



वर्ष 52 / अंक 214 / पृष्ठ 8 / मूल्य ₹ 2.10

दैनिक

# सांध्यप्रकाश

संस्थापक- स्व. सुरेन्द्र पटेल

■ आरएनआई 22296/71 ■ डाक पंजीयन मप्र/भोपाल/125/12-14

भोपाल की धड़कन



भोपाल, शनिवार 18 मार्च 2023 भोपाल से प्रकाशित

## सांध्यप्रकाश विशेष

## पीएम का ट्रॉफी: धार में बनेगा पीएम मित्र मेंगा टेक्स्टाइल पार्क

2 लाख योजगार मिलेंगे, मुख्यमंत्री ने किया प्रधानमंत्री मोदी का अनिंदन

**भोपाल।** मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने प्रधानमंत्री नेरन्द मोदी का मध्यप्रदेश के धार जिले में पीएम मित्र मेंगा एकीकृत टेक्स्टाइल पार्क स्थापित करने के लिये अधिनियम किया है। मुख्यमंत्री चौहान ने कहा कि प्रधानमंत्री का यह निर्णय टेक्स्टाइल सेक्टर में निवेश को बढ़ावा देने और रोजगार के अनेक अवसर सुनियत करने में मददगार साबित होगा। मध्यप्रदेश के धार जिले में पीएम मित्र मेंगा टेक्स्टाइल पार्क बनेगा। केंद्र ने देश के सात राज्यों में यह पार्क शुरू करने की मजबूरी दी है। इसमें मध्यप्रदेश भी शामिल है। इसके पार्क शुरू होने पर लोगों को रोजगार मिलेगा। प्रधानमंत्री नेरन्द मोदी ने खुद ट्रॉफी कर यह कानूनकरी दी है।

उन्होंने ट्रॉफी में लिखा,

पीएम मित्र मेंगा टेक्स्टाइल पार्क कपड़ा क्षेत्र को बढ़ावा दें।

यह बताते हुए खुशी हो रही है कि

पीएम मित्र मेंगा टेक्स्टाइल पार्क तमिलनाडु, तेलंगाना,

कर्नाटक, महाराष्ट्र, गुजरात,

एमपी और यूपी में स्थापित किए

जायेंगे। प्रधानमंत्री ने लिखा है

कि पीएम मित्र मेंगा टेक्स्टाइल पार्क कपड़ा क्षेत्र के लिए अत्यधिक बुनियादी बांधा

प्रदान करेगा, करांडों का निवेश

होगा और लाखों लोगों नौकरियां मिलेंगी। यह मेंक इन ईडिंगों और मेंक फार द

वर्ल्ड का एक बेहतरीन उदाहरण होगा।

**पीएम मित्र पार्क योजना**

केन्द्रीय कपड़ा मंत्रालय ने 7 मेंगा एंट्रीप्रेटेड टेक्स्टाइल रीजन एंड अपैरल (पीएम मित्र) पार्क स्थापित करने के लिए 4,445 करोड़ रुपये की पीएम मित्र पार्क योजना शुरू की थी। योजना का उद्देश्य कपड़ा उद्योग की संरचना मूल्य श्रृंखला के लिए एकीकृत डिजिटल रूप से परामर्श और आधुनिक औद्योगिक बुनियादी संविधानों का विकास करना है। यह योजना प्रधानमंत्री के 5-एफ एस से फाइबर, फाइबर से फैक्ट्री, फैक्ट्री से फैक्ट्री और फैक्ट्री से फैक्ट्री तक से प्रेरित है। यह एक आत्म-निर्भाव भारत के निर्माण को दृष्टि को पूरा करने और भारत का वैश्विक वस्त्र मानविक्ति पर मजबूती से स्थापित करने की आकांक्षा रखता है।

पीएम मित्र पार्क स्थापित करने में कई राज्यों ने रुचि दिखाई और अपना प्रस्ताव कपड़ा मंत्रालय को दिया था। एक साल के लंबे मूल्यांकन, चर्चा और सूचना साझा करने के बाद 17 मार्च 2023 को चौथी राज्यों की सूची घोषित हो गई है। पीएम मित्र पार्क स्थापित करने के लिए चौथी राज्यों में मध्यप्रदेश भी शामिल है। पीएम मित्र साइटों का चयन केन्द्र सरकार द्वारा एक चुनौती प्रदत्ति के माध्यम से किया गया था।

मध्यप्रदेश सरकार विश्व स्तरीय औद्योगिक बुनियादी ढाँचे के साथ 1,000 एकड़ियों से अधिक धूम पार्सल में एकीकृत डिजिटल रूप से कपड़ा और परिधान पार्क स्थापित करने की इच्छा है, जो अत्यधिक प्रौद्योगिकी की आकर्षित करेगी। साथ ही कपड़ा क्षेत्र में एकड़ियों और स्टार्टअप्स के लिए एकीकृत कपड़ा मूल्य श्रृंखला के साथ प्रस्तावित पार्क उद्योग की स्वतंत्रता का उद्देश्य और सहायक सुविधाएँ भी शामिल होंगी, जिसमें एक सामान्य प्रैस-संस्करण इकाई, सामान्य प्रैस-संस्करण इकाई, सामान्य प्रैस-संस्करण और आवास (विशेष रूप से महिला श्रमिकों के लिए), स्वास्थ्य सुविधा, प्रशिक्षण और औद्योगिक बांधा जाने के लिए एकीकृत कपड़ा मूल्य श्रृंखला का उद्देश्य और सहायक सुविधाओं के साथ प्रस्तावित पार्क उद्योग की संपूर्ण श्रृंखला को उपलब्ध कराना में सुधार करेगा। इस पार्क से रोजगार सुरक्षा को बढ़ावा दिलेगा, जिससे एक लाख प्रत्यक्ष और 2 लाख अप्रत्यक्ष लोगों में 500 करोड़ रुपये (300 करोड़ + 200 करोड़ रुपये) के विकास पूर्जी समर्थन (डीसीएस) के रूप में प्रस्तावित पार्क की स्थापना का समर्थन करेगा।

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने इसके लिए प्रधानमंत्री नेरन्द मोदी का अभिनन्दन किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री का यह निर्णय टेक्स्टाइल सेक्टर में निवेश को बढ़ावा देने और रोजगार के अनेक अवसर सुनियत करने में मददगार होगा। पीएम मित्र पार्क स्थापित करने में कई राज्यों ने रुचि दिखाई और अपना प्रस्ताव कपड़ा मंत्रालय को दिया था।

पार्क को आंतरिक सड़कों, बिजली वितरण बुनियादी ढाँचे के साथ, जल और अपशिष्ट जल उपचार संरचनाओं, लग्ज एंड प्लाटफॉर्म के लिए एकीकृत कपड़ा मूल्य श्रृंखला के लिए एकीकृत कपड़ा पैमाने पर और आधुनिक औद्योगिक बुनियादी संविधानों का विकास करना है। यह योजना प्रधानमंत्री नेरन्द मोदी की स्वीकृति से फाइबर, फाइबर से फैक्ट्री, फैक्ट्री से फैक्ट्री और फैक्ट्री से फैक्ट्री तक से प्रेरित है। यह एक आत्म-निर्भाव भारत के निर्माण को दृष्टि को पूरा करने और भारत का वैश्विक वस्त्र मानविक्ति पर मजबूती से स्थापित करने की आकांक्षा रखता है।

पार्क को आंतरिक सड़कों, बिजली वितरण बुनियादी ढाँचे के साथ जल और अपशिष्ट जल उपचार संरचनाओं, भौतिक और विद्युतीय वितरण के साथ प्रस्तावित पार्क उद्योग की स्वतंत्रता को उद्देश्य और राजगार सुविधाओं और सहायक सुविधाओं के साथ प्रस्तावित पार्क करने की योजना है। पार्क में सहायक सुविधाएँ भी शामिल होंगी, जिसमें एक सामान्य प्रैस-संस्करण इकाई, सामान्य प्रैस-संस्करण इकाई, सामान्य प्रैस-संस्करण और आवास (विशेष रूप से महिला श्रमिकों के लिए), स्वास्थ्य सुविधा, प्रशिक्षण और औद्योगिक बांधा जाने के लिए एकीकृत कपड़ा मूल्य श्रृंखला का उद्देश्य और सहायक सुविधाओं के साथ प्रस्तावित पार्क उद्योग की संपूर्ण श्रृंखला का उपलब्ध कराना में सुधार करेगा। इस पार्क से रोजगार सुरक्षा को बढ़ावा दिलेगा, जिससे एक लाख प्रत्यक्ष और 2 लाख अप्रत्यक्ष लोगों में 500 करोड़ रुपये (300 करोड़ + 200 करोड़ रुपये) के विकास पूर्जी समर्थन (डीसीएस) के रूप में प्रस्तावित पार्क की स्थापना का समर्थन करेगा।

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने इसके लिए प्रधानमंत्री नेरन्द मोदी का अभिनन्दन किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री का यह निर्णय टेक्स्टाइल सेक्टर में निवेश को बढ़ावा देने और रोजगार के अनेक अवसर सुनियत करने में मददगार होगा। पीएम मित्र पार्क स्थापित करने में कई राज्यों ने रुचि दिखाई और अपना प्रस्ताव कपड़ा मंत्रालय को दिया था।

एक साल के लंबे मूल्यांकन, चर्चा और सूचना साझा करने के लिए केंद्र सरकार की प्रोडक्शन लैंडिंग (पीएलए) योजना में मध्यप्रदेश के निर्माण विभाग की इच्छा है। पीएम मित्र पार्क करने की योजना में एक उच्चकालीन उद्योग को दृष्टि करना चाहिए और इसके लिए एकीकृत कपड़ा मूल्य श्रृंखला का उद्देश्य और सहायक सुविधाओं के साथ प्रस्तावित पार्क उद्योग की संपूर्ण श्रृंखला का उपलब्ध कराना में सुधार करेगा। इस पार्क से रोजगार मिल सकेगा। केन्द्र सरकार 2 चरों में 500 करोड़ रुपये (300 करोड़ + 200 करोड़ रुपये) के विकास पूर्जी समर्थन (डीसीएस) के रूप में प्रस्तावित पार्क की स्थापना का समर्थन करेगा।

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने इसके लिए प्रधानमंत्री नेरन्द मोदी का अभिनन्दन किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री का यह निर्णय टेक्स्टाइल सेक्टर में निवेश को बढ़ावा देने और रोजगार के अनेक अवसर सुनियत करने में मददगार होगा। पीएम मित्र पार्क स्थापित करने में कई राज्यों ने रुचि दिखाई और अपना प्रस्ताव कपड़ा मंत्रालय को दिया था।

एक साल के लंबे मूल्यांकन, चर्चा और सूचना साझा करने के लिए केन्द्र सरकार की प्रोडक्शन लैंडिंग (पीएलए) योजना में मध्यप्रदेश के निर्माण विभाग की इच्छा है। पीएम मित्र पार्क करने की योजना में एक उच्चकालीन उद्योग को दृष्टि करना चाहिए और इसके लिए एकीकृत कपड़ा मूल्य श्रृंखला का उद्देश्य और सहायक सुविधाओं के साथ प्रस्तावित पार्क उद्योग की संपूर्ण श्रृंखला का उपलब्ध कराना में सुधार करेगा। इस पार्क से रोजगार मिल सकेगा। केन्द्र सरकार 2 चरों में 500 करोड़ रुपये (300 करोड़ + 200 करोड़ रुपये) के विकास पूर्जी समर्थन (डीसीएस) के रूप में प्रस्तावित पार्क की स्थापना का समर्थन करेगा।

मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने इसके लिए प्रधानमंत्री नेरन्द मोदी का अभिनन्दन किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री का यह निर्णय टेक्स्टाइल सेक्टर में निवेश को बढ़ावा देने और रोजगार के अनेक अवसर सुनियत करने में मददगार होगा। पीएम मित्र पार्क स्थापित करने में कई राज्यों ने रुचि दिखाई और अपना प्रस्ताव कपड़ा मंत्रालय को दिया था।

एक साल के लंबे मूल्यांकन, चर्चा और सूचना साझा करने के लिए केन्द्र सरकार की प्रोडक्शन लैंडिंग (पीए









## ਅਵੀਵਾ ਝੰਡਿਆ ਨੇ ਅਵੀਵਾ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਪੈਂਥੇਜ਼ ਪਾਲਾਨਲੋਨਜ਼ ਕਿਯਾ

भारत की सबसे भरोसेमंद प्राइवेटलाईफ़श्योरेस कंपनी, अवीवालाईफ़इंश्योरेंस ने अवीवालाईनिंग्स पेंशन प्लान के लॉन्च की घोषणा की है। यह एक नॉन-लिंकड, नॉन-पार्टिसिपेटिंग व्यक्तिगत पेंशन प्लान है। यह प्लान एक बार में या फिर नियमित प्रीमियम के रूप में भुगतान करके धनराशि एकत्रित करने के लिए बनाया गया है, जो रिटायरमेंट के बाद वार्षिकी के रूप में आय का एक सुरक्षित एवं स्थिर स्रोत प्रदान कर सके। अवीवालाईनिंग्स पेंशन प्लान ग्राहकों को मैच्योरिटी पर अपने द्वारा दिए गए प्रीमियम की 3.36 प्रतिशत तक धनराशि प्रदान करेगा। इसके अलावा यह 51 साल या उससे अधिक उम्र के पॉलिसीधारकों को बेहतर रिटर्न भी देगा। इसलिए यह रिटायरमेंट के लिए एक उत्तम विकल्प है। प्रवेश करने के लिए उम्र 35 और प्रीमियम भुगतान के विकल्पों में लचीलापन देते हुए यह प्लान ग्राहकों को अपनी जरूरतों और वित्तीय उद्देश्यों के अनुरूप अपने रिटायरमेंट की योजना को कस्टमाइज़ करने में समर्थ बनाएगा। मार्केटिंग हेड, श्री विनीत कपाढ़ी ने कहा, “अवीवा इंडिया में हम वित्तीय रूप से मजबूत भवित्व के लिए कंपाणीडंग के प्रभाव और समय पर रिटायरमेंट्स्प्लानिंग करने के महत्व को समझते हैं। अवीवालाईनिंग्स पेंशन प्लान का उद्देश्य पेंशन राशि की जल्दी प्लानिंग करने को प्रोत्साहन देना और ग्राहकों को अपने स्वर्णिम वर्षों के दौरान वित्तीय सुरक्षा को सुनिश्चित कर लेने में मदद करना है। प्रीमियम भुगतान के विभिन्न विकल्पों और उच्च रिटर्न प्राप्त करने की क्षमता के साथ हमारे पॉलिसीधारक यह भरोसा कर सकते हैं कि उनका निवेश उच्च रिटायरमेंट के वित्तीय उद्देश्य पूरे करने में मदद करेगा।

**શ્રી કેશવ સીમેન્ટ ને 45.98 કરોડ  
લાપણ કેફંડજુટાને કીધો ષણાકી**

मुंबई, । कर्नाटक में सीमेंट और सोलर पावर की एक प्रमुख निर्माता, श्री केशव सीमेंट एंड इंफ्रा लिमिटेड ( बीएसई-530977 ) ने इम्पी शेयर और इम्पी शेयर वारंट्स के प्रेरणेशयल इथ्यू के मार्फत फंड जुटाने के पहल की घोषणा की है कंपनी का उद्देश्यकुल 45.98 करोड़ रुपए एकत्र करना हैजिसमें प्रत्येक ?125 प्रति शेयर मूल्य पर 15,72,000 इम्पी शेयर जारी कर्नाटक पर बात करते हुए श्री सोरभ जेन, रोजनल मार्केटिंग डायरेक्टर, हाइजीन, रेकिट - साउथ एशिया ने कहा, % इनोवेशन हमेशा से मॉर्टीन के डीएनए में दिया गया। इसके बाद स्क्रीन पर यह बताया गया कि थिएटर हॉल को नए मॉर्टीन स्मार्ट+ की मदद से सुरक्षित बनाया गया है। अपनी तरह के इस अनुरूप हमले जैसा प्रभाव प्रदाशित करने का प्रयास किया। इसमें मच्छरों की भनभनाहट जैसा साउंड इफेक्ट भी दिया गया। इसके बाद स्क्रीन पर यह बताया गया कि थिएटर हॉल को नए मॉर्टीन स्मार्ट+ की मदद से सुरक्षित बनाया गया है। अपनी तरह के इस अनुरूप नायर का सुनाया कराए त्रिमात्रा नायर्स रपोर्ट के उपयोग की जरूरत पर लोगों के बीच जागरूकता फैला रहा है। नया मॉर्टीन स्मार्ट+ स्टोर्स में सिंगल रीफिल में उपलब्ध है। सिंगल रीफिल की कीमत 85/- रुपये है।

त्रिमात्रा नायर का सुनाया कराए त्रिमात्रा नायर्स रपोर्ट के उपयोग की जरूरत पर लोगों के बीच जागरूकता फैला रहा है। नया मॉर्टीन स्मार्ट+ स्टोर्स में सिंगल रीफिल में उपलब्ध है। सिंगल रीफिल की कीमत 85/- रुपये है।

और अपने प्रियजनों के जीवन लक्ष्यों को हासिल करने की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं। कंपनी पहली बार जीवन बीम पॉलिसी खरीदने वालों को टर्म प्लान के पहले साल के लिए बजाज आलियांज लाइफ इंश्योरेंस को उनकी पहली पसंद बनने में सक्षम बनाएगी और इस तरह देश के भीतर बीमा की पैठ बढ़ाने में मदद करेगी।

**एलएंडटी फाइनेंस ने लॉन्च किए वेयरहाउस रिसिट फाइनेंसिंग**

ऑफिस, टीम इंडिया मैनेजर्स लिमिटेड का समावेश है प्राइम सिक्योरिटीज लिमिटेड और न्यू बेरी एडवाइजर्स लिमिटेड एडवाइजर 2 दी इश्यू है प्रदर्शन पर टिप्पणी करते हुए कंपनी की चेयरमैन, श्री वेंकटेश कटवा ने कहा, एकत्र फंड का उपयोग कंपनी की विस्तार योजना के लिए किया जाएगा 7 जिससे हमारी क्षमता बढ़कर 10 लाख मैट्रिक्ट टन वार्षिक होगा 7 इस विस्तार के साथ हम अत्यधिक टेक्नोलॉजी और उपकरण से लैस होंगे और कैप्टिव सोलर प्लांट के साथ हमारे प्लांट का आधुनिकीकरण होगा 7 हम उद्योग में एक प्रति टन सर्वोच्च एबिटडा हासिल करने की उम्मीद करते हैं श्री केशव सीमेंट एंड इंफ्रा लिमिटेड की श्रेष्ठ गुणवत्ता के प्रोडक्ट और सर्विस प्रदान करने के लिए अच्छी ख्वाति है 7 इस फंड एकत्र करने की पहल के साथ कंपनी अपनी ग्रोथ ट्रांजेक्ट्री जारी रखने और अपने शेयरधारकों को वैल्यू प्रदान करने के लिए बेहतर स्थिति में है

**नीट पीजी 2023 परीक्षा के टॉप 5 एआईआर ऐंक में प्रेपलैडर के लर्नर्स ने बनाई जगह**

प्रेपलैडर, जो कि भारत की एक लीडिंग ऑनलाइन मेडिकल की तैयारी करने वाले प्लेटफॉर्म में से एक है, ने घोषणा की कि हाल ही में संपन्न हुई नीट

मुंबई, । एलएंडटी फाइनेंस होलिंग्स लिमिटेड की सब्सिडियरी और प्रमुख गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनियों में से एक एलएंडटी फाइनेंस लिमिटेड (रुभर) ने वेयरहाउस रिसिप्ट फाइनेंसिंग ) लॉन्च किया है, जो एपी-कैमोडिटी के एवज में लोन सुविधाओं के लिए अपनी तरह का पहला डिजिटल-सहायता प्राप्त तरीका है। लोन सिक्योर करने के लिए कॉलेटरल (लोन के बदले में गिरवी या सिक्योरिटी रखना) के रूप में कैमोडिटी के उपयोग की सुविधा प्रदान करता है। पैनल में शामिल कॉलेटरल मैनेजर द्वारा व्यावसायिक रूप से प्रबंधित वेअरहाउस में कैमोडिटीज का संग्रहण किया जाता है। इस व्यवस्था के तहत कैमोडिटीज की गुणवत्ता और मात्रा की जांच की जाती है, जिसके आधार पर किसानों, व्यापारियों और प्रौद्योगिक यानी प्रसंस्करणकर्ताओं को कॉलेटरल मैनेजर द्वारा रसीद जारी की जाती है। इसके बाद रसीद का उपयोग रुभर से लोन सुविधाओं का लाभ उठाने के लिए कॉलेटरल के रूप में किया जा सकता है। वेयरहाउस रिसिप्ट फाइनेंसिंग के लॉन्च पर कहा कि हमारा लक्ष्य 2026 तक या उससे पहले एक शीर्ष-स्तरीय, ग्राहक-केंद्रित, डिजिटल रूप से सक्षम रिटेल फायनान्स कंपनी बनाना है। उसी के अनुरूप, हम अपने ग्राहकों को उन उत्पादों के साथ जोड़ने के लिए लगातार काम कर रहे हैं जो उनकी आवश्यकताओं के अनुकूल हों और साथ ही उनकी आवश्यकता के समय उपलब्ध हों।

**नड़ दल्ला** भारत का अग्रणी टेलीकम्यूनिकेशन सर्विस प्रोवाइडर, भारती एयरटेल ( -एयरटेल- ) ने आज अपने ग्राहकों को 5जी प्लस नेटवर्क के अनुभव को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से अनलिमिटेड 5जी डेटा ऑफर लॉन्च करने की घोषणा की। ग्राहक अब डेटा खत्म होने की चिंता किए बिना अल्ट्राफास्ट, विश्वसनीय और सुरक्षित 5जी प्लस सेवाओं का अनुभव कर सकेंगे, जिनके कंपनी सभी मौजूदा प्लान में डेटा उपयोग पर लगी सीमा को हटा रही है। सभी पोस्टपेड ग्राहक और वे प्रीपेड ग्राहक जिनके पास 239 रुपये या उससे अधिक का डेटा प्लान है वह इस ऑफर का लाभ उठा सकेंगे। एयरटेल 5जी प्लस की शक्ति का आनंद लेंगे। एयरटेल 5जी प्लस के तीन आकर्षक फायदे हैं। इसकी गति 4त्र से 30 गुना अधिक है, यह एक ऐसी तकनीक पर चलता है जिसे दुनिया भर में स्वीकार किया गया है और एक ऐसा नेटवर्क क्षेत्र में होगा। ग्राहक एयरटेल थैंक्स ऐप पर लॉग ऑन कर, ऑफर क्लेम कर

## नीट पीजी 2023 परीक्षा के टॉप 5 एआईआर ईंक में प्रेपलैडर के लर्नर्स ने बनाई जगह

प्रेपलैंडर, जो कि भारत की एक लीडिंग ऑनलाइन मेडिकल की तैयारी करने वाले प्लेटफॉर्म में से एक है, ने घोषणा की कि हाल ही में संपत्र हुई नीट पीजी 2023 की परीक्षा में टॉप 10 एआईआर रैंक होल्डर्स में से 8 प्रेपलैंडर से हैं। इन टॉप 8 में एआईआर 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 एवं 10 रैंक होल्डर्स शामिल हैं। नीट पीजी की परीक्षा को, एनबीई (नेशनल बोर्ड ऑफ एजामिनेशन) द्वारा आयोजित किया जाता है, जो कि देश में गवर्नमेंट (सरकारी) एवं प्राइवेट मेडिकल इंस्टिट्यूट्स (निजी चिकित्सा संस्थानों) में पोर्ट ग्रेजुएशन कोर्स कनेक्ट के इच्छुक एम्बेबीएस ग्रेजुएट्स के लिए एक नेशनल लेवल की मलीफाई तथा रैंकिंग परीक्षा है। एनबीई द्वारा जारी परिणामों में 8 प्रेपलैंडर के लर्नर्स शामिल थे जिन्होंने आयोजित परीक्षा में टॉप 10 एआईआर रैंक तथा 700 से अधिक अंक हासिल किए हैं। इसके अलावा, अत्यधिक प्रतिस्पर्धा के बावजूद, 30 से अधिक लर्नर्स ने एआईआर 100 के तहत टॉप रैंक हासिल की है प्रेपलैंडर के टॉप स्कोरर्स में जयपुर की डॉ. आरुषि नवानी (एआईआर 1) ने 725 अंक हासिल किये, वहीं बड़ोदरा की डॉ. प्रेम तिलक पत्तानी (एआईआर 2), और चरखी दादरी के डॉ. रूपेश ठेलिया (एआईआर 3) दोनों ने 721 अंक हासिल किये। इसके बाद बड़ोदरा से ही डॉ. आकाश सेठी (एआईआर 4) ने 718 अंक, मुंबई से डॉ. मंचावे अमेय प्रसाद (एआईआर 5), ने 717 अंक, लाडवा से डॉ. केशव गर्ग (एआईआर 6) ने 716 अंक, तथा दिल्ली से डॉ. सागर लांबा

**मारुति ने लॉन्च की देश की पहली CNG सब-कॉम्पैक्ट SUV:एक किलो सीएनजी में 25.51 किमी चलेगी**



नई दिल्ली। मारुति सुजुकी ने अपनी सबसे पॉपुलर एसयूवी ब्रेजा का सीएनजी वर्जन भारत में लॉन्च कर दिया है। यह कार देश की पहली सब-कॉर्पैक्ट स्टूड है जो फैटिक्री-फिटेड सीएनजी किट से लैस है। कंपनी का दावा है कि ये कार इत्तम प्यूलर पर 25.51 घरुचत का माइलेज देगी। कंपनी ने नई मारुति सुजुकी ब्रेजा को 4 वैरिएंट में 9.14 लाख रुपए की शुरुआती कीमत पर लॉन्च किया है। कार की बुकिंग ओपन हो चुकी है, कस्टमर इसे 25,000 की टोकन राशि देकर बुक कर सकते हैं। मीडिया रिपोर्ट की माने तो कंपनी कार की डिलीवरी तीन से चार महीनों में शुरू कर सकती है। ब्रेजा सीएनजी को मारुति ने सबसे पहले दिल्ली में हुए ऑटो एक्सपो-2023 में अनवील किया था। ब्रेजा में पेट्रोल वैरिएंट की तरह ही च-सीरीज का 1.5 लीटर दुअल जेट, दुअल बाइ-प्यूल इंजन दिया गया है। ये इंजन सीएनजी मोडपर 87.7 क्ष्का पावर और 121.5 हैंड्स का पीक टॉर्क जनरेट करता है, वहीं पेट्रोल मोड पर 100.6 क्ष्का मैक्सिमम पावर और 136.5 हैंड्स का टॉर्क जनरेट करता है।

# मॉर्टीन ने दमदार सुरक्षा के लिए लॉन्च किया वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित मॉर्टीन स्मार्ट+

दिल्ली। भारत के जाने-माने घेरेलू कीटनाशक ग्राहक मॉर्टीन ने तकनीकी रूप से एडवांस अपने नए लेमिड वेपोराइजर मॉर्टीन स्पार्ट+ के लॉन्च की घोषणा की है। गुरुग्राम के एवियंस मॉल में स्थित बीवीआर स्टेनेमा में ग्राहकों के साथ एक खास नार्थर्क्रम के दौरान कंपनी ने मॉर्टीन स्पार्ट+ को ताँचन्व किया। भारत का सबसे तेज और सबसे गतिशाली फॉर्मूला \*\*, मॉर्टीन स्पार्ट+ को स्विच ऑफ करने के बाद भी यह 2 घंटे\* तक मच्छरों से मुक्ता प्रदान करता है। आज के समय में मच्छर से पैदा होने वाली बीमारियों का खतरा तेजी से बढ़ रहा है। में हर साल डॉगू और मलेरिया जैसी बीमारियों के मामलों की संख्या में बढ़ि देखने को मिल रही है। सभी सुरक्षा के लिए हमें अब बेहतर मॉस्टिसो रेपेलेंट नहरूत है। मॉर्टीन हमेशा से ग्राहकों के लिए तकनीकी रूप से एडवांस और प्रभावी सुरक्षा पेश करने में बरबसे आगे रहा है। हाल ही में कंपनी द्वारा लॉन्च किए एएमॉर्टीन स्पार्ट+ का भारत के गुरुग्राम स्थित मॉर्टीन एडवांस्टरिसर्च लैब में परीक्षण किया गया है और यह वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित एक बेहतर समाधान नाबिहुआ है। यह तेजी से काम करता है और स्विच ऑफ\* करने के 2 घंटे बाद भी यह बीमारी पैदा करने वाले मच्छरों से बेहतर सुरक्षा प्रदान करता है। लॉन्च के माझे पर बात करते हुए श्री सौरभ जैन, रीजनल मार्केटिंग डायरेक्टर, हाइजीन, रेकिट - साउथ एशिया कहा, % इनोवेशन हमेशा से मॉर्टीन के डीएनए में गामिल रहा है और हम मच्छरों से पैदा होने वाले रोगों में आपके परिवार को सुरक्षित बनाने के लिए हमेशा बेहतर समाधान पेश कर रहे हैं और ग्राहकों की बदलती जरूरतों को पूरा करने की दिशा में काम कर रहे हैं। हाल ही में लॉन्च किया गया, वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित मॉर्टीन स्पार्ट+ एक एडवांस मॉस्टिसो रेपेलेंट सॉल्यूशन के साथ पहले से बेहतर सुरक्षा प्रदान कर रहा है। इसमें भारत का सबसे तेज फॉर्मूला \*\* दिया गया है और स्विच ऑफ\* करने के 2 घंटे बाद भी इसका असर बना रहता है। इसकी मदद से यह हमारे परिवारों को मच्छरों से लंबे समय तक सुरक्षित रखता है। हम हमेशा से ग्राहकों को अत्यधिनिक वैज्ञानिक तकनीक के साथ विशेषज्ञ सुरक्षा प्रदान करने के लिए प्रतिबद्धता रहे हैं। यह नया प्रोडक्ट हमारी इसी कोशिश का प्रमाण है। इसके साथ ही यह नया प्रोडक्ट 2030 तक भारत को मनाने के हमारे लक्ष्य की दिशा में एक कदम भी है। यह नया प्रोडक्ट पहले प्रभावशाली है, इस बात को प्रदर्शित करने वाली मॉर्टीन ने पीवीआर थिएटर की स्क्रीन पर हमले जैसा प्रभाव प्रदर्शित करने का प्रयत्न इसमें मच्छरों की भनभानाहट जैसा साउंडबॉक्स दिया गया। इसके बाद स्क्रीन पर यह बताया थिएटर हाल को नए मॉर्टीन स्पार्ट + के सुरक्षित बनाया गया है। अपनी तरह के

**बजाज आलियांज लाइफ ने  
अपने प्रमुख टर्म प्लान्स पर  
आकर्षक छूट की पेशकश की**

पुणे। टर्म प्लान के कई महत्व हैं। और इस बात की सिफारिश भी है कि प्रत्येक व्यक्ति, विशेष रूप से परिवार के कमाऊ सदस्य के पास यह होना ही चाहिए ताकि परिवार के मुख्य पालक की दुखद मृत्यु की स्थिति में आश्रित परिवार आर्थिक रूप से सुरक्षित रह सके। कम उम्र में खरीद जाने पर ये टर्म प्लान अपेक्षतया किफायती कीमत पर मिल जाते हैं। अपने परिजनों की सुरक्षा के लिए अधिकाधिक लोगों को प्रोत्साहित करने हेतु, भारत के प्रमुख निजी जीवन बीमाकर्ताओं में से एक, बजाज आलियांज लाइफ इंश्योरेंस ने एक नई पहल की घोषणा की है। बजाज आलियांज लाइफ इंश्योरेंस ने पहली बार व्यक्तिगत टर्म प्लान लेने वालों के लिए इंडस्ट्री में पहली बार छूट देने की घोषणा की है। ग्राहक, बजाज आलियांज लाइफ के प्रमुख टर्म प्लान - बजाज आलियांज लाइफ इंच और बजाज एलियांज लाइफ स्मार्ट प्रोटेक्शन गोल पर 10 लक्ष (संचयी) छूट का लाभ उठा सकते हैं और अपने प्रियजनों के जीवन लक्ष्यों को हासिल करने की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं। कंपनी पहली बार जीवन बीमा पॉलिसी खरीदने वालों को टर्म प्लान के पहले साल के

प्रीमियम पर 5 वर्ष की विशेष छूट दे रही है। इसके अतिरिक्त, वेतनभोगी ग्राहक 5 वर्ष की विशेष एक बार की छूट का लाभ उठा सकते हैं, जिससे उनके पहले साल के प्रीमियम पर कुल 10 वर्ष तक की छूट मिल जाएगी। ये आकर्षक मूल्य वाले टर्म प्लान बजाज आलियांज लाइफ इंश्योरेंस के सभी वितरण बिंदुओं पर उपलब्ध हैं। उद्योग की इस प्रथम पहल के लॉन्च के बारे में बताते हुए, बजाज आलियांज लाइफ के प्रबंध निदेशक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी, श्री तरुण चुंग ने कहा, :हमारा जोर जीवन बीमा को किफायती और आसान बनाना है, ताकि अधिक से अधिक ग्राहक हमारे द्वारा प्रदत्त उत्पादों का लाभ उठा सकें। टर्म प्लान किसी भी वित्तीय पोर्टफोलियो का एक अनिवार्य हिस्सा होने के साथ-साथ ऐसे महत्वपूर्ण उत्पाद हैं जो ग्राहकों के मन को शांति देते हैं। मुझे विश्वास है कि यह उद्योग-प्रथम पहल अपनी जीवन बीमा यात्रा शुरू करने वाले पालिसीधारकों के लिए बजाज आलियांज लाइफ इंश्योरेंस को उनकी पहली पसंद बनने में सक्षम बनाएगी और इस तरह देश के भीतर बीमा की पैठ बढ़ाने में मदद करेगी।

# एयरटेल ने अपने 5जी ग्राहकों के लिए अनलिमिटेड डाटा ऑफर पेश किया

नं इ दल्ला। भारत का अग्रणी एलीकम्यूनिकेशन सर्विस प्रोवाइडर, भारती एयरटेल ( -एयरटेल- ) ने आज अपने ग्राहकों को 5जी प्लस नेटवर्क के अनुभव को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से अनलिमिटेड 5जी डेटा ऑफर लॉन्च करने की घोषणा की। ग्राहक अब डेटा खत्म होने की चिंता किए बिना अल्ट्राफास्ट, विश्वसनीय और सुरक्षित 5जी प्लस सेवाओं का अनुभव कर सकेंगे, क्योंकि कंपनी सभी मौजूदा लाना में डेटा उपयोग पर लगी सीमा को छोड़ रही है। सभी पोस्टपेड ग्राहक और वे प्रीपेड ग्राहक जिनके पास 239 रुपये या उपर से अधिक का डेटा प्लान है वह इस ऑफर का लाभ उठा सकेंगे। एयरटेल 5जी प्लस सेवा देश के 270 से अधिक शहरों में ग्राहकों के लिए उपलब्ध होगी। उन्हें बस इतना ही चाहिए होगा- 1. एक 5त्र इनेबल्ड डिवाइस, 2. 5त्र नेटवर्क क्षेत्र में होना। ग्राहक एयरटेल थैंक्स ऐप पर लॉग ऑन कर, ऑफर क्लेम कर सकते हैं। लॉन्च पर टिप्पणी करते हुए, भारती एयरटेल के डायरेक्टर कंज्यूमर बिजेस, शाश्वत शर्मा ने कहा, -हम अपने ग्राहकों को सर्वश्रेष्ठ उत्पादों और सेवाओं से संतुष्ट करने के लिए तत्पर हैं। यह प्रारंभिक पश्चकश हमारे ग्राहकों को डेटा लिमिट की चिंता किए बिना तेज गति से सर्फ करने, स्ट्रीम करने, चैट करने और कई लाभों का आनंद लेने की फिलॉसफी के अनुरूप है। हमें उमीद है कि हमारे ग्राहक विश्व स्तरीय एयरटेल 5जी प्लस की शक्ति का आनंद लेंगे। एयरटेल 5जी प्लस के तीन आकर्षक फायदे हैं। इसकी गति 4त्र से 30 गुना अधिक है, यह एक ऐसी तकनीक पर चलता है जिसे दुनिया भर में स्वीकार किया गया है और एक ऐसा नेटवर्क जो पर्यावरण के अनुकूल है। दूर-दराज के कस्बा आर गावा तक भा इसका सवा की उपलब्धता भी तेजी से बढ़ रही है। कंपनी राष्ट्रव्यापी कवरेज की पेशकश करने की दिशा में काम कर रही है और मार्च 2024 के अंत तक 5जी सेवाओं के साथ हर कस्बे और प्रमुख ग्रामीण क्षेत्र को कवर करने के लिए अच्छी तरह से तैयार है। बीते एक वर्ष में विभिन्न प्रकार के उन बेहद असरकारक उपयोग के मामलों में एयरटेल ने 5जी की अपनी क्षमता प्रदर्शित की है, जो ग्राहकों के व्यक्तिगत जीवन और बिजेस करने के तरीके दोनों को बदल देंगे। हैदराबाद में भारत के पहले लाइव 5जी नेटवर्क से लेकर बेंगलुरु में बॉश फैसिलिटी में भारत के पहले निजी 5जी नेटवर्क तक चाकन मैन्युफैशिंग फैसिलिटी बनाने के लिए महिंद्रा एंड महिंद्रा के साथ साझेदारी, भारत की पहली 5जी इनेबल्ड ऑटो मैन्युफैशिंग यूनिट, हर जगह एयरटेल 5जी इनोवेशन के मामले में आगे रहा है।

## सोने-चांदी में शानदार तेजी, 58 हजार के पार निकला सोना, चांदी भी 67 हजार के करीब पहुंची

नई दिल्ली। इस हफ्ते सोने-चांदी के दामों में ग्रामतक जा सकता है। सर्वाफा बाजार में ऑलटाइम हाई के करीब सोना निवेशक सुरक्षित निवेश के लिए सोने का रुख कर रहे हैं। इसके चलते स्कूल (वायदा बाजार) पर शुक्रवार को सोना पहली बार 59,420 रुपए प्रति 10 ग्राम तक पहुंचा।

बीते हफ्ते की बढ़त के बाद सर्वाफा बाजार में सोना अपने ऑलटाइम हाई के करीब पहुंच गया है। पिछले महीने 2 फरवरी को सोना ऑल टाइम हाई पर था। इंडिया बुलियन एंड जैवलर्स एसोसिएशन की बेबसाइट के मुताबिक, सोने में 2020 से शुरू सुपर साइकिल अब भी जारी है। इस साल सोना 62,000 तक पहुंचने का अनुमान था, लेकिन मौजूदा परिस्थितियों में ये 64,000 तक पहुंच सकता है।

चांदी भी 67 हजार के करीब पहुंची: बेबसाइट के अनुसार इस हफ्ते चांदी में 3 हजार रुपए लगता है। इसके चलते स्कूल (वायदा बाजार) पर शुक्रवार को सोना पहली बार 59,420 रुपए प्रति 10 ग्राम पर था जो अब 18 मार्च को 56,220 रुपए प्रति 10 ग्राम पर पहुंच गया है। यानी इस हफ्ते इसकी कीमत 1,472 रुपए बढ़ी है।

कैरेट के हिसाब से सोने की कीमत कैरेट भाव (रुपए/10 ग्राम)

दिन	कैरेट भाव (रुपए/10 ग्राम)
24	58,220

सिक्योरिटीज के वाइस प्रेसिडेंट अनुज गुप्ता कहते हैं कि शेयर बाजार में जारी उत्तर-चढ़ाव के कारण सोने को सोर्पेट मिल रहा है। इसके चलते इस साल के आखिर तक सोना 65 हजार रुपए प्रति 10 ग्राम तक पहुंच सकता है।

अगर आपको डायबिटीज हैं तो इप्टार का मजा लेने के लिए अपनायें ये 5 उपाय

**भोपाल।** ताजी सिंकी दुई ब्रेड की महक, ग्रिल पर मसालेदार मीट बनने की आवाज और हर व्यंजन के तरह-तरह के रंग और फ्लेवर की कल्पना कीजिए। इफ्टार का असली मजा यही है। हालांकि रमजान का त्याहार खानेपीने से ज्यादा बहुत कछू है यह अध्यात्मिक विकास का समय है लोगों का अपने धर्म से फिर से जुड़ने का समय है। अब जल्द ही रमजान आने वाला है इफ्टार के दावत की तैयारियां चल रही हैं। अब यह विचार करना बहुत जरूरी हो गया है कि कैसे हम डायबिटीज से जूझ रहे लोगों और उनका ख्याल रखने वाले लोगों की त्याहार अच्छी तरह मनाने में मदद कर सकते हैं। रमजान का रोजा रखना डायबिटीज के रोगियों के लिए काफी मुश्किल होता है। इसके लिए उन्हें अपने रूटीन और लाइफस्टाइल में भारी बदलाव करना पड़ता है जिससे दिन भर अपने ग्लूकोज लेवल को ठीक करने में लोगों को काफी मशक्कत करनी पड़ती है। अपना ग्लूकोज लेवल लगातार जांचते रहना चाहिए। अपने घरों में रहते हुए ऐसा करने के बहुत से तरीके हैं। फ्री स्टाइल लिबरे जैसे कॉन्ट्रिन्यूस ग्लूकोज मॉनिटरिंग (सीजीएम) जैसे डिवाइस पहने जा सकते हैं। यह रमजान में रोजे के समय या इफ्टार के समय डायबिटीज से जूझ रहे लोगों को अपने ग्लूकोज लेवल की सही रीडिंग और ट्रेंड तक पहुंच के लिए आसान विकल्प देते हैं। इसमें उन्हें पारंपरिक ग्लूकोज टेस्टिंग की तरह उंगली में सुई चुभने का दर्द नहीं सहना पड़ता। डॉ. सचिन कुमार गुप्ता एमडी डायबेटोलॉजिस्ट कहा है कि इफ्टार के लिए एक सरावन रिसर्च सेंटर भोपाल ने कहा जिन लोगों की डायबिटीज ज्यादा नियन्त्रित रहती है उन्हें रमजान में लंबे समय तक रोजा रखने के दौरान शुगर लेवल को मैट्टेन रखने के लिए कुछ कदम उठाने चाहिए। कई ऐसी सेहतमंद

अच्छी आदतें हैं, जिसका सही और इफ्टार के दौरान लोगों को पालन करना चाहिए। अपने रोजे के दौरान अपने ब्लड शुगर की निगरानी करना नहीं भूलना चाहिए। आप आसानी से यह कर सकते हैं। आप

चलते-फिरते भी यह काम कर सकते हैं क्योंकि अब पारंपरिक ब्लड ग्लूकोज की टेस्टिंग, जिसके लिए उंगली में पिन चुपोनी पड़ती है, के साथ अपना ग्लूकोज लेवल मापने के लिए नई कॉन्ट्रिन्यूस ग्लूकोज मॉनिटरिंग (सीजीएम) डिवाइस के भी विकल्प मौजूद हैं। इसके साथ ही डॉक्टर की सलाह लेनी भी जरूरी है कि आपको इन दिनों में अपनी दवाई में किस तरह बदलाव की जरूरत है। रोजा रखने के समय डायबिटीज को मैनेज करने के लिए टाइम इन रेंज द्वारा सीजीएम डिवाइस जैसे मानकों का व्यान रखना जरूरी है। टाइम इन रेंज समय का वह भाग होता है, जब व्यक्ति का ग्लूकोज लेवल तय रेंज में होता है। अपनी ब्लड शुगर की रीडिंग को अक्सर जांचते रहना काफी जरूरी है, जिससे आपके ब्लड शुगर लेवल में सुधार आएगा और आपको लंबे समय में स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतें नहीं होंगी। व्यक्ति का लक्ष्य हर दिन 24 में से 17 घण्टे अपनी ब्लड शुगर को रेंज में रखना होना चाहिए। इसके अलावा

रमजान का त्योहार मनाते समय डायबिटीज से जूझ रहे लोगों को यह बातें ध्यान में रखनी चाहिए। इस साल रमजान का त्योहार मनाते समय अपनी डायबिटीज को कंट्रोल में रखने

लोगों को अपने ग्लूकोज लेवल की सही रीडिंग और ट्रेंड तक पहुंच के लिए आसान विकल्प देते हैं। इसमें उन्हें पारंपरिक ग्लूकोज टेस्टिंग की तरह उंगली में सुई चुभने का दर्द नहीं सहना पड़ता। इफ्टार (रोजा तोड़ने के समय) अच्छी तरह खाएं रमजान के रोजे को खजूर और दूध के साथ तोड़ना चाहिए। इसके बाद आप कांबोंहाइड्रेट का सेवन कर सकते हैं। पानी भरपूर पीना चाहिए। मिठाई और तत्त्व-भुने फूड आइटम सोच-समझ कर खाने चाहिए क्योंकि यह आपकी सेहत पर प्रभाव डाल सकते हैं। अगर आप रात को सोते समय फल खाएं तो तड़के सुबह तक अपना शुगर लेवल मैट्टेन रखने में मदद मिल सकती है। हल्की कसरत का रूटीन फॉलो करें। आपको कसरत करते रहना चाहिए, लेकिन ज्यादा थकान नहीं, इसके लिए ज्यादा मुश्किल कसरत नहीं करनी चाहिए। आप साधारण वर्कआउट कर सकते हैं। आप बॉकिंग की एक्सरसाइज कर सकते हैं या योग कर सकते हैं। रेजिस्टरेंस ट्रेनिंग से आपको अपनी मांसपेशियों की ताकत भी कम नहीं होगी। इससे रमजान के महीने में आप में ताकत और स्टेमिना भी आएगा। अच्छी नींद लीजिए। पर्याप्त और गहरी नींद लेनी चाहिए। यह अच्छी सेहत और बेहतर ढंग से रहने के लिए जरूरी है। रमजान के दौरान खासतौर पर आपका सुबह होने से पहले का खाना आपकी एनर्जी के लिए बहुत जरूरी है। इस समय गहरी नींद लेने से आप शरीर को फिट रख सकते हैं। इससे आपको नींद की कमी को दूर रखने में मदद मिलेगी, जो आपकी भूख पर भी असर डाल सकती है। इससे आपकी पाचन शक्ति भी ठीक रहेगी और ब्लड ग्लूकोज लेवल से नियन्त्रित रखने में मदद मिलेगी। यह डायबिटीज को मैनेज करने के लिए बहुत जरूरी है।

A still from a music video featuring a male performer in a black suit singing into a microphone, surrounded by a group of female dancers in white and blue costumes against a dark stage backdrop with bright lights.

इ काम कर सकते हैं क्योंकि अब जटिलता की टेस्टिंग, जिसके लिए उंगली में है, के साथ अपना ग्लूकोज लेवल बढ़ावा देने के लिए कॉन्ट्रियूस ग्लूकोज जॉनिटिंग न के भी विकल्प मौजूद हैं। इसके निलाह लेनी भी जरूरी है कि आपको बाईं हाथ में किस तरह बदलाव की जरूरत समय डायबिटीज को मैनेज करने के लिए सीजीएम डिवाइस जैसे मानकों का हो। टाइम इन रेंज समय का वह भाग है जब ग्लूकोज लेवल तय रेंज में होता है। इसी रीडिंग को अक्सर जांचते रहना से आपके ब्लड शुगर लेवल में सुधार लंबे समय में स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतें लक्ष्य हर दिन 24 में से 17 बारे अपनी रेंज खना होना चाहिए। इसके अलावा

के कुछ इटिप्स यहां दिए जा रहे हैं सहरी (सूर्योदय से पहले) में आपको अपनी ऊर्जा बढ़ाने के लिए भोजन लेना चाहिए—अपनी सहरी के लिए आपको रेशे और स्टार्च से युक्त खाद्य पदार्थ लेने चाहिए, जिससे एनर्जी काफी लंबे समय तक बनी रहती है। इसके लिए सहरी में ओट्स, मल्टीप्रेन ब्रेड, ब्राउन या बासमती चावल, दाल और अन्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। आप ताकत के लिए मछली, टोफू और ड्राइफल्ट्स भी ले सकते हैं। आपको इन दिनों पानी ज्यादा पीना चाहिए, पर शुगर या हाई कैफीन युक्त पेय पदार्थों, जैसे कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक्स का सेवन करना चाहिए नियमित रूप से ब्लड शुगर की निगरानी करें—अपना ग्लूकोज लेवल लगातार जांचते रहना चाहिए। अपने घरों में रहते हुए ऐसा करने के बहुत से तरीके हैं। फ्री स्टाइल लिबरे जैसे कॉन्ट्रियूस ग्लूकोज जॉनिटिंग (सीजीएम) जैसे डिवाइस पहनने जा सकते हैं। यह रमजान में रोजे के समय या इफ्तार के समय डायबिटीज से जूझ रहे लोगों का लाभ, रमजान जॉदा वजनान है, जिसका 10-15 उनका मुश्किल कर सकत नहीं करनी चाहिए। आप साधारण वर्कआउट कर सकते हैं। आप वॉकिंग की एक्सरसाइज कर सकते हैं या योग कर सकते हैं। रेजिस्टेंस ट्रेनिंग से आपको अपनी मासांपेशियों की ताकत भी कम नहीं होगी। इससे रमजान के महीने में आप में ताकत और स्टेमिना भी आएगा। अच्छी नींद लीजिए—पर्यास और गहरी नींद लेनी चाहिए। यह अच्छी सेहत और बेहतर ढंग से रहने के लिए जरूरी है। रमजान के दौरान खासतौर पर आपका सुबह होने से पहले का खाना आपकी एनर्जी के लिए बहुत जरूरी है। इस समय गहरी नींद लेने से आप शरीर को फिट रख सकते हैं। इससे आपको नींद की कमी को दूर रखने में मदद मिलेगी, जो आपकी भूख पर भी असर डाल सकती है। इससे आपकी पाचन शक्ति भी ठीक रहेगी और ब्लड ग्लूकोज लेवल से नियंत्रित रखने में मदद मिलेगी। यह डायबिटीज को मैनेज करने के लिए बहुत जरूरी है।





नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री



# प्रस्फुटन समितियों एवं स्वैच्छिक संगठनों का महाकूँभा



जन अभियान परिषद की प्रस्फुटन समितियों, नवांकुर संस्थाओं, मुख्यमंत्री सामुदायिक नेतृत्व क्षमता विकास पाठ्यक्रम के मेंटर्स एवं स्वैच्छिक संगठनों के 35 हजार प्रतिभागियों द्वारा सहभागिता

मुख्य अतिथि  
**शिवराज सिंह चौहान**  
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

18 मार्च, 2023 | अपराह्न 12:30 बजे  
जम्बूरी मैदान, भोपाल

सीधा प्रसारण



Webcast.gov.in/mp/cmevents

@Cmmadhyapradesh  
@jansampark.madhyapradesh@Cmmadhyapradesh  
@jansamparkMP

JansamparkMP

मध्यप्रदेश जन अभियान परिषद  
योजना, आर्थिक एवं सांख्यिकी विभाग, मध्यप्रदेश शासन

D-11247/22