



RNI No. : DELHIN/2016/70240

2 बांग्लादेश में 2026 के चुनावों के नतीजों...

3 नपा चेयरपर्सन बबीता व पार्षद करमवती ने नारियल...

4 स्वस्थ जीवन के चार स्तंभ...

वर्ष: 10

अंक: 70

दिल्ली, शुक्रवार, 2 जनवरी 2026

पृष्ठ संख्या: 4

मूल्य: 1 रुपया

नव वर्ष पर फरीदाबाद को बड़ी सौगात, कृष्ण पाल गुर्जर ने 'हॉस्पिटल ऑन व्हील्स' को दिखाई हरी झंडी

एसबी संवाददाता चंडीगढ़। केंद्रीय राज्य मंत्री श्री कृष्ण पाल गुर्जर ने नव वर्ष के आगमन पर वीरवार को फरीदाबाद में सेक्टर-28 स्थित अपने कार्यालय परिसर से ह्यूस्पिटल ऑन व्हील्सह दो अत्याधुनिक चिकित्सा बसों को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। उन्होंने कहा कि हॉस्पिटल ऑन व्हील्स के माध्यम से उन क्षेत्रों में भी स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराई जा सकेंगी, जहां अस्पतालों की पहुंच सीमित है। इन बसों में प्राथमिक उपचार, जांच सुविधाएं तथा आवश्यक चिकित्सा उपकरण उपलब्ध होंगे, जिससे आम नागरिकों को घर के नजदीक स्वास्थ्य लाभ मिल सकेगा। यह हरियाणा का पहला ह्यूस्पिटल ऑन व्हील्सह है, जो पूरी तरह आधुनिक चिकित्सा सुविधाओं से सुसज्जित है। यह मोबाइल मेडिकल वैन एक चलते-फिरते अस्पताल के रूप में कार्य करेगी। केंद्रीय राज्य मंत्री श्री कृष्ण पाल गुर्जर ने कहा कि इस वैन में एयर कंडीशनिंग, जनरेटर, एक्स-रे मशीन, लैब टेस्टिंग की सुविधा, ब्लड टेस्टर, इमर्जी जांच सहित दर्जनों प्रकार की आवश्यक चिकित्सीय जांच की सुविधाएं उपलब्ध होंगी।

हरियाणा सरकार ने राजकीय महाविद्यालय बौद कलां का नाम बदलने को दी मंजूरी

एसबी संवाददाता/चंडीगढ़। हरियाणा के शिक्षा मंत्री श्री महीपाल दांडा ने बताया कि प्रदेश सरकार ने जिला चरखी दादरी के राजकीय महाविद्यालय बौद कलां का नाम परिवर्तित कर अमर शहीद सुबेदार बनवारी सिंह राजकीय महाविद्यालय बौद कलां करने को औपचारिक मंजूरी प्रदान कर दी है। यह निर्णय उच्चतर शिक्षा विभाग द्वारा भेजे गए प्रस्ताव पर मुख्यमंत्री श्री नाथ सिंह सैनी की स्वीकृति के बाद लिया गया है। शिक्षा मंत्री श्री महीपाल दांडा ने कहा कि शहीद सुबेदार बनवारी सिंह 14 दिसंबर 1971 को पाकिस्तान युद्ध (ऑपरेशन केटपस लीली) के दौरान राजपूत रेजिमेंट में रहते हुए शहीद हुए थे। उन्होंने कहा कि यह बदलाव न केवल शैक्षणिक वातावरण को समृद्ध करेगा, बल्कि विद्यार्थियों को शहीदों के जीवन से प्रेरणा लेने का अवसर भी प्रदान करेगा।

करावल नगर विधानसभा में मनाया गया अटल स्मृति व सुशासन दिवस

संजना भारती संवाददाता नई दिल्ली। अटल स्मृति व सुशासन दिवस समेलन में मुख्य वक्ता मेयर राजा इकबाल सिंह व दिल्ली सरकार मंत्री कपिल मिश्रा रहे। जिला अध्यक्ष डॉ यू के चौधरी कार्यक्रम के जिला संयोजक राहुल गौड़ सह संयोजक दीपक चौहान नीता बिट डॉ अनिल गुप्ता व जिला पदाधिकारी राजकुमार झा नेहा उप्रेती पार्षद मास्टर सतपाल सिंह ब्रूजेश सिंह सोनी पांडेय व प्रमोद झा के साथ साथ मण्डल अध्यक्ष मोर्चा अध्यक्ष और जिला प्रदेश के सम्मानित पदाधिकारी व सामाजिक लोग उपस्थित रहे। मेयर राजा इकबाल ने बताया कि अटल बिहारी वाजपेयी हर कार्यकर्ता को समान दृष्टि से देखा करते थे वो बहुत

सरल और विनम्र स्वाभाव के थे जब वो भाषण दिया करते थे तो अन्य पार्टियों के लोग उनको सुनते थे और उनसे सीखते थे। देश के लिए वो पार्टी पॉलिटिक्स से ऊपर सोचा करते थे। दिल्ली सरकार मंत्री और करावल नगर विधायक कपिल मिश्रा ने बताया अटल स्मृति और सुशासन दिवस भारत में हर साल 25 दिसंबर को पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की जयंती के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। जिसका उद्देश्य उनके सुशासन, राष्ट्रवाद और विकास के आदर्शों को याद करना और सरकार में पारदर्शिता, जवाबदेही तथा नागरिक-केंद्रित सेवाओं को बढ़ावा देना है। जहाँ इस दिन को 'सदैव अटल' स्मृति स्थल पर श्रद्धा सुमन अर्पित कर



और विभिन्न कार्यक्रमों (जैसे अटल स्मृति प्रदर्शनी, समेलन) के माध्यम से मनाया जा रहा है। जिला अध्यक्ष डॉ यू के चौधरी ने बताया कि अटल जी एक

समर्पण को दर्शाता है और यह सुनिश्चित करता है कि शासन में ईमानदारी, दक्षता और लोगों की भागीदारी हो। समापन करते हुए दीपक चौहान ने बताया कि अटल जी अपने कर्तव्यों को सबसे ऊपर रखते थे। विरोधी दल के सदस्य भी उनके प्रशंसक थे स्वर्णिम चतुर्भुज योजना से हर शहर और गांव को रोड बनाकर जोड़ा। मेट्रो का सपना उन्का ही था। और आज उनके किये हुए कार्यों से प्रेरणा लेते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी विकसित भारत 2047 के सपने को साकार करने का पथ तैयार कर चुके है। अटल जी के जन्मदिन पर दिल्ली में 100 अटल कैंटीन खोलकर हर किसी को 5 रुपए में पौष्टिक भोजन प्रदान करना यह बहुत महत्वपूर्ण कदम है।

नव वर्ष में सरकार अंत्योदय के तीन मूल मंत्रों पर ध्यान केंद्रित कर करेगी कार्य-सैनी

एसबी संवाददाता चंडीगढ़। हरियाणा के मुख्यमंत्री नाथ सिंह सैनी ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में डबल इंजन सरकार प्रदेश को विकास के क्षेत्र में देश का अग्रणी राज्य बनाने की ओर अग्रसर है। नव वर्ष में इस अभियान को नई गति देने का कार्य किया जाएगा। राज्य सरकार अंत्योदय उत्थान के साथ साथ इस एप वक में अंत्योदय के तीन मूल लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित कर कार्य करेगी। मुख्यमंत्री श्री नाथ सिंह सैनी ने वीरवार को चंडीगढ़ में पत्रकार वार्ता को सम्बोधित कर रहे थे। इस मौके पर सहकारिता एवं पर्यटन मंत्री डॉ अरविंद शर्मा भी उपस्थित रहे। श्री नाथ सिंह सैनी ने कहा कि सरकार का पहला लक्ष्य महिला सशक्तिकरण करने का है। इसमें दीनदयाल लाडो लक्ष्मी योजना के माध्यम से सभी पात्र महिलाओं को आर्थिक सहायता प्रदान करना सरकार की प्राथमिकता है। इस योजना के तहत अब तक 8 लाख महिलाओं को दो किस्तों में 250 करोड़ रुपये की राशि वितरित की जा चुकी है। उन्होंने प्रदेश की महिलाओं से आग्रह किया है कि इस योजना के तहत पात्र महिलाएं पंजीकरण कर इस योजना के साथ जुड़े और इसका लाभ उठाएं। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार का दूसरा लक्ष्य युवाओं को ज्यादा से ज्यादा रोजगार प्रदान करना है। सरकार ने 2026 के लिए ड्रिवन रोड मैप तैयार किया है। इसके तहत गुरुग्राम और पंचकुला में हरियाणा एआई मिशन केंद्र स्थापित किए जाएंगे और इन केंद्रों में युवा भविष्य की तकनीक जैसे एआई, कुशल रोबोटिक में निपुण बन सकेंगे।

कश्मीर वंदे भारत एक्सप्रेस: पटरियों पर दौड़ता ‘सांस्कृतिक और जायके’ का संगम



संजना भारती/विज्ञप्ति द्वारा नई दिल्ली। भारतीय रेलवे न केवल दूरियों को कम कर रहा है, बल्कि स्वाद के जरिए हमारी सांस्कृतिक विरासत को भी जोड़ रहा है। कश्मीर वंदे भारत एक्सप्रेस वास्तव में 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' का जीता-जागता उदाहरण है। कश्मीर की वादियों में दौड़ने वाली वंदे भारत एक्सप्रेस सिर्फ अपनी रफ्तार के लिए ही नहीं, बल्कि अपनी मेहमाननवाजी के लिए भी चर्चा का विषय बनी हुई है। श्री माता वैष्णो देवी कटरा और श्रीनगर के बीच चलने वाली यह ट्रेन यात्रियों को एक ऐसा अनुभू अनुभव प्रदान कर रही है, जहाँ स्वाद की खुशबू से राष्ट्रीय एकता की भावना और मजबूत होती है।

‘वंदे भारत एक्सप्रेस में परोसा जा रहा है डोगरा और कश्मीरी संस्कृति का मेल: इस सफर की सबसे खास बात इसकी 'क्वैट्रेड थाली' है। यात्रियों को मिलने वाला भोजन केवल पेट भरने का साधन नहीं, बल्कि उस क्षेत्र की मिट्टी की पहचान है।

कटरा से श्रीनगर (डोगरी संस्कृति का स्वाद): जब ट्रेन श्री माता वैष्णो देवी कटरा से श्रीनगर की ओर प्रस्थान करती

है तो यात्रियों को पारंपरिक डोगरी व्यंजन जैसे राजमा, हॉक साग, कश्मीरी कदम, हॉक पनीर आदि परोसे जाते हैं। यह भोजन जम्मू क्षेत्र की समृद्ध डोगरा संस्कृति का प्रतिबिंब है, जिसमें स्थानीय मसालों और पारंपरिक पाक शैली का मिश्रण होता है।

श्रीनगर से कटरा (कश्मीरी जायका): वापसी की यात्रा में, जब ट्रेन श्रीनगर से चलती है, तो यात्रियों को विश्व प्रसिद्ध कश्मीरी व्यंजनों जैसे कश्मीरी पुलाव, कश्मीरी कदम, जीरा आलू, हॉक पनीर, केसर फिरनी आदि का आनंद लेने का मौका मिलता है। केसर की खुशबू और कश्मीरी मसालों से तैयार यह भोजन यात्रियों को घाटी की मेहमाननवाजी का अहसास कराता है।

राष्ट्रीय एकता का प्रतीक: भोजन का यह आदान-प्रदान महज एक 'मेन्यू' नहीं है, बल्कि राष्ट्रीय एकीकरण का एक सशक्त प्रतीक है।

संस्कृतियों का जुड़ाव: डोगरा और कश्मीरी खान-पान को एक ही सफर का हिस्सा बनाकर, यह ट्रेन जम्मू और कश्मीर के दो अलग-अलग भौगोलिक



और सांस्कृतिक क्षेत्रों को आपस में जोड़ रही है।

पर्यटन को बढ़ावा: देश-दुनिया से आने वाले पर्यटक जब एक ही यात्रा में दूसरे स्थान तक पहुँचने का नाम नहीं है, इन दोनों विविध स्वादों को चखते हैं, तो उन्हें भारत की विविधता में एकता का वास्तविक अनुभव होता है।

विकास और विरासत: यह ट्रेन आधुनिक तकनीक और प्राचीन सांस्कृतिक विरासत के बीच एक सुंदर

सेतु का काम कर रही है।

कश्मीर वंदे भारत एक्सप्रेस ने साबित कर दिया है कि यात्रा सिर्फ एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुँचने का नाम नहीं है, बल्कि यह देश की विविधताओं को करीब से जानने और उन्हें सम्मान देने का एक जरिया है।

डोगरी और कश्मीरी व्यंजनों का यह अनोखा संगम भारत की अटूट एकता का संदेश पूरी दुनिया को दे रहा है।

आपका भरोसा, हमारी ताकत



विकास कार्यों की गुणवत्ता और समय-सीमा में लापरवाही बर्दाश्त नहीं: रविन्द्र इन्द्राज



संजना भारती संवाददाता

नई दिल्ली। दिल्ली सरकार के समाज कल्याण मंत्री तथा उत्तर पश्चिम दिल्ली के प्रभारी मंत्री रविन्द्र इन्द्राज सिंह ने व्यापक जनसंपर्क के दौरान कहा कि विकास कार्यों की गुणवत्ता से किसी भी प्रकार का समझौता नहीं किया जाएगा और तय समय-सीमा में कार्य पूरे न करने वाले अधिकारियों एवं संबंधित एजेंसियों के विरुद्ध कार्रवाई की जाएगी। श्री इन्द्राज ने स्थानीय लोगों से संवाद के दौरान कहा कि सभी जर्जर पानी और सीवर की लाइनें बदली जाएँगी। साथ ही उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि बगैर नक्शा पास हुए किसी भी तरह के कनेक्शन न दिए जाएँ।

श्री इन्द्राज ने दीप विहार, बेगमपुर, बरवाला रोड, राजीव नगर, राजीव नगर एक्सटेंशन, पप्पू कॉलोनी, कृष्णा कॉलोनी, शिव विहार और शाहबाद डेयरी क्षेत्रों का दौरा कर स्थानीय निवासियों से सीधा संवाद किया और उनकी शिकायतों पर अधिकारियों को तत्काल कार्यवाही के निर्देश दिए।

जनसंपर्क के दौरान स्थानीय लोगों ने सड़कों, गलियों के निर्माण, पानी की आपूर्ति, नालियों की सफाई, सीवर



आवरफ्लो को लेकर शिकायतें कैबिनेट मंत्री के समक्ष रखीं। उन्होंने कई स्थानों पर बरसात के दौरान जलभराव से लोगों को हो रही परेशानी का भी जिक्र किया। कैबिनेट मंत्री ने मौके पर मौजूद दिल्ली जल बोर्ड, दिल्ली नगर निगम, लोक निर्माण विभाग और अन्य संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी शिकायतों का समयबद्ध, पारदर्शी और गुणवत्तापूर्ण समाधान सुनिश्चित किया जाए।

श्री इन्द्राज ने कहा कि माननीय मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता जी के निर्देश हैं कि अधिकारी निर्यात रूप से क्षेत्र के निरीक्षण करें, विकास कार्यों की गुणवत्ता की जांच करें और स्थानीय निवासियों के

साथ निरंतर संवाद बनाए रखें। कैबिनेट मंत्री ने चल रहे सभी विकास कार्यों की डेडलाइन पर चर्चा की और कहा कि इस तरह के जनसंपर्क वो लगातार करते रहेंगे और निर्देशों के पालन की समीक्षा भी लगातार होगी। उन्होंने कहा कि सरकार की मंशा है कि हर कॉलोनी में मूलभूत सुविधाएं जैसे सड़क, सीवर, पानी, सफाई और प्रकाश व्यवस्था सुदृढ़ हों, ताकि लोगों को सम्मानजनक जीवन मिल सके।

श्री इन्द्राज ने कहा कि उत्तर पश्चिम दिल्ली का समग्र विकास उनकी प्राथमिकता है और सरकार जनता के साथ मिलकर विकसित दिल्ली के लक्ष्य को पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध है।

हिंदुस्तान उर्वरक एवं रसायन लिमिटेड, बरौनी इकाई प्रबंधन द्वारा सदर अस्पताल बेगूसराय में मरीजों को कंबल वितरण



एसबी ब्यूरो बेगूसराय। हिन्दुस्तान उर्वरक एवं रसायन लिमिटेड (एचयूआरएल) बरौनी इकाई प्रबंधन ने एम.डी. सर के सुझाव एवं इकाई प्रमुख नितिन सक्सेना के निर्देशानुसार बेगूसराय स्थित सदर अस्पताल में भर्ती मरीजों को गर्म कंबल वितरित किए। इस पहल का उद्देश्य ठंड के मौसम में मरीजों को राहत प्रदान करना और उनके स्वास्थ्य एवं आराम का ध्यान

रखना है। कार्यक्रम के दौरान एचयूआरएल बरौनी इकाई के वरिष्ठ अधिकारियों ने मरीजों से मुलाकात की और उन्हें कंबल प्रदान किए। कंपनी प्रतिनिधियों ने कहा कि समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाना हमारी प्राथमिकता है और भविष्य में भी ऐसे जनकल्याणकारी कार्य जारी रहेंगे। इस अवसर पर अस्पताल प्रशासन की ओर से डॉ. अखिलेश कुमार, उपाधीक्षक सदर

अस्पताल बेगूसराय ने एचयूआरएल प्रबंधन का आभार व्यक्त किया और कहा कि इस तरह की पहल से मरीजों को काफी मदद मिलती है।

इस अवसर पर एचयूआरएल के मुख्य प्रबंधक रवि कुमार सां के साथ अन्य प्रतिनिधि प्रमोद मिश्रा, राहुल यादव, राजेश समल, अशोक त्रिपाठी, संजय कुमार सिंह, गौरव कुमार इत्यादि मौजूद रहे।

नववर्ष के उपलक्ष में आर्य कन्या गुरुकुल मोरमाजरा में कार्यक्रम आयोजित

संजना भारती संवाददाता असंध। नववर्ष के उपलक्ष में आर्य कन्या गुरुकुल मोरमाजरा में हवन यज्ञ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ राजबाला आर्य ने मंत्र उच्चारण से किया। गुरुकुल प्रधान सुखबीर सिंह मान ने प्राचीन वैदिक रीति हवन यज्ञ के द्वारा नववर्ष सबके लिए मंगलमय होने की कामना की। सभी छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य के लिए हवन प्रारंभ किया गया।

विद्यालय प्रधानाचार्य श्रीमती गुरूप्रीत कौर ने भी हवन के अंत में छात्रों को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। हवन में सचिव ओम प्रकाश मान, सह



सचिव बलवान, कोषाध्यक्ष नरेंद्र बांगड़, भाजपा बल्ला मण्डल अध्यक्ष जयभवान जांगड़ा, सालवन, गुरुकुल की कॉलेज व विद्यालय की सभी शिक्षिकाएं, वार्डन एवं डिग्री कॉलेज प्राचार्य संदीप कंदवाल, गुरुकुल की सभी छात्राओं ने भाग लिया।

2 संजना भारती (हिन्दी दैनिक)

सम्पादकीय

एंजेल चकमा की मौत

उतराखंड की राजधानी देहरादून में त्रिपुरा से आए छात्र एंजेल चकमा की नरलादी नफ़्त में हत्या कर दी गई। इस घटना पर अब उतराखंड से लेकर त्रिपुरा तक चिरोध-प्रदर्शन हो रहे हैं, लोग नाराजगी व्यक्त कर रहे हैं। पूर्वोत्तर के छात्र अपनी सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं। वहीं अब भाजपा के नेता भी इस घटना को दुखद और चिंतनीय बता रहे हैं।
केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू ने सोमवार को पूर्वोत्तर के लोगों की सुरक्षा और संरक्षण सुनिश्चित करने की जरूरत पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि भारतीय समाज में नस्लवाद और भेदभाव के लिए कोई जगह नहीं है। किसी भी जाति, नस्ल या धर्म के लोगों का मजाक नहीं उड़ाया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि केवल पूर्वोत्तर के लोग ही नहीं, बल्कि सभी को इस तरह की घटनाओं से दूखी होना चाहिए, क्योंकि यह किसी के साथ भी हो सकता है। एक बेकसूर नागरिक को केवल उसके चेहरे-मोहरे के कारण भार देना दुख और नाराजगी की बात तो है ही, उससे भी अधिक गहरी चिंता की बात है कि एक समाज के तौर पर हम पागलपन के किस दौर में पहुंचा दिए गए हैं। देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने लोगों को कपड़ों से पहचान करने के लिए उपकारा तो अब उससे एक कदम आगे बढ़ते हुए लोग कपड़ों के साथ-साथ खान-पान, नाम, नैन-नक्शा से भी पहचान करने लगे हैं कि कौन हमारे जैसा है और कौन नहीं। जो हमारी तरह नहीं है, बहुसंख्यकों में शामिल नहीं है, उसे अल्पसंख्यक भी न रहने दिया जाए, बल्कि उसका अस्तित्व ही मिटा दिया जाए, इसी उमामी सोच का शिकार देश हो चुका है। भाजपा ने सत्ता पाने और उस पर इसी रहने के लिए लोगों में जो फूट डालनी शुरू की है, अब उसकी पराकाष्ठा देखी जा सकती है।
किरण रिज्जीजू को अब अगर लगना रहा है कि जाति, नस्ल या धर्म के आधार पर भेदभाव नहीं होना चाहिए, तो उसा ही विरोध उन्हें उस वक्त भी करना था जब सैदा कर्वाज़ की टोपी पहनने या बेचने वालों को प्रताड़ित किया गया। जब जनसंदिन के जश्न में बजरंग दल के गुंडे केवल इसलिए पुसुकर मारपीट करने लगे, क्योंकि उसमें अल्पसंख्यक लोग भी थे। अगर अखलाक की लिचिंग के बाद ही किरण रिज्जीजू भीड़ की हिंसा के खिलाफ बोलते या झारखंड में मांस लिचिंग के आयोज्यों को जब भाजपा नेता जयंत सिन्हा माला पहना रहे थे, तब उनकी मुखालफ़त करते, तब तो उनकी चिंता जायज लगती। लेकिन अभी तो ऐसा लग रहा है कि पूर्वोत्तर में भाजपा की स्थिति कमजोर न हो जाए, इस डर से किरण रिज्जीजू पीड़ित के पक्ष में बोल रहे हैं। गनीमत यही है कि वो बोल रहे हैं, वना देश के प्रधानमंत्री और गृहमंत्री को तो शादद ऐसी घटनाएं संभोक्षित करने लायक लगती ही नहीं हैं। वैसे भी इस समय उनका पूरा ध्यान इस समय बंगाल चुनाव पर हैं, जहां से चुनपेटियों को चुन-चुन कर निकालने की प्रतिबद्धता मोदी-शाह दिखा रहे हैं। हालांकि वे अब तक ये नहीं बता पाए हैं कि इससे पहले झारखंड, दिल्ली और बिहार में उन्हें कितने घुसपेटिए मिले हैं और उन पर क्या कार्रवाई की गई है। घुसपेटिए का डर बढ़ाकर भी देश में अल्पसंख्यकों और बांालाभाषियों के लिए खतरे बढ़ा दिए गए हैं। मजदूरी या अन्य कार्यों में रत बांालाभाषियों को कई बार घुसपेटिए होने के नाम पर प्रताड़ित होना पड़ा है। इस सिलसिले में कांग्रेस नेता अश्वीन रंजन चौधरी ने प्रधानमंत्री मोदी से मुलाकात कर चिंता जाहिर की है कि प्रवासी बंगाली मजदूरों के साथ हो रहे भेदभाव पर कार्रवाई की जाए। तो किरण रिज्जीजू मुंहबुझानी जो चिंता उतार रहे हैं, उसे अपनी पार्टी के भीतर उन्होंने खिच दिया है वानी, ये भी बता देना चाहिए। वैसे उतराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 29 तारीख को पीड़ित के पिता से फ़ोन पर बात की और आश्वासन दिया कि कोई बख़्शा नहीं जाएगा। उन्होंने त्रिपुरा की भाजपा सरकार के मुख्यमंत्री माणिक साहा से भी फ़ोन पर बात की। पीड़ित के पिता से बात करते हुए मुख्यमंत्री धामी ने बाकायदा वीडियो बनवाया और उसे सोशल मीडिया पर भी पोस्ट किया। सवाल ये है कि क्या भाजपा के लोगों में शर्म और संवेदनशीलता का भाव रंभामात्र भी बचा है या नहीं। क्योंकि 9 तारीख को घटना पर प्रतिक्रिया देने में मुख्यमंत्री को पूरे 20 दिन लग गए। जबकि घटना उसी देहरादून में हुई, जहां वो रहते हैं। क्या मुख्यमंत्री को यह खबर ही नहीं थी कि राजधानी में एंजेल और उनके छोटे भाई मंडलवाल को बीच बाहर में 'चीनी', 'चिकी' और 'भोमो' जैसे अपमानजनक शब्द कहकर छेड़ा गया और विरोध करने पर उन्हें इतनी बुरी तरह मारा गया कि उनकी जान ही चली गई। अगर मुख्यमंत्री इस घटना से अनजान थे तो फिर यह माना जा सकता है कि सरकार का सूचना तंत्र बेहद कमजोर है और उन्हें इस पद पर रहने का अधिकार नहीं है। और अगर उन्हें इस नस्लीय हिंसा की जानकारी थी तो फिर इतने दिन चुपि क्यों लगाई गई, यह भी विचारणीय है।

जयंती

जैनेन्द्र कुमार

जन्म : 2 जनवरी, 1905–मृत्यु: 24 दिसम्बर, 1988, हिन्दी साहित्य के प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक कथाकार, उपन्यासकार तथा निबंधकार थे। ये हिंदी उपन्यास के इतिहास में मनोविशेषणात्मक परंपरा के प्रवर्तक के रूप में मान्य हैं। जैनेन्द्र अपने पात्रों की सामान्यगति में सूक्ष्म संवेदनों की निहिति की छाप करके उन्हें बड़े कौशल से प्रस्तुत करते हैं। उनके पात्रों की चरित्रिक विशेषताएँ इसी कारण से संयुक्त होकर उभरती हैं।

पुरुषयतिथि

बली राम भगत

जन्म : 7 अक्टूबर, 1922; मृत्यु : 2 जनवरी, 2011, प्रसिद्ध स्वतंत्रता सेनानी, संसदीय व्यवस्था के गहन अनुभवी तथा संसदीय प्रक्रियाओं तथा कार्यसंचालन नियमों के अज्ञेता ज्ञात जा 15 जनवरी, 1976 में पांचवीं लोकसभा के लोकसभा अध्यक्ष निर्वाचित किए गए, तब सभा का निर्धारित कार्यकाल समाप्त होने को था। भगत में अध्यक्ष पद के लिए अपेक्षित सभी योग्यताएँ विद्यमान थीं। वे स्पष्टवादी, ईमानदार, दृढ़ और निष्पक्ष व्यक्ति थे। सभा तथा उसकी परम्पराओं में उनकी गहरी श्रद्धा थी। स्वतंत्रता के पश्चात् लोक सभा अध्यक्ष के रूप में भगत का चौदह मास से भी कम अवधि का कार्यकाल सबसे छोटा कार्यकाल था किन्तु इस संक्षिप्त अवधि में उन्होंने सदन की कार्यवाही पर अपनी अमिट छाप छोड़ी। अध्यक्ष पद पर रहने के बाद राज्यावल के रूप में उन्होंने जिस प्रकार कार्य किया, उससे यह सिद्ध हो गया कि वे सहज रूप से एक योग्य और प्रतिभा सम्पन्न व्यक्ति हैं। विभिन्न राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय मंचों पर उन्होंने अपनी योग्यता का परिचय दिया।

कल मिलेंगे

पत्नी दर्द से कराहते हुए-सुनो...मेरे सीने में बहुत तेज दर्द हो रहा है, शादद हाई अटैक आया है, जल्दी से पहुंचोस बुलवाओ ना...!
पति (जन्दी-जन्दी में)-टीक है फोन करता हूँ, जरा अपने मोबाइल का पासवर्ड बताओ...!

पत्नी-चलो रहने दो, अभी रुक जाओ पहले से टीक लग रहा है।

कल वलीनिक पर जाकर दिखा लेंगे...!

संजना भारती दैनिक

भगतान शंकर जी के 11वें रूद्रावतार हनुमान जी (महेन्द्रपुर, भी 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-28।1वीं, गली नं. 3, ए-ब्लॉक, अमिकावा 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

बांग्लादेश में 2026 के चुनावों के नतीजों पर निर्भर है क्षेत्रीय सुरक्षा

–**अशीष विश्वास**

दक्षिण एशियाई संदर्भ में, बांग्लादेश में हिंसक सत्ता परिवर्तन, भारत और पाकिस्तान के बीच एक संक्षिप्त टकराव और पाकिस्तान और अफगानिस्तान के बीच छिप्टपुट झड़पों के बाद, चारों देशों के बीच राजनयिक बातचीत में एक उल्लेखनीय कड़वाहट आई है। क्षेत्र में धीरे-धीरे एक नया राजनीतिक गठबंधन उभर रहा है, जिसकी रूपरेखा बांग्लादेश के आम चुनावों के बाद और स्पष्ट होगी।

यह देखना बाकी है कि 2026 में बांग्लादेश में एक नई, चुनी हुई सरकार द्वारा सत्ता संभालने से दक्षिण एशिया में स्थायी राजनीतिक स्थिरता और लोकतांत्रिक ताकतों का एकीकरण होगा या नहीं। बहुत कुछ उभरते हुए पाक-अफगान संघर्ष के समाधान और पाकिस्तान के भीतर बलुच स्वतंत्रता संघर्ष पर निर्भर करेगा। चूंकि उत्तर-पश्चिमी पाकिस्तान-मध्य एशिया क्षेत्र लंबे समय से ऐतिहासिक संघर्ष और कई युद्धरत जनजातियों और प्रमुख विदेशी शक्तियों से जुड़े सत्ता संघर्षों का गवाह रहा है, इसलिए भविष्य की शांति या स्थिरता के बारे में किसी निश्चित निष्कर्ष पर पहुंचने में जल्दबाजी करना उचित नहीं हो सकता है। जहां तक भारत का सवाल है, भारत और पाकिस्तान के बीच हालिया विवाद एक अवगु मामला बना हुआ है।

इस पृष्ठभूमि को देखते हुए, भारत और बांग्लादेश के बीच मानवाधिकारों के उल्लंघन के अपने-अपने खराब रिकॉर्ड के बारे में बयानों का मौजूदा कड़वा आदान-प्रदान जारी रहने की उम्मीद की जा सकती है। द्विपक्षीय भारत-बांग्ला संबंधों को प्रभावित करने वाले तनावों की अधिक जिम्मेदारी बांग्लादेश की है।

–**अनिल जैन**

हर कैलेंडर वर्ष अपने दामन में तमाम तरह की कड़वी-मीठी यादें समेटे हुए बिदा होता है। ये यादें अंतरराष्ट्रीय घटनाओं को लेकर भी होती हैं और राष्ट्रीय घटनाओं से सम्बन्धित भी। राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक, विज्ञान और खेल आदि क्षेत्रों से जुड़ी कड़वी-खट्टी-मीठी यादों की वजह से उस साल को याद किया जाता है। कोई-कौन साल भीना प्रकृतिक अथवा मानव निर्मित आपदाओं के लिए भी इतिहास के पन्नों में यादगार साल के तौर पर दर्ज हो जाता है।

अगर भारत के संदर्भ में देखें तो वर्ष 2025 चौंकाने वाले राजनीतिक घटनाक्रमों और सामाजिक टकरावों के साथ ही राष्ट्रीय सुरक्षा को पड़ोसी देशों से मिलती न्यूनतियों, अभूतपूर्व बेरोजगारी व महंगाई के चलते आम लोगों के लिए दुश्चराियों से भरा रहा। न्यायपालिका और चुनाव आयोग जैसी संवैधानिक संस्थाओं की साख पर पहले से उठ रहे सवाल और ज्यादा गहरे हुए। सरकार की ओर से संसद और संविधान की अखेलेला का सिलसिला भी जारी रहा। लोकतंत्र और धर्मांतरपरेशना जैसे संवैधानिक मूल्यों पर सत्ता प्रतिष्ठान के हमले बन्दस्तर होते रहे। हमेशा की तरह प्राकृतिक आपदाओं के साथ ही प्रश्नचार् जनि्त मानव निर्मित आपदाओं का सिलसिला भी इस साल भी जारी रहा। देश भर में, खास कर उत्तर भारत में यौन अपराधों का ग्राफ तेजी से बढ़ता रहा। इसके अलावा सुप्रीम कोर्ट में प्रधान न्यायाधीश पर एक हिंदुत्ववादी वकील द्वारा जुता उछलने और संसद में सत्तारूढ़ पार्टी के एक सांसद द्वारा सुप्रीम कोर्ट के प्रधान न्यायाधीश पर दत्त की गृहयुद्ध में झोकने का आरोप लगाना भी इस साल की उल्लेखनीय घटना रही।

वर्ष 2025 की शुरुआत प्रयागराज इलाहाबाद में हुए कुंभ से हुई थी। एक महीने तक चले इस विश्वस्तरीय धार्मिक आयोजन के दौरान सरकारी सूचना के मुताबिक 3.6 लोग मारे गए, जबकि गैर सरकारी अनुमानों के मुताबिक 100 से ज्यादा लोगों की मौत हुई और अनगिनत लोग घायल हुए। कुंभ के

स्विस रिजॉर्ट अग्निकांड: 40 लोगों की मौत, 100 से ज्यादा घायल

(एजेन्सी)।
नई दिल्ली। स्विट्जरलैंड के दक्षिण-पश्चिम शहर क्रैंस मोंटाना में बुधवार-शुक्रवार रात स्विस स्की रिजॉर्ट में लगी आग में नए वर्ष का जश्न मना रहे लगभग 40 लोगों की मौत हो गई। मृतकों में कुछ विदेशी भी शामिल हैं। घायलों लगभग 100 लोग घायल हुए हैं, जिनमें से अधिकतर की हालत गंभीर है। आग लगने का कारण अभी स्पष्ट नहीं है, हालांकि शुरू में आग लगने का कारण धमके को बताया गया था।

अधिकारियों का कहना है कि यह हमला नहीं, बल्कि हादसा लग रहा है। जानकारी के अनुसार, रिजॉर्ट के "ली कांस्टेलेशन" नामक बार में स्थानीय समयानुसार रात करीब 1.30 बजे आग लग

गई। स्विस पुलिस के अनुसार इसमें दसियों लोगों के मारे जाने की आशंका है। पुलिस में चर्चा की संख्या बताते से इन्कार कर दिया। लेकिन पड़ोसी देश इटली के विदेश मंत्रालय ने स्विस पुलिस के हवाले से करीब 40 लोगों के मारे जाने की बात कही है। घायलों की संख्या इतनी अधिक थी कि क्षेत्रीय अस्पताल का आसपास्य और ऑपरेशन थियेटर जल्द ही भर गया था।

एम्मा और अलेक्से नामक दो फ्रेंच युवतियों ने बताया कि वे बार में थीं। रिजॉर्ट के बेसमेंट में आग तब लगी जब "बर्थडे कैडेल्स" लगी एक बोतल लकड़ी से बनी छत के बहुत नजदीक पहुंच गई। उन्होंने बताया, आग बहुत तेजी से फैल गई। समयानुसार रात करीब 1.30 बजे आग लग

(एजेन्सी)।
नई दिल्ली। मौजूदा विजय हजारे ट्रॉफी में ऋषभ पंत का फॉर्म उतार-चढ़ाव भरा रहा है। पार मैचों में सिर्फ एक अर्धशतक लगाने वाले पंत अगर आगामी न्यूजीलैंड वनडे सीरीज से बिना एक भी मैच खिलाए बाहर कर दिए जाते हैं तो यह अजिज अगरकर की अनुाई वाली चयन समिति का कुछ हद तक कठोर फैसला माना जा सकता है। भारतीय चयनकर्ता 11 जनवरी से चउदरा में शुरू होने वाली न्यूजीलैंड के विरुद्ध तीन मैचों की वनडे सीरीज के लिए टीम का ऐलान करने वाले हैं। ऐसे में यह अटकलें तेज हैं कि क्या पंत अपनी जगह बचा पाएंगे। यह किसी के ख्याल नहीं है कि टीम प्रबंधन का कम से कम एक संस्वरूप पंत की हाई-रिस्क, हाई-रिजॉर्ड बल्लेबाजी शैली से पूरी तरह सहमत नहीं है और उसने अधिक पारंपरिक लेंस में खेलने की अपेक्षा रखता है। लेकिन दूसरे विकल्प के विकेटकीपर को उचित मौका दिए बिना बाहर करना स्वाभाविक

जहां तक बांग्लादेश की बात है, डॉ. यूनस ने विभिन्न पश्चिमी वित्तीय बैंकों और संस्थानों से कुछ राहत हासिल करके वित्तीय रूप से कुछ राहत पाई है। लेकिन ढाका को बढ़ती दोहरे अंकों वाली महंगाई को नियंत्रित करना बेहद मुश्किल लग रहा है, जो पहले से ही इस क्षेत्र में सबसे ज्यादा है। औसत बांग्लादेशी नागरिकों के लिए, बुनियादी चिकित्सा खर्च और बुजुर्गों के लिए जरूरी इलाज की लागत में काफी बढ़ोतरी हुई है

इसके नए गैर-निर्वाचित शासक वर्ग ने, जो स्पष्ट रूप से एक अंतरिम प्राधिकरण के रूप में अपनी सीमाओं से अनजान है, यहां तक कि भारत के पूर्वोत्तर राज्यों के भड़काऊ अभियान भी शुरू किया।

चूंकि इस मामले पर चीन की ओर से कोई प्रतिक्रिया नहीं आई, और न ही भारतीय पूर्वोत्तर राज्यों ने खुद कोई दिलचस्पी दिखाई, इसलिए बांग्लादेश के अपेक्षाकृत मोटी चमड़ी वाले अस्थायी नेता भी चुप हो गए हैं। यूनस के नेतृत्व वाली सरकार की चीन को भारत के खिलाफ इस्तेमाल करने की घोर राजनयिक विफलता के कारण बांग्लादेश के भीतर ही स्थापित राजनीतिक दलों से उपहासपूर्ण टिप्पणियां हुईं। बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी (बीएनपी) के वरिष्ठ नेताओं ने एक प्रेस बयान में डॉ. यूनस को याद दिलाया कि कुछ अलिखित परंपराएं और दिशानिर्देश हैं जिनका किसी भी सरकार-से-सरकार बातचीत में किसी भी पक्ष द्वारा उल्लंघन नहीं किया जाना चाहिए। ऐसा नहीं है कि इस सार्वजनिक फटकार से डॉ. यूनस के काम करने के तरीके में कोई खास फर्क पड़ा हो।

जैसे ही नया साल शुरू हो रहा है, इस क्षेत्र के बड़े देश खुद को एक गंभीर राजनीतिक उथल-पुथल से प्रभावित पाते हैं, जो मौजूदा क्षेत्रीय नेताओं में

साल 2025: भारत के दामन में कांटे ही कांटे

अंतरराष्ट्रीय बाजार में डॉलर के मुकाबले रुपये की कीमत गिरने का सिलसिला इस साल भी बना रहा और वह सबसे बुरी तरह पिटने वाली एशियाई मुद्रा बन गया। प्रधानमंत्री बनने से पहले मोदी कहा करते थे कि 'जिस देश की करेंसी गिरती है, उस देश की आबरू भी गिर जाती है', लेकिन अब मोदी सरकार के मंत्री और सत्तारूढ़ पार्टी के प्रवक्ता रुपये की कीमत गिरने के फायदे बता रहे हैं

सिलसिले में ही फरवरी महीने में नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर मची भागदड़ में भी 20 से ज्यादा लोगों की मौत हुई। इन दो दुर्घटनाओं से ऐसे आयोजनों के दौरान भीड़ प्रबंधन में सरकारी तंत्र की कमजोरी और लापरवाही एक बार फिर उजागर हुई।

इस्के बाद जून के महीने में अहमदाबाद में एयर इंडिया के विमान गिरने की दर्दनाक घटना, उतराखंड में आई प्राकृतिक आपदा और बंगलुरु में आईपीएल की जीत के जश्न में मची जानलेवा भागदड़ भी देश को गहरे खंभे दे गईं। अहमदाबाद की विमान दुर्घटना में 241, उतराखंड त्रासदी में 100 से ज्यादा और बंगलुरु की भागदड़ में 17 लोग मारे गए। साल के आखिरी महीने में देश की एकमात्र एयरलाइंस से सेवा इंडिगो में कुप्रबंधन के चलते तीन दिन तक विमान सेवाएं ठप रहीं, जिससे देश भर के हवाई अड्डों पर अभूतपूर्व अफरा-तफरी मची और लाखों लोग बुरी तरह परेशान हुए। यह पूरा संकट सरकार के निजीकरण और एकाधिकार वाले मॉडल का नतीजा रहा। इन सभी घटनाओं के दरमियान ही 25 अप्रैल को जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में आतंकवादियों के हमले 27 पर्यटक मारे गए। इस हमले ने कश्मीर घाटी में कमजोर सुरक्षा व्यवस्था के साथ ही आतंकवाद खत्म होने के केंद्र सरकार के दावे की भी कलाई खोल दी। इस हमले के बाद जबाबी कार्रवाई करते हुए भारतीय सेना ने 6 मई की रात को ऑपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान और उसके कब्जे वाले कश्मीर में स्थित आतंकवादियों के ठिकानों पर हवाई हमले किए, जिससे दोनों देशों के बीच युद्ध जैसे हालात बन गए। चार दिन तक दोनों देशों के बीच हुए सैन्य टकराव के बाद संघर्ष विराम हुआ। इस ऑपरेशन सिंदूर के दौरान बेशक भारतीय

खेल/विदेश/कारोबार/फिल्म

चढ़ पाई और इमारत से बाहर निकल गई। कुछ निमत बाद आग भूलत तक भी पहुंच गई। स्थानीय बीएफएम टीवी ने एक वीडियो दिखाया जिसमें एक वेट्रेस बार में जलती हुई 'फाटनेर केडल' के साथ शॉपेन की बोलत लगे जा रही थी, लेकिन वीडियो में आग फैलती हुई नहीं दिखा।

स्विट्जरलैंड में इटली के राजदूत जियान लोरेंजो कोनाडो ने स्थानीय अधिकारियों के हवाले से बताया कि बार के अंदर पर्यटने छोड़ने से बार की छत में आग लगी थी। वह क्रैंस-मोंटाना में थे, जहां कई इतालवी लोग लापता रिश्तेदारों या दोस्तों के बारे में जानकारी लेने के लिए इकट्ठा हुए थे। राजदूत ने यह बताते से इन्कार कर दिया कि क्या कोई इतालवी भी पीड़ितों में शामिल है। घटना की

चर्चा पाई और इमारत से बाहर निकल गई। कुछ निमत बाद आग भूलत तक भी पहुंच गई। स्थानीय बीएफएम टीवी ने एक वीडियो दिखाया जिसमें एक वेट्रेस बार में जलती हुई 'फाटनेर केडल' के साथ शॉपेन की बोलत लगे जा रही थी, लेकिन वीडियो में आग फैलती हुई नहीं दिखा।

स्विट्जरलैंड में इटली के राजदूत जियान लोरेंजो कोनाडो ने स्थानीय अधिकारियों के हवाले से बताया कि बार के अंदर पर्यटने छोड़ने से बार की छत में आग लगी थी। वह क्रैंस-मोंटाना में थे, जहां कई इतालवी लोग लापता रिश्तेदारों या दोस्तों के बारे में जानकारी लेने के लिए इकट्ठा हुए थे। राजदूत ने यह बताते से इन्कार कर दिया कि क्या कोई इतालवी भी पीड़ितों में शामिल है। घटना की चर्चा पाई और इमारत से बाहर निकल गई। कुछ निमत बाद आग भूलत तक भी पहुंच गई। स्थानीय बीएफएम टीवी ने एक वीडियो दिखाया जिसमें एक वेट्रेस बार में जलती हुई 'फाटनेर केडल' के साथ शॉपेन की बोलत लगे जा रही थी, लेकिन वीडियो में आग फैलती हुई नहीं दिखा।

स्विट्जरलैंड में इटली के राजदूत जियान लोरेंजो कोनाडो ने स्थानीय अधिकारियों के हवाले से बताया कि बार के अंदर पर्यटने छोड़ने से बार की छत में आग लगी थी। वह क्रैंस-मोंटाना में थे, जहां कई इतालवी लोग लापता रिश्तेदारों या दोस्तों के बारे में जानकारी लेने के लिए इकट्ठा हुए थे। राजदूत ने यह बताते से इन्कार कर दिया कि क्या कोई इतालवी भी पीड़ितों में शामिल है। घटना की

चर्चा पाई और इमारत से बाहर निकल गई। कुछ निमत बाद आग भूलत तक भी पहुंच गई। स्थानीय बीएफएम टीवी ने एक वीडियो दिखाया जिसमें एक वेट्रेस बार में जलती हुई 'फाटनेर केडल' के साथ शॉपेन की बोलत लगे जा रही थी, लेकिन वीडियो में आग फैलती हुई नहीं दिखा।

स्विट्जरलैंड में इटली के राजदूत जियान लोरेंजो कोनाडो ने स्थानीय अधिकारियों के हवाले से बताया कि बार के अंदर पर्यटने छोड़ने से बार की छत में आग लगी थी। वह क्रैंस-मोंटाना में थे, जहां कई इतालवी लोग लापता रिश्तेदारों या दोस्तों के बारे में जानकारी लेने के लिए इकट्ठा हुए थे। राजदूत ने यह बताते से इन्कार कर दिया कि क्या कोई इतालवी भी पीड़ितों में शामिल है। घटना की

दिल्ली, शुक्रवार, 2 जनवरी 2026

अदाणी ग्रुप ने ग्रीन एनर्जी पर बढ़ाया फोकस

अदाणी ग्रुप ने ग्रीन एनर्जी पर बढ़ाया फोकस

अफगानिस्तान में सत्तारूढ़ तालिबान सरकार के साथ अच्छे संबंध स्थापित करके, भारत ने बांग्लादेश के साथ अपनी नई दोस्ती से पाकिस्तान को मिलने वाले अधिकार फायदों को प्रभावी ढंग से बेअसर कर दिया है। घरेलू राजनीति में भी, भारत अपनी संघर्षरत अर्थव्यवस्था, बढ़ती बेरोजगारी और अमीर-गरीब के बीच चिंताजनक खाई जैसी गंभीर समस्याओं के बावजूद, सामाजिक विकास के मामले में पाकिस्तान या बांग्लादेश दोनों से बेहतर स्थिति में दिखता है। दिल्ली के विपरीत, इस्लामाबाद आने वाले सालों में बीजिंग और वाशिंगटन पर निर्भर रहेगा। इसकी अर्थव्यवस्था बंद से बदतर हो गई है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक आतंक प्रायोजक के रूप में इसकी छवि पहले की तरह ही नकारात्मक बनी हुई है। यह इसकी आने वाली पीढ़ियों के लिए एक बड़ी बाधा है।

जहां तक बांग्लादेश की बात है, डॉ. यूनस ने विभिन्न पश्चिमी वित्तीय बैंकों और संस्थानों से कुछ राहत हासिल करके वित्तीय रूप से कुछ राहत पाई है। लेकिन ढाका को बढ़ती दोहरे अंकों वाली महंगाई को नियंत्रित करना बेहद मुश्किल लग रहा है, जो पहले से ही इस क्षेत्र में सबसे ज्यादा है। औसत बांग्लादेशी नागरिकों के लिए, बुनियादी चिकित्सा खर्च और बुजुर्गों के लिए जरूरी इलाज की लागत में काफी बढ़ोतरी हुई है। युवा पीढ़ी पर

अंतरराष्ट्रीय बाजार में डॉलर के मुकाबले रुपये की कीमत गिरने का सिलसिला इस साल भी बना रहा और वह सबसे बुरी तरह पिटने वाली एशियाई मुद्रा बन गया। प्रधानमंत्री बनने से पहले मोदी कहा करते थे कि 'जिस देश की करेंसी गिरती है, उस देश की आबरू भी गिर जाती है', लेकिन अब मोदी सरकार के मंत्री और सत्तारूढ़ पार्टी के प्रवक्ता रुपये की कीमत गिरने के फायदे बता रहे हैं

सिलसिले में ही फरवरी महीने में नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर मची भागदड़ में भी 20 से ज्यादा लोगों की मौत हुई। इन दो दुर्घटनाओं से ऐसे आयोजनों के दौरान भीड़ प्रबंधन में सरकारी तंत्र की कमजोरी और लापरवाही एक बार फिर उजागर हुई।

इस्के बाद जून के महीने में अहमदाबाद में एयर इंडिया के विमान गिरने की दर्दनाक घटना, उतराखंड में आई प्राकृतिक आपदा और बंगलुरु में आईपीएल की जीत के जश्न में मची जानलेवा भागदड़ भी देश को गहरे खंभे दे गईं। अहमदाबाद की विमान दुर्घटना में 241, उतराखंड त्रासदी में 100 से ज्यादा और बंगलुरु की भागदड़ में 17 लोग मारे गए। साल के आखिरी महीने में देश की एकमात्र एयरलाइंस से सेवा इंडिगो में कुप्रबंधन के चलते तीन दिन तक विमान सेवाएं ठप रहीं, जिससे देश भर के हवाई अड्डों पर अभूतपूर्व अफरा-तफरी मची और लाखों लोग बुरी तरह परेशान हुए। यह पूरा संकट सरकार के निजीकरण और एकाधिकार वाले मॉडल का नतीजा रहा। इन सभी घटनाओं के दरमियान ही 25 अप्रैल को जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में आतंकवादियों के हमले 27 पर्यटक मारे गए। इस हमले ने कश्मीर घाटी में कमजोर सुरक्षा व्यवस्था के साथ ही आतंकवाद खत्म होने के केंद्र सरकार के दावे की भी कलाई खोल दी। इस हमले के बाद जबाबी कार्रवाई करते हुए भारतीय सेना ने 6 मई की रात को ऑपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान और उसके कब्जे वाले कश्मीर में स्थित आतंकवादियों के ठिकानों पर हवाई हमले किए, जिससे दोनों देशों के बीच युद्ध जैसे हालात बन गए। चार दिन तक दोनों देशों के बीच हुए सैन्य टकराव के बाद संघर्ष विराम हुआ। इस ऑपरेशन सिंदूर के दौरान बेशक भारतीय

विराम ने भारत और अमेरिका के बीच संबंधों पर भी प्रतिकूल असर डाला। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कई बाद दावा किया कि भारत और पाकिस्तान के बीच संघर्ष विराम उन्होंने कराया, लेकिन भारत के शीर्ष नेतृत्व की चुप्पी को दुनिया ने उनकी बेबसी के रूप में देखा। अमेरिका से रिश्तों में खिंचाव के चलते भारत ने चीन और रूस के साथ अपने सrd पड़े रिश्तों में गरमाहट लाने के प्रयास किए। वैश्विक राजनीति में कमजोर प्रदर्शन के साथ ही साल 2025 में अर्थव्यवस्था के चरमराने का सिलसिला भी जारी रहा, जिसके नतीजे के तौर पर देश में गरीबी, बेरोजगारी और महंगाई में अभूतपूर्व बढ़ोतरी हुई। यह बढ़ोतरी जिस स्तर तक पहुंच गई है, यह जानने के लिए क्या पड़ताल करने की जरूरत नहीं है। इसकी

स्थिति को प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के जरिए बहुत आसानी से समझा जा सकता है। खुद सरकार का दावा है कि इस योजना के तहत देश के 80 करोड़ राशनकार्ड धारकों को हर महीने मुफ्त राशन दिया जा रहा है। हालांकि इसके बावजूद सरकार की ओर से अर्थव्यवस्था की गुलाबी तस्वीर लोगों को दिखाई जा रही है। विश्व की चौथी अर्थव्यवस्था बनने का दावा करते हुए अकाइडों की बाजीगरी के जरिये जीडीपी की विकास दर को 8.2 फीसदी बताया जा रहा है। प्रति व्यक्ति आय के मामले में भारत दुनिया के देशों में 136वें नंबर पर है और ढोल पीटा जा रहा है कि भारत जल्दी ही दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था और विकसित राष्ट्र बन जाएगा।

अंतरराष्ट्रीय बाजार में डॉलर के मुकाबले रुपये की कीमत गिरने का सिलसिला इस साल भी बना रहा और वह सबसे बुरी तरह पिटने वाली एशियाई मुद्रा बन गया। प्रधानमंत्री बनने से पहले मोदी कहा करते थे कि 'जिस देश की करेंसी गिरती है, उस देश की आबरू भी गिर जाती है', लेकिन अब मोदी सरकार के मंत्री और सत्तारूढ़ पार्टी के प्रवक्ता रुपये की कीमत गिरने के फायदे बता रहे हैं। छिछले तीन वर्षों के दौरान भारत सरकार ने अपना खर्च चलाने के लिए रिजर्व बैंक के रिजर्व कोष दो-दो बार पैसे लिए थे और इस साल उसने जनता पर टैक्स का बोझ बढ़ाया, शिक्षा और स्वास्थ्य के बजट में कटौती की और सरकारी उपक्रमों व सेवाओं को निजी हाथों में सौंपने का सिलसिला जारी रखा है। यही नहीं, पैसे में अभाव में ही उसे मनरेगा जैसी कल्याणकारी योजना को भी बंद करना पड़ा, जो कि ग्रामीण अर्थव्यस्था का बहुत बड़ा सहारा बनी हुई थी। भारत सरकार भले ही दावा करे कि आर्थिक तरक्की के मामले में पूरी दुनिया में भारत का डैका बज रहा है, लेकिन

हमकात यह है कि वैश्विक आर्थिक मामलों के तमाम अध्ययन संस्थान भारत की अर्थव्यवस्था को शोकगीत गा रहे हैं। वैश्विक स्तर पर भारत की साख सिर्फ आर्थिक मामलों में ही नहीं गिर रही है, बल्कि लोकतंत्र, अर्थव्यक्ति की आजादी, मानवाधिकार (एजेन्सी)।
नई दिल्ली। अदाणी ग्रुप के चेयरमैन गोपम अदाणी ने दिसंबर में गुजरात के कच्छ रण का दौरा किया, जो रिन्यूबल एनर्जी प्रोजेक्ट की साइट है। भारत की अर्थव्यवस्था तेजी से बढ़ रही है। साथ ही, दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी आबादी होने के कारण बिजली की मांग में भी तेजी से इजाफा हो रहा है। वित्त वर्ष 25 में अधिकतम ऊर्जा की मांग करीब 250 गीगावाट थी, जो कि वित्त वर्ष 2032 तक 388 गीगावाट तक पहुंच जाने की उम्मीद है। इसीलिए अदाणी ग्रुप रिन्यूबल एनर्जी पर फोकस कर रहा है।

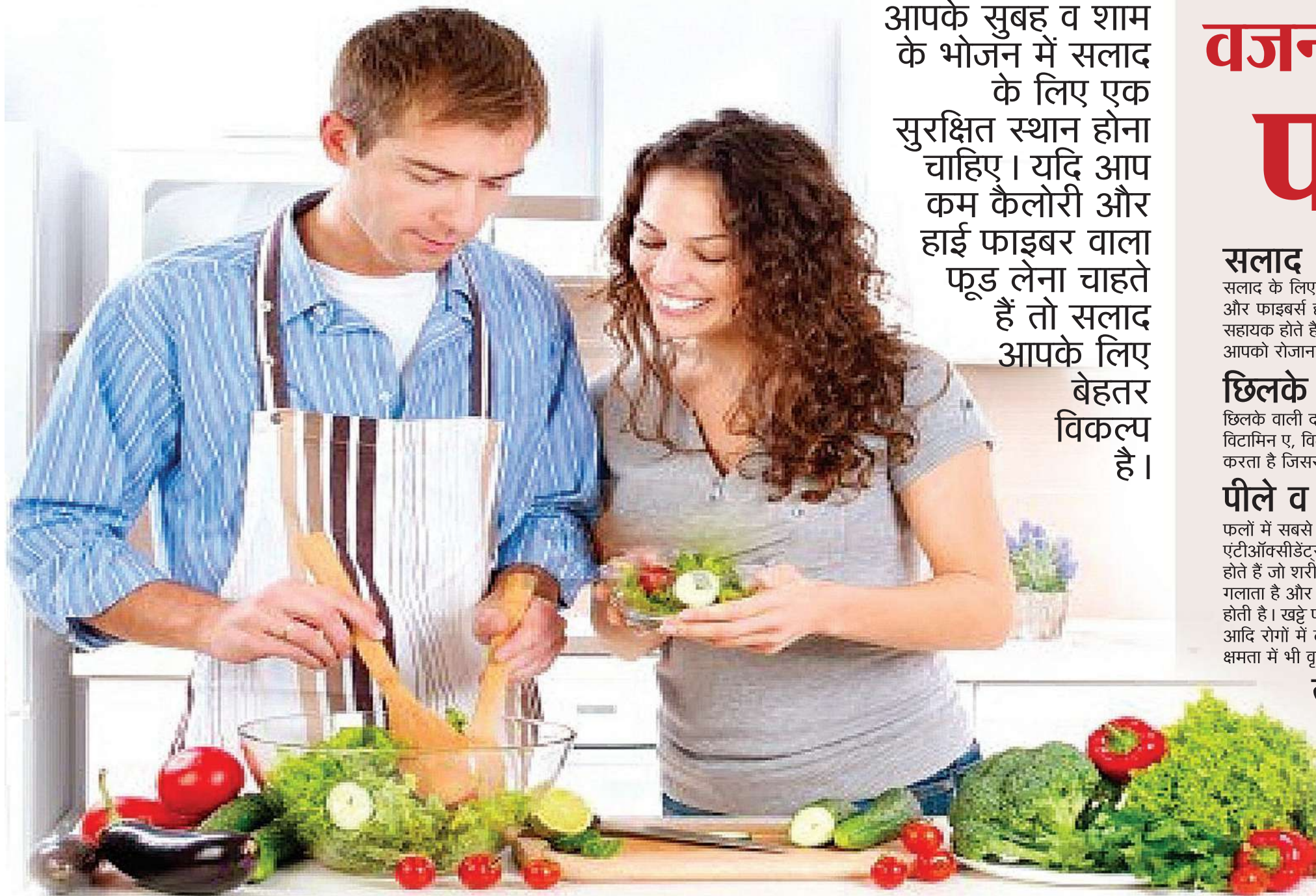
इंटरनेशनल एनर्जी एजेंसी (आईईए) के मुताबिक, भारत की ऊर्जा खपत अगले 30 वर्षों में वैश्विक औसत के मुकाबले 1.5 गुना तेजी से बढ़ेगी। ऊर्जा मांग में 2030 तक 25 से 35 प्रतिशत तक का इजाफा हो सकता है। शिड को कार्बनमुक्त करते हुए इस मांग को पूरा

होना कोई मजबूत बहाना भी नहीं है। इसके बावजूद, प्रभाव के लिहाज से पंत अभी भी जुरैल से कुछ पायदान ऊपर माने जाते हैं। 15 खिलाड़ियों की टीम में तीन विकेटकीपर रखना विलासिता जैसा है। केएल राहुल जब नंबर एक बल्लेबाज-विकेटकीपर के रूप में पक्की जगह बनाए हुए हैं तो यह देखा दिलचस्प होगा कि क्या किशन को पंत या जुरैल में से किसी एक की कीमत पर मौका मिलता है खासकर तब, जब दोनों को अब तक खेलने का अवसर नहीं मिला।

देवदत्त पडिक्कल के नाम पर भी चर्चा हो सकती है। 37 मैचों में 92 से अधिक की औसत और मौजूदा राष्ट्रीय चैंपियनशिप में चार मैचों में तीन शतक उनके शानदार फार्म को दर्शाते हैं। लेकिन कप्तान शुभमन गिल की वापसी, एक छोर पर अनुभवी रोहित शर्मा और पिछली वरडे सीरीज के शकवीर यशस्वी जाससवाल के होते हुए शीर्ष क्रम में पडिक्कल के लिए जगह बनाना मुश्किल है।

●●●●●

और मीडिया की आजादी में भी भारत की अंतरराष्ट्रीय रैंकिंग इस साल पहले से बहुत नीचे आ गई है। हालांकि भारत सरकार ऐसी रिपोर्टों को तुरंत खारिज कर देती है; और सरकार के प्रचार तंत्र का हिस्सा बन चुका मीडिया का एक बड़ा हिस्सा भी इस मामले में सरकार के सुर में सुर मिलाता है, जबकि यह रेटिंग हमारे यहां होने वाले चुनावी सर्वेक्षण या एगिजट पोल की तर्ज पर नहीं, बल्कि तथ्यों पर आधारित होती है। बहुत मुश्किल है कि इस पूरे सूरत-ए-हाल से बेखबर हिंदुत्ववादी विचारधारा के संगठन और विकास का झंझा देकर सत्ता में आए उनके लोग देश को हिंदू राष्ट्र बनाने के अपने मंसूबे को पूरा करने की दिशा में इस साल को भी अपने लिए उपलब्धियों से भर



आपके सुबह व शाम के भोजन में सलाद के लिए एक सुरक्षित स्थान होना चाहिए। यदि आप कम कैलोरी और हाई फाइबर वाला फूड लेना चाहते हैं तो सलाद आपके लिए बेहतर विकल्प है।

वजन संतुलित रखने वाले पांच आहार

सलाद

सलाद के लिए प्रयोग में आने वाली कच्ची सब्जियाँ व फलों में एंटी ऑक्सीडेंट, नेचुरल एंजाइम्स और फाइबर होते हैं जो शरीर के कोलेस्ट्रॉल को कम करने के साथ ही भोजन के पाचन में भी सहायक होते हैं। इससे आपका वजन भी नियंत्रित रहता है। यदि आप सेहत के प्रति जागरूक हैं तो आपको रोजाना कम से कम एक बड़ा कप हरी सलाद खानी चाहिए।

छिलके वाली दालें

छिलके वाली दालों में प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन के साथ ही दालों में फोलिक एसिड, विटामिन ए, विटामिन बी आदि होता है। इनका रोजाना सेवन शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है जिससे आपका वजन नियंत्रित होता है।

पीले व खट्टे फल

फलों में सबसे अधिक गुणकारी खट्टे फल होते हैं। पीले व नारंगी रंग के फलों में बीटा कैरोटिन व एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। खट्टे फल विटामिन सी, कैल्शियम, मिनरल, फाइबर आदि का प्रमुख स्रोत होते हैं जो शरीर के विकास के लिए उपयोगी होते हैं। नींबू में मौजूद पेक्टिन शरीर में जमा वसा को गलाता है और पाचन प्रक्रिया को भी धीमा करता है जिससे खाने के बाद भी लगने वाली भूख शांत होती है। खट्टे फलों का सेवन डाइबिटीज, कैंसर, एनीमिया, मोतियाबिंद, अस्थमा, किडनी में पथरी आदि रोगों में लाभदायक होता है। इन फलों को निरंतर सेवन से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी वृद्धि होती है।

तरल, जूस व ड्रिंक

भोजन के पूर्व या पश्चात यदि आप तरल पदार्थ लेने के आदी हैं तो इस सर्द मौसम में भी आप छाछ, लस्सी, दही व परूट जूस का सेवन कर सकते हैं। दही, छाछ व ताजे फलों का रस आपके शरीर के लिए गुणकारी होता है। खट्टे फलों में नींबू का रस वजन कम करने, डेंटल केयर, बुखार, रक्त शुद्धि आदि में सहायक होता है। भोजन के बाद ली जाने वाली छाछ में दूध की अपेक्षा फैट की मात्रा कम होती है। यदि हम लिक्विड में नारियल पानी की बात करें तो इसमें पोटेशियम की भरपूर मात्रा होती है, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने के साथ ही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, शर्करा व वसा की कम मात्रा होती है।

अंकुरित अनाज

अंकुरित किए जाने से अनाज में पोषक तत्वों की मात्रा दुगुनी हो जाती है। चना, मूंग, सोयाबीन, मटर आदि को अंकुरित करके खाया जा सकता है। सर्दियों के मौसम में नाश्ते में अंकुरित अनाज को शामिल करना स्वास्थ्य के लिहाज से बेहतर है। भरपूर अंकुरित अनाज का सेवन आप सूूप या सलाद के साथ भी कर सकते हैं। सुलभ, सस्ता, बनाने में आसान व पौष्टिक होने के कारण अंकुरित अनाज का सेवन आपके शरीर के लिए लाभदायक होता है। विटामिन, मिनरल्स, प्रोटीन, एंटी ऑक्सीडेंट आदि की भरपूर मात्रा होने के कारण अंकुरित अनाज हमारे भोजन के पाचन में भी सहायक होता है।

स्वस्थ जीवन के चार स्तंभ

स्वास्थ्यवर्धक आहार बीमारियों से बचाव का कारगर उपाय है। कैंसर के एक तिहाई मामलों में कहीं न कहीं पोषण की कमी जिम्मेदार होता है। रोगाणुओं का आक्रमण होने पर शरीर इससे किस तरह उबरता है, यह आपके आहार पर काफी निर्भर होता है। शरीर को सभी पोषक तत्व मिलने से रोग प्रतिरोधक प्रणाली बेहतर ढंग से कार्य करेगी।

अच्छे खानपान से स्फूर्ति बनी रहती है। पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों मिलते रहें तो कोशिकाओं का पुनर्जीवन और ऊतकों की मरम्मत आसानी से होती है। दूसरी ओर शरीर में इनकी कमी हो तो यह काम

मुश्किल हो जाता है और बीमारी से उबरने के लिए शरीर को मशकत करनी पड़ती है या वो यह काम ठीक से कर ही नहीं पाता। नतीजा बीमारी के रूप में सामने आता है।

कसरत बनाए ताकतवर अधिकतर बीमारियों से उबरने के लिए आराम जरूरी होता है। लेकिन आराम करके कुछ ठीक होने के बाद शारीरिक गतिविधि फिर से शुरू करना भी उतना ही जरूरी है। इससे मांसपेशियां तो मजबूत होगी ही, मनोबल भी बढ़ेगा।

व्यायाम करने के लिए जरूरी नहीं कि जिम या हेल्थ क्लब जॉइन किया जाए, पैदल चलना या घर के काम करना भी उतना ही फायदेमंद होता है। हर हफ्ते कम से कम पांच दिन तीस मिनटों के लिए कोई ऐसा काम या गतिविधि करें जिससे आपको थोड़ी थकान महसूस हो।

नींद से होगी मरम्मत

आपने कभी ध्यान दिया होगा कि जब थके होने पर

आ। प

संक्रमण के कब्जे में जल्दी आते हैं। अमेरिका स्थित कार्नेगी मेलन विश्वविद्यालय के एक शोध से पता चला कि व्यक्ति जितनी कम नींद लेगा, सर्दी-जुकाम की चपेट में उतना ही आसानी से आ जाएगा। ऐसा इसलिए हो सकता है कि नींद की कमी से रोग प्रतिरोधक प्रणाली प्रभावित होती है और इसकी संक्रमण से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।

हमारे शरीर को चलायमान और स्वस्थ रखने के लिए निरंतर कई तंत्र काम करते रहते हैं। इन प्रक्रियाओं के दौरान छोटी-मोटी टूट-फूट भी होती हैं। इस तरह की मरम्मत का काम शरीर तब करता है तब हम आराम करते हैं। जब हम सो रहे होते हैं तो अन्य प्रणालियों का काम धीमा हो जाता है इसलिए शरीर इससे बची ऊर्जा को मरम्मत के लिए इस्तेमाल करता है।

यह तो स्वस्थ शरीर की बात हुई। बीमारी या चोट के कारण शरीर में हुई क्षतिपूर्ति के लिए अधिक आराम की आवश्यकता होती है। बढ़िया नींद मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है। नींद पूरी न होने पर आप शारीरिक और मानसिक तौर पर उतना अच्छा महसूस नहीं करते हैं। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि जिन लोगों की नींद पूरी नहीं हो पाती उन्हें दर्द का एहसास अधिक होता है और उन्हें बीमारी से उबरने के लिए समय भी अधिक लगता है।

सकारात्मक सोच

किसी भी बीमारी से उबरने में सकारात्मक सोच का बड़ा महत्व है। सकारात्मक सोच का बड़ा फायदा तब मिलता है जब दृढ़ इच्छाशक्ति से जीवनशैली में कोई बड़ा परिवर्तन घटित होता है। इस सब के अलावा आप इस परिवर्तन से क्या और कितनी उम्मीदें लगा रहे हैं उससे बहुत फर्क पड़ेगा। उदाहरण के तौर पर यदि आप उच्च रक्तचाप से छुटकारा पाने के लिए जीवनशैली में परिवर्तन कर रहे हैं, और खानपान पर सख्त नियंत्रण साध रहे हैं तब तो आप यह उम्मीद भी करें क्योंकि इससे आपका वजन भी कम होगा। मोटापे से मुक्ति मिलने के साथ ही आप कई रोगों के जोखिम से भी दूर हो जाएंगे।

सही निदान, समय पर शुरू किया गया इलाज और प्रभावी दवा किसी भी बीमारी से उबरने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। लेकिन मानव शरीर मशीन नहीं होता और बीमारी के ठीक होने की प्रक्रिया हर किसी में अलग-अलग तरह से होती है। आपकी शारीरिक अवस्था, रोग प्रतिरोधक क्षमता और इच्छाशक्ति भी उतने ही महत्वपूर्ण है। चार अहम कदम रखेंगे बीमारियों को दूर हर दम।

थकान उतारें ऐसे



अधिक परिश्रम करने से शरीर में थकान आ जाती है, शरीर सुस्त हो जाता है। फिर कुछ काम करने का मन नहीं करता, सिर्फ आराम की जरूरत महसूस होती है। थकान उतारने के लिए आप कुछ इस तरह प्रयास करें- अपनी दो अंगुलियों के पोरों से चेहरे की हल्की मालिश करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा, जिससे आप महसूस करेंगे कि आपकी थकान रफूचक हो गई है।

- नाक के दोनों ओर हल्की मालिश करते हुए धीरे-धीरे दोनों आंखों के बीच वाले भाग से लेकर आंखों के नीचे भी हल्की मालिश करें। फिर इसी तरह से भीहों तक पहुंचें।

- भौहों पर हल्का दबाव डालते हुए अंदर से बाहर की ओर मालिश करें।

- अब आंखों के बाहरी किनारों पर मालिश करते हुए ललाट तक पहुंचें।

- इसके बाद आंखों के एकदम नीचे की ओर आएँ। गालों के बीच हल्की मालिश करते हुए फिर ऊपर से ही मसुड़ों की भी मालिश करें। इसके बाद जबड़ों को अंगुलियों की पकड़ में लें और जबड़ों के किनारों पर हल्का दबाव डालें।

- कई बार सुगंधित तेल के प्रयोग से भी शरीर की थकावट को भगाया जा सकता है। सुगंधित तेल से प्रभावित अंग की हल्की मालिश करने से ताजगी महसूस होती है, इसके लिए सुगंधित तेल की कुछ बूंदें वनस्पति तेल में मिलाकर मालिश करनी चाहिए।

सर्दियों में कैसा हो डाइटचार्ट

सर्दियों का मौसम सेहत बनाने का होता है। इस समय डाइजेशन सिस्टम पूरी क्षमता से काम करता है। सभी हेवी डाइट खाना पसंद करते हैं। ड्राईफ्रूट्स और नट्स मेन्सू में शामिल किए जाते हैं। हेवी डाइट की शर्त है कि उसके साथ खूब कसरत की जाए। हम जैसा भोजन करते हैं, उसका असर हमारे तन व मन दोनों पर होता है। मौसम के बदलते ही अपने शरीर को चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने के लिए हमें अपने भोजन में कुछ फेरबदल करने होते हैं। हेल्थ कांशियस युवाओं के लिए यह मौसम चुनौतियों से भरा होता है। सर्द मौसम में व्यायाम कर अपने शरीर को ऊर्जावान बनाए रखना जरूरी है साथ ही ऐसा आहार जिनकी कम मात्रा लेने पर भी उनके शरीर को भरपूर कैलोरी मिले। सर्दियों में अपनी डाइट को लेकर आप कन्फ्यूज हैं तो हम लेकर आए हैं- सर्दी के मौसम में लो फैट विड हाई कैलोरी से भरपूर भोजन की जानकारी। इन्हें अपने डाइटचार्ट में शामिल कर आप अपने शरीर के बढ़ते वजन को नियंत्रित रख पाएंगे।

सर्दियों में युवाओं की डाइट - इस मौसम में अपने शरीर से थकान व आलस्य को दूर भगाने के साथ ही दिन भर स्फूर्ति और ऊर्जा से भरपूर रहने के लिए युवाओं को डाइट चार्ट का पालन करना चाहिए।

ब्रेकफास्ट सुपर - सुबह का नाश्ता हमें ऊर्जा देता है। नाश्ते में अंडे के साथ ब्रेड, उपमा, सैंडविच, डोसा आदि ले सकते हैं। रोजाना नाश्ते के बाद मलाई निकले हुए एक गिलास गर्म दूध का सेवन करना न भूलें। इन सबके साथ एक प्लेट परूट या वेंजीटैबल सलाद आपके नाश्ते को कम्प्लीट करेंगे।

लंच स्पेशल - दोपहर के भोजन में हरी सब्जी, चपाती, ताजा दही या छाछ, छिलके वाली दाल के साथ चावल, गरमा-गरम सूूप ले सकते हैं। लंच में हरी चटनी भोजन में मल्टीविटामिन्स की कमी को पूरा करती है।

डिलीशियस डिनर - सर्दियों में रात को आप जल्दी भोजन करने की आदत डालें। रात का भोजन आपके दोपहर के भोजन की अपेक्षा हल्का होना चाहिए। रात को भोजन में आप खिचड़ी या दलिया जैसे हल्के भोजन का सेवन करें। सोने से कम से कम 4 घंटे पहले भोजन करने से शरीर में भोजन का पाचन अच्छे से होता है। रात को सोने से पहले हल्दी, खारेक या अदरक मिले एक गिलास गर्म दूध का सेवन अवश्य करें।

