



पुण्यों का संचरकाल

चतुर्मास

कब से शुरू हो रहे हैं चातुर्मास

शास्त्रों में चातुर्मास के दौरान कोई भी शुभ और मांगलिक कार्यों को करना वर्जित बताया गया है। चातुर्मास के समय देवी-देवताओं की पूजा करना अत्यंत लाभकारी और शुभ माना गया है। तो आइए जानते हैं कि इस साल चातुर्मास कब शुरू होंगे और कब इसका समापन होगा।

हिंदू धर्म में चातुर्मास का विशेष महत्व बताया गया है। चातुर्मास के शुरू होते ही सभी मांगलिक कार्यों पर रोक लग जाती है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, चातुर्मास के प्रारंभ होते ही भगवान विष्णु योग निद्रा में चले जाते हैं। इसके बाद प्रभु नारायण देवउठनी एकादशी के दिन ही जागते हैं। देवउठनी एकादशी के दिन ही चातुर्मास का समापन होता है। तो आइए जानते हैं कि इस साल चातुर्मास कब से शुरू हो रहे हैं और इस दौरान शुभ कार्यों की मनाही क्यों होती है।

कब से शुरू हो रहे हैं?

आषाढ़ माह के शुक्ल पक्ष की एकादशी तिथि से चातुर्मास शुरू होता है, जो कि कार्तिक मास के शुक्ल पक्ष की एकादशी तिथि तक रहता है। हिंदू पंचांग के मुताबिक, चातुर्मास की शुरुआत देवशयनी एकादशी से होती है। इस साल देवशयनी एकादशी का व्रत 25 जुलाई को रखा जाएगा। देवशयनी एकादशी के दिन ही भगवान विष्णु पूरे 4 महीने के लिए योग निद्रा में चले जाएंगे। इसके बाद देवउठनी एकादशी के दिन श्री हरि योग निद्रा से बाहर आएंगे। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, जब तक विष्णु जी योग निद्रा में रहते हैं तब तक संसार का संचालन भगवान शिव करते हैं।

चातुर्मास के दौरान क्या नहीं करना चाहिए?

भगवान विष्णु के शयन काल से लेकर जागने तक की समय को चातुर्मास कहा जाता है। इस दौरान पूजा-पाठ करना पुण्यकारी फलों की प्राप्ति वाला माना जात है। वहीं चातुर्मास के समय मांगलिक कार्य जैसे- शादी-विवाह, मुंडन, जनेऊ, नया वाहन खरीदना, नई प्रॉपर्टी खरीदना, घर का निर्माण नया बिजनेस शुरू करना और भूमि पूजा जैसे आदि कार्यों को करने से बचना चाहिए।



शुरू होने वाला है चातुर्मास, चार माह के लिए बंद हो जाएंगे शुभ और मांगलिक कार्य

हिंदू धर्म में चातुर्मास का विशेष महत्व होता है। चातुर्मास जिसका सामान्य अर्थ होता है चार महीने। चातुर्मास के चार महीने भगवान विष्णु को समर्पित होते हैं। धार्मिक कर्मकांड और ज्योतिषशास्त्र में चातुर्मास का खास महत्व होता है। हिंदू पंचांग के अनुसार हर वर्ष आषाढ़ माह के शुक्ल पक्ष की एकादशी तिथि, जिसे देवशयनी एकादशी के नाम से जाना जाता है चातुर्मास की शुरुआत होती है। आइए जानते हैं इस वर्ष कब से चातुर्मास की शुरुआत होने जा रही है और इसका क्या महत्व है।

कब से शुरू होंगे चातुर्मास

हिंदू पंचांग के अनुसार आषाढ़ माह के शुक्ल पक्ष की एकादशी तिथि से चातुर्मास की शुरुआत हो जाती है और इसका समापन देवउठनी एकादशी पर होता है। इस बार चातुर्मास की शुरुआत 25 जुलाई को देवशयनी एकादशी है। इस दिन से ही चातुर्मास का आरंभ हो रहा है, जिसका समापन देवउठनी एकादशी के साथ होगा।

चातुर्मास का महत्व

हिंदू धर्म में आषाढ़ माह के शुक्ल पक्ष की एकादशी तिथि से लेकर कार्तिक माह के शुक्ल पक्ष एकादशी तिथि तक का विशेष महत्व होता है। इस दौरान ही चातुर्मास लगता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार चातुर्मास के चार महीनों के लिए भगवान विष्णु क्षीरसागर में माता लक्ष्मी की साथ योग निद्रा में होते हैं। सनातन धर्म के अनुसार सृष्टि का संचालन भगवान विष्णु के हाथों में होता है, लेकिन चातुर्मास के दौरान चार महीनों के लिए भगवान विष्णु वैकुंठ धाम को छोड़कर पाताललोक में वास करते हैं। ऐसे में इस दौरान किसी किसी भी तरह का कोई भी शुभ और मांगलिक कार्य करना वर्जित होता है। ऐसी मान्यता है कि चातुर्मास में भगवान विष्णु के योग निद्रा में जाने के कारण सृष्टि के संचालन का समस्त कार्यभार भगवान शिव के हाथों में आ जाता है। इसी कारण से जैसे ही चातुर्मास शुरू होता है, फिर आषाढ़ माह के समापन होते हैं श्रावण माह की शुरुआत होती है, जिसमें भगवान शिव की विशेष रूप से पूजा आराधना होती है। भगवान विष्णु के योगनिद्रा में होने कारण सभी देवी-देवता भी योग निद्रा में चले जाते हैं।

चातुर्मास में क्या करें और क्या नहीं

- भगवान विष्णु को न चढ़ाए जाने वाले खाद्य पदार्थ, मसूर, मांस, लोबिया, अचार, बैंगन, बेर, मूली, आंवला, इमली, प्याज और लहसुन इस अवधि के दौरान वर्जित माने जाते हैं।
- पलंग पर नहीं सोना चाहिए।
- ऋतु काल के बिना स्त्रीगमन।
- दूसरों का अन्न नहीं लेना चाहिए।
- विवाह या अन्य शुभ कार्य।

- चातुर्मास में चार माह अथवा कम से कम दो माह तो एक स्थान पर रहना चाहिए।
- चातुर्मास में साधना और आत्मसंयम का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- चातुर्मास में चावल, मूंग, जौ, तिल, मूंगफली, गेहूं, समुद्र का नमक, गाय का दूध, दही, घी, कटहल, आम, नारियल, केला यह पदार्थ सेवन करने चाहिए।



चातुर्मास के दौरान क्यों कमजोर पड़ जाते हैं सूर्य?

चातुर्मास के दौरान सभी मांगलिक कार्यों पर रोक लग जाती है क्योंकि इस दौरान भगवान विष्णु सभी देवी-देवताओं समेत पाताल में निवास करते हैं। इसे देव सोना भी कहते हैं, यानी कि चार माह तक देव सो जाते हैं और सृष्टि का सारा संचालन भगवान शिव करते हैं।

हिन्दू धर्म में चातुर्मास का बहुत महत्व माना जाता है। चातुर्मास के दौरान सभी मांगलिक कार्यों पर रोक लग जाती है क्योंकि इस दौरान भगवान विष्णु सभी देवी-देवताओं समेत पाताल में निवास करते हैं। इसे देव सोना भी कहते हैं, यानी कि चार माह तक देव सो जाते हैं और सृष्टि का सारा संचालन भगवान शिव करते हैं। वहीं, ज्योतिष दृष्टि से देखा जाए तो चातुर्मास के दौरान सूर्य भी कमजोर पड़ जाते हैं। ऐसे में सूर्य की दिशा और दशा नीच हो जाती है और उनकी चाल में भी धीमापन आ जाता है। ऐसे में सूर्य को मजबूत करने के उपाय करने चाहिए।

सूर्य को मजबूत करने के उपाय

चातुर्मास के दौरान सूर्य की कृपा अपने ऊपर बनाए रखने के लिए रोजाना सूर्य को अर्घ्य दें। आप चाहें तो सूर्य को अर्घ्य देने वाले जल में काले तिल मिला सकते हैं। इससे न सिर्फ सूर्य मजबूत होंगे बल्कि पितृ भी प्रसन्न होंगे। चातुर्मास के दौरान सूर्य को मजबूत करने के लिए पीली चीजों का दान करना चाहिए। इसके अलावा, खुद भी कोशिश करें कि अधिकतर पीले, लाल या नारंगी रंग के ही वस्त्र धारण करें। इससे सूर्य कृपा बनी रहेगी।

कमजोर हो जाते हैं और कुडली में इन्हें मजबूत कैसे बनाए रख सकते हैं।

चातुर्मास में सूर्य क्यों होते हैं कमजोर?

पौराणिक कथा के अनुसार, जब भगवान विष्णु सभी देवी-देवताओं समेत पाताल में निवास के लिए गए थे तब सूर्य देव सभी के साथ चले गए थे, जिसके कारण सृष्टि में अंधकार छा गया था। तब भगवान विष्णु ने सूर्य को पुनः अपने स्थान पर लौटने के लिए कहा। सूर्य देव लौट तो आए लेकिन अन्य देवताओं की ऊर्जा का साथ न मिल पाने के कारण उनका तेज कम हो गया था। इसी कारण से चातुर्मास के दौरान सूर्य कमजोर पड़ जाते हैं। सूर्य की दिशा और दशा नीच हो जाती है और उनकी चाल में भी धीमापन आ जाता है। ऐसे में सूर्य को मजबूत करने के उपाय करने चाहिए।



25 जुलाई को है देवशयनी एकादशी क्या है इसका महत्व

देवशयनी एकादशी 25 जुलाई को मनाई जाएगी। यह दिन भगवान विष्णु की योगनिद्रा और चातुर्मास की शुरुआत का प्रतीक है। वैष्णव भक्त व्रत, पूजा और विष्णु सहस्रनाम का जाप करते हैं। इस दिन से सभी मांगलिक कार्यों पर रोक लग जाती है और आध्यात्मिक साधना का समय शुरू होता है।

हिंदू धर्म में आषाढ़ मास की शुक्ल पक्ष की एकादशी तिथि को मनाई जाने वाली देवशयनी एकादशी अत्यंत पावन मानी जाती है। इस वर्ष यह एकादशी 25 जुलाई को मनाई जाएगी। इसे पद्मा एकादशी, हरिशयनी एकादशी और आषाढी एकादशी के नाम से भी जानते हैं। मान्यता है कि इस दिन से भगवान विष्णु क्षीर सागर में योगनिद्रा में चले जाते हैं। वह चार माह बाद देवउठनी एकादशी को जागते हैं। इसी के साथ चातुर्मास का भी शुभारंभ होता है, जिसमें सभी शुभ कार्यों और वैवाहिक कार्यक्रमों पर रोक लग जाती है।

क्यों विशेष है देवशयनी एकादशी?

देवशयनी एकादशी विशेष रूप से भगवान विष्णु के भक्तों और वैष्णव परंपरा से जुड़े लोगों के लिए महत्वपूर्ण मानी जाती है। यह पर्व जगन्नाथ रथ यात्रा के बाद आता है और इसे आध्यात्मिक आत्मशुद्धि का समय माना जाता है। चार महीने तक चलने वाला चातुर्मास, साधना, भक्ति और व्रत का काल होता है। इस दिन व्रत रखने वाले श्रद्धालु विष्णु सहस्रनाम का जाप करते हैं। भगवान विष्णु की पूजा करके उनसे जीवन के कल्याण की कामना करते हैं।

देवशयनी एकादशी की पूजन विधि

इस दिन रात को विशेष विधि-विधान से भगवान विष्णु की पूजा करें। उन्हें पीली वस्तुएं, विशेषकर पीला कपड़ा अर्पित करें। उसके बाद मंत्रों का जाप करें। आरती सुमे त्वयि जगन्नाथ जगत्सुप्त भवेदिदम्, विबुद्धे त्वयि बुद्ध च जगत्सर्व चराचम् करें।

भगवान क्यों जाते हैं योग निद्रा में?

यह 'नींद' प्रतीकात्मक है। देवशयन काल में प्रकृति की सकारात्मक ऊर्जा मंद हो जाती है, जिससे कार्य की गति धीमी पड़ती है। इसी वजह से यह काल आत्मविचार, साधना और संयम के लिए सर्वश्रेष्ठ माना गया है। जगत के पालनहार भगवान विष्णु देवशयनी एकादशी से योग निद्रा में चले जाते हैं। इस समय में वह पाताल लोक में निवास करते हैं। अपने परम भक्त असुरराज बलि को दिए वचन के अनुसार, भगवान विष्णु चार माह के लिए पाताल लोक में रहते हैं। देवशयनी एकादशी के दिन से चातुर्मास शुरू हो जाता है, जो देवउठनी एकादशी तक रहता है। देवउठनी एकादशी से मांगलिक कार्य प्रारंभ हो जाते हैं।



देवशयनी एकादशी पर विष्णुजी को चढ़ाएं उनके प्रिय फूल, घर में बरकत और समृद्धि के बनेंगे संयोग

देवशयनी एकादशी का हिंदू धर्म में विशेष महत्व है क्योंकि, इसी दिन से विष्णुजी चार महीने के लिए योगनिद्रा में चले जाते हैं और चातुर्मास का आरंभ होता है। ऐसे में इस एकादशी पर विशेष रूप से विष्णुजी की पूजा और व्रत किया जाता है। वहीं, श्रीहरि को कुछ पुष्प बेहद प्रिय हैं जो उन्हें अर्पित करने से घर में खुशहाली, बरकत और समृद्धि आ सकती है।

देवशयनी एकादशी इस बार 25 जुलाई, शनिवार को पड़ रही है और इसी दिन से चातुर्मास का भी आरंभ होता है। इस एकादशी तिथि से श्रीहरि 4 महीनों के लिए क्षीसागर में योगनिद्रा में चले जाते हैं। ऐसे में देवशयनी एकादशी पर भगवान विष्णु की विशेष रूप से पूजा-अर्चना और व्रत किया जाता है। मान्यता है कि ऐसा करने से पुण्य फल प्राप्त होता है और भक्तों पर विष्णुजी की कृपा बनी रहती है। वहीं, यदि आपके जीवन में परेशानी चल रही है या कोई भी काम नहीं बन रहा है, तो इस दिन विष्णुजी की श्रद्धापूर्वक पूजा करने के साथ-साथ आप उन्हें उनके प्रिय फूल अर्पित कर सकते हैं। ज्योतिष एक्सपर्ट, वास्तु गुरु मान्या के अनुसार, ऐसा करने से घर में खुशहाली, समृद्धि और बरकत आती है। ऐसे में आइए विस्तार से जानें की देवशयनी एकादशी पर भगवान विष्णु को कौन-कौन से फूल अर्पित करना लाभकारी होता है।

शंखपुष्पी फूल करें अर्पित

देवशयनी एकादशी पर भगवान विष्णु की पूजा के दौरान उन्हें शंखपुष्पी फूल जरूर अर्पित करने चाहिए। ऐसी मान्यता है की यह पुष्प अर्पित करने से घर में बरकत बढ़ती है और समृद्धि आती है। साथ ही, इस फूल को भगवान विष्णु का प्रिय भी माना जाता है। ऐसे में पूजा के दौरान इसे अर्पित करने से श्रीहरि की कृपा साधक को प्राप्त हो सकती है।

गेंदे के फूल चढ़ाएं

भगवान विष्णु को पीले रंग के फूल बेहद प्रिय हैं। ऐसे में उनकी पूजा के दौरान पीले पुष्प भी जरूर अर्पित करें।

साथ ही, आप उन्हें ताजे गेंदे के फूलों की माला भी अर्पित कर सकते हैं। उनके वस्त्र का रंग भी पीला ही है, ऐसे में इस रंग की माला उन्हें चढ़ाने से विष्णुजी प्रसन्न हो सकते हैं। ऐसे में जातक के कार्यों में आ रही बाधा दूर हो सकती है। साथ ही तरक्की के संयोग बनते हैं।

कमल का फूल करें अर्पित

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, भगवान विष्णु को कमल के फूल भी बहुत प्रिय हैं। साथ ही, इस पुष्प को देवी लक्ष्मी का भी प्रिय माना गया है। ऐसे में देवशयनी एकादशी के दिन संभव हो तो विष्णु भगवान को कमल के फूल जरूर अर्पित करने चाहिए। ऐसा करने से भगवान विष्णु के साथ-साथ माता लक्ष्मी की कृपा भी प्राप्त हो सकती है। साथ ही, घर की आर्थिक स्थिति मजबूत बनी रहती है। इसके अलावा, आप देवशयनी एकादशी पर आप अन्य पीले रंग के फूल भी भगवान विष्णु को अर्पित कर सकते हैं।



आपको समाज सेवा करने का मौका देता है फार्मासिस्ट करियर

फार्मासिस्ट बनकर आपको समाज की सेवा करने का भी मौका मिलता है। ऐसे में यदि आप भी फार्मासिस्ट बनना चाहते हैं, तो इससे जुड़ी सभी डिटेल्स के बारे में आपको जानकारी होना जरूरी है। अक्सर छात्र अपने करियर को लेकर काफी परेशान रहते हैं। क्योंकि मेहनत के साथ ही सही कोर्स का चुनाव करना भी जरूरी होता है। ऐसे में आप फार्मासिस्ट बन करने करियर को नई दिशा दे सकते हैं। फार्मासिस्ट बनकर आपको समाज की सेवा करने का भी मौका मिलता है। ऐसे में यदि आप भी फार्मासिस्ट बनना चाहते हैं, तो इससे जुड़ी सभी डिटेल्स के बारे में आपको जानकारी होना जरूरी है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको इस कोर्स की सारी डिटेल्स बताने जा रहे हैं।

कालिफिकेशन

फार्मासिस्ट बनने के लिए न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता 12वीं है। छात्र को फिजिक्स, केमिस्ट्री और बायोलॉजी या मैथ्स विषय से 12वीं पास होना चाहिए। 12वीं के बाद बैचलर ऑफ फार्मसी की डिग्री हासिल करनी होगी। बी फार्मा का कोर्स 4 साल का होता है। वहीं आप चाहें तो मास्टर ऑफ फार्मसी भी कर सकते हैं, यह दो साल का कोर्स होता है। इसमें पीएचडी का भी एक ऑप्शन होता है, पीएचडी कर आप शोध और शिक्षण के क्षेत्र में करियर बना सकते हैं।

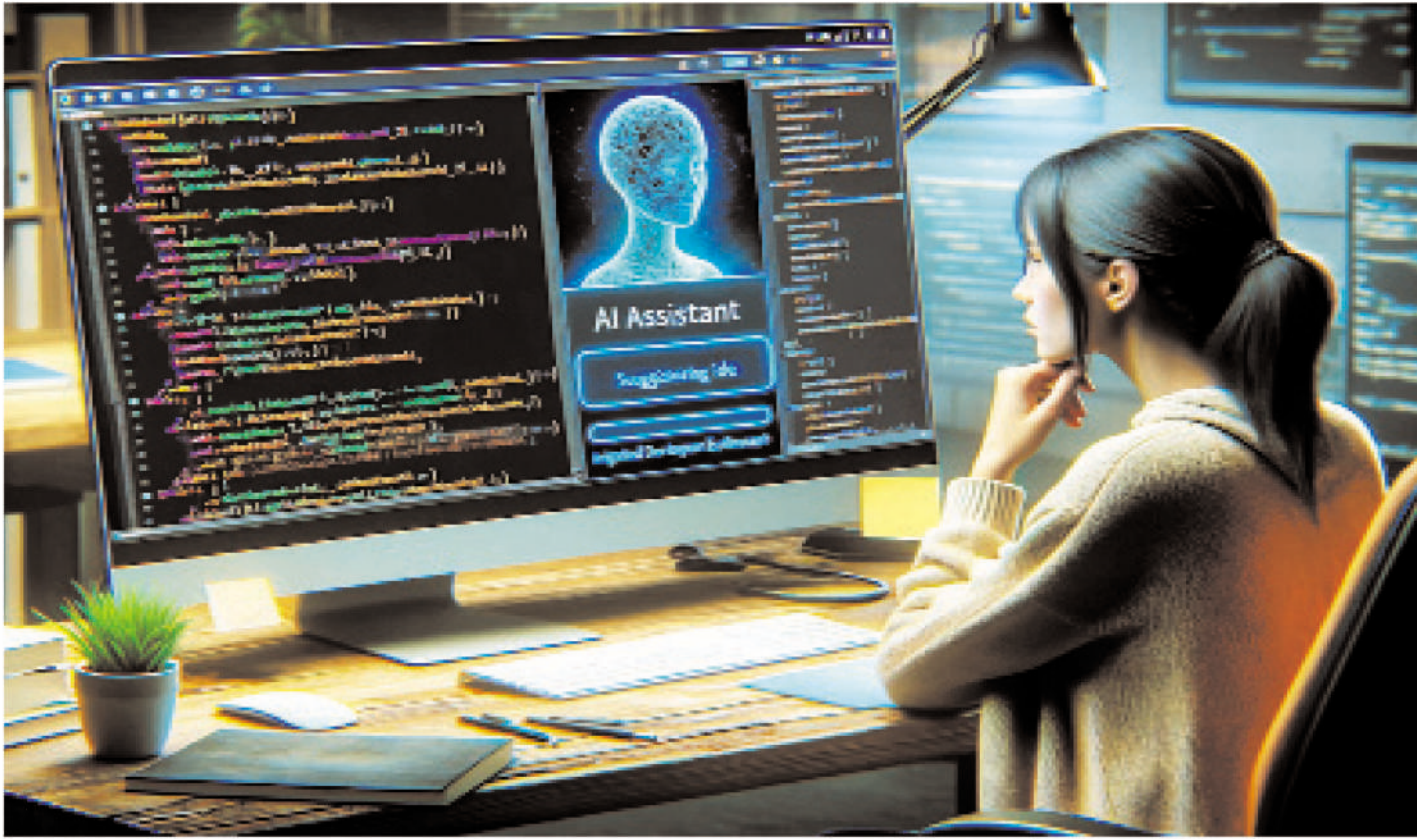
चयन प्रक्रिया

बी.फार्मा में एडमिशन के लिए अधिकतम राज्यों और विश्वविद्यालयों द्वारा एंट्रेंस एग्जाम आयोजित कराए जाते हैं। तो वहीं कुछ प्रमुख परीक्षाओं में CUET और राज्य स्तरीय परीक्षाएं आदि भी शामिल हैं। एंट्रेंस एग्जाम के बाद मेरिट लिस्ट के आधार पर काउंसलिंग की जाती है। झइन जगहों पर कर सकते हैं नौकरी

- अस्पताल और वलीनिक
- फार्मास्यूटिकल इंडस्ट्री
- रिटेल फार्मसी
- रेगुलेटरी अफेयर्स
- शिक्षण

सैलरी

फार्मासिस्ट की सैलरी अनुभव, कार्यक्षेत्र और नौकरी की लोकेशन आदि पर निर्भर करती है। बता दें कि एक फार्मासिस्ट की औसत सैलरी 2.5 लाख से 4 लाख रुपए प्रति वर्ष हो सकती है। एक्सपीरियंस के साथ ही सैलरी बढ़ती जाती है। अनुभवी फार्मासिस्ट की सैलरी 8 लाख से 12 लाख रुपए प्रति वर्ष या इससे भी ज्यादा हो सकती है।



करियर में आगे बढ़ने के लिए मदद कर सकते हैं एआई शॉर्ट टर्म कोर्स

इन दिनों बहुत सारे लोग नौकरी, बिजनेस या फिर पढ़ाई करते हुए कई दूसरे स्किल भी सीख रहे हैं। ऐसे में जिन लोगों के पास समय नहीं होता है, वह शॉर्ट टर्म कोर्स कर सकते हैं। बता दें कि यह कोर्स पूरी तरह से ऑनलाइन होते हैं।

इन दिनों बहुत सारे लोग नौकरी, बिजनेस या फिर पढ़ाई करते हुए कई दूसरे स्किल भी सीख रहे हैं। लेकिन रेग्युलर कोर्स करने के लिए आपको किसी संस्थान में जाना होता है, इसके लिए आपके पास पर्याप्त समय होना चाहिए। ऐसे में जिन लोगों के पास समय नहीं होता है, वह शॉर्ट टर्म कोर्स कर सकते हैं। बता दें कि यह कोर्स पूरी तरह से ऑनलाइन होते हैं। वहीं इनमें से बहुत सारे कोर्स ऐसे भी होते हैं, जिनको करने के लिए आप किसी खास या तय समय पर कंप्यूटर के सामने नहीं बैठना पड़ता, बल्कि आप अपने समयानुसार इन कोर्स को कर सकते हैं।

राज्य और केंद्र सरकार के अलावा Google, IBM, Reuters जैसी कंपनियां भी इन कोर्सेज को कराती हैं। इन कोर्स की फीस 500 रुपए से लेकर 15 हजार रुपए तक हो सकती है। इनमें से कुछ कोर्स फ्री होते हैं, लेकिन सर्टिफिकेट लेने के लिए कुछ पैसे देने पड़ते हैं।

AI कोर्स

आपको बता दें कि गूगल समेत कई कंपनियों की तरफ से कई तरह के AI कोर्स जारी किए गए हैं। यह कोर्स ऑनलाइन और पूरी तरह फ्री हैं। करियर में आगे बढ़ने के लिए यह कोर्स आपकी मदद कर सकते हैं। हालांकि यह कोर्स अंग्रेजी में होते हैं और आपको थोड़ी-बहुत कंप्यूटर की जानकारी होनी चाहिए। बाकि इन कोर्स को करने के लिए किसी खास तरह की योग्यता की आवश्यकता नहीं है। ऐसे में आप यह कोर्स को अपनी रेज्यूमे में जोड़कर अच्छी नौकरी की तलाश पूरी कर सकते हैं।

लार्ज लैंग्वेज मॉडल्स

इस कोर्स को करने के बाद आप भी ChatGPT जैसा प्लेटफॉर्म बना सकते हैं। इस कोर्स में आपको यह सिखाया जाता है कि किस तरह से ChatGPT जैसे प्लेटफॉर्म पर इमेज और कंटेंट क्रिएट किया जाता है। आप इस कोर्स को करने के बाद किसी भी टैपिक पर आर्टिकल बना सकते हैं। यह किसी भी कंटेंट को दूसरी भाषा में ट्रांसफर कर सकते हैं। मिनटों में लंबे असाइनमेंट या प्रोजेक्ट तैयार कर सकते हैं। लार्ज लैंग्वेज मॉडल्स कोर्स में यह भी बताया व सिखाया जाता है कि आप किस तरह प्रॉम्ट ट्यूनिंग

की मदद से आउटपुट पर कंट्रोल पा सकते हैं। इस कोर्स की अवधि 8 घंटे की है।

इमेज जनरेटर

इमेज जनरेटर का कोर्स कर आप AI की मदद से कैसा भी कोई भी फोटो जनरेट कर सकते हैं। इस कोर्स में आप यह भी सीख सकते हैं कि कम रिजॉल्यूशन वाली फोटो को हाई रिजॉल्यूशन में कैसे बदलें। इस कोर्स को करने के बाद आप किसी का चेहरा भी डिजाइन कर सकते हैं और लैंडस्केप इमेज भी तैयार कर सकती है। इस कोर्स में टेक्स्ट प्रॉम्ट के आधार पर इमेज, स्केच और कार्टून आदि बनाने की ट्रेनिंग दी भी जाती है। इस कोर्स की अवधि 8 घंटे की है।

6 महीने का समय

इन कोर्स को करने का समय 3 घंटे से लेकर 6 महीने तक का हो सकता है। कोर्स को कब करना है, कितने बजे से कितने बजे तक करना है, यह फिक्स नहीं होता है। अपनी सुविधानुसार आप किसी भी समय इस कोर्स को कर सकते हैं।



AI में कैसे जॉब पाएं?



आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आने से तकनीक क्षेत्र लेकर मीडिया लाइन में इसका काफी प्रयोग हो रहा है। यह आज के समय में काफी डिमांड में है। AI क्षेत्र में नौकरियां भी काफी तेजी से बढ़ रही हैं। AI को करियर के रूप में देखा जा रहा है। बड़ी-बड़ी कंपनियां AI पर फोकस कर रही हैं, इसी तरह लोग भी AI बेस्ड नई नौकरी पाने के लिए आगे बढ़ रहे हैं। आपको बता दें कि, AI में कई नौकरियां शामिल हैं जैसे मशीन लर्निंग इंजीनियर, प्रॉम्प्ट इंजीनियर, डेटा साइंटिस्ट या AI रिचर्स इत्यादि। अगर आप इसे करियर बनाना चाहते हैं तो आपको बता दें कि इस तरह की पढ़ाई करनी है और कंपनियां को किस तरह की प्रोफाइल वाले रिज्यूमे पसंद आते हैं।

टेक्निकल पढ़ाई

दरअसल, बिजनेस इंसाइडर की रिपोर्ट के मुताबिक, कुछ रिक्रूटर्स का कहना है कि AI जॉब के लिए टेक्निकल एजुकेशन होना काफी जरूरी है। उनका मानना है कि अक्सर AI बेस्ड जॉब देने वाली कंपनियां कंप्यूटर साइंस, डेटा साइंस, मैथ्स और एप्लाइड साइंस को कुछ मेन डिग्री के रूप में देखते हैं।

कानून की समझ हो

टैलेंट फर्म कैरेक्स कंसल्टिंग ग्रुप के एक टेक्निकल रिक्रूटर्स एड्डी मेंडोजा ने कहा कि क्योंकि AI एक नया फील्ड है, इसलिए इसकी ट्रेनिंग एक अच्छा ऑप्शन है। आगे उन्होंने बताया कि कानून की गहरी समझ होना जरूरी है और बेस्ट सिक्वोरिटी प्रैक्टिस भी होनी जरूरी है। लेकिन शुरुआत में इतना काफी नहीं है। अगर आप इस नई फील्ड में अपनी जगह बनाने चाहते हैं तो आपका टेक्निकल बैकग्राउंड से होना बहुत जरूरी है। जो लोग अलग-अलग पढ़ाई या करियर वाले स्कूल से आत हैं, उन्हें AI में नौकरी नहीं मिल सकती है।

प्रोग्रामिंग लैंग्वेज आना चाहिए

अगर आप AI में नौकरी पाना चाहते हैं तो AI की स्पेफिक टेक्नोलॉजी के बारे में जानकारी और इंजीनियर होना बहुत जरूरी है, प्रोग्रामिंग लैंग्वेज आना भी जरूरी है। AI में नौकरियों के लिए आवेदकों के लिए पायथन या जावास्क्रिप्ट की समझ होनी चाहिए।

कोडिंग की समझ भी जरूरी

एक्सपर्ट के मुताबिक, कोडिंग सर्टिफिकेट्स नौकरी पाने की संभावनाएं बढ़ा देते हैं। अगर AI में बेहतरीन नौकरी चाहिए तो कोडिंग की अच्छी समझ होनी चाहिए।



बिना कोडिंग के भी मिलेगा करोड़ों का इंटरनेशनल पैकेज, बढ़ रही इस बीटेक ब्रांच की डिमांड

आजकल जब भी कोई इंजीनियरिंग करने की सोचता है, तो सबसे पहले उसके दिमाग में बीटेक यानी कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग का नाम आता है. सबको लगता है कि बड़ा पैकेज और शानदार करियर सिर्फ कोडिंग या सॉफ्टवेयर इंजीनियरिंग में ही मिल सकता है. लेकिन क्या आप जानते हैं कि एक ऐसी भी फील्ड है जहां बिना कोडिंग के भी छात्रों को करोड़ों रुपये के इंटरनेशनल पैकेज मिल रहे हैं. वो है बीटेक पेट्रोलियम इंजीनियरिंग

अगर आपकी रुचि कोर इंजीनियरिंग में है और आप दुनिया घूमने के साथ-साथ एक शानदार सैलरी पैकेज चाहते हैं, तो यह फील्ड आपके लिए एक बेस्ट ऑप्शन साबित हो सकती है. आइए जानते हैं कि पेट्रोलियम इंजीनियरिंग क्या है और क्यों यह आज के समय में इतनी डिमांड में है.

क्या होती है बीटेक पेट्रोलियम इंजीनियरिंग

पेट्रोलियम इंजीनियरिंग इंजीनियरिंग की वह ब्रांच है जो जमीन के नीचे से कच्चे तेल और नेचुरल गैस को सुरक्षित और सही तरीके से बाहर निकालने की टेक्नीक पर काम करती है. एक पेट्रोलियम इंजीनियर का काम सिर्फ खुदाई करना नहीं होता. वे यह पता लगाते हैं कि जमीन या समुद्र के नीचे तेल कहाँ है, उसे बाहर निकालने के लिए कौन सी मशीनें लगानी चाहिए और कैसे कम से कम खर्च में ज्यादा से ज्यादा तेल निकाला जा सकता है.

क्यों मिल रहे हैं इसमें इंटरनेशनल पैकेज

बहुत से लोगों को लगता है कि दुनिया अब इलेक्ट्रिक गाड़ियों और रिन्यूएबल एनर्जी की तरफ बढ़ रही है, तो तेल की डिमांड कम हो जाएगी. लेकिन सच यह है कि प्लास्टिक, दवाइयाँ, केमिकल और भारी उद्योगों में आज भी पेट्रोलियम प्रोडक्ट्स का कोई दूसरा विकल्प नहीं है. आजकल ज्यादातर छात्र कंप्यूटर साइंस की तरफ भाग रहे हैं, इसलिए बीटेक पेट्रोलियम इंजीनियरिंग के फील्ड में टैलेंटेड प्रोफेशनल्स की भारी कमी हो गई है. डिमांड ज्यादा और सप्लाई कम होने की वजह से बड़ी-बड़ी विदेशी कंपनियां जैसे अरामको, शेल, और शेव्रॉन भारतीय छात्रों को सीधे कॉलेज कैम्पस से ही करोड़ों रुपये के इंटरनेशनल पैकेज पर हायर कर रही हैं.

मिडिल ईस्ट में नौकरियों की भरमार

पेट्रोलियम इंजीनियरिंग पूरी दुनिया से जुड़ा हुआ बिजनेस है. इस कोर्स को करने के बाद आपको सिर्फ भारत में ही नहीं, बल्कि विदेशों में काम करने का मौका मिलता है. विशेष रूप से दुबई, सऊदी अरब, कतर, ओमान जैसे मिडिल ईस्ट (खाड़ी) देशों में तेल के विशाल भंडार हैं. इसके अलावा अमेरिका, कनाडा और ऑस्ट्रेलिया में भी पेट्रोलियम इंजीनियर्स की भारी मांग रहती है. इन देशों में काम करने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि वहां सैलरी बहुत ज्यादा होती है और कई देशों में तो इनकम टैक्स भी नहीं देना पड़ता है.

कोर्स के दौरान क्या-क्या पढ़ना होता है

अगर आप इस फील्ड में आना चाहते हैं, तो आपको 12वीं में फिजिक्स, केमिस्ट्री और मैथ्स पढ़ना जरूरी है. इसके बाद आप IITs या देश की अन्य टॉप यूनिवर्सिटीज से 4 साल का बीटेक पेट्रोलियम इंजीनियरिंग कोर्स कर सकते हैं. इस कोर्स के दौरान आपको नीचे दिए गए मुख्य विषयों के बारे में सिखाया जाता है : डिजिटल टेक्नोलॉजी: जमीन और समुद्र में गहरे कुएँ कैसे खोदे जाते हैं. रिजर्वॉइयर इंजीनियरिंग: तेल के भंडारों का सही अंदाजा लगाना. प्रोडक्शन ऑपरेशन्स: तेल को जमीन से बाहर निकालने की पूरी प्रक्रिया. जियोलॉजी: धरती की परतों और चट्टानों का अध्ययन करना.



आपके शहर, घर और पसंदीदा जगहों की सेटेलाइट तस्वीरों की हो या फिर उस जीपीएस तकनीक की, जिसकी मदद से आप कोई पता तलाशते हैं, किसी अनजाने क्षेत्र में जाने के लिए आसान रास्ता ढूंढते हैं या कोई नजदीकी होटल खोजते हैं। कुछ साल पहले तक कोरी कल्पना लगाने वाली ये तकनीकें अब हमारी जिंदगी का हिस्सा बन चुकी हैं। यह सब संभव हुआ है जियोस्पेशल टेक्नोलॉजी के कारण।

हमारी जिंदगी का हिस्सा बन चुकी हैं जियोस्पेशल टेक्नोलॉजी

जीआईएस या जियोमेटिक्स एक नई वैज्ञानिक अवधारणा है, जिसका इस्तेमाल जियोग्राफिकल इंफॉर्मेशन साइंस या जियोस्पेशल इंफॉर्मेशन स्टडीज में होता है। अकादमिक रूप से यह जियोइंफॉर्मेटिक्स विषय की एक शाखा है। इस विषय के सिद्धांतों को आधार बनाकर तैयार की गई तकनीकों को जियोस्पेशल टेक्नोलॉजी कहा जाता है। इस तकनीक की मदद से सभी तरीक की भौगोलिक सूचनाओं को इकट्ठा करके उनका संग्रहण, विश्लेषण और प्रबंधन किया जा सकता है। इस कार्य में जियोग्राफिक इंफॉर्मेशन सिस्टम (जीआईएस), ग्लोबल पोजिशनिंग सिस्टम (जीपीएस) और रिमोट सेंसिंग का प्रयोग किया जाता है। भारत में जियोमेटिक्स का क्षेत्र अभी अपनी प्रारंभिक अवस्था में है, लेकिन एक उद्योग के रूप में यह तेजी से विस्तार कर रहा है। इसको अपने कामकाज के लिए बड़े पैमाने पर स्पेशल डाटा (आकाशीय आंकड़ों) की जरूरत होती है। मगर शुरुआती दौर में होने की वजह से इस उद्योग में कुशल पेशेवरों की कमी बनी हुई है।

इस कारण यहां रोजगार और तरक्की की दृष्टि से काफी संभावनाएं हैं। इस तकनीक का लाभ परिवहन, रक्षा, विनिर्माण और संचार सहित सेकड़ों क्षेत्रों में लिया जा रहा है। अर्बन प्लानिंग, लैंड यूज मैनेजमेंट, इन-कार नेविगेशन सिस्टम, वचरुअल ग्लोब, पब्लिक हेल्थ, इंवायरन्मेंटल मॉडलिंग एंड एनालिसिस, मिलिट्री, ट्रांसपोर्ट नेटवर्क प्लानिंग एंड मैनेजमेंट, एग्रीकल्चर, मीटिअरोलॉजी, ओशियनोग्राफी एंड एटमोस्फियर मॉडलिंग, बिजनेस लोकेशन प्लानिंग, आर्किटेक्चर, आर्कियोलॉजिकल रिकंस्ट्रक्शन, टेलीकम्यूनिकेशंस, क्रिमिनोलॉजी एंड क्राइम सिमुलेशन, एविएशन और मैरीटाइम ट्रांसपोर्ट आदि से संबंधित कार्यों में जियोइंफॉर्मेटिक्स काफी मददगार साबित हो रहा है। क्लाउडिफ़ेड चेंज स्टडीज, टेलीकम्यूनिकेशंस, डिजास्टर मैनेजमेंट और उसकी तैयारियों में इस तकनीक से विशेष मदद मिलती है। इसी तरह बिजनेस लोकेशन प्लानिंग, आर्किटेक्चर और आर्कियोलॉजिकल रिकंस्ट्रक्शन में इस तकनीक को अपनाए जाने के

बाद काम की गुणवत्ता में काफी सुधार आया है। जियोग्राफी और अर्थ साइंस के विशेषज्ञों और शोधार्थियों को भी इस तकनीक से सटीक अध्ययन में काफी मदद मिली है। जियोइंफॉर्मेटिक्स के बढ़ते महत्व का अंदाजा इस बात से भी लगाया जा सकता है कि अब यह सरकारी और निजी क्षेत्र के संगठनों में बड़े निर्णयों का आधार भी बनने लगा है। व्यावसायिक प्रतिष्ठान, पर्यावरण एजेंसियां, सरकार, शोध-शिक्षण संस्थान, सर्वेक्षण और मानचित्रकरण संगठन अपने कामकाजी फैसलों में इस तकनीक से प्राप्त आंकड़ों को वरीयता देते हैं। कई सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों ने अपने दैनिक कार्यों का प्रबंधन करने के लिए भी स्पेशल डाटा का उपयोग शुरू कर दिया है।

संभावनाएं

जियोस्पेशल टेक्नोलॉजी में कई तरह के रोजगार उपलब्ध हैं। साथ ही नए-नए अवसर भी इस क्षेत्र में पैदा हो रहे हैं। एनालिस्ट, कार्टोग्राफर, सर्वेयर, प्लानर, एरियल फोटोग्राफर और मैपिंग टेक्निशियन आदि रोजगार के कुछ प्रमुख विकल्प हैं, जिन्हें जियोस्पेशल टेक्नोलॉजी की पढ़ाई कर रहे छात्र चुन सकते हैं।

कौन हैं धर्मेंद्र प्रधान?: भाजपा नेता के बेटे

29 साल पहले पेपर लीक के खिलाफ धरना दिया, अब लीक ने ही ली कुर्सी

○ **एजेंसी, नई दिल्ली**

नीट पेपर लीक को लेकर लंबे समय से चल रहे विरोध प्रदर्शनों और छात्रों के बढ़ते दबाव के बीच केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान ने आज अपने पद से इस्तीफा दे दिया। उनका इस्तीफा ऐसे समय आया है जब राष्ट्रीय परीक्षा प्रणाली की विश्वसनीयता पर लगातार सवाल उठ रहे हैं। दिलचस्प बात यह है कि जिस नेता ने अपने छात्र जीवन में पेपर लीक के खिलाफ आंदोलन किया था, वही तीन दशक बाद देश के शिक्षा मंत्री के रूप में पेपर लीक विवाद के चलते इस्तीफे पर मजबूर हुआ।

छात्र राजनीति से पहुंचे राष्ट्रीय राजनीति तक

धर्मेन्द्र प्रधान का जन्म 26 जून 1969 को ओडिशा के तालचेर में हुआ। यह क्षेत्र कोयला खनन के लिए

पेपर लीक पर घमासान :

वित्त मंत्री सीतारामण के बयान पर भड़के संजय राउत, बोले- उन्हें जमीनी हकीकत की समझ नहीं

○ **एजेंसी, नई दिल्ली**

देश में परीक्षा पेपर लीक का मामला अब भयानक राजनीतिक रूप ले चुका है। केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण के एक बयान ने इस आग में घी डालने का काम किया है। शिवसेना (यूबीटी) के वरिष्ठ नेता और राज्यसभा सांसद संजय राउत ने वित्त मंत्री के बयान पर बेहद तीखा हमला बोला है। उन्होंने वित्त मंत्री की समझ पर सवाल उठाते हुए उन्हें सीधा निशाना पर लिया।

वित्त मंत्री का बयान और राउत का तीखा पलटवार?

संजय राउत ने शनिवार को मुंबई में पत्रकारों से बात करते हुए निर्मला सीतारमण पर सीधा हमला किया। राउत ने कहा कि वित्त मंत्री को देश के हालात और जमीनी हकीकत की कोई समझ ही नहीं है। उन्हें युवाओं के संघर्ष का

सम्पादकीय शतकीय यात्रा पर भारतीय प्रसारण

भारतीय इतिहास में रेडियो कई ऐतिहासिक घटनाओं का गवाह रहा है। तीन जून 1947 को भारत विभाजन की योजना की देश को जानकारी रेडियो के जरिए ही मिली। तब माउंट बेटन, नेहरू, जिन्ना और सरदार बलदेव सिंह ने रेडियो के ही माध्यम से अपने विचार रखे थे। 14-15 अगस्त 1947 की दरम्यानी रात को भारत की आजादी के बाद नेहरू के प्रसिद्ध भाषण 'डिस्ट विथ डिस्टेंस' को देश ने रेडियो के जरिए सुना था। गांधी जी जिंदगी में सिर्फ एक बार 12 नवंबर 1948 को दिल्ली केंद्र आए थे। यहां से उन्होंने रेडियो के जरिए कुरुक्षेत्र रिफ्ट शरणार्थियों को संबोधित किया था। उसका सकारात्मक असर पड़ा। गांधी इसके बाद रेडियो के मुरीद हो गए थे। इस याद को आकाशवाणी ने 12 नवंबर के दिन को लोक प्रसारण दिवस के रूप में याद रखा है। 23 जुलाई 1927 को महज शौकिया प्रसारण से शुरू हुई आकाशवाणी का प्रसारण आज विशाल वटवृक्ष के रूप फेल चुका है। आज 232 केन्द्र, 304 चैनलों और 756 ट्रांसमीटरों के विशाल नेटवर्क के साथ आकाशवाणी दुनिया का सबसे बड़ा प्रसारक है। इसकी पहुंच देश के करीब 92 प्रतिशत भौगोलिक क्षेत्र और 99 प्रतिशत जनसंख्या तक है। जिनके लिए 23 भाषाओं और 183 बोलियों में लगातार प्रसारण जारी है। कह सकते हैं कि सी साल में प्रसारण आज देश की धड़कन बन चुका है, जिसमें सूचनाएं हैं, संगीत है और लोकजागरण का संदेश भी। इसे संयोग ही कहेंगे कि जिस समय देश में रेडियो का विस्तार हो रहा था, उन्ही दिनों स्वाधीनता आंदोलन चरम पर था। उसी दौरान 1942 में डॉक्टर राममनोहर लोहिया और ऊभा नेहाता की अगुआई में मुंबई से कांग्रेस रेडियो और रंगून से सुभाष चंद्र बोस ने आजाद रेडियो का प्रसारण शुरू किया। बोस जहां अपने रेडियो के जरिए भारतीय जनता से संवाद कर रहे थे, वहीं कांग्रेस रेडियो भूमिगत ढंग से चलाया जा रहा था। जिसके जरिए कांग्रेस कार्यकर्ताओं और स्वतंत्रता आंदोलनकारियों को सूचनाएं दी जा रही थीं। उन्ही दिनों अंग्रेज सरकार ने देश में नौ रेडियो प्रसारण केन्द्र स्थापित किए। ये केन्द्र दिल्ली, कोलकाता, मुंबई, लखनऊ, त्रिचिरापल्ली, चेन्नई, ढाका, पेशावर और लाहौर में थे। बंटवारे के बाद भारत के पहले सूचना और प्रसारण मंत्रालय की जिम्मेदारी सरदार पटेल को मिली। उन्हें रेडियो की महत्ता का भान था। इसीलिए उन्होंने रेडियो के तेज विकास की नींव



जाना जाता है। उनका परिवार लंबे समय से राजनीति से जुड़ा रहा है। उनके पिता डॉ देबेंद्र प्रधान भारतीय जनता पार्टी के ओडिशा के शुरूआती नेताओं में शामिल थे। उनकी माता का नाम बसंत मंजरी प्रधान है। उनकी पत्नी मुदुला ठाकुर प्रधान हैं, दोनों के दो बच्चे हैं।

धर्मेद्र प्रधान ने उत्कल विश्वविद्यालय, वाणी विहार से मानव विज्ञान में एमए किया। पढ़ाई के दौरान ही वे अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (अइएच) से जुड़े और यहीं से उनके

प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना

उनके कार्यकाल की सबसे चर्चित योजनाओं में प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना रही, जिसके तहत करोड़ों गरीब परिवारों की महिलाओं को एलपीजी गैस कनेक्शन उपलब्ध कराए गए।

ऊर्जा क्षेत्र में सुधार

उन्होंने ऊर्जा क्षेत्र में निवेश बढ़ाने, गैस अवसंरचना विकसित करने और ऊर्जा सुरक्षा से जुड़े कई सुधारों को आगे बढ़ाया।

ओडिशा में भाजपा के विस्तार के प्रमुख रणनीतिका

धर्मेद्र प्रधान को ओडिशा में भाजपा के सबसे प्रभावशाली नेताओं में गिना जाता है। लंबे समय तक उन्होंने राज्य में संगठन को मजबूत करने का काम किया। 2024 में जब भाजपा ने पहली बार ओडिशा में सरकार बनाई, तब इसे उनकी राजनीतिक रणनीति की बड़ी सफलता माना गया।

सार्वजनिक जीवन की शुरुआत हुई।

जब पेपर लीक के खिलाफ सड़क पर उतरे थे धर्मेन्द्र प्रधान

धर्मेद्र प्रधान के राजनीतिक जीवन का एक महत्वपूर्ण अध्याय 1997 में सामने आया। उस समय वे एबीवीपी के राष्ट्रीय सचिव थे। स्वर्गीय जेबी पटनायक की सरकार में ओडिशा में

धर्मेन्द्र प्रधान के इस्तीफे पर भाजपा का समर्थन, बोले-ईमानदारी और जवाबदेही की मिसाल

○ **एजेंसी, नई दिल्ली।**

जंतर-मंतर पर छात्रों के विरोध प्रदर्शन के बीच शनिवार को केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान ने इस्तीफा दे दिया। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन ने कहा कि धर्मेन्द्र प्रधान का इस्तीफा उनके सार्वजनिक जीवन में ईमानदारी और निस्वार्थ सेवा को दर्शाता है।

नितिन नवीन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट किया, "केंद्रीय शिक्षा मंत्री के तौर पर धर्मेन्द्र प्रधान ने भारत के शिक्षा क्षेत्र में सुधार लाने और ऐतिहासिक राष्ट्रीय शिक्षा नीति व अन्य पहलों को सफलतापूर्वक लागू करने में अहम भूमिका निभाई है। व्यापक हितों को प्राथमिकता देते हुए उनका पद छोड़ने का निर्णय सार्वजनिक जीवन में ईमानदारी और निस्वार्थ सेवा के उच्चतम मानदंडों को दर्शाता है। पार्टी इस निर्णय में धर्मेन्द्र प्रधान के साथ मजबूती से खड़ी है।" बिहार के



मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने एक्स पर पोस्ट किया कि धर्मेन्द्र प्रधान ने केंद्रीय शिक्षा मंत्री के रूप में भारत की शिक्षा व्यवस्था को नई दिशा, नई सोच और नई गति प्रदान की। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (एनईपी 2020) के प्रभावी क्रियान्वयन सहित उनके दूरदर्शी नेतृत्व ने करोड़ों विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की मजबूती नींव रखी। राष्ट्रहित को सर्वोपरि मानते हुए उनका पद छोड़ने का निर्णय सार्वजनिक जीवन में नैतिकता, जवाबदेही और निस्वार्थ सेवा का प्रेरणादायी उदाहरण है। आपके अनुभव, नेतृत्व और

पाकिस्तान में सत्ता का असली केंद्र अब भी सेना, राजनीतिक संकट गहरा रहा: रिपोर्ट

○ **एजेंसी, तेल अवीव।**

पाकिस्तान में सत्ता केवल निर्वाचित सरकार के हाथों में नहीं है, बल्कि देश की राजनीतिक व्यवस्था एक "हाइब्रिड सिस्टम" के तहत संचालित होती है, जिसमें सेना राष्ट्रीय सुरक्षा और नागरिक राजनीति दोनों में निर्णायक भूमिका निभाती है। यह दावा राजनीतिक शोधकर्ता वास शेनॉय ने 'द टाइम्स ऑफ इजरायल' में प्रकाशित एक रिपोर्ट में किया है। रिपोर्ट के अनुसार, प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ के नेतृत्व वाली मौजूदा सरकार को 2024 के आम चुनावों की निष्पक्षता पर उठे सवालों, पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान और उनके समर्थकों की गिरफ्तारी एवं राजनीतिक अलगाव, मीडिया पर कथित प्रतिबंध, न्यायपालिका की स्वतंत्रता में कमी और देश में अल्पसंख्यकों के खिलाफ हिंसा जैसे मुद्दों के कारण वैधता के संकट का सामना करना पड़ रहा है।

गोलीबारी के बाद दोबारा व्हाइट हाउस डिजर का आयोजन, ट्रंप बोले- शो जारी रहेगा



○ **एजेंसी, वाशिंगटन**

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने शुक्रवार रात व्हाइट हाउस कॉरिस्पॉन्डेंट्स डिनर में हिस्सा लिया, जो अप्रैल में हुई गोलीबारी की घटना के बाद अब दोबारा आयोजित किया गया। इस दौरान ट्रंप ने कहा, 'जैसा मैंने तीन महीने पहले कहा था, शो जारी रहना चाहिए।' यह कार्यक्रम वाॅशिंगटन के वाल्डॉर्फ एस्टोरिया होटल में हुआ, जहां करीब 700 मेहमानों के लिए कड़ी सुरक्षा व्यवस्था की गई थी। मेहमानों को एक ही प्रवेश द्वार से अंदर लाया गया, जहां पहचान जांच, स्निफर डॉग, हथियारबंद सुरक्षा

भाजपा संगठन में कैसे आगे बड़े प्रधान?

- एबीवीपी के बाद धर्मेद्र प्रधान भाजपा युवा मोर्चा (इख ट) में सक्रिय हुए। उन्होंने संगठन में तेजी से अपनी पहचान बनाई।
- साल 2000 में पहली बार ओडिशा विधानसभा के सदस्य बने, उन्होंने बीजेडी-बीजेपी गठबंधन के प्रत्याशी के रूप में पाललहड़ा विधानसभा क्षेत्र से जीत दर्ज की।
- 2001 में ओडिशा भाजपा युवा मोर्चा के अध्यक्ष बने।
- 2002 में भाजपा के राष्ट्रीय सचिव नियुक्त किए गए।
- 2004 में भाजपा युवा मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष बने।
- 2004 में ओडिशा के देवगढ़ लोकसभा क्षेत्र से पहली बार सांसद चुने गए।
- 2009 में लोकसभा चुनाव हारने के बावजूद पार्टी ने उन्हें विभिन्न राज्यों में संगठन मजबूत करने की जिम्मेदारी दी।
- 2012 में राज्यसभा सदस्य बने।
- जून 2024 में 18वीं लोकसभा के लिए फिर सांसद चुने गए।

मोदी सरकार में लगातार मिली अहम जिम्मेदारियां

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में 2014 में केंद्र में सरकार बनने के बाद धर्मेद्र प्रधान को पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्रालय की जिम्मेदारी दी गई। वे लगभग सात वर्ष तक इस मंत्रालय का नेतृत्व करते रहे और देश के सबसे लंबे समय तक सेवा देने वाले पेट्रोलियम मंत्रियों में शामिल रहे। उनके कार्यकाल में कई बड़े फैसले हुए।

बाहर जोरदार प्रदर्शन किया था। 1988 से 1997 के दौर में लगातार हो रहे पेपर लीक के कारण छात्र इसे 'प्रश्नपत्र लीक का दशक' कहते थे। प्रदर्शन को

यूनेस्को ने वेस्ट बैंक और लेबनान के ऐतिहासिक स्थल विश्व धरोहर सूची में शामिल

राष्ट्रसेवा का यह सफर निरंतर नई ऊंचाइयों को प्राप्त करे, यही शुभकामना है।

दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता ने लिखा कि धर्मेन्द्र प्रधान ने अपने सार्वजनिक जीवन में हर दायित्व को निष्ठा, ईमानदारी, और पूर्ण समर्पण के साथ निभाया है। केंद्रीय शिक्षा मंत्री के रूप में, उन्होंने राष्ट्रीय शिक्षा नीति- 2020 को प्रभावी रूप से लागू करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया और शिक्षा व्यवस्था में अनेक सार्थक सुधारों को आगे बढ़ाया। भारतीय भाषाओं में शिक्षा को बढ़ावा मिला, तकनीकी और उच्च शिक्षा का विस्तार हुआ, तथा विद्यार्थियों के लिए नए अवसर उपलब्ध हुए। राष्ट्रहित को सर्वोपरि मानते हुए, उन्होंने अपने पद से त्यागपत्र दिया है। यह निर्णय सार्वजनिक जीवन में नैतिक मूल्यों, मर्याद, और सिद्धांतों के प्रति उनकी अटूट प्रतिबद्धता को दर्शाता है। राष्ट्रसेवा के उनके सतत प्रयास निरंतर नई ऊंचाइयों को प्राप्त करें।

सऊदी अरब-यमन संघर्ष पर अराघची बोले, 'संघर्ष का समाधान संवाद से सैन्य हमले से नहीं'

तेहरान। सऊदी अरब और यमन के बीच बढ़ते संघर्ष को ईरान ने ठीक नहीं माना है। विदेश मंत्री अब्बास अराघची के अनुसार, संघर्ष का कोई सैन्य समाधान नहीं हो सकता है। उन्होंने सऊदी अरब और हूती विद्रोहियों के बीच बढ़ते तनाव को देखते हुए सभी पक्षों से बातचीत के रास्ते पर लौटने की अपील की। यह टिप्पणी दोनों पक्षों की ओर से एक-दूसरे पर हमले किए गए जोर के बाद आया। ईरानी दैनिक ईरान डेली को दिए एक इंटरव्यू में अराघची ने कहा, रहम मानते हैं कि यमन, बाब अल-मंदेब और क्षेत्र से जुड़े अन्य मुद्दों का कोई सैन्य समाधान नहीं है। उन्होंने इन समस्याओं के समाधान के लिए संवाद को जरूरी बताया। अराघची ने कहा कि यमन की स्थिति के लिए ईरान को जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता। उन्होंने बाब अल-मंदेब जलदमरूमध्य क्षेत्र में हो रही घटनाओं को यमन, सऊदी अरब और क्षेत्र के अन्य देशों के बीच पुराने विवादों और मुद्दों से जुड़ा बताया। खाड़ी क्षेत्र में जारी तनाव के बीच ईरान ने बताया कि शनिवार लड़के तक रात के दौरान कोई नया अमेरिकी हमला नहीं हुआ। यह लगभग दो सप्ताह तक लगातार चल रहे अमेरिकी हमलों के बाद पहली शांत रात बताई गई।

ट्रंप ने मीडिया पर कसा तंज

अपने संबोधन में ट्रंप ने माहौल हल्का रखने की कोशिश की, लेकिन मीडिया पर तंज भी कसा। उन्होंने कहा कि यह 'ट्रंप डिरेजमेंट' सिंड्रोम वाले लोगों का सबसे बड़ा जमावड़ा है। हालांकि, उन्होंने पहले से तैयार तीखे भाषण को छोड़कर हल्के-फुल्के अंदाज में बात की। इस आयोजन को लेकर आलोचनाएं भी सामने आई हैं। कुछ लोगों का मानना है कि पत्रकारों और नेताओं का इस तरह साथ आना प्रेस की निष्पक्षता पर सवाल उठाता है। पॉपुल्टर इंस्टीट्यूट की मीडिया विशेषज्ञ केली मैकब्राइड ने कहा कि इससे जनता के बीच गलत संदेश जाता है कि पत्रकार और नेता आपस में करीबी हैं।

मीडिया-सरकार तनाव बरकरार

यह डिनर ऐसे समय में हुआ है जब ट्रंप प्रशासन और मीडिया के बीच तनाव बढ़ता जा रहा है। हाल ही में सरकार ने कुछ पत्रकारों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की कोशिश की थी, जिसे बाद में वापस लेना पड़ा। इस मुद्दे पर कई प्रेस संगठनों ने भी विंता जताई है और व्हाइट हाउस कॉरैस्पॉन्डेंट्स एसोसिएशन से सरकार के खिलाफ खुलवार बोलने की अपील की है। व्हाइट हाउस कॉरैस्पॉन्डेंट्स एसोसिएशन ने साफ किया कि इस डिनर का उद्देश्य एक स्वतंत्र प्रेस का जश्न मनाना है और यह दिखाना है कि लोकतंत्र में पत्रकारिता की भूमिका कितनी अहम है।

के दौरान एक हमलावर ने सुरक्षा जांच चौकी पर हमला कर दिया था, जिससे कार्यक्रम में अफरा-तफरी मच गई थी और लोगों को सुरक्षित बावेश निकालना पड़ा था। इस बार के कार्यक्रम में कुछ बदलाव भी किए गए। दो नए पुरस्कार जोड़े गए, एक सीक्रेट सर्विस एजेंट विक्टर गोंजालेस को, जिन्होंने हमले के दौरान बहादुरी दिखाई, और दूसरा उस होटल स्टाफ को, जहां पहली बार कार्यक्रम आयोजित हुआ था।

शिक्षा मंत्री के रूप में कैसे रहा कार्यकाल?

7 जुलाई 2021 को धर्मेद्र प्रधान को शिक्षा मंत्रालय और कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्रालय की जिम्मेदारी सौंपी गई। शिक्षा मंत्री के रूप में उन्होंने:

- राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP 2020) के क्रियान्वयन को आगे बढ़ाया।
- स्कूल शिक्षा, उच्च शिक्षा और कौशल विकास से जुड़े कई कार्यक्रमों की निगरानी की।
- शिक्षा क्षेत्र में डिजिटल और तकनीकी सुधारों पर जोर दिया।

प्रधान के कार्यकाल के विवाद

उनके कार्यकाल में शिक्षा मंत्रालय लगातार कई विवादों के केंद्र में रहा। सबसे बड़े मुद्दे रहे:

- नीट-यूजी पेपर लीक विवाद
- यूजीसी-नेट परीक्षा रद्द होना
- राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी (उठऊअ) की कार्यप्रणाली पर सवाल
- विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं में कथित अनियमितताओं के आरोप
- परीक्षा प्रणाली की पारदर्शिता और विश्वसनीयता पर उठते सवाल

अस्पताल पहुंचे थे। करीब तीन दशक बाद परिस्थितियां पूरी तरह बदल गईं। कभी पेपर लीक के खिलाफ आंदोलन करने वाले धर्मेद्र प्रधान स्वयं केंद्रीय शिक्षा मंत्री के रूप में नीट, यूजीसी-

मानसून का कहर जारी: असम बाढ़ पर मोदी ने की हिमंता से की बात, अबतक 61 की मौत

○ **एजेंसी, नई दिल्ली।**

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को असम के मुख्यमंत्री हिमंता बिस्वा सरमा से राज्य में व्याप्त बाढ़ की स्थिति पर चर्चा की। उन्होंने राहत, पुनर्वास और पुनर्निर्माण प्रयासों के लिए केंद्र की ओर से हर संभव सहायता का आश्वासन दिया। मुख्यमंत्री सरमा ने एक्स पर एक पोस्ट में बातचीत का विवरण साझा करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री ने उन्हें बाढ़ की स्थिति, जलप्रलय से हुए नुकसान के पैमाने, राहत कार्यों की प्रगति और राज्य प्रशासन के सामने आने वाली चुनौतियों का जायजा लेने के लिए बुलाया था।

मुख्यमंत्री के अनुसार, उन्होंने प्रधानमंत्री को असम सरकार की ओर से प्रभावित लोगों को राहत देने और यह सुनिश्चित करने के लिए उठाए जा रहे कदमों के बारे में जानकारी दी कि सहायता बाढ़ से प्रभावित प्रत्येक परिवार तक पहुंचे।

पेपर लीक विवाद: राहुल गांधी का केंद्र सरकार पर हमला, बोले- सब कुछ बंद कर सकते हैं, लेकिन पेपर लीक नहीं रोक पाए

पुलिस कार्रवाई पर भी उठाए सवाल

राहुल गांधी ने 20 जुलाई को दिल्ली में हुए छात्र प्रदर्शन के दौरान पुलिस की कार्रवाई को लेकर भी सरकार को घेरा। उन्होंने एक घायल छात्र का वीडियो साझा करते हुए आरोप लगाया कि शांतिपूर्ण प्रदर्शन कर रहे छात्रों पर गोली चलाकर उन्हें घायल किया गया। उन्होंने कहा कि आज के समय में अपने हक की मांग करने वाले छात्रों को न्याय की जगह छर्रे मिल रहे हैं, जो बेहद चिंताजनक है।

प्रदर्शन में पुलिस और छात्र दोनों घायल

दिल्ली में हुए इस प्रदर्शन के दौरान झड़पों में 118 से अधिक पुलिसकर्मी घायल हुए, जिनमें कई वरिष्ठ अधिकारी भी शामिल हैं। वहीं करीब 60 प्रदर्शनकारियों के घायल होने की भी खबर है। इस घटना ने पूरे मामले को और गरमा दिया है।

सरकार का जवाब: कानून होगा और सख्त

इस बीच केंद्र सरकार ने पेपर लीक रोकने के लिए कदम तेज कर दिए हैं। केंद्रीय कैबिनेट ने सार्वजनिक परीक्षा (अनुचित साधनों की रोकथाम) अधिनियम, 2024 में संशोधन को मंजूरी दे दी है। सूत्रों के मुताबिक, इस संशोधन बिल को 27 जुलाई को संसद में पेश किया जा सकता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी सख्त कार्रवाई का भरोसा देते हुए कहा है कि पेपर लीक के खिलाफ कड़े कानून बनाए जाएंगे।

लिखा कि छात्रों ने सिर्फ अपने अधिकारों की मांग की थी, लेकिन सरकार ने उनके खिलाफ सख्त कदम उठाए। राहुल ने तंज कसते हुए कहा,

ईरान की होर्मुज स्ट्रेट पर रणनीतिक नियंत्रण की तैयारी, कमेटी को भेजे गए 12 ड्राफ्ट बिल

○ **एजेंसी, तेहरान।**

ईरान की संसद मजलिस में होर्मुज स्ट्रेट के रणनीतिक प्रबंधन और नियंत्रण को लेकर बड़ा कदम उठाया गया है। ईरानी मीडिया ने पार्लियामेंट्री प्रवक्ता के हवाले से शनिवार को बताया कि ईरान की संसद ने होर्मुज स्ट्रेट पर रणनीतिक नियंत्रण लागू करने के मकसद से 12 ड्राफ्ट बिल राष्ट्रीय सुरक्षा और विदेश नीति कमेटी को भेजे हैं। ईरानी मीडिया, ईरान इंटरनेशनल के अनुसार, इसमें मैरीटाइम जोन कानूनों को संशोधित करने का प्रस्ताव शामिल है। इसे इस हफ्ते एक ही बिल में मिला दिया जाएगा, जिसके बाद वोट के लिए पदोार पर भेजा जाएगा। ज्यूडिशियरी, सिविल और आर्थिक मामलों से जुड़ी सेकेंडरी कमेटियां समुद्री नौवहन नियमों, साझा फंडिंग व्यवस्था और नियमों का पालन न करने पर कानूनी दंड जैसे प्रमुख प्रावधानों की समीक्षा कर रही हैं। ईरान के विदेश मंत्री अब्बास

अराघची ने कहा कि ईरान को अमेरिका से कोई अच्छा बर्ताव नहीं मिला। वाशिंगटन फारस की खाड़ी में तेहरान द्वारा तय किए गए रास्ते के बजाय एक नए शिपिंग रूट को बढ़ावा दे रहा है। किर्गिस्तान में शंघाई कोऑपरेशन ऑर्गनाइजेशन के विदेश मंत्रियों की मीटिंग के अवसर पर अराघची ने कहा कि यह ध्यान देने वाली बात है कि अमेरिका ने एक नया रास्ता खोला है और जहाजों से इसका इस्तेमाल करने पर जोर दिया। ईरान के पास इस बात के सबूत हैं कि तेहरान के बताए रास्ते का इस्तेमाल करने की योजना बना रहे जहाजों के साथ बातचीत की गई थी और उन्हें दक्षिणी रास्ता लेने के लिए उकसाया गया था। ईरान के खतम अल-अनबाया सेंट्रल हेडक्वार्टर के कमांडर ने शनिवार को कहा कि हर ईरानी के मारे जाने पर एक अमेरिकी सेवा सदस्य मारा जाएगा। इसे उन्होंने लड़ाई के मैदान के लिए एक नया समीकरण बताया।





आयुर्वेद के अनुसार एक धीमा जहर है व्हाइट सॉस पास्ता

आजकल खान-पान में कई बदलाव होने लगे हैं। इंडियन कुजीन के साथ और भी कई तरह की कुजीन हमारी डाइट का हिस्सा बन चुकी हैं। पिज्जा, पास्ता और मोमो समेत कई चीजें आजकल लोगों की आँखों में पड़ी हैं। व्हाइट सॉस पास्ता भी आजकल लोगों की फेवरेट डिश में से एक बन चुका है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि खाने-पीने की कई ऐसी चीजें हैं, जिन्हें हम रोजमर्रा की जिंदगी में शौक से खाते तो हैं लेकिन असल में ये सेहत के लिए नुकसानदेह हैं।

आयुर्वेद में खान-पान के तरीके और समय पर काफी जोर दिया जाता है। आज के समय में खान-पान की जिन चीजों का चलन बढ़ गया है, उनमें से कई ऐसी चीजें भी हैं, जिन्हें आयुर्वेद में सेहत के लिए नुकसानदेह बताया गया है। व्हाइट सॉस पास्ता इन्हीं में से एक है। यह क्यों आपकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है और किस तरह आप इसे हेल्दी तरीके से खा सकती हैं, इस बारे में एक्सपर्ट से जानते हैं।

एक्सपर्ट का कहना है कि आजकल लोग जब भी बाहर जाते हैं, तो अक्सर व्हाइट सॉस पास्ता ऑर्डर करते हैं। घरों में भी इसे बनाने का चलन बढ़ गया है। लेकिन, आयुर्वेद के अनुसार, यह एक धीमा जहर है, जो आपके शरीर को नुकसान पहुंचा रहा है।

- आयुर्वेद का कहना है कि शरीर में टॉक्सिन्स जमा होना और स्किन से जुड़े डिसऑर्डर के पीछे सबसे बड़ी वजह विरुद्ध आहार होता है। विरुद्ध आहार यानी खाने की दो ऐसी चीजों को एक साथ मिलाकर खाना, जो प्रकृति में एक-दूसरे के विपरीत हैं और सेहत पर बुरा असर डाल सकती हैं।
- जब आप व्हाइट सॉस बनाते हैं, तो इसमें दूध के साथ नमक मिलाते हैं, ये दोनों चीजें एक साथ लेना आयुर्वेद में सही नहीं बताया गया है।
- अगर आप लंबे समय तक इस कॉम्बिनेशन को खाते हैं, तो शरीर में टॉक्सिन्स जमा होने लगते हैं, स्किन से जुड़ी दिक्कतें हो जाती हैं और अर्थराइटिस भी हो सकती है।
- अगर आप इसे खाना चाहते हैं, तो व्हाइट सॉस बनाते समय रेगुलर मिल्क की जगह प्लांट बेस्ड मिल्क जैसे ओट मिल्क, कोकोनेट मिल्क और सोय मिल्क का इस्तेमाल करें। इससे सेहत को नुकसान नहीं होगा।



शरीर के साथ-साथ दिमाग और मन को भी हेल्दी रखने में मदद करता है योगासन



योगासन करने से पहले और बाद में कुछ बातों का ख्याल रखने की जरूरत होती है, जिससे फिट रहने में मदद मिल सकती है। आइए, यहां एक्सपर्ट से जानते हैं कि फिट रहने के लिए योगासन करने से पहले और बाद में किन बातों का ख्याल रखना चाहिए।

योगासन का महत्व सिर्फ भारत ही नहीं, पूरे दुनिया समझ रही है। योगासन हमारे शरीर के साथ-साथ दिमाग और मन को भी हेल्दी रखने में मदद करता है। योगासन करने के अनेक फायदे हैं, लेकिन क्या आप जानती हैं योग करने से पहले और बाद में कुछ बातों का खास ख्याल रखने की जरूरत होती है। रोजाना योगासन करने से पहले और बाद में किन बातों का ख्याल रखना चाहिए, यह हमें योग और स्पिरचुल लीडर हिमालयन सिद्धा अक्षर ने बताया है। हिमालयन सिद्धा अक्षर, अवशर योग केंद्र के फाउंडर हैं। एक्सपर्ट के मुताबिक, योगासन करने से पहले और बाद में वार्म अप, कूल डाउन और न्यूट्रिशन जैसी चीजों का ख्याल रखना चाहिए।

योगासन से पहले किन बातों का रखें ध्यान?
एक्सपर्ट के मुताबिक, योगासन करने से पहले ठीक तरह से वार्म अप करना जरूरी माना जाता है। इस दौरान हल्के मूवमेंट करने चाहिए,

जिससे ब्लड फ्लो और फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ती है।
लाइट कार्डियो
योगासन करने से पहले 5-10 मिनट सैर करना, जगह पर ही खड़े रहकर जॉगिंग और जंपिंग जैक्स करने की सलाह दी जाती है। क्योंकि यह हार्ट रेट को बढ़ाते हैं।

ज्वाइंट मूवमेंट
योगासन से पहले अपने हाथ, पैर, गर्दन और कंधों के ज्वाइंट्स को मूव करने की सलाह दी जाती है।
कैट-काउ स्ट्रेच
एक्सपर्ट के मुताबिक, पीठ की मूवमेंट के लिए पहले आर्च और राउंड बनाने की सलाह दी जाती है।

सूर्य नमस्कार
पूरे शरीर के वार्म अप के लिए पहले



सूर्य नमस्कार के 2-3 राउंड करना फायदेमंद हो सकता है। सूर्य नमस्कार के अनेक फायदे होते हैं।

योगासन करने से पहले क्या खाना चाहिए?

एक्सपर्ट के मुताबिक, योगासन करने से पहले पोषण से भरपूर भोजन की सलाह दी जाती है, जिससे एनर्जी लेवल बना रहे और किसी तरह की परेशानी का सामना ना करना पड़े। योगासन से 2-3 घंटे पहले लाइट डाइट या 30 से 60 मिनट पहले कम मात्रा में स्नेक्स लेने चाहिए। रोजाना योगाभ्यास करने वालों को पूरे दिन हाइड्रेट रहने की सलाह दी जाती है। लेकिन योगासन करने से तुरंत पहले ज्यादा मात्रा में पानी का सेवन करने से बचना चाहिए।

योगासन के बाद क्या खाना है फायदेमंद?

- योगासन से पहले मुड़ीभर नट्स और एक केला खाना फायदेमंद हो सकता है।
- एल्मन्ड बटर के साथ सेब को काटकर भी खाया जा सकता है।
- बेरिज के साथ ग्रीक योगर्ट का सेवन करना भी फायदेमंद हो सकता है।
- योगासन करने के 30-60 मिनट में खाना खा लेना चाहिए, इससे शरीर को रिकवर करने में आसानी होती है।
- योगासन के बाद शरीर को

हाइड्रेट करना जरूरी हो जाता है, क्योंकि इस दौरान खूब सारे प्लूयड्स शरीर से निकल जाते हैं। योगासन के बाद नारियल पानी का सेवन करना फायदेमंद माना गया है।

- योगासन करने के बाद प्रोटीन पाउडर, फल और पतेंदार सब्जियों की स्मूदी का सेवन कर सकते हैं। नट्स के साथ ओटमील, सीड्स और फेश फ्रूट्स का सेवन करना भी फायदेमंद हो सकता है।

योगासन से पहले क्या ना खाएं?

योगासन से पहले भारी और ज्यादा तला-भुना खाने से बचना चाहिए। योगासन से पहले मसालेदार खाने का सेवन नहीं करने की सलाह दी गई है। भारी मात्रा में भी कैफीन का सेवन करने से बचना चाहिए।

योगासन के बाद किन बातों का रखें ध्यान?

योगासन के बाद कूल डाउन होने की जरूरत होती है, इससे फिट रहने में मदद मिलती है।

शवासन
एक्सपर्ट के मुताबिक, योगासन के बाद 5 से 10 मिनट शवासन करना चाहिए, इससे आपके शरीर को आराम तो मिलेगा।

आसान स्ट्रेचिंग
योगासन करने के बाद शरीर के जिन जगहों पर दर्द का अहसास हो रहा है, उसके लिए 30 से 60 सेकंड स्ट्रेच करें।

डीप ब्रीथिंग
योगासन करने के बाद धीरे और डीप ब्रीथिंग करने की सलाह दी जाती है, इससे नर्वस सिस्टम को आराम मिलता है।

मेडिटेशन
योगासन के बाद थोड़ी देर का मेडिटेशन भी आपके दिमाग और शरीर को रिलेक्स करने में मदद कर सकता है। मेडिटेशन के अनेक फायदे होते हैं।



जिंक से प्रोटीन फाइबर तक, पोषक तत्वों से भरपूर काला नमक चावल

आजकल स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोग सामान्य चावल की जगह पौष्टिक विकल्प तलाश रहे हैं। इन्हीं में से एक है काला नमक चावल। यह बेहद पौष्टिक, सुगंधित और स्वादिष्ट चावल है जो कई जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इस चावल को 'बुद्धा राइस' या इसे 'महात्मा बुद्ध का महाप्रसाद' भी कहा जाता है। इस चावल की खासियत यह है कि यह न सिर्फ पौष्टिक बल्कि स्वादिष्ट भी है। इसमें प्राकृतिक सुगंध होती है, जिससे खाना और भी स्वादिष्ट बन जाता है। इसे दाल, सब्जी, सलाद के साथ खाया जा सकता है। इसकी खिचड़ी भी सेहतमंद होती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि आधुनिक जीवनशैली में पौष्टिक अनाजों को अपनी थाली में शामिल करना जरूरी है। काला नमक चावल सामान्य सफेद चावल का बेहतर विकल्प साबित हो सकता है। हालांकि, किसी भी नए खाद्य पदार्थ को अपनी डाइट में शामिल करने से पहले डॉक्टर या न्यूट्रिशनल एक्सपर्ट से सलाह अवश्य लें।

काला नमक चावल में आयरन, जिंक, प्रोटीन और फाइबर समेत अन्य पोषक तत्व भी इसमें प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। काला नमक चावल डायबिटीज से पीड़ित लोगों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद माना जाता है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स बहुत कम होता है, जिससे खाने के बाद ब्लड शुगर लेवल अचानक नहीं बढ़ता। इससे डायबिटीज के मरीज आसानी से अपना खान-पान संतुलित रख सकते हैं। इस चावल के नियमित सेवन से वजन प्रबंधन में भी मदद मिलती है। इसमें मौजूद फाइबर पेट को लंबे समय तक भरा रखता है, जिससे अनावश्यक भूख नहीं लगती और वजन बढ़ने की समस्या कम होती है। जो लोग वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, उनके लिए यह अच्छा विकल्प साबित हो सकता है।



काला नमक चावल पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाता है। फाइबर की अच्छी मात्रा होने के कारण यह कब्ज जैसी आम समस्याओं से राहत दिलाता है और पाचन क्रिया को सुचारु रूप से चलाने में मदद करता है। इसके अलावा, यह हृदय स्वास्थ्य के लिए भी बेहद उपयोगी है। आयरन और जिंक जैसे तत्व शरीर में खून की कमी को दूर करते हैं और रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं। इससे हृदय संबंधी जोखिम कम होते हैं। काला नमक चावल बच्चों और महिलाओं के लिए भी फायदेमंद है। आयरन की भरपूर मात्रा एनीमिया यानी खून की कमी की समस्या को दूर करने में सहायक है। जिंक इम्युनिटी बढ़ाता है और प्रोटीन शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

हाई बीपी की है शिकायत तो खान-पान को लेकर बरतें अतिरिक्त सतर्कता



अगर आपको हाई बीपी की शिकायत है तो ऐसे में आपको अपने खान-पान का जरूर ध्यान रखना चाहिए। ऐसे कई फूड्स हैं, जिन्हें हाई बीपी के मरीजों को नाश्ते में खाने से बचना चाहिए।

नाश्ता दिन का पहला मील होता है और इसलिए इसका सीधा प्रभाव आपकी सेहत पर पड़ता है। यही कारण है कि आपको अपने नाश्ते का खास ख्याल रखना चाहिए। अमूमन जब आप नाश्ता बनाते हैं तो आपको अपनी हेल्थ कंडीशन पर फोकस करना चाहिए। मसलन, अगर आपको हाई बीपी है तो आपको नाश्ते में कुछ फूड आइटम्स को अवॉयड करना चाहिए। आहार आपके बीपी पर बहुत प्रभाव डाल सकता है। अगर आप सोच-समझकर अपना नाश्ता नहीं बनाते हैं तो इससे आपका ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और आपको परेशान कर सकता है। हाइपरटेंशन समय के साथ कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं जैसे हृदय रोग और स्ट्रोक का कारण बन सकता है। इसलिए, आपको अपने खान-पान को लेकर अतिरिक्त सतर्कता बरतनी चाहिए।

हाई सोडियम सेरलस

अधिकतर लोग नाश्ते में सेरलस खाना काफी पसंद करते हैं। हालांकि, अगर आपको बीपी की शिकायत है तो आपको नाश्ते में हाई सोडियम सेरलस खाने से बचना चाहिए। आजकल मार्केट में रेडी-टू-ईट सेरलस मिलते हैं। इनमें अक्सर अतिरिक्त नमक या फ्लेवोरिंग को मिलाया जाता है। सोडियम की अधिकता की वजह से इन सेरलस का सेवन बीपी के मरीजों के लिए अच्छा नहीं माना जाता है। इसलिए, अगर आपको सेरलस खाना अच्छा लगता है तो ऐसे में आप कम सोडियम या अनस्वीटन सेरलस का चयन करें।

फाइड फूड्स

हाई बीपी के मरीजों को नाश्ते में डीप फाइड आइटम्स

का सेवन करने से भी बचना चाहिए। फाइड फूड्स में अनहेल्दी फैट्स कंटेंट काफी अधिक होता है, इसलिए जब आप इसका सेवन करते हैं तो इससे आपका वजन बढ़ता है। अधिक वजन ब्लड प्रेशर की शिकायत को बढ़ा सकता है।

व्हाइट ब्रेड और पेस्ट्री

हाई बीपी के मरीजों के लिए रिफाइन आटे से बनी आइटम्स जैसे व्हाइट ब्रेड, पेस्ट्री और अन्य बेवड सामान का सेवन करने से बचना चाहिए। इस तरह की फूड आइटम्स ब्लड शुगर लेवल में स्पाइक का कारण बन सकते हैं। इतना ही नहीं, इससे आपका वजन भी बढ़ सकता है। जिससे भी आपके ब्लड प्रेशर की समस्या बद से बदतर हो सकती है।

हाई फैट डेयरी प्रोडक्ट्स

नाश्ते में डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करना बेहद आम है। अमूमन लोग नाश्ते में दूध व दही आदि का सेवन करते हैं। लेकिन अगर आपको बीपी की समस्या है तो ऐसे में आपको हाई फैट डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे फुल फैट मिल्क, फुल फैट चीज आदि से बचना चाहिए। इन तरह के प्रोडक्ट्स में सैचुरेटेड फैट अधिक पाया जाता है। इसलिए, इनके सेवन से ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ सकता है और ऐसे में आपको हाई बीपी की शिकायत हो सकती है। अगर आप डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करना चाहते हैं तो ऐसे में आप हाई फैट डेयरी प्रोडक्ट्स की जगह स्किम्ड मिल्क आदि का सेवन करना चाहिए।

अय्यर की कप्तानी में भारत ने जीती पहली टी20 सीरीज, 2-0 से आगे

भारत ने दिया था 220 रन का टारगेट, जिम्बाब्वे की टीम 129 रन पर सिमटी

○ एजेंसी, हगरे ।

भारत ने जिम्बाब्वे को दूसरे टी20 मुकाबले में 90 रनों से हराकर तीन मैचों की सीरीज में 2-0 की अजेय बढ़त बना ली है। भारत ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 20 ओवर में पांच विकेट पर 219 रन बनाए। जवाब में जिम्बाब्वे की टीम 17.5 ओवर में 129 रन पर सिमट गई। लक्ष्य का पीछा करते हुए जिम्बाब्वे की बल्लेबाजी बेहद खराब रही और टीम किसी भी समय सुखद स्थिति में नहीं दिखी। जिम्बाब्वे ने नियमित अंतराल पर विकेट गंवाए। सीरीज का तीसरा और आखिरी टी20 मुकाबला रविवार को खेला जाएगा।

भारत को श्रेयस अय्यर की कप्तानी में पहली बार टी20 सीरीज में जीत मिली है। सूर्यकुमार यादव



जिम्बाब्वे की बल्लेबाजी रही खराब

की जगह टी20 टीम के कप्तान बनाए गए श्रेयस की शुरूआत अच्छी नहीं रही थी। श्रेयस की कप्तानी में आयरलैंड और इंग्लैंड के खिलाफ भारत ने सीरीज गंवाई थी। श्रेयस कप्तान के तौर पर पहले सात मैचों में जीत नहीं दर्ज कर सके थे, लेकिन जिम्बाब्वे दौरे पर उन्हें राहत मिली। भारत ने इस सीरीज के दोनों मुकाबले अपने नाम कर सीरीज पर कब्जा जमा लिया है।

ईशान और तिलक ने दिखाया दम

इससे पहले, जिम्बाब्वे ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला लिया। ईशान किशन और तिलक वर्मा के अर्धशतकों की मदद से भारत ने जिम्बाब्वे के सामने चुनौतीपूर्ण लक्ष्य रखा। टीम इंडिया ने 29 के स्कोर तक अपने दो विकेट खो दिए थे। ईशान ने तिलक के साथ साझेदारी से पहले कसान श्रेयस अय्यर के साथ मिलकर तीसरे विकेट के लिए 66 रन जोड़े। फिर ईशान और तिलक के बीच चौथे विकेट के लिए 94 रनों की साझेदारी हुई। ईशान ने सबसे ज्यादा 44 गेंदों पर नौ चौकों और दो छक्कों की मदद से 81 रन बनाए। वहीं, तिलक 29 गेंदों पर पांच चौकों और तीन छक्कों की मदद से 60 रन बनाकर नाबाद रहे। भारत की ओर से श्रेयस ने 25, वैभव सूर्यवंशी ने 20, रिकू सिंह ने 12 और अभिषेक शर्मा ने आठ रन बनाए। शिवम दुबे छह रन बनाकर नाबाद रहे। जिम्बाब्वे के लिए ब्लेसिंग मुजरबानी, रिचर्ड नगारवा, ब्रेड इवार्स, न्यूमैन नयामहुरी और ब्रायन बेनेट ने एक-एक विकेट लिए।

भारत के नाम अनूठा रिकॉर्ड

टीम इंडिया ने एक कैलेंडर ईयर में नौवीं बार टी20 क्रिकेट में 200+ का आंकड़ा छुआ है। इसी के साथ भारत ने कैलेंडर वर्ष में टी20 क्रिकेट के दौरान सबसे ज्यादा बार इस आंकड़े को छूने के मामले में अपने ही रिकॉर्ड की बराबरी कर ली। इससे पहले, टीम इंडिया ने साल 2024 में 9 बार टी20 क्रिकेट में 200+ रनों का आंकड़ा छुआ था। साल 2023 में भारत ने सात बार ऐसा किया।

अभिषेक शर्मा ने सबसे ज्यादा तीन विकेट लिए, जबकि डेब्यू मैच खेलने वाले यश ठाकुर और प्रिंस यादव को दो-दो विकेट मिले। रवि बिश्नोई, शिवम दुबे और तिलक वर्मा को एक-एक विकेट मिले।

भारतीय तैराकों ने फिर किया निराश, लॉन बॉल में मिली सफलता; मुक्केबाज सचिन सिवाच अगले दौर में



○ एजेंसी, ग्लास्गो।

राष्ट्रमंडल खेल 2026 के तीसरे दिन भारत को अब तक कोई पदक नहीं मिल सका है। भारतीय तैराकों ने पुरुष 400 मीटर फ्री स्टाइल वर्ग में निराशाजनक प्रदर्शन किया। वहीं, महिला व्हीलचेयर 3७3 बास्केटबॉल में भी भारत को हार का सामना करना पड़ा। हालांकि, भारतीय मुक्केबाज सचिन सिवाच ने दमदार प्रदर्शन करते हुए अगले दौर में जगह बनाई, जबकि महिला लॉन बॉल पेयर्स में भी टीम को जीत मिली।

फाइनल में नहीं पहुंच सके भारतीय तैराक

भारतीय तैराकों का शनिवार को राष्ट्रमंडल खेलों में प्रदर्शन निराशाजनक रहा जिसमें धक्षन शशिकुमार और आर्यन नेहरा दोनों ही पुरुषों की 400 मीटर फ्रीस्टाइल स्पर्धा में फाइनल के लिए क्वालिफाई नहीं कर सके। शशिकुमार ने टोलक्रॉस स्विमिंग सेंटर में आयोजित 400 मीटर

व्हीलचेयर महिला बास्केटबॉल में मिली हार

भारत को शनिवार को यहां राष्ट्रमंडल खेलों की व्हीलचेयर महिला 33 बास्केटबॉल प्रतियोगिता के ग्रुप बी मैच में वेल्स से 1-16 से करारी हार का सामना करना पड़ा। भारतीय टीम वेल्स की तेजी और स्कोरिंग क्षमता का मुकाबला करने में संघर्ष करती दिखी जिससे वह शुरुआत में ही पिछड़ गई। पूरे मैच में वेल्स का दबदबा रहा जबकि भारत अपनी 12 कोशिशों में से सिर्फ एक पर ही अंक जुटा पाया। अब अपनी उम्मीदें बनाए रखने के लिए भारत ग्रुप चरण के बाकी मैच में वापसी करने की कोशिश करेगा।

राउंड ऑफ 16 में पहुंच सचिन सिवाच

भारतीय मुक्केबाज सचिन सिवाच ने पुरुष 60 किग्रा वर्ग में राउंड ऑफ 16 में जगह बना ली है। सचिन ने राउंड ऑफ 32 के मुकाबले में कनाडा के केओमा अल अहमदिहें को खंडित फैसले में 4-1 के अंतर से हराया। केओमा 2022 राष्ट्रमंडल खेल के कांस्य पदक विजेता हैं, लेकिन सचिन ने उनके खिलाफ दमदार प्रदर्शन किया।

सेमीफाइनल की दांड में बरकरार महिला लॉन बॉल टीम

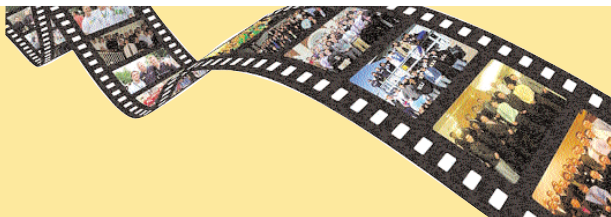
रूपा रानी टिक्की और पंकी सिंह की भारतीय जोड़ी ने राष्ट्रमंडल खेलों की लॉन बॉल्स प्रतियोगिता में अपना दबदबा बनाते हुए महिला पेयर्स के सेक्शन बी में टोगा की टाई-बेकर में 2-0 से हराकर सेमीफाइनल में जगह बनाने की अपनी उम्मीदें जीवंत रखा। टाई-बेकर में भारतीय खिलाड़ियों ने चुनौती का डटकर सामना किया। रूपा ने टीम को आगे किया और पंकी ने जीत पक्की की। रूपा और पंकी दोनों 2022 के बर्मिंघम राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण पदक जीतने वाली महिला फोर टीम का हिस्सा थीं। महिला पेयर्स के सेक्शन बी में भारत और इंग्लैंड दोनों ने तीन-तीन मैच खेले हैं और तीनों जीते हैं। लेकिन इंग्लैंड आगे है क्योंकि उसने भारत के मुकाबले एक सेट ज्यादा जीता है।

फ्रीस्टाइल की हीट में 27 तैराकों के बीच 3:58.09 मिनट का समय लेकर 15वां, जबकि आर्यन नेहरा ने 4:00.26 मिनट के साथ 16वां स्थान हासिल किया। तीसरी हीट में उतरे शशिकुमार ने प्रतियोगिता के मध्य तक सातवें स्थान पर पहुंचकर उम्मीद जगाई, लेकिन अंतिम चरण में जगह नहीं बना सके।

में अपनी बढ़त बरकरार नहीं रख सके और फाइनल में प्रवेश से वंचित रह गए। चौथी हीट में प्रतिस्पर्धा कर रहे आर्यन शुरूआत से ही पिछड़ गए। मध्य चरण में वह अंतिम स्थान पर थे और अंत तक उसी स्थान पर रहे, जिसके कारण वह भी फाइनल में जगह नहीं बना सके।



मनोरंजन



खेसारी को नहीं पहचान पाई मलाइका, बोलीं- कौन है ये?

भोजपुरी सुपरस्टार खेसारी लाल यादव का हाल ही में एक पुराना वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया। इस वीडियो को देखकर मलाइका अरोड़ा ने अपना रिएक्शन दिया। उन्होंने खेसारी को जाने बगैर ही उनकी जमकर क्लास लगाई। जानें आखिरी क्या बोलीं मलाइका?

मलाइका ने कहा 'बहुत घटिया'

वायरल वीडियो में खेसारी लाल यादव किसी इवेंट में रेड कारपेट पर फोटो क्लिक करवाते नजर आ रहे हैं। इसी बीच रेड कारपेट पर एक डॉग आकर बैठ जाता है, जिसे खेसारी के

दिया जाता है। जैसे ही यह वीडियो वायरल मलाइका तक पहुंचा उन्होंने जमकर क्लास लगा दी। मलाइका ने वीडियो शेयर करते हुए खेसारी की इस हरकत को 'बहुत घटिया' बताया। हालांकि एक्ट्रेस ने उनका नाम नहीं लिया।

मलाइका ने पूछा- कौन है ये?

मलाइका ने वीडियो शेयर करते हुए खेसारी की इस हरकत की आलोचना की। उन्होंने लिखा, "यह आखिर कैसे लोग हैं? और ये आदमी कौन है जो खड़ा होकर पोज दे रहा है? बहुत ही घिनौनी हरकत है।" अब मलाइका के यह कमेंट करने पर खेसारी के फैंस मलाइका को ट्रोल कर रहे हैं। वो उनके इंस्टाग्राम अकाउंट की अन्य पोस्ट पर अपनी हाजिरी दे रहे हैं और खेसारी को पहचान ना पाने के लिए मलाइका के प्रति नाराजगी व्यक्त कर रहे हैं।

क्या था मामला?



कहने के बाद खींचकर वहां से हटा

‘उन्होंने मुझे जबरन किस किया और गाली..’

एक्ट्रेस सान्वी तलवार और करण कुंद्रा ने एक साथ टीवी सीरियल 'ये कहाँ आ गए हम' में काम किया था। उस वक्त सीरियल के सेट से दोनों के टकराव की कई खबरें सामने आई थीं। अब कई साल बाद सान्वी ने उस घटना को याद करते हुए बात की।

एक्ट्रेस ने कहा- डायरेक्टर ने दबाव बनाया

सान्वी तलवार ने याद करते हुए खुलासा किया कि आखिर उनके और करण के बीच क्या हुआ था? टेली मसाला के साथ हुई बातचीत में उन्होंने बताया कि "मैं सेट पर करण से ज्यादा बात नहीं करती थी। मेरी यह बात करण सहित सेट के और लोगों के पसंद नहीं थी। इस वजह से डायरेक्टर्स मुझ पर मेल-जोल बढ़ाने के लिए दबाव बनाते थे पर मुझे यह पसंद नहीं था।"

सेट पर एक एक दूसरे को मारा था थपड़

सान्वी ने आगे बताया, "उस दिन सेट पर एक सीन चल रहा था जिसमें करण को मुझे किस करना था। मगर डायरेक्टर के बोलने के पहले ही करण ने किस कर लिया। उनके ऐसा करने के बाद मुझे बहुत गुस्सा आया। मैंने करण को थपड़ मार दिया, जिसके बाद वो वहां से चले गए। मगर 10-15 मिनट बाद वापस लौटे और मुझे एक जोरदार थपड़ मारा। इतना ही नहीं उन्होंने मुझे काफी भला बुरा भी कहा।"

एकता कपूर ने मांगी माफी

सान्वी ने आगे बताया कि इस हादसे के बाद करण



ने सान्वी से कोई माफी नहीं मांगी। मगर एकता कपूर ने उनसे माफी जरूर मांगी थी। उन्होंने एक्ट्रेस से माफी मांगने के साथ ही सीरियल के सेट पर वापस आने की गुजारािश तक की थी। इसके बाद ही सान्वी ने उनकी बात मानते हुए सेट पर वापसी की थी।

'किल' के बाद बदल गया लोगों का नजरिया, बोले राघव जुयाल

एक वक्त था, जब ज्यादातर लोग राघव जुयाल को डांसर, एंकर या टीवी चेहरे के तौर पर जानते थे। फिर साल 2024 में आई फिल्म 'किल'। इसमें निभाए उनके किरदार ने न सिर्फ ऑडियंस को चौंकाया, बल्कि इंडस्ट्री को भी उन्हें नए नजरिए से देखने पर मजबूर कर दिया। अब राघव पहली बार फिल्म 'भाई तेरा स्टार है' में लीड हीरो बनकर बड़े पर्दे पर आ रहे हैं। हालांकि, इस पूरे सफर में अगर कोई चीज उन्हें सबसे ज्यादा खुशी देती है, तो वह माता-पिता के चेहरे पर दिखने वाला गर्व है। अमर उजाला से खास बातचीत में राघव ने अपने 16 साल लंबे संघर्ष, 'किल' के बाद बदली पहचान, मलयालम अभिनेता फहाद फासिल के मैसेज, पहली लीड फिल्म और परिवार के साथ जुड़ी भावुक यादों पर खुलकर बात की।

'किल' के बाद पहली बार लगा कि लोगों की नजर बदल गई

राघव कहते हैं कि संघर्ष उन्होंने पहले ही किया था, लेकिन 'किल' के बाद पहली बार उन्हें महसूस हुआ कि लोग उन्हें अलग नजर से देखने लगे हैं। 'जब आप एक कदम आगे बढ़ते हो तो सबको प्रेरित करना पड़ता है। मां-बाप को भी और इंडस्ट्री को भी। मुझे भी प्रेरित करना पड़ा। 'किल'



के बाद मेरे लिए लोगों का परसेप्शन रातों-रात बदल गया। ऐसा बदलाव मैंने अपने एक्सपीरियंस में पहले कभी नहीं देखा था। कपिल शर्मा भाई ने भी मुझसे कहा था कि 'जो परसेप्शन चेंज तू कर रहा है, वो बहुत अलग है।' टीवी इंडस्ट्री के जितने भी लोग थे, सबने फोन किया। सब कह रहे थे कि पता नहीं क्यों, लेकिन ऐसा लग रहा था कि हमने भी ये ब्रेक कर दिया। वो इमोशन मेरे लिए बहुत बड़ा था।'

फहाद फासिल का मैसेज आज भी नहीं भूलें

बातचीत के दौरान जब उन कलाकारों का जिक्र आया जिन्होंने

'किल' देखने के बाद उनसे संपर्क किया, तो राघव बिना देर किए फहाद फासिल का नाम लेते हैं। 'बहुत लोगों के मैसेज आए, लेकिन इस वक्त सबसे पहले फहाद भाई का मैसेज याद आता है। उन्होंने लिखा था- 'Hi Raghav... This is Fahadh Faasil... a small time actor.' मैं पढ़कर शॉकड रह गया। उन्होंने बताया कि 'किल' में उन्हें मरिदा बहुत अच्छे लगा। इतने बड़े एक्टर का इस तरह आपको खुद मैसेज करना... ये सिर्फ एक एक्टर ही दूसरे एक्टर के लिए कर सकता है। वो मेरे लिए बहुत इमोशनल मोमेंट था।'

'16 साल तक साइड में रहा, लेकिन खुद पर भरोसा नहीं छोड़ा'

राघव मानते हैं कि उनके करियर की सबसे बड़ी ताकत टैलेंट से पहले आत्मविश्वास रहा। 'यही चीज मुझे मोटिवेट करती रही कि मैं हमेशा अपने ऊपर भरोसा करता रहा। इतने साल साइड में रहा, लेकिन मेरे अंदर से कभी ये चीज नहीं गई कि मुझे यही बनना है। मैं कभी मीडियोकर माईडसेट में नहीं रहा। 16 साल बहुत लंबा वक्त होता है, लेकिन जब तुम अंदर से सोच लेते हो कि तुम यही हो, तो धीरे-धीरे बाहर भी वही होने लगता है।'

टेलीविजन को कम क्यों आंकने लगते हैं। मेरे लिए टीवी सबसे बड़ा स्कूल है। यहां कैमरे के सामने अभिनय करना, लंबी-लंबी लाइन्स याद करना और हर परिस्थिति में बेहतर प्रदर्शन करना सीखने को मिलता है।' उन्होंने आगे कहा, "टेलीविजन में काम करना आसान नहीं होता, क्योंकि यहां कलाकारों को बहुत कम समय में अपना बेस्ट देना पड़ता है। टीवी में अगले दिन का एपिसोड प्रसारित होना होता है, इसलिए नई स्क्रिप्ट मिलते ही कलाकारों को तुरंत तैयारी करनी पड़ती है और शूटिंग भी करनी होती है। वेब सीरीज में कलाकारों को वर्कशॉप और तैयारी के लिए पर्याप्त समय मिलता है, लेकिन टीवी में काम की रफ्तार कहीं ज्यादा तेज होती है। यही वजह है कि टीवी कलाकारों को हर दिन नई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है और लगातार मेहनत करनी पड़ती है।"

निहारिका चौकसे ने कहा, "मनोरंजन जगत अब पहले से बेहतर दिशा में आगे बढ़ रहा है। बदलाव जीवन का

सबसे बड़ा सच है और इंडस्ट्री भी समय के साथ बदल रही है। पहले टेलीविजन में महिलाओं पर आधारित कहानियां ज्यादा देखने को मिलती थीं, लेकिन अब फिल्मों में भी महिला कलाकारों को मजबूत और अहम किरदार मिलने लगे हैं। महिला प्रधान फिल्मों का अच्छा प्रदर्शन इस बात का सबूत है कि दर्शकों की सोच बदल रही है और इंडस्ट्री महिलाओं को पहले से ज्यादा अवसर दे रही है।"

रियलिटी शोज में आने को लेकर भी निहारिका ने कहा, "अभी मैं सिर्फ काम करना चाहती हूं। रियलिटी शोज बाद में भी किए जा सकते हैं। सबसे पहले मैं अपना फैन बेस मजबूत करना चाहती हूं, ताकि जब भी किसी रियलिटी शो में हिस्सा लूं, तो जीतने के इरादे से जाऊं।"

उन्होंने कहा, "मुझे डांस करना बेहद पसंद है, इसलिए 'झलक दिखला जा' मेरे पसंदीदा रियलिटी शोज की लिस्ट में शामिल है। वहीं, 'खतरों के खिलाड़ी' में हिस्सा लेने की इच्छा भी है, लेकिन उससे पहले मैं अपने डर पर काबू पाना चाहती हूं।"

