

अपने किरदार की हिफाजत
जान से बढ़कर कीजिये,
क्योंकि इसे जिंदगी के बाद भी
याद किया जाता है।

RNI No :- DELHIN/2023/86499
DCP Licensing Number :
F.2 (P-2) Press/2023

वर्ष 02, अंक 133, नई दिल्ली। बुधवार, 24 जुलाई 2024, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

03 बजट:2024, रोजी-रोटी और राजनीति का कॉकटेल 06 अर्थव्यवस्था को तीव्र गति एवं महाशक्ति बनाने वाला बजट 08 तकनीकी आजादी की ओर बढ़े भारत

सार्वजनिक परिवहन को मिला बूस्टर डोज, मिलेगी रफ्तार

बजट में पुरानी योजनाओं को पूरा करने पर जोर एनसीआरटीसी को 3596 करोड़ मिले, मेट्रो फेज चार का बढ़ेगा नेटवर्क



परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। दिल्ली-एनसीआर के बीच बेहतर कनेक्टिविटी को मौजूदा योजनाओं को पूरा करने के साथ ही विस्तार देने के लिए केंद्रीय बजट में खास ध्यान रखा गया है। केंद्र सरकार ने बजट में दिल्ली-एनसीआर के बीच कनेक्टिविटी बढ़ाने वाली कोई नई योजना भले ही घोषित नहीं की है, लेकिन पुरानी योजनाओं को रफ्तार देने के लिए नेशनल कैपिटल रीजन ट्रांसपोर्ट कॉरिडोर (एनसीआरटीसी) और मेट्रो योजनाओं को अलग-अलग बजट का आवंटन किया है। इससे दिल्ली से हरियाणा के बीच आवाजाही आसान होगी।

केंद्र सरकार का एनसीआरटीसी की दिल्ली-गाजियाबाद-मेरठ योजना को पूरा करने पर जोर है। साथ ही दिल्ली-गुरुग्राम-एसएनबी तक की परियोजना के लिए लगातार



दूसरे साल 3596 करोड़ रुपये का आवंटन किया है। मेरठ से दिल्ली के बीच 82.15 किलोमीटर का कॉरिडोर है। अभी तक इसके एक हिस्से पर परिचालन शुरू हुआ है। इस साल के अंत तक दिल्ली तक परिचालन शुरू होने की उम्मीद है।

केंद्र सरकार ने देशभर में मेट्रो योजनाओं

के विस्तार के लिए बजट के आवंटन में करीब एक हजार करोड़ रुपये की बढ़ोतरी की है। इसके बाद उम्मीद है कि दिल्ली मेट्रो के विस्तार को मौजूदा योजनाओं को भी रफ्तार मिलेगी। मेट्रो फेज चार में लंबे समय से इंतजार कर रही नरेला-बनाना कॉरिडोर को अब कुंडली तक ले जाने की योजना तेजी से आगे बढ़ेगी।

एनसीआरटीसी को मिला बजट 3596 करोड़ रुपये नमो भारत के लिए मिला।

82 किलोमीटर लंबा है दिल्ली-गाजियाबाद-मेरठ कॉरिडोर (निर्माणधीन) 164 किलोमीटर लंबा होगा दिल्ली-गुरुग्राम-एसएनबी (प्रस्तावित) मेट्रो 21,335 करोड़ रुपये देशभर में मेट्रो के लिए आवंटित

रेलवे यात्रियों की सुरक्षा पर खर्च होगा बजट का बड़ा हिस्सा

राजधानी में रेलवे से संबंधित विकास कार्यों एवं सुरक्षा के लिए केंद्र सरकार ने बजट में 2577 करोड़ रुपये आवंटित किए हैं। मंगलवार को बजट पेश होने के बाद केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि इस बार बजट का एक बड़ा हिस्सा विकास कार्यों के साथ सुरक्षा पर खर्च किया जाएगा। राजधानी में नई

दिल्ली, बिजवासन, सफदरजंग रेलवे स्टेशन का पुनर्विकास हो रहा है। वहीं, अमृत भारत योजना के तहत सब्जी मंडी, दिल्ली कैंट और होलबी कला स्टेशन का विकास किया जा रहा है। रेलवे को मिले बजट से इन परियोजनाओं में तेजी आएगी।

सूत्रों ने बताया कि बजट में मिली राशि से दिल्ली-अलवर के बीच 104 किलोमीटर का

नया ट्रैक बनाया जाएगा। नई दिल्ली से तिलक ब्रिज के बीच पांचवीं एवं छठी लाइन बनाई जाएगी, जिसकी लंबाई 2.65 किलोमीटर है। दिल्ली से सहारनपुर बाईपास के बीच भी 175 किलोमीटर का ट्रैक बनाया जाएगा। दया बस्ती पर ग्रेड सेपरटर के अलावा तुगलकाबाद से लेकर पलवल तक चौथी लाइन बिछाई जाएगी।

गडकरी के सड़क परिवहन को मिला सबसे अधिक पैसा जाने किस मंत्रालय को आवंटित हुआ कितना बजट

संजय बाटला

केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के तीसरे कार्यकाल का पहला बजट पेश किया। सरकार ने सड़क परिवहन मंत्रालय को सबसे अधिक बजट आवंटित किया है। जाने किस मंत्रालय को मिला सबसे अधिक बजट

नई दिल्ली: केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने 23 जुलाई को संसद में देश का आम बजट पेश कर दिया है। यह बजट प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के तीसरे कार्यकाल का पहला बजट है। इस बार सरकार ने कई बड़े एलान किए। सरकार ने मिडिल क्लास और टैक्स पेयर्स को बड़ी राहत दी है। सरकार ने विभिन्न सैक्टरों के लिए एलान किए हैं, जैसे- सड़क, रक्षा, कृषि आदि। लेकिन क्या आप जानते हैं, सरकार ने सबसे अधिक बजट किस मंत्रालय को दिया है। आइये जानते हैं, बजट में सरकार ने किस मंत्रालय को कितना बजट दिया।

सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय, मंत्री- नितिन गडकरी

बजट 2024-2025 में सरकार ने



सबसे अधिक पैसा सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय को दिया है। यह मंत्रालय नितिन गडकरी के पास है। गडकरी के परिवहन मंत्रालय को सबसे अधिक 5,44,128 करोड़ रुपये आवंटित किया है।

रक्षा मंत्रालय, मंत्री- राजनाथ सिंह
सड़क परिवहन मंत्रालय के बाद सबसे अधिक बजट रक्षा मंत्रालय को मिला है। यह बजट राजनाथ सिंह के पास है। विभाग को 4.54 लाख करोड़ रुपये दिए हैं।

ग्रामीण विकास मंत्रालय, मंत्री- शिवराज सिंह चौहान
सरकार ने ग्रामीण विकास मंत्रालय को 2,65,808 करोड़ रुपये आवंटित किए हैं।

कृषि मंत्रालय, मंत्री- शिवराज सिंह चौहान
सरकार ने कृषि मंत्रालय को 1,51,851 करोड़ रुपये आवंटित किया है।

गृह मंत्रालय, मंत्री- अमित शाह
सरकार ने गृह मंत्रालय को

1,50,983 करोड़ रुपये आवंटित किया है।

शिक्षा मंत्रालय, मंत्री- धर्मेन्द्र प्रधान
सरकार ने शिक्षा मंत्रालय को 1,25,638 करोड़ रुपये आवंटित किए हैं।

आईटी और दूरसंचार मंत्रालय, मंत्री- ज्योतिरादित्य एम. सिंधिया
सरकार ने आईटी और दूरसंचार मंत्रालय को 1,16,342 करोड़ रुपये आवंटित किए हैं।

स्वास्थ्य मंत्रालय, मंत्री- जेपी नड्डा
सरकार ने स्वास्थ्य मंत्रालय को 89,287 करोड़ रुपये आवंटित किए हैं।

शहरी विकास मंत्रालय
सरकार ने शहरी विकास मंत्रालय को 82,577 करोड़ रुपये आवंटित किए हैं।

उर्जा मंत्रालय
सरकार ने उर्जा मंत्रालय को 68,769 करोड़ रुपये आवंटित किए हैं।

चुनावी वादे को पूरा करेगी सरकार, नेशनल हाईवे पर लंबी दूरी के ट्रक चालकों के लिए जल्द शुरू करेगी यह योजना

परिवहन विशेष न्यूज

सरकार ने भाजपा द्वारा किए गए चुनावी वादे को पूरा करते हुए राजमार्गों (हाईवे) के किनारे लंबी दूरी के ट्रक चालकों के लिए लगभग 900 विश्राम केंद्र (रेस्ट सेंटर) उपलब्ध कराने की योजना शुरू करने की तैयारी कर ली है।

नई दिल्ली: सरकार ने भाजपा द्वारा किए गए चुनावी वादे को पूरा करते हुए राजमार्गों (हाईवे) के किनारे लंबी दूरी के ट्रक चालकों के लिए लगभग 900 विश्राम केंद्र (रेस्ट सेंटर) उपलब्ध कराने की योजना शुरू करने की तैयारी कर ली है। पेट्रोल पंपों के किनारे और हाईवे एंजिनियर्स द्वारा विकसित किए जा रहे वेसाइड एमिनैटिज (डब्ल्यूएसए) पर स्थित विश्राम स्थलों में शयनगृह, खुद-कपड़े धोने की सुविधा और खाना पकाने के क्षेत्र होंगे। ये सभी बहुत ही किफायती कीमतों पर उपलब्ध कराए जाएंगे।

मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, सूत्रों ने बताया कि विश्राम स्थलों में 10-50 बिस्तरों वाले शयनगृह होंगे। इनमें से ज्यादातर सुविधाएँ तेल विपणन कंपनियों द्वारा विकसित पेट्रोल पंपों के पास होंगी। राजमार्ग मंत्रालय द्वारा विकसित किए जा रहे डब्ल्यूएसए में लगभग 300 विश्राम स्थल शामिल होंगे। इन सभी विश्राम स्थलों के अगले 3-4 वर्षों में चालू होने की उम्मीद है।

रिपोर्ट के मुताबिक, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने

पेट्रोलियम और सड़क परिवहन मंत्रालय द्वारा तैयार की गई योजना पर एक विस्तृत प्रस्तुति की समीक्षा की है। जिसे पीएमओ सहित विभिन्न स्तरों पर कई परामर्शों के बाद तैयार किया गया है। अच्छी और सस्ती आराम सुविधाओं की अनुपलब्धता के कारण लंबी दूरी के ड्राइवर्स को ट्रक के केबिन में सोना पड़ता है और कभी-कभी सड़क के किनारे ही अपना खाना पकाना पड़ता है। नाकाफी आराम और थकान हाईवे पर सड़क दुर्घटनाओं का प्रमुख कारण रहे हैं।

भाजपा ने अपने चुनाव घोषणापत्र में कहा था, "हम ट्रक ड्राइवर्स के लिए एक नई योजना शुरू करेंगे जिसके तहत नेशनल हाईवे पर आधुनिक सुविधाएँ विकसित की जाएंगी।"

इस साल की शुरुआत में, भारत मोबिलिटी ग्लोबल एक्सपोजे में बोलते हुए पीएम मोदी ने एलान किया था कि नेशनल हाईवे नेटवर्क पर ड्राइवर्स के लिए भोजन, साफ पीने का पानी, शौचालय, पार्किंग और आराम की सुविधाओं के साथ आधुनिक इमारतों को विकसित करने की नई योजना पर काम चल रहा है।

उन्होंने कहा, "ड्राइवर मोबिलिटी सेक्टर का एक बड़ा हिस्सा है, जो हमारे ट्रकों, टैक्सियों को चलाते हैं। वे लंबे समय तक गाड़ी चलाते हैं। उनके पास आराम करने का समय नहीं है। वे सड़क दुर्घटनाओं के भी शिकार होते हैं। हम उनकी जिंदागी को सुधारे हैं... यह (आराम केंद्रों की स्थापना) ड्राइवर्स को 'यात्रा को आसान बनाने' में भी सक्षम बनाएगा।"

ऑटो उद्योग निर्माताओं ने कहा कि लिथियम, कोबाल्ट पर सीमा शुल्क छूट से इलेक्ट्रिक वाहन क्षेत्र की वृद्धि को मिलेगा बढ़ावा

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। ऑटो उद्योग निर्माताओं के अनुसार केंद्रीय बजट 2024-25 में लिथियम, कोबाल्ट और अन्य दुर्लभ खनिजों पर प्रस्तावित सीमा शुल्क छूट से बैटरी उत्पादन लागत में कमी आने की उम्मीद है, जिससे इलेक्ट्रिक वाहन अधिक किफायती हो जाएंगे। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने 25 महत्वपूर्ण खनिजों पर सीमा शुल्क में पूर्ण छूट और दो अन्य पर मूल सीमा शुल्क (बीसीडी) में कमी की घोषणा की।

सियाम के अध्यक्ष विनोद अग्रवाल ने इस बात पर प्रकाश डाला कि लिथियम और कोबाल्ट आयात पर सीमा शुल्क छूट के साथ-साथ ली-आयन सेल पर रियायती सीमा शुल्क को मार्च 2026 तक बढ़ाने से भारतीय ऑटो उद्योग में वृद्धि को बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने ई-लेनदेन पर 2% इक्वलाइजेशन लेवी को वापस लेने को भी सकारात्मक कदम बताया। उन्होंने ग्रामीण विकास और बुनियादी ढांचे के लिए 2.66 लाख करोड़ रुपये के उदार आवंटन का स्वागत किया, जिससे उन्हें विश्वास है कि ग्रामीण अर्थव्यवस्था को बढ़ावा मिलेगा। सियाम कौशल

और कौशल उन्नयन पहलों और एमएसएमई के लिए समर्थन के बजट प्रस्तावों का भी समर्थन करता है, जिनमें से कई ऑटो क्षेत्र के प्रमुख आपूर्तिकर्ता हैं।

एकमा की अध्यक्ष श्रद्धा सूरी मारवाह ने कहा कि महत्वपूर्ण खनिजों पर सीमा शुल्क कम करने से भारत में सेल निर्माण को बढ़ावा मिलेगा और ईवी पारिस्थितिकी तंत्र के विकास में योगदान मिलेगा।

डेलॉइट इंडिया के पार्टनर रजत महाजन ने कहा कि यह कदम कुछ कंपनियों को भारत में बैटरी उत्पादन को स्वदेशी बनाने के लिए प्रेरित कर सकता है। रजत महाजन ने बताया कि बजट में ऑटोमोटिव क्षेत्र को कोई सीधा लाभ नहीं दिया गया है। उन्होंने कहा, रउद्योग को बहुत ज्यादा उम्मीद नहीं थी, लेकिन निश्चित रूप से फेम-3 सॉल्यूटिव के संबंध में कुछ घोषणाओं की उम्मीद थी।

डेलॉइट एनर्जी के सह-संस्थापक और सीईओ उल्कर्सिंह ने उल्लेख किया कि बीसीडी को कम करने और 25 आवश्यक खनिजों को करस्टम शुल्क से छूट देने से बैटरी निर्माण लागत कम होगी, जिससे इलेक्ट्रिक वाहन अधिक किफायती बनेंगे।

हीरो मोटोकॉर्प के कार्यकारी चेयरमैन पवन मुंजाल ने बजट की सराहना करते हुए कहा कि बजट में भारत को प्रौद्योगिकी आधारित अर्थव्यवस्था के रूप में स्थापित किया गया है जो सतत विकास के लिए प्रतिबद्ध है।

अशोक लीलैंड के कार्यकारी चेयरमैन धीरज हिंदुजा ने कहा कि दुर्लभ खनिजों पर शुल्क कम करने से सतत गतिशीलता को बढ़ावा मिलेगा।

मर्सिडीज-बेंज इंडिया के एमडी और सीईओ संतोष अय्यर ने कहा कि वे बैटरी इलेक्ट्रिक वाहनों पर दीर्घकालिक कम जोएसटी के लिए जोएसटी की घोषणा की उम्मीद कर रहे थे, लेकिन जलवायु वित्त वर्गीकरण विकसित करना जलवायु प्रतिबद्धताओं को प्राप्त करने की दिशा में एक कदम है।

टीवीएस मोटर कंपनी के एमडी सुरेश वेणु ने जोर देकर कहा कि मजबूत बुनियादी ढांचे का

बैन एंड कंपनी के पार्टनर महादेवन सीतारामन ने कहा कि सीमा शुल्क छूट जैसी नियामक सहायता महत्वपूर्ण है क्योंकि भारत महत्वपूर्ण बैटरी कच्चे माल के लिए आयात पर बहुत अधिक निर्भर करता है।

वार्डविजार्ड इनोवेशन एंड मोबिलिटी के चेयरमैन और प्रबंध निदेशक यतिन गुप्ते ने अगले पांच वर्षों में बुनियादी ढांचे परियोजनाओं के लिए मजबूत वित्तीय सहायता की सराहना की और इसे ऑटोमोटिव क्षेत्र के लिए महत्वपूर्ण बढ़ावा बताया।

क्वांटम एनर्जी के प्रबंध निदेशक चक्रवर्ती सी ने इस बात पर प्रकाश डाला कि नई प्रौद्योगिकियों के विकास के लिए पूंजी और कौशल की आवश्यकता होती है, दोनों को इस बजट में संबोधित किया गया है।

न्यूरोन एनर्जी के सीईओ और सह-संस्थापक प्रतीक कामदार ने कहा कि लिथियम और कोबाल्ट जैसे महत्वपूर्ण खनिजों पर सीमा शुल्क में छूट देने से

रोलआउट अर्थव्यवस्था पर गुणक प्रभाव के साथ सरकार की प्राथमिकता बनी हुई है।

स्विच मोबिलिटी के सीईओ महेश बाबु ने माना कि केंद्रीय बजट 2024 में फेम 3 जैसी कोई प्रत्यक्ष ईवी योजना नहीं है, लेकिन इसमें ऐसे प्रावधान शामिल हैं जो भारत के ईवी पारिस्थितिकी तंत्र को लाभ पहुंचा सकते हैं।

बैटरी सेल उत्पादन लागत कम होगी, जिससे इलेक्ट्रिक वाहन अधिक किफायती बनेंगे।

ओमोमा सेकी प्राइवेट लिमिटेड के संस्थापक और अध्यक्ष उदय ने महिलाओं के नेतृत्व वाले विकास पर ध्यान केंद्रित करने और महिलाओं और लड़कियों को लाभ पहुंचाने वाली योजनाओं के लिए पर्याप्त आवंटन की प्रशंसा की।

केंद्रीय बजट 2024-25 के रणनीतिक निर्णय उत्पादन लागत को कम करके और प्रतिस्पर्धात्मकता को बढ़ाकर भारत के ईवी बाजार को प्रभावित करने के लिए तैयार है। बुनियादी ढांचे के विकास और विभिन्न क्षेत्रों के लिए समर्थन के माध्यम से आर्थिक विकास पर जोर सतत विकास को बढ़ावा देने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण का संकेत देता है।

माइड में जाए जनता की अलख उठाए वसूली जारी है। ऐसे में ये समझ नहीं आता कि सड़क सुरक्षा के लिए आम जनता को या ट्रैफिक पुलिस को जागरूक किया जाए? बहरहाल दैनिक परिवहन विशेष अखबार की सड़क सुरक्षा मुहिम के लिए तमाम यातायात से पीडित नागरिक आपकी मुहीम साथ-साथ है।

आधी आबादी की अर्थव्यवस्था में बढ़ेगी भागीदारी महिला संचालित विकास को मिलेगा

बजट में वूमन लेड डेवलपमेंट यानी महिला संचालित विकास को बढ़ावा देने के लिए महिलाओं और बालिकाओं को लाभ पहुंचाने वाली योजनाओं के लिए तीन लाख करोड़ से अधिक रुपये के आवंटन की व्यवस्था की गई है। इसके अलावा महिलाओं के लिए विशिष्ट कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन करना और महिला स्वयं सहायता समूह उद्यमियों के लिए बाजार तक पहुंच को बढ़ावा देने के प्रयास किये जाएंगे।

मोदी सरकार का शुरु से मानना रहा है कि देश की अर्थव्यवस्था को पंख लगाने और जीडीपी को दहाई अंकों में पहुंचाने के लिए महिलाओं का आर्थिक रूप से सशक्त होना और कार्यबल में उनकी भागीदारी जरूरी है। सरकार की यह सोच इस बजट में भी दिखाई देती है।

महिला संचालित विकास को बढ़ावा

बजट में वूमन लेड डेवलपमेंट यानी महिला संचालित विकास को बढ़ावा देने के लिए महिलाओं और बालिकाओं को लाभ पहुंचाने वाली योजनाओं के लिए तीन लाख करोड़ से अधिक रुपये के आवंटन की व्यवस्था की गई है। साथ ही

कामकाजी महिलाओं की जिंदगी आसान करने के लिए सुविधाओं के साथ प्रशिक्षण पर जोर दिया गया है। मंगलवार को वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने बजट पेश करते हुए कहा कि कामगारों में महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए उद्योग के सहयोग से कामकाजी महिलाओं के लिए हास्टल और शिशु गृहों की स्थापना की जाएगी। इन सुविधाओं से कामगारों में महिलाओं की अधिक भागीदारी बढ़ेगी। इसके अलावा महिलाओं के लिए विशिष्ट कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन करना और महिला स्वयं सहायता समूह उद्यमियों के लिए बाजार

तक पहुंच को बढ़ावा देने के प्रयास किये जाएंगे।

तीन लाख करोड़ से अधिक के आवंटन की व्यवस्था

मोदी सरकार शुरु से वूमन लेड डेवलपमेंट की बात करती रही है बजट में भी यह दिखाई देता है। इसे बढ़ावा देने के लिए बजट में महिलाओं और बालिकाओं को लाभ देने वाली योजनाओं के लिए तीन लाख करोड़ से अधिक के आवंटन की व्यवस्था की गई है। यह आर्थिक विकास में महिलाओं की भूमिका बढ़ाने के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता की ओर संकेत करता है। महिलाओं के सशक्तिकरण और उन्हें अचल संपत्ति की मालकिन बनने को

प्रोत्साहन देने की भी एक नीति बजट में दी गई है।

स्टॉप शुल्क कम करने की सिफारिश

बजट में केंद्र सरकार ने राज्य सरकारों से कहा है कि महिलाओं द्वारा खरीदी गई संपत्तियों में स्टॉप शुल्क कम करने पर विचार किया जाए इसके लिए केंद्र सरकार राज्य सरकारों को प्रोत्साहित करेगी। हालांकि महिला एवं बालविकास मंत्रालय के कुल बजट में खास बढ़ोतरी नहीं हुई है। पिछले 2023-24 के बजट में इस मंत्रालय का बजट 25448.68 करोड़ रुपये था जो कि इस बार बढ़ा कर 26092.19 कर दिया गया है।



बजट में महिलाओं, युवाओं और नौकरीपेशा को क्या मिला? आसान भाषा में समझें



वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने मोदी सरकार के तीसरे कार्यकाल का पहला बजट पेश किया। बजट में हर वर्ग को सहूलियत देने का प्रयास किया गया है। खासतौर से युवाओं, महिलाओं और नौकरीपेशा के लिए विशेष ऐलान किए गए हैं। सबसे ज्यादा फोकस युवाओं पर रखा गया है।

आज बजट में वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने नई टैक्स रिजिमी में स्टैंडर्ड डिडक्शन बढ़ाकर नौकरी पेशा को राहत देने की कोशिश की है, तो युवाओं और महिलाओं के लिए भी कई अहम ऐलान किए हैं। वित्त मंत्री ने एजुकेशन लोन का 3 प्रतिशत हिस्सा सरकार द्वारा उठाने की घोषणा की है, तो मुद्रा लोन की सीमा 10 लाख से बढ़ाकर 20 लाख करने का ऐलान कर दिया है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने मोदी सरकार के तीसरे कार्यकाल का पहला बजट पेश किया। बजट में हर वर्ग को सहूलियत देने का प्रयास किया

गया है। बजट की शुरुआत में वित्त मंत्री ने गरीब, महिला, युवा एवं अन्नदाता पर फोकस होने की बात कही थी। बजट में ये नजर भी आया। खास तौर से युवाओं, महिलाओं और नौकरीपेशा लोगों को सीधे लाभ देने का प्रयास किया गया है। आइए समझते हैं कैसे?

बजट में युवाओं के लिए क्या?

ऐसे युवा जिन्होंने किसी सरकारी योजना का लाभ नहीं लिया है, उन्हें देश के किसी भी संस्थान में प्रवेश के लिए एजुकेशन लोन मिलेगा। इसका 3 प्रतिशत पैसा सरकार देगी। इसके लिए सरकार ई वाउचर्स की व्यवस्था करेगी जो हर साल तकरीबन एक लाख छात्रों को दिए जाएंगे।

स्वरोजगार के लिए युवा अब 20 लाख रुपये तक मुद्रा लोन ले सकेंगे। अब तक यह सीमा 10 लाख रुपये तक ही थी।

पढ़ाई पूरी करने के बाद नौकरी की तलाश में रहने वाले 1 करोड़ युवाओं को देश की 500 टॉप कंपनियों में इंटरशिप भी कराई जाएगी। इन्हें हर माह 5000 रुपये भत्ता और 6000 रुपये सहायता भी दी जाएगी।

5 साल की अवधि में 20 लाख युवाओं को कौशल प्रदान करने का लक्ष्य रखा गया है।

1000 आईटीआई को हब और स्पोक व्यवस्था के परिणाम के साथ हिसाब से अपग्रेड किया जाएगा।

मॉडल कौशल ऋण योजना को संशोधित किया जाएगा, ताकि सरकारी प्रवर्तित निधि से गारंटी के साथ 7.5 लाख तक ऋण की सुविधा दी जा सके।

महिलाओं और लड़कियों के लिए क्या? बजट में महिलाओं और लड़कियों को लाभ पहुंचाने के लिए 3 लाख करोड़ रुपये का प्रावधान किया जाएगा। इससे महिलाओं से संबंधित योजनाओं को और सशक्त बनाया जाएगा।

बजट में महिलाओं का कार्यबल बढ़ाने पर फोकस किया गया है। इसके लिए वित्त मंत्री ने इसके लिए अलग से प्रयास करने की घोषणा की है।

उद्योग के सहयोग से कामकाजी महिला हॉस्टलों का निर्माण का ऐलान किया जाएगा। इसके अलावा शिशु होम भी बनाए जाएंगे।

नौकरीपेशा के लिए ये ऐलान बजट में पहली बार नौकरी पाने वाले युवाओं को इंजीनियरिंग में रजिस्टर्ड होने पर 15 हजार रुपये की मदद तीन किस्तों में मिलेगी। ये लाभ उन्हें ही मिलेगा जिनकी सैलरी 1 लाख रुपये प्रतिमाह से कम है।

ये 13 सुपरफूड्स महिलाओं को हर उम्र में रखेंगे स्वस्थ, नहीं होगी खून की कमी, मोटापा से फिगर नहीं होगा बेडौल, देखें लिस्ट

महिलाएं अक्सर अपनी सेहत, खानपान आदि का ख्याल नहीं रखती हैं। यदि आप घर और ऑफिस के कामों के बीच खुद की सेहत को इंग्नोर कर रही हैं तो इससे आप कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से घिर सकती हैं। हम आपको 13 ऐसे सुपरफूड्स के बारे में बता रहे हैं, जो टिनएज गर्ल्स से लेकर मेनोपॉज की अवस्था में पहुंच चुकी हर महिला के लिए है बेस्ट।

महिलाएं अपने घर और ऑफिस के काम और फैमिली का ख्याल रखने में इतनी व्यस्त रहती हैं कि खुद का ख्याल रखना भूल जाती हैं। कभी भी खाती हैं, कुछ भी खा लेती हैं, नींद 7-8 घंटे नहीं लेती हैं, एक्सरसाइज करने के लिए वक्त नहीं निकाल पाती हैं। अगर आप भी ऐसा करती हैं तो आपकी सेहत के लिए ये ठीक नहीं है। आप 30-35 की उम्र में ही कई समस्याओं से ग्रस्त हो सकती हैं। आपकी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। मोटापा, डायबिटीज, हार्ट डिजोज, स्किन और हेयर संबंधित समस्याएं शुरू हो सकती हैं। कम उम्र में ही आपके चेहरे पर बुढ़ापा नजर आ सकता है। ऐसे में आप अपने लिए समय निकालें और 30 मिनट ही सही, एक्सरसाइज करें। बैलेंस डाइट लें। प्रॉपर नींद लें। जब आप स्वस्थ रहेंगी तभी आप अपने परिवार का ध्यान रख सकेंगी।

हेल्दी डाइट है बेहद जरूरी

खुद को हेल्दी रखने के लिए सबसे जरूरी है कि आप अपनी डाइट में कुछ सुपरफूड्स को शामिल करें। आयुर्वेदिक डॉक्टर दीक्षा भावसर (Dr. Dixa Bhavsar) ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर कर कैप्शन में लिखा है कि कुछ सुपरफूड्स ऐसे हैं जो हर महिला के जीवन में गेम चेंजर की तरह साबित हो सकते हैं। फिर चाहे आपकी उम्र कितनी भी क्यों न हो। ये कुछ ऐसे फूड्स हैं जो टिनएज लड़कियों से लेकर मेनोपॉज की उम्र या उससे भी आगे की हर उम्र की महिलाओं के लिए बेहद आवश्यक, फायदेमंद और जरूरी हैं। ये फूड्स

आपको एनीमिया, पीसीओएस, थायरॉइड, नींद से संबंधित समस्या, खराब पाचन आदि समस्याओं से छुटकारा दिलाने में बेहद फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

महिलाओं के लिए 13 हेल्दी फूड्स

1. आंवला- आंवला में मौजूद विटामिन सी बालों और त्वचा की समस्याओं (एंटी ऑक्सीडेंट होता है) को रोकता है। शरीर में ऊर्जा के स्तर में सुधार करता है। यह आयरन को अवशोषित करने में भी मदद करता है, जो हार्मोनल संतुलन के लिए जरूरी है। फल, पाउडर, जूस, कैन्डी आदि के रूप में आप आंवले का सेवन कर सकती हैं।
2. अनार- हार्ट की समस्याओं से बचे रहने के लिए आप अनार खाएं। साथ ही अनार प्रजनन क्षमता और आंतों के लिए भी बढ़िया फल है। इसके फायदे पाने के लिए आप सप्ताह में एक/दो बार इसका सेवन करें।
3. पपीता- इसमें मौजूद लाइकोपीन सर्वाइकल और ब्रेस्ट कैंसर होने की संभावना कम कर सकता है। आप पपीते का सेवन सप्ताह में एक/दो बार जरूर करें।
4. कद्दू के बीज- मैग्नीशियम से भरपूर महिलाओं को होने वाली कॉमन हेल्थ प्रॉब्लम्स को दूर रखने के साथ ही मासिक धर्म में ऐंठन और पीएमएस के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।
5. तिल - तिल का सेवन करने से आपके बाल और हड्डियों की सेहत लंबी उम्र तक दुरुस्त बनी रहेगी।
6. सूरजमुखी के बीज- एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन को संतुलित करते हैं। इसे आप पुडिंग, सूप, सलाद, स्मूदी आदि में रोस्ट करके सेवन कर सकती हैं। इन सभी बीजों जैसे कद्दू, तिल, सूरजमुखी

के बीजों को प्रतिदिन 1 चम्मच सेवन कर सकती हैं।

7. किशमिश - इनमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम और विटामिन डी होता है, जो हड्डियों को स्वस्थ रखते हैं। साथ ही शरीर में आयरन की कमी भी नहीं होती है। बेस्ट तरीका है कि आप रात भर 5 किशमिश पानी में भिगोई हुई प्रतिदिन खा सकती हैं।

8. रागी- आयरन और कैल्शियम से भरपूर होता है, जो बेहद पौष्टिक है। रागीना मुट्ठी भर रागी (Ragi) का सेवन किया जा सकता है।

9. खजूर - इसके सेवन से आपको पेट भरे होने का अहसास होता है, जिससे आप अत्यधिक खाने से बची रह सकती हैं। इस तरह वजन कंट्रोल में रहेगा। आप रोजाना 2-3 खजूर खा सकती हैं।

10. शतावरी- गर्भावस्था, स्तनपान, रजोनिवृत्ति और यहां तक कि प्रजनन क्षमता के लिए बेहतर न जड़ी बूटी है शतावरी। महिलाएं शतावरी का सेवन पाउडर, दाने या घी के रूप में कर सकती हैं।

11. अखरोट- इसमें अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (एलए) होता है, जो एक ओमेगा-3 एसिड है। इसके सेवन से सूजन को कम करने के में मदद मिलती है। आप रोजाना 3-5 रात भर भिगोए हुए अखरोट खा सकती हैं।

12. पिस्ता- इनमें एंटीऑक्सीडेंट और फाइटी-केमिकल होते हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार करते हैं। इससे आप जल्दी-जल्दी बीमार नहीं होंगी, इन्फेक्शन और रोगों से भी बचाव होगा। आप रोजाना मुट्ठी भर पिस्ता खा सकती हैं।

13. घी- शतावरी के बाद महिलाओं के लिए दूसरा सबसे अच्छा खाद्य पदार्थ है घी। यह उम्र बढ़ने (delays ageing) में देरी करता है। अंडे की क्वालिटी, पाचन, बाल और त्वचा की सेहत में सुधार करता है। आप घी को डाइट में सीमित मात्रा में जरूर शामिल करें।

बरसात में गर्भवती महिलाओं को जोखिम अधिक..! शिशु की सेहत पर भी पड़ सकता असर, इन 5 तरीकों से रखें खुद का ख्याल

गर्मी के बाद ये मौसम जितना सुहावना लगता है, उतना ही जोखिम भरा भी होता है। जैसे तो यह मौसम में सभी के लिए घातक है। लेकिन, गर्भवती महिलाओं के लिए ये अधिक जोखिम भरा हो सकता है। इतना ही नहीं पेट में पल रहे बच्चे की सेहत पर भी इसका असर देखने को मिल सकता है। आइए जानते हैं कि खुद का कैसे रखें ख्याल-

गर्मी के बाद मानसून अपने मजबूत कदम जमा चुका है। ऐसे में खुद का ख्याल रखना बेहद जरूरी है। क्योंकि, गर्मी के बाद ये मौसम जितना सुहावना लगता है, उतना ही जोखिम भरा भी होता है। जैसे तो यह मौसम में सभी के लिए घातक है। लेकिन, गर्भवती महिलाओं के लिए ये अधिक जोखिम भरा हो सकता है। इतना ही नहीं पेट में पल रहे बच्चे की सेहत पर भी इसका असर देखने को मिल सकता है। डॉक्टरों की मानें तो बरसात में जुकाम, फ्लू,

वायरल फीवर, इन्फेक्शन, मच्छरों के काटने से होने वाली बीमारी, गंदे पानी से होने वाली बीमारियां जैसी तमाम बीमारियां फैलने लगती हैं। इसलिए अन्य मौसम की तुलना में इस मौसम में खुद की सेहत पर अधिक ध्यान देना चाहिए। अब सवाल है कि आखिर प्रेग्नेट महिलाएं बरसात में खुद का ख्याल कैसे रखें? किन बीमारियों का बढ़ता है जोखिम? शिशु की सेहत पर क्या होता है असर? इन सवालों के बारे में News18 को बता रही हैं संजय गांधी मेमोरियल हॉस्पिटल दिल्ली गायनेकोलॉजिस्ट डॉ. ज्योत्सना देवी-

प्रेग्नेट महिलाएं बरसात में इन 5 तरह से खुद को रखें हेल्दी

हाइड्रेट रहें: डॉ. ज्योत्सना देवी बताती हैं कि, गर्भावस्था के दौरान आपका हाइड्रेट रहना बेहद जरूरी है। क्योंकि, बरसात के मौसम में नमी होने से प्यास कम लगने लगती है। इस स्थिति में शरीर में पानी की हो सकती है, जिससे यूरिन इन्फेक्शन समेत तमाम बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है। इतना ही नहीं, पानी की कमी होने से प्रसव में भी दिक्कत हो सकती है।

हल्की एक्सरसाइज करें: गर्भावस्था के दौरान एक्टिव रहना बेहद फायदेमंद है। इसके लिए आप घर पर ही हल्का व्यायाम कर सकती

हैं। इस दौरान योग, स्ट्रेचिंग या एरोबिक एक्सरसाइज कर सकती हैं। ध्यान रहे कि, बाहर कम से कम ही निकलें।

हेल्दी डाइट लें: बरसात के मौसम में खाने वाली चीजों में बैक्टीरिया पनपने का खतरा बढ़ता है। ऐसे में कोशिश करें कि ताजा भोजन ही खाएं, बता दें कि, बासे भोजन पर बैक्टीरिया तेजी से ग्रो करता है। इस तरह का भोजन करने से फूड पॉइजनिंग या अन्य बीमारी का जोखिम बढ़ सकता है।

मच्छरों से बचाव: बरसात शुरू होते ही मच्छरों का कहर बढ़ जाता है। इसलिए खुद का खास ख्याल रखना बेहद जरूरी हो जाता है। क्योंकि, मच्छरों के काटने से डेंगू, मलेरिया आदि का खतरा हो सकता है। इसका असर सिर्फ मां के स्वास्थ्य पर ही नहीं, बल्कि गर्भ में पल रहे बच्चे की सेहत पर पड़ सकता है।

फिर से जी उठी ये पारंपरिक कला, इस सेंटर ने बदली कारीगरों की जिंदगी

आरामदायक कपड़े पहनें: डॉक्टरों के प्रेनेसी में हमेशा आरामदायक कपड़े पहनने की सलाह देते हैं। साथ ही पसीना या अन्य कारणों से गीले हुए कपड़े पहनने से बचें। क्योंकि, इस तरह की नमी से बैक्टीरिया पनप सकता है। जिससे फंगल इन्फेक्शन का खतरा बढ़ सकता है।

गर्भवती महिलाओं के लिए मानसून टिप्स!



डॉ. ज्योत्सना देवी
गायनेकोलॉजिस्ट
संजय गांधी मेमोरियल हॉस्पिटल, दिल्ली

