

03 भाजपा में गालियां देने की ट्रेनिंग दी जाती है, रमेश बिधूड़ी...

06 पढ़ने का मौसम आ गया है

08 महंगी सरकार: नवीन पटनायक

परिवहन आयुक्त ने एक बार फिर झूलझूली वाहन जांच शाखा में कार्यरत कंपनी को दिया कार्य समय में विस्तार

संजय बाटला

नई दिल्ली। आप सभी को जान कर खुशी मिलेगी कि इस दुनिया में ऐसे भी आला अधिकारी अभी भी उपलब्ध हैं जो जनता की सुरक्षा से अधिक किसी व्यवसायिक कंपनी के हित में तत्पर रहते हैं। परिवहन विभाग की झूलझूली वाहन जांच शाखा जो खुलने के पहले दिन से ही सुर्खियों में रही है और जिस कंपनी का अनुबन्ध खत्म हुए जमाना हो चुका है उसके बावजूद परिवहन आयुक्त की कृपा से खत्म अनुबन्ध का बार बार और समय के लिए अनुबन्ध विस्तार प्राप्त कर लेता है।

परिवहन आयुक्त की कृपा दृष्टि से फिर एक बार झूलझूली वाहन जांच शाखा में विस्तारित अनुबन्ध के आधार पर कार्य करने वाली कंपनी को 2 महीने का अनुबन्ध विस्तार का पत्र आज जारी कर दिया गया है जो 28 फरवरी तक मान्य रहेगा।

आपकी जानकारी हेतु बता दें इस कंपनी के द्वारा लगाई गई मशीनों के द्वारा अधिकतम 250 वाहनों की जांच करने की क्षमता है पर परिवहन आयुक्त की कृपा से इसके लिए वाहन मालिकों को परेशानी में डाल कर प्रतिदिन 1000 वाहनों की क्षमता उपलब्ध करवा रखी है जिससे इस कंपनी को



जितना मुनाफा हो सके वह परिवहन

विभाग की बंदोबस्त प्राप्त कर ले

आपकी जानकारी हेतु बता दें जिस स्थान पर यह वाहन जांच शाखा स्थित और कार्यरत है वहां पर किसी भी जान माल की सुरक्षा नहीं है। इसी कारण परिवहन विभाग के तीन अधिकारी वीआरएस तक दे चुके हैं और एक कर्मचारी तो कई महीनों तक हॉस्पिटल और बिस्तर पर रह चुका है। ना जाने कितने ही वाहन यहां से लापता हो चुके हैं और जो बरामद



भी नहीं हुए। कितनी बार यहां खुनी झगड़ों की खबरें उपलब्ध हैं और सच्चाई तो यह है की इस क्षेत्र के पुलिस अधिकारी भी चाहा कर या ना चाहते

हुए इन बदमाशों पर शिकंजा कसने को तैयार नहीं। दिन दहाड़े हाथों में रिवाल्वर लेकर खुले आम धमकी देते हुए कई असामाजिक तत्व वाहन जांच क्षेत्र सीमा के अंदर बाहर देखे जा सकते हैं पर इन्हें ना तो पुलिस देखती है और ना ही परिवहन आयुक्त।

दिल्ली में पिछले दो महीनों से व्यवसायिक वाहन मालिक सिर्फ परिवहन आयुक्त की इस कंपनी के प्रति कृपा दृष्टि के कारण कर्जों में डूब रहे हैं

और साथ ही अपने परिवार के भरण पोषण के लिए परेशान हो रहे हैं और बिना गलती के परिवहन विभाग को जुमाने के नाम से पैसा भर रहे हैं।

इतना सब सबूतों के साथ देखते हुए भी परिवहन आयुक्त ने एक बार फिर झूलझूली वाहन जांच शाखा में कार्यरत कंपनी के अनुबन्ध की कार्य सीमा को दे दिया दो महीने के लिए अनुबन्ध विस्तार का पत्र

धन्य हैं दिल्ली की जनता के सुरक्षा हेतु उपलब्ध सरकार, मुख्य सचिव और उपराज्यपाल जिनके कारण इस तरह का आला अधिकारी है विराजमान।

बोटैनिकल गार्डन से कृष्णा पार्क तक दौड़ने लगी मेट्रो, एयरपोर्ट और गुरुग्राम जाना हुआ आसान; रोज बचेंगे 20 मिनट

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा जनकपुरी पश्चिम से कृष्णा पार्क एक्सटेंशन के बीच मेट्रो परिचालन का शुभारंभ किए जाने के बाद रविवार दोपहर तीन बजे यह कॉरिडोर यात्रियों के लिए खुल गया। यह फेज-चार के कॉरिडोर का पहला हिस्सा है जिस पर मेट्रो का परिचालन शुरू हुआ। इससे मजेंटा लाइन पर अब नोएडा के बोटैनिकल गार्डन से सीधे पश्चिमी दिल्ली के कृष्णा पार्क एक्सटेंशन तक मेट्रो की सेवा उपलब्ध हो गई।

दिल्ली। जनकपुरी पश्चिम से कृष्णा पार्क एक्सटेंशन मेट्रो स्टेशन का उद्घाटन होने के बाद रविवार दोपहर तीन बजे से प्लेटफॉर्म नंबर एक पर मेट्रो का परिचालन शुरू हो गया। लोगों में मेट्रो को लेकर जबर्दस्त उत्साह नजर आया।

आसपास के लोग मेट्रो को देखने के लिए पहुंचे। कोई फोटो खींचता हुआ नजर आया तो किसी ने वीडियो बनाया। कई लोग मेट्रो के अंदर तो कई बाहर से सेल्फी लेते हुए दिखे। इस मेट्रो के शुरू होने से बाद आसपास के 12

अलग-अलग कालोनियों और मोहल्लों के दो लाख से अधिक लोगों के समय की बचत होगी।

पहले लोगों को मेट्रो के लिए जनकपुरी पश्चिम तक ई-रिक्शा या अपने वाहन से जाना पड़ता था, जिसमें जाम या लाल बत्ती से होकर जाने में रोजाना 15-20 मिनट का समय लगता था वह बचेगा। साथ ही किराए के पैसे भी बचेंगे। यात्रा में सुरक्षा का भी खयाल रहेगा। यही नहीं मेट्रो के बाहर निकलते ही दोनों गेट के पास डीटीसी बस स्टैंड भी बने हैं, इससे लोग सीधे वहां उतरकर मेट्रो में प्रवेश कर सकते हैं।

फेज चार में जनकपुरी पश्चिम से कृष्णा पार्क एक्सटेंशन के बीच 2.8 किलोमीटर के मेट्रो का विस्तार किया गया है, जिसमें 1,200 करोड़ रुपये की लागत आई है। मजेंटा लाइन की यह मेट्रो पहले बोटैनिकल गार्डन से जनकपुरी पश्चिम तक ही थी, लेकिन अब यह कृष्णा पार्क एक्सटेंशन तक हो गई है।

कृष्णा पार्क मेट्रो से नजदीक चंद्रविहार, चौखंडी, ख्याला,

केशवपुरा, निलौठी, विकासपुरी, जनकपुरी, निहाल विहार, संतगाढ़, गुरुनानक नगर, कृष्णा पार्क और कृष्णापुरी यह 12 ऐसे मोहल्ले और कॉलोनियां हैं, जहां पर दो लाख से अधिक लोग रहते हैं।

मेट्रो लेने के लिए इन सभी लोगों को रिंग रोड से होते हुए जनकपुरी पश्चिम ई-रिक्शा या फिर अपने वाहन से जाना पड़ता था, जिसमें 15 से 20 मिनट का समय लगता था। इस मेट्रो के शुरू होने से इन लोगों के पैसों और समय की बचत होगी।

साथ ही लोगों को लाल बत्ती और जाम के झाम से भी छुटकारा मिलेगा। लोगों का कहना है कि मेट्रो के शुरू होने से हमें अब एयरपोर्ट जाने में बिल्कुल दिक्कत नहीं होगी। सुरक्षा तो मिलेगी साथ ही ई-रिक्शा के पैसे भी बचेंगे।

कृष्णा पार्क एक्सटेंशन से नोएडा, वैशाली, एयरपोर्ट और गुरुग्राम जाना आसान हो गया है। कृष्णा पार्क मेट्रो से चढ़ने के बाद सबसे पहले आप जनकपुरी पश्चिम से ब्लू लाइन लेकर नोएडा या वैशाली और द्वारका सेक्टर-21 की ओर जा सकते हैं।

लाजपत नगर-साकेत जी ब्लॉक मेट्रो कॉरिडोर के निर्माण की शुरु हुई प्रक्रिया, तीन साल में हो जाएगा तैयार

परिवहन विशेष न्यूज

दिल्ली मेट्रो के फेज चार में स्वीकृत लाजपत नगर-साकेत जी ब्लॉक मेट्रो कॉरिडोर के निर्माण की प्रक्रिया शुरू हो गई है। इस कॉरिडोर पर 7.298 किलोमीटर एलिवेटेड वायाडक्ट और सात स्टेशनों के प्लेटफॉर्म बनाए जाएंगे। यह अगले तीन साल में बनकर तैयार हो जाएगा। इस कॉरिडोर के बनने से दक्षिणी दिल्ली में मेट्रो नेटवर्क बेहतर होगा और लोगों को आवागमन में सुविधा होगी।



लंबी लाजपत नगर-साकेत जी ब्लॉक मेट्रो कॉरिडोर की परियोजना शामिल थी। इंद्रलोक-इंद्रप्रस्थ कॉरिडोर का ज्यादातर हिस्सा भूमिगत होगा। वहीं इंद्रलोक-इंद्रप्रस्थ कॉरिडोर पूरी तरह एलिवेटेड होगा।

स्टेशनों के प्लेटफॉर्म की लंबाई 74 मीटर डीएमआरसी ने लाजपत नगर से साकेत जी

कॉरिडोर पर आठवां स्टेशन साकेत जी ब्लॉक

फेज तीन में बनी स्टैंडर्ड गेज की मजेंटा व पिंक लाइन के कॉरिडोर पर बने प्लेटफॉर्म की लंबाई करीब 140 मीटर है। इस पर छह कोच की मेट्रो ट्रेनों का परिचालन होता है। ऐसे में लाजपत नगर-साकेत जी ब्लॉक कॉरिडोर के मेट्रो स्टेशनों के प्लेटफॉर्म सबसे छोटे होंगे। इस कॉरिडोर पर आठवां स्टेशन साकेत जी ब्लॉक होगा। इसके प्लेटफॉर्म के निर्माण के लिए बाद में प्रक्रिया शुरू होगी।

लाजपत नगर तीन कॉरिडोर के साथ होगा इंटरचेंज स्टेशन

मौजूदा समय में लाजपत नगर वायलेट व पिंक लाइन के साथ इंटरचेंज स्टेशन है। फेज चार का नया कॉरिडोर बनने के बाद लाजपत नगर तीन कॉरिडोर के साथ इंटरचेंज स्टेशन हो जाएगा। वहीं साकेत जी ब्लॉक स्टेशन निर्माणधीन गोल्डन लाइन (तुलकाबाद-प्रोसिटी) के साथ इंटरचेंज स्टेशन होगा। वहीं चिराम दिल्ली में अभी मजेंटा लाइन का स्टेशन है। लाजपत नगर-साकेत जी ब्लॉक कॉरिडोर पर चिराम दिल्ली में नया स्टेशन बनने पर चिराम दिल्ली भी इंटरचेंज स्टेशन बन जाएगा। इससे दक्षिणी दिल्ली में मेट्रो नेटवर्क बेहतर होगा और लोगों को आवागमन में सुविधा होगी।

टॉल्वा ऑफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर एलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत)

TOLWA

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

रजिस्टर्ड अंडर सैक्शन 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
कॉर्पोरेट कार्यालय :- 529, समयपुर, मैन बवाना रोड, नियर बैंक ऑफ बड़ौदा दिल्ली 110042

शानदार लुक और दमदार स्पीड... मिलेंगी लग्जरी सुविधाएं

नमो भारत ट्रेन का संचालन शुरू होने से लाखों लोगों का सपना पूरा हुआ है। अब इस ट्रेन का संचालन मेट्रो से दिल्ली के न्यू अशोक नगर तक शुरू हो गया है। मेट्रो साउथ से न्यू अशोक नगर का स्टैंडर्ड कोच का किराया 150 रुपये रखा गया है जबकि प्रीमियम कोच में 225 रुपये किराया लगेगा। लेकिन खास बात यह है कि आपको इस ट्रेन में लग्जरी सुविधाएं मिलेंगी।

दिल्ली। आखिर वो दिन आ ही गया, जिसका लाखों को लोगों को काफी लंबे समय से इंतजार था। अब मेट्रो के लोगों को नोएडा और दिल्ली में नौकरी करने में कोई दिक्कत नहीं होगी। क्योंकि अब उन्हें नोएडा या दिल्ली में किराए पर रहकर नौकरी करने के लिए मजबूर नहीं होना पड़ेगा। रविवार 5 जनवरी को लाखों लोगों का सपना पूरा हुआ है। जी हां, हम बात कर रहे हैं उस ट्रेन की, जो भारत की पहली हाई स्पीड ट्रेन है। नमो भारत ट्रेन (रैपिड रेल) का संचालन मेट्रो साउथ से दिल्ली के न्यू अशोक नगर तक शुरू हो गया है।

शानदार लुक और दमदार स्पीड

भारत की इस पहली नमो भारत ट्रेन की लुक तो शानदार है ही, इसकी स्पीड भी दमदार है। फिलहाल यह 160 KM प्रति घंटा की रफ्तार से दौड़ रही है। अपनी इसी खूबी की वजह से यह ट्रेन मेट्रो से दिल्ली तक मात्र 40 मिनट में पहुंच रही है। इसमें यात्रा करने वाले यात्री भी काफी खुश हैं, क्योंकि उनका बहुत समय बचेगा।

दिल्ली मेट्रो से भी लग्जरी है नमो भारत ट्रेन नमो भारत ट्रेन दिल्ली मेट्रो से भी लग्जरी है। इसके अंदर बैठने वाली सीट भी काफी कम्फर्ट है। साथ में ट्रेन के अंदर आपको मोबाइल चार्जिंग के लिए

हर सीट पर चार्जिंग प्वाइंट दिया गया है। वहीं, ट्रेन के अंदर डिजिटल स्क्रीन पर हर स्टेशन की जानकारी मिलती रहती है। दरवाजा खुलने व बंद होने से पहले यात्रियों को अलर्ट कर दिया जाता है कि गेट बंद होने वाला है।

बाहरी राज्यों के लोगों को भी होगा फायदा
दिल्ली-मेट्रो रीजनल रैपिड ट्रांजिट सिस्टम (आरआरटीएस) के 13 किमी के कॉरिडोर का उद्घाटन रविवार को पीएम मोदी ने किया है। दिल्लीवासियों के साथ बाहरी राज्यों के लोगों के लिए भी नमो भारत ट्रेन लाइफलाइन बनेगी। बहुत से राज्यों से ट्रेन सीधे मेट्रो नहीं जाती हैं। उन यात्रियों को पहले पुरानी व नई दिल्ली, निजामुद्दीन या आनंद विहार रेलवे स्टेशन आना पड़ता है। उसके बाद बस अड्डे से बस लेकर मेट्रो जाना पड़ता है। डेढ़ सौ से दो सौ रुपये खर्च करके करीब तीन घंटे का समय लगता है।

आनंद विहार से मेट्रो तक लगेगे मात्र 35 मिनट

अब नमो भारत ट्रेन से वह कम खर्च में आनंद विहार से मेट्रो 35 मिनट में पहुंच जायेंगे। दिल्ली में न्यू अशोक नगर व आनंद विहार नमो स्टेशन बनाए गए हैं। दिल्ली व बाहर से आने वाले यात्रियों के लिहाज से आनंद विहार स्टेशन मुख्य है। आनंद विहार पर रेलवे स्टेशन व बस अड्डा भी हैं, जहां पर विहार, पंजाब, हरियाणा, उत्तराखंड, राजस्थान समेत अन्य राज्यों के यात्री आते हैं।

कोई व्यक्ति राजस्थान से ट्रेन से पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन आता है, उसे अगर मेट्रो जाना है तो वह पहले बस से आनंद विहार पहुंचे। यहां से नमो स्टेशन से ट्रेन में सवार होकर मेट्रो जा सकता है।

कोच में बैठकर खाने का आनंद ले सकते हैं यात्री



अभी तक लोग मेट्रो से ही एनसीआर का सफर कर रहे थे। पहली बार नमो ट्रेन में सफर करने वाले लोगों ने कहा कि मेट्रो से काफी बेहतर है। पहली बार नमो ट्रेन में यात्रा करने वाले लोगों का स्टेशन पर स्वागत गुलाब का फूल व चाकलेट देकर किया गया।

प्रीमियम कोच की भी है सुविधा
रविवार को अवकाश होने की वजह से लोग अपने परिवार व दोस्तों के साथ नमो ट्रेन का सफर

करने के लिए पहुंचे। दिल्ली से मेट्रो का सफर करने दौरान नमो भारत के प्रीमियम कोच में लोग खाने का भी आनंद ले सकते हैं। आरआरटीएस ने इस तरह की सुविधा बनाई है कि हर कोई प्रीमियम कोच में नहीं जा सकता।

बता दें कि यात्री को टिकट खरीदने के दौरान ही प्रीमियम क्लास का टिकट लेना होगा। सामान्य यात्रा करने वाला यात्री उस कोच में नहीं जा सकते।

प्लेटफॉर्म पर प्रीमियम क्लास के कोच में चढ़ने से पहले एक डोर बनाया गया है, वह डोर प्रीमियम क्लास के टिकट को स्कैन करने पर ही खुलेगा।

रोडवेज बसों पर मेट्रो के यात्रियों का बोझ होगा कम
आनंद विहार व कौशांबी बस अड्डे से काफी संख्या में मेट्रो के लिए रोडवेज बस जाती हैं। त्योहार के समय बसों की काफी मारा मारी भी देखने को

मिलती है। रोडवेज से आनंद विहार से मेट्रो पहुंचने में ढाई से तीन घंटे लगते हैं। जाम का भी सामना करना पड़ता है।

आरआरटीएस से जुड़े अधिकारियों का कहना है नमो ट्रेन से आनंद विहार व कौशांबी बस अड्डे पर रोडवेज बसों में यात्रियों का बोझ कम होगा। बहुत कम समय में यात्री मेट्रो, गाजियाबाद व मोदीनगर पहुंच जायेंगे।

सुबह उठते ही आने लगती हैं लगातार छींके, नाक हो जाती है लाल? तुरंत करें ये उपाय- मिल जाएगी राहत

धूम्रपान और शराब का सेवन करने से नाक की समस्याएं बढ़ सकती हैं और छींके आने की समस्या भी बढ़ सकती है। इसलिए धूम्रपान और शराब से बचना चाहिए। जो लोग बहुत ज्यादा धूम्रपान करते हैं उनके लिए छींके आने की समस्या कई बार बढ़ जाती है। इसलिए अपनी इस आदत पर अगर अंकुश लगा लिया जाए तो आप इन समस्याओं से बच सकते हैं।

नई दिल्ली। सुबह छींके आना एक आम समस्या नहीं है। अगर आपको सुबह लगातार छींके आ रही हैं तो यह एक गंभीर एलर्जी हो सकती है। इसलिए कोशिश करें कि आप इस गंभीर बीमारी को पहचानकर इसका इलाज भी शुरू कर दें।

कई लोगों को सुबह बिस्तर से उठते ही छींके आने की समस्या रहती है। इसलिए उनके बिस्तर में भी तेज दर्द शुरू हो जाता है। आज हम आपको इन छींकों से निपटने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे बताते जा रहे हैं। जिन्हें अपनाकर आप इन छींकों से छुटकारा पा सकते हैं।

नाक को साफ करें

सुबह उठते ही नाक को साफ करने से छींके आने की समस्या कम हो सकती है। आप नाक को साफ करने के लिए एक नमकीन पानी का घोल बना सकते हैं और उसे नाक में डालकर (Nose clean) साफ कर सकते हैं। दरअसल नाक साफ नहीं रहना भी छींके आने की वजह हो सकती है। इसलिए अगर आपको छींके आने की समस्या हो रही है तो आप नाक को साफ करें।

सुबह उठकर पीएं गर्म पानी

सुबह उठते ही गर्म पानी पीने से शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद मिलती है और छींके आने की समस्या कम हो सकती है। गर्म पानी आपके गले में जमी खराश को भी दूर करता है। कई बार खराश की वजह से भी आपको छींके आने की प्रॉब्लम होती है।

नमक और पानी का घोल पीएं

आपके लिए भी एक अच्छा उपाय है कि आप एक चम्मच नमक को एक गिलास पानी (salt water) में मिलाकर पीएं। एक चम्मच नमक को एक गिलास पानी में मिलाकर पीने से छींके आने की समस्या कम हो सकती है। यह घोल नाक को साफ करने में मदद करता है और छींके आने की समस्या को कम करने में मदद करता है।

अदरक का रस है काफी फायदेमंद

अदरक एक बेहतरीन गुणकारी औषधि है। अदरक का रस पीने से छींके आने की समस्या कम हो सकती है। अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो नाक को साफ करने में मदद करते हैं। इसलिए कोशिश करें कि आप अदरक के रस को लगातार पीएं और इसका सेवन करके अपनी छींकों का इलाज करें।

तुलसी का रस भी है गुणकारी

तुलसी का रस पीने से छींके आने की समस्या कम हो सकती है। तुलसी में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो नाक को साफ करने में मदद करते हैं। वहीं सुबह उठते ही व्यायाम करने से शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद मिलती है और छींके आने की समस्या कम हो सकती है।

सर्दियों में मॉर्निंग वॉक पर भूलकर भी मत ले जाना ये 3 चीजें, फायदा तो दूर उल्टा हो जाएगा नुकसान

कई लोग मॉर्निंग वॉक करने के दौरान ही साथ में एक छोटा टिफिन भी रखते हैं। ताकि भूख लगने पर बाहर ही खा लें। अब मॉर्निंग वॉक पर तले हुए या मसालेदार खाद्य पदार्थ ले जाने से आपको नुकसान हो सकता है। तले हुए या मसालेदार खाद्य पदार्थ आपके पाचन तंत्र को परेशान कर सकते हैं और आपको पेट दर्द या दस्त हो सकते हैं।

नई दिल्ली। मॉर्निंग वॉक पर जाना

सुबह का सबसे पहला काम होता है। कई लोग तो मॉर्निंग वॉक पर जाने की तैयारी रात से ही शुरू कर देते हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि आपको मॉर्निंग वॉक से जुड़ी कई चीजों के बारे में पता होना चाहिए। ताकि आप मॉर्निंग वॉक करते हुए गलतियां न करें। इसलिए आज हम आपको 3 ऐसी चीजों के बारे में बताते जा रहे हैं जिन्हें मॉर्निंग वॉक पर कभी नहीं लेकर जाना चाहिए।

काँफी या चाय न लेकर जाएं

जो हॉ, सर्दियों में कई लोग ये गलतियां कर देते हैं कि वो मॉर्निंग वॉक पर जाते समय थर्मस में चाय और काँफी ले जाते हैं। ऐसा करना काफी नुकसानदेह हो सकता है। बता दें कि काँफी और चाय में कैफीन होता है, जो आपके शरीर को गर्म करने के बजाय ठंड में और ठंडा कर सकता है। जिससे सेहत बिगड़ सकती है। बल्कि कोशिश यह करें कि जब आप घर वापस आएं तो कुछ देर बॉडी टेम्परेचर को नॉर्मल होने के बाद स्नान करें। इसके बाद आप फिर काँफी या चाय का सेवन करें।



ले जाते हैं। ऐसा करना काफी नुकसानदेह हो सकता है।

बता दें कि काँफी और चाय में कैफीन होता है, जो आपके शरीर को गर्म करने के बजाय ठंड में और ठंडा कर सकता है। जिससे सेहत बिगड़ सकती है। बल्कि कोशिश यह करें कि जब आप घर वापस आएं तो कुछ देर बॉडी टेम्परेचर को नॉर्मल होने के बाद स्नान करें। इसके बाद आप फिर काँफी या चाय का सेवन करें।

मोबाइल फोन भूलकर न ले जाएं

सुबह की सैर करने वाले अब अधिकांश लोग मोबाइल (Mobile phone addiction) फोन अपने साथ लेकर जाते हैं। अब होता क्या है मॉर्निंग वॉक करते हुए वो फोन का इस्तेमाल ज्यादा करते हैं। ऐसे में शरीर से ज्यादा उनका दिमाग थकता है और मॉर्निंग वॉक से होने वाला फायदा तो उन्हें नहीं मिलता लेकिन वह और

नुकसान कर बैठते हैं। मॉर्निंग वॉक के लिए एकाग्रता बहुत अहम है। इसलिए ये जरूरी है कि आप बिल्कुल फ्री होकर मॉर्निंग वॉक करने जाएं।

ठंडे पानी की बोतल से कर लें परहेज

कुछ लोगों का कहना होता है कि मॉर्निंग वॉक करते हुए उन्हें गर्मी लगती है तो उन्हें (Drinking cold water) ठंडा पानी पीने की आदत है। अगर आप इस तरह की गलती कर रहे हैं

तो प्लीज यह गलती भूलकर भी अब न दोहराएं।

ऐसा इसलिए क्योंकि आप सर्दियों में मॉर्निंग वॉक करते हुए अगर ठंडा पानी पीते हैं तो यह आपके दिल के लिए काफी नुकसानदेह हो सकता है। इसके बजाय, आप मॉर्निंग वॉक पर गर्म पानी, नारियल पानी, या फलों का रस ले जा सकते हैं। इसके अलावा, आप गर्म और स्वस्थ खाद्य पदार्थ जैसे कि नट्स, ड्राई फ्रूट्स, या एनर्जी बार्स ले जा सकते हैं।

सेहत बिगाड़ भी सकते हैं आपकी रसोई में रखें ये मसाले, ज्यादा खाने से पहले से जान लें इनके नुकसान

भारतीय रसोई में कई तरह के मसाले इस्तेमाल किए जाते हैं जो खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ ही सेहत को भी फायदा पहुंचाते हैं। अदरक हल्दी लहसुन इन्हीं मसालों में से एक है जिन्हें कई लोग इस्तेमाल करते हैं। हालांकि ज्यादा मात्रा में इनका इस्तेमाल सेहत को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। जानते हैं इसके कुछ ऐसे ही नुकसान।

नई दिल्ली। भारतीय खानपान दुनियाभर में काफी मशहूर है। इसका स्वाद और इसमें इस्तेमाल होने वाले मसाले पूरी दुनिया में काफी पसंद किए जाते हैं। ये अलग-अलग तरह के मसाले सिर्फ खाने का स्वाद भी नहीं बढ़ाते, बल्कि सेहत को भी कई सारे फायदे पहुंचाते हैं। अदरक, हल्दी, लहसुन इन्हीं मसालों में से एक है, जिसे कई भारतीय पकवानों में इस्तेमाल किया जाता है। इनमें से कुछ दर्द से राहत दिलाते हैं, तो कुछ गठिया में राहत पहुंचाते हैं। वहीं, कुछ ऐसे भी हैं, जो वजन घटाने से लेकर दिल को सेहतमंद बनाने तक में मदद करते हैं।

हालांकि, किसी भी चीज की अति सेहत के लिए हमेशा से हानिकारक ही होती है। ऐसा ही कुछ इन मसालों के साथ ही है। जरूरत से ज्यादा इनका इस्तेमाल सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है, जिसके बारे में जानकारी होना बेहद जरूरी है। ऐसे में आज इस आर्टिकल में हम



नुकसान भी पहुंचा सकते हैं मसाले

आपको बताएं ऐसे ही कुछ मसालों के बारे में, जिन्हें ज्यादा मात्रा में खाना कई बार सेहत को नुकसान भी पहुंचा सकता है।

लहसुन

सर्दियों में लहसुन सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। यह बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने, ब्लड शुगर को कंट्रोल करने, सर्दी और खांसी का इलाज करने और कोलन और पेट के कैंसर को रोकने में मदद करता है। हालांकि, इसका ज्यादा इस्तेमाल गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं, सांसों को दुर्गंध और ब्लॉडिंग का खतरा बढ़ सकता है। साथ ही यह कुछ लोगों में सूजन, गैस और पेट दर्द का कारण बन सकता है।

लौंग

आमतौर पर लौंग का इस्तेमाल गरम मसाले

के तौर पर किया जाता है। इसमें हाई एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन के और मैग्नीज जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत को कई नुकसान पहुंचा सकते हैं। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करती है। साथ ही इम्युनिटी भी बढ़ाती है। हालांकि, बहुत ज्यादा लौंग खाने से तो ब्लड शुगर लेवल या हाइपोग्लाइसीमिया हो सकता है, जिसका समय पर इलाज न होने पर देह जानलेवा हो सकता है।

हल्दी

हल्दी भारतीय खाने में इस्तेमाल होने वाला सबसे लोकप्रिय मसाला है। सर्दियों से इसका इस्तेमाल कई तरह के इन्फेक्शन, पाचन समस्याओं और दर्द से राहत पाने के लिए किया जाता है। इसमें मौजूद करक्यूमिन इंसुलिन सेंसिटिविटी में सुधार, सूजन और संक्रमण,

कैंसर, यूटीआई जैसी समस्याओं को रोकने में मदद करती है। हालांकि, अगर ज्यादा मात्रा में इसे खाया जाए, तो यह कब्ज, दस्त, अपच, गैस और एसिड रिफ्लक्स का कारण बन सकती है। साथ ही करक्यूमिन की ज्यादा मात्रा लिवर को नुकसान पहुंचा सकती है।

दालचीनी

आपके ब्लड शुगर, ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने और तनाव को दूर करने के लिए दालचीनी एक बेहतरीन मसाला है। यही वजह है कि यह लंबे समय से आयुर्वेद में इस्तेमाल होती आ रही है, लेकिन ज्यादा मात्रा में इसके इस्तेमाल कई समस्याओं का कारण बन सकती है। इससे मुंह और होंठों में जलन हो सकती है और घाव हो सकते हैं। कुछ लोगों को इससे एलर्जी भी हो सकती है।

अदरक

अदरक लगभग हर रसोई में पाई जाती है। कोई सच्ची हो या ठंड में गर्मागर्म चाय, अदरक के बिना इनका स्वाद बेकार रही लगता है। खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ ही यह आयुर्वेद में पाचन और पुरानी बीमारियों से राहत दिलाने में भी मदद करता है। हालांकि, ज्यादा मात्रा में इसका इस्तेमाल सेहत को नुकसान भी पहुंचा सकता है। ज्यादा अदरक सीने में जलन, दस्त और मुंह में जलन की वजह बन सकता है। साथ ही यह ब्लॉडिंग और दिल से जुड़ी कुछ समस्याओं का खतरा भी बढ़ा सकता है।

चिकन खाना तो पसंद है लेकिन खरीदते समय नहीं कर पाते अच्छे की पहचान, बस रट लीजिए ये 3 तरीके

नॉन वेज पसंद करने वालों की पहली पसंद चिकन ही होती है। ऐसे में यह ध्यान रखें कि आप चिकन खरीदते समय कुछ बातों का जरूर ध्यान रखें। नॉन वेज के शौकीन लोग कई बार चिकन खरीदते समय कुछ गलतियां कर देते हैं। इन गलतियों का खामियाजा उन्हें डायनिंग टेबल पर चुकाना पड़ता है। जब उनके चिकन में जायका नहीं होता।

नई दिल्ली। चिकन खान और चिकन खरीदने में जमीन आसमान का फर्क है। लोग चिकन खाने के तो शौकीन होते हैं, लेकिन जब खरीदने की बारी आती है तो वह अच्छे और बुरे का फर्क नहीं कर पाते। अगर आप अच्छा खाने के शौकीन हैं तो आपको उस चीज को खरीदते हुए उसकी पहचान के बारे में भी पता होना चाहिए। आज हम आपको चिकन खरीदने के 3 तरीकों के बारे में बताएंगे। जिससे आपको पता चलेगा कि चिकन खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ताकि आप अच्छी क्वालिटी वाला चिकन खरीद सकें।

1. हमेशा छोटे साइज का ही चिकन खरीदें

चिकन खरीदते समय जो सबसे पहली बात ध्यान रखनी है कि आप हमेशा छोटे साइज का ही चिकन खरीदें। अगर आप बहुत हेवी वेट का चिकन कटवाते हैं तो यह भूल अब न करें। आप कोशिश करें कि 800 से 900 ग्राम का ही चिकन खरीदें और उसे कटवाएं।

ये खाने में भी टेस्टी होता है और इसका मांस भी काफी मुलायम होता है। छोटे साइज का चिकन अक्सर शादी या पार्टियों में दुकानदार भेज देते हैं। क्योंकि यह बड़े चिकन से ज्यादा मजेदार होता है खाने में। दूसरा ये पकते हुए आसानी से गल भी जाता है। इसे पकाने के दौरान कुकर में ज्यादा सीटिंग नहीं लगानी पड़ती।



2. बड़े पंजों वाला चिकन भूलकर न खरीदें

बड़े पंजों वाला चिकन कभी भूलकर न खरीदें। यह टेस्टलेस होता है। ऐसे में कोशिश करें कि आप छोटे पंजों वाला ही चिकन खरीदें। जो लोग नॉन वेज खाने के शौकीन हैं उन्हें ध्यान रखना चाहिए कि बहुत मोटा और बड़े पंजे यानि पैर वाला चिकन खाने में जायकेदार नहीं होता। उसका मीट रूखा और खाने में स्वादिष्ट नहीं होता। इसलिए आपको हमेशा छोटे पैरों वाला चिकन ही खरीदना चाहिए।

3. बीमार मुर्गों को इस तरह करें पहचान

सबसे बड़ी पहचान होती है कि बीमार मुर्गों को कैसे पहचानें। कहीं ऐसा तो नहीं कि आपका दुकानदार आपको बीमार मुर्गा काटकर बेच दे। इसलिए ध्यान रखें कि आप मुर्गों को जब देखें तो उसको बहुत गौर से देखें। अगर वह एकदम सूस्त बैठा है और उसकी आंखों की ग्रिथियां बार-बार बंद हो रही हैं तो समझ लीजिए कि मुर्गा बीमार है। ऐसे में इस बात का ध्यान रखिए कि मुर्गा खरीदने से पहले आप ये 3 पहचान जरूर कर लें।

शादीशुदा जिंदगी तबाह कर सकती हैं 7 गलतियां, जीवनभर साथ रहने के लिए अपनाएं एक्सपर्ट के बताए टिप्स

शादी जन्मों-जन्मों का रिश्ता माना जाता है। इसे जीवनभर निभाने के लिए कई बातों का ध्यान रखना जरूरी है। रिलेशनशिप एक्सपर्ट ने कुछ ऐसी गलतियां बताई जो आपके रिश्ते को बर्बाद कर सकती हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल में हम आपको बताएं कुछ ऐसी बातों के बारे में जो आपको भूलकर भी अपनी शादीशुदा जिंदगी में भूलकर भी नहीं करना चाहिए।

नई दिल्ली। शादी जीवनभर का एक रिश्ता होता है, जिसे लोग आखिरी सांस तक निभाते हैं। ऐसा माना जाता है कि यह सात जन्मों का बंधन होता है और इसलिए इस रिश्ते को सबसे ज्यादा अहम माना जाता है। जीवनभर साथ रहने की वजह से इस रिश्ते का खुशहाल और मजबूत होना बेहद जरूरी होता है। इसलिए शादी करने से लेकर शादी के बाद तक कई ऐसी बातें हैं, जिनका ध्यान रखना बेहद जरूरी होता है। अक्सर जाने-अनजाने में ही कई गलतियां या गलत फैसले रिश्ते को कमजोर कर देते हैं, जो आगे चलकर रिश्ता टूटने का कारण बन सकता है। इसलिए जरूरी है कि अपनी शादी को खुशहाल बनाने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखा जाए। हाल ही में रिलेशनशिप कोच और जावल भट्ट ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर कर बताया कि शादी को खुशहाल बनाने के लिए किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है। साथ ही उन्होंने कुछ ऐसी गलतियां भी बताईं, जो रिश्ते में खटास की वजह बन सकती हैं। आइए जानते हैं कौन-सी हैं ये बातें-

दवाब में शादी न करें

शादी एक बहुत बड़ा फैसला है, जो जीवनभर साथ रहता है। इसलिए शादी का फैसला हमेशा अपनी मर्जी लें। कभी भी उम्र, समाज या माता-पिता के दबाव में आकर शादी न करें, क्योंकि ऐसे रिश्ते लंबे समय तक चल नहीं पाते।

दूसरों को कंट्रोल न दें

शादी दो लोगों का रिश्ता होता है और इसलिए अपने रिश्ते का रिपोर्ट किसी और के हाथ में बिल्कुल न दें। अपनी शादी को कंट्रोल करने के लिए कभी भी अपने माता-पिता, बहनों, भाइयों और दोस्तों को इसमें शामिल न करें।



शादी पर भारी पड़ सकती हैं ये गलतियां

जरूरत से ज्यादा स्पेस न दें किसी भी रिश्ते में स्पेस और फ्रीडम देना अच्छी बात है और यह रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए जरूरी भी है, लेकिन इस स्पेस को इतना भी मत बढ़ने दें कि आपके पार्टनर को यह लगने लगे कि आप उनसे प्यार ही नहीं करते हैं। इसके लिए बैलेंस बनाकर रखें।

पार्टनर ही नहीं दोस्त भी बनने

शादी के रिश्ते में हमेशा सिर्फ पार्टनर बनकर न रहें। एक अच्छे दोस्त भी बनते ताकि आप एक-दूसरे के साथ बिना

किसी डर या झिझक के अपनी भावनाएं शेयर कर सकें।

ओवर पॉजिसिव न हों

रिश्ते में थोड़ी बहुत पॉजिसिवनेस होना ठीक है, लेकिन जरूरत से ज्यादा पॉजिसिव होना आपके रिश्ते को कमजोर कर सकता है। इससे आपके पार्टनर को पिंजरे में कैद होने जैसा महसूस हो सकता है।

एक-दूसरे से बातें न छिपाएं

लड़ाई-झगड़ एक आम बात है, लेकिन इस दौरान कभी भी एक-दूसरे पर आरोप न लगाएं। अपनी गलती

दूसरे पर थोपने की बजाय एक ओपन कम्यूनिकेशन करें। साथ ही कभी भी एक-दूसरे से बातें न छिपाएं। ऐसा करना बेईमानी होती है, जो चींटिंग कहलाता है।

पास्ट को बीच में न लाएं

कभी भी छोटी-मोटी लड़ाई या बहस में भी पास्ट को बीच में न लाएं। पास्ट बीत चुका है और अगर तुम सच में एक साथ खुश रहना चाहते हो तो इसे जल्दी भुला दें। साथ ही ध्यान रखें कि कभी भी एक-दूसरे के माता-पिता और परिवार की ईसलत न करें।

मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले ट्रैक सूट की पॉकेट में रख लें यह 3 चीजें, मिलेगा फायदा ही फायदा

मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले इसके लिए अच्छे से तैयारी करना बहुत जरूरी है। आप मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले आप अपनी डाइट का भी प्लान करें और मॉर्निंग वॉक में जाने वाली जरूरी चीजें भी अपने पास रखें। कई लोग मॉर्निंग वॉक पर बहुत सी ऐसी गलतियां करते हैं जो काफी नुकसानदेह हो सकती हैं। ये गलतियां आपको भारी पड़ सकती हैं।

नई दिल्ली। मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले इसकी तैयारी करना भी अहम है। क्योंकि मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले अगर आपको तैयारी अच्छी है तो आप खुद को फिट भी रख सकते हैं और फ्रेश भी रख सकते हैं। आज हम आपको उन चीजों के बारे में बताते जा रहे जो आपको सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती हैं।

पॉकेट में रखें बादाम

बादाम एक पौष्टिक और स्वस्थ नट है जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले आप एक मुट्ठी बादाम अपनी पॉकेट में रख सकते हैं। जब आप मॉर्निंग वॉक पर जाएं तो थोरे-थोरे इन्हें खाते रहें। बादाम में मोनोअनसैचुरेटेड वसा और फाइबर होता है, जो हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। बता दें कि बादाम में फाइबर और प्रोटीन होता है, जो वजन कम करने में मदद करता है।

जेब में रखें कुछ किशमिश : बादाम के साथ ही आप अपनी पॉकेट में किशमिश रखें। किशमिश एक प्राकृतिक और पौष्टिक फल है जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। मॉर्निंग वॉक के दौरान इसे भी आप खाते रहें ताकि किशमिश में फाइबर होता है, जो पाचन तंत्र में सुधार करने में मदद करता है। वहीं किशमिश में फाइबर और एंटी-ऑक्सिडेंट होते हैं, जो वजन कम करने में मदद करते हैं।

मॉर्निंग वॉक में इसे आप रेगुलर खा सकते हैं क्योंकि किशमिश में पोटैशियम और फाइबर होता है, जो दिल की सेहत में सुधार करने में भी मदद करता है। इसके साथ ही किशमिश में विटामिन सी और एंटी-ऑक्सिडेंट होते हैं, जो इम्यून सिस्टम में सुधार करने में मदद करते हैं। मॉर्निंग वॉक पर इसे रेगुलर खाने से आपका इम्यून सिस्टम काफी मजबूत रहता है।

अखरोट तो जरूर रखें : अखरोट के बिना आपकी मॉर्निंग वॉक अधूरी रह सकती है। अगर आप रेगुलर मॉर्निंग वॉक के दौरान अखरोट खा रहे हैं तो इससे आपको काफी लाभ मिल सकता है। चूंकि अखरोट में मोनोअनसैचुरेटेड वसा और फाइबर होता है, जो सेहत में सुधार करने में मदद करता है। वजन कम करने में मदद करता है। अगर आप मॉर्निंग वॉक के दौरान ही अखरोट खाते हैं तो यह आपकी सेहत के लिए काफी लाभकारी है। इसके साथ ही अखरोट में विटामिन ई और बीटा-कैरोटीन होता है, जो आंखों के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है।



आदिवासी युवाओं को शैक्षिक सत्र के साथ सीआरपीएफ और मदर डेयरी का कराया गया भ्रमण



सुष्मा रानी

नई दिल्ली। राजघाट स्थित गांधी स्मृति एवं दर्शन समिति में नेहरू युवा केंद्र उत्तर पश्चिम दिल्ली द्वारा 16 वें आदिवासी युवा आदान-प्रदान कार्यक्रम में आदिवासी युवाओं के विकास और सशक्तिकरण के साथ राष्ट्र की मुख्य धारा से जोड़ने के लिए युवाओं के लिए शैक्षिक सत्र जिसमें कैरियर मार्गदर्शन उद्योगिता एवं व्यवसाय, सोशल मीडिया एवं साइबर सुरक्षा, वित्तीय साक्षरता एवं धोखाधड़ी बैंकिंग से जुड़ी योजनाओं एवं विभिन्न सरकारी योजनाओं पर शैक्षणिक सत्र के माध्यम से उन्हें जानकारी दी गई। जिसमें मोहित कुमार भारतीय पूर्व राज्य प्रशिक्षक ने युव क्लब के गठन, स्वयं सहायता समूह और समाज सेवा में युवाओं की भूमिका पर

जानकारी दी।

अमित शर्मा सामाजिक सेवे ने अपने जीवन और नेहरू युवा केंद्र के साथ जुड़ कर किए जा रहे कार्यों की जानकारी दी। संचित कुमार प्रशासनिक अधिकारी गांधी स्मृति एवं दर्शन समिति ने गांधी जी के बचपन से मृत्यु तक के सफर और उनके कुछ ऐसे कार्य जो उनको सबसे अलग बनाते हैं उसके बारे में जानकारी दी। वहीं वेद व्यास कुट्टु कार्यक्रम समन्वयक ने युवाओं के साथ जल जंगल जमीन पर चर्चा करते हुए कैसे जीवन में बदलाव ला सकते हैं और सकारात्मक विचारों के साथ आगे बढ़ सकते हैं बताया। मनोज कुमार एलीडीएम उत्तर पश्चिम पंजाब नेशनल बैंक ने युवाओं को बैंकिंग और ऋण की जानकारी उपलब्ध कराते हुए कई योजनाओं की जानकारी प्रदान की।

साथ शाम को सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए गए जिसने सभी का मन मोह लिया इसके साथ ही तीसरे दिन की शुरुआत मदर डेयरी के पटपटुंग स्थित दुध प्लांट से हुआ जहां युवाओं को कैसे दूध की गुणवत्ता और स्वच्छता पर ध्यान दिया जाता है और 50 वर्षों के सफर के बारे में आर के पिल्लई समन्वयक मदर डेयरी ने अवगत कराया युवाओं को दुध और आइसक्रीम भी खिलाई गई। वहीं सीआरपीएफ कैम्प का भ्रमण किया गया जिसमें युवाओं को सेना के कार्यों की जानकारी के साथ भर्ती प्रक्रिया की जानकारी उपलब्ध कराई गई इस अवसर पर केवल कृष्ण कमांडेंट, 31 बटालियन सीआरपीएफ, डॉ लाल सिंह राज्य निदेशक नेहरू युवा केंद्र संगठन, डॉ अजीम अंसारी उपनिदेशक संतोष रानी 2 कमांडेंट

31 बटालियन, नरेंद्र सिंह राठौर डिप्टी कमांडेंट, तारिक सिराज, राजेश गीता मिश्रा सहायक कमांडेंट, अनिता कौशिक लेखा एवं कार्यक्रम सहायक उपस्थित रहे तथा कार्यक्रम का संचालन निरीक्षक जीडी नितिन कुमार एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का संचालन मोहित कुमार भारतीय ने किया। सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश करने वाले युवाओं को केवल कृष्ण कमांडेंट 31 बटालियन सीआरपीएफ द्वारा उपहार भेंट किए गए उसके साथ ही सभी युवाओं को मैट्रो का भ्रमण कराया गया जिसमें सहयोग स्टेशन नियंत्रक अजीत कुमार, विमल कुमार, आर एस सी दलीप कुमार के साथ मोहित, अशोक, अमित शर्मा, अल्का जिंदल परमानंद लेखा एवं कार्यक्रम सहायक और स्वयं सेवकों का रहा।

केजरीवाल दिल्ली की जनता को धोखा दे रहे हैं: लाल सिंह आर्य

सुष्मा रानी

नई दिल्ली। भारतीय जनता * * पार्टी अनुसूचित जाति मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष लाल सिंह आर्य जी ने आम * आदमी पार्टी के मुखिया अरविंद * केजरीवाल को आड़े हाथों लेते हुए *कहां को उन्होंने दिल्ली की जनता को * * मुफ्त का शब्द बाग दिखाकर गुमराह करते हुए धोखा दिया है * *केजरीवाल सरकार ने यमुना सफाई

घोटाला, शराब घोटाला किए और दिल्ली * * गरीबों को लूटा है पानी * *घोटाला, टूटी सड़के, झुग्गी वालों के पक्के मकान नहीं देना, गंदा पीने का पानी सप्लाई करना * *यहां दिल्ली में कुछ भी मुफ्त का नहीं मिल रहा है दिल्ली की जनता को पीने का पानी भी खरीद कर पीना पड़ रहा है इनके द्वारा बनाई गई मोहल्ला क्लिनिकों में दवाइयां तक नहीं हैं डॉक्टर भी नहीं बैठते जहां डॉक्टर बैठते हैं वह दवाइयां लिख देते हैं और मरीज को मेंडिकल स्टोर से दवाइयां खरीद कर लेनी पड़ती हैं दिल्ली में बिजली भी महंगी है और महंगे बिजली के बिल दिल्ली की जनता को भरने पड़ रहे हैं आम आदमी पार्टी की पंजाब में सरकार है वहां के लोगों को बड़े-बड़े खाब दिखाए कि सी को कुछ नहीं मिल रहा है मुफ्त खोरी का सपना दिखाकर आम आदमी पार्टी सत्ता में आई और जनता के साथ धोखा किया *

*लाल सिंह आर्य ने बोलते हुए कहा कि * *अरविंद केजरीवाल का आंदोलन अन्ना * *हजारों के कंधे पर बंदूक रखकर किया गया ईमानदार अन्ना हजारों का सहारा लेकर केजरीवाल सत्ता में आए उन्होंने कहा था कि वह बांग्ला नहीं लेंगे * *गाड़ी नहीं लेंगे और कांग्रेस के भ्रष्टाचार को उजागर करेंगे कांग्रेस के नेताओं को जेल भेजेंगे ऐसा कुछ भी * *केजरीवाल ने नहीं किया बल्कि कांग्रेस



के साथ हाथ मिलाकर उन्होंने कई राज्यों में चुनाव भी लड़ा और खुद भ्रष्टाचार में लिप्त हो गए जिस कारण केजरीवाल ने उनके साथी मंत्रियों को जेल में जाना पड़ा जो कि आज जमानत पर बाहर हैं * *लाल सिंह आर्य ने कहा कि देश की जनता को समझ लेना चाहिए यह * *भ्रष्टाचारी लोग जनता का भला नहीं कर * *सिर्फ अपनी जेब में भरते हैं कांग्रेस और * *आम आदमी पार्टी चोर चोर मौसेरे भाई हैं * *अब दिल्ली सहित देश की जनता इन * *भ्रष्टाचारियों की चाल को समझ चुकी है और दिल्ली से केजरीवाल सरकार और कांग्रेस का पूरी तरह सफाई होने जा रहा है और दिल्ली में भारतीय जनता पार्टी की मजबूत सरकार बनगी *

भोजपुरी गायिका कल्पना पटोवारी का नया भोजपुरी एल्बम गंगास्नान रिलीज हुआ

सुष्मा रानी

दुनिया की सबसे बड़े धार्मिक मेला महाकुंभ 2025 में गंगा स्नान की महिमा को देखते हुए सुप्रसिद्ध भोजपुरी गायिका कल्पना पटोवारी में अपना नया भोजपुरी एल्बम रंगगास्नानर को दिल्ली के प्रेस क्लब में रिलीज किया। इस अवसर पर अखिल भारत हिन्दू महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष स्वामी चक्रपाणि जी महाराज एवं राष्ट्रीय नेता जयप्रकाश निषाद भी मौजूद थे कल्पना पटोवारी मूलतः अरम की रहने वाली हैं हैं लेकिन वह भोजपुरी में भी एक से बढ़कर एक गीत को गाय हैं।



छठ पर्व के अवसर पर इनके द्वारा गाए गए भोजपुरी गीतों ने बिहार वासियों का दिल ऐसा जीता कि उन्होंने इसे बिहार की देवी मान लिया उसके बाद कल्पना ने भोजपुरी भाषा को ही अपना कर्म क्षेत्र मान लिया भोजपुरी में उन्होंने हर तरह के गाने गाए हैं लेकिन रंगगास्नानर एल्बम उन सभी से अलग है इस बार उन्होंने साहित्य की रूप रस्य किया है और भोजपुरी के शोकेसपियर कहे जाने वाले भिखारी ठाकुर के गाने को अपनी आवाज दी है गंगास्नान गाना भिखारी ठाकुर के लिखे गीत है भिखारी ठाकुर के गाने बिहार में बहुत फेमस है भोजपुरी सुनने वाले और जानने वाले भिखारी ठाकुर को शोकेसपियर का दर्जा देते हैं कल्पना पटोवारी का कहना है उन्होंने हर तरह के गाने गाए हैं उनके बहुत सारे गाने बहुत फेमस हुए हैं लेकिन कल्पना पटोवारी का मानना है कि मुझे उन गानों की वजह से नहीं बल्कि मुझे भिखारी ठाकुर के रंगगास्नानर गीत गाने के लिए याद किया जाए। उन्होंने बताया कि शुरूआती दौर में उन्होंने भी पवन सिंह और बिहार के हर सिंगर के साथ हर तरह के गाने गाए हैं लेकिन इस गाने के बाद उनका मानना है बिहारवासी भोजपुरी वासी उन्हें जब याद करें तो भिखारी ठाकुर के लिखे रंगगास्नानर गीत तब से याद करें गंगा की गंदगी पर सवाल पूछे जाने पर उन्होंने कहा हम गंगा को अपनी मां मानते हैं मां चाहे जैसी भी हो हमारे लिए मां हैं और मां के गोद में हम कभी भी बैठ सकते हैं चाहे वह कितनी भी गंदी क्यों ना हो

गंगा स्नान गाने के बारे में उन्होंने बताया कि इस गाने में संगीत लुईस बैक्स ने दिया है इस गाने का वीडियो बनारस के मणिकर्णिका घाट पर सट हुआ है माहाशयमान के नाम से जानने वाले इस मणिकर्णिका घाट को अपने एल्बम में दिखाते हुए कल्पना पटोवारी ने एहसास करवाया है की गंगा स्नान से इंसान के सारे पाप धुल जाते हैं इसके अलावा उन्होंने इस गाने को अंतर्राष्ट्रीय बनाने की भी कोशिश की है उसकी वजह उन्होंने बताया कि जब वह बनारस पहुंची तो देखा की बहुत सारे विदेशी सनातन धर्म अपना कर बनारस में रह रहे हैं उन तक अपनी बात पहुंचाने के लिए उन्होंने गीत के बीच में गिटार का भी प्रयोग किया है। "गंगास्नान" भोजपुरी संगीत इतिहास पर अब तक का एक अंतर्राष्ट्रीय सहयोगात्मक कार्य है, जो कई सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के कलाकारों को संगीत और दृष्टि से एक साथ लाता है। इसमें एक जैज ब्लूज पियानो परफिचर हैं, और कल्पना पटोवारी की गायन प्रविष्टि है। प्रयोग ने सिंथफिलर्स हैं जो लुइज बैक्स की हस्ताक्षर शैली है जो गीनो बैक्स द्वारा डम सोलोस के साथ गंगा नदी का प्रतीक गति प्रदान करती है।

भाजपा में गालियां देने की ट्रेनिंग दी जाती है, रमेश बिधूड़ी ने फिर साबित कर दिया है कि भाजपा दुनिया की सबसे बड़ी गालीबाज़ और गुंडों की पार्टी है: संजय सिंह

सुष्मा रानी

नई दिल्ली। दिल्ली की मुख्यमंत्री आतिशी और कांग्रेस की नेता प्रियंका गांधी पर रविवार को कालकाजी से भाजपा प्रत्याशी रमेश बिधूड़ी द्वारा आपत्तिजनक टिप्पणी करने पर आम आदमी पार्टी ने तीखा हमला बोला है। र आपर के बरिष्ठ नेता और सांसद संजय सिंह ने कहा कि भाजपा में गाली देना ही सबसे बड़ी योग्यता है। भाजपा ने महिला मुख्यमंत्री आतिशी को गाली देने वाले रमेश बिधूड़ी को दिल्ली में अपना मुख्यमंत्री चेहरा बना दिया है। इसीलिए अब दिल्ली की जनता को तय करना है कि उन्हें महिलाओं को गाली देने वाला रमेश बिधूड़ी कि चाहिए या महिलाओं के लिए हम महीने 2100 रूपए देने, उनकी सुरक्षा के लिए सीसीटीवी कैमरे लगाने और बसों की यात्रा फ्री करने वाले अरविंद केजरीवाल चाहिए। उन्होंने कहा कि भाजपा में गालियां देने की ट्रेनिंग दी जाती है। रमेश बिधूड़ी ने गाली देकर एक बार फिर यह साबित कर दिया है कि भाजपा दुनिया की सबसे बड़ी गालीबाज़ और गुंडों की पार्टी है। संजय सिंह ने सोमवार को पार्टी मुख्यालय पर प्रेस वार्ता कर कहा कि भाजपा के प्रत्याशी रमेश बिधूड़ी ने दिल्ली की महिला मुख्यमंत्री को जिस तरह की भद्दी और अपमानजनक गालियां देने का काम किया है, राजनीति में रहने वाला व्यक्ति एक महिला मुख्यमंत्री के



लिए इतनी गंदी भाषा का प्रयोग करे, इसका कोई दूसरा उदाहरण नहीं मिलेगा। रविवार को भाजपा के प्रत्याशी रमेश बिधूड़ी ने कहा कि आतिशी ने अपना बाप बदल दिया। क्या पीएम को अपने नेताओं को यही सिखाते हैं? क्या भाजपा वाले यही ट्रेनिंग देते हैं? क्या इनके यहां दिन-रात यही गाली-गाली भाषा की ट्रेनिंग दी जाती है? ये लोग यही गुंडागर्दी की भाषा बोलते हैं? आतिशी के पिताजी 80 साल की उम्र के सभित कर दिया है कि भाजपा दुनिया की सबसे बड़ी गालीबाज़ और गुंडों की पार्टी है। संजय सिंह ने सोमवार को पार्टी मुख्यालय पर प्रेस वार्ता कर कहा कि भाजपा के प्रत्याशी रमेश बिधूड़ी ने दिल्ली की महिला मुख्यमंत्री को जिस तरह की भद्दी और अपमानजनक गालियां देने का काम किया है, राजनीति में रहने वाला व्यक्ति एक महिला मुख्यमंत्री के

के नेता अजय माकन और संदीप दीक्षित रमेश बिधूड़ी के खिलाफ एक शब्द नहीं बोल रहे हैं कि रमेश बिधूड़ी ने जो गलत बोला है। यह इन लोगों का चरित्र है। क्या इससे साफ नहीं हो जाता कि कांग्रेस नेता अजय माकन और संदीप दीक्षित भाजपा से मिले हुए हैं या इनके गहरे संबंध हैं? इन लोगों को इतनी भी महिल्ला नहीं है कि रमेश बिधूड़ी के खिलाफ एक शब्द भी बोल सके। ये लोग सीएम आतिशी के मामले में नहीं बोले, कोई बात नहीं, लेकिन कम से कम अपनी ही पार्टी की नेता प्रियंका गांधी के बारे में बोल देते। इसलिए हम बार-बार कह रहे हैं कि कांग्रेस पार्टी के अंदर भाजपा की संकट पढ़ने वाले कुछ नेता हैं, जिनमें अजय माकन और संदीप दीक्षित प्रमुख रूप से शामिल हैं।

संजय सिंह ने कहा कि एक बात तो तय है कि रमेश बिधूड़ी ने जब से यह गाली-गाली शुरू की है और एक निरवाचित महिला मुख्यमंत्री को 80 साल के बूढ़े और बीमार पिता को गाली दी है, तब से भाजपा के आका बहुत खुश हैं। वो कह रहे हैं कि हमारी पार्टी में तो ऐसा ही नेता होना चाहिए। यही सबसे योग्य, अच्छा और बेहतर नी आमदी है। क्योंकि यह महिलाओं को अच्छी-अच्छी गालियां दे लेता है। अरविंद केजरीवाल महिलाओं को 2100 रूपए सम्मान दे रहे हैं, माताओं-बहनों के लिए बस की फ्री यात्रा कर रहे हैं, महिल्लाओं की

सुरक्षा के लिए दिल्ली में सीसीटीवी कैमरे लगा रहे हैं, वो ठीक नहीं हैं। बल्कि महिलाओं को गाली देने वाला रमेश बिधूड़ी ठीक है। यह भाजपा की सोच है। यह पीएम मोदी और भाजपा के आका-नेताओं की सोच है। कांग्रेस द्वारा महिलाओं के लिए सम्मान राशि के ऐलान पर संजय सिंह ने कहा कि दिल्ली में केजरीवाल ही गारंटी हैं। जिन्होंने बिजली, पानी, शिक्षा, इलाज फ्री दिया। माताओं बहनों के लिए बस की यात्रा फ्री की। बुजुर्गों के लिए तीर्थ यात्रा फ्री कराई। इन सबके बावजूद मुनाफे का बजट दिया। अरविंद केजरीवाल जो कहते हैं लोग उसपर भरोसा करते हैं। बाकी घोषणा करने के लिए बहुत सी पाटियां हैं जो कुछ न कुछ बोलेंगी। प्रधानमंत्री मोदी के आपदा वाले बयान पर संजय सिंह ने कहा पंजाबी में अगर आप किसी से पूछे कि दिल्ली किसका तो लोग बोलेंगे दिल्ली 'आप दा'। यह पंजाबी में 'आप दा दिल्ली' हो जाता है। दिल्ली आम आदमी पार्टी की है। और पीएम मोदी भी इस बात को मानते हैं। आजकल पीएम मोदी के साथ कई दुर्घटनाएं हो रही हैं। उसके साथ मुझे सहानुभूति है। लेकिन मैं केवल इनका कहना चाहता हूँ कि इनके गाली गाली से कुछ होने वाला नहीं है। दिल्ली की जनता भाजपाइयों की जमानत जब्त कराने के लिए तैयार है।

घुसपैठियों की धर-पकड़ तेज: दिल्ली पुलिस ने भारतीय पहचान पत्र के साथ पकड़े 9 बांग्लादेशी, डिटेन्शन सेंटर में सभी रखा

दिल्ली पुलिस ने अवैध रूप से रह रहे बांग्लादेशी नागरिकों के खिलाफ अभियान तेज कर दिया है। पिछले एक हफ्ते में ही पुलिस ने 9 बांग्लादेशियों को पकड़कर उन्हें वापस भेजने के लिए एफआरआरओ को सूची सौंपी है। ये सभी बांग्लादेशी नागरिक फर्जी दस्तावेजों के जरिए भारत में घुसे थे और दिल्ली में रह रहे थे। पुलिस ने इनके खिलाफ कार्रवाई करते हुए उन्हें हिरासत में ले लिया है।

नई दिल्ली। दिल्ली में अवैध रूप से रहने वाले बांग्लादेशी नागरिकों की धर-पकड़ के लिए दिल्ली पुलिस ने अभियान तेज कर दिया है। इसी क्रम में मध्य जिला पुलिस ने अवैध रूप से रह रहे नौ बांग्लादेशी नागरिकों को पकड़ कर उन्हें वापस बांग्लादेश भेजने के लिए एफआरआरओ को सूची सौंप दी है। इन बांग्लादेशियों को सराय रोहिल्ला स्थित बांग्लादेशी नागरिकों के डिटेन्शन सेंटर में रखवा दिया गया है। नए साल में एक से पांच जनवरी के बीच जिला पुलिस ने विशेष अभियान चलाकर इन बांग्लादेशियों को पकड़ा। इनमें कुछ बांग्लादेश से डकी रूटों से अवैध तरीके से भारत में घुसकर दिल्ली पहुंचे थे तो कुछ सीमा पार कराने वाले एजेंटों द्वारा मुहैया कराए गए फर्जी भारतीय दस्तावेज के जरिये ट्रेनों व अन्य माध्यम से दिल्ली आए थे। यहां आने के बाद उन्होंने आधार कार्ड बनवा लिया था और जामा मस्जिद, नबी करीब आदि इलाके में भारतीय नागरिक बॉल्लादेशी पहचान पत्र के साथ फर्जी जन्म प्रमाण बनाने के मामले में कमला मार्केट थाना पुलिस ने एक केस भी दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। डीसीपी मध्य जिला एम. हर्षवर्धन के मुताबिक पिछले महीने भी मध्य जिला पुलिस ने पांच बांग्लादेशी नागरिकों को पकड़ा था। जिला पुलिस अवैध रूप से रहने वाले विदेशी नागरिकों के खिलाफ लगातार अभियान चला रही है। पुलिस की विभिन्न टीमें तकनीकी और मैनुअल जानकारी के आधार पर झुगियों व घर-घर जाकर जमीनी सत्यापन कर रही हैं। इसी के तहत जामा मस्जिद इलाके में रहने वाले एक विदेशी नागरिक का पता चला। कुछ अन्य संदिग्धों का भी सत्यापन किया जा रहा है। दस्तावेज की जांच के लिए पुलिस टीम को बंगाल भेजा गया है। इसके अलावा पुलिस अवैध रूप से रहने वाले विदेशी नागरिकों पर नजर रखने के लिए डाटाबेस से पता लगा रही हैं। होटल या गेस्ट हाउस में रुकने वाले विदेशी और उनके वीजा विवरण वाले डाटाबेस का विश्लेषण किया जा रहा है। डाटा की जांच से अवैध विदेशी को ट्रैक करने और उनके खिलाफ कार्रवाई करने के लिए टीमों के प्रयासों को लक्षित करने में मदद कर रहा है।

अगर आपको लगता है कि मुझे विधानसभा में जाना चाहिए, तो आप दिल खोलकर मेरी मदद करें: दुर्गेश पाठक

सुष्मा रानी

नई दिल्ली। आम आदमी पार्टी (आप) के वरिष्ठ नेता, राजनीतिक मामलों की समिति (पीएस) के सदस्य और राजेंद्र नगर के विधायक दुर्गेश पाठक ने आगामी विधानसभा चुनाव के लिए चंदा जुटाने की मुहिम शुरू की है। दुर्गेश पाठक ने कैम्पेन लॉन्च कर कहा कि पिछले 2 साल मैंने राजेंद्र नगर विधानसभा की सेवा की है और मैं चैलेंज करता हूँ कि इतने कम समय में पूरे क्षेत्र में इतने काम पहले कभी नहीं हुए। अगर आपको लगता है कि मुझे विधानसभा में जाना चाहिए, तो आप दिल खोलकर मेरी मदद करें। दुर्गेश पाठक ने अपने अपील में कहा है कि एक बहुत ही साधारण परिवार से आता हूँ। जब मैंने पिछली बार चुनाव लड़ा था, तब जीतने पैसे थे, आज फिर से चुनाव लड़ने जा रहा हूँ। आज उससे भी कम पैसे बचे हैं। पिछले 2 साल मैंने राजेंद्र नगर विधानसभा की सेवा की है और मैं चैलेंज करता हूँ कि इतने कम समय में पूरे क्षेत्र में इतने काम पहले कभी नहीं हुए। आज हर सड़क का काम चल रहा है, पार्कों का विकास हो रहा है, लाइटें लगाई जा रही हैं। चौपालों को दुरुस्त किया जा रहा है और हर तरफ बुनियादी ढांचे का विकास हो रहा है।



दुर्गेश पाठक पिछले 12 वर्षों से आम आदमी पार्टी के साथ जुड़े हैं। उन्होंने पार्टी के साथ देशभर में संगठन का काम किया है। उन्होंने दिल्ली, पंजाब, गोवा, महाराष्ट्र, और जम्मू-कश्मीर जैसे राज्यों में पार्टी का विस्तार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। दुर्गेश पाठक आईएस को तैयारी करने दिल्ली आए थे, लेकिन सब कुछ छोड़कर पार्टी के साथ जुड़ गए। दोस बार आम आदमी पार्टी ने दोबारा दुर्गेश

पाठक पर भरोसा जताते हुए उन्हें राजेंद्र नगर विधानसभा से उम्मीदवार बनाया है। दोनैन कैम्पेन लॉच करते वक्त उन्होंने अपने 2 साल के छोटे कार्यकाल के दौरान राजेंद्र नगर विधानसभा में किए कई काम गिनवाए। दुर्गेश पाठक ने बताया कि उन्होंने सड़कों का पुनर्निर्माण और मरम्मत का काम करवाया है। पुराने और जर्जर ड्रेनेज सिस्टम को दुरुस्त किया। 15 नए मोहल्ला क्लीनिक

बनाए, जिससे स्वास्थ्य सेवाएं बेहतर हुईं। पांडव नगर में 24 घंटे पानी की सप्लाई शुरू की, जो जल्द ही पूरे क्षेत्र और दिल्ली में लागू होगी। हर डार्क स्पॉट पर हाई मास्ट लाइट्स लगाई, जिससे सुरक्षा और सुविधा बढ़ी। नियमित मोहल्ला सभाओं के जरिए जनता से संवाद कायम रखा, जहां हर शिकायत का समाधान किया गया। राजेंद्र नगर विधानसभा में ये बात बहुत

चर्चित है कि दुर्गेश पाठक हमेशा उपलब्ध रहते हैं। वे फोन कॉल्स का जवाब देते हैं, मैसेज पर तुरंत जवाब देते हैं, और अधिकारियों से मिलकर समस्याओं को हल करते हैं। मोहल्ला सभाओं के माध्यम से वे करीब 15,000 लोगों की शिकायतें सुनते हैं और उनका समाधान करते हैं। अपने चुनाव अभियान के लिए चंदा जुटाने की अपील करते हुए दुर्गेश पाठक ने कहा, "आप आपको लगता है कि मेरे जैसे व्यक्ति को विधानसभा में जाना चाहिए, तो मेरी विनती है कि आप दिल खोलकर मेरी मदद करें। आपका हर एक पैसा पूरी पारदर्शिता के साथ जनता के काम पर खर्च किया जाएगा। राजेंद्र नगर के लोगों से मिलें, वे आपको बताएं कि मुझे विकास के लिए कितनी मेहनत हुई है। मुझे आपकी मदद की जरूरत है। मेरी मदद के लिए इस लिंक (https://durgeshpathak.aamaad miparty.org/) पर जाकर डोनेट करें" पाठक ने 2022 के उपचुनाव में भाजपा के उम्मीदवार को हराकर विधायक पद संभाला था। अपने कार्यकाल में उनकी सक्रियता और विकास कार्यों ने क्षेत्र में एक अलग पहचान बनाई।

थाना प्रभारी राम मनोहर मिश्रा ने अधिवक्ताओं को वृक्ष देकर सम्मानित किया

सुष्मा रानी

नई दिल्ली। उत्तरी दिल्ली थाना सब्जी मंडी के थाना प्रभारी राम मनोहर मिश्रा द्वारा आज जाने-माने अधिवक्ताओं को वृक्ष देकर कहां की आज प्रदूषण के कारण मानव जिंदगी खतरों में पड़ रही है बढ़ते प्रदूषण प्रदूषण के कारण सांस लेना दुश्चर हो चुका है इसीलिए हमें अधिक से अधिक वृक्ष लगाने चाहिए * *इस मौके पर जाने-माने अधिवक्ता योगेश कुमार एवं सुनीता एडवोकेट *टीम के साथ सुश्री अशिता और

मोहम्मद नकीब मौजूद थे * *इस मौके पर अधिवक्ता योगेश कुमार ने बोलते हुए कहा कि संकल्प लिया कि वह अधिक से अधिक वृक्ष लगाकर पर्यावरण को साफ सुथरा बनाए रखने में समाज में देश का सहयोग करेंगे क्योंकि हम कानून के रखवाले हैं और समाज में अधिक वक्ताओं का बहुत बड़ा योगदान होता है इसलिए हमें समाज को साफ सुथरा वातावरण देने का कार्य मां से करना चाहिए और करेंगे हम अपने मित्रों सहित अपने क्षेत्र में चारों तरफ वृक्ष लगाकर पर्यावरण को साफ सुथरा बनाएंगे *



पीएम को सवार कर महिला पायलट ने चलाई नमो भारत ट्रेन, देखें शानदार तस्वीरें

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने नमो भारत ट्रेन के नए कोरिडोर का शुभारंभ किया। इस दौरान पीएम मोदी ने ट्रेन में सफर भी किया जिसमें महिला पायलट ने ट्रेन चलाई। यह महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस ट्रेन में अधिकांश स्टाफ भी महिलाएं थीं। इस पहल से बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ का संदेश भी मिलाता है।

गाजियाबाद। प्रधानमंत्री जिस नमो भारत ट्रेन में सवार थे उसे महिला पायलट चला रही थी। स्टाफ में भी अधिकांश स्टाफ भी महिलाएं थीं। जब नमो भारत के पहले चरण का पीएम ने शुभारंभ किया था तो उस दौरान भी महिला पायलट ने भी ट्रेन चलाई थी। इससे साफ जाहिर है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा दे रहे हैं। समाज के लिए भी कहीं न कहीं इसमें बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ का संदेश दिया जा रहा है।

हाई घंटे पूरी तरह बंद रहा रोडवेज बसों का संचालन

कौशांबी बस अड्डे से रोडवेज बसों का संचालन सुबह साढ़े नौ बजे से दोपहर 12:10 बजे तक पूरी तरह बंद रहा। साथ ही मोहननगर से जानी



वालों बसों का सुबह सात बजे से ही संचालन बंद कर दिया था। इससे डिपो पर पहुंचने वाले हजारों यात्रियों को परेशानी झेलनी पड़ी। लोग बसों के संचालन का इंतजार करते रहे। बड़ी संख्या में लोग वैकल्पिक व्यवस्था कर लौट गए। 18 सौ पुलिसकर्मी रहे तैनात, दुरभीयन से रखी नजर

पीएम की सुरक्षा व्यवस्था में 18 सौ से अधिक सुरक्षाकर्मी तैनात रहे। स्टेशन के साथ ही पीएम के रूट पर सभी चौक-चौराहों, स्टेशन के आसपास जवान तैनात रहे। दुरभीयन से निगरानी की गई। पाकिंग को भी पूरी तरह से बंद रखा गया था। वहीं सुबह से कार्यक्रम समाप्त होने तक साहिबाबाद स्टेशन से नमो भारत का संचालन भी बंद था। छतों पर पुलिसकर्मियों की इव्यूटी लगाई गई थी। छात्र, शिक्षक व कामगार बोलें- पीएम के साथ सफर करना सपने जैसा

कभी सोचा भी नहीं था कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ सफर करने का मौका मिलेगा। उनके साथ सफर करना बिल्कुल सपने जैसा लग रहा है। हम बार-बार सोच रहे थे कि कहीं चच में यह सपना तो नहीं था। यह पीएम के साथ साहिबाबाद से न्यू अशोक नगर स्टेशन से सफर करने वाले छात्र, शिक्षक, कामगार व इंजीनियरों का कहना है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ नमो भारत ट्रेन में 51 छात्रों, शिक्षकों,

कामगारों व इंजीनियरों ने सफर किया। इस दौरान किसी छात्र ने मोदी को पोंटिंग भेंट की तो किसी ने उन्हें कविता सुनाई। प्रधानमंत्री के साथ गाजियाबाद व दिल्ली के कुल पांच स्कूल-कालेज के छात्र शामिल हैं। छात्रों ने पीएम को डिजिटल इंडिया, नमो भारत ट्रेन, जी-20 समेत विभिन्न प्रकार की पोंटिंग भेंट की। मोदीनियरों के इंस्टीट्यूट आफ फाइन आर्ट के कुल आठ छात्रों ने प्रधानमंत्री के साथ सफर किया।

मोटी तौंद वाले पुलिसकर्मियों के लिए आई स्पेशल स्कीम, 10 दिन में ऐसे होगी पहचान; समझिए क्या है पूरा प्लान

गुरुग्राम। गुरुग्राम पुलिस ने थानों में तैनात मोटे पुलिसकर्मियों को फिट करने के लिए एक विशेष योजना शुरू की है। इसके तहत 10 दिनों में मोटे पुलिसकर्मियों की पहचान की जाएगी और फिर उन्हें 40 दिनों के लिए एक विशेष फिटनेस प्लान पर रखा जाएगा। पुलिस आयुक्त विकास अरोड़ा ने इसको लेकर डीसीपी हेडक्वार्टर को निर्देशित किया है। पुलिसकर्मियों की शारीरिक फिटनेस पर होगा जोर कई थानों में मोटे पुलिसकर्मी तैनात होने से न केवल कामकाज प्रभावित होता है, बल्कि पुलिस की छवि भी प्रभावित होती है। यह एक गंभीर मुद्दा है। पुलिसकर्मियों की शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य उनके काम की गुणवत्ता और प्रभावशीलता को सीधे प्रभावित करते हैं। पुलिस की छवि को हो रहा नुकसान मोटापे से ग्रस्त पुलिसकर्मी अपने काम में कम प्रभावी हो सकते

हैं, जिससे अपराधियों को पकड़ने में परेशानी हो सकती है और पुलिस की छवि भी प्रभावित हो सकती है। पिछले साल भी थानों में तैनात मोटे पुलिसकर्मियों को चिह्नित करने की राज्य स्तर पर इस योजना के लिए पहल शुरू की गई थी, लेकिन यह सिर नहीं चढ़ सकी। फिटनेस प्लान के तहत कराई जाएगी दिनचर्या इक्का-दुकका पुलिसकर्मी ही फिट होने के लिए सिविल लाइन भेजे गए। इस साल की शुरुआत में ही पुलिस आयुक्त ने इसके लिए निर्देश जारी कर दिए हैं। इसके तहत सिविल लाइन में पुलिसकर्मियों को सुबह-सुबह निर्धारित तौर पर फिटनेस प्लान के तहत दिनचर्या कराई जाएगी। योग, जिम, दौड़ आदि कारगर सभी को शारीरिक रूप से फिट किया जाएगा। कामकाज हो सकता है प्रभावित मोटापे से ग्रस्त पुलिसकर्मी शारीरिक रूप से कम सक्षम हो सकते हैं, जिससे उन्हें अपराधियों

का पीछा करने या उन्हें पकड़ने में परेशानी हो सकती है। जल्दी से प्रतिक्रिया करने में भी असमर्थ हो सकते हैं, जिससे अपराधियों को भागने का मौका मिल सकता है। मोटे पुलिसकर्मी पुलिस विभाग की सार्वजनिक छवि को प्रभावित कर सकते हैं, जिससे लोगों का पुलिस में विश्वास कम हो सकता है। मोटापे के कारण कई प्रकार की बीमारियां मोटापे कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। मोटापे मधुमेह का एक प्रमुख कारक है। मोटे लोगों में मधुमेह का खतरा अधिक होता है। उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, हृदय रोग, स्ट्रोक भी हो सकता है। इन बीमारियों से बचने के लिए महत्वपूर्ण है कि एक स्वस्थ आहार लें और नियमित व्यायाम करें। पुलिस आयुक्त विकास अरोड़ा ने कहा कि हम योजना के तहत पुलिसकर्मियों के स्वास्थ्य और फिटनेस में सुधार करेंगे।

बिना लाइसेंस लिए रेस्तरां को बनाया बार, छापे में सौ शराब की बोतलें बरामद; पूर्व BJP नेता गिरफ्तार

परिवहन विशेष न्यूज गाजियाबाद के आरडीसी में स्थित तासा रेस्तरां में बिना लाइसेंस के बार संचालित किया जा रहा था। आबकारी विभाग की टीम ने छापेमारी कर रेस्तरां से 100 से अधिक शराब की बोतलें बरामद की हैं। दो साल पहले भी इसी रेस्तरां में अवैध बार का संचालन करने का मामला सामने आया था। भाजपा नेता संयम कोहली को कविनगर पुलिस ने गिरफ्तार किया था। गाजियाबाद। आरडीसी में फूड वर्कशॉप और तासा के नाम से संचालित रेस्तरां में सोमवार को आबकारी विभाग की टीम ने छापा मारा। यहां पर बिना लाइसेंस ग्राहकों को शराब परोसी जा रही थी, रेस्तरां के अंदर से शराब की सौ से अधिक शराब की बोतलें बरामद हुई हैं। इस रेस्तरां में दो साल पहले भी अवैध रूप से बार का संचालन कर ग्राहकों को शराब पिलाने का मामला सामने आया था। उस वक्त रेस्तरां संचालक पूर्व भाजपा नेता संयम कोहली को कविनगर पुलिस ने गिरफ्तार किया था।

ग्राहकों से शराब के दाम अधिक वसूले जा रहे आबकारी विभाग को सूचना मिली थी कि आरडीसी में फूड वर्कशॉप और तासा नाम से रेस्तरां हैं। इस रेस्तरां में बिना बार लाइसेंस लिए हुए शराब परोसी जाती है। इसकी एवज में ग्राहकों से शराब के दाम से अधिक रुपये लिए जाते हैं। आबकारी टीम के साथ सोमवार रात को छापा मारा सूचना मिलने के बाद उप आबकारी आयुक्त मेरठ मंडल राकेश कुमार सिंह ने गाजियाबाद की आबकारी टीम के साथ सोमवार रात को छापा मारा। यहां पर खाना खा रहे कुछ लोगों के टेबल पर शराब के पैग बने हुए मिले। इससे स्पष्ट हो गया कि शिकायत सही है। काउंटर पर भी शराब की बोतल मिली इसके बाद काउंटर पर भी शराब की बोतल मिली। रेस्तरां में संच किया गया तो एक कमरा बंद मिला, गेट पर ताला लगा हुआ था। कमरे को खोलने के लिए कहा गया तो स्टाफ ने बहाने बनाए। इसके बाद कमरे का दरवाजा तोड़ा गया। उसके अंदर शराब की बोतलें बरामद हुई हैं।



उप आबकारी आयुक्त मेरठ मंडल राकेश कुमार सिंह ने बताया कि रेस्तरां संचालक संयम कोहली के पिता छापेमारी के वक्त रेस्तरां में मौजूद थे, जो कि टीम को देखकर मौके से भाग निकले। रेस्तरां में बरामद शराब की बोतलों को कब्जे में ले लिया गया है। इस मामले में संजय कोहली, उसकी मां और पिता के खिलाफ कविनगर थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई जाएगी।

नेताओं की बढ़ती सम्पत्ति गरीबों को मुंह चिढ़ रही है

विपक्षी दलों के दिग्गज नेताओं पर भ्रष्टाचार के आरोपों के कारण केंद्र में सत्तारूढ़ भाजपा और उसके सहयोगी दलों पर भी सवाल उठते रहे हैं। सबसे बड़ा सवाल यही है कि क्या सत्तारूढ़ भाजपा और उसके सहयोगियों में सभी ईमानदार हैं।

भारत में 12.9 करोड़ लोगों को एक वक्त का खाना भी ठीक तरह से मध्यस्तर नहीं होता और नेताओं की सुरक्षा के मुंह की तरह बढ़ती सम्पत्ति इनकी गरीबी का उपाहास उड़ा रहती है। इस पर भी तुरंत यह है कि देश के नेता आम जनता के लिए काम करते हैं। और प्रदूषण के मुख्यमंत्री एन चंद्रबाबू नायडू देश के सबसे अमीर मुख्यमंत्री हैं। उनके पास 931 करोड़ रुपये से अधिक की संपत्ति है। अरुणाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री पेमा खांडू दूसरे नंबर पर हैं। उनके पास 332 करोड़ रुपये से अधिक की कुल संपत्ति है। कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धारमैया तीसरे नंबर पर हैं। उनके पास 51 करोड़ रुपये से अधिक की संपत्ति है। यह खुलासा एनएसएसएस प्रॉफर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म्स (एडीआर) की एक रिपोर्ट में किया गया है। देश के 31 मुख्यमंत्रियों की कुल संपत्ति 1,630 करोड़ रुपये है। रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि प्रति मुख्यमंत्री की औसत संपत्ति 52.59 करोड़ रुपये है। भारत की प्रति व्यक्ति शुद्ध राष्ट्रीय आय या एनएनपी 2023-2024 के लिए लगभग 1,85,854 रुपये थी, जबकि एक मुख्यमंत्री की औसत स्वन-आय 13,64,310 रुपये है, जो भारत की औसत प्रति व्यक्ति आय का लगभग 7.3 गुना है। वहीं पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी सिर्फ 15 लाख रुपये की संपत्ति के साथ सबसे कम संपत्ति वाली मुख्यमंत्री हैं। जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला 55 लाख रुपये की संपत्ति के साथ सूची में दूसरे सबसे गरीब मुख्यमंत्री हैं। केरल के मुख्यमंत्री पिनारayi विजयन 1.18 करोड़ रुपये की संपत्ति के साथ तीसरे सबसे कम संपत्ति वाले मुख्यमंत्री हैं। मुख्यमंत्रियों की इस सम्पत्ति का खुलासा चुनाव आयोग में दिए गए सम्पत्ति के ब्यौरे से हुआ है। गौरतलब है कि चुनाव आयोग के पास ऐसा कोई तरीका नहीं है, जिससे यह पता लगाया जा सके कि जो जानकारी दी है, वह सही या कुछ छिपाया गया है। दरअसल देश के नेता चुनाव आयोग को नहीं जानकारी देते हैं, जिसे वे आयकर रिटर्न में भरते हैं। देश में आयकर रिटर्न भरने वाले भी आयकर



और प्रवर्तन निदेशालय के जाल में फंसते रहे हैं। सिर्फ रिटर्न फाइल कर लेने मात्र से किसी की सम्पत्ति या आय दूध की थुली नहीं हो जाती। यदि ऐसा ही होता तो देश के सैकड़ों नेता इंडी, सीबीआई और आयकर के लपेटे में नहीं आते। हालांकि इनके जाल में फंसने के बाद नेता यही राग अलापते रहे हैं कि विपक्ष में होने के कारण उन्हें जानबूझ कर फंसाया गया है। विपक्षी दलों के दिग्गज नेताओं पर भ्रष्टाचार के आरोपों के कारण केंद्र में सत्तारूढ़ भाजपा और उसके सहयोगी दलों पर भी सवाल उठते रहे हैं। सबसे बड़ा सवाल यही है कि क्या सत्तारूढ़ भाजपा और उसके सहयोगियों में सभी ईमानदार हैं। चंद्रबाबू नायडू और नीतिराज कुमार के समर्थन से बहुमत में केंद्र की भाजपा सरकार में क्या इतना साहस है कि इनके दलों के नेताओं के खिलाफ भ्रष्टाचार को लेकर कोई कार्रवाई कर सके। क्या यह संभव है कि इन दोनों दलों के नेताओं के भ्रष्टाचार की जानकारी केंद्रीय जांच एजेंसियों को नहीं हो। यही वजह है कि जांच एजेंसियों पर दुर्भावना से कार्रवाई करने के आरोप लगाते रहे हैं। विपक्षी दलो का यह भी आरोप है कि जिन विपक्षी नेताओं ने भाजपा का दामन थाम लिया, उनके मामलों रफा-दफा कर दिए गए। 2014 से 2022 तक इंडी के निशाने पर रहे करीब 95 फ्रीसेटी यानी 115 नेता विपक्ष से थे। हालांकि ये आंकड़े 2022 तक के ही हैं। इसके बाद 2023 में पांच राज्यों में विधानसभा

चुनाव हुए थे और इस दौरान विपक्षी दलों ने अलग-अलग राज्यों पर हुई इंडी, सीबीआई की छापेमारी को राजनीति से प्रेरित बताया था। वर्ष 2004-14 में 26 नेताओं से इंडी ने पृष्ठताह की थी। इनमें करीब 54 फ्रीसेटी यानी 14 नेता विपक्ष से थे। यह संभव है कि मुख्यमंत्रियों और दूसरे नेताओं ने सम्पत्ति व्यवसायों के जरिए अर्जित की हो, या फिर पुरतनी हो। इसके बावजूद इतनी भारी सम्पत्ति होना देश में गरीबी की जीवन रेखा से नीचे रहने वालों को मुंह तो चिढ़ाती है। जबकि नेता आम लोगों के प्रतिनिधित्व का दावा करते हैं। वर्ष 2023 बहुआयामी गरीबी सूचकांक रिपोर्ट में पाया गया है कि दुनिया के सभी गरीब लोगों में से एक तिहाई से अधिक दक्षिण एशिया में रहते हैं- जो लगभग 12.9 करोड़ लोग हैं। भारत इस संख्या में महत्वपूर्ण योगदान देता है। अत्यधिक गरीबी में लगभग 70 प्रतिशत की वृद्धि के लिए जिम्मेदार है। विवच बैंक अंतरराष्ट्रीय गरीबी रेखा के आधार पर गरीबी को परिभाषित करता है, जिसके अनुसार प्रति व्यक्ति प्रति दिन 2.15 डॉलर की दर से अत्यधिक गरीबी तय की जाती है, जबकि 3.65 डॉलर निम्न-मध्यम आय श्रेणी में आता है, तथा 6.85 डॉलर उच्च-मध्यम आय श्रेणी में वर्गीकृत किया जाता है। वैश्विक निर्धारित गरीबी रेखा 3.65 डॉलर प्रति व्यक्ति है। भारत का योगदान वैश्विक गरीबी दर में मामूली वृद्धि के 40 प्रतिशत के बराबर है, जो 23.6 प्रतिशत से बढ़कर 24.1 प्रतिशत हो गई है।

भारत में गरीबी दर मिताने के मामले में केरल सबसे आगे है। केरल में सिर्फ 0.71 प्रतिशत आबादी गरीब है। वहीं, बिहार, झारखंड, और उत्तर प्रदेश में गरीबी दर सबसे ज्यादा है। बिहार में 51.91 प्रतिशत, झारखंड में 42.16 प्रतिशत और उत्तर प्रदेश में 37.79 प्रतिशत आबादी गरीबी में रहती है। ग्लोबल हंगर इंडेक्स 2024 के मुताबिक, भारत को 127 देशों में 105वां स्थान मिला। भारत, अपने पड़ोसी देशों श्रीलंका, नेपाल, म्यांमार, और बांग्लादेश से भी पीछे है। भारत में भूखमरी की वजह से अक्सर मौत भी हो जाती है। भूखमरी के कारण बच्चों और वयस्कों में कुपोषण, बीनापन, और दुर्बलता हो सकती है। भूखमरी सिर्फ भोजन तक सीमित नहीं है, यह सरकार की ज़रूरतमंद लोगों की मदद करने में विफलता को दर्शाता है। भारत में भूखमरी की समस्या मुख्य रूप से बिहार, मध्य प्रदेश, असम, राजस्थान, और उत्तर प्रदेश में है। इन राज्यों में से, बिहार और उत्तर प्रदेश में भारत की कुल भूखी आबादी का एक तिहाई हिस्सा है। भारत में भ्रष्टाचार का आलम यह है कि देश का एक भी राज्य ऐसा नहीं है, जिसके विभाग को सौ प्रतिशत भ्रष्टाचार से मुक्त कहा जा सकता है। राज्यों में चाहे किसी भी दल की सरकारों हों, हर पार्टी सत्ता में आने के बाद यही दावा करती है कि भ्रष्टाचार को जड़मूल से मिटाया जाएगा। सत्ता में आते ही यह वादा हवा हो जाता है। जब कभी कोई भ्रष्ट कामिंक पकड़ा जाता है, तब सरकार यही दावा करती है कि किसी भ्रष्टाचारी को बख्शा नहीं जाएगा, किन्तु यह दावा कभी नहीं करती कि जिस विभाग का आरोपी पकड़ा गया है, वह विभाग अब पूरी तरह से भ्रष्टाचार से मुक्त हो चुका है। देश में भ्रष्टाचार, गरीबी और भूखमरी के बीच नेताओं की बढ़ती हुई सम्पत्ति में बेशक सीधा कोई संबंध न हो किन्तु सवाल तो उठना लाजिमी है। यक्ष प्रश्न यही है कि करोड़ों की आबादी के पास दो वक्त का खाना नहीं है तो नेताओं की सम्पत्ति आखिर कैसे बढ़ रही है। ऐसे नेताओं की भी कमी नहीं है, जिनके आर्थिक हैसियत राजनीति में आने से पहले आम लोगों जैसी थी, किन्तु जनप्रतिनिधि और मंत्री बनते ही उनकी सम्पत्ति में उछाल आ गया। देश में जब तक गरीबी, बेरोजगारी और भूखमरी जैसी समस्याएँ रहेंगी तब तक नेताओं की सम्पत्ति देशहित के दावों की ध्वजियाँ उड़ाती रहेंगी।

-योगेंद्र योगी

अपनों के निशाने पर कांग्रेस पार्टी

कांग्रेस पार्टी इन दिनों अपने ही साथी दलों के निशाने पर है। भाजपा के खिलाफ विपक्षी दलों के संयुक्त इंडिया गठबंधन में शामिल विभिन्न राजनीतिक दलों के नेताओं द्वारा कांग्रेस पार्टी से इंडिया गठबंधन का नेतृत्व वापस लेने की मांग की जा रही है। इंडिया गठबंधन में शामिल बंगाल की मुख्यमंत्री व तृणमूल कांग्रेस की सुप्रियो ममता बनर्जी खुले आम कांग्रेस पार्टी के नेतृत्व पर सवाल उठा रही हैं। उनकी पार्टी के वरिष्ठ नेताओं ने प्रेस कॉन्फ्रेंस करके कांग्रेस पार्टी को इंडिया गठबंधन के नेता पद से हटाने की मांग की है। ममता बनर्जी की मांग के समर्थन में बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री व राष्ट्रीय जनता दल के सुप्रियो लालू प्रसाद यादव ने भी अपनी सहमति जताई है। इससे इंडिया गठबंधन की स्थिति लगातार कमजोर हो रही है। जून 2023 में 26 विपक्षी दलों के साथ बना इंडिया गठबंधन अब टूट के कगार पर खड़ा है। लोकसभा चुनाव में मिली हार और उसके बाद हरियाणा व महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव में हुई पराजय ने इस गठबंधन को कमजोर करने में बड़ा इंसारे बना है। इसी के चलते कांग्रेस के सहयोगी दल ही उसकी नेतृत्व क्षमता पर सवाल उठाकर अलग राह पकड़ने के संकेत दे रहे हैं। हाल ही में दिल्ली विधानसभा चुनाव को लेकर आम आदमी पार्टी ने तो कांग्रेस को इंडिया गठबंधन से बाहर निकलवाने तक की धमकी दे दी है। कांग्रेस द्वारा दिल्ली विधानसभा चुनाव अकेले लड़ने की घोषणा के बाद से ही आम आदमी पार्टी कांग्रेस से खासी नाराज नजर आ रही है। पार्टी नेताओं का कहना है कि कांग्रेस जिस तरह से चुनाव लड़ रही है उससे भाजपा को लाभ मिल रहा है। कांग्रेस ने तो अजय माकन व सदीप दीक्षित के बयान विपक्ष को कमजोर करने के लिए भाजपा के कहने पर दिए जा रहे हैं। समाजवादी पार्टी, शिवसेना (उद्धव बालासाहेब ठाकरे), राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (शरद चंद पवार), नेशनल काँग्रेस तो खुलकर कांग्रेस की मुखालफत करने लगी है। हरियाणा विधानसभा चुनाव में कांग्रेस अपनी जीत तय मानकर आम आदमी पार्टी से गठबंधन करने से इनकार कर दिया था। जिसके चलते आम आदमी पार्टी ने कई सीटों पर अकेले ही चुनाव लड़कर 1.8 प्रतिशत वोट प्राप्त किए थे। जबकि हरियाणा में कांग्रेस को 39.34 प्रतिशत वोट व भाजपा को 39.94 प्रतिशत वोट मिले थे। यदि हरियाणा में कांग्रेस आम आदमी पार्टी से समझौता करके चुनाव लड़ती तो निश्चय ही सरकार बन सकती थी। मगर कांग्रेस ने अवसर

गवां दिया और वहां भाजपा ने आसानी से तीसरी बार पहले से भी अधिक बहुमत से सरकार बना ली। उत्तर प्रदेश विधानसभा के उपचुनाव में तो समाजवादी पार्टी ने कांग्रेस के लिए एक भी सीट नहीं छोड़ी थी। जबकि लोकसभा चुनाव कांग्रेस और समाजवादी पार्टी ने मिलकर ही लड़ा था। महाराष्ट्र में कांग्रेस नीत महा विकास अघाड़ी की करारी हार होने के बाद शिवसेना (चूबीवी) ने कांग्रेस पर जमकर निशाना साधते हुए कहा था कि कांग्रेस ने हरियाणा में आप और समाजवादी पार्टी को सीट ना देकर गलती की थी। पार्टी के मुख्यालय के नेता पद से हटाने की मांग की है। ममता बनर्जी की मांग के समर्थन में बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री व राष्ट्रीय जनता दल के सुप्रियो लालू प्रसाद यादव ने भी अपनी सहमति जताई है। इससे इंडिया गठबंधन की स्थिति लगातार कमजोर हो रही है। जून 2023 में 26 विपक्षी दलों के साथ बना इंडिया गठबंधन अब टूट के कगार पर खड़ा है। लोकसभा चुनाव में मिली हार और उसके बाद हरियाणा व महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव में हुई पराजय ने इस गठबंधन को कमजोर करने में बड़ा इंसारे बना है। इसी के चलते कांग्रेस के सहयोगी दल ही उसकी नेतृत्व क्षमता पर सवाल उठाकर अलग राह पकड़ने के संकेत दे रहे हैं। हाल ही में दिल्ली विधानसभा चुनाव को लेकर आम आदमी पार्टी ने तो कांग्रेस को इंडिया गठबंधन से बाहर निकलवाने तक की धमकी दे दी है। कांग्रेस द्वारा दिल्ली विधानसभा चुनाव अकेले लड़ने की घोषणा के बाद से ही आम आदमी पार्टी कांग्रेस से खासी नाराज नजर आ रही है। पार्टी नेताओं का कहना है कि कांग्रेस जिस तरह से चुनाव लड़ रही है उससे भाजपा को लाभ मिल रहा है। कांग्रेस ने तो अजय माकन व सदीप दीक्षित के बयान विपक्ष को कमजोर करने के लिए भाजपा के कहने पर दिए जा रहे हैं। समाजवादी पार्टी, शिवसेना (उद्धव बालासाहेब ठाकरे), राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (शरद चंद पवार), नेशनल काँग्रेस तो खुलकर कांग्रेस की मुखालफत करने लगी है। हरियाणा विधानसभा चुनाव में कांग्रेस अपनी जीत तय मानकर आम आदमी पार्टी से गठबंधन करने से इनकार कर दिया था। जिसके चलते आम आदमी पार्टी ने कई सीटों पर अकेले ही चुनाव लड़कर 1.8 प्रतिशत वोट प्राप्त किए थे। जबकि हरियाणा में कांग्रेस को 39.34 प्रतिशत वोट व भाजपा को 39.94 प्रतिशत वोट मिले थे। यदि हरियाणा में कांग्रेस आम आदमी पार्टी से समझौता करके चुनाव लड़ती तो निश्चय ही सरकार बन सकती थी। मगर कांग्रेस ने अवसर

जनवरी 2025 में जीप की एसयूवी पर लाखों रुपये के डिस्काउंट ऑफर्स, कम्पास से लेकर ग्रैंड चैरोकी पर मिलेगी छूट

परिवहन विशेष न्यूज

एसयूवी निर्माता Jeep की ओर से नए साल 2025 में भी अपनी एसयूवी पर बेहतरीन डिस्काउंट ऑफर दिए जा रहे हैं। कंपनी की ओर से ऑफर की जाने वाली Jeep Compass Meridian Grand Cherokee पर लाखों रुपये बचाए जा सकते हैं। कंपनी की ओर से इस महीने किस एसयूवी पर कितना Discount Offer दिया जा रहा है। आइए जानते हैं।

नई दिल्ली। अगर आप नए साल में एक दमदार एसयूवी खरीदने पर विचार कर रहे हैं तो अमेरिकी एसयूवी निर्माता Jeep की ओर से January 2025 में अपनी एसयूवी पर लाखों रुपये के Discount Offers दिए जा रहे हैं। कंपनी की ओर से इस महीने में किस एसयूवी पर कितना Discount Offer किया जा रहा है। हम इसकी जानकारी आपको इस खबर में दे रहे हैं।

Jeep Grand Cherokee पर मिलेगा ये Discount Offer

जीप की ओर से भारतीय बाजार में बेहद दमदार इंजन और फीचर्स के साथ Jeep Grand Cherokee को ऑफर किया जाता है। कंपनी की ओर से इस गाड़ी पर January 2025 के दौरान बेहतरीन Discount Offer दिया जा रहा है। जीप की वेबसाइट पर दी गई जानकारी के मुताबिक अगर इस महीने में इस एसयूवी को खरीदा जाता है तो तीन लाख रुपये तक बचाए जा सकते हैं। इसके साथ ही Jeep Wave Exclusive Ownership Programme का एक्सेस भी मिलेगा।

Jeep Meridian पर भी मिल रहा ऑफर



जीप की सात सीटों वाली एसयूवी Jeep Meridian को भी इस महीने खरीदना फायदेमंद साबित हो सकता है। कंपनी की ओर से इस एसयूवी को इस महीने में खरीदने पर 2.60 लाख रुपये के ऑफर्स दिए जा रहे हैं।

Jeep Compass पर भी मिलेगा डिस्काउंट

जीप की ओर से भारतीय बाजार में सबसे सस्ती एसयूवी के तौर पर Jeep Compass को ऑफर किया जाता है। अगर आप इस महीने जीप की इस सस्ती एसयूवी को खरीदने का मन बना रहे हैं तो

आपको 3.20 लाख रुपये तक का फायदा मिल सकता है।

मिलेंगे Corporate Offers

इस महीने जीप की ओर से अपनी एसयूवी पर कॉर्पोरेट ऑफर्स को भी दिया जा रहा है। जिसके तहत कुछ चुनिंदा कॉर्पोरेट्स को Jeep Compass और Jeep Meridian पर खासतौर पर 1.4 और 1.85 लाख रुपये तक के बनिफिट्स दिए जा रहे हैं। ये ऑफर्स साल 2024 की बनी और बची हुई यूनिट्स पर दिया जा रहा है। शहर, शोरूम पर ही मिलेगा है अंतर

कंपनी की ओर से इन डिस्काउंट ऑफर्स की जानकारी अपनी वेबसाइट पर दी गई है। लेकिन शहर और शोरूम के मुताबिक इन पर डिस्काउंट और ऑफर्स अलग अलग भी हो सकते हैं। कई बार डीलर्स के पास किसी खास गाड़ी की इनवेंटरी ज्यादा होती है जिस कारण डीलर्स इनवेंटरी खत्म करने के लिए उस गाड़ी पर ज्यादा ऑफर्स दे देते हैं। इसलिए कोशिश करें कि अपने नजदीकी शोरूम पर जाकर Discount Offers की पूरी जानकारी हासिल करें और उसके बाद किसी गाड़ी को बुक करवाएं।

कल लॉन्च होगा होन्डा एलीवेट एसयूवी का ब्लैक एडिशन, नए रंग के साथ कीमत में होगी मामूली बढ़ोतरी

परिवहन विशेष न्यूज

जापानी वाहन निर्माता Honda Cars की ओर से भारतीय बाजार में सेडान और एसयूवी सेगमेंट में वाहनों की बिक्री की जाती है। कंपनी की ओर से सात जनवरी 2025 को अपनी इकलौती एसयूवी Honda Elevate का Black Edition लॉन्च किया जाएगा। इस एडिशन में किस तरह की खासियतों को दिया जा सकता है। किस कीमत पर इसे लॉन्च किया जा सकता है। आइए जानते हैं।

नई दिल्ली। भारतीय बाजार में सेडान और एसयूवी सेगमेंट में वाहनों को ऑफर करने वाली जापानी कार निर्माता Honda Cars की ओर से सात जनवरी 2025 को एसयूवी का नया एडिशन लॉन्च किया जाएगा। इसमें किस तरह की खासियत को दिया जा सकता है। इसकी संभावित कीमत क्या हो सकती है। हम आपको इस खबर में बता रहे हैं।

Honda Elevate का Black Edition कल होगा लॉन्च

होन्डा की ओर से ऑफर की जाने वाली एसयूवी Honda Elevate के Black Edition को भारतीय बाजार में लॉन्च किया जाएगा। साल 2023 में ही कंपनी ने इस एसयूवी को भारतीय बाजार में लॉन्च किया था। तभी से यह अपने सेगमेंट की अन्य एसयूवी को कड़ी चुनौती देती है।

नया होगा खासियत

कुछ समय पहले मीडिया रिपोर्ट्स में एसयूवी को स्पॉट किया गया था। एसयूवी को पूरे ब्लैक कलर में देखा गया था, जिसके बाद इस बात की संभावना बढ़ गई थी कि जल्द ही एसयूवी को नए एडिशन के साथ लाने की तैयारी की जा रही है। एसयूवी के रियर में एलीवेट की बैजिंग के नीचे की



ओर ब्लैक एडिशन का नया बैज दिया जाएगा।

डिजाइन में नहीं होगा बदलाव

होन्डा की ओर से एसयूवी के एक्सटीरियर के डिजाइन में अन्य किसी भी तरह के बदलाव नहीं किया जाएगा। लेकिन इसके अलॉय व्हील्स और पेंट स्कीम को पूरी तरह से ब्लैक रखा गया जाएगा। इसके अलावा एसयूवी के एक्सटीरियर में ब्लैक क्लैडिंग को भी दिया जाएगा और इंटीरियर में भी इसी रंग का उपयोग किया जाएगा।

कितना दमदार होगा इंजन

एसयूवी के इंजन में किसी भी तरह के बदलाव

की उम्मीद काफी कम है। इसमें उसी 1.5 लीटर की क्षमता के इंजन का उपयोग किया जाएगा, जो सामान्य तौर पर इसके साथ ऑफर किया जाता है। इसमें मिलने वाले 1.5 लीटर की क्षमता के इंजन से एसयूवी को 121 पीएस की पावर और 145 न्यूटन मीटर का टॉर्क मिलता है। इसमें मैनुअल और सीवीटी ट्रांसमिशन का विकल्प भी मिलता है।

कितनी होगी कीमत

होन्डा एलीवेट की सामान्य एक्स शोरूम कीमत 11.69 लाख रुपये से शुरू होती है और इसके टॉप वेरिएंट की एक्स शोरूम कीमत 16.43 लाख

रुपये है। अगर इसके ब्लैक एडिशन को लाया जाता है तो कीमतों में मामूली बढ़ोतरी (Honda Elevate Black Edition Price) देखी जा सकती है।

किनसे होगा मुकाबला

होन्डा की ओर से एलिवेट एसयूवी को चार मीटर से ज्यादा बड़ी एसयूवी के सेगमेंट में लाया जाता है। इस सेगमेंट में इसका सीधा मुकाबला Hyundai Creta, Tata Harrier, Maruti Grand Vitara, Toyota Hyryder, MG Hector जैसी एसयूवी के साथ होता है।

हुंडई क्रेटा ईवी होगी टेक्नोलॉजी, सेफ्टी और परफॉर्मंस में दमदार, ADAS के अलावा मिलेंगे इन-कार पेमेंट जैसे फीचर्स



परिवहन विशेष न्यूज

साउथ कोरियाई वाहन निर्माता Hyundai की ओर से जल्द ही Creta Electric को लॉन्च करने की तैयारी की जा रही है। बाजार में आने वाली नई इलेक्ट्रिक एसयूवी में बेहतरीन तकनीक के साथ सेफ्टी फीचर्स को दिया जाएगा। Hyundai Creta EV में किस तरह के फीचर्स और तकनीक को दिया जाएगा। कंपनी कब और किस कीमत पर इसे लॉन्च करेगी। आइए जानते हैं।

नई दिल्ली। भारत में जल्द ही Bharat Mobility 2025 के तहत Auto Expo 2025 का आयोजन किया जाएगा। जहां पर वाहन निर्माताओं की ओर से कई Cars and SUVs को लॉन्च किया जाएगा। Hyundai की ओर से Creta Electric को भी इसी दौरान लॉन्च किया जाएगा। कंपनी ने लॉन्च से पहले इसकी तकनीक, फीचर्स और सेफ्टी फीचर्स की जानकारी सार्वजनिक कर दी है। इसमें किस तरह की तकनीक, फीचर्स को दिया जाएगा। हम आपको इस खबर में बता रहे हैं।

Hyundai Electric में मिलेगी बेहतरीन तकनीक

हुंडई की ओर से Creta EV में बेहतरीन तकनीक को ऑफर किया जाएगा। कंपनी से मिली जानकारी के मुताबिक इसमें In Car Payment को भी दिया (In-car payment system Hyundai) जाएगा जिससे चार्जिंग के समय इंफोटेनमेंट स्क्रीन से ही पेमेंट को किया जा सकेगा। इसके अलावा इसमें डिजिटल की, शिफ्ट बाय वायर, सिंगल पेडल ड्राइव, व्हीकल टू लोड, जैसी तकनीक को ऑफर किया जाएगा।

मिलेंगे बेहतरीन फीचर्स

Hyundai Creta EV में कर्कपनी की ओर से कई बेहतरीन फीचर्स (Hyundai

Creta EV features) को भी ऑफर किया जाएगा। इसमें एडवांस क्लाइमेट कंट्रोल, बोस का 8 स्पीकर ऑडियो सिस्टम, 10.25 इंच की ड्यूल कर्वीलिनियर स्क्रीन के साथ एचडी इंफोटेनमेंट, डिजिटल इंस्ट्रूमेंट क्लस्टर, कूलड ग्लोव बॉक्स, 268 भाषाओं में वॉयस कमांड, पैनोरमिक सनरूफ, हुंडई ब्लूलिंक कनेक्टिविटी जैसे फीचर्स को दिया जाएगा।

कितनी होगी सुरक्षित

Hyundai Creta EV में सुरक्षा का भी काफी ध्यान रखा जाएगा। इसमें एडवांस हाई स्ट्रेंथ स्टील का उपयोग किया जाएगा। इसके अलावा इसमें 19 सेफ्टी फंक्शंस के साथ Level-2 ADAS, छह एयरबैग, ऑल व्हील डिस्क ब्रेक, ईपीबी, ऑटो होल्ड, हिल होल्ड असिस्ट, ईएससी, वीएसएम, आइसोफिक्स चाइल्ड एंकरेज, टीपीएमएस जैसे सेफ्टी फीचर्स (Creta EV Advanced safety technologies) मिलेंगे। इनके साथ ही इसमें एसवीएम, बीवीएम, रेन सेंसिंग वाइपर, पार्किंग सेंसर को भी सेफ्टी फीचर के तौर पर दिया जाएगा।

कब होगी लॉन्च

कंपनी की ओर से क्रेटा के इलेक्ट्रिक वर्जन को 17 जनवरी 2025 को Auto Expo 2025 में लॉन्च किया जाएगा।

कितनी होगी कीमत

हुंडई क्रेटा इलेक्ट्रिक एसयूवी की एक्स शोरूम कीमत की सही जानकारी तो लॉन्च के समय मिलेगी। लेकिन उम्मीद की जा रही है कि इसकी संभावित एक्स शोरूम कीमत 20 से 25 लाख रुपये के बीच हो सकती है।

किनसे होगा मुकाबला

Auto Expo 2025 में ही Maruti Grand Vitara Electric को भी लॉन्च किया जाएगा। इसके बाद Hyundai Creta EV का सीधा मुकाबला मारुति ग्रैंड विटारा इलेक्ट्रिक, JSW MG ZS EV, Tata Curvv EV जैसी इलेक्ट्रिक एसयूवी के साथ होगा।

3 लाख की डाउन पेमेंट के बाद लाएं एमजी विंडसर ईवी का एक्सक्लूसिव वेरिएंट, हर महीने देनी होगी इतनी ईएमआई

भारतीय बाजार में ब्रिटिश वाहन निर्माता MG की ओर से कई बेहतरीन वाहनों की बिक्री की जाती है। कंपनी की ओर से साल 2024 के दौरान EV सेगमेंट में MG Windsor EV को लॉन्च किया गया है। अगर आप भी इस गाड़ी के मिड वेरिएंट (MG Windsor EV Exclusive Variant on EMI) को खरीदना चाहते हैं तो 3 लाख रुपये देने के बाद कितनी EMI देनी होगी। आइए जानते हैं।

नई दिल्ली। ब्रिटिश वाहन निर्माता MG के पोर्टफोलियो में लगातार Electric Vehicles को शामिल किया जा रहा है। कंपनी की ओर से साल 2024 में फेरिस्टव सीजन से पहले CUV सेगमेंट में नई EV के तौर पर MG Windsor को लाया गया है। अगर आप भी इसे खरीदने का मन बना रहे हैं और इसके मिड वेरिएंट को खरीदकर लाना चाहते हैं तो तीन लाख रुपये की Down Payment के बाद कितने रुपये की EMI हर महीने देकर इसे लाया जा सकता है। हम आपको इस खबर में बता रहे हैं।

MG Windsor EV Price : JSW MG की ओर से Windsor EV को CUV सेगमेंट में लाया जाता है। कंपनी की ओर से इस गाड़ी के मिड वेरिएंट Exclusive को 1449800 रुपये की एक्स शोरूम (MG Windsor EV Price) कीमत पर भारतीय बाजार में ऑफर किया जाता है। इस गाड़ी को अगर दिल्ली में खरीदा जाता है तो आरटीओ को 7330 रुपये, 75 हजार रुपये इश्योरेंस के अलावा 14498 रुपये का टीसीएस चार्ज देना होगा। जिसके बाद MG Windsor EV Excite on road price करीब 1546628 रुपये के आस-पास हो जाती है।

तीन लाख Down Payment के बाद कितनी EMI

अगर आप इस गाड़ी के Exclusive वेरिएंट को खरीदते हैं, तो बैंक की ओर से एक्स शोरूम कीमत पर ही फाइनेंस किया जाएगा। ऐसे में तीन लाख रुपये की डाउन पेमेंट करने के बाद आपको करीब 12.46 लाख रुपये को बैंक से फाइनेंस करवाना होगा। बैंक की ओर से अगर आपको 9 फीसदी ब्याज के साथ सात साल के लिए 12.46 लाख रुपये दिए जाते हैं, तो हर महीने 20057 रुपये हर महीने की EMI आपको अगले सात साल के लिए देनी होगी।

नई रिनॉल्ट डस्टर इस साल भारत में नहीं होगी लॉन्च, 2025 में आएंगे किगर और ट्राइबर के फेसलिफ्ट वर्जन

परिवहन विशेष न्यूज

फ्रांस की वाहन निर्माता Renault की ओर से भारतीय बाजार में हैचबैक एमपीवी और एसयूवी सेगमेंट में वाहनों की बिक्री की जाती है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक कंपनी इस साल नई Renault Duster को लॉन्च नहीं करेगी लेकिन 2025 में मौजूदा पोर्टफोलियो की दो कारों के Facelift को लाया जाएगा। कब तक Renault Duster को लाया जा सकता है। आइए जानते हैं।

नई दिल्ली। फ्रांस की वाहन निर्माता Renault की ओर से भारतीय बाजार में कई Cars and SUVs की बिक्री की जाती है। कंपनी की योजना अपने पोर्टफोलियो को बेहतर करने और बढ़ाने की है, लेकिन मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अभी रेनो के पोर्टफोलियो में कुछ समय बाद नई गाड़ी को लाया जाएगा।

Renault Duster की नई जेनरेशन को भारतीय बाजार में इस साल नहीं लाया जाएगा, लेकिन मौजूदा पोर्टफोलियो की दो कारों के Facelift को लाया जा सकता है। कंपनी किस गाड़ी के फेसलिफ्ट को लाने जा रही है। डस्टर की नई जेनरेशन को कब तक लाया जाएगा। हम आपको इस खबर में बता रहे हैं।

नहीं आएगी Renault Duster

रेनो की ओर से डस्टर की नई जेनरेशन को इस साल भारत में लॉन्च (Renault Duster 2025 next generation launch) नहीं किया जाएगा। इसके पहले उम्मीद की जा रही थी कि कंपनी की ओर से साल 2025 में इसे औपचारिक तौर पर भारतीय बाजार में लाया जा सकता है। लेकिन अब रेनो इंडिया के एमडी की ओर से जानकारी दी गई है कि नई जेनरेशन डस्टर को 2026 में लाया जा सकता है।

इन कारों के Facelift होंगे लॉन्च

जानकारी के मुताबिक साल डस्टर का लॉन्च भले ही 2026 तक के लिए टाल दिया गया हो, लेकिन इस साल Renault की ओर से ऑफर की जाने वाली Triber और Kiger के Facelift को लाया जाएगा। फेसलिफ्ट के साथ ही इनके डिजाइन और एक्सटीरियर में कुछ

बदलाव किए जाएंगे साथ ही कुछ नए फीचर्स को भी जोड़ा जा सकता है। लेकिन इनके इंजन में किसी भी तरह के बदलाव की उम्मीद काफी कम है।

Renault Duster कब हुई थी लॉन्च

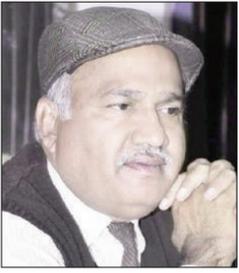
रेनो की ओर से भारतीय बाजार में साल 2012 में डस्टर को लाया गया था। लॉन्च के बाद से ही एसयूवी को काफी ज्यादा पसंद किया गया था और 2022 तक इसकी बिक्री की गई थी। पहली जेनरेशन डस्टर के बाद दूसरी जेनरेशन को देश में नहीं लाया गया था लेकिन अब 2026 में इसकी तीसरी जेनरेशन को औपचारिक तौर पर लाया जाएगा।

Renault Triber और Kiger की कब हुई थी बाजार में एंट्री

रेनो की ओर से ट्राइबर को एक बजट एमपीवी के तौर पर ऑफर किया जाता है। इस एमपीवी को 2019 में लाया गया था और इसके बाद कॉम्पैक्ट एसयूवी के तौर पर काइगर को 2021 में लॉन्च किया गया था। समय समय पर कंपनी ने अपने पोर्टफोलियो की कारों को अपडेट भी किया है, लेकिन बाजार में इनकी बिक्री में लगातार कमी देखी गई है। जिसे देखते हुए कंपनी की योजना इनके फेसलिफ्ट को लाने की है।

2025 में लॉन्च नहीं होगी Dacia Duster





विजय गर्ग

शिकागो विश्वविद्यालय के खगोलशास्त्री वेंडी फ्रीडमैन ने कहा, दूर की आकाशगंगाओं पर प्रशिक्षित, इसने सितारों को रबाहर निकलते दिखाया, जहां हबल ने हल्के धब्बे दिखाए। इससे उसे उस दर की पुनर्गणना करने की अनुमति मिली जिस पर ब्रह्मांड का विस्तार हो रहा है। यह सब इस बात का पता लगाने की एक बड़ी खोज का हिस्सा है कि ब्रह्मांड का विस्तार क्यों हो रहा है और हम सब कहाँ जा रहे हैं – एक नाटकीय पतन या विस्मृति की ओर। वैज्ञानिक उस अवधि को भी देख रहे हैं जिसे र्कोस्मिक डॉनर के रूप में जाना जाता है, जब ब्रह्मांड अपनी वर्तमान आयु का 1% था और उनके भीतर की सभी आकाशगंगाओं और सितारों ने सबसे पहले प्राइमर्डियल गैसों से आकार लिया था। इसलिए जब उन्होंने घोषणा की कि उन्होंने अब तक देखी गई सबसे दूर की आकाशगंगा पर कब्जा कर लिया है – यह समय की सबसे गहरी भी थी, जो 13 अरब साल से भी अधिक पहले की प्रतीत होती है। वैज्ञानिकों ने सोचा कि उन्होंने हबल स्पेस टेलीस्कोप के अवलोकनों का उपयोग करके 2001 में विस्तार दर को पकड़ लिया था।

2024 विज्ञान समीक्षा: वैज्ञानिक प्रगति, जिसमें नई एचआईवी रोकथाम दवा की खोज, क्वांटम कंप्यूटिंग, प्रगति, माइक्रोप्लास्टिक्स ने स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं बढ़ा दी हैं...

दुनिया की वेदशालाओं, क्षेत्रीय अध्ययनों और प्रयोगशालाओं में की गई कुछ खोजें। उनमें से कुछ निष्कर्ष हमें स्वस्थ बना सकते हैं, जबकि अन्य ब्रह्मांड के बारे में हमारे ज्ञान की बाहरी सीमाओं का विस्तार कर सकते हैं। एक दवा जो एचआईवी को रोकती है एचआईवी/एड्स के खिलाफ टीका विकसित करने के लगभग 40 वर्षों के असफल प्रयासों के बाद, वैज्ञानिकों ने एक ऐसी दवा ढूंढ ली है जो वर्ष में केवल दो बार इंजेक्शन लगाने पर संक्रमण को रोकती है। दक्षिण अफ्रीका और युगांडा में 2024 में समाप्त हुए एक नैदानिक परीक्षण में 2, 134 महिलाओं और लड़कियों के बीच 100% प्रभावकारिता दिखाई गई। नियंत्रण समूह में, लड़कियों और युवा महिलाओं को मौजूदा रोकथाम दवाएं दी गईं, जिन्हें पीआरईपी भी कहा जाता है, जिन्हें दैनिक गोली के रूप में लेने की आवश्यकता होती है। जबकि पीआरईपी ने सैन फ्रांसिस्को में एचआईवी के नए मामलों को लगभग समाप्त कर दिया है, अफ्रीका में कलंक महिलाओं के लिए नियमित रूप से दवा लेना कठिन बना देता है। विज्ञान ने साल में दो बार मिलने वाली नई दवा, लेनकापाविर को 2024 ब्रेकथ्रू ऑफ द ईयर नाम दिया है। गिलियड द्वारा बनाई गई नई दवा, वैसीन की तरह काम नहीं करती है। लेकिन वैज्ञानिक ऐसे टीके को नहीं छोड़ रहे हैं, जिसकी लागत कम होने की संभावना है और जो लोगों को स्थायी रूप से सुरक्षित कर सके। गिलियड दवा को 2025 के मध्य में मंजूरी मिलने की संभावना है, हालांकि यह स्पष्ट नहीं है कि यह उन लोगों के लिए सस्ती और सुलभ होगी या नहीं जिन्हें इसकी आवश्यकता है। एआई मानव मानस में गहराई से उतरता है। एआई विज्ञान के हर क्षेत्र को हिला रहा है, लेकिन सामाजिक वैज्ञानिकों ने इसका उपयोग विशेष रूप से विशिष्ट नई अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए किया है। वे मनुष्यों के सोचने के तरीके का अध्ययन करने के लिए बड़े भाषा मॉडल का उपयोग करते हैं और उन तरीकों का पता लगाते हैं जिनसे हम बेहतर सोच सकते हैं। सितंबर में प्रकाशित एक अध्ययन में, मनोवैज्ञानिकों ने खुद को आश्चर्यचकित कर दिया जब उन्होंने साजिश सिद्धांतकारों को यह मानने के लिए एआई चैटबॉट को प्रशिक्षित किया कि वे गलत हो सकते हैं। इसने काम किया। लोगों ने विदेशी लैंडिंग को छुपाने या जैविक हथियारों के साथ जनसंख्या वृद्धि को रोकने के लिए नापाक साजिश में अपना विश्वास छोड़ दिया। पंडयंत्र सिद्धांतकार अक्सर अपने विश्वासों का समर्थन करने के लिए संदिग्ध सबूतों के ढेर इकट्ठा करते हैं, जिससे उन इंसानों को थका दिया जाता है जिनके पास बनाए रखने के लिए समय या ऊर्जा नहीं होती है। सबूतों की मात्रा के मामले में चैटबॉट उनका मिलावट कर सकते हैं। इस वर्ष प्रकाशित एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि एआई द्वारा सही उत्तर सुझाए जाने के बाद भी डॉक्टर अक्सर गलत निदान करते हैं। चैटजीपीटी-4 के खिलाफ निदान प्रतियोगिता में भी पाया गया, तो एआई ने केस रिपोर्ट से ली गई 90% स्थितियों का सही निदान किया, जबकि डॉक्टरों ने 74% सही पाया। जब डॉक्टरों को एआई से परामर्श करने की अनुमति दी गई, तो वे केवल 76% मामलों में ही सटीक थे। वे अपने पहले अंतर्ज्ञान के बारे में बहुत आश्वस्त थे। एआई से पूरी तरह से लाभ उठाने में डॉक्टरों की विफलता से पता चलता है कि इसमें सुधार की गुंजाइश है कि उन्हें इसका उपयोग करने के लिए कैसे प्रशिक्षित किया जाता है और एआई को उनका मदद के लिए कैसे प्रशिक्षित किया जा सकता है। एक अन्य अध्ययन के अनुसार, एआई लोगों को समाचारों की तथ्य-जांच में मदद करने में बहुत अच्छा नहीं था। चैटजीपीटी-4 ने कभी-कभी लोगों के अनिश्चित होने

पर नकली सुविधियों में विश्वास बढ़ा दिया और जब कोई त्रुटि हुई तो उन्हें वास्तविक सुविधियों पर विश्वास करने पर मजबूर कर दिया। एआई तब सबसे अच्छा काम करता प्रतीत होता है जब यह हमें अलग तरह से सोचने के लिए प्रेरित करता है, न कि तब जब हम अपने बारे में सोचने के लिए इस पर भरोसा करते हैं। जहाज सुदूर समुद्री दुनिया के लिए रवाना हुआ 14 अक्टूबर को, 5 बिलियन डॉलर का अंतरिक्ष यान यूरोपा क्लिपर बजट कट्टर की पहुंच से काफी ऊपर चला गया और हमारे सौर मंडल में अलौकिक जीवन के सबसे आशाजनक निवास की यात्रा पर निकल पड़ा। यूरोपा, बृहस्पति की परिक्रमा करने वाला चंद्रमा, सतह पर एक अच्छी जगह की तरह नहीं दिखता है, जहां बर्फ की मोटी परत है और तापमान कभी भी इससे ऊपर नहीं जाता है - 120 सी. फेल्सिफिले फ्लाइंग मिशनों में सतह के नीचे एक विशाल महासागर के खिसकने और कभी-कभी फटने के संकेत मिले थे। वैज्ञानिकों का अनुमान है कि यूरोपा में पृथ्वी के सभी महासागरों की तुलना में लगभग दोगुना पानी है, जो बृहस्पति के राक्षसी ज्वारीय बल द्वारा उत्पन्न घर्जन से गर्म होता है। खगोलविज्ञानी तरल पानी को जीवन के लिए प्रमुख घटक मानते हैं - कम से कम उस तरह के जीवन को पृथ्वीवासी पहचान सकते हैं। उनका यह 2030 में आना है, तो यान सतह पर दर्जनों उड़ान भरेगा, अपने उपकरणों का उपयोग करके अणुओं को सूँघेगा जो पोषक तत्वों के रूप में काम कर सकते हैं और नीचे बर्फ और महासागर का नक्शा तैयार कर सकते हैं। यदि परिणाम आशाजनक रहे, तो एक लैंडर पीछा कर सकता है। जेम्स वेब टेलीस्कोप सांभौतिक विस्तार की पुनर्गणना करता है जेम्स वेब टेलीस्कोप, जिसे जेडब्ल्यूएसटी के नाम से भी जाना जाता है, की बदौलत इस वर्ष हमारे सुदूर ब्रह्मांड के नए पहलू सामने आए। शिकागो विश्वविद्यालय के खगोलशास्त्री वेंडी फ्रीडमैन ने कहा, दूर की आकाशगंगाओं पर प्रशिक्षित, इसने सितारों को रबाहर निकलते दिखाया, जहां हबल ने हल्के धब्बे दिखाए। इससे उसे उस दर की पुनर्गणना करने की अनुमति मिली जिस पर ब्रह्मांड का विस्तार हो रहा है। यह सब इस बात का पता लगाने की एक बड़ी खोज का हिस्सा है कि ब्रह्मांड का विस्तार क्यों हो रहा है और हम सब कहाँ जा रहे हैं – एक नाटकीय पतन या विस्मृति की ओर। वैज्ञानिक उस अवधि को भी देख रहे हैं जिसे र्कोस्मिक डॉनर के रूप में जाना जाता है, जब ब्रह्मांड अपनी वर्तमान आयु का 1% था और उनके भीतर की सभी आकाशगंगाओं और सितारों ने सबसे पहले प्राइमर्डियल गैसों से आकार लिया था। इसलिए जब उन्होंने घोषणा की कि उन्होंने अब तक देखी गई सबसे दूर की आकाशगंगा पर कब्जा कर लिया है – यह समय की सबसे गहरी भी थी, जो 13 अरब साल से भी अधिक पहले की प्रतीत होती है। वैज्ञानिकों ने सोचा कि उन्होंने हबल स्पेस टेलीस्कोप के अवलोकनों का उपयोग करके 2001 में विस्तार दर को पकड़ लिया था। हालाँकि, यह बिग बैंग के बचे हुए विकिरण, जिसे कॉस्मिक माइक्रोवेव बैकग्राउंड के रूप में जाना जाता है, का उपयोग करके किए गए माप से मेल नहीं खाता। फ्रीडमैन का कहना है कि उनमें से प्रत्येक एचआईवी रोकथाम दवा के साथ जेडब्ल्यूएसटी वर्ग के साथ नए माप किए। इस कार्य के लिए उन्हें प्रकृति के वर्ष के शीर्ष 10 वैज्ञानिकों में से एक के रूप में मान्यता दी गई। अन्य, जेडब्ल्यूएसटी का उपयोग करते हुए, तेजी से विस्तार को मापते हैं और तर्क देते हैं कि अन्य मापों के साथ असंगत ब्रह्मांड हमें यह दिखाने की कोशिश कर रही है कि इसमें कुछ नई भौतिक घटनाएं चल रही हैं। जहाँ तक हमारे भाग्य की बात है, हम अभी भी एक संकट में समाप्त हो सकते हैं या हमेशा के लिए विस्तारित हो



सकते हैं - यह अभी भी अज्ञात है। 44 और 60 की उम्र में बूढ़ापा तेजी से बढ़ता है उम्र बढ़ने के खतरों से लड़ने के उद्देश्य से एक महत्वाकांक्षी परियोजना में, आनुवंशिकीविद माइकल स्नाइडर और उनके सहयोगियों ने 108 स्वयंसेवकों से रक्त और अन्य जैविक नमूने लिए। उन्होंने कुल 135,239 सूक्ष्मजीवों और अणुओं के संयोजन में उम्र से संबंधित अदृश्य परिवर्तनों की निगरानी की। इससे एक आश्चर्यजनक पैटर्न सामने आया - जब लोग 44 वर्ष के हो जाते हैं और फिर 60 वर्ष के हो जाते हैं, तो अचानक अणुविक-स्तर में बदलाव होता है। परिवर्तनों ने मांसपेशियों के नुकसान, हृदय के खराब स्वास्थ्य और वसा, शराब और कैफीन को चयापचय करने की क्षमता में कमी का संकेत दिया। 60 के आसपास, अधिक परिवर्तनों ने प्रतिरक्षा प्रणाली के पतन का संकेत दिया। सबसे पहले, शोधकर्ताओं ने सोचा कि 44 की उम्र में बदलाव महिलाओं में पेरिमेनोपॉज से जुड़ा था। हालाँकि, डेटा से पता चला कि पुरुषों में भी यही हो रहा है, जिसका अर्थ है कि या तो उम्र बढ़ने की यह वृद्धि रजोनिवृत्ति से स्वतंत्र रूप से होती है या पुरुष रजोनिवृत्ति वास्तविक है। स्नाइडर ने कहा कि ये परिवर्तन लोगों को लंबे समय तक स्वस्थ रहने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किए गए हस्तक्षेपों का लक्ष्य हो सकते हैं और अंततः मानव जीवन काल को बढ़ाने के तरीकों को जन्म दे सकते हैं। गहरे समय में जलवायु का पुनर्निर्माण पृथ्वी की जलवायु के एक नए पुनर्निर्माण से पता चलता है कि इसमें युगों के दौरान बेतहाशा उतार-चढ़ाव आया। वैज्ञानिकों ने दुनिया को चौंका दिया 1990 के दशक में पिछले हजार वर्षों के ग्राफ के साथ, प्राकृतिक रिकॉर्डों का उपयोग करके 20वीं शताब्दी में बढ़ते तापमान को प्रकट किया गया। यह 485 मिलियन वर्ष पीछे चला जाता है - डायनासोर से पहले, जंगलों से पहले, मछलियों द्वारा खुद को आदिम तटों तक खींचने से, दरियाएँ झरने पता चलता है कि पिछले 485 मिलियन वर्षों में, जलवायु में रहटहाउसर अवधियों के बीच उतार-चढ़ाव आया जब वैश्विक तापमान अब की तुलना में 30F अधिक गर्म हो सकता है, दरियाएँ ह आइसग्लेशर अवधियों के बीच जब तापमान हिमयुग और हाल ही में अधिक समशीतोष्ण चरणों के बीच होता है। इतिहास। कभी-कभी, जीवित चीजें सबसे गर्म मौसम के अनुकूल हो जाती हैं, दरियाएँ घबड़े और उष्णकटिबंधीय ताड़ के पेड़ धीरे-धीरे आर्कटिक की ओर पलायन करते हैं। जब परिवर्तन अचानक हुआ, तो जीवाश्म रिकॉर्ड से पता चलता है कि 80% से 90% प्रजातियाँ विलुप्त हो गईं, हालाँकि जीवन कभी भी पूरी तरह से खत्म नहीं हुआ। कथानक बनाने वाले शोधकर्ताओं का कहना है कि यह हमारे जलवायु मॉडल का एक उपयोगी परीक्षण रहा है - वे समय में वापस आने वाले इन माप-आधारित अनुमानों से मेल खाते हैं। इसलिए और अधिक तीव्र गर्मी आ रही है। अच्छी खबर यह है

कि पृथ्वी संभवतः लाखों वर्षों तक एक जीवित ग्रह बनी रहेगी। वर्ष का स्वास्थ्य संबंधी भयः आपके मस्तिष्क में प्लास्टिक मैने पहले ही प्लास्टिक को कम करने के लिए कुछ प्रयास किए हैं, लेकिन नए साल का आगमन मुझे और अधिक प्रेरणा दे सकता है। मुझे प्लास्टिक पसंद नहीं है, लेकिन मुझे प्लास्टिक पैकेजिंग में भोजन और पेय की सुविधा पसंद है। यह ऐसा कुछ नहीं है जिसे हममें से अधिकांश लोग पूरी तरह से छोड़ सकते हैं - सामान हर जगह है, नल के पानी, मांस, पोस्टी और समुद्री भोजन में रिस रहा है। इस साल, कई चौकाने वाले अध्ययनों से पता चला है कि प्लास्टिक के कण हमारे अंगों में जमा हो रहे हैं। चूँ ही, माइक्रोप्लास्टिक पुरुषों की प्रजनन क्षमता, सीखने और याददाश्त को खराब करता है। हम ठीक से नहीं जानते कि ये कण हममें क्या करते हैं, लेकिन यह अच्छा नहीं हो सकता। एक अध्ययन में पाया गया कि धूमनियों में बनने वाली पट्टिका में प्लास्टिक होता है, और अधिक प्लास्टिक स्ट्रोक या दिल के दौर के उच्च जोखिम से जुड़ा होता है। एक समीक्षा लेख में प्लास्टिक को ऑक्सिडेंटिव तनाव से जोड़ा गया है, जो उम्र बढ़ने से जुड़ा है। लेकिन जिस बात ने वास्तव में मेरे अंदर डर पैदा कर दिया वह पिछली गर्मियों में एक अध्ययन को प्रेरित जारी की गई थी जिसमें दिखाया गया था कि माइक्रोप्लास्टिक शायद हमारे दिमाग में जमा हो रहा है। शोधकर्ताओं ने 91 लोगों के शव परीक्षण के दौरान प्लास्टिक की खोज की और पाया कि उनके दिमाग में अन्य अंगों की तुलना में 20 गुना अधिक माइक्रोप्लास्टिक जमा हो गया था। जो लोग अल्जाइमर से मरे थे उनके दिमाग में उन लोगों की तुलना में अधिक प्लास्टिक था जो स्वस्थ थे लेकिन दुर्घटनाओं या हिंसा से मर गए। जनवरी में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चला है कि पानी की एक सामान्य बोतल में प्लास्टिक के लगभग 240,000 अदृश्य कण होते हैं, इसलिए प्लास्टिक की बोतलों में पेय को कम करना समाधान के लिए एक प्रारंभिक बिंदु हो सकता है। मृत्यु और मनोदंश से लड़ने के लिए सर्वोत्तम व्यवसाय इस वर्ष जारी किए गए दो अध्ययनों ने इस बारे में कुछ आकर्षक संकेत दिए हैं कि मानसिक गिरावट को टालने और ग्रिम रोपर को रोकने की सबसे अधिक संभावना कौन है। ब्रिटिश जर्नल ऑफ़ साइकोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन में सौ डीसीआर की उपयोग करके दिखाया गया है कि एन्ड्रोलॉस और टैक्सी चालकों में अल्जाइमर रोग से मरने की संभावना अन्य व्यवसायों के लोगों की तुलना में कम थी। पिछली गर्मियों में जारी एक अन्य अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने पुरुष रोशेवर एथलीटों की तुलना की और पाया कि पोल वास्तव्य और जिमनास्ट सबसे लंबे समय तक जीवित रहे, और वॉलीबॉल खिलाड़ी आश्चर्यजनक रूप से अल्पकालिक थे। खेल अध्ययन के मुख्य लेखक ने मुझे बताया कि पोल वॉल्टर्स और जिमनास्ट के

प्रशिक्षण नियमों में कुछ फायदेमंद हो सकता है और कम जीवन प्रत्याशा वाले कई एथलीटों ने ऐसे खेल खेले जिससे उन्हें चोटों का खतरा था, खासकर सिर पर चोट लगने का। टैक्सी अध्ययन उल्हासितवैज्ञानिकों को, क्योंकि इसने 2000 की एक दिलचस्प खोज को ध्यान में रखा। आम जनता की तुलना में, लंदन के टैक्सी ड्राइवरों के पास अधिक विकसित हिप्पोकेम्पस था - मस्तिष्क का वह हिस्सा जो स्मृति और नेविगेशन कौशल से जुड़ा होता है। निःसंदेह, यह तब की बात है जब वे जीपीएस का उपयोग नहीं करते थे। नए साल के संकल्प के हिस्से के रूप में टैक्सी ड्राइवों या पोल वॉल्टिंग पर विचार करने से पहले, वैज्ञानिकों ने चेतावनी दी है कि दोनों अध्ययन प्रारंभिक हैं। लेकिन इस तरह के अध्ययन वैज्ञानिकों को नई दिशाएँ स्थापित करने में मदद कर सकते हैं। क्वांटम कंप्यूटिंग की ओर एक बड़ा कदम इस वर्ष तक, क्वांटम कंप्यूटिंग उन स्वप्न प्रौद्योगिकियों में से एक थी जो कुछ भी उपयोगी करने से हमेशा के लिए एक दशक दूर रही। अब, चीजें उम्मीद से ज्यादा तेजी से हो रही हैं। कई समूहों ने एक बड़ी बाधा - एक त्रुटि समस्या - को हल कर लिया है। सूचना भंडारण की इकाइयों - जिन्हें क्वबिट कहा जाता है - इस तरह से त्रुटि-प्रवण थी कि उन्हें एक साथ जोड़ने से त्रुटि दर कई गुना बढ़ गई। यदि आशावादी भविष्यवाणियों का नवीनतम दौर सफल होता है, तो क्वांटम कंप्यूटर वास्तविक दुनिया की जटिलता को पचाकर अस्थिर संभव भविष्यवाणियाँ कर सकते हैं - उदाहरण के लिए, प्रायोगिक दवाएं मानव शरीर में कैसे काम करेंगी, या कुछ नए प्रकार की सामग्री तनाव को कैसे संभालेंगी। जबकि सामान्य कंप्यूटर बिट्स में जानकारी संग्रहीत करते हैं, जो 0 या 1 मान ले सकते हैं, एक क्यूबिट बीच में कोई भी मान ले सकता है। क्यूबिट में सुपरकूल पदार्थ या परमाणु शामिल हो सकते हैं जो लेजरों से सिमित धीरे-धीरे हैं। पिछली गर्मियों में, माइक्रोसॉफ्ट और स्टार्टअप क्वांटम और गुगल ने घोषणा की कि वे प्रगति कर रहे हैं। वे क्वैटि को एक साथ जोड़ने में सक्षम थे जिससे त्रुटि दर बढ़ने के बावजूद कम हो गई। Google ने त्रुटि सुधार को और भी आगे बढ़ाते हुए विलो नामक चिप में 105 क्यूबिट को जोड़ा, जिसकी घोषणा इस महीने नेचर जर्नल में की गई थी। बड़ी बिक्री लाइन यह थी कि विलो को एक परीक्षण समस्या को हल करने में पांच मिनट लग सकते थे जो सुपर कंप्यूटर 10 सेटिलियन वर्षों या ब्रह्मांड की आयु वर्ग में नहीं कर सकते थे। परीक्षण समस्या कुछ कि उपयोगी नहीं थी, और विशेषज्ञों का कहना है कि वास्तविक दुनिया की समस्याएं अधिक जटिल हैं। लेकिन यह एक सत्र साल से भी कम समय में, शायद 2030 तक, शुरू हो जाना चाहिए, अगर कोई नया मुद्दा इसे लगातार पाँच साल दूर न खी।

पढ़ने का मौसम आ गया है

विजय गर्ग

देखा जाता है कि जब परीक्षाएं शुरू होने वाली होती हैं तो छात्रों को पाठ्यक्रम को पूरी तरह से तैयार करने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। यह समस्या खासकर उन बच्चों को आती है जो साल भर कुछ भी नहीं पढ़ते हैं। फिर वे एक या दो महीने में पेपर की तैयारी कैसे करें जैसे सवाल के जवाब के लिए इंटरनेट पर सर्च करते हैं। कई बच्चे ऐसे होते हैं जो तब पढ़ना शुरू करते हैं जब उन्हें लगता है कि पढ़ाई के अलावा कोई दूसरा विकल्प नहीं है। यह पूरी तरह गलत है क्योंकि बहुत कुछ बड़े सिलेबस के कारण इसे कुछ दिनों में पूरा नहीं किया जा सकता है। इसलिए साल भर क्लास में जो कुछ भी होता है उसकी तैयारी करते रहना चाहिए ताकि पेपर में परेशानी न हो। यह कभी न मानें कि आप अखबारों के पास पढ़ेंगे। खैर नया साल बच्चों को जगाने के लिए छात्रों के लिए एक अलार्म का काम करता है, अब आपकी परीक्षाएं नजदीक हैं। आइए जनते हैं उन तरीकों के बारे में, जिनसे आप कम समय में ज्यादा पढ़ाई कर सकते हैं। एक शेड्यूल बनाएं और पढ़ें सबसे जरूरी बात ध्यान रखना केवल एक चीज जो होती है वह है शेड्यूल। टाइम टेबल एक आसान तरीका है, जो आपको समय का सदुपयोग करने में मदद करता है। यहाँ यह महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक छात्र को अपना व्यक्तिगत कार्यक्रम बनाना चाहिए। हो सके तो इसे अपने कमरे

की दीवार पर चिपका देना चाहिए। शेड्यूल ऐसा होना चाहिए कि आपको निजी जिम्मेदारियाँ भी एजेंडर हो जाएँ और आपको उसके हिसाब से काम करने में दिक्कत न हो। आप अपने दैनिक जीवन में जो कुछ भी करते हैं। इसे ध्यान में रखते हुए शेड्यूल तैयार करें। सुबह का समय है उचित आपके पास विभिन्न विषयों से संबंधित जितनी भी सामग्री उपलब्ध है, उन्हें एक साथ एक स्थान पर रखें। इसके बाद आपको एक ऐसा समय चुनना होगा जब आप सिर्फ पढ़ाई पर ध्यान दे सकें। वैसे तो पढ़ने के लिए सुबह का समय सबसे उपयुक्त होता है क्योंकि उस समय जो पढ़ा जाता है वह जल्दी याद हो जाता है लेकिन जो भी समय आपको सही और उचित लगे उसे प्राथमिकता दें। सोचत मीडिया से दूरी बनाए रखें कुछ छात्र ऐसे होते हैं जिनकी पढ़ाई में बिल्कुल भी रुचि नहीं होती है। आज के समय में यह इसका कारण सोशल वेबसाइट, मोबाइल पर वीडियो देखना, ऑनलाइन गेम आदि हो सकते हैं। इसलिए जरूरी है कि पढ़ाई के लिए अनुकूल माहौल बनाया जाए। ऐसे में जरूरी है कि कुछ समय के लिए इन सोशल साइट्स से दूर रहें और शांतिपूर्ण माहौल में पढ़ें। अगर बच्चा पढ़ रहा है तो परिवार के सदस्यों की उसके कमरे में बार-बार नहीं जाना चाहिए। पढ़ते समय कुछ मिन्ट आराम करें पढ़ने के समय के बीच में ब्रेक भी महत्वपूर्ण



हैं क्योंकि आप ऐसे रोज़ेबत नहीं हैं जो बिना आराम किए घंटों पढ़ सकें। जानकारों के मुताबिक पढ़ने से 45 मिनट दूर इसके बाद 10-15 मिनट का ब्रेक जरूरी है। अगर आपको बार-बार पढ़ने के बाद भी कुछ बातें समझ में नहीं आ रही हैं तो आप अपने शिक्षक या सहपाठी को मदद ले सकते हैं। पढ़ाई करते समय यह न सोचें कि यह विषय बहुत कठिन है, मैं इसे पढ़ नहीं पाऊँगा, इसलिए इसे छोड़ दें, लेकिन अच्छे अंक प्राप्त करने के लिए दिल से पढ़ाई करें। अपने आप से प्रश्न पूछें किसी भी पाठ को याद करने के बजाय उसे समझने की कोशिश करें, ताकि वह आपके दिमाग से बाहर न जाए। कभी भी लैटकर न पढ़ें क्योंकि इससे आप पढ़ेंगे कम और सोएंगे ज्यादा। पिछले दिनों में नया पढ़ने के बजाय दोहराने पर ध्यान दें। यदि कोई महत्वपूर्ण जानकारी मिलती है, तो उसे अपनी कॉपी में लिख लें और उसे रखाइकत कर दें। विभिन्न मॉडल टैस्ट पेपर हल करें। अपने आप से पूछें कि आप जिस लक्ष्य को हासिल करना चाहते हैं, उसके लिए आप कितनी मेहनत कर रहे हैं। अगर नहीं तो ऐसा क्यों ?

स्वास्थ्य का ध्यान रखें पेपर के दौरान अपनी सेहत की विशेष ध्यान रखें। किसी भी तरह के तनाव से दूर रहें। 7-8 घंटे की नींद बहुत जरूरी है क्योंकि शरीर थके होने के कारण पढ़ाई में मन नहीं लगता है। परीक्षा में कठिन प्रश्नों पर समय नष्ट न करें। जो आपसे अच्छे से सवाल करता है जैसे वे आते हैं, उन्हें पहले करो। अपने आप को मानसिक रूप से तैयार करें कि अगर पेपर में सिलेबस से कुछ निकलकर आता है या पढ़ा हुआ या नहीं रहता है तो घबराते के बजाय उसे कैसे हल करें। कठिन विषयों को अधिक समय दे स्कुल में आपको हर विषय के लिए बराबर समय मिलता है, चाहे वह आपको आसान लगे या मुश्किल, लेकिन घर पर आप उस विषय को ज्यादा समय दे सकते हैं, जिसमें आपको लगता है कि आपको इसमें और मेहनत करने की जरूरत है। कभी-कभी ऐसा देखा जाता है। कि कई बच्चे परीक्षा आने पर खाते पीते हैं वे भी चले जाते हैं उन्हें ऐसा बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसा करना आपको सेहत को नुकसान पहुंचा।

2025 सीबीएसई/आईसीएसई/राज्य बोर्ड परीक्षा के डर पर काबू पाने के लिए युक्तियाँ

विजय गर्ग

कि सी भी छात्र के लिए तनावग्रस्त या चिंतित होना बिल्कुल स्पष्ट है, जब वह बोर्ड परीक्षा देने जा रहे हैं, चाहे वह सीबीएसई/आईसीएसई/राज्य बोर्ड या किसी अन्य राज्य बोर्ड की हो। दरअसल, 10वीं कक्षा के छात्र, जिनके लिए बोर्ड परीक्षा जीवन की पहली बड़ी चुनौती बनकर आती है, बड़ी परीक्षा देने से ज्यादा डरते हैं। लेकिन, प्रिय विद्यार्थियों! बोर्ड परीक्षा के बारे में कुछ भी असाधारण नहीं है क्योंकि यह किसी भी अन्य नियमित परीक्षा के समान है जो आपने जरूरी है क्योंकि शरीर थके होने के कारण पढ़ाई में मन नहीं लगता है। परीक्षा में कठिन प्रश्नों पर समय नष्ट न करें। जो आपसे अच्छे से सवाल करता है जैसे वे आते हैं, उन्हें पहले करो। अपने आप को मानसिक रूप से तैयार करें कि अगर पेपर में सिलेबस से कुछ निकलकर आता है या पढ़ा हुआ या नहीं रहता है तो घबराते के बजाय उसे कैसे हल करें। कठिन विषयों को अधिक समय दे स्कुल में आपको हर विषय के लिए बराबर समय मिलता है, चाहे वह आपको आसान लगे या मुश्किल, लेकिन घर पर आप उस विषय को ज्यादा समय दे सकते हैं, जिसमें आपको लगता है कि आपको इसमें और मेहनत करने की जरूरत है। कभी-कभी ऐसा देखा जाता है। कि कई बच्चे परीक्षा आने पर खाते पीते हैं वे भी चले जाते हैं उन्हें ऐसा बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसा करना आपको सेहत को नुकसान पहुंचा।

के निरंतर प्रवाह को सुनिश्चित करने और मस्तिष्क पर शत प्रभाव डालने के लिए हमेशा छोटे, बार-बार, पॉप्टिक भोजन लें। 2. अच्छी नींद और निश्चित समय पर सोयें ध्वनिस्थिर नींद रात को अच्छी नींद लेने के कई महत्वपूर्ण फायदे हैं। पूरे दिन कड़ी मेहनत करने के बाद, शरीर के अन्य अंगों को तरह हमारा मस्तिष्क भी थक जाता है और काम करने की अपनी क्षमता खो देता है। एक अच्छी और आरामदायक रात की नींद आपके दिमाग और शरीर को शक्ति प्रदान करती है। यह अगले दिन को एक नई शुरुआत देता है। इसके अलावा, नींद आपके मानसिक स्वास्थ्य का एक प्रमुख घटक है। आपकी संज्ञानात्मक क्षमताओं को बढ़ाता है। यह आपको ध्यान केंद्रित करने और अधिक रचनात्मक तरीके से सोचने में मदद करता है। जब आप अच्छी तरह से आराम करते हैं, तो आप अधिक खुश और अधिक आशावादी महसूस करते हैं। नींद निराशा, चिंता और अवसाद की भावनाओं को कम करने में मदद करती है। इस प्रकार, एक छात्र के लिए, उचित नींद सफलता का रहस्य बन सकती है। गणित का अध्ययन करें 3. शांति के लिए अपने मस्तिष्क का व्यायाम करें मस्तिष्क शांति व्यायाम व्यायाम मस्तिष्क के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि पूरे शरीर के लिए। व्यायाम इंजूलिन प्रतिक्रिया को कम करे, मस्तिष्क में नई रक्त वाहिकाओं की रिहाई और अस्तित्व को उत्तेजित करके मस्तिष्क को लाभ पहुंचाता है। हल्के व्यायाम का अभ्यास करें जो मानसिक तनाव को दूर करने और ध्यान केंद्रित करने और सीखने की क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। ध्यान एक ऐसा अभ्यास हो सकता है जो हमें नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलना और रचनात्मक विचारों को रोपना सिखाता है। यह आपको शांति और सुकून से भरने दुनिया में ले जाता है। इसके अलावा, प्रत्येक अध्ययन सत्र की शुरुआत और अंत में महरी शांति लेने के व्यायाम आपको ऊर्जा के स्तर को फिर से जीवित करने में मदद करेंगे। हईसी को फिर से तनाव दूर करने की

सबसे अच्छी दवा माना जाता है। हईसी मस्तिष्क के कई क्षेत्रों पर काम करती है और साथ ही तनाव को भी कम करती है। तनाव मुक्त और निडर दिमाग आपनाने के लिए तेज चलता है, तैराकी और न्याय सभी उत्कृष्ट व्यायाम हैं। 4. एक व्यवस्थित अध्ययन कार्यक्रम बनाना एक संयोजित अध्ययन अनुसूची अपने मस्तिष्क को अपनी दिनचर्या के प्रति सचेत रखें ताकि वह आली कपाई के लिए प्रभावी तैयार रहे और उसके पास परीक्षा के भयावह दृश्य के बारे में सोचने का समय न हो। एक अच्छा अध्ययन कार्यक्रम आपको परीक्षा के लिए अच्छी तरह से तैयार करने के लिए पर्याप्त है। आपको यह सूचीबद्ध करना होगा कि आपको प्रत्येक विषय के लिए क्या दोहराना है और फिर उसे परीक्षा से पहले बचे दिनों की संख्या से विभाजित करें यदि आपने कड़ी मेहनत की है और परीक्षा देने के लिए पर्याप्त तैयार हैं तो आने वाली चुनौती से डरने का कोई कारण नहीं है। 5. अपने आप को सकारात्मक विचारों से पुरस्कृत करें सकारात्मक विचार रखें सुनिश्चित करें कि आप प्रत्येक दिन अपने शेड्यूल के अनुसार लक्ष्य तक पहुँचें और जब आप पूर्ण निर्धारित लक्ष्य प्राप्त कर लें, तो अपने आप को सकारात्मक विचारों से पुरस्कृत करें, जैसे रहीं ई मैंने यह कर लिया है।", "मैं निश्चित रूप से समय से पहले शेष भाग पूरा कर लूँगा।" इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा और आपकी कार्यक्षमता में तेजी आएगी। परीक्षा पत्र में दर्शाई गई निर्धारित अवधि के भीतर सफलता में पेपर हल करने का प्रयास करें, ताकि परीक्षा पैटर्न से परिचित हो सकें और समय प्रबंधन सीख सकें। इससे आपको अंतिम परीक्षा में बैठने के अनुभव का अवलोकन होगा और आपका दिमाग आसान विचारों से भर जाएगा। 6. अध्ययन के लिए छोटे-छोटे, बार-बार ब्रेक लें बार-बार अध्ययन विराम लगातार लंबे समय तक पढ़ाई करने से आपका दिमाग और शरीर तनावग्रस्त और थका हुआ हो सकता है जो अंततः आपके मस्तिष्क में डरावने विचारों को जन्म देता है।

दिसंबर में घर का बना खाना हुआ महंगा, टमाटर और आलू के दाम बढ़ने का दिखा असर

परिवहन विशेष न्यून

दिसंबर में शाकाहारी थाली तैयार करने की औसत लागत छह प्रतिशत बढ़कर 31.6 रुपये प्रति प्लेट हो गई जबकि पिछले साल इसी महीने यह 29.7 रुपये थी। वहीं दिसंबर में शाकाहारी थाली तैयार करने की औसत लागत छह प्रतिशत बढ़कर 31.6 रुपये प्रति प्लेट हो गई जबकि पिछले साल इसी महीने यह 29.7 रुपये थी। मांसाहारी थाली के मामले में ब्रायलर की कीमत में 20 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

मुंबई। टमाटर और आलू जैसे खाद्य पदार्थों की कीमतें बढ़ने से दिसंबर में घर में बनाए जाने वाले खाने की कीमतों में वृद्धि हुई है। रेटिंग एजेंसी क्रिसिल की एक रिपोर्ट के मुताबिक दिसंबर में शाकाहारी थाली तैयार करने की औसत लागत छह प्रतिशत बढ़कर 31.6 रुपये प्रति प्लेट हो गई, जबकि पिछले साल इसी महीने यह 29.7 रुपये थी। हालांकि नवंबर में शाकाहारी थाली की लागत 32.7 रुपये थी।



आम आदमी के खाने पर होने वाले खर्च का आकलन करने वाली रोटी, चावल, दर रिपोर्ट में क्रिसिल ने पाया कि दिसंबर में मांसाहारी थाली की कीमत पिछले साल की तुलना में 12 प्रतिशत और नवंबर की तुलना में तीन प्रतिशत

बढ़कर 63.3 रुपये हो गई। खाद्य पदार्थों के महंगे होने के कारणों के बारे में रिपोर्ट में कहा गया है कि दिसंबर में टमाटर की कीमतें 24 प्रतिशत बढ़कर 47 रुपये प्रति किलोग्राम हो गईं, जबकि आलू की कीमतें 50 प्रतिशत बढ़कर 36 रुपये प्रति किलोग्राम हो गईं। रिपोर्ट में कहा गया है कि सरकार द्वारा आयात शुल्क में बढ़ोतरी के कारण वनस्पति तेल की कीमत में 16 प्रतिशत की वृद्धि हुई है, जिससे आम

आदमी की दिक्कतों में इजाफा हुआ है। रिपोर्ट में कहा गया है कि पिछले साल के मुकाबले एलपीजी ईंधन की कीमतों में 11 प्रतिशत की गिरावट आई है, जिसने उच्च लागत के प्रभाव को कम करने में मदद की है।

मांसाहारी थाली भी हुई महंगी
मांसाहारी थाली के मामले में ब्रायलर की कीमत में 20 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। इसका कुल भोजन लागत की गणना में 50 प्रतिशत भार होता है। खास बात यह है कि पिछले साल मांसाहारी थाली की बढ़ी हुई कीमत में ब्रायलर के मूल्य में हुई वृद्धि प्राथमिक कारण थी। नवंबर की तुलना में मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र और गुजरात से ताजा आपूर्ति के बीच टमाटर की कीमतों में 12 प्रतिशत की गिरावट आई, जिससे शाकाहारी थाली की लागत में तीन प्रतिशत की कमी आई है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि प्याज की कीमतों में 12 प्रतिशत और आलू की कीमतों में दो प्रतिशत की गिरावट ने नवंबर और दिसंबर के बीच कीमतों में गिरावट को और बढ़ा दिया। रिपोर्ट में कहा गया है कि शीत लहर के कारण उत्पादन में गिरावट, त्योहारी और शादी-ब्याह की मांग में वृद्धि तथा चारे की ऊंची लागत के कारण ब्रायलर की कीमतों में 11 प्रतिशत की वृद्धि हुई, जिसके चलते दिसंबर में मांसाहारी थाली की लागत में तीन प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

स्टैंडर्ड ग्लास का खुल गया आईपीओ, पैसे लगाने से पहले जानें डिटेल्स

स्टैंडर्ड ग्लास लाइनिंग टेक्नोलॉजी लिमिटेड का IPO सोमवार को शेयर बिक्री के लिए खुलने के कुछ ही मिनटों के भीतर पूरी तरह से सब्सक्राइब हो गया। एनएसई के आंकड़ों के अनुसार IPO को 20829567 शेयरों की पेशकश के मुकाबले 67040315 शेयरों के लिए बोलियां मिलीं। इसका मतलब कि यह आईपीओ शुरूआती घंटों में ही 3.22 गुना से अधिक सब्सक्राइब हो गया है।

नई दिल्ली। इंजीनियरिंग इक्विपमेंट बनाने वाली स्टैंडर्ड ग्लास लाइनिंग टेक्नोलॉजी का आईपीओ आज यानी 6 जनवरी को खुल गया। इसे 8 जनवरी तक सब्सक्राइब कर सकते हैं। कंपनी IPO से 410.05 करोड़ रुपये जुटाएगी। स्टैंडर्ड ग्लास लाइनिंग टेक्नोलॉजी IPO के लिए प्राइस बैंड 133-140 रुपये प्रति शेयर है। एक लॉट में 107 शेयर रहेंगे। शेयरों का अलॉटमेंट 9 जनवरी और लिस्टिंग 13 जनवरी को होगी। इस आईपीओ को ग्रे मार्केट में काफी अच्छा रिसॉन्स मिल रहा है।

ग्रे मार्केट में केसा है रिसॉन्स
Standard Glass Lining के शेयर ग्रे मार्केट में 97 रुपये या 69.29 फीसदी के प्रीमियम पर ट्रेड कर रहे हैं। इस हिसाब से शेयर की लिस्टिंग 237 रुपये के भाव पर हो सकती है। ग्रे मार्केट एक अनऑथराइज्ड मार्केट है, जहां किसी कंपनी के शेयर उसकी शेयर मार्केट में लिस्टिंग तक ट्रेड करते हैं। हालांकि, यहां भाव तेजी से बदलते हैं। यही वजह है कि एक्सपर्ट जीएमपी के बजाय कंपनी के फंडामेंटल्स देखकर निवेश की सलाह देते हैं।

आईपीओ के पैसों का इस्तेमाल Standard Glass Lining Technology का यह IPO पूरी तरह से नए शेयरों का इश्यू है। कंपनी आईपीओ से मिलने वाले पैसों का इस्तेमाल मशीनरी और इक्विपमेंट की खरीद के लिए करेगी, जिसका मकसद कंपनी के कारोबार का विस्तार करना है। साथ ही कुछ पैसों से कर्ज चुकाएगी और बाकी का यूज इनऑर्गेनिक प्रोथे के लिए और सामान्य कॉर्पोरेट उद्देश्यों के लिए करेगी।

Standard Glass की वित्तीय सेहत
स्टैंडर्ड ग्लास का नेट प्रॉफिट वित्त वर्ष 2022 में 25.15 करोड़ रुपये था। यह अगले वित्त वर्ष 2023 में उछलकर 53.42 करोड़ रुपये और वित्त वर्ष 2024 में 60.01 करोड़ रुपये पर पहुंच गया। अगर मौजूदा वित्त वर्ष 2024-25 की बात करें, तो पहली छमाही अप्रैल-सितंबर 2024 में इसे 36.27 करोड़ रुपये का नेट प्रॉफिट हुआ था। इसका रेवेन्यू 312.1 करोड़ रुपये तक पहुंच गया है।

स्टैंडर्ड ग्लास का बिजनेस क्या है?
स्टैंडर्ड ग्लास की शुरुआत 2012 में हुई थी। यह फार्मान्युटिकल और केमिकल सेक्टर के लिए इंजीनियरिंग इक्विपमेंट बनाती है। स्टैंडर्ड ग्लास लाइनिंग फार्मान्युटिकल और केमिकल निर्माताओं के लिए डिजाइन, इंजीनियरिंग, मैनुफैक्चरिंग, असेंबली, इंस्टॉलेशन और स्टैंडर्ड ऑपरेटिंग प्रोसीजर जैसी कई चीजों के लिए सॉल्यूशंस उपलब्ध कराती है। इसके प्रोडक्ट पोर्टफोलियो में रिपेक्शन सिस्टम, स्टोरेज, सेपरेशन एंड ड्राइंग सिस्टम और प्लांट, इंजीनियरिंग व सर्विसेज शामिल हैं।

चांदी पर भी मिलेगी शुद्धता की गारंटी, चांदी हॉलमार्किंग अनिवार्य करने की तैयारी; जानें पूरी डिटेल्स

परिवहन विशेष न्यून

सरकार काफी समय से चांदी की हॉलमार्किंग अनिवार्य करना चाहती है। खाद्य एवं उपभोक्ता मामलों के मंत्री प्रहलाद जोशी ने भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) से कहा है कि वह चांदी और चांदी की कलाकृतियों के लिए अनिवार्य हॉलमार्किंग लागू करने पर विचार करें। उन्होंने कहा है कि उपभोक्ता लंबे समय से इसकी मांग कर रहे हैं। आइए जानते हैं कि इसकी पूरी डिटेल्स।

नई दिल्ली। गोल्ड के लिए अनिवार्य हॉलमार्किंग जून 2021 में लागू हुई। उससे पहले शुद्ध सोना खरीदना काफी मुश्किल होता था। कई बार ग्राहकों को शुद्ध सोने के नाम नकली सोना बेच दिया जाता था। अब चांदी खरीदने में यही समस्या देखने को मिलती है।

दरअसल, पिछले कुछ महीनों की चांदी की कीमतों में जोरदार उछाल आया है। यह एक लाख प्रति किलो के पार भी पहुंच गई थी। इससे नकली चांदी बिकने के मामलों में भी तेजी आई। सरकार इसे रोकने के लिए सिल्वर हॉलमार्किंग को अनिवार्य

बनाने की तैयारी कर रही है।

चांदी हॉलमार्किंग पर सरकार का रुख खाद्य एवं उपभोक्ता मामलों के मंत्री प्रहलाद जोशी का कहना है कि भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) को उपभोक्ताओं की मांग के बाद चांदी और चांदी की कलाकृतियों के लिए अनिवार्य हॉलमार्किंग लागू करने पर विचार करना चाहिए। उन्होंने सोमवार को 78वें बीआईएस स्थापना दिवस समारोह में कहा, 'रचांदी की हॉलमार्किंग के लिए उपभोक्ताओं की मांग है। बीआईएस को इस पर विचार-विमर्श करके उचित फैसला लेना चाहिए।' सरकार का मानना है कि सिल्वर हॉलमार्किंग अनिवार्य होने से चांदी की बिक्री में थोड़ा धड़की के मामले में कम होगा।

सोने की हॉलमार्किंग है अनिवार्य
सरकार ने फिलहाल सिर्फ सोने के आभूषणों और कलाकृतियों के लिए हॉलमार्किंग अनिवार्य कर रखी है। इसकी शुद्धता को 24, 22, 18 और 14 कैरेट में बांटा गया है। 124 कैरेट का गोल्ड सबसे शुद्ध माना गया है। हॉलमार्किंग का मकसद उपभोक्ता हितों की रक्षा करना और उत्पाद की प्रामाणिकता सुनिश्चित करना है।

मौजूदा हॉलमार्किंग सिस्टम में एक यूनिक अंक का अल्फान्यूमरिक कोड (HUID) शामिल है, जो सोने की शुद्धता को प्रमाणित करता है। अगर चांदी की हॉलमार्किंग अनिवार्य होती है, तो इसकी गुणवत्ता को सुनिश्चित करने में काफी मदद मिलेगी।

चांदी की हॉलमार्किंग में दिक्कत क्या है?
सरकार काफी समय से चांदी की हॉलमार्किंग अनिवार्य करना चाहती है, लेकिन इसमें एक समस्या है। दरअसल, चांदी में सोने की तरह कैरेट नहीं होता है। इसके चलते चांदी की हॉलमार्किंग करना आसान नहीं है।

यही वजह है कि बीआईएस ने अभी तक चांदी की हॉलमार्किंग के बारे में कोई ठोस कदम नहीं उठाया है। हालांकि, सरकार के हालिया रुख के बाद बीआईएस चांदी की हॉलमार्किंग से जुड़े सभी पहलुओं पर विचार करना शुरू कर सकता है। इससे जल्द ही सिल्वर हॉलमार्किंग शुरू होने की संभावना रहेगी।

विमान में यात्रियों को हेल्थ प्रॉब्लम से मिलेगी राहत! बोर्डिंग से पहले एक्सरसाइज कराएगी सरकार

परिवहन विशेष न्यून

स्वास्थ्य मंत्रालय के आदेश के मुताबिक हर यात्री को बोर्डिंग यानी विमान में चढ़ने से पहले 2 से 3 मिनट तक शारीरिक व्यायाम कराया जाएगा। इसकी जिम्मेदारी एयरपोर्ट पर तैनात CISF के जवान उठाएंगे। हालांकि यह पूरी तरह से यात्री पर रहेगा कि वह एक्सरसाइज करना चाहता है या नहीं। आइए इस पहल के बारे में विस्तार से जानते हैं।

नई दिल्ली। अब हवाई यात्रियों के लिए एक नई पहल शुरू हो रही है। इसके तहत एयरपोर्ट पर यात्रियों को विमान में सवार होने से पहले व्यायाम करना होगा। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने इसके लिए आदेश भी जारी कर दिया है। व्यायाम कराने की जिम्मेदारी CISF को दी गई है। आइए जानते हैं कि स्वास्थ्य मंत्रालय की नई पहल क्या है और इसकी शुरुआत क्यों की गई है।

क्या है स्वास्थ्य मंत्रालय की नई पहल
स्वास्थ्य मंत्रालय के आदेश के मुताबिक, हर यात्री को बोर्डिंग यानी विमान में चढ़ने से पहले 2 से 3 मिनट तक शारीरिक व्यायाम कराया जाएगा। इसकी जिम्मेदारी एयरपोर्ट पर तैनात CISF के जवान उठाएंगे। हालांकि, यह पूरी तरह से स्वीच्छिक रहेगा। इसका मतलब है कि अगर यात्री किसी भी वजह से



एक्सरसाइज नहीं करना चाहता, तो वो सीधे मना कर सकता है।
बोर्डिंग से पहले एक्सरसाइज जरूरी क्यों?
इस पहल का मकसद यात्रियों को हेल्दी ट्रेवल का

एक्सपीरियंस देना है, क्योंकि स्ट्रेचिंग करने से मांसपेशियों की अकड़न को रोकने में मदद मिलती है। इससे ब्लड सर्कुलेशन में भी सुधार होता है। यह डीप वेन थ्रोम्बोसिस (डीवीटी) के जोखिम को कम करता

है। साथ ही, हैमस्ट्रिंग, कूल्हों, कंधों और गर्दन जैसे अंगों की मांसपेशियों में आने वाले तनाव को कम करता है।

पहली बार एयरपोर्ट पर ऐसी पहल की शुरुआत
दावा किया जा रहा है कि यह दुनिया भर के एयरपोर्ट पर अपनी तरह का पहला कदम है। CISF जवानों ने रविवार को जोधपुर एयरपोर्ट पर यात्रियों को विमान में चढ़ने से पहले व्यायाम कराया, ताकि यात्रा का अनुभव थकावट भरा न रहे। सरकार सभी विमानन कंपनियों को भी इस कार्यक्रम को अपनाने और उसका विस्तार करने के लिए प्रोत्साहित कर रही है।

ज्यादा वेटिंग पीरियड की समस्या में भी मदद
कई यात्री बोर्डिंग गेट पर काफी लंबे समय तक इंतजार करते हैं और वे इस दौरान बोर भी हो जाते हैं। सरकार की एक्सरसाइज वाली पहल से उनकी बोरियत को कम करने में भी मदद मिलेगी। अधिकारियों के मुताबिक, यह पहल न सिर्फ यात्रियों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि इसे लंबे समय तक बैठने या देरी के कारण होने वाली परेशानियों को रोकने में मदद मिलेगी। सीआईएसएफ ने अपने जवानों को छह तरह की स्ट्रेचिंग का प्रशिक्षण दिया है। इसमें साइड स्ट्रेच, हॉरिजेंटल, वर्टिकल और काफ मसल स्ट्रेचिंग शामिल हैं।

नारायण मूर्ति की इन्फोसिस ने सैलरी हाइक का फैसला टाला, जानें किस वजह से किया फैसला

Infosys defers annual hikes
इन्फोसिस के फाउंडर एन नारायण मूर्ति अक्सर अपने वर्क कल्चर से जुड़े बयानों की वजह से चर्चा में रहते हैं। उनका कहना है कि देश की तरक्की के लिए लोगों को एक हफ्ते में 70 घंटे तक काम करना चाहिए। नारायण मूर्ति की इन्फोसिस ने अब कर्मचारियों की सैलरी हाइक को टालने मौजूदा वित्त वर्ष की चौथी तिमाही तक टालने का फैसला किया है।

नई दिल्ली। अरबपति कारोबारी एन नारायण मूर्ति की आईटी कंपनी इन्फोसिस ने अपने कर्मचारियों की सैलरी हाइक को वित्त वर्ष 2024-25 की चौथी तिमाही तक टालने का फैसला किया है। इन्फोसिस में साल की शुरुआत में वेतन बढ़ाने का चलन रहा है। लेकिन, इस बार कंपनी ने सैलरी हाइक फैसला टाल दिया है।

इन्फोसिस ने सैलरी हाइक का फैसला क्यों टाला?
दरअसल, इस समय ग्लोबल इकोनॉमी में अनिश्चितता का माहौल है। इस आईटी कंपनियों को डर लग रहा है कि उनके क्लाइंट उन सर्विसेज पर खर्च घटा सकते हैं, जो ज्यादा जरूरी नहीं होती हैं। यही वजह



है कि देश की दूसरी सबसे बड़ी आईटी कंपनी इन्फोसिस ने कर्मचारियों की सैलरी हाइक को टालने का फैसला किया है। इन्फोसिस में आखिरी बार सैलरी नवंबर 2023 में बढ़ी थी।
वर्क कल्चर से जुड़े विवादों में रहे हैं नारायण मूर्ति

इन्फोसिस के फाउंडर एन नारायण मूर्ति सख्त वर्क कल्चर के हिमायती माने जाते हैं। उनका कहना है कि देश की आर्थिक तरक्की के लिए जरूरी है कि लोग सप्ताह में 70 घंटे तक काम करें। हालांकि, इस मामले को लेकर उनकी सोशल मीडिया पर काफी

आलोचना भी होती है। लेकिन, उन्होंने कई बार स्पष्ट किया है कि वह वर्क-लाइफ बैलेंस में यकीन नहीं रखते हैं। अब इन्फोसिस के सैलरी हाइक का फैसला टालने के बाद नारायण मूर्ति एक बार फिर से सोशल मीडिया यूजर्स के निशाने पर हैं।

दूसरी आईटी कंपनियों का क्या हाल है?
इन्फोसिस इक्लैटि कंपनी नहीं है, जिसमें सैलरी हाइक का फैसला टाला है। इससे पहले HCL टेक, LTI माइंड ट्री और L&T टेक्नोलॉजी सर्विसेज जैसी कई प्रमुख आईटी कंपनियों ने कुछ इसी तरह का फैसला लिया था। उन्होंने चुनौतीपूर्ण कारोबारी माहौल के बीच लागत पर नियंत्रण रखने और मुनाफा बनाए रखने के लिए हाल की तिमाहियों में वेतन वृद्धि में देरी की है।
क्या आईटी सेक्टर में संकट बढ़ रहा है?
आईटी कंपनियों का सैलरी हाइक का फैसला टालना जाहिर करता है कि इस सेक्टर में चुनौतियां बढ़ रही हैं। कंपनियों को असल में अपने मुनाफे और कर्मचारियों की वेतन वृद्धि के बीच संतुलन साधना पड़ रहा है। अगर कंपनियां उचित सैलरी नहीं बढ़ाती हैं, तो कर्मचारियों को कंपनी छोड़ने की दर बढ़ सकती है। वहीं, सैलरी हाइक से उनका मुनाफा प्रभावित हो सकता है।

शेयर मार्केट हुआ धड़ाम, जानिए किस वजह से संसेक्स-निफ्टी में आई भारी गिरावट



शेयर बाजार आज क्रैश हो गया है। संसेक्स और निफ्टी 1 फीसदी से ज्यादा की गिरावट के साथ ट्रेड कर रहे हैं। सकी वजह ह्यूमन मेटान्यूमोवायरस (HMPV Virus) को बताया जा रहा है। एचएमपीवी सांस संबंधी वायरस है। इसके लक्षण सर्दी जैसे हैं लेकिन यह उससे अधिक अधिक घातक है। इससे बच्चों और बुजुर्गों को ज्यादा खतरा है क्योंकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता ज्यादा कमजोर होती है।

नई दिल्ली। भारतीय शेयर बाजार सोमवार (6 दिसंबर) को क्रैश हो गया है। इसकी वजह ह्यूमन मेटान्यूमोवायरस (HMPV Virus) को बताया जा रहा है। यह वायरस चीन में काफी तेजी से फैल रहा है और अब इसकी एंट्री भारत में भी हो गई है। बेंगलुरु में 8 महीने का बच्चा HMPV Virus से संक्रमित पाया गया है। कर्नाटक में ही इस वायरस का दूसरा मामला सामने आया है। इसी खबर के शेयर मार्केट एकदम से क्रैश हो गया। संसेक्स और निफ्टी एक-एक फीसदी से अधिक की गिरावट के साथ ट्रेड कर रहे हैं।

HMPV Virus क्या है और कितना?
एचएमपीवी सांस संबंधी वायरस है। इसके लक्षण सर्दी जैसे हैं, लेकिन यह उससे अधिक अधिक घातक है। इससे बच्चों और बुजुर्गों को ज्यादा खतरा है क्योंकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता ज्यादा कमजोर होती है। इससे सांस संबंधी पुरानी बीमारियां गंभीर रूप ले सकती हैं।

हालांकि, अभी हेल्थ एक्सपर्ट दावा रहे हैं कि HMPV वायरस कोविड-19 की तरह जानलेवा या घातक नहीं है। बस कुछ व्यक्तियों में यह फेफड़ों के संक्रमण का कारण बन सकता है।
HMPV Virus की वजह से क्रैश हुआ शेयर बाजार?
एक्सपर्ट का मानना है कि HMPV Virus ने निवेशकों की चिंता जरूर बढ़ाई है, क्योंकि निवेशकों को कोरोना काल याद है। आने वाले कुछ दिनों में शेयर मार्केट की चाल HMPV Virus से जरूर प्रभावित होगी। आज संसेक्स की टॉप-30 में से सिर्फ 5 कंपनियां हरे निशान में हैं।
टाटा स्टील और कोटक महिंद्रा में तीन-तीन फीसदी से अधिक की गिरावट आई है। निफ्टी 50 भी करीब डेढ़ फीसदी की गिरावट के साथ ट्रेड कर रहा है। आज एमिड कैप और स्मॉल कैप के अधिकतर शेयरों में 4 से 5 फीसदी का करेक्शन देखने को मिल रहा है।
तीसरी तिमाही के नतीजों को लेकर भी चिंतित है निवेशक
वित्त वर्ष 2024-25 की पहली दो तिमाही में कंपनियों के वित्तीय नतीजे काफी खराब रहे। यही वजह है कि निवेशक तीसरी तिमाही के वित्तीय नतीजों को लेकर डरे हुए हैं, जो इसी हफ्ते से आने शुरू हो जाएंगे। अगर इस तिमाही में भी नतीजे खराब ही रहते हैं, तो आने वाले दिनों में बिकवाली और भी ज्यादा बढ़ सकती है।
साथ ही, कूड ऑयल की कीमतें भी लगातार बढ़ रही हैं और रुपया भी डॉलर के मुकाबले कमजोर हो रहा है। इन सबके चलते भी निवेशकों की चिंता बढ़ी है।

देशभर की महिलाओं के पास बड़ा मौका, मोदी सरकार शुरू करने जा रही ये ट्रेनिंग; लाखों में होगी कमाई

परिवहन विशेष न्यूज

मोदी सरकार देशभर में महिलाओं की आय बढ़ाने के प्लान पर काम कर रही है। यही वजह है कि अब महिलाओं को डिजिटल मार्केटिंग एंड ई-कॉमर्स वित्तीय प्रबंधन ऑनलाइन सेवा फूड इंडस्ट्री आधुनिक कृषि ड्रोन तकनीक हेल्थ केयर सप्लाय चेन लाजिस्टिक्स जैसे क्षेत्र में काम करने की ट्रेनिंग दी जाएगी। इन कोर्स में कुशल बनने के बाद महिलाओं की आय में इजाफा होना लाजिमी है।

नई दिल्ली। महिलाओं को आर्थिक रूप से सक्षम बनाने के लिए यू तो केंद्र सरकार की कई योजनाएं चल रही हैं, लेकिन अब कौशल विकास एवं उद्यमशीलता मंत्रालय और ग्रामीण विकास मंत्रालय ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के इस संकल्प को मिशन मोड पर आगे बढ़ाने के लिए कदम कसी है।

दोनों मंत्रालयों ने तय किया है कि स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी महिलाओं को आवश्यक विधाओं में कौशल प्रशिक्षण देकर कार्य-कुशलता बढ़ाई जाए। इसके लिए नए सिरे से पाठ्यक्रम भी तैयार किए जाएंगे।



लखपति दीदी की श्रेणी में अधिक महिलाओं को शामिल करने का प्रयास

सरकार का प्रयास है कि अधिक से अधिक महिलाओं को लखपति दीदी की श्रेणी में लाया जा सके। विभिन्न वर्गों के अर्थवर्धियों के चल रहे कौशल विकास कार्यक्रमों से इतर पहली बार महिलाओं को फोकस करते हुए कौशल विकास एवं उद्यमशीलता मंत्रालय और ग्रामीण विकास मंत्रालय साझा प्रयास करने जा रहे हैं।

देशभर में 90.87 लाख स्वयं सहायता समूह

सूत्रों ने बताया कि यह पहल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के इस संकल्प से प्रेरित है, जिसमें उन्होंने

तीन करोड़ महिलाओं को लखपति दीदी बनाने का संकल्प लिया है। सरकारी आंकड़ों के अनुसार, देशभर में वर्तमान में 90.87 लाख स्वयं सहायता समूह संचालित हैं, जिनसे 10.05 करोड़ महिला सदस्य जुड़ी हुई हैं। वह विभिन्न प्रकार के कार्य कर रही हैं, जिनसे उनकी आय हो रही है।

महिलाओं की आय बढ़ाने पर जोर

ग्रामीण विकास मंत्रालय ने तमाम मंत्रालयों के सहयोग से दीनदयाल अंत्योदय योजना- राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन में कार्यक्रम शुरू किए। लखपति दीदी योजना पर जोर दिया तो एक करोड़ से अधिक महिलाओं की वार्षिक एक आय एक लाख को पार कर गई। सरकार का मानना है कि

यदि स्वयं सहायता समूहों में काम कर रही इन महिलाओं को कार्य-कुशलता को बढ़ा दिया जाए तो इनकी आय बढ़ना भी स्वाभाविक है। इससे ग्रामीण अर्थव्यवस्था को भी मजबूती मिलेगी।

इन विषयों को मिलेगी ट्रेनिंग

कौशल विकास एवं उद्यमशीलता मंत्रालय और ग्रामीण विकास मंत्रालय मिलकर ट्रेनिंग कंटेंट और पाठ्यक्रम तैयार करेंगे। इसमें डिजिटल मार्केटिंग एंड ई-कॉमर्स, वित्तीय प्रबंधन, ऑनलाइन सेवा, फूड इंडस्ट्री, आधुनिक कृषि, ड्रोन तकनीक, हेल्थ केयर, सप्लाय चेन, लाजिस्टिक्स जैसे क्षेत्र शामिल हैं, जो महिलाओं की क्षमता को दृढ़ता विकसित कर सकते हैं कि वह अपने समूह के कारोबार को बढ़ाने के साथ ही आय भी बढ़ा सकें।

देशभर में होगी ट्रेनिंग

यह प्रशिक्षण कार्यक्रम कौशल विकास मंत्रालय द्वारा देशभर में बनाए गए केंद्र पर चलाए जाएंगे। सरकार का विचार यह भी है कि राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के सदस्यों को भी इसका प्रशिक्षण दिलाया जाए कि वह इन महिलाओं का मार्गदर्शन कैसे करेंगे कि वह अधिक से अधिक संख्या में लखपति दीदी बन सकें।

हाईवे ड्राइवर का चौकाने वाला बयान, मुझे हत्या करने की इच्छा हुई, इसलिए मैंने उसे मार डाला



मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओइंशा

भूवनेश्वर : संबलपुर जिले के धनकोवड़ा ब्लॉक के दो वरिष्ठ भाजपा नेताओं की हत्या के बाद स्थानीय इलाके में अफरा-तफरी मच गई है। हाईवे पर वाहन चलाकर नेता की निर्मम हत्या के मामले में बड़ा खुलासा। ड्राइवर ने कहा, मैं चाहा तो उसे मार दिया इस दुर्घटना में दो भाजपा नेताओं की मौत हो गई तथा दो अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। संबलपुर के निपिलिमा में घटी इस हदय विदारक घटना ने पूरे राज्य को झकझोर कर रख दिया है। बुर्ला पुलिस ने हत्या का मामला दर्ज कर लिया है और जांच के लिए हाइवा चालक को हिरासत में ले लिया है। इस घटना में जान गंवाने वालों में गोशाला मंडल के अध्यक्ष देवेन्द्र नायक और करडोला के पूर्व सरपंच मुरलीधर छुरिया शामिल थे। दो अन्य साथियों का गंभीर हालत में अस्पताल में

इलाज चल रहा है। मृतक देवेन्द्र के भतीजे जयंत नायक की शिकायत के आधार पर बुर्ला थाना पुलिस ने इस संबंध में मामला दर्ज कर घटना की जांच शुरू कर दी है।

हाइवे के ड्राइवर, अंगुल आथमलिक का नाम प्रसन्ना जेनामणि है। प्रसन्ना के बयान पर अब काफी चर्चा हो रही है। जानकारी के अनुसार, पुलिस को दिए अपने बयान में उसने कहा, मुझे हत्या करने की इच्छा हुई, इसलिए मैंने उसे मार डाला।

देवेन्द्र नायक और मुरलीधर छुरिया की शनिवार रात सड़क दुर्घटना में मौत हो गई थी, जब वे पूर्व विधायक नौरी नायक से मुलाकात कर कार से भुवनेश्वर से चिपिलिमा लौट रहे थे। डर के मारे ड्राइवर कच्ची सड़क पर गाड़ी चलाने लगा। हालांकि, कार हाईवे पर एक ट्रैक्टर ट्राली से टकराने के बाद पलट गई।

'हम लगातार निगरानी रख रहे हैं', HMPV के बढ़ते मामलों पर क्या बोले स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा?

परिवहन विशेष न्यूज

भारत में भी सोमवार को एचएमपीवी वायरस के मामले सामने आने के बाद लोगों के बीच डर फैल गया। पहले ही इस वायरस के चीन में तबाही मचाने की खबरें आई थीं। ऐसे में लोगों के बीच बने डर के माहौल को देखते हुए केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री ने इस संबंध में विवरण देते हुए बयान जारी किया है। पढ़ें उन्होंने क्या कहा।

नई दिल्ली। भारत में सोमवार को ह्यूमन मेटान्यूमो वायरस (एचएमपीवी) के कई मामले मिले, जिससे लोगों के बीच हड़कंप मच गया। गौरतलब है कि कई मॉडिया रिपोर्ट्स में दावा किया जा रहा था कि चीन में इस वायरस ने हाहाकार मचाया है और वहां अस्पताल इसके मरीजों से फुल हो गए हैं। हालांकि, भारत में केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय और आईसीएमएयर ने स्पष्ट कर दिया है कि इस वायरस से घबराने की कोई जरूरत नहीं है।

सोमवार को केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा ने इस मामले में बयान जारी कर कहा कि यह कोई

नया वायरस नहीं है और पहले भी इसके मामले सामने आते रहे हैं। उन्होंने कहा, 'स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने स्पष्ट किया है कि HMPV कोई नया वायरस नहीं है। इसकी पहली बार पहचान 2001 में हुई थी और यह कई वर्षों से पूरी दुनिया में फैल रहा है।'

हवा से फैलता है वायरस: नड्डा
जेपी नड्डा ने कहा, 'HMPV सांस के माध्यम से हवा के माध्यम से फैलता है। यह सभी आयु वर्ग के लोगों को प्रभावित कर सकता है। यह वायरस सर्दियों और शुरुआती वसंत के महीनों में अधिक फैलता है। चीन में HMPV के मामलों की हालिया रिपोर्टों के अनुसार, स्वास्थ्य मंत्रालय, ICMR और राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र चीन के साथ-साथ पड़ोसी देशों में स्थिति पर कड़ी नजर रख रहे हैं।'

उन्होंने आगे बताया, 'WHO ने स्थिति का सज्जान लिया है और जल्द ही अपनी रिपोर्ट हमारे साथ साझा करेगा। ICMR और एकीकृत रोग निगरानी कार्यक्रम के पास उपलब्ध वायरस के लिए देश के आंकड़ों की भी समीक्षा की गई है और भारत में किसी भी सामान्य सांस संबंधी वायरल



मामलों में कोई उछाल नहीं देखा गया है। स्थिति की समीक्षा के लिए 4 जनवरी को स्वास्थ्य सेवाओं के महानिदेशक की अध्यक्षता में संयुक्त निगरानी समूह की बैठक हुई।

'अलर्ट पर हैं'

उन्होंने कहा कि देश की स्वास्थ्य प्रणालियां और निगरानी नेटवर्क सतर्क हैं, जिससे यह

सुनिश्चित हो सके कि देश किसी भी उभरती स्वास्थ्य चुनौतियों का तुरंत जवाब देने के लिए तैयार है। चिंता करने की कोई बात नहीं है। हम स्थिति पर बारीकी से नजर रख रहे हैं।

चेन्नई में मिले दो मामले

इधर, बंगलुरु और गुजरात के बाद चेन्नई में भी एचएमपी वायरस के दो नए मामले सामने



आए हैं। समाचार एजेंसी पीटीआई ने राज्य के एक स्वास्थ्य अधिकारी के हवाले से बताया कि दो बच्चों में ह्यूमन मेटान्यूमोवायरस (एचएमपीवी) की पुष्टि हुई है और उनका इलाज चल रहा है। शहर के दो अस्पतालों में सामने आए ये पहले मामले हैं। विस्तृत जानकारी की प्रतीक्षा है। इस बीच, राज्य स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने

एचएमपीवी की जांच के लिए उठाए जाने वाले कदमों और इसके प्रसार को रोकने के लिए बरती जाने वाली सावधानियों पर चर्चा करने के लिए एक बैठक की।

सर्दियों में बढ़ जाता है खतरा
वहीं, स्वास्थ्य मंत्रालय के एक वरिष्ठ अधिकारी ने वायरस के संबंध में बताते हुए कहा कि सर्दियों के मौसम में न्यूमोनिया वायरस का संक्रमण बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है और बुजुर्गों और पांच साल से कम उम्र के बच्चों को अधिक प्रभावित करता है। उनके अनुसार पूरे देश में इस समय न्यूमोनिया वायरस के संक्रमण के कारण होने वाले सर्दी-जुकाम और सांस लेने में तकलीफ से संबंधित बीमारियों पर नजर रखी जा रही है, लेकिन अभी तक इसमें किसी तरह की तेज बढ़ोतरी के संकेत नहीं मिले हैं।

सामान्य तौर पर सर्दियों में सर्दी-जुकाम और सांस से संबंधित बीमारियों के मरीज आते रहे हैं, उतने ही अब भी आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि इससे घबराने की जरूरत नहीं है। एचएमपीवी से संक्रमण होने की स्थिति में भी इसका पूरी तरह से इलाज संभव है।

इसरो ने स्पैडेक्स मिशन की डॉकिंग को टाला, अब 9 जनवरी को प्रदर्शन; सफल होते ही दुनिया का चौथा देश बनेगा भारत

परिवहन विशेष न्यूज

इसरो ने स्पैडेक्स मिशन के डॉकिंग को टाल दिया है। पहले सात जनवरी को उपग्रहों की डॉकिंग की जानी थी। मगर अब नौ जनवरी को होगी। हालांकि इसरो ने कोई स्पष्ट वजह नहीं बताई है। 30 दिसंबर को इसरो ने साल का आखिरी और सबसे महत्वाकांक्षी मिशन स्पैडेक्स लॉन्च किया था। मिशन के तहत इसरो डॉकिंग और अनडॉकिंग तकनीकी का प्रदर्शन करेगा।

बंगलुरु। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (ISRO) 7 जनवरी को स्पैडेक्स उपग्रह के डॉकिंग तकनीक का प्रदर्शन करने वाला था। मगर अब इसे दो दिनों के लिए बढ़ा दिया गया है। अब 9 जनवरी को इसरो दुनिया के सामने अंतरिक्ष में डॉकिंग तकनीकी का प्रदर्शन करेगा। अगर यह प्रयोग सफल रहा तो ऐसा करने वाला भारत अमेरिका, रूस और चीन के बाद दुनिया का चौथा देश बन जाएगा।

इसरो ने अपने एक्स हैंडल पर लिखा कि स्पैडेक्स डॉकिंग को अब 9 जनवरी तक स्थगित कर दिया गया

है। इसरो ने देरी के कारण हुई असुविधा के लिए खेद भी व्यक्त किया है।

30 दिसंबर को इसरो ने मिशन किया था लॉन्च

इसरो ने 30 दिसंबर को स्पेस डॉकिंग एक्सपेरिमेंट (स्पैडेक्स) मिशन को सफलतापूर्वक लॉन्च किया था। PSLV C60 रॉकेट ने दो छोटे उपग्रहों SDX01 और SDX02 व 24 पेलोड के श्रीहरिकोटा के सतीश धवन अंतरिक्ष केंद्र के पहले लॉन्च पैड से उड़ान भरी थी। उड़ान भरने के लगभग 15 मिनट बाद करीब 220 किलोग्राम वजन वाले दो छोटे अंतरिक्ष यान को 475 किलोमीटर की गोलाकार कक्षा में प्रक्षेपित किया गया था।

क्यों अहम है स्पैडेक्स मिशन?

मिशन के तहत इसरो अंतरिक्ष में दो छोटे अंतरिक्ष यान के साथ डॉकिंग और अनडॉकिंग तकनीक का प्रदर्शन करेगा। इस मिशन के सफल होने पर भारत को कई अन्य अभियानों में मदद मिलेगी। चंद्रयान-4 के मिशन के तहत भारत चंद्रमा से मिट्टी के नमूने लाने



की तैयारी कर रहा है। अगर डॉकिंग मिशन सफल रहा तो चंद्रमा से नमूने लाना आसान होगा। भारत अंतरिक्ष में अपना स्टेशन बनाने की तैयारी में है। मगर स्टेशन के लिए डॉकिंग तकनीक का होना आवश्यक है।

स्पैडेक्स पूरी तरह से स्वदेशी मिशन: जितेंद्र

सिंह

पृथ्वी विज्ञान मंत्री जितेंद्र सिंह ने हाल ही में कहा था कि स्पैडेक्स मिशन का नाम भारतीय डॉकिंग टेक्नोलॉजी रखा गया है। इसकी वजह यह है कि ये पूरी तरह से स्वदेशी मिशन है। उन्होंने कहा कि स्पैडेक्स मिशन प्रधानमंत्री मोदी के आत्मनिर्भर भारत

महंगी सरकार: नवीन पटनायक

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओइंशा

भुवनेश्वर: बीजद ने मूल्य वृद्धि के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया है। नवीन पटनायक ने राज्य सरकार पर निशाना साधा है। नवीन ने महंगे इलाज के लिए सरकार की आलोचना की। जून में भाजपा सरकार बनी। हम महीनों से लंबे भाषण सुन रहे हैं। कीमतें बढ़ रही हैं, कोई कदम नहीं उठाया जा रहा है। दालों, तेल और दवाइयों की कीमतें आसमान छू रही हैं। सरकार का गरीबी पर कोई नियंत्रण नहीं है। फसल के नुकसान के कारण किसान आत्महत्या कर रहे हैं। सरकार गहरी नींद में सो रही है। वे झूठे वादे करके सत्ता में आये। डबल इंजन, डबल स्ट्रोक. एक तरफ गरीबी बढ़ी है, दूसरी तरफ जीएसटी में शोषण हुआ है। वे तो बस विकास की गुलाबी तस्वीर दिखा रहे हैं।



राष्ट्रगान के अपमान पर नाराज हुए तमिलनाडु के राज्यपाल आरएन रवि, गुस्से में छोड़ा सदन

तमिलनाडु के राज्यपाल आरएन रवि ने विधानसभा में राष्ट्रगान न बजाने का आरोप लगाते हुए सदन छोड़ दिया। राज्यपाल ने इसे संविधान और राष्ट्रगान का अपमान बताया। सत्र की शुरुआत राज्यपाल आरएन रवि के संबोधन से होनी थी। लेकिन विधानसभा सत्र की शुरुआत में तमिलनाडु सरकार के राज्य गीत तमिल थाई वज्रु का गायन हुआ। इस वजह से राज्यपाल नाराज हो गए।

नई दिल्ली। तमिलनाडु में 2025 के पहले विधानसभा सत्र की आज से शुरुआत हुई। नियमों के तहत विधानसभा सत्र की शुरुआत राज्यपाल आरएन रवि के संबोधन से होनी थी। लेकिन विधानसभा सत्र की शुरुआत में तमिलनाडु सरकार के राज्य गीत 'तमिल थाई वज्रु' का गायन हुआ। इस वजह से तमिलनाडु के राज्यपाल आरएन रवि विधानसभा सत्र के दौरान राष्ट्रगान के अपमान से नाराज हो गए और विधानसभा सत्र को संबोधित किए बिना ही सदन से चले गए। परंपरा के अनुसार, जब सदन की बैठक शुरू होती है तो राज्य

गान तमिल थाई वल्लु गाया जाता है और अंत में राष्ट्रगान गाया जाता है। लेकिन राज्यपाल रवि ने इस नियम पर आपत्ति जताई है और कहा है कि राष्ट्रगान दोनों समय गाया जाना चाहिए।

राजभवन ने आज राज्यपाल के बहिर्गमन के बाद एक बयान में कहा, 'यह सभी राज्य विधानसभाओं में राज्यपाल के अभिभाषण की शुरुआत और अंत में गाया जाता है।' बयान में आगे कहा गया, आज सदन में राज्यपाल के आगमन पर केवल तमिल थाई वाञ्छु गाया गया।

राज्यपाल ने आदरपूर्वक सदन को उसके संवैधानिक कर्तव्य की याद दिलाई और माननीय मुख्यमंत्री, जो सदन के नेता और माननीय अध्यक्ष हैं से राष्ट्रगान गाने के लिए अपील की।

राज्यपाल ने सदन को सम्मानपूर्वक संवैधानिक कर्तव्य की याद दिलाई और राष्ट्रगान के वादन की मांग की, लेकिन उनकी अपील को मुख्यमंत्री एमके स्टालिन और सदन के स्पीकर ने खारिज कर दिया। यह गंभीर चिंता की बात है।

ऐसे में राष्ट्रगान और भारत के संविधान को अपमान का हिस्सा बनने से राष्ट्रगान ने कड़ी नाराजगी जाहिर करते हुए सदन छोड़ दिया। यह पहली बार नहीं है जब राजभवन और DMK सरकार के बीच तमिलनाडु विधानसभा में रीति-रिवाज को लेकर विवाद हुआ है।

'राष्ट्रगान को उचित सम्मान दिया जाना चाहिए' पिछले फरवरी में, राज्यपाल ने विधानसभा में पारंपरिक संबोधन देने से इनकार कर दिया था और कहा था कि मसीदी में सच्चाई से दूर भ्रामक दावों वाले कई अंश थे। राजभवन ने यह भी कहा कि राष्ट्रगान को उचित सम्मान दिया जाना चाहिए और राज्यपाल के अभिभाषण की शुरुआत और अंत दोनों में बजाया जाना चाहिए।

चार दोस्त व भांजा मदहोश...?

72 साल की नर्स के साथ, ये देखो गंगरेप हो गया है। चार दोस्त व भांजा मदहोश, रिश्ते की डोर बन गई गंभीर! ये देख समाज है फाट्टा होश।

72 साल की नर्स के साथ, ये देखो गंगरेप हो गया है। नौकरी के नाम लिए थे पैसे, हुआ विवाह जिंदा रहती ऐसे! लालच-इज्जत का साथ कैसे।

72 साल की नर्स के साथ, ये देखो गंगरेप हो गया है। भांजा-मांमी रिश्ते की कहानी, इस कलधुग में लगती डरावनी! सिर और धड़ बरामद ये क्यामत।

72 साल की नर्स के साथ, ये देखो गंगरेप हो गया है। रागण नहीं नरनिशाच पापी है, धरा पर जंग व इसाफ खाकी है! स्वर्ग में इनका हिस्सा तो बाकी है! (संर्भ: भगलपुर में रिटायर्ड नर्स गंगरेप पीड़िता) संजय एम. तराणेकर

तांबे के बर्तन में पानी पीने के 5 बड़े फायदे

1. डाइजेशन बेहतर होता है
हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, तांबे के बर्तन में पानी पीने से पेट का इंफेक्शन खत्म होता है। डाइजेशन बेहतर होता है। साथ ही लिवर और किडनी बेहतर तरीके से काम करती है।

2. लंबे समय तक जवां बनाए रखता है

आप अगर अपने चेहरे पर पड़ रही झुर्रियों से परेशान हैं तो तांबे के बर्तन में पानी पीना शुरू कर दें। हेल्थ एक्सपर्ट का कहना है कि तांबे में भारी मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स मौजूद होते हैं, जो स्किन को जवां बनाए रखने में मदद करते हैं। साथ ही इसमें झुर्रियों के लिए जिम्मेदार फ्री रेडिकल्स को नष्ट करने की क्षमता भी होती है।

3. दिल की बीमारी से बचाव करता है

आजकल अधिकतर लोग दिल की बीमारी से जूझ रहे हैं। ऐसे में तांबे

के बर्तन में पानी पीना बहुत फायदेमंद साबित हो सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट का मानना है कि तांबे के बर्तन में पानी पीने से दिल की बीमारी होने का खतरा काफी कम हो जाता है। अमेरिकन कैंसर सोसाइटी के मुताबिक, तांबे के बर्तन में पानी पीने से ब्लड प्रेशर नॉर्मल रहता है साथ ही शरीर में बेड कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम होता है।

4. वजन कम करने में मदद करता है

तांबे के बर्तन में पानी पीकर नेचुरल तरीके से भी वजन कम किया जा सकता है।

5. कैंसर के खतरे को कम करता है

तेजी से बढ़ रही कैंसर की बीमारी का खतरा भी तांबे के बर्तन में पानी पीकर भी कम हो सकता है। जी हां, तांबे में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स गुण शरीर में मौजूद फ्री रेडिकल्स के असर को न्यूट्रलाइज कर रहे हैं, जो कैंसर का एक मुख्य कारण माना जाता है।

