सेल्फ-केयर डे ▶ इंटरनेशनल सेल्फ-केयर डे पर बदलती जीवनशैली, बढ़ते तनाव और स्वास्थ्य पर पड़ रहे प्रभाव को समझने की जरूरत

तनावपूर्ण जीवनशैली के बीच सेल्फ-केयर की जरूरत

नवभारत , जबलपुर । सुबह से देर रात तक काम, पढ़ाई और डिजिटल उपकरणों में व्यस्त रहने वाली जीवनशैली ने लोगों की दिनचर्या को पूरी तरह बदल दिया है। इसके चलते पर्याप्त नींद न मिलना, समय पर भोजन न करना, शारीरिक गतिविधियों में कमी और मानसिक तनाव जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। इन्हीं परिस्थितियों के बीच हर वर्ष 24 जुलाई को इंटरनेशनल सेल्फ-केयर डे मनाया जाता है, जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के महत्व को सामने लाता है। मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञों ने बताया कि युवाओं में यह बदलाव सबसे अधिक दिखाई दे रहा है। पढ़ाई, करियर और सोशल मीडिया के बीच संतुलन बनाना कई बार चुनौती बन जाता है। ऐसे में कई छात्र और कामकाजी युवा अब फिटनेस, मेडिटेशन, मॉर्निंग वॉक और डिजिटल डिटॉक्स जैसी गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर रहे हैं।

व्यस्त जीवन में 'मी टाइम' भी ज़रूरी

दिनभर की जिम्मेदारियों के बीच स्वयं के लिए कुछ समय निकालना भी सेल्फ-केयर का हिस्सा है। चाहे वह 30 मिनट की सैर हो, योग, किताब पढ़ना, परिवार के साथ समय बिताना या कुछ देर बिना मोबाइल के रहना ये छोटी आदतें तनाव कम करने और मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करती हैं। यही आदतें लंबे समय में स्वस्थ और संतुलित जीवन की नींव बनती हैं।

इनका कहना है

आज की जीवनशैली में तनाव पूरी तरह खत्म नहीं किया जा सकता, लेकिन उसे संभाला जा सकता है। सेल्फ-केयर का अर्थ केवल शरीर का नहीं, बल्कि मन और भावनाओं का भी ध्यान रखना है। यदि हम नियमित रूप से पर्याप्त नींद लें, संतुलित दिनचर्या अपनाएं, स्क्रीन टाइम सीमित रखें और अपने लिए थोड़ा समय निकालें, तो मानसिक स्वास्थ्य बेहतर बना रह सकता है। अपने काम और जिम्मेदारियों के साथ-साथ स्वयं के लिए भी समय निकालें। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य का संतुलन ही बेहतर जीवन की सबसे मजबूत नींव है।

अवंतिका श्रीवास्तव , मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञ

कैंट बोर्ड दुकानों के आरक्षण के लिए भेजे गए सुझाव

नवभारत, जबलपुर। छावनी के सार्वजनिक बाजारों में दुकानों के आरक्षण संबंधी 2026 के प्रारूप नियमों में शामिल करने के लिए 11 सूत्रीय सुझाव भेजे गए हैं। इन सुझावों को भारतीय किसान संघ तहसील कैंट व रांझी के अध्यक्ष एड. राजेश कुशवाहा ने कैंट के एस.सी., एस.टी. एवं ओ.बी.सी. के सैकड़ों किसानों की ओर से निदेशक रक्षा विभाग, नई दिल्ली तथा अधिशासी अधिकारी छावनी परिषद जबलपुर को प्रस्तुत किया है क्योंकि दुकानों के आरक्षण को लेकर कैंट किसानों की मांग तेज हो गई है। इन सुझावों में मुख्य रूप से मांग की गई है कि किसानों के लिए 50 प्रतिशत दुकानों के आरक्षण की प्रक्रिया प्रतिस्पर्धात्मक बोली लगाने के बजाय राज्य सरकार, नगर पालिका एवं नगर निगम के मापदंडों के अनुसार तय की जाए। इसके साथ ही, 18वीं सदी से काबिज किसानों को जैविक व प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देने के लिए कृषि भूमि पर स्वयं की दुकानें बनाने की अनुमति देने, पारदर्शी चयन प्रक्रिया अपनाने, छोटे व सीमांत किसानों को रियायती किराया देने तथा महिला किसानों को आवंटन में प्राथमिकता देने का सुझाव दिया गया है। इस मौके पर एड. राजेश कुशवाहा ने विश्वास जताया कि छावनी परिषद जबलपुर इन सुझावों पर सकारात्मक व सहानुभूतिपूर्वक विचार कर इन्हें अंतिम नियमों में शामिल करने की अनुशंसा करेगा।

पार्षदों की अनुशंसा पर प्राथमिकता से होंगे काम : महापौर

▶ उच्च गुणवत्ता और समय सीमा में काम पूरे करने दिए सख्त निर्देश

नवभारत,जबलपुर। कारधानी के चहुंमुखी विकास और नागरिक सुविधाओं को सुदृढ़ करने की दिशा में नगर निगम ने कदम और तेज कर दिए हैं। महापौर जगत बहादुर सिंह अन्नू की अध्यक्षता में आयोजित लोककर्म विभाग की समीक्षा बैठक में शहर के विकास कार्यों को पंख लगाने वाले कई निर्णय लिये गए। महापौर ने स्पष्ट किया कि शहर में चल रहे और प्रस्तावित विकास कार्यों की गति अब और तेज होगी ताकि नागरिकों को उनका लाभ समय पर मिल सके।

जनहित कार्यों को दी जाए प्राथमिकता

इस दौरान महापौर ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि वार्ड पार्षदों की अनुशंसा पर आधारित जनहित के कार्यों को पहली प्राथमिकता दी जाए, ताकि जमीनी स्तर की समस्याओं का त्वरित समाधान हो सके। वहीं कहा कि निर्माणाधीन कार्यों में किसी भी तरह की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। बैठक में महापौर ने सभी अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि हर कार्य तय समय सीमा के भीतर और सर्वोच्च गुणवत्ता मानक के साथ पूरा होना चाहिए। महापौर ने बैठक में विभिन्न प्रस्तावित योजनाओं पर विस्तार से चर्चा की और नागरिकों की सहूलियत को ध्यान में रखते हुए महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए। बैठक में एम.आई.सी. सदस्य विवेक राम सोनकर, अपर आयुक्त व्ही.एन. बाजपेयी, उपायुक्त शिवांगी महाजन, अधीक्षण यंत्री कमलेश श्रीवास्तव समेत लोककर्म विभाग के सभी कार्यपालन यंत्री और सहायक यंत्री उपस्थित रहे।

▶ एक नजर में ◀

दत्त मंदिर से 25 को निकलेगी विट्ठल वारी यात्रा

नवभारत, जबलपुर। हर साल की तरह इस साल भी दत्त मंदिर में विट्ठल वारी यात्रा का आयोजन 25 जुलाई को किया जाएगा। मंदिर में आरती पूरी करने के बाद शुरू होने वाली इस शोभा यात्रा में हजारों श्रद्धालु शामिल होंगे। यह यात्रा शाम 4 बजे गोलबाजार, मालवीय चौक, लार्डगंज और फुहारा से होते हुए हनुमानताल विट्ठल रखुमाई मंदिर पहुँचेगी। इस यात्रा में शामिल होकर यात्रा को भव्य बनाने की अपील संतोष गोडबोले, हेमंत पोहरकर, भास्कर वर्तक, प्रवीण विप्रदास, राजेश तोपखानेवाले, स्वाति गोडबोले और विध्येश भापकर ने की है।

ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2026 पर कार्यशाला आज

नवभारत,जबलपुर। नगर निगम द्वारा पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय द्वारा अधिसूचित ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम-2026, स्वच्छ भारत मिशन के मानकों के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु 24 जुलाई 2026 को सुबह 11:30 बजे से संस्कृति थिएटर, भंवरताल परिसर में कार्यशाला का आयोजन किया गया है। कार्यशाला में शहर के सभी होटल, रेस्टोरेंट, अस्पताल, मैरिज गार्डन, धार्मिक स्थलों और शिक्षण संस्थानों के प्रतिनिधियों से संवाद किया जायेगा। इस अवसर पर सभी सम्माननीय जनों से उपस्थिति की अपील की गयी है।

अब के बरस सावन में.....

जबलपुर। दत्त मंदिर में आयोजित शोभा सिंह म्यूजिक स्टार्स के संगीत कार्यक्रम 'थम के बरस' ने श्रोताओं को सुरों की बारिश में सराबोर कर दिया। बरसात की थीम पर आधारित इस संगीतमय संध्या में संस्था की निदेशिका शोभा सिंह ने भोजपुरी गीत 'धीरे-धीरे बीत गईल कइसे रे सावनवा' सहित कई प्रस्तुतियों से दर्शकों का दिल जीत लिया। वहीं टीम के कलाकारों ने रिमझिम गिरे सावन, मेघा रे मेघा रे, सावन आया बादल छाए, थम के बरस ओ जरा थम के बरस और सुनो सजना पपीहे ने जैसे लोकप्रिय गीतों की शानदार प्रस्तुति देकर माहौल को संगीतमय बना दिया। कार्यक्रम का संचालन अनिल श्रीवास्तव ने किया, जबकि संयोजन सी.के. सिंह के निर्देशन में संपन्न हुए इस आयोजन में बड़ी संख्या में संगीत प्रेमियों की उपस्थिति रही।

चन्द्रोत्सव में आज पौधरोपण और गीत-संगीत के रंग बिखरेंगे

नवभारत, जबलपुर। चन्द्रोत्सव समारोह के अंतर्गत आज 24 जुलाई को दोपहर 12 बजे शहीद स्मारक प्रांगण में औषधीय पौधों का रोपण किया जाएगा। वहीं शाम 7 बजे से शहीद स्मारक प्रेक्षागृह में बबलू मैथ्यूज के संगीत निर्देशन में गीत गायन कार्यक्रम आयोजित होगा और नीलांगी कथक ग्रुप द्वारा गणेश वंदना प्रस्तुत की जाएगी। इस अवसर पर इशिता विश्वकर्मा मुंबई से ऑनलाइन एक गीत प्रस्तुत करेंगी। इस दौरान महापौर जगत बहादुर सिंह 'अन्नू', पं. नित्यनिरंजन खम्परिया, डॉ. राजेश धीरावानी, डॉ. वी.के. भारद्वाज और मीना भट्ट कार्यक्रम में उपस्थित रहेंगे। आयोजन समिति के एस.के. निगम, विजय जायसवाल, राजेश पाठक, राजीव गुप्ता, योगेन्द्र भार्गव और युवराज गढ़वाल सहित अन्य सदस्यों ने कार्यक्रम में आने की अपील की है।

नशे के खिलाफ रंगमंच का संदेश, छात्राओं ने किया जागरूक

नवभारत, जबलपुर। प्रदेश सरकार के नशे से दूरी है जरूरी 2.0 अभियान के तहत महिला महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई की स्वयंसेविकाओं ने प्रभावशाली नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत कर नशे के खिलाफ जन जागरूकता संदेश दिया। छात्राओं द्वारा प्रस्तुत किए गए सशक्त अभिनय के माध्यम से बताया की नशा केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को ही नहीं, बल्कि उसके परिवार और पूरे समाज को भी गंभीर रूप से प्रभावित करता है।

नाटक में एक युवा के जीवन को केंद्र में रखकर दिखाया गया की नशे की लत किस प्रकार उसके भविष्य, पारिवारिक संबंधों और सामाजिक जीवन को बर्बाद कर देती है। छात्राओं द्वारा दी गई मार्मिक प्रस्तुति ने उपस्थित दर्शकों को भावुक करने के साथ-साथ नशे से दूर रहने का संदेश भी दिया। इन मौके पर उपस्थित रहे महाविद्यालय के निर्देशक डॉ. सुनील कुमार पाहवा और प्राचार्य डॉ. संगीता झांब ने स्वयंसेविकाओं के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा की ऐसी गतिविधियां विद्यार्थियों में सामाजिक सरोकार और जिम्मेदारी की भावना विकसित करती हैं। उन्होंने युवाओं से नशे से दूर रहने और दूसरों को भी इसके दुष्परिणामों के प्रति जागरूक करने का आह्वान किया। कार्यक्रम का आयोजन एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. अल्पना सिंह एवं डॉ. सविता पहारिया के निर्देशन में किया गया। इसमें महाविद्यालय के शिक्षक, छात्राएं तथा स्थानीय नागरिक बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में सभी ने नशामुक्त समाज के निर्माण का सामूहिक संकल्प लिया।

अखिल भारतीय स्वास्थ्य आयाम प्रशिक्षण वर्ग कल से

नवभारत, जबलपुर। महाकौशल सेवा भारती द्वारा कल 25 और 26 जुलाई को अखिल भारतीय स्वास्थ्य आयाम प्रशिक्षण वर्ग का आयोजन जबलपुर में किया जा रहा है। इस प्रशिक्षण वर्ग में देश के विभिन्न प्रांतों से प्रतिनिधि एवं कार्यकर्ता सहभागिता के लिए जबलपुर पहुंच रहे हैं। जबलपुर में पहली बार इस स्तर के अखिल भारतीय प्रशिक्षण वर्ग का आयोजन हो रहा है, जो स्वास्थ्य सेवा एवं संगठनात्मक कार्यों की दृष्टि से एक महत्वपूर्ण अवसर माना जा रहा है।

पत्रकार वार्ता के दौरान महाकौशल सेवा भारती के अधिकारी गण डॉ. संजय खन्ना, डॉ. अनुराग सोनी, आत्माराम दीक्षित, बृजमोहन एवं विवेक अग्रवाल ने बताया कि स्वास्थ्य सेवा कार्यों के विस्तार से समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंच रही स्वास्थ्य सुविधाएं का स्तर यह है कि देशभर में वर्तमान में 6,021 स्वास्थ्य सेवा कार्य संचालित किए जा रहे हैं, जिनका उद्देश्य समाज के अंतिम व्यक्ति तक सुलभ एवं गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाना है।

ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में मजबूत नेटवर्क

इनमें 3,728 आरोग्य मित्र 18 प्रांतों में ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार कर रहे हैं। इसके अलावा 472 मोबाइल डिस्पेंसरी, 445 लघु स्थायी ओपीडी, 392 अस्पताल, 235 स्वास्थ्य शिक्षा एवं जनजागरूकता केंद्र, 232 योग शिक्षा केंद्र, 152 एम्बुलेंस सेवाएं, 138 रोगी सहायता केंद्र, 103 जेनेरिक मेडिकल सेंटर, 60 न्यूरोथेरेपी, फिजियोथेरेपी एवं योग चिकित्सा केंद्र, 17 ब्लड बैंक, 18 बड़े आवासीय चिकित्सालय, 12 प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र, 8 कुष्ठ रोगी सेवा केंद्र, 7 दिव्यांग सेवा केंद्र तथा 2 नशा मुक्ति केंद्र समाज को निरंतर सेवाएं प्रदान कर रहे हैं। यह व्यापक स्वास्थ्य सेवा नेटवर्क ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में स्वास्थ्य शिक्षा, उपचार, रोगी सहायता, योग, आपातकालीन सेवाओं और जन-जागरूकता के माध्यम से जनसेवा को सशक्त बनाते हुए प्रत्येक वर्ग तक स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

10 पशु चिकित्सकों को मिला आधुनिक शल्य तकनीकों का प्रशिक्षण

नवभारत, जबलपुर। नानाजी देशमुख पशु चिकित्सा विज्ञान विश्वविद्यालय, जबलपुर के पशु सर्जरी चिकित्सा एवं रेडियोलॉजी विभाग तथा मध्यप्रदेश शासन के पशुपालन एवं डेयरी विभाग के सहयोग से 21 से 23 जुलाई तक एनिमल बर्थ कंट्रोल (एबीसी) सर्जरी विषय पर तीन दिवसीय रिफ्रेशर प्रशिक्षण कार्यक्रम सफलतापूर्वक आयोजित किया गया। इस प्रशिक्षण में मध्यप्रदेश के विभिन्न जिलों से आए 10 पशु चिकित्सकों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य मैदानी स्तर पर कार्यरत पशु चिकित्सकों को आधुनिक शल्य तकनीकों का व्यावहारिक (हैंड्स-ऑन) प्रशिक्षण प्रदान करना था। इस दौरान मुख्य अतिथि डॉ. गिरधारी दास ने कहा कि इस प्रकार के प्रशिक्षण मैदानी स्तर पर कार्यरत पशु चिकित्सकों के लिए अत्यंत उपयोगी हैं तथा उनकी सर्जिकल दक्षता को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कार्यक्रम के मुख्य संरक्षक कुलगुरू प्रो. मनदीप शर्मा ने सफल आयोजन के लिए सभी को बधाई दी।

पशु चिकित्सकों ने कीं 10 सफल सर्जरी

इस दौरान प्रशिक्षण समन्वयक डॉ. रणधीर सिंह ने प्रशिक्षण की रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए बताया कि कार्यक्रम में प्रतिभागियों को आधुनिक शल्य तकनीकों का व्यावहारिक अनुभव प्रदान किया गया। प्रशिक्षण के दौरान प्रतिभागियों ने ओवेरियोहिस्टेरेक्टॉमी, कैस्ट्रेशन तथा अन्य महत्वपूर्ण शल्य प्रक्रियाओं जैसे सिजेरियन सेक्शन, पायोमेट्रा, स्क्रोटल एब्लेशन, और ट्यूमर को हटाने सहित कुल 10 सफल सर्जरियाँ कीं। विशेषज्ञों ने बताया कि नर पशुओं में कैस्ट्रेशन से पेरिनियल हर्निया एवं प्रोस्टेट संबंधी समस्याओं की संभावना कम होती है। इस पूरे कार्यक्रम में डॉ. अपरा शाही, डॉ. बबीता दास, डॉ. अपूर्वा मिश्रा तथा अन्य संकाय सदस्यों ने प्रशिक्षण में अपना महत्वपूर्ण सहयोग दिया। कार्यक्रम के अंत में डॉ. बबीता दास ने सभी अतिथियों, प्रशिक्षकों एवं प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया।

आज निकलेगी बंगाली समाज की श्री जगन्नाथ बहुदा रथयात्रा

नवभारत,जबलपुर। सिद्धि बाला बोस लाइब्रेरी एसोसिएशन एवं सिटी बंगाली क्लब के तत्वावधान में भगवान श्री जगन्नाथ की भव्य संपूर्ण बहुदा रथयात्रा आज शुक्रवार, 24 जुलाई को शाम 5:30 बजे निकाली जाएगी। भगवान श्री जगन्नाथ, बड़े भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा लाल पारंपरिक वेशभूषा में सुसज्जित रथ पर विराजमान होकर मौसी माँ के घर (गुंडिचा मंदिर) से अपने निज धाम श्री जगन्नाथ मंदिर के लिए प्रस्थान करेंगे। इससे पहले शाम 5 बजे संकीर्तन और हरिनाम कीर्तन के बाद वैदिक मंत्रोच्चार के बीच भगवान को रथ पर विराजमान कराया जाएगा। रथयात्रा करमचंद चौक, तुलाराम चौक, अंधेरदेव, बड़ा फुहारा, घमंडी चौक, सुपर मार्केट और मालवीय चौक होते हुए श्री जगन्नाथ मंदिर पहुंचेगी।

महाप्रसाद का होगा वितरण

संस्था के सचिव प्रकाश साहा ने बताया कि रथयात्रा के समापन पर श्रद्धालुओं के लिए खिचड़ी, सब्जी और खीर के महाप्रसाद का वितरण किया जाएगा। आयोजन समिति ने पुरुषों और महिलाओं से लाल रंग की पारंपरिक पोशाक पहनकर रथयात्रा में शामिल होने तथा भगवान के रथ को खींचने के पुण्य अवसर का लाभ लेने की अपील की है। साथ ही शहरवासियों से सपरिवार शामिल होकर भगवान श्री जगन्नाथ के दर्शन एवं आशीर्वाद प्राप्त करने का आग्रह किया गया है।

आचार्य विनोबा भावे वार्ड में 31 लाख के विकास कार्यों का भूमिपूजन

नवभारत,जबलपुर। आचार्य विनोबा भावे वार्ड में लगभग 31 लाख रूपये की लागत से होने वाले विभिन्न निर्माण एवं जीर्णोद्धार कार्यों का भूमिपूजन महापौर जगत बहादुर सिंह अन्नू, पूर्व कैबिनेट मंत्री अंचल सोनकर, एम.आई.सी. सदस्य विवेक राम सोनकर एवं क्षेत्रीय पार्षद एड. अविनाश चमकेल के द्वारा किया गया।

इस मौके पर महापौर जगत बहादुर सिंह अन्नू ने बताया कि महापौर अनुशंसा के अंतर्गत वार्ड के नागरिकों की दीर्घकालिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए विकास कार्यों को स्वीकृति दी गई है, जिसमें सरकारी कुआँ, राम सेवक किराना के पीछे स्थित शासकीय प्राथमिक शाला नंबर 2 के जीर्णोद्धार व मरम्मत कार्य हेतु रूपये 7.77 लाख स्वीकृत, पूर्व पार्षद टिल्लू नेचलानी के निवास के सामने पेवर ब्लॉक एवं नाली निर्माण कार्य हेतु 4.50 लाख, आजाद व्यायामशाला परिसर में पेवर ब्लॉक लगाने हेतु 7.62 लाख, आजाद व्यायामशाला परिसर के पीछे जन-उपयोग हेतु नवीन कमरा निर्माण कार्य हेतु 2.93 लाख, करियापाथर संजीवनी के समीप सर्वसुविधायुक्त सभा भवन निर्माण हेतु 6.39 लाख एवं प्रेम सागर साहू मोहल्ला स्थित रंगमंच की रंगाई-पुताई एवं आवश्यक सुधार कार्यों हेतु 1.58 लाख रूपये की स्वीकृति शामिल है। स्थानीय नागरिकों ने इस सौगात के लिए महापौर एवं पूर्व कैबिनेट मंत्री अंचल सोनकर व समस्त जनप्रतिनिधियों के प्रति आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर क्षेत्र के गणमान्य नागरिकों जिसमें मुख्य रूप से मुकेश बिरहा, गिरधारी गुप्ता, हरिहर सिंह, बग्घा ठाकुर, गोपाल पाली, नीलू यादव, अजय विश्वकर्मा, मुंशी प्रजापति, मिलन प्रजापति और अर्जुन रजक शामिल हुए।

रादुविवि के विधि छात्रों ने मूट कोर्ट में सीखीं विधिक बारीकियां

नवभारत, जबलपुर। रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय के विधि विभाग में 23 जुलाई 2026 को बी.ए. एलएल.बी. (ऑनर्स) दशम सेमेस्टर के विद्यार्थियों द्वारा मूट कोर्ट की प्रस्तुति का सफल आयोजन किया गया। यह प्रस्तुति कुलगुरु प्रो. राजेश कुमार वर्मा एवं कुलसचिव डॉ. रविशंकर सोनवाल के मार्गदर्शन में हुई। डॉ. उमाकांत गजबीर के पर्यवेक्षण में आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में न्यायालयीन प्रक्रिया की व्यावहारिक समझ, अधिवक्ता कौशल, विधिक अनुसंधान और तार्किक विश्लेषण की क्षमता विकसित करना था। इस अवसर पर विभागाध्यक्ष एवं अधिष्ठाता डॉ. ममता राव तथा प्रो. दिव्या चांसोरिया सहित विधि विभाग के समस्त प्राध्यापक उपस्थित रहे, जिन्होंने विद्यार्थियों के उत्कृष्ट प्रदर्शन, समर्पण और सफल आयोजन की सराहना करते हुए उन्हें उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं।

विद्यार्थियों ने निभाईं न्यायिक भूमिकाएं

काल्पनिक न्यायिक वाद के इस मंचन में रुहिता साहू एवं निवेदिता साहू ने न्यायाधीश, हिमांशी मोरे एवं कबीर सेठ ने लोक अभियोजक तथा मेहरोज़ खान एवं साक्षी मेश्राम ने बचाव पक्ष के अधिवक्ताओं की प्रभावशाली भूमिका निभाई। इसके अलावा हिमांशु विश्वकर्मा ने अभियुक्त, जबकि शैलेश पटेल, प्रभात पयासी एवं श्वेता दुबे ने पीड़ित पक्ष की भूमिका अदा की। कार्यक्रम को सुव्यवस्थित रूप से संपन्न कराने के लिए विभिन्न छात्र समितियां भी बनाई गई थीं, जिसमें मूट कोर्ट समिति में आर्या वर्मा, मीडिया समिति में रामकृष्ण पोद्दार और अनुशासन समिति में अलीशा मसीह ने अपनी टीमों के साथ समन्वय, अनुशासन और दस्तावेजीकरण का दायित्व सफलतापूर्वक संभाला।

पहल ▶ कॉलेज छात्रों में एडवांस एक्सेल टूल्स आदि स्किल आधारित कोर्स की बढ़ी लोकप्रियता, रोजगार की तैयारी में नई पहल

डिग्री के साथ स्किल्स की ओर बढ़े युवाओं के कदम

नवभारत , जबलपुर । बदलते रोजगार बाजार और नई तकनीकों के दौर में अब छात्र केवल पारंपरिक शिक्षा तक सीमित नहीं हैं। कॉलेज की पढ़ाई के साथ-साथ बड़ी संख्या में युवा ऑनलाइन स्किल आधारित कोर्स कर रहे हैं, ताकि वे अपनी रोजगार क्षमता को बेहतर बना सकें। एडवांस एक्सेल, डिजिटल ऑफिस प्रोडक्टिविटी टूल्स, फैशन डिजाइनिंग, डिजिटल मार्केटिंग और अन्य प्रोफेशनल कोर्स छात्रों के बीच तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। प्लेसमेंट ऑफिसर ने बताया कि आज के समय में केवल डिग्री ही नहीं, बल्कि अतिरिक्त कौशल भी रोजगार के अवसरों को प्रभावित करते हैं। हालांकि उन्होंने यह भी कहा कि ऑनलाइन कोर्स का वास्तविक लाभ इस बात पर निर्भर करता है कि छात्र सीखी गई स्किल का कितना अभ्यास करते हैं।

ऑनलाइन लर्निंग - सीखने के नए अवसर, सफलता अभ्यास पर निर्भर

डिजिटल युग में ऑनलाइन लर्निंग छात्रों और कर्मचारियों के लिए नए अवसर लेकर आई है। स्वयं प्लेटफॉर्म के माध्यम से छात्र, कॉलेज शिक्षार्थी और अन्य इच्छुक लोग विभिन्न विषयों के ऑनलाइन कोर्स कर सकते हैं। वहीं कर्मयोगी प्लेटफॉर्म मुख्य रूप से सरकारी कर्मचारियों के प्रशिक्षण और क्षमता विकास के लिए तैयार किया गया है, जबकि कोडयोगी स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में कोडिंग और डिजिटल कौशल विकसित करने पर केंद्रित है। हालांकि, किसी भी ऑनलाइन कोर्स का वास्तविक लाभ तभी मिलता है, जब उसके साथ नियमित अभ्यास, प्रैक्टिकल अनुभव और सीखी गई स्किल का प्रभावी उपयोग भी किया जाए।

इनका कहना है

आजकल कंपनियां ऐसे उम्मीदवारों को प्राथमिकता देती हैं जिनके पास विषय ज्ञान के साथ व्यावहारिक कौशल भी हो। इसी कारण रोजगार के लिए छात्र एडवांस एक्सेल, डिजिटल ऑफिस प्रोडक्टिविटी टूल्स, फैशन डिजाइनिंग और अन्य स्किल आधारित ऑनलाइन कोर्स कर रहे हैं।

डॉ रश्मि चौरसिया , टीपीओ , शासकीय महिला पॉलिटेक्निक महाविद्यालय

कॉलेज की पढ़ाई के साथ ऑनलाइन कोर्स करने से नई चीजें सीखने का मौका मिलता है। मैंने भी ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से अपनी रुचि के अनुसार स्किल्स सीखना शुरू किया है। इससे पढ़ाई के साथ-साथ करियर की तैयारी में भी मदद मिलती है।

काजल चौधरी , स्टूडेंट

आप ने चंद्रशेखर आज़ाद की जयंती पर किया माल्यार्पण

नवभारत, जबलपुर। आम आदमी पार्टी जबलपुर द्वारा अमर क्रांतिकारी शहीद चंद्रशेखर आज़ाद की जयंती के अवसर पर गुरुवार को मोनी तिराहा, रांझी में उनके चित्र पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि अर्पित की गई तथा उपस्थित नागरिकों के बीच मिष्ठान का वितरण किया गया। इस दौरान आज़ाद चंद्रशेखर की प्रतिमा स्थापित करने की मांग भी उठाई गई। कार्यक्रम का नेतृत्व नवल सोनकर ने किया। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष रितेश सिंह, युवराज विश्वकर्मा, हरप्रीत सिंह, चन्द्रभान विश्वकर्मा, नवीन विश्वकर्मा और आदेश दुबे विशेष रूप से उपस्थित रहे। वक्ताओं ने कहा कि चंद्रशेखर आज़ाद का जीवन देशभक्ति, साहस, त्याग और स्वाभिमान का प्रतीक है। युवाओं को उनके आदर्शों से प्रेरणा लेकर राष्ट्र निर्माण और समाज सेवा के लिए सदैव तत्पर रहना चाहिए।

आदर्शों पर चलने का लिया संकल्प

कार्यक्रम में उपस्थित कार्यकर्ताओं और नागरिकों ने चंद्रशेखर आज़ाद के बताए मार्ग पर चलने तथा उनके आदर्शों को जन-जन तक पहुंचाने का संकल्प लिया। अंत में सभी को मिष्ठान का वितरण कर कार्यक्रम का समापन किया गया।