

“दिल्ली परिवहन विभाग और दिल्ली परिवहन निगम” जल्द ही प्राइवेट कम्पनियों के सुपुर्द

संजय बाटला

नई दिल्ली। दिल्ली परिवहन विभाग बड़ी तेज रफ्तार से सभी कार्य प्राइवेट कम्पनियों को सुपुर्द करता नजर आ रहा है। पहले सभी कार्य विभाग स्वयं अपने कर्मचारियों से करवाते थे पर जैसे ही दिल्ली में फेस फ्री आनलाइन आवेदन सेवाओं की घोषणा की वैसे ही अंदर ही अंदर एक एक करके सभी कार्य आउट सोर्स कर प्राइवेट कम्पनियों को सुपुर्द करने लग गए।

1. भारी वाहन ड्राइविंग स्किल ट्रेनिंग शाखाएं
2. आरसी, लाइसेंस कार्ड प्रिंट का कार्य,
3. लाइसेंस के लिए दिल्ली में जरूरी कंप्यूटराइज्ड स्किल डेवलपमेंट टेस्ट शाखाएं
4. निजी वाहनों के पंजीकरण
5. व्यावसायिक वाहनों के पंजीकरण
6. व्यावसायिक वाहनों की जांच की कंप्यूटराइज्ड जांच शाखाएं

फेस फ्री आनलाइन आवेदन प्रक्रिया की घोषणा के साथ ही दिल्ली परिवहन विभाग ने अपनी सभी शाखाओं पर कार्यों के लिए जमा होने वाली आवश्यक फीस के सभी काउंटर बंद कर जनता को साइबर कैफे पर जाने के लिए मजबूर कर दिया था और फिर सभी दस्तावेजों को भी जनता को ही अपलोड करने के लिए मजबूर कर दिया था। यानी अपने दो कार्यों के लिए विभाग की सभी शाखाओं में कार्यरत कर्मचारियों की अनिवार्यता समाप्त कर सरकारी खर्चों में काफी कटौती कर ली थी। दिल्ली में गैजेटेड नोटिफिकेशन के तहत जनहित में खुले क्षेत्रीय कार्यालयों को बंद करना शुरू कर



सरकारी खर्चों में और बड़ी कटौती कर जनता को अपने क्षेत्र से कई किलोमीटर दूर की शाखाओं में धक्के खाने का कार्य किया। पहले सिर्फ जांचने के लिए की जनता कोई विरोध उठाती है या नहीं तीन क्षेत्रीय शाखाओं (जनकपुरी, सराय काले खाँ और आईपी एस्टेट) को बंद कर दिया और जनता के धक्के खाने के बाद भी कोई न्यायिक कार्यवाही नहीं करने से दो और क्षेत्रीय शाखाओं (सूरजमल विहार और लोनी) को बंद करने की घोषणा कर बंद कर दिया और अभी कुछ दिन पहले दो और क्षेत्रीय शाखाओं (रोहिणी और वजीरपुर) को



बंद करने की घोषणा कर दी। गैजेटेड नोटिफिकेशन के अनुसार आज भी अधिकृत रूप में 13 क्षेत्रीय शाखाएं कार्य कर रही हैं पर जनहित को सोचे



जगह मात्र 6 शाखाएं कर दी। यहां सबसे बड़ा सवाल यह उठता है की क्या जनहित में इन शाखाओं में हो रहा खर्चा क्या आला अधिकारी की

समझा। ऐसा तो प्राइवेट बड़ी कंपनियों भी नहीं करती हा छोटा/ मध्यम व्यवसाई अपने खर्चों को कटौती में जरूर यह तरीका अपना लेता है। इसका अर्थ यह माने की क्या परिवहन विभाग एक सरकारी कार्यालय नहीं और ना ही एक प्राइवेट बड़े स्तर की कम्पनी बल्कि एक निम्न/ मध्यम स्तरीय व्यवसाई का कार्यालय था जिसे उसके मालिक द्वारा घाटे को कम करने के उद्देश्य से क्षेत्रीय शाखाओं को बिना न्यायिक प्रक्रिया को अपनाए ही बंद कर कर्मचारियों और अधिकारियों के साथ कार्यालयों पर होने वाले खर्चों को बचा कर व्यवसाय को घाटे से उबारने का कार्य किया।

दिल्ली परिवहन निगम 2011-2012 से आज तक एक भी वाहन जनहित में जनता को सार्वजनिक सेवा प्रदान करने के लिए नहीं खरीदी और ना ही एक भी पक्के कर्मचारी/ अधिकारी को नियुक्त किया और खर्चों रूपए की निजी निकाय संपत्ति को प्राइवेट कम्पनियों को सुपुर्द करने लगे। परिवहन विभाग के आला अधिकारी द्वारा हो रहे सभी आदेश, दिशा निर्देशों को देखने के बाद भी दिल्ली सरकार, मुख्य सचिव और उपराज्यपाल का मध्यस्ता नहीं करना और दिल्ली उच्च न्यायालय द्वारा भी संज्ञान ना लेना यही सिद्ध करता है की बहुत जल्द ही दिल्ली परिवहन विभाग और दिल्ली परिवहन निगम निजी क्षेत्र की प्राइवेट कम्पनियों के सुपुर्द होने वाला है।

*अब जनता समय रहते यह फैसला ले की यह ही जनहित है और जनता के हित में है या नहीं।

अब डीटीसी की बसों पर नजर नहीं आएंगे केजरीवाल, चुनाव से पहले क्यों लिया गया फैसला?

अब आपको राजधानी दिल्ली में DTC की बसों पर पूर्व सीएम अरविंद केजरीवाल व कैलाश गहलोत के पोस्टर नजर नहीं आएंगे। दिल्ली परिवहन निगम (डीटीसी) ने सोमवार को पत्र जारी कर जानकारी दी कि बसों से राजनीतिक पोस्टर हटाए जाएंगे। माना जा रहा है कि दिल्ली के विधानसभा चुनाव को लेकर यह फैसला लिया गया है।



सक्षम प्राधिकारी से प्राप्त निर्देश के मिलने पर सभी डिपो प्रबंधकों को निर्देश दिया गया है कि वे दिल्ली परिवहन निगम की बसों और डिपो परिसर से सभी राजनीतिक पोस्टर तत्काल प्रभाव से हटा दें। सभी संबंधित डिपो प्रबंधकों को निर्देश दिए गए हैं कि वे उच्च अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें।

नई दिल्ली। आम आदमी पार्टी AAP के चीफ व पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल Arvind Kejriwal अब डीटीसी की बसों पर नजर नहीं आएंगे। साथ में कैलाश गहलोत के पोस्टर भी बसों से हटाए जाएंगे। दिल्ली परिवहन निगम (डीटीसी) ने सोमवार को पत्र जारी करते हुए यह जानकारी दी है। माना जा रहा है कि दिल्ली के आगामी विधानसभा चुनाव को देखते हुए यह फैसला लिया गया है।

दिल्ली में वाहनों पर जल्द लग जाएगा बैन प्रदूषण बढ़ने पर इस बार ज्यादा रहेगी पाबंदियां

दिल्ली में वायु प्रदूषण से निपटने के लिए ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान (GRAP) के तहत इस बार वाहनों पर पहले से ज्यादा पाबंदियां लगने जा रही हैं। तीसरे चरण में अब 11 पाबंदियां होंगी जबकि पिछले साल इनकी संख्या 8 थी। चौथे चरण की तीन पाबंदियां भी इस बार तीसरे चरण में ही शामिल कर दी गई हैं। जानिए इस बार GRAP के तहत क्या-क्या पाबंदियां लगने जा रही हैं।



नई दिल्ली। एनसीआर में प्रदूषण की एक प्रमुख वजह वाहनों से निकलने वाला धुआ है। इसी के मद्देनजर वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्वएम, CAQM) अबकी बार ग्रेडेड रिस्पांस एक्शन प्लान (ग्रेप, GRAP) के तहत वाहनों पर पहले से ज्यादा पाबंदियां लगाने जा रहा है। 401 से 450 तक के एक्वआई को पाबंदियों के तीसरे चरण में रखा जाता था। पिछले साल की आठ पाबंदियों की तुलना में इस बार इस श्रेणी में 11 पाबंदियां कर दी गई हैं। ग्रेप के चौथे चरण में लगाई जाने वाली तीन पाबंदियों को इस बार तीसरे

चरण में ही शामिल कर दिया गया है। अब तीसरे चरण में ही दिल्ली सरकार राजधानी में पंजीकृत (रजिस्टर्ड) डीजल चालित एवं बीएस तीन या उससे नीचे के मानकों वाले मध्यम गुड्स व्हीकल (एमजीवी) पर पाबंदी लगा सकेगी। दिल्ली आने पर लगगी रोक दिल्ली से बाहर पंजीकृत बीएस तीन और

उससे नीचे के मानकों वाले डीजल चालित हल्के व्यावसायिक वाहनों (एलसीवी-गुड्स कैरियर) को राजधानी में प्रवेश से रोका जाएगा। आवश्यक सेवाओं एवं आवश्यक वस्तुएं पहुंचाने वाले वाहनों को इन पाबंदियों से पहले की तरह ही इस बार भी बाहर रखा गया है। स्वच्छ ईंधन वाली बसें ही करेंगी दिल्ली में प्रवेश

एनसीआर राज्यों से आने वाली अंतरराज्यीय बसों में से भी केवल उन्हीं को राजधानी में प्रवेश दिया जाएगा जो इलेक्ट्रिक, सीएनजी या फिर बीएस छह मानकों वाली डीजल बसें हों। अन्य ईंधनों से चलने वाली बसों के प्रवेश पर पाबंदी रहेगी। मालूम हो कि आयोग की ओर से पहले ही एनसीआर राज्यों को अपने बस बेड़े में बदलाव के दिशा-निर्देश दिए गए थे।

दिल्ली के वाहन चालक ध्यान दें! अब यहां गाड़ी खड़ी की तो कटेगा चालान, परिवहन विभाग ने जारी की चेतावनी

परिवहन विशेष न्यूज

दिल्ली में बस स्टॉप के आसपास गाड़ी खड़ी करने वालों के लिए जरूरी खबर! परिवहन विभाग ने बस स्टॉप के 50 मीटर के दायरे में वाहन खड़ा करने पर चालान काटने की चेतावनी दी है। पहले चरण में 100 बस स्टॉप पर यह योजना लागू होगी। बस स्टॉप और उसके आसपास अतिक्रमण मुक्त रखने के लिए विभाग ने तैयारी शुरू कर दी है।



नई दिल्ली। दिल्ली में अगर किसी बस स्टॉप के आसपास अपना वाहन खड़ा करते हैं तो सावधान हो जाएं, ऐसे वाहनों पर परिवहन विभाग कार्रवाई करने जा रहा है। अगर बस स्टॉप के 50 मीटर के दायरे में भी आसपास ऐसे वाहन खड़े मिलते हैं तो उनका चालान काटा जाएगा। परिवहन विभाग के निर्देश पर दिल्ली परिवहन अवसंरचना विकास निगम (डीटीआईसी) ने इन बस स्टॉप के आसपास वाहनों को खड़ा किए जाने से रोकने के लिए तैयारी शुरू कर दी है। इसके लिए चेतावनी बोर्ड लगाने के साथ ही 50 मीटर की दूर पर मार्किंग की जाएगी। इस क्षेत्र में किसी प्रकार का अतिक्रमण भी रोका जाएगा। पहले चरण में पायलेट प्रोजेक्ट के तहत 100 बस स्टॉप पर यह योजना लागू होने जा रही है।

बस स्टॉप हैं। हाल के दिनों में कई शिकायतें मिली हैं। जिसमें कहा गया है कि बस स्टॉप पर अतिक्रमण के कारण यात्रियों के साथ ही बस के रुकने और प्रस्थान करने में परेशानी होती है।

50 मीटर के दायरे को अतिक्रमण मुक्त रखा जाए ऐसे में बस स्टॉप और उसके 50 मीटर के दायरे को अतिक्रमण मुक्त रखा जाए। इस संबंध में बीते जून में

दिल्ली परिवहन विभाग के आयुक्त ने आदेश निकाला था। इसमें कहा गया था कि बस स्टॉप को पूरी तरह से यात्रियों के लिए सुरक्षित बनाया जाए। उसमें किसी भी प्रकार का अतिक्रमण न हो।

टैपल्स ऑफ लिबरलाइजेशन एंड टेलिफेयर एलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत)

TOLWA

website: www.tolwa.in
Email: tolwadelhi@gmail.com
bathlasanjaybathla@gmail.com

रजिस्टर्ड अंडर सेवशन 60 विद रजिस्ट्रेशन नंबर (152/02-03-2020), एमएसएमई रजिस्ट्रेशन नंबर उद्यम - डीएल - 0026470, नीति आयोग रजिस्ट्रेशन नंबर वीओ/ एनजीओ/0303274/25-01-2022 दर्पण

रजिस्टर्ड कार्यालय :- 3, प्रियदर्शिनी अपार्टमेंट, ए - 4 पश्चिम विहार, न्यू दिल्ली 110063
कॉरपोरेट कार्यालय :- 529, समयपुर, मैन बवानी रोड, नियर बैंक ऑफ बड़ौदा दिल्ली 110042

शहद के साथ भूलकर भी न करें इन चीजों का सेवन, वरना सेहत को हो सकता है नुकसान

अनन्या मिश्रा

शहद इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के अलावा डाइजेस्टिव हेल्थ का ख्याल रखता है। इस बात में कोई दोराय नहीं है कि शहद बहुत लाभ है। लेकिन यह फायदे भी तब ही आपको मिलते हैं, जब आप इसका सही तरीके से सेवन करते हैं।

शहद एक नेचुरल स्वीटरन है, जिसमें एंटी ऑक्सीडेंट्स और एंटी-बैक्टीरियल पाया जाता है। शहद के एंटी ऑक्सीडेंट्स कोलेस्ट्रॉल लेवल को इंग्रुव करने के साथ ही हार्ट को भी स्वस्थ रखता है। अधिकतर लोग वेट लॉस की जनीं में शहद का सेवन करते हैं। वहीं शहद आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के अलावा डाइजेस्टिव हेल्थ तक का ख्याल रखता है। हालांकि इस बात में कोई दोराय नहीं है कि शहद के फायदे ही फायदे हैं। लेकिन यह फायदे भी तब ही आपको मिलते हैं, जब आप इसका सही तरीके से सेवन करते हैं।

आपको बता दें कि शहद का सेवन हर किसी चीज के साथ नहीं किया जा सकता है। कुछ फूड आइटम के साथ शहद का सेवन करने से यह जहर की तरह काम करते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको शहद के साथ लिए जाने वाले कुछ ऐसे ही फूड्स के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनका साथ में



सेवन नहीं करना चाहिए।

गर्म पानी के साथ न करें शहद का सेवन

ज्यादातर लोग वेट कम करने के लिए गर्म या फिर उबलते पानी में शहद मिलाकर पीते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ऐसा करने से शहद टॉक्सिक हो जाता है और आपको पाचन संबंधी समस्या, मेटाबॉलिज्म असंतुलन के अलावा अन्य गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि आप गुनगुने पानी में शहद का सेवन कर सकते हैं। गर्म पानी के साथ-साथ

चाय-कॉफी और गर्म दूध में भी शहद को लेने से बचने चाहिए।

नॉन-वेज फूड के साथ न खाएं शहद

नॉन-वेज आइटम खासतौर से फिश और मीट आदि के साथ शहद का सेवन भूलकर भी नहीं करना चाहिए। दरअसल, शहद और मीट की पाचन संबंधी जरूरतें अलग-अलग होती हैं। ऐसे में अगर इनका सेवन एक साथ किया जाता है, तो इसका पाचन तंत्र पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। जिससे आपको

पाचन संबंधी समस्या जैसे ब्लोटिंग, अपच और बेवैनी आदि हो सकती है। इसलिए शहद और नॉनवेज फूड्स आइटम के सेवन के बीच कम से कम 1 घंटे का गैप जरूर होना चाहिए।

फरमेंटेड फूड के साथ न खाएं शहद

इसके अलावा शहद को फरमेंटेड फूड के साथ भी नहीं लेना चाहिए। अगर आप दही, अचार या किमची जैसे फरमेंटेड फूड आइटम के साथ शहद लेते हैं, तो आपको पाचन संबंधी समस्या हो सकती है। फरमेंटेड फूड आइटम में प्रोबायोटिक्स भरपूर मात्रा में पाया जाता है। वहीं शहद की तुलना में इसका पीएच लेवल अगल होता है। ऐसे में जब आप इनका सेवन एक साथ करते हैं, तो आपको गैस, पाचन संबंधी समस्या और ब्लोटिंग आदि की शिकायत हो सकती है।

टोफू के साथ न खाएं शहद

सेहत के लिए शहद और सोया का फूड कॉम्बिनेशन अच्छा नहीं माना जाता है। इसलिए शहद के साथ टोफू या सोया मिल्क का सेवन नहीं करना चाहिए। सोया में कंपाउंड पाया जाता है, जो कैल्शियम जैसे मिनरल्स के अवशोषण को बाधित कर सकते हैं। ऐसे में जब आप इसका शहद के साथ खाते हैं, तो आपको गैस, ब्लोटिंग और पाचन संबंधी गड़बड़ी की शिकायत हो सकती है। साथ ही यह शरीर के पोषक तत्वों के अवशोषण में समस्या पैदा हो सकती है।

नवरात्रि में बनाएं एकदम खिली-खिली साबूदाना की खिचड़ी, नोट करें रेसिपी



दिव्यांशी भदौरिया

नवरात्रि का पर्व आरंभ होने में दो-तीन दिन ही रह गए हैं। इस बार शारदीय नवरात्रि 3 अक्टूबर 2024 से शुरू हो रहा है। अगर आप भी नौ दिनों तक व्रत रखना चाहते हैं, तो साबूदाना खिचड़ी घर में बना सकते हैं। लेकिन जब साबूदाना खिचड़ी बनाते हैं तो खिली-खिली नहीं बनती, इसे बनाने के बाद चिपचिपी हो जाती है। आइए जानते हैं इसकी रेसिपी।

श्राद्ध पक्ष खत्म होते ही नवरात्रि का पर्व शुरू होगा। नवरात्र में मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की पूजा की जाती है। भक्त जन 9 दिनों तक व्रत रखा जाता है। नौ दिनों तक व्रत रखने के वाले व्यक्ति को फलाहार के लिए कुछ खास श्रमता में कमी आती है। इसलिए जातक को हमेशा ब्रह्म मुहूर्त में उठना चाहिए। वहीं सोने के दौरान दिशा का खास ख्याल रखना चाहिए। दक्षिण दिशा की ओर पैर करके सोने वाले व्यक्ति की आयु में कमी आती है।

इन बातों का भी रखें खास ध्यान

गुरुद्वारा के मुताबिक जो व्यक्ति शमशान के धूर के संपर्क में आता है, उसकी आयु कम होती है। क्योंकि शमशान से निकलने वाले धूर में बहुत बैक्टीरिया और वायरस पाए जाते हैं। वहीं सुबह के समय अधिक संभोग करने वाले जातक की आयु में कमी आती है।

- 1 बड़ा चम्मच कटा हुआ अनाज धनिया
- 2 कटी हुई हरी मिर्च
- 1 नींबू
- 10 कढ़ी पत्ते
- 1 छोटा चम्मच घी
- स्वादानुसार सेंधा नमक

साबूदाना खिचड़ी बनाने का तरीका

सबसे पहले आप साबूदाना साफ करके फिर उसे थोकर 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। ऐसा करने से साबूदाना फूलकर नरम हो जाएगा। फिर आप एक घैन में

मूंगफली के दाने डालकर धीमी आंच पर भून लें और ठंडे होने के लिए रख दें। मूंगफली दाने ठंडे होने के बाद उन्हें हाथों मसलकर छिलके अलग करके दरदरा कूट लें। फिर आप आलू, हरी मिर्च, हरी धनिया पत्ती तो बारीक-बारीक काट लें। इसके बाद एक नवरात्र में साबूदाना खिचड़ी जरूर बनाते हैं। इससे पेट भी भरा रहता है। साबूदाना खिचड़ी हम सभी घर पर बना तो लेते हैं लेकिन ये बार-बार छिपक जाती है। खिली-खिली साबूदाना खिचड़ी बनाना काफी मुश्किल होता है। आइए जानते हैं नवरात्रि में पहले कैसे बनाएं खिली-खिली साबूदाना खिचड़ी।

साबूदाना खिचड़ी बनाने के लिए सामग्री

- 1 कटोरी साबूदाना
- 1/2 कटोरी मूंगफली दाना
- 1 उबला हुआ आलू

खिचड़ी तैयार है।

गरुड़ पुराण में इन कामों को करने की होती है मनाही, वरना कम हो जाती है जातक की आयु

अनन्या मिश्रा

गरुड़ पुराण एक ऐसा पुराण है, जिसमें मृत्यु और मृत्यु के बाद होने वाली अवस्था का वर्णन मिलता है। वहीं गरुड़ पुराण में ऐसे कार्यों का भी जिक्र किया गया है, जो मनुष्य के स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकते हैं।

हिंदू धर्म में गरुड़ पुराण एक महत्वपूर्ण पुराणों में से एक माना जाता है। गरुड़ पुराण में नरक और स्वर्ग रहस्य नीति धर्म और ज्ञान के बारे में उल्लेख किया गया है। इतना ही नहीं इस अहम ग्रंथ में कुछ ऐसे कामों के बारे में बताया गया है, जिनको करने से व्यक्ति की आयु में कमी आती है। ऐसे में व्यक्ति को इन कार्यों को करने से बचना चाहिए।

बता दें कि मृत्यु एक ऐसा सत्य है, जिसको टाल पाना साधारण मनुष्य के दृष्टि में नहीं है। गरुड़ पुराण एक ऐसा पुराण है, जिसमें मृत्यु



और मृत्यु के बाद होने वाली अवस्था का वर्णन मिलता है। वहीं गरुड़ पुराण में ऐसे कार्यों का भी जिक्र किया गया है, जो मनुष्य के स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकते हैं।

ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि गरुड़ पुराण में किन

बातों के बारे में बताया गया है, जिनका व्यक्ति को विशेष ध्यान रखना चाहिए।

न करें इन चीजों का सेवन

गरुड़ पुराण के अनुसार, रात के समय दही खाने से व्यक्ति की आयु कम होती है। वहीं अगर इस बात को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा

जाए, तो रात में दही का सेवन करने से शरीर में कफ दोष तेजी से बढ़ता है। वहीं सूखा मांस का सेवन करना भी गरुड़ पुराण में शुभ नहीं माना गया है।

गलत होती है ये आदतें

कुछ लोगों की आदत होती है कि वह देर रात तक जागते हैं और सुबह देर तक सोते हैं। स्वास्थ्य के लिहाज से यह आदत खराब मानी जाती है और गरुड़ पुराण में भी इसको सही नहीं माना जाता है। इस आदत को अपनाने से व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी आती है। इसलिए जातक को हमेशा ब्रह्म मुहूर्त में उठना चाहिए। वहीं सोने के दौरान दिशा का खास ख्याल रखना चाहिए। दक्षिण दिशा की ओर पैर करके सोने वाले व्यक्ति की आयु में कमी आती है।

इन बातों का भी रखें खास ध्यान

गरुड़ पुराण के मुताबिक जो व्यक्ति शमशान के धूर के संपर्क में आता है, उसकी आयु कम होती है। क्योंकि शमशान से निकलने वाले धूर में बहुत बैक्टीरिया और वायरस पाए जाते हैं। वहीं सुबह के समय अधिक संभोग करने वाले जातक की आयु में कमी आती है।

दुर्गा पूजा में दिखना है एकदम हटके, तो इस तरह से करें बंगाली मेकअप, सबकी निगाहें आप पर होगी

नवरात्रि की शुरुआत 3 अक्टूबर 2024 से हो रही है। नवरात्रि पर्व के अब दिन ही कितने बचें। नवरात्र में मां दुर्गा के नौ अलग-अलग स्वरूपों की पूजा की जाती है। इस त्योहार की घूम पूरे भारत में दिखती है। अगर आप भी दुर्गा पूजा में एकदम परफेक्ट बंगाली लुक चाहते हैं तो आपको इसके लिए ज्यादा कुछ नहीं करना। बस इन 3 टिप्स को फॉलो करें।

भारत में फेस्टिवल की शुरुआत होने वाली है। नवरात्रि पर्व का आरंभ 3 अक्टूबर से होने जा रहा है। नवरात्र में मां दुर्गा के नौ अलग-अलग स्वरूपों की पूजा की जाती है। इस त्योहार की घूम पूरे भारत में दिखती है। इस दौरान पंडालों में भक्तिमय माहौल होता है। अगर आप भी दुर्गा पूजा के लिए खास बंगाली लुक क्रिएट करना चाहती हैं, तो आप इस साल बंगाली लुक अपनाना चाहती हैं। तो इन 3 टिप्स तो अपना लें।

चूज करें सही साड़ी

यदि आप भी दुर्गा पूजा के लिए बंगाली लुक ट्राई करना चाहते हैं। तो आप इसे पहनें और अगर



आपके पास ट्रेडिशनल साड़ी नहीं है तो आप किसी भी तरह की कॉन्टन साड़ी को चुन सकती हैं। लीनन की साड़ी काफी अच्छा लुक देगी। हालांकि, इसके लिए किसी हल्के रंग की साड़ी को पहनें। लाल सफेद रंग की हो तो भी अच्छा है। जब आप साड़ी सेलेक्ट कर लें तो इसे बंगाली तरीके से पहनें या ओपन पल्ले के साथ भी इसे पहन सकते हैं।

सही जूली चुनें

बंगाली लुक के लिए आप हवी जूली पहन सकते हैं। अगर आप हल्की जूली पहनना चाहते हैं। झुमके या फिर आप लंबे इयररिंग्स जरूर पहनें।

इसके साथ ही बंगाली शाखा पोला पहनें या फिर लाल प्लेन चूड़ी के साथ कुंदन के पतले कड़ों को पहन सकते हैं।

मेकअप लुक बेहद जरूरी और हेयर स्टाइल पर ध्यान

अगर आप मैरिड हैं तो बंगाली मेकअप में सिंदूर को जरूर शामिल करें। बंगाली लुक के लिए मेकअप ब्राइट रखें। लिप कलर के लिए भी आप लाल, गुलाबी जैसे रंग को चुन सकते हैं। हेयर स्टाइल के लिए आप सेंटर पार्टिशन सबसे अच्छा माना जाता है।

एकने स्कार्स से हो गए हैं परेशान तो जानिए बचाव के तरीके, वरना खराब हो सकती है स्किन

आपने देखा होगा कि कई लोगों के ठोड़ी और नाक के पास कई बार छोटे-छोटे दाने निकल आते हैं। यह कोई बीमारी नहीं होती है, लेकिन कई यह शर्मिंदगी का कारण जरूर बन जाते हैं।

आज के समय में स्किन संबंधी समस्याएं होना आम बात है। इसके पीछे कई कारणों को जिम्मेदार माना जाता है। आपने देखा होगा कि कई लोगों के ठोड़ी और नाक के पास कई बार छोटे-छोटे दाने निकल आते हैं। यह कोई बीमारी नहीं होती है, लेकिन कई यह शर्मिंदगी का कारण जरूर बन जाते हैं।

नाक और ठोड़ी पर निकलने वाले दाने न तो ब्लैकहेड्स होते हैं और न ही व्हाइटहेड्स होते हैं। आसान भाषा में समझें तो यह एकने स्कार्स होते हैं। तो आमतौर पर स्किन पर ज्यादा कोलेजन बनने की वजह से होते हैं।

एकने स्कार्स की वजह

आमतौर पर कोलेजन बढ़ने से एकने स्कार्स की समस्या होती है। हालांकि इसके पीछे कई अन्य कारण भी जिम्मेदार होते हैं। एकने होने के बाद में कई बार ब्रेकआउट होने से



भी यह समस्या हो सकती है।

कुछ लोग स्किन पर होने वाले पिंपल्स को दबा देते हैं, जिस कारण यह एकने स्कार्स में बदल सकते हैं।

कई बार एकने वाले हिस्से को खुजलाने या खरोंचने से भी यह समस्या होती है।

बचाव के तरीके

एकने स्कार्स से बचने के लिए खुद को हाइड्रेट रखें।

इसके लिए अपना फेस हमेशा साफ रखें। एकने स्कार्स की समस्या से बचने के लिए कम से कम मेकअप करें।

एकने को बार-बार छूने और पिंपल्स को दबाने से बचना चाहिए।

एकने होने पर उसे ठीक करने की कोशिश करें। एकने स्कार्स से बचने के लिए आप टी-ट्री ऑयल का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

इलाज

बता दें कि एकने स्कार्स न तो रेटिनॉल और न ही सैलिसिलिक एसिड से ठीक होता है। बल्कि एकने स्कार्स की समस्या होने पर स्किन एक्सपर्ट से सलाह लें। यह आपको रेंडियो फ्रीक्वेंसी या CO2 लेजर थेरेपी दे सकते हैं। जिसकी सहायता से इन छोटे-छोटे दानों को जड़ से हटाया जा सकता है।

वीकेंड में बनाएं उज्जैन के आसपास में स्थित इन शानदार जगहों को घूमने का प्लान, यादगार होगी ट्रिप

उज्जैन का नाम लेते ही महाकाल की नगरी ध्यान में आती है। ऐसे में अगर आप उज्जैन घूमने का प्लान बना रहे हैं, तो आपको महाकाल के दर्शन के बाद कुछ फेमस जगहों को एक्सप्लोर करना चाहिए।

उज्जैन का नाम सुनते ही सबसे पहले हम सभी के दिमाग में महाकाल की नगरी ही ध्यान में आती है। मध्य प्रदेश में स्थित उज्जैन देश का पवित्र और चर्चित शहर माना जाता है। शिप्रा नदी के पूर्वी तट पर स्थित उज्जैन नगरी में हर महीने लाखों की संख्या में भक्त महाकाल का दर्शन करने के लिए पहुंचते हैं। हर 12 साल में होने वाले कुंभ मेले में लाखों-करोड़ों भक्त उज्जैन पहुंचते हैं।

उज्जैन में एक से बढ़कर एक धार्मिक स्थल हैं। अगर आप महाकाल के दर्शन के बाद उज्जैन की कुछ शानदार जगहों को एक्सप्लोर करना चाहते हैं, तो यह आर्टिकल आपके लिए

है। इस आर्टिकल के जरिए हम आपको उज्जैन के आसपास स्थित कुछ खास और फेमस जगहों के बारे में बताने जा रहे हैं।

देवास

उज्जैन की सबसे खूबसूरत और फेमस जगह में देवास का नाम भी शामिल है। यह शहर मालवा क्षेत्र में स्थित है। यहां आपको अनेक मंदिर और खूबसूरत दृश्य देखने को मिलेंगे। देवास में स्थित चामुंडा मां और तुलजा भवानी माता मंदिर यहां का सबसे पवित्र और फेमस मंदिर है। यहां पर आप फोटो आदि को भी एक्सप्लोर कर सकते हैं।

दूरी- उज्जैन से देवास की दूरी लगभग 40 किमी है।

पातालपानी वॉटरफॉल

इंदौर या उज्जैन के आसपास स्थित खूबसूरत और मनमोहक वॉटरफॉल का जिक्र होने पर पातालपानी वॉटरफॉल का नाम सबसे पहले आता है। यह घने जंगलों और पहाड़ों के बीच स्थित है।

पिकनिक के लिए यह जगह बेस्ट मानी जाती है।

पातालपानी वॉटरफॉल में जब 300 मीटर की ऊंचाई से पानी गिरता है, तो यहां का नजारा देखते ही बनता है। मानसून की खूबसूरती अपने चरम पर होती है।

दूरी- उज्जैन से पातालपानी वॉटरफॉल की दूरी लगभग 93 किमी है।

चोरमडैम

अगर आप भी उज्जैन के आसपास में स्थित हरियाली, घने जंगल, बैकवाटर या शांत वातावरण में कुछ समय बिताना चाहते हैं, तो आपको चोरल डैम एक्सप्लोर करना चाहिए। वीकेंड में यहां पर लोग अपने दोस्तों, परिवार और पार्टनर के साथ आते हैं। इस डैम का पानी बेहद साफ है और यह जगह अपने खूबसूरत दृश्यों के लिए जानी जाती है। इस डैम के आसपास स्थित छोटी-छोटी पहाड़ियां इस जगह को अधिक खास बनाती हैं। बताया

जाता है कि इंदौर और उज्जैन के आसपास छिपा हुआ खजाना माना जाता है।

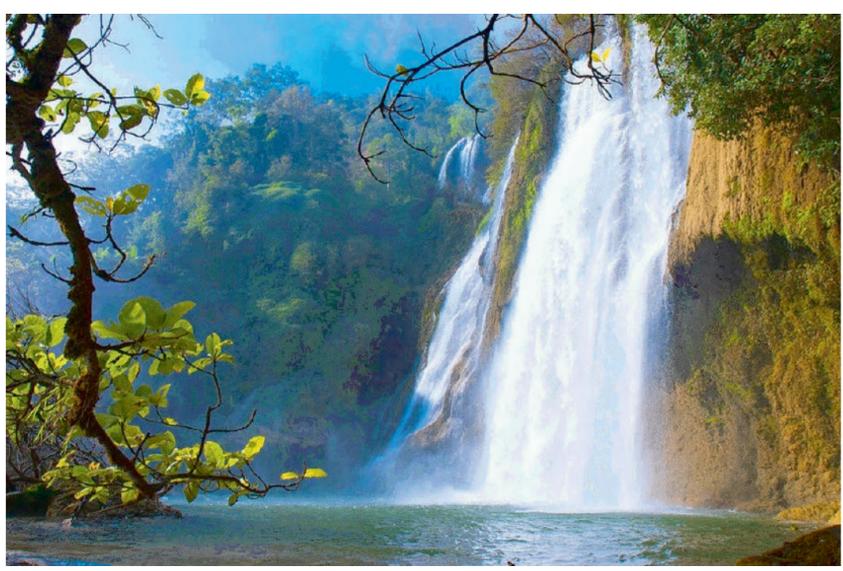
दूरी- उज्जैन से चोरल डैम की दूरी लगभग 109 किमी है।

रतलाम

रतलाम एमपी का एक बेहद खूबसूरत शहर है। यह शहर चारों तरफ से हरियाली से घिरा हुआ है। बताया जाता है कि जिस दौर में यहां पर महाराजा रतनसिंह का शासन था, तब इस शहर की खूबसूरती देखने लायक होती थी।

आज भी यह शहर अपने खूबसूरत और मनमोहक दृश्यों को प्रस्तुत करता है। रतलाम सिर्फ अपनी खूबसूरती ही नहीं बल्कि सोना-चांदी के लिए भी जाना जाता है। रतलाम में स्थित चांदी चौक में राज्य के हर कोने से लोग आभूषण खरीदने के लिए आते हैं। मानसून में यहां की खूबसूरती बेहिसाब होती है।

दूरी- उज्जैन से रतलाम की दूरी लगभग 103 किमी है।



दिल्ली में पीडब्ल्यूडी की सड़कों को गड्ढामुक्त बनाने के लिए ग्राउंड जीरो पर उतरी "आप सरकार"

सुष्मा रानी

नई दिल्ली। आम आदमी पार्टी की दिल्ली सरकार ने शहर में पीडब्ल्यूडी की सड़कों को गड्ढामुक्त बनाने के लिए युद्धस्तर पर काम शुरू कर दिया है। इस क्रम में सोमवार सुबह 6 बजे दिल्ली सरकार के सभी कैबिनेट मंत्रियों ने अधिकारियों के साथ विभिन्न सड़कों का निरीक्षण किया।

मुख्यमंत्री आतिशी ने भी सोमवार सुबह दक्षिणी व दक्षिणी पूर्वी दिल्ली में एनएसआईसी ओखला, मोदी मिल फ्लाईओवर, चिराग दिल्ली, तुगलकाबाद एक्सटेंशन, मथुरा रोड, आश्रम चौक व आश्रम अंडरपास की सड़कों का निरीक्षण किया।

मुख्यमंत्री ने निरीक्षण के दौरान पाया की सड़कें जर्जर हालत में हैं। कई स्थानों पर पाइपलाइन या बिजली की तारें डालने के लिए सड़कें काटी गईं लेकिन उन्हें रिपेयर नहीं किया गया है। सड़कों पर जगह-जगह गड्ढे हैं। इस कारण सड़कों पर ट्रैफिक होता है और लोगों को समस्या का सामना करना पड़ता है।

इस बावत उन्होंने अधिकारियों की निर्देश देते हुए कहा कि, इन सभी सड़कों को रिपेयर करने का काम जल्द से जल्द और युद्धस्तर पर किया जाए ताकि लोगों को बेहतर सड़कें मिल सकें।

मुख्यमंत्री आतिशी ने एक्स (ट्रिवटर) के जरिये साझा करते हुए कहा कि, दिल्ली में पीडब्ल्यूडी की सभी सड़कों को गड्ढामुक्त बनाने

की दिशा में आज सुबह 6 बजे से दिल्ली सरकार का पूरा कैबिनेट ग्राउंड जीरो पर उतरकर सड़कों का निरीक्षण कर रहा है। इस क्रम में मैंने एनएसआईसी ओखला, मोदी मिल फ्लाईओवर, चिराग दिल्ली, तुगलकाबाद एक्सटेंशन, मथुरा रोड, आश्रम चौक व अंडरपास की सड़कों का निरीक्षण किया। ये सभी सड़कें जर्जर हालत में हैं और जगह-जगह गड्ढे होने के कारण लोगों की यहाँ ट्रैफिक की समस्या का सामना करना पड़ता है। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि युद्धस्तर पर सड़क पर जरूरी सभी रिपेयर किए जाए ताकि लोगों को बेहतर सड़कें मिल सकें। अरविंद केजरीवाल के मार्गदर्शन में हमारा प्रयास है कि दीपावली तक सभी दिल्लीवालों को गड्ढामुक्त सड़कें मिलें।

निरीक्षण के बाद मीडिया से साझा करते हुए सीएम आतिशी ने कहा कि, ₹2 दिन तक लगातार आम आदमी पार्टी के मुखिया और दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री के साथ मैंने दिल्ली के अलग-अलग हिस्सों में सड़कों का निरीक्षण किया। निरीक्षण में पाया कि, दिल्ली की सड़कें चुरी हालत में हैं और जगह-जगह से टूटी हुई हैं।

उन्होंने कहा कि, अरविंद केजरीवाल ने दिल्ली विधानसभा में इस विषय में पत्र देकर जल्द से जल्द सड़कों की ठीक करने का आग्रह किया।

सीएम आतिशी ने कहा कि, आज दिल्ली सरकार के सारे मंत्री ग्राउंड पर उतरे हुए हैं। ये फैसला कल एक ऑल मिनिस्टर्स मीटिंग में हुआ



जिसमें अलग-अलग मंत्रियों ने दिल्ली के अलग-अलग जिलों की जिम्मेदारी ली है। दिल्ली सरकार के सारे मंत्री दिल्ली की सड़कों का निरीक्षण करने उतरे हैं।

सीएम आतिशी ने साझा करते हुए कहा कि, बतौर मुख्यमंत्री मैंने दक्षिणी दिल्ली और दक्षिण-पूर्वी दिल्ली की जिम्मेदारी ली है। मंत्री सौरभ भारद्वाज ने पूर्वी दिल्ली की जिम्मेदारी ली है। मंत्री

गोपाल राय ने उत्तर-पूर्वी दिल्ली की जिम्मेदारी ली है। मंत्री कैलाश गहलौत ने पश्चिमी दिल्ली और दक्षिणी-पश्चिमी दिल्ली की जिम्मेदारी ली है। मंत्री इमरान हुसैन ने केंद्रीय और नई दिल्ली की जिम्मेदारी ली है। जबकि मंत्री मुकेश अहलावत ने नार्थ व नार्थ वेस्ट दिल्ली की जिम्मेदारी ली है।

उन्होंने कहा कि, एक सप्ताह में दिल्ली में पीडब्ल्यूडी की 1400 किलोमीटर की सड़कों के

एक एक इंच का निरीक्षण होगा। जहाँ भी गड्ढे हैं, सड़क टूटी है, रिपेयर की जरूरत है उनका निरीक्षण होगा और आने वाले 3-4 सप्ताह में सभी सड़कों को बनाया जाएगा, पॉट-हॉल भरें जाएँ और हमारी ये कोशिश रहेगी कि, दीपावली तक हम दिल्लीवालों की गड्ढामुक्त सड़कें दे सकें।

सीएम आतिशी ने कहा कि, हमारे विरोधियों ने कोशिश की कि, किसी तरह से दिल्ली सरकार

के काम रोक दिए जाएँ। उन्होंने दिल्ली के मंत्रियों को जेल में डाला। सतेंद्र जैन को जेल में डाला, मनीष सिंसोदिया को जेल में डाला। फिर भी काम नहीं रुके तो अरविंद केजरीवाल को जेल में डाल दिया। लेकिन अब अरविंद केजरीवाल जेल से बाहर आ गए हैं और उनके मार्गदर्शन में दिल्ली सरकार दिल्ली के लोगों के सारे काम करेगी।

सेन्ट जोहन एम्बुलेंस ब्रिगेड दक्षिण एवं दक्षिणी पूर्वी दिल्ली के सहायक आयुक्त पीडी वरिख्या ने त्यौहार से पहले अपने सभी अधिकारियों की एक आपातकालीन बैठक बुलाई



परिवहन विशेष न्यूज

दक्षिणी दिल्ली: 29 सितंबर 2024, कालकाजी पार्क नजदीक गोविंदपुरी मेट्रो स्टेशन सेन्ट जोहन एम्बुलेंस ब्रिगेड दक्षिण एवं दक्षिणी पूर्वी दिल्ली के सहायक आयुक्त श्री पी डी वरिख्या ने त्यौहार से पहले अपने सभी अधिकारियों की एक आपातकालीन बैठक बुलाई। जिसमें कालकाजी मन्दिर, गोविन्दपुरी रामलीला एवं अंबेडकर नगर रामलीला में पब्लिक की सेवा को सुदृढ़ तरीके से करने के लिये निर्देश जारी किये। साथ ही जिन

सदस्यों ने 2018, 2019, 2020 के दौरान गणतंत्र दिवस, स्वतंत्रता दिवस, रामलीला, एव नवरात्र के दौरान अपनी उत्कृष्ट सेवाएँ प्रदान की हैं। उनको वरिष्ठ अधिकारियों द्वारा प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया।

इस कार्यक्रम के दौरान कोर्प्स ऑफिसर श्री अजय कुमार, श्री श्याम कुमार, श्रीमती मोनिका डिविजनल कमांडर श्री विपिन कुमार सिंह, कुमारी तननु, एम्बुलेंस ऑफिसर श्री प्रदीप कुमार उपस्थित रहे।

ग्रीन वार रूम की मॉनिटरिंग के लिए बनाई गई आठ सदस्यीय टीम- गोपाल राय

सुष्मा रानी

नई दिल्ली, दिल्ली के पर्यावरण मंत्री गोपाल राय ने दिल्ली सचिवालय में सोमवार प्रदूषण के खिलाफ विंटर एक्शन प्लान के बेहतर क्रियान्वयन के लिए ग्रीन वार रूम लॉन्च किया। उन्होंने कहा कि ग्रीन वार रूम में मॉनिटरिंग के लिए 8 सदस्यीय टीम को लगाया गया है। दिल्ली सरकार द्वारा उठाए गए कदमों के कारण प्रदूषण में भारी कमी दर्ज की गई है। 12016 में प्रदूषित दिनों की संख्या जहाँ 243 थी वहाँ 2023 में घटकर 159 हो गई है। दिल्ली के वायु प्रदूषण में 34.6 फीसद की कमी हुई है। उन्होंने कहा कि जनजागरूकता अभियान के तहत 1 अक्टूबर को कर्नाट प्लेस में हरित कलश यात्रा निकाली जायेगी।

पर्यावरण मंत्री गोपाल राय ने बताया कि ग्रीन वार रूम में 8 सदस्यीय टीम का नेतृत्व एनवायरमेंट वैज्ञानिक डॉ. नंदिता मोइत्रा करेंगी। साथ ही साथ ग्रीन वार रूम में प्रदूषण से संबंधित कारकों को बेहतर रूप में विश्लेषण करने के लिए एनवायरमेंट इंजीनियर को लगाया गया है। यह टीम प्राथमिक प्रदूषकों के स्तर, प्रदूषण पर अंकुश लगाने के उपायों और ग्रीन दिल्ली ऐप के माध्यम से प्राप्त शिकायतों की स्थिति की निगरानी करेगी।

ग्रीन वार रूम से निम्नलिखित 7 यूजर्स पर मॉनिटरिंग की जाएगी

डोन की मॉनिटरिंग, रियल टाइम सोर्स एएसोसिमेंट स्टडी, पराली जलाने एवं खुले में कचरा जलाने से संबंधित नाशा सेटलाइट डेटा, ग्रीन एप पर आई शिकायतें



, 13 हॉटस्पॉट स्टेशन का मॉनिटरिंग, 24 मॉनिटरिंग स्टेशन के डाटा का विश्लेषण, एक्यूआई का विश्लेषण

गोपाल राय ने कहा कि दिल्ली में प्रदूषण की समस्या से निपटने के लिए कई एजेंसियाँ काम कर रही हैं। उनके समन्वय के लिए ग्रीन वार रूम स्थापित किया है। इस वार रूम के मेम्बर, ग्रीन दिल्ली ऐप पर जितनी शिकायतें आँगी, उसे संबंधित 33 विभागों तक पहुँचाने तथा उसे मॉनिटर करने का काम करेगा।

गोपाल राय ने आगे बताया कि ग्रीन दिल्ली ऐप पर अभी तक 80,473 शिकायतें आई हैं। जिसमें से 88 फीसद शिकायतों का निपटारा

किया जा चुका है। दिल्ली के लोगों से अपील है कि ग्रीन दिल्ली ऐप को अपने मोबाइल फोन पर डाउनलोड कर लें। दिल्ली में कहीं भी निर्माण कार्य चल रहा है और नियमों का पालन नहीं किया जा रहा है तो उसकी शिकायत ग्रीन दिल्ली ऐप पर करें। अगर आप आँख कान बनने तो हम लोग आपस में मिलकर प्रदूषण को खत्म कर सकते हैं।

पर्यावरण मंत्री ने कहा कि दिल्ली सरकार ने 25 सितंबर को विंटर एक्शन प्लान की घोषणा की है। विंटर एक्शन प्लान के तहत विभागों ने अपना काम शुरू कर दिया है। दिल्ली सरकार द्वारा उठाए गए कदमों के कारण प्रदूषण में भारी

कमी दर्ज की गई है। हम आज से, वार रूम से प्रदूषण के विरुद्ध इस अभियान को शुरू कर रहे हैं। जब से हमारी सरकार बनी और हमने प्रदूषण नियंत्रण के उपाय लागू करने शुरू किए। उसका परिणाम यह हुआ कि पिछले सालों में प्रदूषण में 34.6 प्रतिशत की कमी आई है और हमारी यह उपलब्धि दिल्लीवासियों के सहयोग के बिना संभव नहीं थी।

पर्यावरण मंत्री गोपाल राय ने कहा कि 1 अक्टूबर को जनजागरूकता अभियान के तहत कर्नाट प्लेस में हरित कलश यात्रा निकाली जायेगी। इस कलश यात्रा का मुख्य उद्देश्य दिल्ली के हरित क्षेत्र का विकास करना है।

अखिल भारतीय मानव कल्याण ट्रस्ट के संस्थापक डॉ हृदयेश कुमार ने शिव मंदिर परिसर तिरखा कॉलोनी बल्लबगढ़ फरीदाबाद में बदलते हुए मौसम में स्वस्थ के लिए आम लोगों को टिप्स दिए : - डॉ हृदयेश कुमार

परिवहन विशेष न्यूज

फरीदाबाद। अखिल भारतीय मानव कल्याण ट्रस्ट के संस्थापक डॉ हृदयेश कुमार ने शिव मंदिर परिसर तिरखा कॉलोनी बल्लबगढ़ फरीदाबाद में बदलते हुए मौसम में स्वस्थ के लिए आम लोगों को टिप्स देते हुए बताया कि

आपके दिल को मजबूत करने के लिए 10 युक्तियाँ

अपने दिल की देखभाल करना समग्र स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए आवश्यक है। अपनी दिनचर्या में सरल लेकिन प्रभावी आदतों को शामिल करने से आपके दिल के स्वास्थ्य और कार्य में काफी सुधार हो सकता है।

स्वस्थ आहार बनाए रखें: फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन और स्वस्थ वसा से भरपूर आहार चुनें। संतुष्ट वसा, ट्रांस वसा, कोलेस्ट्रॉल और सोडियम का सेवन कम करें। संतुलित आहार आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करके और हृदय रोग के जोखिम को कम करके हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करता है।

नियमित रूप से व्यायाम करें: हर हफ्ते कम से कम 150 मिनट तक तेज़ चलना, जॉगिंग, साइकिल चलाना या तेज़ी से एरोबिक व्यायाम करें। इसके अलावा, हृदय की मांसपेशियों की ताकत और समग्र हृदय संबंधी फिटनेस को बेहतर बनाने के लिए सप्ताह में दो दिन शक्ति प्रशिक्षण अभ्यास शामिल करें।

तनाव का प्रबंधन करो: लगातार तनाव दिल की सेहत पर नकारात्मक असर डाल सकता है। तनाव कम करने की तकनीकें अपनाएँ जैसे गहरी साँस लेना, ध्यान, योग, या शौक जो विश्राम और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देते हैं। धूम्रपान से हृदय और रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुँचता है,



जिससे हृदयाघात का खतरा बढ़ जाता है। हृदय रोग, धूम्रपान छोड़ना यह जोखिम काफी हद तक कम हो जाता है और समग्र हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है।

उच्च रक्तचाप हृदय पर दबाव पड़ता है और हृदय रोग का जोखिम बढ़ जाता है। अपने रक्तचाप की नियमित निगरानी करें और इसे स्वस्थ सीमा में रखने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ मिलकर काम करें।

कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करें: एलडीएल कोलेस्ट्रॉल (‘खराब’ कोलेस्ट्रॉल) के उच्च स्तर से धमनियों में प्लाक का निर्माण हो सकता है, जिससे दिल के दौर और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। आहार, व्यायाम और निर्धारित दवाओं के माध्यम से स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखें।

पर्याप्त नींद लो: खराब नींद की गुणवत्ता या अपर्याप्त नींद रक्तचाप को बढ़ा सकती है और हृदय रोग के जोखिम को बढ़ा सकती है। हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए प्रति रात 7-9 घंटे की अच्छी नींद लेने का लक्ष्य रखें। अत्यधिक शराब का सेवन रक्तचाप बढ़ा सकता है और हृदय रोग में योगदान दे सकता है।

हाइड्रेटेड रहना: पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से स्वस्थ रक्त मात्रा बनाए रखने में मदद मिलती है और हृदय के लिए पूरे शरीर में कुशलतापूर्वक रक्त पंप करना आसान हो जाता है।

हृदय वाल्व को प्राकृतिक रूप से मजबूत बना

हृदय के माध्यम से रक्त के प्रवाह को नियंत्रित करने में हृदय वाल्व महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन वाल्वों को स्वस्थ रखना और सही ढंग से काम करना एक मजबूत, कुशल हृदय को बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

हृदय-स्वस्थ खाद्य पदार्थों का सेवन करें:



एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करें, ओमेगा - 3 फैटी एसिड, और अन्य पोषक तत्व जो हृदय के स्वास्थ्य का समर्थन करते हैं, जैसे पत्तेदार साग, वसायुक्त मछली, नट्स और जामुन।

हाइड्रेटेड रहना: भरपूर मात्रा में पानी पीने से आपके हृदय वाल्वों की लचीलापन और कार्यक्षमता में सुधार हो सकता है।

दीर्घकालिक तनाव हृदय स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है, इसलिए ध्यान, योग या गहरी साँस लेने के व्यायाम जैसी तनाव कम करने वाली गतिविधियों में शामिल हों।

अधिक वजन आपके दिल और उसके वाल्व पर अतिरिक्त दबाव डाल सकता है।

हृदय को मजबूत बनाने वाले व्यायाम नियमित शारीरिक गतिविधि आपके हृदय की मांसपेशियों को मजबूत करने और इसके समग्र कार्य को बेहतर बनाने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है। यहाँ कुछ व्यायाम दिए गए हैं जो आपके हृदय को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं:

एरोबिक व्यायाम: सप्ताह के अधिकांश दिनों में प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट तेज चलना, जॉगिंग करना, तेज़ या साइकिल चलाना जैसी गतिविधियों में भाग लें।

मजबूती की ट्रेनिंग: मांसपेशियों के निर्माण और

स्वस्थ के प्रति हर तरह से जागरूक कर रहे हैं अखिल भारतीय मानव कल्याण ट्रस्ट के संस्थापक : डॉ हृदयेश कुमार



समाज हित में अनेक प्रकार से आम लोगों के साथ कनेक्ट हो कर रहे हैं स्वास्थ्य हित में कार्य रोजाना केला खाना किसी वरदान से कम नहीं है, मिलते हैं जबदस्त फायदे डॉ हृदयेश कुमार

रोजाना केला खाना किसी वरदान से कम नहीं है

दुनिया में सबसे ज्यादा खाए जाने फल है केला है। केला में मिनरल और फाइबर से भरपूर होता है और इसके अनगिनत फायदे हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक केला में मुख्य रूप से कार्बोहाइड्रेट और फ्रुक्टोज, ग्लूकोज और सुक्रोज जैसे शर्करा होते हैं। ये सभी पदार्थ तुरंत ऊर्जा प्रदान करते हैं। यही कारण है कि केला को खिलाड़ियों और सक्रिय जीवनशैली जीने वालों के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। इसमें काफी मात्रा में फाइबर, खासकर पेक्टिन होता है, जो पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाते हैं मद्ददगार होता है। यह स्वादिष्ट फल विटामिन बी6, विटामिन सी और पोटेशियम का भरपूर स्रोत है। केले में कई एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं।

यह हृदय स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है क्योंकि इसमें पोटेशियम भरपूर मात्रा में होता है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है। केले में

मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है और कब्ज के साथ-साथ पेट के अल्सर को कम करने में मदद करता है। इसमें ट्रिप्टोफैन नामक एमिनो एसिड होता है, जो सेरोटोनिन में बदल जाता है। सेरोटोनिन मूड को ठीक करने और तनाव को कम करने में मदद करता है। केले में विटामिन सी और अन्य एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ बनाते हैं। इसमें एंटी-एजिंग गुण भी होते हैं।

केला में विटामिन सी और बी6 होता है, जो कई बीमारियों से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है। कई शोधों से पता चला है कि मधुमेह के रोगी भी केला खा सकते हैं क्योंकि यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है और कब्ज के साथ-साथ पेट के अल्सर को कम करने में मदद करता है।

इसमें ट्रिप्टोफैन नामक एमिनो एसिड होता है, जो सेरोटोनिन में बदल जाता है। सेरोटोनिन मूड को ठीक करने और तनाव को कम करने में मदद करता है। केले में विटामिन सी और अन्य एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ बनाते हैं। इसमें एंटी-एजिंग गुण भी होते हैं।

केला में विटामिन सी और बी6 होता है, जो कई बीमारियों से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है। कई शोधों से पता चला है कि मधुमेह के रोगी भी केला खा सकते हैं क्योंकि यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

केला में विटामिन सी और बी6 होता है, जो कई बीमारियों से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है। कई शोधों से पता चला है कि मधुमेह के रोगी भी केला खा सकते हैं क्योंकि यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

केला में विटामिन सी और बी6 होता है, जो कई बीमारियों से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है। कई शोधों से पता चला है कि मधुमेह के रोगी भी केला खा सकते हैं क्योंकि यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

केला में विटामिन सी और बी6 होता है, जो कई बीमारियों से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है। कई शोधों से पता चला है कि मधुमेह के रोगी भी केला खा सकते हैं क्योंकि यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

'हर अग्निवीर को मिलेगी पेंशन वाली नौकरी', अमित शाह ने बताया- अग्निपथ योजना से युवाओं को कितना मिलेगा फायदा

गुरुग्राम। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा कि अग्निपथ योजना को लेकर कांग्रेस राजनीति कर रही है। इस पार्टी ने सेना का कभी सम्मान नहीं किया। राहुल बाबा कह रहे हैं कि सरकार अग्निपथ योजना इस वजह से लाई है कि उन्हें पेंशन नहीं देना पड़े। उन पर भरोसा नहीं करना, वह झूठ बोलने की फैक्ट्री हैं।

अग्निवीर को मिलेगी पेंशन वाली नौकरी: अमित शाह
अग्निपथ सेना को युवा रखने का कार्यक्रम है। भाजपा का वादा है एक-एक अग्निवीर को भारत सरकार और हरियाणा सरकार पेंशन वाली नौकरी देगी। जो जवान अग्निवीर बनकर आएगा, वह 30 लाख रुपये की एफडी साथ लेकर आएगा।

उसे सीआरपीएफ, बीएसएफ, आइटीबीपी और हरियाणा सरकार में पक्की नौकरी मिलेगी। पांच साल के बाद कोई अग्निवीर ऐसा नहीं होगा, जिसके पास पेंशन वाली नौकरी नहीं होगी। इसलिए माताएं अपने बेटों को सेना में भेजने में संकोच न करें।

सेना का हर 10वां जवान हरियाणा का: अमित शाह

अमित शाह ने रविवार को हरियाणा के बादशाहपुर, नांगल चौधरी एवं इंद्री विधानसभा क्षेत्रों में चुनावी रैलियों को संबोधित किया। बादशाहपुर के बोरका गांव में उन्होंने कहा कि हरियाणा वीरों की धरती है। सेना का हर 10वां जवान इसी धरती से है।

हरियाणा की धरती पर ही वन रैंक-वन पेंशन लागू करने की घोषणा की गई थी। इसे पूरा करके

पूर्व केंद्रीय राज्यमंत्री वीके सिंह ने दर्ज कराई FIR, कोठी में रहकर किराया नहीं देने का लगा था आरोप

पूर्व सांसद और पूर्व केंद्रीय राज्यमंत्री वीके सिंह की छवि खराब करने के मामले में कविनगर पुलिस ने रिपोर्ट दर्ज की है। एबीबी चैनल के रण सिंह और लोहा व्यापारी एवं शिक्षाविद आनंद प्रकाश ने सोशल मीडिया पर बिना किसी सही जानकारी के वीके सिंह के बारे में पोस्ट डाली थी जिससे उनकी छवि खराब हुई है। वीके सिंह ने कविनगर पुलिस को शिकायत दी थी।

गाजियाबाद। पूर्व केंद्रीय राज्यमंत्री और गाजियाबाद के पूर्व सांसद सेवानिवृत्त जनरल वीके सिंह की छवि खराब करने के मामले में कविनगर पुलिस ने रिपोर्ट दर्ज की है।

वीके सिंह ने कविनगर पुलिस को दी गई शिकायत में बताया है कि एबीबी चैनल के रण सिंह और लोहा व्यापारी एवं शिक्षाविद आनंद प्रकाश ने सही तथ्यों को जान बिना उनके बारे में साइट पर पोस्ट डाली है, जिससे उनकी छवि खराब हुई है।

पोस्ट धूमिल हुई छवि
सोशल मीडिया पर किए गए एक पोस्ट में आनंद प्रकाश ने वीके सिंह पर उनकी कोठी में रहकर किराया नहीं देने का आरोप लगाया था।

इस मामले में वीके सिंह के द्वारा दी



गई शिकायत में कहा गया है कि बिना किसी सही जानकारी के उनको लेकर पोस्ट किया गया। उन पर बिना किसी सबूत के गलत आरोप लगाए गए। बिना सही तथ्यों की जानकारी के इस तरह की पोस्ट करने से उनकी छवि को धूमिल किया गया है।

सपा युवजन सभा के जिलाध्यक्ष समेत 20 के खिलाफ

हापुड़ रोड पर ई-रिक्शा संचालन पर लगे प्रतिबंध के विरोध में कलकट्टे में साथियों के साथ धरना दे रहे सपा

युवजन सभा के जिलाध्यक्ष समेत 20 के खिलाफ कविनगर पुलिस ने रिपोर्ट दर्ज की है। इस मामले में कचहरी के कार्यवाहक चौकी प्रभारी राजेश कुमार की ओर से रिपोर्ट दर्ज कराई गई है।

उन्होंने बताया कि 27 सितंबर को वह गश्त पर थे। इस दौरान उन्होंने देखा कि जीतू शर्मा अपने 20 समर्थकों के साथ बिना अनुमति के कलकट्टे परिसर में जिलाधिकारी के कार्यालय के सामने धरने पर बैठकर नारेबाजी और हंगामा कर सारकारी कार्य में बाधा उत्पन्न कर रहे थे।

उमेश चतुर्वेदी

स्वच्छ भारत अभियान के एक दशक पूरे हो गए हैं। इस दौरान स्वच्छता के मोर्चे पर देश ने बहुत कुछ हासिल किया है। ऐसा नहीं कि भारत में स्वच्छता की अवधारणा नहीं रही है। भारत के प्राचीन ग्रंथ, सामाजिक व्यवस्था और मंदिर संस्कृति की परंपराएं स्वच्छता की भारतीय धारा की गवाह हैं।...

साल 1901 के कोलकाता के कांग्रेस अधिवेशन में दक्षिण अफ्रीका से हिस्सा लेने पहुंचे गांधी को अजीब अनुभव हुआ। प्रतिनिधियों को ठहरने वाले शिविर में सफाई की हालत बेहद खराब थी। कई प्रतिनिधि ऐसे थे, जिन्होंने उन कमरों के बाहर बने बरामदे का ही शौचालय के रूप में इस्तेमाल कर दिया। दुर्गंध और गंदगी के बाद जूट दूसरे प्रतिनिधियों को इस पर कोई ऐतराज नहीं था। लेकिन गांधी जी से बदरिश्त नहीं हुआ। तब तक वे पश्चिमी वेशभूषा में रहते थे। अधिवेशन में सहयोग के लिए तैनात स्वयंसेवकों से गांधी जी ने स्वच्छता की बाबत बात की, तो उन्होंने टका-सा जवाब दे दिया था, 'यह हमारा काम नहीं है, यह सफाईकर्मी का काम है।' गांधी जी से बदरिश्त नहीं हुआ। उन्होंने अपने कपड़े उतारे, झाड़ू मंगवाई और वहां मौजूद गंदगी साफ कर साफ करने में जुट गए। सफाई के बाद वे फिर से कोट-पैट में आ गए।

भारतीय राजनीति में तब तक गांधी का सितारा बहुत नहीं चमक पाया था। लेकिन उन्होंने राजनीति की दुनिया में सफाई के विचार का बीज रोप दिया। कोलकाता अधिवेशन में दिखी गंदगी का ही असर कह सकते हैं कि बाद के दिनों में उन्होंने



विचार दिया, स्वतंत्रता से ज्यादा जरूरी स्वच्छता है। गांधी के रचनात्मक शिष्यों यथा बिनोबा, ठक्कर बापा आदि ने स्वच्छता और सफाई के इस गुरु को बहुत आगे बढ़ाया। लेकिन जिसे मुख्यधारा की राजनीति कहते हैं, उसने स्वच्छता के गांधीवादी दर्शन को उसी रूप में बाद में शायद ही स्वीकार किया। इन संदर्भों में देखें तो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पहले राजनेता हैं, जिन्होंने अहम जिम्मेदारी संभालते हुए स्वच्छता और शौचालय संस्कृति की बात की। शायद ही किसी ने सोचा होगा कि कोई प्रधानमंत्री लालकिले की प्राचीर से शौचालय क्रांति की बात करेगा। लेकिन मोदी ने ना सिर्फ शौचालय क्रांति की, बल्कि उसके डेढ़ महीने बाद गांधी जी की जयंती पर 2 अक्टूबर 2014 को खुद ही फावड़ा और झाड़ू उठा लिया। इसके साथ ही देश के सामने एक नया अभियान आया, 'स्वच्छ भारत

अभियान'।

स्वच्छ भारत अभियान के एक दशक पूरे हो गए हैं। इस दौरान स्वच्छता के मोर्चे पर देश ने बहुत कुछ हासिल किया है। ऐसा नहीं कि भारत में स्वच्छता की अवधारणा नहीं रही है। भारत के प्राचीन ग्रंथ, सामाजिक व्यवस्था और मंदिर संस्कृति की परंपराएं स्वच्छता की भारतीय धारा की गवाह हैं। यह कह सकते हैं कि बाद के दिनों में भारतीय स्वच्छता सिर्फ व्यक्तिगत स्वच्छता तक सीमित क्रांति की बात की। शायद ही किसी ने सोचा होगा कि कोई भारतीय घर होगा, जहां योजना झाड़ू ना लगती हो। स्वच्छता को लेकर महात्मा गांधी ने कहा था, 'रमै किसी को भी अपने दिमाग से गंदे पैर लेकर नहीं गुजरने देंगे।' गांधी के इस दर्शन पर भी चलते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने स्वच्छ भारत अभियान शुरू

करने के बाद इस सोच में बदलाव आया है। वैसे मानव स्वभाव कोई बिजली का बल्ब नहीं है कि बटन दबाया और जल या बूझ जाएगा। उसमें बदलाव आने में देर होती है। बदलाव को वह जल्दी से स्वीकार नहीं कर पाता। इसीलिए स्वच्छता के मोर्चे पर हम देखते हैं कि सौ प्रतिशत सफलता हासिल नहीं की जा सकी है। रेलवे लाइनों के किनारे पड़े कूड़े के अंبار अब भी बने हुए हैं। लेकिन स्वच्छ भारत अभियान के दस वर्षों में यह सोच जरूरी विकसित हुई है कि निजी ही नहीं, सार्वजनिक स्वच्छता जरूरी है। नई पीढ़ी के बच्चे तो अब बड़े-बड़ों को सार्वजनिक गंदगी के लिए टोक देते हैं। स्वच्छता को लेकर महात्मा गांधी ने कहा था, 'रमै किसी को भी अपने दिमाग से गंदे पैर लेकर नहीं गुजरने देंगे।' गांधी के इस दर्शन पर भी चलते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने स्वच्छ भारत अभियान शुरू

करते हुए कहा था, 'न मैं गंदगी करूंगा, न मैं गंदगी करने दूंगा।' सार्वजनिक समारोहों में उनकी यह सोच अक्सर परिलक्षित होती है। किताब आदि के विमोचन के दौरान रैपर आदि को वे मोड़कर अपनी जेब में रख लेते हैं। इससे देश के अधिसंख्य लोगों में प्रेरणा ली है और उस पर अमल भी कर रहे हैं। स्वच्छता अभियान की सफलता ही कहेंगे कि देश के बारह करोड़ घरों में शौचालय बन चुके हैं। स्वच्छ भारत अभियान की एक दशक की यात्रा में न केवल शौचालय कवरेज में भारी वृद्धि हुई है, बल्कि खुले में शौच की कुप्रथा तकरीबन खत्म हो गयी है। स्वच्छता का मतलब सिर्फ सफाई ही नहीं, खाने-पीने की चीजें भी स्वच्छ होनी चाहिए। इस लिहाज से हर घर नल जल योजना को भी स्वच्छ भारत अभियान से जोड़ सकते हैं। जिसके तहत पाइप से स्वच्छ पानी की

आपूर्ति की कवरेज दस सालों में 16 प्रतिशत से बढ़कर 78 प्रतिशत हो गई है। देश में धुएँ के प्रदूषण से महिलाओं को रोजाना दो-चार होना पड़ता था। उज्ज्वला योजना के जरिए इस दिशा में स्वच्छ भारत अभियान को सफल कहा जा सकता है। इस योजना के तहत 11 करोड़ घरों में रसोई गैस का कनेक्शन पहुंच चुका है। स्वच्छ भारत अभियान से स्वास्थ्य के मोर्चे पर बड़ा बदलाव आया है। हालही में विश्व प्रसिद्ध पत्रिका नेचर में स्वच्छ भारत अभियान के बाद आए भारत में बदलावों के शोध पर आधारित एक लेख छपा था। इससे पता चलता है कि स्वच्छ भारत अभियान गेम चेंजर बन गया है। नेचर पत्रिका में प्रकाशित आलेख कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के अंतर्राष्ट्रीय खाद्य नीति अनुसंधान संस्थान और ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी के एक शोध पर आधारित है। जिससे पता चलता है कि खुले में शौच की कुरीति खत्म होने के बाद और शौचालय क्रांति से देश में शिशु मृत्यु दर में कमी आई है। शोध पत्र में कहा गया है कि खुले में शौच की कुरीति के खत्म होने से हर वर्ष करीब 60 हजार से 70 हजार शिशुओं की मृत्यु को रोकने में सफलता मिली है। शोध पत्र के अनुसार, वर्ष 2000 से 2015 की तुलना में वर्ष 2015 और 2020 के बीच शिशु मृत्यु दर एक तिहाई रह गई... इसके आंकड़ों के अनुसार, वर्ष 2000 और 2015 के बीच शिशु मृत्यु दर में जहां तीन प्रतिशत वार्षिक की गिरावट रही, वहीं बाद में यह गिरावट आठ से नौ प्रतिशत ज्यादा हुई। इसी तरह 2000 और 2015 के बीच की तुलना में बाद के वर्षों में शिशु मृत्यु दर में 10 प्रतिशत तक की गिरावट आई है। इस लेख मुताबिक, साल 2014

में शिशु मृत्यु दर जहां 39 अंक थी, वह साल 2020 में घटकर 28 रह गई। स्वच्छता अभियान की सफलता की कहानी विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट भी करती है। इस रिपोर्ट के अनुसार, स्वच्छता अभियान के चलते 2014 से 2019 के बीच डायरिया से होने वाली मौत के करीब तीन लाख मामले कम हुए, जो इसके पहले की अवधि में ज्यादा थे। इसी रिपोर्ट के मुताबिक, खुले में शौच की कुरीति खत्म होने से हर परिवार के स्वास्थ्य पर होने वाले करीब 50 हजार रूपए सालाना के खर्च की बचत हुई है। इसके साथ ही भूजल की गुणवत्ता भी पहले की तुलना में बेहतर हुई है। शौचालय क्रांति के चलते अब करीब 93 प्रतिशत महिलाएं अपने घरों में ज्यादा सुरक्षित महसूस करती हैं। क्योंकि अब उन्होंने शौच के लिए बाहर नहीं जाना पड़ा। स्वच्छ भारत अभियान साल 2020 से संपूर्ण स्वच्छता अभियान में तब्दील किया जा चुका है। जिसके लिए एक लाख चालीस हजार करोड़ की रकम आवंटित की गई है। जाहिर है कि स्वच्छता के मोर्चे पर देश ने बहुत कुछ हासिल किया है। लेकिन यह कहना अभी जल्दीबाजी होगी कि देश ने इस दिशा में सबकुछ हासिल कर ही लिया है। लेकिन अब भी देश के कुछ इलाके ऐसे हैं, जहां का मानस सार्वजनिक स्वच्छता को लेकर पूरी तरह प्रतिबद्ध और सचेत नहीं हो पाया है। जरूरी इस वर्ग को पूरी तरह प्रतिबद्ध और सचेत करना है। स्वच्छता में डिलाई बरतने वाले तंत्र के दंडात्मक विधान की व्यवस्था करनी होगी, तभी आज का भारत प्राचीन भारत की तरह पूरी तरह स्वच्छ हो पाएगा।

नोएडा के फ्लैट खरीदारों को करना पड़ेगा लंबा इंतजार, सुपरटेक ने बताया अपना प्लान

सुपरटेक और एनबीसीसी के बीच चल रही कानूनी लड़ाई में नोएडा के हजारों फ्लैट खरीदारों का भविष्य अधर में लटक गया है। एनबीसीसी ने सुपरटेक की अधूरी परियोजनाओं को पूरा करने का प्रस्ताव दिया है लेकिन स्टेकहोल्डर्स का कहना है कि यह प्रस्ताव उनके हित में नहीं है। जानिए इस पूरे मामले की ताजा जानकारी और सुपरटेक के चेयरमैन आरके अरोड़ा का क्या कहना है।

नोएडा। नेशनल कंपनी लॉ अपीलेट ट्रिब्यूनल (एनसीएलएटी) में सुपरटेक ने कहा है कि अभी जो परियोजनाएं अधूरी हैं उसका मुख्य कारण पैसे की कमी है, लेकिन नेशनल बिल्डिंग कंस्ट्रक्शन कंपनी (एनबीसीसी) ने अपने प्रस्ताव में बताया है कि सुपरटेक तकनीकी कमियों के कारण परियोजना पूरा नहीं कर पा रहा है जो कि सरासर गलत है।

80 हजार लोगों को मिल चुका आशियाणा
सुपरटेक ने अभी तक 12 परियोजनाओं को पूरा किया है, जिसमें 80000 हजार होम बॉयर्स को उनका आशियाणा डिलीवर कर चुका है। जहां आज तक निर्माण संबंधी कोई शिकायत नहीं है। बाकी परियोजनाओं को भी जल्द पूरा कर दूंगा। कंपनी के चेयरमैन आरके अरोड़ा ने बताया कि एनबीसीसी जो प्रस्ताव देगी उसे शुरू करने में कम से कम 6 से 12

माह का समय लगेगा।

सारी परियोजनाओं पर एक साथ नहीं शुरू होगा काम

सारी परियोजनाओं पर एक साथ काम शुरू नहीं करेगी, जिसके कारण फेज 2 और फेज 3 वाले होम बॉयर्स को लंबा इंतजार करना पड़ेगा। एनबीसीसी ने लैंड अथॉरिटी और बैंक के बकाया राशि चुकाने का कोई समय अर्वाधि निर्धारित नहीं किया है। एनबीसीसी प्रोजेक्ट को पूरा करने के लिए किसी तरह की उत्तरदायित्व नहीं ले रही है। एनबीसीसी का यह प्रस्ताव उसी तरह का है जो उसने आप्रवाली प्रोजेक्ट में दिया था जो बिलकुल भी सफल नहीं है।

सुपरटेक ने प्रोजेक्ट पूरा करने को दिए लक्ष्य 5 192 करोड़

एनबीसीसी के प्रस्ताव में कंस्ट्रक्शन कास्ट काफी ज्यादा है। सुपरटेक ने पूरे प्रोजेक्ट को पूरा करने के लिए अनुमानित राशि लगभग 5192 करोड़ दी है। दूसरी ओर एनबीसीसी ने कंस्ट्रक्शन की अनुमानित राशि 9478 करोड़ दी है जो जीएसटी मिलाकर 10378 करोड़ हो जाती है। यह राशि सुपरटेक प्रस्ताव के मुकाबले लगभग दोगुनी है, इसका सीधा प्रभाव स्टेक होल्डर पर पड़ेगा।

19 सितंबर को हुई थी मामले की सुनवाई

बता दें कि 19 सितंबर को नेशनल कंपनी लॉ अपीलेट ट्रिब्यूनल (एनसीएलएटी)



में सुपरटेक कंपनी और नेशनल बिल्डिंग कंस्ट्रक्शन कंपनी (एनबीसीसी) की सुनवाई हुई थी। जिसमें एनबीसीसी ने सुपरटेक के परियोजनाओं को पूरा करने का प्रस्ताव दिया था। इस मामले में स्टेक होल्डर मसलन बैंक, अथॉरिटी और होम बॉयर्स ने एनबीसीसी के प्रस्ताव का विरोध किया था।

सुपरटेक को मिली दूर स्वाघर पूरा करने की अनुमति

इसे देखते हुए एनसीएलएटी ने सारे स्टेक होल्डर को एनबीसीसी के प्रस्ताव के विरोध का लिखित में जवाब दायर करने को कहा था। आईआरपी इस मामले में सारे स्टेकहोल्डर का जवाब लेकर एनसीएलएटी की अगली सुनवाई में प्रस्तुत करेगी। इसके अलावा एनसीएलएटी ने 25 सितंबर को सुपरटेक को दूर स्वाघर

पूरा करने की अनुमति दे दी।

दूर स्वाघर प्रोजेक्ट को बैंक ऑफ बड़ौदा और होम बॉयर्स की सहमति मिल चुकी थी, जिसे एनसीएलएटी से स्वीकार कर लिया था। इस मामले में सुपरटेक चेयरमैन आरके अरोड़ा ने बताया है कि एनसीएलएटी का दूर स्वाघर को पूरा करने देने का ऑर्डर इस बात की ओर इशारा करता है कि ज्यादातर होम बॉयर्स सुपरटेक के साथ हैं।

उन्होंने कहा कि अथॉरिटी, बैंक और ज्यादातर होम बॉयर्स ने एनबीसीसी के प्रस्ताव का विरोध किया है, जिसे आईआरपी लिखित रूप में ले रही है और उसे एनसीएलएटी में जमा करेगी। एनबीसीसी के प्रस्ताव को लेकर सारे स्टेक होल्डर में संशय की स्थिति होने के कई कारण हैं।

यूपी इंटरनेशनल ट्रेड शो ने कारोबार और रोजगार के नए द्वार खोले: राज्य सूचना आयुक्त वीरेन्द्र सिंह वत्स

यूपी इंटरनेशनल ट्रेड शो ने कारोबार एवं रोजगार के नए द्वार खोले हैं। राज्य सूचना आयुक्त वीरेन्द्र सिंह वत्स ने ट्रेड शो परिसर का दौरा किया और विभिन्न विभागों की कार्यप्रणाली और उपलब्धियों का जायजा लिया। उन्होंने उत्तर प्रदेश पुलिस पर्यटन नमामि गंगे रेशम खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड महाकुम्भ 2025 खाद्य एवं औषधि प्रशासन सहित कई विभागों के स्टाल पर जाकर बातचीत की और जानकारी ली।



नोएडा। राज्य सूचना आयुक्त वीरेन्द्र सिंह वत्स ने कहा कि यूपी इंटरनेशनल ट्रेड शो ने कारोबार एवं रोजगार के नए द्वार खोले हैं। उन्होंने रविवार को नोएडा में ट्रेड शो परिसर पहुंच कर विभिन्न विभागों की कार्यप्रणाली और उपलब्धियां देखीं।

सूचना आयुक्त वत्स के पास मेरठ मंडल का प्रभार है, उन्होंने ट्रेड शो में उत्तर प्रदेश पुलिस, पर्यटन, नमामि गंगे, रेशम, खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड, महाकुम्भ 2025, खाद्य एवं औषधि प्रशासन सहित कई विभागों के स्टाल पर जाकर बातचीत की और जानकारी ली।

उन्होंने एसटीएफ को मिली स्नाइपर राइफल

का अवलोकन किया। ये राइफल एक किलोमीटर 800 मीटर की दूरी तक सटीक निशाना साध सकती हैं। इस अवसर पर सूचना आयुक्त ने उत्तर प्रदेश पुलिस की तकनीकी दक्षता और तैयारियों की सराहना की। डायल 112 ने राज्य सूचना आयुक्त को अपनी डायरी भेंट की।

नमामि गंगे और जल जीवन मिशन के स्टाल पर उन्होंने ग्रामीण पानी की टकियों तथा पाइप लाइन के अधूरे कार्यों के बारे में पूछताछ की। मौके पर मौजूद अधिकारियों ने बताया कि 30 प्रतिशत काम पूरा हो चुका है। शेष कार्य भी जल्द पूरा कर लिया जायेगा।

उन्होंने कहा कि यह शो उत्तर प्रदेश के विभिन्न जिलों के विशिष्ट उत्पादों को अंतरराष्ट्रीय मंच उपलब्ध कर रहा है।

इसमें अयोध्या का गुड़, औरैया का देशी ची और फिरोजाबाद की चूड़ियों के अलावा वाहन, कम्प्यूटर और मोबाइल जैसे उत्पाद भी शामिल हैं।

- सौजन्य -

ईवी ड्राइव द फ्यूचर



टाटा मोटर्स लॉन्च करेगी नैनो ईवी

परिवहन विशेष न्यूज

टाटा मोटर्स ने अपनी किफायती मिड-रेंज कार-टाटा नैनो का इलेक्ट्रिक वर्जन लॉन्च करने के अपने इरादे का संकेत दिया। रिपोर्ट्स के मुताबिक इस वाहन की कीमत 20 से 25 लाख रुपये के बीच होने की उम्मीद है।

रिपोर्टों के अनुसार टाटा अपनी पुरानी नैनो को नया रूप देने के लिए पेंटोल + सीएनजी संस्करण और कार का पूर्ण इलेक्ट्रिक संस्करण जारी करना चाहती है।

डिजाइन की दृष्टि से टाटा नैनो ईवी एक कॉम्पैक्ट कार है, जिसकी लंबाई

3164 मिमी, चौड़ाई 1750 मिमी, दोनों धुरों के बीच 2230 मिमी तथा जमीन से सबसे निचले बिंदु तक 180 मिमी है।

इस कार में बैठने की जगह इतनी बड़ी है कि इसमें आसानी से चार लोग बैठ सकते हैं। उम्मीद है कि टाटा मोटर्स नैनो ईवी में इंफोटेनमेंट सिस्टम, ब्ल्यूटूथ, छह स्पीकर, पावर स्टीयरिंग, इलेक्ट्रिक विंडो, इलेक्ट्रॉनिक ब्रेक डिस्ट्रीब्यूशन (ABD) के साथ एंटी-लॉक ब्रेकिंग सिस्टम और 7-इंच टचस्क्रीन देगी।

ड्राइविंग के लिए कई अन्य हाई-टेक सुविधाओं के साथ-साथ, टाटा नैनो ईवी

में कई सुरक्षा उपाय भी होने की उम्मीद है। पावर और टिकाऊपन के मामले में टाटा नैनो के इलेक्ट्रिक मॉडल में 17 kWh की बैटरी है। माना जाता है कि एक बार फुल चार्ज होने पर यह वाहन 300 किलोमीटर की यात्रा करने में सक्षम है।

रिपोर्ट्स के मुताबिक टाटा नैनो का अगला संस्करण पूरी तरह से नया, शक्तिशाली और अलग होगा। कार की अधिकतम गति 80 किमी/घंटा बताई गई है, लेकिन यह दस सेकंड से भी कम समय में 100 किमी/घंटा की रफ्तार पकड़ सकती है।



फाडा में हुआ नेतृत्व परिवर्तन

परिवहन विशेष न्यूज

भारत में ऑटोमोबाइल रिटेल की सर्वोच्च राष्ट्रीय संस्था फेडरेशन ऑफ ऑटोमोबाइल डीलर्स एसोसिएशन (FADA) ने बुधवार, 11 सितंबर को सीएस विनोद शर्मा को फाडा के 37वें अध्यक्ष के रूप में नियुक्त करने की घोषणा की और उन्हें वर्ष 2024-26 के लिए नियुक्त किया। यह निर्णय 315वीं गवर्निंग काउंसिल की बैठक में लिया गया, जो 60वीं वार्षिक आम बैठक के तुरंत बाद आयोजित की गई थी।

श्री विनोद शर्मा कोयंबटूर, तमिलनाडु में स्थित अनामलाइस टोयोटा के प्रबंध निदेशक हैं और उनके पास वोल्वो आयशर कर्माशियल व्हीकल्स (वीईसीवी) और एथर एनर्जी की अन्य डीलरशिप भी हैं। इसके अलावा, एआरसी समूह के रूप में जाना जाने वाला उनका व्यवसाय समूह माल परिवहन, पेयजल, पैकेज्ड खाद्य पदार्थ, हरित ऊर्जा विकल्प, खेती, एफएमसीजी वितरण और शिक्षा में रुचि रखता है।

श्री विनोद शर्मा पिछले 16 वर्षों से VECV की सर्वोच्च सलाहकार समिति के सदस्य हैं। वे 11



वर्षों तक टोयोटा डीलर काउंसिल का हिस्सा रहे हैं और 7 वर्षों तक टोयोटा इंडिया सर्विस डीलर काउंसिल के प्रमुख रहे हैं। वे पिछले 12 वर्षों से FADA के काउंसिल सदस्य हैं। श्री विनोद शर्मा कोयंबटूर शहर में होम गार्ड के लिए एरिया कमांडर के रूप में भी काम कर रहे हैं।

गवर्निंग काउंसिल ने वर्ष 2024-26 के लिए निम्नलिखित को भी बढ़ावा दिया:

* श्री साई गिरिधर, एमडी, साईशा मोटर्स प्राइवेट लिमिटेड (स्कैंडा वोल्वो कार और एमजी मोटर्स के डीलर), जयपुर, राजस्थान,

उपाध्यक्ष के रूप में।

* श्री अमर जतिन शेठ, मुंबई, महाराष्ट्र स्थित ग्रुप शमन (हॉंडा कार, वोक्सवैगन और ट्रायम्फ के डीलर) के प्रबंध निदेशक, सचिव के रूप में

गवर्निंग काउंसिल ने सर्वसम्मति से श्री प्रदीप अग्रवाल को वर्ष 2024-26 के लिए कोषाध्यक्ष चुना। श्री अग्रवाल ओडिशा के कटक और भुवनेश्वर में स्थित जेएमजी ग्रुप (हीरो मोटोकॉर्प के डीलर) के प्रबंध भागीदार हैं।

FADA अपने निवर्तमान अध्यक्ष मनीष राजसिंघानिया के अपार योगदान के लिए अपनी गहरी कृतज्ञता व्यक्त करता है, जिनके नेतृत्व ने प्रमुख उद्योग सुधारों को आगे बढ़ाने और देश भर में ऑटो डीलरों की आवाज को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

कार्यभार सौंपते समय, श्री मनीष राजसिंघानिया ने कहा, 'रेऑटो रिटेल क्षेत्र के लिए महत्वपूर्ण परिवर्तन के समय में फाडा के अध्यक्ष के रूप में सेवा करना मेरे लिए बहुत बड़ा सम्मान रहा है। ऑटोमोटिव उद्योग की

सबसे महत्वपूर्ण शाखा - डीलरों का प्रतिनिधित्व करना मेरे लिए सम्मान और जिम्मेदारी दोनों हैं। पिछले दो वर्षों में हमने प्रमुख उद्योग मुद्दों को हल करने और ऑटो रिटेल समुदाय के लिए चुनौतियों को कम करने के लिए सभी हितधारकों के साथ सहयोग किया है।

हमने मॉडल डीलर एग्रीमेंट के साथ महत्वपूर्ण प्रगति की है, दो प्रमुख ब्रांड पहले ही इसे अपना चुके हैं और अन्य उन्नत चरणों में हैं। इसके अतिरिक्त वित्तीय संस्थानों के साथ हमारे प्रयासों ने डीलरों और वित्तीय भागीदारों को संरक्षित करने में मदद की है, जिससे महत्वपूर्ण चिंताओं पर बेहतर सहयोग सुनिश्चित हुआ है। हमारी सबसे उल्लेखनीय उपलब्धियों में से एक थोक के मुकाबले खुदरा आंकड़ों पर बढ़ती ध्यान है - एक पहल जिसकी शुरुआत फाडा ने छह साल पहले की थी, जिसे अब ओईएम से मान्यता मिल रही है। जैसा कि वे कहते हैं, 'रोम एक दिन में नहीं बना था,' लेकिन यह हमारे सहयोग के लिए एक सच्ची जीत का प्रतिनिधित्व करता है।

वाणिज्य मंत्री पीयूष गोयल ने उद्योग से गुणवत्ता पर ध्यान केंद्रित करते हुए ब्रांड इंडिया को बढ़ावा देने का किया आग्रह



परिवहन विशेष न्यूज

केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने भारतीय उद्योग जगत से वैश्विक स्तर पर ब्रांड इंडिया को बढ़ावा देने के लिए उच्च गुणवत्ता वाले उत्पादन को प्राथमिकता देने का आह्वान किया है। "मेक इन इंडिया" अभियान के तहत गोयल ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के "जीरो इफेक्ट, जीरो डिफेक्ट" विनिर्माण के दृष्टिकोण को दोहराते हुए टिकाऊ प्रथाओं की आवश्यकता पर जोर दिया।

उत्पादन से जुड़े प्रोत्साहन (पीएलआई) योजना से लाभान्वित होने वाली कंपनियों के 140 से अधिक सीईओ के साथ एक संवादात्मक सत्र में, मंत्री ने नवाचार को बढ़ावा देने, रोजगार सृजन करने और भारत को अधिक आत्मनिर्भर बनाने के लिए कंपनियों की सलाह दी। उन्होंने इलेक्ट्रॉनिक्स, फार्मास्यूटिकल्स और ऑटोमोबाइल जैसे क्षेत्रों में लाभार्थियों को श्रेय दिया, जिससे भारत को वैश्विक विनिर्माण केंद्र के रूप में उभरने में मदद मिली।

पीयूष गोयल ने घरेलू मूल्य संवर्धन बढ़ाने के महत्व पर जोर दिया और कंपनियों से स्थानीय निर्माताओं का समर्थन करने का आग्रह किया।

उन्होंने पीएलआई योजना के कार्यान्वयन को सुलभ कराने और कानून के गैर-अपराधीकरण और उदारीकरण के माध्यम से व्यापार करने में आसानी को बेहतर बनाने के लिए सरकार और उद्योग जगत के नेताओं के बीच निरंतर संवाद की आवश्यकता पर प्रकाश डाला।

पीएलआई योजना ने अब तक 1.46 लाख करोड़ रुपये का निवेश आकर्षित किया है और अगले साल तक इसके 2 लाख करोड़ रुपये तक पहुंचने की उम्मीद है। इससे उत्पादन में 12.5 लाख करोड़ रुपये की वृद्धि हुई है और 9.5 लाख लोगों के लिए रोजगार सृजन हुआ है, साथ ही निर्यात 4 लाख करोड़ रुपये से अधिक हो गया है। मोबाइल फोन निर्माण, फार्मास्यूटिकल्स और इलेक्ट्रिक वाहनों जैसे प्रमुख क्षेत्रों में पर्याप्त वृद्धि देखी गई है, जिससे भारत की वैश्विक प्रतिस्पर्धात्मकता और मजबूत हुई है।

पीयूष गोयल ने सतत विकास सुनिश्चित करने तथा प्रौद्योगिकी हस्तांतरण और विदेशी सहयोग को बढ़ावा देने के लिए उद्योगों और सरकार के बीच सहयोग को भी प्रोत्साहित किया, जिसमें इन्वेस्ट इंडिया इन प्रयासों को सुगम बनाएगा।

सियाम ने चुना अपना नया अध्यक्ष

परिवहन विशेष न्यूज

देश के अग्रणी ऑटोमोबाइल निर्माताओं का प्रतिनिधित्व करने वाली शीर्ष संस्था सोसाइटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल मैयूफैक्टर्स (सियाम) की कार्यकारी समिति ने बुधवार, 11 सितंबर को टाटा मोटर्स पैसेंजर व्हीकल्स लिमिटेड और टाटा पैसेंजर इलेक्ट्रिक मोबिलिटी लिमिटेड

के प्रबंध निदेशक श्री शैलेश चंद्रा को 2024-25 के लिए अपना नया अध्यक्ष चुना।

श्री शैलेश चंद्रा को पहले एसआईएम के उपाध्यक्ष के रूप में कार्यरत थे, वोल्वो आयशर कर्माशियल व्हीकल्स लिमिटेड के प्रबंध निदेशक और सीईओ श्री विनोद अग्रवाल का स्थान लेंगे।

एसआईएम के सदस्यों ने अशोक लीलेड लिमिटेड के एमडी और सीईओ श्री शेनु अग्रवाल को 2024-25 के लिए एसआईएम का उपाध्यक्ष चुना। डेमलर इंडिया कर्माशियल व्हीकल्स के सीईओ और एमडी श्री सत्यकाम आर्य को 2024-25 के लिए एसआईएम का कोषाध्यक्ष चुना गया।

अगले कुछ दिनों में लॉन्च होने को तैयार तीन गाड़ियां, छह-सात सीटों का मिलेगा विकल्प

परिवहन विशेष न्यूज

अक्टूबर से भारत में फेरिटव सीजन की शुरुआत हो रही है। इसी को देखते हुए ऑटोमोबाइल जगत भी तैयारी कर रहा है। तीन अक्टूबर से नवरात्र शुरु होते ही नए वाहनों को लॉन्च किया जाएगा। इसी क्रम में तीन ऐसी गाड़ियों को लॉन्च किया जाएगा जिनमें छह-सात सीटों का विकल्प मिलेगा। किस कंपनी की और से किस गाड़ी को लॉन्च किया जाएगा। आइए जानते हैं।

नई दिल्ली। भारतीय बाजार में एसयूवी के साथ ही एमपीवी सेगमेंट के वाहनों की मांग में भी लगातार बढ़ोतरी हो रही है। इसी को देखते हुए फेरिटव सीजन के दौरान छह और सात सीटों के विकल्प के साथ तीन गाड़ियों को लॉन्च करने की तैयारी की जा रही है। किस कंपनी की और से किस गाड़ी को कब तक लॉन्च किया जा सकता है। हम आपको इस खबर में बता रहे हैं।



Kia Carnival होगी लॉन्च

किया की ओर से छह और सात सीटों के विकल्प के साथ Kia Carnival एमपीवी को अक्टूबर में लॉन्च किया जाएगा। इस गाड़ी की नई जेनरेशन को भारतीय बाजार में तीन अक्टूबर को लाया जाएगा। इसके पहले भारत में कंपनी

कार्निवल को पुरानी जेनरेशन को बिक्री के लिए उपलब्ध करवाती थी, जिसे साल 2023 के मध्य में हटा दिया गया था। उम्मीद है कि नई जेनरेशन किया कार्निवल को एक्स शोरूम कीमत 50 लाख रुपये के आस-पास हो सकती है।

Kia EV9 भी होगी लॉन्च

तीन अक्टूबर को ही किया की ओर से छह और सात सीटों के विकल्प वाली इलेक्ट्रिक गाड़ी Kia EV9 को भी लॉन्च किया जाएगा। इसमें भी कई बेहतरीन फीचर्स को दिया जाएगा। साथ ही इसे प्रीमियम इलेक्ट्रिक एसयूवी सेगमेंट में लॉन्च किया जाएगा। लॉन्च के समय इसकी संभावित कीमत 80 लाख रुपये के आस-पास हो सकती है। कंपनी इसे सीबीयू के तौर पर भारत लाएगी।

BYD eMAX7 भी होगी लॉन्च

चीन की वाहन निर्माता BYD की ओर से भी अपने पोर्टफोलियो को बेहतर करते हुए इलेक्ट्रिक एमपीवी के तौर पर नई गाड़ी को लाने की तैयारी की जा रही है। लॉन्च से पहले सितंबर में इसके लिए बुकिंग को भी शुरू कर दिया गया है। ऐसे में उम्मीद की जा रही है कि अक्टूबर में इसे भी लॉन्च किया जाएगा। छह और सात सीटों के विकल्प के साथ आने वाली इस गाड़ी को भी बेहतरीन फीचर्स के साथ ऑफर किया जाएगा।

जापान ईवी बैटरी विनिर्माण को समर्थन देने के लिए देगा 2.4

बिलियन डॉलर की सब्सिडी

परिवहन विशेष न्यूज

जापान ने इलेक्ट्रिक वाहन बैटरी विनिर्माण के लिए 2.4 बिलियन डॉलर की सब्सिडी देने का वादा किया है, ताकि टोयोटा मोटर्स और कई अन्य कंपनियों की परियोजनाओं को समर्थन दिया जा सके, जो अपनी बैटरी आपूर्ति श्रृंखला को मजबूत बनाना चाहती हैं। अर्थव्यवस्था, व्यापार और उद्योग मंत्री केन सेटो के अनुसार, सरकार भंडारण बैटरियों, उनके भागों, सामग्रियों या उत्पादन उपकरणों से संबंधित 12 परियोजनाओं के लिए 350 बिलियन येन (2.44 बिलियन डॉलर) तक की सहायता प्रदान करेगी।

श्री सेटो ने कहा, रहमें उम्मीद है कि इन प्रयासों से जापान की स्टोरेज बैटरी आपूर्ति श्रृंखला और स्टोरेज बैटरी उद्योग की प्रतिस्पर्धात्मकता मजबूत होगी।

जापानी मीडिया रिपोर्टों के अनुसार, इस अद्यतन से देश की वार्षिक भंडारण बैटरी विनिर्माण क्षमता वर्तमान 80 GWh से लगभग

50% बढ़कर 120 गीगावाट-घंटे हो जाने की संभावना है।

सेटो ने आगे बताया कि सरकार की सहायता में टोयोटा और निसान मोटर्स के निवेश के साथ-साथ पैनासोनिक होल्डिंग्स के ऊर्जा व्यवसाय और ऑटोमेकर सुबार्ू और माजदा मोटर्स के बीच सहयोगात्मक पहल भी शामिल है।

यह अपडेट सरकार द्वारा पिछले वर्ष जून में स्टोरेज बैटरी निर्माण के लिए लगभग 1 बिलियन डॉलर की सब्सिडी की पेशकश के बाद आया है, जिसका पहला बैच अप्रैल 2023 में शुरू होने वाला है।

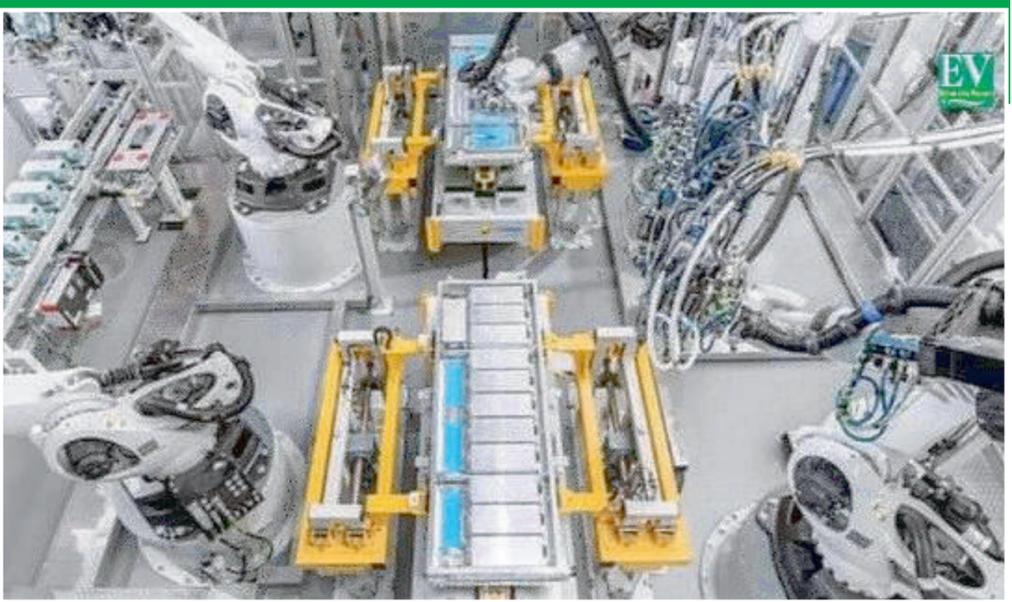
उद्योग मंत्रालय के अनुसार टोयोटा अपनी बैटरी सहायक कंपनियों, प्राइम प्लैनेट एनर्जी एंड सॉल्यूशंस और प्राइम अर्थ ईवी एनर्जी के साथ मिलकर टोस-अवस्था और प्रिन्सीपल बैटरी उत्पादन क्षमता को 9 गीगावाट घंटा तक बढ़ाने के लिए लगभग 245 बिलियन येन का निवेश करेगी।

रिपोर्टों के अनुसार टोयोटा नवंबर 2026 में बैटरियों की शिपमेंट शुरू करेगी। योमिउरी अखबार के अनुसार, विचार दोगो और फुकुओका के प्रान्तों में बैटरी सुविधाएं विकसित करने का है।

निसान ने एक बयान में घोषणा की कि सरकार ने लिथियम-आयरन-फॉस्फेट बैटरी बनाने के उनके प्रस्ताव को मंजूरी दे दी है।

बयान के अनुसार ऑटोमेकर ने वित्तीय वर्ष 2028 से मिनी वाहनों में ऐसी बैटरियों लगाने की योजना बनाई है, जिसमें घरेलू विनिर्माण क्षमता 5 गीगावाट घंटा प्रति वर्ष होगी तथा 55.5 बिलियन येन तक की सहायता दी जाएगी।

इसके अलावा पैनासोनिक की ऊर्जा इकाई, जो टेस्ला के लिए बैटरी बनाती है, और सुबार्ू ने एक संयुक्त बयान में कहा कि वे वित्तीय वर्ष 2028 से बेलनाकार लिथियम-आयन बैटरी प्रदान करने के लिए टोक्यो के उत्तर में गुन्मा प्रान्त में एक कारखाना स्थापित करेंगे।



नौकरी बाजार में अपनी डिग्री की क्षमता को अधिकतम कैसे करें

कृत्रिम बुद्धिमत्ता के युग में शिक्षा



विजय गर्ग

आपकी डिग्री योग्यता से कुछ अधिक हो सकती है। अगर सही तरीके से संपर्क किया जाए, तो यह वह आधार है जिस पर आपके संभावित सफल करियर को आधार बनाया जा सकता है। यह सिर्फ प्रमाणपत्र नहीं है, बल्कि आप अपनी शिक्षा को कार्याबल की मांगों को पूरा करने के लिए कैसे लागू करते हैं जो समय के साथ लगातार बदलती रहती हैं। निम्नलिखित छह प्रमुख रणनीतियाँ हैं जो आपकी डिग्री को एक बहुत शक्तिशाली कैरियर लॉन्चपैड में बदलने में मदद कर सकते हैं। अपनी शिक्षा को उद्योग की आवश्यकताओं के अनुरूप बनाएं अपनी डिग्री को उद्योग की जरूरतों से जोड़कर मूल्यवान बनाएं। बाजार के मौजूदा रुझानों और मांगों पर शोध। नियोजक जिन कौशलों की तलाश कर रहे हैं उन्हें खोजें और अपनी सीख को उनके साथ जोड़ें। जब आप अभी भी स्कूल में हैं, तो ऐच्छिक विषय और/या कक्षाएं लें, खासकर यदि यह उन आवश्यकताओं के अनुरूप हो। स्नातकों के लिए, अभी भी देर नहीं हुई है। आप हमेशा अतिरिक्त प्रमाणपत्रों के साथ अपनी डिग्री हासिल कर सकते हैं। तरकीब यह है कि आपके द्वारा चुने गए क्षेत्र में नियोजक की आवश्यकताओं के अनुसार ज्ञान को अनुकूलित किया जाए। कौशल-आधारित शिक्षा पर ध्यान दें जबकि एक डिग्री आपको सैद्धांतिक ज्ञान देती है, अधिकांश नियोजक यह तलाशते हैं कि आप क्या कर सकते हैं। कौशल-आधारित शिक्षा इस अंतर को पाटने में मदद करती है। आज का नौकरी बाजार व्यावहारिक कौशल की सराहना करता है, इसलिए उन अवसरों में शामिल होने का प्रयास करें जो

ज्ञान नसरल्लाह का खेल खत्म

अंततः इजरायली सेना ने आतंकी संगठन हिजबुल्लाह के सरगना शेख हसन नसरल्लाह को मार गिराया। इसी के साथ एक खूंखार और खोफनाक आतंक का अध्याय समाप्त हुआ। इजरायली सेना ने सटीक खुफिया सूचना के आधार पर लेबनान की राजधानी बेरूत में हिजबुल्लाह मुख्यालय और उसके 140 से अधिक ठिकानों पर ऐसी बमबारी की कि नसरल्लाह किसी बंकर में भी सुरक्षित नहीं रह पाया। करीब 30 मिनट के भीतर लगभग 80 बम दागे गए। उनमें बंकर बस्तर बम भी थे, जो किसी भी बंकर को फाड़ कर अंदर घुसने और विस्फोट करने में सक्षम हैं। इस अभियान के बाद इजरायली सेना ने बयान दिया कि अब नसरल्लाह दुनिया पर अपना आतंक नहीं फैला सकेगा। जाहिर है कि यह उसके मारे जाने का ठोस दावा था। कुछ घंटों के बाद हिजबुल्लाह ने भी कबूल किया कि चीफ शहीदों में शामिल हो गए हैं। दरअसल नसरल्लाह अलकायदा के ओसामा बिन लादेन, अयमान अल जवाहिरी, हमस के सियासी ब्यूरो के सरगना इस्माइल हनियाह और हिजबुल्लाह के शीर्ष कमांडरों की जमात का ही आतंकवादी था, जिसने अमरीका और इजरायल में हजारों इमरानी जिंदगियों को 'लाश' बना दिया था। उसका एकमात्र मकसद था कि इजरायल और यहूदियों का वजूद ही खत्म करना है। नसरल्लाह 1992 से हिजबुल्लाह का सरगना आतंकी था। संगठन के संस्थापक मुखिया सैयद अब्बास मुसावी को दक्षिण लेबनान में इजरायली हेलीकॉप्टर हमले में मार दिया गया था। उसके दो दिन बाद फरवरी, 1992 में नसरल्लाह महासचिव चुना गया। उसके नेतृत्व में ही हिजबुल्लाह मध्य-पूर्व में सबसे ताकतवर समूहों में से एक बना। 1997 में अमरीका ने हिजबुल्लाह को आतंकी संगठन घोषित किया।

विजय गर्ग

देश के अधिकांश हिस्सों में, चिकित्सा पेशेवरों की आवश्यकता अभी भी आपूर्ति से कहीं अधिक है, और ग्रामीण क्षेत्र सबसे अधिक प्रभावित हैं। संयुक्त राष्ट्र के जनसंख्या पूर्वानुमान के अनुसार, निकट भविष्य में 1.4 अरब से अधिक आबादी वाला भारत दुनिया का सबसे अधिक आबादी वाला देश होगा। देश में, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में डॉक्टरों और स्वास्थ्य कर्मियों की गंभीर कमी के कारण, यह विशाल आबादी गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने में एक बड़ी चुनौती पेश करती है। संसद के साथ साझा की गई सरकारी की हालिया रिपोर्ट के अनुसार, भारत ने 1:834 का डॉक्टर-रोगी अनुपात हासिल कर लिया है, जो विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा निर्धारित प्रत्येक 1,000 लोगों पर एक डॉक्टर के निर्धारित मानक से बेहतर है। हालाँकि, देश के अधिकांश हिस्सों में, चिकित्सा पेशेवरों की आवश्यकता अभी भी आपूर्ति से कहीं अधिक है, और ग्रामीण क्षेत्र सबसे अधिक प्रभावित हैं। मेडिकल कॉलेजों की संख्या में 82% की वृद्धि के बावजूद, 2014 में 387 से 2023 में 706 हो गई, और एमबीबीएस सीटों में 112% की वृद्धि के बावजूद, भारत में चिकित्सा पेशेवरों की मांग और आपूर्ति के बीच अंतर बना हुआ है। मेडिकल कॉलेजों की संख्या में 82% की वृद्धि के बावजूद, 2014 में 387 से बढ़कर 2023 में 706 हो गई, और एमबीबीएस सीटों में 112% की वृद्धि के बावजूद, अंतर बहुत अधिक है। भारत ने चिकित्सा शिक्षा के विस्तार में सराहनीय प्रगति की है, लेकिन आगे का रास्ता, विशेष रूप से स्नातकोत्तर (पीजी) चिकित्सा शिक्षा में, अद्वितीय चुनौतियाँ प्रस्तुत करता है। मुख्य समस्या यह है कि एक एमबीबीएस स्नातकों को आगे विशेषज्ञता हासिल करने का अवसर नहीं मिलता है, जिससे

आपको उन्हें हासिल करने के लिए प्रेरित करते हैं। यह प्रोजेक्ट कार्य हो सकता है जिसमें समस्या-समाधान, तकनीकी जानकारी या आलोचनात्मक सोच की आवश्यकता हो सकती है। कौशल के अधिग्रहण पर ध्यान केंद्रित करके, आप रोजगार की संभावनाओं को बढ़ाते हैं। नियोजक उम्मीदवारों की योग्यताओं के व्यावहारिक प्रमाण के साथ, कार्य अनुभव पर बहुत अधिक ध्यान देते हैं। इंटरशिप और कार्य अनुभव का लाभ उठाएं आपकी डिग्री को करियर में बदलने के लिए इंटरशिप और वास्तविक दुनिया का कार्य अनुभव महत्वपूर्ण है। वे आपको कामकाजी माहौल में आप जो पढ़ रहे हैं उसका अभ्यास करने का अवसर प्रदान करते हैं। इंटरशिप काम की दुनिया का एकमात्र पूर्वावलोकन नहीं है; वे आपका बायोडेटा भी बनाते हैं। यदि आप स्कूल में रहते हुए इंटरन कर सकते हैं, तो करें। उन सभी लोगों के लिए जो पहले से ही स्कूल से बाहर हैं, एक व्यवेश स्तर की स्थिति या एक स्वयंसेवक अवसर जो आपको आवश्यक अनुभव प्रदान करेगा, की तलाश की जानी चाहिए। व्यवसाय ऐसे लोगों को रोजगार देना पसंद करते हैं जिन्होंने काम करके सीखने की पहल की है। कई उद्योगों में अनुभव अक्सर औपचारिक शिक्षा से अधिक मायने रखता है। जीवनभर सीखने को अपनाएं आपकी डिग्री आप जो सीख सकते हैं उसके हिमशैल के सिरे का प्रतिनिधित्व करती है। आज की तेजी से बदलती दुनिया में, उद्योग हमेशा बदलते रहते हैं, और इन उद्योगों में बने रहने के लिए, व्यक्ति को नई जानकारी से अपडेट रहना होगा। निरंतर शिक्षा को अपनाता उन चाबियों में से एक है जो करियर में सफलता हासिल करने में मदद कर सकती है। चाहे वह ऑनलाइन पाठ्यक्रम हों, कांशालाएँ हों या अद्यतन सॉफ्टवेयर हों, आपको केवल प्रतिस्पर्धात्मक लाभ ही दे सकते हैं। ऐसा रवैया नियोजकों को दिखाएगा कि आप लचीले हैं और किसी उद्योग में विकास के लिए तैयार हैं। लेकिन ऐसा भी नहीं है कि किसी डिग्री पर भरोसा किया जा सके; बल्कि, हर समय सूचित रहना और अपने कौशल में सुधार करना दीर्घकालिक करियर विकास की कुंजी है। नेटवर्किंग और व्यक्तिगत

ब्रांडिंग अपनी डिग्री को काम में लाना उद्योग के पेशेवरों के साथ संबंध बनाकर सबसे प्रभावी ढंग से किया जाएगा। यह अवसर, नौकरियों और परामर्श समर्थन के दरवाजे खोलने में मदद करेगा। उद्योग कार्यक्रमों में भाग लें, ऑनलाइन समुदायों से जुड़ें और अपने क्षेत्र में पहले से स्थापित लोगों से जुड़ें। सामाजिक प्लेटफॉर्म, विशेष रूप से लिंकडइन, आपको एक बहुत मजबूत पेशेवर नेटवर्क बनाने में मदद कर सकते हैं। नेटवर्किंग और ब्रांडिंग के अलावा, व्यक्तिगत ब्रांडिंग भी महत्वपूर्ण है। सुनिश्चित करें कि आपका ऑनलाइन ब्रांड आपके कौशल और करियर आकांक्षाओं के अनुरूप है। अपने आप को अच्छी तरह से ब्रांड करके, आपने नियोजकों और उद्योग के साथियों के लिए आपकी क्षमता को नोट करना आसान बना दिया होगा। कैरियर परामर्श और परामर्श लें नये करियर में आगे बढ़ना कठिन है। कैरियर परामर्शदाता और सलाहकार कैरियर परामर्श के माध्यम से दी गई जानकारी के आधार पर निर्णय लेने के लिए सर्वोत्तम सलाह प्रदान करते हैं। यह प्रक्रिया आपको संभावित करियर विकल्पों के अनुरूप अपनी रुचियों को रखने के अलावा नौकरी बाजार और ताकत के बारे में अधिक जानने में मदद करती है। दूसरी ओर, इंटरशिप किसी ऐसे व्यक्ति के व्यक्तिगत मार्गदर्शन को ध्यान में रखती है जो पहले से ही आपके इच्छित क्षेत्र में सफल हो चुका है। इंटरशिप आपको सामान्य नुकसान से बचने में मदद कर सकती है और आपको अपने करियर में आगे बढ़ने के बारे में सलाह दे सकती है। करियर काउंसलिंग और इंटरशिप दोनों ही दो प्रमुख उपकरण हैं जिनका डिग्री को सफल करियर में बदलने के लिए अत्यधिक महत्व है। इन रणनीतियों का पालन करके, आप अपनी डिग्री को करियर लॉन्चपैड में बदल सकते हैं। सक्रिय हो जाओ, व्यावहारिक कौशल और आजीवन सीखने के संबंध में अपनी शिक्षा को उद्योग की आवश्यकता के अनुरूप बनाना शुरू करें। आगे बढ़ें और इंटरशिप, नेटवर्किंग और इंटरशिप के माध्यम से निरंतर दीर्घकालिक सफलता के लिए उस मजबूत नींव का निर्माण करें।

जैसे-जैसे स्वचालन और कृत्रिम बुद्धिमत्ता उद्योगों को नया आकार दे रही है, शिक्षा प्रणाली को परिवर्तन की तत्काल आवश्यकता का सामना करना पड़ रहा है प्रवेश परीक्षाओं, विशेषकर पेंपर लीक को लेकर बढ़ते विवाद ने हमारी शिक्षा और मूल्यांकन प्रणालियों में सुधार की आवश्यकता पर प्रकाश डाला है। एक स्पष्ट समाधान कंप्यूटर-आधारित परीक्षाओं में परिवर्तन है, जिन्हें जेईई मेंन्स, बिटेस्ट और कैट जैसी प्रमुख परीक्षाओं के लिए पहले ही लागू किया जा चुका है। इन परीक्षाओं में बेतरतीब ढंग से उत्पन्न प्रश्न और विभिन्न नोट्स में एक साथ वितरण की सुविधा होती है, जिससे पेंपर लीक को प्रभावी ढंग से रोका जा सकता है। इसके अतिरिक्त, तत्काल प्रॉइंग की संभावना पारदर्शिता प्रदान करती है। साल में कई बार ऐसी परीक्षा आयोजित करने से छात्रों के सामने आने वाले भारी दबाव को भी कम किया जा सकता है। हालाँकि, जबकि परीक्षण की पद्धति एक महत्वपूर्ण चर्चा है, हमारी शिक्षा प्रणाली के बुनियादी सिद्धांतों का पुनर्मूल्यांकन करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। रक्यों पढ़ाएँ, र क्यया पढ़ाएँ, र कइसे पढ़ाएँ, र कइसे मूल्यांकन करें, र और रमूल्यांकन क्यो करें? के प्रश्न इस बहस के केंद्र में होने चाहिए। ऑफ़कर बाइंड ने एक बार टिप्पणी की थी, रशिक्षा एक सराहनीय चीज है, लेकिन सीखने लायक नहीं सिखाया नहीं जा सकता। र यह कथन शिक्षा की वर्तमान स्थिति से गहराई से मेल खाता है। हमारा सिस्टम एक आकार-सभी के लिए फिट मॉडल का पालन करता है, यह मानते हुए कि एक कक्षा में साठ छात्र एक ही सामग्री को एक ही गति से सीख सकते हैं और, अधिक महत्वपूर्ण बात, प्रक्रिया का आनंद ले सकते हैं। उठकर सीखना, जो भारतीय शिक्षा प्रणाली पर हावी है, इस बात का स्पष्ट संकेतक है कि दृष्टिकोण कितना पुराना हो गया है, खासकर कृत्रिम बुद्धिमत्ता के युग में। 2011 तक, सीबीएसई ने टाइपराइटिंग को एक विषय के रूप में भी पेश किया था, जो दर्शाता है कि पाठ्यक्रम के कितने पुराने हिस्से हैं। छात्रों पर दबाव चरम सीमा पर पहुंच गया है, जिससे प्रतिस्पर्धी प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी करने वालों में आत्महत्या की दर चिंताजनक रूप से उच्च हो गई है। कई छात्र नौवीं कक्षा से ही आईआईटी जैसी प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी शुरू कर देते हैं, जिससे उनके बचपन और समग्र विकास में बाधा आती है। प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है, और प्रत्येक मानव मस्तिष्क अलग तरह से कार्य करता है। शिक्षाशास्त्र - सीखने का खतम - में प्रगति के बावजूद हम एक पुरातन, कुकी-कटर दृष्टिकोण का पालन करना जारी रखते हैं जिसका उद्देश्य बड़े पैमाने पर शिक्षा का उत्पादन करना है। सामूहिक शिक्षा का मूल उद्देश्य व्यक्तियों को नौकरियों के लिए तैयार करना था। हालाँकि, स्वचालन और एआई अब इनमें से कई नौकरियों को खत्म करने के लिए तैयार हैं। तकनीकी प्रगति तेजी से कुछ कौशलों को अप्रचलित बना रही है। आज बड़ी संख्या में युवा पेशेवर ऐप और वेब विकास क्षेत्रों में कार्यरत हैं, ये काम अब चैटजीपीटी जैसे जेनरेटिव एआई सिस्टम द्वारा किए

जा सकते हैं। ये सिस्टम सरल संकेतों के आधार पर ऐस या वेबसाइट बना सकते हैं। इसके अलावा, जेनरेिक एआई जैसे टूल के साथ, किसी के पास लेखक, कलाकार, संगीतकार या कोडर बनने की क्षमता है, जो विशेषज्ञों और नौसिखियों के बीच मौजूद कौशल अंतराल को काफी हद तक कम कर देता है। इसलिए, भविष्य में सबसे महत्वपूर्ण कौशल किसी विशिष्ट कार्य को करने की क्षमता नहीं होगी, बल्कि लगातार सीखने और अनुकूलन करने की क्षमता होगी। निरंतर बदलती दुनिया में, हमारे द्वारा अर्जित अधिकांश ज्ञान या तो अप्रासंगिक हो जाएगा या उसे बार-बार अद्यतन करने की आवश्यकता होगी। शिक्षा को जीवन के प्रारंभिक वर्षों के दौरान किए गए एकमुश्त निवेश के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। इसके बजाय, सीखने को जीवन भर की यात्रा के रूप में पहचाना जाना चाहिए। कोई व्यक्ति अपने करियर की शुरुआत में जो डिग्री अर्जित करता है, वह उसके आधे रास्ते तक पहुंचते-पहुंचते अप्रासंगिक हो सकती है। पारंपरिक शिक्षा एक समय नौकरियाँ सुरक्षित करने के लिए महत्वपूर्ण, आने वाले वर्षों में अपनी प्रासंगिकता खो सकती है। उदाहरण के लिए, कई सॉफ्टवेयर डेवलपर औपचारिक विश्वविद्यालय कार्यक्रमों के बजाय कौरसेरा जैसे ऑनलाइन प्लेटफॉर्म से प्रोग्रामिंग सीखते हैं। चैटजीपीटी पास करना चैटजीपीटी का नहीं बल्कि परीक्षा प्रणाली का प्रतिबिंब है। शिक्षा का मुख्य उद्देश्य छात्रों को उनके संसाधनों को सीमित करके परीक्षण करना नहीं होना चाहिए, बल्कि उन्हें सभी उपलब्ध उपकरणों का उपयोग करके वास्तविक दुनिया की समस्याओं को हल करने के लिए तैयार करना होना चाहिए। उदाहरण के लिए, एक कैलकुलेटर, कई अंतरराष्ट्रीय बोर्ड परीक्षाओं में अनुमति एक सामान्य उपकरण है लेकिन सीबीएसई जैसे कुछ भारतीय बोर्डों में अभी भी प्रतिबंधित है। जेनरेटिव एआई वैयक्तिकृत पाठ योजनाएं और मूल्यांकन उत्पादन कार्के शिक्षा में क्रांति लाने की क्षमता रखता है। वास्तविक समय पर प्रतिक्रिया प्रदान करने वाले वर्युअल ट्यूटर खान अकादमी और डुओलिंगो जैसे एडटेक फर्मों के माध्यम से पहले से ही उपलब्ध हैं। शिक्षा का भविष्य सीखने में निहित है जो रोजमर्रा की जिंदगी में निर्बाध रूप से अंतर्निहित है, जिसे पारंपरिक शिक्षकों के बजाय गुरुओं द्वारा सुगम बनाया गया है।

हरित रसायन से से हरित जीवन

हरित रसायन रसायन शास्त्र की एक ऐसी शाखा है, जिसमें रसायनों के निर्माण, उपयोग और निपटान के दौरान पर्यावरण के अनुकूल और सुरक्षित तरीकों का प्रयोग किया जाता है। इसका उद्देश्य रसायनों के उत्पादन और उपयोग के दौरान वाले पर्यावरणीय प्रभावों को कम करना है। हरित रसायन की अवधारणा पाल एंथनी ट्रो की थी। उन्होंने नब्बे के दशक में हरित रसायन के सिद्धांतों को विकसित किया और इसे व्यापक रूप से प्रस्तुत किया। उनके अनुसार, 'रसायनों के उत्पादन और उपयोग के तरीके, जो मानव स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए कम से कम हानिकारक हों, हरित रसायन हैं।' पाल एंथनी ने हरित रसायन के बारह सिद्धांत भी प्रस्तुत किए। यह रसायन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रसायनों के उपयोग को कम करता है, जिससे स्वास्थ्य सुरक्षा में मदद मिलती है। इससे एक नई जीवन शैली बन रही है। दरअसल, हरित रसायन संसाधनों की बचत करता है, क्योंकि इसमें रसायनों का न्यूनतम उपयोग किया जाता है। साथ ही ऊर्जा की बचत करता है, क्योंकि इसमें ऊर्जा कुशल प्रक्रियाओं का उपयोग किया जाता है। यह रसायन आर्थिक लाभ प्रदान करता है, क्योंकि इसमें रसायनों का न्यूनतम उपयोग किया जाता है, जिससे लागत कम होती है। यह भावी पीढ़ियों के लिए एक सुरक्षित और स्वस्थ जीवन बनाने में मदद करता है। इस रसायन की इसलिए आवश्यकता है कि हम पर्यावरण, स्वास्थ्य और संसाधनों की

बनाने में मदद करता है। रसायनों के न्यूनतम उपयोग को बढ़ावा देता है, जिससे उद्योगों में रसायनों का उपयोग कम होता है। यह प्रदूषण नियंत्रण में मदद करता है। नीतिगत समर्थन की कमी हरित रसायन के लिए दुश्मन है, क्योंकि यह इस रसायन के विकास को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक नीतियों को लागू नहीं करती है। इसलिए हमें हरित रसायन के महत्त्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने और इसके विकास को बढ़ावा देने के लिए काम करना चाहिए। हरित रसायन विज्ञान एक उत्पादन प्रक्रिया है, जो प्रदूषण में कमी लाती है। दैनिक जीवन में उपयोग के लिहाज से हरित रसायन का उपयोग दैनिक जीवन में कपड़ों की ड्राईक्लीनिंग और गंदे पानी को साफ करने के लिए भी किया जाता है। अब समय आ गया है। अनुकूल कि दोबारा इस्तेमाल में आने लायक सामग्री का लोग अधिक से अधिक उपयोग करें। जैविक खेती को बढ़ावा दें और जैविक उत्पादों का सेवन करें। ऊर्जा संरक्षण करने वाले उपकरणों का उपयोग करें। हरित भवन निर्माण को बढ़ावा दें और ऊर्जा कुशल भवनों में रहने का प्रयास करें। इन तरीकों से, एक आम आदमी हरित रसायन का उपयोग कर पर्यावरण बचाने में योगदान कर सकता है। हरित भवन के निर्माण में हरित रसायन का उपयोग किया जा सकता है, ताकि भवन पर्यावरण के हो और भवन के निवासियों के

स्वास्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव पड़े। हरित रसायन का उपयोग करके ऊर्जा दक्षता में भी सुधार किया जा सकता है, जैसे ऊर्जा- कुशल खिड़कियाँ और दरवाजे इस रसायन का उपयोग कर- के पानी की बचत भी की जा सकती है। इसी तरह हवा की गुणवत्ता में सुधार किया सकता है। इस तरह पर्यावरण के अनुकूल और भवन बनाए जा सकते हैं। हरित जीवन शैली एक ऐसी जीवन शैली है, जो पर्यावरण बनाए रखती है। इसमें व्यक्ति अपने दैनिक में पर्यावरण के अनुकूल निर्णय लेता है और स्थायी तरीकों से जीता है। जैविक खेती को बढ़ावा देने के लिए हमें जैविक उत्पादों का उपयोग करना चाहिए। कचरा प्रबंधन कर हम गंदगी को कम सकते हैं। हरित उत्पादों का उपयोग कर लोग हानिकारक रसायनों से बच सकते हैं। ईंधन से चलने वाले वाहनों की जगह यथासंभव साइकिल का उपयोग कर व्यक्ति एक हरित जीवन शैली जी सकता है और पर्यावरण की रक्षा योगदान कर सकता है। हरित जीवन शैली के लिए हरित रसायन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हरित जीवन लिए हरित रसायन के ● जीवन कुछ मुख्य अनुप्रयोग हैं। इस रसायन का उपयोग करके स्वच्छ और पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों का विकास किया जा सकता है, जैसे स्वच्छ पेस्ट, स्वच्छ 'डिटर्जेंट' और स्वच्छ 'क्लीनिंग' उत्पाद। हरित रसायन का उपयोग कर पानी की बचत करने वाले

अंतर को पाटना: भारत में स्नातकोत्तर चिकित्सा शिक्षा में क्रांति लाना

उच्च प्रशिक्षित विशेषज्ञों की भारी कमी हो जाती है। इस प्रवृत्ति का भारत में स्वास्थ्य सेवा वितरण पर गंभीर प्रभाव पड़ता है, जहाँ विशेष डॉक्टरों की आवश्यकता चिंताजनक रूप से बढ़ रही है। इसके अतिरिक्त, भारत में मेडिकल कॉलेज के भौगोलिक रूप से असमान रूप से वितरित हैं, इसलिए अधिकांश दक्षिणी राज्यों में स्थापित हैं, जिससे छात्रों के लिए उच्च क्षेत्र के बाहर गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा शिक्षा तक पहुंच की कमी हो जाती है। पाठ्यक्रम चिकित्सा नैतिकता, स्वास्थ्य अर्थशास्त्र और व्यवहार विज्ञान जैसे महत्वपूर्ण मुद्दों पर कम केन्द्रित है। इसके अलावा, मेडिकल कॉलेजों में अनुसंधान अक्सर एक औपचारिकता के रूप में लिया जाता है, जिसमें इसके मूल्य, प्रभाव या किसी अन्य परिणाम के महत्व पर बहुत कम ध्यान दिया जाता है। जवाब में, भारत सरकार, संबंध्य चिकित्सा संस्थानों के सहयोग से, पीजी चिकित्सा शिक्षा में सुधार, सीटों का विस्तार और बढ़ती आबादी की मांगों को पूरा करने के लिए शिक्षा की गुणवत्ता को बढ़ाने के उद्देश्य से कई दूरदर्शी सुधार शुरू कर रही है। मेडिकल कॉलेजों का विस्तार और सीटों का विस्तार उच्च योग्य चिकित्सा पेशेवरों की बढ़ती मांग ने, बदले में, देश में चिकित्सा शिक्षा की गुणवत्ता और मात्रा पर ध्यान केंद्रित किया है। भारत सरकार ने जिला और रेफरल अस्पतालों को अपग्रेड करने के लिए केंद्र प्रायोजित योजनाओं (सीएसएस) के रूप में 157 नए मेडिकल कॉलेजों को मंजूरी दी है, जिनमें से 109 पहले से ही कार्यरत हैं। सरकार ने सभी मौजूदा मेडिकल कॉलेजों में एमबीबीएस और पीजी सीटों में भी वृद्धि की है, जिससे चिकित्सा पेशेवरों के लिए उपलब्ध स्टांट में भारी वृद्धि दृज की जा रही है। कम प्रतिनिधित्व वाले क्षेत्रों में छह नए एम्स स्थापित करने का सरकारी का कदम

वैश्विक शिक्षा मानकों तक पहुंच प्रदान करते हैं, उनकी समस्या-समाधान और निर्णय लेने की क्षमताओं को बढ़ाते हैं। अंतर्राष्ट्रीय सुधारों के आधार पर, भारतीय चिकित्सा परिषद (अब एनएमएस) ने 2019 में योग्यता-आधारित चिकित्सा शिक्षा का एक नया पाठ्यक्रम पेश किया। सीबीएसई को चिकित्सा सामग्री सिखाने और स्नातकों को नैतिकता, संचार और रोगी-केंद्रित में महत्वपूर्ण कौशल से लैस करने के लिए डिजाइन किया गया था। देखभाल. स्नातक प्रशिक्षण के तहत, एंटीडॉकम मॉड्यूल, दृष्टिकोण, नैतिकता और संचार की शुरूआत मानवीय और नैतिक चिकित्सा पेशेवरों की दिशा में एक बड़ी चालांग है। केवल योग्यता के बजाय प्रदर्शन पर सीबीएसई का ध्यान एक प्रमुख बदलाव का प्रतिनिधित्व करता है। कार्यस्थल-आधारित चिकित्सा (डब्ल्यूपीबी) जैसे उपकरण चिकित्सा पेशेवरों को वास्तविक समय सेंट्रिस में मूल्यांकन करने की अनुमति देते हैं, जिससे अधिक सूक्ष्म प्रतिक्रिया की अनुमति मिलती है। यह प्रणाली निरंतर सीखने और विकास को प्रोत्साहित करती है, यह सुनिश्चित करती है कि प्रशिक्षु वास्तविक दुनिया के परिदृश्यों में प्रभावी ढंग से चिकित्सा ज्ञान प्राप्त करें और लागू करें। वैश्विक मानकों के अनुरूप होना हाल ही में, एनएमसी को वर्ल्डफैडरेशन ऑफ मेडिकल एजुकेशन से मान्यता प्राप्त हुई, जिससे देश में चिकित्सा शिक्षा का इतिहास बन गया। पहले बार, भारतीय चिकित्सा शिक्षा के स्नातक संयुक्त राज्य अमेरिका, कनाडा, ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड जैसे देशों में पीजी प्रशिक्षण और उसके बाद अभ्यास करने में सक्षम होंगे। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह मान्यता यह सुनिश्चित करेगी कि भारत के सभी 706 मौजूदा मेडिकल कॉलेज

और अगले दशक में स्थापित कोई भी नया कॉलेज अंतरराष्ट्रीय मानकों वाला होगा। इसके अलावा, कुछ भारतीय अस्पतालों और विश्वविद्यालयों ने पीजी चिकित्सा शिक्षा प्रदान करने के लिए अंतरराष्ट्रीय संस्थानों के साथ भी सहयोग किया है। मैक्स हेल्थकेयर ने मेडिसिन में तीन साल का पीजी कोर्स पेश करने के लिए यूके के स्टाइंट रॉयल कॉलेज ऑफ फिजियशन ट्रेनिंग बोर्ड के साथ सहयोग किया है। इसी तरह, कस्तूरबा मेडिकल कॉलेज और अपोलो विश्वविद्यालय ने विदेशों में संस्थानों के साथ सहयोग किया है और अपने छात्रों को क्लिनिकल रजिस्ट्रेशन इंटरनशिप के अवसर प्रदान किए हैं। विशेष विषय क्षेत्र में छात्रों के प्रदर्शन में सुधार होगा। संकाय की कमी को दूर करना और शिक्षक प्रशिक्षण को बढ़ाना योग्य शिक्षण संकायों की भारी कमी को दूर करने के लिए, सरकार ने संकाय विभागीय विषयों के लिए डिप्लोमा ऑफ नेशनल बोर्ड (डीएनबी) योग्यता को मान्यता दी है, जो एच ने शिक्षण संकाय की उपलब्धता में वृद्धि की है। मेडिकल कॉलेज में शिक्षक या डॉन की नियुक्ति की आयु सीमा बढ़ाकर 70 वर्ष कर दी गई है ताकि अनुभवी पेशेवर देश की चिकित्सा शिक्षा में योगदान देना जारी रख सकें। समानांतर में, संकाय विकास कार्यक्रम शुरू किए गए हैं, और सिमुलेशन, सौसायती स्वास्थ के वर्ल्डफैडरेशन में शिक्षण कर्मचारियों को शिक्षित करने के लिए सक्रिय रूप से काम कर रही है। शिक्षण विधियों को बढ़ाने के लिए वर्युअल लॉनिंग प्लेटफॉर्म और इंटरैक्टिव प्रौद्योगिकियों जैसी प्रौद्योगिकी को शामिल किया गया है। भविष्य के परिप्रेक्ष्य और सिफारिशें भारत में पीजी चिकित्सा शिक्षा का भविष्य जनसंख्या की बढ़ती स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए नई रणनीतियों को शामिल करने में



भारत में लॉजिस्टिक्स सेक्टर का उभार: एक सुनहरा अवसर: डॉ. लॉजिस्टिक्स

भारत का लॉजिस्टिक्स सेक्टर देश की अर्थव्यवस्था का एक महत्वपूर्ण स्तंभ बन गया है, जो लगभग 14% जीडीपी में योगदान करता है और 22 मिलियन से अधिक लोगों को रोजगार प्रदान करता है। अगले कुछ वर्षों में यह आंकड़ा और भी बढ़ने की संभावना है, जिससे 2025 तक लगभग 1.2 मिलियन नए रोजगार के अवसर उत्पन्न होने का अनुमान है। लॉजिस्टिक्स की मांग भारत में तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था के साथ सीधे तौर पर जुड़ी हुई है। आने वाले वर्षों में, भारत की विकास दर 9-10% तक बढ़ने की उम्मीद है, जबकि वार्षिक वृद्धि दर (CAGR) 7-8% तक पहुँच सकती है। इस तीव्र विकास के पीछे कई कारक हैं, जिनमें डिजिटलाइजेशन, इंफ्रास्ट्रक्चर में सुधार, और तकनीकी उन्नति महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

लॉजिस्टिक्स उद्योग के प्रमुख घटक
लॉजिस्टिक्स सिर्फ माल की डिलीवरी तक सीमित नहीं है, यह एक व्यापक सेक्टर है जिसमें सप्लाय चैन मैनेजमेंट, ट्रांसपोर्टेशन, वेयरहाउसिंग, इन्वेंटरी मैनेजमेंट, और कस्टमर सर्विस शामिल हैं। इन सभी क्षेत्रों में निवेश और सुधार हो रहे हैं, जिससे न केवल बेहतर सेवाएं मिल रही हैं, बल्कि कुशलतापूर्वक कामकाज भी सुनिश्चित हो रहा है।

डिजिटलाइजेशन का प्रभाव
डिजिटल टेक्नोलॉजी ने लॉजिस्टिक्स सेक्टर को नए आयाम दिए हैं। जीपीएस ट्रैकिंग, इंटरनेट ऑफ थिंग्स (IoT), आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI),



और ब्लॉकचेन जैसी तकनीकों ने लॉजिस्टिक्स संचालन को अधिक सटीक और पारदर्शी बना दिया है। इससे न केवल समय की बचत हो रही है, बल्कि लागत भी घट रही है।

इंफ्रास्ट्रक्चर का सुधार
भारत में लॉजिस्टिक्स इंफ्रास्ट्रक्चर में तेजी से सुधार

हो रहा है। नए हाईवे, एक्सप्रेसवे, और समर्पित फ्रेट कॉरिडोर के निर्माण ने माल ढुलाई को तेज और अधिक सुरक्षित बना दिया है। बंदरगाहों और हवाई अड्डों का आधुनिकीकरण भी लॉजिस्टिक्स संचालन को सुचारू बना रहा है।

रोजगार के अवसर

लॉजिस्टिक्स सेक्टर में करियर की अपार संभावनाएं हैं। यहाँ युवाओं से लेकर अनुभवी पेशेवरों तक के लिए विविध अवसर मौजूद हैं। मिड-करियर प्रोफेशनल्स के लिए लॉजिस्टिक्स में विशेष मांग है, क्योंकि यहाँ न केवल तकनीकी विशेषज्ञता की आवश्यकता है, बल्कि नेतृत्व क्षमता और रणनीतिक

योजना बनाने की भी आवश्यकता होती है। भारत का लॉजिस्टिक्स सेक्टर विकास के पथ पर अग्रसर है और यह न केवल देश की अर्थव्यवस्था को गति देगा, बल्कि रोजगार के नए अवसर भी प्रदान करेगा। इस सेक्टर में हो रहे नवाचार और तकनीकी विकास ने इसे दुनिया के अग्रणी लॉजिस्टिक्स

बाजारों में से एक बना दिया है। युवा पेशेवरों और मिड-करियर व्यक्तियों के लिए, यह एक सुनहरा अवसर है कि वे इस उभरते क्षेत्र में कदम रखें और अपनी क्षमताओं का पूर्ण विकास करें।

डॉ. अंकुर शरण, लॉजिस्टिक्स विशेषज्ञ
drlogistics.ankur@gmail.com

ओडिशा अनौपचारिक शिक्षक संघ का राज्य सम्मेलन भुवनेश्वर में आयोजित किया गया



मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओडिशा

भुवनेश्वर: ओडिशा गैर-औपचारिक शिक्षक संघ का राज्य सम्मेलन आज नए अध्यक्ष सुरज रावंग की अध्यक्षता में आयोजित किया गया, जिसमें राज्य के सभी जिलों के शिक्षकों और छात्रों ने भाग लिया बैठक में अध्यक्ष के निर्देशानुसार आगामी रणनीति तय की गयी और महासंघ को सशक्त एवं शक्तिशाली बनाने का दृढ़ संकल्प लिया गया। उक्त कार्रवाई में मुख्यमंत्री, केंद्रीय शिक्षा मंत्री, प्रदेश भाजपा अध्यक्ष एवं राज्य लोक शिक्षा मंत्री सोमनाथ मोहंती, नरहरि प्रधान, नरेंद्र बंचू, विरेंची शेटपथी एवं अन्य को मांग पत्र जारी करने का निर्णय लिया गया।

हरियाणा विधानसभा चुनाव में अवासी पार्टी एवं दलित मजदूर किसान पार्टी ने कांग्रेस को दिया समर्थन

नई दिल्ली: अवासी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष मुशीर अहमद एवं दलित मजदूर किसान पार्टी के महासचिव मुरारी लाल सूर्या ने एक संयुक्त बयान जारी करते हुए हरियाणा विधान सभा में कांग्रेस उम्मीदवारों को भारी बहुमत से विजयी बनाने की अपील की है। ताकि एक साफ सुथरी सरकार बनायी जा सके जो भ्रष्टाचार मुक्त हो जहाँ प्रत्येक गरीब आदमी की सुनवाई हो सके, मजदूरों, किसानों, नौजवानों, महिलाओं को सम्मान मिल सके, रोजगार मिल सके। इस अवसरवादी सरकार को उखाड़ फेंका जा सके। मुशीर अहमद ने आगे कहा कि इस सरकार ने पिछले चुनाव में अवासी से जो वादे किए थे वो पूरा करने में पुरी तरह से नाकाम रही है। इस सरकार ने किसानों, युवाओं, महिलाओं अत्यादि के लिए कोई काम नहीं किए हैं जिसकी की वजह से प्रदेश का हर वर्ग परेशान है और बदलाव चाहती है इसलिए मेरा अनुरोध है कि जनता कांग्रेस के हक में वोट करे। मुरारी लाल सूर्या ने कहा कि हमारा कांग्रेस को समर्थन देने का मकसद केवल एक अच्छी सरकार का गठन है और कांग्रेस सबसे बेहतर विकल्प है क्योंकि वर्तमान सरकार हर सतह पर नाकाम हुई है जिसका नतीजा है कि प्रदेश की जनता परेशान है इसलिए हमारी अपील है कि सभी एक जुट हो कर कांग्रेस के उम्मीदवारों को वोट दें और एक बेहतर सरकार के गठन में अहम रोल अदा करें एवं मुझे पूरी उम्मीद है कि कांग्रेस जीत कर सरकार बनाएगी।

मांग और परवाज

राहुल बाबा को अग्निवीर में पेंशन चोरी नजर आने लगी। सता की चाबी फिर एक बार, संविधान की तरह लहराने लगी। खड़गो जी को अचानक आया चक्कर, अभी नहीं मरुंगा मोदी को दूंगा टक्कर। राहुल बोले मोदी के भगवान अडानी है, बब्बर बोले भिवानी में भी गंदा पानी है। चक्रव्यूह का आकार कमल के जैसा है, बताओ विपक्ष का नेता कोई भरे जैसा है। विनेश को देख प्रियंका को गर्व होता है, वे तो इनके आंदोलन में भी गई थी। वहां जाने की टाईमिंग बड़ी सही थी, अब तो सता में आने का पर्व होता है, टिकट बांटने का उद्देश्य भी सर्व होता है। शैलजा बोली भ्रष्ट सरकार बदलना है, आज राहुल गांधी पर भी हमें नाज है! यही है समय की मांग और परवाज है।

संजय एम. तराणेकर
(कवि, लेखक व समीक्षक)
इंदौर (मध्यप्रदेश)
98260-25986

झारखंड के उप निर्वाचन अधिकारी कानु नाग नौकरी से बहिष्कृत

कार्तिक कुमार परिच्छा

रांची: मुलत पश्चिमी सिंहभूम जिला खुटापानी थानी पांडासाली के दौदाई गांव निवासी कानु नाग जो झारखंड प्रशासनिक सेवा से रहे हैं तथा चुनाव अधिकारी पलामू रहे, उनको सेवा सरकार ने समाप्त की है। विधानसभा चुनाव पूर्व पलामू के उप निर्वाचन पदाधिकारी कानु नाग पर बड़ी कार्रवाई हुई है। अगर चाईबासा कोर्ट का एक मामले पर गौर कर देखा जाय तो भूत पूर्व एक सैनिक जो चुनाव में राजनीतिक पार्टी के उम्मीदवार भी रहे, अब 12 साल का सश्रम कारावास की सजा काट रहे हैं। वे है लालजी राम तिथु जिन्होंने उक्त गांव के ऐसे जाति मामलों को सामने लाकर चर्चित बनाते हुए सिंहभूम के बड़े नेता बागुन सुम्बरूई के साथ काफी तूल दी थी कभी। संभवत आगे चुनाव पूर्व मामले को गंभीरता को देखते हुए यह कार्रवाई हुई होगी।

कार्मिक, प्रशासनिक सुधार तथा राजभाषा विभाग ने कानु नाग को नौकरी से बर्खास्त कर दिया है. 27 सितंबर को इस प्रस्ताव पर कैबिनेट ने मुहर लगा दी है. उपपर गलत तरीके से एसटी सर्टिफिकेट बनाकर द्वितीय झारखंड प्रशासनिक सेवा की नौकरी लेने का आरोप है. शुक्रवार को कैबिनेट विभाग की प्रधान सचिव वंदना दादेल ने बताया है कि कानु नाग नाम तमाड़िया जाति से आते हैं जो अत्यंत पिछड़ा वर्ग की श्रेणी में आती है.



लोकन उन्होंने मुंडा जनजाति का प्रमाण पत्र बनाकर नौकरी हासिल की थी. इस वजह से उनको झारखंड सरकारी सेवक (वर्गीकरण, नियंत्रण एवं अपील) नियमावली, 2016 के नियम 14 (x) के तहत सेवा से हटाए जाने का दंड दिया गया है. इस बाबत झारखंड सरकार ने उनको एक रियायत भी दी है. कानु नाम नाम दूसरी सरकारी सेवा में बहाली के लिए अयोग्य नहीं ठहराए गये हैं. इसका मतलब है कि दूसरी बहाली के दौरान कानु नाम अपनी असली जाति प्रमाण पत्र का इस्तेमाल कर सकते हैं. खास बात है कि लोकसभा चुनाव से ठीक पहले कानु नाम नाम की पलामू में पोस्टिंग हुई थी. जिला के उप निर्वाचन पदाधिकारी के पद पर रहते हुए

आगामी विधानसभा चुनाव को लेकर 26 और 27 सितंबर को रांची में हुई चुनाव आयोग की ट्रेनिंग में भी कानु नाम नाग शामिल हुए थे. क्या है पूरा मामला कानु नाम नाग चाईबासा जिले के रहने वाले हैं. एसटी सर्टिफिकेट के आधार पर द्वितीय जेपीएससी की परीक्षा में इनका चयन हुआ था. इसकी जानकारी मिलने पर कानु नाम नाग को सस्पेंड कर दिया गया था. साथ ही कार्मिक विभाग की तरफ से एक जांच समिति भी बनी थी. 31 अक्टूबर 2010 को अपनी रिपोर्ट में समिति ने बताया था कि कानु नाम नाग अत्यंत पिछड़ी जाति में शामिल तमाड़िया जाति से आते हैं. इसलिए उनको मुंडा जनजाति का प्रमाण पत्र नहीं दिया जा सकता. इस फैसले को कानु नाम नाग ने झारखंड हाईकोर्ट में रिट पिटीशन संख्या- 3400/2015 दायर कर बताया था कि चाईबासा के डीसी के स्तर पर उनका जाति प्रमाण पत्र जारी हुआ है. इस सुनवाई के बाद हाईकोर्ट ने स्कूटनी कमेटी की रिपोर्ट आने तक कार्रवाई पर रोक लगा दी थी. दरअसल, इसी तरह के मामले में पूर्व में सुप्रीम कोर्ट का फैसला आ चुका था. लिहाजा, बाद में कानु नाम ने रिट पिटीशन को वापस ले लिया था. ऊपर से दौदाई गांव की बात आप जान रहे हैं।

छाती में गैस के दर्द का इलाज

आजकल गैस (Gas) की शिकायत अधिकतर लोगों में देखने को मिल रही है। इसका सबसे बड़ा मुख्य कारण लोगों की अनियमित जीवनशैली और गलत खान-पान है। शरीर से जब गैस बाहर निकल नहीं पाती है, तो यह शरीर में चारों तरफ घूमने लगती है। गैस की वजह से शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द हो सकता है। लेकिन जब गैस छाती में बन जाता है, तो लोग डर जाते हैं। क्योंकि गैस बनने की वजह से छाती में दर्द शुरू हो जाता है और लोग समझ नहीं पाते हैं कि यह गैस का दर्द है या हार्ट अटैक का दर्द है। जानिए छाती में गैस बनने पर क्या इलाज करना चाहिए।

छाती में गैस बनने के लक्षण
खट्टी डकार आना
पेट फूलना

छाती में जलन होना
छाती में गैस के दर्द का इलाज
पपीते का करना चाहिए सेवन
छाती में गैस बनने पर पपीते (Papaya) का सेवन काफी फायदेमंद माना जाता है। अगर किसी के छाती में गैस की शिकायत हो जाए, तो उसे पपीते का सेवन करना चाहिए। इसके सेवन से गैस के दर्द से छुटकारा मिल जाता है।
बैकिंग सोडा
बैकिंग सोडा छाती की गैस से छुटकारा दिलाने में काफी लाभदायक साबित होता है। अगर किसी को छाती में गैस बन गई हो, तो उसे तुरंत गुनगुने पानी से बैकिंग सोडा का सेवन करना चाहिए।
अजवाइन का पानी
अजवाइन का सेवन गैस में लाभप्रद माना जाता है। इसके लिए थोड़े से पानी में

अजवाइन को डालकर ऊबाल लेना चाहिए। फिर उसका सेवन करना चाहिए। अजवाइन के पानी के सेवन से छाती में बने गैस के दर्द से तुरंत छुटकारा मिल जाता है।
सेब का सिरका
सेब का सिरका भी काफी फायदेमंद माना जाता है। अगर किसी को छाती में गैस की शिकायत हो, तो उसे तुरंत गुनगुने पानी में सेब के सिरके का सेवन करना चाहिए। सेब का सिरका दिल संबंधी बीमारियों के लिए भी लाभदायक साबित होता है।
अगर किसी को छाती में गैस की शिकायत हो, तो उसे अदरक (Ginger) के रस का सेवन करना चाहिए। अदरक का रस पीने से गैस से छुटकारा मिल जाता है।
गुनगुने पानी का सेवन
गुनगुने पानी का सेवन भी काफी फायदेमंद



माना जाता है। अगर किसी को छाती में गैस की शिकायत हो जाए, तो उसे गुनगुना पानी पीना चाहिए। रोजाना सुबह खाली पेट एक गिलास गर्म पानी का सेवन करने से गैस की शिकायत से छुटकारा मिल जाता है।
भुनी हिंग और काला नमक

भुना हिंग (Hing) और काला नमक (Black Salt) भी छाती में बने गैस के लिए लाभदायक माना जाता है। इसके लिए थोड़ी सी हिंग भुन लेनी चाहिए। फिर उसमें काला नमक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ सेवन करना चाहिए।

श्रीराम के जीवन से प्रत्येक मनुष्य कुछ सीखता है ग्रहण करता है, तो उसका जीवन सफल हो जाता है: वरिष्ठ समाजसेवी राजेश खुराना

आगरा। दुःखों से भरे संसार में भगवान श्रीराम का चरित्र एक आदर्श चरित्र है। उनके जैसा मर्यादा पुरुषोत्तम ना कोई कोई हुआ है, और न कभी होगा। मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम ने एक सामान्य पुरुष की भाँति जीवन के हर संघर्षों को अपनाया। मानव के रूप में आकर प्रभु ने सभी जनमानस का कल्याण किया। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम के चरित्र का वर्णन हुए वरिष्ठ समाजसेवी राजेश खुराना ने कहा, भगवान श्रीराम निश्चित रूप से मर्यादापुरुषोत्तम है, उन्होंने सदैव ही मर्यादा में रहकर हर कार्य किया और न्याय, सत्य और धर्म के पथ पर आजीवन चलते रहे एवं सामान्य पुरुष की भाँति जीवन के हर संघर्षों को अपनाया और मानव के रूप में आकर प्रभु ने सभी जनमानस का कल्याण किया। इसी विशेषता के कारण मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम के चरित्र का वर्णन करने में तो बड़े बड़े विद्वान दाँतो तले अंगुली दबा लेते हैं। उनका धर्ती पर राम रूप में अवतार प्रत्येक मनुष्य के लिए प्रेरणा स्रोत है। मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम के

जीवन से प्रत्येक मनुष्य कुछ सीखता है, एवं कुछ ग्रहण करता है, तो उसका जीवन सफल हो जाता है। उन्होंने मनुष्य रूप में मित्र, भाई, पुत्र, पति और माता-पिता हर नाते का सम्मान कर पूरी दुनियाँ को मर्यादा के मार्ग पर चलने का पाठ पढ़ाया। मित्र के रूप में, प्रभु के चरित्र का वर्णन शब्दों द्वारा संभव नहीं है। वर्तमान समय में मित्र-मित्र न होकर शत्रु अधिक है, इस संदर्भ में भी भगवान श्रीराम ने मित्रता का उदहारण मानव जाति को दिया है। उनके दास हनुमानजी से उनकी मित्रता उच्चकोटि की मित्रता का स्थान पाती है। इसके अतिरिक्त उन्होंने कभी भी जाति के नाम पर भेद-भाव नहीं किया। वे सभी मनुष्यों को समान समझते थे। उनकी नजर में कोई चोट या बड़ा नहीं था। इसका उदहारण भी रामायण में प्राप्त होता है। श्रीराम ने अपने मित्र निषाद राज गुहा का सम्मान किया उन्हें अपने कंठ से लगाया, केवट की भक्ति पर तो वे बलिहारी हो गए और जो तृपित उन्हें वनवासी माँ सबरी के बेर खा कर हुई वो तृपित उन्हें अवध और मिथिला के छत्तीस

व्यंजनों में भी प्राप्त नहीं है। श्री खुराना ने आगे कहा, मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम हमारी संस्कृति और हम सभी भारतीयों की अमिट पहचान हैं। भगवान श्री राम हमारे हृदय के करीब हैं। मुझे विशेष रूप से श्री सीताराम जी से बहुत लगाव है, समस्त देवी-देवताओं के दर्शन मुझे इनमें होते हैं। श्रीराम एक ऐसा पथ हैं, जिस पर राम ही सदा चले, उनके जैसा मर्यादा पुरुषोत्तम सृष्टि में ना कोई हुआ है और ना कभी होगा। भगवान श्रीराम की पूजा-अर्चना करने से हर साधक को धैर्य का वरदान प्राप्त होता है। इससे व्यक्ति के जीवन में व्याप्त सभी प्रकार के दुःख और संकट समय के साथ दूर हो जाते हैं। स्वयं भगवान श्रीराम ने भी विषम परिस्थिति में धैर्य का सहारा लेकर आदर्श प्रस्तुत किया था। इसके लिए शास्त्रों में भगवान श्रीराम को आदर्श पुरुष कहा गया है। श्रीराम और माता सीता अलग-अलग नहीं वे एक ही हैं। इसलिए तो आज के युग सदैव ही उनके नाम को एक साथ जोड़कर कहा जाता है - "जय जय सीताराम"

