



पेज नं 4... सड़क सुरक्षा विशेष अभियान जीवन बचाने का अभियान

राजकोट टेस्ट से पहले इंग्लैंड को लगा तगड़ा झटका, टीम का सबसे अनुभवी स्पिनर पूरी टेस्ट सीरीज से हुआ बाहर



भारत और इंग्लैंड के बीच पांच मैचों की टेस्ट सीरीज खेली जा रही है। टेस्ट सीरीज के पहले मैच में इंग्लैंड को 28 रन से जीत मिली थी वहीं दूसरे मुकाबले में भारत ने शानदार वापसी करते हुए 106 रन से जीत हासिल की थी। अब दोनों ही टीमों के बीच तीसरा मुकाबला 15 फरवरी को राजकोट में खेला जाएगा। इससे पहले इंग्लैंड टीम को बड़ा झटका लगा है।

नई दिल्ली। भारत और इंग्लैंड (IND vs ENG Test) के बीच पांच मैचों की टेस्ट सीरीज खेली जा रही है, जिसमें दोनों ही टीमों एक-एक मैच जीतकर सीरीज में बराबरी पर है। पांच मैचों की टेस्ट सीरीज का तीसरा मुकाबला राजकोट में 15 फरवरी से खेला जाना है, जिससे पहले इंग्लैंड टीम को तगड़ा झटका लगा है। इंग्लैंड टीम के अनुभवी स्पिनर जैक लीच (झुझ्झू रुझ्झू) घुटने की चोट के चलते अगले तीन टेस्ट मैचों से बाहर हो गए हैं। इंग्लैंड क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी) ने इसकी पुष्टि रविवार की।

Jack Leach भारत के खिलाफ बाकी 3 टेस्ट मैचों से हुए बाहर

दरअसल, ईसीबी ने इसकी जानकारी दी है कि जैक लीच

भारत के खिलाफ बचे हुए तीन टेस्ट मैचों से बाहर हो गए हैं। उन्होंने कहा कि इंग्लैंड और समरसेट के स्पिनर जैक लीच बाएं घुटने की चोट के चलते बाकी बचे हुए टेस्ट मैचों से बाहर हो गए हैं।

हैदराबाद में लीच को इंग्लैंड की पहली टेस्ट जीत के दौरान चोट लगी थी, जिसके चलते वह दूसरे मुकाबले में भी नहीं खेल पाए। अगले 24 घंटों में अनुभावी से वह घर के लिए उड़ान भरेंगे, जहां इंग्लैंड की टीम गुरुवार से शुरू होने वाले तीसरे टेस्ट से पहले रुकी हुई है। लीच रिहैब को लेकर इंग्लैंड और समरसेट की मेडिकल टीम के साथ मिलकर काम करेंगे। उनके रिफ्लेसमेंट की घोषणा नहीं की जाएगी।

बता दें कि लीच (Jack Leach) की गैरमौजूदगी में इंग्लैंड अब टीम हार्टली, रेहान अहमद और शोएब बशीर के अलावा जो रूट पर भरोसा बनाए रखेगा।

तीसरे टेस्ट के लिए इंग्लैंड की स्क्वाड

जैक क्राउली, बेन डकेट, ओली पोप, जो रूट, जॉनी बेयरस्टो, बेन स्टोक्स (कप्तान), बेन फोसेस (विकेटकीपर), रेहान अहमद, टॉम हार्टले, शोएब बशीर, जेम्स एंडरसन, मार्क वुड, ऑली रॉबिन्सन, डैन लॉरेंस, गस एटकिंसन

करारी हार के साथ ही भारत के नाम जुड़ा अनचाहा रिकॉर्ड, 36 साल का इतिहास पलट गया



HIGHLIGHTS

ऑस्ट्रेलिया ने भारत को फाइनल में 79 रन से चटाई धूल

ऑस्ट्रेलिया ने अंडर-19 विश्व कप का खिताब चौथी बार जीत लिया

ऑस्ट्रेलिया ने भारत से 6 साल पुराना हिसाब किया चुकता

नई दिल्ली। अंडर-19 वर्ल्ड कप 2024 के फाइनल (19 WC Final 2024) मुकाबले में भारतीय जूनियर क्रिकेट टीम को ऑस्ट्रेलिया के हाथों 79 रन से हार झेलनी पड़ी। इस हार के साथ ही भारत का वर्ल्ड चैंपियन बनने का सपना चकनाचूर हो गया। कंगारू टीम ने साल 2018 में भारत से मिली हार का बदला पूरा किया और अंडर-19 विश्व कप का खिताब चौथी बार जीत लिया।

इस मैच (IND vs AUS 19 WC) में भारतीय टीम का पूरा बैटिंग ऑर्डर फ्लॉप रहा। पहले बैटिंग करते हुए ऑस्ट्रेलिया ने 50 ओवर में 7 विकेट के नुकसान पर 253 रन बनाए। इसके जवाब में भारतीय टीम 43.1 ओवर में 174 रन बनाकर ऑलआउट हो गई। इस हार के साथ ही भारतीय

क्रिकेट टीम ने अपने नाम एक अनचाहा रिकॉर्ड हासिल कर लिया।

IND vs AUS 19 WC: भारत के नाम जुड़ा अनचाहा रिकॉर्ड, 36 साल में पहली बार ऐसा हुआ कि विश्व कप के किसी एक सीजन में भारतीय सलामी जोड़ी 50 रन की साझेदारी करने में नाकाम रही। आदर्श सिंह और अर्शिन ने सभी मैचों में पारी का आगाज किया। फाइनल मैच में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ भारतीय टीम ने अपना पहला विकेट सिर्फ 3 रन पर ही खो दिया था, जब विक्टर ने तीसरे ओवर में अर्शिन को आउट किया। इस वजह से भारत को अच्छी शुरुआत नहीं मिल सकी। फाइनल मैच से पहले आदर्श ने 50 से ज्यादा रनों की दो अहम पारियां खेली थी, जहां बांग्लादेश के खिलाफ उनके बल्ले से 76 रन निकले थे, वहीं टूर्नामेंट में अर्शिन के नाम एक शतक है, जो यूएसए के खिलाफ उन्होंने बनाया था। दोनों ने व्यक्तिगत स्कोर जरूर बनाया हो, लेकिन दोनों ने साथ मिलकर टीम को वैसी शुरुआत नहीं दे पाए, जिसकी टीम को आस थी।

इंडिपेंडेंट डायरेक्टर मंजू अग्रवाल ने दे दिया इस्तीफा, पेटीएम ने किया कफर्म

भारतीय रिजर्व बैंक (RBI) ने 31 जनवरी 2024 को Paytm Payments Bank को बैंक करने का फैसला सुनाया था। इस फैसले के बाद कई मीडिया रिपोर्ट्स यह दावा कर रहे थे कि पेटीएम पेमेंट्स बैंक की इंडिपेंडेंट डायरेक्टर मंजू अग्रवाल ने इस्तीफा दे दिया है। आज पेटीएम ने इसको कफर्म कर दिया है। इस रिपोर्ट में विस्तार से जानते हैं।



नई दिल्ली। आज पेटीएम (Paytm) को लेकर एक बड़ा अपडेट आ गया है। दरअसल, पिछले कुछ समय से कई मीडिया रिपोर्ट्स यह कह रहे थे कि पेटीएम पेमेंट्स बैंक (Paytm Payments Bank) की इंडिपेंडेंट डायरेक्टर मंजू अग्रवाल ने इस्तीफा दे दिया है। आज पेटीएम ने इसकी पुष्टि की है। कंपनी ने एक्सचेंज फाइलिंग में कहा कि मंजू अग्रवाल ने 1 फरवरी 2024 को पेटीएम पेमेंट्स बैंक के बोर्ड से इस्तीफा दे दिया।

दरअसल, 31 जनवरी 2024 को केंद्र बैंक (RBI) ने पेटीएम पेमेंट्स बैंक के परिचालन को बंद करने का आदेश दिया था। अब पेटीएम फर्म ने कहा कि वह अनुपालन और नियामक मामलों पर एक सलाहकार समिति बनाएगी।

अण्डर 19 वर्ल्डकप 2024: सीनियर टीम की तरह रहा युवा ब्रिगेड का प्रदर्शन, AUS से लगातार तीसरा ICC फाइनल हारा IND

भारतीय अंडर-19 टीम को रविवार को बेनोनी में आईसीसी अंडर-19 वर्ल्ड कप 2024 के फाइनल में ऑस्ट्रेलिया के हाथों 79 रन की विशाल शिकस्त सहनी पड़ी। भारतीय टीम को आईसीसी टूर्नामेंट में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ लगातार तीसरे फाइनल में शिकस्त मिली। इससे पहले डब्ल्यूटीसी फाइनल और वनडे वर्ल्ड कप 2023 फाइनल में भारत को ऑस्ट्रेलिया से शिकस्त सहनी पड़ी थी।

भारतीय टीम ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ लगातार तीसरा आईसीसी फाइनल हारी

HIGHLIGHTS

भारतीय टीम को कंगारू टीम ने 79 रनों से हराया खिताब का बचाव करने में नाकाम रही उदय की अगुआई वाली टीम

भारतीय टीम छोटी बार अंडर-19 वर्ल्ड कप खिताब जीतने से चूकी

नई दिल्ली। पिछले वर्ष विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) और घरेलू जमीन पर वनडे विश्व कप फाइनल में ऑस्ट्रेलिया से हारने वाली सीनियर भारतीय टीम के बाद अब अंडर-19 विश्व कप के खिताबी मैच में युवा ब्रिगेड भी कंगारूओं के विरुद्ध जीत दर्ज नहीं कर सकी। इस तरह भारत को लगातार तीन आईसीसी फाइनल में ऑस्ट्रेलिया से हार का सामना करना पड़ा। ऑस्ट्रेलिया ने दक्षिण अफ्रीका के बेनोनी में खेले गए फाइनल मैच में भारतीय अंडर-19 टीम को 79 रनों से हराकर चौथी बार इस टूर्नामेंट की ट्रॉफी अपने नाम की और उदय सहारन की अगुआई वाली टीम खिताब का बचाव करने में असफल रही। ऑस्ट्रेलिया ने हरजस सिंह (55) के अर्धशतक से 50 ओवर में सात विकेट पर 253 रनों का चुनौतीपूर्ण स्कोर खड़ा किया।

फाइनल का सबसे बड़ा स्कोर

यह इस टूर्नामेंट के फाइनल में बनाया गया सर्वोच्च स्कोर है। इससे पहले इंग्लैंड ने न्यूजीलैंड के विरुद्ध 1998 में लक्ष्य का पीछा करते हुए फाइनल में तीन विकेट पर 242 रन बनाए थे। जवाब में भारतीय टीम 43.5 ओवर में 174 रनों



पर ऑलआउट हो गई।

दिलचस्प बात यह है कि जिस तरह पिछले साल वनडे विश्व कप में रोहित शर्मा की कप्तानी वाली भारतीय टीम सेमीफाइनल तक अपराजय रही थी और उसे पैट कर्मिस की अगुआई वाली ऑस्ट्रेलिया टीम से फाइनल में हार मिली थी, उसी तरह भारत की युवा टीम ने भी इस टूर्नामेंट में शानदार प्रदर्शन किया था और सेमीफाइनल तक कोई टीम उसे हरा नहीं पाई थी।

सीनियर टीम जैसा हुआ जूनियर का हाल हालांकि, भारतीय अंडर-19 टीम भी अपना अजेय अभियान खिताबी मैच में जारी नहीं रख सकी। इस टूर्नामेंट का सर्वाधिक पांच बार खिताब जीतने वाली भारतीय टीम लगातार दूसरी और छठी बार ट्रॉफी जीतने के इरादे से उतरी थी।

प्रभाव छोड़ने में नाकाम रहे भारतीय बल्लेबाज

लक्ष्य का पीछा करने उतरी भारतीय टीम की बल्लेबाजी काफी खराब रही और पूरे टूर्नामेंट में

अच्छा प्रदर्शन करने वाले भारतीय बल्लेबाज फाइनल में प्रभाव छोड़ने में नाकाम रहे। टीम की ओर से सलामी बल्लेबाज आदर्श सिंह ने सर्वाधिक 47 रन बनाए, जबकि टीम के सात बल्लेबाज दहाई अंक तक भी नहीं पहुंच सके। ऑस्ट्रेलिया के लिए महती बियर्डमैन और राफेल मैकमिलन ने तीन-तीन विकेट झटके।

लिंबानी-नमन ने किया शानदार प्रदर्शन

भारत के तेज गेंदबाज राज लिंबानी और नमन तिवारी ने शानदार प्रदर्शन कर ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाजों को रोक रखा था। लिंबानी ने 38 रन देकर तीन विकेट लिए। उन्होंने सलामी बल्लेबाज सैम कोस्टास (00) को अंदर आती गेंद पर बोलड करके ऑस्ट्रेलिया को शुरू में ही झटका दिया। इसके बाद हैरी डिक्सन (42) और कप्तान ह्यू वेबगेन (48 रन) ने दूसरे विकेट के लिए 78 रन की साझेदारी कर ऑस्ट्रेलिया को संभाला। नमन ने नौ ओवर में 63 रन देकर दो विकेट

लिए। डिक्सन और वेबगेन जब पारी को अच्छी तरह से आगे बढ़ा रहे थे, तब भारतीय कप्तान उदय सहारन ने फिर से नमन को गेंद सौंपी और उन्होंने इन दोनों बल्लेबाजों को लगातार ओवरों में आउट करके अपने कप्तान को निराश नहीं किया।

हरजस ने संभाली पारी

ऑस्ट्रेलिया का स्कोर तक तीन विकेट पर 99 रन था। इसके बाद हरजस और रेयान हिक्स (20) ने चौथे विकेट के लिए 66 रन की साझेदारी की। टूर्नामेंट में अब तक अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाने वाले हरजस ने शुरू में संघर्ष करने के बाद कुछ अच्छे शाट लगाए। हरजस ने आफ स्पिनर प्रियांशु मोलिया की लगातार गेंदों पर छक्का और चौका लगाकर अपना आत्मविश्वास जगाया। इसके बाद उन्होंने अभिषेक पर भी दो छक्के लगाए। उन्होंने नमन पर लॉग आफ में चौका लगाकर टूर्नामेंट का अपना पहला अर्धशतक पूरा किया, लेकिन इसके बाद वह अपनी पारी लंबी नहीं खींच पाए।

खर्चों को बचाने के लिए SpiceJet ले सकता है अहम फैसला, 1000 से ज्यादा कर्मचारियों की हो सकती है छंटनी



SpiceJet Layoffs स्पाइसजेट (SpiceJet) की आर्थिक स्थिति काफी खराब हो गई है। ऐसे में एयरलाइन खुद की आर्थिक स्थिति को सुधारने के लिए कम से कम 1000 कर्मचारियों की छंटनी करने की प्लानिंग कर रहा है। फिलहाल एयरलाइन की तरफ से कोई औपचारिक घोषणा नहीं हुई है। स्पाइसजेट के अध्यक्ष अजय सिंह ने पिछले महीने कहा कि वह खुद सभी प्रमुख खर्चों की निगरानी करेंगे। पछे पुरी खबर, खर्चों को बचाने के लिए स्थलदफ़्तरहूह ले सकता है अहम फैसला

नई दिल्ली। स्पाइसजेट की आर्थिक स्थिति काफी खराब हो गई है। ऐसे में एयरलाइन कम से कम 1,000 कर्मचारियों की छंटनी करने की प्लानिंग कर रहा है। दरअसल, एयरलाइन लागत को कम करने और विमान बेड़ों को संचालन को सुव्यवस्थित करने के लिए काम कर रही है। स्पाइसजेट वित्तीय संकट, कानूनी लड़ाई और अन्य बाधाओं का सामना कर रही है। ऐसे में एयरलाइन के पास विमानों की संख्या को तुलना में अब अतिरिक्त जनशक्ति है। इस वजह से कंपनी छंटनी का फैसला ले सकती है। इस मामले से जुड़े एक अधिकारी ने कहा कि

छंटनी की मात्रा पर इस सप्ताह अंतिम फैसला होने की उम्मीद है। स्पाइसजेट के अधिकारी के अनुसार एयरलाइन में लगभग 9,000 कर्मचारी हैं और अब कर्मचारियों की संख्या 10-15 प्रतिशत कम करने पर विचार कर रही है। एयरलाइन कुल लागत को कम करने के लिए छंटनी कर रही है। इस छंटनी से वह कंपनी 100 करोड़ रुपये तक की बचत कर सकती है। 15 फीसदी की कटौती का मतलब है कि लगभग 1,350 लोग अपनी नौकरियाँ खो देंगे।

किस विभाग में होगी सबसे ज्यादा छंटनी

स्पाइसजेट के अधिकारी ने कहा कि सभी विभागों में छंटनी की आशंका है। एयरलाइन फाइनल लिस्ट तैयार कर रही है। मैनेजमेंट और कंसल्टेंसी के कर्मचारियों को छुट्टी देने की रूपरेखा तैयार करने पर काम कर रहे हैं। इसके अलावा उन्होंने सभी विभागों को अपने इनपुट देने के लिए कहा है। फिलहाल, छंटनी को लेकर स्पाइसजेट की ओर से कोई आधिकारिक टिप्पणी नहीं आई है।

वर्तमान में क्या है स्पाइसजेट की आर्थिक स्थिति

वर्तमान में स्पाइसजेट के पास वेट लीज पर लिए गए 10 विमानों के अलावा 30 से अधिक विमानों का बेड़ा है। पिछले महीने एयरलाइन के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ एक बैठक के दौरान, स्पाइसजेट के अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक अजय सिंह ने विवेकपूर्ण खर्च के महत्व पर जोर दिया और कहा कि वह व्यक्तिगत रूप से सभी प्रमुख खर्चों की निगरानी करेंगे।

स्पाइसजेट, जिसकी स्थापना के बाद से कई स्वामित्व परिवर्तन हुए हैं और वर्तमान में अजय सिंह द्वारा संचालित है, विभिन्न निवेशकों से धन जुटाने की प्रक्रिया में है। एयरलाइन ने 26 जनवरी को बताया कि उन्होंने 744 करोड़ रुपये जुटाए हैं। एयरलाइन ने सरकार की आपातकालीन क्रेडिट लाइन गारंटी योजना (सीसीएलजीएस) के तहत लगभग 1,000 करोड़ रुपये का फंड भी लिया है और इसी ने 500 करोड़ रुपये लगाने की प्रतिक्रिया जताई है। हाल के दिनों में, स्पाइसजेट ने बकाया भुगतान न करने के कारण पट्टावताओं को अपने पट्टे पर लिए गए विमान वापस लेने के लिए कानूनी सहारा लेते देखा है। भारत दुनिया के सबसे तेजी से बढ़ते नागरिक उड्डयन बाजारों में से एक है और घरेलू हवाई यातायात ऊपर की ओर बढ़ रहा है। हालाँकि, स्पाइसजेट पिछले कुछ समय से संघर्ष कर रही है। 2023 में, वाहक ने 83.90 लाख यात्रियों को उड़ाने और घरेलू बाजार में इसकी हिस्सेदारी 5.5 प्रतिशत थी।

कैसा होना चाहिए वर्कप्लेस? जानिए इससे जुड़े वास्तु टिप्स

वास्तु शास्त्र के अनुसार जिस स्थान पर हम कार्य करते हैं उस स्थान का सीधा संबंध हमारे भाग्य से होता है। कई बार हम बहुत कुछ करना चाहते हैं लेकिन किसी न किसी वजह से हमारे कार्यों में रुकावट आ जाती है। ऐसे में आपको कुछ वास्तु टिप्स जरूर अपनानी चाहिए जिससे कार्यक्षेत्र में लाभ के योग बने और मनचाही सफलता मिले।

नई दिल्ली। Vastu Tips For Workplace: आज के दौर में हर कोई चाहता है कि वह सफल हो, लेकिन तरक्की की राह इतनी आसान नहीं होती है। कई बार हम बहुत कुछ करना चाहते हैं, लेकिन किसी न किसी वजह से हमारे कार्यों में रुकावट आ जाती है। ऐसे में आपको कुछ वास्तु टिप्स जरूर अपनानी चाहिए, जिससे कार्यक्षेत्र में लाभ के योग बने और मनचाही सफलता मिले।

ऐसा होना चाहिए कार्यक्षेत्र

जिस जगह पर आप काम करते हैं उस



स्थान का सीधा संबंध आपके भाग्य से होता है। इसलिए वहां पर सकरात्मकता का होना बेहद जरूरी है। इसलिए कोशिश करें कि वह स्थान साफ- सुथरा हो। इसके साथ ही वहां पर ज्यादा गहरे रंगों का उपयोग न किया गया हो। वास्तु के अनुसार, ऐसा कहा जाता है

कि गहरे रंग से कार्य क्षमता कम होती है।

कार्यक्षेत्र में इन बातों का रखें ध्यान

ऐसा माना जाता है कि गलती से भी दक्षिण दिशा की तरफ मुख करके कोई भी कार्य नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से काम में बाधाएं आती हैं। साथ ही व्यक्ति को काफी

समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ऐसे में कोशिश करें कि कार्य के दौरान आपका मुख उत्तर या पूर्व दिशा में हो। हालांकि अगर आपके पास दूसरा विकल्प न हो, तो पश्चिम दिशा की ओर मुख कर सकते हैं। इसके अलावा वहां शुभता बढ़ाने के लिए एरिका पाम, ऐरोकेरिया नाम के पौधे रख सकते हैं।

आपके विश्वास और खेह का सफलताम 1 चारी पूर्ण!

इलेक्ट्रिक स्कूटर मार्क

46990/- से शुरू*

NO RTO REGISTRATION PETROL MAINTENANCE

Finance & Exchange Available

Call: 9407423966

बंगला नं-23, idbi बैंक के सामने, Lic रोड़, नीमच

Dry Fruits के साथ करते हैं दिन की शुरुआत, तो हानिकारक हो सकता खाली पेट इन सूखे मेवों को खाना



नई दिल्ली। हेल्दी रहने के लिए स्वस्थ आहार बेहद जरूरी है। यही वजह है कि डॉक्टरों भी लोगों को पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार लेने की सलाह देते हैं। संतुलित डाइट में फल-सब्जी और ड्राई फ्रूट्स सेहत सही हेल्दी फूड आइटम्स शामिल होते हैं। ड्राई फ्रूट्स हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इन्हें खाने से सेहत को ढेर सारे फायदे मिलते हैं। लोग इसे कई तरीकों से अपनी डाइट का हिस्सा बनाते हैं। हालांकि, कुछ ऐसे सूखे मेवे भी हैं, जो आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। दरअसल, ड्राई फ्रूट्स को खाने का एक सही समय होता है। अगर इन्हें गलत समय पर खाया जाए, तो यह आपको नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। कुछ खास तरह के सूखे मेवों को सुबह खाली पेट खाना आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। आइए जानते हैं ऐसे ही कुछ ड्राई फ्रूट्स के बारे में-

किशमिश
पोषक तत्वों से भरपूर किशमिश सेहत के लिए काफी गुणकारी होती है। हालांकि, सुबह इन्हें खाने से ब्लड शुगर लेवल बिगड़ जाता है। दरअसल, इसमें हाई शुगर कंटेंट होता है, जिससे न सिर्फ ब्लड शुगर लेवल में गड़बड़ी

हो सकती है, बल्कि आप पूरे दिन सुस्ती भी महसूस कर सकते हैं।

सूखे अंजीर
अंजीर में फाइबर की भरपूर मात्रा पाई जाती है। ऐसे में सुबह खाली पेट इसे खाने से इसे पचाना मुश्किल हो सकता है। सुबह खाली पेट अंजीर खाने से सूजन और पेशानी हो सकती है।

अखरोट
ओमेगा-3 फैटी एसिड में भरपूर अखरोट भी खाली पेट खाने पर पचाना मुश्किल होते हैं। अगर आप सुबह इनका सेवन करते हैं, तो इससे आपको पेशानी हो सकती है।

खजूर
खजूर कई तरह से हमारे लिए लाभकारी होता है। यह ऊर्जा का बड़ा स्रोत होता है, लेकिन सुबह खाली पेट इसे खाने से भी नुकसान हो सकता है। इसमें नेचुरल शुगर की मात्रा काफी ज्यादा होती है, जिसकी वजह से सुबह इन्हें खाने से अचानक ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है।

सूखे खुबानी
सूखे खुबानी में भी फाइबर की भारी मात्रा पाई जाती है। यही वजह है कि इनका अमर भी आलूबुखारे के समान ही हो सकता है। सुबह के समय खाली पेट इन्हें खाने से पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

सेहत ही नहीं त्वचा के लिए भी वरदान है बादाम, रोजाना खाने से मिलेंगे ढेरों फायदे

बादाम सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व न केवल बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी काफी लाभदायक होता है। इसे आप ब्रेकफास्ट में शामिल कर सकते हैं या इवनिंग स्नैक की तरह भी खा सकते हैं। इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना काफी फायदेमंद होता है। जानें बादाम खाने से मिलने वाले फायदे।



नई दिल्ली। Almond Benefits: स्वस्थ रहने के लिए डाइट का हेल्दी होना बहुत आवश्यक है। ऐसा ही एक फूड आइटम है बादाम। बादाम एक ऐसा ड्राई फ्रूट है, जो सेहत के लिहाज से कई फायदों से भरपूर होता है। पोषक तत्वों से भरपूर इस नट को अपनी डाइट में शामिल करने से आप कई बीमारियों के खतरे को भी कम कर सकते हैं। इतना ही नहीं, यह आपकी त्वचा के लिए भी काफी फायदेमंद होती है। आइए जानते हैं, बादाम को डाइट में शामिल करने से क्या फायदे मिल सकते हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम होता है
कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की वजह से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। कोलेस्ट्रॉल आर्टरीज ब्लॉक करता है, जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी बीमारियों का खतरा रहता है। इस पेशानी से बचने में बादाम मददगार हो सकता है। बादाम बैड कोलेस्ट्रॉल कम करने और गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मदद करता है, जो दिल के लिए फायदेमंद होता है।

ब्लड शुगर कंट्रोल करता है
ब्लड शुगर लेवल बढ़ने से डायबिटीज का खतरा रहता है। इसे कंट्रोल न करने पर यह समस्या गंभीर हो सकती है। बादाम में फाइबर और मैग्नीशियम होता है, जो ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसलिए डायबिटीज के मरीजों के लिए भी बादाम फायदेमंद हो सकता है।

भावनाओं में बहकर खा रहे हैं ज्यादा, तो इन टिप्स से पाएं इमोशनल इटिंग से छुटकारा

तनाव गुस्सा और दुख जैसी कई नकारात्मक भावनाओं की वजह से हम अक्सर इमोशनल इटिंग का शिकार हो जाते हैं। इससे हमें कुछ समय के लिए तो बेहतर महसूस होता है लेकिन कुछ समय बाद गिल्ट का सामना करना पड़ता है। इमोशनल इटिंग की वजह से वजन बढ़ने का खतरा भी रहता है जो अन्य बीमारियों की वजह बन सकता है। जानें इमोशनल इटिंग से बचने के टिप्स।

नई दिल्ली। खराब लाइफस्टाइल की वजह से तनाव हमारी लाइफ का हिस्सा बन गया है। काम की वजह से, घर में कोई विवाद, करियर की चिंता और भी कई कारणों से आप आसानी से स्ट्रेस का शिकार हो सकते हैं। तनाव को दूर करने के लिए या इससे ध्यान हटाने के लिए कई बार बिज इटिंग शुरू कर देते हैं। भूख न लगे होने के बावजूद, स्ट्रेस, अकेलापन, दुख,

की समस्या भी हो सकती है। इसलिए इमोशनल इटिंग की आदत में सुधार लाना बेहद जरूरी है। आपकी मदद करने के लिए हम कुछ ऐसे टिप्स लाए हैं, जो इस आदत को सुधारने में आपकी मदद कर सकते हैं। आइए जानते हैं किन टिप्स से इमोशनल इटिंग की आदत में सुधार किया जा सकता है।

क्यों करते हैं इमोशनल इटिंग?
क्लीवलैंड क्लीनिक के मुताबिक, तनाव या अन्य किसी नकारात्मक भावना की वजह से हमारे शरीर में कॉर्टिसोल रिलीज होता है। कॉर्टिसोल की मात्रा अधिक होने की वजह से घेरलिन हार्मोन भी अधिक रिलीज होता है, जिस कारण से भूख अधिक लगती है। इसके अलावा, एक कारण यह भी है कि कॉर्टिसोल फाइट या फ्लाइट इंस्टिंक को एक्टिव करता है, जिस कारण से बाँझ खुद को बचाने के लिए एलर्ट हो जाती है और खतरे

लेकिन यह एक अस्थायी भावना होती है, जिसके कारण बाद में आपको बिज इटिंग तकनीक को मदद लें। तनाव कम होने से आपकी इमोशनल इटिंग की समस्या भी कम होगी।

ड्रीप ब्रीदिंग- तनाव के समय अक्सर गहरी और लंबी सांसे लेने से तनाव को कम करने में काफी मदद मिल सकती है। इसलिए स्ट्रेस रिलीफ के लिए डीप ब्रीदिंग तकनीक को मदद लें। तनाव कम होने से आपकी इमोशनल इटिंग की समस्या भी कम होगी।

ट्रिगर पहचानें- उन बातों को पहचानने की कोशिश करें, जिनके बाद आपका इमोशनल इटिंग करने का मन करता है। इन ट्रिगर्स को पहचान कर, इससे बचने की कोशिश करें।

माइंडफुलनेस अपनाएं- अक्सर इमोशनल इटिंग करने से पहले हम कुछ सोचते नहीं हैं, सीधा खाना शुरू कर देते हैं। इसलिए अगर आपके साथ अगली बार ऐसा हो, तो थोड़ा ब्रेक लेकर सोचें क्या आपको सच में भूख लगी भी है या नहीं। अगर भूख नहीं लगी है, तो रूक जाएं, यह इमोशनल इटिंग हो सकती है।

हेल्दी फूड आइटम्स खाएं- अपने फ्रिज में या बैग में हेल्दी स्नैक्स रखें, ताकि अगर आप खुद को इमोशनल इटिंग करने से रोक न पाएं, तो अनहेल्दी फूड्स की जगह, हेल्दी फूड आइटम्स को डाइट में शामिल करें, जैसे- पॉप कॉर्न, नट्स, सलाद आदि।

कोई हॉबी विकसित करें- अपने इमोशन्स से बचने के लिए खाने के बन्हे किसी ऐसी हॉबी को अपनाएं, जो आपको भावनाओं को बाहर निकालने में मदद कर सके, जैसे- जर्नलिंग, पेंटिंग, सिंगिंग, वॉक आदि। इनकी मदद से आप अपने इमोशन्स को बेहतर तरीके से समझ पाएंगे और इमोशनल इटिंग भी नहीं करेंगे।



बोरियत आदि जैसी नकारात्मक भावनाओं की वजह से अधिक खाने को इमोशनल इटिंग कहते हैं। खाना हमें कई प्रकार से कंपर्टेबल महसूस करवाता है। इसलिए स्ट्रेस के दौरान या बहुत दुखी होने पर हम अक्सर अधिक चीनी, नमक और प्रोसेस्ड फूड्स को खाना पसंद करते हैं, लेकिन इमोशनल इटिंग की वजह से सेहत से जुड़ी कई परेशानियाँ हो सकती हैं। इस कारण से वजन बढ़ने, दिल की बीमारियाँ, डायबिटीज और हाई बीपी

से लड़ने की एनर्जी के लिए खाने की तरफ आकर्षित होने लगती है। इस दौरान कुछ खास प्रकार के फूड आइटम्स, जैसे- चॉकलेट, फ्रेंच फ्राइज, चिप्स आदि को खाने की इच्छा ज्यादा होती है। ये फूड्स मात्र तीन मिनट के लिए बेहतर महसूस करवाने में मदद करते हैं, लेकिन उसके बाद इसका असर खम हो जाता है। इसलिए इमोशनल इटिंग से आपको सिर्फ ऐसा महसूस होता है कि आपको बेहतर लग रहा है,

आपके पार्टनर का भी हो जाता है पारा हाई, तो आज से ही उनकी थाली से गायब कर दें ये चीजें

क्या आपके पार्टनर को भी छोटी-छोटी बात पर तेज गुस्सा आ जाता है? ऐसे में पर्सनल और प्रोफेशनल दोनों ही लाइफ खराब हो जाती हैं। आपको जानकर हैरानी होगी कि उनका ये पारा हर समय हाई रहने के पीछे खाने की थाली में परोसी जाने वाली कुछ चीजें भी बड़ी वजह हो सकती हैं। आइए जानते हैं ऐसी ही चीजों के बारे में।

छोटी-छोटी बात पर आ जाता है गुस्सा, तो ये फूड्स हो सकते हैं वजह

HIGHLIGHTS
पर्सनल और सोशल, गुस्सा आपकी दोनों तरह की लाइफ को खराब कर देता है।
कुछ फूड्स आपको गुस्सा दिलाने का काम करते हैं।
डेली रूटीन में इन्हें खाते समय कुछ बातों का ध्यान रखना होता है।

नई दिल्ली। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में गुस्सा या चिड़चिड़ाहट होना एक आम बात है, लेकिन जब ये ज्यादा बढ़ जाता है, तो चिंता की वजह साबित होता है। ऐसे में डाइट पर ध्यान देना भी जरूरी है, क्योंकि कुछ फूड्स ऐसे होते हैं जो आपको गुस्सा दिलाने का भी काम करते हैं। जी हां, बढ़ते गुस्से तक पीछे जरूरी नहीं कि आपकी सोशल या पर्सनल लाइफ ही वजह हो। ये काम ये फूड्स भी कर सकते हैं, जिन्हें आप चटकारे लेकर खाते हैं। आइए जान लीजिए इनके बारे में।

टमाटर
अब इसके बिना कोई रेसिपी कहां ही पूरी हो पाती है, इसे खाने से भी सेहत को काफी फायदे मिलते हैं, लेकिन एक सच्चाई ये भी है कि इसकी तासीर को गर्म होती है। ऐसे में इसे ज्यादा खाने से आपके शरीर में गर्मी बढ़ जाती है, जो आपके तेज गुस्से का कारण भी बनती है।

हेल्थ/लाइफस्टाईल

Garden Tourism Festival: दिल्ली में 16 फरवरी से शुरू हो रहा है गार्डन टूरिज्म फेस्टिवल

दिल्ली में 16 फरवरी से गार्डन टूरिज्म फेस्टिवल की शुरुआत हो रही है जो 18 फरवरी तक चलेगा। इस फेस्टिवल में आपको कई प्रकार के फूल-पौधे देखने को मिलेंगे। साथ ही यहां आप फोटोग्राफी भी कर सकते हैं। इसके अलावा यहां कई तरह के जायकों का भी आनंद लिया जा सकता है। टिकट के साथ जान लें अन्य जरूरी जानकारियां। दिल्ली में 16 से 18 फरवरी तक ले सकते हैं गार्डन टूरिज्म फेस्टिवल का मजा

HIGHLIGHTS
दिल्ली में 16 फरवरी से शुरू हो रहा है गार्डन टूरिज्म फेस्टिवल। दिल्ली स्थित गार्डन ऑफ फाइव सेंसेज में होता है इसका आयोजन। रंग-बिरंगे फूल-पौधों से लेकर तरह-तरह के जायकों का ले सकते हैं यहां आनंद।

नई दिल्ली। मौसम ने कबूट लेना शुरू कर दिया है। ठंडियों के जाने और गर्मियों के आने के बीच का समय बहुत ही सुहावना होता है। वसंत ऋतु का आगमन अपने साथ खुशहाली लेकर आता है। पेड़-पौधे रंग-बिरंगी फूलों से लद जाते हैं। इन्हें देखकर एक अलग ही आनंद की अनुभूति होती है। दिल्ली में 2 फरवरी से राष्ट्रपति भवन का अमृत उद्यान आम लोगों के लिए खोल दिया गया है। जहां जाकर आप तरह-तरह के फूलों की खूबसूरती को करीब से देख सकते हैं, लेकिन जल्द ही ऐसा एक और आश्चन लोगों को मिलने

सीने में दर्द और बैचेनी से बिगड़ी मिथुन चक्रवर्ती की तबीयत, अस्पताल में भर्ती



बॉलीवुड के दिग्गज कलाकार मिथुन चक्रवर्ती को लेकर इस वक्त की बड़ी खबर सामने आ रही है। बताया जा रहा है कि सीने में तेज दर्द और बैचेनी की समस्या को महेनजर रखते हुए मिथुन दादा को कोलकाता के एक प्राइवेट हॉस्पिटल में एडमिट किया गया है। इस खबर के सामने आते ही फैंस अभिनेता की अच्छे स्वास्थ्य के लिए कामना करने लगे हैं।

नई दिल्ली। हिंदी सिनेमा के वरिष्ठ अभिनेता मिथुन चक्रवर्ती को लेकर इस समय बड़ी खबर सामने आ रही है। बताया जा रहा है कि एक्टर को कोलकाता के एक प्राइवेट हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया है। मिली जानकारी के मुताबिक मिथुन चक्रवर्ती के सीने में तेज दर्द और बैचेनी की समस्या महसूस हुई, जिसके चलते उन्हें हॉस्पिटल में एडमिट करना पड़ा है। अपने पिता की तबीयत को लेकर एक्टर महाअक्षय चक्रवर्ती का ताजा बयान भी सामने आया है।

मिथुन चक्रवर्ती का स्वास्थ्य हुआ खराब
मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक शनिवार सुबह मिथुन चक्रवर्ती की तबीयत बिगड़ने की सूचना सामने आई है। जिसकी वजह से एक्टर के सीने में तेज दर्द उठा और उनके काफी बैचेनी होना है, इस कारण से उन्हें कोलकाता के निजी अस्पताल में ले जाना पड़ा है। ई टाइम्स की रिपोर्ट के अनुसार मिथुन चक्रवर्ती की हेथथ को लेकर उनके दो महाक्षय चक्रवर्ती ने बड़ी जानकारी दी

है। उन्होंने अपने पिता के स्वास्थ्य को लेकर बताया है- केवल उनके (मिथुन चक्रवर्ती) रूटीन चैकअप को महेनजर रखते हुए हॉस्पिटल लाया गया है। उनकी हालत एक दम ठीक है और जल्द ही उन्हें घर भी वापस ले जाया जाएगा। इस तरह से महाक्षय चक्रवर्ती ने बड़ा बयान दिया है। इससे ये साफ जाहिर होता है कि मिथुन की तबीयत कोई ज्यादा खराब नहीं है। एक्टर के फैंस फिर भी उनके अच्छे स्वास्थ्य को लेकर भगवान से दुआ कर रहे हैं।

हॉस्पिटल ने दिया क्या अपडेट
कोलकाता के निजी हॉस्पिटल के प्रवक्ता ने समाचार एजेंसी पीटीआई से बात करते हुए बताया है- शनिवार सुबह 10:30 बजे मिथुन चक्रवर्ती को अस्पताल में भर्ती किया गया। उनकी मेडिकल जांच जारी है, जिसके चलते कलाकार का एमआरआई भी किया गया है। हालांकि अभी इसकी रिपोर्ट आना बाकी है, तब तक के लिए वह न्यूरोमेडिसिन विशेषज्ञ की देखरेख में आईटीयू में हैं।

मिथुन को मिला पंच भूषण
73 साल के अभिनेता मिथुन चक्रवर्ती को बीते महीने भारत सरकार के खास सम्मान के लिए विजेता चुना गया है। पंच अर्वाइस की घोषणा के दौरान मिथुन को पंच भूषण के लिए चुना गया है। इस बड़ी उपलब्धि को हासिल करने के बाद मिथुन दादा ने सोशल मीडिया पर भारत सरकार और फैंस का शुक्रिया अदा किया। साथ ही इस विशिष सम्मान को पाने पर खुशी को भी जाहिर किया।



पास स्थित 20.5 एकड़ के पार्क गार्डन ऑफ फाइव सेंसेज में किया जाता है।
कब से कब तक चलेगा फेस्टिवल?
36वां गार्डन टूरिज्म फेस्टिवल 16 फरवरी से 18 फरवरी 2024 तक चलेगा। इस बार इस फेस्टिवल की थीम 'फूलों के बीच में धरती हंसती है' रखी गई है। महोत्सव में कई तरह के खूबसूरत फूलों का दीदार करने का मौका मिलेगा।
देखने को मिलेंगे ये फूल-पौधे
इस फेस्टिवल में अलग-अलग तरह के डाहलिया, टेरायम, औषधीय पौधे, पते, हर्बल पौधे, कैक्टस, बोन्साई, बोगनवेलिया, सब्जियां और इंडोर और आउटडोर पौधों का भी प्रदर्शन होगा। 500 से ज्यादा किस्म के पौधे लगाए जाएंगे।
और क्या होगा खास?
पुष्प प्रदर्शनी के अलावा, फेस्टिवल में आने वाले लोगों के लिए कई तरह की एक्टिविटीज का भी आयोजन किया जाएगा। बच्चों के लिए एक एडवेंचर पार्क, 17 फरवरी की बच्चों के लिए ऑन-द-स्पॉट पेंटिंग प्रतियोगिता, 18 फरवरी को मैजिक शो होगा। वर्कशॉप्स का भी आयोजन होगा। साथ ही एक मिनी फूड फेस्टिवल भी आयोजित किया जाएगा, जहां आकर आप कई प्रकार के व्यंजनों का स्वाद ले सकेंगे। जाने का समय और टिकट सुबह 11.00 बजे से शाम 6.00 बजे तक तक आप यहां जा सकते हैं। वीक डे में यहां टिकट प्राइज 40 रुपए प्रति व्यक्ति रखी गई है और वीकेंड में 50 रुपए प्रति व्यक्ति है। 12 साल से कम उम्र के बच्चे और वरिष्ठ नागरिक नि:शुल्क प्रवेश कर सकते हैं।

नजदीकी मेट्रो स्टेशन
गार्डन टूरिज्म फेस्टिवल के लिए आपको येलो लाइन लेकर साकेत मेट्रो स्टेशन आना होगा। यहां से आटो या रिक्शा लेकर गार्डन ऑफ फाइव सेंसेज पहुंच सकते हैं। वैसे वॉक से भी मुश्किल से बस 10 मिनट लगते हैं।

नितेश तिवारी की रामायण में हुई इस एक्ट्रेस की एंट्री, Ranbir Kapoor की फिल्म में बनेंगी शूर्पणखा

डायरेक्टर नितेश तिवारी की फिल्म रामायण लंबे समय से सुर्खियों में बनी हुई है। इस फिल्म में रणबीर कपूर भगवान राम की भूमिका निभाने वाले हैं। वहीं हनुमान के लिए सनी देओल और सीता के लिए साई पल्लवी और एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर का नाम सामने आ चुका है। अब एक और एक्ट्रेस का नाम सामने आया है जो इस फिल्म में शूर्पणखा का किरदार निभा सकती है।

नई दिल्ली। डायरेक्टर नितेश तिवारी काफी समय से अपनी आगामी फिल्म रामायण को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं। इस मूवी में भगवान राम का किरदार रणबीर कपूर निभाने वाले हैं। ऐसे में यह फिल्म अन्य किरदारों की कास्टिंग को लेकर काफी समय से सुर्खियां बटोर रही है।

अब फिल्म में शूर्पणखा की भूमिका निभाने के लिए एक बड़ी बॉलीवुड एक्ट्रेस का नाम सामने आया है। चलिए जानते हैं कि वो कौन हैं वो एक्ट्रेस, जो नितेश और रणबीर कपूर की रामायण में शूर्पणखा का किरदार निभाने वाली हैं।

ये एक्ट्रेस बनेंगी शूर्पणखा
रामायण को लेकर अब तक यह जानकारी सामने आई है कि फिल्म में राम का किरदार रणबीर कपूर निभाएंगे। हनुमान के रोल में सनी देओल दिखाई देंगे। वहीं, सीता का पार्ट पहले साउथ एक्ट्रेस साई पल्लवी निभाने वाली थीं, लेकिन बाद में खबर आई कि यह रोल जाह्नवी कपूर निभाएंगी। अब पिंकविला की एक रिपोर्ट के अनुसार, रामायण टीम कहानी में एक और प्रमुख पात्र के लिए कास्टिंग बंद होने की कगार पर है। नितेश तिवारी और उनकी टीम रामायण में शूर्पणखा के किरदार के लिए रकुल प्रीत सिंह के साथ चर्चा के अंतिम चरण में हैं। रकुल और नितेश तिवारी पिछले काफी समय



से बातचीत कर रहे हैं और अब शूर्पणखा के लिए कास्टिंग हो चुकी है।

यह रामायण के सबसे महत्वपूर्ण पात्रों में से एक है, क्योंकि शूर्पणखा ही वह थी, जिसकी वजह से भगवान राम और रावण की प्रतिद्वंद्विता हुई।

शायी के बाद शुरू करेंगी शूटिंग

रकुल ने इस किरदार के लिए लुक टेस्ट कर लिया है और अगर सब कुछ योजना के मुताबिक हुआ, तो रामायण की शूटिंग वह जैकी भगनानी के साथ अपनी शादी के बाद शुरू करेंगी।

रकुल इस महाकाव्य की दुनिया में कदम रखने के लिए काफी उत्साहित हैं और कागजी कार्रवाई जल्द ही हो सकती है।

इसकी सही मात्रा जानने के लिए आपको अपनी दिनचर्या पर भी गौर करना जरूरी होता है, हालांकि अगर आप वेट लॉस चाहते हैं, तो ध्यान रहे कि एक दिन में 200 ग्राम से ज्यादा कार्ब्स लेना सही नहीं है।



कि ऐसा नहीं होता है। ये बात अभी तक कहीं भी साबित नहीं हो पाई है, कि कार्ब्स आपके मोटापे का कारण बन सकता है। वहीं, अगर बात शरीर में एनर्जी के लेवल को बूस्ट करने की आती है, तो कुछ स्टडीज ऐसा मानती हैं कि कार्ब्स इसमें मददगार होता है। ये बाँझी के फेट को पचाने का भी काम करता है। ऐसे में आपकी डेली डाइट में कॉम्प्लेक्स कार्ब्स की मात्रा कम से कम 50 फीसदी तो होनी ही चाहिए।

आपको जो खाना पसंद हो उसे अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।
चावल खाने से जल्दी भरता है पेट?
चावल में स्टार्च अच्छी मात्रा में होता है। हमारे डाइजैस्टिव सिस्टम को इसे पचाने में ज्यादा मेहनत तो नहीं करनी पड़ती है, लेकिन हाँ, इन्हें खाने से पेट भी जल्दी भर जाता है क्योंकि इसमें रोटी की तुलना में कार्ब्स ज्यादा होते हैं। वहीं, चूँकि रोटी खाने से आप लंबे

टाइम तक फुल रहते हैं, जिसके पीछे वजह है कि इसमें चावल के मुकाबले फास्फोरस और पोटेशियम जैसे मिनरल्स अधिक होते हैं।
एक दिन में कितनी रोटी या चावल खाना सही?
वैसे तो इसका कोई फिक्स नंबर नहीं है। चूँकि दोनों की ही न्यूट्रिशन वैल्यू में ज्यादा फर्क नहीं होता है, ऐसे में आप इसे लंच और डिनर में अपने शेड्यूल के हिसाब से बांट सकते हैं।

सड़क सुरक्षा विशेष अभियान जीवन बचाने का अभियान है- श्री जैन

नीमच जिले में सभी ट्रेक्टर ट्रालियों पर रेडियम रिफ्लेक्टर लगाने का अभियान प्रारंभ



नीमच। सड़क सुरक्षा विशेष अभियान के तहत जिले में सभी ट्रेक्टर ट्रालियों पर रेडियम रिफ्लेक्टर लगाने का अभियान प्रारंभ किया गया है। यह अभियान लोगों की जीवन सुरक्षा से जुड़ा हुआ है। जीवन बचाने का अभियान है। सभी लोग यातायात नियमों का पालन करें, हेलमेट अवश्य लगायें और दुर्घटना से बचाव के लिए यातायात नियमों का पालन अवश्य करें।

यह बात कलेक्टर दिनेश जैन ने सोमवार को ग्राम पंचायत मुख्यालय धनेरियाकला एवं ग्राम पंचायत

मुख्यालय कनावटी में सड़क सुरक्षा विशेष अभियान के तहत आयोजित ट्रेक्टर ट्रालियों पर रेडियम रिफ्लेक्टर लगाने के अभियान के शुभारंभ समारोह को सम्बोधित करते हुए कही। इस मौके पर एसपी अमित कुमार तोलानी, जिला पंचायत सीईओ श्री गुरुप्रसाद, एसडीएम डॉ.ममता खेडे, आरटीओ नन्दलाल गामड़ एवं आरआई विक्रमसिंह, यातायात प्रभारी सुश्री सोनू बड़गुजर व अन्य अधिकारी, कर्मचारी एवं ग्रामीणजन उपस्थित थे।

कलेक्टर श्री जैन ने कहा कि मानव जीवन अनमोल है। किसी भी दुर्घटना

में मृत्यु से न केवल परिवार, बल्कि समाज व देश का भी बड़ा नुकसान होता है। दुर्घटनाओं के कारण होने वाली मौत की संख्या बढ़ती जा रही है। ऐसे में सड़क सुरक्षा यातायात नियमों का पालन करना जरूरी है। ट्रेक्टर ट्रालियों पर रिफ्लेक्टर लगाने का यह अभियान जीवन बचाने का अभियान है, इसमें सभी सहयोग करें। पुलिस अधीक्षक श्री अमित कुमार तोलानी ने अपने उद्बोधन में कहा कि यातायात नियमों और सड़क सुरक्षा के प्रति लोगों में जागरूकता होनी चाहिए। सभी लोग यातायात नियमों का पालन

करें, हेलमेट लगाकर वाहन चलाए, अपना ड्रायविंग लायसेंस अवश्य बनवायें। एसपी श्री तोलानी ने कहा, कि सभी ट्रेक्टर ट्रालियों में रेडियम रिफ्लेक्टर अवश्य होना चाहिए। जिले के सभी ट्रेक्टर मालिक अपने ट्रेक्टर ट्राली पर रिफ्लेक्टर अवश्य लगवायें। रिफ्लेक्टर दुर्घटना से बचाव का माध्यम बनेगा। रिफ्लेक्टर अभियान के

तहत जिले में सभी 243 पंचायतों में एक दिन में 10 से 12 हजार ट्रेक्टर ट्रालियों पर आज रिफ्लेक्टर लगाये जा रहे हैं। सरपंच सोनू सैन ने स्वागत भाषण देते हुए कहा कि कनवाटी में 50 ट्रेक्टर हैं, उनमें से 35 ट्रेक्टर ट्रालियों पर दोपहर तक रिफ्लेक्टर लगाये जा चुके हैं।

प्रारंभ में कलेक्टर , एसपी ने माँ सरस्वती के चित्र पर माल्यार्पण कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। तदपश्चात सरपंच श्री सोनू सैन, सांसद प्रतिनिधि श्री राजेश पाटीदार, धनेरिया कलां के सरपंच श्री राठौड़, जनपद सदस्य प्रतिनिधि श्री हरीश अहीर ने अतिथियों का पुष्पहारों एवं साफा बांधकर स्वागत किया। तदपश्चात कलेक्टर श्री जैन एसपी श्री तोलानी , जिला पंचायत सीईओ श्री गुरुप्रसाद, आरटीओ श्री गामड़ने ट्रेक्टर चालकों का पुष्पहारों के स्वागत कर ट्रेक्टर ट्रालियों पर रेडियम रिफ्लेक्टर लगाये।

सभी को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहना आवश्यक है- कलेक्टर श्री जैन

नीमच में हृदय फेफड़ा पुर्नजीवन प्रक्रिया प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न



नीमच। कलेक्टोरेट परिसर आयुष भवन नीमच में सोमवार को हृदय फेफड़ा पुर्नजीवन प्रक्रिया प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए कलेक्टर दिनेश जैन ने कहा, कि सभी को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहना चाहिए। ऐसे प्रशिक्षण से स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण जानकारी मिलती है। प्रायः देखने में आता है, छोटे बच्चे टूल्हीलर दौड़ते नजर आतेहैं। बिना हेलमेट के गाड़ी संचालन करना खतर

से खाली नहीं होता। कहीं घटना- दुर्घटना हो जाती है, तो लोग वीडियो बनाने लगते हैं, जबकि प्रथम दृष्टया दुर्घटनाग्रस्त की जान बचाने का प्रयास होना चाहिए। इस अवसर पर जिला पंचायत सीईओ गुरुप्रसाद, संयुक्त कलेक्टर राजेश शाह, वरिष्ठ डॉ.एच.एन.गुप्ता, डॉ.विपुल गर्ग सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी, कर्मचारीगण उपस्थित थे। डॉ.विपुल गर्ग ने हृदय फेफड़ा पुर्नजीवन प्रक्रिया प्रशिक्षण कार्यक्रम के बारे में बताते हुए कहा, कि जीवन

के लक्षण होश में होना, हृदय की धड़कन चालू होना एवं रोगी की सांस चालू होना। उन्होंने श्वास प्रक्रिया के बारे में सीपीआर से संबंधित बिन्दुओ पर विस्तार से जानकारी देते हुए प्रशिक्षण दिया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में ब्लाड प्रेशर, हाईबी.पी., रक्तचाप कम करने, हृदय की देखरेख, मधुमेहके लक्षण, उसके प्रकार, बचाव व उपचार संबंधी प्रचार सामग्री का वितरण भी किए। डॉ.एच.एन.गुप्ता ने सभी उपस्थितजनों का आभार व्यक्त किया।

कल्याण कमलमय समर्थक समिति ने मनाई पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी की पुण्यतिथि



नीमच। पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी की पुण्यतिथि पर कल्याण कमलमय समर्थक समिति (नेशनल वालंटियर भारतीय जनता पार्टी) के पदाधिकारीयो द्वारा इंदिरा नगर भगवानपुर चौराहा स्थित कार्यालय पर पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी की तस्वीर पर पुष्प माला पहनाकर पुष्पांजलि अर्पित कर कार्यक्रम आयोजित किया गया।

इस अवसर पर भाजपा नेता (समाजसेवी) संतोष पंजाबी ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी की कार्य शैली पर प्रकाश डालते हुए बताया कि वे राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के चिंतक और संगठन कर्ता थे भारतीय जनसंघ के अध्यक्ष भी रहे हैं। उन्होंने भारत की सनातन विचारधारा को योगानुपात रूप से प्रस्तुत करते हुए देश को एकतात्मक

मानववाद नमक विचारधारा दी वे एक समावेशित विचारधारा के समर्थक थे जो एक मजबूत और सशक्त भारत चाहते थे, राजनीति के अतिरिक्त साहित्य में भी उनकी गहरी अभी रुचि थी। इसी कड़ी में समिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष मोहम्मद रईस हुसैन पटवा (अल्पसंख्यक प्रकोष्ठ), राष्ट्रीय संगठन मंत्री चंद्रशेखर जायसवार ने प्रदेश व जिले स्तर पर अपनी टीम का विस्तार करते हुए कई नए पदाधिकारीयो को नियुक्ति कर नियुक्ति पत्र प्रदान किये। जिसमें प्रदेश संगठन मंत्री इस्माइल खान, जिला अध्यक्ष दुर्गा शंकर कसाना (पार्षद), जिला संगठन मंत्री भगवती लाल माली, जिला सहसचिव अर्जुन राठौर (बरखेड़ा), जिला महामंत्री समरथ राठौर, जिला सचिव मो. शफीक कुैरी, जिला महामंत्री

सहाम कुैरी (अल्पसंख्यक प्रकोष्ठ) को नियुक्त कर भाजपा शासन द्वारा निकाली गई सभी जनहिंसे योजनाओं को जून-जन तक पहुंचा कर उसका लाभ सर्व वर्ग को दिलाकर भारतीय जनता पार्टी को मजबूती प्रदान करने की शपथ दिलाई गई। उपस्थित गणमान्य राष्ट्रीय अध्यक्ष मोहम्मद रईस पटवा, राष्ट्रीय संगठन मंत्री चंद्रशेखर जायसवार, पूर्व पार्षद गजेंद्र चांवल, भाजपा नेता (समाजसेवी) संतोष पंजाबी, विजय बैरागी, सुरेश (टामोटी), समाजसेवी चंद्रप्रकाश (मोमू) लालवानी, मनोहर कसाणा (पार्षद), जिला सज्जन सिंह वाघेला, पूरम चंद जी, कारुलाल वर्मा, रहमान चाचा, कारुलाल सेन, जगदीश बैरागी, रोहित जायसवार, राहुल सेन, अशोक जोहरी एवं कई गणमान्य उपस्थित रहे।

सेवानिवृत्त कर्मचारियों को मिले बढ़ी हुई पेंशन, जंतर मंतर नई दिल्ली से अनशनकारियों का दल लौटा



नीमच। जंतर मंतर नई दिल्ली से ईपीएस- 95 के सेवानिवृत्त कर्मचारियों का क्रमिक अनशन आयोजित होने पर राष्ट्रीय संघर्ष समिति की जिला ईकाई नीमच से 11 सदस्यीय दल एनएसई अध्यक्ष ब्रजेंद्र प्रसाद शर्मा जिला नीमच के नेतृत्व में उपस्थिति दर्ज करते हुए जोरदार नारेबाजी के साथ गया था। कमान्डर अशोक राउत, इन्जीनियर वीरेन्द्र सिंह राजावत, डॉ पीएन पाटिल राष्ट्रीय टीम के साथ मध्य प्रदेश के अनशन में सम्मिलित होकर लौट आया है। इस दल में विशेष रूप

से शंभाजीराव जाधव, गोपालकृष्ण शर्मा, बुजेंद्रप्रसाद शर्मा, हिम्मतसिंह जैन, रामनारायण नागदा, लक्ष्मी नारायण सोलंकी, देवीलाल वैद्य, मोहम्मद इलियास कुैरी आदि ने धरने में अपनी मांगों को लेकर बात दमदारी से रख कहा की सेवानिवृत्त कर्मचारियों को मिले बढ़ी हुई पेंशन का लाभ। इस अवसर पर कन्हैयालाल मोनिया, भंवरलाल सागर व रामनिवास सोनी सम्मिलित थे। प्रत्येक प्रदेश संगठन की ओर से एक दिन का अनशन किया गया।

ईपीएस- 95 सेवानिवृत्तों की न्यूनतम पेंशन 7500 रु.महंगाई भत्ता सहित दिया जाने, चिकित्सा सुविधा दी जाने, सभी सेवानिवृत्तों को हायर पेंशन दी जाने आदि मांगों को लेकर विभिन्न चरणों में आंदोलन किया जा रहा है। पूरे देश में ईपीएस- 95 से संबंधित 70 लाख सेवानिवृत्त हैं। उक्त जानकारी मीडिया प्रभारी इलियास कुैरी ने दी है।

आपके विश्वास और स्नेह का सफलतामय 1 वर्ष पुराई

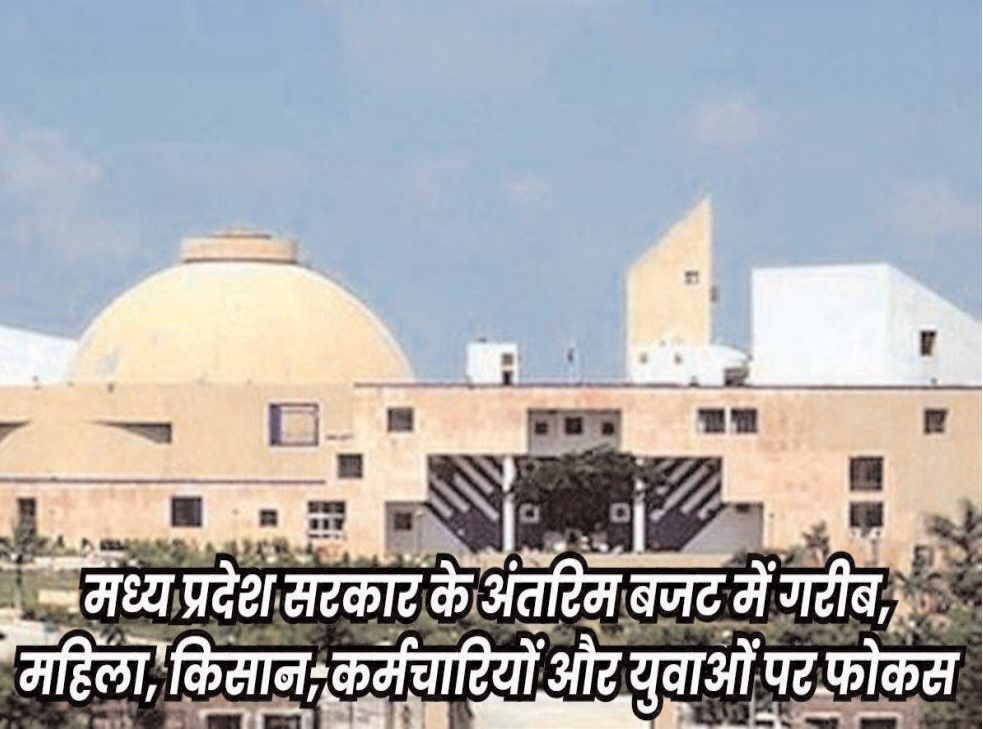
इलेक्ट्रिक स्कूटर मात्र
46990/- से शुरू*

NO
RTO
REGISTRATION
PETROL
MAINTENANCE

Finance & Exchange Available
Call: 9407423966

बंगला नं-23, idbi बैंक के सामने, Lic रोड, नीमच

भोपाल। मध्य प्रदेश विधानसभा में लगभग दो महीने पुरानी छ मोहन यादव की सरकार ने 1,45, 229 करोड़ रुपये का पहला अंतरिम बजट यानी लेखानुदान प्रस्तुत किया। भाजना के मिशन 370 को केंद्र में रखकर तैयार किए गए इस अंतरिम बजट में % मोदी की गारंटी और विकसित मध्य प्रदेश% की झलक दिखाई दे रही है, जिसमें समाज के सभी वर्गों के विकास और कल्याण के लिए आवश्यक कदम उठाए गए हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के सबका साथ, सबका विकास और सबका विश्वास के मूल मंत्र को अमलीजामा पहनाने का प्रयास किया गया है। मोदी की चार जाति गरीब, महिला, किसान और युवा वर्ग के कल्याण के लिए भरसक प्रयत्न किए गए हैं। कर्मचारियों और पेंशनर के लिए चार प्रतिशत डीए और महंगाई राहत का प्रविधान किया गया है। एक अप्रैल से 31 जुलाई तक के लिए महिलाओं की लाइली बहना और अन्य योजनाओं के लिए 9438 करोड़ का प्रविधान किया गया है। किसानों को व्याजरहित ऋण देने और स्थाई विद्युत पंप पर अनुदान देने के लिए कृषक मित्र योजना को ज्यादा से ज्यादा किसानों तक पहुंचाने के लिए 9593 करोड़ रुपये किसान कल्याण विभाग को दिए गए हैं। किसानों की आमदनी बढ़ाने के लिए दुग्ध उत्पादन पर प्रतिलीटर प्रोत्साहन राशि दी जाएगी। सड़क, औद्योगिक कारिडोर निर्माण और एक्सप्रेस वे को



गति देने के लिए पीडब्ल्यूडी को 4098 करोड़ रुपये दिए गए हैं ताकि ठेकेदारों के लंबित भुगतान पूरा कर नई परियोजनाओं के काम को तेज किया जा सके। स्वस्थ मध्य प्रदेश की परिकल्पना को साकार करने के लिए एयर एंक्लेंस सेवा आरंभ की जाएगी। युवा वर्ग को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए पीएम एक्ससीलेंस कालेज का निर्माण सभी जिलों में किया जाएगा। केरल की तरह पर्यटन क्षेत्र से रोजगार की संभावनाएं बढ़ाने के लिए पांच

पर्यटन केंद्रों तक हेलीकाप्टर चलाने की तैयारी मोहन सरकार ने अंतरिम बजट में की है। आदिवासी विकास के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के सपने को साकार करने के लिए 23 जिलों में प्रधानमंत्री जनमन योजना को जमीन पर उतारने के लिए अनुसूचित जनजाति कल्याण के बजट में 7500 करोड़ रुपये का प्रविधान किया गया है। गरीब परिवार की महिलाओं को गर्भावस्था और प्रसव के दौरान मिलने

वाली प्रसूति सहायता योजना के लिए 2024-25 के अंतरिम बजट (लेखानुदान) में 200 करोड़ रुपये की व्यवस्था की गई है।श्रमिकों के बच्चों के लिए आवासीय विद्यालयों की संख्या बढ़ाई जाएगी। अंतरिम बजट में शहर और ग्रामीण क्षेत्रों के विकास को भी सरकार ने समान प्राथमिकता दी है। शहरी विकास के लिए 6143 और गांव के विकास के लिए 6314 करोड़ रुपये चार महीने में खर्च किए जाएंगे।

अंतरिम बजट में किसके लिए क्या

- कोई नया कर नहीं, जुलाई में आएगा बजट, 3,48,986 करोड़ का होगा बजट
- चार महीने के खर्च के लिए 1,45,229 करोड़ का अंतरिम बजट प्रस्तुत
- सड़क, एक्सप्रेस वे सहित अधोसंरचना विकास को गति मिलेगी
- कर्मचारी और पेंशनशर् को चार प्रतिशत डीए और महंगाई राहत
- दुग्ध उत्पादक किसानों की प्रति लीटर प्रोत्साहन राशि
- कृषक मित्र योजना में किसानों को विद्युत पंप के लिए अनुदान दिया जाएगा
- अनुसूचित जनजाति वर्ग के लिए जनसंख्या के अनुपात में 23 प्रतिशत बजट
- अनुसूचित जाति कल्याण के लिए जनसंख्या के अनुरूप 16 प्रतिशत मिलेगी राशि
- केरल की तर्ज पर पर्यटन स्थलों तक हवाई सुविधाएं विकसित करने के लिए हेली टूरिज्म योजना
- आपातकालीन परिस्थितयों के लिए एयर एंक्लेंस सुविधा उपलब्ध कराएगी सरकार
- सभी 55 जिलों में पीएम एक्ससीलेंस कालेज, 1845 शैक्षणिक पद और 387 प्रशासनिक पद भी स्वीकृत