पेज नं 4 ... आचार्यश्री का मंगल प्रवेश ध्वज दंड कलश प्रतिष्ठा

RNI NO. MPHIN38290 (TC)
संपादक : ऐश्वर्य शर्मा (पवन)

मालवा फर्स्ट
MALWA FIRST

स्वाभिमान ही हमारा अभिमान है

नीमच, बुधवार
15 मई 2024
वर्ष 02, अंक 07, - मूल्य 02 रूपए

Periodicity- Weekly

E-mail: nmh.pawan@gmail.com
Contact: 9407423966, 8770664866

Commodity: Gold 72,701 Silver 88,076 Crude Oil 6,471 Natural Gas 290.50 Aluminium 234.55 Copper 907.90

खास खबर

पेड़ पौधों की सुरक्षा हेतु पर्यावरण मित्रों ने किया 2 घंटे श्रमदान

नीमच। आमजन एवं शहरवासियों को शुद्ध वातावरण के साथ शुद्ध वायु आक्सीजन प्राप्त हो इसी उद्देश्य को लेकर संकल्प पर्यावरण मित्र संस्था नीमच के सदस्य निरन्तर अभियान चला कर शहर से गांव तक पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में नि स्वार्थ भावना से सेवारत हैं संस्था सदस्यों ने अब तक जिले भर में 50 हजार से अधिक पोंधे रोपित कर पेड़ बनाने का काम किया है इसी कड़ी में संस्था सदस्यों द्वारा रविवार दिनांक 12 मई को प्रात: 7 से 9 बजे तक जवाहर नगर स्थित ग्रीन बेल्ट पार्ट टू में 2 घंटे श्रमदान कर पेड़ पौधों के आसपास साफ-सफाई कर कंटीली झाड़ियां हटाई गई एवं परिसर से प्लास्टिक, पोलेथिन थैलियां पन्नी, गंदा कचरा आदि एकत्रित किया गया छोटे छोटे पोधो के आसपास साफ-सफाई कर निंदाई गुड़ाई की गई अभियान में संस्था अध्यक्ष किशोर बागड़ी, सचिव डॉ राकेश वर्मा, राजकुमार सिन्हा, सुकुमार आगार,मनीष जैन, केशव मनोहर सिंह चौहान आदि ने श्रमदान कर सहभागिता निभाई उक्त जानकारी संस्था के सुकुमार आगार ने दी है।

नीमच जिले में स्वतंत्र निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण मतदान संपन्न, नीमच जिले में 75% से अधिक हुआ मतदान

नीमच। नीमच जिले में लोकसभा निर्वाचन के तहत स्वतंत्र निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण मतदान संपन्न हुआ मतदान सफलता पूर्वक संपन्न करवाकर मतदान कर्मी निर्धारित वाहनों से वापस सामग्री जमा करने के लिए शासकीय पीजी कॉलेज नीमच में आना प्रारंभ हो गए हैं। नीमच जिले में शाम 6.00 बजे तक औसत 75% से अधिक मतदान के समाचार मिले हैं इस संबंध में प्राप्त जानकारी के अनुसार विधानसभा क्षेत्र मनासा में कुल 75.37% नीमच मे 75.60% एवं जावद विधानसभा क्षेत्र में 74.16% मतदान होने के समाचार मिले हैं। सफलतापूर्वक मतदान संपन्न कराकर सामग्री जमा करने के लिए शासकीय पीजी कॉलेज नीमच पहुंचे मतदान दलों के कर्मचारियों का कलेक्टर दिनेश जैन, एसपी अंकित जायसवाल ने पुष्पहार पहना कर स्वागत किया और उन्हें स्वतंत्र, निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण चुनाव संपन्न करने के लिए किए गए सहयोग के लिए धन्यवाद देते हुए बधाई दी।

कलेक्टर एवं एसपी ने किया आम मतदाता की तरह बूथ पर पहुचकर मतदान

नीमच। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी दिनेश जैन एवं एसपी अंकित जायसवाल ने मतदान दिवस 13 मई को मतदान केन्द्र क्रमांक-104 शासकीय जाजू कन्या महाविद्यालय नीमच पहुचं कर मतदाता पर्ची एवं वोटर आईडी कार्ड दिखाकर अपनी बारी आने पर मतदान किया।

इस मौके पर सहायक संचालक जनसम्पर्क श्री जगदीश मालवीय भी उपस्थित थे।

कलेक्टर श्री जैन ने पीठासीन अधिकारी से सुचारू एवं सुव्यवस्थित मतदान व्यवस्था की जानकारी भी ली तथा जिले के मतदाताओं से मतदान करने की अपील भी ने की ।

कलेक्टर एवं एसपी ने सुचारू मतदान व्यवस्था का जायजा लिया

नीमच जिले में मतदान के प्रति अपार उत्साह

नीमच। नीमच जिले में लोकसभा निर्वाचन 2024 के तहत 13 मई को मतदान के प्रति मतदाताओं में अपार उत?साह देखने को मिला। कई मतदान केंद्रों पर सुबह से ही मतदान के लिए मतदाताओं की कतारे देखने को मिली।

कलेक्टर श्री दिनेश जैन, एसपी अंकित जायसवाल ने सुबह से ही नीमच जिले के विभिन्न मतदान केंद्रों का भ्रमण कर सुचारू मतदान व्यवस्था का जायजा लिया। दो पहर एक बजे तक जिले में औसत 51.06प्रतिशत मतदान के समाचार मिले है ।

कलेक्टर एवं एसपी ने बघाना, ग्वालटोली, नीमच सिटी, कचहरी, यादवमण्डी एवं चीताखेडा, जीरन के विभिन्न मतदान केंद्रों का निरीक्षण कर स्वतंत्र, निष्पक्ष, शांतिपूर्ण सुचारू सुव्यवस्थित मतदान कार्य का जायजा लिया और मतदान कर्मियों, सुरक्षा कर्मियों को आवश्यक निर्देश दिए।

ट्रांसजेन्डर मतदाताओं ने भी मतदान में निभाई भागीदारी

नीमच। लोकसभा निर्वाचन 2024 के तहत 13 मई 2024 को जिले में हुए मतदान में ट्रांसजेन्डर मतदाताओं ने भी मतदान कर अपनी सक्रीय भागीदार निभाई हैं। लोकसभा निर्वाचन 2024 के तहत नयागॉव निवासी ट्रांसजेन्डर मतदाता मुस्कान, ने भी अपना मतदान कर, अपनी भागीदारी निभाई है।

आरोपी अजहर जिला बदर

नीमच। कलेक्टर एवं जिला दण्डाधिकारी श्री दिनेश जैन द्वारा म.प्र.राज्य सुरक्षा अधिनियम-1990 के तहत एक आरोपी को तीन माह की अवधि के लिए जिला बदर करने का आदेश जारी किया गया है।

आरोपी अजहर पिता मोहम्मद इब्राहिम निवासी धानका मोहल्ला नीमच पुलिस थाना नीमच केंट को तीन माह की अवधि के लिए जिला बदर करने का आदेश जारी किया गया है।

उक्त आरोपी जिला बदर अवधि में नीमच जिले की राजस्व सीमा तथा समीपवर्ती मंदसौर, रतलाम, शाजापुर, उज्जैन, देवास

एवं आगर-मालवा जिले की राजस्व सीमा में जिला बदर अवधि में प्रवेश नहीं कर सकेगा।

दुनिया का सबसे महंगा साढ़े सत्रह करोड़ का इंजेक्शन लाया गया जयपुर, अब बचेगी मासूम हृदयांश की जिंदगी

जयपुर। स्पाइनल मस्कुलर एट्रॉपी से पीड़ित हृदयांश अब आम लोगों की तरह जिंदगी जी सकेगा। अब उसे दुनिया का सबसे महंगा इंजेक्शन जोलगेनेस्मा लगने जा रहा है। हृदयांश का आज दोपहर दो बजे तक इंजेक्शन लग सकता है। उसके लिए पेपर वर्क कंप्लीट किया जा रहा है। जेके लोन अस्पताल में इंजेक्शन आ चुका है। जिसे आज या कल में बच्चे को लगाया जाएगा। हृदयांश की मदद के लिए आमजन के साथ पुलिस विभाग भी आगे आया है हृदयांश के चाचा स्वप्निल ने बताया कि इंजेक्शन बनाने वाली अमेरिकी कंपनी ने भी हृदयांश के इलाज में काफी मदद की है। उन्होंने इंजेक्शन की 17.5 करोड़ रुपए की राशि को चार किश्तों में जमा कराने की छूट दी है। अब तक क्राउड फंडिंग से जमा हुए 9 करोड़ रुपए से इंजेक्शन की पहली किश्त जमा करा दी है। बाकी राशि को तीन किश्तों में एक साल में जमा कराया जाएगा

प्री-टेस्ट के बाद लगाया जाएगा इंजेक्शन

अमेरिका से लाया गया जोलगेनेस्मा इंजेक्शन सोमवार को जयपुर के जेके लॉन हॉस्पिटल में पहुंच गया है। आज हृदयांश के प्री-टेस्ट और पेपर वर्क कंप्लीट किया जा रहा है। जिसकी रिपोर्ट आने के बाद कागजी कार्रवाई कर इंजेक्शन लगाया जाएगा

दो साल तक ही इलाज संभव

स्पाइनल मस्कुलर एट्रोफी एक जेनेटिक बीमारी है। इसके कारण हृदयांश का कमर से नीचे का हिस्सा बिल्कुल भी काम नहीं करता है। इस बीमारी का इलाज 24 महीने की उम्र तक ही किया जाता है।

इस बीमारी का समय पर इलाज नहीं होने पर यह पूरे शरीर में फैल जाती है। फेफड़े काम करना बंद कर देते हैं। इससे जान का भी खतरा होता है। इसके लिए विदेश से विशेष प्रकार के इंजेक्शन की जरूरत होती है

इनका कहना हैं

हृदयांश को आज दोपहर दो बजे तक या फिर कल इंजेक्शन लगेगा। इसके लिए ग्लोबली तौर पर पेपर वर्क कंप्लीट किया जा रहा है। इंजेक्शन लगने के बाद बच्चा 24 घंटे डॉक्टर्स की निगरानी में रहेगा। इसके बाद दो महीने तक बच्चे के दवाईयां चलेगी। फिर बच्चा आम लोगों की तरह जीवन यापन कर सकेगा। डॉ प्रियांशु माथुर एसएमए बीमारी के विशेषज्ञ, जयपुर

निर्वाचन में की गई बेहतर व्यवस्थाओं के लिए कलेक्टर का आभार जताया

सिंगोली। लोकसभा चुनाव के चौथे चरण में 13 मई सोमवार को नीमच जिले में स्वतंत्र, निष्पक्ष और शांतिपूर्ण तरीके से मतदान सम्पन्न हो गया। इस बार निर्वाचन में की गई बेहतर व्यवस्थाओं से चुनावी कार्य में लगे कर्मचारी खुश दिखाई दिए और कर्मचारियों ने निर्वाचन में की गई बेहतर व्यवस्थाओं के लिए कलेक्टर दिनेश जैन सहित सभी प्रशासनिक अधिकारियों का आभार जताया है।कर्मचारियों के मुताबिक निश्चित रूप से जिला निर्वाचन अधिकारी कलेक्टर श्री दिनेश जैन,जिला पंचायत सीईओ श्री गुरुप्रसाद के सतत् मार्गदर्शन में और विशेषकर मतदान में लगे सभी कर्मचारियों के प्रति सहयोगात्मक रूख से सभी कर्मचारी खुश रहे और अपनी पूरी निष्ठा एवं समर्पण भाव से सभी मतदान कर्मचारियों द्वारा और निर्वाचन में लगे सभी कर्मचारियों द्वारा बहुत मेहनत की गई विशेष रूप से इस बार मतदान कर्मचारियों के लिए कलेक्टर द्वारा जो विशेष व्यवस्था मतदान सामग्री स्थल एवं मतदान केन्द्रों पर की गई उससे सभी मतदान दल के कर्मचारी खुश थे इसके साथ ही पिछले एक माह से सतत् रूप से कलेक्टर और सीईओ जिला पंचायत एवं डीपीसी मेडम एवं जिले की टीम के मार्गदर्शन में स्वीप टीम द्वारा भी जिले में अधिक से अधिक मतदान को लेकर सतत् रूप से विभिन्न प्रकार की मतदाता जागरूकता से संबंधित गतिविधियों को लगातार किया गया जिसका परिणाम यह रहा कि नीमच जिले में 75 प्रतिशत से अधिक मतदान हुआ जो कि बहुत ही अच्छा रहा है।

जिला प्रशासन के सभी वरिष्ठ अधिकारियों एवं जिला स्वीप टीम के सभी साथियों के साथ साथ निर्वाचन कार्य में लगे समस्त कर्मचारियों को बहुत बहुत बधाइयाँ देते हुए मप्र शिक्षक संघ जिला शाखा नीमच द्वारा कलेक्टर सहित जिला प्रशासन के प्रति आभार व्यक्त किया गया है।

सीने में उठा दर्द अस्पताल लाते लाते हो गई मौत, पीएम के बाद शव परिजनों को सौंपा

नीमच। जिले के जावद थाना क्षेत्र अंतर्गत आने वाली सरवानिया चौकी के गांव बांगरेड निवासी 24 वर्षीय युवक के सीने में अचानक दर्द होने लगा जिसे परिजन सोमवार रात 10.30 बजे नीमच जिला चिकित्सालय लेकर पहुंचे जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया, इसके बाद मंगलवार सुबह पुलिस द्वारा मृतक के शव का परीक्षण कराकर शव परिजनों को सौंपा गया है वही मामले में पुलिस ने मर्ग कायम कर आगे की कार्रवाई प्रारंभ की है।जिला चिकित्सालय चौकी से मिली जानकारी के अनुसार सोनू कुमार पिता धन्नालाल लोहार उम्र 24 वर्ष निवासी ग्राम बांगरेड को सोमवार रात अचानक सीने में दर्द होने लगा।जिसे परिजन तत्काल नीमच जिला चिकित्सालय लेकर पहुंचे परंतु मार्ग में ही सोनू ने दम तोड़ दिया जैसे ही परिजन जिला चिकित्सालय पहुंचे तो चिकित्सकों ने जांच के बाद सोनू को मृत घोषित कर दिया इसके बाद मंगलवार सुबह मृतक का शव परीक्षण कर शव परिजनों को सौप है।

SAVE WATER
SAVE TREE

25 फीसदी तक टैरिफ बढ़ाने की तैयारी में टेलीकॉम कंपनियां

नई दिल्ली: मोबाइल यूजर्स को बड़ा झटका लग सकता है. 5त्र हाई स्पीड के आनंद के बीच जल्द ही मोबाइल रिचार्ज की कीमतें बढ़ सकती हैं. इकोनॉमिक टाइम्स की रिपोर्ट के अनुसार टेलीकॉम कंपनियां टैरिफ में बढ़ोतरी का प्लान कर रही है. एक रिपोर्ट में कहा गया है कंपनियों ने 5त्र में मोटा निवेश किया है. ऐसे में ऐसे में कंपनियां प्रोफिटिबिलिटी की ओर देख रही है. कंपनिया कीमत में बढ़ोतरी कर सकती है. 25 फीसदी तक इजाफा देखने को मिल सकता है. इसके बाद अनुमानित करीब 50 से 250 रुपए तक मोबाइल रिचार्ज महंगा होगा

SAVE GIRL CHILD

सबसे पहले सामग्री जमा करवाने पहुंचे मतदान दल का कलेक्टर एवं एसपी ने किया स्वागत

नीमच। नीमच जिले में लोक सभा निर्वाचन में स्वतंत्र निष्पक्ष एवम शांतिपूर्ण मतदान संपन्न करवरकर पहला मतदान दल क्रमांक 21 वन विभाग कार्यालय परिसर नीमच से सामग्री जमा करने के लिए सबसे पहले पीजी कॉलेज नीमच पहुंचा। सबसे पहले मतदान दल के सामग्री जमा स्थल पर पहुंचने पर कलेक्टर दिनेश जैन एसपी अंकित जायसवाल जिला पंचायत सीईओ श्री गुरु प्रसाद एसडीम डॉक्टर ममता खेड़े मतदान दल के सभी सदस्यों का पुष्प हार पहनाकर, एवं साफा बांधकर महिला मतदान कर्मियों को साड़ी भेंट कर स्वागत किया और नीमच विधानसभा क्षेत्र की ओर से मतदान दल सदस्यों का सामग्री वितरण स्थल पर पहुंचने पर ढोल धमाको के साथ स्वागत किया गया ।

चुनावी सामग्री जमा कर लोट रहे मतदानकर्मि हुए हादसे का शिकार , होमगार्ड जवान की मौके पर मौत, 09 कर्मचारी घायल

नीमच। जिला मुख्यालय पर चुनाव की सामग्री जमा कर वापस लौट रहे मतदानकर्मियों की बस एक खड़े ट्रक से जा टकराई इसमें करीब 9 लोग घायल हो गए। वहीं होम गार्ड जवान की मौत हो गई। हादसा सुबह करीब 7 बजे हुआ। प्रदेश के डिप्टी सीएम और मल्हारगढ़ विधानसभा से विधायक जगदीश देवड़ा ने दुर्घटना को लेकर शोक संवेदना व्यक्त की हैं। जिले में कल चुनाव होने के बाद देर रात तक मतदान सामग्री जमा करवाने के लिए पोलिंग पार्टी मंदसौर पहुंची । ऐसे में मतदान सामग्री जमा करवाने के बाद आज मंगलवार सुबह निर्वाचन में लगे करीब 10 कर्मचारी जब निजी यात्री बस से घर लौट रहे थे, इसी दौरान ये हादसा हो गया। बस सुवासरा-मंदसौर रोड बसई के पास सड़क पर खड़े ट्रक से जा टकराई 7 जानकारी के अनुसार हादसे में होमगार्ड जवान की मौत हुई है। वहीं घायलों को पहले सीतामऊ प्राथमिक केंद्र भेजा गया जहां से तीन घायलों को जिला अस्पताल रेफर किया गया है। बता दें जवान मनोहर सिंह राजस्थान के राजसमंद जिले खिमखेड़ा का निवासी था। वहीं कलेक्टर दिलीप कुमार यादव एवं पुलिस अधीक्षक अनुराग सुजानिया ने जिला अस्पताल मंदसौर पहुंचकर बस दुर्घटना में घायल चुनावी कर्मचारियों के हाल-चाल पूछे तथा सिविल सर्जन एवं सीएमएचओ को निर्देश दिए की सभी कर्मचारियों का बेहतर तरीके से इलाज किया जाए।

ये हुए घायल-

राजेश पिता मोहनलाल, रामगोपाल पिता कन्हैया लाल राठौर, अनिल पिता राधेश्याम तिवारी, श्रवण पिता नरेंद्र कुमार जैन, कैलाश पिता गोवर्धन लाल गुर्जर, राजेंद्र पिता देवीप्रसाद श्रीवास्तव, दीप्ति पति राजेंद्र श्रीवास्तव, गोपाल पिता मंगस निवासी बावड़ी खेड़ा चंदवासा, तेजमल पिता चिरंजीवी लाल मेघवाल निवासी भवानीमंडी।

अज्ञात कारणों के चलते सड़क किनारे सुखी झाड़ियां में लगी आग

नीमच। सिटी थाना क्षेत्र अंतर्गत आने वाले मनासा रोड स्थित चुंडावत पेट्रोल पंप के सामने 100 मीटर की दूरी पर मंगलवार सुबह अज्ञात कारणों के चलते सड़क किनारे सुखी झाड़ियां में अचानक आग लग गई देखते ही देखते हवा के साथ यह आग बढ़ती चली गई और आग की लपटे उठने लगी,आग के कारण सड़क पर धुवा ही धुवा हो गया जिससे वाहनों के आवागमन में भी काफी परेशानी का सामना नागरिकों को करना पड़ा वही आग की सूचना पर फायर ब्रिगेड दमकल मौके पर पहुंचा और करीब आधे घंटे की मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया गया, बता दे की सड़क किनारे जिस क्षेत्र में आग लगी थी उसे क्षेत्र में एक डीपी भी स्थापित है जिससे कयास लगाया जा रहा है की डीपी की शार्ट सर्किट के कारण आसपास के क्षेत्र में चिंगारी गिरने से आग लगी थी बरहाल फायर ब्रिगेड द्वारा समय पर आग पर काबू पाने के कारण यहां बड़ा हादसा होते-होते टल गया।

कलेक्टर श्री दिनेश जैन का विशेष प्रयास- गुड गर्वनेंस

निर्वाचन संपन्न होने के साथ ही मतदान कर्मियों को मिला मानदेय का भुगतान

नीमच। निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार तथा कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री दिनेश जैन के नेतृत्व में लोकसभा निर्वाचन 2024 के सुचारू एवं निर्विघ्न संपन्न के लिए मतदान दलो के रूप में 3360 कर्मचारियों की ड्युटी लगाई गई। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी कलेक्टर दिनेश जैन के मार्गदर्शन में निर्वाचन संपन्न होने के पूर्व 13 मई को दोपहर में ही मतदान कर्मियों को मानदेय का भुगतान के लिए नोडल अधिकारी बी.एम.अर्गल एवं जिला कोषालय अधिकारी श्री बी.एस.सुरावत द्वारा अपने दल के साथ योजना बनाकर जिले की तीन विधानसभा क्षेत्र में मतदान दलो में नियोजित 3360 कर्मचारियों को मानदेय और भोजन की राशि रूपये 833280 रूपये का संबंधित कर्मचारियों के खातो में मतदान के दिन ही भुगतान कर दिया गया है। भुगतान के पूर्व मानदेय हेतु संबंधित कर्मचारियों के खाता नंबर प्रशिक्षण के दौरान ही संकलित किये जाकर सूची तैयार की गई एवं सभी औपचारिकताएं पूर्ण की गई थी, जिससे समय पर समस्त कर्मचारियों को मानदेय का भुगतान किया जा सका है। साथ ही एमसीएमसी एवं मीडिया मॉनिटरिंग दल के सदस्यों को भी निर्वाचन ड्यूटी मानदेय का भुगतान कर दिया गया है। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री जैन ने सभी कर्मचारियों के मानदेय भुगतान होने पर बधाई दी और बताया कि मतदान दलों के मतदान कराकर वापस आने के पूर्व किया गया भुगतान गुड गवर्नेंस का उदाहरण है।

दुश्मन बना ये क्रिकेट बोर्ड, लीग के बीच में रखी सीरीज, खिलाड़ियों के लिए खड़ी की परेशानी

इस क्रिकेट बोर्ड ने साउथ अफ्रीका के साथ होने वाली तीन मैचों की टी20 सीरीज का शेड्यूल जारी कर दिया है। ये सीरीज उसके लिए टी20 वर्ल्ड कप की तैयारी के लिए अहम है लेकिन समस्या ये है कि ये सीरीज आईपीएल-2024 के बीच में खेली जाएगी। इस सीरीज के मैच जब खेले जाएंगे तब ही आईपीएल प्लेऑफ भी खेले जाएंगे।

नई दिल्ली। इस समय क्रिकेट जगत में इंडियन प्रीमियर लीग की धूम है। आईपीएल-2024 में दुनिया भर के क्रिकेटर हिस्सा ले रहे हैं और अपनी छाप छोड़ रहे हैं। क्रिकेट खेलने वाले लगभग हर बड़े देश के खिलाड़ी इस लीग में खेलते हैं और इसलिए बोर्ड्स इस दौरान द्विपक्षीय सीरीज नहीं खेलते हैं। लेकिन एक बोर्ड आईपीएल का दुश्मन बनता दिख रहा है। इस बोर्ड ने आईपीएल के बीच में ही एक सीरीज का आयोजन करने का फैसला किया है। क्रिकेट वेस्टइंडीज ने साउथ अफ्रीका के साथ होने वाली तीन मैचों की टी20 सीरीज का शेड्यूल जारी कर दिया है। ये सीरीज उसके लिए टी20 वर्ल्ड कप की तैयारी के लिए अहम है लेकिन समस्या ये है कि ये सीरीज आईपीएल-2024 के बीच में खेली जाएगी।

ऐसा है शेड्यूल

इस सीरीज का पहला मैच 23 मई को खेला जाएगा। वहीं दूसरा मैच 25 और तीसरा मैच 26 मई को होगा। ये तीनों मैच जमैका के सबिना पार्क में ही खेले जाएंगे। लेकिन समस्या ये है कि इस सीरीज का शेड्यूल आईपीएल-2024 के प्लेऑफ की तारीखों से टकरा रहा है। 21 मई से प्लेऑफ शुरू हो रहे हैं और 24 मई तक चलेंगे। वेस्टइंडीज और साउथ अफ्रीका के कई खिलाड़ी आईपीएल खेल रहे हैं और इनमें से कुछ की टीमें आईपीएल प्लेऑफ में खेल सकती हैं। इसलिए दोनों बोर्ड को अपने मुख्य खिलाड़ियों की उपलब्धता की समस्या हो सकती है।

तीसरे खिताब का इंतजार

वेस्टइंडीज में ही इस बार टी20 वर्ल्ड कप का आयोजन होना है। अमेरीका भी इस वर्ल्ड कप का संयुक्त मेजबान है। अपने घर में वेस्टइंडीज की कोशिश तीसरा खिताब जीतने की होगी। इस टीम ने 2012 और 2014 में टी20 वर्ल्ड कप जीता था लेकिन उसके बाद नहीं जीत पाई है। पिछले टी20 वर्ल्ड कप में तो ये टीम मुख्य दौर में भी नहीं पहुंच सकी थी और क्वालिफायर से बाहर हो गई थी।

शहरों में सुस्त रहेगा घरेलू खर्च, ग्रामीण इलाकों में पानी की तरह बहेगा पैसा

वित्त वर्ष 2024-25 के दौरान भारत के ओवरऑल घरेलू खर्च में सुस्ती का अनुमान है। गुड्स और सर्विसेज पर घरेलू खर्च में ग्रोथ काफी कम रहेगी। इसमें पिछले साल के मुकाबले सिर्फ 4-5 फीसदी का उछाल दिख सकता है। साल 2011 से 2020 के दौरान इसमें 6.5-7 फीसदी का तेज उछाल दिखा था। हालांकि रूरल और लग्जरी खर्च में सुधार होने की उम्मीद है।

नई दिल्ली। भारत का घरेलू खर्च वित्त वर्ष 2024-25 में सुस्त बनी रहने का अनुमान है। हालांकि, रूरल और लग्जरी खर्च में सुधार होने की उम्मीद है। यह बात स्विटजरलैंड की फाइनेंशियल सर्विसेज देने वाली क्क्र की रिपोर्ट इंडिया इकोनॉमिक पर्सपेक्टिव्स में कही गई है।

क्या कहती है UBS की रिपोर्ट?

क्क्र की रिपोर्ट का अनुमान है कि गुड्स और सर्विसेज पर घरेलू खर्च में ग्रोथ काफी कम रहेगी। इसमें पिछले साल के मुकाबले सिर्फ 4-5 फीसदी का उछाल दिख सकता है। साल 2011 से 2020 के दौरान इसमें 6.5-7 फीसदी का तेज उछाल दिखा। उसकी तुलना में यह ग्रोथ काफी सुस्त मानी जा रही है।

क्यों नहीं ज्यादा बढ़ेगा घरेलू खर्च?

रिपोर्ट कुछ अहम वजहें भी बताती है, जिसके चलते घरेलू खर्च में मजबूत उछाल आने के आसार नहीं हैं। एक कारण यह है कि अब शहरों में रहने वाले लोग पहले की तरह खर्च नहीं करते, क्योंकि कंपनियां पहले की तरह वेतन नहीं बढ़ा रहीं। साथ ही, लोग अब घर को छोड़कर दूसरी चीजें खरीदने के लिए कर्ज भी ज्यादा नहीं ले रहे। क्क्र की रिपोर्ट का यह भी कहना है कि अब बैंक कर्ज देने के मामले में ज्यादा सतर्क हो गए हैं।

लेकिन यहां पानी की तरह बहेगा पैसा ओवरऑल खर्च में भले ही बड़ा इजाफा ना हो, लेकिन समाज के कुछ हिस्से महंगी चीजों की खरीदारी जारी रखेंगे। क्क्र की रिपोर्ट के मुताबिक, रईस लोग पहले की पैसे उड़ाना जारी रख सकते हैं। वहीं, ग्रामीण इलाकों में भी घरेलू खर्च में कुछ तेजी आ सकती है।

पिछले दिनों मौसम विभाग ने अनुमान जताया कि इस साल मानसून सामान्य से अच्छा रहेगा। अगर अच्छे मानसून से कृषि उपज बढ़ती है, तो ग्रामीण इलाकों में डिमांड में तेजी आ सकती है। अगर सरकार कृषि उत्पादों के निर्यात की इजाजत देती है, तो भी रूरल डिमांड बढ़ेगी। साथ ही, अगर रोड और बिल्डिंग बनाने जैसे प्रोजेक्ट बढ़ते हैं, तब भी ग्रामीण अर्थव्यवस्था को फायदा होगा। लोगों की कमाई बढ़ेगी और वे खर्च भी बढ़ा सकते हैं।

दिल्ली कैपिटल्स को लगा बड़ा झटका, कप्तान ऋषभ पंत एक मैच के लिए सस्पेंड, भारी जुर्माना भी लगा

दिल्ली कैपिटल्स के कप्तान ऋषभ पंत पर धीमी ओवर गति के कारण एक मैच का मैच का बैन लगा है और साथ ही 30 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है। दिल्ली को अपना अगला मैच 12 मई को बेंगलुरू में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरू के खिलाफ खेलना है और इस मैच में टीम कप्तान पंत के बिना उतरेगी। अब देखना होगा कि उनकी जगह कप्तानी कौन करेगा।

नई दिल्ली। दिल्ली कैपिटल्स को आईपीएल-2024 में बहुत बड़ा झटका लगा है। टीम के कप्तान ऋषभ पंत एक मैच के लिए सस्पेंड कर दिए गए हैं। उन पर धीमी ओवर गति के कारण 30 लाख रुपये का जुर्माना भी लगाया गया है। दिल्ली ने सात मई को अपने घर अरुण जेटली स्टेडियम में खेले गए मैच में राजस्थान रॉयल्स को 20 रनों से मात दी थी और इस मैच में पंत को धीमी ओवर गति का दोषी पाया गया। दिल्ली ने पूरे 20 ओवर फेंकने के लिए तय समय से 10 मिनट ज्यादा लिए थे।

तीसरी बार किया अपराध

ये पहली बार नहीं है कि दिल्ली पर धीमी ओवर गति की मार पड़ी है। ये तीसरा मौका है जब दिल्ली ने ऐसा किया और इसी कारण पंत को सस्पेंड किया गया है नहीं तो उन पर सिर्फ जुर्माना लगाया जाता। पंत पर अच्छा खासा जुर्माना लगा है तो वहीं टीम के खिलाड़ियों की भी जेब ढीली हुई है। प्लेइंग-11 का हिस्सा रहे टीम के सभी खिलाड़ियों पर 12 लाख रुपये या 50 प्रतिशत मैच फीस जो भी कम होगा उसका जुर्माना लगा है। इसमें इम्पैक्ट प्लेयर भी शामिल हैं।

दिल्ली ने की थी अपील

पंत और टीम को बचाने के लिए दिल्ली कैपिटल्स ने रैफरी के इस फैसले के खिलाफ अपील की थी। लेकिन इसका कुछ फायदा नहीं हुआ। दिल्ली की अपील को बीसीसीआई के लोकपाल के पास भी भेजा गया था। लोकपाल ने सुनवाई की और फिर कहा कि मैच रैफरी का फैसला अंतिम है। दिल्ली की टीम प्लेऑफ की रेस में है और अगले दौर में जाने के लिए उसे अपने दोनों मैच जीतने होंगे लेकिन पंत का अगले मैच में न होना इस टीम के लिए बहुत बुरी खबर है। दिल्ली की टीम इस समय प्वाइंट्स टेबल में पांचवें नंबर पर है।

SAVE WATER SAVE ENVIRONMENT

भगवान जगन्नाथ की रथयात्रा के लिए लकड़ी काटने से पहले निभाई जाती है ये रस्म

नई दिल्ली। Jagannath Rath Yatra 2024-पुरी जगन्नाथ रथ यात्रा का विशेष महत्व है। इस शुभ अवसर का इंतजार भक्त बेसब्री के साथ करते हैं। इसे %रथों के त्योहार% के रूप में भी जाना जाता है, यह अवसर आषाढ़ महीने में शुरू होता है। यह पर्व भगवान जगन्नाथ, बलराम और सुभद्रा की वार्षिक यात्रा का भी प्रतीक है। हर साल रथ यात्रा नौ दिनों तक चलती है और इसे पूरी दुनिया में सबसे बड़ी रथ यात्रा के रूप में जाना जाता है। ऐसा कहा जाता है इसमें शामिल होने से अक्षय फलों की प्राप्ति होती है। साथ ही जीवन की सभी बाधाओं का नाश होता है।

जगन्नाथ रथ यात्रा से जुड़ी महत्वपूर्ण बातें

जगन्नाथ रथ यात्रा की शुरुआत 7 जुलाई, 2024 से होगी। यह उत्सव हर साल नौ दिनों तक चलता है।

रथ यात्रा से एक दिन पहले, भगवान जगन्नाथ के भक्तों द्वारा गुंडिचा मंदिर की सफाई की जाती है। गुंडिचा मंदिर की सफाई की रस्म को गुंडिचा मार्जाना के नाम से जाना जाता है।

इस पवित्र यात्रा के दौरान भगवान जगन्नाथ, बलराम और सुभद्रा को तीन अलग-अलग रथों में ले जाया जाता है। रथों का निर्माण हर साल नई सामग्रियों से किया जाता है। रथों के लिए छतरियां लगभग 1200 मीटर कपड़े से बनाई जाती हैं।

रथ बिना एक सुई के उपयोग के लकड़ी से बनाए जाते हैं, लकड़ियों का संग्रह बसंत पंचमी के शुभ दिन से शुरू होता है। भगवान का 108 घड़े के पानी से अभिषेक किया जाता है, जिसे सहस्त्रधारा स्नान कहा जाता है। आषाढ़ शुक्ल दशमी के आठवें दिन रथ वापस लौटते हैं, इस प्रक्रिया को बहुदा यात्रा कहा जाता है।

जगन्नाथ मंदिर में हर दिन कुल 56 व्यंजन बनाए जाते हैं।

इस दौरान मंदिर में महाप्रसाद तैयार किया जाता है, जिसे सात मिट्टी के बर्तनों या फिर लकड़ी के बर्तनों में बनाया जाता है।

जगन्नाथ रथ यात्रा के लिए इस नियम से काटी जाती है लकड़ी

जगन्नाथ रथ यात्रा के अहम भाग में से एक रथ के लिए लकड़ी इकट्ठा करना होता है। इसके लिए हर साल 12 पेड़ों के 800 से ज्यादा टुकड़े लगते हैं। जानकारी के लिए बता दें, लकड़ी नया गढ़ जिले के दसपल्ला और महिपुर के जंगलों से लाई जाती है ।

ऐसा कहा जाता है कि इन जंगलों से हर कोई लकड़ी नहीं काट सकता है, क्योंकि ये नयागढ़ बनखंड की देवी बड़ राउल के पूजा स्थल हैं।

इसके लिए जंगल की देवी से अनुमति ली जाती है, और उन्हें भगवान जगन्नाथ की एक पोशाक और फूल भेंट किया जाता है। फर दो घंटे भजन-कीर्तन करने के बाद माथा टेकते हुए माफी मांग कर लकड़ी काटी जाती है

कलयुग में कहां निवास करते हैं हनुमान जी? महाभारत में भी मिलता है वर्णन

हिंदू शास्त्रों में हनुमान जी को कलयुग का देवता बताया गया है। पौराणिक ग्रथों के अनुसार हनुमान जी को मां सीता से अमरता का वरदान प्राप्त हुआ था। कई धार्मिक ग्रंथों और पुराणों में इस बात का वर्णन मिलता है कि कलयुग में हनुमान जी कहां निवास करेंगे। दरअसल हनुमान जी के निवास स्थान को लेकर अलग-अलग मान्यताएं प्रचलित हैं।

नई दिल्ली। बजरंगबली रामायण के प्रमुख पात्रों में से एक हैं। साथ ही वह आठ चिरंजीवियों में भी शामिल हैं। ऐसा माना जाता है कि रामायण के बाद श्री राम समेत अन्य सभी पृथ्वीलोक से प्रस्थान कर गए थे, लेकिन हनुमान जी को कलयुग की रक्षा का भार सौंपा गया, जिस कारण वह पृथ्वी पर ही रहे।

इसलिए उन्हें कलयुग का जागृत देवता भी कहा जाता है। तो चलिए जानते हैं कि कलयुग में हनुमान जी कहां वास करते हैं।

महाभारत में मिलता है वर्णन

श्रीमद् भागवत में मिलता है कि कलयुग में हनुमान जी गंधमादन पर्वत पर निवास करते हैं। यह पर्वत कैलाश के उत्तर में स्थित है। महाभारत के अनुसार, अज्ञातवास के दौरान भीम सहस्त्रदल लेने के लिए गंधमादन पर्वत पर पहुंचे थे, तब हनुमान जी ने उनका रास्ता रोका था।

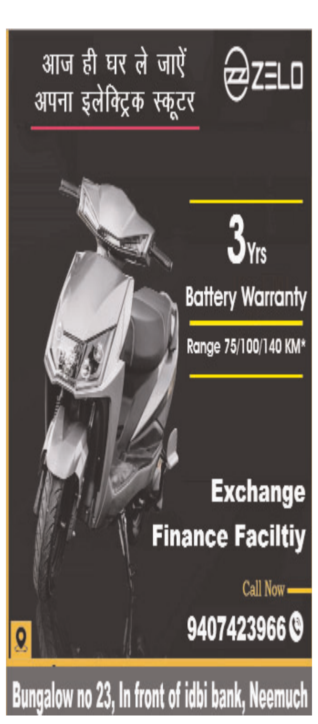
इसलिए महाभारत के अनुसार गंधमादन पर्वत पर ही हनुमान जी का निवास है। साथ ही यह भी माना जाता है कि किसी साधारण व्यक्ति का इस पर्वत नहीं पहुंच सकता।

यहां भी माना जाता है हनुमान जी वास किष्किंधा अंजनी पर्वत का उल्लेख रामायण में मिलता है। माना जाता है कि माता अंजनी ने इसी पर्वत पर संतान की प्राप्ति हेतु तपस्या की थी और उन्हें पुत्र के रूप में हनुमान जी की प्राप्ति हुई थी।

साथ ही यह भी माना जाता है कि भगवान राम और हनुमान जी की मुलाकात भी इसी पर्वत पर हुई थी। इसलिए कई मान्यताओं के अनुसार आज भी हनुमान जी निवास करते हैं।

क्या है मान्यता

हनुमान जी की कृपा से ही तुलसीदास जी को भगवान राम और लक्ष्मण जी के दर्शन प्राप्त हुए थे। पौराणिक ग्रंथों में ऐसा माना गया है कि कलयुग में जहां-जहां प्रभु श्री राम की कथा होगी, हनुमान जी भी वहीं वास करेंगे।



पंजाब नेशनल बैंक 1 जून से इन अकाउंट को कर देगा बंद, ग्राहकों को दिया अल्टीमेटम

सरकारी क्षेत्र के पंजाब नेशनल बैंक (PNB) का कहना है कि वह उन अकाउंट को 1 जून से बंद कर देगा जो कम से कम तीन साल से निष्क्रिय हैं और उनमें कोई बैलेंस भी नहीं है। अगर ऐसे ग्राहकों को अपना बैंक अकाउंट बंद होने से बचाना है तो उन्हें 31 मई 2024 तकच्ङ्घष्ट (नो योर कस्टमर) की प्रक्रिया पूरी करनी होगी। आइए जानते हैं पूरी खबर।

नई दिल्ली। सरकारी क्षेत्र के पंजाब नेशनल बैंक (PNB) का कहना है कि वह उन अकाउंट को 1 जून से बंद कर देगा, जो कम से कम तीन साल से निष्क्रिय हैं और उनमें कोई बैलेंस भी नहीं है। अगर ऐसे ग्राहकों को अपना बैंक अकाउंट बंद होने से बचाना है, तो उन्हें 31 मई 2024 तकच्ङ्घष्ट (नो योर कस्टमर) की प्रक्रिया पूरी करनी होगी। बैंक ने स्पष्ट किया है कि 31 मई के बाद खाताधारकों को आगे कोई नोटिस नहीं दिया जाएगा।

ये अकाउंट नहीं होंगे बंद

पंजाब नेशनल बैंक ने कहा कि उसने कुछ खातों को विशेष रियायत दी है। उन्हें 3 साल से निष्क्रिय होने या जीरो बैलेंस के बाद भी बंद नहीं किया जाएगा। इनमें लॉकर या फिर डीमैट अकाउंट शामिल हैं। साथ ही, 25 साल से कम उम्र के ग्राहकों और सरकारी योजनाओं का लाभ लेने के लिए खुले खातों को भी नहीं बंद किया जाएगा। अगर किसी अकाउंट को अदालत, आयकर विभाग या फिर किसी अन्य कानूनी संस्था के आदेश पर फ्रीज किया गया है, तो उसे भी बंद नहीं किया जाएगा।

क्यों अकाउंट बंद कर रहा बैंक

पंजाब नेशनल बैंक का कहना है कि वह निष्क्रिय अकाउंट को बंद करने का फैसला सिक्योरिटी के लिए ले रहा है। कई बार निष्क्रिय खातों का दुरुपयोग भी हो जाता है। इसे बाद में फ्रॉड या फिर मनी लॉन्ड्रिंग जैसे गैरकानूनी कामों के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। ऐसे में इन्हें बंद करने का फैसला किया गया है।

दोबारा सक्रिय हो सकेगा खाता?

अगर आपको 1 जून के बाद पता चलता है कि आपका अकाउंट निष्क्रिय होने की वजह से बंद कर दिया गया, तो भी आप उसे दोबारा सक्रिय करा सकेंगे।

हालांकि, इसके लिए आपको बैंक की नजदीकी शाखा में जाना होगा और वहां जरूरी केवाईसी दस्तावेज जमा करने होंगे।

RBI ने आर लक्ष्मी कंठ राव को नया कार्यकारी निदेशक नियुक्त किया, संभालेंगे ये जिम्मेदारियां

रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने आर लक्ष्मी कंठ राव को तत्काल प्रभाव से कार्यकारी निदेशक (ED) नियुक्त किया है। राव श्चष्ठ के तौर पर प्रमोट होने से पहले राव डिपार्टमेंट ऑफ रेगुलेशन में चीफ जनरल मैनेजर-इन-चार्ज के तौर पर काम कर रहे थे। राव ने बैंक व NBFC रेगुलेशन सुपरविजन ऑफ बैंक्स और कंज्यूमर प्रोटेक्शन जैसे क्षेत्रों में काम किया है।

मुंबई। रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने आर लक्ष्मी कंठ राव को तत्काल प्रभाव से कार्यकारी निदेशक (ED) नियुक्त किया है। राव श्चष्ठ के तौर पर प्रमोट होने से पहले राव डिपार्टमेंट ऑफ रेगुलेशन में चीफ जनरल मैनेजर-इन-चार्ज के तौर पर काम कर रहे थे।

तीन साल से आरबीआई के साथ

राव के पास रिजर्व बैंक में तीन साल तक काम करने का अनुभव है। उन्होंने बैंक व ह्वक्चस्नष्ट रेगुलेशन, सुपरविजन ऑफ बैंक्स और कंज्यूमर प्रोटेक्शन जैसे क्षेत्रों में काम किया है। राव ने आरबीआई चेन्नई में बैंकिंग लोकपाल और लखनऊ में उत्तर प्रदेश के क्षेत्रीय निदेशक के रूप में भी काम किया था। वह कई कमेटी और वर्किंग ग्रुप के मेंबर के रूप में भी काम कर चुके हैं। राव नीति निर्माण में योगदान देते रहे हैं।

राव बतौर एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर डिपॉजिट इंश्योरेंस एंड क्रेडिट गारंटी कॉरपोरेशन, राइट टु इंफॉर्मेशन एक्ट (FAA), डिपार्टमेंट ऑफ कम्युनिकेशन को देखेंगे।

कौन हैं लक्ष्मी कंठ राव

राव के पास कॉमर्स में ग्रेजुएट डिग्री है। उनके पास श्री वेंकटेश्वर विश्वविद्यालय, तिरूपति से बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन (फाइनेंस) में मास्टर डिग्री और TIRM (IIBF) में डिप्लोमा है। वह IIBF के सर्टिफाइड एसोसिएट भी हैं।

लंबा और स्वस्थ जीवन जीते हैं ऐसे लोग, जानिए क्या कहते हैं चाणक्य

पहला सुख निरोगी काया यह वाक्य आपने जरूर सुना होगा। आज के इस समय में लोग अपने काम-काज में इतने व्यस्त हो चुके हैं कि अपने स्वास्थ्य पर भी ध्यान नहीं दे पाते। ऐसे में आचार्य चाणक्य ने अपने नीतिशास्त्र में बताया है

नई दिल्ली। आचार्य चाणक्य की गिनती भारत के सबसे महान विद्वानों में की जाती है। चाणक्य नीति में ऐसी कई बातों का जिक्र किया गया है, जिसके द्वारा व्यक्ति अपने को सही ढंग से जी सकता है। चाणक्य ने अपने नीति ग्रंथ में कुछ ऐसे लोगों का वर्णन किया है, जो स्वस्थ और लंबा जीवन जीते हैं। तो चलिए जानते हैं कि आचार्य चाणक्य ने एक निरोगी जीवन जीने का क्या राज बताया है।

इस तरह करें भोजन

आचार्य चाणक्य का मानना है कि जो लोग अपनी भूख से कम भोजन करते हैं, वह हमेशा स्वस्थ बने रहते हैं, जिस कारण वह लंबा जीवन जीते हैं। इसलिए व्यक्ति को अपनी भूख से थोड़ा कम ही भोजन करना चाहिए। ऐसा व्यक्ति जीवन में कई बीमारियों से बचा रहता है।

स्वस्थ रहते हैं ऐसे लोग

आचार्य चाणक्य कहते हैं कि जो व्यक्ति हमेशा जरूरत से ज्यादा खाना खाता है, उसे हमेशा स्वास्थ्य संबंधी कोई न कोई समस्या बनी रहती है। क्योंकि अपने शरीर की क्षमता से अधिक भोजन करना बीमारियों को न्यौता देता है। वहीं हमेशा इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि पहला भोजन पच जाने के बाद ही दोबारा भोजन चाहिए। इससे आपका पाचन तंत्र सही बना रहता है, जिससे व्यक्ति का शरीर स्वस्थ बना रहता है।

इस बात का ध्यान रखना जरूरी

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों के पास अपने लिए समय नहीं है। ऐसे में आचार्य चाणक्य कहते हैं कि व्यक्ति को कुछ समय अपने लिए निकालना चाहिए। क्योंकि काम के साथ-साथ अपने स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना जरूरी है।

कौन थे जिम सिमंस, जिन्होंने आम लोगों के लिए बनाई पैसा छापने की मशीन

अमेरिका मशहूर हेज फंड मैनेजर गणितज्ञ और परोपकारी शख्सियत के मालिक जिम का शनिवार (11 मई) को निधन हो गया। वह 86 साल के थे। वह पहले गणितज्ञ थे लेकिन जब उन्होंने निवेश की दुनिया में कदम रखा तो फाइनेंशियल वर्ल्ड को ट्रेडिंग की नई ऊंचाइयां दिखाई। उनके मेडेलियन फंड ने तीन दशकों तक 60 फीसदी से अधिक का औसत रिटर्न दिया।

नई दिल्ली। अगर कोई सवाल करे कि दुनिया का सबसे बड़ा निवेशक कौन है, तो ज्यादा लोगों का जवाब होगा बर्कशायर हैथवे के चेयरमैन वॉरेन बफे। लेकिन एक शख्स था, जिसने अपनी मैथ के भरोसे बफे से भी ज्यादा रिटर्न कमाया। उसका नाम था, जिम सिमंस । अमेरिका मशहूर हेज फंड मैनेजर, गणितज्ञ और परोपकारी शख्सियत के मालिक जिम का शनिवार (11 मई) को निधन हो गया। वह 86 साल के थे। वह पहले गणितज्ञ थे। लेकिन, जब उन्होंने निवेश की दुनिया में कदम रखा, तो फाइनेंशियल वर्ल्ड को ट्रेडिंग की नई ऊंचाइयां दिखाई।

कैसे सफल हुए सिमंस?

सिमंस ने 1980 के दशक में कंप्यूटर-आधारित एक गणितीय नजरिया अपनाया। यह सही मायने में ट्रेडिंग की दुनिया में नई क्रांति की शुरुआत थी। बाद में बहुत से निवेशक इसी रास्ते पर चले। सिमंस ने मार्केट में कमाई के मामले में लगातार अव्वल रहने के लिए ट्रेडिंग एल्गोरिदम और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का इस्तेमाल किया।

इसका सिमंस को भरपूर फायदा हुआ। उन्होंने अच्छा रिटर्न के पाने के मामले में अपने मुल्क के ही वॉरेन बफे और जॉर्ज सोरोस जैसे दिग्गजों को पीछे छोड़ दिया, जिन्हें निवेश की दुनिया का शाहकार माना जाता है।

हैरतंगेज रिटर्न का रिकॉर्ड

जिम सिमंस ने रेनेसां की नींव रखी, जो दुनिया के सबसे कामयाब हेज फंड में से एक है। इसके मेडेलियन फंड ने तीन दशकों तक 60 फीसदी से अधिक का औसत रिटर्न दिया। कई लोगों के लिए इस पर भरोसा करना भी मुश्किल है। उनका फंड निवेशकों के बीच पैसा छापने वाली मशीन के रूप में मशहूर था।

सरकार के लिए भी काम

सिमंस ने सोवियत संघ से शीत युद्ध के समय अमेरिकी सरकार के लिए कोड ब्रेकर का भी काम किया। हालांकि, उन्होंने कभी यह नहीं बताया कि अपने सबसे प्रसिद्ध फंड-मेडेलियन को एसएंडपी 500 इंडेक्स की तुलना में चार गुना से अधिक रिटर्न देने वाला फंड कैसे बनाया। 1988 से 2023 तक इस फंड से मिले रिटर्न की बदौलत सिमंस और उनके तीन सहयोगी अरबपति बन गए।

परोपकारी थे सिमंस

सिमंस मेडिकल, एजुकेशन और साइंस रिसर्च के बड़े कद्रदान थे। उन्होंने इन सब में अरबों डॉलर का दान दिया। उन्होंने अमेरिकी लोकतंत्र को मजबूत करने लिए भी काफी पैसा दिया। फोर्ब्स के मुताबिक, सिमंस की नेट वर्थ करीब 2.84 लाख करोड़ रुपये थी।

सिमंस ने अपनी जिंदगी के आखिरी वर्षों में कहा था, गणित इकलौती चीज थी, जो मुझे पसंद थी। मैंने इसकी बदौलत ढेर सारा पैसा कमाया और लगभग सारा दान भी दे दिया। यही मेरे जीवन की कहानी है।

किचन में रखी ये चीजें दूर करती हैं व्यक्ति का दुर्भाग्य, बस करने होंगे कुछ खास काम

हिंदू मान्यताओं के अनुसार रसोई घर में मां अन्नपूर्णा का वास होता है। वहीं वास्तु शास्त्र में रसोई को घर का एक महत्वपूर्ण हिस्सा माना गया है। साथ ही यह बताया गया है है कि किचन में रखी कुछ चीजें व्यक्ति का दुर्भाग्य दूर करने की क्षमता रखती हैं।

नई दिल्ली। वास्तु शास्त्र में रसोई से संबंधित ऐसे कई नियम बताए गए हैं, जिनका ध्यान रखने पर व्यक्ति अपने जीवन की कई समस्याओं से बच सकता है। आपकी रसोई में रखीं कुछ चीजों का इस्तेमाल आप अपने दुर्भाग्य को दूर रखने के लिए भी कर सकते हैं।

नमक से जुड़े उपाय

नमक कई व्यंजनों का स्वाद तो बढ़ाता ही है। साथ ही इसे ज्योतिष और वास्तु की दृष्टि से भी बहुत महत्वपूर्ण माना गया है। इसलिए नमक को व्यक्ति के भाग्य से जोड़कर देखा जाता है। वास्तु शास्त्र में माना गया है कि यदि आपके घर में नकारात्मकता व्याप्त हो गई है तो ऐसे में नमक के कुछ उपाय आपके काम आ सकते हैं। जैसे पानी में नमक डालकर पोछा लगाना या फिर कमरे के कोने में नमक का टुकड़ा रखना।

जरूर रखें इस बात का ध्यान

हल्दी रसोई घर के मुख्य मसाले में से एक है। इसका उपयोग पूजा-पाठ में भी विशेष रूप से किया जाता है। ऐसे में यह माना जाता है कि हल्दी के कुछ उपाय व्यक्ति भाग्य में भी वृद्धि कर सकते हैं। इसलिए इस बात का ध्यान रखें कि घर में हल्दी को खत्म नहीं होने देना चाहिए।

इसके साथ ही अगर आपको धन संबंधी समस्या बनी हुई है, तो ऐसे में चावल को हल्दी से रंगकर एक लाल कपड़े में बांधकर तिजोरी या पर्स में रख लें। ऐसा करने से आपको अपनी आर्थिक स्थिति में लाभ देखने को मिलेगा।

घर में बनी रहेगी सुख-शांति

किचन में रखे आटे को व्यक्ति के भाग्य से भी जोड़कर देखा जाता है। माना जाता है कि यदि आपकी रसोई में आटा खत्म हो जाता है, तो इससे मान-सम्मान की हानि हो सकती है। इसके साथ ही पूजा करने के दौरान आटे का दीपक जलाने से घर-परिवार में सुख-शांति की स्थिति बनी रहती है।

दूध, दही और पनीर खाना सही या गलत? जानें इन्हें डाइट में निकालने का असर

डेयरी प्रोडक्ट्स से परहेज करना इन दिनों आम बात बन गई है। कई लोग डेयरी प्रोडक्ट्स अच्छा मानते हैं तो कई अपनी इसको खाने से बचते हैं। इस कंफ्यूजन में आखिर क्या सही है यह जानना बेहद जरूरी हैं। आइए आपको बताते हैं कि अगर आप अपनी डाइट से दूध दही और पनीर आदी प्रोडक्ट्स निकाल देंगे तो आपके शरीर में बदलाव देखने को मिलेंगे।

नई दिल्ली। हम सभी अपने बड़ों से यह सुनते हुए बड़े हुए हैं कि दूध पीने से हम ताकतवर बनते हैं लेकिन क्या यह सच है? इन दिनों कई लोगों ने अपनी लाइफस्टाइल में दूध और डेयरी प्रोडक्ट्स से दूरी बना ली है। कोई वीगन बन गया है, तो कोई वेट लॉस के लिए या फिर किसी रोग के चलते दूध और दूध से बनी चीजों से दूरी बना रहे हैं। इन सबके बीच लोगों को कंफ्यूजन होना जाहिर है। कोई डेयरी के फायदे बता रहा है, तो कोई इसको खाने से होने वाले नुकसान गिना रहा है। इस आर्टिकल में आइए आपको बताते हैं कि, डेयरी प्रोडक्ट्स को छोड़ने पर क्या असर होता है।

डेयरी प्रोडक्ट्स के परहेज से होगा वजन कम

डेयरी-फ्री डाइट अपनाने से वजन कम होने की संभावना बढ़ सकती है, क्योंकि ज्यादातर डेयरी प्रोडक्ट्स में हाई लेवल फैट और चीनी होती है, उदाहरण के लिए - पनीर, फ्लेवर्ड दही और यहां तक? कि आइसक्रीम भी। चीनी और सैचुरेटेड फैट की ज्यादा मात्रा मोटापे और शरीर में सूजन के खतरे को बढ़ा सकती है। एक बार जब आप डेयरी- फ्री डाइट लेना शुरू कर देते हैं, तो आप एक हफ्ते में अपने शरीर में अंतर देख सकते हैं।

ब्लोटिंग और कॉन्स्टिपेशन से मिलेगा छुटकारा

डेयरी को अकसर खराब कहा जाता है, क्योंकि इससे लोगों को पेट की अलग-अलग समस्याएं होती हैं, जैसे कब्ज, गैस, पेट खराब होना और सूजन आदि। एक बार जब कोई इंसान डेयरी-फ्री डाइट अपना लेता है, तो वह हेल्दी पेट पा सकता है, क्योंकि डेयरी प्रोडक्ट्स बंद करने के बाद इन चीजों में सुधार होता है।

स्किन हो जाएगी साफ

कई स्टडीज में ऐसा साबित हुआ है कि डेयरी प्रोडक्ट्स को खाने से त्वचा पर मुंहासे हो सकते हैं। यह पशु के दूध में मौजूद ग्रोथ हार्मोन के कारण हो सकता है। लेकिन एक बार जब कोई दूध और उससे जुड़े प्रोडक्ट्स खाना बंद कर देता है, तो उसकी स्किन मुहांसों या पिंपल्स के दाग के बिना फ्रेश और ग्लोइंग दिखने लगती है।

एलर्जिक रिएक्शन हो जाएंगे कम

कई बार, लोगों को डेयरी प्रोडक्ट्स से एलर्जी हो जाती है जैसे मुंह/होंठों में खुजली और यहां तक ??कि उल्टी भी हो जाती है, जो दर्दनाक हो सकती है। ऐसी एलर्जी से बचने के लिए, हमेशा डेयरी-फ्री डाइट फॉलो करना चाहिए और अपने डाइट में प्लांट बेस्ड मिल्क प्रोडक्ट्स को अपनाना सबसे अच्छा है।

डेयरी प्रोडक्ट्स की जगह आपनाएं ये प्रोडक्ट्स

कोई भी व्यक्ति प्लांट बेस्ड मिल्क का ऑप्शन चुन सकता है जैसे सोया मिल्क, कोकोनट मिल्क से लेकर बादाम मिल्क और काजू मिल्क आदि तक, प्लांट बेस्ड मिल्क की कई किस्में मिल सकती हैं। डेयरी-फ्री डाइट के फायदे बहुत ज्यादा हैं, लेकिन आप कब तक अपने डाइट से डेयरी प्रोडक्ट्स को हटा सकते हैं, यह सब पर्सन-टू-पर्सन डिपेंड करता है। यह पता लगाने का कोई तरीका नहीं है कि डेयरी-फ्री डाइट आपके लिए काम कर सकता है या नहीं आपको यह जानकर हैरानी होगी कि अपने डाइट से डेयरी प्रोडक्ट्स को पूरी तरह से हटाने से ऑस्टियोपोरोसिस और थायरॉइड डिसफंक्शन की संभावना बढ़ सकती है।

हरे या काले अंगूर से बेहतर होते हैं लाल अंगूर, रोज खाने से मिलेंगे ये फायदे

अंगूर खाना लगभग हर किसी को बेहद पसंद होता है। इस फल के कई प्रकार होते हैं हरा अंगूर काला अंगूर और लाल अंगूर। लेकिन इन सब में लाल अंगूर के हेल्थ बेनिफिट्स काफी ज्यादा बताए जाते हैं। लाल अंगूरों का हार्ट हेल्थ पर सीधा प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा लाल अंगूरों में हरे अंगूरों की तुलना में फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है जो डाइजेशन में सपोर्ट करता है।

नई दिल्ली। लाल अंगूर अपने स्वाद के साथ-साथ न्यूट्रिशन पावरहाउस के रूप में जाना जाता है, जो अक्सर हेल्थ बेनिफिट्स के मामले में अन्य अंगूर की किस्मों से आगे निकल जाता है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, लाल अंगूरों में हाई लेवल के रेस्वेराट्रोल, क्वेरसेटिन और फ्लेवोनोइड होते हैं, जिनको स्ट्रॉन्ग कंपाउंड के रूप में जाना जाता है। ये एंटीऑक्सिडेंट शरीर में बहुत जरूरी भूमिका निभाते हैं, जिससे हार्ट से जुड़ी बीमारियां और कुछ कैंसर जैसी पुरानी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

इसके अलावा, रेड ग्रेप्स में विटामिन, खासकर के विटामिन सी और के से भरपूर होते हैं। जो कोलेजन फॉर्मेशन, इम्यून सपोर्ट और हड्डियों की हेल्थ के लिए जरूरी है। आइए आपको बताते हैं कि, रेड ग्रेप्स खाने से आप कैसे सेहतमंद बन सकते हैं।

मैंगनीज के अच्छे सोर्स होते हैं लाल अंगूर

यह अंगूर न सिर्फ स्वादिष्ट होता है बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। यह अंगूर मैंगनीज का एक अच्छा सोर्स होता है। जो हड्डियों की हेल्थ और डाइजेशन को बढ़ावा देता है। इसके अलावा लाल अंगूर खाने से इम्यून सिस्टम भी मजबूत होता है।

बीमारियों से रहते हैं दूर

लाल अंगूर में फाइटोन्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो कई बीमारियों को कम करने में मदद करते हैं। इसे खाने से कोलन कैंसर का खतरा भी कम हो जाता है। लाल अंगूर खाने से कई तरह की एलर्जी से भी छुटकारा मिलता है।

एंटीऑक्सीडेंट का पावरहाउस

एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर लाल अंगूर कई हेल्थ रिलेटेड प्रॉब्लम्स को दूर करने में मदद करता है। इसमें अन्य फलों की तुलना में एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा अधिक होती है। जो आपको कई बीमारियों से बचाने में मददगार है।

डाइजेशन अच्छा होता है

लाल अंगूर में मौजूद पोटेशियम और फाइबर आपकी हेल्थ को बनाए रखने में मदद करते हैं। रेगुलर रूप से लाल अंगूर खाने से डाइजेशन में आसानी होती है।

दरअसल, इसमें मौजूद फाइबर पाचन को बढ़ावा देता है।

कोलेस्ट्रॉल के लेवल को करता है कम

अंगूर में ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं।

अगर आप रोजाना लाल अंगूर खाते हैं तो शरीर में मौजूद बैड कोलेस्ट्रॉल का लेवल कम हो जाता है और आप दिल से जुड़ी बीमारियों से बच सकते हैं।

मेंटल हेल्थ में होता है सुधार

लाल अंगूर खाने से याददाश्त और मेंटल हेल्थ बढ़ती है।

इससे अल्जाइमर जैसी बीमारी का खतरा भी कम हो जाता है।

इन फूड आइटम्स में मिलेगा धूप से ज्यादा Vitamin D, हड्डियां हो जाएंगी स्ट्रॉन्ग

Vitamin D शरीर में हड्डियों सूजन नींद हार्ट मेंटल हेल्थ और कई अलग-अलग बॉडी पार्ट्स में एक अहम रोल निभाता है। ऐसे में हमारे शरीर में इसकी कमी न हो इसलिए विटामिन ष्ठ रिच डाइट लेना जरूरी है। आइए इस आर्टिकल में आपको बताते हैं कि इन गर्मियों के मौसम में क्या खाकर आप अपनी विटामिन डी की कमी पूरी कर सकते हैं।

नई दिल्ली। Vitamin D Rich Food: विटामिन डी को सनशाइन विटामिन कहा जाता है, क्योंकि यह शरीर में तब बनता है जब आपकी स्किन यूवी किरणों के कॉन्टैक्ट में आती है। यह सप्लिमेंट्स में और नैचुरल फूड्स में भी पाया जाता है। आप रोज सूरज की किरणो के घेरे के अंदर तो जाते ही होंगे। लेकिन क्या आपको फिर भी भरपूर मात्रा में विटामिन डी मिल रहा है?

सनलाइट एक्सपोजर के बावजूद भी हमारे ह्यूमन बॉडी को विटामिन डी की जरूरत होती है। आप हेल्दी और क्लीन फूड में भी एक्टिव विटामिन डी पा सकते हैं।

इस आर्टिकल में नीचे पांच बेस्ट विटामिन डी से भरपूर फूड दिए गए हैं, जिन्हें आपको हर मौसम में खाना चाहिए, साथ ही उन्हें अपने नियमित ब्रेकफास्ट और खाने में शामिल कर सकते हैं।

फैटी फिश

फिश जिनमें साल्मन, ट्यूना, मैकेरल और सार्डिन शामिल हैं - विटामिन डी के स्ट्रॉन्ग सोर्स हैं। स्वोर्डफ़िश और झींगा भी इसके लिए अच्छे ऑप्शन हैं। डॉक्टर्स हर हफ्ते कम से कम दो बार ओमेगा-3 से भरपूर, फैटी फिश खाने की सलाह देते हैं. इससे आपकी विटामिन डी की जरूरत पूरी होती है।

मशरूम

मशरूम सच में विटामिन डी के इकलौते पूरी तरह से प्लांट बेस्ड सोर्स में से एक हैं। विटामिन डी को बढ़ाने के लिए ज्यादा मशरूम खाने की राय दी जाती है।

इन्हें सलाद में काटकर या साइड डिश के रूप में या सब्जी बनाकर रोटी या चावल के साथ खाया जा सकता है।

अंडा और चीज

एग और चीज भी विटामिन डी का एक अच्छा सोर्स हैं। इसको आप अपने ब्रेकफास्ट में बनाकर खा सकते हैं और अपनी दिन की एक हेल्दी शुरुआत कर सकते हैं।

फोर्टिफाइड मिल्क

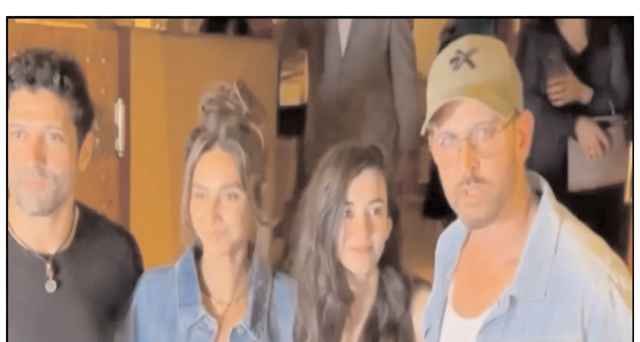
अपनी डाइट में सही पोर्शन का विटामिन डी लेना बेहद जरूरी है। दूध इसका एक अच्छा ऑप्शन है। लगभग सभी डेयरी दूध विटामिन डी से फोर्टिफाइड होते हैं, और अगर आप प्लांट बेस्ड मिल्क पसंद करते हैं, तो फोर्टिफाइड दूध लें, यह आपकी विटामिन डी की कमी पूरी करने में मदद करेगा।

क्या आपको विटामिन डी स्पलिमेंट की जरूरत है?

लोगों के लिए उनकी जरूरतों को पूरा करने के लिए विटामिन डी सप्लीमेंट के बारे में सोचना या उनके डॉक्टर द्वारा इसकी सिफारिश करना काफी आम बात है।

लेकिन इस विटामिन के लिए आपके शरीर की पर्सनल जरूरत का पता लगाना मुश्किल है। इसके लिए आपको डॉक्टर से बात करके मेडिकल टेस्ट कराना पड़ेगा, जो आपकी बॉडी में विटामिन डी की सही मात्रा बताएगा।

ऋतिक -फरहान के साथ नजर आई सबा और शिबानी, वीडियो देख फैंस को आई अर्जुन-इमरान की याद



ऋतिक रोशन और फरहान अख्तर का सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हो रहा है जिसमें वह मुंबई के एक रेस्टोरेंट के बाहर सबा आजाद और शिबानी दांडेकर के साथ पोज देते हुए नजर आ रहे हैं। इन स्टार्स का यह वीडियो देख कर उनके फैंस को जिंदगी न मिलेगी दोबारा के अर्जुन और इमरान की याद आ गई है।

नई दिल्ली। बॉलीवुड अभिनेता ऋतिक रोशन और फरहान अख्तर ने फिल्म जिंदगी न मिलेगी दोबारा में साथ काम किया था। इस मूवी में दोनों स्टार्स की दोस्ती देखने को मिली थी। फिल्मों के अलावा ऋतिक और फरहान असल लाइफ में भी अच्छा बॉन्ड शेयर करते हैं। दोनों को कई बार साथ में देखा गया है। अब हाल ही में उनका एक वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें वह मुंबई के एक रेस्टोरेंट के बाहर साथ में स्पॉट किया गया।

सबा-शिबानी भी आई नजर

इस दौरान ऋतिक रोशन के साथ उनकी गर्लफ्रेंड सबा आजाद और फरहान अख्तर के साथ उनकी वाइफ शिबानी दांडेकर भी दिखाई दीं। चारों ने मिलकर पैपराजी को पोज भी दिए। फैंस को एक बार फिर इन स्टार्स को साथ में देख कर उनकी फिल्म की याद आ गई है।

कुछ ऐसा था स्टार्स का लुक

ऋतिक रोशन-सबा आजाद और फरहान अख्तर-शिबानी दांडेकर का वीडियो साथ में काफी तेजी से वायरल हो रहा है, जिसमें देखा जा सकता है कि फरहान ऑल ब्लैक आउटफिट में दिखाई दे रहे हैं। उन्होंने ब्लैक टी-शर्ट के साथ ब्लैक पैंट पहनी है। वहीं, ऋतिक ने व्हाइट टी-शर्ट के ऊपर डेनिम जैकेट और ग्रे पैंट पहनी है। इस दौरान सबा भी ब्लैक ड्रेस में दिखाई दे रही हैं और शिबानी ने ब्लैक आउटफिट के ऊपर डेनिम जैकेट पहनी है।

फैंस ने दिए अपने रिएक्शन

इस वीडियो को देखने के बाद फैंस भी अपने रिएक्शन देते हुए नजर आ रहे हैं। एक यूजर ने कहा कि इस देखने के बाद मुझे जिंदगी न मिलेगी दोबारा की याद आ गई। वहीं, दूसरे यूजर ने लिखा कि अर्जुन और इमरान फिर साथ आ गए। बता दें कि %जिंदगी न मिलेगी दोबारा% में ऋतिक और फरहान के अलावा कटरीना कैफ और अभय देओल भी लीड रोल में थे।

इन फिल्मों में नजर आएंगे ऋतिक

ऋतिक रोशन के वर्क फ्रंट की बात करें, तो वह जल्द ही वॉर 2 में दिखाई देने वाले हैं।

इसके साथ ही उनकी कृष 4 को लेकर भी कुछ न कुछ अपडेट आते रहते हैं। वहीं, फरहान जल्द डॉन 3 प्रोजेक्ट पर काम करते हुए दिखाई दे सकते हैं।

करण जौहर ने किया था ऐ दिल है मुश्किल को लेकर पोस्ट, फवाद खान के बारे में न लिखने पर फैंस ने कर दिया ट्रोल

बॉलीवुड के जाने-माने डायरेक्टर करण जौहर ने शुक्रवार को अपनी बेहतरीन फिल्मों में से एक ऐ दिल है मुश्किल को लेकर पोस्ट किया था। इस पोस्ट में उन्होंने रणबीर की तारीफ की और कई किस्से शेयर किए लेकिन अब फैंस उन्हें अभिनेता फवाद खान के बारे में कुछ न लिखने और उन्हें मेंशन न करने पर ट्रोल कर रहे हैं।

नई दिल्ली। रणबीर कपूर अनुष्का शर्मा और ऐश्वर्या राय स्टारर फिल्म ऐ दिल है मुश्किल को रिलीज हुए 7 सालों से ज्यादा का समय हो गया है। यह मूवी और इसके गाने आज भी कई लोगों के पसंदीदा हैं। ऐसे में इसके डायरेक्टर करण जौहर ने शुक्रवार को फिल्म की बिहाइंड द सीन तस्वीरें शेयर की और एक लंबा-चौड़ा नोट भी लिखा। इस पर फैंस ने भी अपना रिएक्शन दिया है।

करण के लिए खास है फिल्म

इस फिल्म में रणबीर के साथ ऐश्वर्या और अनुष्का की जोड़ी को लोगों ने काफी पसंद किया था। अब करण जौहर ने तीनों स्टार्स के साथ पर्दे के पीछे का नजारा दिखाया है। इसके साथ ही उन्होंने कैप्शन में लिखा कि %ऐ दिल है मुश्किल मेरे लिए हमेशा पर्सनल रहेगी। यह मेरे लाइफ की सारी सीख थी कि प्यार में पड़ना, एकतरफा प्यार से निपटना और दिल टूटने पर भी हम कितने फ्लेक्सिबल हो सकते हैं।

रणबीर को जानने का मिला मौका

इसके आगे डायरेक्टर ने लिखा कि ऐ दिल है मुश्किल फिल्माने का अनुभव सेट पर मेरे सबसे अच्छे अनुभवों में से एक था। मुझे रणबीर की प्रक्रिया को जानने और समझने का मौका मिला और मैं इसका गहरा सम्मान करता हूं। उन्होंने कभी भी अपना होमवर्क या अपनी मेहनत किसी को जाहिर नहीं होने दी।

मुझे एक इंसान के रूप में उन्हें जानने और प्यार करने का मौका मिला और मैं उनकी सराहना करता हूं। इसके आगे पोस्ट में करण ने सिंगर्स और फिल्म से जुड़े अन्य लोगों के बारे में भी बात की।

फैंस ने दिया ऐसा रिएक्शन

इस पोस्ट में करण जौहर ने फवाद का जिक्र नहीं किया है। ऐसे में फैंस अब करण से सवाल कर रहे हैं। एक यूजर ने कमेंट करते हुए लिखा कि फवाद के बारे में क्या। दूसरे यूजर ने लिखा कि आपने कितनी आसानी से फवाद खान का जिक्र करना छोड़ दिया। तीसरे यूजर ने लिखा कि आप फवाद को मेंशन करना भूल गए हैं।

पिस्ता खाकर आप कर रहे हैं इन बीमारियों को इंवाइट! नुकसान जान रह जाएंगे दंग

ज्यादा पिस्ता खाने से हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है. इसके अलावा आपको चक्कर आना विजन प्रॉब्लम और बेहोशी का अनुभव हो सकता है। इसके अलावा नमकीन पिस्ता खाने से आपके ब्लड में सोडियम का लेवल बढ़ सकता है

नई दिल्ली। पिस्ता सबसे स्वादिष्ट मेवों में से एक होता है, जो लगभग सभी को पसंद आता है। पिस्ता सबसे पॉपुलर ड्राई फ्रूट्स में से है और इसका इस्तेमाल चॉकलेट, आइसक्रीम, कैंडीज, डेसर्ट और कई फूड आइटम्स में किया जाता है। पिस्ता के स्पेशल गुण से तो आप सभी वाकिफ होंगे। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि, यह स्वादिष्ट मेवा कुछ लोगों के लिए जहरीला हो सकता है और इसके आपकी बॉडी पर कई नेगेटिव इफेक्ट हो सकते हैं जिनके बारे में हम आज आपको बताने जा रहे हैं।

कब्ज की शिकायत

पिस्ता में फाइबर शामिल होता है जो हमारे पेट के लिए फायदेमंद होता है और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल हेल्थ में मदद करता है। लेकिन ऐसा माना जाता है कि, बहुत ज्यादा फाइबर होने से दस्त, पेट दर्द और पेट में क्रैंप हो सकते हैं। इसलिए, पिस्ता को ज्यादा खाना हमारी सेहत के लिए अच्छा नहीं होता।

वेट गेन होना

पिस्ता इतनी आसानी से मिल जाने वाली चीज है, कि आपको इसे ज्यादा खाने की इच्छा हो सकती है। हालाँकि, यह ध्यान देने की जरूरत है कि, आपके रोज-रोज पिस्ता खाने से आपका वजन बढ़ सकता है. अगर आप अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, तो आपको इस बात पर नजर रखनी चाहिए कि आप एक दिन में कितना पिस्ता खाते हैं।

किडनी के लिए हानिकारक

पिस्ता में पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है। बहुत ज्यादा पोटैशियम हमारी किडनी को नुकसान पहुंचा सकता है। किडनी की बीमारी वाले लोगों को डाइट में हाई पोटेशियम खाने से बचना चाहिए इसके अलावा, पिस्ता को ज्यादा खाने से हार्ट प्रॉब्लम भी हो सकती है।

हाई ब्लड प्रेशर

हम जो पिस्ता खाते हैं उनमें से ज्यादातर भुने हुए होते हैं, जिसका मतलब है कि उनमें नमक का लेवल ज्यादा होता है। सोडियम को ज्यादा खाने से हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ जाता है। यह हाई ब्लड प्रेशर का भी कारण बनता है, जो लंबे समय में खतरनाक बन सकता है।

हाई टेंपर वाले लोगों के लिए नहीं है सही

पिस्ता के बीज गर्म और ड्राई होते हैं। इसलिए वह वे हाई टेंपर वाले लोगों के लिए अच्छे नहीं होते हैं। लेकिन , फिर भी अगर आप पिस्ता खाना चाहते हैं तो, ऐसे लोग अपने शरीर में गर्मी को कम करने के लिए सिरके या खट्टी खुबानी की पत्तियों के साथ पिस्ता खा सकते हैं।

इस गर्मी जरूर ट्राई करें दही से बनने वाली ये 5 टेस्टी रेसिपीज

गर्मी के मौसम में दही खाना काफी फायदेमंद होता है। यह पेट को ठंडा रखने के साथ-साथ आपको हाइड्रेटेड रखने में भी काफी मदद करता है। इतना ही नहीं दही गट हेल्थ के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करना काफी फायदेमंद हो सकता है। आइए जानें दही से बनने वाली सब्जियों की रेसिपी।

नई दिल्ली। गर्मियों में भूख मिटाने के साथ-साथ खुद को हाइड्रेटेड और ठंडा रखना ज्यादा जरूर हो जाता है। इसलिए प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन और प्रोबायोटिक्स से भरपूर दही को इस सीजन में किसी भी रूप में खाना काफी लाभदायक होता है। इसके सेवन से आप खुद को लाइट और हाइड्रेटेड रख सकते हैं। इसलिए दही से बनी इन 8 तरह की स्वादिष्ट और सेहत से भरपूर सब्जियों को आपको गर्मियों में जरूर आजमाना चाहिए।

दही करेला

इसे बनाने के लिए करेले के टुकड़ों को डीप फ्राई करें और एक तरफ रख दें। अब एक पैन में तेल गर्म करके हींग जीरा का तड़का लगाते हुए इसमें कटी हुई प्याज, अदरक, हरी मिर्च डालकर फ्राई करें। अब इसमें हल्दी, धनिया, लाल मिर्च पाउडर, मसाले, और नमक डालें। अब फ्राई करेले को भी इसमें अच्छे से मिक्स करें और फेंटी हुई दही डालकर सबको अच्छे से मिक्स करें। तैयार है आपका दही करेला सब्जी।

दही वाले आलू

सबसे पहले दही को फेंट कर इसमें लाल मिर्च, सेंधा नमक, काजू पाउडर को मिक्स करें। अब गर्म तेल में जीरा, अदरक का तड़का डालें और इसमें कटे हुए टमाटर को डालकर फ्राई करें अब इसमें उबले हुए आलू को डालकर कुछ देर पकाएं। अब धीमी आंच पर दही का मिश्रण इस सब्जी में डालकर दो से चार मिनट तक चलाते हुए पकाएं। तैयार है दही वाले आलू। जीरा चावल या रोटी के साथ सर्व करें।

घिया दही

कुकर में गर्म घी में जीरा से तड़का डालकर कटे हुए लौकी को नमक, हल्दी के साथ पकाएं और पकने पर इसे मैश करके ऊपर से फेंटी हुई दही भुना हुआ जीरा, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च, गरम मसाला,कसूरी मेथी और नमक डालकर अच्छे से पकाएं।

दही प्याज की सब्जी

इसे तेल में हींग, जीरा के तड़के के साथ प्याज के कटे हुए लच्छे डालकर गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें। अब इसमें हल्दी, धनिया, लाल मिर्च पाउडर और फेंटी हुई दही डालें और कुछ देर तक चलाते हुए पकाएं।

दही वाली अरबी

उबले हुए अरबी के टुकड़ों को तेल में डीप फ्राई करें। अब प्याज, लहसुन, टमाटर की प्यूरी, को फ्राई करते हुए इसमें लाल मिर्च और हल्दी पाउडर, गरम मसाले, फेंटी हुई दही, और नमक स्वादानुसार डालकर पकाएं।

दिनभर की थकान को मिनटों में दूर कर देंगे ये मजेदार जोक्स

एक आदमी संडे को डॉक्टर के पास गया।

आदमी- डॉक्टर साहेब मेरी पत्नी मुझे कुछ समझती ही नहीं।
हर समय चिड़-चिड़ करती रहती है मेरा
जरा भी नहीं सुनती
क्या आप उसे शांत कर सकते हैं।
डॉक्टर- अबे यह सब इतना आसान होता तो क्या
मैं संडे को क्लिनिक खोलकर बैठता।

छोटू- मम्मी आपने मुझसे झूठ बोला।

मम्मी- कब बोला
छोटू- आपने कहा था कि मेरी छोटी बहन
परी है।
मम्मी- हां वो तो है
छोटू- तो फिर जब मैंने उसे छत से नीचे फेंका
तो वो उड़ी क्यों नहीं।
मम्मी- अरे, कहां फेंक आया छोरी को।

सिर्फ स्वाद के लिए अपनी डाइट में शामिल करते हैं चीज, तो एक जरूर जान लें इससे होने वाले फायदे

नई दिल्ली। चीज इन दिनों लोगों की लाइफस्टाइल का अहम हिस्सा बन चुका है। बर्गर, पिज्जा, सैंडविच जैसे कई लोकप्रिय फूड आइटम्स में इसका इस्तेमाल किया जाता है। इसके स्वाद को लोग इन दिनों इतना पसंद करने लगे हैं कि लगभग हर व्यंजन में इसका इस्तेमाल किया जाता है। स्वादिष्ट होने के साथ ही यह सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद होता है।

बाजार में इसकी कई किस्में पाई जाती हैं, जिसे लोग अपनी पसंद के मुताबिक डाइट का हिस्सा बनाते हैं। चीज गाय, भेड़, बकरी और अन्य जानवरों के दूध से बनाया जा सकता है। यह विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर होता है और कई फायदे पहुंचाता है।

दिल के लिए गुणकारी

चीज कैल्शियम, फैट और प्रोटीन का एक बड़ा सोर्स है और इसमें जिंक, फास्फोरस और राइबोफ्लेविन के साथ-साथ विटामिन ए और बी 12 भी भारी मात्रा में पाया जाता है। इसमें गुड फैट भी पाया जाता है,जो दिल की सेहत के लिए लाभकारी माना जाता है।

दांतों को कैविटी से बचाए

चीज और डेयरी प्रोडक्ट्स सामान्य तौर पर आपके दांतों को कैविटी से बचाने का काम करते हैं। एक शोध के अनुसार औसत से ज्यादा डेयरी प्रोडक्ट कंज्यूम करने वाले बच्चों की तुलना में औसत से कम डेयरी प्रोडक्ट्स खाने वाले बच्चों में 3 साल के बाद कैविटी फ्री होने की ज्यादा संभावना थी।

हड्डियों को मजबूत बनाए

चीज कैल्शियम के सबसे अच्छे डाइट सोर्सेस में से एक है, जो हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। ऐसे में पर्याप्त कैल्शियम का सेवन ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में मदद कर सकता है।

प्रोटीन कंटेंट

पोषक तत्वों से भरपूर चीज हाई क्वालिटी वाले प्रोटीन का एक अच्छा सोर्स है, जो मांसपेशियों की ग्रोथ, रिपेयरिंग और शरीर के समग्र कार्य के लिए जरूरी है। ऐसे में वेजिटेरियन्स के लिए यह प्रोटीन का एक बढ़िया सोर्स साबित हो सकता है।

विटामिन बी12 का बढ़िया सोर्स

विटामिन बी12 नर्व फंक्शन, डीएनए सिंथसिस और रेड ब्लड सेल्स के निर्माण के लिए आवश्यक है और चीज में विटामिन बी12 भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इस वजह से यह वेजिटेरियन या वीगन डाइट फॉलो करने वाले व्यक्तियों के लिए विटामिन बी12 का बढ़िया सोर्स साबित होगा।

गट हेल्थ के लिए बेहतर

कुछ प्रकार के चीज, जैसे योगार्ट, चेडर और गौडा में फायदेमंद प्रोबायोटिक्स होते हैं। ये प्रोबायोटिक्स आंत के स्वास्थ्य और पाचन क्रिया का समर्थन कर सकते हैं।

कुछ प्रकार के कैंसर को रोके

शोध के अनुसार दूध और चीज कुछ सामान्य कैंसर, जैसे कोलोरेक्टल और ब्लैडर कैंसर को रोक सकते हैं। ऐसा माना जाता है कि चीज में मौजूद कैल्शियम, विटामिन डी और लैक्टिक एसिड आपको इन कैंसर से बचा सकते हैं।

Email: nmh.pawan@gmail.com
Contact: 9407423966, 70664886

मतदाता जागरूकता अभियान के तहत पारसमणी पेट्रोल पम्प की अनूठी पहल

मतदान कर निशान दिखाएं, पेट्रोल डीजल पर छूट पाये

नीमच। नीमच जिले में शत प्रतिशत मतदान करवाने के लिए मतदाता जागरूकता अभियान के तहत कलेक्टर श्री दिनेश जैन, पुलिस अधीक्षक श्री अंकित जायसवाल, जिला पंचायत सीईओ श्री गुरुप्रसाद ने मतदाता जागरूकता अभियान को गति प्रदान करने के लिए रविवार को नीमच के पारसमणी पेट्रोलियम कनावटी नीमच का भ्रमण कर, मतदाता जागरूकता कार्यक्रम के तहत मतदाताओं को डीजल, पेट्रोल पर प्रदान की जा रही छूट की प्रक्रिया का जायजा लिया। उन्होने मतदाताओं को मतदान करने के लिए प्रेरित भी किया । इसी क्रम में नीमच के कनावटी स्थित पारसमणी पेट्रोलियम द्वारा मतदाता जागरूकता अभियान के तहत एक अनूठी पहल की गई है। इसके तहत जो भी मतदाता 13 मई को मतदान करेगा व मतदान करने का निशान दिखाकर, पेट्रोल पर एक रूपये लीटर एवं डीजल पर दो रुपये प्रति लीटर की छूट प्राप्त कर सकेगा। यह छूट 13, 14 एवं 15 मई को प्राप्त की जा सकेगी। यहां पहुंचे कलेक्टर श्री दिनेश जैन, जिला पंचायत सीईओ श्री गुरूप्रसाद का पेट्रोल पम्प संचालक श्रीमुरारी लाल गर्ग, श्री राजू गर्ग एवं श्री हितेष गर्ग ने पुष्पहारों से स्वागत किया।

कल्याण कमलमय समर्थक समिति के जनसंपर्क अभियान का समापन

नीमच। भाजपा लोकसभा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता के पक्ष में मतदान को लेकर कल्याण कमलमय समर्थक समिति (नेशनल वालिंटियर भाजपा) के द्वारा जनसंपर्क का आगाज 5 मई 2024 को हुआ था जिसकी शुरुआत भगवानपुर वार्ड नंबर 08, चंबल कॉलोनी, वार्ड नंबर 15 विनोबागंज, मोची मोहल्ला, नया बाजार, ग्राम चीता खेड़ा, माताजी खेड़ा, घसुंडी, आवरी माता, ग्वाल तालाब, अथवा, ताल, दडोंली,भाटखेड़ी, पड़दा, देवरान, सिरखेड़ा, बोरदीया, मातारुंडी, बढीया, हरिपुरा, झंझारवाड़ा, धमनीया, आसपुरा, सोनियाना, मोडींया मे भाजपा लोकसभा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता के पक्ष में जनसंपर्क अभियान का समापन हिंगोरिया,बाग पिपलिया में दिनांक 11 मई 2024 को हुआ।

इस अवसर पर 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, सह-सचिव मनोहर केथवास, प्रचारक दिलीप लालवानी, समाज सेवी चंद्रप्रकाश (मोमू) लालवानी, उपाध्यक्ष जगदीश बकरावत, तहसील अध्यक्ष राकेश खोकरिया, ग्राम झांझरवाड़ा अध्यक्ष विनोद खेर, नगर सचिव जयराम दासानी, सोनू, नंदा, गोविंद, कारू, छोटा नंदा,गोपाल आदि उपस्थित रहे।

सीबीएसई कक्षा दसवीं और बारहवीं के रिजल्ट हुए घोषित

नीमच। केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) ने आज, 13 मई को कक्षा 12 बोर्ड परिणाम 2024 घोषित कर दिया है। इस वर्ष कक्षा 12 वीं के परीक्षा परिणाम कुल 87.98 प्रतिशत रहा है। जबकि कक्षा 10 वीं का 93.60 पास प्रतिशत रहा। नीमच एसएसवीएम सीबीएसई सरस्वती विद्यालय कक्षा 12 वी का परीक्षा परिणाम 95 प्रतिशत रहा वही कार्बन कान्वेंट स्कूल का परीक्षा परिणाम 97 प्रतिशत रहा है।

एसएसवीएम विद्यालय की प्राचार्य कविता जिंदल ने बताया कि बहुत ही खुशी की बात है कि सरस्वती शिशु विद्या मंदिर सीबीएसई ने साइंस आर्ट्स और कॉमर्स तीनों विषय में 89.6 प्रतिशत बने हैं जिसमें कक्षा 12वीं की छात्रा महक शर्मा ने 95% लाकर स्कूल का नाम रोशन और गौरवान्वित किया है बच्चों की इस सफलता के लिए उन्हें बहुत-बहुत बधाई और पूरे स्टाफ को भी बधाई के उन्होंने बच्चों को बेहतर शिक्षा प्रदान की ओर उनकी मेहनत रंग लाई।

प्राचार्य कविता जिंदल ने बताया कि कक्षा 12वीं में साइंस आर्ट्स और कॉमर्स के लिए 68 बच्चों ने भाग लिया था जिनका रिजल्ट 89%से 95%रहा है 800 विषय से महक शर्मा 95% 800 विषय में हर्षिता मेघवाल 92% संतोष कुमार 91% ऐश्वर्या उदासी 90% और भैरवी सिंह 91% अंक लाई है

इसी प्रकार कार्बन कान्वेंट स्कूल में कॉमर्स विषय में गर्वित गर्ग 97 प्रतिशत,अक्ष लड़ा 96 प्रतिशत,सकीना कपाड़िया 94 प्रतिशत, ओर साइंस में हुसैन मोनी 94 प्रतिशत,जीतम सिंह यादव 91 प्रतिशत,ओर अर्पिता पाटीदार ने 90 प्रतिशत अंक प्राप्त किये।

भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता ने परिवार के साथ किया मतदान, गरीबों के कल्याण संकल्पित सरकार के प्रति लोगों का रूझान है

10 वर्षो में संसदीय क्षेत्र को एक नए स्वरूप में लाकर खडा किया है

मंदसौर/नीमच। मंदसौर नीमच जावरा संसदीय क्षेत्र के भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता ने 13 मर्ह सोमवार को सुबह 7 बजकर 10 मीनट पर अपने परिवार के साथ शहर के कमला नेहरू स्कुल में मतदान किया। सुधीर गुप्ता ने कहा कि में उत्साहित हुं कि आज लोकतंत्र के महापर्व में मेरा मत राष्ट्र की एकता, अखंडता, प्रगतिशिल देश की प्रगति व उन्नति निर्माण में मेरे मत का प्रयोग हो रहा है। देश का एक जिम्मेदार नागरिक होने के नाते इस राष्ट्रीय कर्तव्य को पुरा करने आया हुं। संसदीय क्षेत्र की जनता से भी यही अनुरोध है, कि अपने मत का उपयोग विकसित भारत के योगदान में कर देश को मजबुत बनाए। गरीब कल्याण की योजनाओं को आगे बढाने में आपका निर्णय आपका वोट ऐतिहासिक है। प्रधनमंत्री मोदी जी की देश के विकास के प्रति समर्पित सोच है। गरीबों के कल्याण के प्रति संकल्पित सरकार के प्रति लोगों का रूझान है। लोग मोदी को स्नेह कर यह सोच रहे है कि मोदी के साथ जुडने से देश विकसित होगा। इस संकल्प के साथ लोग वोट कर रहे है। राष्ट्रीय परिपेक्ष अगर देखे तो आज देश सुरक्षित नेता के हाथों में है।

भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता ने मिडिया से चर्चा के दौरान कहा कि मंदसौर संसदीय क्षेत्र को एक नए स्वरूप में लाकर खडा किया, मोदी है तो मुमकिन है। 10 वर्षों में मोदी जी के नेतृत्व में संसदीय क्षेत्र में शिक्षा,स्वास्थ्य,रेलवे दोहरीकरण, मेंडिकल कॉलेज, सिंचाई परियोजनाओं से किसानों के खेतों तक पानी पहुंचा है। 1860 में रेलवे बनी थी, उसके बाद से कोई काम नहीं हुआ था। कांग्रेस ने नफरत फैलाने का काम किया है। विकास की एक इंट भी नहीं रखी। मोदी सरकार के नेतृत्व में 10 वर्षो में रेलवे के दोहरीकरण होने के साथ ब्रिज और अंडर ब्रिज बने है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में संसदीय क्षेत्र में मेडिकल कॉलेज की सौगात,सनराइज स्कुल, पीएमश्री स्कुल, केन्द्रिय विघालय के साथ सडकों के आधुनिकरण ने गांवो की दशा और दिशा ही बदल दी है। सुधीर गुप्ता ने संसदीय क्षेत्र में किया भ्रमण, मतदान की जानकारी ली भाजपा प्रत्याशी सुधीर गुप्ता ने मंदसौर नीमच संसदीय क्षेत्र में जावरा, भानपुरा, गरोठ, रामपुरा, सीतामउ, नीमच सहित संसदीय क्षेत्र के पोलिंग बुथों पर जाकर मतदान की जानकारी ली। इस दौरान कार्यकर्ताओं और पदाधिकारियों से चर्चा की।

कलेक्टर एवं एसपी ने किया मतगणना केंद्र एवं स्ट्रांग रूम परिसर का निरीक्षण, सुरक्षा व्यवस्था का लिया जाएगा

नीमच। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी श्री दिनेश जैन, एसपी श्री अंकित जायसवाल ने मंगलवार को लोकसभा निर्वाचन-2024 के तहत नीमच में मतगणना के लिए स्थापित मतगणना केंद्र शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय नीमच के परिसर एवं स्ट्रांग रूम परिसर का निरीक्षण कर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। कलेक्टर एवं एसपी ने सीसीटीवी के माध्यम से स्ट्रांग रूम परिसर की निगरानी एवं सुरक्षा व्यवस्था कार्य का जायजा लिया और संबंधितों को आवश्यक निर्देश भी दिए। कलेक्टर ने मतगणना केंद्र के प्रवेश द्वार के बाहर अभ्यर्थियों और उनके अभिकर्ताओं की निगरानी के लिए सीसीटीवी कैमरे एवं निगरानी की व्यवस्था करने अभ्यर्थियों और उनके अभिकर्ताओं के लिए स्थापित किए जाने वाले निगरानी कक्ष में कूलर पंखे एवं प्रकाश की पर्याप्त व्यवस्था करने के निर्देश भी दिए कलेक्टर ने सुरक्षा बलों के लिए भी कूलर पेयजल एवं अन्य आवश्यक सुविधा उपलब्ध कराने के निर्देश दिए। पुलिस अधीक्षक श्री अंकित जायसवाल ने सुरक्षा बलों को स्ट्रांग रूम एवं मतगणना परिसर की कड़ी निगरानी करने और बिना परिचय पत्र के किसी को भी प्रवेश नहीं करने देने के निर्देश दिए । उन्होंने मतगणना परिसर में आवश्यक बेरी केटिंग्स

एवं स्टॉपर लगाने के निर्देश दिए।

इस मौके पर अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्री नवल सिंह सिसोदिया यूपी जिला निर्वाचन अधिकारी श्री संजीव साहू रक्षित निरीक्षक श्री विक्रम सिंह एवं अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

आचार्यश्री का मंगल प्रवेश, ध्वज दंड कलश प्रतिष्ठा सह प्रथम ध्वजारोहण जुलूस में उमड़े श्रद्धालु भक्त

नीमच। श्री जैन श्वेताम्बर भीडभंजन पार्श्वनाथ मंदिर ट्रस्ट , श्री जैन श्वेतांबर महावीर जिनालय ट्रस्ट विकास नगर एवं आचार्य अपूर्व मंगल रत्न सागर सूरि जी मसा. के शिष्य रत्न बंधु त्रिपुटी आगम रत्न सागर जी महाराज ,प्रशम रत्न सागर जी महाराज ,वज्र रत्न सागर जी महाराज, साध्वी वर्या शुद्धि प्रसन्ना श्री जी म. सा, प्रवृधि श्री जी म. सा समृद्धि श्री जी मसा प्रफुल्ल प्रभा श्री जी मसा वैराग्य पूर्णा श्री जी मसा आदि ठाना की पावन निश्रा में महावीर जिनालय जीर्णोद्धार के पश्चात ध्वज दंड कलश प्रतिष्ठा सह प्रथम ध्वजा रोहण अष्टानिहका महोत्सव का शंखनाद विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानों के साथ किया गया।श्री जैन श्वेताम्बर भीडभंजन पार्श्वनाथ मंदिर ट्रस्ट अध्यक्ष अनिल नागौरी, महावीर जिनालय विकास नगर ट्रस्ट अध्यक्ष राकेश जैन आंचलिया, ने बताया कि 14 मई मंगलवार को सुबह 8 बजे नवकारसी भागेश्वर मंदिर सभागार पर आयोजित की गई इसके धर्म लाभार्थी मुकेश आंचलिया परिवार थे। ध्वजा का सौम्या जुलूस सुबह 9 बजे प्रारंभ होकर महावीर जिनालय विकास नगर पहुंचा जहां सुबह 10बजे साधु संतों के प्रवचन धर्म सभा कमली अर्पण एवं श्री संघो का बहुमान कार्यक्रम आयोजित किया गया ।

इस अवसर पर महावीर जिनालय विकास नगर श्री संघ के अध्यक्ष राकेश जैन आंचलिया का धार्मिक अनुष्ठानों के क्षेत्र में उल्लेखनीय सेवा कार्यों के लिए भीडभंजन पार्श्वनाथ मंदिर ट्रस्ट श्री संघ अध्यक्ष अनिल नागौरी एवं पदाधिकारियों द्वारा सम्मान किया गया।,

स्नात्र पूजन महावीर जिनालय विकास नगर पर आयोजित किया गया। विकास नगर ध्वजा के प्रेम प्रकाश जैन राहुल जैन ऋषभ जैन पगारिया परिवार थे । महावीर जिनालय मंदिर विकास नगर शिखर पर पहुंच कर प्रेम प्रकाश राहुल जैन ऋषभ जैन परिवार जनों द्वारा ध्वजा चढ़ा ध्वजारोहण किया। इस अवसर पर सभी समाज जनों ने करतल ध्वनि से अभिनंदन किया।

धार्मिक अनुष्ठान में सभी ने अपने-अपने चढ़ावें की बोली के अनुसार सहभागिता निभाई।जिसका करतल ध्वनी से स्वागत किया।

विकास नगर महावीर जिनालय मंदिर से पारसनाथ पाषाण प्रतिमा को बग्गी में विराजित कर भीडभांजन पार्श्वनाथ मंदिर पुस्तक बाजार तक ले जाने की बोली के धर्म लाभार्थी राकेश चिराग आंचलिया, सोनम मुदित बोथरा सूरत परिवार थे।

संपूर्ण कार्यक्रमों में चाय के लाभार्थी श्रीमती राजुल बेन विनित जारोली परिवार नीमच थे ।साधार्मिक वात्सल्य 11-30 बजे आयोजित किया गया जिसमें धर्म लाभार्थी राजमल छाजेड़ परिवार थे। तिलक के लाभार्थी मनोहर सिंह लोढ़ा परिवार, माला के लाभार्थी अनिल संजय बेगानी परिवार ,पगड़ी के लाभार्थी श्रीमती कोमल कुवंर अनिल कोठारी परिवार थे। जय जिनेंद्र के लाभार्थी श्रीमती गुंणबाला नांदेचा नितेश नितेश नरेश नांदेचा परिवार थे। धर्म सभा में उपस्थित जन समूह को संबोधित करते हुए व्रजरत्न महाराज साहब ने कहा कि महावीर जिनालय विकास नगर में प्रभु की प्राण प्रतिष्ठा में जिसकी परिवार में सहयोग किया है परमात्मा उनके परिवार को हमेशा इसी प्रकार मंदिर धर्मशाला जैसे पुण्य कार्य करने की शक्ति प्रदान करता रहे। किया गया दान धर्म पवित्र पुण्य कर्म होता है। मंदिरों में लाभार्थी एक परिवार या कुछ परिवार ही रहते हैं। इतिहास में पहली बार समस्त श्री संघ प्रभु प्रतिमा के लाभार्थी का सहयोगी बना है। के सभी जैन मंदिरों मन में जैन बंधुओ का योगदान अमूल्य रहता है। सभी सहयोगी साधुवाद के पात्र है। भीडभंजन दादा की कृपा से इतिहास बना ट्रस्ट मंडल को यह सौभाग्य मिला। 8 घंटे में रजत प्रतिमा का निर्माण हो गया 8 घंटे में प्रतिमा विराजित हो गई यह सौभाग्य जैन समाज जनों को मिला है। इस आयोजन में मौन रहा शांत रहा उसको भी बधाई। संसार के प्रत्येक प्राणी की इच्छा रहती है कि जब भी जन्म मिले तो चीन शान का परिवार मिले। जिन शासन में मंदिर निर्माण में पुण्य का सौभाग्य मिलता है। संसार में प्रत्येक व्यक्ति को अपनी आय का 10प्रतिशत धन का अंश पुण्य कर्मों में उपयोग करना चाहिए इससे धन पवित्र होता है और बढ़कर ही वापस मिलता है। परमपिता परमात्मा से प्रार्थना है कि आज मार्बल और पाषाण के मंदिर बनाने की क्षमता परमात्मा ने प्रदान की है परमपिता परमात्मा शीघ्र ही सोने के मंदिर बनाने की शक्ति प्रदान करें। पर लक्ष्मी सरस्वती कृपा करती है उसे परिवार को पुण्य का अवसर मिलता है। पूरे भारत देश व विदेश सहित1250 से अधिक मंदिरों की प्राण प्रतिष्ठा करवाने के अनुभवी मनोज हरण ने कहा कि होते हैं वे लोग जो मंदिर निर्माण में सहयोगी बनते हैं नहीं तो कोई लोग सिनेमा बनाने में सहभागी बनते हैं। पहले मंदिर के पास भवन का अभाव है श्री संघ और समाज जन सभी मिलकर नए भवन का निर्माण करेंगे जिसमें सभी सहयोगी बनेंगे। मालवा लाल माटी दानवीरों की धरती है। समस्त श्री संत पदाधिकारी द्वारा अपनी-अपनी ओर से नवीन तीन मंजिला जैन भवन निर्माण में सहयोग राशि की घोषणा की गई जिसका सभी ने सम्मान किया। इस अवसर पर भीडभंजन मंदिर ट्रस्ट के अध्यक्ष अनिल नागौरी, प्रेम प्रकाश जैन, महावीर जिनालय विकास नगर के अध्यक्ष राकेश आंचलिया ने भी विचार व्यक्त किए।

जूनियर नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप में खुशी पाल सिंह बेस्ट स्कोर घोषित

नीमच। ज्ञानोदय इंटरनेशनल स्कूल की 12th ह्यूमैनिटीज की छात्रा खुशी पाल सिंह सुपुत्री स्वर्गीय श्री जोगेंद्र पाल सिंह ने 74th जूनियर नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप में बेस्ट स्कोर होने का गौरव हासिल किया है बास्केटबॉल फेडरेशन ऑफ़ इंडिया ने खुशी पाल सिंह को 50000 का चेक एवं आकर्षक ट्रॉफी से सम्मानित किया गया । यह सम्मान नीमच इतिहास में पहली बार किसी खिलाड़ी को प्राप्त हुआ है। 74 जूनियर नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप का आयोजन 18 5.24 से 14 5.2024 तक इंदौर में बास्केटबॉल फेडरेशन और मध्य प्रदेश बास्केटबॉल एसोसिएशन के तत्वाधान में संपन्न हुआ । इसी नेशनल चैंपियनशिप के आधार पर भारतीय बास्केटबॉल टीम की घोषणा की जाएगी और चयनित खिलाड़ी एशियाई चैंपियनशिप में भारत टीम का प्रतिनिधित्व करेंगे ।

खुशी पाल सिंह नियमित रूप से कोच किशन पाल सिंह एवं सत्येंद्र पाल सिंह से नियमित रूप से प्रतिदिन 5 घंटे इन्वेंशन बास्केटबॉल अकादमी में प्रशिक्षण प्राप्त कर रही है । खुशी पाल सिंह की इस स्वर्णिम सफलता पर ज्ञानोदय ग्रुप के चेयरमैन श्री अनिल जी चौरसिया ,निर्देशिका डॉक्टर माधुरी चौरसिया ,एमडी सर अभिनव चौरसिया, निर्देशिका डॉक्टर गरिमा चौरसिया, प्राचार्य ,डीएसओ विजेंद्र देवड़ा , शालेय क्रीड़ा अधिकारी सावित्री मालवीय, खेल विभाग की प्रशिक्षक मीनाक्षी सिसोदिया नीमच बास्केटबॉल एसोसिएशन के सचिव राजेश यादव, अध्यक्ष देवी सिंह ने बधाई देते हुए उज्जवल भविष्य कामना की

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, राधवेन्द्र शर्मा (प्रबंधक)- 9301678930। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र नीमच होगा।