पेज. 4 कल्याणमय कावड़ यात्रा से नगर हुआ शिवमयी

मालवा फर्स्ट

MALWA FIRST

स्वाभिमान ही हमारा अभिमान है

Periodicity- Weekly

RNI NO. MPHIN38290 (TC)

संपादक : ऐश्वर्य शर्मा

नीमच, बुधवार

4 सितंबर 2024

वर्ष 02, अंक 22, - मूल्य 02 रूपए

E-mail: nmh.pawan@gmail.com

Contact: 9407423966, 8770664866

Commodity: Gold 69,006 Silver 81,669 Crude Oil 6,074 Natural Gas 171.30 Aluminium 213.10 Copper 782.80

खास खबर

जीरन में मंडी कर्मचारी और राजेन्द्र सिंह तोमर के बीच को तीखी बहस

जीरन। कृषि उपज मंडी जीरन में मंडी कर्मचारी और किसान राजेन्द्र सिंह तोमर के बीच आज मंगलवार को तीखी बहस हो गई। बहस का कारण मंडी में माल की आवक पूरी होने के बाद मंडी के कर्मचारियों ने गेट लगा दिए जिसको लेकर लेकिन किसान राजेन्द्र सिंह तोमर ने गेट

खोलने की बात कही जिसके बाद विवाद की स्थिति निर्मित हो गई। विवाद को देखते ही मौके पर जीरन पुलिस पहुंची और मामले को शांत करवाया।

मंडी कर्मचारियों का कहना है कि मंडी फूल है तो कैसे किसानों का माल अंदर जाएगा। इधर जीरन पुलिस किसान राजेंद्र सिंह तोमर और मंडी कर्मचारियों को अपने साथ थाने ले गई।

बुलडोजर एक्शन पर योगी सरकार के जवाब से सुप्रीम कोर्ट खुश, तारीफ में क्या कहा

सुप्रीम कोर्ट ने देश की विभिन्न सरकारों के बुलडोजर एक्शन पर सवाल उठाए हैं। कोर्ट ने कहा कि कोई भी आरोपी अगर दोषी भी साबित होता है तो भी उसके घर पर बुलडोजर चलाना किसी भी तरह से जायज नहीं है।

कोर्ट के आदेश के बाद यूपी सरकार ने जवाब दाखिल किया। योगी सरकार के हलफनामे को देख सुप्रीम कोर्ट ने उसकी काफी तारीफ की है।

नई दिल्ली। राज्य सरकारों द्वारा आरोपी के घर पर बुलडोजर चलाने के मामले पर बीते दिन सुप्रीम कोर्ट ने कड़ी फटकार लगाई और कई सवाल भी उठाए। कोर्ट ने कहा कि कोई भी आरोपी अगर दोषी भी साबित होता है, तो भी उसके घर पर बुलडोजर चलाना किसी भी तरह से जायज नहीं है।

शीर्ष न्यायालय ने ये भी कहा कि अगर कोई किसी अपराध में दोषी पाया जाता है, तो भी बिना कानूनी प्रक्रिया को पूरा किए उसके घर को ढहाया नहीं जा सकता।

इस बीच कोर्ट के आदेश के बाद यूपी सरकार ने अपने बुलडोजर एक्शन पर जवाब दाखिल किया। योगी सरकार के हलफनामे को देख सुप्रीम कोर्ट ने उसकी काफी तारीफ की है।

योगी सरकार ने हलफनामे में क्या कहा?

यूपी की योगी सरकार ने कहा कि प्रदेश में किसी का भी घर बिना कानूनी प्रकिया के नहीं तोड़ा जा रहा। गृह विभाग के विशेष सचिव ने हलफनामे में कहा कि किसी भी अचल संपत्ति को कानूनी प्रक्रिया के तहत की ध्वस्त किया जा सकता है और हम उसी का पालन कर रहे हैं।

सु.को. ने हलफनामे की तारीफ की

सुप्रीम कोर्ट ने योगी सरकार के जवाब पर खुशी जताई और हलफनामे में अपनाए गए रुख की तारीफ की। सुप्रीम कोर्ट ने मामले के संबंध में पूरे देश के लिए कुछ दिशा-निर्देश जारी करने की बात कही। कोर्ट ने मामले के पक्षकारों के वकीलों से अपने सुझाव भी मांगे।

कोर्ट ने और क्या कहा?

सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि जो भी पक्षकार सुझाव देना चाहते हैं वो मध्य प्रदेश के अतिरिक्त महाधिवक्ता नचिकेता जोशी के ईमेल आईडी कोर्ट ने ये भी स्पष्ट किया की वो किसी भी अवैध निर्माण को संरक्षण नहीं देगा। मामले की अगली सुनवाई अब 17 सितंबर को होगी।

सही मायने में तरुण बाहेती उठा रहे है आम लोगों से जुड़े मुद्दे

पवन शर्मा- 8770664866

नीमच। आम आदमी को बड़े मुद्दों से ज्यादा रोजमर्रा की अनेकों समस्याओं से संघर्ष करना पड़ता है। ऐसे ही जनता से जुड़े मुद्दे विपक्ष को उठाना राजनीति का बड़ा हिस्सा माना जाता है। हालांकि चाहे निकाय चुनाव हो या विधानसभा चुनाव या फिर लोकसभा चुनाव हो सारे चुनावों में कांग्रेस को मुंह की खानी पड़ी। ऐसे में कांग्रेस को हर स्तर पर विपक्ष की भूमिका में रहने का संतोष करना पड़ा। अब ऐसे में विपक्ष के तौर पर जनता से जुड़े कई मुद्दे है जिन्हें बुलंदी के साथ उठाना विपक्ष का एक राजनीतिक दायित्व बनता है। जनता से सरोकार रखने वाले मुद्दों को विगत लंबे समय से कांग्रेस नेता व जिलापंचायत सदस्य तरुण बाहेती बखूबी दमदारी से उठा रहे है।

चाहे जिला अस्पताल की अव्यस्थाओ का मुद्दा हो या फिर अनाथ मासूमों को न्याय दिलाने का मुद्दा, या रेलवे अंडरब्रिज में पानी भरने का मुद्दा हो या फिर नए स्मार्ट मीटर से बढ़े हुए बिजली बिलों का मुद्दा, या चाहे किसानों से जुड़ा कोई मुद्दा हो सभी मामलों में कांग्रेस नेता तरुण बाहेती ने प्रमुखता व प्रभावी ढंग से अखबारों की सुर्खियों से ऊपर उठकर धरातल पर उतर कर जनता के साथ मिलकर उनकी समस्याओं को उठाया है।

कांग्रेस की हालत चुनावों में जैसी भी हुई हो लेकिन जनता के बीच उनकी महत्वपूर्ण समस्याओं को लेकर खड़े रहना बड़ी बात है। कांग्रेस के कई बड़े नेता अपनी अपनी दुकाने बचाने के चक्कर मे सत्ताधारी पार्टी से लोहा लेने से कतराते हैं। लेकिन ऐसे में जनहित के कई सटीक मुद्दों को बाहेती ने पूरे दम से उठाया है। अभी हाल ही में उन्होंने जो स्मार्ट मीटर से बढ़े हुए बिजली के बिलों का मुद्दा उठाया उसने लोगों का दिल जीत लिया है।

हर वर्ग इस बिजली के बढ़े हुए बिलों से त्रस्त है। हर कोई परेशान है कि जो बिल गत वर्ष जून जुलाई में 1500 से 2000 के बीच आया था वो इस बार 3000 से 4000 रु का कैसे आया। क्या बिजली का भाव बड़ा या यूनिट बढ़ी? किसी भी नेता चाहे वो सत्ताधारी पार्टी का हो या विपक्ष का किसी ने इसकी सुध लेने का प्रयास नही किया, लेकिन ऐसी समस्या के लिए जनता के लिए आगे आये तरुण बाहेती और नीमच क्षेत्र के गांव गांव और मोहल्ले मोहल्ले जाकर लोगों से उनकी पीड़ा जानी और एक सार्थक आंदोलन किया। जब बीजेपी विपक्ष में हुआ करती थी वो एक भी जनता से जुड़े मुद्दे को उठाने से नही चूकती थी। हर मुद्दे को बड़े ही प्रभावी ढंग से उठाती थी। अभी भी भाजपा जिन राज्यों में विपक्ष में है जैसे दिल्ली, पंजाब, दक्षिण भारत के राज्य या पश्चिम बंगाल हो वहां वे बिजली के बिलों के मुद्दों को जोर शोर से उठा रही है। तो यहां भी तरुण बाहेती ऐसे ही मुद्दे उठा रहे है। वैसे बात यहां कांग्रेस बीजेपी की नही है बात जनता की व्यवहारिक समस्याओं की आवाज उठाने की है। जो आवाज उठाएगा जनता के दिलों में तो जगह बनाएगा।

मोहन यादव सरकार का 125 सीएम राईज स्कूल को परिवहन सेवा, फ्री में सफर कर सकेंगे छात्र

भोपाल। मध्यप्रदेश में स्कूल शिक्षा विभाग ने सरकारी स्कूलों में शिक्षा में गुणात्मक सुधार के लिये विभिन्न जिलों में पहले चरण में 275 सीएम राईज स्कूल शुरू किये है। इनमें से 125 सीएम राईज स्कूलों में 70 हजार छात्रों को फ्री परिवहन सेवा की सुविधा दी जा रही है।

फ्री बस परिवहन सेवा 5 से 20 किलोमीटर के दायरे में स्कूल जाने वाले छात्रों को दी जा रही है। मध्य प्रदेश सरकार की ओर से संचालित सीएम राईज स्कूलों में पढ़ने वाले छात्रों को शिक्षा के साथ व्यक्तित्व विकास के लिये वर्ल्ड क्लास सेवायें दी जा रही है।

भोपाल संभाग के 38 सीएम राईज स्कूल के 18 हजार 399, नर्मदापुरम संभाग के 14 स्कूल के 5 हजार 130, उज्जैन संभाग के 39 स्कूल के 30 हजार 34, इंदौर संभाग के 28 स्कूल के 12 हजार 278 विद्यार्थियों को इस निःशुल्क बस परिवहन सेवा का लाभ दिया जा रहा है।

सिंगरौली जिले के 4 स्कूलों के 2 हजार 876, कटनी के एक स्कूल के 732 और ग्वालियर जिले में डबरा के एक स्कूल के 475 विद्यार्थियों को फ्री परिवहन सेवा का लाभ मिल रहा है।

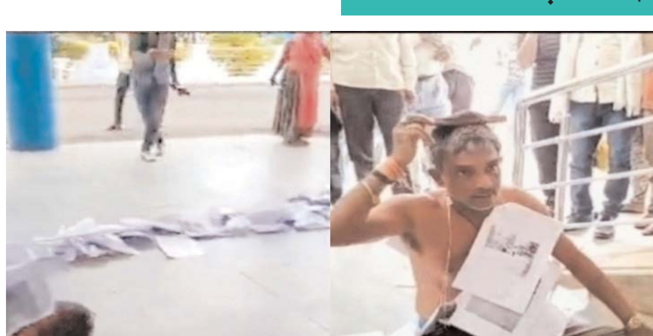
फ्री परिवहन सेवा के लिये स्कूल शिक्षा विभाग ने संचालित बसों के लिये प्रायवेट बस ऑपरेटर्स से अनुबंध किया है। संचालित बसों में छात्र-छात्राओं की सुरक्षा के लिये व्यापक इंतजाम भी किये गये हैं।

जाजू कन्या महाविद्यालय में मिट्टी के गणेश जी निर्माण की कार्यशाला का हुआ आयोजन

नीमच। आगामी 7 सितंबर 2024 को गणेश चतुर्थी के शुभ पर्व को पर्यावरण हितेषी बनाने की दृष्टि एवं विद्यार्थियों में सृजनात्मक कला का विकसित करने के उद्देश्य से श्री सीताराम जाजू शासकीय कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय नीमच में मिट्टी के गणेश की प्रतिमा निर्माण करने की कला सिखाने हेतु कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें लगभग 70 छात्राओं ने सहभागिता कर मिट्टी के गणेश बनाकर आगामी पर्व को प्रदूषण रहित बनाने का संकल्प भी लिया महाविद्यालय की पूर्व छात्रा कुमारी इशा सोनी ने सरल तरीके से मिट्टी के ढांचे को बहुत ही सुंदर गणेश प्रतिमा का आकार देने हेतु अद्भुत कला का प्रशिक्षण दिया। कॉलेज द्वारा छात्राओं को मिट्टी भी निःशुल्क उपलब्ध कराई गई कार्यशाला का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉक्टर एन.के.डबकरा ने सरस्वती पूजन के पश्चात छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि गणेश चतुर्थी पर केमिकल रहित मिट्टी के गणेश ही स्थापित करने चाहिए क्योंकि प्रकृति प्रदत्त मिट्टी को ही पवित्र माना है तथा मिट्टी के गणेश जी की स्थापना कर हम पर्यावरण संरक्षण का पुण्य भी कमाते हैं। नदियों या तालाबों में इन मूर्तियों के विसर्जन से जल भी प्रदूषित नहीं होता तथा जलीय जीव जंतुओं को भी कोई हानि नहीं पहुंचती। स्वयं द्वारा मिट्टी के गणेश बनाकर पूजा करने से गणपति का आशीर्वाद भी शीघ्र फलदायक होता है।कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य छात्राओं में सामाजिक चेतना एवं पर्यावरण के प्रति जागरूकता उत्पन्न करने के साथ-साथ सृजनात्मक कला का विकास भी करना है। स्वामी विवेकानंद केरियर मार्गदर्शन प्रकोष्ठ के अंतर्गत आयोजित इस कार्यशाला का संचालन डॉ. रश्मि हरित ने किया तथा कार्यशाला की सफलता में प्रो. हीरसिंह राजपूत, अतिथि विद्वान श्रीमती मीनू पटेल, श्रीमती शालिनी श्रीवास्तव डॉ राजेश डोडिया एवं सुश्री तन्वी सक्सेना का विशेष योगदान प्राप्त हुआ,इस दौरान डॉ.देवेश सागर, प्रो. सुनील कुमावत व डॉ. महेंद्र राव भी उपस्थित रहे।

अर्धनग्न होकर लोट लगाते हुए कलेक्टर की जनसुनवाई में पहुंचा पीड़ित

सेकड़ो आवेदनों की माला पहन सर पर रखी चप्पल, मांगा न्याय



नीमच। नीमच जिले की सिंगोली तहसील के अंतर्गत आने वाले ग्राम कांकरिया तलाई पंचायत में विगत 5 वर्षों से करोड़ों के भ्रष्टाचार और दोषियों पर कार्रवाई की मांग को लेकर न्याय की लड़ाई लड़ रहा मुकेश प्रजापत मंगलवार को एक बार फिर अनोखे अंदाज में कलेक्टर की जनसुनवाई में पहुंचा जहा उसने अर्ध नग्न होकर सेकड़ो ज्ञापनों की माला पहन सड़क से कलेक्टर कार्यालय के मुख्य द्वरा तक लोट लगाई और सर पर चप्पल रख न्याय की मांग करते हुवे शिकायती आवेदन कलेक्टर को सौंपा।

जिसमे उसने ग्राम कांकरिया तलाई के पूर्व सरपंच पुष्पा बाई मेघवाल, उसके पति गोविंद मेघवाल द्वारा किये गए अतिक्रमण को हटाने और सरपंच,सचिव व जीप सीईओ व प्रसाशनिक अधिकारियों पर करोड़ो रुपए का भ्रष्टाचार के आरोप लगाए हैं,दिए गए आवेदन में मुकेश प्रजापति ने आरोप लगाते हुए बताया कि ग्राम काकरिया तलाई में कच्ची बस्ती से मेन रोड तक और मेन रोड से शमशान तक सीसी रोड निर्माण कार्य कागजों में किया जाना बताया है लेकिन जमीनी स्तर पर रोड नहीं है जिसमें 10 लाख रुपए की राशि का घोटाला, हाई स्कूल में दो बिल्डिंग निर्माण कागजों में लेकिन जमीनी स्तर पर नहीं चार लाख रुपए का घोटाला सामुदायिक भवन बाउंड्री वॉल निर्माण कागजों में परंतु जमीनी स्तर पर नहीं 50 हजार का घोटाला, दशा माता चौक तक सीसी रोड निर्माण कागजों में जमीन स्तर पर नहीं डेढ़ लाख का घोटाला, नाला निर्माण में चार लाख 66 हजार का घोटाला,देवनारायण मंदिर तक सीसी रोड में 5 लाख का घोटाला, तालाब से मिट्टी निकाल कर बेचने में 25 लाख का घोटाला, गांव के आंतरिक मार्ग सीसी रोड में 27 लाख का घोटाला, मनरेगा योजना में घोटाला, सरकारी ट्यूबवेल पाइपलाइन मोटर हैंड पंप नल जल योजना में लाखों का घोटाला, जमीन के पट्टे देने मामले में लाखों का घोटाला, सरपंच द्वारा शासकीय 10 से 12 बीघा भूमि पर अतिक्रमण, परी लोकेशन टैंक में एक लाख का घोटाला, फर्जी हस्ताक्षर घोटाला जैसे कई घोटाले संबंधी मामले मुकेश प्रजापति ने कलेक्टर के समक्ष मय दस्तावेज के प्रस्तुत कर कार्यवाही की मांग की।

कलेक्टर ने की शिकायत के निराकरण के लिए तीन सदस्यीय समिति गठित की

तीन दिन में मौके पर निरीक्षण कर, समस्याओं का निराकरण करने के दिए निर्देश

नीमच। कलेक्टर हिमांशु चंद्रा ने जनसुनवाई में आए आवेदक मुकेश प्रजापित की समस्याओं का निराकरण करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। कलेक्टर चंद्रा ने समय सीमा पत्रों के निराकरण की आज मंगलवार को कलेक्टोरेट सभा आयोजित बैठक में निर्देश दिए कि एसडीएम जावद राजेश शाह, जिला पंचायत के अतिरिक्त सीईओ अरविंद डामोर एवं कार्यपालन यंत्री ग्रामीण यांत्रिकी सेवा विभाग नीमच तीन सदस्यीय समिति गठित कर, उन्हें निर्देश दिए कि वे तीन दिवस में ग्राम पंचायत काकरिया तलाई का भ्रमण कर, आवेदक मुकेश प्रजापति की शिकायत एवं समस्याओं की मौके पर जांच कर उनकी शिकायत/समस्या का त्वरित समाधान कर प्रतिवेदन प्रस्तुत करें।

कलेक्टर श्री चंद्रा ने सभी जिला अधिकारियों को निर्देश दिए के जनसुनवाई में प्राप्त शिकायत को आवेदनों को सभी अधिकारी पूरी गंभीरता से ले और शिकायत, आवेदनों का समुचित निराकरण कर संबंधित आवेदक को भी लिखित में अवगत कराए।

नगरपालिका ने 44 और गौवंश को सड़क से हटाकर गौशाला भिजवाया

नीमच। नगरपालिका परिषद् नीमच द्वारा जिला कलेक्टर हिमांशु चंद्रा के निर्देश पर नपाध्यक्ष श्रीमती स्वाति-गौरव चौपड़ा के मार्गदर्शन एवं मुख्य नगरपालिका अधिकारी महेंद्र वशिष्ठ के नेतृत्व में सड़कों से गौवंश को हटाकर गौशालाओं में भिजवाने का अभियान विगत् दिनों से निरंतर जारी है। अभियान के तहत शुक्रवार से मंगलवार तक 44 और गौवंश को सड़कों से हटाकर विभिन्न गौशालाओं में भिजवाया गया है।

उक्त जानकारी देते हुए नगरपालिका परिषद् नीमच के स्वास्थ्य अधिकारी दिनेश टांक ने बताया कि स्वास्थ्य सभापति धर्मेश पुरोहित के सान्निध्य में शहर की सड़कों पर विचरण करने वाले मवेशियों को पकड़कर गौशाला भिजवाने हेतु गठित टीम के सदस्यों द्वारा सड़कों से गौवंश को हटाकर गौशाला भिजवाने की कार्यवाही निरंतर जारी है, जिसके तहत 29 अगस्त को 3 वाहन में 25 गौवंश ग्राम लेवड़ा स्थित गौशाला भिजवाए गए। उसके पश्चात् शनिवार को पुनः 7 गौवंश लेवड़ा गौशाला में, सोमवार को 6 गौवंश भगवानपुरा चौराहा से पकड़कर लेवड़ा गौशाला भिजवाए गए। इसके पश्चात् पुनः नगरपालिका की टीम ने मंगलवार 3 सितम्बर को कलेक्टर चौराहा व भगवानपुरा चौराहा से 6 गौवंश को सड़क से हटाकर सावन गौशाला भिजवाया गया।

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

रोहित सिर्फ कैजुअल लगता पर है नहीं हिटमैन को लेकर ऐसा क्यों बोले अंपायर अनिल चौधरी

Anil Chaudhary on Rohit Sharma भारतीय अंपायर अनिल चौधरी ने शुभांकर मिश्रा के पॉडकास्ट में बात करते हुए कहा कि रोहित शर्मा के खिलाफ अंपायरिंग करना आसान है क्योंकि वह टुक-टुक के नहीं खेलता है। या तो वह आउट होता है या फिर नॉटआउट रहता है। अनिल ने आगे कहा कि रोहित आपको कैजुअल लगता है पर वह बेहद स्मार्ट है।

नई दिल्ली। भारतीय टीम के कप्तान रोहित शर्मा अपने शांत अंदाज के लिए जाने जाते हैं। क्रिकेट के मैदान पर रोहित अपने चतुर दिमाग से फैसले लेने में माहिर है, लेकिन उनके बारे में एक मजेदार पहलू का उनकी भूलने की आदत।

इस आदत को लेकर कई क्रिकेटर्स उनका मजाक भी बनाते है, जिसमें विराट कोहली का नाम भी शामिल हैं। वहीं, रोहित को लेकर भारतीय अंपायर अनिल चौधरी ने एक बड़ा बयान दियाा है। उन्होंने कहा कि रोहित आपको लगता है कैजुअल है, लेकिन वह बहुत स्मार्ट प्लेयर है।

अंपायर Anil Chaudhary ने रोहित शर्मा की तारीफ में पढ़े कसीदे

दरअसल, भारतीय अंपायर अनिल चौधरी ने शुभांकर मिश्रा के पॉडकास्ट पर बात करते हुए भारतीय टीम के मौजूदा एकदिवसीय और टेस्ट कप्तान रोहित शर्मा की तारीफ की। उन्होंने कहा कि रोहित के खिलाफ अंपायरिंग करना सबसे आसान है।

अनिल ने आगे कहा कि रोहित आपको कैजुअल लगता है, लेकिन वह बहुत स्मार्ट प्लेयर है। इस चक्कर में ना पड़ना आप। वह बहुत ही समझदार है। उसकी क्रिकेटिंग ब्र्क्त बहुत अच्छी है, मतलब गेम की समझ बहुत बढ़िया है।

भारतीय अंपायर अनिल ने साथ ही कहा कि उसकी बैटिंग से ह पता चल जाता है। जब वो बैटिंग करता है तो लगता है 120 (ञ्च्द्बश्चद्ध) पर बॉलिंग हो रही है। जब दूसरा कोई और बैटिंग करता है तो लगता है 160 पर बॉलिंग हो रही है। एक क्रिकेट में टर्म होती है, बॉल सेंस। उसका जबरदस्त बॉल सेंस है। उसको पता है कि किस बॉल पर आगे जाना है और किस बॉल पर पीछे रहना है।

अंपायर ने कहा कि रोहित जैसे खिलाड़ी के लिए अंपायरिंग करना बड़ा आसान है। या तो आउट होता है या नॉट आउट होता है। सीधा-सादा काम है उसका। वह गुचुर-गुचुर खेलता ही नहीं है वो। वो आउट है या नॉट आउट है। ऐसे खिलाड़ी को अंपायरिंग करना बहुत आसान है।

बता दें कि रोहित शर्मा अब भारत बनाम बांग्लादेश के खिलाफ 19 सितंबर से शुरू होने वाली दो मैचों की टेस्ट श्रृंखला में खेलते हुए नजर आएंगे।

लगातार दूसरे महीने बढ़े कमर्शियल सिलेंडर के दाम, चेक करें नई दरें

नई दिल्ली। ऑयल मार्केटिंग कंपनियां महीने की पहली तारीख को कमर्शियल सिलेंडर और घरेलू सिलेंडर के दामों को अपडेट करती है। आज से सितंबर का महीना शुरू हो गया है। तेल कंपनियों ने हर महीने की तरह आज भी सिलेंडर के दामों को अपडेट किया है।

नए अपडेट के अनुसार कमर्शियल सिलेंडर के दामों में बढ़ोतरी हुई है। वहीं, घेरलू सिलेंडर की कीमतों में कोई बदलाव नहीं किया गया है। इसका मतलब है कि घरेलू सिलेंडर पुरानी कीमतों पर ही बिकेगा।

कितना महंगा हुआ सिलेंडर

राजधानी दिल्ली में कमर्शियल सिलेंडर के दाम में 39 रुपये की बढ़ोतरी हुई है। बाकी सभी शहरों में भी कमर्शियल सिलेंडर के दाम बढ़े हैं। तेल कंपनियों ने अगस्त में भी कमर्शियल सिलेंडर के दाम बढ़ाए थे। कमर्शियल सिलेंडर की नई दरें आज से लागू हो गई हैं।

आज से दिल्ली में कमर्शियल एलपीजी सिलेंडर 1691.50 रुपये में मिलेगा, अगस्त में इसकी कीमत 1652.50 रुपये थी।

कोलकता में एलपीजी सिलेंडर की नई दरें 1764.50 रुपये से बढ़कर 1802.50 रुपये हो गई।

आर्थिक राजधानी कहे जाने वाले मुंबई में कमर्शियल सिलेंडर 1644 रुपये का हो गया है। अगस्त में यह 1605 रुपये में मिल रहा था।

चेन्नईमें 19 किलो वाले नीले सिलेंडर की कीमत 1855 रुपये है। पहले यह 1817 रुपये का था।

घरेलू एलपीजी सिलेंडर के रेट

घरेलू एलपीजी सिलेंडर के दामों में कोई बदलाव नहीं हुआ है। वह पुराने दाम पर ही मिलेंगे। अभी यह 802 रुपये में मिल रहा है। हालांकि, राजधानी दिल्ली में घरेलू सिलेंडर 803 रुपये में मिल रहा है।

कोलकता में घरेलू सिलेंडर की कीमत 829 रुपये है।

मुंबई में घरेलू सिलेंडर 802.50 रुपये में मिल रहा है।

चेन्नई में घरेलू सिलैंडर का रेट 818.50 रुपये है।

इस साल महिला दिवस के मौके पर घरेलू सिलेंडर की कीमतों में कटौती का एलान किया गया था। इसके बाद से सिलेंडर के दामों में कोई बदलाव नहीं हुआ है।

सितंबर के पहले हफ्ते में कैसी रहेगी बाजार की चाल, कौन-से फैक्टर रहेंगे अहम

नई दिल्ली। 2 सितंबर 2024 (सोमवार) से सितंबर महीने का पहला कारोबारी हफ्ता शुरू हो जाएगा। सितंबर का महीना बाजार के लिए काफी अहम रहने वाला है। फेड मीटिंग के फैसलों का असर भारतीय शेयर बाजार पर पड़ेगा। ऐसे में पहले हफ्ते शेयर बाजार की चाल को लेकर विश्लेषकों का कहना है कि वैश्विक रुझानों, व्यापक आर्थिक डेटा घोषणाओं और विदेशी निवेशकों की व्यापारिक गतिविधियां बाजार को एक हद तक प्रभावित करेगा। शेयर बाजार के निवेशकों का फोकस बाजार के इन फैक्टर्स पर बना रहेगा।

अगस्त के आखिरी हफ्ते यानी पिछले हफ्ते में बाजार में बढ़ोतरी भरा कारोबार था। ऐसे में आगामी हफ्ते में निवेशकों की नजर वैश्विक तेल बेंचमार्क ब्रेंट क्रूड में कारोबार और अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपये की चाल पर भी बनी रहेगी।

फेड मीटिंग है बेहद अहम

सितंबर के मध्य में फेडरल ओपन मार्केट कमेटी (स्नह्रूष्ट) की बैठक होनी है। इस बैठक में ब्याज दर को लेकर अहम फैसला लिया जाएगा। वैसे को संकेत है कि फेड इस बार ब्याज में कटौती कर सकता है। फेड बैठक के फैसलों से पहले निवेशकों की नजर अमेरिकी आर्थिक आंकड़ों पर रहेगी। इसके अलावा विनिर्माण पीएमआई, गैर-कृषि पेरोल और बेरोजगारी दर जैसे प्रमुख संकेतक आंकड़ें भी शेयर बाजार की चाल को प्रभावित करेंगे। बाजार की चाल पर विदेशी निवेशकों के इनफ्लो भी अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। ऑटो सेक्टर पर भी निवेशकों की नजर बना रहेगी। दरअसल, ऑटो कंपनी के द्वारा जारी बिक्री आंकड़ों की वजह से ऑटो शेयर भी फोकस में बने रहेंगे।

हमें उम्मीद हैं कि स्टॉक-स्पेसिफिक एक्शन के साथ बाजार में तेजी जारी रह सकती है। सप्ताह के दौरान जारी होने वाले वैश्विक मैक्रो डेटा का असर भी शेयर बाजार पर पड़ेगा। मोतीलाल ओसवाल फाइनेंशियल सर्विसेज के रिसर्च, वेल्थ मैनेजमेंट प्रमुख सिद्धार्थ खेमका

शुक्रवार को कैसा रहा बाजार

30 अगस्त 2024 को शेयर बाजार के दोनों एक्सचेंज बढ़त के साथ बंद हुए। सेंसेक्स 231.16 अंक या 0.28 फीसदी चढ़कर 82,365.77 अंक पर बंद हुआ। निफ्टी भी 83.95 अंक या 0.33 फीसदी की तेजी के साथ 25,235.90 अंक पर बंद हुआ। पिछले हफ्ते बीएसई 1,279.56 अंक या 1.57 प्रतिशत उछल गया

घर पर कितनी बड़ी लाएं बप्पा की मूर्ति, स्थापना से पहले जान लें जरूरी बातें

सनातन धर्म में गणेश चतुर्थी को बहुत शुभ माना गया है। यह पर्व गणेश जी को समर्पित है। इस बार गणेश महोत्सव (Ganesh Chaturthi 2024 Date) की शुरुआत 6 सितंबर 2024 दोपहर 3 बजकर 1 मिनट पर होगी। ऐसा माना जाता है कि बप्पा की पूजा करने से जीवन के सभी विघ्नों को आसानी से दूर किया जा सकता है।

नई दिल्ली। गणेश महोत्सव हर साल 10 दिनों तक धूमधाम और भक्ति के साथ मनाया जाता है। यह पर्व भगवान गणेश के जन्म का प्रतीक है, जिसका इंतजार लोग बेसब्री के साथ पूरे साल करते हैं। ऐसी मान्यता है कि इस दौरान कठोर व्रत और भाव के साथ पूजा-अर्चना करने से सुख और शांति की प्राप्ति होती है। साथ ही जीवन में खुशियों का आगमन होता है, तो आइए इस पर्व (Ganesh Chaturthi 2024) की शुरुआत से पहले कुछ बातों को जान लेते हैं।

बप्पा की प्रतिमा की सही ऊंचाई क्या होनी चाहिए

जो लोग अपने घर पर भगवान गणेश की स्थापना करना चाहते हैं, उन्हें कुछ बातों का खास ख्याल रखना चाहिए। दरअसल, उन्हें गणपति की मूर्ति 1 से 12 अंगुल तक की लानी चाहिए। इसके साथ ही उनका मुख उत्तर, पूर्व, या पश्चिम दिशा की ओर होना चाहिए, क्योंकि उत्तर दिशा को धन और समृद्धि का कारक माना जाता है।

गणेश महोत्सव के दिन बन रहे हैं ये शुभ योग

वैदिक पंचांग के अनुसार, सर्वार्थ सिद्धि योग दोपहर 12 बजकर 34 मिनट से अगले दिन सुबह 06 बजकर 03 मिनट तक रहेगा। इसके साथ ही रवि योग सुबह 06 बजकर 02 मिनट से दोपहर 12 बजकर 34 मिनट तक रहेगा। साथ ही विजय मुहूर्त दोपहर 02 बजकर 24 मिनट से 03 बजकर 14 मिनट तक रहेगा। ऐसी मान्यता है कि इस दौरान पूजा-पाठ करने से और किसी भी नए कार्य की शुरुआत करने से शुभ फलों की प्राप्ति होती है। इसके साथ ही कार्य में सफलता प्राप्त होती है।

कब शुरू होगा गणेश महोत्सव

हिंदू पंचांग के अनुसार, इस साल भाद्रपद माह के शुक्ल पक्ष की चतुर्थी तिथि 6 सितंबर, 2024 दोपहर 3 बजकर 1 मिनट पर शुरू होगी। वहीं, इसका समापन 7 सितंबर, 2024 को शाम 5 बजकर 37 मिनट पर होगा। उदयातिथि के आधार पर गणेश चतुर्थी का शुभारंभ 7 सितंबर दिन शनिवार को होगा और इसी दिन गणेश जी की प्रतिमा की स्थापना और व्रत की शुरुआत भी होगी।

अंडर-19 टीम इंडिया में सेलेक्ट होने के बाद समित द्रविड़ का पहला रिएक्शन आया सामने, कही दिल की बात

इसी महीने ऑस्ट्रेलिया का अंडर-19 भारत दौरे पर आ रही है। इसके लिए भारत की अंडर-19 टीम का सेलेक्शन हो गया जिसमें समित द्रविड़ को जगह मिली है। टीम सेलेक्शन के बाद समित ने अपनी पहली प्रतिक्रिया दी है और कहा है कि वह इससे काफी खुश हैं। समित भारत के पूर्व कप्तान और कोच राहुल द्रविड़ के बेटे हैं।

नई दिल्ली। भारतीय टीम के पूर्व कप्तान और कोच राहुल द्रविड़ के बेटे समित को देश की अंडर-19 टीम में जगह मिली है। इस महीने ऑस्ट्रेलिया की अंडर-19 टीम भारत दौरे पर आएगी और टी20 सीरीज के अलावा चार दिवसीय मैचों की सीरीज भी खेलेगी। इन दोनों टीमों में समित को जगह मिली है। इस सेलेक्शन के बाद पहली बार समित ने अपनी प्रतिक्रिया दी है।

समित इस समय कर्नाटक की टी20 लीग महाराजा लीग में मैसूर वॉरियर्स के लिए खेल रहे हैं। इस लीग के दौरान ही उन्हें अंडर-19 टीम इंडिया में चुने जाने की खबर मिली। समित इसे लेकर काफी उत्साहित हैं।

काफी मेहनत की

समित ने कहा कि वह टीम में चुने जाने से काफी खुश हें क्योंकि उन्होंने इसके लिए काफी मेहनत की है। उन्होंने स्टार स्पोर्ट्स से बात करते हुए कहा, सबसे पहले, मैं टीम में चुने जाने से काफी खुश हूं। आप सभी की शुभकामनाओं के लिए शुक्रिया। मैं काफी अच्छा महसूस कर रहा हूं। मैंने इस पल के लिए काफी मेहनत की है।

ट्रॉफी में नहीं चमके

समित इस समय महाराज ट्रॉफी में खेल रहे हैं। हालांकि, इस लीग में उनका बल्ला ज्याद चला नहीं है। मैसूर वॉरियर्स की तरफ से खेली गई सात पारियों में उन्होंने 82 रन बनाए हैं। इस दौरान उनका औसत 11.71 का रहा है तो वहीं स्ट्राइक रेट 113.88 का रहा है। उनका लीग में अभी तक का बेस्ट स्कोर 24 गेंदों पर 33 रन है जो उन्होंने गुलबर्ग मिस्टिक्स के खिलाफ बनाया था।

हरतालिका तीज व्रत से अखंड सौभाग्य की होती है प्राप्ति, फायदे जान लेंगे तो आप जरूर करेंगे यह व्रत

हरतालिका तीज का विशेष महत्व है। सनातन धर्म में सुहागिन महिलाएं और कुंवारी लड़कियां कई तरह के खास व्रत करती हैं जिनका विशेष महत्व है। इनमें भाद्रपद माह में मनाए जाने वाला हरतालिका तीज का त्योहार भी शामिल है। यह व्रत निर्जला किया जाता है। आइए जानते हैं हरतालिका तीज (Hartalika Teej 2024) से जुड़ी महत्वपूर्ण बातों के बारे में।

नई दिल्ली। Hartalika Teej Vrat 2024-भाद्रपद माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि भगवान शिव और मां पार्वती को समर्पित है। इस दिन अधिक उत्साह के साथ हरतालिका तीज का पर्व मनाया जाता है। इस अवसर पर सुहागिन महिलाएं सोलह श्रृंगार कर पूजा-अर्चना करती है। वहीं, कुंवारी लड़कियां मनचाहे वर की प्राप्ति के लिए व्रत रखती हैं। इस दिन सुहागिन महिलाओं के द्वारा सोलह श्रृंगार करने का विशेष महत्व है। चलिए इस लेख में आपको बताएंगे कि हरतालिका तीज व्रत करने से सुहागिन महिलाओं और कुंवारी लड़कियों को किस तरह लाभ प्राप्त होते हैं।

इस मुहूर्त में करें पूजा

पंचांग के अनुसार, भाद्रपद माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि की शुरुआत 05 सितंबर को दोपहर 12 बजकर 21 मिनट पर होगी। वहीं, इस तिथि का समापन 06 सितंबर को दोपहर 03 बजकर 21 मिनट पर होगा। ऐसे में हरतालिका तीज का व्रत 06 सितंबर को किया जाएगा।

इस दिन पूजा करने का शुभ मुहूर्त सुबह 06 बजकर 02 से सुबह 08 बजकर 33 मिनट तक है। इस मुहूर्त में उपासना करने से साधक को दोगुना फल प्राप्त होगा।

मिलते हैं ये फायदे

धार्मिक मान्यता है कि कुंवारी लड़कियों के द्वारा हरतालिका तीज व्रत करने से मनचाहे वर की प्राप्ति होती है और विवाह में आ रही बाधा दूर होती है। हरतालिका तीज के दिन भगवान शिव और मां पार्वती की पूजा-अर्चना करने से कुंवारी लड़कियों के जल्द विवाह के योग बनते हैं।वहीं, सुहागिन महिलाओं के द्वारा हरतालिका तीज व्रत करने से अखंड सौभाग्य की प्राप्ति होती है और पति को दीर्घ आयु का आशीर्वाद प्राप्त होता है।

इसके अलावा सोलह श्रृंगार कर उपासना करने से मां पार्वती प्रसन्न होती हैं, जिससे उनकी कृपा साधक पर सदैव बनी रहती है और वैवाहिक जीवन में खुशियों का आगमन होता है।

कठिन होता है व्रत

हरतालिका तीज का व्रत करवा चौथ और छठ पूजा की तरह ही कठिन माना जाता है। क्योंकि हरतालिका तीज व्रत के दौरान अन्न और जल का सेवन करना वर्जित है।

PS vs NPS : यूनिफाइड पेंशन स्कीम से लाख गुना बेहतर हो सकती थी एनपीएस, गड़बड़ी कहां हुई

नेशनल पेंशन सिस्टम (NPS) को अटल बिहारी वाजपेयी सरकार लाई थी। 2009 में इसे निजी क्षेत्र के कर्मचारियों के लिए भी खोल दिया गया। इसका मकसद पुरानी पेंशन योजना (OPS) की जगह लेना था जो सरकारी खजाने पर भारी बोझ डाल रही थी। हालांकि सरकारी कर्मचारियों ने इसका शुरू से ही विरोध किया जो अब तक जारी था। यही वजह है कि सरकार अब यूनिफाइड पेंशन स्कीम लाई है।

नई दिल्ली। सरकार ने हाल ही में यूनिफाइड पेंशन योजना (यूपीएस) नाम की एक नई स्कीम की घोषणा की है, जो केवल सरकारी कर्मचारियों के लिए बने नेशनल पेंशन सिस्टम (एनपीएस) का एक संशोधन है। इस नई स्कीम के इर्द-गिर्द छाए शब्दाडंबर के बादल हटा दिए जाएं, तो ये सरकारी कर्मचारियों की रिटायरमेंट पेंशन में गारंटी को वापस ले आया है। सैद्धांतिक स्तर पर, ये नई गारंटीकृत पेंशन वैकल्पिक है और कर्मचारी एनपीएस को भी चुन सकते हैं। मगर व्यवहारिक नजरिए से देखें तो सरकारी कर्मचारियों के लिए एनपीएस का अंत हो चुका है।

ये एक सरल सत्य है। अगर नेशनल पेंशन सिस्टम को 2004 से ही उसी भावना से लागू किया गया होता, जिस भावना से इसे डिजाइन किया गया था तो 2004 से पहले के सरकारी कर्मचारी (जो अभी भी पुराने सिस्टम पर हैं) एनपीएस में ट्रांसफर पाने के लिए आंदोलन कर रहे होते। क्यों? उन्हें अब तक, समझ आ गया होता कि एनपीएस पुराने पेंशन सिस्टम की तुलना में आसानी से 300-400 प्रतिशत ज्यादा पेंशन देगा!

अपनी अवधारणा में एनपीएस शानदार ढंग से काम करता है। मगर सिर्फ और सिर्फ तब, जब धन का एक बड़ा हिस्सा इक्विटी में निवेश किया गया हो। दूसरे शब्दों में, अगर भारतीय अर्थव्यवस्था की भारी बढ़ोतरी को शेयर बाजारों के जरिये एनपीएस और फिर पेंशन में डाला जाता, तो पेंशन कहीं.. कहीं ज्यादा होती। 2004 में, जब नए सरकारी कर्मचारियों को एनपीएस में शामिल किया गया था, तब सेंसेक्स पांच हजार अंक के करीब था। आज, ये 80 हजार अंक के आसपास पर है। मगर पेंशन के मामले में ये सब बर्बाद और बेकार रहा।

ये दो तरह से बेकार रहा। सबसे पहले, 2004 से 2009 तक एनपीएस के इक्विटी निवेश वाले हिस्से पर बिल्कुल अमल नहीं किया गया। पैसा सामान्य सरकारी प्रतिभूतियों के रेट पर ही पड़ा रहा। फिर, उसके बाद, अधिकतम इक्विटी एक्सपोजर को डिफाल्ट के तौर पर हास्यास्पद रूप से 15 प्रतिशत पर रखा गया। इक्विटी को लेकर इस बेबुनियाद मगर संस्थागत भय ने एनपीएस के किसी भी फायदे के मौके को खत्म कर दिया।

मुझे यकीन है कि अभी भी कुछ सरकारी कर्मचारी हैं, चाहे कितने भी कम हों; जो ये सब समझते हैं, उनके लिए एनपीएस मुनाफा पाने का एक सरल विकल्प है जो उन्हें यूपीएस की तुलना में बहुत ज्यादा पेंशन दिलाएगा। एक बार जब आपका पैसा एनपीएस में लगा दिया जाता है, तो आप सीधे सीआरए वेबसाइट पर अपने खाते तक पहुंच सकते हैं और सबसे ज्यादा इक्विटी वाला विकल्प चुन सकते हैं। आदर्श रूप से, ये कम से कम 50 साल की उम्र तक किया जाना चाहिए और आदर्श तौर पर, ये डिफाल्ट विकल्प होना चाहिए था।

अगर कोई इस बात के बुनियादी कारणों का विश्लेषण करता है कि ये सब क्यों हुआ, तो मौजूदा राजनीति की दशा और सरकारी कर्मचारियों की मानसिकता को भी इसका दोष मिलना चाहिए। हालांकि, जो हो गया सो हो गया; अब इतिहास के इन वैकल्पिक परिदृश्य को गढ़ने का कोई मतलब नहीं है। जहां तक एनपीएस के गैर-सरकारी सदस्यों की बात है, तो सबक साफ है- एनपीएस एक बेहतरीन रिटायरमेंट सिस्टम है। लेकिन ज्यादा से ज्यादा लाभ पाने के लिए, जहां तक संभव हो, लंबे समय तक इक्विटी के हिस्से को अधिकतम रखना चाहिए। बेशक, यही बात हर लंबे समय के निवेश पर लागू होती है।

जीवन की सभी समस्याओं का चाहते हैं अंत, तो सोमवती अमावस्या की पूजा

अगर आप सभी कार्यों में सफलता प्राप्त और जीवन को खुशहाल बनाना चाहते हैं तो सोमवती अमावस्या (Somvati Amavasya 2024) के दिन महादेव की उपासना करें और प्रभु को प्रिय चीजों का भोग लगाएं। ऐसा करने से साधक को शुभ फल की प्राप्ति होगी और संकटों से मुक्ति मिलेगी। आइए जानते हैं कि भगवान शिव को किन चीजों का भोग लगाना चाहिए।

नई दिल्ली। सनातन धर्म में सभी तिथि पर किसी न किसी देवी-देवताओं की पूजा-अर्चना करने का विधान है। ठीक इसी तरह अमावस्या तिथि पर जगत के पालनहार भगवान विष्णु और मां लक्ष्मी की उपासना की जाती है। पंचांग के अनुसार, भाद्रपद अमावस्या 02 सितंबर 2024 दिन (Somvati Amavasya 2024 Date) सोमवार को मनाई जाएगी। इस दिन सोमवार होने की वजह से इसे सोमवती अमावस्या के नाम जाना जाएगा। सोमवती अमावस्या के दिन भगवान शिव और मां पार्वती की पूजा-अर्चना की जाएगी। धार्मिक मान्यता है कि ऐसा करने से साधक को पितरों का आशीर्वाद प्राप्त होता है। इन चीजों का लगाएं भोग (Lord Shiv Favourite Bhog)

संतान की होगी प्राप्ति

यदि जीवन में संतान से जुड़ी समस्या का सामना कर रहे हैं, तो सोमवती अमावस्या के दिन भगवान शिव और मां पार्वती की पूजा करने के बाद उन्हें दही और घी का भोग लगाएं। धार्मिक मान्यता है कि इन चीजों का भोग अर्पित करने से संतान सुख की प्राप्ति होती है।

पूर्वजों का आशीर्वाद होगा प्राप्त

इसके अलावा सोमवती अमावस्या के दिन भगवान शिव को खीर का भोग लगाने से चंद्र दोष और पितृ दोष से मुक्ति मिलती है। साथ ही पूर्वजों का आशीर्वाद प्राप्त होता है।

शीघ्र विवाह के बनेंगे योग

सोमवती अमावस्या पर महादेव के भोग में पंचामृत, शहद और मालपुआ भी शामिल कर सकते हैं। माना जाता है कि इन चीजों को अर्पित करने से साधक की शादी में आ रही बाधा दूर होती है और शीघ्र विवाह के योग बनते हैं।

सुख और शांति का होगा वास

इसके अलावा भगवान शिव को सोमवती अमावस्या पर सफेद मिठाई का भोग लगाने से जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का आगमन होता है। साथ ही घर में सुख और शांति का वास रहता है।

भोग लगाते समय इस मंत्र का करें जाप

त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पये। गृहाण सम्मुखो भूत्वा प्रसीद परमेश्वर ।।

बाजार में तेजी के बाद टॉप-10 में से 8 कंपनियों के एम-कैप में आया उछाल, टॉप गेनर में शामिल हुए एयरटेल इन्फोसिस

नई दिल्ली। अगस्त के आखिरी कारोबारी हफ्ते में शेयर बाजार में शानदार तेजी देखने को मिली है। शुक्रवार को बाजार के दोनों सूचकांक अपने उच्चतम स्तर पर बंद हुए। पिछले सप्ताह, बाजार के 10 सबसे मूल्यवान कंपनियों में से आठ का संयुक्त बाजार मूल्यांकन 1,53,019.32 करोड़ रुपये बढ़ गया।

पिछले हफ्ते बाजार में भारती एयरटेल और आईटी प्रमुख इन्फोसिस, टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज के शेयर में शानदार तेजी देखने को मिली। यह सभी शेयर पिछले हफ्ते के टॉप गेनर हैं।

किस कंपनी का कितना मूल्यांकन बढ़ा

भारती एयरटेल के एम-कैप में 47,194.86 करोड़ रुपये बढ़कर 9,04,587.12 करोड़ रुपये हो गया।

इन्फोसिस का बाजार पूंजीकरण में 33,611.37 करोड़ रुपये जुड़ गया। इस बढ़त के बाद कंपनी का मूल्यांकन 8,06,880.50 करोड़ रुपये हो गया।

टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज (टीसीएस) का बाजार मूल्यांकन 31,784.9 करोड़ रुपये बढ़कर 16,46,899.17 करोड़ रुपये हो गया। आईसीआईसीआई बैंक का बाजार पूंजीकरण 18,734.3 करोड़ रुपये बढ़कर 8,66,374.41 करोड़ रुपये हो गया। रिलायंस इंडस्ट्रीज का एमकैप 13,396.42 करोड़ रुपये बढ़कर 20,43,107.10 करोड़ रुपये हो गया। एचडीएफसी बैंक का बाजार पूंजीकरण 5,600.24 करोड़ रुपये बढ़कर 12,44,206.43 करोड़ रुपये हो गया। पिछले सप्ताह भारतीय जीवन बीमा निगम का मूल्यांकन 2,340.25 करोड़ रुपये बढ़कर 6,73,390.88 करोड़ रुपये हो गया।

भारतीय स्टेट बैंक का मूल्यांकन 356.98 करोड़ रुपये बढ़कर 7,27,935.97 करोड़ रुपये हो गया।

इन कंपनी के एम-कैप में गिरावट

पिछले हफ्ते हिंदुस्तान यूनिलीवर का एम-कैप 8,411.54 करोड़ रुपये घटकर 6,52,739.95 करोड़ रुपये हो गया। आईटीसी के एम-कैप 4,776.48 करोड़ रुपये घटकर 6,27,587.76 करोड़ रुपये हो गया।

एम-कैप के लिहाज से देश की टॉप-10 कंपनी

एम-कैप के लिहाज से टॉप-10 कंपनियों की लिस्ट में सबसे पहले स्थान पर रिलायंस इंडस्ट्रीज है। इसके बाद टीसीएस, एचडीएफसी बैंक, भारती एयरटेल, आईसीआईसीआई बैंक, इंफोसिस, स्टेट बैंक, एलआईसी, हिंदुस्तान यूनिलीवर और आईटीसी है।

पूर्वजों का तर्पण करते समय भूलकर भी न करें ये 5 गलतियां, वरना वंश पर पड़ेगा अशुभ प्रभाव

सनातन धर्म में पितृ पक्ष को बेहद खास माना जाता है। यह 16 दिनों तक चलते है और लोग इस दौरान अपने पितरों की आत्मा की शांति के लिए कई प्रकार के अनुष्ठान करते हैं। ऐसा कहा जाता है कि इस दौरान पिंड दान करना बहुत अच्छा माना जाता है। इससे पितृ दोष से मुक्ति मिलती है। साथ ही जीवन की सभी मुश्किलों का अंत होता है।

नई दिल्ली। सनातन धर्म में पितृ पक्ष को बहुत विशेष माना गया है। इसे पितृ पक्ष व श्राद्ध के नाम से भी जाना जाता है। यह समय पितरों को समर्पित है। हिंदू पंचांग के अनुसार, इस साल पितृ पक्ष दिन मंगलवार 17 सितंबर, 2024 को शुरू हो रहे हैं। वहीं, इनका समापन 2 अक्टूबर, 2024 को होगा। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, इस दौरान (Pitru Paksha 2024) जो लोग अपने पूर्वजों का तर्पण करते हैं, उन्हें कुछ महत्वपूर्ण बातों का ध्यान जरूर रखना चाहिए,

क्योंकि अंजाने में हम कई बार ऐसी भूल कर बैठते हैं, जिससे हमें भारी नुकसान उठाना पड़ता है, तो आइए पितृ तर्पण के समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। उनके बारे में जानते हैं।

पितृ तर्पण के समय न करें ये गलतियां

पितृ तर्पण करते समय दिशा का खास ख्याल रखना चाहिए। तर्पण के दौरान अपना मुख दक्षिण दिशा की ओर रखें तभी तर्पण पूर्ण माना जाता है। पितरों के तर्पण में उंगली का उपयोग नहीं किया जाता है, इस दौरान अंगूठे से जल पितरों के निमित्त अर्पित करने का विधान है। वहीं, अंगूठे में कुशा जरूर धारण करनी चाहिए।

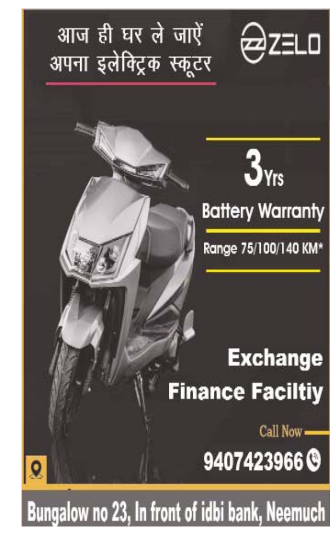
पितरों का तर्पण सबसे पहले नहीं करना चाहिए। देवी-देवताओं के नाम पर पूर्व दिशा में तर्पण करने के बाद पितृ तर्पण करना चाहिए।

तर्पण के दौरान फूलों का उपयोग बेहद आवश्यक होता है, ऐसे में सफेद रंग का हल्की सुगंध वाला पुष्प अर्पित करें।

कब होगी पितृ पक्ष की शुरुआत

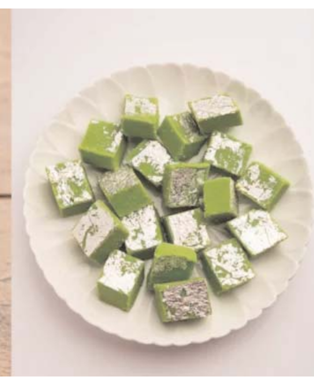
हिंदू पंचांग के अनुसार, पितृ पक्ष की शुरुआत भाद्रपद पूर्णिमा से होती है और समाप्ति आश्विन माह की अमावस्या पर होती है। पंचांग के आधार पर इस बार पितृ पक्ष की शुरुआत 17 सितंबर, 2024 से हो रही है। वहीं, इसका समापन 02 अक्टूबर, 2024 को होगा।

माना जाता है कि इस दौरान पितरों का तर्पण करने से उन्हें मोक्ष की प्राप्ति होती है। साथ ही बैकुंठ धाम की प्राप्ति होती है।



त्योहार पर लेना चाहते हैं मीठे का आनंद, लेकिन सेहत की भी है चिंता, तो ट्राई करें ये हेल्दी मिठाई रेसिपीज

त्योहारों पर मिठाई जरूर बनाई जाती है। मीठा खिलाने से खुशी दोगुनी हो जाती है। इसलिए घर आए दोस्तों और रिश्तेदारों के लिए त्योहार के समय खास मिठाई बनाई जाती है। हालांकि मिठाइयों में मौजूद चीनी और कैलोरी सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए इस आर्टिकल में कुछ ऐसी मिठाइयों के बारे में बताने वाले हैं जो हेल्दी हैं और आसानी से बन सकती हैं



नई दिल्ली। Low Calorie Sweets: त्योहार यानी घर पर मिठाइयां बनना तो पक्का है। अलग-अलग त्योहार पर अलग-अलग प्रकार की मिठाइयां बनाई जाती हैं, लेकिन इनका काम एक ही होता है और वो है त्योहार की खुशी में मिठास घोलना। मिठाइयों का वैसे भी त्योहारों पर एक अलग ही स्थान होता है। इनके बिना कोई भी खुशी का अवसर हो, वो अधूरा लगता है। साथ ही घर आए दोस्तों और रिश्तेदारों को भी मिठाई खिलाई जाती हैं।

हालांकि मिठाइयों में पाई जाने वाली हाई कैलोरी की चिंता से कई लोग इन्हें खाने से बचते हैं। इसलिए हम इस आर्टिकल में कुछ ऐसी भारतीय मिठाइयों के बारे में बताने वाले हैं, जो कम कैलोरी वाली होती हैं और जिन्हें आप बिना किसी डर के कभी भी खा सकते हैं।
खासकर के त्योहारों से सीजन में। तो आइए जानते हैं इन मिठाइयों के बारे में।

रागी हलवा

रागी से बनी यह मिठाई स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी होती है। रागी में फाइबर और कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है और इसमें कम चीनी डालकर इसे कम कैलोरी में तैयार किया जा सकता है।

लौकी की बर्फी

लौकी से बनी इस बर्फी में बहुत कम कैलोरी होती है और इसे आसानी से घर पर बनाया जा सकता है। इसमें दूध और बहुत कम मात्रा में चीनी का इस्तेमाल होता है, जिससे यह पचाने में भी आसान होती है और सेहत के लिए काफी फायदेमंद भी होती है।

खजूर के लड्डू

खजूर के लड्डू बिना चीनी के बनाए जा सकते हैं, क्योंकि खजूर में प्राकृतिक मिठास होती है। इसे सूखे मेवों के साथ मिलाकर बनाया जाता है, जिससे यह एनर्जी से भरपूर और कम कैलोरी वाला होता है।

सेवई

दूध, सेवई और थोड़ी-सी चीनी से बनी यह खीर हल्की और कम कैलोरी वाली होती है। इसे सुखे मेवों और इलायची के साथ सजाया जा सकता है, जिससे इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है।

चना दाल पायसम

चने की दाल से बनी यह मिठाई प्रोटीन से भरपूर होती है और इसमें बहुत कम मात्रा में गुड़ का इस्तेमाल किया जाता है। यह साउथ इंडिया की एक खास मिठाई है, जिसे पायसम कहा जाता है।

ओट्स लड्डू

ओट्स से बने लड्डू एक बेहतरीन विकल्प हैं, खासकर उन लोगों के लिए जो वजन का ध्यान रखते हैं। इन्हें गुड़ और ड्राई फ्रूट्स के साथ मिलाकर बनाया जाता है।

फ्रुट रायता

दही में ताजे फलों को मिलाकर बनाए गए फ्रूट रायता में प्राकृतिक मिठास होती है और यह बहुत कम कैलोरी वाला होता है। इसे मिठाई के रूप में भी परोसा जा सकता है।

श्रीखंड

श्रीखंड एक पारंपरिक मीठी डिश है, जिसे कम चीनी और दूध के साथ बनाया जाता है। इसे ठंडा परोसा जाता है और इसका स्वाद हर किसी को पसंद आता है।

त्योहार के लिए घर को देना है नया लुक, तो ड्राइंग रूम के पर्दे खरीदते वक्त रखें इन बातों का ख्याल

नई दिल्ली। Curtain Buying Tips for Living Room: त्योहारों का सीजन शुरु हो गया है। जन्माष्टमी के बाद अब लोग हरतालिका तीज और गणेश चतुर्थी की तैयारी में लग गए हैं। इसके बाद नवरात्रे शुरू हो जाएंगे, जिसमें दुर्गा पूजा की अलग ही रौनक देखने को मिलती है। त्योहारों के इस सीजन में लोग अपने घर की साफ-सफाई और इसका नक्शा बदलने में लगे रहते हैं। त्योहार में घर को सुंदर बनाने के लिए घर की साफ-सफाई, पेंटिंग, नया फर्नीचर लेना बहुत आम है। इन सब के साथ कुछ लोग इस दौरान नए पर्दे भी खरीदते हैं। यदि आप भी नए पर्दे लेने का प्लान बना रहे हैं, तो यहां इससे जुड़े कुछ टिप्स दिए गए हैं। इन्हें आपको पर्दों की शॉपिंग से पहले जरूर ध्यान में रखना चाहिए। ये टिप्स आपके ड्राइंग रूम में चार चांद लगा देंगे। तो आइए जानें ड्राइंग रूम के पर्दे खरीदने के लिए टिप्स।

शीर या पारदर्शी पर्दे

घर के ड्राइंग रूम के लिए पर्दे खरीदने से पहले इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि पर्दे हमेशा ऐसे हो कि ड्राइंग रूम में भरपूर लाइट आए। इसके लिए शिफॉन, ऑर्गेंजा या वायल के फैबरिक का चयन करें ये फैब्रिक्स हल्के और हवादार भी होते हैं जो आपके ड्राइंग रूम को क्लासी और स्टाइलिश लुक देते हैं।

रंग

घर के ड्राइंग रूम के लिए शीर पर्दों के रंग लाइट होने चाहिए जैसे क्रीम, ऑफव्हाइट या पेस्टल कलर्स। ये कमरे को ब्राइट और हवादार दिखाते हैं।

लेयरिंग और लाइट मैनेजमेंट

घर के ड्राइंग रूम में जितनी नेचुरल लाइट की जरूरत होती है। उतनी ही ड्राक लाइट की भी जरूरत होती है। इसलिए ड्राइंग रूम में पर्दों की लेयरिंग जरूर है। इसके लिए पर्दों की डबल लेयर (एक थिक और एक हल्की लेयर) का इस्तेमाल करें। ये लाइट कंट्रोल के लिए बेहतर होता है।

ब्लैकआउट पर्दे

ब्लैक आउट पर्दे का काम रोशनी को पूरी तरह या कुछ मात्रा में कम करना है। ये इस पर निर्भर करता है कि पर्दे कितना ब्लेकआउट कर सकता है। इन्हें शियर पर्दे के साथ उपयोग में लाया जा सकता है। ब्लेक आउट पर्दे हमेशा डार्क कलर जैसे नेवी, ब्लैक या डार्क ग्रे कलर में चुनें।

थर्मल पर्दे

थर्मल पर्दे कमरे के अंदर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। सर्दियों में ये गर्म हवा को अंदर बनाए रखने में मदद करते हैं और गर्मियों में बाहरी गर्मी को अंदर आने से रोकते हैं, जिससे हीटिंग और कूलिंग की लागत कम होती है। ये भी आपके ड्राइंग रूम के लिए अच्छे ऑप्शन होते हैं।

पैर दर्द के साथ ही ज्यादा देर खड़े रहने में होती है परेशानी, तो हो सकता है हाई कोलेस्ट्रॉल का संकेत

इन दिनों high Cholesterol की समस्या काफी आम हो चुकी है। खानपान की गलत आदतें और तेजी से बदलती लाइफस्टाइल हमारी सेहत पर बुरा असर डालने लगी है। अक्सर खानपान में लापरवाही की वजह से खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है जो हानिकारक साबित हो सकता है। ऐसे में पैर में होने वाले दर्द के प्रकार से आप बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल की पहचान कर सकते हैं।

नई दिल्ली। कोलेस्ट्रोल ब्लड में मौजूद एक वैक्स जैसा पदार्थ है, जो शरीर की कई तरह की फंक्शनिंग में मदद करता है। विटामिन डी और हार्मोन प्रोडक्शन के साथ ही सेल मेंब्रेन के निर्माण के लिए भी कोलेस्ट्रॉल बहुत जरूरी होता है, लेकिन जब ब्लड में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ज्यादा हो जाए तो इसके दुष्परिणाम झेलने पड़ सकते हैं। इस स्थिति को हाई कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है। भारत की लगभग 25 से 30 प्रतिशत आबादी हाई कोलेस्ट्रॉल की शिकार है।
हाई कोलेस्ट्रॉल बहुत ही धीमी गति से बढ़ता है, जिससे इसके लक्षण महसूस होने में देर लग सकती है और इसकी वजह से समय रहते इसका पता लगा पाना मुश्किल हो जाता है। इसके कई लक्षणों में एक बेहद आम लक्षण पैरों में दर्द होने की समस्या है। वैसे तो कई कारणों से पैर में दर्द हो सकता है, लेकिन हाई कोलेस्ट्रॉल भी पैर दर्द का एक अहम कारण हो सकता है। आइए जानते हैं कि कहीं आपके पैरों में होने वाला दर्द हाई कोलेस्ट्रॉल के संकेत तो नहीं-

क्यों हानिकारक है हाई कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रोल दो प्रकार के होते हैं- ।ष्ठरु और स्थ्ठरु जिसमें HDL (हाई डेंसिटी लाइपोप्रोटीन) को गुड कॉलेस्ट्रॉल भी कहते हैं और स्थ्ठरु (लो डेंसिटी लाइपोप्रोटीन) को बैड कॉलेस्ट्रॉल भी कहते हैं। शरीर में जब स्थ्ठरु की मात्रा बढ़ने लगती है तो ये खून की धमनियों में यानी ब्लड वेसल में प्लाक के रूप में एकत्रित होने लगते हैं। ये प्लाक में कैल्शियम, कोलेस्ट्रोल और फैट का बना होता है। समय के साथ ये आर्टरी को ब्लॉक करने लगता है, जिससे ब्लड फ्लो प्रभावित होता है।

हाई कोलेस्ट्रॉल और पैर दर्द में संबंध

ब्लड फ्लो शरीर के विभिन्न अंगों में प्रभावित होता है, जिसमें पैर भी शामिल हैं। आर्टरी पतली होने के कारण जब पैरों तक पर्याप्त मात्रा में ब्लड नहीं पहुंच पाता है, तो ये संकरी आर्टरी किसी भी स्थिति में ऑक्सीजन डिलीवर करने की जद्दोजहद करती हैं। इस ब्लड सर्कुलेशन के संघर्ष में अपर्याप्त ऑक्सीजन पैरों तक पहुंच पाती है, जिससे ये दर्द होने लगते हैं।

कैसे पहचानें कोलेस्ट्रॉल के कारण होने वाला दर्द

लगातार होने वाले इस दर्द को अनदेखा करने पर पैर ठंडे या सुन्न भी पड़ सकते हैं। पैरों में भारीपन या जरा सी शारीरिक गतिविधि करने पर थकान और दर्द महसूस होने लगता है। इसकी वजह से ज्यादा देर तक खड़े होने में भी परेशानी होती है। अगर यह सारी परेशानी आपको भी हो रही है, तो यह हाई कोलेस्ट्रॉल की वजह से होने वाला दर्द हो सकता है।

क्या है समाधान

अगर आपको अपने अंदर पैर दर्द के ये संकेत नजर आ रहे हैं, तो ये पूरी तरह संभव है कि आपके पैरों का दर्द आपके शरीर में हाई कोलेस्ट्रोल का संकेत है। ऐसे में तुरंत ब्लड टेस्ट से कोलेस्ट्रोल लेवल की जांच कराएं और अपने डॉक्टर से संपर्क करें। तला भुना, डीप फ्राई, जंक, प्रोसेस्ड और फास्ट फूड से दूरी बनाएं और पौष्टिक खानपान अपनाएं।

लिवर को हेल्दी बनाए रखने में मददगार हैं 5 Deto& Drinks, आप भी कर लें डाइट में शामिल

हमारे खराब खान-पान और लाइफस्टाइल का प्रभाव हमारे लिवर पर भी पड़ता है। इसी वजह से आजकल फैटी लिवर जैसी बीमारियों के मामले बढ़ रहे हैं। इसलिए जरूरी है कि हम लिवर को हेल्दी रखने के लिए अपनी कुछ ड्रिंक्स (deto& drinks for liver) को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं जो बॉडी डिटॉक्स करें और लिवर डैमेज से बचाएं। आइए जानें उन ड्रिंक्स के बारे में।

नई दिल्ली। Deto& Drinks For Liver: लिवर सिर्फ एक ऑर्गन ही नहीं, बल्कि एक ग्लैंड भी है, जो कई जरूरी फंक्शन करता है, जैसे- टॉक्सिक पदार्थों को शरीर से बाहर निकालना, पाचन में सहायता करना, पुराने रेड ब्लड सेल्स को बाहर निकालना, कोलेस्ट्रॉल बनाना आदि। हालांकि, हमारी लाइफस्टाइल और खान-पान की वजह से लिवर की सेहत बिगड़ भी सकती है।
इन वजहों से लिवर में होने वाली सबसे आम परेशानियों में फैटी लिवर का नाम सबसे ऊपर आता है। इसलिए हेल्दी रहने के लिए लिवर का ख्याल रखना जरूरी है। इसके लिए स्वस्थ जीवनशैली और डाइट तो जरूरी है ही, साथ ही, कुछ ड्रिंक्स (liver deto& drinks) भी हैं, लिवर हेल्थ को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं।

लिवर को हेल्दी रखने के लिए ड्रिंक्स

पानी

सुनकर अचंभा हो सकता है, लेकिन पानी से बेहतर ड्रिंक और कुछ नहीं है। भरपूर मात्रा में पानी पीने से शरीर को हाइड्रेशन मिलता है और टॉक्सिन्स भी बाहर निकलते हैं। इससे लिवर हेल्दी रहता है और इससे जुड़ी समस्याएं भी दूर होती हैं।

कॉफी

कॉफी लिवर डैमेज को कम करने में मदद करता है। इससे सिरोसिस का जोखिम कम होता है। कॉफी कई अन्य क्रॉनिक लिवर डिजीज से बचने में भी मदद करता है।

नींबू पानी

शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालने में नींबू पानी काफी मदद करता है। इससे लिवर हेल्दी रहता है और बेहतर फंक्शन करता है। साथ ही, नींबू पानी पाचन के लिए भी फायदेमंद माना जाता है।

चुकंदर का जूस

चुकंदर का जूस एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होता है, जो लिवर को डैमेज होने से बचाने में मदद करते हैं। साथ ही, ये नाइट्रेट का भी एक अच्छा स्रोत है, जो ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ावा देता है और लिवर हेल्थ को बढ़ावा देता है।
खीरे का जूस
खीरे का जूस हाइड्रेटिंग होता है और शरीर को पानी की कमी को पूरा करता है। इस वजह से ये शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालने में भी मदद करता है। इसके कारण लिवर हेल्दी रहता है।

हेल्दी लिवर के लिए इन बातों का भी रखें ध्यान

शराब न पिएं- ज्यादा शराब पीने से लिवर डैमेज होने लगता है, जिसकी वजह से लिवर सिरोसिस हो सकता है। हेल्दी डाइट खाएं- हेल्दी खाना जैसे- फल, सब्जियां, साबुत अनाज, प्रोटीन और हेल्दी फैट्स खाने से लिवर हेल्दी रहता है। रोज एक्सरसाइज करें- रोज एक्सरसाइज करने से लिवर हेल्दी रहता है।
तनाव कम करें- तनाव की वजह से इंफ्लेमेशन बढ़ता है, जो लिवर पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, इसलिए स्ट्रेस मैनेजमेंट तकनीकों की प्रैक्टिस करें।

पैर दर्द के साथ ही ज्यादा देर खड़े रहने में होती है परेशानी, तो हो सकता है हाई कोलेस्ट्रॉल का संकेत

इन दिनों हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या काफी आम हो चुकी है। खानपान की गलत आदतें और तेजी से बदलती लाइफस्टाइल हमारी सेहत पर बुरा असर डालने लगी है। अक्सर खानपान में लापरवाही की वजह से खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है जो हानिकारक साबित हो सकता है। ऐसे में पैर में होने वाले दर्द के प्रकार से आप बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल की पहचान कर सकते हैं।

नई दिल्ली। कोलेस्ट्रोल ब्लड में मौजूद एक वैक्स जैसा पदार्थ है, जो शरीर की कई तरह की फंक्शनिंग में मदद करता है। विटामिन डी और हार्मोन प्रोडक्शन के साथ ही सेल मेंब्रेन के निर्माण के लिए भी कोलेस्ट्रॉल बहुत जरूरी होता है, लेकिन जब ब्लड में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ज्यादा हो जाए तो इसके दुष्परिणाम झेलने पड़ सकते हैं। इस स्थिति को हाई कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है। भारत की लगभग 25 से 30 प्रतिशत आबादी हाई कोलेस्ट्रॉल की शिकार है। हाई कोलेस्ट्रॉल बहुत ही धीमी गति से बढ़ता है, जिससे इसके लक्षण महसूस होने में देर लग सकती है और इसकी वजह से समय रहते इसका पता लगा पाना मुश्किल हो जाता है। इसके कई लक्षणों में एक बेहद आम लक्षण पैरों में दर्द होने की समस्या है। वैसे तो कई कारणों से पैर में दर्द हो सकता है, लेकिन हाई कोलेस्ट्रॉल भी पैर दर्द का एक अहम कारण हो सकता है। आइए जानते हैं कि कहीं आपके पैरों में होने वाला दर्द हाई कोलेस्ट्रॉल के संकेत तो नहीं-

रोज की कुछ आदतें करती हैं धीमे जहर की तरह काम, सुधार न करने पर होता है सेहत को नुकसान

सेहत से बड़ा कोई धन नहीं होता। ऐसा कई बार आपने सुना होगा और ये सच भी है। इसलिए खुद को हेल्दी रखने के लिए हमें हमारी रोज की आदतों (Harmful Daily Habits) में कुछ सुधार करने पड़ेंगे। हमारी कुछ सामान्य आदतें (Unhealthy Habits) हमारी सेहत को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाती हैं जिनके बारे में इस आर्टिकल में हमने बताया है। इनमें सुधार करके ही आप हेल्दी जीवन जी सकते हैं।

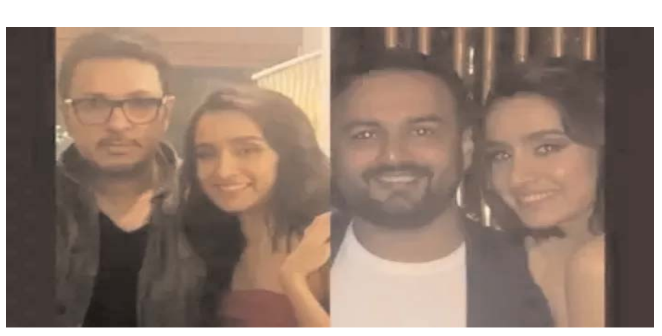
नई दिल्ली। अच्छी सेहत बनाने के लिए हम सभी कोशिश में लगे रहते हैं। जिम जाते हैं, डाइटिंग करते हैं और भी बहुत कुछ। हालांकि, कई बार हमारी रोजमर्रा की आदतें (Harmful Daily Habits) ही हमारे स्वास्थ्य के लिए धीमे जहर का काम करती हैं।

ये आदतें इतनी सामान्य होती हैं कि हम उन्हें नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन समय के साथ इनका असर हमारे स्वास्थ्य पर दिखाई देना शुरू हो जाता है। आइए देखें कि कौन-सी आदतें (Poisonous Habits) हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती हैं ।

गलत खान-पान की आदतें

ज्यादा तला हुआ खाना- तला हुआ खाना ज्यादा कैलोरी और अनहेल्दी फैट से भरपूर होता है, जो दिल की बीमारियों और मोटापे का कारण बन सकता है।
ज्यादा चीनी खाना- ज्यादा चीनी खाने से मोटापा, डायबिटीज और दांतों की समस्याओं से जुड़ा होता है।
नियमित भोजन न करना- समय पर खाना न खाने से पाचन समस्याएं और कमजोरी होती है।
ज्यादा नमक खाना- ज्यादा नमक खाना हाई ब्लड प्रेशर का कारण बन सकता है।

श्रद्धा कपूर से फैन ने रखी दी ऐसी डिमांड, एक्ट्रेस बोलीं - खूबसूरती बर्दाशत नहीं कर पाओगे



बॉक्स ऑफिस पर फिल्म स्त्री 2 आए दिन नए कमाल कर रही है। आने वाले समय में इसका कलेक्शन और बढ़ने की उम्मीद है क्योंकि अभी इस वीकेंड कोई बड़ी फिल्म रिलीज नहीं हो रही है। हाल ही में एक्ट्रेस ने स्त्री की शूटिंग के समय की एक तस्वीर शेयर की जिसके बाद से फैंस उनकी फोटो पर तरह-तरह के कमेंट करने लगे।

नई दिल्ली। श्रद्धा कपूर इन दिनों %स्त्री 2% की सक्सेस एंजॉय कर रही हैं। फिल्म 15 अगस्त को रिलीज हुई थी और कमाई के मामले में ये आए दिन नए आंकड़े सेट कर रही है। ये एक कॉमेडी हॉरर फिल्म है जो लगातार दर्शकों का मनोरंजन कर रही है। फिल्म को अमर कौशिक ने डायरेक्ट किया है और दिनेश विजन इसके निर्माता हैं।
फैंस के साथ बातचीत करती हैं एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर को अक्सर अपने फैंस के साथ इंटरेक्ट करते हुए देखा जाता है। वह अपनी पोस्ट के जरिए उनसे सवाल भी करती हैं जिसमें काफी ज्यादा इंगेजमेंट देखी जा सकती है। हाल ही में एक्ट्रेस ने डायरेक्टर अमर कौशिक और प्रोड्यूसर दिनेश विजन के साथ एक फोटो शेयर की जोकि साल 2018 की है जब स्त्री की शूटिंग शुरू हुई थी।

पेड़ों पर होटल ये सच है जानिए दुनिया के अनोखे कैप्सूल होटलों के बारे में, जो बना देंगे आपकी छुट्टियां यादगार

नई दिल्ली। क्या आपने कभी किसी ऐसे होटल में रहने के बारे में सोचा है, जो पेड़ों पर लटका हो या फिर जमीन से सैकड़ों फीट ऊपर किसी चट्टान से? या फिर आपने कभी किसी कांक्रीट के पाइप में रात बिताने के बारे में सोचा है? अगर नहीं, तो आज हम आपको दुनियाभर के कुछ ऐसे ही अनोखे कैप्सूल होटलों के बारे में बताने जा रहे हैं, जहां रहने का अनुभव बिल्कुल अलग होगा। इस प्रकार के होटलों का क्रेज लोगों में तेजी से बढ़ रहा है। पर्यटकों की बढ़ती संख्या को देखते हुए, ऐसा अनुमान लगाया जा सकता है कि साल 2031 तक इन होटलों का बाजार 3 हजार करोड़ के करीब पहुंच जाएगा।

स्पिरिट स्फीयर होटल, कनाडा

कनाडा के वैंकूवर के जंगलों में बने स्पिरिट स्फीयर होटल पेड़ों पर घोंसलों की तरह लटके हुए हैं। ये होटल 25 साल पहले इको टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए बनाए गए थे। यहां आने वाले पर्यटक खूबसूरत प्राकृतिक नजारों के बीच एक शांतिपूर्ण वातावरण का आनंद ले सकते हैं। होटल में तीन गोलों को लूना, मेलोडी और इरियन नाम दिया गया है। ज्यादातर पर्यटक यहां बर्फबारी के समय आते हैं। इस समय आस-पास का दृश्य बेहद लुभावना हो जाता है।

नेचुरा विवे स्काईलॉज, पेरू

पेरू के कुस्को क्षेत्र में स्थित नेचुरा विवे स्काईलॉज जमीन से 1300 फीट ऊपर चट्टान से लटका हुआ है। यहां पहुंचने के लिए आपको काफी एडवेंचर से गुजरना होगा। आप यहां खड़ी चढ़ाई या जिप लाइन से पहुंच सकते हैं। इस होटल से घाटी के मनोरम दृश्य दिखाई देते हैं। प्रत्येक कैप्सूल में चार बेड, किचन एरिया और एक बाथरूम है।

इस जगह से आप काफी दूर तक फैली खूबसूरती का आनंद ले सकते हैं, जो आपकी वेकेशन को और खास बना देगा। हालांकि, यहां एक दिन रुकने के लिए आपको 77 हजार खर्च करने पड़ेंगे। टुबो होटल ला ताताकोआ, कोलंबिया
कोलंबिया में स्थित टुबो होटल ला ताताकोआ को कांक्रीट के सीवर पाइप्स में बनाया गया है। इस होटल में 37 कमरे हैं और प्रत्येक कमरे में दो लोग रह सकते हैं। होटल को कैंडी रंग में रंगा गया है और यहां एक स्विमिंग पूल भी है। इस होटल में रुकने के लिए एक दिन का किराया 3400 रुपए हैं।

क्यों चुनें कैप्सूल होटल?

कैप्सूल होटल पारंपरिक होटलों से अलग होते हैं। यहां आपको एक अनोखा और यादगार अनुभव मिल सकता है। ये होटल आमतौर पर प्रकृति के करीब होते हैं, जिससे आप शांति का आनंद ले सकते हैं और आस-पास की खूबसूरती का दीदार भी कर सकते हैं। इन होटलों में रहना भी किसी एडवेंचर से कम नहीं होगा, जो आपके लिए एक लाइफ टाइम एक्सपीरिएंस हो सकता है।

श्वेता तिवारी ने टिप टिप बरसा पानी पर लगाई ऐसी आग, डांस देख बोलीं रवीना टंडन- मुझे ट्रॉमा हो गया

90 के दशक की टॉप एक्ट्रेस रहीं रवीना टंडन का जलवा आज भी कुछ कम नहीं हुआ है। हालांकि अब वह फिल्मी दुनिया ज्यादा रियलिटी शो और सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं । हाल ही में एक्ट्रेस ने एक शो में शिरकत की। यहां उनके फेमस सॉन्ग टिप टिप बरसा पानी पर श्वेता तिवारी ने डांस किया।

नई दिल्ली। रवीना टंडन ने अपने टाइम पर कई बेहतरीन फिल्मों में अपनी दमदार अदाकारी का परिचय दिया। वह एक अच्छी एक्ट्रेस होने के साथ-साथ कमाल की डांसर भी रही हैं। रवीना की अच्छी परफॉर्मेंस में टिप टिप बरसा पानी% पर किया गया डांस भी है, जिसके लिए उन्हें आज तक याद किया जाता है।

ऑइकॉनिक है रवीना का टिप टिप बरसा पानी गाना

मोहरा फिल्म के इस गाने पर रवीना ने अक्षय कुमार संग रोमांस किया था। यह गाना 90 के दशक का सबसे सेंशुअस सॉन्ग बन गया। रवीना के डांस स्टेप्स को आज तक कॉपी किया जाता है। टिप टिप बरसा पानी फेम एक्ट्रेस ने हाल ही में आपका अपना जाकिर में शिरकत की। रवीना यहां मेहमान बनकर पहुंची।
एक्ट्रेस के सामने श्वेता तिवारी के ऑइकॉनिक सॉन्ग पर पर परफॉर्मेंस दी, जिस पर बॉलीवुड अदाकारा की टिप्पणी सुन सबकी हंसी छूट गई।

श्वेता तिवारी ने रीक्रिएट किया सॉन्ग

यलो साड़ी में पानी में भीगते हुए कसौटी जिंदगी की एक्ट्रेस ने ऑइकॉनिक सॉन्ग पर ठुमके लगाते हुए सेंशुअस डांस किया। अपने गाने पर श्वेता को डांस करता देख रवीना ने एक्साइटमेंट जाहिर की। उन्होंने मजाकिया लहजे में कहा, मुझे जिंदगीभर का ट्रॉमा हो गया है। बॉलीवुड अदाकारा की ये बात सुन जाहिर हुसैन और उनके साथ मौजूद ऋत्विक धनजानी के लिए अपनी हंसी रोकना मुश्किल हो गया।

रवीना टंडन की आने वाली फिल्में

रवीना टंडन के वर्कफ्रंट की बात करें, तो इस साल ओटीटी पर उनकी वेब सीरीज पटना शुक्ला और घुड़चढ़ी रिलीज हुई। वहीं, बड़े पर्दे पर वह वेलकम टू द जंगल में नजर आएंगी। एक्ट्रेस की ये फिल्म अक्षय कुमार के साथ होगी, जिनके साथ कभी इनके रिलेशन के चर्चे थे।

खाने से 30 दिन के लिए कह दें चीनी को बाय फिर देखें कैसे चमक उठेगी आपकी काया

नई दिल्ली। चीनी, हमारी डाइट का एक अहम हिस्सा है, जो हमें मिठास और एनर्जी देता है। लेकिन, इसे ज्यादा मात्रा में खाने से कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। जैसे-जैसे लोगों में इस बारे में जागरुकता बढ़ रही है, वो नो-शुगर डाइट की ओर रुख कर रहे हैं। आप भी चाहें, तो कुछ समय तक अपनी डाइट से चीनी को बाहर करें और देखें कि आपके शरीर पर क्या क्या प्रभाव पड़ता है? इस आर्टिकल में हम इसी बारे में जानेंगे कि एक महीने तक नो-शुगर डाइट खाने से आपको क्या फायदे मिल सकते हैं।
शुरुआती सप्ताह- अडैप्टेशन का समय नो-शुगर डाइट शुरू करने के पहले सप्ताह में, आपको कुछ चुनौतियां का सामना करना पड़ सकता है। आपका शरीर शुगर की कमी को महसूस करेगा, जिससे आपको थकान, सिरदर्द या मूड स्विंग्स का अनुभव हो सकता है। ऐसा होना बिल्कुल सामान्य है, क्योंकि शुगर से हमारी बॉडी को एनर्जी मिलती है और हैप्पी हार्मोन रिलीज होते हैं।

दूसरा सप्ताह- एनर्जी का लेवल बढ़ता है

जैसे-जैसे आपका शरीर शुगर की कमी से अडैप्ट होता है, आपका ऊर्जा स्तर बढ़ने लगता है। ज्यादा चीनी खाने से अक्सर एनर्जी लेवल में उतार-चढ़ाव होता है, लेकिन नो-शुगर डाइट के साथ, आप ऐसे फूड्स को शामिल कर सकते हैं, जो लंबे समय तक एनेर्जेटिक महसूस करने में आपकी मदद करेंगे, जैसे- नट्स, सीड्स आदि। इससे आपको एक जैसी एनर्जी महसूस होगी।

तीसरा सप्ताह- वजन कम होता है

ज्यादा शुगर खाने से वजन बढ़ता है। ऐसे में नो-शुगर डाइट अपनाने से वजन कम करने में मदद मिलती है, क्योंकि आप कैलोरी कम मात्रा में खा रहे हैं। साथ ही, आपका शरीर फैट बर्न करने के लिए ज्यादा असरदार तरीके से काम करेगा।

चौथा सप्ताह- त्वचा में सुधार

ज्यादा चीनी खाने से त्वचा पर भी असर पड़ता है। इसके कारण मुंहासे और अन्य स्किन प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। नो-शुगर डाइट अपनाने से आपकी त्वचा में सुधार हो सकता है।

चीनी खान से होने वाली सूजन भी कम हो जाएगी, जिससे आपकी त्वचा ज्यादा चमकदार और स्वस्थ दिखाई देगी।

चीनी न खाने के अन्य फायदे

डायबिटीज का जोखिम कम होता है- ज्यादा चीनी खाने से डायबिटीज का रिस्क बढ़ जाता है। नो-शुगर डाइट अपनाने से आपका ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल रहता है, जिससे डायबिटीज के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है।
हार्ट हेल्थ में सुधार- ज्यादा चीनी खाने से दिल की बीमारियों का जोखिम बढ़ता है। वहीं नो-शुगर डाइट अपनाने से ब्लड प्रेशर कम होता है और कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रित रहता है, जिससे हार्ट हेल्थ में सुधार होता है। मेंटल हेल्थ में सुधार- ज्यादा चीनी खाने से दिमाग की कार्यक्षमता घट सकती है। इसलिए नो-शुगर डाइट अपनाने से याददाश्त और एकाग्रता में सुधार हो सकता है।
नो-शुगर डाइट शुरू करने के टिप्स
धीरे-धीरे शुरू करें- अचानक से पूरी तरह से चीनी खाना बंद करने से आपको इसकी ज्यादा क्रविंग हो सकती है और मूड स्विंग्स भी होने की संभावना रहती है। इसलिए धीरे-धीरे चीनी की मात्रा कम करें। हेल्दी विकल्प चुनें- चीनी की जगह कोई हेल्दी ऑप्शन जैसे फल, स्टीविया आदि का इस्तेमाल करें। ज्यादा पानी पिएं- भरपूर मात्रा में पानी पीने से आपको हाइड्रेटेड रहने में मदद मिलेगी। बैलेंस्ड डाइट खाएं- नो-शुगर डाइट के साथ भी, बैलेंस्ड डाइट खाएं, जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और हेल्दी फैट्स शामिल हों।

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

जिले में बाछडा समुदाय का कोई भी छात्र-छात्रा स्कूल में प्रवेश से वंचित ना रहे-श्री चंद्रा

सभी विभाग बाछडा समुदाय के पात्र हितग्राहियों को स्वरोजगार एंव हितग्राहीमूलक योजनाओं का लाभ दिलाए

बेटी बचाओं, बेटी पढाओं योजनाओं के तहत कलेक्टर ने अधिकारियों को बैठक में दिए निर्देश

नीमच। नीमच जिले में सभी विभागों के अधिकारी विभागीय स्वरोजगार योजनाओं और हितग्राहीमूलक योजनाओं का लाभ बाछडा समुदाय के पात्र हितग्राहियों को दिलाना सुनिश्चित करें। जिले में बाछडा समुदाय का कोई भी छात्र-छात्रा स्कूलों में प्रवेश से वंचित ना रहे। शाला जाने योग्य सभी छात्रा-छात्राओं को 30 सितम्बर के पूर्व शालाओं में प्रवेश सुनिश्चित करें। यह निर्देश कलेक्टर श्री हिमांशु चंद्रा ने सोमवार को सभाकक्ष नीमच में महिला एवं बाल विकास विभाग व्दारा बेटी बचाओं, बेटी पढाओं योजना के तहत बाछडा समुदाय के उत्थान के संबंध में आयोजित जिला अधिकारियों की बैठक में दिए गए।

बैठक में अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्री नवलसिह सिसोदिया, अतिरिक्त सीईओ श्री अरविंद डामोर, जिला महिला एवं बाल विकास अधिकारी श्री ताराचंद मेहरा, मुख्?य चिकित्सा अधिकारी डॉ.दिनेश प्रसाद, डिप्टी कलेक्टर श्रीमती रश्मी श्रीवास्तव, सभी परियोजना अधिकारी, कृषि, उद्यानिकी, उद्योग एवं अन्य विभागों के अधिकारी, एन.जी.ओ. के प्रतिनिधि श्री आकाश चौहान एवं श्री श्याम मालवीय भी उपस्थित थे।

बैठक में कलेक्टर श्री चंद्रा ने जिले में बाछडा समुदाय के गांवों की संख्या, परिवारों की संख्या एवं जनसंख्या की जानकारी ली। महिला एवं बाल विकास अधिकारी श्री मेहरा ने बाछडा बाहुल्य ग्रामों में विभाग व्दारा किए जा रहे कार्यो के बारे में विस्तार से बताया और विभिन्न विभागों से अपेक्षाओं से अवगत कराया। कलेक्टर श्री चंद्रा ने बाछडा बाहुल्य ग्रामों में इस समुदाय की महिलाओं को स्व सहायता समूह से जोडकर उन्हें स्वरोजगार के लिए प्रशिक्षण दिलाने, ऋण एवं अनुदान योजनाओ का लाभ दिलाने के लिए विस्तृत कार्य योजना तैयार कर प्रस्तुत करने के निर्देश भी अतिरिक्त सीईओ को दिए। बैठक में एनजीओ के प्रतिनिधि श्री आकाश चौहान ने बाछडा समुदाय के बेटे, बेटियों को माता के नाम से जाति प्रमाण पत्र जारी करवाने की व्यवस्था करने तथा स्वरोजगार के लिए प्रतियोगी परीक्षाओं की कोचिंग की सुविधा उपलब्ध करवाने, ब्यूटी पार्लर, सिलाई प्रशिक्षण की व्यवस्था करने के सुझाव भी दिए।

प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना के लंबित प्रकरणों का तत्काल निराकरण करें-श्री चंद्रा

कलेक्टर ने की पी.एम.विश्वकर्मा योजना की प्रगति की समीक्षा

नीमच। कलेक्टर श्री हिमांशु चंद्रा ने सोमवार को प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना की जिला स्तर पर प्रगति के संबंध में कलेक्टोरेट सभाकक्ष में समीक्षा बैठक ली गई। बैठक में प्रबंधक उद्योग केंद्र सुश्री चंचल अग्रवाल ने प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना अंतर्गत जिला स्तर पर अब तक की गई कार्यवाही व प्रगति की जानकारी दी। कलेक्टर श्री चंद्रा ने ग्राम पंचायत स्तर पर लंबित प्रकरणों के त्वरित निराकरण के निर्देश ए.सी.ई.ओ. श्री अरविंद डामोर को दिए। साथ ही शहरी स्थानीय निकाय (ULB) स्तर पर लंबित प्रकरणों के त्वरित निराकरण हेतु पी.ओ.डूडा को निर्देशित किया। कलेक्टर ने योजना अंतर्गत पोर्टल पर लंबित समस्त प्रकरणों का 15 दिवस के अंदर निराकरण करने के निर्देश दिए।

महावीर जिनालय पर धार्मिक गरबा प्रतियोगिता में दिखाई सांस्कृतिक प्रतिभा

नीमच। महावीर जिनालय विकास नगर श्री संघ के तत्वावधान में चातुर्मास के उपलक्ष्य में आराधना भवन परिसर में रात्रि 8ः30 बजे महावीर स्वामी के जीवन चरित्र पर आधारित धार्मिक गरबा प्रतियोगिता सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति विभिन्नआयु वर्ग के बालिकाओं ने दी। शुभम नाकोड़ा, हितेश नागोरी ने मंत्र नवकार हमें प्राणों से भी प्यारा...पंखीडा ओ पंखिडा...भक्ति की है रात दादा आज थाने आनो है।ओ तुझको देखा नहीं तुझको जाना नहीं..सहित विभिन्न धार्मिक भजनों पर श्रद्धालु भक्त झुम उठे। इस अवसर पर महावीर स्वामी की जय घोष लगाई गई। जिसकी सूत्रधार श्रीमती वंदना आंचलिया थी। महावीर स्वामी के जीवन चरित्र पर आधारित विभिन्न धार्मिक गरबा प्रतियोगिता कार्यक्रम में नन्हे-मुन्ने बच्चों द्वारा अपनी कला का जादू दिखाया।गरबा समूह प्रतियोगिता में भुमिका ग्रुप तथा के बेस्ट ड्रेस अप में लवीना चोपड़ा, एवं बेस्ट गरबा खिलाड़ी अन्य वर्ग में रुही समुह,लब्धी समुह, मिनाक्षी एण्ड समुह,पुनम हिंगड़, सोनाली जैन, स्वर्ण आभूषण में सुनीता रजत आभूषण में नीतू जैन, विजेता रहा।कार्यक्रम में विजेता प्रतिभागियों को अध्यक्ष राकेश आंचलिया द्वारा पुरस्कृत कर सम्मानित किया गया।वंदना आंचलिया, एवं उनके साथियों प्रतिदिन बच्चों को ड्रा खोल कर भाग्यशाली पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया गया है। प्रतियोगिता में निर्णायक जज की भूमिका में अर्पिता मुरडिया चंदा चौहान थे।

खिमला, नीमच में निर्माणाधीन ग्रीनको ग्रुप की पम्प स्टोरेज परियोजना क्षेत्र के लिए वरदान

1920 मेगावाट की पम्प स्टोरेज परियोजना पर चल रहा है तेज गति से काम, मुख्यमंत्री ने अक्टूबर 2023 में किया था शिलान्यास

नीमच। ग्राम खिमला, जिला **नीमच।** में ग्रीनको ग्रुप की 1920 मेगावाट पम्प स्टोरेज परियोजना नीमच, मंदसौर और आसपास के क्षेत्र के लिए वरदान साबित होगी। परियोजना की अनुमानित लागत 11 हजार 470 करोड़ रुपए है। परियोजना पर इन दिनों तेज गति से काम चल रहा है। इस परियोजना की आधारशिला तत्कालीन मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान द्वारा 4 अक्टूबर 2023 को वर्चुअल कार्यक्रम में रखी गई थी। मुख्यमंत्री डॉ.मोहन यादव ने भी इस प्रोजेक्ट को मध्यप्रदेश के लिए विशेष उपलब्धि बताया है। यह अपनी तरह की देश की सबसे बड़ी परियोजना है।

इस परियोजना से न केवल क्षेत्र की बिजली की आवश्यकता पूरी होगी, बल्कि बड़ी संख्या में लोगों को रोजगार भी मिलेगा। गांधीसागर पम्प स्टोरेज परियोजना (क्श्क्) की 1920 मेगावाट/10326 मेगावाट प्रति घंटे की स्टोरेज क्षमता है। परियोजना की अनुमानित लागत 11 हजार 470 करोड़ रुपए है। इस परियोजना में दो जलाशय शामिल हैं, गांधीसागर निचला जलाशय (पहले से मौजूद) और ऊपरी जलाशय (ग्रीनको ग्रुप द्वारा नया निर्माण किया जा रहा है)। इस योजना में गांधी सागर जलाशय के 1.24 टीएमसी पानी का पुनःपरिसंचरण द्वारा पुनःउपयोग की परिकल्पना की गई है।

गांधी सागर जलाशय (मौजूदा निचला जलाशय) में पानी को पम्प करके प्रस्तावित पम्प स्टोरेज परियोजना के ऊपरी जलाशय में संग्रहित किया जाएगा और इसका उपयोग बिजली उत्पादन के लिए किया जाएगा।

गांधी सागर जलाशय की कुल संग्रहण क्षमता 270.321 टीएमसी है। प्रस्तावित पम्प स्टोरेज परियोजना के ऊपरी जलाशय के घटक का भौगोलिक निर्देशांक अक्षांश 24ए 31% 6.89 उत्तर तथा देशांतर 75ए 30% 56.12 पूर्व में है तथा गांधी सागर निचले जलाशय (मौजूदा) का भौगोलिक निर्देशांक 24ए 31% 5.40 उत्तर तथा 75ए 32% 5.28 पूर्व में है। प्रस्तावित पीएसपी की रेटिंग 1920 मेगावाट है। परियोजना की चक्र दक्षता 79.44त्न के आसपास होने की उम्मीद है, जबकि मशीन की उपलब्धता 95त्न होगी। 80 किलोमीटर लम्बी एसीएसआर क्वाड बर्सिमिस कंडक्टर के साथ एक 420 केवी डबल सर्किट ट्रांसमिशन लाइन का उपयोग करने का प्रस्ताव है। यह लाइन उत्पादित बिजली की निकासी तथा पम्पिंग मोड के दौरान बिजली की आपूर्ति के लिए मध्य प्रदेश राज्य के नीमच में 400/220 केवी पीजीसीआईएल सबस्टेशन से जुड़ी होगी। सड़क, रोजगार सुविधाएं, मलबा निपटान क्षेत्र आदि जैसे बुनियादी ढांचा मद के लिए आवश्यक भूमि सहित विभिन्न घटकों के निर्माण के लिए आवश्यक कुल भूमि का अनुमान लगभग 402.50 हेक्टेयर है, जिसमें वन भूमि क्षेत्र 402.50 हेक्टेयर और गैर-वन भूमि क्षेत्र 100.54 हेक्टेयर है, जिसे निर्माण के दौरान अस्थायी उपयोग के लिए अधिग्रहित करने का प्रस्ताव है। बुनियादी ढांचे के विकास सहित 3.5 वर्ष की अवधि के भीतर परियोजना का निर्माण करने का प्रस्ताव है, जिसे 6 महीने के भीतर पूरा करने का प्रस्ताव है। प्रस्तावित योजना में 1.90 टीएमसी सकल भंडारण क्षमता वाले ऊपरी जलाशय के निर्माण के लिए अधिकतम 35 मीटर ऊंचाई के डामर फेस रॉकफिल बांध/तटबंध का निर्माण शामिल होगा। ऊपरी जलाशय में स्थित ट्रैश रैक और गेटों के साथ प्रदान की गई इंटेक संरचना से आठ स्वतंत्र पेनस्टॉक/प्रेशर शाफ्ट टेकऑफ किए जाएंगे। सतही विद्युत गृह, सेवन संरचना के नीचे की ओर स्थित होगा तथा इसमें कुल नौ वर्टिकल-एक्सिस रिवर्सिबल फ्रांसिस प्रकार की इकाइयां होंगी, जिनमें से प्रत्येक में जनरेटर/मोटर तथा एक पंप/टरबाइन होगा, जिसकी उत्पादन/पंपिंग क्षमता क्रमशः 240 मेगावाट/249 मेगावाट की सात इकाइयां तथा 120 मेगावाट/134 मेगावाट की दो वर्टिकल-एक्सिस रिवर्सिबल फ्रांसिस प्रकार की इकाइयां होंगी।

मौजूदा गांधी सागर जलाशय का डिजाइन बाढ़ निर्वहन 2138 क्यूमेक्स है। गांधी सागर जलाशय की सकल भंडारण क्षमता 270.321 टीएमसी है। पीएसपी का परिचालन पैटर्न इस तरह रखा गया है कि प्रस्तावित पीएसपी के लिए 1.24 टीएमसी पानी का उपयोग किया जाएगा तथा प्रस्तावित ऊपरी जलाशय में लगभग 2.39 टीएमसी (या 67.66 मिलियन क्यूमेक्स) का एकमुश्त भराव गांधी सागर जलाशय से लिया जाएगा। यह परियोजना एक पम्प स्टोरेज योजना है, इसलिए इसके संचालन के लिए वाष्पीकरण से होने वाली छोटी मात्रा की हानि को छोड़कर पानी के किसी भी प्रकार के उपभोग की आवश्यकता नहीं है। पम्प स्टोरेज परियोजना 10326 मेगावाट प्रति घंटे की ऊर्जा भंडारण क्षमता के साथ प्रस्तावित है,

जिसकी पावर रेटिंग 1920 मेगावाट है। इस परियोजना में 240 मेगावाट की 7 इकाइयाँ और 120 मेगावाट की 2 द्वि-दिशात्मक टर्बाइन इकाइयाँ शामिल हैं।

नीमच जिले की रामपुरा तहसील क्षेत्र के पठार अरावली (पहाड़ियों) के बीच बन रहे खिमला बिजली प्लांट से बड़ी संख्या में रोज़गार के अवसर आस पास के लोगों को मिल रहै है। प्रतिदिन 3000 से अधिक लोगों को रोजगार मिल रहा है। प्रशासन व जनता के बीच तालमेल बिठा कर ग्रीनको कम्पनी द्वारा पारदर्शिता के साथ देश के महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट को आगे बढाया जा रहा है। लगभग 12 हजार करोड़ की लागत के इस प्रगतिशील प्रोजेक्ट से मध्यप्रदेश को नई उर्जा मिलेगी। इस परियोजना की सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इसमें गांधी सागर जलाशय से जो पानी इस्तेमाल किया जाएगा, उसका 5 प्रतिशत से भी कम नुकसान होगा। परियोजना के लिए वन विभाग व राजस्व विभाग की भूमि ली गई है। यहां तालाब नुमा टैंक बना कर पंप के द्वारा गांधी सागर जलाशय से पानी लिया जाएगा ओर उसी पानी को फिर गांधी सागर में छोड़ा जाएगा। इसी से पंप स्टोरेज के माध्यम से बिजली का उत्पादन होगा। इससे मनासा जनपद के रामपुरा क्षेत्र के ग्रामीणों को विशेष लाभ मिलेगा।

शिक्षक महापंचायत में की गई घोषणा के आदेश जारी करने की मांग

नीमच। में अतिथि शिक्षक महापंचायत में की गई घोषणाओं के आदेश जारी करने की मांग को लेकर सोमवार को अतिथि शिक्षक महासंघ ने मुख्यमंत्री के नाम एक ज्ञापन कलेक्टर प्रतिनिधि को सौपा है जिसमें बताया गया की 2 सितंबर वर्ष 2023 में पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान द्वारा अतिथि शिक्षकों की महापंचायत आयोजित की गई थी जिसमें अतिथि शिक्षकों के भविष्य को सुरक्षित करने हेतु विभिन्न घोषणा की गई किंतु आज तक उन घोषणाओं पर आदेश जारी नहीं किए गए हैं अतिथि शिक्षक महासंघ ने दिए गए आवेदन में चार सूत्रीय मांगे मुख्य रूप से रखी है जिसमें अनुभव और वरिष्ठता के आधार पर अतिथि शिक्षकों की विभिन्न विभागीय पात्रता परीक्षा आयोजित कर नियमित किया जाए, शिक्षक भर्ती में 50त्न आरक्षण दिया जाए, शिक्षक भर्ती में प्रतिवर्ष चार अंक और अधिकतम 20 अंक बोनस दिए जाएं।

अतिथि शिक्षक भर्ती में अनुभव और वरिष्ठता के आधार पर पूरे 1 वर्ष का अनुबंध किया जाए,इसके अतिरिक्त तत्कालीन मांगे भी अतिथि शिक्षकों ने रखी है जिसमें स्कोर कोड में अनुभव के प्रति वर्ष 10 अंक और अधिकतम 15 वर्षों को 150 अंक जोड़े जाने,सीधी भर्ती उच्च पद प्रभार और स्थानांतरण प्रक्रिया से बाहर हुए अतिथि शिक्षकों को अनुभव और वरिष्ठता के आधार पर रिक्त पदों पर सामायोजित करने पोर्टल पर प्रयोगशाला सहायक शिक्षक के पद खोले जाने जैसी मांगे शामिल की गई साथ ही चेतावनी दी गई।

यदि 4 सितंबर तक महापंचायत में की गई घोषणाओं के आदेश और तत्कालीन समस्याओं का निराकरण नहीं किया जाता है तो 5 सितंबर को शिक्षक दिवस के अवसर पर प्रदेश भर के अतिथि शिक्षक तिरंगा न्याय यात्रा लेकर मुख्यमंत्री निवास का घेराव करेंगे।

शिवसेना द्वारा अनन्त चतुर्दशी पर 11क्विंटल लड्डू वितरण निःशुल्क होगा

नीमच। शिवसेना उद्धव बाल ठाकरे जिला इकाई के तत्वावधान में अनंत चतुर्दशी के पावन उपलक्ष्य में 11 क्विंटल लड्डुओं का निःशुल्क वितरण कमल चौक पर रात्रि 9 बजे से शुभारंभ किया जाएगा। शिवसेना जिला प्रमुख ओमप्रकाश भाटी ने बताया कि चौकन्ना बालाजी के समीप पंचमुखी गणेश मंदिर में गणेश चतुर्थी से प्रतिदिन रात्रि 8 बजे आरती की जाएगी। अनन्त चतुर्दशी के पावन उपलक्ष्य में

चौकन्ना बालाजी, खाटू श्याम जी, गणेश मंदिर स्थित श्री राम पूजा स्थली आदि स्थानों पर लड्डुओं का भोग लगाने के बाद लड्डुओं के प्रसाद का वितरण किया जाएगा।

महायोगी पायलट बाबा आश्रम चौकन्ना बालाजी महंत योगी राज रंजन स्वामी ने बताया कि गणेश जी की मूर्ति के समक्ष रुद्राक्ष माला के जाप के साथ अभिमंत्रित सुपारी भी निःशुल्क वितरण की जाएगी। आरती में गणेश जी के दिव्य दर्शन होंगे। गणेश जी को प्रतिदिन फूलों से श्रृंगार परिवर्तन कर सजाया जाएगा और आकर्षक रंग बिरंगी विद्युत साज सज्जा के साथ गणेश जी की आरती की जाएगी।

अतिक्रमण हटाने के लिए संयुक्त टीम ने किया निरीक्षण

सिंगोली। सिंगोली नगर परिषद क्षेत्र में व्यवसायिक दुकानों व मुख्यमार्ग,न्यू बस स्टैंड,तिलस्वां चौराहा,पुराना बस स्टेण्ड,विवेकानंद बाजार दुकानदारों द्वारा किये गए अवैध अतिक्रमण को लेकर 1 सितम्बर रविवार दोपहर बाद तहसीलदार व नगर परिषद तथा सिंगोली पुलिस की संयुक्त टीम ने निरीक्षण किया।टीम के द्वारा नगर के दुकानदारों को दुकानों के परिधि के बाहर किये गए अवैध अतिक्रमण को हटाने को लेकर दुकानदारों को समझाइश दी गई।

इस दौरान न्यू बस स्टैंड से विवेकानंद बाजार तक किए गए निरीक्षण के दौरान दुकानदारों द्वारा दुकान के बाहर अवैध रूप से दुकान के बाहर शेड निकालकर व दुकानों का सामान डिस्पले कर रखे हुए थे जिन्हें तहसीलदार व नगर परिषद की टीम ने सख्त चेतावनी देते हुए हटाने के लिए कहा।तहसीलदार राजेश सोनी ने बताया कि कलेक्टर महोदय के आदेश की पालना करते हुए आज दुकानदारों को सड़क फुटपाथ पर किये गये अपने अपने अतिक्रमण स्वतः हटा लेने की समझाइश दी गई है।समझाइश पर भी अतिक्रमण न हटाने की दशा में आगे अतिक्रमण हटाने की कार्यवाही की जायेगी।

रोमांच और भव्यता के साथ सपन्न हुआ नीमच प्रिमयर लीग 2024 का आयोजन

स्थानीय दशहरा मैदान में उमड़ा खेल प्रेमियों का जन सैलाब

शाहरुख इलेवन ने जीता फाइनल मुक़ाबले का खिताब तो वहीं पैंथर इलेवन रही उपविजेता

नीमच। स्थानीय दशहरा मैदान में आयोजित नीमच प्रीमियर लीग क्रिकेट प्रतियोगिता का समापन आज सोमवार को खेल प्रेमियों के लिए उत्साह भरा रहा। रविवार से प्राराम्भ स्थानीय दशहरा मैदान में आयोजित इस प्रतियोगिता में रोमांच हर मैच के दौरान चरम पर रहा, जहाँ क्रिकेट प्रेमियों का भारी जमावड़ा इस आयोजन की शोभा बड़ा रहा था।

अहद स्पोर्ट्स के तत्वाधान में आयोजित इस टूर्नामेंट में कुल आठ टीमों ने भाग लिया। दो दिवसीय इस प्रतियोगिता के पहले पांच लीग मैच रविवार को हुए, जबकि दो सेमीफाइनल और एक फाइनल सोमवार को खेला गया। टूर्नामेंट के हर एक मैच में कड़े मुकाबले इस दौरान देखने को मिले, आयोजन की भव्यता और खेल का रोमांच पहले दिन से ही मैदान पर देखने को मिला, जहाँ बड़ी संख्या में क्रिकेट प्रेमियों ने उपस्थित होकर प्रतियोगिता का आनंद उठाया। टूर्नामेंट का फाइनल मुकाबला शाहरुख इलेवन और पैंथर इलेवन के बीच खेला गया। जहाँ शाहरुख इलेवन ने फाइनल में जीत दर्ज करते हुए, खिताब अपने नाम किया वहीं पैंथर इलेवन इस टूर्नामेंट की उप विजेता टीम रही।एनपीएल क्रिकेट प्रतियोगिता के समापन कार्यकम के दौरान बतौर मुख्य अतिथि के रूप मिशन विश्व गुरु के जिलाध्यक्ष भूरालाल प्रजापति, नीमच जिला प्रेस क्लब अध्यक्ष श्याम गुर्जर, युवा पत्रकार अरुण यादव मौजूद रहे, विजेता टीम को ट्रॉफी व 21000 रुपए की इनामी राशि आयोजन के तीनों मुख्य अतिथियों भूरालाल प्रजापति नीमच जिला प्रेस क्लब अध्यक्ष श्याम गुर्जर व अरुण यादव द्वारा भेंट की गई.... आयोजन की गरिमा को व्यक्त करते हुए सभी अतिथियों ने अपने विचार रखें, वहीं खेल को प्रोत्साहन देने के उद्देश्य से आयोजित एनपीएल क्रिकेट प्रतियोगीता के सफल और भव्य आयोजन की सभी ने सराहना की।

जिनवाणी अमृतवाणी के समान है-स्वाध्यायी, भावों से करें सच्ची धर्म आराधना

सिंगोली। श्री सिंगोली मंडन पार्श्वनाथ भगवान की छत्रछाया में जैन श्वेतांबर मूर्तिपूजक श्रीसंघ सिंगोली में पर्युषण पर्व की आराधना हर्षोल्लास से चल रही है जहाँ आराधना करवाने के लिए वर्धमान स्वाध्याय मंडल जावरा से अंशुल भाई,अर्पित भाई, अर्हम भाई पधारे है उन्होंने पर्वाधिराज पर्युषण पर्व के तृतीय दिवस सोमवार को प्रवचन में कहा कि कर्मरूपी सागर का षोषण करता है पर्युषण।प्रवचन में स्वाध्यायी भाइयों द्वारा विभन्न धर्मोपदेश की बातें कही गई जिनमें बताया कि इस पर्व में श्रुतभक्ति से ज्ञानावरण,चैत्यपरिपाटी से मिथ्यात्व मोहनीय,क्षमापना से चारित्र मोहनीय और अट्ठम तप से अंतराय कर्म टूटते हैं।अमारिदया का पालन करने से अषाता वेदनीय कर्म नष्ट होते है जिससे सुख की प्राप्ति होती है।शुभ भावों में रहने से नरक,पशु के भवों से बचकर उत्तम देव या मानव भव का आयुष्य प्राप्त होता है।देव द्रव्य व साधारण द्रव्य की वृद्धि से शुभ नाम कर्म उपार्जित होता है और आलोचना -प्रायष्चित करने से उच्च गौत्र की प्राप्ति होती है। अमारि प्रवर्तन से मैत्री,साधर्मिक भक्ति के प्रमोद, क्षमापना से मध्यस्थ और तप से करूणा भाव विकसित होता है। संघपूजा,साधर्मिक भक्ति,यात्रात्रिक स्नात्र पूजा,देव द्रव्य वृद्धि,महापूजा,रात्रि जागरण,श्रुतज्ञान भक्ति,उद्यापन,तीर्थ प्रभावना और आलोचना शुद्धि इत्यादि कर्तव्यों का पालन श्रावक-श्राविकाओं को प्रतिवर्ष करना चाहिए।दैनिक रूप से हमें परमात्मा की पूजा,गुरू की सेवा, अनुकम्पा दान,सुपात्रदान,गुणानुराग, जिनवाणी श्रवण इन छः कर्तव्यों का पालन भी करना चाहिए।मनुष्य रूपी वृक्ष पर ये छः कर्तव्य फल के समान हैं जो सदैव हमें मधुरता प्रदान करता रहता है।

पर्युषण पर्व पर भावों से सच्ची धर्म आराधना करनी चाहिए। पोषध व सामायिक का महत्व भी बताया। कल्पसूत्र जी व पांच ज्ञान की बोलियां भी लगाई गई।सायंकालीन पक्खी प्रतिक्रमण हुआ तत्पश्चात परमात्मा की आरती हुई और परमात्मा की भक्ति हुई।

कुकडेश्वर के सीएमओं श्री परमार बेस्ट एम्पलाई आफ दी मंथ के पुरस्कार से सम्मानित

कलेक्टर श्री चंद्रा ने किया श्री परमार को पुरस्कृत

नीमच। कलेक्टर श्री हिमाशु चंद्रा ने सोमवार को कलेक्टोरेट नीमच में आयोजित एक कार्यक्रम में न.प. कुकडेश्वर के सीएमओं श्री कमल परमार को सी.एम. हेल्पलाईन की शिकायतों के निराकरण के उत्कृष्ट कार्य करने पर बेस्ट एम्पलाई आफ दी मंथ के पुरस्कृत से सम्मानित किया। कलेक्टर श्री चंद्रा ने सीएमओं श्री परमार को प्रशस्ति पत्र प्रदान किया।

इस मौके पर ए.डी.एम. श्रीमती लक्ष्मी गामड़ सभी डिप्टी कलेक्टर एवं जिला अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित थे।

रामपुरा महाविद्यालय में पुलिस ने किया महिलाओं की सुरक्षा को लेकर कार्यशाला का आयोजन

रामपुरा। शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय रामपुरा में बालिकाओं एवं विद्यार्थियों की सुरक्षा के दृष्टिकोण से रामपुरा थाना प्रभारी श्री उमेश यादव द्वारा देश मे महिला अपराध को लेकर हो रही घटनाओं से सुरक्षा एवं सजग रहने पर प्रेरक उद्बोधन दिया। विद्यार्थियों एवं स्वयंसेवको को सम्बोधित करते हुए आपने बताया कि घटना होते ही तुरंत पुलिस को सूचित करें। रैगिंग की स्थिति में प्रताड़ित न होते हुए कॉलेज प्रशासन को एवं अति होने पर पुलिस को सूचित करें। 100 डायल सुविधा का उपयोग करे। किसी भी प्रकार का दबाव न महसूस करते हुए निडर बने। महाविद्यालय विद्यार्थी जीवन मे कैरियर को लेकर गम्भीर रहने तथा पढ़ाई करते हुए नैतिकता का पालन करने का संदेश दिया। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. बलराम सोनी ने पुलिस विभाग के कार्य की सराहना की एवं विद्यार्थियों को निर्भय होकर पढ़ाई करने तथा महाविद्यालय गतिविधियों में भाग लेने का संदेश किया। उक्त अवसर पर पुलिस थाना रामपुरा के ए एस आई श्री हरिसिंह, श्री रामचन्द्र गौड़, हेड कॉन्स्टेबल श्री नितिन पुरोहित एवं महाविद्यालय का सम्पूर्ण स्टॉफ उपस्थित रहा।

जान की परवाह किए बगैर गहरे पानी में हसनैन को खोजते रहे नगरपालिका कर्मचारी

घटनास्थल से रावणरूंडी तक होती रही पानी में बहे बालक की तलाश एसडीएम, सीएमओ व तहसीलदार आदि मौके पर रहे मौजूद

नीमच। शनिवार शाम 6 बजे करीब अम्बेडकर कॉलोनी रपट पर पानी में बहती गेंद को पकड़ने के चक्कर में पानी के तेज बहाव में बहे अम्बेडकर कॉलोनी निवासी 6 वर्षीय हसनैन की खोज हेतु जिला कलेक्टर हिमांशु चंद्रा के मार्गदर्शन में निरंतर चले रेस्क्यू ऑपरेशन के बावजूद तीसरे दिन भी बालक हसनैन का कोई पता नहीं चला। सोमवार को सुबह से ही एसडीएम श्रीमती ममता खेड़े, नपा सीएमओ महेंद्र वशिष्ठ, तहसीलदार, पटवारी, नपा अधिकारी मौके पर उपस्थित रहकर नपा के 50 से अधिक कर्मचारियों के माध्यम से प्रायवेट बस स्टेंड रपट, छावनी मुक्तिधाम पुलिया, रावणरूण्डी रपट व पुलिया के यहां बालक की खोज करवाते रहे। वहीं हसनैन के रिश्तेदार, समाजजन सहित अनेक युवा भी घटनास्थल से प्रायवेट बस स्टेंड पुलिया व अन्य संभावित स्थानों पर हसनैन की तलाश करते रहे। रेसक्यू ऑपरेशन में नगरपालिका के कमल कल्याणी, संदीप कल्याणी सहित अन्य कर्मचारी तो जान की परवाह किए बगैर गहरे पानी में उतरकर रेसक्यू आपॅरेशन को अंजाम देते हुए। नगरपालिका द्वारा पोकलेन मशीन, 2 जेसीबी, डम्पर, ट्रेक्टर-ट्राली आदि की सहायता से रावणरूंडी रपट व चौथखेड़ा मार्ग वाली पुलिया के यहां नाले में जहां गंदगी व कंटिली झाड़ियां आदि को निकालने की कार्यवाही भी निरंतर जारी रखी गई।

दो दिन तक अम्बेडकर कॉलोनी रपट स्थित घटनास्थल से प्रायवेट बस स्टेंड पुलिया व रपट तक जिला प्रशासन के नेतृत्व में एसडीआरएफ की टीम, नपा अधिकारियों की टीम, पुलिस प्रशासन व स्थानीय नागरिकों के सहयोग से पानी में बहे बालक की तलाश हेतु निरंतर रेसक्यू ऑपरेशन चलाने के बाद सोमवार को रेसक्यू ऑपरेशन बस स्टेंड के पास स्थित मुक्तिधाम पुलिया के यहां से प्रारंभ किया गया व रावणरूंडी स्थित बंदे की पाल के यहां रेसक्यू ऑपरेशन का मुख्य केंद्र रहा।

शासकीय पीजी महाविद्यालय व जिले के विद्यार्थियों का दल शैक्षणिक भ्रमण के लिए कल बुधवार को होगा रवाना

नीमच। मध्य प्रदेश शासन उच्च शिक्षा विभाग भोपाल द्वारा जारी निर्देशानुसार उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों में अपने विरासत संबंधी सांस्कृतिक चेतना विकसित करने विज्ञान का लोग व्यापीकरण एवं साइंस टूरिज्म को बढ़ावा देने हेतु स्वामी विवेकांनद शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय नीमच व जिले के अन्य 5 शासकीय महाविद्यालय के विद्यार्थियों का दल उज्जैन के लिए 4 सितम्बर 2024 बुधवार को रवाना होगा।

स्वामी विवेकानंद महाविद्यालय जनभागीदारी अध्यक्ष विश्व देव शर्मा के मार्गदर्शन में प्राचार्य डॉ के. एल. जाट जो अग्रणी महाविद्यालय जिले के नोडल अधिकारी भी हैं व शैक्षणिक भ्रमण प्रभारी डॉ. अर्चना पंचोली ने बताया कि भ्रमण यात्रा सुनियोजित ढंग से महाविद्यालय परिसर से निजी बस के माध्यम से प्रातः 6. 30 बजे रवाना होगी जो प्रातः 11 बजे उज्जैन इसके पूर्व भ्रमण में जाने वाले समस्त विद्यार्थियों से उनके अभिभावकों द्वारा भरवाए गए स्वीकृति पत्र लिए, साथ ही आवश्यक निर्देश दिए। यात्रा को निर्देशित करते हुए, भ्रमण प्रभारी डॉ. अर्चना पंचोली ने कहा कि इस प्रकार के भ्रमण विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए अति आवश्यक होते हैं।

शैक्षणिक भ्रमण विद्यार्थियों के सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास के लिए महत्वपूर्ण कड़ी है।

जब विद्यार्थी शैक्षणिक भ्रमण पर जाते हैं तो वे अपनी आँखों से प्रत्यक्ष रूप में देखकर किसी भी विषयवस्तु का वर्णन करने में सक्षम हो जाते हैं। शैक्षणिक भ्रमण के अंतर्गत विद्यार्थियों को तारामंडल, सर्प उद्यान, साइंस सिटी, जंतर-मंतर, त्रिवेणी संग्रहालय, महाँकाल लोक, विक्रम नगर, उद्योगपुरी आदि स्थानों का भ्रमण कराया जाएगा। विद्यार्थियों के दल के साथ शैक्षणिक भ्रमण प्रभारी डॉ. अर्चना पंचोली, डॉ कोमल चौधरी, डॉ अशोक प्रजापत भी विद्यार्थियों के साथ रवाना होंगे।

स्वत्वाधिकारी, सम्पादक, प्रकाशक एवं मुद्रक ऐश्वर्य शर्मा के लिए माँ भगवती प्रिन्टर्स बंगला-23, आईडीबीआई बैंक के सामने, नीमच, जिला-नीमच, मध्यप्रदेश से मुद्रित एवं प्रकाशित। सम्पर्कः 9407423966। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र नीमच होगा।