|| हर हर महादेव ||
RNI No.: MPHIN/2022/82783
अंक 06 , वर्ष 04 जून 2026 कुल पृष्ठ : 52, मूल्य 50 रूपए
ISO 9001:2015 CERTIFIED
मासिक पत्रिका

हमारा देश हमारा अभिमान

मध्य प्रदेश में मानसून

जबलपुर-ग्वालियर समेत 34 जिलों में बारिश का येलो अलर्ट जारी, इन जिलों में लू का प्रकोप

भोपाल। मध्य प्रदेश में मानसून की दस्तक से पहले छतरपुर और छिंदवाड़ा में लू चली। बुधवार को छतरपुर जिले के खजुराहो का पारा 45.0 डिग्री सेल्सियस तापमान के साथ प्रदेश में सबसे गर्म रहा, वहीं नौगांव में भी पारा 44.6 डिग्री दर्ज किया गया। छिंदवाड़ा में दिन का तापमान सामान्य से 4.5 डिग्री अधिक यानी 40.8 डिग्री रिकॉर्ड हुआ, जिससे लोग लू के थपेड़ों से बेहाल रहे। प्रदेश के पश्चिमी इलाकों में अधिकतम तापमान 34.0 से 43.6 डिग्री और पूर्वी क्षेत्रों में 39.0 से 45.0 डिग्री के बीच दर्ज किया गया। मौसम विज्ञान केंद्र के अनुसार अगले दो दिनों तक प्रदेश के तापमान में कोई बड़ा बदलाव नहीं होगा। इसके बाद पारे में 2 से 3 डिग्री गिरावट की संभावना जताई गई है। सिवनी में 3.0 मिलीमीटर हुई वर्षा और 70 किमी की रफ्तार से चली आंधी मौसम केंद्र के अनुसार बुधवार को सिवनी में 3.0 मिलीमीटर बारिश दर्ज की गई। इसके अलावा छिंदवाड़ा, पांढुर्णा, सिवनी, बालाघाट, डिंडोरी, कटनी, सतना, मैहर, पन्ना और उमरिया में 70 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से तेज आंधी चली और बिजली चमकी। वहीं बैतूल, मंडला, अनूपपुर और शहडोल में 50 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से हवाएं चलीं। शाम होते-होते जबलपुर, छतरपुर, दमोह, उज्जैन, रतलाम सहित कई जिलों में मौसम बदल गया। आज यहां चलेंगी तेज हवाएं, येलो अलर्ट जारी

गुरुवार को रायसेन, नर्मदापुरम, बैतूल, ग्वालियर, जबलपुर, छिंदवाड़ा, सागर और छतरपुर सहित करीब 34 जिलों में गरज-चमक के साथ वज्रपात और 40 से 50 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से झोंकेदार हवाएं चलने की आशंका जताई गई

हमारा देश
हमारा अभिमान

सुविचार

"अगर शांति चाहिए तो दूसरों की शिकायत करने से बेहतर है, खुद को बदल लो"

वरिष्ठ संरक्षक मंडल

- अनन्त श्री विभूषित श्रीमद जगद्गुरु श्री राम स्वरूपचार्य जी महाराज कामदगिरि पीठाधीश्वर चित्रकूट धाम
- श्री महामंडलेश्वर रामप्रिय दास
- श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर अनिरुद वन जी, श्री धूमेस्वर धाम
- श्री डॉ. श्रीमन नारायण मिश्रा
- डॉ. श्रीमती शालिनी कौशिक
- श्री नागेंद्रनाथ सुरेंद्र नाथ चौबे

संरक्षक मंडल

- श्री लोकेश चतुर्वेदी
- श्री डॉ. दिनेश उपाध्याय • श्री सूरज वर्मा
- श्री अरविंद जैन
- श्री प्रदीप कुमार शर्मा • श्री केशव पांडे जी
- श्री शिवदयाल धाकड़
- श्री अरुण कांत शर्मा
- श्री महेश पुरोहित

[redacted]

- श्री मनोज भारद्वाज
- श्री अनिल जैन • श्री निर्मल वासवानी
- श्री विद्याभूषण शर्मा
- श्रीमती अर्चना बाजपेयी
- एडवोकेट श्रीमती रिचा पांडेय (सुप्रीम कोर्ट)
- श्री के.एल.दलवानी
- श्री राकेश कुमार सगर
- श्री जयराज कुबेर
- श्री अभिनव पल्लव
- श्री बृजेश श्रीवास्तव
- श्री दीपक कुमार शुक्ला
- श्रीमति निवेदिता गुप्ता
- श्री विनोद कुमार बांगडे
- श्री विनायक शर्मा
- श्री कमांडों कमल किशोर (पूर्व सांसद)
- श्री के. कान्याल • श्री मधु सुदन मिश्रा
- श्री राजेश कुमार त्रिपाठी
- श्री किशोर कान्याल, साइंटिस्ट • श्री डॉ. रजनीश चतुर्वेदी
- श्री मुकुल गुप्ता जी

संपादक : मनोज चतुर्वेदी

- श्री पंकज दीक्षित
  प्रमुख परामर्शदाता

कानूनी सलाहकार -एडवोकेट रिचा पांडे (सुप्रीमकोर्ट)
- एडवोकेट अनिल शुक्ला शासकीय अधिवक्ता, ग्वालियर हाईकोर्ट, रजत रघुवंशी, एडवोकेट इंदौर हाइकोर्ट
- एडवोकेट एस.के. पाठक, ग्वालियर

[redacted]

ब्यूरो : अविनाश जाजपुरा (उज्जैन संभाग)

छिंदवाड़ा ब्यूरो : जितेंद्र चौरे

मुम्बई ब्यूरो (महाराष्ट्र)
सचिंदर शर्मा (फ़िल्म डायरेक्टर)

सलाहकार

- श्री डॉ सुनील शर्मा (नेत्र रोग विशेषज्ञ)
- श्री डॉ. मुकेश चतुर्वेदी
- श्री डॉ.दिनेश प्रसाद (हड्डी रोग सर्जन)
- श्री अनिल दुबे
- श्री विकास चतुर्वेदी
- श्री सुरेश शर्मा
- श्री नारायण गुप्ता
- श्री पीयुष श्रीवास्तव
- श्री बृज मोहन आर्य
- श्री विवेक शर्मा
- श्री आनंद कुमार
- श्रीमती रितु मुदगल
- श्री संदीप कुमार पांडेय
- श्री मनोज सिंह
- श्री प्रदीप यादव
- श्री निरंजन शर्मा
- श्री विनीत गोयल
- श्री डॉ. सुधीर राजौरिया हड्डी रोग विशेषज्ञ
- श्री आशीष त्रिवेदी
- श्री डॉक्टर अशोक राजौरिया हेमाटोजिस्ट और बोन नेरो ट्रांसप्लांट एक्सपर्ट
- श्री शरद मंगल (गहना ज्वेलर्स)
- श्री विजय शर्मा
- श्री डॉ. कमल कटारिया
- श्री यशवंत गोयल
- दीपक भार्गव
- श्री अमित जैन इंदौर
- श्री सुरजित परमार
- श्री संजू जादौन
- श्री डॉक्टर हिमांशु डेंटिस्ट
- श्री प्रमेन्द्र चतुर्वेदी
- श्री प्रखर सिंह
- श्री प्रदीप भदौरिया
- श्री डॉ दिव्य दर्शन शर्मा
- श्री विजय महाजन
- एडवोकेट श्री धर्मेंद्र चतुर्वेदी कानूनी सलाहकार
- एडवोकेट श्री सीएम श्रीवास्तव कानूनी सलाहकार
- श्री सोनिश बशिष्ठ
- श्री मांगीलाल जी
- श्री अवधेश मीणा

सह सलाहकार

- श्री विनीत त्रिपाठी जी. एम. लैंडमार्क एनएक्स,
- श्री विनीत त्रिपाठी (जी.एम. लैंडमार्क एन एक्स) मंगला चतुर्वेदी, सोनीष वसिष्ठ,
- श्री महेंद्र सिंह राजपुरोहित (प्रो.जोधपुर मिष्ठान भंडार), कमल वर्मा अजय चतुर्वेदी,चंचल शर्मा, अनिल शर्मा
- श्री अनूप शर्मा , एम डी मैसर्स पलिया कंस्ट्रक्शन
- श्री राजेश शर्मा
- अमित गर्ग राजस्थान
- मनीष पाण्डे • एडवोकेट सुमित श्रीवास्तव

विशेष सह सलाहकार - श्री अतेंद्र सिंह रावत

ब्यूरो राजस्थान
सुभाष सोरल (फ़िल्म निर्माता) कोटा

ब्रजेश जैन साक्षात्कार व्यवस्थापक और विज्ञापन संवाददाता इंदौर

संवाददाता : संदीप पाटिल, इंदौर

मार्केटिंग प्रमुख : शैलेन्द्र जैन

[redacted]

सह मार्केटिंग ब्यूरो ग्वालियर एवं सह संवाद दाता: सुनिता कुशवाह, अर्चना खन्ना, अजय चतुर्वेदी (आशु)

स्वामी/मुद्रक/प्रकाशक मनोज कुमार चतुर्वेदी द्वारा कंचन ऑफसेट डी-1/63, सेक्टर-4, विनय नगर ग्वालियर- फोन नं. 0751-2481433, (म. प्र.) से मुद्रित एवं शिव कॉलोनी गली नं. 4 , रेलवे स्टेशन के पीछे, तहसील डबरा, जिला ग्वालियर, (मध्यप्रदेश) प्रकाशित। संपादक-मनोज कुमार चतुर्वेदी । (सभी विवादों का न्यायालय क्षेत्र ग्वालियर रहेगा।)

संपादकीय	04-05
ग्वालियर	06-11
इंदौर	12-15
मध्य प्रदेश	17-28
फैशन	29
कैरियर	30
पर्यटन	31-32
ऑटोमोबाइल	33
सायबर अवेयनेस	34
बिजनेस आईडिया	35
रोजगार	36
कृषि जगत	37-38
खेल जगत	39
वास्तु	40
स्वास्थ्य	41-43
अंतराष्ट्रीय	44
ब्यूटी कैयर- वैल्थ कैयर	45-46
बॉलिवुड	47
फैशन	48-49
रैसिपी	50
ट्रेडिंग जॉब	51

शादी में आपसे नहीं हटेगी किसी की नजर, जब ऐसे करेंगी खुद से Bridal Makeup

अगर आपको ब्राइडल मेकअप के कुछ सरल और बेहतरीन टिप्स पता हों तो खूबसूरत दिखने के लिए आपको किसी मेकअप आर्टिस्ट की जरूरत नहीं है।शादी आपकी हो या आपकी बेस्ट फ्रेंड की, अगर आपको ब्राइडल मेकअप के कुछ बेहतरीन टिप्स पता हों तो न केवल आखिरी समय में होने वाली हड़बड़ी से बचाव हो सकता है बल्कि आपमें यह आत्मविश्वास आता है कि खूबसूरत लगना अब आपके हाथ में है। ब्राइडल मेकअप हर फंक्शन के लिए अलग होना चाहिए जिससे कि वह सबसे हट कर दिखे।

संपादक
मनोज चतुर्वेदी

दिल्ली और दूसरे भारतीय शहरों पर भूकंप का कितना ख़तरा

वेनेज़ुएला की राजधानी कराकास में कुछ ही सेकंड के अंतराल पर दो बड़े भूकंप आए. इसकी वजह से हज़ारों लोगों के मारे जाने की आशंका है. वेनेज़ुएला में आए इस विनाशकारी भूकंप के बाद चर्चा ये चल रही है कि भारतीय शहरों पर भूकंप का कितना ख़तरा है. भारत के कई शहरों में बीते कुछ सालों में कई भूकंप आए हैं जिसकी वजह से हज़ारों लोगों की जानें गई हैं. इसके अलावा राजधानी दिल्ली और आस-पास के कई इलाकों में भूकंप के छोटे झटके लगातार महसूस किए जाते रहे हैं. भूगर्भ विशेषज्ञों ने भारत के क़रीब 59% भू-भाग को भूकंप संभावित क्षेत्र के रूप में वर्गीकृत किया है.दुनिया के दूसरे देशों की तरह ही भारत में ऐसे ज़ोन रेखांकित किए गए हैं, जिनसे पता चलता है कि किस हिस्से में सीस्मिक गतिविधि (पृथ्वी के भीतर की परतों में होने वाली भौगोलिक हलचल) ज़्यादा रहती है और किन हिस्सों में कम.

वैज्ञानिकों ने इसका तरीक़ा निकाला है, भूकंप संभावित क्षेत्रों के चार-पाँच सीस्मिक ज़ोन बनाकर उन्हें चिह्नित करना. ज़ोन-1 में भूकंप आने की आशंका सबसे कम रहती है, वहीं ज़ोन-5 में ज़्यादा प्रबल रहती है. दिल्ली-एनसीआर का इलाक़ा सीस्मिक ज़ोन-4 में आता है और यही वजह है कि उत्तर भारत के इस क्षेत्र में सीस्मिक गतिविधियाँ तेज़ रहती हैं. जानकार सीस्मिक ज़ोन-4 में आने वाले भारत के सभी बड़े शहरों की तुलना में दिल्ली में भूकंप की आशंका ज़्यादा बताते हैं. ग़ौरतलब है कि मुंबई, कोलकाता, चेन्नई और बेंगलुरु जैसे शहर सीस्मिक ज़ोन-3 की श्रेणी में आते हैं. जबकि भूगर्भशास्त्री कहते हैं कि दिल्ली की दुविधा यह भी है कि वह हिमालय के निकट है, जो भारत और यूरेशिया जैसी टेक्टॉनिक प्लेटों के मिलने से बना था और इसे धरती के भीतर की प्लेटों में होने वाली हलचल का ख़मियाज़ा भुगतना पड़ सकता है. 'इंडियन एसोसिएशन ऑफ़ स्ट्रक्चरल इंजीनियर्स' के पूर्व अध्यक्ष प्रोफ़ेसर महेश टंडन को लगता है कि दिल्ली में भूकंप के साथ-साथ कमज़ोर इमारतों से भी ख़तरा है.

डॉ. श्रीमन
नारायण मिश्रा
वरिष्ठ संरक्षक

वेनेज़ुएला में भीषण भूकंप से हज़ारों लोगों के मारे जाने की आशंका, राष्ट्रपति ने क्या बताया

वेनेज़ुएला की राजधानी कराकास में कुछ ही सेकंड के अंतराल पर दो बड़े भूकंप आए. पहला भूकंप 7.2 तीव्रता का था, जबकि दूसरा 7.5 तीव्रता का था. इस भूकंप में मरने वालों की संख्या बढ़कर 164 हो गई है. समाचार एजेंसी रॉयटर्स और एएफ़पी के अनुसार, वेनेज़ुएला की अंतरिम राष्ट्रपति डेल्सी रॉड्रिगेज़ ने कहा है कि बुधवार रात देश में आए भूकंप से मरने वालों की संख्या अब 164 हो गई है. इस हादसे में अब तक क़रीब एक हज़ार लोगों से घायल होने की भी सूचना है. हालांकि भूकंप से इससे कहीं भारी जनहानि और व्यापक तबाही की आशंका जताई जा रही है. यूनाइटेड स्टेट्स जीयोलॉजिकल सर्वे के अनुसार, इस बात की 44% आशंका है कि मृतकों की संख्या 10 हज़ार से ज़्यादा हो सकती है. वेनेज़ुएला की कार्यवाहक राष्ट्रपति डेल्सी रॉड्रिगेज़ ने राष्ट्र को संबोधित करते हुए आपातकाल की घोषणा कर दी है. वेनेज़ुएला में बिजली कटौती की समस्या काफ़ी आम है और भूकंप के बाद प्रभावित इलाक़ों में इंटरनेट कनेक्टिविटी पर भी असर पड़ा है, इसलिए भूकंप से प्रभावित लोगों और इसके असर की जानकारी मिलने में भी काफ़ी परेशानी हो रही है. अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस हादसे पर दुख जताया है और हर संभव मदद की पेशकश की है. अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रुबियो ने कहा है कि अमेरिका वेनेज़ुएला में "तुरंत खोज और बचाव दल, चिकित्सा संसाधन और मानवीय सहायता तैनात कर रहा है." एक्स पर की गई अपनी पोस्ट में रुबियो ने कहा, "हमारी संवेदनाएँ उन सभी लोगों के साथ हैं जिन्होंने अपने प्रियजनों को खोया है, जो घायल हुए हैं, और उन साहसी बचावकर्मियों के साथ हैं जो इस त्रासदी के बाद लगातार राहत और बचाव कार्यों में जुटे हुए हैं."

एआई से जुड़े वे कोर्स, जो एक अच्छा करियर और सैलरी दे सकते हैं

वर्ल्ड इकोनॉमिक फ़ोरम की एक रिपोर्ट के मुताबिक, एआई सिर्फ़ नौकरियां ले नहीं रहा है बल्कि इसकी वजह से नौकरी के कई नए मौके भी बन रहे हैं

ऑफिस हो, घर हो या फिर दोस्तों की बैठक, इन दिनों एक सवाल सभी के दिमाग़ में घूम रहा है. एआई यानी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस क्या हमारी नौकरियां ले सकता है?

और ये चिंता सिर्फ एंट्री लेवल कर्मचारियों की नहीं, बल्कि ऊंचे पदों पर बैठे सीनियर लोगों को भी परेशान कर रही है.

सवाल ये कि अगर एआई हमारे काम तेज़ी से और कम लागत में कर सकता है तो इंसानों और उनकी नौकरियों का क्या होगा? इस सवाल का स्पष्ट जवाब फिलहाल किसी के पास नहीं है. लेकिन इतना तय है कि एआई अब भविष्य नहीं, बल्कि वर्तमान है. मोबाइल फोन से लेकर बैंकिंग सिस्टम, ऑनलाइन शॉपिंग, सोशल मीडिया और हेल्थकेयर तक हर जगह एआई काम कर रहा है. जनवरी 2026 में वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम की एक रिपोर्ट के मुताबिक एआई के कारण दुनियाभर में लाखों नई नौकरियां बनी हैं. 12वीं पास करने के बाद अगर कोई एआई फ़ील्ड में करियर बनाना चाहे तो शुरुआत सही कोर्स चुनने से होती है.

क्या होता है एआई?

आपको ये सोचकर कभी हैरानी हुई है कि आपका फ़ोन कैसे आपके चेहरे को पहचानता है, कोई स्ट्रीमिंग सर्विस ये कैसे समझ लेती है कि आपको कौन सी फ़िल्म पसंद आएगी या फिर कोई कार ड्राइवर के बिना कैसे चल सकती है? इन सभी सवालों का जवाब है आर्टिफ़िशियल इंटेलिजेंस यानी एआई.

शिव नाडर यूनिवर्सिटी में आर्टिफ़िशियल इंटेलिजेंस डिपार्टमेंट के हेड प्रोफ़ेसर आकाश सिन्हा एआई को आसान भाषा में समझाते हुए कहते हैं, "आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आप ऐसे समझिए कि मशीन या कंप्यूटर की ऐसी क्षमता, जिससे ऐसा लगे कि वो इंसानों की तरह ही सोचने-समझने के काबिल है." वह कहते हैं रोजमर्रा की लाइफ़ में देखें तो आप जहां भी कंप्यूटर-मोबाइल इस्तेमाल कर रहे हैं, उसके पीछे आर्टिफ़िशियल इंटेलिजेंस काम कर रहा है.वह कहते हैं, "जब आप यूट्यूब खोलते हैं तो आपको कौन सा वीडियो दिखाया जाएगा, यह कोई व्यक्ति बैठकर तय नहीं करता. इसके पीछे एआई एल्गोरिदम काम करता है. फेसबुक पर कौन सा पोस्ट दिखेगा, कौन सा विज्ञापन आएगा, या बैंकिंग लेनदेन में धोखाधड़ी कहां हो सकती है, इन सबका विश्लेषण एआई करता है." समय के साथ एआई सिस्टम लगातार सीखते और बेहतर होते जाते हैं, ठीक वैसे ही जैसे इंसान अनुभव से सीखते हैं, वो भी सीख रहे हैं. यही वजह है कि इसे कई नौकरियों के विकल्प के रूप में देखा जा रहा है.

एआई के पांच टॉप कोर्स

दिल्ली में टेक पॉलिसी फ़ोकस्ड थिंकटैंक इसिया सेंटर की डायरेक्टर और जानी-मानी एआई एक्सपर्ट मेघना बल कहती हैं, ''एआई उन लोगों के लिए ख़तरा नहीं है, जो खुद को अपडेट रखते हैं. बल्कि यह उनके लिए मौका है, जो टेक्नोलॉजी को समझकर उसके साथ काम करना सीख लेते हैं.'' मेघना बल कहती हैं कि कुछ बेसिक लेवल कोर्स तो सभी को करने चाहिए. कई कोर्स तो सरकार के 'SWAYAM' पोर्टल के ज़रिए फ्री में भी किए जा सकते हैं. इसके अलावा जेनरेटिव एआई के टूल को कैसे इस्तेमाल करें, इसका फंडामेंटल कोर्स सभी को करना चाहिए.

वो कहती हैं, "मशीन लर्निंग के बेसिक कॉन्सेप्ट, अप्लाइड मशीन लर्निंग के बेसिक कॉन्सेप्ट से जुड़ा कोर्स कर सकते हैं, जो आपको बताएगा कि मशीनें कैसे काम करती हैं. एआई अप्लाइड ऑन बिज़नेस एंड डेटा एनालिटिक्स जैसे कोर्स भी कर सकते हैं. इससे ये समझ आएगा कि डेटा को कैसे हैंडल करना है. एक हो सकता है, एआई रिलेटेड टू प्रॉडक्ट एंड स्ट्रेटजी मैनेजमेंट, जो बताते हैं कि प्रॉडक्ट से जुड़े, स्ट्रेटजी से जुड़े, मैनेजमेंट से जुड़े फ़ैसले कैसे लेने हैं. उनमें एआई कैसे इस्तेमाल होगा. ये एक अच्छा कोर्स हो सकता है.''

"एआई साइबर सिक्योरिटी से कैसे जुड़ सकता है, ये भी एक स्पेशलाइज़्ड कोर्स है, लेकिन ये ख़ासतौर पर इंजीनियर के लिए कोर्स होता है. साइबर सिक्योरिटी और रोबोटिक्स जैसे कोर्स इंजीनियरिंग में करियर को आगे बढ़ाने का भरपूर मौका देंगे."

एमबीए/पीजी डिप्लोमा इन एआई एंड बिज़नेस एनालिटिक्स:

ये कोर्स उनके लिए बेहतर है जो बिज़नेस, मैनेजमेंट और कॉमर्स बैकग्राउंड से हैं और जो एआई स्ट्रैटेजी, एनालिटिक्स और प्रोडक्ट मैनेजमेंट में जाना चाहते हैं. इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ़ मैनेजमेंट (IIMs), इंडियन स्कूल ऑफ़ बिज़नेस, और अपग्रैड, या ग्रेट लर्निंग जैसी एडुटेक कंपनियों के साथ जुड़कर ये कोर्स किया जा सकता है. फ़ीस होती है करीब ढाई से सात लाख रुपये, जो कॉलेज और संस्थान के हिसाब से अलग हो सकती है. और कोर्स करने के बाद संभावित सैलरी छह से बीस लाख रुपये के बीच हो सकती है. ये भी कंपनी और पोस्ट पर निर्भर करता है.

एआई सर्टिफ़िकेट प्रोग्राम (ऑनलाइन)

ये भी Udacity या दूसरे ऑनलाइन एडुटेक प्लेटफ़ॉर्म पर उपलब्ध है. प्रोफ़ेसर सिन्हा कहते हैं कि इसकी फीस डेढ़ लाख रुपये के आसपास है. ये उन लोगों के लिए है, जो एकदम शुरुआती चरण में हैं और फ्लेक्सिबल लर्निंग के साथ एआई की बुनियादी समझ बनाना चाहते हैं. ये कोर्स करने के बाद भी सालाना सैलरी 10 लाख तक मिल सकती है.

एमसीए/एम टेक इन एआई एंड मशीन लर्निंगः आईआईटी, एनआईटी, आईआईआईटी और कई दूसरे प्रमुख विश्वविद्यालय से ये कोर्स किया जा सकता है. इसके अलावा आईआईटी में एआई से जुड़े कई क्रैश कोर्स भी उपलब्ध हैं. मास्टर्स की फ़ीस सालाना एक लाख से दस लाख के बीच हो सकती है. मगर ये कोर्स करने के बाद सालाना सैलरी 22 लाख रुपए तक मिल सकती है. ये कोर्स उनके लिए है जो एक मज़बूत टेक्नोलॉजी विशेषज्ञता चाहते हैं.

बीएससी/बीटेक इन एआई एंड डेटा साइंस:

दिल्ली टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी, वेल्लोर इंस्टीट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी, एमिटी यूनिवर्सिटी, सेंट जेवियर्स कॉलेज, एनआईटी जैसे बड़े संस्थानों से ये कोर्स किया जा सकता है. पूरे प्रोग्राम की फ़ीस एक लाख से बीस लाख रुपए के बीच हो सकती है. संभावित सैलरी सालाना 6 से 18 लाख रुपये तक जा सकती है. ये कोर्स उनके लिए बेहतर है, जो ग्रेजुएशन के दौरान ही एआई में विशेषज्ञता चाहते हैं.

एआई बूटकैंप और इंडस्ट्री प्रोग्रामः आईआईटी मद्रास, आईआईटी बॉम्बे और कई बड़े निजी संस्थान में ये कोर्स उपलब्ध है. फ़ीस करीब 1 लाख से साढ़े तीन लाख रुपये हो सकती है. कोर्स के बाद संभावित पैकेज 6 से 18 लाख रुपए या उससे ज़्यादा हो सकता है. ये कोर्स करियर बदलने वाले प्रोफ़ेशनल के लिए है और साथ ही उन कामकाजी लोगों के लिए भी, जो एआई में अपस्किल होना चाहते हैं. प्रोफ़ेसर सिन्हा बताते हैं कि सीनियर एआई रोल में सैलरी 25 से 40 लाख रुपये या उससे ज़्यादा भी मिल सकती है.

कलेक्टर ने राजस्व प्रकरणों के निराकरण को सर्वोच्च प्राथमिकता देने के दिए निर्देश

ग्वालियर | राजस्व प्रकरणों का निराकरण समय-सीमा में करना राजस्व अधिकारियों का प्रथम दायित्व है। शासन द्वारा राज्स प्रकरणों के निराकरण के लिये समय-सीमा निर्धारित की गई है। निर्धारित समय में प्रकरणों का निराकरण न करने वाले राजस्व अधिकारियों के विरूद्ध कार्रवाई की जायेगी। कलेक्टर श्रीमती रुचिका चौहान ने शनिवार को जिले के राजस्व अधिकारियों की बैठक लेकर राजस्व प्रकरणों के निराकरण की समीक्षा के दौरान यह निर्देश दिए। उन्होंने बैठक में राजस्व प्रकरणों के निराकरण के साथ-साथ सीएम हैल्पलाइन, शासकीय भूमि पर अतिक्रमण, फार्मर आईडी, राजस्व एवं वन विभाग के प्रकरणों की भी विस्तार से समीक्षा की। कलेक्ट्रेट के सभाकक्ष में राजस्व प्रकरणों के निराकरण के संबंध में आयोजित समीक्षा बैठक में अपर कलेक्टर श्री कुमार सत्यम, एडीएम श्री सी बी प्रसाद सहित जिले के सभी अनुविभागीय अधिकारी राजस्व, तहसीलदार, नायब तहसीलदार एवं संबंधित विभागीय अधिकारी उपस्थित थे। कलेक्टर श्रीमती रुचिका चौहान ने समीक्षा के दौरान राजस्व अधिकारियों को निर्देशित किया है कि जिले के शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्र में शासकीय भूमि पर अतिक्रमण के मामले में राजस्व अधिकारी तत्परता से कार्रवाई करें। कार्रवाई के दौरान संबंधित विभागीय अधिकारियों का भी सहयोग लें। शासकीय भूमि पर अतिक्रमण किसी भी स्थिति में नहीं होना चाहिए। अवैध कॉलोनी निर्माण के विरूद्ध भी राजस्व अधिकारी सजगता के साथ कार्रवाई करें। उन्होंने सभी राजस्व अधिकारियों को निर्देशित किया है कि जो राजस्व अधिकारी शासकीय कार्य में लापरवाही बरतते हैं उनके विरूद्ध कार्रवाई के प्रस्ताव भी वरिष्ठ अधिकारियों को प्रस्तुत करें। शासकीय कार्य में लापरवाही पाए जाने पर किसी भी अधिकारी और कर्मचारी को बख्शा नहीं जायेगा। कलेक्टर श्रीमती चौहान ने राजस्व वसूली की स्थिति की भी समीक्षा की और अधिकारियों से कहा कि लंबित राजस्व वसूली प्रकरणों में तेजी लाई जाए। साथ ही सीएम हेल्पलाइन में दर्ज राजस्व संबंधी शिकायतों का समय-सीमा में संतोषजनक निराकरण सुनिश्चित किया जाए। बैठक में नामांतरण, सीमांकन और बंटवारे के लंबित प्रकरणों की तहसीलवार समीक्षा की गई। कलेक्टर ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि इन प्रकरणों का निराकरण निर्धारित समय सीमा में पारदर्शिता के साथ किया जाए, ताकि आम नागरिकों को अनावश्यक परेशानी न हो। उन्होंने यह भी कहा कि राजस्व न्यायालयों में लंबित प्रकरणों को प्राथमिकता से निपटाने के लिए नियमित सुनवाई की जाए और प्रकरणों की प्रगति की सतत निगरानी रखी जाए।

अभियान चलाकर करें खाद-बीज विक्रय करने वाली संस्थाओं की जांच : मंत्री श्री कुशवाह

उद्यानिकी एवं खाद्य प्रसंस्करण मंत्री श्री नारायन सिंह कुशवाह ने विशेष अभियान चलाकर प्रदेश में खाद-बीज विक्रय करने वाले संस्थाओं और दुकानों की जांच करने के निर्देश दिये है। उन्होंने बताया कि धार और खरगौन जिले में किसानों को करेला (सब्जी) का निम्न गुणवत्ता का बीज प्रदाय करने से किसानों की फसल को काफी नुकसान हुआ है। इसके परिणामस्वरूप निम्न गुणवत्ता का बीज उपलब्ध कराने वाली कंपनी नुन्हेम्स इंडिया प्रायवेट लिमिटेड हैदराबाद (तेलंगाना) को प्रतिबंधित कर कंपनी के विरूद्ध आपराधिक दर्ज कराया गया है। मंत्री श्री कुशवाह ने कहा कि किसानों को उद्यानिकी फसलों का उत्तम गुणवत्ता का बीज उपलब्ध करना राज्य सरकार की प्राथमिकता है। उन्होंने निर्देश दिये है कि सभी जिलों में खाद-बीज विक्रय करने वाली संस्थाओं की जांच अभियान चलाकर की जाये। इसके लिये भोपाल स्थित संचालनालय के वरिष्ठ अधिकारी भी जिलों का भ्रमण कर संस्थाओं का आकस्मिक निरीक्षण करें।

मंत्री श्री कुशवाह ने बताया कि तेलगांना राज्य की कंपनी नुन्हेम्स इंडिया प्रा. लि. हैदराबाद द्वारा धार जिले के विकासखंड धरमपुरी, उमरबन, मनावर, डही, कुक्षी एवं निसरपुर तथा खरगौन जिले के महेश्वर, बड़वाह एवं कसरावद विकासखंड के किसानों को करेले की रोबस्टा किस्म की बीज विक्रय किये गये थे। किसानों द्वारा धार जिले में 84 हैक्टेयर तथा खरगौन जिले में 110 हैक्टेयर क्षेत्र में करेले की फसल लगाई गई थी। लेकिन फसल रोपने के 80 से 90 दिन के बाद भी करेले की फसल निम्न गुणवत्ता के साथ पौधो पर आई जो जिसके फल पीले पढ़कर स्वयं ही बेल से टुटकर गिर रहे थे। किसानों की शिकायत पर कलेक्टर धार और खरगौन द्वारा संयुक्त दल गठित कर प्रक्षेत्र की फसलों की जांच कराई गई। जो प्रथम दृष्टया सही पाये जाने पर आवश्यक वस्तु 1955 की धारा 3, बीज अधिनियम 1966, बीज नियंत्रण 1983 के प्रावधानों का उलंघन पाये जाने पर मेसर्स नुन्हेम्स इंडिया प्रा. लि. हैदराबाद (तेलंगाना) द्वारा उत्पादित करेला फसल की निम्न गुणवत्ता की रोबस्टा किस्म को आगामी आदेश तक धार और खरगौन जिले में विक्रय, भंडारण परिवहन को प्रतिबंधित किया गया है। साथ ही धार जिले में कंपनी के विरूद्ध आपराधिक प्रकरण भी दर्ज कराया गया है।

नारी शक्ति वंदन हौसलों की उड़ान : हवाई जहाज़ से उड़ान भरने वाली गांव की पहली बहू मीनाक्षी

ग्वालियर | संभाग के गुना जिले के बमोरी ब्लॉक की श्रीमती मीनाक्षी फराक्टे आज ग्रामीण महिलाओं के लिए प्रेरणा बन चुकी हैं। राजमाता स्व-सहायता समूह की सदस्य और शिवाजी राज सीएलएफ से जुड़ी श्रीमती मीनाक्षी उन्नत आजीविका प्रोसेसिंग केंद्र की सेंटर इंचार्ज हैं। उनका यह सफर केवल एक महिला की सफलता की कहानी नहीं, बल्कि आत्मविश्वास, संघर्ष और संकल्प की जीवंत मिसाल है। स्व-सहायता समूह से जुड़ने जुड़ने के बाद उन्हें दिल्ली में आयोजित एआई समिट में शामिल होने हवाई जहाज में बैठने का अवसर मिला। यह अवसर प्राप्त करने वाली वह गांव की पहली बहू हैं। श्रीमती मीनाक्षी बताती हैं कि उनके प्रोसेसिंग केंद्र में किसान दीदियों से कच्चा माल खरीदा जाता है, फिर उसे प्रोसेस कर बाजार तक पहुंचाया जाता है। उनके साथ जुड़ी समूह की महिलाएं अलग-अलग माध्यमों से कभी घर-घर जाकर, कभी दुकानों पर, तो कभी आंगनवाड़ी और स्कूलों में चल रहे मध्याह्न भोजन कार्यक्रमों के जरिए बिक्री करती हैं। लेकिन यह राह आसान नहीं थी। जब मीनाक्षी और उनकी साथी महिलाएं पहली बार दुकानों पर अपने उत्पाद बेचने गईं, तो लोगों को विश्वास ही नहीं होता था कि महिलाएं भी सफल मार्केटिंग कर सकती हैं। दुकानदार अक्सर सवाल करते "क्या आप लोग समय पर सामान पहुंचा पाएंगी? क्या इतनी जिम्मेदारी निभा पाएंगी? एक महिला होने से उन पर संदेह भी किया जाता था। कई बार एक ही दुकान पर दो से चार बार जाना पड़ता, बार-बार समझाना पड़ता, भरोसा दिलाना पड़ता कि वे भी गुणवत्तापूर्ण सामान समय पर दे सकती हैं। हर दिन नई चुनौतियां सामने आती थीं, लेकिन मीनाक्षी और उनकी समूह की दीदियों ने कभी हार नहीं मानी। वे लगातार हर दुकान, हर घर तक पहुंचीं और अपने काम से लोगों का भरोसा जीता। आज वही मेहनत रंग लाई है। पिछले दो वर्षों में उनकी यूनिट 70 लाख रुपये की बिक्री कर चुकी है, जिसमें अकेले मीनाक्षी ने 25 से 30 लाख रुपये तक की बिक्री की है। जो आय पहले केवल 5 हजार रुपये थी, वह आज बढ़कर 25 हजार रुपये प्रतिमाह हो गई है। श्रीमती मीनाक्षी कहती हैं कि मार्केटिंग उतनी कठिन नहीं है, जितनी हम सोचते हैं। बस पहला कदम बढ़ाना पड़ता है। जब तक हम खुद अनुभव नहीं करेंगे, तब तक डर बना रहेगा। लेकिन एक बार शुरुआत कर दी, तो हम सब कुछ कर सकते हैं। उनकी उपलब्धियां यहीं नहीं रुकीं। दिल्ली में आयोजित एआई समिट में शामिल होने के लिए श्रीमती मीनाक्षी पहली बार फ्लाइट से यात्रा कर चुकी हैं। वे गर्व से कहती हैं कि वे अपने गांव की पहली बहू हैं, जिसने हवाई जहाज में सफर किया। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी और मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के प्रति आभार व्यक्त करते हुए श्रीमती मीनाक्षी कहती हैं कि आज उन्हें जो मंच मिला है, वह इसी समर्थन का परिणाम है। उनकी कहानी बताती है कि यदि हौसले बुलंद हों, तो गांव की महिलाएं भी आसमान छू सकती हैं।

दिव्यांगजनों के रोजगार के लिये बनाये कार्ययोजना- कलेक्टर श्री कन्याल

श्रम एवं सामाजिक न्याय विभाग की समीक्षा बैठक सम्पन्न

जिले में संचालित श्रम एवं सामाजिक न्याय विभाग की विभिन्न योजनाओं की प्रगति की मासिक समीक्षा बैठक का आयोजन आज कलेक्ट्रेट सभागार में कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल की अध्यक्षता में किया गया। बैठक में प्र.उपसंचालक सामाजिक न्याय विभाग श्री अब्दुल गफ्फार, श्रमपदाधिकारी श्री आशीष तिवारी सहित संबंधित विभागों के कर्मचारी उपस्थित रहे।कलेक्टर श्री कन्याल ने विभागीय योजनाओं के क्रियान्वयन की विस्तार से समीक्षा करते हुए निर्देश दिए कि श्रमिकों एवं पात्र हितग्राहियों को शासन की योजनाओं का अधिकतम लाभ सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने श्रमिक पंजीयन, श्रम कार्ड वितरण, तथा निर्माण श्रमिकों को दी जाने वाली सहायता योजनाओं की जानकारी प्राप्त कर आवश्यक दिशा निर्देश दिये।बैठक में सामाजिक न्याय विभाग अंतर्गत संचालित पेंशन योजनाएं, दिव्यांगजन कल्याण, वृद्धावस्था पेंशन, निराश्रित महिला पेंशन एवं अन्य कल्याणकारी योजनाओं की भी समीक्षा की गई। उन्होंने कहा कि दिव्यांगजनों के लिये रोजगार एवं स्वरोजगार स्थापित किये जाने हेतु कार्ययोजना बनाई जाये। जिससे दिव्यांगजन स्वयं का रोजगार स्थापित कर आत्मनिर्भर बन सके। उन्होंने आगामी दिनांक 19 एवं 20 अप्रैल को मुख्यमंत्री कन्या विवाह अंतर्गत होने वाले कार्यक्रमों को लेकर आवश्यक तैयारियों को समय से पूर्व किये जाने के निर्देश दिये।बैठक में विभागीय अधिकारियों द्वारा योजनाओं की प्रगति से अवगत कराया गया तथा आगामी कार्ययोजना पर भी चर्चा की गई।

जीवन का प्रमुख उद्देश्य कल्याण की भावना का होना चाहिए - न्यायमूर्ति श्री आनंद पाठक

उच्च न्यायालय खण्डपीठ ग्वालियर में वृहद स्वास्थ्य शिविर का हुआ आयोजन

ग्वालियर। जीवन का उद्देश्य कल्याण की भावना होनी चाहिए, यदि हम मानसिक और शारीरिक रूप पर स्वस्थ्य रहेगें तो उस व्यक्ति की ज्यादा मदद कर पाएगें जिसे न्याय की आशा है। इस आशय के विचार उच्च न्यायालय खण्डपीठ ग्वालियर के प्रशासनिक न्यायधिपति श्री आंनद पाठक ने व्यक्त किए। न्यायमूर्ति श्री पाठक शनिवार को उच्च न्यायालय खण्डपीठ ग्वालियर में आयोजित हुए वृहद निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण शिविर के उदघाटन सत्र को संबोधित कर रहे थे। स्वास्थ्य शिविर में अधिवक्तागण, सुरक्षा कर्मी एवं अन्य कर्मचारियों सहित आमजनों ने अपना निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण कराया। स्वास्थ्य शिविर में एक्सरे व अल्ट्रासाउंड सहित खून व अन्य प्रकार की निःशुल्क जांचों की सुविधा भी उपलब्ध कराई गई। इस अवसर पर अतिरिक्त न्यायमूर्ति श्री आशीष श्रोत्रीय, न्यायमूर्ति श्री अमित सेठ, प्रधान जिला न्यायाधीश श्री ललित किशोर, प्रधान जिला न्यायाधीश (निरीक्षण) श्री जाकिर हुसैन, अन्य न्यायाधीशगण, प्रिंसिपल रजिस्ट्रार श्री राजीव के पाल, ओ.एस.डी./ रजिस्ट्रार श्री नवीन कुमार शर्मा, उच्च न्यायालय अधिवक्ता संघ के अध्यक्ष श्री पवन पाठक, सचिव श्री महेश गोयल, अतिरिक्त महाधिवक्ता श्री विवेक खेड़कर, श्री रोहित मिश्रा, श्री दीपेन्द्र सिंह कुशवाह तथा बड़ी संख्या में अधिवक्तागण, स्टॉफ सदस्य, सुरक्षा के अधिकारी, कर्मचारीगण मौजूद रहे।

स्वास्थ्य शिविर को संबोधित करते हुए विचार प्रशासनिक न्यायधिपति श्री आंनद पाठक ने कहा कि हमें हर चीज की शुरूआत क्यों से करना चाहिए। हम इस शिविर के आयोजन के बारे में विचार करेंगे कि हमने क्यों आयोजन किया तो हमें इसका कारण समझ आएगा कि कर्मचारीगण, अधिवक्तागण और सुरक्षाकर्मी जब शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, और आध्यात्मिक रूप से सुदृढ़ रहेगें तो इनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होगी । जिससे वह पूर्ण दक्षता के साथ अपने कर्तव्य का निर्वहन करेगें । परिणामस्वरूप विवाद विहीन समाज की परिकल्पना को साकार किया जा सकेगा। न्यायमूर्ति श्री पाठक ने कहा कि उच्च न्यायालय परिसर एक विश्वविद्यालय परिसर की भांति होना चाहिए जिसमें रचनात्मकता हर रूप में परिलक्षित हो। हमारा उद्देश्य बहुआयामी व्यक्तित्व तैयार करना है और हम चाहते हैं कि वर्ष 2047 तक हमारा समाज विवाद विहीन हो। एक निर्णय के आने में कई लोगों की भूमिका होती है, उसमें न्यायालय का स्टॉफ एवं अधिवक्ता की भूमिका अहम होती है इसलिए उनका स्वास्थ्य होना आवश्यक है, अतः पहला सुख निरोगी काया ही है। इसी भाव के साथ आयोजित किए गए स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में प्रांरभिक स्तर पर अधिवक्ताओं, स्टॉफ सदस्य, सुरक्षा के सदस्यों के फॉर्म भरवाकर सामान्य बीमारियों की जानकारियाँ संग्रहीत की गई। इसके बाद चिकित्सीय सलाह से रक्त नमूने संग्रहण कर जांच कराई गई तथा आवश्यकतानुसार एक्स-रे और अल्ट्रासाउण्ड भी कराया गया। रिपोर्ट की जांच के आधार पर मरीज को चिकित्सीय परामर्श मिला।

स्वास्थ्य शिविर में इन चिकित्सकों ने दी अपनी सेवायें

स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में डॉ. सुनील गजेन्द्र गडकर हृदय रोग विशेषज्ञ, डॉ. जे.एस. नामधारी जनरल फिजिशियन, डॉ. अवधेश तोमर जनरल फिजिशियन, डॉ. अमित थावरानी उदर रोग विशेषज्ञ, डॉ. बृजेश सिंघल यूरोलॉजिस्ट, डॉ. पंकज गुप्ता न्यूरोलॉजिस्ट, डॉ. राजा यादव ऑर्थोपेडिक, डॉ. प्रीति गुप्ता स्त्री रोग विशेषज्ञ, डॉ. थॉमस नेत्र रोग विशेषज्ञ व डॉ. दिव्या चर्म रोग विशेषज्ञ सहित अन्य चिकित्सकों ने अपनी सेवायें दीं।

बिरला नगर अस्पताल को मिली अत्याधुनिक चिकित्सा उपकरण की सौगात

ग्वालियर। उप नगर ग्वालियर में सरकार द्वारा स्वास्थ्य सुविधाओं का लगातार विस्तार किया जा रहा है। इस क्रम में ऊर्जा मंत्री श्री प्रद्युम्न सिंह तोमर ने शनिवार को बिरला नगर सिविल अस्पताल एवं प्रसूति गृह में अत्याधुनिक 'सी-आर्म मशीन' का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि तकनीक के इस विस्तार से अब क्षेत्र के नागरिकों को जटिल सर्जरी और उपचार के लिए भटकना नहीं पड़ेगा। इस दौरान मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. सचिन श्रीवास्तव, सिविल अस्पताल बिरला नगर के अधीक्षक डॉ.जेके मसोरिया, डॉ.एके खरे, डॉ.हरेन्द्र सिंह तोमर, डॉ.वरुण पाठक सहित अन्य प्रमुख चिकित्सक मौजूद रहे। ऊर्जा मंत्री श्री तोमर ने कहा कि प्रत्येक नागरिक को सुलभ, आधुनिक एवं वैश्विक मानकों के अनुरूप चिकित्सा सेवाएँ उपलब्ध कराना प्रदेश सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता में शामिल है।

पहला सफल आपरेशन हुआ

सिविल अस्पताल एवं प्रसूति गृह बिरला नगर में ऊर्जा मंत्री श्री प्रद्युम्न सिंह तोमर द्वारा सी-आर्म मशीन का लोकार्पण किए जाने के उपरांत विशेषज्ञ चिकित्सकों की टीम द्वारा अस्थि रोग से पीड़ित पहले मरीज का सफल आपरेशन भी किया गया। उन्होंने कहा कि सी-आर्म मशीन एक मोबाइल मेडिकल इमेजिंग डिवाइस है, जो सर्जरी के दौरान रियल-टाइम एक्स-रे (फ्लोरोस्कोपी) छवियां प्रदान करती है। इसका मुख्य उपयोग ऑर्थोपेडिक (हड्डी), कार्डियोलॉजी, और यूरोलॉजी सर्जरी में शरीर के आंतरिक अंगों को देखने, हड्डियों को जोड़ने, स्टेंट लगाने, या कैथेटर को सही स्थान पर पहुंचाने के लिए किया जाता है। ऊर्जा मंत्री ने इस दौरान बिरला नगर अस्पताल में उपचाराधीन रोगियों से मुलाकात कर उनके स्वास्थ्य की जानकारी भी ली। साथ ही अस्पताल परिसर की व्यवस्थाओं और साफ-सफाई का जायजा लिया। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता में निरंतर सुधार और रोगियों से जुड़ी सुविधाओं को और बेहतर करने के निर्देश दिए।

चलती ट्रेन में चढ़ने की कोशिश बनी खतरा, RPF जवान की सतर्कता से टला बड़ा हादसा; ग्वालियर स्टेशन की घटना का CCTV आया सामने

ग्वालियर स्थित रेलवे स्टेशन पर एक गंभीर हादसा उस समय टल गया, जब एक महिला चलती ट्रेन में चढ़ने के प्रयास के दौरान प्लेटफॉर्म और ट्रेन के बीच गिर गई। यह घटना शनिवार देर रात प्लेटफॉर्म नंबर 4 पर हुई, जिसका सीसीटीवी फुटेज अब सामने आया है और तेजी से चर्चा में है। जानकारी के अनुसार, सुनीता नाम की महिला जीटी एक्सप्रेस से ग्वालियर से आगरा जाने के लिए स्टेशन पहुंची थी। जैसे ही ट्रेन ने प्लेटफॉर्म से रवानगी शुरू की, महिला ने जल्दबाजी में उसमें चढ़ने की कोशिश की। इसी दौरान उसका संतुलन बिगड़ गया और वह सीधे प्लेटफॉर्म और ट्रेन के बीच फंस गई। घटना के बाद मौके पर मौजूद यात्रियों में अफरा-तफरी मच गई। कुछ ही क्षणों के भीतर स्थिति बेहद गंभीर हो सकती थी, क्योंकि ट्रेन गति पकड़ रही थी और महिला ट्रैक के बेहद करीब थी। ऐसे संवेदनशील क्षण में ड्यूटी पर तैनात रेलवे सुरक्षा बल (RPF) के एक आरक्षक ने असाधारण तत्परता दिखाते हुए तुरंत प्रतिक्रिया दी। आरक्षक ने बिना समय गंवाए महिला को खींचकर सुरक्षित बाहर निकाला। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, यदि कुछ सेकंड की भी देरी होती, तो यह घटना एक बड़े हादसे में बदल सकती थी। इस साहसिक और त्वरित कार्रवाई ने एक संभावित जानलेवा दुर्घटना को टाल दिया। रेलवे अधिकारियों ने बताया कि महिला को तत्काल प्राथमिक जांच के बाद सुरक्षित पाया गया और उसकी स्थिति सामान्य है। घटना के बाद स्टेशन पर सुरक्षा व्यवस्था की समीक्षा भी की गई है। इस घटना ने एक बार फिर रेलवे यात्रियों की सुरक्षा को लेकर गंभीर सवाल खड़े किए हैं, खासकर चलती ट्रेन में चढ़ने-उतरने की आदत को लेकर। रेलवे प्रशासन ने यात्रियों से अपील की है कि वे किसी भी स्थिति में चलती ट्रेन में चढ़ने या उतरने की कोशिश न करें, क्योंकि यह अत्यंत जोखिम भरा होता है। विशेषज्ञों के अनुसार, अधिकतर रेल हादसे यात्रियों की जल्दबाजी और लापरवाही के कारण होते हैं। प्लेटफॉर्म और ट्रेन के बीच का गैप कई बार जानलेवा साबित हो सकता है, खासकर तब जब ट्रेन गति में हो। ऐसे में यात्रियों को सतर्कता बरतने और निर्धारित सुरक्षा नियमों का पालन करने की आवश्यकता है। ग्वालियर स्टेशन की यह घटना न केवल एक चेतावनी है, बल्कि यह भी दर्शाती है कि सुरक्षा बलों की सतर्कता और त्वरित निर्णय क्षमता किस तरह किसी की जान बचा सकती है। CCTV फुटेज के सामने आने के बाद यह मामला रेलवे सुरक्षा जागरूकता के एक महत्वपूर्ण उदाहरण के रूप में देखा जा रहा है।

ग्वालियर में पार्षद पति और युवकों के बीच विवाद ने लिया हिंसक रूप, कॉलोनी में देर रात मारपीट से मचा हड़कंप

ग्वालियर शहर में रविवार देर रात एक मामूली कहासुनी ने अचानक हिंसक रूप ले लिया, जब पार्षद पति और कुछ युवकों के बीच विवाद बढ़ते-बढ़ते मारपीट तक पहुंच गया। यह घटना शहर के पड़ाव इलाके के गणपति विहार क्षेत्र में हुई, जहां देर रात तक अफरा-तफरी और तनाव का माहौल बना रहा। जानकारी के अनुसार, वार्ड-31 की पार्षद अंजना शिवहरे के पति और स्थानीय शराब ठेकेदार हरिबाबू शिवहरे अपने घर के बाहर मौजूद थे। इसी दौरान कुछ युवक, जो कथित रूप से नशे की हालत में थे, बार-बार कॉलोनी में घूमते नजर आए। स्थानीय लोगों के मुताबिक, उनकी गतिविधियां संदिग्ध लग रही थीं, जिस पर हरिबाबू शिवहरे ने उन्हें रोककर नाम-पता पूछने की कोशिश की। यही हस्तक्षेप विवाद की वजह बन गया। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, युवकों ने इस पर आपत्ति जताई और देखते ही देखते दोनों पक्षों के बीच तीखी बहस शुरू हो गई। कुछ ही मिनटों में कहासुनी ने उग्र रूप ले लिया और हालात नियंत्रण से बाहर होने लगे। स्थिति बिगड़ती देख हरिबाबू शिवहरे ने अपने नजदीकी शराब ठेके से स्टाफ को मौके पर बुला लिया। स्टाफ के पहुंचते ही माहौल और अधिक तनावपूर्ण हो गया और दोनों पक्षों के बीच हाथापाई शुरू हो गई। बताया जा रहा है कि इस दौरान युवकों के साथ जमकर मारपीट की गई, जिससे कॉलोनी में हड़कंप मच गया और आसपास के लोग घरों से बाहर निकल आए। घटना की सूचना तुरंत पुलिस को दी गई, जिसके बाद पड़ाव थाना पुलिस मौके पर पहुंची और स्थिति को नियंत्रित किया। हालांकि, देर रात तक किसी भी पक्ष द्वारा औपचारिक शिकायत दर्ज नहीं कराए जाने के कारण मामला कानूनी रूप से आगे नहीं बढ़ सका। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि यदि किसी भी पक्ष की ओर से शिकायत मिलती है, तो मामले की जांच कर उचित कार्रवाई की जाएगी। फिलहाल, क्षेत्र में शांति बनाए रखने के लिए निगरानी बढ़ा दी गई है। यह घटना एक बार फिर यह दर्शाती है कि मामूली विवाद, विशेषकर नशे की हालत में, किस तरह अचानक गंभीर रूप ले सकते हैं। स्थानीय प्रशासन और पुलिस ने लोगों से संयम बरतने और किसी भी संदिग्ध स्थिति में तुरंत पुलिस को सूचित करने की अपील की है, ताकि ऐसे घटनाक्रमों को समय रहते रोका जा सके।

कलेक्टर ने जनगणना प्रशिक्षण का किया निरीक्षण

गुना आगामी जनगणना के कार्यों हेतु जिले के अंतर्गत 13 अप्रैल से 24 अप्रैल तक चार्ज स्तरीय प्रशिक्षण का आयोजन किया जा रहा है।इसी क्रम में उत्कृष्ट विद्यालय में कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल ने जनगणना कर्मियों के प्रशिक्षण कार्य का निरीक्षण करते हुए प्रशिक्षण की गुणवत्ता का जायजा लिया और अधिकारियों-कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। इस दौरान उन्होंने प्रशिक्षण की प्रक्रिया, उपस्थित कर्मियों की सहभागिता तथा दिए जा रहे विषय-वस्तु की जानकारी ली। उन्होंने फील्ड ट्रेनर्स से प्रशिक्षण मॉड्यूल के बारे में विस्तार से चर्चा की और सुनिश्चित करने के निर्देश दिए कि सभी कर्मियों को जनगणना के प्रत्येक बिंदु की स्पष्ट एवं व्यवहारिक जानकारी दी जाए।कलेक्टर श्री कन्याल ने कहा कि जनगणना एक अत्यंत महत्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य है, जिसमें प्राप्त आंकड़े शासन की नीतियों एवं योजनाओं के निर्माण का आधार बनते हैं। उल्लेखनीय है जिले में प्रगणकों का प्रशिक्षण तीन चरणों में दिया जा रहा है। पहला चरण 13 से 16 अप्रैल, दूसरा चरण 17 से 19 अप्रैल एवंतीसरा 22 से 24 अप्रैल 2026 के बीच संपन्न होगा। जनगणना के पहले चरण में मकान सूचीकरण एवं मकानों की गणना की जाएगी। जिसमें 16 से 30 अप्रैल तक स्व गणना एवं 1 से 30 मई 2026 तक मकान सूचीकरण एवं मकानों की गणना की जाएगी। इस प्रशिक्षण में जिला स्तर से नियुक्त 48 फील्ड ट्रेनरों द्वारा विभिन्न चार्ज में प्रगणक / पर्यवेक्षक को प्रशिक्षित किया जा रहा है। प्रशिक्षण के उपरांत प्रगणक /पर्यवेक्षक अपने आवंटित ब्लॉक में 01 मई से 30 मई के बीच घर-घर जा कर मोबाइल ऐप के माध्यम से डाटा का संग्रहण करेंगे। घर की स्थिति, सुविधाएं और मूलभूत जानकारी संकलित की जाएगी। जनगणना अधिनियम के तहत यह जानकारी पूरी तरह गोपनीय रहेगी।

''जल गंगा संवर्धन अभियान'' से जल संरक्षण को मिलेगी नई दिशा : कलेक्टर श्री कन्याल

''जल गंगा संवर्धन अभियान'' से जल संरक्षण को मिलेगी नई दिशा : कलेक्टर श्री कन्याल

गुना जिले में जल संरक्षण और पर्यावरण संवर्धन को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से संचालित "जल गंगा संवर्धन अभियान" के तहत कलेक्टर श्री किशोर कुमार कन्याल ने बैठक आयोजित कर विभिन्न विभागों द्वारा किए जा रहे कार्यों की समीक्षा की। जिला कलेक्ट्रेट के सभागार में आयोजित बैठक में सीईओ जिला पंचायत गुना श्री अभिषक दुबे सहित संबंधित विभाग के अधिकारीगण उपस्थित रहे। बैठक में कलेक्टर श्री कन्याल ने निर्देशित करते हुए कहा वर्षा जल की प्रत्येक बूंद को सहेजना और पारंपरिक जल स्त्रोतों को पुनर्जीवित करना अभियान का मुख्य उद्देश्य है, जिसे सभी विभाग गंभीरता से सुनिश्चित करें। इस अभियान के माध्यम से जल संरक्षण और पर्यावरण सुधार से जुड़े विविध कार्य किए जा रहे हैं, जिससे जिले में जल संसाधनों के संरक्षण को नई दिशा मिल रही है। बैठक में सीईओ जिला पंचायत श्री दुबे ने जानकारी देते हुए बताया कि अभियान के अंतर्गत कूप रिचार्ज पिट, खेत तालाब, अमृत सरोवर, तालाब निर्माण, कंटूर ट्रेंच सहित विभिन्न संरचनाओं का निर्माण कराया जा रहा है। इसके साथ ही तालाबों, बावड़ियों और नदियों की साफ-सफाई तथा रेन वाटर हार्वेस्टिंग के कार्य भी प्राथमिकता से किए जा रहे हैं। पुरानी जल संरचनाओं को पुनर्जीवित कर उन्हें उपयोगी बनाने पर भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि अमृत सरोवर, खेत तालाब और अन्य जल संरचनाओं में वर्षा जल संग्रहित होने से किसानों को सिंचाई, उद्यानिकी एवं मत्स्य पालन जैसे कार्यों के लिए पर्याप्त पानी उपलब्ध हो सकेगा, जिससे उनकी आय में भी वृद्धि होगी। कलेक्टर श्री कन्याल ने बैठक में विभागवार प्रगति की समीक्षा करते हुए सभी संबंधित विभागों को निर्देश दिए कि अभियान का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करें और निर्धारित लक्ष्यों के अनुरूप सभी कार्य समय-सीमा में पूर्ण करें। उन्होंने कहा कि जल संरक्षण केवल अभियान नहीं, बल्कि जनभागीदारी से जुड़ा एक महत्वपूर्ण दायित्व है, जिसमें सभी की सक्रिय सहभागिता आवश्यक है।

कलेक्टर श्री शिवम वर्मा के निर्देश पर आरटीओ एवं परिवहन उड़नदस्ता की सख्त कार्रवाई

कलेक्टर श्री शिवम वर्मा के निर्देशानुसार आरटीओ इंदौर एवं परिवहन उड़नदस्ता द्वारा राऊ क्षेत्र स्थित स्कूल एवं कॉलेजों के वाहनों की सघन जांच की गई। इस दौरान वाहनों के परमिट, फिटनेस, बीमा सहित सभी आवश्यक दस्तावेजों की विस्तृत जांच की गई तथा वाहनों का भौतिक निरीक्षण भी किया गया।निरीक्षण के दौरान यह सुनिश्चित किया गया कि वाहन फिटनेस एवं परमिट शर्तों का पालन कर रहे हैं या नहीं। साथ ही फायर सेफ्टी उपकरणों एवं स्पीड गवर्नर की कार्यप्रणाली की भी जांच की गई। बच्चों एवं उनके अभिभावकों से फीडबैक लेकर यह भी परखा गया कि वाहन चालक तेज गति से वाहन तो नहीं चला रहे हैं तथा ड्राइविंग के दौरान मोबाइल का उपयोग तो नहीं कर रहे हैं।जांच के दौरान एक ही कॉलेज की 4 बसें फिटनेस शर्तों का उल्लंघन करते हुए पाई

कलेक्टर द्वारा आदतन अपराधी को किया जिलाबदर

गुना कलेक्टर एवं जिला मजिस्ट्रेट श्री किशोर कुमार कन्याल द्वारा जिले के 01 आदतन अपराधी को मध्यप्रदेश राज्य सुरक्षा अधिनियम 1990 की धाराओं के अंतर्गत 06 माह के लिए जिलाबदर करने के आदेश जारी किए गये हैं। जारी आदेश अनुसार कलेक्टर एवं जिला मजिस्ट्रेट श्री कन्याल ने पुलिस अधीक्षक के प्रतिवेदन के आधार पर आदतन अपराधी सुनील जाटव पुत्र घासीलाल जाटव उम्र 35 साल निवासी ग्राम पगारा थाना कैंट जिला गुना को 06 माह के लिये गुना जिला एवं इससे लगी सीमावर्ती जिले शिवपुरी, अशोकनगर, राजगढ़, विदिशा, भोपाल की सीमा से निष्कासन संबंधी आदेश पारित किये गये हैं।

वंदे मातरम् विवाद ने पकड़ा कानूनी मोड़: इंदौर नगर निगम की बहस अब अदालत में, सांप्रदायिक सौहार्द पर उठे गंभीर सवाल

मध्यप्रदेश के इंदौर में नगर निगम के बजट सत्र के दौरान उठा 'वंदे मातरम्' विवाद अब राजनीतिक सीमाओं से निकलकर न्यायालय की चौखट तक पहुंच गया है। कांग्रेस पार्षदों द्वारा राष्ट्रगीत 'वंदे मातरम्' को लेकर दिए गए कथित बयानों ने न केवल सियासी हलकों में तीखी प्रतिक्रिया पैदा की, बल्कि अब इस मुद्दे ने कानूनी स्वरूप भी धारण कर लिया है। मामले में जिला न्यायालय में निजी परिवाद दायर किए जाने के बाद यह विवाद और अधिक संवेदनशील बन गया है, जहां एक ओर अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और धार्मिक मान्यताओं का प्रश्न है, वहीं दूसरी ओर सांप्रदायिक सौहार्द और सामाजिक संतुलन को लेकर चिंता गहराती दिख रही है। यह पूरा घटनाक्रम उस समय शुरू हुआ जब नगर निगम के बजट सत्र के अंतिम दिन कांग्रेस की पार्षद फौजिया शेख अलीम और रुबीना इकबाल खान द्वारा 'वंदे मातरम्' गाने को लेकर आपत्ति जताई गई। दोनों पार्षदों ने सार्वजनिक रूप से यह कहा कि उनके धार्मिक विश्वास उन्हें 'वंदे मातरम्' गाने की अनुमति नहीं देते। इस बयान के सामने आने के बाद सोशल मीडिया से लेकर राजनीतिक मंचों तक तीखी प्रतिक्रियाओं का दौर शुरू हो गया। मामले ने तब नया मोड़ लिया जब सामाजिक कार्यकर्ता विकास अवस्थी ने एडवोकेट आकाश शर्मा के माध्यम से जिला अदालत में एक निजी परिवाद प्रस्तुत किया। परिवाद में आरोप लगाया गया है कि पार्षदों ने मीडिया और सोशल मीडिया के माध्यम से ऐसा बयान दिया, जिससे विभिन्न समुदायों के बीच वैमनस्य फैलने की आशंका उत्पन्न हो गई है। परिवादी का कहना है कि इस बयान के बाद सोशल मीडिया पर आपत्तिजनक टिप्पणियों की बाढ़ आ गई, जिसमें समुदाय विशेष के खिलाफ भड़काऊ भाषा का प्रयोग किया गया। परिवाद में यह भी उल्लेख किया गया है कि इस पूरे प्रकरण ने शहर के सामाजिक ताने-बाने को प्रभावित किया है और यदि समय रहते इस पर कार्रवाई नहीं की गई, तो सांप्रदायिक सौहार्द को गंभीर क्षति पहुंच सकती है। इसी आधार पर अदालत से भारतीय दंड संहिता की धाराएं 153-ए, 153-बी, 295-ए और 505 के तहत प्रकरण दर्ज करने के निर्देश देने की मांग की गई है। ये धाराएं मुख्यतः समुदायों के बीच वैमनस्य फैलाने, धार्मिक भावनाओं को आहत करने और शांति व्यवस्था को बाधित करने से संबंधित हैं। विवाद के केंद्र में रही पार्षद फौजिया शेख अलीम ने बजट सत्र के दौरान स्पष्ट रूप से कहा था कि उन्हें वह कानूनी प्रावधान दिखाया जाए, जिसमें 'वंदे मातरम्' गाना अनिवार्य बताया गया हो। उन्होंने यह भी जोड़ा कि उनके धर्म इस्लाम में इसकी अनुमति नहीं है, इसलिए उन्हें इसे गाने के लिए बाध्य नहीं किया जा सकता। वहीं रुबीना इकबाल खान ने भी इसी तर्क को आगे बढ़ाते हुए कहा कि कुरान 'वंदे मातरम्' गाने की इजाजत नहीं देता और किसी पर इसे थोपना उचित नहीं है। इन बयानों के सार्वजनिक होते ही राजनीतिक दलों के बीच आरोप-प्रत्यारोप का दौर तेज हो गया। जहां एक ओर कुछ संगठनों और नेताओं ने इसे राष्ट्रभावना का अपमान बताया, वहीं दूसरी ओर कुछ वर्गों ने इसे व्यक्तिगत और धार्मिक स्वतंत्रता का मामला बताते हुए पार्षदों का समर्थन किया। इस बहस ने एक व्यापक विमर्श को जन्म दिया है, जिसमें यह प्रश्न प्रमुखता से उठ रहा है कि क्या किसी निर्वाचित जनप्रतिनिधि को राष्ट्रगीत गाने के लिए बाध्य किया जा सकता है, और यदि वह अपने धार्मिक आधार पर इससे इनकार करता है, तो उसकी कानूनी और सामाजिक व्याख्या क्या होगी। विशेषज्ञों का मानना है कि यह मामला केवल एक स्थानीय विवाद नहीं रह गया है, बल्कि यह संविधान में प्रदत्त मौलिक अधिकारों, विशेषकर अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और धर्म की स्वतंत्रता, की सीमाओं और दायरे को भी परखने वाला बन गया है। न्यायालय में दायर परिवाद पर अब आगे की सुनवाई होगी, जहां यह तय किया जाएगा कि क्या पार्षदों के बयान भारतीय दंड संहिता के तहत दंडनीय अपराध की श्रेणी में आते हैं या नहीं। फिलहाल, पूरे मामले पर शहर की निगाहें अदालत की कार्यवाही पर टिकी हैं। प्रशासन भी स्थिति पर नजर बनाए हुए है, ताकि किसी प्रकार की सामाजिक या सांप्रदायिक तनाव की स्थिति उत्पन्न न हो। आने वाले दिनों में यह मामला न केवल कानूनी दृष्टि से, बल्कि सामाजिक और राजनीतिक परिप्रेक्ष्य में भी महत्वपूर्ण दिशा तय कर सकता है।

मुख्यमंत्री डॉ. यादव जगद्गुरु शंकराचार्य स्वामी श्री सदानंद सरस्वती के साथ आचार्य शंकर प्रकटोत्सव में पहुँचे

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव श्री द्वारका शारदा पीठ के जगद्गुरु शंकराचार्य स्वामी श्री सदानंद सरस्वती महाराज के साथ ओंकारेश्वर में आज पंच दिवसीय आचार्य शंकाराचार्य के प्रकटोत्सव के शुभारंभ कार्यक्रम में शामिल हुए । यहां उन्होंने आचार्य शंकर सांस्कृतिक एकता न्यास और मध्य प्रदेश शासन के संस्कृति विभाग द्वारा आदि गुरु शंकराचार्य के प्रकटोत्सव वैशाख शुक्ल पंचमी के उपलक्ष्य में आयोजित इस 'एकात्म पर्व' के पंच दिवसीय भव्य कार्यक्रम का दीप प्रज्ववलित कर शुभारम्भ किया । कार्यक्रम मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव, द्वारका पीठाधीश्वर जगद्गुरु शंकराचार्य स्वामी श्री सदानंद सरस्वती जी के पावन सान्निध्य तथा विवेकानंद केंद्र की उपाध्यक्ष पद्मश्री निवेदिता भिड़े, स्वामी शारदानंद सरस्वती से प्रारम्भ हुआ। शुभारंभ अवसर पर मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने अद्वैत लोक एवं अक्षर ब्रह्म प्रदर्शनी का लोकार्पण किया। साथ ही वैदिक अनुष्ठान में भी सम्मिलित हुए। उल्लेखनीय है कि मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव के मार्गदर्शन में एकात्म धाम के द्वितीय चरण में आचार्य शंकर के जीवन और दर्शन पर केंद्रित अद्वैत लोक संग्रहालय का निर्माण किया जा रहा है। ज्ञात हो कि मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की अध्यक्षता में मई 2025 में आयोजित कैबिनेट में 'अद्वैत लोक' संग्रहालय के निर्माण हेतु 2195 करोड़ रुपए की स्वीकृति प्रदान की गई है।

अद्वैतामृतम् - विमर्श सभा में विभिन्न विषयों पर संवाद जारी*

इस सत्र के अंतर्गत अद्वैत वेदांत की समकालीन परंपराओं पर विस्तृत व सार्थक संवाद प्रारम्भ हुआ। इसमें 17 अप्रैल को अद्वैत एवं Gen-Z जैसे महत्वपूर्ण एवं समसामयिक विषय पर स्वामी स्वात्मानंद सरस्वती, स्वामिनी ब्रह्मप्रज्ञानंद सरस्वती, सतावधानी ललितादित्य और विशाल चौरसिया युवाओं के नजरिए से अद्वैत की व्याख्या करेंगे। उड़िया बाबा पर माँ पूर्णप्रज्ञा, स्वामी प्रणवानंद सरस्वती और आचार्य मिथिलेशनन्दिनी शरण (अयोध्या) इस परंपरा के दार्शनिक पहलुओं पर चर्चा करेंगे।

ब्लैक ड्रेस

आजकल ब्लैक ड्रेस पहनने का क्रेज काफी बढ़ गया है. खासकर पुरुषों में ऑल ब्लैक लुक काफी ट्रेंडिंग में है. जिसके चलते कई लोग फैशन ट्रेंड को फॉलो करते हुए ब्लैक ड्रेस कैरी करने से नहीं चूकते हैं. हालांकि काले कपड़ों का चुनाव सिर्फ कलर और ट्रेंड के बेस पर नहीं किया जा सकता है. बेस्ट ब्लैक लुक पाने के लिए ड्रेस की साइज, फिटिंग और टेक्सचर पर भी ध्यान देने की जरूरत होती है. दरअसल ऑल ब्लैक लुक मेंस फैशन में अक्सर ट्रेंड करता है. जिसके कारण कुछ लोग स्मार्ट और स्टाइलिश दिखने के लिए बिना सोचे-समझे ब्लैक आउटफिट का चयन कर लेते हैं. मगर, परफेक्ट ब्लैक लुक कैरी करने के लिए सिर्फ कलर पर फोकस करना काफी नहीं होता है. इसके लिए आपको कुछ और चीजों पर भी ध्यान देने की जरूरत होती है. तो आइए हम आपको बताते हैं ऑल ब्लैक लुक कैरी करने के कुछ आम टिप्स के बारे में.

बदलते रहें टेक्सचर

अगर आप ब्लैक ड्रेस पहनने के शौकीन हैं, तो हमेशा एक ही तरह की ब्लैक ड्रेस को अवॉयड करने की कोशिश करें. डिफरेंट लुक पाने के लिए ब्लैक ड्रेस में अलग-अलग टेक्सचर का इस्तेमाल करें. इसके लिए आप ब्लैक डैनिम, ब्लैक कॉटन और ब्लैक लैदर जैसे कई फैब्रिक का चुनाव कर सकते हैं.

ऑल ब्लैक लुक में बेस्ट दिखने के लिए कपड़ों की फिटिंग पर खास ध्यान दें. बता दें कि साइज से बड़ा या ढ़ीला ब्लैक आउटफिट देखने में काफी हैवी लुक देता है. इसलिए ब्लैड ड्रेस में मोनोक्रोमोटिक लुक पाने के लिए आप स्लिम, टेम्पर्ड और रेगुलर फिट सेलेक्ट कर सकते हैं.

ब्लैक ड्रेस में कूल लुक

ऑल ब्लैक लुक को कूल बनाने के लिए ग्राफिक और प्रिंट्स एक अच्छा ऑप्शन होता है. मार्केट में कई ग्राफिक और प्रिंट्स की डिजाइन वाले काले कपड़े आसानी से मिल जाते हैं. ऐसे में कूल दिखने के लिए आप इस ट्रिक की मदद ले सकते हैं.

एसेसरीज कैरी करें

अपने ब्लैक लुक को बेस्ट बनाने के लिए आप ड्रेस से मैचिंग कुछ एसेसरीज भी कैरी कर सकते हैं. बता दें कि चंकी चेन, नेकलेस और रिंग जैसी कुछ चीजें आपके ब्लैक लुक में चार चांद लगा सकती हैं.

डिस्ट्रेस ड्रेस पहनें

वैसे तो ऑल ब्लैक लुक कई लोगों पर फबता है. लेकिन कुछ लोग ऊपर से नीचे तक ब्लैक ड्रेस में काफी असहज महसूस करने लगते हैं. ऐसे में अगर आप चाहें तो डिस्ट्रेस जींस भी पहन सकते हैं. कैजुअल लुक के लिए आप ब्लैक ड्रेस को बहुत ही आसानी से स्टाइल कर सकती हैं. आप लेयरिंग कर सकते हैं. ब्लैक ड्रेस के ऊपर एक डेनिम जैकेट या श्रग को आप ट्राई कर सकती हैं. फुटवेयर में आप सफेद जूते या फ्लैट्स को पहन सकती हैं. ये आरामदायक होते हैं और फैशनेबल लगते हैं. ठंड के मौसम में भी आप फैशनेबल लुक चाहती हैं तो आप ब्लैक ड्रेस को स्टाइल कर के पहन सकती हैं. विंटर लुक के लिए ब्लैक ड्रेस को स्टाइल करने का सबसे अच्छा तरीका है लेयरिंग करना. ड्रेस के ऊपर आप एक स्टाइलिश ओवरकोट या ब्लेजर डालें जिससे आपका लुक एलिगेंट दिखे. आप स्कार्फ का भी इस्तेमाल ड्रेस को स्टाइल करने में कर सकती हैं. फुटवेयर में आप एंकल बूट्स को ट्राई कर सकती हैं. अगर आप डेट नाइट पर जा रही हैं तो ब्लैक ड्रेस आपके लिए परफेक्ट ऑप्शन है. आप इसके साथ हाई हील्स पहन सकती हैं. हल्का मेकअप करें और खूबसूरत इयररिंग्स से लुक को पूरा करें. अगर आप डेट नाइट पर जा रही हैं तो ब्लैक ड्रेस आपके लिए परफेक्ट ऑप्शन है. आप इसके साथ हाई हील्स पहन सकती हैं. हल्का मेकअप करें और खूबसूरत इयररिंग्स से लुक को पूरा करें. विक्टोरियन युगः काले कपड़े पहनने का आधुनिक फैशन 19वीं सदी में विक्टोरियन इंग्लैंड के दौरान शुरू हुआ. विक्टोरियन काल में काले रंग को शोक और गंभीरता के प्रतीक के रूप में मान्यता दी गई. क्वीन विक्टोरिया ने अपने पति प्रिंस अल्बर्ट की मौत के बाद लंबे समय तक काले कपड़े पहने, और इसने समाज में काले रंग की शोक के प्रतीक के रूप में लोकप्रियता को बढ़ावा दिया. इस काल में काले रंग को शोक के साथ-साथ आधिकारिकता और सम्मान का भी प्रतीक माना जाता है. 20वीं सदी का फैशनः 20वीं सदी में काले कपड़े पहनने का फैशन और भी लोकप्रिय हो गया. इस सदी के दौरान, डिजाइनर कोको चैनल ने काले रंग को फैशन की दुनिया में एक नई पहचान दी. उनका प्रसिद्ध "लिटल ब्लैक ड्रेस" (LBD) ने काले रंग को एक स्टाइलिश और क्लासिक विकल्प के रूप में स्थापित किया. इस ड्रेस को हर अवसर के लिए उपयुक्त और अच्छा माना गया और इसने काले रंग को आधुनिक फैशन में एक खास जगह दिलायी.

इंदौर छात्रा आत्महत्या प्रकरण: प्रेमी पर प्रताड़ना और उकसाने का केस दर्ज, सुसाइड नोट बना जांच का आधार

मध्य प्रदेश के इंदौर के एमआईजी थाना क्षेत्र में सामने आए छात्रा आत्महत्या मामले ने एक बार फिर युवाओं के निजी संबंधों में बढ़ते मानसिक दबाव और संवेदनशील परिस्थितियों को उजागर कर दिया है। 30 मार्च को हुई इस घटना में 23 वर्षीय प्रीति मीणा ने अपने किराए के कमरे में फांसी लगाकर जीवन समाप्त कर लिया। अब इस मामले में पुलिस ने सुसाइड नोट के आधार पर उसके कथित प्रेमी सरनाम मीणा के खिलाफ प्रकरण दर्ज कर जांच तेज कर दी है।पुलिस के अनुसार, मृतका प्रीति मीणा मूल रूप से मध्य प्रदेश के गुना जिला के चाचौड़ा क्षेत्र की निवासी थी और उच्च शिक्षा के लिए इंदौर में रहकर पढ़ाई कर रही थी। प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि प्रीति और सरनाम मीणा के बीच पिछले करीब छह वर्षों से प्रेम संबंध थे। दोनों के बीच नियमित संपर्क बना रहता था और सरनाम समय-समय पर इंदौर आकर उससे मुलाकात भी करता था।मामले की गंभीरता तब बढ़ी जब घटना स्थल से पुलिस को एक विस्तृत सुसाइड नोट मिला। इस नोट में प्रीति ने अपने प्रेमी पर मानसिक प्रताड़ना, अपमानजनक व्यवहार और भावनात्मक शोषण के आरोप लगाए हैं। एमआईजी थाना प्रभारी सीबी सिंह के मुताबिक, सुसाइड नोट में उल्लेख किया गया है कि जब प्रीति ने संबंध को विवाह में बदलने की बात कही, तो सरनाम ने साफ तौर पर इनकार कर दिया।इतना ही नहीं, आरोप है कि उसने प्रीति को आत्महत्या करने तक की बात कह दी, जो इस पूरे मामले को और अधिक गंभीर बना देता है। पुलिस के अनुसार, 29 मार्च को सरनाम इंदौर आया था और उसी दिन दोनों के बीच शादी को लेकर तीखा विवाद हुआ। विवाद के दौरान कथित तौर पर सरनाम ने न केवल विवाह से इंकार किया, बल्कि अपमानजनक भाषा का इस्तेमाल करते हुए वहां से चला गया।इस घटना के अगले ही दिन, 30 मार्च को प्रीति ने अपने कमरे में फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। घटना के बाद उसे उसके परिचित मोहित द्वारा तत्काल एमवाय अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।पुलिस ने सुसाइड नोट और परिजनों के बयानों को आधार बनाते हुए सरनाम मीणा के खिलाफ आत्महत्या के लिए उकसाने और प्रताड़ना से जुड़े प्रावधानों के तहत मामला दर्ज किया है। जांच अधिकारी के अनुसार, सुसाइड नोट की फॉरेंसिक जांच भी कराई जा रही है, ताकि उसकी सत्यता और उसमें लिखी बातों की पुष्टि की जा सके।परिजनों का आरोप है कि सरनाम मीणा लंबे समय से प्रीति को मानसिक रूप से परेशान कर रहा था और शादी से इनकार के बाद उसकी स्थिति और भी खराब हो गई थी। परिवार ने आरोपी के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है। वहीं, पुलिस का कहना है कि मामले की हर पहलू से जांच की जा रही है। आरोपी की तलाश जारी है और जल्द ही उसे हिरासत में लेकर पूछताछ की जाएगी। अधिकारियों के अनुसार, कॉल डिटेल्स, मैसेज और अन्य डिजिटल साक्ष्यों को भी खंगाला जा रहा है, ताकि घटना की पूरी सच्चाई सामने लाई जा सके।यह घटना न केवल एक व्यक्तिगत त्रासदी है, बल्कि यह भी संकेत देती है कि युवाओं के बीच रिश्तों में उत्पन्न तनाव और भावनात्मक अस्थिरता किस हद तक गंभीर परिणाम दे सकती है। पुलिस और समाज दोनों के लिए यह एक चेतावनी है कि ऐसे मामलों में समय रहते संवाद और सहायता की आवश्यकता कितनी महत्वपूर्ण है।

इंदौर पेट्रोल पंप विवाद: केन में पेट्रोल देने को लेकर युवक से मारपीट, तीन कर्मचारी हिरासत में; थाने में माफी के बाद छोड़ा

मध्य प्रदेश के इंदौर के सदर बाजार थाना क्षेत्र में एक पेट्रोल पंप पर युवक के साथ मारपीट का मामला सामने आया है, जिसने शहर में कानून-व्यवस्था और उपभोक्ता सुरक्षा को लेकर सवाल खड़े कर दिए हैं। गुरुवार को हुई इस घटना में पेट्रोल लेने आए एक युवक के साथ पंप कर्मचारियों द्वारा कथित रूप से हाथापाई की गई, जिसके बाद पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए तीन कर्मचारियों को हिरासत में ले लिया। पुलिस के अनुसार, घटना उस समय हुई जब युवक केन (डिब्बे) में पेट्रोल भरवाने के लिए पंप पर पहुंचा था। इसी बात को लेकर कर्मचारी और युवक के बीच बहस शुरू हो गई, जो कुछ ही देर में विवाद का रूप लेती हुई मारपीट तक पहुंच गई। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक, दोनों पक्षों के बीच तीखी कहासुनी हुई और हालात बेकाबू हो गए। मामले की सूचना मिलते ही सदर बाजार थाना पुलिस मौके पर पहुंची और स्थिति को नियंत्रित किया। थाना प्रभारी पीएल शर्मा के मुताबिक, प्रारंभिक जांच में युवक के साथ मारपीट की पुष्टि हुई है। पुलिस ने तत्काल कार्रवाई करते हुए शिवम, सुनील और मनोज नाम के तीन कर्मचारियों को पकड़कर थाने लाया। थाने में पूछताछ के दौरान तीनों कर्मचारियों ने अपनी गलती स्वीकार करते हुए सार्वजनिक रूप से माफी मांगी। उन्होंने कान पकड़कर क्षमा याचना की, जिसके बाद पुलिस ने उनके खिलाफ प्रतिबंधात्मक कार्रवाई करते हुए उन्हें फिलहाल छोड़ दिया। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि इस तरह की कार्रवाई भविष्य में शांति भंग होने की आशंका को रोकने के उद्देश्य से की जाती है। इस बीच, सूत्रों के अनुसार गुरुवार देर रात पीड़ित युवक और पेट्रोल पंप कर्मचारियों के बीच आपसी सहमति से समझौता भी हो गया। हालांकि, पुलिस ने स्पष्ट किया है कि मामले की जांच अभी जारी है और आवश्यकतानुसार आगे की कानूनी कार्रवाई की जा सकती है। यह घटना शहर में सार्वजनिक स्थानों पर छोटे विवादों के तेजी से हिंसक रूप लेने की प्रवृत्ति को उजागर करती है। विशेषज्ञों का मानना है कि पेट्रोल पंप जैसे संवेदनशील स्थानों पर कर्मचारियों को न केवल सेवा संबंधी नियमों का पालन करना चाहिए, बल्कि विवाद की स्थिति में संयम और संवाद बनाए रखना भी उतना ही जरूरी है। वहीं, पुलिस ने भी नागरिकों से अपील की है कि किसी भी विवाद की स्थिति में कानून को हाथ में लेने के बजाय तुरंत प्रशासन को सूचित करें, ताकि समय रहते स्थिति को संभाला जा सके।

इंदौर में सनसनीखेज हत्याः स्कीम-136 के खाली मैदान में मजदूर का शव मिला, सिर कुचलकर हत्या की आशंका

मध्य प्रदेश के इंदौर में एक बार फिर हत्या की वारदात ने कानून-व्यवस्था को लेकर चिंता बढ़ा दी है। शहर के लसूड़िया थाना क्षेत्र स्थित स्कीम नंबर 136 में शुक्रवार सुबह एक अज्ञात मजदूर का शव खाली मैदान में मिलने से इलाके में हड़कंप मच गया। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और मामले की जांच शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार, स्थानीय लोगों ने सुबह बगीचे के पास स्थित मैदान में एक व्यक्ति का शव पड़े होने की सूचना दी थी। सूचना मिलते ही लसूड़िया थाना क्षेत्र की पुलिस टीम तत्काल मौके पर पहुंची और क्षेत्र को घेरकर साक्ष्य जुटाने की प्रक्रिया शुरू की। प्रारंभिक जांच में मृतक के सिर को बुरी तरह कुचला हुआ पाया गया है, जिससे यह स्पष्ट संकेत मिल रहे हैं कि यह एक सुनियोजित हत्या का मामला हो सकता है। मृतक की पहचान अभी तक नहीं हो सकी है, जिससे जांच में चुनौती बढ़ गई है। पुलिस आसपास के इलाकों में पूछताछ कर रही है और गुमशुदगी के मामलों से भी शव की पहचान जोड़ने का प्रयास किया जा रहा है। इसके अलावा, फॉरेंसिक टीम को भी मौके पर बुलाया गया है, ताकि तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर घटना की कड़ियों को जोड़ा जा सके। प्राथमिक जांच में यह आशंका जताई जा रही है कि हत्या के पीछे शराब के नशे में हुआ विवाद कारण हो सकता है। पुलिस सूत्रों के मुताबिक, जिस स्थान पर शव मिला, वह क्षेत्र लंबे समय से असामाजिक तत्वों और नशेड़ियों का अड्डा बना हुआ है। स्थानीय निवासियों ने बताया कि बगीचे और आसपास के मैदान में पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था नहीं होने के कारण रात के समय यहां संदिग्ध गतिविधियां होती रहती हैं। इलाके के लोगों ने प्रशासन से कई बार यहां स्ट्रीट लाइट लगाने और गश्त बढ़ाने की मांग की थी, लेकिन इस दिशा में ठोस कदम नहीं उठाए गए। अब इस घटना के बाद एक बार फिर सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल उठने लगे हैं। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि हत्या के हर पहलू की गंभीरता से जांच की जा रही है। आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है और संभावित संदिग्धों की पहचान के प्रयास जारी हैं। साथ ही, मृतक के पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट का इंतजार किया जा रहा है, जिससे मौत के समय और कारणों की स्पष्ट जानकारी मिल सकेगी। यह घटना न केवल शहर में बढ़ते अपराधों की ओर संकेत करती है, बल्कि यह भी दर्शाती है कि सार्वजनिक स्थानों पर सुरक्षा और निगरानी व्यवस्था को मजबूत करने की तत्काल आवश्यकता है। पुलिस का दावा है कि जल्द ही मामले का खुलासा कर आरोपियों को गिरफ्तार किया जाएगा।

इंदौर में देर रात दो जगह आग से हड़कंपः गीताभवन कैफे में सिलेंडर ब्लास्ट, मल्हारगंज फ्लैट भी जला; कोई जनहानि नहीं

मध्य प्रदेश के इंदौर में गुरुवार-शुक्रवार दरमियानी रात आग की दो अलग-अलग घटनाओं ने शहर में अफरा-तफरी मचा दी। पहली घटना गीताभवन क्षेत्र में स्थित एक कैफे में हुई, जहां भीषण आग के साथ सिलेंडर ब्लास्ट ने नुकसान को और बढ़ा दिया। वहीं दूसरी घटना मल्हारगंज इलाके में एक रिहायशी फ्लैट में सामने आई। राहत की बात यह रही कि दोनों ही घटनाओं में किसी प्रकार की जनहानि नहीं हुई। दमकल विभाग के अनुसार, रात करीब 2:15 बजे सूचना मिली कि गीताभवन मंदिर के पास स्थित एक कैफे में आग लग गई है। सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंची और आग बुझाने का प्रयास शुरू किया। हालांकि, आग इतनी तेजी से फैली कि कैफे का शेड और अंदर रखा अधिकांश सामान पूरी तरह जलकर खाक हो गया। घटना के दौरान कैफे में रखा एलपीजी सिलेंडर फट गया, जिससे जोरदार धमाका हुआ और आग की लपटें और तेज हो गईं। इससे आसपास के क्षेत्र में दहशत फैल गई, हालांकि दमकल कर्मियों की सतर्कता से आग को फैलने से रोक लिया गया। दमकल विभाग ने करीब दो टैंकर पानी का इस्तेमाल कर आग पर काबू पाया। मौके पर पलासिया थाना क्षेत्र की पुलिस भी पहुंची और स्थिति का जायजा लिया। प्रारंभिक जांच में शॉर्ट सर्किट या सिलेंडर से गैस रिसाव को आग का संभावित कारण माना जा रहा है, हालांकि वास्तविक कारणों की पुष्टि जांच के बाद ही हो सकेगी। इसी दौरान शहर के मल्हारगंज क्षेत्र में भी आग लगने की दूसरी घटना सामने आई। गोपाल चौराहे के पास स्थित एक फ्लैट में अचानक आग भड़क उठी, जिससे घर का अधिकांश सामान जलकर नष्ट हो गया। फ्लैट में किराए से रहने वाला बंसल परिवार समय रहते सतर्क हो गया और तुरंत बाहर निकल गया, जिससे एक बड़ी दुर्घटना टल गई। सूचना मिलने पर दमकल विभाग ने मौके पर पहुंचकर करीब 10 हजार लीटर पानी डालकर आग पर काबू पाया। दोनों घटनाओं ने एक बार फिर शहर में अग्नि सुरक्षा व्यवस्था और सतर्कता की जरूरत को रेखांकित किया है। खासकर रिहायशी इलाकों और व्यावसायिक प्रतिष्ठानों में गैस सिलेंडर और बिजली उपकरणों के सुरक्षित उपयोग को लेकर गंभीरता बरतने की आवश्यकता है। फिलहाल, दमकल विभाग और पुलिस दोनों मामलों की जांच में जुटे हुए हैं। अधिकारियों का कहना है कि आग लगने के कारणों की विस्तृत जांच की जा रही है और भविष्य में इस तरह की घटनाओं को रोकने के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए जाएंगे।

फर्जी PMO सिफारिशी पत्र मामला: सबूतों के अभाव में आरोपी बरी, पुलिस जांच की कार्यप्रणाली पर उठे सवाल

मध्य प्रदेश के इंदौर में कथित रूप से प्रधानमंत्री कार्यालय के फर्जी सिफारिशी पत्र के जरिए नौकरी हासिल करने के मामले में अदालत ने महत्वपूर्ण फैसला सुनाते हुए आरोपी को दोषमुक्त कर दिया है। अपर सत्र न्यायाधीश विवेक कुमार चंदेल की अदालत ने पर्याप्त और ठोस साक्ष्यों के अभाव में आरोपी दीपक अवस्थी को बरी कर दिया। इस निर्णय के बाद न केवल मामले की कानूनी दिशा बदल गई है, बल्कि पुलिस की जांच प्रक्रिया भी सवालों के घेरे में आ गई है। यह मामला 13 अक्टूबर 2023 को सामने आया था, जब फरियादी राहुल पिस्तौर ने क्राइम ब्रांच में शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत में आरोप लगाया गया था कि झांसी, उत्तर प्रदेश निवासी दीपक अवस्थी ने प्रधानमंत्री कार्यालय (PMO) के कथित डायरेक्टर के नाम से जारी एक सिफारिशी पत्र का उपयोग कर विजय नगर स्थित अवंतिका गैस एजेंसी में असिस्टेंट मैनेजर (प्रोजेक्ट) पद पर नियुक्ति पाने की कोशिश की। शिकायत के अनुसार, आरोपी ने खुद को पुलिसकर्मी बताने के लिए वर्दी पहनकर कार्यालय में प्रवेश किया और कथित सिफारिशी पत्र प्रस्तुत किया। प्रारंभिक जांच में यह सामने आया था कि आरोपी ने प्रधानमंत्री कार्यालय से मिले एक प्रशंसा पत्र में कथित रूप से बदलाव कर उसे नौकरी की सिफारिश के रूप में इस्तेमाल किया। मामले को गंभीर मानते हुए पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धोखाधड़ी सहित विभिन्न धाराओं में प्रकरण दर्ज कर उसे गिरफ्तार किया था। जांच के दौरान आरोपी का मोबाइल फोन और अन्य दस्तावेज भी जब्त किए गए थे, जिन्हें महत्वपूर्ण साक्ष्य के रूप में पेश किया जाना था। हालांकि, अदालत में सुनवाई के दौरान अभियोजन पक्ष अपने आरोपों को प्रमाणित करने में असफल रहा। विशेष रूप से इलेक्ट्रॉनिक साक्ष्यों की प्रमाणिकता, जब्ती प्रक्रिया और दस्तावेजों के प्रस्तुतिकरण को लेकर कई विरोधाभास सामने आए। इन खामियों के चलते अदालत ने यह माना कि आरोपों को संदेह से परे सिद्ध नहीं किया जा सका।अदालत के फैसले में स्पष्ट किया गया कि आपराधिक मामलों में दोष सिद्ध करने के लिए ठोस, विश्वसनीय और निरंतर साक्ष्य आवश्यक होते हैं। जब अभियोजन पक्ष इन मानकों पर खरा नहीं उतर पाया, तो आरोपी को संदेह का लाभ देते हुए बरी करना न्यायसंगत माना गया।इस फैसले के बाद पुलिस की विवेचना शैली पर सवाल उठने लगे हैं। कानूनी विशेषज्ञों का मानना है कि यदि जांच के दौरान साक्ष्य संकलन और प्रस्तुतिकरण में सावधानी बरती जाती, तो मामला अलग दिशा ले सकता था। वहीं, यह मामला न्यायिक प्रक्रिया में साक्ष्य की महत्ता और जांच एजेंसियों की जिम्मेदारी को भी रेखांकित करता है। फिलहाल, इस फैसले के बाद यह देखना महत्वपूर्ण होगा कि पुलिस विभाग इस प्रकरण की आंतरिक समीक्षा करता है या नहीं, ताकि भविष्य में इस तरह की जांच संबंधी कमियों को दूर किया जा सके और न्यायिक प्रक्रिया को और अधिक सुदृढ़ बनाया जा सके।

इंदौर हीरानगर बंधक कांड में नया मोड़: गारमेंट कारोबार के नाम पर 3.5 करोड़ की ठगी के आरोप, कई पीड़ित क्राइम ब्रांच पहुंचे

मध्य प्रदेश के इंदौर के हीरानगर क्षेत्र में सामने आए चर्चित बंधक कांड ने अब एक बड़े आर्थिक घोटाले का रूप ले लिया है। तीन दिन पहले दर्ज हुई एफआईआर में जहां खुद को बंधक बनाए जाने का आरोप लगाया गया था, वहीं अब इस मामले में करोड़ों रुपए की कथित ठगी का नया खुलासा सामने आया है। ताजा घटनाक्रम में करीब एक दर्जन से अधिक पीड़ित क्राइम ब्रांच के कार्यालय पहुंचे और पूरे परिवार व उनके सहयोगियों पर गंभीर वित्तीय अनियमितताओं के आरोप लगाए। प्रारंभिक शिकायत में रमेश जोशी ने आरोप लगाया था कि उनके बेटे अंकित जोशी के 40 लाख रुपए के लेन-देन को लेकर अंकित, अभिषेक और गुलशन नामक व्यक्तियों ने उन्हें और उनकी पत्नी को बंधक बना लिया था। यह मामला सामने आने के बाद पुलिस ने संबंधित धाराओं में एफआईआर दर्ज कर जांच शुरू की थी। हालांकि, अब इस प्रकरण ने नया मोड़ लेते हुए कई अन्य लोगों को भी सामने ला दिया है, जिन्होंने खुद को ठगी का शिकार बताया है। पीड़ितों का आरोप है कि अंकित जोशी, उसकी पत्नी खुशबू, भाई अनुज, पिता रमेश जोशी, मां जमुना जोशी और उनके कथित पार्टनर संदीप साहू ने संगठित तरीके से गारमेंट और फैशन इंडस्ट्री के नाम पर निवेश के नाम पर बड़ी रकम जुटाई। पीड़ितों के अनुसार, 'द क्लासिको कंपनी', 'कुशाक इंडस्ट्रीज' और 'शिवाक इंटरप्राइजेस' जैसे नामों का इस्तेमाल कर निवेशकों को 25 से 85 प्रतिशत तक मुनाफे का लालच दिया गया। निवेशकों से ऑनलाइन ट्रांजैक्शन और नकद माध्यम से रकम ली गई और छह महीने के भीतर दोगुना या उच्च रिटर्न देने का वादा किया गया। नवीन देवकर, रोहित कामखेड़िया, हर्ष जायसवाल, अभिषेक खीची, कार्तिक गौसर और ऋतिक सहित अन्य पीड़ितों ने आरोप लगाया कि उन्होंने लाखों रुपए इस योजना में लगाए, लेकिन समय पूरा होने के बाद भी उन्हें न तो मूल राशि वापस मिली और न ही कोई मुनाफा। जब उन्होंने अपने पैसे वापस मांगे, तो उन्हें कथित रूप से धमकाया गया और झूठे मामलों में फंसाने की चेतावनी दी गई। इस पूरे मामले को लेकर पीड़ितों ने राजेश त्रिपाठी से मुलाकात कर विस्तृत शिकायत सौंपी है और निष्पक्ष जांच की मांग की है। उनका कहना है कि यह कोई सामान्य लेन-देन विवाद नहीं, बल्कि सुनियोजित आर्थिक धोखाधड़ी है, जिसमें कई लोगों की जीवनभर की कमाई दांव पर लग गई है। पुलिस अधिकारियों के अनुसार, मामले की गंभीरता को देखते हुए सभी पहलुओं की जांच की जा रही है। पुराने बंधक कांड और नए ठगी के आरोपों के बीच कनेक्शन भी खंगाला जा रहा है। साथ ही, संबंधित कंपनियों के दस्तावेज, बैंक ट्रांजैक्शन और डिजिटल साक्ष्यों की जांच की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। यह मामला शहर में तेजी से फैलते निवेश धोखाधड़ी के मामलों की ओर भी इशारा करता है, जहां ऊंचे मुनाफे का लालच देकर लोगों को जाल में फंसाया जाता है। विशेषज्ञों का मानना है कि ऐसे मामलों में निवेश से पहले कंपनी की वैधता, पंजीकरण और वित्तीय स्थिति की पूरी जांच करना बेहद जरूरी है। फिलहाल, हीरानगर बंधक कांड और कथित करोड़ों की ठगी का यह मामला इंदौर पुलिस के लिए एक बड़ी चुनौती बनता जा रहा है। आने वाले दिनों में जांच के निष्कर्ष इस पूरे प्रकरण की वास्तविक तस्वीर को स्पष्ट करेंगे।

राज्य सरकार ने महिला उद्यमिता को दिया बड़ा बढ़ावा

एमएसएमई विकास नीति : 2025 ने महिलाओं को बनाया आत्म निर्भर,स्टार्ट-अप नीति ने महिला उद्यमियों के सपनों को दी उड़ान

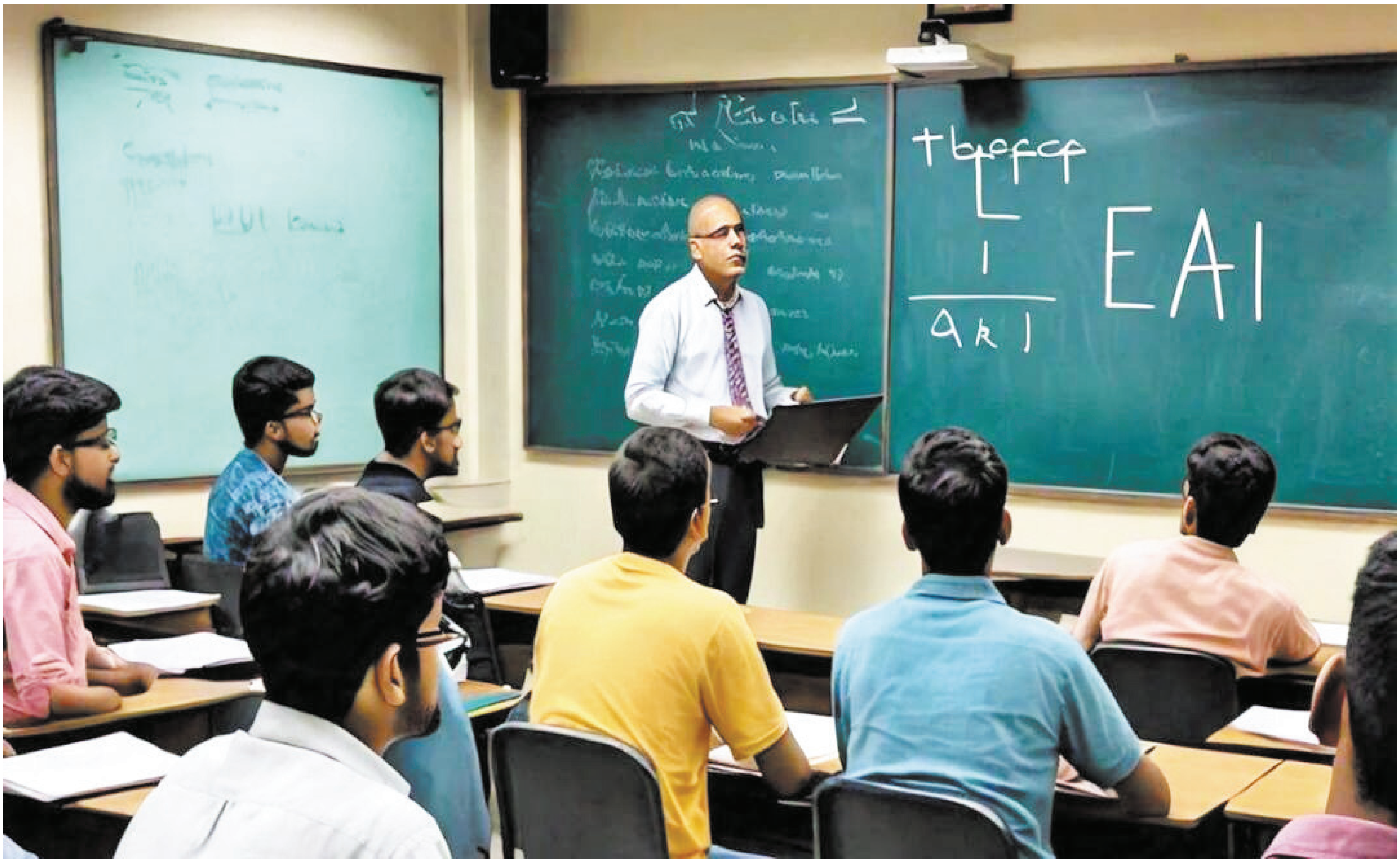
प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के महिला सशक्तिकरण, उद्यमिता और वोकल फॉर लोकल' के संकल्प को मध्यप्रदेश सरकार ने साकार किया है। मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव की अगुवाई में एमएसएमई विकास नीति : 2025 और स्टार्ट-अप नीति : 2025 ने महिलाओं को उद्यमी बनाने में अहम भूमिका निभाई है। मध्यप्रदेश की नीतियों में महिलाओं को पर्याप्त प्रतिनिधित्व और योजनाओं के कारण ही 24 लाख 34 हजार सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम में से 4.11 लाख यानि 17 फीसदी इकाइयाँ महिलाओं द्वारा संचालित हैं। गत वर्ष ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट के अवसर पर प्रधानमंत्री श्री मोदी द्वारा लोकार्पित स्टार्ट-अप नीति में 7264 में से 3476 यानि 48 स्टार्ट-अप महिलाओं के हैं। मध्यप्रदेश की यह तस्वीर राज्य सरकार की देश में सशक्त उपस्थिति दर्ज कराता है। इससे स्पष्ट है कि महिला सशक्तिकरण और आत्मनिर्भर भारत का सपना मध्यप्रदेश में साकार हो रहा है। मध्यप्रदेश की एमएसएमई विकास नीति : 2025 में महिला उद्यमियों को प्रोत्साहित करने के लिए विशेष प्रावधान किए गए हैं। अब उन महिला उद्यमियों को जो संयंत्र और मशीनरी में निवेश कर रही हैं, उन्हें 10 करोड़ तक के निवेश पर अधिकतम 48 प्रतिशत तक की पूंजी अनुदान दिए जाने का प्रावधान किया गया है। अनुसूचित जाति और जनजाति की महिलाओं के लिए यह दर अधिकतम 50 प्रतिशत निर्धारित की गई है, जबकि सामान्य वर्ग के लिए 40 प्रतिशत है। इस नीति से मार्च 2026 तक 24.34 लाख से अधिक एमएसएमई इकाइयों में से करीब 4.11 लाख महिलाओं द्वारा स्थापित की गई हैं। इसके अतिरिक्त स्टार्ट-अप नीति एवं कार्यान्वयन योजना : 2025 में महिलाओं द्वारा स्थापित स्टार्ट-अप को 18% वित्तीय सहायता का प्रावधान किया गया है। प्रति ट्रॉंच 18 लाख रुपये तक की मदद मिल सकती है और कुल सहायता 72 लाख रुपये तक हो सकती है। अन्य स्टार्ट-अप के लिए यह सीमा 15% या 15 लाख रुपये है। अब तक 7264 मान्यता प्राप्त स्टार्ट-अप में से 3476 मतलब 48 फीसदी महिला उद्यमियों द्वारा चलाए जा रहे हैं। मध्यप्रदेश शासन के इन कदमों से महिला सशक्तिकरण में नई ऊंचाइयां हासिल हो रही हैं।

इंदौर जिले में किसानों से समर्थन मूल्य पर गेहूं खरीदी हुई प्रारंभ

किसानों ने अपनी उपज बेचने में दिखाया भारी उत्साह, अपनी उपज लाने वाले किसानों का पुष्पमाला एवं साफ़ा पहनाकर किया गया स्वागत

इंदौर जिले में पंजीकृत किसानों से समर्थन मूल्य पर गेहूं खरीदी का कार्य आज से विधिवत प्रारंभ हो गया। लक्ष्मीनगर मंडी प्रांगण स्थित शासकीय गेहूं उपार्जन केंद्र का भव्य शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि विधायक श्री मधु वर्मा एवं कलेक्टर श्री शिवम वर्मा की गरिमामयी उपस्थिति में गेहूं खरीदी का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम में जनप्रतिनिधियों एवं किसानों की उपस्थिति में कृषक श्री विजू कुमावत एवं श्री अभिषेक यादव का साफा बांधकर एवं पुष्पमाला पहनाकर सम्मान किया गया तथा उनसे प्रतीकात्मक रूप से गेहूं खरीदी की शुरुआत की गई। कार्यक्रम में श्री सुमित मिश्रा, श्री श्रवणसिंह चावड़ा, श्री ईश्वर सिंह पटेल, श्री विशाल पाठक, श्री नारायण पटेल, श्री सुमेर सिंह सोलंकी, श्री घनश्याम भाटी सहित अन्य जनप्रतिनिधि, जिला उपार्जन समिति के अधिकारीगण एवं सैकड़ों किसान उपस्थित रहे। जिले में कुल 41,750 किसान पंजीकृत हैं, जिनमें से अब तक 7,840 किसानों ने स्लॉट बुक करा लिया है। जिले के 90 उपार्जन केंद्रों में से किसी भी केंद्र पर किसान अपनी सुविधा अनुसार तिथि का स्लॉट बुक कर अपनी उपज का विक्रय कर सकते हैं। गेहूं खरीदी का कार्य जिले में 5 मई 2026 तक संचालित किया जाएगा।

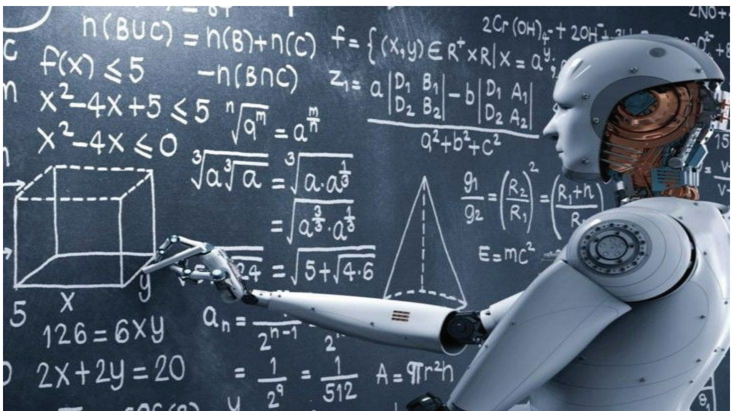
एमपी के 68 कॉलेजों में शुरू होंगे एआई कोर्स, आईआईटी दिल्ली के साथ मिलकर मिलेगा नौकरी वाला स्किल!



मध्यप्रदेश के 68 सरकारी कॉलेजों में अब एआई आधारित नए कोर्स शुरू होंगे, जिससे छात्रों को आधुनिक तकनीक सीखने का मौका मिलेगा। आईआईटी दिल्ली के सहयोग से शुरू हो रहे इन कोर्स से युवाओं को रोजगार के बेहतर अवसर मिलेंगे। मध्यप्रदेश में कॉलेज के विद्यार्थियों को अब नई तकनीक से जुड़ी पढ़ाई का मौका मिलेगा। राज्य के 68 सरकारी महाविद्यालयों में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) आधारित सर्टिफिकेट कोर्स शुरू किए जा रहे हैं। यह कोर्स आईआईटी दिल्ली के सहयोग से संचालित होंगे और इनका लाभ विद्यार्थियों को शैक्षणिक सत्र 2026-27 से मिलना शुरू हो जाएगा। यह पहल मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के मार्गदर्शन और उच्च शिक्षा मंत्री इंदर सिंह परमार के नेतृत्व में की जा रही है। इसका उद्देश्य छात्रों को पारंपरिक पढ़ाई के साथ-साथ रोजगार से जुड़ी नई स्किल्स सिखाना है, ताकि वे पढ़ाई के बाद आसानी से नौकरी पा सकें।

ऑनलाइन सर्टिफिकेट कोर्स होंगे

उच्च शिक्षा विभाग के अनुसार, जिन 68 कॉलेजों में ये कोर्स शुरू होंगे, उनमें 55 प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस और 13 स्वायत्त महाविद्यालय शामिल हैं। इन कोर्स के तहत विद्यार्थियों को एआई और "फिनटेक विद एआई" जैसे आधुनिक विषयों की जानकारी दी जाएगी। यह पूरी तरह ऑनलाइन सर्टिफिकेट कोर्स होंगे, जिससे छात्र आसानी से इन्हें कर सकेंगे।



दो हजार विद्यार्थियों को मिलेगा परीक्षण

इस योजना के तहत इस साल करीब 2000 विद्यार्थियों को प्रशिक्षण देने का लक्ष्य रखा गया है। पहले चरण में यह संख्या 1000 थी, लेकिन अच्छे परिणाम को देखते हुए इसे बढ़ा दिया गया है। उच्च शिक्षा विभाग के अपर मुख्य सचिव अनुपम राजन ने बताया कि सरकार चाहती है कि कॉलेज में पढ़ रहे छात्र सिर्फ डिग्री तक सीमित न रहें, बल्कि उनके पास ऐसी स्किल्स भी हों, जो उन्हें सीधे रोजगार से जोड़ सकें। इसी सोच के साथ ये नए कोर्स शुरू किए जा रहे हैं। कुल मिलाकर, यह पहल प्रदेश के युवाओं को नई तकनीक के क्षेत्र में आगे बढ़ाने और उन्हें नौकरी के बेहतर अवसर दिलाने की दिशा में एक बड़ा कदम मानी जा रही है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) का लगातार दिनचर्या में बढ़ रहे उपयोग की वजह से अब इसे पाठ्यक्रम में भी शामिल किया जा रहा है. मध्य प्रदेश के 55 जिलों के प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस के साथ-साथ 13 शासकीय स्वशासी महाविद्यालय में इसे शामिल किया जा रहा है. फिलहाल एआई के दो सर्टिफिकेट कोर्स शुरू किए जा रहे हैं.

मध्य प्रदेश सरकार के उच्च शिक्षा विभाग के ओएसडी धीरेंद्र शुक्ला ने बताया कि मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव की मंशा के अनुरूप अब उच्च शिक्षा विभाग द्वारा कॉलेज में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और फिनटेक विथ आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस नाम से दो सर्टिफिकेट कोर्स शुरू किए जा रहे हैं. मध्य प्रदेश के सभी 55 जिलों में इस कोर्स को कराया जाएगा. सबसे बड़ी बात यह है कि यह पाठ्यक्रम पूरी तरह निशुल्क है. इसमें विद्यार्थियों को प्रवेश लेने के लिए एक परीक्षा भी देना होगी.

कौशल मनी के तौर पर करने पड़ेंगे 1000 रुपये जमा

परीक्षा में उत्तीर्ण होने के बाद उनका पाठ्यक्रम के लिए चयन किया जाएगा. इसके लिए विद्यार्थियों को 1000 रुपये कौशल मनी भी जमा करना पड़ेगा. उन्होंने बताया कि वर्तमान समय में दैनिक जीवन में भी एआई का प्रयोग लगातार बढ़ता जा रहा है. इस पाठ्यक्रम के जरिए रोजगार के नए साधन भी उपलब्ध होंगे. इस पाठ्यक्रम का समय 90 घंटे का रखा गया है. विद्यार्थियों को दोनों में से एक पाठ्यक्रम का चयन करना पड़ेगा.

आईआईटी दिल्ली के सहयोग से शुरू हो रहा है पाठ्यक्रम

उच्च शिक्षा विभाग के अधिकारियों ने बताया कि मध्य प्रदेश के सभी जिलों में पाठ्यक्रम को शुरू करने में 1 से 2 महीने का वक्त लग सकता है. हालांकि संबंध में उच्च शिक्षा विभाग की ओर से आदेश जारी कर दिया गया है. आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से जुड़े दोनों पाठ्यक्रम को आईआईटी दिल्ली के सहयोग से संचालित किया जाएगा. इस पाठ्यक्रम में फिलहाल सीमित संख्या में विद्यार्थियों को स्थान मिलेगा. अभी प्रत्येक महाविद्यालय में दोनों सर्टिफिकेट को

मध्यप्रदेश में पिछले दो सालों में रेल सेवाओं में हुआ अभूतपूर्व विस्तार

रेलवे ट्रैक की लंबाई बढ़कर हुई 5,200 किमी, देश का चौथा सबसे बड़ा रेलवे नेटवर्क,डबल इंजन सरकार का एक आदर्श मॉडल बनकर उभरा मध्यप्रदेश,बेहतर रेल संपर्क से अगले दो सालों में अर्थ-व्यवस्था में आएगा बदलाव,मुख्यमंत्री डॉ. यादव के अथक प्रयासों का परिणाम, केंद्र से मिला सहयोग

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के अथक प्रयासों के फलस्वरूप मध्यप्रदेश में पिछले दो सालों में रेल सेवाओं और बुनियादी ढांचे में अभूतपूर्व विस्तार हुआ है। मध्यप्रदेश 'डबल इंजन सरकार' का एक शानदार उदाहरण बनकर उभरा है। अब प्रदेश भारत का चौथा सबसे बड़ा रेलवे नेटवर्क है और रेल कनेक्टिविटी में सबसे बड़ी हिस्सेदारी वाले शीर्ष दस राज्यों में से एक है। रेलवे ट्रैक की लंबाई बढ़कर 5,200 किलोमीटर हो गई है, जो देश के कुल रेल नेटवर्क का 7.6% है। बेहतर रेल सेवाओं के माध्यम से देश के सभी हिस्सों तक आसानी से पहुँचा जा सकता है। मध्यप्रदेश के लिए आवंटित रेलवे बजट में 24 गुना वृद्धि हुई है। इस वर्ष 15,188 करोड़ रुपये आवंटित किए गए हैं, जो एक रिकॉर्ड है। पिछले वर्ष यह राशि 14,745 करोड़ रुपये थी। वर्ष 2009 से 2014 तक, वार्षिक बजट केवल 632 करोड़ रुपये था। वर्तमान में 1,18,379 करोड़ रुपये की लागत वाली विभिन्न रेल परियोजनाएँ अलग-अलग चरणों में चल रही हैं।

आर्थिक विकास में आयेगी तेजी*

मुख्यमंत्री डॉ. यादव के प्रयासों से केंद्र सरकार ने कई प्रमुख रेलवे परियोजनाओं को मंजूरी दी है, जिससे राज्य को आर्थिक परिवर्तन की गति तेज करने में मदद मिली है। इस प्रगति का श्रेय केंद्र और राज्य सरकारों के बीच गहरी आपसी समझ और समन्वय को जाता है। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने जबलपुर-गोंदिया रेलवे लाइन और इंदौर-मनमाड रेलवे लाइन के दोहरीकरण, तथा सिंहस्थ कुंभ मेला : 2028 के संदर्भ में अन्य अधोसंरचना विकास परियोजनाओं को मंजूरी दी है। बड़ी उपलब्धि यह है कि राज्य में रेल लाइनों का 100 प्रतिशत विद्युतीकरण पूरा हो चुका है। अमृत भारत स्टेशन योजना में छह स्टेशनों - कटनी दक्षिण, नर्मदापुरम, ओरछा, सिवनी, शाजापुर और श्रीधाम - पर पुनर्विकास का काम पूरा हो चुका है। इसके अलावा, पूरे राज्य में 74 स्टेशनों को अपग्रेड किया जा रहा है। यात्रियों के लिये 3,163 करोड़ रुपये की आधुनिक सुविधाएँ विकसित की जा रही है। वंदे भारत ट्रेनें यात्रियों के लिए वरदान साबित हुई हैं। इनमें भोपाल-नई दिल्ली, इंदौर-नागपुर, भोपाल-रीवा और खजुराहो-बनारस शामिल हैं। इंदौर और भोपाल में 2 मेट्रो ट्रेनें चल रही हैं, जिनसे शहरी आबादी को राहत मिली है। रायसेन जिले के उमरिया गाँव में 1800 करोड़ रुपये की लागत से अत्याधुनिक रेल कोच निर्माण इकाई बनाई जा रही है। इससे 5000 लोगों को रोजगार मिलेगा।

बड़े राज्यों में सीधा संपर्क*

जबलपुर-गोंदिया रेल लाइन के दोहरीकरण से महाकौशल क्षेत्र में बड़ा बदलाव आएगा। इससे पर्यटन, धार्मिक गतिविधियों और आर्थिक विकास को बढ़ावा मिलेगा। इस प्रोजेक्ट में 5,200 करोड़ रुपये से ज़्यादा का निवेश किया गया है। कान्हा नेशनल पार्क और धुआँधार जलप्रपात जैसे पर्यटन स्थलों में पर्यटकों की संख्या में बढ़ोतरी होगी। इससे जबलपुर सहित मण्डला, सिवनी और बालाघाट जिलों को सीधा लाभ मिलेगा। व्यापार-व्यवसाय और पर्यटन क्षेत्र का विस्तार होगा। कोयला, इस्पात, सीमेंट, खाद्यान्न और उर्वरक के परिवहन में तेजी आयेगी। उद्योगों के लिये मजबूत सप्लाई चेन बनेगी और रोजगार के अवसर बढ़ेंगे। इंदौर-मनमाड रेलवे लाइन 18,036 करोड़ रुपये से ज़्यादा की लागत से बनाई जा रही है। इन रेलवे प्रोजेक्ट्स से मध्यप्रदेश को बड़े आर्थिक लाभ की उम्मीद है। इंदौर-मनमाड़ रेल लाइन धार, खरगौन और बड़वानी जिलों को सीधा लाभ होगा। कृषि और व्यापार बढ़ेगा। बाजरा और अनाज उत्पादक जिलों की पहुँच बड़े बाजारों तक बनेगी। उज्जैन और ओंकारेश्वर जैसे धार्मिक महत्व के शहरों से सम्पर्क बढ़ेगा। यात्रियों की बढ़ती संख्या को देखते हुए, 3 नई ट्रेनें शुरू की गई हैं। रीवा से पुणे (जबलपुर और सतना होते हुए), जबलपुर से रायपुर (नैनपुर, बालाघाट और गोंदिया होते हुए), और ग्वालियर से बेंगलुरु (गुना और भोपाल होते हुए)। ये सेवाएँ कनेक्टिविटी को और भी बेहतर बनाएँगी। केंद्रीय मंत्रीमंडल ने 2 बड़े कमर्शियल हब-मुंबई और इंदौर - के बीच 309 किलोमीटर लंबी एक नई रेलवे लाइन को भी मंज़ूरी दी है। इन कमर्शियल केंद्रों को जोड़ने के अलावा, यह प्रोजेक्ट महाराष्ट्र और मध्यप्रदेश के उन क्षेत्रों को भी जोड़ेगा जहाँ अभी रेलवे कनेक्टिविटी नहीं है। यह रेलवे लाइन महाराष्ट्र के 2 ज़िलों और मध्यप्रदेश के 4 ज़िलों से होकर गुज़रेगी। इस प्रोजेक्ट की कुल लागत 18,036 करोड़ रुपये है, और यह 2028-29 तक पूरा हो जाएगा। यह प्रोजेक्ट पीएम गति शक्ति राष्ट्रीय मास्टर प्लान का हिस्सा है, जिसका उद्देश्य मल्टी-मॉडल कनेक्टिविटी को बेहतर बनाना है। एकीकृत योजना के माध्यम से, यह यात्रा को आसान बनायेगा। सामान और सेवाओं के निर्बाध प्रवाह को संभव बनाएगा।

यह परियोजना महाराष्ट्र और मध्यप्रदेश के 6 जिलों को कवर करेगी। इसमें 30 नए स्टेशन बनाए जाएंगे। इससे बड़वानी जैसा आकांक्षी जिला भी रेलवे कनेक्टिविटी से लाभान्वित होगा। लगभग 1,000 गांवों और लगभग 30 लाख लोगों को रेलवे कनेक्टिविटी की सुविधा मिलेगी। यह परियोजना जवाहरलाल नेहरू पोर्ट गेटवे पोर्ट और अन्य बंदरगाहों को पीथमपुर ऑटो क्लस्टर औद्योगिक केंद्र से भी जोड़ेगी। इस क्लस्टर में 90 बड़े उद्योग और 700 छोटे और मध्यम उद्यम हैं। इसके अतिरिक्त, यह परियोजना मध्यप्रदेश के बाजरा उत्पादक जिलों को महाराष्ट्र के प्याज उत्पादक जिलों से जोड़ेगी, जिससे इन उत्पादों का देश के उत्तरी और दक्षिणी हिस्सों तक परिवहन आसान हो जाएगा।

नई परियोजनाओं की शुरूआत*

भोपाल-रामगंज मंडी रेललाइन से राजगढ़ और भोपाल का सीधा संपर्क राजस्थान में हो जायेगा। इस 276 किमी लाइन में से 169 किमी पर काम पूरा हो गया है। इससे व्यापार, खेती और आम नागरिकों को सुविधा होगी। इटारसी-भोपाल-बीना और इटारसी-नागपुर चौथी रेललाइन को मंजूरी मिल चुकी है। वर्ष 2009 से 2014 के बीच जहां 145 कि.मी. नई रेल पटरियाँ बिछाई गईं, जिनका औसत 29 कि.मी. प्रति वर्ष रहा वहीं 2014 से 2025 तक, 2,651 कि.मी. नई पटरियाँ बिछाई गईं, जिनका औसत 241 कि.मी. प्रति वर्ष रहा, जो कि लगभग 8 गुना ज़्यादा है। वर्तमान में, 4,740 किमी के रेलवे प्रोजेक्ट्स पर काम चल रहा है, जिनकी अनुमानित लागत 89,543 करोड़ रूपये है। ये प्रोजेक्ट्स विकास के अलग-अलग चरणों में हैं। अब तक 2,092 किमी पर काम पूरा हो चुका है, जिस पर 41,401 करोड़ रूपये खर्च हुए हैं।

सभी वर्गों को साथ लेकर विकास के सभी क्षेत्रों में कार्य कर रही प्रदेश सरकार : मुख्यमंत्री डॉ. यादव

मेले से बढ़ता है मेल-मिलाप,लघु व्यावसायियों को उपलब्ध होता है बाजार

भोपाल |मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि प्रदेश सरकार सभी वर्गों को साथ लेकर विकास के सभी क्षेत्रों में कार्य कर रही है। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने सबका साथ- सबका विकास के सिद्धांत पर जनकल्याणकारी कार्यों की गति बढ़ाई है। मध्यप्रदेश में भी आम जनता के हित को सर्वोच्च प्राथमिकता दी गई है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव शनिवार को तात्या टोपे नगर स्थित दशहरा मैदान में महानगर मेला उत्सव समिति के भारतीय नव वर्ष के अवसर आयोजित मेले को संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि मेलों से जहां मेल-मिलाप बढ़ता है वहीं लघु व्यवसायियों और उपभोक्ताओं को बाजार भी उपलब्ध होता है। नागरिकों को उनकी आवश्यकता की वस्तुएं एक स्थान पर उपलब्ध हो जाती हैं और बच्चों सहित सभी को झूलों और मनोरंजन के साधनों का आनंद भी मिलता है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि राजधानी भोपाल में जहां शीतकाल में इस तरह के मेले आयोजित होते हैं। वहीं ग्रीष्मकाल में भी ऐसे आयोजन का विशेष महत्व है इसके लिए आयोजन समिति अभिनंदन की पात्र है। भारतीय नव वर्ष अपने साथ अनेक त्योहार लेकर आता है। यह सिर्फ ऋतु परिवर्तन का अवसर नहीं है बल्कि नए अनाज के आने और जीवन में उमंग तथा उल्लास के आगमन का भी अवसर होता है।

श्रीअन्न और स्वदेशी उत्पादों को प्रोत्साहन आवश्यक

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि मेलों में स्वदेशी उत्पादों की बिक्री व्यवस्था भी की जानी चाहिए। इससे स्वदेशी उत्पादों को प्रोत्साहन मिलेगा। प्रधानमंत्री श्री मोदी ने श्रीअन्न (मोटा अनाज) के उत्पादन और उपयोग को बढ़ावा देने का आग्रह किया है। मध्यप्रदेश सरकार ने श्रीअन्न के उत्पादन को प्रोत्साहित करने के लिये रानी दुर्गावती श्रीअन्न प्रोत्साहन योजना भी लागू की है।

मध्यप्रदेश में भगवान श्रीराम और श्रीकृष्ण के चरण पड़े

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि अयोध्या और मथुरा के साथ ही मध्यप्रदेश के चित्रकूट, ओरछा, उज्जैन और अन्य कई स्थान भगवान श्री राम और श्रीकृष्ण के जीवन से जुड़े हैं। मध्यप्रदेश में भगवान श्रीराम और श्रीकृष्ण ने एक लम्बा समय व्यतीत किया। ऐसे पवित्र स्थानों को तीर्थ स्थल के रूप में विकसित किया जा रहा है। रामनवमी, श्री कृष्ण जन्माष्टमी और अन्य त्योहारों पर नागरिकों की भागीदारी के साथ आयोजन हो रहे हैं। भोपाल के लाल परेड ग्राउंड पर गीता जयंती पर जन-उत्साह देखने को मिला था। कार्यक्रम के प्रारंभ में मुख्यमंत्री डॉ. यादव का पूर्व मंत्री श्री उमाशंकर गुप्ता और आयोजन समिति के सदस्यों ने स्वागत किया। मुख्यमंत्री डॉ. यादव को स्मृति चिन्ह भी भेंट किया गया। मेले में विधायक श्री भगवानदास सबनानी, भोपाल नगर निगम के सभापति श्री किशन सूर्यवंशी, आयोजन समिति के श्री कैलाश मिश्रा, श्री सुशील वासवानी आदि उपस्थित थे। इस अवसर पर पुस्तिका का विमोचन भी किया गया। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने आकाश में उल्लास और उमंग के प्रतीक गुब्बारे छोड़े।

एमवाय अस्पताल के डॉक्टरों ने दिखाया कमालः जटिल ऑपरेशन के बाद मासूम बच्चे को दी नयी जिन्दगी

एक साल के मासूम के गले में फंसी थी 'जिंदा मछली',डॉ. यामिनी गुप्ता और टीम ने किया सफल ऑपरेशन

मध्यप्रदेश के सबसे बड़े सरकारी अस्पताल महाराजा यशवंतराव अस्पताल (MYH) के ईएनटी विभाग में एक ऐसा दुर्लभ मामला सामने आया, जिसने अनुभवी डॉक्टरों को भी हैरत में डाल दिया। महज एक साल के एक मासूम बच्चे के गले में फंसी एक जिंदा मछली को डॉक्टरों ने कड़ी मशक्कत के बाद बाहर निकाला। परिजनों ने बताया कि खेल-खेल में एक छोटी जीवित मछली बच्चे के मुंह में चली गई थी, जो सीधे गले के पिछले हिस्से में जाकर अटक गई। जब बच्चे को एमवाय अस्पताल लाया गया, तब उसकी स्थिति अत्यंत नाजुक थी। वह न तो रो पा रहा था और न ही ठीक से सांस ले पा रहा था। डॉक्टरों के अनुसार बच्चे को सांस लेने में कठिनाई, घबराहट, बेचैनी और मुख से खून आना जैसी समस्या हो रही थी। डॉक्टरों ने बताया कि ऑपरेशन के दौरान सबसे बड़ी चुनौती यह थी कि मछली जीवित थी। मछली के गलफड़ों और पंखों की हलचल से बच्चे के स्वर-यंत्र और भोजन नली के जख्मी होने का पूरा अंदेशा था। केस की गंभीरता को देखते हुए ईएनटी विभागाध्यक्ष डॉ. यामिनी गुप्ता ने बिना समय गंवाए आपातकालीन टीम को अलर्ट किया। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए मरीज का ऑपरेशन कक्ष में तुरंत उपचार शुरू किया गया। इस चुनौतीपूर्ण रेस्क्यू में डॉ. यामिनी गुप्ता, डॉ. वर्षा राठी, डॉ. प्रेम प्रकाश धुर्वे और डॉ. सुरेंद्र पाल अलावा, डॉ मेघा, डॉ पूजा व निश्चेतना विभाग की डॉ. मोनिका गांधी व टीम ने मोर्चा संभाला। डॉक्टरों ने अत्यंत सावधानी और कुशलता के साथ करीब 3 इंच की गोरामी मछली को सफलतापूर्वक बाहर निकाल लिया। उपचार प्रक्रिया के बाद बच्चे की सांस सामान्य हो गई और उसकी स्थिति स्थिर हो गई। समय पर किए गए इस उपचार से एक बड़ी अनहोनी टल गई। इस सफल मेडिकल प्रक्रिया ने न केवल बच्चे की जान बचाई, बल्कि एमवाय अस्पताल के विशेषज्ञों के कौशल को एक बार फिर साबित कर दिया। विशेषज्ञों का कहना है कि छोटे बच्चों में इस प्रकार की घटनाएं बहुत खतरनाक हो सकती हैं, क्योंकि उनकी सांस की नली संकरी होती है और थोड़ी सी भी रुकावट जानलेवा बन सकती है। इसलिए अभिभावकों को चाहिए कि वे बच्चों को छोटी या जीवित वस्तुओं से दूर रखें और हमेशा उनकी निगरानी करें।एमवाय अस्पताल की ईएनटी विभागाध्यक्ष डॉ. यामिनी गुप्ता ने बताया कि यह मामला न केवल चिकित्सा क्षेत्र के लिए एक चुनौतीपूर्ण अनुभव रहा, बल्कि यह भी दर्शाता है कि समय पर सही उपचार और विशेषज्ञता से किसी भी गंभीर स्थिति को संभाला जा सकता है। मौजूदा लिखित चिकित्सा साहित्य में संपूर्ण मध्य भारत में इतनी छोटी उम्र में ऐसा मामला पहले कभी नहीं देखा गया। डॉक्टरों के अनुसार "यह केवल एक ऑपरेशन नहीं था, बल्कि चिकित्सा विज्ञान की सीमाओं को परखने वाली एक चुनौती थी।

किसान देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़, किसानों के विकास के लिए हम हैं प्रतिबद्ध : केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह

गांव, गरीब और खेती-किसानी की बेहतरी के लिए जारी रहेंगे हमारे प्रयास,कृषि क्षेत्र से जुड़ें युवा, यह गौरव का विषय, तकनीक का इस्तेमाल से करें नवाचार,खाद्य प्रसंस्करण स्टार्ट-अप से किसानों को बड़ा लाभ, इससे बिचौलियों से बचेंगे किसान,छावनियों के आस-पास के किसानों से खरीद रहे प्राकृतिक खेती से पैदा फल और सब्जियां,किसानों के श्रम से देश का खाद्यान्न निर्यात हुआ दोगुना : मुख्यमंत्री डॉ. यादव,रायसेन 47 देशों को निर्यात कर रहा बासमती चावल,किसानों के लिए धन की कमी नहीं, सिंचाई का रकबा बढ़कर हुआ 55 लाख हैक्टेयर,किसानों के लिए पाठशाला की तरह है उन्नत कृषि महोत्सव

केन्द्रीय कृषि मंत्री श्री चौहान,मृदा परीक्षण के लिए स्वॉइल मोबाइल ऐप ई-फॉर्म लान्च

किसान खुद जांच सकेंगे मिट्टी की सेहत

नरवाई प्रबंधन, कस्टम हायरिंग एवं अन्य योजनाओं के हितग्राही किसानों को हितलाभ वितरित,केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह, मुख्यमंत्री डॉ. यादव एवं केन्द्रीय कृषि मंत्री की उपस्थिति में, रायसेन में 3 दिवसीय उन्नत कृषि महोत्सव-2026 का हुआ शुभारंभ

केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह ने कहा है कि देश की सीमा पर जवान और खेतों में किसान दोनों का समान महत्व है। दोनों ही अपनी मिट्टी के प्राण-प्रण से सेवा में तत्पर रहते हैं। किसान हमारे देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ है, हमारी ताकत हैं। इनके बिना हमारे भोजन की थाली अधूरी है। किसानों की मुस्कान ही हमारी पूंजी है। उन्होंने कहा कि खेती-किसानी बड़े जोखिम का काम है, फिर भी हमारे किसान पूरी मेहनत और लगन से देशवासियों का उदर-पोषण करते हैं। रक्षा मंत्री ने कहा कि वे स्वयं एक किसान पुत्र हैं। किसानों की वेदना और उनकी जरूरतों से वाकिफ हैं। किसानों का कल्याण हमारा लक्ष्य है। इनकी बेहतरी के लिए हम संकल्पबद्ध होकर प्रयास कर रहे हैं। प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि देश के किसानों के कल्याण की दिशा में हमारा मजबूत प्रयास है। किसान सम्मान निधि के रूप में हर पात्र किसान के बैंक खाते में 6000 रुपए सीधे ट्रांसफर किये जा रहे हैं, जिससे वे खाद, बीज और खेती-किसानी के अन्य जरूरी समान खरीद सकें। यह किसानों की मेहनत का सम्मान है। अब तक हमारी सरकार हजारों करोड़ रुपए की सहायता किसान भाइयों को दे चुकी है। उन्होंने किसानों के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता दोहराते हुए कहा कि गांव, गरीब, नारी, युवा और खेती-किसानी की लगातार बेहतरी के लिए हमारे प्रयास आगे भी इसी तरह जारी रहेंगे।

केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह शनिवार को रायसेन के दशहरा मैदान में आयोजित "उन्नत कृषि महोत्सव-2026" को संबोधित कर रहे थे।

केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह, मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव एवं केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण तथा ग्रामीण विकास मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान द्वारा त्रि-दिवसीय कृषि महोत्सव प्रदर्शनी एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्वलित कर विधिवत् शुभारंभ किया गया। केन्द्रीय कृषि मंत्रालय एवं राज्य शासन के कृषि विभाग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस कार्यक्रम में किसानों को मृदा परीक्षण में मदद के लिए स्वॉइल मोबाइल ऐप ई-फॉर्म लान्च किया गया। इस ऐप की मदद से किसान बंधु खुद अपने खेत की मिट्टी की सेहत जांच सकेंगे। कार्यक्रम में नरवाई प्रबंधन, कस्टम हायरिंग एवं अन्य शासकीय योजनाओं के 10 क्षेत्रीय हितग्राही किसानों को मंच से हितलाभ वितरित किए गए। इस दौरान देश में कृषि क्षेत्र में तेजी से हो रहे विकास पर केंद्रित आकर्षक लघु फिल्म (एवी) का प्रदर्शन भी किया गया। उन्नत कृषि महोत्सव 13 अप्रैल तक चलेगा।

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने हृदय प्रदेश को दी एक अलग पहचान

केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह ने मध्यप्रदेश की जनता को बधाई देते हुए कहा कि मुख्यमंत्री डॉ. यादव के सशक्त एवं कर्मठ नेतृत्व में मध्यप्रदेश लगातार विकास के पथ पर तेजी से आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि रायसेन की उर्वर भूमि पर हो रहा यह उन्नत कृषि महोत्सव प्रदेश के किसानों की तकदीर और उनकी माली हालत की तस्वीर बदलने में बेहद सहायक सिद्ध होगा। उन्होंने कहा कि इस कृषि महोत्सव में किसानों को सरकारी योजनाओं के साथ बिचौलियों से मुक्त बाजार सहित वेयर हॉउसिंग और कोल्ड स्टोरेज स्थापित करने के लिए सभी महत्वपूर्ण जानकारियां दी जा रही हैं। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने देश के हृदय प्रदेश को एक अलग पहचान दी है। मध्यप्रदेश के किसानों की मेहनत और लगन प्रेरणादायी है। प्रदेश की जनता का अतिथि सत्कार दिल जीत लेता है, यह मध्यप्रदेश की खासियत है।

प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना किसानों के लिए उपहार

केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह ने कहा कि बीते सालों में केंद्र सरकार ने किसानों के लिए बेमिसाल कार्य किए हैं। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना किसानों के लिए एक उपहार की तरह है। इसमें प्राकृतिक आपदा से फसलों को हुए नुकसान की भरपाई अब फसल बीमा के माध्यम से की जा रही है। भारत सरकार ने देश के सभी किसानों को मृदा स्वास्थ्य कार्ड दिए हैं। इसकी मदद से किसान पता लगा पा रहे हैं कि उनके खेत में कौन सी फसल ली जा सकती है और उन्हें खाद की कितनी मात्रा डालनी है। इससे कृषि की लागत घटी है। भारत सरकार ने गांव-गांव तक सड़कें, नल से जल, बिजली कनेक्शन दिए और गांवों को शहरों से जोड़ा है। देशभर की मंडियां ऑनलाइन होने से किसान अब घर बैठे अपनी उपज बेच सकता है। हमारी सरकार ने फसलों का न्यूनतम समर्थन मूल्य बढ़ाया है। उन्होंने कहा कि किसानों और गांवों के लिए अभी भी बहुत कुछ करना शेष है। किसानों के कल्याण के लिए धन की कमी कभी आड़े नहीं आएगी। उन्होंने कहा कि वे देश के रक्षा मंत्री है, लेकिन दिल से एक किसान भी हैं।

प्राकृतिक और जैविक खेती के पैदा फसल-सब्जियों से जवानों की सेहत हुई अच्छी

केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह ने किसानों के हित में रक्षा मंत्रालय द्वारा किए गए नवाचार की जानकारी देते हुए बताया कि हमने देशभर में मौजूद सेना की छावनियों के आसपास के किसानों से ही प्राकृतिक खेती से पैदा किए गए फल एवं सब्जियां खरीदने का निर्णय लिया है। प्राकृतिक और जैविक खेती से पैदा फल और सब्जियों के उपभोग से जवानों की सेहत भी अच्छी हुई है। हमने इन खाद्य उत्पादों को बाहर से बुलवाना बंद कर दिया है। इससे किसानों की आमदनी बढ़ी है और उनका जीवन स्तर बेहतर हुआ है। रक्षा मंत्रालय ने श्रीअन्न को भी प्रोत्साहन दिया है। इससे छावनी इलाकों के आसपास के किसानों को श्रीअन्न का समुचित मूल्य मिल रहा है। हमारे प्रयासों से जय जवान, जय किसान का नारा सच्चे अर्थों में चरितार्थ हुआ है।

केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री सिंह ने कहा कि देश की अर्थव्यवस्था किसानों पर ही टिकी हुई है। किसानों द्वारा उत्पादित अनाज परिवहन और औद्योगिक क्षेत्र को भी गति देता है। किसान केवल अन्न ही नहीं, वह अर्थव्यवस्था, रोजगार और सेवाओं को भी आगे बढ़ाता है। किसानों के बिना अर्थव्यवस्था बेजान है। हमारी सरकार खेती के पेशे को बड़े सम्मान से देखती है। उन्होंने अपील करते हुए कहा कि हमारे युवा साथी खेती-किसानी के व्यवसाय से जुड़ें। भारतीय युवा शक्ति की तारीफ पूरी दुनिया में हो रही है। खेती को ड्रोन, मोबाइल सेंसर जैसी आधुनिक तकनीक और नवाचारों के साथ आगे बढ़ाने की आवश्यकता है। मिट्टी की जांच, मौसम का पूर्वानुमान, फसलों की निगरानी तकनीक से की जा सकती है। खाद्य प्रसंस्करण से भी कच्चे कृषि उत्पादों को प्रोसेस कर लाभ कमाया जा सकता है। इस क्षेत्र में युवा साथी नया स्टार्ट-अप शुरू कर किसानों को बिचौलियों और साहूकारों के चंगुल से बचा सकते हैं। उन्होंने कहा कि कृषि क्षेत्र में अपार संभावनाएं हैं। गांवों के युवा इससे जुड़ेंगे तो खेती गर्व का विषय बनेगा और हमारे किसान आत्मनिर्भर जीवन जी सकेंगे।

मध्यप्रदेश के लिए शुभंकर हैं केन्द्रीय मंत्री श्री राजनाथ सिंह : मुख्यमंत्री डॉ. यादव

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह के हाथों कुछ दिन पहले ही मध्यप्रदेश में बीईएमएल के पहले रेल कारखाने का भूमि-पूजन हुआ है और आज वे किसानों को अपना मार्गदर्शन देने आए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि श्री राजनाथ सिंह मध्यप्रदेश के लिए शुभंकर केन्द्रीय मंत्री हैं। प्रधानमंत्री श्री मोदी के नेतृत्व में दुनिया में भारत की अलग छवि बन रही है। केंद्रीय कृषि मंत्री श्री चौहान देश में कृषि क्षेत्र की सफलता की पहचान बन चुके हैं। खेत के श्रमवीर किसानों और सीमा पर शूरवीर जवानों के सम्मान में केन्द्रीय रक्षा मंत्री की उपस्थिति में उन्नत कृषि महोत्सव का यह आयोजन इन दोनों की गरिमा को बढ़ाने वाला है। जवानों से ही देश की सीमाएं सुरक्षित हैं। भारत का हर क्षेत्र में मान-सम्मान बढ़ रहा है। किसानों की मेहनत से अब हमारा देश दोगुना खाद्यान्न निर्यात कर रहा है। मध्यप्रदेश का केवल रायसेन जिला ही दुनिया के 47 से अधिक देशों को बासमती चावल का निर्यात कर रहा है। हमारी सरकारों में प्रदेश के किसानों को गेहूं और धान का समुचित मूल्य मिला है। इस वर्ष हम किसानों से 2625 रुपए न्यूनतम समर्थन मूल्य पर गेहूं खरीद रहे हैं। साथ ही 40 रुपए प्रति क्विंटल का अतिरिक्त बोनस भी हम किसानों को दे रहे हैं। यह हमारी किसानों के कल्याण के प्रति प्रतिबद्धता का परिचायक है।

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि मध्यप्रदेश में सिंचाई का रकबा भी तेजी से बढ़ रहा है। वर्ष 2002-03 में जहां मात्र साढ़े सात लाख हैक्टेयर में रकबे में सिंचाई की सुविधा उपलब्ध थी। हमारी सरकार में सिंचित रकबा बढ़कर अब 55 लाख हैक्टेयर तक पहुंच गया है। हम प्रदेश के एक करोड़ हैक्टेयर कृषि रकबे को सिंचित करने के लक्ष्य की पूर्ति के लिए मिशन मोड में आगे बढ़ रहे हैं। आज प्रदेश के किसानों को हर वक्त सिंचाई के लिए बिजली मिल रही है। प्रधानमंत्री श्री मोदी ने गरीब, किसान, युवा और नारी के समग्र कल्याण के लिए मिशन बनाकर विभिन्न योजनाओं की शुरुआत की है। हमारी सरकार, केन्द्र सरकार के साथ कदम से कदम मिलाकर काम कर रही है। हमने वर्ष 2026 को किसानों के लिए समर्पित कर इस पूरे वर्ष को किसान कल्याण वर्ष घोषित किया है। पूरे साल हम किसानों की बेहतरी के लिए और कृषि आधारित उद्योगों के विकास के लिए काम करेंगे।

मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि रायसेन में हो रहा यह उन्नत कृषि महोत्सव किसानों के लिए एक अद्भुत प्रयास है। इसकी मूल भावना किसानों का हर तरीके से कल्याण करना ही है। उन्होंने कहा कि हमने प्रदेश के हर वर्ग और हर क्षेत्र के चहुंमुखी विकास का बीड़ा उठाया है। भारत सरकार के साथ मिलकर हम प्रदेश के विकास को नई गति देंगे।

किसानों के विकास का चल रहा है महायज्ञ : केन्द्रीय कृषि मंत्री श्री चौहान

केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण तथा ग्रामीण विकास मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने इस अवसर पर कहा कि केन्द्रीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह पूर्व में देश के कृषि मंत्री भी रहे हैं। वे स्वयं एक किसान हैं। आज रायसेन की पवित्र धरा पर ज्ञान, विज्ञान, अनुसंधान और कृषि का संगम हो रहा है। यह किसानों के लिए एक पाठशाला की तरह है,

दवा लेने का सही तरीका क्या है, जानिए डॉक्टरों की राय

जब भी हमें दवाई लेनी होती है, तो हम गोलियां मुंह में डालते हैं और थोड़ा पानी पी लेते हैं.

ऐसा करने पर हमें लगता है जैसे हमने कोई बड़ा काम पूरा कर लिया हो और आख़िरकार हमें छुटकारा मिल गया. कुछ लोग गोलियों को ठंडे पानी के साथ लेते हैं, जबकि कुछ गर्म पानी के साथ. जिन लोगों को गोलियां खाना अच्छा नहीं लगता, वे अक्सर दवा का स्वाद महसूस करने से बचने के लिए उन्हें चाय, कॉफी, दूध या ठंडे लिक्विड के साथ लेते हैं. कुछ लोग अपनी दवाइयां या गोलियां डॉक्टर के बताए तरीके के अनुसार ही खाते हैं. हालांकि कुछ लोग दिनभर में जब भी उन्हें याद आता है, तब अपनी दवाई खा लेते हैं.

क्या आप जानते हैं कि दवाइयां या गोलियां खाते समय हम जो पानी पीते हैं और जिस समय हम उन्हें लेते हैं, जैसी छोटी-छोटी चीजें भी कितना बड़ा प्रभाव डालती हैं? दवा लेने का तरीका इस बात पर बहुत असर डाल सकता है कि दवा शरीर में कैसे अब्जॉर्ब होती है और कितनी प्रभावी होती है.

दवाइयां कई घंटों तक पेट में रहती हैं

दवाइयां कई रूपों में उपलब्ध हैं. ये सिरप, सस्पेंशन, टैबलेट, कैप्सूल, पाउडर और इंजेक्शन के रूप में मिलती हैं. विशेषज्ञों के मुताबिक़ लिक्विड दवा शरीर में आसानी से अब्जॉर्ब हो जाती है. लेकिन उन्हें लंबे समय तक स्टोर में रखना मुश्किल होता है. इसलिए, कई दवाइयां गोलियों और कैप्सूलों के रूप में तैयार की जाती हैं. हालांकि, सभी तरह की दवाई लिक्विड फॉर्म में नहीं ली जा सकती हैं. ख़ासकर आराम से असर करने वाली दवाइयां. यानी, वे दवाइयां जो हमारे पेट में पहुंचने के तुरंत बाद घुलती नहीं हैं और शरीर में पूरी तरह से अब्जॉर्ब नहीं होती हैं. इसलिए उनमें मौजूद मेडिसिनल इंग्रेडिएंट्स कई घंटों तक अपना असर दिखाते रहते हैं. जो दवाएं असर दिखाने में समय लेती हैं उनके एक्टिव कंपोनेंट्स शरीर में कई घंटों तक धीरे-धीरे जाते रहते हैं.. इस तरह की दवाइयों को पसीना या चबाना नहीं चाहिए. विशेषज्ञ कहते हैं कि अगर इन्हें पीसा या चबाया जाए, तो इनके सभी एक्टिव कंपोनेंट्स एक साथ बॉडी में जा सकते हैं. ऐसा होना स्वास्थ्य के लिए ख़तरनाक हो सकता है.

क्या गोलियों को ठंडे या गर्म पानी के साथ लेना चाहिए?

ये भी सवाल है कि दवाई की गोली को किस तरह के पानी के साथ लेना चाहिए. डॉ. गोपेश ने बीबीसी को बताया, "किसी भी गोली या कैप्सूल को गर्म पानी के साथ लेना सबसे अच्छा होता है." "चाहे वो गोलियां हों या दानेदार दवा या फिर कैप्सूल हों, गर्म पानी के साथ लेने पर उनका सही प्रभाव देखने को मिलता है." उन्होंने कहा, "ठंडा पानी गोली या कैप्सूल के घुलने की प्रक्रिया को धीमा कर देता है. गर्म पानी के साथ गोली या कैप्सूल लेने से उसमें मौजूद मेडिसिनल इंग्रेडिएंट्स का इंपैक्ट कम हो सकता है." उन्होंने बताया कि दवाई को वैसे ही लेना चाहिए जैसे डॉक्टर ने बताया होता है. कभी भी अपने हिसाब से दवाई नहीं लेनी चाहिए. तो

क्या गर्म पानी के साथ दवा लेना ठीक है?

अपने ऑर्टिकल में डॉ विजयलक्ष्मी ने बताया, "अगर आप गर्म या सामान्य तापमान के पानी के साथ दवाई लेते हैं, तो दवा शरीर में तेजी से घुल जाती हैं और उनका असर भी तेजी से दिखने लगता है."

क्या दवा को दूध, मिनरल वाटर या जूस के साथ लेना ठीक है?

उर्सुला सेलरबर्ग ने 'द हिंदू' में अपने ऑर्टिकल में लिखा, "दवाओं को सादे पानी के साथ लेना सबसे अच्छा है. क्योंकि दूध, मिनरल वाटर, जूस, बीयर और वाइन के साथ दवाएं लेने से कभी-कभी उन दवाओं का असर बदल सकता है." उर्सुला सेलरबर्ग फर्डल यूनियन ऑफ जर्मन एसोसिएशन ऑफ फार्मासिस्ट की प्रवक्ता हैं. उन्होंने चेतावनी देते हुए कहा, "दूध में कैल्शियम होता है, जो दवाओं के साथ मिल जाता है. इससे दवा खून में प्रवेश नहीं कर पाती. कैल्शियम युक्त जूस और मिनरल वाटर के साथ भी ऐसा ही हो सकता है."उर्सुला सेलरबर्ग का कहना है कि दूध और डेयरी उत्पाद कुछ दवाओं, विशेष रूप से थायरॉइड हार्मोन, ऑस्टियोपोरोसिस की दवाओं और कई प्रकार के एंटीबायोटिक दवाइयों के प्रभाव को कम कर सकते हैं.

अंगूर का रस

स्टडी से पता चला है कि अन्य फलों के रसों की तुलना में अंगूर का रस कई प्रकार की दवाइयों के प्रभाव और दुष्प्रभावों को बढ़ा देता है. सेलरबर्ग ने कहा, "अंगूर का रस हमारे शरीर में उन एंजाइमों को रोकता है जो दवाइयों को तोड़ते हैं." अंगूर का रस उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, लिपिड- मेटोबॉलिज्म दिक्कतें और अन्य पुरानी या दीर्घकालिक स्थितियों के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं के साथ रिएक्शन कर सकता है.संतरे और सेब के रस के मामले में अभी तक ऐसे दुष्प्रभाव नहीं पाए गए हैं.

शराब

किसी भी परिस्थिति में दवाओं का सेवन शराब के साथ नहीं करना चाहिए. ऐसा इसलिए है क्योंकि अल्कोहल कुछ सक्रिय दवाओं के साथ रिएक्ट कर दुष्प्रभाव पैदा कर सकता है.

दवा लेते समय कितना पानी पीना चाहिए?

कुछ लोग दवा को पानी के बिना सीधे ही ले लेते हैं.इसके कारण बगैर कोटिंग वाली दवा जीभ से चिपक जाती है. साथ ही, इससे जीभ पर कड़वा स्वाद भी रह जाता है. डॉ. प्रदीप सिंह मुंबई के फोर्टिस अस्पताल में डॉक्टर हैं. हेल्थसाइट.कॉम ने डॉ. प्रदीप सिंह के हवाले से बताया है कि अगर आप गोली को बिना पानी के लेते हैं, तो यह आपके गले में अटक सकती है और आपको घुटन महसूस हो सकती है. वो लिखते हैं "अगर आप बिना पानी के गोली लेते हैं, तो वह ठीक से घुलती नहीं है. इसलिए गोली पाचन तंत्र से होकर मल के साथ बाहर निकल जाती है. अगर गोली बिना घुले शरीर से बाहर निकल जाती है, तो इसका मतलब है कि शरीर को दवा से कोई लाभ नहीं मिला है.''उदाहरण के लिए, डॉ. प्रदीप कहते हैं कि आइबुप्रोफेन जैसी नॉन-स्टेरॉयडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाएं, अगर पर्याप्त पानी के साथ न ली जाएं, तो पेट में मौजूद हाइड्रोक्लोरिक एसिड के साथ प्रतिक्रिया कर सकती हैं या उससे बंध सकती हैं, जिससे पेट के अल्सर हो सकता है. आप आमतौर पर गोली लेते समय कमरे के तापमान का एक गिलास पानी पी सकते हैं. यदि आपको इस बारे में कोई संदेह है, तो डॉक्टर से सलाह लें.

गर्मियों में ठंडक का एहसास

फ्रूटी मेकअप

फ्रूटी आईज और लिप्स- आंखों का मेकअप: अपनी पसंद के फल के रंगों जैसे आड़ू, हल्का पीला या स्ट्रॉबेरी पिंक मैट आईशैडो का इस्तेमाल करें। आप चाहें तो एक पतली आईलाइनर लाइन या कलरफुल मस्कारा भी लगा सकते हैं।

हल्का बेस- भारी फाउंडेशन से बचें। इसके बजाय, एक अच्छी बीबी (BB) क्रीम, सीसी (CC) क्रीम या टिनटेड मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें ताकि आपकी त्वचा सांस ले सके।

जूसी ब्लश- यह इस मेकअप की जान है! क्रीम-बेस्ड या लिक्विड ब्लश (जैसे पीच या चेरी-पिंक शेड) को गालों के ऊपरी हिस्से पर लगाएं और थोड़ा सा नाक पर भी लगाएं, ताकि एक सन-किस्ड (Sun-kissed) फ्रूटी लुक मिले।

त्वचा की तैयारी- सबसे पहले अपने चेहरे को फेसवॉश से साफ करें।विटामिन-सी युक्त टोनर और एक लाइटवेट मॉइस्चराइज़र लगाएं ताकि त्वचा में प्राकृतिक चमक (Dewy Glow) आए।

गर्मियों के मौसम में ठंडक देने वाले और रसदार फल मिलते हैं. इन्हें खाने में तो मजा आता ही है, लेकिन अगर इन फलों के रंगों को मेकअप में भी शामिल कर लिया जाए तो मजा दोगुना हो जाता है. तो तैयार हो जाइए फ्रूटी मेकअप करने के लिए. गर्मियों में कूल एहसास दिलाएंगे अलग-अलग फ्रूटी कलर मेकअप.

मैंगो फन और स्पोर्टी लुक

चेहरे को क्लीन करने के बाद अपनी स्किन टोन से एक शेड गहरा फाउंडेशन लगाएं. अब आंखों पर ब्राइट ऑरेंज कलर का आईशैडो लगाएं. फिर डार्क ग्रीन आईशैडो या पेंसिल से थोड़ा मोटा आईलाइनर बनाएं. ब्रॉ बोन को मैंगो येलो शेड से हाइलाइट करें. यह मेकअप आपको फंकी ट्विस्ट वाला लुक देगा.आंखों को आकर्षक बनाने के लिए ब्राउन या ब्लैक मस्कारा के दो कोट लगाएं. होंठों पर क्लियर लिप ग्लॉस लगाएं, जिससे मेकअप संतुलित लगे.फाउंडेशन को सेट करने के लिए हल्का पाउडर लगाएं और अतिरिक्त पाउडर ब्रश से हटा दें. आंखों पर शिमर वाला पिंक आईशैडो लगाएं. आंखों में बीच से बाहर की ओर काजल लगाएं और फिर ब्राउन मस्कारा के दो कोट लगाएं. गुलाबी रंग का ब्लश लगाकर अच्छे से ब्लेंड करें. होंठों पर बेबी पिंक लिप ग्लॉस लगाएं.

वॉटरमेलन ग्लैमरस लुक

यह लुक रात की पार्टी के लिए बेहतरीन है और आपका स्टाइल स्टेटमेंट भी बन सकता है. आजकल यह क्लासिक लुक ट्रेंड में है. चेहरे को क्लीन करके बेस तैयार करें. इसके लिए फाउंडेशन में थोड़ा शिमर क्रीम मिलाकर ऊपर से नीचे की दिशा में लगाएं. अच्छे से ब्लेंड करके लूज पाउडर से सेट करें. आंखों के ऊपर डार्क ब्राउन आईशैडो लगाएं और नीचे उसी रंग का आईलाइनर आंख के बाहर तक बनाएं. ब्लैक वॉल्यूमाइजिंग मस्कारा के दो कोट लगाएं. बोल्ड लुक के लिए क्रीमी रेड लिपस्टिक लगाएं. अगर आप लाइट लुक चाहती हैं तो शाइनी रेड लिप ग्लॉस लगाएं.

पीच क्रिस्प एंड क्लीन लुक

ऑफिस के लिए अगर कोई ख़ास लुक समझ में न आए तो यह लुक हमेशा परफेक्ट रहता है. यह स्किन को फ्रेश और ग्लोइंग बनाता है. चेहरे को क्लीन करने के बाद हल्का मॉइश्चराइजर या फाउंडेशन लगाएं. चाहें तो दोनों को मिलाकर भी लगा सकती हैं. बेस सेट करने के लिए थोड़ा लूज पाउडर लगाएं. अपनी स्किन टोन से मिलता-जुलता कलर चुनें, जिससे चेहरे को सही डेफिनिशन मिले. आंखों पर लाइट ब्राउन आईशैडो लगाएं और क्रीज लाइन पर हल्का डार्क ब्राउन शेड लगाएं. मस्कारा के दो कोट लगाएं. गालों को आकर्षक बनाने के लिए पीची पिंक ब्लश लगाएं और नीचे से ऊपर की ओर ब्लेंड करें. नेचुरल लुक के लिए होंठों पर पिंक लिप ग्लॉस लगाएं.

चेहरे पर नेचुरल ब्लश के लिए मेकअप के बाद लगाएं इन फलों को, जानें कैसे करें इस्तेमाल?

बाजार से खरीदे गए ब्लश में अक्सर कई प्रकार के केमिकल्स और प्रिजर्वेटिव्स होते हैं, जिनसे हमारी स्किन पर बुरा असर पड़ता है. इन केमिकल्स की वजह से ब्लश लगाने पर स्किन पर एक परत लग जाती है, जिससे चेहरे का नैचुरल लुक खत्म हो जाता है.ये ब्लश स्किन पर चमक तो देते हैं, लेकिन उन्हें लगाने के बाद चेहरा बहुत ज्यादा मेकअप वाला लगने लगता है. इसके अलावा, इनमें नेचुरल कलर न होकर फ्लोरल पिंक, रेड या पीच जैसे बोल्ड कलर्स का इस्तेमाल किया जाता है जो स्किन पर बहुत ज्यादा नोटिसेबल हो जाते हैं. इसलिए, अगर आप चाहते हैं कि आपका मेकअप नैचुरल लगे तो बाजार के ब्लश की जगह घर पर बनाए गए नैचुरल ब्लश का इस्तेमाल करें. ये हलके रंग के होते हैं और स्किन को नुकसान नहीं पहुंचाते. आइए जानते हैं किन फलों का इस्तेमाल कर नेचुरल ब्लश बना सकते हैं..

चुकंदर का ब्लश

सभी जानते हैं कि चुकंदर खाना कितना फायदेमंद होता है. और इसे चेहरे पर लगाने से रंग निखर जाती है. गालों को हेल्दी और गुलाबी बनाने के लिए आप चुकंदर का ब्लश बनाकर इस्तेमाल कर सकते हैं. यह एक प्राकृतिक तरीका है जिससे गालों पर कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता. पुराने समय में महिलों मेकअप नहीं करती थी वह नेचुरल तरीके से अपना सौंदर्य को बढ़ती थी. चुकंदर का इस्तेमाल अपने गालों को लाल रंग देने के लिए करती थी.

विराट कोहली ने शुभमन गिल को घूरा, अविश्वसनीय कैच के बाद कैमरे में कैद हुआ रिएक्शन

विराट कोहली मैदान पर कितने जुनून से भरे होते हैं, इससे पूरा क्रिकेट जगत वाकिफ है. कुछ ऐसा ही क्षण IPL 2026 के रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरू बनाम गुजरात टाइटंस मैच में देखने को मिला. शुभमन गिल का कैच लपकने के बाद विराट बहुत जोशीले अंदाज में चिल्लाते दिखे. कैच लपकने के बाद उन्होंने जो कहा, वह कैमरे में भी कैद हो गया. विराट का यह वीडियो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है. RCB ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 155 रन बनाए थे. जवाब में गुजरात टाइटंस के कप्तान शुभमन गिल तेजी से रन बना रहे थे और आउट होने से पहले 17 गेंद में 43 रन बना चुके थे. इसलिए जब पांचवें ओवर की अंतिम गेंद पर विराट कोहली ने गिल का कैच लपका तो विराट जोश से भरे नजर आए.

विराट ने शुभमन गिल को घूरा

शुभमन गिल बहुत ताबड़तोड़ अंदाज में बैटिंग कर रहे थे. पारी का पांचवां ओवर भुवनेश्वर कुमार करने आए. ओवर की आखिरी गेंद पर गिल ने बहुत बढ़िया टाइमिंग से शॉट लगाया था, लेकिन उनकी किस्मत इतनी खराब रही कि गेंद सीधी विराट कोहली के हाथों में जा फंसी.

चूंकि गेंद बहुत तेज रफ्तार से जा रही थी, लेकिन विराट कोहली ने सजगता दिखाते हुए उसे आसान बना दिया. कैच पूरा करने के बाद विराट ने पहले शुभमन गिल को घूरा और फिर अंग्रेजी में 'come on' कहा.

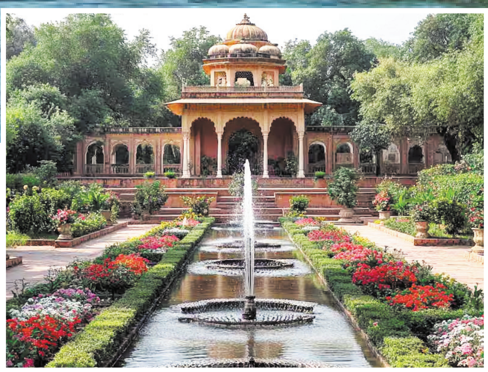
इस मैच में विराट कोहली का व्यक्तिगत प्रदर्शन कुछ खास नहीं रहा. उन्होंने RCB को बढ़िया और तेजतर्रार शुरुआत दिलाई थी, लेकिन 13 गेंद में 28 रन बनाकर आउट हो गए. बता दें कि विराट ने इस सीजन अब तक 9 मैचों में 379 रन बना लिए हैं.

जल गंगा संवर्धनअभियान' - बरखेड़ा कामलिया में श्रमदान से हुई खाल की सफाई

प्रस्फुटन समिति व विद्यार्थियों ने नदि पुनर्जीवन हेतु किया सामूहिक श्रमदान

जल गंगा संवर्धन अभियान' के अंतर्गत मध्यप्रदेश जन अभियान परिषद द्वारा ब्लॉक जावद के ग्राम बरखेड़ा कामलिया में नदियों को पुनर्जीवित करने के उद्देश्य से सामूहिक श्रमदान एवं साफ-सफाई अभियान चलाया गया। श्रमदान का आयोजनः प्रस्फुटन समिति, मुख्यमंत्री सामुदायिक नेतृत्व क्षमता विकास पाठ्यक्रम के परामर्शदाता और विद्यार्थियों द्वारा ग्राम बरखेड़ा कामलिया स्थित राम जानकी मंदिर के पास बहने वाले खाल की साफ-सफाई की गई। अभियान का उद्देश्य वर्षा जल के अविरल प्रवाह को सुनिश्चित कर नदी तंत्र को पुनर्जीवित करना है। सहभागिताः-इस श्रमदान कार्यक्रम में ब्लॉक समन्वयक, मुख्यमंत्री सामुदायिक नेतृत्व क्षमता विकास पाठ्यक्रम के परामर्शदाता, ग्राम विकास प्रस्फुटन समिति के सदस्य एवं बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे। सभी ने उत्साहपूर्वक श्रमदान कर खाल से कचरा, झाड़-झंखाड़ एवं अवरोध हटाए। अभियान का उद्देश्यः- 'जल गंगा संवर्धन अभियान' के तहत जिले में जल संरचनाओं के संरक्षण, संवर्धन एवं पुनर्जीवन का कार्य प्राथमिकता से किया जा रहा है। जन भागीदारी से हो रहे इन प्रयासों से भू-जल स्तर में वृद्धि तथा भविष्य में जल संकट के समाधान में मदद मिलेगी। जन अभियान परिषद द्वारा नागरिकों से अपील की गई है कि वे अपने आस-पास की जल संरचनाओं की स्वच्छता एवं संरक्षण में सक्रिय भागीदारी निभाएं।

झीलों के अलावा, उदयपुर में घूमने की ये जगहें भी हैं बेहद खूबसूरत



उदयपुर, जिसे 'झीलों की नगरी' के नाम से जाना जाता है, राजस्थान का एक प्रमुख पर्यटन स्थल है। यह शहर अपनी सुंदर झीलों, भव्य महलों, और समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के लिए प्रसिद्ध है। उदयपुर की स्थापना 1559 में महाराणा उदयसिंह द्वितीय ने की थी। यह शहर अरावली पर्वत श्रृंखला से घिरा हुआ है, जो इसकी प्राकृतिक सुंदरता को और भी बढ़ाता है। यहां की सांस्कृतिक धरोहर, हस्तनिर्मित वस्त्र, और पारंपरिक संगीत-नृत्य कार्यक्रम पर्यटकों को विशेष रूप से आकर्षित करते हैं।

सिटी पैलेस

सिटी पैलेस उदयपुर का सबसे प्रमुख आकर्षण है। यह महल परिसर राजपूत वास्तुकला का अद्भुत उदाहरण है और इसे 1559 में महाराणा उदय सिंह द्वितीय द्वारा स्थापित किया गया था। यहाँ विभिन्न संग्रहालय हैं, जहाँ पर्यटक राजस्थानी कला और संस्कृति के अद्भुत नमूने देख सकते हैं। महल की छत से झील पिचोला और शहर का दृश्य मनमोहक और मंत्रमुग्ध कर देने वाला होता है।

झील पिचोला

झील पिचोला उदयपुर की सबसे प्रसिद्ध झील है। यह झील न केवल अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए जानी जाती है, बल्कि इसके बीच में स्थित जग निवास और जग मंदिर भी दर्शनीय हैं। पर्यटक यहाँ बोटिंग का आनंद ले सकते हैं और सूर्यास्त के समय झील के किनारे पर बैठकर अद्भुत दृश्य का आनंद ले सकते हैं।

जग मंदिर

जग मंदिर, जो झील पिचोला के बीच स्थित है, एक सुंदर द्वीप महल है। यह महल भगवान शिव को समर्पित है और यहाँ की वास्तुकला अद्वितीय है। पर्यटक यहाँ आकर शांति का अनुभव कर सकते हैं और झील के चारों ओर के मनमोहक दृश्यों का आनंद ले सकते हैं। यहाँ की सुंदरता और शांति इसे एक आदर्श पर्यटन स्थल बनाती है।

फतेह सागर

फतेह सागर झील उदयपुर की एक और प्रमुख झील है। यह झील अपनी प्राकृतिक सुंदरता और विभिन्न जल क्रीड़ाओं के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ पर्यटक बोटिंग, कयाकिंग और अन्य जल गतिविधियों का आनंद ले सकते हैं। झील के किनारे पर स्थित नेहरू गार्डन परिवार के साथ समय बिताने के लिए एक बेहतरीन स्थान है।

साजंगढ़ किला

साजंगढ़ किला, जिसे 'बिग फोर्ट' भी कहा जाता है, उदयपुर के आसपास के पहाड़ों पर स्थित है। यह किला अपनी ऐतिहासिक महत्ता और अद्भुत दृश्य के लिए जाना जाता है। यहाँ से उदयपुर शहर और आसपास के क्षेत्रों का शानदार दृश्य दिखाई देता है। किले के अंदर कई प्राचीन मंदिर और स्मारक भी हैं, जो इसे और भी आकर्षक बनाते हैं।

सहेलियों की बाड़ी

सहेलियों की बाड़ी एक खूबसूरत उद्यान है, जिसे राजपूत रानी द्वारा उनकी सहेलियों के लिए बनाया गया था। यहाँ की हरियाली, फव्वारे और सुंदर फूलों की क्यारियाँ इसे एक शांतिपूर्ण स्थान बनाती हैं। पर्यटक यहाँ बैठकर आराम कर सकते हैं और प्रकृति का आनंद ले सकते हैं। उदयपुर, अपने ऐतिहासिक स्थलों और प्राकृतिक सौंदर्य के कारण एक अद्भुत पर्यटन स्थल है। यहाँ की संस्कृति, वास्तुकला और झीलें पर्यटकों को आकर्षित करती हैं।

शासकीय विभागों के समन्वित प्रयास से एचपीवी टीकाकरण ने पकड़ी रफ्तार, भोपाल में एक ही दिन में 2 हजार से अधिक का टीकाकरण हुआ

भोपाल | एचपीवी टीकाकरण में स्वास्थ्य विभाग के साथ अन्य शासकीय विभागों द्वारा सहयोग किया जा रहा है। इन विभागों के समन्वित प्रयासों से भोपाल में शुक्रवार को 2 हजार से अधिक बालिकाओं को टीके लगाए गए। महिलाओं में होने वाले सर्वाइकल कैंसर से सुरक्षा के लिए लगाए जा रहे इस टीके की जानकारी परिजनों तक पहुंचाने के लिए कलेक्टर भोपाल द्वारा संबंधित विभागों को निर्देश दिए गए थे। भोपाल में अब तक 11725 बालिकाओं को टीका लगाया जा चुका है। विगत दिनों जिला स्वास्थ्य समिति बैठक में अतिरिक्त जिला दंडाधिकारी सुमित पांडे द्वारा स्कूल शिक्षा विभाग और जनजाति कार्य विभाग को स्वास्थ्य विभाग का सहयोग करने के निर्देश दिए गए थे। पूर्व में मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत भोपाल इला तिवारी ने सभी अनुविभागीय अधिकारियों को उनके क्षेत्र में आने वाले स्कूलों में टीकाकरण के लिए सहयोग हेतु निर्देशित किया था। मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी भोपाल डॉ. मनीष शर्मा ने बताया कि जिला प्रशासन के सहयोग से अन्य शासकीय विभागों द्वारा टीकाकरण कार्य में समन्वय के साथ कार्य किया जा रहा है। स्वास्थ्य केंद्रों में 14 से 15 साल की उम्र की बालिकाओं को यह टीका निशुल्क लगाया जा रहा है।

भोपाल संभाग में गेहूं उपार्जन सर्वोच्च प्राथमिकता, सभी केन्द्रों पर व्यवस्थाएं सुनिश्चित करें -संभागायुक्त श्री संजीव सिंह

भोपाल| संभागायुक्त श्री संजीव सिंह ने शुक्रवार को आयुक्त कार्यालय के सभाकक्ष में आयोजित टीएल बैठक में भोपाल संभाग के जिलों में गेहूं उपार्जन की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंने खाद्य आपूर्ति नियंत्रक श्री चन्द्रभान सिंह जादौन से जानकारी लेते हुए निर्देश दिए कि गेहूं उपार्जन कार्य को सर्वोच्च प्राथमिकता के साथ संचालित किया जाए और उपार्जन केन्द्रों पर किसानों के लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित रहें। उन्होंने स्पष्ट कहा कि उपार्जन कार्य में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। संभागायुक्त श्री सिंह ने निर्देश दिए कि सभी उपार्जन केन्द्रों पर किसानों की स्लॉट बुकिंग, परिवहन व्यवस्था, पर्याप्त बारदाना उपलब्धता तथा निर्धारित समय-सीमा में भुगतान सुनिश्चित किया जाए। इसके लिए प्रतिदिन रिपोर्ट प्रस्तुत करने के भी निर्देश दिए गए। बैठक में संभागायुक्त ने सीएम हेल्पलाइन में 100 दिवस से अधिक लंबित शिकायतों पर नाराजगी व्यक्त करते हुए सभी विभागीय अधिकारियों को इनके शीघ्र निराकरण के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि शिकायतों के

निराकरण में लापरवाही पाए जाने पर संबंधित अधिकारियों को कारण बताओ नोटिस जारी किए जाएंगे। संभागायुक्त श्री सिंह ने भोपाल में सिटी गैस डिस्ट्रीब्यूशन गतिविधियों की समीक्षा करते हुए निर्देश दिए कि जिन 170 चिन्हित कॉलोनियों में पीएनजी गैस पाइपलाइन नेटवर्क पहुंच चुका है, वहां पीएनजी कनेक्शन के लिए विशेष कैम्प आयोजित किए जाएं और इसकी प्रतिदिन मॉनीटरिंग की जाए। उन्होंने अगले तीन माह में 70 से 75 हजार घरों में पीएनजी कनेक्शन उपलब्ध कराने का लक्ष्य निर्धारित करने के निर्देश दिए। बैठक में बताया गया कि भोपाल में वर्तमान में लगभग 8 हजार घरों में घरेलू पीएनजी कनेक्शन के माध्यम से प्राकृतिक गैस की आपूर्ति की जा रही है। इसके अतिरिक्त लगभग 42 हजार ऐसे घर हैं जहां तत्काल आवेदन करने पर पीएनजी कनेक्शन उपलब्ध कराया जा सकता है। संभागायुक्त ने नागरिकों से अपील की कि जिन क्षेत्रों में पीएनजी गैस लाइन उपलब्ध है, वे इसका लाभ उठाएं जिससे एलपीजी वितरण से संबंधित समस्याओं से भी राहत मिल सके। संभागायुक्त श्री सिंह ने कलेक्टर्स - कमिश्नर्स कॉन्फ्रेंस में दिए गए निर्देशों के अनुपालन की भी समीक्षा की और अधिकारियों को प्राथमिकता के आधार पर कार्य सुनिश्चित करने को कहा। उन्होंने "किसान कल्याण वर्ष 2026" के दृष्टिगत किसान कल्याण, उद्यानिकी, पशुपालन तथा मत्स्य पालन विभाग को विभिन्न योजनाओं का लाभ अधिक से अधिक हितग्राहियों तक पहुंचाने के निर्देश दिए। बैठक में संयुक्त आयुक्त (विकास) डॉ. विनोद यादव, उपायुक्त राजस्व श्रीमती किरण गुप्ता सहित सभी संभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

आपको भी नहीं आती रात को नींद? जिम्मेदार हो सकते हैं ये 5 कारण

रात में नींद न आना एक आम समस्या बन गई है, जिससे कई लोग जूझ रहे हैं। इसके पीछे कई कारण जिम्मेदार हो सकते हैं।

रात को नींद न आना (अनिद्रा) एक बेहद सामान्य समस्या है। आजकल ज्यादातर लोग इस समस्या से जूझ रहे हैं। युवा, स्टूडेंट्स हों या वर्किंग, आजकल सभी लोग अनिद्रा की समस्या से परेशान हैं। रात को सही से नींद न आने की वजह से अगले दिन थकान बनी रहती है। इसकी वजह से कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं भी होनी शुरू हो जाती हैं। नींद पूरी न होने की वजह से आपको थकान लग सकती है। इससे हार्मोनल असंतुलन हो सकता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता पर भी बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए आपको रात को तुलसी हेल्थकेयर, गुरुग्राम के मेनोचिकित्सक डॉ. गौरव गुप्ता बताते हैं कि हर व्यक्ति को कम से कम 7-8 घंटे की गहरी नींद लेनी चाहिए।

अगर आपको रात में नींद नहीं आ रही है, तो इसके पीछे ये 5 कारण जिम्मेदार हो सकते हैं। आइए, जानते हैं रात में नींद न आने के कारण

तनाव और चिंता

अगर आप ज्यादा तनाव या चिंता से घिरे रहते हैं, तो इसकी वजह से आपको रात में नींद आने में दिक्कत हो सकती है। इसलिए अगर आपको रात में सही से नींद नहीं आती है, तो स्ट्रेस फ्री रहने की कोशिश करें। इसके लिए आप मेडिटेशन और ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें। साथ ही, रात के समय इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स से दूरी बनाकर रखें। इससे मन शांत होगा और शरीर रिलैक्स फील करेगा। इससे आपकी नींद में सुधार होगा

अनियमित दिनचर्या

अगर आपकी अनियमित दिनचर्या है, तो भी नींद प्रभावित हो सकती है। अगर आप किसी दिन जल्दी उठते हैं और किसी दिन देरी से उठते हैं, तो इसकी वजह से भी आपकी नींद पर असर पड़ सकता है। अनियमित दिनचर्या नींद की गुणवत्ता को बुरी तरह से प्रभावित कर देती है। बेहतर नींद के लिए आपको समय पर सोना और उठना बेहद जरूरी है। अगर आपकी छुट्टी भी है, तो एक ही समय पर सोएं और उठें। इससे आपका स्लीपिंग पैटर्न खराब नहीं होगा और नींद अच्छी आएगी।

कैफीन या निकोटीन का ज्यादा सेवन

अगर आप कैफीन और निकोटीन का ज्यादा सेवन करते हैं, तो इससे रात में नींद आने में दिक्कत हो सकती है। दिनभर कॉफी, चाय, एनर्जी ड्रिंक्स या धूम्रपान आदि का सेवन करने से नर्वस सिस्टम एक्टिव रहता है। इसकी वजह से नींद आने में मुश्किल हो सकती है। ऐसे में आपको शाम को 6 बजे के बाद कैफीन या निकोटीन का सेवन करने से बचना चाहिए। इससे आपको रात में अच्छी नींद आएगी

ज्यादा स्क्रीन टाइम

जो लोग स्क्रीन पर ज्यादा समय बिताते हैं, उन्हें भी रात में नींद आने में मुश्किल हो सकती है। खासकर, रात को लैपटॉप, फोन या टीवी पर ज्यादा समय बिताने से नींद प्रभावित हो सकती है। दरअसल, लैपटॉप या मोबाइल से निकलने वाली ब्लू लाइट दिमाग को संकेत देती है कि अभी दोपहर है। इससे मेलाटोनिन हार्मोन का स्त्राव रुक जाता है और नींद में बाधा आती है। इसलिए आपको सोने से लगभग एक घंटे पहले स्क्रीन से पूरी तरह से दूरी बनाकर रखनी चाहिए।

भोपाल में बेखौफ लुटेरों का तांडवः चलती स्कूटी से महिलाओं को गिराकर लूटा, सड़क पर घिसटने से गंभीर घायल

भोपाल| राजधानी भोपाल में अपराधियों के हौसले इस कदर बुलंद हो चुके हैं कि अब दिन हो या रात, शहर के व्यस्त और वीवीआईपी इलाकों में भी लूट की घटनाएं लगातार सामने आ रही हैं। ताजा मामला रायसेन रोड का है, जहां शनिवार रात बाइक सवार बदमाशों ने चलती स्कूटी से दो महिलाओं को झपट्टा मारकर गिरा दिया और उनसे पर्स, मोबाइल व नकदी लूटकर फरार हो गए। इस दौरान दोनों महिलाएं सड़क पर घिसटती चली गईं, जिससे उन्हें गंभीर चोटें आई हैं। घटना रायसेन रोड स्थित बिजली कॉलोनी के पास की है, जो शहर का व्यस्त मार्ग माना जाता है। जानकारी के अनुसार, गोविंदपुरा थाना क्षेत्र में रहने वाली ज्योति ठाकुर (38) और उनकी पड़ोसन कस्तूरी राठौर (46) शनिवार रात अपनी एक परिचित से मिलने के बाद वापस लौट रही थीं। दोनों महिलाएं एक ही स्कूटी पर सवार थीं और रात करीब 10 बजे अपने घर की ओर जा रही थीं। जैसे ही वे बिजली कॉलोनी के पास पहुंचीं, पीछे से बाइक पर सवार दो बदमाश उनका पीछा करते हुए आए। बाइक के पीछे बैठे आरोपी ने अचानक झपट्टा मारकर कस्तूरी राठौर के कंधे पर टंगे पर्स को खींचने की कोशिश की। पर्स कंधे में फंसा होने के कारण झटका लगते ही स्कूटी असंतुलित हो गई। इससे पहले कि महिलाएं कुछ समझ पातीं, बदमाश ने दूसरी बार पूरी ताकत से पर्स खींचा, जिससे स्कूटी अनियंत्रित होकर सड़क पर गिर गई। दोनों महिलाएं तेज रफ्तार में सड़क पर घिसटती चली गईं। इस दर्दनाक हादसे में कस्तूरी राठौर के सिर, कंधे और कोहनी में गंभीर चोटें आईं, जबकि ज्योति ठाकुर का दाहिना हाथ और पैर टूट गया। घटना के बाद बदमाश पर्स छीनकर मौके से फरार हो गए। पर्स में मोबाइल फोन, नकदी और अन्य जरूरी दस्तावेज थे। टना के बाद दोनों महिलाएं घायल अवस्था में सड़क पर पड़ी रहीं और दर्द से कराहती रहीं। राहगीरों ने मानवता दिखाते हुए उन्हें

उठाकर सड़क किनारे सुरक्षित किया और परिजनों को सूचना दी। इसके बाद उन्हें तत्काल अस्पताल पहुंचाया गया। गंभीर हालत को देखते हुए कस्तूरी राठौर को आईसीयू में भर्ती कराया गया है, जबकि ज्योति ठाकुर का इलाज जारी है। इस मामले में गोविंदपुरा थाना पुलिस ने अज्ञात आरोपियों के खिलाफ लूट का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है और बदमाशों की पहचान करने का प्रयास किया जा रहा है। गौरतलब है कि इससे पहले भी श्यामला हिल्स जैसे वीवीआईपी इलाके में दिनदहाड़े एक वरिष्ठ डॉक्टर से लूट की घटना सामने आई थी, जिसका अब तक खुलासा नहीं हो पाया है। लगातार हो रही इन घटनाओं ने शहर की कानून-व्यवस्था पर सवाल खड़े कर दिए हैं। महिलाओं के साथ इस तरह की वारदातों ने शहर में भय का माहौल पैदा कर दिया है। स्थानीय नागरिकों और सामाजिक संगठनों ने पुलिस प्रशासन से सख्त कार्रवाई की मांग की है। लोगों का कहना है कि यदि जल्द ही इन अपराधियों पर शिकंजा नहीं कसा गया, तो आम नागरिकों का घर से निकलना भी मुश्किल हो जाएगा। फिलहाल पुलिस का दावा है कि आरोपियों की जल्द पहचान कर उन्हें गिरफ्तार किया जाएगा, लेकिन बढ़ती घटनाएं यह संकेत दे रही हैं कि अपराधियों के हौसले बुलंद हैं और कानून का डर धीरे-धीरे कम होता जा रहा है।

आष्टा से मुख्यमंत्री का बड़ा संदेशः 1.25 करोड़ महिलाओं के खातों में 1836 करोड़ ट्रांसफर, 'लाड़ली बहना' से सशक्तिकरण को नई रफ्तार

भोपाल| मध्यप्रदेश के सीहोर जिला के आष्टा में रविवार को आयोजित 'महिला सशक्तिकरण सम्मेलन' एक बड़े सामाजिक-राजनीतिक संदेश के साथ सामने आया, जहां डॉ. मोहन यादव ने राज्य सरकार की महत्वाकांक्षी लाड़ली बहना योजना की 33वीं किश्त जारी की। इस अवसर पर प्रदेश की 1.25 करोड़ से अधिक महिलाओं के खातों में कुल 1836 करोड़ रुपये की राशि सीधे ट्रांसफर की गई, जिसे मुख्यमंत्री ने महिलाओं के आर्थिक सशक्तिकरण की दिशा में ऐतिहासिक कदम बताया। कार्यक्रम में भारी संख्या में महिलाओं की उपस्थिति रही, जहां मुख्यमंत्री ने मंच से इसे "बहनों के लिए त्योहार जैसा दिन" करार दिया। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार का उद्देश्य केवल आर्थिक सहायता देना नहीं, बल्कि महिलाओं को आत्मनिर्भर और सम्मानजनक जीवन की ओर अग्रसर करना है। मुख्यमंत्री ने अपने संबोधन में कहा कि "वंदे मातरम केवल एक नारा नहीं, बल्कि भारत माता की वंदना का प्रतीक है," और इस भाव के साथ प्रदेश सरकार महिलाओं को समाज की मुख्यधारा में और अधिक मजबूत बनाने के लिए लगातार प्रयास कर रही है। उन्होंने यह भी संकेत दिया कि आने वाले समय में महिला कल्याण से जुड़ी योजनाओं का दायरा और विस्तारित किया जाएगा। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने लगभग 184 करोड़ रुपये के विकास कार्यों का लोकार्पण और भूमिपूजन भी किया। इन परियोजनाओं में आधारभूत संरचना, सड़क, पानी और अन्य जनकल्याणकारी योजनाएं शामिल हैं, जिनका सीधा लाभ स्थानीय जनता को मिलेगा। उन्होंने कहा कि विकास कार्यों की यह श्रृंखला प्रदेश को नई ऊंचाइयों तक ले जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री ने विपक्ष, विशेष रूप से कांग्रेस

पर भी तीखा हमला बोला। उन्होंने आरोप लगाया कि पूर्ववर्ती सरकारों ने महिलाओं के सशक्तिकरण के नाम पर केवल वादे किए, जबकि वर्तमान सरकार ने योजनाओं को धरातल पर उतारकर वास्तविक लाभ पहुंचाया है। राजनीतिक विश्लेषकों के अनुसार, इस तरह के बड़े आर्थिक हस्तांतरण कार्यक्रम न केवल सामाजिक कल्याण की दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं, बल्कि इनका राजनीतिक संदेश भी दूरगामी होता है। 'लाड़ली बहना योजना' को राज्य सरकार की प्रमुख योजनाओं में से एक माना जा रहा है, जिसने बड़ी संख्या में महिलाओं को सीधे लाभान्वित किया है। स्थानीय महिलाओं ने भी इस पहल का स्वागत करते हुए कहा कि इस आर्थिक सहायता से उनके दैनिक जीवन में काफी सहूलियत हुई है। कई महिलाओं ने इसे परिवार की आर्थिक स्थिति सुधारने में मददगार बताया। कुल मिलाकर, आष्टा में आयोजित यह कार्यक्रम केवल एक सरकारी आयोजन नहीं, बल्कि महिला सशक्तिकरण की दिशा में सरकार की प्रतिबद्धता और राजनीतिक दृष्टिकोण दोनों का सशक्त प्रदर्शन बनकर उभरा है। आने वाले समय में इस योजना के प्रभाव और विस्तार पर सभी की नजरें टिकी रहेंगी।

बीएससी फैशन डिजाइनः कोर्स फीस, प्रवेश 2026, पाठ्यक्रम, शीर्ष कॉलेज, कैरियर स्कोप

बीएससी फैशन डिजाइन एक स्नातक डिजाइन पाठ्यक्रम है। यह फैशन डिजाइन की बुनियादी जानकारी प्रदान करता है। इसमें कपड़े, आभूषण, चमड़ा, जूते आदि का डिजाइन शामिल है । बीएससी फैशन डिजाइन के पाठ्यक्रम में डिजाइन सिद्धांत, परिधान निर्माण, रंग संयोजन, वस्त्र, फैशन चित्रण, व्यापार और विपणन का अध्ययन कराया जाता है। इस पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए किसी मान्यता प्राप्त बोर्ड से कक्षा 12 में न्यूनतम 50% अंक प्राप्त करना अनिवार्य है। इस पाठ्यक्रम में फैशन डिजाइन के सैद्धांतिक और व्यावहारिक दोनों पहलू शामिल हैं। कुछ प्रमुख विषयों में डिजाइन के मूल सिद्धांत, ड्राइंग, स्केचिंग, फैशन इलस्ट्रेशन, सीएडी, भारतीय पारंपरिक वस्त्र , पैटर्न निर्माण, परिधान निर्माण, खुदरा बिक्री और मर्चेंडाइजिंग आदि शामिल हैं।प्रवेश योग्यता के आधार पर या प्रवेश परीक्षा के आधार पर हो सकता है। आप NIFT, CEED, NATA आदि जैसी कुछ महत्वपूर्ण प्रवेश परीक्षाओं को लक्ष्य बना सकते हैं। इस पाठ्यक्रम की पेशकश करने वाले कुछ कॉलेज तमिलनाडु ओपन यूनिवर्सिटी, एमएसयू बड़ौदा, पीएयू, जेडी बिरला इंस्टीट्यूट, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ फैशन टेक्नोलॉजी, आर्मी इंस्टीट्यूट ऑफ फैशन आदि हैं।इस कोर्स के बाद, आप फैशन डिजाइनर, टेक्सटाइल डिजाइनर, कॉस्ट्यूम डिजाइनर, मर्चेंडाइजर, फैशन इलस्ट्रेटर, प्रोडक्शन मैनेजर आदि जैसे पदों पर काम करने की उम्मीद कर सकते हैं। यह कोर्स रचनात्मकता को फैशन तकनीक और व्यवसाय विस्तार के साथ पूरी तरह से एकीकृत करता है।

भारत का फैशन उद्योग कैसे बदल रहा है और आपको इसमें क्यों शामिल होना चाहिए!

निःसंदेह, भारत विश्व के सबसे पुराने और सबसे प्रतिष्ठित वस्त्र एवं हस्तशिल्प विनिर्माण केंद्रों में से एक है। क्या आप जानते हैं कि भारत में 26 से 35 वर्ष की आयु के लगभग 82% ग्राहक कपड़े और अन्य फैशन एक्सेसरीज़ ऑनलाइन खरीदना पसंद करते हैं? ये आंकड़े स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि भारत में फैशन उद्योग सबसे तेजी से बढ़ते व्यवसायों में से एक है। भारतीय फैशन उद्योग ने वैश्विक स्तर पर काफी ध्यान आकर्षित किया है, अपनी विशिष्टता को बरकरार रखा है और विभिन्न प्रकार के कपड़ों और पैटर्न के साथ प्रयोग करने वाले डिजाइनरों की एक नई पीढ़ी के साथ विकसित हुआ है। परिणामस्वरूप, भारत में फैशन उद्योग लगभग 4.5 करोड़ लोगों को रोजगार प्रदान करता है, जो देश के कुल कार्यबल का लगभग 10% है। इसलिए, यह कहना गलत नहीं होगा कि भारत में फैशन उद्योग एक आकर्षक करियर की नींव रखने के लिए सबसे अच्छे क्षेत्रों में से एक है। अतः, यदि आपको इसमें रुचि है और आप इस क्षेत्र में एक मजबूत करियर बनाना चाहते हैं, तो आप भारत के नंबर 1 निजी विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ विश्वविद्यालय से बैचलर ऑफ डिजाइन (फैशन) कार्यक्रम करने पर विचार कर सकते हैं। आज इस लेख में हम भारत में फैशन उद्योग के भविष्य पर नज़र डालेंगे। साथ ही, हम उभरते भारतीय फैशन डिजाइनरों के लिए उपलब्ध अवसरों की रोमांचक दुनिया का भी पता लगाएंगे। तो चलिए, शुरू करते हैं-

भारत का फैशन उद्योग - एक संक्षिप्त अवलोकन

विशेषज्ञों के अनुसार, भारतीय फैशन उद्योग देश के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में लगभग 2.3%, औद्योगिक उत्पादन में 13% और निर्यात में 12% का योगदान देता है। इसके अतिरिक्त, वस्त्र और परिधान के वैश्विक व्यापार में भारत की 4% हिस्सेदारी है। इसलिए, यह कहने में कोई संदेह नहीं है कि भारतीय फैशन उद्योग सबसे आशाजनक और प्रगतिशील उद्योगों में से एक है, जो अपनी विविधता, रचनात्मकता और टिकाऊपन के लिए वैश्विक स्तर पर प्रशंसा प्राप्त कर रहा है। वहीं दूसरी ओर, भारतीय फैशन उद्योग केवल पारंपरिक भारतीय विषयों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि पश्चिमी और पूर्वी शैली के मानकों को भी पूरा करता है।

भारत उच्च गुणवत्ता वाले वस्त्रों और फैब्रिक के निर्माण और आपूर्ति का वैश्विक केंद्र है, इसलिए यह कहना गलत नहीं होगा कि भारत में अनेक प्रसिद्ध ब्रांड और फैशन डिजाइनर मौजूद हैं। इसके अलावा, भारतीय फैशन उद्योग देश की अर्थव्यवस्था के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह लाखों लोगों के लिए रोजगार सृजित करता है और देश के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) को बढ़ावा देता है। इसलिए, यदि आप फैशन उद्योग में अपना करियर बनाना चाहते हैं, तो भारत के नंबर 1 निजी विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ विश्वविद्यालय में बैचलर ऑफ डिजाइन (फैशन) कार्यक्रम में दाखिला लेना एक बुद्धिमानी भरा निर्णय हो सकता है।

बीडीईएस (फैशन) पाठ्यक्रम और उभरते फैशन डिजाइनरों के लिए रोजगार के अवसर

भारत में फैशन उद्योग तेजी से विस्तार कर रहा है, जिससे उभरते फैशन डिजाइनरों के लिए इस गतिशील क्षेत्र में सफल करियर बनाने के अनगिनत अवसर पैदा हो रहे हैं। चंडीगढ़ विश्वविद्यालय का बैचलर ऑफ डिजाइन (फैशन) कार्यक्रम आपको फैशन उद्योग के सभी पहलुओं, जैसे डिजाइन तकनीक, फैशन ट्रेंड, फैशन व्यवसाय, फैशन सामग्री आदि में महारत हासिल करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इसके अलावा, भारत के नंबर 1 निजी विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ विश्वविद्यालय से बैचलर ऑफ डिजाइन (फैशन) की डिग्री प्राप्त करने से फैशन स्टाइलिस्ट, अपैरल मर्चेंडाइजर, फैशन जर्नलिस्ट, फैशन डिजाइनर, कॉस्ट्यूम डिजाइनर, प्रोडक्ट डेवलपमेंट मैनेजर, डिजाइन प्रमोटर, क्वालिटी ऑडिटर आदि जैसे कई करियर के अवसर खुल जाते हैं।

निष्कर्ष

उपरोक्त जानकारी पढ़ने के बाद, यह कहना गलत नहीं होगा कि भारत में फैशन उद्योग का भविष्य उज्ज्वल है, चाहे वह पारंपरिक फैशन डिजाइनर हों या पश्चिमी या पूर्वी फैशन डिजाइनर। इसलिए, यदि आप इस क्षेत्र में अपने करियर की मजबूत नींव रखना चाहते हैं, तो भारत के नंबर 1 निजी विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ विश्वविद्यालय में बैचलर ऑफ डिजाइन (फैशन) कार्यक्रम में दाखिला लें।

केमिकल इंजीनियरिंग में पढ़ाई के लिए ये टिप्स हैं जरूरी, जानें पूरी डीटेल

आज के समय में केमिकल इंजीनियरिंग करियर के दृष्टिकोण से एक बेहतर क्षेत्र है। इस क्षेत्र में रोजगार के अवसरों की कमी नहीं है। केमिकल पदार्थों की बढ़ती मात्रा एवं भागीदारी के चलते इसमें रोजगार की संभावना तेजी से बढ़ रही है। केमिकल इंजीनियर्स विभिन्न औद्योगिक क्षेत्रों, जैसे- प्लास्टिक, पेंट्स, फ्यूल्स, फाइबर्स, मेडिसिन, फर्टिलाइजर्स, सेमीकंडक्टर्स, पेपर में कार्य करने के अलावा पर्यावरण सुरक्षा में भी अहम भूमिका निभाते हैं। इसके अलावा केमिकल इंजीनियरिंग की फील्ड में हालिया डेवलपमेंट्स की वजह से कई अन्य एडवांस्ड फ़ील्ड्स जैसे नैनोटेक्नोलॉजी, बायो-इंजीनियरिंग, बायो-मॉलिक्यूलर इंजीनियरिंग, मेटीरियल प्रोसेसिंग आदि का विकास हुआ है।

जानें केमिकल इंजीनियरिंग के बारे में

यह ऐसी फील्ड है जो रॉ मेटीरियल्स को उपयोगी प्रोडक्ट्स में बदलने के लिए केमिकल प्रोसेसेज का विकास करने के साथ ही केमिकल प्लांट्स की डिजाइनिंग और मेंटेनेंस से जुड़े सभी कार्य करती है। यह फील्ड बायोटेक्नोलॉजी, नैनो टेक्नोलॉजी, मिनरल प्रोसेसिंग, सिंथेटिक फाइबर्स, पेट्रोलियम रिफाइनिंग प्लांट्स जैसी विभिन्न फ़ील्ड्स में रिसर्च के लिए केमिस्ट्री और इंजीनियरिंग की नॉलेज और थ्योरीटिकल आस्पेक्ट्स को कंबाइन करके इस्तेमाल करती है।

इस क्षेत्र में क्या है जॉब प्रोफाइल

इस क्षेत्र में प्रमुख कार्य केमिकल प्रोडक्ट्स बनाने के लिए केमिकल प्लांट्स और इक्विपमेंट्स की डिजाइनिंग, सुपरविज़न, कंस्ट्रक्शन, इंस्टालेशन और ऑपरेशन से संबद्ध होता है। ये प्रोफेशनल्स नई ड्रग्स की खोज करने के लिए बायो-टेक फर्म्स में रिसर्च और डेवलपमेंट एक्टिविटीज से संबद्ध कार्य करते हैं। इसी तरह, ये पेशेवर पेट्रोलियम रिफाइनिंग, फ़र्टिलाइज़र टेक्नोलॉजी, फ़ूड प्रोसेसिंग, पेंट्स एंड डाइज रिसाईक्लिंग मेटल्स, कॉस्मेटिक्स, मिनरल बेस्ड इंडस्ट्रीज की फ़ील्ड्स में भी काम करते हैं।

केमिकल इंजीनियरिंग के लिए योग्यता

डिप्लोमा कोर्सेज

डिप्लोमा कोर्सेज करनें के लिए अभ्यर्थी को किसी भी मान्यता प्राप्त शिक्षा बोर्ड से 10वीं उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। छात्र को 12वीं की कक्षा में साइंस, मैथमेटिक्स, इंग्लिश आदि जैसे मुख्य विषय से पास होना आवश्यक है।

अंडर ग्रैजुएट कोर्सेज

अभ्यर्थी को अंडर ग्रैजुएट कोर्सेज में प्रवेशके लिए 12वीं में फिजिक्स, केमिस्ट्री और मैथमेटिक्स आदि मुख्य विषयों से पास होना अनिवार्य है। इसके लिए अभ्यर्थी को स्टेट, सेंट्रल और गैर सरकारी विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित विभिन्न प्रकार की प्रवेश परीक्षा में शामिल होना अनिवार्य है।

पोस्टग्रेजुएट कोर्सेज

पोस्टग्रेजुएट कोर्सेज के लिए अभ्यर्थी को किसी भी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से संबंधित विषय में बैचलर ऑफ इंजीनियरिंग की डिग्री होना अनिवार्य है।

डॉक्टोरल कोर्सेज

डॉक्टोरल कोर्सेज में एडमीशन के लिए छात्र के पास किसी भी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से संबंधित विषय में पोस्ट ग्रेजुएशन की डिग्री अर्थात केमिकल इंजीनियरिंग में एमटेक की डिग्री होनी आवश्यक है।

केमिकल इंजीनियरिंग हेतु प्रवेश परीक्षा

केमिकल इंजीनियरिंग में विभिन्न विषयों में प्रवेश के लिए राज्य, राष्ट्रीय और विश्वविद्यालय स्तर पर प्रवेश परीक्षा का आयोजन किया जाता है। केमिकल इंजीनियरिंग में एडमीशन के लिए प्रवेश परीक्षाए इस प्रकार हैं।

अंडरग्रेजुएट कोर्सेज के लिए

ज्वाइंट एंट्रेंस एग्जाम मेन
ज्वाइंट एंट्रेंस एग्जाम एडवांस्ड
वीआईटी इंजीनियरिंग एंट्रेंस एग्जाम
दी महाराष्ट्र कॉमन एंट्रेंस टेस्ट
उत्तर प्रदेश राज्य एंट्रेंस एग्जाम
बिड़ला इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एंड साइंस एडमिशन टेस्ट

पोस्टग्रेजुएट के लिए कोर्सेज

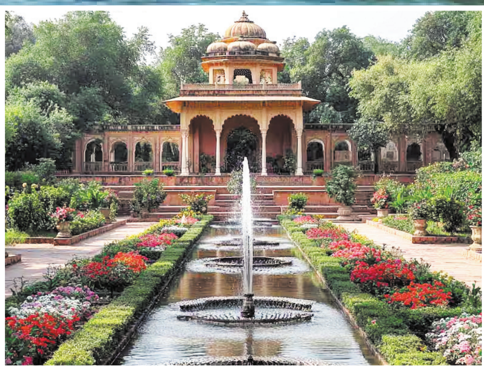
वीआईटी यूनिवर्सिटी मास्टर एंट्रेंस एग्जाम
ग्रेजुएट एप्टीट्यूड टेस्ट इन इंजीनियरिंग
बिड़ला इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी एंड साइंस हायर डिग्री एग्जाम

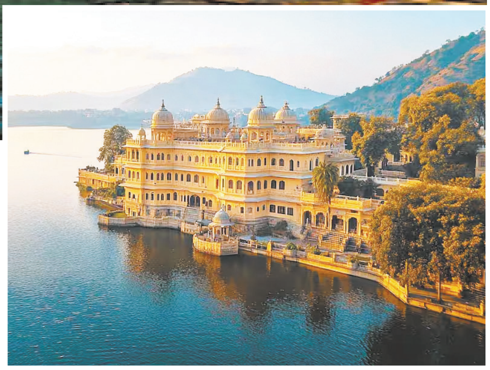
केमिकल इंजीनियरिंग के लिये टॉप इंस्टिट्यूट्स

देश में इंजीनियरिंग कोर्सेज करने के लिए सबसे बढ़िया कॉलेजों के तौर पर इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजीज माने जाते हैं, जिसके अनुसार टॉप 10 इंजीनियरिंग कॉलेज निम्नलिखित हैं।

इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी मद्रास
इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी मुंबई
इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी खड़गपुर
इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी दिल्ली
इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी कानपुर
इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी रुड़की
इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी गुवाहाटी
अन्ना यूनिवर्सिटी, चेन्नई
जादवपुर यूनिवर्सिटी, कोलकाता
इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी हैदराबाद

झीलों के अलावा, उदयपुर में घूमने की ये जगहें भी हैं बेहद खूबसूरत





उदयपुर, जिसे 'झीलों की नगरी' के नाम से जाना जाता है, राजस्थान का एक प्रमुख पर्यटन स्थल है। यह शहर अपनी सुंदर झीलों, भव्य महलों, और समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के लिए प्रसिद्ध है। उदयपुर की स्थापना 1559 में महाराणा उदयसिंह द्वितीय ने की थी। यह शहर अरावली पर्वत श्रृंखला से घिरा हुआ है, जो इसकी प्राकृतिक सुंदरता को और भी बढ़ाता है। यहां की सांस्कृतिक धरोहर, हस्तनिर्मित वस्त्र, और पारंपरिक संगीत-नृत्य कार्यक्रम पर्यटकों को विशेष रूप से आकर्षित करते हैं।

सिटी पैलेस

सिटी पैलेस उदयपुर का सबसे प्रमुख आकर्षण है। यह महल परिसर राजपूत वास्तुकला का अद्भुत उदाहरण है और इसे 1559 में महाराणा उदय सिंह द्वितीय द्वारा स्थापित किया गया था। यहाँ विभिन्न संग्रहालय हैं, जहाँ पर्यटक राजस्थानी कला और संस्कृति के अद्भुत नमूने देख सकते हैं। महल की छत से झील पिचोला और शहर का दृश्य मनमोहक और मंत्रमुग्ध कर देने वाला होता है।

झील पिचोला

झील पिचोला उदयपुर की सबसे प्रसिद्ध झील है। यह झील न केवल अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए जानी जाती है, बल्कि इसके बीच में स्थित जग निवास और जग मंदिर भी दर्शनीय हैं। पर्यटक यहाँ बोटिंग का आनंद ले सकते हैं और सूर्यास्त के समय झील के किनारे पर बैठकर अद्भुत दृश्य का आनंद ले सकते हैं।

जग मंदिर

जग मंदिर, जो झील पिचोला के बीच स्थित है, एक सुंदर द्वीप महल है। यह महल भगवान शिव को समर्पित है और यहाँ की वास्तुकला अद्वितीय है। पर्यटक यहाँ आकर शांति का अनुभव कर सकते हैं और झील के चारों ओर के मनमोहक दृश्यों का आनंद ले सकते हैं। यहाँ की सुंदरता और शांति इसे एक आदर्श पर्यटन स्थल बनाती है।

फतेह सागर

फतेह सागर झील उदयपुर की एक और प्रमुख झील है। यह झील अपनी प्राकृतिक सुंदरता और विभिन्न जल क्रीड़ाओं के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ पर्यटक बोटिंग, कयाकिंग और अन्य जल गतिविधियों का आनंद ले सकते हैं। झील के किनारे पर स्थित नेहरू गार्डन परिवार के साथ समय बिताने के लिए एक बेहतरीन स्थान है।

साजंगढ़ किला

साजंगढ़ किला, जिसे 'बिग फोर्ट' भी कहा जाता है, उदयपुर के आसपास के पहाड़ों पर स्थित है। यह किला अपनी ऐतिहासिक महत्ता और अद्भुत दृश्य के लिए जाना जाता है। यहाँ से उदयपुर शहर और आसपास के क्षेत्रों का शानदार दृश्य दिखाई देता है। किले के अंदर कई प्राचीन मंदिर और स्मारक भी हैं, जो इसे और भी आकर्षक बनाते हैं।

सहेलियों की बाड़ी

सहेलियों की बाड़ी एक खूबसूरत उद्यान है, जिसे राजपूत रानी द्वारा उनकी सहेलियों के लिए बनाया गया था। यहाँ की हरियाली, फव्वारे और सुंदर फूलों की क्यारियाँ इसे एक शांतिपूर्ण स्थान बनाती हैं। पर्यटक यहाँ बैठकर आराम कर सकते हैं और प्रकृति का आनंद ले सकते हैं।

दिल्ली के दर्शनीय व पर्यटक स्थल

अधिकारिक रूप से नेशनल कैपिटल टेरिटोरी (एन सी टी) डेल्ही को, हिंदी में दिल्ली कहा जाता है। भारत की राजधानी नई दिल्ली एन सी टी का हिस्सा है, जो मुंबई के बाद दूसरा सबसे अधिक आबादी वाला शहर है।

दिल्ली तो है दिल वालों की। दिल्ली के इतिहास में सम्पूर्ण भारत की झलक सदैव मौजूद रही है। अमीर खुसरो और ग़ालिब की रचनाओं को गुनगुनाती हुई दिल्ली नादिरशाह की लूट की चीखों से सहम भी जाती है। राजधानी होने के कारण भारतीय सरकार के अनेक कार्यालय, राष्ट्रपति भवन, संसद भवन आदि अनेक आधुनिक स्थापत्य के नमूने तो यहाँ देखे ही जा सकते हैं प्राचीन नगर होने का कारण इसका ऐतिहासिक महत्व भी है। पुरातात्विक दृष्टि से कुतुबमीनार और लौह स्तंभ जैसे विश्व प्रसिद्ध निर्माण यहाँ पर आकर्षण का केंद्र समझे जाते हैं। एक ओर हुमायूँ का मकबरा जैसा मुगल शैली की ऐतिहासिक राजसिक इमारत यहाँ है तो दूसरी ओर निज़ामुद्दीन औलिया की पारलौकिक दरगाह। लगभग सभी धर्मों के प्रसिद्ध धार्मिक स्थल यहाँ हैं बिरला मंदिर, बंगला साहब का गुरुद्वारा, बहाई मंदिर और देश पर जान देने वालों का स्मारक भी राजपथ पर इसी शहर में निर्मित किया गया है।

0 से 125 मीटर की ऊंचाई पर स्थित दिल्ली, भारत के उत्तर में स्थित है। इसके पूर्व में उत्तर प्रदेश जबकि उत्तर, दक्षिण और पश्चिम में हरियाणा है, दिल्ली रिज और यमुना नदी दिल्ली भूगोल की दो मुख्य विशेषताएँ हैं। दिल्ली की यात्रा का सबसे अच्छा वक्त है अक्टूबर से मार्च तक का वक्त। इस दौरान मौसम खुशनुमा होता है। पर्यटक शहर के अलग-अलग नजारों का लुत्फ उठा सकते हैं। गर्मियों में दिल्ली का तापमान 45 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच जाता है। इस वजह से पर्यटकों को सलाह दी जाती है कि वे गर्मियों में दिल्ली न आएं। उन्हें लू लगने की आशंका ज्यादा रहती है।दिल्ली के इतिहास की तरह दिल्ली की संस्कृति भी बडी विविध है। यहाँ दिवाली, महावीर जयंती, होली, लोहडी, कृष्ण जन्माष्टमी जैसे कई हिन्दू त्योहार तो मनाए जाते ही हैं, साथ ही यहाँ क़ुतुब त्योहार, वसंत पंचमी, विश्व पुस्तक मेला और अंतराष्ट्रिय आम फेस्ट जैसे कई लोकप्रिय और अनूठे त्योहार भी मनाए जाते हैं।दिल्ली को खरीदारों का स्वर्ग कहा जाता है। दिल्ली में खरीदारी के दौरान, पर्यटकों को कई वस्तुओं में विविध विकल्प मिल जाते हैं, जैसे-भारतीय कारपेट्स, रेशम, जेवर, चमड़े और चांदी के बर्तन, हस्तशिल्प, हाथ से प्रिंट किए सूती वस्त्र, रेडीमेड गारमेंट्स। आप किसी डिजाइनर लेबल, ब्रांडेड प्रोडक्ट या स्थानीय स्तर पर बने सामान की खरीदारी कर रहे हैं, तो आपको दिल्ली की यात्रा करते वक्त सब मिल जाएगा। फिर चाहे वह एयर-कंडीशंड मॉल्स हो या सड़क किनारे लगने वाली स्टॉल्स, आपको मोल-भाव जरूर करना होगा। यदि आपको किसी शहर को मनमोहक रूप से समझना है तो उसके बाजारों में घूमकर देखिए। दिल्ली में यात्रा के दौरान आप यह सुनिश्चित करें कि चांदनी चौक और चावड़ी बाजार जैसे पुरानी दिल्ली के बाजारों में घूमने का आपको भी मौका मिले। इन बाजारों में अपना अनूठा भारतीय माहौल है। दिल्ली में खरीदारी करने के अनुभव को यह और शानदार बना देगा। करोल बाग और हौजखास गांव में भी बाजार की दुकानें मिल जाएंगी। दिल्ली पर्यटन ने दिल्ली हाट में कलाकारों के लिए स्थायी दुकानें बनाई हैं, जो पिछले कुछ वर्षों से लोकप्रिय शॉपिंग मार्ट के तौर पर उभरी है।

दिल्ली के पर्यटक व दर्शनीय स्थल की सूची

1). लोटस टैंपल

लोटस टेम्पल बहुत ही सुन्दर कलाकृतियों का नमूना हैं। यह दिल्ली के दक्षिणी भाग में स्थित हैं और एक सफ़ेद कमल के फूल के समान दिखता हैं। लोटस टैंपल को बहाई प्रार्थना केंद्र या कमल मंदिर के नाम से जाना जाता है।

2). जामा मस्जिद

मस्जिद–ए-जहां-नुमा को साधारणतः जामा मस्जिद के नाम से जाना जाता हैं। यह पुरानी दिल्ली की मुख्य मस्जिदों में से एक हैं। इसे मुग़ल बादशाह शाहजहां ने सन 1656 में बनवाया था। यह भारत को सबसे बड़ी और बेहतरीन मस्जिदों में शामिल की जाती हैं। इसमें एक बार में लगभग 25000 लोग एक साथ इबादत कर सकते हैं।

3). लाल क़िला

लाल क़िले की नींव शाहजहाँ के शासन काल में पड़ी थी। इसे पूरा होने में 9 साल का समय लगा। अधिकांश इस्लामिक इमारतों की तरह यह क़िला भी अष्टभुजाकार है। उत्तर में यह क़िला सलीमगढ़ क़िले से जुड़ा हुआ है।

4). हुमायूँ का मक़बरा

हुमायूँ एक महान् मुग़ल बादशाह था जिसकी मृत्यु शेर मंडल पुस्तकालय की सीढ़ियों से गिर कर हुई थी। हुमायूँ का मक़बरा उनकी पत्नी हाजी बेगम ने हुमायूँ की याद में बनवाया था।

5). पुराना क़िला

पुराना क़िले का निर्माण सूर वंश के संस्थापक शेर शाह सूरी ने 16वीं में करवाया था। 1539-1540 में शेरशाह सूरी ने अपने चिर प्रतिद्वंद्वी मुग़ल बादशाह हुमायूँ को हराकर दिल्ली और आगरा पर कब्ज़ा कर लिया।

6). जंतर मंतर

जंतर मंतर का निर्माण 1724 में सवाई जय सिंह द्वितीय ने करवाया था। यह इमारत प्राचीन भारत की वैज्ञानिक उन्नति की मिसाल है।

7). क़ुतुब मीनार

कुतबुद्दीन ऐबक ने 1199 में क़ुतुब मीनार का निर्माण शुरू करवाया था और इल्तुतमिश ने 1368 में इसे पूरा कराया। इस इमारत का नाम ख़्वाजा कुतबुद्दीन बख्तियार काकी के नाम पर रखा गया।

8). इंडिया गेट

इंडिया गेट राजपथ पर स्थित है। इंडिया गेट का निर्माण प्रथम विश्व युद्ध और अफ़गान युद्ध में मारे गए 90,000 भारतीय सैनिकों की याद में कराया गया था। इंडिया गेट 160 फीट ऊँचा है, इंडिया गेट दिल्ली का पहला दरवाज़ा माना जाता है।

9). राजघाट

यमुना नदी के पश्चिमी किनारे पर महात्मा गांधी की समाधि स्थित है। यह समाधि काले संगमरमर से बनी हुई है।

10). ख़ान ए ख़ाना मक़बरा

ख़ान ए ख़ाना के नाम से प्रसिद्ध यह मक़बरा अब्दुर्रहीम ख़ानख़ाना का है, जो मुग़ल बादशाह अकबर एवं जहाँगीर के शासनकाल के प्रतिभाशाली एवं प्रसिद्ध दरबारी थे। ख़ान ए ख़ाना मक़बरे का निर्माण अब्दुर्रहीम खानखाना के द्वारा अपनी बेगम की याद में करवाया गया था, जिनकी मृत्यु 1598 ई. में हो गयी थी। बाद में स्वयं अब्दुर रहीम को 1627 ई. में उनके मृत्यु के पश्चात् इसी मक़बरे में दफनाया गया।

11). मुग़ल गार्डन

मुग़ल गार्डन राष्ट्रपति भवन में स्थित है और देशी-विदेशी पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र है। मुग़ल गार्डन का डिजाइन सर एडविन लुटियंस ने लेडी हार्डिंग के लिए बनाया था।

12). चिड़ियाघर या राष्ट्रीय प्राणी उद्यान

दिल्ली का चिड़ियाघर एशिया के सबसे अच्छे चिड़ियाघरों में एक है। यह पुराने क़िले के पास ही स्थित है।

13). हस्त शिल्पकला संग्रहालय

दिल्ली में हस्त शिल्पकला संग्रहालय प्रगति मैदान में स्थित दिल्ली का प्रमुख पर्यटक स्थल है। इस संग्रहालय में भारत की समृद्ध हस्तशिल्प परंपरा को प्रदर्शित किया गया है।

14). राष्ट्रीय संग्रहालय

राष्ट्रीय संग्रहालय 1960 में निर्मित हुआ था। इस संग्रहालय में भारतीय सभ्यता के विकास से संबंधित चीज़ों को प्रदर्शित किया गया है।

15). राष्ट्रीय रेल संग्रहालय

राष्ट्रीय रेल संग्रहालय दिल्ली के चाणक्यपुरी इलाके में स्थित है। राष्ट्रीय रेल संग्रहालय संग्रहालय भारतीय रेल के 140 साल के इतिहास की झलक प्रस्तुत करता है।

16). चाँदनी चौक

चाँदनी चौक दिल्ली के थोक व्यापार का प्रमुख केंद्र है। यहाँ पुराने समय में तुर्की, चीन और हॉलैंड के व्यापारी व्यापार करने आते थे।

17). कनॉट प्लेस

कनॉट प्लेस दिल्ली का प्रमुख व्यवसायिक केंद्र है। इसका नाम ब्रिटेन के शाही परिवार के सदस्य ड्यूक ऑफ़ कनॉट के नाम पर रखा गया था।

18). पालिका बाज़ार

इस बाज़ार को बँटवारे के बाद यहाँ आए शरणार्थियों और तिब्बती शरणार्थियों ने यहाँ पर अपनी दुकानें बनाकर बसाया। पालिका बाज़ार भूमिगत बाज़ार है। यहां क़रीब 400 दुकानें हैं जहां कम कीमत पर कपड़े और बिजली का सामान मिल जाता है लेकिन यहां भी बहुत मोल भाव करना पड़ता है।

19). दिल्ली हाट

दिल्ली हाट एम्स से थोड़ी ही दूरी पर स्थित है। यहाँ पर आकर संपूर्ण भारत के एक साथ दर्शन हो जाते हैं।

20). गुड़ियों का संग्रहालय

इस संग्रहालय की स्थापना मशहूर कार्टूनिस्ट के. शंकर पिल्लई ने की थी। यहाँ पर विभिन्न परिधानों में सजी गुड़ियों का संग्रह विश्व के सबसे बड़े संग्रहों में से एक है।

इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) क्या है?

EV का मतलब इलेक्ट्रिक वाहन है। EV क्या हैं? ये ऐसी कारें हैं जिनमें गैसोलीन से चलने वाले दहन इंजन के बजाय बैटरी से चलने वाली इलेक्ट्रिक मोटर लगी होती है।

इलेक्ट्रिक वाहनों की बढ़ती लोकप्रियता का एक कारण नई बैटरी तकनीक में हुए सुधार हैं। पुरानी लेड-एसिड बैटरियां बहुत भारी होती थीं, इनकी रेंज 100 मील से कम थी और ये कुछ सौ डीप साइकल तक ही काम कर पाती थीं। नई लिथियम-आयन बैटरियों की रेंज 300 मील तक है और इनका जीवनकाल 10 गुना अधिक है, ये लगभग 2,000 डीप साइकल तक काम करती रहती हैं।किफायती, सरल और शांत इंजनों के साथ जो जहरीला धुआं नहीं छोड़ते, अधिक से अधिक लोग यह पूछ रहे हैं कि इलेक्ट्रिक वाहन क्या है और इसे रखने के क्या फायदे हैं।

इलेक्ट्रिक कारों के फायदे

विभिन्न प्रकार के इलेक्ट्रिक वाहन अपने फायदों के कारण उपभोक्ताओं के बीच लोकप्रियता हासिल कर रहे हैं। इनमें शामिल हैं:स्वच्छ हवा। वे जीवाश्म ईंधन नहीं जलाते, इसलिए वे सड़कों और आपके आस-पास के इलाकों में विषाक्त पदार्थ नहीं फैलाते।शांत। इलेक्ट्रिक इंजन, दहन इंजनों की तुलना में बहुत कम शोर करते हैं। कम रखरखाव। इंजनों में घिसने वाले पुर्जे कम होते हैं, जिसका मतलब है कि इंजन के रखरखाव पर आपको कम पैसा और मेहनत खर्च करनी पड़ सकती है।पेट्रोल पर पैसे बचाएं। हालांकि शुरुआत में यह थोड़ा महंगा होगा, लेकिन आपको अपनी इलेक्ट्रिक गाड़ी को चलाने के लिए पेट्रोल पंप पर पैसे नहीं देने पड़ेंगे। तेज़ गति। एक्सीलरेटर दबाते ही इलेक्ट्रिक मोटर ज़बरदस्त टॉर्क उत्पन्न करती है।उन्नत तकनीक। अधिकांश मॉडलों में आकर्षक डिज़ाइन और कई तरह की ऑनबोर्ड सुविधाएं हैं जो उन्हें तकनीक का बेहतरीन नमूना बनाती हैं।

इलेक्ट्रिक कारों के कितने प्रकार होते हैं?

1. प्लग-इन ऑल-इलेक्ट्रिक वाहन (बैटरी इलेक्ट्रिक वाहन या बीईवी)

ये इलेक्ट्रिक वाहन रिचार्जेबल बैटरी से चलते हैं। इनकी बैटरी क्षमता सीमित होती है। यात्रा की गति और भूभाग के कारण ही ये कारें एक बार चार्ज करने पर इतनी दूर तक जा सकती हैं। तेज गति से गाड़ी चलाने और पहाड़ी चढ़ाई करने पर इनकी रेंज कम हो जाती है।

2. प्लग-इन हाइब्रिड इलेक्ट्रिक वाहन (पीएचईवी)

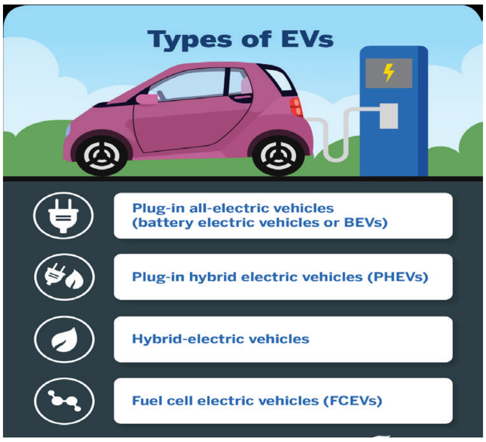
हाइब्रिड वाहन बैटरी या जीवाश्म ईंधन दोनों से चलते हैं। इन्हें चार्ज करने के लिए प्लग इन करें या पेट्रोल या डीजल से चलाएं। बैटरी से चलने वाले हाइब्रिड वाहनों की तुलना में इनकी रेंज अधिक होती है, क्योंकि आप पावर सोर्स बदल सकते हैं। दो पावर सोर्स होने के कारण इन्हें अधिक रखरखाव की आवश्यकता होती है। जीवाश्म ईंधन पर चलने पर ये प्रदूषण भी उत्सर्जित करते हैं।

3. हाइब्रिड-इलेक्ट्रिक वाहन

आप शायद पूछेंगे: क्या इलेक्ट्रिक कारें पेट्रोल का इस्तेमाल करती हैं? हाँ, हाइब्रिड इलेक्ट्रिक वाहनों के मामले में। इस प्रकार की इलेक्ट्रिक कारों में एक दहन इंजन होता है जो कार को शक्ति प्रदान करता है और बैटरी को चार्ज भी करता है। बैटरी को प्लग इन करने की बजाय, दहन इंजन से ही शक्ति मिलती है, इसलिए यह एक ऐसी इलेक्ट्रिक कार है जो पेट्रोल का उपयोग करती है।

4. ईंधन सेल इलेक्ट्रिक वाहन (एफसीईवी)

ये इलेक्ट्रिक वाहन बैटरी से ऊर्जा लेने के बजाय हाइड्रोजन गैस से भरे फ्यूल सेल का उपयोग करते हैं। फ्यूल सेल में इलेक्ट्रोड होते हैं जो हाइड्रोजन और ऑक्सीजन दोनों का उपयोग करके



बिजली उत्पन्न करते हैं, जिससे मोटर चलती है। साथ ही, FCEV कार्बन डाइऑक्साइड या अन्य प्रकार के वायु प्रदूषण का उत्सर्जन नहीं करते हैं।

इलेक्ट्रिक कार का इंजन कैसे काम करता है?

सिलेंडरों और पिस्टनों के स्थान पर, इलेक्ट्रिक इंजन एक चुंबकीय क्षेत्र बनाकर बिजली उत्पन्न करते हैं जो बैटरी से प्राप्त विद्युत ऊर्जा को यांत्रिक ऊर्जा में परिवर्तित करता है।

इलेक्ट्रिक वाहनों की चार्जिंग कैसे काम करती है?

आप अपनी इलेक्ट्रिक कार की बैटरी को चार्ज करने के लिए कई विकल्प चुन सकते हैं। लेवल 1 चार्जर सामान्य 120V AC आउटलेट से चलते हैं। लेवल 1 चार्जर से अपनी इलेक्ट्रिक कार को चार्ज करने पर, हर घंटे प्लग इन रहने पर आपकी कार की बैटरी में 2 से 5 मील की रेंज जुड़ जाएगी। अधिकांश लोग उन्नत 240 वोल्ट कनेक्शन वाले घरेलू चार्जिंग के लिए लेवल 2 चार्जर खरीदते हैं। ये चार्जर हर घंटे प्लग इन रहने पर 40 मील की रेंज प्रदान करते हैं।

कुछ लोगों को सार्वजनिक चार्जिंग स्टेशन का उपयोग करना अधिक सुविधाजनक लगता है। ये स्टेशन डीसी फास्ट चार्जिंग तकनीक का उपयोग करते हैं, जिससे प्रति मिनट 10 मील की रेंज मिलती है। इलेक्ट्रिक कारों की बढ़ती लोकप्रियता सार्वजनिक इलेक्ट्रिक कार चार्जिंग स्टेशनों की मांग को बढ़ा रही है। हालांकि आज ये पेट्रोल पंपों जितने आम नहीं हैं, लेकिन स्थिति बदल रही है। फिलहाल, आपको अपने मार्गों की योजना बनाने और ऊर्जा खपत को नियंत्रित करने में थोड़ा अतिरिक्त प्रयास करना होगा।

इलेक्ट्रिक वाहन और उनकी रेंज

पूरी तरह चार्ज बैटरी पर आपकी इलेक्ट्रिक वाहन कितनी दूरी तय कर सकती है, यह कई कारकों पर निर्भर करता है। प्रत्येक इलेक्ट्रिक वाहन मॉडल की रेंज अलग-अलग होती है। बैटरी का आकार और उसकी रासायनिक संरचना रेंज निर्धारित करती है, जिसमें लिथियम-आयन बैटरी सबसे अधिक दूरी तय करने की क्षमता प्रदान करती हैं।

तेज़ गति से खड़ी पहाड़ियों पर गाड़ी चलाने से बैटरी समतल सड़कों पर मध्यम गति से गाड़ी चलाने की तुलना में तेज़ी से डिस्चार्ज होती है। ये ऐसी स्थितियाँ हैं जिनमें आंतरिक दहन इंजन वाले वाहन कम कुशलता से काम करते हैं। बैटरी को 45 प्रतिशत से कम चार्ज करने पर ऑक्सीकरण बढ़ जाता है और धीरे-धीरे बैटरी खराब होने लगती है। समय के साथ भी यही होता है। तापमान में अत्यधिक बदलाव और आर्द्रता में परिवर्तन भी बैटरी के खराब होने की प्रक्रिया को तेज़ कर सकते हैं और आपके वाहन की रेंज को सीमित कर सकते हैं।

इलेक्ट्रिक कार को चार्ज करने में कितना समय लगता है?

आपकी इलेक्ट्रिक वाहन को चार्ज करने के तीन विकल्प अलग-अलग चार्जिंग गति और चार्जिंग समय प्रदान करते हैं। बैटरी चार्जिंग के पीछे की रासायनिक प्रक्रिया और उपलब्ध चार्जिंग विकल्पों के बारे में थोड़ी जानकारी होने से आपको अपनी इलेक्ट्रिक वाहन की ऊर्जा खपत की योजना बनाने में मदद मिलेगी।

लेवल 1 – आमतौर पर 2 किलोवाट से कम रेटिंग वाला

अधिकांश इलेक्ट्रिक वाहनों के साथ 120 वोल्ट का चार्जर आता है जिसे आप अपने घर के किसी भी साधारण सॉकेट में लगा सकते हैं। हालांकि, इन आसान और सस्ते चार्जर्स की भी कुछ कमियां हैं। चूंकि ये चार्जर वाहन को बहुत धीरे-धीरे चार्ज करते हैं, इसलिए एक इलेक्ट्रिक इलेक्ट्रिक वाहन (BEV) को पूरी तरह चार्ज होने में लगभग 50 घंटे और एक प्राइमरी-हीटेड इलेक्ट्रिक वाहन (PHEV) को पूरी तरह चार्ज होने में 6 घंटे लग सकते हैं।

प्रति घंटे चार्जिंग पर अनुमानित इलेक्ट्रिक रेंज: 2 से 5 मील

लेवल 2 - आमतौर पर 7kW से 19kW तक की रेटिंग वाला 240 वोल्ट पर चलने वाले वाहन चार्जर अक्सर पार्किंग गैरेज, कुछ पेट्रोल पंप और दुकानों के पास उपलब्ध होते हैं। यदि आपके पास अपना गैरेज है, तो आप लेवल 2 चार्जर खरीदकर उसमें 240 वोल्ट की सप्लाई लगवा सकते हैं। इससे चार्जिंग का समय काफी कम हो जाता है। लेवल 2 चार्जर से एक सामान्य वाहन (BEV) को चार्ज करने में 4 से 10 घंटे और एक प्राथमिक वाहन (PHEV) को चार्ज करने में 1 से 2 घंटे लगते हैं। घरेलू चार्जर के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर आपको यहां मिल जाएंगे ।

प्रति घंटे चार्जिंग पर अनुमानित इलेक्ट्रिक रेंज: 40 मील

डायरेक्ट करंट फास्ट चार्जिंग (DCFC) - आमतौर पर 50kW से 350kW तक की रेटिंग वाली होती है।

अगर आपकी इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) में रैपिड बैटरी चार्जिंग की सुविधा है, तो डीसी फास्ट चार्जर एक अच्छा विकल्प है। आप अपनी ईवी को एक घंटे से भी कम समय में 80 प्रतिशत तक चार्ज कर सकते हैं। PHEV को DCFC चार्जर से चार्ज नहीं किया जा सकता है।

प्रति घंटे चार्जिंग पर अनुमानित इलेक्ट्रिक रेंज: 60 मील

चलते-फिरते इलेक्ट्रिक वाहनों को चार्ज करना

घर पर चार्ज करना कभी-कभी एक विकल्प हो सकता है, लेकिन यात्रा के दौरान भी आप अपनी इलेक्ट्रिक वाहन को चार्ज करना चाहेंगे—अक्सर ऐसे क्षेत्रों में जहां आपको चार्जिंग विकल्पों की जानकारी न हो। कॉन्स्टेलेशन ने चार्जिंग स्टेशन खोजने के लिए हमारी गाइड की मदद से सार्वजनिक लेवल 2 और फास्ट चार्जर ढूंढना आसान बना दिया है ।

कॉन्स्टेलेशन के साथ घर पर ही इलेक्ट्रिक वाहनों को चार्ज करें

घर पर चार्जिंग करना सबसे सुविधाजनक विकल्प है। इस प्रक्रिया को आसान और सुगम बनाने के लिए, कॉन्स्टेलेशन 240V सर्विस अपग्रेड के साथ होम इलेक्ट्रिक व्हीकल चार्जिंग सॉल्यूशन लॉन्च कर रहा है/करेगा। सुरक्षा, सुविधा और लागत-प्रभावशीलता के लिहाज से, घर पर इलेक्ट्रिक व्हीकल चार्जिंग पॉइंट लगवाना विचारणीय है। नवीनतम होम इलेक्ट्रिक व्हीकल चार्जिंग तकनीक लगवाने के लिए अनुमानित लागत जानने के लिए हमसे संपर्क करें।

साइबर सुरक्षा क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है?

हाल के वर्षों में, साइबर सुरक्षा से जुड़ी खबरें लगातार सुर्खियों में आती रही हैं। चोर कंपनियों के कंप्यूटर सिस्टम से ग्राहकों के सोशल सिक्योरिटी नंबर चुरा लेते हैं। बेईमान हैकर सोशल मीडिया साइटों से पासवर्ड और व्यक्तिगत जानकारी चुरा लेते हैं या क्लाउड से कंपनी के गुप्त डेटा को हड़प लेते हैं। हर आकार की कंपनियों के लिए, जानकारी को सुरक्षित रखना एक बढ़ती हुई चिंता का विषय है। यहीं पर साइबर सुरक्षा की भूमिका आती है।

सरल शब्दों में साइबर सुरक्षा क्या है?

साइबर सुरक्षा में वे सभी प्रौद्योगिकियां और पद्धतियां शामिल हैं जो कंप्यूटर सिस्टम और इलेक्ट्रॉनिक डेटा को सुरक्षित रखती हैं। और, आज की दुनिया में जहां हमारे व्यावसायिक और सामाजिक जीवन का अधिकाधिक हिस्सा ऑनलाइन है, वहां साइबर सुरक्षा से संबंधित कई भूमिकाएं मौजूद हैं जिन पर विचार किया जा सकता है। दक्षिणी न्यू हैम्पशायर विश्वविद्यालय (SNHU) में साइबर सुरक्षा के सहायक प्रशिक्षक रॉडनी रॉयस्टर , जिन्हें संघीय और निजी दोनों क्षेत्रों में सूचना सुरक्षा का 20 से अधिक वर्षों का अनुभव है, ने कहा, "साइबर सुरक्षा का उद्देश्य उपकरणों, नेटवर्क, सॉफ़्टवेयर और डेटा को बाहरी साइबर खतरों से बचाना है। यह (सुरक्षा) उन प्रथाओं और उपकरणों के उपयोग से हासिल की जाती है जो इन खतरों के प्रभाव को कम या समाप्त कर सकते हैं।" तो सूचना सुरक्षा क्या है? रॉडनी रॉयस्टर, एसएनएचयू में साइबर सुरक्षा के सहायक प्रशिक्षक हैं। रॉडनी रॉयस्टर सूचना सुरक्षा और साइबर सुरक्षा को अक्सर एक ही समझा जाता है। रॉयस्टर ने कहा, "ये दोनों शब्द आपस में घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं और एक-दूसरे में समाहित हो जाते हैं।" हालांकि आप इन्हें एक दूसरे के स्थान पर इस्तेमाल होते हुए देख सकते हैं, लेकिन इनमें कुछ महत्वपूर्ण अंतर हैं। रॉयस्टर के अनुसार, सूचना सुरक्षा का दायरा व्यापक है और इसमें एन्क्रिप्शन, एंडपॉइंट सुरक्षा और भौतिक सुरक्षा शामिल हैं। रॉयस्टर ने कहा, "(यह) विभिन्न वातावरणों में डेटा की गोपनीयता, अखंडता और उपलब्धता सहित उसकी समग्र सुरक्षा सुनिश्चित करता है।"संचार, मनोरंजन, परिवहन, खरीदारी, चिकित्सा और अन्य सभी चीजें कंप्यूटर और इंटरनेट से जुड़ी हुई हैं। इन विभिन्न सेवाओं और ऐप्स में भारी मात्रा में व्यक्तिगत जानकारी संग्रहित होती है, यही कारण है कि साइबर सुरक्षा और सूचना सुरक्षा दोनों ही अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

साइबर सुरक्षा इतनी महत्वपूर्ण क्यों है?

हैकिंग सिर्फ कंपनियों के लिए आवश्यक गोपनीय डेटा के लिए सीधा खतरा नहीं है। इससे ग्राहकों के साथ उनके संबंध भी खराब हो सकते हैं और उन्हें गंभीर कानूनी संकट में भी डाला जा सकता है। नई तकनीक, जैसे कि सेल्फ-ड्राइविंग कारों से लेकर इंटरनेट-आधारित होम सिक्योरिटी सिस्टम तक, के साथ साइबर अपराध का खतरा और भी गंभीर हो जाता है। इसलिए, इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि अंतरराष्ट्रीय अनुसंधान और सलाहकार फर्म गार्टनर का अनुमान है कि 2024 में वैश्विक सुरक्षा खर्च 184 अरब डॉलर तक पहुंच जाएगा। गार्टनर का यह भी अनुमान है कि 2028 तक यह बाजार 294 अरब डॉलर तक पहुंच जाएगा।जोनाथन कामिक, एसएनएचयू में ऑनलाइन एसटीईएम कार्यक्रमों के वरिष्ठ एसोसिएट डीन। जोनाथन कामिक"बड़े हों या छोटे, अधिकांश व्यवसायों की ऑनलाइन उपस्थिति होती है," एसएनएचयू के वरिष्ठ एसोसिएट डीन और पूर्व सूचना सुरक्षा अधिकारी जोनाथन कामिक ने कहा। "पुराने समय में जो काम फोन कॉल या आमने-सामने बातचीत के जरिए होते थे, वे अब ईमेल या टेलीकॉन्फ्रेंस के माध्यम से होते हैं, और इससे सूचना से संबंधित कई जटिल प्रश्न उठते हैं।" आजकल, गोपनीय जानकारी की सुरक्षा सरकार और उद्योग जगत के उच्च स्तर पर एक गंभीर चिंता का विषय है। सरकारी रहस्य दुनिया के किसी भी कोने से चुराए जा सकते हैं। जिन कंपनियों का पूरा कारोबार ग्राहक डेटा पर नियंत्रण पर निर्भर करता है, उनके डेटाबेस भी खतरे में पड़ सकते हैं। फेडरल ट्रेड कमीशन (एफटीसी) के अनुसार, 2017 के एक चर्चित मामले में, एक क्रेडिट रिपोर्टिंग कंपनी के डेटा लीक होने से 147 मिलियन लोगों की व्यक्तिगत जानकारी भेद खुल गई थी।

साइबर हमले क्या होते हैं?

इंटरनेशनल बिजनेस मशीन्स (आईबीएम) के अनुसार, साइबर हमला कंप्यूटर सिस्टम तक अनधिकृत पहुंच बनाने का एक दुर्भावनापूर्ण प्रयास है जिसका उद्देश्य जानकारी को चुराना, उजागर करना, संशोधित करना, निष्क्रिय करना या मिटाना होता है। रॉयस्टर के अनुसार, साइबर हमले के पीछे कई कारण हो सकते हैं, जिनमें राजनीतिक मकसद या बदला लेना शामिल है। उन्होंने कहा, "लेकिन मेरा मानना है कि मुख्य कारण वित्तीय लाभ है क्योंकि हमलावर इन हमलों के दौरान भारी मात्रा में धन कमा सकता है।"

साइबर हमलों और खतरों के कुछ प्रकार क्या हैं?

साइबर हमले कई तरीकों से किए जा सकते हैं। रॉयस्टर के अनुसार, सबसे आम तीन प्रकार के हमलों में फ़िशिंग, रैंसमवेयर और सोशल इंजीनियरिंग शामिल हैं।

1 फ़िशिंग

"फिशिंग एक प्रकार का साइबर हमला है जिसमें पीड़ितों को बहला-फुसलाकर या धोखे से किसी दुर्भावनापूर्ण काम में फंसाया जाता है," रॉयस्टर ने कहा। उन्होंने कहा कि इन हमलों में अक्सर फर्जी लिंक शामिल होते हैं और इन्हें ईमेल, टेक्स्ट, सोशल मीडिया और वेबसाइटों जैसे विभिन्न माध्यमों से अंजाम दिया जा सकता है। हमले का उद्देश्य पीड़ित के डिवाइस पर वायरस या मैलवेयर (हानिकारक सॉफ़्टवेयर का संक्षिप्त रूप) डाउनलोड कराना हो सकता है।

2 रैंसमवेयर

रॉयस्टर के अनुसार, रैनसमवेयर में मैलवेयर के माध्यम से किसी व्यक्ति या संगठन के डेटा को एन्क्रिप्ट करना शामिल है, जो उनकी अपनी फाइलों, सिस्टम या नेटवर्क तक पहुंच को प्रतिबंधित करता है। उन्होंने कहा, "इसे रैंसमवेयर इसलिए कहा जाता है क्योंकि हमलावर कंपनी को उनका डेटा वापस देने के बदले में फिरौती की मांग करता है।" इससे भी ज्यादा खतरनाक बात यह है कि फिरौती देने का मतलब यह नहीं है कि आपको अपना डेटा वापस मिल ही जाएगा। सुरक्षा संगठन एस्ट्रा के अनुसार , पिछले पांच वर्षों में रैंसमवेयर हमलों में 13% की वृद्धि हुई है, और प्रत्येक घटना की औसत लागत 1.85 मिलियन डॉलर है। इसके अतिरिक्त, सुरक्षा सॉफ्टवेयर प्रदाता डैटो (पीडीएफ स्रोत) के अनुसार, 13% छोटे और मध्यम व्यवसायों ने पिछले वर्ष रैंसमवेयर हमले की सूचना दी, और 24% उत्तरदाताओं ने कम से कम एक हमले का सामना करने की बात कही।

3 सोशल इंजीनियरिंग

सोशल इंजीनियरिंग में अक्सर प्रतिरूपण शामिल होता है। रॉयस्टर ने कहा, "(यह) उपयोगकर्ताओं को धोखा देकर संवेदनशील जानकारी प्राप्त करने का एक हमला है। इसमें हमलावर आपको फोन करके, किसी और के होने का नाटक कर सकता है, जैसे कि आपकी मोबाइल कंपनी का कोई आईटी कर्मचारी, और आपका पासवर्ड मांग सकता है।"

साइबर हमलों के पीछे कौन है?

नीले रंग की पृष्ठभूमि पर सफेद रूपरेखा वाले आवर्धक लेंस का एक आइकन

आईबीएम के अनुसार, उद्यमों पर हमले विभिन्न स्रोतों से हो सकते हैं, जैसे कि आपराधिक संगठन, सरकारी एजेंसियां और निजी व्यक्ति। इन हमलों को वर्गीकृत करने का एक आसान तरीका बाहरी खतरों बनाम आंतरिक खतरों के आधार पर है। आईबीएम की रिपोर्ट के अनुसार, बाहरी खतरों में संगठित अपराधी, पेशेवर हैकर और शौकिया हैकर शामिल हैं। आईबीएम के अनुसार, आंतरिक खतरे आम तौर पर वे लोग होते हैं जिनके पास कंपनी की संपत्तियों तक अधिकृत पहुंच होती है और वे जानबूझकर या अनजाने में उनका दुरुपयोग करते हैं, और इन खतरों में सुरक्षा प्रक्रियाओं के प्रति लापरवाह कर्मचारी, असंतुष्ट वर्तमान या पूर्व कर्मचारी और सिस्टम तक पहुंच रखने वाले व्यावसायिक भागीदार या ग्राहक शामिल होते हैं।

साइबर जागरूकता विकसित करना

स्क्रीन पर ताला लगा हुआ कंप्यूटर का आइकन। साइबर खतरों और हमलावरों के इतने प्रकारों के साथ, व्यक्तियों और संगठनों के लिए खुद को और अपने डेटा को सुरक्षित रखने के लिए सुरक्षा उपाय करना महत्वपूर्ण है। "मुझे जो एक अवधारणा पसंद है, वह है 'गहन सुरक्षा' पद्धति, जिसमें आप हमलावरों से अपनी संपत्तियों की रक्षा के लिए सुरक्षा की कई परतें लागू करते हैं," रॉयस्टर ने कहा। रॉयस्टर के अनुसार, जिस प्रकार आप अपनी भौतिक मूल्यवान वस्तुओं की सुरक्षा के लिए कई सावधानियां बरतते हैं, उसी प्रकार आप साइबर जगत में अपनी सुरक्षा के लिए सुरक्षा उपकरणों का उपयोग कर सकते हैं।

कपड़ों का बिजनेस – यह सबसे तेज़ी से बढ़ने वाले बिजनेस में से एक है.
ऑनलाइन रीसेलिंग – घर बैठे प्रोडक्ट्स बेचकर अच्छी कमाई करें.
फ्रेंचाइज़ी बिजनेस – बड़े ब्रांड की फ्रेंचाइज़ी लेकर अपना बिजनेस शुरू करें.
कैटरिंग और फूड डिलीवरी – घर से ही फूड सर्विस शुरू करें.
हैंडमेड प्रोडक्ट्स – ज्वेलरी, गिफ्ट आइटम्स और होम डेकोर बनाकर बेचें.
ट्यूशन और कोचिंग क्लासेस – घर से पढ़ाने का बिजनेस शुरू करें.
यूट्यूब चैनल या ब्लॉगिंग – डिजिटल कंटेंट से इनकम कमाएं.
कृषि उपकरण किराए पर देना – मौसमी व्यवसाय के रूप में सेवा दें.
ड्रॉपशिपिंग बिजनेस – बिना इन्वेंट्री के प्रोडक्ट्स ऑनलाइन बेचें.
इवेंट प्लानिंग – शादी, पार्टी और अन्य इवेंट्स ऑर्गेनाइज़ करें.
ब्यूटी और स्किनकेयर बिजनेस – होम-सर्विस पार्लर या कॉस्मेटिक ब्रांड शुरू करें.
मोबाइल रिपेयर शॉप – तकनीकी ज्ञान के साथ **मोबाइल रिपेयर का बिजनेस.**
नर्सरी प्लांट्स की बिक्री – पौधों की देखभाल और बिक्री से कमाई करें.
फोटोग्राफी और वीडियोग्राफी – शादियों और कार्यक्रमों में सेवाएँ प्रदान करें.
किराना स्टोर – स्थानीय जरूरतों को पूरा करते हुए व्यापार करें.
मोमोज और स्ट्रीट फूड – छोटे निवेश में फास्ट फूड का बिजनेस.
दूध डेयरी व्यवसाय – गाँव में पशुपालन से नियमित आय.
कृषि उत्पादों की बिक्री – सब्जियाँ और फल बेचकर अच्छी कमाई.
मिठाई और स्नैक्स की दुकान – हर त्योहार में बढ़िया कमाई के अवसर.
पोल्ट्री फार्मिंग – कम निवेश में मुर्गी पालन से अच्छी आय.
फ्रीलांसिंग सर्विसेस – वेब डेवलपमेंट, ग्राफिक डिजाइन, कंटेंट राइटिंग आदि करें.
डिजिटल मार्केटिंग एजेंसी – SEO, सोशल मीडिया और डिजिटल एडवरटाइजिंग की सेवाएँ दें.
सॉफ्टवेयर डेवलपमेंट – ऐप्स और वेब ऐप्लिकेशन विकसित करें.
ऑनलाइन कोर्सेस और ट्रेनिंग – अपनी विशेषज्ञता ऑनलाइन सिखाएँ.
एप्प डेवलपमेंट – मोबाइल ऐप्स बनाने का व्यवसाय शुरू करें.
फ्रीलांस कंसल्टिंग – अपनी विशेषज्ञता के आधार पर सलाहकार सेवाएँ दें.
ब्लॉगिंग और एफिलिएट मार्केटिंग – ब्लॉग के जरिए और एफिलिएट लिंक से कमाई करें.
ई-कॉमर्स स्टोर – अपने प्रोडक्ट्स का ऑनलाइन स्टोर स्थापित करें.
रियल एस्टेट एजेंसी – प्रॉपर्टी खरीद-बिक्री में मध्यस्थता करें.
फिटनेस ट्रेनिंग – पर्सनल ट्रेनिंग, जिम या योग क्लासेस संचालित करें.
हेल्थ और वेलनेस कोचिंग – फिटनेस, न्यूट्रिशन और लाइफस्टाइल गाइडेंस दें.
एग्रो टेक स्टार्टअप – स्मार्ट फार्मिंग और कृषि तकनीक पर आधारित सेवाएँ प्रदान करें.
बागवानी सेवाएँ – होम गार्डनिंग, लॉन केयर और पेड़-पौधों की देखभाल करें.
रेंटल सर्विसेस – फर्नीचर, उपकरण या अन्य प्रोडक्ट्स किराए पर दें.
आर्ट और क्राफ्ट स्टूडियो – पेंटिंग, स्कल्प्चर और हस्तशिल्प कक्षाएँ चलाएँ.
रेस्टोरेंट या कैफे – लोकल फूड सर्विस का बिजनेस शुरू करें.
बुकस्टोर और काफ़ी शॉप – किताबों के साथ कॉफी का संगम प्रस्तुत करें.
एजुकेशनल टॉय स्टोर – बच्चों के लिए शिक्षाप्रद और रोचक खिलौने बेचें.
बेकरी और केक डेकोरेशन – स्वादिष्ट केक, पेस्ट्री और अन्य बेकरी आइटम बनाएं.
हेल्थ फूड स्टोर – ऑर्गेनिक और हेल्दी फूड आइटम्स का व्यापार करें.
इंटीरियर डिजाइनिंग – घर और ऑफिस की सजावट एवं डिजाइनिंग सेवाएँ दें.
फैशन डिजाइनिंग – अपने फैशन कलेक्शन डिजाइन करके बाजार में उतारें.
विवाह और इवेंट मैनेजमेंट – शादी और पार्टियों का आयोजन करें.
वेब होस्टिंग और डोमेन रजिस्ट्रेशन – ऑनलाइन बिजनेस के लिए तकनीकी सेवाएँ प्रदान करें.
कस्टमाइज़्ड गिफ्ट शॉप – पर्सनलाइज़्ड गिफ्ट आइटम्स का निर्माण और बिक्री करें.
सोलर एनर्जी सॉल्यूशंस – सोलर पैनल इंस्टॉलेशन और मेंटेनेंस की सेवाएँ दें.
ट्रैवल एजेंसी – यात्रा पैकेज और टूर प्लानिंग सेवाएँ शुरू करें.
बाइक या कार रेंटल सर्विस – स्थानीय परिवहन के लिए वाहन किराए पर दें.
पेंटिंग सर्विसेस – घर, ऑफिस या वाहन की पेंटिंग का व्यवसाय.
डिजिटल प्रिंटिंग सर्विसेस – बिजनेस कार्ड, ब्रोशर्स, टी-शर्ट आदि प्रिंट करें.
मेडिकल स्टोर – फार्मेसी और हेल्थ केयर प्रोडक्ट्स का स्टोर खोलें.
विटामिन और सप्लीमेंट शॉप – स्वास्थ्यवर्धक सप्लीमेंट्स का व्यापार करें.
एपार्टमेंट/ऑफिस क्लीनिंग सर्विस – नियमित सफाई सेवाएँ प्रदान करें.
ऑर्गेनिक फार्मिंग – जैविक खेती करके प्रोडक्ट्स बेचें.
पार्ट टाइम असिस्टेंट सर्विसेस – होम असिस्टेंट या पर्सनल असिस्टेंट सेवाएँ दें.
ऑनलाइन ज्वेलरी शॉप – डिज़ाइनर ज्वेलरी को ऑनलाइन बेचें.
फूड ट्रक बिजनेस – मोबाइल फूड सर्विस के जरिए विभिन्न व्यंजन परोसें.
बाइक सर्विस सेंटर – बाइक रिपेयर और मेंटेनेंस का व्यवसाय.
कॉपीराइटिंग सर्विसेस – विज्ञापन और कंटेंट लेखन सेवाएँ प्रदान करें.
इन्फ्लुएंसर मार्केटिंग – सोशल मीडिया पर ब्रांड प्रमोशन के जरिए कमाई करें.
फ्लोरल डेकोरेशन – विभिन्न आयोजनों के लिए फूलों की सजावट करें.
गिफ्ट पैकेजिंग सर्विस – कस्टमाइज़्ड और आकर्षक गिफ्ट पैकेजिंग करें.
लैंग्वेज ट्रेनिंग सेंटर – भाषाओं की कक्षाएँ और कोर्सेस चलाएँ.
पर्सनलाइज्ड फिटनेस जिम – लोकल जिम या फिटनेस सेंटर स्थापित करें.
फूड प्रोडक्ट मैन्युफैक्चरिंग – स्नैक्स, अचार या मसाले बनाकर बेचे.
हस्तनिर्मित साबुन और बाथ बम्स – प्राकृतिक और ऑर्गेनिक ब्यूटी प्रोडक्ट्स तैयार करें. **बाजार अनुसंधान सर्विसेस** – कंपनियों को मार्केट रिसर्च में सहायता करें.
सस्टेनेबल फैशन ब्रांड – इको-फ्रेंडली फैशन आइटम्स का निर्माण करें.
पॉडकास्टिंग – विभिन्न विषयों पर पॉडकास्ट बनाकर श्रोता जुटाएं.
ई-स्पोर्ट्स और गेमिंग सेंटर – गेमिंग टूर्नामेंट्स और कंपटीशन आयोजित करें.
एग्रीटेक कंसल्टेंसी – कृषि क्षेत्र में तकनीकी सलाह और समाधान दें. DIY किट्स की बिक्री – क्राफ्टिंग, पेंटिंग या अन्य DIY किट्स बेचें.वॉलेट और बैग डिजाइनिंग – फैशनेबल एसेसरीज का निर्माण करें.

एआई-संचालित डिजिटल मार्केटिंग

मोबाइल फोन और इंटरनेट ने डिजिटल क्रांति को गति दी है और अरबों लोगों को आपस में जोड़ा है। विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों और उद्योगों की कंपनियां इस बात से सहमत हैं कि डिजिटल ही अगला युद्धक्षेत्र है और वे अपनी पूरी रणनीति को डिजिटल-प्रथम की ओर मोड़ रही हैं। परिणामस्वरूप, इतिहास में पहली बार, डिजिटल विज्ञापन पर होने वाला खर्च अन्य सभी चैनलों से अधिक हो गया है और 2020 तक कुल विज्ञापन बिक्री का 50% तक पहुंचने की उम्मीद है । डिजिटल मार्केटिंग पर मैकिन्से 2 की एक रिपोर्ट के अनुसार , एक वैश्विक उपभोक्ता उत्पाद कंपनी ने डिजिटल मार्केटिंग सामग्री पर खर्च में साल-दर-साल 25% की वृद्धि दर्ज की है। ऑनलाइन सर्च इंजन और सोशल मीडिया कंपनियां हमारे ग्राहकों को लाखों संभावित ग्राहकों तक पहुंचने में मदद करती हैं, हालांकि इसमें काफी खर्च आता है। हालांकि, कंपनियों का वरिष्ठ प्रबंधन डिजिटल विज्ञापन खर्च पर की गई निगरानी कर रहा है, क्योंकि इस तरह के निवेश पर प्रतिफल अभी तक बहुत अधिक नहीं है। पहला कारण यह है कि डिजिटल विज्ञापन खर्च महंगा होता जा रहा है क्योंकि अधिक कंपनियां सोशल मीडिया और सर्च इंजन जैसे डिजिटल चैनलों के माध्यम से ऑनलाइन विज्ञापन स्थान के लिए बोली लगा रही हैं। दूसरा, बड़ी संख्या में संभावित ग्राहक ऑनलाइन यात्रा के विभिन्न चरणों में बीच में ही छोड़ देते हैं। व्यक्तिगत डेटा तक पहुंच न होने के कारण, कंपनियां यह समझने में संघर्ष करती हैं कि ग्राहक बीच में ही क्यों छोड़ देते हैं और ग्राहकों के डिजिटल अनुभव को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक कदम उठाने में विफल रहती हैं। PwC का लीड एनरिचर एंड कॉस्ट ऑप्टिमाइज़र (LECO) समाधान एक कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) प्लेटफ़ॉर्म है जो स्मार्ट लीड आवंटन और सहायक रूपांतरण के माध्यम से डिजिटल मार्केटिंग लागत को काफी कम करता है और बिक्री बढ़ाता है। यह मशीन लर्निंग एल्गोरिदम और समग्र डेटा मॉडल द्वारा संचालित एक मजबूत इंजन है जो खर्च को अनुकूलित करने और डिजिटल लीड के अनुभव को बेहतर बनाने में सक्षम बनाता है। यह समाधान डिजिटल लीड के पूरे जीवनचक्र में एक डिजिटल मार्केटर को आने वाली समस्याओं का समग्र रूप से समाधान करता है।

PwC के लीड एनरिचर और कॉस्ट ऑप्टिमाइज़र समाधान के घटक

समाधान का पहला भाग ("स्कोरर") डिजिटल फुटप्रिंट डेटा (जैसे क्लिकस्ट्रीम डेटा) का उपयोग करके लीड को स्कोर करता है और वर्गीकृत करता है। फिर मॉडल ("ट्रैवलर") डिजिटल लीड को व्यक्तिगत ऑनलाइन यात्रा के माध्यम से वास्तविक समय में रूपांतरण के लिए प्रेरित करता है। साथ ही, लीड एक्सचेंज मॉडल ("एक्सचेंजर") उन लीड्स की पहचान करता है जो सहायता के लिए गैर-डिजिटल चैनलों को प्राथमिकता देते हैं और उन्हें स्वचालित रूप से टेलीकॉलर या शाखाओं से जोड़ता है। समाधान का अंतिम भाग ("ऑप्टिमाइज़र") डिजिटल मार्केटिंग चैनलों के लिए वास्तविक समय में ऑनलाइन बजट अनुकूलन करता है, जिससे कंपनी को काफी लागत की बचत होती है।

इस समाधान में रीयल-टाइम डैशबोर्ड हैं जहां वरिष्ठ प्रबंधन प्रमुख लागत और रूपांतरण मैट्रिक्स की निगरानी कर सकता है और आवश्यक कार्रवाई कर सकता है।

पीडब्ल्यूसी का लीड एनरिचर और कॉस्ट ऑप्टिमाइजर समाधान उन सभी व्यवसायों पर लागू होता है जिनकी डिजिटल मार्केटिंग उपस्थिति है, न केवल ऑनलाइन बिक्री के लिए, बल्कि ब्रांडिंग और ग्राहक जागरूकता के लिए भी।

पीडब्ल्यूसी का प्रभाव

हमारा समाधान चालू है और इसे भारत की दो जीवन बीमा कंपनियों में लागू किया जा चुका है। इनमें से एक पारंपरिक एजेंसी आधारित कंपनी है, जहां हमारे समाधान ने एक तिमाही के भीतर लीड कन्वर्जन में 80% की वृद्धि की है। दूसरी ओर, डिजिटल-फर्स्ट जीवन बीमा कंपनी में, हमारे समाधान ने चार महीनों में डिजिटल विज्ञापन खर्च में 30% की भारी कमी की है।

इसमें आपका क्या फायदा है?

यदि आपका डिजिटल व्यवसाय है और आप मुख्य रूप से डिजिटल माध्यम से अपने ग्राहकों को प्राप्त करने की योजना बना रहे हैं, तो हम कम लागत और अधिक दक्षता के साथ ऐसा करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

अब किसान खुद बनाएंगे अपनी जैविक खाद, कम खर्च में बढ़ेगी पैदावार

राजस्थान के किसानों के लिए एक नई और महत्वपूर्ण पहल की शुरुआत होने जा रही है। राज्य के कृषि एवं उद्यानिकी मंत्री डॉ. किरोड़ी लाल मीणा ने “आपणों खेत- आपणी खाद” अभियान की घोषणा की है, जिसके तहत किसानों को अपने ही खेत में जैविक खाद तैयार करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। यह अभियान 6 अप्रैल से शुरू हो गया है जो 30 अप्रैल 2026 तक पूरे राज्य में चलाया जाएगा। सरकार का उद्देश्य किसानों को रासायनिक उर्वरकों जैसे यूरिया और डीएपी पर निर्भरता कम करने के लिए प्रेरित करना है। इसके साथ ही जलवायु परिवर्तन और मिट्टी की घटती उर्वरता को ध्यान में रखते हुए टिकाऊ और प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देना भी इस पहल का प्रमुख लक्ष्य है।

खेती की लागत होगी कम, गुणवत्ता बढ़ेगी

कृषि मंत्री के अनुसार, इस अभियान के जरिए किसानों को अपने खेत में उपलब्ध संसाधनों से ही जैविक खाद और पोषक तत्व तैयार करने के लिए प्रेरित किया जाएगा। इससे किसानों की खेती की लागत कम होगी और फसलों की गुणवत्ता में सुधार आएगा। बेहतर गुणवत्ता वाली उपज किसानों को बाजार में अच्छे दाम दिलाने में भी मदद करेगी।

अभियान के दौरान कम्पोस्ट, वर्मी कम्पोस्ट, हरी खाद और अन्य जैव उर्वरकों के उपयोग को बढ़ावा दिया जाएगा। विशेष रूप से ढैंचा, ग्वार और चवला जैसी हरी खाद फसलों के उपयोग पर जोर रहेगा, जिससे मिट्टी की उर्वरता स्वाभाविक रूप से बढ़ाई जा सके। इसके अलावा, फसल अवशेष प्रबंधन और टिकाऊ कृषि पद्धतियों को अपनाने के लिए भी किसानों को जागरूक किया जाएगा। इससे मिट्टी की सेहत में सुधार होगा और लंबे समय तक उत्पादन क्षमता बनी रहेगी।

खेतों पर होंगे लाइव डेमो

इस अभियान की खास बात यह है कि किसानों को केवल जानकारी ही नहीं दी जाएगी, बल्कि खेतों पर ही प्रायोगिक प्रदर्शन (लाइव डेमो) भी कराया जाएगा। इसमें जीवामृत, बीजामृत, घनजीवामृत, पंचगव्य और वर्मी कम्पोस्ट बनाने की तकनीकों को दिखाया जाएगा। इसके साथ ही रासायनिक उर्वरकों के संतुलित उपयोग की जानकारी भी दी जाएगी। डीएपी के विकल्प के रूप में एसएसपी, एनपीके और टीएसपी के उपयोग को बढ़ावा दिया जाएगा, जिससे मिट्टी को सल्फर और कैल्शियम जैसे जरूरी पोषक तत्व मिल सकें।

गांव-गांव तक पहुंचेगा अभियान

सरकार इस अभियान को जन-आंदोलन बनाने की दिशा में काम कर रही है। इसके तहत ग्राम पंचायत स्तर तक व्यापक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। किसानों को जागरूक करने के लिए कृषक गोष्ठियां, रात्रि चौपाल और

प्रभात फेरियां आयोजित की जाएंगी। अभियान में कृषि विश्वविद्यालयों, कृषि विज्ञान केंद्र (केवीके) और आईसीएआर के वैज्ञानिकों को भी शामिल किया जाएगा, जो सीधे किसानों से जुड़कर उन्हें आधुनिक और वैज्ञानिक तरीके से खेती करने की जानकारी देंगे।

महिलाओं की भी होगी भागीदारी

इस अभियान में महिला सशक्तिकरण पर भी विशेष ध्यान दिया गया है। “नमो ड्रोन दीदी”, कृषि सखियों और महिला स्वयं सहायता समूहों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी। इससे ग्रामीण महिलाओं को भी आत्मनिर्भर बनने का अवसर मिलेगा।

सॉइल हेल्थ कार्ड और डिजिटल निगरानी

किसानों को उनके सॉइल हेल्थ कार्ड के आधार पर उर्वरकों के सही उपयोग की सलाह दी जाएगी। साथ ही राइजोबियम और पीएसबी जैसे जैव उर्वरकों के फायदे भी बताए जाएंगे। अभियान की पारदर्शिता और प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के लिए जिला, ब्लॉक और ग्राम पंचायत स्तर पर निगरानी समितियां गठित की गई हैं, जो इस पूरे कार्यक्रम की लगातार मॉनिटरिंग करेंगी।

टिकाऊ खेती की दिशा में बड़ा कदम

विशेषज्ञों का मानना है कि “आपणों खेत-आपणी खाद” अभियान न केवल किसानों की लागत कम करेगा, बल्कि पर्यावरण संरक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। यह पहल रसायन मुक्त खेती की दिशा में एक बड़ा कदम साबित हो सकती है। ट्रैक्टर जंक्शन हमेशा आपको अपडेट रखता है। इसके लिए ट्रैक्टरों के नये मॉडलों और उनके कृषि उपयोग के बारे में एग्रीकल्चर खबरें प्रकाशित की जाती हैं। प्रमुख ट्रैक्टर कंपनियों महिंद्रा ट्रैक्टर, सोनालिका ट्रैक्टर आदि की मासिक सेल्स रिपोर्ट भी हम प्रकाशित करते हैं जिसमें ट्रैक्टरों की थोक व खुदरा बिक्री की विस्तृत जानकारी दी जाती है। अगर आप मासिक सदस्यता प्राप्त करना चाहते हैं तो हमसे संपर्क करें। अगर आप नए ट्रैक्टर, पुराने ट्रैक्टर, कृषि उपकरण बेचने या खरीदने के इच्छुक हैं और चाहते हैं कि ज्यादा से ज्यादा खरीददार और विक्रेता आपसे संपर्क करें और आपको अपनी वस्तु का अधिकतम मूल्य मिले तो अपनी बिकाऊ वस्तु को ट्रैक्टर जंक्शन के साथ शेयर करें।

मध्य प्रदेश में छोटे और सीमांत किसानों को मिलेगी प्राथमिकता, स्लॉट बुकिंग प्रक्रिया शुरू

मध्य प्रदेश के किसानों के लिए बड़ी राहत की खबर सामने आई है। राज्य सरकार ने गेहूं की सरकारी खरीदी को लेकर एक बार फिर तारीख में बदलाव करते हुए इसे तय समय से पहले शुरू करने का फैसला लिया है। अब न्यूनतम समर्थन मूल्य (MSP) पर गेहूं की खरीद 10 अप्रैल के बजाय 9 अप्रैल से ही शुरू कर दी जाएगी। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने इस फैसले की घोषणा करते हुए कहा कि सरकार किसानों को समय पर राहत देने और खरीदी प्रक्रिया को तेज करने के लिए यह कदम उठा रही है। पहले गेहूं खरीदी की शुरुआत 16 मार्च से प्रस्तावित थी, जिसे बाद में बदलकर 1 अप्रैल किया गया और फिर 10 अप्रैल तय किया गया था। लेकिन अब अंतिम रूप से 9 अप्रैल से खरीदी शुरू करने का निर्णय लिया गया है।

छोटे और सीमांत किसानों को प्राथमिकता

राज्य सरकार ने स्पष्ट किया है कि खरीदी की शुरुआत में पंजीकृत छोटे और सीमांत किसानों को प्राथमिकता दी जाएगी। इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि जरूरतमंद किसानों को पहले अपनी उपज बेचने का मौका मिले। इसके साथ ही स्लॉट बुकिंग की प्रक्रिया पहले ही शुरू कर दी गई है। किसान ऑनलाइन स्लॉट बुक कर सकते हैं, जिससे खरीदी केंद्रों पर भीड़ कम होगी और उन्हें लंबा इंतजार नहीं करना पड़ेगा।

एमएसपी (MSP) के साथ मिलेगा बोनस

रबी मार्केटिंग सीजन 2026-27 के लिए केंद्र सरकार ने गेहूं का न्यूनतम समर्थन मूल्य 2,585 रुपये प्रति क्विंटल तय किया है। वहीं, मध्य प्रदेश सरकार ने किसानों को अतिरिक्त लाभ देने के लिए इस पर 40 रुपये प्रति क्विंटल का बोनस जोड़ दिया है। इस तरह राज्य के किसानों को गेहूं की खरीदी पर कुल 2,625 रुपये प्रति क्विंटल का भुगतान मिलेगा, जो उनके लिए आर्थिक रूप से फायदेमंद साबित होगा।

खरीदी व्यवस्था को लेकर सख्ती

मुख्यमंत्री ने सभी मंत्रियों और अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि वे अपने-अपने जिलों में खरीदी व्यवस्था की लगातार निगरानी करें। साथ ही यह सुनिश्चित किया जाए कि किसानों को किसी भी तरह की परेशानी का सामना न करना पड़े। खरीदी केंद्रों पर पर्याप्त सुविधाएं उपलब्ध कराने, तौल, भुगतान और परिवहन व्यवस्था को सुचारु रखने पर विशेष जोर दिया गया है।

बारदाने की पर्याप्त व्यवस्था

राज्य सरकार ने इस बार खरीदी के लिए बारदाने (बोरों) की पर्याप्त उपलब्धता का दावा किया है। पिछले वर्षों में बारदाने की कमी के कारण कई समस्याएं सामने आई थीं, लेकिन इस बार सरकार ने पहले से ही पर्याप्त इंतजाम कर लिए हैं, ताकि खरीदी प्रक्रिया में कोई बाधा न आए।

एमपी-यूपी सहयोग पर जोर मुख्यमंत्री ने हाल ही में वाराणसी में आयोजित एमपी-यूपी सहयोग सम्मेलन का भी जिक्र किया। उन्होंने कहा कि मध्य प्रदेश और उत्तर प्रदेश के बीच कृषि उत्पादों को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय बाजारों से जोड़ने पर जोर दिया जा रहा है। ‘वन डिस्ट्रिक्ट वन प्रोडक्ट’ (ODOP), जीआई टैग उत्पादों और पारंपरिक शिल्प को बढ़ावा देने के लिए दोनों राज्यों के बीच सहयोग बढ़ाया जा रहा है, जिससे किसानों और कारीगरों को बेहतर बाजार मिल सके।

सांस्कृतिक और आर्थिक संबंध मजबूत

वाराणसी में आयोजित ‘सम्राट विक्रमादित्य महानाट्य’ कार्यक्रम का उल्लेख करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि इस तरह के आयोजन दोनों राज्यों के बीच सांस्कृतिक संबंधों को मजबूत करते हैं। साथ ही पर्यटन और निवेश के नए अवसर भी पैदा होते हैं।

एमपी सरकार का किसानों के हित में बड़ा कदम

मध्य प्रदेश सरकार का यह फैसला किसानों के हित में एक बड़ा कदम माना जा रहा है। तय समय से पहले गेहूं खरीदी शुरू होने से किसानों को अपनी फसल बेचने में आसानी होगी और उन्हें बेहतर दाम भी मिल सकेंगे। साथ ही बोनस और बेहतर व्यवस्थाओं से किसानों को अतिरिक्त राहत मिलने की उम्मीद है। ट्रैक्टर जंक्शन हमेशा आपको अपडेट रखता है।

खेत में उगाएं 'लाल-पीली' शिमला मिर्च और कमाएं मोटा मुनाफा, मार्केट में डिमांड देख किसान हुए गदगद

खेती-किसानी के बदलते दौर में अब सिर्फ अनाज उगाना ही काफी नहीं है. बल्कि आज के दौर का समझदार किसान वही है. जो बाजार की नब्ज को समझता है. आजकल बड़े शहरों के होटलों, रेस्टोरेंट और फास्ट फूड जॉइंट्स में लाल और पीली शिमला मिर्च की भारी मांग है. रंगीन शिमला मिर्च न केवल देखने में आकर्षक होती है. बल्कि सेहत के मामले में भी यह गुणों की खान है.

बहुत से किसान पॉलीहाउस और खुले खेतों में इसे उगाकर मोटा मुनाफा कमा रहे हैं. विटामिन-ए. सी और जरूरी खनिजों से भरपूर होने के चलते फिट रहने वाले लोग इसे सलाद और डाइट में शामिल करना पसंद करते हैं. यही वजह है कि पारंपरिक हरी शिमला मिर्च के मुकाबले रंगीन किस्मों के दाम बाजार में कहीं ज्यादा मिलते हैं. जान लीजिए कैसे कर सकते हैं इससे मोटी कमाई.

ऐसे उगाएं लाल-पीली शिमला मिर्च

रंगीन शिमला मिर्च की खेती के लिए तापमान और मिट्टी का तालमेल बहुत जरूरी है. यह फसल 20 से 30 डिग्री सेल्सियस के तापमान में सबसे अच्छी तरह फलती-फूलती है. इसके लिए दोमट या बलुई दोमट मिट्टी एकदम परफेक्ट है. बशर्ते खेत में पानी निकालने का अच्छा रास्ता हो. क्योंकि जड़ों में रुका हुआ पानी पूरी मेहनत खराब कर सकता है.

मिट्टी का पीएच मान 6.0 से 7.0 के बीच रखें जिससे पौधों को भरपूर पोषण मिले.

बहुत ज्यादा ठंड या भारी बारिश से बचाने के लिए इसे पॉलीहाउस में उगाना ज्यादा सेफ रहता है. खेत तैयार करते समय सही माहौल और पानी निकलने की व्यवस्था आपकी फसल की आधी सफलता तय कर देती है.

इन किस्मों के बीज लेकर आएं

अच्छी पैदावार के लिए सबसे जरूरी है सही बीजों का चुनाव करना. मार्केट में कैलिफ़ोर्निया वंडर (लाल) और येलो वंडर (पीला) जैसी किस्में काफी हिट हैं. एक हेक्टेयर के लिए करीब 250 से 300 ग्राम बीज पर्याप्त होते हैं. लेकिन इन्हें सीधे खेत में डालने के बजाय पहले नर्सरी में पौधे तैयार करना एक समझदारी भरा फैसला होता है. अरका गौरव और अरका बसंत जैसी पीली किस्में अपनी चमक और वजन के लिए जानी जाती हैं. बीजों को बोने से पहले उपचारित जरूर करें ताकि शुरुआती बीमारियां पौधों के पास न आएं. जब पौधे करीब एक महीने के हो जाएं. तब उन्हें 45×45 सेंटीमीटर की दूरी पर खेत में शिफ्ट कर दें ताकि हर पौधे को फैलने की जगह मिले.

हो सकती है इतनी कमाई

शिमला मिर्च की सही देखरेख से 60 से 70 दिनों में तुड़ाई शुरू हो जाती है और एक हेक्टेयर से 250 क्विंटल तक की बंपर उपज मिल सकती है. रंगीन शिमला मिर्च की खेती आज के समय में एक जैकपॉट की तरह है. अगर हम मुनाफे की बात करें. तो बाजार में रंगीन शिमला मिर्च के दाम अक्सर 60 से 150 रुपये प्रति किलो के बीच रहते हैं. साल भर रहने वाली डिमांड के चलते किसान एक हेक्टेयर से खर्च काटकर आराम से 8 से 12 लाख रुपये तक का मुनाफा कमा सकते हैं.

किचन गार्डन में ऐसे करें धनिया-मिर्चा की खेती, सब्जी वाले से मांगने की नहीं पड़ेगी जरूरत

किचन गार्डन का क्रेज आजकल हर घर में सिर चढ़कर बोल रहा है और सच कहें तो अपनी मेहनत से उगाई ताजी सब्जी का स्वाद ही कुछ अलग होता है. अक्सर होता यह है कि सब्जी लेते समय हम धनिया और मिर्चा मुफ्त में मांगना तो नहीं भूलते. लेकिन कई बार सब्जी वाला मना कर देता है या फिर घर आने पर पता चलता है कि धनिया सूख गया है. इस झंझट से बचने का सबसे बेस्ट तरीका है कि आप अपने घर के छोटे से कोने या बालकनी में ही धनिया और मिर्चा उगा लें. यह न केवल आपके खाने का जायका बढ़ाएगा बल्कि आपको केमिकल फ्री और एकदम फ्रेश चीजें भी देगा. धनिया की खुशबू और मिर्चा का तीखापन जब सीधा गमले से किचन में आता है तो कुकिंग का मजा दोगुना हो जाता है. जान लें आसानी से उगाने का तरीका.

धनिया उगाने का सबसे आसान और देसी तरीका

धनिया उगाना बहुत ही सिंपल है बशर्ते आप कुछ छोटी बातों का ध्यान रखें. सबसे पहले साबुत धनिया के बीजों को हल्का सा रगड़कर दो हिस्सों में तोड़ लें ताकि वे जल्दी अंकुरित हो सकें. इसके बाद एक चौड़े गमले में मिट्टी और खाद का अच्छा मिक्सचर तैयार करें और बीजों को फैलाकर ऊपर से हल्की मिट्टी की परत डाल दें. धनिया को बहुत ज्यादा धूप की जरूरत नहीं होती है इसलिए इसे ऐसी जगह रखें जहां छनकर धूप आती हो. बीजों को बोने से पहले 24 घंटे पानी में भिगोकर रखने से अंकुरण और भी तेजी से होता है. मिट्टी में नमी बनाए रखें लेकिन पानी का भराव न होने दें वरना बीज सड़ सकते हैं. लगभग 10 से 15 दिनों में छोटे-छोटे पौधे नजर आने लगेंगे और एक महीने के अंदर आपकी रसोई के लिए ताजी पत्तियां तैयार हो जाएंगी.

तीखी मिर्च के लिए ऐसे तैयार करें अपना छोटा खेत

मिर्च का पौधा उगाने के लिए आप घर में मौजूद सूखी लाल मिर्च के बीजों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं या नर्सरी से अच्छी वैरायटी के बीज ला सकते हैं. मिर्च के पौधे को शुरुआत में छोटे कप या ट्रे में उगाना बेहतर होता है और जब पौधे 4-5 इंच के हो जाएं तो उन्हें बड़े गमले में शिफ्ट कर दें. मिर्च को धूप बहुत पसंद है इसलिए गमले को ऐसी जगह रखें जहां दिन में अच्छी रोशनी मिले. मिर्च के पौधे को अच्छी ग्रोथ के लिए पोटेशियम युक्त खाद देना फायदेमंद रहता है. गमले में पानी तभी डालें जब ऊपर की मिट्टी सूखी नजर आए क्योंकि ज्यादा पानी से फूल गिर जाते हैं. सही देखभाल के साथ आपका मिर्च का पौधा महीनों तक आपको ताजी और तीखी मिर्च देता रहेगा.

इन बातों का रखें ध्यान

किचन गार्डन को हरा-भरा रखने के लिए ऑर्गेनिक खाद जैसे वर्मीकम्पोस्ट या घर की बनी खाद का ही इस्तेमाल करें. धनिया की पत्तियों को जब भी तोड़ें तो उन्हें जड़ से न उखाड़ें बल्कि ऊपर से कैंची से काट लें जिससे वह दोबारा तेजी से बढ़ सके. मिर्च के पौधे में जब फूल आने लगें तो पानी थोड़ा कम कर दें ताकि फूल झड़ें नहीं और ज्यादा फल लगें. हफ्ते में एक बार नीम के तेल का स्प्रे करने से कीड़े-मकोड़े आपके पौधों से दूर रहेंगे. मिट्टी की समय-समय पर गुड़ाई करते रहें ताकि जड़ों को ऑक्सीजन सही मात्रा में मिलती रहे. बस थोड़ी सी लगन के साथ आपका छोटा सा गार्डन सब्जी वाले वाले से धनिया और मिर्च लेने की जरूरत को पूरी तरह खत्म कर देगा.

एक बार का चीटर... चीटिंग पर आयुष्मान

सारा अली खान

के बीच छिड़ी जंग, दिया बड़ा

बॉलीवुड में सालों से अफेयर्स पर फिल्में बनती आ रही हैं. अब इस लिस्ट में एक और फिल्म का नाम ऐड हो गया है. फिल्म का नाम है पति,पत्नी और वो दो. फिल्म को डायरेक्ट किया है मुदस्सर अजीज ने. फिल्म में लीड रोल में हैं एक्टर सारा अली खान, आयुष्मान खुराना, वामिका गब्बी और रकुलप्रीत सिंह. हाल ही में फिल्म के प्रमोशन के दौरान एक इंटरव्यू में दोनों सितारों के बीच 'रिश्तों में धोखे' यानी इन्फेडिलिटी को लेकर एक मजेदार बहस देखने को मिली.इंटरव्यू के दौरान जब दोनों से पूछा गया कि क्या एक बार धोखा देने वाला इंसान हमेशा धोखा देता है?, तो सारा अली खान ने इस पर बहुत कड़ा रुख अपनाया.

सारा ने साफ शब्दों में कहा, हां, जो एक बार धोखा देता है, वह हमेशा धोखेबाज ही रहता है. सारा का मानना है कि अगर किसी ने

एक बार भी पार्टनर को धोखा दिया, तो उस पर 'धोखेबाज' का जो टैग लगता है, उसे कभी हटाया नहीं जा सकता. भले ही वो व्यक्ति भविष्य में दोबारा ऐसा न करे, लेकिन वो ये दावा करने का हक खो देता है कि वो किसी के लिए लॉयल था.

आयुष्मान खुराना ने क्या कहा ?

दूसरी तरफ, आयुष्मान खुराना ने सारा की इस बात पर थोड़ी अहसहमती जताई. आयुष्मान ने कहा कि कोई भी इंसान जन्म से परफेक्ट या 'ग्रीन फ्लैग' नहीं होता. इंसान गलतियों से सीखता है और बदल सकता है. एक गलत इंसान भी वक्त के साथ अच्छा इंसान बन सकता है. रकुल प्रीत सिंह ने भी आयुष्मान की बात से अग्री किया.

आयुष्मान ने खींची सारा की टांग

जब सारा अपनी बात पर अड़ी रहीं, तो आयुष्मान ने मजाकिया अंदाज में उनकी टांग खींचते हुए कहा, सारा, अब उसे जाने दो, भूल जाओ और माफ कर दो. आयुष्मान का इशारा सारा के पुराने रिश्तों की तरफ था, जिसे सुनकर वहां मौजूद सभी लोग हंस पड़े. बता दें कि इनकी फिल्म 'पति पत्नी और वो 2' हाल ही में 15 मई 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई है.

समस्त वास्तु दोष कैसे दूर करें, जानिए 10 उपाय

घर में या घर के बाहर कई तरह के वास्तु दोष हो सकते हैं। वास्तु दोष से कई तरह के रोग या शोक उत्पन्न होते हैं। अतः यदि आपका घर कार्नर का है, तीराहे, चौराहे पर है, दक्षिण दिशा का घर है या घर के अंदर किसी भी प्रकार से वास्तु दोष है तो आप उक्त 10 उपाय आजमाएं और निश्चिंत हो जाएं।

1. दक्षिण में है घर का द्वार :

यदि आपका घर दक्षिणमुखी है तो आप सबसे पहले घर के सामने द्वार से दोगुनी दूर पर नीम का एक पेड़ लगाएं। दूसरा यह कि द्वारा के ऊपर पंचमुखी हनुमान का चित्र लगाएं। आदमकद दर्पण भी लगा सकते हैं। मुख्य द्वार के ऊपर पंचधातु का पिरामिड लगवाने से भी वास्तुदोष समाप्त होता है। गणेशजी की पत्थर की दो मूर्ति बनवाएं जिनकी पीठ आपस में जुड़ी हो। इस जुड़ी गणेश प्रतिमा को मुख्य द्वार के बीचों-बीच चौखट पर फिक्स कर दें, ताकि एक गणेशजी अंदर को देखें और एक बाहर को।

2.एक ही सीध में हैं द्वार

यदि आपके मुख्य द्वारा के बाद भीतर के द्वार भी एक ही सीध में हैं तो यह भी वास्तुदोष निर्मित करता है। इसके लिए घर में बीच वाले द्वार के मध्य मोटा परदा लगाएं या विंड चाइम लगाएं। यदि आपके मुख्य द्वार के बाद का हाल या कमरा बड़ा है आप ऐसा भी कर सकते कि दूसरे दरवाजे के ठीक सामने कुछ दूरी पर प्लायवुड का एक द्वार बराबर का पाट लगाएं और उसपर कोई अच्छी सी पेंटिंग लगा दें।

3.रसोई घर नहीं बना है आग्नेय कोण पर तो :

यदि आपका रसोई घर आग्नेय कोण में नहीं बना है तो आप रसोईघर में किचन स्टैंड के उत्तर-पूर्व यानी ईशान कोण में ऊपर सिंदूरी गणेशजी की तस्वीर लगाएं या यज्ञ करते हुए ऋषियं की फोटो लगाएं।

4.वास्तु दोष मिटाने के लिए कर्पूर रखें :

यदि घर के किसी स्थान पर वास्तु दोष निर्मित हो रहा है तो वहां एक कर्पूर की 2 टिकियां रख दें। जब वह टिकियां गलकर समाप्त हो जाए तब दूसरी दो टिकिया रख दें। इस तरह बदलते रहेंगे तो वास्तुदोष निर्मित नहीं होगा।

6.बाथरूम और टॉयलेट एक साथ है तो

बाथरूम और टॉयलेट एक साथ है तो यह भी भयंकर वास्तु दोष उत्पन्न करता है। इसके लिए सबसे पहले आप इसे हमेश स्वच्छ रखें। नीले रंग के मग और बाल्टी ही रखें। एक कटोरे में खड़ा नमक भरकर बाथरूम-टॉयलेट के किसी कौने में रखें। यदि गलती से आपका शौचालय ईशान कोण में बन गया है तो फिर यह बहुत ही धनहानि और अशांति का कारण बन जाता है। प्राथमिक उपचार के तौर पर उसके बाहर शिकार करते हुए शेर का चित्र लगा दें।

7.शयन कक्ष

वैसे तो दक्षिण-पश्चिमी दिशा में होना चाहिए या उत्तर दिशा भी ठीक है लेकिन यदि शयन कक्ष अग्निकोण में हो तो पूर्व-मध्य दीवार पर शांत समुद्र का चित्र लगाना चाहिए। सिर हमेशा पूर्व या दक्षिण दिशा की ओर ही रखना चाहिए।

8.उत्तर-पूर्व अर्थत ईशान दिशा :

यदि ईशान दिशा में किसी भी प्रकार का दोष है तो आप इस दिशा को खाली करके इस दिशा में एक पीतल के बर्तन में जल भरकर रख दें या तुलसी का पौधा लगाकर उसमें नित्य जल देते रहें। पीतल के बर्तन का पानी नित्य बदलते रहें।

9.सुंदर कांड या रामचरित का पाठ :

घर के वास्तु दोष को दूर करने के लिए समय समय पर रामचरित का पाठ या सुंदरकांड का पाठ करवाते रहें। इससे घर की नकारात्मक ऊर्जा बाहर निकाल जाएगी।

10.सुंदर बनाएं घर को

घर में किसी भी प्रकार से वास्तु दोष है तो घर को स्वास्तिक चिन्ह, मांडने और पौधों से सजाएं। पीले, गुलाबी और हल्के नीले रंग का उपयोग करें। दक्षिण की दिशा में भारी सामान रखें जैसे लोहे की अरमारी, पलंग, फ्रीज आदि। घर की वस्तुओं के स्थान को बदलकर भी वास्तु दोष ठीक किया जा सकता है।

कमज़ोर नज़र: लक्षण, कारण, बचाव और इलाज

कमज़ोर या बिगड़ती नज़र का अगर समय पर इलाज न किया जाए, तो समय के साथ नज़र कमज़ोर हो सकती है या नज़र भी जा सकती है। इसलिए, कमज़ोर नज़र के छोटे-छोटे संकेतों और लक्षणों को जल्द से जल्द पहचानना ज़रूरी है। नज़र की समस्या हर उम्र के लोगों को हो सकती है और आम कामों में काफ़ी परेशानी हो सकती है।

जब नज़र कमज़ोर होने की बात आती है, तो जल्दी पता लगाना, बचाव करना और सही इलाज बहुत ज़रूरी है। आइए, कमज़ोर नज़र के कुछ आम लक्षणों, कारणों और इलाज के तरीकों पर नज़र डालते हैं।

कमज़ोर नज़र के संकेत और लक्षण

कमज़ोर नज़र के लक्षणों को पहचानना, नज़र कमज़ोर होने से रोकने की दिशा में पहला कदम है। यहाँ कुछ आम लक्षण दिए गए हैं जो कमज़ोर नज़र के संकेत हैं:

धुंधली, टेढ़ी या धुंधली नज़र:

अगर आपको दूर या पास की चीज़ों को साफ़ देखने में मुश्किल होने लगे, अगर चीजें धुंधली, धुंधली, टेढ़ी या टेढ़ी दिखाई दें, तो आपकी नज़र कमज़ोर हो सकती है। ये लक्षण आँखों की किसी अंदरूनी बीमारी का संकेत हैं जिसके लिए सही डायग्नोसिस और देखभाल की ज़रूरत होती है।

सिरदर्द: लगातार सिरदर्द, खासकर उन कामों के बाद जिनमें ज़्यादा ध्यान देने की ज़रूरत होती है, कमज़ोर नज़र की वजह से हो सकता है। सिरदर्द पूरी सेहत और प्रोडक्टिविटी पर असर डाल सकता है। हेलोस: अगर आपको लाइट के आस-पास हेलो (चमकीले छल्ले या गोले) या बहुत ज़्यादा चमक दिखने लगे, तो आँख की किसी बीमारी की वजह से आपकी नज़र पर बहुत बुरा असर पड़ सकता है। इस तरह की नज़र में गड़बड़ी से लाइट सेंसिटिविटी हो सकती है और रात में कम दिखाई दे सकता है।

केंद्रीय दृष्टि का कमज़ोर होना:

यह कमज़ोर नज़र के सबसे गंभीर लक्षणों में से एक है। जब आपको अपने सामने की चीज़ों को देखने में दिक्कत होने लगे, तो आपको तुरंत मेडिकल मदद लेनी चाहिए।

नाइट ब्लाइंडनेस (रात में देखने की कमज़ोरी): कम रोशनी वाली जगहों पर या रात में साफ़ न देख पाना भी कमज़ोर नज़र का एक और चिंताजनक लक्षण है।

भेंगापन: अगर आपको साफ़ देखने के लिए लगातार अपनी आँखें सिकोड़नी पड़ती हैं, तो हो सकता है कि आपकी नज़र कमज़ोर हो।

आँखों में खिंचाव या दर्द: अगर आपको ज़्यादा देर तक स्क्रीन पर देखने के बाद देखने में बहुत ज़्यादा परेशानी (जलन) या दर्द भी होता है, तो हो सकता है कि आपको अपनी आँखों की जाँच करवाने की ज़रूरत हो।

फ्लोटर्स: अगर आपको अपनी नज़र में लगातार फ्लोटर्स दिखते हैं, तो हो सकता है कि आपकी नज़र किसी आँख की बीमारी की वजह से कमज़ोर हो रही हो।

अगर आपको इनमें से कोई भी, कुछ या ज़्यादातर लक्षण महसूस हों, तो आपको तुरंत मेडिकल मदद लेनी चाहिए, अपनी आँखों की जाँच करवानी चाहिए और सही इलाज करवाना चाहिए। मोहाली में सबसे अच्छे आई हॉस्पिटल की तलाश में, कहीं और जाने की ज़रूरत नहीं – सोहाना आई हॉस्पिटल एक ही जगह पर आपकी आँखों की देखभाल की सभी ज़रूरतों का ध्यान रखता है।

आँख कमज़ोर होने के कारण

आँखों की कई बीमारियाँ बिना किसी मदद या उपचार के साफ़ दिखाई देने की क्षमता को प्रभावित करती हैं। नीचे कुछ आम स्थितियाँ दी गई हैं जो आँखों की रोशनी पर असर डालती हैं:

रिफ्रैक्टिव एरर – मायोपिया, हाइपरोपिया, एस्टिग्मेटिज्म, और प्रेसबायोपिया
उम्र से जुड़ा मैकुलर डिजनरेशन
ग्लूकोमा (काला मोतिया)
डायबिटीज से जुड़ी आंखों की समस्याएँ

आँख में चोट या ट्रॉमा

मोतियाबिंद (Cataracts)
कमज़ोर नज़र से बचाव के उपाय
हालांकि कमज़ोर नज़र की वजह बनने वाली हर आंख की कंडीशन को कंट्रोल करना मुमकिन नहीं है, लेकिन आंखों की सेहत को ठीक रखने और आंखों की दिक्कतों का खतरा कम करने के कुछ तरीके हैं:

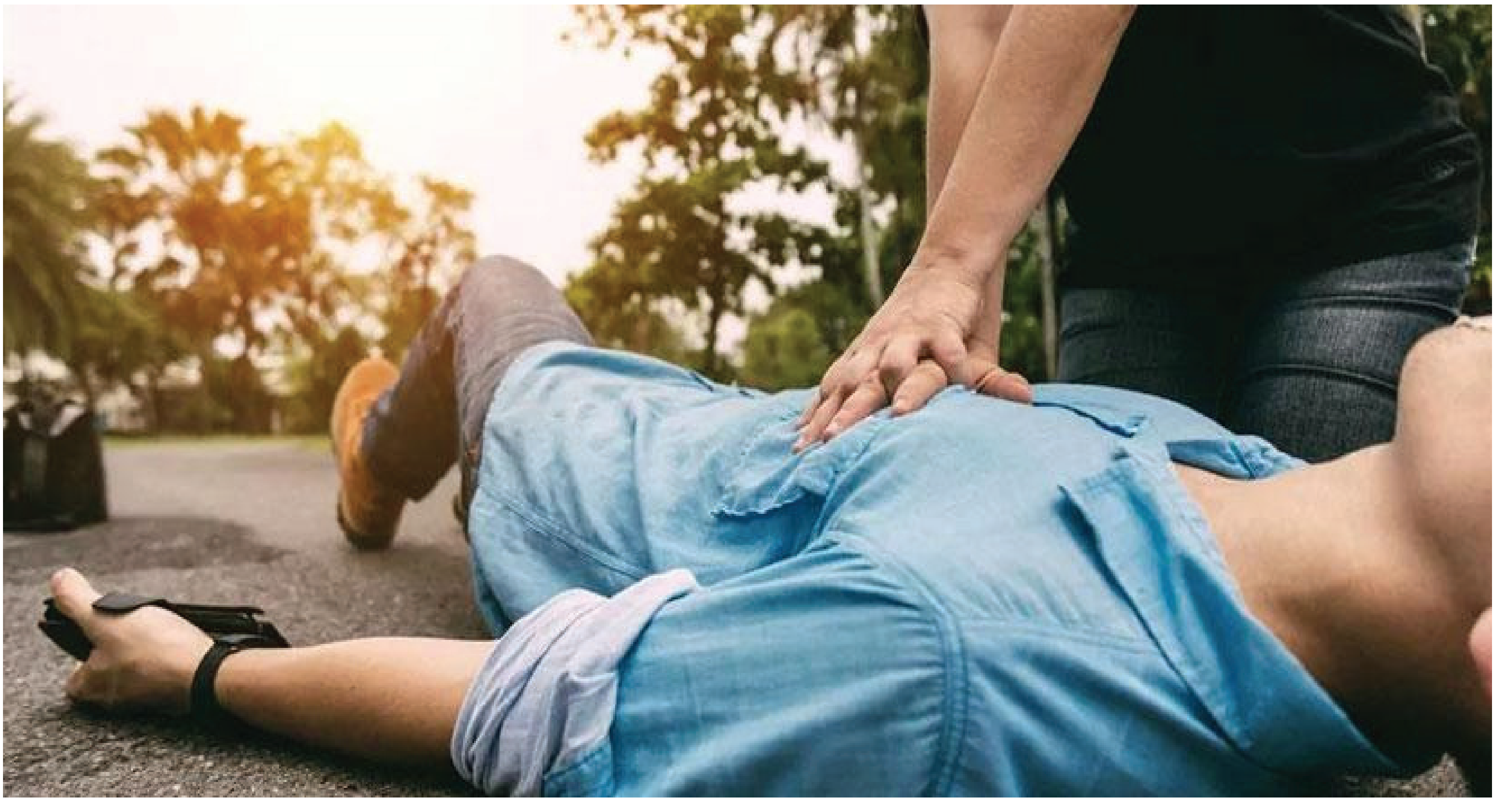
नियमित आंखों का चेकअप
संतुलित आहार
स्वस्थ जीवनशैली
UV किरणों और चोट से आंखों का बचाव नियंत्रित स्क्रीन समय
धूम्रपान न करना
पुरानी बीमारियों (जैसे डायबिटीज और हाइपरटेंशन) को मैनेज करना
कमज़ोर नज़र के इलाज के ऑप्शन
इलाज तभी तय किया जा सकता है जब आपकी कमज़ोर नज़र का कारण पता चल जाए। आपकी आँखों की कंडीशन के आधार पर, आपको सही ट्रीटमेंट करवाना होगा, जिसमें ये शामिल हो सकते हैं:

आई ड्रॉप्स

प्रिस्क्रिप्शन वाले चश्मे की पावर में बदलाव LASIK आई सर्जरी
कॉन्टैक्ट लेंस आर्टिफिशियल लेंस इम्प्लांट अन्य प्रकार की सर्जरी
अक्सर पूछे जाने वाले सवाल
1. क्या मेरी कमज़ोर नज़र ठीक हो सकती है?
कमज़ोर नज़र को चश्मे, कॉन्टैक्ट लेंस और LASIK (या दूसरी सर्जरी) से ठीक किया जा सकता है, यह वजह पर निर्भर करता है। आँखों की ज़्यादातर विकल्प का इलाज हो सकता है या उन्हें मेडिकल मदद से ठीक किया जा सकता है। हालाँकि, कुछ दुर्लभ आंखों की समस्याओं को पूरी तरह ठीक नहीं किया जा सकता; उन्हें सिर्फ़ संभालकर या मैनेज करके बेहतर बनाया जा सकता है।

2. "कमज़ोर आँखें" शब्द का क्या मतलब है?

हार्ट अटैक का खतरा कैसे कम करें: जीवनशैली, जागरूकता और समय पर कदम ही सबसे बड़ी ढाल



आज की तेज़ रफ्तार जिंदगी में दिल की सेहत एक गंभीर चिंता बन चुकी है। कभी बुजुर्गों तक सीमित रहने वाला हार्ट अटैक अब युवाओं में भी तेजी से बढ़ रहा है। देर रात तक जागना, असंतुलित खानपान, बढ़ता तनाव और शारीरिक गतिविधियों की कमी—ये सभी मिलकर दिल पर ऐसा दबाव बनाते हैं, जो धीरे-धीरे खतरनाक स्थिति में बदल जाता है। यही कारण है कि अब यह जरूरी हो गया है कि हम अपने दिल को केवल बीमारी के समय नहीं, बल्कि हर दिन स्वस्थ रखने की दिशा में सजग रहें। दिल की बीमारियों की जड़ अक्सर हमारी धमनियों में छिपी होती है। जब उनमें कोलेस्ट्रॉल और चर्बी जमा होने लगती है, तो रक्त का प्रवाह बाधित हो जाता है। इस स्थिति को कोरोनरी आर्टरी डिजीज कहा जाता है, जो आगे चलकर हार्ट अटैक का कारण बन सकती है। यह प्रक्रिया धीरे-धीरे होती है और अक्सर तब तक पता नहीं चलती, जब तक स्थिति गंभीर न हो जाए। इसलिए इसे समझना और समय रहते रोकना बेहद जरूरी है। खानपान इस पूरी कहानी का सबसे अहम हिस्सा है। हम जो रोज खाते हैं, वही हमारे दिल की हालत तय करता है। तली-भुनी चीजें, ज्यादा नमक और मीठा, और प्रोसेस्ड फूड धीरे-धीरे शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ाते हैं। इसके विपरीत, ताजे फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज और हेल्दी फैट से भरपूर आहार दिल को मजबूती देते हैं। अगर भोजन में संतुलन हो, तो न केवल वजन नियंत्रित रहता है बल्कि रक्तचाप और शुगर भी संतुलन में बने रहते हैं। शारीरिक गतिविधि दिल की धड़कनों को संतुलित रखने का सबसे प्राकृतिक तरीका है। जब हम नियमित रूप से चलते, दौड़ते या योग करते हैं, तो दिल की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रक्त संचार बेहतर होता है। योग और प्राणायाम, विशेष रूप से अनुलोम विलोम, न केवल शरीर बल्कि मन को भी शांत रखते हैं। यही संतुलन दिल की सुरक्षा के लिए जरूरी होता है। निष्क्रिय जीवनशैली धीरे-धीरे शरीर को कमजोर बनाती है, जबकि थोड़ी-सी रोज़ाना की मेहनत जीवन को लंबा और स्वस्थ बना सकती है। तनाव आज के समय का सबसे अदृश्य लेकिन खतरनाक दुश्मन है। लगातार मानसिक दबाव शरीर में ऐसे हार्मोन पैदा करता है जो दिल पर नकारात्मक असर डालते हैं। जब मन अशांत होता है, तो दिल भी असंतुलित होने लगता है। इसलिए ध्यान, मेडिटेशन और पर्याप्त नींद बेहद जरूरी हैं। जब व्यक्ति मानसिक रूप से शांत रहता है, तो उसका शरीर भी बेहतर तरीके से काम करता है और दिल पर अनावश्यक दबाव नहीं पड़ता। बुरी आदतें इस पूरे खतरे को कई गुना बढ़ा देती हैं। धूम्रपान धमनियों को संकरा कर देता है और खून के प्रवाह को बाधित करता है, जबकि अत्यधिक शराब दिल की कार्यक्षमता को कमजोर करती है। इन आदतों को छोड़ना आसान नहीं होता, लेकिन यह कदम किसी भी दवा से ज्यादा प्रभावी साबित होता है। जैसे ही व्यक्ति इनसे दूरी बनाता है, शरीर खुद को सुधारना शुरू कर देता है।इसके साथ ही नियमित स्वास्थ्य जांच भी उतनी ही जरूरी है। अक्सर लोग तब तक डॉक्टर के पास नहीं जाते, जब तक कोई गंभीर समस्या सामने न आ जाए। लेकिन ब्लड प्रेशर, शुगर और कोलेस्ट्रॉल की समय-समय पर जांच करने से जोखिम को पहले ही पहचाना जा सकता है। अगर परिवार में दिल की बीमारी का इतिहास रहा हो, तो यह सतर्कता और भी जरूरी हो जाती है। अंततः, मोटापा भी दिल की सेहत के लिए एक बड़ा खतरा बनकर उभरता है। बढ़ता वजन न केवल दिल पर अतिरिक्त दबाव डालता है, बल्कि कई अन्य बीमारियों को भी जन्म देता है। इसलिए संतुलित जीवनशैली अपनाकर वजन को नियंत्रित रखना दिल की सुरक्षा के लिए बेहद जरूरी है। यह समझना जरूरी है कि हार्ट अटैक कोई अचानक होने वाली घटना नहीं है, बल्कि यह वर्षों की अनदेखी और गलत आदतों का परिणाम होता है। लेकिन अच्छी बात यह है कि इसे रोका जा सकता है। अगर हम अपने रोजमर्रा के जीवन में छोटे-छोटे बदलाव लाएं—जैसे बेहतर खाना, नियमित व्यायाम, तनाव से दूरी और समय पर जांच—तो हम अपने दिल को लंबे समय तक स्वस्थ और सुरक्षित रख सकते हैं। दिल की देखभाल कोई विकल्प नहीं, बल्कि एक जिम्मेदारी है,

स्वस्थ रहने के ये चार तरीके आपकी ज़िंदगी बदल देंगे

डॉक्टरों का कहना है कि स्वस्थ जीवन के लिए जितनी कसरत ज़रूरी है, उतना ही ज़रूरी है खानपान और सही दिनचर्या. आहार और कसरत से जुड़ी आदतों को बदलना कठिन हो सकता है लेकिन इससे घबराने की ज़रूरत नहीं है. आइए जानते हैं कि वो कौन से छोटे-मोटे बदलाव हैं जिनकी बदौलत हम स्वस्थ रह सकते हैं. 'द 4 पिलर प्लान' और 'द स्ट्रेस सॉल्यूशन' के लेखक, डॉक्टर रंगन चटर्जी कहते हैं कि स्वस्थ जीवन के चार स्तंभ हैं - भोजन, कसरत, नींद और आराम. वह कहते हैं कि अगर आपको अपने आहार में परिवर्तन या फिर इसे कम करना कठिन लगा रहा है तो फिर आप पूरे दिन का भोजन सिर्फ़ 12 घंटों के दौरान ही खा लें. डॉ चटर्जी कहते हैं, "क्या आपको इस नियम का कड़ाई से पालन करने पर फ़ायदा होगा? मैं कहूंगा हाँ, कुछ लोगों को होगा. लेकिन मेरा कहना है कि अगर आप दिन में 12 घंटे ऐसा कर सकते हैं, तो इसे तय करें और फिर मेरी दूसरी सिफ़ारिशों पर ग़ौर करें." वह कहते हैं, "यह एक बहुत ही सरल बदलाव है. इससे मैंने लोगों में प्रभावशाली बदलाव होते देखे हैं." व्यस्त जीवनशैली में जिम जाने या फिर दौड़ने के लिए समय निकलना अक्सर कठिन होता है. डॉ. रंगन चटर्जी और उनकी टीम का कहना है कि सप्ताह में केवल दो बार पांच मिनट की स्ट्रेंथ ट्रेनिंग असरदार साबित हो सकती है. डॉ. रंगन कहते हैं, "स्ट्रेंथ ट्रेनिंग को बहुत कम महत्व दिया जाता है. हम दौड़ लगाने और कार्डियों की बात करते हैं लेकिन मांसपेशियों को नज़रअंदाज कर देते हैं. उम्र बढ़ने के साथ हम कितने स्वस्थ रहेंगे यह मांसपेशियां ही तय करती हैं." वह बताते हैं कि सेहतमंद रहने के लिए मांसपेशियां बहुत महत्वपूर्ण हैं. डॉ चटर्जी के अनुसार 30 साल की उम्र के बाद, हर दस साल में मानव शरीर तीन से पांच फ़ीसदी तक मांसपेशियां खोने लगता है. 50 की उम्र के बाद यह दर और भी बढ़ जाती है.

कुछ ऐसा करें कि आपको बढ़िया नींद आए

अच्छी नींद एक ऐसी चीज़ है जिसे हम अक्सर अपने जीवन में नज़रअंदाज़ कर देते हैं, लेकिन अच्छी नींद हमारे जीवन और स्वास्थ्य को बहुत बेहतर बना सकती है. हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हम पर्याप्त और अच्छी नींद लें. डॉ. रंगन चटर्जी के पास बेहतर नींद के लिए कई सुझाव हैं, लेकिन एक बात जिस पर आपने शायद ध्यान नहीं दिया होगा वह यह है कि क्या आपको दिन में पर्याप्त धूप मिल रही है? हमारे शरीर को दिन और रात में अलग-अलग रोशनी देखने की ज़रूरत होती है ताकि हमारी आंतरिक घड़ियाँ काम करती रहें. सर्दियों के महीनों में इस बारे में विशेष रूप से जागरूक रहना चाहिए. डॉ. रंगन कहते हैं, "कई लोग अंधेरे में घर से निकलते हैं, अंधेरे में काम पर जाते हैं, पूरे दिन दफ़्तर के अंदर रहते हैं और फिर अंधेरे में ही घर लौट आते हैं." वह कहते हैं कि अगर हर व्यक्ति कम से कम 20 मिनट धूप में बिताए, तो अगली सुबह वह पहले से अधिक तरोताज़ा महसूस करेगा.

अपने लिए समय निकालें

तनाव हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुका है और दुर्भाग्य से इसके लिए आंशिक रूप से तकनीक भी जिम्मेदार है. डॉ. रंगन कहते हैं, "आप बिस्तर से अच्छी, शांतिपूर्ण, आरामदायक नींद से उठे हैं कि अचानक अलार्म घड़ी बजने लगती है. आप अपने फ़ोन को देखने लगते हैं और फिर ढेर सारी नीली रोशनी के साथ नोटिफिकेशन आने शुरू हो जाते हैं. कई लोगों के लिए यह पूरे दिन ही चलता रहता है और अक्सर रात को सोने से ठीक पहले तक यह जारी रहता है. ऐसे में हमें आराम करने का कोई समय नहीं मिल पाता है." डॉ. रंगन सलाह देते हैं कि दिन में कम से कम 15 मिनट अपने लिए समय निकालें. आप अपने लिए कुछ ऐसा करें जिससे आप बेहतर महसूस करें. इस दौरान आप स्मार्टफ़ोन का इस्तेमाल बिल्कुल न करें. वो कहते हैं कि ऐसा करने से आपका तनाव कम हो सकता है.

सात अप्रैल को क्यों मनाया जाता है वर्ल्ड हेल्थ डे?

हर साल दुनियाभर में सात अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस यानी वर्ल्ड हेल्थ डे के रूप में मनाया जाता है.

इसका उद्देश्य वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य से जुड़े महत्वपूर्ण मुद्दों और अधिकारों के बारे में जागरूकता बढ़ाना है.

सात अप्रैल 1948 के दिन विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना की गई थी. यही वजह है कि 1950 से इसी तारीख को विश्व स्वास्थ्य दिवस के रूप में मनाया जाता है.

संगठन हर साल अलग-अलग थीम पर यह दिवस मनाता है.

अपने बच्चों के भविष्य की चिंता एक ऐसी चीज़ है जो हर माता-पिता को लगी रहती है.

बच्चों को पैसों की अहमियत कैसे समझाएं, पढ़िए ये चार गुरु मंत्र

पहली चिंता तो बच्चों के स्वास्थ्य की होती है और दूसरा यह कि वे जीवन में अपनी पसंद से कितना खुश हैं. लेकिन जैसे-जैसे बच्चे बड़ा होने लगते हैं, माता-पिता को एक ऐसी चिंता घर करने लगती है, जिस पर उनका भविष्य टिका होता है. इस चिंता का नाम है पैसा. इसके दो आयाम है. पहला यह कि वह अपने भविष्य के लिए किस तरह से पैसा बचाता है और दूसरा यह कि वह पैसे बचाने की अहमियत को कितना समझता है? ब्रिटेन में स्टैंडर्ड लाइफ बैंक ने एक सर्वे किया है, जिसमें पता चला है कि दस में से सात माता-पिता अपने बच्चों के वित्तीय भविष्य को लेकर चिंतित हैं. अध्ययनों से पता चला है कि बच्चों को कम उम्र में पैसे का सही से इस्तेमाल सिखाने से उनके पूरी जीवन पर फर्क पड़ता है. लेकिन भविष्य के लिए पैसों की बचत करना इतना आसान नहीं है. अमेरिका की ड्यूक यूनिवर्सिटी के बिहेवियर इकोनॉमिक्स एक्सपर्ट और लेखक डैन एरीली कहते हैं, "पैसों को लेकर एक खामी यह है कि उसकी कोई सीमा नहीं है. इस वजह से हमें यह सोचना बहुत मुश्किल लगता है कि आगे चलकर भविष्य में इसका असल मतलब क्या होगा." बीबीसी पॉडकास्ट मनी बॉक्स में फेलिसिटी हन्ना ने द प्राइवेट ऑफिस में फाइनेंशियल प्लानर किर्स्टी स्टोन और द मनी चैरिटी में युवा मामलों की निदेशक स्टेफनी फिट्जगेराल्ड के साथ बातचीत की है, जिन्होंने इस चिंता को दूर करने के लिए तीन खास टिप्स दिए हैं. फिट्जगेराल्ड कहती हैं कि माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों को पैसा की सही इस्तेमाल करने के कुछ मौके जरूर दें, ताकि वे खुद से कुछ गलतियां कर सकें.

1- लंबे समय के लिए खाते

हमारे बच्चों को तुरंत पैसों की जरूरत नहीं होती. ऐसे में लंबे समय के लिए निवेश करना फायदे का सौदा रहता है. एक्सपर्ट का कहना है कि बैंक, बच्चों के लिए भी खाते खोलता है. इन खातों की मदद से बच्चों को यह सिखाया जा सकता है कि पैसे को कैसे जमा करना है और कैसे निकालना है. बैंक आम तौर पर दो तरह के खातों की सुविधा देता है. एक वे होते हैं जिसमें कभी भी पैसा जमा और निकाल सकते हैं, वहीं दूसरे खातों में तय अवधि के लिए पैसों को जमा करना होता है. इसे आम भाषा में बैंक एफडी भी कहते हैं. एक्सपर्ट्स का कहना है कि बचत खातों की तुलना में लंबी अवधि के खातों में ज्यादा ब्याज मिलता है. एक्सपर्ट्स का कहना है कि बच्चों के लिए बचत खाता खोलने से पहले व्यक्ति ऑनलाइन वेबसाइट पर जाकर यह तुलना कर सकता है कि कौन सा बैंक कितना ज्यादा ब्याज दे रहा है. माता-पिता अपने बच्चों के लिए बैंक में ऐसा खाता भी खुलवा सकते हैं, जिसमें बच्चा 18 साल का होने के बाद ही पैसा निकाल पाएगा. ऐसे में बच्चा लंबे समय तक उसमें पैसा जमा कर सकता है.एक्सपर्ट्स का कहना है कि माता-पिता को अपने बच्चों को उस समय के लिए तैयार करना होगा और पहले बातचीत करनी होगी जिसमें उन्हें यह समझाया जा सके कि उस पैसा का इस्तेमाल किस लिए किया जाएगा.

बच्चे जो पैसा जमा कर रहे हैं, उसका इस्तेमाल यूनिवर्सिटी फीस के लिए होगा या उसके लिए कार लेने के लिए. यह उन्हें बताना चाहिए. जीवन में अप्रत्याशित घटनाओं के लिए पैसा बचत करने से बच्चे ज्यादा सुरक्षित महसूस कर पाएंगे.

2- धीरे-धीरे पैसा बचाएं

वर्तमान में बच्चों के लिए पैसा बचाना उनके भविष्य के लिए किसी बड़े गिफ्ट से कम नहीं है. इस पैसे से न सिर्फ वे अपना व्यस्क जीवन अच्छे से शुरू कर सकते हैं, बल्कि उस पूरी प्रक्रिया में उन्हें हिस्सा बनाने से वे पैसे के बारे में महत्वपूर्ण सबक भी सीख सकते हैं और उन्हें पैसों की अहमियत का ज्यादा अच्छे से पता होगा. एक्सपर्ट्स का कहना है कि अगर आप परिवार की स्थिति अच्छी न होने के कारण कुछ समय के लिए पैसे नहीं बचा पा रहे हैं तो इसमें चिंता करने की बात नहीं है. जरूरी बात यह है कि कर्ज न लें और किसी ऐसी चीज के लिए क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल न करें. फिट्जगेराल्ड कहती हैं कि हर माता-पिता का यह सपना होता है कि वे अपने बच्चों को एक बेहतर और सुरक्षित भविष्य दें, लेकिन असलियत यह है कि महंगाई के कारण हमें जीवन चलाने में मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है और ऐसे में लोगों की बचत करने की क्षमता साफ तौर पर घटी है.

3- चक्रवृद्धि ब्याज के जादू को नजरअंदाज न करें

कुछ लोग चक्रवृद्धि ब्याज को फ्री के पैसे के रूप में परिभाषित करते हैं तो कुछ लोग इसे

दुनिया का आठवां अजूबा बताते हैं, क्योंकि यह आपकी पूंजी को कई गुणा बढ़ा देता है और व्यक्ति को इसका अहसास भी नहीं होता है. मान लीजिए कि आपने बचत खाते से शुरुआत की और इस बचत खाते पर बैंक आपको सालाना पांच प्रतिशत का ब्याज देता है. आपने इस खाते में 10 हजार रुपये जमा किए हैं. अब आगे की स्टोरी पढ़ते हुए आप देखिए कि ये 10 हजार रुपये कैसे तेजी से बढ़ते हुए नजर आएंगे. एक साल खत्म होने पर बचत खाते में आपके रखे हुए 10 हजार ब्याज लगने के बाद 10500 हो जाएंगे. ध्यान रखने वाली बात यह है कि चक्रवृद्धि ब्याज का जादू आपको तब देखने को मिलेगा जब आप बैंक खाते से न तो मूलधन को निकालेंगे और न ही उस पर लगे ब्याज के पैसे को.

अब दूसरे साल पर आते हैं.

दूसरे साल में आपको पहले साल की तरह सिर्फ 500 रुपये ब्याज नहीं मिलेगा. इस साल आपको 10500 रुपये पर सालाना पांच प्रतिशत का ब्याज मिलेगा, जो 525 रुपये होगा. यानी दूसरा साल खत्म होने पर आपके बचत खाते में आपका 10 हजार रुपये बढ़कर 11025 रुपये हो जाएगा. तीसरे साल आपको इस 11025 पर सालाना ब्याज 550 रुपये मिलेगा और आपकी राशि बढ़कर 11575 रुपये हो जाएगी. चौथे साल यह राशि 12153 रुपये हो जाएगी, वहीं पांचवे साल यह राशि बढ़कर 12760 रुपये हो जाएगी. जब बच्चे 18 साल के होंगे तो यह राशि अच्छी खासी हो जाएगी. एक्सपर्ट्स का कहना है कि आप थोड़ा-थोड़ा बचाएं और बाकी का काम गणित पर छोड़ दें. वह खुद जादू करेगा.

4- गुल्लक खरीद कर दें

एक्सपर्ट्स कहना है कि अगर आप बच्चों को पैसे की अहमियत के बारे में सिखाना चाहते हैं तो उन्हें एक गुल्लक खरीद कर दें. एक्सपर्ट्स का कहना है कि गुल्लक खरीदने से बच्चे को यह सीखने को मिलेगा कि पैसा कोई खिलौना नहीं है और इसे सुरक्षित स्थान पर रखा जाना चाहिए. गुल्लक से बच्चों को अलग अलग रुपये के सिक्कों की अहमियत का भी पता चलता है. उन्हें पता चलेगा कि पांच रुपये की कीमत दो रुपये के सिक्के से ज्यादा है.

शादी में आपसे नहीं हटेगी किसी की नजर, जब ऐसे करेंगी खुद से Bridal Makeup

अगर आपको ब्राइडल मेकअप के कुछ सरल और बेहतरीन टिप्स पता हों तो खूबसूरत दिखने के लिए आपको किसी मेकअप आर्टिस्ट की जरूरत नहीं है।

शादी आपकी हो या आपकी बेस्ट फ्रेंड की, अगर आपको ब्राइडल मेकअप के कुछ बेहतरीन टिप्स पता हों तो न केवल आखिरी समय में होने वाली हड़बड़ी से बचाव हो सकता है बल्कि आपमें यह आत्मविश्वास आता है कि खूबसूरत लगना अब आपके हाथ में है। ब्राइडल मेकअप हर फंक्शन के लिए अलग होना चाहिए जिससे कि वह सबसे हट कर दिखे। एक बात हमेशा ध्यान रखें कि जब दुल्हन का मेकअप अच्छी तरह से किया होगा, तभी उसकी फोटो और वीडियो अच्छे आएंगे। अगर आपके घर में या फिर आपकी सहेली की शादी होने वाली है, तो यहां हम आपको स्टेप बाय स्टेप ब्राइडल मेकअप लुक के बारे में कुछ टिप्स देंगे। अब आपको ब्राइडल मेकअप के लिए ब्यूटी पार्लर पर खर्च करने की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है। यहां पढ़ें कुछ खास सुझाव... शादी वाले दिन से पहले कुछ एक बार मेकअप की प्रैक्टिस कर लेना एक अच्छी रणनीति है। इससे अंतिम समय में होने वाली दिक्कतों की जानकारी हो जाती है और आप अभी से मनचाहे बदलावों के बारे में सोच सकती हैं। इसकी शुरूआत कुछ अच्छे ब्यूटी प्रॉडक्ट खरीदने से करें। चाहे तो कुछ एक बार चेहरे का क्लीन अप या फेशियल कर लें या ब्यूटी पार्लर से करवा लें। ध्यान दें कि ऐसे प्रॉडक्ट यूज करें जो आपके चेहरे की स्किन को सूट करें।

क्लेंजर से करें फेस की सफाई

शादी वाले दिन चेहरे को क्लेंजर से साफ करें। इसके लिए पहले अपने चेहरे को गुनगुने से कुछ ज्यादा गर्म पानी से धोएं। क्लेंजर लगाने के बाद ठंडे पानी से चेहरा धोएं। गर्म पानी त्वचा के रोम छिद्र खोल देता है और ठंडा पानी उन्हें बंद कर देता है। ब्राइडल मेकअप करते समय इस बात का ध्यान जरूर रखें कि बेस न चेहरे के रंग से बिल्कुल मेल खाता हुआ होना चाहिए। आपकी स्किन टोन जैसी भी हो वैसा ही बेस भी चुनें। कई लड़कियां चेहरा गोरा दिखाने के चक्कर में बड़ी गलती कर बैठती हैं। जिससे चेहरा तो गोरा दिखता है मगर गर्दन और हाथों का रंग वैसा ही रह जाता है। अपने फाउंडेशन का शेड स्किन टोन को ध्यान में रखते हुए लें।

सनस्क्रीन या मॉइस्चराइजर

वैसे तो भारत में शादियां रात में होती हैं अगर दिन में हों तो भी एसपीएफ या सन प्रोटेक्शन फैक्टर वाले प्रॉडक्ट कम से कम यूज करें क्योंकि इन्हें लगाने पर कैमरे की फ्लैश में चेहरा चमकने लगता है। लगाना ही हो तो सनस्क्रीन को फाउंडेशन की जगह मॉइश्चराइजर में मिला कर लगाएं। मॉइश्चराइजर लगाने से स्किन ड्राई नहीं होगी और मेकअप सूखी पपड़ी जैसा नहीं लगेगा। फाउंडेशन, मस्कारा, ब्लश, लिपस्टिक वगैरह सभी वॉटरप्रूफ होने चाहिए। वरना आंसू और पसीना आपकी मेहनत पर पानी फेर सकते हैं। यहां तक कि आई लैशेज ग्लू भी वॉटर प्रूफ ही होनी चाहिए। इसके साथ अगर आपका बेस मेकअप भी वॉटर प्रूफ हो तो और भी अच्छी बात है।लिप मेकअप टिप्स दुल्हनें ज्यादतर रेड व मैरून लिपस्टिक लगाना ही पंसद करती हैं। इसे लगाने के लिए होंठों पर पहले लिक्विड फाउंडेशन से बेस दें। इससे आपकी लिपस्टिक ज्यादा देर तक टिकी रहेगी। उसके बाद लिप लाइनर की मदद से होंठों को शेप दें और उसके अंदर लिपस्टिक लगाएं। आखिर में होंठों पर शाइन लाने के लिए लिप ग्लॉस का इस्तेमाल करें। चेहरे के डार्क सर्कल को ढंकने के लिए अच्छे कन्सीलर का इस्तेमाल करें। क्रीम टैक्सचर वाले कन्सीलर को इस्तेमाल करने से अच्छे रिजल्ट आते हैं। इसे अपनी फिंगरटिप्स से स्किन पर लगाएं। चमकने वाले प्रॉडक्ट से बचें वरना कैमरे की फ्लैश चमकने पर आपका चेहरा अच्छा नहीं लगेगा। फाउंडेशन की तरह ही हर किसी पर ब्लश का एक ही शेड नहीं सूट करता। ऐसा शेड चुनें जो आपके स्किन टोन के साथ जंचे और आपके चेहरे को ग्लो दे। अगर आपको लगता है कि आपका ब्लश जल्दी गायब हो जाता है तो पहले प्राइमर लगाएं। इससे आपका रूज लंबे वक्त तक टिका रहेगा।

भारतीय कपड़े, जिन पर हमें गर्व है और दुनियाभर में दीवानापन

दुनियाभर में ऐसे लोगों की कमी नहीं है, जो भारतीय कपड़ों के प्रति लगाव रखते हैं। यहां तक कि लग्जरी ब्रैंड्स तक इनके पैटर्न कॉपी कर अलग नाम से बेचते हैं। समय के साथ इनके रूप में कितना ही बदलाव क्यों न आ गया हो, लेकिन हमारी संस्कृति के साथ इनका जुड़ाव हमेशा बरकरार रहने वाला है। भारतीय कपड़ों की बात ही कुछ अलग है। हमारे देश में इतने रंग और कढ़ाई के कपड़े मिलते हैं कि इसका दुनियाभर में मुकाबला कर पाना मुश्किल है। जिस प्रदेश में जाएं, वहां आपको पहनावे की कोई ऐसी खास चीज देखने को मिल जाएगी, जो किसी भी अन्य राज्य के कपड़ों से अलग होगी। हालांकि, कुछ चीजें हैं, जो लगभग सभी प्रदेशों में एक समान हैं। ये ऐसे कपड़े हैं, जिन्हें अरबपति अंबानी से लेकर हमारे देश के हर वर्ग के लोग पहने दिखते हैं। इन पारंपरिक परिधानों के लिए दीवानगी पूरी दुनिया में है, तभी तो विदेशी फिल्मों व सीरियल्स तक में किरदार इन्हें पहने नजर आते रहते हैं। चाहे छोटी सी बच्ची हो या फिर 80 साल की दादी मां, सभी को आपने इस परिधान में जरूर देखा होगा। 2800–1800 बीसीई से चलन में आने वाला ये कपड़ा सदियों बाद भी हमारी संस्कृति का अभिन्न अंग बना हुआ है। आमतौर पर 5 से 9 मीटर तक लंबाई वाले इस ड्रेप को ब्लाउज और पेटीकोट के साथ पहना जाता है। साड़ी को कई तरह के कपड़ों से बनाया जाता है और इस पर विभिन्न तरह की कढ़ाई या प्रिंट भी देखने को मिलता है। समय के साथ ब्लाउज और पेटीकोट की बनावट में भी अंतर आया है, जिसने मॉर्डन जनरेशन के बीच भी साड़ी के लिए प्यार को बरकरार रखा है। लहंगा, आम पहनावों की फेहरिस्त में करीब 12वीं से 18वीं सदी के बीच शामिल हुआ। समय के साथ इसमें कई तरह के बदलाव आए। कढ़ाई से लेकर कपड़े और यहां तक कि चोली, दुपट्टे और स्कर्ट तक की डिजाइन में बदलाव लगातार जारी रहे। आज की तारीख में शायद ही कोई भारतीय महिला हो, जिसने कभी इस परिधान को किसी न किसी रूप में पहना न हो। विदेशों में भी इस परिधान के प्रति लगाव खासतौर पर देखने को मिलता है। सलवार-कमीज, जिसे अब आमतौर पर बस सूट कहकर बुलाया जाता है, भारतीय महिलाओं के बीच पहने जाने वाला सबसे पॉप्युलर अटायर है। सबसे पहले मुगलकाल में ये देश में आया और उसके बाद विविध रूप लेते हुए धीरे-धीरे सभी लोगों के लिए आम पहनावा बनता गया। आज की तारीख में इसके भी कई डिजाइन देखने को मिलते हैं, जो पारंपरिक परिधान को भी ट्रेंडी बनाए रखते हैं। पुरुषों में कुर्ते को पहनने का चलन आमतौर पर दक्षिण एशिया में ही देखने को मिलता है। ये कपड़ा भारत में काफी प्रसिद्ध है। चाहे पूजा हो या फिर कोई खास कार्यक्रम, लड़कों को इसे पहने देखा जाता है। बदलते वक्त के साथ इसकी डिजाइन आदि में बहुत कम बदलाव आए हैं। ऐसे में ये कहना गलत नहीं होगा कि इसका बेसिक स्ट्रक्चर सदियों से लगभग एक सा ही है। कुर्ता भी ऐसा क्लोदिंग पीस है, जो पश्चिमी देशों तक में पसंद किया जाता है।

2016 में थीं MBBS की स्टूडेंट

जो बनीं मिस इंडिया और फिर मिस वर्ल्ड

एक्ट्रेस मानुषी छिल्लर ने अपने नए इंस्टाग्राम पोस्ट में बताया कि उनका साल 2016 खास रहा क्योंकि उन्होंने एमबीबीएस के साथ मॉडलिंग की तैयारी भी शुरू की थी. साल 2026 के शुरू होते ही सोशल मीडिया पर दस साल पुरानी फोटो और यादों को शेयर करने का ट्रेंड चल रहा है. बॉलीवुड सेलेब्स 2016 की खट्टी-मीठी यादों को शेयर कर रहे हैं. अब फेमिना मिस इंडिया और फिर मिस वर्ल्ड रही मानुषी छिल्लर ने साल 2016 की यादों से पर्दा उठाया है और कई मजेदार यादों को शेयर किया है. मानुषी छिल्लर ने इंस्टाग्राम पर पुरानी मॉडलिंग की तस्वीरें और एमबीबीएस की छात्रा के रूप में कुछ फोटोज पोस्ट की हैं.

मानुषी छिल्लर ने कहा- बायोकेमिस्ट्री मेरे जीन में नहीं है

उन्होंने कैप्शन में लिखा, "एक साल मैंने 'हैना मोंटाना' की तरह कॉलेज और एम्स, नई दिल्ली में मिस इंडिया द्वारा चुने जाने के बाद अपने शुरुआती फोटोशूट के बीच तालमेल बिठाने की कोशिश की. शनिवार को क्लास के बाद एंट्री फॉर्म के लिए अपनी पहली कुछ तस्वीरें क्लिक कीं, फिर अपना पहला कैंपेन बुक किया और फिर बाकी के कैंपेन मिलते चले गए." उन्होंने लिखा, "एहसास हुआ कि बायोकेमिस्ट्री मेरे जीन में नहीं है, लेकिन बाकी सब है. मेरी पहली क्लिनिकल पोस्टिंग जनरल सर्जरी के दौरान कोई बेहोश हो गया था, लेकिन मैं वो नहीं थी. फिर मिस इंडिया के लिए "एक बार के लिए" इंस्टाग्राम जॉइन किया, और आज एक दशक बाद हम यहां हैं."

एमबीबीएस और मॉडलिंग की साथ

अभिनेत्री के कैप्शन से साफ है कि वाकई उन्होंने प्रसिद्ध सीरीज 'हैना मोंटाना' की तरह दोहरी जिंदगी जी, लेकिन जीने का तरीका शानदार था. अभिनेत्री मॉडलिंग के साथ-साथ एमबीबीएस की पढ़ाई भी कर रही थी. एमबीबीएस की पढ़ाई ही अपने आप में मुश्किल है, और ऐसे में मिस वर्ल्ड जैसे बड़े सपने के लिए भी तैयारी करना अपने आप में एक बड़ा टास्क है.

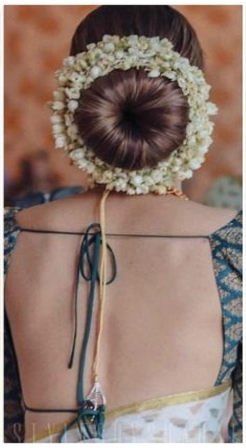
चिलचिलाती गर्मी में भी स्टाइलिश और आरामदायक कैसे दिखें

देश के कई हिस्सों में बारिश की शुरुआती दस्तक ने मौसम को लेकर उम्मीदें जरूर जगाई हैं, लेकिन भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (IMD) का स्पष्ट कहना है कि यह राहत अभी स्थायी नहीं है। यह केवल प्री-मानसून गतिविधियां हैं, जो अस्थायी ठंडक तो देती हैं, पर भीषण गर्मी से वास्तविक राहत के लिए लोगों को अभी कुछ और दिनों तक इंतज़ार करना होगा। ऐसे में जब तापमान लगातार ऊंचा बना हुआ है और उमस भी बढ़ रही है, तब जीवनशैली और विशेष रूप से पहनावे में बदलाव ही वह व्यावहारिक उपाय है, जो इस कठिन मौसम में राहत दे सकता है। फ़ैशन विशेषज्ञों का मानना है कि गर्मी के मौसम में स्टाइल और आराम के बीच संतुलन बनाना ही सबसे बड़ी चुनौती होती है। आईटीएम आईडीएम में फ़ैशन डिज़ाइन की लेक्चरर रीहा सैयद के अनुसार, यदि महिलाएं अपने ड्रेसिंग सेंस में कुछ बुनियादी लेकिन प्रभावी बदलाव करें, तो वे न केवल इस चिलचिलाती गर्मी में सहज रह सकती हैं, बल्कि अपने व्यक्तित्व को भी आकर्षक और क्लासी बनाए रख सकती हैं। सबसे पहले और सबसे अहम बात है कपड़ों की फिटिंग। गर्मी के मौसम में टाइट कपड़े पहनना न केवल असहजता बढ़ाता है, बल्कि शरीर के प्राकृतिक तापमान नियंत्रण तंत्र को भी प्रभावित करता है। जब तापमान बढ़ता है, तो शरीर की रक्त वाहिकाएं फैलती हैं ताकि गर्मी बाहर निकल सके। ऐसे में ढीले-ढाले कपड़े इस प्रक्रिया को सुगम बनाते हैं और शरीर को ठंडा बनाए रखने में मदद करते हैं। इसके विपरीत, तंग कपड़े इस प्राकृतिक प्रवाह में बाधा डालते हैं और पसीना व घुटन बढ़ाते हैं। इसके साथ ही कपड़ों के चयन में छोटे-छोटे प्रयोग भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हल्के और सांस लेने वाले फ़ैब्रिक्स जैसे कॉटन और लिनेन इस मौसम के लिए सबसे उपयुक्त माने जाते हैं। यदि आप प्रोफेशनल या बिज़नेस कैजुअल लुक चाहती हैं, तो क्रीम, खाकी या बेज जैसे सॉफ्ट शेड्स में इन फ़ैब्रिक्स के कपड़े एक परफेक्ट संतुलन देते हैं। वहीं रोज़मर्रा के ऑफिस वियर में टी-शर्ट, ब्लेज़र और डार्क-वॉश जींस के साथ प्रोफेशनल टॉप का संयोजन आपको स्टाइलिश बनाए रखता है। महत्वपूर्ण मीटिंग्स या इंटरव्यू के लिए समर शर्ट्स, विशेषकर फ्रेंच स्टाइल क्लासिक शर्ट, एक स्मार्ट और सुसंस्कृत विकल्प के रूप में सामने आती हैं। कई बार महिलाएं समर ड्रेस के चयन को लेकर उलझन में पड़ जाती हैं। ऐसे में विशेषज्ञों की सलाह है कि सादगी ही सबसे बेहतर विकल्प होती है। किसी अच्छे फ़ैब्रिक में सिम्पल और सोबर ड्रेस, हल्के रंगों के साथ, हमेशा एक सुरक्षित और प्रभावी विकल्प होती है। पलाज़ो के साथ टैंक टॉप, योगा पैंट्स, क्यूलॉट्स के साथ प्लेन टी-शर्ट, मैक्सी ड्रेसेस या लिनेन की शॉर्ट ड्रेसेस जैसे विकल्प न केवल आरामदायक हैं, बल्कि फैशनेबल भी हैं। इसी तरह कोल्ड शोल्डर डिज़ाइन और धोती पैंट्स भी इस मौसम में ट्रेंड में हैं। रंगों का चयन भी गर्मी में आपकी सुविधा को सीधे प्रभावित करता है। हल्के रंग जैसे सफेद, पीला, ऑलिव और बेज सूरज की किरणों को परावर्तित करते हैं, जिससे शरीर पर गर्मी का असर कम पड़ता है। इसके विपरीत, गहरे रंग गर्मी को सोख लेते हैं और शरीर का तापमान बढ़ाते हैं। यही कारण है कि विशेषज्ञ गर्मियों में हल्के और सॉफ्ट शेड्स को प्राथमिकता देने की सलाह देते हैं। हालांकि गर्मियों में शॉर्ट और स्लीवलेस कपड़े लोकप्रिय रहते हैं, लेकिन इनके साथ सावधानी भी जरूरी है। कार्यस्थल पर यदि स्लीवलेस टॉप पहनना हो, तो साथ में एक हल्का कार्डिगन रखना समझदारी होती है, ताकि औपचारिक परिस्थितियों में असहजता से बचा जा सके। वहीं शॉर्ट ड्रेस पहनते समय उसकी लंबाई का ध्यान रखना आवश्यक है, ताकि वह न तो असहज लगे और न ही अनुपयुक्त। इसके अलावा, अधिक त्वचा के खुले रहने से सूरज की हानिकारक यूवी किरणों का खतरा बढ़ जाता है, जिससे टैनिंग और त्वचा को नुकसान हो सकता है। गर्मी के मौसम में ऐक्सेसरीज़ भी आपके लुक और आराम दोनों को प्रभावित करती हैं। इस सीजन में चंकी हील्स और वेजेस न केवल ट्रेंडी हैं, बल्कि आरामदायक भी माने जाते हैं। ओपन-टोड शूज़ का चलन भी बढ़ जाता है, लेकिन इसके साथ पैरों की साफ-सफाई और ग्रूमिंग का ध्यान रखना जरूरी है। चमकीले रंगों के बेल्ट, नेकपीस या वार्म टोन की बोल्ड लिपस्टिक आपके समर लुक में जान डाल सकते हैं। वहीं बैग्स के लिए नैचुरल और हल्के टोन के विकल्प अधिक उपयुक्त रहते हैं, जो आपके पूरे लुक को संतुलित और आकर्षक बनाते हैं। कुल मिलाकर, जब तक मानसून पूरी तरह से दस्तक नहीं देता और तापमान में वास्तविक गिरावट नहीं आती, तब तक अपने पहनावे में समझदारी भरे बदलाव ही गर्मी से राहत पाने का सबसे प्रभावी तरीका हैं। सही फ़ैब्रिक, संतुलित रंग, आरामदायक फिटिंग और सोच-समझकर चुनी गई ऐक्सेसरीज़ न केवल आपको इस भीषण गर्मी से बचाएंगी, बल्कि आपके आत्मविश्वास और व्यक्तित्व को भी एक नया आयाम देंगी।

करें, छोटे और अनूठे प्रयोग

आपको ड्रेसेस ढीली-ढाली चुननी तो हैं साथ ही आपको उनके रंग और पैटर्न पर भी ख़ास ध्यान देना चाहिए. जैसे यदि आप बिज़नेस कैजुअल लुक चाहती हैं तो कॉटन और लिनेन जैसे हल्के फ़ैब्रिक्स से बनी ड्रेसेस चुनें. उनका रंग क्रीम और खाकी होगा तो आपको परफ़ेक्ट लुक मिलेगा. वहीं आम दिनों के लिए अपने वर्क वेयर में बढ़िया टी-शर्ट और ब्लेज़र या डार्क-वॉश जींस और प्रोफ़ेशनल टॉप शामिल कर सकती हैं. अगर आपको किसी इंटरव्यू या जरूरी बिजनेस मीटिंग पर जाना हो तो समर शर्ट्स से काम बन जाएगा. शर्ट्स में आप न केवल प्रोफ़ेशनल लगेंगी, बल्कि बेहद आकर्षक भी दिखेंगी. हम आपको फ्रेंच स्टाइल क्लासिक शर्ट की सलाह देंगे. इस तरह की शर्ट्स में आप सुंदर और सहज दोनों लगेंगी. जब आप अपने लिए परफ़ेक्ट समर ड्रेस चुनने को लेकर दुविधा में हों तो उस स्थिति से उबरने के लिए इस मंत्र का पालन करें 'किसी भी अच्छे फ़ैब्रिक में सिम्पल और सोबर ड्रेस के चुनाव से बात बन जाएगी.

शादी के दिन के लिए परफेक्ट लुक की तलाश: 25 रोमांटिक हेयरस्टाइल्स के साथ दुल्हन बनेगी क्लासी, कॉन्फिडेंट और यादगार



शादी केवल एक रस्म नहीं, बल्कि भावनाओं, परंपराओं और सौंदर्य का संगम होती है। इस खास दिन पर दुल्हन का हर पहलू—उसकी पोशाक, मेकअप और सबसे बढ़कर उसकी हेयरस्टाइल—उसकी संपूर्ण छवि को परिभाषित करता है। विशेषज्ञ मानते हैं कि एक परफेक्ट ब्राइडल लुक केवल खूबसूरत कपड़ों से नहीं बनता, बल्कि बालों की सही स्टाइलिंग से उसका प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है। आज के बदलते फैशन ट्रेंड्स के बीच दुल्हनों के सामने सबसे बड़ी चुनौती यही होती है कि वे ऐसा हेयरस्टाइल चुनें जो न केवल उनकी ड्रेस के साथ मेल खाए, बल्कि उनके व्यक्तित्व और शादी के माहौल के अनुरूप भी हो। यही कारण है कि हेयरस्टाइल अब केवल एक फैशन एलिमेंट नहीं, बल्कि ब्राइडल प्लानिंग का अहम हिस्सा बन चुका है। ब्राइडल हेयरस्टाइल को लेकर बढ़ती जागरूकता के बीच इंडस्ट्री के अनुभवी हेयर स्टाइलिस्ट निंगरीपम जिंगखाई का कहना है कि "एक परफेक्ट ब्राइडल लुक का राज़ ओवरथिंकिंग में नहीं, बल्कि सही तैयारी में छिपा होता है।" उनके अनुसार, शादी से पहले हेयर ट्रायल करवाना बेहद जरूरी है, क्योंकि इससे दुल्हन को यह समझने में मदद मिलती है कि उसका पूरा लुक एक साथ कैसा दिखेगा। यह प्रक्रिया न केवल आत्मविश्वास बढ़ाती है, बल्कि अंतिम समय की उलझनों को भी खत्म करती है। आधुनिक दुल्हनों के लिए आजकल "एफलैस ग्लैम" यानी सहज और नैचुरल खूबसूरती का ट्रेंड तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। इसमें बालों को इस तरह स्टाइल किया जाता है कि वे सुसंस्कृत और पॉलिश्ड दिखें, लेकिन ओवरडन न लगें। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि शादी से लगभग दो हफ्ते पहले हेयर कलर को रिफ्रेश कर लेना चाहिए, ताकि रंग पूरी तरह सेट हो जाए और जरूरत पड़ने पर उसमें सुधार की गुंजाइश भी बनी रहे। ब्राइडल हेयरस्टाइल चुनते समय केवल लुक ही नहीं, बल्कि व्यावहारिक पहलुओं पर भी ध्यान देना जरूरी होता है। जैसे—क्या दुल्हन एक ही हेयरस्टाइल में पूरे दिन रहना चाहती है या फिर समारोह से रिसेप्शन तक लुक बदलना चाहती है? क्या वह घूंघट पहनेंगी या नहीं? क्या डांस और मूवमेंट के दौरान हेयरस्टाइल टिके रह पाएगा? ये सभी सवाल एक परफेक्ट चुनाव के लिए बेहद अहम होते हैं। जहां बिना घूंघट वाली दुल्हनों के लिए सॉफ्ट, रोमांटिक वेव्स एक क्लासिक और टाइमलेस विकल्प मानी जाती हैं, वहीं घूंघट के साथ एक स्लीक और स्ट्रक्चर्ड बन सबसे बेहतर बेस प्रदान करता है। यह न केवल ज्वेलरी को उभारता है, बल्कि पूरे लुक को एक एलिगेंट फिनिश भी देता है। आज के समय में दुल्हनों के पास विकल्पों की कोई कमी नहीं है। सॉफ्ट वेव्स, ब्रेडेड अपडोज़, हाफ-अप हाफ-डाउन स्टाइल, फ्लोरल एक्सेसरीज के साथ लूज़ कर्ल्स, लो पोनीटेल, टेक्सचर्ड बन, क्यूलॉट ब्रेड्स और मेसी बन जैसे दर्जनों विकल्प मौजूद हैं। हर स्टाइल अपने आप में एक अलग कहानी कहता है और दुल्हन के व्यक्तित्व को खास अंदाज में पेश करता है। जहां मिनिमलिस्ट ब्राइड्स के लिए सॉफ्ट कर्ल्स और नैचुरल वेव्स परफेक्ट हैं, वहीं ड्रामेटिक लुक चाहने वाली दुल्हनें वॉल्यूमिनस अपडोज़ या इंट्रीकेट ब्रेड्स का चुनाव कर सकती हैं। फ्लोरल एक्सेसरीज, पर्ल पिन्स और क्रिस्टल हेयरपीस इन स्टाइल्स को और भी खास बना देते हैं। आखिरकार, एक परफेक्ट ब्राइडल हेयरस्टाइल वही है, जो न केवल देखने में खूबसूरत लगे, बल्कि पूरे दिन दुल्हन को आत्मविश्वास और आराम भी दे। सही तैयारी, एक्सपर्ट की सलाह और अपनी पसंद के संतुलन के साथ हर दुल्हन अपने खास दिन पर एक यादगार और बेहतरीन लुक हासिल कर सकती है।

गीले बालों पर स्मूथिंग क्रीम लगाएं और पैडल ब्रश का उपयोग करके सीधे ब्लो-ड्राई करें। सभी बालों को अपनी वांछित पोनीटेल ऊंचाई पर वापस ब्रश करें और एक लोचदार के साथ कसकर सुरक्षित करें। पोनीटेल से बालों का एक छोटा सा हिस्सा लें और इसे छिपाने के लिए लोचदार के चारों ओर लपेटें, एक बॉबी पिन के साथ सुरक्षित करें। मुकुट पर किसी भी धक्के या फ्लाईवे को चिकना करने के लिए सूअर के ब्रिस्टल ब्रश और जेल का उपयोग करें। पोनीटेल की लंबाई पर चमक सीरम लागू करें और फर्म-होल्ड हेयरस्प्रे के साथ समाप्त करें। यह शैली केंद्र बिंदु के रूप में एक नाटकीय, सजावटी हेडपीस के इर्द-गिर्द केंद्रित है, जिसमें बाल केवल एक्सेसरी को प्रदर्शित करने के लिए स्टाइल किए गए हैं। चाहे वह एक रत्नजड़ित मुकुट हो, क्रिस्टल कंघी हो, या विस्तृत पुष्प मुकुट हो, बालों को चुने हुए

टुकड़े के पूरक और हाइलाइट करने के लिए व्यवस्थित किया जाता है, अक्सर नरम लहरों में या एक साधारण अपडेटो में। सबसे पहले अपना स्टेटमेंट हेडपीस चुनें, क्योंकि यह बालों के प्लेसमेंट और स्टाइल को तय करेगा। एक ऐसी नींव बनाएँ जिसमें या तो नरम तरंगें घिस जाएँ या एक कम, बनावट वाला अपडेटो हो। हेडपीस को उस स्थान पर रखें जहाँ यह सबसे अधिक आराम से और सुरक्षित रूप से बैठता है। टुकड़ी के चारों ओर बालों को स्टाइल करें, यह सुनिश्चित करें कि यह दिखाई दे और समग्र रूप में अच्छी तरह से एकीकृत हो। पूरे दिन स्थिरता के लिए कई बॉबी पिन के साथ हेडपीस को सुरक्षित करें।यह आराम से, बनावट वाला अद्यतन सुरुचिपूर्ण रहते हुए कलात्मक रूप से पूर्ववत दिखाई देता है। नरम टुकड़े चेहरे को फ्रेम करते हैं, और अपडेटो में कसकर संरचित होने के बजाय मात्रा और आयाम होता है। यह अत्यधिक कीमती होने के बिना रोमांटिक है, जो पॉलिश और प्राकृतिक के बीच सही संतुलन बनाता है। दिन के पुराने बालों से शुरू करें या पकड़ के लिए ताज़े धोए गए बालों में टेक्सचराइजिंग स्प्रे डालें कर्लिंग आयरन या गर्म रोलर्स का उपयोग करते हुए ढीली लहरें बनाएँचेहरे के टुकड़ों को जानबूझकर बाहर छोड़ते हुए, कंधे पर ढीले बालों को इकट्ठा करेंएक संरचित पैटर्न के बजाय यादृच्छिक रूप से अनुभागों को पिन करें, जिससे कुछ बनावट दिखाई देएक पूर्ण, अधिक रोमांटिक उपस्थिति के लिए धीरे-धीरे खंडों को खींचें और ढीला करें, आवश्यकतानुसार सुरक्षित करें बाल नाटकीय रूप से एक तरफ बह जाते हैं, जिससे रोमांस से भरा एक असममित सिल्हूट बनता है। चाहे ढीले कर्ल, लहरें, या एक जटिल साइड ब्रेड में पहना जाता है, यह शैली एक कंधे को प्रदर्शित करते हुए चेहरे को खूबसूरती से फ्रेम करती है और हर कोण से तस्वीरों में दृश्य रुचि पैदा करती है। एक गहरा पार्श्व भाग बनाएँ, इसे उस स्थान पर रखें जहाँ आप मात्रा को गिराना चाहते हैंसभी बालों को अपने चुने हुए हिस्से की ओर निर्देशित करते हुए, वॉल्यूमाइजिंग मूस और ब्लो-ड्राई लागू करें।बड़ी लहरों या कर्ल के लिए बड़े वर्गों में बाल कर्ल करें

भारतीय व्यंजन विभिन्न संस्कृतियों के सम्मिश्रण के सालों पुराने इतिहास को दर्शाते हैं

भारतीय व्यंजन विभिन्न संस्कृतियों के सम्मिश्रण के 5000 साल पुराने इतिहास को दर्शाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप विविध स्वाद और क्षेत्रीय व्यंजन सामने आए हैं। मुगलों, अंग्रेजों और पुर्तगालियों के आगमन ने इस मिश्रण और विविधता को और बढ़ाया। हालाँकि, क्षेत्र और राज्य के अनुसार व्यंजन अलग-अलग होते हैं, फिर भी अधिकांश व्यंजन एक ही स्वाद की नींव पर बने होते हैं और मसालों और स्वादों के मामले में, भौगोलिक क्षेत्र की परवाह किए बिना, कई समानताएँ होती हैं।

मुख्य अंतर दक्षिण भारतीय और उत्तर भारतीय व्यंजनों में विभाजित हैं। भारत के अधिकांश उत्तरी क्षेत्र शाकाहारी हैं, और इसलिए कई सबसे प्रभावशाली सब्ज़ी व्यंजन उत्तरी राज्यों से आते हैं। भारतीय व्यंजनों में मुख्य सामग्री में चावल, टमाटर, आलू, दाल, छोले, प्याज और दही शामिल हैं, और प्रामाणिक भारतीय भोजन में स्वाद के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले सबसे आम मसालों में हल्दी, जीरा, धनिया, सरसों, इलायची, मिर्च, लहसुन, लौंग, केसर, सौंफ, जायफल, चक्र फूल और मेथी शामिल हैं।

जिस तरह से खाने का प्रभाव भारत तक पहुँचा, उसी तरह भारतीय व्यंजन भी विदेशों तक पहुँच चुके हैं। कुछ खास व्यंजनों ने दुनिया भर के व्यंजनों में अपनी जगह बनाई है और सम्मान हासिल किया है, लेकिन सबसे प्रामाणिक स्वाद और खाने के अनुभव के लिए, इन व्यंजनों को उनके मूल स्थान पर ही चखना चाहिए।

वड़ा पाव

वड़ा पाव मुंबई का एक पसंदीदा सैंडविच-स्टाइल स्नैक है , जिसका नाम इसके अवयवों के नाम पर रखा गया है: वड़ा, यानी मसालेदार मसले हुए आलू, जिन्हें छोले के घोल में तला जाता है; और पाव, यानी सफेद ब्रेड रोल। कहा जाता है कि इस प्रतिष्ठित स्ट्रीट फ़ूड की शुरुआत अशोक वैद्य नाम के एक स्ट्रीट वेंडर से हुई थी, जो साठ और सत्तर के दशक में दादर रेलवे स्टेशन के पास काम करते थे और भूखे मजदूरों को तृप्त करने का एक तरीका लेकर आए थे।

इडली

इडली एक पारंपरिक, स्वादिष्ट भारतीय केक है जो कई दक्षिण भारतीय घरों में नाश्ते का एक लोकप्रिय व्यंजन है, हालाँकि यह पूरे देश में पाया जाता है। इसे खमीरी दाल और चावल के घोल से बनाया जाता है, जिसे बाद में भाप में पकाया जाता है। ये स्वादिष्ट केक आमतौर पर गरमागरम परोसे जाते हैं और अकेले ही खाए जाते हैं, सांभर या चटनी में डुबोकर या कई तरह के मसालों के साथ परोसे जाते हैं।

पराठा

पराठा एक परतदार, सुनहरे भूरे रंग की भारतीय रोटी है, जिसे आमतौर पर नाश्ते में खाया जाता है। यह साबुत गेहूँ के आटे से बना होता है जिसे घी में पकाया जाता है और यह गोल, त्रिकोणीय, चौकोर या षट्कोणीय आकार में आता है। अक्सर, पराठों में उबले हुए आलू, फूलगोभी, लहसुन, अदरक, मिर्च, पनीर या मूली जैसी सामग्री भरी जाती है। कभी-कभी इन्हें अचार, दही, घर की बनी चटनी के साथ परोसा जाता है, और कभी-कभी मांस और सब्जियों की करी के साथ परोसा जाता है। पंजाब में, पराठे को लस्सी के साथ खाया जाता है, जो एक लोकप्रिय दही-आधारित पेय है।

नान

नान एक बेहद पसंद की जाने वाली चपटी रोटी है जिसका स्वाद बहुत ही मुलायम होता है। यह मैदा, खमीर, अंडे, दूध, नमक और चीनी से बनी होती है और तंदूरी तंदूर में पकाई जाती है। इसका विशिष्ट आंसू-बूंद जैसा आकार इस वजह से होता है कि तंदूरी की दीवारों पर पकते समय आटा लटक जाता है।

आलू गोभी

आलू गोभी एक शाकाहारी सूखी करी है जिसमें आलू (आलू), फूलगोभी (गोभी) और भारतीय मसाले होते हैं। हल्दी होने के कारण इसका रंग हल्का पीला-नारंगी होता है। अन्य आम सामग्रियों में कलौंजी, करी पत्ता, लहसुन, अदरक, प्याज, हरा धनिया, टमाटर, मटर और जीरा शामिल हैं।

दाल तड़का

दाल से बना यह पारंपरिक व्यंजन भारत के उत्तरी भागों से आया है। हालाँकि इसके कई रूप हैं, लेकिन इसे आमतौर पर तुअर दाल (पीली मटर), लहसुन, अदरक, प्याज, टमाटर, गरम मसाला, लाल मिर्च, घी, जीरा, धनिया, हल्दी और मेथी के पत्तों से बनाया जाता है। तैयार होने के बाद, दाल तड़के को धनिया पत्ती से सजाया जाता है और जीरा राइस और रोटी के साथ गरमागरम परोसा जाता है।

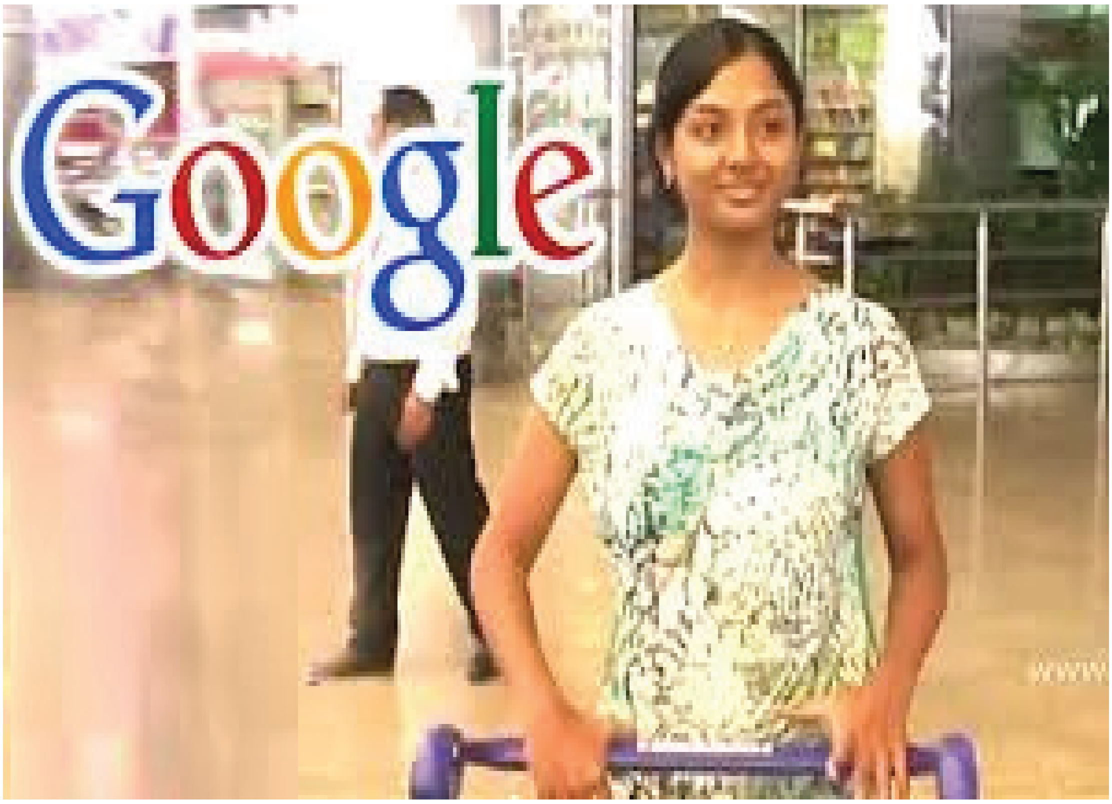
मसाला डोसा

मसाला डोसा के नाम से जाना जाने वाला पारंपरिक दक्षिण भारतीय व्यंजन पूरे देश में लोकप्रिय है। यह भीगे हुए चावल और काली दाल के घोल से बनाया जाता है। इन दोनों को पीसकर गाढ़ा घोल बनाया जाता है और आमतौर पर रात भर खमीर उठने के लिए छोड़ दिया जाता है। इस मिश्रण में मुट्ठी भर मेथी के दाने भी मिलाए जाते हैं, जो डोसे को उसका विशिष्ट सुनहरा-भूरा रंग और स्वादिष्ट, कुरकुरा बनावट देते हैं। फिर इसे गरम तेल लगे तवे पर एक पतले पैनकेक के आकार में सेंका जाता है

और अक्सर इसमें आलू, प्याज और सरसों के दाने भरकर कद्दूकस किया हुआ नारियल और कटा हरा धनिया डालकर सजाया जाता है। इसे आमतौर पर झटपट नाश्ते के तौर पर खाया जाता है, लेकिन इसे नाश्ते में भी खाया जा सकता है।

ट्रेंड में है कंप्यूटर साइंस से पढ़ाई

कहां मिलती हैं नौकरियां, जानें सैलरी और करियर स्कॉप



डिजिटल दौर में कंप्यूटर साइंस सबसे लोकप्रिय और ट्रेंडिंग करियर में से एक है. कंप्यूटर और डिजिटल उपकरणों के शौकीन लोगों के लिए इस फील्ड में पढ़ाई करना काफी मजेदार रहता है. कंप्यूटर विज्ञान में प्रोग्रामिंग, सॉफ्टवेयर डिजाइन, वेब डिजाइन, कंप्यूटर इंजीनियरिंग जैसे क्षेत्रों की पढ़ाई करना और इसी में करियर बनाना शामिल है. Computer Science की पढ़ाई करने को आसान शब्दों में ऐसे समझ सकते हैं कि इसके जरिए कंप्यूटर सिस्टम की स्टडी की जाती है. इसे कैसे ऑपरेट करते हैं, ये कैसे फंक्शन करता है, इसका हार्डवेयर, सॉफ्टवेयर और इसके database के लिए algorithms को समझना इसमें शामिल होता है.कंप्यूटर साइंस की पढ़ाई करने वाले इसके डिजाइन, डेपलपमेंट और कंप्यूटर एप्लीकेशन से जुड़ी अलग अलग टेक्नोलॉजी को समझना और क्रिएट करना होता है. आज की दुनिया में कंप्यूटर विज्ञान का दायरा व्यापक है. इसमें आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, नेटवर्क सुरक्षा, डेटाबेस सिस्टम, मशीन लर्निंग, प्रोग्रामिंग लैंग्वेज और मानव-कंप्यूटर इंटरेक्शन जैसे अध्ययन के विभिन्न क्षेत्र शामिल हैं.

कंप्यूटर साइंस और कंप्यूटर इंजीनियरिंग शब्द कई बार एक दूसरे के स्थान पर यूज किए जाते हैं. क्या आप भी ऐसा करते हैं और दोनों को एक ही मानते हैं ? अगर ऐसा करते हैं तो यह गलत है. कंप्यूटर साइंस और कंप्यूटर इंजीनियरिंग दोनों अलग-अलग फील्ड है. हालांकि दोनों कई स्थानों पर एक दूसरे को ओवरलैप भी करते हैं. अगर बेसिक अंतर समझें तो कंप्यूटर साइंस में कंप्यूटर प्रोसेस का अध्ययन किया जाता है और कंप्यूटर इंजीनियरिंग में हॉर्डवेयर और सॉफ्टवेयर डेवलप करने के तरीके का अध्ययन किया जाता है. कंप्यूटर साइंस और कंप्यूटर इंजीनियरिंग अलग-अलग डिग्री प्रोग्राम हैं. हालांकि जरूरी वर्क और स्किल सेट अक्सर ओवरलैप होते हैं. आइए जानते हैं कि दोनों एक दूसरे से किस तरह अलग हैं और इनका जॉब प्रोफाइल कैसा है.

कंप्यूटर साइंस

कंप्यूटर साइंस में कंप्यूटर सिस्टम की स्टडी की जाती है. जिनमें डेटा के साथ डील किया जाता है और जिन्हें प्रोग्राम के रूप में दर्शाया जाता है. कंप्यूटर इंजीनियरिंग के मुकाबले कंप्यूटर साइंस अधिक थ्योरेटिकल होता है. यह उनके लिए अधिक बेहतर होता है जो रिसर्च और एनालाइजिंग जैसे फील्ड में करियर बनाना चाहते हैं.

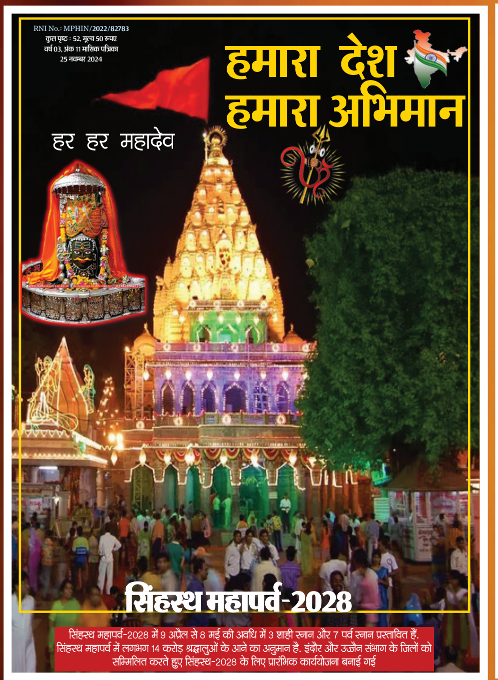
कंप्यूटर इंजीनियरिंग

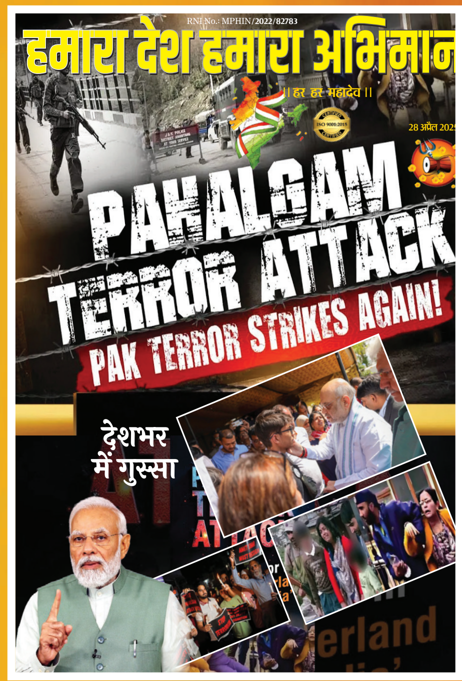
कंप्यूटर इंजीनियरिंग, कंप्यूटर साइंस के मुकाबले अधिक प्रैक्टिकल है. यह उन लोगों के लिए अधिक बेहतर है जो अपने हाथों से कुछ बनाना चाहते हैं. सॉफ्टवेयर या हार्डवेयर मैटेरियल के प्रोडक्शन की इंडस्ट्री में काम करना चाहते हैं. कंप्यूटर इंजीनियरिंग में कंप्यूटेशन के कई पहलू शामिल हैं, जैसे कि सर्किट डिजाइन से लेकर माइक्रोकंट्रोलर, माइक्रोप्रोसेसर, पर्सनल कंप्यूटर और सुपर कंप्यूटर के डिजाइन तक. कंप्यूटर इंजीनियरिंग के प्रमुख टेक्निकल क्षेत्र साइबर सुरक्षा, नेटवर्किंग, डिजाइन ऑटोमेशन, मशीन इंटेलिजेंस, कंप्यूटर सॉफ्टवेयर और बायोमेडिकल और एम्बेडेड सिस्टम आदि.

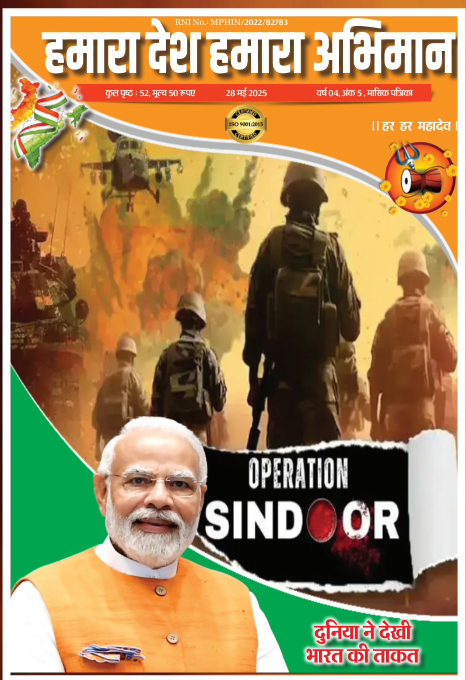
कंप्यूटर साइंस और सीएसई नौकरियों के लिए वेतन पैकेज कंपनी के साथ-साथ प्रोफ़ाइल के अनुसार अलग हो सकता हैं. औसतन, कंप्यूटर साइंस और कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग ग्रेजुएट्स 10 लाख से 30 लाख सालाना पैकेज की उमीद कर सकते हैं. डेटा साइंटिस्ट का एंट्री लेवल वेतन 5,00,000 सालाना है, अनुभव के साथ यह अधिक होता है.

हमारा देश हमारा अभिमान

॥ हर हर महादेव ॥







हमारा देश हमारा अभिमान मासिक पत्रिका की प्रति बुक करने के लिए सम्पर्क करें......

मनोज चतुर्वेदी : 9826636922, 8839259136