









# मधुमेह रोगियों को लेना चाहिए योग का सहरा



## हैल्थ संवाददाता

भारत में आज लगभग हर घर में आपको कोई न कोई मधुमेह का रोगी मिल ही जाएगा। वैसे तो आमतौर पर लोग इस बीमारी को कोई खास तब्ज़ो नहीं देते लेकिन एक बार इस बीमारी की जद में आ जाने के बाद इससे छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। साथ ही यह एक ऐसी बीमारी है कि जिसके बाद मनुष्य को बहुत सी चीज़ों से किनारा करना पड़ता है। इतना ही नहीं,

कुछ समय पहले तक जहां यह एक उम्र के बाद ही लोगों को अपनी चपेट में लेता था, वहीं गलत खान-पान व जीवनशैली के कारण वर्तमान में कम उम्र के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में यह बेहद आवश्यक है कि कुछ ऐसे उपाय किए जाएं, जिससे आपका शुगर कंट्रोल में रहे। मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग आपके काफी काम आ सकता है। तो आईए जानते हैं मधुमेह को कंट्रोल करने वाले कुछ योगासनों के बारे में-

**पश्चिमोत्तानासन-** इस आसन से शरीर का पाचनतंत्र मजबूत होता है और शरीर में रक्त का संचार तेजी से होता है, जिससे व्यक्ति को डायबिटीज से लड़ने में आसानी होती है। यह आसन करने के लिए पैर सीधे फैलाकर बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और सांस भरते हुए पैरों के तलवे को पकड़ की कोशिश करें। घुटने से माथा सटना चाहिए। फिर सांस छोड़ते हुए हाथ ऊपर करके सामान्य हो जाएं। इस प्रक्रिया को दो से तीन पर बार दोहराएं।

**सर्वांगासन:** यह शरीर का संपूर्ण व्यायाम है। इस करने से थायराइड और पैराथायराइड ग्रंथियों का मजबूती मिलती है। इसे करने के पहले सीधे ले जाएं, फिर पैरों को धीरे-धीरे उठाते हुए 90 डिग्री का कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

विपरीत दिशा में करें। गर्भावस्था के दौरान व हय्या रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

**प्राणायामः** प्राणायाम मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। खासतौर से, भ्रामरी और भ्रस्तिका प्रणायाम तो डायबिटिक लोगों को जरूर करना चाहिए। इनके नियमित अभ्यास से स्ट्रेस लेवल कम होता है और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। भ्रामरी प्राणायाम करने के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। अंगूठे से कान बंद करें और ऊपर की तीन उंगलियों को आँखों पर रखें। अब गहरी सांस लेते हुए गले से उच्चारण करें। भ्रस्तिका प्रणायाम के लिए पद्मासन में बैठ जाएं। गहरी सांस लें और उसे जल्दी-जल्दी छोड़ें। इस प्रक्रिया में मुँह बंद रखें और सांस की सारी प्रक्रिया नाक से ही करें।

**सूर्य नमस्कारः** अगर आपके पास सभी आसनों को करने का पूरा समय नहीं है तो रोज दो से तीन बार सूर्य नमस्कार अवश्य करें। सिर्फ इस आसन को करने से भी आप काफी हद तक इस रोग को निर्यात्रित कर सकेंगे। इससे श्वास, पेट और प्रतिरोधी क्षमता को लाभ पहुंचता है।

## इन बातों का रखें ख्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग किया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहनकर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवनपर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेत्री क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें।

## इन बातों का रखें ख्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग क्रिया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहनकर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवनपर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेत्री क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें।

# आयुर्वेद में हैं स्मरण शक्ति बढ़ाने वाली कई जड़ी बूटियाँ

स्मरण शक्ति का हमारे जीवन में क्या महत्व है इससे हम सभी परिचित हैं। दरअसल स्मरण शक्ति ही हमारे जीवन की दिशा निर्धारित करती है। अच्छी स्मरण शक्ति जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ने में सहायक सिद्ध होती है। रोजमरा के जीवन में भी अनेक कार्य ऐसे होते हैं जो हम अपनी स्मरण शक्ति के आधार पर ही करते हैं। यदि यही स्मरण शक्ति क्षीण हो जाए तो निश्चय ही हम स्वयं को असहाय स्थिति में पाएंगे। तानाव एक ऐसा कारक है जो स्मरण शक्ति को कमजोर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रायः तानावग्रस्त व्यक्ति ही तथ्यों को ठीक से याद नहीं रख पाते इसके अतिरिक्त गहरी दिमागी चोट, कोई घातक रोग या किसी शोक में पड़ने के कारण भी स्मरण शक्ति कमजोर पड़ जाती है। नशीले पदार्थों का ज्यादा मात्रा में लगातार सेवन करने से भी स्मरण शक्ति क्षीण होने लगती है। स्मरण शक्ति का प्रभाव उम्र से भी सर्वांधित होता है किशोरावस्था तथा नौजवानी में स्मरण शक्ति तेज होती है। बढ़ती उम्र के साथ-साथ स्मरण शक्ति भी घटती जाती है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता के लिए अच्छी स्मरण शक्ति की नींव बचपन से ही डाली जानी चाहिए। यदि बचपन से ही इस बात का ख्याल रखा जाए कि बच्चे की स्मरण शक्ति तेज हो तो आगे चलकर वह कुशाग्र बुद्धि वाला बनता है। आयुर्वेद में अनेक ऐसी जड़ी-बूटियां हैं जिनका प्रयोग स्मरण शक्ति को तेज करने के लिए प्राचीन काल से ही किया जा रहा है। एक से तीन वर्ष तक के बच्चों को ब्राह्मी तथा शंखपुष्पी का शरबत नियमित रूप से देना चाहिए। इनके प्रयोग से बच्चे हृष्ट-पुष्ट तथा कुशाग्र बुद्धि वाले बनते हैं। इसके अतिरिक्त बेल का शरबत भी मस्तिष्क को पुष्ट करता है। ब्राह्मी का शरबत बनाने के लिए 50 ग्राम ब्राह्मी के पत्ते लेकर कैंची से काटकर साफ कर लें। बाद में उसे पीस कर उबालें जब तक कि अधिकांश पानी वाष्पित न हो जाए। जब यह पानी केवल 250 ग्राम रह जाए तो उसमें लगभग 500 ग्राम चीनी डालकर दो तार की चाशनी होने तक पका लें। इसी प्रकार शंखपुष्पी का शरबत भी बनाया जा सकता है। शंखपुष्पी के फूल बाजार में आसानी से मिल जाते हैं। देखेने में ये शख्त जैसे लगते हैं। तीन वर्ष तक के बच्चों को इस शरबत की एक चम्मच मात्रा सुबह और इतनी ही मात्रा शाम को दी जा सकती है। इससे बच्चों के व्यक्तित्व का समग्र विकास होता है। आंवले, गाजर तथा सेब के मुरब्बे को एक

साथ मिक्सा म पासकर चटना बना ल। बाद म इस चटना म 5-5 ग्राम ब्राह्मी, शंखपुष्पी तथा जटामांसी का चूर्ण मिला लें। लगभग 10 ग्राम छोटी इलायची भी पीस कर इसमें मिला लें। इस चटनी को किसी साफ-सुधरे मर्तबान में संग्रहित कर लें। तीन से आठ वर्ष तक के बच्चों को यह चटनी दिन में तीन बार सुबह, दोपहर तथा शाम को आधी से एक चम्मच दें। इससे बच्चों की स्मरण शक्ति बढ़ती है। आठ से बीस वर्ष तक के बच्चों को एक अवलोह दिया जा सकता है। जिससे स्मरण शक्ति तेज होती है। इस अवलोह को बनाने के लिए कागजी बादाम की गिरी, अखरोट की गिरी, कच्चे चिलगोजे की 100-100 ग्राम मात्रा तथा 100 ग्राम चारों मगाज (खरबूजा, तरबूज, खीरा तथा धीया) को मिलाकर ऑवले का पिसा हुआ मुरब्बा मिला लें। बाद में इस मिश्रण में ब्राह्मी शंख पुष्पी तथा जटामासी का 10-10 ग्राम चूर्ण तथा छोटी इलायची का 20 ग्राम चूर्ण मिला ले। इस अवलोह को साफ मर्तबान में भरकर रखें। इस मिश्रण की एक-एक चम्मच मात्रा सुबह-शाम लें। इसे गुनगुने दूध के साथ भी लिया जा सकता है। इसके सेवन से स्मरण शक्ति तो दुरुस्त रहती है साथ ही यह हृदय, नेत्र तथा दांतों को भी पुष्ट करता है। बच्चों को भोजन के बाद मौसम के अनुसार यदि गाजर, धीया या फूल मखाने की खीर दी जाए तो इससे भी शरीर एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। कमलगट्टे के हल्लुए का सेवन सभी उम्र के लोग कर सकते हैं। मस्तिष्क के लिए यह अमृत के समान होता है। इसे बनाने के लिए कमलगट्टे के बीज निकालकर उसका छिलका उतार लें। इसका हरा भाग हटा दें। इसे पीसकर शुद्ध धी में गुलाबी होने तक भून लें बाद में इसमें चीनी तथा पिसी इलायची मिला लें। यह हल्लुआ शरीर को निरोग बनाए रखने में भी मदद देता है।

# दित्य औषधीय गुणों से भरपूर है करेला

# हैल्थ संवाददाता

लेटिन में मोर्डिका तथा अंग्रेजी में बिटर गॉर्ड के नाम से पुकारा जाने वाला करेला बेल पर लगने वाली सब्जी है। इसका रंग हरा होता है इसकी सतह पर ऊमरे हुए दाने होते हैं। इसके अंदर बीज होते हैं। यह अपने स्वाद के कारण काफी प्रसिद्ध है। इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए प्रायः कड़वे (बुरे) स्वभाव वाले व्यक्ति की तुलना करेले से कर दी जाती है। एक अच्छी सब्जी होने के साथ-साथ करेले में दिव्य औषधीय गुण भी होते हैं। यह दो प्रकार का होता है बड़ा तथा छोटा करेला। बड़ा करेला गर्भियों के मौसम में पैदा होता है जबकि छोटा करेला बरसात के मौसम में। चूंकि इसका स्वाद बहुत कड़वा होता है इसलिए अधिकांश लोग इसकी सब्जी को पसंद नहीं करते। इसके कड़वेपन को दूर करने के लिए इसे नमक लगाकर कुछ समय तक रखा जाता है।



डेंगी के मरीजों को पपीते के पत्ते से फायदा होता है या नहीं अभी इस पर सवालिया निशान हैं, लेकिन श्रीलंकाई वैज्ञानिकों की रिसर्च को ब्रिटिश मेडिकल जर्नल ने पब्लिश कर इसके यूज करने के तरीके पर गाइडलाइन जारी की है। जर्नल की इस स्टडी के

अनुसार, पपीते के पत्ते से डेंगी के मरीजों में बुखार के पहले दिन से ही फायदा होता है। साथ ही, यह भी कहा गया है कि अभी तक जितनी भी स्टडी हुई है, किसी में इसके साइड इफेक्ट की बात सामने नहीं आई है। लेकिन, अभी तक न तो डब्ल्यूएचओ ने इसे रिकमंड किया है और न ही नैशनल गाइडलाइन में इसे शामिल किया गया है। इस रिसर्च पेपर का हवाला देते हुए गंगाराम अस्पताल के डॉक्टर प्रत्युष कुमार ने कहा कि पपीते के पत्ते के कई फायदे बताए गए हैं, जैसे- यह डेंगी फीवर के ड्यूरेशन को कम करता है, अस्पताल में मरीज के ठहराव को कम करता है, बॉडी से फल्बूड लीक नहीं होने देता और वाइट ब्लड सेल्स और प्लेटलेट्स की संख्या को बढ़ाता है। डॉक्टर ने बताया कि इस स्टडी में यह भी कहा गया है कि बुखार कन्फर्म होने के पहले दिन से ही पपीते के पत्ते का रस दिया जा सकता है। हालांकि, यह रस कभी भी इस्तेमाल किया जा सकता है, क्योंकि अभी तक इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं देखा गया है। रिसर्च पेपर में कहा गया है कि अगर किसी को डेंगी पकड़ में आया है तो उसे तुरंत ऐलोपैथिक डॉक्टर से इलाज शुरू कराना चाहिए और पपीते के पत्ते का इस्तेमाल अलग से डेंगी मैनेजमेंट के लिए किया जा सकता है। पत्ते का जूस कभी भी किसी भी स्टेज में दिया जा सकता है। लेकिन, बुखार आने के पहले दिन से देने पर इसका फायदा बहुत ज्यादा होता है। इसमें कहा गया है कि यह जूस एक अडल्ट को 30 एमएल दिन में तीन बार दिया जाना चाहिए और बच्चों को 5 से 10 एमएल दिन में तीन बार दें। हालांकि इसमें यह भी कहा

गया है कि जूस पाने के बाद एक घूट पानी  
कड़वा टेस्ट खत्म हो जाए।

**ऐसे तैयार करें पपीते का जूस**  
इस गाइडलाइन में जूस बनाने का तरीका भी बताया गया है। इसके मुताबिक सबसे पहले हेल्दी और फेश पपीते के पत्ते को लें। इसे अच्छी तरह से धो लें और चौपंक कर दें, इसके बाद 50 ग्राम पत्ते लें, इसमें 50 एमएल पानी (पानी गर्म करके ठंडा कर लें) और 25 ग्राम चीनी मिलाएं। इसे 15 मिनट तक मिक्स करें। मिक्स होने के बाद इसे 30 मिनट तक छोड़ दें, इसके बाद इसमें जूस निकाल लें। जूस निकालने के लिए हाथों का ही यूज करें। इसके बाद यह जूस दूध में डालें, यहाँ से यह बिल्कुल गंदा नहीं रहेगा।

## करेला में पोषक तत्व

करेले की तासीर ठंडी होती है। यह पचने में हल्का होता है। यह शरीर में बायु को बढ़ाकर पाचन क्रिया को प्रदीप कर, पेट साफ करता है। प्रति 100 ग्राम करेले में लगभग 92 ग्राम नमी होती है साथ ही इसमें लगभग 4 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 1.5 ग्राम प्रोटीन, 20 मिलीग्राम कैल्शियम, 70 मिलीग्राम फास्फोरस, 1.8 मिलीग्राम आयरन तथा बहुत थोड़ी मात्रा में वसा भी होता है। इसमें विटामिन ए तथा विटामिन सी भी होता है जिनकी मात्रा प्रति 100 ग्राम में क्रमशः 126 मिलीग्राम तथा 88 मिलीग्राम होती है।

## गर्भियों के लिए अच्छा है करेला

नमी अधिक तथा वसा कम मात्रा में होने के कारण यह गर्भियों के लिए बहुत अच्छा है। इसके प्रयोग से त्वचा साफ होती है और किसी प्रकार के फोड़े-फुन्सी नहीं होते। यह भूख बढ़ाता है, मल को शरीर से बाहर निकालता है। मूत्र मार्ग को भी यह साफ रखता है। इसमें विटामिन ए अधिक होने के कारण यह आरोग्य की रोशनी के लिए बहुत अच्छा होता है। रत्नोंही होने पर इसके पत्तों के रस का लेप थोड़ी-सी काली मिर्च मिलाकर लगाना चाहिए। इस रोग के कारण रोगी को रात में कुछ भी दिखाई नहीं पड़ता। विटामिन सी की अधिकता के कारण यह शरीर में नमी बनाए रखता है और बुखार होने की स्थित में बहुत लाभकारी होता है। करेते की सब्जी खाने से कभी कब्ज नहीं होती यदि किसी व्यक्ति को पहले से कब्ज हो तो वह भी दूर ही जाती है। इससे एसीडिटी, छाती में जलन और खट्टी डकारों की शिकायत भी दूर हो जाती है।

बवासार में करल का मिक्सा  
में पीसकर प्रभावित स्थान पर

हल्के-हल्के हाथों से लेप लगाना चाहिए। यह लेप नियमित रूप से रात को सोने से पहले लगाएं। जब तक इच्छित लाभ न हो लेप लगाना जारी रखना चाहिए। करेले के रस की एक चम्मच मात्रा में शकर मिलाकर पीने से खूनी बवासीर में लाभ होता है। यह शरीर में उत्पन्न टॉकसिस्न तथा उपस्थित अनावश्यक वसा को दूर करता है अतः यह मोटापा दूर करने में भी विशेष रूप से सहायक होता है।

बच्चों का स्मरण शाक बढ़ता है। आठ से बास वध तक के बच्चों को एक अवलोह दिया जा सकता है। जिससे स्मरण शक्ति तेज होती है। इस अवलोह को बनाने के लिए कागजी बादाम की गिरी, अखरोट की गिरी, कच्चे छिलगोजे की 100-100 ग्राम मात्रा तथा 100 ग्राम चारों मगज (खरबूजा, तरबूज, खीरा तथा धीया) को मिलाकर ऑवले का पिसा हुआ मुरब्बा मिला लें। बाद में इस मिश्रण में ब्राह्मी शंख पुष्टी तथा जटांमासी का 10-10 ग्राम चूर्ण तथा छोटी इलायची का 20 ग्राम चूर्ण मिला ले। इस अवलोह को साफ मर्तबान में भरकर रखें। इस मिश्रण की एक-एक चम्पच मात्रा सुबह-शाम लें। इसे गुनगुने दूध के साथ भी लिया जा सकता है। इसके सेवन से स्मरण शक्ति तो दुरुस्त रहती है साथ ही यह हृदय, नेत्र तथा दांतों को भी पुष्ट करता है। बच्चों को भोजन के बाद मौसम के अनुसार यदि गाजर, धीया या फूल मखने की खीर दी जाए तो इससे भी शरीर एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। कमलगट्टे के हल्लुए का सेवन सभी उप्र के लोग कर सकते हैं। मस्तिष्क के लिए यह अमृत के समान होता है। इसे बनाने के लिए कमलगट्टे के बीज निकालकर उसका छिलका उतार लें। इसका हरा भाग हटा दें। इसे पीसकर शुद्ध धी में गुलाबी होने तक भून लें। बाद में इसमें चीनी तथा पिसी इलायची मिला लें। यह हल्लुआ शरीर को निरोग बनाए रखने में भी मदद देता है।



# मल्टीबैगर इविंटी फंड का कमाल एक साल में 120% तक रिटर्न दिया!

अनीर बनने का सपना हर कोई संजोय हुए है। हर कोई चाहता है कि व आर्थिक रूप से आगामी हो। उसे किसी से मांगना न पड़े। ऐसी स्थिति बनाने के लिए जरूरी है आपका निवेश के प्रति समय रहते सचत हो जाना। तभी आप पैसों के तरफ से मजबूत रहेंगे और अच्छा खासा पैसा जमा भी कर लेंगे। इसके लिए बस आपको लक्ष्य तय कर निवेश करना है। देश के आम निवेशकों के बीच म्यूचुअल फंड स्कीम की लोकप्रियता दर साल तेजी से बढ़ रही है। कई इविंटी फंड ऐसे हैं, जिनमें पिछले 1 साल में सिस्टमैटिक इनवेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) के जरिये निवेश करने वालों को 84% से 120% तक का मल्टीबैगर रिटर्न दिया गया है। इसके लिए बस आपको लक्ष्य तय कर निवेश करना है।

इविंटी म्यूचुअल फंड में 94,151 करोड़ रुपये निवेश किए गए, जो पिछले साल की समान अवधि की तुलना में 5 गुना से भी ज्यादा है। अपैल-जून 2023 के दौरान इविंटी म्यूचुअल फंड से 90 फंडों ने निवेश के प्रति आम निवेशकों के रुखान में एसआईपी के जरिये विवेश पर 18,358 करोड़ रुपये रहा था। इविंटी फंडों में निवेश के प्रति आम निवेशकों के रुखान में एसआईपी के जरिये विवेश पर 90 फंडों से ज्यादा रिटर्न दिया गया है। वही कई रक्कीस ऐसी ही इविंटी फंडों की बात करेंगे, जिनमें पिछले एक साल में इन्होंने एक साल भवित्वर रिटर्न निवेशकों को दे रखी है। इसलिए भी निवेशक एसआईपी में निवेश करने को लेकर उत्साहित हैं। बाजार के जानकारों का कहना है कि नीली उमियि का निवेश हमेशा से ही काफी देंगरेंदर रहा है। वाह कहि किसी भी स्कीम में क्यों न होगा।

## सात मल्टीबैगर म्यूचुअल फंड टक्की

मिसाल के तौर पर, देश में कम से कम 7 इविंटी फंड ऐसे हैं, जिन्होंने पिछले 1 साल में सिस्टमैटिक इनवेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) के जरिये निवेश करने वालों को 84% से 120% तक का मल्टीबैगर रिटर्न दिया है। इन साल में छह स्कीमों ने पिछले एक साल में एसआईपी के जरिये विवेश पर 90 फंडों से ज्यादा रिटर्न दिया है। वही कई रक्कीस ऐसी ही है जो एक साल भवित्वर रिटर्न निवेशकों को दे रखी है। इसलिए भी निवेशक एसआईपी में निवेश करने को लेकर उत्साहित हैं। बाजार के जानकारों का कहना है कि नीली उमियि का निवेश हमेशा से ही काफी देंगरेंदर रहा है। वाह कहि किसी भी स्कीम में क्यों न होगा।



## 1. एचडीएफसी डिफेंस फंड

- पिछले 1 साल में रिटर्न (डायरेक्ट प्लान) : 111.36%
- पिछले 1 साल में रिटर्न (रेण्युरेट प्लान) : 108.73%
- 1 साल में एसआईपी पर एस्युलाइज्ड रिटर्न (डायरेक्ट प्लान) : 120.11%
- 1 अगस्त को एसेट अंडर नैवेजेमेंट (एयूएम) : 3,883.88 करोड़ रुपये

2023 में जनूरी में कुल निवेश 18,358 करोड़ रुपये रहा था

# 3 साल में पैसे डबल, 5 साल में 5 गुना और 10 साल में 10 गुना

## गनी गंता

बिजनेस डेस्क  
कई म्यूचुअल फंड स्कीम हैं, जो अपने लॉन्च के बाद से ही साल दर साल निवेशकों को लगातार बढ़ाव दिया है। इन स्कीमोंने 3 साल में पैसे डबल कर दिए, वहीं, 5 साल में 5 गुना और 10 साल में 10 गुना तक मुनाफा दिया है। ये म्यूचुअल फंड स्कीम लगातार रिटर्न चार्ट पर अव्वल हैं। आप आप निवेश के लिए किसी बेहतरीन खासी स्कीम हैं, जो अपने लॉन्च के बाद से ही साल दर साल निवेशकों के लिए रिटर्न में सशब्दित हुई है। इसी में एक है स्पॉल्सॉल फंड कैटेगरी की स्कीम निर्णय इंडिया स्मॉल्सॉल्पैक फंड इस फंड के लिए अव्वल है। इसके लिए एस्युलाइज्ड रिटर्न : 39.45% लम्प सम निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 42.80% 1 लाय निवेश की वैल्यू : 5,28,239 रुपये 2 एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 83% 3,000 रुपये एसआईपी की वैल्यू : 3,28,173 रुपये

## फंड के 3 साल का प्रदर्शन

- लम्प सम निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 33.37%
- लम्प सम निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 137.78%
- 1 लाय निवेश की वैल्यू : 2,37,782 रुपये
- एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 43.1%
- एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 83%
- 5,000 रुपये एसआईपी की वैल्यू : 2,38,173 रुपये

## फंड के 5 साल का प्रदर्शन

- लम्प सम निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 39.45%
- लम्प सम निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 42.80% 1 लाय निवेश की वैल्यू : 5,28,239 रुपये
- एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 44%
- एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 189.43%
- 5,000 रुपये एसआईपी की वैल्यू : 8,68,286 रुपये

## फंड के 10 साल का प्रदर्शन

- लम्प सम निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 26.46%
- लम्प सम निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 948.29%
- 1 लाय निवेश की वैल्यू : 10,48,294 रुपये
- एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 28.56%
- एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 356.34%
- 5,000 रुपये एसआईपी की वैल्यू : 27,38,033 रुपये

## लॉन्च के बाद से ही हाई रिटर्न

- लॉन्च डेट : 1 जनवरी, 2013
- लॉन्च के बाद से ही जाते हैं तो आपका पैसा साल दर साल निवेशकों के लिए रिटर्न में सशब्दित हुई है। इन स्कीमोंने 3 साल में पैसे डबल कर दिए, वहीं, 5 साल में 5 गुना और 10 साल में 10 गुना तक मुनाफा दिया है। ये म्यूचुअल फंड स्कीम लगातार रिटर्न चार्ट पर अव्वल हैं। इसी में एक है स्पॉल्सॉल फंड कैटेगरी की स्कीम निर्णय इंडिया स्मॉल्सॉल्पैक फंड इस फंड के लिए अव्वल है। इसके लिए एस्युलाइज्ड रिटर्न : 39.45% लम्प सम निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 42.80% 1 लाय निवेश की वैल्यू : 5,28,239 रुपये 2 एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 44%
- एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 189.43%
- 5,000 रुपये एसआईपी की वैल्यू : 8,68,286 रुपये

## फंड के बाद से ही हाई रिटर्न

- लॉन्च डेट : 1 जनवरी, 2013
- लॉन्च के बाद से ही जाते हैं तो आपका पैसा साल दर साल निवेशकों के लिए रिटर्न में सशब्दित हुई है। इन स्कीमोंने 3 साल में पैसे डबल कर दिए, वहीं, 5 साल में 5 गुना और 10 साल में 10 गुना तक मुनाफा दिया है। ये म्यूचुअल फंड स्कीम लगातार रिटर्न चार्ट पर अव्वल हैं। इसी में एक है स्पॉल्सॉल फंड कैटेगरी की स्कीम निर्णय इंडिया स्मॉल्सॉल्पैक फंड इस फंड के लिए अव्वल है। इसके लिए एस्युलाइज्ड रिटर्न : 39.45% लम्प सम निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 42.80% 1 लाय निवेश की वैल्यू : 5,28,239 रुपये 2 एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 44%
- एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 189.43%
- 5,000 रुपये एसआईपी की वैल्यू : 8,68,286 रुपये

## क्या कहते हैं अंकड़े

- आंकड़ों से साफ है कि ये स्पॉल्सॉल कैप टेक्टेगरी में आपने वाला स्पॉल्सॉल कैप टेक्टेगरी के लिए एस्युलाइज्ड रिटर्न दिया है। 20 हजार रुपये की वैल्यू को 29 फॉर्सी के लिए एस्युलाइज्ड रिटर्न दिया है। 20 हजार रुपये की वैल्यू को 135.72 फॉर्सी के लिए एस्युलाइज्ड रिटर्न दिया है। यहीं स्कॉल रिटर्न दिया है। इन स्कीमोंने 3 साल में पैसे डबल कर दिए, वहीं, 5 साल में 5 गुना और 10 साल में 10 गुना तक मुनाफा दिया है। ये म्यूचुअल फंड स्कीम लगातार रिटर्न चार्ट पर अव्वल हैं। इसी में एक है स्पॉल्सॉल फंड कैटेगरी की स्कीम निर्णय इंडिया स्मॉल्सॉल्पैक फंड इस फंड के लिए अव्वल है। इसके लिए एस्युलाइज्ड रिटर्न : 39.45% लम्प सम निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 42.80% 1 लाय निवेश की वैल्यू : 5,28,239 रुपये 2 एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 44%
- एसआईपी निवेश पर एस्युलाइज्ड रिटर्न : 189.43%
- 5,000 रुपये एसआईपी की वैल्यू : 8,68,286 रुपये

## कहाँ लगती है आपके पैसे

- निप्पोन हाईड्रिया स्मॉल्सॉल्पैक फंड निवेशकों के पैसों को फाईनेशनल इंडिस्ट्रियल, टेक्नोलॉजी और कंजूमर

- निप्पोन हाईड्रिया स्मॉल्सॉल्पैक फंड निवेशकों के पैसों को फाईनेशनल इंडिस्ट्रियल, टेक्नोलॉजी और कंजूमर

- निप्पोन हाईड्रिया स्मॉल्सॉल्पैक फंड निवेशकों के पैसों को फाईनेशनल इंडिस्ट्रियल, टेक्नोलॉजी और कंजूमर

- निप्पोन हाईड्रिया स्मॉल्सॉल्पैक फंड निवेशकों के पैसों को फाईनेशनल इंडिस्ट्रियल, टेक्नोलॉजी और कंजूमर

- निप्पोन हाईड्रिया स्मॉल्सॉल्पैक फंड निवेशकों के पैसों को फाईनेशनल इंडिस्ट्रियल, टेक्नोलॉजी और कंजूमर

- निप्पोन हाईड्रिया स्मॉल्सॉल्पैक फंड निवेशकों के पैसों को फाईनेशनल इ

संजीवनी टुडे

सिसोदिया ने भाजपा पर साधा निशाना

# सुप्रीम कोर्ट ने तानाशाही को कुचला, झूठे केस में फंसाया गया

बजरंगबली का लिया आशीर्वाद और बापू को किया नमन

एजेंसी/नई दिल्ली



ईमानदारी और सत्याई की जीत। जामीन लेकिन 17 महीने लग गए। 17 महीने के बाद एक लेकिन जीत हमानदारी और सत्याई की हुई है। भगवान के घर में देवर हैं और उन्हें इनका बहुत कोशिश की। उन्हें ऐसा अरविंद केजरीवाल, जीवंत सिसोदिया और संजय सिंह को जेल में डालेंगे तो हम सब जाएंगे।

दिल्ली के पूर्व दिल्ली सीएम मनीष सिसोदिया को शुक्रवार को सुप्रीम कोर्ट से जमानत मिल गई। शुक्रवार शाम को वह जेल से बाहर आ गए। शनिवार को सिसोदिया ने कार्यकर्ताओं का संबोधित करते हुए कहा कि भाजपा ने उन्हें झूठे केस में फंसाया है।

संविधान की ताकत से मैं यहां खड़ा हूं। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल भी जल्द बाहर आएंगे। इससे पहले सिसोदिया ने सुबह कर्नाटक लेस के हनुमान मंदिर पहुंच थे। जिसके बाद आप नता ने राजघाट पहुंचकर महात्मा गांधी को छढ़ानी अपीत की थी।

## छवि संक्षेप

गाजियाबाद के बैंकेट हॉल में लगी आग

गाजियाबाद। यहां के सूर्यनगर इलाके में उस बक्त हड्कप मच गया जब वहां एक बैंकेट हॉल में आग लग गई। आसमान में काले धुएं का गुबार छा गया। दोबारा टावर में ऑसन गोल्ड बैंकेट में आग लगी है। आग लगने की सूचना दमकल विभाग की दी गई। सूचना मिलत ही दमकल विभाग की टीम मौके पर पहुंची। आग पर काबू पाने का प्रयास किया जा रहा है।

एक ही परिवार के 4 का गल काटा, 3 की मौत

बैंगनीसारा। यहां सोए अवस्था में अराधिकारी ने एक ही परिवार के चार लोगों का धारा इत्याहर से गदन कर दिया। इसमें पति-पत्नी और बेटी की मौत हो गई है। जबकि पुत्र गांधी रूप से घायल हो गया है।

पुलिस ने कहा कि यह निश्चित रूप से महिला हत्या का मामला नहीं है। उन्होंने बताया महिला डॉक्टर की योग्यताइन के बाद हत्या की गई। पीड़िता के गुतांग से खून बह रहा था और शरीर के अन्य हिस्सों में चोट के निशान थे। पीड़िता की दोनों अंगों और मुंह से खून बह रहा था। चेहरे और नाखून पर चोट के निशान थे। पीड़िता के गुतांग से भी खून बह रहा था। उसके पेट, बाएं, पैर, गर्दन, दाएं हाथ, अनामिका और होंठों पर भी चोट के निशान थे। अपराध तड़के 3-6 बजे के बीच हुआ।

नहीं रहे नराटी सिनेगा के मशहूर अभिनेता विजय

मुंबई। सिनेमा जगत से बहुत ही दुखद खबर सामने आई है। दिग्गज मराठी अभिनेता विजय कदम का निधन हो गया है। विजय कदम ने 67 साल की उम्र में मुंबई में अंतिम संस्कारी की बीमारी से जूझ रहे थे। डेंग साल तक इलाके के बाद शनिवार को उन्होंने इस दुनिया को अलविदा कह दिया। मराठी सिनेमा में शोक की लहर दौड़ पड़ी है।

दिल्ली के मॉडल टाउन इलाके में गिरी बिल्डिंग गिरने से बड़ा हादसा हो गया। यहां महेंद्र एन्टरेन्स में इमारत भरभारकर अचानक गिर गई। जिसके बाद लोगों के फेसों की आशंका है। हादसे की जानकारी मिलते ही दमकल विभाग की टीम मौके पर पहुंच गई और बचाव कार्य में जुट गई है। अभी मलबे में कुछ लाग देख रहे हैं।

बच्चों को अंडे परोसे वीडियो बनाकर वापस लिए

कोप्पल के नानीकर कोप्पल विभाग की टीम मौके पर पहुंच गई और बचाव कार्य में जुट गई है। अभी मलबे में कुछ लाग देख रहे हैं।

पंजाब में दो आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को निलंबित कर दिया

गया है। इन कार्यकर्ताओं का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ था। वे बच्चों को अंडे परोसती हैं, फिर वीडियो रिकॉर्ड करती हैं। वीडियो रिकॉर्ड कर दोनों बच्चों की थाली से अंडे वापस ले लिए।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

सम्पादक-राजेश मीणा, Email : sanjeevnitoday@gmail.com मो: 8094811115, (पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी)

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगतपुरा, मालवीया नगर, जयपुर से प्रकाशित।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक राजेश मीणा द्वारा अम्बर ऑफसेट प्रा. लि., डी एल टॉवर, 3-ए, विद्याआश्रम संस्थानिक क्षेत्र, जेएलएन मार्ग, जयपुर से मुद्रित एवं बी-66, कुसुम विहार, जगत