@Qpatrika @qaumipatrika hindi instagram.com/ qaumipatrika

कौमी पत्रिका
राष्ट्रीय दैनिक अखबार

दिल्ली-हरियाणा-पंजाब-चण्डीगढ़-उत्तर प्रदेश से प्रसारित
बुधवार, 22 अक्टूबर 2025

VISIT: www.qaumipatrika.in
Email: qpatrika@gmail.com

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक - गुरचरन सिंह बब्बर वर्ष 18 अंक 342 qaumipatrikahindi 011-41509689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

ऑपरेशन सिंदूर में हमारी सेनाओं ने पाकिस्तान को घुटने पर ला दिया: पीएम मोदी

कौमी पत्रिका

नई दिल्ली, 21 अक्टूबर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी इस दिवाली गोवा तट पर भारतीय नौसेना के जवानों के साथ मनाने पहुंचे। सशस्त्र बलों के जवानों के साथ दिवाली मनाने की परंपरा को जारी रखते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कारवार के तट पर आईएनएस विक्रांत का दौरा किया। इस दौरान पीएम मोदी ने जवानों को भी संबोधित किया। बता दें कि 2014 से प्रधानमंत्री पद का कार्यभार संभालने के बाद से पीएम मोदी लगातार सशस्त्र बलों के जवानों के साथ दिवाली मनाते रहे हैं। आईएनएस विक्रांत से नौ सैनिकों को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा, आज का दिन अद्भुत है। ये दृश्य अविस्मरणीय है। आज मेरे पास एक तरफ समंदर है, तो दूसरी तरफ मां भारती के वीर जवानों की ताकत है। आज एक तरफ मेरे पास अनंत क्षितिज...अनंत आकाश है और दूसरी तरफ अनंत शक्तियों का प्रतीक यह विशालकाय आईएनएस विक्रांत है। समुद्र के जल पर सूर्य की किरणों की चमक, वीर सैनिकों द्वारा जलाए गए दिवाली के दीयों के समान है। पीएम मोदी ने कहा कि आईएनएस विक्रांत आत्मनिर्भर भारत का प्रतीक है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, दीपावली के पर्व में हर किसी को अपने परिवार के बीच दीवाली मनाने का मन करता है। मुझे भी मेरे परिवार जनों के बीच दिवाली मनाने की आदत हो गई है और इसलिए आप जो मेरे परिवार जन हैं, उनके बीच मैं दिवाली मनाने चला जाता हूं। मैं भी ये दिवाली मेरे परिवार जनों के साथ मना रहा हूं... उन्होंने आगे कहा, मुझे याद है, जब आईएनएस विक्रांत को देश को सौंपा जा रहा था तो मैंने कहा था कि विक्रांत विशाल है, विराट है, विहंगम है, विक्रांत विशिष्ट है, विक्रांत विशेष भी है। विक्रांत केवल एक युद्धपोत नहीं है बल्कि ये 21वीं सदी के भारत के परिश्रम, प्रतिभा, प्रभाव और प्रतिबद्धता का प्रमाण है। पीएम नरेंद्र मोदी ने कारवार के तट पर आईएनएस विक्रांत पर दिवाली मनाते हुए कहा, मैं भाग्यशाली हूं कि इस बार मैं दिवाली का यह पावन त्योहार नौसेना के आप सभी वीर जवानों के बीच मना रहा हूं। विक्रांत पर बिताई कल की रात, इस अनुभव को शब्दों में कहना कठिन है। मैं देख रहा था कि आप उमंग, उत्साह से भरे हुए थे... आपने स्वरचित गीत गाए।

आपने अपने गीतों में जिस प्रकार से ऑपरेशन सिंदूर का वर्णन किया, शायद कोई और कभी इस अनुभूति को प्रकट नहीं कर पाएगा जो युद्ध के मैदान में खड़ा जवान कर पाएगा। पीएम मोदी ने कहा, कुछ महीने पहले ही हमने देखा कि कैसे विक्रांत नाम ने ही पूरे पाकिस्तान में खौफ की लहर दौड़ा दी थी। इसकी ताकत ऐसी है... एक ऐसा नाम जो युद्ध शुरू होने से पहले ही दुश्मन के हौसले पस्त कर देता है। यही है आईएनएस विक्रांत की ताकत... इस अवसर पर, मैं विशेष रूप से हमारे सशस्त्र बलों को सलाम करना चाहता हूं। भारतीय नौसेना द्वारा जो भय पैदा किया गया है, भारतीय वायुसेना द्वारा दिखाए गए अद्भुत कौशल ने, भारतीय सेना की जांबाजी ने, तीनों सेनाओं के जबरदस्त समन्वय ने, ऑपरेशन सिंदूर में पाकिस्तान को इतनी जल्दी घुटने टेकने पर मजबूर कर दिया था और इसलिए आज मैं फिर एक बार आईएनएस विक्रांत की इस पवित्र साधना स्थली से, पराक्रमी स्थली से, तीनों सेना के जांबाज जवानों को सलाम करता हूं। पीएम मोदी ने कहा, देशवासी आप जहां भी सुन रहे हैं, ये आंकड़ा याद रखिएगा.....आज हमारी क्षमता क्या है, अब औसतन हर 40 दिन स्वदेशी युद्धपोत या पनडुब्बी नेवी में शामिल की जा रही है। हमारी स्वदेशी ब्रह्मोस और आकाश मिसाइलों ने क्षमता साबित की है। ब्रह्मोस को नाम सुनते ही कई लोग डर जाते है। कई देश इन मिसाइलों को खरीदना चाहते हैं। भारत तीनों के सेनाओं के हथियार-उपकरण एक्सपोर्ट करने की क्षमता बिल्ट कर रहा है। हमारी कोशिश है कि भारत टॉप एक्सपोर्टर देशों में शामिल हो। हमारा डिफेंस एक्सपोर्ट 30 गुना तक बढ़ गया है। प्रधानमंत्री ने कहा कि शक्ति और सामर्थ्य को लेकर हमारी परंपरा रही है, हमारा विज्ञान, हमारी समृद्धि और हमारी मानवता की सेवा और सुरक्षा के लिए होती है। आज इंटरकनेक्टिंग वर्ल्ड में दुनिया समुद्री रास्तों पर निर्भर है। आज हिंद महासागर में दुनिया बड़ा आवागमन (शिपमेंट और ऑयल ट्रांसपोर्टेशन) हो रहा है, भारतीय नेवी इसकी चाकचौबंद सुरक्षा कर रही है। पीएम मोदी ने संबोधन में कहा, मैं सैन्य साजो-सामान की ताकत देख रहा था। ये विशाल जहाज, हवा से भी तेज चलने वाले विमान, ये पनडुब्बियां...ये अपने आप में प्रभावशाली हैं, लेकिन इन्हें चलाने वालों का साहस ही इन्हें असली ताकतवर बनाता है। ये जहाज भले ही लोहे के बने हों, लेकिन जब आप इन पर सवार होते हैं, तो ये सशस्त्र सेनाओं की जीवंत, सांस लेती हुई शक्ति बन जाते हैं। मैं कल से आपके साथ हूं। हर पल मैंने कुछ न कुछ सीखा है। जब मैं दिल्ली से निकला था, तो सोचा था कि मैं इस पल को खुद जीऊंगा। लेकिन आपकी मेहनत, तपस्या और समर्पण इतने ऊंचे स्तर पर है कि मैं इसे सही मायने में जी नहीं पाया।

महाराष्ट्र में जोड़े गए 96 लाख फर्जी वोटर, सुधार तक चुनाव टालने की उठाई मांग

मुंबई, 21 अक्टूबर। महाराष्ट्र में होने वाले निकाय चुनावों से पहले सियासत में गर्माहट तेज हो गई है। राजीनीतिक पार्टियों के बीच आरोप-प्रत्यारोप की राजनीति भी अपने तरम पर पहुंच गई है। इसी बीच महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना (मनसे) प्रमुख राज ठाकरे ने बड़ा दावा करते हुए चुनाव आयोग का घेराव किया है। उन्होंने दावा किया है कि महाराष्ट्र में होने वाले निकाय चुनावों से पहले करीब 96 लाख फर्जी वोटर वोटर लिस्ट में जोड़े गए हैं। उन्होंने इसे राज्य और देश के मतदाताओं का अपमान बताते हुए चुनाव आयोग से मांग की है कि

जब तक वोटर लिस्ट की जांच और सफाई नहीं हो जाती, तब तक चुनाव न कराए जाएं। राज ठाकरे ने ये बात रविवार को पार्टी कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि हमारे पास विश्वसनीय जानकारी है कि 96 लाख फर्जी वोटर जोड़े गए हैं। सभी शाखा अध्यक्ष और ग्रुप प्रमुख घर-घर जाकर वोटर लिस्ट की जांच करें। जब तक यह साफ नहीं होता, तब तक चुनाव न हों। राज ठाकरे के आरोपों के बाद मामले में विपक्षी दलों ने एकजुटता दिखाते हुए आयोग पर निशाना साधा। शिवसेना (यूबीटी) के सांसद संजय राउत ने कहा कि जल्द ही पार्टी प्रमुख उद्धव ठाकरे, राज ठाकरे, शरद पवार और अन्य विपक्षी नेता मिलकर चुनाव आयोग के अधिकारियों से मुलाकात करेंगे और वोटर लिस्ट में गड़बड़ी का मुद्दा उठाएंगे। राउत ने आरोप लगाया कि हर चुनाव में मैच फिक्सिंग की जा रही है। भाजपा चुनावों में गड़बड़ी करके जीत रही है। राउत ने कहा कि एक नवंबर को मुंबई में चुनाव आयोग के खिलाफ एक बड़ा मार्च निकाला जाएगा, जिसमें सभी विपक्षी नेता शामिल होंगे। हालांकि इन आरोपों पर महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने भी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने इन आरोपों को खारिज करते हुए कहा कि शिवसेना चुनाव के लिए पूरी तरह तैयार है। हम 24 घंटे काम करते हैं। महायुति गठबंधन बड़े अंतर से जीत दर्ज करेगा। गौरतलब है कि मतदाता सूची को लेकर जारी इन विवादों के बीच राहुल गांधी के द्वारा लगाए गए पुराने आरोप भी चर्चा में है। उन्होंने भी इस साल की शुरुआत में महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव (नवंबर 2024) को धांधली से भरा बताया था। उन्होंने आरोप लगाया था कि चुनाव से ठीक पांच महीने पहले जितने वोटर जोड़े गए, उतने पिछले पांच साल में भी नहीं जोड़े गए

हमारे पूर्वजों ने दुनिया को संस्कृति-विज्ञान की शिक्षा दी, धर्मांतरण नहीं किया

मुंबई, 21 अक्टूबर। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) प्रमुख मोहन भागवत ने कहा कि प्राचीन काल में भारतीयों ने संस्कृति और विज्ञान का प्रचार करने के लिए दुनिया भर की यात्रा की, लेकिन कभी किसी पर विजय प्राप्त नहीं की और न ही किया धर्मांतरण किया। आर्य युग विषय कोष विश्वकोश के विमोचन के अवसर पर बोलते हुए भागवत ने कहा कि कई आक्रमणकारियों ने भारत को लूटा और गुलाम बनाया, और हम पर आक्रमण करने वाले अंतिम आक्रमणकारियों ने भारतीयों के मन को लूटा। मोहन भागवत ने कहा, हमारे पूर्वजों ने मेक्सिको से साइबेरिया तक यात्रा की और दुनिया को विज्ञान और संस्कृति की शिक्षा दी। उन्होंने न किसी का धर्मांतरण किया और न ही किसी पर विजय प्राप्त की। हम सद्भावना और एकता का संदेश लेकर गए। उन्होंने कहा, कई आक्रमणकारी आए और हमें लूटा और गुलाम बनाया। आक्रमण करने वाले अंतिम आक्रमणकारियों (अंग्रेजों ने) ने हमारे मन को लूटा। जिससे हम अपनी ताकत और दुनिया के साथ साझा करने की क्षमता भूल गए। भागवत ने कहा, आध्यात्मिक ज्ञान अभी भी फल-फूल रहा है और आर्यव्रत के वंशज होने के नाते हमारे पास विज्ञान और हथियार, शक्ति और सामर्थ्य, विश्वास और ज्ञान है।

मुख्यमंत्री रियो बने विधायक दल के नेता, दो एमएलए वाली एनपीएफ में अब 34 विधायक

कोहिमा, 21 अक्टूबर। नगालैंड के मुख्यमंत्री नेफ्यू रियो को एनपीएफ विधायक दल (एनपीएफएलपी) का नेता चुना गया है। यह फैसला रियो की नेशनलिस्ट डेमोक्रेटिक प्रोग्रेसिव पार्टी (एनडीपीपी) के नगा पीपुल्स फ्रंट (एनपीएफ) में विलय के प्रस्ताव को स्वीकार किए जाने के बाद लिया गया। इसके बाद मुख्यमंत्री के आवासीय कार्यालय में एनपीएफ विधायक दल की बैठक हुई। रियो ने एनपीएफएलपी नेता चुने जाने पर सोशल मीडिया पोस्ट में कहा, एनपीएफ विधायक दल का नेता चुने जाने पर मुझे बहुत खुशी हो रही है। उन्होंने कहा, एनपीएफएलपी के साथ मैंने अध्यक्ष शारिंगैन लोंगकुमेर से मुलाकात की और अपने दस्तावेज सौंपे। एनपीएफ के अध्यक्ष अपोंग पोंगेनर और महासचिव अचुमबेमो किकोन ने भी विलय को स्वीकार करने वाले दस्तावेज विधानसभा अध्यक्ष लोंगकुमेर को सौंप दिए। रियो ने 2002 में एससी जामिर की कांग्रेस सरकार में गृह मंत्री के पद से इस्तीफा देकर नगालैंड पीपुल्स काउंसिल (एनपीसी) की स्थापना की थी। बाद में इसे नगालैंड से परे मणिपुर और अरुणाचल प्रदेश तक विस्तारित करने के मकसद से नगालैंड पीपुल्स फ्रंट (एनपीएफ) का नाम दिया गया। रियो के नेतृत्व में एनपीएफ ने 2003, 2008 और 2013 के लगातार तीन विधानसभा चुनावों में जीत हासिल की। उन्होंने 2014 में सांसद बनने पर अपनी विधानसभा सीट छोड़ दी। हालांकि, बाद में आंतरिक मतभेदों की वजह से रियो ने 2017 में एनपीएफ छोड़ दी और एनडीपीपी के गठन में अहम भूमिका निभाई।

धमकियों के बाद लिया फैसला, संघ ने भी दी प्रतिक्रिया

कौमी पत्रिका

चित्तपुर, 21 अक्टूबर। कर्नाटक के चित्तपुर में आज होने वाली राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) की पंथ संचलन (मार्च) निकालने की अनुमति नहीं मिली है। दूसरी ओर कर्नाटक हाईकोर्ट इस मामले में अगली सुनवाई 24 अक्तूबर को करेगी। ऐसे में अब इस मामले में सियासत तेज हो गई है। कर्नाटक सरकार के मंत्री और स्थानीय विधायक प्रियांक खरगे ने प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने कहा कि चिट्टापुर में सिर्फ आरएसएस ही नहीं, बल्कि भीम आर्मी, दलित पैंथर्स और एक नागरिक मंच को भी मार्च निकालने की अनुमति नहीं दी गई है। उन्होंने कहा कि कई संगठन एक साथ मार्च करना चाहते थे, जिससे कानून-व्यवस्था पर असर पड़ सकता था। प्रियांक खरगे ने आरोप लगाया कि आरएसएस के कुछ कार्यकर्ताओं ने मुझे गालियां दीं और जान से मारने की धमकी दी। इसके बाद ही उन्होंने मार्च का एलान किया। अगर कोई जनप्रतिनिधि को धमकाएगा तो इससे अन्य संगठन भी उकस सकते हैं। ऐसे में मेरी जिम्मेदारी बनती है कि कुछ गलत न हो। उन्होंने कहा कि अगर कोई संगठन मार्च करना चाहता है, तो पहले उसे यह साबित करना चाहिए कि वह कानूनी रूप से पंजीकृत है। अभी तक किसी स्थानीय व्यक्ति ने पुलिस से अनुमति नहीं मांगी है। सिर्फ मुख्यालय से पत्र भेजकर सूचना दी गई है। वहीं इस मामले में आरएसएस नेता इंद्रेश कुमार ने इस पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि देश में हर सामाजिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक संस्था को अपने विचार रखने का सांविधानिक अधिकार है। आजादी से पहले भी ये अधिकार थे। अगर कर्नाटक सरकार लोकतंत्र की रक्षा के नाम पर लोकतंत्र को ही खत्म करने लगे, तो ये चिंता का विषय है। न्यायपालिका हमेशा लोकतंत्र की रक्षक रही है और रहेगी। विश्व हिंदू

परिषद (ङ्क।॥क्क) ने कर्नाटक सरकार और उसके मंत्री प्रियांक खड़गे को राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) की गतिविधियों पर प्रतिबंध लगाने के प्रति चेतावनी दी। कहा कि संगठन प्रतिबंधों के आगे नहीं झुकता। यह विचार ही बेमानी है। दरअसल, कर्नाटक सरकार ने सार्वजनिक स्थलों पर निजी कार्यक्रम आयोजित करने से पूर्व अनुमति लेना अनिवार्य कर दिया है, जिसका चौतरफा विरोध हो रहा है। इस मामले में एक अन्य वीएचपी नेता विनोद बंसल ने भी कर्नाटक सरकार पर जोरदार निशाना साधा। उन्होंने कहा कि कर्नाटक के मुख्यमंत्री के नाम में राम, पत्नी के नाम में पार्वती है, फिर भी वे लोगों को सनातनियों से दूर रहने की सलाह देते हैं। उनके मंत्री सनातन को मलेरिया और डेंगू बताकर आरएसएस और बजरंग दल पर बैन की बात करते हैं। ऐसी सोच से जनता भी उनसे दूर हो जाएगी। इससे पहले कर्नाटक हाईकोर्ट ने रविवार को राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) को निर्देश दिया कि वह 2 नवंबर को कलबुर्गी जिले के चित्तपुर में प्रस्तावित रूट मार्च आयोजित करने की अनुमति के लिए नई याचिका दाखिल करे। यह निर्देश जस्टिस एमजीएस कमल ने उस समय दिया, जब याचिकाकर्ता ने अदालत को बताया कि रविवार (19 अक्तूबर) को प्रस्तावित मार्च की अनुमति प्रशासन ने अस्वीकार कर दी थी। आरएसएस की ओर से दायर याचिका पर सुनवाई के लिए अदालत ने विशेष पीठ का गठन किया था। सुनवाई के दौरान अदालत ने याचिकाकर्ता से पूछा कि क्या मार्च किसी अन्य तारीख को आयोजित किया जा सकता है, जिस पर वकील ने कहा कि 2 नवंबर उपयुक्त रहेगा। अदालत ने कहा कि याचिकाकर्ता को नई आवेदन में मार्ग, स्थान और समय का पूरा विवरण देना होगा तथा पहले पूछे गए सवालों के उत्तर भी शामिल करने होंगे।

अब समझेंगे हाशिए पर होने का दर्द: पशुपति

कौमी पत्रिका

पटना, 21 अक्टूबर। बिहार में विधानसभा चुनाव को लेकर सियासी माहौल गर्म है। इस बीच राष्ट्रीय लोक जनशक्ति पार्टी (RLJP) के अध्यक्ष पशुपति पारस ने चुनाव अकेले लड़ने की घोषणा की है। इस बीच एक इंटरव्यू में केंद्रीय मंत्री और लोक जनशक्ति पार्टी (रामविलास) के प्रमुख चिराग पासवान ने चाचा पशुपति पारस पर कटाक्ष किया है। साथ ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर अटूट विश्वास जताया और कहा कि वो एनडीए की जीत के लिए हनुमान की तरह काम करेंगे। न्यूज एजेंसी एएनआई को दिए एक इंटरव्यू में चिराग पासवान ने अपने चाचा और राष्ट्रीय लोक जनशक्ति पार्टी (ॠछ्वक्क) के नेता पशुपति कुमार पारस पर तंज कसते हुए कहा कि अब उन्हें समझ आएगा कि गठबंधन में कोने में कर दिए जाने का क्या मतलब होता है। बातचीत के दौरान चिराग ने कहा, 2020 में मैं एनडीए में नहीं रह सका। उस समय मेरी पार्टी को बाहर आना पड़ा। अब मेरे चाचा को समझ आएगा कि जब किसी गठबंधन में आपको पूरी तरह नजरअंदाज कर दिया जाए, तो क्या महसूस होता है। उन्होंने बताया कि 2020 में उनके पास महागठबंधन में जाने का विकल्प था, लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया क्योंकि उनकी निष्ठा प्रधानमंत्री मोदी के साथ थी। उन्होंने कहा, मैंने एनडीए छोड़ा, लेकिन भाजपा के खिलाफ उम्मीदवार नहीं उतारे। आज जब वे (पारस) अकेले चुनाव लड़ रहे हैं, तो उन्हें समझ आएगा कि जब आपको अहमियत नहीं दी जाती, तो क्या स्थिति बनती है। चिराग पासवान की यह टिप्पणी पशुपति पारस द्वारा शनिवार को बिहार चुनाव अकेले लड़ने की घोषणा के बाद आई है। गौरतलब है कि 2020 के विधानसभा चुनाव के दौरान लोक जनशक्ति पार्टी में विभाजन हो गया था। पार्टी दो हिस्सों में बंट गई, लोजपा (राम विलास)- चिराग पासवान के नेतृत्व में औरराष्ट्रीय लोक जनशक्ति पार्टी (RLJP) पशुपति कुमार पारस के नेतृत्व में थी। हालांकि उस वक्त चिराग पासवान ने जदयू के खिलाफ उम्मीदवार उतारे थे, जिससे मुख्यमंत्री नीतीश कुमार नाराज हुए थे। लेकिन अब चिराग ने कहा कि सारे मतभेद खत्म हो गए हैं और इस बार वे एनडीए के साथ पूरी मजबूती से चुनाव लड़ रहे हैं, ताकि नीतीश कुमार फिर से बिहार के मुख्यमंत्री बनें। वहीं इंटरव्यू में चिराग पासवान ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर पूर्ण विश्वास जताते हुए कहा कि वे बिहार विधानसभा चुनाव में राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (एनडीए) की जीत के लिए हनुमान की तरह समर्पित होकर काम करेंगे। बातचीत में चिराग पासवान ने कहा कि मैं एनडीए की जीत सुनिश्चित करने के लिए अपनी क्षमता से भी अधिक मेहनत करूंगा।

मुंबई के कफ परेड की एक चॉल में लगी आग

मुंबई, 21 अक्टूबर। मुंबई के कफ परेड इलाके में एक वन प्लस वन चाल की पहली मंजिल पर आग लग गई। तड़के कैप्टन प्रकाश पेठे मार्ग पर स्थित इस चॉल में लगी आग में एक व्यक्ति की मौत हो गई और तीन अन्य घायल हो गए। बृहन्मुंबई महानगरपालिका (बीएमसी) के दमकल विभाग को तुरंत इसकी सूचना दी। दमकल विभाग के एक कर्मचारी ने बताया कि आग पर सुबह 4ः35 बजे तक काबू पा लिया गया था। इस हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई और तीन अन्य घायल हो गए। आग काफी बड़े इलाके तक फैल चुकी थी। हादसे की वजह अभी स्पष्ट नहीं है। लेकिन, प्रारंभिक जांच में बिजली के तारों में शॉर्ट सर्किट की वजह से आग लगने की आशंका जताई जा रही है।

मराठा आरक्षण विवाद के बीच फडणवीस का ओबीसी कार्ड

नागपुर, 21 अक्टूबर। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने रविवार को कहा कि राज्य सरकार ने अन्य पिछड़ा वर्ग (ह्रक्चष्ट) समुदायों के विकास के लिए कई योजनाएं शुरू की हैं। उन्होंने कहा कि सरकार का उद्देश्य है कि समाज के हर वंचित व्यक्ति को विकास की मुख्यधारा में जोड़ा जाए। फडणवीस नागपुर में महात्मा ज्योतिबा फुले रिसर्च एंड ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट (महाज्योति) की आधारशिला रखने के बाद आयोजित कार्यक्रम में बोल रहे थे। सभा को संबोधित करते हुए सीएम फडणवीस ने कहा कि हम महाज्योति के माध्यम से प्रतिभाशाली छात्रों के सपनों को साकार करेंगे। यह संस्थान ओबीसी विभाग के मार्गदर्शन में नई पीढ़ी के कुशल और महत्वाकांक्षी छात्रों को तैयार करेगा। उन्होंने बताया कि ओबीसी समुदाय के लिए प्रशिक्षण और स्वरोजगार से जुड़ी कई पहलें शुरू की गई हैं। साथ ही सरकार ने ओबीसी वर्ग के लिए नॉन-क्रीमी लेयर की सीमा बढ़ाकर 8 लाख रुपये वार्षिक कर दी है, जो इस वर्ग के उज्जवल भविष्य के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता दर्शाता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि महाज्योति पहले ही ओबीसी छात्रों के लिए 60 से अधिक छात्रावासों की स्थापना करके बच्चों को प्रतियोगी परीक्षाओं में सफल होने में मदद कर चुका है। सामाजिक न्याय विभाग द्वारा आयोजित एक अन्य समारोह को संबोधित करते हुए, फडणवीस ने कहा कि सरकार सभी वर्गों के विकास को सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है। कार्यक्रम के दौरान, संजीवनी योजना के तहत दो चरणों में दिव्यांगजनों को 755 ई-रिक्शा वितरित किए गए। फडणवीस ने कहा कि महाराष्ट्र में लगभग 50 लाख महिलाएं आर्थिक रूप से सशक्त हुई हैं और एक करोड़ महिलाओं को करोड़पति बनाने का लक्ष्य है।

जीएसटी सुधारों को जनता ने बेहतर तरीके से अपनाया: वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण

कौमी पत्रिका

नई दिल्ली, 21 अक्टूबर। केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा कि जीएसटी सुधारों को देश की जनता ने सकारात्मक रूप से स्वीकार किया है। उन्होंने याद किया कि जीएसटी की शुरुआत नवरात्रि के पहले दिन की गई थी, और कहा कि लोगों ने इसे बेहद अच्छे तरीके से अपनाया है। वित्त मंत्री आयोजित जीएसटी बचत उत्सव के दौरान मीडिया को संबोधित कर रही थीं। उन्होंने बताया कि सरकार 22 सितंबर से लागू नई जीएसटी दरों के बाद 54 वस्तुओं के दामों पर नजर रख रही है। सीतारमण ने कहा कि हम इस बात से आश्वस्त हैं कि कंपनियां दरों में कटौती का लाभ उपभोक्ताओं तक पहुंचा रही हैं। कुछ मामलों में तो कारोबारियों ने जीएसटी में कटौती से भी अधिक लाभ ग्राहकों को दिया है। उपभोक्ता मामलों के विभाग को अब तक 3,169 शिकायतें मिली हैं जो जीएसटी कटौती के अनुरूप कीमतें न घटाने से संबंधित हैं। इनमें से 3,075 शिकायतें केंद्रीय अप्रत्यक्ष कर एवं सीमा शुल्क बोर्ड (ष्टक्चढ्ढष्ट) के नोडल अधिकारियों को भेजी गई हैं, जबकि 94 शिकायतों का निपटारा किया जा चुका है। सीतारमण ने बताया कि जल्द ही विभाग अपने शिकायत निवारण पोर्टल पर एक नई सुविधा जोड़ेगा, जिससे उपभोक्ताओं की शिकायतें सीधे संबंधित जोन के मुख्य आयुक्तों को भेजी जा सकेंगी। सीतारमण ने स्पष्ट किया है कि हाल में लागू किए गए जीएसटी सुधारों का टैरिफ युद्ध से कोई लेना-देना नहीं है। उन्होंने कहा कि इस सुधार प्रक्रिया पर पिछले डेढ़ साल से काम चल रहा था और यह कदम पहले से तय योजना का हिस्सा था। उन्होंने कहा कि यह सुधार पिछले डेढ़ साल से प्रक्रिया में था। उस समय किसी ने टैरिफ युद्ध के बारे में नहीं सोचा था। कई मंत्रियों के समूह इस पर लगातार काम कर रहे थे। सरकार के पैकेज को जीएसटी परिषद को भेजा गया था और परिषद ने इसे संबंधित समूहों के पास विचार के लिए भेजा। इस पर कई स्तरों पर चर्चा हुई है। उन्होंने आगे कहा कि इसका टैरिफ युद्ध से कोई संबंध नहीं है। यह सुधार लंबे समय से लंबित था और इसे अब लागू किया गया है। इस बीच, केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव ने बताया कि जीएसटी सुधारों का असर अब उपभोग और निवेश के आंकड़ों में स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा है। उन्होंने कहा कि पिछले वर्ष हमारा जीडीपी 335 लाख करोड़ रुपये रहा। इसमें से 202 लाख करोड़ रुपये उपभोग और 98 लाख करोड़ रुपये निवेश का हिस्सा था। जीएसटी सुधारों के चलते इस वर्ष खपत में 10 प्रतिशत से अधिक वृद्धि की संभावना है, यानी लगभग 20 लाख करोड़ रुपये की अतिरिक्त खपत हो सकती है। वैष्णव ने बताया कि सभी रिटेल चैनलों के आंकड़ों के अनुसार, इस नवरात्रि के दौरान बिक्री पिछले वर्ष की तुलना में 20-25 प्रतिशत अधिक रही। उन्होंने कहा कि कुछ श्रेणियों, जैसे 85-

इंच टीवी, के स्टॉक पूरी तरह बिक चुके हैं। मंत्री ने कहा कि इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादों की बढ़ती मांग सीधे इलेक्ट्रॉनिक्स विनिर्माण को प्रभावित कर रही है। इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादन अब डबल-डिजिट ष्ठत्रक्रकी दर से बढ़ रहा है। इस वर्ष खपत 10 प्रतिशत से अधिक बढ़ सकती है, यानी पिछले वर्ष की तुलना में लगभग 20 लाख करोड़ रुपये की अतिरिक्त खपत होने की संभावना है। वैष्णव ने यह भी बताया कि भारत ने इस वर्ष स्मार्टफोन निर्यात के मामले में अपने पड़ोसी देश को पीछे छोड़ते हुए अमेरिका को सबसे अधिक निर्यात किया है। उन्होंने कहा कि यह देश के लिए बड़ी उपलब्धि है। अब लगभग 20 प्रतिशत वैश्विक कंपनियों का विनिर्माण भारत में हो रहा है। वहीं, केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने कहा कि वैश्विक चुनौतियों के बावजूद भारत तेज गति से आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) ने भी भारत की विकास दर का अनुमान बढ़ाकर 6.6 प्रतिशत किया है।

पहली तिमाही हमने 7.8 प्रतिशत की ऐतिहासिक वृद्धि दर्ज की। गोयल ने आगे बताया कि सरकार, वित्त मंत्रालय और भारतीय रिजर्व बैंक की नीतियां देश को महंगाई के प्रभाव से बचाने में मदद कर रही हैं। पिछले महीने मुद्रास्फीति दर आठ वर्षों के निचले स्तर 1.5 प्रतिशत पर रही। 17-18 साल बाद एसएंडपी ने भारत की रेटिंग एक पायदान ऊपर बढ़ाई और स्थिर दृष्टिकोण बनाए रखा है। उन्होंने ने त्योहारी मांग का उदाहरण देते हुए कहा कि नवरात्रि के पहले आठ दिनों में ही मारुति सुजुकी ने 1.65 लाख कारें बेचीं, जो उपभोग में तेजी का साफ संकेत है।

रिलायंस इंडस्ट्रीज के शेयरों में तीन प्रतिशत का उछाल, कंपनी के मुनाफे में बढ़ोतरी

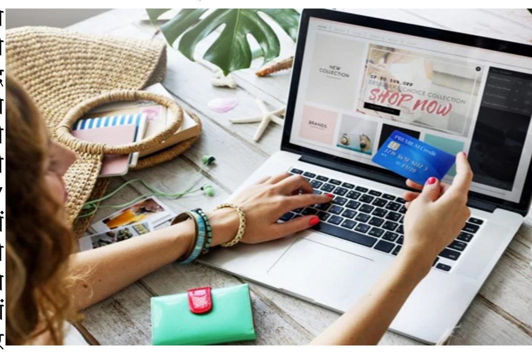
कौमी पत्रिका

नई दिल्ली। रिलायंस इंडस्ट्रीज लिमिटेड (ऋद्धरु) के शेयरों में सोमवार को 3 प्रतिशत की तेजी देखी गई। कंपनी ने सितंबर तिमाही के लिए सालाना आधार पर 9.6त्न की बढ़ोतरी के साथ मुनाफा दर्ज किया है। यह बढ़त मुख्य रूप से उपभोक्ता-आधारित खुदरा और टेलीकॉम व्यवसायों के अच्छे प्रदर्शन और ऑयल-टू-केमिकल्स सेगमेंट की रिकवरी के कारण हुई है। बीएसई पर रिलायंस का शेयर 3त्न चढ़कर 1,459.90 पर पहुंच गया, जबकि एनएसई पर यह 3त्न की बढ़ोतरी के साथ 1,460.60 पर ट्रेड कर रहा था। कंपनी के मार्केट वैल्यूएशन में भी भारी बढ़त देखी गई। सुबह के कारोबार में रिलायंस का बाजार पूंजीकरण 53,114.95 करोड़ बढ़कर 19,70,598.66 करोड़ हो गया। रिलायंस के शेयरों में आई इस तेजी का असर शेयर बाजारों पर भी देखने को मिला। बीएसई सेंसेक्स 438.20 अंक या 0.52त्न की बढ़त के साथ 84,390.39 पर पहुंच गया, जबकि एनएसई निफ्टी 135.40 अंक या 0.55त्न चढ़कर 25,842.35 पर ट्रेड कर रहा था। अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन (यूएसएफडीए) ने बताया कि दवा कंपनियां ग्लेनमार्क फार्मास्युटिकल्स और डॉ. रेड्डी लेबोरेट्रीज ने निर्माण संबंधी खामियों के कारण अपनी कुछ दवाओं को अमेरिका से वापस मंगाने का फैसला किया है। यूएसएफडीए की हालिया प्रवर्तन रिपोर्ट के मुताबिक, ग्लेनमार्क की अमेरिकी इकाई ग्लेनमार्क फार्मास्युटिकल्स इंक, यूएसए ने 26,928 पैक गर्भनिरोधक दवा वियोरेल (डेसोजेस्ट्रेल और एथिनाइल एस्ट्राडियोल) को वापस मंगाया है। यह दवा गोवा स्थित संयंत्र में बनी थी। इसे अशुद्धियों और गुणवत्ता में गिरावट के कारण 3 सितंबर 2025 को क्लास-2 रिकॉल के तहत वापस लिया गया। वहीं, डॉ. रेड्डीज लेबोरेट्रीज की अमेरिकी इकाई डॉ. रेड्डीज लेबोरेट्रीज इंक, प्रिंसटन (न्यू जर्सी) ने सक्सिनिलकोलाइन क्लोराइड इंजेक्शन की 571 शीशियां वापस मंगाई हैं। यह दवा सर्जरी के दौरान मांसपेशियों को आराम देने के लिए इस्तेमाल होती है। यूएसएफडीए के अनुसार, इस दवा में छह महीने की स्थिरता जांच के दौरान गुणवत्ता मानक से बाहर परिणाम मिले। कंपनी ने 26 सितंबर को क्लास-2 रिकॉल शुरू किया। दीपावली के मौके पर उपभोक्ताओं को बड़ी राहत देते हुए गेल गैस लिमिटेड ने अपने संचालन वाले राज्यों में कंप्रेस्ड प्राकृतिक गैस (सीएनजी) और घरेलू पाइप्ड प्राकृतिक गैस (पीएनजी) की कीमतों में कटौती की घोषणा की है। यह नई कीमतें 17 अक्तूबर 2025 से लागू होंगी। नई दरों के अनुसार, सीएनजी की कीमत में 1.50 रुपये प्रति किलोग्राम की कमी, घरेलू पीएनजी की कीमत में 1.50 रुपये प्रति स्टैंडर्ड क्यूबिक मीटर की कमी हुई है। यह मूल्य कटौती उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, उत्तराखंड, झारखंड, छत्तीसगढ़, हरियाणा और ओडिशा में लागू होंगी, जहां गेल गैस लिमिटेड अपनी सेवाएं दे रही है। गेल गैस लिमिटेड के

सीईओ गौतम चक्रवर्ती ने कहा कि यह फैसला केंद्र सरकार की प्राकृतिक गैस आधारित अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने की दिशा में उठाया गया एक कदम है। इससे अधिक से अधिक उपभोक्ता पर्यावरण के अनुकूल ईंधन की ओर आकर्षित होंगे। रेल विकास निगम लिमिटेड (आरवीएनएल) ने 16वीं अंतरराष्ट्रीय रेलवे उपकरण प्रदर्शनी 2025 में हिस्सा लेकर भारत की रेलवे इंजीनियरिंग में उन्नत तकनीक और उत्कृष्टता का प्रदर्शन किया है। आरवीएनएल का स्टॉल हॉल 4, स्टॉल नंबर 4.42 पर स्थापित किया गया था, जहां कंपनी ने अपने प्रमुख रेलवे प्रोजेक्ट्स की मॉडलिंग पेश की। इस स्टॉल का उद्घाटन आरवीएनएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक एससी जैन, निदेशकगण और रेलवे क्षेत्र के अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने किया। प्रदर्शनी में पंबन ब्रिज, केबल-स्टेड ब्रिज और ऋषिकेश-कर्णप्रयाग टनल बोरिंग मशीन जैसे बड़े इंजीनियरिंग प्रोजेक्ट्स के छोटे मॉडल दर्शाए गए, जो आरवीएनएल की तेजी और दक्षता को दर्शाते हैं। एससी जैन ने कहा कि प्रदर्शनी में देश की इंजीनियरिंग उत्कृष्टता को प्रदर्शित करना हमारे लिए गर्व की बात है। भारतीय रेलवे की वित्तीय शाखा भारतीय रेलवे वित्त निगम (आईआरएफसी) ने वित्तीय वर्ष 2025-26 की दूसरी तिमाही और छमाही में अब तक का सबसे अधिक कर-पश्चात लाभ (पीएटी) दर्ज किया है। 30 सितंबर 2025 को खत्म हुई इस अवधि में कंपनी का कुल मुनाफा 3,522.67 करोड़ रुपये रहा, जो पिछले साल इसी अवधि के मुकाबले 10.45 फीसदी अधिक है। पिछले साल यह लाभ 3,189.47 करोड़ रुपये था। वित्त वर्ष 2025-26 की दूसरी तिमाही में कंपनी ने 1,776.98 करोड़ रुपये का लाभ कमाया, जो पिछले साल की दूसरी तिमाही के 1,612.65 करोड़ रुपये से 10.19 फीसदी अधिक है। इस बढ़त का कारण कंपनी की रणनीतिक विविधीकरण और बेहतर नेट इंटरेस्ट मार्जिन है। आईआरएफसी ने नई योजनाओं और व्यापार क्षेत्रों में कदम रखकर लाभ में सुधार किया है। भारतीय कृषि बीमा कंपनी लिमिटेड (एआईसीआईएल) की चार महिला नेताओं को इस साल नारी शक्ति सम्मान 2025 से नवाजा गया। यह पुरस्कार उन महिलाओं को दिया जाता है जो अपने क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान देकर समाज में बदलाव ला रही हैं। यह समारोह नई दिल्ली के कॉन्स्टिट्यूशन क्लब ऑफ इंडिया में आयोजित हुआ। सम्मानित महिलाओं में सबसे प्रमुख एआईसी की अध्यक्ष व प्रबंध निदेशक डॉ. लावण्या आर मुंडायूर हैं। उन्हें वर्ष की सर्वश्रेष्ठ महिला नेता के रूप में चुना गया। डॉ. मुंडायूर ने दिसंबर 2024 में पद संभालने के बाद से ही कृषि बीमा क्षेत्र में कई बड़े बदलाव किए हैं। उनके नेतृत्व में एआईसी ने बहुत तेजी से प्रगति की है, जिसमें कंपनी की फसल बीमा बाजार हिस्सेदारी 32 से बढ़कर 50 फीसदी हो गई। किसानों को 7,000 करोड़ रुपये से अधिक के दावे चुकाए गए, जिससे 1 करोड़ से ज्यादा किसानों को मदद मिली। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना और राव एंड वेदर बेस्ड फसल बीमा योजना जैसी सरकारी योजनाओं को और मजबूत किया गया।

ऑनलाइन खरीददारी में छोटे शहरों ने महानगरों को पछाड़ा, फैशन और कॉस्मेटिक उत्पादों की बढ़ी मांग

नई दिल्ली। दिवाली पर इस साल गैर-मेट्रो शहरों ने सबसे अधिक ऑनलाइन खरीददारी की। यह कुल ई-कॉमर्स कारोबार का लगभगत तीन-चौथारी हिस्सा रहा। अकेले टियर-3 शहरों का योगदान पचास फीसदी से अधिक रहा। एक रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई। लॉजिस्टिक्स इंटेलिजेंस प्लेटफॉर्म क्लिकपोस्ट ने 4.25 करोड़ शिपमेंट के डाटा का विश्लेषण किया। रिपोर्ट में बताया गया कि त्योहारों के इस सीजन में ई-कॉमर्स में सबसे तेज और सबसे अधिक योगदान गैर-मेट्रो शहरों का रहा। रिपोर्ट में कहा गया, भारत के गैर-मेट्रो शहरों की रफ्तार हैरान करने वाली है। अकेले टियर-3 शहरों से 50.7 फीसदी ऑर्डर आए। टियर-2 शहरों से 24.8 फीसदी ऑर्डर मिले। यानी भारत के छोटे शहरों से कुल मिलाकर 74.7 फीसदी ऑर्डर आए। यह दिखाता है कि यही क्षेत्र अब ऑनलाइन खरीददारी की असली ताकत हैं। दुर्गा पूजा के दौरान फैशन की मांग 14.3 फीसदी तक बढ़ी। करवा चौथ के मौके पर तो कॉस्मेटिक उत्पादों की खरीदारी फैशन को भी पीछे छोड़ गई। इतनी बड़ी संख्या में ऑर्डर आने के बावजूद देश की लॉजिस्टिक्स कंपनियों ने औसतन 2.83 दिन में डिलीवरी की। साथ ही, उसी दिन डिलीवरी का 4.2 फीसदी से बढ़कर 8.7 फीसदी हो गई। टियर-3 शहरों में अब भी नकद पर डिलीवरी (कैश ऑन डिलीवरी) सबसे पसंदीदा तरीका बना हुआ है। यहां 52 फीसदी ऑर्डर नकद पर डिलीवरी से किए गए। हालांकि, देशभर में महंगे उत्पादों की खरीद में डिजिटल भुगतान का ज्यादा इस्तेमाल हुआ। ऑर्डर का औसत मूल्य भी 32.5 फीसदी बढ़ा है। 2024 में जहां औसत ऑर्डर 3,281 रुपये का था, वहीं 2025 में यह 4,346 रुपये हो गया। क्लिकपोस्ट के



सह-संस्थापक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) नमन विजय ने कहा, भारत खुदरा कारोबार के नए दौर में प्रवेश कर रहा है। अब टियर-3 शहर मेट्रो को पीछे छोड़ रहे हैं। दिलों में अभी भी कैश ऑन डिलीवरी है, लेकिन महंगी खरीदारी में डिजिटल भुगतान आगे है। अब कपड़ों के साथ-साथ घर को बेहतर बनाने वाले उत्पाद भी त्योहारों में खूब खरीदे जा रहे हैं। उन्होंने आगे कहा, जो कंपनियां स्मार्ट हैं, वे पहले से ही अगली दिवाली की तैयारी कर रही हैं। इसमें सैकड़ों शहरों में उसी दिन डिलीवरी की योजना, स्थानीय जरूरतों के हिसाब से उत्पादों की पेशकश और तेज डिलीवरी मॉडल शामिल हैं। क्लिक पोस्ट हर महीने भारत, दक्षिण पूर्व एशिया, पश्चिम एशिया और उत्तरी अफ्रीका और अमेरिका में 450 से ज्यादा ब्रांड के लिए पांच करोड़ से ज्यादा ऑर्डर संभालता है।

वित्त वर्ष 2026 में चालू खाता घाटा नियंत्रण में रहने की उम्मीद

नई दिल्ली। देश का चालू खाता घाटा वित्त वर्ष 2025-26 में जीडीपी के लगभग 1.2 से 1.5 प्रतिशत के बीच रहने की उम्मीद है। बैंक ऑफ बड़ौदा की रिपोर्ट में यह दावा किया गया है। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि अमेरिका-भारत व्यापार वार्ता में प्रगति आने वाले महीनों में एक अहम कारक साबित होगी। बैंक ने कहा कि अमेरिका भारत के इलेक्ट्रॉनिक निर्यातों का एक बड़ा गंतव्य है, और यह क्षेत्र फिलहाल उच्च अमेरिकी टैरिफ से मुक्त है। ऐसे में व्यापार वार्ता की दिशा पर विशेष नजर रखनी होगी। इसमें कहा गया है कि वित्त वर्ष 2026 में भारत का व्यापार घाटा पिछले वर्ष की इसी अवधि की तुलना में अब तक अधिक रहा है। हालांकि निर्यात में पिछले वर्ष की तुलना में वृद्धि हुई है, फिर भी आयात वृद्धि निर्यात वृद्धि से अधिक बनी हुई है, जिसके कारण व्यापार घाटा बढ़ रहा है।आयात के अंतर्गत, गैर-तेल-गैर-स्वर्ण खंड में वृद्धि देखी गई है, जो घरेलू मांग की स्थिति मौजूदा स्तर पर बने रहने की उम्मीद है। निर्यात के मोर्चे पर, वृद्धि स्थिर रही है और नए बाजारों में विविधीकरण के उत्साहजनक संकेत मिले हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि चीन, हांगकांग और दक्षिण कोरिया जैसे अन्य एशियाई साझेदारों को भारत का निर्यात

में सुधार को दर्शाता है। रिपोर्ट में कहा गया है कि आने वाले महीनों में त्योहारी सीजन की मांग के चलते यह रुझान जारी रहने की संभावना है। मौसमी मांग के चलते साल की दूसरी छमाही में सोने का आयात भी बढ़ने की उम्मीद है। हालांकि, तेल की कम कीमतों से कुछ राहत मिल सकती है। यह वैश्विक बाजार में अधिक आपूर्ति की आशंका के बीच वृद्धि और कुल निर्यात में उनकी हिस्सेदारी, दोनों ही दृष्टि से पिछले वर्ष की तुलना में अधिक रहा है। इसी प्रकार, स्पेन और जर्मनी जैसे प्रमुख यूरोपीय देशों को निर्यात में भी इस वर्ष उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई है। रिपोर्ट में कहा गया है कि यह रुझान एक सकारात्मक विकास है और इससे वित्त वर्ष 26 के शेष महीनों में निर्यात वृद्धि को समर्थन मिलने की उम्मीद है।

शुरू से इस फंड से 15.93त्न सालाना रिटर्न; निवेशकों की पसंद क्या, नतीजे कब जानिए

नई दिल्ली। निवेश के लिए लार्जकैप म्यूचुअल फंड स्थिरता और भरोसे के प्रतीक माने जाते हैं। ये फंड बड़ी और मजबूत कंपनियों में निवेश करते हैं, जिससे निवेश पर जोखिम कम होता है और दीर्घकाल में स्थिर रिटर्न की संभावना बनी रहती है। म्यूचुअल फंड की लार्जकैप कैटेगिरी में आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल लार्जकैप फंड मजबूत टिकाऊ और आकर्षक स्कीम है। 17 साल से ज्यादा पुराने इस फंड का नाम पहले आईसीआईसीआई प्रू ब्लूचिप फंड था। इस फंड को अनीश तवाकले और वैभव दुसाद मैनेज कर रहे हैं। दोनों को ही लंबे समय तक फंड मैनेज करने का अनुभव है। यह फंड निफ्टी 100 टीआरआई को ट्रैक करता है। शुरुआत से अब तक इस फंड ने 15.93त्न का रिटर्न दिया है। 10 साल में इस फंड के डायरेक्ट प्लान का सालाना औसत रिटर्न 15.38त्न है। इस दौरान बेंचमार्क इंडेक्स रिटर्न 13.46त्न रहा। पिछले पांच साल में इस फंड का सालाना औसत रिटर्न 22 फीसदी से ज्यादा रहा है। म्यूचुअल फंड उद्योग संगठन एंफी के 31 सितंबर 2025 तक के डेटा के अनुसार, लार्जकैप कैटेगिरी में कुल 33 स्कीम थीं, जिनके तहत प्रबंधित कुल संपत्तियां (एयूएम) 3,99,779 करोड़ रुपये थीं। एयूएम के हिसाब से आईसीआईसीआई प्रू लार्जकैप सबसे बड़ा फंड है। 13 अक्तूबर, 2025 के आंकड़ों के अनुसार, इस फंड का एयूएम 74,514 करोड़ रुपये था। इस हिसाब से लार्जकैप म्यूचुअल फंड में 18.63 फीसदी हिस्सेदारी अकेले आईसीआईसीआई प्रू लार्जकैप फंड की है। मनीट्री के को-फाउंडर सिद्धार्थ शर्मा कहते हैं, आईसीआईसीआई प्रू लार्जकैप फंड अपनी कैटेगिरी का शानदार फंड है। इसके फंड मैनेजर बहुत ही अच्छा काम कर रहे हैं। लंबी अवधि के निवेश से वेल्थ क्रिएशन के लिए आईसीआईसीआई प्रू लार्जकैप फंड अच्छा विकल्प हो सकता है।

भारत और यूरोपीय संघ के बीच होगी व्यापार वार्ता, गोयल इसी महीने करेंगे ब्रुसेल्स का दौरा

नई दिल्ली। वाणिज्य व उद्योग मंत्री पीयूष गोयल भारत और यूरोपीय संघ के बीच मुक्त व्यापार समझौते के लिए चल रही बातचीत को गति देने के लिए इस महीने के अंत में ब्रुसेल्स का दौरा करेंगे। अधिकारी ने बताया कि मंत्री इस दौरान बर्लिन ग्लोबल डायलॉग में भाग लेने के लिए यूरोप में रहेंगे। यह आयोजन 23 अक्तूबर से 25 अक्तूबर के बीच होगा। इसके बाद, ब्रुसेल्स में यूरोपीय संघ के साथ व्यापार वार्ता होगी। गोयल यूरोपीय संघ के व्यापार आयुक्त मारोस सेफ्कोविक से मुलाकात करेंगे। गोयल की यह यात्रा दोनों पक्षों के बीच 6 अक्तूबर से 10 अक्तूबर तक हुई 14वें दौर की वार्ता के समापन के बाद हो रही है। वाणिज्य सचिव राजेश अग्रवाल ने ब्रुसेल्स में यूरोपीय आयोग (ईसी) के व्यापार महानिदेशक (डीजी-ट्रेड) सबाइन वेयंड के साथ भी बातचीत की। दोनों पक्षों के बीच बातचीत बढ़ गई

है क्योंकि उन्होंने दिसंबर तक वार्ता समाप्त करने का निर्णय लिया है। यूरोप की अपनी यात्रा के बाद, गोयल न्यूजीलैंड जाएंगे। दोनों देशों ने मार्च में एक मुक्त व्यापार समझौते पर बातचीत शुरू की थी और इस पर तीन दौर की वार्ता हो चुकी है। जून 2022 में, भारत और यूरोपीय संघ ने आठ वर्षों से अधिक के अंतराल के बाद एक व्यापक मुक्त व्यापार समझौते (स्न्ञ्ज), एक निवेश संरक्षण समझौते और भौगोलिक संकेतकों पर एक समझौते पर बातचीत फिर से शुरू की। बाजारों को खोलने के स्तर पर मतभेदों के कारण यह बातचीत 2013 में रुक गई थी। यूरोपीय संघ के साथ भारत का द्विपक्षीय वस्तु व्यापार 2024-25 में 136.53 अरब डॉलर (75.85 अरब डॉलर का निर्यात और 60.68 अरब डॉलर का आयात) था। यह वस्तुओं के लिए सबसे बड़ा व्यापारिक भागीदार बन गया। यूरोपीय संघ का बाजार भारत के कुल निर्यात का लगभग 17 प्रतिशत है, और भारत को यूरोपीय संघ का निर्यात उसके कुल विदेशी निर्यात का 9 प्रतिशत है।

खराब सेवाओं और अधिक प्रीमियम से पाएं निजात

नई दिल्ली। हेल्थ इंश्योरेंस पोर्टेबिलिटी के लिए जो नियम बनाए हैं, उनकी मदद से पॉलिसीहोल्डर्स पुराने बेनेफिट के

साथ अपने हेल्थ कवर को एक बीमा कंपनी से दूसरी बीमा कंपनी में ट्रांसफर कर सकते हैं, वह भी बड़ी आसानी से। हेल्थ इंश्योरेंस पोर्टेबिलिटी लोगों को बेहतर प्रीमियम, ज्यादा कवरेज या अच्छी सेवाओं के साथ नई स्कीम चुनने की आजादी देती है। बीमा कंपनी के प्रोडक्ट से जुड़े लाभों, सेवाओं, प्रीमियम लागत या अस्पतालों के नेटवर्क से असंतुष्ट ग्राहक, पोर्टेबिलिटी की मदद से अपनी जरूरत के मुताबिक बेहतर विकल्प चुन सकते हैं। पोर्टेबिलिटी का एक और लाभ है, यह ग्राहक के अनुभव को बेहतर बनाती है और नए बीमा उत्पाद चुनने का मौका देती है। इससे बीमा कंपनियों पर प्रतिस्पर्धी कीमतों पर बेहतर सेवाएं देने का दबाव बनता है। पहले से मौजूद बीमारियों और स्पेशल ट्रीटमेंट के लिए वेटिंग पीरियड की निरंतरता बने रहना। इससे इस बात की चिंता पूरी तरह से खत्म हो जाती है, कि पॉलिसी पोर्ट करने के बाद कवरेज के लिए फिर से वेटिंग पीरियड खत्म होने का इंतजार करना पड़ेगा। पहले दिन से ही पुरानी और गंभीर बीमारियां के लिए कवरेज मिलने लगता है। ङ्कऋष्ठ्ठ के नियम कहते हैं, अगर आप किसी कंपनी में काम करते हैं और आपके पास ग्रुप इंश्योरेंस पॉलिसी है, तो आप कंपनी छोड़ने के साथ अपनी ग्रुप हेल्थ पॉलिसी को इंडिविजुअल प्लान में पोर्ट करवा सकते हैं। पिछली ग्रुप पॉलिसी के सभी लाभ नई इंडिविजुअल प्लान में सही ढंग से ट्रांसफर किए गए हैं या नहीं, इसकी जांच करें। सिर्फ प्रीमियम में कमी के लिए बीमा को पोर्ट नहीं करना चाहिए। पॉलिसी के बेनिफिट्स देखना जरूरी है। जैसे अस्तपाल के रूम रेंट कैपिंग तो नहीं है क्या कोई सब-लिमिट तो नहीं है कोई को-पेमेंट का क्लॉज तो नहीं है। यह देखने के बाद बीमा कंपनी से जुडे हॉस्पिटल और वहां कैशलेस फैसिलिटी देखें। कंपनी की क्लेम हिस्ट्री कैसी है, यह भी जांचना चाहिए।

ब्लिंकिट के स्वामित्व वाली कंपनी को 128 करोड़ का जीएसटी नोटिस, यूपी के कर विभाग ने लगाया यह आरोप

दिल्ली। खाद्य वितरण व त्वरित डिलीवरी एप जोमैटो और ब्लिंकिट के स्वामित्व वाली कंपनी इटर्नल को उत्तर प्रदेश के वाणिज्य कर विभाग से 128 करोड़ रुपये से अधिक का जीएसटी डिमांड नोटिस मिला है। यह नोटिस लखनऊ के राज्य कर उपायुक्त ने जारी किया है। विभाग ने अप्रैल, 2023 से मार्च, 2024 की अवधि में आउटपुट टैक्स के कम भुगतान और इनपुट टैक्स क्रेडिट के अधिक उपयोग का आरोप लगाया है। कंपनी के मुताबिक, आदेश में कुल 64.17 करोड़ रुपये की जीएसटी मांग के साथ उतनी ही राशि का ब्याज व जुर्माना लगाया गया है, जिससे कुल राशि 128 करोड़ रुपये से अधिक हो जाती है। इटर्नल ने बताया कि वह इस आदेश के खिलाफ अपील करेगी। इटर्नल ने नियामकीय फाइलिंग में कहा कि आदेश में लगाए गए आरोपों व गणनाओं से वह सहमत नहीं है। मार्च 2025 में कंपनी ने अपने नाम को जोमैटो से बदलकर इटर्नल रखा था, जबकि जोमैटो और ब्लिंकिट दोनों उसके स्वामित्व में हैं।

टैरिफ विवाद के बीच अमेरिका में भारत से निर्यात घटा, 24 देशों में हुई बढ़ोतरी

कोलकाता। टैरिफ को लेकर जारी गतिरोध के बीच भारत का अमेरिका को निर्यात घटा है, जबकि दक्षिण कोरिया, बेल्जियम, इटली, संयुक्त अरब अमीरात, जर्मनी, मिस्र समेत 24 देशों में निर्यात में वृद्धि हुई है।रेटिंग एजेंसी क्रिसिल की अक्तूबर महीने की रिपोर्ट के अनुसार, बाजार विविधीकरण की स्पष्ट प्रवृत्ति को दर्शाते हुए भारतीय निर्यातकों ने चालू वित्त वर्ष की पहली छमाही के दौरान 24 देशों में सकारात्मक वृद्धि दर्ज की, जबकि सितंबर में उच्च टैरिफ के कारण अमेरिका को निर्यात में गिरावट आई। सितंबर में अमेरिका को भारत का माल निर्यात 11.9 प्रतिशत घटकर 5.5 अरब डॉलर रह गया, जबकि अगस्त 2025 में इसमें 7 प्रतिशत की वृद्धि हुई थी। टैरिफ बढ़ने से पहले माल की जल्दी सप्लाई (फ्रंटलोडिंग) नहीं की जाती तो गिरावट और ज्यादा होती। इसके विपरीत सितंबर में गैर-अमेरिकी बाजारों को निर्यात 10.9 प्रतिशत बढ़ा, जो अगस्त में 6.6 प्रतिशत की वृद्धि से अधिक है। 129 अरब डॉलर की सकारात्मक वृद्धि...भारत का निर्यात जिन 24 देशों में बढ़ा है उनमें, दक्षिण कोरिया, यूएई, जर्मनी, टोगो, मिस्र, वियतनाम, इराक, मेक्सिको, रूस, केन्या, नाइजीरिया, कनाडा, पोलैंड, श्रीलंका, ओमान, थाईलैंड, बांग्लादेश, ब्राजील, बेल्जियम, इटली और तंजानिया शामिल हैं। इन देशों को किए गए निर्यात में अप्रैल-सितंबर 2025-26 में 129.3 अरब डॉलर की सकारात्मक बढ़ोतरी दर्ज हुई, जो भारत के कुल निर्यात का 59 प्रतिशत है। निर्यातक अफ्रीका, लैटिन अमेरिका और मध्य पूर्व जैसे अन्य बाजारों पर ध्यान दे रहे हैं। अमेरिका और भारत द्विपक्षीय व्यापार समझौते पर बातचीत कर रहे हैं।

देश की 10 सबसे मूल्यवान कंपनियों में से सात का बाजार पूंजीकरण बढ़ा, दो लाख करोड़ रुपये की बढ़ोतरी

नई दिल्ली। देश की शीर्ष 10 सबसे मूल्यवान कंपनियों में से सात का संयुक्त बाजार मूल्यांकन (Mcap (Market Capitalization)) पिछले सप्ताह दो लाख करोड़ रुपये बढ़ गया। इनमें रिलायंस इंडस्ट्रीज और भारती एयरटेल सबसे आगे रहीं। शेयर बाजार में तेजी का कंपनियों को फायदा हुआ। पिछले सप्ताह, बीएसई बेंचमार्क 1,451 अंक या 1.75 प्रतिशत उछला। शीर्ष 10 कंपनियों में से, रिलायंस इंडस्ट्रीज, एचडीएफसी बैंक, भारती एयरटेल, आईसीआईसीआई बैंक, भारतीय स्टेट बैंक, बजाज फाइनेंस और हिंदुस्तान यूनिलीवर को फायदा हुआ, जबकि टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज (टीसीएस), इंफोसिस और भारतीय जीवन बीमा निगम (एलआईसी) के मूल्यांकन में गिरावट आई। रिलायंस इंडस्ट्रीज का बाजार मूल्यांकन 47 हजार करोड़ रुपये बढ़कर 19.17 लाख करोड़ रुपये हो गया, जो शीर्ष 10 कंपनियों में सबसे अधिक है। भारती एयरटेल का बाजार मूल्यांकन 41 हजार करोड़ रुपये बढ़कर कुल 11 लाख करोड़ रुपये हो गया। आईसीआईसीआई बैंक का बाजार मूल्यांकन 40,123 करोड़ रुपये बढ़कर 10,26,491 करोड़ रुपये और एचडीएफसी बैंक का 33,185 करोड़ रुपये बढ़कर 15,40,210 करोड़ रुपये हो गया। बजाज फाइनेंस का मूल्यांकन 28,903 करोड़ रुपये से बढ़कर 6,65,899 करोड़ रुपये हो गया। हिंदुस्तान यूनिलीवर का बाजार पूंजीकरण 17,774 करोड़ रुपये बढ़कर 6,12,009 करोड़ रुपये और भारतीय स्टेट बैंक का बाजार पूंजीकरण 7,938 करोड़ रुपये बढ़कर 8,20,924 करोड़ रुपये हो गया।

मौजूदा समय के बाजार में फिक्स्ड डिपॉजिट पर ब्याज अधिक, पैसा फिक्स कराने की होड़

नई दिल्ली। यदि आप शेयर बाजार के हिचकोलों से डर रहे हैं, तो यह वक्त अपनी पुरानी भरोसेमंद एफडी को याद करने का है। जमा-कर्ज के बाजार में ऐसा पहली बार हो रहा है, जब बैंक, रिजर्व बैंक की नहीं सुन रहे। आरबीआई ने रेपो रेट में 1त्न की कमी की है। इसके बाद तो बैंक जमा पर ब्याज दर कम होनी चाहिए, मगर बैंकों ने एफडी पर ऊंची ब्याज दरें न केवल बनाकर रखी हैं, बल्कि बैंकों के बीच एफडी जुटाने की होड़ चल रही है। विशेष एफडी (444 दिन और इससे अधिक) को बैंक और आकर्षक बना रहे हैं। वरिष्ठ नागरिकों को ऊंची ब्याज दर की पेशकश की जा रही है। इस साल 16 अक्तूबर तक निफ्टी और सेंसेंक्स का रिटर्न 2.5 फीसदी से नीचे रहा है, जबकि कई छोटे बैंक एफडी पर 8 फीसदी तक का ब्याज दे रहे हैं, यानी तीन गुना से ज्यादा। रेपो दर में कटौती के बाद, बैंकों के लिए जमा जुटाना और मुश्किल हो गया है। बैंकों की कम लागत वाली जमा टूट रही है। कासा (करेंट अकाउंट-सेविंग अकाउंट अनुपात) रेश्यो 2 से 11 फीसदी तक (अलग-अलग बैंक) गिर गया है। बैंक अब कर्ज की मांग को पूरा करने के लिए एफडी से जमा पर निर्भर हैं। घरेलू बचत अब बैंकों में जमा नहीं हो रही है। ऊंचे रिटर्न की उम्मीद में पैसा म्यूचुअल फंड में जा रहा है। जमा घटने से बैंक परेशान हैं। आरबीआई के मुताबिक, ऋण और जमा वृद्धि के बीच का अंतर लगातार बढ़ता जा रहा है। 19 सितंबर को समाप्त पखवाड़े में बैंकों की जमा वृद्धि दर 9.5 फीसदी रही, जो इससे पहले अगस्त के पखवाड़े में 9.8त्न थी। इसी दौरान ऋण वृद्धि दर 10.4 फीसदी रही, जो अगस्त में 10.3त्न थी। ब्याज दर में कमी के कारण अगली दो तिमाही में कर्ज की मांग बढ़ने की उम्मीद है। ऐसे में एफडी पर ज्यादा ब्याज दर दिए बिना ज्यादा जमा आने की संभावना नहीं है।

सुरक्षा, स्थिरता और पूर्व अनुमानित आय की वजह से वरिष्ठ नागरिकों और नियमित खर्च के लिए ब्याज आय पर निर्भर लोगों के लिए एफडी अच्छा विकल्प है। अधिकांश बैंक वरिष्ठ नागरिकों को ज्यादा ब्याज ऑफर कर रहे हैं। एफडी पर मिलने वाला ब्याज पूरी तरह से कर योग्य होता है, इसलिए अधिक राशि वाली एफडी पर प्रभावी रिटर्न कम हो सकता है। इसका हिसाब जरूर लगा लें। उदाहरण के लिए, 1, 3 और 5 साल की एफडी करवानी चाहिए। इससे कुछ पैसा जल्दी मैच्योर होकर आपके पास आएगा, जबकि लंबी अवधि की एफडी मौजूदा उच्च दर पर लॉक रहेगी। इमरजेंसी में आपको लंबी अवधि वाली एफडी बीच में नहीं तुड़वानी पड़ेगी और जुर्माने से बचेंगे। महंगाई घटकर 1.54 फीसद तक आ गई है। आरबीआई आने वाले महीनों में दरों में और कटौती कर सकता है। तब एफडी पर ब्याज दरें भी नीचे आएंगी। इसलिए सुरक्षित और सुनिश्चित रिटर्न के लिए लंबी अवधि की एफडी इसी समय लॉक करें।

शास्त्री पार्क में रुपयों के लेन-देन में दो की हत्या, रंजिश के चलते पटेल नगर में युवक को चाकू से गोदा

कौमी पत्रिका

दिल्ली। उत्तर पूर्वी जिला के शास्त्री पार्क इलाके में बृहस्पतिवार देर रात एक युवक और उसके ममेरे भाई की हमलावरों ने गोली मारकर हत्या कर दी। मृतकों की शिनाख्त 25 साल के उमाम उर्फ उभम और 27 साल के नदीम के रूप में हुई है। दोनों इलाके में अचेत अवस्था में पड़े थे। पुलिस ने दोनों को पास के अस्पताल में लेकर गई जहां उमाम को मृत घोषित कर दिया गया। जबकि नदीम ने इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। शुरुआती जांच के बाद पुलिस रंजिश की आशंका जता रही थी। फुटेज खंगालने के बाद पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में आरोपी ने रुपये के लेन-देन के विवाद में उन्हें गोली मारी थी। जानकारी के मुताबिक उमाम अपने परिवार के कैलाश नगर में रहता था। वहीं नदीम उसके मामा का बेटा था। नदीम अपने परिवार के साथ रहता था। जिला पुलिस उपायुक्त आशीष मिश्रा ने बताया कि बृहस्पतिवार देर रात सर्विस रोड पर एक युवक के अचेत पड़े होने की जानकारी मिली। पुलिस ने देखा कि युवक के पेट से खून निकल रहा है। पुलिस उसे लेकर जगप्रवेश अस्पताल पहुंची जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस मामले की छानबीन कर ही रही थी कि पुलिस को फल मंडी इलाके में एक अन्य युवक के घायल अवस्था में पड़े होने की जानकारी मिली। पुलिस उसे लेकर अस्पताल ले गई, जहां से डॉक्टरों ने उसे जीटीबी अस्पताल रेफर कर दिया। उसकी पहचान कैलाश नगर निवासी नदीम के रूप में हुई। जांच में पता चला कि दोनों युवक आपस में रिश्तेदार हैं। नदीम उमाम का ममेरा भाई है। परिवार वालों से पूछताछ में पता चला कि उमाम का कुछ दिन पहले कुछ लड़कों से विवाद हुआ था। शुरुआत में पुलिस ने आपसी रंजिश में हत्या की आशंका जताई। इसी बीच दूसरे घायल नदीम की जीटीबी अस्पताल में इलाज के दौरान मौत हो गई। पुलिस ने विजय विहार लोनी निवासी 23 साल के असरफ को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने उसके कब्जे से पिस्टल, तीन कारतूस और वारदात में इस्तेमाल बाइक बरामद कर ली। आरोपी ने बताया कि उनके बीच पैसों का विवाद था। उमाम के पिता मोहम्मद मियां ने बताया कि रात करीब दस बजे उमाम को किसी ने फोन कर बुलाया था। फोन आने के बाद वह अपने ममेरे भाई नदीम को साथ

लेकर पैदल ही घर से निकल गया। पिता का कहना है कि उमाम का किसी से कोई दुश्मनी नहीं थी, कुछ दिन पहले कुछ लड़कों से उसका विवाद हो गया था। पिता ने बताया कि पुलिस ने उमाम के फोन को जब्त कर लिया है। उन लोगों को पता नहीं है कि किसने उसे फोन किया था और किस वजह से हमलावरों ने दोनों को गोली मारी है। पटेल नगर थाना पुलिस ने क्षेत्र में वर्चस्व को लेकर एक युवक पर चाकू से हमला करने के मामले में तीन नाबालिगों को पकड़ा है। यह सभी भगत सिंह गिरोह के सदस्य हैं। इस गिरोह का सरकार समूह के सदस्यों के साथ रंजिश चल रही है। पुलिस ने इनके कब्जे से दो चाकू बरामद बरामद किए हैं। मध्य जिला पुलिस उपायुक्त निधिन वाल्सन ने बताया कि 10 अक्तूबर को पटेल नगर थाना पुलिस को मारपीट की सूचना मिली। पुलिस को पता चला कि लड़कों के एक समूह के बीच झगड़ा हुआ था, जिसमें एक युवक रोशन पर चाकू से हमला किया गया था। उसे अस्पताल ले जाया गया जहां वह बयान देने की हालत में नहीं था। पुलिस ने हत्या का प्रयास का मामला दर्ज कर लिया। पुलिस टीम ने एक संदिग्ध की पहचान कर उसे पकड़ा। बाद में उसकी निशानदेही पर दो अन्य को दबोच लिया। पूछताछ में पता चला कि नाबालिगों ने इलाके में गिरोह बना रखा है। आरोपी भगत सिंह गिरोह से जुड़ा है, जो मोती नगर, बलजीत नगर, आनंद पर्वत और पांडव नगर इलाकों में सक्रिय है। इनका सरकार समूह के साथ प्रतिद्वंद्विता है।

दो महिलाओं से टप्पेबाजों ने ठगे जेवर, मुकदमा दर्ज

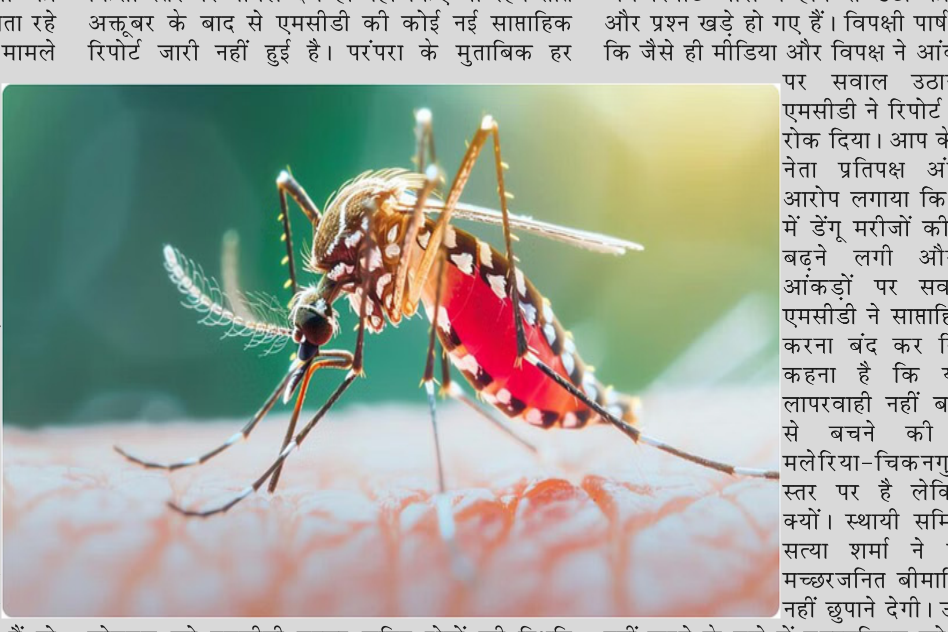
गाजियाबाद। टप्पेबाजों ने दो अलग-अलग महिलाओं को झांसे में लेकर उनसे मंगलसूत्र सहित अन्य गहने ठग लिए। बदमाशों ने रुमाल में पत्थर बांधकर उन्हें दे दिए और गहने लेकर चंपत हो गए। दोनों महिलाओं ने अलग-अलग थानों में मुकदमा दर्ज कराए हैं। एसीपी नगर कोतवाली रितेश त्रिपाठी ने बताया कि चंद्रपुरी निवासी आदेश शर्मा एमबी गर्ल्स स्कूल में काम करते हैं। उनकी पत्नी अरूणा शर्मा 13 अक्तूबर को नवयुग मार्केट में जीडीए के पास गई थीं। इसी दौरान दो युवक उनके पास आए और उन्हें झांसे में अंगूठी ले ली। इसके बाद महिला थोड़ा आगे बढ़ी तो आरोपी फिर उनके पास आ गए। पुराना बस अड्डे के पास दोनों बदमाश फिर महिला के पास आए। इस बार उनसे मोबाइल, कान के कुंडल और मंगलसूत्र लेकर भाग गए। महिला को बदमाश रूमाल में बांधकर पत्थर के टुकड़े दे गए। महिला ने बदमाशों के जाने के बाद जब रूमाल खोला तो उसमें पत्थर निकले। एसीपी ने बताया कि पीड़िता की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर लिया गया है, जांच की जा रही है। दूसरी वारदात बृहस्पतिवार को राजनगर एक्सटेंशन की केडीपी सोसायटी में हुई। एसीपी नंदग्राम ने बताया कि केडीपी सोसायटी में रहने वाली सुप्रिया त्यागी बुधवार को सब्जी लेने साप्ताहिक बाजार में गई।

मोदीनगर में एक शख्स की गोली मारकर हत्या

मोदीनगर। मोदी नगर के विश्वकर्मा बस्ती में उस वक्त हड़कंप मच गया, जब 40 वर्षीय एहसान की गोली मारकर हत्या कर दी गई। पुलिस ने शव को कब्जे में ले लिया है। और मामले की जांच शुरू कर दी है। विश्वकर्मा बस्ती में रहने वाले एहसान की हत्या की खबर से पूरे इलाके में सनसनी फैल गई। एहसान का किन्नर समुदाय के साथ जुड़ाव होने की बात सामने आई है। पुलिस इस बिंदु को भी अपनी जांच में शामिल कर रही है कि क्या इस घटना का संबंध समुदाय से जुड़े किसी विवाद से है।

मच्छरजनित बीमारियों के आंकड़े उलझे, रिपोर्ट नहीं दे रही एमसीडी

नई दिल्ली। दिल्ली में मच्छरजनित बीमारियों की स्थिति पर विवाद गहराता जा रहा है। आंकड़े बता रहे हैं कि इस साल मलेरिया और चिकनगुनिया के मामले रिकॉर्ड स्तर पर हैं लेकिन डेंगू के मामलों में एमसीडी ने असामान्य गिरावट दिखाई है। इसी विरोधाभास ने अब एमसीडी की विश्वसनीयता पर सवाल खड़े कर दिए हैं। विपक्ष के सवालों के बाद एमसीडी ने साप्ताहिक रिपोर्ट जारी करना ही बंद कर दिया है। एमसीडी की ओर से जारी अंतिम साप्ताहिक रिपोर्ट (4 अक्तूबर) के अनुसार, दिल्ली में अब तक मलेरिया के 431 और चिकनगुनिया के 76 मामले दर्ज किए गए जो पांच वर्षों में सर्वाधिक हैं। डेंगू के केवल 840 मामले दर्ज दिखाए गए हैं जबकि 2024 में इसी अवधि तक यह संख्या 1,630 और 2023 में 2,701 थी। आंकड़ों के अनुसार, इस साल मलेरिया के मामले 2024 से भी अधिक हैं लेकिन डेंगू में लगभग 50 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई है। विशेषज्ञ मानते हैं कि यह रुझान एडीज मच्छर के व्यवहार के विपरीत है क्योंकि यही मच्छर डेंगू और चिकनगुनिया दोनों फैलाता है। ऐसे में सवाल उठता है कि जब मलेरिया और चिकनगुनिया के मामले लगातार बढ़ रहे हैं तो उन्हीं मच्छरों से फैलने वाला डेंगू अचानक आधा कैसे हो गया। क्या यह डेटा संग्रह में तकनीकी त्रुटि है या किसी स्तर पर मामले दर्ज ही नहीं किए जा रहे। सात अक्तूबर के बाद से एमसीडी की कोई नई साप्ताहिक रिपोर्ट जारी नहीं हुई है। परंपरा के मुताबिक हर



सोमवार को एमसीडी मच्छर जनित रोगों की स्थिति रिपोर्ट जारी करती थी जो मीडिया और सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागों के लिए प्रमुख स्रोत मानी जाती थी। अब रिपोर्ट जारी न होने से डेटा की पारदर्शिता पर और प्रश्न खड़े हो गए हैं। विपक्षी पार्षदों का कहना है कि जैसे ही मीडिया और विपक्ष ने आंकड़ों में गड़बड़ी पर सवाल उठाने शुरू किए एमसीडी ने रिपोर्ट प्रकाशित करना रोक दिया। आप के वरिष्ठ पार्षद व नेता प्रतिपक्ष अंकुश नारंग ने आरोप लगाया कि जब अस्पतालों में डेंगू मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ने लगी और मीडिया ने आंकड़ों पर सवाल उठाए तब एमसीडी ने साप्ताहिक रिपोर्ट जारी करना बंद कर दिया। पार्टी का कहना है कि यह प्रशासनिक लापरवाही नहीं बल्कि जिम्मेदारी से बचने की कोशिश है। मलेरिया-चिकनगुनिया रिकॉर्ड स्तर पर है लेकिन डेंगू गायब क्यों। स्थायी समिति की अध्यक्ष सत्या शर्मा ने कहा कि अब मच्छरजनित बीमारियों के आंकड़े नहीं छुपाने देगी। उन्हें रिपोर्ट जारी नहीं करने के बारे में बृहस्पतिवार को ही मालूम हुआ है। उन्होंने अधिकारियों को नियमित तौर पर रिपोर्ट जारी करने के निर्देश दिए हैं।

क्रेटा कार चालक नाबालिग ने मारुति वैन को मारी टक्कर

नई दिल्ली। शाहदरा जिला के जीटीबी अस्पताल की लालबत्ती पर मंगलवार तड़के क्रेटा कार चालक नाबालिग ने मारुति वैन को टक्कर मार दी। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि वैन के साथ-साथ क्रेटा के भी परखच्चे उड़ गए। हादसे में वैन में पिछली सीट पर बैठे एक युवक की मौत हो गई। मृतक की शिनाख्त चंदन कुमार (48) के रूप में हुई है। हादसे में उसके साथ वैन में मौजूद साथी नीरज, सुमित और हिमांशु मामूली रूप से जख्मी हो गए। इनको जीटीबी अस्पताल ले जाया गया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद तीनों को छुट्टी दे दी गई। पुलिस ने चंदन का शव कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए जीटीबी अस्पताल की मोर्चरी भेज दिया है। मामले की जांच की जा रही है। पुलिस ने जीटीबी एन्क्लेव थाने में मामला दर्ज कर आरोपी 17 वर्षीय नाबालिग को हिरासत में ले लिया है। देर रात उसके साथ क्रेटा में उसके चार दोस्त भी मौजूद थे। गनीमत यह रही कि हादसे में किसी को चोट नहीं लगी। पुलिस

नाबालिग की सही उम्र का पता लगाने का प्रयास कर रही है। इस बात का भी पता किया जा रहा है कि नाबालिग ने शराब तो नहीं पी हुई थी। जिला पुलिस उपायुक्त प्रशांत गौतम ने बताया के चंदन कुमार अपने परिवार के साथ गांव साहिबाबाद, गाजियाबाद में रहते थे। इनके परिवार में पिता महेश कुमार के अलावा छोटा भाई, पत्नी और एक बेटा व बेटी है। चंदन कौशांबी के एक सिनेमा हॉल में काम करते थे। अक्सर उनकी नाइट शिफ्ट होती थी। सिनेमा हॉल की ओर से घर पहुंचाने के लिए देर रात को स्टाफ के लिए मारुति वैन उपलब्ध करवाई जाती थी। चंदन ड्यूटी खत्म करने के बाद बाकी स्टाफ नीरज, सुमित और हिमांशु के साथ देर रात घर के लिए निकले थे। चारों स्टाफ को लेकर चालक जीटीबी अस्पताल की लालबत्ती पर पहुंचा।

14 साल की किशोरी से दुष्कर्म और विरोध करने पर गला घोंटकर हत्या

मेरठ। फलावदा क्षेत्र के एक गांव में घर में घुसकर किशोरी से दुराचार करने और विरोध करने पर हत्या करने वाले को अदालत

ने आजीवन कारावास और 25 हजार रुपये अर्थदंड की सजा सुनाई है। वह गाजियाबाद जनपद के मसूरी थाना क्षेत्र के गांव बडका आरिफपुर का रहने वाला है। घटना के बाद तीन साल में न्यायालय का निर्णय आ गया। अभियोजन पक्ष के अनुसार फलावदा थाने पर एक जून 2022 को एक गांव के निवासी व्यक्ति ने रिपोर्ट दर्ज कराई थी। पीड़ित पिता ने बताया था कि आरोपी रोहित की उनके गांव में ननिहाल है। वह अकसर अपने मामा के घर आता जाता था। एक जून को उनकी नाबालिग बेटी (14) घर के बाहरी हिस्से में अकेली थी, तभी आरोपी रोहित ने घर में घुस कर उसकी बेटी के साथ दुराचार किया और विरोध करने पर उसने बेटी की गला दबाकर हत्या कर दी। शोर शराबा सुनकर आसपास के लोग और परिजन भी आ गए। लोगों ने आरोपी रोहित को मौके से ही पकड़कर फलावदा पुलिस को सौंप दिया। पुलिस ने दुराचार, हत्या और पॉक्सो में रिपोर्ट दर्ज करके आरोपी को जेल भेज दिया था। पुलिस ने 17 जून 2022 को रोहित के खिलाफ आरोप पत्र न्यायालय में दाखिल किया। मुकदमे की सुनवाई न्यायालय स्पेशल जज पॉक्सो में हुई। विशेष लोक अभियोजक (पॉक्सो) नरेंद्र चौहान और कुलदीप मोहन ने पर्याप्त साक्ष्य कोर्ट में पेश किए। दोनों पक्षों को सुनते हुए अदालत ने शुक्रवार को रोहित को दोषी पाते हुए हत्या में आजीवन कारावास और 25 हजार रुपये अर्थदंड की सजा सुनाई है। रोहित बीते तीन साल से जेल मे ही बंद है। उसे हाई कोर्ट से भी जमानत नहीं मिली थी। शुक्रवार को सजा सुनाने के बाद अदालत ने उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

रैपिडो चालक को पीटा, पांच पर मुकदमा दर्ज

साहिबाबाद। शालीमार गार्डन मेन में किराये पर रहने वाले रैपिडो चालक रामफल ने पांच अज्ञात लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कराया है। आरोप है कि 13 अक्तूबर की रात पंजाबी ढाबे के पास सड़क से कार हटाने व रास्ता मांगने पर अज्ञात लोगों ने मारपीट कर दी। यहां तक कि असलहा दिखाकर मारने की धमकी दी और उनका मोबाइल व 1500 रुपये भी छीनकर भाग गए। पीड़ित की तहरीर पर पुलिस ने विष्णु भाटी और क्रिश भाटी नाम के युवकों को नामजद करते हुए तीन अज्ञात के खिलाफ 15 अक्तूबर की रात मुकदमा दर्ज किया है। दर्ज मुकदमे में रामफल ने बताया कि 13 अक्तूबर की रात करीब 12:30 बजे वह शालीमार गार्डन स्थित पंजाबी ढाबा पर खाना लेने पहुंचे थे। वापस लौटते समय आरोपी सड़क पर कार खड़ी कर तेज आवाज में गाने सुन रहे थे। इस दौरान उन्होंने गाड़ी किनारे कर रास्ता देने की बात कही। आरोप है कि इस बात पर लोगों ने उनसे मारपीट कर दी। एक व्यक्ति ने असलहा निकालकर उन पर तानते हुए जान से मारने की धमकी दी और मोबाइल व 1500 रुपये छीन लिए।

दिल्ली के वसंत कुंज में कार की टक्कर से किशोर की मौत

नई दिल्ली। दक्षिणी दिल्ली के वसंत कुंज इलाके में तेज रफ्तार थार कार की टक्कर से 13 वर्षीय किशोर की मौत हो गई। पुलिस आरोपी कार चालक की तलाश कर रही है। दक्षिण-पश्चिमी जिला पुलिस उपायुक्त अमित गोयल ने बताया कि पुलिस नियंत्रण कक्ष (पीसीआर) को बुधवार को वसंत कुंज स्थित इंडियन ऑयल पेट्रोल पंप के पास सड़क दुर्घटना की सूचना मिली थी। पुलिस की टीम मौके पर पहुंची तो देखा कि एक किशोर सड़क पर अचेत अवस्था में पड़ा है। उसके पास ही क्षतिग्रस्त साइकिल थी। पुलिस किशोर को तत्काल पास के एक अस्पताल ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। उसकी पहचान वसंत कुंज निवासी मास्टर एम. के रूप में हुई है। अपराध टीम ने घटनास्थल का निरीक्षण कर साक्ष्य जुटाए।

NAME CHANGE

I Prarthana Goyal W/o Kshitij Gupta, R/o J-165, 1st Floor, Rajouri Garden J-6, PO: Tagore Garden, DIST: West Delhi, Delhi-110027 have changed my name to Prarthana Gupta for all future purposes.

NAME CHANGE

I Ramesh Gupta S/o Ganga Ram Gupta R/o FLAT NO. 615. BLOCK-C, ROHINI HEIGHTS, SIXTH FLOOR, SECTOR-29 ROHINI, SAHIBABAD DAULAT PUR, PO: SAHIBABAD DAULAT PUR, DIST: North West Delhi, Delhi-110042 have changed my name to Ramesh Chand Gupta for all future purposes.

NAME CHANGE

I, Gaytri Devi W/O Vinay Kumar Singh R/O Flat NO-802, Pavilion Court-15, Jaypee Wish Town, Sector -128, Noida,Gautam Budha Nagar UP 201304 Have changed my name to Gayatri Kumari for all future Purposes.

NAME CHANGE

I, MADHURAM Mother of No-15708212Y Rank-HAV Name-VENKATESH R Presently residing at 699, BARATHI NAGAR, ULUNDURPET, KOOVAGAM, VILUPPURAM, TAMIL NADU-606102, have changed my name from MADHURAM to MADHURAM RAMALINGAM for all future purposes and in my son's service records my date of birth wrongly mentioned as 01/07/1963 instead of my correct date of birth as 24/07/1968 vide Affidavit dated 21/10/2025 before Notary Public Delhi.

NAME CHANGE

I, NAIMA BEGUM W/o Naseemuddin R/o H. No.547 B, Gali No.24, Jafrabad, Delhi-110053, have changed my name to NAEEMA BANO permanently

NAME CHANGE

I, SUDASH KUMARI mother of No-9106868Y Rank-HAV Name-ANIL SHARMA residing at VILL-HARSATH, PO & TEHSIL-GHAGWAL, DIST-SAMBA, JAMMU AND KASHMIR-184141, have changed my name from SUDASH KUMARI to SUDESH KUMARI for all future purposes vide affidavit dated 21/10/2025 before Notary Public Delhi.

NAME CHANGE

I, ASHOKKUMAR SUGANYA wife of No.-14680987P, Rank-NK, Name-B RAJATHILAGAR residing at VPO-VADAMALAIKURICHI, TEHSIL & DIST-VIRUDHUNAGAR, TAMIL NADU-626002, have changed my name from ASHOKKUMAR SUGANYA to SUGANYA A for all future purposes vide Affidavit dated 21/10/2025 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE

I, NADIPILLI HARIKA Wife of No. 15449224K Rank-NK Name-NADIPILLI RAMESH Presently residing at VPO-AMBAKHANDI, TEH-REGIDI AMADALAVALASA, DIST-VIZIANAGARAM, ANDHRA PRADESH-532123, have changed my name from NADIPILLI HARIKA to MAJJI HARIKA for all future purposes vide Affidavit dated 21/10/2025 before Notary Public, Delhi.

सार्वजनिक सूचना

मैं गुलाम साबिर पुत्र गुलाम मोहम्मद, निवासी 632, रंग महल, डिलाइट सिनेमा के पास, दिल्ली-110002 इस द्वारा सूचित करता हूँ कि मैंने अपने पुत्र मोहम्मद अरीब से तथा मेरी पत्नी नजमा ने भी उससे, दिनांक 21.10.2025 से सभी प्रकार के पारिवारिक, सामाजिक एवं कानूनी संबंध पूर्ण रूप से समाप्त कर दिए हैं। अब से हमारा उससे कोई लेना-देना नहीं रहेगा। यदि वह भविष्य में किसी भी प्रकार का गलत कार्य करता है, किसी से धन का लेन-देन करता है, या किसी भी प्रकार की अवैध या गैर-कानूनी गतिविधि में सम्मिलित होता है, तो उसकी पूरी जिम्मेदारी उसी की स्वयं की होगी।हमारा उससे कोई संबंध नहीं रहेगा, अत: कोई भी व्यक्ति या संस्था हमारे नाम से उसके किसी कार्य में विश्वास न करे

Mohd. Shadan (advocate)
D-4490/2014
Chamber No. 479, Saket Court, New Delhi

सार्वजनिक सूचना

यह सूचित किया जाता है कि श्रीमती देवकी देवी 50 वर्ग गज क्षेत्रफल के एक भूखंड की पूर्ण स्वामित्वधारी हैं, जो खसरा संख्या 173/2 का हिस्सा है और ग्राम बुधपुर बिजापुर, दिल्ली के विस्तारित लाल डोरा क्षेत्र में स्थित है। मूल स्वामी श्री बलवान सिंह शर्मा एवं अन्य थे, जिनका नाम राजस्व अभिलेखों में दर्ज था, तत्पश्चात, श्री बलवान सिंह शर्मा ने दिनांक 02.01.2025 को रजिस्टर्ड जनरल पावर ऑफ अटॉर्नी, विक्रय अनुबंध (एग्रीमेंट टू सेल) एवं वसीयत (विल) के माध्यम से उक्त संपत्ति श्री वीरेन्द्र को हस्तांतरित की। इसके पश्चात, श्री वीरेन्द्र ने दिनांक 11.06.2025 को रजिस्टर्ड बिक्री विलेख (सेल डीड) के माध्यम से यह संपत्ति श्रीमती देवकी देवी को हस्तांतरित कर दी। परिणामस्वरूप, अब श्रीमती देवकी देवी उपरोक्त संपत्ति की पूर्ण स्वामित्वधारी हैं, जो किसी भी प्रकार के मुकदमेबाजी, बंधक, ऋण, भार या दावे से मुक्त है। कृपया ध्यान दें कि उपरोक्त संपत्ति का वित्तपोषण आरबीआई बैंक लिमिटेड, शाखा- ओखला, नई दिल्ली द्वारा किया जा रहा है। यदि किसी व्यक्ति को उपरोक्त संपत्ति के संबंध में कोई आपत्ति हो, तो कृपया इस सूचना की तिथि से 07 दिनों के भीतर अपनी आपत्ति लिखित रूप में प्रस्तुत करें। उक्त आपत्ति नीचे दिए गए पते पर पंजीकृत डाक के माध्यम से एवं ई-मेल द्वारा अधोहस्ताक्षरी को भेजी जा सकती है। यदि निर्दिष्ट अवधि में कोई आपत्ति प्राप्त नहीं होती है, तो उक्त संपत्ति के संबंध में कोई भी दावा अमान्य और निष्प्रभावी माना जाएगा।

[ASHWANI KUMAR] Advocate
Chamber No. 122,
Tehsil Compound, Ghaziabad, U.P.

PUBLIC NOTICE

It is for general information that I, Pankaj Kumar Verma S/O Rameshwar Dayal Verma, R/O C-54, 4th Floor, Gali No.- 1/4, Police Station Road, VTC: Garhi Mendu, PO: Bhajan Pura, District North East Delh Delhi -110053, declare that name of mine and my minor son has been wrongly written as Pankaj verma and Vaibhav in my minor son namely Vaibhav Verma aged 16 years in his 10th class educational document and school record .The actual name of mine and my minor son are Pankaj Kumar Verma and Vaibhav Verma, which may be amended accordingly.

सार्वजनिक सूचना

यह सूचित किया जाता है कि श्री प्रथम गुप्ता, पुत्र श्री कन्हैया लाल गुप्ता, हाउस म्यूनिसिपल नंबर 517, क्षेत्रफल 725.94 वर्ग फुट (अर्थात् 67.46 वर्ग मीटर), जो कि खसरा नंबर 555/1 के एक भाग पर स्थित है, मोहल्ला तरीनपुर, ऊँचा टीला, वार्ड-तरीनपुर, परगना सीतापुर, तहसील एवं जनपद सीतापुर, उत्तर प्रदेश में स्थित है, के स्वामी हैं। उक्त संपत्ति को श्री कन्हैया लाल गुप्ता ने श्रीमती आशा श्रीवास्तव से विक्रय विलेख दिनांक 19.02.2010 के माध्यम से खरीदा था, जो कि दस्तावेज़ संख्या 1043 के रूप में पंजीकृत है। बाद में, श्री कन्हैया लाल गुप्ता ने उपरोक्त संपत्ति को उपहार विलेख दिनांक 28.07.2022 के माध्यम से श्री प्रथम गुप्ता को उपहार में दे दी, जो कि दस्तावेज़ संख्या 7335 के रूप में पंजीकृत है। कृपया ध्यान दें कि संपत्ति से संबंधित मूल दस्तावेज़ों की श्रृंखला में से एक दस्तावेज़ — उपरोक्त विक्रय विलेख (जो कि दस्तावेज़ संख्या 1043, पुस्तक संख्या 01, वॉल्यूम संख्या 3365, पृष्ठ संख्या 141ङ्क174, दिनांक 19.02.2010, उप-पंजीयक कार्यालय, सीतापुर में पंजीकृत है) — खो गया है। इस दस्तावेज़ की क्षति के संबंध में एक ऑनलाइन प्राथमिकी (लॉस्ट रिपोर्ट संख्या 202500116209) दिनांक 21.10.2025 को पुलिस कंप्यूटर सेंटर, तकनीकी सेवाएं मुख्यालय, लखनऊ के ऑनलाइन एफआईआर पोर्टल पर दर्ज कराई गई है। कृपया यह भी नोट करें कि उपरोक्त संपत्ति वर्तमान में यूनिटी स्मॉल फाइनेंस बैंक, लखनऊ शाखा, उत्तर प्रदेश के साथ बंधक की जा रही है। यदि किसी व्यक्ति को उपरोक्त संपत्ति के संबंध में कोई आपत्ति हो, तो कृपया इस सूचना की तिथि से 07 दिनों के भीतर अपनी आपत्ति लिखित रूप में प्रस्तुत करें। उक्त आपत्ति नीचे दिए गए पते पर पंजीकृत डाक के माध्यम से एवं ई-मेल द्वारा अधोहस्ताक्षरी को भेजी जा सकती है। यदि निर्दिष्ट अवधि में कोई आपत्ति प्राप्त नहीं होती है, तो उक्त संपत्ति के संबंध में कोई भी दावा अमान्य और निष्प्रभावी माना जाएगा।

[ASHWANI KUMAR] Advocate
Chamber No. 122,
Tehsil Compound, Ghaziabad, U.P.

PUBLIC NOTICE

It is for general information that I Mahavir S/O Raj Singh, R/O 183/D-1, Basant Lane, Railway Colony, Pahar Ganj, Swami Ram Tirth Nagar, Central Delhi, Delhi, 110055, declare that name of mine and my wife has been wrongly written as Mahaveer Singh and Reena Singh in my minor son namely Krishna Chaudhary aged 16 years in his 10th class educational document. The actual name of mine and my wife are MAHAVIR and REENA,which may be amended accordingly.

NAME CHANGE

I, Jitendra Kumar S/O Mahendra Singh, R/O 217, GALI N0-3,SEWA NAGAR. MEERUT ROAD, Ghaziabad, Ghaziabad, Uttar Pradesh, 201001, have changed the name of my minor daughter Naina aged 16 years and she shall hereafter be known as PRACHI.

NAME CHANGE

I Dimple W/O Atul Sharma H.No R.Z-48 Laxmi Vihar Nazafgarh Delhi-110043 I have changed my name to Jyoti Permanently

NAME CHANGE

I Atul Kumar S/O OM PRAKASH SHARMA H/O RZ-48 Laxmi Vihar Nazafgarh Delhi-110043 I have changed my name to Atul Sharma Permanently

NAME CHANGE

I Dimple W/o Atul Sharma H.No.RZ-48 Laxmi Vihar Najafgarh New Delhi 110043, I have changed my miner child name Daksh Kumar to Daksh Sharma

NAME CHANGE

I, Saurabh Agarwal s/o N.D. Aggarwal R/o 102, Ground Floor, Arjun Nagar, Safdarjung Enclave, Delhi-110029 have changed my name to Saurabh Aggarwal permanently.

NAME CHANGE

I RAJANI BHARDWAJ W/O ANUPAM BHARDWAJ R/O H.NO. 12 SUKHDEV VIHAR DELHI - 110025 I have changed my name to RAJNI BHARDWAJ Permanently

NAME CHANGE

I, INDIRA W/O ASHOK KUMAR resident of H NO-108-F, DB-BLOCK, HARI NAGAR, DELHI-110064. have changed my name to INDRA for all future purposes

NAME CHANGE

I Azmeri S/O Ismail Khan R/O. H.NO.-203,GALI NO.-4, RAJIV GANDHI NAGAR NEW MUSTAFABAD Delhi - 110094 changed my name to Azmeri Khan.

NAME CHANGE

I AMIT S/O VIJAYBHUSHAN AACHARYA R/O PROP NO-27 FIRST FLOOR BACK SIDE VIPIN GARDEN SOM BAZAR ROAD UTTAM NAGAR MOHAN GARDEN DELHI-110059, have changed my name to AMIT ACHARYA for all future purpose.

NAME CHANGE

It is for general information that I, MRITYUNJAY MALL S/o RAVINDRA MALL R/o Plot No. 9A, Pocket-P2 Omega-1, Gr. Noida, Gautam Buddha Nagar, Uttar Pradesh-201310, declare that name of my minor daughter has been wrongly written as CURIE MALL in my minor daughter namely ADRITI MALL aged 09 years in her School Records. The actual name of my minor daughter is ADRITI MALL, which may be amended accordingly.

PUBLIC NOTICE

It is for general information that I Sanjeev kumar S/O: Sumer Singh, R/O RZ B- 170, NIHAL VIHAR, NANGLOI , Nilothi, West Delhi, Delhi - 110041, declare that name of mine has been wrongly written as Sanjeev Grewal in my minor son namely Akshat Grewal aged 17 years in his 10th class educational document. The actual name of mine is Sanjeev Kumar which may be amended accordingly.

PUBLIC NOTICE

This is to inform general public at large that our client, **Mrs. Rekha Kumari** W/o. Mr. Jitendra Kumar who have approached **VASTU HOUSING FINANCE CORPORATION LTD.,** for Home Loan of the Flat No. 301, 3rd Floor, Plot No. 11, Area Measuring 1350 Sq. Ft. Khasra No. 780, Khata No. 139, Situated at Colony Suman Enclave Village Salarpur Khadar, Pargana & Tehsil Dadri, Dist. Gautam Budh Nagar, U.P-201304.

It is to mention that in chain documents ATS and Will Dated 11.08.2021 executed by **Mrs. Anila Soni in favour of Mr. Sunil Kumar Jha** in respect of Plots Area 492.30 Sq. Yds., Khasra No. 780, Situated at Village Salarpur Khadar, Noida, Gautam Budh Nagar, U.P-201303. are missing and a name mismatch found in the Khatoni of Fasli Year 1423-1428, Khasra No. 780, in which **Mrs. Anila Soni is wrongly written as Anita Soni.**

And the said property is going to be mortgaged in **VASTU HOUSING FINANCE CORPORATION LTD., 2nd Floor, C 18, Commercial Market, Sanjay Vihar, Meerut Road Hapur Near Prachin Shiv Mandir, Hapur, Uttar Pradesh PIN 245101.** All persons, if any, including bank, financial institutions, or any party/ies having any claim (Objection to Khasra Number), demand, right, interest in respect of or against the said property or any part thereof by way of inheritance, assignment, mortgage, charge, possession, lien or otherwise, are hereby required to make the same known in writing within 7 days with the documentary evidence from the date of publication, falling which the said claim of the person/s, if any will be considered waived and settled.

Ms. Rani Shilpee (Advocate)
Office Add: H. No. T/181, UGF, Shukar Bazaar, Uttam Nagar, New Delhi-110059

NAME CHANGE

I, Mohammed Nadeem Ul Haq S/o Mohammed Shuja Ul Haq R/o House No.2191, Katra Mehar Parwar, Kucha Chellan, Delhi-110002 have changed my name to Nadeem Ul Haq.

NAME CHANGE

I, HARI PRASAD S/O KAMAL SINGH R/O 108, SAIA MOHALLA, NEAR SAI MANDIR, CHILLA VILLAGE, EAST DELHI, DELHI-110091, have changed the name of my minor son DEEPANSHU aged 16 years and he shall hereafter be known as DEEPANSHU CHAUDHARY.

NAME CHANGE

I hitherto known as BRIHAM PARKASH alias BRAHAM PRAKASH S/O RAM SAWROOP R/O RZ-664, GALI NO. 25, SADH NAGAR, PALAM COLONY, PALAM VILLAGE, SOUTH WEST DELHI, DELHI-110045, have changed my name and shall hereafter be known as BRAHAM PRAKASH.

PUBLIC NOTICE

GENERAL PUBLIC IS HEREBY INFORMED THAT 1. ORIGINAL SALE DEED DATED 24.01.1961 EXECUTED BY MR. HARMAL AND MR. HARNEET IN FAVOUR OF MR. BHARAT SINGH VIDE DULY REGD. AS DOC. NO. 669, IN BOOK NO. 1, VOLUME NO. 465, ON PAGES NO. 275-278, ON DATED 24.01.1961, 2. ORIGINAL SALE DEED DATED 20.10.1962 EXECUTED BY MR. BHARAT SINGH IN FAVOUR OF MR. SARUP SINGH NEGI VIDE DULY REGD. AS DOC. NO. 7098, IN BOOK NO. 1, VOLUME NO. 527, ON PAGES NO. 08-12, ON DATED 20.10.1962 & 3. ORIGINAL SALE DEED DATED 06.07.2013 EXECUTED BY MR. SARUP SINGH NEGI IN FAVOUR OF MRS. SARJEENA SULTANA VIDE DULY REGD. AS DOC. NO. 6622, IN BOOK NO. 1, VOLUME NO. 12902, ON PAGES NO. 64-70, ON DATED 26.07.2013 EXECUTED FOR ENTIRE SECOND FLOOR, OF THE PROPERTY BEARING NO. 121, (OLD NO. 98), GALI NO. 13 AND 14, MEASURING 50 SQ.YDS., COMPRISED OF KHASRA NO. 147-MIN, SITUATED AT VILLAGE GARHI JHARIA MARIA, NOW COLONY KNOWN AS AMRITPURI-B, GARHI, EAST OF KAILASH, NEW DELHI-110065 HAVE BEEN LOST BY THE CURRENT OWNER MR. SHAHBAZ KHAN AND SAID OWNER MR. SHAHBAZ KHAN PURCHASED THE SAID PROPERTY VIDE SALE DEED DATED 18.05.2016 EXECUTED BY MRS. SARJEENA SULTANA. NOW SUSANTA DAS IS GOING TO PURCHASE THE SAID PROPERTY, FROM OWNER / SELLER MR. SHAHBAZ KHAN, WHICH WILL BE MORTGAGED WITH TRU HOME FINANCE LIMITED AS SECURITY AGAINST HOUSING LOAN FOR PURCHASING OF SAID PROPERTY. PLEASE SUBMIT THE SAID ORIGINAL SALE DEEDS IF FIND BY ANY PERSON. ALSO PLEASE CONTACT WITH WRITTEN OBJECTION LETTER WITH RELEVANT DOCUMENTS WITH UNDERSIGNED IF HAVING ANY OBJECTION IN RESPECT OF SAID PROPERTY/SALE DEED WITHIN 10 DAYS OF THIS PUBLICATION. ITS USE BY ANYONE IS ILLEGAL.

ADITYA VERMA, ADVOCATE
E-16, MANSAROVAR PARK, SHAHDARA, DELHI-110032
MOBILE NO. 9999042521

NAME CHANGE

I,MALTI D/O MANOHAR LAL R/O H No 334, KHASRA NO 105/1, FLOOR GROUND, SANT NAGAR GALI NO 06, GINNI TENT HOUSE BURARI DELHI 110084 have changed my name from MALTI GUPTA to MALTI. That MALTI and MALTI GUPTA are the names of one and the same person.

NAME CHANGE

I,MITHILA DEVI W/o AMAN GIRI R/O 29, PASCHIMI MARG VASANT VIHAR-1, WEST DELHI, DELHI 110057 declare that in all documents my name has been mentioned as MITHILA DEVI but in birth certificate of my son Arjun Kumar Giri my name has been mentioned as MITHLA DEVI. MY CORRECT NAME IS MITHILA DEVI.That MITHILA DEVI & MITHLA DEVI are the names of same person.

PUBLIC NOTICE

It is for general information that I, MOHD. RAJJAB S/O MOHD. MUNEER R/O F2/284, F-Block, Sundernagri, Nand Nagri, PO: Nand Nagri, Dist: Shahdara, Delhi-110093 declare that name of mine and my father has been wrongly written as RAJAB KHAN and MUNEER KHAN in my Driving Licence No-DL05 19960117100. The actual name of mine and my father are MOHD. RAJJAB and MOHD. MUNEER which may be amended accordingly.

PUBLIC NOTICE

It is for general information that I, Nishant Chanchal Bhasker S/o Suresh Chandra Bhasker R/o 370, Pocket-3 Janta Quarters, Paschim Puri, Paschim Vihar S.O, West Delhi, Delhi 110063 declare that name of mine has been wrongly written as Nishant Bhasker and my minor daughter Yarina Bhasker instead of Yarina Bhaskar and her Date of birth 28 March 2019 instead of 28 February 2019 aged 6 years in her School Records. The actual name of mine is Nishant Chanchal Bhasker and Minor Daughter Name is Yarina Bhaskar and her date of birth is 28 February 2019.

PUBLIC NOTICE

It is for general information that I, Nishant Chanchal Bhasker S/o Suresh Chandra Bhasker R/o 370, Pocket-3 Janta Quarters, Paschim Puri, Paschim Vihar S.O, West Delhi, Delhi 110063 declare that name of mine has been wrongly written as Nishant Bhasker in my minor daughter Shannon Bhasker aged 14 years in her School Records. The actual name of mine is Nishant Chanchal Bhasker.

कौमी पत्रिका

संपादक-गुरचरन सिंह बब्बर

स्वामी मुद्रक एवं प्रकाशक, गुरचरन सिंह बब्बर ने कौमी पत्रिका प्रिंटिंग प्रेस, सेक्टर ए-4/ए-144 इंडस्ट्रीयल एरिया ट्रोनिका सिटी लोनी (गाजियाबाद), उत्तर प्रदेश से छापकर प्रकाशित किया।

Corporate Office:
5, Bahadurshah Zafar Marg
ITO, New Delhi-110002

फोन : 011-41509689, 23315814
मोबाइल नंबर : 9312262300

E - mail address : qpatrika@gmail.com
Website: www.qaumipatrika.in

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472

Legal Advisors:
Advocate Mohd. Sajid
Advocate Dr. A.P.Singh
Advocate Manish Sharma
Advocate Pooja Bhaskar Sharma

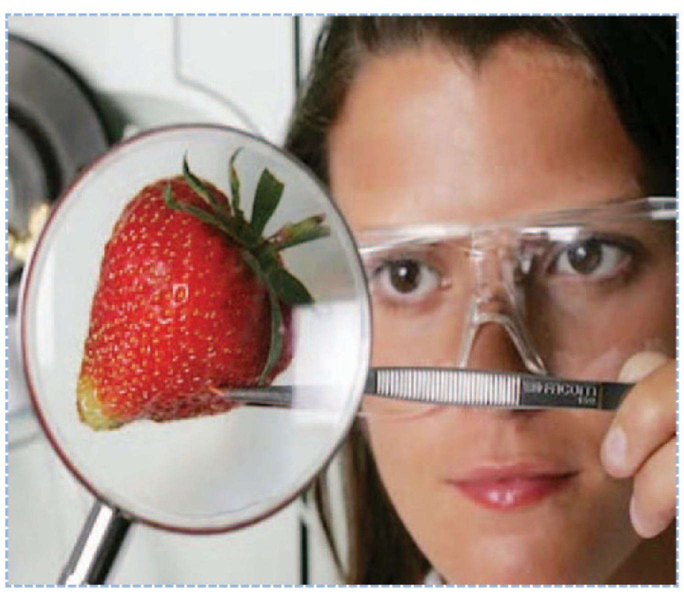
फूड फ्लेवरिस्ट स्वाद में छिपा कॅरियर का खजाना

फूड प्रोसेसिंग कंपनियों में हमेशा ही फूड फ्लेवरिस्ट की डिमांड बनी रहती है। इसके अलावा आप चाय, कॉफी या वाइन इंडस्टी में भी काम की तलाश कर सकते हैं। कुछ फ्लेवरिस्ट कई फूड प्रॉडक्शन कंपनियों के साथ जुड़कर काम कर सकते हैं।

किसी भी फूड आइटम को खाने से पहले एक बात जो सबसे पहले दिमाग में आती है वो है कि उस चीज का स्वाद कैसा होगा। यकीनन भोजन के दौरान पोषण का ख्याल रखा जाता है, लेकिन किसी भी फूड आइटम के न्यूट्रिशन वैल्यू से भी ज्यादा जरूरी होता है उसका टेस्ट। अगर हेल्दी चीज का टेस्ट अच्छा ना हो तो लोग उससे दूरी बनाते हैं। वहीं टेस्टी आइटम की तरफ बच्चों से लेकर बड़ों तक का झुकाव देखा जाता है। वैसे तो कई तरह के फूड आइटम का अपना एक नेचुरल टेस्ट होता है। लेकिन कुछ चीजों में टेस्ट डेवलप किया जाता है और इसे डेवलप करने का काम करते हैं फूड फ्लेवरिस्ट। तो चलिए जानते हैं इस अनोखे कॅरियर के बारे में

क्या होता है काम

फूड फ्लेवरिस्ट का मुख्य काम भोजन व अन्य प्रॉडक्ट्स के लिए फ्लेवर को डेवलप करना होता है। एक व्यक्ति द्वारा प्रतिदिन खाए जाने वाले आहार में एक बड़ा हिस्सा कृत्रिम स्वाद का भी होता है। जो इन्हीं पेशेवरों द्वारा विकसित किए जाते हैं। एक फूड फ्लेवरिस्ट आलू के चिप्स लेकर आईसक्रीम तक में फ्लेवर को डेवलप करने का काम करते हैं। इस पेशे का सबसे चुनौतीपूर्ण पहलू यह है कि न केवल स्वाद बढ़ाने के लिए एक स्वादवादी सामग्री और रसायनों का उपयोग भोजन को स्वादिष्ट बनाना चाहिए, बल्कि इसे भारत सरकार द्वारा निर्धारित मानकों को भी पूरा करना चाहिए। साथ ही यह मानव उपभोग के लिए सुरक्षित होना चाहिए। इसलिए एक फूड फ्लेवरिस्ट तरह-तरह के स्वाद डेवलप करने के दौरान कई तरह की सावधानियां बरतते हैं।



व्यक्तिगत गुण

कॅरियर एक्सपर्ट्स कहते हैं कि इस क्षेत्र में भविष्य देख रहे छात्रों में टेस्ट व स्मेल के सेंस की गहरी भावना होनी सबसे जरूरी है। साथ ही उनमें नई महक व टेस्ट को अनुभव करने की उत्सुकता होनी चाहिए। फ्लेवरिस्ट को एक टीम में रचनात्मक, सहज, प्रेरित, समर्पित और काम करने में सक्षम होना चाहिए। धैर्य और प्रयोग करने की इच्छा भी महत्वपूर्ण है। डेटाबेस, स्प्रेडशीट, सॉफ्टवेर्यस आदि को संभालने के लिए किसी के पास कंप्यूटर कौशल होना चाहिए। उन्हें भोजन की संरचना की सामान्य समझ भी होनी चाहिए।

इस क्षेत्र में प्रवेश करने के लिए आपको बीएससी या एमएससी इन केमिस्टी या बायोकेमिस्टी होना चाहिए। इसके अलावा फूड टेक्नोलॉजी की बेसिक जानकारी आपको अतिरिक्त लाभ प्रदान करेगी। इस क्षेत्र में रूचि रखने वाले छात्र रसायन विज्ञान या जीव विज्ञान में स्नातक की डिग्री प्राप्त कर सकते हैं और फिर फूड साइंस में मास्टर्स कर सकते हैं।

संभावनाएं

फूड प्रोसेसिंग कंपनियों में हमेशा ही फूड फ्लेवरिस्ट की डिमांड बनी रहती है। इसके अलावा आप चाय, कॉफी या वाइन इंडस्टी में भी काम की तलाश कर सकते हैं। कुछ फ्लेवरिस्ट कई फूड प्रॉडक्शन कंपनियों के साथ जुड़कर काम कर सकते हैं। इतना ही नहीं, वे उत्पादों के लिए विशिष्ट जायके का उत्पादन करने में मदद करने के लिए एक कंपनी को परामर्श सेवाएं भी प्रदान कर सकते हैं। एक फूड फ्लेवरिस्ट के लिए अवसर सिर्फ फूड इंडस्टी तक ही सीमित नहीं है। वर्तमान में, टूथपेस्ट, पेय पदार्थ, दवाएं, डिशवाशिंग तरल पदार्थ, सौंदर्य प्रसाधन आदि जैसी वस्तुओं के उत्पादन में भी इनकी जरूरत महसूस की जाती है। इसलिए फ्लेवरिस्ट के पास उन कंपनियों में भी काम के अवसर मौजूद हैं जो त्वचा की क्रीम, सौंदर्य प्रसाधन, हेयर केयर प्रॉडक्ट आदि का निर्माण करते हैं।

आमदनी

कॅरियर एक्सपर्ट्स बताते हैं कि एक फ्लेवरिस्ट की आमदनी उसके कौशल व अनुभव के आधार पर तय होती है। हालांकि एक फ्रेशर 10000 से 15000 रूपए प्रतिमाह कमा सकता है। कुछ वर्षों के अनुभव के बाद आपकी आमदनी लाखों में हो सकती है।

JEE Mains की ऐसे करें तैयारी तो जरूर मिलेगी सफलता

हर किसी इंजीनियरिंग की चाहत रखने वाले व्यक्ति की सजगता और तत्परता बढ़ ही जाती है। पर मुश्किल यह है कि आईआईटी में प्रवेश पाने के लिए बेहद कठिन परीक्षा से आपको गुजरना होता है। 12वीं की सफल परीक्षा के बाद तैयारी के लिए आपको अपना सब कुछ झोंक देना पड़ता है।

आज के समय में केवल इंजीनियरिंग और डॉक्टरी ही कॅरियर के केंद्र बिंदु नहीं हैं, बल्कि दूसरे तमाम कॅरियर ऑप्शंस बच्चों के सामने मौजूद हैं। पर इस बात से शायद ही कोई इनकार करेगा कि बावजूद दूसरे ऑप्शंस की उपलब्धता के आज भी इंजीनियरिंग एक शानदार और चमकता कॅरियर माना जाता है। उसमें भी बात जब आईआईटी जैसे संस्थानों में प्रवेश की हो, तब हर किसी इंजीनियरिंग की चाहत रखने वाले व्यक्ति की सजगता और तत्परता बढ़ ही जाती है। पर मुश्किल यह है कि आईआईटी में प्रवेश पाने के लिए बेहद कठिन परीक्षा से आपको गुजरना होता है। 12वीं की सफल परीक्षा के बाद तैयारी के लिए आपको अपना सब कुछ झोंक देना पड़ता है। आइए जानते हैं कि आईआईटी में प्रवेश पाने के लिए आपको किस ढंग से तैयारी करनी चाहिए।

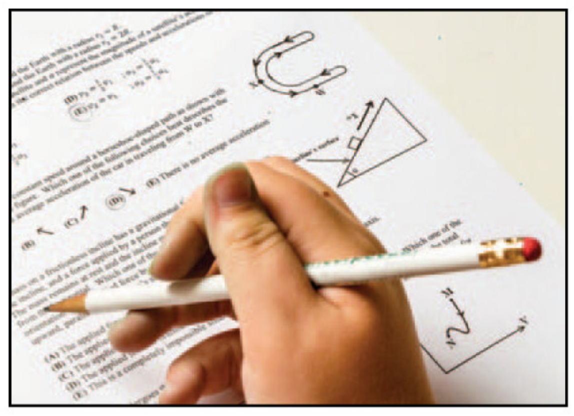
आठवीं के तुरंत बाद सजगता आवश्यक

जी हां! भारत भर की सबसे कठिन परीक्षाओं में से एक मानी जाती है आईआईटी की परीक्षा। ऐसे में अगर आप यह सोचते हैं कि तुरंत ही तैयारी करके आप आईआईटी जैसे संस्थानों में प्रवेश पा लेंगे तो यह दिवा-स्वप्न जैसा साबित हो सकता है, खासकर सामान्य बुद्धि के बच्चों के लिए!

सच तो यह है कि ऐसे लोग ही इस परीक्षा में ज्यादा सफल होते हैं जो आठवीं के बाद तुरंत ही सजग हो जाते हैं। वह नहीं तो उनके माता-पिता अपने बच्चों को आईआईटी की गंभीरता से रूबरू करा ही देते हैं। ऐसे बच्चे न केवल अपना नियमित पठन-पाठन वह पूर्णता के साथ करते हैं, बल्कि आईआईटी तैयारी के लिए फाउंडेशन कोर्स उनके लिए मददगार साबित होता है।

सेल्फ स्टडी

आठवीं के बाद 9वीं, 10वीं, 11वीं और 12वीं का अगर आपने सजगता से अध्ययन कर लिया, गणित और विज्ञान जैसे विषयों के फंडामेंटल्स क्लियर कर लिए, तो आप यह समझ लें कि पहली बाधा आपने क्रॉस कर ली। इसके साथ



अगर आपने फाउंडेशन कोर्स और आईआईटी के प्रश्न पत्रों के पैटर्न को माध्यम बनाकर तैयारी कर ली और उस तरह के प्रश्नों पर पकड़ बना ली तो आप इसकी सर्वाधिक महत्वपूर्ण परीक्षा को अवश्य ही क्रैक कर सकते हैं।

रूटीन बना कर पढ़ना

आईआईटी की प्रवेश परीक्षा पास करना किसी महायुद्ध से कम मत मानिये। इसके लिए आपको एक एक क्षण का महत्त्व समझना पड़ता है। अगर आप नियमित रूटीन फॉलो नहीं करते हैं, और खुद को सख्त अनुशासन में नहीं रखते हैं तो आप यह जान लें कि आप लाखों नौजवानों से पीछे रह जाने वाले हैं।

रिवीजन का महत्व

आपने आईआईटी की तैयारी कर ली है तो आप रिवीजन के महत्व को कम मत आंकिये। आप लगातार अपने पढ़े हुए विषयों का रिवीजन करते रहेंगे तो इससे आप परीक्षा के समय भूल नहीं पाएंगे। इसके साथ ही अगर आपने अच्छे से रिवीजन किया है तो परीक्षा के दौरान आपको घबराहट महसूस नहीं होगी और प्रत्येक विषय पर आप की पकड़ मजबूत बनती जाएगी। ऐसे में निश्चित रूप से आपका आत्मविश्वास आसमान छू सकता है। कैरियर काउंसलर रिविजन के महत्त्व पर काफी जोर देते हैं।

समयबद्ध, मॉक टेस्ट के अनुसार करें तैयारी

ध्यान रहे अब चाहे जितना भी सिलेबस की तैयारी कर लें, लेकिन अगर बीच-बीच में अपनी तैयारियों की जांच आप नहीं करते हैं तो संभवत: परीक्षा के समय पर आप उलझन में पड़ सकते हैं। इससे बचने के लिए आपको मॉक टेस्ट का तरीका अपनाना होगा। इसके लिए आप आईआईटी के पिछले साल के प्रश्न पत्रों का अभ्यास तय समय सीमा में करने का प्रयत्न करें। एक्सपर्ट्स के अनुसार, अगर आप बार-बार इस प्रयास को करते हैं तो आप की पकड़ ना केवल प्रश्नों पर बनेगी बल्कि आप समय का भी प्रबंधन अच्छे से कर पाएंगे और तय समय सीमा में अपने प्रश्न पत्र को साल्व कर पाएंगे।

प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले फिलहाल क्या करें?

व्यायाम के माध्यम से खुद को तंदुरुस्त रखने की कोशिश करनी चाहिए। क्योंकि फिजिकल एक्टिविटी के नाम पर इस वक्त आप कम्युनिटी में खेल भी नहीं सकते, इसलिए यह और ज्यादा इंपॉर्टेंट हो जाता है कि अपनी दिनचर्या को नियमित रखते हुए तन को स्वस्थ रखा जाए। ऐसे लाखों बच्चे होंगे जो मन में सपने सजाये होंगे कि 12वीं के बाद वह किसी इंजीनियरिंग या मेडिकल संस्थान में दाखिला लेंगे और कॅरियर के पड़ाव में अगला कदम रखेंगे। मुसीबत यह है कि कोविड-19 के काल ने हर एक की योजनाओं पर कुठाराघात कर दिया है। सामने बसे मुश्किल उन बच्चों के सामने है, जिन्होंने 12वीं का एग्जाम देकर सुनहरे कॅरियर के सपने संजोए थे। इस समय वह किंमकर्तव्यविमूढ़ हो गए हैं। ऐसे में उन्हें एक्जैक्टली क्या करना चाहिए, आइए एक दृष्टि डालते हैं-

तन और मन को रखें स्वस्थ

जी हां! किसी भी प्रकार की चिंता करने की बजाय आपको खुद को स्वस्थ रखना कहीं ज्यादा आवश्यक है। आगे क्या होगा, कौन सा कॅरियर आप चुनेंगे, इसको लेकर बेवजह का तनाव आपको नहीं लेना चाहिए बल्कि, इसकी बजाय आपको जितना संभव हो व्यायाम के माध्यम से खुद को तंदुरुस्त रखने की कोशिश करनी चाहिए। क्योंकि फिजिकल एक्टिविटी के नाम पर इस वक्त आप कम्युनिटी में खेल भी नहीं सकते, इसलिए यह और ज्यादा इंपॉर्टेंट हो जाता है कि अपनी दिनचर्या को नियमित रखते हुए तन को स्वस्थ रखा जाए। इसी प्रकार यह अवस्था ऐसी है कि मन भटकाव के दौर में गुजरता है, इसलिए हर किसी के घर में गीता रामायण जैसी किताबें भी होती हैं, उसका अध्ययन करके आप अपने मन को शांत और स्थिर रखने का प्रयत्न करें। ऑनलाइन भी कई सारी बुक्स उपलब्ध हैं, यहां तक कि ऑडियो और वीडियो बुक्स का भी आप सहारा ले सकते हैं, लेकिन आवश्यक है कि तन और मन को पूरी तरह से स्वस्थ रखा जाए।

जल्दबाजी में ना करें ऑनलाइन कोर्स में दाखिला लेने का फैसला

कई बार बच्चे जल्दबाजी में तमाम कोर्सेज में एडमिशन लेने का फैसला कर बैठते हैं। वर्तमान में कई सारी कोचिंग संस्थाएं और दूसरे एजुकेशनल इंस्टीट्यूट ऑनलाइन ट्रेनिंग और कोचिंग देने के नाम पर भारी-भरकम फीस वसूलने लगे हैं, पर विडंबना यह है कि ऑनलाइन ट्रेनिंग देने की उनके पास खुद बेसिक सुविधाएं नहीं हैं। कइयों के पास, उनके शिक्षक ऑनलाइन ट्रेनिंग देने में और काउंसलिंग करने में दक्ष ही नहीं हैं, और ना ही उनके पास इससे संबंधित बढ़िया इंफ्रास्ट्रक्चर है। ऐसे में अगर आप जल्दबाजी में किसी इंस्टिट्यूट के ऑनलाइन कोर्स में एडमिशन लेने का फैसला लेते हैं तो कहीं ना कहीं बाद में आपको निराशा हाथ लगेगी। इसकी बजाय आवश्यक है कि इंटरनेट पर पहले सम्बंधित संस्थान का फ्री डेमो देखने का प्रयत्न करें और फ्री डेमो से अगर संतुष्ट हो जाते हैं तो पार्टिकुलर संस्थान के बारे में रिव्यू देखें। इसके बाद आप प्राइस कंपैरिजन करके किसी निश्चित कोर्स में दाखिला ले सकते हैं। लेकिन यह समझना आवश्यक है कि दाखिला लेने के पश्चात आप उपयुक्त कोर्स का कितना यूटिलाइजेशन कर सकेंगे, सिर्फ एडमिशन लेने के लिए पैसे और समय की बर्बादी न करें, बल्कि उसका उपयोगी होना सुनिश्चित करें। विशेषज्ञों के अनुसार, अगर आप ध्यान रखकर फैसला लेते हैं तो उसका बेहतर उपयोग आप आसानी से सुनिश्चित कर सकेंगे।

सेल्फ स्टडी है आवश्यक

ध्यान रहे ऑनलाइन कोर्सेज में आप चाहे जितना जोर लगा लें, किंतु अगर आप सेल्फ स्टडी नहीं करते हैं तो कहीं ना कहीं आपके सामने समस्या आ सकती है। इसीलिए आवश्यक है कि आप खुद से भी स्टडी अवश्य करें। खासकर तब, जब आप कॉम्पिटेटिव एग्जाम्स का माइंडसेट और लक्ष्य अपने पास रखते हैं। इसके अतिरिक्त, आप बेशक अपने मेंटर्स से मिल नहीं पाते हैं, किंतु आप उन्हें अवश्य ही फोन कर सकते हैं, उनसे सजेशंस ले सकते हैं और उसी के अनुसार बिना किसी तनाव के आगे की योजनाओं पर कार्य कर सकते हैं। ध्यान रखें, दुनिया में ऐसा कोई संकट नहीं हुआ है, जिससे इंसान मुकाबला न कर सका हो। यह संकट भी टल ही जाएगा और आपके सामने पुन: प्रस्तुत होगा एक बेहतर भविष्य में कदम बढ़ाने का अवसर! लेकिन तब तक कोई जरूरी है कि आप उसके लिए स्वस्थ रहकर समुचित तैयारी कर लें।

डायबिटीज के मरीजों को गन्ने का जूस पीना चाहिए या नहीं?

गर्मी से राहत के लिए अलग-अलग तरह के पेय का सेवन करते हैं ताकि गर्मी के प्रकोप से बच सकें। वहीं गर्मी के दिनों में गन्ने के जूस का सबसे अधिक सेवन किया जाता है। इसके सेवन करते ही गर्मी की थकान दूर हो जाती है। एकदम रिफ्रेशमेंट जैसा महसूस होता है। वहीं इसका सेवन करने से लीवर, ब्लड प्रेशर और इम्यून सिस्टम तीनों के लिए ही फायदेमंद होता है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व होते हैं। जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, पोटेशियम और फास्फोरस जैसे जरूरी तत्व पाए जाते हैं। जिससे हड्डियां भी मजबूत होती है। यह प्राकृतिक रूप से मीठा होता है। लेकिन सवाल उठता है कि क्या डायबिटीज के मरीज इसे पी सकते हैं?

गन्ने के रस में भले ही प्राकृतिक शुगर होती है लेकिन शुगर की मात्रा बहुत अधिक होती है। जिसके चलते डायबिटीज के मरीजों को दिक्कत हो सकती है। दरअसल, गन्ने का रस बिना किसी तरह से रिफाइंड करके निकाला जाता है। इसलिए हाई शुगर भी बहुत ज्यादा होती है। इसलिए डायबिटीज के मरीजों को गन्ने के रस का सेवन नहीं करना चाहिए। गन्ने के रस में ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है और अधिक मात्रा में ग्लाइसेमिक लोड होता है। इसका मतलब है कि यह आपके ब्लड शुगर लेवल को इफेक्ट करता है।

गन्ने के जूस के फायदे

- एनर्जी मिलती है।
- पाचन क्रिया को ठीक करता है।
- दांतों को मजबूत करता है।
- संक्रमण से बचाव में मदद करता है।

अनिद्रा और माइग्रेन की समस्या से चाहते हैं निजात, तो पीजिए हल्दी वाला दूध

आयुर्वेद चिकित्सा में हल्दी को रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला सबसे असरकार माना गया है। आयुर्वेद के अनुसार दूध के साथ हल्दी का सेवन करना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। बच्चों और बुजुर्गों को तो अक्सर हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी जाती है। बहुत सी ऐसी बीमारियां हैं जिनमें हल्दी वाला दूध रात को पीने से काफी आराम मिलता है। कहा जाता है जो व्यक्ति अनिद्रा का रोगी हो और जिसके माइग्रेन की बीमारी हो उसे हल्दी वाला दूध अवश्य पीना चाहिए।

माइग्रेन व अनिद्रा में मिलता है आराम

अगर आपको माइग्रेन की शिकायत है तो रोज रात को सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में हल्दी डालकर पीने की आदत डाल लें। माइग्रेन की परेशानी में दूध हल्दी पीने से बहुत लाभ मिलता है। इससे अच्छी नींद भी आती है। आपकी नींद पूरी नहीं हो पा रही है। रात को अक्सर आपकी नींद टूट जाती है और फिर देर तक नहीं आती है तो हल्दी वाला दूध पीकर सोना शुरू कर दें। गर्म दूध में हल्दी डालकर पीने से नींद नहीं आने की शिकायत दूर होती है।

गैस की परेशानी से भी मिलती है राहत

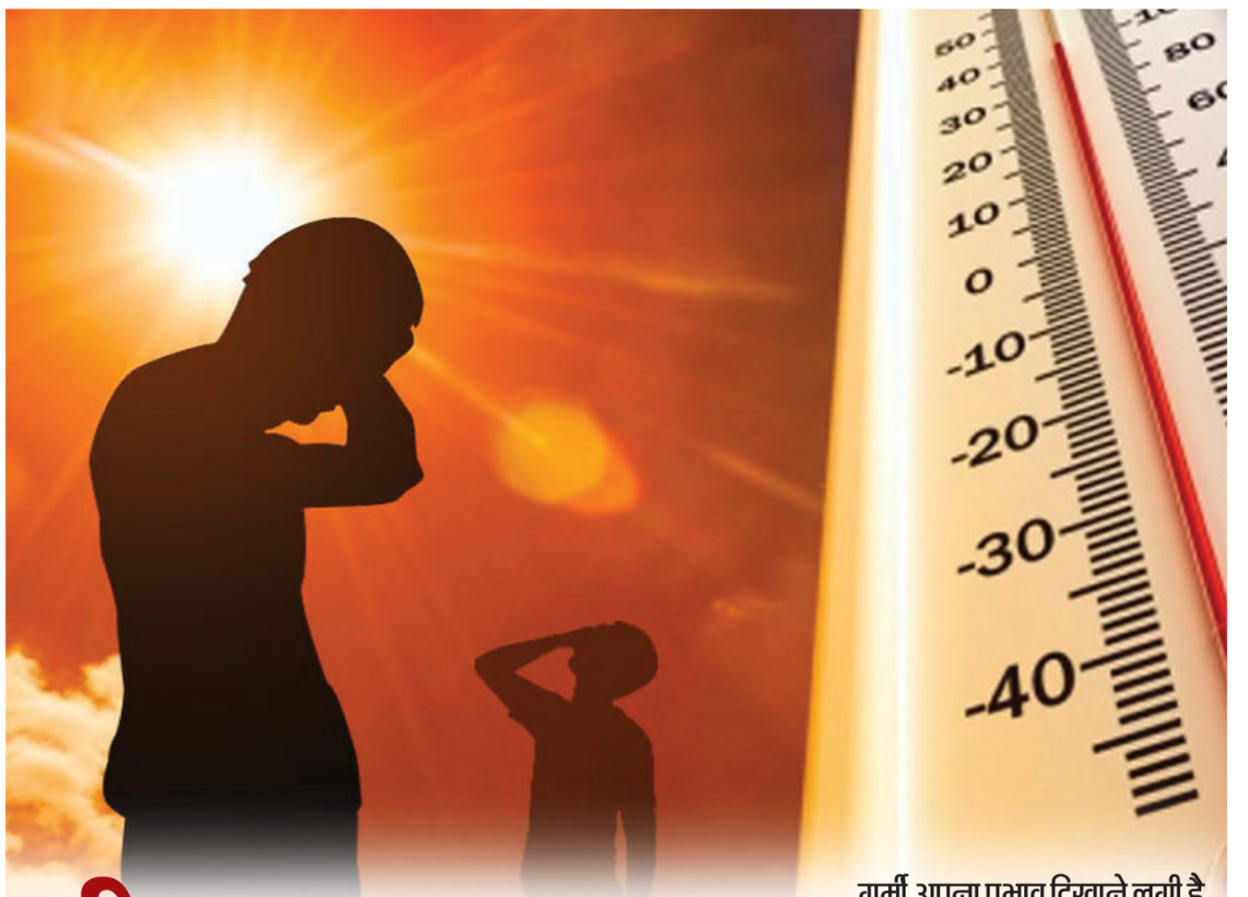
गैस और कब्ज की परेशानी में भी हल्दी दूध पीने से आराम मिलता है। दूध नॉर्मल टेम्प्रेचर का होना चाहिए ज्यादा गर्म नहीं। रोज रात को हल्दी वाले दूध में 2-3 दाने चीनी या मिश्री के डालकर सोएं। कुछ ही दिनों में कब्ज और गैस की परेशानी से राहत मिल जाएगी।

बढ़ती है बच्चों की इम्युनिटी

हल्दी को इम्युनिटी बढ़ाने के लिए बहुत गुणकारी माना जाता है। बच्चों को अक्सर ही मौसम बदलने पर सर्दी-खांसी जैसी परेशानी हो जाती है। रात में सोने से पहले बच्चों को हल्दी वाला दूध पिलाएं, इससे बदलते मौसम में भी उनकी इम्युनिटी मजबूत होती है।

चोट पर है असरकारक

बच्चों को खेलने-कूदने में अक्सर चोट लग जाती है या बहुत थक जाने पर पैरों में, शरीर में दर्द होता है। रात को सोते समय बच्चों को हल्दी वाला दूध पीना चाहिए। इससे चोटों से आराम मिलता है। हल्दी में रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है और इसका सेवन सबके लिए ही फायदेमंद है।



बीमार न कर दे ये गर्मी

गर्मी अपना प्रभाव दिखाने लगी है और लोगों का हाल बेहाल होने लगा है। गर्मियों के मौसम में जाने अंजान में कई गलतियां, या फिर हमारी जरा सी लापरवाही भी हमें बीमार कर सकती है। गर्मियों के दौरान अक्सर लोगों के शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या हो जाती है। इस तपती गर्मी में कई लोगों को लू लग जाती है, कई लोग बुखार की चपेट में तो कई लोगों को पेशाब में जलन, दस्त, उल्टियां, बेहोश होना और नाक से खून निकलने जैसी समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में अधिकांश लोग डॉक्टर और अस्पताल के चक्कर लगाने लगते हैं। आज हम बताएंगे कि गर्मी अपने आपको स्वस्थ कैसे रखें, आइए जानते है।

नाक से खून आना

गर्मियों में अक्सर बच्चों के नाक से खून आने की समस्या होने लगती है। ऐसे में लाल भाजी की जड़ों के रस की दो-दो बूंदे नाक में टपकाने की सलाह देते हैं। ऐसा तीन दिन तक लगातार दिन में दो बार किए जाने से आराम मिलता है। वहीं इसके अलावा धनिया की ताजी पत्तियों के रस में थोड़ा कपूर मिलाकर इस मिश्रण की 2-2 बूंदे नाक में टपकाने की सलाह देते हैं।

लू लग जाए तो करें ऐसा

भीषण गर्मी और चिलचिलाती धूप के कारण अगर लू लग जाए तो लू लगने पर पीड़ित व्यक्ति के हाथ, पैर और तलुओं में कच्चे प्याज का रस लगाया जाता है। कहा जाता है कि इस नुस्खे को आजमाने पर लू से तुरंत आराम मिलता है। लू लग जाए तो कमरख नाम के फल का रस इससे निजात दिलाने में काफी काम आता है। इस रस में चीनी मिलाकर दिन में दो बार पीना चाहिए। इसके अलावा करौंदे का जूस भी लू से निजात दिलाने के लिए बेहतर विकल्प माना जाता है। करीब 250 मिली करौंदा जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 3 बार पीने से लू का असर कम होता है। बथुआ को पीसकर इसका लेप तैयार करके लू ग्रस्त व्यक्ति के पैरों के तलुओं और हथेली पर लगाने से लू में काफी तेजी से आराम मिलता है। लू के उपचार के लिए टमाटर को भी उत्तम माना जाता है। टमाटर में नमक और शक्कर मिलाकर इसे उबाल लेना चाहिए। ठंडा हो जाने पर लू ग्रस्त व्यक्ति को दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मियों में जब पड़ जाएं बीमार

भीषण गर्मी में लू लग जाने पर तेजी से बुखार आने लगता है। ऐसे में कच्चे नारियल का पानी पिलाना चाहिए। सुबह-शाम तीन दिनों तक कच्चे नारियल का पानी पीने से लू, बुखार और कमजोरी दूर होती है।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर पीड़ित को देने से तुरंत आराम मिलता है।

कमजोरी व थकान होने पर

गर्मियों में थकान और कमजोरी महसूस होना बेहद आम बात है। ऐसे में पके पपीते का सेवन करना बेहद फायदेमंद माना जाता है। पपीते के जूस को पीने से शरीर में ताजगी और स्फूर्ति आती है। चिलचिलाती गर्मी में यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है।

दस्त और उल्टी होने पर

गर्मियों में कई लोगों को दस्त और उल्टी की समस्या होना आम बात है। ऐसे में आंवले को उबालकर इसे मैश कर लेना चाहिए। फिर इसके बीजों को अलग कर लें और आंवले में शक्कर या शहद मिला लें। इस मिश्रण में से 5 ग्राम हर रोज 4-5 बार लें। इससे दस्त और उल्टी में तेजी से फायदा होगा। इसके अलावा पानी की कमी को पूरा करने के लिए नींबू पानी, केला और दाल चावल से बनी खिचडी खाने से आराम मिलता है।

बिना एक्सरसाइज डांस के साथ करें वेट लॉस

क्या आपको लगता है कि वजन कम करने के लिए आपको उबला हुआ खाना खाना पड़ेगा या घंटों वर्कआउट करना पड़ेगा? जी नहीं, ऐसा बिल्कुल नहीं है। आप चाहें तो डांस करके भी वजन कम कर सकती हैं। यहां हैं कुछ ऐसे अमेजिंग डांस, जो आपकी वेट लॉस जर्नी को आसान बना सकते हैं।

डांसिंग एक बेहतरीन कार्डियो वर्कआउट है जो स्टैमिना बढ़ाता है और फैट बर्न करने में मदद करता है। डांस की उपयोगिता के कारण ही डांस से जुड़े कई फिटनेस सेंटर खुल रहे हैं। एरोबिक्स, जुम्बा और साल्सा डांस वर्कआउट के कुछ प्रमुख रूप हैं। डांस की सबसे अच्छी बात यह होती है कि यह फुल बॉडी वर्कआउट होने के बावजूद उबाऊ नहीं लगता और यह आपको खुश रखता है। यही नहीं, डांस सभी मांसपेशियों को फ्लेक्सिबल बनाता है। कई रिसर्च बताती हैं कि डांस करने से डोपामाइन हॉर्मोन बनता है जो हमारा मूड अच्छा रखता है और स्ट्रेस कम करता है। जब आप जान गए हैं कि डांस सेहत के लिए कितना फायदेमंद है, तो यह भी जान लेते हैं कि आप इसको अपने रूटीन में कैसे शामिल कर सकती हैं।

जुम्बा

जुम्बा डांस कार्डयो सबसे प्रचलित वर्कआउट फॉर्म है और यह लगातार बढ़ रहा है। जुम्बा लैटिन डांस स्टाइल ... बहुत ऊर्जा की जरूरत होती है। जुम्बा में एक ही समय पर कई मसल्स ग्रुप काम करते हैं और यह हर ऐज के लिए परफेक्ट है। यह लगातार एक फन वर्कआउट के रूप में लोकप्रिय हो रहा है। एक घन्टे के जुम्बा सेशन में आप 500 से 800 कैलोरी बर्न करती हैं।

हिप हॉप

हिपहॉप एक एडवांस डांस फॉर्म के रूप में लोकप्रिय है। इस डांस स्टाइल के लिए बहुत स्टैमिना और ताकत की जरूरत होती है और यही कारण है कि यह वजन कम करने का बेहतरीन तरीका है। लेकिन, हिपहॉप के लिए आपको फिट होना चाहिए वरना आप हिपहॉप कर ही नहीं पाएंगे।

साल्सा

हॉलीवुड से लेकर बॉलीवुड तक, साल्सा को एक रोमांटिक डांस फॉर्म ... हालांकि साल्सा रोमांटिक है और कपल के बीच ही होता, लेकिन इस डांस फॉर्म में बहुत एनर्जी की जरूरत होती है। यह एक बेहतरीन वर्कआउट है जो कैलोरी बर्न करता है और इस दौरान आप और आपके पार्टनर के बीच बॉन्डिंग भी बढ़ जाती है। कपल्स के लिए साल्सा एक अच्छी एक्टिविटी है जहां वे साथ में फिट भी हो सकते हैं और क्वालिटी टाइम भी बिता सकते हैं।

बॉलीवुड

जब बात आती है डांस वर्कआउट की तो बॉलीवुड स्टाइल सबसे कारगर होता है। हम सभी बचपन से बॉलीवुड डांस देखते आये हैं और उसे एन्जॉय करते हैं। साथ ही इसकी बीट्स इतनी ... नाचने से रोक नहीं पाते। यह एक बेहतरीन कार्डियो है और फैट बर्न करने में कारगर है। साथ ही आप इसको दिल से एन्जॉय भी करते हैं।

यह भी जानें

डांस वर्कआउट यहीं तक सीमित नहीं है। फ्रीस्टाइल डांसिंग से लेकर बेली डांस तक कई अन्य डांस हैं जो आपको फिट रखते हैं। नियमित रूप से डांस करने से आप फिट होते हैं, स्टैमिना बढ़ता है और शरीर लचीला बनता है। साथ ही यह फिटनेस शारीरिक फिटनेस तक सीमित नहीं है। डांस से आपका मानसिक स्वास्थ्य भी सुधरता है क्योंकि डांस करने से तनाव कम होता है और मूड ...

क्या आप अपने रोजाना पानी पीने का हिसाब रखते हैं?

पृथ्वी का 70 प्रतिशत हिस्सा पानी से घिरा है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि यह 70 प्रतिशत पानी पीने के लिए योग्य है। भारत जहां डिजिटलीकरण की ओर से तेज रफ्तार से बढ़ रहा है। वहीं 50 प्रतिशत से ज्यादा घरेलू स्थान अभी भी पीने के लिए अपने पानी को उबालने पर निर्भर हैं। आपका शरीर 70 प्रतिशत पानी है और यह पानी पेशाब और पसीने आदि के माध्यम से अपने शरीर में मौजूद गंदगी को बाहर निकालने में मदद करता है। कहा जाता है कि दिन में आठ गिलास पानी पीना स्वास्थ्य के लिए जरुरी है। पानी शरीर के लिए बहुत जरूरी है। अधिक पानी पीने से कई तरह की बीमारियों से छुटकारा मिलता है। अफसोस की बात है कि लोग प्यास लगने पर ही पानी का सेवन करते हैं, जो शरीर में पानी की कमी को बढ़ाता है।

एनर्जी लेवल को बनाए रखता है

आप विशेष रूप से गर्मियों में एनर्जी लेवल में कमी महसूस करते हैं। इन सबसे निजात पाने का आसान तरीका अधिक पानी पीना है। ऐसा करने से आप अपने दिन को अतिरिक्त शक्ति और ऊर्जा के साथ जी पाएंगे।

डिहाइड्रेशन में मदद करता है

पानी की कमी से मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ता है। जब आपका मस्तिष्क थका हुआ होता है, तो आपकी मांसपेशियां जवाब देने लगती है। आपकी आंखें थक जाती हैं। आपके मस्तिष्क में महत्वपूर्ण कार्यों को करने की ऊर्जा नहीं होती। आप चाहते हुए भी काम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते। इसलिए इससे बचने के लिए, भरपूर पानी पीना चाहिए। आप ड्रिंक-वॉटर ऐप का उपयोग कर इस बात का पता लगा सकते है कि आपने दिनभर में कितने लीटर पानी पिया है।

मूड को फ्रेश रखने में मदद करता है

जब आपको प्यास लगती है, तो आप अत्यधिक चिड़चिड़े होने लगते है। एक गिलास पानी पीने से आप बेहतर महसूस करने लगते है और मूड भी ठीक रहता है।

स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है पोदीना

पौदिने में कई प्रकार के पौष्टिक तत्व होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते है। पौदिने की पत्तियों में मिंथॉल व एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं।

गर्मी के दिनों में पौदिना को भी लोग खूब पसंद करते है। पौदिने का प्रयोग हम किसी सब्जी को स्वादिष्ट बनाने और चटनी में बनाने में लेते है। पौदिने में कई प्रकार के पौष्टिक तत्व होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते है। पौदिने की पत्तियों में मिंथॉल व एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। गर्मियों के दिनों में स्कीन से जुड़ी कई परेशानियां होती है। आज हम पौदिने के सेवन से होने वाले शारीरिक लाभों के बारें में बताने जा रहे हैं, तो आइए जानते हैं।

कील मुंहासे में फायदेमंद

पौदिना चेहरे के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। अगर आपकी तैलीय त्वचा हैं आप पौदिने की पत्तियों को पीसकर चेहरे पर लगाओंगे तो आपके चेहरे के लिए काफी फायदेमंद होगी।

मुंह की बदबू के लिए फायदेमंद

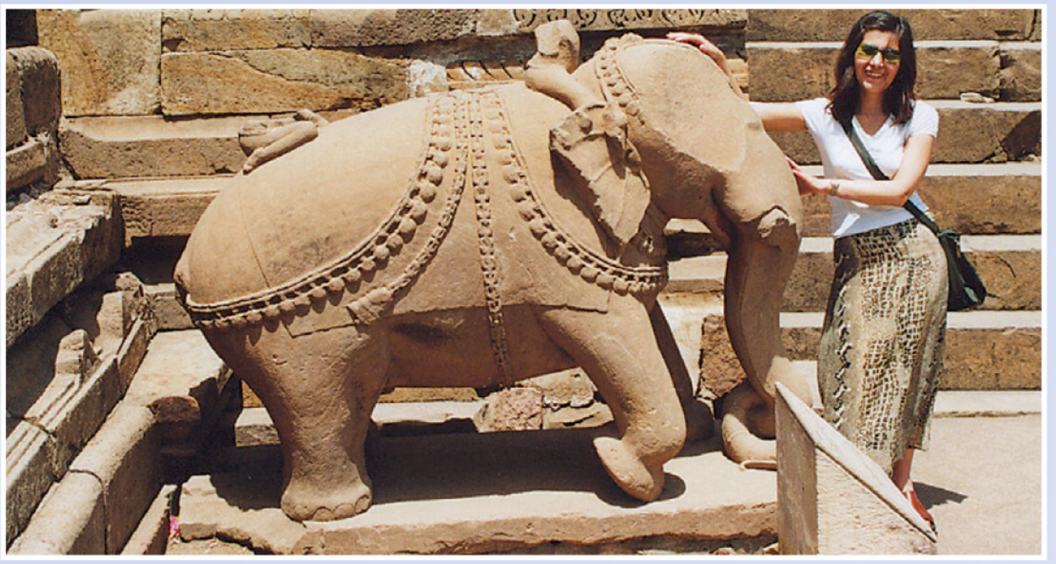
कई लोग मुंह की बदबू के कारण काफी परेशान रहते है। ऐसे व्यक्तियों के लिए पौदिना काफी फायदेमंद हो सकता है। अगर आपके मुंह में बदबू आती हैं तो आपको पौदिना की पत्तियों का सेवन करना चाहिए।

पाचनतंत्र के लिए फायदेमंद

पौदिना हमारी पेट से संबंधित बीमारी के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। अगर आप पेट की समस्या से पीड़ित हो तो आपको प्रतिदिन पौदिने की पत्तियों का सेवन करना चाहिए।

पीरियड में फायदेमंद

कई महिलाएं अपने मासिक धर्म से काफी परेशान रहती हैं क्योंकि उनका मासिक धर्म समय पर नहीं आता है। जिस कारण वो काफी तनाव में रहती है। लेकिन अगर आप प्रतिदिन पौदिने का सेवन करेंगे तो ये महिलाओं के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। महिलाएं पौदिने की पत्तियां सूखाकर उनका चूर्ण बनाकर शहद के साथ सेवन करेगी तो शानदार इस बीमारी से फायदा मिलेगा।



प्रेम के सौंदर्य का प्रतीक खजुराहो

खजुराहो भारत के मध्य प्रदेश प्रान्त में स्थित एक प्रमुख शहर है जो अपने प्राचीन एवं मध्यकालीन मंदिरों के लिये विश्वविख्यात है। यह मध्य प्रदेश के छतरपुर जिले में स्थित है। खजुराहो को प्राचीन काल में खजूरपुरा और खजूर वाहिका के नाम से भी जाना जाता था। यहां बहुत बड़ी संख्या में प्राचीन हिन्दू और जैन मंदिर हैं। मंदिरों का शहर खजुराहो पूरे विश्व में मुड़े हुए पत्थरों से निर्मित मंदिरों के लिए प्रसिद्ध है। भारत के अलावा दुनिया भर के आगन्तुक और पर्यटक प्रेम के इस अप्रतिम सौंदर्य के प्रतीक को देखने के लिए निरंतर आते रहते है। हिन्दू कला और संस्कृति को शिल्पियों ने इस शहर के पत्थरों पर मध्यकाल में उत्कीर्ण किया था। संभोग की विभिन्न कलाओं को इन मंदिरों में बेहद खूबसूरती के उभारा गया है।

कैसे जाएं

खजुराहो जाने के लिए अपनी सुविधा के अनुसार वायु, रेल या सड़क परिवहन को अपनाया जा सकता है।

वायु मार्ग

खजुराहो वायु मार्ग द्वारा दिल्ली, वाराणसी, आगरा और काठमांडु से जुड़ा हुआ हैं। खजुराहो एयरपोर्ट सिटी सेन्टर से तीन किलोमीटर दूर है।

रेल मार्ग

खजुराहो का नजदीकी रेलवे स्टेशन महोबा और हरपालपुर है। दिल्ली और मुम्बई से आने वाले पर्यटकों के लिए झांसी सुविधाजनक रेलवे स्टेशन है। जबकि चेन्नई और वाराणसी से आने वालों के लिए सतना अधिक सुविधाजनक होगा। नजदीकी और सुविधाजनक रेलवे स्टेशन से टैक्सी या बस के माध्यम से खजुराहो पहुंचा जा सकता है। सड़कों की स्थिति ठीक?ठाक है।

सड़क मार्ग

खजुराहो महोबा, हरपालपुर, छतरपुर, सतना, पन्ना, झांसी, आगरा, ग्वालियर, सागर, जबलपुर, इंदौर, भोपाल, वाराणसी और इलाहाबाद से नियमित और सीधा जुड़ा हुआ है। दिल्ली के राष्ट्रीय राजमार्ग 2 से पलवल, कौसी कला और मथुरा होते हुए आगरा पहुंचा जा सकता है। राष्ट्रीय राजमार्ग 3 से धौलपुर और मुरैना के रास्ते ग्वालियर जाया जा सकता है। उसके बाद राष्ट्रीय राजमार्ग 75 से झांसी, मउरानीपुर और छतरपुर से होते हुए बमिंथा और वहां से राज्य राजमार्ग की सड़क से खजुराहो पहुंचा जा सकता है।

खरीददारी

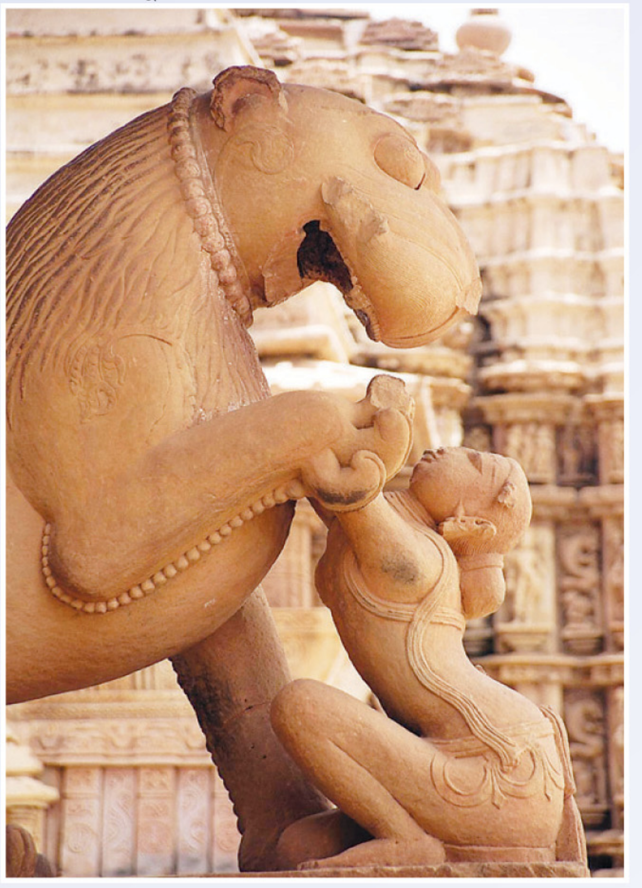
खजुराहो में अनेक छोटी-छोटी दुकानें हैं जो लोहे, तांबे और पत्थर के गहने बेचते हैं। यहां विशेष रूप से पत्थरों और धातुओं पर उकेरी गई कामसूत्र की भंगिमाएं प्रसिद्ध हैं। इन्हें यहां की दुकानों से खरीदा जा सकता है। मृगनयनी सरकारी एम्पोरियम के शटर अधिकांश समय गिरे रहते हैं। दिसम्बर में राज्य के ट्राईबल और फॉक संग्रहालय में कारीगरों की एक कार्यशाला आयोजित की जाती है। कार्यशाला से यहां के कारीगर अपनी कला का प्रदर्शन करते हैं। उनकी अद्भुत कला के नमूनों को यहां से खरीदा जा सकता है।

इतिहास

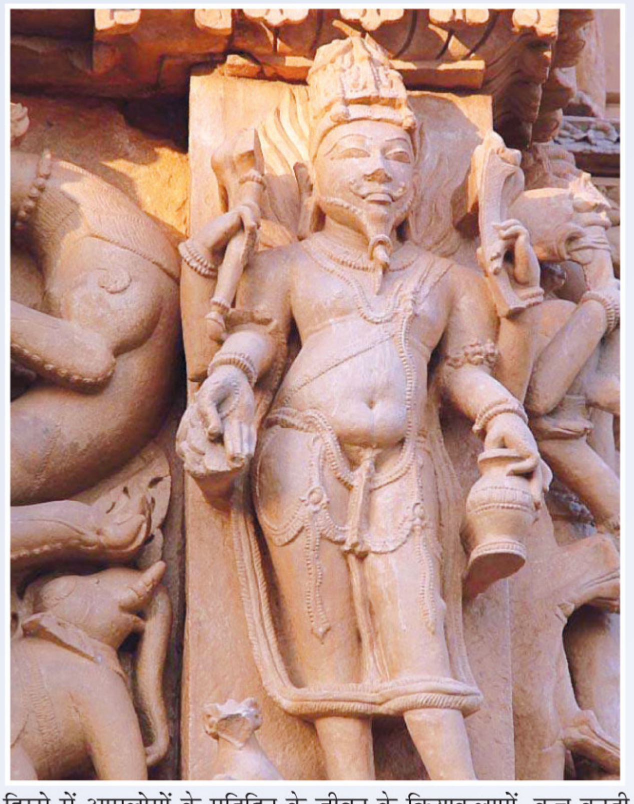
खजुराहो का इतिहास लगभग एक हजार साल पुराना है। यह शहर चंदेल साम्राज्?य की प्रथम राजधानी था। चन्देल वंश और खजुराहो के संस्थापक चन्द्रवर्मन थे। चंदेल मध्यकाल में बुंदेलखंड में शासन करने वाले राजपूत राजा थे। वे अपने आप का चन्द्रवंशी मानते थे। चंदेल राजाओं ने दसवीं से बारहवी शताब्दी तक मध्य भारत में शासन किया। खजुराहो के मंदिरों का निर्माण 950 ईसवीं से 1050 ईसवीं के बीच इन्हीं चंदेल राजाओं द्वारा किया गया। मंदिरों के निर्माण के बाद चंदेलों ने अपनी राजधानी महोबा स्थानांतरित कर दी। लेकिन इसके बाद भी खजुराहो का महत्व बना रहा। मध्यकाल के दरबारी कवि चन्द्रवरदायी ने पृथ्वीराज रासो के महोबा खंड में चंदेलों की उत्पत्ति का वर्णन किया है। उन्होंने लिखा है कि काशी के राजपंडित की पुत्री हेमवती अपूर्व सौंदर्य की स्वामिनी थी। एक दिन वह गर्मियों की रात में कमल-पुष्पों से भरे हुए तालाब में स्नान कर रही थी। उसकी सुंदरता देखकर भगवान चन्द्र उन पर मोहित हो गए। वे मानव रूप धारणकर धरती पर आ गए और हेमवती का हरण कर लिया। दुर्भाग्य से हेमवती विधवा थी। वह एक बच्चे की मां थी। उन्होंने चन्द्रदेव पर अपना जीवन नष्ट करने और चरित्र हनन का आरोप लगाया। अपनी गलती के पश्चाताप के लिए चन्द्र देव ने हेमवती को वचन दिया कि वह एक वीर पुत्र की मां बनेगी। चन्द्रदेव ने कहा कि वह अपने पुत्र को खजूरपुरा ले जाए। उन्होंने कहा कि वह एक महान राजा बनेगा। राजा बनने पर वह बाग और झीलों से घिरे हुए अनेक मंदिरों का निर्माण करवाएगा। चन्द्रदेव ने हेमवती से कहा कि राजा बनने पर तुम्हारा पुत्र एक विशाल यज्ञ का आयोजन करगा जिससे तुम्हारे सारे पाप धुल जाएंगे। चन्द्र के निर्देशों का पालन कर हेमवती ने पुत्र को जन्म देने के लिए अपना घर छोड़ दिया और एक छोटे-से गांव में पुत्र को जन्म दिया। हेमवती का पुत्र चन्द्रवर्मन अपने पिता के समान तेजस्वी, बहादुर और शक्तिशाली था। सोलह साल की उम्र में वह बिना हथियार के शेर या बाघ को मार सकता था। पुत्र की असाधारण वीरता को देखकर हेमवती ने चन्द्रदेव की आराधना की जिन्होंने चन्द्रवर्मन को पारस पत्थर भेंट किया और उसे खजुराहो का राजा बनाया। पारस पत्थर से लोहे को सोने में बदला जा सकता था। चन्द्रवर्मन ने लगातार कई युद्धों में शानदार विजय प्राप्त की। उसने कालिंजर का विशाल किला बनवाया। मां के कहने पर चन्द्रवर्मन ने तालाबों और उद्यानों से आच्छादित खजुराहो में 85 अद्वितीय मंदिरों का निर्माण करवाया और एक यज्ञ का आयोजन किया जिसने हेमवती को पापमुक्त कर दिया। चन्द्रवर्मन और उसके उत्तराधिकारियों ने खजुराहो में अनेक मंदिरों का निर्माण करवाया।

दर्शनीय स्थल

जब से ब्रिटिश इंजीनियर टी एस बर्ट ने खजुराहो के मंदिरों की खोज की है तब से मंदिरों के एक विशाल समूह को पश्चिमी समूह के नाम से जाना जाता है। यह खजुराहो के सबसे आकर्षक स्थानों में से एक है। इस स्थान को युनेस्को ने 1986 में विश्व विरासत की सूची में शामिल भी किया है। इसका मतलब यह हुआ कि अब सारा विश्व इसकी मरम्मत और देखभाल के लिए उत्तरदायी होगा। शिवसागर के नजदीक स्थित इन पश्चिम समूह के मंदिरों के दर्शन के साथ अपनी यात्रा शुरू करनी चाहिए। एक ऑडियो हैडसेट 50 रूपये में टिकट बूथ से 500 रूपये जमा करके प्राप्त किया जा सकता है। इसके अलावा दो सौ रूपये से तीन रूपये के बीच आधे या पूरे दिन में चार लोगों के लिए गाइड सेवाएं भी ली जा



सकती हैं। खजुराहो को साइकिल के माध्यम से अच्छी तरह देखा जा सकता है। यह साइकिलें 20 रूपये प्रति घंटे की दर से पश्चिम समूह के निकट स्टैंड से प्राप्त की जा सकती है। इस परिसर के विशाल मंदिरों की बहुत ज्यादा सजावट की गई है। यह सजावट यहां के शासकों की संपन्नता और शक्ति को प्रकट करती है। इतिहासकारों का मत है कि इनमें हिन्दू देवकुलों के प्रति भक्ति भाव दर्शाया गया है। देवकुलों के रूप में या तो शिव या विष्णु को दर्शाया गया है। इस परिसर में स्थित लक्ष्मण मंदिर उच्च कोटि का मंदिर है। इसमें भगवान विष्णु को बैकुंठम के समान बैठा हुआ दिखाया गया है। चार फुट ऊंची विष्णु की इस मूर्ति में तीन सिर हैं। ये सिर मनुष्य, सिंह और वराह के रूप में दर्शाए गए हैं। कहा जाता है कि कश्मीर के चम्बा क्षेत्र से इसे मंगवाया गया था। इसके तल के बाएं



हिस्से में आमलोगों के प्रतिदिन के जीवन के क्रियाकलापों, कूच करती हुई सेना, घरेलू जीवन तथा नृतकों को दिखाया गया है। मंदिर के प्लेटफार्म की चार सहायक वेदियां हैं। 954 ईसवीं में बने इस मंदिर का संबंध तांत्रिक संप्रदाय से है। इसका अग्रभाग दो प्रकार की मूर्तिकलाओं से सजा है जिसके मध्य खंड में मिथुन या आलिंगन करते हुए दंपत्तियों को दर्शाता है। मंदिर के सामने दो लघु वेदियां हैं। एक देवी और दूसरा वराह देव को समर्पित है। विशाल वराह की आकृति पीले पत्थर की चट्टान के एकल खंड में बनी है।

कंदरिया महादेव मंदिर

कंदरिया महादेव मंदिर पश्चिमी समूह के मंदिरों में विशालतम है। यह अपनी भव्यता और संगीतमयता के कारण प्रसिद्ध है। इस विशाल मंदिर का निर्माण महान चंदेल राजा विद्याधर ने महमूद गजनवी पर अपनी विजय के उपलक्ष्य में किया था। लगभग 1050 ईसवीं में इस मंदिर को बनवाया गया। यह एक शैव मंदिर है। तांत्रिक समुदाय को प्रसन्न करने के लिए इसका निर्माण किया गया था। कंदरिया महादेव मंदिर लगभग 107 फुट ऊंचा है। मकर तोरण इसकी मुख्य विशेषता है। मंदिर के संगमरमरी लिंगम में अत्यधिक ऊर्जावान मिथुन हैं। अलेक्जेंडर कनिंघम के अनुसार यहां सर्वाधिक मिथुनों की आकृतियां हैं। उन्होंने मंदिर के बाहर 646 आकृतियां और भीतर 246 आकृतियों की गणना की थीं।

देवी जगदम्बा मंदिर

कंदरिया महादेव मंदिर के चबूतरे के उत्तर में जगदम्बा देवी का मंदिर है। जगदम्बा देवी का मंदिर पहले भगवान विष्णु को समर्पित था, और इसका निर्माण 1000 से 1025 ईसवीं के बीच किया गया था। सैकड़ों वर्षों पश्चात यहां छतरपुर के महाराजा ने देवी पार्वती की प्रतिमा स्थापित करवाई थी इसी कारण इसे देवी जगदम्बा मंदिर कहते हैं। यहां पर उत्कीर्ण मैथुन मूर्तियों में भावों की गहरी संवेदनशीलता शिल्प की विशेषता है। यह मंदिर शार्दूलों के काल्पनिक चित्रण के लिए प्रसिद्ध है। शार्दूल वह पौराणिक पशु था जिसका शरीर शेर का और सिर तोते, हाथी या वराह का होता था।

संग्रहालय

खजुराहो के विशाल मंदिरों को टेड़ी गर्दन से देखने के बाद तीन संग्रहालयों को देखा जा सकता है। वेस्टर्न ग्रुप के विपरीत स्थित भारतीय पुरातत्व विभाग के संग्रहालय में मूर्तियों को अपनी आंख के स्तर पर देखा जा सकता है। पुरातत्व विभाग के इस संग्रहालय को चार विशाल गृहों में विभाजित किया गया है जिनमें शैव, वैष्णव, जैन और 100 से अधिक विभिन्न आकारों की मूर्तियां हैं। संग्रहालय में विशाल मूर्तियों के समूह को काम करते हुए दिखाया गया है। इसमें विष्णु की प्रतिमा को मुंह पर अंगुली रखे चुप रहने के भाव के साथ दिखाया गया है।

कॅरियर में मददगार होंगे यह पॉइंट्स

आप शिक्षा के जिस भी स्तर पर हैं, उसी अनुरूप आप अपने कॅरियर के चुनाव में विभिन्न उपायों को आजमा सकते हैं। मान लीजिये कि आप दसवीं में हैं, तो मंजिल के चुनाव के लिए आप अपने टीचर, पेरेंट्स की सहायता ले सकते हैं और जान सकते हैं कि कौन सा कॅरियर आपके लिए किस ढंग से लाभकारी होगा?

यह एक जांचा परखा तथ्य है कि अगर किसी व्यक्ति ने अपने कॅरियर के शुरुआती दौर में ही सही फैसले लेकर उचित कॅरियर का चुनाव कर लिया, तो उसकी आगे की राह काफी आसान हो जाती है। कहते हैं दुनिया में हर व्यक्ति सफर करता है, किंतु मंजिल पर पहुंचते बहुत कम लोग हैं। आप कह सकते हैं कि सही मंजिल पर कैसे पहुंचा जाए, तो इसमें यही बात समझने योग्य है कि सही मंजिल पर पहुंचने के लिए मंजिल का चुनाव, उसकी पहचान जरूरी है।

कॅरियर रुपी मंजिल का चुनाव कैसे करें?

क्या आप दसवीं में हैं? या फिर आप 12वीं में अथवा ग्रेजुएशन कर चुके हैं? आप शिक्षा के जिस भी स्तर पर हैं, उसी अनुरूप आप अपने कॅरियर के चुनाव में विभिन्न उपायों को आजमा सकते हैं। मान लीजिये कि आप दसवीं में हैं, तो मंजिल के चुनाव के लिए आप अपने टीचर, पेरेंट्स की सहायता ले सकते हैं और जान सकते हैं कि कौन सा कॅरियर आपके लिए किस ढंग से लाभकारी होगा? खासकर दसवीं के बाद आपको साइंस या आर्ट्स में से कोई एक स्ट्रीम चुननी होती है। इसी तरह से अगर आप 12वीं में हैं तो आप साइंस में भी मैथ्स या बायो लेकर चलना होता है अथवा आर्ट्स या कॉमर्स स्ट्रीम को लेकर पढ़ाई करना होता है। वस्तुत: यहां से कॅरियर एक दिशा ले लेता है कि आप किसी प्रोफेशनल कोर्स में जाना चाहते हैं या फिर एनडीए अथवा दूसरे कोर्स की तैयारी करना चाहते हैं। ग्रेजुएशन में तो आपकी समझ पूरी तरह से खुल चुकी होती है और आपको पूरी तरह से पता होता कि हकीकत में करना क्या है। बस कई लक्ष्यों के बीच में खुद को कंफ्यूज ना करें, क्योंकि कन्फ्यूजन आपको आपकी मंजिल से दूर कर देगा। ध्यान रखना चाहिए कि भेड़ चाल से बचना कैसे है और अपने लक्ष्य को पूरी तरह से अपने मन मस्तिष्क के अनुसार चुनना चाहिए। जब आप मंजिल को ठीक से पहचान लेते हैं तब आपका काम काफी आसान हो जाता है।

जुट जाएँ मंजिल तक पहुंचने में

जब एक बार मंजिल की पहचान हो जाती है, फिर आप तब तक ना रूकें, जब तक मंजिल पर पहुंच ना जाएँ। ध्यान रखें, डॉक्टर अब्दुल कलाम कहते हैं कि बैठे रहने वालों को वही मिलता है जो कोशिश करने वाले छोड़ देते हैं। अगर अपनी मंजिल को आपने पहचान लिया है तो आपको तेजी से और मजबूत कदमों से उस और बढ़ने की आवश्यकता होती है। इसके लिए न केवल ट्रेडिशनल कोर्सेज करें, बल्कि ऑनलाइन की दुनिया से अपने आपको लगातार अपडेट करें। केवल इतना ही पर्याप्त नहीं है कि आपने किसी यूनिवर्सिटी के डिग्री कोर्स में प्रवेश ले लिया है, बल्कि अपनी स्किल को निखारने के लिए आपको ऑनलाइन एजुकेशन, कोर्सेज के माध्यम से तमाम स्किल विकसित करनी होगी। इसके लिए कई फ्री तो कई पेड कोर्सेज उपलब्ध हैं, जिसे आप अपनी रूचि के अनुसार चुन सकते हैं। सबसे इंपोर्टेंट है खुद को लगातार अपग्रेड करना चाहिए। हालांकि रेगुलर पढ़ाई की महत्ता से इनकार नहीं किया जा सकता और इसके लिए आपको बेहतर से बेहतर संस्थान का चुनाव करना चाहिए और उसके प्लेसमेंट रिकॉर्ड को भी अपनी नजर में रखना चाहिए।

इनोवेशन को अहमियत दें

जापान के बारे में हम आप बचपन से सुनते आए हैं कि वहां बच्चे पढ़ाई के दिनों से ही प्रायोगिक चीजों में रूचि लेने लगते हैं और दसवीं तक आते आते तो घड़ी, दूसरी इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस इत्यादि विकसित करने लगते हैं। भारत में अभी इस तरह का माहौल पूरी तरह से विकसित नहीं हुआ है, किंतु एक सच यह भी है कि भारत में ही कई सारे छोटे बच्चे कोडिंग के माध्यम से तमाम प्रोग्राम लिखते हैं, तो कई अपनी क्रिएटिव थॉट से वीडियो एडिटिंग, फोटोग्राफी, राइटिंग जैसे महत्वपूर्ण कार्य करते हैं। ऐसे कई यूट्यूब चैनल आप देखते ही होंगे, जिसमें छोटे-छोटे बच्चों ने कितना कमाल किया है। तो आप भी अपने स्तर पर कुछ इनोवेटिव कर सकते हैं। इसकी अपॉर्चुनिटी ढूंढें और हां इसका इंतजार ना करें कि अब अमुक पढ़ाई करने के बाद आपको नौकरी मिलेगी तो आप अपने कॅरियर को सेट करेंगे। इसकी बजाय पढ़ाई के कोर्सेज के दौरान ही आप खुद को स्टेबल करने की कोशिश करें। आप एक एंटरप्रेन्योरशिप माइंडसेट के साथ काम करेंगे, तो भविष्य में आपके लिए यह काफी अच्छा रहेगा। आप जॉब करें या फिर अपना बिजनेस करें, एंटरप्रेन्योरशिप माइंडसेट से आप खुद को सफल इंसान बनाने की दिशा में आगे बढ़ा सकते हैं।

भटकाव से बचें

आज के समय में तमाम एक्सपर्ट और रिसर्च इस बात के प्रति जागरूक करते हैं कि ऑनलाइन दुनिया में आपका समय बहुत खराब होता है। छोटे-छोटे बच्चे यूट्यूब और दूसरी ऑनलाइन साइट्स पर, गेम्स पर अपने जीवन का कीमती समय नष्ट करते हैं। यह धीरे-धीरे उनकी आदत बन जाती है और जो इंटरनेट अच्छी जानकारियों का सोर्स हो सकता है, उसे वह समय नुकसान करने का माध्यम बना लेते हैं। ना केवल बच्चे, बल्कि युवा भी इस पर अपना अच्छा खासा समय बर्बाद करते हैं, तो यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि आज के समय में समय बर्बाद करने का सबसे महत्वपूर्ण साधन भी इंटरनेट ही बन गया है। इसके लिए आप अतिरिक्त सावधानी बरतेंगे तो आपका कॅरियर सही दिशा में अवश्य ही आगे बढ़ेगा। पहले समय पास करने का काम नालायक दोस्त किया करते थे, लेकिन कइयों की लाइफ में अब यह स्थान इंटरनेट में ले लिया है। हालाँकि, कई लोग इंटरनेट को 'सच्चा दोस्त' बनाकर अपनी जिन्दगी में बड़े बड़े मुकाम इसी की सहायता से प्राप्त कर रहे हैं, इसीलिए इस के सकारात्मक पक्ष पर फोकस करें और भटकाव से बचने के लिए इंटरनेट पर पर अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत है।

रिव्यू और इम्प्रूवमेंट करना जरूरी है

अपनी यात्रा और अपनी अब तक की जिंदगी का रिव्यू अवश्य करें। अब तक आपने क्या किया है। अब तक कौन से अच्छे कार्य किए हैं, कौन सी छोटी गलतियां की हैं, तो कौन सी बड़ी मिस्टेक्स की हैं, इसका विचार करें। जितना अधिक आप खुद की एनालिसिस करेंगे, सार्थक दिशा में बढ़ने की संभावना भी उतनी ही अधिक बढ़ेगी। सच कहा जाए तो रिव्यू करना किसी परीक्षा की तरह होता है, जो एक परीक्षार्थी को बतलाता है कि उसका जीवन किस रास्ते पर आगे बढ़ रहा है। जैसे आज की दुनिया में किसी प्रोडक्ट का रिव्यू किया जाता है, वैसे ही खुद का रिव्यू करने से ना चूकिए। कैरियर चूज करने में, प्रोफेशनल लाइफ में, पर्सनल लाइफ में, सोशल रिलेशंस में, फैमिली रिलेशंस में आप किस ढंग से चलते हैं, इस पर सार्थक मन से अवश्य विचार करें और जो भी आपकी उलझन होती है उन उलझनों को खुद सुलझाने की कोशिश करें। अगर किसी मोड़ पर आपको लगता है कि कॅरियर चुनने में कोई गलती हुई है तो रिव्यु से वह पकड़ में आ जाएगी। पुराने गलत निर्णय को झेलने की बजाय, ठोस आधार होने पर, अपने निर्णय में समय रहते तब्दीली लाई जा सकती है।

ब्लॉकचेन डेवलपर कैसे बनें, जानिये इसके प्रकार भूमिकाएं और कौशल

ब्लॉकचेन तकनीक सुरक्षा को बढ़ाती है और सूचना के आदान-प्रदान को इस तरह से गति देती है जो लागत प्रभावी और अधिक पारदर्शी होता है। ब्लॉकचेन के महत्व ने विभिन्न क्षेत्रों में संगठनों का ध्यान आकर्षित किया है जिसमें बैंकिंग क्षेत्र सबसे अधिक सक्रिय है।

ब्लॉकचेन क्या होता है?

ब्लॉकचेन एक विकेन्द्रीकृत डिजिटल लेजर होता है जो दुनिया भर के हजारों कंप्यूटरों पर लेनदेन को सेव करता है। ब्लॉकचेन तकनीक सुरक्षा को बढ़ाती है और सूचना के आदान-प्रदान को इस तरह से गति देती है जो लागत प्रभावी और अधिक पारदर्शी होता है। ब्लॉकचेन के महत्व ने विभिन्न क्षेत्रों में संगठनों का ध्यान आकर्षित किया है जिसमें बैंकिंग क्षेत्र सबसे अधिक सक्रिय है। ब्लॉकचेन के परिणामस्वरूप हजारों नई नौकरी की स्थिति और मोबाइल भुगतान समाधान से लेकर स्वास्थ्य देखभाल अनुप्रयोगों तक के नए स्टार्टअप का विकास हुआ है। वास्तव में ब्लॉकचैन आईटी दुनिया के वर्तमान परिदृश्य में शीर्ष उभरते प्रौद्योगिकी डोमेन में से एक है। ब्लॉकचेन प्रौद्योगिकी का वैश्विक बाजार वर्ष 2025 तक लगभग 20 बिलियन डॉलर तक पहुंचने की उम्मीद है। सैमसंग, आईबीएम, कैपजेमिनी जैसे विभिन्न आईटी जायंट हैं जो ब्लॉकचैन पेशेवरों के लिए शानदार कैरियर के अवसर प्रदान कर रही हैं और आप एक सार्थक और सफल कॅरियर बनाने के लिए ब्लॉकचेन डेवलपर बनने पर विचार कर सकते हैं।

ब्लॉकचेन डेवलपर कौन होता है?

ब्लॉकचेन डेवलपर्स वे तकनीकी पेशेवर होते हैं जो ब्लॉकचेन तकनीक पर काम करते हैं और संबंधित कार्यों के लिए जिम्मेदार होते हैं, जैसे कि ब्लॉकचेन प्रोटोकॉल को डिजाइन करना, स्मार्ट कॉन्ट्रैक्ट बनाना आदि। एक ब्लॉकचेन डेवलपर के पास ब्लॉकचेन के साथ-साथ ब्लॉकचेन आर्किटेक्चर और प्रोटोकॉल के आधार पर स्मार्ट अनुबंधों को विकसित और अनुकूलित करने के लिए ज्ञान और कौशल का एक सेट होता है। वे 3डी मॉडलिंग, 3डी डिजाइन, 3डी सामग्री विकास को भी डील करते हैं जैसे कि गेम डेवलपमेंट में होता है। ब्लॉकचैन डेवलपर्स को मुख्य रूप से दो प्रकारों में बांटा जा सकता है – ब्लॉकचेन सॉफ्टवेयर डेवलपर और कोर ब्लॉकचेन डेवलपर।

ब्लॉकचेन सॉफ्टवेयर डेवलपर्स

ब्लॉकचेन सॉफ्टवेयर डेवलपर्स कोर डेवलपर द्वारा योजना के अनुसार डिजाइन का विकास और कार्यान्वयन करते हैं, जैसे –

- वे डीएपी विकसित करते हैं।
- वे कोर डेवलपर्स द्वारा डिजाइन के अनुसार स्मार्ट अनुबंध लागू करते हैं।
- वे सुनिश्चित करते हैं कि डीएपी योजना के अनुसार चले।
- अन्य सेवाओं और ऐप्स के साथ ब्लॉकचेन नेटवर्क के एकीकरण पर रिसर्च और देखभाल।

कोर ब्लॉकचेन डेवलपर्स

कोर ब्लॉकचेन डेवलपर्स आर्किटेक्चर के विकास और अनुकूलन के लिए जिम्मेदार होते हैं। डेवलपर ब्लॉकचेन समाधान का समर्थन करने वाले प्रोटोकॉल को डिजाइन, विकसित और अनुकूलित करता है। एक अच्छा उदाहरण कंसेंसस प्रोटोकॉल है जो परिभाषित करता है कि ब्लॉकचेन और संसाधनों का उपयोग करने वाले सदस्य कैसे इन संसाधनों को साझा करने और उपयोग करने पर सहमत होते हैं।

- कोर ब्लॉकचेन डेवलपर्स ब्लॉकचेन की कार्यक्षमता और विशेषताओं को लागू करते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि वे इच्छित कार्य करें।
- वे नेटवर्क की सुरक्षा को डिजाइन और कार्यान्वित करते हैं।
- वे सुनिश्चित करते हैं कि नेटवर्क चालू है।
- वे अन्य सेवाओं के साथ ब्लॉकचेन नेटवर्क के एकीकरण की योजना, डिजाइन और कार्यान्वयन करते हैं।
- वे एक ब्लॉकचेन नेटवर्क की सुविधाओं और कार्यक्षमता का विस्तार करने की योजना बनाते हैं।

आवश्यक तकनीकी कौशल

सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपके पास कंप्यूटर साइंस / इनफार्मेशन टेक्नोलॉजी क्षेत्र में ऐकडेमिक बैकग्राउंड चाहिए। आप किसी विशेष स्ट्रीम में स्नातक या मास्टर डिग्री हासिल करने का विकल्प चुन सकते हैं। हालांकि ब्लॉकचेन डेवलपर बनने के लिए किसी विशिष्ट शैक्षणिक पृष्ठभूमि का होना अनिवार्य नहीं है, लेकिन यह आपको बुनियादी बातों को समझने में मदद करेगा और ब्लॉकचेन टेक्नोलॉजी को प्रभावी ढंग से सीखने के लिए आपकी फाउंडेशन रखेगा। डिग्री प्रोग्राम्स के अलावा आप विशेष तकनीक में अधिक अनुभव प्राप्त करने के लिए कई प्रशिक्षण कार्यक्रमों का विकल्प चुन सकते हैं। ब्लॉकचेन प्रोफेशनल बनने का कॅरियर इतना आसान नहीं होता है, इसके लिए आपको बहुत डेडिकेशन, कड़ी मेहनत और कंसिस्टेंसी की आवश्यकता होती है। लेकिन आज ब्लॉकचेन टेक्नोलॉजी के तेजी से विकास को देखते हुए ब्लॉकचेन डेवलपर्स के कॅरियर का दायरा बहुत ही शानदार और उज्ज्वल होता जा रहा है।

प्रमुख स्किल्स

ब्लॉकचेन आर्किटेक्चर को समझना

यह समझना सुनिश्चित करें कि ब्लॉकचेन क्या है, जैसे कि उन्नत ब्लॉकचेन सुरक्षा, ब्लॉकचेन एप्लिकेशन, ब्लॉकचेन एकीकरण और ब्लॉकचेन के फायदे और सीमाएं और साथ ही इनकी चुनौतियां। ब्लॉकचेन डेवलपर्स को ब्लॉकचेन सर्वसम्मति, हैश फंक्शन और वितरित लेजर तकनीक को समझने की आवश्यकता होती है। व्हाइट पेपर ब्लॉकचेन की वास्तुकला और कार्यप्रणाली को परिभाषित करता है। उन्हें विभिन्न ब्लॉकचेन और उनके कामकाज को समझने की जरूरत होती है जिनमें एथेरियम, बिटकॉइन, नियो और हाइपरलेगर सबसे महत्वपूर्ण हैं।

डेटा स्ट्रक्चर और डेटाबेस

एक डेवलपर को ब्लॉकचेन नेटवर्क को आवश्यकता के अनुसार उचित रूप से कॉन्फिगर करना चाहिए और इसलिए टारगेट नेटवर्क के लिए विभिन्न और इस प्रकार सर्वश्रेष्ठ डेटाबेस और डेटा संरचनाओं को समझना चाहिए।

स्मार्ट कॉन्ट्रैक्ट डेवलपमेंट

एक डेवलपर को स्मार्ट अनुबंधों के प्रकार और उन्हें विकसित करने के तरीके को समझना चाहिए।

विकेंद्रीकरण को समझना

जैसा कि ब्लॉकचेन और विकेंद्रीकृत अनुप्रयोगों में लागू होता है। इन डीएपी को विभिन्न प्रोटोकॉल और प्रक्रियाओं का उपयोग करके विभिन्न ब्लॉकचेन प्लेटफॉर्म पर बनाया जा सकता है।

क्रिप्टोग्राफी को समझना

क्रिप्टोग्राफी और डिजिटल लेजर ब्लॉकचेन के कामकाज का आधार होते हैं। डेवलपर को यह समझना चाहिए कि क्रिप्टोग्राफी क्या होती है, क्रिप्टोग्राफी में लागू होने वाले एल्गोरिदम और कौन से एल्गोरिदम किस प्रकार के ब्लॉकचेन नेटवर्क के लिए सबसे अच्छा काम करते हैं। उन्हें पता होना चाहिए कि ये एल्गोरिदम कैसे विकसित किए जाते हैं।

क्रिप्टोनॉमिक्स को समझना

यह समझना जरूरी है कि क्रिप्टोकरेंसी में ब्लॉकचेन पर कैसे कोडित किया जाता है। ब्लॉकचेन डेवलपर प्रशिक्षण और पाठ्यक्रम गेम थ्योरी, मॉडलिंग क्रिप्टोनॉमिक्स के लिए गणितीय ढांचे और मॉडलिंग में शामिल मुश्किलों को सिखा सकते हैं। उन्हें यह भी समझना चाहिए कि क्रिप्टोनॉमिक्स और संबंधित मौद्रिक नीतियों को प्रभावित करने वाले फैक्टर्स कौन कौन से हैं।

कंप्यूटर कोडिंग

कंप्यूटर प्रोग्रामिंग किसी भी उन्नत और प्रभावी विकेन्द्रीकृत ऐप या डीएपी के विकास के लिए आवश्यक होता है, हालांकि कुछ मामलों में आप इस कौशल के बिना शुरुआती डीएपी विकसित करने में सक्षम हो सकते हैं। अधिकांश ब्लॉकचेन डेवलपर्स प्रोग्रामिंग लैंग्वेज या कोडिंग सीखकर इसे शुरू करते हैं और फिर ब्लॉकचेन विकास में विशेषज्ञता के लिए इसका इस्तेमाल करते हैं। अधिकांश ब्लॉकचेन डेवलपमेंट के लिए मेनस्ट्रीम की प्रोग्रामिंग या कोडिंग भाषाओं की आवश्यकता होती है, लेकिन कुछ ब्लॉकचेन जैसे एरेम को एक विशिष्ट कोडिंग भाषा में ज्ञान की आवश्यकता होती है जिस पर वे कुछ भी डेवेलप करने के लिए आधारित होते हैं।

कैसे बनें वॉयस ओवरआर्टिस्ट

वॉयस-ओवर, जिसे ऑफ-कैमरा या ऑफ-स्टेज कमेंट्री के रूप में भी जाना जाता है, एक उत्पादन तकनीक है, जहां एक आवाज- जो कि कहानी का हिस्सा नहीं है- एक रेडियो, टेलीविजन उत्पादन, फिल्म निर्माण, थिएटर या फिर किसी और प्रेजेंटेशन में उपयोग किया जाता है।

क्या आपकी आवाज मधुर और प्रभावशाली है? क्या आपको अपनी आवाज से प्यार है? यदि हाँ, तो आप नि:सन्देह वॉयस-ओवर फील्ड में अपना कॅरियर आजमा सकते हैं और वॉयस-ओवर-आर्टिस्ट होकर कुछ बड़ा पैसा कमाने के लिए इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। तो आइये इसके बारे में कुछ महत्वपूर्ण जानकारी हासिल करते हैं।

वॉयस-ओवर क्या है?

वॉयस-ओवर, जिसे ऑफ-कैमरा या ऑफ-स्टेज कमेंट्री के रूप में भी जाना जाता है, एक उत्पादन तकनीक है, जहां एक आवाज- जो कि कहानी का हिस्सा नहीं है- एक रेडियो, टेलीविजन उत्पादन, फिल्म निर्माण, थिएटर या फिर किसी और प्रेजेंटेशन में उपयोग किया जाता है। वॉयस-ओवर प्राय: किसी मौजूदा संवाद के अलावा जोड़ा जाता है। यह पेशेवर ऑडियो के एक भाग के रूप में आवाज प्रदान करने के लिए उपयोग में लाया जाता है। यह गेमिंग, वीडियो, कार्टून, विज्ञापनों आदि के लिए इस्तेमाल किया जाता है। तकनीकी रूप से कहा जाए तो वॉइस-ओवर-आर्टिस्ट की मुख्य जिम्मेदारी लिखित शब्द को ऑडियो या वॉइस में बदलना है। इसके लिए बोलने और संवाद की कला प्रमुख है।

वॉयस-ओवर आर्टिस्ट कौन होते हैं?

हम पूरे दिन आवाजें सुनते हैं, चाहे वह मेट्रो रेल घोषणाएं हों, विज्ञापन अभियान हो या रेडियो सुन रहे हों या फिर फोन पर हेल्पलाइन पर कॉल करते समय हो। लेकिन क्या आपने नोटिस किया है कि ये शांत और सुरीली आवाज किसकी है? वे वॉइस-ओवर-आर्टिस्ट हैं। वॉयस-ओवर कलाकार एनिमेटेड फिल्मों, वृत्तचित्रों और टेलीविजन शो के लिए आवाज प्रदान करते हैं और टेलीविजन और रेडियो विज्ञापनों में वॉयस-ओवर करते हैं। वॉयस-ओवर कलाकार एनिमेटेड पात्रों के लिए आवाजें प्रदान करते हैं, जिनमें फीचर फिल्में, टेलीविजन कार्यक्रम, एनिमेटेड लघु फिल्में और वीडियो गेम शामिल हैं। ये ऐसे लोग हैं जो अपने दैनिक जीवन में एक बदलाव लाने के लिए अपनी मेहनत और प्रयास इन आवाजों को दर्ज करने के लिए करते हैं। जिस डिजिटल समय में हम रहते हैं, उसमें वॉयस-ओवर कलाकारों का महत्व और प्रभुत्व बढ़ रहा है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि आजकल वॉइस-ओवर-कलाकार के रूप में कॅरियर को युवाओं के लिए एक शानदार विकल्प माना जाता है।

सामान्यतया, वॉयस-ओवर आर्टिस्ट बनने के लिए अच्छी आवाज ही एकमात्र पात्रता मानदंड होता है। हालांकि, यह बहुत आसान लग सकता है, लेकिन जब यह वास्तव में एक वीडियो या एक चरित्र के लिए वॉइस-ओवर करने की बात आती है, तो कई चीजें हैं जो सामने आती हैं। लेकिन, मुख्य रूप से एक अच्छी आवाज और विभिन्न प्रकार के वॉयस मॉड्यूलेशन पर नियंत्रण वॉयस-ओवर आर्टिस्ट बनने के लिए प्राथमिक आवश्यकताएं होती हैं। साथ ही साथ आपको भाषा और व्याकरण का अच्छा ज्ञान होना चाहिए और उच्चारण पर उचित नियंत्रण। इसके लिए आप कुछ अभिनय पाठ्यक्रम का चुनाव कर सकते हैं, जहाँ से आपको एक अभिनय की डिग्री प्राप्त हो सके, क्योंकि वॉइस-ओवर काम का एक बड़ा हिस्सा अनिवार्य रूप से अभिनय कार्य ही है।

वॉयस-ओवर-आर्टिस्ट बनने के लिए टॉप कॉलेज और पाठ्यक्रम

नए जमाने के कॅरियर विकल्प के रूप में, जो अब भी धीरे-धीरे बढ़ रहा है, कोई स्थापित कॉलेज तो नहीं हैं जो वॉइस-ओवर-कलाकारों के लिए प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। लेकिन, पिछले कुछ वर्षों में कई निजी संस्थानों ने वॉइस-कोचिंग पाठ्यक्रम पेश करना शुरू कर दिया है, जो छात्रों को मूल बातें सीखने में मदद करते हैं। उनमें से कुछ हैं:

- इंडियन वॉयस ओवर, मुंबई
- फिलमिट अकादमी, मुंबई
- वॉयस बाजार, मुंबई

इसके अलावा, कई स्थापित वॉयस-ओवर-कलाकारों ने भी इसके लिए अपने स्वयं के ट्रेनिंग क्लासेज शुरू किए हैं। आप गूगल सर्च के द्वारा अपने इलाके में ऐसे संस्थानों की पहचान कर सकते हैं।

वॉयस-ओवर-आर्टिस्ट के लिए सबसे लोकप्रिय कॅरियर

विकास क्षमता और विभिन्न पहलुओं को देखते हुए, आजकल हम देख रहे हैं कि मनोरंजन, विज्ञापन, कॉर्पोरेट, ई-लर्निंग, एनीमेशन, प्रशिक्षण, विपणन, शिक्षा, रेडियो और अन्य कार्यक्षेत्रों में आत्मविश्वास से भरी और समृद्ध आवाजों के साथ वॉयस-ओवर कलाकारों की मांग बढ़ रही है। इसके अलावा, उन्नत प्रौद्योगिकी ने वीडियोगेम, ऐप, जीपीएस, टेक्स्ट टू स्पीच, इंटरनेट जैसे कई क्षेत्रों में इनकी मांग को और अधिक बढ़ा दिया है। अपेक्षाकृत अज्ञात कॅरियर विकल्प होने के बावजूद, वॉयस-ओवर-कलाकारों को दी जाने वाली भूमिकाएं और जिम्मेदारियां भिन्न भिन्न हैं। यह वीडियो के लिए बुनियादी वॉइस-ओवर गतिविधियों से शुरू होता है या रेडियो जिंगल्स के लिए आपकी आवाज की पेशकश करता है। एक बार सफल और स्थापित होने के बाद आप फिल्मों और टीवी शो या कार्टून शो के लिए डबिंग जैसे उच्च मूल्य वाले प्रोजेक्ट भी ले सकते हैं। एक पेशेवर कॅरियर विकल्प होने के नाते वॉयस-ओवर कलाकार बाजार में एक सम्मानजनक पारिश्रमिक प्राप्त करते हैं। अपेक्षाकृत नया डोमेन और एक छोटा उद्योग होने के नाते, गुणवत्ता वाले वॉयस-ओवर-कलाकारों की मांग बहुत अच्छी है और इसलिए भुगतान भी काफी अच्छा है।

वेडिंग फंक्शन्स में आपको स्टाइलिश दिखाएंगे ये टिप्स

वेडिंग में कई फंक्शन्स होते हैं, जिनके लिए अलग-अलग ड्रेसेस पहनने का मजा ही कुछ और है। इनमें हल्दी फंक्शन का क्रेज लड़कियों के बीच खूब देखा जाता है। हल्दी के दौरान पीले कपड़े पहनने से न सिर्फ फैशन के नजरिए से कॉम्बिनेशन काफी अच्छा लगता है बल्कि पीले रंग के साथ ज्यादातर ज्वैलरी भी अच्छी लगती हैं। आप भी अगर अपनी हल्दी पर स्टाइलिश दिखना चाहती हैं, तो ये टिप्स आपके काम आएंगे।

हल्दी सेरेमनी पीले रंग के कपड़े क्यों पहनें

हल्दी छुड़ाना काफी मुश्किल हो सकता है, इसलिए क्यों न इस दिन पीली ड्रेस ही पहनी जाए। पीले के अलग-अलग शेड्स में से आप चुन सकती हैं। मस्टर्ड येलो, ऐंबर येलो, लेमन येलो में से आप चुन सकती हैं। यदि आपको येलो नहीं पहनना हो, तो आप क्रीम या कोई और लाइट कलर पहन सकती हैं।

हल्दी सेरेमनी के लिए टिप्स

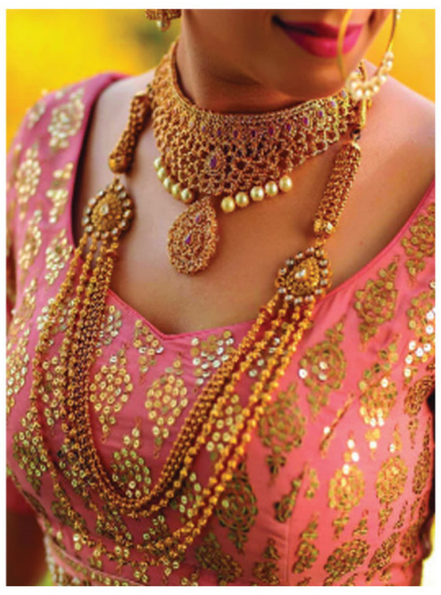
- अगर आपकी हल्दी सेरेमनी है, तो ऐसे में आप स्लीव्स कट सिंपल और प्लेन लहंगा-चोली पहनें, जिसके किनारे पर गोल्डन या सिल्वर कलर का बॉर्डर हो।
- हल्दी सेरेमनी पर पटियाला सलवार के साथ शार्ट कॉटन कुर्ती भी बेहद स्टाइलिश लगेगी। पटियाला सूट के साथ आप अपनी पसंदानुसार एम्ब्रॉयडरी जैकेट या फिर कोई लाइट दुपट्टा कैरी करना अच्छा ऑप्शन रहेगा।
- आपको अगर साड़ी पहननी है, तो पीले रंग की सिम्पल साड़ी पहनें या फिर लाल, नारंगी रंग की साड़ी भी काफी अच्छी लगेगा। इसके साथ मैचिंग पर्ल ज्वैलरी या फूलों की ज्वैलरी भी काफी ट्रेंडिंग लगेगी।

हैवी दुपट्टा

हल्दी के मौके पर दुपट्टा आपके लिए आफत बन सकता है, इसलिए लाइट स्टोल या स्कॉर्फ तक ठीक है लेकिन हैवी दुपट्टा लेने से बचें।

स्टोन, हैवी ज्वैलरी

स्टोन या हैवी ज्वैलरी पर अगर हल्दी लग गई, तो आपके लिए खासी दिक्कत हो जाएगी।



दमकती त्वचा का सपना पूरा करेंगे इन फलों के छिलके

आज तक आपने अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए फलों को डाइट में शामिल करने की सलाह तो कई बार सुनी होगी पर क्या आप जानते हैं फल अगर आपको अच्छी सेहत पाने में मदद करते हैं तो फलों के छिलके आपकी खूबसूरती में चार चांद लगाने का काम भी कर सकते हैं। आइए जानते हैं दमकती त्वचा पाने के लिए कैसे करें फलों के छिलकों का इस्तेमाल।

पपीते का छिलका

चेहरे का रूखापन दूर करके त्वचा का ग्लो बढ़ाने का काम करता है पपीते का छिलका। इसके लिए पपीते के छिलके को सुखाकर बारीक पीस कर इसका पाउडर बना लें। अब दो चम्मच पाउडर में एक चम्मच ग्लिसरीन मिलाकर उसका गाढ़ा पेस्ट बनाकर उसे अपने चेहरे पर फेस पैक की तरह लगा लें। पैक सूख जाने पर अपना चेहरा धों लें। चेहरे की टैनिंग हटाने के लिए पपीते के छिलके को पीसकर उसमें नींबू का रस मिला का इस्तेमाल करें।

संतरे का छिलका

चेहरे पर मौजूद दाग-धब्बे, मुहांसों और टैनिंग से निजात पाने के लिए संतरे के छिलके को पीसकर उसका बारीक पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में 2 चम्मच कच्चा दूध और दो चुटकी हल्दी मिलाकर इस पेस्ट को फेस पैक की तरह चेहरे पर लगाएं। पैक सूखने पर चेहरे ठंडे पानी से धो लें।

नींबू का छिलका

टैनिंग दूर करने के लिए नींबू के छिलके को पीसकर उसका पेस्ट बनाकर चेहरे पर फेस पैक की तरह इस्तेमाल करें।

केले का छिलका

टैनिंग से छुटकारा पाने के लिए आप केले के छिलके के अंदरूनी सफेद भाग को चेहरे पर हल्के हाथों से बीस मिनट तक रगड़ें। इसके बाद चेहरा धो लें। ऐसा करने से चेहरे की चमक बढ़ती है।

आम का छिलका

चेहरे की झुर्रियों को कम करने के लिए आम के छिलके को पीसकर इसका पेस्ट चेहरे पर लगाने से मुहांसों और झुर्रियों को कम करने में मदद मिलती है। इसके लिए आम के छिलके को सुखाकर इसका पाउडर बना कर गुलाब जल के साथ, गेहूं के आटे में मिलाकर चेहरे पर उबटन की तरह इस्तेमाल करें।

कई लोग अपनी हाइट से नाखुश रहते है, उन्हें लगता हैं कि वे थोड़े और लंबे होते तो अच्छा होता। लेकिन अगर कम व अवरेज हाइट होने पर भी सही ड्रस व कपड़ों का चयन करें तो छोटी हाइट को भी लंबा दिखा सकते हैं। आइए, हम आपको कपड़ों के चयन से जुड़ी कुछ ऐसी बातें बताते हैं जो छोटी हाइट को लंबा दिखाने में कारगर साबित होंगी-

छोटी हाइट होने पर कैसे करें कपड़ों का चयन

- ऐसी ड्रेस पहनें जिसमें पैर दिखें तो आप लंबी नजर आएंगी जैसे ऐसी कोई शॉर्ट ड्रेस, जो घुटने तक या उससे ऊपर हो। इस तरह की ड्रेस पहनकर छोटे कद को लंबा दिखाया जा सकता है।
- अगर आपका कद छोटा है तो आप हाई वेस्ट की जींस पहन सकती हैं। इस जींस में आपके पैर लंबे नजर आएंगे जिससे देखने वालों को आपकी लंबाई अधिक होने का एहसास होगा।
- छोटे कद को लंबा दिखाने के लिए ऐसे कपड़ों का चयन करें जो वी नेक के हो, जैसे वी-नेक वाली शर्ट, टी-शर्ट, कुर्ती व ड्रेस आदि। गोल गले के कपड़े पहनने से आपको बचना चाहिए।
- कद को लंबा दिखाने के लिए सर से पैर तक एक ही रंग के कपड़ें पहनें, जैसे टॉप और बॉटम दोनों का एक ही रंग होने पर आपका कद लंबा नजर आएगा। वैसे छोटे कद पर गहरे रंग के कपड़ें भी देखने वालों को लंबा होने का एहसास देते है।
- गाउन पहनकर भी आप लंबी नजर आ सकती हैं।
- कपड़ों के अलावा हाई हील्स पहनकर भी आप हाइट को बढ़ा हुआ दिखा सकती हैं।

ट्रेंडी हैं को-ऑर्ड्स इस समर शॉपिंग लिस्ट में करें शामिल

गर्मियों में कम्फर्टेबल आउटफिट्स खरीदना चाहती हैं तो को-ऑर्ड्स ट्राई करें। ये आउटफिट गर्मियों के लिए फिट होने के साथ बेहद स्टाइलिश भी है। गर्मी के मौसम में को-ऑर्ड्स फैशन जबरदस्त ट्रेंड में है। इसको पहनने के कई फायदे हैं। इन्हें पहनने में झंझट नहीं होता, गर्मियों के हिसाब से कम्फर्टेबल है वहीं स्टाइल के मामले में भी नंबर वन। इन टू-पीस सेट्स के साथ आपको ज्यादा अक्सेसरीज भी कैरी करने की जरूरत नहीं। अगर आप अभी भी इस फैशन को ट्राई करने में झिझक रहे हैं तो बॉलिवुड सिलेब्स से आइडिया ले सकते हैं।

बच्चों की मजबूत इम्युनिटी के लिए जन्म के पांच साल के अंदर जरूरी है ये वैक्सीनेशन

कहते हैं हेल्थ एक प्रोसेस है। आप एक दिन में हेल्दी नहीं होते। कई छोटी-छोटी चीजें आपको मजबूत बनाती हैं। यही बात इम्युनिटी पर भी लागू होती है। मजबूत इम्युनिटी हमारे बचपन के खान-पान पर भी निर्भर करती है। वहीं, बचपन में कुछ ऐसे टीके होते हैं, जिनके लगने से गंभीर बीमारियों से बचाव होता है। आज हम आपको ऐसे टीके बता रहे हैं, जिन्हें पांच साल के अंदर बच्चों को लगवाना बहुत जरूरी है।

ये टीके हैं बेहद जरूरी

- गर्भवती महिला एंव गर्भ मे पल रहे शिशु को टिटेनस की बीमारी से बचाने के लियेटिटेनसटाक्साइड 1 / बूस्टर टीका और दूसरा टीका एक महिने के अंतर में लगवाएं। अगर पिछले तीन वर्ष मे दो टीके लगे हों तो केवल एक टीका लगवा लेना ही काफी होता है।
- हेपेटाइटिस बी वायरस के संक्रमण से लीवर की सूजन आ जाती है, पीलिया हो जाता है और लंबे समय तक संक्रमण के बाद लीवर कैंसर का भी खतरा हो सकता है। यह टीका बेहद जरूरी है जो हिपेटाइटिस बी के संक्रमण से बचाव करता है।
- डीपीटी टीकों की एक श्रेणी होती है, जो इंसानो को होने वाले तीन संक्रामक बीमारियों डिफ्थीरिया, पर्टुसिस (काली खांसी) और टिटनेस से बचाव के लिए दिए जाते हैं।
- पोलियो का टीका पोलियो नामक बीमारी जिसमें बच्चे अपंग हो जाते हैं, से सुरक्षा प्रदान करता है। यह टीका भी बच्चों को जरूर लगवाना चाहिए।
- बच्चे को टीबी से बचाने के लिए अनिवार्य रूप से बी सी जी का टीका लगवा दें। बीसीजी का टीका लग जाने पर शिशु को टीबी की बीमारी से बचाया जा सकता है।
- हिब वेक्सीन का टीका बच्चों को डिफ्थीरिया, काली खांसी, टेटनस, हेपेटाइटिस-बी और एच इन्फलांजी-बी से सुरक्षित रखता है। हिब बेक्टीरिया के संक्रमण से न्यूमोनिया एवं मष्तिष्क ज्वर (मेनिनजाइटिस) जैसी गंभीर बीमारी हो सकती हैं।

बच्चों से लालच देकर कोई काम न कराएं

'आप अगर खाना नहीं खाओगे, तो रात में भूत आ जाएगा।' क्या आपने भी अपने बच्चे को खाना खिलाने के लिए ऐसा ही कोई बहाना बनाया है? आपका जवाब अगर हां है, तो आपको यह बात समझने की जरूरत है कि कभी-कभी हम बच्चों को अच्छी बातें सिखाने के लिए कुछ ऐसा बोल जाते हैं, जिससे कि उनके मन में कई डर घर कर जाते हैं। इसके अलावा बच्चे अनजाने में ही कई गलत आदतें सीख जाते हैं। इस कारण आपको कुछ बातें याद रखनी चाहिए-

आमतौर अपनी बात मनवाने के लिए माता-पिता बच्चे को कोई लालच देते हैं। जैसे होमवर्क पूरा करने या बाहर न जाने के बदले उसे आइसक्रीम या खिलौने का लालच। ऐसा करना बेहद गलत है क्योंकि इसके बाद भी बच्ची सही बर्ताव करने के बदले आपसे अपनी डिमांड को पूरा करवाने की कोशिश करेगा।

किसी के सामने कोई एक्टिंग करने के लिए कहना

आमतौर पर माता-पिता बच्चों को कोई डांस या एक्टिंग करने के लिए कहते हैं। ऐसा करना शायद एंटरटेनिंग लगे, लेकिन इससे बच्चों के दिमाग पर गलत असर पड़ता है। बार-बार ऐसा कहने पर बच्चे को लगने लगता है कि अगर वह ये सब नहीं करेगा, तो उसके मम्मी-पापा उसे प्यार नहीं करेंगे या फिर मारेंगे।

किसी के सामने बच्चों पर न चिल्लाएं

अधिकतर माता-पिता बच्चों को किसी मॉल में, पब्लिक प्लेस में या फिर किसी पार्क में ही डांटना शुरू कर देते हैं। इस दौरान बच्चा आपकी बातें न सुनकर वो इस बात पर ध्यान देने लगता है कि आसपास के लोग सुन रहे हैं इसलिए हमेशा बच्चे को एकांत में उसके व्यवहार के बारे में बताएं ताकि वे अपने बुरे व्यवहार को छोड़ सके।

दूसरे बच्चों से तुलना

अपना बच्चा सभी को प्यारा लगता है लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपने बच्चे को फील गुड कराने के लिए उसकी तुलना दूसरों बच्चों से करेंगे। कई बार ऐसा होता है कि बच्चे को मोटिवेट करने के लिए माता-पिता किसी बच्चे को बुरा बताते हुए अपने बच्चे की तुलना करते हैं। ऐसा करने से आपका बच्चा उस दूसरे बच्चे के लिए मन में नेगेटिव इमेज बना लेगा। आगे चलकर यह नेगेटिव चीज उसकी पर्सनैलिटी का हिस्सा भी बन सकती है।

गलती करने पर गुस्सा करना

कभी-कभी मां-बाप अपने ऑफिस का गुस्सा या किसी और बात का गुस्सा अपने बच्चों पर निकाल देते हैं। साथ ही माता-पिता गुस्से में अपने बच्चे को उस गलती की सजा दे देते हैं, जिसे नजरअंदाज किया जा सकता था। बच्चे को अनुशासन सिखाते वक्त अपनी दूसरी समस्याओं और गुस्से को अलग रखें।

हाई ब्लड शुगर होने पर शरीर के इन अंगों पर पड़ सकता है बुरा असर

डायबिटीज के मामलों में तेजी देखी जा रही है। भारत में डायबिटीज के आंकड़े चिंताजनक है। जी हां, करीब 7.7 करोड़ लोग इस बीमारी की चपेट में है। वहीं अनुमान जताया जा रहा है कि साल 2045 तक यह संख्या बढ़कर 13.4करोड़ तक पहुंच जाएगी। अचानक से शरीर में ब्लड के रक्तस्त्राव के बढ़ जाने को हाइपरग्लेसेमिया कहा जाता है। इससे शरीर के कई अंगों को क्षति पहुंचती है।

आंखों की समस्या

डायबिटीज होने के बाद एक अच्छी लाइफस्टाइल से ही अच्छे से लॉन्ग लाइफ जी सकते हैं। ब्लड शुगर असामान्य रूप से बढ़ने से आंखों पर प्रभाव पड़ता है। इससे धुंधलापन होना, मोतियाबिंद होना, ग्लूकोमा जैसी समस्या घेरने लगती है। इसके लिए पौष्टिक आहार बहुत जरूरी है।

घाव के ठीक होने में वक्त लगना

दरअसल, हाइपरग्लेसेमिया की वजह से घाव ठीक होने में वक्त लगता है। कई बार महीने भी लग जाते हैं। इतना ही नहीं घाव अगर ठीक नहीं होता है तो कई बार इंफेक्शन नहीं फैले इसलिए अंग को ही निकालना पड़ता है। जिसका कारण होता है रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना।

संक्रमण का खतरा

रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने के कारण संक्रमण का खतरा अधिक होता है। डायबिटीज मरीज को यूरिन के संक्रमण का खतरा बहुत अधिक होता है। इसका प्रभाव किडनी पर भी पड़ता है।

पैरों की समस्या

मधुमेह होने के कारण पैर अधिक दर्द करते हैं। कई बार असहनीय दर्द रहता है। पैरों में घाव हो जाना, उंगलियों का कालापन होना।
शुगर कंट्रोल नहीं होने पर पूरे पैर में भी समस्या हो सकती है। इसलिए बेहतर है मीठा जरा भी नहीं खाएं और शुगर फ्री चीजों का ही सेवन करें।

आहार में शामिल करें ये नॉन डेयरी कैल्शियम रिच फूड नहीं होगी कैल्शियम की कमी

शरीर में कैल्शियम की कमी को पूरा करने के लिए दूध और दूध से बने उत्पादों का सेवन बहुत जरूरी होता है। लेकिन यदि आपको दूध पीना पसंद नहीं है या आपको दूध से एलर्जी है तब आप क्या करेंगी? नहीं आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। प्रकृति ने हमें ऐसे बहुत से खाद्य पदार्थ दिए हैं, जिनमें उच्च मात्रा में कैल्शियम होता है। इसलिए आज बात करते हैं उन फूड्स की जो दूध के बिना भी आपके शरीर में कैल्शियम की कमी नहीं होने देंगे।

क्यों जरूरी है कैल्शियम

हमारे शरीर में हड्डियों के विकास के लिए कैल्शियम बेहद आवश्यक है। यह हड्डियों के साथ ही मांसपेशियों, कोशिकाओं और हृदय व नसों के सुचारू रूप से काम करने के लिए भी बहुत जरूरी है। हमारे शरीर में कैल्शियम की मात्रा सबसे अधिक पायी जाती है। इनमें से लगभग 98% हिस्सा हमारे दांतो और हमारे शरीर की हड्डियों में प्रयोग होता है। जबकि इसका 1% रक्त और मांसपेशियों में प्रयोग होता है। इसलिए कैल्शियम सभी के लिए आवश्यक है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक कैल्शियम की जरूरत होती है। इसी वजह से कैल्शियम की आपूर्ति के लिए दूध और दूध से बने पदार्थों का सेवन किया जाता है। मगर यदि आपको दूध से एलर्जी है या आपको दूध पीना पसंद नहीं है, तो आपको नॉन डेयरी प्रोडक्ट से यह जरूरत पूरी करनी होगी।

हरी सब्जियां

गहरे रंग वाली सब्जियां जैसे बथुआ, पालक, चौलाई, मेथी आदि में आयरन और फोलेट के साथ-साथ कैल्शियम की भी अच्छी मात्रा होती है। आप इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर कैल्शियम की प्राप्ति कर सकती हैं।

बादाम और अंजीर

बादाम को पावर बैंक कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी आवश्यक आयरन और विटामिन होते हैं। यह कैल्शियम में भी काफी समृद्ध होता है। इसी के साथ-साथ अंजीर में भी आयरन और कैल्शियम की समृद्ध मात्रा होती है। नाश्ते, लंच या हल्की स्नैकिंग के रूप में आप बादाम और अंजीर का एक साथ सेवन कर सकती हैं।

डाइट में शामिल करें सोया

यदि आप अपनी डाइट में सोया या उससे बने फूड्स जैसे टोफू का प्रयोग करती हैं तो आपको लगभग 220 मिलीग्राम से 250 मिलीग्राम कैल्शियम की आपूर्ति होती है। जो आपकी दैनिक जरूरत के बराबर है।

भुने हुए तिल

यदि आप कैल्शियम रिच नॉन डेरी प्रोडक्ट की तलाश में हैं, तो भुने हुए तिल आपके लिए सबसे अच्छा विकल्प है। एक्सपर्ट के मुताबिक लगभग 25 ग्राम तिल आपको 270 मिलीग्राम कैल्शियम, दैनिक जरूरत के बराबर आपूर्ति करता है।

मछली भी है कैल्शियम रिच

सार्डिन या साल्मन यह दो बेहतरीन मछलियां हैं। जिनसे दैनिक जरूरत की कैल्शियम की आपूर्ति होती है। यह दोनों ही कैल्शियम, ओमेगा 3 फैटी एसिड और प्रोटीन के बेहतरीन स्रोत हैं। आपको इनको बस जरूरत के मुताबिक ही खाना है। यानी कि हफ्ते में लगभग दो टुकड़े।

साबुत अनाज एवं दालें

आप अपनी डाइट में ऐसे कुछ अनाज या दालों का प्रयोग कर सकती हैं, जो कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत हैं। जैसे कि मोठ, राजमा, कुलथी, बाजरा, चना, सोयाबीन, रागी आदि।

आयुर्वेद ने भी माना खाली पेट इन चीजों का सेवन करने से घटता है मोटापा

वजन घटाने के लिए लोग न जानें कितनी प्रकार की डायट फॉलो करते हैं। लेकिन अपने आपको भूखा रखकर लंबे समय तक बिना सोचे-समझे किसी भी प्रकार की डायट का पालन करना मुश्किल हो जाता है। वजन घटाना कोई आसान काम नहीं है। शरीर की एक्सट्रा चर्बी को निकालने के लिए नियमित व्यायाम के साथ कैलोरीज भी बर्न करनी पड़ती हैं। इसके लिए आयुर्वेद के पास ऐसे कई तरीके हैं, जिससे शरीर की गंदगी बाहर निकलेगी और आपको वजन कम करने में आसानी होगी। ये तरीके बेहद आसान हैं, लेकिन आपको इन्हें अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाना होगा। आइए जानते हैं क्या हैं वो तरीके जिसे मोटापा घटाने के लिए आयुर्वेद में अहम माना गया है.

गर्म पानी के साथ घी और नींबू

200 मिलीलीटर पानी के साथ थोड़ा सा नींबू या घी का सेवन करने से पेरिस्टलसिस में सुधार होता है, जो कि वेस्ट और खाने की गति को नीचे की ओर ढकेलता है। यदि आपका शरीर वात या पित्त प्रकार का है, तो आप इससे आपका पाचन तंत्र चिकना होगा जिससे कब्ज की समस्या दूर होगी।

डायजेस्टिव चाय

आजकल, बाजार में आयुर्वेदिक चाय की ढेर सारी वैराइटीज उपलब्ध हैं। लेकिन अच्छा होगा कि आप घर पर अपनी चाय खुद ही बना लें। इसके लिए 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच सौंफ, 1 चम्मच धनिया के बीज, 1 इलायची और थोड़ी सी अजवाइन को लेकर 500 मिलीलीटर पानी में तब तक उबालें, जब तक पानी की मात्रा आधी न हो जाए। इस चाय को खाली पेट पीने से अपच, ब्लोटिंग और वजन कम करने में मदद मिलेगी।
अपने मेटाबोलिज्म को तेज बनाने के लिए आप दालचीनी, इलायची, लौंग, कद्दूकस की हुई अदरक, काली मिर्च, हल्दी और स्टार ऐनीज को 500 मिली पानी में उबालें। यह पानी आधा हो जाए तब इसमें आधा नींबू और कोकोनट शुगर मिलाएं। चाय शरीर की गर्मी बढ़ाकर चयापचय में सुधार करके वजन कम करने में मदद करेगी।

कच्चे फल

सुबह खाली पेट हर्बल चाय पीने के बाद, कच्चे फलों का सेवन करें जो प्रकृति में थोड़े से कसैले हो सकते हैं। ग्रीन और रेड एपल, क्रैनबेरी, ब्लूबेरी, चेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी, अनानास, आंवला और अनार जैसे फलों को ही चुनें। यह फल शरीर में वॉटर रिटेंशन को कम करते हैं और आपकी त्वचा में कोलेजन को बढ़ाते हैं, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।

सिलेरी जूस

तनाव से बचने के लिए आयुर्वेद कच्चे फल और पकी या उबली हुई सब्जियां खाने की सलाह देता है। ऐसी स्मूदी लेने से बचें जिसमें फल, सब्जियां, दूध और दही का मिश्रण शामिल हो। यह शरीर में विषाक्त पदार्थों के संचय का कारण बन सकता है। बल्कि पेट की ब्लोटिंग और अतिरिक्त चर्बी को कम करने के लिए एक चुटकी सेंधा नमक और नारियल तेल के साथ सिलेरी का जूस लें।

वजन घटाने के बुनियादी नियम

- जब आपको भूख लगे तब ही खाएं।
- सूर्यास्त के बाद न खाएं।
- इंटरमिटेंट फास्टिंग करें जिसमें 16 घंटे के तक कुछ भी न खाएं। इससे आपकी ऊर्जा तो बढ़ती है साथ में दिमाग पर कंट्रोल रहता है।
- कच्चे फल खाने के बाद पका हुआ भोजन करें।
- आपका पेट केवल आपकी मुट्ठी के आकार का है। अपनी भूख से 80 प्रतिशत भोजन कम खाएं, ताकि खाना पचाने वाले रस अपना काम आसानी से कर सकें।

डायबिटीज कंट्रोल करने के लिए डाइट में शामिल करें अनार के फूल

खून बढ़ाने से लेकर ग्लोइंग स्किन पाने के लिए अनार खाने के फायदों के बारे में आपने सुना ही होगा। लेकिन क्या आपने अनार के फूल के फायदों के बारे में सुना है। प्राकृति ने मनुष्य को बहुत कुछ दिया है, जो स्वस्थ रहने और किसी बीमारी से लड़ने के लिए काफी है। ऐसा ही एक प्राकृति का तोहफा है अनार का फूल। आइए जानते हैं अनार के फूल के फायदों के बारे में।

- शुगर की परेशानी इन दिनों आम हो गई है। दुनियाभर में कई लोग इस जानलेवा बीमारी से जूझ रहे हैं। हालांकि इसे कंट्रोल करने के कई तरीके हैं, लेकिन बावजूद इसके इसे ठीक नहीं किया जा सकता। ऐसे में एक स्वस्थ जीवन शैली पर स्विच करना महत्तवपूर्ण है। शुगर के मरीजों को कम चीनी और फाईड चीजों को अवॉइड करना चाहिए। ऐसे में डाइट में अनार के फूल शामिल करना अच्छा हो सकता है। हेल्थ रिपोर्ट्स के मुताबिक अनार के फूल में फोटोकेमिकल होता है, जो शुगर के मरीजों के लिए अच्छा होता है।
- बेदाग स्किन और स्वस्थ चमक इन दिनों खो सी गई है। पर्यावरण प्रदूषण और गलती जीवनशैली के चलते ऐसी त्वचा पाना बेहद ही मुश्किल हो गया है। वहीं बीजी रूटीन में नियमित त्वचा की देखभाल करना भी मुश्किल होता है। ऐसे में आप अनार के फूल पर विश्वास कर सकते हैं, इसकी मदद से झुर्रियों और समय से पहले बूढ़ा होने से बचा जा सकता है।
- कोरोना काल में हर किसी ने एक चीज अच्छे से सिखी है और वो है स्वस्थ्य रहना। लोग इन दिनों स्वस्थ और इम्यूनिटी को बढ़ावा देने वाली हर एक चीज का पूर्ण रूप से ख्याल रख रहे हैं। ऐसे में अनार के फूल भी स्वस्थ रहने में आपकी मदद कर सकते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। जो बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने में मदद करते हैं।
- अनार के फूल को डाइट में शामिल करने से अपने कार्डियोवस्कुलर हेल्थ का ख्याल रख सकते हैं। शरीर में सबसे महत्तवपूर्ण अंगों में से एक होता है हृदय, जो पूरे शरीर में ब्लड पंप करता है। इससे न केवल ऑक्सीजन बल्कि शरीर के विभिन्न कार्यों को करने के लिए पोष्क तत्व भी पहुंचाता है। अगर दिल की सेहत का ध्यान न रखा जाए तो आप आलसी, सुस्त और लो एनर्जी महसूस करेंगे।
- अनार का फूल में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट आपके इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने के साथ शरीर में जमा फैट को खत्म कर आपको हेल्दी रखता है। हालांकि अच्छे परिणाम के लिए आपको कसरत करनी होगी।

कैसे करें अनार के फूल का इस्तेमाल

आप अनार के फूलों के सपलीमेंट ले सकते हैं, या फिर अगर आपको अनार के फूल मिल जाते हैं तो आप इसकी चाय बनाकर पी सकते हैं। हालांकि किसी भी तरह की जलन महसूस होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

दूध, दही, पनीर के सेवन से कम होता है डायबिटीज और हाई बीपी का खतरा

वैज्ञानिकों के अनुसार दही, दूध या पनीर का रोजाना सेवन डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कम करता है। हाल ही में एक शोध ने डेयरी रिच डाइट (यानी दही, दूध या पनीर युक्त खाद्य पदार्थ) को रक्त शर्करा के स्तर, ब्लड प्रेशर में सुधार और हृदय रोग संबंधी जोखिमों को कम करने से जोड़ा गया। शोध के मुताबिक, रोजाना इन डेयरी उत्पादों का दो बार सेवन इन बीमारियों से राहत दिलाने में फायदा करता है।

इस अध्ययन को डायबिटीज रिसर्च जर्नल में प्रकाशित किया गया। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का विश्लेषण करना था। उन्होंने भारत सहित दुनियाभर के 21 देशों के 35 से 70 वर्ष के लोगों में डेयरी रिच डाइट के प्रभाव का गहराई से अध्ययन किया। इस शो में डेयरी उत्पादों जैसे दूध, दही, दही से बने पेय, पनीर से बनी डिशेज शामिल थीं। इन्हें फुल या लो फैट के रूप में बांटा गया था। बटर और क्रीम का अलग से मूल्यांकन किया गया था, क्योंकि वे आमतौर पर उन देशों में नहीं खाए जाते थे जो अध्ययन का हिस्सा थे।
मेटाबॉलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1,13,000 लोगों में किया गया। मेटाबॉलिक सिंड्रोम एक तरह से समस्याओं का झुंड होता है। मुख्य रूप से इसमें ब्लड प्रेशर बढ़ना, ब्लड शुगर बढ़ जाना, कमर के आसपास चर्बी बढ़ जाना और कोलेस्ट्रॉल व ट्राइग्लिसराइड का स्तर असामान्य हो जाना जैसी समस्याएं शामिल होती हैं। मेटाबॉलिक सिंड्रोम में ये समस्याएं एक साथ होती हैं जिससे स्ट्रोक, डायबिटीज व हृदय संबंधी बीमारियां होने का जोखिम बढ़ जाता है।
शोधकर्ताओं ने हाई ब्लड प्रेशर, बढ़ी हुई कमर, गुड कोलेस्ट्रॉल का निम्न स्तर, हाई ब्लड फैट्स और बढ़े हुए फास्टिंग ब्लड ग्लूकोज की 12 महीनों की स्थिति को ट्रैक किया। अध्ययन से पहले लगभग 46,667 लोगों को मेटाबॉलिक सिंड्रोम था, यानी उनमें पांच में से कम से कम तीन स्थितियां थीं। शोधकर्ताओं ने पाया कि फुल फैट वाले डेयरी का सेवन करने से मेटाबॉलिक सिंड्रोम का जोखिम कम था। इससे पता चलता है कि डेयरी प्रोडक्ट शरीर की कार्यप्रणाली में कैसे सुधार करते हैं। शोध में कहा गया है कि यदि इन निष्कर्षों के आधार पर बड़े और दीर्घकालिक परीक्षणों में पुष्टि की जाती है, तो बढ़ती डेयरी खपत मेटाबॉलिक सिंड्रोम, डायबिटीज और हृदय रोग के मामलों को कम करने के लिए बड़े काम की हो सकती है।
डेयरी उत्पादों में स्वास्थ्य लाभ में हड्डियों, दांतों और मांसपेशियों की मजबूती, पाचन में सुधार, वजन घटाना आदि शामिल हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक डेयरी उत्पाद प्रोटीन और कैल्शियम के बड़े स्रोत हैं। इसके अलावा यह उत्पाद विटामिन और मिनरल्स के भी बड़े संयोजक होते हैं। डेयरी उत्पाद मुख्य रूप से पशुओं के दूध से निर्मित खाद्य या पेय पदार्थ होते हैं। मुख्य रूप से जिन पशुओं के दूध का प्रयोग इन उत्पादों को बनाने के लिए किया जाता है उनमें गाय, भैंस, बकरी, भेड, याक और ऊंट शामिल हैं।

हेल्दी डाइट के लिए खाइए ब्राउन राइस

जो लोग हेल्दी डाइट और व वजन कम करने में दिलचस्पी रखते हैं और चावल से परहेज करते हैं, उनके लिए ब्राउन राइस एक बेहतरीन विकल्प है। कैलोरी कम होने के साथ-साथ इसके और भी कुछ फायदे हैं। जानिए इसके 5 फायदे.

कोलेस्ट्रॉल

ब्राउन राइस खाने का सबसे बड़ा फायदा यही है कि यह कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अनचाहे फैट को शरीर के आंतरिक भागों में जमने से रोकता है।

डाइबिटीज

सामान्यत: चावल में शर्करा की मात्रा अधिक होती है, जिसके कारण डाइबिटीज के रोगी इससे दूरी बनाए रखते हैं। लेकिन ब्राउन राइस के सेवन से रक्त में शर्करा का स्तर नहीं बढ़ता। इसलिए यह आपके लिए बेहतर विकल्प है।

हृदय रोग

हार्टअटैक या हृदय के अन्य रोग, ज्यादातर हृदय की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल के जमाव के कारण होते हैं। ऐसे में ब्राउन राइस का सेवन इससे बचाकर आपके हृदय की भी रक्षा करता है।

हड्डियां

मैग्नीशियम व कैल्शयिम से भरपूर होने के कारण ब्राउन राइस, हड्डियों को मजबूत करने के लिए बेहद फायदेमंद है। सफेछ चावल की अपेक्षा यह सेहत के कई फायदे देता है।

वजन कम

वजन कम करना चाहते हैं, और चावल से दूर नहीं रह सकते, तो सफेद चावल की जगह ब्राउन राइस को भोजन में शामिल करें। कुछ ही समय में आप वजन में कमी महसूस करेंगे।

जरूरी नहीं महंगी बादाम खाना, सस्ती मूंगफली भी है प्रोटीन का खजाना

मूंगफली का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। बल्कि इसे बादाम का पर्याय माना जाता है। जितने पोषक तत्व बादाम में मौजूद होते हैं वह सभी मूंगफली में आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं। लेकिन बादाम महंगा होता है और मूंगफली सस्ती होती है लेकिन आप बादाम की जगह मूंगफली भी खा सकते हैं। एक लीटर दूध के बजाए 100 ग्राम कच्ची मूंगफली में अधिक प्रोटीन होता है। मूंगफली के साथ ही मूंगफली के तेल के कई फायदे होते हैं। यह कीटाणुओं को खत्म करने में मददगार होता है। जानते हैं मूंगफली खाने के अचूक फायदों के बारे में -

हड्डियों को करें मजबूत

मूंगफली के सेवन से हड्डियां मजबूत होती है। मूंगफली में मौजूद पोषक तत्वों से शरीर को विटामिन डी और कैल्शियम मिलता है। बादाम के बदले इसका आसानी से सेवन कर सकते हैं।

हार्मोन को करें बैलेंस

जब महिला और पुरुषों में हार्मोंस अनबैलेंस्ड हो जाते हैं तब कई प्रकार की शारीरिक समस्या होती है। इसलिए महिला और पुरुष को रोज एक मुट्ठी मूंगफली का सेवन करना चाहिए।

कैंसर से बचाएं

मूंगफली में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जिसका नाम है पॉलीफिनॉलिक। इसके सेवन से पेट के कैंसर का खतरा कम हो जाता है। सप्ताह में 1 बार मूंगफली के साथ मक्खन का सेवन करना चाहिए।

झुर्रियों को हटाए

मूंगफली खाने से झुर्रियां कम होती है। इसमें मौजूद तत्व चेहरे पर बारीक रेखा और झुर्रियों को बनने से रोकती है।

डायबिटीज को करें नियंत्रित

मूंगफली का सेवन करने से डायबिटीज की आशंका कम होती है। रोज अपनी डाइट में इसे जरूर शामिल करना चाहिए। ताकि घातक बीमारियों से बचा जा सके।

काश मैं लड़का होती- रणवीर सिंह की फिल्म 'धुरंधर' को खुद करना चाहती थीं

यामी गौतम

देश के सबसे बड़े न्यूज नेटवर्क टीवी9 के ग्लोबल समिट WITT 2025 यानी 'व्हाट इंडिया थिंक टुडे' में बॉलीवुड एक्ट्रेस यामी गौतम ने भी शिरकत की. बैक टू बैक चल रहीं फिल्मों की शूटिंग से समय निकालकर यामी इस खास इवेंट का हिस्सा बनीं. उन्होंने इस महामंच पर अपने पति आदित्य धर की आने वाली फिल्म 'धुरंधर' के बारे में लेटेस्ट अपडेट भी शेयर किया. इस फिल्म में रणवीर सिंह, संजय दत्त, अर्जुन रामपाल, अक्षय खन्ना और अर्जुन रामपाल जैसे कई मशहूर एक्टर को कास्ट किया गया है. फिल्म के बार में बातचीत करते हुए यामी ने कहा कि अगर वो लड़का होती, तो शायद इस फिल्म का लीड रोल वो खुद निभातीं.यामी गौतम ने पति आदित्य धर की आने वाली फिल्म 'धुरंधर' के बारे में बातचीत करते हुए कहा कि वैसे तो मुझे इस फिल्म के बारे में बात करने की इजाजत नहीं है. लेकिन उनकी ऑफिशियल परमिशन के बिना, आदित्य की पत्नी के तौर पर मैं इस खास अवसर पर आपको बताना चाहूंगी कि आदित्य एक बड़ी ही शानदार फिल्म बना रहे हैं. दरअसल मैं जब भी आदित्य के बारे में बात करती हूं, मेरे पास शब्द कम पड़ जाते हैं. फिल्मों को लेकर उनका पैशन, उनके परफेक्शन के मायने, कुछ कर-गुजरने का जुनून उन्हें यहां तक लेकर आया है.

'धुरंधर' को लेकर यामी ने शेयर किया बड़ा अपडेट

आगे यामी ने बताया कि जहां तक फिल्म 'धुरंधर' की बात है तो ये एक थ्रिलर फिल्म है. इस में खूब एक्शन है. ये सच्ची घटनाओं से प्रेरित कहानी है. आज के समय में आप इससे कनेक्ट हो पाएंगे. ये स्क्रिप्ट जब मैंने पढ़ी, तब मुझे अपनी राय उनके सामने रखने के लिए बहुत समय लगा, क्योंकि अब तक मैंने ऐसी स्क्रिप्ट पढ़ी ही नहीं थी. लेकिन इस स्क्रिप्ट को पढ़ने के कुछ समय बाद मैंने आदित्य से कहा कि आदित्य काश मैं एक लड़का होती, तो ये किरदार मैं खुद करती. मैं सिर्फ इतना कह सकती हूं कि आदित्य अपनी ऑडियंस का बहुत सम्मान करते हैं और वो मासेस और क्लासेस दोनों के लिए ये फिल्म बना रहे हैं. मुझे यकीन है कि जब भी ये फिल्म रिलीज होगी, इसे पूरी दुनिया देखेंगी.

'मेरा बच्चा कहां गया...' बेटे को याद कर इमोशनल हुई

रूपाली गांगुली

एक्ट्रेस को होता है इस बात का दुख

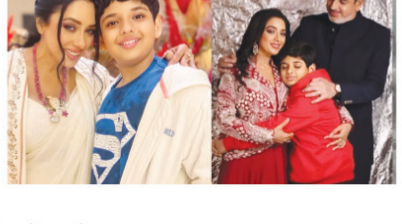
सीरियल 'अनुपमा' से घर-घर में खास और बड़ी पहचान बना चुकी एक्ट्रेस रूपाली गांगुली ने बॉलीवुड फिल्मों में भी काम किया है. हालांकि, उन्हें पहचान टीवी के जरिए ही मिल पाई है. 'अनुपमा' के किरदार में नजर आने वाली रूपाली ने अपने शानदार अभिनय से सीधे फैंस के दिलों को छूआ. लेकिन, इस कश्मकश में एक्ट्रेस अपने बेटे रुद्रांश और पति के साथ ज्यादा समय नहीं बिता पाईं और उन्हें इस बात का दुख है.हाल ही में रूपाली अपनी सौतेली बेटी के साथ विवाद को लेकर सुर्खियों में रही थीं. दरअसल, उनकी सौतेली बेटी ईशा वर्मा ने उन पर गंभीर आरोप लगाए थे. इसके बाद एक्ट्रेस ने ईशा पर मानहानि का केस कर दिया था. फिलहाल तो एक्ट्रेस अपने बेटे पर बयान देने को लेकर चर्चाओं में हैं. उनसे हाल ही में पैपराजी ने बेटे को लेकर सवाल किया था. इस पर एक्ट्रेस ने कहा कि मैं रुद्रांश को बहुत मिस करती हूं. ये बोलते हुए रूपाली इमोशनल हो गई थीं. इस दौरान रूपाली ने अपने पति अश्विन के वर्मा की भी तारीफ की.

पति को बताया खुद से भी बेहतर

हाल ही में रूपाली गांगुली राजन शाही की इफ्तार पार्टी में पहुंची थीं. तब उनसे पैपराजी ने उनके बेटे और पति को लेकर सवाल किया था. एक्ट्रेस से पूछा गया था कि हस्बैंड और बच्चे को कितना मिस करते हैं आप? इस पर रूपाली ने कहा, बहुत ज्यादा मैं अपने बेटे रुद्रांश को बहुत मिस करती हूं. वो तो माता रानी की कृपा है कि मेरे पति इतने अच्छे हैं कि वह मुझसे भी अच्छी मां है.

बेटे को याद कर इमोशनल हुई रूपाली

आगे टीवी एक्ट्रेस ने कहा, रुद्रांश को कभी कमी महसूस नहीं होती है. ये बात मुझे बहुत खराब लगती है. अगर उसे कभी भी कुछ चाहिए होता है नाज्मैं घर में हूं, उसके सामने बैठी हूं तो वो एक गिलास दूध जैसी चीजों के लिए मेरे पति के पास जाता है.



मेरा बच्चा कहां गया?

काम के सिलसिले में रूपाली को ये भी एहसास नहीं हुआ कि उनका बेटा कब बड़ा हो गया. एक्ट्रेस ने आगे कहा, शायद मैं वो समय चूक गई. लेकिन हमेशा ये ही देखा जाता है कि एक पैरेंट काम करता है और एक घर में रहता है. मेरे हस्बैंड बहुत अच्छे और हैंडसम हैं. मुझे एक खुशी भी है और मां वाला एक मिस भी है. अब वो बड़ा हो गया है. मेरे जितनी हाइट है. मैं देखती हूं मेरा छोटा बेबी कहां गया. मैं उसको गोद में उठाती थीं, अब तो वो मुझे गोद में उठा लें.

हो गया कंफर्मः 25 साल बाद साथ काम करेंगे सलमान खान- संजय दत्त, एक्टर ने दे दिया ये स्पॉइलर

साल 2025 का अप्रैल महीना सिनेमा प्रेमियों के लिए काफी खास होने वाला है. इस महीने कई सारी फिल्में सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली है. बात करें, सलमान खान की तो वो उनकी फिल्म मार्च के आखिर में रिलीज होने वाली है, लेकिन इसका खुमार लोगों पर अप्रैल में भी गजब का दिखने वाला है. इसी के साथ संजय दत्त भी अपनी फिल्म 'द भूतनी' के साथ नजर आने वाले हैं. दोनों के फैंस के लिए खास बात ये है कि अपनी-अपनी फिल्मों के प्रमोशन के दौरान संजय दत्त और सलमान खान ने एक साथ फिल्म करने की बात का खुलासा किया है.संजय दत्त की फिल्म 'द भूतनी' 18 अप्रैल को रिलीज होने वाली है, आज यानी 29 मार्च को फिल्म का ट्रेलर रिलीज किया गया है. फिल्म के ट्रेलर रिलीज इवेंट के दौरान संजय दत्त ने सलमान खान के साथ फिल्म के बारे में बात की है. हालांकि, इस दौरान एक्टर ने फिल्म से जुड़ा स्पॉइलर भी दिया है, उन्होंने बताया है कि दोनों की फिल्म एक्शन फिल्म होने वाली है, जिसमें दोनों स्टार्स का भाईचारा नहीं, बल्कि लोगों को उनका टशन देखने को मिलने वाला है.

'आप दोनों का टशन देखिए'

संजय दत्त ने फिल्म के बारे में बात करते हुए कहा कि आपने साजन देखी है आपने चल मेरे भाई देखी है, लेकिन अब आप दोनों का टशन देखिए. एक्टर ने आगे कहा कि ये एक एक्शन फिल्म होने वाली है. मैं अपने छोटे भाई के साथ 25 साल बाद फिल्म करने को लेकर काफी एक्साइटेड हूं. इस अपकमिंग फिल्म से पहले संजय दत्त और सलमान खान चल मेरे भाई फिल्म में नजर आए थे. ये फिल्म साल 2000 में रिलीज हुई थी, जिसमें करिश्मा कपूर भी थीं.

सलमान ने भी किया कंफर्म

हालांकि, संजय दत्त से पहले सलमान खान ने भी अपनी फिल्म 'सिकंदर' के प्रमोशनल इवेंट के दौरान इस फिल्म को लेकर कंफर्मेशन दी थी. एक्टर ने कहा था कि 'सिकंदर' के बाद मैं एक और बड़े एक्शन फिल्म पर काम करने वाला हूं. इस फिल्म में लोगों को अलग लेवल का एक्शन देखने को मिलेगा और ये फिल्म मैं अपने बड़े भाई संजय दत्त के साथ करने वाला हूं. हालांकि फिल्म को लेकर ज्यादा जानकारी सामने नहीं आई है, लेकिन बताया जा रहा है कि ये फिल्म किसी नए डायरेक्टर के डायरेक्शन में बनेगी.

'कोई भी गलती...' ऋतिक रोशन और सुजैन खान ने बेटे के जन्मदिन पर लुटाया प्यार

बॉलीवुड सुपरस्टार ऋतिक रोशन ने अपने बेटे रेहान रोशन के बर्थडे के खास मौके पर सोशल मीडिया पर एक नोट शेयर किया है. बेटे को जन्मदिन की शुभकामनाएं देते हुए ऋतिक रोशन ने कहा कि वो रेहान से ज्यादा दिलचस्प इंसान से कभी नहीं मिले हैं. ऋतिक ने अपने बेटे को लाइफ की कुछ महत्वपूर्ण सीख भी दी.ऋतिक रोशन ने हाल ही में इंस्टाग्राम हैंडल से बेटे को बर्थडे विश किया है. रेहान के 19वें जन्मदिन के मौके पर ऋतिक ने बेटे की तस्वीर शेयर करते हुए पोस्ट किया है. इस पोस्ट पर ऋतिक की एक्स वाइफ सुजैन खान ने भी कमेंट किया है. इससे पहले सुजैन ने भी रेहान के जन्मिदन पर सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर किया था.

ऋतिक ने बेटे को विश किया बर्थडे

ऋतिक ने रेहान की जो तस्वीर शेयर की है उनमें रेहान खड़े हुए नजर आ रहे हैं. इस तस्वीर के साथ एक्टर ने कैप्शन में लिखा, मैं तुमसे प्यार करता हूं, इसलिए नहीं कि तुम इतने अद्भुत हो, जो कि तुम हर तरह से हो रे (रेहान), बल्कि मैं तुमसे प्यार करता हूं क्योंकि तुम्हारा अस्तित्व है. मैंने अपने जीवन में कई लोगों से मुलाकात की है, लेकिन मैं तुम्हारी तरह दिलचस्प इंसान से कभी नहीं मिला. जैसे-जैसे तुम असली दुनिया में अपने अगले कदम बढ़ाओगे, मेरे बेटे, जान लो कि ऐसा कुछ भी नहीं है जो तुम कभी कर सको, जिससे मैं तुमसे पहले से ज्यादा प्यार कर सकूं. कोई भी सफलता और कोई भी गलती मेरी नजर में तुम्हारी कीमत को कभी कम नहीं कर सकती. इसलिए आगे बढ़ो और पूरी तरह से त्याग, सहजता और सहजता के साथ खुद बने रहो, तुम्हारी गहराई तुम्हें बहुत दूर और ऊंचाई तक ले जाएगी. 19वें जन्मदिन की शुभकामनाएं रेहान.

सुजैन खान ने किया ये कमेंट

रेहान की मां और ऋतिक की एक्स वाइफ ने भी ऋतिक की पोस्ट पर कमेंट किया है. उन्होंने कमेंट में लिखा, बहुत सुन्दर अभिव्यक्ति (बहुत अच्छे से बताना या शेयर करना).इसके अलावा सुजैन ने भी रेहान को इंस्टाग्राम पर पोस्ट करते हुए 19वें जन्मदिन की शुभकामनाएं दी थी.

ऋतिक रोशन और सुजैन खान ने साल 2000 में धूमधाम से शादी रचाई थी. शादी के बाद दोनों दो बेटों रेहान और रिदान के पैरेंट्स बने थे. लेकिन साल 2014 में ऋतिक और सुजैन ने तलाक लेकर अपना रिश्ता खत्म कर लिया था.

इतिहास प्रसिद्ध इस्तांबूल

नैसर्गिक एवं प्राकृतिक सौन्दर्य की अनुपम छटा बिखेरती सूर्यरश्मियां, बफार्नी पहाडियां, समुद्रीतट व झीलों के नयनाभिराम परिदृश्यों से पर्यटको को लुभाता, दो महाद्वीपों के आलिंगन में बंधा राष्ट्र टर्की? भारत से यूरोप जाते समय टर्की रास्ते में पडता है, बिना किसी अतिरिक्त किराये के आप इसकी राजधानी अंकारा एवं प्रसिद्ध नगर इस्तंबूल के भमण की सुखद अनुभूति कर सकते है।

बोसफोरस की संकरी जल प्रणाली दोनो महाद्वीपो के मध्य सीमारेखा के रूप मे विद्यमान है, किन्तु टर्की का अधिकांश भू भाग एशिया महाद्वीप के अर्न्तगत पडता है। बोसफोरस के एक तरफ यूरोपियन इस्तंबूल का पुराना शहर है जो पर्यटको के आर्कषण का केन्द्र है। इस्तंबूल का दूसरा भाग नया शहर है, जो पाश्चात्य तरीके का व्यवस्थित उपनगर है। बोसफोरस के ऊपर दो आकर्षक पुल हैं। फातिह सुल्तान मुहम्मद पुल तथा बोस्फोरस पुल। बोस्फोरस पुल विश्व का सबसे बडा झूले पर आधारित पुल है। बोसफोरस की यह खूबसूरत नहर पर्यटकों के लिये आकर्षण का केन्द्र है। सूर्यास्त के सुंदर चित्रों के लिये प्रसिद्ध दृश्यों वाली इस नहर पर दिन में अनेक प्रकार की नावों द्वारा नौकाविहार की व्यवस्था है किन्तु एकांत में शांत पानी को देखते रहने का सुख भी कुछ कम नहीं।

प्राकृतिक सौन्दर्य के आनंद को दुगना करने के लिये बोसफोरस के तट पर स्थित रेस्त्राओं मे हर प्रकार का भोजन मिलता है और इनकी साज सज्जा व चहल पहल देखते ही बनती है। शाकाहार के प्रेमियों के लिये थोड़ी कठिनाई ज़रूर होती है पर भूख मिटाने के लिये कुछ न कुछ मिल ही जाता है।

सूर्यास्त के समय बोसफोरस के जल पर झिलमिलाती लालिमा और दूसरे तट पर स्थित इमारतों की प्रतिछाया का मोहक दृश्य देखकर लगता है कि शताब्दी पूर्व इन्हीं दृश्यों के लिये इस विलक्षण स्थान पर इमारते बनायी गयी होंगी। बोसफोरस नहर पर दृश्यावलोकन यहाँ के ढाई हजार वर्ष पुराने स्मारक टर्की के सुदूर गौरवमयी अतीत के साक्षी देते हैं।संसार के प्रसिद्ध ऐताहासिक नगरों में इस्तंबूल की गणना होती है। समय के साथ साथ इस्तंबूल का नामकरण होता रहा , परन्तु आज भी इसे यूरोप और एशिया के संगम के रूप में जाना जाता है। विभिन्न प्राकृतिक परिदृश्यों के कारण यहाँ एक दिन में ही आप तीनों ऋतुओं का आनन्द उठा सकते हैं, जहाँ एक ओर अप्रैल की तीक्ष्ण गर्मी वहीं बैगनी पुष्पों से आच्छादित सम्पूर्ण नगर मनोहारी लगता है।

12लाख लोगो के जनसंकुल और कोलाहल ने इस शहर को चित्ताकर्षक बना दिया है। वास्तव में इस्तंबूल की मिश्रित संस्कृति, राजप्रासाद, संग्रहालय, चर्च, विशाल मस्जिद, बाजार और प्राकृतिक दृश्यों का सौन्दर्य अनन्त प्रतीत होता है। नगर के बीच स्थित विशालकाय स्टेडियम 'हिप्पोड्रोम' इस्तांबूल का एक जीवंत परिसर है। यह विशाल मनोरंजन का क्षेत्र आज घुडदौड, रथदौड, सर्कस, प्रर्दशनी एवं सभी प्रकार के मनोरंजन का केन्द्र बन गया है।

बस से जाते समय अया सोफिया का बाहरी हिस्सा बहुत आर्कषक नही लगा लेकिन अन्दर पहुँचने पर विस्मयकारी लगता है। इसकी विलक्षणता देखकर स्वमेव ही लगता है कि बाइजन्टाइन स्थापत्य कला कितनी विकसित थी। इस चर्च का 105 फुट घेरे वाले गुम्बद की गणना विश्व के सबसे बडे एवं खूबसूरत गुम्बदों में की जाती थी, जब तक रोम के सेन्ट बेसिलका का निमार्ण नही हुआ था। कानस्टेनटाइन के द्वारा बनाये गये चर्च को 1453 में ओटोमन ने मस्जिद के रूप में परिवर्तित करा दिया था। बाद में टर्की गणतन्त्र के संस्थापक अतातुर्क मुस्तफा कमाल ने इसे संग्रहालय के रूप मे प्रतिष्ठित कर दिया। हकीका सोफिया का कलात्मक गुंबद समुद्र तट पर थोडी उँचाई पर एक बहुत बडे घेरे के अन्दर निर्मित टोपकपी पैलेस तक अया सोफिया से पहुँचने में 5 मिनट लगते हैं ,जहाँ इस्तंबूल का अत्यन्त ऐताहासिक परिदृश्य आपका स्वागत करता है। सभी ओटोमन सुल्तानों ने इसे अपनी स्थापत्य कल्पनाओं के अनुरूप अलंकृति करते रहे हैं।यहाँ पर संग्रहीत शाही वस्तुओं को देखने से टर्की के ओटोमन सुल्तानों की विलासता एवं वैभव की स्पष्ट झलक मिलती है।

गौरवशाली ग्वालियर

ग्वालियर का किला भारतीय इतिहास के उस महत्वपूर्ण काल-खंड में, जिसे मध्ययुग कहते हैं, अनेक ऐसे ग्रन्थ लिखे गए जिनमें उस प्रमुख भू-भाग की, जिसे मध्यदेश कहा जाता था, बोली-ठोली, साहित्य, कला, संस्कृति, प्रथा-परम्पराओं, चिन्तन-मनन, आचार-विचार, व्यवहार आदि की पर्याप्त जानकारी मिलती है।

ग्वालियर का महत्व केवल इसी कारण नहीं है कि यह एक अति प्राचीन नगर है बल्कि इसलिए है कि भारतीय इतिहास के हर काल-खंड में यह एक प्रमुख सांस्कृतिक केन्द्र के रूप में जगमगाता रहा है। साहित्य, संगीत, काव्य, चित्रकला, स्थापत्य, शिल्प, हस्तकला आदि सभी में ग्वालियर ने अपनी बुलंदियों की वजह से सारे जहां में नाम रौशन किया है।

ग्वालियर एक दूसरे से मिली हुई तीन शहरी आबादियों से निर्मित हैं। पहला है प्राचीन नगर ग्वालियर। दूसरा है लश्कर, जिसे सन् 1800 के लगभग महाराजा दौलतराव सिंधिया ने अपनी राजधानी और निजी सेना के कैंप के लिए बड़े चाव से निर्माण किया था। तीसरा है मुरार, जो किले के पूरब में हैं और इसे अंग्रेजों द्वारा सैनिक छावनी के रूप में उपयोग किया जाता था। सिंधिया राजाओं द्वारा बनवाई गई देशी-विदेशी स्थापत्य शैलियों की शानदार और भव्य इमारतों से सजा बहुत खूबसूरत शहर और मध्यप्रदेश का महत्वपूर्ण व्यावसायिक एवं व्यापारिक केन्द्र हैं।

ग्वालियर के समीप ऐतिहासिक कस्बा आंतरी है। तानसेन के प्रथम संगीत गुरू गोविंद स्वामी यहीं के थे, दरबारे- अकबरी का एक चमकीला रत्न यानी अबुल फज़ल चिर निद्रा में यहां सो रहा है। पन्द्रहवीं शती तक मध्यप्रदेश का संगीत इतना विकसित तथा प्रसिद्ध हो चुका था कि ग्वालियर की तान और मुल्तान की कमान जैसी लोकोत्तियां लोगों की जबान पर चढ़ गई थीं। यही वह जमाना था जब संगीत-सौन्दर्य व कलारसिक राजा मानसिंह की संगीत सभा ग्वालियर दुर्ग पर अपनी पूरी आन-बान व शान के साथ जमती थी। इसी संगीत सभा में ध्रुवपद यानी ध्रुपद का जन्म हुआ।

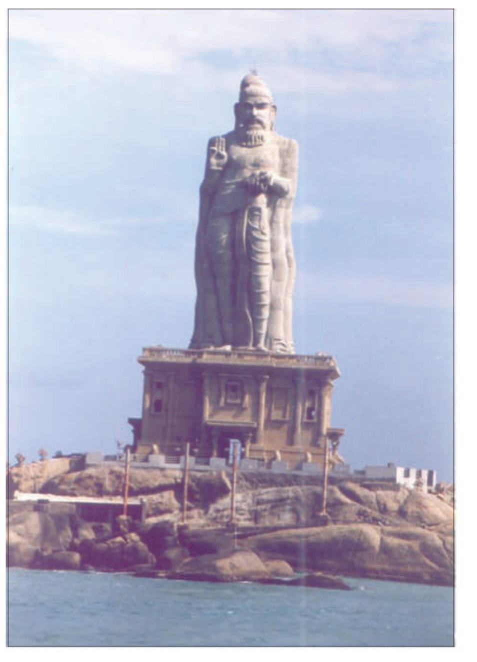
अब आइए, ग्वालियर के किले की ओर चलें जहां कभी राजा मानसिंह की संगीत सभा जुड़ती थी और गीत-संगीत की सुरीली स्वर लहरियों से ज़मीन-आसमान झूमते थे। ग्वालियर किले का निर्माण कब और किसने कराया इसे लेकर जो किंवदंतियां हैं उनमें प्रमुख यह है कि किसी ज़माने में कच्छवाहा राजा सूर्यसेन कोढ़ से पीड़ित था। मृगया-विहार करता वह इस इलाकें में आ निकला। यहां उसकी भेंट इस पहाड़ी पर तपस्यारत ऋषि गालव, जिनका उल्लेख ग्वालिय नाम से भी मिलता है, से हुई। उनकी कृपा-दृष्टि से सूर्यसेन रोगमुक्त हो गया और उसी ने गालव ऋषि के नाम पर ग्वालियर के किले का निर्माण कराया और जो बस्ती आबाद की उसका नामकरण किया ग्वालिआवर। यही बाद में ग्वालियर नाम से मशहूर हो गया।

भारत के सुप्रसिद्ध, अजेय और प्रमुख किलों में से एक हैं ग्वालियर दुर्ग। इसका प्राकृतिक, ऐतिहासिक, पुरातात्विक और सामरिक महत्व भारत के तमाम दुर्गों में अप्रतिम व अद्वितीय है। उत्तर से दक्षिण तक 1 मील 6 फर्लांग लंबी, 300 फुट ऊंची और 600 से लेकर 2,800 फुट तक चौड़ी बलुआ पत्थर की पहाड़ी के एक समतल बनाये गए किले में स्थित महल मान मंदिर शिखर भाग पर, 35 फुट ऊंची सुदृढ़ दीवारों से निर्मित यह आज भी सर बुलन्द खड़ा है। यही वह खूबसूरत किला है जिसे विद्वानों ने उत्तर भारत के तमाम किलों में सबसे मनोरम माना व बताया है। मुगल बादशाह बाबर ने इसे हिन्दुस्तान के अन्य किलों में मोती बताया है। कभी यहां अनेक मंदिर थे जिनमें से अब कुछ ही दर्शनीय रह गए हैं। ग्वालियर नगर के किला-गेट से जब हम भीतर प्रवेश कर मुख्य द्वार की ओर बढ़ते, ढलवां चढ़ाई चढ़ते हैं तो दाहिनी और चट्टानी कन्दराओं में बनी कुछ गुफाएं नज़र आती है। यह कभी जैन-साधकों की ध्यान-साधना के उपयोग में आती थीं। कुछ और चढ़ाई चढ़ने पर रास्ते के दाहिनी तरफ पहाड़ी के कदमों में खिड़की जैसी नज़र आती है। भीतर झांकने पर पता चलता है कि जल भंडारण की क्या बढ़िया कुदरती ढकी हुई व्यवस्था है।

किले के मुख्य द्वार में प्रवेश करने के बाद सबसे पहले विशाल मान मंदिर हमारा स्वागत करता है। यह राजा मानसिंह ने बनवाया था। इसके अन्तर्गत कभी बेहद खूबसूरत छः आलीशान महल थे। इसी के बगल में हैं मानसिंह की परिणीता रानी मृगनयनी का महल-गूजरी महल।

इसके तहखाने व शीशमहल आज भी अपनी खामोशी में न जाने कितनी रंगीन दास्तानें छुपाए हुए हैं। गूज़री महल स्थित राजकीय संग्रहालय में प्राचीन मूर्तियों व प्रस्तर-प्रतिमाओं का बहुत बढ़िया संग्रह हैं।

जहाँ तीन महासागर मिलते हैं



भारत भूमि के सबसे दक्षिण बिंदु पर स्थित कन्याकुमारी में केवल एक तीर्थस्थान है बल्कि देशी विदेशी सैलानियों का एक बड़ा पर्यटन स्थल भी है। देश के मानचित्र के अंतिम छोर पर होने के कारण अधिकांश लोग इसे देख लेने की इच्छा रखते हैं।

हिंद महासागर बंगाल की खाड़ी तथा अरब सागर के मिलन बिंदु पर स्थित इस नगर के लिए देश के अन्य भागों से वैसे तो अनेक रेलगाड़ियाँ हैं, किंतु हिमगिरि एक्सप्रेस देश की सबसे अधिक लंबी दूरी तय करने वाली एक्सप्रेस गाड़ी है। तामिलनाडु प्रांत में स्थित कन्याकुमारी की दूरी केरल की राजधानी तिरुवनंतपुरम से ...... किलोमीटर है। कोंकण रेलवे बन जाने और नई दिल्ली तिरुवनंतपुरम राजधानी शुरू हो जाने से अब यहाँ तक पहुँचने के लिए समय में काफी बचत हो जाती है, इससे पर्यटकों की संख्या में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। वैसे तिरुवनंतपुरम से कन्याकुमारी के लिए अनेक गाड़ियाँ हैं, किंतु पंद्रह-पंद्रह मिनट के बाद अंतर्राज्यीय बस सेवाएँ भी हैं। सामान्यतया पर्यटक यदि बस से कन्याकुमारी जाता है तो लौटते समय वह रेलगाडी में यात्रा करना पसंद करता है क्यों कि दोनों के मार्ग अलग-अलग होने के कारण अनेक प्रकार के प्राकृतिक दृश्यों को देखने का अवसर मिल जाता है।

तिरुवनंतपुरम से लगभग छियासठ किलोमीटर की दूरी पर नागरकोविल है। कन्याकुमारी जाने से पूर्व पर्यटक यहाँ विश्राम करना पसंद करते हैं। देश की सबसे बड़ी केलों की मंडी यहाँ स्थित है। यहाँ न केवल भिन्न-भिन्न आकार के केले मिलते हैं बल्कि एक प्रकार का लाल रंग का केला भी पाया जाता है जो बहुत स्वादिष्ट होता है। यह नगर बहुत स्वच्छ एवं सुंदर है। नगर नारियल के वृक्षों से ढका है। तिरुवनंतपुरम से नागरकोविल की यात्रा बस द्वारा करने पर अंतिम से कुछ किलोमीटर को छोड़कर शेष रास्ता सड़क के दोनों तरफ़ दुकानों और मकानों से घिरा होने के कारण यह अनुमान लगा पाना मुश्किल होता है कि पहला नगर कब छूटा? छूटा भी या नहीं? यात्रा रोमांचक होती है तथा गाड़ी में जिज्ञासा बराबर बनी रहती है।

ठहरने का स्थान

नागरकोविल से कन्याकुमारी की दूरी लगभग बाईस किलोमीटर है। यहाँ से कन्याकुमारी के लिए पाँच-पाँच मिनट पर बसें मिलती हैं। देश के अनेक राज्यों की तुलना में यहाँ बस का किराया सबसे कम है। कन्याकुमारी पर्यटक स्थल होने के कारण महँगा है, किंतु नागरकोविल उसकी तुलना में काफी सस्ता है। जो पर्यटक एक से अधिक दिन कन्याकुमारी ठहरते हैं तथा उनके सदस्यों की संख्या अधिक होती है, वे अपनी भोजन सामग्री नागरकोविल से पैक कराकर ले जाते हैं।

कन्याकुमारी में ठहरने के लिए अनेक होटल, गेस्ट हाउस व लॉज हैं। केंद्रीय सरकारी कर्मचारियों का अतिथिगृह भी काफी बड़ा, भव्य व खूबसूरत है। यहाँ अनेक एंपोरियम, इलेक्ट्रॉनिक वस्तुओं, साड़ियों आदि की दुकानें हैं। एंपोरियम में समुद्री वस्तुओं से बनी कलाकृतियाँ व अन्य सामग्री खरीदी जा सकती है। इसमें सभी धर्मों के लोग रहते हैं। यहाँ मंदिर, गिरजाघर और मस्जिद भी हैं। सागर तट के साथ पर्यटक परिसर विकसित हैं जहाँ पर्यटकों के रहने के लिए होटल, लॉज, अतिथिगृह हैं, वहाँ एम्पोरियम, दुकानें, दर्शनीय स्थल जैसे महात्मा गांधी स्मारक, प्रकाश स्तंभ. यंत्र नौका अड्डा, डाकघर, बैंक, कुमारी अम्मां मंदिर, गगनाथा स्वामी मंदिर, पुस्तकालय व आर. सी. चर्च हैं। यहाँ देश का अंतिम रेलवे स्टेशन व अंतिम बस अड्डा भी है।

विवेकानंद स्मारक

यंत्र-नौका अड्डे से नौका द्वारा कुछ मिनटों के फासले पर समुद्र के बीच में स्वामी विवेकानंद स्मारक है जो समुद्र के मध्य स्थित शिला पर 1970 ई. में निर्मित किया गया है। ऐसा माना जाता है कि स्वामी विवेकानंद ने इस शिला पर 1892 ई. में योगसाधना की थी। और इसके उपरांत सन 1893 ईस्वी में विश्वविख्यात शिकागो के धर्म सम्मेलन में भाग लिया था। इस स्मारक में स्वामी जी की प्रतिमा के साथ ही एक ध्यान केंद्र भी है जिसमें कोई भी ध्यान केंद्रित कर सकता है किंतु बच्चों एवं स्त्रियों के लिए निषेध है। यहाँ स्वामी विवेकानंद पर आधारित साहित्य के विक्रय केंद्र भी हैं। इसके साथ ही एक शिला पर तमिल के महान कवि तिरुवल्लुवर की विशालकाय प्रतिमा भी स्थापित की गई है।

कन्याकुमारी का सूर्योदय एवं सूर्यास्त देखने योग्य होता है। सूर्योदय तो किसी भी मौसम में देखा जा सकता है किंतु मानसून के दिनों में आकाश में बादल होने के कारण कभी-कभी वंचित भी होना पड़ सकता है इसलिए शरद ऋतु में सूर्योदय एवं सूर्यास्त दोनों देखा जा सकता है। गर्मियों में सूर्यास्त थोड़ा और पश्चिम की तरफ होने के कारण दिखाई नहीं पड़ता। यदि पूर्णमासी के दिन यहाँ की यात्रा की जाए तो सोने में सुहागा जैसा होता है।

कन्याकुमारी का पौराणिक माहात्म्य भी है। कहा जाता है कि देवराज इंद्र को गौतम ऋषि द्वारा प्राप्त श्राप से मुक्ति यहाँ मिली थी। यहाँ देवराज इंद्र ने कन्याकुमारी मंदिर के द्वितीय प्रकार के गणपति की देवेंद्र ने ही प्रतिष्ठा करके पूजा की थी इसलिए इसे 'इंद्रकांत विनायक', 'पापविनाशम' व 'मंडूक तीर्थक' भी कहते हैं।

सीढ़ियों वाला घाट

कन्याकुमारी के तीन सागरों के मिलन बिंदु पर सोलह स्तंभों वाला एक मंडप बना है जिसके नीचे सीढ़ियों वाला घाट है, इस घाट पर श्रद्धालु स्नान करते हैं। किंतु इससे थोड़ा पश्चिम हटकर प्राकृतिक रूप से फैली चट्टानों के मध्य सागर का उथला भाग है जहाँ पर्यटक एवं उनके साथ आए बच्चे सागर की लहरों के साथ खेलते हैं। कन्याकुमारी की जलवायु पश्चिमी घाट की है इसलिए वर्ष भर समताप रहता है और प्रतिवर्ष लगभग 102 से.मी. वर्षा हो जाती है। धरती पथरीली है इसलिए नारियल, कीकर, इमली के ही वृक्ष उगते हैं।

यहाँ के आदिवासियों की आजीविका समुद्र पर आधारित है। कुछ लोग पर्यटन व्यवसाय में लगे हैं, किंतु यहाँ अधिकांश दुकानों के मालिक अन्य राज्यों के हैं। यहाँ की भाषा तमिल, मलयालम और अंगरेज़ी है किंतु हिंदी में काम चलाया जा सकता है। दो अक्तूबर को कन्याकुमारी में जहाँ गांधी स्मारक निर्मित है, वहाँ गांधी जी का सिला वस्त्र समुद्र में विसर्जन हेतु रखा था। दो अक्तूबर को दोपहर के ठीक 12 बजे सूर्य की किरणें दिखाई देती हैं, वहीं गांधी जी का स्मारक बनाया गया है। प्रकाश स्तंभ से यदि कन्याकुमारी का दृश्य देखा जाए तो अद्भुत अनुभव होता है।

होटल में तब्दील होगा सिंगापुर का मरलॉयन

सिंगापुर की खास पहचान मरलॉयन अब एक होटल में तब्दील होने जा रहा है। सिंगापुर का नाम लेने पर सैलानियों के जेहन में आने वाली छवियों में एक सबसे प्रमुख मैरिना बे में खडे मुंह से पानी गिराते आठ मीटर ऊंचे मरलॉयन की भी है। अब सिंगापुर की संस्कृति का यह खास प्रतीक मशहूर जापानी कलाकार तात्जू निशी के डिजाइन किए हुए होटल में तब्दील होने जा रहा है। यह तब्दीली सिंगापुर आर्ट म्यूजियम द्वारा आयोजित किए जाने वाले सिंगापुर बाइनेल (द्विवार्षिकी) का हिस्सा है। 13 मार्च से 15 मई 2011 के बीच होने वाले बाइनेल का यह तीसरा संस्करण है।

मरलॉयन का नया स्वरूप दरअसल अपने आप में एक कलाकृति है जो उसे एक अस्थायी शानदार होटल स्वीट का रूप दे देगी। दिन के समय (सवेरे 10 बजे से शाम 7 बजे तक) यह आम लोगों के देखने के लिए उपलब्ध रहेगा तो शाम के वक्त यह होटल के कमरे के तौर पर रात गुजारने के इच्छुक लोगों को किराये पर मिल सकेगा। इस अनुभव को उठाने के इच्छुक लोग 28 फरवरी 2011 से बुकिंग कराना शुरू कर सकते हैं। यह कमरा 4 अप्रैल से 5 मई के बीच दो वयस्क लोगों को 150 सिंगापुर डॉलर की दर पर एक रात के लिए उपलब्ध रहेगा। एक कमरे के इस होटल में सभी सुविधाएं उपलब्ध हैं- डबल बेड, बाथरूम, खास मरलॉयन होटल बटलर और सिंगापुर फुलर्टन होटल में सुबह का नाश्ता। हर मेहमान को वहां पहुंचने पर मेजबानों की तरफ से विशेष तोहफे भी मिलेंगे। और तो और, आम लोगों के लिए एक कॉटेस्ट भी रखी गई है जिसमें बाइनेल की पहली व आखिरी रात (13 मार्च व 15 मई) को मरलॉयन होटल में ठहरने का मुकाबला जीता जा सकता है। इस मुकाबले में शामिल होने के लिए लोगों को सौ शब्दों में अपनी निजी कहानी लिखनी होगी कि क्यों उन्हें मरलॉयन होटल में रात गुजारने का मौका दिया जाना चाहिए। सिंगापुर मरलॉयन को सबसे पहले 1972 में आठ मीटर ऊंची कलाकृति के तौर पर बनाकरसिंगापुर नदी के मुहाने पर स्थापित किया गया था- सिंगापुर आने वाले सभी लोगों का स्वागत करने के लिए। उस समय इसकी लागत 1.65 लाख सिंगापुर डॉलर आई थी। उसे एक स्थानीय शिल्पकार लिम नांग सेंग ने बनाया था, जिसने शिल्प में कई मुकाबले जीते हुए थे। 15 सितंबर 1972 को इसे औपचारिक रूप से तत्कालीन प्रधानमंत्री द्वारा स्थापित किया गया। लेकिन 15 सितंबर 2002 को इसे वन फुलर्टन के निकट मरलॉयन पार्क में इसकी मौजूदा जगह पर ले जाया गया जो ठीक मैरिना बे पर है। अब इस नई कलाकृति को रूप देने के लिए मरलॉयन को 7 फरवरी को ढक दिया गया है। 9 मार्च तक यह ऐसे ही रहेगा। 11 मार्च को इसका अनावरण होगा।

एक बार सिंगापुर बाइएनेल 15 मई को खत्म हुआ तो 16 मई से 5 जून तक इसे फिर इसे अपने मूल स्वरूप में लाने का काम चलेगा और 6 जून को मरलॉयन फिर अपने असली रूप में लोगों के सामने होगा। इस सिंगापुर बाइएनेल का एक और खास आकर्षण होगा। मैरिना बे पर लाइट शो की जगह इस बार राफेल लोजानो-हेमर की एक अद्भुत कलाकृति होगी जिसमें लोग पुराने कलांग एयरपोर्ट की लंबी दीवार पर अपनी छाया डालकर मनपसंद रेडियो स्टेशन सुन सकेंगे। एक कंप्यूटराइज्ड ट्रैकिंग सिस्टम उनकी छाया के स्थान और आकार के अनुरूप रेडियो फ्रीक्वेंसी ट्यून करेगा और वोल्यूम भी नियंत्रित करेगा। बस, लोग छाया हिलाएंगे और सुनेंगे मनपसंद स्टेशन।

आप चैंपियंस को खारिज नहीं कर सकते , Ro-Ko के वनडे विश्व कप खेलने पर पोंटिंग ने दी प्रतिक्रिया

नई दिल्ली। दिग्गज ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेटर रिकी पोंटिंग ने प्रशंसकों से आग्रह किया है कि वे पर्थ में भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच पहले वनडे में विराट कोहली और रोहित शर्मा की असफलताओं को ज्यादा न आंकें। कंगारू टीम के पूर्व कप्तान पोंटिंग ने भरोसा जताया कि ये दोनों भारतीय दिग्गज फॉर्म में वापसी करेंगे और 2027 के वनडे विश्व कप के प्रबल दावेदार बने रहेंगे। पोंटिंग ने इन दोनों चैंपियंस खिलाड़ियों को लेकर चेताया और कहा कि रोहित और कोहली को वापसी के बाद लय में आने के लिए थोड़ा समय चाहिए। रोहित और कोहली ने 19 अक्तूबर को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पहले वनडे मैच से अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में सात महीने बाद वापसी की थी। दोनों दिग्गज बल्लेबाज 223 दिन बाद भारत के लिए खेलने उतरे थे। हालांकि, पहले मैच में इनका प्रदर्शन निराशाजनक रहा था और रोहित-कोहली आधे घंटे भी क्रीज पर नहीं टिक सके थे। रोहित 14 गेंदों पर एक चौके की मदद से आठ रन बनाकर आउट हुए। रोहित शर्मा के बाद विराट कोहली भी पवेलियन लौट गए थे। कोहली खाता भी नहीं खोल सके और मिचेल स्टार्क की गेंद पर कोनोली को कैच थमा बैठे। पोंटिंग का मानना है कि विराट

कोहली और रोहित शर्मा का ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ मौजूदा वनडे सीरीज में प्रदर्शन यह निर्धारित करेगा कि यह स्टार भारतीय जोड़ी 2027 विश्व कप तक खेल सकती है या नहीं। पोंटिंग ने पूर्व भारतीय मुख्य कोच रवि शास्त्री के साथ आईसीसी रिव्यू पर बात करते हुए कहा कि इस दिग्गज जोड़ी को केवल 2027 वनडे विश्व कप के बारे में सोचने के बजाय अपने लिए अल्पकालिक लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए। पोंटिंग ने कहा, एक बात जो मुझे किसी से सुनना पसंद नहीं है, वह यह है कि मैंने खेल में सब कुछ हासिल कर लिया है, क्योंकि मुझे लगता है कि आपके पास अब भी कुछ अल्पकालिक लक्ष्य होने चाहिए। आपको केवल 2027 में होने वाले वनडे विश्व कप के बारे में नहीं सोचना चाहिए। विराट शुरू से ही एक बेहद प्रेरणादायी इंसान रहे हैं और मुझे लगता है कि उन्होंने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ मौजूदा सीरीज के लिए कुछ लक्ष्य तय कर लिए होंगे। वह अगले विश्व कप के बारे में सोच कर अपना समय बर्बाद नहीं कर रहे होंगे। यह देखना होगा कि क्या वे विश्व कप तक अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन जारी रख पाएंगे। जैसा कि रवि ने कहा, हमें इस सीरीज के दौरान इसका जवाब मिल जाएगा। इस पूर्व ऑस्ट्रेलियाई कप्तान ने कहा, अपनी लय और गति पाना सबसे बड़ी बात है। जब आपको ब्रेक मिलता है तो 50 ओवर के खेल की लय और गति के साथ फिर से तालमेल बिठाने में किसी को भी थोड़ा समय लगता है। मुझे उम्मीद है कि ये दोनों खिलाड़ी जल्द ही वापसी करेंगे। मैं हमेशा कहता हूं कि चैंपियन खिलाड़ियों को कभी भी कम नहीं आंका जा सकता। ये दोनों सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों में से रहे हैं और मैंने पहले भी कहा है कि मैं विराट को अब तक का सबसे महान 50 ओवर का खिलाड़ी मानता हूं। आप उन्हें कम नहीं आंक सकते। वे अपनी टीम के लिए योगदान देने और मैच जीतने के तरीके खोज लेंगे और अगर वे ऐसा करते हैं तो वे लगभग निश्चित रूप से 2027 विश्व कप टीम का हिस्सा होंगे।

ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ पहले मैच में क्यों खाता भी नहीं खोल पाए कोहली ?

नई दिल्ली। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच पर्थ में खेले गए पहले वनडे मैच में टीम इंडिया की शुरुआत निराशाजनक रही। लंबे समय बाद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में वापसी करने वाले विराट कोहली उम्मीदों पर खरे नहीं उतर सके और बिना खाता खोले ही पवेलियन लौट गए। ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाज मिचेल स्टार्क की बाहरी ऑफ स्टंप पर फेंकी गई गेंद को विराट ने कवर ड्राइव के लिए खेलना चाहा, लेकिन कूपर कॉनॉली ने शानदार डाइव लगाकर कैच पकड़ लिया। पूर्व भारतीय गेंदबाज जहीर खान ने विराट के आउट होने पर अपनी राय दी। उन्होंने कहा कि आजकल लगभग सभी गेंदबाज कोहली के खिलाफ ऑफ स्टंप के बाहर गेंदबाजी करने की रणनीति अपनाते हैं और ऑस्ट्रेलिया के गेंदबाजों ने इस प्लान को बखूबी अंजाम दिया। जहीर ने क्रिकबज से बातचीत में कहा, ये तकनीकी बातें हमेशा रहती हैं। एक बॉलिंग यूनिट के तौर पर आप उन क्षेत्रों पर फोकस करते हैं जहां बल्लेबाज कमजोर दिखता है। विराट जब सेट हो जाते हैं तो ऑन साइड और कवर ड्राइव में बहुत मजबूत होते हैं। लेकिन अब गेंदबाज उनकी लाइन को ऑफ स्टंप से बाहर रख रहे हैं। वे लगातार दबाव बनाते हैं और फिर एक चौड़ी गेंद फेंककर उन्हें शॉट खेलने पर मजबूर करते हैं। यह बस एक फेज है, लेकिन गेंदबाजों को क्रेडिट देना होगा कि उन्होंने अपनी प्लानिंग को अनुशासन के साथ लागू किया। मैदान पर कोहली की वापसी उम्मीदों के मुताबिक नहीं रही। बारिश से प्रभावित पहले वनडे में विराट महज आठ गेंद खेलकर बिना खाता खोले पवेलियन लौट गए। भारत की टीम 26 ओवर प्रति पारी के इस मैच में पहले बल्लेबाजी करते हुए नौ विकेट पर सिर्फ 136 रन ही बना सकी। ऑस्ट्रेलिया को डीएलएस के तहत 131 रन का लक्ष्य मिला, जिसे उन्होंने 21.1 ओवर में तीन विकेट खोकर हासिल कर लिया।

सिद्धू ने बीसीसीआई, अगरकर और गंभीर पर वायरल पोस्ट को बताया झूठा

नई दिल्ली। सोशल मीडिया की दुनिया में अक्सर मशहूर हस्तियों के नाम पर झूठे बयान वायरल हो जाते हैं। हाल ही में पूर्व भारतीय क्रिकेटर नवजोत सिंह सिद्धू भी ऐसी ही एक फेक पोस्ट का शिकार बने। भारत बनाम ऑस्ट्रेलिया सीरीज से ठीक पहले एक पोस्ट सोशल मीडिया पर वायरल हुई जिसमें सिद्धू के नाम से एक झूठा बयान जोड़ा गया, जिसपर अब पूर्व खिलाड़ी ने कड़ी प्रतिक्रिया दी है। दरअसल, सोशल मीडिया पर कुछ पोस्ट वायरल हो रही हैं जिसमें दावा किया जा रहा है कि सिद्धू ने कहा, अगर भारत को 2027 वर्ल्ड कप जीतना है तो बीसीसीआई को जल्द से जल्द अजीत अगरकर और गौतम गंभीर को हटाकर रोहित शर्मा को दोबारा पूरे सम्मान के साथ कप्तान बना देना चाहिए।

टीम इंडिया के लिए मिसाल बने विराट कोहली, गिल और अय्यर को राष्ट्रगान से पहले आगे किया

नई दिल्ली। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच खेले गए पहले वनडे मैच से पहले का एक वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। वीडियो में टीम इंडिया के स्टार बल्लेबाज़ विराट कोहली का एक नि:स्वार्थ इशारा किया। इसके बाद उन्होंने उपकप्तान श्रेयस अय्यर को भी आगे बढ़ने दिया और फिर खुद उनके पीछे कतार में शामिल हो गए। विराट के इस विनम्र कदम की सोशल मीडिया पर जमकर तारीफ हो रही है। एक फैन ने

भाव लोगों का दिल जीत रहा है। दरअसल, मैच शुरू होने से पहले भारतीय टीम राष्ट्रगान के लिए मैदान में उतरने की तैयारी कर रही थी। तभी विराट कोहली ने आगे बढ़ रहे खिलाड़ियों में से खुद एक कदम पीछे हटकर कप्तान शुभमन गिल को सबसे आगे जाने का लिखा, सम्मान करने वाला व्यक्ति सबका सम्मान करना जानता है। वहीं, एक अन्य यूजर ने कहा, वो हमेशा दूसरों को आगे आने देते हैं, सुर्खियों में रहना पसंद नहीं करते। विराट वाकई नि:स्वार्थ इंसान हैं जो हमेशा युवाओं के पीछे खड़े रहते हैं। मैदान पर कोहली की वापसी उम्मीदों के मुताबिक नहीं रही। बारिश से प्रभावित पहले वनडे में विराट महज आठ गेंद खेलकर बिना खाता खोले पवेलियन लौट गए। भारत की टीम 26 ओवर प्रति पारी के इस मैच में पहले बल्लेबाजी करते हुए नौ विकेट पर सिर्फ 136 रन ही बना सकी। ऑस्ट्रेलिया को डीएलएस के तहत 131 रन का लक्ष्य मिला, जिसे उन्होंने 21.1 ओवर में तीन विकेट खोकर हासिल कर लिया। कोहली जब बल्लेबाजी के लिए उतरे तो दर्शकों में उत्साह का माहौल था, लेकिन स्टार बल्लेबाज इस बार कुछ खास नहीं कर सके। मिचेल स्टार्क की बाहर जाती गेंद पर उन्होंने कवर ड्राइव खेलने की कोशिश की, लेकिन गेंद उनके बल्ले का किनारा लेकर पॉइंट पर खड़े कूपर कॉनॉली के हाथों में जा समाई। प्रशंसकों को उम्मीद है कि अब कोहली एडिलेड और सिडनी में होने वाले अगले दो वनडे में दमदार वापसी की उम्मीद करेंगे।

भारत ए टीम में सरफराज के नहीं चुने जाने पर हैरत में पड़े प्रशंसक, बीसीसीआई को आड़े हाथों लिया

नई दिल्ली। मुंबई के स्टार बल्लेबाज सरफराज खान को दक्षिण अफ्रीका ए के खिलाफ होने वाली सीरीज के लिए भारत ए टीम में जगह नहीं मिली है। उनकी गैरमौजूदगी ने भारतीय प्रशंसकों को चौंका दिया है। हाल ही में उन्होंने अच्छे प्रदर्शन से चयनकर्ताओं को प्रभावित किया था, लेकिन इसके बावजूद उनका नाम टीम में नहीं आया। सरफराज ने अपने पिछले दो फर्स्ट क्लास मैचों में शानदार बल्लेबाजी की थी। उन्होंने इंग्लैंड लायंस के खिलाफ 92 रन की पारी खेली थी, जबकि जम्मू-कश्मीर के खिलाफ 42 और 32 रन बनाए थे। ऐसे में उम्मीद की जा रही थी कि उन्हें इंडिया ए टीम में जगह दी जाएगी, लेकिन चयनकर्ताओं ने उन्हें नजरअंदाज कर दिया। जानकारी के मुताबिक, सरफराज को पहले फिटनेस कारणों से भारतीय टेस्ट टीम से बाहर किया गया था। उन्होंने आईपीएल 2025 सीजन के दौरान खुद को फिट करने के लिए कड़ी मेहनत की थी, लेकिन उनकी टीम में वापसी नहीं हो पाई। मुख्य

चयनकर्ता अजीत अगरकर ने पहले कहा था कि रणजी ट्रॉफी में लगातार रन बनाने के चलते करुण नायर ने सरफराज को पीछे छोड़ दिया है। हालांकि, इंग्लैंड दौरे के बाद करुण नायर बाहर हो गए, लेकिन सरफराज की वापसी फिर भी नहीं हुई। अगरकर ने बाद में बताया कि सरफराज को क्वाड्रिसेप (जांघ की मांसपेशी) में चोट थी, जिसके चलते वे चयन के लिए उपलब्ध नहीं थे। लेकिन अब जबकि उन्होंने रणजी ट्रॉफी के पहले राउंड में खेला है, फिर भी उन्हें इंडिया ए टीम में नहीं चुना गया। दूसरी ओर, ऋषभ पंत ने लंबी चोट के बाद रेड-बॉल क्रिकेट में वापसी की है और उन्हें भारत ए टीम में शामिल किया गया है। दक्षिण अफ्रीका ए टीम नवंबर में भारत दौरे पर आएगी, जहां वे दो टेस्ट मैचों से पहले भारत ए के खिलाफ दो वार्म-अप मैच खेलेंगे। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ पहले चार दिवसीय मैच के लिए भारत ए टीम- ऋषभ पंत (कप्तान और विकेटकीपर), आयुष म्हात्रे, एन जगदीशन (विकेटकीपर), साई सुदर्शन (उपकप्तान), देवदत्त पडिक्कल, रजत पाटीदार, हर्ष दुबे, तनुष कोटियान, मानव सुथार, अंशुल कंबोज, यश ठाकुर, आयुष बदोनी, सारांश जैन। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ दूसरे चार दिवसीय मैच के लिए भारत ए टीम- ऋषभ पंत (कप्तान और विकेटकीपर), केएल राहुल, ध्रुव जुरेल (विकेटकीपर), साई सुदर्शन (उपकप्तान), देवदत्त पडिक्कल, ऋतुराज गायकवाड़, हर्ष दुबे, तनुष कोटियान, मानव सुथार, खलील अहमद, गुरनूर बरार, अभिमन्यु ईश्वरन, प्रसिद्ध कृष्णा, मोहम्मद सिराज, आकाश दीप।

दक्षिण अफ्रीका ए के खिलाफ सीरीज से पंत करेंगे मैदान पर वापसी

नई दिल्ली। भारतीय टीम के विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत चोटिल होने के बाद मैदान पर वापसी के लिए तैयार हैं। पंत दक्षिण अफ्रीका ए के खिलाफ दो मैचों की लाल गेंद की सीरीज में शामिल होंगे। इतना ही नहीं पंत इस दौरान भारत ए टीम की पहले भारत ए और दक्षिण अफ्रीका ए के बीच दो अनौपचारिक टेस्ट मैच खेले जाएंगे। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने इस सीरीज के लिए भारत ए टीम का एलान कर दिया है। पंत चोट के कारण एशिया कप, वेस्टइंडीज के खिलाफ टेस्ट अफ्रीका ए के बीच मैच 30 अक्तूबर से बंगलूरू में खेला जाएगा। पंत के अलावा जो प्रमुख नाम इस सीरीज में शामिल हैं उनमें साई सुदर्शन हैं। सुदर्शन को उपकप्तान बनाया गया है, जबकि देवदत्त पडिक्कल, ध्रुव जुरेल और मोहम्मद शमी भी इस सीरीज

कमान भी संभालेंगे। पंत को इस साल इंग्लैंड के खिलाफ पांच मैचों की टेस्ट सीरीज के दौरान चोट लगी थी और तब से वह मैदान से बाहर चल रहे हैं। भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच 14 नवंबर से दो मैचों की टेस्ट सीरीज होगी। इससे सीरीज और ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ सीमित ओवर की सीरीज का हिस्सा नहीं बन सके थे। लेकिन वह अब फिट हैं और मैदान पर उतरने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। चयनकर्ताओं ने भारत ए टीम के लिए पंत को मौका दिया है। भारत ए और दक्षिण का हिस्सा होंगे। वहीं, दूसरे मैच में केएल राहुल भी हिस्सा लेंगे। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ पहले चार दिवसीय मैच के लिए भारत ए टीम- ऋषभ पंत (कप्तान और विकेटकीपर), आयुष म्हात्रे, एन जगदीशन (विकेटकीपर), साई सुदर्शन (उपकप्तान), देवदत्त पडिक्कल, रजत पाटीदार, हर्ष दुबे, तनुष कोटियान, मानव सुथार, अंशुल कंबोज, यश ठाकुर, आयुष बदोनी, सारांश जैन। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ दूसरे चार दिवसीय मैच के लिए भारत ए टीम- ऋषभ पंत (कप्तान और विकेटकीपर), केएल राहुल, ध्रुव जुरेल (विकेटकीपर), साई सुदर्शन (उपकप्तान), देवदत्त पडिक्कल, ऋतुराज गायकवाड़, हर्ष दुबे, तनुष कोटियान, मानव सुथार, खलील अहमद, गुरनूर बरार, अभिमन्यु ईश्वरन, प्रसिद्ध कृष्णा, मोहम्मद सिराज, आकाश दीप।

वनडे में अफरीदी का रिकॉर्ड तोड़ने के करीब रोहित, आठ छक्के लगाते ही शीर्ष पर आ जाएंगे हिटमैन

एडिलेड। भारतीय टीम के सलामी बल्लेबाज रोहित शर्मा वनडे में शाहिद अफरीदी का सर्वकालिक रिकॉर्ड तोड़ने के करीब पहुंच गए हैं। रोहित ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ तीन मैचों की वनडे सीरीज का हिस्सा हैं और उन्होंने सात महीने बाद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में वापसी की है। रोहित इस सीरीज में पूर्णकालिक बल्लेबाज के तौर पर खेल रहे हैं क्योंकि उनकी जगह शुभमन गिल को कप्तानी सौंपी गई है। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच दूसरा वनडे मैच 23 अक्तूबर को एडिलेड में खेला जाएगा। भारतीय टीम तीन मैचों की इस सीरीज में 0-1 से पीछे चल रही है और उसकी नजरें वापसी पर टिकी होंगी। शुभमन गिल की अगुआई वाली दिवाली के मौके पर एडिलेड पहुंची जहां एयरपोर्ट पर भारतीय प्रशंसकों ने टीम का, विशेषकर रोहित शर्मा और विराट कोहली का भव्य स्वागत किया। रोहित और विराट कोहली ने 19 अक्तूबर को पहले वनडे मैच से अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में सात महीने बाद वापसी की थी। दोनों दिग्गज बल्लेबाज 223 दिन बाद भारत के लिए खेलने उतरे थे। हालांकि, पहले मैच में इनका प्रदर्शन निराशाजनक रहा था और रोहित-कोहली आधे घंटे भी क्रीज पर नहीं टिक सके थे। रोहित 14 गेंदों पर एक चौके की मदद से आठ रन बनाकर आउट हुए। हिटमैन के नाम से प्रसिद्ध रोहित अपने दिन किसी भी गेंदबाजी आक्रमण को ध्वस्त कर सकते हैं। रोहित भले ही पहले मैच में नहीं चल सके, लेकिन वह अगले मैच में दमदार वापसी कर सकते हैं। रोहित का बल्ला अगर चल पड़ा तो वह वनडे में सबसे ज्यादा छक्के लगाने का अफरीदी का सर्वकालिक रिकॉर्ड भी तोड़ सकते हैं। रोहित अफरीदी को पीछे छोड़ने से आठ छक्के दूर हैं। रोहित अब तक वनडे में 344 छक्के लगा चुके हैं, जबकि पाकिस्तान के पूर्व कप्तान अफरीदी ने अपने वनडे करियर में कुल 351 छक्के लगाए हैं। इतना ही नहीं रोहित के पास वनडे में 350 छक्के लगाने वाले दूसरा बल्लेबाज बनने का भी मौका है।

स्मृति मंधाना शीर्ष स्थान पर बरकरार, दीप्ति शर्मा गेंदबाजों की सूची में तीसरे पायदान पर

नई दिल्ली। भारतीय उपकप्तान स्मृति मंधाना आईसीसी की मंगलवार को जारी महिला वनडे बल्लेबाजी रैंकिंग में शीर्ष पर बनी हुई हैं। उन्होंने इंग्लैंड की कप्तान नेट सिवर-ब्रंट पर 83 अंकों की बढ़त बना ली है। स्मृति ने मौजूदा विश्व कप में लगातार अर्धशतक बनाए हैं। उन्होंने इंग्लैंड के खिलाफ इंदौर में पिछले मैच में भारत की करीबी हार के दौरान 88 रन की पारी खेली थी। इस शानदार प्रदर्शन के अलावा, उन्हें ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ वनडे सीरीज में बेहतरीन प्रदर्शन के लिए सितंबर 2025 के लिए आईसीसी की महीने की सर्वश्रेष्ठ महिला क्रिकेटर चुना गया था। ऑस्ट्रेलियाई कप्तान एलिसा हीली विश्व कप में लगातार शतकों के दम पर एक स्थान के फायदे से तीसरे स्थान पर पहुंच गई हैं, जबकि दक्षिण अफ्रीका की ताजमिन ब्रिट्स एक स्थान ऊपर चढ़कर नौवें स्थान पर पहुंची हैं। शीर्ष 10 के बाहर भारतीय कप्तान हरमनप्रीत कौर तीन स्थान के फायदे से 15वें, ऑस्ट्रेलिया की फीबी लिचफील्ड पांच स्थान के सुधार से 17वें और इंग्लैंड की हीथर नाइट 15 स्थान ऊपर चढ़कर 18वें स्थान पर पहुंच गई हैं। गेंदबाजी रैंकिंग में भारतीय ऑफ स्पिनर दीप्ति शर्मा तीन स्थान के सुधार के साथ तीसरे स्थान पर पहुंची हैं। उन्होंने विश्व कप में अब तक पांच मैचों में 13 विकेट लिए हैं। इंग्लैंड की सोफी एकलेस्टोन शीर्ष पर बनी हुई हैं, जबकि ऑस्ट्रेलियाई स्पिनर एलेना किंग दो स्थान ऊपर चढ़कर सातवें स्थान पर पहुंची हैं। पाकिस्तान की नशरा संधू (11वां), सादिया इकबाल (14वां) और फातिमा सना (24वां) की रैंकिंग में भी सुधार हुआ है। ऑलराउंडर रैंकिंग में ऑस्ट्रेलिया की एश्ले गार्डनर शीर्ष पर हैं। पाकिस्तान की फातिमा सना पांच स्थान के सुधार के साथ 15वें स्थान पर पहुंची हैं, जबकि श्रीलंका की कप्तान चामरी अटापट्टू एक स्थान ऊपर चढ़कर सातवें पायदान पर पहुंच गई हैं।

इंग्लैंड के खिलाफ मैच से पहले ऑस्ट्रेलिया को लगा झटका, कप्तान हीली चोटिल; मुकाबले से बाहर

इंदौर। ऑस्ट्रेलिया को महिला वनडे विश्व कप में इंग्लैंड के खिलाफ मैच से पहले बड़ा झटका लगा है। ऑस्ट्रेलिया की कप्तान एलिसा हीली चोट के कारण इस मुकाबले से बाहर हो गई हैं। हीली पिंडली की चोट के कारण बुधवार को इंग्लैंड के खिलाफ होने वाले महिला विश्व कप मैच में नहीं खेल पाएंगी। उनकी अनुपस्थिति में ताहलिया मैकग्रा कप्तानी करेंगी। पिछले दो मैचों में शतक लगाने वाली ऑस्ट्रेलियाई कप्तान को शनिवार को अभ्यास सत्र के दौरान चोट लगी। ऑस्ट्रेलिया के लिए पारी की शुरुआत करने वाली हीली चार

पारियों में 294 रन बनाकर इस समय टूर्नामेंट में सबसे ज्यादा रन बनाने वाली खिलाड़ी हैं। इंग्लैंड के खिलाफ उनकी जगह जॉर्जिया वोल फोबे लिचफील्ड के साथ पारी की शुरुआत कर सकती हैं। ऑस्ट्रेलिया की मुख्य कोच शेली निश्चेके ने मंगलवार को मैच की पूर्व संध्या पर कहा, हां, यह निश्चित रूप से दुर्भाग्यपूर्ण है कि उसकी पिंडली में हल्का खिंचाव है। हमारे पास कुछ विकल्प हैं। एक विकल्प जॉर्जिया वोल है जो पहले भी यह भूमिका निभा चुकी है, लेकिन हमने अभी इस पर फैसला नहीं किया है। गत चैंपियन ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड पहले ही महिला वनडे विश्व कप के सेमीफाइनल में अपनी जगह पक्की कर चुके हैं और ऐसे में जब यह दोनों टीम शीर्ष स्थान के लिए होने वाले मुकाबले में आमने सामने होंगी तो उनका लक्ष्य एक दूसरे पर अपनी बादशाहत साबित करना और अपनी जीत की लय बरकरार रखना होगा। दोनों टीमें अब तक अजेय रही हैं। इन दोनों टीम ने अभी तक चार मैच जीते हैं, जबकि दोनों का एक-एक मैच बारिश की भेंट चढ़ गया था, लेकिन ऑस्ट्रेलिया इंग्लैंड के 1.490 की तुलना में 1.818 के बेहतर नेट रन रेट के कारण अंक तालिका में शीर्ष पर है। इस मैच में जो भी टीम जीत हासिल करेगी उसका शीर्ष स्थान पक्का हो जाएगा। इसके अलावा उसे सेमीफाइनल से पहले मनोवैज्ञानिक बढ़त भी हासिल हो जाएगी।

शमी-अगरकर विवाद में कूदे अश्विन, चयनकर्ता और खिलाड़ी के बीच स्पष्ट संवाद पर दिया जोर

नई दिल्ली। पूर्व भारतीय स्पिनर रविचंद्रन अश्विन ने खिलाड़ियों और चयनकर्ताओं के बीच बेहतर स्पष्टता की आवश्यकता पर जोर दिया है। अश्विन का बयान ऐसे समय सामने आया है जब मोहम्मद शमी को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ वनडे सीरीज के लिए नहीं चुने जाने के बाद विवाद गहराया है। इस अनुभवी स्पिनर ने भारतीय क्रिकेट में अक्सर अप्रत्यक्ष रूप से होने वाले संवाद की आलोचना की और भ्रम और गलतफहमियों को रोकने के लिए सुधार की मांग की। दरअसल, ऑस्ट्रेलिया दौरे के लिए नहीं चुने जाने पर शमी ने नाराजगी जताई थी। उन्होंने कहा था कि वह पूरी तरह फिट हैं और बंगाल के लिए रणजी ट्रॉफी खेलने की उपलब्धता ही इसका सबूत है। उन्होंने यह भी कहा था कि चयनकर्ता को अपनी फिटनेस की जानकारी देना मेरा काम नहीं है । शमी के इस बयान पर मुख्य चयनकर्ता अजीत अगरकर ने पलटवार करते हुए कहा था कि फिटनेस ही एकमात्र कारण था जिसकी वजह से शमी का चयन नहीं हो सका। मालूम हो कि टीम घोषित होने के बाद अगरकर ने कहा था कि शमी अभी पूरी तरह फिट नहीं है इसलिए उन्हें नहीं चुना गया है, जबकि शमी का कहना था कि अगर वह

रणजी ट्रॉफी में खेल सकते हैं तो 50 ओवर के प्रारूप में भी हिस्सा ले सकते हैं। अश्विन ने कहा, मैं एक बात खुलकर कहूंगा, भारतीय क्रिकेट में सब कुछ अप्रत्यक्ष बातों पर चलता है। मैं सचमुच चाहता हूं कि इसमें बदलाव हो। खिलाड़ियों की तरफ से भी और प्रशासकों और चयनकर्ताओं की तरफ से भी। मैंने देखा है कि अगर कोई सीधी बात कही जाती है, तो वह खबरों में आ ही जाती है। इसलिए खिलाड़ी में किसी के पास जाकर यह कहने का आत्मविश्वास नहीं होता कि वे यही चाहते हैं। उन्होंने शमी की स्थिति को स्पष्टता की कमी के कारण उत्पन्न भ्रम का एक उदाहरण बताया। अश्विन ने कहा, देखिए शमी ने क्या किया। उन्होंने अच्छा प्रदर्शन किया और फिर प्रेस कॉन्फ्रेंस में बात की, इसमें कुछ भी गलत नहीं है। लेकिन वो ये सब क्यों बोल रहे हैं? क्योंकि उन्हें स्पष्टता नहीं है। अगर उन्हें इस बात की स्पष्टता होती कि उनसे क्या उम्मीदें है तो शमी ये कह पाते या शमी को वो संदेश मिला है और वो उसे जाहिर नहीं कर रहे हैं? हमें हकीकत नहीं पता। इसलिए इस पर अटकलें लगाना गलत है। एक खिलाड़ी के तौर पर जब भी मुझे स्पष्टता नहीं मिलती थी, तो मैं हमेशा थोड़ा निराश महसूस करता था। मैं सोचता था कि अब मैं क्या करूं, मैं किसी से बात करूं? लेकिन अगर मैं बात करूंगा, तो क्या वो लीक हो जाएगा? ये भरोसा बहुत जरूरी है। अश्विन ने भले ही संवाद में कमी को स्वीकार किया, लेकिन उन्होंने स्थिति को पेशेवर तरीके से संभालने के लिए अजीत अगरकर की भी प्रशंसा की। उन्होंने कहा, मुझे अजित अगरकर का यह तरीका बहुत पसंद आया। उन्होंने कहा कि अगर शमी कुछ कहना चाहेगा तो मैं फोन करके उससे बात करूंगा। मुझे उम्मीद है कि वो फोन कॉल हो चुका होगा।