

रुपया बहुत पर बंद

मुम्बई। अमेरिकी डॉलर के मुकाबले आज भारतीय रुपय तीन पैसे की बढ़त के साथ ही 95.72 पर बंद हुआ। इससे पहले आज सुबह भारतीय रुपया अमेरिकी डॉलर के मुकाबले कमजोरी के साथ खुला और अपने अल्टि-टाइम लो (सर्वाधिक निचले स्तर) पर पहुंच गया। रुपया मुकब डॉलर के मुकाबले 20 पैसे टूटकर 95.86 के नए रिकॉर्ड निचले स्तर पर खुला। वहीं अंतरबैंक विदेशी मुद्रा बाजार में, रुपया 95.74 पर खुला और बाद में और गिरकर 95.86 के स्तर तक आ गया। वहीं शुक्रवार को रुपया 95.75 पर बंद हुआ था।

दूध हुआ महंगा-अमूल, मट्ट डेयरी और पंजाब ने बढ़ाए दाम, जनता में अक्रोध

नई दिल्ली। कॉमर्सियल बैंक सिस्टिड के दामों में वृद्धि के बाद अलग लोगों को दूध की महंगाई का भी सामना करना पड़ रहा है। देश की प्रमुख दूध कंपनियों जैसे अमूल, मट्ट डेयरी और पंजाब ने अपने दूध के दामों में करीब 2 रुपया प्रति लीटर तक की बढ़ोतरी की है। अमूल की नई कीमतें तालक प्रभाव से लागू हो चुकी हैं, जबकि पंजाब की बढ़ी हुई दरें 15 मई से प्रभावी होने की संभावना है। इस मूल्य वृद्धि को लेकर व्यापारियों में अक्रोध के कई हिस्सों में आग लगी है।

अमेरिका कंपनियों से बोले थी, चीन में काम करने के बड़े मौके आपके सामने

बीजिंग। चीन के राष्ट्रपति सी जिनपिंग ने अमेरिकी कंपनियों के लिए दूध में और भी बड़े अवसर पैदा होने का भरोसा व्यक्त किया है। यह वक्त उलटने वाला है। यह अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के साथ अणु और पैरिफेरियल मुद्दों पर सहमत अमेरिकी अधिकारियों और व्यापारिक नेताओं से मुलाकात करने के दौरान दिया था। ट्रंप के साथ टेरुला के एक मजदूर, एमएल के टिम कुकर और एनबीसी के जेम्स हूडन जैसे दिग्गज विज्ञान सौहार्द का एक बड़ा दल भी बीजिंग पहुंचा था। रिपोर्ट के अनुसार, राष्ट्रपति सी ने कहा, चीन के खुलने का दरवाजा और भी बड़ा होना चाहिए। चीन, अमेरिका के साथ आपसी फायदे वाले संबंधों को मजबूत करने का स्वागत करता है।

कुछ निवेशकों ने एनकारिता की गुणवत्ता और दायरा बढ़ाने में किया लोडिंग

नई दिल्ली। डॉवड फ्रेक्टर निवेशक रिजर्व 'ए डेविल वेअर्स प्राइज 2' केियन की वृद्धि के बारे में नहीं बल्कि फंडाइट की रकबाव को बचाने से जुड़े हैं। सुप्रीम कोर्ट का फैसला, जिसकी तकनीक फंडाइट की वृद्धि पर आधारित थी, तबहीं और लोगों तक अनकारिता कानूनों पहुंचाने के माध्यम की सुनिश्चि है। फंडाइट को एक निवेशक, एबी वेंसुर इन विलम में एक फेसल पेशवा, 'तब' में संयुक्त रूप में नजर आई।

सरकार अब ई25 फ्यूल पर दे रही जोर नियमों में होंगे बड़े बदलाव

ये नियम अप्रैल 2027 से लागू होंगे और अगले पांच साल तक प्रभावी रहेंगे

नई दिल्ली। सरकार गाड़ियों के लिए बने वाले नए कैटेगरी-3 नियमों में एक और बड़ा बदलाव देने का खत है। अब इन नियमों में ई20 की जगह ई25 फ्यूल को आधार बनाया जा सकता है। मलबल आने वाले कुछ सालों में देश की ज्यादातर गाड़ियां ई25 पेट्रोल से चलेंगी, इसलिए नए नियम भी उसी दिशावली से बनाए जाएंगे। कैसे नियम यह तब तकते हैं कि किसी अंटी कंपनी की गाड़ियों से कितना कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन हो सकता है। ये नियम अप्रैल 2027 से लागू होने वाले हैं और अगले पांच साल तक प्रभावी रहेंगे।

रिपोर्ट के मुताबिक अभी देश में ई20 पेट्रोल इस्तेमाल हो रहा है यानी पेट्रोल में 20 फीसदी एथेनॉल मिलाया जाता है। अब सरकार ई25 अनपनावा चालेगी है, जिसमें एथेनॉल 25 फीसदी होगा। एथेनॉल खरे और अनाज से भारत में ही बनाया जाता है। सरकार का मानना है कि अगर पेट्रोल में ज्यादा एथेनॉल मिलाया जाएगा तो कच्चे तेल के आयात पर खर्च कम होगा और विदेशी तेल पर निर्भरता भी घटेगी। पहिलम एशिया में तनाव और कच्चे तेल की सप्लाई



प्रभावित होने से पूरी दुनिया में तेल की कीमतों पर असर पड़ा। इसके बाद भारत सरकार के अलग-अलग विभागों ने अंटी कंपनियों के साथ ब्याचीत सूच की ई20 से अंटी वाकनर जल्द ई25 पर कसे जाया जाए।

नहीं है। अंटी कंपनियों काफ़ी समय से सरकार से कह रही है कि कैटेगरी-3 नियमों को जल्द अंतिम रूप दिया जाए। कंपनियों का कहना है कि नए नियम साफ होने के बाद ही वे नई गाड़ियां, इंजन तकनीक और निवेश की योजना बना पाएंगी। गाड़ियों को टेस्टिंग में इस्तेमाल होने वाला फ्यूल बहुत अहम होता है क्योंकि उसके आधार पर कार्बन उत्सर्जन मापा जाता है। एथेनॉल में सामान्य पेट्रोल के मुकाबले कार्बन कम होता है। इसलिए अगर पेट्रोल में एथेनॉल की मात्रा बढ़ती है, तो गाड़ियों से निकलने वाला कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन भी बदल जाता है। वही कहते हैं कि सरकार अब नए कैटेगरी-3 नियमों में ई25 फ्यूल को आधार बनाने पर गंभीरता से विचार कर रही है।

केंद्र से आया आदेश और धड़ाम हो गए चीनी कंपनियों के शेयर

मुंबई। गुरुवार को चीनी कंपनियों के शेयरों की कीमतों में गिरावट देखी गई है। बलराजपुर चीनी लिमिटेड और धामपुर स्क्वायर लिमिटेड के शेयरों में गुरुवार को 4 प्रतिशत से अधिक की गिरावट देखने को मिली है। बता दें, भारत ने चीनी के निर्यात पर 30 सितंबर तक प्रतिबंध किया गया है।



मोदी सरकार के प्रतिबंध लागू होने के बाद बलराजपुर चीनी का शेयर 4.5 प्रतिशत की गिरावट के बाद 525 रुपये के इंट्रा-डे लो लेवल पर पहुंच गया। वहीं, धामपुर स्क्वायर लिमिटेड का शेयर 4 प्रतिशत तक की गिरावट के बाद 147.55 रुपये के इंट्रा-डे लो लेवल पर आ गया। भारत स्क्वायर एंड इंडस्ट्रीज के शेयर 3 प्रतिशत की गिरावट के बाद 354 रुपये और डी रेफ्रूज और ईआईडीपी के शेयरों में 2-2 प्रतिशत की गिरावट देखने को मिली।

डीसीएफटी ने कहा, 'कच्ची चीनी, सफेद चीनी और परिष्कृत चीनी' की निर्यात नीति को प्रतिबंधित श्रेणी में बदलकर प्रभाव से 1.59 मिलियन मेट्रिक टन एक्सपोर्ट करने को कहा है। देश के अंदर चीनी की खपत से ज्यादा उत्पादन होने के बाद यह फेसल हुआ है। अप्रैल 2025-26 में भारत में कुल 275 लाख टन चीनी के उत्पादन की उम्मीद है। 50 लाख टन के जोड़िंग स्टॉक को अगर मिला लें, तब यह कुल 325 लाख टन तक पहुंच गया। फेब्रुवारी पर भारत की कुल खपत 280 लाख टन है। यानी इसके बाद करीब 45 लाख टन चीनी बचती।

शेयर बाजार तेजी के साथ बंद

सेसेक्स 789, निफ्टी 277 अंक उठला

मुम्बई। भारतीय शेयर बाजार गुरुवार को तेजी के साथ बंद हुआ। बाजार में ये तेजी दुनिया भर के बाजारों से मिले अच्छे संकेतों के साथ ही खरीदारी सजी रहने से आई है। दिन भर के कारोबार के बाद 30 शेयरों वाला बीएसई सेसेक्स 789.74 अंक बढ़कर 75398.72 के स्तर पर बंद हुआ जबकि 50 शेयरों वाला एनएसई निफ्टी 277 अंक उठकर 23689.60 के स्तर पर बंद हुआ।



2.67 फीसदी की बढ़त हुई, जिससे सेसेक्स में सबसे अधिक लाभ उठाने वाले शेयरों में कोरपोरेशन, इंडीयन पॉइंट्स, सन फार्मास्यूटिकल्स, बजाज फाइनेंस, महिंद्रा एंड महिंद्रा, एनटीपीसी, कोटक महिंद्रा बैंक, टाटास्ट, टैट, अल्ट्राटेक सीमेंट, आईटीसी और स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के शेयर भी उठले। दूसरी ओर इंडोसिंस, टेक महिंद्रा, एचसीएल टेकनोलॉजीज, टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज, हिंदुस्तान यूनिट्रीयर्स, एक्सिस बैंक और मारुति सुजुकी इंडिया के शेयर नीचे आये। इससे पहले आज सुबह थेरुल शेयर बाजार तेजी के साथ खुले। सुबह बाजार खुलते ही बैंकनॉक इंडेक्स सेसेक्स 48 अंक से ज्यादा ऊपर आया जबकि निफ्टी 23,500 के स्तर से ऊपर पहुंच गया। सुबह सेसेक्स 338 अंक बढ़कर 74,947.12 पर कारोबार कर रहा था जबकि निफ्टी 118 अंक उठकर 23,550 पर पहुंच गया। वहीं आज एशियाई बाजारों में मिला-जुला कारोबार हुआ। जापान का निफेई इंडेक्स करीब 0.47 फीसदी उठला जबकि हांगकांग का हेम सेंग लगभग 1 फीसदी बढ़ा।

समय के साथ भारत ने आईएलओ के 47 समझौतों और एक प्रोटोकॉल को किया मंजूर

नई दिल्ली। कार्नाटक ने 2023 में कारजावा अर्थिकों के लिए 12 घंटे की शिफ्ट की अनुमति दीय टेड युनियनों ने विवेका स्थित संसदवादी श्रम संधन (आईएलओ) में शिफ्टवर्क दर्ज करवाए। शिफ्टवर्क में वर्क दिया कि यह बदलाव भारत की उस प्रतिबद्धता का उल्लंघन है जो उसने आईएलओ के काम के घंटे समझौते 1919 के तहत जारी की। इसके तहत अर्थिकों को अधिकतम प्रतिदिन आठ घंटे और प्रति सप्ताह 48 घंटे काम करने का प्रयावना है। इस प्रकार जो बहस थेरुल स्तर पर उपायदाता, वेकन और अर्थिकों की परंद के बीच संतुलन पर होनी चाहिए थी वह एक अंतरराष्ट्रीय मानकों में बदल गई।



यह अपनी तरह की कोई इकलौती घटना नहीं है। यह एक सप्ते पहले लिए गए फेसल का परिणाम है। भारत ने काम के घंटों को लेकर खुद को आईएलओ के नियमों के सबसे हस्तक्षेपकारी हिस्से से आबंद कर लिया था। भारत आईएलओ का संस्थापक सदस्य है और वह 1922 से ही उसकी संचालन संस्था का स्थायी सदस्य रहा है। समय के साथ हमने आईएलओ के 47 समझौतों और एक प्रोटोकॉल को मंजूर किया। इनमें से 39 अभी तक जारी हैं। यह समस्या उसी पंथर में ही हो रही है। यह समझौता सामंजसिक समझौते को दर्शाता। आईएलओ के 187 सदस्य देशों में से केवल 52 ही सी001 को अनुमोदित किया है और केवल 30 ने इसके साथ जुड़े काम के घंटे समझौते, 1930 (सी030) को अनुमोदित किया है। प्रमुख विभागों शक्तियों जैसे अमेरिका, जर्मनी, चीन, दक्षिण अफ्रीका और इथियोपिया में सी001 को अनुमोदित नहीं किया है। वहीं न्यूजीलैंड ने शिफ्टवर्क रद्द कर दिया। कई दरकों तक इस संधि का फलन करने के बाद उसने इसे नामंजूर कर दिया और अब कार्य समझौते खरीब कानून और सामूहिक सौदेबाजी के जरिए निर्यात करता है।

एसयूवी कुशाक का फेसलिपटेड संस्करण लांच

नई दिल्ली। भारतीय बाजार में स्कौटा ने अपनी लोकप्रिय मिड-साइज एसयूवी कुशाक का फेसलिपटेड संस्करण लांच किया है। एसयूवी कुशाक के इस अपडेटेड मॉडल में कई कॉस्मेटिक बदलावों के साथ-साथ आधुनिक फीचर्स भी जोड़े गए हैं।



एसयूवी के फंट में नया ग्रिल, बंपर और बेहतर लोडिंग क्षमता दिया गया है। सॉफ्टवेयर में अक घंट पाकिंग सेंसर और अलॉय व्हेल्स भी मानक के तौर पर उपलब्ध हैं। पिछले हिस्से में कनेक्टड लाइटी, एक नया बंपर और सीडीएलएल इंडिकेटर इसके स्टाइलिश लुक को और बढ़ाते हैं। इंटीरियर में ड्रिगल-टोन थीम, 10.25 इंच का डिजिटल इन्स्ट्रुमेंट क्लस्टर, पैरिऑडिक सफरनाक, एडिटेड लाइटिंग और स्मट वॉलटेजड सीटें जैसे सुविधाएं मिलती हैं। लंबी यात्राओं के लिए रियर सीटों पर मसाज फीचर, वायरलेस चार्जर और कई चार्जिंग पोर्ट्स इसे और सुविधाजनक बनाते हैं। इसमें 385 लीटर से लेकर 1405 लीटर तक का ब्यूट स्पेस भी मिलता है।

एमपीवी अर्टिगा ने दर्ज की सबसे ज्यादा बिक्री

नई दिल्ली। भारत की लोकप्रिय एमपीवी अर्टिगा ने सबसे ज्यादा बिक्री दर्ज करती हुई शीर्ष स्थान हासिल किया है। अप्रैल महीने के जारी किए बिक्री आंकड़ों के अनुसार, इस महीने अर्टिगा की कुल 19,063 यूनिट्स बिकीं, जो पिछले साल की तुलना में लगभग 21 प्रतिशत की प्रभावशाली वृद्धि दर्शाती है।



भारतीय बाजार में बड़े परिवारों के बीच सात सीटों वाली कारों की मांग लगातार बढ़ रही है। अपने बेहतर बजट और माइलेज के संतुलन के कारण, अर्टिगा भारतीय परिवारों की पहली पसंद बनी हुई है। सात सीटों वाली कारों की बिक्री में दूसरे स्थान पर महिंद्रा स्कार्पियो रही, जिसकी अग्रेत 17,719 यूनिट्स बिकीं। हालांकि इसकी बिक्री में पिछले वर्ष की तुलना में लगभग 30 प्रतिशत की मामूली गिरावट देखी गई है, लेकिन इसकी लोकप्रियता ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में बनी हुई है। तीसरे नंबर पर टोयोटा इनोवा ने अपनी जगह बनाई, जिसकी अप्रैल में 9,630 यूनिट्स की बिक्री हुई। इनोवा की बिक्री में खालसा आधार पर 25 प्रतिशत की वृद्धि दर्शाती है। हालांकि इसकी बिक्री में पिछले वर्ष की तुलना में लगभग 30 प्रतिशत से अधिक की उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। इस सूची में महिंद्रा कोलेरो भी प्रमुखता से शामिल रही, जिसकी अप्रैल में 8,917 यूनिट्स बिकीं, जो पिछले साल की तुलना में 6.4 प्रतिशत अधिक है। वहीं, महिंद्रा एक्सप्लोरर 700 और एक्सप्लोरर 700एक्स में गिरावट दर्ज की गई, 8,630 यूनिट्स की बिक्री करती हैं, जिसमें 26 प्रतिशत से अधिक की उल्लेखनीय वृद्धि हुई है।

पश्चिम एशिया का संकट अब भारतीय बाजारों पर भी, बढ़ सकती है महंगाई

भारत के लिए कच्चा तेल और सोना सबसे बड़े आयात, अर्थव्यवस्था पर असर



नई दिल्ली। पश्चिम एशिया में बढ़ते तनाव का असर अब भारतीय बाजारों पर भी दिखाई देने लगा है। होमजुग के आधारभूत शिपिंग प्रतिक्रमों और सप्लाई में रुकावट के कारण कच्चे तेल की कीमतों में तेज आंदोलन है। कई देशों में इस्त्राअर अरब देश की कीमतों पर स्याक नजर आ रहा है, जबकि भारत ने फेसलवत इस्त्राअर को कुछ समय तक अपने स्तर पर संभाला है। हालांकि राज्य चुनाव खत्म होने के बाद अब पेट्रोल-डीजल की कीमतों में धीरे-धीरे बढ़ोतरी का असर शाहकों तक पहुंचना जा सकता है, जिससे महंगाई बढ़ने का खतरा है। रिपोर्ट के मुताबिक टाटा म्युजुअल फंड ने अपनी हालिया

डॉलर के मुकाबले क्यों टूट रहा रुपया.....जाने कारण

मुम्बई। भारतीय रुपया अमेरिकी डॉलर के मुकाबले लगातार कमजोर हो रहा है। गुरुवार को शुरुआती कारोबार में यह 20 पैसे टूटकर अपने अब तक के सबसे निचले स्तर 95.86 प्रति डॉलर पर पहुंच गया। यह लगातार तीसरा दिन है जब रुपया ने डॉलर के मुकाबले नया रिकॉर्ड निचला स्तर रखा है। बीते तीन दिनों में रुपया में 1.4 प्रतिशत की गिरावट आई है, जो थेरुल मुद्रा पर बढ़ते दबाव को दिखाता है। गुरुवार को जोड़ींगी वृद्धि दर पर बंद हुआ था। इस गिरावट के पीछे कई प्रमुख कारण हैं, जिसमें कच्चे तेल की बढ़ती कीमतें, पश्चिम एशिया में अमेरिकी डॉलर की मजबूती शामिल हैं। इन कारणों के जोड़ींगी शक्तियों इस कारणों के सबसे कमजोर प्रदर्शन करने वाली मुद्राओं में से एक बन गया है, जिसमें अब तक छह प्रिण्टस से अधिक की गिरावट दर्ज हुई है।

अंतरबैंक विदेशी मुद्रा विनिमय बाजार में रुपया 95.74 प्रति डॉलर पर खुला और जल्द ही निचले स्तर पर पहुंच गया।

भारत अपनी कच्चे तेल की जरूरतों का लगभग 90 प्रतिशत और प्राकृतिक गैस का 50 प्रतिशत आयात करता है। पश्चिम एशिया में बढ़ते तनाव (जिसे लेख में इंगित युद्ध से जोड़ा गया है) के कारण अंतरराष्ट्रीय बाजार में ब्रेट वुड्स का माना 106.10 डॉलर प्रति बैरल तक पहुंच गया है, और कच्चे तेल की कीमतों में 50 प्रतिशत तक की वृद्धि हुई है। इससे भारत का आयात बिल बढ़ने और देश के व्यापार घाटे पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की आशंका है। विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) भी भारतीय बाजारों से पूंजी फ्लॉयल रहे हैं, बुधवार को उन्होंने 4,703.15 करोड़ रुपये के शेयरों की बिक्री की है, जिससे रुपया पर और दबाव बढ़ा।

सोने पर बढ़ी इंपोर्ट ड्यूटी से बड़ा उलटफेर: घटती मांग, बढ़ती तस्करी

पुराना सोना बदलकर नया खरीदने का चलन बढ़ेगा



नई दिल्ली। भारत में सोने केवल एक आभूषण नहीं, बल्कि निवेश और सामाजिक प्रतिष्ठा का प्रतीक माना जाता रहा है। लेकिन मोदी सरकार द्वारा सोने पर बढ़ाई गई इंपोर्ट ड्यूटी ने अब इस कीमती धातु के पूरे गणित को बदल दिया है। विशेषज्ञों का मानना है कि इस फेसल से न केवल सोने की मांग में 10 से 15 प्रतिशत तक की गिरावट आगी, बल्कि बाजार में एक बड़ा बदलाव देखने का अनुमान है। पश्चिम एशिया में अरबों डॉलर के निवेशकों के अरुआर, एक बड़े के चयन में का कठना है कि आने वाले समय में पुराना सोना बदलकर नया खरीदना (गोडव एक्सचेंज) सामान्य ज्वेलरी बाजार में खरीदारी का सबसे प्रमुख तरीका बन जाएगा, जिसका चलन बढ़ेगा। सोने के चयन में ही लगभग 50 प्रतिशत बिक्री का स्त है। इस बीच, इंडस्ट्री के दिग्गज तस्करी बाटने की चेतावनी दे रहे हैं। इंडिया वुलियन एंड ज्वेलर्स एसोसिएशन के चेयरमैन सुदिप मोहन ने चिंता व्यक्त की है कि ड्यूटी बढ़ने से गैरकानूनी रीति से सोना देश में आने की संभावना बढ़ जाती है। अतीत में भी जब सुक्रेड ऊंचा था, तब हालातना 100-120 टन सोना तस्करी के जरिए भारत आता था।

सीधी, सिंगरौली प्रभा



शुक्रवार, 15 मई 2026

यह भवन केवल कार्यालय नहीं सुशासन और विकास का प्रतीक: विधायक

आगमन को बेहतर प्रशासनिक सुविधाओं की सीमागत, कुसमी में नए एसडीएम भवन का शुभारंभ

विकास के साथ सुशासन भी हमारी प्राथमिकता - विधायक कुहर सिंह टिकाम



एसडीएम कुसमी शैलेश द्विवेदी, मुख्य कार्यपालन अधिकारी जनपद पंचायत जौनपुर मिश्रा, तहसीलदार नारायण सिंह सहित अधिकारी कर्मचारी उपस्थित रहे।

इस अवसर पर विधायक कुहर सिंह टिकाम ने कहा कि यह नवीन एसडीएम कार्यालय भवन केवल एक प्रशासनिक भवन नहीं, बल्कि क्षेत्र के विकास, सुशासन और आमजन को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि लंबे समय से क्षेत्रवासियों को जर्मन भवन में प्रशासनिक कार्यों के लिए कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा था, लेकिन अब आधुनिक सुविधाओं से युक्त इस भवन के शुरू होने से लोगों को सम्मानजनक और व्यवस्थित वातावरण में सेवाएं मिलेंगी। उन्होंने कहा कि शासन की प्रामाणिकता अतिम ऊपर पर बैठे व्यक्ति तक सुविधाओं को सरलता और पारदर्शिता के साथ पहुंचाना है। प्रशासन और जनप्रतिनिधियों के समन्वित प्रयासों से क्षेत्र में विकास कार्यों को लगातार गति दी जा रही है और सभी भी जनहित के कार्यों को प्राथमिकता दी जाएगी। विधायक ने अधिकारियों से अपेक्षा की कि इस नवीन भवन के माध्यम से आम नागरिकों के कार्यों का स्वतंत्र, संवेदनशील और पारदर्शी तरीके से निरालक्षण सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने जगनगणन कार्य में लगे प्रभागों की सहभागिता करने का आग्रह किया कि ऐसे कामों कर्मचारियों के सम्पूर्ण से ही शासन को बेहतर प्रभावी रूप से आमजन तक पहुंचावें।

प्रशासनिक व्यवस्था के बीच 17 मई को होगा जेईई (एडवांस) 2026 परीक्षा का आयोजन

जेईई (एडवांस) 2026 की बैठक संपन्न



सोना जिले में 17 मई को आयोजित होने वाली जेईई (एडवांस) 2026 परीक्षा को लेकर जिला प्रशासन ने व्यापक और प्रशासनिक तैयारियां सुनिश्चित कर लीं हैं। कलेक्टर एवं जिला मजिस्ट्रेट सना उर्फ, सीता कुमर एच के निदेशों में कर रहे रोड अमीबा स्थित बिच इंटीग्रेटेड ऑफ टेक्नोलॉजी एंड साइंस को परीक्षा केंद्र निर्वाचित किया गया है।

गुल्बर्गा को अपर कलेक्टर सना शैलेन्द्र सिंह की अध्यक्षता में आयोजित समीक्षा बैठक में परीक्षा को नियंत्रण, शांतिपूर्ण एवं व्यवस्थित ढंग से संचालन करने के लिए सभी संबंधित विभागों को दिशा-निर्देश दिए गए। इस अवसर पर एसडीएम रामपुर बिजाना से आभिके सिंह, अधीक्षक यंत्री मुनेन्द्र सिंह चन्देल, टीसीएसआईओ एस हर्षवर्धन सिंह चन्देल सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे। बैठक में बताया गया कि परीक्षाओं को परीक्षा के दौरान निरालक्षण सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक है, इसके लिए पुलिस अधीक्षक को परीक्षा केंद्र पर पब्लिक संचयना में पर्यटन एवं परिवहन विभाग के तैनात करने के निर्देश दिए गए हैं। परीक्षाओं का प्रवेश प्रान्त 8 बजे से प्रारंभ होगा, जिससे सुबह व्यवस्था को लेकर अतिरिक्त सतर्कता बरती जाएगी। रामपुर चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी को निर्देशित किया गया है कि परीक्षा केंद्र पर एम्बुलेंस और

सीधी जिले के कुसमी उपखंड क्षेत्र में गुरुवार को विकास और सुशासन की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि जुड़ गई, जब श्रीमती विधायक कुहर सिंह टिकाम ने 131 लाख रुपये की लागत से निर्मित सर्वसुविधा युक्त नवीन एसडीएम कार्यालय भवन का लोकार्पण किया। आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित यह भवन अत्याधुनिक क्षेत्र के लगभग 129 गांवों के नागरिकों को बेहतर प्रशासनिक सेवाओं उपलब्ध कराएगा। लोकार्पण कार्यक्रम में विधायक कुहर सिंह टिकाम ने प्रेक्षा कक्ष पर भवन का शुभारंभ किया। इस अवसर पर जनपद अध्यक्ष शरमाती सिंह, जिला पंचायत सदस्य शैलेश सिंह, जिला पंचायत भवन का संचालक जेना सिंह सहित जनप्रतिनिधियों एवं बड़ी संख्या में स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे। इस दौरान

महंत कमल नयनदास जी महाराज का लिया आशिर्वाद

मैहर, मणोराम छवनी के महंत कमल नयनदास जी महाराज शास्त्री के उत्सवकारियों नुब गोपालदास जी महाराज श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ अखंड अयोध्या एवं श्रीराम जन्मभूमि के अखंड का आगमन मैहर में हुआ। इस अवसर पर राजलक्ष्मी मिश्रा एवं वेद विद्यालय के आचार्य प्रशांत गोमि कर्मा उपस्थित रहे।



श्रीराम की कथा जीवन सुधारने के लिए और श्रीमद् भागवत की कथा मृत्यु सुधारने के लिए

मैहर, संगीतमय श्रीमद् भागवत साक्षात् ज्ञान यज्ञ का आयोजन संगीत सुशोभा बाबाजी के आयोजकत्व में किया जा रहा है। गुरुवार को कथा में व्यासजी पर विचारना आचार्य राधिका नारायण जी महाराज ने बताया कि जीवन सुधारने के लिए श्रीराम कथा और मृत्यु सुधारने के लिए श्रीमद् भागवत की कथा सुनना चाहिए। उन्होंने कहा कि जो मन को अपनी ओर आकर्षित कर ले वह श्रीकृष्ण हैं। श्रीमद् भागवत की कथा में राधे पर ले जाय उसे नाराय कहते हैं। चतुर्दश व्रत के बारे में बताया कि संत अक्षर चतुर्दश का व्रत रखते हैं जो आशु, श्रावण, भादो और बकार मास तक रहता है। इस दरमियान यह भोजन का त्याग कर देते हैं फल दूध और जल लेकर ही व्रत करते हैं।



समर कैप में बच्चे सीख रहे आत्मरक्षा और फिटनेस के गुरु प्रशिक्षण को लेकर उत्साह

सीधी खेल एवं युवा कल्याण विभाग सीधी द्वारा आयोजित 'ओरोर 2026 समर कैप' में बच्चे, सीधियों, आगे बढ़ें' के अंतर्गत जिले के पुलिस लाइन सामुदायिक भवन, सीधी में वृषु एवं कुत्तरी प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया जा रहा है। समर कैप में बड़ी संख्या में बालक एवं बालिकाएं भाग ले कर आत्मरक्षा, फिटनेस और खेल कोशल के गुरु सीख रहे हैं।

जनगणना 2027 के तहत मकान सूचीकरण कार्य की समीक्षा

उत्कृष्ट प्रणालियों का समीक्षण



सतना जनगणना 2027 के प्रथम चरण अंतर्गत मकान सूचीकरण एवं मकानों की गणना कार्य की प्रगति की समीक्षा गुरुवार को कलेक्टर सफाजुल हक ने आयोजित बैठक में की गई। बैठक की अध्यक्षता अपर कलेक्टर एवं जिला अयुक्त अधिकारी शैलेन्द्र सिंह ने की। बैठक में नगर निगम के जौन-1 एवं जौन-2 के प्रणाल्य एवं सुपरवाइजरों ने अपने कार्य के दौरान आ रही समस्याओं को साझा किया। भोपाल से आए पब्लिक रिलेशंस ऑफिसर कुशाग्रदास द्वारा समस्याओं का मौखिक पर समाधान किया गया। बैठक में जिला शिक्षा अधिकारी गीरीश अग्रवाल, डीपीसी विष्णु शर्मा, जनगणना प्रभारी डीटी कलेक्टर सदीप परते एवं नगर जनगणना अधिकारी सत्यम मिश्रा उपस्थित रहे। अपर कलेक्टर ने निर्देश दिए कि जिन प्रणालियों द्वारा अब तक अपेक्षित प्रगति नहीं हुई

गई है, वे शीघ्र कार्य पूर्ण करें। कार्य में लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी और समस्याओं का कड़ाई से पलन सुनिश्चित किया जाए। जनगणना कार्य में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले तहसील सुपरवाइजर एवं कोर्डे के प्रणालियों और सुपरवाइजरों को प्रशंसा दिए एवं मोटिवेशन देकर समर्थित किया गया। नगर निगम के ऐसे प्रणाल्य जिन्होंने अपना काम शत-प्रतिशत पूर्ण किया, उन्हें भी सम्मानित किया गया। सम्मानित होने वालों में सुपरवाइजर से शिक्षक केके शुक्ला, राजकुमार वर्मा, जवाहर, शैलेश तिवारी, ओ.सी. शुक्ला तथा कोर्डे से उदय कुमार वर्मा, अनमिता लहरी, विवेक वर्मा, महेंद्र सिंह, किशोर नागदेव, मनीष सोनी सहित अन्य कर्मचारी शामिल रहे।

कुसमी में आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को उल्लास नव भारत साक्षरता कार्यक्रम की दी गई जानकारी

सीधी जिले में साक्षरता को बढ़ावा देने और बुनियादी शिक्षा से वंचित लोगों को मुख्यधारा से जोड़ने के उद्देश्य से कुसमी विकासखण्ड में विशेष ध्यान की गई। महिला एवं जल विकास विभाग द्वारा आयोजित आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं एवं साक्षरताओं की बैठक में उल्लास नव भारत साक्षरता कार्यक्रम को विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। बैठक में जनपद शिक्षा केंद्र कुसमी के बीआरसीसी अंगिरा प्रसाद द्विवेदी ने विभाग एवं जिला प्रशासन के निर्देशानुसार कार्यक्रम की रूपरेखा समझाते हुए बताया कि इसके अंतर्गत असाक्षर



आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को साक्षरता के माध्यम से स्वयं को 'अक्षर सारथी' के रूप में पंजीकृत करने की प्रक्रिया भी समझाई। साथ ही यह भी बताया कि समय आईडी के माध्यम से किस प्रकार असाक्षर महिलाओं और अन्य जरूरतमंद व्यक्तियों को ऑनलाइन पंजीयन किया जा सकता है। उन्होंने

स्वास्थ्य और महिला-बाल विकास विभाग की संयुक्त पहल: रीवा संभाग के वरिष्ठ अधिकारियों ने सीधी में किया मैदानी निरीक्षण

सीधी मातृ-शिशु स्वास्थ्य, कुपोषण उन्मूलन और टीकाकरण जैसी महत्वपूर्ण योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से रीवा संभाग के स्वास्थ्य एवं महिला-बाल विकास विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों ने सीधी जिले का संयुक्त भ्रमण किया। इस दौरान मैदानी निरीक्षण के साथ शिक्षा पंचायत समिती में समन्वय बैठक आयोजित कर योजनाओं की प्रगति की गहन समीक्षा की गई। बैठक में क्षेत्रीय संचालक सेवान्वर रीवा संभाग डॉ. एस.सी. अरविंधा, संयुक्त संचालक महिला एवं बाल विकास विभाग रीवा संभाग डॉ. रजनी शर्मा, डॉ. उमा संचालक स्वास्थ्य विभाग डॉ. जनेश मिश्रा एवं सहायक संचालक अग्रण पाण्डेय सहित जिला एवं विकासखण्ड स्तर के अधिकारी उपस्थित रहे।



वरिष्ठ अधिकारियों ने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पुराह, हेल्प एंड वेलनेस सेंटर चन्देरी एवं हेल्प एंड वेलनेस सेंटर कुपारी का संयुक्त निरीक्षण कर स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता हकीकत जानी। निरीक्षण के दौरान दवा वितरण, एनसी जांच, टीकाकरण, पोषण पुरवठा, आंगनबाड़ी गतिविधियों एवं अतिरिक्त संसाधन का बारीकी से अवलोकन किया गया। क्षेत्रीय संचालक डॉ. एस.सी. अरविंधा ने स्पष्ट निर्देश दिए कि स्वास्थ्य एवं महिला-बाल विकास विभाग आगामी समन्वय के साथ कार्य करते हुए मातृ-शिशु स्वास्थ्य, कुपोषण निरीक्षण एवं टीकाकरण के लक्ष्यों को शत-प्रतिशत हासिल करें। उन्होंने आई रिस्क गर्भवतीओं की नियमित ड्रिगिंग, भंडीर कुशलता बच्चों को एनआरसी रजिस्टर और सामन्वय डफ्टोरोज सुनिश्चित करने पर विशेष जोर दिया।

सीबीएसई बोर्ड में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी छात्र-छात्राओं का कलेक्टर ने किया सम्मान

सीधी सीबीएसई बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर जिले का नाम रोशन करने वाले प्रतिभाशाली छात्र-छात्राओं एवं उनके अभिभावकों को कलेक्टर विकास मिश्रा द्वारा सम्मानित किया गया। इस अवसर पर मेधावी विद्यार्थियों की उपलब्धियों की सराहना करते हुए उन्हें उच्चतम भवित्य के लिए शुभकामनाएं दी गईं। सम्मान समारोह में कक्षा 12वीं के उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों में श्री गणेश रघुलू सीधी की छात्रा अर्पिता कुश, जवाहर चन्देरी विकासखण्ड के अनुप द्विवेदी एवं अमरि तपू तथा केंद्रीय विद्यालय सीधी के प्रथम सिद्ध सेनर को सम्मानित किया गया। इसी प्रकार कक्षा 10वीं में उत्कृष्ट परिणाम देने वाले आदित्य विशाल बघवतार के समेत मिश्रा, केंद्रीय विद्यालय सीधी की सुष्टि सिंह तथा जवाहर नवोदय विद्यालय नरुष्ट की शिष्या पार्ले को भी प्रशस्ति देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर कलेक्टर विकास मिश्रा ने कहा कि सफलता केवल अथक प्रयास करने तक सीमित नहीं होती, बल्कि यह निरंतर मेहनत, अनुशासन, लक्ष्य के प्रति समर्पण और परीक्षा व शिक्षकों के मार्गनिर्देश का परिणाम होती है। उन्होंने कहा कि जिले के इन प्रतिभाशाली बच्चों



105 हितग्राहियों को मिले सहायक उपकरण, रामपुर नैकिन में आयोजित वितरण कार्यक्रम

सीधी समाजिक न्याय एवं दिव्यांगजन मशालिकरण विभाग, जिला सीधी द्वारा जनपद पंचायत रामपुर नैकिन में भारत सरकार की बायोश्री योजना एवं एडुश योजना अंतर्गत दिव्यांगजनों एवं बुद्धजनों के लिए सहायक उपकरण वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में कुल 105 हितग्राहियों को उनकी आवश्यकता अनुसार विविध सहायक उपकरण वितरित किए गए। वितरण कार्यक्रम में हितग्राहियों को क्लीनर, ट्राई साइकिल, मोटोसाइकल, ट्राई साइकिल, ब्रवण यंत्र (बान की मशीन), सुमय केन, आइडी किट सहित अन्य आवश्यक उपकरण प्रदान किए गए। कार्यक्रम का उद्देश्य दिव्यांगजनों एवं बुद्धजनों को



आर्थिक निर्भर बनाना तथा उनके दैनिक जीवन को अधिक सुगम एवं सुविधाजनक बनाना है। हितग्राहियों को आवश्यक सहायक प्रदान किया कार्यक्रम में सार्वजनिक चंदेरीकर साकेत, जनपद सदस्य अजय शेरकर मिश्रा, डी.एच.ओ. अग्रण कुमार अग्रवाल, मोस्ट सिंह भदौरिया, अलीक प्रोक्त, समाजिक सुखा अधिकारी प्रीति वर्मा सहित विभागीय अधिकारी एवं कर्माचारी शामिल रहे।

रंगसंसार

महाकाल की भक्ति में लीन दिखीं तमन्ना

अभिनेत्री तमन्ना भाटिया उज्वेली शरीर महाकालेश्वर मंदिर पहुंचीं, वहां उन्होंने मन्ना महाकाल को प्रियदर्शन भजन आरती में दिखाया...

अभिनेत्री दिशा पाटनी भी ग्लोबल मंच पर बना रही पहचान



मुंबई (ईएमएस)। ग्लोबल एंटेस्टेड प्रिंक्स चौधुरी, दीपिका चव्हाणकर और आलिया भट्ट के बाद बॉलीवुड की एक और अभिनेत्री दिशा पाटनी...

पक्ष दुनिया में संतुलन और नियम बनाए रखने की बात करता है, जबकि दूसरा पक्ष अलग विचारधारा और नई दिशा का समर्थन करता है। इसी...

दैनिक पंचांग

Table with 2 columns: 15 पई 2026 को सुबोधित के समय की राह दिशा, and 2026 वर्ष का 135 वा दिन...

बॉलीवुड सितारों का गोल कलेवरन चर्चा में

देश में सोने की कौमलों और निवेश को लेकर चर्चा के बीच अब बॉलीवुड सितारों का गोल कलेवरन भी सुर्खियों में आ गया है। लोग जानना चाहते हैं कि फिल्म इंडस्ट्री के बड़े सितारों के पास आमतौर पर कितना...

बॉलीवुड और सख्त इंडस्ट्री के कुछ बड़े सितारों के पास करोड़ों रुपये के महाने मौजूद हैं। रिपोर्टों के मुताबिक अमिताभ बच्चन और जया बच्चन का नाम इस सूची में सबसे ऊपर आता है। बताया जाता है कि जया बच्चन के पास करीब 40 करोड़ रुपये से ज्यादा...

उनका रन-टाफ लुकर और दमदार बॉडी लैंग्वेज सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही है। फिल्म का निर्देशन सुनील बाबु बना रहे हैं और इसे भारतीय सिनेमा की बड़ी हस्तियों में गिना जा रहा है। चैम्पूड में राम...

क्या कमाल हैजू को लेकर चर्चा में शरवरी वाघ

अपनी आगामी फिल्म च्छया कमाल हैजू को लेकर अभिनेत्री शरवरी वाघ लगातार चर्चा में हैं। हाल ही में फिल्म का नया रोमांटिक गीत च्छयाक्याग्य रितीनो हुआ है, जिसमें दर्शकों के बीच खास जगह बना रही है। इस गाने में शरवरी का अंदाज सुनने वाले को बॉलीवुड अभिनेत्रियों के समास की याद दिला रहा है। अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर अभिनेत्री ने इस गाने की शूटिंग के दौरान के कुछ खास बॉटियाएँ साझा की हैं। अभिनेत्री ने पोस्ट के जरिए निर्देशक इतिहास अली के साथ काम करने के अनुभव को बेहतर खास बताया। उन्होंने लिखा कि शूटिंग के दौरान वह और इतिहास अली एक खास एहरसास की किसिम-मिस्र यात्रा जका करते थे। शरवरी के अनुसार यह एक मजेदार शब्द है, जो पहली बार प्यार में पड़ने पर महसूस होने वाली भावना, झुंकी और गुदगुदान वाली भावना को दर्शाता है। अभिनेत्री ने बताया कि फिल्म में उनका किरदार जियाज्या कहें बार इसी तरह के भावनात्मक और मासूम पहलुओं से गुज़रता है। उन्होंने कहा कि नाम में उनका नखट और शरवरी अंदाज दर्शकों को काफी पसंद आ रहा है। शरवरी ने यह भी बताया कि इतिहास अली के साथ काम करना उन लिए सीखने वाला अनुभव रहा। उन्होंने निर्देशक की तारीफ करते हुए कहा कि वह पहली अभिनेत्री की उन शारीरिकी को समझने में मदद की, जिनका कर्म में उन्हें नहीं मिलता था। शरवरी ने अपनी पोस्ट में लिखा कि उन्होंने इतिहास अली को देखकर भावनाओं को समझने और कानूनी कदम की कला के बारे में बहुत कुछ सीखा है। उन्होंने निर्देशक का आभार जताते हुए कहा कि उन पर भरोसा करने और हर कदम पर मार्गदर्शन देने के लिए वह हमेशा उनको शुक्रगुजार रहेंगी।

पेड़ों के ट्रेलर में बढ़ाया जबरदस्त उत्साह
दक्षिण भारतीय सुपरस्टार राम चरण की बहुप्रतीक्षित पैन डीया फिल्म चैम्पूड को लेकर दर्शकों का इंतजार अब जल्द खत्म होने वाला है। लॉन्ग वसाय से चर्चा में बनी इस फिल्म का ट्रेलर 18 मई को रिलीज किया जाएगा। मेकअप में सोशल मीडिया पर इसकी आधिकारिक घोषणा करते हुए राम चरण का नया पोस्टर भी साझा किया है, जिसमें दर्शकों के बीच उत्साह और खुशियां हैं। पोस्टर में राम चरण देहली अंदाज में रेलवे ट्रेक पर चलते नजर आ रहे हैं।

कान्स फिल्म फेस्टिवल से अभिनेत्री आलिया भट्ट की पहली झलक सामने आते ही सोशल मीडिया पर उनकी तस्वीरें तेजी से वायरल हो गईं। आलिया ने इस खास मौक पर लंके इले रंग का पलेवल कैंडिड गउन पना, जिसमें वह किसी डिन्नी प्रिंसिप जैसी नजर आईं। उनका बाल फ्रेज और फिंगरेंट लुक भी काफी बेहतर पसंद आ रहा है। मां बनने के बाद वह आलिया भट्ट का पहला बच्चा अंतराष्ट्रीय डेब्यू है। फ्लोरल गउन में उनकी सुन्दरता और भी निखरकर सामने आईं। उन्होंने अपने लुक को बेहतर दिखाने का बेमसाला प्रयास किया। जैसे ही आलिया को तस्वीरें सोशल मीडिया पर सामने आईं, फेस पर उनकी आभार शक्ति शुरु कर दी। कोई उन्नी डिन्नी प्रिंसिपल का रंग का लुक फेस पर कालेज काल की साराणा कर रहा है। कान्स फिल्म फेस्टिवल में आलिया को यह अंदाज फेस प्रीमियों के बीच चर्चा का विषय बन गया है।

बंगाल चुनाव याचिकाओं पर तारीख पर तारीख?

पश्चिम बंगाल के विधानसभा चुनाव परिणाम आ गए हैं। पूर्व मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने इलेक्शन नतीजा दिया है। यह चुनाव परिणाम को स्वीकार करने का नहीं है। सुप्रीम कोर्ट ने एचआरआर के मामले में सुनवाई के दौरान बहुत सारी याचिकाओं को रोकने के भी को। अब टीएमपी को और से सुप्रीम कोर्ट को ओर से
वहीं याचिकाओं का गमना भी सुप्रीम कोर्ट में चल रहा है। सर्वोच्च न्यायालय में, सुप्रीम कोर्ट अभी तक चुप है। उसी को कहते हैं जो जाता वह मिलता, सुप्रीम कोर्ट को जो जो आखिर मिले ही होगा है। भाग्य के सामने कौन बेवश है।
शेखर वाजड धडाम धामाम धामाम
कहते हैं जब सुनीलव आती है। एयर फाइनल आती है। शेखर वाजड में लगातार निरापट हो रही है। विदेशी निवेशक शेखर वाजड से निवेश निरास कर रहे हैं। भारत को जब सस्ते सुप्रीम विदेशी मुद्रा को जरूरत है इस समय शेखर वाजड में कोहास कम हुआ है। सोसायटी और मालवारी को याचिका निरापट शेखर वाजड में देखने को मिली एल इलेक्ट में लक्ष्मी करोड़ का नुकसान देती निवेशकों को गया। कच्चे तेल के समय बढ़ रहे हैं। रसोई तेल और कच्चे तेल का अभाव रक्का हुआ है।

दवा में कोताही

सहत से खिलवाड़

द र्दनिवारक दवाओं का प्रचलन इन दिनों काफी बढ़ गया है। बदन दर्द, सिर दर्द या पेट में दर्द होने पर अक्सर लोग फिजिकल्स को सलाह लिए बिना दर्दनिवारक दवा खरीद कर खा लेते हैं। मगर फिजिकल्स से राहत मिलना इन तरह की दवाओं से न मिले। न केवल सहत से खिलवाड़ है, बल्कि यह जानलेवा भी साबित हो सकती है।
उवा की जरूरत
कुछ दर्द तो थोड़े समय खास स्वस्थ हो कर और बदन दर्द में दवा लेने से बचना चाहिए। ध्यान रखने की बात है कि कई दर्दनिवारक दवाएं प्रभावी होते हैं कि वे हमारे तंत्रिका तंत्र में तंत्रिका के माध्यम से भेजे जाने वाले संकेत में हस्तक्षेप करते हैं। यह तंत्रिका संकेत ही हैं, जिससे हमें दर्द का पता चलता है। ज्यादातर दर्दनिवारक मस्तिष्क के कुछ खास हिस्से को प्रभावित करते हैं। इसलिए मामूली दर्द में इन दवाओं को न लेना ही अच्छा है, क्योंकि दर्द की असल वजह क्या है, इसका अनुमान मरीज खुद नहीं लगा सकता।
परहेज की जरूरत
पिचले कुछ वर्षों में 'पैरिसिटामॉल' दवा का इस्तेमाल बढ़ गया है। इसका प्रतिकूल असर कम ही होता है। यह आसानी से मिल भी जाती है। मगर अब इसका अधिक इस्तेमाल चिंता का विषय है। इसी तरह पैर 'स्टेरायड-एंफेनेमेटरी' दवाइयों की खूब चर्चा रही है। इसे सिरदर्द, दाँतों का दर्द, माँटिया दर्द और मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द में भी लिया जाने लगा है। हालाँकि इसकी अच्छी बात यह है कि यह सूजन को रोकती है और इसमें स्टेरायड नहीं होता। इन्फ्लेमेशन और एडिशन ऐसी ही दवाएँ हैं, जिन्हें डॉक्टर सहजता से खरीद लेते हैं। इसके अलावा कुछ मिश्रित दवाएँ भी आ गई हैं, जिनमें कुछ से अधिक दवाओं का मिश्रण होता है। मगर ऐसी दवाओं से अल्प, कच्चा और तंत्र नैसि सम्मस्याएँ भी सामने आती हैं। इसलिए इनसे बचना चाहिए।

संबंधों में धुंधली पड़ती आत्मीयता

आ

ज के तकनीकी दौर में रिश्तों में आत्मीयता का अपना लगाव सिमटाता जा रहा है। इसके लिए भाग-वैड भरी जिंदगी, ज्वलितवाय, सूचनाओं की भ्रमण और बदलते सामाजिक मूल्य भी जिम्मेदार हैं। यह एक ऐसी समस्या है, जो लोगों को न केवल शारीरिक, बल्कि भावनात्मक रूप से भी डूर कर रही है। आत्मीयता महत्वाकांक्षी और काम की व्यस्तता के कारण लोग अक्सर एक-दूसरे के लिए समय नहीं निकाल पाते हैं। आधुनिक दुनिया में सकारित्व में वास्तविक बातचीत को कम कर दिया है, जिससे रिश्तों में औपचारिकता आ गई है। संबंधों में महारत में जगह अब जरूरत, स्वार्थ और दिखावे ने ले ली है। अगर किसी रिश्तेदार या दोस्त से निजी बात होनी दिख रहा हो, तो उसके साथ फिजिकल का दिखावा किया जाता है और जिनसे कोई काम नहीं होता, उन्हें खसिषे पर डाल दिया जाता है।
स्वार्थ की ओरप्राय
जब रिश्तों में त्याग की भावना कम और स्वार्थ का अंधेरा बढ़ जाता है, तो आत्मीयता कम होने लगती है। रिश्तों का आत्मिक होना कोई स्वाभाविक प्रणाली नहीं है, इसके लिए एक-दूसरे से स्नेह, भावनाओं का सम्मान, आपसी समझ, खुश-दुख में साथ देना और परस्पर भरोसे की नींव तैयार करनी पड़ती है। समय के साथ संबंधों में उदार-बहाव

जीवन शैली

एक समय था जब किसी परिवार में विवाह, पूजा-पाठ या कोई अन्य समारोह होता था, तो सभी रिश्तेदारों को घर-घर जाकर नमो दिलाया जाता था। इससे संबंधों में आत्मीयता झलकती थी। मगर आज के तकनीकी दौर में फोन या ई-मेल पर या फिर सोशल मीडिया के जरिए इस तरह के ज्योति दिए जाते थे, जिनमें अपनापन कम और औपचारिकता ज्यादा दिखती है।
वहीं स्वामी की जगह अब डिजिटल दुनिया ने ले ली है, जिससे संबंधों में भावनात्मक

किसी भी रिश्ते में सम्मान और भावनाओं का प्रभावी संचार बेहद जरूरी होता है, जब इसे महत्वपूर्ण रूप से किया जाए तो इसका सही और भी बढ़ जाता है।

दुर्भाग्य पैदा हो रही है। काम की व्यस्तता और अपनी को उषेक्षा को बढ़ती प्रवृत्ति से हम रिश्तों के मायने एवं महत्व को भूलते जा रहे हैं।
प्रभावी संचार
किसी भी रिश्ते में सम्मान और भावनाओं का प्रभावी संचार बेहद जरूरी होता है, जब इसे सचेतन रूप से किया जाए, तो इसका महत्व और भी बढ़ जाता है। सम्मान संचार का अर्थ है कि दूसरों की बात सुनने और खुद की अपेक्षाओं के दौरान मासिक रूप से पूरी तरह से उपस्थित रहना। अच्चे कर्तव्य की साराणा करना और गलत होने पर उपयुक्त नसीहत देना जरूरी है। अपनी भावनाओं, जरूरतों और चिंताओं को खुले तौर पर साझा किया जाना चाहिए। इसके लिए बिना किसी पूर्वग्रह के निष्पक्ष संचार और व्यवहार में ईमानदारी की जरूरत होती है। इससे परस्पर विश्वास और सम्मान का निर्माण होता है, जो रिश्तों को अधिक बलवान में मदद करता है।

नए अंदाज में मजेदार जायका

खोया पनीर

नैर तो कई तरह से बनाया जाता है, लेकिन खोया पनीर की बात ही कुछ अलग है। खोया और बिजुन मसालों के संयोजन से इसका स्वाद बहुत ही मजेदार होता है। इसे बनाना आसान है और इसमें ज्यादा वकत भी नहीं लगता। खासकर बच्चों को यह बहुत पसंद आता है और स्वास्थ के लिए भी फायदेमंद होता है।
पनीर: 250 ग्राम, देसी घृत: 2 चम्मच, खोया: तीन-चार चम्मच, प्याज: एक चम्मच, तेज पत्ता: एक, लींग: तीन, कसूरी मेथी: एक चम्मच, प्याज: एक, टमाटर: दो-तीन, अदरक: एक लहसुन: एक पेट्टे, दो चम्मच, कसूरी मेथी: लाल मिर्च पाउडर: एक चम्मच, नमक: स्वादानुसार।
विधि
पनीर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। फिर अदरक और लहसुन का पेस्ट तैयार करें। इसके

आलू राजमा मसाला

विचार लो आलू और राजमा के संयोजन से बने व्यंजन को अलग-अलग तरीके से बनाया जाते हैं। इसका जायका भी वैदिकीतन लहसुन का पेस्ट उममें डालें। सभी मसालों को चम्मच से अच्छी तरह मिलावने के बाद उममें फटें।
हुर टमाटर और पनीर डालें।
इसे धीमा आंच पर तब तक फकाएं जब तक टमाटर की गड्ढी तनी न बन जाए।
अब उममें हलवाई, कसूरी मेथी, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला और नमक मिलाएं तथा करीब एक मिनट तक उममें आंच पर फकाएं। फिर इसमें थोड़ा डालें और तब तक फकाएं, जब तब तक कि गड्ढी तनी न बन जाए।
अब उममें हलवाई, कसूरी मेथी, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला और नमक मिलाएं तथा करीब एक मिनट तक फकाएं। अंत में इसमें शारीक टुकड़ा हुआ हल धनिया डालें और 15 मिनट तक उममें आंच पर तब तक फकाएं, जब तब तक कि गड्ढी तनी न बन जाए।
इसका जायका मसाले: स्वादानुसार।

सामग्री

राजमा: 200 ग्राम, आलू: चार-पांच, प्याज: एक, अदरक: एक ईंध, लहसुन: पांच-छह कलियाँ, मिर्च पाउडर: एक चम्मच, टमाटर: दो, धनिया पाउडर: डूडू चम्मच, जीरा: एक चम्मच, तेज पत्ता: एक, गरम मसाला: एक चम्मच, नमक: स्वादानुसार।
विधि
राजमा को या तो चार-पांच घंटे तक भिजोने के लिए डाल दें या फिर डूकर में उबाल लें। फिर प्याज, आलू को धोकर उसे काट दें और फिर



सेहत

कभी प्रभाव जरूर होता है। केप्लूर-टैलेट और सीरिंग के रूप में ली जा रही हैं दवाइयाँ आगे चल कर ब्याज कराने वाली, किसी की पता नहीं होना। कुछ लोगों को पेशाब करते समय कोई समस्या हो सकती है। दोनों में दर्द और सांस लेने में भी परेशानी हो सकती है। ऐसे में दर्दनिवारक दवा लेने से बचना चाहिए या फिर कम से कम लेना ही बेहतर।
सर्तार्ता जरूरी
कोई भी दर्दनिवारक दवा लेने से पहले सतर्क रहें। खोया और बिजुन मसालों की सजाग रहना चाहिए, जिन्हें पूरे और बकत में कोई दिक्कत है। न केवल गर्भवती, बल्कि स्तनपान करा रही महिलाओं को भी दर्दनिवारक दवा लेने से बचना चाहिए।
जिन्हें बिल का दौरा पड़ा हो, उनको भी सस्ते परहेज करना चाहिए। पेट और रक्त संचार को सामान्य होने पर फिजिकल्स को सलाह के बिना दर्दनिवारक लेना जोखिम भरा हो सकता है। इसी तरह फिजिकल्स से राहत मिलना बच्चों को दर्द निवारक नहीं देना चाहिए। अगर किसी की पहले से दवाएँ चल रही हों, तो दर्दनिवारक दवाइयाँ नुकसान पहुंचा सकती हैं।

सर्तार्ता जरूरी

जिन्हें बिल का दौरा पड़ा हो, उनको भी सस्ते परहेज करना चाहिए। पेट और रक्त संचार को सामान्य होने पर फिजिकल्स को सलाह के बिना दर्दनिवारक लेना जोखिम भरा हो सकता है। इसी तरह फिजिकल्स से राहत मिलना बच्चों को दर्द निवारक नहीं देना चाहिए। अगर किसी की पहले से दवाएँ चल रही हों, तो दर्दनिवारक दवाइयाँ नुकसान पहुंचा सकती हैं।

आईपीएल में पिछले छह सत्र से अलफाल रहे हैं शाहरुख

मुम्बई। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में कुछ ऐसे भी खिलाड़ी रहे जो हर सत्र में अलफाल होने के बाद भी करोड़ों की कमाई करने में सफल रहे हैं। ऐसे ही एक खिलाड़ी हैं। शिवाजीजी की ओर से संरक्षित खिलाड़ी रहने वाले शाहरुख खान। पिछले छह आईपीएल सत्र में शाहरुख ने अलग-अलग फ्रैंचाइजियों की ओर से खेले हैं। पर एक बार भी वह सफल नहीं हुए हैं। इस प्रकार देखा जाने तो पिछले छह सालों में फ्रैंचाइजी टीमों में शामिल होने पर 38 करोड़ रुपये से अधिक पैसा देकर ही परंपरागत श्रृंखला रहे हैं। यही और वे उनका प्रदर्शन अब तक उम्मीदों पर खरा नहीं उतर पाया है।

मनीष पांडे ने पकड़ असबाब सा केच, विराट ही हू हैरान

रायपुर। विराट कोहली की शानदार शतकीय पारी से आईपीएल के 57वें मुकामलों में रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर (आरसीबी) ने कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) को 6 विकेट से हरा दिया। इस मैच में हलाकिक आकषण का केन्द्र केकेआर के मनीष पांडे रहे। मनीष ने एक असबाब सा केच पकड़कर जिसकी विराट ने भी परफा को ही। केच को देखकर विराट भी हैरान नजर आये। वहीं प्रशंसक भी इस असबाब से केच को देखकर दंग रह गये। यह मामला 18वें ओवर का है। तब केकेआर के गेंदबाज कार्लिन श्यामी की गेंद पर आरसीबी के टिम डेविड ने एक तेज शॉट लगाया।

नीरज कोटा का रोम डरोलन लीग में खेला सतिधम

चेन्नई। आलौपिक पदक विजेता नीरज कोटा डरोलन लीग रोम में होने वाले डरोलन लीग भाग फाइनल टूर्नामेंट में भाग ले रहे हैं। नीरज कोटा ने कहा है कि नीरज इस तक अपनी पीढ़ की चोट से नहीं उबर पाये हैं। इसी कारण 4 जन को इटली में होने वाली इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता के लिए शुरुआती सूची में नीरज का नाम शामिल नहीं है। नीरज अगर नहीं उठते हैं तो ये प्रशंसकों के लिए निराशाजनक होगा। नीरज पिछले साल विधा चैंपियनशिप से ही फिटनेस से जुड़ी परिश्रमों से जूझ रहे थे। इसी कारण अभी वह लुकी में रिहब के दौर से गुजर रहे हैं। अभी उनका लक्ष्य पूरी तरह से फिटनेस हासिल करना है।

सीएसके के तेज गेंदबाज ओवरटार चोपड़ा होकर बाहर हुए

चेन्नई। चंडेरपुर क्रिकेट (सीएसके) टीम की मुकामलों बढ़ती जा रही है। पहले से ही अपने खिलाड़ियों की खराब फिटनेस से परेशान सीएसके का एक और खिलाड़ी चोपड़ा होकर बाहर हो गया है। ईंग्लैंड के तेज गेंदबाज जेमी ओवरटार ने आज में विराट के बाद स्टाइल की घोषणा की है। फ्रैंचाइजी ने जेमी ओवरटार को 20 लाख रुपये का सालाना वेतन देकर बाहर कर दिया है।

सुपर जायंट्स को हराकर प्लेऑफ के लिए संभावनाएं बनाये रखने उतरेगी सीएसके

लखनऊ। लखनऊ सुपर जायंट्स की टीम शुक्रवार को अपने घरेलू मैदान पर चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) का मुकामला करेगी। सुपर जायंट्स की टीम पहले ही प्लेऑफ की दौड़ से बाहर हो गयी है। ऐसे में उनका प्रयास इस मैच में जीत के साथ ही अपने सत्र का समापन करना होगा। दूसरी ओर सीएसके के लिए ये मैच बेहद अहम है। उसे अपने प्लेऑफ की उम्मीद बनाये रखने ये मैच बहुत ही जीतना होगा। सीएसके के अभी 11 मैचों में 12 अंक लेकर 5वें स्थान पर है और उसे प्लेऑफ के लिए अपने सभी बचे हुए मैच बढ़े अंतर से जीतने होंगे।



अब तक के प्रदर्शन को देखा जाये तो सीएसके जीत की प्रबल दायेंदगी नजर आती है। वहीं सत्रभर पूरा भी कप्तानी में उतर रही सुपर जायंट्स का प्रदर्शन सत्र में बेहद खराब रहा है और वह केवल तीन मैच जीतकर 6 अंक हासिल कर पायी है। टीम में निरंतरता की कमी नजर आये है।

मेसी के अच्छे प्रदर्शन से इंटर मियामी ने सिनसिनाटी को 5-3 से हराया

सिनसिनाटी। कप्तान लियोनेल मेसी के दो गोल की सहायता से इंटर मियामी सीएसके ने एफसी सिनसिनाटी को 5-3 से हरा दिया। इस गोलकीर जीत के साथ ही इंटर मियामी ने एफएएसएल रीग्यूलर सीजन के शुरुआती नौ मुकामलों में सबसे अधिक क 22 अंक हासिल करने के एफसी सिनसिनाटी को 22 अंकों के रिस्कॉई की बराबरी की है।

थाईलैंड ओपन के क्वार्टर फाइनल में पहुंचे सिंधु और सात्विक-चिराग

बैकॉक। भारत की शीर्ष महिला बैडमिंटन स्टाफ पी वी सिंधु जीत के साथ ही बॉम्बेयूफ सुपर 500 बैडमिंटन टूर्नामेंट के क्वार्टर फाइनल में पहुंच गयी हैं। सिंधु के अलावा पृथ्वी वल्लभ में सात्विकसहजराज (करीबी) व चिराग शेट्टी की जोड़ी ने भी जीत के साथ ही क्वार्टर फाइनल की ओर कदम बढ़ाया है।



महिला एकल में सिंधु ने डेनमार्क की लडलर आमाठी शूलू को केवल 28 मिनिट में 21-13, 21-15 से सीधे सेम में हरा दिया। यह इस टूर्नामेंट में सिंधु की लगातार दूसरी जीत थी। अब क्वार्टर फाइनल में सिंधु का सामना नीजुदा विश्व चैम्पियन और जापान की शीर्ष खिलाड़ी आकानो यामागुची से होगा। सिंधु का जापानी खिलाड़ी के खिलाफ रिकॉर्ड 15-13 का है जिससे ये मुकामला रोमांचक होगा तब है।

फीफा विश्व कप के मेगा हाफटाइम शो में नजर आयेंगी मैडोना, बीटीएस और शकीरा

उद्घाटन समारोह में कार्यक्रमों में शामिल होंगे फीफा विश्व कप के मेगा हाफटाइम शो में नजर आयेंगी मैडोना, बीटीएस और शकीरा। फीफा विश्व कप 2026 के मेगा हाफटाइम शो में नजर आयेंगी मैडोना, बीटीएस और शकीरा। फीफा विश्व कप 2026 के मेगा हाफटाइम शो में नजर आयेंगी मैडोना, बीटीएस और शकीरा। फीफा विश्व कप 2026 के मेगा हाफटाइम शो में नजर आयेंगी मैडोना, बीटीएस और शकीरा।

सोफी की कप्तानी में टी20 महिला विश्वकप क्रिकेट में उतरेगी ऑस्ट्रेलियाई टीम

मेलबर्न। सोफी मोलिनवुस की कप्तानी में ऑस्ट्रेलियाई महिला क्रिकेट टीम अगले माह इंग्लैंड में उतरेगी। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया (सीए) ने इस टूर्नामेंट के लिए अनुभवी खिलाड़ियों के साथ ही युवा खिलाड़ियों को भी शामिल किया गया है। अनुभवी तेज गेंदबाज लुसी हैमिल्टन को भी टीम में बनाये गया है। इससे टीम को एक आतिथिक गेंदबाजी विकल्प मिलेगा।



बाबू की उमकें पास कई अच्छे खिलाड़ी हैं। गेंदबाजी इंसकों में कप्तान मोलिनवुस के अलावा मेनन शुभ, किम गार्थ, एनाबेल सदरलैंड, मैकथाय, पीटी, निकोला केरी और लुसी हैमिल्टन शामिल हैं। निकोला केरी के लिए यह 2020 के बाद पहला टी20 विश्व कप होगा। वह तीन सालों से टिम में खेल रहे हैं और इस साल की शुरुआत में बारासि करने में सफल रही थीं। वहीं 2009 से ही लगातार खेल रही हैं। एलिस पेरी इस संस्करण में अपने 50 टी20 विश्व कप मैच पूरे करीं।

वैभव को सही दिशा नहीं मिली तो वह टी20 में ही रह जाएगा : डिविलियर्स

जोहान्सबर्ग। दक्षिण अफ्रीका के पूर्व क्रिकेटर एबी डिविलियर्स ने कहा है कि आईपीएल में भागीदारी बढ़ाववाली कर रहे वैभव सूरुवकी को अगर सही दिशा और मार्गदर्शन नहीं मिला तो वह केवल टी20 क्रिकेटर बनकर ही रह जायेगा। डिविलियर्स के अनुसार वैभव में काफी क्षमताएं हैं पर उसे बढ़ने के लिए उसे अभी लंबा रास्ता तय करना होगा। वैभव ने इस आईपीएल सत्र में राजस्थान रॉयल्स की ओर से आक्रमक बल्लेबाजी करते हुए 400 से अधिक रन बनाये हैं। डिविलियर्स ने स्वीकार किया कि वैभव में असाधारण प्रतिभा है पर इसके बाद भी उन्हें लगना है कि वह अन्य प्रारंभिक विक्रेट टेस्ट क्रिकेट में शायद ही फिट हो पाये। उन्होंने कहा, ईमानदारी से कहूँ तो मुझे नहीं पता कि वह टिकेगा या नहीं। मैंने अभी देखा है कि वह अभी फिट हो पाये हैं पर मैं उसे दूसरे प्रारंभ में भी देखना चाहूंगा। टेस्ट क्रिकेट में, उसे पता



नहीं चलता कि आप किस चीज के खिलाफ खिने खने वाले हैं। डिविलियर्स का मानना है कि टेस्ट क्रिकेट मानसिक और शारीरिक रूप से क्लिबलु अलग चीज है, जिसमें सफल होने के लिए एक खिलाड़ी को 20 बाली मानसिक स्थिति से बाहर आना होता है। अभी 15 साल की उम्र में ही वैभव एक बड़े पोस्टर बॉय बनकर उभरे हैं। इसी काम उम्र में उन्होंने कहा, प्रारंभ में गेंदबाज स्तर पर क्रिकेट टेस्ट क्रिकेट में खेलना शुरू करता है, तो वह मानसिक और शारीरिक रूप से खेल का एक क्लिबलु अलग क्षेत्र तलाश कर लेगा-

विराट ने पहले रन पर जशन और शतक पर शांत रहने का कारण बताया

रायपुर। रॉयल चैलेंजर्स बैंगलूर (आरसीबी) के अनुभवी बल्लेबाज विराट कोहली ने कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) के खिलाफ मुकामलों में पहले रन पर को के साथ जशन मनाया पर शतक के बाद वह शांत नजर आये। जिससे सभी हैरान हो गये। विराट ने हालांकि विराट ने इसका कारण बताया।

विराट ऑरेंज कैप की दौरे में तीसरे नंबर पर भुवनेश्वर पर्पल कैप की दौड़ में नंबर एक पर पहुंचे

रायपुर। रॉयल चैलेंजर्स बैंगलूर और कोलकाता नाइट राइडर्स के बीच हुए मुकामलों के बाद एक बार फिर ऑरेंज और पर्पल कैप दायेंदगी में बदलाव आया है। केकेआर के खिलाफ शतकीय पारी खेलकर आरसीबी के विराट कोहली एक बार फिर ऑरेंज कैप की दौड़ में तीसरे नंबर पर पहुंच गये हैं। वहीं पर्पल कैप की दौड़ में भी आरसीबी के ही भुवनेश्वर कुमार शीर्ष पर पहुंच गये हैं।



विराट ने केकेआर के खिलाफ नाबाद 105 रनों की तेज पारी खेली। यह कोहली के आईपीएल करियर का नौवां शतक था, जिससे उन्हें ऑरेंज कैप तालिका में तीसरे स्थान पर पहुंचा दिया। वहीं, गेंदबाजी सूची में सनराइजर्स हैदराबाद के अनुभवी गेंदबाज भुवनेश्वर कुमार 22 विकेटों के साथ शीर्ष पर पहुंच गये हैं, जिसमें पर्पल कैप की दौड़ में भी शामिल हैं। विराट के अगो अग केवल दो बल्लेबाज सनराइजर्स हैदराबाद के हेनरिक कार्मेलिन, पर्पल कैप की दौड़ में हैं, और गुजरात टाइटंस के भी साईं



