

कुछ लोग हमेशा शिकायत करते हैं कि गुलाब में काटे होते हैं। मैं तो काटो का आगारी हूँ, कि उनमें गुलाब खिलते हैं।
एलफांस कार

इंटीग्रेटेड ट्रेड

कार्तिक शुक्ल पक्ष
अष्टमी, शनिवार, 22
विक्रम, संवत् 2078

मौसम

सूर्योदय/सूर्यास्त	6:29/5:39
चर्चा/बादल %	00 %
नमी %	28 %
वायु (किमी/घं.)	10
तापमान प्रातः/रात्रि (किमी.से.)	

स्वर्ण दर 24 कैरेट

₹ 50,825

शेयर सूचकांक

बीएसई 60686.69 +767.00
निफ्टी 18102.75 +229.15

फिनटेक क्षेत्र में विश्व चैम्पियन बनकर उभर रही देश की स्टार्टअप कंपनियां : मोदी

आईटीडीसी इंडिया ई-प्रेस/आईटीडीसी न्यूज नई दिल्ली
प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) को भारत के वित्तबाजार की नियमन व्यवस्थाओं को उभरती नयी वित्तीय तकनीकों के अनुरूप विश्वस्तरीय रखने का आह्वान करते हुए शुक्रवार को कहा कि आज देश की स्टार्टअप कंपनियां फिनटेक के क्षेत्र में विश्व चैम्पियन बन कर उभर रही हैं और उन्हें अनुकूल नियामकीय परिवेश मिलना चाहिए। प्रधानमंत्री ने हाल के कठिन दौर में अर्थव्यवस्था को संभालने में सरकार की मदद के लिए आरबीआई के गवर्नर शक्तिकांत दास और उनकी टीम को बधाई भी दी। श्री मोदी ने आज भारतीय रिजर्व बैंक की दो अभिनव सुविधाओं का उद्घाटन किया जिनमें एक के जरिए अब आम आदमी भी केंद्रीय बैंक से सीधे सरकारी बांड खरीद कर अपना पैसा



उसमें निवेश कर सकेगा। दूसरी सुविधा पूरे देश के लिए आरबीआई की एकीकृत लोकपाल योजना है। इसके तहत ग्राहक कहीं से एक ही स्थान पर डिजिटल माध्यम से बैंकिंग सेवाओं के बारे में अपनी शिकायतें दर्ज करा सकेंगे। श्री मोदी ने वीडियो कॉन्फ्रेंस के जरिये इन योजनाओं का उद्घाटन करते हुए कहा कि पिछले सात वर्षों में भारत में डिजिटल लेनदेन में 19 गुना उछाल आया है।

रिटेल डायरेक्ट स्कीम

अभी कोई भी रिटेल इन्वेस्टर गवर्नमेंट सिक्क्योरिटी और बॉन्ड्स में सीधे निवेश नहीं कर सकता। केवल बैंक और संस्थागत निवेशक ही निवेश कर सकते हैं। इस स्कीम के जरिए अब आम निवेशक भी गवर्नमेंट सिक्क्योरिटी और बॉन्ड्स में निवेश कर सकेंगे। यानी आपको निवेश के लिए नया मार्केट मिलेगा। रिटेल डायरेक्ट स्कीम के आने के बाद गवर्नमेंट सिक्क्योरिटीज में निवेश के लिए आपको गिफ्ट अकाउंट ओपन करना होगा। ये अकाउंट फ्री में ओपन होगा। अकाउंट को आरबीआई मैनेज करेगा और इसको आप ऑनलाइन ही ऑपरेट कर पाएंगे। ये अकाउंट आपके सेविंग बैंक अकाउंट से लिंक होगा।

इंटीग्रेटेड ओम्बड्समैन स्कीम

रिजर्व बैंक इंटीग्रेटेड ओम्बड्समैन स्कीम का उद्देश्य शिकायत निवारण तंत्र में और सुधार करना है। स्कीम के जरिए केंद्रीय बैंक की विनियमित संस्थाओं के ग्राहकों की शिकायतों का समाधान बेहतर तरीके से किया जाएगा। स्कीम की सेंट्रल थीम %वन नेशन वन ओम्बड्समैन पर आधारित है। इसके तहत एक पोर्टल, एक ई-मेल और एक पता होगा, जहां ग्राहक अपनी शिकायतें दर्ज कर सकते हैं। आप अपनी शिकायतों की स्थिति जान सकेंगे और फीडबैक दे सकेंगे। मल्टी-लिंगुअल टोल-फ्री नंबर भी दिया जायेगा। इसके जरिए आपको शिकायतों का समाधान करने और शिकायतें दर्ज करने से जुड़ी सभी जरूरी जानकारी मिल सकेगी।

को-ऑपरेटिव बैंकों को भी आरबीआई के दायरे में लाया गया

मोदी ने कहा, बैंकिंग सेक्टर को और मजबूत करने के लिए को-ऑपरेटिव बैंकों को भी आरबीआई के दायरे में लाया गया है। इससे इन बैंकों की गवर्नेंस में भी सुधार आ रहा है और जो लाखों डिपॉजिटर्स हैं, उनके भीतर भी इस सिस्टम के प्रति विश्वास मजबूत हो रहा है।

डिजिटल ट्रांज़ैक्शंस में 19 गुणा की छलांग

डिजिटल ट्रांज़ैक्शंस के बारे में बात करते हुए मोदी ने कहा, सिर्फ 7 सालों में भारत ने डिजिटल ट्रांज़ैक्शंस के मामले में 19 गुणा की छलांग लगाई है। आज 24 घंटे, सातों दिन और 12 महीने देश में कभी भी, कहीं भी हमारा बैंकिंग सिस्टम चालू रहता है। मोदी ने कहा, फिनटेक सेक्टर में टेक्नोलॉजी तेजी से बदल रही है। फाइनेंशियल सिस्टम को विश्व स्तर का बनाने की जरूरत है।

देश को खंडित करने की बात करती है कांग्रेस : गृहमंत्री



आईटीडीसी इंडिया ई-प्रेस/आईटीडीसी न्यूज नई दिल्ली
प्रदेश के गृहमंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रा ने आज पत्रकारों से बात करते हुए कहा कि कांग्रेस देश को खंडित करने की बात करती है और सलमान खुर्शीद ने अपनी किताब सनराइज ओवर अयोध्या में उसी विचार को आगे बढ़ाया है। हम इस किताब को मध्यप्रदेश में बैन करने को लेकर विधि-विशेषज्ञों से राय लेंगे। वैश्विक ?नेता प्रधानमंत्री जी के ?स्वागत के लिए प्रदेश की जनता पलक-पांवड़े बिछाकर इंतजार कर रही है। 15

कंगना पर नवाब मलिक का निशाना : एनसीपी नेता बोले- एक्ट्रेस से पद्मश्री वापस लिया जाए, उन्होंने स्वतंत्रता सेनानियों का अपमान किया

आईटीडीसी इंडिया ई-प्रेस/आईटीडीसी न्यूज नई दिल्ली
बॉलीवुड एक्ट्रेस कंगना रनोट के देश की आजादी को लेकर दिए गए बयान पर विवाद बढ़ता जा रहा है। शुक्रवार को राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी नेता और महाराष्ट्र सरकार में मंत्री नवाब मलिक ने अपनी डेली प्रेस कॉन्फ्रेंस में कंगना पर निशाना साधा। मलिक ने एक्ट्रेस से पद्मश्री पुरस्कार वापस लेकर उनके खिलाफ केस दर्ज करने की मांग की है। मलिक ने कहा कि कंगना ने उन स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों का अपमान किया है, जिन्होंने देश की आजादी के लिए अपनी जान दे दी। मलिक ने कहा कि उन्हें लगता है कि कंगना मलाना क्रोम (हिमाचली ड्रा) का ओवरडोज लेकर बयानबाजी कर रही हैं।
ऐसे और मामले सामने लाएंगे



वक्फ बोर्ड के मामले में सफाई दी

मलिक ने कहा कि भाजपा वाले कहते हैं कि वे नवाब मलिक का वक्फ बोर्ड का घोटाला उजागर करेंगे। ऐसी खबर फैलाई गई कि मेरे नियंत्रण में आने वाले वक्फ बोर्ड के कार्यालयों पर छापे पड़े हैं। मैं मांग करता हूँ कि क्लीनअप ड्राइव शुरू कर दी जाए, जो भी मंदिर-मस्जिद और दरगाह की जमीन महाराष्ट्र हड़पी गई है, उसे सामने लाया जाए। भाजपा के पूर्व मंत्री ने मंदिर की सैकड़ों एकड़ जमीन पुलिस की चपल रही है। 7 मामलों में यह जमीन कैसे हड़पी हम भी इसका भंडाफोड़ करेंगे।

मैं उरने वाला नहीं: मलिक

अपेक्ष है कि ED हमारा सहयोग करेगी, लेकिन जो अधिकारी यह समझ रहा है कि उनके आकाओं के कहने से नवाब मलिक डर जाएगा तो वह गलत समझ रहा है। नवाब मलिक किसी से डरने वाला नहीं।
वचा है मलाना क्रोम?
हिमाचल प्रदेश के कुछ जिलों में मलाना घाटी से आने वाली चरस या हैश को मलाना क्रोम कहते हैं। चरस, जिसे हिमाचल प्रदेश के लोग भांग भी कहते हैं, उसे कैनाबिस पौधे के रसिन से निकाला जाता है।



राम रहीम से दोबारा पूछताछ करेगी एसआईटी

पंजाब। पंजाब के फरीदकोट में श्री गुरु ग्रंथ साहिब की बेअदबी मामले में डेरा सच्चा सौदा के प्रमुख मामले में राम रहीम से दोबारा पूछताछ होगी। पंजाब पुलिस को स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम (स्बूड) फिर रोहतक की सुनारिया जेल जाएगी। शुक्रवार को पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट में सरकारी वकील ने रिपोर्ट पेश करने के लिए 4 हफ्ते का वक्त मांगा। उन्होंने कहा कि अभी राम रहीम से और पूछताछ होनी है। हाईकोर्ट ने इसे मानते हुए सुनवाई को टाल दिया। मामले की अगली सुनवाई 17 दिसंबर को होगी। हाईकोर्ट में राम रहीम के सहयोग देने या न देने के बारे में एसआईटी ने कुछ नहीं कहा। जब सरकारी वकील ने दोबारा पूछताछ की बात कही तो हाईकोर्ट ने कहा कि इस बारे में पहले ही आदेश दिए जा चुके हैं।

शाहरुख खान ने अपने सबसे पुराने बॉडीगार्ड रवि सिंह को दी बेटे की सुरक्षा की जिम्मेदारी

आईटीडीसी इंडिया ई-प्रेस/आईटीडीसी न्यूज नई दिल्ली
शाहरुख खान के बेटे आर्यन खान काईएफला क्रूज ड्रा केस में फंसने के बाद से ही विवादों में हैं। कई हफ्तों तक जेल की सजा काटने के बाद आर्यन 29 अक्टूबर को जमानत पर छूटे हैं। जमानत के बावजूद आर्यन मीडिया और फैंस की नजरों से दूर हैं, लेकिन लगता है कि जल्द ही आर्यन पब्लिक अपीयरेंस देंगे, क्योंकि उन्हें अब एक पर्सनल बॉडीगार्ड मिल चुका है। अब से आर्यन की सुरक्षा की



जिम्मेदारी शाहरुख खान के पुराने वफादार और सिक्क्योरिटी हेड रवि सिंह को दी गई है। आर्यन खान के जेल से छूटने के बाद से ही शाहरुख, उनके लिए एक बॉडीगार्ड की तलाश में थे, लेकिन

अब ये तलाश पूरी हो चुकी है। हाल ही में आई बॉलीवुड लाइफ की खबर के अनुसार, नए बॉडीगार्ड को ढूँढने की बजाय शाहरुख खान ने अपने सिक्क्योरिटी हेड रवि सिंह को आर्यन के लिए अपॉइंट किया है। अब शाहरुख अपने लिए नए बॉडीगार्ड का प्रबंध करेंगे। रिपोर्ट के अनुसार शाहरुख खान के नवाबजादे रिजर्व नेचर के हैं और उन्हें नए लोगों का साथ पसंद नहीं है। ऐसे में शाहरुख ने अपने पर्सनल बॉडीगार्ड को उनकी सुरक्षा के लिए तैनात कर दिया है।

कांग्रेस कलह पर हाईकमान न चिंतित

आईटीडीसी इंडिया ई-प्रेस/आईटीडीसी न्यूज नई दिल्ली
पंजाब कांग्रेस में मची कलह पर कांग्रेस हाईकमान की चिंता बरकरार है। सोनिया गांधी ने पंजाब इंचार्ज हरीश चौधरी के साथ 2 सेक्रेटरी भी लगा दिए हैं। जिनमें हर्षवर्धन और चेतन चौहान शामिल हैं। यह दोनों नेता इंचार्ज चौधरी के साथ पंजाब कलह को थामने की कोशिश में जुटेंगे। पंजाब में जल्द चुनाव होने वाले हैं। ऐसे में कांग्रेस जीत की संभावना को देखते हुए हरसंभव कोशिश कर रही है। इसके अलावा सबसे अहम कैप्टन अमरिंदर सिंह का दांव है। जो अब कांग्रेस छोड़ पंजाब लोक कांग्रेस पार्टी बना चुके हैं। अमरिंदर पंजाब की सियासत के दिग्गज हैं। ऐसे में उनके सक्रिय होने पर कांग्रेस में बड़ी टूट न हो, उसे भी संभालना होगा।



सांसद भी सिद्ध और सरकार पर साध रहे निशाने

कांग्रेस की कलह को लेकर कांग्रेस के सांसद भी पार्टी लाइन से हटकर बयान दाग रहे हैं। लुधियाना से सांसद रवीनंद बिट्टू के निशाने पर नवजोत सिद्ध हैं। वह कई बार सिद्ध के बारे में सीधे नाम लेकर ही

निशाने साध चुके हैं। वहीं, सांसद तिवारी के निशाने पर चन्नी सरकार है। उन्होंने क्रम के अधिकार बढ़ाने के मुद्दे पर सरकार को घेरा कि एक महीने बाद भी वो सुप्रीम कोर्ट क्यों नहीं किए ?।
जाखड़ की नाराजगी बरकरार

पंजाब कांग्रेस के पूर्व प्रधान सुनील जाखड़ की नाराजगी भी बरकरार है। उन्हें बिना विवाद के हटा दिया गया और सिद्ध को प्रधान बना दिया गया। इसके बाद उन्हें हाईकमान ने पंजाब का पहला हिंदू छरु बनाना चाहा लेकिन सिख स्टेट में सिख चेहरे की बात कहकर पत्ता काट दिया गया। इस वजह से पार्टी गतिविधियों से दूर होकर जाखड़ टिवटर के जरिए पार्टी और सरकार पर निशाना साधते रहते हैं।

पहले सिद्ध और CM में चली खुली जंग

पहले पंजाब कांग्रेस चीफ नवजोत सिद्ध और छरु चरणजीत चन्नी के बीच खुली जंग चल रही थी। सिद्ध एडवोकेट जनरल एपीएस देयोल और डीजीपी आईपीएस सहोता को हटाने की मांग पर अड़े रहे। इस जित में उन्होंने चन्नी सरकार के सस्ती बिजली और पेट्रोल-डीजल रेट घटाने के अच्छे फैसलों की भी बखिया उधेड़कर रख दी। हालांकि अब त्त को हटा दिया गया। डीजीपी बदलने के लिए छरु पैनल का इंतजार किया जा रहा है। ऐसे में सिद्ध की जित को मान हाईकमान ने फिलहाल यह जंग थाम ली है।

इंटीग्रेटेड ट्रेड

अर्थव्यवस्था, शिक्षा, नियोजन, उद्भव, पर्यावरण, मनोरंजन.

आपकी बात आपके साथ

We Are One Year



आईटीडीसी

Classifieds

वर्गीकृत एवं लघु विज्ञापन

ITDC-VACANCY
29 STATES
ATTENTION
Do continue reading



खबर की खबर

मप्र: 15 से खुलेंगे आंगनवाड़ी केन्द्र,
फिर से गूजेंगी बच्चों की किलकारियां

कोविड-19 के संक्रमण के दृष्टिगत हितग्राहियों की सुरक्षा की दृष्टि से महिला एवं बाल विकास की आंगनवाड़ी केंद्रों का संचालन बंद कर दिया गया था।

इस दौरान केंद्र की सेवाएं और पूरक पोषण आहार की प्रदायगी मानक संचालन प्रक्रिया (एसओपी) के अनुसार घर-घर जाकर दी जा रही थीं।

कोविड-19 का प्रभाव कम होते ही राज्य शासन के महिला बाल विकास विभाग द्वारा अब 15 नवंबर से कोविड-19 के संक्रमण से बचाव की एसओपी का पालन करते हुए पुनः आंगनवाड़ी केंद्रों को



खोलने का निर्णय लिया है।

जिला कार्यक्रम अधिकारी महिला बाल विकास सौरभ सिंह ने गुरुवार को बताया कि शासन के निर्देशानुसार 15 नवंबर से आंगनवाड़ी केंद्रों का संचालन स्थानीय जनप्रतिनिधियों की उपस्थिति में हितग्राहियों के साथ "आइए आंगनवाड़ी थीम" पर समारोह पूर्वक प्रारंभ किया जाएगा।

इस दिन कार्यक्रम का आयोजन कर स्थानीय समुदाय के सहयोग से खाद्य विविधता आधारित विशेष भोजन तैयार कर हितग्राहियों को परोसा जाएगा।

कोविड-19 के संक्रमण से बचाव के सुरक्षात्मक उपाय का पालन करते हुए पूर्व की भांति नियत समय-सारणी अनुसार आंगनवाड़ी केंद्रों का संचालन किया जाएगा। कोविड-19 संक्रमण काल में 3 से 6 वर्ष तक के आयु वर्ग के बच्चों को पूर्व में प्रदाय किया जा रहा रेडी-टू-ईट सामग्री का वितरण स्थगित कर बच्चों को नाश्ता एवं पका हुआ गर्म भोजन प्रदाय किया जाएगा।

सभी आंगनवाड़ी केंद्रों को आवश्यक रिकॉर्डों का संधारण कर 3 से 6 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों को प्रावधान अनुसार नाश्ता एवं ताजा गर्म पका भोजन प्रदाय करने सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित कर लेने के निर्देश दिए गए हैं।

सभी आंगनवाड़ी केंद्रों को "आइए आंगनवाड़ी थीम" पर केंद्रों का संचालन कार्यक्रम आयोजित कर फोटोग्राफ्स सहित प्रतिवेदन भी भेजने को कहा गया है।



खबर, केवल खबर होती है
आपका अखबार है
सटीक, सच्ची, सारगर्भित,

खबर की तह तक,
खबरें वही,
जो आपकी जरूरत



ITDC
प्राप्टी/बेचना

प्लाट बेचना है 1000 स्क्वयर फीट स्वदेश नगर थाना अशोका गार्डन के पीछे भोपाल कांटेक्ट नंबर- 9893962422, 7000859059

Prime property sale at polytechnic Square 8000 Sqfeet arera colony 11000 Sqfeet Corner chunabhatti 18000 Sqfeet plot main road & 4000 Sqfeet Belding corner please contact 7987423633

बेचना है जहागीराबाद की प्राइम लोकेशन पर रम्भा सिनेमा के पास 1230 sqft प्लाट पे 2 मंजिला मकान 10 कमरों के साथ मात्र 53 लाख में संपर्क करें 7835920099

तुरंत बेचना है 18 लाख में 2 BHK घर, कवर्ड कैम्पस ग्लेक्सी सिटी अवधपुरी में, हबीबगंज रेलवे स्टेशन 6.5 K M दुरी संपर्क, 8889911680, 7611127324, 7611106304

डुब्लेक्स मकान बेचना एसओएस बालग्राम वाली मैनरोड पर शिवलोक फेस-4 के पास कवर्ड कैम्पस कॉलोनी में नया बना कीमत मात्र 30 लाख संपर्क 626444558, 6266978675.

बेचना है, डीप फ्रिज़र (बोल्टाज) ब्रांड न्यू 3 महीने पुराने, 500 ली. केपेसिटी (7 नग) रूपये 25000/- प्रति नग सम्पर्क 7000735468

For Immediate sale 2 BHK + furnished flat, vitrified tiles, modular kitchen, wardrobe, CCTV camera, parking, secured campus, Vardhman Green Park Ashoka garden call 9425028873

प्रोपर्टी खरीदना है भोपाल नगर निगम क्षेत्र अंतर्गत प्लाट 1500-3000 Sqft, की ऑफिस चाहिये, 9451371422, 9329334701

5BHK + 3 Caqr parkings B1/501 (Brand new flat) For sale- Paras Urbane Park Bawadia kala (2Km from Aara Mall) - (Saparate Servant Entry) 9893262222

5000 वर्गफीट का फार्महाउस बेचना फॉरचून लैंडमार्क मिसरोद से 2 किलोमीटर दूरी पर 30 फीट सीमेंट रोड पर कीमत 800 वर्गफीट 9174029757, 9340628575

ITDC
प्राप्टी/रेंट पर

With 2AC, 2 bhk fully furnished in Rohit Nagar Rent 14500/- Contact@ 8 9 6 2 6 4 3 9 0 2 , 8965979432.

1st Floor for rent in E1 Arera Colony. 3 BDHK. Attached backyard. 24 hours water supply & 1 car parking. Rent 24k/month. Priority for family. Mob. 9325522818

किराये से देना शॉप 670 स्क्वायर फीट शॉप नंबर-42 ग्राउंड फ्लोर की आकृति बिजनेस सेंटर, रोहित नगर मेन रोड, बावड़िया कला भोपाल मो 9993418989, 7000155290

किराये से देना है, MIG-198, इन्दौरा नगर (मकोडिया आम) आगर रोड, उज्जैन 1 BHK, लेटबाथ, सम्पूर्ण मकान खुला हुआ है 7000735468

For Rent Available 10no. main market, Arera colony, near SBL Main Road Front Ground Floor Showroom 756sqft Contact - 9893022224

2BHK फर्निशड ग्राउंड फ्लोर. किराये से देना है कवर्ड कैम्पस वर्धमान ग्रीन पार्क कॉलोनी अशोका गार्डन 24घंटे पानी. पार्किंग सर्वसुविधायुक्त, फैमिली को प्राथमिकता 9826225200

3BHK Semi furnished Corner flat for rent in E-8 Ext. Bawadia kalan Near aura mall secured campus with all morden amenities 9826974630

To-Let 2 BHK semi furnished flat at 5th floor 24 hrs security at mahadev Aparthment opp board office MP nagar Rent- 23000 Contact 8889996171

98 Rohit Nagar - 1, Big 2BHK ground floor of independent house with 24hrs water for service class , pure vegetarian family only. Contact - 9620020829, 9827328523

Toilet मैन अयोध्या बाईपास रोड पर रिंगाल ट्रेजर के पास 3200 वर्गफुट कमर्शियल स्पेस रेस्टोरेंट, बैंक ऑफिस, शोरूम, कोचिंग 9993902345, 9425008604

ITDC
आवश्यकता

Wanted DTP Operator (Female) Hindi & English Typing, Graduate & Advt Space Marketing executive. NAS India Advertising, 10 no Stop, near SBI, E3/114, Arera Colony, Bhopal. Send resume to whatsapp 9826073332, 9617489777

Work from home part/full time work opportunity. Work (3-4), Students, Job person, housewives, businessman can apply. For more details call 9039890418, 9109793667

ITDC
घोषणायें

I, Vandana Sharma D/o Shri Rakesh Kushwah R/o Gram Bichhiya, Teh Nateran, Distt Vidisha, self-declare that my earlier name was Vandana Kushwah & after marriage it is changed to Smt Vandana Sharma W/o Shri Rajeev Sharma. Be known to all in general & concerned.

I, Mahendra Pal, (Army No. 15391408P), R/o Ujjain, declare that in my army record, my daughter name was entered as "BHOOMI PAL". This note is

ITDC
व्यापार

मेकइन् इंडिया ऊद्योग करें 15000/- - 56000/- प्रतिमाह कमाए 300 प्रकार क्र हार्डवेयर प्रोडक्ट बनाकर हमे बेचें माल लेनदेन कोर्ट एग्रीमेंट B - 30, गिरनारवेली अयोध्या बाइपास भोपाल 8827683225, 8349961787.

डिसोज़ल, चार्जर, कवर, मास्क, गिलास, चपल -जूता, कपडे की फेक्टरी लगवाए (कचे मलाले तैयार मालदे) लाखों कमाए, ब्रांच फ्री 9050513766

स्वदेशी गृहउद्योग लगायें सामान बनाकर हमें दें 10000/- से 45000/- तक घर के कार्य करके कमाये फ्री ट्रेनिंग, कोर्ट अग्रीमेंट के साथ 270/2, सक्तिनगर भोपाल 911114876

Classifieds

DISPLAY CLASSIFIEDS

10x04cms @ 5,000/-
05x04cms @ 3,000/-

RUNNING CLASSIFIEDS

Run on line @ 1,000/- (40words)
MonthlyROL @ 10,000/- (monthly)

MATRIMONY CLASSIFIEDS

4cms(W) x 10cms (H) @ 3,000/-
Run on line (40words) @ 1,000/-

OBITUARY/CONDOLANCE

8cms(W) x 10cms (H) @ 3,000/-
4cms(W) x 10cms (H) @ 2,000/-

Public/Court Notice 4x10 cm

@ 3000/- above length sqcm

98 26 22 00 22



ITDC
आवश्यकता

आवश्यकता है दुकान पर कार्य करने हेतु लड़के / लड़कियों की जो की दुकान पर से सेल्स कार्य कर सके वेतन योग्यतानुसार सम्पर्क - 9303130069, 9827494909

Urgent required Female Office Assistant, (Graduate) office in Maharana Pratap Nagar, Knowledge of computer (Excle) is must. Salary 8000/- Forward Biodata, Mobile:9111930111.

आवश्यकता है सेल्समेन एवं मार्केटिंग मैनेजर की अनुभवी को प्राथमिकता स्वयं का दोपहिया आवश्यक, एवरेस्ट रिसोर्सेज , होटल वाव, अयोध्या बायपास भोपाल संपर्क - 9206669999, 9425009983

ITDC
शिक्षा

क्लास 9 से 12 तक मैथ्स एव फिजिक्स क्लासेस 25 वर्ष के अनुभवी प्रोफेसर संजय कलरैय्या द्वारा मार्गदर्शन संपर्क D K 3 / 1/39 वेरोनिका अपार्टमेंट (नियर जैन मंदिर), दानिशकुंज कोलाररोड 9907390336, 9424454002

Spoken English Classes. Contact -The Proficient, FF-07, Dadaji Avenue, Above Raymond Showrox`om, Chuna Bhatti, Kolar Road, Bhopal. Mobile - 9993961503

CHEMISTRY by 19 Years Experienced Turor With M.Sc., B.Ed. For NEFT. JEE (Main+adv) (9,10,11,12 of ISC, ICSE, CBSE, MPBSE) with Free Counseling

ITDC
सेवायें

मुद्रा फाइनेंस जनधन द्वार समस्त लोन 1,00,000- 90,00,000 तक 2% ब्याज 5% छूट पर महिलाओं हेतु विशेष छूट 8989273203

घर बैठे सोफा रिपेयरिंग सोफा चेरर कारपेट ड्राईक्लीनिंग, सोफा का कपडा फॉमकुशन बदलवाए, नया सोफा कुशल कारीगरों द्वारा बनवाये वुडनपोलिश, रुपेश 9893266312, 9039230380

वाटरहिट (प्रोफिंग प्रोसेस द्वारा अच्छी एस केमिकल्स, एसपेंट ट्रीटमेंट, प्रेशर ग्राउंडिंग हर मौसम सीपेज लीकेज नए पुराने बंगलो, छत, दीवाल कंपनी द्वारा करवाये| शासकीय, प्राइवेट हेतु मटेरियल उपलब्ध, खोखाधडी से सावधान 9827733954, 9406543722

Shop for Sale: Inside Complex, 10x11 ft, ground floor, DIG Bungalow, Berasia Road, Bhopal Mb 7000831264, 9752705333

To let Shop: Inside Complex, 10x14 ft, ground floor, Arera Colony, 10 No Market, Bhopal Mb 7000831264, 9752705333

BOOK YOUR TICKET IN
60 SECONDS



JUST CLICK
www.bookmyticketonline.in

वायु प्रदूषण पर वैज्ञानिकों का अलर्ट

दिल कमजोर कर सकता है एयर पॉल्यूशन, हाई ब्लड प्रेशर से जूझने वाले किडनी के रोगियों में खतरा ज्यादा



अब तक हुई कई रिसर्च में बताया जा चुका है वायु प्रदूषण से हृदय रोगों का खतरा बढ़ता है। अमेरिका में हुई हालिया रिसर्च इसके बारे में एक और जानकारी देती है। शोधकर्ताओं का कहना है, अगर कोई मरीज किडनी का रोगी है और हाई ब्लड प्रेशर से भी जूझ रहा है तो वायु प्रदूषण उसके दिल को और कमजोर कर

सकता है। यह दावा गुरुवार को अमेरिकन सोसाइटी ऑफ नेफ्रोलॉजी किडनी वॉक-2021 में किया गया। शोधकर्ताओं के मुताबिक, वायु प्रदूषण का सीधा सम्बंध दिल की बीमारियों से है। अगर वायु प्रदूषण से खुद बचाते हैं, हृदय रोगों का खतरा काफी हद तक कम किया जा सकता है।

वायु प्रदूषण से कैसे बढ़ता है दिल को खतरा

शोधकर्ताओं का कहना है, हाई ब्लड प्रेशर से जूझ रहे किडनी के मरीजों में ग्लोसिटीन-3 का स्तर बढ़ा हुआ पाया गया। इसका सीधा कनेक्शन वायु प्रदूषण से है। इससे

हृदय अंदरूनी तौर पर कमजोर हो जाता है। 1,019 मरीजों पर हुई रिसर्च में सामने आया कि ऐसे मरीजों में मायोकार्डियल फाइब्रोसिस की स्थिति बनती है। आसान भाषा में समझें तो दिल कमजोर होने लगता है। इससे हार्ट अटैक पड़ सकता है या मौत भी हो सकती है।

हर दिन हल्के-फुल्के व्यायाम करें। व्यायाम सेहतमंद जिंदगी के लिए जरूरी है।

अगर व्यायाम नहीं कर सकते तो अपने रूटीन में योग और वाक को शामिल करें।



खानपान पर विशेष ध्यान दें। खाने में नमक और फैट की मात्रा कम कर लें।

स्मोकिंग न करें। स्मोकिंग से दिल की बीमारी की आशंका बढ़ जाती है।

पुरुषों में पेट की मोटाई 90 CM और महिलाओं की 80 CM से कम होनी चाहिए

अगर वेस्टलाइन अधिक रही तो प्रीमेच्योर हार्ट अटैक का खतरा बना रहेगा



हम क्या खाते हैं, यह देखना जरूरी है। हमें क्या खा रहा है, इस पर नजर जरूरी

7-8 घंटे की नींद जरूरी है। लंच के बाद सोना दिल के लिए अच्छा है

■ छाती में दर्द
■ छाती में खिंचाव
■ छाती में दबाव महसूस होना
■ सांस फूलना
■ हाथ-पैर सुन्न होना या ठंडा पड़ना

■ गले, जबड़े, पेट और कमर के ऊपरी भाग में दर्द होना
■ इस दर्द का बाई तरफ बढ़ना दिल के रोगों का सूचक है

दुनिया का पहला ऐसा कपड़ा

जापानी वैज्ञानिकों ने बनाया कॉटन से भी ज्यादा ठंडा सिल्क, यह गर्मियों में 12.5 डिग्री तापमान तक घटाता है



गर्मियों में सिल्क का कपड़ा आपको कॉटन से ज्यादा ठंडा रखेगा। वैज्ञानिकों ने सिल्क का ऐसा कपड़ा तैयार किया है, यह कॉटन कपड़े की तुलना में 12.5 डिग्री सेल्सियस तक तापमान घटा देता है। इसलिए यह कपड़ा आपको गर्मियों से राहत देगा। इस कपड़े को चीन की नानजिंग यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं और स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी के शानहुई फैन ने मिलकर तैयार किया है। शोधकर्ताओं का कहना है, इस कपड़े को इसलिए डिजाइन किया गया है ताकि गर्मियों के मौसम में बाहर जाने पर शरीर को ठंडा रख सके।

इसलिए शरीर को रखता है ठंडा

दुनियाभर में 15व बिजली का इस्तेमाल ईंसान खुद को ठंडा रखने के लिए करता है। नए कपड़े की मदद से

बिजली की डिमांड को कुछ हद तक कम किया जा सकेगा। यह बिना बिजली के शरीर को ठंडा रखने में मदद करेगा। शोधकर्ताओं का कहना है, आमतौर पर सिल्क सूर्य की किरणों को परावर्तित करता है। इस खूबी को ध्यान में रखते हुए सिल्क में बदलाव करके ऐसा कपड़ा बनाया जो सूर्य की किरणों को 95 फीसदी तक परावर्तित (रेफ्लेक्ट) कर सके। रिसर्च के मुताबिक, कपड़ा जितना ज्यादा सूर्य की किरणों को परावर्तित करेगा और कम से कम इसे अवशोषित करेगा यह शरीर को उतना धूप के असर से बचाएगा व ठंडा रखेगा।

पहला ऐसा कपड़ा जो हवा से भी ठंडा

जब धूप में इस कपड़े की टेस्टिंग की गई तो पाया गया कि यह आसपास मौजूद हवा से भी 3.5 फीसदी तक ठंडा

है। शोधकर्ताओं का कहना है, यह दुनिया का पहला ऐसा कपड़ा है जो हवा से भी ठंडा है। रिसर्च रिपोर्ट कहती है, इस कपड़े में एल्यूमिनियम ऑक्साइड के नैनोपार्टिकल्स मिलाए गए हैं। इसलिए ये इंप्रोवेड, विजिबल और अल्ट्रावायलेट किरणों को परावर्तित करके शरीर से दूर रखता है।

ऐसे समझें फर्क

इस खास तरह के सिल्क को ऐसे समझा जा सकता है। अगर आप 40 डिग्री सेल्सियस वाली धूप में यह सिल्क पहनकर खड़े हैं तो यह आपको 32 डिग्री सेल्सियस तापमान महसूस कराएगा। वहीं, कॉटन की तुलना में यह 12.5 डिग्री सेल्सियस कम तापमान महसूस कराता है। ट्रायल में यह साबित भी हुआ है।



सर्दी की शुरुआत से खानपान में मक्का, ज्वार, बाजरा और रागी को शामिल करें। इनसे तैयार अलग-अलग तरह की डिश को खाना बेहतर विकल्प है। जैसे- दलिया, रोटी या डोसे। इनसे तैयार डिश वजन कंट्रोल करने और शरीर को गर्म रखने में मदद करती हैं। बशर्ते इनमें घी का प्रयोग ज्यादा न किया गया हो। एक्सपर्ट कहते हैं, इस मौसम में कई तरह की सब्जियां आसानी से उपलब्ध होती हैं।



इसका सूप बनाकर पी सकते हैं। सूप शरीर में पानी और पोषक तत्वों को कमी पूरी करते हैं। इनमें थोड़ी काली मिर्च पाउडर का प्रयोग कर सकते हैं। मिक्स वेजिटेबल के सूप में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट रोगों से लड़ने की क्षमता को भी बढ़ाते हैं।

इस मौसम में मैथी, पालक, सरसों, बथुआ जैसी हरी सब्जियां मिलती हैं। इनमें विटामिन ए, ई, के, फॉलिक एसिड, आयरन, पोटेशियम और कैल्शियम जैसे पोषक तत्व अधिक मात्रा में होते हैं। हर दो मीलस में से कम से कम एक में यानी लंच या डिनर में इन्हें किसी न किसी रूप में अवश्य लेना चाहिए। ये वजन को कंट्रोल करने के साथ-साथ कफदूर करती हैं। जो सर्दी के मौसम में अक्सर होता है। इन तीनों को एक साथ या अलग-अलग भी खाया जा सकता है। ये न केवल तासीर में गर्म हैं, बल्कि आयरन के भी अच्छे स्रोत हैं जो ठंड में हमारे लिए जरूरी है। सर्दियों की एक बड़ी समस्या त्वचा का रूखा-सूखा होना है। तिल और मूंगफली के नियमित सेवन से त्वचा चमकदार और मुलायम बनी रहती है। इन दिनों चाय या गाजर के हलवे जैसी चीजों में भी शक्कर की जगह गुड़ का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। ज्यादातर

दिल की बीमारी रोकने का आसान तरीका

हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा घटाना है तो रात में 10 से 11 बजे के बीच में सो जाइए, रिसर्च में दावा

हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा घटाना है तो रात में 10 से 11 बजे के बीच सो जाइए। वैज्ञानिक इस समय को 'गोल्डन आवर' कहते हैं, उनका मानना है इंसान के सोने का समय और दिल की बीमारियों के बीच एक कनेक्शन पाया गया है। खासकर महिलाओं में जो देर से सोती हैं। यह दावा इंग्लैंड की एक्सेटर यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अपनी हालिया रिसर्च में किया है। शोधकर्ताओं का कहना है, अगर आप आधी रात में या काफी देर से सोने के लिए जाते हैं तो हार्ट डैमेज हो सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है, इंसान की नींद और दिल की बीमारी के बीच एक कनेक्शन है। जो लोग देरी से सोते हैं वो सुबह देरी से उठते हैं, उनकी बॉडी क्लॉक डिस्टर्ब हो जाती है। हार्ट पर बुरा असर पड़ता है। इस तरह रात में जल्दी सोकर दिल की बीमारियों का खतरा कम कर सकते हैं।

88 हजार लोगों पर हुई रिसर्च

» शोधकर्ताओं का कहना है, हमने 43 से 74 साल के बीच के 88 हजार ब्रिटिश वयस्कों पर रिसर्च की। रिसर्च में शामिल लोगों के हाथ में ट्रैकर पहनाया गया।

» ट्रैकर के जरिए उनके सोने और उठने की एक्टिविटी को मॉनिटर किया गया। इसके अलावा उनसे लाइफस्टाइल से जुड़े सवाल-जवाब भी किए गए।

» ऐसे लोगों में 5 साल तक हार्ट



डिजीज, हार्ट अटैक, स्ट्रोक, हार्ट फेल्योर का मेडिकल रिकॉर्ड रखा गया और इसकी तुलना की गई।

तया कहते हैं रिसर्च के परिणाम

रिसर्च के रिजल्ट बताते हैं कि जिन मरीजों में हर रात 10 से 11 बजे के बीच नींद लेना शुरू किया उनमें हृदय रोग के मामले सबसे कम थे। वहीं, जो लोग आधी रात के बाद सोते हैं, उनमें यह खतरा 25 फीसदी तक अधिक होता है।



बॉडीवलॉक को बिगड़ने से रोकती है नींद

यूरोपियन हार्ट जर्नल में पब्लिश रिसर्च कहती है, हम लोगों को प्रेरित कर रहे हैं कि जल्दी सोकर दिल की बीमारियों का खतरा कम किया जा सकता है। शोधकर्ता डॉ. डेविड प्लान्स कहते हैं, 24 घंटे चलने वाली शरीर की अंदरूनी घड़ी ही हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखती है। इसे सरकेडियन रिदम कहते हैं। देर से सोने पर सरकेडियन रिदम बिगड़ती है। इसलिए इसे बेहतर करने की जरूरत है।



लोग मानते हैं कि सर्दी में पसीना नहीं निकलता इसलिए पानी की कमी नहीं होती। ऐसा नहीं है। शरीर को बेहतर काम करने के लिए एक निश्चित मात्रा में पानी की जरूरत होती है। इसलिए रोजाना 8 से 10 गिलास पानी जरूर पिएं। पानी की कमी आपके पाचन क्षमता पर बुरा असर डाल सकती है।

सर्दियों में ऐसा हो खानपान

मोटे अनाज से बनी चीजें और रंग-बिरंगी सब्जियों से तैयार सूप सर्दी में शरीर गर्म रखेगा और इम्यूनिटी बढ़ाएगा

हैं। इस मौसम में पाचन बेहतर हो जाता है और मोटा अनाज शरीर को गर्म रखने में मदद करता है। सर्दियों में खानपान कैसा हो जो आपके शरीर को गर्म रखे, रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाए और पोषक तत्वों की कमी भी पूरी करे, आयुर्वेद और नेचुरोपैथी एक्सपर्ट डॉ. किरण गुप्ता जानिए इन सवालों के जवाब...

