पेज नं 4 ... ग्वालटोली मंदिर पर हनुमान जन्मोत्सव, तैयारियां प्रारंभ

मालवा फर्स्ट

MALWA FIRST

स्वाभिमान ही हमारा अभिमान है

Periodicity- Weekly

RNI NO. MPHIN38290 (TC)

संपादक : ऐश्वर्य शर्मा (पवन)

नीमच, बुधवार

10 अप्रैल 2024

वर्ष 02, अंक 02, - मूल्य 02 रूपए

E-mail: nmh.pawan@gmail.com

Contact: 9407423966, 8770664866

Commodity: Gold 70,290 Silver 81,902 Crude Oil 7,148 Natural Gas 160.20 Aluminium 222.95 Copper 815.30

खास खबर

श्री कैलामाता मंदिर पर हुई घटस्थापना

नीमच। प्रतिवर्षानुसार इस वर्ष भी भूतेश्वर मंदिर रोड, नीमच स्थित श्री कैलामाता मंदिर पर घट स्थापना दिनांक 9 अप्रैल को पुरे विधि9विधान के साथ हुई। मंदिर पर भक्तों के लिए विशाल भण्डारा दिनांक 16 अप्रैल को होगा। सभी भक्तों के मतानुसार हर वर्ष चैत्र नवरात्रि में माता का भण्डारा प्रसादी कार्यक्रम रखा जाता है जिसमें बड़ी संख्या में भक्तगण धर्मलाभ लेते हैं। श्री कैलामाता मंदिर पर स्थानीय भक्तों के अलावा दूर-दूर से भक्तजन अपनी समस्याओं के समाधान, बीमारी के इलाज हेतु आते हैं। कार्यक्रम सभी भक्तों के सहयोग से होता है। समस्त भक्तजन उपस्थित होकर धर्मलाभ लेवें।

प्रस्फुटन समिति सदस्यों को दिलाई शत प्रतिशत मतदान की शपथ

नीमच। लोकसभा निर्वाचन 2024 की स्वीप गतिविधियों अंतर्गत म.प्र.जन अभियान परिषद नीमच की नवांकुर संस्था समर्पण फाउण्डेशन की सामाजिक कार्यकर्ता दीपा चौरडिया द्वारा जीरन सेक्टर अंतर्गत ग्राम चैनपुराडेम में ग्राम विकास प्रस्फुटन समिति की बैठक आयोजित कर लोकसभा निर्वाचन में ग्राम के सभी मतदाता, मतदान करें एवं कोई मतदाता मतदान करने से नहीं छूटे इसके लिए प्रस्फुटन समिति के सभी सदस्य ग्रामवासियों को जागरूक करते रहें। प्रस्फुटन समिति के अध्यक्ष केसरीमल मीणा एवं सचिव कमलेश मीणा सहित सभी सदस्य एवं ग्रामवासी उपस्थित थे।

भादवामाता में सुबह 11 बजे घट स्थापना के साथ शुरू हुआ मेला

नीमच। भादवामाता हिन्दू नववर्ष चैत्र प्रतिपदा पर शहर सहित अंचल के देवी मंदिरों में मंगलवार को घट स्थापना के साथ चैत्र नवरात्र की नौ दिवसीय आराधना शुरू हुई। शहर में श्री भूतेश्वर मंदिर के समीप अन्नपूर्णा मंदिर, श्री कैला माता मंदिर में सुबह शुभ मुहूर्त में घट स्थापना के साथ नवरात्रि पर्व प्रारंभ हुआ। रोज दोपहर 12 से शाम 5 बजे तक चौकी बैठेगी। सुबह-शाम महाआरती होगी। इसी प्रकार एलआईसी रोड सात माता कालिका मंदिर, किलेश्वर मंदिर रोड कालिका माता मंदिर, बघाना में अंबा माता मंदिर, रेगर मोहल्ला सहित अन्य देवी मंदिरों में घट स्थापना के साथ नौ दिवसीय आराधना शुरू हुई।

जिला मुख्यालय से 19 किमी दूरी स्थित आरोग्य तीर्थ स्थल भादवामाता में मंगलवार सुबह 11 बजे से घट स्थापना हुई। पुजारियों द्वारा माता मंदिर में जवारे बोए जाने के बाद महाआरती की जाकर घट स्थापना के साथ शिखर पर ध्वजारोहण किया गयाा। इसके साथ ही मेले का शुभारंभ हुआ। चुनाव आचार संहिता होने से मंदिर पर ध्वजारोहण प्रशासनिक अधिकारियों व कर्मचारियों द्वारा किया गया। हर साल की तरह इस बार यहां भी नौ दिनों तक यहां मेला लगेगा। इसकी तैयारियां जिला प्रशासन व ग्राम पंचायत द्वारा की गई है। मंदिर संस्था प्रबंधक अजय ऐरन ने बताया इस साल मंदिर निर्माण चल रहा है। भक्तों के लिए पाटीदार समाज धर्मशाला के सामने से ही आगमन व प्रस्थान का मार्ग रखा है। मंदिर परिसर में विद्युत साज-सज्जा की गई। बिजली, स्वच्छता, अस्थायी पुलिस चौकी सहित विभिन्न प्रकार की तैयारियां की जा चुकी हैं। ग्राम पंचायत दड़ौली के ग्राम अंबा के जंगलों में अंचल की प्रसिद्ध अंबा माता मंदिर में देवी विराजित हैं। जहां मंगलवार से नवरात्रि मेला शुरू हुआ।

इसमें दिन में भागवत कथा और रात में सांस्कृतिक, धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन हुआ। समिति अध्यक्ष मनोहरलाल राठौर अध्यापक ने बताया कि मंगलवार सुबह 9 बजे ग्राम झिरमिर से कलश यात्रा शुरू होगी। इसमें अंबा माता मेले के सकल ग्राम के ग्रामीण, माताएं-बहनें शामिल होंगी। कलश यात्रा ग्रामीण क्षेत्रों से होते अंबा माता मंदिर पहुंचेगी। जहां नवरात्र मेला और भागवत कथा शुरू होगी।

मंदिर परिसर में व्यासपीठ पर पं. कमलेश महाराज द्वारिकापुरी वाले विराजित होकर रोज सुबह 11बजे से श्रीमद् भागवत कथा सुनाएंगे। समिति सचिव राजेंद्र पाटीदार ने बताया कि नवरात्र मेले के तहत 11 अप्रैल को भजन संध्या, 13 को रंगारंग आर्केस्ट्रा सहित रोज धार्मिक-सांस्कृतिक कार्यक्रम होंगे। भादवा माता में नौ दिन चलने वाले मेले में 3 लाख के लगभग श्रद्धालुओं के आने का अनुमान है। यहां आने वाले श्रद्धालुओं के लिए जिला व मंदिर प्रशासन ने पर्याप्त व्यवस्था की है। मालवा की वैष्णोदेवी के नाम से प्रसिद्ध महामाया भादवा माता का तकरीबन दसवीं शताब्दी का मंदिर है। मुख्य आकर्षण का केंद्र 16 अप्रैल को रात 10.30 बजे से महाष्टमी का हवन हुआ।

वाहन रैली निकाल चेटीचंड पर युवाओं ने दिया सामाजिक सद्भावना का संदेश

नीमच। सिंधी समाज के आराध्य देव भगवान झूलेलाल के1074वें जन्मदिवस चेटीचंड के उपलक्ष्य में समाज के युवाओं ने पूज्य सिंधी पंचायत नीमच के तत्वावधान में एक विशाल वाहन रैली निकालकर क्षेत्र वासियों को सामाजिक सद्भावना का संदेश दिया। प्राप्त जानकारी अनुसार सिंधी समाज की वाहन रैली का शुभारंभ भागेश्वर मंदिर से सुबह 9 बजे हुआ। रैली में सबसे आगे चार पहिया वाहन में भगवान झूलेलाल की तस्वीरों को सजाकर रथ बनाया गया जिस पर युवा ढोलक की थाप के साथ भगवान झूलेलाल के भजन कीर्तन गा रहे थे। डीजे पर जी मने सिन्ध चमन का ...जिए मुंजी सिन्ध मात गोरिया पैंजी जिंद पैहंजे अंबा ने वतन था सिंधी वाह वाह आदि भजनों की स्वर लहरियां भी बिखर रही थी। इसके साथ ही रैली में खुली जीप को फूलों से रथ की तरह सजाया गया जिसमें सिंधी समाज के मुखी अध्यक्ष मनोहर अर्जनानी ,वरिष्ठ समाजसेवी नारायणदास होतवाणी नारी सेठ, सचिव महेश वरधानी, उपाध्यक्ष ईश्वर आहूजा, जीतू तलरेजा , गजेंद्र चावला ,चंद्रप्रकाश मोमु लालवानी, चंदू तलरेजा लोकेश फतानी सहित अनेक समाज जन उपस्थित थे। युवा वर्ग हाथों में केसरिया ध्वज लहराते चल रहे थे। रथ पर तिरंगा ध्वज भारत के स्वाभिमान का प्रतीक सजाया गया था। महिलाएं श्वेत केसरिया परिधानों में दोपहिया वाहनों पर चलायमान थी। समाज जन आयो लाल झूलेलाल सिंधी वाह वाह के जयकारे लगा रहे थे। रैली मैं ढोल प्रमुख आकर्षण का केंद्र रहे ।ढोल की आवाज पर समाज जन थिरक कर नृत्य करने को मजबूर हो रहे थे। रैली भागेश्वर मंदिर से प्रारंभ हुई जो मेसी शोरूम चौराहा, फव्वारा चौक, कमल चौक ,विजय टॉकीज, गुरुद्वारा, किलेश्वर मंदिर, रेलवे स्टेशन, होली चौक फतेह चौक बघाना होते हुए कृषि उपज मंडी से खाटू श्याम बाबा मंदिर ,श्री राम मंदिर, बिचला गोपाल मंदिर ,श्री राम चौक घंटाघर ,नरसिंह मंदिर, शीतला माता मंदिर ,नया बाजार, श्री बड़े बालाजी मंदिर ,फव्वारा चौक, सब्जी मंडी, सिंधी कॉलोनी ,शहीद हेमू कालानी चौराया, विकास नगर होते हुए झूलेलाल मंदिर पर पहुंचकर विसर्जित हुई जहां सुखमणि मंडल सेवा समिति के पदाधिकारियों ने सभी समाज जनों का पुष्पमाला से सम्मान किया। फव्वारा चौक स्थित वाल्मीकि प्रतिमा पर सिंधी समाज के मुखी मनोहर अर्जनानी एवं पदाधिकारियों द्वारा माल्यार्पण कर आशीर्वाद ग्रहण किया गया । इसके साथ ही जुलूस में एक खुली जीप में मातृशक्ति भी केशरिया ध्वज लहरा रही थी। विकास नगर स्थित झूलेलाल मंदिर पर सुखमणि मंडल के सदस्यों द्वारा भजन कीर्तन किए गए और बाबा झूलेलाल का भव्य दरबार भी सजाया गया मार्ग में स्थान स्थान पर विभिन्न समाज के पदाधिकारियों सब्जी मंडी चौराहा पर थोक फल विक्रेता संगठन बजरंग चौक, भोजू का चौराहा, फोर जीरो विद्युत केंद्र पर राष्टीय स्वयं सेवक संघ के स्वयं सेवकों एवं भारत विकास परिषद विवेकानंद शाखा, विकास परिषद शाखा नीमच, वैश्य जिला इकाई नीमच, विधायक दिलीप सिंह परिहार, भाजपा जिला अध्यक्ष पवन पाटीदार, पार्षद दुर्गा शंकर भील, नौतन दास दादवानी, अग्रवाल समाज नीमच के अध्यक्ष ओमप्रकाश बंसल स्वतंत्र, आराध्या संस्था की भाजपा नेत्री एडवोकेट माया मीनु लालवानी, चंद्र प्रकाश मोमू लालवानी, चंद्रशेखर जयसवार, नन्हे 4 वर्षीय बालक हिमान सिंह ठाकुरआदि ने पुष्प वर्षा कर रैली में उपस्थित समाज जनों का स्वागत सम्मान किया। बघाना में सिंधी समाज जनों द्वारा सिंधी समाज के मुखी मनोहर अर्जनानी का साफा बांध माल्यार्पण कर सम्मान किया गया ।इस अवसर पर टोडरमल चौराहे पर मॉर्निंग टी क्लब एवं मालव दर्शन परिवार की ओर से वाहन रैली में उपस्थित सिंधी समाज के अध्यक्ष मनोहर अर्जनानी का पुष्प माला पहनकर सम्मान किया गया। इस अवसर पर मालव दर्शन परिवार के राहुल जैन,तरुण राठौर, रवि मूलचंदानी, पार्षद प्रतिनिधि साबिर मसूदी, चंद्र प्रकाश मोमू लालवानी, भय्यु समता, मनीष जैन,आदि सदस्यों द्वारा पुष्प वर्षा कर वाहन रैली मैं उपस्थित समाज जनों का सम्मान किया गया।

इसके साथ ही तोलानी परिवार द्वारा शरबत ठंडाई का वितरण किया गया। सिंधी सोशल ग्रुप द्वारा भी मार्ग में स्वागत किया गया। विकास नगर स्थित झूलेलाल मंदिर परिसर में सुखमणि मंडल सेवा समिति के पदाधिकारियों द्वारा वाहन रैली में शामिल सिंधी समाज के वरिष्ठ पदाधिकारियों का पुष्प माला से स्वागत किया गया। अवसर पर दिलीप लालवानी ,भजन गायक कलाकार कमलेश आदि द्वारा आयो लाल झूलेलाल झूलेलाल , जय माता दी सहित विभिन्न भजन प्रस्तुत किये। झूलेलाल की पूजा अर्चना व आरती के साथ ही प्रसाद वितरण किया गया ।

भगवान झूलेलाल जी के जन्मोत्सव पर निकली वाहन रैली का पुष्प वर्षा कर किया भव्य स्वागत

नीमच। भगवान झूलेलाल जी के जन्मोत्सव के अवसर पर सिंधी समाज द्वारा निकाली गई वाहन रैली का कल्याण कमलमय समर्थक समिति (नेशनल वालिंटियर भाजपा) के द्वारा भाजपा जिला अध्यक्ष पवन पाटीदार के नेतृत्व व समाजसेवी चंद्रप्रकाश (मोमू) लालवानी के मार्गदर्शन में नया बाजार भौजू चौराहे पर वाहन रैली का पुष्प वर्षा कर पटाखे फोड़ कर किया भव्य स्वागत इस अवसर पर समिति के पदाधिकारीयो द्वारा सिंधी समाज के पदाधिकारीयो को केसरिया दुपट्टा व पुष्प माला पहनाकर भगवान झूलेलाल जी के जन्मोत्सव की बधाई शुभकामनाएं दी।

उक्त मौके पर भाजपा जिला अध्यक्ष पवन पाटीदार, समाज सेवी चंद्रप्रकाश (मोमू) लालवानी, कल्याण कमलमय समर्थक समिति (नेशनल वालंटियर भाजपा) के राष्ट्रीय संगठन मंत्री चंद्रशेखर जायसवार, जिला अध्यक्ष दुर्गा शंकर दंशाना (पार्षद वार्ड नंबर 08), महामंत्री समरथ राठौर, संगठन मंत्री रोहित माली, प्रभारी मुकेश शर्मा, प्रचारक दिलीप लालवानी, नगर सचिव जयराम दसानी, जिला सहसचिव मनोहर केथवास, विजय चौहान, अभिषेक पगारिया, कैलाश खेर, अमन जायसवार, राहुल जायसवार, केवल साहू, अक्कू चाय, मुकेश जोहरी आदि उपस्थित रहे।

मैं हूं मोदी परिवार के अंतर्गत कुकड़ेश्वर में सांसद सुधीर गुप्ता ने किया जन संवाद

कुकड़ेश्वर(हर्षित माहेश्वरी)। मैं हूं मोदी परिवार कार्यक्रम के अंतर्गत कुकडेश्वर पटवा मांगलिक भवन में सांसद सुधीर गुप्ता क्षेत्र के विधायक अनिरुद्ध माधव मारू, विधानसभा संयोजक नरेंद्र मालवीय, मनासा विधानसभा प्रभारी आशीष सारडा, श्रीमती उर्मिला महेंद्र पटवा अध्यक्ष नगर परिषद कुकड़ेश्वर ,श्रीमती सोनाली उज्जवल पटवा उपाध्यक्ष नगर परिषद, श्रीमती मंजू सोनी जिला महामंत्री महिला मोर्चा, मदन रावत मंडल अध्यक्ष की उपस्थिति में पंडित दीनदयाल उपाध्याय कुशवाहा भाऊ ठाकरे की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर द्विप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। इस अवसर पर सांसद प्रत्याशी सुधीर गुप्ता ने विभिन्न समाज के समाज जनों से केंद्र सरकार द्वारा किए गए कार्यों को लेकर जन संवाद किया संवाद में आपने बताया कि भारतीय जनता पार्टी केंद्र सरकार द्वारा जनहित सभी समाज वासियों के लिए योजना बनाकर प्रत्येक वर्ग को ऊंचा कैसे उठा सके इसकी योजना नरेंद्र मोदी सरकार द्वारा बनाई गई और सबको इसका लाभ मिला इस अवसर पर हितग्राहियों से भी आपने चर्चा की और कहां की अब अपनी बारी आई है हमें फिर से नरेंद्र मोदी को देश का प्रधानमंत्री बनाना है क्षेत्र के विधायक अनिरुद्ध माधव मारु कार्यक्रम को संबोधित करते हुए बताया कि केंद्र सरकार की विभिन्न योजनाओं के दम पर हम क्षेत्र वासियों से अपील करते हैं कि संसद के प्रत्याशी सुधीर गुप्ता को मनासा तहसील से हजारों वोटो से विजय बनाकर हम भेजेंगे इस प्रकार का संकल्प आपने दिलाया कार्यक्रम को मंडल अध्यक्ष मदन रावत ने भी संबोधित किया कार्यक्रम में शंकर लाल मालवीय पूर्व मंडल अध्यक्ष ,कैलाश पुरोहित मंडल अध्यक्ष मनासा ,कैलाश मालवीय विधायक प्रतिनिधि उज्जवल पटवा संजय मुजावदिया महेंद्र पटवा, लोकेश मोदी ,भगवती प्रसाद सोनी, प्रताप सिंह ठाकुर श्रीमती कौशल्या मोदी ,विजेश माली के साथ ही विभिन्न समाजों के समाज प्रतिनिधि गण उपस्थित थे।

जनसंपर्क के दौरान भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता ने कहा मोदी सरकार ने बिना भेदभाव के सभी का विकास किया

सुधीर गुप्ता ने मनासा मुखर्जी मंडल के ग्रामों में सघन जनसंकर्प किया

मंदसौर/नीमच। हम सबका साथ सबका विकास सबका विश्वास लेकर आगे बढ़े थे जिसके बाद मोदी सरकार इस संकल्प को लेकर आगे बड़ी और बिना भेदभाव के सबका विकास किया है। मोदी सरकार ने हर वर्ग के लिए कार्य किया। चाहे युवा, महिला, किसान व गरीब के विकास की बात हो। मोदी सरकार हर क्षेत्र और हर वर्ग के लिए कार्य कर रही है। उक्त बात सांसद सुधीर गुप्ता ने मनासा मुखर्जी मंडल के ग्रामों में जनसंपर्क के दौरान कही।

मंगलवार को भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता ने नीमच जिले के मनासा विधानसभा के मुखर्जी मंडल के महागढ़, बरथुन, बनी, दुरगपुरा, बड़िया, हॉसपुर, डांगड़ी चौराहा, बरखेड़ी, मोया, भदवा, कड़ी, खानखेड़ी, देथल, ऑत्रीमाता, खजुरी, देवरीखवासा सहित अन्य ग्रमों में जनसंपर्क कर एक बार फिर मोदी सरकार बनाने की अपील की। वहीं जनसंपर्क के दौरान भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता को बड़ो का आशीर्वाद और स्नेह मिल रहा है। जगह-जगह यात्रा का स्वागत हो रहा है। इसी के साथ ही ग्राम लोकडिया व रूपावास में कार्यकर्ताओं द्वारा स्वागत किया। सांसद गुप्ता ने कहा कि देश में जिस प्रकार तेजी से विकास कार्य हुए है उससे जनता भी एक बार फिर से कमल खिलानें का मन बना चुकी है। उन्होने कहा कि उन्होने गरीबी हटाओं का नारा दिया लेकिन कभी भी गरीबों के लिए कोई योजना या कार्य नही किया। मोदी सरकार ने गरीबों को पक्की छत, मुफ्त बिजली, पानी आदि सुविधाएं मुहैया उपलब्ध कराई। जिसका परिणाम यह है कि आज देश के करीब 25 करोड़ नागरिक गरीबी रेखा से बाहर आए है। सुधीर गुप्ता ने संसदीय क्षेत्र में हुए विकास कार्यो को भी जनता के समक्ष रखा। उन्होने कहा कि आज संसदीय क्षेत्र में रेलवे, सड़क सिंचाई योजनाओं पर ऐतिहासिक कार्य हुए है। हर घरों में नल इसे जल उपलब्ध हो रहा है। रामपुरा सिंचाई योजना से किसानों को खेती के लिए पानी उपलब्ध होगा। ग्रामीण क्षेत्रो में सड़को का जाल बिछ चुका है। आने वाले समय में ओर भी कई विकास कार्य है जिन्है पूरा करना है और यह सब आपके विश्वास और सहयोग से ही होगा।

वधायक माधवमारू ने कहा कि क्षेत्र के सेवाभावी, सक्रिय व कर्मठ सांसद सुधीर गुप्ता ने संसदीय क्षेत्र के विकास में कोई कसर नही छोड़ी। आज रेलवे, सड़क, सिंचाई सहित अन्य योजनाओ को पहले संसदीय क्षेत्र में लाई। मोदी सरकार की हर योजना में हमारा संसदीय क्षेत्र अव्वल है। ऐसे में एक बार फिर से मोदी सरकार बनाने का जनता ने संकल्प ले लिया है।

जिलाध्यक्ष पवन पाटीदार ने कहा कि एक बार फिर सबको मिलकर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के हाथो को मजबूत करना है इसके लिए हमें भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता को भारी मतों से विजयी बनाना है। प्रदेश में भाजपा की सरकार है ओर केन्द्र में भी एक बार फिर भाजपा की सरकार बनने जा रही है ऐसे में क्षेत्र का चौतरफा विकास होगा। कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने भाजपा की सदस्यता ग्रहण की

लगातार मोदी सरकार की नीतियों से प्रभावित होकर कांग्रेस कार्यकर्ताओं का भाजपा में शामिल होने का सिलसिला जारी है। हर जनसंपर्क के दौरान सांसद सुधीर गुप्ता के नेतृत्व में बड़ी संख्या में कार्यकर्ता भाजपा में शामिल हो रहे है।

मनासा विधानसभा में भी जनसंकर्प के दौरान कई वरिष्ठनेता व कार्यकर्ता कांग्रेस की सदस्यता छोड़ भाजपा में शामिल हुए।

जनसंपर्क के दौरान ग्राम बरथुन में सरपंच अंबाराम पाटीदार एवं गौ सेवक श्री विट्ठलदास बैरागी, ग्राम दुर्गपुरा में इंदरसिंह चौहान, ग्राम हांसपुर में सरपंच श्री हरिशंकर धनगर, ग्राम बरखेड़ी में कारूलाल मालवीय, कुदवासा सरपंच राकेश बामनिया सभी ने भाजपा की सदस्यता ग्रहण की। सदस्यता ग्रहण करने वाले कार्यकर्ताओं ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की कार्यशैली, विजन, मिशन एवं भाजपा की रीति नीति से प्रभावित होकर उन्होने भाजपा में शामिल होने का निर्णय लिया है। सभी कार्यकर्ताओं ने देश में मोदी सरकार बनाने और बूथ पर कमल खिलाने का संकल्प लिया।

श्री गुर्जरगौड़ ब्राह्मण समाज ने हर्षोल्लास से मनाई महर्षि गौतम जयंती

नीमच। भारतीय नववर्ष और महर्षि गौतम जयंती के पावन अवसर पर 9 अप्रैल मंगलवार को नीमच गुर्जरगौड़ ब्राह्मण समाज ने बड़े ही हर्षोल्लास से महर्षि गौतम जयंती मनाई।

नववर्ष और महर्षि गौतम जयंती के पावन अवसर पर प्रतिवर्ष अनुसार इस वर्ष भी श्री गुर्जर कोर्ट ब्राह्मण समाज के आराध्य देव महर्षि गौतम जयंती ऋषि पर्व कार्यक्रम क्षेत्र शुक्ल प्रतिपदा संवत 2081 दिनांक 9 अप्रैल मंगलवार को समाज के नगर सभा भवन पर बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। नगर के सभी समाजजनों ने ऋषि पर्व कार्यक्रम में सहपरिवार सम्मिलित होकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। ऋषि पर्व कार्यक्रम अंतर्गत नवीन हाल लोकार्पण एवं ट्यूबवेल का लोकार्पण भी सम्मानित समाजजनों की उपस्थिति में किया गया। साथ ही समाज के 75 वर्ष या उससे अधिक आयु के नगरसभा सदस्यों का अभिनंदन किया गया। दोपहर 3:00 बजे से सांय 6:00 तक बच्चों, युवाओं और महिलाओं के लिए विभिन्न प्रतियोगिता का आयोजन भी किया गया। जिसमें समाज की महिलाओं एवं बच्चों ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया। वहीं समाज की युवा प्रजिभाओं का भी सम्मान भी किया गया। महर्षि गौतम ऋषि की महाआरती के उपरांत ऋषि प्रसादी का आयोजन किया गया।

Email: nmh.pawan@gmail.com
Contact: 9407423966, 8770664886

तेरे जैसा यार कहां... दिल्ली-मुंबई भिड़ंत से पहले सौरव गांगुली और सचिन तेंदुलकर एक-दूजे से मिले, दिल छू लेने वाला वीडियो वायरल

भारत के दो महान क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर और सौरव गांगुली की मुलाकात वानखेड़े स्टेडियम पर मुंबई इंडियंस और दिल्ली कैपिटल्स के बीच मुकाबले से पहले हुई। सचिन तेंदुलकर इस समय मुंबई इंडियंस के मेंटर की भूमिका निभा रहे हैं। सौरव गांगुली आईपीएल में दिल?ली के क्रिकेट निदेशक हैं। दोनों के मिलने का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है।

नई दिल्ली। भारत के दो महान क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर और सौरव गांगुली की मुलाकात वानखेड़े स्टेडियम पर हुई। मुंबई इंडियंस और दिल्ली कैपिटल्स के बीच मुकाबले से पहले दोनों खिलाड़ियों की भेंट हुई। इस पल का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। सचिन तेंदुलकर आईपीएल में मुंबई इंडियंस के मेंटर की भूमिका निभा रहे हैं। सौरव गांगुली आईपीएल में दिल्ली कैपिटल्स के क्रिकेट निदेशक हैं। बहरहाल, मुंबई और दिल्ली दोनों के मौजूदा आईपीएल में हाल खस्ता हैं। मुंबई इंडियंस की टीम आईपीएल 2024 की प्वाइंट्स टेबल में 10वें जबकि दिल्ली कैपिटल्स 9वें स्थान पर हैं।

मुंबई इंडियंस की टीम अपनी जीत का खाता नहीं खोल पाई है। दिल्ली कैपिटल्स ने चार मैचों में केवल एक जीत दर्ज की। मुंबई और दिल?ली के बीच रविवार को मुकाबला होगा, जहां हार्दिक पांड्या के नेतृत्व वाली पलटन को पहली जीत की तलाश होगी। वहीं, ऋषभ पंत के नेतृत्व वाली दिल्ली की टीम दूसरी जीत दर्ज करके अंक तालिका में अपनी स्थिति सुधारने की कोशिश करेगी।

भारतीय टीम के पूर्व कप्तान सौरव गांगुली ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर सचिन तेंदुलकर के साथ मिलने का वीडियो पोस्ट किया है, जिसमें सुपरहिट फिल्म शोले का मशहूर गीत तेरे जैसा यार कहां बैकग्राउंड में बज रहा है। वीडियो में नजर आया कि सौरव गांगुली नेट्स के पास खड़े सचिन तेंदुलकर से मिलने पहुंचते हैं। गांगुली कुछ कहते हैं, लेकिन इससे पहले सचिन तेंदुलकर उनसे हाथ मिलाते हैं और फिर गले लगते हैं। दोनों किसी विषय पर बातचीत करते हैं। सौरव गांगुली ने वीडियो शेयर करने के साथ कैप्शन लिखा, क्या खिलाड़ी है। जिग्री दोस्त। दोबारा उन्हें देखकर बहुत अच्छा लगा। भारतीय क्रिकेट फैंस को यह वीडियो बहुत रास आ रहा है।

बता दें कि सचिन तेंदुलकर और सौरव गांगुली ने वनडे क्रिकेट में लंबे समय साथ में ओपनिंग की है। दोनों के बीच काफी गहरी दोस्ती है और दोनों ने साझेदारी के कई रिकॉर्ड्स अपने नाम किए हैं। सचिन-सौरव को भारत के महानतम क्रिकेटरों में माना जाता है। सौरव गांगुली बीसीसीआई के अध्यक्ष भी रह चुके हैं और उनके कार्यकाल में सचिन तेंदुलकर ने सीएसी में भूमिका निभाई थी।

विराट कोहली ने 7 वें ओवर में रचा इतिहास, IPL में ये कारनामा करने वाले बने पहले बल्लेबाज; कोई आस-पास भी नहीं

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली ने राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ पारी के सातवें ओवर में इतिहास रच दिया। विराट कोहली आईपीएल में 7500 रन का आंकड़ा पार करने वाले पहले बल्लेबाज बन गए हैं। आरसीबी के स्टार बल्लेबाज के आस-पास कोई नहीं है। कोहली ने राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ अपने आईपीएल करियर का आठवां शतक भी जमाया।

नई दिल्ली। रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के स्टार बल्लेबाज विराट कोहली ने शनिवार को राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ इतिहास रच दिया। विराट कोहली आईपीएल में 7500 रन का आंकड़ा पार करने वाले पहले पहले बल्लेबाज बने। कोहली ने जयपुर में ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की।

विराट कोहली को 7500 रन पूरे करने के लिए 34 रन की दरकार थी। उन्होंने रविचंद्रन अश्विन द्वारा डाले आरसीबी की पारी के सातवें ओवर में चौथी गेंद पर सिंगल लेकर इस उपलब्धि को हासिल किया। आईपीएल में सबसे ज्यादा रन बनाने के मामले में विराट कोहली के आस-पास भी कोई नहीं है।

कोहली की टक्कर में कोई नहीं

आईपीएल में सबसे ज्यादा रन बनाने के मामले में शिखर धवन दूसरे नंबर पर हैं, जिनके 6755 रन हैं। दिल्ली कैपिटल्स के ओपनर डेविड वॉर्नर (6545) और मुंबई इंडियंस के पूर्व कप्तान रोहित शर्मा (6280) क्रमशः तीसरे और चौथे स्थान पर हैं। चेन्नई सुपरकिंग्स के पूर्व खिलाड़ी सुरेश रैना 5528 रन के साथ आईपीएल में सबसे ज्यादा रन बनाने के मामले में पांचवें स्थान पर हैं।

कोहली ने जड़ा सीजन का पहला शतक

आईपीएल 2024 के 19वें मैच में सीजन का पहला शतक लगा और वो विराट कोहली के बल्ले से निकला। कोहली ने राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ 67 गेंदों में सैकड़ा पूरा किया। वैसे, कोहली ने अपने आईपीएल करियर का 8वां शतक पूरा किया। गौरतलब है कि विराट कोहली के स्ट्राइक रेट को लेकर अब भी सवाल खड़े हो रहे हैं। कोहली ने 67 गेंदों में शतक पूरा किया और उनका स्ट्राइक रेट करीब 156 का रहा।

इसके बावजूद उनकी आलोचना हो रही है क्योंकि टी20 क्रिकेट का स्वाभाव बदल रहा है। देखना होगा कि कोहली के लिए यह पारी कितनी कारगर साबित होगी।

सूर्य ग्रहण 2024- दशकों बाद सूर्य ग्रहण पर बन रहे हैं ये दुर्लभ संयोग, बनेंगे सारे बिगड़े काम

ज्योतिषियों की मानें तो चैत्र अमावस्या 08 अप्रैल को देर रात 03 बजकर 21 मिनट (07 अप्रैल की रात) पर शुरू होगी और 08 अप्रैल को रात 11 बजकर 50 मिनट पर समाप्त होगी। सनातन धर्म में प्रदोष काल में होने वाली पूजा को छोड़कर अन्य व्रत-त्योहर हेतु उदया तिथि मान है। अतः चैत्र अमावस्या 08 अप्रैल को मनाई जाएगी।

नई दिल्ली। Surya Grahan 2024-हर माह कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी तिथि के अगले दिन अमावस्या तिथि पड़ती है। तदनुसार, इस साल 08 अप्रैल को चैत्र अमावस्या है। इस दिन ही साल का पहला सूर्य ग्रहण लगने वाला है। यह ग्रहण भारत में नहीं दिखाई देगा। ज्योतिषियों की मानें तो दशकों बाद सूर्य ग्रहण पर शिववास का शुभ योग बन रहा है। वहीं, चैत्र अमावस्या पर शुभकारी इंद्र योग का निर्माण हो रहा है। इन योग में भगवान शिव की आराधना करने से साधक को अक्षय फल की प्राप्ति होगी। साथ ही जीवन में व्याप्त सभी प्रकार के दुख और संताप दूर हो जाएंगे।

शुभ मुहूर्त

ज्योतिषियों की मानें तो चैत्र अमावस्या 08 अप्रैल को देर रात 03 बजकर 21 मिनट (07 अप्रैल की रात) पर शुरू होगी और 08 अप्रैल को रात 11 बजकर 50 मिनट पर समाप्त होगी। सनातन धर्म में प्रदोष काल में होने वाली पूजा को छोड़कर अन्य व्रत-त्योहर हेतु उदया तिथि मान है। अतः चैत्र अमावस्या 08 अप्रैल को मनाई जाएगी। सोमवती अमावस्या की रात 09 बजकर 12 मिनट से लेकर देर रात 02 बजकर 22 मिनट तक सूर्य ग्रहण लगेगा।

इंद्र योग

दशकों बाद सूर्य ग्रहण तिथि पर मंगलकारी इंद्र योग का निर्माण हो रहा है। हालांकि, इस योग का निर्माण शाम 06 बजकर 14 मिनट तक ही है। वहीं, नक्षत्र रेवती है। इस नक्षत्र का संयोग 09 अप्रैल को सुबह 07 बजकर 32 मिनट तक है।

शिववास

ज्योतिषियों की मानें तो सूर्य ग्रहण के दौरान शिववास का शुभ संयोग बन रहा है। भारतीय समयानुसार देर रात 11 बजकर 50 मिनट तक भगवान शिव जगत जननी मां पार्वती के साथ रहेंगे। इस समय में भगवान शिव एवं माता पार्वती की आराधना और सुमिरन करने से जातक के जीवन में व्याप्त सभी दुख और क्लेश दूर हो जाएंगे।

तू ही हमें मैच जिता कर इस खिलाड़ी के भरोसे पर खरे उतरे यश ठाकुर गिल को आउट करने के लिए कप्तान से मिली खास सलाह

Yash Thakur Five Wicket लखनऊ के इकाना स्टेडियम में फैंस एक बार फिर मयंक यादव का कहर देखने का बेसब्री से इंतजार कर रहे थे लेकिन एक ओवर करने के बाद वह मैदान से बाहर चले गए। हालांकि यश ठाकुर ने उनकी कमी नहीं खलने दी। अपनी घातक गेंदबाजी के दम पर गुजरात टाइटंस को धुटने टेकने पर मजबूर कर दिया।

नई दिल्ली। लखनऊ सुपर जाइंट्स को उस समय झटका लगा। जब उनके स्टार तेज गेंदबाज मयंक यादव अपने शुरुआती ओवर में 13 रन देने के बाद साइड स्ट्रेन के कारण मैदान से बाहर चले गए। मयंक के मैदान से बाहर जाने के बाद तेज गेंदबाज यश ठाकुर ने इसका फायदा उठाया।गुजरात टाइटंस की पावर-पैक बैटिंग लाइन-अप के खिलाफ 5 विकेट पर 163 रन के टारगेट का बचाव किया।

मैच के बाद यश ठाकुर ने खुलासा किया कि जब मयंक मैदान से बाहर गए तो केएल राहुल ने उन पर भारोसा जताया। ठाकुर ने कहा कि कप्तान ने उन्हें मैच का हीरो बनने की सलाह दी, जिस पर खरे उतरे। उन्हें यह भी कहा कि वह अपने प्रदर्शन से बेहद खुश हैं और शुभमन गिल का विकेट लेने में उन्हें ज्यादा मजा आया। इसके लिए केएल राहुल ने यश को खास सलाह दी थी।

केएल राहुल ने दी यह खास सलाह

यश दयाल ने कहा, पांच विकेट लेना इस टी-20 में अमूमन कम ही देखने को मिलते हैं। मैं अपने प्रदर्शन से खुश हूं। शुभमन मुझे लगातार हटकर खेलने की कोशिश कर रहे थे। इसलिए राहुल भाई ने मुझे अपने प्लान पर ही टिके रहने की सलाह दी। राहुल भाई ने मुझे मयंक के चोटिल होने के बाद बोला कि आज तेरा दिन है और तू ही हमें मैच जिता कर देगा। गुजरात से हम पिछले दो सीजन में नहीं जीते थे। सबसे ज्यादा मजा शुभमन का विकेट लेने में आया।

इन पांच खिलाड़ियों का किया शिकार

बता दें कि यश ठाकुर ने गुजरात के खिलाफ 3.5 ओवर में 1 मेडन और 30 रन देते हुए 5 विकेट चटकाए। इनमें शुभमन गिल, विजय शंकर, राहुल तेवतिया, राशिद खान और नूर अहमद का विकेट शामिल है।

विराट कोहली का जबरा फैन सुरक्षा को चकमा देकर मैदान में घुसा, अपने आइडल से गले मिला

विराट कोहली जहां भी जाते हैं उनके फैंस उनकी एक झलक पाने को बेताब दिखते हैं। विराट कोहली का एक जबरा फैन शनिवार को सवाई मानसिंह स्टेडियम में सुरक्षा घेरे को चकमा देकर बीच मैदान में घुस गया और अपने आदर्श क्रिकेटर से गले मिल लिया। इस फैन ने कोहली की आरसीबी जर्सी पहनी हुई थी। यह वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है।

नई दिल्ली। विराट कोहली देश में जहां भी जाते हैं, वहां उनकी एक झलक पाने के लिए फैंस में बेताबी देखने को मिलती है। रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के स्टार खिलाड़ी के एक जबरा फैन ने शनिवार को सुरक्षा घेरे को चकमा दिया और बीच मैदान में घुस गया। वह विराट कोहली से गले मिला और फिर चुपचाप बाहर जाने लगा। विराट कोहली ने अपने फैन को निराश नहीं किया और उससे गले मिले व सुरक्षा कर्मियों को हिदायत दी कि प्रशंसक को बिना कोई हानी पहुंचाएं मैदान से बाहर ले जाएं। बता दें कि मैदान में घुसने वाले शख्स ने विराट कोहली की आरसीबी वाली जर्सी पहन रखी थी। कोहली और फैन के गले मिलने वाला वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो चुका है।

कोहली के लॉयल फैंस

याद दिला दें कि यह पहला मौका नहीं जब कोई फैन सुरक्षा घेरे को तोड़कर बीच मैदान पर विराट कोहली से मिलने पहुंचा हो। आईपीएल 2024 में आरसीबी के पहले मैच में भी एक फैन सुरक्षा घेरे को तोड़र कोहली से मिलने बीच मैदान पर पहुंच गया था। इस फैन का एक और वीडियो बाद में वायरल हुआ था, जिसमें दिखाया गया कि सुरक्षा कर्मियों ने उसकी जमकर कुटाई की थी। वहीं, रोहित शर्मा की फैन फॉलोइंग वानखेड़े स्टेडियम पर देखने को मिली थी।

राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ मुंबई इंडियंस के पूर्व कप्तान से मिलने के लिए एक फैन बीच मैदान पहुंच गया था। वो रोहित और ईशान किशन से गले मिलकर मैदान के बाहर चला गया था।

विराट कोहली का रिकॉर्ड प्रदर्शन

विराट कोहली की बात करें तो निजी तौर पर राजस्थान रॉयल्स के खिलाफ मैच उनके लिए शानदार रहा। कोहली आईपीएल में 7500 रन बनाने वाले पहले खिलाड़ी बने। उन्होंने अपने करियर का आठवां आईपीएल शतक ठोका। कोहली के सिर पर आईपीएल 2024 की ऑरेंज कैप सजी हुई है। हालांकि, आरसीबी के प्रदर्शन में कोई सुधार नजर नहीं आया।

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु को शनिवार को आईपीएल 2024 के 19वें मैच में राजस्थान रॉयल्स के हाथों 6 विकेट की शिकस्त सहनी पड़ी।

आरसीबी की यह पांच मैचों में चौथी हार रही और वो प्वाइंट्स टेबल में आठवें स्थान पर है।

Personal Loan की EMI से हो गए हैं परेशान, ईएमआई को कम करने के लिए फॉलो करें ये टिप्स

Personal Loan EMI आज के समय में अपनी जरूरतों को पूरा करने या फिर आपात स्थिति में हमें पर्सनल लोन (Personal Loan) लेना पड़ता है। अब लोन लेने के बाद जब उसे चुकाने की बात आती है तो हम अक्सर ईएमआई (EMI) को देखकर घबरा जाते हैं। कई बार हम ईएमआई कम करने के तरीकों के बारे में भी सोचने लगते हैं। ईएमआई कम करने में यह टिप्स काम आएंगे।

नई दिल्ली। लोन में सबसे ज्यादा महंगा पर्सनल लोन है। हैरानी की बात ये है कि सबसे ज्यादा लोग पर्सनल लोन ही लेते हैं। अपनी जरूरतों को पूरा करने या फिर आपात स्थिति में पर्सनल लोन काफी मददगार साबित होता है। इसमें कोई गारंटी नहीं देनी होती है। इसके अलावा यह बाकी लोन की तुलना में काफी आसानी से मिल भी जाता है। हालांकि, इसमें सबसे ज्यादा ब्याज दर से ईएमआई (EMI) का भुगतान करना होता है।

ऐसे में ईएमआई को कैसे कम करें इसको लेकर हम कई उपाय भी ढूंढते हैं। आज हम आपको कुछ तरीकों के बारे में बताएंगे जिनकी मदद से आप भी अपना ईएमआई का बोझ कम कर सकते हैं।

समझदारी से लोन चुने

कई बार लोग कुछ ऐसे कामों के लिए पर्सनल लोन ले लेते हैं, जहां कि वो पर्सनल लोन की जगह दूसरा सस्ता लोन ले सकते हैं। दरअसल, पर्सनल लोन आसानी से मिल जाता है, इस वजह से कई लोग इसे सेलेक्ट करते हैं। उदाहरण के तौर पर अगर आप घर रिपेयर करवाने के लिए लोन लेने का सोच रहे हैं तो आपको होम लोन ही लेना चाहिए। अगर आप इसके लिए पर्सनल लोन लेते हैं तो आपको ये बहुत महंगा पड़ेगा।

लोन लेने के बाद ईएमआई कम कैसे करें

आपके पास पर्सनल लोन है और आप ईएमआई से परेशान हो गए हैं तो आपके पास लोन शिफ्ट करने का ऑप्शन है। आप अपने लोन को दूसरे बैंक में शिफ्ट करके कम ब्याज का लाभ उठा सकते हैं।

इसके अलावा लोन प्रीपेमेंट (Loan Prepayment) को सेलेक्ट कर सकते हैं। लोन प्रीपेमेंट में आपके लोन का प्रिंसिपल अमाउंट कम हो जाता है और ईएमआई का अनुपात भी कम होने के साथ लोन का टेन्योर भी कम हो जाएगा।

6 महीने के उच्च स्तर पर कच्चे तेल का दाम, पेट्रोल-डीजल की कीमतों पर क्या होगा असर

नई दिल्ली। पश्चिम एशिया में बढ़ते तनाव के चलते शुक्रवार को अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल यानी ब्रेंट क्रूड का मूल्य 91 डॉलर प्रति बैरल के स्तर को पार कर गया। यह इसका बीते छह माह का उच्च स्तर है। तेल की कीमतों में इस अचानक और महत्वपूर्ण उछाल ने पूरे वैश्विक वित्तीय बाजारों में हलचल पैदा कर दी है। इससे महंगाई के दबाव की आशंका फिर से पैदा हो गई है और केंद्रीय बैंकरों, नीति निर्माताओं व निवेशकों के बीच गहरी चिंता पैदा हो गई है।

ग्लोबल बेंचमार्क ब्रेंट क्रूड का मूल्य अक्टूबर 2023 के बाद से इस स्तर तक नहीं पहुंचा है। अब मुख्य रूप से पश्चिम एशिया में बढ़ते भू-राजनीतिक तनाव के कारण इसमें तेजी आ रही है। विश्लेषक इस घटनाक्रम पर बारीकी से नजर रख रहे हैं। कच्चे तेल की बढ़ती कीमतों का प्रभाव भू-राजनीतिक चिंताओं से कहीं अधिक है और इसका प्रभाव वैश्विक अर्थव्यवस्था के विभिन्न क्षेत्रों पर पड़ रहा है।

अमेरिका में 6 प्रतिशत बढ़ा पेट्रोल का दाम

कोरोना महामारी से उबर रहे अमेरिका में पेट्रोल की कीमतों में अचानक वृद्धि हो गई है। यहां पेट्रोल की कीमतों में पिछले महीने छह प्रतिशत की वृद्धि हुई है। कीमतों में हालिया उछाल का वित्तीय बाजारों पर तत्काल प्रभाव भी पड़ा है और शेयरों की कीमतों में गिरावट देखी गई है। एसएंडपी 500 सूचकांक अक्टूबर 2023 के बाद से अपने सबसे खराब साप्ताहिक प्रदर्शन की राह पर है, जो तेल की बढ़ती कीमतों के संभावित आर्थिक प्रभावों पर निवेशकों की बेचैनी का संकेत देता है।

भारत में क्या है पेट्रोल-डीजल का हाल

ग्लोबल मार्केट में कच्चे तेल की बढ़ती कीमतों का भारतीय बाजार पर अब तक कोई बड़ा असर नहीं दिखा है। सरकार ने पिछले दिनों पेट्रोल और डीजल के दाम में प्रति लीटर 2-2 रुपये की कटौती भी की थी।

हालांकि, अब कच्चे तेल की लगातार बढ़ती कीमतों से घरेलू तेल कंपनियों की मुश्किलें भी बढ़ने वाली हैं। लेकिन, देखने वाली बात यह होगी कि सरकार चुनावी साल में पेट्रोल-डीजल का दाम बढ़ाने का जोखिम उठाएगी या नहीं।

अटल पेंशन योजना के आप नहीं हैं पात्र तो न लें टेंशन, इस योजना में भी मिलेगी पेंशन

APY Vs NPS भारत सरकार ने रिटायरमेंट के बाद पेंशन लाभ देने के लिए अटल पेंशन योजना शुरू किया है। कई लाभार्थी इस योजना के पात्र नहीं होते हैं। ऐसे में आज हम आपको बताएंगे कि अगर आप अटल पेंशन योजना के पात्र नहीं है तो आप किस सरकारी योजनामें पेंशन का लाभ उठा सकते हैं।

नई दिल्ली। Atal Pension Yojana Vs National Pension System: बुढ़ापे में भी लोगों की इनकम जारी रहे इसके लिए सरकार ने अटल पेंशन योजना चलाई है। इस स्कीम में हर महीने 5,000 रुपये का पेंशन का लाभ मिलता है।

इस स्कीम में टैक्सपेयर्स आवेदन नहीं कर सकते हैं। अब सवाल है कि पेंशन के लिए सीनियर सिटीजन के पास और कौन-से ऑप्शन है।

चलिए, आज हम आपको बताते हैं कि अगर आप भी अटल पेंशन योजना में आवेदन करने के लिए पात्र नहीं है तो आप किस सरकारी स्कीम में पेंशन का लाभ उठा सकते हैं।

नेशनल पेंशन सिस्टम में कर सकते हैं निवेश

सरकार ने वर्ष 2004 में नेशनल पेंशन सिस्टम शुरू किया था। यह स्कीम प्राइवेट सेक्टर के लिए वर्ष 2009 से शुरू हो गई है। जो व्यक्ति अटल पेंशन योजना में आवेदन नहीं कर सकते हैं, वह एनपीएस में आवेदन कर सकते हैं। एनपीएस (की जिम्मेदारी क्क्ष्ठ की होती है। यह मार्केट लिंक्ड स्कीम है। इस योजना में रिटायरमेंट फंड और पेंशन दोनों का लाभ मिलता है।

कैसे करें आवेदन

एनपीएस अकाउंट ओपन करने के लिए आपको गूगल पर सर्च करना होगा। इसके बाद आप नजदीक के क्क्षक्क के पास जाकर फॉर्म ले सकते हैं। अब फॉर्म को भरें और साथ ही केवाईसी डॉक्यूमेंट को अटैच करके जमा कर दें। जैसे की स्कीम में निवेश शुरू होता है आपको क्क्ष्ह ङ्क स्थायी रिटायरमेंट अकाउंट नंबर मिलेगा। आप क्क्ष्ह नंबर के जरिये आसानी से एनपीएस अकाउंट को ऑपरेट कर सकते हैं। बता दें कि योजना में रजिस्टर करने के लिए रजिस्ट्रेशन फीस का भुगतान करना होता है।

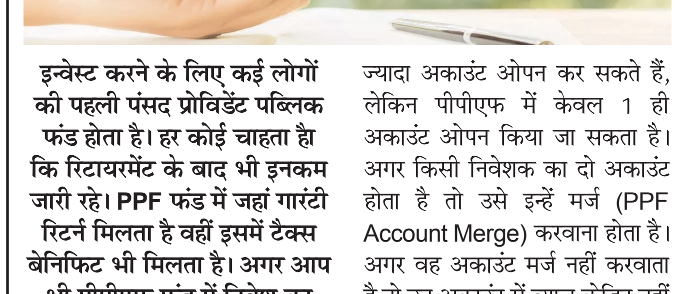
दो तरह के होते हैं एनपीएस अकाउंट

एनपीएस अकाउंट दो तरह के होते हैं-टियर 1 और टियर 2। टियर 1 रिटायरमेंट अकाउंट होता है, वहीं टियर 2 वॉलंटरी अकाउंट होता है। टियर 1 अकाउंट में न्यूनतम 500 रुपये का निवेश करना होता है और टियर 2 में न्यूनतम 1,00 रुपये का निवेश करना होता है।

रिटायरमेंट के समय निवेशक को एनपीएस अकाउंट से 60 फीसदी की राशि मिल जाती है, वहीं बची हुई 40 फीसदी की राशि पेंशन के तौर पर मिलती है।

एनपीएस में निवेश की कोई लिमिट नहीं होता है

PPF होल्डर को नहीं मिलती हैं ये सुविधाएं, निवेश से पहले इन बातों का रखें ध्यान



इन्वेस्ट करने के लिए कई लोगों की पहली पंसद प्रोविडेंट पब्लिक फंड होता है। हर कोई चाहता है कि रिटायरमेंट के बाद भी इनकम जारी रहे। PPF फंड में जहां गारंटी रिटर्न मिलता है वहीं इसमें टैक्स बेनिफिट भी मिलता है। अगर आप भी पीपीएफ फंड में निवेश का सोच रहे हैं तो आपको उन सुविधाओं के बारे में अवश्य जान लेना चाहिए जो पीपीएफ होल्डर को नहीं मिलता है।

नई दिल्ली। जॉब की शुरुआत से ही कई लोग पब्लिक प्रोविडेंट फंड में निवेश करते हैं। इसमें गारंटी रिटर्न के साथ टैक्स बेनिफिट का भी लाभ मिलता है। हालांकि, वर्तमान में मार्केट में निवेश के कई ऑप्शन है जहां बिना कोई रिस्क के आसानी से निवेश किया जा सकता है। पीपीएफ फंड के निवेशक को मालूम होना चाहिए कि पीपीएफ में कौन-सी सुविधाएं नहीं मिलती है जो बाकी निवेश स्कीम में उपलब्ध है। अगर आप पीपीएफ में निवेश का सोच रहे हैं तो पहले पीपीएफ के नियमों के बारे में जरूर जान लें।

केवल एक ही अकाउंट खोल सकते हैं

कई सरकारी स्कीम में आप 1 से ज्यादा अकाउंट ओपन कर सकते हैं, लेकिन पीपीएफ में केवल 1 ही अकाउंट ओपन किया जा सकता है। अगर किसी निवेशक का दो अकाउंट होता है तो उसे इन्हें मर्ज (PPF Account Merge) करवाना होता है। अगर वह अकाउंट मर्ज नहीं करवाता है तो उन अकाउंट में ब्याज क्रेडिट नहीं होता है।

नहीं खोल सकते ज्वाइंट अकाउंट

पीपीएफ अकाउंट में नॉमिनी की सुविधा तो मिलती है, लेकिन इसमें ज्वाइंट अकाउंट ओपन नहीं किया जा सकता है। अगर पीपीएफ अकाउंटहोल्डर की मृत्यु हो जाती है तो नॉमिनी के पास अकाउंट से निकासी करने का अधिकार तो होता है पर वह ज्वाइंट अकाउंट नहीं चला सकता है।

कई स्कीम में मिलते हैं बेहतर रिटर्न

वर्तमान में कई स्कीम में पीपीएफ से बेहतर रिटर्न (PPF Interest Rate) मिल रहा है।

इस स्कीम में गारंटी रिटर्न और टैक्स कटौती की सुविधा के साथ पीपीएफ के मुकाबले ज्यादा रिटर्न भी मिलता है। वर्तमान में पीपीएफ में 7.1 फीसदी का ब्याज मिलता है।

ऐसे में आपको निवेश से पहले एक बार बाकी स्कीम से तुलना जरूर करनी चाहिए।

World Health Day 2024-सुपरफूड्स जिन्हें डाइट में शामिल कर शरीर के इन अंगों को रख सकते हैं हेल्दी

7 अप्रैल का दिन दुनियाभर में World Health Day के रूप में मनाया जाता है। सेहत से बड़ा कोई धन नहीं यही बात लोगों तक पहुंचाने के मकसद से ये दिन सेलिब्रेट किया जाता है। लंबे समय तक सेहतमंद लाइफ जीने के लिए खानपान पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। पेट आंख हड्डियां और त्वचा इन्हें स्वस्थ रखकर आप काफी हद तक हेल्दी रह सकते हैं।

नई दिल्ली। हम जिस तरह का खाना खाते हैं, उस पर हमारी हेल्थ डिपेंड करती है। इसे लेकर एक कहावत भी है जैसा खाएं अन्न वैसा रहे मन और मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त रखने के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना जरूरी है। इसलिए बहुत सोच-समझकर खानपान का चुनाव करें। प्रकृति ने बहुत खूबसूरती से हमारे लिए खानपान की व्यवस्था की है। जिन्हें खाने से हम मौसम के अनुसार अपने शरीर को एडजस्ट कर सकते हैं। ऐसे ही कुछ सुपर फूड्स के बारे में आज हम जानेंगे।

पेट

पेट से जुड़ी समस्याओं से दूर रहकर ओवरऑल हेल्थ को दुरुस्त रखा जा सकता है। इसके लिए हरी पत्तेदार सब्जियों, फाइबर युक्त भोजन को खासतौर से डाइट में शामिल करना चाहिए। इसके अलावा प्रोबायोटिक फूड्स भी बेहतर होते हैं खासतौर से दही। मौसमी फल भी जरूर खाएं। कुछ खास तरह के फ्रूट्स जैसे एवोकाडो जिसमें लगभग कई तरह के विटामिन्स और मिनरल्स मौजूद होते हैं। अन्य दूसरे फलों की तुलना में इसमें कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा कम होती है, लेकिन गुड फैट की मात्रा ज्यादा होती है। यह पोटैशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स का भी अच्छा स्त्रोत होता है। इसके अलावा पपीता, तरबूज, खीरा, खरबूजा कई तरह के न्यूट्रिशन से भरपूर फल हैं।

त्वचा

अगर आप स्किन को हेल्दी एंड हैप्पी रखना चाहते हैं, तो टमाटर को जरूर डाइट में शामिल करें, क्योंकि इसमें लाइकोपीन की मात्रा मौजूद होती है, साथ ही एंटी ऑक्सीडेंट्स की भी। एंटी ऑक्सीडेंटस फ्री रेडिकल्स के हानिकारक प्रभाव को कम कर देता है और ऑक्सीडेटिव डैमेज और इन्फ्लेमेशन को कंट्रोल करता है। इसके अलावा विटामिन ए से भरपूर फूड आइटम्स त्वचा के लिए बेस्ट होते हैं। इसके लिए गाजर, कद्दू और पपीता खाएं।

हड्डियां

बढ़ती उम्र में बिस्तर पर नहीं पड़े रहना चाहते, तो हड्डियां की मजबूती पर अभी से ध्यान देना जरूरी है। शरीर की मजबूती तब तक है जब तक आपकी हड्डियां मजबूत हैं। युवाओं को रोजाना 700 मिलीग्राम कैल्शियम की जरूरत होती है। इसके लिए डाइट में खासतौर से दूध, पनीर और अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स के साथ हरी पत्तेदार सब्जियां, जैसे- ब्रोकली, पत्तागोभी और भिंडी को शामिल करें। सोया, सेम और टोफू भी बोन हेल्थ के लिए अच्छे होते हैं।

आंखें

डिजिटल वर्ल्ड में स्क्रीन से दूरी बना पाना थोड़ा मुश्किल है, लेकिन अपनी आंखों को स्वस्थ रखने के उपाय तो हम कर ही सकते हैं। गाजर में बीटा-कैरोटीन पर्याप्त मात्रा में होता है, जो शरीर में विटामिन ए की पूर्ति करता है। यह न्यूट्रिशन आंखों के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। यह आंखों की रोशनी को बेहतर बनाता है और रतौंधी से बचाता है। पालक ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन जैसे कैरोटिनॉयड्स से भरपूर होता है। ये ऐसे एंटीऑक्सीडेंट हैं, जो आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करते हैं।

दीपिका पादुकोण शिकायत कम कर रह, प्रेग्नेंसी के बीच टू बी मॉम दीपिका पादुकोण ने किया ऐसा पोस्ट

Deepika Padukone कुछ ही महीनों में मां बनने वाली हैं। अभिनेत्री ने पिछले साल फरवरी में अपनी प्रेग्नेंसी की अनाउंसमेंट की थी। इन दिनों अपने प्रेग्नेंसी फेज को एन्जॉय कर रही हैं। सोशल मीडिया पर कम एक्टिव रह रहीं दीपिका ने एक ऐसा पोस्ट किया है जिस देख लोग हैरान हो गए। अभिनेत्री ने तुलना और शिकायत पर पोस्ट किया है।

नई दिल्ली। दीपिका पादुकोण बी-टाउन की टॉप एक्ट्रेसेज में गिनी जाती हैं। साल 2023 में पठान और जवान जैसी ब्लॉकबस्टर देने के बाद 2024 में फाइटर के साथ धांसू शुरुआत की। हालांकि, यह साल दीपिका के लिए सिर्फ करियर के लिहाज से ही सही नहीं है, बल्कि पर्सनल लाइफ में भी वह अपनी जिंदगी का नया फेज शुरू करने जा रही हैं।

दीपिका पादुकोण शादी के 6 साल बाद पति रणवीर सिंह के साथ अपने पहले बच्चे का स्वागत करने जा रही हैं। 29 फरवरी को स्टार कपल ने सोशल मीडिया पर प्रेग्नेंसी की अनाउंसमेंट की थी। पोस्ट के जरिए दीपिका ने बताया था कि वह इसी साल सितंबर के महीने में बेबी को जन्म देने वाली हैं। प्रेग्नेंसी फेज के बीच वह सोशल मीडिया पर कम सक्रिय रहती हैं।

शिकायत पर बोलीं दीपिका

इस बीच दीपिका पादुकोण ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर कर दिया है, जो तुलना और शिकायत कम करने पर आधारित है। दीपिका ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक पेज के क्वोट को रीशेयर किया है, जिसमें लिखा है, पोस्ट कम कर रही हूं, काम ज्यादा कर रही। कम तुलना कर रही, रिफ्लेक्ट ज्यादा कर रही। शिकायत कम कर रही, प्रार्थना ज्यादा कर रही। चर्चा कम कर रही, हासिल ज्यादा कर रही।

दीपिका पादुकोण की अपकमिंग फिल्में

पिछले साल दीपिका ने शाह रुख खान के साथ दो फिल्में पठान और जवान दीं, जो बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट रहीं। जनवरी में वह ऋतिक रोशन के साथ फाइटर में नजर आई थीं। यह फिल्म भी हिट रही। जल्द ही वह सिंघम अगैन में करीना कपूर, अजय देवगन, अक्षय कुमार, रणवीर सिंह और अर्जुन कपूर के साथ नजर आएंगी।

रोहित शेट्टी स्टारर कॉप ड्रामा सिंघम अगैन 15 अगस्त को पुष्पा 2 के साथ सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। इसके अलावा दीपिका, प्रभास स्टारर कल्कि 2898 एडी (Kalki 2898] Release Date) में भी नजर आएंगी।

चैत्र नवरात्रि के नौ रंग, पूजा से लेकर पहनावे तक में इसे ऐसे करें शामिल

नई दिल्ली। नवरात्र हिंदू फेस्टिवल है, जो पूरे नौ दिनों तक चलता है। पूरे नौ दिनों तक मां दुर्गा के अलग-अलग रूपों की पूजा की जाती है। भक्तगण मां दुर्गा की पूजा-उपासना के साथ ही पूरे नौ दिनों का उपवास भी रखते हैं। ऐसा माना जाता है कि इससे देवी मां प्रसन्न होती हैं। इस बार चैत्र नवरात्र की शुरुआत 9 अप्रैल से हो रही है, जो 17 नवंबर रामनवमी के साथ समाप्त होगी। पूजा, व्रत के अलावा नवरात्र में एक और चीज़ का बहुत महत्व होता है वो है रंगों का। नवरात्र में हर दिन का एक कलर होता है। जिसे खासतौर से पूजा और पहनावे में इस्तेमाल किया जाता है। रंग जिंदगी में खुशहाली भरने का काम करते हैं और फेस्टिवल में उत्साह व उमंग, तो आने वाले नौ दिन आप भी नवरात्रि के इन नौ रंगों को करें अपने वॉर्डरोब में शामिल।

पहला दिन- लाल रंग

पहले दिन का रंग है लाल। लाल रंग मां दुर्गा का भी पसंदीदा रंग है। पूजा में उन्हें खासतौर से लाल रंग की ही चुनरी चढ़ाई जाती है। त्योहार के मौके पर लाल रंग पहनना शुभ भी माना जाता है। पूजा-पाठ के मौके पर ट्रेडिशनल कपड़े ही पहने जाते हैं, तो इस मौके पर लाल रंग की साड़ी पहनना रहेगा बेस्ट।

दूसरा दिन- रॉयल ब्लू

नवरात्र के दूसरे दिन का रंग है रॉयल ब्लू। नीला रंग आंतरिक शांति, प्योरिटी और मां दुर्गा का आशीर्वाद होता है। रॉयल ब्लू कलर का सूट अच्छा ऑप्शन रहेगा पहनने के लिए।

तीसरा दिन- पीला

बृहस्पतिवार को पीला रंग पहनना शुभ माना जाता है और नवरात्र के तीसरे दिन का कलर भी पीला ही है, तो इससे बेहतर और क्या हो सकता है। पीले रंग की शॉर्ट कुर्ती को आप धोती, सिगरेट पैंट्स या लैगिंग्स के साथ भी पहन सकती हैं।

चौथा दिन- हरा

हरा रंग एनर्जी, पॉजिटिविटी का प्रतीक होता है। साथ ही ये रंग नई शुरुआत की भी पहचान है, तो हरे रंग को साड़ी, सूट, स्कर्ट किसी में भी शामिल कर तैयार हो जाएगा इस दिन के लिए।

पांचवां दिन- ग्रे

ग्रे यानी स्लेटी रंग बैलेंस लाइफ का प्रतीक माना जाता है। इस दिन आप फ्लोर लेंथ अनारकली का ऑप्शन चुनें।

छठवां दिन- नारंगी

नारंगी रंग को भी तीज-त्योहार पर पहनने के लिए शुभ माना जाता है। ये रंग भी जोश और उमंग से भरा हुआ है और लगभग। हर स्किन टोन पर जंचता है। इस रंग की लॉन्ग स्कर्ट को शर्ट, टॉप के साथ टीमअप करें। काफी अच्छी लगेंगी।

सातवां दिन- सफेद

सफेद रंग शांति, शुद्धता का प्रतीक होता है। इस रंग को आप किसी भी तरह के आउटफिट्स में ट्राई करें। अच्छी लगेंगी।

आठवां दिन- पिंक

नवरात्र के आठवें दिन का रंग पिंक है, जो काफी अट्रैक्टिव और सौम्य होता है। ये रंग साड़ी हो या सूट या फिर लहंगा हर किसी में बहुत खिलता है।

नौवां दिन- स्काई ब्लू

नवरात्र के आखिरी दिन आसमानी रंग के कपड़े पहनें। इस रंग के साथ भी आप कई तरह के एक्सपेरिमेंट कर सकती हैं।

रोजाना ग्वार फली खाने से खत्म गायब जाएगी लटकती तोंद, जानें इसके अन्य फायदे

नई दिल्ली। बीन्स का जब नाम आता है, तो लोग ग्वार फली का नाम सुनते ही मुंह बनाने लगते हैं। ग्वार फली एक ऐसी सब्जी है, जो अक्सर लोगों को पसंद नहीं आती, लेकिन क्या आपको पता है कि ग्वार फली खाने से सेहत को कितने फायदे मिलते हैं। ये कम कैलोरी वाली सब्जी आपको आसानी से वजन घटाने में मदद कर सकती है। इसके साथ ही इसमें मौजूद जरूरी पोषक तत्व आपको हेल्दी भी रखते हैं। तो आइए जानते हैं ग्वार फली खाने के फायदों के बारे में-

पाचन सही रखें

ग्वार फली में अच्छी मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पाचन को दुरुस्त रखता है जिससे कब्ज जैसी समस्या नहीं होती।

वजन घटाने में मदद करें

ग्वार फली में कम मात्रा में कैलोरी पाई जाती है, जो लोग वजन घटाने में लगे हुए हैं उनके लिए ग्वार फली एक अच्छा ऑप्शन है।

विटामिन और मिनरल का अच्छा सोर्स ग्वार फली में विटामिन-सी, के, पोटैशियम, मैग्नीशियम और कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को हेल्दी रखते हैं।

इम्युनिटी मजबूत करें

विटामिन-सी से भरपूर ग्वार फली इम्युनिटी मजबूत बनाती ,जिससे मौसमी बीमारियों का खतरा कम होता है।

दिल को दुरुस्त रखें

ग्वार फली में फाइबर, पोटैशियम और फॉलेट पाया जाता है, जो दिल को दुरुस्त रखने में मदद करता है। इसके सेवन से ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है, जिससे हार्ट अटैक जैसी बीमारी नहीं होती।

शुगर कंट्रोल करें

ग्वार फली में फाइबर पाया जाता है, जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखता है। डायबिटीज के रोगियों के लिए ग्वार की फली का सेवन लाभदायक होता है।

हड्डियां मजबूत रखें

कैल्शियम और विटामिन-के से भरपूर ग्वार फली हड्डियों को मजबूत बनाए रखती हैं।

सूजन कम करें

ग्वार फली में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लामेटरी प्रोपर्टी होती है, जो सूजन कम करके शरीर को बीमारियों से बचाती है।

क्या रामायण में ऐसा होगा रणबीर कपूर का अंदाज AI ने दिखाया श्रीराम का वॉरियर लुक, देखते ही मचा गदर

नई दिल्ली। बॉलीवुड के वर्सटाइल एक्टर रणबीर कपूर का स्टारडम फिल्म निमल के बाद जबरदस्त तरीके से बढ़ा है। इस मूवी में उनका राउडी, रफ एंड टफ लुक लोगों को काफी पसंद आया। अपने पिता के लिए कुछ भी कर गुजरने को तैयार रणबीर ने एक ऐसा कैरेक्टर प्ले किया था, जो आज से पहले कभी किसी ने नहीं किया। %एनिमल% की ग्लोबल सक्सेस के बाद रणबीर अब रामायण में भक्ति का पाठ पढ़ाएंगे।

नितेश तिवारी की सिनेमाटिक इंडियन एपिक फिल्म रामायण को लेकर काफी बज है। फैंस रणबीर कपूर को भगवान राम के रोल में देखने के लिए एक्साइटेड हैं। ऐसा पहली बार होगा, जब रणबीर ऐसे किसी डिवोशनल किरदार में नजर आएंगे। फिल्म से जुड़ी अब तक कई अपडेट्स सामने आ चुकी हैं। दशरथ बने अरुण गोविल और कैकेयी बनीं लारा दत्ता की सेट से फोटोज लीक होने के बाद डायरेक्टर नितेश तिवारी ने सेट पर कड़े नियम लागू कर दिए हैं।

रणबीर कपूर की नई तस्वीरों ने खींचा ध्यान

एक तरफ जहां फैंस इस फिल्म में रणबीर कपूर की भगवान राम के गेटअप में फर्स्ट लुक देखने के लिए तैयार हैं, वहीं दूसरी एक्टर की ॅढ्ढ जेनरेटेड कुछ कमाल की तस्वीरें सामने आई हैं। रणबीर को श्रीराम के किरदार में देख फैंस पहली बार में ही गदगद हो गए थे, लेकिन इस बार उनकी जो तस्वीरें सामने आई हैं, उसमें उनका योद्धा लुक नजर आ रहा है।

रणबीर इस फोटो में वॉरियर राम वाले गेटअप में नजर आ रहे हैं। इस फोटो में उनकी हेयरस्टाइल आदिपुरुष के प्रभास जैसी लग रही है। माथे पर चंदन का बड़ा टीका लगाए रणबीर तिरंदाजी करते नजर आ रहे हैं। रणबीर के इस एआई लुक की लोगों ने तारीफ की है।

राम बनने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे रणबीर

बता दें कि रणबीर कपूर, भगवान राम का रोल प्ले करने के लिए जी तोड़ मेहनत कर रहे हैं। वह फिजिकल स्ट्रक्चर मेंटेन करने के लिए अलग तरह की ट्रेनिंग ले रहे हैं। रणबीर इस कैरेक्टर में इस कदर फिट होना चाहते हैं कि वह परफेक्ट लगें। ऐसी चर्चा है कि रणबीर ने इस रोल के लिए स्मोकिंग तक छोड़ दी।

नितेश तिवारी की रामायण काफी बड़े बजट में बनने वाली है। इस फिल्म का साउंड ट्रैक ऑस्कर विनर्स एआर रहमा और हंस जिमर देंगे। मूवी बॉलीवुड और साउथ के एक्टर्स को लेकर बनाई जाएगी।

क्या भी करते हैं ब्रेकफास्ट स्किप, तो जानें क्यों जरूरी है सुबह का नाश्ता

स्वस्थ रहने के लिए अपनी सेहत का ध्यान रखना बेहद जरूरी है। हालांकि तेजी से बदलती लाइफस्टाइल और काम के बढ़ते प्रेशर की वजह से लोग अकसर अपनी हेल्थ को नजरअंदाज कर देते हैं। ऐसे में सेहत के प्रति लोगों की जागरूकता फैलाने के मकसद से हर साल 7 अप्रैल को World Health Day मनाया जाता है। इस मौके पर जानते हैं सेहत के लिए क्यों जरूरी है ब्रेकफास्ट।

नई दिल्ली। World Health Day 2024- हेल्दी लाइफ के लिए हेल्दी खाना भी जरूरी है। इन दिनों लोगों की लाइफस्टाइल तेजी से बदलने लगी है, जिसकी वजह से वह कई समस्याओं का शिकार होते जा रहे हैं। गलत खानपान, बिगड़ती लाइफस्टाइल और सेहत को लेकर हमारी लापरवाही अकसर हम पर भी भारी पड़ जाती है। यही वजह है कि सेहत के प्रति लोगों को जागरूक बनाने के मकसद से हर साल 7 अप्रैल को वर्ल्ड हेल्थ डे मनाया जाता है। यह दिन सेहत और इससे जुड़े किसी खास मुद्दे के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए मनाया जाता है।

क्यों जरूरी ब्रेकफास्ट

सेहतमंद रहने के लिए अच्छा खानपान बेहद जरूरी है। एक स्वस्थ व्यक्ति दिनभर में तीन मील लेता है, जिसमें ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर शामिल होते हैं। हालांकि, इन दिनों तेजी से बदलती लाइफस्टाइल की वजह से लोगों का शेड्यूल काफी बदल चुका है और अब उनके पास खुद के लिए समय तक नहीं रहता है। ऐसे में समय बचाने के लिए कई लोग सुबह का नाश्ता स्किप कर देते हैं। आज वर्ल्ड हेल्थ डे के मौके पर जानते हैं क्यों ब्रेकफास्ट दिन का सबसे अहम मील होता है।

क्लीवलैंड क्लिनिक के मुताबिक कुछ अध्ययनों के मुताबिक सुबह नाश्ता करना इसलिए जरूरी है क्योंकि इससे हमें पूरे दिन के लिए एनर्जी मिलती है और आपके शरीर को दिनभर अच्छा प्रदर्शन करने में मदद मिलती है। इसे आप इस तरह समझ सकते हैं कि जैसे एक लंबी सड़क यात्रा के लिए गाड़ी के टैंक को भरना जरूरी है, उसी तरह दिनभर कार्य करने के लिए शरीर को भी फ्यूल की जरूरत होती है। अब जानते हैं सुबह नाश्ता करने के कुछ फायदे-

हार्ट हेल्थ में सुधार

सुबह के समय हमारे शरीर सबसे ज्यादा इंसुलिन सेंसिटिव होता है और इस दौरान यह ब्लड शुगर का ज्यादा प्रभावी ढंग से इस्तेमाल करता है। ऐसे में यह ज्यादा बेहतर तरीके से फाइबर युक्त कार्ब्स को चुनकर कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता, जिससे दिल की सेहत दुरुस्त होती है।

डायबिटीज के खतरे को कम करें

एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग हफ्ते में चार से पांच दिन नाश्ता छोड़ते हैं, उनमें टाइप 2 डायबिटीज का खतरा 55त्न तक बढ़ जाता है। हालांकि, इस बात का भी ध्यान रखें कि आप नाश्ते में क्या खा रहे हैं। शुगरी सीरियल्स या डोनट्स, मफिन, वॉफल, पैनकेक और बैगल्स में चीनी, स्टार्च या फैट की मात्रा अधिक हो सकती है, इसलिए इन्हें खाने से बचें।

ब्रेन फॉग कम करे

आपके ब्रेन को सही तरह के कार्य करने के लिए फ्यूल की जरूरत होती है। ऐसे में नाश्ता आपको ज्यादा अलर्ट, फोकस और खुश रहने में मदद कर सकता है। खासकर बच्चों के लिए यह ज्यादा जरूरी है। अध्ययनों से पता चलता है कि जो बच्चे सुबह खाते हैं, वे स्कूल में बेहतर ध्यान दे पाते हैं, जिससे परफॉर्मेंस में सुधार होता है।

क्या नाश्ता स्किप करना हानिकारक है

अगर बात करें कि नाश्ता कितना जरूरी है, तो इसके लिए अलग-अलग विचार है। अगर आप उन लोगों में से हैं, जिन्हें उठते ही भूख नहीं लगती, तो आप अपने दिन के फर्स्ट मील में देरी कर सकते हैं। इसके अलावा कुछ लोग इंटरमिटेंट फास्टिंग के तहत ब्रेकफास्ट छोड़ देते हैं।

यह बात भी सच हैं कि सुबह जल्दी नाश्ता करना हर किसी के लिए संभव या जरूरी नहीं होता है। ऐसे में यह जानने के लिए कि ब्रेकफास्ट आपके लिए कितना जरूरी है, तो इसके लिए अपनी भूख लगने के संकेतों पर ध्यान दें।

हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि नाश्ता करना जरूरी नहीं है। इसका मतलब यह है कि नाश्ता जरूरी है, लेकिन इसका महत्व हर व्यक्ति के हिसाब से अलग-अलग होता है।

किस समय करना चाहिए ब्रेकफास्ट

ब्रेकफास्ट शब्द का अर्थ है अपने फास्ट यानी व्रत को तोड़ना और हम दिन में किसी न किसी समय, ऐसा करते हैं, चाहे वह सुबह 7 बजे हो या दोपहर।

हालांकि, इसके सही समय की बात करें, तो दिन में उठने के दो घंटे के भीतर कुछ न कुछ जरूर खाएं।

तनाव को चुटकियों में दूर कर देंगे ये फूड्स, रोजाना खाने से मिलेंगे और भी कई फायदे

तेजी से बदलती लाइफस्टाइल की वजह से लोग इन दिनों अपनी सेहत को लेकर लापरवाह होते जा रहे हैं। ऐसे में सेहत के प्रति जागरूकता फैलाने के मकसद से ही हर साल World Health Day मनाया जाता है। यह दिन सेहत से जुड़े अहम मुद्दों को उजागर करता है। इस मौके पर जानते है मेंटल हेल्थ के लिए गुणकारी कुछ फूड्स।

नई दिल्ली। World Health Day 2024-जिंदगी में कोई भी काम बिना मेहनत और लगन के पूरा नहीं होता है और इसे करने के लिए हमें अपना दिमाग भी लगाना पड़ता है, जिसको लगाकर हम कुछ समय के लिए स्ट्रेस तो फील करते ही हैं। ऐसे में लोग अकसर स्ट्रेस को सामान्य समझकर अनदेखा कर देते हैं, लेकिन ज्यादा सोचने की वजह से कब यह एंग्जायटी का रूप ले लेता है, पता भी नहीं चलता और हम धीरे-धीरे एक मानसिक बीमारी की गिरफ्त में आ जाते हैं।

आजकल की बहुत ही बिजी और भागदौड़ भरी लाइफ में किसी को किसी के बारे में सोचने और समझने का समय भी कहां है। ऐसे में हर वर्ग चाहे वो बच्चा हो या बड़ा या फिर बुर्जुग ही क्यों न हों सभी स्ट्रेस की चपेट में तो आ ही जाते हैं। हालांकि, लेकिन इससे घबराने की जरूरत नहीं है, क्योंकि कुछ ऐसे फूड्स हैं, जिन्हें खाकर इससे जल्द छुटकारा पाया जा सकता है। तो आइए जानते हैं इनके बारे में-

मैग्निशियम या हरी पत्तेदार सब्जियां

मैग्निशियम का सबसे अच्छा सोर्स हरी पत्तेदार सब्जियां हैं, जिन्हें हम बहुत ही आसानी से डाइट का हिस्सा बना सकते हैं और फिर इन्हें अपनी डेली रूटीन शामिल कर सकते हैं। इसके सेवन से हमारा दिमाग शांत और खुश रहता है। साथ ही एंग्जायटी को कम भी किया जा सकता है।

साबुत अनाज या कॉम्प्लेक्स कार्ब्स

कार्ब्स हमारे दिमाग में सेरोटोनिन नामक केमिकल को बढ़ावा देने का काम करता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन में एनर्जी का संचार होता है और फिर हमारा दिमाग फ्रेश फील करता है। इसके लिए आपको जौ, गेहूं, क्विनोवा, ओट्स आदि साबुत अनाजों को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए।

ओमेगा थ्री फैटी एसिड

साल्मन, ट्यूना, जैसी फैटी फिश, बादाम,अखरोट और फ्लैक्सीसीड्स जैसे फूड्स में भरपूर मात्रा में ओमेगा थ्री फैटी एसिड पाया जाता है, जो हमारे मस्तिष्क के स्वास्थ का ख्याल रखने का काम करता है, जिससे एंग्जायटी को कम किया जा सकता है।

विटामिन सी रिच फल या खट्टे फल

मानसिक स्वास्थ्य को तंदुरुस्त बनाने के लिए विटामिन सी युक्त फलों का सेवन सबसे अच्छा विकल्प है। इसके लिए हमें नींबू, आंवला, ऑरेंज, मुसम्मी जैसे फल खाना चाहिए ।

जिंक

जिंक से भरपूर फूड्स हमारे मस्तिष्क का ख्याल रखने में मदद करता है, जिसकी वजह से स्ट्रेस और एंग्जायटी को कम करने में मदद मिलती है। इसके लिए चिकन, अंडे, मूंगफली, काजू,बादाम आदि का सेवन जरूर करें।

हल्दी

बायोएक्टिव कंपाउंड करक्यूमिन से भरपूर हल्दी के सेवन से मस्तिष्क को हैप्पी हार्मोन डोपमाइन और सेरोटोनिन को बढ़ावा मिलता है, जो स्ट्रेस को कम करता है।

चैत्र नवरात्र 2024- नवरात्र के शुभ अवसर पर बनाएं ये खास मिठाइयां, हो जाएगा त्योहार का आनंद दोगुना

हर साल चैत्र माह में नवरात्र का त्योहार मनाया जाता है। इस साल यह त्योहार 9 अप्रैल से शुरू हो रहा है। इन नौ दिनों के त्योहार में लोग मां दुर्गा की पूजा करते हैं। इस त्योहार के आनंद को और बढ़ाने के लिए आप अपने घर पर कुछ खास मीठे व्यंजन बना सकते हैं जिन्हें खाकर सभी खुश हो जाएंगे। जानें नवरात्र पर बनाने के लिए मिठाइयों की रेसिपी।

नई दिल्ली। इस साल चैत्र नवरात्र का त्योहार 9 अप्रैल से शुरुआत होगी और 17 अप्रैल को समापन होगा। नवरात्र पर लोग मां दुर्गा की आराधना करते हैं और व्रत भी रखते हैं। उपवास पर विशेष प्रकार का भोजन बनाया जाता है, जो पूरे दिन एनर्जी देने के साथ-साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद हो। इस बार नवरात्र के मौके पर कुछ खास पकवान बना सकते हैं, जिनसे त्योहार का आनंद दोगुना हो जाएगा। वैसे भी व्रत-त्योहार का असली आनंद तभी आता है, जब परिवार के सभी लोग एकजुट होकर घर पर बने पकवानों का स्वाद लेते हैं। इस बार नवरात्र के व्रत में बनाएं ये कुछ खास मीठे व्यंजन, जिनकी रेसिपी फूड इंफ्लूएंसर सुमाइला चौहान ने साझा किया है।

अखरोटी कलाकंद

सामग्री:

डेढ़ कप अखरोट के टुकड़े
एक लीटर दूध
एक टेबलस्पून नींबू का रस
चार-पांच पिसी इलायची
एक लीटर फुल फैट वाला दूध
एक चौथाई टीस्पून गुलाबजल
सजाने के लिए थोड़े से कटे हुए सूखे मेवे व अखरोट के चार-पांच टुकड़े
थोड़ी सी गुलाब की सूखी हुई पंखुड़ियां
आवश्यकतानुसार शक्कर

विधि:

एक बर्तन में अखरोट को मध्यम आंच पर तीन-चार मिनट तक भून लें। इसे ठंडा होने दें। फिर मोटा-मोटा काटकर इसे एक तरफ रख दें।

एक बर्तन पर मलमल का कपड़ा बिछाकर इस पर एक छलनी रख दें। इसे भी एक तरफ रख दें।

अब एक भारी तली वाले बर्तन में फैट वाला पूरा दूध डालें और मध्यम आंच पर इसे लगातार चलाते हुए गर्म करें। दूध में उबाल आने दें और आंच बंद कर दें। इसमें नींबू का रस डालकर मिलाएं। यदि आवश्यक लगे तो एक टीस्पून नींबू का रस और डाल सकते हैं, जिससे दूध पूरी तरह से फट जाए। अब मलमल लगी हुई छलनी के ऊपर फटा हुआ दूध डालें। नींबू के स्वाद से छुटकारा पाने के लिए छेना को धो लें। अतिरिक्त पानी को थोड़ा निचोड़ दें। ध्यान रखें कि इसे बहुत अधिक न निचोड़ें, नहीं तो कलाकंद बहुत सूखा हो जाएगा। मलमल के कपड़े के किनारों को बांधें और इसे 10-15 मिनट के लिए सिंक के नल पर लटका दें।

एक बर्तन में सादा वाला दूध गाढ़ा करें। इसमें छेना डालकर मिलाएं और धीमी आंच पर बीच-बीच में चलाते हुए पकाएं। 10-12 मिनट तक पकाएं, जब तक कि मिश्रण थोड़ा गाढ़ा न हो जाए और किनारे न छोड़ने लगे। अब पिसी इलायची और कटे हुए अखरोट डालें, ऊपर से छिड़कने के लिए कुछ बचाकर रखें।

आठ इंच के एक पैन को चिकना करें और उस पर बटर पेपर बिछा दें। मिश्रण को पैन के आधे हिस्से में फैलाएं।

ऊपर से सूखे मेवे, अखरोट के टुकड़े और गुलाब की सूखी हुई पंखुड़ियां डालें। परोसने से पहले इसे कुछ समय तक सेट होने दें।

गौसेवा समिति द्वारा संचालित गौ उपचार शाला की सेवा सराहनीय

माँ नवदुर्गा महिला मण्डल ने किया गौ उपचार शाला का भ्रमण पीड़ित गायों की सेवा कर गौ सेवा समिति कर रही पुनीत और पवित्र कार्य

नीमच। गोसेवा समिति द्वारा संचालित गौ उपचार शाला की सेवा सराहनीय है। चमड़ा कारखाने के पास स्थित गौ उपचार शाला में ऐसी गाये जिनके साथ दुर्घटना घटित हो जाती है या जो बीमार हो जाती है जिसका कोई ध्यान नहीं रखता है उन सभी गायों का गौ सेवा समिति द्वारा नि:शुल्क रूप से गौ उपचार शाला में उपचार कर जो सेवा की जा रही है वह सराहनीय है। गौ सेवा समिति के सभी सदस्य साधुवाद के पात्र है। उक्त विचार माँ नवदुर्गा महिला मण्डल की सदस्याओं ने व्यक्त किये वे सोमवार को गौ उपचार शाला में पहुंची थी। गणपति नगर वार्ड नं. 08 की माँ नवदुर्गा महिला मण्डल की सदस्याओं द्वारा हर माह में तीन से चार बार विशेष दिन पर गौ उपचार शाला का भ्रमण किया जाता है। यहां समय निकालकर आने व गायों की सेवा करने से दिल को सकून मिलता है। महिला सदस्याओं ने बताया कि गौ उपचार कर गौ सेवा समिति के सदस्य नई इबारत लिख रहे है। गौ सेवा से बड़कर और कोई सेवा नहीं है। गाय मूक जानवर है जिसके साथ घटना घट जाती है या किसी का कोई नहीं होता है या ऐसी गाये जो रास्तों पर घायल अवस्था में घूमती है सूचना पर उन सभी गायों के लिये गौ सेवा समिति के सदस्य नि:स्वार्थ भाव से कार्य कर उनकी सेवा कर रहे है इससे बड़ा पुण्य और पवित्र कार्य और कोई नहीं हो सकता है।

महिला मण्डल की सदस्याओं ने शहर के उदारमना दानदाताओं से निवेदन किया है कि वे आगे आकर गौ सेवा समिति द्वारा संचालित किये जा रहे गौ उपचार शाला में गायों के उपचार के लिये उनके खाने पीने के लिये आर्थिक सहयोग अवश्य करें।

सिंगोली में हर्षोल्लास से मनाई गई गौतम जयंती

सिंगोली। भारतीय नववर्ष और महर्षि गौतम जयंती के पावन अवसर पर 9 अप्रैल मंगलवार को स्थानीय गुर्जरगौड़ ब्राह्मण समाज ने नगर में भव्य शौभायात्रा निकालकर पूरे नगर में धर्ममय वातावरण निर्मित कर दिया।गौतम जयंती के कार्यक्रमों की जानकारी देते हुए, गुर्जरगौड़ ब्राह्मण समाज के अध्यक्ष कमल शर्मा ने बताया कि गौतम जयंती को लेकर समाजजनों में अपार उत्साह का वातावरण है। गौतम जयंती पर मंगलवार को प्रात:काल प्रभात फेरी निकाली गई और सुबह 8 बजे चारभुजानाथ मंदिर पर हवन पूजन किया गया जिसके पश्चात दोपहर 3 बजे से चारभुजानाथ मंदिर से भव्य शौभायात्रा शुरू हुई जो नगर के प्रमुख मार्ग चौधरी मोहल्ला, अहिंसा पथ, बापू बाजार,विवेकानंद बाजार,पुराना बस स्टैंड होते हुए गौतमालय भवन पहुंची। शौभायात्रा के दौरान महिलाएं और युवतियों ने ढ़ोल और भजनों की धुन पर नाचते हुए अपने आराध्य महर्षि गौतम की जयंती को हर्षोल्लास के साथ मनाया। शौभायात्रा के पश्चात गौतमालय भवन पर समाज के वरिष्ठजनों की उपस्थिति में समाज के प्रतिभावान छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया गया। उक्त प्रतिभा सम्मान स्वर्गीय श्री मदनलाल जी एवं स्वर्गीय श्रीमती अनोपबाई की पुण्य स्मृति में सुरतानिया परिवार की ओर से पिछले लगभग 12-13 वर्षों से किया जा रहा है।

इस अवसर पर गुर्जरगौड़ ब्राह्मण महासभा के राष्ट्रीय सचिव बाबुलाल शर्मा,महासभा के जिलाध्यक्ष हरीश शर्मा, नगर अध्यक्ष कमल शर्मा, कोषाध्यक्ष रवि बिछ्छू, सचिव निशान्त जोशी, वरिष्ठजन कैलाश जोशी एडवोकेट, ओंकारलाल शर्मा, प्रकाशचन्द्र शर्मा, रामस्वरूप शर्मा सहित अनेक समाजजन उपस्थित थे। सम्मान समारोह के पश्चात समाजजनों का स्नेहभोज आयोजित हुआ।

सम्मान समारोह कार्यक्रम का संचालन राजेंद्र जोशी ने किया।

ज्ञानोदय इंटरनेशनल कृति उत्सव में प्रथम

नीमच। स्वर्गीय सेठ गिरधारीलाल गर्ग की स्मृति कृति उत्सव 2024 आयोजन अटल बिहारी वाजपेयी सभागृह ;टाउन हॉल द्ध में किया गया जिसमें नीमच के विभिन्न स्कूल के बच्चों द्वारा समूह नृत्य प्रतियोगिता का आयोजन किया गया । कार्यक्रम का शुभारम्भ माँ सरस्वती की मूर्ति पूजन कर दीप प्रज्वलित कर किया गया । इसके बाद स्कूली बच्चों द्वारा विभिन्न समूह नृत्य व रंगारंग कार्यक्रमो की प्रस्तुति का क्रम शुरू हुआएजिसमें सरस्वती शिशु मंदिरए फ्यूचर प्राइड स्कूलए सीएम राइज स्कूलए चिल्ड्रन वेल एकेडमीए ज्ञानोदय इंटरनेशनल स्कूलए पीएम श्री केंद्रीय स्कूल व् कार्मेल कॉन्वेंट स्कूल सहित अन्य विभिन्न विद्यालयों के बच्चों ने एक से बढ़कर एक कार्यक्रमो की प्रस्तुतियाँ दी। जिसमें ज्ञानोदय इंटरनेशनल स्कूल ने एक लोककथा पर आधारित सांस्कृतिक कंतारा नृत्य प्रस्तुत कर सभी को झूमने पर मजबूर कर दिया। कृति अवार्ड में ज्ञानोदय इंटरनेशनल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया ।

मंच से अतिथियों ने ज्ञानोदय इंटरनेशनल स्कूल को प्रथम स्थान पर आने पर कृति आवार्ड की बेहद खुबसूरत ट्राफी राशि 5 हजार रुपये व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया । इस अवसर पर संस्था की निदेशिका श्रीमती डॉ़ गरिमा चौरसिया एवं प्राचार्य श्री सरीष जोस ने विजेताओ को बधाई दी तथा उनके उज्जवल भविष्य की कामना की ।

निर्वाचन में महिलाओं को महती भूमिका निभानी हैं और वोट प्रतिशत बढ़ाना है

ग्राम पठारिया में महिलाओं को दिलाई शत प्रतिशत मतदान की शपथ

नीमच। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी दिनेश जैन, नोडल अधिकारी स्वीप कार्यक्रम सीईओ जिला पंचायत श्री गुरु प्रसाद के निर्देशन में म.प्र. अभियान परिषद की नवांकुर संस्था समर्पण फाउण्डेशन द्वारा जीरन सेक्टर की ग्राम पंचायत घसुण्डी जागीर के ग्राम पठारिया में लोकसभा निर्वाचन 2024 के स्वीप कार्यक्रम अंतर्गत महिलाओं को शत प्रतिशत मतदान के लिए, जानकारी दी एवं शपथ दिलाई। सेक्टर प्रभारी दीपा चौरडिया ने महिलाओं को बताया कि एक अच्छी सरकार के निर्माण में एक-एक वोट महत्वपूर्ण हैं और शत प्रतिशत वोट के लिये महिलाओं को महती भूमिका निभानी हैं और अधिक वोट प्रतिशत बढ़ाना है।

हनुमान जयंती को लेकर बैठक सम्पन्न

रणजीतसिंह तोमर पुन: अध्यक्ष मनोनित

नीमच। श्री चौकन्ना बालाजी मंदिर पर हनुमान जयंती को लेकर आज 07 अप्रेल 2023 को शाम 5 बजे समिति सदस्यों की बैठक सम्पन्न हुई चौकन्ना बालाजी महंत योगीराज रंजन स्वामी ने बताया कि आगामी मंगलवार 23 अप्रेल 2023 को हनुमान जयंती धुमधाम से मनाने को लेकर सर्वसम्मति से महत्वपूर्ण निर्णय लिये गये। इस अवसर पर पंचमुखे सिद्ध गणेश आरोग्य धाम विकास समिति चौकन्ना बालाजी के सदस्य एवं पदाधिकारीगण उपस्थित थे। रणजीतसिंह तोमर (रंजन स्वामी) को पुन: तीन वर्ष के लिये अध्यक्ष मनोनित किया गया। एवं हनुमान जयंती कार्यक्रम को भव्य रूप से मनाने हेतु अपने विचार रखे।

देश को सशक्त और विकास की राह पर ले जाने का कार्य मोदी सरकार ने किया - सुधीर गुप्ता

सांसद सुधीर गुप्ता ने जावद मंडल के ग्रामों में जनसंपर्क कर मतदाताओं का आशीर्वाद लिया

मंदसौर/नीमच। मोदी सरकार ने देश को सशक्त और विकास की राह पर ले जाने का कार्य किया है। मोदी सरकार ने ना सिर्फ देश के हर सेक्टर में विकास कर देश की तस्वीर बदली। कई ऐसी योजनाएं है जो जनकल्याणकारी होने के साथ क्षेत्र में बड़े बदलाव की गारंटी है। उक्त बात भाजपा लोकसभा प्रत्याशी एवं सांसद सुधीर गुप्ता ने जावद विधानसभा के विभिन्न ग्रामों में जनसंपर्क के दौरान कही। सांसद गुप्ता ने जनसंपर्क के दौरान एक बार फिर मोदी सरकार बनाने का संकल्प दिलाया।

सोमवार को भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता ने जावद मंडल के ग्राम केसरपुरा, नयागांव, खोर, दामोदरपुरा,सरवानिया मसानी, हनुमंतिया, अठाना, तुम्बा, ढाणी, गुर्जर खेडी साखंला, सरोद, तारापुर, उम्मेदपुरा , जावद, बरखेडा कामलिया एवं सुवाखेड़ा सहित अन्य ग्रामों में जनसंपर्क कर देश सशक्त व विकास की ओर बढ़ाने के लिए एक बार फिर मोदी सरकार बनाने के लिए, भाजपा को वोट करने की अपील की। उन्होंने कहा कि पिछले 10 वर्षों में संसदीय क्षेत्र में विकास के कई कीर्तिमान स्थापित हुए है। संसदीय क्षेत्र को दो मेडिकल कॉलेज की सौगात मिली। वहीं शिक्षा के क्षेत्र में भी क्रांति आई। आज पीएम श्री व सीएम राईज स्कूल से आधुनिक शिक्षा को बढ़ावा मिलेगा। वहीं नल जल योजना का हर गांव को मिले इस हेतु प्रयास किए और आने वाले समय में माताओं बहनो को पानी के लिए कहीं भटकना नही पड़ेगा। इसी के साथ ही आवास योजना से जहां हर गरीब के सिर पर छत मिली मो महिलाओं को उज्जवला योजना से धुएं से मुक्ति मिली। इसी के साथ ही आयुष्मान योजना के तहत गरीब को उपचार हेतु 5 लाख की सहायता मिल रही है। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार ने हर क्षेत्र व हर वर्ग के नागरिकों का विकास किया है।

पूर्व केबिनेट मंत्री व विधायक ओमप्रकाश सकलेचा ने कहा कि मोदी सरकार ने मोदी सरकार अपने 10 साल के कार्यकाल में 'सबका साथ, सबका विकास' के संकल्प को साकार किया है।

गरीब, युवाओं, अन्नदाता और महिलाओं को आगे बढ़ाने की लगातार कोशिश कर रहे हैं। 10 साल में 25 करोड़ लोग गरीबी रेखा से बाहर हुए हैं। देशभर में कई योजनाओं के जरिए 11 करोड़ से अधिक किसानों को सरकार ने मदद पहुंचाई है। इसके अलावा मोदी सरकार की योजनाओं के माध्यम से 18 क्षेत्रों में कारीगरों को सहायता मिल रही है, जिससे ग्रामीण अर्थव्यवस्था और खपत में सुधार हुआ है। संसदीय क्षेत्र में भी पिछले 10 वर्षों में हर सेक्टर में विकास कार्य हुआ है। रेलवे, सिंचाई, पेयजल सहित अन्य बड़ी योजनाओं का कार्य हुआ है। क्षेत्र में उद्योग और रोजगार के अवसर बढ़ाने के लिए तेजी से कार्य हो रहा है। जिलाध्यक्ष पवन पाटीदार ने कहा कि मोदी सरकार ने 10 वर्षों के कार्यकाल में देश को नई उंचाईयो पर पहुंचाया है। हम 400 पार के संकल्प को लेकर दृढ़्ढ संकल्पित है। जनता जिस प्रकार से आशीर्वाद दे रही है उससे प्रतित होता है कि हम इस संकल्प को पूरा करने रहेंगे और इस रिकार्ड सीटे लाकर मोदी सरकार बनाएंगे। इस अवसर पर सभी पदाधिकारी, मंडल पदाधिकारी, मोर्चा पदाधिकारी, देवलुत्य कार्यकर्ता व गणमान्य नागरिक उपस्थित थे। अठाना में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने ली भाजपा की सदस्यता

मोदी सरकार की नीतियों, विजन विकासवादी सोच से प्रभावित होकर सांसद सुधीर गुप्ता के नेतृत्व में ग्राम अठाना में छोटू भाई एवं शौकत भाई ने कांग्रेस छोड़ भाजपा की सदस्यता ग्रहण की। सभी कार्यकर्ताओं ने एक बार फिर मोदी सरकार बनाने का संकल्प लिया।

उन्होंने कहा कि हमने कांग्रेस की सरकार भी देखी है और मोदी सरकार का 10 वर्ष का विकास। बिना भेदभाव के विकास कार्य हुए है। आज जनता को सीधे कई योजनाओं का लाभ मिल रहा।

इन्दिरा नगर में कुत्तों का आतंक, चार को बनाया शिकार

नीमच। शहर के इन्दिरा नगर में बीते कई दिनों से आवारा कुत्तों का आतंक मचा हुआ है राह चलते लोगो को काटने दौड़ रहे है, उनसे बचे गये तो खुद की किस्मत नहीं तो दुर्घटना होना तय है ही फिर तो उसके बाद रेबीज से बचने के लिये इंजेक्शन लगाने हेतु दौड़ लगाओ। कुत्तों का आतंक बड़ने के बाद भी नगरपालिका के जिम्मेदारों पर कोई जूं तक नहीं रेंग रही है। नगरपालिका के द्वारा कुत्तों के प्रति बरती जा रही नरमी से लगता है कि उन्हें आमजन की समस्या से कोई लेना देना नहीं चाहे निर्दोष की जान ही खतरे में क्यों ना आ जाये इस संबंध में वार्ड नं. 07 के पार्षद प्रतिनिधि मुकेश पोरवाल ने बताया कि इन्दिरा नगर विस्तार में बीते दिनो आवारा कुत्तों ने चार लोगो को अपना शिकार बनाया। रहवासी स्वयं की रक्षा कर रहे है। इन्दिरा नगर में कुत्तों के काटने की घटना के बाद क्षेत्र की पार्षद श्रीमती सुमित्रा मुकेश पोरवाल ने नगरपालिका के जिम्मेदार अधिकारियों और कर्मचारियों को इससे अवगत करवाया लेकिन उनके द्वारा आज दिन तक आवारा कुत्तों को पकड़ने की कार्यवाही नहीं करवाई है। इस सम्बन्ध में मुकेश पोरवाल ने कहा कि नपा के जिम्मेदार अधिकारी और कर्मचारी कम्बल ओड़ के गहरी नींद में सोये हुए है।

लायंस क्लब नीमच को बघाना निवासी साहू परिवार से नेत्रदान प्राप्त

नीमच। लायंस क्लब नीमच द्वारा अन्धत्व को समूल नष्ट करने के उद्देश्य से चलाए जा रहे नेत्रदान महादान अभियान के तहत् दिनाँक 7 अप्रेल 2024, रविवार को रात्रि 11.30 बजे फतेह चौक, बघानानीमच निवासी 58 वर्षीय श्री महेशजी साहू पिता स्व. श्री बाबूलालजी साहू के देहावसान पश्चात लायन शैलेषजी गर्ग, लायन गोविन्दजी गर्ग, लायन राजेशजी बिंदल की प्रेरणा से उनके परिजनों श्री हर्षितजी, नेहाजी, तुलिजी, पियूषजी, ईशाजी साहू एवं परिवार ने लायंस क्लब नीमच को नेत्रदान कराए। क्लब सचिव लायन शैलेंद्रजी पोरवाल, नेत्रदान संयोजक लायन रिखब गोघावत ने नेत्रदान सम्पन्न करवाने में महती भूमिका निभाई एवं नेत्रदान सम्पन्न करवाने का पुनीत एवं सराहनीय कार्य किया। गोमाबाई नेत्रालय के ऑफ्थोमेट्रिस्ट कमलाशंकर नागदा द्वारा नेत्र उत्सारित कर जरूरतमंदों को नि:शुल्क प्रत्यारोपण हेतु नेत्रालय भेजे गए। नेत्रदान के समय नेत्रदानदाता के परिवारजन एवं गणमान्यजन उपस्थित थे।

इस दु:खद घड़ी में भी दृष्टिहीनों को नवदृष्टि प्रदान करने के पुनीत उद्देश्य से अपने प्रिय परिजन के नेत्रदान करने पर क्लब अध्यक्ष लायन सुनील शर्मा, नेत्रदान आभार समिति संयोजक लायन बाबूलाल गौड़ ने समस्त नेत्रदान दाता साहू परिवार का हार्दिक आभार प्रकट किया एवं दिवंगत आत्मा को क्लब परिवार की ओर से हार्दिक श्रद्धा सुमन अर्पित किए।

युवक हुआ साइबर ठगी का शिकार, फर्जी लिंक भेजकर ठग ने खाते से पौने दो लाख रुपए उड़ाए

मंदसौर। मंदसौर जिले के नाहरगढ़ में साइबर ठगी का एक मामला सामने आया है। युवक से आरोपियों ने 1 लाख 73 हजार 875 रुपए की ऑनलाइन ठगी कर डाली। नाहरगढ़ पुलिस ने फरियादी की शिकायत पर अज्ञात मोबाइल नम्बर और खाता धारकों के खिलाफ साइबर ठगी का मामला दर्ज किया है।

फरियादी ने फ्लिपकार्ट कम्पनी से खरीदी की थी इसकी एक लिंक से फरियाफी के बैंक से पौने दो लाख की ठगी हो गई।

जानकारी के मुताबिक फरियादी अनमोल पिता अनिल धनोतिया (21) निवासी नाहरगढ़ ने शिकायत दर्ज करवाई थी। उसने फ्लिपकार्ट कंपनी की साइट खरीदी की थी जिसकी डिलवरी उसे लेना थी। 12 मार्च को उसे मोबाइल नम्बर 9672027782 के व्हाट्सएप से एक लिंक प्राप्त हुई जिसे क्लिक करने पर उसका मोबाइल हैक हो गया। देर रात उसके बैंक अकाउंट से 89 हजार 500 रुपए कट गए फरियादी ने इसकी शिकायत बैंक के टोल फ्री नंबर पर दर्ज करवाई। इसके बाद 13 मार्च को उसके टेलीग्राम अकाउंट पर एक और मैसेज आया। ठग ने एक लिंक भेजी जिसमें बताया कि उसके फ्लिपकार्ट पर डिडक्ट रुपए जमा है, इसे वापस पाने के लिए टैक्स जमा करें इसके लिए आरोपी ने दो अकाउंट नम्बर भी दिए। फरियादी ने अपने दोस्त के अकाउंट से 84 हजार 375 रुपए जमा करवाए।

इसके बाद ठग और रुपए की मांग करने लगा तब फरियाफी को धोखधड़ी का पता चला लेकिन तब तक फरियादी 1लाख 73 हजार 875 रुपए हाथ धो चुका था। मामले में नाहरगढ़ पुलिस ने अज्ञात मोबाइल और खाता धारक बदमाश के खिलाफ धोखाधड़ी का प्रकरण दर्ज किया है। पुलिस इसकी जांच कर रही है।

छोटी माता एवं रूबेला मुक्त नीमच के लिये सभी एकजुट होकर प्रयास करे-श्री गुरूप्रसाद

जिला पंचायत सीईओ ने की एम.आर.उन्मूलन समीक्षा बैठक में दिए स्वास्थ्य अमले को निर्देश

नीमच। जिला पंचायत के मुख्य कार्यपालन अधिकारी श्री गुरूप्रसाद ने स्वास्थ्य विभाग की एम.आर.उन्मूलन हेतु आयोजित समीक्षा बैठक में निर्देश दिए है,कि छोटी माता एवं रूबेला मुक्त नीमच के लिए सभी एकजुट होकर प्रयास करें विशेषकर स्वास्थ्य विभाग का मैदानी अमला विशेष जांच अभियान चलाकर टीकाकरण कार्य सम्पन्न करें।

बैठक में जिला पंचायत सीईओ गुरूप्रसाद ने बताया, कि शोध के अनुसार प्रति चौथे वर्ष खसरा एक महामारी का रूप धारण करता है, इसी अनुमान के अनुसार वर्ष 2024 में खसरे का रोग के बढ़ने की संभावना के चलते इसकी रोकथाम के लिये विशेष टीकाकरण अभियान चलाया जाए। बच्चों को एम.आर.1 एवं एम.आर.2 के टीके अनिवार्य रूप से लगवाए। आशा कार्यकर्ता सटीक हेड काउंट सर्वे कर टीकाकरण से वंचित बच्चों की सूची तैयार कर ए.एन.एम. को उपलब्ध कराये तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ता सर्वे के आधार पर विशेष जांच अभियान के तहत टीकाकरण सत्र आयोजित करें। सत्र स्थल पर सभी कार्यकर्ता बच्चों को मोबिलाइज करने का काम करे। जिस गावं में 95 प्रतिशत से कम उपलब्धी है, वहाँ सेक्टर सुपरवाईजर सघन मानिटरींग का कार्य करें।

समीक्षा बैठक में विश्व स्वास्थ्य संगठन के प्रतिनिधि डॉ.रितेश बजाज ने बताया, कि खसरा रोग अभी भी जानलेवा घातक एवं तेजी से फैलने वाला रोग है तथा नीमच जिले के कुछ क्षेत्रों में भी इसका आउटब्रेक होने की सूचना प्राप्त हुई है, इसको देखते हुए इसके बचाव के लिये व्यापक प्रचार प्रसार किया जाना आवश्यक है। यह जानकारी देते हुए जिला टीकाकरण अधिकारी डॉ.बी.एल.सिसोदिया ने बताया, कि जिस प्रकार हमने टीकों के माध्यम से स्मालपाक्स, पोलियों, मातृ एंव शिशु टीटनेस बीमारी का अंत किया है, उसी प्रकार मीजल्स एवं रूबेला का भी अंत करेंगे। इसके लिये 9 माह से 5 वर्ष के प्रत्येक बच्चे को एम.आर.के 2 टीके देकर उनको इस बिमारी से बचाएं। डॉ.सिसोदिया ने बताया, कि यदि स्कूल या आंगनवाडी में किसी बच्चे को दानेदार बुखार है, तो बच्चें को निगरानी मे रखे तथा इसकी सूचना संबन्धित ए.एन.एन.को अवश्य दें।

ग्वालटोली बालाजी मंदिर पर धूमधाम से मनेगा श्री हनुमान जन्मोत्सव, तैयारियां प्रारंभ

विशाल चल समारोह 22 को निकलेगा, 23 को होंगे विभिन्न कार्यक्रम

नीमच । ग्वालटोली में हाइवे रोड पर स्थित दक्षिण मुखी व चमत्कारिक श्री विराट विराय मारुति नंदन बालाजी मंदिर का जीर्णोद्धार युद्ध स्तर पर जारी है। यहाँ मंदिर समिति द्वारा जन सहयोग से लगभग 1 करोड़ 11 लाख रुपए की लागत से भव्य एवं कलात्मक मंदिर का निर्माण किया जा रहा है, जिसमें भक्तगण का सहयोग भी भरपूर मिल रहा है। इसी बीच मंदिर पर आगामी श्री हनुमान जन्मोत्सव भव्य रूप से मनाने की रूपरेखा मंदिर समिति द्वारा तैयार की गई है। श्री विराट विराय मारुति नंदन बालाजी मंदिर, ग्वालटोली पर इस बार 18 वां श्री हनुमान जन्मोत्सव दो दिवसीय आयोजन के साथ 22 एवं 23 अप्रैल को मनाया जायेगा, जिसकी तैयारियां मंदिर समिति द्वारा जोर-शोर से पूर्ण की जा रही हैं।

श्री विराट विराय मारुति नंदन बालाजी मंदिर समिति (रजि.) के अध्यक्ष गोविंद सफा एवं मीडिया प्रभारी श्रवण शर्मा %राज% ने बताया कि मंदिर समिति द्वारा भक्तगण के सहयोग से यह 18 वां श्री हनुमान जन्मोत्सव मनाया जाएगा, जिसमें 22 अप्रैल को क्षेत्र में विशाल चल समारोह निकलेगा, जिसमें अखाड़ा, ढोल पार्टी, श्रीराम दरबार की आकर्षक झाँकी सहित अन्य लाव लश्कर के साथ श्री बालाजी महाराज क्षेत्र का भ्रमण करेंगे। चल समारोह मंदिर परिसर से सायं 6 बजे प्रारम्भ होगा, जो ग्वालटोली के विभिन्न गली-मोहल्लों से होता हुआ पुन: बालाजी मंदिर पर पहुँचकर सम्पन्न होगा। मंदिर पर 23 अप्रैल को श्री हनुमान जन्मोत्सव मनाया जायेगा, जिसके अन्तर्गत प्रात: 5.30 बजे से राम धुन प्रभातफेरी निकलेगी। 9 बजे से मंदिर पर हवन, महायज्ञ, दोपहर 12 से 3 बजे तक विशाल भण्डारा आयोजित किया जाएगा। इसी के साथ दोपहर 12 बजे से भव्य सुन्दर काण्ड पाठ भी होगा। रात्रि 8.30 बजे महाआरती एवं 56 भोग का आयोजन किया जाएगा।

श्री हनुमान जन्मोत्सव की तैयारियों को लेकर मंदिर समिति की बैठक प्रत्येक सप्ताह के मंगलवार एवं शनिवार को आयोजित हो रही है। बीते दिवस हुई बैठक में मंदिर समिति के संरक्षक परसराम दीवान, किशन खलीफा, लोकेश रियार, नंदलाल बानिये, अध्यक्ष गोविन्द सफा, उपाध्यक्ष सोहन थम्मार, कुन्दन पटेल, सचिव एड. मनोज प्रजापति, सह सचिव प्रहलाद दीवान, कोषाध्यक्ष रतन सुराह, सह कोषाध्यक्ष विजय दीवान, प्रचार मंत्री प्रहलाद पटेल, प्रवक्ता भीम भगत, मीडिया प्रभारी श्रवण शर्मा राज रामसिंह पटेल सहित अन्य सदस्य उपस्थित थे।

हस्ताक्षर अभियान चलाकर किया जा रहा है मतदाताओं को जागरूक

मंदसौर। लोकसभा निर्वाचन 2024 के लिए मतदाता जागरूकता गतिविधियां निरंतर रूप से जारी है। इन गतिविधियों के अंतर्गत हस्ताक्षर अभियान चलाकर मतदाताओं से मतदान करने की अपील की जा रही है तथा मतदान करने के लिए हस्ताक्षर लिए जा रहे हैं। हस्ताक्षर अभियान जिले में लगातार जारी है। लोकतंत्र में मतदाता की राय सर्वोपरि है। उनके मत से ही जनप्रतिनिधियों का चयन होता है। मतदान के माध्यम से जितनी अधिक मतदाता की भागीदारी होगी उतना ही लोक तंत्र मजबूत बनेगा तथा उपयुक्त अभ्यर्थी का चयन हो सकेगा। मतदाता की समझदारी रंग लाएगी-देश की खुशहाल बनायेगी। भारत निर्वाचन आयोग द्वारा घोषित कार्यक्रम में आगामी 13 मई 2024 को होने वाले लोकसभा निर्वाचन के मतदान में अपनी भागीदारी निभाने की अपील मतदाताओं से की जा रही है।

अब कहां से होगी पानी की निकासी

कुंभकर्णी नींद में नपा अधिकारी जो आसान काम को भी बना देते है पेचीदा

नपा की लापरवाही का नतीजा बारिश में फिर से बदतर होंगे हालात

नीमच। शहर में जानबूझकर समस्या पैदा करने वाला विभाग देखना हो तो नगरपालिका चले आईये यहां कुछ अपवाद रूपी अधिकारियों-कर्मचारियों द्वारा समस्या की जानकारी होने के बाद भी ऐसे हालात पैदा किये जाते है जिससे भविष्य में आमजनता को परेशान होना ही पड़ता है। कई ऐसी समस्याएं होती है जो आसानी से हल हो सकती है उसको भी पेचीदा बनाने का काम नगरपालिका में बैठे अधिकारियों और कर्मचारियों के द्वारा किया जाता है जिसके कई उदाहरण शहर में देखने को मिल जायेंगे।

ऐसी ही आसानी से हल होने वाली समस्या को पेचिदा बनाने का काम किया है नगरपालिका में बैठे उपयंत्री ओपी परमार व अन्य जिम्मेदार अधिकारियों व कर्मचारियों सहित जनप्रतिनिधियों ने। यहां बात करें वार्ड नं. 08 के अंतर्गत आने वाले शगुन रेसीडेंसी व क्लासिक क्राउन कॉलोनी की तो यहां एक माह पूर्व सीसी रोड़ निर्माण हुआ है। यहां जब सीसी रोड़ निर्माण की प्रक्रिया प्रारंभ हुई थी तब क्षेत्र के जागरूक रहवासियों ने बारिश के पानी की निकासी हेतु सीसी रोड़ से पहले नपा अधिकारी से दोनो और नाली निर्माण करने की बात कही थी लेकिन ढीढता की सारी हदे पार कर चुके ओपी परमार पर इसका कोई असर नहीं हुआ और तत्समय उन्होंने यह कहकर की सीसी रोड़ बनने के बाद नाली निर्माण किया जायेगा इतिश्री कर ली थी। आज एक माह से अधिक होने आया है लेकिन अभी भी नाली निर्माण की प्रक्रिया शुरू नहीं हुई है। जबकि बारिश में दो माह शेष बचे है। इस सम्बन्ध में क्षेत्र के जागरूक लोगो ने चर्चा में बताया कि हर बारिश में इस क्षेत्र के हालात बद से बदतर हो जाते है जिसकी जानकारी नपाध्यक्ष स्वाति चौपड़ा सहित उनके प्रतिनिधि व नपा अधिकारियों,कर्मचारियों को बखूबी पता है। हर बारिश में यहां पानी की निकासी नहीं होने से तालाब बन जाता है जहां से निकलना मुश्किल ही नहीं नामुमकीन हो जाता है ऐसे में रहवासियों को बारिश के रूकने तक इंतजार करना पड़ता है और अधिक आवश्यकता होने पर यदि इस मार्ग से कहीं जाना पड़ता है तो जान हथेली पर लेकर पानी के बीच से होकर गुजरना पड़ता है क्यों कि जहां पानी एकत्रित होता है वहां बिजली के खंबे भी लगे हुए है और जहरीले जानवरों का डर भी बना रहता है। नपा के जिम्मेदार जनप्रतिनिधियों सहित अधिकारियों और कर्मचारियों को रहवासियों ने आगाह करते हुए कहा कि समय रहते नाली निर्माण करवाये यदि बारिश पूर्व नाली निर्माण नहीं हुआ और फिर से हालात बदतर हुए तो उसके जिम्मेदार नपा के अधिकारी कर्मचारी होंगेऔर उन्हें रहवासियों के आक्रोश का सामना करना पड़ेगा।

गणगौर पूजन के साथ महिलाओं ने ली मतदान करने की शपथ

नीमच। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री दिनेश जैन, नोडल अधिकारी स्वीप कार्यक्रम सीईओ जिला पंचायत श्री गुरुप्रसाद के निर्देशन एवं जिला समन्वयक जन अभियान परिषद के मार्गदर्शन में सामुदायिक नेतृत्व क्षमता विकास पाठ्यक्रम अंतर्गत एमएसडब्ल्यू की छात्रा अर्चना तिवारी द्वारा महाराणा बंगला नीमच में गणगौर पूजने आई महिलाओं को मतदाता जागरूकता अभियान के तहत लोकसभा निर्वाचन 2024 में शत प्रतिशत मतदान करने के लिए प्रेरित किया एवं अपने परिवार के सभी व्यस्क सदस्यों को मतदान करने तथा अपने मोहल्ले के सभी लोगो को मतदान के लिए समझाईश दी। अंत में सभी को शतप्रतिशत मतदान की शपथ भी दिलवाई। इस मौके पर महिलाओं सहित परामर्शदाता मीनू त्रिपाठी व सरिता शर्मा भी उपस्थित थी।

मतदाता जागरूकता अभियान तहत रंगोली प्रतियोगता आयोजित

नीमच। लोकसभा निर्वाचन 2024 के तहत मतदाता जागरूकता के लिए विद्यालयों में मध्याह्न भोजन बनाने वाले स्व-सहायता समूह द्वारा जन शिक्षा केंद्र स्तर पर फूड प्रतियोगिता भी भाग लिया। रंगोली प्रतियोगिता में जनपद शिक्षा केंद्र नीमच पर 11 समूहों ने भाग लिया।

जिसमें प्रथम,द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले समूह को कलेक्टर श्री दिनेश जैन, जिला पंचायत सीईओ गुरुप्रसादद्वारा पुरस्कृत किया गया। इस मौके पर जनपद शिक्षा केंद्र के श्रीयोगेश कंडारा एवं मध्याह्न भोजन प्रभारी श्री बी.एल.जादम, प्राचार्य श्री बालकृष्ण बनौदा उपस्थित थे।

अन्नपूर्णा सोसाइटी समूह को प्रथम स्थान जय बालाजी स्व-सहायता समूह, द्वितीय स्थान शीतला माता स्वसहायता समूह को तीसरा स्थान प्राप्त हुआ।

स्वत्वाधिकारी, सम्पादक, प्रकाशक एवं मुद्रक ऐश्वर्य शर्मा के लिए माँ भगवती प्रिन्टर्स बंगला-23, नीमच, जिला-नीमच, मध्यप्रदेश से मुद्रित एवं प्रकाशित। सम्पर्क: ऐश्वर्य शर्मा (संपादक)- 9407423966, राघवेन्द्र शर्मा (प्रबंधक)- 9301678930। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र नीमच होगा।