

क्या खत्म होने जा रहा है भारतीय राजनीति से क्षेत्रीय दलों का दौर..?, बन रहे समीकरण

परिसीमन बिल के 'चक्रव्यूह' में फंसता विपक्ष, 3 कारणों से बिखर रही क्षेत्रीय पार्टियां

आलोक तिवारी / नईदिल्ली

भारतीय राजनीति इस समय सबसे बड़े संक्रमण काल से गुजर रही है। संसद के भीतर परिसीमन बिल को लेकर घमासान है और बाहर क्षेत्रीय दल एक के बाद एक बिखरते नजर आ रहे हैं। आम आदमी पार्टी, तृणमूल कांग्रेस और शिवसेना (उद्धव गुट) जैसी मजबूत क्षेत्रीय ताकतों में आई टूट ने सवाल खड़ा कर दिया है - क्या क्षेत्रीय पार्टियों का दौर खत्म होने वाला है? वरिष्ठ विश्लेषकों की बहस में इसके पीछे 3 बड़े कारणा और एक बड़ा 'चक्रव्यूह' उभरकर सामने आ रहा है।

फंडिंग में कटौती का दबाव

विशेषकों के अनुसार विपक्ष शासित राज्यों और विपक्षी सांसदों के क्षेत्रों में विकास निधि में भारी कटौती की जा रही है। कई सांसद-निधायक अपने नेतृत्व को बना रहे हैं कि सरकार के बड़े बिलों का विरोध करने पर उनके इलाकों का फंड रोक दिया जाता है। जनता को जवाब न दे पाने के डर से



दलबदल का रास्ता आसान हो रहा है।

एजेंसियों का खोफ और निजी स्वार्थ
केंद्रीय जांच एजेंसियों के दबाव को भी क्षेत्रीय दलों के टूटने की बड़ी वजह माना जा रहा है। इसके साथ ही टिकट, पद और चुनावी समीकरणों को लेकर नेताओं के निजी स्वार्थ हावी हो रहे हैं। नतीजा: संकट आते ही पार्टी की निष्ठा कमजोर पड़ रही है।

विचारधारा की कमी और परिवारवाद
सबसे बड़ा आंतरिक कारण 'विचारवादा विहीन'



होना है। जमीन पर काम करने वाले कार्यकर्ताओं को दरकिनार कर रिश्तेदारी, पूंजीपतियों और लैंगर जगत के चेहरों को आगे लाने से संगठन खोखले हुए। ऐसे में संकट के समय ये दल कागज की नाव की तरह डगमगाने लगे।

उत्तर बनाम दक्षिण का गणित

अगर सीटें आनुपातिक रूप से बढ़ीं तो उत्तर प्रदेश जैसे बड़े राज्यों और महाराष्ट्र, तमिलनाडु, कर्नाटक जैसे दक्षिण-पश्चिम राज्यों के बीच का फरसला और बढ़ जाएगा। जिन राज्यों ने दशकों तक

आबादी नियंत्रण में अनुशासन दिखाया, वे राजनीतिक रूप से कमजोर हो सकते हैं। आरोप है कि इसका उद्देश्य दक्षिण भारत की राजनीतिक ताकत को सुंतुलित करना है ताकि वह उत्तर भारत के दबदबे के सामने कमजोर पड़े। इसी वजह से विपक्ष के भीतर परिसीमन पर एकजुट रुख नहीं बन पा रहा। कुछ नेता सीटें बढ़ने के 'फायदे' देख रहे हैं, तो कुछ इसे संघीय ढांचे पर हमला मान रहे हैं।

'मंडल' पर भारी पड़ता 'कमंडल' का नया फॉर्मूला

1990 के दशक में उत्तर भारत की राजनीति 'मंडल' यानी सामाजिक न्याय के इर्द-गिर्द थी। लेकिन बीजेपी-आरएसएस ने हिंदुत्व के साथ 'अति पिछड़ा, महादलित और गैर-बादव्य/गैर-जाटव' समीकरण का नया सामाजिक-निर्णायक फॉर्मूला दिया। नरेंद्रचंद ने टक किया गया कि मंडल का लोप कुछ गिनी-चुनी जातियों तक सीमित रह गया। बीजेपी ने बाकी पिछड़ी-दलितों को अपने साथ जोड़कर उत्तर भारत में क्षेत्रीय दलों की पारंपरिक

वोटबैंक में सेंध लगा दी। इसी वजह से यूपी-बिहार में यूपी की क्षेत्रीय पार्टियां आज बैकफुट पर हैं।

परिसीमन बिल: विपक्ष के लिए नया 'ट्रैप'

सरकार महिला आरक्षण के साथ परिसीमन बिल लाने की तैयारी में है। तर्क है कि इससे सभी राज्यों में करीब 50% सीटें बढ़ेंगी। लेकिन विश्लेषक इसे विपक्ष के लिए 'जाल' बता रहे हैं।

क्या राहुल गांधी बनेंगे विपक्ष का इकलौता मोर्चा?

इस पूरे घटनाक्रम में कांग्रेस और राहुल गांधी की भूमिका महत्वपूर्ण हो गई है। उत्तराखंड में छात्रों से संवाद की अनुमति रह होने जैसी घटनाओं के बावजूद राहुल गांधी सत्तापक्ष के लिए सबसे बड़ी चुनौती बने हुए हैं। विश्लेषकों का मानना है कि तमाम दबावों के बावजूद कांग्रेस में उस स्तर का बिखराव नहीं दिखा क्योंकि उसके पास अखिल भारतीय संगठन और वैचारिक प्रतिबद्धता है। इसी वजह से विपक्ष के

मुख्य चेहरे के रूप में राहुल गांधी की स्वीकार्यता बढ़ रही है।

जमीनी लड़ाई जरूरी

राजनीतिक विश्लेषकों का मत है कि अगर विपक्ष को इस चौराखा घेराबंदी तोड़नी है तो केवल सोशल मीडिया की राजनीति से काम नहीं चलेगा। आरएस को तर्ज पर गांव-गांव जाकर काम करने वाले कमिटेड कार्यकर्ता, सामाजिक-सांस्कृतिक चेतना मंडलियां और विचारधारा आधारित संगठन खड़े करने होंगे। तभी उत्तर भारत की बदली हुई जमीन पर वापसी संभव है। वरना परिसीमन और सामाजिक समीकरणों का नया गणित क्षेत्रीय दलों के लिए और मुश्किलें खड़ी करेगा। लक्ष्य से लेकर दक्षिण तक हर आंदोलन यह बता रहा है कि जनता अब सिर्फ नारों से नहीं, जमीनी उपस्थिति और स्पष्ट वैचारिक विकल्प से जुड़ती है। क्षेत्रीय दलों के लिए यह अस्तित्व की लड़ाई है।

एक ही परिवार के 5 लोगों के शव मिले, पति-पत्नी और 3 बच्चों की मौत, जहर खाने की आशंका



नई दृष्टिबिंदु / रायपुर

राजधानी के टिकरापारा इलाके में शुक्रवार देर रात एक ही घर से एक परिवार के 5 लोगों के शव मिलने से सनसन फैल गई। मृतकों में पति-पत्नी, दो बेटियां और एक बेटा शामिल हैं। पुलिस के अनुसार मृतकों की पहचान साजिज अली, उनकी पत्नी, दो बेटियां और एक बेटे के रूप में हुई है। परिवार करीब 8 महीने पहले इस मकान में रहने आया था।

जहर खाने से मौत

की आशंका

प्रारंभिक जांच में सभी की मौत जहर खाने से होने की आशंका जलाई जा रही है। घटना की सूचना मिलते ही टिकरापारा थाना पुलिस और वरिष्ठ अधिकारी मौके पर पहुंचे। शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है। पुलिस ने घर से मिले साक्ष्यों को जन्म कर लिया है और मामले की हर पहलू से जांच शुरू कर दी है। आहतस्थला के कारगों का अभी खुलासा नहीं हो पाया है। आसपास के लोगों से पूछताछ की जा रही है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट और फॉरेंसिक जांच के बाद ही मौत के सही कारणों का पता चल पाएगा।

कार्यक्रम

मीडिया न्यूजरूम को बदलें में एआई की भूमिका अहम: कुलगुरु, एमसीयू में एआई एफडीपी का समापन

एआई तकनीक सीखने वालों के लिए सर्वाधिक अवसर बनेंगे: आशुतोष सिंह

नई दृष्टिबिंदु / भोपाल

ज्ञान की महत्ता सखीपरि होती है। मानवीय चेतना और बुद्धि का विकसण एआई नहीं हो सकती है। तकनीक के बदलावों रहती हैं लेकिन केवल ज्ञान ही है जो स्थाई रहता है। आज ज्ञान के आधार पर मशीनें एआई जैसी तकनीक से संचालित हो रही हैं। एआई जैसी तकनीकों के बारे में आमजन को शिक्षित करने में मीडिया की अहम भूमिका है। यह बात एमसीयू में संचालित एआई एफडीपी के समापन सत्र पर कार्यक्रम के मुख्य अतिथि और आईआईआईटी के निदेशक प्रोफेसर आशुतोष कुमार सिंह ने कहा। श्री सिंह ने अपने उद्घोषण में कहा कि एआई तकनीक सीखने वालों के लिए प्राथमिक अवसर बनेंगे। उन्होंने कहा कि एआई और रोजगार के मुद्दे पर उन्होंने कहा कि एआई से अनेकों रोजगार सृजित होंगे। इससे किसी को डरने की आवश्यकता नहीं है बल्कि इसे सीखकर नए अवसर बनाए जा सकते हैं। एमसीयू के कुलगुरु श्री विजय मनोहर तिवारी ने इस अवसर पर कहा कि मीडिया



के न्यूजरूम में बहुत तेजी से बदलाव आ रहा है। आज जो टूल और टेक्नोलॉजी यहां उपयोग हो रही है वह एक सप्ताह या उससे भी कम वक में बदलती रही है। इसका मूल कारक एआई है। इसी विचार से पत्रकारिता विषयविद्यालय के सिलेबस में एआई का समावेश किया गया है ताकि विद्यार्थी इसे सीखें। यह फेकटडी डेवलपमेंट प्रोग्राम इस

दिशा में एक शुक्रआती कदम है जिसमें हमारे प्राध्यापकों ने दस दिन प्रशिक्षण लिया है। इसका लाभ हमारे विद्यार्थियों को मिलेगा। श्री तिवारी ने कहा कि विषयविद्यालय प्रतिदिन एआई के क्षेत्र में हो रहे बदलावों के साथ अपने सिलेबस और शिक्षण-प्रशिक्षण को भी अपडेट करता रहेगा।

इस अवसर पर तकनीक और भाषा

प्रोग्रामिकी क्षेत्र के विशेषज्ञ श्री बालेंद्र शर्मा दाधीच ने कहा कि भारत एआई की महाराष्ट्र बन सकता है। सरकार एआई की बढ़ावा दे रही है। हमें एआई के साथ आगे बढ़ना होगा। उन्होंने कहा कि आज भारत में दुनिया की शीर्ष टेक कंपनियां निवेश कर रही हैं। हमारा कंटेन्ट्रिक डिजिटल बहुत अधिक है और हमारे यहां सबसे साथ लेकर चलने की संस्कृति के चलते भारत की छवि निरवसर-नैव है। उन्होंने कहा कि एआई किसी जैविक शक्ति से नहीं बल्कि एल्गोरिथ्म की शक्ति से संचालित होती है। श्री दाधीच ने अमेरिका, चीन और भारत में चल रहे एआई के क्षेत्र के विकास को विस्तार से रेखा एक तकनीकी सत्र में उन्होंने भारत में एआई स्टार्टअप और इकोसिस्टम पर भी विस्तार से अपनी बात रखते हुए कहा कि दुनिया का 20 प्रतिशत डाटा भारत में पैदा होता है और यहां टैलेंट पूल बहुत बड़ा है। देश में डिजिटल इन्फ्रास्ट्रक्चर पर तेजी से काम हो रहा है इसलिए यहां एआई के विकास की भी पर्याप्त संभावनाएं हैं।

इस अवसर पर एक तकनीकी सत्र में वरिष्ठ पत्रकार और एआई ट्रेनर देविता छिन्नर

ने गुगल एंटीप्रैविटी और आर्बिटर ट्रस्ट्स पर प्रोफेशनल वेबसाइट्स डिजाइन करना और डॉपपेक को पहचानने पर प्रैक्टिकल करवाए। उन्होंने कहा कि अब मीडिया में न्यूजरूम इकोसिस्टम के साथ बहुत व्यापक स्तर पर काम हो रहा है। इसलिए मीडिया प्रोफेशनल में आने वाले विद्यार्थियों को एआई और एजेंटिक एआई का प्रशिक्षण जरूरी है। इसके साथ ही उन्होंने नेटवर्क-चेंकिंग प्लेटफॉर्म एआई पालिसी और गर्नरंस पर भी विस्तार से चर्चा की। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के जनसंचार विभाग के सहायक प्राध्यापक डा. प्रदीप डहेरिया की लिखी पुस्तक जनमाध्यम युवा और मीडिया साक्षरता, का विमोचन अतिथियों ने किया। इस सत्र दिनों के इस एफडीपी के विविध सत्रों की विस्तृत रिपोर्ट प्रोफेसर सीपी अग्रवाल ने प्रस्तुत की। सत्र का न्यूजरूम इस एफडीपी के समन्वयक और विज्ञापन एवं जनसंपर्क विभाग के विभागाध्यक्ष डा. पवित्र श्रीवास्तव ने की। कार्यक्रम में उपस्थित अतिथियों और विशेषज्ञों का अमर कुलसचिव डा. पी शशिबाला ने माना।

5.28 करोड़ की आय से अधिक संपत्ति मामले में सेवानिवृत्त बीज प्रबंधक हुआ गिरफ्तार



नई दृष्टिबिंदु / रायपुर-बैकुण्ठपुर

छत्तीसगढ़ राज्य बीज एवं कृषि विकास निगम के सेवानिवृत्त बीज प्रबंधक राजेन्द्र सिंह क्षत्रीय को आय से अधिक संपत्ति के मामले में आर्थिक अपराध अन्वेषण ब्यूरो EOW/ACB ने गुरुवार को गिरफ्तार कर लिया। EOW/ACB रायपुर में आरोपी के विरुद्ध अपराध क्रमांक 15/2020 धारा 13(1)(बी), 13(2) प्रभुधारा निवारण अधिनियम 1988 यथा संशोधित 2018 के तहत प्रकरण दर्ज कर विवेचना की जा रही थी।

लापता महिला का अर्थनन शव मिला

दुर्ग। जिले में 55 वर्षीय लापता महिला का अर्थनन शव पुलवाम नाला किनारे झाड़ियों में मिला है। महिला के सिर पर पत्थर से वार के गहरे निशान मिले हैं, जिससे हत्या की आशंका जताई जा रही है। शरीर के निचले हिस्से में कपड़े न होने के कारण दुष्कर्म की भी आशंका है। महिला की गुमशुदगी एक दिन पहले दर्ज कराई गई थी और शव कुछ ही घंटे बाद मिला। पुलिस, क्राइम ब्रांच, एफएसएल और वारंट खांड की टीम घटना की जांच में जुटी है।

सच्ची खबर, सही खबर
सबसे पहले, सबसे तेज

हर खबर, हर अपडेट अब YouTube पर

हमारे चैनल को
YouTube पर
सर्च करें

Q Nai Drishti Bindu

हमारे साथ जुड़ें

5K+ 804 65.55 LAKH+

SUBSCRIBERS VIDEOS LIKES

विश्वस्तनीय पत्रकारिता का विश्वास
सच की शक्ति, जनता की दृष्टि

जुड़ें फेसबुक ट्विटर यूट्यूब वॉट्सएप

अभी SUBSCRIBE करें और पाएं हर खबर सबसे पहले!

हम नहीं दिखाते सिर्फ खबर, हम दिखाते हैं नई दृष्टि!

सहस्रतया तो तू रहा है। शुचिता और प्रसाद
से तू जकार विद्यालयों में सेवक भी
मर्याने स्थापित की गई है तथा लाख
को माहिस स्वच्छता सामाजिक उपकरण
रहा है। महिला समाज के उपायक
पहचान भी बना रहे हैं। आदिवासी
द्वारा संयोजित आयोजन को वहाँ
लोकप्रिय अभियान का अंतरांतर उद्घाटन
किया है और राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय
पहचान स्थापित कर रहा है। वहाँ
मिलने के जैसी तरह स्थानीय उपकरण
उपकरणों के साथ महिला समाज में
महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

आज छत्तीसगढ़ में महिला समाज
योजनाओं तक सीमित नहीं है,
सामाजिक परिवर्तन का व्यापक
चुम्बक है। आर्थिक साधना, सामाजिक
गुणवत्तापूर्ण पोषण, वेदर वस्त्राधारित
गुणवत्ता, रोजगार और समानजन
दिशा में किए जा रहे सतत प्रयास
समय में तू अनवरतों के द्वारा
मूल्यमयी श्रौतिय देस साथ ने के
एवं बाल विकास में श्रीमती लक्ष्मी
मोदियन में प्रवेश की महिला लक्ष्मी
आधुनिकता और नेत्राल्य क्षमता के
छत्तीसगढ़ के नेत्राल्य में महत्वपूर्ण
रहा है। वहाँ बदलती तस्वीरें
छद्मशक्ति से समुद्धि की ओर निर-
कर रहा है।



कम नींद लेने पर डायबिटीज मरीजों को हो सकती हैं ये दिक्कत

अगर आप डायबिटीज के मरीज हैं तो आपको कम से कम 8 घंटे की नींद लेना चाहिए, नहीं तो आपकी सेहत को भारी नुकसान हो सकता है।

पर्याप्त नींद सेहत की कुंजी होती है। नींद खराब यानी आपकी नींद खराब। नींद की कमी के कारण हम कई तरह की बीमारियों से पीड़ित हो जाते हैं। खासकर आप डायबिटीज के मरीज हैं तो आपको पर्याप्त नींद लेना काफी जरूरी होता है, नहीं तो इससे आपकी स्थिति और भी बदतर हो सकती है। आइए जानते हैं कम नींद लेने पर डायबिटीज के मरीजों को क्या-क्या दिक्कत हो सकती है।

डायबिटीज एक ऐसी समस्या है जिसका कोई इलाज नहीं है, यह एक बार हो जाता है तो यह आपके जीवन भर का साथी बन जाता है। इसमें पैन्क्रियाज सही मात्रा में इंसुलिन नहीं बना पाते हैं या सेल्स इंसुलिन का सही इस्तेमाल नहीं कर पाते हैं, इसके कारण ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है।

हो सकती हैं ये दिक्कत

एक्सपर्ट के मुताबिक नींद की कमी आपके ब्लड शुगर को प्रभावित कर सकती है। जो लोग 6 घंटे से कम नींद लेते हैं उनके शरीर में हार्मोन की गड़बड़ी होने लगती है, इसका सीधा असर आपके ब्लड शुगर पर पड़ सकता है। स्लीप साइकिल छोटी होने पर ब्लड वसा के नुकसान पहुंच सकता है। देर से सोने से आपका इंसुलिन प्रतिरोध खराब हो सकता है। इसके कारण दूसरे अंगों को भी नुकसान पहुंच सकता है। अगर आप पी-डायबिटिक हैं और कम नींद लेते हैं तो आप डायबिटीज के शिकार हो सकते हैं।

डायबिटीज के मरीज ऐसे रखें अपना ख्याल

- एक्ससाइज करें
- 8 घंटे की पर्याप्त नींद लें।
- सोने का सही पैटर्न सेट करें
- हेल्दी डाइट लें।
- तंबाकू और शराब से दूरी बनाएं।



क्या होता है साइलेंट डिहाइड्रेशन समय रहते कैसे पहचानें

यू तो डिहाइड्रेशन की समस्या किसी भी मौसम में हो सकती है। हमारे शरीर को हेल्दी रहने और सही तरह से फंक्शन करने के लिए पानी की बहुत जरूरत होती है। शरीर से टॉक्सिन्स, यूरिन और पसीने के जरिए पानी बाहर निकलता है। जितनी मात्रा में पानी हमारे शरीर से बाहर जा रहा है उसके अनुपात में जब हम पानी नहीं पीते हैं तो डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर आने लगते हैं। डिहाइड्रेशन होने पर चक्कर आना, त्वचा से जुड़ी समस्याएं, किडनी या लिवर का ठीक तरह से काम न करना और भी कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। कई बार डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर न आने पर भी आप डिहाइड्रेशन का शिकार हो सकते हैं। इसे डिहाइड्रेशन कहा जाता है। इसके लक्षण बहुत बाद में सामने आते हैं जिसके चलते कई हेल्थ प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इस बारे में हमने पब्लिक हेल्थ एक्सपर्ट, डाक्टोरियन, से बातचीत की। आइए जानते हैं साइलेंट डिहाइड्रेशन क्या होता है और कैसे इससे बचा जा सकता है।

साइलेंट डिहाइड्रेशन क्या होता है?

डिहाइड्रेशन की समस्या बहुत आम है। इस समस्या के कई लक्षण शरीर में दिखाई देते हैं जिनमें कमजोरी लगना, थकावट, मुंह सूखना या फिर चक्कर आना शामिल है। अगर आपको इनमें से कोई लक्षण महसूस नहीं हो रहे हैं तो इसका मतलब यह बिल्कुल भी नहीं है कि आपको

डिहाइड्रेशन ही समस्या नहीं है। कई बार डिहाइड्रेशन के लक्षण नजर नहीं आते हैं, इसे साइलेंट डिहाइड्रेशन कहा जाता है। यह डिहाइड्रेशन से अधिक खतरनाक होता है क्योंकि इस स्थिति में आप पहचान ही नहीं पाते हैं कि आपका शरीर डिहाइड्रेशन से जूझ रहा है।

क्या होती है वजहें?

डिहाइड्रेशन के पीछे और भी कई कारण हो सकते हैं। जिनमें डायरिया, अधिक पसीना आना, उल्टी होना या फिर पानी कम पीना शामिल हैं। डिहाइड्रेशन के दौरान हमारे शरीर में जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे कि वोलराइड, पोटेशियम और सोडियम की भी कमी हो जाती है। इस कमी को तुरंत पूरा किया जाना बहुत जरूरी है। ये सभी इलेक्ट्रोलाइट्स हमारी सेल्स के सही तरह से काम करने के लिए बहुत जरूरी हैं और अगर तुरंत इनकी कमी को पूरा नहीं किया गया तो इसके परिणाम घातक हो सकते हैं।

कितना पानी है सही?

एक्सपर्ट की मानें तो दिन भर में आपको 35ml/kgBW/day पानी पीना चाहिए। इसे आसान भाषा में समझते हैं। अगर आपका वजन 50 किलो है तो आपको एक दिन में लगभग 35x 50 = 1.5 लीटर पानी पीना चाहिए। इसके साथ ही गर्मियों में पसीने के जरिए शरीर से जो पानी निकलता है उसकी कमी भी पूरी होनी चाहिए।



साइलेंट डिहाइड्रेशन की समस्या बहुत आम है। इसके लक्षण लंबे समय तक नजर नहीं आते हैं जिसकी वजह से कई बार इसे पहचानना मुश्किल हो जाता है।



क्या करें?

- हाइड्रेट रहने के लिए सिप करते हुए पानी पिएं। दिन भर में 1-2 गिलास पानी/शरबत/नींबू पानी चुटकी भर नमक डालकर पिएं।
- कई बार काम के बीच हम पानी पीना भूल जाते हैं या ध्यास लगने पर भी इग्नोर कर देते हैं। ऐसा बिल्कुल भी न करें।
- तरबूज, खरबूज, खीरा, खीरे के जूस के फायदे और ककड़ी जिन चीजों में पानी की मात्रा अधिक होती है, उनका सेवन करें।
- एक्ससाइज करने से पहले और बाद में अपना वजन चेक करें। अगर आपके वजन में 1 किलो का अंतर है तो अपनी डाइट में 1.5 लीटर पानी को शामिल करें। हाइड्रेशन सिर्फ पानी से नहीं आता है बल्कि शरबत, शिकंजी और थिया सीड्स भी हाइड्रेशन के लिए अच्छे माने जाते हैं।
- इसके साथ ही हाइड्रेटिंग फर्स्ट्स जैसे तरबूज, ककड़ी, खीरा, कोकम शरबत और बेल को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। इससे आपकी हाइड्रेशन भी मिलती है और शरीर को ठंडक भी मिलती है। ये सब शरीर के तापमान को कम करने में भी मदद करते हैं।
- अगर आप कौफी, सोडा, कैफीन वाली ड्रिंक्स या एल्कोहल पीते हैं तो भी आप डिहाइड्रेट हो सकते हैं इसलिए एक कप कौफी से कुछ देर बाद एक गिलास पानी पिएं।
- पानी की मात्रा भी शरीर में जरूरत से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। ज्यादा पानी पीने से शरीर में सोडियम लेवल कम हो सकता है जो जानलेवा भी हो सकता है।



डिहाइड्रेशन के कारण बिगड़ सकती है चेहरे की रंगत

अक्सर लोगों को लगता है कि डिहाइड्रेशन सिर्फ गर्मियों में ही होता है। लेकिन, ऐसा नहीं है। डिहाइड्रेशन का असर, हमारी स्किन पर भी होता है। इसके कारण चेहरे की रंगत भी फीकी पड़ सकती है।

शरीर में पानी की कमी से डिहाइड्रेशन हो सकता है। शरीर के सही तरह से फंक्शन करने के लिए, पानी की सही मात्रा बहुत जरूरी है। जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो इसका असर बांझी फंक्शंस पर होता है। गर्मियों के मौसम में तापमान बढ़ने पर डिहाइड्रेशन के मामले ज्यादा सामने आने लगते हैं। लेकिन, इसका मतलब यह नहीं है कि डिहाइड्रेशन सिर्फ गर्मियों में होता है। हालांकि, गर्मियों में इसका खतरा ज्यादा रहता है क्योंकि शरीर से जिस अनुपात में यूरिन और पसीने के जरिए, पानी बाहर जाता है, जब हम उसके अनुपात में पानी नहीं पीते हैं, तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है। डिहाइड्रेशन का असर शरीर के काम पर तो होता ही है। लेकिन, साथ ही इसके कुछ संकेत स्किन पर भी नजर आने लगते हैं। इसके कारण चेहरे की रंगत भी फीकी पड़ सकती है। डिहाइड्रेशन, किस तरह हमारे चेहरे की रंगत को फीका कर सकता है, एक्सपर्ट के मुताबिक, अगर आप कम मात्रा में पानी पीते हैं, तो इसका असर आपकी स्किन पर भी हो सकता है।

- स्किन को हेल्दी रखने में पानी की अहम भूमिका है और यही कारण है कि जब आप कम पानी पीती हैं, तो इससे स्किन की रंगत खोने लगती है।
- डिहाइड्रेशन के कारण, स्किन रूखी और बेजान लगने लगती है।
- जब शरीर में पानी की कमी होती है, तो ऑयल प्रोडक्शन बढ़ जाता है और इसके कारण, एक्ने होने लगते हैं।
- पानी की कमी के कारण, स्किन पर कालान्ध भी नजर आ सकता है।
- इसके कारण समय से पहले स्किन पर एजिंग के साइन्स दिखाई देते हैं और त्वचा की कसावट और लचीलापन कम होने लगता है।
- डिहाइड्रेशन की वजह से स्किन पर रेशेज भी हो सकते हैं।
- आपकी स्किन किसी भी टाइट की हो, पानी की कमी होने पर, यह अपनी चमक खोने लगती है।
- इसके कारण आंखों के नीचे स्वेल्गिंग या काले घेरे भी हो सकते हैं।
- स्किन हेल्थ के लिए, 8 से 10 गिलास पानी पीना बहुत जरूरी है।

सेहतमंद रहने के लिए, सही मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। इन्हें एक्सपर्ट के बताए तरीके से इस्तेमाल करें। अगर आपको स्वास्थ्य से जुड़ी कोई समस्या है, तो हमें ऑर्टिकल के ऊपर दिए गए कमेंट बॉक्स में बताएं। हम अपने ऑर्टिकल के जरिए आपकी समस्या को हल करने की कोशिश करेंगे।

ऐसे करें डिहाइड्रेशन टेस्ट और जानें शरीर को कितने पानी की है जरूरत

शरीर में पानी की जरूरत कितनी होती है और डिहाइड्रेट होने पर क्या-क्या हो सकता है इसके बारे में तो आप जानते ही होंगे। दरअसल, शरीर की असली तापमान सभी विटामिन-मिनरल्स के साथ-साथ सही हाइड्रेशन पर भी निर्भर रहती है और अगर आपने इसपर ध्यान नहीं दिया तो ये भी हो सकता है कि आपके साथ कई तरह की समस्याएं हो जाएं जैसे स्किन प्रॉब्लम्स, हीट स्ट्रोक, किडनी या लिवर का ठीक तरह से फंक्शन न करना, वॉटर रिटेंशन की समस्या आदि। ऐसे में कई लोगों के साथ ये समस्या होती है कि उन्हें इसके बारे में जानकारी ही नहीं होती कि कब वो डिहाइड्रेट हो रहे हैं और कैसे

वो इसे सुधारें। सबसे पहले हमें ये जानना जरूरी है कि हम खुद से ही अपना डिहाइड्रेशन टेस्ट कैसे करें। इसके लिए सेलेब न्यूट्रिशनल ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर ये बताया है कि हम खुद ही स्किन के जरिए अपना डिहाइड्रेशन टेस्ट कैसे कर सकते हैं। हमारी स्किन हमें बता सकती है कि शरीर को पानी की जरूरत है या फिर नहीं है।

कैसे करें डिहाइड्रेशन टेस्ट?

स्किन के डिहाइड्रेट होने से ये पता लगाया जा सकता है कि हमारा शरीर कितना डिहाइड्रेट है। पूजा मखीजा का कहना है कि अगर आप टैबल कर रहे हैं या फिर आप बहुत देर से कोई काम कर रहे हैं तो ये टेस्ट जरूर कर लेना चाहिए। इसके लिए आप स्किन को बेस बना सकते हैं। क्या करें-

उंगलियों के नकल्स (उंगलियों के जोड़ों की स्किन) को पिच करके उठाएं। अगर वो एकदम से नीचे चली जाती है तो शरीर डिहाइड्रेट नहीं है। अगर ये नीचे जाने में थोड़ा समय लेती है तो आपका शरीर डिहाइड्रेट है। ये टेस्ट आप नॉर्मल स्किन पर भी कर सकते हैं, लेकिन सबसे अच्छे नतीजे नकल्स की स्किन पर ही होते हैं। डिहाइड्रेशन को दूर करने के लिए सबसे अच्छा तरीका होता है कि आप धीरे-धीरे सिप-सिप कर पानी पिएं। एकदम से प्यास लगने पर पूरा 1 ग्लास पानी पी जाना हमें अच्छा तो लगता है, लेकिन यकीन मानिए ये डिहाइड्रेशन पर कोई खास असर नहीं करता है। आपको इसके लिए ठीक तरह से पानी पीना होगा। अगर पूरे दिन में आप थोड़ी-थोड़ी देर में सिप-

सिप कर पानी पीते हैं तो शरीर ज्यादा बेहतर तरीके से हाइड्रेट रह सकेगा। किन तरीकों से कम किया जा सकता है डिहाइड्रेशन-

- अगर आपको लग रहा है कि शरीर डिहाइड्रेट है तो आप उसे ठीक करने के लिए ये तरीके अपना सकते हैं-
- अगर शरीर डिहाइड्रेट हो रहा है तो बल्ड शुगर लेवल भी कम होता है ऐसे में ग्लूकोज का पानी लेना सही हो सकता है।
- अगर आपको बार-बार वीकनेस फील हो रही है तो आप नॉट्रियल पानी पी सकते हैं।
- अगर कहीं टैबल कर रहे हैं तो हमेशा अपने साथ पानी की बोतल रखें। आप खीरा आदि खाकर भी डिहाइड्रेशन को कम कर सकते हैं।
- अगर आपको लग रहा है कि गर्मी और धूप के कारण चक्कर आ रहा है तो छांव में जाकर शरीर को ठंडा करने की कोशिश करें और फिर थोड़ा सा पानी पीएं। एकदम से पानी पीना सही नहीं होगा।
- अगर डिहाइड्रेशन के कारण उल्टी-दस्त शुरू हो गए हैं तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।





52 ब्लू ने मेरी मेहनत को दुनिया तक पहुंचाया

भारतीय-अंतरराष्ट्रीय ड्रामा फिल्म '52 ब्लू' का हाल ही प्रीमियर लंदन इंडियन फिल्म फेस्टिवल में हुआ था। अली अल अरबी द्वारा निर्देशित इस फिल्म में नेहा धूपिया, आदिल हुसैन और यादव शशिधर मुख्य भूमिकाओं में हैं। मंगलवार को अभिनेत्री नेहा धूपिया ने प्रीमियर की खास झलक अपने इंस्टाग्राम पर शेयर की, जिसके साथ उन्होंने अपनी भावनाएं शब्दों के जरिए बयां करते हुए लिखा, '52 ब्लू' बाकी फिल्मों से अलग लगती है... सबसे पहले मैं बस इतना कहना चाहती हूँ कि अली, आपने सिनेमा बनाया है, जिसका हिस्सा बनना हर कलाकार का सपना होता है। मुझे अपनी लक्ष्मी के रूप में देखने और मुझ पर भरोसा करने के लिए धन्यवाद। इस फिल्म में मेरी क्षमता और अलग-अलग किरदार निभाने की काबिलियत और मेरी मेहनत को शायद पूरी दुनिया तक पहुंचना जरूरी था।

उम्मीद है कि इस फिल्म के जरिए घर के आसपास के और भी लोग इसे देखेंगे और समझेंगे।' अभिनेत्री नेहा धूपिया ने बताया कि वे फिल्म से जुड़े अनुभवों और भावनाओं को शेयर करने से तब तक रुकी रही, जब तक उन्होंने खुद फिल्म '52 ब्लू' देख नहीं ली। अभिनेत्री ने लिखा, 'यह अनुभव मेरे कैरेक्टर की पहली लाइन में से एक पर यकीन दिलाता है, जिसमें मैं कहती हूँ, 'हम जो भी करते हैं और जिन लोगों से भी मिलते हैं, वे हमें उस दिशा में ले जाते हैं, जहां हमें जाना होता है।'

अभिनेत्री नेहा धूपिया ने फिल्म निर्माता अली अल अरबी को धन्यवाद दिया। उन्होंने लिखा, 'मुझे हमेशा गर्व रहेगा कि हमने यह फिल्म बनाई। वही, बेहतरीन लोगों के साथ काम करने का मौका मिला। यह फिल्म दुनिया के कुछ अलग-अलग हिस्सों में दुर्लभ दर्शकों के लिए दिखाई गई है और हमें उम्मीद है कि यह आगे भी और जगहों तक पहुंचेगी।'



संजना सांधी ने सुनाई इंडस्ट्री में अपने संघर्ष की कहानी

अभिनेत्री संजना सांधी अपनी अपकमिंग फिल्म 'हिटमैन' को लेकर चर्चा में हैं। इस बीच उन्होंने अपनी जिंदगी के सफर का जिक्र करते हुए मुश्किलों का सामना करने की हिम्मत, अनुशासन और अनिश्चितताओं को अपनाने के बारे में बात की। 'रॉकस्टार', 'दिल बेवारा' और 'कड़क सिंह' जैसी फिल्मों में काम कर चुकी इस अभिनेत्री ने उन अनुभवों के बारे में बताया।

13 साल की उम्र में मिला ऑफर

शुरुआत को याद करते हुए संजना ने बताया कि एक्टिंग उनकी जिंदगी में अचानक आई। उन्होंने कहा, 'जब मैं स्कूल में डांस सीख रही थी, तो मैं सिर्फ इसीलिए डांस करती थी क्योंकि मुझे यह पसंद था। मैं प्लेबोय फंक्शन में परफॉर्म करती थी। मैंने कभी सोचा नहीं था कि मैं एक्टिंग करूंगी। जब मैं सिर्फ 13 साल की थी, तब बॉलीवुड के एक बड़े कार्टिंग डायरेक्टर मेरे स्कूल आए और मुझे एक फिल्म में कास्ट किया।' रणवीर के साथ किया काम 'रॉकस्टार' में एक्टिंग करने को लेकर उन्होंने कहा '13 साल की उम्र में, बिना किसी एक्टिंग अनुभव के भी, भारत के सबसे बड़े मेल स्टारों में से एक के सामने खुद को मजबूती से पेश कर पाने की वजह वह मेहनत, अनुशासन और विनम्रता थी जो डांस में मुझमें पैदा की थी।' उन्होंने बताया 'बहुत से भारतीय

माता-पिता की तरह, मेरे माता-पिता भी चाहते थे कि मैं हर चीज में बेहतर करूँ। जब मैं सात साल की थी, तो मेरे पिता चाहते थे कि मैं कथक सीखूँ, जबकि मेरी माँ चाहती थी कि मैं कंटेम्प्लरी जैज सीखूँ। कोई एक न चुन पाने की वजह से, मैंने दोनों ही चीजें सीखीं और स्कूल के बाद हर दिन बारी-बारी से उनका अभ्यास करती रही। शुरू में तो यह बहुत ज्यादा दबाव जैसा लगा और मुझे इसमें मजा भी नहीं आया। लेकिन धीरे-धीरे मुझे इससे प्यार हो गया और मुझे एहसास हुआ कि यह मुझे अनुशासन और कड़ी मेहनत सिखा रहा है, जो आगे चलकर मुझे जिंदगी के सबसे मुश्किल हालात का सामना करने में मदद करेगा।' 11 तक नहीं रिलीज हुई फिल्म उन्होंने टोनएज में मिली अपनी सबसे बड़ी निराशाओं में से एक के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा 'जब मैं 17 साल की थी और 12वीं बलास में थी, तो मुझे एक फीचर फिल्म में पहला लीड रोल मिला। वह मेरे स्कूल का आखिरी साल भी था और उन ग्रेड्स से मेरा भविष्य तय हो सकता था। मैंने अपने सपनों के कॉलेज में दाखिला लेने की कोशिश के साथ-साथ फिल्म करने का फैसला किया। मुझे वह कॉलेज मिल गया, जिसका मैंने हमेशा सपना देखा था, लेकिन वह फिल्म 11 साल तक रिलीज ही नहीं हो पाई। बड़ी होते हुए, मैं फिल्मों देखती थी और सपना देखती थी कि एक दिन मैं भी उस स्क्रीन पर नजर आऊंगी।'



पर्दे पर फिर धाक जमाने आ रहे हैं गोविंद फिल्म 'रूपा' से करेंगे कमबैक

अभिनेता गोविंद एक बार फिर सिनेमा की दुनिया में वापसी को तैयार हैं। करीब सात साल बाद वे पर्दे पर लौट रहे हैं। वे फिल्म 'रूपा' से कमबैक करेंगे। समाचार एजेंसी एएनआई के मुताबिक गोविंद ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में इस प्रोजेक्ट की घोषणा की है। इस फिल्म में वे एक नई अभिनेत्री के साथ स्क्रीन साझा करेंगे।

नई एक्ट्रेस के साथ आएंगे नजर

गोविंद की फिल्म 'रूपा' में नई एक्ट्रेस रानी खन्नाकार भी नजर आएंगी। प्रेम कॉन्फ्रेंस में गोविंद ने रानी से भी रुबरु कराया। बता दें कि गोविंद फिल्म में अदाकारी तो करेंगे ही साथ ही फिल्म को प्रोड्यूस भी वे खुद कर रहे हैं। 'ईश्वर से प्रार्थना है कि यह फिल्म सबकुछ हासिल करे' गोविंद ने कहा, 'शायद यह किस्मत ही थी कि मुझे कई बार नजरअंदाज किया गया। लोग कहते रहते थे, 'अब वह फिल्मों में नजर नहीं आएंगे'। लेकिन मैंने हमेशा नई शुरुआत की। मैं भगवान से प्रार्थना करता हूँ कि यह फिल्म वह सब हासिल करे, जिसकी मैंने कल्पना की है। कुछ ऐसा जिसकी लोग शायद सोच भी न सकें और अपना जादू दिखाएँ।

गोविंद ने आगे कहा, 'यह फिल्म खास तौर पर युवाओं के लिए है। जब वे इसे थिएटर में देखेंगे, तो मुझे उम्मीद है कि यह उन्हें सपने देखने और उन सपनों के सच होने पर

यकीन करने के लिए प्रेरित करेगी।' इससे ज्यादा आध्यात्मिकता के बारे में बात नहीं करूंगा।' एक्टर ने अंक ज्योतिष में अपने पर्वकों विश्वास के बारे में भी बात की। गोविंद ने '14' नंबर को अपना लकी नंबर बताते हुए याद किया कि कैसे इसने उनकी जिंदगी के अलग-अलग पड़ाव पर अहम भूमिका निभाई है। एक्टर ने कहा कि उन्हें उम्मीद है कि यह वापसी एक नए सफर की शुरुआत होगी।

14 साल की उम्र से अंक ज्योतिष में यकीन

गोविंद ने कहा, 'नंबर 14 हमेशा से मेरा लकी नंबर रहा है। मुझे न्यूमरोलॉजी में यकीन है। मैंरा नाम भी इसी पर आधारित है। मैंने जब इस पर यकीन करना शुरू किया था, जब मैं सिर्फ 14 साल का था। भगवान की कृपा से, मैंने एक ही हफ्ते में 14 फिल्में साइन की और इससे मुझे 14 साल तक सुपरस्टार्डम मिली। बाद में मैं 14वीं लोकसभा में सांसद बना। उसके बाद, फिल्मों में वापसी करने से पहले मुझे 14 साल तक संघर्ष करना पड़ा। हालांकि, इस बार मैं और पांच साल इंतजार नहीं करना चाहता था। मैंने खुद से कहा, 'मैं फिर से शुरुआत करूंगा।' अब, मुझे उम्मीद है कि यह एक नए सफर की शुरुआत होगी।' बाद में गोविंद आखिरी बार 2019 में फिल्म 'रंगीला राजा' में नजर आए थे। इसमें उन्होंने खल रोल निभाया था। वे 2022 की डीवियुमेंटी नाम था

हॉलीवुड में दिशा पाटनी का आगाज; ऑस्कर विजेता निर्देशक की फिल्म का बनी हिस्सा

प्रियंका चोपड़ा, दीपिका पादुकोण और तब्बू जैसी अदाकारों के बाद अब दिशा पाटनी ने भी हॉलीवुड में कदम बढ़ा दिया है। वे ऑस्कर विजेता निर्देशक केविन स्पेसी की सुपरनैचुरल थ्रिलर फिल्म 'हॉलीगार्ड्स सागा- द पोर्टल ऑफ फोर्स' में नजर आएंगी। इस फिल्म के जरिए वे इंटरनेशनल स्तर पर अपनी पहचान बनाने को तैयार हैं। हाल ही में दिशा ने स्पेसी के साथ शूटिंग के अनुभव साझा किए।

भारत में बैटकर ग्लोबल रोल पाने की उम्मीद नहीं कर सकते

फिल्म 'हॉलीगार्ड्स सागा' में दिशा के साथ डॉल्फ लुडवैग, टायरेस गिब्सन, ब्रायना हिल्डेब्राड और एरिक रॉबर्ट्स जैसे बड़े ग्लोबल स्टार्स अहम भूमिकाओं में हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू में दिशा ने हॉलीवुड में सफल होने के लिए जरूरी चीजों के बारे में खुलकर बात की। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि एक्टर सिर्फ भारत में बैटकर इंटरनेशनल ऑडियंस, टैलेंट रिप्रेजेंटेशन और वीजा से जुड़ी मुश्किल प्रक्रियाओं को

समझें बिना ग्लोबल रोल पाने की उम्मीद नहीं कर सकते।

केविन स्पेसी की तारीफ में कहा दिशा पाटनी ने वैरायटी इंडिया से बात करते हुए कहा, 'वे (केविन स्पेसी) कमाल के हैं। एक एक्टर होने के नाते, वे अपने एक्टरों को समझते हैं। एक्सपेरिमेंट करने के लिए काफी आजादी देते हैं। वे हमसे कहते थे कि हम अपने अनुभवों का इस्तेमाल करें। वह हमें ऐसे सवाल सोचने के लिए प्रोत्साहित करते थे, जैसे- 'आप किसी स्थिति में कैसा रिपवट करेंगे?' 'क्या आप रोएंगे?' 'आप कैसा महसूस करेंगे?' 'आप अपनी भावनाएं कैसे जाहिर करेंगे?' हर सुबह, वे हमारे साथ बैठते थे और हमें सीन समझाते थे। मुझे यह बात बहुत खास लगी। मुझे नहीं लगता कि मैंने पहले किसी क्रिएटर के साथ ऐसा किया है।



मैंने कभी किसी धर्म या किसी की आस्था का मजाक नहीं उड़ाया



बॉलीवुड के अनुभवी एक्टर अन्नू कपूर का कहना है कि किसी कलाकार की निजी सोच और उसके निगाह गए किरदार को कभी एक जैसा नहीं समझना चाहिए। उनकी आने वाली कॉलेजी-ड्रामा फिल्म 'उत्तर दा पुतर' में वह एक ऐसे फिजिक्स प्रोफेसर का रोल निभा रहे हैं, जिसे वास्तु शास्त्र पर पूरा भरोसा होता है। दिलचस्प बात यह है कि असल जिंदगी में उनकी सोच इस किरदार से बिल्कुल अलग है। अन्नू कपूर कहते हैं, 'मैं खुद नास्तिक हूँ, लेकिन इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं कि मैं किसी धर्म या किसी की आस्था का सम्मान नहीं करता। जब निर्माता संदीप कपूर ने मुझे इस किरदार के बारे में बताया तो मैंने बिना देर किए हां कह दी। एक एक्टर होने के नाते मुझे ऐसे रोल करना सबसे ज्यादा पसंद है, जो मेरी असली जिंदगी से बिल्कुल अलग हों।'

पर्सनल दिलचस्पी को उनकी एक्टिंग से जोड़कर नहीं देखा जाना चाहिए उन्होंने आगे कहा कि उन्होंने हस्तरंखा और ज्योतिष जैसी चीजों पर कई किताबें पढ़ी हैं, लेकिन सिर्फ अपनी जिज्ञासा और जानकारी बढ़ाने के लिए। उनका मानना है कि उनकी पर्सनल दिलचस्पी को उनकी एक्टिंग से जोड़कर नहीं देखा जाना चाहिए।

मैंने कभी किसी धर्म या किसी की आस्था का मजाक नहीं उड़ाया

अन्नू कपूर का कहना है कि कई बार उनके बयानों को गलत तरीके से पेश किया जाता है, जिससे बेवजह विवाद खड़े हो जाते हैं। उन्होंने साफ कहा, 'मैंने कभी किसी धर्म या किसी की आस्था का मजाक नहीं उड़ाया। मेरा इरादा कभी किसी की भावनाओं को ठेस पहुंचाने का नहीं रहा। हर इंसान को अपनी सोच और विश्वास रखने का पूरा अधिकार है और मैं उसका सम्मान करता हूँ।'

एक कलाकार को रियल में अपने किरदार जैसा बनने की जरूरत नहीं

एक्टर के मुताबिक, असली जिंदगी और पर्दे पर निभाए

गए किरदार के बीच फर्क होना ही एक्टिंग की सबसे बड़ी चुनौती है। उन्होंने कहा, 'एक कलाकार को असल जिंदगी में अपने किरदार जैसा बनने की जरूरत नहीं होती। उसकी जिम्मेदारियाँ सिर्फ इतनी होती हैं कि वह अपनी एक्टिंग से दर्शकों को उस किरदार पर भरोसा दिला सके।' अपनी फिल्म 'उत्तर दा पुतर' के बारे में बात करते हुए अन्नू कपूर ने कहा कि यह

फिल्म दर्शकों को खूब हंसाएगी और साथ ही एक अच्छा संदेश भी देगी। उन्होंने लोगों से फिल्म का ट्रेजर आखिर तक देखने की अपील की। उनके मुताबिक, जब फिल्म में उनकी पत्नी उनसे कहती है, 'इस वास्तु के चक्कर में तुम डरोक हो गए हो,' तो यही एक संवाद पूरी कहानी का सार बता देता है।

रविंदर सिवाच के निर्देशन में बनी 'उत्तर दा पुतर'

रविंदर सिवाच के निर्देशन में बनी 'उत्तर दा पुतर' में अन्नू कपूर के साथ कृष्णराम रहमान, बुजुर्ग साहू, पवन मल्होत्रा, इशितायाक खान, जीवेषी अहलवालिया, राजेंद्र सेठी, सुमित गुलाटी और नितिन अरोड़ा भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे।





गुप्त नवरात्रि में नहीं करने चाहिए ये काम

हिंदू धर्म में नवरात्रि का पर्व विशेष श्रद्धा और भक्ति के साथ मनाया जाता है। वर्ष में कुल चार बार नवरात्रि आती है, इनमें से दो को प्रकट नवरात्रि और दो को गुप्त नवरात्रि कहा जाता है। प्रकट नवरात्रियों में मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की विधिपूर्वक पूजा की जाती है, जबकि गुप्त नवरात्रि तंत्र साधना और 10 महाविद्याओं की उपासना के लिए जानी जाती है। गुप्त नवरात्रि विशेष रूप से साधकों और तांत्रिक साधनाओं से जुड़े लोगों के लिए अत्यंत फलदायी मानी जाती है। इस वर्ष आषाढ़ मास की गुप्त नवरात्रि 15 जुलाई 2026 से शुरू होकर 23 जुलाई 2026 तक चलेगी।

गुप्त नवरात्रि में भूलकर भी न करें ये गलतियाँ

तामसिक भोजन का परहेज करें इस दौरान मांसाहार, लहसुन-प्याज और शराब जैसे तामसिक आहार पूरी तरह से वर्जित माने जाते हैं। शुद्ध सात्विक भोजन ही ग्रहण करें।

ज्वार न बोएं

सामान्य नवरात्रि में घटस्थापना के समय ज्वार बोने की परंपरा होती है, लेकिन गुप्त नवरात्रि में इसे वर्जित माना गया है। ऐसा करना पुण्य की जगह पाप का कारण बन सकता है।

रौद्र रूप की मूर्ति या तस्वीर न लगाएं

मां के उग्र या रौद्र रूपों की तस्वीर गुप्त नवरात्रि के दौरान पूजन स्थल पर न लगाएं। इससे साधना में विघ्न आ सकता है।

दक्षिण दिशा की यात्रा न करें

गुप्त नवरात्रि के दौरान दक्षिण दिशा की यात्रा को अशुभ माना जाता है। संभव हो तो इस दिशा में जाने से बचें। गुप्त नवरात्रि की साधना बेहद शक्तिशाली मानी जाती है, लेकिन इसके साथ ही यह अनुशासन और साधना की भी मांग करती है। जो साधक विधिवत और नियमपूर्वक इसका पालन करते हैं, उन्हें मां दुर्गा की विशेष कृपा प्राप्त होती है।



कब से शुरू होगी आषाढ़ गुप्त नवरात्रि? तिथि और घटस्थापना मुहूर्त

आषाढ़ मास में शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि के दिन गुप्त नवरात्रि की शुरुआत होती है। चैत्र नवरात्रि और शारदीय नवरात्रि में मां दुर्गा के नौ रूपों की पूजा की जाती है। वहीं, गुप्त नवरात्रि में देवी की दस महाविद्याओं की साधना की जाती है। इस दौरान तांत्रिक, अघोरी तंत्र मंत्र और सिद्धि प्राप्त करते हैं। ऐसे में गुप्त नवरात्रि का महत्व बहुत विशेष होता है। इस दौरान देवी की साधना करने से मनोकामनाएं पूर्ण हो सकती हैं।

आषाढ़ मास आरंभ हो चुका है। इस महीने में शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि के दिन आषाढ़ गुप्त नवरात्रि की शुरुआत हो जाती है। पूरे वर्ष में चार नवरात्रि आती हैं, जिनमें से एक गुप्त नवरात्रि होती है। हिंदू धर्म में इन नौ दिनों का बहुत खास महत्व होता है। एक गुप्त नवरात्रि माघ में भी आती है। मान्यता है कि ये नवरात्रि सिद्धि और साधना के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। साथ ही, तंत्र मंत्र के साधक की इन दिनों में विशेष रूप से साधना रखते हैं। गुप्त नवरात्रि लोगों के बीच ज्यादा प्रचलित नहीं है, जिसके पीछे का कारण यही है कि इसमें तंत्र मंत्र के साधक ज्यादा साधना रखते हैं। माना जाता है कि इस दौरान मां दुर्गा और उनकी 10 महाविद्याओं की पूजा करने से व्यक्ति को विशेष फल की प्राप्ति हो सकती है।

आषाढ़ गुप्त नवरात्रि की तिथियां

साल 2026 में आषाढ़ गुप्त नवरात्रि 15 जुलाई से शुरू होकर 22 जुलाई तक रहेगी। इसके बाद 23 जुलाई को व्रत का पारण किया जाएगा। खास बात यह है कि इस बार तीसरा और चौथा नवरात्र एक ही दिन, 17 जुलाई को पड़ रहा है।

घटस्थापना का शुभ समय

आषाढ़ माह के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि 14 जुलाई को दोपहर 03:12 बजे आरंभ होकर 15 जुलाई को सुबह 11:50 बजे समाप्त होगी। ऐसे में घटस्थापना का शुभ मुहूर्त 15 जुलाई 2026 को सुबह 05:33 बजे से 10:09 बजे तक रहेगा।

गुप्त नवरात्रि का महत्व

धार्मिक दृष्टि से गुप्त नवरात्रि का विशेष महत्व बताया गया है। माना जाता है कि इस दौरान किए गए व्रत और साधना से भक्तों की मनोकामनाएं शीघ्र पूर्ण होती हैं। प्राचीन समय में इस नवरात्रि का

ज्ञान केवल ऋषि-मुनियों और साधकों तक सीमित था। वे इस काल में दस महाविद्याओं की उपासना कर विशेष आध्यात्मिक शक्तियां प्राप्त करने का प्रयास करते थे।

आषाढ़ मास गुप्त नवरात्रि नियम

माना जाता है कि भूलकर भी गुप्त नवरात्रि में तामसिक भोजन जैसे- मांस, प्याज, लहसुन आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। साथ ही, इस अवधि के दौरान मंदिरा से भी दूरी बनाकर रखनी चाहिए और किसी भी प्रकार के क्रोध व विवाद में नहीं पड़ना चाहिए। गुप्त नवरात्रि में बाल और नाखून काटने भी वर्जित माना जाता है। ऐसे में इन दिनों में गलती से भी ये दो कार्य नहीं करने चाहिए। ऐसा करने से व्यक्ति को अशुभ परिणाम प्राप्त हो

आषाढ़ गुप्त नवरात्रि पर 12 साल बाद दुर्लभ योग

आषाढ़ गुप्त नवरात्रि 15 जुलाई 2026 से शुरू हो रही है। इसका समान 23 जुलाई को होगा, इस बार गुप्त नवरात्र 9 दिन की होगी, तांत्रिक साधना के लिए ये समय अचूक माना जाता है। मार्कण्डेय पुराण (दुर्गा सप्तशती), देवी भागवत महापुराण, रुद्रव्यात्म तंत्र, शक्तिसंगम तंत्र, तंत्रसार आदि शाक्त ग्रंथों में गुप्त नवरात्रि का वर्णन मिलता है, इस नवरात्रि में साधक अपनी साधना को गोपनीय रखते हैं, इस बार गुप्त नवरात्रि पर कई दुर्लभ संयोग बन रहे हैं।

12 साल बाद बन रहा है दुर्लभ संयोग

इस वर्ष गुप्त नवरात्रि का शुभाष्टम अत्यंत शुभ और दुर्लभ ज्योतिषीय संयोगों के बीच हो रहा है, 15 जुलाई को बुधवार के दिन पुष्य नक्षत्र रहेगा और चंद्रमा कर्क राशि में विराजमान होगा, इसी दौरान चंद्रमा और गुरु की युति से गजकेसरी योग का निर्माण होगा, चूंकि गुरु लगभग 12 वर्ष बाद पुनः इसी राशि में आते हैं, इसलिए यह संयोग विशेष महत्व रखता है, इसके साथ ही गुप्त नवरात्रि की शुरुआत गजकेसरी योग और बुध-पुष्य योग के शुभ संयोग में होगी, जो साधना, मंत्र सिद्धि और

सकते हैं। मान्यता है कि गुप्त नवरात्रि में भूलकर भी चमड़े से बनी चीजों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। साथ ही, इससे बनी चीजों को धारण भी नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से पूजा का पूर्ण फल प्राप्त नहीं होता है।

कहा जाता है नवरात्रि में दिन के समय सोना और बिस्तर पर सोना भी वर्जित होता है। खासतौर पर जो लोग नवरात्रि का व्रत रखते हैं उन्हें जमीन पर बिस्तर लगाकर सोना चाहिए। गुप्त नवरात्रि में दस महाविद्याओं की साधना आषाढ़ मास की गुप्त नवरात्रि में सामान्य लोग मां दुर्गा की विधि-विधान से पूजा अर्चना करते हैं। इसके अलावा, तांत्रिक, अघोरी तंत्र मंत्र और सिद्धि प्राप्त करते हैं। ये सभी देवी की दस महाविद्याओं की साधना करते हैं, जिन्हें बहुत शक्तिशाली माना जाता है। मान्यता है कि जिस व्यक्ति पर देवी की कृपा होती है, उसे किसी भी संकट का सामना नहीं करना पड़ता है। साथ ही, ऐसे लोगों के लिए दुनिया में कुछ भी असंभव नहीं रहता है। देवी की दस महाविद्याएं इस प्रकार हैं- माता धूम्रवती देवी, माता काली देवी, माता त्रिपुरा देवी, तारा देवी, माता षोडशी देवी, माता छिन्मस्ता देवी, भुवनेश्वरी देवी, माता बगलामुखी देवी, माता कमला देवी और माता मातंगी देवी।

शुभ कार्यों के लिए अत्यंत फलदायी मानी जाती है, इतना ही नहीं, पूरे गुप्त नवरात्रि काल में 2 सर्वार्थ सिद्धि योग और 3 रवि योग भी बनेंगे, जिससे इस पर्व का धार्मिक और ज्योतिषीय महत्व कई गुना बढ़ जाएगा।

किन देवियों की होती है पूजा

शत्रु बाध, ग्रह दोष और नकारात्मक शक्तियों से रक्षा के लिए गुप्त नवरात्रि में दशमहाविद्याओं काली, तारा, त्रिपुरसुंदरी, भुवनेश्वरी, छिन्मस्ता, शैरवी, धूम्रवती, बगलामुखी, मातंगी और कमला देवी की विशेष उपासना की जाती है।



गुप्त नवरात्र में इन बातों का रखें ध्यान

गुप्त नवरात्र का पर्व सनातन धर्म में बहुत शुभ माना जाता है जो मां दुर्गा की पूजा के लिए समर्पित है। इस दौरान देवी की पूजा करने से सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं और रोग-दोष दूर होते हैं। हिंदू पंचांग के अनुसार इस साल गुप्त नवरात्र कब शुरू होगी?

सनातन धर्म में नवरात्र का पर्व बहुत शुभ माना जाता है। यह मां दुर्गा के नौ रूपों की पूजा के लिए समर्पित है। गुप्त नवरात्र को तंत्र-मंत्र और गुप्त सिद्धियों के लिए विशेष माना जाता है। इस दौरान देवी की पूजा करने से सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। कहते हैं कि इस दौरान कठिन उपासना करने से सभी तरह के रोग-दोष दूर होते हैं।

15 जुलाई से शुरू होगी गुप्त नवरात्र

साल 2026 में आषाढ़ मास की गुप्त नवरात्रि 15 जुलाई 2026 से शुरू होकर 23 जुलाई 2026 तक चलेगी। यह साधना, तंत्र-मंत्र और देवी दुर्गा की दस महाविद्याओं की उपासना के लिए अत्यंत गुप्त और शक्तिशाली मानी जाती है।

इन बातों का रखें ध्यान

- इन नौ दिनों में मांसाहार, प्याज, लहसुन और अन्य तामसिक भोजन का सेवन बिल्कुल न करें।
- नवरात्र के दौरान बाल और नाखून काटने से बचें।
- चमड़े से बनी वस्तुओं जैसे बैट, पर्श आदि का प्रयोग न करें।
- घर में शांति और सकारात्मक माहौल बनाए रखें।
- लड़ाई-झगड़े, बहस और अपशब्दों का प्रयोग बिल्कुल न करें।
- व्रती दिन में सोने से बचें।
- मन में किसी के प्रति बुरे विचार न लाएं।
- इन नौ दिनों में ब्रह्मचर्य का पालन करें।
- दुर्गा से लड़ने के प्रतीक के रूप में दिखाए जाते हैं।
- पूजा सामग्री और विधि में किसी भी तरह की कमी न छोड़ें।
- स्त्री का अपमान भूलकर भी न करें।



मां की 8 भुजाएं, त्रिनेत्र क्यों हैं किस चीज का देते हैं संकेत

गुप्त नवरात्र आषाढ़ माह में 15 जुलाई से शुरू हो रहे हैं। इन नौ दिनों में मां दुर्गा के नौ रूपों की पूजा की जाती है। मां दुर्गा के हर रूप की अपनी विशेषता है। उनकी आठ भुजाएं हर दिशा से भक्तों की रक्षा करने का संकेत देती हैं जिनमें अलग-अलग अस्त्र और शस्त्र होते हैं।

गुप्त नवरात्र माघ और आषाढ़ माह में मनाए जाते हैं। इस साल आषाढ़ के गुप्त नवरात्र 15 जुलाई से शुरू हो रहे हैं। नवरात्र के 9 दिन मां के नौ रूपों की पूजा की जाती है। उन्हें अग्ने, जगदम्बे, शैरावली, पहाड़वाली विभिन्न नामों से पुकारा जाता है। मां दुर्गा ने ये 9 रूप अलग-अलग वजहों से लिए। हर रूप में वह भक्तों का कल्याण करती हैं। इन नौ दिनों में अखंड ज्योति जलाकर मां का ध्यान और

आराधना करने से समस्त दुखों का नाश होता है। इस मौके पर विलेप जानते हैं उनके रूप में उनकी भुजाओं, त्रिनेत्र का क्या संकेत है।

मां दुर्गा के हैं 9 रूप

नवरात्रि में हर दिन मां दुर्गा के अलग रूप की पूजा की जाती है। उनके नौ रूप नौ महाविद्याओं को दर्शाते हैं। प्रथम शैलपुत्री, दूसरा ब्रह्मचारिणी, तीसरा चंद्रघटा, चौथा कुम्भांडा, पांचवां स्कंदमाता, छठवां कात्यायनी, सातवां कालरात्रि, आठवां महागौरी और नौवां सिद्धिदात्री का रूप उन्होंने लिया है। हर रूप एक खास गुण और शक्ति का प्रतीक है।

शक्ति के बिना अधूरे हैं शिव

शिव और शक्ति एक-दूसरे के पूरक हैं। दोनों के मिलन से ही सृष्टि की रचना और संचालन होता है। शिव के बिना शक्ति निष्क्रिय है, और शक्ति बिना

शिव के स्थिर नहीं हो सकते हैं। शिव जहां स्थिरता, ध्यान, और संस्कार के रूप में जाने जाते हैं। वहीं, शक्ति, शिव की ऊर्जा है, जो ब्रह्मांड की रचना, पालन और संसार का कारण बनती है।

आठ दिशाओं से करती हैं रक्षा

मां दुर्गा की मूर्तियों में 8 हाथ दिखाए जाते हैं। हर हाथ में अलग-अलग अस्त्र और शस्त्र होते हैं, जो बुराई से लड़ने के प्रतीक के रूप में दिखाए जाते हैं। मां की अष्ट भुजाएं यह संकेत देती हैं कि वह अपने भक्तों की हर दिशा से रक्षा करती हैं। यह 'त्रिनेत्रधारी' भी कही जाती है। उनकी बाईं आंख चंद्रमा का प्रतीक है, जो शांति और प्रेम से परिपूर्ण है। दाईं आंख सूर्य का प्रतीक जो ऊर्जा और शक्ति देती है। वहीं, तीसरी आंख अंगिरा का प्रतीक है, जो बुराई को नष्ट करने वाली ताकत का प्रतीक है।

ऑपरेशन सिंदूर : सांसद विजय बघेल ने भिलाई के सिंदूर उद्यान में किया श्रमदान

लगाए गए पौधों की देखभाल और नए रोपण पर दिया जोर

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

भारतीय सेना द्वारा दुश्मन देश पर किए गए ऑपरेशन सिंदूर की याद में बनाए गए भिलाई सेक्टर-5 स्थित सिंदूर उद्यान में बुधवार को दुर्ग सांसद विजय बघेल ने मॉनिंग वाक समूह के साथ श्रमदान किया। यह उद्यान सांसद विजय बघेल के नेतृत्व में आर्टकॉम और भिलाई इस्पात संयंत्र ऑफिसर एसोसिएशन के तत्वावधान में बनाया गया था। इसमें सिंदूर के पौधे लगाए गए थे।

वारिश के बीच भी किया श्रमदान

निरंतर हो रही वारिश के बावजूद सांसद विजय बघेल छतरी लेकर उद्यान पहुंचे। उनके आह्वान पर मॉनिंग ग्रुप के साथी भीगते हुए श्रमदान में जुटे। इस स्वच्छता अभियान के दौरान उद्यान में उगे खरपतवार उखाड़े गए। अस्त-व्यस्त हुए उद्यान को फिर से सुंदर और सुव्यवस्थित करने का संकल्प लिया गया। खाली स्थानों पर सांसद विजय बघेल ने अपने करकमलों से सिंदूर के नए पौधे भी रोपे।

"पौधारोपण के साथ संरक्षण भी"

इस अवसर पर सांसद विजय बघेल ने कहा कि पौधारोपण केवल एक दिन का कार्यक्रम नहीं है। पौधों का संरक्षण और नियमित देखभाल उतनी ही जरूरी है। यदि प्रत्येक नागरिक एक



पौधा लगाकर उसकी जिम्मेदारी निभाए तो आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ और हरित वातावरण मिल सकेगा।

उद्यान में सेना की झलक दिखाने की मांग

आर्टकॉम के संचालक निशु पाण्डेय ने सांसद से मांग की कि सिंदूर उद्यान में तीनों सेनाओं की वर्दी धारण किए सैनिकों और पृथ्वी मिसाइल का डमी रूप स्थापित किया जाए। इससे यह उद्यान दूर-दूर से लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र बनेगा।

कार्यक्रम में आर्टकॉम के संचालक निशु पाण्डेय, करमजीत सिंह, शारदा गुप्ता, श्रीराम, पर्यावरण मित्र मंडल के बालुराम वर्मा, लिलेश देशमुख, सांसद प्रतिनिधि प्रमोद सिंह, नासिर खान, गोपाल कृष्ण वर्मा, प्रकाश सांवत, भागसंद जैन, राजेश जैन, कमलेश दुबे, रजनीकांत अग्रवाल, विवरतन सिंह, मनोज गुप्ता, विशालदीप नायर, दशरथ भोई, विक्रान्त ठाकुर सहित मॉनिंग वाक समूह के सदस्य, भिलाई इस्पात संयंत्र के कमचारी और पर्यावरण प्रेमी उपस्थित रहे।

विधायक रिकेश सेन ने उठाया राशन वितरण में गड़बड़ी का मुद्दा

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

छत्तीसगढ़ विधानसभा के मानसून सत्र में वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन ने सार्वजनिक वितरण प्रणाली में कथित अनियमितताओं का गंभीर मुद्दा उठाया। उन्होंने खाद्य मंत्री से पूछा कि क्या वैशाली नगर विधानसभा क्षेत्र की उचित मूल्य दुकानों में हितग्राहियों को राशन कार्ड पर मिलने वाले चावल की जगह नगद राशि दी जा रही है और गरीबों के हिस्से का चावल अवैध रूप से बाजार में बेचा जा रहा है।

विधायक ने यह भी जानना चाहा कि इस प्रकार की कुल कितनी शिकायतें विभाग को प्राप्त हुईं, उन पर क्या जांच और कार्रवाई की गई, दोषी राशन दुकानदारों एवं संबंधित अधिकारियों के खिलाफ क्या कानूनी कदम उठाए गए तथा भविष्य में ऐसी अनियमितताओं को रोकने के लिए सरकार क्या व्यवस्था कर रही है।

खाद्य मंत्री का जवाब : खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता संरक्षण मंत्री दिवाकरदास बघेल ने सदन में स्पष्ट किया कि वैशाली नगर क्षेत्र में चावल के स्थान पर हितग्राहियों को नगद भुगतान किए जाने की कोई पुष्टि नहीं हुई है।

उन्होंने बताया कि सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत चावल के अवैध परिचालन से संबंधित कुल 4 शिकायतें प्राप्त हुई हैं, जिन पर विभाग द्वारा नियमानुसार कार्रवाई की गई है। कार्रवाई का विस्तृत विवरण संलग्न



खाद्य मंत्री बोले - नगद भुगतान नहीं, सिर्फ 4 शिकायतें मिलीं

परिशिष्ट में उपलब्ध कराया गया है। मंत्री ने यह भी कहा कि चावल हितग्राहियों को पारदर्शी तरीके से खाद्यान्न वितरण सुनिश्चित करने के लिए ई-केवाईसी सत्यापन और बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण की व्यवस्था लागू है। इससे राशन वितरण में पारदर्शिता बढ़ी है और अनियमितताओं पर नियंत्रण रखा जा रहा है।

विधानसभा में उठा पारदर्शिता का सवाल : विधायक रिकेश सेन ने सरकार से यह भी पूछा कि गरीबों के हक के राशन की कालाबाजारी रोकने और भविष्य में पात्र हितग्राहियों को पूरा राशन सुनिश्चित करने के लिए विभाग कौन से उपाय एवं सुधारालोक कदम उठा रहा है। आपको बता दें कि यह मामला विधानसभा में उठने के बाद सार्वजनिक वितरण प्रणाली की पारदर्शिता और निगरानी व्यवस्था एक बार फिर चर्चा का विषय बन गई है।

भिलाई निगम की नई आयुक्त सुरुचि सिंह से ठेकेदार संघ की सौजन्य भेंट

नई दृष्टिबिंदु / भिलाई

नगर पालिक निगम भिलाई में आयुक्त राजीव कुमार पांडे के स्थानांतरण के बाद नवप्रदस्थ आयुक्त सुरुचि सिंह ने पदभार ग्रहण किया। पदभार ग्रहण करने के उपरान्त नगर पालिक निगम भिलाई के ठेकेदार संघ ने आयुक्त महोदय से सौजन्य मुलाकात की। भेंट के दौरान आयुक्त सुरुचि सिंह ने सभी ठेकेदारों को कार्यों की गुणवत्ता पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि निगम क्षेत्र में हो रहे विकास कार्यों में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

आयुक्त ने ठेकेदारों की प्रमुख मांगों पर भी सकारात्मक रुख अपनाया। उन्होंने लंबित भुगतानों और आगामी विकास कार्यों के भुगतान समय पर करने का

आश्वासन दिया, ताकि विकास कार्यों की गति बनी रहे।

इस अवसर पर ठेकेदार संघ द्वारा मांग रखी गई कि जोन स्तर पर 20 लाख रुपए तक की फाइलों का अनुमोदन पावर जोन आयुक्त को दिया जाए, जिससे छिटे कार्यों के भुगतान और स्वीकृति में तेजी आएगी।

प्रमोद पांडे, राजेंद्र पाटनी, सोनू पांडे, सुनील सोनी, राहुल भट्टगरे, संदीप सिंह, जय तिवारी, प्रहलाद शाह, अमरेंद्र शर्मा, सुनील कुमार शर्मा, ए.के. नायक सहित ठेकेदार संघ के पदाधिकारी एवं सदस्यगण उपस्थित थे। ठेकेदार संघ ने नवप्रदस्थ आयुक्त सुरुचि सिंह को पुष्पगुच्छ भेंट कर शुभकामनाएं दीं और निगम के विकास कार्यों में पूर्ण सहयोग का भरोसा दिलाया।

GOSWAMI FLEX PRINTING

ADVERTIZER

भिलाई में सबसे सस्ता, सबसे अच्छा

◆ Hoardings ◆ Flex Banner ◆ Vinyl Printing
◆ One Way Vision ◆ Glow Sign Board

93290-13334, 74711-15735
goswamiflex@gmail.com

Address : 3rd Floor Shop No.1, Arora Tower, M.C. Market

अर्चना

पलाई ऐश ब्रिक्स

निर्माता एवं विक्रेता

हैवी इंडस्ट्रीयल एरिया, भिलाई

8 इंच एवं 9 इंच में उपलब्ध है।

संपर्क करें
9329960605, 9827160605, 9098639991

Baked by Suhani

Premium Homemade Cakes & Desserts

birthday Cakes
Anniversary Cakes
Custom Theme Cakes

Serving Bhilai & Durg

Order Now:
@baked.by.suhani
MO.6263734520

10वीं, 12वीं, स्नातक एवं स्नातकोत्तर पास छात्र-छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य के लिए

फायर एवं सेफ्टी प्रशिक्षण

नौकरी में सहायक

प्रशिक्षण शुल्क में विशेष छूट

सरकारी मान्यता प्राप्त प्रमाण पत्र दिया जाएगा

प्रवेश प्रारंभ सत्र 2026-2027
निजी कंपनियां जैसे पावर प्लांट, सैंमेंट प्लांट, स्टील प्लांट, कंस्ट्रक्शन सेक्टर में बहुत नौकरियां मिलती हैं।

फायर एवं सेफ्टी प्रशिक्षण में प्रवेश प्रारंभ

क्र.	पाठ्यक्रम का नाम	क्र.	पाठ्यक्रम का नाम
1.	फायर टेक्नोलॉजी एंड इंडस्ट्रियल सेफ्टी	5.	पी. जी. कोर्स व्यावसायिक सेफ्टी, स्वास्थ्य व पर्यावरण मैनेजमेंट सिस्टम
2.	इंडस्ट्रियल सेफ्टी / पी. जी. इंडस्ट्रियल सेफ्टी	6.	हेल्थ सेनेटरी इंस्पेक्टर
3.	वी.एस.सी. इन फायर सेफ्टी	7.	सब-फायर ऑफिसर
4.	पी. जी. कोर्स फायर एवं इंडस्ट्रियल सेफ्टी	8.	सर्टिफिकेट इन फायरमैन इंडस्ट्रियल सेफ्टी

(An Authorized Training Centre of AEERO)

फायर सेफ्टी एवं डिजास्टर मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट

(मान्यता प्राप्त निजी प्रशिक्षण संस्थान)

कैंपस :- इंदिरा गांधी इंग्लिश मीडियम स्कूल, सुपेला, भिलाई, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़

ADMISSION HELPLINE: 7697212782

BA

BCA

BCom

BBA

BSc

PGDCA

MSc CHEMISTRY

MSc BIOTECHNOLOGY

MSc BOTANY

MSc ZOOLOGY

MSc COMPUTER Sc

MSc MATHS

MA ENGLISH

MCom

BLib

MLib

DCA

MA CHHATTISGARHI

Affiliated to Hemchand Yadav University, Durg

SAI COLLEGE

Street-69, Sector-6, Bhilai

70248 86996
99770 01027