



गौरवशाली भारत

वर्ष : 11
अंक : 255
पृष्ठ : 08
नई दिल्ली
सोमवार 28 मार्च 2022
मूल्य : 1.50/-
RNI No .DELHIN/2011/38334

नई दिल्ली से प्रकाशित

मुख्य अपडेट

पेज 3

सुपरटेक इको विलेज 2 में डायरेक्ट कनेक्शन के लिए निवासियों ने शुरु किया अभियान

पेज 5

मोबाइल और 700 रुपए के लालच में की थी हत्या, वाराणसी में गन्ने के खेत में मिला था युक्त का शव; आरोपी दोस्त भेजा गया

पेज 7

यूक्रेन-जॉर्जिया के बायोलेक्स का अमेरिका सैन्य उद्देश्यों के लिए कर रहा है इस्तेमाल: रूस

यदि 'लोकल के लिए वोकल' हो जाएं तो 'लोकल बनेगा ग्लोबल': मोदी

उन्होंने कहा कि बीते सप्ताह हमने एक ऐसी उपलब्धि हासिल की, जिसने हम सबको गर्व से भर दिया



नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कोविड महामारी के बीच देश का निर्यात 400 अरब डॉलर के पार जाने में देश के कृषि, हस्तशिल्प एवं हथकरघा उद्योगों की भूमिका को रेखांकित करते हुए आज कहा कि यदि प्रत्येक देशवासी

स्थानीय वस्तुओं का आग्रही हो जाएगा तो भारत की स्थानीय वस्तुओं को वैश्विक स्तर पर लोकप्रिय होने में देर नहीं लगेगी। मोदी ने आकाशवाणी पर अपने मासिक कार्यक्रम मन की बात के 87वें अंक में कहा कि यदि हर देशवासी 'लोकल के लिए वोकल' हो जाएगा तो 'लोकल को ग्लोबल' होते देर नहीं लगेगी। उन्होंने कहा कि बीते सप्ताह हमने एक ऐसी उपलब्धि हासिल की, जिसने हम सबको गर्व से भर दिया। आपने सुना होगा कि भारत ने पिछले सप्ताह 400 अरब डॉलर, यानी, 30 लाख करोड़ रुपये के निर्यात का लक्ष्य हासिल किया है। उन्होंने कहा कि पहली बार सुनने में लगता है कि ये अर्थव्यवस्था से जुड़ी बात है लेकिन ये अर्थव्यवस्था से भी ज्यादा भारत के सामर्थ्य एवं क्षमता से जुड़ी बात है। एक समय में भारत से निर्यात का आंकड़ा कभी 100 अरब, डेढ़ सौ अरब और कभी दो सौ अरब डॉलर तक हुआ करता था। अब आज भारत 400 अरब डॉलर पर पहुँच गया है। इसका एक मतलब ये है कि दुनिया भर में भारत में बनी चीजों की मांग बढ़ रही है, दूसरा मतलब यह है कि भारत की आपूर्ति श्रृंखला दिनों-दिन और मजबूत हो रही है।

राष्ट्र निर्माण के उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए सामूहिक प्रयासों की जरूरत : मोदी

नयी दिल्ली 27 मार्च (वार्ता) प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने राष्ट्र निर्माण के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए सामूहिक प्रयास की आवश्यकता पर बल देते हुए रविवार को कहा कि भारत की ऐसी धारणा कभी नहीं रही कि सरकारें सब कुछ करेंगी। मोदी ने आज कहा कि हर एक नागरिक को संभोधित करने के लिए, भारत में यह धारणा कभी नहीं रही कि सरकारें सब कुछ करेंगी अथवा जो सत्ता में हैं वही सब कुछ करेंगे। यह भारत का स्वभाव कभी नहीं रहा है। हमारे देश में राजनीतिक, आध्यात्मिक

और सामाजिक सभी अधिकारों की समान भूमिका रही है। देश में कर्तव्य हमारा धर्म रहा है। प्रधानमंत्री ने तेरापंथ आचार्य महाश्रमणजी और उनके सभी शिष्यों को सात साल में ऐतिहासिक 18,000 किलोमीटर की यात्रा पूरी होने पर बधाई दी। उन्होंने कहा कि आचार्य महाश्रमणजी ने यात्रा के माध्यम से नसुधैव कुटुम्बकम् के विचार का प्रचार किया तथा आचार्य महाश्रमणजी ने समाज में नैतिक मूल्यों के लिए काम किया है। उन्होंने संतोष व्यक्त किया कि लाखों लोग समाज को नशीले पदार्थों और इस तरह की अन्य बुराइयों से मुक्ति दिलाने के आचार्य जी के मिशन में शामिल हुए। मोदी ने कहा, आध्यात्मिक क्षेत्र में हम आत्म-साक्षात्कार तभी कर सकते हैं जब हम इस तरह के दोषों से मुक्त हों। जब हम स्वयं से ऊपर उठते हैं, तभी हमें बड़े अच्छे के लिए अपने कर्तव्यों का एहसास होता है। आचार्य महाश्रमण 11वें आचार्य एवं जैन श्रेतांवर तेरापंथ संप्रदाय के सर्वोच्च प्रमुख हैं। उन्होंने 09 नवंबर 2014 को दिल्ली के लाल किले से अहिंसा यात्रा शुरू की जो आज संपन्न हुई।

देश में कोरोनामुक्त होने वालों की संख्या नये मामलों से अधिक

देश में शनिवार को 149 मरीजों की संक्रामण से मौत हुई

नयी दिल्ली। देश में पिछले 24 घंटे में कोरोना संक्रमण के 1,421 नये मामले सामने आये हैं और इस दौरान 1,826 मरीज इससे ठीक हुए हैं। इसी के साथ नये मामलों और स्वस्थ होने वालों की संख्या क्रमशः 4,30,19,453 और 4,24,82,262 हो गई है।



राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में इस दौरान कोरोना के सक्रिय मामले दो घटक 464 हो गए हैं, जबकि 122 और मरीजों के स्वस्थ होने के बाद इस महामारी से मुक्त होने वालों की कुल संख्या बढ़कर 1837864 तक पहुँच गई है। राजधानी में मृतकों का आंकड़ा 26150 है।

6 दिन में पांचवी बार बड़े पेट्रोल-डीजल के दाम

पेट्रोल पर 50 पैसे और डीजल पर 55 पैसे बढ़े, पांच दिन में 3.70 रुपए महंगे हुए

नयी दिल्ली। तेल कंपनियों ने इस हफ्ते पांचवें बार पेट्रोल-डीजल के दाम बढ़ाने की घोषणा की है। रविवार को पेट्रोल 50 पैसे और डीजल 55 पैसे प्रति लीटर महंगे हुए। नई कीमत लागू होने के बाद राजधानी दिल्ली में पेट्रोल 99.11 रुपए/लीटर और डीजल 90.42 रुपए/लीटर मिल रहा है। इससे पहले, 22, 23, 25 और 26 मार्च को 80-80 पैसे की बढ़ोतरी हो चुकी है। मार्च महीने में पिछले छह दिन महंगाई

जहरीली गैस से 4 की मौत

ऊन फैक्ट्री के सेप्टिक टैंक की सफाई करने एक-एक कर उतरे थे मजदूर, दम घुटा



नयी दिल्ली। केंद्रीय जांच ब्यूरो ने कथित बैंक धोखाधड़ी मामले में फरार एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। एजेसी ने रविवार को यह जानकारी दी। सीबीआई के प्रवक्ता ने बताया कि आरोपी की पहचान गुजरात स्थित एक निजी फर्म के निदेशक संजय आर गुप्ता के रूप में हुई है। सीबीआई के अधिकारियों ने उसे अन्वेषण की राजधानी नैरोबी से आने समय गिरफ्तार किया। उल्लेखनीय है कि 27 जून 2012 को अहमदाबाद में केनरा बैंक की अंचल कार्यालय की शिकायत पर गुजरात स्थित एक निजी कंपनी और उसके निदेशकों, एक अन्य निजी कंपनी के मालिक सहित कई लोगों के खिलाफ बैंक को 20.68 करोड़ रुपये की धोखाधड़ी के आरोप में मामला दर्ज किया गया था। बाद में 24 दिसंबर, 2013 को अहमदाबाद के मिर्जापुर की अदालत में निजी कंपनी के निदेशक, मालिक और बैंक अधिकारियों सहित आठ आरोपियों के खिलाफ आरोप पत्र दायर किया गया था।

नयी दिल्ली। केंद्रीय जांच ब्यूरो ने कथित बैंक धोखाधड़ी मामले में फरार एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। एजेसी ने रविवार को यह जानकारी दी। सीबीआई के प्रवक्ता ने बताया कि आरोपी की पहचान गुजरात स्थित एक निजी फर्म के निदेशक संजय आर गुप्ता के रूप में हुई है। सीबीआई के अधिकारियों ने उसे अन्वेषण की राजधानी नैरोबी से आने समय गिरफ्तार किया। उल्लेखनीय है कि 27 जून 2012 को अहमदाबाद में केनरा बैंक की अंचल कार्यालय की शिकायत पर गुजरात स्थित एक निजी कंपनी और उसके निदेशकों, एक अन्य निजी कंपनी के मालिक सहित कई लोगों के खिलाफ बैंक को 20.68 करोड़ रुपये की धोखाधड़ी के आरोप में मामला दर्ज किया गया था। बाद में 24 दिसंबर, 2013 को अहमदाबाद के मिर्जापुर की अदालत में निजी कंपनी के निदेशक, मालिक और बैंक अधिकारियों सहित आठ आरोपियों के खिलाफ आरोप पत्र दायर किया गया था।

बस दुर्घटना

चित्तूर में भीषण बस दुर्घटना, 7 की हुई मौत-45 घायल

चित्तूर। आंध्र प्रदेश के चित्तूर में भीषण बस दुर्घटना में 7 लोगों की मौत हो गई। जबकि 45 लोग घायल हो गए। यह हादसा भाकरपेट में शनिवार रात करीब 11.30 बजे हुआ, जब एक बस चट्टान से टकराकर 100 फीट गहरी खाई में जा गिरी। घायलों को इलाज के लिए नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। बताया जा रहा है कि तिरुपति से 25 किलोमीटर दूर यह हादसा ड्राइवर की लापरवाही से हुआ। तिरुपति के एसपी ने इसकी जानकारी दी। उन्होंने कहा कि, दुर्घटना उस समय हुई जब बस चालक की लापरवाही के कारण चट्टान से गिर गई। घायलों को नजदीकी अस्पताल में स्थानांतरित कर दिया गया।



सर्गाई की रस्म के लिए बुक थी बस

आयलों को इलाज के लिए नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया

बयाव दल और दमकल विभाग के कर्मी पहुंचे

पुलिस के अनुसार, सूचना मिलते ही मौके पर बचाव दल और दमकल विभाग के कर्मी पहुंचे और बचाव अभियान शुरू किया। हालांकि, अंधेरा अधिक होने के कारण ऑपरेशन में परेशानी आई, क्योंकि खाई की गहराई काफी थी। यह ऑपरेशन सुबह भी जारी रहा। मृतकों में कई बच्चे एवं महिलाएं भी हैं।

सरकार की गलत नीतियों के कारण डूब रहे हैं बैंक : कांग्रेस

नयी दिल्ली। कांग्रेस ने कहा है कि मोदी सरकार की गलत नीतियों के कारण बैंकों के माध्यम से देश की जनता को गाढ़ी कमाई लुट रही है और सरकार को इस कदम नहीं उठ रही है। कांग्रेस प्रवक्ता संजय निरुपम और पवन खेड़ा ने रविवार को यहां पार्टी मुख्यालय में आयोजित संवाददाता सम्मेलन में कहा कि मोदी सरकार ने दिवालान और शोषण अक्षमता कानून लाकर देश के बैंकों को लूटने का रास्ता निकाला है। इस कानून के जरिए लगातार बैंकों को लूटने के काम हो रहे हैं और देश की जनता की गाढ़ी

8.3 लाख करोड़ रुपये के कर्ज में से छह लाख करोड़ से ज्यादा डूब गए हैं। कांग्रेस नेताओं ने कहा कि पिछले महीने एबीशियरिथर्स के 21 हजार करोड़ रुपये के चोटाले का पर्दाफाश हुआ था और इस बार ऑटो पार्ट्स बनाने वाले एमटेक ग्रुप द्वारा बैंकों को 25 हजार करोड़ रुपये का चूना लगाते का मामला सामने आया है। उन्होंने कहा कि सरकार की गलत नीतियों के कारण देश का बैंकिंग क्षेत्र लुट रहा है। बैंकों का भारी कर्ज डूब गया है, इसलिए सरकार को इस मामले में तत्काल धैर्य पत्र लाकर देश की जनता को हिसाब देना चाहिए।



कमाई पूंजीपतियों के हाथों में लुटाई जा रही है। उन्होंने कहा कि जब से यह कानून बना है, तब से देश में 4946 दिवालियापन के मामले सामने आए हैं और सरकार के आंकड़े के अनुसार इनमें से 457 मामलों का निरस्तारण हुआ है। इस निपटारे के जरिए बैंकों के

शार्ट न्युज

सोना 213 और चांदी में 357 रुपये की साप्ताहिक उछाल

मुंबई। वैश्विक बाजार की तेजी और स्थानीय स्तर पर मांग आने से बीते सप्ताह घरेलू सर्रीफा बाजार में सोना 213 रुपये प्रति दस ग्राम और चांदी में 357 रुपये प्रति किलोग्राम की तेजी रही। समीक्षाधीन सप्ताह में वैश्विक बाजार में कीमती धातुओं में तेजी का रुख रहा। सोना हांजिर 15.21 डॉलर प्रति औंस चढ़कर सप्ताहांत पर 1953.11 डॉलर प्रति औंस पर पहुंच गया। साथ ही अमेरिकी सोना वायदा भी 23.4 डॉलर प्रति औंस चमककर 1961.60 डॉलर प्रति औंस हो गया। इसी तरह सप्ताहांत पर चांदी हांजिर भी 0.37 डॉलर प्रति औंस मजबूत होकर 25.59 डॉलर प्रति औंस रहा। बीते सप्ताह देश के सबसे बड़े वायदा बाजार एमसीएक्स में मांग निकलने से सप्ताहांत पर सोना 213 रुपये चढ़कर 51815 रुपये प्रति दस ग्राम पर पहुंच गया। साथ ही सोना मिनी 35 रुपये की मामूली बढ़त लेकर 51590 रुपये प्रति दस ग्राम हो गया। इसी तरह समीक्षाधीन अवधि में स्थानीय स्तर पर चांदी 357 रुपये चमककर 68867 रुपये प्रति किलोग्राम पर पहुंच गई। वहीं, चांदी मिनी 325 रुपये बढ़कर 68984 रुपये प्रति किलोग्राम हो गई।

एटीजीएल का इलेक्ट्रिक मोबिलिटी इंफ्रास्ट्रक्चर क्षेत्र में पदार्पण, लॉन्च किया पहला ईवीसीएस

नयी दिल्ली। देश की प्रमुख गैस वितरक कंपनी अदानी टोटल गैस लिमिटेड (एटीजीएल) ने आज अहमदाबाद में इलेक्ट्रिक वाहनों के लिए अपने पहले चार्जिंग स्टेशन (ईवीसीएस) की शुरुआत कर इलेक्ट्रिक मोबिलिटी इंफ्रास्ट्रक्चर क्षेत्र में पदार्पण कर लिया। कंपनी ने रविवार को जारी बयान में बताया कि यह ईवीसीएस अहमदाबाद के मणिनगर में एटीजीएल के सीएनजी स्टेशन पर शुरू किया गया है। इससे इलेक्ट्रिक वाहन मालिकों के लिए सर्वश्रेष्ठ-इन-क्लास फास्ट चार्जिंग तकनीक और डिजिटल प्लेटफॉर्म की सुविधा प्राप्त हो सकेगी। एटीजीएल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सुरेश पी. मंगलानी ने कहा, अहमदाबाद में पहला चार्जिंग स्टेशन स्थापित करने के साथ इलेक्ट्रिक वाहन व्यवसाय की शुरुआत अदानी टोटल गैस के लिए भारत में बड़े उपभोक्ता आधार को नए हरित ईंधन का विकल्प प्रदान करने के लिए एक और मील का पत्थर है। यह एक उभरते हुए व्यावसायिक अवसर को समय पर हासिल करने के उद्देश्य से भारत के सभी प्रमुख शहरों और कस्बों में ईंधन स्टेशन उपलब्ध कराने के हमारे विजन से जुड़ा हुआ है। कंपनी का लक्ष्य देश भर में 1500 ईवीसीएस स्थापित करके अपने नेटवर्क का विस्तार करना है। सीएनजी के खुदरा विक्रेता के रूप में एटीजीएल का देश भर में मजबूत प्रभाव है। उसके के पास इलेक्ट्रिक मोबिलिटी क्षेत्र में कारोबार करने और तेजी से बढ़ते इलेक्ट्रिक वाहन बाजार के एक महत्वपूर्ण हिस्से पर कब्जा करने की रणनीति तैयार है।

मूंगफली तेल, सोयाबीन रिफाइंड में गिरावट

इंदौर। सप्ताहांत खाद्य तेलों में खरीदी सुस्ती से भाव गिरावट लिए रहे। कारोबार में मूंगफली तेल, सोयाबीन रिफाइंड, पाम तेल सस्ता बिका। तिलहनों में लिवाली रही इससे भाव मजबूत रहे। कपास्या खली में तेजी दर्ज की गई। कारोबार की शुरुआत में मूंगफली तेल 1590 से 1600 रुपये प्रति किलोग्राम खुला जो शनिवार को 1580 से 1590 रुपये होकर थमा। सोयाबीन रिफाइंड 1535 से 1540 रुपये पर खुलकर 1520 से 1525 रुपये बिका। पाम तेल 1565 से 1570 रुपये खुलकर 1545 से 1550 रुपये होकर पर बंद हुआ। तिलहन जित्सों में भाव ऊपर-नीचे हुए। सप्ताहांत सरसो सोयाबीन में मांग रही। खली में मजबूत बतवाई।

मसूर महंगी, दालों में मिश्रित रंगत

इंदौर। स्थानीय संयोगितागंज अनाज मंडी में मांग के साथ सप्ताहांत दलहन जित्सों में मिश्रित रंगत दर्ज की गई। मसूर बढ़कर बिका। इस दौरान दालों के भाव भी ऊपर-नीचे हुए। रबा- मैदा में मांग बढ़ी रही इससे भाव ऊंचे बोले गये। चावल में पूछपरख से तेजी रही। सप्ताहांत चना कंटा 5050 से 5100 रुपये खुलने के बाद 5100 से 5150 रुपये होकर बंद हुआ। मूंग 7200 से 7400 रुपये पर खुलने के बाद नीचे में 6000 रुपये बिकी। हालांकि सप्ताहांत इसमें सौदे 7120 से 7400 रुपये प्रति क्विंटल पर हुए। कारोबार के प्रथम दिन तुअर 5500 से 6700 रुपये खुलने के बाद शनिवार को 5500 से 6700 रुपये प्रति क्विंटल बिकी। उड़द 6800 से 7000 के बाद 6800 से 7000 रुपये होकर बंद हुई। मसूर 6400 से 6450 रुपये के स्तर पर खुलने के बाद 6600 से 6650 रुपये होकर प्रति क्विंटल बिकी। दालों में मांग सुस्ती से नरमी दर्ज की गई। सप्ताहांत तुअर दाल घटकर बिकी। वहीं मसूर दाल तथा उड़द दाल में तेजी रही। चावल तथा पोहा में ग्राहकी बढ़ी बताई गई।

शक्कर, नारियल मजबूत, खोपरा गोला सस्ता

इंदौर। सियागंज किराना बाजार में सप्ताहांत ग्राहकी ऊपर नीचे होती रही। शक्कर में आंशिक सुधार दर्ज किया गया। खोपरा गोला में पूछपरख सुस्त बताई गई इससे भाव नरम रहे। नारियल में तेजी हुई। साबूदाना में भाव ऊंचे बने रहे। स्थानीय किराना बाजार में सोमवार को शक्कर 3500 से 3540 रुपये प्रति क्विंटल खुलने के शनिवार को 3500 से 3550 रुपये बोली गई। शक्कर की दैनिक आवक 07 से 08 गाड़ी की रही। गुड़ में ग्राहकी से भाव मजबूती लिए बताए गए। नारियल में तेजी दर्ज की गई। खोपरा गोला 200 से 220 रुपये प्रति किलो के स्तर पर खुलकर 195 से 215 पर थमा। हल्दी 110 से 167 रुपये की रंगत लिए रही। खोपरा बूना में लिवाली सुधरी रही इसमें कामकाज 2500 से 4400 रुपये प्रति 15 किलोग्राम पर चला। साबूदाना में उठाव बढ़ा बताया गया। इससे सौदे 4300 से 5600 रुपये प्रति क्विंटल के स्तर पर चले।

स्कूलनेट का अगले सात साल में 6,000 करोड़ रुपये का राजस्व जुटाने का लक्ष्य

नयी दिल्ली। शिक्षा प्रौद्योगिकी कंपनी स्कूलनेट ने स्कूलों में सेवाओं के विस्तार और ऐप पर ग्राहकों की वृद्धि के जरिये अगले सात वर्षों में 6,000 करोड़ रुपये का राजस्व जुटाने का लक्ष्य रखा है। स्कूलनेट के रणनीति प्रमुख अरिंदम घोष ने कहा कि 25 साल पुरानी कंपनी वर्तमान में लगभग 40,000 स्कूलों को डिजिटल शिक्षण सामग्री और शिक्षकों को प्रशिक्षित करने के साथ डिजिटल कंटेंट प्रदान कर रही है। कंपनी का दावा है कि कोविड-19 से पहले उसका राजस्व 800 करोड़ रुपये तक पहुंच गया था। महामारी से संबंधित प्रतिबंधों के दौरान स्कूलों के बंद होने के कारण उसका राजस्व हालांकि कुछ कम हो गया है। घोष ने कहा कि कंपनी को उम्मीद है कि अगर सच कुछ ठीक रहा तो चालू वित्त वर्ष में उसका एकीकृत राजस्व लगभग 400 से 450 करोड़ रुपये रह सकता है। उन्होंने कहा, “कोविड महामारी के समय में कुल राजस्व प्रभावित हुआ लेकिन हमने इस चालू वर्ष में भी लाभ को बनाये रखा है। हम इस लाभ को बनाए रखेंगे। हम अगले पांच से सात साल में 6,000 करोड़ रुपये का राजस्व जुटाने का लक्ष्य लेकर चल रहे हैं। इसके लिए संसाधनों की महत्वपूर्ण वृद्धि की आवश्यकता होगी।” इसके अलावा कंपनी को उम्मीद है कि उसके शिक्षा प्रौद्योगिकी ऐप पर स्कूलों और खुदरा चैनलों के माध्यम से लगभग दस लाख ग्राहक जुड़ेंगे।

रिलायंस कैपिटल के अधिग्रहण के लिए अडाणी, टाटा एअरजी सहित 54 कंपनियों की बोली

नयी दिल्ली। कर्ज के बोझ से दबी अफिल अंबानी समूह की कंपनी रिलायंस कैपिटल के अधिग्रहण के लिए 54 कंपनियों ने बोली लगाई है। इन कंपनियों में अडाणी फिनसर्व, आईसीआईसीआई लोबार्ड्स, टाटा एअरजी, एचडीएफसी एग्री और निपन लाइफ इश्योरेंस शामिल हैं। सूत्रों ने यह जानकारी दी है। भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा नियुक्त प्रशासन के बोलीखाने जमा करने की अंतिम तारीख को 11 मार्च से बढ़ाकर 25 मार्च कर दिया था। बोली लगाने वाली अन्य कंपनियों में यस बैंक, बंधन फाइनेंशियल होल्डिंग्स, चोलामंडलम इन्वेस्टमेंट, ओक ट्री कैपिटल, ब्लैकस्टोन, बुकफोल्ड, टीपीजी, केकेआर, पीरामल फाइनेंस और पूनावाला फाइनेंस शामिल हैं।

शेयर बाजार पर वाहन बिक्री, पीएमआई और आईआईपी आंकड़ों का रहेगा असर

मुंबई। वैश्विक बाजार के कमजोर संकेत से स्थानीय स्तर पर हुई बिकवाली के दबाव में बीते सप्ताह लगभग एक प्रतिशत की गिरावट में रहे घरेलू शेयर बाजार की चाल अगले सप्ताह जारी होने वाले वाहन बिक्री, विनिर्माण पीएमआई और औद्योगिक उत्पादन (आईआईपी) आंकड़ों से निर्धारित होगी।

समीक्षाधीन सप्ताह में बीएसई का तीस शेयरों वाला संवेदी सूचकांक संसेक्स 501.73 अंक लुढ़ककर 57362.200 अंक और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ्टी सप्ताहांत पर 133.05 अंक टूटकर 17153 अंक पर रहा। बीते सप्ताह बीएसई की दिग्गज और मझौली कंपनियों में जहां बिकवाली का दबाव रहा वहीं छोटी

कंपनियों के प्रति निवेशकों की निवेश धारणा मजबूत रहा। इससे मिडकैप 37.7 अंक फिसलकर 23789.91 अंक जबकि स्मॉलकैप 94.28 अंक चढ़कर 27800.60 अंक पर पहुंच गया।

विरलेषकों के अनुसार, वैश्विक बाजार के कमजोर रुख का घरेलू शेयर बाजार पर असर रहा, जिससे पांच में से चार कारोबारी दिवस संसेक्स और निफ्टी लाल निशान पर रहे। अगले सप्ताह स्थानीय स्तर पर फरवरी में बाहनों की हुई बिक्री के आंकड़े, विनिर्माण पीएमआई और औद्योगिक उत्पादन के आंकड़े जारी होने वाले हैं, जिसका असर बाजार पर देखा जा सकेगा।

इसके अलावा रिजर्व बैंक (अरबीआई) की अप्रैल में होने वाली



इस वर्ष की दूसरी द्विमासिक मौद्रिक नीति समीक्षा को लेकर भी निवेशक प्रतिक्रिया करेंगे। अगले सप्ताह इसका असर भी बाजार में दिखाई पड़ सकता है।

वैश्विक बाजार के सकारात्मक संकेत के बावजूद स्थानीय स्तर पर

एसबीआई म्यूचुअल फंड के नए एसआईपी में 39 प्रतिशत की वृद्धि

एजेंसी



वितरण नेटवर्क के माध्यम की जाने वाली पेशकशों की उपलब्धता को जाता है। एसबीआई म्यूचुअल फंड ने कई टिचर 2 स्थानों में भी नई शाखाएं खोलने के साथ देश में अपनी मौजूदगी को और मजबूत किया है। पिछले दो वर्षों में महामारी के दौरान देश भर के निवेशकों से फंड हाउस ने

एसबीआई म्यूचुअल फंड ने अन्य प्रमुख उपलब्धियों को हासिल किया, जिसमें छह लाख करोड़ रुपये के एग्युएम पार करने वाले देश का पहला फंड हाउस बनने की उपलब्धि भी शामिल। लगातार निवेशक जागरूकता पहल और कुछ बेहद उपयुक्त बाजार पेशकशों के लॉन्च ने मौजूदा और नए दोनों निवेशकों के साथ ब्रांड की हिस्सेदारी को बढ़ाने में मदद की।

इस फंड हाउस ने एसबीआई बैलेंस्ड एडवांटेज फंड (14,691 करोड़ रुपये की कमाई) के साथ खुली अवधि के एक्टिव इंडिकैटेगरी में सबसे ज्यादा फंड को प्रबंधित किया। इसके बाद (8,095 करोड़ रुपये की कमाई) के साथ मल्टीकैप कैटेगरी में एसबीआई मल्टीकैप फंड का स्थान रहा।

खाद्य तेल हुआ सस्ता

नयी दिल्ली। वैश्विक बाजार की भारी गिरावट से समर्थन मिलने और स्थानीय स्तर पर उठाव सुस्त रहने से बीते सप्ताह दिल्ली थोक जित्त बाजार में खाद्य तेल 953 रुपये प्रति क्विंटल तक सस्ता हो गया वहीं अनाज में तेजी, मीठे में नरमी और दाल-दलहन में मिलाजुला रुख रहा। तेल तिलहन : वैश्विक स्तर पर मलेशिया के बुरुसा मलेशिया डेरिवेटिव एक्सचेंज में पाम ऑयल का मार्च वायदा समीक्षाधीन सप्ताह के दौरान 845 रिंगिट लुक्कर 6248 रिंगिट प्रति टन पर आ गया। इसी तरह मार्च का अमेरिकी सोया तेल वायदा भी सप्ताहांत पर 0.99 सेंट गिरकर 73.73 सेंट प्रति पाउंड पर रहा। सप्ताहांत पर मूंगफली तेल 953 रुपये, वनस्पति तेल 953 रुपये, सरसों तेल

अरहर दाल 200 रुपये प्रति क्विंटल महंगी हो गई। सप्ताहांत पर चना 4750-4850, दाल चना 5750-5850, मसूर काली 8700-8800, मूंग दाल 8800-8900, उड़द दाल 9500-9600, अरहर दाल 8300-8400 रुपये प्रति क्विंटल रही। अनाज : बीते सप्ताह अनाज के बाजार में मिलाजुला रुख रहा। सप्ताहांत पर गेहूं 60 रुपये प्रति क्विंटल सस्ता जबकि चावल 100 रुपये प्रति क्विंटल चढ़ गया। सप्ताहांत पर अनाज (भाव प्रति क्विंटल) : गेहूं दड़ा 2290-2390 रुपये और चावल=2600-2700 रुपये प्रति क्विंटल पर रहा। चीनी-गुड़ : अलोच्य सप्ताह मीठे के बाजार में नरमी रही।

पेट्रोल-डीजल की कीमतों में उछाल

देश के चार बड़े महानगरों में पेट्रोल और डीजल के दाम महानगर.....पेट्रोल.....डीजल (रुपए प्रति लीटर)	
दिल्ली.....	99.11.....90.42
कोलकाता.....	108.53.....93.57
मुंबई.....	113.88.....98.13
चेन्नई.....	104.90.....95.00

नयी दिल्ली। देश में तेल विपणन करने वाली कंपनियों ने रविवार को पेट्रोल और डीजल की कीमतों में क्रमशः 50 और 55 पैसे प्रति लीटर का इजाफा कर दिया। कंपनियों ने लगातार तीसरे दिन पेट्रोल-डीजल के दामों में बढ़ोत्तरी की है। राजधानी दिल्ली में पेट्रोल-डीजल के दामों में बढ़ोत्तरी के साथ यहां पेट्रोल 99.11 रुपये और डीजल 90.42 रुपये प्रति लीटर हो गया है। जबकि शनिवार को पेट्रोल 98.61 और डीजल 89.87 की कीमत पर था।

बढ़ोत्तरी से 113.88 और 98.13 रुपये प्रति लीटर हो गए हैं। रूस के यूक्रेन पर हमला करने के कारण वैश्विक स्तर पर तेल और प्राकृतिक गैस की आपूर्ति बाधित होने की आशंका में इनकी कीमतों में उछाल आया है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कच्चा तेल इसके कारण 13 वर्षों के उच्चतम स्तर पर पहुंच चुका है। अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की

28-29 मार्च को पूरे देश में हड़ताल, बैंकों का कामकाज होगा प्रभावित

नई दिल्ली। अगर आपको इस सोमवार और मंगलवार बैंक संबंधित कोई काम है और आप ब्रांच जाने का प्लान कर रहे हैं तो आपको परेशानी हो सकती है। दरअसल, 28 और 29 मार्च को बैंकों में हड़ताल के चलते कामकाज बंद रहेंगे। देश के सबसे बड़े स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की तरफ से कहा गया है कि बैंक यूनियन की तरफ से किए जाने वाले हड़ताल की वजह से 28 मार्च और 29 मार्च को बैंक कामकाज प्रभावित रहेगा। साथ ही एटीएम सर्विस भी प्रभावित हो सकती है। बता दें यह हड़ताल प्राइवेटाइजेशन के विरोध में किया जा रहा है।



नई दिल्ली। अगर आपको इस सोमवार और मंगलवार बैंक संबंधित कोई काम है और आप ब्रांच जाने का प्लान कर रहे हैं तो आपको परेशानी हो सकती है। दरअसल, 28 और 29 मार्च को बैंकों में हड़ताल के चलते कामकाज बंद रहेंगे। देश के सबसे बड़े स्टेट बैंक ऑफ इंडिया की तरफ से कहा गया है कि बैंक यूनियन की तरफ से किए जाने वाले हड़ताल की वजह से 28 मार्च और 29 मार्च को बैंक कामकाज प्रभावित रहेगा। साथ ही एटीएम सर्विस भी प्रभावित हो सकती है। बता दें यह हड़ताल प्राइवेटाइजेशन के विरोध में किया जा रहा है।

क्या कहा एसबीआई ने?
भारतीय स्टेट बैंक का कामकाज प्रभावित होने की संभावना है। SBI ने कहा कि उसकी बैंकिंग सेवाएं एक हद तक प्रभावित हो सकती हैं क्योंकि

एसबीआई ने कहा कि भारतीय बैंक संघ (आईबीएफ) ने उसे सूचित किया है कि अखिल भारतीय बैंक कर्मचारी संघ (एआईबीए), बैंक कर्मचारी संघ (बीईएफआई) और अखिल भारतीय बैंक अधिकारी संघ (एआईबीओए) ने अपने निर्णय देशव्यापी हड़ताल पर जाओ के बारे में नोटिस जारी किया है। बैंक ने कहा कि वह हड़ताल के कारण संभावित

एसएफआईओ में 62 प्रतिशत पद पड़े हैं खाली : आरटीआई

इंदौर। देश के बड़े कॉरपोरेट घोटालों की छानबीन कर रहे गंभीर धोखाधड़ी जांच कार्यालय (एसएफआईओ) में मानव संसाधन की कमी का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि इसमें स्वीकृत पदों के मुकाबले 62 प्रतिशत रिक्त पड़े हैं। ये मुकद्दमी एजेंसी पिछले 10 वित्त वर्षों के दौरान सरकार द्वारा सौंपे गए 54 प्रतिशत मामलों में जांच पूरी कर सकी है। नीमच के

सूचना के अधिकार (आरटीआई) कार्यकर्ता चंद्रशेखर गौड़ ने रविवार को पीटीआई-भापा को बताया कि कॉरपोरेट मामलों के मंत्रालय के अधीन एसएफआईओ ने उन्हें 28 फरवरी तक की स्थिति के मुताबिक यह जानकारी दी है। गौड़ को आरटीआई कानून के तहत मिले द्योरे के मुताबिक, एसएफआईओ में कुल 238 पद स्वीकृत हैं जिनमें से 91 पद

पड़े हैं। इसी तरह, एसएफआईओ में उपनिदेशक (जांच) के 11 पद स्वीकृत हैं जिनमें सभी पद रिक्त हैं। देश में ऑनलाइन धोखाधड़ी के बढ़ते मामलों के बीच आरटीआई कानून के तहत यह अहम खलाशा भी हुआ है कि एसएफआईओ में डिजिटल फॉरेंसिक के अफसरों का भारी टोटा है। एसएफआईओ में उपनिदेशक की केवल एक पद स्वीकृत है और वह भी

खाली पड़ा है। वरिष्ठ सहायक निदेशक (डिजिटल फॉरेंसिक) के दो स्वीकृत पदों में से एक भी पद भरा नहीं जा सका है। सहायक निदेशक के छह पद स्वीकृत हैं और सभी छह पद तनिक्तियों की बाट जोड़ रहे हैं। इसके अलावा एसएफआईओ में सहायक निदेशक (जांच) के 39 स्वीकृत पदों के मुकाबले महज आठ पद भरे हैं और शेष 31 पर अधिकारियों की नियुक्ति

नहीं हो सकी है। गौड़ को आरटीआई कानून के तहत मिले जवाब से पता चला है कि एसएफआईओ में 17 सलाहकार अनुबंध के आधार पर काम कर रहे हैं। इस जवाब से यह भी पता चला है कि पिछले 10 वित्त वर्षों यानी 2011-12 से 2020-21 के बीच एसएफआईओ को कॉरपोरेट धांधलियों के कुल 211 प्रकरण जांच के लिए सौंपे गए।

कीमतों में लगातार उतार-चढ़ाव देखा जा रहा है। लंदन ब्रेंट क्रूड 120.65 डॉलर प्रति बैरल पर और अमेरिकी क्रूड 0.23 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी के साथ 112.60 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा है। पेट्रोल-डीजल के मूल्यों की नित्य प्रतिदिन समीक्षा होती है और उसके आधार पर प्रतिदिन सुबह छह बजे से नयी कीमतें लागू की जाती हैं।

मीरा ने ग्लैमरस आउटफिट में किया रैम्प वॉक, शाहिद कपूर का रिएक्शन

एजेन्सी

मुंबई। शाहिद कपूर और मीरा राजपूत बी-टाउन के मोस्ट पॉपुलर कपल में से हैं। भले ही मीरा शांविज इंडस्ट्री से नहीं हैं लेकिन उनकी लोकप्रियता किसी भी सेलिब्रिटी से कम नहीं है। वह हमेशा किसी ना किसी वजह से लाइमलाइट में रहती हैं। सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहने वाली मीरा राजपूत अपनी फिटनेस और फैशन सेन्स के लिए भी जानी जाती हैं। दिल्ली में सलमान और लक्मे फैशन वीक द्वारा एक फैशन वीक का आयोजन किया गया। इस दौरान कई बड़ी हस्तियां रैम्प वॉक करती नजर आईं। इवेंट के तीसरे दिन मीरा राजपूत डिजाइनर आयशा राव के लेटेस्ट कलेक्शन की शो स्टॉपर बनीं। अब शाहिद कपूर ने इस पर अपना रिएक्शन दिया है।

पत्नी के लिए चीयरलीडर बने शाहिद

पत्नी के रैम्प वॉक करने पर शाहिद कपूर ने उन्हें चीयर किया। शाहिद ने

इंस्टाग्राम पर एक तस्वीर शेयर की है जिसमें मीरा गॉर्जियस दिख रही हैं। स्टार वाइफ ने रैम्प पर फ्लोरल लहंगा और ब्लाउज पहना। शाहिद ने फोटो शेयर करते हुए लिखा- 'स्टन / साथ ही उन्होंने हार्ट का इमोजी पोस्ट किया। शाहिद कपूर की आने वाली फिल्म की फिल्म की बात करें जल्द ही वह 'जर्सी' में नजर आएंगे। इसमें उनके अपोजिट मृगाला ठाकुर हैं। यह तमिल फिल्म की हिन्दी रीमेक है। 'जर्सी' काफी पहले ही रिलीज होने वाली थी लेकिन कोरोना की वजह से इसे कई बार टाला गया। इसके अलावा शाहिद कपूर राज एंड ड्रीम के साथ ओटीटी पर डेब्यू भी करने वाले हैं।



पूजा हेगड़े संग सेल्फी लेते वक्त शख्स ने किया कुछ ऐसा, हुआ ट्रोल

नयी दिल्ली। अक्सर लोग अपने पसंदीदा सेलिब्रिटीज के साथ एक फ्रेम में नजर आने के लिए काफी बेताब रहते हैं। मौका मिलते ही ये अपने फेबरेट स्टार्स के साथ फोटो खिंचवाकर उस पल को हमेशा के लिए संजोकर रखते हैं। हालांकि कई बार कुछ लोग सेल्फी लेने के चक्कर में कुछ ऐसा कर जाते हैं, जिसे उन्हें अपने पसंदीदा स्टार की नाराजगी और बाद में सोशल मीडिया पर ट्रोलिंग का शिकार होना पड़ जाता है।

इस बार भी कुछ ऐसा ही हुआ जब एक शख्स ने साउथ की मशहूर एक्ट्रेस पूजा हेगड़े संग सेल्फी लेने की डिमांड कर दी। हाल ही में पूजा जिम के बाहर स्पोर्ट्स हुई। उन्हें देखते ही पैपरजी की भीड़ लग गई। पूजा ने भी किसी को निराश न करते हुए कैमरे के सामने पोज दिया और फिर वापसी के लिए अपनी कार की ओर जाने लगीं। तभी एक शख्स सेल्फी लेने के लिए पूजा से गुजारिश करता है। एक-दो सेल्फी लेने के बाद भी जब उसका मन नहीं भरता है तो वह पूजा के पीछे-पीछे उनकी कार तक जाने लगता है। इस दौरान फोटोग्राफर्स भी उस पर खूब चिखते हैं। लेकिन वह किसी की एक नहीं सुनता। खुद पूजा भी बाद में उसके साथ सेल्फी लेने से मना करते हुए अपनी गाड़ी में बैठ जाती हैं।



राम चरण ने प्रशंसकों को आरआरआर के लिए दिया धन्यवाद

हैदराबाद। दक्षिण के फिल्म अभिनेता राम चरण ने रिविकार को नई रिलीज फिल्म 'आरआरआर' को पसंद और प्रशंसा करने के लिए प्रशंसकों का अभार बताया।

'मगधौरा' अभिनेता ने रिविकार को अपना 37वां जन्मदिवस मनवाया। ट्विटर पर 'यूवेदु' अभिनेता ने कहा, एस एस राजामौली निर्मित फिल्म आरआरआर के लिए स्नेह और प्रशंसा के लिए धन्यवाद।

राम चरण ने कहा, जिन्होंने उत्साह के साथ सिनेमाघरों में सिनेमा देखा सभी को मेरा धन्यवाद। मैं विनम्रतापूर्वक जन्मदिन के उपहार को स्वीकार करता हूँ। राजमौली निर्मित 'आरआरआर' 25 मार्च को सिनेमाघरों में प्रदर्शित हुई, इसमें टॉलीवुड के दो बड़े अभिनेता पदें पर दिखे, जूनियर एनटीआर और चरण के साथ बॉलीवुड अभिनेता अजय

देवगन और आलिया भट्ट ने दक्षिण के सिनेमा में पदार्पण किया। यह सिनेमा भारत में ब्रिटिश राज के दौरान के दो प्रसिद्ध क्रांतिकारी

के नाटकीय चित्रण पर आधारित है जो स्वतंत्रता के लिए किए गए लड़ाई के बाद इतिहास में महत्वपूर्ण व्यक्ति हो गए। तेलंगाना के गोंड जनजाति के प्रसिद्ध नेता

कोमुरम भीम और आंध्र प्रदेश के नेता अल्लूरी सीताराम राजू जिन्होंने ब्रिटिश राज की खिलाफत बन नीतियों के लिए की और जनजाति के वास्ते लड़ाई की।

के नाटकीय चित्रण पर आधारित है जो स्वतंत्रता के लिए किए गए लड़ाई के बाद इतिहास में महत्वपूर्ण व्यक्ति हो गए। तेलंगाना के गोंड जनजाति के प्रसिद्ध नेता



राखी ने फैन्स से की ऐसी 'पठान' में शाहरुख का ट्रांसफॉर्मेशन देखकर बेटी सुहाना ने दिया रिएक्शन

डिमांड, छूट गए पसीने

नयी दिल्ली। बॉलीवुड की ड्रामा क्वीन राखी सावंत का हरफनमौला अंदाज सभी के दिलों को भाता है। राखी अक्सर कुछ न कुछ ऐसा कर या कह जाती हैं, जिससे वह सुर्खियों में बनी रहती हैं। राखी ने इस बार सोशल मीडिया पर एक वीडियो अपलोड कर अपने फैन्स से कुछ ऐसी डिमांड कर दी है, जिससे सभी के पसीने छूट गए हैं। इंस्टाग्राम पर शेयर किए गए इस वीडियो को राखी ने खुद शूट किया है,

जो अब खूब वायरल हो रहा है। इसमें वह कहती नजर आती हैं, मेरी आईडी पर ये दिल मत भेजा करो यार। फिडनी भेजेो फिडनी। आईफोन लेना है मुझे, भेजेो जल्दी, नया वाला आईफोन 13 प्रो। राखी के इस मजेदार वीडियो को लोग खूब पसंद कर रहे हैं और इस पर फनी कमेंट्स भी दे रहे हैं। एक यूजर ने राखी को सुझाव देते हुए लिखा है, सलमान खान से मांग लो, वह आपको एक नया आईफोन भेज देंगे। दूसरे ने कमेंट किया है, इतना पैसा कमाते तो हो आप और कितना चाहिए। इससे पहले राखी ने एक और वीडियो शेयर किया था जिसमें वह हद से ज्यादा शॉर्ट ड्रेस पहन काउच पर बेटी पोज देती नजर आ रही थीं।



मुंबई। बॉलीवुड के बादशाह शाहरुख खान ने अपनी आने वाली फिल्म 'पठान' के लिए कमाल का फिजिकल ट्रांसफॉर्मेशन किया है, जिसे देखकर फैन्स दंग रह गये हैं। जहां हर कोई किंग खान के इस बदलाव को देखकर हैरान है, वहीं अब उनकी बेटी सुहाना खान ने इंस्टाग्राम अकाउंट पर पिता की फोटो शेयर की है, जिसमें वह शर्टलेस होकर अपने 'एट पैक एक्स' प्लॉट कर रहे

हुए दिख रहे हैं। शाहरुख ने 56 साल की उम्र में ऐसी बाँड़ी बनाकर फैन्स को बेहतरीन सरप्राइज दिया है। सुहाना ने फोटो के साथ ऐसा कैप्शन दिया है जिसकी खूब चर्चा हो रही है। उन्होंने लिखा, मेरे डैड 56 साल के हैं। हमें बहाने नहीं बनाने चाहिए। शाहरुख ने भी अपनी इस फोटो को इंस्टाग्राम पर शेयर किया है, जो इन दिनों

इंटरनेट पर जमकर वायरल हो रही है। उन्होंने पोस्ट करते हुए कैप्शन में लिखा, शाहरुख अगर थोड़ा रुक भी गया तो पठान को कैसे रोकोगे... एस और एक्स सब बना डालूंगा। शाहरुख चार साल के लंबे अरसे के लंबे 'पठान' से सिल्वर स्क्रीन पर वापसी कर रहे हैं, इसमें उनके साथ दीपिका पादुकोण और जानि अब्राहम मुख्य भूमिका में हैं। यह फिल्म साल 2023 में गणतंत्र दिवस के मौके पर रिलीज होगी। फिल्म का निर्देशन सिद्धार्थ आनंद कर रहे हैं और प्रोडक्शन का काम यश राज फिल्मस से संभाला है। इससे पहले उनकी फिल्म 'जीरो' 2018 में रिलीज हुई थी।



शरीर में आयरन की कमी होने पर नजर आते हैं यह संकेत, हो जाएं सतर्क

मिताली जैन

जब आपके शरीर में आयरन की कमी हो जाती है तो हो सकता है कि आपकी स्किन सामान्य से अधिक पीली नजर आए। खासतौर से, आपके चेहरे, लोअर इनर आईलिड और नाखून पीले नजर आ सकते हैं। यह पीलापन हीमोग्लोबिन के निम्न स्तर के कारण होता है, जो ब्लड को रेडनेस देता है।



शरीर खुद आयरन की कमी के संकेत देता है। बस जरूरत है कि आप इस पर ध्यान दें। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही संकेतों के बारे में बता रहे हैं, जो शरीर में आयरन की कमी की ओर इशारा करते हैं—

बहुत अधिक थका हुआ महसूस करना

जब शरीर में आयरन की कमी हो जाती है, तो आप बिना किसी कारण भी खुद को बहुत अधिक थका हुआ महसूस कर सकते हैं। ऐसा इसलिए भी होता है, क्योंकि आपके टिश्यूज तक ऑक्सीजन कम मात्रा में पहुंचती है। जिसके कारण आपके शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा नहीं मिलती है और ऐसे में आपको अत्यधिक थकान का

अहसास होता है।
स्किन में पीलापन नजर आना
जब आपके शरीर में आयरन की कमी हो जाती है तो हो सकता है कि आपकी स्किन सामान्य से अधिक पीली नजर आए। खासतौर से, आपके चेहरे, लोअर इनर आईलिड और नाखून पीले नजर आ सकते हैं। यह पीलापन हीमोग्लोबिन के निम्न स्तर के कारण होता है, जो ब्लड को रेडनेस देता है।

सांस की तकलीफ होना

कुछ लोगों के शरीर में आयरन की कमी होने पर सांस लेने में भी तकलीफ होती है। अमूमन लोग इसे अस्थमा से जोड़कर देखते हैं, लेकिन यह आयरन

की कमी का एक लक्षण भी हो सकता है, क्योंकि कम हीमोग्लोबिन का स्तर आपके शरीर को आपकी मांसपेशियों और ऊतकों तक ऑक्सीजन को प्रभावी ढंग से पहुंचाने से रोकता है। जिससे सांस लेने में परेशानी होती है।

सिरदर्द की समस्या होना

सिर में दर्द कई कारणों से हो सकता है। जैसे— अत्यधिक तनाव या शरीर में पानी की कमी। हालांकि, शरीर में आयरन की कमी होने पर भी लोगों को सिर में दर्द की शिकायत होती है। हालांकि, ऐसा क्यों होता है, इसके बारे में ठीक तरह से कुछ नहीं कहा जा सकता। डोपामिन की शिथिलता, एस्ट्रोजन के स्तर और आयन की कमी के बीच संबंध पर अधिक शोध की आवश्यकता है।

बाल और स्किन का सूखा और डैजेड होना

यदि आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इससे आपकी स्किन और बालों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है, जिससे आपके स्किन व हेयर में सूखाप या डैमेज का सामना करना पड़ सकता है।

फैमिली ट्रिप के लिए बेस्ट हैं ये 5 जगहें, गर्मियों की छुट्टियों में बच्चों को लेकर जरूर जाएं

प्रिया मिश्रा

रोजमर्रा की जद्दो-जहद और टैशन से दूर परिवार के साथ वक्त बिताने की बात ही अलग होती है। यही वजह है कि लोग छुट्टी मिलते ही परिवार के साथ घूमने निकल पड़ते हैं। अगर आप भी गर्मियों की छुट्टी में बाहर घूमने जाने का प्लान बना रहे हैं तो यह लेख जरूर पढ़ें। आज हम आपको कुछ ऐसी जगहों के बारे में बताते जा रहे हैं जो फैमिली ट्रिप के लिए बेस्ट हैं—

घूमना किसी पसंद नहीं होता है। वह भी जब फैमिली के साथ घूमने जाना हो तो मजा दोगुना हो जाता है। रोजमर्रा की जद्दो-जहद और टैशन से दूर परिवार के साथ वक्त बिताने की बात ही अलग होती है। यही वजह है कि लोग छुट्टी मिलते ही परिवार के साथ घूमने निकल पड़ते हैं। अगर आप भी गर्मियों की छुट्टी में बाहर घूमने जाने का प्लान बना रहे हैं तो यह लेख जरूर पढ़ें। आज हम आपको कुछ ऐसी जगहों के बारे में बताते जा रहे हैं जो फैमिली ट्रिप के लिए बेस्ट हैं—

अगर फैमिली के साथ घूमने का प्लान बना रहे हैं तो आगरा जा सकते हैं। यह शहर घूमने के लिहाज से बेहद अच्छा है और इसका एक खास ऐतिहासिक महत्त्व है। यहाँ आप बच्चों को ताजमहल और आगरा फोर्ट दिखा सकते हैं और परिवार के साथ मौज-मस्ती भरे पल एन्जॉय कर सकते हैं।

अंडमान और निकोबार

अंडमान और निकोबार एक बेहतरीन पर्यटन स्थल है, जहाँ आप अपने परिवार या पार्टनर के साथ जा सकते हैं। यहाँ के सदाबहार वन और



खूबसूरत रेतीले समुद्र तट हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यहाँ आप बच्चों को सेल्युलर जेल भी दिखा सकते हैं, जिसे इतिहास में कालापानी की सजा के लिए जाना जाता है। यहाँ आप हैवलॉक आईलैंड पर वॉटर स्पोर्ट्स एक्टिविटीज का लुफ्त भी उठा सकते हैं।

दार्जिलिंग

दार्जिलिंग एक बेहद खूबसूरत हिल स्टेशन है जहाँ आप अपने परिवार के साथ छुट्टियाँ बिताते जा सकते हैं। अपने चाय के बगानों के लिए यह हिल स्टेशन दुनियाभर में मशहूर है।

यहाँ आप अपने परिवार के साथ प्राकृतिक सुंदरता के बीच सुकून के कुछ पल बिता सकते हैं। यहाँ आप बच्चों को टॉय ट्रेन में घुमाना भी पूर्ण।
श्रीनगर
श्रीनगर शहर अपनी खूबसूरत वादियों और झीलों के लिए दुनियाभर में मशहूर है। यहाँ आप अपने परिवार के साथ डल झील की सवारी कर सकते हैं। श्रीनगर में ट्यूलिप गार्डन, शालीमार बाग, परी महल और चर्मेशाही कुछ प्रसिद्ध पर्यटन स्थल हैं। यहाँ की प्राकृतिक खूबसूरती आपका मन

मोह लेगी।
नैनीताल
उत्तराखंड का नैनीताल जिला अपनी खूबसूरत झीलों और जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ आप वन्यजीवों के साथ-साथ पेड़-पौधों की भी बहुत सारी प्रजातियाँ देख सकते हैं। यहाँ पर आप अपने परिवार के साथ एडवेंचर जंगल सफारी में जा सकते हैं। नैनीताल में और भी कई खूबसूरत जगहें हैं, जैसे गर्जिया देवी मंदिर, सीताबनी वन्यजीव अभयारण्य, कॉर्बेट फॉरेस्ट आदि।