

देबाशीष मिश्रा बने एसबीआई नयी दिल्ली सर्किल के मुख्य महाप्रबंधक

नई दिल्ली। भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) ने श्री देबाशीष मिश्रा को अपने नयी दिल्ली सर्किल के मुख्य महाप्रबंधक के रूप में नियुक्त करने की घोषणा की। बैंक की ओर से शनिवार को जारी एक विज्ञापन के अनुसार श्री मिश्रा का कार्यकाल एक नवंबर, 2024 से प्रभावी होगा। एसबीआई ने कहा है कि श्री मिश्रा का बैंकिंग क्षेत्र में 25 वर्षों से अधिक का कार्य अनुभव है। वह भारत और विदेशों में कई कारोबार, विदेशी मुद्रा, सूचना प्रौद्योगिकी प्रबंधन, मानव संसाधन और सूक्ष्म, लघु एवं मझोले उद्योग क्षेत्र से जुड़ी बैंकिंग गतिविधियों में व्यापक अनुभव रखते हैं।

पेट्रोल और डीजल की कीमतों में टिकाव

नयी दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कच्चे तेल की कीमतों में घटबढ़ के बीच घरेलू स्तर पर पेट्रोल और डीजल के दाम में आज टिकाव रहा, जिससे दिल्ली में पेट्रोल 94.72 रुपये प्रति लीटर तथा डीजल 87.62 रुपये प्रति लीटर पर पड़े रहे। तेल विपणन करने वाली प्रमुख कंपनी हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कारपोरेशन की वेबसाइट पर जारी दरों के अनुसार, देश में आज पेट्रोल और डीजल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ है। दिल्ली में इनकी कीमतों के यथावत रहने के साथ ही मुंबई में पेट्रोल 104.21 रुपये प्रति लीटर पर और डीजल 92.15 रुपये प्रति लीटर पर रहा। वैश्विक स्तर पर सामान्यतः पर अमेरिकी क्रूड 0.10 प्रतिशत चढ़कर 69.33 डॉलर प्रति बैरल पर पहुंच गया। वहीं, लंदन ब्रेंट क्रूड 0.22 प्रतिशत की गिरावट के साथ 72.94 डॉलर प्रति बैरल पर रहा।

जिसों में टिकाव

नयी दिल्ली। त्योहारी सीजन के बावजूद स्थानीय स्तर पर उठाव कमजोर रहने से आज दिल्ली थोक जिस बाजार में खाद्य तेल समेत सभी किसमें टिकाव रहा। इस दौरान घरेलू बाजार में खाद्य तेलों में टिकाव रहा। सरसों तेल, मूंगफली तेल, सूरजमुखी तेल, सोया रिफाईंड, पाम ऑयल और वनस्पति तेल के भाव में कोई बदलाव नहीं हुआ। गुड़-चीनी: मीठे के बाजार में स्थिरता रही। इस दौरान चीनी और गुड़ के भाव पिछले कारोबारी दिवस के स्तर पर टिके रहे। दाल-दलहन: दाल-दलहन के बाजार में टिकाव रहा। इस दौरान चना, दाल चना, मसूर दाल, मूंग डाल, उड़द दाल और अरहर दाल के भाव स्थिर रहे। अनाज: अनाज मंडी में भाव स्थिर रहे। इस दौरान गेहूं और चावल के दाम पिछले कारोबारी दिवस के स्तर पर टिके रहे।

कांग्रेस सांसद ने आठ जरूरी दवाओं की कीमत बढ़ाने के फैसले पर उठाया सवाल, पीएम को पत्र लिख की यह मांग

नई दिल्ली। कांग्रेस सांसद मणिमक टैगोर ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को पत्र लिखकर राष्ट्रीय औषधि मूल्य निर्धारण प्राधिकरण की ओर से हाल ही में आठ सामान्य रूप से इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं की कीमतें बढ़ाने के फैसले पर चिंता जाहिर की है। इसके साथ ही टैगोर ने मूल्य वृद्धि के वास्तविक प्रभाव का आकलन करने के लिए एक स्वतंत्र समीक्षा समिति गठित करने की मांग भी की। पत्र में टैगोर ने कहा कि वे राष्ट्रीय औषधि मूल्य निर्धारण प्राधिकरण (एनपीए) की ओर से हाल ही में लिए गए उस निर्णय से चिंतित हैं, जिसमें आठ सामान्य रूप से प्रयुक्त दवाओं के अधिकतम मूल्य में 50 प्रतिशत की वृद्धि बात कही गई है। तमिलनाडु के विरुधुनगर से कांग्रेस सांसद ने कहा, 'हालांकि मैं समझता हूँ कि सरकार ने इस वृद्धि के लिए 'असाधारण परिस्थितियों' और 'सार्वजनिक हित' का हवाला दिया है, लेकिन मेरा मानना है कि इस तरह के महत्वपूर्ण निर्णय के पीछे तर्क को स्पष्ट करना महत्वपूर्ण है। टैगोर ने कहा, इस मूल्य वृद्धि से अस्थमा, तपेदिक, बाल्यपोर डिजाइन और न्यूकामा जैसे बीमारियों के लिए महत्वपूर्ण दवाएं प्रभावित होंगी, जो लाखों लोगों के लिए जरूरी हैं। उन्होंने कहा कि कई मरीज और उनके परिवार वाले पहले से ही आवश्यक उपचार प्राप्त करने में वित्तीय चुनौतियों का सामना कर रहे हैं। टैगोर ने कहा कि दवाओं की कीमतों में अचानक वृद्धि से इन व्यक्तियों पर अतिरिक्त बोझ पड़ सकता है, जिससे उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

एनएसई ने नए मोबाइल एप और बहुभाषी वेबसाइट की शुरुआत की, निवेशकों की सहभागिता को बढ़ावा देने के लिए फैसला

नई दिल्ली। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज ऑफ इंडिया (एनएसई) ने दिवाली के अवसर पर ग्राहक श्रेय भाषाओं का समर्थन करने के लिए अपना आधिकारिक मोबाइल एप, एनएसई इंडिया लॉन्च किया और अपनी कॉर्पोरेट वेबसाइट www.nseindia.com का विस्तार किया। एनएसई के अनुसार, लॉन्चिंग वित्तीय जानकारी को लोकतांत्रिक बनाने के लिए एनएसई के समर्थन का प्रतीक है। जिसमें देश भर के निवेशकों के लिए भारत के पूंजी बाजारों से जुड़ना आसान हो जाता है। इस नवीनतम पहल के साथ, एनएसई की वेबसाइट अब कुल ब्राह्मण भाषाओं में सामग्री उपलब्ध करा रही है, जिसमें पहले से उपलब्ध अंग्रेजी, हिंदी, मराठी और गुजराती के अलावा अब असमिया, बंगाली, कन्नड़, मलयालम, उड़िया, पंजाबी, तमिल और तेलुगु का भी विकल्प मौजूद है।

गोयल ने शनाइडर इलेक्ट्रिक के सीईओ से की मुलाकात, कई मुद्दों पर हुई बातचीत

नई दिल्ली। भारत का सोना विदेश से ज्यादा अब देश में भारतीय रिजर्व बैंक की ओर से लगातार भंडार बढ़ाने के कारण भारत के पास घरेलू बाजार में अब विदेश से ज्यादा सोना हो गया है। आंकड़े बताते हैं कि आरबीआई के पास 510 टन सोना है जो कुल रिजर्व का 60 फीसदी है। इस साल मार्च से सितंबर के बीच भंडार में 120 टन की बढ़त हुई है। बैंक ऑफ इंग्लैंड बैंक फॉर इंटरनेशनल सेटलमेंट्स के पास 324 टन सोना सुरक्षित कस्टडी में रखा गया था। 20 टन सोना डिपॉजिट के रूप में था। आंकड़ों के अनुसार, सितंबर, 2019 में आरबीआई के पास 618 टन सोना था, जो इस साल सितंबर में बढ़कर 854 टन हो गया है।

कोल इंडिया हुई 50 साल की, स्थापना दिवस समारोह रविवार को कोलकाता में

से कुछ अतिशय शेर प्रवर्तकों, 12.04 प्रतिशत घरेलू संस्थानों, 10.54 प्रतिशत म्यूचुअल फंडों, 9.16 प्रतिशत विदेशी संस्थानों और



5.13 प्रतिशत खुदरा और अन्य निवेशकों के पास हैं। सीआईएल को अपने स्थापना वर्ष 1975-76 में कोयला उत्पादन 8.9 करोड़ टन था।

इस महारत्न कंपनी ने वित्त वर्ष 2023-24 में 77.4 करोड़ टन उत्पादन किया था। कंपनी अपने 80 प्रतिशत कोयले को आपूर्ति कोयला आधारित बिजली संयंत्रों को अत्यधिक प्रतिस्पर्धी दरों पर करती है। इस प्रकार कंपनी नागरिकों को उचित मूल्य पर बिजली प्राप्त करने में अपना योगदान देती है। सीआईएल के कर्मचारियों की संख्या राष्ट्रीयकरण के प्रारंभिक वर्षों में 6.75 लाख थी। आज इसमें 2.25 लाख (एक तिहाई) कर्मचारी काम करते हैं पर आधुनिक प्रौद्योगिकी से उत्पादन में 8.77 गुणा की वृद्धि हुई है। केंद्रीय कोयला एवं खान मंत्री ने कोल इंडिया को बधाई देते हुए कहा, कोल इंडिया अपनी अनेक उपलब्धियों के साथ अपने स्वर्ण जयंती वर्ष में प्रवेश कर रही है। मैं कंपनी को अपनी शुभकामनाएं देता

हूँ। भारत में कोयले का उत्पादन अभी अपनी पूरी क्षमता तक नहीं पहुंचा है। महंगा आयात से बचने के लिए स्वदेशी उत्पादन बहुत जरूरी है। कोल इंडिया को बधाई के प्रति सामाजिक जिम्मेदारी, कल्याण और सुरक्षा को समान महत्व देते हुए भविष्य में उत्पादन को उच्च स्तर तक बढ़ाना होगा। सीआईएल के लिए यह लगभग पांच दशक की यात्रा बहुत ही उपलब्धियों भरी रही है। कंपनी ने कई बदलावों और चुनौतियों, परीक्षाओं और समस्याओं का सामना किया लेकिन वह सब करने में सफल रही जिसकी उससे अपेक्षा की गई थी। एक विशुद्ध कोयला उत्पादक कंपनी से, कोल इंडिया अब राष्ट्रीय हित में सौर ऊर्जा, खदान बिजलीघरों, कोयला गैसीकरण और महत्वपूर्ण खनिजों के उत्खनन में विविधता ला रही है।

दिवाली के बाद शादी-ब्याह के सीजन पर झवेरी बाजार की नजर, बिक्री में 30 प्रतिशत इजाफे की उम्मीद

एजेसी नई दिल्ली। पांच दिनों का दिवाली का पर्व समाप्त होने जा रहा है, जिसके बाद ज्वेलर्स की नजरे शादी ब्याह के सीजन पर टीकी हुई हैं। रिटेल ज्वेलर्स और झवेरी बाजार पूरी तरह से शादी ब्याह के सीजन की बिक्री के लिए तैयार हो गया है। ज्वेलर्स का कहना है कि इस साल शादी ब्याह का सीजन अच्छा जाने की उम्मीद है, जिसके लिए हम पहले से तैयार हैं। नवंबर से लेकर मार्च

तक शादी-ब्याह के मुहूर्त होने की वजह से ज्वेलर्स को 30 प्रतिशत से अधिक बिक्री की उम्मीद है। रिटिलेजिड बुलियन लिमिटेड के प्रबंध निदेशक पृथ्वीराज कोठारी का कहना है कि शादी ब्याह के अवसर पर बिक्री बढ़ने की संभावना है, क्योंकि यह भारतीय परिवारों के लिए यह बड़ा इवेंट होता है। कॉन्फिडेंस ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स (कैट) ने हाल ही बताया कि 2023 में 11 के मुकाबले इस साल 18 शादी ब्याह

के शुभ मुहूर्त है जिसके कारण कारोबार में वृद्धि होगी। अकेले राजधानी नई दिल्ली में इस सीजन में 4.5 लाख शादियों से 1.5 लाख करोड़ रुपये के व्यापार का अनुमान जताया गया है। जेम्स एंड ज्वेलरी एंड प्रमोशन कार्डसिल के पूर्व अध्यक्ष नीतिन खंडेलवाल बताते हैं कि शादी ब्याह में बिक्री इसलिए भी बढ़ेगी, क्योंकि इसके लिए पहले से अलग से एक बजट निर्धारित होता है। त्योहारों पर

इसके लिए कोई बजट नहीं होता, लोगों ने सोना शुगुन और शुभता के लिए खरीदते हैं, वहीं शादी ब्याह के लिए यह जरूरी होता है। इसलिए बिक्री बढ़ने की पूरी संभावना ज्वेलर्स को है। मुंबई ज्वेलर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष कुमार जैन बताते हैं कि शादी ब्याह हो लेकर 25 से 30 प्रतिशत तक की खरीदारी ग्राहकों ने तब की थी जब सरकार ने सोने के आयात शुल्क को 15 प्रतिशत से घटाकर 6 प्रतिशत किया



टीवीएस मोटर की बिक्री में 13 प्रतिशत का इजाफा

एजेसी नई दिल्ली। दोपहिया और तिपहिया वाहन निर्माता कंपनी टीवीएस मोटर कंपनी के वाहनों की बिक्री इस वर्ष अक्टूबर में पिछले वर्ष की समान अवधि के 434714 इकाई के मुकाबले 13 प्रतिशत के इजाफे के साथ 489015 इकाई हो गई। कंपनी ने बयान जारी कर बताया कि कुल दोपहिया वाहनों की बिक्री में 14 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई और यह 420610 इकाई से बढ़कर 478159 इकाई हो गई। घरेलू बाजार में दोपहिया वाहनों की बिक्री में 13 प्रतिशत की वृद्धि हुई और यह 344957 इकाई से बढ़कर 390489 इकाई पर पहुंच गई। आलोच्य अवधि में उसके तिपहिया वाहनों की कुल बिक्री 10856 इकाई से बढ़कर 14104 इकाई हो गई। इस दौरान उसके इलेक्ट्रिक

वाहनों (ईवी) की बिक्री में 45 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई और यह 20153 से बढ़कर 29308 इकाई तक पहुंच गई। इस अवधि में कंपनी के कुल निर्यात में नौ प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई और यह 87952 से बढ़कर 95708 इकाई हो गई। इसमें दोपहिया वाहनों का निर्यात 75653 इकाई के मुकाबले 16 प्रतिशत बढ़कर 87670 इकाई पर पहुंचा है।

के कुल निर्यात में नौ प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई और यह 87952 से बढ़कर 95708 इकाई हो गई। इसमें दोपहिया वाहनों का निर्यात 75653 इकाई के मुकाबले 16 प्रतिशत बढ़कर 87670 इकाई पर पहुंचा है।



उत्पादन में 9 गुना उछाल के साथ कोल इंडिया ने 50वें वर्ष में किया प्रवेश

एजेसी नई दिल्ली। सार्वजनिक क्षेत्र की कोयला कंपनी कोल इंडिया लिमिटेड (सीआईएल) की स्थापना के 50 वर्ष पूरे हो गए। सीआईएल इस उपलक्ष्य में 3 नवंबर को कोलकाता में कार्यक्रम का आयोजन करेगी, जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में केंद्रीय कोयला एवं खान मंत्री जी. किशन रेड्डी और कोयला सचिव विक्रम देव दत्त शामिल होंगे। कोयला मंत्रालय ने जारी बयान में कहा कि सीआईएल ने अपनी स्थापना के 50वें वर्ष में कदम रखा है। इस कंपनी ने वित्त वर्ष 1975-76 के दौरान 89 मिलियन टन (एमटी) के कोयला का उत्पादन शुरू किया, जो वित्त वर्ष 2023-24 में बढ़कर 773.6 मीट्रिक टन हो गया। कोयला मंत्रालय के तहत महारत्न कंपनी ने 8.7 गुना की शानदार वृद्धि दर्ज है। मंत्रालय ने बताया कि देश में कोयला की जरूरतों को पूरा करने और ऊर्जा क्षेत्र को बढ़ावा देने के लिए सीआईएल एक नवंबर, 2024 को अपनी स्थापना के 50वें वर्ष में प्रवेश कर चुकी है। सीआईएल एक

नवंबर, 1975 को राष्ट्रीयकृत कोकिंग कोल (1971) और नॉन-कोकिंग खानों (1973) की शीर्ष है। लेकिन इसके उत्पादन में उछाल आया है। केंद्रीय कोयला एवं खान मंत्री जी होल्डिंग कंपनी के रूप में अस्तित्व में आई थी। कोयला मंत्रालय के मुताबिक कोल इंडिया अपनी पूरी आपूर्ति का 80 फीसदी अत्यधिक प्रतिस्पर्धी दरों पर कोयला आधारित बिजली संयंत्रों को निर्दिष्ट करने के साथ सीआईएल नागरिकों को उचित मूल्य पर बिजली प्राप्त करने में सक्षम बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हालांकि राष्ट्रीयकरण के शुरुआती वर्षों में सीआईएल के कर्मचारियों की कुल संख्या 6.75 लाख थी, जो अब करीब एक तिहाई घटकर 2.25 लाख रह गई

है। लेकिन इसके उत्पादन में उछाल आया है। केंद्रीय कोयला एवं खान मंत्री जी होल्डिंग कंपनी के रूप में अस्तित्व में आई थी। कोयला मंत्रालय के मुताबिक कोल इंडिया अपनी पूरी आपूर्ति का 80 फीसदी अत्यधिक प्रतिस्पर्धी दरों पर कोयला आधारित बिजली संयंत्रों को निर्दिष्ट करने के साथ सीआईएल नागरिकों को उचित मूल्य पर बिजली प्राप्त करने में सक्षम बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हालांकि राष्ट्रीयकरण के शुरुआती वर्षों में सीआईएल के कर्मचारियों की कुल संख्या 6.75 लाख थी, जो अब करीब एक तिहाई घटकर 2.25 लाख रह गई

है। लेकिन इसके उत्पादन में उछाल आया है। केंद्रीय कोयला एवं खान मंत्री जी होल्डिंग कंपनी के रूप में अस्तित्व में आई थी। कोयला मंत्रालय के मुताबिक कोल इंडिया अपनी पूरी आपूर्ति का 80 फीसदी अत्यधिक प्रतिस्पर्धी दरों पर कोयला आधारित बिजली संयंत्रों को निर्दिष्ट करने के साथ सीआईएल नागरिकों को उचित मूल्य पर बिजली प्राप्त करने में सक्षम बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हालांकि राष्ट्रीयकरण के शुरुआती वर्षों में सीआईएल के कर्मचारियों की कुल संख्या 6.75 लाख थी, जो अब करीब एक तिहाई घटकर 2.25 लाख रह गई

एनएमडीसी ने अक्टूबर में किया 40 लाख टन लौह अयस्क उत्पादन

एजेसी नई दिल्ली। देश में सरकारी क्षेत्र की लौह अयस्क कंपनी राष्ट्रीय खनिज निगम (एनएमडीसी) ने 40.7 लाख टन अयस्क का उत्पादन और 40.3 लाख टन लौह अयस्क की बिक्री की। कंपनी ने एक विज्ञापन में बताया कि यह उसका अक्टूबर माह का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है। यह पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में उत्पादन में 3.8 प्रतिशत और बिक्री में 17.15 प्रतिशत की वृद्धि को दर्शाता है। वित्त वर्ष 2024-25 में कंपनी का संचयी उत्पादन 215.5 लाख टन और बिक्री 238.4 लाख टन तक पहुंच गयी है। एनएमडीसी के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक (अतिरिक्त प्रभार) अमिताव मुखर्जी, कहा, 'उत्पादन में 3.8 प्रतिशत की वृद्धि और बिक्री में 17.15 प्रतिशत की वृद्धि के साथ कीर्तमान स्थापित करने वाले ये आंकड़े हमारे रणनीतिक निर्णयों, प्रौद्योगिकी उन्नति एवं दीर्घकालिक फोकस की सफलता

को प्रदर्शित करते हैं। हम निरंतर, अपने प्रदर्शन का आकलन करते हैं और इस गति के साथ, हम इस ध्यान उत्पादन क्षमता बढ़ाने, विश्वसनीय लौह अयस्क आपूर्ति सुनिश्चित करने और पर्यावरण को प्रदर्शित करते हैं। हम निरंतर, अपने प्रदर्शन का आकलन करते हैं और इस गति के साथ, हम इस ध्यान उत्पादन क्षमता बढ़ाने, विश्वसनीय लौह अयस्क आपूर्ति सुनिश्चित करने और पर्यावरण

राष्ट्रीय इस्पात निगम लिमिटेड को केंद्र ने दी वित्तीय मदद

एजेसी नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने राष्ट्रीय इस्पात निगम लिमिटेड को 1650 करोड़ रुपये की वित्तीय मदद दी है। एक आधिकारिक दस्तावेज के मुताबिक, परिचालन और आर्थिक संकट से जुड़ा रही इस सरकारी कंपनी पर कर्ज लगातार बढ़ा है। ऐसे में संकट को खत्म करने के लिए अब केंद्रीय इस्पात मंत्रालय ने कदम बढ़ाया है। मंत्रालय ने कहा कि वह आरआईएनएल को चलाने के लिए कई कदम उठा रहा है। सरकार ने बताया कि उसने 19 सितंबर 2024 को इंडिटी के तौर पर आरआईएनएल में 500 करोड़ रुपये की मदद दी है। वहीं 27 सितंबर 2024 को उसने वर्किंग कैपिटल लोन को तौर पर उसे 1140 करोड़ रुपये दिए हैं। सरकार के

मुताबिक, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया (एसबीआई) के मालिकाना हक वाली एसबीआईकेएस से के निपटारे के लिए वित्त मंत्रालय के साथ चर्चा कर रहा है। गौरतलब है कि राष्ट्रीय इस्पात निगम लिमिटेड (आरआईएनएल) के वहनियता को लेकर रिपोर्ट तैयार करने के लिए भी कहा गया है। इस दस्तावेज में इसका भी जिक्र किया गया है कि आरआईएनएल गंभीर वित्तीय संकट में है और इस्पात मंत्रालय इस चिंता



आरआईएनएल की वहनियता को लेकर रिपोर्ट तैयार करने के लिए भी कहा गया है। इस दस्तावेज में इसका भी जिक्र किया गया है कि आरआईएनएल गंभीर वित्तीय संकट में है और इस्पात मंत्रालय इस चिंता

5 साल बाद निफ्टी ने किया सबसे खराब प्रदर्शन, अक्टूबर में 6 प्रतिशत तक आई गिरावट

एजेसी नई दिल्ली। घरेलू शेयर बाजार में अक्टूबर का महीना निफ्टी 50 के प्रदर्शन के लिहाज से निवेशकों के लिए कई साल बाद सबसे बुरा महीना साबित हुआ है। विदेशी निवेशकों की चोतरफा बिकवाली, कंपनियों के कमजोर बीमारियों, चीन के रहत पैकेज और जियो पॉलिटिकल टेंशन के कारण निफ्टी ने पिछले 5 साल की अवधि में अभी तक का सबसे खराब प्रदर्शन किया है। अक्टूबर के महीने में निफ्टी अपने ऑल टाइम हाई से करीब 2 हजार अंक तक फिसल चुका है। 27 सितंबर को निफ्टी 26,277.35 अंक के स्तर पर तक पहुंचने में सफल हुआ था लेकिन आज ये सूचकांक 24,172.60 अंक तक लुप्त चुका है। इस तरह से ये सूचकांक अपने सर्वोच्च स्तर से अभी तक करीब 6 प्रतिशत टूट चुका है। इससे पहले मार्च

2020 में निफ्टी कोरोना के संक्रमण और उसके बाद लॉकडाउन की वजह से 23 प्रतिशत तक टूट गया था। महीने में विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) ने जिस तरह से बिकवाली का दबाव बनाया, उसने शेयर बाजार के सेंटीमेंट्स को बिगाड़ने में प्रमुख भूमिका निभाई। अक्टूबर के महीने में विदेशी संस्थागत निवेशक एक लाख करोड़ से अधिक की शुद्ध बिकवाली कर चुके हैं। घरेलू शेयर बाजार के इतिहास में पहली बार विदेशी संस्थागत निवेशकों ने किसी एक महीने में इतनी अधिक बिकवाली की है।



मार्च 2020 के बाद निफ्टी में इतनी बड़ी गिरावट पहली बार आई है। इसके साथ ही इस साल मई के महीने के बाद पहली बार अक्टूबर के महीने में निफ्टी ने नेगेटिव रिटर्न दिया है। यानी ओवरऑल निफ्टी के निवेशकों को नुकसान का सामना करना पड़ा है। मार्केट एक्सपर्ट्स का मानना है कि अक्टूबर के

बाजार के सेंटीमेंट्स को बिगाड़ने में प्रमुख भूमिका निभाई। अक्टूबर के महीने में विदेशी संस्थागत निवेशक एक लाख करोड़ से अधिक की शुद्ध बिकवाली कर चुके हैं। घरेलू शेयर बाजार के इतिहास में पहली बार विदेशी संस्थागत निवेशकों ने किसी एक महीने में इतनी अधिक बिकवाली की है।

गुलाबी मौसम में जरा बच के...

मौसमी बदलाव की आहट आ चुकी है। सुबह-शाम ठंड और प्रदूषण वाली हल्की धुंध भी असर दिखाने लगी है। इसके साथ ही शुरू हो गई हैं सेहत से जुड़ी कई तरह की समस्याएं। लापरवाही के चलते किसी को सर्दी-जुकाम या वेस्ट कंजेशन जैसी दिक्कों का सामना करना पड़ रहा है तो कुछ लोग ठंड की वजह से जॉगिंग बंद करने से परेशान हैं। थोड़ी-सी सावधानी आपको इस बदलते मौसम में फिट रख सकती है

घर पर करें वॉर्मअप

अगर आपको डायबीटीज, अस्थमा या दिल की बीमारी है तो सुबह-शाम बाहर निकलने से बचे, क्योंकि इस समय कोहरे के साथ प्रदूषण मिलकर पूरे वातावरण में फैल जाता है। इस दौरान बाहर निकलने से सांस के जरिए प्रदूषण फेफड़ों तक पहुंचकर कंजेशन बढ़ा सकता है।



इससे आपको सांस लेने में तकलीफ हो सकती है या अस्थमा का अटैक आने का खतरा बढ़ जाता है।

ऐसे में या तो धूप खिलने और आसमान साफ होने के बाद जॉगिंग या एक्सरसाइज के लिए बाहर निकलें या घर में ही एक्सरसाइज कर सकते हैं। इस मौसम में दो तरह की एक्सरसाइज आपके लिए फायदेमंद हो सकती है।

1. कार्डियोवेस्कुलर वर्कआउट

सर्दियों में शरीर में जमने वाले एक्स्ट्रा फेट का सबसे ज्यादा असर दिल पर पड़ता है। एम्स में मेडिसिन डिपार्टमेंट में प्रोफेसर डॉ. एबी डे का कहना है कि यह फेट दिल की धड़कनों पर बुरा असर डालता है। ऐसे में दिल से जुड़ी बीमारियों की आशंका इस मौसम में कई गुना बढ़ जाती है। वजन बढ़ने की समस्या भी इसी मौसम में ज्यादा होती है। इस तरह की परेशानी से निबटने के लिए आप घर पर ही कार्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग से जुड़ी आसान एक्सरसाइज कर सकते हैं। इसमें आपको 20 मिनट या इससे थोड़ा ज्यादा समय तक ऐसे व्यायाम करने होंगे, जो आपके दिल की धड़कनों को सामान्य से काफी तेज कर दें। घर पर आजमाई जाने वाली कार्डियोवेस्कुलर ट्रेनिंग के तहत अपनी जगह पर ही खड़े होकर जॉगिंग कर सकते हैं, रस्सी कूद सकते हैं, लगातार 20 से 25 बार उछल सकते हैं, घर की सीढ़ियों पर दो-तीन बार तेजी से ऊपर-नीचे कर सकते हैं। आप इनमें से हर एक को आजमा सकते हैं। हर तरह की एक्सरसाइज को 5-5 मिनट के लिए किया जा सकता है। ये तरीके आपके बाहर निकलने की परेशानी को भी दूर कर देंगे, साथ ही आपके दिल को भी दूर कर देंगे।

ऐसे में या तो धूप खिलने और आसमान साफ होने के बाद जॉगिंग या एक्सरसाइज के लिए बाहर निकलें या घर में ही एक्सरसाइज कर सकते हैं। इस मौसम में दो तरह की एक्सरसाइज आपके लिए फायदेमंद हो सकती है।

को हमेशा जवाब रखेंगे।

2. मांसपेशियों व जोड़ों से जुड़ा वर्कआउट

सर्दियों में मांसपेशियों का जकड़ जाना भी आम समस्या है। इसके अलावा, इस मौसम में जोड़ों के दर्द की परेशानी भी देखने को मिलती है। इसके लिए घर पर ही कुछ खास तरह की एक्सरसाइज के जरिए इन्हें दूर किया जा सकता है। मांसपेशियों के जकड़ जाने पर उन्हें व्यायाम के जरिए ही आराम पहुंचाया जा सकता है। पुशअप और पुलअप मांसपेशियों को लचीला बनाए रखने का आसान तरीका है। इसके लिए कहीं भी बाहर निकलने की जरूरत नहीं है। इसके साथ घर पर ही एक्सरसाइज के कुछ खास उपकरणों के जरिए भी मांसपेशियों की जकड़न को दूर किया जा सकता है। डंबल से वॉर्मअप किया जा सकता है। जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए आपको व्यायाम के लिए अलग से वक्त भी नहीं निकालना है। काम करते हुए भी कुछ मिनट का ब्रेक लें और बैठे-बैठे ही हाथ और पैरों के जोड़ को घुमाते रहें।

अपनाएं ये टिप्स

कपड़ों का खास ध्यान रखें, अगर सुबह बाहर निकलते हैं तो गर्म कपड़े साथ रखें ताकि ठंड लगने पर उनका इस्तेमाल कर सकें।

सुबह देर से घर से निकलने वाले अक्सर लापरवाही का शिकार होते हैं। देर शाम घर लौटते वक्त मौसम ठंडा हो जाता है, लेकिन दिन की गर्मी देखकर आप गर्म कपड़े आपने साथ नहीं रखते। ऐसी गलती न करें।

अगर डायबीटीज, हाई ब्लड प्रेशर या अस्थमा जैसी समस्या है तो अपने डॉक्टर से मिलकर मौजूदा मौसम के हिसाब से दवाओं के डोज आदि की जानकारी लें और दवाएं नियमित लें।

बाइक चलाते वक्त विंड शीटर और मफलर का इस्तेमाल करें, क्योंकि सीने और नाक-कान के जरिए ठंडी हवा शरीर तक पहुंचने से समस्या बढ़ती है।

बच्चों और बुजुर्गों का खास ध्यान रखें, क्योंकि इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता युवा लोगों के मुकाबले कम होती है।

ठंड में आपको प्यास का अहसास कम होता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपके शरीर को कम पानी की जरूरत होती है। ठंड में भी खूब सारा पानी पिएं।

साफ-सफाई का खास ध्यान रखें। वायरल बेहद संक्रामक होता है। साफ-सफाई में लहलहाई - सी लापरवाही होने पर भी यह तेजी से एक-दूसरे तक फैलता है।

कंप्यूटर पर काम करते वक्त

आंखों को दें थोड़ा आराम



आज कंप्यूटर हमारी जिंदगी का हिस्सा बन चुका है। हर काम हमें कंप्यूटर पर ही करना होता है। लेकिन, कंप्यूटर पर लगातार काम करते रहने का असर हमारी आंखों पर पड़ता है। इसकी वजह से कई बार हमारी आंखें लाल और थकी हुई लगती हैं। इतना ही नहीं इससे आंखों की रोशनी पर भी प्रभावित होती है। इसलिए जरूरी है कि कंप्यूटर पर काम करते समय हम उसकी ब्राइटनेस को अडजस्ट करें, जिससे उसका ज्यादा असर हमारी आंखों पर न हो। आइए आज हम आपको ऐसे ही कुछ तरीकों के बारे में बता रहे हैं जिनसे आप अपनी आंखों का ख्याल रख सकते हैं-

आंखों के लिए लें ब्रेक - कंप्यूटर स्क्रीन पर लगातार नजरें गढ़ाए रखने से आंखों पर काफी दबाव पड़ता है। तो इसके लिए जरूरी है कि आप थोड़ी-थोड़ी देर के लिए ब्रेक लेते रहें। कुछ देर के लिए अपनी नजरें कंप्यूटर से हटाकर दूर किसी चीज पर केन्द्रित करें या फिर आप यू ही कुछ देर के लिए अपनी सीट से उठकर घूमने जा सकते हैं। यह प्रॉसेस 20-30 मिनट के अंतराल पर कीजिए।

पलकें झपकाते रहें- पलकों को लगातार झपकाते रहना आंखों को तरो-ताजा बनाए रखने और उस पर पड़ने वाले दबाव को कम करने का कारगर तरीका है। कंप्यूटर पर काम करने वालों को हर तीन-चार सेकेंड में अपनी पलकों को झपकाते रहना चाहिए। दरअसल हमारी आंखों में एक द्रव्य होता है, जो पलकों के झपकाने से बनता है। लेकिन अगर आप बिना पलक झपकाए काम करते रहेंगे तो यह द्रव्य सूख सकता है और इससे आंखों की रोशनी जा सकती है।

कॉन्टैक्ट कम करना रहेगा बेहतर- अगर आपकी आंखों पर बहुत ज्यादा जोर पड़ रहा है, तो एक बार अपने कंप्यूटर की ब्राइटनेस और कॉन्ट्रास्ट को भी अडजस्ट करके देखिए। इससे भी आपकी आंखों को फायदा होगा। कंप्यूटर की ब्राइटनेस न तो ज्यादा और न ही कम रखें।

कंप्यूटर फंडली बनें - ध्यान रखना होगा कि वर्कप्लेस पर रोशनी पर्याप्त है या नहीं। आपको एसी के नीचे बैठने से बचना चाहिए क्योंकि इससे आंखों की नमी कम हो सकती है और आंखें रूखी हो सकती हैं।

इन्हें आजमाएं, कब्जियत दूर करें

हर एक रोगी आहार-विहार में असंयम के कारण कब्ज का शिकार होता है। कब्ज से ही दुनिया-भर की बीमारियाँ होती हैं। अपना आहार विहार सुसंयमित कर लें तो कभी कोई बीमारी नहीं होगी। असंयम के कारण कभी कोई रोग हो भी जाये तो प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से उसका धैर्यपूर्वक इलाज कराना चाहिए। ऐसा कोई रोग नहीं जो प्राकृतिक चिकित्सा से अच्छा नहीं किया जा सकता हो। प्राकृतिक चिकित्सा प्राणीमात्र के लिए वरदान है। अतः पहले संयम से रहकर कब्ज मिटाइए।



पहला प्रयोग - रात का रखा हुआ सवा लीटर पानी हर रोज सुबह सूर्योदय से पूर्व बासी मुँह पीने से कभी कब्जियत नहीं होगी तथा अन्य रोगों से सुरक्षा होगी।

दूसरा प्रयोग- रात्रि में पानी के साथ 2 से 5 ग्राम त्रिफला चूर्ण का सेवन करने से अथवा 3-4 तोला (40-50 ग्राम) मुनक्का (काली द्राक्ष) को रात्रि में ठण्डे पानी में भिगोकर सुबह उन्हे मसलकर, छानकर थोड़े दिन पीने से कब्जियत मिटती है।

तीसरा प्रयोग- एक हरड़ खाने अथवा 2 से 5 ग्राम हरड़ के चूर्ण को गर्म पानी के साथ लेने से कब्ज मिटती है। चौथा प्रयोग - गुडुच का सेवन लंबे समय तक करने से कब्ज के रोगी को लाभ होता है।

पाँचवाँ प्रयोग - कड़ा मल होने व गुदाविकार की तकलीफ में जात्यादि तेल या मलहम को शीघ्र जाने के बाद अंगुली से गुदा पर लगायें। इससे 7 दिन में ही रोग ठीक हो जायगा। साथ में पाचन ठीक से हो ऐसा ही आहार लें। छठी हरड़ चबाकर खायें।

छठा प्रयोग- एक गिलास सादे पानी में एक नींबू का रस एवं दो-तीन चम्मच शहद डालकर पीने कब्ज मिट जाता है। सातवाँ प्रयोग- एक चम्मच सीफ का चूर्ण और 2-3 चम्मच गुलकन्द प्रतिदिन दोपहर के भोजन के कुछ समय पश्चात् लेने से कब्ज दूर होने में सहायता मिलती है।

सावधानी - कब्ज सब रोगों का मूल है। अतः पेट को सदैव साफ रखना चाहिए। रात को देर से कुछ भी न खायें तथा भोजन के बाद दो घंटे तक न सोयें। मैदे से बनी वस्तुएँ एवं दही अधिक न खायें।

कैसा हो भोजन

भोजन हमारी मूल आवश्यकता है। इसके बगैर अधिक दिनों तक जीवित नहीं रहा जा सकता है, लेकिन वह कब, कैसे और कितना करना चाहिए, इस बारे में आमजनों को जानकारी नहीं है। परिणामस्वरूप उन्हें अपच, गैस, एसिडिटी कब्ज आदि की शिकायत होने लगती है। भोजन ऐसा हो जो शरीर को पोषण प्रदान करें।

भोजन ऐसा हो जिसमें सभी आवश्यक पोषक तत्वों का समावेश हो यानी प्रोटीन, विटामिन, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स, खनिज, लवण तथा रेशा। भोजन में सलाद का होना जरूरी है, जिसमें ककड़ी, टमाटर, प्याज, चुकंदर, पतागोभी, मूली, गाजर आदि हो।

भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ अवश्य हो जैसे पालक, मेथी, बथुआ, मूली आदि इसके अलावा मौसमी सब्जियाँ, जैसे गिलकी, तुरई, भिंडी, पत्ता गोभी, फूल गोभी, लौकी, कद्दू, गवारफली, मटर, टिंडा, हरा चना, आलू, अरबी आदि।

दालों को अपने भोजन में अवश्य शामिल करें, जिसमें मूंग, तुअर, चना, मसूर की दाल शामिल है। उड़द की दाल का सेवन कम करें।



कब न करें

जब मन खिन्न, उदास हो जब किसी की बीमारी या मौत का सदमा लगा हो जब आप गुस्से और तनाव में हों जब आपके घर में पारिवारिक कलह मच रहा हो जब भूख न हो।

कैसे करें

जल्दबाजी में नहीं, धैर्यपूर्वक करें खड़े होकर नहीं, बैठकर भोजन करें भोजन को ठीक से चबाकर करना चाहिए भोजन के दौरान अधिक बतियाएँ नहीं भोजन करते समय अपना टीवी, मोबाइल फोन बंद रखें भोजन करते समय अखबार या पत्रिकाएँ न पढ़ें भोजन को शांतभाव और प्रसन्नचित होकर करना चाहिए एक हाथ से भोजन करें, दोनों हाथ जूटे करना ठीक नहीं। लेंटे-लेंटे भोजन करने की प्रवृत्ति ठीक नहीं। भोजन के पहले यह करें हाथ, मुँह और पैर अच्छे से धोएँ सुविधाजनक कपड़े पहनें यदि भोजन के पहले कोई दवा गोली लेना हो तो वह लें यदि शीघ्र की हाजत लगे तो निवृत्त हो लें भोजन से ठीक पहले यह न करें चाय, कॉफी या कोल्ड ड्रिंक का सेवन न करें डटकर पानी न पिएं।

भोजन की जरूरत शारीरिक श्रम के अनुसार कम अधिक हो सकती है। बढ़ती आयु के किशोरों को अधिक तथा प्रौढ़ों व वृद्धों को कम भोजन की आवश्यकता होती है। कितना ही पसंदीदा भोजन क्यों न हो जरूरत से ज्यादा न करें खाने के लिए जीने की बजाय जीने के लिए खाने का सिद्धांत अपनाएं सप्ताह में एक दिन उपवास रखें सर्दियों में पाचन क्रिया तेज रहती है, लेकिन गर्मी व बारिश में मंद पड़ जाती है भोजन करने के दौरान किसी अप्रिय प्रसंग को न छेड़ें भोजन जैसा भी बना हो उसे स्वीकार करें भोजन के दौरान उत्तेजित न हो थाली को छोड़कर कोई काम निपटाने न जाएं

कितना करें

भूख से थोड़ा कम खप

भोजन करने के दौरान किसी अप्रिय प्रसंग को न छेड़ें भोजन जैसा भी बना हो उसे स्वीकार करें भोजन के दौरान उत्तेजित न हो थाली को छोड़कर कोई काम निपटाने न जाएं

भोजन करने के दौरान किसी अप्रिय प्रसंग को न छेड़ें भोजन जैसा भी बना हो उसे स्वीकार करें भोजन के दौरान उत्तेजित न हो थाली को छोड़कर कोई काम निपटाने न जाएं

भोजन करने के दौरान किसी अप्रिय प्रसंग को न छेड़ें भोजन जैसा भी बना हो उसे स्वीकार करें भोजन के दौरान उत्तेजित न हो थाली को छोड़कर कोई काम निपटाने न जाएं

भोजन करने के दौरान किसी अप्रिय प्रसंग को न छेड़ें भोजन जैसा भी बना हो उसे स्वीकार करें भोजन के दौरान उत्तेजित न हो थाली को छोड़कर कोई काम निपटाने न जाएं

भोजन करने के दौरान किसी अप्रिय प्रसंग को न छेड़ें भोजन जैसा भी बना हो उसे स्वीकार करें भोजन के दौरान उत्तेजित न हो थाली को छोड़कर कोई काम निपटाने न जाएं

भोजन करने के दौरान किसी अप्रिय प्रसंग को न छेड़ें भोजन जैसा भी बना हो उसे स्वीकार करें भोजन के दौरान उत्तेजित न हो थाली को छोड़कर कोई काम निपटाने न जाएं

भोजन करने के दौरान किसी अप्रिय प्रसंग को न छेड़ें भोजन जैसा भी बना हो उसे स्वीकार करें भोजन के दौरान उत्तेजित न हो थाली को छोड़कर कोई काम निपटाने न जाएं

जानकारी

खूबसूरती को बढ़ाने और चेहरे को चमकाने के लिए फायदेमंद है चीनी

आप लोग चीनी का इस्तेमाल चाय या कॉफी का स्वाद बढ़ाने के लिए करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं चीनी आपकी खूबसूरती को बढ़ाने के लिए भी है लाजवाब। तो आइए आपको बताते हैं कि, कैसे आप अपनी खूबसूरती को बढ़ा सकते हैं।

चीनी का हर रोज इस्तेमाल करने से स्किन से जुड़ी हर तरह की समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। बहुत से इंसान इस बात से अंजान हैं कि, चीनी हमारी त्वचा की कई परेशानियों को दूर कर देती है। चलिए आपको बताते हैं चीनी आपकी स्किन के लिए कैसे लाभकारी होती है। अगर आपकी स्किन अधिक ही ड्राई रहती है, तो चीनी और तिल का तेल मिलाया चाहिए तथा इसमें नीलगिरी का तेल मिला लीजिए। इसको अपने चेहरे पर लगाया चाहिए। इससे चेहरा आँकली होगा और चेहरे को ठंडक मिलेगी।

चीनी हर तरह की स्किन के लिए लाभकारी होती है। एक चम्मच चीनी में ऑलिव ऑयल तथा नींबू के रस की कुछ बूंदें डालकर पेस्ट बना लीजिए। इसे अपने चेहरे पर 15 मिनट लगाया चाहिए। फिर हल्के हाथों से इसे स्क्रब कीजिए और धो लीजिए। सेल्स स्किन को डल और बेजान बना देते हैं। अगर आपकी स्किन भी बेजान हो गई है तो दो चम्मच चीनी में एक चम्मच हल्का गर्म नारियल तेल मिला लीजिए। इसे चेहरे पर स्क्रब करें और गुनगुने पानी से धो लीजिए।



- वजन घटने तथा प्रेग्नेंसी के बाद स्किन पर स्ट्रेच मार्क्स पड़ जाते हैं। इनको हटाने के लिए चीनी, कॉफी, बादाम तेल तथा शहद मिलाकर पेस्ट बना लीजिए। इस पेस्ट को स्ट्रेच मार्क्स पर लगाकर मालिश कीजिए।
इसके अलावा थोड़ी सी मात्रा में चीनी लीजिए। उसमें चुकंदर का रस मिलाए और फिर इस पेस्ट से हल्के हाथों से होंठों पर स्क्रब कीजिए। थोड़ी देर बाद गुनगुने पानी से धो लीजिए। इससे होंठ मुलायम और पाउटी बन जाएंगे। अगर आप भी बढ़ाना चाहती हैं अपने चेहरे की खूबसूरती तो जरूर करें चीनी का इस्तेमाल।

दुनियाभर में फैली तमाम जानलेवा बीमारियों के बीच एक और खतरनाक बीमारी धीरे धीरे लोगों को अपनी गिरफ्त में ले रही है। इस बीमारी का नाम है ब्रेन स्ट्रोक। आज हालत यह है कि दुनिया का हर छठा व्यक्ति कभी न कभी ब्रेन स्ट्रोक का शिकार हुआ है और 60 से ऊपर की उम्र के लोगों में मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण ब्रेन स्ट्रोक है। यह 15 से 59 वर्ष के आयुवर्ग में मौत का पांचवां सबसे बड़ा कारण है। विशेषज्ञों के अनुसार स्ट्रोक आने के बाद 70 फीसदी मरीज अपनी सुनने और देखने की क्षमता खो देते हैं। साथ ही 30 फीसदी मरीजों को दूसरे लोगों के सहारे की जरूरत पड़ती है। आमतौर पर जिन लोगों को दिल की बीमारी होती है उनमें से 20 फीसदी मरीजों को स्ट्रोक की समस्या होती है।

आमतौर पर जिन लोगों को दिल की बीमारी होती है उनमें से 20 फीसदी मरीजों को स्ट्रोक की समस्या होती है।

15 से 59 साल के लोगों के लिए मौत की बड़ी वजह बन रहा ब्रेन स्ट्रोक

ब्रेन स्ट्रोक से जुड़ी कुछ खास बातें

- हृदय रोग आती है और उसके चेहरे की मांस पेशियां कमजोर हो जाती हैं जिससे लार बहने लगती है।
देश में हर साल ब्रेन स्ट्रोक के लगभग 15 लाख नए मामले दर्ज किए जाते हैं और यह असाधारण मृत्यु और विकलांगता की एक बड़ी वजह बनता जा रहा है।
यहां यह भी अपने आप में परेशान करने वाला तथ्य है कि हर 100 में से लगभग 25 ब्रेन स्ट्रोक रोगियों की आयु 40 वर्ष से नीचे है। यह हार्ट अटैक के बाद दुनिया भर में मौत का दूसरा सबसे आम कारण है।
उपरोक्त अनुसार मस्तिष्क के ऊतकों में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की कमी होने पर कुछ ही मिनटों में मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत हो जाती हैं इसलिए समय रहते रोगी को उपचार मिलने से उसे सामान्य स्थिति में लाना जा सकता है, अन्यथा मृत्यु अथवा स्थायी विकलांगता हो सकती है।
उपरोक्त अनुसार मस्तिष्क के ऊतकों में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की कमी होने पर कुछ ही मिनटों में मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत हो जाती हैं इसलिए समय रहते रोगी को उपचार मिलने से उसे सामान्य स्थिति में लाना जा सकता है, अन्यथा मृत्यु अथवा स्थायी विकलांगता हो सकती है।
ब्रेन स्ट्रोक को समय पर सही इलाज देकर ठीक किया जा सकता है, लेकिन इलाज में देरी होने पर लाखों न्यूरॉन्स क्षतिग्रस्त हो जाते हैं और मस्तिष्क के अधिकतर कार्य प्रभावित होने लगते हैं। इससे प्रभावित होने पर व्यक्ति के शरीर का कोई एक हिस्सा सूज होने लगता है और उसमें कमजोरी या लकवा जैसी स्थिति होने लगती है। मरीज को बोलने में दिक्कत आ सकती है।
हृदय रोग आती है और उसके चेहरे की मांस पेशियां कमजोर हो जाती हैं जिससे लार बहने लगती है।
देश में हर साल ब्रेन स्ट्रोक के लगभग 15 लाख नए मामले दर्ज किए जाते हैं और यह असाधारण मृत्यु और विकलांगता की एक बड़ी वजह बनता जा रहा है।
यहां यह भी अपने आप में परेशान करने वाला तथ्य है कि हर 100 में से लगभग 25 ब्रेन स्ट्रोक रोगियों की आयु 40 वर्ष से नीचे है। यह हार्ट अटैक के बाद दुनिया भर में मौत का दूसरा सबसे आम कारण है।
उपरोक्त अनुसार मस्तिष्क के ऊतकों में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की कमी होने पर कुछ ही मिनटों में मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत हो जाती हैं इसलिए समय रहते रोगी को उपचार मिलने से उसे सामान्य स्थिति में लाना जा सकता है, अन्यथा मृत्यु अथवा स्थायी विकलांगता हो सकती है।
ब्रेन स्ट्रोक को समय पर सही इलाज देकर ठीक किया जा सकता है, लेकिन इलाज में देरी होने पर लाखों न्यूरॉन्स क्षतिग्रस्त हो जाते हैं और मस्तिष्क के अधिकतर कार्य प्रभावित होने लगते हैं। इससे प्रभावित होने पर व्यक्ति के शरीर का कोई एक हिस्सा सूज होने लगता है और उसमें कमजोरी या लकवा जैसी स्थिति होने लगती है। मरीज को बोलने में दिक्कत आ सकती है।

सेहत

दांत और आंख की हर बीमारी का रामबाण इलाज हैं ये घरेलू उपाय

आज हम आपको बताने वाले हैं कि, कैसे आप अपनी आंख और दांतों का घरेलू तरीके से उपचार कर सकते हैं। जैसे कि लोगों में आम दांत में दर्द, कई बार आंखों में जलन जैसी परेशानियां होने लगती हैं, लेकिन इस दर्द से राहत पाने के लिए जो तरीके आज हम आपको बताने वाले हैं वो बेहद लाजवाब हैं। अगर आपकी आंखें कमजोर हैं तो आप डॉक्टरों से सलाह के साथ ही कई घरेलू उपायों को भी अपना सकते हैं...

- आंखों की बीमारियों से बचने के लिए आपको रोज सुबह उठते ही सबसे पहले अपने मुंह में पानी भरना है और उसके बाद पंद्रह से ज्यादा बार आंखों को पानी से धोना है। ऐसा करने से आपकी आंखों की समस्या से निजात मिलेगी।
इसके अलावा आप अपने दोनों पैरों के अंगुठों के नखों को तेल से भर दें और फिर हल्की से मसाज करें। इससे आपकी आंखों की रोशनी बढ़ सकती है।

दांतों के दर्द के लिए खास उपाय...



- इसी तरह अगर आपके दांत में दर्द हो रहा है तो आपको नमक और काली मिर्च रामबाण का काम करेगी। थोड़ा नमक लें और उससे आधी मात्रा में काली मिर्च का पाउडर में मिलाकर जरा-सा पानी डालें और पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को उस जगह लगा लें जहां दांत में कीड़ा लगा हो। इससे आपको राहत मिलेगी।
इसके अलावा आप लहसुन पर थोड़ा सा नमक लगाकर इसे चबाएं। इससे भी आपको आराम मिलेगा।
दांतों को स्वस्थ रखने के लिए आपको रोज सुबह कच्चा प्याज खाना चाहिए। इससे आपके दांतों को दर्द से आराम मिलेगा। आप दांत में जहां दर्द हो रहा है वहां नींबू भी लगा सकते हैं। इससे आपको फौरन राहत मिलेगी।
लौंग को दांतों के लिए रामबाण है। अगर आपके दांत में दर्द हो रहा है तो लौंग मुंह में दबा लें और उसके फौरन आराम मिलेगा। इसके अलावा आप लौंग का तेल भी इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर आप भी पाना चाहते हैं आंख और दांत के दर्द से राहत तो ये तरीके जरूर अपनाएं।
लहसुन के दूध को नमक में डुबोकर चबाएं, दांतों के दर्द में आराम होगा। रोज सुबह लहसुन का एक जवा चबाने से दांत मजबूत रहते हैं।
रोज सुबह एक कच्चा प्याज खाने से भी दांतों के दर्द में आराम मिलता है। डॉक्टरों का मानना है कि हर तीन मिनट पर एक स्ट्राइस प्याज की खाएं से मुंह में मौजूद कीटाणु मर जाते हैं और दर्द में तुरंत आराम मिलता है।
नींबू विटामिन सी का बड़ा स्रोत है। दांतों के दर्द वाले हिस्से पर नींबू का कतरा लगाने से दर्द से तुरंत राहत मिलती है।
दांतों में तेज दर्द से आराम के लिए एक चौथाई चम्मच नमक में एक चुटकी काली मिर्च पाउडर मिलाकर दर्द वाले हिस्से पर लगाएं। आपको तुरंत आराम मिलेगा।

टाइम पास

राशिफल section containing daily horoscopes for various zodiac signs (Aries, Taurus, Gemini, Cancer, Leo, Virgo, Libra, Scorpio, Sagittarius, Capricorn, Aquarius, Pisces) with brief predictions for each.

काकुरो पेहेली - 2636. A 10x10 grid puzzle with numbers and symbols. Includes a solution key at the bottom.

हंसी के फुत्तारें. A word search puzzle with a grid and a list of words to find.

फिल्म वर्ग पेहेली - 2636. A 10x10 grid puzzle with numbers and symbols. Includes a solution key at the bottom.

सूडोकू - 2636. A 9x9 grid puzzle with numbers. Includes a solution key at the bottom.

शब्द पेहेली - 2636. A word search puzzle with a grid and a list of words to find.

उपर से नीचे. A word search puzzle with a grid and a list of words to find.

एसी में शॉर्ट सर्किट से आग लगने से मां और दो बच्चे जिंदा जल गए

एजेंसी
भीनमाल, जालोर। एक दिल दहला देने वाला हादसा हुआ है, जहां एयर कंडिशनर में शॉर्ट सर्किट के कारण आग लगने से एक मां और उसके दो छोटे बच्चे जिंदा जल गए। यह त्रासदी तब घटी जब तीनों लोग घर की छत पर बने कमरे में सो रहे थे। घटना के समय महिला के पति और परिवार के अन्य सदस्य सिरौही जिले में अपने रिश्तेदारों के पास गए हुए थे। आग रविवार दोपहर करीब 12-45 बजे चेतन कुमार के मकान में लगी। पुलिस ने बताया कि इस हादसे में 35 वर्षीय कविता, उसका 10 वर्षीय बेटा ध्रुव और 5 वर्षीय बेटा गौरवी की जान चली गई। हादसे की जानकारी मिलने पर पड़ोसियों ने देखा कि कमरे से काला धुआं उठ रहा है, लेकिन दरवाजा अंदर से बंद था। पड़ोसियों ने तुरंत पुलिस को सूचना दी। पुलिस मौके पर पहुंची और दरवाजा तोड़कर अंदर घुसी, लेकिन वहां का दृश्य हृदय विदारक था। तीनों का शरीर आग में जल चुका था। प्रत्यक्षदर्शी कपूर मोदी ने बताया कि जब उन्होंने धुआं देखा, तो पड़ोसियों को इस बारे में बताया। विद्युत्कियों से काला धुआं निकलते देख उन्होंने पुलिस को फोन किया। थोड़ी ही देर में पुलिस ने मौके पर पहुंचकर दरवाजा तोड़कर भीतर जाकर देखा, जहां इस दर्दनाक हादसे का सामना करना पड़ा।

श्रीनगर के ग्रेनेड हमले में 12 से अधिक दुकानदार घायल, सीएम उमर अब्दुल्ला ने की निंदा

श्रीनगर। श्रीनगर में रविवार दोपहर आतंकवादियों ने सीआरपीएफ के एक वाहन पर ग्रेनेड फेंका, लेकिन निशाना चूक गया और ग्रेनेड सड़क पर फट गया। इस हमले में करीब 12 से अधिक पैदल यात्री और दुकानदार घायल हो गए। अधिकारियों ने बताया कि अज्ञात आतंकवादियों ने श्रीनगर शहर में ट्रिस्ट रिसेशन सेंटर (टीआरसी) क्रासिंग के पास सीआरपीएफ के मोबाइल बंकर वाहन पर ग्रेनेड फेंका। एक अधिकारी ने बताया, ग्रेनेड का निशाना चूक गया और वह सड़क पर फट गया, इससे 12 से अधिक नागरिक घायल हो गए। घायलों को अस्पताल ले जाया गया है और तलाशी के लिए इलाके की घेराबंदी कर दी गई है। वरिष्ठ पुलिस और सीआरपीएफ अधिकारी मौके पर पहुंच गए। इलाका दंगल में है। ग्रेनेड फेंकने के बाद सड़क मार्ग (गम कपड़े, कबल, जैकेट, बर्तन, क्रांकरी, जूते आदि बेचने वाले फेरीवाले) के कारण खरीदारी करने वालों की भीड़ लगी रहती है। जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने इस हमले की निंदा की है। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर एक पोस्ट में लिखा, पिछले कुछ दिनों में घाटी हमलों और मुठभेड़ों की सुर्खियों में हैं। श्रीनगर के सड़क मार्ग में निर्दोष दुकानदारों पर ग्रेनेड हमले की खबर ब्रेक परेशान करने वाली है। निर्दोष नागरिकों को निशाना बनाने का कोई औचित्य नहीं हो सकता। सुरक्षा तंत्र को जल्द से जल्द हमलों को इस तरह को रोकने के लिए हर संभव प्रयास करना चाहिए, ताकि लोग बिना किसी डर के अपना जीवन जी सकें।

हाथियों की मौत के मामले में मुख्यमंत्री के निर्देश पर तीन सदस्यीय जांच दल ने लिया स्थल का जायजा

एजेंसी
भोपाल। मध्य प्रदेश के उमरिया जिले में स्थित प्रसिद्ध बांधवगढ़ टाइगर रिजर्व में गत दिनों 10 हाथियों की मौत के मामले में उच्च स्तरीय जांच जारी है। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के निर्देश पर वन राज्य मंत्री दिलीप सिंह अहिरवार, अपर मुख्य सचिव वन अशोक वर्णवाल और मुख्य वन संरक्षक, वन बल प्रमुख असीम श्रीवास्तव ने शनिवार को बांधवगढ़ टाइगर रिजर्व पहुंचकर हाथियों की मृत्यु के घटना स्थल पर मौका मुआयना किया। वन राज्य मंत्री अहिरवार ने बताया कि मुख्यमंत्री डॉ. यादव के निर्देश पर तीन सदस्यीय दल की जांच कमेटी गठित की गई। समिति ने शनिवार को घटना स्थल पर जाकर इलाका का जायजा लिया। विभिन्न पक्षों से बातचीत की। उन्होंने कहा कि घटना के सभी पहलुओं की जांच की जा रही है, अधिकारियों के साथ विचार-विमर्श किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि पोस्टमार्टम के लिये सेमपल सागर एवं जबलपुर लेब में भेजे गये हैं। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही घटना की सही जानकारी प्राप्त होगी। उन्होंने कहा कि सभी जांचकारियों की रिपोर्ट मुख्यमंत्री डॉ. यादव के समक्ष प्रस्तुत करेंगे। अहिरवार ने कहा कि मुख्यमंत्री के निर्देश पर दोषियों पर सख्त कार्रवाई भी की जायेगी।

जराठु धाम में मंत्री प्रहलाद पटेल ने की गोवर्धन पूजा, दीवाली मिलन में शामिल हुए

दमोह। मध्यप्रदेश सरकार में पंचायत, ग्रामीण विकास एवं श्रम मंत्री प्रहलाद पटेल ने बटियागढ़ के प्रसिद्ध जराठु धाम गोअभ्यारण का दौरा किया। वे अन्नकूट कार्यक्रम और दीवाली मिलन समारोह में सम्मिलित हुए। इस अवसर पर उन्होंने गौशाला में गोवर्धन पूजा और गायों की पूजा अर्चना कर जराठु धाम का भ्रमण किया। इसके साथ ही, उन्होंने अपने समर्थकों और क्षेत्रवासियों से मुलाकात कर उन्हें दीपावली की शुभकामनाएं दीं। इस आयोजन में मंत्री प्रहलाद पटेल के साथ राज्यमंत्री धर्मदेव सिंह, दमोह सांसद राहुल सिंह, और हटा विधायक सहित कई जनप्रतिनिधियों की उपस्थिति रही। कार्यक्रम में बुदेलखंड का प्रसिद्ध मौनिया बरेदी नृत्य आकर्षण का केंद्र बना, जिसकी प्रस्तुतियों ने सभी का मन मोह लिया। सभी जनप्रतिनिधियों ने अपने परिवार साझा किए और उपस्थित लोगों को संबोधित किया। गौतलव है कि कैबिनेट मंत्री प्रहलाद पटेल के मार्गदर्शन में नवंबर सेवा संस्थान द्वारा प्रतिवर्ष इस कार्यक्रम का आयोजन किया जाता है, जो क्षेत्र में परंपरा और संस्कृति का प्रतीक बन गया है।

टीबी नोटिफिकेशन में इस साल भी सबसे आगे योगी सरकार, लक्ष्य के करीब पहुंचा उत्तर प्रदेश

लखनऊ। योगी सरकार ने ट्यूबरकुलोसिस (टीबी) के मरीजों की पहचान कर इलाज करने में एक बार फिर बड़ी सफलता हासिल की है। योगी सरकार ने पिछले वर्ष की तरह इस वित्तीय वर्ष में भी उत्तर प्रदेश को टीबी मुक्त बनाने के लक्ष्य में अन्य प्रदेशों की तुलना में आगे चलने का कीर्तिमान दर्ज किया है। योगी सरकार को इस साल 6.5 लाख मरीजों के चिन्हित करने का लक्ष्य अक्टूबर माह की समाप्ति तक लक्ष्य के सापेक्ष 86 प्रतिशत मरीजों की पहचान कर देश में पहले स्थान पर है। जबकि दूसरे स्थान पर महाराष्ट्र है, जहां पर 1,85,765 मरीजों का नोटिफिकेशन किया गया। इसी तरह बिहार तीसरे स्थान पर है, जहां 1,67,161 मरीजों का नोटिफिकेशन किया गया है।

छत्तीसगढ़ के बलरामपुर में अनियंत्रित स्कार्पियो तालाब में पलटी, आठ की मौत

एजेंसी
बलरामपुर। छत्तीसगढ़ के बलरामपुर जिले के बुढ़ा बगीचा मुख्य मार्ग पर राजपुर में शनिवार देर तक एक तेज रफ्तार स्कार्पियो अनियंत्रित होकर सड़क किनारे तालाब (डबरी) में पलट गई, जिससे स्कार्पियो में सवार आठ लोगों की मौत हो गई। इनमें से सात लोगों की मौतें पर ही मौत हो गई थी जबकि चालक ने आज दमतांडू दिया। मृतकों में एक ही परिवार के तीन लोग शामिल हैं। पुलिस ने इसकी पुष्टि की है। हादसे की सूचना

पर घटनास्थल पर पहुंची पुलिस के अनुसार स्कार्पियो सवार लोग कुसमी करीब 8.30 बजे बुढ़ा बगीचा मुख्य मार्ग पर राजपुर में स्कार्पियो पलट गई। बताया गया कि तालाब झाड़ियों से घिरा हुआ था। उसमें लगभग 10 फीट पानी था। हादसे के बाद स्कार्पियो के सभी दरवाजे लॉक हो गए, केवल चालक की तरफ का शीशा खुला था। इस कारण सबसे पहले उसे ग्रामीणों की मदद से किसी तरह बाहर निकाला गया। इस हादसे में सात लोगों की मौतें पर ही मौत हो गई थी जबकि घायल चालक को अस्पताल भेजा गया, जहां से आज सुबह अंबिकापुर रेफर कर दिया गया। स्कार्पियो में चालक सहित कुल

अनियंत्रित होकर सड़क से उतरकर किनारे स्थित तालाब (डबरी) में

भजनलाल राजनीति के नये जादूगर उभरकर आये सामने

एजेंसी
जयपुर। राजस्थान में आगामी तेरह नवंबर को होने वाले सात विधानसभा क्षेत्रों के उपचुनाव के लिए चुनावी सरगमियां तेज होने लगी हैं वहीं मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा बदलते राजनीतिक परिवेश के बीच राजनीति के नये जादूगर के रूप में उभरकर सामने आये हैं।

श्री शर्मा पिछले विधानसभा चुनाव में पहली बार विधायक चुने जाने के बाद पहली बार में ही मुख्यमंत्री बनने के बाद कई महत्वपूर्ण ऐतिहासिक निर्णय लेकर जनता से खूब वाहीवाही बटोरें और इसके बाद आगामी 13 नवंबर को होने उपचुनाव में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के कई उम्मीदवारों के खिलाफ उठे वावावती सुर थायने में कामयाब रहे। साथ ही बगावत पर उतारु पार्टी के नेताओं से मुलाकात

एवं उन्हें समझाकर पार्टी प्रत्याशियों के समर्थन में उतारकर बदलते



राजनीतिक परिवेश में अपने को अनुभवी एवं राजनीति के खिलाड़ी की तरह साबित करने में भी कामयाब रहे। इस उपचुनाव में बुंझुनू, रामगढ़, देवली-जिनयारा एवं सल्लूर से टिकट

नहीं मिलने पर भाजपा के प्रत्याशियों के खिलाफ बगावत के सुर उठे थे वहीं उपचुनाव में देवली-जिनयारा से कांग्रेस प्रत्याशी के खिलाफ भी बगावत के सुर उठे। इनमें मुख्यमंत्री की सूझबूझ एवं सियासी जादूगर के चलते भाजपा के बगावत करने वाले पार्टी के चारों नेताओं को न केवल समझा लिया गया बल्कि वे पूरी तरह पार्टी प्रत्याशी के समर्थन में भी जुट गए हैं लेकिन राजनीति के जादूगर कहे जाने वाले पूर्व मुख्यमंत्री अशोक गहलोट की पार्टी के नेता और जिनयारा-देवली से टिकट की मांग करने वाले नरेश मीणा के बगावती सुर इतने बलवती होकर सामने आये हैं कि उन्होंने अधिकृत पार्टी प्रत्याशी कस्तूर चंद मीणा के खिलाफ चुनाव लड़ने के लिए नामांकन दाखिल कर दिया और अपना नामांकन पत्र वापस नहीं लिया और वह पार्टी प्रत्याशी के विरुद्ध

'उत्तर भारतीय बटोगे तो पिटोगे' पोस्टर ने मुंबई में मचाया हड़कंप, भाजपा ने जताई कड़ी आपत्ति

एजेंसी
मुंबई। महाराष्ट्र की राजधानी मुंबई में 'उत्तर भारतीय बटोगे तो पिटोगे' के विवादास्पद पोस्टर ने राजनीतिक माहौल गरमा दिया है। अंधेरी और आसपास के इलाकों में उत्तर भारतीय सेना नामक संगठन द्वारा लगाए गए इन पोस्टरों ने उत्तर भारतीय समुदाय के बीच चिंता और आक्रोश को जन्म दिया है। उत्तर भारतीय सेना, जो एक नवगठित राजनीतिक दल है, पहले भी विधानसभा चुनाव में गैरस्टर लॉस बिसनॉई को टिकट देने की घोषणा कर सुर्खियां बटोर चुकी है। भाजपा की प्रतिक्रिया : भाजपा प्रवक्ता प्रभाकर मिश्रा ने इस पोस्टर अभियान की कड़ी निंदा की और इसे समाज में विभाजन और नफरत फैलाने की कोशिश बताया। उन्होंने कहा कि इस तरह की भाषा और पोस्टर न केवल उत्तर भारतीय समुदाय का अपमान करते हैं, बल्कि पूरे महाराष्ट्र की सौहार्दपूर्ण संस्कृति पर भी सवाल

खड़ा करते हैं। मिश्रा ने राज्य सरकार से तुरंत कार्रवाई करने की मांग की और कहा कि ऐसे संगठनों पर कड़ी नजर रखी जानी चाहिए जो सामाजिक ताने-बाने को बिगाड़ने का



प्रयास कर रहे हैं। विवाद का असर : मुंबई जैसे महानगर में जहां विभिन्न समुदाय और संस्कृतियां एक साथ निवास करती हैं, इस प्रकार के पोस्टर अभियान ने एक बार फिर क्षेत्रीयता और पहचान की राजनीति को चर्चा में ला दिया है। उत्तर भारतीय सेना के

इस अभियान से राज्य की अन्य पार्टियों ने भी प्रतिक्रिया देना शुरू कर दिया है। कांग्रेस और शिवसेना के नेताओं ने भी इस प्रकार की गतिविधियों पर चिंता जताई है।



पुलिस ने पोस्टर लगाने के मामले की जांच शुरू कर दी है और अंधेरी तथा अन्य स्थानों से पोस्टरों को हटाने का काम शुरू किया गया है। राज्य सरकार ने आश्वासन दिया है कि किसी भी प्रकार की अशान्ति फैलाने वाले तत्वों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी।

दिल्ली में नहीं थम रहा वायु प्रदूषण, 361 दर्ज किया गया औसत एक्यूआई

एजेंसी
नई दिल्ली। राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली में प्रदूषण कम होने का नाम नहीं ले रहा है। रविवार को सुबह 6.30 बजे तक दिल्ली का औसत वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 361 रहा। केंद्रीय प्रदूषण एवं नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के अनुसार दिल्ली में रविवार सुबह 6.30 बजे तक औसत वायु गुणवत्ता सूचकांक 361 दर्ज किया गया, जो खतरनाक श्रेणी में आता है। वहीं, दिल्ली एनसीआर के शहर फरीदाबाद में 193, गुरुग्राम में 255, गाजियाबाद में 310, ग्रेटर नोएडा में 249 और नोएडा में 300 एक्यूआई मापा गया। दिल्ली के तीन इलाकों में एक्यूआई लेवल 400 से ऊपर बना हुआ है। जिसमें अलीपुर में 369, अशोक विहार में 399, आया नगर

में 369, बवाना में 382, बुराड़ी क्रासिंग में 384, मथुरा रोड में 354, डॉ करणी सिंह शूटिंग रेंज में 368, जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में 318, लोधी रोड में 328, मेजर ध्यानचंद स्टेडियम में 363, मंदिर मार्ग में 372, मुंडका में 387, नजफगढ़ में 369, नरेला में 356, न्यू मोती बाग में 346, नॉर्थ कैम्पस डीयू में 377, एनएसआईटी द्वारका में 363, ओखला फेस 2 में 362, पटपड़गंज में 382, पंजाबी बाग में 394, पूना में 353, आरके फोरम में 381, शाहीपुर में 364, सिरी फोर्ट में 358, विवेक विहार में 392 और वजीरपुर में 393 एक्यूआई दर्ज किया गया। वहीं, दिल्ली के चार इलाकों में एक्यूआई का स्तर 200 से 300 के बीच में बना हुआ है। जिसमें, चांदनी चौक में 283, डीटीयू में 232, दिवशाद गार्डन में 391 और श्री अरविंदो मार्ग में 266 एक्यूआई दर्ज किया गया।

द्वारका सेक्टर 8 में 381, आईजीआई एयरपोर्ट में 346, आईटीओ में 354 और जहंगीरपुरी में 390 एक्यूआई है। इनके अलावा

भैया दूज पर राहुल गांधी ने दी देशवासियों को बधाई

एजेंसी
वायनाड। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने देशवासियों को भैया दूज की बधाई दी। उन्होंने अपने फेसबुक पर इस संबंध में पोस्ट किया। उन्होंने कहा कि भाई-बहन के अटूट प्रेम और विश्वास के पवन पर्व भाई दूज की सभी को हार्दिक शुभकामनाएं। स्नेह और सौहार्द से भरा यह पर्व आपके जीवन में खुशियों की नई रोशनी लाए। उनका यह पोस्ट फेसबुक पर काफी चर्चा में है, इस पर बड़ी संख्या में लोग अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते नजर आ रहे हैं। कांग्रेस नेता राहुल गांधी और उनकी बहन प्रियंका गांधी भैया दूज के मौके पर वायनाड पहुंचे हैं। यहां वो दोनों एक जनसभा को संबोधित करेंगे। इसके बाद दोनों नुकड़ सभाओं में भी हिस्सा लेंगे। इसके बाद प्रियंका गांधी वहां पंच जनसभाओं को संबोधित करेंगी। वायनाड में 13 नवंबर को उपचुनाव होगा। कांग्रेस ने इस सीट से प्रियंका गांधी को चुनावी मैदान में उतारा है। बोते लोकसभा चुनाव में राहुल गांधी ने दो सीटों पर जीत का परचम लहराया था, इसमें वायनाड और रायबरेली शामिल है। लेकिन, उन्होंने वायनाड से इस्तीफा देकर रायबरेली से सांसद बने रहने का फैसला किया। इस सीट से राहुल गांधी के इस्तीफे के बाद कांग्रेस ने यहां प्रियंका गांधी वाइज को चुनावी मैदान में उतारने का फैसला किया है, तो वहीं दूसरी तरफ भाजपा ने यहां से नया हरिदास को उतारा है। कांग्रेस इस सीट

राहुल, प्रियंका ने कैथोलिकोस मोर बेसिलियोस थॉमस के निधन पर जताया शोक

एजेंसी
नई दिल्ली। लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी और कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी ने जैकोबाइट सीरियन क्रिश्चियन चर्च के सर्वोच्च प्रमुख मोर बेसिलियोस थॉमस के निधन पर दुख व्यक्त किया। गुरुवार शाम को उन्होंने अंतिम सांस ली। अपने फेसबुक पेज पर विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने लिखा, जैकोबाइट सीरियन चर्च के प्रमुख कैथोलिकोस बेसिलियोस थॉमस के निधन से दुखी हूँ। वे एक सम्मानित आध्यात्मिक नेता थे, उनका जीवन सभी की सेवा और उथान के लिए समर्पित था। उनकी बुद्धिमत्ता और कठिनाई ने अनगिनत लोगों को प्रेरित किया और विश्वास और एकता की विरासत छोड़ी। उनके

आठ की मौत

परिवार, दोस्तों और अनुयायियों के प्रति मेरी संवेदनाएं। वायनाड प्रथम के निधन की खबर सुनकर बहुत दुख हुआ। उनकी अटूट आस्था सभी शांति मिले। बेसिलियोस थॉमस 95 साल के थे और केरल में सबसे लंबे समय तक चर्च के सर्वोच्च प्रमुख पद पर रहे। सी.एम. थॉमस के नाम से मशहूर, उनका जन्म 1929 में पुथेनक्कुच में हुआ था। उनका बचपन अधिकतर बोमारी के कारण कठोर से भरा रहा, इससे उनकी पढ़ाई प्रभावित हुई और जब वे चौथी कक्षा में थे, तब उनकी औपचारिक शिक्षा समाप्त हो गई। हालांकि, औपचारिक शिक्षा की कमी कभी भी उनके आड़े नहीं आई क्योंकि उन्होंने पादरी बनने की पढ़ाई के दौरान सीरियाई भाषा में महारत हासिल कर ली थी। 1974 में, फादर थॉमस को सबसे बड़े सीरियाई ऑर्थोडॉक्स सूबा, अंगमाली सूबा के मेट्रोपॉलिटन के रूप में नियुक्त किया गया था।

जयपुर को स्वच्छता में देश के टॉप तीन शहरों में लाने के हो प्रयास-दिया कुमारी

एजेंसी
जयपुर। राजस्थान की उपमुख्यमंत्री दिया कुमारी ने रविवार को जयपुर के संस्थापक और पूर्व



योजनाबद्ध तरीके से बनी सुविधाओं का उपयोग कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि जयपुर अब एक यूनेस्को वर्ल्ड हेरिटेज सिटी है और यह हम सब को जिम्मेदारी

है कि हमें जयपुर की विकास को संजोने का काम करना चाहिए। उन्होंने जोर दे कर कहा कि हेरिटेज को बचाने के साथ ही शहर को स्वच्छ रखने की जिम्मेदारी ना केवल सरकार और स्थानीय प्रशासन की है बल्कि शहर के नागरिकों की भी है। इस मौके पर उपमुख्यमंत्री ने आह्वान किया कि जयपुर शहर को स्वच्छता के मामले में देश के टॉप तीन शहरों में शामिल करने के प्रयास किये जाने चाहिए।

भैया दूज पर बहनों ने रखा व्रत, पूरे विधि-विधान से की पूजा

एजेंसी
वाराणसी। देशभर में गोवर्धन पूजा के बाद भैया दूज का पर्व मनाया गया। देश की धार्मिक नगरी काशी में भी इस पर्व को लेकर खासा उत्साह देखने को मिला। यहां पर भैया दूज के दिन बहनें व्रत रहने के साथ कथा सुनती हैं। कथा में बहन, भाई को श्राप देती हैं। उसके बाद बहन उस श्राप से मुक्ति की कामना भी करती हैं। कथा सुनने के बाद बहनें, भाई को मिठाई खिलाते हैं और पूजा करती हैं और भाई की लंबी आयु की प्रार्थना करती हैं। एक व्रती महिला दीप्ति श्रीवास्तव ने बताया कि बहनें अपनी भाई की लंबी आयु के लिए भैया दूज का व्रत रखती हैं। भैया दूज पर आधे दिन के लिए हम लोग व्रत रखते हैं, सुबह से ही पूजा के लिए खास तैयारी करते हैं। हम लोग गोबर से भगवान, गंगा जी, विष्णु-सायं और भाई-बहन

बनाते हैं। उन्होंने बताया कि भैया-दूज व्रत में दो कथाएं प्रचलित हैं। एक कथा



भाट-भाटिन की है, जिसमें भाटिन बहन रहती है और भाट उसका भाई रहता है। भाटिन अपने भाई की लंबी आयु के लिए उसको श्राप देती हैं, क्योंकि उसको पता चल जाता है कि उसका भाई मरने वाला रहता है, जिस दिन उसकी शादी रहती है। वो पूरे समय बैठकर अपने भाई को श्राप देती रहती हैं कि वो मरे नहीं और शादी हो जाए। भाटिन अपने भाई की लंबी आयु के

लिए सात मन का तावा भी गिराती है, जिससे उसका भाई बच जाता है।



इसलिए आज के दिन भाई की सलामती के लिए बहनें व्रत रहती हैं। भैया दूज मनाने वाली एक अन्य महिला ने बताया यह बहन और भाइयों का त्यौहार है। इसमें कई तरह की कथाएं होती हैं। उन्होंने बताया कि कथा के अनुसार भाई के ऊपर सात मन का तावा रखा जाता है फिर बहन अपने भाई की लंबी उम्र की कामना करते हुए पूजा करती है।

लक्ष्मी प्रतिमा विसर्जन के दौरान 22 वर्षीय युवक पर धारदार हथियार से हमला, एक आरोपी हिरासत में

एजेंसी
बलिया। जनपद के उभाव शाना क्षेत्र के अतरोही गांव में लक्ष्मी प्रतिमा विसर्जन के दौरान एक हिंसक घटना सामने आई है। इंदौल गांव के पास मूर्ति विसर्जन से लौटते समय 22 वर्षीय संदीप सिंह पर दो व्यक्तिओं के बीच विवाद के चलते धारदार हथियार से हमला कर दिया गया। संदीप गंभीर रूप से घायल हो गए, जिन्हें पुलिस द्वारा प्रारंभिक उपचार के बाद मऊ के अस्पताल में रेफर किया गया। घटना के बाद संदीप के परिवार ने थाने में शिकायत दर्ज कराई, जिसके आधार पर पुलिस ने कार्रवाई करते हुए एक आरोपी मुन्ना यादव को हिरासत में लिया है। दूसरे आरोपी की तलाश के लिए पुलिस की टीमें तलाश की गई हैं। मौके पर शांति व्यवस्था बनाए

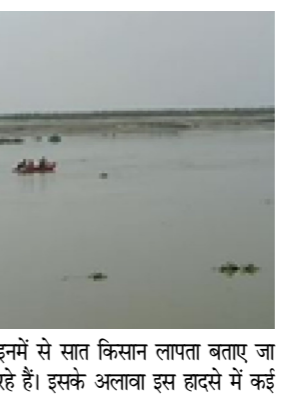
रखने के लिए पुलिस बल तैनात किया गया है। अपर पुलिस अधीक्षक उत्तरी अनिल कुमार झा ने मीडिया से



बातचीत में बताया कि घटना पर कड़ी नजर रखी जा रही है, और पीड़ित को न्याय दिलाने हेतु हर संभव कार्रवाई की जा रही है।

कटिहार में छठ से पहले हादसा, नदी में पलटी नाव, कई लोगों की मौत की खबर

एजेंसी
कटिहार। बिहार के कटिहार में छठ पूजा से पहले रविवार को एक हादसा हो गया। यहां मीनाहरी प्रखंड के केवला घाट के पास एक नाव पलट गई। इस हादसे में कई लोगों की मौत की खबर है, जबकि सात किसान लापता बताए जा रहे हैं। कटिहार के केवला घाट में कुछ किसान रविवार सुबह नाव में सवार होकर हटकोला के दिवारा में खेती करने जा रहे थे। इसी दौरान उनकी नाव अचानक नदी में पलट गई। सूत्रों के मुताबिक, नाव में 11 किसान सवार थे,



लोगों की मौत हो गई। वहीं, घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस एसडीआरएफ की टीम मौके पर पहुंच गई है। फिलहाल लापता लोगों की तलाश जारी है। हालांकि, प्रशासन की ओर से अभी तक मृतकों की संख्या नहीं बताई गई है। इससे पहले सितंबर में बिहार के औरंगाबाद जिले में एक हादसा हुआ था। यहां जितिया पर्व पर दो अलग-अलग घटनाओं में तालाब में डूबने से 8 बच्चों की मौत हो गई थी। मृतकों में सात लड़कियां थीं, जिनकी उम्र 9 से 13 वर्ष के बीच थी।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जिस तरह संतुलित आहार व योगासन आवश्यक है, उसी तरह मालिश भी शरीर को स्वस्थ रखने में काफी योगदान रखती है। मालिश से शरीर पुष्ट तो होता ही है, मांसपेशियों को भी नवजीवन मिलता है। यही कारण है कि जन्म के बाद से ही शिशुओं की व प्रसव के बाद कुछ दिनों तक स्त्रियों की मालिश की जाती है। मालिश के द्वारा शरीर को सीधे ही खुराक पहुंचती है। कमजोर व्यक्ति के लिए तो मालिश रामबाण दवा है, वहीं मोटापे से ग्रसित व्यक्ति भी यदि हर रोज मालिश करवाए तो उसकी चर्बी घटने लगती है।

मालिश के लाभ

1. मालिश से रक्त संचार ठीक से होता है, जिससे शरीर के विकार बाहर निकल जाते हैं।
2. मालिश से त्वचा हृष्ट-पुष्ट तो होती है, मांसपेशियों की टोनिंग भी हो जाती है।
3. मालिश शरीर के जोड़ों को लचीला बनाती है व विभिन्न अंगों की क्रियाओं में सुधार लाती है।
4. मालिश से पाचन संस्थान के अंगों जैसे यकृत, अमाशय व छोटी आंत आदि को उत्तेजना मिलती है, जिससे ये अंग अपना काम सुचारु रूप से कर पाते हैं।
5. मालिश से नाड़ी संस्थान को उत्तेजना मिलती है, जिससे शरीर की अन्य क्रियाओं का संचालन भी भली-भांति होता है।
6. मालिश से शरीर के विकार निकालने वाले अंगों जैसे फेफड़े, बड़ी आंत, गुर्दे, त्वचा आदि को भी बल मिलता है। इससे विकार शरीर में संचित नहीं होने पाते और तेजी से बाहर निकलते हैं।
7. शरीर के अनेकों रोगों जैसे गठिया, बच्चों का लकवा, मांसपेशियों से संबंधित रोग, स्नायु रोग, तपेदिक, सिर दर्द, मोच आदि में मालिश से बहुत लाभ होता है, बशर्ते कि ये मालिश किसी जानकर व्यक्ति से करवाई जाए।
8. मालिश चर्बी को गलाने में भी सहायक होती है।
9. मालिश से त्वचा के रोमकूप विकसित होते हैं।
10. मालिश से मांसपेशियां सुगठित व सुदृढ़ हो जाती हैं, जिससे शरीर में लचीलापन व चुस्ती-फुर्ती बढ़ जाती है।
11. कई बार पुराने रोगों को ठीक करने में मालिश का सहारा लिया जाता है। मालिश शरीर के तनाव को दूर रिलैक्स करती है।
12. मालिश से शारीरिक गठन में मजबूती आती है और शरीर का विकास अच्छी तरह होता है।
13. अधिक कमजोर व्यक्ति या जो व्यायाम

मालिश से पाएं

सुंदर

काया

नहीं कर सकते, उन्हें मालिश के द्वारा स्वास्थ्य लाभ पहुंचाया जा सकता है। क्योंकि जिस तरह व्यायाम के द्वारा रक्तसंचार तेज होकर विकार दूर हो जाते हैं, उसी तरह मालिश भी यही लाभ पहुंचाती है।

मालिश के प्रकार

विविध रोगों व समस्याओं में अलग-अलग तरह की मालिश की जाती है। वह है -

1. तेल मालिश, 2. सूखी मालिश, 3. ठंडी मालिश, 4. पाउडर से मालिश 5. एरोमाथेरेपी मालिश।

1. कमजोर व दुबले-पतले व्यक्तियों के लिए तेल मालिश ही लाभदायक रहती है।

2. चर्बी गलाने या मोटापा घटाने में सूखी मालिश व ठंडी मालिश से अधिक लाभ होता है। जोड़ों के दर्द, पीठ दर्द, टांगों के दर्द, सायटिका व बच्चों के पोलियो आदि में गर्म मालिश लाभदायक है।

3. थकान दूर करने के लिए सूखी मालिश, पाउडर या तेल से मालिश करवानी चाहिए। किसी रोग विशेष में उस अंग की मालिश करने से बहुत लाभ होता है, जैसे ब्रॉन्काइटिस में छाती और पीठ की, कब्ज में पेट की, सिरदर्द में सिर की और साइटिका में टांग की मालिश करने से रोगी को विशेष लाभ होता है। तनाव व डिप्रेशन को दूर करने अरोमाथेरेपी से मालिश की जाती है। इसमें विशेष प्रकार के तेलों के एसेंस का प्रयोग किया जाता है जो नस-नाड़ियों की निजीवता दूर करके मन-मस्तिष्क

को शांति देते हैं।

जिनसे की जाती है मालिश

मालिश करने के लिए विविध प्रकार के तेलों का प्रयोग किया जाता है। दादी-नानी शुद्ध सरसों के तेल को मालिश के लिए उचित मानती है। यदि मालिश बच्चे की करनी है और उसे सर्दी हो गई है तो सरसों के तेल में थोड़ी सी अजवाइन या एक-दो कली लहसुन तड़का लें। इस गुनगुने तेल से मालिश करने से सर्दी का असर जाता रहता है। आयुर्वेद में मौसम के अनुसार तेल का प्रयोग करने की बात की जाती है।

1. वैसे मालिश के लिए तिल का तेल, जैतून, नारियल, बादाम रोगन व सरसों के तेल का प्रयोग लाभकारी है। तेल का शुद्ध होना जरूरी है। दूसरा यह कि सदैव तेल को थोड़ा गर्म करके ही प्रयोग करें। ऐसा करने से तेल शरीर में अच्छी तरह जज्ज हो जाता है और उचित लाभ मिलता है।

2. एरोमा मसाज थेरेपी में चंदन, लैवेंडर, गुलाब या चमेली आदि के शुद्ध एसेंसियल ऑयल को मालिश करने वाले तेल के साथ मिलाने से तेल में खुशबू व्याप्त हो जाती है। एरोमा मसाज थेरेपी मन-मस्तिष्क को विशेष ताजगी देती है। तनाव को दूर करने के लिए इस तरह के तेल का प्रयोग लाभदायक है।

घरेलू तरीके से निखारें चेहरे की खूबसूरती

रूखे-झड़ते बाल और त्वचा में निखार के लिए लोग तरह-तरह के उत्पाद प्रयोग में लाते हैं। इनमें मौजूद रसायन आप पर नकारात्मक असर भी डालते हैं। लेकिन मुलतानी मिट्टी का प्रयोग कर त्वचा में निखार और बालों को घना रखा जा सकता है।

कैसे करें बाल काले-घने

रूखे बालों को काले-घने करने के लिए एक कप में दो चम्मच नींबू-रस और दो चम्मच शहद एक चौथाई दही में मिलाकर बालों पर लगाएँ। इससे बाल मुलायम होंगे।

कैसे दूर करें फोड़े-फुंसियाँ

फोड़े-फुंसियाँ निकल आने पर मुलतानी मिट्टी में कपूर लगाकर मिलाएँ। इससे फोड़े-फुंसियाँ से आपको आजादी मिल जाएगी।



सावधान

सूखी और संवेदनशील त्वचा पर सप्ताह में केवल एक बार मुलतानी मिट्टी लगाएँ। मुहँसे का भी है विकल्प मुहँसे होने पर इस मिट्टी में सूखी नीम की पत्तियाँ

मिलाकर लगाएँ।

अगर हो त्वचा तैलीय

कई लोगों की त्वचा तैलीय होती है। ऐसे में दही में पुदीने की पत्तियों को मिलाएँ और मुलतानी मिट्टी के साथ त्वचा पर लगाएँ। इससे आपकी त्वचा पर तेल का प्रभाव कम हो जाएगा।

सम्बन्धन होने पर

अगर कभी सूरज की गर्मी से त्वचा झुलस जाए तो मुलतानी मिट्टी को गुलाब जल या टमाटर के रस में मिलाकर लगाएँ।

आसानी से उपलब्ध हो जाने वाली मुलतानी मिट्टी चेहरे और बालों की समस्या दूर करने का प्राकृतिक और सस्ता साधन है।

सर्दी की नजर न लगे...

सर्दी के मौसम में थोड़ी सी सावधानी बरतकर आप अपनी त्वचा में निखार ला सकती हैं और इस मौसम का लुप्त उठा सकती हैं यह तो आपने भी महसूस किया होगा कि जाड़े के मौसम में गुनगुनी धूप का आनंद लेना बहुत मुश्किल होता है। सेहत की दृष्टि से भी यह अच्छा होता है, लेकिन यह मौसम त्वचा में रूखापन भी लाता है। अगर आप त्वचा की थोड़ी सी देखभाल कर लें तो यह मौसम आपके लिए आनंददायक हो सकता है।

- आजकल के मौसम में गुनगुने पानी से स्नान करना लाभदायक होता है। यह त्वचा की सफाई करता है और हमारे रोमछिद्रों को खोल देता है। बस यह ध्यान रखें कि पानी बहुत ज्यादा गर्म न हो वरना यह त्वचा की कुदरती नमी को समाप्त कर देगा। यदि संभव हो तो स्नान करने से पहले नारियल या बादाम या किसी अन्य तेल से शरीर की मालिश करें। इससे त्वचा में निखार आएगा।

- स्नान करने के बाद त्वचा के रूखेपन को दूर करने के



लिए बाँधी आयल, लोशन या कोई मॉइश्चराइजिंग क्रीम अवश्य लगाएँ। इससे त्वचा की नमी बरकरार रहेगी।

-आजकल के मौसम में मुलतानी मिट्टी या ऐसे फेस पैक जो स्किन को ड्राई बनाते हैं, न लगाएँ। इसके बदले क्लेजिंग मिक्चर या ऐसे पैक लगाएँ जिनमें ऑयल मौजूद हों।

-चेहरे की सफाई के लिए साबुन का प्रयोग करने की बजाय बेसन और दही का प्रयोग कर सकती हैं। इससे

त्वचा मुलायम रहेगी।

-त्वचा में निखार लाने के लिए पपीते का प्रयोग कर सकती हैं। कारण, पपीते में ऐसे एंजाइम पाए जाते हैं, जो त्वचा की ऊपरी परत को साफ करने और मृत कोशिकाओं को हटाने में मदद करते हैं।

-रूखी त्वचा की सफाई के लिए थोड़े से तेल में चने का आटा और गेहूँ का चोकर मिलाकर लगाना सबसे अच्छा होता है। यदि आपका काम साबुन के बिना नहीं चल सकता तो किसी सॉफ्ट साबुन का प्रयोग करें, जिसमें ऑलिव, जोजोबा या एलोवेरा के तत्व मौजूद हों।

-एलोवेरा में कई लाभदायक तत्व पाए जाते हैं। एलोवेरा के पत्ते का एक छोटा टुकड़ा लेकर उसे हाथ से मसलकर रस निकाल लें। फिर उस रस को चेहरे पर लगाएँ। सूखने पर धो लें।

-आजकल के मौसम में नाखूनों के आसपास भी मॉइश्चराइजर लगाएँ, क्योंकि वे सूखे हो जाते हैं। अगर घर के कामों या अन्य वजह से आपको लंबे समय तक पानी के संपर्क में रहने की आवश्यकता होती है तो रबड़ के दस्तानों का इस्तेमाल करें।

-जाड़े के दिनों में होंटों का फटना और सूखना आम बात है। इनको कोमल रखने के लिए मलाई, देशी घी या मॉइश्चराइजिंग लिपबाम का इस्तेमाल करें।

हिट है एयरब्रश मेकअप



पानी, पसीने से न धुलने और नेचुरल ब्यूटी बरकरार रखने वाले एयरब्रश मेकअप का ट्रेडिशन दिनों जोंरों पर है..

इन दिनों चेहरे की ब्यूटी को मेकअप द्वारा आठ से दस घंटे तक बरकरार रखने का नया कांसेप्ट 'एयरब्रश मेकअप' काफी हिट है। इसे आजमाकर आप मेकअप को पानी की बौछारों, रूमातल की रगड़ और पसीने से खराब होने से बचा सकती हैं।

नेचुरलटी रहेगी बरकरार

परफेक्ट प्वाइंट की ब्यूटी एक्सपर्ट डॉ. वंदना माथुर बताती हैं, कितनी भी होशियारी के साथ चेहरे का मेकअप किया जाए, लेकिन क्रीम और रंगों की समानता नहीं आ पाती। एयरब्रश मशीन में रंगों को भरकर एयरगन से किया जाता है। यह कई घंटों तक स्थाई बना रहता है और चेहरे की नेचुरलटी बरकरार रहती है।

वॉटरप्रूफ रंगों का इस्तेमाल

एयरब्रश मेकअप में वॉटरप्रूफ और वॉटर बेस्ड रंगों का इस्तेमाल होता है। इससे चेहरे के रोम छिद्र नहीं बंद होते और शाइनिंग बनी रहती है। यह मेकअप इतना परफेक्ट होता है कि कैमरा भी नहीं पकड़ पाता और आप दिखती भी भीड़ में सबसे अलग हैं।

शीम वयन का विकल्प

वंदना बताती हैं, एयरब्रश तकनीक मेकअप का नया विकल्प है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप इससे थीम बेस्ड मेकअप नहीं करवा सकती हैं। इसे आजमाने में अधिक बजट की भी जरूरत नहीं है, जैसी आपकी थीम होगी वैसा ही खर्च आएगा।

हलका गुनगुना ही प्रयोग करें। हाथ की कटोरी बना कर पूरे सिर को थपथपाएँ। फिर सिर के पिछले भाग पर ऊपर से नीचे की ओर दबाव देते हुए मालिश करें।

गर्दन व चेहरे की मालिश

गर्दन पर तेल लगाएँ और चारों ओर घुमा कर हल्के हाथ से मालिश करें। गले पर हाथ की उंगलियों से नीचे-ऊपर थोड़ा दबाव देकर मसलें। चेहरे की मालिश किसी क्रीम से भी की जा सकती है। यदि तेल का प्रयोग कर रही हैं तो जैतून का तेल या तिल का तेल प्रयोग करें। तेल को हलके हाथों से चेहरे पर थपथपाएँ और नीचे से ऊपर की ओर मालिश करें। अधिक दबाव न डालें, बहुत ही हलके हाथ से मालिश करें। आंखों के चारों ओर उंगलियों से नाक के ऊपरी भाग के कोने से आंख के आँखिरी कोने तक हलके दबाव से करें। आंख के चारों ओर गोलाकार अंगुलियों को घुमाएँ।

छाती की मालिश

तेल से पूरी छाती की दाएँ-बाएँ, नीचे-ऊपर हलके हाथ से मालिश करें। हाथों को बीच में रख कर बाहर की ओर मलें। दोनों हाथों की कटोरी-सी बना कर पूरी छाती पर हलके हाथ से थपथपाएँ, इससे हृदय व फेफड़ों को बहुत लाभ मिलता है।

पेट की मालिश

दोनों हाथों पर तेल लगाकर पेट पर दाएँ-बाएँ गोलाकार मलें, फिर हाथ की उंगलियों से मांस को पकड़ कर ऊपर-नीचे मलें।

बाजू की मालिश

बाजू पर तेल लगाकर, दूसरे हाथ से गोलाकार घुमाते हुए ऊपर की ओर हाथ ले जाएँ। ऐसा कई बार करें। हाथ पर भी तेल लगाकर मलें। दूसरे हाथ से जैसे दस्ताना उतारते हैं, उसी तरह 8-10 बार मलें।

पैरों की मालिश

टांगों पर तेल लगाएँ, हाथ की गोलाकार घुमाते हुए पिंडलियों पर दबाव डालते हुए ऊपर की ओर लाएँ। दोनों हाथों की हथेलियों से पेशियों को दाएँ-बाएँ मसलें। पूरी टांग को हाथ से थपथपाएँ। पंजों पर भी तेल लगाएँ। प्रत्येक उंगली को हलके हाथ से मलें व सामने की ओर खींचें। पंजों के तलवे पर भी तेल जरूर लगाएँ।

पीठ की मालिश

पीठ की मालिश स्वयं नहीं की जा सकती, फिर भी पीठ पर जहाँ तक हाथ जाए, दबाव डाल कर मालिश करें। स्नान करने से पहले पूरे शरीर पर यदि 5-10 मिनट के लिए अपने हाथों से मालिश करें तो रक्तसंचार तो तेज होता ही है, शरीर में नमी भी बनी रहती है। हाँ, ये मालिश बिना तेल के भी की जा सकती है। हाथों के घर्षण से शरीर में गर्मी आ जाती है।

क्या सावधानी बरतें

लाभप्रद होने पर भी मालिश करते समय कुछ सावधानी का ध्यान रखना जरूरी है।

1. यदि शरीर में कहीं चोट लगी हो तो मालिश न करें।
2. एकदम खुले स्थान पर भी मालिश करना ठीक नहीं है।
3. मालिश करते समय शरीर के हड्डियों वाले भागों पर जोर से दबाव न डालें।
4. रीढ़ की हड्डी पर सीधे मालिश न करें। इसके दाएँ-बाएँ ही मालिश करें। गर्भवती स्त्री पेट पर मालिश न करें।
5. मालिश करते समय या तो ढीले-ढीले वस्त्र पहनें या जितनी जरूरत हो उतने ही वस्त्र पहनें।
6. अपने नाखूनों को काट लें, ताकि वे शरीर में चुभ कर नुकसान न पहुँचाएँ।
7. बच्चों, वृद्धों व कमजोर व्यक्तियों की मालिश सदैव हलके हाथ से ही करनी चाहिए।
8. मालिश करने के तुरंत बाद ही स्नान न करें, कम से कम 1/2 घंटा रुकें, ताकि तेल पूरे शरीर में जज्ज हो जाए।
9. मालिश करने के लिए तेल थोड़ा गर्म कर लें, तो फायदा अधिक पहुँचाता है। 10. मालिश करते समय दोनों हाथों पर पर्याप्त तेल लगाएँ, ताकि हाथ पूरी गति से चलें।
11. मालिश करते या करवाते समय हलका संगीत सुनें और मालिश को एंजॉय करें।

किसी बीमारी विशेष में किसी विशेषज्ञ से ही मालिश करवाएँ तो अधिक लाभ मिलता है। यह सब जानने के बाद स्वस्थ व फिट रहने के लिए, रिलैक्स करने के लिए मालिश पद्धति को अवश्य अपनाएँ।

इन-फॉर्म बेंगलुरु एफसी का मुकाबला एफसी गोवा से

एजेंसी

मडगांव (गोवा)। वर्षों से एक दूसरे की प्रबल प्रतिद्वंद्वी रही बेंगलुरु एफसी और एफसी गोवा इंडियन सुपर लीग (आईएसएल) में आज शाम साढ़े सात बजे एक बार फिर से आमने सामने होंगी। ये दोनों टीमों अतीत में आईएसएल चैंपियन रही हैं। बेंगलुरु एफसी ने 2018-19 में खिताब जीता था और गोर्स ने अगले सीजन में लीग शील्ड जीती थी। अपने गढ़ में खेलना आमतौर पर टीमों के लिए सकारात्मक परिणाम देने वाला माना जाता है, लेकिन हाल के दिनों में एफसी गोवा के लिए ऐसा नहीं हुआ है। वे अब घरेलू मैदान पर चार मैचों में बिना जीत के हार गए हैं। एक कारक जो गोर्स को उनके फॉर्म में बदलाव लाने में मदद कर सकता है, वह है बेंगलुरु एफसी की खिलाफ मुख्य कोच मनोले मार्केंज का सराहनीय रिकॉर्ड। कोच की टीमों ने ब्लूज के खिलाफ आठ मुकाबलों में एक भी गेम नहीं हारा है। ईस्ट बंगाल एफसी के साथ बेंगलुरु एफसी उन दो टीमों में से एक है, जिनका उसने आईएसएल में कम से कम तीन बार सामना किया है, लेकिन कभी नहीं हारा। छह मैचों में 16 अंकों के साथ, बेंगलुरु एफसी को आईएसएल सीजन में यह दूसरी सबसे अच्छी शुरुआत है - केवल 2018-19 अभियान के बाद जब वे तालिका में शीर्ष पर रहे थे। वे इस बार भी उसी लय में दिख रहे हैं, पांच मुकाबले जीते हैं, एक बार ड्रा खेला है, 11 गोल किए हैं और अब तक केवल एक बार हार का स्वाद चखा है।

अफगानिस्तान के खिलाफ वनडे सीरीज में शाकिब, लिटन बांग्लादेश टीम से बाहर

ढाका। अफगानिस्तान के खिलाफ आगामी तीन मैचों की वनडे सीरीज के लिये बांग्लादेश की टीम में शाकिब अल हसन और लिटन दास को जगह नहीं मिली है। इनजमूल हुसैन शान्ती 15 सदस्यीय टीम की कप्तानी करते रहेंगे, जबकि मेहदी हसन मिराज उप कप्तान होंगे। दिलिपस्य बात यह है कि अनुभवी ऑलराउंडर शाकिब अल हसन के स्वेच्छ से श्रृंखला से हटने के बाद उनके नाम पर विचार नहीं किया गया है। इसके अलावा सूची से एक और बड़ा नाम लिटन दास का नहीं है। लिटन बुखार से उबर रहे हैं। इसके अलावा कंधे की चोट से जुड़ा रहे दाएं हाथ के तेज गेंदबाज हसन महमूद को टीम में शामिल नहीं किया गया है। इनमूल हक और तेजुल इस्लाम को भी टीम में शामिल नहीं मिला है। बांग्लादेश ने 22 वर्षीय अनकैड पस्य नाहिर गण को शामिल किया है, जिन्होंने अब तक पांच टेस्ट खेले हैं। सलामी बल्लेबाज जाकिर हसन और बाएं हाथ के स्पिनर नसुम अहमद को भी वापस बुला लिया है। जाकिर, जिन्होंने पिछले साल सितंबर में अपना वनडे डेब्यू किया था, ने प्रारूप में सिर्फ एक मैच खेला है और नसुम ने आखिरी बार नवंबर 2023 में एकदिवसीय मैच खेला था।

तीसरे टेस्ट में अश्विन ने तोड़ा अनिल कुंबले का 18 साल पुराना रिकॉर्ड

नई दिल्ली। भारत के प्रमुख ऑफ स्पिनर रविचंद्रन अश्विन ने न्यूजीलैंड के खिलाफ तीसरे टेस्ट के दौरान अपने शानदार टेस्ट करियर में एक और उपलब्धि जोड़ ली है। 63 रन देकर तीन महत्वपूर्ण विकेट लेकर अश्विन ने अनिल कुंबले को पीछे छोड़ते हुए मुंबई के वानखेडे स्टेडियम में सबसे ज्यादा विकेट लेने वाले गेंदबाज बन गए। उन्होंने छह मैचों में 19.75 की औसत से 41 विकेट लिए। कुंबले ने सात मैचों में 38 विकेट लेने का रिकॉर्ड तोड़ दिया है। टेस्ट के दूसरे दिन अश्विन के प्रदर्शन ने टीम इंडिया को एक बहुत जरूरी सफलता दिलाई। पहली पारी में 14 ओवर में 0/47 के अंकड़ के साथ बिना विकेट गंवाने के बाद उन्होंने दूसरी पारी में न्यूजीलैंड के मध्य क्रम को ध्वस्त करते हुए जोरदार वापसी की। उनका पहला विकेट रीचन रवींद्र का था, जिसे उन्होंने चतुराई से स्टंपिंग के जाल में फंसाया। अश्विन की गेंदबाजी बल्लेबाजों के लिए चुनौतीपूर्ण साबित हुई, क्योंकि उन्होंने बल्लेबाजों को चकमा देने के लिए अपनी रणनीति में बदलाव किया, खासकर ग्लेन फिलिप्स को जिन्होंने शुरुआत में अश्विन को दो छक्के लगाए। हालांकि अश्विन ने अंतिम फैसला किया, उन्होंने फिलिप्स को धोखा देने के लिए अपनी खास कैरम बॉल का इस्तेमाल किया और उनके स्टंप को गिरा दिया।

वह आरसीबी की सफलता की कुंजी है : विराट कोहली पर बोले एंडी फ्लारवर

नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग 2025 सीजन से पहले अपने टीम के करिअरमाई भारतीय बल्लेबाज विराट कोहली को बरकरार रखने के बाद, रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के मुख्य कोच एंडी फ्लारवर ने कहा कि 35 वर्षीय-पुराना भविष्य में फेंचाइजी की सफलता की कुंजी होगी। बेंगलुरु स्थित फेंचाइजी ने घोषणा की कि उन्होंने इस साल होने वाली आईपीएल 2025 मेगा नीलामी से पहले रजत पाटीदार और यश दयाल के साथ विराट कोहली को बरकरार रखा है। पूर्व क्रिकेटर ने यह भी उल्लेख किया कि कैसे कोहली आरसीबी के उन कप्तानों में से एक हैं जिन्होंने सीजन के पहले भाग में खराब प्रदर्शन के बावजूद फेंचाइजी को प्लेऑफ में पहुंचने में मदद की। उन्होंने कहा कि विराट का बरकरार रहना भारत में किसी के लिए आश्चर्य की बात नहीं होगी। वह भविष्य में आरसीबी की सफलता की कुंजी है और रहेंगे। वह पिछले साल सनसनीखेज थे। वह उन नेताओं में से एक थे जिन्होंने पहले भाग में खराब प्रदर्शन के बावजूद हमें प्लेऑफ में पहुंचाया। फ्लारवर की टिप्पणी कई मीडिया रिपोर्टों के बीच आई है जिसमें दावा किया गया है।

मेरे पास बहुत अच्छे हाथ हैं- मिशेल का जादूई कैच पकड़कर बोले अश्विन

नई दिल्ली। भारतीय टीम मुंबई टेस्ट पर पकड़ बनाते जा रही है। न्यूजीलैंड को पहली पारी में 235 रन पर रोकने के बाद भारतीय टीम ने 263 रन बनाए हैं। जवाब में न्यूजीलैंड ने दूसरी पारी में 171 रन पर 9 विकेट गंवा दिए हैं। उनके पास 143 रन की लीड है। शनिवार को पूरे दिन कुल 15 विकेट गिरे। बहरहाल, दूसरे दिन का मुख्य आकर्षण अश्विन द्वारा मिशेल का पकड़ा शानदार कैच रहा। उन्होंने दिन का खेल समाप्त होने पर कहा कि मैं बस अपने आप से कह रहा था कि यह किसी भी तरह मुझे न छोड़े। मैं जितना संभव हो सके गेंद के करीब जाना चाहता था और मेरे पास बहुत अच्छे हाथ हैं, इसलिए मैंने अपने हाथों पर धरोसा किया कि वह इसमें आ जाएगी।

केरला ब्लास्टर्स एफसी पर जीत देगी मुम्बई सिटी के अभियान को गति

एजेंसी मुम्बई सिटी एफसी और केरला ब्लास्टर्स एफसी आज शाम मुम्बई फुटबॉल एरिना में एक रोमांचक मुकाबले के लिए तैयार हैं। ऑडिशा एफसी के खिलाफ पिछला मैच ड्रॉ खेलने के बाद मुम्बई वापसी के लिए दृढ़ संकल्प है जबकि ब्लास्टर्स का लक्ष्य लगातार दूसरी हार से बचना होगा। मुम्बई हाल ही में विपश्चि डिफेंस को भेदने के लिए जुड़ा रहे हैं, अपने पिछले दो घरेलू मैचों में से केवल एक गोल कर पाए हैं। लिहाजा, मुम्बई अपने आक्रामक फॉर्म पाने के लिए उत्सुक होंगे। मुम्बई सिटी एफसी प्रति मैच 2.6 बड़े मोके बनाती है (आईएसएल में दूसरा सबसे अधिक), लेकिन अपने मौकों को गोल में बदलने की उनकी दर सबसे कम 15.4र है। यह मुकाबला उनके फिनिशिंग कौशल

बेन स्टोक्स के घर में चोरी के आरोप में एक व्यक्ति गिरफ्तार

एजेंसी नई दिल्ली। इंग्लैंड के टेस्ट कप्तान बेन स्टोक्स के घर में नकाबपोश चोरों ने चोरी की थी, जिसके बाद एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया गया है। स्टोक्स उस समय टीम के साथ पाकिस्तान दौरे पर थे। इस समाह की शुरुआत में, स्टोक्स ने एक्स से बात की और खुलासा किया कि उनके डरहम घर में चोरी हुई थी, जब वह टेस्ट सीरीज के लिए पाकिस्तान दौरे पर राष्ट्रीय टीम के साथ थे। उन्होंने लोगों से उनकी कीमती वस्तुओं की बरामदगी और चोरों को पकड़ने में मदद करने का भी आग्रह किया। चोरी के समय स्टोक्स की पत्नी वलेंजर और उनके दो बच्चे घर पर थे, जिसके बारे में इंग्लैंड के कप्तान ने कहा कि यह कई नकाबपोश लोगों द्वारा किया गया था और इसने उनके परिवार की भावनात्मक और मानसिक स्थिति पर प्रभाव डाला। स्काई स्पोर्ट्स के

अनुसार, चोरी की गई अपरणीय वस्तुओं में स्टोक्स का ओबीई पदक भी शामिल था, जो उन्हें 2019 में इंग्लैंड की पहली 50 ओवर की विश्व कप जीत और उसके बाद



एशेज श्रृंखला में उनके शानदार प्रदर्शन के बाद 2020 की शुरुआत में दिया गया था। उन्होंने पाकिस्तान में रहने के दौरान अपने परिवार की अच्छी तरह से सहायता करने के लिए पुलिस को भी धन्यवाद दिया। स्टोक्स ने इंस्टाग्राम पर लिखा,

गुरुवार 17 अक्टूबर की शाम को कई नकाबपोश लोगों ने उत्तर पूर्व में कैसल इंडन क्षेत्र में मेरे घर में चोरी की। वे आभूषण, अन्य कीमती सामान और बहुत सारी निजी वस्तुएं

लेकर भाग गए। उनमें से कई वस्तुओं का मेरे और मेरे परिवार के लिए वास्तव में भावनात्मक मूल्य है। वे अपरणीय हैं। उन्होंने आगे लिखा, यह उन लोगों को खोजने में किसी भी तरह की मदद के लिए एक अपील है जिन्होंने इस कृत्य को अंजाम दिया।

डब्ल्यूटीए फाइनल्स : सबालेंका से पहला मैच हारीं झेंग किनवेन

एजेंसी रियाद। चीन की ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता झेंग किनवेन ने रियाद में चल रहे डब्ल्यूटीए फाइनल्स में अपने पहले अभियान की शुरुआत हार के साथ की। किनवेन शनिवार को दुनिया की नंबर 1 खिलाड़ी बेलासस की आर्चना सबालेंका से 6-3, 6-4 से हार गईं। इस बीच, पर्पल ग्रुप के एक अन्य एक्ल मैच में, इटली की जैसमीन पाओलिनी ने कजाकिस्तान की एलेना रयबाकिना को 7-6(5), 6-4 से हराया। झेंग ने इस सीजन में सबालेंका का तीन बार सामना किया है, जिसमें पिछले महीने वुहान ओपन के फाइनल में तीन सेटों के कड़े मुकाबले सहित सभी मुकाबलों में हार का सामना करना पड़ा। अपने डब्ल्यूटीए फाइनल्स में आठ प्रभावशाली ऐस डब्लू करने के बावजूद, झेंग प्रत्येक सेट में एक बार ब्रेक की गईं और अंततः शीर्ष

वरियता प्राप्त खिलाड़ी से हार गईं। मैच के बाद अपने प्रदर्शन पर झेंग ने कहा, मैंने मैच में अपना लगभग



60-70वें सर्वश्रेष्ठ दिया, और अभी भी सुधार करने के लिए कुछ विवरण हैं। एक बार जब मैं उन्हें सुधार लूंगी, तो मुझे विश्वास है कि मैं वास्तव में उसे चुनौती दे सकता हूँ। ऐसा लगता है जैसे मैं चीन में वापस आ गई हूँ। उनके समर्थन में झेंग बहुत ताकत दी। आगले मैचों में मुझे का सामना शेष राउंड-रॉबिन ग्रुप स्टेज मैचों में रयबाकिना और पाओलिनी से होगा।

उन्होंने कहा, मैं लक्षित प्रशिक्षण पर ध्यान केंद्रित करूँगी, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि मैं अपना

टेनिस खेलूँ और अपनी शैली दिखाऊँ। पाओलिनी, जो अपने पहले डब्ल्यूटीए फाइनल में भी भाग ले रही थीं, ने पहले सेट को एक करीबी टाइब्रेक में जीता और फिर दूसरे सेट के सातवें गेम में एक महत्वपूर्ण ब्रेक का लाभ उठाते हुए रयबाकिना को हराया, जो दूसरे दौर से पहले यूएस ओपन से हटने के बाद से अपना पहला टूर मैच खेल रही थीं।

अगले साल फरवरी-मार्च में खेली जायेगी लखनऊ प्रीमियर लीग

एजेंसी लखनऊ। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) की तर्ज पर नवाब नगरी के क्रिकेट भेमी अगले साल लखनऊ प्रीमियर लीग (एलपीएल) का लुप्त उठायेगी। क्रिकेट एसोसिएशन लखनऊ की कार्यकारी की एक बैठक डा नवनीत सहगल की अध्यक्षता में बीबीडी बैडमिंटन एकेडमी के सभागार में हुई। बैठक में आईपीएल की तरह लखनऊ प्रीमियर लीग को लखनऊ में आयोजित करने का निर्णय किया गया। इस लीग का आयोजन फरवरी-मार्च 2025 में होना प्रस्तावित है। यह लीग छह टीमों लेकर आरम्भ की जाएगी जिसमें लखनऊ में खेलने वाले खिलाड़ी जो क्रिकेट एसोसिएशन लखनऊ से पंजीकृत हैं, वही भाग ले सकेंगे। आईपीएल में जिस तरह टीमों की

नीलामी होती है उसी तरह टीमों नीलाम होंगी। उसके पश्चात् फ्रेंचाइजी अपनी टीम खिलाड़ियों को नीलामी से खरीदकर बनाएगा।



लखनऊ प्रीमियर लीग होने से लगभग 120 से ज्यादा उद्योगमान खिलाड़ियों को इसमें खेलने के अवसर मिलेंगे। लीग का सजीव प्रसारण भी किया जाएगा। लीग के मैच डे नाइट कराने की योजना है।

दिल्ली एसजी पाइपर्स में शामिल हुई दो बार की ओलंपिक पदक विजेता लिली ओवर्स्ले

एजेंसी नई दिल्ली। दिल्ली एसजी पाइपर्स ने हॉकी इंडिया लीग (एचआईएल) के आगामी सत्र के लिए इंग्लैंड की मिडफील्डर और महिला हॉकी सुपरस्टार लिली ओवर्स्ले के साथ करार किया है। दिल्ली एसजी पाइपर्स ने शनिवार को उक्त घोषणा की। लिली ओवर्स्ले एक बेहद प्रतिष्ठित खिलाड़ी हैं, जिन्होंने 2016 रियो ओलंपिक में स्वर्ण पदक और 2020 टोक्यो में कांस्य पदक जीता है। इसके अलावा उन्होंने कई अन्य उपलब्धियाँ भी हासिल की हैं। ओवर्स्ले महिला टीम से 28 वर्षीय डच मिडफील्डर जान डे वाड की जगह लेंगी, जिन्होंने निजी कारणों से एचआईएल के इस सत्र से अपना नाम वापस ले

लिया है। हॉकी इंडिया की विज्ञप्ति के अनुसार, दिल्ली एसजी पाइपर्स महिला टीम के कोच डेव



स्मोलेंसर्स ने कहा, जान डे वाड, जो निस्संदेह दुनिया की सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों में से एक हैं, को

न्यूजीलैंड से तीसरा टेस्ट भी हारा भारत, पहली बार घर पर क्लीन स्वीप हुई टीम इंडिया



एजेंसी नई दिल्ली। भारत को न्यूजीलैंड के खिलाफ तीसरे टेस्ट में 25 रन से हार का सामना करना पड़ा है। इसी के साथ ही मेघमान टीम न्यूजीलैंड ने सीरीज को 3-0 से अपने नाम कर लिया है और भारत पहली बार टेस्ट में घर पर क्लीन स्वीप हुआ है। श्रृंखला पहले ही 2-0 से जीत चुकी न्यूजीलैंड टीम ने तीसरे टेस्ट में टॉस जीतकर बल्लेबाजी का फैसला किया। भारतीय टीम ने बुमराह की जगह सिराज तो कीवी ने सेंटर की जगह ईश साढ़ी को जगह दी। न्यूजीलैंड ने पहली पारी में 235 रन बनाए। जवाब में शुभमन गिल ने 90 रन बनाकर भारतीय टीम का

स्कोर 263 तक पहुंचाया। दूसरी पारी में न्यूजीलैंड ने 174 पर पारी का अंत करते हुए भारत के सामने 147 रन का लक्ष्य रखा। भारत की लक्ष्य प्राप्ति की शुरुआत बेहद खराब और टीम ने 29 रन पर 5 विकेट गंवा दिए। लेकिन ऋषभ पंत (64) के अर्धशतक की बदौलत उम्मीदें कायम रखी जो उनके विकेट गिरने के साथ ही ढेर हो गईं और भारत दूसरी पारी में 121 पर ढेर हो गया। इस दौरान एजाज पटेल भारत के लिए सबसे बड़ी मुश्किल बने जिन्होंने दूसरी पारी में सबसे ज्यादा 6 विकेट अपने नाम किए जबकि पहली पारी (5 विकेट) में भी वह भारतीय बल्लेबाजों पर हवी रहे थे।

हाइलो ओपन 2024 : मालविका फाइनल में पहुंचीं; आयुष शेट्टी सेमीफाइनल में हारे

एजेंसी सारब्रुकन (जर्मनी)। उभरती हुई भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी मालविका बंसोड़ ने यहां आठवीं वरियता प्राप्त डेनमार्क की जुली डवाल जैकबसेन को सीधे गेम में हराकर हाइलो ओपन सुपर 300 टूर्नामेंट के महिला एक्ल के फाइनल में प्रवेश किया। छठी वरियता प्राप्त मालविका ने 44 मिनट तक चले मैच में जैकबसेन को 23-21, 21-18 से हराया। मालविका खिताबी मुकाबले में डेनमार्क की सातवीं वरियता प्राप्त मिया बिल्लिकफेल्ड से भिड़ेंगी। लेकिन गैर वरियता प्राप्त भारतीय शटलर आयुष शेट्टी के लिए यह निराशाजनक रहा क्योंकि वह पुरुष एक्ल सेमीफाइनल में फ्रांस के चौथे वरियता प्राप्त क्रिस्टो पोपोव से हारकर बाहर हो गए। विश्व रैंकिंग में 51वें स्थान पर काबिज शेट्टी ने

अच्छी शुरुआत की लेकिन जैसे-जैसे मैच आगे बढ़ा, उनकी लय

से 17-21, 13-21 से हार गए। यह दोनों शटलरों के बीच पहली



खेली होती गई और वे विश्व में 28वें स्थान पर काबिज फ्रांसिसी प्रतिद्वंद्वी

मुलाकात थी जिसमें भारतीय खिलाड़ी दूसरे स्थान पर रहा।

न्यूजीलैंड के खिलाफ सीरीज गंवाने के बाद डब्ल्यूटीसी स्टेडिंग में दूसरे स्थान पर खिसका भारत

एजेंसी नई दिल्ली। न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन मैचों की टेस्ट सीरीज 3-0 से गंवाने के बाद भारत आईसीसी विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) 2023-25 77क में दूसरे स्थान पर खिसक गया, जबकि ऑस्ट्रेलिया ने शीर्ष स्थान हासिल कर लिया। न्यूजीलैंड ने मुंबई में तीसरे और अंतिम टेस्ट को 25 रन से जीतकर पहली बार भारत को उसकी जमीन पर तीन या अधिक टेस्ट मैचों की टेस्ट सीरीज में वाइटवॉश किया। इस हार के साथ ही, भारत ने विश्व टेस्ट चैंपियनशिप स्टेडिंग में अपना शीर्ष स्थान खो दिया और दूसरे स्थान पर खिसक गया, साथ ही उनका अंक प्रतिशत 58.33 हो गया, जैसे-जैसे बॉर्डर-गावस्कर श्रृंखला नजदीक आ रही है, ऑस्ट्रेलिया अब

खोना टीम के लिए एक झटका है। लेकिन 2 बार की ओलंपिक पदक विजेता लिली ओवर्स्ले को उनकी जगह लेने में सक्षम होना एक बड़ी राहत है। उन्होंने कहा, वह टीम को उसकी क्षमता तक पहुंचने में मदद करने के लिए अपने अनुभव, नेतृत्व और तेज गति के खेल का उपयोग करेगी। दो बार की ओलंपिक पदक विजेता होने के अलावा, ओवर्स्ले ने 2022 और 2014 के राष्ट्रमंडल खेलों में क्रमशः स्वर्ण और रजत भी जीता है। उनके पास दो यूरोपीय चैंपियनशिप पदक भी हैं, 2015 लंदन में स्वर्ण और 2017 एम्स्टेलवीन, नीदरलैंड में कांस्य। एसजी स्पोर्ट्स, मीडिया और एंटरटेनमेंट (एसजीएसई) के सीईओ, महेश

न्यूजीलैंड के खिलाफ सीरीज गंवाने के बाद डब्ल्यूटीसी स्टेडिंग में दूसरे स्थान पर खिसका भारत

एजेंसी नई दिल्ली। न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन मैचों की टेस्ट सीरीज 3-0 से गंवाने के बाद भारत आईसीसी विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) 2023-25 77क में दूसरे स्थान पर खिसक गया, जबकि ऑस्ट्रेलिया ने शीर्ष स्थान हासिल कर लिया। न्यूजीलैंड ने मुंबई में तीसरे और अंतिम टेस्ट को 25 रन से जीतकर पहली बार भारत को उसकी जमीन पर तीन या अधिक टेस्ट मैचों की टेस्ट सीरीज में वाइटवॉश किया। इस हार के साथ ही, भारत ने विश्व टेस्ट चैंपियनशिप स्टेडिंग में अपना शीर्ष स्थान खो दिया और दूसरे स्थान पर खिसक गया, साथ ही उनका अंक प्रतिशत 58.33 हो गया, जैसे-जैसे बॉर्डर-गावस्कर श्रृंखला नजदीक आ रही है, ऑस्ट्रेलिया अब

समाह की शुरुआत में दक्षिण अफ्रीका के हाथों बांग्लादेश को हराने के बाद खो दिया था। उनका अंक प्रतिशत 54.55 प्रतिशत है।

बीड-बिलिंग में पैराग्लाइडिंग वर्ल्ड कप का आगाज़, आर.एस. बाली ने किया शुभारंभ

एजेंसी धर्मशाला। विश्व विख्यात पैराग्लाइडिंग साइट बीड बिलिंग में पैराग्लाइडिंग वर्ल्ड कप का आगाज़ हुआ। प्रतियोगिता का शुभारंभ कैबिनेट रिक पर्यटन निगम के अध्यक्ष आरएस बाली ने किया। इस अवसर पर मुख्य संसदीय सचिव पशुपालन, पंचायती राज एवं ग्रामीण विकास किशोरी लाल विशेष रूप में उपस्थित रहे। आठ दिवसीय प्रतियोगिता का शुभारंभ हिमाचल प्रदेश पर्यटन

विकास निगम के अध्यक्ष व पर्यटन विकास बोर्ड के उपाध्यक्ष (कैबिनेट रिक) आर.एस. और मुख्य संसदीय सचिव पशुपालन, पंचायती राज एवं ग्रामीण विकास किशोरी लाल विशेष रूप में उपस्थित रहे। आठ दिवसीय प्रतियोगिता का शुभारंभ हिमाचल प्रदेश पर्यटन

संस्कृति और परम्परा के अनुसार सभी की सुरक्षा के लिये आयोजित हवन में विदेशी पैराग्लाइडिंग प्रतिभागियों ने हवन में भाग लिया। पैराग्लाइडिंग वर्ल्ड कप प्रतियोगिता में 26 देशों के 94 पायलट भाग ले रहे हैं। प्रतियोगिता में 32 भारतीय प्रतिभागियों सहित 7 महिला सफलता, सुरक्षा और सुखशांति से आयोजन के लिये शनिवार को सबसे पहले शान्ति हवन का आयोजन किया गया। भारतीय

सिंह सुक्खू की अगुवाई में पैराग्लाइडिंग का विश्वस्तरीय आयोजन होना देश तथा प्रदेश के लिये गौरव की बात है और इसके आयोजन से दुनिया में हिमाचल की प्रतिष्ठा बढ़ेगी। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री की सकारात्मक सोच से प्रदेश को अलग पहचान दिलाकर हिमाचल को निरंतर आगे बढ़ाने के लिये महत्वपूर्ण योगदान रहा है। उन्होंने कहा प्रदर्शन में सहस्रशकं खेलों गतिविधियों की अपार सभावनाएं हैं

और प्रदेश सरकार इनके आयोजनों में हर सम्भव सहयोग कर आयोजनों को प्रोत्साहित कर रही है। उन्होंने कहा कि बीड बिलिंग में 2015 के पश्चात एक बार फिर पैराग्लाइडिंग की विश्वस्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन होने से यहां के लोगों को आर्थिक रूप में लाभ होने के साथ-साथ यहां के स्थानीय पायलटों को विश्व के बेहतरीन पैराग्लाइडिंग पायलटों को देखने के साथ ही उनसे सीखने की भी अवसर मिलेगा।

उन्होंने कहा कि बीड-बिलिंग घाटी देवी-देवताओं की भूमि होने के चलते, यहां सभी प्रतिभागियों पर देवताओं का विशेष आशीर्वाद बना रहता है। प्राकृतिक सौंदर्य और प्रदेश की अमूल्य संस्कृति की झलक दुनिया भर के लोगों को देखने को मिलती है। उन्होंने कहा कि सरकार ऐसे स्थानों के विकास और सुविधाओं के सृजन को विशेष प्रयास कर रही है इसके अतिरिक्त प्रदेश में अनेक पर्यटक स्थलों की

भी पहचान की जा रही है। उन्होंने कहा कि बीड लैंडिंग साइट के लिये 60 लाख और अन्य सुविधाओं के लिये पर्यटन विभाग की ओर से 7 लाख जारी किया गया है। इसके अलावा उन्होंने प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिये 35 लाख देने की घोषणा की। उन्होंने बैजनाथ के खीर गंगा घाट पार्किंग में निवेश लगाने की भी घोषणा की। इससे पहले मुख्य संसदीय सचिव किशोरी लाल ने आर.एस. बाली स्वगत किया और

कहा कि बैजनाथ विधानसभा क्षेत्र में पर्यटन की अपार संभावनाएं हैं। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू की विशेष प्रयासों से बैजनाथ की बीड बिलिंग घाटी के लिए पैराग्लाइडिंग वर्ल्ड कप का आयोजन सम्भव हुआ है। पैराग्लाइडिंग प्रतियोगिता की सफलता, सुरक्षा और सुखशांति से आयोजन के लिये शनिवार को सबसे पहले शान्ति हवन का आयोजन किया गया। भारतीय

संस्कृति और परम्परा के अनुसार सभी की सुरक्षा के लिये आयोजित हवन में विदेशी पैराग्लाइडिंग प्रतिभागियों ने हवन में भाग लिया। पैराग्लाइडिंग वर्ल्ड कप प्रतियोगिता में 26 देशों के 94 पायलट भाग ले रहे हैं। प्रतियोगिता में 32 भारतीय प्रतिभागियों सहित 7 महिला सफलता, सुरक्षा और सुखशांति से आयोजन के लिये शनिवार को सबसे पहले शान्ति हवन का आयोजन किया गया। भारतीय

संस्कृति और परम्परा के अनुसार सभी की सुरक्षा के लिये आयोजित हवन में विदेशी पैराग्लाइडिंग प्रतिभागियों ने हवन में भाग लिया। पैराग्लाइडिंग वर्ल्ड कप प्रतियोगिता में 26 देशों के 94 पायलट भाग ले रहे हैं। प्रतियोगिता में 32 भारतीय प्रतिभागियों सहित 7 महिला सफलता, सुरक्षा और सुखशांति से आयोजन के लिये शनिवार को सबसे पहले शान्ति हवन का आयोजन किया गया। भारतीय

श्रद्धा कपूर

या अजय देवगन, ऑस्ट्रेलिया में कौन मारेगा बाजी, क्या Stree 2 को पिछड़ पाएगी Singham Again?



साल 2024 में बॉलीवुड सुपरस्टार अजय देवगन फैंस पर कुछ ज्यादा ही मेहरबान नजर आ रहे हैं. पहले से ही उनकी 3 फिल्मों में रिलीज हो चुकी हैं और अब उनकी 2 और भी फिल्मों में एक महीने के अंदर रिलीज के लिए तैयार हैं. 1 नवंबर को दिवाली 2024 के मौके पर अजय देवगन की फिल्म सिंघम अगेन रिलीज हो रही है. इस फिल्म को लेकर माहौल टाइट है. उनकी इस फिल्म की खास बात यह है कि इसके साथ ही कार्तिक आर्यन की फिल्म भूल भुलैया 3 का कलैश होने जा रहा है. लेकिन इसके बाद भी फिल्म को एडवांस बुकिंग में अच्छा रिसॉन्स मिल रहा है. सिर्फ भारत ही नहीं बल्कि विदेशों में भी फिल्म की एडवांस बुकिंग चल रही है. ऑस्ट्रेलिया में तो फिल्म को जैसा रिसॉन्स मिल रहा है उससे ये कयास लगाए जा रहे हैं कि ये फिल्म श्रद्धा कपूर की स्त्री 2 का रिकॉर्ड तोड़ सकती है.

रिलीज से पहले कैसा है सिंघम अगेन का हाल ?

अजय देवगन की सिंघम अगेन का कलैश कार्तिक आर्यन की भूल भुलैया 3 से हो रहा है. लेकिन सुपरस्टार अजय देवगन ने ही स्क्रॉन्स पर अपनी दावेदारी ज्यादा पुख्ता तौर पर पेश की है. उनकी फिल्म सिंघम अगेन की एडवांस बुकिंग चल रही है. एक बार फिर से ये बाजीराव सिंघम के रोल में नजर आएंगे. फिल्म की प्री-रिलीज बुकिंग की बात करें तो सिर्फ भारत में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी ये फिल्म काफी अच्छा कलेक्शन कर रही है.

पिछले 24 घंटे में फिल्म की एडवांस बुकिंग में सुधार देखने को मिला है. रिपोर्ट्स की मानें तो अजय देवगन की फिल्म के 69 अलग-अलग शोज के 804 टिकट्स बिके हैं. ये इस फिल्म के लिए अच्छा संकेत है. जिस तरह से फिल्म के टिकट्स बिक रहे हैं ऐसा अनुमान लगाया जा रहा है कि फिल्म ऑस्ट्रेलिया में ओपनिंग डे पर 55 लाख रुपये की कमाई कर सकती है.

क्या श्रद्धा को पिछड़ पाएंगे अजय देवगन

ज्यादा पीछे जा जाए तो श्रद्धा कपूर की स्त्री 2 ने ऑस्ट्रेलिया में बढ़िया बिजनेस किया था और फिल्म ने अपनी रिलीज के पहले दिन करीब 50 लाख रुपये की कमाई कर ली थी. वहीं जिस तरह से अजय देवगन की सिंघम अगेन के टिकट बिक रहे हैं ऐसा लग रहा है कि ये फिल्म श्रद्धा कपूर और राजकुमार राव की स्त्री 2 का रिकॉर्ड तोड़ देगी और ऑस्ट्रेलिया में रिलीज के पहले दिन 55 लाख रुपये की कमाई कर सकती है. अभी भी इस फिल्म की रिलीज के 4 दिन बचे हैं. ऐसे में जाहिर है कि इस फिल्म के आंकड़ों में अभी सुधार की गुंजाइश है. 1 नवंबर 2024 को फिल्म सिनेमाघरों में आएगी.



स्विमिंग के दौरान समंदर में गिरी जान्हवी कपूर की डायमंड इयररिंग, खुशी को सुनाया दुखड़ा तो मिला ऐसा जवाब



जान्हवी कपूर को जब भी फिल्मों से फुरसत मिलती है वो समंदर किनारे पहुंच जाती हैं. पर वो हमेशा अकेले नहीं जातीं, उनके साथ अक्सर उनकी बहन खुशी कपूर भी समंदर की लहरों का मजा लेती दिखाई देती हैं. इस बार भी जान्हवी और खुशी साथ में वेकेशन पर हैं और खूब मस्ती भी कर रही हैं. बीते रोज जान्हवी ने अपने वेकेशन की कुछ तस्वीरें शेयर की थीं. अब सोमवार को खुशी कपूर ने एक मजेदार वीडियो शेयर किया है. खुशी कपूर ने इंस्टाग्राम पर एक रील शेयर किया है, जिसमें जान्हवी पानी में हैं और खुशी पानी से बाहर दिखाई दे रही हैं. दोनों ही बहने बीच मोड में दिखाई दे रही हैं. इस रील में जान्हवी बिकिनी पहने समंदर में स्विमिंग का मजा ले रही हैं और साथ ही रील की रिक्रिएट के अनुसार एक्टिंग भी करती दिख रही हैं. किसी डायलॉग को दोनों बहने दोहराती नजर आ रही हैं. जान्हवी कहती हैं कि उनकी हीरो की इयररिंग समंदर में गिर गई है, जिसपर खुशी उन्हें कहती हैं, ऐसे लोग हैं, जो मर रहे हैं. दोनों का ये मजेदार वीडियो अब जमकर वायरल हो रहा है.

बहनों की केमिस्ट्री है लाजवाब

दोनों बहनों की ये केमिस्ट्री उनके फैंस को खूब पसंद आ रही है. साथ ही कई फिल्मों सितारे दोस्त और रिश्तेदार भी इस पोस्ट पर कमेंट कर रहे हैं. चाचा संजय कपूर, शानाया कपूर, महीप कपूर और आंरी ने इस वीडियो पर कमेंट कर रिएक्शन दिया है. रविवार को जान्हवी कपूर ने अपने इंस्टा पर खुशी के साथ की एक तस्वीर शेयर की थी, जिसमें दोनों बहने ब्लू और रेड बिकिनी में समंदर किनारे बैठी दिखाई दे रही हैं.

जान्हवी की अगली फिल्म

जान्हवी कपूर की फिल्मों की बात करें तो वो आखिरी बार जूनियर एनटीआर के साथ फिल्म 'देवरॉ-पार्ट 1' में नजर आई थी. इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर अच्छा बिजनेस किया. इस वक्त जान्हवी अपनी अगली फिल्म 'सनी संस्कारो की तुलसी कुमारी' में बिजी हैं.

Bhool Bhulaiyaa 3 में कैसा होगा तृप्ति डिमरी का रोल? फिल्म की रिलीज से 2 दिन पहले ही पता लग गया!



Bhool Bhulaiyaa 3 दिवाली पर धमाल मचाने के लिए आ रही है.

फिल्म में कार्तिक आर्यन के अलावा तृप्ति डिमरी, विद्या बालन, माधुरी दीक्षित, राजपाल यादव समेत कई स्टार्स दिखने वाले हैं. पिछले 12 महीनों में तृप्ति डिमरी की यह चौथी फिल्म है. शुरुआत साल 2023 दिसंबर से, जब 'एनिमल' आई थी. इस साल 'बैड न्यूज' और 'विकी विद्या का वो वाला वीडियो' पहले ही रिलीज हो चुकी हैं. अब 'भूल भुलैया 3' की बारी है. इसी बीच पता लग गया कि कार्तिक आर्यन के अपोजिट तृप्ति डिमरी का रोल कैसा होगा? दरअसल 'भूल भुलैया 3' के हर कैरेक्टर के बारे में अबतक कुछ न कुछ पता लग चुका है. जहां दो मंजुलिका दिखाई दे रही हैं. वहीं दूसरी ओर कार्तिक आर्यन लीड रोल में हैं. जबकि तृप्ति डिमरी के



रोल को लेकर बस यही पता लगा था कि वो लव इंटरैक्ट का किरदार निभा रही हैं. हाल ही में अनिस बन्नी ने उनके रोल को लेकर कुछ खुलासा किए हैं.

कैसा होगा तृप्ति डिमरी का रोल ?

हाल ही में अनिस बन्नी ने न्यूज18 को दिए इंटरव्यू में कहा कि ट्रेलर में बेशक यह सब देखने को नहीं मिला हो. लेकिन तृप्ति डिमरी का रोल काफी जरूरी होना वाला है. खासकर कहानी में आने वाले ट्विस्ट के लिए अहम ही है. वो बताते हैं कि शुरू में इस रोल के लिए दूसरे एक्टर्स पर विचार किया गया था, लेकिन तृप्ति डिमरी को कास्ट कर वो खुश हैं. दरअसल यह एक बेहतर विकल्प साबित हुआ है. तृप्ति डिमरी का किरदार ऐसा होगा, जो हर किसी को हैरान कर देगा. अबतक लोग भी सोशल मीडिया पर लगातार यह सवाल उठा रहे थे कि क्या वो सिर्फ म्यूजिकल सीडेंस के लिए हैं? लेकिन डायरेक्टर का कहना है कि- उनका किरदार इससे काफी बड़ा होने वाला है. उनके रोल के लिए कुछ खास प्लानिंग भी की गई है. रिपोर्ट्स के मुताबिक, तृप्ति डिमरी को इस फिल्म के लिए 80 लाख रुपये मिले हैं.



शिल्पा शेटी

के रेस्टोरेंट में खाना खाने आया शख्स, 1 करोड़ की कार चोरी हो गई

मुंबई में बॉलीवुड एक्ट्रेस शिल्पा शेटी का रेस्टोरेंट है. रेस्टोरेंट का नाम ब्रास्टियन है. इस रेस्टोरेंट से चोरी की घटना सामने आई है. दरअसल, रुहान खान नाम के बांद्रा के एक बिजनेसमैन उनकी इस रेस्टोरेंट में खाना खाने आए थे और वहां उनकी कार चोरी हो गई है. बताया जा रहा है कि उनकी ये कार BMW 4 है. इस कार की कीमत 1 करोड़ रुपये बताई जा रही है. दैनिक भास्कर की एक रिपोर्ट की मानें तो रुहान खान 27 अक्टूबर को रात के 2 बजे अपने दोस्तों के साथ दादर स्थित इस रेस्टोरेंट में पहुंचे. उन्होंने कार की चाबी वहां के पार्किंग अटेंडेंट को दी, जिसने उनकी कार को बेसमेंट में पार्क कर दिया. हालांकि, पार्क करने के कुछ ही मिनटों में गाड़ी चोरी हो गई.

पुलिस कर रही चोरों की तलाश

करीब दो घंटे रेस्टोरेंट में रहने के बाद जब सुबह के चार बजे वो वापस आए और उन्होंने पार्किंग अटेंडेंट को गाड़ी लाने के लिए कहा उसके बाद इस बात का पता चला कि गाड़ी चोरी हो गई है.

शिवाजी पार्क पुलिस स्टेशन में गाड़ी चोरी होने को लेकर मामला दर्ज कराया गया है. अब पुलिस वहां आसपास सड़कों पर लगे कैमरे खंगाल रही है और चोरों की तलाश कर रही है.

हैकिंग के सहारे खोला कार का लॉक

पार्किंग में लगे कैमरे में ये पूरी घटना कैद हुई है. बताया जा रहा है कि गाड़ी पार्किंग में लगाने के एक मिनट बाद ही दो लोग जीप से वहां आए और हैकिंग के सहारे कार का लॉक तोड़ा और चोरी कर गाड़ी लेकर चले गए. बहरहाल, शिल्पा शेटी का ये रेस्टोरेंट दादर के



कोहिनूर बिल्डिंग के ऊपरी मंजिल पर मौजूद है. इस रेस्टोरेंट को शिल्पा अपने बिजनेस पार्टनर रंजीत बिंद्रा के साथ मिलकर चलाती हैं. डाइनिंग एरिया के साथ-साथ इस रेस्टोरेंट में बार और स्विमिंग पूल की भी सुविधा है.