





17 मंत्रालयों के 25 कार्यक्रमों और योजनाओं को मिशन मोड में करेंगे पूरा: पीएम गति शक्ति पोर्टल से होगी मॉनिटरिंग

## प्रधानमंत्री जनजातीय उन्नत ग्राम अभियान में डूंगरपुर जिले के 10 ब्लॉक के 638 गांव शामिल

संजीवनी टुडे

डूंगरपुर। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता में केंद्रीय मंत्रिमंडल ने जनजातीय बहुल गांवों और आकांक्षी जिलों में जनजातीय परिवारों के लिए परिपूर्णता लक्ष्य को अपनाकर जनजातीय समुदायों की सामाजिक-आर्थिक स्थिति में सुधार हेतु 79,156 करोड़ रुपये (केंद्रीय हिस्सा: 56,333 करोड़ रुपये और राज्य हिस्सा: 22,823 करोड़ रुपये) के कुल परिष्कृत के साथ प्रधानमंत्री जनजातीय उन्नत ग्राम अभियान को मंजूरी दी। बजट भाषण 2024-25 की घोषणा के अनुरूप इसमें लगभग 63,000 गांव शामिल होंगे, जिससे 5 करोड़ से अधिक जनजातीय लोगों को लाभ होगा। इसमें 30 राज्योत्केंद्र शासित प्रदेशों के जनजातीय बहुल 549 जिले और 2,740 ब्लॉक के गांव शामिल होंगे। 2011 की जनगणना के अनुसार भारत में अनुसूचित जनजातियों की जनसंख्या 10.45 करोड़ है

और देश भर में 705 से अधिक जनजातीय समुदाय हैं, जो दूरदराज और पहुंच से दूर क्षेत्रों में रहते हैं। प्रधानमंत्री जनजातीय उन्नत ग्राम अभियान का उद्देश्य भारत सरकार की विभिन्न योजनाओं के माध्यम से सामाजिक बुनियादी ढांचे, स्वास्थ्य, शिक्षा, आजीविका में महत्वपूर्ण अंतराल को भरना और पीएम जनमन (प्रधानमंत्री जनजातीय आदिवासी न्याय महा अभियान) की सीख और सफलता के आधार पर जनजातीय क्षेत्रों एवं समुदायों का समग्र और सतत विकास सुनिश्चित करना है। इस मिशन में 25 कार्यक्रम शामिल हैं, जिन्हें 17 मंत्रालयों द्वारा कार्यान्वित किया जाएगा। प्रत्येक मंत्रालयविभाग अनुसूचित जनजातियों के लिए विकास कार्य योजना (डीएपीएसी) के तहत उन्हें आवंटित धनराशि के माध्यम से अगले 5 वर्षों में समयबद्ध तरीके से इससे संबंधित योजना के कार्यान्वयन के लिए उतराव्यो होगा, ताकि



निम्नलिखित लक्ष्यों को प्राप्त किया जा सके: पात्र अनुसूचित जनजाति (एसटी) परिवारों को पीएमएवाई (ग्रामीण) के तहत नल के पानी (जल जीवन मिशन) और बिजली आपूर्ति (आरडीएसएस) की उपलब्धता के साथ पक्के आवास मिलेंगे। पात्र एसटी परिवारों को आयुष्मान भारत कार्ड (पीएमजेवाई) तक भी पहुंच होगा। गांव के बुनियादी ढांचे में सुधार: एसटी बहुल गांवों (पीएमजीएसवाई) के लिए सभी मौसम में बेहतर सड़क संपर्क, मोबाइल कनेक्टिविटी (भारत नेट) और इंटरनेट तक पहुंच प्रदान करना, स्वास्थ्य,

पोषण और शिक्षा में सुधार के लिए बुनियादी ढांचा (एनएचएम, समग्र शिक्षा और पोषण) सुनिश्चित करना। कौशल विकास उद्यमिता को बढ़ावा देना और आजीविका (स्वरोजगार) में सुधार करना- प्रशिक्षण (कौशल भारत मिशन/ओएसएस) तक पहुंच प्रदान करना और यह सुनिश्चित करना कि एसटी समुदाय के छात्रछात्राएं हर साल 10वीं/12वीं कक्षा के बाद दीर्घकालिक कौशल पाठ्यक्रमों तक पहुंच प्राप्त करें। इसके अलावा, जनजातीय बहुउद्देशीय विपणन केंद्र (टीएमएमसी) के माध्यम से विपणन

सहायता, पर्यटक गृह प्रवास, कृषि, पशुपालन और मत्स्य पालन के माध्यम से एफआरए पट्टा धारकों को सहायता प्रदान करना। शिक्षा- स्कूल और उच्च शिक्षा में सकल नामांकन अनुपात (जीईआर) को राष्ट्रीय स्तर तक बढ़ाना और जिला/ब्लॉक स्तर पर स्कूलों में जनजातीय छात्रावासों की स्थापना करके एसटी छात्रों (समग्र शिक्षा अभियान) के लिए गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को सस्ती और सुलभ बनाना। स्वास्थ्य- एसटी परिवारों की गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाओं तक बेहतर पहुंच सुनिश्चित करना, शिशु मृत्यु दर (आईएमआर), मातृत्व मृत्यु दर (एमएमआर) में राष्ट्रीय मानकों को हासिल करना और उन स्थानों, जहां स्वास्थ्य उपकेंद्र, मैदानी क्षेत्रों में 10 किमी से अधिक और पहाड़ी क्षेत्रों में 5 किमी से अधिक हैं, वहां मोबाइल मेडिकल यूनिट के माध्यम से टीकाकरण का कवरेज (राष्ट्रीय स्वास्थ्य

मिशन) इस अभियान के तहत शामिल जनजातीय गांवों को पीएम गति शक्ति पोर्टल पर मैन किया जाएगा और संबंधित विभाग अपनी योजना के अनुसार आवश्यकताओं के अंतर्गत का पता लगाएंगे। पीएम गति शक्ति प्लेटफॉर्म पर भौतिक और वित्तीय प्रगति की निगरानी की जाएगी और सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले जिलों को पुरस्कृत किया जाएगा। 100 जनजातीय बहुउद्देशीय विपणन केंद्र, आश्रम विद्यालयों, छात्रावासों, सरकारी राज्य जनजातीय आवासीय विद्यालयों के अवसंरचना में सुधार, सिक्ल सेल रोग (एससीडी) के लिए सक्षमता केंद्र और परामर्श सहायता, एफआरए और सीएफआर प्रबंधन संबंधी उपायों के लिए सहायता, एफआरए प्रकोष्ठों की स्थापना, और सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले जनजातीय जिलों के लिए प्रोत्साहन के साथ परियोजना प्रबंधन का बुनियादी ढांचा।

## मां, मातृभूमि और मातृभाषा का कोई विकल्प नहीं: माली

संजीवनी टुडे

बाली। मां, मातृभूमि और मातृभाषा का कोई विकल्प नहीं होता। बच्चों के मानसिक विकास के लिए मातृभाषा उतनी ही आवश्यक है जितना शारीरिक विकास के लिए मां का दूध अतः प्राथमिक शिक्षा का माध्यम मातृभाषा होना चाहिए। उक्त उद्गार प्रधानाचार्य विजय सिंह माली ने जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान बगड़ी नगर के तत्वावधान में स्थानीय हुलासी बाई राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय बाली में आयोजित बाली ब्लाक के पीईईओ यूसीईईओ के बहुभाषा शिक्षा आसुखीकरण प्रशिक्षण में व्यक्त किए। प्रधानाचार्य मदनलाल ने बताया कि शहरी संकुल प्रारंभिक शिक्षा अधिकारी श्रवण सिंह राजपुरोहित व प्रधानाचार्य सकाराम भाटी के करकमलों से सरस्वती पूजन के पश्चात शुरू हुए इस प्रशिक्षण में संदर्भ व्यक्ति विजय सिंह माली व राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 व निपुण भारत की जानकारी देते हुए बहुभाषी शिक्षा का अर्थ व उसके लाभ बताए। माली ने बहुभाषी शिक्षा की आवश्यकता पर भी प्रकाश डाला।

दूसरे संदर्भ व्यक्ति मदन सिंह सिंदल ने बहुभाषी शिक्षा आधारित शिक्षण के संदर्भ में आर एस सी ई आर टी द्वारा किए गए कार्यों की जानकारी



दी तथा बच्चों के शिक्षण की भाषा को बोलने व समझने की चुनौती के लिए रणनीतियों पर चर्चा की। माली व सिंदल ने संभागी पीईईओ यूसीईईओ की जिज्ञासाओं का समाधान किया तथा उनसे अपने अपने कार्यक्षेत्र में इस दिशा में करणीय कार्यों की जानकारी दी। संभागीयों ने स्थानीय बोली गोडवाडी के शब्दकोश तैयार करने संबंधित गतिविधियां भी की। अंत में सभी संभागीयों ने अपना फीडबैक दिया। प्रशिक्षण में श्रीगोपाल पारीक, अब्दुल करीम टाक, महावीर सिंह चौहान, उमदे राम पालीवाल, हीरालाल परमार, अनीता

डांगी, अंजु आदरा, मोहनलाल, बाबूलाल, देवेन्द्र कुमार, मदनलाल परमार समेत बाली ब्लाक के 45 पीईईओ यूसीईईओ ने भाग लिया। अजीम प्रेमजी फाउंडेशन के विक्रम सिंह ने भी प्रशिक्षण सत्र में तकनीकी सहयोग दिया। उप प्राचार्य तेज राजचौधरी व दिनेश मंशन के निर्देशन में प्रशिक्षण की व्यवस्था की गई। उल्लेखनीय है कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के क्रियान्वयन की दृष्टि से कक्षा 1 व 2 में स्थानीय भाषा आधारित शिक्षण की दृष्टि से पीईईओ यूसीईईओ के माध्यम से भाषा शिक्षकों का क्षमता संवर्धन किया जाना है।

## कातनवाडा में 196 दूध उत्पादकों को 477850 रुपए का बोनस किया वितरण

संजीवनी टुडे

सराडा। सराडा तहसील के अंतर्गत ग्राम पंचायत कातनवाडा में दुध उत्पादक सहकारी समिति लिमिटेड पर 196 दूध उत्पादकों को 477850 रुपए का बोनस वितरण किया गया। बोनस में प्रथम स्थान पर रहे मोडजी नगजी को 8890 रुपया बोनस मिला। समारोह के मुख्य अतिथि उदयपुर डेयरी चेयरमैन डालचंद डांगी थे। अध्यक्षता उदयपुर डेयरी प्रबंधक डॉक्टर गिरिराज शर्मा, विशिष्ट अतिथि कटावला मट के हितेश्वरानंद सरस्वती महाराज एवं पुंजालाल पटेल डायरेक्टर उदयपुर डेयरी एवं भाजपा के वरिष्ठ नेता नरेंद्र मीणा, स्थानीय डेयरी अध्यक्ष ललित कुमार पटेल, सचिव भूपेंद्र पटेल कातनवाडा, सरपंच धनराज मीणा, पूर्व चावंड सरपंच कालुलाल मीणा, पूर्व नायब तहसीलदार वीरेंद्र पटेल, पूर्व डायरेक्टर पेमालाल पटेल, उपाध्यक्ष प्रेमजी पटेल, पूर्व अध्यक्ष गोविंद



पटेल, डेयरी सुपरवाइजर मणिलाल खींची, नाथूलाल पटेल आदि उपस्थित थे। चेयरमैन द्वारा दुध संघ से मिलने वाली सुविधाओं के बारे में जानकारी दी। साथ ही स्थानीय अध्यक्ष ललित पटेल ने अतिथियों का आभार जताया। वही विभिन्न योजनाओं की बारे में अलग से चर्चा कर (दुध दूध दूध) पर विशेष चर्चा कर की। (संचालन मणिलाल खींची ने किया।

कल्याणकारी योजना के बारे में जानकारी दी। हितेश्वरानंद सरस्वती महाराज ने गौ माता के बारे में एवं दूध उत्पादन के बारे में विस्तृत जानकारी दी। साथ ही स्थानीय अध्यक्ष ललित पटेल ने अतिथियों का आभार जताया। वही विभिन्न योजनाओं की बारे में अलग से चर्चा कर (दुध दूध दूध) पर विशेष चर्चा कर की। (संचालन मणिलाल खींची ने किया।

## स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत नगर पालिका के तत्वावधान में पीएमश्री बालिका विद्यालय ने जागरूकता रैली निकाली



संजीवनी टुडे

सादड़ी। 17 सितंबर से शुरू हुए स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत नगरपालिका के तत्वावधान में आज स्थानीय पीएम श्री श्रीधरनराज बदायिमा राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय सादड़ी की बालिकाओं ने रैली निकाली तथा स्वच्छता को स्वभाव व संस्कार बनाने का संदेश दिया। स्वच्छ भारत मिशन प्रभारी सुनील विरनोई ने बताया कि स्वच्छता ब्रांड एम्बेसडर विजय सिंह माली के नेतृत्व में पीएमश्री श्रीधरनराज बदायिमा राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय सादड़ी की 325 बालिकाओं ने महावीर प्रसाद व कन्हैयालाल के निर्देशन में स्वच्छता ही सेवा विषयक प्रेरक वाक्य लिखी तख्तियां हाथ में लेकर रैली निकाली जो नई आबादी से गणेश चौक, पंचशील चौराहा होते हुए बस स्टैंड

पहुंछी जहां विजय सिंह माली ने स्वच्छता ही सेवा अभियान की विस्तार से जानकारी दी तथा स्वच्छता को अपना स्वभाव व संस्कार बनाने का आह्वान किया। अंत में प्रकाश कुमार शिशोदिया ने सभी को स्वच्छता की शपथ दिलाई। इस अवसर पर उप प्राचार्य स्नेहलता गोस्वामी, मधु गोस्वामी, मनीषा ओझा, कविता कंवर, रमेश सिंह राजपुरोहित, सुशीला सोनी, रमेश कुमार वछेटा समेत समस्त विद्यालय स्टाफ उपस्थित रहा। विक्रम कंडारा, राकेश माली के नेतृत्व में नगरपालिका कार्मिकों ने रैली की व्यवस्थाएं संभाली। उल्लेखनीय है कि 17 सितंबर से शुरू हुआ सेवा ही स्वच्छता अभियान 2 अक्टूबर तक चलेगा। इस दौरान नगरपालिका व शिक्षा विभाग द्वारा विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा।

## सुखेर थाना क्षेत्र से वसूली के लिये युवक का अपहरण कर व बंधक बना मारपीट करने की घटना का मास्टरमाईण्ड गिरफ्तार

घटना में प्रयुक्त कार स्कोडा जब्त, अन्य अभियुक्तों की तलाश जारी

संजीवनी टुडे

उदयपुर। सुखेर थाना क्षेत्र से वसूली के लिये युवक का अपहरण कर व बंधक बना मारपीट करने की घटना के मास्टरमाईण्ड को गिरफ्तार किया। घटना में प्रयुक्त कार स्कोडा जब्त की व अन्य अभियुक्तों की तलाश जारी है। 12 को प्रार्थी मोहन सेन पुत्र लोगर सेन निवासी लखावली उदयपुर ने रिपोर्ट पेश की कि मेरा बड़ा भाई सुरेश पोपटी का काम करता है मेरा भाई का एक मकान डांगीयो का गुडा में तथा एक मकान बडगांव मनोहरपुरा में है हमेशा की तरह मेरा भाई कल दिनांक 11 को बडगांव वाले घर से उसके साथ में काम करने वाले दोस्त श्रवणसिंह राठोड निवासी भीलो का बेदला की कार फोर्ड फिरो को लेकर घर से गया था जो देर तक घर पर नहीं आने से मेरी भाभी ललीता सैन का मेरे पास फोन आया कि आपके भाई का फोन बन्द आ रहा है तब मैंने मेरे भाई को फोन लगाया तो मेरे भाई का फोन बन्द आया फिर मैंने मेरे भाई के दोस्त श्रवणसिंह को फोन किया तो उसने मुझे बताया कि मुझे सुरेश शम को 6 बजे भीलो को बेदला को छोड़ कर विभाग द्वारा विभिन्न गतिविधियों का आयोजन सामान लेने के लिये जा रहा हु फिर मैंने मेरे



परिवार वालो तथा मेरे भाई के दोस्त श्रवण सिंह के साथ में मिल कर मेरे भाई को काफी दूँडा मगर कोई पता नहीं चला तब मैंने रात्री को सुखेर थाने पर जाकर मेरे भाई के गूम होने की रिपोर्ट दर्ज कराई थी सुबह मेरे भतीजे अनील सैन के पास मेरे भाई सुरेश को अज्ञात मोबाईल नम्बर से वाट्स ऐप से सैसेज आया कि मैं एक नम्बर डाल रहा हु जिसमें 5000

रुपये डाल फिर मेरे भतीजे एवन्त सैन ने फोन पे से 2000 रुपये डाले उसके बाद मेरे भाई का फोन आफ लाईन हो गया है मेरे भाई का किसी अज्ञात लोगो ने अपहरण कर कहीं बन्धक बना रखा है मेरे भाई के अपहरण करने की रिपोर्ट दर्ज कर मेरे भाई को अज्ञात लोगो की गिरफ्त से छुडवावे रिपोर्ट पेश कर रहा हु। व्यक्ति के अपहरण कर फिरतौती मांगने

जैसे मामले की गम्भीरता देखते हुए थानाधिकारी हिमांशु सिंह राजावत के नेतृत्व में टीम गठित की गई। टीम द्वारा पूर्व में अभियुक्त करण सिंह तथा लक्ष्मीलाल उर्फ लखा डांगी को पूर्व में गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तारशुद्ध अभियुक्त वर्तमान में न्यायिक अभिरक्षा में है। मामले में वांछित अन्य अभियुक्त गण की पुलिस टीम द्वारा तलाश की जा रही थी कि थानाधिकारी हिमांशु सिंह को सूचना प्राप्त हुई कि घटना का मास्टरमाईण्ड नरेश डांगी मानपुरा रोड की तरफ घूम रहा है। सूचना पर थाने से टीम भेजी गई जो अभियुक्त नरेश डांगी पुलिस जाब्ता को देखकर अपनी स्कोडा कार लेकर भागने लगा जिसको पीछा कर रोका तथा मामले में वांछित होने पर नरेश डांगी (34) पुत्र हेमराज डांगी निवासी लखावली, पुलिस थाना सुखेर, उदयपुर को गिरफ्तार किया गया। प्रकरण की घटना में प्रयुक्त कार स्कोडा को पुलिस द्वारा जब्त किया गया। अब तक की जांच से अभियुक्त नरेश डांगी तथा मास्टरमाईण्ड है नरेश डांगी से पूछताछ जारी है तथा प्रकरण की तलाश जारी है। करण सिंह ही घटना के वांछित अन्य अभियुक्तगणों की तलाश जारी है।

## जिला स्तरीय निवेश सम्मेलन के आयोजन की तैयारियों के लिये फालना में बैठक आयोजित

जिला कलक्टर मंत्री ने दिये सफल आयोजन के निर्देश, जिले के औद्योगिक विकास को लगेगे पंख

संजीवनी टुडे



आदिनांक तक लगभग 550 करोड़ रुपये के निवेश प्रस्ताव प्राप्त हो चुके हैं जो कि पर्यटन, टैक्सटाइल, प्लास्टिक उद्योग, खाद्य प्रसंस्करण व अन्य क्षेत्र से संबंधित हैं एवं समित आयोजन तक लगभग 1500 करोड़ रुपये से अधिक के नवीन निवेश के प्रस्ताव प्राप्त किये जाने का लक्ष्य रखा गया है। जिला कलक्टर ने बैठक में

उपस्थित विभिन्न विभागों के अधिकारियों को समित से पूर्व औद्योगिक संघों द्वारा बताई गई समस्याओं का उनके स्तर पर निस्तारण किये जाने के लिये निर्देश दिये। उन्होंने इस अवसर पर पर समित स्थापना का निरीक्षण कर आगुन्तकों के बैठने उचित भव्य व्यवस्था के लिये निर्देश दिये एवं जिले के नवीन औद्योगिक क्षेत्र वरकाणा एवं

नाडोल के लिये विभिन्न प्रकार के उद्योग स्थापना हेतु गोडवाड क्षेत्र के प्रवासी उधमियों को राज्य सरकार द्वारा सुविधाओं से अवगत कराते हुये समित में आमंत्रित किये जाने के निर्देश दिये। समित में औद्योगिक प्रदर्शनी, डीएमआईसी प्रोजेक्ट से संबंधित प्रदर्शित किये जाने के लिये निर्देश दिये। उन्होंने जोधपुर-पाली मारवाड औद्योगिक क्षेत्र रोहट में विभिन्न प्रकार उद्योग स्थापित किये जाने की संभावनाओं का पता लगाने के निर्देश दिये। बैठक में उद्योग मण्डल फालना के पदाधिकारी विमलभाई रणावत, बहादुर सिंह खालसा अध्यक्ष, रामकिशोर गोयल संचालक व अन्य पदाधिकारी, रानी एवं सुरेन्द्र औद्योगिक संघ के प्रतिनिधि, सैथ्यर रज्जाक बली, संयुक्त प्रायुक्त उद्योग, तहसीलदार वाली एवं अधिशाषी अधिकारी, नगर पालिका, फालना तथा अधिशाषी अधिकारी विद्युत विभाग फालना समस्थित रहें।

## सुखेर थाना क्षेत्र में मकान को आग लगाकर जलाने की घटना का मुख्य अभियुक्त गिरफ्तार

संजीवनी टुडे

उदयपुर। सुखेर थाना क्षेत्र में मकान को आग लगाकर जलाने की घटना के मुख्य अभियुक्त को गिरफ्तार किया यह एक वर्ष से अधिक समय से फरार अभियुक्त को मन्द्सौर (मध्य प्रदेश) से दबोचा। 6 को प्रार्थीया यशोदा शर्मा पत्नी दिनेश शर्मा निवासी रानीखेडा दरवाजा निम्बाहेडा थाना निम्बाहेडा जिला चितौडगढ राज हाल मनोहर सिंह पिता नारायण सिंह रणावत के मकान में किरायेदार मेन रोड नवाघर भुवाणा थाना सुखेर उदयपुर ने उपस्थित थाना ही एकरिपोर्ट इस आशय की पेश की कि निवेदन है कि मैं निवासी निम्बाहेडा की हूँ। राकेश चन्देल नामक आदमी मुझे व मेरे बेटे को जीने नहीं दे रहा है और रोज रोज दारू पीकर हमें फोन लगाकर और विडियो कॉल करके धमका था और आज मैं और मेरा बेटा दोनों कुछ खाने का सामान लेने गए थे उतने में वह दारू के नशे में आया। हम दोनों मैं बेटा जहां किराए पर रहते थे वहां अन्दर घुस कर दारू के नशे में पूरे घर में आग लगा दी और घर का पूरा



सामान जल गया और पूरे घर में आग फैल गई। उक्त मामले में प्रकरण दर्ज होने के बाद अभियुक्त राकेश चन्देल की तलाश जारी रही परन्तु अभियुक्त एक वर्ष से अधिक समय व्यतीत हो जाने के बाद भी अभियुक्त का पता नहीं चल सका। प्रकरण लम्बे समय से पीण्डा होने पर प्रकरण गम्भीर प्रवृत्ति का होने से थानाधिकारी हिमांशु सिंह के नेतृत्व में टीम गठित की गई। टीम द्वारा लगातार अभियुक्त राकेश चन्देल की तलाश की गई परन्तु अभियुक्त शांति बदमाश होकर लगातार जगह बदलता रहा तथा

ईन्दौर, भोपाल, मन्द्सौर तथा नीमच में घूमता रहा। हिमांशु सिंह के नेतृत्व में पुलिस टीम द्वारा कई बार दबिश की गई। 120 को थानाधिकारी को जरिये मुखबिर सूचना मिली कि अभियुक्त मन्द्सौर आया हुआ है तो तुरन्त हैड कानि. निदेश मेनारिया के नेतृत्व में पुलिस टीम मन्द्सौर भेजी गई। टीम द्वारा मन्द्सौर पुलिस के सहयोग से अभियुक्त राकेश चन्देल पुत्र मदनलाल चन्देल उम्र 41 वर्ष निवासी जावद, पुलिस थाना जावद जिला नीमच, मध्यप्रदेश को गिरफ्तार किया गया।

सम्पादक की कलम से....

सम्पादकीय



## विदेशी मुद्रा में निवेश से होता है बड़ा लाभ, पर बरतें यह सावधानी



किसी भी व्यक्ति के जीवन में विदेश का अपना आकर्षण होता है। बात घूमने-फिरने की हो या फिर कारोबार जमाने की, सुरासन के लिए चर्चित विदेशी ठिकाने अधिकांश लोगों की पहली पसंद होते हैं। इसलिए आप यदि विदेशी मुद्रा में निवेश करेंगे तो आपके दोनों अरमान पूरे हो सकते हैं। यह बात अलग है कि विदेशी मुद्रा में निवेश करना एक जोखिम भरा उद्यम प्रतीत होता है। ऐसा इसलिए कि विदेशी मुद्रा बाजार में पहले बड़े पैमाने पर बैंकों एवं संस्थागत निवेशकों का प्रभुत्व होता था, लेकिन अब स्थिति बदली है क्योंकि ऑनलाइन ब्रोकरेज तथा आसानी से उपलब्ध मार्जिन ट्रेडिंग खातों ने इसे हर किसी के लिए सहज और सुलभ बना दिया है, बशर्ते कि उनकी वाजिब अभिरुचि हो। यही वजह है कि व्यक्तिगत निवेशकों को भी विदेशी मुद्रा में निवेश करने के लाभ, जोखिम व सबसे प्रभावी तरीके विस्तृत रूप से समझने की जरूरत है ताकि पेशेवर गच्चा खाने से आप भी बच सकें।

आपको पता होना चाहिए कि विदेशी मुद्रा में निवेश करने सम्बन्धी निर्णय लेने से पहले गहराई से विचार करने के कई लाभ हैं क्योंकि ऐसा करने से सम्भावित जोखिमों का पता चल जाता है। ऐसा इसलिए कि यह दुनिया का सबसे बड़ा तथा सबसे अधिक तरल बाजार है, जिसके निवेशकों को कई छोटी-बड़ी जोखिमों के बारे में भी बरीकीपूर्वक पता होना चाहिए, क्योंकि यह पारंपरिक इक्विटी एवं बॉन्ड मार्केट से काफी अलग है। खासकर विदेशी मुद्रा में निवेश करते समय इस्तेमाल किए जाने वाले उच्च लाभ का परिणाम उच्च अस्थिरता एवं नुकसान दोनों का अधिक जोखिम हो सकता है जिससे हमेशा सजग रहने की जरूरत होती है।

जहां तक लाभ की बात है तो उसके भी कई पहलू हैं जिस पर सतत नजर रखने की जरूरत होती है। पहला, बड़े व तरल बाजार विदेशी मुद्रा बाजार की दुनिया में सबसे बड़ा एवं सबसे अधिक तरल बाजार है, जिसकी औसतन दैनिक मात्रा 4 खरब डॉलर से अधिक है। लिहाजा, इसकी बारीकी समझकर इससे आशातीत लाभ उठाया जा सकता है। दूसरा, बहुधा विदेशी मुद्रा बाजार अपने निवेशकों को एक परिस्पति वर्ग के रूप में यूएस डॉलर से जुड़े संभावित कुछ जोखिमों से दूर रहने और कुछेक विविधता लाने का एक तरीका प्रदान करता है जो आमूमन फायदेमंद होता है। तीसरा, विदेशी मुद्रा बाजार में प्रति दिन चौबीस घंटे, सप्ताह में पांच दिन, जो कि सबसे पारंपरिक इक्विटी, बंधन अथवा वायदा बाजारों से अधिक लंबा होता है, के हिसाब से निर्णय लेना होता है, क्योंकि इसे ही ट्रेडिंग घण्टे कहते हैं। चौथा, अधिकांशतः विदेशी मुद्रा व्यापार में कमीशन का भुगतान नहीं होता, बल्कि एक बोली फैलता है जो इक्विटी से सख्त होता है।

जहां तक हानि की बात है तो उसके भी कई पहलू हैं जिस मोर्चे पर निवेशक को सदैव सजग रहने की जरूरत होती है। इस नजरिए से विदेशी मुद्रा में निवेश करने के प्रमुख जोखिम निम्नलिखित हैं:- पहला, कहीं का भी विदेशी मुद्रा बाजार बहुत छोटे वेतन वृद्धि में चलता है, जो सीधे निवेश करने वालों के लिए उच्चतर लाभ (मार्जिन के माध्यम से) एवं जोखिम का अनिवार्य कारण होता है। यही वजह है कि कभी-कभी निवेशकों को भी अप्रत्याशित क्षति भी उठानी पड़ती है। दूसरा, यह बात हर किसी को पता नहीं होता कि विदेशी मुद्रा बाजार आर्थिक रिपोर्ट, केंद्रीय बैंक के हस्तक्षेप तथा अन्य कारकों के कारण भी उतार-चढ़ाव के उच्च स्तर के लिए जाना जाता है। यही वजह है कि विदेशी मुद्रा निवेश में जोखिम अधिक रहता है। यही कारण है कि विदेशी मुद्रा में निवेश करने वाले निवेशकों को इन जोखिमों को कम करने एवं उनके दीर्घकालिक रिटर्न में सुधार करने के लिए जोखिम प्रबंधन तकनीकों का हमेशा ध्यान रखना चाहिए। इसके अतिरिक्त, विदेशी बाजारों पर सीधे व्यापार करते समय लीक्वेज के उपयोग से उत्पन्न होने वाले किसी भी जोखिम से बचने के लिए भी हाथ में पर्याप्त पूंजी रखने की कोशिश करनी चाहिए, क्योंकि ऐसा करना ऐसे निवेश के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। देखा जाए तो एक्सचेंज-ट्रेडेड फंड्स (ईटीएफ) गैर-मुनाफे के विशेषज्ञों हेतु विदेशी मुद्रा में निवेश करने के लिए सबसे आसान तरीकों में से एक का प्रतिनिधित्व करते हैं। क्योंकि ये धन प्रायः स्वैयं तथा वायदा अनुबंधों जैसे उपकरणों का उपयोग करके निवेशकों की ओर से मुद्राओं के पोर्टफोलियो को खरीदकर उसे कुशलता और कुशाग्रता पूर्वक प्रबंधित करते हैं। ऐसा करने से लाभ यह होता है कि निवेशकों के पास ज्यादा लाभ-संबंधी जोखिम नहीं रहती है।

### आज का राशिफल

यह राशिफल जन्म राशि पर आधारित है। व्यक्ति के जन्म के समय चंद्रमा जिस राशि पर थे, वही उसकी जन्म राशि होती है। यदि राशि की जानकारी आपको नहीं है तो अपने नामाक्षर से राशिफल देखें।

**मेघ (बु, च, चो, ला, ली, लू, ले, लो, अ):** आज भाग्य से कोई नया प्रस्ताव मिल सकता है। सरकारी काम आसानी से बन जाएंगे। अधिकारी सहयोग करेंगे। किसी चैरिटी आदि में धन खर्च करेंगे। मित्रों के साथ पार्टी में जा सकते हैं।

**वृषभ (ई,उ,ए,ओ,वा,वी,वू,वे,वो):** सुख-सुविधाओं पर खर्च होगा। व्यक्तिगत मामलों में गलतफहमी को जन्म देने वाली कोई बात हो सकती है। परिवार के साथ पार्टी में जा सकते हैं। कोई नया प्रस्ताव यदि आज मिलता है।

**मिथुन (क,की,कू,घ,ड, छ, के, को, ह):** कार्यों को मन लगाकर पूरा करेंगे। आपके बड़ते प्रभाव से कुछ लोगों को परेशानी हो सकती है। आज की गई मेहनत का पूरा फल नहीं मिलेगा। व्यक्तिगत मामलों को सावधानी से हल करें।

**कर्क (ही, हू, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डो):** किसी योजना का क्रियान्वयन हो जाएगा। अशुभ काम भी किसी सहयोग से आज पूरे हो जाएंगे। धैर्यपूर्वक निर्णय लेने पड़ेंगे। भाग-दौड़ बनी रहेगी, परंतु यात्रा करना आज ठीक नहीं रहेगा।

**सिंह (मा, मी, मू, मे, मो, टा, टी, टू, टे):** परिवार के बड़े सदस्यों की आज मान कर चलेंगे तो फायदे में रहेंगे। लाभ के एक से अधिक अवसर सामने होंगे। चाहा गया सहयोग नहीं मिलने से काम खुद ही पूरे करने पड़ेंगे। बड़े भाई से लाभ होगा।

**कन्या (टो, पा, पी, पू, ष, ण, ठ, ठे, ठो):** आज घर और बाहर दोनों जगह आपके काम की सराहना होगी। काम के घंटे बढ़ जाएंगे अतः पिछले छूट्टे कामों को पहले पूरा कर लें। अधिकारी वर्ग प्रसन्न रहेगा। विद्यार्थी वर्ग लाभ में रहेगा।

**तुला (रा, री, रू, रे, रो, ता, ती, तू, ते):** आज काम बनने में थोड़ी असुविधा हो सकती है। विरोधियों से सावधान रहना होगा। प्रोपर्टी के खरीदने या बेचने से संबंधी बात हो सकती है। पुराने मित्रों से मुलाकात होने की संभावना है।

**वृश्चिक (तो, ना, नी, नू, ने, नो, या, यी, यू):** व्यावसायिक कार्यों का विस्तार करने के लिए अतिरिक्त परिश्रम करना पड़ेगा। सहयोग मिल जाने से थोड़ी आसानी हो जाएगी। व्यक्तिगत संबंधों में सौहार्द की भावना बढ़ने से मन प्रसन्न होगा।

**धनु (ये, यो, भ, भी, भू, धा, फा, दा, भे):** आज का दिन महत्वपूर्ण काम करने के लिए नहीं है। निजी समस्याओं को अपने ऊपर हावी न होने दें। परिवार के साथ समय बिताना आवश्यक है, चाहे तो कहीं आउटिंग के लिए जा सकते हैं।

**मकर (मो, जा, जी, खी, खू, खे, खो, ग, गी):** आज स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा, परंतु काम फिर भी आसानी से बन जाएंगे। लाभ की कोई नई योजना बनाकर उस पर अमल करेंगे। मित्र विशेष सहयोगी बनकर सामने आएंगे।

**कुंभ (गु, गे, गो, सा, सी, सू, से, सो, दा):** आज घर की बुजुर्ग स्त्री की सलाह काम आएगी, महत्वपूर्ण निर्णय लेते समय उसकी नजरअंदाज ना करें। यात्रा करना हित में नहीं रहेगा, बहुत जरूरी हो तो पहले मंदिर जाएं फिर यात्रा करें।

**मीन (दी, दू, ध, झ, ज, दे, दो, वा, वी):** आज योग्यता दिखाने का उचित अवसर मिलेगा। लाभ देने वाली छोटी यात्रा की संभावना है। बड़ी प्रतिस्पर्धा में भी विजयी होंगे। वाहन धीमी गति में चलाएँ, अन्य कार्यों में भी जल्दबाजी ना करें।

# राजू श्रीवास्तव की द्वितीय पुण्यतिथि पर याद आये...

कॉमेडी की दुनिया के सबसे चर्चित कॉमेडियन्स में से एक राजू श्रीवास्तव 21 सितंबर 2022 को 41 दिन से चल रही जीवन और मृत्यु के बीच की जंग हार गए। आज सुबह कॉमेडियन का दिल्ली के एएस हॉस्पिटल में निधन हो गया। स्टैंड अप कॉमेडी के जरिए सबको हंसाने वाले राजू श्रीवास्तव के निधन की खबर से पूरे देश में भारतीय की लहर दौड़ पड़ी है। सभी जगह गम का मौहाल है, वे एक अच्छे कॉमेडियन होने के साथ साथ बहुत अच्छे इंसान भी थे। उन्होंने अपनी प्रतिभा एवं मेहनत से बहुत नाम कमाया। उनका एक विशिष्ट अंदाज था, उन्होंने अपनी अद्भुत प्रतिभा से सभी को न केवल प्रभावित किया बल्कि असंख्य दिलों पर राज किया। उनका निधन कला जगत के लिए एक बड़ी क्षति है। हंसाते-हंसाते आप ऐसे चले गये कि मनोरंजन जगत में कभी न भरने वाला एक बड़ा शूछोड़ गये।

हास्य अभिनेता का अर्थ वह अभिनेता होता है जो अपने अभिनय के माध्यम से लोगों को हंसा देता है। हिंदी फिल्मों में कुछ लोग इसी कार्य के लिए विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं जैसे जानी वॉकर, महमूद, आदि। कुछ मुख्य पात्रों ने भी हास्य अभिनय का खूब प्रदर्शन किया है जैसे गोविन्दा, ऋतेश देशमुख, आदि कलाकार। इस दुनिया में सबसे मुश्किल काम है किसी को हंसाना। आप भावुक होकर किसी को रुला तो सकते हैं लेकिन खुद मजाक बनकर दूसरे को हंसाने के लिए काबिलियत की जरूरत पड़ती है, जिसकी कमी कम-से-कम बॉलिवुड में तो नहीं है। बॉलिवुड सितारे भी इस बात से इत्तेफाक रखते हैं कि उनके कॉरियर की सबसे मुश्किल भूमिका वहीं होती है जिसमें उन्हें दर्शकों को हंसाने का काम सौंपा जाता है। राजू श्रीवास्तव ने प्रतिभा, ईमानदारी और दृढ़ संकल्प से यह विश्लेषण कार्य किया। कला का दायरा सारे बंधनों से परे है। राजू श्रीवास्तव खुद को सिर्फ हीरो नहीं बल्कि एक हास्य अभिनेता के रूप में स्थापित करना चाहते थे। वे भारत के प्रसिद्ध हास्य कलाकार थे। वे मुख्यतः आम आदमी और रोजमर्रा की छोटी-छोटी घटनाओं पर व्यंग्य सुनाने के लिये जाने जाते थे।

राजू श्रीवास्तव का जन्म 25 दिसम्बर, 1963 को कानपुर में हुआ था। इनके पिता रमेश चंद्र श्रीवास्तव को बलाई काका कहा जाता था, क्योंकि वह एक कवि थे। उनके माता का नाम सरस्वती श्रीवास्तव हैं। राजू श्रीवास्तव ने शिखा श्रीवास्तव से शादी की है। उनका एक बेटा आयुष्मान श्रीवास्तव और बेटे अंतरा श्रीवास्तव हैं। राजू श्रीवास्तव बचपन से ही कॉमेडी करते थे और इसी में भविष्य बनाने की सोची। इन्होंने बचपन से ही स्टेज शो करने लगे। उनका वास्तविक नाम सूर्यकाश श्रीवास्तव था। वे गजोधर और राजू भैया के नाम से जाने जाते थे। दरअसल, राजू के ननिहाल में गजोधर नामक एक नाई था, जिससे वे अपने बाल कटवाते थे। राजू की मशहूर



### विचार बिन्दु

उनके जीवन से जुड़ी विधायक धारणा और यथार्थपरक सोच ऐसे शक्तिशाली हथियार थे जिसका वार कभी खाली नहीं गया। वे जितने उच्च नैतिक-चरित्रिक व्यक्तित्व एवं नायक थे, उससे अधिक मानवीय एवं सामाजिक थे। उनका निधन एक जीवंत, हास्यभरी, प्यारभरी सोच के कला का अंत है। वे सिद्धांतों एवं आदर्शों पर जीने वाले व्यक्तियों की श्रृंखला के प्रतीक थे। आपके जीवन की खिड़कियाँ सिनेमा-जगत, हास्य-जगत, समाज एवं राष्ट्र को नई दृष्टि देने के लिए सदैव खुली रही।

भूमिकाओं में एकगजोधर की भूमिका थी। उनके पसंदीदा अभिनेता अमिताभ बच्चन थे। जब राजू पहली बार मुम्बई आये थे तो उन्होंने अमिताभ बच्चन की नकल करके ख्याति प्राप्त की थी। राजू श्रीवास्तव 1993 से हास्य की दुनिया में काम कर रहे थे। उन्होंने कल्याणजी आनंदजी, बापी लाहिड़ी एवं नितिन मुकेश जैसे कलाकारों के साथ भारत व विदेश में अनेक स्टेज शो में काम किया है। वह अपनी कुशल मिमिक्री के लिए जाने जाते हैं। उनको असली सफलता ग्रेट इंडियन लाफ्टर चैलेंज से मिली। इस शो में अपने कमाल के प्रदर्शन की बदौलत वह जन-जन एवं घर-घर में सबकी जुबान पर छा गए। उन्होंने बिग बॉस 3 में हिस्सा लिया और 2 महीने तक घर में सबको गुरगुराने के बाद 4 दिसम्बर 2009 को बोट आउट कर गए। उन्होंने अन्य टीवी धारावाहिकों जैसे शक्तिमान, बिग बॉस, कॉमेडी का महा मुकाबला, कॉमेडी सर्कस, कॉमेडी नाइट्स विद कपिल, इत्यादि में कार्य

किया। 1988 ई में रिलीज फिल्म 'तेजाब' से राजू श्रीवास्तव ने अपने अभिनय की शुरुआत की थी। उसके बाद कई बॉलीवुड फिल्मों जैसे-मैंने प्यार किया, बाजीगर, आमदनी अटर्नी खर्चा रुपैया, बिग ब्रदर, बॉम्बे टू गोवा आदि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने कई टीवी धारावाहिकों में भी कार्य किया। उन्होंने मच्छर चालीसा को बनाया, जिसके चलते उन्हें हिंदू कट्टरपंथियों द्वारा कड़ी आलोचनाओं का सामना करना पड़ा, क्योंकि वह हिंदू देवता व्यंग करते थे। इसी तरह और एक बार पाकिस्तान से कई धमकी भरे फोन कॉल आई, उन्हें चेतावनी दी गई कि वह अंडरवर्ल्ड डॉन दाऊद इब्राहिम पर चुटकुले न करें। इस तरह संघर्षों एवं संकटों से भरे जीवन में वे एक मंझे हुए कलाकार होने के साथ-साथ एक बेहद जिंदादिल इंसान भी थे। सामाजिक क्षेत्र में भी वे काफी सक्रिय रहते थे। राजू श्रीवास्तव के कुशल राजनीतिज्ञ भी बनने की लालसा



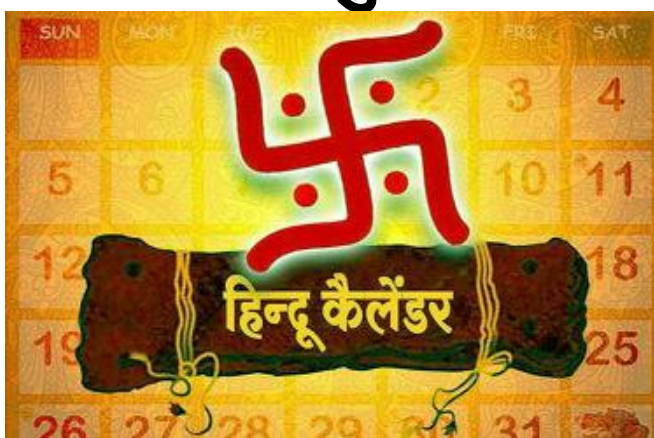
ललित गर्ग

## देवताओं को इसलिए प्रिय है अगहन मास, इस तरह मिलेगी प्रभु की विशेष

हिंदू पंचांग में हर माह का अपना अलग ही महत्व है। हिंदूओं के लिए अगहन माह का विशेष रूप से महत्व है क्योंकि इस माह को भगवान ने स्वयं की ही संज्ञा दी है जिसकी वजह से इसका महत्व और अधिक बढ़ जाता है। ऐसी मान्यता है कि सतयुग में देवताओं ने मार्गशीर्ष मास की प्रथम तिथि को ही वर्ष का प्रारंभ किया था। दरअसल, अगहन को मार्गशीर्ष के नाम से भी जाना जाता है। इसे लेकर कई तरह के तर्क दिए जाते हैं अनेक लोक कथाएँ भी प्रचलित हैं। कुछ का उल्लेख तो हमें पुराणों में भी मिलता है, किंतु यहां हम आपको इस माह से जुड़ी कुछ विशेष बातों के बारे में बताने जा रहे हैं।

मान्यता है कि इस माह में भगवान विष्णु की या उनके ही स्वरूप भगवान कृष्ण की पूजा करने से पुण्य की प्राप्ति होती है। यह माह उनके पूजन के श्रेष्ठ माह में से एक बताया जाता है। कहा जाता है कि यदि शंख का पूजन कर उममें जल भरकर भगवान विष्णु को अर्पित किया जाए और उसी जल को पूरे घर में छिड़का जाए तो क्लेश, दोष, कलह का निवारण होता है। और घर में शांति आती है।

शंख मां लक्ष्मी का स्वरूप माना गया है। ऐसा भी उल्लेख मिलता है कि समुद्र मंथन के दौरान ही शंख समुद्र से अवतरित हुआ था



जिसकी वजह से भी इस माह में शंख पूजन का महत्व बढ़ जाता है। नया शंख खरीदना और भगवान के समीप रखकर उसका पूजन करने से भी विशेष पुण्य फल प्राप्त होते हैं। मान्यता है कि किसी भी प्रकार दुखों के निवारण के लिए यदि इस दौरान भगवान से कामना की जाए तो मन्तव्य अवश्य ही पूर्ण होती है। इसी माह में दत्तात्रेय भगवान की जयंती भी मनायी जाती है अतः उनका पूजन भी विशेष फलों को प्रदान करने वाला बताया गया है। अगहन माह में ही चंद्रमा को सुधा प्राप्त हुई थी, जिसकी वजह से भी प्रभु कृपा के लिए यह माह उत्तम माना गया है। पूर्णिमा

तिथि पर चंद्रमा पूजन अतिश्रेष्ठ माना गया है। यही नहीं यदि आपके घर में भगवद्गीता है तो दिन में एक बार उसे अवश्य ही प्रणाम करें, इससे भगवान का आशीर्वाद प्राप्त होता है। इसे हिंदू पंचांग का नौवां महीना माना गया है। अतः विद्वानों का मत है कि यदि पवित्र नदियों में स्नान कर पवित्र मन से भगवान विष्णु का पूजन किया जाए तो सभी मनोकामनाएं अवश्य ही पूर्ण होती हैं। ऐसा भी कहा जाता है कि कश्यप ऋषि ने इसी माह कश्यप प्रदेश बसाया था और अपनी सुंदर कल्पना को धरती पर साकार किया था, जिसकी वजह से भी इसका महत्व बढ़ जाता है।



### 22 सितम्बर की महत्त्वपूर्ण घटनाएँ

- 1789 अमेरिकी कांग्रेस ने पोस्टमस्टर जनरल के कार्यालय को अधिकृत किया।
- 1792 फ्रांस गणराज्य की स्थापना की घोषणा हुई।
- 1903 अमेरिकी नागरिक इटालो मार्चिओनी को आइसक्रीम कोन के लिए एक पेटेंट दिया गया।
- 1914 मद्रास बंदरगाह पर जर्मन युद्धपोत इम्पेन ने बमबारी की।
- 1949 सोवियत संघ ने पहला परमाणु बम का सफलतापूर्वक परीक्षण किया।
- 1955 ब्रिटेन में टेलीविजन का व्यावसायिकरण शुरू हुआ। इसमें प्रत्येक घंटे सिर्फ छह मिनेट ही विज्ञापन के प्रसारण की अनुमति दी गयी और रविवार सुबह में इसे चलाने की इजाजत नहीं थी।
- 1961 अमेरिकी राष्ट्रपति जॉन एफ केनेडी ने शांति कोर की स्थापना के लिये कांग्रेस के अधिनियम पर हस्ताक्षर किए।
- 1966 अमेरिकी यान 'सर्वेयर 2' चंद्रमा की सतह से उतराया।
- 1977 अमेरिकी फुटबॉल टीम पेलें के नेतृत्व में दो प्रदर्शनों में खिलने कलकत्ता (अब कोलकाता) पहुँची।
- 1980 ईरान और इराक के बीच जारी सीमा संघर्ष युद्ध के रूप में परिवर्तित हुआ।
- 1988 कनाडा की सरकार ने द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान जापान और कनाडा के नागरिकों की नजरबंदी के लिए माफी मांगी और मुआवजा देने का भी वादा किया।

## आर्थिक समृद्धि की ओर बढ़ते कदम, युवाओं को सन्देश

### विचार बिन्दु

रामसहाय कांटेवाला  
निदेशक  
भगवती ट्रेडर्स, बूंदी

आज के वर्तमान परिदृश्य को देखते हुए लोगों को उज्ज्वल भविष्य के लिए नौकरी के आलावा स्वरोजगार चालू करना होगा। भारत के पूर्व राष्ट्रपति डॉ ए पी जे अब्दुल कलाम ने कहा था कि हम सबके पास एक जैसी प्रतिभा नहीं है लेकिन अपनी प्रतिभाओं को विकसित करने के अवसर सभी के पास बराबर हैं। उभमतिता स्वरोजगार चालू करने की आदत डालनी होगी साथ ही हमें बाजार के अनेको क्षेत्रों में जगह तलाशनी होगी चाहे टेक्नोलॉजी हो या चाहे मेन्यूफैक्चरिंग हो सर्विस हो या ट्रेडिंग हो चाहे खाद्य सामग्री हो चाहे, इलेक्ट्रॉनिक गुड्स हो चाहे, ग्रासरी आइटम हो, पशु आहार, मोटर इंजन पार्ट्स आदि क्षेत्रों में कार्य करने की जरूरत है। आरक्षण से मिली नौकरी से एक परिवार पलता है मगर बिजनेस से दस परिवारों का गुजर बसर होता है। अपनी क्षमताओं को पहचानो और अपना बिना किसी मुहर्त के बाबा साब डॉ अम्बेडकर व डॉ ए पी जे अब्दुल कलाम के वैज्ञानिक दृष्टिकोण को मानते हुए शुरूवात करो। आप लोगों में क्षमता की कोई कमी नहीं है, नौकरी को तहरिज देते हुए हमें अपना व्यवसाय भी खड़ा करना



होगा। अपने जंग लगे हाथों की ताकत को देने वाले बने। जब तक अपने बिजनेस पहचान कर जिस क्षेत्र में आप अपनी रूचि समझते हैं कूद जाये आप सफल होंगे या नहीं ये मायने नहीं रखता मायने ये रखता है कि आपने निर्णय लिया की नहीं, आप नौकरी मांगने वालों की भीड़ में खड़े न होकर नौकरी

देने वाले बने। जब तक अपने बिजनेस इंडस्ट्री प्रोडक्शन फ्रेक्ट्री या बिजनेस टायकून इम्प्लेमेंट नहीं होगी तो अपने युवाओं को जो आईटीआई, एमबीए, पोलोटेक्निकल डिप्लोमा करते हैं निजीकरण के दौर में उन्हें कोन शीर्ष पदों पर नौकरी देगा

। कोई भी हमें थाली में सजा के देने वाला नहीं है हमें जीरो से स्टार्ट करना होगा, साथियों, आज के दौर में बेरोजगारों की भीड़ समाज के लिए अभिशाप बनती नजर आ रही है इसके लिए हमें एकजुट होकर सोचने और उचित कदम बढ़ाने की जरूरत है। आज हमें अपने परम्परागत पेशा छोटी और नौकरी से हटकर नए बिजनेस शुरू करने की जरूरत है। आर्थिक समृद्ध समाज पर कभी अत्याचार अन्याय नहीं होता, जाती पाती सब छिप जाती है अपने आप को हमेशा किसी से कम मत आंको, में कहना चाहूँगा की अन्य समाजों की अपेक्षा हमें भी बिजनेस ट्रेडिंग एक्सपोर्ट इम्पोर्ट सेल सर्विस प्रोवाइडर बनाना होगा। समाज के सभी मंचों का उधेशय उच्च शिक्षा और स्वरोजगार होना अति आवश्यक है। लेकिन उसके साथ- साथ आज व्यापारिक माहौल की महती आवश्यकता है, उसके लिए जरूरी है कि समाज के सफल बिजनेस मैनेजर्स को संघठित करें, जो लोग उद्धम कर रहे हैं या करना चाहते हैं उन्हें मार्गदर्शन और प्रशिक्षण दे, समाज में उद्धमता के लिए प्रेरक वातावरण तैयार करें। दूसरे सफल लोगों से सीख प्राप्त कर आगे बढ़ें।

## हैलथ संवाददाता

स्वास्थ्य ही धन है, ऐसे में आप किस तरह के आहार का सेवन करते हैं, उसपर आपका स्वास्थ्य निर्भर करता है। शाकाहारी भोजन आपको न केवल स्वस्थ रखता है, बल्कि कई गंभीर बीमारियों से बचाता है। शाकाहारी भोजन के सेवन से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों के विभिन्न पहलुओं की पड़ताल करता आलेख। सच में यह कहा जाये, तो बिल्कुल गलत नहीं होगा, कि व्यक्ति का शरीर केवल शाकाहार भोजन खाने के लिए बना है। शाकाहार में शरीर के लिए जरूरी आयरन, प्रोटीन, फैट्स, विटामिन्स आदि होते हैं। लेकिन लोगों को यह लगता है कि नॉनवेज में प्रोटीन ज्यादा होता है, इसलिए नॉनवेज खाना चाहिए, लेकिन यह सही नहीं है। शाकाहार के सेवन से भी प्रोटीन की जरूरत को पूरा किया जा सकता है।

## संतृप्त वसा व कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम



शाकाहारी भोजन में रेशे यानी फाइबर बहुतायत में पाये जाते हैं। इसमें विटामिन व लवणों की मात्रा भी अपेक्षाकृत ज्यादा होती है। शाकाहारी भोजन में पानी की मात्रा भी ज्यादा होती है, जिससे मोटापा कम होता है। मांसाहार की तुलना में शाकाहारी भोजन में संतृप्त वसा व कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है, जिससे यह हृदय रोगों की आशंका को कम करता है। अनाज, फल व सब्जियों में रेशे व एंटीऑक्सीडेंट ज्यादा होते हैं, जो कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी को दूर रखने में सहायक होते हैं।

## शाक से मिलता है प्रोटीन

शाकाहारी होना कतई हानिकारक नहीं है। मांसाहारियों को शरीर के लिए जरूरी तत्व जो मांस से मिलते हैं, वही जरूरी तत्व शाकाहारियों को कई प्रकार के शाक से मिलते हैं। प्रोटीन जो मछली, मांस और अंडे से प्राप्त होता है, वह वनस्पति से भी प्राप्त होता है।

## बनो शाकाहारी हो जाओ दीर्घायु

मानव शरीर के कार्य करने के लिए ऐसा कोई पौष्टिक व जरूरी तत्व नहीं है, जो वनस्पतियों से प्राप्त नहीं किया जा सकता। फोलेट के अत्यधिक मात्र में होने के कारण और न्यून मात्र में सैचुरेटेड फैट, कोलेस्ट्रॉल व एनिमल प्रोटीन मात्र के कारण शाकाहारी भोजन हमें खतरनाक और सामान्य रोगों से बचाता है।

## विटामिन 'ए':

(1) हरी सब्जियां (2) मक्खन (3) क्रीम (4) गाय का दूध (5) कार्डलिवर आयल

## विटामिन बी 1:

(1) गेहूं (2) ताजे मटर (3) अंकुरित बीज (4) सेम (5) खमीर आदि।

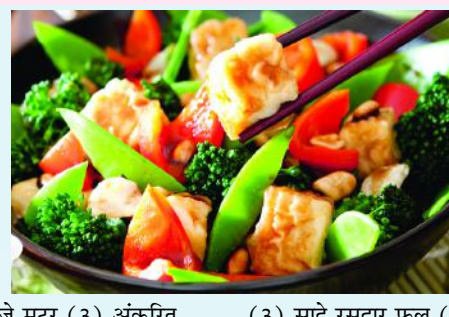
## विटामिन बी 2:

(1) अंडा (2) टमाटर (3) दूध (4) खुमारी (5) हरी सब्जियां।

## विटामिन बी 6:

(1) अनाज के दाने (2) मछली (3) मांस (4) खमीर (5) चावल (6) फलियां

## कौन सा विटामिन पाएं कहां से



## विटामिन बी 12:

(1) हरी सब्जियां (2) दालें (4) अनाज (5) खमीर आदि।

## विटामिन सी:

(1) बंदगोभी (2) शलगम (3) सादे रसदार फल (4) टमाटर (5) नींबू आदि।

## विटामिन-डी:

(1) दूध (2) काड लिवर आयल (3) पनीर (4) घी (5) मक्खन

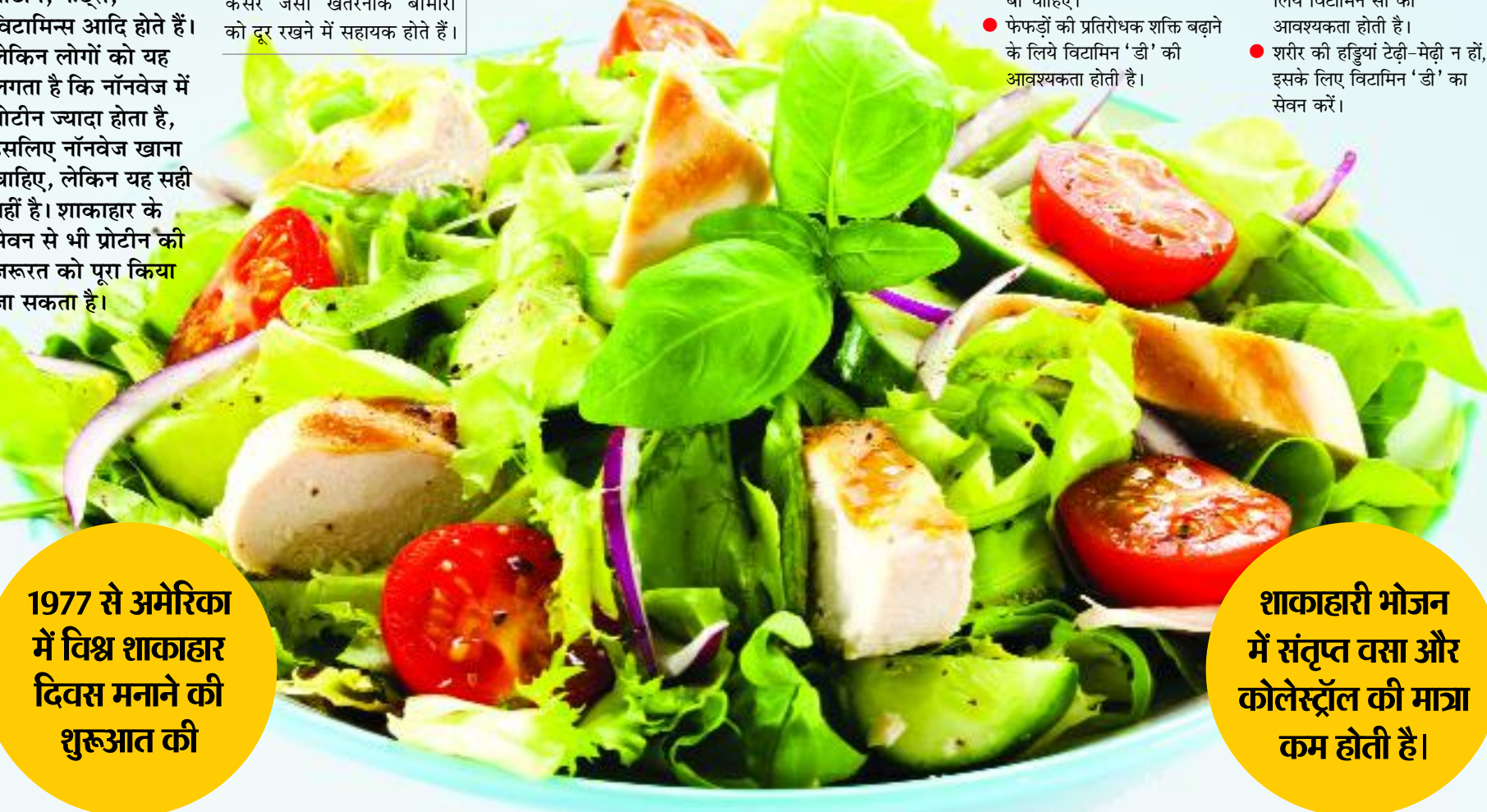
## विटामिन ई:

(1) गेहूं के अंकुर (2) पालक (3) हरी सब्जियां (4) बंदगोभी (5) टमाटर आदि।

## किसके लिये कौन सा विटामिन है फायदेमंद

- हमें आंखों के लिये विटामिन 'ए' तथा 'सी' की आवश्यकता है।
- मसूड़ों तथा दांतों की मजबूती के लिये विटामिन सी चाहिए।
- पाचन शक्ति बढ़ाने तथा हृदय को मजबूत करने के लिये विटामिन बी चाहिए।
- फेफड़ों की प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिये विटामिन 'डी' की आवश्यकता होती है।
- बार-बार खांसी जुकाम हो तो विटामिन 'ए' लीजिए।
- पिण्डलियों का भारीपन तथा पांव का दर्द दूर करने के लिये विटामिन 'बी' चाहिए।
- खून की कमजोरी दूर करने के लिये विटामिन सी की आवश्यकता होती है।
- शरीर की हड्डियां टेढ़ी-मेढ़ी न हों, इसके लिए विटामिन 'डी' का सेवन करें।

## शाकाहार शतम् जीवेत् सुखम् जीवेत्



1977 से अमेरिका में विश्व शाकाहार दिवस मनाने की शुरुआत की

शाकाहारी भोजन में संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है।

## शाकाहार पूर्ण पौष्टिक भोजन है

हैलथ संवाददाता

आज की भौतिक दौड़ में हमने अपने खान-पान को भुला दिया है। आज कई लोग मांसाहारी हो गये हैं। संभवतः यही कारण है कि नयी-नयी बीमारियों का जन्म हो गया है। हमारा शरीर प्राकृतिक तत्वों से मिलकर बना है। अतः मनुष्य को वही जन करना चाहिए, जिसमें सात्विक गुण हो, क्योंकि शरीर किसी बाह्य तत्व का बोझ सहन नहीं कर सकता। अब हमारा पौष्टिक भोजन क्या हो? विशेषज्ञों के अनुसार शाकाहार ही पौष्टिक भोजन है।

शाकाहारी भोजन में उचित मात्रा में शक्तिवर्धक तत्व होते हैं।

शाकाहारी भोजन स्वस्थ, सबल और दीर्घायु बनाता है, जबकि मांसाहारी व्याधियों से घिरसे होते हैं। शाकाहार के संबंध में अनेक शोध भी होचुके हैं।

इसका परिणाम स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक ही पाया गया है। शाकाहारी मांसाहारियों की अपेक्षा सहनशील, शक्तिशाली और परिश्रमी होते हैं। इसके अलावा शाकाहारी भोजन का रासायनिक विश्लेषण मांसाहारी भोजन से कई मायनों में अधिक होता है। जैसे प्रति सौ ग्राम अंडों का विश्लेषण करने पर 13.3 प्रतिशत प्रोटीन, 0 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स, 13.3 फैट, 0 प्रतिशत फाइबर, 1.0 प्रतिशत मिनरल्स व 173 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है, जबकि प्रति सौ ग्राम सोयाबीन से 43.3 प्रतिशत प्रोटीन, 20.9 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स, 19.5 प्रतिशत फैट, 3.7 प्रतिशत फाइबर, 4.6 प्रतिशत मिनरल्स और 432 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। ऐसे प्रति सौ ग्राम बकरे का मांस 21.4 प्रतिशत प्रोटीन, 0 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स, 23.6 प्रतिशत फैट, 0 प्रतिशत फाइबर, 1.1 प्रतिशत मिनरल्स, 118 कैलोरी ऊर्जा रखता है, जबकि प्रति सौ ग्राम मोट से 23.6 प्रतिशत प्रोटीन, 56.5 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 1.1 प्रतिशत फैट, 4.5 प्रतिशत फाइबर और 330 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है।

## मछली में है प्रचूर मात्रा में प्रोटीन

इसी प्रकार मछली की अनेक किस्मों में प्रति सौ भाग रासायनिक पौष्टिकता इस प्रकार है- प्रोटीन 8.9 से 76.1 प्रतिशत, फाइबर 0 प्रतिशत, मिनरल्स 0 से 27.5 प्रतिशत और ऊर्जा 59 से 413 कैलोरी, जबकि मूंगफली व तरबूज के सौ ग्राम बीजों की पोषकता यूं है- 26.2 से 34.1 प्रतिशत प्रोटीन, 26.7 से 45 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स, 39.8 से लेकर 52.6 प्रतिशत फैट, 0.8 से लेकर 3.1 प्रतिशत फाइबर, 1.6 से लेकर 25 प्रतिशत मिनरल्स और 470 से लेकर 628 कैलोरी ऊर्जा।

## हरी सब्जियां में है विटामिन्स की खान

अब देखें फाइबर मांस में बिल्कुल नहीं है, जबकि रोगों से लड़ने की ताकत यही जुटाता है। इसके विपरीत हर शाकाहारी भोजन में फाइबर की उपस्थिति निश्चित है। इसके अतिरिक्त हरी सब्जियां तो विटामिन्स की खान है अगर कुछ विटामिन्स रह भी जाएं तो इसकी पूर्ति, दूध, दही व मक्खन से की जा सकती है। शाकाहार के संबंध में अमेरिका में हुए एक अध्ययन से पता चला है कि जो अमेरिका महिलाएं शाकाहारी होते हैं उन्हें छाती का कैंसर कभी न होने की संभावना होती है। शाकाहार में अंगूर, पपीते व हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करने वालों को भोजन नली का कैंसर बहुत कम होने का खतरा रहता है। शाकाहार के संबंध में जर्मनी की इंस्टीट्यूट आफ सोशियल मेडिसिन एंड एपिडेमियोलोजी द्वारा भी सर्वेक्षण किये जा चुके हैं।

## शाकाहार से रक्तचाप

## रहता है सामान्य

इस संस्था के शोधकर्ताओं का मानना है कि शाकाहारियों के रक्त में यूरिक एसिड का मात्रा कम होती है। इससे रक्तचाप सामान्य रहता है, जबकि मांसाहारियों में इसकी अधिकता पायी जाती है। शाकाहार के बारे में कुछ जाने-माने सितारों का भी मत सकारात्मक है।

## विश्व प्रसिद्ध शाकाहारी

विश्व के प्रसिद्ध महापुरुष शाकाहारी थे, जिनमें सर आईजक न्यूटन, टॉलस्टॉय, मिल्टन, अरस्तु, बर्नार्ड शा आदि के नाम प्रमुख हैं। शाकाहार ने ही उनके बंद ज्ञान की पंखुड़ियों को खोलने में मदद की। महान वैज्ञानिक एलबर्ट आइन्स्टाइन का कथन आज भी सत्य है। शाकाहार का हमारी प्रकृति पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इससे तो ईसान का भाग्य पलट सकता है। कैंसर एंड अदर डिजीज फ्राम मीड कन्जम्पशन पुस्तक के लेखक लियोनार्डो ब्लांचे ने कैंसर के अनेक मरीजों का इलाज किया है। उन्होंने पाया कि कुल संख्या का एक तिहाई भाग जिस कैंसर से पीड़ित मिला है, वह पेट का कैंसर ही था। उनके अनुसार, पेट में पूरी तरह न पचने वाले खाद्य पदार्थों से ऐसा संभव हुआ है। मांस ऐसा भोजन है जो देर से पचता है, जबकि शाकाहार करने वाले ऐसी शिकायतें कम करते हैं।

## शाकाहार, मांसाहार की अपेक्षा अधिक सस्ता

आर्थिक दृष्टि से शाकाहार, मांसाहार की अपेक्षा अधिक सस्ता पड़ता है। शाकाहारी भोजन चाहे जितना ही भारी हो, लेकिन मांस से पहले पचता है। यह भूख को पूर्ण रूप से तृप्त करता है। इससे मोटापा आने के आसार बहुत कम होते हैं। शाकाहारी के शरीर में रक्त के संचार की गति तेज होती है। शाकाहार की महत्ता को गास्पल आफ जीसस क्राइस्ट में भी बताया गया है कि यदि तुम शाकाहारी भोजन को नियमित अपनाओगे तो तुम्हें नया जीवन व शक्ति मिलेगी।

मांसाहारी जिन मांस को खाते हैं, वह न जाने कैसे पशुओं का होता है। शहर में घूमते इन आवारा पशुओं को अनेक बीमारियां घेरे रहती हैं। जब इन्हें काटा जाता है तो क्या इनके शरीर की जांच की जाती है?

## मांसाहार मानव शरीर को करता विकृत

मांसाहार अवश्य ही मानव शरीर को विकृत करता है। शाकाहार वास्तव में मनुष्य के मन और शरीर को सुदृढ़ बनाता है। अतः निष्कर्ष के तौर पर कहा जा सकता है कि हर हाल में शाकाहार मांसाहार की अपेक्षा अत्यंत लाभदायक होता है, फिर मनुष्य को प्रकृति में रहने की आदत है तो उसी के अनुरूप आचरण भी करना चाहिए।

## लहसुन उच्च रक्तचाप में राहत देता है

लहसुन सर्दियों से दुनिया भर में अनेक लोगों के भोजन का अंग रहा है, जो लोग इसे पसंद करते हैं, उनका कहना है कि लहसुन से खाने का मजा बढ़ जाता है, लेकिन दुनिया के कई समाज इसे खाना अच्छा नहीं समझते, शायद तीखी गंध के कारण। आयुर्वेद में लहसुन का गुण-गान किया गया है। अब तो आधुनिक चिकित्सा पद्धति के विशेषज्ञ भी कई बीमारियों में इसे कारगर मानने लगे हैं। दमा, बहरेपन, खांसी-जुकाम, पेट में कीड़े आदि में लहसुन लेने की सलाह दी जाती है। छाती के रोगों में और सर्दी लग जाने पर लहसुन की दूध में उबाल कर लेना चाहिए। तपेदिक के मरीजों के लिए भी लहसुन बहुत मुफीद है। लहसुन की कली को पीसकर 250 ग्राम दूध में धीमी आंच पर उबालिये। एक चौथाई दूध रह जाने पर यह दवा बन जाएगी। इसे दिन में तीन बार लेना चाहिए। सुबह-सबरे खाली पेट लहसुन की एक-दो कलियों को जग-सा कुट कर पानी में निगल जाएं। उच्च रक्तचाप और पेट की बीमारियों में फायदा होगा। आंतों में जमा विषैला तत्व नष्ट हो जाता है।

लहसुन का सबसे बड़ा अवगुण इसकी बू है। जो लोग लहसुन नहीं ले सकते, वे लहसुन के कैप्सूल ले सकते हैं, जो बाजार में उपलब्ध हैं। लहसुन गुणों का भंडार है, लेकिन कुछ लोगों को नुकसान कर सकता है। इसकी तासीर गर्म होती है। जिनकी पाचन शक्ति कुछ ज्यादा ही गड़बड़ हो, गर्म चीजें खाने से जिनको तकलीफ बढ़ जाती है, उन्हें लहसुन से परहेज करना चाहिए।



## कैंसर को दूर रखने के लिए शाकाहार अपनायें

कई अध्ययनों से पता चला है कि शाकाहारी लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता मांस खाने वाले लोगों की तुलना में मजबूत होती है। वहीं शाकाहारी लोगों को दिल से जुड़ी बीमारियां, कैंसर और मोटापा जैसी बीमारियां भी कम होती हैं। मांस, अंडे और डेयरी उत्पाद छोड़ देने से कम वसा, कम कोलेस्ट्रॉल और बहुत पौष्टिक खाना मिलता है। तो चलिए विस्तार से जानें कि शाकाहार कैसे हमें कैंसर व अन्य घातक बीमारियों से दूर रख सकता है।

## पौष्टिकता का खजाना है शाकाहार

शाकाहारी भोजन मनुष्य को फलू जैसी रोजमर्रा की बीमारियों के साथ कैंसर जैसी घातक बीमारियों को दूर रखने में मदद करता है। एक सर्वे के दौरान मिले तथ्यों के मुताबिक जानकार बताते हैं कि शरीर के लिए शाकाहारी खाना सबसे अच्छा है। मांस, अंडे और डेयरी उत्पाद छोड़ देने से कम वसा, कम कोलेस्ट्रॉल और बहुत पौष्टिक खाना मिलता है। सर्वे के मुताबिक शाकाहारी खाने में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता और वसा भी कम होती है और यह कैंसर के खतरे को 40 फीसद कम करता है। शाकाहारी खाने में सोया दूध, अनाज, फल, सब्जियां, बादाम और जूस हमारी रोजमर्रा की विटामिन, कैल्शियम, फोलिक एसिड, प्रोटीन की जरूरतों को पूरा कर सकते हैं। जानकारों का मानना है कि शाकाहारी लोग फलू जैसी रोजमर्रा की बीमारियों से जल्दी प्रभावित नहीं होते हैं। मांसाहारी लोगों को शाकाहारी खाना खाने वालों की तुलना में मोटे होने का खतरा नौ गुना ज्यादा होता है।

## हाउसफुल 5 में होगा डेर सारा फन चंकी ने दिखाई पहली झलक...

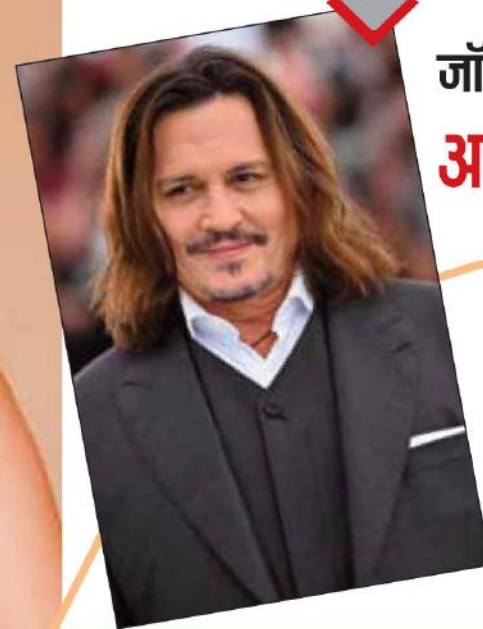
नई दिल्ली। अक्षय कुमार अपनी नई फिल्म की शूटिंग में बिजी हैं, जो कि बड़ी कर्मशायल एंटरटेनर मूवी हाउसफुल 5 है। तरुण मनुसूखानी के डायरेक्शन बन रही इस फिल्म में खिलाड़ी कुमार के अलावा जैकलीन फर्नांडिस, अभिषेक बनर्जी, चंकी पांडे और जॉन लीवर अहम किरदार में नजर आ रहे हैं। इसी बीच एक्साइटमेंट को बढ़ाते

हुए एक्टर चंकी पांडे ने एक वीडियो फिल्म के शूट से शेर किया है, जिसे देखकर फैंस भी फिल्म देखने के लिए काफी एक्साइटेड होते दिख रहे हैं। जबकि यह वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है। शेर किए वीडियो में चंकी पांडे ने लंदन डायरी की झलक फैंस को दिखाई है, जो कि हाउसफुल 5 की शूटिंग के दौरान की है।



## हॉलीवुड मसाला

### जॉनी को मिलेगा अचीवमेंट अवॉर्ड



लॉस एंजिल्स। हॉलीवुड अभिनेता जॉनी डेप को लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड से सम्मानित किया जाएगा। अभिनेता को यह सम्मान इस साल होने का यह रोम फिल्म फेस्टिवल में मिलेगा। रोम फिल्म फेस्टिवल का आयोजन 16 से 27 अक्टूबर तक होगा। रिपोर्ट्स के मुताबिक सम्मान के साथ-साथ एक्टर के निदेशन में बनी फिल्म 'मोदि थ्री डेज ऑन द विन्स ऑफ मेडजेस' का प्रीमियर भी इस फिल्म फेस्टिवल में होगा। जॉनी डेप ने दो दशक से भी अधिक के अंतराल के बाद इस फिल्म के जरिए निदेशन का दुनिया में वापसी की है। जॉनी डेप हॉलीवुड के सुपरस्टार हैं।

## लाइफ Style

## तान्या

### रिजेक्शन से टूटकर छोड़ दी थीं एक्टिंग

एजेसी नई दिल्ली

एक्ट्रेस तान्या मानिकतला ने कई मूवीज और वेब सीरीज में काम किया है। इनके अभिनय की खूब तारीफ भी होती है। हालांकि, शुरू में इनके लिए ये सफर आसान नहीं था। उन्होंने काफी पापड बेले थे।

एक्ट्रेस ने बताया कि कैसे वह एक्ट्रेस बनीं और किन चुनौतियों का सामना किया। उन्होंने एक इंटरव्यू में बताया कि उन्होंने कभी नहीं सोचा था कि वह एक्ट्रेस बनेंगी। जब वह कॉलेज में थीं, तब उन्होंने FLAMES में काम किया था। ये एक सीरीज थी। हालांकि, इसके 10 महीने बाद वह जो भी ऑडिशन देतीं, सबमें उनको रिजेक्ट कर दिया जाता था। बार-बार रिजेक्शन ने उन्हें तोड़ दिया था। वह हताशा होकर अपनी बहन के साथ ऑस्ट्रेलिया शिफ्ट होना चाहती थीं। लेकिन बाद में किस्मत चमकी और एक कॉल आया। वो कॉल मीरा नायर का था, जो कि डायरेक्टर हैं। उन्होंने एक्ट्रेस को 'अ सुटेबल बॉय' में लीड रोल ऑफर किया। यहीं से उनकी किस्मत पलट गई। हालांकि, रिजेक्शन के दौरान कुछ समय तक तान्या मानिकतला ने पढ़ाई पर ध्यान लगाया। एक विज्ञापन एजेंसी में कॉपीराइटर की नौकरी की और एक्टिंग में बड़ा नाम कमाने के अपने सपने को छोड़ दिया। तान्या मानिकतला का जन्म 7 जुलाई, 1997 को दिल्ली में हिंदू परिवार में हुआ था। उन्होंने दिल्ली यूनिवर्सिटी के शिवाजी कॉलेज में पढ़ाई की है। इंग्लिश लिटरेचर में 2018 में ग्रेजुएट हुई थीं। उसने 2018 में ही फिल्म 'स्कूल डेज' से डेब्यू किया था।



### वापस लिए खुद पर बनी डॉक्यूमेंट्री के अधिकार

लॉस एंजिल्स। जानी मानी टीवी शो निर्माता और होस्ट ओपरा विन्फ्रे ने रचनात्मक विवादों के कारण अपनी एप्पल टीवी प्लस डॉक्यूमेंट्री के अधिकार वापस ले लिए हैं और इसे रिलीज होने से रोक दिया है। उनके जीवन पर आधारित डॉक्यूमेंट्री 'द ओपरा विन्फ्रे शो' की पहली बार 2021 में घोषणा की गई थी, जिसका निर्देशन ऑस्कर विजेता केविन मैकडोनाल्ड ने किया। वह इस डॉक्यूमेंट्री पर लिखा एस्पायर के साथ लंबे समय से काम कर रहे थे। पेज सिक्स के अनुसार, डॉक्यूमेंट्री फिल्माए जाने के बाद विन्फ्रे और मैकडोनाल्ड के बीच मतभेद हो गया और तब से यह रुका हुआ है। एक सूत्र ने आउटलेट को बताया, 'केविन ने डॉक्यूमेंट्री खाना, लेकिन ओपरा को यह पसंद नहीं आई और उन्होंने इसे बदलने से इनकार कर दिया।'

## 'जटाधारा' में विलेन के रोल में दिखेंगी

नई दिल्ली। दिग्गज अभिनेत्री रवीना टंडन आने वाले दिनों में तेलुगु फिल्म जटाधारा में नजर आएंगी, जिसमें सुधीर बाबू मुख्य भूमिका अदा कर रहे हैं। रवीना टंडन की दक्षिण भारतीय फिल्मों की बात करें तो उन्हें यश स्टार केजीएफ: चैप्टर 2 में भी देखा गया था, जिसमें वो नेता के रोल में नजर आई थीं। अब उनके प्रशंसक उन्हें जटाधारा में देखने के लिए उत्सुक है। 90 के दशक में ग्लैमरस अवतार में नजर आने वाली रवीना अब अलग-अलग तरह की भूमिका कर रही हैं। जटाधारा एक सुपरनेचुरल थ्रिलर फिल्म है। इसमें रवीना टंडन नेगेटिव किरदार में दिखाई देंगी। केजीएफ: चैप्टर 2 में उनका किरदार ग्रे शोड वाला था और अब उन्हें जटाधारा में कुछ अलग करने का मौका मिला है। इस फिल्म को 2025 में महाशिवरात्रि के मौके पर रिलीज किया जाएगा।



## 'बी हैप्पी' का नया पोस्टर जारी...

मुंबई। अभिषेक बचन की आगामी फिल्म का नाम है 'बी हैप्पी'। यह एक पिता और पुत्री पर आधारित फिल्म है। 22 सितंबर को 'इंटरनेशनल डॉटर्स डे' है और उससे एक दिन पहले शनिवार को इस फिल्म का पोस्टर जारी किया गया है। यह फिल्म सीधे ओटीटी पर रिलीज होगी। फिल्म में अभिषेक बचन, नोरा फतेही, नास्सर, इनायत वरमा जैसे कलाकार अहम भूमिका में हैं। अभिषेक बचन अभिनीत फिल्म 'बी हैप्पी' का पोस्टर जारी किया गया है। यह एकल पिता और उसकी बेटी कि जिंदगी पर बनी खूबसूरत कहानी बताई जा रही है। इस फिल्म को रेमो डिस्सूजा एंटरटेनमेंट प्रोडक्शन के बैनर तले लिजेल रेमो डिस्सूजा प्रोड्यूसर कर रही हैं। फिल्म के निर्देशन का जिम्मा रेमो डिस्सूजा के कंधे पर है। फिल्म में जॉनी लीवर और हरलीन सेठी भी अहम रोल में नजर आएंगे।

## टीवी मसाला



## बिग बॉस 18 में शहजादा नायरा सहित चार नाम कंफर्म

नई दिल्ली। रियलिटी शो 'बिग बॉस 18' के मेकर्स ने हाल ही में 18वें सीजन का टीजर जारी किया है। अब, हमारे पास बिग बॉस के सभी फैंस के लिए एक अपडेट है। इंडस्ट्री के कई लोकप्रिय चेहरों के सहलमान खान के रियलिटी शो में भाग लेने की पुष्टि की गई है। शहजादा धामी, नायरा बनर्जी, चाहत पांडे और अविनाश मिश्रा जैसे टेलीविजन स्टार्स बिग बॉस सीजन 18 में आने वाले हैं। जबकि इस रियलिटी शो में भाग लेने के लिए कई नामों से संपर्क किया जा रहा है। इनमें से इन चार नामों की पुष्टि की गई है। बता दें कि अविनाश और चाहत अपने पिछले दो शो 'नाथ' और 'दुर्गा - माता की छाया' के बाद बिग बॉस में तीसरी बार फिर से साथ आएंगे। इन चार मशहूर हरिस्तियों के अलावा दलजीत कौर, शोएब इब्राहिम, दिग्विजय सिंह राठी, समीरा रेड्डी, मैक्सटर्न, पूव झा, पूजा शर्मा, ठगेश, डॉली चायवाला, शोजान खान, दीपिका आर्य, नुसरत जहां, एलिस कौशिक, हर्ष बेनीवाल, करण पटेल, ईशा कोम्पिकर और सुरभि ज्योति को बिग बॉस 18 के लिए संपर्क किए जाने की खबरें हैं।

## 'दूध से नहाओ गोरी हो जाओगी', किस्टल को मिलती थी अजीबो-गरीब सलाह...

नई दिल्ली। किस्टल डिस्सूजा टीवी की पॉपुलर एक्ट्रेस हैं। जब वे कॉलेज में पढ़ रही थीं उसी दौरान उन्हें 2007 में उनका पहला शो कहे ना कहे मिल गया था। टीवी पर खूब नाम कमाने के बाद एक्ट्रेस ने फिल्मों और वेबसीरीज में भी अच्छी पहचान बना ली है। हालांकि, इस मुकाम तक पहुंचने के लिए उन्हें काफी स्ट्रगल करना पड़ा। वहीं, एक लेटेस्ट इंटरव्यू में किस्टल ने बताया कि कैसे उन्हें अपने करियर की शुरुआत में अपनी रिफन और आंखों के रंग को लेकर काफी ट्रेल किया जाता था। यहां तक कि उन्हें अजीबो-गरीब सलाहें भी मिलती थीं। किस्टल ने इस दौरान बताया कि उन्हें गोरा दिखने के लिए खुद को दूध से नहाने तक की सलाह दी गई थी। अभिनेत्री ने खुलासा किया कि वह कभी भी गोरी नहीं दिखना चाहती थीं और वह अपने इसी रंग से खुश हैं। एक्ट्रेस ने कहा, 'मुझे याद है कि मुझे यह सलाह मिली थी कि मुझे दूध से नहाना चाहिए ताकि मेरी रिफन गोरी दिखे।'

## 'ठग' लाइफ की शूटिंग खत्म सेट पर जशन मनाते दिखे कमल हासन

मुंबई। कमल हासन की अगली बड़ी फिल्म 'ठग लाइफ' पिछले कुछ समय से उनके सभी प्रशंसकों का ध्यान आकर्षित कर रही है। फिल्म ने अपनी शुरुआती झलकियों और पोस्टरों से दर्शकों को पहले ही आकर्षित

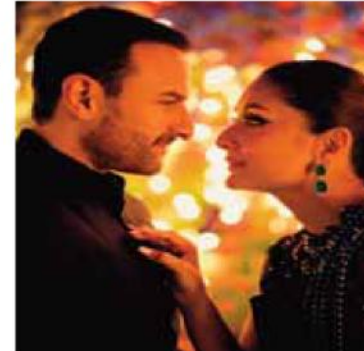


कर लिया है और उम्मीद है कि यह बॉक्स ऑफिस पर बड़ी हिट साबित होगी। हाल ही में, सोशल मीडिया पर एक तस्वीर वायरल हुई, जिसमें कमल हासन, सिलंबरसन टीआर उर्फ सिम्बू और निर्देशक मणिरत्नम,

ठग लाइफ के अन्य टीम सदस्यों के साथ फिल्म की पूरी शूटिंग शेड्यूल खत्म करते हुए दिखाई दे रहे थे। तस्वीर पर प्रशंसक भी अपना प्यार बरसा रहे हैं। कमल हासन की ठग लाइफ के निर्माताओं को जाहिर तौर पर ओटीटी दिग्गज नेटफ्लिक्स ने 149.7 करोड़ रुपए की भारी भरकम डील में खरीद लिया है। इतनी बड़ी कीमत के साथ ऐसा लगता है कि मणिरत्नम निर्देशित यह फिल्म पहले ही कई अन्य ब्लॉकबस्टर फिल्मों से आगे निकल गई है, जिन्हें नेटफ्लिक्स ने भी रिकॉर्ड कीमतों पर खरीदा था। अब फिल्म की शूटिंग खत्म हो चुकी है। ऐसे में पोस्ट प्रोडक्शन का काम भी जल्द खत्म होने की उम्मीद है। ऐसे में 'ठग लाइफ' दिसंबर 2024 में दुनिया भर के सिनेमाघरों में आ सकती है।

## सैफ के किस अंदाज पर फिदा हुई करीना? एक्ट्रेस ने खुद किया था खुलासा..!

मुंबई। करीना कपूर और सैफ अली खान की लव स्टोरी काफी अलग रही। इसके बारे में एक्ट्रेस ने खुद बताया और कहा था कि किस फिल्म के सेट पर उन्हें सैफ पसंद आए थे। 21 सितंबर 1980 को करीना कपूर का जन्म हुआ और शनिवार को उनका 44वां बर्थडे था। करीना कपूर की लाइफ 2008 के बाद बदली जब सैफ उनकी लाइफ में आए। 16 अक्टूबर 2012 को करीना कपूर ने सैफ अली खान के साथ कोर्ट मैरिज कर ली थी। इसके बाद एक प्राइवेट रिसेप्शन भी रखा था। करीना और



सैफ की लव स्टोरी साल 2007 में फिल्म टशन के सेट पर शुरू हुई थी। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, किसी इंटरव्यू में करीना कपूर ने अपनी और सैफ की लव स्टोरी बताई थी। उन्होंने कहा था कि 'टशन' के सेट पर सैफ से वो पहली बार ठीक से मिलीं। वहां काफी-काफी देर तक लोग बातें करते थे और मस्ती भी करते थे।

करीना कपूर ने हंसते हुए ये भी कहा था, 'मुझे उनका फिजिक पसंद आया। जब उन्होंने शर्ट उतारी तो उनकी बाँधी ब्रेस्ट अट्रैक्टिव लगी। लेकिन उससे पहले मैंने उनकी आंखें देखीं जिसमें बहुत काइडनेस देखने को मिली।' करीना उसी सेट पर सैफ पर फिदा हो गई थीं। फिल्म टशन (2008) तो फ्लॉप हुई, लेकिन सैफ-करीना की लव स्टोरी चल गई। काफी साल दोनों ने एक-दूसरे को डेट किया और फिर साल 2012 में शादी कर ली। करीना कपूर और सैफ अली खान के दो बच्चे तैयूर और जेह अली खान हैं। करीना आज सैफ के साथ अच्छी लाइफ शेयर कर रही हैं। करीना-सैफ की शादी को लगभग 12 साल हो गए हैं और आज भी वो जबदस्त कैमिस्ट्री शेयर करते हैं। सैफ अली खान और करीना कपूर ने साथ में 'ओमकारा', 'टशन', 'पर्जेंट विनोद' और 'कुर्बान' जैसी फिल्मों में साथ काम किया था।

## कई दूसरे मामलों में भी रहीं आज की एक्ट्रेस से आगे

# 94 साल पहले मर्सिडीज के एड में दिखी थीं ये एक्ट्रेस

नई दिल्ली। मराठी और हिंदी दोनों फिल्मों में खोटे ने अपना लोहा मनवाया। पति की मौत के बाद दो बच्चों की जिम्मेदारी कंधों पर थी तो स्वामिनी दुर्गा ने किसी के सामने हाथ फैलाने से बेहतर फिल्मों में काम करना ठीक समझा। पहली फिल्म ट्रेड (फरेबी जाल) में छेटा सा किरदार निभाया। लोगों को पसंद नहीं आई और फ्लॉप रही। दुर्गा ने सोच लिया था कि अब तो काम नहीं करेगी, लेकिन फिर एक निर्माता निदेशक की नजर पड़ी और किस्मत पलट गई।

### फिल्म दर फिल्म पहचान बनाती चली गई दुर्गा खोटे

वो कोई और नहीं वी शंतिराम थीं। मराठी और हिंदी में बनी अरोघ्या व राजा में दुर्गा को लिया और देखते ही देखते वो हिंदी सिनेमा का सितारा बन गईं। उसके बाद कभी पीछे मुड़ कर नहीं दिखी। फिल्म दर फिल्म कैरेक्टर आर्टिस्ट के तौर पर पहचान बनाई और पद्मश्री से लेकर दादा साहेब फाल्के की हकदार बनीं। हिंदी फिल्मों की 'मा' का जन्म 14 जनवरी 1905 को महाराष्ट्र के कुलीन परिवार में हुआ। इनका असल नाम वीटा लाड था। संभार परिवार ने पढ़ाई पर पूरा ध्यान दिया नतीजतन वीटा ने केजुपेशन तक की डिग्री हासिल की। इसके बाद शादी कर दी गई। दो बच्चे हुए, लेकिन किस्मत ने एक झटका यहीं दिया और पति चल बसे। ऐसे समय में ही फिल्मों का रुख किया।

आत्मकथा 'चुप्पी तोड़ती है' 'मी दुर्गा खोटे' ने ऐसी ही चुप्पी तोड़ी। दुर्गा खोटे कौन? 'गुगल ए आगन' की जोधाबाई, 'बेटों की बेरुखी की शिकार मां' और 'उस दौर की वेजुएट जब महिलाओं का बाहर निकलना भी असम्भव माना जाता था' 22 सितंबर 1991 को फिल्मों पर अपनी अदायगी से रुलाने वाली मां दुनिया से रुखसत हो गईं थीं।

### इन मामलों में पहली एक्ट्रेस थीं दुर्गा खोटे

खेर, दुर्गा ने सब कुछ सहा और मुस्कुरा कर जीवन जीतीं रहीं। बच्चों के लिए खुद को खड़ा किया। पहली बार कई ऐसे काम किए जिसने उस दौर में सबको दंभों तले अंगुली दबाने को मजबूर कर दिया। पहली ऐसी एक्टर बनीं जो किसी कॉन्ट्रैक्ट में नहीं बंधीं, विभिन्न निर्माताओं के लिए काम किया, फिर एक फिल्म साथी को प्रोड्यूस ही नहीं किया, बल्कि डायरेक्ट भी किया। ये करने वाली भी पहली फीमेल एक्टर थीं। इतना ही नहीं, क्लासिक दौर की पहली एक्टर थीं जो मर्सिडीज बैज के विज्ञापन में दिखीं।



### ऑटोबायोग्राफी में बताया था अपना दर्द

अपनी ऑटोबायोग्राफी में दुर्गा मेकिनकल इंजीनियर पति खोटे की निश्चिंता का भी जिक्र करती हैं। अपना दर्द बयां किया, परिवार और परंपराओं में जकड़ी महिला का ये पक्षियां बताती हैं कि शादीशुदा लाइफ में सब कुछ होने के बाद भी वो अकेली थीं। लिखती हैं - 'मैं समझ नहीं पा रही थी कि मिस्टर खोटे की दिशाहीन जीवनशैली पर कैसे और कहां रोक लगाऊँ... उनकी घुरी आदतें और व्यसन बढ़ते जा रहे थे। वे जब चाहें दफ्तर चले जाते थे। आवाज और चापलूसों की संगत बढ़ती जा रही थी। उन्हें घर, बच्चों या वित्तीय मामलों को कोई चिंता नहीं थी। उनका जीवन गैर-जिम्मेदाराना था।'

### चार-दोस्त पुकारते थे डिम्पल नाम से

मुस्कान हर दिल अजीब थी। हृदयकेश दा तो इन्हें अपना लकी चार्म तक कहते थे और इनके बेहद करीबी चार दोस्त डिम्पल नाम से पुकारते थे। एक बात और 80 के दशक में जब टीवी का दौर आया तो एक बड़े शो का निर्माण किया। ऐसा शो जो आज से जीवन की खास कहानी कहता था। सालों बाद वो नए कलेवर में भी दर्शकों के सामने आया और उसका नाम था वाग्ले की दुनिया। मी दुर्गा खोटे ने इस मंडी हुई कलाकार के बहुत कुछ लिखा, लेकिन केंद्र में रहा घर-बार-परिवार। इसमें ही लिखा था- निम्नलिखित तो बहुत हैं, लेकिन अब तबत नहीं बचीं। उस 85 साल हो चुकी है। कुछ करने की हिम्मत नहीं रही। खादिशे तो बहुत हैं, लेकिन कुछ कर नहीं सकतीं।

# सबसे मजबूत रेटिंग वाले म्यूचुअल फंड, कर रहे मालामाल

10 हजार की एसआईपी को सभी ने बनाया 50 लाख रुपये, 10 साल के टॉपर बने निवेशक, ये रिटर्न चार्ट पर सबसे आगे, म्यूचुअल फंड की रेटिंग मजबूत है तो उस स्कीम में रिस्क कम

**निवेश मंत्रा**  
**बिजनेस डेस्क**

अगर आप निवेश करते जा रहे हैं या कर चुके हैं तो एक बार यह बात जान लें कि बाजार में कई तरह की निवेश स्कीम हैं, जो आपको लुभाती हैं, लेकिन इनमें निवेश करने से पहले एक बार रिसर्च जरूर कर लें। म्यूचुअल फंड मार्केट में बेहतर पोर्टफोलियो, एक्सपेंस रेश्यो, कम जोखिम और अच्छा प्रदर्शन करने के ट्रेड रिकॉर्ड से स्कीम को रेटिंग मिलती है। अगर म्यूचुअल फंड की रेटिंग मजबूत है तो उस स्कीम में रिस्क कम होता है। रेटिंग अच्छी होने पर बेहतर रिटर्न मिलने के चांस बढ़ जाते हैं। वहीं इनमें निवेश करने की लगतत या एक्सपेंस रेश्यो भी 1 फीसदी से कम होता है। अगर बीते 10 साल में 3 स्टार, 4 स्टार या 5 स्टार रेटिंग वाली कुछ म्यूचुअल फंड स्कीम का प्रदर्शन देखें तो ये रिटर्न चार्ट पर भी सबसे आगे दिख रही हैं। इन सभी ने 10 साल में 10 हजार की मंथली एसआईपी को 50 लाख बनाया। वहीं, एक मुश्त निवेश पर 800 फीसदी तक एबसॉल्यूट रिटर्न मिला है।

500 रुपये एसआईपी कर सकते हैं। इसका एक्सपेंस रेश्यो भी 0.65% ही है।

**निपाॉन इंडिया स्मॉल कैप फंड**

- 10 साल में एसआईपी रिटर्न : 27.62% सालाना
- मंथली एसआईपी : 10,000 रुपये
- अपफ्रंट इन्वेस्टमेंट : 1 लाख रुपये
- 10 साल में कुल निवेश : 13 लाख रुपये
- 10 साल बाद एसआईपी की वैल्यू : 63,43,284 रुपये
- 10 वर्ष में एकमुश्त निवेश पर रिटर्न : 24.46% सालाना
- 10 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू : 8,91,863 रुपये
- एबसॉल्यूट रिटर्न : 791%
- इस फंड में कम से 5000 रुपये एकमुश्त और कम ये कम 100 रुपये एसआईपी कर सकते हैं। इसका एक्सपेंस रेश्यो भी 0.65% ही है।



10 साल में एकमुश्त निवेश पर रिटर्न : 21.90% सालाना

- 10 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू : 7,24,498 रुपये
- एबसॉल्यूट रिटर्न : 624%
- इस फंड में कम से 100 रुपये एकमुश्त और कम ये कम 100 रुपये एसआईपी कर सकते हैं। इसका एक्सपेंस रेश्यो भी 0.58% ही है।

**इनवेस्टो इंडिया मिड कैप फंड**

- 10 साल में एसआईपी रिटर्न : 23.54% सालाना
- मंथली एसआईपी : 10,000 रुपये
- अपफ्रंट इन्वेस्टमेंट : 1 लाख रुपये
- 10 साल में कुल निवेश : 13 लाख रुपये
- 10 साल बाद एसआईपी की वैल्यू : 49,97,896 रुपये
- 10 वर्ष में एकमुश्त निवेश पर रिटर्न : 20.85% सालाना
- 10 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू : 6,64,456 रुपये
- एबसॉल्यूट रिटर्न : 554%
- इस फंड में कम से 1000 रुपये एकमुश्त और कम ये कम 500 रुपये एसआईपी कर सकते हैं। इसका एक्सपेंस रेश्यो भी 0.54% ही है।

**एचएसबीसी स्मॉल कैप फंड**

- 10 साल में एसआईपी रिटर्न : 23.96% सालाना
- मंथली एसआईपी : 10,000 रुपये
- अपफ्रंट इन्वेस्टमेंट : 1 लाख रुपये
- 10 साल में कुल निवेश : 13 लाख रुपये
- 10 साल बाद एसआईपी की वैल्यू : 51,22,824 रुपये
- 10 वर्ष में एकमुश्त निवेश पर रिटर्न : 20.82% सालाना
- 10 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू : 6,62,809 रुपये
- एबसॉल्यूट रिटर्न : 553%
- इस फंड में कम से 5000 रुपये एकमुश्त और कम ये कम 500 रुपये एसआईपी कर सकते हैं। इसका एक्सपेंस रेश्यो भी 0.54% ही है।

**एसबीआई स्मॉल कैप फंड**

- 10 साल में एसआईपी रिटर्न : 24.82% सालाना
- मंथली एसआईपी : 10,000 रुपये
- अपफ्रंट इन्वेस्टमेंट : 1 लाख रुपये
- 10 साल में कुल निवेश : 13 लाख रुपये
- 10 साल बाद एसआईपी की वैल्यू : 53,86,040 रुपये
- 10 वर्ष में एकमुश्त निवेश पर रिटर्न : 24.03% सालाना
- 10 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू : 8,61,524 रुपये
- एबसॉल्यूट रिटर्न : 761%
- इस फंड में कम से 5000 रुपये एकमुश्त और कम ये कम 500 रुपये एसआईपी कर सकते हैं। इसका एक्सपेंस रेश्यो भी 0.65% ही है।

अपफ्रंट इन्वेस्टमेंट : 1 लाख रुपये

- 10 साल में कुल निवेश : 13 लाख रुपये
- 10 साल बाद एसआईपी की वैल्यू : 56,94,153 रुपये
- 10 वर्ष में एकमुश्त निवेश पर रिटर्न : 22.77% सालाना
- 10 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू : 7,77,898 रुपये
- एबसॉल्यूट रिटर्न : 678%
- इस फंड में कम से 500 रुपये एकमुश्त और कम ये कम 500 रुपये एसआईपी कर सकते हैं। इसका एक्सपेंस रेश्यो भी 0.58% ही है।

**एडलवाइस मिड कैप फंड**

- 10 साल में एसआईपी रिटर्न : 24.40% सालाना
- मंथली एसआईपी : 10,000 रुपये
- अपफ्रंट इन्वेस्टमेंट : 1 लाख रुपये
- 10 साल में कुल निवेश : 13 लाख रुपये
- 10 साल बाद एसआईपी की वैल्यू : 52,54,055 रुपये
- 10 साल में एकमुश्त निवेश पर रिटर्न : 21.81% सालाना
- 10 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू : 7,19,166 रुपये
- एबसॉल्यूट रिटर्न : 619%
- इस फंड में कम से 100 रुपये एकमुश्त और कम ये कम 100 रुपये एसआईपी कर सकते हैं। इसका एक्सपेंस रेश्यो भी 0.38% ही है।

**एचडीएफसी मिड-कैप अपोच्युनिटी फंड**

- 10 साल में एसआईपी रिटर्न : 23.1% सालाना
- मंथली एसआईपी : 10,000 रुपये
- अपफ्रंट इन्वेस्टमेंट : 1 लाख रुपये
- 10 साल में कुल निवेश : 13 लाख रुपये
- 10 साल बाद एसआईपी की वैल्यू : 48,71,312 रुपये
- 10 वर्ष में एकमुश्त निवेश पर रिटर्न : 20.37% सालाना
- 10 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू : 6,38,532 रुपये
- एबसॉल्यूट रिटर्न : 539%
- इस फंड में कम से 100 रुपये एकमुश्त और कम ये कम 100 रुपये एसआईपी कर सकते हैं। इसका एक्सपेंस रेश्यो 0.72 है।

**मोतीलाल ओसवाल मिडकैप फंड**

- 10 साल में एसआईपी रिटर्न : 25.77% सालाना
- मंथली एसआईपी : 10,000 रुपये

**कोटक स्मॉल कैप फंड**

- 10 साल में एसआईपी रिटर्न : 24.52% सालाना
- मंथली एसआईपी : 10,000 रुपये
- अपफ्रंट इन्वेस्टमेंट : 1 लाख रुपये
- 10 साल में कुल निवेश : 13 लाख रुपये
- 10 साल बाद एसआईपी की वैल्यू : 52,92,025 रुपये

**इन स्कीमों ने दिया बेहतर रिटर्न**

**क्वांट ईएलएसएस टैक्स सेवर फंड**

- 10 साल में एसआईपी रिटर्न : 27% सालाना
- मंथली एसआईपी : 10,000 रुपये
- एकमुश्त इन्वेस्टमेंट : 1 लाख रुपये
- 10 साल में कुल निवेश : 13 लाख रुपये
- 10 साल बाद एसआईपी की वैल्यू : 61,19,911 रुपये
- 10 वर्ष में एकमुश्त निवेश पर रिटर्न : 24.48% सालाना
- 10 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू : 8,93,297 रुपये
- एबसॉल्यूट रिटर्न : 793%
- इस फंड में कम से 500 रुपये एकमुश्त और कम ये कम

## पीपीएफ और एनपीएस वात्सल्य, बच्चे के लिए कौन स्कीम बेहतर

● किस स्कीम में मिलेगा ज्यादा पैसा, बच्चों का भविष्य होगा सुरक्षित ● एनपीएस वात्सल्य में बच्चों का भी अकाउंट खुलवाया जा सकता है ● बच्चों के लिए निवेश से जुड़ी पीपीएफ स्कीम भी काफी बेहतर है

केंद्र सरकार ने बच्चों के लिए एनपीएस वात्सल्य नाम से एक स्कीम शुरू की है। इस स्कीम के अंतर्गत 18 साल से कम उम्र के बच्चों का भी नेशनल पेंशन स्कीम (एनपीएस) में खाता खुलवाया जा सकता है। इस स्कीम में निवेश करने पर जब बच्चे बड़े होंगे तो उनके नाम से एक बड़ा फंड होगा। ऐसे में यह बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए निवेश से जुड़ी स्कीम है। इसके अंतर्गत माता-पिता को बच्चों के नाम से साल में कम से कम 1000 रुपये निवेश करने होंगे। अधिकतम रकम जमा करने की कोई सीमा नहीं है। बच्चे की 18 साल की उम्र पूरी होने के बाद इसमें जमा पैसा निकाला जा सकता है। बच्चों के नाम पर निवेश के लिए पहले से भी कई योजनाएं हैं। इनमें पीपीएफ भी शामिल है। हालांकि पीपीएफ में 18 साल से ज्यादा के लोग भी निवेश कर सकते हैं। इस रिपोर्ट में हम आपको बताएंगे कि पीपीएफ और एनपीएस वात्सल्य में से कौन सी योजना बच्चे के लिए बेहतर है।

**बचत**  
**बिजनेस डेस्क**

18 साल तक की उम्र तक पहुंचने से पहले 25 फीसदी रकम एजुकेशन या इलाज के लिए निकाली जा सकती है। 18 साल की उम्र के बाद जमा रकम का 20 फीसदी हिस्सा निकाल सकते हैं। बाकी की रकम की एजुकेशन खरीदनी होगी। यानी इससे बच्चे को हर महीने पेंशन मिलेगी।

**क्या है पीपीएफ स्कीम**

पीपीएफ यानी पब्लिक प्रोविडेंट स्कीम भी निवेश की एक स्कीम है। ज्यादा लोग बच्चों के लिए इस स्कीम में निवेश करना पसंद करते हैं। हालांकि बड़े लोग भी इसमें अपने नाम से निवेश कर सकते हैं। इसमें एक तय ब्याज मिलता है। यह एक लॉन्ग टर्म निवेश की स्कीम है। इसमें कम से कम 15 साल के लिए निवेश करना होता है। लेकिन बाद में 5-5 साल के लिए इसे बढ़ाया भी जा सकता है। इस स्कीम के तहत अकाउंट किसी भी बैंक या पोस्ट ऑफिस में खुलवाया जा सकता है।

**क्या है पीपीएफ और एनपीएस वात्सल्य में अंतर ?**

- पीपीएफ में अग्री सालाना 7.1 फीसदी ब्याज मिल रहा है। इसमें गारंटीड फिक्स्ड रिटर्न मिलता है। ब्याज की रकम का आकलन सरकार हर तय महीने में करती है। एनपीएस में सालाना ब्याज दर करीब 10 फीसदी है। इक्विटी-लिंक्ड रिटर्न है। इसमें फिक्स्ड रिटर्न नहीं मिलता।
- पीपीएफ में 500 रुपये से निवेश की शुरुआत कर सकते हैं। एनपीएस वात्सल्य में निवेश की

शुरुआत सालाना एक हजार रुपये है।

- पीपीएफ एक निवेश योजना है, जबकि एनपीएस वात्सल्य पेंशन योजना है। पीपीएफ में मैच्योरिटी के बाद किसी भी प्रकार की पेंशन नहीं मिलती।
- एनपीएस वात्सल्य में मैच्योरिटी पर 20 फीसदी रकम निकाल सकते हैं। बाकी 80 फीसदी की एजुकेशन खरीदनी होगी। इसी से पेंशन मिलेगा।
- पीपीएफ 15 साल की योजना है। हालांकि बाद में इसे दो बार 5-5 साल के लिए बढ़ाया जा सकता है।
- एनपीएस वात्सल्य में फिक्स्ड जैसे कुछ नहीं है। बच्चे की 18 साल की उम्र के बाद भी इस योजना को उसकी 60 साल की उम्र तक जारी रखा जा सकता है।
- एनपीएस वात्सल्य में कितना मिलेगा पैसा

अगर आपके बच्चे की उम्र तीन साल से कम है और बच्चे की 18 साल की उम्र तक आप हर महीने एक हजार रुपये निवेश करते हैं तो 15 साल में यह रकम 1.80 लाख रुपये होगी। अगर इस पर 10 फीसदी सालाना ब्याज मान लें तो ब्याज की रकम करीब 2.38 लाख रुपये होगी। ऐसे में 15 साल में कुल निवेश करीब 4.20 लाख रुपये होगा। इसमें से 20 फीसदी यानी 84 हजार रुपये ही मिलेंगे। बाकी की रकम की एजुकेशन खरीदनी होगी। इस पर करीब 6 फीसदी सालाना ब्याज मिलेगा। इस रकम से हर महीने पेंशन मिलनी शुरू हो जाएगी।

**पीपीएफ में क्या मिलेगा**

पीपीएफ में 7.1 फीसदी के रिटर्न से 15 साल में यह कुल रकम 3.22 लाख रुपये होगी। ऐसे में पीपीएफ में शुरुआत में ही बड़ी रकम मिल जाएगी। अगर दोनों स्कीम में ज्यादा रकम निवेश करेंगे तो कुल निवेश ज्यादा होगा।

**तैयारी**  
**बिजनेस डेस्क**

**निवेशकों को आ रहे पसंद**

आईपीओ की तरह एनएफओ की तरफ भी निवेशकों का आकर्षण धीरे-धीरे बढ़ रहा है। इसे देखते हुए कई म्यूचुअल फंड कंपनियां अपने एनएफओ लेकर आ रही हैं। एनएफओ का उद्देश्य निवेश करने के लिए निवेशकों से फंड जुटाना है। इस फंड का इस्तेमाल किसी स्पेसिफिक एसेट क्लास या सेक्टर निवेश के तौर पर किया जाता है।

**इनमें निवेश का मौका**

- बंधन बिजनेस साइकिल फंड
  - इश्यूरेशन: 24 सितंबर तक
  - कैटेगरी: इक्विटी थिमेटिक
  - कितना निवेश: कम से कम 1000 रुपये। इसके बाद कितना भी निवेश। एसआईपी की भी सुविधा है।
  - लॉक इन पीरियड: कुछ नहीं
- एसबीआई निफटी 500 इंडेक्स फंड
  - इश्यूरेशन: 24 सितंबर तक
  - कैटेगरी: इक्विटी फ्लेक्सिबिलिटी
  - कितना निवेश: कम से कम 5000 रुपये। इसके बाद कितना भी निवेश। इसमें भी एसआईपी की सुविधा है।
  - लॉक इन पीरियड: कुछ नहीं
- निफ्टी इंडिया निफटी 500
  - इश्यूरेशन: 25 सितंबर तक
  - कैटेगरी: इक्विटी फ्लेक्सिबिलिटी
  - कितना निवेश: कम से कम 1000 रुपये। इसके

बाद कितना भी निवेश। इसमें एनआईपी की भी सुविधा है।

- लॉक इन पीरियड: कुछ नहीं
- एचडीएफसी निफटी लाईवइंडेक्स 250 इंडेक्स फंड
- इश्यूरेशन: 20 सितंबर से 4 अक्टूबर
- कैटेगरी: इक्विटी लाईव इंडेक्स
- कितना निवेश: कम से कम 100 रुपये। इसके बाद कितना भी रकम निवेश कर सकते हैं।
- लॉक इन पीरियड: कुछ नहीं

**निवेश के फायदे और नुकसान**

एनएफओ में निवेश करने के कई फायदे और नुकसान हैं। उदाहरण के लिए, एनएफओ अद्वितीय निवेश अवसरों के आधार पर या संभावित लाभदायक विचार को भुनाने के लिए लॉन्च किए जाते हैं। इसलिए, वे निवेशकों को अपने पोर्टफोलियो में विविधता लाने और नए निवेश विचारों का पता लगाने की अनुमति देते हैं। हालांकि, चूंकि ये फंड नए उत्पाद हैं, इसलिए इनका कोई वास्तविक ट्रैक रिकॉर्ड नहीं है और शुरुआती दिनों में इनका मूल्यांकन करना मुश्किल है। एनएफओ जितना अनुभूत होगा, अपरिचित रणनीतियों में निवेश करने का जोखिम उतना ही अधिक होगा।

**निवेश का दायरा**

एनएफओ में निवेश करते समय, निवेश क्षितिज महत्वपूर्ण होता है क्योंकि कुछ में लॉक-इन अवधि होती है जिसके दौरान आपको एक निश्चित अवधि के लिए निवेशित रहना चाहिए। इसका तात्पर्य है कि आप परिपक्वता तिथि से पहले अपना पैसा नहीं निकाल पाएंगे, और आपसे निकास शुल्क लिया जा सकता है। एनएफओ में निवेश करने से पहले इन पहलुओं को ध्यान से देखें और सुनिश्चित करें कि आपका निवेश आपके निवेश की समय सीमा और उद्देश्यों के अनुरूप है।

## फंड की बात मल्टी कैप फंड्स आम निवेशकों के बीच भी काफी लोकप्रिय, इक्विटी म्यूचुअल फंड्स के तहत आते हैं ये मल्टी कैप फंड्स



**इनमें निवेश करना रिटेल इनवेस्टर्स के लिए कितना सही है, निवेशकों को एक साथ कई स्टॉक्स में निवेश का मिलाता अवसर**

**जानकारी**  
**बिजनेस डेस्क**

**म**ल्टी कैप म्यूचुअल फंड, इक्विटी म्यूचुअल फंड्स की एक महत्वपूर्ण कैटेगरी है, जो रिटेल निवेशकों के बीच बेहद लोकप्रिय है। इसका मुख्य कारण यह है कि मल्टी कैप फंड्स के जरिये निवेशकों को अलग-अलग मार्केट कैप वाले स्टॉक्स में एक साथ निवेश करने का अवसर मिलता है। आगे हम उन टॉप मल्टी कैप फंड्स की जानकारी देंगे, जिन्होंने पिछले 5 सालों में 25% से अधिक का औसत सालाना रिटर्न दिया है। साथ ही यह भी जानेंगे कि मल्टी कैप फंड की क्या खासियत है, जिसके कारण उन्हें रिटेल निवेशकों के लिए फायदेमंद माना जाता है।

**मल्टी कैप फंड्स की खासियत**

मल्टी कैप फंड्स का मुख्य उद्देश्य है, अलग-अलग मार्केट कैप (लाज, मिड और स्मॉल कैप) वाली कंपनियों में निवेश करना। यह फंड्स हमेशा एक तय अनुपात में अपने पोर्टफोलियो को बांटकर

**टॉप मल्टी कैप फंड ने 25% से ज्यादा सालाना रिटर्न दिया रिटेल इनवेस्टर भी इनमें करना चाहिए निवेश, मिलेगा लाभ**

निवेश करते हैं, जिससे निवेशकों को लगातार संतुलित और डायवर्सिफाइड इनवेस्टमेंट का लाभ मिलता है। सेबी की गाइडलाइन्स के अनुसार मल्टी कैप फंड के पोर्टफोलियो का कम से कम 75% हिस्सा इक्विटी और इक्विटी से जुड़े इंस्ट्रुमेंट्स में निवेश करना जरूरी है। साथ ही, इसका कम से कम 25% हिस्सा लाज कैप स्टॉक्स में, 25% मिड कैप स्टॉक्स में और 25% स्मॉल कैप स्टॉक्स में निवेश करना अनिवार्य है।

**25% से ज्यादा रिटर्न देने वाले मल्टी कैप फंड्स**

इस रिपोर्ट में हम आपको बताएंगे उन मल्टी कैप फंड्स के बारे में जिन्होंने पिछले 5 सालों में 25% से ज्यादा औसत सालाना रिटर्न (सीएजीआर) दिया है। इन सभी मल्टी कैप फंड्स का बेंचमार्क इंडेक्स एक ही है। निफटी 500 मल्टीकैप 50:25:25 टोटल रिटर्न इंडेक्स जिसका पिछले 5 साल का औसत सालाना रिटर्न 26.26% रहा है। ये सभी फंड वेरी हाई रिस्क कैटेगरी में रखे गए हैं।

**1. क्वांट एक्टिव फंड**

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (डायरेक्ट प्लान): 34.84%
- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (रेग्यूलर प्लान): 33.16%
- एसेट अंडर मैनेजमेंट (एस्यूसम): 11,186.98 करोड़ रुपये

**2. महिंद्रा मैनुलाइफ मल्टी कैप फंड**

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (डायरेक्ट प्लान): 30.62%
- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (रेग्यूलर प्लान): 28.43%
- एसेट अंडर मैनेजमेंट (एस्यूसम): 4,780.57 करोड़ रुपये

**3. निपाॉन इंडिया मल्टी कैप फंड**

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (डायरेक्ट प्लान): 28.57%
- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (रेग्यूलर प्लान): 27.64%
- एसेट अंडर मैनेजमेंट (एस्यूसम): 39,091.90 करोड़ रुपये

**4. इनवेस्टो इंडिया मल्टीकैप फंड**

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (डायरेक्ट प्लान): 27.00%
- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (रेग्यूलर प्लान): 25.34%
- एसेट अंडर मैनेजमेंट (एस्यूसम): 3,976.44 करोड़ रुपये

**5. बड़ौदा बीएनपी पारिवास मल्टी कैप फंड**

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (डायरेक्ट प्लान): 26.48%
- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (रेग्यूलर प्लान): 25.18%
- एसेट अंडर मैनेजमेंट (एस्यूसम): 2,793.97 करोड़ रुपये

**6. आईसीआईआई प्रीशियल मल्टीकैप फंड**

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (डायरेक्ट प्लान): 25.20%
- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (रेग्यूलर प्लान): 24.09%
- एसेट अंडर मैनेजमेंट (एस्यूसम): 14,542.18 करोड़ रुपये

**छोटे निवेशकों के लिए कितने सही**

मल्टी कैप फंड्स लाज, मिड और स्मॉल कैप कंपनियों में बांटकर निवेश करते हैं। जिससे निवेशकों को डायवर्सिफाइड यानी विविधता से भरा पोर्टफोलियो मिलता है। इस लिहाज से छोटे निवेशक मल्टीकैप फंड के जरिये कम पैसों में भी डायवर्सिफिकेशन का लाभ ले सकते हैं।

**बेहतर रिटर्न**

ये फंड्स स्मॉल कैप और मिड कैप स्टॉक्स में निवेश करके लॉन्ग टर्म में बेहतर रिटर्न देते हैं। इस लिहाज से मल्टी कैप फंड्स को संतुलित रिस्क रिटर्न रेशियो देने वाला निवेश माना जा सकता है। यह फंड्स एक तरफ तो लाज कैप शेयरों में निवेश के जरिये पोर्टफोलियो को मजबूती देते हैं और दूसरी तरफ मिड और स्मॉल कैप में इनवेस्टमेंट वोध की बेहतर संभावना का लाभ देता है।

**मिड कैप, स्मॉल कैप में मिनिमम 50% निवेश का असर**

मल्टी कैप फंड को लंबी अवधि में वेंच्यु फिंडिंग और डायवर्सिफिकेशन के लिहाज से एक अच्छा विकल्प माना जाता है। लेकिन इसके साथ ही यह भी नहीं भूलना चाहिए कि इसके पोर्टफोलियो का कम से कम 50% हिस्सा मिड कैप और स्मॉल कैप स्टॉक्स में लगाया जाता है। इसकी वजह से इसमें रिस्क कुछ बढ़ जाता है।

**रिस्क वेरी हाई**

यही वजह है कि रिस्कोमीटर पर इनका रिस्क लेवल 'वेरी हाई' रखा गया है। जाहिर है कि इनमें निवेश से पहले निवेशकों को अपनी रिस्क लेने की इमता को जरूर ध्यान में रखना चाहिए। साथ ही इनमें शॉर्ट टर्म के लिए पैसे लगाने से बचना चाहिए।

