

● **08** उपद्रवियों ने बीजू पटनायक की प्रतिमा जलाई

पश्चिम की ओर जाने वाली ट्रेनों को भी वहां शिफ्ट करने का प्रस्ताव है।

हर दिन चल रही नई ट्रेनें

अधिकारियों का कहना है कि ट्रेनों का संख्या लगातार बढ़ रही है। हर साल नई ट्रेनें शुरू करने के साथ ही त्योहारों और छुट्टियों के दौरान बड़ी संख्या में स्पेशल ट्रेनें चलाई जाती हैं। इनमें से ज्यादातर पूर्वी दिशा की हैं। ऐसे में बोड़का टर्मिनल दिल्ली के स्टेशनों पर भीड़ कम करने में अहम भूमिका निभाएगा। कुछ ट्रेनों को यहां स्थानांतरित करने के साथ ही वहां से नई ट्रेनें भी शुरू की जा सकती हैं। इसे दिल्ली-मेरठ नमो ट्रेन नेटवर्क से भी जोड़ने का प्रस्ताव है, ताकि दिल्ली और एनसीआर के दूसरे शहरों से बोड़का टर्मिनल तक आने-जाने में कोई दिक्कत न हो। इससे न केवल क्षेत्रीय संपर्क बढ़ेगा, बल्कि सड़कों पर ट्रैफिक जाम भी कम होगा। इससे आर्थिक विकास को भी बढ़ावा मिलेगा।

दिल्ली सरकार का बड़ा एलान, ईडब्ल्यूएस सर्टिफिकेट जारी करने पर लगी रोक

दिल्ली सरकार ने धांधली की आशंका के चलते ईडब्ल्यूएस (आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग) प्रमाणपत्र जारी करने पर रोक लगा दी है। यह फैसला सीबीएसई नतीजों और विश्वविद्यालय प्रवेश परीक्षाओं के बीच लिया गया है। सरकार पहले जारी किए गए ईडब्ल्यूएस प्रमाणपत्रों की जांच करेगी क्योंकि बड़ी संख्या में अपात्र लोगों को प्रमाणपत्र जारी होने का संदेह है। नए आदेश तक कोई नया प्रमाणपत्र जारी नहीं होगा।

नई दिल्ली। दिल्ली में ईडब्ल्यूएस प्रमाण पत्र जारी करने पर रोक लगा दी गई है। सरकार ने धांधली है और सीईयूटी परीक्षा समेत विभिन्न विश्वविद्यालयों में प्रवेश परीक्षाओं की प्रक्रिया शुरू होने वाली है।

इन पर लागू होता है EWS सर्टिफिकेट

ईडब्ल्यूएस प्रमाण पत्र आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के लोगों को शिक्षा और नौकरी के अवसरों के लिए 10 प्रतिशत आरक्षण प्रदान करता है। यह आरक्षण उन सभी उम्मीदवारों पर लागू होता है, जो पहले से किसी आरक्षण श्रेणी में नहीं आते हैं।

दिल्ली सरकार ने हाल ही में सभी जिलाधिकारियों और राजस्व विभाग के शीर्ष अधिकारियों की मौजूदगी में एक उच्च स्तरीय बैठक में यह फैसला लिया।

सिविल लाईंस स्थित दिल्ली सरकार के राजस्व विभाग मुख्यालय से संजीव मित्तल (उपायुक्त-मुख्यालय) द्वारा जारी और संबंधित अधिकारियों को भेजे गए दिशा-निर्देशों में कहा गया है कि सरकार अब तक जारी किए गए ईडब्ल्यूएस प्रमाण पत्रों की जांच करेगी। जहां तक अनुमान है, ये प्रमाण पत्र बहुत बड़ी संख्या में अपात्र व्यक्तियों को जारी किए गए हैं।

अगले आदेश तक राजस्व विभाग द्वारा कोई नया प्रमाण पत्र जारी नहीं किया जाएगा। दिल्ली सरकार ने पिछली आम आदमी पार्टी सरकार द्वारा ईडब्ल्यूएस प्रमाण पत्रों में बड़े पैमाने पर धांधली की आशंका जताई है।



दिल्ली में फ्री बिजली को लेकर आया बड़ा अपडेट, सीएम रेखा गुप्ता ने खुद दी ये जानकारी

दिल्ली के बिजली उपभोक्ताओं को पहले की तरह सब्सिडी मिलती रहेगी। CM रेखा गुप्ता ने घोषणा की कि 200 यूनिट तक बिजली खर्च करने वालों को मुफ्त बिजली मिलेगी। 201-400 यूनिट वालों को 50% सब्सिडी मिलेगी। यह लाभ 1984 के सिख दंगों के पीड़ितों किसानों और वकीलों को भी मिलेगा। कैबिनेट बैठक में इस फैसले को जारी रखने का निर्णय लिया गया जिससे विपक्ष के दुष्प्रचार पर विराम लग गया।



नई दिल्ली। दिल्ली के बिजली उपभोक्ताओं को पहले की तरह ही सब्सिडी मिलती रहेगी। 200 यूनिट तक प्रतिमाह बिजली खपत करने वाले घरेलू उपभोक्ताओं को मुफ्त बिजली मिलती है। 201 से 400 यूनिट तक खपत करने वालों को 50 प्रतिशत सब्सिडी दी जाती है।

1984 के सिख विरोधी दंगों के पीड़ितों, किसानों और वकीलों को भी सब्सिडी दी जाती है। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता की अध्यक्षता में हुई कैबिनेट बैठक में इसे जारी रखने का फैसला किया गया है।

बिजली बिल पर सब्सिडी बना था चुनावी मुद्दा

विधानसभा चुनाव में बिजली बिल पर सब्सिडी चुनावी मुद्दा बन गई थी। आम आदमी पार्टी के संयोजक अरविंद केजरीवाल व अन्य नेता प्रचार कर रहे थे कि भाजपा की सरकार बनने पर मुफ्त बिजली योजना बंद कर दी जाएगी। भाजपा ने इसे आप का प्रचार करार दिया था।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने चुनावी रैली में जनकल्याणकारी योजनाओं को जारी रखने का वादा किया था। कैबिनेट बैठक के बाद दिल्ली के ऊर्जा मंत्री आशीष सूद ने प्रेस को संबोधित किया। उन्होंने कहा, मुख्यमंत्री के नेतृत्व में हुई बैठक में चार प्रमुख वर्गों के लिए सब्सिडी जारी रखने का निर्णय लिया गया है।

इनमें किसानों के लिए सब्सिडी, 1984 के सिख दंगों के पीड़ितों के लिए सब्सिडी, मौजूदा घरेलू उपभोक्ताओं को दी जाने वाली सब्सिडी, वकीलों के चैंबर से संबंधित सब्सिडी शामिल है। इस फैसले से विपक्ष के दुष्प्रचार पर विराम लग गया है। कुछ स्वयंभू बेरोजगार नेता लगातार जनता को गुमराह करने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन हम विश्वास दिलाते हैं कि दिल्ली सरकार अपने काम को लेकर पूरी तरह गंभीर है। सरकार जनता के हित में हर जरूरी कदम उठाएगी।

किसे कितनी सब्सिडी मिलती है ?

1984 के सिख विरोधी दंगों के पीड़ितों को 400 यूनिट तक मुफ्त बिजली मिलती है। यह

योजना वर्ष 2018 में लागू की गई थी। इसका लाभ करीब 758 परिवारों को मिलता है।		
किसानों को 125 यूनिट तक सब्सिडी और फिक्स चार्ज पर 105 रुपये प्रति किलोवाट प्रतिमाह सब्सिडी मिलती है। इसका लाभ करीब 10,676 किसानों को मिलता है।		
घरेलू उपभोक्ताओं की तरह वकीलों के चैंबरों को भी 200 यूनिट प्रतिमाह खपत पर 100 फीसदी और 201 से 400 यूनिट तक खपत पर 50 फीसदी सब्सिडी मिलती है। इसका लाभ 4899 वकीलों को मिल रहा है।		
दिल्ली में 68.7 लाख बिजली उपभोक्ताओं में से 42 लाख उपभोक्ताओं को इस साल फरवरी में जीरो बिजली बिल भेजा गया।		
वर्ष 2025-26 के लिए ऊर्जा क्षेत्र के लिए 3847 करोड़ रुपये आवंटित किया गया है।		
बिजली सब्सिडी पर कुल खर्च		
वर्ष	बिजली	सब्सिडी पर खर्च (करोड़ रुपये)
2015-16	291.94	(फरवरी व मार्च माह)
2016-17	1577.94	
2017-18	1676.70	
2018-19	1699.29	
2019-20	2405.59	
2020-21	2939.99	
2021-22	3259	
2022-23	3161.22	
2024-25	3249.22	
2026-27	3600	

संस्कारशाला: POSH प्रशिक्षण और उसकी महत्ता – सिमरन के साथ एक संवाद

- प्रियंका

आज की तेजी से बदलती कॉर्पोरेट दुनिया में कार्यस्थल को सुरक्षित, समावेशी और गरिमामय बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है। ऐसे में POSH यानी Prevention of Sexual Harassment एक्ट, 2013 की भूमिका अहम हो जाती है। यह कानून कार्यस्थलों पर यौन उत्पीड़न की घटनाओं को रोकने, पीड़ितों को न्याय दिलाने और एक सकारात्मक वातावरण बनाए रखने के लिए बनाया गया है।

सिमरन, एक प्रमाणित POSH ट्रेनर और कोच, वर्षों से इस दिशा में काम कर रही हैं। उनके अनुसार, “POSH प्रशिक्षण केवल एक औपचारिकता नहीं है, बल्कि यह एक सोच है, एक संस्कृति है, जिसे हम कार्यस्थल पर स्थापित करते हैं।”

POSH प्रशिक्षण क्यों आवश्यक है?

सुरक्षित कार्यस्थल की नींव: POSH एक्ट का सही प्रशिक्षण कर्मचारियों को यह समझाने में मदद करता है कि क्या व्यवहार स्वीकार्य है और क्या नहीं। यह सुरक्षा और गरिमा का माहौल बनाता है।

जागरूकता और सशक्तिकरण:

प्रशिक्षण से महिलाएं और अन्य कर्मचारी भी, अपने अधिकारों को समझते हैं और किसी भी प्रकार के उत्पीड़न का डटकर सामना करने का आत्मविश्वास प्राप्त करते हैं।

कानूनी दायित्व की पूर्ति: सभी संगठनों के लिए POSH एक्ट के तहत आंतरिक शिकायत समिति (ICC) का गठन और वार्षिक रिपोर्टिंग आवश्यक है। प्रशिक्षण इस प्रक्रिया को सुचारू रूप से लागू करने में सहायक होता है।

सकारात्मक कार्य संस्कृति का निर्माण: जब संगठन POSH का पालन करते हैं, तो एक सहयोगी और संवेदनशील कार्यस्थल बनता है, जिससे कर्मचारियों की संतुष्टि और उत्पादकता दोनों में वृद्धि होती है।

सिमरन की दृष्टि से संस्कार और POSH

सिमरन मानती हैं कि POSH प्रशिक्षण केवल कार्यस्थल तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि इसे शिक्षा संस्थानों और सामाजिक संस्थाओं में भी शामिल किया जाना चाहिए। उनके शब्दों में, ‘रजब हम बच्चों को प्रारंभ से ही ‘सम्मान’ और ‘सीमाओं’ का पाठ पढ़ाते हैं, तब जाकर एक संस्कारित और सुरक्षित समाज की नींव पड़ती है। यही है असली संस्कारशाला।”

POSH प्रशिक्षण केवल एक कानूनी अनिवार्यता नहीं, बल्कि एक सामाजिक जिम्मेदारी है। एक ऐसे समाज की कल्पना कीजिए जहाँ हर महिला, हर पुरुष, हर व्यक्ति अपने कार्यस्थल पर खुद को सुरक्षित, सुना गया और सम्मानित महसूस करे। ऐसे वातावरण की रचना में POSH और उसके प्रशिक्षकों की भूमिका अमूल्य है।

Sanskarshala की इस विशेष कड़ी में सिमरन जैसी POSH कोच हमें यह सिखाती हैं कि जब संवेदनशीलता और नियम एक साथ चलते हैं, तो न केवल संस्थान बल्कि पूरा समाज संस्कारित बनता है।

मुख्य मंत्री ने इ.डब्ल्यू.एस. सर्टिफिकेट बनाने पर कोई रोक नहीं लगाई है :वीरेन्द्र सचदेवा

मुख्य संवाददाता

नई दिल्ली : दिल्ली भाजपा के अध्यक्ष वीरेन्द्र सचदेवा ने कहा है की दिल्ली के लोग भलीभांति जानते हैं की आम आदमी पार्टी विधायकों एवं नेताओं के दबाव एवं सांठगांठ में 2015 से 2024 के बीच ना सिर्फ इ.डब्ल्यू.एस. यानि आर्थिक रूप से पिछड़े वर्ग के सर्टिफिकेट बल्कि फर्जी जातीय प्रमाण पत्र बना कर स्कूलों में भर्ती का बड़ा फर्जीवाड़ा हुआ। साथ ही इ.डब्ल्यू.एस. सर्टिफिकेट का अस्पताल भर्ती एवं कुछ अन्य सरकारी सुविधाएं पाने में भी हुआ।

सचदेवा ने कहा है की आज जब मुख्य मंत्री रेखा गुप्ता ने इ.डब्ल्यू.एस. सर्टिफिकेट बनाने के घोटाले की शिकायतों का, उनके सरकारी सुविधाओं का लाभ लेने में दुरुपयोग की शिकायतों का संज्ञान लिया है तो आम आदमी पार्टी सुरक्षित, सुना गया और सम्मानित महसूस करे। ऐसे वातावरण की रचना में POSH और उसके प्रशिक्षकों की भूमिका अमूल्य है।

मुख्य मंत्री ने इ.डब्ल्यू.एस. सर्टिफिकेट बनाने पर कोई रोक नहीं लगाई है।

दिल्ली भाजपा अध्यक्ष ने कहा है की 18 दिसम्बर 2024 को हमने दिल्ली की आम आदमी पार्टी सरकार के शासनकाल में फर्जी सर्टिफिकेट बना कर उनसे लाभ लेने के घोटाले को उजागर किया था पर

उसके बाद भी दिल्ली सरकार ने किसी अधिकारी या विधायक आदि पर कोई कार्रवाई नहीं की क्योंकि पूरी की पूरी रआपर सरकार इस घोटाले से जुड़ी थी।

उन्होंने कहा है की दिल्ली की जनता समझ रही है की सौरभ भारद्वाज इ.डब्ल्यू.एस. सर्टिफिकेट बनाने को लेकर विवाद इसलिए खड़ा कर रहे हैं क्योंकि वो जानते हैं की यदि इ.डब्ल्यू.एस. घोटाले की जांच हुई तो उसमें खुद सौरभ भारद्वाज ही नहीं अरविंद केजरीवाल एवं उनके 62 विधायकों मे से अनेक के नाम सामने आ सकते हैं।

दिल्ली भाजपा अध्यक्ष ने कहा है की चुनाव हारते ही सौरभ भारद्वाज ने खुद को बेरोजगार नेता घोषित किया था और आजकल अपने उसी बेरोजगारी के दौर में सौरभ भारद्वाज एक ब्यान रोज़ देकर खुद को राजनीति में प्रासंगिक बनाये रखना चाहते हैं।

दिल्ली भाजपा अध्यक्ष ने कहा है की दिल्ली के आर्थिक रूप से पिछड़े लोगों को इ.डब्ल्यू.एस. सर्टिफिकेट और उसका लाभ भविष्य में भी मिलता रहेगा, मुख्य मंत्री ने उसके दुरुपयोग को रोकने के लिए उचित गाइडलाइंस बनाने का निर्देश दिया है, सर्टिफिकेट बनाने पर कोई रोक नहीं लगाई है।

भाजपा के लोगों ने झुगगी बस्तियों में जाकर पीएम मोदी की गारंटी लिखा कार्ड झुगगी वालों को दिया था : सौरभ भारद्वाज

मुख्य संवाददाता

नई दिल्ली। पार्टी मुख्यालय में हुई एक प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए आम आदमी पार्टी के दिल्ली प्रदेश संयोजक सौरभ भारद्वाज ने कहा कि अभी हाल ही में दिल्ली विधानसभा के चुनाव हुए हैं और इन चुनावों में भारतीय जनता पार्टी के लोगों ने दिल्ली की झुगगीयों में रहने वाले लोगों को एक गारंटी कार्ड दिया जिस पर वह गारंटी लिखी हुई है, जो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपने भाषणों में कहते हैं, कि जहां झुगगी वही मकान। उदाहरण देते हुए उन्होंने कहा कि इसी प्रकार का एक गारंटी कार्ड भारतीय जनता पार्टी के लोगों द्वारा जंगपुरा के मद्रासी कैंप झुगगी बस्ती एरिया में बांटा गया। जिसमें एक तरफ पीएम मोदी की वह गारंटी लिखी हुई है और दूसरी तरफ कार्ड धारक का नाम लिखा हुआ है। उन्होंने बताया कि इस मद्रासी कैंप में लगभग 500 के आसपास परिवार रहते हैं। दिल्ली में भारतीय जनता पार्टी की सरकार बने हुए अभी दो महीने भी पूरे नहीं हुए हैं, भाजपा ने अपना असली रंग दिखाना शुरू कर दिया है। भाजपा शासित केंद्र सरकार के अधीन आने वाली डीडीए द्वारा इस मद्रासी कैंप में रहने वाले लोगों को एक नोटिस दिया गया है, जिसमें यह लिखा है कि इस कैंप में रहने वाले परिवारों को बवना में झुगगी के बदले मकान दिया जाएगा। सौरभ भारद्वाज ने बताया कि झुगगीयों में रहने वाले लोग लगभग पिछले 40-50 साल से यहां रह रहे हैं।

सौरभ भारद्वाज ने पत्रकारों को यह भी बताया कि इनमें से कुछ लोग उन मकानों का निरीक्षण भी करके आए जो भाजपा शासित केंद्र सरकार इन लोगों को झुगगी के बदले देना चाहती है। उन मकानों की मौजूदा स्थिति बेहद खराब है, मकानों में अभी तक पीने के मोटे पानी का कनेक्शन भी नहीं है, तो भाजपा सरकार बताए कि यह लोग खारा पानी पीकर कैसे जीवित रहेंगे? कैसे जीवन यापन करेंगे?

उन्होंने कहा कि यह वही भारतीय जनता पार्टी है, जिसके नेता 2 महीने पहले दिल्ली की इन्हीं झुगगीयों में प्रवास कर रहे थे। झुगगी सम्मान कार्यक्रम का आयोजन कर रहे थे, इन झुगगीयों में रात बिता रहे थे और अब जब दिल्ली की जनता ने भाजपा को जीताकर दिल्ली की सत्ता सौंप दी है, तो भाजपा का असली चाल चरित्र दिल्ली और देश की जनता के सामने बेनकाब हो रहा है। सौरभ भारद्वाज ने कहा कि उस समय भी अरविंद केजरीवाल



कहते थे, कि यह सभी राजनीतिक हथकंडे हैं। यदि भारतीय जनता पार्टी सत्ता में आई तो वह गरीबों से उनको मिलने वाली सभी सुविधाएं छीन लेगी। झुगगीयों में रहने वाले लोगों से छीन के मकान छीन लेगी और उनकी जमीन अपने पूंजी पति दोस्तों को सौंप देगी। आज भारतीय जनता पार्टी अरविंद केजरीवाल की बात को सच साबित कर रही है। सौरभ भारद्वाज ने कहा कि मैं तमिलनाडु के मुख्यमंत्री स्टालिन से और तमिलनाडु में रहने वाले सभी लोगों से अनुरोध करता हूं, कि भारतीय जनता पार्टी को आने वाले समय में तमिलनाडु में भी

चुनाव लड़ना है, वोट देते समय भारतीय जनता पार्टी का यह दोहरा चरित्र याद रखें, कि एक तरफ तो भाजपा तमिलनाडु में चुनाव के लिए वोट मांगेगी और वही आम आदमी पार्टी 40-50 साल से रह रहे तमिलनाडु के लोगों के सर से छत छीने का काम भारतीय जनता पार्टी कर रही है। उन्होंने कहा कि मैं तमिलनाडु के सीएम स्टालिन से भी अनुरोध करता हूं, कि वह तमिलनाडु में भी इस अत्याचार के खिलाफ आवाज उठाएं। सौरभ भारद्वाज ने मीडिया के माध्यम से केंद्र में बैठी भाजपा सरकार से अनुरोध किया की झुगगी वालों को उनकी

झुगगीयों के आसपास के 5 किलोमीटर के दायरे में ही झुगगी के बदले मकान दिया जाए, ताकि उनके बच्चे जिस स्कूल में पढ़ रहे हैं, उस स्कूल में आगे की शिक्षा भी प्राप्त कर सकें और आसपास के जिस क्षेत्र में यह गरीब लोग मेहनत मजदूरी का काम कर रहे हैं, इनका रोजगार इनका व्यवसाय भी इसी तरह से चलता रहे। सौरभ भारद्वाज ने कहा कि दिल्ली का कानून भी यही कहता है कि DUSIB में लिस्टेड सभी क्लस्टर एरिया को उनकी जगह के आसपास के 5 किलोमीटर के दायरे में झुगगी के बदले मकान दिया जाए।

गृह मंत्री अमित शाह का भतीजा बनकर की 3.90 करोड़ रुपये की ठगी, कोर्ट ने जमानत याचिका पर सुनाया ये फैसला

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के भतीजे अजय कुमार नैयर को पटियाला हाउस कोर्ट ने जमानत देने से इन्कार कर दिया है। उन पर लोगों से 3.90 करोड़ रुपये ठगने का आरोप है। अदालत ने कहा कि आरोपी और अपराधी की गंभीरता को देखते हुए जमानत नहीं दी जा सकती। अदालत ने कहा कि आरोपी अजय कुमार नायर ने अपराध करने में सक्रिय भूमिका निभाई थी।

नई दिल्ली। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह का भतीजा बनकर लोगों से 3.90 करोड़ रुपये ठगने के आरोपी अजय कुमार नैयर को पटियाला हाउस कोर्ट की सत्र अदालत ने जमानत देने से इन्कार कर दिया। मंगलवार को अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश डॉ. हरदीप कौर ने अजय कुमार नैयर की जमानत याचिका खारिज करते हुए कहा कि आरोपी और अपराध की गंभीरता को देखते हुए अदालत आरोपी को जमानत पर रिहा करने की इच्छुक नहीं है। अदालत ने कहा

कि आरोपी अजय कुमार नायर ने अपराध करने में सक्रिय भूमिका निभाई थी और शिकायतकर्ता को 90 करोड़ रुपये का टेंडर दिलाने का आश्वासन दिया था। इसके बाद उसने नकद और आरटीजीएस के जरिए 3.90 करोड़ रुपये भी प्राप्त किए। अदालत ने कहा कि आरोपी के खिलाफ आरोप बहुत गंभीर और गंभीर प्रकृति के हैं और इसके लिए कड़ी सजा की जरूरत है। अदालत ने कहा कि अभियोजन पक्ष की यह चिंता सही हो सकती है कि आरोपी जमानत पर रिहा होने के बाद

अपनी स्वतंत्रता का दुरुपयोग कर रहा है। वहीं, आरोपी ने पिछले तीन साल तीन महीने से हिरासत में होने का तर्क देते हुए जमानत की मांग की। आरोपी ने यह भी दावा किया कि उसे जेल में रखने से कोई उद्देश्य पूरा नहीं होगा। वहीं, जमानत याचिका का विरोध करते हुए अभियोजन पक्ष ने कहा कि राष्ट्रपति भवन के जीर्णोद्धार के लिए सामग्री की आपूर्ति के लिए सरकार से 90 करोड़ रुपये का टेंडर दिलाने के बहाने शिकायतकर्ता से 3.9 करोड़ रुपये की ठगी की गई।

अपनी स्वतंत्रता का दुरुपयोग कर रहा है। वहीं, आरोपी ने पिछले तीन साल तीन महीने से हिरासत में होने का तर्क देते हुए जमानत की मांग की। आरोपी ने यह भी दावा किया कि उसे जेल में रखने से कोई उद्देश्य पूरा नहीं होगा। वहीं, जमानत याचिका का विरोध करते हुए अभियोजन पक्ष ने कहा कि राष्ट्रपति भवन के जीर्णोद्धार के लिए सामग्री की आपूर्ति के लिए सरकार से 90 करोड़ रुपये का टेंडर दिलाने के बहाने शिकायतकर्ता से 3.9 करोड़ रुपये की ठगी की गई।

अपनी स्वतंत्रता का दुरुपयोग कर रहा है। वहीं, आरोपी ने पिछले तीन साल तीन महीने से हिरासत में होने का तर्क देते हुए जमानत की मांग की। आरोपी ने यह भी दावा किया कि उसे जेल में रखने से कोई उद्देश्य पूरा नहीं होगा। वहीं, जमानत याचिका का विरोध करते हुए अभियोजन पक्ष ने कहा कि राष्ट्रपति भवन के जीर्णोद्धार के लिए सामग्री की आपूर्ति के लिए सरकार से 90 करोड़ रुपये का टेंडर दिलाने के बहाने शिकायतकर्ता से 3.9 करोड़ रुपये की ठगी की गई।

आग लगाने पर कैसे करें बचाव ? फायर ब्रिगेड की टीम ने WTT के 7000 कर्मचारियों को दिए टिप्स

वर्ल्ड ट्रेड टॉवर सेक्टर -16 नोएडा में आयोजित फायर मॉक ड्रिल ने व्यक्तियों और संगठनों को आग की आपात स्थितियों के लिए तैयार रहने का प्रशिक्षण दिया। इस अभ्यास का उद्देश्य इन-हाउस टीम का आत्मविश्वास बढ़ाना था। प्रतिभागियों ने निकासी प्रक्रियाओं अग्नि सुरक्षा उपकरणों के उपयोग और तुरंत प्रतिक्रिया करने के तरीके को समझा। इस अभ्यास में नोएडा अग्निशमन विभाग ट्रैफिक सेल और पुलिस विभाग ने भाग लिया।

नोएडा। राष्ट्रीय अग्निशमन सेवा सप्ताह के दौरान व्यक्तियों और संगठनों को आग की आपात स्थितियों के लिए तैयार करने के लिए वर्ल्ड ट्रेड टॉवर सेक्टर-16 नोएडा में फायर मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया।

इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य आपातकालीन स्थितियों से निपटने के लिए इन-हाउस टीम का आत्मविश्वास बढ़ाना है। इस तरह की मॉक ड्रिल से प्रतिभागियों को निकासी प्रक्रियाओं, अग्नि सुरक्षा उपकरणों के उपयोग और आग लगने के दौरान तुरंत प्रतिक्रिया करने के तरीके को समझने में मदद मिलती है।

आपात स्थिति से निपटने के लिए तैयार आपातकालीन स्थितियों से निपटने में इन-हाउस टीम, निवासियों और जिला प्रशासन जैसे कि नोएडा अग्निशमन विभाग, नोएडा ट्रैफिक



सेल और नोएडा पुलिस विभाग के बीच टीमवर्क की जांच और सुधार करना शामिल है। यह अभ्यास सुनिश्चित करता है कि अग्नि अलार्म, अग्निशामक यंत्र और अन्य सुरक्षा उपकरण काम कर रहे हैं और किसी आपात स्थिति से निपटने के लिए तैयार हैं।

बता दें कि यह अभ्यास 15 अप्रैल को दोपहर 12:00 बजे से 13:30 बजे तक आयोजित किया गया था। इसमें डब्ल्यूटीटी बिल्डिंग ऑपरेशन टीम, जेएलएल ऑपरेशन टीम, दैनिक जागरण कार्यालय प्रशासन टीम, नोएडा अग्निशमन विभाग (फेज-1), नोएडा ट्रैफिक सेल, नोएडा पुलिस विभाग ने हिस्सा लिया।

निकासी और भागीदारी लगभग 6,500 से 7,000 कर्मचारियों, कार्यालय कर्मचारियों और आगंतुकों की सफल निकासी ने पिछले प्रशिक्षण और समन्वय की प्रभावशीलता को प्रदर्शित किया।

शामिल विभाग और एजेंसियां WTT बिल्डिंग ऑपरेशन टीम JLL ऑपरेशन टीम दैनिक जागरण कार्यालय प्रशासन टीम नोएडा अग्निशमन विभाग (फेज-1) नोएडा ट्रैफिक सेल नोएडा पुलिस विभाग नेतृत्व और मुख्य योगदानकर्ता

अग्नि अभ्यास का सफल क्रियान्वयन निम्नलिखित के सक्रिय समर्थन और नेतृत्व से संभव हुआ:

शिवानी अग्रवाल (निदेशक- E.T इंफ्रा डेवलपर्स प्राइवेट लिमिटेड) परवीन तिवारी - (JLL फायर एसएमई) एस. एन सिंह - अग्नि सुरक्षा अधिकारी, नोएडा फायर स्टेशन फेज-1 राजीव सोनकर - संपत्ति प्रमुख, WTT नवीन कुमार- प्रशासन प्रमुख, दैनिक जागरण

विकास वशिष्ठ - तकनीकी प्रबंधक धर्मेन्द्र - वरिष्ठ अग्निशमन अधिकारी परमेश्वर मिश्रा- सुरक्षा प्रबंधक प्रवीण कुमार और श्री निगम चौहान- अग्निशमन अधिकारी, WTT

अग्नि अभ्यास क्यों है महत्वपूर्ण ? अग्नि अभ्यास केवल एक विनियामक औपचारिकता नहीं है, वे कार्यस्थल की सुरक्षा सुनिश्चित करने, घबराहट को कम करने और संकट के दौरान त्वरित निकासी को सक्षम करने के लिए आवश्यक हैं। वे अग्नि अलार्म, बुझाने वाले यंत्रों और आपातकालीन निकासी की कार्यक्षमता का भी परीक्षण करते हैं। WTT जैसे नियमित सुरक्षा अभ्यास वास्तविक समय के प्रशिक्षण के रूप में कार्य करते हैं, जिससे प्रत्येक प्रतिभागी अप्रत्याशित स्थिति के लिए बेहतर तरीके से तैयार हो जाता है।

तीन मिनट 37 सेकेंड में पीड़ितों तक पहुंच रही नोएडा पुलिस, रिपोर्ट में चौंकाने वाला खुलासा



यूपी के गौतमबुद्ध नगर कमिश्नरेट पुलिस अपराधियों पर नियंत्रण रखने के साथ-साथ पीड़ितों को तुरंत मदद पहुंचाने में भी सक्रिय है। डायल 112 की टीम ने त्योहारों के दौरान भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में भी त्वरित कार्रवाई करते हुए औसतन 3 मिनट 37 सेकेंड में पीड़ितों तक पहुंचकर सहायता पहुंचाई। अप्रैल में पुलिस कमिश्नरेट पूरे प्रदेश में दूसरे स्थान पर रही।

नोएडा। गौतमबुद्ध नगर कमिश्नरेट पुलिस का एक चेहरा अपराधियों पर लगाम लगाने के साथ ही उन्हें कड़ी पैरवी के जरिए सजा दिलाने में नजर आता है, तो दूसरा चेहरा पीड़ितों को त्वरित मदद पहुंचाने का है। त्योहारों के दौरान जिले में भीड़भाड़ होने के बावजूद डायल 112 ने अच्छा काम किया।

औसत समय महज तीन मिनट 35 सेकेंड अप्रैल के पहले 14 दिनों की रिपोर्ट के आधार पर डायल 112 पुलिस द्वारा पीड़ितों तक पहुंचने में लिया गया औसत समय महज तीन मिनट 35 सेकेंड रहा। अप्रैल में गौतमबुद्ध कमिश्नरेट पुलिस पूरे प्रदेश में दूसरे स्थान पर रही। पुलिस कमिश्नर गौतमबुद्ध नगर लक्ष्मी सिंह के निर्देशन और डायल 112 के नॉडल अधिकारी व पुलिस उपायुक्त यातायात लाखन सिंह यादव की निगरानी में

पीआरवी वाहनों का संचालन किया जा रहा है। डायल 112 पुलिस कंट्रोल से प्राप्त सूचनाओं को तत्परता से ले रही है।

कम से कम समय में पीड़ितों तक पहुंच रही पुलिस

पुलिस कम से कम समय में पीड़ितों तक पहुंचने का प्रयास कर रही है। 1 अप्रैल से 14 अप्रैल के बीच नवरात्रि, महावीर और अंबेडकर जयंती के दौरान डायल 112 को 13,428 सूचनाएं प्राप्त हुईं। इन सूचनाओं पर पीड़ितों तक पहुंचने में पुलिस को तीन मिनट 37 सेकेंड का समय लगा। पुलिस कमिश्नर लक्ष्मी सिंह ने बताया कि डायल 112 पुलिस का प्रयास है कि पीड़ितों तक कम से कम समय में पहुंचकर मदद पहुंचाई जाए। समय-समय पर प्राप्त सूचनाओं के आधार पर पीआरवी वाहनों के रूट चार्ट में संशोधन किया जाता है।

जिन क्षेत्रों से सबसे अधिक सूचनाएं मिलती हैं, वहां पीआरवी वाहनों की संख्या के साथ ही उनके भ्रमण का समय भी बढ़ाया जाता है, ताकि पीड़ित को जल्द से जल्द पुलिस सहायता मिल सके। इसी कार्य प्रणाली के आधार पर कमिश्नरेट पुलिस को अप्रैल के पहले और दूसरे सप्ताह में प्रदेश में दूसरा स्थान मिला है।

हीमोफीलिया: सिर्फ एक बीमारी नहीं, एक मानवीय चुनौती

[जो दिखता नहीं, वो भी चीखता है— हीमोफीलिया की असली तस्वीर]

हर साल 17 अप्रैल को विश्व हीमोफीलिया दिवस एक ऐसी दिवस वैश्विक मंच पर एक ऐसी रोशनी बनकर उभरता है, जो रक्तस्त्राव विकारों की गहन जटिलताओं को उजागर करता है और समाज को संवेदनशीलता के साथ जागरूकता की ओर प्रेरित करता है। यह दिन केवल एक तारीख नहीं, बल्कि उन अनगिनत जीवन का प्रतीक है, जो इस अनुवांशिक रोग के साथ हर पल एक अनकही लड़ाई लड़ रहे हैं। विश्व हीमोफीलिया महासंघ द्वारा 1989 में शुरू किया गया यह आयोजन, इसके संस्थापक फ्रैंक र्नाबेल के जन्मदिन को श्रद्धांजलि देता है, जिन्होंने इस बीमारी के प्रति जागरूकता और सहयोग का मार्ग प्रशस्त किया। यह दिवस सिर्फ चिकित्सा चर्चा का अवसर नहीं, बल्कि उन लोगों के प्रति सम्मान और एकजुटता का संदेश है, जो इस रोग के साथ जी रहे हैं।

हीमोफीलिया एक ऐसी अनुवांशिक बीमारी है, जो शरीर की रक्त को थक्का बनाने की स्वाभाविक क्षमता को छीन लेती है। इसमें क्लॉटिंग फैक्टर्स की कमी या अनुपस्थिति के कारण मामूली चोट भी अतिर्यक्ति रक्तस्त्राव का कारण बन सकती है। यह रक्तस्राव बाहरी ही नहीं, आंतरिक भी हो सकता है, जो जोड़ों, मांसपेशियों और अंगों में दर्दनाक सूजन और कभी-कभी स्थायी क्षति तक ले जाता है। यह रोग मुख्य रूप से पुरुषों को प्रभावित करता है, क्योंकि यह X गुणसूत्र से जुड़ा है, लेकिन महिलाएं न केवल इसकी वाहक होती हैं, बल्कि कभी-कभी बार-बार स्वयं भी इसके लक्षणों से जूझती हैं। समय पर निदान और उपचार न हो, तो यह बीमारी जीवन के लिए खतरा बन सकती है। यह एक ऐसी सच्चाई है, जो न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक और सामाजिक स्तर पर भी गहरे निशान छोड़ती है।

बढ़ती उम्र का तकाजा : बढ़ती उम्र के साथ सतर्कता का ध्यान रखना जरूरी - बुढ़ापा जवानी नहीं लाता, जवानी बचपन नहीं लाती

उम्र के बढ़ने के साथ सेहत में भी बदलाव आते हैं – सेहत का ध्यान रखने फिटनेस टिप्स,घरेलू उपाय और तनाव से दूर रहना जरूरी – एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानी गोंदिया महाराष्ट्र

कुदरत द्वारा बनाई इस अनमोल सृष्टि में मानवीय जीवन की रफ्तार इतनी तेज हो गई है कि सुबह से शाम तक चलाए जा रहे संचालन पंचपर के कड़े से पहुंच गए पता ही नहीं चलता वर्तमान परिपेक्ष में बढ़ती जीवन चक्र की प्रक्रिया में संघर्षों खुशियों, दुखों, रोजी-रोटी,घर परिवार सांसारिक मोह माया इत्यादि अनेक क्रियाओं के चक्कर में अधिकतम मानवी जी ऐसे उलझ गए हैं कि उन्हें अपनी शरीर, बढ़ती उम्र का तकाजा ही नहीं रहा !हालांकि सच्चाई यह है कि बढ़ती उम्र के साथ-साथ सतर्कता का ध्यान रखना अत्यंत जरूरी है। यूं समझो बुढ़ापा जवानी नहीं, लाता जवानी बचपन नहीं लाती !इसलिए उम्र के बढ़ने के साथ सेहत में भी बदलाव आते हैं। सेहत का ध्यान रखना, फिटनेस टिप्स, घरेलू उपाय और तनाव से दूर रहना अत्यंत जरूरी है।

साथियों बात अगर हम चालीस प्लस उम्र की करें तो आपकी उम्र चालीस वें पड़ाव पर पहुंच चुकी है और चालीस की उम्र पर पहुंचने का मतलब है अपनी सेहत का पहले से अधिक ध्यान रखना। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती रहती है वैसे-वैसे सेहत में भी बदलाव आते रहते हैं (साथियों संभव हो तो हमें निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए (1) बढ़ती उम्र के साथ-साथ शरीर में मेटाबॉलिज्म, मिनरल्स, कैल्शियम, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट की कमी महसूस होने लगती है। इसलिए भोजन में ऐसी चीजों को अधिक शामिल करें, जो इन सभी पोषक तत्वों का औचित्य कर सके। (2) अत्यधिक गुस्सा

और चिंता करने से बचे, साथ ही शारीरिक श्रम भी उतना ही करें, जितना आपके स्वास्थ्य के लिए सही हो। अत्यधिक परिश्रम करने से बचे। (3) बेहतर होगा कि चालीस से अधिक उम्र होने पर, आप अपनी आदतों और दिनचर्या में बदलाव लाएं। इस अवस्था में आपका शरीर उतना स्वस्थ और उर्जवान नहीं होता। अपने खान-पान और दिनचर्या में बदलाव कर आप उम्र के साथ ही लंबी उम्र भी पा सकते हैं। (4) घर पर बने पौष्टिक सूप आपकी सेहत के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। भोजन के बीच में भूख लगने पर आप इनका सेवन कर सकते हैं। (5) चालीस से अधिक उम्र वालों के लिए एंटी ऑक्सीडेंट युक्त आहार लेना बेहद आवश्यक है। इसलिए हरी सब्जियां, वेजिटेबल जूस, सलाद, फल, ग्रीन-टी आदि का सेवन अवश्य करें। (6) इस समय आपके शरीर के सभी अंगों और मांसपेशियों ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, इसलिए खान-पान को बैलेंस रखें ताकि आपका लिबर सुरक्षित रहे और शरीर से विषैले तत्वों को बाहर कर सके। (7) चालीस की उम्र के बाद अक्सर छोटी-छोटी बातों का तनाव और चिड़चिड़ापन होता है साथ ही दिमाग भी कमजोर होने लगता है। इसके लिए योगा, व्यायाम, मेडिटेशन, संगीत को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। साथ ही वह काम करें जिसे करने में आपको आनंद आती है और जिससे आपका मन लगता है। (8) साबुत अनाज को अपने भोजन में शामिल करें और फलों का भरपूर सेवन करें। इत्यादि के अलावा और भी आने की टिप्स हैं जिनकी सहायता से सतर्कता बरती जा सकती है।

साथियों बात अगर हम, बढ़ती उम्र के तकाजे से निपटने के लिए उपायों की करें तो, शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त नींद, और स्वस्थ आहार अपनाना जरूरी है, साथ ही, संक्रमणों से बचने के

लिए टीका लगवाना भीफायदेमंद होता है। एक स्वास्थ्य संस्थान के मुताबिक, शारीरिक गतिविधि से हृदय स्वास्थ्य बेहतर रहता है और वजन नियंत्रित रहता है--(1) बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करने के लिए, ये उपाय अपनाए जा सकते हैं: (2) रोजाना दल चले, साइकल चलाएं, या तैरें (3) योग करें (4) पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं (5) 6 से 7 घंटे की नींद लें (6) हेल्दी चीजें खाएं (7) नियमित रूप से एक्सरसाइज करें (8) टीका लगावाएं !बढ़ती उम्र में स्वस्थ रहने के लिए, इन बातों का ध्यान रखना चाहिए: (1) शारीरिक गतिविधि से शरीर में ब्लड का संचालन सही रहता है (2) पर्याप्त नींद लेने से त्वचा की डैमेज रिपेयर होती है (3) नियमित एक्सरसाइज से हार्ट डिजीज और कैंसर का खतरा कम होता है (4) शारीरिक गतिविधि से मूड अच्छा रहता है

(5) शारीरिक गतिविधि से हड्डियां मजबूत होती हैं (6) पर्याप्त नींद लेने से झुंझियां पड़ने की प्रक्रिया धीमी होती।

साथियों उम्र का बढ़ना जन्म से ही निर्धारित और शुरू हो जाने वाली सामान्य प्रक्रिया है जिसे रोकना असंभव है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, शरीर अपना आकार अपना आकार यानी लंबाई, चौड़ाई, ऊंचाई, शारीरिक गठन, मानसिक स्वास्थ्य और काम करने की ऊर्जा प्राप्त करता जाता है। बचपन, यौवन और वृद्धावस्था अर्थात शरीर का भरपूर उपयोग करने के बाद सम्पूर्ण परिपक्वता की स्थिति आती है तो यह सोच बनने लगती है कि अब बहुत हुआ, बहुत जी लिए, जो करना था या जैसी नियति या भाग्य था, वह सब कर लिया, अब शांति या मुक्ति मिले और प्रभु के चरणों में स्थान प्राप्त हो। उम्र का बढ़ना जन्म से ही निर्धारित और शुरू हो जाने वाली सामान्य प्रक्रिया है जिसे रोकना असंभव है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, शरीर अपना आकार



यानी लंबाई, चौड़ाई, ऊंचाई, शारीरिक गठन, मानसिक स्वास्थ्य और काम करने की ऊर्जा प्राप्त करता जाता है। बचपन, यौवन और वृद्धावस्था अर्थात शरीर का भरपूर उपयोग करने के बाद सम्पूर्ण परिपक्वता की स्थिति आती है तो यह सोच बनने लगती है कि अब बहुत हुआ, बहुत जी लिए, जो करना था या जैसी नियति या भाग्य था, वह सब कर लिया, अब शांति या मुक्ति मिले और प्रभु के चरणों में स्थान प्राप्त हो। जीवन और मरण अपने-अपने में नहीं होने से उम्र के उन पड़ाव पर पहुंचने के बाद जिसमें करने के लिए न तो कुछ हो और न ही कुछ करने की इच्छा हो लेकिन उम्र का खाता बंद न हो रहा हो और अपने को असाहाय, बेचारा समझने और दूसरों पर निर्भर रहने की स्थिति हो जाए तो मन उदास रहने लगता है, शरीर तथा मस्तिष्क दोनों ही ढीले पड़ने लगते हैं। तो क्या जीवन अगर बाकी है तो उसे आनंद लेते हुए और मनोरंजन के साथ नहीं जीना चाहिए, यह प्रश्न उन लोगों को अपने आप से करना जरूरी हो जाता है जो पहले की तरह स्वतंत्र, मुक्त और बेफिक्र होकर जिंदगी व्यतीत करना चाहते रहे हैं? सन् 1950 में जहां एक भारतीय की औसत आयु 35 वर्ष थी वहां अब दोगुनी होकर

70 तक पहुंच गई है। इसका अर्थ यह हुआ कि इसके बाद भी 80 से 100 वर्ष तक जीने की कल्पना की जा सकती है। इसी तरह दुनिया में ऐसे बहुत से देश हैं जिनमें औसत आयु 80-85 वर्ष है अर्थात वयस्क रहने वाले से साल से अधिक जीने के बारे में सोच सकते हैं। बढ़ती उम्र में यदि इसी सोच के साथ जीने की कोशिश की जाए कि हमारी सोच अभी भी वैसी है जैसी कि तब थी जब हम अब से आधी उम्र के थे तो वृद्धावस्था का डर नहीं होगा और व्यक्ति आनंदपूर्वक जी सकेगा। अपने शौक हों या कोई भूली बिसरी इच्छा हो अथवा घूमने-फिरने, नई जगहों पर जाने का मन हो, यहां तक कि अपने रिश्तों का दायरा बढ़ाने की इच्छा हो तो इस उम्र में पीछे मुड़कर न देखना और उम्र को मनोरंजन की एक जौली मानते हुए जीना ही सबसे बेहतर है। और अब तो सरकार भी रिटायर्ड लोगों को नौकरी देने के बारे में सोच रही है क्योंकि उम्र कभी भी युवा होने की सोच पर हावी नहीं हो सकती। उम्र के असर से बचकर रहना है तो अपने खाने पीने, सोने जागने, सेहत का ध्यान रखते हुए अपने शरीर और मन की जांच पड़ताल कराते हुए ही जीना सर्वश्रेष्ठ है। साथियों बात अगर हम पचास प्लस उम्र की करें तो, पचास साल की उम्र के बाद कुछ कारक हो सकते हैं, जिनके कारण भोजन का सेवन कम हो सकता है। इसमें शामिल है भूख की कमी, स्वाद या गंध पहचानने की कमी, चबाने या निगलने में कठिनाई, शारीरिक शक्ति या गतिशीलता की कमी, गंभीर बीमारी या दवाओं का सेवन, भावनात्मक स्थिति, वित्तीय सुरक्षा शामिल आदि। पचास साल या इससे ज्यादा की उम्र के लोगों को समझना जरूरी है कि उन्हें क्या करना चाहिए क्या नहीं। आसानी से पचने वाले, आसानी से अवशोषित होने वाले, छोटे-छोटे टुकड़ों में लगातार भोजन लें। शक्कर, मीठे पेय पदार्थ,

अनडाइल्यूटेड जूस के सेवन को कम करें। फलों को प्राथमिकता दें। अपने आहार में बहुत सारे तरल पदार्थ शामिल करें, क्योंकि वे आपको हाइड्रेटेड रखते हैं और पाचन बेहतर करते हैं। रिफाइन्ड अनाज और दालों का इस्तेमाल करें। आहार में फाइबर की संरचना मध्यम होनी चाहिए। शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। हर दिन के भोजन में मौसमी फलों के दो-तीन सर्विंस शामिल करने चाहिए। साथियों बात अगर हम माननीय पीएम द्वारा मन की बात की 87वीं कड़ी में 126 वर्षीय बाबा शिवानंद के उल्लेख की करें तो उनके फिटनेस के बारे में उन्होंने कहा, एक पदमंथामान समारोह में आपने बताया शिवानंद जी को जरूर देखा होगा। 126 साल के बुजुर्ग की फुर्ती देखकर मेरी तरह हर कोई हैरान हो गया होगा और मैंने देखा, पलक झपकते ही, वो नंदी मुद्रा में प्रणाम करने लगे। मैंने भी बाबा शिवानंद जी को झुककर बार-बार प्रणाम किया। 126 वर्ष की आयु और बाबा शिवानंद की फिटनेस, दोनों, आज देश में चर्चा का विषय हैं। मैंने सोशल मिडिया पर कई लोगों का कॉमेंट देखा, कि बाबा शिवानंद, अपनी उम्र से चार गुना कम आयु से भी ज्यादा फिट हैं। वाकई, बाबा शिवानंद का जीवन हम सभी को प्रेरित करने वाला है। मैं उनकी दीर्घ आयु की कामना करता हूँ। उनमें योग के प्रति एक पेशान है और वे बहुत हेल्थी लाइफस्टाइल जीते हैं। अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर उसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे कि बढ़ती उम्र का तकाजा है, बढ़ती उम्र के साथ सतर्कता का ध्यान रखना अत्यंत जरूरी है। बुढ़ापा जवानी नहीं लाता, जवानी बचपन नहीं लाती, उम्र के बढ़ने के साथ सेहत में भी बदलाव आता है। सेहत का ध्यान रखने, फिटनेस टिप्स, घरेलू उपाय और तनाव से दूर रहना जरूरी है।

