



पेज

09

प्रीति जिंटा ने सैनिकों को बताया ...

भारत का एक और दुश्मन पाक में ढेर

लश्कर का टॉप कमांडर था सैफुल्लाह, अज्ञात हमलावरों ने गोलियों से किया छलनी

- संघ मुख्यालय पर हमले का मुख्य साजिशकर्ता था
- भारत में हुए तीन हमलों की साजिश में शामिल था आतंकी खालिद

एजेंसी ■ इस्लामाबाद

आतंकियों को पालने वाले पाकिस्तान में ही एक के बाद एक आतंकियों की हत्या की जा रही है। अब दावा किया जा रहा है कि लश्कर-ए-तैयबा के एक और टॉप कमांडर की पाकिस्तान में अज्ञात हमलावरों ने हत्या कर दी है। दावा किया जा रहा है कि लश्कर-ए-तैयबा और जमात नेता रजुल्लह निजामनी उर्फ सैफुल्लाह खालिद को पाकिस्तान के सिंध प्रांत में मतली फालकाचा चौक इलाके में मार दिया गया है। कहा जा रहा है कि यहां अज्ञात हमलावरों ने दिन दहाड़े लश्कर के कमांडर सैफुल्लाह खालिद



गोली लगने के बाद आतंकी सैफुल्लाह सड़क पर तड़पता रहा, लोग उसे देखते रहे, यहीं तड़प-तड़पकर दम तोड़ दिया।



को गोलियों से छलनी कर दिया। सैफुल्लाह खालिद भारत में कई हाई-प्रोफाइल आतंकी हमलों का मास्टरमाइंड बताया जाता है। सैफुल्लाह खालिद बीते कई सालों से नेपाल में फर्जी नाम से रहकर लश्कर के कामों को ऑपरेट कर रहा था। उसने नेपाल में विनोद कुमार नाम रखकर नगमा

बानु नाम की महिला से शादी भी की। सैफुल्लाह खालिद महाराष्ट्र के नागपुर में संघ मुख्यालय में साल 2006 में हमले की साजिश रची थी। आतंकी एंबेसडर कार में पुलिस के कपड़े पहनकर आए थे। हालांकि, वह हमला करते उससे पहले पुलिस ने तीन आतंकियों को मार गिराया। इन लोगों के पास से एके-56 राइफल, हैंड ग्रेनेड और आरडीएक्स मिले थे। 2008 में यूपी के रामपुर में स्थित सीआरपीएफ कैंप पर हमला

करवाया था। इस हमले में सात जवान शहीद हो गए थे। इस मामले में एनआईए ने तीन लोगों को उग्रकैद की सजा सुनाई थी। बेंगलुरु में 2005 में हमला करवाया था। भारतीय विज्ञान संस्थान के एक ऑडिटोरियम में चल रहे अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन के बाद बाहर निकल रहे लोगों पर आतंकियों ने गोलीबारी की थी जिसमें एक प्रोफेसर की मौत हो गई थी और कई अन्य लोग घायल हो गए थे।

पाक की जिन चौकियों से गोली चली, उन्हें मिट्टी में मिला दिया



इधर, पाकिस्तान के खिलाफ ऑपरेशन सिंदूर को लेकर भारतीय सेना ने रविवार को एक नया वीडियो जारी किया। जिसमें बताया गया कि 10 मई को पाकिस्तान की जिन चौकियों से सीजफायर का उल्लंघन हुआ था, उन्हें जवाबी कार्रवाई में मिट्टी में मिला दिया गया। वहीं, भारत-पाकिस्तान के बीच अभी डीजीएमओ स्तर की बातचीत नहीं होगी। सेना ने बताया कि 12 मई को दोनों देशों की बातचीत में जो सीजफायर पर सहमति बनी थी, उसकी कोई आखिरी तारीख तय नहीं की गई है। यह समझौता आगे भी जारी रहेगा। इधर, डीजीएमओ लेफ्टिनेंट जनरल राजीव घई ने राहुल गांधी के विदेश मंत्री पर लगाए आरोपों पर कहा कि ऑपरेशन शुरू होने के बाद हमने पाकिस्तान को चेतावनी दी थी कि हम आतंक के अड्डों पर हमला करेंगे। पाकिस्तान ने बातचीत से इंकार कर दिया और जवाबी कार्रवाई की धमकी दी थी।

ऑपरेशन सिंदूर का नया वीडियो जारी, सेना बोली

हैदराबाद... बिल्डिंग में आग, 17 लोगों की मौत

चारमीनार के पास हादसा : मृतकों में आठ बच्चे

- दर्दनाक: संकरी सीढ़ी से निकल ही नहीं पाए लोग
- प्रधानमंत्री राहत कोष से मुआवजे की घोषणा

हैदराबाद। हैदराबाद में चारमीनार के पास गुलजार हाउस में रविवार सुबह एक इमारत में आग लग गई। हादसे में 17 लोगों की मौत हो गई, जिनमें 8 बच्चे भी शामिल हैं। घटना के समय इमारत में 30 से ज्यादा लोग मौजूद थे। इनमें से 15 से ज्यादा लोगों को सुरक्षित निकाल लिया गया। फायर ब्रिगेड की 11 गाड़ियां मौके पर पहुंची थीं। आग बुझाने के लिए 2 घंटे मशकत करनी पड़ी। आग लगने की वजह शॉर्ट सर्किट बताई जा रही है। वहीं, हादसे में संपत्ति के नुकसान का अंदाजा भी नहीं लगाया जा सका है। फायर डिपार्टमेंट का कहना है कि सुबह 6:16 बजे आग लगने की सूचना मिली, जिसके बाद टीम मौके पर पहुंची और बचाव कार्य शुरू किया। कई लोग बेहोशी की हालत में मिले और करीब 10 लोगों को अस्पताल में भर्ती कराया गया।



दम घुटने से गई जान

पुलिस के मुताबिक, बिल्डिंग के ग्राउंड फ्लोर पर ज्वेलरी की दुकानें थी। ऊपर के फ्लोर पर लोग रहते थे। आग दुकानों में लगी और ऊपर तक फैल गई। बिल्डिंग में सिर्फ एक संकरी सीढ़ी थी, जिससे लोग बाहर नहीं निकल सके और दम घुटने से मौत हो गई।

पीएम मोदी ने जताया दु:ख

घटना पर पीएम मोदी ने दु:ख जताया है। उन्होंने कहा- हैदराबाद में आग की घटना में लोगों की मौत से बहुत दु:ख हुआ। जिन लोगों ने अपनों को खोया है, उन्हें संवेदनाएं। घायलों के जल्दी ठीक होने की कामना करता हूं। पीएम राहत कोष से मृतकों के परिजन को 2-2 लाख और घायलों को 50-50 हजार रुपए की मदद दी जाएगी।

महाराष्ट्र के सोलापुर में मालिक समेत 8 लोगों ने तोड़ दम

इधर, महाराष्ट्र के सोलापुर जिले में रविवार तड़के एक फैक्ट्री में लगी भीषण आग में आठ लोगों की **टेक्सटाइल फैक्ट्री में लगी भीषण आग** मौत हो गई, जिनमें तीन महिलाएं और एक डेढ़ साल का बच्चा शामिल है। यह हादसा सोलापुर एमआईडीसी स्थित सेंट्रल टेक्सटाइल मिल्स में सुबह करीब 3:45 बजे हुआ। फैक्ट्री में शॉर्ट सर्किट के कारण आग लगी। मृतकों में फैक्ट्री के मालिक हाजी उस्मान हसनभाई मंसूरी, उनके परिवार के तीन सदस्य, जिनमें उनका डेढ़ वर्षीय पोता भी शामिल है। अग्निकांड में मरने वालों में चार श्रमिक शामिल हैं। आग इतनी भीषण थी कि उसे काबू में करने में दमकल विभाग को करीब पांच से छह घंटे लग गए।

निराशा

जस्टिस बीआर गवई को रिसीव करने नहीं पहुंचे राज्य के सीएस-डीजीपी और मुंबई पुलिस कमिश्नर

सीजेआई बोले- महाराष्ट्र के अफसर नहीं मानते प्रोटोकॉल

न न्यायपालिका, न कार्यपालिका और संसद सर्वोच्च, बल्कि भारत का संविधान सर्वोच्च

एजेंसी ■ मुंबई

सीजेआई बीआर गवई रविवार को मुंबई पहुंचे। उन्हें रिसीव करने सीएस, डीजीपी और मुंबई के पुलिस कमिश्नर नहीं पहुंचे। इस पर उन्होंने बार काउंसिल के कार्यक्रम में निराशा जताई।

सीजेआई ने कहा-मैं इस बात से निराश हूँ कि महाराष्ट्र के बड़े अफसर प्रोटोकॉल का पालन नहीं करते। न्यायपालिका, विधायिका और कार्यपालिका ये तीनों लोकतंत्र के पिलर हैं। इन सभी को एक-दूसरे को सम्मान करना

चाहिए। अगर भारत के चीफ जस्टिस पहली बार महाराष्ट्र आ रहे हैं तो ये उम्मीद की जाती है कि यहां के चीफ सेक्रेटरी, डीजीपी और मुंबई के पुलिस कमिश्नर को मौजूद रहना चाहिए। ऐसा न करना सोचने पर मजबूर करता है।

अंबेडकर स्मारक भी गए

मुंबई में महाराष्ट्र-गोवा बार काउंसिल ने सीजेआई का सम्मान समारोह रखा था। सीजेआई गवई ने मराठी में सभा को संबोधित करते हुए उन्हें मिले प्यार और स्नेह के लिए गहरा आभार व्यक्त किया। इसके पहले वे मुंबई में चैत्यभूमि डॉ. बाबा साहेब अंबेडकर स्मारक भी गए।



अविस्मरणीय समारोह

समारोह के दौरान सीजेआई अपने लिए लोगों का सम्मान और प्यार देखकर भावुक

सीजेआई ने कहा कि देश न केवल मजबूत हुआ है, बल्कि सामाजिक और आर्थिक मोर्चा पर भी विकसित हुआ है और ऐसा करना जारी है। देश का मूल दांचा मजबूत है और संविधान के तीनों स्तंभ समान हैं। संविधान के सभी अंगों को एक-दूसरे का सम्मान करना चाहिए। न तो न्यायपालिका, न ही कार्यपालिका और संसद सर्वोच्च है, बल्कि भारत का संविधान सर्वोच्च है और तीनों अंगों को संविधान के अनुसार काम करना है।

हो गए। उन्होंने कहा कि मैं सभी का बहुत आभारी हूं। मुझे जो प्यार-सम्मान मिला है, उससे मैं अभिभूत हूं। 40 साल से मुझे यह

मैंने अमरावती से शुरुआत की, एक झुग्गी में पला-बढ़ा, नगरपालिका स्कूल में पढ़ा। आज मैं जो कुछ भी हूं, मेरे माता-पिता और बाबा साहेब की वजह से हूं, जिन्होंने मुझे बहुत प्रभावित किया। प्रोटोकॉल कोई नई बात नहीं है, यह संवैधानिक संस्थाओं के बीच सम्मान का प्रतीक है। जब किसी संवैधानिक संस्था का प्रमुख दौरा करता है तो उसका स्वागत बहुत मायने रखता है।

बीआर गवई, सीजेआई

प्यार मिल रहा है। यह समारोह अविस्मरणीय है। मैं अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए शब्द नहीं ढूंढ पा रहा हूं।

तीनों स्तंभों को करना होगा सम्मान

मैंने अमरावती से शुरुआत की, एक झुग्गी में पला-बढ़ा, नगरपालिका स्कूल में पढ़ा। आज मैं जो कुछ भी हूं, मेरे माता-पिता और बाबा साहेब की वजह से हूं, जिन्होंने मुझे बहुत प्रभावित किया। प्रोटोकॉल कोई नई बात नहीं है, यह संवैधानिक संस्थाओं के बीच सम्मान का प्रतीक है। जब किसी संवैधानिक संस्था का प्रमुख दौरा करता है तो उसका स्वागत बहुत मायने रखता है।

बीआर गवई, सीजेआई

प्रसंगों को पाठ्यक्रम में शामिल

नई शिक्षा नीति-2000 लागू होने के बाद हमारे गौरवशाली इतिहास से जुड़ी कई घटनाएं और प्रसंगों को पाठ्यक्रम में शामिल किया गया है। आने वाले समय में राजा भोज, मां नर्मदा सहित अवतिका और अन्य अहम जानकारी पाठ्यपुस्तकों में जोड़ी जाएगी।

मागों पर राजा भोज, विक्रमादित्य जैसे महापुरुषों के नाम से द्वार बनाए जाएंगे। जिससे भोपाल और मध्यप्रदेश का गौरवशाली इतिहास हमें पुनः उसी दौर में ले जाए। वहीं, इससे राजधानी भोपाल को नया स्वरूप भी मिलेगा।



54.3 लाख की मुआवजा याचिका दायर की थी। कोर्ट ने कहा कि जैसे माता-पिता का अपने नाबालिग बच्चे का पालन-पोषण करना कर्तव्य है, वैसे ही वृद्धावस्था में बच्चे का अपने माता-पिता का भरण-पोषण करना भी कर्तव्य है। मृतका, एकमात्र कमाने वाली सदस्य

नीदरलैंड, डेनमार्क और जर्मनी जाएंगे जयशंकर



नई दिल्ली। विदेश मंत्री एस जयशंकर 19 से 24 मई तक नीदरलैंड, डेनमार्क और जर्मनी की यात्रा पर जाएंगे। विदेश मंत्रालय ने रविवार को यह जानकारी दी। अपनी तीन देशों की यात्रा के दौरान, विदेश मंत्री तीनों देशों के नेताओं से मिलेंगे। वे द्विपक्षीय संबंधों पर चर्चा करेंगे, आपसी हित के वैश्विक और क्षेत्रीय मुद्दों पर भी बात होगी। जर्मनी में नए चंसलर फ्रेडरिक मर्ज ने मई में ही पदभार संभाला है।

आतंक और व्यापार एक साथ नहीं चल सकते

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने रविवार को अहमदाबाद में अहमदाबाद नगर निगम की विभिन्न विकास परियोजनाओं के उद्घाटन और शिलान्यास किया। उन्होंने ऑपरेशन सिंदूर में भारतीय सैन्य बल की कार्रवाई की प्रशंसा की। साथ ही पाकिस्तान को करारा जवाब दिया। उन्होंने कहा कि आतंक और व्यापार एक साथ नहीं चल सकते। हमने पाकिस्तान को करारा जवाब दिया है। उसके एयरबेस तबाह कर दिए। इससे पहले केंद्रीय गृह मंत्री अमित



अमित शाह का पाकिस्तान को दो टूक संदेश

शाह ने रविवार को सेनाओं के सम्मान में गुजरात के अहमदाबाद में तिरंगा यात्रा की अगुवाई की। इस दौरान उमड़ी भीड़ के बीच अमित शाह राष्ट्र ध्वज थामे जुलूस के आगे चलते दिखे।

शर्तों को पूरा करो वरना नहीं मिलेगी अगली किस्त

अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष ने आतंक के पनाहगार देश को आर्थिक मदद देने के लिए 1 अरब डॉलर के लोन को मंजूरी देकर दुनियाभर में किरांकरी कराई थी, लेकिन अब उसे भी पाक का असली खेल शायद समझ आ गया है और वैश्विक निकाय ने बेलआउट की अगली किस्त जारी करने से पहले 11 नई शर्तें लगा दी हैं। यही नहीं पाक के लिए बड़ी चेतावनी भी जारी की है। पाकिस्तान पर कुल शर्तें बढ़कर 50 हो गई हैं। आईएमएफ की ओर से पाकिस्तान को दो टूक कह दिया गया है कि अगर ये शर्तें पूरी नहीं होती हैं, तो फिर उसे अगली किस्त जारी नहीं हो सकेगी।

आईएमएफ ने पाक को 11 शर्तों के साथ दी चेतावनी

पांच राज्यों से एक साथ प्रकाशित

sattasudharbpl@gmail.com

satta_sudhar

facebook.com/satta.sudhar.7

www.sattasudhar.in



कैसा होना चाहिए 2.5 साल के बच्चे का पूरे हफ्ते का डाइट चार्ट

सही डेवलपमेंट और ग्रोथ के लिए बच्चे को अच्छी डाइट की जरूरत होती है। अगर आप बच्चे को उसकी उम्र के हिसाब से खाना खिलाएं, तो इससे उसके विकास में काफी मदद मिलती है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बता रहे हैं कि ढाई साल के बच्चे का हफ्तेभर का डाइट चार्ट कैसा होना चाहिए।

सोमवार का भोजन चार्ट

ढाई साल के बच्चे को सुबह 7 से 8 बजे एक कप दूध में ड्राई फ्रूट्स के साथ एक चम्मच गुड़ और शहद डालकर दें। इसके बाद नाश्ते में 830 से 930 बजे के बीच बच्चे को नारियल की चटनी के साथ एक डोसा खिलाएं। इसके कुछ देर बाद 11 से 1130 बजे बच्चे को चुकंदर और गाजर का एक कप सूप पिलाएं। 1 से 2 बजे के बीच बच्चे का लंच करवाना है जिसमें उसे आधा कप हरी मटर के चावल और आधा कप चिकन करी खिलानी है। वैजिटेरियन हैं तो आधा कप चावल, आधा कप सहजन की दाल में एक चम्मच घी डालकर और आधा कप दही दें। शाम को 430 से 530 बजे बच्चे को पनीर सैंडविच दें और फिर रात को 730 से 8.15 बजे डिनर में एक मटर का परांठा और आधा कप दही खिलाएं।

मंगलवार की डाइट

सुबह बच्चे को एक कप दूध में बादाम और एक चम्मच गुड़ और शहद डालकर दें। नाश्ते में बच्चे को सेरेलेक खिला सकती हैं। इसके थोड़ी देर बाद एक वेज रोज और आधा कप तरबूज खिलाना है। लंच में आधा कप वेज पुलाव और आधा कप रायता खिलाएं। शाम को एक कप मेंगो जूस पिलाएं। अब डिनर में बच्चे को घी लगाकर एक रोटी और आधा कप चुकंदर की सब्जी दें। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

बुधवार का खाना



25 साल के बच्चे को सुबह ड्राई फ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें। ब्रेकफास्ट में एक इडली और दो चम्मच नारियल की चटनी खिलाएं। कुछ देर बाद एक कप संतरे का जूस पिलाना है। लंच में आधा कप चावल, आधा कप दाल पालक, एक चम्मच घी और आधा कप दही खिलानी है। इसके थोड़ी देर बाद एक रागी का लड्डू और एक केला खिलाएं। डिनर में बच्चे को आधा कप वैजिटेबल खिचड़ी के साथ आधा कप दही दें। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

बृहस्पतिवार का भोजन चार्ट

सुबह उठने के बाद बच्चे को एक कप केले के मिल्क शेक में एक चम्मच शहद डालकर दें। इसके बाद नाश्ते में एक कटोरी सेरेलेक खिलाएं। कुछ देर बाद बच्चे को आधा कप मिक्स वेज सूप और आधा कप अनानास खिलाना है। दोपहर को लंच में आधा कप मिक्स वैजिटेबल राइस और आधा कप दाल फ्राई खिलाएं। लंच के बाद एक बेसन का लड्डू और आधा कप खरबूजा खिलाएं। डिनर में आधा कप वेज नूडल्स दें। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

शुक्रवार का डाइट चार्ट

शुक्रवार को सुबह नाश्ते से पहले ड्राई फ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें। ब्रेकफास्ट में एक कप पोहा खिलाएं। फिर थोड़ी देर बाद एक संतरा देना है। बच्चे को लंच में आधा कप चावल, आधा कप लोकी की दाल और एक चम्मच घी डालकर खिलाएं। शाम को एक वेज कटलेट के साथ आधा कप लस्सी पिलाएं। रात को डिनर में एक परांठा और आधा कप दाल फ्राई में एक चम्मच घी डालकर परोसे। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

शनिवार का खाना कैसा रखें

सुबह नाश्ते से पहले ड्राई फ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें। इसके बाद नाश्ते में एक कटोरी सेरेलेक खिलाएं। थोड़ी देर बाद एक कप पपीता और 4 से 5 खजूर खिलाएं। लंच में बच्चे को घी लगाकर एक रोटी और आधा कप गाजर और आलू की सब्जी दें। शाम को एक कप गाजर का सूप पिलाएं। रात को डिनर में आधा कप वैजिटेबल पास्ता खिलाएं। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।



फिल्म क्रिटिक बनकर कमाएं पैसा और शोहरत

एक फिल्म क्रिटिक किसी भी फिल्म को मनोरंजन के नजरिए से नहीं देखते, बल्कि उनका प्वाइंट ऑफ व्यु क्रिटिकल होता है। वह फिल्म के सब्जेक्ट को अच्छे तरीके से एनालाइज करके खूबियों व खामियों के बारे में बताते हैं। इस तरह से अगर देखा जाए तो एक फिल्म क्रिटिक रचनात्मक भूमिका निभाता है।

फिल्मों की दुनिया की चकाचौंध यकीनन हर किसी को अपनी ओर खींचती है। आजकल हर दूसरा व्यक्ति इस फिल्मी दुनिया से जुड़ने की कोशिश करता है। अमत्तौर पर लोग सिर्फ फिल्म में काम करने वाले कलाकार को ही देखते हैं और सिर्फ वहीं तक फिल्मी दुनिया को सीमित समझते हैं, जबकि वास्तव में ऐसा नहीं है। जहां एक फिल्म को परदे तक लाने में कई लोगों की मेहनत लगती है तो वहीं उस फिल्म की सच्चाई दर्शकों के सामने लाने का काम करते हैं फिल्म क्रिटिक। वह हर फिल्म को बेहद बारीकी से देखकर लोगों को उस फिल्म की खूबियों व खामियों से अवगत कराते हैं। फिल्म की रिलीज के बाद ही न सिर्फ आम जनता यहां तक कि फिल्म की मर्केिंग स्टार कास्ट व अन्य लोग भी फिल्म क्रिटिक के रिव्यू का इंतजार करते हैं। ऐसे में इस क्षेत्र में कैरियर बनाना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

क्या होता है काम

एक फिल्म क्रिटिक किसी भी फिल्म को मनोरंजन के नजरिए से नहीं देखते, बल्कि

उनका प्वाइंट ऑफ व्यु क्रिटिकल होता है। वह फिल्म के सब्जेक्ट को अच्छे तरीके से एनालाइज करके खूबियों व खामियों के बारे में बताते हैं। इस तरह से अगर देखा जाए तो एक फिल्म क्रिटिक रचनात्मक भूमिका निभाता है। वह फिल्म को निष्पक्ष होकर देखता है और फिल्म की हर छोटी-बड़ी बात के बारे में खुलासा करता है। फिल्म क्रिटिक के रिव्यू के कारण ही फिल्म मेकर अपनी आने वाली फिल्मों में उन गलतियों को नहीं दोहराते, जिन्हें वह पहले फिल्म में कर चुके हैं। फिल्म क्रिटिक अपने रिव्यू के जरिए हर आने वाली फिल्म को और भी अधिक बेहतर बनाता है।



स्किल्स

इस क्षेत्र में खुद को साबित करने के लिए व्यक्ति का उतना गुणी होना भी जरूरी है क्योंकि आपकी बात को कोई भी व्यक्ति तभी सीरियसली लेगा, जब आपकी बात में वजन हो और इसके लिए ज्ञान का होना बेहद आवश्यक है। इस क्षेत्र में कैरियर देख रहे छात्रों को न सिर्फ पढ़ने की आदत होनी चाहिए, बल्कि उन्हें इस फील्ड व इसके लोगों के बारे में जानकारी भी होनी चाहिए। अगर आपके पास फिल्मों की अच्छी नॉलेज होने के साथ-साथ अपने



करियर के लिए बेस्ट ऑप्शन है क्रोमो थेरेपी

आज के समय में लोग इलाज के लिए दवाईयों का सहारा नहीं लेते, बल्कि वैकल्पिक चिकित्सा पर अधिक जोर देते हैं। जिसके कारण कई तरह की चिकित्सा पद्धति अब प्रचलित होने लगी हैं। इन्हीं में से एक है क्रोमो थेरेपी। इसमें इलाज के लिए सौर स्पेक्ट्रम के सात रंगों (बैंगनी, इंडिगो, नीले, हरे, पीले, नारंगी, लाल) का उपयोग किया जाता है। यह एक बेहद इंटरैस्टिंग करियर है, जिसे आजकल काफी पसंद किया जा रहा है। अगर आप भी कुछ लीक से हटकर करना चाहते हैं तो इसे बतौर करियर अपना सकते है।

रिक्तल्स - अगर आप क्रोमोथेरेपी में करियर बनाना चाहते हैं तो आपमें कुछ रिक्तल्स होने चाहिए। सबसे पहले तो आपमें इस क्षेत्र में काम करने की रुचि होनी चाहिए। साथ ही लोगों की मदद करने का जज्बा होना चाहिए। एक बेहतर क्रोमोथेरेपिस्ट बनने के लिए आपको व्यक्ति पर प्रत्येक रंग के प्रभाव के बारे में जानकारी होनी चाहिए। चूंकि आपको लोगों से जुड़कर काम करना होता है, इसलिए आपके कम्युनिकेशन स्किल्स भी उतने ही बेहतर होने चाहिए। साथ ही आपको उतना ही अच्छा श्रोता भी होना चाहिए ताकि आप अपने पेशेंट की समस्याओं को बेहतर तरीके से सुन व समझ सकें। योग्यता - क्रोमोथेरेपिस्ट बनने के लिए आपके पास क्रोमोथेरेपी में प्राकृतिक उपचार गुण होते हैं। शरीर की डिप्लोमा या बैचलर डिग्री होनी चाहिए। इसके साथ-साथ बायोलॉजी, केमिस्ट्री और फिजिक्स में ज्ञान होना जरूरी है। भारत में केवल कुछ ही इंस्टीट्यूट क्रोमोथेरेपी का कोर्स कराते हैं। इन अधिकतर इंस्टीट्यूट में पांच वर्षीय बैचलर

क्या है क्रोमो थेरेपी ?

क्रोमो थेरेपी में मुख्य रूप से रंगों का ही इस्तेमाल किया जाता है। ' क्रोमो ' शब्द ग्रीक भाषा से लिया गया है, जिसका अर्थ है ' रंग '। क्रोमो थेरेपी का शाब्दिक अर्थ है रंगों के माध्यम से उपचाराल्मक उपचार। इसे कलर थेरेपी, लाइट थेरेपी, हेलियो थेरेपी या कोलोरोलॉजी के नामों से भी जाना जाता है। कलर थेरेपी यूं तो हजारों वर्षों से चलन में है, लेकिन पिछले कुछ समय से लोगों का सुकाव इस और बढ़ा है। इस थेरेपी की मदद से अवसाद, एडिजमा, उच्च रक्तचाप, मासिक धर्म की समस्याएं आदि का इलाज सफलतापूर्वक किया जाता है। कलर थेरेपी के अनुसार, मनुष्यों में कई विकार और रोग शरीर के ऊर्जा केंद्रों या चक्रों में असंतुलन के कारण होते हैं। प्रत्येक रंग शरीर के अलग-अलग हिस्सों से जुड़ा होता है यानी, विभिन्न ऊर्जा केंद्र, जिन्हें चक्रों के रूप में जाना जाता है और उनके स्वयं के प्राकृतिक उपचार गुण होते हैं। शरीर की प्रत्येक कोशिका को प्रकाश ऊर्जा की आवश्यकता होती है और जब रंग सही तरीके से प्रकाश के माध्यम से शरीर में प्रवेश करते हैं, तो इससे वे शरीर के उपचार गुणों को सक्रिय करते हैं। जिससे हीलिंग प्रोसेस काफी तेज होता है।



यह एक बेहद इंटरैस्टिंग करियर है, जिसे आजकल काफी पसंद किया जा रहा है। अगर आप भी कुछ लीक से हटकर करना चाहते हैं तो इसे बतौर करियर अपना सकते है।

ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज (बीएनवाईएस) पाठ्यक्रम के जरिए क्रोमोथेरेपी के बारे में सिखाया जाता है। इस क्षेत्र में कदम रखने के लिए आपको 12वीं पास होना चाहिए। वहीं कलर थेरेपी में डिप्लोमा व बैचलर कोर्स की अवधि छह महीने से एक साल है। वहीं बैचलर सर्टिफिकेशन कोर्स दो साल का होता है। संभावनाएं - एक क्वालिफाइड क्रोमोथेरेपिस्ट हॉस्पिटल्स से लेकर नेचुरोपैथी क्लिनिक, हेल्थ सेंटर में काम कर सकता है। इसके अलावा आप खुद का थेरेपी क्लिनिक भी खोल सकते हैं। वहीं आप रिसर्च वर्क से जुड़कर काम कर सकते हैं या फिर एजुकेशन में भी काम कर सकते हैं। आमदनी - क्रोमोथेरेपिस्ट की आमदनी उनके स्किल्स और उनके अनुभव के आधार पर तय होती है। अधिकांश क्रोमोथेरेपिस्ट सेल्फ इंप्लाइड होते हैं और इसलिए आप प्रतिघंटे के आधार पर चार्ज कर सकते हैं।

प्रमुख संस्थान

- इंस्टीट्यूट ऑफ अल्टरनेटिव मेडिसिन, कोलकाता
- महेंद्र इंस्टीट्यूट ऑफ अल्टरनेटिव मेडिसिन, जयपुर
- एक्यूप्रेशर अनुसंधान, प्रशिक्षण और उपचार संस्थान, जोधपुर



कॅरियर बनाने के लिए उभरता क्षेत्र है फैशन कम्युनिकेशन

जब भी फैशन इंडस्ट्री की बात होती है तो लोग फैशन डिजाइनर या मॉडल बनने की ही चाहत रखते हैं। लेकिन यह एक ऐसी इंडस्ट्री है, जिसमें पिछले काफी सालों में बदलाव आया है और इसी कारण अब इस क्षेत्र में करियर की नई संभावनाओं ने जन्म दिया है। फैशन इंडस्ट्री में एक ऐसा ही करियर है फैशन कम्युनिकेशन है। यह तेजी से उभरता क्षेत्र है और अब युवाओं का आकर्षण इस ओर बढ़ने लगा है। जानते हैं विस्तार से इसके बारे में-

क्या होता है काम

एक फैशन कम्युनिकेशन एक्सपर्ट को कई काम करने होते हैं। वह अपने क्लाइंट या कंपनी की एक बेहतरीन छवि बनाता है। साथ ही वह अपने क्लाइंट के उत्पाद को टार्गेट कस्टमर्स तक सर्वोत्तम तरीके से पहुंचाता है। इतना ही नहीं, वह ब्रांड के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रचार के तरीकों पर भी नजर रखता है। अपने क्लाइंट व बिजनेस हाउस की तरफ से मीडिया के साथ कम्युनिकेट व डील करते हैं। एक फैशन कम्युनिकेशन एक्सपर्ट डिजाइन लैआउट, वेब पेज और मल्टीमीडिया डिजाइन डेवलप करता है।

स्किल्स

इस क्षेत्र में आपकी मार्केटिंग स्टेटजी अच्छी होनी चाहिए। साथ ही आपमें कम्युनिकेशन व नेटवर्किंग स्किल्स भी बेहतरीन होने चाहिए, इसके बिना आपको अपने क्षेत्र में कठिन संघर्ष करना पड़ सकता है। वहीं इस क्षेत्र में डेडलाइन पर काम करना होता है, इसलिए आपको कई-कई घंटे लगातार काम करना पड़ता है। इसलिए अगर आपमें धैर्य व कठिन परिश्रम करने की क्षमता नहीं है तो आप इस क्षेत्र में नहीं टिक पाएंगे। इसके अतिरिक्त आपकी मौखिक व लिखित दोनों ही रूपों में अलग-अलग भाषा पर पकड़ अच्छी होनी चाहिए।

योग्यता

फैशन कम्युनिकेशन में भविष्य देख रहे छात्र 12वीं के बाद फैशन कम्युनिकेशन में बैचलर डिग्री प्राप्त कर सकते हैं। इसके बाद आप फैशन कम्युनिकेशन में ही मास्टर और डॉक्टरेट भी कर सकते हैं।

संभावनाएं

फैशन कम्युनिकेशन का कोर्स करने के बाद आप फैशन डिजाइनर, ग्राफिक डिजाइनर, फैशन पत्रकार, प्रोफेसर, डिजाइन सहायक, फैशन सहायक, फैशन मार्केटिंग मैनेजर, फैशन एडिटर, फैशन फोटोग्राफर, कला निर्देश आदि

एक फैशन कम्युनिकेशन एक्सपर्ट को कई काम करने होते हैं। वह अपने क्लाइंट या

बेहतरीन छवि बनाता है। साथ ही वह अपने क्लाइंट के उत्पाद को टार्गेट कस्टमर्स तक सर्वोत्तम तरीके से पहुंचाता है। इतना ही नहीं, वह ब्रांड के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रचार के तरीकों पर भी नजर रखता है।



भूमिकाएं अदा कर सकते हैं। इस कोर्स को करने के बाद कई इंडियन व इंटरनेशनल ब्रांड के साथ जुड़कर काम कर सकते हैं।

आमदनी

इस क्षेत्र में आमदनी आपके काम पर निर्भर करती है और अनुभव के साथ आमदनी भी बढ़ती है। वैसे शुरूआती दौर में आप सालाना 2 से 3 लाख रूपए आसानी से कमा सकते हैं।

प्रमुख संस्थान

- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फैशन टेक्नोलॉजी, विभिन्न केन्द्र
- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन, गुजरात
- सिम्बायोसिस इंस्टीट्यूट ऑफ डिजाइन, पुणे
- इंस्टीट्यूट ऑफ अपैरल मैनेजमेंट, गुरुग्राम
- जेडी इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट, नई दिल्ली
- पर्ल अकेडमी ऑफ फैशन, विभिन्न केन्द्र



नम्रता सिंह लखनऊ निगम की अपर नगर आयुक्त बनीं

उत्तर प्रदेश में डेढ़ दर्जन पीसीएस अफसरों का तबादला, गाजियाबाद के एडीएम सिटी गंभीर सिंह को सरकार ने आजमगढ़ भेजा



सत्ता सुधार ■ लखनऊ
योगी सरकार ने रविवार को 18 पीसीएस अफसरों के ट्रांसफर किए हैं। एसडीएम उत्राव नम्रता सिंह को लखनऊ नगर निगम का अपर नगर आयुक्त बनाया गया है। गाजियाबाद के एडीएम सिटी गंभीर सिंह को आजमगढ़ भेजा गया। उन्हें अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व की कुर्सी दी गई है। लखनऊ में एडीएम न्यायिक हनुमान प्रसाद को शासन ने रामपुर में एडीएम वित्त एवं राजस्व बनाया है। वाराणसी नगर निगम में अपर नगर आयुक्त राजीव कुमार राय की जिम्मेदारी बदल दी गई है। उन्हें लखनऊ

मंडी परिषद के डिप्टी डायरेक्टर बनाया गया है। लखनऊ में एडीएम प्रशासन शुभी काकन को मंडी परिषद लखनऊ का डिप्टी डायरेक्टर नियुक्त किया गया है। बरेली के नगर मजिस्ट्रेट राजीव कुमार शुक्ला प्रयागराज नगर निगम के अपर नगर आयुक्त बनाए गए हैं। हेम सिंह को भेजा अयोध्या: अपर जिलाधिकारी रामपुर हेम सिंह को अयोध्या विकास प्राधिकरण का सचिव बनाया गया है। वंदना श्रीवास्तव द्वितीय को सचिव विकास प्राधिकरण बरेली बनाया गया है। अयोध्या विकास प्राधिकरण के सचिव सत्येंद्र

सिंह को अपर जिलाधिकारी शामली बनाया गया है। विनय कुमार सिंह द्वितीय अपर जिलाधिकारी प्रयागराज को अपर जिलाधिकारी गाजियाबाद बनाया गया है। बरेली विकास प्राधिकरण के सचिव योगेंद्र कुमार को उप निदेशक मंडी परिषद लखनऊ बनाया गया है। पंकज को बागपत भेजा: लखनऊ नगर निगम में तैनात अपर नगर आयुक्त पंकज कुमार श्रीवास्तव को अपर जिलाधिकारी बागपत बनाया गया है। राजित राम गुप्ता उप जिला अधिकारी रायबरेली को अपर जिलाधिकारी बलिया बनाया गया है। रोशनी यादव उपजिलाधिकारी ललितपुर को अपर जिला अधिकारी लखनऊ बनाया गया है।

एक ही छत के नीचे मेडिकल और इंजीनियरिंग की तैयारी

सत्ता सुधार ■ ग्वालियर
वर्धनी क्लासेस ने अब NEET (मेडिकल) और IIT-JEE (इंजीनियरिंग) की संयुक्त कोचिंग शुरू की है। साथ ही, कक्षा 9-10 के छात्रों के लिए 'जूनियर डिवीजन' निदेशक, वर्धनी बायोलॉजी क्लासेस

डॉ. करण वर्धनी

लॉन्च किया गया है, जो ओलंपियाड, NTSE, और फाउंडेशन कोर्स पर फोकस करेगा। यह कदम छात्रों को शुरुआती स्तर से ही प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए तैयार करने का लक्ष्य रखता है।

ब्रीफ न्यूज

पाकिस्तान-तुर्किए की यारी, पूरी दुनिया से गहरी...

वाराणसी। जब तुर्किये में भूकंप आया था तब भारत ने उसके नागरिकों की जान बचाने के लिए राशन भेजा, दवा भेजी। उसके बदले तुर्किये ने भारत के नागरिकों की हत्या करने के लिए घातक झ्रोन भेजे। पाकिस्तानी आतंकवादियों के साथ खुलकर खड़ा हो गया। वर्ष 1192 में तुर्कों ने भारत पर हमला किया, भारत को गुलाम बनाया। वर्षों तक भारत के लोगों के साथ नस्लीय भेदभाव करते रहे। खुद सुल्तान बलबन ने कहा था कि जब मैं किसी तुच्छ मुसलमान को देखता हूं तो मेरी नाड़ी क्रोध से उतेजित हो जाती है। पाकिस्तान के साथ जब जंग शुरू हुई, तो तुर्किये पाकिस्तान के साथ खड़ा हो गया। ऐसे में भारत के लोगों ने पाकिस्तान और तुर्किये का पूर्ण बहिष्कार करने का स्वतः फैसला लिया है। यह नागरिक चार्टर है, नागरिकों का निर्णय। विशाल भारत संस्थान ने लम्बी के नेताजी सुभाष मंदिर से तुर्किए और पाकिस्तान की शव यात्रा निकाली गई।

महिला को बचाने नहर में कूदे दो सिपाही, एक की मौत

गाजियाबाद। आत्महत्या का प्रयास कर रही महिला को बचाने के लिए हिंडन नहर में छलांग लगाने वाले एक यातायात पुलिस कांस्टेबल की डूबने से मौत हो गई। अंकित तोमर (20) को गोताखोरों द्वारा कीचड़ भरी नहर से बच निकालने के बाद नजदीकी अस्पताल ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया।घटना तब हुई जब वैशाली सेक्टर-2 में रहनी वाली और मूलरूप से ससधना, मेरठ की रहने वाली आरती ने हिंडन नहर में छलांग लगा दी।

पीएम मोदी मेट्रो और रेलवे ट्रैक की देंगे सौगात

30 को आएंगे कानपुर! 11 परियोजनाओं का होगा लोकार्पण

सत्ता सुधार ■ कानपुर
प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 30 मई को संभावित शहर आगमन को लेकर फिर से तैयारी शुरू हो गई। पहले पीएम को 24 अप्रैल को शहर में 20656 करोड़ की मेट्रो, घाटमपुर-पनकी पावर प्लांट समेत 11 बड़ी परियोजनाओं का लोकार्पण-शिलान्यास करना था, लेकिन 22 अप्रैल को कश्मीर के पललगाम में आतंकी हमले के कारण कार्यक्रम निरस्त हो गया था। पीएम के अप्रैल में दौरे को लेकर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने मेट्रो समेत सभी परियोजनाओं का स्थलीय निरीक्षण भी किया था। अब फिर प्रधानमंत्री कार्यालय से पीएम के 30 मई को शहर में आगमन की

संभावित सूचना मिलते ही प्रशासनिक अमला तैयारी में जुट गया है।

शिलान्यास की तैयारी

प्रधानमंत्री के हाथों सीएसए मैदान में 11 परियोजनाओं का लोकार्पण व शिलान्यास कराने की तैयारी पर रोडमैप खींचा जा रहा है। इन परियोजनाओं को अप्रैल में ही लोकार्पण-शिलान्यास के लिए चुना गया था। उन्हीं परियोजनाओं को पीएम मोदी हरी झंडी दिखा सकते हैं। इससे माह के अंत में शहरवासियों को आईआईटी से घंटाघर तक मेट्रो पर सफर का मौका जल्द ही मिलने की आस जगी है।

पुलिस मुठभेड़ में शातिर बदमाश संतोष उर्फ राजू ठेरे

एसएचओ-दरोगा के बुलेटप्रूफ जैकेट में लगी गोली

कौशाम्बी। कौशाम्बी में एनकाउंटर में कुख्यात बदमाश संतोष उर्फ राजू मारा गया। एसएचओ चंद्रभूषण मोर्य और एक दरोगा के बुलेटप्रूफ जैकेट में गोली लगी है। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में बदमाश संतोष के सीने में छह गोली लगी है। पुलिस ने घायल बदमाश को उपचार के लिए जिला अस्पताल भेजा। डॉक्टरों ने बदमाश संतोष को मृत घोषित कर दिया। कोखराज थाना इलाके के ककोडा हाईवे किनारे शनिवार की देर रात यह मुठभेड़ हुई है। एसपी राजेश कुमार ने बताया कि शुक्रवार

को राजस्थान अजमेर के जगपुरा गांव का रहने वाला साबरमल मौणा अपने ट्रेलर में गुजरात से कॉपर वायर लोड कर प्रयागराज के सूबेदारगंज के लिए निकला था। जिसकी कीमत चार करोड़ है। शुक्रवार को कोखराज थाना क्षेत्र के ककोडा हाईवे पर कुख्यात बदमाश सन्तोष उर्फ राजू ने अपने गैंग के दो सदस्यों के साथ अटिंगा कार से ओवरटेक कर ट्रेलर रोक लिया और ड्राइवर साबरमल मौणा को गन पॉइंट पर पहले धमकाया। फिर उसे यह लालच दिया कि कॉपर वायर किसी और को बेच देते हैं। जिसके बदले उसे भी हिस्सा देंगे। जब ड्राइवर साबरमल मौणा नहीं माना तो मारकर फेंक दिया।

कांस्टेबल की मौत के बाद मुठभेड़ में एक गौ तस्कर की मौत, दो घायल लखनऊ जौनपुर जिले में गौ तस्करों के पिकअप वाहन से कुचले जाने पर हेड कांस्टेबल की मौत के बाद पुलिस ने मुठभेड़ में एक गौ तस्कर को मार दिया है, जबकि उसके दो साथियों के पैरों में गोली लगी है। शान प्रभारी निरीक्षक सत्य प्रकाश सिंह पुलिस के साथ रात जा कर रहे थे।

CORPORATE Gifting Solution

GIFTS लो

TOH SIRF HUMSE

OUR PRODUCTS

- Customised Wallet
- Customised Pen
- Customised Keychain
- Customised Bottle
- Customised Mug
- Customised Ring
- Customised Pendant
- Customised Passport Cover
- Customised Sunglasses Holder
- Customised Bracelet
- Customised Cap
- Customised Hampers

ALL TYPE OF CUSTOMISED ITEMS AVAILABLE