



// PAGE -3

ईईएस से निपटने को स्वास्थ्य विभाग तैयार

लगातार बढ़ती गर्मी को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग चमकी बुखार से बचाव को पूरी तरह मुस्तैद है। लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से शाम, रात्रि में चौपाल लगाए जा रहें है।

// PAGE -3

लूट व आर्म्स एक्ट कांड में वांछित अपराधी गिरफ्तार

पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर घोड़ासहन में हुए तीन लूट कांड और आर्म्स एक्ट के वांछित अभियुक्त को गिरफ्तार किया है।

// PAGE -3

सड़क हादसे में 2 बाइक सवार की दर्दनाक मौत

दो बाइक की आमने-सामने की भीषण टक्कर में दोनों बाइक सवार की घटनास्थल पर मौत हो गई, जबकि एक बाइक सवार की हालत चिंताजनक बनी हुई है।



आम चुनाव के पहले चरण में 102 सीटों पर मतदान की तैयारी पूरी, सुबह सात बजे से मतदान



चुनाव आयोग ईवीएम-वीवीपैट संबंधी आशंकाएं दूर करे-उच्चतम न्यायालय

नई दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने चुनाव में इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन (ईवीएम) से पड़े मतों के साथ वोटर वेरिफिकेशन पेपर ऑडिट ट्रेल (वीवीपैट) की परीचों के 100 फीसदी मिलान (गिनती) या फिर मतपत्रों से चुनाव कराने की पुरानी व्यवस्था लागू करने की मांग वाली याचिका पर गुरुवार को चुनाव आयोग से वर्तमान व्यवस्था में उम्मीदवारों के प्रतिनिधि के शामिल होने, छेड़छाड़ रोकने सहित तमाम चुनावी प्रक्रियाओं और कार्यप्रणालियों से संबंधित तमाम आशंकाओं को दूर करने को कहा। न्यायमूर्ति संजीव खन्ना और न्यायमूर्ति दीपांकर दत्ता की पीठ ने एनजीओ एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म्स की याचिका पर सुनवाई के दौरान उप चुनाव आयुक्त नितेश व्यास से पूछा, "आप हमें पूरी प्रक्रिया बताएं कि उम्मीदवारों के प्रतिनिधि कैसे शामिल होते हैं और छेड़छाड़ कैसे रोकी जाती है।"

नयी दिल्ली

नयी दिल्ली। आम चुनाव के पहले चरण में 21 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों (यूटी) में 102 संसदीय सीटों के लिए सुबह सात बजे मतदान शुरू होगा। जिसके लिए चुनाव अधिकारी मतदान केन्द्रों पर पहुंचा दिये गये हैं। पहले चरण में लोक सभा के साथ साथ अरुणाचल प्रदेश और सिक्किम विधानसभा कुल 92 सीटों के लिए भी मतदान कराये जाएंगे। चुनाव आयोग ने निष्पक्ष और शांतिपूर्ण चुनाव कराने के लिए सुरक्षा के व्यापक प्रबंध किए हैं और उपद्रवज और दिव्यांग मतदाताओं की सुविधा के लिए विशेष प्रबंध किए गए हैं। लोक सभा के पहले चरण के चुनाव में 16.63 करोड़ मतदाता केन्द्रीय मंत्री नितिन गडकरी, किरेन रिजिजू, अर्जुन राम मेघवाल सहित कुल आठ केन्द्रीय मंत्रियों, दो पूर्व मुख्यमंत्रियों और एक पूर्व राज्यपाल 1605 प्रत्याशी के चुनावी भविष्य का फैसला करेंगे। आयोग की ओर से गुरुवार को जारी विज्ञापन के अनुसार मतदान कल सुबह सात बजे से शाम छह बजे तक मतदान कराया जाएगा। आयोग के अनुसार संसदीय निर्वाचन क्षेत्रों पर मतदान के समय अलग-अलग भी हो सकते हैं। इसके लिए सभी मतदान केन्द्रों पर चुनाव कराने वाली अधिकारियों की टीमें ईवीएम मशीनों के साथ पहुंचा दी गयी हैं। मुख्य निर्वाचन आयुक्त राजीव कुमार ने आम चुनाव-2024 के पहले चरण के मतदान दिवस की पूर्व संध्या पर देश के 97

करोड़ मतदाताओं के नाम संदेश में कहा, "आप अपना वोट डालें और 'चुनाव का पर्व, देश का गर्व' के उत्सव में भाग लें।" निर्वाचन आयोग ने चुनाव को सहभागिता के साथ स्वतंत्र, निष्पक्ष और शांतिपूर्ण तथा प्रलोभन मुक्त रखने और इसके लिए अपनी प्रतिबद्धता को दोहराया है। आयोग इन चुनावों के लिए पिछले दो वर्षों से तैयारी कर रहा है। मुख्य निर्वाचन आयुक्त कुमार और निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार और श्री सुखबीर सिंह संधू ने चुनाव की तैयारी को अंतिम रूप दिया। पहले चरण में मताधिकार प्राप्त 16.63 करोड़ मतदाताओं में 8.4 करोड़ पुरुष और 8.23 करोड़ महिला तथा 11,371 उमयलिंगी मतदाता हैं। पहली बार मतदान करने वाले 35.67 लाख मतदाताओं ने वोट डालने के लिए पंजीकृत किया है। इसके अतिरिक्त 20-29 वर्ष आयु वर्ग के 3.51 करोड़ युवा मतदाता हैं। पहले चरण में भाग्य अजमाने के लिए 625 उम्मीदवार चुनावी मैदान में उतरे है, जिनमें से 1491 पुरुष और 134 महिला उम्मीदवार हैं। पहले चरण के संसदीय चुनाव में आठ केन्द्रीय मंत्रियों, दो पूर्व मुख्यमंत्रियों और एक पूर्व राज्यपाल का चुनावी भविष्य इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन में दर्ज होना है। इनमें सड़क एवं परिवहन मंत्री नितिन गडकरी, नागपुर लोकसभा क्षेत्र से तीसरी बार जीतने का प्रयास कर रहे हैं। केन्द्रीय पृथ्वी विज्ञान राज्य मंत्री किरेन रिजिजू अरुणाचल पश्चिम सीट पर राज्य के पूर्व मुख्यमंत्री और कांग्रेस

उम्मीदवार नबाम तुकी के सामने हैं। केन्द्रीय जहाजरानी जल मार्ग एवं बंदरगाह मंत्री सर्वानंद सोनोवाल असम में डिब्रूगढ़ और केन्द्रीय मंत्री संजीव बालियान मुजफ्फरनगर (उत्तर प्रदेश) से चुनाव लड़ रहे हैं। पहले चरण में प्रधानमंत्री कार्यालय में राज्य मंत्री जितेन्द्र सिंह के चुनावी भविष्य का निर्णय ऊधमपुर सीट पर हो जा रहा है और उनके सहयोगी भूपेन्द्र यादव राजस्थान की अलवर सीट से भाग्य आजमा रहे हैं। राजस्थान की ही बीकानेर सीट पर कानून मंत्री अर्जुन राम मेघवाल का मुकाबला कांग्रेस के उम्मीदवार एवं पूर्व मंत्री गोविन्द राम मेघवाल से है। पहले चरण के अन्य प्रमुख प्रत्याशियों में पूर्व मंत्री एवं द्रमुक सांसद ए राजा का भाग्य नीलगिरि सीट के मतदाताओं के निर्णय से तय होगा। शिवगंगा सीट पर पूर्व केन्द्रीय मंत्री पी चिदंबरम के पुत्र कार्ति चिदंबरम पुनः जीत का प्रयास कर रहे हैं। हाल तक तेलंगाना की राज्यपाल रहें तमिलसाई सोन्दरराजन भाजपा के टिकट पर चेन्नई दक्षिण सीट पर उम्मीदवार हैं। पश्चिम त्रिपुरा सीट पर राज्य के पूर्व मुख्यमंत्री अपना भाग्य आजमा रहे हैं। मणिपुर के कानून एवं शिक्षा मंत्री तथा भाजपा उम्मीदवार बसंत कुमार सिंह इनर मणिपुर सीट पर जेएनयू की प्रोफेसर एवं कांग्रेस उम्मीदवार विमल ओकोईजाम के खिलाफ चुनाव लड़ रहे हैं।



SAKSHI COMPUTER INSTITUTE
HARSIDHI, EAST CHAMPARAN-845422
CONTACT NO.-9470050309, 6209214001, 8809414001



जिला निर्वाचन पदाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक ने भेद्यता एवं क्रिटिकल बूथों का किया निरीक्षण



बीएनएम@बेतिया

बेतिया। जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय एवं पुलिस अधीक्षक बेतिया अमरकेश डी ने गुरुवार को बैरिया प्रखंड के विभिन्न भेद्यता एवं क्रिटिकल बूथों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के क्रम में जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक, बेतिया द्वारा राजकीय मध्य विद्यालय, मितहा, पंचायत भवन, मितहा, राजकीय उत्कर्मित मध्य विद्यालय, तधवानंदपुर तथा पंचायत भवन, तधवानंदपुर

अवस्थित भेद्यता एवं क्रिटिकल बूथ पर पहुंचकर तैयारियों का जायजा लिया गया। बूथ पर मतदानकर्मियों एवं मतदाताओं के सहूलियत हेतु मूलभूत सुविधाओं सहित अन्य व्यवस्थाओं यथा-बिजली, पंखा, प्रकाश, शौचालय, चापाकल, रैम्प, बूथ से संबंधित जानकारी का दीवाल लेखन के संदर्भ में जानकारी ली गयी। साथ ही संबंधित अधिकारियों को इस दिशा में तेजी के साथ कार्य पूर्ण कराने हेतु निर्देशित किया गया। सेक्टर पदाधिकारी से बूथों का रुट चार्ट, क्लस्टर सेक्टर, मतदाताओं की संख्या सहित

अन्य जानकारीयां ली गयी और आवश्यक दिशा-निर्देश दिया गया। उन्होंने संबंधित सेक्टर पदाधिकारियों एवं पुलिस पदाधिकारियों को रुट चार्ट के हिसाब से तैयारी करने का निर्देश दिया। इस दौरान जिला निर्वाचन पदाधिकारी ने स्थानीय ग्रामीणों से पूर्व के निर्वाचनों से संबंधित फीडबैक भी नहीं लिया। जिला निर्वाचन पदाधिकारी ने गंडक उस पार नौतन विधानसभा क्षेत्र के बूथों तक ईवीएम एवं मतदान कर्मियों को पहुंचाने के लिए सुलभ माध्यम की व्यवस्था करने का निर्देश प्रखंड विकास पदाधिकारी को दिया। उन्होंने कहा कि

यदि नाव एवं ट्रैक्टर से भेजने की जरूरत पड़ेगी तो मतदान कर्मियों के लिए नाव एवं ट्रैक्टर भी चिन्हित करते हुए सुरक्षित रखा जाय। उन्होंने कहा कि आदर्श आचार संहिता का शत-प्रतिशत अनुपालन हर हाल में होना चाहिए। इस दौरान पुलिस अधीक्षक, बेतिया ने संबंधित पुलिस पदाधिकारियों को असामाजिक तत्वों को चिन्हित कर उनके विरुद्ध निरोधात्मक कार्रवाई का प्रस्ताव निरंतर भेजने का निर्देश दिया। साथ ही उन्हें बांडेड डाउन की दिशा में भी कार्रवाई का निर्देश दिया।

NEWS IN BRIEF

लूट व आर्म्स एक्ट कांड में वांछित अपराधी गिरफ्तार

मोतिहारी। जिला पुलिस टीम ने छोड़ादानो थाना क्षेत्र से गुप्त सूचना के आधार पर घोड़ासहन में हुए तीन लूट कांड और आर्म्स एक्ट के वांछित अभियुक्त को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार अपराधी रामा यादव जितना थाना क्षेत्र का निवासी बताया गया है। इस संबंध में सिकरहना डीएसपी अशोक कुमार ने बताया है कि गिरफ्तार रामा यादव पर घोड़ासहन थाना में आर्म्स एक्ट व लूट के तीन मामले दर्ज हैं। जिसमें पुलिस को उसकी तलाश थी। बताया गया है कि उसके कुछ अन्य सहयोगियों को भी पुलिस ने चिन्हित किया है, जिसके विरुद्ध छापेमारी की जा रही है। पुलिस टीम में डीएसपी के अलावे, छोड़ादानो सर्किल इंस्पेक्टर धनंजय कुमार घोड़ासहन थाना अध्यक्ष शंभू कुमार, जितना थाना अध्यक्ष अमित कुमार, थानाध्यक्ष झरोखर शिवनाथ मांझी, छोड़ादानो थाने के सब इंस्पेक्टर चंदन कुमार, घोड़ासहन के एसआई अभय कुमार, पीएसआई विकास कुमार, मधुकर कुमार सहित सशस्त्र बल के जवान शामिल थे।

रामनवमी के अवसर पर निकला भव्य जुलूस

बेतिया। गुरुवार की संध्या नगर के काली धाम मंदिर प्रांगण से रामनवमी के अवसर पर एक भव्य जुलूस निकाला गया जो नगर के मुख्य मार्ग से होते हुए पुनः काली धाम मंदिर में लौटकर समाप्त हो गया जुलूस में हजारों महिलाएं पुरुष एवं बच्चे हाथ में भगवा झंडा दिए हुए थे और पूरा नगर जय श्री राम के नारों से गूंज उठा इस दौरान पुलिस की भारी व्यवस्था थी और राम-राम भिखारी भी प्रचलित थे जो जुलूस के साथ-साथ भ्रमणशील रहे।

पूर्वी चंपारण में किसानों से 19 हजार 245 मीट्रिक टन गेहूं खरीदने का लक्ष्य

बीएनएम@मोतिहारी

मोतिहारी। जिले में किसानों से गेहूं अधिप्राप्ति के लिए 356 पैक्स व 06 व्यापार मंडल को अधिकृत किया गया है। अधिप्राप्ति के लिए गठित जिलास्तरीय टास्क फोर्स ने सभी चयनित पैक्स व व्यापार मंडल को 15 जून तक गेहूं के निर्धारित समर्थन मूल्य 2275 रुपये प्रति क्विंटल के दर से अधिप्राप्ति करने का निर्देश दिया गया है। मिली जानकारी के अनुसार जिले में किसानों से 19 हजार 245

मीट्रिक टन गेहूं की खरीदने का निर्धारित किया गया है। समर्थन मूल्य पर एक रैयती किसान से अधिकतम 150 क्विंटल व गैर रैयती (बटाईदार) से 50 क्विंटल गेहूं खरीदने का निर्देश दिया गया है। गेहूं विक्री के लिए रैयती किसान को स्वघोषणा पत्र देना होगा, जबकि गैर रैयती किसान को स्वघोषणा पत्र के साथ ही किसान सलाहकार या वार्ड सदस्य से सत्यापित आवेदन प्रस्तुत करना होगा।

चमकी बुखार की रोकथाम को लेकर उन्मुखीकरण कार्यशाला आयोजित

बीएनएम@केसरिया

केसरिया। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र व खाद्य आपूर्ति विभाग के संयुक्त तत्वाधान में गुरुवार को क्षेत्र के जनवितरण प्रणाली विक्रेताओं के लिए प्रखंड कार्यालय के सभागार में एकदिवसीय उन्मुखीकरण कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में चमकी बुखार की रोकथाम व उपचार के बारे में बताया गया। अध्यक्षता करते हुए प्रखंड आपूर्ति

पदाधिकारी खुशबू कुमारी ने कहा कि चमकी बुखार से बचाव को लेकर हमें जागरूक होने के साथ साथ अपने पोषक क्षेत्र के लोगों को भी जागरूक करना है। वहीं सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के बीएचएम धर्मराज ने कहा कि एईएस/जेई (चमकी बुखार) का प्रकोप गर्मी के मौसम में होता है। इस मौसम में बच्चों को खाली पेट नहीं सोने दें। साथ ही नींबू-पानी का घोल दें। उन्होंने उपस्थित सभी जनवितरण प्रणाली विक्रेताओं से अपील करते हुए कहा कि इस बीमारी से बचाव

को लेकर लोगों को जागरूक करें। इस बीमारी से प्रभावित लोगों को तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र लायें। कार्यशाला में उपस्थित सभी विक्रेताओं के बीच ओआरएस, पैरासिटामोल सहित अन्य दवाओं का वितरण किया गया। मौके पर प्रशिक्षु बीडीओ दीप्ति शिखा के अलावा जनवितरण प्रणाली विक्रेता शम्भूलाल साह, सुदिष्ट प्रसाद, रामाकांत राम, बसंत पासवान, अविनाश कुमार, सुजय कुमार, शम्भू ठाकुर, शैलेश कुमार सिंह सहित अन्य मौजूद थे।

एईएस से निपटने को स्वास्थ्य विभाग तैयार



बीएनएम@बेतिया

बेतिया। लगातार बढ़ती गर्मी को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग चमकी बुखार से बचाव को पूरी तरह मुस्तैद है। जिले में चमकी बुखार से बचाव को लेकर लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से शाम, रात्रि में चौपाल लगाए जा रहे हैं। प्रखंड स्तर के पदाधिकारी, प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी, जीविका, आईसीडीएस के पदाधिकारियों के द्वारा बैठक की जा रही है। जिले के वेक्टर जनित रोग नियंत्रण पदाधिकारी डॉ हरेन्द्र कुमार ने कहा कि लोगों को चमकी बुखार के लक्षण एवं इससे बचाव की जानकारी होनी

बहुत आवश्यक है। डॉ हरेन्द्र कुमार ने जानकारी देते हुए कहा की अभी तक जिले में एक भी जेई /ए ईएस के मरीज प्रतिवेदित नहीं हुए हैं यह सुखद है परंतु भीषण गर्मी को देखते हुए आशंका बनी हुई है और उसके समाधान की व्यवस्था जिला स्तर से की जा रही है। किसी भी आकस्मिकता की स्थिति से निपटने के लिए सभी तरह की व्यवस्था जिला स्तर से की जा रही है सभी पीएससी तथा अनुमंडलीय अस्पताल में 104 एंबुलेंस नंबर को डिस्प्ले कर दिया गया है मुख्यमंत्री ग्रामीण परिवहन योजना के द्वारा जिन गाड़ियों की सूची है उसको भी संपर्क संख्या के साथ सभी पीएससी तथा अनुमंडलीय अस्पताल में डिस्प्ले किया गया है। जिले के डीपीडीसीओ डॉ हरेन्द्र कुमार ने कहा की जिले के अधिकारियों के द्वारा पीएससी, अनुमंडलीय अस्पताल, जीएमसीएच के चमकी वार्ड एवं बेड, चिकित्सक, दवाओं के उपलब्धता की लगातार मॉनीटरिंग की जा रही है, बीबीडीएस प्रकाश कुमार एवं सुजीत कुमार ने बताया की दलित एवं ग्रामीण बस्तियों में चौपाल लगाकर में लोगों को मस्तिष्क ज्वर के लक्षण की पहचान एवं इससे बचाव के उपाय की जानकारी दी जा रही है। वहीं प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी, प्रखंड स्वास्थ्य प्रबंधक, प्रखंड सामुदायिक उत्प्रेरक द्वारा चमकी पर बैठक करने के साथ ही आशा फैसिलिटेटर, आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता द्वारा चौपाल लगाने व जागरूकता में सहयोग किया जा रहा है। जिले के सिविल सर्जन डॉ श्रीकांत दुबे ने बताया की चमकी से बचाव का सबसे बड़ा हथियार जागरूकता है, उन्होंने बताया की बच्चों को रात में खाली पेट ना सुलाएं और किसी प्रकार की दिक्कत होने पर सीधे सरकारी अस्पतालों में लेकर जाएं।

सड़क हादसे में 2 बाइक सवार की दर्दनाक मौत, एक की हालत गंभीर

बीएनएम@बेतिया

बेतिया। मझौलिया थाना क्षेत्र अंतर्गत बुधवार की देर रात्रि दो बाइक की आमने-सामने की भीषण टक्कर में दोनों बाइक सवार की घटनास्थल पर मौत हो गई, जबकि एक बाइक सवार की हालत चिंताजनक बनी हुई है। घटना मझौलिया थाना क्षेत्र के रामनगर बनकट चौक के पास की है। सूचना पर पहुंची मझौलिया पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए जीएमसीएच बेतिया भेज दिया वही घायल को इलाज के लिए भर्ती कराया। मृतक युवक की पहचान जौकटिया छोटा मलाही टोला निवासी चोकट यादव का 28 वर्षीय पुत्र अर्जुन यादव तथा दूसरा जौकटिया निवासी छोटू महतो के 31 वर्षीय पुत्र धनंजय महतो के रूप में हुई है। घायल युवक की पहचान प्रभु यादव के रूप में हुई

है। एक ही गांव में दो की मौत होने से पूरे गांव में मातम पसरा हुआ है। बताया जाता है कि बुधवार की शाम किसी आवश्यक काम के लिए घर से रामनगर बनकट जा रहा था तभी विपरीत दिशा की तरफ से आ रही बाइक के सीधी टक्कर से मौके पर मौत हो गई।



यह है आत्मविश्वास बढ़ाने की कुंजी



टॉपर्स बनने के टिप्स

सफलता को पाने के लिए कड़ी मेहनत तो करनी ही पड़ती है। हम किसी कक्षा की एग्जाम या प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे हों, इसके लिए सिर्फ एक ही लक्ष्य रखना पड़ता है वह है पढ़ाई।



किसी परीक्षा में टॉप करने वाले स्टूडेंट्स को देखकर मन में यही विचार आता है कि टॉपर्स किस तरह से परीक्षा की तैयारी करते हैं। कुछ टिप्स जो टॉपर्स अपनाते हैं-

- ▶ शुरुआत में ही यह सोच लें कि आपको किस क्षेत्र में करियर बनाना है, उस क्षेत्र में सफलता के लिए जुट जाएं।
- ▶ पूर्ण समर्पण के साथ पढ़ाई करें। अगर कोचिंग के अलावा घर पर भी पढ़ाई करें।
- ▶ स्वयं का आत्मविश्वास बनाए रखें। स्वयं पर किसी प्रकार का दबाव न आने दें।
- ▶ अपनी कमजोरियों को खोजें और उन्हें दूर करने का प्रयास करें।
- ▶ टॉपिक्स को रटने की बजाय समझकर पढ़ने की कोशिश करें।
- ▶ पढ़ाई में निरंतरता रखें। रेग्यूलर पढ़ाई करने से वह बोझ महसूस नहीं होती।
- ▶ किसी प्रतियोगी एग्जाम की तैयारी प्लानिंग से करें ताकि रिविजन में परेशानी न आए।
- ▶ अपने ऊपर किसी प्रकार का दबाव न आने दें।
- ▶ पढ़ाई के दौरान किसी भी प्रकार की परेशानी आने पर उसका टीचर्स से या दोस्तों के साथ मिलकर हल निकालने का प्रयास करें।
- ▶ जिस क्षेत्र में आप तैयारी कर रहे हैं, उस क्षेत्र के एक्सपर्ट्स का मार्गदर्शन समय-समय पर लेते रहें।

ऐसे करें टाइम मैनेजमेंट

समय का पहिया निरंतर घूमता रहता है। किसी के लिए रुकता नहीं है। जिस तरह मुट्ठी में बंधी हुई रेत को फिसलने से हाथ में ? नहीं रोका जा सकता है, उसी तरह समय के ?पहिए को भी नहीं रोका जा सकता है।

कॉम्प्यूटेशन के इस दौर में समय के साथ चलना जरूरी है। अक्सर लोग समय का रोना रोते रहते हैं। खासकर युवा वर्ध का कामों में अपना समय लगाकर अपने महत्वपूर्ण काम की अनदेखी करते हैं। फिर उनकी शिकायत रहती है हमें समय ही नहीं मिलता। ऐसे में आवश्यकता होती है टाइम मैनेजमेंट की। आप अपना कार्य जितने व्यवस्थित तरीके से करेंगे, काम उतना बेहतर और जल्दी होगा।

- जानिए टाइम मैनेजमेंट के कुछ टिप्स-**
- ▶ सबसे पहले यह देखें कि आप कहां टाइम वेस्ट कर रहे हैं। जैसे चेटिंग, फेसबुक, ई-मेल या टीवी वगैरह। इन कामों का समय निर्धारित कर आप काफी टाइम बचा सकते हैं।
 - ▶ प्राथमिकताएं तय कीजिए। जो काम जरूरी है उसे अभी ?कीजिए और जो बाद में किया जा सकता है, उसके लिए समय तय कीजिए। गैर जरूरी काम छोड़कर भी आप वर्कलोड कम कर सकते हैं।
 - ▶ टाइम मैनेजमेंट टूल्स का उपयोग कीजिए। मोबाइल, कैलेंडर या चार्ट वगैरह की मदद से काम समय पर निपटाए जा सकते हैं। बस रिमांडर को अर्वाइड करने की आदत छोड़नी होगी।
 - ▶ काम आउटसोर्स कीजिए। आप चाहें स्टूडेंट हों, प्रोफेशनल हों या गृहिणी, ऐसे कई काम हैं जो दूसरों से करवाए जा सकते हैं। इससे आपका वर्कलोड कम होगा और आप बेहतर काम कर पाएंगे।
 - ▶ इंतजार में वक्त बर्बाद न करें। कई मौकों पर हमें इंतजार करते हुए लंबा समय गुजारना पड़ता है। कुछ छोटे-मोटे काम इस समय निपटाए जा सकते हैं। जैसे मेल्स चेक करना, नोट्स बनाना या जरूरी फोन लगाना। इन आसान टिप्स को अपनाकर आप समय के सदुपयोग के साथ उसके साथ आगे बढ़ सकते हैं।

(रवीन्द्र गुप्ता)
हर इंसान अपने लक्ष्य की प्राप्ति में प्रयासरत रहता है। उसके लिए जरूरी होता है 'आत्मविश्वास'। 'आत्मविश्वास' यानी अपनी आत्मा पर विश्वास या अपने आप पर विश्वास। जीवन में हर काम अपने आत्मविश्वास के बलबूते पर ही होते हैं। आत्मविश्वास के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण का होना जरूरी होता है। बिना आत्मविश्वास के कोई भी काम सफल नहीं हो सकता है।

अगर होता भी है तो निम्नस्तर का या आधा-अधूरा व खराब। आइए, हम जानते हैं आत्मविश्वास के बारे में- क्या है आत्मविश्वास? आत्मविश्वास वस्तुतः एक मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति है। इससे महान कार्यों के संपादन में सहजता और सफलता हमें प्राप्त होती है। बगैर आत्मविश्वास के इन कार्यों की सफलता संदिग्ध ही बनी रहती है। एकाग्रचित्त बनें जिस भी व्यक्ति का मन शंका, चिंता और भय से भरा हो वह बड़े कार्य तो क्या, साधारण से साधारण कार्य भी नहीं कर सकता है। चिंता व शंका आपके मन को कभी भी एकाग्र न होने देंगे अतः आत्मविश्वास बढ़ाने हेतु अपने मन से सभी प्रकार के संदेह निकालें तथा एकाग्रता को बढ़ाएं। आत्मविश्वास अदभुत शक्ति आत्मविश्वास एक अदभुत शक्ति होती है। इसके बल से व्यक्ति तमाम विपत्तियों तथा शत्रुओं का सामना कर लेता है। संसार के अभी तक के बड़े से बड़े कार्य आत्मविश्वास के बलबूते ही हुए हैं और हो रहे हैं तथा होते रहेंगे। बच्चों में आत्मविश्वास भरें

माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों में आत्मविश्वास भरें। उनका आत्मविश्वास कभी कम नहीं करना चाहिए। उन्हें कभी भी इस प्रकार के नकारात्मक शब्द कि 'तुम कुछ नहीं जानते' या 'तुम में इस बात की कमी है' कभी नहीं कहने चाहिए। इससे बच्चों का आत्मविश्वास कम होता है तथा इससे उनमें हीनभावना जागृत होती है तथा वे कुठित हो जाते हैं। आज जग में जो निराशा की भावना तथा गरीबी दिखाई दे रही है उसके पीछे प्रमुख कारण यही हीनभावना है। ऐसे बच्चे आत्मविश्वास - सकारात्मक चिंतन हो : सबसे पहले व्यक्ति को चाहिए कि वह हमेशा सकारात्मक चिंतन करे। सकारात्मक विचारधारा के लोगों के साथ ही रहे। कहा भी जाता है कि 'जैसी संगति, वैसी उन्नति'। जैसी आपकी विचारधारा होगी, दिमाग भी वही सोचने लगता है अतः सकारात्मक ही सोचें तथा साथ ही अपनी खामियों को भी स्वीकार करें।

आत्मविश्वास से भरपूर होने का अभ्यास करें - आप अपना आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए यह प्रयास करें कि मैं सक्षम हूँ। मैं यह कार्य कर सकता हूँ। मुझे इसमें कोई दिक्कत नहीं आएगी। महानायक अमिताभ बच्चन को भी पहली बार अभिनय करते वक्त काफी डर लगता था। जब अधिक डर लगता था तो वे स्वयं से कहते थे कि 'मैं जिसका रोल कर रहा हूँ वह व्यक्ति मैं ही हूँ' ऐसा सोचते व करते उनका आत्मविश्वास बढ़ गया व आज वे 'बिग बी' कहलाते हैं। बीती ताहि बिसारि दे : अपने द्वारा भूतकाल में की गई गलतियों, असफलताओं को आप भुलाकर नई शुरुआत करें। भविष्य की योजना बनाएं तथा लक्ष्य निर्धारित कर उसकी प्राप्ति में जुट जाएं। उपलब्धियां याद रखें : आत्मविश्वास की कुंजी है असफलता को स्वीकारना। श्रेष्ठ काम के लिए स्वयं को सराहें। आपके द्वारा सफलतापूर्वक किया गया काम आप फिर दोहरा सकते हैं इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

संकल्पों के साथ कैरियर की शुरुआत

जो संकल्प लिया गया हो, उसके बारे में अपने दोस्तों तथा रिश्तेदारों को भी बताना जरूरी है। इससे फायदा यह होगा कि आप संकल्प पूर्ण करने में जरा भी कमजोर या निष्क्रिय दिखाई दिए तो आपके दोस्त व रिश्तेदार आपको आपके संकल्प की याद दिला देंगे। कई लोगों को लगता है कि जिंदगी बहुत छोटी है, इसमें कई बड़े काम करने हैं। यह सही है कि जीवन बहुत छोटा है, लेकिन यह सोच कतई उचित नहीं है कि आप एकसाथ कई संकल्प कर लें या कामों की लाइन लगा दें। मतलब यही कि आप कई संकल्प एकसाथ न लें। ऐसा करना अपनी क्षमताओं को बहुत ज्यादा आंकने से भी हो सकता है। इसलिए जरूरी है कि ठोक-बजाकर वही संकल्प लें, जिसे पूरा करना संभव हो। अक्सर देखा जाता है कि देखा-देखी या किसी के कहने में आकर भी संकल्प ले लिए जाते हैं। ऐसे संकल्पों की कोई ठोस जमीन नहीं होती। नतीजतन संकल्प का कोई मतलब नहीं रह जाता। इससे बेहतर है कि अपनी रुचि, इच्छा तथा तैयारी हो तभी संकल्प लें। हरेक व्यक्ति की क्षमता, सोच, उत्साह, जोश, प्रवृत्ति, प्रकृति आदि अलग-अलग होते हैं। इसलिए अपने व्यक्तित्व को जांचकर संकल्प लें। जो संकल्प लिया गया हो उसके बारे में अपने दोस्तों तथा रिश्तेदारों को भी बताना जरूरी है। इससे फायदा यह होगा कि आप संकल्प पूर्ण

करने में जरा भी कमजोर या निष्क्रिय दिखाई दिए तो आपके दोस्त व रिश्तेदार आपको आपके संकल्प की याद दिला देंगे। बड़े काम तभी संभव हो पाते हैं, जब उन्हें पूरा करने में हम पूरी दृढ़ता के साथ पूरी शक्ति, उमंग, जोश तथा ऊर्जा के साथ लग जाते हैं। यदि हमारी मन-स्थिति दुलमूल रही या हम 'हां-ना' के जाल में फंसे रहे तो एक कदम भी आगे नहीं बढ़ा सकते। काम छोटा हो या बड़ा, उसे पूरा करने के लिए सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ना चाहिए। जीवन को अर्थवान बनाने के लिए कई लोग तरह-तरह के संकल्प लेते हैं। इससे उनके जीवन का लक्ष्य तय होता है। प्रसिद्ध विचारक स्वेट मॉर्टेन ने अपनी पुस्तक में लिखा है, 'ऐसा व्यक्ति कठिनाई से मिलता है, जो विश्वासपूर्वक यह कह सके कि मैं करूंगा। जो कार्य मुझे करना चाहिए मैं उसे करता हूँ, जो कार्य मैं कर सकता हूँ, वह मुझे करना चाहिए। भगवान की कृपा से मैं ऐसे कार्य अवश्य पूरे करूंगा। मैंने परम पिता परमेश्वर के सम्मुख प्रण लिया है कि मैं इस अवश्य पूर्ण करूंगा।' व्यक्ति इस आधार पर अपना संकल्प तय कर ले तो उसमें जो आत्मविश्वास एवं दृढ़ता आएगी, उससे उसके संकल्प के पूरे होने में कोई संदेह नहीं रहेगा। किसी भी संकल्प को लेने से पहले सबसे ज्यादा जरूरी है कि



बिल्कुल शांत तथा एकाग्र हो जाएं। फिर अपनी तमाम शक्तियों या क्षमताओं तथा कमजोरियों का पूरा आकलन करें। इसमें अपनी रुचि को सर्वोच्च स्थान दें। ऐसा करने से आपको अपनी सीमाओं का पता चल जाएगा और आप अपनी हद में रहकर संकल्प ले सकेंगे। यदि ऐसा नहीं किया गया तो संकल्प अति उत्साह या आवेग में लिया हुआ होगा, जिसका ज्वार बहुत जल्दी उतर जाता है। ऐसे में व्यक्ति का संकल्प भी धरा-का-धरा रह जाता है। इसका असर इतना विपरीत होता है कि व्यक्ति निराश एवं हताश हो जाता है, जिससे उसके दूसरे कार्य भी बिगड़ जाते हैं। उसका संपूर्ण व्यक्तित्व नकारात्मक दिशा में जा सकता है।

नहीं मिल रही है नौकरी, तो करें... इंटरव्यू के लिए खास बातें

अगर सभी योग्यता और डिग्री होने के बाद भी आपको नौकरी नहीं मिल रही है। भरपूर प्रयत्न करने के बाद भी आप जॉब मार्केट में कंपनियों का ध्यान आकर्षित नहीं कर पा रहे हैं। आप इंटरव्यू में सफल नहीं हो पा रहे हैं तो आपको सेल्फ एनालिसिस करना होगा।

इससे आप अपनी खूबियों को पहचान सकेंगे और उन्हें जॉब्स ढूँढने में उपयोग कर सकते हैं। कुछ खास बातें जो आपको नौकरी दिलाने में मददगार हो सकती हैं- **कम्युनिकेशन बढ़ाएं-** सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट्स पर सक्रिय रहें। लोगों से मिलें। हर जॉब पोर्टल पर अपनी उपस्थिति दर्ज करवाना चाहिए। नौकरी की अपनी जरूरतों को स्पष्ट रूप से बता देना चाहिए। ई-मेल या फोन करने की बजाय लोगों से सीधे मिलें। इससे आपका प्रभाव लोगों पर अच्छा पड़ेगा। **विकल्पों पर रखें नजर-** आप जिस क्षेत्र में नौकरी करना चाहते हैं, उससे जुड़ी कंपनियों के वर्क कल्चर और हायरिंग प्रोसेस के बारे में जानकारी जुटाएं। कुछ ऐसी कंपनियों पर भी गौर कर सकते हैं, जो अलग-अलग तरह के काम करवाती हैं। **अपनी खूबियों को पहचानें-** नौकरी ढूँढने से पहले आपको अपनी खूबियों की बारे में पूरी जानकारी होनी चाहिए। इस बात की भी जानकारी रखें कि आज जॉब्स देने वाली कंपनियों की जरूरतें क्या हैं। आजकल एक नौकरी के लिए हजारों आवेदन आते हैं, ऐसे में आपमें कुछ खास योग्यताएं होनी चाहिए, ताकि आप वह जॉब हासिल कर सकें। **आकर्षक हो रिज्यूमे-** आपका रिज्यूमे आकर्षक होना चाहिए। रिज्यूमे में ओवरलैड कंटेंट नहीं होगा चाहिए। अपनी खूबियां संक्षेप में होनी चाहिए। आपका प्रोफाइल खास होना चाहिए। अपनी पसंद और नापसंद और काम करने के तरीके के बारे खास तरीके से प्रस्तुत दें।



कहते हैं फर्स्ट इम्प्रेशन इज लास्ट इम्प्रेशन। किसी जॉब के लिए इंटरव्यू देते समय आपको इन्हीं बातों का ध्यान रखना पड़ता है। आप इंटरव्यू में अपने आपको सही तरीके से प्रस्तुत करेंगे तो आपको जॉब मिलने में आसानी होगी। आइए जानते हैं कुछ इंटरव्यू टिप्स, जिन्हें अपनाकर आप इंटरव्यू में सफल हो सकते हैं। **समय से पहले न पहुंचें-** समय से पहले पहुंचने पर इंटरव्यूअर पर आपके प्रति नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। समय का पाबंद रहना अच्छा गुण है। इस बात का ध्यान रखें कि आप न देर से पहुंचें और न समय से पहले पहुंच कर वहां खाली बैठें रहें। कुछ हायरिंग मैनेजरों को कैडिडेट्स का बिना वजह खाली बैठे रहना पसंद नहीं आता। **हरेक गतिविधि पर नजर-** इंटरव्यू देते वक्त आपका

ध्यान सिर्फ उसी पर रहता है। इंटरव्यूअर आपसे सवाल-जवाब करने के दौरान आपकी प्रत्येक हलचल पर ध्यान रखता है। कई कंपनियों में तो कैडिडेट्स के व्यवहार को देखने के लिए रिसेप्शन पर कैमरे तक लगाए जाते हैं। हायरिंग मैनेजर इन कैमरों से यह देखते हैं कि आप रिसेप्शन और दूसरे इंटरव्यू देते आए प्रतिभागियों से कैसा व्यवहार कर रहे हैं। **बातों को बढ़ा-चढ़ाकर न बोलें-** इंटरव्यू के दौरान अनावश्यक न बोलें। आपसे जो सवाल किया जाए, उसी का सीधे तरीके से जवाब दें। कई लोगों की आदत जरूरत से ज्यादा बोलने की होती है। इंटरव्यूअर को इस बात से सख्त नफरत होती है कि आप उसके सवाल का जवाब देने की बजाय इधर-उधर की बातें करें। अगर आप फालतू की बात कर रहे तो यही माना जाएगा कि आपको कुछ पता नहीं है। **सकारात्मक जवाब-** इंटरव्यू के दौरान अपने पॉजिटिव एटिट्यूट को प्रदर्शित करें। इंटरव्यू के दौरान आपसे चाहे जितने नकारात्मक प्रश्न पूछे जाएं, आप उनका जवाब पॉजिटिव ही दें। इंटरव्यू के दौरान ज्यादा कम्फर्टबल और फंडली होने का प्रयास भी न करें। **अपने इम्लोयर की न करें आलोचना-** आप अपने वर्तमान जॉब से चाहे कितने ही असंतुष्ट क्यों न हों, लेकिन इंटरव्यू के दौरान अपने इम्लोयर की किसी भी तरह की आलोचना न करें। अगर आप ऐसा करते हैं तो इंटरव्यू पैलन में आपके बारे में गलत संदेश जाएगा।



चीन में आयात और निर्यात मेले में वलंपूल वाशिग मशीन को देखते हुए लोग। इस मेले में करीब 200 उत्पादों को पेश किया गया।

भारत में डेमलर अगले छह महीने में अपना पहला ई-ट्रक पेश करेगी

- डेमलर ने साल 2023-24 के दौरान भारत में 21,231 वाणिज्यिक वाहन बेचे

नई दिल्ली ।

डेमलर इंडिया कमर्शियल व्हीकल्स (डीआईसीवी) अगले छह से 12 महीने के भीतर भारत में अपना पहला इलेक्ट्रिक ट्रक ई-कैटर पेश करने की योजना बना रही है। ई-कैटर की इस शुरुआत के साथ ही जर्मनी की यह कंपनी भारत में हल्के ट्रक वाली श्रेणी में भी प्रवेश करेगी। डीआईसीवी ने एक बयान में कहा इलेक्ट्रिक इस ई-कैटर की भारत के बाजार में

शुरुआत दीर्घावधि में अपने संपूर्ण वाहन पोर्टफोलियो को डीकार्बोनाइज करने की दिशा में उन्मुखता प्रदर्शित करने का पहला कदम है। फेडरेशन ऑफ ऑटोमोबाइल डीलर्स एसोसिएशन (फाडा) के अनुसार डेमलर ने साल 2023-24 के दौरान भारत में 21,231 वाणिज्यिक वाहन बेचे और पिछले साल की तुलना में 23.8 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की। यह देश के कुल वाणिज्यिक वाहन उद्योग में नजर आई वृद्धि से कहीं अधिक

थी। भारत में वाणिज्यिक वाहनों की बिक्री पिछले साल के मुकाबले 4.82 प्रतिशत बढ़कर 10.07 लाख हो गई। जर्मनी की यह कंपनी अपने नए ट्रकों और बसों को यूरोप, जापान और अमेरिका में साल 2039 तक और वैश्विक स्तर पर साल 2050 तक कार्बन-न्यूट्रल करने का प्रयास कर रही है। डीआईसीवी पहले ही एक बड़े भारतीय समूह



के साथ गठजोड़ में भारतभंडा हाइड्रोजन फ्यूल सेल कॉन्सेप्ट को विकसित कर चुकी है। कंपनी ने कहा भविष्य में डीआईसीवी विभिन्न उपयोगिता श्रेणियों में ट्रक पेश करेगी जो लंबी दूरी, खनन, निर्माण, पीओएल (पेट्रोलियम, तेल और लुब्रिकेंट), डंपर, आरएमसी तथा विभिन्न माल हूलाई और इलाके की आवश्यकताओं की पूर्ति करेगी।

गूगल ने फिर की कर्मचारियों की छंटनी

- कुछ कर्मचारी भारत समेत अन्य देशों में भेजे जाएंगे

वाशिगटन ।



अल्फाबेट के स्वामित्व वाली गूगल फिर अपने कर्मचारियों को कंपनी से बाहर का रास्ता दिखा रही है। गूगल ने बड़े स्तर पर कर्मचारियों को नौकरी से निकाल दिया है। कंपनी के एक प्रवक्ता ने बताया कि लागत में कमी लाने के लिए कर्मचारियों की संख्या में कटौती की जा रही है। उन्होंने कहा कि छंटनी पूरी कंपनी में नहीं की जा रही है। इसलिए इससे प्रभावित कर्मचारी अन्य किसी भूमिका के लिए आवेदन कर सकते हैं। हालांकि, प्रवक्ता ने छंटनी से प्रभावित होने वाले कर्मचारियों की संख्या और इसमें शामिल टीमों के बारे में कोई जानकारी नहीं दी। छंटनी से प्रभावित कुछ लोगों को कंपनी भारत, शिकागो, अटलांटा और डबलिन समेत उन जगहों पर भेजेगी, जहां वह निवेश कर रही है। गौरवलेय है, इस साल टेक और मीडिया जगत में कई नौकरियों में कटौती के बाद गूगल में भी यह छंटनी हो रही है, जिससे यह आशंका बढ़ गई है कि छंटनी

जारी रह सकती है। एक रिपोर्ट के अनुसार गूगल के रियल एस्टेट और वित्त विभागों की कई टीमों के कर्मचारी इस छंटनी से प्रभावित हुए हैं। प्रभावित वित्त टीमों में गूगल ट्रेजरी, बिजनेस सर्विसेज और रेवेन्यू कैश ऑपरेशन्स शामिल हैं। इतना ही नहीं, गूगल के वित्त प्रमुख रूथ पोराने ने अपने कर्मचारियों को एक ईमेल भेजा है। इसमें कहा गया है कि पुनर्गठन में बंगलुरु, मैक्सिको सिटी और डबलिन में विकास का विस्तार शामिल है। इससे पहले गूगल ने जनवरी में भी अपनी इंजीनियरिंग, हाइड्रोजन और सहायक टीमों समेत कई टीमों के सैकड़ों कर्मचारियों को नौकरी से निकाल दिया था, क्योंकि कंपनी ने निवेश बढ़ते हुए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को प्रेरक शक्ति थी। गूगल के सीईओ सुंदर पिचाई ने कथित तौर पर इस साल की शुरुआत में कर्मचारियों से नौकरियों में कटौती किए जाने को लेकर पहले ही बता दिया था।

ईपीएफओ ने पैसे निकालने के नियमों में किया बदलाव

नई दिल्ली ।

कर्मचारी भविष्य निधि संगठन (ईपीएफओ) ने करोड़ों पीएफ विड्रॉल के नियमों में नया बदलाव किया है। इससे इलाज के लिए पीएफ से पैसे निकालना आसान हो गया है। ईपीएफओ का यह बदलाव पैराग्राफ 68जे के तहत ऑटो क्लेम प्रोसेसिंग (ऑटो विड्रॉल) की लिमिट को लेकर है। ईपीएफओ ने इस संबंध में 16 अप्रैल को एक सर्कुलर जारी कर बताया कि पहले जहां पैराग्राफ 68जे के तहत पीएफ से पैसे निकालने की लिमिट 50 हजार रुपये थी, उसे अब बढ़कर 1 लाख रुपये कर दिया गया है। यानी अब अगर कोई ईपीएफओ सब्सक्राइबर अपने पीएफ अकाउंट से मेडिकल जरूरतों के लिए 1 लाख रुपये तक की निकासी के लिए आवेदन देता है तो उसकी

प्रोसेसिंग ऑटो मोड में हो जाएगी। पहले ऑटो प्रोसेसिंग की सुविधा सिर्फ 50 हजार रुपये तक के क्लेम के लिए थी यानी अब ईपीएफओ के सब्सक्राइबर मेडिकल जरूरतों के लिए आसानी से ज्यादा पैसे की निकासी कर सकते हैं। ईपीएफओ ग्राहक सेक्टर के करोड़ों कर्मचारियों के लिए सोशल सिक्योरिटी फंड को मैनेज करता है, जिनमें ईपीएफ और ईपीएस आदि शामिल हैं। पीएफ में कंट्रीब्यूट करने वाले सभी सब्सक्राइबर को कुछ जरूरत पड़ने पर पैसे निकालने की सुविधा मिलती है, जैसे कोई कर्मचारी अगर अचानक से बेरोजगार हो जाता है यानी उसकी नौकरी चली जाती है, ऐसे में फॉर्म-19 के तहत आवेदन कर पीएफ से पैसे निकाले जा सकते हैं। कर्मचारियों को नौकरी जाने के अलावा मकान खरीदने, मकान बनाने, मकान की मरम्मत कराने, शादी-विवाह, बच्चों



की पढ़ाई आदि जैसी जरूरतों के लिए भी पीएफ से पैसे निकालने की सुविधा मिलती है। एक ऐसी ही जरूरत खद के या डिपेंडेंट के इलाज भी है। इसके लिए पैराग्राफ 68जे के तहत पीएफ से एडवांस विड्रॉल किया जा सकता है। इसमें अगर सब्सक्राइबर या डिपेंडेंट एक महीने से ज्यादा अस्पताल में भर्ती रहते हैं या टीबी, लेप्रोसी, पैरालिसिस, कैन्सर, मेटल इलनेस, हट की कोई बीमारी आदि से पीड़ित हों तो 68जे के तहत क्लेम किया जा सकता है।

अडानी ने अंबुजा सीमेंट में और बढ़ाई हिस्सेदारी

नई दिल्ली ।

अदानी ग्रुप के मालिकाना हक वाली सीमेंट और भवन निर्माण सेक्टर की प्रमुख कंपनी अंबुजा सीमेंट्स लिमिटेड ने बताया कि कंपनी के प्रमोटर अदानी परिवार ने अंबुजा सीमेंट्स में 8,339 करोड़ रुपये की अतिरिक्त पूंजी का निवेश किया है। इस निवेश के साथ ही अदानी परिवार ने कंपनी में अपनी हिस्सेदारी 3.6 फीसदी से बढ़ाकर 70.3 फीसदी कर ली है। शेर्य बाजार को दी सूचना में कंपनी ने बताया कि अदानी परिवार ने इससे पहले 18 अक्टूबर, 2022 को कंपनी में 5,000 करोड़ रुपये और 28 मार्च, 2024 को 6,661 करोड़ रुपये का निवेश किया था। ताजा निवेश के साथ उसने 20,000 करोड़ रुपये की वारंट योजना को सब्सक्राइब कर लिया है। एक्सचेंज फाइलिंग के मुताबिक इस निवेश से अंबुजा को अपनी मौजूदा क्षमता को 31 दिसंबर तक 76.1 मिलियन टन से 2028 तक लगभग दोगुना करके 140 मिलियन टन प्रति वर्ष करने के लिए अपनी विकास महत्वाकांक्षाओं को तैज करने में मदद मिलेगी। बार्कलेज बैंक पीएलसी, एमयूएफजी बैंक, मिजुहो बैंक और स्टैंडर्ड चार्टर्ड बैंक ने लेनदेन के लिए सलाहकार के रूप में काम किया। शेर्य बाजार को दी सूचना में कंपनी ने कहा कि ताजा निवेश क्षमता विस्तार में मदद करने के अलावा, पूंजीगत व्यय को कम करने, परिचालन प्रदर्शन को बढ़ाने के साथ-साथ संसाधनों और आपूर्ति श्रृंखला में दक्षता लाने सहित विभिन्न रणनीतिक पहलों को भी पूरा करने में मदद करेगा। यह इन्वोवेशन और उत्पाद वृद्धि को भी बढ़ावा देगा।

शेर्य बाजार गिरावट पर बंद

मुंबई ।

शेर्य बाजार गुरुवार को भी गिरावट पर बंद हुआ। बाजार में ये गिरावट दुनिया भर से मिले अच्छे संकेतों के बाद भी ही बिकवाली हावी होने से आई है। मध्य पूर्व में इजराइल और ईरान के बीच तनाव से भी निवेशकों ने सतर्कता बरती है। आज कारोबार के दौरान बैंकिंग शेर्यों में गिरावट से भी बाजार पर दबाव पड़ा। आईटी शेर्यों में भी कुछ में ही बढ़त रही। दिन भर के कारोबार के बाद तीस शेर्यों पर आधारित बीएसई मानक सूचकांक संसेक्स 454.69 अंक करीब 0.62 फीसदी नीचे आकर 72,488.99 अंक पर बंद हुआ। संसेक्स में आज 72,365.67 और 73,473.05 के बीच में कारोबार हुआ। दूसरी ओर पचास शेर्यों वाला नेशनल स्टॉक एक्सचेंज का निफ्टी भी 152.05 अंक तकरीबन 0.69 फीसदी नीचे



आकर दिन के अंत में 21,995.85 अंक पर बंद हुआ। निफ्टी में आज 21,961.70 और 22,326.50 के बीच में कारोबार हुआ इससे पहले आज सुबह थिक् बज्जा में निवेशकों की वजह से बाजार की तेजी के साथ शुरुआत हुई। बाजार में करीब बीते 3 कारोबारी दिनों में बिकवाली का माहौल था पर गुरुवार को बाजार में खरीदारी देखने को मिली। बाजार के प्रमुख इंडेक्स हट निशान में कारोबार कर रहे थे। संसेक्स

और निफ्टी में मंगलवार को लगातार तीसरे दिन भी गिरावट जारी रही। मंगलवार को बीएसई संसेक्स 456 अंक कमजोर हुआ। वहीं निफ्टी में भी 124 अंक की गिरावट दर्ज की गई। व्यापक बाजारों में स्मॉलकैप की मांग थी। एनएचई पर स्मॉलकैप इंडेक्स 0.5 फीसदी की बढ़त के साथ बंद हुआ, जबकि मिडकैप इंडेक्स कारोबार के उतार-चढ़ाव भरे दिन के बाद 0.1 फीसदी की मामूली गिरावट के साथ बंद हुआ।

चालू वित्त वर्ष में देश की आर्थिक वृद्धि दर 8-8.3 फीसदी रह सकती है: पीएचडी चैंबर

- जीडीपी 6.7 प्रतिशत बढ़कर 2047 तक 34,700 अरब डॉलर तक पहुंचने का अनुमान

नई दिल्ली । उद्योग मंडल पीएचडी चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री (पीएचडीसीसीआई) ने कहा कि देश की आर्थिक वृद्धि दर चालू वित्त वर्ष में 8.0 से 8.3 प्रतिशत रहने का अनुमान है। उद्योग मंडल ने कहा कि देश की सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) की वृद्धि दर अगले 23 साल तक औसतन 6.7 प्रतिशत की दर से बढ़ेगी और 2047 तक इसके 34,700 अरब डॉलर तक पहुंचने का अनुमान है। उस समय तक प्रति व्यक्ति आय 21,000 डॉलर होगी। पीएचडी चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री के एक अर्थशास्त्री ने कहा कि देश में वृद्धि के लिहाज से

बुनियाद मजबूत है। इसके साथ हमारा चालू वित्त वर्ष में जीडीपी वृद्धि दर 8.0 से 8.3 प्रतिशत रहने का अनुमान है। उन्होंने कहा कि 2035 के बाद वृद्धि दर उच्चस्तर से धीरे-धीरे नीचे आएगी और औसतन यह अगले 23 साल 6.7 प्रतिशत रहेगी। उद्योग मंडल ने एक रिपोर्ट में देश को 2047 तक विकसित अर्थव्यवस्था बनाने के लिए सुझाव दिए। पीएचडी चैंबर ने अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने के लिए व्यापार करने की लागत को कम करने और फिनटेक (वित्तीय प्रौद्योगिकी कंपनियों), सूचना प्रौद्योगिकी, वाहन और नवीकरणीय ऊर्जा जैसे क्षेत्रों में

वैश्विक स्तर पर बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए बड़े स्तर पर क्षमता बढ़ाने की सिफारिश की है। साथ ही सेमीकंडक्टर उद्योग के विकास पर विशेष ध्यान देने का धीरे-धीरे नीचे आने पर, स्टार्टअप परिवेश को निरंतर सहयोग देने का आह्वान किया है। निर्यात के लिए क्षमता बढ़ाने का सुझाव दिया गया है। इसके तहत वैश्विक व्यापार में निर्यात मात्रा बढ़ाने के लिए संभावित 75 उत्पादों पर ध्यान देने की बात कही गई है। उद्योग मंडल ने कृषि और खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र के लिए सुधार उपायों का भी सुझाव दिया है।

भारतीय एयरटेल श्रीलंका परिचालन ने डायलॉग एक्सियाटा से किया समझौता

नई दिल्ली । दूरसंचार कंपनी भारतीय एयरटेल शेर्य अदला-बदली सोदे के जरिए अपने श्रीलंका परिचालन का डायलॉग एक्सियाटा के साथ विलय करेगी। संयुक्त बयान में यह जानकारी दी गई। वित्त वर्ष 2022-23 में एयरटेल श्रीलंका का कारोबार 294 करोड़ रुपये था। यह भारतीय एयरटेल के कुल कारोबार का 0.21 प्रतिशत था। बयान में कहा गया कि डायलॉग एक्सियाटा पीएलसी, एक्सियाटा ग्रुप बरहद (एक्सियाटा) और भारतीय एयरटेल लिमिटेड ने श्रीलंका में अपने परिचालन को संयोजित करने के लिए एक निश्चित समझौते पर हस्ताक्षर किए हैं। इसमें कहा गया है कि समझौते के तहत श्रीलंका शेर्य दूरसंचार कंपनी डायलॉग एयरटेल श्रीलंका में जारी किए गए स्थितियों से 100 प्रतिशत का अधिग्रहण करेगा। इसके बदले डायलॉग, भारतीय एयरटेल को साधारण वॉटिंग शेर्य जारी करेगा, जो शेर्य अदला-बदली के माध्यम से डायलॉग के कुल जारी किए गए शेर्य का 10.355 प्रतिशत होगा। डायलॉग की शुरुआत श्रीलंका में 17 अगस्त 1993 को की गई थी। एक्सियाटा ग्रुप बरहद के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि डायलॉग और एयरटेल श्रीलंका के बीच विलय एक्सियाटा की बाजार समेकन तथा लचीलेपन की रणनीति के अधीन है। डायलॉग एक्सियाटा के 1.7 करोड़ से अधिक और एयरटेल श्रीलंका के 50 लाख से अधिक ग्राहकों

यमुना प्राधिकरण की टीम जापान के टोक्यो शहर पहुंची

- मेडिकल डिवाइस पार्क के लिए जुटाएगी निवेश

नई दिल्ली । उत्तर प्रदेश सरकार ग्रेटर नोएडा के यमुना प्राधिकरण क्षेत्र में मेडिकल डिवाइस पार्क बनाने की योजना बना रही है। इसके लिए देश-विदेश की बड़ी-बड़ी कंपनियों को निवेश करने में अपनी रुचि दिखा रही है। इस दौरान यमुना प्राधिकरण की एक टीम जापान के टोक्यो शहर में पहुंची है। जहां पर मेडिकल डिवाइस पार्क के संबंध में जानकारी ली। वरिष्ठ अधिकारियों ने इस मेडिकल डिवाइस पार्क की विशेषताओं एवं स्टॉल लगाने का एक आयोजन किया जा रहा है, इसमें यमुना प्राधिकरण ने अपना भी स्टॉल लगाना है। जहां पर कई विदेशी कंपनियां मेडिकल डिवाइस पार्क में निवेश करने की इच्छा जाहिर कर चुकी हैं। यमुना प्राधिकरण की यह टीम 20 अप्रैल तक टोक्यो में रहेगी। उत्तर प्रदेश सरकार यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण के सेक्टर-28 में 350 एकड़ में मेडिकल डिवाइस पार्क विकसित कर रही है। डिवाइस पार्क में निवेश प्राप्त करने के लिए उत्तर प्रदेश सरकार के डेवलपमेंट जापान के टोक्यो शहर में आयोजित मेडिकल शो में हिस्सा लेने पहुंचा है। उत्तर प्रदेश सरकार के अवस्थापना एवं औद्योगिक विकास विभाग के प्रमुख सचिव एवं अध्यक्ष, यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण अनिल कुमार सागर के नेतृत्व में

डॉक्टर अरुण वीर सिंह, मुख्य कार्यपालक अधिकारी यमुना एक्सप्रेसवे प्राधिकरण तथा सलाहकार संस्था के प्रतिनिधियों द्वारा जापान में 17 अप्रैल से 20 अप्रैल 2024 तक आयोजित इस मेडिकल शो में प्रतिभाग किया जा रहा है। इस आयोजन के पहले दिन ही 17 अप्रैल को मेडिकल डिवाइस पार्क के स्टॉल पर जापान की प्रतिष्ठित एवं विश्व प्रसिद्ध कंपनियों के प्रतिनिधियों ने विजिट किया और मेडिकल डिवाइस पार्क के संबंध में जानकारी ली। वरिष्ठ अधिकारियों ने इस मेडिकल डिवाइस पार्क की विशेषताओं एवं स्टॉल लगाने का एक आयोजन किया जा रहा है, इसमें यमुना प्राधिकरण ने अपना भी स्टॉल लगाना है। जहां पर कई विदेशी कंपनियां मेडिकल डिवाइस पार्क में निवेश करने की इच्छा जाहिर कर चुकी हैं। यमुना प्राधिकरण की यह टीम 20 अप्रैल तक टोक्यो में रहेगी। उत्तर प्रदेश सरकार यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण के सेक्टर-28 में 350 एकड़ में मेडिकल डिवाइस पार्क विकसित कर रही है। डिवाइस पार्क में निवेश प्राप्त करने के लिए उत्तर प्रदेश सरकार के डेवलपमेंट जापान के टोक्यो शहर में आयोजित मेडिकल शो में हिस्सा लेने पहुंचा है। उत्तर प्रदेश सरकार के अवस्थापना एवं औद्योगिक विकास विभाग के प्रमुख सचिव एवं अध्यक्ष, यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण अनिल कुमार सागर के नेतृत्व में



आईसीआईसीआई लोम्बार्ड का मुनाफा मार्च तिमाही में 19 फीसदी बढ़ा

मुंबई । निजी क्षेत्र की प्रमुख साधारण बीमा कंपनी आईसीआईसीआई लोम्बार्ड का बीते वित्त वर्ष की चौथी तिमाही में मुनाफा 18.9 प्रतिशत बढ़कर 520 करोड़ रुपये हो गया। आईसीआईसीआई लोम्बार्ड ने हाल ही में जनवरी-मार्च, 2024 तिमाही के नतीजों की जानकारी दी। एक साल पहले की समान अवधि में कंपनी ने 437 करोड़ रुपये का मुनाफा कमाया था। बीमा कंपनी का समूचे वित्त वर्ष 2023-24 में मुनाफा 11 प्रतिशत बढ़कर 1,929 करोड़ रुपये हो गया जबकि वित्त वर्ष 2022-23 में यह 1,729 करोड़ रुपये था। समीक्षाधीन तिमाही में कंपनी की सकल प्रत्यक्ष प्रीमियम आय (जीडीपीआई) 22 प्रतिशत बढ़कर 6,073 करोड़ रुपये हो गई, जो एक साल पहले के 4,977 करोड़ रुपये की तुलना में 9.5 प्रतिशत अधिक है। मार्च तिमाही में कंपनी का बीमा दावों पर संयुक्त अनुपात 104.2 प्रतिशत की तुलना में 102.2 प्रतिशत पर आ गया जबकि समूचे वित्त वर्ष में यह अनुपात 103.3 प्रतिशत रहा। अर्जित प्रीमियम पर होने वाले खर्च और दावों से होने वाले नुकसान का अनुपात संयुक्त अनुपात कहा जाता है। आईसीआईसीआई लोम्बार्ड के वरिष्ठ अधिकारियों ने संवाददाताओं से कहा कि कंपनी वित्त वर्ष 2024-25 में इस अनुपात को 102 प्रतिशत पर लाने का लक्ष्य लेकर चल रही है।

अल्टम क्रेडो ने जी3 पार्टनर्स व अन्य से जुटाए 332 करोड़

मुंबई । अल्टम क्रेडो ने वित्त पोषण चक्र में जी3 पार्टनर्स तथा अन्य से चार करोड़ अमेरिकी डॉलर (करीब 332 करोड़ रुपये) जुटाए हैं। जी3 पार्टनर्स और निवेशक ओइकोनैटिड ने वित्त पोषण चक्र का नेतृत्व किया। कंपनी ने एक बयान में कहा गया कि सीरीज सी चक्र में ताजा इक्विटी में 2.7 करोड़ अमेरिकी डॉलर और सीरीज ए में निवेशकों के लिए 1.3 करोड़ अमेरिकी डॉलर जुटाए गए। पुणे मुख्यालय वाली कंपनी प्रबंधन अधीन परिसंपत्तियां (एयूएम) बढ़ाने के लिए नई पूंजी जुटाने की योजना बना रही है। मार्च 2024 तक कंपनी की एयूएम 830 करोड़ रुपये थी। बयान के अनुसार प्रमुख निवेशकों के अलावा ब्रिटेन के ब्रिटिश इंटरनेशनल इन्वेस्टमेंट और मौजूदा निवेशक आविष्कार कैपिटल, एमिकस कैपिटल और पीएस पाई और परिवार ने भी नवीनतम वित्त पोषण चक्र में हिस्सा लिया।

टैलब्रोस की संयुक्त उद्यम कंपनी को मिला 1,000 करोड़ का ठेका

नई दिल्ली । टैलब्रोस ऑटोमोटिव कंपोनेंट्स की संयुक्त उद्यम कंपनी को यूरोपीय ब्रूस की कंपनी से करीब 1,000 करोड़ रुपये का एक ठेका हो सिल हुआ है। कंपनी ने शेर्य बाजार को बताया कि इसे चालू वित्त वर्ष की चौथी तिमाही से शुरू करके अगले छह वर्षों की अवधि में पूरा करना है। यह ठेका कंपनी की संयुक्त उद्यम कंपनी मारेली टैलब्रोस चेसिस सिस्टम्स (एनटीसीएस) को मिला है। एनटीसीएस को पिछले साल विभिन्न उत्पाद खंडों में 980 करोड़ रुपये के ठेके मिले थे।

फेसेनियस काबी ने अमेरिका में नैटको फार्मा पर दर्ज कराई शिकायत

नई दिल्ली । नैटको फार्मा के डायजेनाम इंजेक्शन प्रीफिल्ड सिरिज के विपणन को लेकर फेसेनियस काबी ने अमेरिका की एक जिला अदालत में शिकायत दर्ज कराई है। नैटको फार्मा ने शेर्य बाजार को दी जानकारी में बताया कि फेसेनियस काबी यूएसए, एलएलसी और फेसेनियस काबी डॉयचलैंड जीएमबीएच ने अमेरिका में डैश फार्मास्यूटिकल्स के डायजेनाम इंजेक्शन प्रीफिल्ड सिरिज के विपणन के संबंध में डेलावेयर के जिला न्यायालय में नैटको फार्मा यूएसए एलएलसी के खिलाफ शिकायत दर्ज की है। डैश फार्मास्यूटिकल्स एलएलसी का नैटको फार्मा इंक द्वारा अधिग्रहण करने के बाद इसका नाम बदलकर नैटको फार्मा यूएसए एलएलसी कर दिया गया था। कंपनी ने बताया कि फेसेनियस ने अभी तक शिकायत की शर्तें पूरी नहीं की है जो मुकदमा शुरू करने के लिए आवश्यक है। नैटको फार्मा तदनुसार अपना पक्ष रखेगी।

महिलाओं के लिए सही तरीके वजन बढ़ाने के

व्यायाम करती महिला महिलायें जब भी वजन बढ़ाने के बारे में प्लान करें उससे पहले कुछ जरूरी जांच जैसे - थॉयरायड और शरीर में हार्मोन के स्तर की जांच करा लें। जब भी महिलाओं का वजन आसानी से नहीं बढ़ता है। महिलाओं के शरीर की मांसपेशियों में फाइबर निर्माण में मदद करने वाले टेस्टोस्टेरोन का स्तर आसानी से नहीं बढ़ता है, इसलिए ही महिलाओं की मांसपेशियां आदमियों की तरह गठीली नहीं हो पाती हैं।

वजन बढ़ाने की प्लानिंग में सबसे पहले अपने डाइट पर ध्यान दीजिए, उसके बाद व्यायाम और योग पर ध्यान दीजिए। अपने डाइट में ऐसे आहार शामिल कीजिए जिसमें ज्यादा कैलोरी, वसा और फाइबर हो। इसके साथ-साथ एक नियमित दिनचर्या बनाइए जो वजन बढ़ाने में बहुत मददगार होता है। आइए हम आपकी इस मुश्किल को कम करने के लिए कुछ नुस्खे बता रहे हैं जिनकी मदद से आप अपना वजन बढ़ा सकती हैं।

सही वजह जानिये

आपका वजन सामान्य से कम है और आप इसके लिए अपनी डाइट और लाइफस्टाइल को दोषी मानती हैं। लेकिन, क्या सच में ऐसा है। क्या इसके पीछे हॉर्मोन तो नहीं। इसके लिए आपको अपनी जांच करवानी बेहद जरूरी है। तो जरूरी है कि आप जांच करवाकर इस दुविधा को समाप्त कीजिए। थॉयराइड के चलते भी महिलाओं का वजन असंतुलित हो सकता है। आप सबसे पहले थॉयराइड और शरीर में पाये जाने वाले अन्य हार्मोन की जांच कराइए। अगर जांच में सब सही निकला तो वजन बढ़ाने के लिए अन्य तरीकों को आप जरूर आजमायें।

आहार योजना

महिलाओं के लिए वजन बढ़ाने वाले खाद्य-पदार्थों को अपने डाइट चार्ट में शामिल करें। खाने में हाई कैलोरी वाले आहार को शामिल करके महिलायें अपना वजन बढ़ा सकती हैं। इसके अलावा कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीनयुक्त भोजन का सेवन अधिक करें। यदि आपको भूख नहीं लगती है तो दो-तीन घंटे के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाइए। महिलायें वजन बढ़ाने वाले आहार जैसे - साबुत अनाज, गेहूँ वाले बिरिकट, ब्राउन राइस, ओटमील, घी युक्त रोटी, मक्खनयुक्त सूप, बाजरे की रोटी, दालें, चावल की खीर आदि का सेवन करें। फलों का रस, फरुट जूस, फलियां, कस्टर्ड, अखरोट, बादाम और एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर खाद्य-पदार्थ खायें। रात में सोने से पहले एक गिलास में शहद मिलाकर पीने से वजन बढ़ता है। वजन बढ़ाने के लिए जंक फूड, चिप्स, पिज्जा, बर्गर और तले पदार्थ खाने से बचना चाहिए।

वजन बढ़ाने वाले व्यायाम और योग

महिलायें वजन बढ़ाने के लिए योग और जिम का सहारा ले सकती हैं। कुछ योग के प्रकार जैसे - शीर्षासन, मत्स्यासन आदि महिलाओं को वजन बढ़ाने में कारगर साबित हो सकते हैं। शीर्षासन अतिसक्रिय शरीर को आराम करने में मदद करता है। वही दूसरी तरफ मत्स्यासन यानी मछली की मुद्रा पेट की मांसपेशियों को मजबूत और गतिशील बनाता है। महिलाओं को वजन बढ़ाने के लिए नियमित रूप से कार्डियो व्यायाम करने से बचना चाहिए, यह शरीर से कैलोरी जलाता है। महिलाओं को व्यायाम के दौरान पानी भरपूर मात्रा में पीना चाहिए। जिम में एक्सरसाइज करने से पहले किसी पेशेवर ट्रेनर की मदद अवश्य लीजिए। वजन बढ़ाने के लिए जरूरी नहीं कि आप कुछ भी खायें, यह ध्यान रखिए कि वजन बढ़ाने के साथ-साथ आपको अपनी सेहत का भी ध्यान रखना जरूरी है। इसलिए नियमित रूप से व्यायाम के साथ-साथ पौष्टिक आहार अवश्य लीजिए और भरपूर आराम कीजिए। इन तरीकों को आजमाने के बाद भी आपका वजन नहीं बढ़ रहा है तो चिकित्सक से अवश्य संपर्क कीजिए।

कुछ लोग मोटापे से ग्रस्त होते हैं वो वजन कम करने की जुगत में लगे रहते हैं और जो लोग दुबले होते हैं उनको वजन बढ़ाने की चिंता रहती है। लेकिन जो महिलायें पतली होती हैं उनके लिए वजन बढ़ाने उतना आसान नहीं होता है। क्योंकि पुरुषों की तुलना में महिलाओं के मांसपेशियों का घनत्व कम होता है।

पुरुषों के लिए एंटी-एजिंग के प्राकृतिक उपाय

अब खूबसूरत दिखाई देने की चाहत सिर्फ महिलाओं तक ही सीमित नहीं है, बल्कि पुरुष भी अपने लुक को लेकर काफी सजग हो गए हैं। चेहरे पर आते उम्र के निशान उन्हें भी उतना ही परेशान करते हैं जितना कि किसी महिला को। पुरुष भी अब जवां बने रहने और जवां दिखाई देने के लिए हर सम्भव कोशिश करने को तैयार हैं। पुरुषों की इस चाहत और जरूरत को देखते हुए कई ऐसे तरीके आ गए हैं, जो पुरुषों को लम्बे वयत तक जवां बने रहने में मदद करते हैं। ये तरीके खास तौर पर पुरुषों को ध्यान में रखकर ही तैयार किए गए हैं।

पुरुषों के लिए एंटी-एजिंग उपाय

हालांकि, उम्र के असर की निशानियां जैसे लकीरें और झुर्रियां आजकल के पुरुषों को परेशान करती रहती हैं। लेकिन, कुछ पुरुष सर्जरी करवाकर इन्हें हटाना नहीं चाहते। ऐसे लोगों के लिए ही कुछ उपाय हैं जो बेहद असरदार हैं। आइए जानें ऐसे ही पांच शानदार उपायों के बारे में-

धूम्रपान को कहें ना

धूम्रपान से आपके शरीर पर उम्र का असर जल्द दिखायी देने लगता है। धूम्रपान का आपके शरीर पर बहुत बुरा असर पड़ता है। और यही लक्षण आपकी त्वचा पर भी परिलक्षित होने लगते हैं। जब आपकी त्वचा सगिरेट से निकलने

वाले धुएँ के संपर्क में आती है, तो उसे काफी नुकसान होता है। यह प्राकृतिक रूप से स्वस्थ त्वचा को नुकसान पहुंचाकर उसकी ऊपरी परत को नष्ट कर देती है। इससे त्वचा को जवां बनाए रखने वाला एलस्टिन प्रोटीन भी खत्म हो जाता है। धूम्रपान करने से आपके चेहरे पर झुर्रियों का असर जल्द नजर आने लगता है। सिगरेट में मौजूद निकोटिन रक्त कोशिकाओं को सिकोड़ देता है। इससे शरीर में ऑक्सीजन और जरूरी पोषण सही मात्रा में नहीं पहुंच पाते। अगर आप एक स्वस्थ और जवां त्वचा चाहते हैं तो सबसे पहले आपको धूम्रपान से तौबा करनी चाहिए।

व्यायाम कीजिए जवां रहिये

नियमित व्यायाम करना आपके शरीर की शक्ति और कार्यक्षमता बढ़ाता है। इससे आपकी त्वचा भी अधिक कसी हुई रहती है। नियमित व्यायाम न करने और असंतुलित जीवनशैली अपनाने से आपके शरीर की कार्यप्रणाली धीमी हो जाती है और इसका असर उम्र अधिक दिखने के तौर पर सामने आने लगता है। व्यायाम से आपके शरीर में रक्त-संचार सुचारु रूप से होता है। और शरीर के हर अंग को पर्याप्त मात्रा में रक्त मिलता है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है तो कई बार टांगों और हाथों को पूरी पोषण नहीं मिल पाता। व्यायाम के दौरान आपके शरीर से पर्याप्त मात्रा में पसीना निकलता है। इस पसीने के जरिये आपके शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। इससे शरीर का प्राकृतिक मांशचराइजर सीबम ऑयल भी बाहर निकलता है।

भरपूर नींद लीजिए

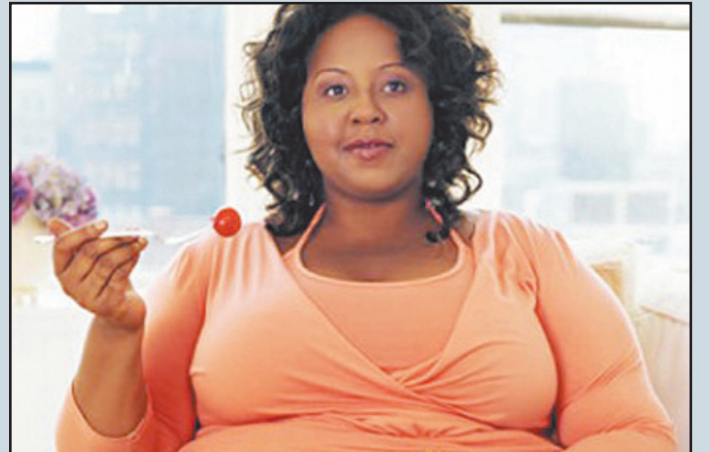
अगर आप भरपूर नींद लेते हैं तो आपको उम्र के असर को दूर रखने में काफी मदद मिल सकती है। अगर आप अच्छी नींद सोते हैं तो आपकी सेहत भी अच्छी रहती है। कोशिश करें कि आपके सोने और उठने का समय एक जैसा हो।

ध्यान और योग

योग और ध्यान के जरिये भी आप उम्र के असर को दूर रख सकते हैं। योग और ध्यान आपको केवल मानसिक रूप से ही शांत नहीं रखते बल्कि आपको शारीरिक रूप से भी मजबूत बनाते हैं। इनसे आपको तनावमुक्त रहने में मदद मिलती है। इससे आपके शरीर में रक्त संचार सुचारु रूप से होता है। इसके साथ ही दिल की बीमारियां, मोटापा और त्वचा की जलन से भी राहत मिलती है। इससे हमारी रोगप्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती और आप बीमारियों से दूर रहते हैं।

अस्वस्थ मोटापे का इलाज कैसे करें

रुग्ण मोटापा यानी मोरबिड ओबेसिटी एक गंभीर समस्या है। इसके कारण आदमी को कई प्रकार की गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। ऐसे में यह जानना बहुत जरूरी है कि इस बीमारी से कैसे बचा जाए और अगर आप इसके शिकार हो ही गए हैं तो कैसे इससे निजात पायी जाए।



मोरबिड मोटापे से ग्रस्त आदमी रुग्ण मोटापा या मोरबिड ओबेसिटी उस स्थिति को कहते हैं जब बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) की रेटिंग 40 से अधिक हो जाती है। यह स्थिति धीरे-धीरे शुरू होती है और समय के साथ शरीर का वजन बढ़ता जाता है। रुग्ण मोटापे से ग्रस्त लोग को कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्यायें होने लगती हैं। जीवनशैली, मेटाबॉलिक समस्यायें, वंशानुगत, खान-पान की खराब आदतें इसके प्रमुख कारण हैं। इसके कारण उच्च रक्तचाप, हृदय समस्यायें, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रीफ्लक्स रोग, कैंसर जैसी गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। अमेरिकन ओबेसिटी एसोसिएशन के अनुसार रुग्ण मोटापा यानी मोरबिड ओबेसिटी एक गंभीर समस्या है, इसके कारण आदमी को कई प्रकार की गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

मोरबिड ओबेसिटी का उपचार

मोरबिड ओबेसिटी से छुटकारा पाने के लिए बाजार में कई विकल्प मौजूद हैं। जिनकी सहायता से शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम किया जा सकता है। लेकिन इसके लिए सबसे ज्यादा जरूरी है परहेज, व्यायाम और खान-पान में सुधार। आइए हम आपको कुछ तरीकों के बारे में बताते हैं जिनके जरिए अस्वस्थ मोटापे को कम किया जा सकता है।

आहार योजना

अस्वस्थ मोटापे को नियंत्रित करने की शुरुआत अपने खान-पान से कीजिए। आप यह देखिए कि नियमित रूप से आप कितनी ज्यादा कैलोरी ले रहे हैं। अगर आप ज्यादा कैलोरी का सेवन कर रहे हैं तो उसे कम कीजिए। एक डाइट चार्ट बनाइए और उसके अनुसार ही खाइए, आपके डाइट चार्ट में सारे पौष्टिक तत्व मौजूद होने चाहिए। बेहतर होगा अगर आप एक बार में अधिक भोजन करने के बजाय थोड़ा-थोड़ा खाना कई बार में खाइए। खाने में सलाद का इस्तेमाल ज्यादा कीजिए। मसालेदार व तैलीय खाने की बजाय ब्रोकली, कैबिज और कई तरह के सलाद खाएं। खाने से आधा घंटा पहले और खाने के आधा घंटा बाद पानी पीजिए। सोने से दो घंटा पहले खाना खा लीजिए, इससे खाना अच्छे से पच जायेगा। अपने लिए मुफ़ीद डाइट चार्ट बनाने के लिए आप किसी विशेषज्ञ की सहायता भी ले सकते हैं।

व्यायाम

अमेरिकन कॉलेज ऑफ़ स्पोर्ट्स मेडिसिन के अनुसार, मोटे लोगों को एक सप्ताह में कम से कम 150 मिनट (22 मिनट प्रत्येक दिन) तक व्यायाम करना चाहिए। इसके लिए एरोबिक्स, जॉगिंग, वॉकिंग, रनिंग आदि करना चाहिए। इसके अलावा योगा भी किया जा सकता है, योग के कुछ आसन जैसे - त्रिकोणासन, कोणासन, उत्पादासन, पवनमुक्तासन, सूर्य नमस्कार, गरुड्वासन आदि वजन कम करने में सहायक हैं। व्यायाम और योग करने से हार्ट अटैक, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, आदि नियंत्रित रहता है।

सर्जरी

जिन लोगों का बीएमआई 40 या उससे अधिक है वो इसे कम करने के लिए सर्जरी की सहायता ले सकते हैं। इसके लिए बेरियाट्रिक सर्जरी और गैस्ट्रिक बाइपास सर्जरी करावाया जा सकता है। बेरियाट्रिक सर्जरी में पेट के कुछ हिस्सों को सील किया जाता है जिससे आदमी ज्यादा खाना न खा सके। सर्जरी कुछ लोगों के लिए वरदान साबित होती है और इसके बाद वे सामान्य जीवन यापन कर सकते हैं।

अस्वस्थ मोटापा नियंत्रित करने के लिए अन्य सुझाव

ज्यादा से ज्यादा ताजे फल और हरी सब्जियां खायें। तला-भुना खाने से परहेज कीजिए। नियमित व्यायाम बहुत जरूरी है। धीरे, परंतु लगातार वजन कम करें। ज्यादा उपवास न करें। थोड़ा-थोड़े अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा खाना खायें। भोजन में चीनी, चर्बीयुक्त खाद्य पदार्थ और अल्कोहल कम लें। कम चर्बी वाले दूध का सेवन करें। अस्वस्थ मोटापे को नियंत्रित करने के लिए पानी का अधिक सेवन करें। पानी पीने से शरीर के विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं और शरीर स्वस्थ रहता है। इसके अलावा सकारात्मक सोच का होना बहुत जरूरी है। सकारात्मक सोच के साथ नियमों का पालन कीजिए, मोटापा जरूर नियंत्रित होगा।





मानव कौल ने शेयर किया गंगाजल का किस्सा

जॉली एलएलबी 2, तुम्हारी सुलु और बदला जैसी फिल्मों में काम कर चुके मानव कौल ने फिल्म 'गंगाजल' से जुड़ा एक किस्सा सुनाया। उन्होंने बताया कि फिल्म की शूटिंग के दौरान प्रियंका चोपड़ा रोने लगी थीं। दरअसल, फिल्म के एक फाइट सीन की प्रैक्टिस चल रही थी। सीन के दौरान गलती से प्रियंका का पैर मानव को लग जाता है। मानव कहते हैं कि इसके बाद प्रियंका बहुत देर तक रोती रहीं। इस वजह से शूटिंग को 2 घंटे के लिए रोकना पड़ा था। प्रियंका ने इस फिल्म में एसपी आभा माथुर का रोल निभाया था। फिल्म जय गंगाजल साल 2016 में रिलीज हुई थी। इसका डायरेक्शन प्रकाश झा ने किया था। प्रियंका और मानव के अलावा अकृश बाली, अरुण कुमार, निनाद कामत, जगत सिंह जैसे एक्टरस ने फिल्म में काम किया था। 19 दिसम्बर 1976 को बारामुला, कश्मीर में जन्मे एक्टर, नाटककार, स्टैज डायरेक्टर और फिल्म डायरेक्टर मानव कौल एक बेहतरीन लेखक भी हैं। मानव ने एक्टर बनने के लिए मुंबई में बहुत स्ट्रगल किया है। उन्होंने एक इंटरव्यू में बताया कि उन दिनों पैसे की तंगी थी। वो अपने रुममेट्स के साथ देर रात तक जागते थे। ताकि सुबह लेट उठ सकें और नाश्ते की जगह सीधा दोपहर का खाना खाएं। इससे पैसे बच जाते थे। इसके अलावा भी उन्हें कई मुसीबतों का सामना करना पड़ा था। बता दें, मानव हाल ही में सी ए टॉपर त्रिभुवन मिश्रा और द फेम गेम सीरीज में नजर आए हैं।



महिला प्रधान फिल्मों की सफलता पर विद्या ने की बात

बॉलीवुड अभिनेत्री विद्या बालन इन दिनों अपनी आगामी फिल्म दो और दो प्यार और भूल भुलैया 3 को लेकर चर्चा में बनी हुई हैं। विद्या बालन इंडस्ट्री की मशहूर अभिनेत्रियों में से एक हैं। वह कई हिट फिल्मों में नजर आ चुकी हैं। अभिनेत्री ने कहा कि ये मिथक है कि पुरुष प्रधान फिल्मों के एक्शन से भरपूर होने से फिल्मों कमाई कर रही हैं। उन्होंने करीना कपूर खान, तब्बू और कृति सेनन की हाल ही में रिलीज हुई फिल्म वरु के लिए चीयर किया है, जो बॉक्स ऑफिस पर दबदबा बनाए हुए है।

वरु को बताया मजेदार फिल्म
विद्या बालन ने फिल्म वरु के बारे में बात करते हुए कहा, सभी मावो ब्लॉकबस्टर फिल्मों अच्छा प्रदर्शन नहीं कर रही हैं। मुझे लगता है कि हमें इसे याद रखने की जरूरत है कि यहां एक ऐसी फिल्म है, जिसमें तीन महिलाएं हैं। साथ ही यह फिल्म बहुत मजेदार है। वे खुद को बहुत गंभीरता से नहीं ले रही थीं। यह मुझे बहुत रोमांचित करता है कि तीन महिलाओं के साथ एक फिल्म और जिस उम्र में वे हैं, वह बहुत अच्छा प्रदर्शन कर रही हैं। विद्या ने महिला प्रधान फिल्मों पर की बात

महिला प्रधान फिल्मों के प्रति फिल्म इंडस्ट्री की धारणा में बदलाव के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, वास्तव में इसमें बहुत बदलाव आ रहा है। हम उस परिवर्तन का अनुभव कर रहे हैं। यह एक अद्भुत समय है। कोविड लॉकडाउन के बाद में थोड़ी चिंतित थी क्योंकि लोग महिला प्रधान फिल्मों और उन सभी चीजों को लेकर थोड़े रूढ़िवादी थे। मगर अब यह काफी बेहतर समय है।



थलाइवर 171 में अदाकारी का जलवा बिखेरेंगी श्रुति हासन!

साउथ के सफल निर्देशक और निर्माता लोकेश कनगराज इन दिनों सुपरस्टार रजनीकांत के साथ अपनी फिल्म पर काम कर रहे हैं, जिसका अस्थायी शीर्षक थलाइवर 171 है। इस फिल्म की घोषणा पिछले साल की गई थी। समय-समय पर लोकेश फिल्म से जुड़ी जानकारियां फैंस के साथ साझा करते रहते हैं, जिससे प्रशंसकों के बीच फिल्म को लेकर उत्सुकता बनी रहती है। अब वे जल्द ही फिल्म की शूटिंग शुरू करने वाले हैं। वहीं, अब फिल्म के कलाकार को लेकर नई जानकारी सामने आई है। फिल्म को लेकर सोशल मीडिया पर चर्चा है कि अभिनेत्री श्रुति हासन और अभिनेता सत्यराज फिल्म का हिस्सा बनने के लिए तैयार हैं। हालांकि, अभी तक आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है। यदि इन खबरों में सच्चाई होगी और श्रुति फिल्म में शामिल होंगी तो यह पहली बार होगा जब श्रुति और रजनीकांत साथ में स्क्रीन साझा करेंगे। इससे पहले श्रुति हासन और लोकेश कनगराज ने एक संगीत वीडियो के लिए सहयोग किया था। अभिनेत्री ने हाल ही में इनिमेल शीर्षक से एक संगीत वीडियो जारी किया था, जिसमें लोकेश कनगराज भी प्रमुख भूमिका में थे। वहीं बात करें थलाइवर 171 के बारे में तो इसका आधिकारिक प्रोमो वीडियो 22 अप्रैल को जारी होगा, जिसके साथ निर्माता फिल्म के शीर्षक का भी खुलासा करेंगे। हाल ही में यह खबर आई थी कि फिल्म के शीर्षक के लॉन्च की शूटिंग रजनीकांत के साथ पहले ही खत्म हो चुकी थी। इससे पहले लोकेश

कनगराज ने थलाइवर 171 से रजनीकांत का पहला लुक जारी किया था, जिसमें रजनीकांत को अलग अवतार में देखा गया। रिपोर्ट्स के अनुसार, थलाइवर 171 इस के इर्द-गिर्द नहीं घूमेगी। कहा जा रहा है कि लोकेश फिल्म के साथ कुछ नया करने की कोशिश कर रहे हैं। इससे पहले थलाइवर 171 के बारे में बात करते हुए लोकेश ने खुलासा किया था कि फिल्म अभी प्री प्रोडक्शन में है। इसकी शूटिंग शुरू होने में लगभग चार से पांच महीने लगेंगे। शायद फिल्म की शूटिंग इस साल जून से शुरू हो सकती है। फिल्म पर लगभग एक से डेढ़ साल का समय लगेगा। वहीं, बात करें फिल्म की तो सन पिक्चर्स के तले इसका निर्माण हो रहा है। अनिरुद्ध रविचंद्र फिल्म के लिए धून बनाएंगे। इस फिल्म के जरिए रजनीकांत और लोकेश कनगराज पहली बार साथ काम कर रहे हैं। फिल्म पर अपडेट का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है। बात करें रजनीकांत की फिल्मों के बारे में तो अभिनेता अपनी अगली फिल्म वेड्डेन की शूटिंग कर रहे हैं। टीजे ज्ञानवेल इस प्रोजेक्ट का निर्देशन कर रहे हैं। फिल्म में अमिताभ बच्चन, फहद फासिल, राणा दग्गुबाती, मंजू वारियर, रितिका सिंह और कई अन्य कलाकार प्रमुख भूमिकाओं में हैं। वहीं दूसरी ओर लोकेश कनगराज ने 14 अप्रैल को तमिल नव वर्ष के अवसर पर अपनी अगली फिल्म के शीर्षक का खुलासा किया। वे राघव लॉरेंस के साथ बेंगलूर पर काम करेंगे।



डर को स्वीकार करना ही साहस है

आर्या 3 में अपने दमदार अभिनय से प्रशंसा हासिल करने वाली बॉलीवुड एक्ट्रेस सुभिता सेन ने डर से निपटने के तरीके

पर बात की है। एक्ट्रेस और पूर्व मिस यूनिवर्स ने अपने इंस्टाग्राम के स्टोरीज सेक्शन में कैमरे में देखते हुए अपनी एक डी-ग्रेम फोटो शेयर की है। सुभिता ने तस्वीर पर शेयर किया, साहस भय का अभाव नहीं है, दरअसल इसकी शुरुआत डर को स्वीकार करने से होती है। विपरीत परिस्थितियों में भी खड़े रहने के सुभिता सेन के हौसले की अक्सर तारीफ की जाती है। इससे पहले अभिनेत्री ने सोशल मीडिया पर शेयर किया था कि वह किसी चीज का पीछा नहीं करती बल्कि उसे अपनी ओर आकर्षित करती है और सभावनाओं, आशा, दया, प्रेम, कृतज्ञता और प्रचुरता को चुनती है। एक्ट्रेस ने इससे पहले इंस्टाग्राम पर काले रंग के टैग टॉप और गुलाबी रंग के बड़े धूप के चश्मे के साथ अपनी एक फोटो शेयर की थी। उन्होंने कैप्शन में लिखा, मैं पीछा नहीं करती, मैं आकर्षित करती हूँ... मेरा गुलाबी रंग का चश्मा अक्सर मुझे याद दिलाता है... यह वहां क्या है के बारे में नहीं है, यह मैं क्या देखना चुनती हूँ के बारे में है... मैं सभावनाओं, आशा, दया, प्रेम, कृतज्ञता, एकता और प्रचुरता को देखना चुनती हूँ... मैं जो चुनती हूँ, मैं उसे आकर्षित करती हूँ। एक्ट्रेस को स्ट्रीमिंग सीरीज आर्या 3 की शूटिंग के दौरान दिल का दौरा पड़ा था, लेकिन वह पूरी तरह से ठीक होकर शूटिंग पूरी करने के लिए सेट पर लौट आई थी।

पूजा हेगड़े ने मुंबई में खरीदा 45 करोड़ का घर

एक्ट्रेस पूजा हेगड़े ने मुंबई में 45 करोड़ रुपए का घर खरीदा है। इंडास्ट्री की एक रिपोर्ट की मानें तो एक्ट्रेस ने मुंबई के बांद्रा में सी-फेसिंग बंगले में इन्वेस्ट किया है। इस बंगले में 4 हजार स्क्वायर फीट का लिविंग स्पेस है। हालांकि, इस खबर पर अब तक एक्ट्रेस की तरफ से ऑफिशियल कन्फर्मेशन नहीं आया है।

8 करोड़ के अपार्टमेंट में रहती हैं एक्ट्रेस
पूजा अब तक बांद्रा में ही एक सी-फेसिंग 3बीएचके अपार्टमेंट में रह रही थीं। इसकी कीमत 6 से 8 करोड़ रुपए बताई जाती है। इस प्लेट के अलावा पूजा के पास पोर्श कारेन जैसी लक्जरी कार है जिसकी कीमत तकरीबन 2 करोड़ रुपए है। कई मीडिया रिपोर्ट्स की मानें तो एक्ट्रेस की नेटवर्थ 51 करोड़ रुपए है। वर्कफ्रंट पर पूजा की अपकमिंग फिल्म देवा है। इसमें वो शाहिद कपूर के अपोजिट नजर आएंगी। पूजा ने जूनियर रोशन के अपोजिट 2016 में रिलीज हुई फिल्म 'मोहों दारो' से बॉलीवुड डेब्यू किया था। इससे पहले वो तीन साउथ फिल्मों में काम कर चुकी थीं। इसके अलावा पूजा ने अब तक बॉलीवुड में हाउसफुल 4, राधे श्याम, सर्कस और किसी का भाई किसी की जान जैसी फिल्मों में काम किया है।



भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ने सेनापति बन लौटे कमल हासन

कमल हासन की आगामी फिल्म इंडियन 2 2024 की बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक है। शंकर शनमुगम के निर्देशन में बन रही फिल्म के लिए दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। प्रशंसक सेनापति के रूप में कमल हासन को बड़े पर्दे पर वापस देखने के लिए उत्सुक हैं। इस बीच आगामी राजनीतिक थ्रिलर फिल्म के निर्माताओं ने नए पोस्टर साझा किए हैं, जिनमें कमल हासन को उनके प्रतिष्ठित सेनापति अवतार में दिखाया गया है। 14 अप्रैल को कमल हासन अभिनीत इंडियन 2 के निर्माताओं ने अपने सोशल प्लेटफॉर्म एक्स

पर आगामी फिल्म से दमदार पोस्टर साझा किए। निर्माताओं ने लिखा, सेनापति इंडियन-2 में जीरो टॉलरेंस के साथ पुनर्जीवित होने के लिए पूरी तरह तैयार है। जून 2024 से सिनेमाघरों में महाकाव्य सैकल के लिए तैयार रहें। जहां भी अन्याय होता है, इसे रेड अलर्ट मानें। इंडियन 2। पोस्टर में कमल हासन को सेनापति के रूप में उनके दो अलग-अलग लुक में अवतार में देखा जा सकता है। पोस्टर में बैकग्राउंड में ऊंचा लहराता हुआ एक भारतीय झंडा भी दिखाया गया है। निर्माताओं ने राजनीतिक थ्रिलर फिल्म के चार पोस्टर तमिल, तेलुगु, अंग्रेजी और हिंदी भाषाओं में इंडियन 2, भारतीयुडु 2 और हिंदुस्तानी 2 के रूप में साझा किए। हालांकि, निर्माताओं ने अभी तक आगामी फिल्म की रिलीज की तारीख का खुलासा

नहीं किया है, जिससे उत्सुक प्रशंसक रिलीज की तारीख की घोषणा का इंतजार कर रहे हैं। कमल हासन ने 1996 की फिल्म इंडियन में दो भूमिकाएं निभाईं, एक पिता की और एक उनके बेटे की। पिता को एक अनुभवी स्वतंत्रता सेनानी के रूप में चित्रित किया गया था, जो देश में भ्रष्टाचार के खिलाफ एक सजग व्यक्ति के रूप में भी काम करते हैं। फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सफल रही और अच्छी कमाई की। वहीं अब कहा जा रहा है कि इंडियन 2 में भाग एक की कहानी को आगे बढ़ाया जाएगा। कमल हासन इससे पहले फिल्म पर अपडेट साझा करते हुए बताया था कि उन्होंने इंडियन 2 और इंडियन 3 की शूटिंग पूरी कर ली है। इंडियन 2 के पोस्ट प्रोडक्शन पर काम जारी है, जिसके खत्म होने पर टीम इंडियन 3 के पोस्ट प्रोडक्शन पर काम करेगी। वहीं बात करें फिल्म के कलाकार के बारे में तो इसमें कमल हासन के साथ काजल अग्रवाल, रकुल प्रीत सिंह, प्रिया भवानी शंकर, सिद्धार्थ, समुथिरकानी, बॉबी सिम्हा, ब्रह्मनंदम और अन्य महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। फिल्म का निर्माण लाइका प्रोडक्शंस ने रेड जाइंट मूवीज के सहयोग से किया है। अनिरुद्ध रविचंद्र धुन बनाने वाले हैं। इंडियन 2 और इंडियन 3 दोनों की रिलीज डेट का खुलासा होना अभी बाकी है।

वरुण धवन ने अपना पसंदीदा बॉलीवुड ट्रैक किया शेयर

वरुण धवन ने अपना पसंदीदा बॉलीवुड ट्रैक शेयर किया है। आगामी फिल्म बेबी जॉन में नजर आने वाले एक्टर वरुण धवन ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरीज पर अपने पसंदीदा बॉलीवुड गाने पर एक मीम शेयर किया। मीम में दो फ्रेम नजर आ रहे हैं। स्क्रीन के निचले हिस्से में सलमान खान अभिनीत फिल्म हैलो ब्रदर के गाने चांदी की डाल पर के दृश्य दिखाई दे रहे हैं। इस गाने को बॉलीवुड सुपरस्टार सलमान खान ने गाया है और यह गाना जन्माधमी की पृष्ठभूमि पर आधारित है। हाल ही में वरुण ने मुंबई में पंजाबी सुपरस्टार दिलजीत दोसांझ के संगीत कार्यक्रम में भाग लिया, जहां उन्हें अपनी भंडिया की सह-कलाकार कृति सेनन के साथ ट्रैक पर थिरकते देखा गया। मुंबई के बांद्रा कुर्ला कॉम्प्लेक्स (बीकेसी) क्षेत्र में एमएमआरडीए आर2 ग्राउंड में कार्यक्रम में भाग लेने वाले अन्य सेलेब्स में अंगद बेदी, करण कुंद्रा, तेजस्वी प्रकाश, आयुष्मान खुराना, अभिनेत्री तापसी पन्नू,

