

संशोधन के बाद इस साफ्टवेयर को डेबेलेंस किया जाएगा। इस साफ्टवेयर इसी महीने में तैयार होगा। जिसमें अदालत में चल रहे केस की जानकारी को फीड किया जाएगा। एक बार केस की जानकारी फीड होने पर समय पर जानकारी मिलेगी। साथ ही जिस दिन केस पर सुनवाई होगी उससे पहले जानकारी मिलेगी। केस पर केस जानकारी को इसमें अपडेट भी किया जाएगा।

प्राधिकरण सीईओ ने बताया इस साफ्टवेयर तकनीक से हम कंटेण्ट के मामलों से बच सकेंगे समय पर पैरवी के लिए पूरी तैयारी कर सकेंगे। वकीलों के साथ समन्वय बना सकेंगे। इसमें वकीलों का रिकार्ड भी फेज में शामिल कर सकेंगे। पहले फेज में इसमें सुजीम कोर्ट और हाइकोर्ट (शेड एड-3 एर)

सेक्टर-37 की गलियों में छाया अंधेरा खराब स्ट्रीट लाइटों से लोग परेशान



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। सेक्टर-37 के निवासियों को इन दिनों गहरी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। क्षेत्र में स्ट्रीट लाइटों की हालत बेहद खराब है। स्थानीय लोगों का कहना है कि गली की लाइटें लंबे समय से खराब हैं, और जब इन्हें ठीक किया भी जाता है, तो दो दिन भी ठीक से नहीं चल पातीं। कुछ न कुछ तकनीकी फॉल्ट फिर से हो जाता है, जिससे पूरी गली में अंधेरा फैल जाता है। बारिश के इस मौसम में हालात और भी चिंताजनक हो गए हैं। अंधेरे में कीट-

पतंगें और सांप जैसे जहरीले जीव निकल आते हैं, जो दिखाई न देने की वजह से खतरा बन सकते हैं। इससे रात के समय घर से बाहर निकलना लोगों के लिए जोखिम भरा हो गया है।

निवासियों ने बताया कि कई स्ट्रीट लाइट के पैलन सुरक्षा मानकों की अनदेखी करते हुए केवल टेप लगाकर बंद किए गए हैं। यह तरीका न केवल असुरक्षित है बल्कि बारिश के मौसम में करंट लगने जैसी गंभीर दुर्घटनाओं को भी जन्म दे सकता है।

ग्रेनो प्राधिकरण टीम ने सेक्टर बीटा-1 में सफाई व्यवस्था का किया निरीक्षण



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। सहायक प्रबंधक गौरव बघेल ने सेक्टर महाशिवरात्रि के पावन अवसर से पहले ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण के स्वास्थ्य विभाग के

सेक्टर बीटा-1 स्थित मंदिर के आसपास सफाई व्यवस्था का जायजा लिया। निरीक्षण के

दौरान श्री बघेल ने मौके पर मौजूद गाबेज कर्मचारियों को बुलाकर सार्वजनिक स्थलों पर पड़े कूड़े की जांच करवाई और उसमें से पता खोजकर संबंधित व्यक्तियों को चेतावनी दी।

उन्होंने स्पष्ट कहा कि यदि भविष्य में किसी को खुले में कूड़ा फेंकते पाया गया, तो प्राधिकरण की ओर से सख्त कार्रवाई की जाएगी। श्री बघेल के इस रुख से स्थानीय लोगों में भी साफ-सफाई को लेकर सजगता बढ़ने की उम्मीद जताई जा रही है।

स्थानीय निवासी हरेंद्र भाटी ने जानकारी दी कि गाबेज कलेक्शन की गाड़ियां नियमित रूप से तय समय पर आ रही हैं, इसके बावजूद कुछ लोग अब भी लापरवाही बरतते हुए खुले में कूड़ा फेंक रहे हैं। उन्होंने ऐसे लोगों पर आर्थिक दंड लगाने की मांग की।

स्थानीय निवासियों और सामाजिक कार्यकर्ताओं ने प्राधिकरण के इस निरीक्षण की सराहना की और कहा कि इस तरह के औचक निरीक्षण समय-समय पर होने चाहिए ताकि शहर की सफाई व्यवस्था बनी रहे और नियमों की अनदेखी करने वालों पर सख्त कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके।



हरिद्वार से डाक कांड़ लेकर ग्रेटर नोएडा पहुंचे भाजपा नेता डॉ. दीपक कुशवाहा ने कल शिवरात्रि के अवसर पर जलाभिषेक किया।

कैप्टन लक्ष्मी सहगल की स्मृति में माकपा कार्यकर्ताओं ने दी श्रद्धांजलि

नोएडा (चेतना मंच)। भारत की कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्सवादी) ने सेक्टर-8 में पार्टी कार्यालय पर आजाद हिंद फौज की वीरगंगा कैप्टन लक्ष्मी सहगल की स्मृति दिवस के अवसर पर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम का आयोजन सीपीआई(एम) के जिला प्रभारी गंगेश्वर दत्त शर्मा के नेतृत्व में किया गया। इस मौके पर महान क्रांतिकारी चंद्रशेखर आजाद और स्वतंत्रता संग्राम के प्रखर नेता लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक की जयंती भी मनाई गई।

गंगेश्वर दत्त शर्मा ने कहा कि कैप्टन लक्ष्मी सहगल देश की स्वतंत्रता संग्राम की ऐसी सच्ची वीरगंगा थीं, जिन्होंने न सिर्फ अंग्रेजों से लोहा लिया, बल्कि आजादी के बाद भी सामाजिक न्याय और महिला सशक्तिकरण के लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर



दिया। वे नेताजी सुभाष चंद्र बोस की निकट सहयोगी रहीं और रानी झांसी रेजीमेंट की कमांडर बनकर महिलाओं के सशस्त्र आंदोलन की प्रतीक बनीं।

उन्होंने बताया कि डॉक्टर लक्ष्मी ने 1938 में एमबीबीएस की डिग्री प्राप्त की और बाद में सिंगारपुर में नेताजी से जुड़कर आजाद हिंद

फौज की स्थापना में प्रमुख भूमिका निभाई। आजादी के बाद वे कम्युनिस्ट आंदोलन से जुड़ीं और जनवादी महिला समिति की संस्थापक सदस्यों में रहीं। उन्होंने जीवनभर गरीबों के लिए मुफ्त चिकित्सा सेवाएं दीं और 98 वर्ष की आयु में 23 जुलाई 2012 को उनका निधन हुआ।

पृष्ठ एक के शेष....

सुप्रीम कोर्ट का बड़ा ...
को रिहा कर दिया गया है इसलिए उन्हें वापस जेल भेजने का सवाल नहीं है। आपको बता दें कि वर्ष-2006 में मुंबई की लोकल ट्रेनों में 7 विस्फोट हुए थे जिनमें 189 लोगों की मौत हुई थी जबकि 820 लोग घायल हो गए थे।

अनिल अंबानी समूह...
वरिष्ठ अधिकारियों के परिसरों में भी तलाशी ली जा रही है। जानकारी के मुताबिक ईडी को जांच में इस बात के सबूत मिले हैं कि यह सार्वजनिक धन की हेराफेरी के लिए रची गई एक सुनियोजित साजिश थी। इसमें कई संस्थानों, बैंकों, शेयरधारकों और निवेशकों को टागा गया। घूसखोरी के एंगल से भी जांच की जा रही है, जिसमें यस बैंक के प्रमोटर्स भी संदेहास्पद हैं। साल 2017 से 2019 के बीच यस बैंक से लिए गए करीब 3,000 करोड़ रुपये के ऋण की अवैध तरीके से हेराफेरी और दुरुपयोग का शक है। ईडी को पता चला है कि शेल कंपनियों को यह पैसा भेजा गया।

छंगुर बाबा गैंग का...

दैनिक चेतना मंच
भगवान हनुमान बजरंग बली के अवतार श्री बालाजी (महेंद्रीपुर) के संरक्षण में संचालित किया जाता है। समाचार-पत्र का यह अंक भी उन्हीं के चरणों में समर्पित है।
डाक पंजी. सं. L-10/GBD-574/99
RNI No. 69950/98
स्वामी मुद्रक प्रकाशक रामपाल सिंह रघुवंशी ने M/s Sai Printing Press, डी-85 सेक्टर-6, नोएडा, गौतमबुद्धनगर (यू.पी.) से छपवाकर, ए-131 सेक्टर-83, नोएडा से प्रकाशित किया।
संपादक-रामपाल सिंह रघुवंशी
— Contact: —
0120-2518100,
4576372, 2518200
Mo.: 9811735566,
8750322340
— E-mail: —
chetnamanch.pr@gmail.com
raghuvanshirampal365@gmail.com
raghuvanshi_rampal@yahoo.co.in
www.chetnamanch.com

जांच चल थी। इसी मामले में गाजियाबाद पुलिस को बुधवार को मेरठ पुलिस की जांच रिपोर्ट भेजी गई है।

गाजियाबाद पुलिस कमिश्नर के पुलिस आयुक्त जे रविंदर गौड़ का कहना है कि मेरठ पुलिस से जानकारी मिली है कि मेरठ में कुछ वर्ष पूर्व तैनाती के समय इस्पेक्टर के खिलाफ जांच शुरू हुई थी। जांच के आधार पर इस्पेक्टर को निलंबित करने की संसुति की गई थी। उसी के आधार पर इस्पेक्टर को निलंबित किया गया है।

जमीन पर जबरन...
बना लिया। 24 जून की सुबह जीतराम व उसका पुत्र टीटू सोकर उठे तो उन्होंने देखा कि देवेंद्र, संदीप आदि उनके व्यक्तिगत रास्ते की दीवार तोड़कर अवैध रूप से जबरन रास्ता बना रहे थे। इस पर उन्होंने पुलिस को सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस टीटू व संदीप को गाड़ी में बैठाकर थाने ले गई। इस दौरान देवेंद्र, लोकेन्द्र व उसके परिजनो ने उनकी दीवार तोड़ दी। पीड़ितों ने आरोप लगाया कि विपक्षियों ने एकराय होकर उनकी भूमि पर अवैध अतिक्रमण कर लिया है। आरोपी पूर्व में भी जबरन उनकी 300 वर्ग गज भूमि हड़प चुके हैं और अब फिर जान से मारने की धमकी देकर उनकी भूमि पर अवैध अतिक्रमण कर रहे हैं।

डीसीपी के निर्देश पर पुलिस ने इस मामले को कां चार्ज की। जांच में आरोप सही पाए गए इसके बाद पुलिस ने पीड़ितों को शिकायत पर तीनों आरोपियों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया।

कंपनी का गाई ...
करने की धमकी दी। लोक लाज के भय से वह चुप लगा गई। इससे शक्ति सिंह के हौसले और बढ़ गए। शक्ति सिंह ने उसका मोबाइल नंबर पता कर उस पर फोन और मैसेज करने शुरू कर दिए। उसने जब उक्त नंबर को ब्लॉक कर दिया तो शक्ति सिंह अन्य नंबरों से कॉल व मैसेज कर उसे परेशान करने लगा।

श्रुति का आरोप है कि शक्ति सिंह आए दिन उसे अश्लील मैसेज भेजने लगा। उसने जब इस बात का विरोध किया तो उसने मैसेज में उस पर तेजाब डालने की धमकी दी। उसने जब शक्ति सिंह के बारे में जानकारी जुटाई तो पता चला कि वह उसके पड़ोस की दूसरी

गली में ही रहता है। कुछ समय से शक्ति सिंह की पत्नी वंदना ठाकुर ने भी उसके नंबर पर कॉल कर उसके साथ गाली-गलौज की और उसके माता-पिता को धमकी दी। श्रुति का आरोप है कि शक्ति सिंह उसकी पत्नी वंदना ठाकुर द्वारा उसे लगातार परेशान किया जा रहा है जिससे वह मानसिक रूप से परेशान हो गई है। पुलिस का कहना है कि पीड़िता को शिकायत पर मामला दर्ज कर लिया गया है।

फिटजी के हजारों ...
याचिकाकर्ता अभिभावकों का आरोप है कि FIITJEE ने उनके बच्चों को जेईई जैसी इंजीनियरिंग प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी के नाम पर लाखों रुपये की फीस वसूल की, लेकिन जनवरी 2025 में अचानक कोचिंग सेंटर बंद कर दिया, जबकि बोर्ड परीक्षाएं और जेईई मेन जैसी महत्वपूर्ण परीक्षाएं होनी थीं। कुछ अभिभावकों ने बताया कि उन्होंने बच्चों को पढ़ाई के लिए लोन तक लिया था और एकमुश्त फीस जमा की थी। परंतु सेंटर बंद होने के बाद FIITJEE की ओर से कोई रिफंड नहीं दिया गया। इस संबंध में नोएडा के सेक्टर-58 थाने में एफआईआर संख्या 0041/2025 दर्ज कराई गई थी, परन्तु कोई कार्यवाही नहीं होने से परेशान अभिभावकों ने हाईकोर्ट का रुख किया।

उल्लेखनीय है कि पिछले साल प्रयागराज के FIITJEE सेंटर बंद होने के बाद दायर याचिका में हाईकोर्ट की डिवीजन बेंच (माननीय न्यायमूर्ति विवेक कुमार बिड़ला एवं माननीय न्यायमूर्ति अरुण कुमार सिंह देशवाल) ने 3 अक्टूबर 2024 को सुनवाई की थी। हाईकोर्ट ने एक आदेश पारित कर पीड़ित अभिभावकों को राहत दी थी और FIITJEE को प्रयागराज के पीड़ित अभिभावकों की पूरी फीस लौटाने का निर्देश दिया था। अब देखा यह है कि नोएडा के इस मामले में भी पीड़ित अभिभावकों को हाईकोर्ट से वही राहत मिलती है या नहीं।

अब प्राधिकरण के अदालती...
में चल रहे केस की जानकारी को अपलोड किया जाएगा। इसके बाद एनसीएलटी, एनएलएटी और एनजीटी के मामलों को भी अपडेट किया जाएगा।

दाद, खाज, खुजली

का आयुर्वेदिक मलहम

इचकू

आयुर्वेदिक मलहम

दाद, खाज, खुजली

असर पहले दिन से

न चिपचिप, न दाग धब्बे

CALIPH EXIM PVT. LTD.

Concept to reality

ARCHITECTURE • CONSTRUCTION • INTERIORS

WE DON'T DESIGN HOME/ OFFICE

WE DESIGN DREAMS!

ISO 9001

startupidia

9999472324, 9999082512

www.grvbuildcon.com

Certified by:

ISO 9001

startupidia

9999472324, 9999082512

www.grvbuildcon.com

तुरंत रद्द हो बीडीएस कॉलेज की मान्यता

नोएडा (चेतना मंच)। ग्रेटर नोएडा के शारदा विश्वविद्यालय में बीडीएस की छात्रा ज्योति शर्मा को आत्महत्या को लेकर ब्राह्मण समाज महासंघ ने मुख्यमंत्री को संबोधित 4 सूत्रीय जापन नगर मजिस्ट्रेट को सौंपा। जापन में मांग की गई है कि शारदा विश्वविद्यालय में बीडीएस कॉलेज की मान्यता तुरंत रद्द की जाए। दोषी शिक्षकों व संकाय सदस्यों के खिलाफ कठोर कार्रवाई की जाए। ज्योति के

परिजनों को आर्थिक मुआवजा व सरकारी सहायता दी जाए। इसकी जांच के लिए स्वतंत्र समिति गठित की जाए। इस मौके पर ब्राह्मण समाज महासंघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष गिरीश मिश्रा, के.के. मिश्रा, अशोक झा, गणेश शंकर त्रिपाठी, दिनेश मिश्रा, मनोष पाण्डेय, अक्षय द्विवेदी, अमिताभ, लाल सिंह, दीपक मिश्रा, पुष्कर शर्मा, विनय हिन्दू आदि उपस्थित रहे।

उत्तर मध्य रेलवे	
ई-ट्रेन्डिंग निविदा सूचना	
भारत के राष्ट्रपति की ओर से एवं उनके लिये मण्डल रेल प्रबन्धक/कार्य/ऑफिसी निम्नलिखित कार्य हेतु आनलाइन (ई-ट्रेन्डिंग) के माध्यम से खुली निविदा आमंत्रित करते हैं।	
ई-निविदा सूचना संख्या : ऑफिसी-इन्जी00-ई-2025-129	अनुमानित लागत रु : 14491507.55
कार्य का नाम : एकबी वेल्डिंग फॉर सीटीआर वर्क इन दी जूरिडिक्शन ऑफ सीनियर डीईएन/ईस्ट/ऑसी।	
अमानत राशि : 222500.00	निविदा बन्द होने की तिथि : 18.08.2025 at 15:00 hrs.
स्वीकृत पत्र जारी होने के समय से कार्य समापन/अवधि की तिथि : 15 माह	
ई-निविदा सूचना संख्या : ऑफिसी-इन्जी00-ई-2025-131	अनुमानित लागत रु : 4902254.45
कार्य का नाम : ऑसी डिवीजन :- हैवी रिपेयर टू स्टफ क्वार्टर इन बिटवीन चित्रकूट धाम कर्वी स्टेशन टू कबई अंडर एडीईएम/बी।	
अमानत राशि : 98100.00	निविदा बन्द होने की तिथि : 18.08.2025 at 15:00 hrs.
स्वीकृत पत्र जारी होने के समय से कार्य समापन/अवधि की तिथि : 08 माह	
• निविदा दिनांक 18.08.2025 को 15:00 बजे तक ऑन लाईन जमा कर सकेगे। • पूर्ण विवरण एवं निविदा को प्रस्तुति करने के लिए भारतीय रेल के वेब साइट www.irops.gov.in पर देखें।	
1281/25 (C) © CPORNCPR © North central railways © cpronrcpr © www.ncr.indianrailways.gov.in	

खास खबर

भारत में गूगल प्ले, एंड्रॉयड ने 2024 में 4 लाख करोड़ का राजस्व कमाया नई दिल्ली। भारत में गूगल प्ले और एंड्रॉयड प्लेटफॉर्म ने 2024 में ऐप पब्लिशर और देश की व्यापक अर्थव्यवस्था के लिए लगभग 4 लाख करोड़ रुपये का राजस्व अर्जित किया है। एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत की डिजिटल अर्थव्यवस्था तेजी से बढ़ रही है, जो स्मार्टफोन की बढ़ती संख्या, किफायती डेटा और सक्रिय डेवलपर्स एवं उद्यमियों की वजह से संभव हो पाया है। यह ऐप इकोसिस्टम न केवल राजस्व बढ़ा रहा है, बल्कि इसने प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से 35 लाख से अधिक नौकरियां भी पैदा की हैं। ऐप पब्लिशर से तात्पर्य उन कंपनियों और व्यक्तियों से है जो ऐप बनाकर उपयोगकर्ताओं तक पहुंचाते हैं। डिजिटल टेक्नोलॉजी के बढ़ते प्रभाव ने भारतीय अर्थव्यवस्था को नई गति दी है, जिससे देश में रोजगार के अवसर और आर्थिक विकास में वृद्धि हो रही है।

12 फीसदी जीएसटी स्लेब पर फिलहाल कोई बदलाव नहीं मुंबई। केंद्र सरकार ने स्पष्ट किया है कि दूध, दही, पनीर जैसे रोजमर्रा के आवश्यक उत्पादों पर लागू 12 फीसदी जीएसटी दर में अभी कोई बदलाव नहीं होगा। हाल ही में संसद में वित्त राज्य मंत्री पंकज चौधरी ने बताया कि 12 फीसदी जीएसटी स्लेब को समाप्त करने या कम करने का कोई प्रस्ताव फिलहाल विचाराधीन नहीं है। कुछ दिन पहले यह खबरें आई थीं कि जीएसटी काउंसिल द्वारा गठित मंत्री समूह 12 फीसदी स्लेब खत्म करने की सिफारिश कर सकता है। लेकिन चौधरी ने लोकसभा में लिखित जवाब में कहा कि जीओएम ने अभी तक अपनी रिपोर्ट वित्त मंत्रालय को नहीं सौंपा है और कोई सिफारिश प्राप्त नहीं हुई है। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि जीएसटी दरों में बदलाव केवल जीएसटी काउंसिल की सिफारिश के बाद ही किया जाएगा।

गढ़चिरोली में लॉयड्स मेटल्स एंड स्टील 40,000 करोड़ का निवेश करेगी मुंबई। महाराष्ट्र के गढ़चिरोली जिले में लॉयड्स मेटल्स एंड स्टील ने अगले पांच वर्षों में लगभग 40,000 करोड़ रुपये से अधिक के निवेश का बड़ा लक्ष्य रखा है। कंपनी के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि कंपनी ने अब तक 5,000 करोड़ रुपये का निवेश किया है और आगामी योजनाओं के तहत 15,000 करोड़ रुपये के अत्यक्त संवर्धन संयंत्र और 22,000 करोड़ रुपये के इस्पात संयंत्र का निर्माण किया जाएगा। गढ़चिरोली की पूर्वी महाराष्ट्र का नक्सल प्रभावित क्षेत्र रहा है, वहां कानून-व्यवस्था की स्थिति में सुधार हो रहा है, जिससे निवेश के लिए बेहतर माहौल बन रहा है।

पेट्रीएम की पेरेंट कंपनी वन 97 कम्प्यूटेशन को 122.5 करोड़ का मुनाफा नई दिल्ली। पेट्रीएम की पेरेंट कंपनी वन 97 कम्प्यूटेशन ने मंगलवार को बाजार बंद होने के बाद अपनी पहली तिमाही के नतीजे जारी किए। यह तिमाही कंपनी के लिए एक टर्नअराउंड मोमेंट लेकर आई, क्योंकि पहली बार कंपनी ने अपने मुख्य बिजनेस से 122.5 करोड़ का मुनाफा दर्ज किया है। पिछले साल इसी तिमाही में पेट्रीएम को 838.9 करोड़ का भारी नुकसान हुआ था, जबकि पिछली तिमाही में भी कंपनी को 539.8 करोड़ का घाटा हुआ था। हालांकि दूसरी तिमाही 25 में भी कंपनी मुनाफे में थी। लेकिन वो मुनाफा टिकटिंग बिजनेस को जोमेटो को बेचने के चलते हुआ था। इस बार पहली तिमाही 26 में पेट्रीएम का मुनाफा पूरी तरह नॉर्मल बिजनेस ऑपरेशन्स के जरिए आया है, जो निवेशकों के लिए एक पॉजिटिव संकेत है।

विरासत की संपूर्ण सुरक्षा के लिए कोटक सिग्नेचर टर्म प्लान लॉन्च मुंबई। कोटक महिंद्रा लाइफ इश्योरेंस ने कोटक सिग्नेचर टर्म प्लान लॉन्च किया है। यह एक विशेष शुद्ध सुरक्षा टर्म इश्योरेंस है, जिसे उभरते पेशेवरों और उद्यमियों के लिए डिज़ाइन किया गया है। इसका मुख्य उद्देश्य परिवारों को मजबूत वित्तीय सुरक्षा देना है, ताकि वे अपनी जीवनशैली बरकरार रखते हुए आत्मविश्वास से अपनी विरासत को आगे बढ़ा सकें। यह प्लान किफायती प्रीमियम पर उच्च लाइफ कवर प्रदान करता है। इसमें नौकरियां लोगों, महिलाओं और ऑनलाइन खरीदारों को विशेष छूट भी मिलती है।

हिमालया बेबीकेयर ने भारत में खोले 500 से अधिक ब्रेस्टफीडिंग सेंटर

एजेंसी
इंदौर। माताओं और बच्चों के स्वस्थ पोषण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराते हुए, हिमालया बेबीकेयर ने पूरे भारत में 500 से अधिक ब्रेस्टफीडिंग रूम्स की सफल स्थापना की घोषणा की है। ये सेंटर माताओं को सार्वजनिक स्थानों पर अपने शिशुओं को गरिमा और सुविधा के साथ दूध पिलाने के लिए स्वच्छ और निजी स्थान प्रदान करते हैं। देशभर के 27 हवाई अड्डों में ये सुविधाएँ मौजूद हैं, जिनमें मुंबई, बेंगलुरु, हैदराबाद, कोलकाता और गोवा जैसे प्रमुख ट्रांजिट हब शामिल हैं। मध्य प्रदेश में ये सेंटर भोपाल और इंदौर हवाई अड्डों पर उपलब्ध हैं।



हैं। उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक और मध्य प्रदेश जैसे प्रमुख राज्यों सहित 33 रेलवे स्टेशनों पर भी माताओं के लिए ये विशेष फीडिंग रूम बनाए गए हैं। इसके अलावा, 141 अस्पतालों और विभिन्न मेट्रो शहरों व क्षेत्रीय केंद्रों के अधिक आवागमन वाले क्षेत्रों में 268 फीडिंग रूम स्थापित किए गए हैं।

- लाखों माताओं को मिल रही निजी और स्वच्छ सुविधा
- 27 हवाई अड्डों में ये सुविधाएँ मौजूद हैं, जिनमें मुंबई, बेंगलुरु, हैदराबाद, कोलकाता और गोवा जैसे प्रमुख ट्रांजिट हब शामिल हैं।
- 33 रेलवे स्टेशनों पर भी माताओं के लिए ये विशेष फीडिंग रूम बनाए गए हैं।

जून 2025 तक, देशभर में संचालित फीडिंग रूम्स की कुल संख्या 502

है। एक सर्वेक्षण के अनुसार प्रत्येक सेंटर का प्रतिदिन औसतन 30 माताएँ उपयोग करती हैं, जिससे प्रति वर्ष 55 लाख से अधिक माताओं को लाभ मिल रहा है। हिमालया वेलनेस कंपनी के बेबीकेयर डिवीजन के निदेशक, चक्रवर्ती एन. वी. ने बताया कि इन सुविधाओं का उद्देश्य माताओं को कहीं भी, संवेदनशीलता और गोपनीयता के साथ सहयोग देना है। यह पहल हिमालया के सुखद शुरूआत सुनिश्चित करने के मिशन का हिस्सा है और शहरी व अर्ध-शहरी क्षेत्रों में माता-पिता के अनुभवों को समझते हुए एक सकारात्मक सामाजिक बदलाव ला रही है।

अमेरिका-जापान के बीच ऐतिहासिक व्यापार समझौता

एजेंसी
वाशिंगटन। अमेरिका और जापान के बीच एक बड़ा व्यापार समझौता हुआ है, जिसकी घोषणा अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने मंगलवार को की। इस समझौते के तहत जापान से अमेरिका में आने वाले सामानों पर अब 15 प्रतिशत टैक्स लगाया जाएगा। इससे पहले ट्रंप ने चेतावनी दी थी कि अगर 1 अंगस्त तक समझौता नहीं हुआ, तो वह टैक्स 25 प्रतिशत तक बढ़ा दिया जाएगा। समझौते के अनुसार, जापान अमेरिका में 550 अरब डॉलर का भारी-भरकम निवेश करेगा। ट्रंप ने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्विटर पर इस समझौते को इतिहास का सबसे बड़ा करार दिया। उन्होंने यह भी दावा किया कि इस निवेश से होने वाले 90 प्रतिशत मुनाफे पर अमेरिका का अधिकार होगा और इससे

लाखों नई नौकरियाँ उत्पन्न होंगी। इसके साथ ही जापान अब अमेरिकी कारों, ट्रकों, चावल और अन्य कृषि उत्पादों के लिए अपने बाजार के द्वार खोलेगा। ट्रंप ने बताया कि यह समझौता अमेरिका के वैश्विक व्यापारिक हितों को मजबूत करेगा और घरेलू उत्पादों को अंतरराष्ट्रीय प्रतिस्पर्धा में आगे बढ़ाएगा। जापान के प्रधानमंत्री शिगेरु इशिबा ने समझौते पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि उन्हें इसकी विस्तृत जानकारी लेकर समीक्षा करनी होगी। यह समझौता ऐसे समय हुआ है जब जापान की सत्ताधारी पार्टी ने हालिया चुनावों में ऊपरी सदन में बहुमत खो दिया है। इससे पहले ट्रंप ने फिलीपींस और इंडोनेशिया के साथ भी व्यापारिक समझौते किए, जहां फिलीपींस पर 19 फीसदी टैक्स तय किया गया, जबकि अमेरिकी सामानों पर कोई टैक्स नहीं लगाया गया। यह समझौता अमेरिका की आक्रामक व्यापार नीति का हिस्सा माना जा रहा है।

ईडी ने मित्रा व संबंधित कंपनियों के खिलाफ 1,654 करोड़ के फेमा उल्लंघन का मामला दर्ज



एजेंसी
नई दिल्ली। एंटी-कॉर्पस कंपनी फिलफार्म समर्थित फैशन एवं लाइफस्टाइल प्लेटफॉर्म मित्रा, उससे जुड़ी कंपनियों और निदेशकों के खिलाफ 1,654 करोड़ रुपये से अधिक के प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) उल्लंघन के लिए फेमा के तहत मामला दर्ज किया है। केंद्रीय जांच एजेंसी ने बुधवार को बताया कि बेंगलुरु क्षेत्रीय कार्यालय ने मैसर्स मित्रा डिजाइन्स प्राइवेट लिमिटेड (मित्रा) और उसकी संबंधित

कंपनियों एवं उनके निदेशकों के खिलाफ विदेशी मुद्रा प्रबंधन अधिनियम, 1999 (फेमा) की धारा 16(3) के तहत 1654,35,08,981 (1,654 करोड़ रुपये) के उल्लंघन की शिकायत दर्ज की है। ईडी ने कहा कि एजेंसी को विश्वसनीय जानकारी मिली थी कि मित्रा ब्रांड नाम वाली मित्रा डिजायंस प्राइवेट लिमिटेड और इसकी संबंधित कंपनियों थोक कैश एंड कैरी की आड़ में बहु-ब्रांड खुदरा (एमबीआरटी) कारोबार कर रही हैं। एजेंसी ने कहा कि फेमा, 1999 के प्रावधानों के तहत जांच से पता चला है कि मैसर्स मित्रा डिजाइन्स प्राइवेट लिमिटेड ने घोषणा की थी कि वे थोक कैश एंड कैरी के कारोबार में लगे हुए हैं।

रिलायंस जियो का जोरदार धमाका मैचिंग नंबर मोबाइल नुर्बे 50रु में



अपनी पसंद के अधिकतम 4 वैयक्तिकृत नंबर चुनें। अपने नए जियो नंबर को किसी भी नंबर से मिलाएँ भले ही वह किसी अन्य टेलीकॉम ऑपरेटर का हो। नंबर सीरीज पर कोई प्रतिबंध नहीं है - वह चुनें जो आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण हो। यह सुविधा सीमित समय के लिए मात्र 50 में उपलब्ध है (नियमित मूल्य 500 है)। ऑफर का लाभ इस तरह उठाएं: ग्राहक कई सुविधाजनक माध्यमों से इस ऑफर का लाभ उठा सकते हैं: किसी अधिकृत जियो रिटेलर पर जाएँ। उपलब्ध मिलान वाले नंबरों के पूल से एक नंबर खोजें और चुनें। बुकिंग के बाद, ग्राहक मुफ्त होम डिलीवरी का विकल्प चुन सकते हैं या सिम एक्टिवेशन के लिए नजदीकी जियो स्टोर पर जा सकते हैं। केवाईसी और सत्यापन पूरा होने पर नया सिम कार्ड जियो प्रीपेड प्लान पर सक्रिय हो जाएगा।

ऑफर का लाभ उठा सकते हैं: किसी अधिकृत जियो रिटेलर पर जाएँ। उपलब्ध मिलान वाले नंबरों के पूल से एक नंबर खोजें और चुनें। बुकिंग के बाद, ग्राहक मुफ्त होम डिलीवरी का विकल्प चुन सकते हैं या सिम एक्टिवेशन के लिए नजदीकी जियो स्टोर पर जा सकते हैं। केवाईसी और सत्यापन पूरा होने पर नया सिम कार्ड जियो प्रीपेड प्लान पर सक्रिय हो जाएगा।

सोने का भाव 1 लाख के पार, चांदी सार्वजनिक स्तर पर



एजेंसी
नई दिल्ली। सोने-चांदी के वायदा कारोबार की शुरूआत में तेजी देखी जा रही है। बुधवार के कारोबारी दिन चांदी के वायदा भाव लगातार दूसरे दिन सार्वजनिक स्तर पर पहुंच गए। घरेलू बाजार में बुधवार को सोने के भाव 1,00,400 रुपये, जबकि चांदी के भाव 1,16,200 रुपये के करीब कारोबार कर रहे हैं। अंतरराष्ट्रीय बाजार सोने के शुरूआती कारोबार में नरमी, जबकि चांदी में तेजी देखने को मिल रही है।

सोना : 1,00,400 रुपए प्रति 10 ग्राम, चांदी लगभग 1,16,200 रुपए

1,15,655 रुपये था। इस समय यह 577 रुपये की तेजी के साथ 1,16,232 रुपये के भाव पर कारोबार कर रहा था। अंतरराष्ट्रीय बाजार में आज सोने चांदी के वायदा भाव की शुरूआत तेजी के साथ हुई। हालांकि बाद में सोने के भाव फिर गिर गए। कॉम्पेस पर सोना 3,444.30 डॉलर प्रति औंस के भाव पर खुला। पिछला बंद भाव 3,443.70 डॉलर प्रति औंस था।

रुपया दो पैसे टूटकर 86.40 प्रति डॉलर पर

मुंबई। विदेशी पूंजी की निकासी और कच्चे तेल की ऊंची कीमतों के बीच रुपया बुधवार को शुरूआती कारोबार में दो पैसे टूटकर 86.40 प्रति डॉलर पर आ गया। विदेशी मुद्रा कारोबारियों ने बताया कि घरेलू शेयर बाजारों में सकारात्मक रुख ने रुपये में भारी गिरावट को रोक़ा जबकि अमेरिका के जापान के साथ व्यापार समझौते की घोषणा के बाद अमेरिकी मुद्रा मजबूत हुई है। अंतरबैंक विदेशी मुद्रा विनिमय बाजार में रुपया कमजोर रुख के साथ 86.46 प्रति डॉलर पर खुला। शुरूआती कारोबार में थोड़ा सुधार के साथ 86.40 प्रति डॉलर पर पहुंच गया, जो पिछले बंद स्तर से दो पैसे की गिरावट दर्शाता है। रुपया मंगलवार को अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 86.38 पर बंद हुआ था।

ऋषि सक्सेना निभाएंगे पुलिस अधिकारी व अन्विता के मौन प्रेमी की भूमिका

मुंबई। सोनी सब का फैमिली ड्रामा इत्ती सी खुशी अपनी अनाखी कहानी और दमदार कलाकारों की टीम के कारण दर्शकों में उत्साह बढ़ा रहा है। अब इस कास्ट में शामिल हो रहे हैं ऋषि सक्सेना, जो निभाएंगे संजय की भूमिका - एक तेज-तरार पुलिस अधिकारी, जो इस कहानी में भावनाओं का एक नया मोड़ लेकर आता है। संजय ऐसा इंसान है जो हमेशा पास रहा है - शांत, स्थिर और पूरी तरह से भरोसेमंद। वह अन्विता का बचपन का दोस्त और पूर्व पड़ोसी है, और शायद उसे अन्विता को उतना ही गहराई से जानता है जितना कोई और नहीं। अपने किरदार के बारे में ऋषि सक्सेना कहते हैं, यह एक ऐसी कहानी है जो सच्ची लगती है - छोटी-छोटी बातों में बड़ी भावनाएं छुपी होती हैं। संजय ऐसा व्यक्ति है जो बहुत ज्यादा बोलता नहीं, लेकिन जरूरत के समय हमेशा साथ खड़ा रहता है। उसका प्रेम स्पष्ट है, लेकिन वह जानता है कि अन्विता शायद वैसा महसूस न करे।

होंडा मोटरसाइकिल एंड स्कूटर इंडिया ने पेश की ०१ नई मोटरसाइकिलें

रांची। अपनी यात्रा का एक अहम पड़ाव पार करते हुए, होंडा मोटरसाइकिल एंड स्कूटर इंडिया ने आज भारत में अपने 25 साल पूरे होने का जश्न मनाया। इस खास मौके पर कंपनी ने दो नई मोटरसाइकिलें पेश कीं सोबी125 हॉर्नट और शाइन 100 डीएक्स. ये भारतीय ग्राहकों के लिए आधुनिक और तकनीकी रूप से उन्नत प्रोडक्ट्स देने की प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं। इन मोटरसाइकिलों की बुकिंग्स 1 अगस्त 2025 से शुरू होंगी। श्री सुषुम्मा ओतानि, मैनेजिंग डायरेक्टर, प्रेसिडेंट और सीईओ ने कहा आज हम 25 शानदार वर्षों का जश्न मना रहे हैं और मुझे बहुत गर्व है कि हम एक नहीं, बल्कि दो नई मोटरसाइकिलें पेश कर रहे हैं। ये दोनों प्रोडक्ट्स होंडा की इनोवेशन और ग्राहक-केन्द्रित सोच को दर्शाते हैं इनका लॉन्च भारतीय मार्केट के लिए एडवॉरंस और हाई-टेक मोबिलिटी सॉल्यूशंस देने के हमारे वादे को मजबूत करता है आने वाले वर्षों में हम इसी तरह अपनी ग्रोथ को और तेज करने के लिए उत्साहित हैं।



एनपीजी ने बैठक में रेल व सड़क परियोजनाओं का किया मूल्यांकन

एजेंसी
नई दिल्ली। सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय और रेल मंत्रालय की महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचा परियोजनाओं के मूल्यांकन के लिए बुधवार को नेटवर्क योजना समूह (एनपीजी) की 97वीं बैठक आयोजित की गई। इसकी अध्यक्षता उद्योग एवं आंतरिक व्यापार संवर्धन विभाग (डीपीआईआईटी) के संयुक्त सचिव पंकज कुमार ने की। वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय ने जारी एक बयान में बताया कि एनपीजी की 97वीं बैठक में रेल और सड़क परियोजनाओं का मूल्यांकन किया गया है। इस बैठक में मल्टीमॉडल कनेक्टिविटी,



लॉजिस्टिक्स दक्षता और आर्थिक प्रभाव के लिए 5 परियोजनाओं का मूल्यांकन किया गया, जिनमें से तीन सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय की और दो रेल मंत्रालय की थीं। इनमें से दो ब्राउनफील्ड और औ तीन ग्रीनफील्ड परियोजनाएं हैं। मंत्रालय के मुताबिक इनमें प्रत्येक परियोजना का मूल्यांकन पीएम-गतिशक्ति के

एकीकृत मल्टीमॉडल अवसर-रचना, आर्थिक और सामाजिक केंद्रों तक अंतिम-मील कनेक्टिविटी और अंतर-विभागीय समन्वय के सिद्धांतों के अनुरूप होने के आधार पर किया गया। इस बैठक में पीएम गतिशक्ति राष्ट्रीय मास्टर प्लान (पीएमजीएस एनएमपी) के मूल सिद्धांतों के अनुरूप मल्टीमॉडल कनेक्टिविटी और लॉजिस्टिक्स दक्षता बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित किया गया। ये पहल रसद दक्षता में उल्लेखनीय वृद्धि, यात्रा समय में कमी और जिन क्षेत्रों में ये सेवाएं प्रदान करती हैं, वहां व्यापक सामाजिक-आर्थिक लाभ प्रदान करने के लिए तैयार हैं।

खास खबर

एकल मैच में वीनस विलियम्स की शानदार जीता

वाशिंगटन। अमेरिका की महिला टेनिस स्टार वीनस विलियम्स ने 45 साल की उम्र में एकल मैच जीतकर एक नई उपलब्धि अपने नाम की है। इसी के साथ ही वीनस पेशेवर टेनिस में टूर-स्तरीय एकल मैच जीतने वाली विश्व की दूसरी सबसे अधिक उम्र की महिला बन गई हैं। इस मामले में पहले नंबर पर मार्टिना नवरातिलोवा हैं। नवरातिलोवा ने 47 की उम्र में एकल मुकाबला जीता था। वीनस ने डीसी ओपन टेनिस टूर्नामेंट में अपने से 22 साल छोटी पीटन स्टर्त्स को 6-3, 6-4 से हराया है। वीनस ने जीत के बाद कहा हज्जब मैं अभ्यास कर रही थी तो सोच रही थी कि हे भगवान, मुझे नहीं पता कि मैं अब भी अच्छी खिलाड़ी हूँ या नहीं। फिर कुछ ऐसे अवसर भी आते थे जब मुझे अपने खेल में सुधार करने की जरूरत है या नहीं। इसलिए यह पूरा दिमाग का खेल है ये अब साफ हो गया है।

इंदौर बनेगा टेबल टेनिस का राष्ट्रीय हब

इंदौर। मध्य प्रदेश टेबल टेनिस संगठन की वार्षिक साधारण सभा की बैठक में इस साल होने वाली राष्ट्रीय और राज्य-स्तरीय स्पर्धाओं का कार्यक्रम तय कर लिया गया है। संगठन के चेयरमैन ओम सोनी की अध्यक्षता में अभय प्रशाल में हुई इस बैठक में करीब 20 जिलों के प्रतिनिधियों ने हिस्सा लिया। इस दौरान पिछले साल के राज्य विजेताओं और सर्वश्रेष्ठ जिला इकाइयों को भी सम्मानित किया गया। चेयरमैन ओम सोनी और ज्येश्ठा आचार्य ने बताया कि वर्तमान सत्र में इंदौर में चार राष्ट्रीय स्तर की टेबल टेनिस स्पर्धाएं आयोजित होगी। इनमें जूनियर/सीनियर राष्ट्रीय स्पर्धा, राष्ट्रीय रैंकिंग स्पर्धा, पैरा राष्ट्रीय रैंकिंग स्पर्धा और पैरा नेशनल चैंपियनशिप शामिल हैं। इन स्पर्धाओं की सटीक तिथियां जल्द ही टेबल टेनिस फेडरेशन ऑफ इंडिया की साधारण सभा की बैठक में तय की जाएंगी। उन्होंने आगे बताया कि हर साल की तरह इस बार भी तीन राज्य रैंकिंग स्पर्धाएं और एक राज्य स्पर्धा खेली जाएगी। इन स्पर्धाओं में खिलाड़ियों के प्रदर्शन के आधार पर प्रदेश की टीमों का चयन किया जाएगा।

जीसस अरेसो दूसरी बार टीम में शामिल

मैड्रिड। एथलेटिक बिलबाओ ने एक बार फिर राइट बैक जीसस अरेसो को ओसासुना से साइन कर लिया है। यह अरेसो का क्लब में दूसरा कार्यकाल होगा। अरेसो को लगभग 1.2 करोड़ यूरो (करीब 14 मिलियन अमेरिकी डॉलर) की रिलीज क्लॉज के तहत साइन किया गया है और उन्होंने 2031 तक छह साल का अनुबंध किया है। इस ट्रांसफर में एथलेटिक ने एटलेटिको मैड्रिड की रूचि को पीछे छोड़ा। 26 वर्षीय अरेसो इससे पहले 2017 में 4.5 लाख यूरो में ओसासुना से एथलेटिक पहुंचे थे और क्लब की बी टीम के लिए 55 मुकाबलों में खेले। हालांकि, उन्होंने नया अनुबंध टुकराकर 2021 में ओसासुना वापसी की थी। एक गंभीर पैर की चोट से उबरने के बाद, उन्होंने पिछले दो सीजनों में ला लीगा में ओसासुना के लिए 76 मैच खेले।

भारतीय चुनौती की अगुवाई करेंगे महरीन और अर्शवंत

एजेंसी पाइनहर्स्ट (नॉर्थ कैरोलीना)। भारत के दो सबसे प्रतिभाशाली किशोर गोल्फर, महरीन भाटिया और अर्शवंत श्रीवास्तव, इस सप्ताह प्रतिष्ठित यूएस किड्स वर्ल्ड टीन गोल्फ चैंपियनशिप में भारतीय दल की अगुवाई करेंगे। यह प्रतियोगिता अमेरिका के प्रसिद्ध पाइनहर्स्ट गोल्फ कोर्स, नॉर्थ कैरोलीना में आयोजित की जा रही है। इस साल की वार्षिक वर्ल्ड टीन इवेंट में यूएस किड्स इंडिया टीम की ओर से कुल छह खिलाड़ी भाग ले रहे हैं, जिनमें दो खिलाड़ी बॉयज 15-18 वर्ग में और चार खिलाड़ी गर्ल्स 15-18 वर्ग में शामिल हैं। सभी खिलाड़ियों के पास देश-विदेश में

ऑस्ट्रेलिया ने दूसरे टी20 में वेस्टइंडीज को हराया

सिरीज में 2-0 की अजेय बढ़त बनायी

एजेंसी जमैका। जोश इंग्लिस और कैमरून ग्रीन की शानदार बल्लेबाजी से ऑस्ट्रेलिया ने यहां खेले गये दूसरे टी20 मैच में भी वेस्टइंडीज को आठ विकेट से हराकर टी20 सिरीज में 2-0 की बढ़त हासिल कर ली है। इस मैच में ऑस्ट्रेलिया ने टॉस जीतकर मेजबान टीम को पहले बल्लेबाजी के लिए बुलाया। ब्रैंडन किंग और कप्तान शाई होप के बीच 63 रन की साझेदारी से वेस्टइंडीज की टीम ने आठ विकेट पर 172 रन बनाये। किंग ने 51 रन बनाये, होप ने केवल नौ रन बनाकर बनाये पर किंग का अच्छा साथ



निभाया। टीम ने 100 रनों के अंदर ही तीन विकेट खो दिये। इसके बाद अदिर रसेल ने पारी को संभाला और वेस्टइंडीज को

बड़े स्कोर तक पहुंचाया। रसेल ने 36 रन जबकि गुडाकेश मोती ने 18 रन बनाकर स्कोर 8 विकेट पर 172 रनों तक

पहुंचाया। वहीं विरोधी टीम की ओर से एडम जांफा ने सबसे अधिक तीन विकेट लिए, नाथन एलिस और ग्लेन मैक्सवेल ने

मल्होत्रा के शतक के बावजूद इंग्लैंड का दबदबा

एजेंसी वॉस्टर। भारत के युवा बल्लेबाज विहान मल्होत्रा ने शानदार शतक (120 रन, 123 गेंद) लगाया, लेकिन इंग्लैंड के बाएं हाथ के स्पिनर राल्फी एल्बर्ट (6/53) की घातक गेंदबाजी के सामने भारतीय पारी ताश के पत्तों की तरह बिखर गई। इंग्लैंड ने दूसरे अंडर-19 यूथ टेस्ट मैच के तीसरे दिन का खेल समाप्त होने तक मजबूत बढ़त बना ली है। मल्होत्रा, 90 अग्रसर म्हात्रे (80 रन, और गेंद) ने दूसरे विकेट के लिए



133 रन की तेज साझेदारी कर भारत को मजबूत स्थिति में ला दिया था। उस समय भारत का स्कोर 170/1 था और लग रहा था कि टीम पहली पारी में बड़ी

बढ़त हासिल कर सकती है। लेकिन म्हात्रे के आउट होते ही इंग्लैंड ने मैच में वापसी की और भारत की पारी 279 रनों पर सिमट गई। भारत ने पहली

पारी में इंग्लैंड के स्कोर 309 के मुकाबले 30 रन से पिछड़ते हुए महत्वपूर्ण बढ़त गंवा दी। इसके बाद इंग्लैंड ने दूसरी पारी में बिना किसी नुकसान के 93 रन बना लिए हैं और कुल बढ़त 123 रन की हो गई है। दूसरी पारी में इंग्लैंड के बल्लेबाज एडम थॉमस (50) और बीजे डॉकिंस (42) नाबाद हैं और टीम मजबूत स्थिति में है। भारत की ओर से हरवश पांगलिया (28 रन) और मल्होत्रा ने पांचवें विकेट के लिए 61 रन जोड़े, लेकिन इसके बाद एल्बर्ट ने भारतीय पारी को तहस-नहस कर दिया। भारत ने अंतिम छह विकेट महज 37 रनों में गंवा दिए।

राज्य स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन 10-11 अगस्त को

रांची। 22 से 24 अगस्त 2025 तक रांची झारखंड में आयोजित व-23 राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए झारखण्ड राज्य स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन 10 से 11 अगस्त 2025 तक बलदेव साहू स्टेडियम, लोहरदगा में आयोजित किया गया। इस सुनिश्चित हुआ है। इस कुश्ती प्रतियोगिता में 23 साल तक के, 2002 से 2006 के सभी पहलवान भाग ले सकते हैं एवं 18 साल (2007 जन्मतिथि) के प्रतिभागी मेडिकल सर्टिफिकेट/पैरेंटल सर्टिफिकेट के साथ भाग ले सकेंगे। आप सभी जिलों के अधिकारीगण कृपया दिनांक 05 अगस्त 2025 तक नीचे



दिए गए टीम एंट्री फॉर्म पर अपने खिलाड़ियों की एंट्री भेजे। खिलाड़ियों को उक्त प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए अनिवार्य रूप से अपने साथ पंचायत या नगर परिषद द्वारा निर्गत जन्म प्रमाणपत्र, आधार कार्ड,आवासीय प्रमाण पत्र की मूल एवं छाया प्रति और अपना 2 पासपोर्ट साइज फोटो साथ में लाना अनिवार्य होगा।

राष्ट्रीय स्तर की तैयारी में जुटी वैष्णवी बोरकर

इंदौर। इंदौर के संगम नगर क्षेत्र की निवासी वैष्णवी बोरकर ने हाल ही में आयोजित स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया की अंतरविद्यालय तलवारबाजी प्रतियोगिता वर्ष 2025 में अंडर-17 आयु वर्ग के फॉयल वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त कर डिवाीजन स्तर की प्रतियोगिता के लिए चयनित होने का गौरव प्राप्त किया है। वैष्णवी इस समय सेंट मैरी चैंपियन उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में कक्षा नवमी की छात्रा हैं और पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी निरंतर उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रही हैं। वे वॉरियर फाउंडेशन मार्शल आर्ट संस्था में नियमित रूप से अभ्यास करती हैं तथा उनके प्रशिक्षक करन साहू के मार्गदर्शन में अभी से राष्ट्रीय तलवारबाजी प्रतियोगिता की तैयारी में पूरी मेहनत से जुटी हुई हैं।

कंबोज जहीर और बुमराह जैसा गेंदबाज : अश्विन

एजेंसी मुम्बई। दिग्गज स्पिनर आर अश्विन ने युवा तेज गेंदबाज अंशुल कंबोज की प्रशंसा करते हुए उसे एक अच्छा गेंदबाज बनाया। अश्विन ने यहां तक कहा कि अंशुल की क्षमताएं जहीर खान और जसप्रीत बुमराह जैसे तेज गेंदबाज बनने की है। साथ ही कहा कि वह अच्छा गेंदबाज होने के साथ ही खेल में बेहतर रणनीति अपनाना भी जानता है। अश्विन ने कहा, ह्यअंशुल की सबसे अच्छी बात यह है कि वह अपनी रणनीति को अच्छी तरह से समझता है। मैंने कई तेज



गेंदबाजों को देखा है, अगर आप उनसे उनकी रणनीति के बारे में पूछते हैं, तो वे बस यही कहते हैं कि वे अपने को साबित करते हुए खेल का आनंद लेना चाहते हैं।

वहीं दूसरी ओर अंशुल अपनी रणनीति को अच्छी तरह से समझता है और यह भी जानता है कि मैदान पर उस पर कैसे अमल करना है। अधिकतर तेज गेंदबाजों में

यह गुण नहीं होता है। जहीर भी ऐसे तेज गेंदबाज थे जो अपनी रणनीति को समझते थे और उस पर अच्छी तरह से अमल करते थे। अश्विन ने कहा, वर्तमान समय में जसप्रीत बुमराह एक ऐसे खिलाड़ी हैं जो रणनीति को अच्छी तरह से समझते हैं और उसपर अमल भी करते हैं। अंशुल भी इसी तरह का खिलाड़ी है। मैं कौशल की तुलना नहीं कर रहा हूँ क्योंकि कौशल एक बहुत ही अलग चीज है। मैंने उसे आईपीएल में खेलते हुए देखा है। उसकी लेंथ बहुत अच्छी है।

धीमी ओवर गति के नियम की समीक्षा करे आईसीसी : स्टोक्स

एजेंसी लंदन। इंग्लैंड क्रिकेट टीम के कप्तान बेन स्टोक्स ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) के धीमी ओवर गति के नियम को गलत बताते हुए इसकी कड़ी आलोचना की है। स्टोक्स ने धीमी ओवर गति से संबंधी दस्तावेजों पर भी हस्ताक्षर नहीं किये हैं। भारत के खिलाफ लॉर्ड्स टेस्ट के दौरान भी उनकी टीम पर धीमी ओवर गति से जड़े नियम के कारण ही जुमाना लगाया गया था। इसके अलावा उनके दो विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) अंक भी काट लिए गये थे। इससे उसके कुल अंक कम होकर 22 रह गए हैं। इसके अलावा उसकी जीत का प्रतिशत भी कम हुआ है। स्टोक्स ने कहा कि आईसीसी को हालातों को देखते हुए ओवर गति के इन नियमों की समीक्षा करनी चाहिए। स्टोक्स ने कहा, मैं इसी लिए इससे जुड़े फॉर्म पर हस्ताक्षर



नहीं कर रहा हूँ। ओवर रेट ऐसी चीज नहीं है जिसकी मुझे चिंता है पर इसका मतलब यह नहीं है कि मैं जानबूझकर गति धीमी से गेंदबाज कर रहा हूँ। मैं इससे जुड़ी परेशानी को समझता हूँ पर ये भी सही है कि इसके तरीके पर गंभीरता से विचार करना होगा। उन्होंने आगे कहा, आप एक ही नियम एशिया और सभी जगहों के लिए नहीं रख सकते हैं। एशिया में स्पिन गेंदबाज लगभग 70 फीसदी ओवर फेंकते हैं। वहीं न्यूजीलैंड, ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड में 70-80 फीसदी ओवर तेज गेंदबाज डालते हैं।

स्मृति मंधाना ने बनाया रिकार्ड

एजेंसी लंदन। भारतीय महिला क्रिकेट टीम की अनुभवी सलामी बल्लेबाज स्मृति मंधाना ने इंग्लैंड के खिलाफ तीसरे और अंतिम एकदिवसीय मैच में अपनी 45 रनों की पारी के साथ ही एक अहम उपलब्धि हासिल कर ली है। इस पारी के साथ ही मंधाना इंग्लैंड में सबसे अधिक रन बनाने वाली विदेशी सलामी बल्लेबाज बन गयी हैं। मंधाना ने अब तक इंग्लैंड में पारी की शुरुआत करते हुए 715 रन बनाये हैं। ये अब तक किसी भी विदेशी सलामी बल्लेबाज के बनाए सबसे ज्यादा रन हैं। तीसरे एकदिवसीय में भारत ने पहले बल्लेबाजी करते हुए



निर्धारित 50 ओवर में 5 विकेट के नुकसान पर 318 रन बनाए। मंधाना के अलावा हल्लीन देओल ने भी 45 रन की पारी खेली।

कप्तान हरमनप्रीत कौर ने 84 गेंदों में 102 रन की तेज और शानदार शतकीय पारी खेली। जेमिमा रोड्रिग्स ने अर्धशतक लगाया। ऋचा घोष ने केवल 18 गेंद में 38 रन की आक्रामक नाबाद पारी खेली जिसमें 3 चौके और 2 छक्के शामिल थे। जीत के लिए 319 रन का पीछा करते हुए इंग्लैंड की टीम 49.5 ओवर में 305 रन ही बना सकी। कप्तान नेट स्कीवर ब्रेंट सिफर्ट 2 रन से शतक नहीं बना पायीं। एम्मा लेंब ने 68 और एलिस डेविडसन रिचर्ड्स ने 44 रन बनाए। भारतीय टीम ने इस मैच को जीतकर सिरीज अपने नाम की है।

खिलाड़ियों को चेंजिंग रूम व खेल सामग्री भंडारण कक्ष से वंचित करने का प्रयास अमानवीय: दीपक वर्मा



खिलाड़ियों के चेंजिंग रूम और खेल सामग्री भंडारण के रूप में किया जाता रहा है, जहाँ फुटबॉल, कबड्डी, खो-खो, वुडबॉल, श्रोबॉल, नेटबॉल, किक बॉक्सिंग, जिम्नास्टिक, चॉकबॉल, कोर्फबॉल, जरासंध अखाड़ा समेत दर्जनों खेल संघ नियमित रूप से अभ्यास और प्रतियोगिताएं संचालित करते हैं। प्रतिनिधियों ने आरोप लगाया कि सीटी

मैनेजरचंदन कुमार द्वारा खिलाड़ियों के प्रति असंवेदनशील और अपमानजनक टिप्पणों की गई, जहाँ उन्होंने महिला खिलाड़ियों को खुले में कपड़े बदलने तक की सलाह दे दी। यह व्यवहार न केवल नारी गरिमा का अपमान है, बल्कि खेल भावना और मानवीय संवेदनाओं के भी विपरीत है। प्रतिनिधियों ने नगर आयुक्त को

फुटबॉलर से डब्यूडब्ल्यूई रेसलर बने गोल्डबर्ग

एजेंसी अटलांटा। हाल में अपना अंतिम मुकाबला खेलने वाले डब्यूडब्ल्यूई रेसलर बिल गोल्डबर्ग शुरुआत में फुटबॉलर थे। गोल्डबर्ग का बचपन अमेरिका के तुलसा, ओक्लाहोमा में बीता। उन्होंने शुरुआत से लेकर हाई स्कूल तक फुटबॉल खेला। उन्होंने यूनिवर्सिटी ऑफ जॉर्जिया में भी फुटबॉल खेलेते हुए टीम में अपनी अलग पहचान बनाई। बाद में वह एनएफएल के अटलांटा फाल्कन्स की ओर से खेलने लगे। इस टीम से उन्होंने कई मैच खेले पर चोटिल होने के कारण उनका फुटबॉल करियर बीच में ही रुक गया। ऐसे में गोल्डबर्ग पर्सनल ट्रेनर बन गए। इसी दौरान उन्हें



लैरी शार्प नाम के एक रेसलिंग ट्रेनर ने डब्यूडब्ल्यूई में किस्मत आजमाने को कहा। शार्प को गोल्डबर्ग में रेसलरों सी ताकत और एथलेटिक्स लुक नजर आया। गोल्डबर्ग ने शार्प की बात मानी और उनके रेसलिंग स्कूल मॉन्स्टर में प्रवेश ले लिया। 1990 के दशक में गोल्डबर्ग को चचाएँ

शुरू हो गयीं। वह वर्ल्ड चैंपियनशिप रेसलिंग में 173-0 की रिकॉर्ड जीत से लोकप्रिय हुए। वह अपनी ताकत और तेजी के लिए जाने जाते थे। गोल्डबर्ग 2003 में डब्यूडब्ल्यूई में शामिल हुए। वहां भी उन्होंने खूब नाम कमाया। 2018 में उन्हें डब्यूडब्ल्यूई हॉल ऑफ फेम में शामिल किया गया। फुटबॉल में चोट लगने से गोल्डबर्ग का करियर समाप्त हुआ था पर उन्हें इससे रेसलिंग में आने का अवसर मिला। वह अपना अंतिम मुकाबला इजराइल में खेलना चाहते थे पर सैन्य तनाव के कारण ये मैच रद्द हो गया था। जिससे उन्हें काफी निराशा भी हुई।

भारतीय टीम

बॉयज 15-18: अर्शवंत श्रीवास्तव, विहान जैन गर्ल्स : अनुष्का गुप्ता (गर्ल्स 13), महरीन भाटिया (गर्ल्स 15-18), आयशा गुप्ता (गर्ल्स 15-18), असारा साहनी (गर्ल्स 15-18, दिल्ली) इस टूर्नामेंट के एक सप्ताह बाद भारत 6 वर्ष और उससे ऊपर के आयु वर्ग के खिलाड़ियों की 14 सदस्यीय टीम को यूएस किड्स चैंपियनशिप में भाग लेने के लिए अमेरिका भेजेगा, जिसका आयोजन भी पाइनहर्स्ट में ही होगा।

टूर्नामेंट्स में बेहतरीन प्रदर्शन किया है। 2024 में उन्होंने एनसीआर कप जूनियर्स और ग्रीन्स टूर्नामेंट में खिताब जीते, जबकि यूएस किड्स इंडियन चैंपियनशिप में उपविजेता रहे। इस सीजन में वह यूएस किड्स चाइना, यूएस किड्स थाईलैंड और फाल्डो सिरीज एशिया ग्रैंड फाइनल में टॉप-5 में रहे, जबकि यूएस किड्स यूई में सातवें स्थान पर रहे। विहान जैन ने भी 2024 यूएस किड्स वर्ल्ड टीन चैंपियनशिप में भाग लिया था और अर्शवंत के साथ संयुक्त 13वें स्थान पर रहे थे। इसी तरह, असारा साहनी ने भी 2024 संस्करण में संयुक्त सातवां स्थान प्राप्त किया था। अनुष्का गुप्ता और आयशा गुप्ता भी अपनी मजबूत बुद्धि के साथ टूर्नामेंट में उतरेगी।



वाशिंगटन में कैमरोन नोरिस डीसी ओपन टेनिस में खेलते हुए।



महंगे हेयर प्रोडक्ट्स को छोड़िए, कलर्ड बालों के लिए घर पर ही बनाएं ये सीरम

एक अच्छा हेयर सीरम बालों में चमक और स्मूदनेस वापस लाता है। साथ ही साथ, कलर को जल्दी फेड होने से भी बचाता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको घर पर ही कलर्ड हेयर के लिए सीरम बनाने के आसान तरीके के बारे में बता रहे हैं।

अक्सर अपने लुक को चेज करने के लिए हम सभी बालों के साथ एक्सपेरिमेंट करना पसंद करते हैं। कभी एक नया हेयरकट तो कभी बालों को कलर करना हमें काफी अच्छा लगता है। एक बार जब बालों को कलर कर दिया जाता है तो पूरा लुक इंस्टेंट चेज हो जाता है। इस बात में कोई दोराय नहीं है कि कलर्ड हेयर देखने में काफी अच्छे लगते हैं, लेकिन इसके साथ-साथ ऐसे बालों को बेहतर तरीके से केयर करने की जरूरत होती है। दरअसल, कलर, ब्लीच या हाइलाइट्स में

जो केमिकल्स होते हैं, वो बालों को रूखा व बेजान बना देते हैं। ऐसे में जरूरी होता है कि बालों की स्मूथनेस को बनाए रखने के लिए हेयर सीरम का इस्तेमाल किया जाए।

एक अच्छा हेयर सीरम बालों में चमक और स्मूदनेस वापस लाता है। साथ ही साथ, कलर को जल्दी फेड होने से भी बचाता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको घर पर ही कलर्ड हेयर के लिए सीरम बनाने के आसान तरीके के बारे में बता रहे हैं-

हेयर सीरम बनाने के लिए क्या-क्या चाहिए

- 2 टेबलस्पून आर्गन ऑयल
- 1 टेबलस्पून जोजोबा ऑयल
- 1 टेबलस्पून नारियल तेल
- 5 बूंद विटामिन ई ऑयल
- 5 बूंद लेवेंडर एसेंशियल ऑयल
- 3 बूंद रोजमेरी एसेंशियल ऑयल

हेयर सीरम कैसे बनाएं

- एक छोटा कांच का ड्रॉपर वाला डार्क कलर बॉटल लें।
- अब इसमें आर्गन, जोजोबा और नारियल तेल डालें।
- फिर इसमें विटामिन ई और एसेंशियल ऑयल की बूंदें डालें।
- बॉटल बंद करके अच्छे से हिलाएं ताकि सब अच्छे से मिक्स हो जाए।
- इसे ठंडी और सूखी जगह पर रखें।
- हेयर सीरम कैसे लगाएं-
- हेयर सीरम लगाने के लिए सिर्फ 2-3 बूंद सीरम हथेली में लें।
- हाथों से रगड़कर थोड़ा गर्म करें और फिर बालों के मिड-से लेकर एंड्स तक लगाएं।
- हल्के गीले या सूखे बालों पर लगाएं।
- अगर लीव-इन सीरम की तरह लगा रहे हैं, तो आप इसे स्कैल्प पर ना लगाएं।



वॉर्डरोब में शामिल करें चुनरी प्रिंट वाली साड़ियां, दिखेंगी खूबसूरत और स्टाइलिश

मॉनसून और त्योहारों में चुनरी प्रिंट साड़ी पहनने का अंदाज ही अलग होता है। इस तरह की साड़ी कैरी करने से स्टाइलिश लुक भी मिलता है। इसके लिए आपको सही रंग और सही फैब्रिक की चुनरी प्रिंट साड़ी का चुनाव किया है और उसको अच्छे से स्टाइल किया है, तो इसमें आपका लुक काफी खूबसूरत लगेगा।

महिलाओं की वॉर्डरोब तब तक पूरी नहीं मानी जाती, जब तक उनके वॉर्डरोब में चुनरी प्रिंट साड़ी न हो। खासकर मॉनसून और त्योहारों में चुनरी प्रिंट साड़ी पहनने का अंदाज ही अलग होता है। इस तरह की साड़ी कैरी करने से स्टाइलिश लुक भी मिलता है। इसके लिए आपको सही रंग और सही फैब्रिक की चुनरी प्रिंट साड़ी का चुनाव किया है और उसको अच्छे से स्टाइल किया है, तो इसमें आपका लुक काफी खूबसूरत लगेगा।

मार्केट में आपको इस तरह की साड़ियों में बहुत वैरायटी मिल जाएगी। हर फैब्रिक में आपको अलग पैटर्न, रंग और डिजाइनर वर्क देखने को मिलेगा। हर उम्र की महिलाओं के बीच इस तरह की साड़ियां काफी लोकप्रिय हैं। क्योंकि यह न सिर्फ आरामदायक होती हैं, बल्कि आकर्षक भी दिखती हैं। अगर आप भी अपने वॉर्डरोब में एक शानदार चुनरी प्रिंट साड़ी को जोड़ना चाहती हैं, तो हम आपको कुछ बेहतरीन ऑप्शन दिखाने जा रहे हैं।

गोटा बॉर्डर चुनरी प्रिंट साड़ी

बता दें कि गोटे का काम ट्रेडिशनल है और चुनरी प्रिंट साड़ी में बिना गोटा वर्क के ग्रेस नहीं आता है। ऐसे में आप यह नय कर सकती हैं कि आप लाइट या हेवी गोटा वर्क वाली साड़ी कैरी करेंगी। मार्केट में आपको बॉर्डर पर गोटा वर्क वाली साड़ी में अच्छी वेराइटी भी मिल जाएगी। आपको पतले से लेकर मोटे और चौड़े बॉर्डर तक में साड़ी देखने को मिल जाएंगी। गोटा बॉर्डर वाली साड़ी कितनी ही सिंपल हो, लेकिन देखने में डिजाइनर लगती है। आपको 500 से 2,000 रुपए तक में इस तरह की साड़ी में मिल जाएगी।

घरचोला र-टाइल चुनरी प्रिंट साड़ी

विवाहित महिलाएं घरचोला गुजराती और राजस्थानी ट्रेडिशनल साड़ी पहनती हैं। हालांकि यह साड़ी काफी हैवी होती है, लेकिन इसको लाइटवेट और लाइट वर्क में भी तैयार किया जा रहा है। इस साड़ी न सिर्फ विवाहित महिलाएं बल्कि कुंवारी लड़कियां भी पहन सकती हैं। आपको इस तरह की साड़ी में चटक और भड़कीले रंगों के साथ लाइट शेड्स मिल जाएंगी। आप तीन-त्योहार के अलावा शादी-विवाह के मौके पर भी इस तरह की साड़ी कैरी कर सकती हैं। मार्केट में आपको शिफॉन, सिल्क और जॉर्जेट जैसे फैब्रिक में इस पैटर्न की साड़ी मिल जाएगी। आप 1,500 से 2,000 रुपए तक में इस तरह की साड़ी मिल जाएगी।

बंधेज चुनरी प्रिंट साड़ी डिजाइन

आपको बंधेज फैब्रिक में चुनरी प्रिंट साड़ी मिल जाएंगी। आपको मैक्सिमम सिल्क टेक्सचर या फिर सिल्क जॉर्जेट में इस तरह की साड़ी देखने को मिलेंगी। इन साड़ियों पर बेहद खूबसूरत जरी वर्क होता है। यह क्रशड लुक में आती हैं। आप किसी फंक्शन में भी इस तरह की साड़ी कैरी कर सकती हैं। हालांकि आपको साधारण चुनरी प्रिंट में यह साड़ियां थोड़ी महंगी मिलेंगें। लेकिन किसी बड़े त्योहार या शादी-विवाह के मौके पर पहनती हैं, तो काफी ग्रेसफुल नजर आएंगी। आपको 2,000 से 5,000 रुपए में यह साड़ी मिल जाएगी। एथनिक लुक पाने के लिए आप कलफुल स्टोन या गोल-डंड ज-वेलरी कैरी कर सकती हैं।

कॉटन चुनरी प्रिंट साड़ी डिजाइन

कॉटन में चुनरी प्रिंट साड़ी की कई वैरायटी मिल जाएगी। खासतौर पर आपको इसमें गोटा वर्क और अजरक प्रिंट के मिक्स डिजाइन वाली साड़ी मिल जाएंगी। आप छोटे-मोटे त्योहार और छोटे-मोटे फैमिली फंक्शन पर भी पहन सकती हैं। इस तरह की साड़ियों में बोल्ड लुक पाने के लिए आप ब-लेक ब-एटर, कॉर्सेट या टैंक टॉप स्टाइल ब्लाउज आदि कैरी कर सकती हैं। अगर आप खुद को स्टाइलिश अवतार में देखना चाहती हैं, तो ग्लास ज्वेरी या वुडन ज्वेलरी कैरी कर सकती हैं। मार्केट में आपको 500-1500 रुपए तक में ऐसी साड़ियां मिल जाएंगी।

नमक ही नहीं शरीर में पोटेशियम की कमी भी हो सकती है हाई बीपी की वजह, फॉलो करें ये डाइट

ब्लड प्रेशर कंट्रोल इसलिए नहीं होता है, क्योंकि हमारी थाली में सिर्फ नमक ज्यादा नहीं है, बल्कि पोटेशियम बहुत कम है। इस कारण ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने की जो कहानी है, वह अधूरी रह जाती है। हालांकि इसको करना मुश्किल नहीं है।

जैसे ही लोग 40 की उम्र पार करते हैं, वैसे ही अधिकतर लोग अपनी थाली से नमक कम कर देते हैं। साथ ही अचार, पापड़ और चिप्स जैसी चीजों से दूरी बना लेते हैं। लेकिन इसके बाद भी उनका ब्लड प्रेशर कंट्रोल नहीं होता है। क्योंकि हमारी थाली में सिर्फ नमक ज्यादा नहीं है, बल्कि पोटेशियम बहुत कम है। इस कारण ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने की जो कहानी है, वह अधूरी रह जाती है। हालांकि इसको करना मुश्किल नहीं है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि पोटेशियम की सही डोज क्या है और इसको किस तरह से डाइट में शामिल करना चाहिए।

जानिए पोटेशियम की सही डोज

पोटेशियम न सिर्फ एक्स्ट्रा नमक को यूरिन के रास्ते बाहर निकालता है। लेकिन यह आर्टरी की मांसपेशियों को भी शांत करता है। रिसर्च के मुताबिक अगर डेली पोटेशियम 3.5 ग्राम से ज्यादा हो जाए, तो सिस्टोलिक बीपी में 4-6 एमएमएचजी तक की गिरावट आ सकती है। यह उतना ही होता है, जितना शुरुआती बीपी दवाओं से होता है। रमाई बनाएं सुबह की शुरुआत

सो जाना सुबह 200एमएल नारियल पानी या फिर 1 केला का सेवन करें। इन दोनों में ही 400मिग्रापोटेशियम होता है।

नाश्ते में आप अंकुरित मूंग चाट खा सकते हैं। इसमें करीब 650मिग्रापोटेशियम और सिर्फ 400मिग्रासोडियम होता है।

वहीं दोपहर के खाने में आप ऐसी सब्जियों को शामिल करें, जोकि पोटेशियम से भरपूर हों। शाम को स्नेक्स में आप चिप्स, पापड़ या भुजिया की जगह एक मुड़ी बिना नमक वाली मूंगफली या उबले चने खा सकते हैं। रात के खाने में आप कच्चा केला या तुरई की सब्जी और अंकुरित मूंग खा सकते हैं। इसमें 600-700मिग्रापोटेशियम होता है।



फेस पर एक्स्ट्रा ऑयल हटाने के लिए लगाएं ये फेस पैक, मिलेगा गजब का निखार

आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको ऑयल कंट्रोल करने के लिए कुछ फेस पैक के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको अप्लाई करके आप ऑयल फ्री स्किन पा सकती हैं, साथ ही इससे आपकी स्किन भी साफ और ग्लोइंग नजर आएगी।

हम सभी चाहते हैं कि हमारी स्किन ग्लोइंग और साफ हो। इसके लिए हम सभी जरूरी स्किन केयर भी करते हैं। लेकिन जब फेस पर एक्स्ट्रा ऑयल को कम करने की बात आती है, तो हम स्क्रब करते हैं। लेकिन आप ऑयल को कंट्रोल करने के लिए फेस पैक की मदद ले सकते हैं। इससे आपकी स्किन पर मौजूद एक्स्ट्रा गंदगी साफ हो जाएगी। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको ऑयल कंट्रोल करने के लिए कुछ फेस पैक के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको अप्लाई करके आप ऑयल फ्री स्किन पा सकती हैं, साथ ही इससे आपकी स्किन भी साफ और ग्लोइंग नजर आएगी।

फेस पैक लगाने के फायदे

फेस पैक को लगाने से चेहरे पर मौजूद एक्स्ट्रा गंदगी साफ हो जाती है। साथ ही, चेहरे का रंग भी

निखरता है। इसका इस्तेमाल आप हफ्ते में 1 बार करें। इसके बाद आपको पॉर्लर जाने कि या महंगे प्रोडक्ट को इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। आपकी त्वचा में नेचुरली निखार नजर आएगा। बस आपको ऑयली त्वचा के हिसाब से फेस पैक की सामग्री को चुन करना होगा।

चंदन और दही का फेस पैक

आप चंदन और दही का फेस पैक चेहरे पर लगा सकती हैं। इस तरह के फेस पैक को लगाने से आपकी स्किन साफ हो जाएगी। साथ ही इससे आपके फेस पर अलग निखार आएगा और इस फेस पैक को आसान तरीके से बना सकती हैं।

ऐसे बनाएं चंदन और दही का फेस पैक

इस फेस पैक को बनाने के लिए एक कटोरी में 2 चम्मच चंदन पाउडर लें।

फिर इसमें 2 चम्मच दही मिक्स करें। अब थोड़ी सी हल्दी मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इसको फेस पर अप्लाई करें और सूखने के लिए छोड़ दें।

कुछ देर बाद जब यह सूख जाए, तो नॉर्मल पानी से फेस को हाथों से रब करते हुए साफ करें।

इस फेस पैक को लगाने से चेहरे पर मौजूद एक्स्ट्रा ऑयल साफ हो जाएगा।

मुल्तानी मिट्टी और एलोवेरा जेल फेस पैक

अगर आपके फेस पर ऑयल के कारण से रेडनेस होने लगी है, तो आप एलोवेरा जेल और मुल्तानी मिट्टी को मिलाकर फेस पैक लगाएं। इस तरह के फेस पैक को लगाने से आपकी स्किन में मौजूद आसानी से साफ हो जाएगी। इससे आपके फेस पर ग्लोइंग नजर आएगी।

ऐसे बनाएं मुल्तानी मिट्टी और एलोवेरा जेल फेस पैक

सबसे पहले एक कटोरी में मुल्तानी मिट्टी का पाउडर लें।

फिर इसमें 2 चम्मच एलोवेरा जेल को मिक्स करें। अब हल्का सा पानी डालकर अच्छे से मिक्स करें और ब्रश की मदद से फेस पर अप्लाई करें।

फिर 20 मिनट बाद इसको पानी से साफ कर लें।

इससे आपकी स्किन साफ और ग्लोइंग नजर आएगी।

इन फेस पैक को लगाने से आपकी स्किन साफ नजर आएगी। वहीं आपके फेस पर अलग सा निखार दिखाई देगा। आप सही तरह से इन फेस पैक को बनाकर लगाना है। साथ ही आपको ऑयली स्किन से भी छुटकारा मिल जाएगा।

मानसून में बच्चों को Diarrhea से बचाने के लिए क्या करें और क्या न करें?

इस मौसम में दस्त होने का मुख्य कारण अक्सर गलत खान-पान और रोटावायरस होता है। हालांकि, सही देखभाल से इस बीमारी से बचा जा सकता है और इसे ठीक भी किया जा सकता है। इसी को ध्यान में रखते हुए, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने कुछ महत्वपूर्ण दिशानिर्देश जारी किए हैं, जिनका पालन करके आप अपने बच्चों को स्वस्थ रख सकते हैं।

मानसून आते ही बच्चों में बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है, खासकर दस्त (डायरिया) की समस्या बहुत आम हो जाती है। यह माता-पिता के लिए चिंता का विषय बन जाता है। दरअसल, मानसून की बारिश से वातावरण में नमी बढ़ जाती है, जिससे बैक्टीरिया और वायरस तेजी से

फैलते हैं। ये कीटाणु बच्चों से लेकर बड़ों तक, सभी के स्वास्थ्य पर बुरा असर डालते हैं।

इस मौसम में दस्त होने का मुख्य कारण अक्सर गलत खान-पान और रोटावायरस होता है। हालांकि, सही देखभाल से इस बीमारी से बचा जा सकता है और इसे ठीक भी किया जा सकता है। इसी को ध्यान में रखते हुए, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने कुछ महत्वपूर्ण दिशानिर्देश जारी किए हैं, जिनका पालन करके आप अपने बच्चों को स्वस्थ रख सकते हैं।

दस्त से बचाव और सही खान-पान, स्वास्थ्य मंत्रालय के जरूरी सुझाव

मानसून में दस्त से बचने और अगर हो जाए तो उससे उबरने के लिए स्वास्थ्य



मंत्रालय ने कुछ खास और आसान सुझाव दिए हैं। इन्हें अपनाकर आप अपने और अपने बच्चों को स्वस्थ रख सकते हैं:

विटामिन ए की खुराक: दस्त की गंभीरता को कम करने के लिए विटामिन ए की खुराक लेना फायदेमंद हो सकता है।

साफ पानी पिएं: हमेशा साफ और सुरक्षित पानी ही पिएं। यह बीमारियों से बचने का सबसे पहला कदम है।

हाथों की स्वच्छता: खाने से पहले और शौचालय का इस्तेमाल करने के बाद, नियमित रूप से अपने हाथ धोएं। यह कीटाणुओं को फैलने से रोकता है।

संतुलित आहार: साल भर, खासकर मानसून के मौसम में, पौष्टिक और संतुलित आहार लेना बहुत जरूरी है। अपने आहार में ओआरएस और नारियल पानी शामिल करें। इनमें मौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स शरीर में पानी की कमी को पूरा करने में मदद करते हैं।

दस्त होने पर इन चीजों से करें परहेज, हेल्थलाइन की सलाह

अगर आपको दस्त हो गए हैं, तो कुछ खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए क्योंकि वे स्थिति को और खराब कर सकते हैं। हेल्थलाइन ने उन चीजों की एक सूची दी है जिनसे आपको परहेज करना चाहिए:

दूध और डेयरी उत्पाद: दूध और दूध से बनी चीजें (जैसे दूध वाले प्रोटीन ड्रिंक) न लें।

तले हुए और वसायुक्त खाद्य पदार्थ: ज्यादा तेल, चिकनाई और तले हुए खाने से बचें।

मसालेदार और प्रोसेस्ड फूड: बहुत ज्यादा मसालेदार खाना और प्रोसेस्ड फूड, खासकर जिनमें मिलावट हो, उनसे दूर रहें।

एटली की फिल्म में अल्लू अर्जुन निभाएंगे मल्टीपल रोल

दीपिका, जाहवी, रश्मिका और मृणाल संग बनेगी जोड़ी

पैन इंडिया स्टार अल्लू अर्जुन और एटली इस वक्त फिल्म AA22x6 पर काम कर रहे हैं। ये फिल्म मच अवैटेड होने के साथ अपनी हाईप्रोफाइल स्टारकास्ट की वजह से सुर्खियों में है। इसमें अल्लू अर्जुन के साथ दीपिका पादुकोण, जाहवी कपूर, रश्मिका मंदाना और मृणाल ठाकुर नजर आएंगी। लेटेस्ट मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार अल्लू अर्जुन एटली की इस फिल्म में मल्टीपल रोल में नजर आएंगे। ये पहली बार होगा, जब पुष्पा स्टार एक साथ कई किरदार निभाएंगे। फिल्म में एक्टर पूरे परिवार का किरदार निभाते नजर आएंगे। सूत्र के हवाले से रिपोर्ट में कहा गया है, अल्लू एटली की अगली फिल्म में अपने पूरे परिवार का किरदार निभा रहे हैं। वह फिल्म में दादा, पिता और दो बेटों का किरदार करते नजर आएंगे। यह उनके करियर की पहली मल्टीपल रोल वाली फिल्म होगी। सूत्र ने बताया है कि अल्लू ने खुद ही चारों किरदार निभाने पर जोर दिया। एक्टर के कहने पर पहले तो एटली थोड़ा

हिचकिचाए, लेकिन लुक टेस्ट के बाद उन्हें लगा कि यह फिल्म के लिए फायदेमंद रहेगा। दर्शकों को एक टिकट की कीमत पर अल्लू अर्जुन के 4 अलग-अलग अवतार देखने को मिलेंगे। फिल्म का एक और बड़ा हाईलाइट रश्मिका मंदाना का किरदार होगा। 'पुष्पा- द राज' और 'पुष्पा 2- द रूल' में अल्लू अर्जुन के अपोजिट दिखी रश्मिका AA22x6 में निगेटिव रोल में नजर आएंगी। ये भी पहली बार होगा, जब ऑडियंस रश्मिका को निगेटिव किरदार में देखेगी। विलेन के रूप में, रश्मिका अल्लू अर्जुन, दीपिका, जाहवी और मृणाल के साथ मुकाबला करेंगी।



फिर साथ दिखेगी कंगना रनौत और आर माधवन की हिट जोड़ी

फिल्म तनु वेड्स मनु और उसके सीकल तनु वेड्स मनु रितर्न्स में जबरदस्त केमिस्ट्री दिखा चुके कंगना रनौत और आर माधवन अब एक बार फिर पद पर साथ नजर आने को तैयार हैं। इस बार ये जोड़ी लेकर आ रही है एक रोमांचक साइकोलॉजिकल थ्रिलर फिल्म, जिसका नाम रखा गया है सर्कल। इस फिल्म को लेकर अपडेट सामने आया है। दर्शक इस जोड़ी को दशहरे 2025 पर एक बार फिर साथ में देख सकेंगे।

तीन भाषाओं में रिलीज होगी फिल्म

फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं ए एल विजय, जो साउथ सिनेमा के जाने-माने निर्देशक हैं। वहीं इस फिल्म का निर्माण कर रही है टाइडेट प्रोडक्शन्स। देवकन कॉनिकल की रिपोर्ट की माने तो ये फिल्म तीन भाषाओं- हिंदी, तमिल और तेलुगु में रिलीज की जाएगी। सर्कल को एक पैन-इंडिया प्रोजेक्ट बताया जा रहा है, जिसकी शूटिंग चेन्नई, ऊटी, जयपुर और हैदराबाद जैसी अलग-अलग जगहों पर की गई है।

कैसी होगी फिल्म की कहानी?

सर्कल की कहानी को लेकर अब तक कई अपडेट्स सामने आए हैं। कहा जा रहा है कि फिल्म एक मनोवैज्ञानिक थ्रिलर है जिसमें सस्पेंस की परतें धीरे-धीरे खुलेंगी। सूत्रों की माने तो कहानी में एक बड़ा ट्विस्ट ये होगा कि एक मरीज और डॉक्टर असल में एक ही इंसान होते हैं। कुछ इसी प्लॉट के ईर्द-गिर्द ही ये कहानी घूमने वाली है।

क्लाइमेक्स सीन की शूटिंग हैदराबाद में हुई

फिल्म की शूटिंग हाल ही में पूरी हुई है। हैदराबाद के जुबली हिल्स स्थित एक वलब में इसका आखिरी सीन फिल्माया गया, जिसमें आर माधवन के साथ एक ओर प्रमुख भूमिका निभा रही अभिनेत्री अवतिका मिश्रा नजर आएंगी। इस वलब सीन के साथ फिल्म की शूटिंग पूरी हुई।

कब रिलीज होगी फिल्म?

फिल्म सर्कल के 2025 के दशहरे के मौके पर रिलीज होने की खबर सामने आ रही है। हालांकि इसका अभी ऑफिशियल ऐलान नहीं हुआ है। खास बात ये है कि हिंदी, तमिल और तेलुगु के अलावा इसकी मलयालम डबिंग पर भी काम चल रहा है।

क्या पति सोहेल कथूरिया से तलाक ले रही हैं हंसिका मोटवानी?

मनोरंजन जगत की चर्चित अभिनेत्री हंसिका मोटवानी इस समय अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर सुर्खियों में हैं। एक्ट्रेस ने दो साल पहले बिजनेसमैन पति सोहेल कथूरिया से शादी की थी। पिछलों दिनों दोनों के रिश्ते के बीच में कड़वाहट की खबरें आई थीं और तलाक की भी अटकलें लग रही थी। साथ ही दोनों के अलग-अलग रहने की भी बात सामने आई थी। अब इस मामले पर अभिनेत्री के पति ने चुप्पी तोड़ते हुए जवाब दिया है। आइए जानते हैं कि उन्होंने क्या बताया।

क्या सचमुच दोनों हुए अलग?

हंसिका मोटवानी के पति सोहेल कथूरिया ने तलाक की अफवाहों को खारिज करते हुए कहा, 'यह सच नहीं है।' लेकिन एक्ट्रेस के पति ने दोनों के अलग रहने की अफवाहों पर कोई जवाब नहीं दिया, जिससे कई सवाल अभी भी बने हुए हैं।

क्या है पूरा मामला?

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक कहा गया कि अभिनेत्री हंसिका मोटवानी अपनी मां के साथ रहने लगी हैं, जबकि उनके पति फिलहाल अपने माता-पिता के साथ रह रहे हैं। इसके साथ ही रिपोर्ट्स में बताया गया कि जब दिसंबर 2022 में दोनों की शादी हुई थी तो वे शुरुआत में साथ रहते थे। हालांकि, बाद में दोनों के बीच सामंजस्य ना होने के कारण दोनों उसी बिल्डिंग के अलग-अलग अपार्टमेंट में रहने लगे। इसके बाद भी दोनों के बीच की नाराजगी नहीं ठीक हो पाई। इस जोड़े ने 4 दिसंबर, 2022 में जयपुर में शादी की थी।

हंसिका मोटवानी का वर्कफ्रंट

हंसिका मोटवानी ने बतौर चाइल्ड आर्टिस्ट अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत की थी। उस शो का नाम था 'शका लका बूम बूम'। इसके अलावा वह सिंघम 2 (तमिल), बोगन, आंबाला जैसी साउथ फिल्मों में भी काम कर चुकी हैं।

इंडस्ट्री में टैलेंट से ज्यादा सोशल मीडिया फॉलोवर्स की वैल्यू

'जामताड़ा', '12वीं फेल' जैसे प्रोजेक्ट में काम कर चुके एक्टर अंशुमान पुकर ने इंडस्ट्री में कास्टिंग प्रोसेस को लेकर खुलासा किए हैं। अपने एक हालिया इंटरव्यू में एक्टर ने बताया है कि कैसे कास्टिंग के दौरान सोशल मीडिया फॉलोअर्स को ध्यान में रखा जाता है। फॉलोअर्स कम होने की वजह से उन्होंने फिल्मों में रोल भी गंवाए हैं। अंशुमान बताते हैं कि सोशल मीडिया पर फॉलोअर्स कम होने की वजह से उन्होंने एक फिल्म गंवा दी थी। उन जैसे एक्टर की कास्टिंग सोशल मीडिया फॉलोअर्स तक सीमित रह गई है। वो कहते हैं- 'हालांकि, मैं इन सारी बातों को पर्सनली नहीं लेता हूँ। अगर कोई प्रोड्यूसर या डायरेक्टर टैलेंट से ज्यादा फॉलोअर्स की तरजीह दे रहा है तो ये उनकी च्वाइस है। इसका ये मतलब नहीं है कि जिन एक्टर को नहीं चुना गया, उनमें कम प्रतिभा है।' इस वक्त इंस्टाग्राम पर अंशुमान के 91 हजार फॉलोअर्स हैं। जब इंटरव्यू में अंशुमान से पूछा गया कि क्या एक्टर का एक्टिंग स्किल्स से ज्यादा सोशल मीडिया पर एक्टिव होना जरूरी है? सवाल के जवाब देते हुए वो आगे कहते हैं- आप रणबीर कपूर से अपनी तुलना नहीं कर सकते हैं। उनके पास पहले से ही काफी फैंस हैं। हम जैसे एक्टर की कास्टिंग सिर्फ इंस्टाग्राम फॉलोअर्स तक सीमित हो गई है। हालांकि, मुझे इस बात से शिकायत नहीं है। ये तो सिस्टम का हिस्सा है। अंशुमान की वर्कफ्रंट की बात करें तो, एक्टर ने साल 2018 में अपने करियर की शुरुआत टेलीविजन से की थी। बड़े पद पर उन्होंने साल 2023 में विक्रांत मेसी स्टारर फिल्म 12वीं फेल में काम किया था। फिलहाल वो राजकुमार राव की फिल्म मालिक में नजर आए हैं।

कॉस्मेटिक सर्जरी को लेकर खुशी कपूर ने बेबाकी से दिया जवाब

मनोरंजन जगत में खुद को ऑन-स्क्रीन और ऑफ-स्क्रीन खूबसूरत और आकर्षक दिखाने के लिए एक्टर कई तरीकों को अपनाते हैं। इस कड़ी में बोटॉक्स और त्वचा निखारने वाले अन्य कॉस्मेटिक सर्जरी शामिल हैं। अब इस मामले पर अभिनेत्री खुशी कपूर ने बेबाकी से अपनी राय रखी है।

खुशी कपूर ने सर्जरी की बात स्वीकारी

हाल ही में खुशी कपूर ने बातचीत में कॉस्मेटिक सर्जरी और शारीरिक बदलाव कराने पर विचार प्रकट किए। उन्होंने कहा, हां, मैंने अपना रूप बदला है, लेकिन हर कोई सोचता है कि मैंने खुद पर कई तरीके के प्रयोग किए हैं। मुझे नहीं लगता कि अपने लुक के लिए सर्जरी करवाना इतनी बड़ी बात है। मेरे लिए, अपने आस-पास के लोगों के साथ अपने लुक के बारे में बेईमानी करना ठीक नहीं है। बहुत सारे प्रभावशाली युवा हैं, जो हमें इंटरनेट पर फॉलो करते हैं। साथ ही, अगर हम अपने लुक के बारे में कुछ नहीं करते हैं, तो यह एक समस्या है और लोग आपको आपके लुक के आधार पर जज करेंगे। अगर हम अपने लिए कुछ करते हैं, तो भी लोगों को समस्या है।

खुद के मन से जीती हैं ज़िंदगी

आगे बातचीत में अभिनेत्री ने कहा, 'लोग कहेंगे कि उन्होंने खुद को क्यों बदला और अपने असली लुक पर क्यों नहीं टिकी? तो, आप मुझसे किसी भी तरह से जीतने वाले नहीं हैं। मैं अपनी ज़िंदगी वैसे ही जीने वाली हूँ जैसे मैं चाहती हूँ। मुझे अपने लुक की परवाह है, लेकिन मैंने अपने चेहरे में मात्र कुछ बदलाव करवाए हैं। इसीलिए मैंने उनके बारे में खुलकर बात की।'

फिल्में फलॉप लेकिन किरदार हिट

भूमि पेडनेकर ने अपने छोटे से करियर में कई फिल्मों की हैं। हालांकि उनकी बहुत कम ही फिल्में कामयाब रही हैं। फिल्म बधाई दो में भूमि पेडनेकर ने एक ऐसी महिला का किरदार निभाया है जो समलैंगिक होती है। उनकी यह फिल्म बहुत अच्छी नहीं चल सकी। फिल्म रक्षा बंधन में उन्होंने एक ऐसी प्रेमिका का किरदार निभाया है जिसका प्रेमी अपनी बहन की वजह से अपनी शादी नहीं कर पाता है। यह फिल्म फलॉप रही थी। इसी तरह से भूमि ने भक्षक फिल्म में एक ऐसी महिला का किरदार निभाया है जो पत्रकार होती है। उनकी यह फिल्म भी कुछ खास नहीं कर सकी थी। इन सभी फिल्मों में उनकी अदाकारी की तारीफ हुई।

भूमि ने वेब सीरीज में की रंग जमाने कोशिश

भूमि पेडनेकर ने फिल्मों के अलावा वेब सीरीज में बेहतरीन काम किया। 9 मई 2025 को वेब सीरीज द रॉयल्स रिलीज हुई। इसमें उनके साथ ईशान खट्टर अहम किरदार में थे। सीरीज की कहानी एक शाही परिवार पर आधारित है, जो आर्थिक तंगी से जूझता है। इस परिवार की किस्मत तब बदलती है जब एक कारोबारी लड़की सोनिया आती है और उनके महल को एक लक्जरी रिसॉर्ट में बदलने की कोशिश करती है। सीरीज में भूमि की अदाकारी की तारीफ हुई।

भूमि जल्द ही वेब सीरीज दलात में नजर आने वाली हैं। यह सीरीज किताब भिंडी बाजार पर आधारित होगी।

भूमि पेडनेकर का फिल्मों के अलावा काम

भूमि पेडनेकर ने फिल्मों में बेहतरीन अभिनय करने के अलावा दूसरे क्षेत्रों में भी नाम कमाया है। भूमि को फॉर्ब्स इंडिया ने 2018 की अपनी 30 अंडर 30 सूची में शामिल किया था। पेडनेकर को रेडिफ डॉट कॉम की 2020 की सर्वश्रेष्ठ बॉलीवुड अभिनेत्रियों की सूची में पांचवां स्थान मिला। उन्हें टाइम्स की 50 सबसे बेहतरीन महिलाओं की सूची में कई बार जगह मिली। 2019 में वह 40वें और 2020 में 39वें स्थान पर रहीं। 2019 में, पेडनेकर ने पर्यावरण संरक्षण और ग्लोबल वार्मिंग के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए क्लाइमेट वॉरियर नाम का एक अभियान शुरू किया। वह बॉलीवुड इंडस्ट्री में वेतन समानता जैसे मुद्दों पर भी मुखर हैं। भूमि पर्यावरण संरक्षण की समर्थक भी हैं। वह संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम के लिए काम कर रही हैं।

कास्टिंग डायरेक्टर से एक्ट्रेस बनीं भूमि, पहली फिल्म को मिला अवॉर्ड

भूमि पेडनेकर ने बॉलीवुड को कई बेहतरीन फिल्मों दी हैं। इनमें कई फिल्मों हिट रहीं और कई फिल्मों उम्मीद के मुताबिक नहीं चल सकीं। हालांकि लगभग सभी फिल्मों में उनकी बेहतरीन अदाकारी के लिए उन्हें सराहा गया। पढ़ाई के बाद उन्होंने असिस्टेंट डायरेक्टर के तौर पर काम किया। इसके बाद उन्होंने बतौर एक्ट्रेस फिल्मों में काम करना शुरू किया। उनकी पहली ही फिल्म हिट रही। फिल्मों के अलावा वह दूसरे कामों को लेकर भी चर्चा में रही। उनके जन्मदिन पर आइए जानते हैं उनके बारे में कुछ अहम बातें।

यश राज फिल्मस में किया असिस्टेंट कास्टिंग डायरेक्टर का काम

भूमि पेडनेकर ने यशराज फिल्मस के साथ छह वर्षों तक बतौर असिस्टेंट कास्टिंग डायरेक्टर काम किया। इसके बाद भूमि ने पहली बार फिल्म दम लगा के हईशा (2015) में लीड एक्ट्रेस के तौर पर काम किया। इसमें उनके साथ आयुष्मान खुराना थे। उनकी पहली ही फिल्म काफी कामयाब रही। इस फिल्म में बेहतरीन काम करने के लिए भूमि को बेस्ट फीमेल डेब्यू एक्ट्रेस का फिल्मफेयर अवॉर्ड दिया गया। इसके बाद भूमि ने टॉयलेट- एक प्रेम कथा, शुभ मंगल सावधान और बाला जैसी बेहतरीन फिल्मों की।



जलभराव तथा गंदगी मिली तो ठेकेदार कंपनी पर एक लाख का जुर्माना

एसीईओ संजय खत्री ने किया निरीक्षण, जीएम एस पी सिंह व डीजीएम विजय रावल भी थे मौजूद



नोएडा (चेतना मंच)। शहर में जलभराव का कारण तलाशने बुधवार को अपर मुख्य कार्यपालक अधिकारी संजय कुमार खत्री सड़क पर उतरे। उन्होंने एमपी वन, दू, श्री मार्ग, जोनल रोड नंबर-6, सेक्टर-55, 56, 57, 58, 60, 62 एवं 63 का स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान उनके साथ महाप्रबंधक (जन स्वास्थ्य) एसपी सिंह, उपमहाप्रबंधक (सिविल) विजय कुमार रावल, परियोजना अभियंता

प्रथम गौरव बंसल, सहायक परियोजना अभियंता अरुण कुमार उपस्थित रहे। इस मौके पर नालों की चौड़ाई बढ़ाने के निर्देश दिए।

संजय कुमार खत्री ने देखा कि सेक्टर-

60 की ओर से आने वाले मुख्य नाले के पानी का फ्लो सही पाया गया, लेकिन नाले पर बनी कलवर्ट से आगे पानी का फ्लो धीमा है। इस पर कलवर्ट की मैपिंग करा कलवर्ट को ठीक कराए जाने का निर्देश

दिया। सेक्टर-58 में भूखंड संख्या सी-29 के सामने मार्ग पर गंदगी एवं जलभराव मिला, ठेकेदार कंपनी एसपी गावमेंट कांटेक्टर एंड सप्लायर पर एक लाख रुपये का जुर्माना लगाया।

नालों की सफाई के लिए हटाए गए एसएफआरसी कवर को दोबारा नाले रखने के निर्देश दिए गए। जोनल रोड नंबर-6 के साथ बने मुख्य नाले का निरीक्षण में अधिक मात्रा में फ्लोटिंग मैटेरियल एवं सिल्ट भरी हुई मिली, तत्काल प्रभाव से सफाई कराने को निर्देशित किया गया। निरीक्षण में सेक्टर-1 से 8, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62 एवं 63 में निर्मित कलवर्ट का लेवल नीचा है, ऐसे कलवर्ट का निरीक्षण कर चिह्नित कर लिया जाए व आइआईटी रुडकी से लेवल का परीक्षण करा लिया जाए। नालों की चौड़ाई बढ़ाई जाए।

बरसात के मौसम में करें सुरक्षित ड्राइविंग

नोएडा (चेतना मंच)। बरसात के मौसम को देखते हुए



परिवहन विभाग और यातायात पुलिस सभी वाहन चालकों से सुरक्षित ड्राइविंग के लिए विशेष सावधानी बरतने को कहा है। बरसात के दौरान सड़कों पर फिसलन, कम दृश्यता और जलभराव जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं, जिससे दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ जाता है। सहायक संचागीय परिवहन अधिकारी (प्रवर्तन) गौतमबुद्धनगर डा उदित नारायण पाण्डेय ने बताया कि बरसात के मौसम में सुरक्षित ड्राइविंग करनी चाहिए। इसके लिए कुछ खास दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं।

गति नियंत्रण : बरसात में सड़कों फिसलन भरी हो सकती हैं। वाहन की गति नियंत्रित रखें और

अचानक ब्रेक लगाने से बचें।
दूरी बनाए रखें : सामने वाले वाहन से सुरक्षित दूरी बनाए रखें ताकि आपात स्थिति में रुकने के लिए पर्याप्त समय मिले।

हेडलाइट और फॉग लाइट का उपयोग : कम दृश्यता के दौरान हेडलाइट और फॉग लाइट का उपयोग करें। सुनिश्चित करें कि वाहन की लाइट्स और वाइपर पूरी तरह कार्यरत हों।

टायरों की जांच : वाहन के टायरों की स्थिति जांचें। घिसे हुए टायर फिसलन का कारण बन सकते हैं।

जलभराव से बचें : जलभराव वाले क्षेत्रों में वाहन चलाने से बचें। यदि आवश्यक हो तो वैकल्पिक मार्ग का उपयोग करें।

मौसम अपडेट : ड्राइविंग से पहले मौसम की जानकारी लें और भारी बारिश की स्थिति में यात्रा टालने का प्रयास करें।

आपातकालीन किट: वाहन में प्राथमिक चिकित्सा किट, टॉर्च, और आपातकालीन संपर्क नंबर रखें।

उन्होंने कहा कि किसी भी आपात स्थिति में नजदीकी पुलिस स्टेशन या हेलपलाइन नंबर-112 पर संपर्क करें।

सेक्टर चाई श्री में पेड़ों के काटने पर ग्रेनो प्राधिकरण का बड़ा ऐक्शन

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। ग्रेटर नोएडा के सेक्टर चाई श्री की ग्रीन बेल्ट में पेड़ों को काटे जाने की घटना पर संज्ञान लेते हुए प्राधिकरण ने संबंधित कांटेक्टर योगेंद्र एसोसिएट्स को ब्लैक लिस्ट करने को निर्णय लिया है। प्राधिकरण में कांटेक्टर की जमा सिक्क्योरिटी दर्ज जबा करते हुए एफआईआर दर्ज कराने को कहा है। साथ ही उद्यान विभाग के वरिष्ठ प्रबंधक को कारण बताओ नोटिस और प्रबंधक को प्रतिकूल प्रविष्टि देने पर भी संसृति दे दी है। सहायक प्रबंधक के विरुद्ध विभागीय कार्रवाई, सुपरवाइजर अनूप भाटी और तकनीकी सुपरवाइजर महेश तिवारी का अनुबंध तत्काल समाप्त करने का भी निर्णय लिया गया है।

दरअसल, चाई श्री की ग्रीन बेल्ट में पेड़ों को काटे जाने की घटना पर संज्ञान लेते हुए सीईओ एनजी रवि कुमार ने नाराजगी जताते हुए लापरवाही बरतने वालों पर कड़ी कार्रवाई के निर्देश दिए। एसईओ श्रीलक्ष्मी वीएस ने उद्यान विभाग के डीजीएम संजय कुमार जैन, वरिष्ठ प्रबंधक पीपी मिश्र, प्रबंधक प्रशांत समाधिया और सहायक प्रबंधक हरिंदर सिंह के साथ मौके पर मुआयना किया। मौके पर पेड़ काटने की घटना की जांच-पड़ताल की। मौके पर पेड़ काटे जाने के साक्ष्य प्राप्त हुए। एसईओ ने ग्रीन बेल्ट के रखरखाव की कार्यदायी संस्था योगेंद्र एसोसिएट्स को ब्लैक लिस्ट करते हुए FIR दर्ज कराने का निर्णय लिया।

प्राधिकरण ने सेक्टर-141 में हटाया अतिक्रमण



नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा प्राधिकरण के अतिक्रमण हटाओ दस्ते ने सेक्टर-141 में अवैध रूप से किए गए अतिक्रमण को हटा दिया है। यहां बड़ी संख्या में रेहड़ी पटरी की दुकानें लगी रहती थीं। वहीं इन रेहड़ी-पटरी वालों से असामाजिक तत्व अवैध उगाही भी करते थे। प्राधिकरण ने सेक्टर की आरडब्ल्यूए की शिकायत पर अतिक्रमण हटाने की कार्यवाही की।

सेक्टर-141 आरडब्ल्यूए की माँग पर नोएडा प्राधिकरण वर्क

सर्किल-8 के वरिष्ठ प्रबंधक सत्येन्द्र गिरि, जेई अरुण वर्मा व नोएडा प्राधिकरण की टीम सेक्टर-141 पहुंची और वहां पर किए गए अतिक्रमण को हटाया।

आरडब्ल्यूए सेक्टर-141 के अध्यक्ष एडवोकेट लाटसाहब लोहिया ने बताया कि सेक्टर में अतिक्रमण होने से सेक्टरवासियों से काफी परेशानी हो रही थी। यह सभी शहरवासियों की जिम्मेदारी बनती है कि वह अतिक्रमण न होने दें तथा नोएडा को स्वच्छ व सुंदर बनाने में सहयोग करें।

स्कूली वाहनों की सुरक्षा को लेकर प्रशासन सख्त

नोएडा (चेतना मंच)। जनपद के सभी विद्यालयों में विद्यालय वाहनों की सुरक्षा को लेकर जिला प्रशासन ने सख्त रुख अपनाया है। जिला प्रशासन ने सभी विद्यालयों को निर्देश दिए हैं कि वह परिवहन से जुड़े सभी नियमों का पालन करें तथा सभी सुरक्षा उपायों को अपनाएं नहीं तो विद्यालय प्रबंधक अथवा प्रधानाचार्य के विरुद्ध कड़ी कार्यवाही की जाएगी।

सहायक संचागीय परिवहन अधिकारी (प्रवर्तन) डॉ. उदित नारायण पांडे ने बताया कि विद्यार्थियों की सुरक्षा सर्वोपरि है और इसमें किसी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। हाल ही में 01 से 15 जुलाई तक जनपद सहित पूरे प्रदेश में चले विशेष जांच अभियान में अनेक विद्यालय वाहन ऐसे पाए गए जो फिटनेस प्रमाणपत्र के बिना, बिना वैध परमिट, बिना GPS, CCTV, अग्निशमन यंत्र, प्राथमिक उपचार किट तथा अन्य अनिवार्य सुरक्षा उपकरणों के बिना संचालित

छात्रों की सुरक्षा के लिए तैनात करनी होगी महिला परिचारक



हो रहे थे। इसलिए विद्यालयों को निर्देशित किया गया है कि विद्यालय वाहनों के लिए प्रबंधक/प्रधानाचार्य की पूर्ण व्यक्तिगत जिम्मेदारी होगी। सभी वाहनों के पास वैध परमिट, फिटनेस, बीमा, पीयूसी एवं चालक

के पास वैध ड्राइविंग लाइसेंस होना अनिवार्य है। सभी विद्यालय वाहनों में जीपीएस, सीसीटीवी कैमरे, फायर एक्सटिंग्विशर, फर्स्ट एड बॉक्स, सीट बेल्ट एवं आपातकालीन निकास की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

चालक एवं परिचालक का पुलिस सत्यापन, स्वास्थ्य परीक्षण और अनिवार्य प्रशिक्षण कराना होगा। छात्राओं की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए महिला परिचारक की तैनाती भी अनिवार्य कर दी गई है।

भाजपा 26 को मनाएगी कारगिल विजय दिवस

भाजयुमो निकालेगा विजय जुलूस : महेश चौहान

नोएडा (चेतना मंच)। भारतीय जनता पार्टी नोएडा महानगर 26 जुलाई को कारगिल विजय दिवस के पावन अवसर पर वीर शहीदों की स्मृति में विविध कार्यक्रम आयोजित करेगी। नोएडा महानगर जिला कार्यालय, सेक्टर-116 में एक महत्वपूर्ण बैठक का आयोजन कर इसकी जानकारी दी।

श्री चौहान ने बताया कि इस कार्यक्रम के संयोजक जिला महामंत्री चंदगीराम यादव होंगे, जबकि सह-संयोजक के रूप में जिला मंत्री अमरीश त्यागी, प्रमोद बहल एवं किसान मोर्चा अध्यक्ष ओमवीर अवाना की जिम्मेदारी तय की गई है। इस अवसर पर युवा मोर्चा द्वारा 'कारगिल विजय जुलूस' का भी आयोजन किया जाएगा। इसके अतिरिक्त, शहीद स्मारक की सफाई, शहीद सैनिकों के परिजनों का सम्मान, एवं देशभक्ति



आधारित कार्यक्रमों का संचालन किया जाएगा। महानगर अध्यक्ष ने कहा कि कारगिल विजय दिवस हमारे राष्ट्र गौरव और सेना के शौर्य का प्रतीक है। भाजपा कार्यकर्ताओं का यह दायित्व है कि शहीदों के सम्मान में आयोजित प्रत्येक कार्यक्रम गरिमा के अनुरूप हो।

बैठक में महेश अवाना, अमित त्यागी, डिम्पल आनंद, चंदगीराम यादव, रामनिवास यादव, अर्पित मिश्रा, ओमवीर अवाना, चमन अवाना, उमेश पहलवान तथा सभी मंडल अध्यक्ष, मोर्चों के जिला अध्यक्ष, एवं जिला पदाधिकारी उपस्थित रहे।

गंभीर फेफड़ों के संक्रमण से जूझ रही बच्ची की बचाई जान

फेलिक्स हॉस्पिटल के विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम ने किया थोराकोटॉमी और डिकॉर्टिकेशन

नोएडा (चेतना मंच)। सेक्टर-137 स्थित फेलिक्स हॉस्पिटल के डॉक्टरों ने गंभीर फेफड़ों के संक्रमण से जूझ रही एक बच्ची का समय पर उपचार कर जान बचाने में कामयाबी हासिल की है।

अस्पताल के शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ नीरज कुमार ने बताया कि एक आठ साल की एक बच्ची को गंभीर हालत में भर्ती कराया गया था। बच्ची को कई दिनों से तेज बुखार, सांस लेने में परेशानी, सुस्ती और अन्य श्वसन संबंधी समस्या हो रही थीं। प्रारंभिक उपचार में नेबुलाइजेशन और सामान्य एंटीबायोटिक्स देने पर भी हालत में कोई सुधार नहीं हुआ। इसके बाद अस्पताल की टीम ने बच्ची की जांच कराई गई। अल्ट्रासाउंड रिपोर्ट में दाईं ओर बड़े स्तर पर प्लूरल इम्फ्यूजन (पस भर जाना) पाया गया जिसमें कई मोटी झिल्लियां (सेप्टेशन्स) बनी हुई थीं और साथ ही फेफड़े का कुछ हिस्सा दब गया था। इस स्थिति को देखते हुए विशेषज्ञों की सलाह पर यूएसजी गाइडेड पिण्गटेल कैथेटर लगाया गया। जिससे पस निकालने

की कोशिश की गई। हालांकि बच्ची की हालत में विशेष सुधार नहीं आया। तब चिकित्सकों ने उच्च स्तरीय एचआरसीटी स्कैन कराया। रिपोर्ट



में दाईं ओर भारी मात्रा में पस के साथ-साथ मोटी झिल्लियां और फेफड़े के भीतर संकुचन और कुछ हिस्सा चिपकने जैसी जटिलता भी पाई गई। साथ ही मीडियास्टाइनल लिम्फ नोड्स (लसीकाग्रंथियों) में सूजन भी देखी गई। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए अस्पताल की कार्डियोथोरेसिक एंड वैस्कुलर सर्जरी (सीटीवीएस) टीम से परामर्श लिया गया। सीटीवीएस विशेषज्ञों ने सर्जरी की सलाह दी। इसके बाद फेलिक्स हॉस्पिटल की सर्जरी टीम के डॉ मयंक अग्रवाल, एनेस्थेसिया विभाग के डॉ. विवेक

पुष्प और अन्य विशेषज्ञों के तालमेल से बच्ची की दाईं ओर थोराकोटॉमी (छाती की बड़ी सर्जरी), पस की मोटी परत हटाने (डिकॉर्टिकेशन) और इंटरकोस्टल

ड्रेन (आईसीडी) का सफलतापूर्वक ऑपरेशन किया गया। ऑपरेशन के बाद बच्ची की हालत में सुधार हुआ है। ऑपरेशन के दौरान निकाले गए नमूनों की जांच कराई गई। जिसमें एंडोसैन डिआमिनेस (एडीए) और लिक्विड डिहाइड्रोजेन (एलडीएच) के स्तर ऊंचे पाए गए और लिम्फोसाइट्स की मात्रा अधिक थी। इसके अलावा, बच्ची की मेडिकल हिस्ट्री और रेडियोलॉजिकल रिपोर्ट में भी टीबी के लक्षण दिखे। सभी साक्ष्यों के आधार पर बच्ची को एंटी ट्यूबरकुलर थेरेपी पर रखा गया है।

अस्पताल की टीम ने समय रहते गंभीर संक्रमण का पता लगाकर जटिल सर्जरी के माध्यम से बच्ची की जान बचाई। डॉक्टरों के अनुसार, बच्ची अब स्थिर है और धीरे-धीरे स्वस्थ हो रही है। इतनी कम उम्र में भी पस का इतना अधिक जमाव और फेफड़े के चिपकने की समस्या असामान्य और खतरनाक स्थिति होती है। अगर समय पर सर्जरी न की जाती, तो स्थिति और गंभीर हो सकती थी। बच्ची की पूरी नों डॉक्टरों और अस्पताल की मूर् टीम को धन्यवाद दिया और कहा कि डॉक्टरों ने समय पर सही कदम उठाए और मेरी बेटी को नई जिंदगी दी। विशेषज्ञों ने बताया कि बच्चों में टीबी के कारण इस तरह का जटिल एम्पायमा (फेफड़े में पस का भरना) कम ही देखने को मिलता है। लेकिन समय पर जांच और सर्जरी से इस पर काबू पाया जा सकता है। अगर बच्चों में लंबे समय तक बुखार, सांस लेने में तकलीफ या सीने में दर्द जैसे लक्षण दिखें, तो तुरंत विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श लें, ताकि बीमारी गंभीर रूप न ले सके।

कांग्रेस नेताओं ने कांवड़ियों का किया स्वागत व सेवा

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा में कांवड़ यात्रा के दौरान कांग्रेस के कार्यकर्ताओं ने शिवभक्तों का भव्य जोरदार स्वागत किया। इस दौरान नेताओं ने भोले भक्तों से मुलाकात की, तथा उनकी सेवा में समय बिताया।

इस मौके पर मुख्य रूप से महानगर कांग्रेस कमेटी नोएडा पूर्व अध्यक्ष/उत्तर प्रदेश युवा कांग्रेस प्रदेश महासचिव तथा पश्चिम जनपद आगरा प्रभारी शाहबुद्दीन, महानगर कांग्रेस कमेटी नोएडा सचिव वीरों देवी, नोएडा वाटर सप्लायर



एसोसिएशन अध्यक्ष विनोद शाह, अजय, अजय शाह, परवेज, विवेक, प्रमोद, रमेश शर्मा व अन्य विन्नु पोंडित, अंकित जायसवाल, मुस्लिम, प्रेम, नीरज, सुमित, लोग मौजूद रहे।

डाक कांवड़

ग्रेटर नोएडा के लड़पुरा गांव के शिवभक्तों ने हरिद्वार में हर की पौड़ी से गंगाजल लाकर डाक कांवड़ के जरिए गांव के मंदिर में भगवान शिव का जलाभिषेक किया। डाक कांवड़ में गांव के युवाओं में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।



कांवड़ यात्रा का मंदिर में स्वागत, लगाया भंडारा

नोएडा (चेतना मंच)। का आगोजन किया गया। इस सलारपुर स्थित शिव मंदिर में पवित्र अवसर पर गांव के



शिवरात्रि के पावन पर्व पर कांवड़ यात्रा का स्वागत और विशाल भंडारे

बुधवार की सुबह शिवरात्रि के अवसर पर कांवड़ यात्रा की मनमोहक झांकियां डीजे के साथ गांव के प्राचीन शिव मंदिर से निकाली गई। श्रद्धालुओं ने शिवलिंग पर बेलपत्र, धतूरा और गंगाजल अर्पित कर परिवार और गांव की सुख-समृद्धि की प्रार्थना की। कांवड़ यात्रा के सफल समापन पर हर वर्ष की भांति विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। भंडारे के सफल संचालन में टिकैत रसोई के संचालक, जिला अध्यक्ष भारतीय किसान यूनियन एवं अखिल भारतीय गुर्जर महासभा अशोक भाटी की अहम भूमिका

रही। उन्होंने कहा भगवान शिव को देवों के देव महादेव कहा जाता है। वे ही काल के स्वामी हैं और करुणा के सागर भी। मान्यता है कि सावन के महीने में शिव की पूजा करने से सभी पाप नष्ट होते हैं और जीवन में सुख-समृद्धि आती है। इस दौरान महान क्रांतिकारी चंद्रशेखर आजाद की तस्वीर पर पुष्पांजलि कर उनकी जयंती भी मनाई गई। इस मौके पर सुखबीर प्रधान, सुभाष नेताजी, मनोज त्यागी, प्रदीप सिन्हा, श्रेयस दीक्षित, योगेश बैसला, सुनील भाटी दीपक भाटी, कृष्ण भाटी, सुरेंद्र गुर्जर, मनोज भाटी, विजेंद्र, रामकुमार , सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।