

यात्री अपने सामान की रक्षा खुद करें : हाई कोर्ट

नई दिल्ली (एजेन्सी)। दिल्ली उच्च न्यायालय ने कहा कि ट्रेन में यात्रा करने वाला यात्री अपने सामान की सुरक्षा के लिए जिम्मेदार है और रेलवे किसी भी चोरी के लिए उत्तरदायी नहीं है, जब तक कि उसके अधिकारियों द्वारा लापरवाही या कदाचार न किया गया हो। न्यायमूर्ति रविंद्र डुड्डेजा ने एक व्यक्ति की याचिका पर सुनवाई करते हुए यह फैसला सुनाया, जिसमें आरोप लगाया गया था कि वह जनवरी, 2013 में नई दिल्ली से नागपुर की यात्रा के दौरान थर्ड एसी कोच में यात्रा कर रहा था और उसका बैग, जिसमें उसका लैपटॉप, कैमरा, चार्जर, चश्मा और एटीएम कार्ड थे, चोरी हो गया। राष्ट्रीय उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग ने पहले उनकी शिकायत को खारिज कर दिया था, जिसमें सेवाओं में कमी के कारण उन्नीइन के लिए 1 लाख रुपये के अलावा सामान के नुकसान के लिए 84,000 रुपये से अधिक का दावा किया गया था। हाई कोर्ट ने राष्ट्रीय आयोग के फैसले को बरकरार रखा और कहा कि दावा मुख्य रूप से इस तथ्य पर आधारित था कि अटेंडेंट सो रहा था और असम्य था, और कंडक्टर का पता नहीं चल पा रहा था।

झुलसाने वाली गर्मी से मिली बड़ी राहत

नई दिल्ली (एजेन्सी)। मौसम में अचानक आए बदलाव के चलते दिल्ली और राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में गुरुवार को धूल भरी आंधी और मध्यम बारिश देखी गई। मौसम विभाग ने आज दिन में बारिश और आंधी की भविष्यवाणी की थी। दिल्ली विश्वविद्यालय, सिविल लाइंस, दिलशाद गार्डन, सीमापुरी, पंजाबी बाग, सीलमपुर, शाहदरा, लाल किला और प्रीत विहार जैसे इलाकों में बारिश हुई। मौसम विभाग ने कहा कि हिंडन एयरफोर्स स्टेशन, गाजियाबाद, इंदिरापुरम और छपरोला जैसे एनसीआर के इलाकों में भी तेज हवाओं के साथ बारिश होने की संभावना है। इसके बाद दिल्ली एनसीआर में लोगों को भीषण गर्मी से राहत मिली है। आईएमडी के अनुसार, अधिकतम तापमान 40 डिग्री सेल्सियस या उससे अधिक रहने पर तथा न्यूनतम तापमान सामान्य से 4.5 से 6.4 डिग्री सेल्सियस अधिक रहने पर "गर्म रात" घोषित की जाती है। न्यूनतम तापमान 6.4 डिग्री सेल्सियस से अधिक होने पर "बहुत गर्म रात" घोषित की जाती है।

1 करोड़ हस्ताक्षरों के साथ वक्फ कानून प्रस्ताव, जमीयत उलेमा-ए-हिंद ने लिया फैसला

नई दिल्ली (एजेन्सी)। प्रमुख मुस्लिम संगठन जमीयत उलेमा-ए-हिंद ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को वक्फ कानून के खिलाफ एक करोड़ लोगों द्वारा हस्ताक्षरित प्रस्ताव भेजने की कसम खाई है। कोलकाता के रामलीला मैदान में एक विशाल सभा में जमीयत के ईमान चैट्टर ने अपने प्रमुख और मंत्री सिद्दीक़ुल्लाह चौधरी के नेतृत्व में प्रधानमंत्री से इस कानून को तुरंत निरस्त करने का आग्रह किया। जमीयत ने वक्फ कानून के खिलाफ कानूनी लड़ाई लड़ने के लिए क्राउडफंडिंग अभियान की भी घोषणा की। सुप्रीम कोर्ट मामले इम्ते कौड याचिकाओं पर सुनवाई करने वाला है। कानून के खिलाफ हस्ताक्षर स्वयंसेवक बंगाल के विभिन्न जिलों में जाकर एकत्र करेंगे। चौधरी ने कहा कि इस तरह के सामूहिक आंदोलन के कारण पहले भी सरकारों ने कानून वापस लिए हैं।

'युद्ध नशों विरुद्ध': 41 दिनों में एनडीपीएस एक्ट के तहत 3,279 केस दर्ज, 5,537 व्यक्ति गिरफ्तार

संजना भारती संवाददाता चंडीगढ़। 'युद्ध नशों विरुद्ध' कैबिनेट सब-कमेटी के चेयरमैन एवं वित्त मंत्री एडवोकेट हरपाल सिंह चौमा ने यहाँ कहा कि अमृतसर पुलिस द्वारा हरियाणा के रोहतक से संबंधित एक इंफोसमेंट एजेंसी के अधिकारी समेत आठ व्यक्तियों को गिरफ्तार कर उनके कब्जे से 4 किलो हेरोइन बरामद करने के मामले के चलते राज्य में नशे के कारोबार में अन्य राज्यों के इंफोसमेंट अधिकारियों की सल्लापता को लेकर चिंता बढ़ गई है। यहाँ पंजाब भवन में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए वित्त मंत्री हरपाल सिंह चौमा ने कहा कि इस गिरोह के सरगना की पहचान के लिए गहराई से जांच की जाएगी और उसके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी, चाहे वह कोई भी हो। उन्होंने कहा कि पंजाब सरकार सीमावर्ती इलाकों में नशे की तस्करी को रोकने के लिए पूरी जिम्मेदारी निभा रही है, जबकि केंद्र सरकार अपने कर्तव्यों में विफल होती दिख रही है। 'युद्ध नशों विरुद्ध' अभियान के संबंध में ताजा जानकारी साझा करते हुए वित्त मंत्री ने खुलासा किया कि व्यापक अभियान के परिणामस्वरूप पिछले 41 दिनों में एनडीपीएस एक्ट के तहत 3,279 केस दर्ज किए गए हैं और 5,537 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया है। उन्होंने बताया कि इस अभियान के अंतर्गत की गई महत्वपूर्ण बरामदगियों में 212 किलो हेरोइन, 6,945 किलो धुक्की, 105 किलो अफीम, 50 किलो गांजा, 6 किलो चरस और करीब 9 लाख



RNI No. : DELHIN/2016/70240

2 आरबीआई ने मौद्रिक नीति में स्टैन्स को...

वर्ष: 9

अंक: 166

3 हीमोग्लोबिन की सही मात्रा है जरूरी...

दिल्ली, शुक्रवार, 11 अप्रैल 2025

4 हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष हरविंद कल्याण ने...

पृष्ठ संख्या: 4

मूल्य: 1 रुपया



तमिलनाडु के वेलिंगटन में केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने रक्षा सेवा स्टाफ कॉलेज (डीएसएससी) के 80वें स्टाफ कोर्स के दीक्षा समारोह में शिरकत की। (स्रोत: पीआईबी)

दिल्ली के उपराज्यपाल और सीएम ने किया राजधानी के प्रमुख नालों की सफाई कार्य का संयुक्त निरीक्षण

यमुना नदी में गिरने वाले सभी बड़े 22 नालों का आधुनिक मशीनों द्वारा डिसिल्टिंग का काम तेजी से चल रहा है-सीएम

संजना भारती संवाददाता नई दिल्ली। दिल्ली के उपराज्यपाल वीके सक्सेना, मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने और दिल्ली सरकार के कैबिनेट मंत्री प्रवेश साहिब सिंह ने राजधानी के प्रमुख नालों का संयुक्त निरीक्षण किया। इस निरीक्षण का मुख्य उद्देश्य दिल्ली के प्रमुख नालों की वर्तमान स्थिति का मूल्यांकन करना, जलभराव के कारणों की पहचान करना और मानसून से पहले नालों की सफाई और मरम्मत कार्यों को सुनिश्चित करना रहा। इस अवसर पर मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने बताया कि यमुना की सफाई को लेकर सरकार ने अपनी कार्रवाई तेज कर दी है। मानसून पूर्व तैयारियों के तहत दिल्ली के प्रमुख नालों का निरीक्षण किया गया ताकि सफाई और जलनिकासी व्यवस्था को समय रहते दुरुस्त किया जा सके। उन्होंने बताया कि यमुना में गिरने वाले सभी 22 बड़े नालों की डिसिल्टिंग का कार्य अत्याधुनिक मशीनों द्वारा तीव्र गति से किया जा रहा है। इसके साथ ही, यमुना सफाई अभियान के अंतर्गत हर 15 दिन में इन नालों का नियमित निरीक्षण भी किया जा रहा है। निरीक्षण के दौरान एमसीडी, पीडब्ल्यूडी, एनडीएमसी, परिवहन विभाग, दिल्ली जल बोर्ड, सिंचाई एवं बाढ़ नियंत्रण विभाग सहित सभी



संबंधित विभागों के वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे।

निरीक्षण के बाद माननीय उपराज्यपाल श्री वीके सक्सेना ने बताया कि दिल्ली में जलभराव की समस्या केवल बारिश के मौसम तक ही सीमित नहीं रह गई है, यह शहर की बुनियादी संरचना और जनजीवन को प्रभावित करने वाला एक गंभीर विषय है। आज विभिन्न विभागों के साथ मिलकर किया गया राजधानी के नालों के संयुक्त निरीक्षण का उद्देश्य केवल समस्याओं की पहचान करना नहीं है, बल्कि समयबद्ध, समन्वित और स्थायी समाधान सुनिश्चित करना भी है। आज सभी सम्बंधित विभागों के अधिकारियों को ड्रेनों की मरम्मत और साफ-सफाई के लिए आपसी सहयोग और पारदर्शिता के साथ कार्य करने के निर्देश

दिए गए हैं, ताकि दिल्लीवासियों को एक स्वच्छ, सुरक्षित और जलभराव-मुक्त वातावरण उपलब्ध कराया जा सके। उन्होंने आगे बताया कि यह केवल इंफ्रास्ट्रक्चर नहीं, बल्कि जनसुविधा और जीवन-गुणवत्ता का भी विषय है, जिसे सरकार सर्वोच्च प्राथमिकता के साथ पूरा कर रही है।

पिछले निरीक्षण की तुलना में आज जो प्रगति दिखी, वह वास्तव में सराहनीय है- तेज गति से आधुनिक मशीनों का कार्यरत हैं, जो डी-सिल्टिंग और नालों से गाद निकलने का कार्य कर रही है। सरकार का उद्देश्य है कि नालों का पानी अपने प्राकृतिक प्रवाह में जाए, अवरोध मुक्त हो और जब वह यमुना में मिले तो प्रदूषण मुक्त हो, जिससे यमुना फिर से अपने स्वच्छ स्वरूप में लौटे। आज निरीक्षण के दौरान सभी सम्बंधित विभागों के अधिकारियों को नालों की समयबद्ध सफाई और डी-सिल्टिंग कार्य की प्रगति को जल्द से जल्द पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं।

भाजपा कार्यकर्ताओ का सम्मान मेरी पहली प्राथमिकता : चौहान

संजना भारती संवाददाता टोंक। भारतीय जनता पार्टी जिलाध्यक्ष चंद्रवीर सिंह चौहान ने भारतीय जनता पार्टी के स्थापना दिवस के शुभ अवसर पर पार्टी के जनसंघ से भाजपा तक के राजनीतिक सफर में योगदान देने वाले ऐसे कार्यकर्ता जिन्होंने अपना जीवन त्याग कर संगठन को मजबूत किया, उनके जीवन में अनेक कठिनाइयां, बाधाएं, संघर्ष एवं उतार-चढ़ाव आए, आपातकाल जैसे दौर में भी वे "राष्ट्र



प्रथम " के ध्येय के साथ निरंतर पार्टी में अपना अमूल्य योगदान देते रहे,ऐसे टोंक विधानसभा के 125 एवं देवली शहर के 27 ऐसे वरिष्ठ कार्यकर्ता एवं मीसाबंदियों का सम्मान किया। इस अवसर पर भाजपा जिलाध्यक्ष चंद्रवीर सिंह चौहान ने कहा कि इन देवतुल्य कार्यकर्ताओं ने जनसंघ, जनता पार्टी व भाजपा को अपनी मेहनत से न वर्षों से नशे की लानत से निपटने के लिए निरंतर मेहनत कर रही है, जिसमें 'युद्ध नशों विरुद्ध' अभियान इस लानत को खत्म करने की दिशा में निर्णायक प्रयास साबित होगा।

भाजपा वो पार्टी है, जिसके लिए राष्ट्र सदा सर्वोपरि रहा है, एक भारत-श्रेष्ठ भारत जिसकी आस्था को हममें रखा है। जब जनसंघ का जन्म हुआ था, तो हमारे पास न ज्यादा सियासी अनुभव था, न साधन थे, न संसाधन थे, लेकिन हमारे पास मातृभूमि के प्रति भक्ति और लोकतंत्र की शक्ति थी।भाजपा भारत के लिए दिन-रात काम कर रही है, और हमारी पार्टी "मां भारती", संविधान और राष्ट्र को समर्पित है। भाजपा सबका साथ, सबका

विकास और सबका विश्वास के मंत्र के साथ काम कर रही है। बीजेपी की नीति सर्वजन का हित करने वाली है। भाजपा के करोड़ों कार्यकर्ता निस्वार्थ भाव से काम करते हैं। भारतीय जनता पार्टी अपनी नीति से कभी समझौता नहीं करती है,उन्होंने कहा हमारा समर्पण है मां भारती को, हमारा समर्पण है देश के कोटि-कोटि जनों को, हमारा समर्पण है देश के संविधान को। उन्होंने कहा कि आज भाजपा विकास और विश्वास का पर्याय है, नए विचार का पर्याय है और देश की विजय यात्रा में एक मुख्य सेवक बन कर अपनी भूमिका निभा रही है।



आपका भरोसा, हमारी ताकत

दिल्ली में स्वास्थ्य सेवाओं का नया युग शुरू

आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के तहत पात्र लाभार्थियों को बांटा गया आयुष्मान कार्ड

संजना भारती संवाददाता नई दिल्ली। देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन, केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा तथा दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता जी के नेतृत्व में दिल्ली में आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना की शुरुआत एवं के लिए भी एक महत्वपूर्ण समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर हुआ। विज्ञान भवन में आयोजित भव्य कार्यक्रम में पात्र लाभार्थियों को आयुष्मान कार्ड वितरित किए गए। इसके तहत अब दिल्ली के नागरिक सूचीबद्ध अस्पतालों में मुफ्त इलाज की सुविधा प्राप्त कर सकेंगे। आयुष्मान योजना के तहत दिए जा रहे 5 लाख के स्वास्थ्य सुरक्षा के अतिरिक्त दिल्ली सरकार भी 5 लाख का टॉप-अप कवर प्रदान करेगी। इस तरह प्रत्येक लाभार्थी को कुल 10 लाख तक की स्वास्थ्य सुरक्षा उपलब्ध होगी, जो देशभर में एक मिसाल है।

गौरतलब है कि आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना को लागू करने के लिए केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय और दिल्ली सरकार के बीच 5 अप्रैल के एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए थे, और आज इस योजना के तहत लाभार्थियों को आयुष्मान कार्ड वितरित किए गए।

दिल्ली के माननीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ. पंकज कुमार सिंह ने कहा-अब बीमारी आर्थिक बोझ नहीं बनेगी, दिल्ली के नागरिक बेझिझक और बिना किसी बाधा के अपना इलाज करा सकेंगे, किसी भी सूचीबद्ध अस्पताल में यह सुविधा मिलेगी, जिससे इलाज की गुणवत्ता और देने वाला कदम है। हमारा संकल्प है कि कोई भी व्यक्ति पैसे की कमी के कारण इलाज से वंचित न रहे। हम इस बात को



सुनिश्चित करेंगे कि हर पात्र व्यक्ति को इस योजना का लाभ मिले। यह योजना विशेष रूप से गरीबों और जरूरतमंदों के लिए एक संजीवनी साबित होगी। इस ऐतिहासिक दिन पर केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय और दिल्ली सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के बीच 'प्रधानमंत्री आयुष्मान भारत स्वास्थ्य अवसरचर्चा मिशन के लिए भी एक महत्वपूर्ण समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर हुआ। इस मिशन का उद्देश्य देशभर में पब्लिक हेल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करना और गुणवत्ता आधारित स्वास्थ्य सेवाओं को जन-जन तक पहुंचाना है।

इस समझौता ज्ञापन (एमओयू) के अवसर पर दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री डॉ. पंकज कुमार सिंह ने कहा 'PM-ABHIM की शुरुआत देश के यशस्वी हमारे प्रधानमंत्री आदरणीय श्री नरेंद्र मोदी जी ने 25 अक्टूबर 2021 में की थी। उस समय देश कोविड जैसा महामारी से उभर रहा था और देश के स्वास्थ्य जरूरतों को ध्यान में रखते हुए यह जन कल्याणकारी योजना लागू किया गया था। भविष्य में स्वास्थ्य संबंधी किसी भी चुनौतियों से निपटने के लिए इस मिशन को लागू किया गया था और यह योजना

अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। जैसे किसी सुंदर घर के निर्माण के लिए मजबूत बुनियाद की आवश्यकता है उसी तरह दिल्लीवासियों को उत्तम स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान करने के लिए हमें उसके बुनियादी ढाँचों को ठीक करने की आवश्यकता है।'

PM-ABHIM योजना के तहत स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर में व्यापक सुधार और दिल्ली में स्वास्थ्य सेवाओं का सशक्तिकरण होगा, जिससे भविष्य की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर को और अधिक सक्षम और प्रभावी बनाया जा सकेगा। पिछली सरकार ने इस जन कल्याणकारी योजना को जान बूझ कर रोके रखा और दिल्लीवासियों को इसका लाभ नहीं लेने दिया। जिससे दिल्ली के लाखों लोग अच्छी स्वास्थ्य सुविधा से वंचित रहे।

दिल्ली सरकार, हर नागरिक को गुणवत्तापूर्ण, सुलभ और सम्मानजनक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए संकल्पबद्ध है। इसी उद्देश्य के तहत राजधानी में हेल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर को भविष्य की जरूरतों के अनुसार लगातार सशक्त और आधुनिक बनाया जा रहा है। प्राथमिक स्तर से लेकर क्रिटिकल केयर तक, हर स्तर पर सुविधाओं का विस्तार हो रहा है।



JAIS UNIFORMS

JAISWAL WARDI WALE

Manufacturer and Traders of School and Corporate Uniforms



Shop : B-18/G3, B-Block (Near Gate No. 5), Main Market, Dilshad Garden, Delhi - 110095

Factory : A-41, Industrial Area, Dilshad Garden, Delhi - 110095

(M) : 9990871005 • 8383956200

सम्पादकीय

मजबूती पाती कांग्रेस

गुजरात की राजधानी अहमदाबाद में बुधवार को समाप्त हुई कांग्रेस कार्य समिति (सीडब्ल्यूसी) की दो दिवसीय बैठक संगठन को कई कारणों से मजबूती प्रदान करेगी। इस राज्य की विधानसभा में वह 17 सीटों के साथ क्षीण विपक्ष की भूमिका निभा रही है और लोकसभा में भी उसका यहां से एकमात्र प्रतिनिधि है। फिर भी महात्मा गांधी और सरदार वल्लभभाई पटेल की जन्मभूमि होने के कारण गुजरात उसके लिये प्राण वायु का काम करती रही है। हालांकि जब से गुजरात में नरेंद्र मोदी का उद्भव हुआ है और बाद में उन्हें अमित शाह का साथ मिला, कांग्रेस इस राज्य में लगातार पिछड़ती गयी है। इसके बावजूद उसने अपने 84वें अधिवेशन के लिये गुजरात को चुनकर मजबूत इरादे जाहिर किये हैं।केन्द्र में तीन बार से और 18 राज्यों में सत्तारुढ़ भारतीय जनता पार्टी के साथ सतत लड़ती हुई कांग्रेस का संदेश साफ है कि वह लोकतंत्र की रक्षा में पीछे नहीं हटेगी। अधिवेशन में अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने अपने भाषण के जरिये हाई स्पष्ट किया कि कांग्रेस अपनी विरासत की रक्षा के प्रति सतर्क है और वह इस पर किसी अन्य का अधिकार नहीं होने देगी, वहीं राहुल गांधी का उद्घोषन बतलाता है कि अपने संवैधानिक अधिकारों से वंचित वर्गों की आवाज वह उठाती रहेगी। खड़गे ने कांग्रेस के नेतृत्व में छेड़े गये स्वतंत्रता आंदोलन के इतिहास के कई पन्ने पलटते हुए भाजपा की कलई खोलकर रख दी। उन्होंने अनेक दृष्टांत उद्धृत करते हुए भाजपा और उसकी मातृ संस्था राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ पर जमकर हमला बोला। उन्होंने बतलाया कि जिन भाजपा-संघ के पास आजादी की लड़ाई में अपने योगदान के रूप में दशानें के लिए कुछ भी नहीं है, वे ही स्वतंत्रता संग्राम की विरासत पर दावा कर रहे हैं जो हास्यास्पद है। उन्होंने यह विसंगति भी सामने लाई कि सरदार वल्लभभाई पटेल की विचारधारा आरएसएस के विचारों के विपरीत थी, परन्तु उन पर भी भाजपा अपना दावा करती है। दरअसल वह पहले प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू के विरोध में पटेल को खड़ा कर रही है। भाजपा सरदार पटेल और नेहरू को एक-दूसरे के खिलाफ दिखाने की साजिश करती है जबकि सच्चाई यह है कि वे एक ही सिक्के के दो पहलू थे। खड़गे का आरोप था कि भाजपा और संघ परिवार के लोग गांधी से जुड़ी तमाम संस्थाओं पर कब्जा कर रहे हैं और उन्हें विपरीत विचारधारा के लोगों को सौंप कर रहे हैं। उन्होंने वाराणसी में सर्व सेवा संघ, गुजरात विद्यापीठ आदि के उद्घरण दिये जिनमें आज गांधी विरोधी लोग प्रमुख पदों पर बैठे हुए हैं। उनका कहना था कि 'गांधीवादी और सहकारी आंदोलन के लोगों को हाशिए पर रखा जा रहा है। उन्होंने तर्क कसा कि ऐसी सोच रखने वाले गांधीजी का चरमा चुरा सकते हैं और छड़ी भार सकते हैं लेकिन उनके आदर्शों का पालन नहीं कर सकते।' उन्होंने भाजपा-संघ पर कांग्रेस पार्टी के खिलाफ दुष्प्रचार करने का भी आरोप लगाया जिसका 140 वर्षों का देश-सेवा और स्वतंत्रता की लड़ाई का इतिहास है। राहुल गांधी ने जो कहा वह अनेक हालिया विमर्शों का ही एक तरह से पुनर्प्रस्तुतीकरण था। पिछले दिनों उन्होंने यह ईमानदार स्वीकारोक्ति की थी कि 'कांग्रेस ने अन्य पिछड़े वर्गों की उपेक्षा की जिसके कारण उसकी यह स्थिति हुई है।' अधिवेशन में उन्होंने इसे पुनर्प्रतिपादित करते हुए कहा कि 'पिछले कुछ वक्त से हम दलित, मुस्लिम और ब्राह्मण में उलझे रहे और ओबीसी हमारा साथ छोड़ गया। हम मुस्लिमों की बात करते हैं, इसलिए हमें मुस्लिम परस्त कहा जाता है। हमें ऐसी बातों से डरना नहीं है। मुद्दे उठाते रहने हैं।' राहुल का बयान बताता है कि भाजपा-संघ के इस तरह के आरोपों से वह विचलित होने वाली नहीं है। लोकसभा में वे कह ही चुके हैं कि वे पिछड़ों की बात उठाते हैं इसलिए उन पर हमले होते हैं। याद हो कि अनुराग ठाकुर ने उन पर तंज कसा था कि 'जिसकी अपनी जाति का पता नहीं वह जातिगत जगणगण की मांग कर रहा है।' उदयपुर (राजस्थान) में मई 2022 और रावपुर (छत्तीसगढ़) में फरवरी 2023 में हुए सीडब्ल्यूसी अधिवेशनों के परिप्रेक्ष्य में अहमदाबाद सम्मेलन को देखें तो कुछ बातें साफ होकर सामने आती हैं। पहली तो यही कि 2022 और 2023 के अधिवेशन जिन राज्यों में हुए थे वहां कांग्रेस की सरकारें थीं जो 2023 के अंत में हुए चुनावों में जाती रहीं, जबकि गुजरात भाजपा का सबसे मजबूत गढ़ है। यह एक तरह से मोदी-शाह को ललकारने जैसा है। कह सकते हैं कि राहुल जो 'खरो मत' का नारा देते हैं, उसे आगे बढ़ाने के लिये ही गुजरात में यह अधिवेशन आयोजित किया गया था। दूसरे, राजनीति में धर्म को लेकर जो ऊहापोह कांग्रेस में थी, वह भी अब जाती दिखी। वैसे भी 2024 के लोकसभा चुनाव में उसकी ताकत दोगुनी हुई है जो यह बतलाता है कि धीमे-धीमे ही सही लेकिन कांग्रेस के विमर्शों को जन स्वीकृति मिल रही है। सब कुछ एक ही अधिवेशन में तो तब होने से रहा, परन्तु उदयपुर से अहमदाबाद तक की कांग्रेस की यात्रा देखें तो उसका नैरेटिव व एजेंडा पहले के मुकामले लगातार मजबूत होता जा रहा है। यदि किसी की शिकायत हो कि उसकी किं थीमी है, तो उसे वह ख्याल में रखना होगा कि उसकी लड़ाई किम्से है। धर्म व नफरत पर आधारित भाजपा चुनाव जीतने के हर तरह के पैंतरे अपनाती है। फिर, कांग्रेस की लड़ाई दो-दो मोर्चों में है- पहली तो भाजपा व संघ से और दूसरी आंतरिक, यानी अपने भीतर के भाजपायी स्लीपर सेल्स से। इसके बावजूद यह सच है कि कांग्रेस को इन्हीं परिस्थितियों में आगे बढ़ना है। अपने संदेश को लोगों तक साफ-साफ पहुंचाना और इस विमर्श के आधार पर चुनावी सफलताएं हासिल करना उसकी प्रमुख चुनौती अब भी बनी हुई है। संगठन यहां से क्या संदेश लेकर जाता है- यह तो भविष्य बतलाएगा।

संजना भारती दैनिक

भगवान शंकर जी के 11वें उद्घाटनार हनुमान जी (मैंहदीपुर, श्री बाला जी) के संरक्षण में संचालित किया जाता है। समाचार पत्र का यह अंक भी उन्हीं के चरणों में श्रद्धापूर्वक समर्पित है।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक-**संजय कुमार** द्वारा आर.डी. प्रिंटर एंड पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड, ए-41, सेक्टर-8, नोएडा, उत्तर प्रदेश से मुद्रित तथा ए-28सी, गली नं. 3, ए-ब्लॉक, अम्बिका विहार, शिव विहार, दिल्ली-110094 से प्रकाशित। इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन हेतु पी.आर.बी. एन्ट के अंतर्गत संपादक उत्तरदायी।
RNI No. : DELHN/2016/70240
Phone No.: 9871212635
E-mail ID: sanjanabharati16@gmail.com
(किसी भी वाद-विवाद में न्याय क्षेत्र दिल्ली ही होगा।)

विचार

आरबीआई ने मौद्रिक नीति में स्टैन्स को स्थिर से उदार किया

–प्रहलाद सबनानी

दिनांक 9 अप्रैल 2025 को भारतीय रिजर्व बैंक ने मौद्रिक नीति की द्विमासिक बैठक में एकमत से निर्णय लेते हुए रेपो दर में 25 आधार बिंदुओं की कमी करते हुए इसे 6.25 प्रतिशत से घटाकर 6 प्रतिशत कर दिया है एवं इस मौद्रिक नीति में स्टैन्स को स्थिर (स्टेबल) से उदार (अकोमोडेटिव) कर दिया है। इसका आशय यह है कि आगे आने वाले समय में भारतीय रिजर्व बैंक रेपो दर में वृद्धि नहीं करते हुए इसे या तो स्थिर रखेगा अथवा इसमें कमी की घोषणा करेगा। भारत में मुद्रास्फीति की दर को नियंत्रित करने में मिली सफलता के चलते भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा यह निर्णय लिया जा सका है। हाल ही के समय में अमेरिका द्वारा अन्य देशों से आयातित वस्तुओं पर भारी भरकम टैरिफ लगाने की घोषणा की गई है जिससे पूरे विश्व भर के लगभग समस्त देशों के शेयर बाजार में हाहाकार मच गया है एवं शेयर बाजार लगातार नीचे की ओर जा रहे हैं। ऐसे माहौल में भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा रेपो दर में कमी करने की घोषणा एक उचित कदम ही कहा जाना चाहिए। वैसे भारत में मुद्रास्फीति अब नियंत्रण में भी आ चुकी है एवं आगे आने वाले मानसून के दौरान भारत में सामान्य (103 प्रतिशत) बारिश होने का अनुमान लगाया गया है।

इस वर्ष रबी के मौसम में गेहूँ की बम्पर पैदावार होने का अनुमान लगाया गया है, सब्जियाँ एवं फलों की कीमत भारतीय बाजारों में कम हुई है, अतः कुल मिलाकर खुदरा महंगाई की दर 4 प्रतिशत से भी नीचे आ गई है। भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा भी वर्ष 2025-26 में भारत में मुद्रा स्फीति की दर के 4 प्रतिशत के नीचे रहने का अनुमान लगाया गया है। साथ ही, वैश्विक स्तर पर लगातार बदल रहे घटनाक्रम के चलते कच्चे तेल के दाम भी तेजी से घटे हैं और यह 75 अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल से घटकर 60

पिछले 10 वर्षों के दौरान केंद्र सरकार ने आर्थिक एवं वित्तीय क्षेत्र में कई सुधार कार्यक्रम लागू किए हैं जिससे विशेष रूप से कृषि के क्षेत्र में सुधार दृष्टिगोचर हुआ है। साथ ही, भारत में आधारभूत संरचना खड़ी करने के लिए केंद्र सरकार के पूंजीगत खर्च में भारी भरकम वृद्धि दर्ज हुई है। देश में विदेशी निवेश का लगातार विस्तार हो रहा है और रोजगार के अवसरों में भी अतुलनीय वृद्धि दर्ज हुई है

अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल पर आ गए हैं। भारत के लिए यह बहुत अच्छी खबर है, क्योंकि, इससे विनिर्माण इकाईयों की लाभप्रदता में वृद्धि होगी तथा देश में ईंधन की कीमतें कम होंगी और अंततः मुद्रा स्फीति की दर में और अधिक कमी होगी। भारतीय रिजर्व बैंक के लिए इससे आगामी मौद्रिक नीति के माध्यम से रेपो दर में और अधिक कटौती करना सम्भव एवं आसान होगा।

वैश्विक स्तर पर अमेरिका द्वारा छेड़े गए व्यापार युद्ध का भारतीय अर्थव्यवस्था पर बहुत अधिक विपरीत प्रभाव पड़ने की सम्भावना नहीं है और भारतीय रिजर्व बैंक के आंकलन के अनुसार वित्तीय वर्ष 2025-26 में भारत की आर्थिक विकास दर 6.5 प्रतिशत रह सकती है और पूर्व में इसके 6.7 प्रतिशत रहने का अनुमान लगाया गया था, अर्थात, अमेरिका द्वारा अपने देश में होने वाले आयात पर लगाए गए टैरिफ से भारतीय अर्थव्यवस्था पर केवल 0.2 प्रतिशत का असर होने की सम्भावना व्यक्त की गई है। भारतीय अर्थव्यवस्था दरअसल निर्यात पर बहुत अधिक निर्भर भी नहीं है। भारत के सकल घरेलू उत्पाद का केवल लगभग 16-17 प्रतिशत भाग ही अन्य देशों को निर्यात किया जाता है। इसमें से भी अमेरिका को तो भारत के सकल घरेलू उत्पाद का केवल लगभग 2 प्रतिशत भाग ही निर्यात होता है। अतः ट्रम्प प्रशासन द्वारा विभिन्न देशों पर अलग अलग दर से लगाए गए टैरिफ का भारतीय अर्थव्यवस्था पर नगण्य सा प्रभाव पड़ने की सम्भावना है। वैश्विक स्तर पर उक्त वर्णित

तमिलनाडु में अगले चरण में भाषा विवाद

संविधान के मुताबिक, भारत भले ही राज्यों का संघ हो, लेकिन राज्यों को राष्ट्रीय मुद्दों से अलग राह, जिनमें अलगाववाद के खतरे हों, किसी भी कीमत आगे बढ़ने की छूट नहीं है। संविधानसभा की बहस के दौरान राज्यों के ऐसे कदमों की आशंका को देखते हुए ही मजबूत केंद्र की अवधारणा को स्वीकार किया को स्वीकार किया गया। इसके बावजूद यदा-कदा कई राज्य राष्ट्रीय सोच से अलग रख अख्तियार करते रहते हैं

भविष्य के लिए अपनी मजबूत सियासी इमारत खड़ा करना भी रहती है। तमिलनाडु सरकार के हालिया कदमों का तात्कालिक कारण है अगले साल होने वाला विधानसभा चुनाव। इन मुद्दों के जरिए डीएमके अपने पक्ष में माहौल बनाने की कोशिश कर रही है। चूंकि ये मुद्दे तकरीबन आठ दशकों से डीएमके की राजनीतिक फसल के खद का काम करते रहे हैं, इसलिए स्टालिन को एक बार फिर इसी पर भरोसा है।

संविधान के मुताबिक, भारत भले ही राज्यों का संघ हो, लेकिन राज्यों को राष्ट्रीय मुद्दों से अलग राह, जिनमें अलगाववाद के खतरे हों, किसी भी कीमत आगे बढ़ने की छूट नहीं है। संविधानसभा की बहस के दौरान राज्यों के ऐसे कदमों की आशंका को देखते हुए ही मजबूत केंद्र की अवधारणा को स्वीकार किया गया। इसके बावजूद यदा-कदा कई राज्य राष्ट्रीय सोच से अलग रूख अख्तियार करते रहते हैं। हाल के दिनों में इस कोशिश में पश्चिम बंगाल भी जुड़ा, जहां से राष्ट्रवादी विचारधारा को बल मिला। अरसे से कई मुद्दों पर अलग रूख अख्तियार करते वक्त तमिल राजनीति भारतीयता के अभिन्न और तमिल की अवधारणा और संविधान की सोच को दरकिनार करती रही है।

तमिलनाडु में हिंदी विरोध 1935 में डीएमके के वैचारिक उभार के साथ ही शुरू हुआ। तब भी यह सोच राष्ट्रीय युगबोध से अलग थी। तमिलनाडु में पहले क्रांतिकारी सोच के नाम पर ब्राह्मण विरोध की शुरूआत हुई, जिसका अगला कदम हिंदी विरोध रहा। अब यह सोच एक तरह से उत्तर भारत विरोध तक पहुंच चुकी है। दिलचस्प यह है कि इसमें कई बार कांग्रेस जैसी राष्ट्रीय पार्टी भी मददगार होती रही

खेल/विदेश/कारोबार

मोदी के बयान ने हिलाया पाकिस्तान, ट्रंप भी दहाड़े

(एजेन्सी)।

मुंबई हमले के मास्टरमाइंड तहव्वुर राणा को भारत घसीट लाया है। तहव्वुर राणा को स्पेशल विमान से भारत लाया गया है। 64 साल का तहव्वुर राणा पाकिस्तानी मूल का कनाडाई नागरिक है। भारत लाए जाने के बाद तहव्वुर राणा को एनआईए की स्पेशल कोर्ट में पेश किया गया। तहव्वुर राणा वो जिंदा सबूत है जिसका इस्तेमाल अब भारत हर मंच पर करेगा। तहव्वुर राणा को तुर्गुई होगी तो वो पाकिस्तान के कई राज भी खोलेगा। ऐसे में तहव्वुर राणा के भारत आते ही पाकिस्तान ने ऐसी गलती कर दी है, जिसका नतीजा पाकिस्तान के साथ एक और देश भुगतेगा। तहव्वुर राणा का नाम लेकर पाकिस्तान ने अपने साथ एक और देश को फंसा दिया है। दिल्ली और मुंबई की जेल में तहव्वुर के लिए हाई सिक््योरिटी की व्यवस्था की गई है। उसके लिए फासी की चमक थी।

जा रही है। तहव्वुर राणा को भारत लाए जाने को मोदी सरकार की बड़ी कूटनीतिक जीत मानी जा रही है।

तहव्वुर राणा पाकिस्तानी सेना में डॉक्टर रह चुका है। इसने अपने बचपन के दोस्त को कनाडा से मुंबई में हुए आतंकी हमले को अंजाम दिया था। तहव्वुर राणा पाकिस्तान के पंजाब प्रांत में एक स्कूल प्रिंसिपल के घर पैदा हुआ। तहव्वुर राणा ने मिलिट्री स्कूल में हर मंच पर करेगा। तहव्वुर राणा को तुर्गुई होगी तो वो पाकिस्तान के कई राज भी खोलेगा। ऐसे में तहव्वुर राणा के भारत आते ही पाकिस्तान ने ऐसी गलती कर दी है, जिसका नतीजा पाकिस्तान के साथ एक और देश भुगतेगा। तहव्वुर राणा का नाम लेकर पाकिस्तान ने अपने साथ एक और देश को फंसा दिया है। दिल्ली और मुंबई की जेल में तहव्वुर के लिए हाई सिक््योरिटी की व्यवस्था की गई है। उसके लिए फासी की चमक थी।

विराट कोहली ने रचा इतिहास

(एजेन्सी)।

विराट कोहली ने आईपीएल 2025 में इतिहास रच दिया है। उन्होंने दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ गुरुवार को 22 रनों की पारी खेली। कोहली ने इस दौरान आरसीबी के लिए बल्लेबाजी करते हुए दो छक्के और एक चौका जड़ा। कोहली ने इसकी बदौलत आईपीएल में 10000 बाउंड्री का आंकड़ा छू लिया है वे ऐसा करने वाले आष्टीपीएल इतिहास के पहले खिलाड़ी हैं। कोहली आईपीएल में सिर्फ आरसीबी के लिए ही मैच खेले हैं। उन्होंने 2008 से अभी तक 248 मैच खेले हैं। इस दौरान 721 चौके और 279 छक्के



सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

दिल्ली, शुक्रवार, 11 अप्रैल 2025

और रोजगार के अवसरों में भी अतुलनीय वृद्धि दर्ज हुई है। भारत में विनिर्माण के क्षेत्र में नई इकाइयों की स्थापना को प्रोत्साहन देने के लिए उत्पादन प्रोत्साहन योजना (पीएलआई) लागू की गई है। मुद्रा योजना के अंतर्गत केंद्र सरकार की गारंटी पर भारतीय बैंकों (निजी एवं सरकारी क्षेत्र के बैंकों सहित) ने 33 लाख करोड़ रुपए के ऋणों का वितरण किया है। भारत में अनियमित जलवायु परिस्थितियों के बीच भी पिछले 10 वर्षों के दौरान कृषि के क्षेत्र में विस्तार हुआ है जिससे किसानों की आय को स्थिर रखने में सफलता मिली है। साथ ही, गरीबी रेखा के नीचे जीवन यापन कर रहे नागरिकों की केंद्र सरकार ने विशेष सरकारी योजनाओं एवं सब्सिडी के माध्यम से बहुत अच्छे स्तर पर सहायता की है। इससे इस श्रेणी के कई परिवार अब मध्यम श्रेणी में आ गए हैं एवं भारत में विभिन्न उत्पादों की मांग की वृद्धि में सहायक बन रहे हैं। देश में लागू किए गए डिजिटलाइजेशन से भी भारत में किए जाने वाले लेनदेन के व्यवहारों में पारदर्शिता आई है और इससे भारत में वस्तु एवं सेवा कर एक उपलब्धि सिद्ध हुआ है। आज भारत में वस्तु एवं सेवा कर के माध्यम से लगभग 2 लाख करोड़ रुपए का अप्रत्यक्ष कर संग्रहित हो रहा है तथा इससे देश में बुनियादी ढांचे को विकसित करने में भरपूर सहायता मिली है।

भारत आज अमेरिका, चीन, जर्मनी एवं जापान के पश्चात विश्व की पांचवाँ सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया है। पिछले 10 वर्षों के दौरान भारतीय अर्थव्यवस्था ने लम्बी छलांग लगाते हुए, विश्व में 10वें से आज 5वें स्थान पर आ गई है। अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष के आंकलन के अनुसार पिछले 10 वर्षों में भारत का सकल घरेलू उत्पाद 100 प्रतिशत बढ़ा है तो अमेरिका का 65.8 प्रतिशत, चीन का 75.8 प्रतिशत, जर्मनी का 43.7 प्रतिशत और जापान का केवल 1.3 प्रतिशत बढ़ा है। अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष के एक अनुमान के अनुसार वर्ष 2025 एवं 2026 में भारत की आर्थिक वृद्धि दर 6.5 प्रतिशत प्रतिवर्ष की बनी रहेगी, इस प्रकार भारत वर्ष 2026 में जापान को पीछे छोड़ते हुए विश्व की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन जाएगा एवं वर्ष 2028 में जर्मनी को पीछे छोड़कर भारत विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन जाएगा। जर्मनी, जापान एवं भारत के सकल घरेलू उत्पाद में बहुत ही थोड़ा अंतर है। जापान का सकल घरेलू उत्पाद 4.4 लाख करोड़ अमेरिकी डॉलर के स्वर पर है, जर्मनी का सकल घरेलू उत्पाद 4.9 लाख करोड़ अमेरिकी डॉलर के स्तर पर है, वहीं भारत का सकल घरेलू उत्पाद 4.3 लाख करोड़ अमेरिकी डॉलर के स्तर पर है।

यदि भारत में आगे आने वाले वर्षों में मुद्रास्फीति पर अंकुश कायम रहता है एवं भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा आगे आने वाले समय में व्याज दरों में लगातार कमी की जाती है तो भारत अपनी आर्थिक विकास दर को 6.5 प्रतिशत से भी आगे ले जा सकने में सफल हो सकता है। अतः भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा मुद्रा नीति में स्टैन्स को स्थिर से उदार करने के निहितार्थ हैं।

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सजंना भारती दैनिक

सर्द हवा झेलने को तैयार है आपकी स्किन!



अक्सर जानकारी नहीं होने की वजह से हम अपनी त्वचा की सही देखभाल नहीं कर पाते। जानकारी नहीं होती है तो यह समझ भी नहीं आता है कि कब क्या करना है। ऐसे में सबसे जरूरी है कि हमें यह पता हो कि हमारी त्वचा को किस मौसम में किस चीज की जरूरत है। सर्दियां शुरू होते ही हॉट और एडियो का फटना, बालों में डैंड्रफ और स्किन का ड्राई होना जैसी समस्याएं शुरू हो जाती हैं इसलिए इस समय त्वचा को खास देखभाल की जरूरत होती है। सॉफ्ट और ग्लोइंग स्किन के लिए इस मौसम में रखें इन बातों का खास ख्याल...

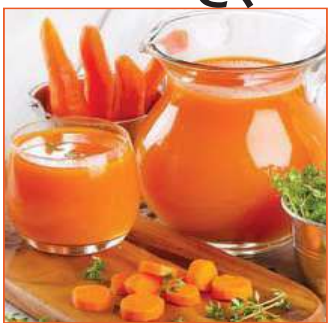
► क्रीम कम व ज्यादा लगाने से स्किन की ड्राईनेस पर कोई खास इफेक्ट नहीं पड़ता। दरअसल, ठंड के कारण स्किन के भीतर ब्लड सर्कुलेशन स्लो हो जाता है। इससे बांडी का टेपेरेचर कम हो जाता है और बांडी सीवम का प्रॉडक्शन कम करने लगती है। सीवम हमारी तेल ग्रंथियों से निकलने वाली एक ऑयली चीज है, जो हमारी स्किन को सॉफ्ट और शाइनी बनाने में हेल्प करती है।
► सीवम का प्रॉडक्शन बढ़ाने का कोई खास तरीका नहीं है। ऐसे में जरूरी है बाहर से एक्स्ट्रा मॉइश्चराइजर लगाने की। इसके लिए मॉइश्चराइजर वाली कोल्ड क्रीम यूज करें। दरअसल, स्किन ड्राई हो जाने पर मॉइश्चराइजर सही तरह से काम नहीं कर पाता। कोल्ड क्रीम और ऑलिव ऑयल के यूज से स्किन की ड्राईनेस काफी हद तक दूर की जा सकती है।
► हां, यह सच है कि विंटर का सबसे ज्यादा इफेक्ट स्किन की पहली परत यानी एपिडर्मिस पर पड़ता है। ड्राईनेस से एपिडर्मिस में सिकुड़न आती है, तो स्किन सेल्स टूटने लगते हैं। स्किन पर यह चैन कुछ महीनों बाद ही लकीरों के रूप में दिखाई देने लगता है, जिससे फाइन लाइंस बन जाती हैं।



चटपटे और तला भोजन को खाने के बाद अक्सर पेट में गुड़गुड़ होती रहती है, और गैस बनती है जिसकी वजह से किसी भी काम को करने में मन नहीं लगता है। लाजबाव, स्वादिष्ट भोजन करने के बाद अक्सर आपको गैस और एसिडिटी की समस्या हो जाती है। पेट में गुड़गुड़ होती रहती है, हल्का सा दर्द होता है और गैस बनती है जिसकी वजह से किसी भी काम को करने में मन नहीं लगता है। दुनिया भर के लोगों को इस समस्या से कभी न कभी दो चार होना पड़ता है। अगर आपका भी चटपटे और तला भोजन को खाने के बाद यही हाल होता है तो यहां हम आपको कुछेक आयुर्वेदिक टिप्स बता रहे हैं जो पेट की जलन को शांत करके, एसिडिटी को भी दूर भगा देते हैं।

सेहत के लिए लाभकारी गाजर का ज्यूस

► गाजर का जूस पीने से शरीर में हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ जाती है, और गाजर में अधिक मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो शरीर की पाचनशक्ति को बढ़ाता है।
►रोजाना गाजर का सलाद खाने से या गाजर का जूस पीने से चेहरे पर चमक आती है। गाजर रक्त की विषाक्तता कम करता है और इसके सेवन से कील-मुहासों से भी छुटकारा मिलता है।
►गाजर में विटामिन 'ए' अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसलिए अगर गाजर का नियमित रूप से सेवन किया जाए तो आंखों की रोशनी बढ़ सकती है।
►गाजर में कैरोटीनायड होता है, जो हृदय रोगियों के लिए अच्छा होता है। यह माना जाता है कि गाजर का प्रतिदिन सेवन कालेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है।
►गाजर के प्रतिदिन सेवन से रक्त



में शर्करा का स्तर ठीक रहता है।
►इसे खाने से मसूड़ों से ब्लड आना बंद हो जाता है और दांतों की चमक बढ़ती है।
►गाजर में बीटा कैरोटीन होती है और यह प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए अच्छा होता है।
►गाजर के रस में मिश्री व काली मिर्च मिलाकर पीने से खाँसी ठीक हो जाती है तथा कफ कि समस्या में भी आराम मिलता है।

समय से पूर्व जन्मे नवजात बच्चों को कंगारू केयर से किस तरह स्वस्थ रखा जा सकता है, जरूर जानिए... भारत एक ऐसा देश है, जहां हर साल विश्व की तुलना में सब से अधिक प्रीमैच्योर जन्म लेने वाले बच्चों की मृत्यु होती है। इस की वजहें गर्भधारण के बाद से मां को सही पोषण न मिलना, गर्भधारण के बाद भी मां का वजनी काम करना, प्रीमैच्योर बच्चा जन्म लेने के बाद आधुनिक तकनीकी व्यवस्था का अस्पताल में न होना आदि कई हैं। इस के अलावा कुछ प्रीमैच्योर बच्चे 1 महीना ही जीवित रह पाते हैं।

क्या है कंगारू मदर केयर?

तकनीक है आसान
इस बारे में नियोनेटोलॉजी चैप्टर, 'इंडियन एकेडेमी ऑफ पीडिएट्रिक्स' के नियोनेटोलॉजिस्ट डा। नवीन बजाज 'इंटरनैशनल कंगारू केयर अवैयरनेस डे' पर कहते हैं कि कंगारू केयर प्रीमैच्योर और नवजात शिशुओं के देखभाल की एक तकनीक है। अधिकतर जिन शिशुओं का जन्म समय से पहले होने पर वजन कम हो, उन के लिए कंगारू का प्रयोग किया जाता है। इस में बच्चे को मातापिता के खुले सीने से चिपका कर रखा जाता है, जिस से पैरेंट की त्वचा से बच्चे का प्रयोग किया जाता है। इस में बच्चे को मातापिता के खुले सीने से चिपका कर रखा जाता है, जिस से पैरेंट की त्वचा से



विविध

कोरोना के

आ ग म न के बाद से यदि ट्रायल करते समय किसी को जरा सा भी संक्रमण है तो कपड़ों के जरिये यह संक्रमण आप तक भी आसानी से पहुंच जाता है। हम सभी विभिन्न अवसरों के लिए नए कपड़े खरीदते हैं। भले ही कोरोना के आगमन के बाद से बाजार जाने पर रोक लगी हो परन्तु कपड़ों की शॉपिंग तो जारी ही है, कपड़े भले ही ऑनलाइन लिए जाएं या ऑफलाइन हम सभी को उन्हें पहनने की जल्दी रहती है परन्तु इन्हें पहनने के लिए की गई जल्दबाजी कई बार काफी महंगी पड़ जाती है और हम स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं से घिर जाते हैं। आज हम आपको नए कपड़े पहनने से पूर्व ध्यान रखने वाले कुछ टिप्स के बारे में बता रहे हैं जिनका ध्यान रखकर आप अनेकों समस्याओं से बचे रहेंगे-

धोना है जरूरी
★ कपड़ों को बनाने जाते समय अनेकों केमिकल का प्रयोग किया जाता है। आजकल तो नेचुरल की अपेक्षा केमिकल रंगों से ही ड्राई किया जाता है। इन केमिकल्स के अनेकों दुष्प्रभाव होते हैं जिनके कारण इन्हें अवश्य धोएं अन्यथा केमिकल के कारण दाद, खाज, खुजली जैसे संक्रमण हो सकते हैं।
★ कपड़े स्टोर्स में रखे रहते हैं। हमें होता कि वे और किस वातावरण में रखे हैं काफी लंबे समय तक पता ही नहीं क ह ा।



एसिडिटी दूर भगाने के हर्बल उपचार

आजवाइन
दो चम्मच आजवाइन लें और उसे एक कप पानी में उबाल लें। इस पानी को आधा होने तक उबालें और बाद में छानकर पी जाएं। पेट में होने वाली गड़बड़ सही हो जाएगी।
आंवला
सूखा हुआ आंवला, यूं ही चबा लें। इससे पेट दर्द में आराम मिलता है। सूखा हुआ आंवला, बाजार में उपलब्ध होता है। आप चाहें तो इसे आंवले के सीजन में घर पर भी उबालकर धूप में सुखाकर इस्तेमाल कर सकती है।
लौंग
लौंग से पाचनक्रिया दुरुस्त बनी रहती है। लौंग का सेवन करके

पानी पी लें। इससे राहत मिलेगी।
काली मिर्च
काली मिर्च, पेट में होने वाली ऐंठन व गैस की समस्या को दूर कर देती है। छाछ के साथ काली मिर्च का सेवन करने पर फायदा होता है। काली मिर्च के पाउडर को छाछ में डालकर पी जाएं।
अदरक
अदरक में पाचन क्रिया दुरुस्त करने के गुण होते हैं। अदरक को कच्चा खाने या चाय में डालकर पीने से पेट की जलन में आराम मिलती है। आप चाहें तो अदरक की जगह सोंठ का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
तुलसी
तुलसी में बहुत सारे हर्बल गुण

इसलिए इन्हें धोकर पहनने से इन पर चढ़ी धूल मिट्टी साफ हो जाती है जिससे किसी भी प्रकार की एलर्जी से बचाव हो जाता है।
★ आजकल हर स्टोर में ट्रायल रूम होते हैं जहां अनेकों लोग कपड़ों का ट्रायल करते हैं ऐसे में उनके शरीर की किसी त्वचा संबंधी बीमारी और पसीना उनमें लग जाता है इसलिए धोना बहुत जरूरी होता है।
★ टाई ड्राई, बंधेज, बटिक तथा बाघ प्रिंट जैसे फेब्रिक को नेचुरल रंगों से बनाया जाता है। इन्हें प्रयोग करने से पूर्व नमक के पानी में भिगो देने से इनका रंग पक्का हो जाता है।

नए कपड़े पहनते समय रखें इन बातों का ध्यान

► घर में सफाई पर खास ध्यान दें, विशेषकर रसोई तथा शौचालयों पर। पानी को कहीं भी इकट्ठा न होने दें। सिंक, वाश बेसिन आदि जैसी जगहों पर नियमित रूप से सफाई करें तथा फिनाइल, फ्लोर क्लीनर आदि का उपयोग करती रहें। खाने की किसी भी वस्तु को खुला

लौकी के जूस से कम करें वजन



बेहद कम लोगों को इस बात की जानकारी है कि लौकी या फिया का जूस वजन कम करने में काफी मददगार है। यही नहीं, लौकी डायबिटीज और अनिद्रा में भी काफी फायदेमंद है। बता दें कि लौकी बड़े ही काम की सब्जी होती है, जोकि विटामिन बी, पानी और फाइबर से भरपूर है। इसलिए यह वजह घटाने में काफी सहायक साबित होती है। दरअसल, लौकी हमारे शरीर के मेटाबॉलिक रेट को बढ़ाने का काम करती है। यही नहीं, ये पाचन तंत्र को भी सक्रिय करती है। लौकी एक ऐसी सब्जी है, जिसके कई फायदे हैं। यह सब्जी कब्ज संबंधी समस्याओं को कम करने के अलावा भूख को भी कंट्रोल करती है। दरअसल, लौकी में सैचुरेटेड फैट और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा काफी कम होती है। इसके अलावा लौकी में विटामिन सी, विटामिन के, विटामिन ए, विटामिन ई, आयरन, फोलेट, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे जरूरी पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। ऐसे में लौकी का जूस पीने वाले लोग दिनभर एनेर्जेटिक रहते हैं। यही नहीं, इससे वजन भी आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है।

सेहत के लिए जरूरी हैं ये अच्छी आदतें

कहीं भी बाहर से घर आने के बाद, किसी बाहरी वस्तु को हाथ लगाने के बाद, खाना बनाने से पहले, खाने से पहले, खाने के बाद और बाथरूम का उपयोग करने के बाद हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोएं। हेल्दी लाइफ के लिए कुछ हेल्दी आदतें भी होना जरूरी है, जिससे आप एक हेल्दी लाइफ जी सकते हैं। इसीलिए आज हम आपको हेल्थ से जुड़ी 10 आदतों के बारे में बताएंगे, जिसे अपनाकर आप अच्छी लाइफ जी सकते हैं।

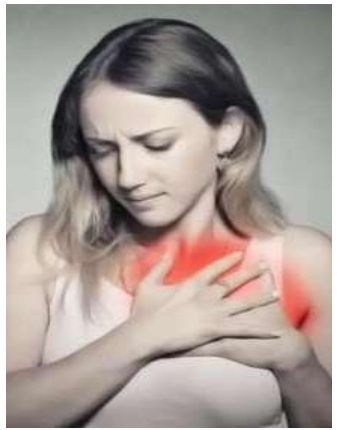


न छोड़ें। कच्चे और पके हुए खाने को अलग-अलग रखें। खाना पकाने तथा खाने के लिए उपयोग में आने वाले बर्तनों, फ्रिज, ओवन आदि को भी साफ रखें। कभी भी गीले बर्तनों को रैक में नहीं रखें, न ही बिना सूखे डिब्बों आदि के ढक्कन लगाकर रखें।
► ताजी सब्जियों-फलों का प्रयोग करें। उपयोग में आने वाले मसाले, अनाजों तथा अन्य सामग्री का भंडारण भी सही तरीके से करें तथा एक्सपायरी डेट वाली वस्तुओं पर तारीख देखने का ध्यान रखें।
► बहुत ज्यादा तेल, मसालों से बने, बैकड तथा गरिष्ठ भोजन का उपयोग न करें। खाने को सही तापमान पर पकाएं और ज्यादा पकाकर सब्जियों आदि के पौष्टिक तत्व नष्ट न करें। साथ ही ओवन का भी साफ रखें। भोज्य पदार्थों को हमेशा ढँककर रखें और ताजा भोजन खाएं।
► खाने में सलाद, दही, दूध, दलिया, हरी सब्जियों, साबुत दाल-अनाज आदि का प्रयोग अवश्य करें। कोशिश करें कि आपकी प्लेट का 'वैरायटी आफ फूड' शामिल हो। खाना पकाने तथा पीने के लिए साफ पानी का उपयोग करें। सब्जियों तथा फलों को अच्छी तरह धोकर प्रयोग में लाएं।

क्यों होते हैं कम उम्र में हार्ट अटैक

पहले तो हार्ट अटैक बड़ी उम्र के लोगों में देखा जाता था पर पिछले 2 सालों से कम उम्र के युवा इसका शिकार होने लगे हैं। स्टडी है कि हर मिनट में 3 से 4 भारतीय जिनकी उम्र 30 से 50 के मध्य है वो एक सीवियर हार्ट अटैक से गुजरते हैं। साउथ एशिया के लोग अन्य किसी भी जगह के लोगों की अपेक्षा ज्यादा हार्ट अटैक सेलते हैं। क्योंकि ये हाई ब्लड प्रेशर, टाइप टू डायबिटीज और बड़े कोलेस्ट्रॉल से पीड़ित होते हैं। आखिर क्या कारण है कि युवा इतनी कम उम्र में दिल के मरीज हो जा रहे हैं तो आइए इसके कारण जानते हैं।

मानसिक तनाव
आजकल युवा मानसिक रूप से अधिक परेशान होते हैं। धैर्य की कमी और काम के दौरान ज्यादा उसकी वजह से होने वाले तनाव के कारण एंजायटी डिसऑर्डर होना एक आम समस्या हो गई है। एंजायटी के कारण स्ट्रेस के लिए जिम्मेदार हार्मोन कॉर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है जिस से हार्ट अटैक की संभावना बढ़ जाती है।
लाइफ स्टाइल
आजकल के युवाओं की जीवन शैली बहुत ही अलग हो गई है जिसके कारण उन्हें कई बीमारियों का सामना करना पड़ता है जिन्मे हार्ट अटैक भी एक है। देर रात तक जागना और काम करना सुबह सोना ये सब हाइपरटेंशन को बढ़ा देता है जिस से हार्ट अटैक की संभावना को बढ़ जाती है। बहुत देर तक फ्रिजकल वर्क नहीं करना भी सेहत पर विपरीत प्रभाव डालता है। आजकल समय की कमी के कारण चलना फिरना न के बराबर हो गया है एक्सरसाइज नहीं करने



से डायबिटीज और ओबेसिटी का खतरा बढ़ जाता है। जब ब्लड में शुगर का स्तर बढ़ता है तो क्लॉट होने के चांस बढ़ जाते हैं जिस से हार्ट अटैक आ सकता है। ये आर्टीरीज की दीवारों में सूजन का कारण बनता है जिस से हार्ट अटैक हो सकता है। घर से आफिस गाड़ी में जाना और वहाँ भी बैठे हुए काम करना भी सेहत के लिए हानिकारक है। वैसे ही हमारे देश को डायबिटीज कैपिटल के रूप में जाना जाता है।

आज की रसिप्पी

आलू पनीर की रसीली सब्जी

- सामग्री :**
- उबले आलू - 2
 - पनीर क्यूब्स - 1 कप
 - राई - 1 चम्मच
 - जीरा - 1 चम्मच
 - हींग - एक चुटकी
 - गरम मसाला - 1 चम्मच
 - लाल मिर्च पाउडर - 1/4 चम्मच
 - हल्दी पाउडर - 1/4 चम्मच
 - हरा धनिया - 2 बड़ा चम्मच
 - नमक - स्वादानुसार
 - तेल - जरूरत के अनुसार

विधि :
► इसे बनाने के लिए आप सबसे पहले आलू के छोटे-छोटे पीस करें।
► अब मीडियम आंच पर पैन में तेल डालकर गरम करके इसमें हींग, जीरा और राई डालकर तड़काएं।
► इसके बाद अब आलू, गरम मसाला, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, नमक और 1 कप पानी मिलाएं और 2 मिनट ढक्कर पकाएं।
► फिर तय समय बाद पैन का ढक्कन हटाकर पनीर डाल दें और 2 मिनट के लिए पका लें।
► दो मिनट के बाद गैस बंद कर दें और हरा धनिया डाल दें।



हीमोग्लोबिन की सही मात्रा है जरूरी

हीमोग्लोबिन का नार्मल स्तर
नार्मल हीमोग्लोबिन इन वूमन- 12-15 ग्राम/डीएल
नार्मल हीमोग्लोबिन इन प्रैगनेंट वूमन- 12-16 ग्राम/डीएल
नार्मल हीमोग्लोबिन इन मैन- 14-17 ग्राम/डीएल
नार्मल हीमोग्लोबिन इन 6-12 ईयर किड्स- 13-15 ग्राम/डीएल
लो हीमोग्लोबिन लेवल इन वूमन- 12 से कम मतलब आयरन की कमी और 10 से कम का मतलब आप एनिमिक हैं।
लो हीमोग्लोबिन लेवल इन मैन- 12 से कम मतलब शरीर में खून की कमी है।
कौन से कारण हैं जिम्मेदार
- संतुलित आहार नहीं लेना।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर में जब Hemoglobin की मात्रा कम होने लगती है, तब डाक्टर जरूरी जांचों जैसे ब्लड टेस्ट, विटामिन बी-9, विटामिन बी-12, विटामिन डी जैसे जरूरी टेस्ट्स करवा कर उसके रिजल्ट के आधार पर ही उपचार देते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर की सभी प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है तो हम एनीमिया का शिकार हो जाते हैं। यानी शरीर में रेड ब्लड सेल्स की मात्रा कम होने लगती है, जिस से शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन फ्लो काफी कम हो जाता है। जिससे न सिर्फ हमारी शारीरिक बल्कि मानसिक हेल्थ पर भी काफी प्रभाव पड़ता है।

शरीर

हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष हरविंद्र कल्याण ने किया घरौंदा अनाज मंडी का दौरा

एसबी विशेष संवाददाता/मदन पुरी करनाल। हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष श्री हरिवंद्र कल्याण ने गुरुवार को घरौंदा अनाज मंडी का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने मंडी में खरीद व्यवस्था का जायजा लिया। मंडी एसोसिएशन, आदितियों, खरीद एजेंसियों और मंडी बोर्ड के कर्मचारियों के साथ बैठक की। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि मंडी में किसानों को किसी प्रकार की परेशानी नहीं आनी चाहिये। खरीद समय पर की जाए और निर्धारित अवधि में किसानों को भुगवान किया जाए।

विधानसभा अध्यक्ष श्री हरिवंद्र कल्याण गुरुवार दोपहर बाद घरौंदा अनाज मंडी पहुंचे थे। उन्होंने मंडी बोर्ड कार्यालय में आदितियों, मंडी एसोसिएशन, गेहूँ खरीद करने वाली एजेंसियों और मंडी बोर्ड के कर्मचारियों के साथ बैठक की और खरीद को लेकर विस्तार से चर्चा की। इस दौरान किसानों, आदितियों ने अपने सुझाव दिए, जिनको लेकर विधानसभा अध्यक्ष श्री हरविंद्र कल्याण ने अधिकारियों को निर्देश किया। उन्होंने मंडी में आवक, उठान और खरीद के बारे में जानकारी



हासिल की। बैठक के बाद मंडी में गेहूँ की ढेरियों का निरीक्षण कर गुणवत्ता जांची। इस मौके पर आदितियों ने श्री कल्याण को व्यवस्था से जुड़े कुछ सुझाव मांगे रखी।

विधानसभा अध्यक्ष श्री हरविंद्र कल्याण ने कहा कि किसानों को किसी भी प्रकार की परेशानी नहीं होनी चाहिये। सरकार द्वारा घोषित भाव पर खरीद समय पर की जाए। उन्होंने मंडी के अधिकारियों व कर्मचारियों को खरीद प्रक्रिया में तेजी

भगवान महावीर जी अहिंसा, सत्य और करुणा का अनुपम उदाहरण: जगमोहन आनंद

एसबी विशेष संवाददाता/मदन पुरी करनाल। विधायक जगमोहन आनंद ने वीरवार को महावीर जयंती के उपलक्ष्य में इंद्री रोड स्थित श्री आत्म मनोहर जैन आराधना मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में शिरकत की तथा भगवान महावीर के चरणों में नमन किया।

इस मौके पर विधायक जगमोहन आनंद ने भगवान महावीर जयंती की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि भगवान महावीर जी का जीवन अहिंसा, सत्य, अपरिग्रह और करुणा का अनुपम उदाहरण है, उनके द्वारा दी गई शिक्षा हमें स्वयं के भीतर शांति खोजने और दूसरों के प्रति दया भाव रखने की प्रेरणा देती है। भगवान महावीर ने जातिवाद और सामाजिक भेदभाव का विरोध किया और सभी जीवों के प्रति दया और करुणा का संदेश दिया। महावीर जयंती जैन धर्म का एक महत्वपूर्ण त्योहार है, जो हमें भगवान महावीर के जीवन और शिक्षाओं से प्रेरणा लेने का अवसर प्रदान करता है।

कार्यक्रम में जिला सत्र न्यायाधीश चंद्रशेखर वशिष्ठ ने महावीर जयंती की शुभकामना देते हुए कहा कि न्याय पाने के लिए कचहरी में आने वाले दो पक्षों में आपसी सहमति बहुत कम ही बन पाती है। अपने ही सही होने और दूसरों के पूरी तरह गलत होने का हठ समस्या का मूल है। किसी दृष्टि से दूसरों की धारणा किसी अपेक्षा से तर्कसंगत भी हो सकती है।



इसलिए दुराग्रह छोड़कर सच्चाई तथा अच्छाई को जहाँ से भी वह मिले ग्रहण करना चाहिए। सिर्फ शरीर से हिंसा न करना ही पर्याप्त नहीं, मन और वाणी से भी किसी को तकलीफ नहीं पहुँचानी चाहिए। महापुरुषों की शिक्षाओं को आचरण में उतारना सच्ची श्रद्धाजलि है।

भारत संत गौरव उप प्रवर्तक श्री पीयूष मुनि जी महाराज ने महावीर जयंती की शुभकामना देते हुए कहा कि जब सभ्यता-संस्कृति पर तामसिक शक्तियाँ कुठाराघात कर रही थीं, जातीय-सांप्रदायिक संकीर्णता ने विकराल पंख पसारे हुए थे, हिंसा के शैवाल के तले अहिंसा बिलख रही थी, धर्ती माता पुकार कर किसी अहिंसा प्रहरी का आह्वान कर रही थी, उस समय 2624 वर्ष पूर्व भगवान महावीर का अवतरण

विधायक रामकुमार कश्यप ने कुंजपुरा अनाज मंडी का किया दौरा

एसबी विशेष संवाददाता करनाल। विधायक एवं गवर्नमेंट चीफ व्हिप रामकुमार कश्यप ने कुंजपुरा अनाज मंडी का दौरा कर गेहूँ खरीद कार्य का निरीक्षण किया तथा फसल खरीद को लेकर मंडी अधिकारियों, आदितियों व खरीद एजेंसियों के अधिकारियों से बातचीत की और जरूरी दिशा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि संबंधित अधिकारी व कर्मचारी फसल खरीद सीजन में तत्परता से अपनी ड्यूटी निभाएं। उन्होंने निर्देश दिए कि किसानों को अपनी फसल बेचने में किसी भी तरह की परेशानी न आए और तय समय पर उनके खाते में पेमेंट का भुगतान हो।

विधायक ने अपने दौरे के दौरान मंडी के गेट पर किसानों के गेट पास की

व्यवस्था का जायजा लिया। उन्होंने कहा कि गेट पास काटे जाने के दौरान किसी तरह की कोताही न बरती जाए। इसके बाद उन्होंने गेहूँ की ढेरियों पर पहुंचकर फसल खरीद का जायजा लिया और गेहूँ की नमी चैक करवाई व गेहूँ तुलाई को भी जांचा। उन्होंने मंडी अधिकारियों से कहा कि किसानों की सुविधा के लिए मंडी परिसर में साफ-सफाई, पीने के पानी की व्यवस्था, सार्वजनिक शौचालयों की सफाई प्रतिदिन सुचारु रूप से होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि जो भी गेहूँ खरीदा जाए उसे 48 घंटे के अंदर मंडी में उठाया जाए, फसल के उठान के लिए पर्याप्त संख्या में ट्रांसपोर्टेशन भी होना चाहिए और फसल के उठान और उतरवाने के लिए पर्याप्त संख्या में श्रमिक

फसल की खरीद, उठान और भुगतान समयबद्ध करें अधिकारी: डीसी प्रीति



एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार कैथल। डीसी प्रीति ने कहा कि किसानों की मंडियों में किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसके लिए समय पर फसल की खरीद, तौल, उठान और भुगतान समयबद्ध किया जाए। सभी नोडल अधिकारी यह सुनिश्चित करें कि मंडियों में व्यवस्थित और पारदर्शी ढंग से कार्य हो, जिससे किसानों को किसी प्रकार की परेशानी न हो। किसानों की फसल निर्धारित न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदी जाए। डीसी प्रीति चंडीगढ़ से मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी

की अध्यक्षता में आयोजित वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के उपरांत अधिकारियों को निर्देश दे रही थीं। डीसी ने सभी संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि मंडियों में होने वाली हर प्रक्रिया की निगरानी की जाए और किसी भी स्तर पर लापरवाही न हो। फसल तौल और ट्रांसपोर्ट की व्यवस्था सुदृढ़ होनी चाहिए ताकि किसानों को ईंतजाम न करना पड़े। मंडियों में जाम की स्थिति नहीं बनने दें। उन्होंने कहा कि मंडियों में किसानों की सुविधा के दृष्टिगत विजली, पीने का पानी, शौचालय, बारदाना, सफाई व्यवस्था



भी होने चाहिए। विधायक ने इस दौरान मार्केट कमेटी द्वारा की गई तैयारियों की

हरियाणा/राज्य

बनारस बार में आज मेगा स्वास्थ्य शिविर



एसबी संवाददाता वाराणसी। दी बनारस बार एसोसिएशन और क्लियरमेडी डीएमएच हॉस्पिटल के संयुक्त तत्वधान में आज मेगा स्वास्थ्य शिविर का आयोजन सुबह 10 बजे से बनारस बार के सभागार किया गया है। बनारस बार के महामंत्री शाशंक श्रीवास्तव और अध्यक्ष सतीश तिवारी ने संयुक्त रूप से प्रेस रिलीज जारी कर बताया कि स्वास्थ्य शिविर में

अधिवक्ताओं को नि:शुल्क जांच और परामर्श विभिन्न क्षेत्रों के डाक्टर देंगे जिनमें प्रमुख रूप से जनरल फिजिशियन डा अक्षय सैनी, स्त्री एवं प्रसूति रोग डॉ अनामिका बघेल, दन्त रोग डा मोनिका सिंह, हड्डी रोग विशेषज्ञ डा शिवजी प्रजापति आदि डाक्टर मेगा स्वास्थ्य शिविर में उपस्थित रहेंगे।

शांति और ज्ञान की भूमि है वैशाली: उपमुख्यमंत्री वैशाली महोत्सव 2025 का हुआ उद्घाटन



संजना भारती संवाददाता वैशाली। उदघाटन समारोह में बिहार के उप मुख्यमंत्री, सम्राट चौधरी के साथ पर्यटन मंत्री, राजू कुमार सिंह, वैशाली के सांसद, वीणा देवी, एमएलसी, बंशीधर बजवासी, विधायक, सिद्धार्थ पटेल, विधायक,मुकेश रोशन, विधायक, संजय कुमार सिंह, सचिव, पर्यटन, लोकेश कुमार सिंह, जिला पदाधिकारी, यशपाल

मीणा और पुलिस अधीक्षक, ललित मोहन शर्मा के साथ कई वरिय पदाधिकारी मौजूद रहे। इस अवसर पर उप मुख्यमंत्री ने बताया कि वैशाली शांति और ज्ञान की भूमि है। बताते चलें कि तीन दिवसीय वैशाली महोत्सव में कई नामी-गिरामी कलाकारों के साथ-साथ स्थानीय कलाकारों की भी प्रस्तुति होगी।

अकबरनगर पुलिस ने शराब व हथियार के साथ एक युवक को किया गिरफ्तार

एसबी संवाददाता अकबरनगर। थाना क्षेत्र के हरियो पानी टैंकी गांव में बुधवार को देर रात सूचना के आधार पर एंटी लिकर फोर्स व अकबरनगर पुलिस के नेतृत्व में पुलिस बलों के साथ छापेमारी की गई। इस दौरान एक युवक को देसी कट्टा, कारतूस व 8.64 लीटर विदेशी शराब के साथ गिरफ्तार किया है। इस विषय में विधि व्यवस्था डीएसपी चंद्रभूषण ने प्रेस वार्ता कर बताया कि वरीय पुलिस अधीक्षक के निर्देशानुसार अवैध शराब, आर्म्स, मादक पदार्थ आदि की बरामदगी हेतु सघन गश्ती एवं चोरी व छिनवाई के हॉटस्पॉट पर छापेमारी की जा रही है। इसी क्रम में सूचना के आधार पर अकबरनगर थाना क्षेत्र के हरिया पानी टैंकी गांव निवासी रवि कुमार को उसके घर से एक देसी कट्टा, 3 जिंदा कारतूस व 180 एम्पल के 48 पीस विदेशी शराब के साथ गिरफ्तार किया गया। जिसे गुरुवार को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

अधिवक्ताओं ने निकाला आक्रोश मार्च, सौंपा मांगपत्र

एसबी संवाददाता वाराणसी। वृहस्पतिवार को सेन्ट्रल बार एसोसिएशन द्वारा पूर्व में जिलाधिकारी को दिये गये मांगपत्र की मांगे न मानने पर अधिवक्ताओं ने सेन्ट्रल बार के अध्यक्ष मंगलेश दुबे और महामंत्री राजेश गुप्ता के नेतृत्व में दीवानी कचहरी से कलेक्ट्रेट तक आक्रोश मार्च निकालकर डीएम पोर्टको में सभा और नारेबाजी की अपनी मांगों के समर्थन में अधिवक्ताओं ने जिलाधिकारी के अनुपस्थिति में उनके प्रतिनिधि अपर नगर मजिस्ट्रेट द्वितीय कर्मवीर को मांगपत्र सौंपा।

मांगपत्र में अधिवक्ताओं ने कलेक्ट्रेट परिसर में निर्माण हेतु प्रस्तावित अधिवक्ता भवन/चेंबर जिसके लिए शासन द्वारा रुखा अवमुक्त किया जा चुका था उसके शिलान्यास का आशवासन मिला था, आशवासन के बाद भी प्रधानमंत्री के शिलान्यास सूची में विवरण न होना, कचहरी में अनधिकृत वाहनों के प्रवेश पर प्रतिबंध, कलेक्ट्रेट परिसर में नवनिर्मित सड़क, सीवर

■ प्रधानमंत्री के शिलान्यास सूची में अधिवक्ता भवन का नाम न होने से आक्रोश में दिखे अधिवक्ता



की जांच, रिकार्ड रूम में अधिवक्ताओं के बैठने के समुचित प्रकाश आदि की व्यवस्था, निबंधन कार्यालय में की अनियमितता की जांच, कलेक्ट्रेट में नियमित सफाई का प्रबंध, चकबंदी न्यायालयों के भ्रष्टाचार की जांच आदि मांगे अधिवक्ताओं ने जिलाधिकारी से

नई शिक्षा नीति का मुख्य उद्देश्य शिक्षा को अधिक समावेशी, न्यायसंगत और समग्र बनाना: डॉ विक्रम सिंह चौहान



कि शिक्षा के पांच स्तंभ हैं जिनमें पहुंच, समानता, गुणवत्ता, जवाबदेही, शासन शामिल है। इन स्तंभों का मुख्य उद्देश्य सभी बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की समान पहुंच सुनिश्चित करना। शैक्षिक परिणामों में असमानताओं को दूर करना। सभी के लिए समान शिक्षण अवसर सुहैया कराना।

पाठ्यक्रम सुधार, शिक्षक प्रशिक्षण, और मूल्यांकन में सुधार करके शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार करना। गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सुनिश्चित करने के लिए जवाबदेही और पारदर्शिता की प्रणाली बनाना। नीति के प्रभावी कार्यान्वयन के लिए शिक्षा प्रणाली के शासन को मजबूत करना है। इस अवसर पर संसधन प्रशिक्षक सविता कपूर ने नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति के पांच स्तंभ होते हैं। जिसमें एक्सेस यानि सब तक पहुंच, इक्विटी यानि भागीदारी, क्वालिटी यानि गुणवत्ता, एफोरडेबिलिटी यानि किफायती और अकाउंटेबिलिटी यानि जवाबदेही शामिल हैं। इसके आधार पर ही इसका क्रियान्वयन किया गया है।

कार्यशाला के समापन पर आयोजकों द्वारा डॉ विक्रम सिंह चौहान और सविता कपूर को स्मृति चिह्न भेंट किया गया एस मौके पर प्रिंसिपल कुलविंद कौर, समन, हरविंद कौर, कोमल, सिमरन, सविंदर कौर, रिम्मी, नरेंद्र सिंह, मानसी, रीटा, जोगिंद अग्नि सहित अन्य मौजूद रहे।

अंत्योदय परिवारों के लिए वरदान साबित हो रही दयालु योजना: डीसी प्रीति

एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार कैथल। डीसी प्रीति ने बताया कि दीन दयाल उपाध्याय अंत्योदय परिवार सुरक्षा योजना (दयालु) अंत्योदय परिवारों के लिए वरदान साबित हो रही है। इस योजना के तहत एक लाख 80 हजार सालाना आय वाले परिवार के सदस्य की मृत्यु या स्थाई दिव्यांगता पर आर्थिक और सामाजिक सुरक्षा प्रदान की जाती है। इस योजना के तहत विभिन्न श्रेणी में एक लाख रुपये से लेकर पांच लाख रुपये तक की आर्थिक सहायता दी जाती है।

डीसी प्रीति ने बताया कि इस योजना के तहत मृतक व्यक्ति की 6 से 60 वर्ष तक होनी चाहिए। परिवार के द्वारा मृत्यु या स्थाई दिव्यांगता की स्थिति में घटना की तिथि से तीन महीने के



उपायुक्त कैथल प्रीति।

भीतर आवेदन करना होगा। आयु अनुसार बात करें तो छह से 12 वर्ष तक की आयु के लिए एक लाख रुपये,

12 से 18 वर्ष तक की आयु के लिए दो लाख रुपये, 18 से 25 वर्ष तक की आयु के लिए तीन लाख रुपये, 25 से 45 वर्ष तक की आयु के लिए 5 लाख रुपये तथा 45 से 60 वर्ष तक की आयु के लिए 3 लाख रुपये आर्थिक सहायता दी जाती है। इस योजना का लाभ लेने के लिए पात्र व्यक्ति की को www.dapsy.finhyr.gov.in वेबसाइट पर जाकर आवेदन करना होगा। इसके बाद पीपीपी आईडी नंबर दर्ज करें और गेट ओटीपी पर क्लिक करें। ओटीपी दर्ज करने के बाद उसे सबमिट करें। इसके बाद परिवार के सदस्यों को प्रदर्शित किया जाएगा, फिर लाभार्थी आवश्यक व्यक्तिगत विवरण भरने के बाद फार्म जमा कर सकते हैं।

राजौंद क्षेत्र में भारी बारिश से बाजार, गलियां, सड़के जलमग्न



सड़कों व गलियों में नहर के रूप में बह रहा है। रुक रुक कर हो रही बारिश ने किसानों की फसलों की भारी नुकसान पहुंचाया है। लगातार हो रही बारिश से जहां नागरिकों ने गर्मी से राहत अनुभव की है, वहीं क्षेत्रों के किसानों की परेशानी बढ़ गई

■ अनाज मंडी राजौंद में गेहूँ के ढेर बारिश में भीगे

बारिश का पानी नालियों के बंद तोड़कर

है। बारिश के दौरान बच्चों ने गलियों व सड़कों पर खूब मस्ती की। गलिया व नालिया बारिश के पानी में विलुप्त हो गईं। अनाज मंडी राजौंद में रखी गेहूँ की ढेरियां बारिश के पानी में भीग गई हैं। अनाज मंडी राजौंद में आदितियों के लिए पक्की दुकान

