

Weather Report

अधिकतम तापमान: 32.0°C
न्यूनतम तापमान: 21.0°C
हवा गति: 11 कि./घं.

जयपुर सूर्योदय समय
सुबह: 6.06

संजीवनी टुडे

दैनिक sanjeevnitoday.com

अब होगी सुविधाओं की बात संजीवनी टुडे के साथ

जम्मूखिबर, वैश्विक वर्ल्डवाइड एवं निडुलि ब्रह्मांड संदेश
मास 1100/-/-
साप्ताहिक 8X9 cm

संजीवनी टुडे

विश्वीय संदेशों के माध्यम से, संदेश, जयपुर, 11000/-
www.sanjeevnitoday.com • Twitter: Sanjeevni • India 800
e-mail: sanjeevnitoday@gmail.com

बालक राम के मस्तक पर इसी रामनवमी सूर्य तिलक संभव

नई दिल्ली। अयोध्या में रामलला के मंदिर में विराजित बालक राम के मस्तक पर इसी रामनवमी को रोपहर 12 बजे सूर्य स्वयं तिलक करेंगे। मंदिर का शिखर अभी अधूरा है।

पीएम करेंगे 'मन की बात' आज सुबह 11 बजे

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रविवार को 11 बजे 'मन की बात' कार्यक्रम से देश के नागरिकों को संबोधित करेंगे। यह उनका 109वां एपीसोड होगा। मन की बात आकाशवाणी पर प्रसारित किया जाने वाला एक कार्यक्रम है जिसका पहला प्रसारण 3 अक्टूबर 2014 को किया गया था। इस कार्यक्रम के लिए पीएम लोगों से सुझाव मांगते हैं और उन्हें मिले पत्रों की चर्चा भी करते हैं। 30 अप्रैल 2023 को मन की बात का 100वां भाग प्रसारित हुआ था।

उज्जैन मूर्ति विवाद, 19 आरोपी पकड़

उज्जैन। उज्जैन जिले के माकड़ोन में पूर्व उप प्रधानमंत्री सरदार वल्लभभाई पटेल की प्रतिमा गिराए जाने के बाद दो समुदायों के सदस्यों के बीच हुई झड़प के मामले में अब तक 19 लोगों को गिरफ्तार किया गया है। अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक नितेश भार्गव ने यह बताया। आरोपियों पर बलवा करने और लोक सेवक को अपना कर्तव्य निभाने से रोकने के लिए आपराधिक बल का उपयोग करने का मामला दर्ज किया गया है। इलाके में भारी पुलिस बल तैनात है, बाजार खुले हैं और स्थिति शांतिपूर्ण है।

कांग्रेस ने बनाया वार रूम, महेंद्र बने चेयरमैन

भोपाल। प्रदेश कांग्रेस कार्यालय में वार रूम बनाया गया है। इसका चेयरमैन पार्टी के वरिष्ठ नेता महेंद्र सिंह चौहान को बनाया गया है। इसके साथ ललित सेन और अलमास सलीम को को-चेयरमैन नियुक्त किया गया है। नियुक्ति के आदेश प्रदेश अध्यक्ष जीतू पटवारी ने जारी कर दिए हैं।

पिता को घर का तोहफा देना चाहती थी 'इंजीनियर बेटी'

वैदिक परिवार में मां बबीता, बड़ा भाई गौरव और छोटी बहन मीनू है। परिवार गरीब है। पिता सुनील मालवीय मजदूरी करते थे। बड़ा भाई एक एनजीओ में काम करता है। छोटी बहन मीनू अभी 10वीं में है। मेधा ही पूरा घर संभाल रही थी। नौकरी लगने के बाद उसने पिता से भी काम छोड़ दिया था। नए घर का सपना देख रही थी, लेकिन नियति को कुछ और मंजूर था। पिता उज्जैन से पहली बार स्कूटी से इंदौर आए थे।

बेटा मेधा ही संभाल रही थी पूरा घर

पापा अब हम इस कच्चे मकान में नहीं रहेंगे। यहीं पर छत डालकर अपने नए मकान में रहेंगे। मकान का काम अभी नहीं शुरू करेंगे तो कब करेंगे? अब तो कोरोना भी चला गया। अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप मकान का काम देखिए और घर पर ही रहा करिए। ये शब्द टीसीएस इंदौर की इंजीनियर मेधा मालवीय (25) के थे जिसे सुपर कार्डिओर में एक कार ने कुचल दिया। इलाज के दौरान शूक्रवार को इंदौर एमवाय में उसकी मौत हो गई। पिता सुनील मालवीय (53) का पांच दिन पहले घटनास्थल पर ही निधन हो गया था। सांप्रदेयक इंजीनियर मेधा की कहानी रुला देने

◆ नया खेला-पुराना मेला : भाजपा का कहना है कि ऐसे दरवाजे कोई दीवार नहीं हैं, जो खुल न सकें। दरवाजे तो बंद होने और खुलने के लिए ही होते हैं।



सीटों का नया गणित

कुल सीटें : 243
बहुमत : 122

एनडीए गठबंधन

भाजपा : 78
जेडीयू : 45
हम : 04

कुल : 127 (बहुमत से 5 ज्यादा)

महा-गठबंधन

आरजेडी : 79
कांग्रेस : 19
लेफ्ट : 16
निर्दलीय : 01

कुल: 115 (बहुमत से 7 कम)

एक अन्य किसी के साथ नहीं

आज 'खुल' जाएंगे नीतीश के लिए एनडीए के दरवाजे

ये है फॉर्मूला

नए समीकरणों में दो डिप्टी सीएम व सीएम का फॉर्मूला बन रहा है। दो डिप्टी सीएम में सुशील मोदी और रेणु देवी का नाम चल रहा है।

2019 का प्रदर्शन दोहराना चाहती भाजपा। लोकसभा 2019 के चुनाव में एनडीए को 54% वोट मिले थे, जिसमें से 22 प्रतिशत वोट जदयू का था। जबकि महागठबंधन को 31% वोट मिले थे।

दरअसल, 4 महीने बाद लोकसभा चुनाव होने वाले हैं और भाजपा बिहार फतह करना चाहती है इस घटनाक्रम के बाद इंडिया गठबंधन का कुनबा बिखर जाएगा भाजपा के लिए यह बड़ा मौका



भाजपा की कुर्मी वोटों पर नजर

भाजपा का ध्यान लोकसभा चुनाव पर है और वह 2019 वाला प्रदर्शन बिहार में फिर से दोहराना चाहती है। 2019 के लोकसभा चुनाव में एनडीए गठबंधन को 40 में से 39 सीटें बिहार में मिली थीं। 17 सीटों पर चुनाव लड़ी जेडीयू ने 16 पर जीत हासिल की थी तो वहीं भाजपा ने सभी 17 सीटों पर जीत हासिल की थी। वहीं 6 सीटें लोक जनशक्ति पार्टी ने जीती थीं। लेकिन 2022 के अगस्त महीने में नीतीश कुमार एनडीए से बाहर हो गए और आरजेडी के साथ उन्होंने सरकार बनाई।

राजनीति में एक शब्द बड़ी तेजी से पापुलर है-खेला। अब यह बिहार के लिए प्रयोग हो रहा है। सीएम नीतीश कुमार रविवार को इस्तीफा देकर एनडीए के कुनबे में शामिल हो सकते हैं। नीतीश कुमार एक बार फिर से भाजपा के साथ सरकार बना सकते हैं। भाजपा और जेडीयू ने पटना में विधायक दल की बैठक रविवार को बुलाई है।

जीतन राम मांझी किस्म तरफ जाएंगे, इस पर काफी कुछ निर्भर रहने वाला है। इसी वजह से लालू यादव लगातार उनसे संपर्क साध रहे हैं। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने तो मांझी से फोन पर बात भी की है। पूरी कोशिश है कि उनके विधायकों को अपने समर्थन में लाया जाए।

चिराग पासवान की शर्त

नीतीश के भाजपा के साथ आने से चिराग पासवान असहज हैं। उन्होंने दो टुक कहा है कि भाजपा अगर सबसे बड़ी पार्टी है तो उसे न्यूनतम साझा कार्यक्रम पर काम चाहिए।

मांझी बने लालू की आस, राहुल ने किया फोन

लोकसभा चुनाव के लिए...

भाजपा ने डॉ. महेंद्र सिंह को प्रभारी उपाध्याय को बनाया सह प्रभारी

■ संजीवनी टुडे

भाजपा ने लोकसभा चुनाव की तैयारी तेज कर दी है। इसी के तहत देश के 23 राज्यों के लिए प्रभारियों की नियुक्ति की गई है। भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने मप्र लोकसभा चुनावों के लिए डॉ. महेंद्र सिंह को प्रभारी और सतीश उपाध्याय को सह प्रभारी नियुक्त किया है।

नाइट्रोजन गैस से दे दी गई सजा-ए-मौत

न्यूयॉर्क। अमेरिका के अलबामा में एक कैदी को अलग तरह से मौत की सजा दी गई। कैदी को नाइट्रोजन गैस देकर उसकी जान ली गई। गुरुवार रात हत्या के दोषी को नाइट्रोजन गैस सुंघाकर मौत की सजा दी गई है। अमेरिका में पहली बार मृत्युदंड के लिए इस तरीके का प्रयोग किया गया।

चाय की दुकान में धमाका, 5 झुलसे, तीन की हालत गंभीर

कटनी। जिले में चाय की दुकान में गैस रिसाव के बाद एलपीजी सिलेंडर फट गया। हादसे में 5 लोग झुलस गए। तीन की हालत गंभीर है। घटना बड़वारा थाना इलाके के विलायतकला गांव में देर शाम की है।

ओलंपिक मेजबानी के लिए भारत को मिला फ्रांस का साथ

भोपाल। 75वें गणतंत्र दिवस परेड के मुख्य अतिथि बने फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों ने ओलंपिक को लेकर भारत को बड़ा आश्वासन दिया है। मैक्रों का कहना है कि फ्रांस ओलंपिक के लिए भारत भविष्य में ओलंपिक खेलों के आयोजन की दावेदारी का समर्थन करेगा।

सीजेआई ने लिया इसका संज्ञान

ये मतभेद...जज पर 'पार्टी के लिए काम करने' का आरोप

कोलकाता। पश्चिम बंगाल में एमबीबीएस उम्मीदवारों के एडमिशन में कथित अनियमितता मामले में कलकत्ता हाईकोर्ट के एक जज के दूसरे साथी जज से मतभेद उजागर होने और उन पर राज्य में कुछ राजनीतिक दल के लिए काम करने का आरोप लगाने से विवाद पैदा हो गया है। इसके एक दिन बाद सुप्रीम कोर्ट ने शनिवार को पश्चिम बंगाल सरकार और कलकत्ता हाईकोर्ट को नोटिस जारी किया।

लूटपाट के बाद मर्डर की आशंका, दो दिन पहले पंजाब से लौटे थे

घटना शनिवार तड़के 3 से 5 बजे के बीच की

उज्जैन में भाजपा नेता और उनकी पत्नी की हत्या कर दी गई। दोनों के शव मकान में मिले। घटना देवास रोड स्थित पिपलोदा गांव की है। शनिवार सुबह पुलिस मौके पर पहुंची।

उज्जैन में भाजपा नेता और पत्नी की घर में घुसकर हत्या

घर में सामान अस्त-व्यस्त, कैमरे भी डैमेज

लूटपाट के बाद हत्या की आशंका है। दोनों दो दिन पहले ही पंजाब से लौटे थे। भाजपा नेता रामनिवास कुमावत गांव के मकान में पत्नी के साथ रहते थे। बेटा की शादी हो चुकी है। बेटा देवास में रहता है। वे रोज मॉर्निंग वॉक पर जाते थे।

उधर, जबलपुर में किसान की गोली मारकर हत्या

जबलपुर। जबलपुर में किसान की गोली मारकर हत्या कर दी गई। घटना पाटन थाने के चौधरी मोहल्ले के वाड-3 की है। भाजपा नेता और उसके दो साथियों पर हत्या का केस दर्ज किया गया है। भाजपा नेता और उसके साथी फरार हैं। पुलिस ने आरोपियों की तलाश के लिए चार टीमें बनाई है। पाटन थाना प्रभारी नवल आर्य ने बताया, रिमझा निवासी रामराज नंदेसरिया पेशे से किसान थे। वह शुक्रवार रात 11 बजे चचेरे भाई राघव को घर छोड़ने चौधरी मोहल्ले आए थे। यहां से रिमझा लौटते समय उन्हें पप्पू बर्मन मिला। उससे उन्होंने पूछ लिया कि कहाँ जा रहे हो? पप्पू को यह नागवार गुजरना। बोला कि तुम पूछने वाले कौन होते हो। दोनों ने कहासुनी होने लगी। पप्पू बर्मन ने भाजपा नेता आशीष बेहरे को बुला लिया।

पहली बार स्कूटी से इंदौर आए पिता-बेटी की हादसे में मौत

बेटी मेधा ही संभाल रही थी पूरा घर

■ संजीवनी टुडे

पापा अब हम इस कच्चे मकान में नहीं रहेंगे। यहीं पर छत डालकर अपने नए मकान में रहेंगे। मकान का काम अभी नहीं शुरू करेंगे तो कब करेंगे? अब तो कोरोना भी चला गया। अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप मकान का काम देखिए और घर पर ही रहा करिए। ये शब्द टीसीएस इंदौर की इंजीनियर मेधा मालवीय (25) के थे जिसे सुपर कार्डिओर में एक कार ने कुचल दिया। इलाज के दौरान शूक्रवार को इंदौर एमवाय में उसकी मौत हो गई। पिता सुनील मालवीय (53) का पांच दिन पहले घटनास्थल पर ही निधन हो गया था। सांप्रदेयक इंजीनियर मेधा की कहानी रुला देने

पिता को घर का तोहफा देना चाहती थी 'इंजीनियर बेटी'

वैदिक परिवार में मां बबीता, बड़ा भाई गौरव और छोटी बहन मीनू है। परिवार गरीब है। पिता सुनील मालवीय मजदूरी करते थे। बड़ा भाई एक एनजीओ में काम करता है। छोटी बहन मीनू अभी 10वीं में है। मेधा ही पूरा घर संभाल रही थी। नौकरी लगने के बाद उसने पिता से भी काम छोड़ दिया था। नए घर का सपना देख रही थी, लेकिन नियति को कुछ और मंजूर था। पिता उज्जैन से पहली बार स्कूटी से इंदौर आए थे।

■ संजीवनी टुडे

अंतरिम बजट 2024 की तैयारी अंतिम चरण में पहुंच गई है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण और मंत्रालय के शीर्ष अधिकारियों की उनकी टीम इसे अंतिम रूप दे रही है। 'हलवा समारोह' के बाद पूर्ण गोपनीयता सुनिश्चित करने के लिए नॉर्थ ब्लॉक को लॉक-डाउन में डाल दिया गया है। प्रधानमंत्री के प्रधान सचिव पीके मिश्रा की अध्यक्षता वाली पीएमओ अधिकारियों की टीम और वित्त मंत्रालय के अधिकारियों की टीम के बीच बजट को लेकर दिन रात चर्चा चल रही है।

सीतारमण 1 फरवरी को वित्तीय वर्ष 2024-25 के लिए अंतरिम बजट पेश करेंगी

बजट की तैयारी अंतिम चरण में पहुंची वित्त मंत्री की टीम दे रही फाइनल टच

■ संजीवनी टुडे

वित्त सचिव टीवी सोमनाथन, तमिलनाडु कैडर के अधिकारी, जिन्होंने वित्त मंत्रालय में शामिल होने से पहले पीएमओ में अतिरिक्त सचिव में कार्य किया, दोनों टीमों के बीच महत्वपूर्ण कड़ी है। मंत्रालय में बजट की कयायद का नेतृत्व करने वाली वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण की टीम के शीर्ष सदस्यों में राज्यसचिव संजय मल्होत्रा, आर्थिक मामलों के विभाग के सचिव अजय सेठ, निवेश और सार्वजनिक संपत्ति विभाग के सचिव तुहिन कांता पांडे, वित्तीय सेवा विभाग के सचिव विवेक जोशी और मुख्य आर्थिक सलाहकार वी अनंत नागेस्वरन शामिल हैं।

1 फरवरी के बाद घर जाने की अनुमति मिलेगी

नॉर्थ ब्लॉक में केन्द्रीय बजट की छपाई के दौरान, अधिकारिता अधिकारियों को बजट से पहले के दिनों में बाहरी दुनिया से शिवा किसी संकेत के कार्यालय में रहना पड़ता है। एक फरवरी को बजट पेश होने के बाद ही उन्हें घर जाने की अनुमति मिलेगी। अंतिम सत्राह 6 महीने की बजट तैयारी अख्यस का समापन है जिसमें कृषि, सामाजिक विकास, उद्योग, खिलौने, राजमार्ग और बंदरगाह जैसे सभी मंत्रालय अपने अनुमान तैयार करते हैं और उन्हें वित्त मंत्रालय को प्रस्तुत करते हैं। वित्त मंत्री अरुण जेटली की सहयाता से प्रस्तावों पर और करती हैं और समग्र राजकोषीय घाटे और विकास और समावेशी विकास को बढ़ावा देने के उद्देश्य से सरकारी नीतियों के साथ किए जाने वाले आर्बटन को ध्यान में रखते हुए उन्हें पीएमओ के साथ निकट परामर्श में रखती हैं।

बजट तैयार करने वाली अग्रणी टीम

वित्त सचिव टीवी सोमनाथन, तमिलनाडु कैडर के अधिकारी, जिन्होंने वित्त मंत्रालय में शामिल होने से पहले पीएमओ में अतिरिक्त सचिव में कार्य किया, दोनों टीमों के बीच महत्वपूर्ण कड़ी है। मंत्रालय में बजट की कयायद का नेतृत्व करने वाली वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण की टीम के शीर्ष सदस्यों में राज्यसचिव संजय मल्होत्रा, आर्थिक मामलों के विभाग के सचिव अजय सेठ, निवेश और सार्वजनिक संपत्ति विभाग के सचिव तुहिन कांता पांडे, वित्तीय सेवा विभाग के सचिव विवेक जोशी और मुख्य आर्थिक सलाहकार वी अनंत नागेस्वरन शामिल हैं।

खबरें फटाफट

पीएमश्री स्कूलों में स्वास्थ्य शिविर को लेकर निकाली रैली



संजीवनी टुडे

धनाऊ। स्कूल शिक्षा एवं साक्षरता विभाग द्वारा संचालित पी एम श्री योजना में चयनित राजमाता धनाऊ में शनिवार को स्वास्थ्य संबंधित शिविर प्रारंभ हुआ इसको लेकर धनाऊ कस्बे में स्कूल की सैकड़ों की संख्या में बालिकाओं ने रैली निकालकर यह संदेश दिया हर नागरिक का है अपना स्वास्थ्य रहे भारत अपना, स्वास्थ्य का रखो तुम ध्यान तभी बनोगे तुम महान, पूर्वजों ने ये सिखाया पहला सुख निरोगी काया जैसे कई नारे लगाकर कस्बे वासियों को जागरूक किया प्रधानाचार्य निहालचंद गढ़वीर बताया कि राजमाता धनाऊ 27 से 30 जनवरी तक स्वास्थ्य केंद्र शनिवार को शुरू हुआ। पहले दिन स्वास्थ्य जागरूकता रैली, स्वास्थ्य संबंधी प्रतियोगिताएं हुईं वहीं दूसरे दिन विद्यार्थियों को स्क्रीनिंग जांच, स्क्रीनिंग के बाद परामर्श के आधार पर विद्यार्थियों के स्वास्थ्य की जांच होगी, तीसरे दिन जांच रिपोर्ट के आधार पर चिकित्सीय परामर्श, चर्चा, कैलीपर आदि का वितरण होगा। वहीं धनाऊ बीसीएमओ डॉक्टर महेंद्र कुमार यादव द्वारा धनाऊ ब्लॉक से आठ स्वास्थ्य कर्मचारियों की टीम तैयार करके इस शिविर में सेवाएं देते रैली के दौरान अस्थापिका वीणा चौहान, सुंरा बिशनोई, धनदेव बोस सहित स्कूल स्टाफ मौजूद रहे।

सड़क सुरक्षा के क्षेत्र में नवाचार करने पर जिला स्तरीय सम्मान से नवाजा



संजीवनी टुडे

बांदीकुई। पिछले दिनों में दौसा जिले में बढ़ती दुर्घटना को देखते हुए सड़क सुरक्षा के क्षेत्र में सूचना तकनीक के माध्यम से नवाचार हेतु विष्णु शर्मा कलेक्ट्रेट दौसा को गणतंत्र दिवस समारोह पर जिला स्तरीय सम्मान से सम्मानित किया गया। शर्मा द्वारा जिले में बढ़ती दुर्घटनाओं को रोकने के लिए विभिन्न प्रकार के प्रयास किए जा रहे हैं। और साथ ही पिछले दिनों क्षेत्र में दुर्घटनाओं में कमी भी आई है। इसके लिए शर्मा द्वारा समस्त हितकारक विभागों के साथ मिलकर सड़क दुर्घटनाओं का विश्लेषण कर उनके निराकरण का कार्य किया जा रहा है। विष्णु शर्मा द्वारा सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के लिए दिए जा रहे दिशा निर्देश एवम समाधान अनुशंसा पर समस्त रोड एजेंसियों द्वारा कार्य भी किया जा रहा है और सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के अधिकतम प्रयास किया जा रहे हैं। इस संबंध में आज गणतंत्र दिवस समारोह में जिला स्तरीय प्रशस्ति पत्र एवं स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

राजकीय प्राथमिक विद्यालय शिव कॉलोनी झालाना डूंगरी जयपुर में वार्षिक उत्सव एवं सम्मान समारोह का हुआ आयोजन



संजीवनी टुडे

जयपुर। राजकीय प्राथमिक विद्यालय शिव कॉलोनी झालाना डूंगरी जयपुर में वार्षिक उत्सव एवं सम्मान समारोह का हुआ आयोजन इस कार्यक्रम में समाजसेवी प्रवीण दुनारीया कैलास बलाई झालाना विकास महासंघ के अध्यक्ष दिनेश चंद्र गुप्ता पार्षद दीपक असवाल एवं महात्मा गांधी राजकीय विद्यालय की प्रधानाचार्या कमला सिंह तथा नोडल क्षेत्र के सभी विद्यालयों के प्रधानाध्यापक व राकेस असवाल जितेंद्र नारायणिया, कार्यक्रम में उपस्थित रहे इस अवसर पर विद्यालय के छात्रों ने मनमोहक एवं रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए समाजसेवी कन्हैयालाल दुलारीया द्वारा सभी विद्यार्थियों को स्कूल बैग वितरित किए गए विद्यालय की प्रधानाध्यापिका राखी अग्रवाल ने सभी अतिथियों का माला पहनाकर एवं प्रतीक चिन्ह भेंट कर स्वागत किया तथा अध्यापक बीना कुमारी ने पथोर हुए अतिथियों का आभार व्यक्त किया।

परिडवाल एमएसएमई पीसीआई जयपुर ग्रामीण का जिला उपाध्यक्ष नियुक्त

संजीवनी टुडे

जयपुर। जयपुरमहासंघ निवासी हनुमान परिडवाल को केबिनेट उद्योग मंत्री राजस्थान सरकार कर्नल राज्यवर्धन सिंह राठौड़ की अनुशंसा पर एमएसएमई पीसीआई जयपुर ग्रामीण का जिला उपाध्यक्ष नियुक्त किए जाने पर भाजपाइयों सहित क्षेत्रवासियों ने दी बधाई एवं शुभकामनाएं। परिडवाल ने केबिनेट उद्योग मंत्री कर्नल राज्यवर्धन राठौड़ का आभार जताया एवं अध्यक्ष एमएसएमई पीसीआई राजस्थान सुमन सिंह जागवत को विश्वास दिलाया कि आपके द्वारा दी गई जिम्मेदारी के प्रति अपनी पूर्ण ईमानदारी और कर्तव्य निष्ठा के साथ कार्य करूंगा।

महाराज विनायक ग्लोबल यूनिवर्सिटी में हर्सोल्लास के साथ मनाया 75वां गणतंत्र दिवस समारोह

संजीवनी टुडे

विद्यार्थियों ने रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों की दी प्रस्तुति

भानपुर कला। हंड स्थित महाराज विनायक ग्लोबल यूनिवर्सिटी के तत्वावधान में शुक्रवार को यूनिवर्सिटी के चेयरपर्सन एवं रिटायर्ड आईएएस अधिकारी केएल मीना के मुख्य आतिथ्य व प्रेसिडेंट डॉ मनोहर भट्ट की अध्यक्षता में 75वां गणतंत्र दिवस समारोह हर्सोल्लास के साथ मनाया गया। मुख्य अतिथि चेयरपर्सन मीना ने अपने उद्बोधन में कहा कि भारत का संविधान एक मजबूत संविधान है। डॉ अंबेडकर द्वारा सभी नागरिकों को संविधान में बराबर का हक दिलाया है। मैनेजिंग ट्रस्टी डॉ विकास जैफ व वाइस चेयरपर्सन डॉ विशाल जैफ द्वारा भी सभी को गणतंत्र दिवस पर हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं दीं।



कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए प्रेसिडेंट डॉ भट्ट द्वारा यूनिवर्सिटी की प्रगति रिपोर्ट पेश करते हुए कहा कि यूनिवर्सिटी के लिए बड़े ही गर्व की बात है कि यहां पर अध्ययन किए कई विद्यार्थियों को सरकारी नोकरीयों में ऑल इंडिया मेडिकल साइंस दिल्ली, शिलांग, देवगढ़ इत्यादि जगहों पर

चयन हुआ है। जिसमें से एक विद्यार्थी का हालही में राजस्थान प्रशासनिक सेवा (आरएस) में चयन भी हुआ है। जिस पर मुख्य अतिथि मीना द्वारा यूनिवर्सिटी स्टाफ की प्रशंसा की। साथ ही चयनित विद्यार्थियों को बधाई दी। इससे पहले मुख्य अतिथि मीना द्वारा यूनिवर्सिटी प्रांगण में झण्डारोहण किया गया। यूनिवर्सिटी स्टाफ द्वारा मुख्य अतिथि मीना का साफा व माला पहनाकर स्वागत किया गया। कार्यक्रम के दौरान यूनिवर्सिटी से संबद्ध कॉलेजों के विद्यार्थियों द्वारा रंगारंग कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। यूनिवर्सिटी के रजिस्ट्रार महेंद्र तिवाड़ी द्वारा मुख्य अतिथि सहित सभी का आभार प्रकट करते हुए धन्यवाद दिया गया। इस मौके पर डॉ योगेश यादव, कैप्टन वीएस राघव, डॉ प्रमोद, डॉ विनोद उपाध्याय, डॉ विशाल गर्ग, डॉ मनोज भारद्वाज, मालीराम, राजकुमार, पंचराम मीना आदि सहित स्टाफ व बड़ी संख्या में विद्यार्थी मौजूद थे।

पत्रकार रमाकांत शर्मा का उपखण्ड स्तर पर हुआ सम्मान



संजीवनी टुडे

माधोराजपुरा। गणतंत्र दिवस पर उपखण्ड स्तरीय सम्मान समारोह माधोराजपुरा में आयोजित हुआ। कार्यक्रम में अलग-अलग क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने पर कई सामाजिक कार्यकर्ताओं, अधिकारियों व जनप्रतिनिधियों व पत्रकारों का सम्मान किया गया। पत्रकारिता के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने पर पत्रकार रमाकांत शर्मा को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। इस पर शर्मा ने समस्त अधिकारियों व जनप्रतिनिधियों का आभार व्यक्त किया। तहसीलदार ममता यादव ने कहा कि पत्रकारों का पहला कर्तव्य है कि समाज हित में कार्य करें जिससे जनता

की मूलभूत समस्याओं को प्रमुखता से उठाकर शासन प्रशासन तक पहुंचाया जाये और शासन की जनकल्याणकारी योजनाओं को जनता तक पहुंचाए। ऐसे में माधोराजपुरा तहसील के पत्रकार भी जनहित के कार्य कर रहे हैं। इस अवसर पर विकास अधिकारी बृजेश सिंह काहड़, ब्लॉक शिक्षा अधिकारी सत्यनारायण मीणा, थानाधिकारी हर्देंद्र सिंह, संपर्क संच अध्यक्ष हीर देवी, वरिष्ठ पत्रकार कमल जैन, वरिष्ठ पत्रकार राधेश्याम हरितवाल, राजकीय महात्मा गांधी इंग्लिश मीडियम स्कूल के वरिष्ठ अध्यक्ष मुकेश शर्मा सहित कई अधिकारी गण, जनप्रतिनिधि, सामाजिक कार्यकर्ता व पत्रकार मौजूद रहे।

गणतंत्र दिवस के पावन पर्व पर झंडा रोहण के साथ पीपीआई के नए सत्र की हुई शुरुआत

संजीवनी टुडे

जयपुर। पत्रकारों के हितों और उनके सम्मान की रक्षा के लिए हमेशा संघर्षरत पिरियोडिकल प्रेस ऑफ इंडिया की राजस्थान इकाई ने 75वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर झंडा रोहण के साथ अपने नए सत्र की शुरुआत की। राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ सुरेंद्र शर्मा की अनुशंसा पर पुरानी कार्यकारिणी को भंग कर नई कार्यकारिणी का विस्तार किया गया। प्रदेश अध्यक्ष सन्नी आत्रेय ने बताया कि पीपीआई हमेशा से ही पत्रकारों की समस्याओं के निवारण के लिए अपनी आवाज को बुलंद करती आई है। पत्रकारों को किस तरह सीधे सहायता मिले इसके लिए हमेशा से ही प्रयासरत रही है। इसी क्रम में पीपीआई कई बार पत्रकार सुरक्षा कानून को लागू करने की मुख्य मांग के साथ पत्रकारों की अन्य जायज मांगों के लिए सड़कों पर उतरी है। कई धरने, शांति मार्च और ज्ञापन के जरिए सरकारों तक पत्रकारों की बात



पहुंचाने में पीपीआई ने कभी कोताही नहीं बरती। प्रदेश महामंत्री नरेश गुप्ता ने कहा कि पत्रकार कोई भी हो चाहे हमारे संगठन से जुड़ा हो या नहीं हो अगर उसकी कोई जायज समस्या होगी तो पीपीआई हमेशा उसके साथ खड़ी रहेगी। प्रदेश सचिव विजय पांडे के साथ उपस्थित पदाधिकारियों ने भी एकजुट होकर पीपीआई के माध्यम से पत्रकारों के हितों की रक्षा के लिए संकल्प लिया। और अब समस्त राजस्थान में सदस्यता अभियान शुरू कर कर पीपीआई सामाजिक सरोकार

निभाते हुए पत्रकारों को हितों की रक्षा के लिए एकजुटता के साथ जुड़ने का सभी से आह्वान करेगी। आज की मीटिंग में प्रदेश अध्यक्ष सन्नी आत्रेय के साथ प्रदेश महामंत्री नरेश गुप्ता, प्रदेश सचिव विजय पांडे, जिला उपाध्यक्ष अनोरी कुमार, जिला संयुक्त सचिव प्रभु दयाल, प्रदेश संयुक्त सचिव संजय सक्सेना, जिला संयुक्त सचिव चेतन शर्मा, जिला संयुक्त सचिव शुभम सिद्ध, जिला सचिव शक्ति सिंह शेखावत, जिला उपाध्यक्ष बाबूलाल जाट आदि उपस्थित रहे।

बच्चों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए किया बाल मेले का आयोजन: प्रधानाचार्य



बांदीकुई। उच्च प्राथमिक आदर्श विद्या मंदिर, नांगल राजवतान, दौसा में बाल शिशु मेला का आयोजन किया गया। विद्यालय के प्रधानाचार्य मंगल सिंह राजपुत ने बताया कि बच्चों ने बाल मेले के लिए बहुत ही अच्छी तैयारी की और मेले को आकर्षक बना दिया। बाल मेला आयोजित करने से बच्चों की प्रतिभा कई पहचान होती है और उनमें रुचि जागृत होती है। इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य बच्चों के कौशल और प्रतिभा को निखारना एवं सहभागिता को बढ़ाना है। विद्या मंदिर के पुरातन छात्र रहे कवि कृष्ण कुमार सैनी ने बताया कि बच्चों में प्रतिभाएं कूट-कूट कर भी हैं। इस प्रकार का मेला बच्चों की प्रतिभा को आगे लाने के लिए बेहतर मंच प्रदान करता है। इस मेले में नन्दे-मुन्दे बच्चों ने स्टॉल लगाकर बाल मेले का आयोजन किया है, जिसमें बड़ी संख्या में अभिभावक और शहर के लोग मेला देखने पहुंचे। बच्चों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए इस मेले को लगाया गया है जिसके माध्यम से लोगों को भी आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित किया गया। इस दौरान शिक्षक हंसराज कुम्हार, प्रभुलाल मीना, कमला योगी, टीना शर्मा, कांता मिरठा, अंकित शर्मा आदि शिक्षक सहित विद्यालय के समस्त छात्र-छात्राएं एवं अभिभावक उपस्थित रहे।

गणतंत्र दिवस मनाया धूमधाम से एवं गणतंत्र दिवस पर उपखंड स्तरीय 25 लोगों को मिला उत्कृष्ट कार्य के लिए सम्मान

संजीवनी टुडे

राजगढ़। उपखंड मुख्यालय राजगढ़ का 75वां गणतंत्र दिवस समारोह प्रताप स्टैडियम में आयोजित हुआ। समारोह में उपखंड अधिन विभिन्न विभागों राजकीय संस्थान के लगभग 25 कामियों के उत्कृष्ट कार्य, जन सहभागिता कार्य, कुशल कार्मिक, जन सेवा, सहभागिता के साथ उत्कृष्ट कार्य करने वाले को उपखंड अधिकारी राजगढ़ सुश्री सीमा खेतान व तहसीलदार जुगिता मीणा के द्वारा उपखंड मुख्यालय पर आयोजित समारोह में प्रशस्ति पत्र देकर पुरस्कृत किया गया। जिसमें राजस्व विभाग से राजमावतार सैनी, पलक राजपूत, भारत बैरवा एवं ग्रामीण विकास एवं पंचायत राज विभाग से ईश्वर प्रसाद शर्मा, किशन लाल मीणा, नीरज कुमार शर्मा, प्रदीप कुमार शर्मा और चिकित्सा विभाग से नरेश कुमार वशिष्ठ, नरेंद्र कुमार शर्मा, महेंद्र कुमार जैमन, संजना एवं पशु



चिकित्सा विभाग द्वारा रजत कुमार गौतम, मया देवी और शिक्षा विभाग से समारोह में ब्लांक राजगढ़ के ग्राम पंचायत टोडा जयसिंहपुरा के विद्यालय राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय टोडा जयसिंहपुरा के संस्था प्रधानाचार्य व पीईईओ बाबूलाल मीना, दिनेश कुमार सैनी अध्यापक बड़ला, रामप्रसाद मीणा वरिष्ठ शारीरिक शिक्षक, संपतराम सैनी और विद्युत विभाग से अशोक कुमार शर्मा एवं

सांख्यिकी विभाग से रविशंकर सैनी सूचना प्रौद्योगिकी एवं संचार विभाग से अंजलि सैनी एवं कृषि विभाग से चिम्मनलाल मीणा और समाज कल्याण विभाग से वीरेंद्र कुमार तिवाड़ी एवं ब्लॉक परियोजना प्रबंधक राजविका लक्ष्मी शर्मा व नगर पालिका राजगढ़ से छोटेलाल मीणा कनिष्ठ अभियंता आदि लगभग 25 लोगों को उपखंड स्तरीय सम्मान मिला।

75वें गणतंत्र दिवस पर बच्चों ने दिखाए अपनी सांस्कृतिक कलाओं के रंग



संजीवनी टुडे

बस्सी। ज्ञान ज्योति पब्लिक सेंकेंडरी स्कूल भावसर ईसरवाला में नन्हें बालकों ने 75वें गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य पर अपनी सांस्कृतिक कलाओं से सभी का मन मोह लिया। मां सरस्वती के चरणों में दीप प्रज्वलित कर मुख्य अतिथि श्रीमान रामावतार जी मिरठा ने झंडा रोहण करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। अतिथियों में रामजीलाल जी लक्ष्मी नारायण जी जगदीश जी शर्मा दिनेश जी कलवनिाया आशीष जी मुकेश बलाई व समस्त ग्रामवासियों ने अहम भूमिका निभाई। विद्यालय के संस्थापक शंकर लाल शर्मा व्यवस्थापक राधेश्याम सुनकर ने अतिथियों व समस्त ग्रामवासियों का दिल की गहराई से आभार प्रकट किया। वहां पर उपस्थित अजय गोस्वामी, राजू जी शर्मा, कंचन शर्मा, भरत मीणा, पूरण सैनी सुषमा जी, विजयलक्ष्मी शर्मा, राशिका सैनी, विशाखा सैनी आदि ने सभी अतिथियों का सादर सत्कार किया।

गणतंत्र दिवस के दिवस पर मां एवं बेटी की स्मृति मे एक कक्ष भेंट

संजीवनी टुडे

बाड़मेर। विद्या भारती विद्यालय आदर्श शिक्षण समिति बाड़मेर द्वारा संचालित शिक्षा के मंदिर में आदर्श विद्या मंदिर माध्यमिक, गुंगा में गणतंत्र दिवस के कार्यक्रम में अजीत कुमार सोनी पुत्र श बिहारीलाल सोनी परिवार द्वारा स्व. धांपुदेवी सोनी व स्व. बहिन परी सोनी की स्मृति में सुपुत्र स्वरूपचंद सोनी व जुगल किशोर सोनी द्वारा कक्षा-कक्षा निर्माण हेतु 2,51,000 सहयोग किया गया इस मौके पर सरपंच रतनलाल कुमावत, प्रवीण कुमार सिंहल, उपाध्यक्ष जीवनदान, उप समिति जनप्रतिनिधि एवं गांव प्रबुद्ध जनों द्वारा साफा पहना कर बहुमान किया गया इस दौरान सरपंच रतनलाल कुमावत, विद्यालय उपाध्यक्ष प्रवीण कुमार सिंहल, संरक्षक जीवन दान, मुरार दान, करनाराम, जुगल सोनी, परमानंद खत्री, पूर्व सरपंच मोहनलाल, कार्यवाहक प्रधानाचार्य जगदीश सोनी, स्वरूप दान, कैलाश सैन उपस्थित रहे विद्यालय के प्रधानाचार्य सुरेश कुमार बिशनोई द्वारा अजीत कुमार सोनी परिवार का आभार प्रकट किया गया।

धूमधाम से मनाया गणतंत्र दिवस



संजीवनी टुडे

धनाऊ। 75 वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर मुख्य समारोह धनाऊ तहसील मुख्यालय पर स्थित खेल मैदान में आयोजित किया गया। समारोह की शुरुआत ध्वजारोहण, मार्च पास्ट व व्यायाम प्रदर्शन के साथ की गई। सहस्रीलवार धनाऊ अमीन खाराम धनाऊ विकास अधिकारी मानसिंह चौहान, धनाऊ सीबीओ बाबूलाल बिशनोई, प्रधानाचार्य निहालचंद गढ़वीर, खेमी देवी सरपंच के आतिथ्य में आयोजित हुए सांस्कृतिक कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं ने रंगारंग देशभक्ति व अन्य गीतों पर प्रस्तुतियां दीं। बालिकाओं ने बेटी बचाओ, दहेज प्रथा, अशिक्षा, नशा मुक्ति आदि विषयों पर शानदार प्रस्तुतियां दीं। इस अवसर धनाऊ क्षेत्र में सराहनीय कार्य करने वाले 36 लोगों को सम्मानित किया गया कार्यक्रम का मंच संचालन व्याख्याता सदारामदास, चीणा चौहान ने किया। इस अवसर ए एस आई रावताराम, सेवानिवृत्त ए एस आई देववाम चौधरी, मधाराम गौरा, आम्बाराम सुम्बरा, सुमार खान, फगलूराम पावड, गंगाराम मूढ, भैराराम, धनदेव, आदम खान सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे। शाम के समय रसा कस्सी मैत्री मैचों का भी आयोजन किया गया, जिसके फाइनल मैच में कर्मचारियों ने ग्रामीण को हराया।

महाराणा सांगा स्मृतियों स्थल का किया जाएगा भव्य विकास-पराक्रम राठौड़



संजीवनी टुडे

बांदीकुई। पूर्व नेता प्रतिपक्ष राजेंद्र सिंह राठौड़ के पुत्र यूथ होस्टल के प्रदेश अध्यक्ष पराक्रम सिंह राठौड़ ने बसवा में स्थित राणा सांगा के ऐतिहासिक स्मृति स्थल का दौरा करें। स्मृति स्थल के बारे में ऐतिहासिक जानकारी जुटाया तथा स्मृति स्थल से जुड़े जागरूक नागरिक एवं ग्रामीणजन से वार्ता का भव्य स्मारक बनवाने के बारे में चर्चा की है। यूथ होस्टल के अध्यक्ष पराक्रम सिंह राठौड़ ने बताया कि भारतीय जनता पार्टी की सरकार ऐतिहासिक पुरातात्विक स्थलों के पुनरुद्धार को अपने चुनावी घोषणा पत्र में शामिल कर चुकी है। जिसमें बसवा स्थित राणा सांगा का ऐतिहासिक स्मृति स्थल में शामिल है इसका भव्य पुनरुद्धार किया जाएगा। युवा नेता देवराज चाड ने बताया राणा सांगा इस स्मृति स्थल पर प्रतिवर्ष भगवा रैली का आयोजन किया जाता है। जिसमें सर्व समाज के हजारां लोग शामिल होते हैं। इस दौरान भी पूर्व सभापति नगर परिषद करौली के सभापति और राजाराम गुजर भाजपा नेता महेन्द्र चांद बसवा मंडल अध्यक्ष महिपाल सिंह शेखावत गुदा कटला मंडल अध्यक्ष चतर सिंह प्रकाश रंगला उमेश मिश्रा बाबूलाल सैनी प्रताप सिंह राजवत जयवंत सिंह दीपू रामकरण सैनी नरेंद्र सैन पवन सोनू सुमेर जेलर सहित ग्रामजन उपस्थित रहे।

ईसरदा परिजोजना का किया शिलान्यास



संजीवनी टुडे

बांदीकुई। केंद्र सरकार की हर घर तक पेय जल पहुंचाने के लिए चल रही जल जीवन मिशन योजना के अंतर्गत ईसरदा दोसा पेयजल परियोजना के अंतर्गत शेखपुरा और पीचुपाड़ा कला में मुख्य पंप हाऊस के भूमि पूजन का शिलान्यास किया। इस मौके पर विधायक टांकडा ने बताया कि मोदी सरकार की इस जल जीवन मिशन योजना के तहत ईसरदा परिजोजना के अंतर्गत इन दोनों पंप हाऊस का निर्माण होने से लाखों लीटर पानी मिलने से आसपास के लगभग 44 गांवों और लगभग 142 ढाणियों में पीने का मीठा पानी मिलेगा और कई किलोमीटर पैदल चलकर पानी भरकर लाने वाली महिलाओं को इस समस्या से निजात मिलेगी इस दौरान इस योजना के जगन प्रसाद मीना, आभानेरी सरपंच शीला देवी सैनी, पीचुपाड़ा खुद संपर्क अर्जुन सैनी, सरपंच राजकिशोर बैरवा, भाजपा शहर अध्यक्ष मनोज टोडवाल, आभानेरी मंडल अध्यक्ष सुरेश सैनी, जिला मंत्री सोमेश विजय, संतोष बड़या, पूर्व प्रधान सुबुधिराम मीना, प्रकाश शर्मा, पार्षद अशोक सैनी, कजोड सैनी, नरसिंह सैनी, महावीर माल, देवेन्द्र शर्मा, कान्हाराम सैनी, मनोहर कटर, रामकिशन सैनी, कामेश्वर सैनी, गौरिशंकर सैनी, प्रह्लाद सैनी, गिर्जा चौराण, महेश सैनी बडागांव, जगदीश सैनी, सुधांशु शर्मा, राजेंद्र आभानेरी, खेमचंद सैनी समेत लोग भी मौजूद रहे।

हेल्थ संवाददाता

आमतौर पर लोग यह स्वीकार ही नहीं करते कि उन्हें कोई मानसिक समस्या है। यही वजह है कि समय पर उपचार न होने के कारण तनाव, अवसाद, अनिद्रा, याददाश्त खोना या अधिक खाना जैसी समस्याएं बढ़ती जाती हैं। ड्यूक यूनिवर्सिटी के एक शोध में ध्यान व आसन दोनों ही रूपों में योग का मानसिक समस्याओं पर सकारात्मक असर देखा गया है। शोध में मानसिक सेहत के लिए सप्ताह में 3 बार, 30 मिनट तक योग करने की सलाह दी गई है। चित्त की वृत्तियों को अनुशासित करना ही योग है। मन में असीम शक्ति है, पर सबसे अधिक दुरुपयोग हम इसी शक्ति का करते हैं। इससे 95% मानसिक शक्ति व्यर्थ चली जाती है। मन जितना शक्तिशाली होता है, उतना ही चंचल और अस्थिर भी होता है और इस चंचलता को नियंत्रित करने की योग से बेहतर शायद ही कोई दूसरी विधा हो। योग मन को नियंत्रित कर उसे दिशांतरित करने की तकनीक देता है।

मोटे तौर पर बीमारियां दो प्रकार की होती हैं, शारीरिक (व्याधि) तथा मानसिक (आधि)। योग के अनुसार, जिसका मन रोगी व कमजोर है, उसका शरीर भी अवश्य रोगी व कमजोर होगा। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान जहां रोग को शरीरगत मानता है, वहीं योग में मन पर अधिक जोर दिया जाता है। मानसिक समस्याओं में अवसाद, तनाव, चिड़चिड़ापन, क्रोध, मोह, लोभ, पार्किंसन, एल्जाइमर्स, सिजोफ्रेनिया, भय व असुरक्षा आदि आते हैं। कैवल्य धाम, लोनावला के एक शोध के मुताबिक डायबिटीज, उच्च रक्तचाप जैसे शारीरिक रोगों समेत कई ऐसे मानसिक रोग हैं, जिन्हें आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में स्थायी बीमारियां माना जाता है, जबकि नियमित योगाभ्यास से न सिर्फ उन पर सकारात्मक असर होता है, बल्कि मानसिक रोगों को तो शत प्रतिशत ठीक किया जा सकता है।

मानसिक समस्याओं का शरीर पर प्रभाव

यदि मन के तनाव का विज्ञान समझें तो पाएंगे कि तनाव चाहे भावनात्मक हो या मानसिक, यह हमारी पीयूष ग्रंथि को प्रभावित करता है। यह ग्रंथि शरीर की मास्टर ग्रंथि है। इस कारण यह ग्रंथि असंतुलित हार्मोन निकालने लगती है, जिसके असंतुलित हार्मोन स्राव के कारण थाइरॉइड ग्रंथि भी असंतुलित हो जाती है। इससे पूरे शरीर का मेटाबॉलिज्म प्रभावित होने लगता है और उसे हाइपो या हाइपर थाइरॉइडिज्म का शिकार होना पड़ता है। इसी तरह अधिक तनाव से हृदय गति तथा पल्स गति बढ़ जाती है, क्योंकि उस समय शरीर की कोशिकाओं को अधिक रक्त की आवश्यकता होती है। हृदय को अधिक कार्य करना पड़ता है, जिससे थकते-थकते एक दिन शरीर रोगी हो जाता है। इसका परिणाम हाइपरटेंशन और हृदय रोग होता है।

योग करे मन को निरोग

मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी आसन

मन को ठीक करने के लिए यौगिक क्रियाएं जैसे पद्मासन, वज्रासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, भुजंगासन, जानुशिरासन, त्रिकोणासन तथा उष्ट्रासन आदि उपयोगी हैं। इसके अलावा नाडी शोधन, उज्जायी प्राणायाम एवं ध्यान का नियमित अभ्यास तन व मन दोनों के लिए उपयोगी है। योग का नियमित अभ्यास स्मरणशक्ति को बढ़ाता है। याददाश्त क्षमता दुरुस्त रखता है। साथ ही रक्त संचालन व पाचन क्षमता में वृद्धि, नसों व मांसपेशियों में पर्याप्त खिंचाव उत्पन्न करने के अलावा योग से मस्तिष्क को शुद्ध रक्त मिलता है। इसके लिए खासतौर पर सूर्य नमस्कार, शीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन व अर्धमत्स्येन्द्र आसन आदि करने चाहिए।

हलासन

जमीन पर पीठ के बल लेट जाइये। दो गहरे सांस लें व छोड़ें। इसके बाद दोनों पैरों को जमीन से ऊपर उठाते हुए धीरे-धीरे सिर के पीछे जमीन पर ले जाएं। कमर को जमीन से ऊपर उठाने के लिए हाथ का सहारा ले सकते हैं। हाथों को पीठ के पीछे जमीन पर सामान्य अवस्था में रखें। इस स्थिति में आरामदायक अवधि तक रुक कर पूर्व स्थिति में आ जाएं। सामान्य गति से श्वास लें व छोड़ें।

सोमाएं: उच्च रक्तचाप, हृदय रोग तथा स्लिप डिस्क एवं स्पॉन्डिलाइटिस के रोगी अभ्यास न करें।

उज्जायी प्राणायाम

पद्मासन, सुखासन या कुर्सी पर रीढ़, गले व सिर को सीधा करके बैठिए। दोनों हाथों को घुटनों पर सहजता से रखें। जिह्वा को अग्रभाग से मोड़ कर ऊपरी तालू से सटाएं। गले की श्वास नली को थोड़ा संकुचित कर नासिका द्वारा एक गहरी, लंबी व धीमी श्वास अंदर लें। श्वास लेते समय गले से सीऽ सीऽ सी की आवाज निकलती है, जबकि नाक से सांस छोड़ते समय हऽ हऽ हऽ की आवाज निकलती है। यह उज्जायी प्राणायाम की एक आवृत्ति है। शुरु में 15 से 20 आवृत्तियों का अभ्यास करें। धीरे-धीरे आवृत्तियों को बढ़ा कर 120 तक करें।

ध्यान: पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन या कुर्सी पर रीढ़, गला व सिर को सीधा कर बैठ जाइये। हाथों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें। अब दस गहरी श्वास लें और छोड़ें। 10-15 मिनट तक इसका नियमित अभ्यास करें। अभ्यास के दौरान मन को बार-बार विचारों से हटा कर सांसों पर केंद्रित करें। कुछ समय बाद मन एकाग्र होने लगता है व तनाव-अवसाद से मुक्ति मिलने लगती है।

योगनिद्रा

यह मानसिक तनाव और भावनात्मक असंतुलन को दूर करने में मददगार है। योग निद्रा व शिथलीकरण के प्रतिदिन 10 मिनट के अभ्यास से रोजमर्रा के तनाव चेतन तथा अवचेतन मन से हट जाते हैं।

सर्वांगासन

पीठ के बल जमीन पर लेट जाएं। दोनों पैरों को जमीन से ऊपर उठा कर हल्के झटके से नितम्ब को भी जमीन से ऊपर उठाएं। कमर पर हाथों का सहारा देते हुए गर्दन के नीचे का सारा भाग जमीन से ऊपर उठा कर एक सीधी रेखा में करें। अंतिम स्थिति में पूरा शरीर गर्दन से 90 डिग्री पर ऊपर उठता है। सर्वांगासन की इस स्थिति में आरामदायक समय तक रुकें। इसके बाद वापस पूर्व स्थिति में आएँ। स्मरण शक्ति को कमजोर होने से रोकने, उसे बढ़ाने व मस्तिष्क तक शुद्ध रक्त व ऑक्सीजन का संचार करने में इसकी भूमिका अहम है।

ना रखें कोई टेंशन



सर्जरी, आपरेशन, शल्यचिकित्सा जैसे शब्दों में हममें से हर कोई वाकिफ है। हमारे जीवन में हर कोई अवसर आते हैं, जब हमारा इस प्रक्रिया से सामना होता है। 'सर्जरी' या 'आपरेशन' यह शब्द यूनानी भाषा से लिया गया है जहां इसका अर्थ होता है 'हस्तकार्य' या 'तकनीक'।

सर्जरी या शल्यक्रिया का उपयोग रोगी को जांच करने के लिए, रोग का इलाज करने, चोट की दुरुस्ती या शारीरिक विकार को दूर करने के लिये किया जाता है। सर्जन वह व्यक्ति है जो मरीजों पर शल्यक्रिया करता है। शल्यक्रिया के लिए एक अस्पताल, आपरेशन थियेटर, शल्य चिकित्सा उपकरण आवश्यक है, रोगी को लिये उपकरण निष्फल या चंतुविरहित होना चाहिए। आपरेटिंग कमरे में कार्य करने वाले सभी व्यक्ति एक विशेष पोशाक 'सर्जिकल गाउन' पहनते हैं जिसके अलावा एक टोपी, स्वर के महीन दस्ताने और एक सर्जिकल मास्क या मुखौटा पहना जाता है और वे प्रत्येक प्रक्रिया से पहले एक निस्संक्रामक घोल से अपने हाथ और औजारों को साफ करते हैं। दर्दरहित सर्जरी के लिए मरीज को निश्चेतक या अनेस्थेशिया दिया जाता है। मरीज को एक सहमत फार्म भर कर उसके ऊपर की जाने वाली शल्य चिकित्सा को मंजूरी देनी होती है। शल्यक्रिया से पहले आने वाली रात में मरीजों को खाना या पेय लेने की मनाही की जाती है। इसके अलावा जरूरत होने पर उसे एंटीबायोटिक दवाओं की एक खुराक भी दी जाती है। रोगी के आपरेशन थिएटर में आने के बाद उसकी त्वचा की सतह पर एंटीसेप्टिक लगाया जाता है ताकि संक्रमण की संभावना को कम किया जा सके। यदि शल्य स्थल पर बाल हों तो उन्हें भी काटा जाता है। मरीज को बेहोश या शल्यक्रिया के स्थान को सुन्न करने के बाद उसके सिर और क्रिया के स्थान को छोड़कर रोगी का सारा शरीर ढंक दिया जाता है। क्रिया की शुरुआत एक चीरा लगाने से होती है। इस दौरान रक्त वाहिकाओं से रक्तस्राव को रोकने के उन्हें बांध दिया जाता है। या उपकरणों की सहायता से बन्द कर दिया जाता है। इस दौरान उपयोगी वांछित भाग को बेनकाब या चीरा खुला रखने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

दर्द से जब... दोहरी हो पीठ

रीढ़ की हड्डी में लगी चोट लंबे समय तक पीठ दर्द का कारण बन जाती है, कई बार तो इसकी वजह से व्यक्ति चलने-फिरने में भी असमर्थ हो जाता है, ऐसे लोगों के लिए वैज्ञानिक नई उम्मीद लेकर आए हैं, उन्हें रीढ़ के उत्प्रेरक को प्रतिरोपित करने में शुरुआती सफलता मिली है, वह उत्प्रेरक दिमाग तक पहुंचने वाले संकेत में रुकावट पैदा करके असाहनीय दर्द के एहसास को कम करता है।

47 साल की उम्र उनके लिए करियर में शीर्ष पद के लिए आगे बढ़ने की थी लेकिन पीठ में लगातार उठते दर्द ने सुधा भाटिया को बेबस कर दिया। पीठ में दर्द के साथ झनझनाहट, भारीपन और सुन्न हो जाना जब रोज की बात हो गई तो इस शिक्षिका को अपनी पसंदीदा गोली छोड़कर डॉक्टर के पास जाना पड़ा। वजह निकली लंबर डीजनरेटिव डिस्क डिजीज, नाम थोड़ा अनसुना सा लगता है न? मुंबई के लीलावती और ब्रीच कैंडी हॉस्पिटल से सम्बद्ध वरिष्ठ स्पाइन विशेषज्ञ डॉ. शेखर भोजराज इस संदर्भ में जिज्ञासा शांत करते हुए कहते हैं कि लम्बर डीजनरेटिव डिस्क डिजीज (संक्षेप में डी डी डी) वयस्कों में रीढ़ की हड्डी के लम्बर नामक भाग में होने वाली बीमारी है। रीढ़ की हड्डी अनेक वर्टिब्रा से मिलकर निर्मित होती है। वर्टिब्रा के बीच की डिस्क, रीढ़ की हड्डी के लिए झटके सहने का काम करती है, लेकिन बढ़ती उम्र के साथ इस डिस्क में तरल पदार्थ कम होता जाता है। यही नहीं, डिस्क अपनी शक्ति और लचीलापन भी खोने लगती है। इस स्थिति में रोगी की कमर में विकारग्रस्त डिस्क वाले भाग से गंभीर किस्म का दर्द उत्पन्न होने लगता है। इसी क्रम में एपेक्स हॉस्पिटल, वाराणसी के जाने-माने आर्थो-स्पाइन सर्जन डॉ. एस.के. सिंह का कहना है कि डीडीडी के कारण डिस्क की ऊंचाई कम हो सकती है, जिससे तंत्रिकाओं (नर्वस) का मार्ग सकरा हो जाता है। इस कारण तंत्रिकाएं दबने लगती हैं और उनमें सूजन व दर्द उत्पन्न होने लगता है। गंभीर मामलों में यह लगातार बना रह सकता है।



ऑपरेशन के बगैर उपचार

इसके अंतर्गत पीठ के निचले भाग में बहुत तेज या अचानक होने वाले दर्द के लिए राहत देने वाली दवाएं दी जाती हैं। सूजन कम करने और मांसपेशियों को राहत देने वाली दवाएं भी दी जाती हैं। दवाओं के अलावा फिजियोथेरेपी से भी रोगी को राहत मिलती है।

जांच के बारे में जानना जरूरी

प्रसंग जब रोग का हो, तब उस रोग की जांच के बारे में भी जानना जरूरी होता है। सर गंगाराम हॉस्पिटल, नई दिल्ली के डिपार्टमेंट ऑफ न्यूरो एंड स्पाइन सर्जरी विभाग के चैयरमैन डॉ. सतनाम सिंह छाबड़ा कहते हैं, सबसे पहले चलने-फिरने और शारीरिक संतुलन की समस्याओं की जांच की जाती है। इसके अलावा रोगी से जानकारी हासिल कर उसे होने वाले दर्द, मांसपेशियों की कमजोरी, संवेदना में कमी या तंत्रिकाओं (नर्वस) की क्षीणता से संबंधित चेकअप किया जाता है। इसके बाद एमआरआई व सीटी स्कैन से डिस्क की क्षीणता के स्तर का पता लगाते हैं।

उपचार की दो विधि

उपचार के अंतर्गत दो विधियों को शामिल किया जाता है। पहली विधि ऑपरेशन के बगैर उपचार से संबंधित है और दूसरी सर्जिकल ट्रीटमेंट से।

—डॉ.एस.के.सिंह

जब दवाओं द्वारा आराम न मिले या वर्टिब्रा की एक या अधिक डिस्क क्षतिग्रस्त हो चुकी हो, तब सर्जरी की जरूरत पड़ती है। सर्जरी की प्रक्रिया के दौरान क्षतिग्रस्त डिस्क को हटाया जाता है।

—डॉ.एस. प्रसाद

सर्जरी का सहारा

सर्जिकल ट्रीटमेंट से संबंधित कई तकनीकें हैं। इन्हें अलग-अलग तीव्रता के अनुसार आजमाया जाता है। **डिस्सेक्टमी:** इस तकनीक में विकारग्रस्त लम्बर डिस्क को सर्जरी के जरिये बाहर निकाल देते हैं। **डिस्क रिप्लेसमेंट:** अगर कम उम्र यानी युवावस्था में डिस्क क्षतिग्रस्त (डैमेज) हो गयी हो, तो पीड़ित व्यक्ति की समूची कुदरती डिस्क को निकालकर कृत्रिम डिस्क को लगा दिया जाता है।

मिनिमली इन्वेसिव सर्जरी (एम आई एस): इस सर्जरी के द्वारा डिस्क का जो भाग बाहर निकलकर नस (नर्व) को दबा रहा होता है, उसे निकाल दिया जाता है।

इंजेक्स्कोपिक मेथड (दूरबीन विधि): इस विधि द्वारा डिस्क के बाहर निकले हुए विकारग्रस्त भाग को हटा दिया जाता है। **ओजोन इंजेक्शन थेरेपी:** अगर किसी पीड़ित व्यक्ति में लम्बर डीजनरेटिव डिस्क डिजीज का मामला पुराना नहीं है, तो उसमें इस थेरेपी का इस्तेमाल किया जा सकता है। इस थेरेपी के अंतर्गत बाहर निकली हुई डिस्क में ओजोन का इंजेक्शन लगाया जाता है। इसके असर से डिस्क का बाहर निकला हुआ भाग छोटा हो जाता है और नस (नर्व) पर जो दबाव पड़ रहा था, वह खत्म हो जाता है।

अब ओटीटी प्लेटफॉर्म पर धमाल मचाएगी सैम बहादुर

मुंबई। फिल्म सैम बहादुर अब ओटीटी पर आने के लिए तैयार है। सिनेमाघरों में सैम बहादुर 1 दिसंबर को रिलीज हुई थी। मेघना गुलजार के निर्देशन में बनी फिल्म गणतंत्र दिवस के मौके पर ओटीटी पर आएगी। फिल्म को जी पर देख सकेंगे। जी ने फिल्म के एक पोस्टर के साथ लिखा, एक दूरदर्शी लीडर,

लीजेंड और एक सच्चा हीरो, सैम आपको स्क्रीन पर राज करने के लिए पूरी तरह तैयार है। सैम बहादुर का प्रीमियर 26 जनवरी को जी5 पर होगा। सैम बहादुर की कहानी मेघना गुलजार और भवानी अय्यर ने लिखी है। फिल्म में विकी कौशल, सान्या मल्होत्रा, फातिमा सना शेख और मोहम्मद जोशान अय्यूब हैं।

लाइफ Style

अनन्या

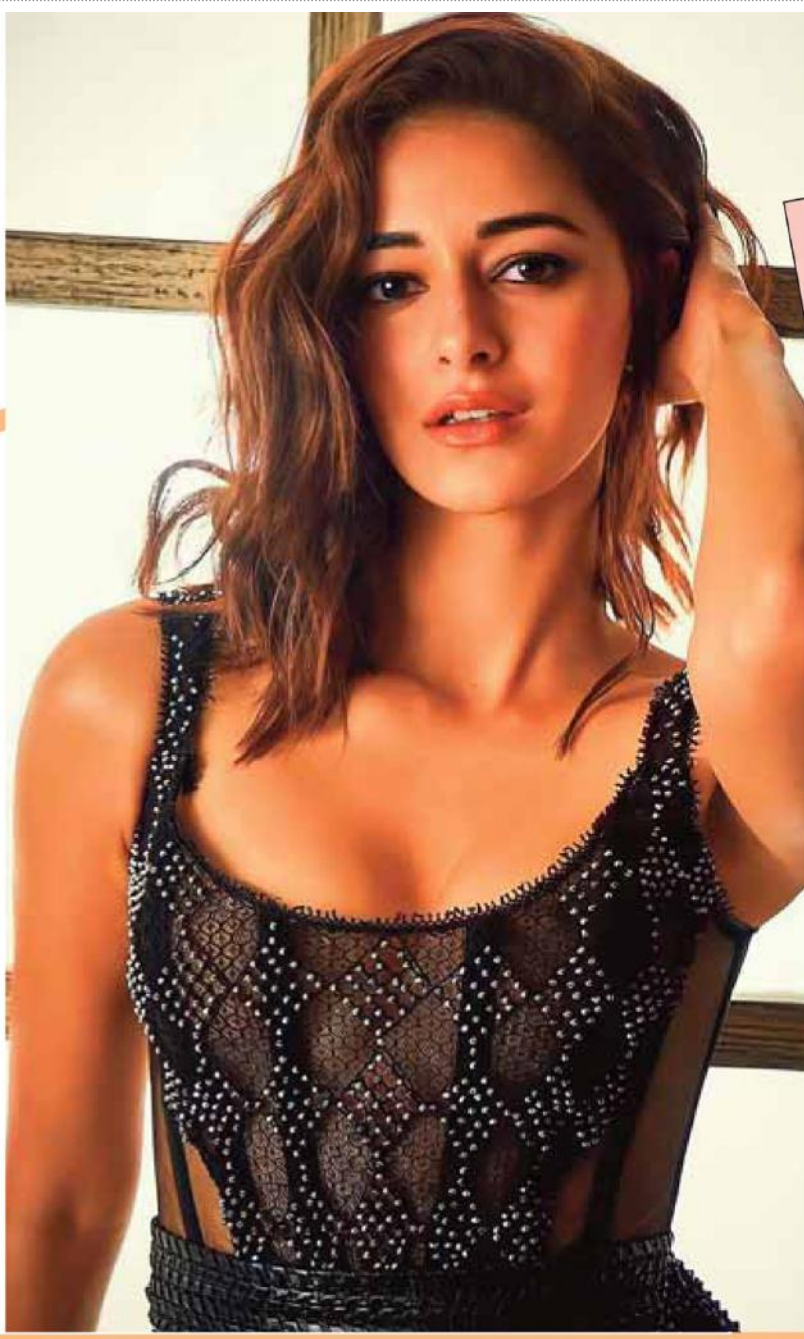
रैंप वॉक करते हुए ट्रोल हुई

एजेसी मुंबई

एक्ट्रेस अनन्या पांडे अक्सर ही चर्चा में बनी रहती हैं। अनन्या इन दिनों पेरिस में हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस पेरिस फैशन वीक का हिस्सा बनीं। इस मेगा फैशन इवेंट से उनका वीडियो सामने आया है। वीडियो सामने आने के बाद एक्ट्रेस को उनकी ड्रेस को लेकर ट्रोल किया जा रहा है।

सोशल मीडिया पर अनन्या पांडे की तुलना लोग उर्फ जावेद से करते नजर आ रहे हैं। एक्ट्रेस ने ब्लैक सीक्वेंस मिनी ड्रेस केरी की है। इसके साथ ही उन्होंने हाथ में चलनी पकड़ रखी है, जो उनकी ड्रेस से ही जुड़ी हुई है। इसे पकड़े हुए वह रैंप वॉक करती नजर आ रही हैं। सोशल मीडिया पर लोग उनका खूब मजाक उड़ा रहे हैं। एक्ट्रेस के वीडियो पर एक यूजर ने कमेंट करते हुए लिखा कि लुफ्फे जावेद भी इससे अच्छे कपड़े पहनती है। एक यूजर ने लिखा मच्छरदानी पहनकर कहा जा रही हो।

एक ने लिखा कि करवा चौथ का मॉडर्न वर्जन। वहीं अनन्या ने एक बातचीत में खुलासा किया कि जब उनकी तस्वीरें, जो पब्लिक में शेयर करने के लिए नहीं होती हैं वह सोशल मीडिया पर वायरल हो जाती हैं तो इससे उन पर कोई असर नहीं पड़ता है। उन्होंने कहा, मैं यह नहीं कह सकती कि ये मुझे परेशान करता है। एक्ट्रेस के रूप में हमने खुद इसके लिए साइन अप किया है। यह होने जा रहा है और लोग इसके लिए उत्सुक होंगे। अनन्या के वर्क फ्रंट की बात करें तो वह पिछले साल फिल्म ड्रीम गर्ल 2 में नजर आई थीं। इसके बाद वो खो गए हम कहाँ में नजर आईं।

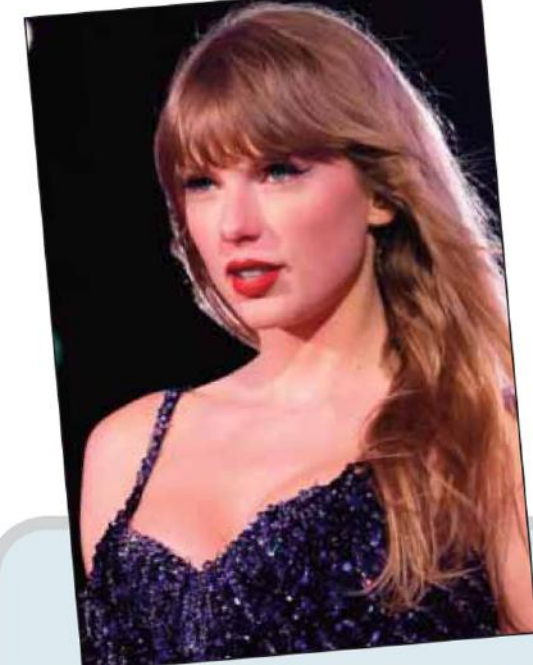


हॉलीवुड मसाला

बड़े वजन का पोस्टर वायरल...



लॉस एंजेलिस। अमेरिकन सिंगर सेलेना गोमेज अपने गानों की वजह से चर्चा में रहती हैं लेकिन उनकी परफॉर्मिंग लाइफ भी खूब हाइलाइट रहती है। फिर चाहे वो नए बॉयफ्रेंड को पब्लिकली लिप किस करना हो या फिर अब अपने बड़े वजन को पॉजिटिव तरीके से हैडल करना हो। सेलेना ने हाल ही में सोशल मीडिया का सहारा लेकर अपने बड़े वजन को लेकर पोस्टर शेयर किया है। उन्होंने जितनी खूबसूरती से अपनी बॉडी में आए बदलाव को एक्सेप्ट किया है, उसकी फैस जमकर तारीफ कर रहे हैं।



टॉप पर टेलर, दर्ज हुए 69 रिकॉर्ड...

लॉस एंजेलिस। गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक लिस्ट जारी की है। इस सूची में गिनीज बुक ने हॉलीवुड की महिला गायकों के रिकॉर्ड की जानकारी साझा की है। बता दें कि इस लिस्ट में टेलर स्विफ्ट शीर्ष पर हैं। टेलर के नाम कुल 69 रिकॉर्ड दर्ज हैं। दूसरे नंबर पर एडेल हैं। उनके नाम कुल 44 रिकॉर्ड दर्ज हैं। इस लिस्ट में कोलंबियाई गायिका शर्कीरा लोस्ते नंबर पर हैं। शर्कीरा के नाम 21 गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड दर्ज हैं। बेयोंसे 20 रिकॉर्ड के साथ चौथे स्थान पर हैं। मैडोना इस लिस्ट में पांचवें नंबर पर हैं। मैडोना के नाम 16 रिकॉर्ड हैं। पोस्ट को कैप्शन देते हुए गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स ने लिखा, गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स किताबों के प्रभावशाली संघटन के साथ संगीत की रानियों का अनावरण।

14 जून को रिलीज होगी इमरजेंसी

मुंबई। एक्ट्रेस कंगना रनौत इन दिनों अपनी अपकॉमिंग फिल्म इमरजेंसी को लेकर चर्चा में बनी हुई हैं। फिल्म में कंगना रनौत पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की भूमिका में हैं। ये फिल्म भारतीय लोकतंत्र के इतिहास की सबसे विवादस्पद घटना इमरजेंसी पर बेस्ड है, जो इंदिरा गांधी के इदीगर्द घमती नजर आएगी। वहीं अब कंगना ने फिल्म की नई रिलीज डेट का ऐलान कर दिया है। कंगना ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर फिल्म इमरजेंसी की रिलीज की घोषणा कर दी है। इसी पोस्ट में अखबार के पन्नों पर जहां इमरजेंसी की खबरें दिख रही हैं। पोस्टर शेयर करते हुए कंगना ने कैप्शन में लिखा कि भारत के अंधेरे काल के पीछे की कहानी खुलने जा रही है। इमरजेंसी 14 जून को रिलीज होने जा रही है। कंगना ने आगे लिखा कि इमरजेंसी मेरा सबसे महत्वाकांक्षी प्रोजेक्ट है।



सैफ हुए अस्पताल से डिस्चार्ज...

मुंबई। बॉलीवुड एक्टर सैफ अली खान को लेकर बीते दिन हेरान कर देने वाली खबर सामने आई थी। उन्हें अपनी लेटेस्ट फिल्म की शूटिंग के दौरान चोट लग गई थी। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक एक पुरानी चोट की ट्राइसेप सर्जरी के लिए एक्टर को मुंबई के कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी अस्पताल में भर्ती करवाया गया था। हालांकि अब एक्टर को अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया गया है। एक्टर ने अब खुद मीडिया से बात करते हुए अपनी हेल्थ अपडेट के बारे में बताया। एक्टर ने कहा कि फिल्म देवारा के लिए एक एक्शन सीक्वेंस शूट करते हुए मैं बुरी तरह दुर्घटनाग्रस्त हो गया था। उस दौरान तो मुझे ज्यादा पता नहीं चला। मुझे लगा सब ठीक है काम हो जाएगा। एक बार मैं वर्कआउट कर रहा था तो दर्द बढ़ गया। इसके बाद दर्द बढ़ता ही चला गया।

थ्रिलर शो शैतानी रस्में में शेफाली ने खुद किए खतरनाक स्टंट...

मुंबई। हाल ही में लॉक हूप वेंडिंग फैंटेसी थ्रिलर शो शैतानी रस्में में कपालिका के किरदार के लिए जानी जाने वाली अभिनेत्री शेफाली जरीवाल, हर दिन अपने बेहतरीन प्रदर्शन से दर्शकों का दिल जीतने में कोई कमी नहीं छोड़ रही हैं। एक ओर जहां किसी सीन को और बेहतरीन बनाने के लिए इसमें बॉडी डबल और स्टंट कलाकारों की मदद ली जाती है वहीं शेफाली जरीवाल ने इस शो में अपने स्टंट खुद किए हैं। शेफाली ने शैतानी रस्में शो में अपने किरदार और इस शो से जुड़ी कई खतरां को उजागर करते हुए शूटिंग के अनुभवों को साझा किया। शेफाली ने कहा, इस शो के सेट पर हर दिन मुझे बहुत रोमांचक महसूस होता है। यह हमारे लिए एक सामान्य शूटिंग नहीं होती है। इस दौरान मैं कई अजीबे स्टंट करने में व्यस्त होती हूँ, जहां कभी मैं पेड़ पर चढ़ती हूँ तो कभी किसी दीवार पर और यह मेरे लिए बहुत मजेदार अनुभव होता है। मैं अपने स्टंट खुद करना पसंद करती हूँ क्योंकि यह मेरे जजबे को बढ़ाने में मेरी मदद करता है और यह अरोसा देता है कि मैंने उस सीन को वही तरीके से निभाया है। ऐसा करने से मुझे किरदार की परतों को खोलने और इसे सीखने में और मजद मिलती है।



'रब से है दुआ' को अलविदा कहेंगी

मुंबई। अदिति शर्मा आज टीवी की दुनिया में किसी पहचान की मोहताज नहीं हैं। एक्ट्रेस ने अपने शानदार प्रदर्शन से दर्शकों के दिलों में एक खास जगह बनाई है। अदिति शर्मा बीते काफी समय से टीवी के पॉपुलर शो रब से है दुआ में नजर आ रही थीं लेकिन अब वह जल्द ही इस शो को अलविदा कहने जा रही हैं। एक्ट्रेस ने हाल ही में दिए अपने एक इंटरव्यू में शो छोड़ने के बारे में खुलकर बात की है। अदिति ने बताया कि अब वह जल्द ही सीरियल रब से है दुआ को अलविदा कहने वाली हैं। एक्ट्रेस ने बताया कि सीरियल में एक लंबा लीप आने वाला है, जिसके बाद वह शो का हिस्सा नहीं रहेंगी। अदिति के मुताबिक मेकर्स ने उन्हें शो में डबल रोल निभाने का ऑफर किया था लेकिन उन्होंने उस ऑफर को ठुकरा दिया। अदिति कहती हैं, मुझे लगा हफ्ते के सात दिन काम करना बहुत मुश्किल होगा। बिना किसी ब्रेक के सात दिन शूट करना मेरे लिए मुमकिन नहीं था। उसके साथ ही मेकर्स के दिमाग में शो को लेकर अलग तरह के प्लान हैं। इन सब वजहों को ध्यान में रखते हुए मैंने शो छोड़ने का फैसला किया।

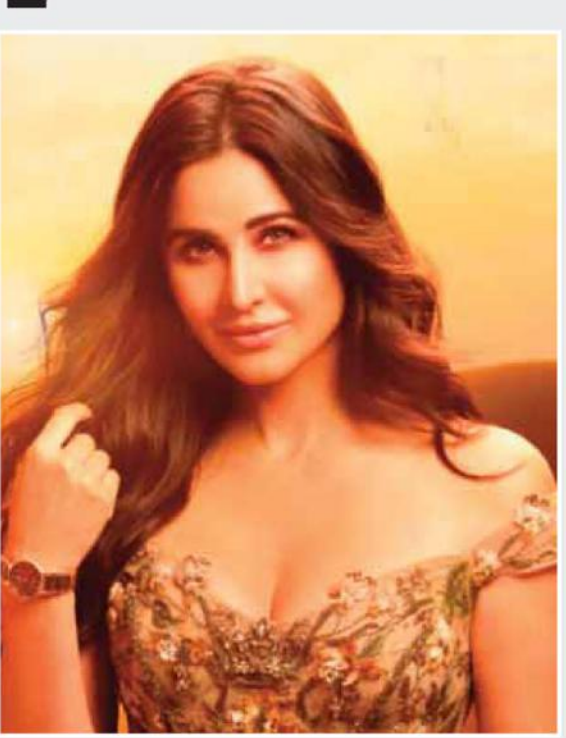


फिल्म 'बड़े मियां छोटे मियां' का नया पोस्टर आउट ...

मुंबई। बॉलीवुड की मोस्ट अवेटेड फिल्म बड़े मियां छोटे मियां के नए पोस्टर में अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ एक्शन से भरपूर बैकग्राउंड के बीच मशीन गन से फायर करते हुए दिख रहे हैं। पोस्टर में टाइगर और अक्षय अपनी मसल्स दिखा रहे हैं और एक सिक्के के दो पहलू की तरह खड़े हैं और गोलियां चला रहे हैं। बैकग्राउंड में मिसाइलें और हेलीकॉप्टर देखे जा सकते हैं। अक्षय शूटिंग के अलावा स्कोटलैंड, लंदन ने पोस्टर को कैप्शन दिया, जब दुनिया को बचाने की बात आती है, तब पीछे तेरा यार खड़ा है। टाइगर ने वही पोस्टर और कैप्शन साझा किया। फिल्म का टीजर 24 जनवरी को सुबह 10 बजे रिलीज होगा। फिल्म का निर्देशन अली अब्बास जफर ने किया है और यह अप्रैल में ईद पर रिलीज होगा। बता दें, अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ की बड़े मियां छोटे मियां की शूटिंग भारत के अलावा स्कोटलैंड, लंदन में हुई है।



डीपफेक का शिकार हुई कैट वीडियो वायरल, दिखीं तुर्की बोलते



मुंबई। एक्ट्रेस कैटरिना कैफ का डीपफेक वीडियो वायरल हो रहा है। वीडियो में वो एकदम सहजता के साथ तुर्की भाषा बोलती दिख रही हैं। दरअसल यह वीडियो साल 2014 का है। जब कैटरिना और श्रुतिक रोशन की फिल्म बैंग बैंग रिलीज हुई थी। यह वीडियो इस फिल्म के प्रमोशन के दौरान का है। एक्टर के फैन ने इस 10 साल पुराने वीडियो को शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा है, अगर आप तुर्की भाषा बोलते तो ऐसा होता।

सामने आया सुष्मिता की आर्या का ट्रेलर, शेरनी बनी नजर आई अभिनेत्री



मुंबई। सुष्मिता सेन की चर्चित वेब सीरीज आर्या का अंतिम सीजन रिलीज के लिए तैयार है। आर्या 3 अंतिम वॉल्यूम का ट्रेलर जारी हो गया है। इसमें सुष्मिता सेन शेरनी जैसे तेवर दिखाती नजर आई हैं। ये सीरीज डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर फरवरी में रिलीज होगी। तीसरा सीजन काफी धमाकेदार होने वाला है। इसमें दर्शकों को भरपूर एक्शन देखने को मिलेगा। ट्रेलर की शुरुआत में आर्या कहती नजर आती हैं। मेरी कहानी का हर पन्ना खून से लिखा था, पर सोचा नहीं था कि उसका अंत मेरे ही खून से होगा। अपने बच्चों के प्रोटेक्शन के लिए मैं कुछ भी कर सकती हूँ। इसलिए मुझे ट्रांसपोर्ट और सप्लाई, दोनों में आगे बढ़ना है।

रायसिंघानिया वर्सेस रायसिंघानिया का टीजर रिलीज, वकील के किरदार में आएंगी नजर ...



मुंबई। कोड एम में मेजर की भूमिका निभाने के बाद प्रतिभाशाली अभिनेत्री जेकिफर विन्सेट एक वकील की भूमिका में नजर आएंगी। एक वकील जो अपनी पहचान बनाने के लिए अपने ही पिता के खिलाफ जाएगी। वह अपनी शर्तों पर केस लड़ती नजर आएंगी। कोर्ट ड्रामा रायसिंघानिया वर्सेस रायसिंघानिया, सोनी लिव पर टेलीकास्ट होने वाला है। अब इस वेबसीरीज का टीजर रिलीज हुआ है। सीरीज में जेकिफर को केस का नेतृत्व करने का मौका नहीं मिलता है। जेकिफर के पिता केस को अपने सहयोगी को सौंप देते हैं, जिससे वह नाराज हो जाती है।

निवेश के लिए सही रणनीति बनाकर कर सकते हैं कमाई, बाजार की लाल-हरी कैंडल देखकर विचलित न हों

संयम बरतें, बाजार के उतार-चढ़ाव में भी कमा सकते हैं बढ़िया मुनाफा

अक्सर देखने में आता है कि पोर्टफोलियो में नाटकीय रूप से बदलाव करते रहने से जोखिम बढ़ता है। ऐसी आदत लंबी अवधि के लक्ष्यों पर नकारात्मक असर डाल सकती है। बेहतर होगा कि बाजार में फौरी उतार-चढ़ाव को नजरअंदाज करें और अनुशासन बनाए रखें। यदि पोर्टफोलियो में बदलाव जरूरी लगे तो छोटे-छोटे बदलाव करें। ज्यादा बड़ा दलाव कई बार नुकसान कर जाता है।

नुकसान में न बेचें शेयर

उतार चढ़ाव शेयर बाजार का एक अभिन्न स्वभाव है। निवेशकों को शेयर बाजार में आई गिरावट से घबराना नहीं चाहिए, बल्कि उस समय कड़ुए कि भाँति सिर छुपाकर बैठ जाना चाहिए। अगर आपने शेयर बाजार में पैसा लगा रखा है और इसमें आपको अभी नुकसान हुआ है तो भी आपको नुकसान में अपने शेयर बेचने से बचना चाहिए क्योंकि लॉन्ग टर्म में मार्केट में रिकवरी की उम्मीद है। ऐसे में अगर आप अपने शेयरों को लम्बे समय के लिए होल्ड करते हैं तो आपको नुकसान होने की उम्मीद कम हो जाएगी और आपको मुनाफा मिलेगा। जब बाजार में बढ़ोतरी हो जाए तो शेयर बेचकर मुनाफा कमा सकते हैं।

स्टॉक बास्केट रहेगी सही

बाजार में आजकल स्टॉक बास्केट का कॉन्सेप्ट भी चल रहा है। इसके तहत आप शेयरों का एक बास्केट बनाते हैं और अपने सभी शेयरों में निवेश करते हैं। यानी अगर आप इस 5 शेयरों में कुल 25 हजार निवेश करना चाहते हैं तो सभी में 5-5 हजार रुपये लगा सकते हैं। इससे जोखिम कम हो जाता है और आपको मुनाफा मिलने के चांस ज्यादा हो जाते हैं।

रिस्क क्षमता जाँचें

वैसे भी बाजार में जब भी निवेश करने उतरें अपनी रिस्क क्षमता को जांच लें। जिस कंपनी में निवेश करने जा रहे हैं उसे एक बार जांच परख लें। कुछ वित्तीय सलाहकारों की भी मदद ली जा सकती है। इससे आपको निवेश में घाटा नहीं होगा। निवेश करने के लिए संयम और धैर्य रखना बेहद जरूरी है। इसके बाद मुनाफे से कोई नहीं रोकर सकता।

निवेश मंत्रा बिजनेस डेस्क

- पोर्टफोलियो में अचानक बदलाव जोखिम बढ़ाएगा
- बाजार में गिरावट का दौरा आए तो धरमएं नहीं, अलर्ट हो जाएं
- नुकसान में शेयर बेचने से बचें, लॉन्ग टर्म में मिलेगी रिकवरी और आप पा लेंगे बेहतर रिटर्न

इस समय शेयर बाजारों में काफी उतार-चढ़ाव देखने को मिल रहा है। ऐसे में निवेश के मन में लगातार डर बना रहता है कि वे क्या करें। कैसे अपने मुनाफे को बचाएँ और बाजार के उतार-चढ़ाव के दौर में निवेश की कैसी रणनीति अपनाएँ कि उन्हें अच्छा मुनाफा हो सके। इस गिरावट से निवेशकों में डर का माहौल बन गया है। एक्सपर्ट्स के अनुसार आने वाले दिनों में भी शेयर बाजार में उतार-चढ़ाव देखने को मिल सकता है। इसलिए निवेशकों को चाहिए कि वे संयम बरतें और धैर्य के साथ निवेश करते जाएँ। बाजार की लाल और हरी कैंडल को देखकर विचलित नहीं हों। निवेश के लिए अच्छी रणनीति बनाकर संयमपूर्वक निवेश करेंगे तो बाजार के उतार-चढ़ाव वाले दौर में भी बढ़िया मुनाफा कमा लेंगे और अपनी पूंजी को भी सुरक्षित रख सकेंगे। एक्सपर्ट्स बताते हैं कि इस गिरावट में सही स्ट्रेटजी आपको अच्छा पैसा कमा के दे सकती है। इस रिपोर्ट में हम आपको ऐसी ही कुछ बातों के बारे में बता रहे हैं, जिनकी मदद से आप बाजार की गिरावट में पैसा कमा सकते हैं। अक्सर देखने में आता है कि पोर्टफोलियो में नाटकीय रूप से बदलाव करते रहने से जोखिम बढ़ता है। ऐसी आदत लंबी अवधि के लक्ष्यों पर नकारात्मक असर डाल सकती है। बेहतर होगा कि बाजार में फौरी उतार-चढ़ाव को नजरअंदाज करें और अनुशासन बनाए रखें। यदि पोर्टफोलियो में बदलाव जरूरी लगे तो छोटे-छोटे बदलाव करें। ज्यादा बड़ा दलाव कई बार नुकसान कर जाता है। इसलिए अनुशासन में रहना बेहद जरूरी है।



एसआईपी के जरिए करें निवेश

शेयर बाजार अपने ऊपरी स्तरों से काफी गिर गया है, लेकिन फिर भी यदि निवेशक अभी निवेश करना चाह रहे हों तो उन्हें एक नुशत निवेश करने की बजाय किस्तों में यानी एसआईपी में करना चाहिए। इससे शेयर बाजार से संबंधित उतार चढ़ाव का जोखिम थोड़ा कम हो जाता है। आप थोड़ा संयम रखकर गिरते बाजार में भी फायदा कमा सकते हैं। इसलिए कोशिश करें कि निवेश एसआईपी में करें। इससे रिस्क कम होता है और अच्छा मुनाफा भी मिलता है।

घबराहट में निर्णय न लें

नियेक को हमेशा याद रखनी चाहिए अर्थव्यवस्था और बाजार का मिजाज चक्रवर्ती होता है। जिस तरह तेजी का दौर आता है, वैसा ही गिरावट का दौर भी बन सकता है। जाहिर है, गिरावट वाले दौर में घबराकर बिकवाली करना अच्छा रणनीति नहीं होगी। अच्छे शेयर अक्सर लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न देते हैं। इसलिए जब बाजार में गिरावट का दौरा आए तो धरमएं नहीं, वरना नुकसान उठाना पड़ सकता है।

निवेश को ट्रैक करते रहें

जब आप कई तरह के एसेट में निवेश करते हैं, तो हो सकता है कि सभी निवेश को नियमित रूप से ट्रैक नहीं कर रहे हों। ऐसे में बाजार का रुझान बदलने पर स्टॉक प्रतिक्रिया देना मुश्किल हो जाएगा। इसलिए यदि आप अपने निवेश को ट्रैक नहीं कर पा रहे तो एक विश्वसनीय वित्तीय सलाहकार की मदद लें। इसके बाद अपने निवेश को ट्रैक करते जाएँ। नुकसान का खतरा काफी हद तक कम हो जाएगा।

लार्ज कैप पर भी कर सकते हैं फोकस, दे रहा अच्छा रिटर्न

जानकारी बिजनेस डेस्क

नए साल के पहले महीने में शेयर बाजार में खूब उलट-फेर हो रहे हैं। बड़े-बड़े खिलाड़ी एक्शन में वापस आ गए हैं। साल भर ज्यादातर समय डगआउट में बिताने के बाद, लार्ज कैप म्यूचुअल फंड एक बार फिर से मैदान में जलवे बिखेरने लगे हैं। सिर्फ वापसी ही नहीं, शानदार प्रदर्शन के साथ आगे बढ़ रहे हैं। जानकारों का कहना है कि निफ्टी 50 ने बीते दिसंबर में जुलाई 2022 के बाद से अपना सबसे अच्छा महीना देखा। इस महीने एनएसई स्मॉल कैप इंडेक्स के 6.4 प्रतिशत की बढ़त की तुलना में लगभग 8 प्रतिशत का रिटर्न मिला। यह साफ दर्शाता है कि स्मॉल कैप के लिए हमीकून खत्म हो गया है, लेकिन कहानी कुछ और ही है। लार्ज कैप म्यूचुअल फंड के प्रति लोगों के उन्माद को बढ़ावा देने वाला फैक्ट यह है कि ये कंपनियाँ बीएसई 500 कंपनियों के मुनाफे में 68% और मार्केट केप में 63% का योगदान देती हैं, जो भारत के बाजार पूंजीकरण के एक तिहाई के करीब हैं। इसके अलावा, इन कंपनियों ने पिछले 25 वर्षों में 14 प्रतिशत से अधिक का चक्रवृद्धि रिटर्न दिया है और इन कंपनियों के आकार को देखते हुए, वे अन्य इक्विटी एसेट क्लास की तुलना में सबसे कम अस्थिर हैं।

लार्ज कैप के पीछे ये कारक

लार्ज कैप म्यूचुअल फंडों के मजबूत रिटर्न को बड़े पैमाने पर वैश्विक फंडों से खरीदारी, अच्छे वैल्यूएशन और परतू राजनीतिक स्थिरता से बढ़ावा मिला है, जिन्होंने लार्ज कैप में खरीदारी को बढ़ावा दिया है। इनके परफॉरमेंस पर नजर डालें तो निफ्टी इंडिया लार्ज कैप फंड लगातार आगे रहा है, जिसने पिछले एक साल में 35% का शानदार रिटर्न दिया है। यह फंड पिछले 16 वर्षों से नंबर 1 स्थान पर है। बैंक ऑफ इंडिया, कांस्ट, इन्वैस्टेको और जेएम फाइनेंशियल के लार्ज कैप म्यूचुअल फंड ने भी इस दौरान अच्छा फायदा दिया है।

यह हमेशा रिटर्न देता है

म्यूचुअल फंड के शीर्ष जानकारों का तर्क है कि लार्ज कैप में निवेश लगभग हमेशा अच्छा रिटर्न देता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि ये कंपनियाँ छोटी मोटी चुनौतियों का प्रबंधन करने के लिए बेहतर स्थिति में हैं और वृद्धि के वर्तमान में छोटे और मिड-कैप शेयरों की तुलना में उचित मूल्यांकन प्रदान करते हैं, इसलिए इनका रिस्क-रिचार्ज बेलेस कहीं बेहतर है। दिलचस्प बात यह है कि विश्व स्तर पर टॉप-100 कंपनियों की सूची में केवल तीन भारत से हैं। रिलायंस इंडस्ट्रीज 36वें, टीसीएस 65वें और एचडीएफसी बैंक 91 वें स्थान पर है। एपल, सफ्टवॉयर अरमको और माइक्रोसॉफ्ट इस लिस्ट में शीर्ष तीन में हैं। इसलिए, अधिक भारतीय लार्ज कैप के मेगा कैप बनने और विशिष्ट क्लब में प्रवेश करने की संभावना है। ये फ़ैक्टर्स वास्तव में लार्ज कैप म्यूचुअल फंड में निवेश के लिए एक बेहतर विकल्प अवर बनते हैं।

आखिर क्या हैं लार्जकैप फंड

लार्ज कैप म्यूचुअल फंड एक ऐसा फंड है जो अपनी संपत्ति का 80% लार्ज-कैप शेयरों में निवेश करता है, जिनकी मार्केट कैप कम से कम 20,000 करोड़ रुपये है और जो स्टॉक एक्सचेंज पर 1 से 100 तक रैंक करते हैं। लार्ज-कैप म्यूचुअल फंड की विशेषताएं कम जोखिम, स्थिर रिटर्न, उच्च तरलता, पोर्टफोलियो विविधीकरण, कम एनएवी उतार-चढ़ाव आदि हैं। इंडेक्स फंड और लार्ज-कैप फंड के बीच अंतर यह है कि इंडेक्स फंड अपनी संपत्ति का 95% तक विशिष्ट इंडेक्स में निवेश करते हैं, जबकि लार्ज-कैप फंड अपनी संपत्ति का 80% लार्ज-कैप शेयरों में निवेश करते हैं। इंडेक्स फंड निष्क्रिय रूप से प्रबंधित होते हैं, और लार्ज-कैप फंड सक्रिय रूप से प्रबंधित होते हैं। 2023 में निवेश करने के लिए सबसे अच्छे लार्ज-कैप फंड हैं केनरा रोबोको ब्लूचिप इक्विटी फंड, कोटक ब्लूचिप फंड, बडैड बाणजी पारिबा लार्ज कैप फंड, आदि।

- फिक्स्ड डिपॉजिट की तरह ही सुरक्षित रहेगा पैसा
- 7.75 फीसदी तक मिल रहा इस पर सालाना ब्याज
- 6 माह से 10 साल तक का मैच्योरिटी पीरियड

जानकारी बिजनेस डेस्क

अगर आप हर महीने एक स्मॉल अमाउंट इन्वेस्ट कर बड़ा फंड बनाना चाहते हैं, तो रिक्किंग डिपॉजिट (आरडी) आपके लिए बेहतर ऑप्शन हो सकता है। रिक्किंग डिपॉजिट, फिक्स्ड डिपॉजिट की तरह ही एक सुरक्षित निवेश योजना है। रिक्किंग डिपॉजिट खाते को आप किसी भी बैंक और डाकघर में ओपन कर सकते हैं। इसमें आप 6 महीने से लेकर 10 साल तक के लिए निवेश कर सकते हैं। जिसके लिए आपको अलग-अलग अवधि के लिए अलग-अलग रेट्स पर निश्चित ब्याज मिलेगा।

हर महीने निवेश की सुविधा

कम इनकम वाले लोगों के लिए आरडी एक अच्छा निवेश ऑप्शन है, क्योंकि इसमें फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) की तरह एक बार में एकमुश्त राशि निवेश नहीं करना पड़ता है। इसमें डिपॉजिट की जाने वाली राशि पहले से तय होती है। आरडी में निवेश की गई पूरी राशि सुरक्षित रहती है और टेन्चर की समाप्ति के बाद आखिर में ब्याज सहित वापस मिल जाती है। आरडी में पहले से ही इंटरैस्ट रेट तय होता है, इसलिए मार्केट के उतार चढ़ाव से आपके राशि पर कोई असर नहीं पड़ता है। इसलिए आरडी निवेश का बेहतर विकल्प हो सकती है।

कम इनकम वाले लोगों के लिए भी अच्छा ऑप्शन है आरडी आरडी में निवेशक 100 रुपये से भी शुरू किया जा सकता है निवेश



कहाँ ओपन कर सकते हैं आरडी अकाउंट

आरडी एक तरह की स्मॉल सेविंग्स स्कीम है। कोई भी व्यक्ति बैंक या पोस्ट ऑफिस में अपना आरडी अकाउंट ओपन कर सकता है। आप जिस बैंक में अपनी आरडी करना चाहते हैं, उसमें आपका बैंक अकाउंट होना जरूरी है। इसके लिए नए सिरे से अकाउंट ओपन करने की जरूरत नहीं होती है।

कितने रुपये से शुरू करें निवेश

आरडी स्कीम में आप 100 रुपये की कम राशि से भी निवेश शुरू कर सकते हैं। इससे ज्यादा आप 10 के मल्टिपल यानी 500, 1000, 2000, 5000 या 10,000 रुपये का कोई भी निवेश कर सकते हैं। इसमें अधिकतम अमाउंट की कोई लिमिट नहीं है। इसमें आपको अच्छा रिटर्न मिल सकता है।

रिकरिंग डिपॉजिट में छोटे निवेश से बनाएं बड़ा फंड

कितने साल तक करना होगा निवेश

आरडी में आमतौर पर 6 महीने से लेकर 10 साल तक का मैच्योरिटी पीरियड होता है। हालांकि, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया (एसबीआई) में आपको कम से कम 1 साल के लिए निवेश करना होगा। कोई भी व्यक्ति आरडी अकाउंट खोल सकता है। इसमें आप एक या एक से ज्यादा अकाउंट भी खोल सकते हैं। छोटे बच्चों के नाम पर भी यह अकाउंट खोला जा सकता है। 10 साल या उससे अधिक उम्र होने पर आप इसे खुद ऑपरेट कर सकते हैं। 3 लोग मिलकर जॉइंट अकाउंट भी खोल सकते हैं।

आरडी पर ज्यादा ब्याज देने वाले बैंक

बैंक	1-3 वर्ष	3-5 वर्ष	5-10 वर्ष
एसबीआई	7.00%	6.50%	6.50%
यस बैंक	7.75%	7.25%	7.00%
केनरा बैंक	7.03%	6.98%	6.87%
पीएनबी	7.25%	6.50%	6.50%
एचडीएफसी	7.00%	7.00%	7.00%
आईसीआईआई	7.10%	7.00%	6.90%

कुछ म्यूचुअल फंड स्कीम ने तीन साल में तीन गुना कर दिया पैसा

सुझाव बिजनेस डेस्क

यदि आप भी म्यूचुअल फंड इक्विटी में निवेश कर मालामाल होना चाहते हैं तो आपको भी थोड़ा धैर्य के साथ कुछ म्यूचुअल फंड स्कीमों में निवेश करना पड़ेगा। हमसल की दिनों में देखा गया है कि कुछ म्यूचुअल फंड ने तीन साल में ही रकम को तीन गुना तक कर दिया है। निवेशकों को 215 फीसदी तक मुनाफा मिला है। म्यूचुअल फंड निवेश करने का विकल्प है। इक्विटी म्यूचुअल फंड के जरिए निवेश कर आप इसमें स्टॉक मार्केट की तरह रिटर्न हासिल कर सकते हैं। हाई रिटर्न देने की हिस्ट्री देखकर ही यह निवेशकों में दिन प्रति दिन लोकप्रिय होता जा रहा है। इसका अंदाजा इसी बात से लगा सकते हैं कि इंडस्ट्री का कुल एसेट अंडर मैनेजमेंट दिसंबर 2023 में पहली बार 50 लाख करोड़ के पार चला गया है। अगर आप म्यूचुअल फंड में सही इक्विटी स्कीम का चुनाव करते हैं तो आप बेहतर कम समय में अपनी दौलत को कई गुना बढ़ा सकते हैं। हाल फिलहाल के रिटर्न पर नजर डालें तो कई स्कीम ऐसी हैं, जिन्होंने महज 3 साल में 3 गुना रिटर्न दिया है। हमने इस रिपोर्ट के जरिये ऐसी कुछ स्कीम की जानकारी दी है, जिनमें 3 साल में 176 से 215 फीसदी रिटर्न मिला है।

म्यूचुअल फंड इक्विटी में निवेश करने का सुरक्षित तरीका

वॉट स्माल कैप

- 3 साल का सालाना रिटर्न: 46.48%
 - 3 साल का एक्सल्यूट रिटर्न: 214.60%
 - 3 साल में 1 लाख निवेश की वॉल्यू: 3.14,293 रुपये
 - फंड साइज: 13002 करोड़ रुपये
 - एक्सपेंस रेश्यो: 0.77%
- #### एबीएसएल पीएसयू इक्विटी
- 3 साल का सालाना रिटर्न: 43.97%
 - 3 साल का एक्सल्यूट रिटर्न: 198.72%
 - 3 साल में 1 लाख निवेश की वॉल्यू: 2.98,412 रुपये
 - फंड साइज: 1937 करोड़ रुपये
 - एक्सपेंस रेश्यो: 0.68%
- #### आईसीआईआई प्रू इंफ्रा
- 3 साल का सालाना रिटर्न: 41%
 - 3 साल का एक्सल्यूट रिटर्न: 180.85%
 - 3 साल में 1 लाख निवेश की वॉल्यू: 2.80,322 रुपये
 - फंड साइज: 4148 करोड़ रुपये
 - एक्सपेंस रेश्यो: 1.30%



निफोन इंडिया स्मॉल कैप

- 3 साल का सालाना रिटर्न: 40.40%
 - 3 साल का एक्सल्यूट रिटर्न: 177%
 - 3 साल में 1 लाख निवेश की वॉल्यू: 2.76,759 रुपये
 - फंड साइज: 43816 करोड़ रुपये
 - एक्सपेंस रेश्यो: 0.67%
- #### आईसीआईआई प्रू बीआरटी 22 एफओएफ
- 3 साल का सालाना रिटर्न: 40.28%

- 3 साल का एक्सल्यूट रिटर्न: 176.30%
 - 3 साल में 1 लाख निवेश की वॉल्यू: 2.76,050 रुपये
 - फंड साइज: 567 करोड़ रुपये
 - एक्सपेंस रेश्यो: 0.08%
- #### एसबीआई पीएसयू
- 3 साल का सालाना रिटर्न: 40.23%
 - 3 साल का एक्सल्यूट रिटर्न: 176%
 - 3 साल में 1 लाख निवेश की वॉल्यू: 2.75,755 रुपये
 - फंड साइज: 1159 करोड़ रुपये
 - एक्सपेंस रेश्यो: 1.1%

हाल के दिनों में बही तेजी

म्यूचुअल फंड की इक्विटी स्कीम के रिटर्न की बात करें तो साल 2023 में इनका प्रदर्शन बेहद मजबूत रहा। 2023 में घरेलू शेयर बाजार में रिकॉर्ड तेजी रही, जिसके चलते इक्विटी स्कीम को भी फायदा हुआ है। 2023 में सेसेसेव और निफ्टी में 18 फीसदी और 19 फीसदी रिटर्न मिला, जबकि मिडकैप में 42 फीसदी और स्मॉलकैप में 46 फीसदी तेजी रही है। डॉइर मार्केट भी मजबूत हुआ है। इसके अलावा सेक्टरल इंडेक्स में ज्यादातर ने तेजी रही। इसी के चलते निवेशकों को इक्विटी म्यूचुअल फंड में भी खासा रिटर्न मिला है।

निवेश के फायदे

फाइनेंशियल एडवाइजर भी म्यूचुअल फंड के जरिए इक्विटी में निवेश को बेहतर मानते हैं। इसका फायदा यह है कि किसी एक स्कीम में सिर्फ एक स्टॉक नहीं, बल्कि अलग अलग कंपनियों के कई स्टॉक शामिल होते हैं। ये स्टॉक अलग अलग सेक्टर या अलग अलग मार्केट कैप वाले भी हो सकते हैं, जिनका चुनाव फंड मैनेजर स्टॉक के कंटेनरी के आधार पर करते हैं। फंड मैनेजर स्टॉक सेलेक्ट करते समय उस कंपनी की वॉथ की संभावनाओं पर भी रिजर्व करते हैं। अगर निवेशकों का लक्ष्य कम से कम 3 साल या इससे ज्यादा अवधि तक निवेश करने का हो तो रिटर्न बेहतर मिलने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। लंबी अवधि में रिस्क भी घट जाते हैं।

कम लॉक-इन पीरियड

टैक्स सेविंग एफडी, पब्लिक प्रोविडेंट फंड सहित अन्य टैक्स सेविंग स्कीम के मुकाबले इंग्लैंड एक्सचेंज म्यूचुअल फंड में लॉक-इन पीरियड काफी कम होता है। जहाँ टैक्स सेविंग एफडी में इन्वेस्टर्स का पैसा 5 साल और पब्लिक प्रोविडेंट फंड में 15 साल तक लॉक रहता है। वहीं, इंग्लैंड एक्सचेंज म्यूचुअल फंड में इन्वेस्टर्स का पैसा 3 साल तक लॉक रहता है।

यह फायदा

हालांकि, पैसा लॉक रहने का एक बड़ा फायदा यह है कि लंबी अवधि तक अनुशासित इन्वेस्टमेंट निवेश को बढ़ावा मिलता है। यही आगे आपकी वॉथ किफायत में मदद कर सकता है। 3 साल का लॉक-इन अवधि होने का मतलब यह नहीं है कि आपको फंड से बाहर निकलना जरूरी होगा, आप इसे आगे तक एक्सेट कर सकते हैं।

लंबे समय में एसआईपी के जरिए निवेश पर ज्यादा लाभ

अन्य इक्विटी फंड की तरह इस कैटेगरी के फंड में भी निवेश लंबे समय में ज्यादा फायदेमंद साबित होता है। इसकी वजह यह है इक्विटी फंड में लंबे समय तक एसआईपी करने से शेयर बाजार में होने वाले उतार-चढ़ाव का जोखिम कम हो जाता है। शेयर बाजार के निचले स्तर और ऊंचे स्तर का एक औसत रिटर्न बनता है और साथ ही कंपाउंडिंग का फायदा भी मिलता है। एसआईपी को निवेश का सबसे अच्छा तरीका माना जा सकता है, क्योंकि यह नियमित आय वाले लोगों के लिए निवेश का सबसे बेहतर विकल्प है। इसके जरिये कम पैसे वाले भी अच्छा पैसा जुटा सकते हैं।

कर्तव्य पथ पर उतरा विक्रम लैंडर-रोवर प्रज्ञान

75वां गणतंत्र दिवस



नई दिल्ली। गणतंत्र दिवस की परेड में कर्तव्य पथ पर अलग-अलग राज्यों की झांकी निकाली गई। इस दौरान इसरो की चांद तक पहुंचने की कामयाबी की झलक भी परेड का हिस्सा बनी। इसरो की ओर से चंद्रयान-3 की झांकी निकाली गई, जिसमें विक्रम लैंडर और रोवर प्रज्ञान कर्तव्य पथ पर चहलकदमी करते हुए दिखाई दिए। इस झांकी में चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर रोवर प्रज्ञान की लैंडिंग को फोकस कर दिखाया गया। इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय (एमआईटीआई) की झांकी में शानदार दृश्य दिखाए गए। जिसमें एआई का प्रतीक एक महिला रोबोट वैदिक नागरिकों पर इसके सकारात्मक प्रभाव को दर्शाता है।



देश भर से इन झांकियों को मिली सराहना

- 1 सीएसआईआर की झांकी में कृषि यंत्र को दिखाया गया
- 2 परेड में दिखा मिशन चंद्रयान-3 का जलवा
- 3 झांकी में एआई ने दिखाया अपना करिश्मा

विदेशों में मना गणतंत्र दिवस का जश्न
दूतावास पर बच्चों ने हिंदी गानों पर किया डांस

विदेशी जमीं पर तिरंगे की धूम



भारत के 75वें गणतंत्र दिवस की धूम सात समंदर पार भी दिखाई और सुनाई दी। फ्रांस, रूस, कनाडा, अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया समेत अन्य देशों में भारत का तिरंगा लहराया और भारत को गणतंत्र दिवस की शुभकामनाएं दीं। इस दौरान वहां के दूतावास में कार्यक्रम भी हुए। रूसी दूतावास के अंदर बच्चों ने हिंदी गानों पर जमकर डांस किया और गणतंत्र दिवस का जश्न मनाया। इजरायल दूतावास में तैनात अधिकारियों ने भारत के ट्रिडिशनल कपड़े पहनकर गणतंत्र दिवस मनाया।



खबर संक्षेप

विश्व शांति का काम कर रहे मोदी: यूक्रेनी पीएम
नई दिल्ली। यूक्रेन के प्रधानमंत्री डेनिस शमीहल ने भारत को 75वें गणतंत्र दिवस की शुभकामनाएं दी हैं। डेनिस ने यूक्रेन की मदद और मानवीय समर्थन देने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की तारीफ भी की। डेनिस का कहना था कि वो भारत से पहले की तरह छात्रों को वापस यूक्रेन भेजने का भी आग्रह करना चाहते हैं।

आरोपों को भारत ने नकारा कहा- झूठ फैला रहा पाक

इस्लामाबाद। पाक के विदेश सचिव सायरस काजी ने कहा है कि वो भारत के खिलाफ यूएनएससी के सत्रों से बात करेगा। पाक ने भारत पर 2 लोगों शाहिद लतोफ और मोहम्मद रिंजाज की हत्या का आरोप लगाया था। जो उसके देश में वॉन्टेड हैं। आरोपों पर भारत के विदेश मंत्रालय ने इस झूठ बताया।

इंटरनेशनल कोर्ट का बड़ा फैसला एक महीने में गाजा में नरसंहार रोके इजराइल



एजेसी वॉशिंगटन

इजराइल और हमास के बीच जारी युद्ध के दौरान अंतर्राष्ट्रीय न्यायालय (आईसीजे) ने एक महत्वपूर्ण आदेश दिया है। वर्ल्ड कोर्ट ने इजराइल से कहा है कि वह गाजापट्टी में अपने हमले में हुई मौतों और नुकसान का पूरा हवाला दें और किसी भी तरह की गंभीर चोट या नुकसान को रोके। इजराइल यह सुनिश्चित करे कि उनकी सेना गाजा में नरसंहार नहीं करे और वहां मानवीय स्थिति में सुधारवादी कदम उठाए। इजराइल से इस मामले में एक महीने के भीतर रिपोर्ट देने को कहा है। दक्षिण अफ्रीका ने इजराइल पर गाजापट्टी में नरसंहार का आरोप लगाते हुए संयुक्त राष्ट्र की शीर्ष अदालत का रुख किया था। इसी याचिका पर आईसीजे ने फैसला सुनाया है।

फैसले पर बोले नेतृत्व...

आईसीजे के फैसले पर इजराइल के पीएम ने कहा कि इजराइल अपनी सुरक्षा के लिए हर संभव कदम उठाना जारी रखेगा। कोर्ट ने सुनवाई के दौरान दक्षिण अफ्रीका को कहा कि गाजा में इजरायल की कार्रवाई से जेनोसाइड कन्वेंशन का उल्लंघन हुआ है। दक्षिण अफ्रीका को कहा कि 7 अक्टूबर को हमास के इजराइल पर हमले के बाद से इजरायल ने गाजा पर कहर बरपा रखा है।

फाइटर जेट इंजन की फैक्ट्री बनेगा भारत, दोनों देशों के बीच सहमति यूएस के बाद अब फ्रांस भी 100% इंजन टेक्नोलॉजी देने के लिए तैयार

एजेसी नई दिल्ली | फ्रांस के साथ विमान इंजन टेक्नोलॉजी ट्रांसफर डील



भारत में राफेल के इंजन की मरम्मत-रखरखाव दोनों नेताओं ने स्कोपीन-क्लास सबमरीन और उसके पुर्जों को भारत में ही बनाने के लिए हुए समझौते का स्वागत किया। उन्होंने इस प्रोजेक्ट की प्रगति का भी सुझाव दिया। साथ ही भारत में राफेल फाइटर जेट के इंजनों के लिए सेफरान कंपनी की तरफ से रखरखाव, मरम्मत और इसके ऑपरेशन की फेसिलिटी तैयार करने के लिए हुए समझौते का भी स्वागत किया गया। इसके अलावा सेफरान कंपनी आईएमआरएच हेलिकॉप्टर इंजन बनाने के लिए भारत की हिंदुस्तान एयरोनॉटिक्स लिमिटेड के साथ जॉइंट वेंचर करेगी। वज्रोदरा में एच2एस सिगल इंजन हेलिकॉप्टर बनाने।

अमेरिका ने 2021 में जीवन की संभावना तलाशने के लिए भेजा था रोवर मंगल पर पानी, नासा के रोवर से पुष्टि, 65 फीट नीचे मिले सबूत

एजेसी वॉशिंगटन



रोवर ने ऑडियो रिकॉर्डिंग मेनी थी लॉन्चिंग के कुछ दिन बाद ही पर्सिवरेंस रोवर ने मंगल ग्रह की पहली ऑडियो रिकॉर्डिंग जारी की थी। 10 सेकंड की इस ऑडियो क्लिप में बहुत मामूली आवाज थी। नासा के मुताबिक यह उसके पर्सिवरेंस रोवर के उत्तरने के बाद वहां मौजूद धूल और मिट्टी पर पड़े दबाव की वजह से पैदा हुई थी। करीब 1 महीने बाद मार्स में इस रोवर ने करीब 21.3 फीट तक टेस्ट ड्राइव की थी। इससे मंगल की मिट्टी पर उसके पहियों के निशान बन गए थे। नासा ने इन निशानों की तस्वीर सोशल मीडिया पर शेयर की थी।

पर्सिवरेंस रोवर का वजन 1000 किलोग्राम है। पहली बार किसी रोवर में प्लूटोनियम को इंधन के तौर पर उपयोग किया गया। यह रोवर मंगल ग्रह पर 10 साल तक काम करेगा। इसमें 7 फीट का रोबोटिक आर्म, 23 कैमरे और एक ड्रिल मशीन है।