

ग्रेटर नोएडा वेस्ट मेट्रो रूट की नई DPR को मंजूरी, 17 घर्तुलंबे सफर में होंगे 11 स्टेशन; ये दिक्षत भी होगी दूर

ग्रेटर नोएडा (एजेंसी) नोएडा मेट्रो रेल कार्यपालक (एनएमआर्सी) के बोर्ड ने नोएडा से ग्रेटर नोएडा वेस्ट मेट्रो रूट पर चलने वाली मेट्रो लाइन की संशोधित डीपीआर को सम्मिलन को मंजूरी दी दी। अब इस डीपीआर को नोएडा-ग्रेने प्राधिकरण बोर्ड से मंजूरी के बाद यही सकर को भेजा जाएगा। इस रूट पर 11 स्टेशन बनाए जाएंगे।

यह एका लाइन का प्रमुख सेटेशन रूट होगा। इस लाइन पर सेटर-51 से ग्रेटर नोएडा डिपो तक मेट्रो चल रही है। एनएमआर्सी के अधिकारियों का दावा है कि विस्तार रूट पर मेट्रो चलने से 130 मीटर रोड पर लग रहे जाम में कमी आएगी। रूट बनने और दो स्टेशन अतिरिक्त बनने से इसकी लागत करीब 794 करोड़ रुपये बढ़ गई है। अब इस रूट की लागत 2991 करोड़ रुपये तय की गई है। पहले यह 2197 करोड़ रुपये थी।

ग्रेटर नोएडा वेस्ट मेट्रो रूट में बदलाव, अब 9 के बजाय यहाँ बोर्ने 11 स्टेशन; इन सेटरों को होगा पायदा।

अधिकारियों ने बताया कि मेट्रो चलने की खुलासा तात्परता में करीब सवा लाख राइटरिप्पिंग इस रूट पर रहेगी। अधिकारिक स्रोतों ने बताया कि सोमवार को एनएमआर्सी की बोर्ड बैठक नहीं हुई थी, लेकिन बोर्ड के सदस्यों से हस्ताक्षर कराकर इस परियोजना को आगे बढ़ाया गया। सेटर-70 11 स्टेशन भी तय किया गया।

यह रूट ढाई किलोमीटर लाला होगा - इस बार मेट्रो का, जो रूट बनाया गया है, वह पहले के मुकाबले छाँट किलोमीटर लंबा है। पहले 14 किलोमीटर लंबा रूट था, जो अब 17.435 किलोमीटर लंबा हो गया है।

सेटर-61 इंटरचेंज स्टेशन बनेगा।

इस रूट पर अब सेटर-61 स्टेशन पर दिल्ली से आ रही ब्लू और ग्रेने वेस्ट जाने एका मेट्रो लाइन जुड़ जाएगी। लोगों को मेट्रो बदलने के लिए नीचे नहीं उत्तरवाह पड़ेगा। ऐसे में यह इंटरचेंज स्टेशन बनेगा। अब लोगों को दिल्ली जाने के लिए मेट्रो लेने को सेटर-51 पर नीचे उत्तरवाह पैदल चलने की जरूरत नहीं पड़ेगी। हालांकि, नोएडा विकास प्राधिकरण सेटर-51 और 52 स्टेशन को जोड़ने के लिए स्काइवॉक बनवा रहा है।

900 साल पुरानी कब्र पर DDA ने चलाया बुलडोजर, इतिहासकारों ने महरौली एक्शन पर वयों उठाए सवाल

नई दिल्ली (एजेंसी) दिल्ली विकास प्राधिकरण (डीवीए) ने 30 जनवरी को बाबा हाजी रोजवाही की कब्र को जीमोज कर दिया। उन्हें दिल्ली के पहले सुनी रोजंय वन के अंदर स्थित थी। डीवीए के एक वर्षिक अधिकारी ने एचटी को बताया कि संजय वन के अंदर कई धारिक स्ट्रक्चर, जो दिल्ली रिज का एक हिस्सा हैं को घस्त कर दिया गया, जिसमें 12वीं शताब्दी की यह कब्र भी शामिल है। इतिहासकारों और एक्टिविस्ट्स ने 900 साल से मौजूद इस कब्र पर डीवीए द्वारा लिप्त एक्शन पर सवाल उठाए हैं। डीवीए के एक अधिकारी ने कहा, रिज प्रबंधन बोर्ड के अनुसार, रिज क्षेत्र सभी प्रकार के अतिक्रमण से मुक्त होना चाहिए और इसलिए एक समिति का गठन किया गया, जिसने संजय वन के अंदर कई अवैध स्ट्रक्चर को घटाने का सुझाव दिया। नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) को सौंपी गई पीरेंट के मुताबिक, धर्मस्तीकरण की कार्रवाई तब हुई जब दिल्ली रिज के 314 हेक्टेयर से अधिक क्षेत्र पर अतिक्रमण किया गया है। इन अतिक्रमणों में कई बहुमिलान इसारों और विशाल फार्मांडर शामिल हैं, जिनसे से कई रिज के बंगले जंगल संजय वन के अंदर स्थित थी। डीवीए के एक वर्षिक अधिकारी ने एचटी को बताया कि संजय वन के अंदर कई धारिक स्ट्रक्चर, जो दिल्ली रिज का एक हिस्सा हैं को घस्त कर दिया गया, जिसमें 12वीं शताब्दी की यह कब्र भी शामिल है। इतिहासकारों और एक्टिविस्ट्स ने 900 साल से मौजूद इस कब्र पर डीवीए द्वारा लिप्त एक्शन पर सवाल उठाए हैं। डीवीए के एक अधिकारी ने कहा, रिज प्रबंधन बोर्ड के अनुसार, रिज क्षेत्र सभी प्रकार के अतिक्रमण से मुक्त होना चाहिए और इसलिए एक समिति का गठन किया गया, जिसने संजय वन के अंदर कई अवैध स्ट्रक्चर को घटाने का सुझाव दिया। नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) को सौंपी गई पीरेंट के मुताबिक, धर्मस्तीकरण की कार्रवाई तब हुई जब दिल्ली रिज के 314 हेक्टेयर से अधिक क्षेत्र पर अतिक्रमण किया गया है। इन अतिक्रमणों में कई बहुमिलान इसारों और विशाल फार्मांडर शामिल हैं, जिनसे से कई रिज के बंगले जंगल संजय वन के अंदर स्थित थी। डीवीए के एक वर्षिक अधिकारी ने एचटी को बताया कि संजय वन के अंदर कई धारिक स्ट्रक्चर, जो दिल्ली रिज का एक हिस्सा हैं को घस्त कर दिया गया, जिसमें 12वीं शताब्दी की यह कब्र भी शामिल है। इतिहासकारों और एक्टिविस्ट्स ने 900 साल से मौजूद इस कब्र पर डीवीए द्वारा लिप्त एक्शन पर सवाल उठाए हैं। डीवीए के एक अधिकारी ने कहा, रिज प्रबंधन बोर्ड के अनुसार, रिज क्षेत्र सभी प्रकार के अतिक्रमण से मुक्त होना चाहिए और इसलिए एक समिति का गठन किया गया, जिसने संजय वन के अंदर कई अवैध स्ट्रक्चर को घटाने का सुझाव दिया। नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) को सौंपी गई पीरेंट के मुताबिक, धर्मस्तीकरण की कार्रवाई तब हुई जब दिल्ली रिज के 314 हेक्टेयर से अधिक क्षेत्र पर अतिक्रमण होने से पैर थिए। अब इसे कर दिया गया है। इन अतिक्रमणों में पैर पीछे खाँचने के लिए सर्ज बकरी की खिंचाई की थी। लेकिन धर्मस्तीकरण की कार्रवाई और इसे लेकर दिए तर्क पर इतिहासकारों और एक्टिविस्ट्स ने सवाल उठाए हैं।

उन्होंने 900 साल पहले से मौजूद एक इमारत के कथित अतिक्रमण पर सवाल किए। उन्होंने हैरानी जताई की एजेंसियां वन केंट्रो के बाबा हाजी रोजवाही की कब्र को जीमोज कर दिया। उन्हें दिल्ली के पहले सुनी रोजंय वन में से एक माना जाता है। यह कब्र महरौली से एक जीमोज कर दिया गया है। डीवीए के एक वर्षिक अधिकारी ने एचटी को बताया कि संजय वन के अंदर कई धारिक स्ट्रक्चर, जो दिल्ली रिज का एक हिस्सा हैं को घस्त कर दिया गया, जिसमें 12वीं शताब्दी की यह कब्र भी शामिल है। इतिहासकारों और एक्टिविस्ट्स ने 900 साल से मौजूद इस कब्र पर डीवीए द्वारा लिप्त एक्शन पर सवाल उठाए हैं। डीवीए के एक अधिकारी ने कहा, रिज प्रबंधन बोर्ड के अनुसार, रिज क्षेत्र सभी प्रकार के अतिक्रमण से मुक्त होना चाहिए और इसलिए एक समिति का गठन किया गया, जिसने संजय वन के अंदर कई अवैध स्ट्रक्चर को घटाने का सुझाव दिया। नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) को सौंपी गई पीरेंट के मुताबिक, धर्मस्तीकरण की कार्रवाई तब हुई जब दिल्ली रिज के 314 हेक्टेयर से अधिक क्षेत्र पर अतिक्रमण होने से पैर थिए। अब इसे कर दिया गया है। इन अतिक्रमणों में पैर पीछे खाँचने के लिए सर्ज बकरी की खिंचाई की थी। लेकिन धर्मस्तीकरण की कार्रवाई और इसे लेकर दिए तर्क पर इतिहासकारों और एक्टिविस्ट्स ने सवाल उठाए हैं।

उन्होंने 900 साल पहले से मौजूद एक इमारत के कथित अतिक्रमण पर सवाल किए। उन्होंने हैरानी जताई की एजेंसियां वन केंट्रो के बाबा हाजी रोजवाही की कब्र को जीमोज कर दिया।

जेवर एयरपोर्ट के पास लगेगी आदियोगी

रिव की 242 फीट ऊंची प्रतिमा

ग्रेटर नोएडा जेवर में बन रहे नोएडा इंटरनेशनल एयरपोर्ट के पास आदियोगी शिव की प्रतिमा स्थापित करने की नीति विमानन मंत्रालय ने सैद्धांतिक मंजूरी दे दी है। इसके फार्मेंटेशन वर्हन 242 फीट ऊंची रिव की 242 फीट ऊंची प्रतिमा स्थापित करने की नीति विमानन मंत्रालय ने सैद्धांतिक मंजूरी दे दी है। इसके फार्मेंटेशन वर्हन 242 फीट ऊंची रिव की 242 फीट ऊंची प्रतिमा स्थापित करने की नीति विमानन मंत्रालय से एक वर्षिक अधिकारी ने एचटी को बताया कि संजय वन के अंदर कई धारिक स्ट्रक्चर, जो दिल्ली रिज का एक हिस्सा हैं को घस्त कर दिया गया, जिसमें 12वीं शताब्दी की यह कब्र भी शामिल है। इतिहासकारों और एक्टिविस्ट्स ने 900 साल से मौजूद इस कब्र पर डीवीए द्वारा लिप्त एक्शन पर सवाल उठाए हैं। डीवीए के एक अधिकारी ने कहा, रिज प्रबंधन बोर्ड के अनुसार, रिज क्षेत्र सभी प्रकार के अतिक्रमण से मुक्त होना चाहिए और इसलिए एक समिति का गठन किया गया, जिसने संजय वन के अंदर कई अवैध स्ट्रक्चर को घटाने का सुझाव दिया। नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) को सौंपी गई पीरेंट के मुताबिक, धर्मस्तीकरण की कार्रवाई तब हुई जब दिल्ली रिज के 314 हेक्टेयर से अधिक क्षेत्र पर अतिक्रमण होने से पैर थिए। अब इसे कर दिया गया है। इन अतिक्रमणों में पैर पीछे खाँचने के लिए सर्ज बकरी की खिंचाई की थी। लेकिन धर्मस्तीकरण की कार्रवाई और इसे लेकर दिए तर्क पर इतिहासकारों और एक्टिविस्ट्स ने सवाल उठाए हैं।

इशा फाउंडेशन योग, पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक कार्य के क्षेत्र में सक्रिय है। इसके मुख्या दायरा ज्ञान वर्ष 2022-23 के अन्त में बन रहे नोएडा इंटरनेशनल एयरपोर्ट के पास आदियोगी शिव की प्रतिमा स्थापित करने की नीति विमानन मंत्रालय ने सैद्धांतिक मंजूरी दे दी है। इसके फार्मेंटेशन वर्हन 242 फीट ऊंची रिव की 242 फीट ऊंची प्रतिमा स्थापित करने की नीति विमानन मंत्रालय से एक वर्षिक अधिकारी ने एचटी को बताया कि संजय वन के अंदर कई धारिक स्ट्रक्चर, जो दिल्ली रिज का एक हिस्सा हैं को घस्त कर दिया गया, जिसमें 12वीं शताब्दी की यह कब्र भी शामिल है। इतिहासकारों और एक्टिविस्ट्स ने 900 साल से मौजूद इस कब्र पर डीवीए द्वारा लिप्त एक्शन पर सवाल उठाए हैं। डीवीए के एक अधिकारी ने कहा, रिज प्रबंधन बोर्ड के अनुसार, रिज क्षेत्र सभी प्रकार के अतिक्रमण से मुक्त होना चाहिए और इसलिए एक समिति का गठन किया गया, जिसने संजय वन के अंदर कई अ

**वजन बढ़ने की वजह बन
सकता है सुस्त
मेटाबॉलिज्म, इन तरीकों से
कर सकते हैं इसे बूस्ट**



दिनभर के कामों के लिए शरीर को ऊर्जा की जरूरत होती है, जो खाने के जरिए मिलती है। इस एनर्जी की मदद से हमारे शरीर के सभी अंग अपने-अपने काम बेहतर तरीके से कर पाते हैं। खाने से मिलने वाली कैलोरी को बर्न करके हमारी बॉडी एनर्जी रिलीज करती है। इस कैमिकल रिएक्शन को मेटाबॉलिज्म कहा जाता है और जिस तेजी से यह प्रक्रिया होती है, उसे मेटाबॉलिक रेट कहा जाता है। मेटाबॉलिक रेट कई फैक्टर्स पर निर्भर करता है, जिसमें ऊर्जा, लिंग, शरीर की बनावट, मेडिकल कर्दिशन और लाइफस्टाइल शामिल हैं। कुछ वजहों से मेटाबॉलिज्म रेट कम हो जाता है, जिस कारण से कैलोरी धीरे बर्न होती हैं और इस कारण से कैलोरी इंटेक ज्यादा होने की वजह से वजन बढ़ने का जोखिम औरौं की तुलना में अधिक रहता है। इसलिए वजन कम करने के आपके सफर में मेटाबॉलिज्म को तेज करना काफी मददगार हो सकता है। हालांकि, इसके साथ और भी कई अन्य बातों का भी ख्याल रखना जरूरी है। मेटाबॉलिज्म पर ऊर्जा और लिंग जैसे फैक्टर्स के प्रभाव को बदला नहीं जा सकता है, लेकिन अपनी लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव कर आप अपने इसे तेज जरूर बना सकते हैं।

कैलोरी की मात्रा ज्यादा कम न करें

कम खाना खाने की वजह से या कम कैलोरी वाले फूट आइट्स के कारण शरीर को एनर्जी कम मिलती है। इसलिए कैलोरी सेव करने के लिए मेटाबॉलिज्म रेट कम हो जाता है। कई बार लोग वजन कम करने के लिए कैलोरी इंटेक को कम कर देते हैं, जिससे मेटाबॉलिक रेट प्रभावित हो सकता है। इसलिए कैलोरी की मात्रा उतनी बरकरार रखें, जितनी आपके शरीर के सामान्य फंक्शन के लिए आवश्यक है। डाइट के चक्र में न पड़कर, हेल्दी और संतुलित आहार को फॉलो करें।

एक सरसाइज करें

सेंटेंट्री लाइफस्टाइल की वजह से मेटार्बॉलिज्म स्तों हो जाता है। इसलिए रोज थोड़ी देर एरोबिक या कोई इंटेंस एक्सरसाइज करने से, मेटार्बॉलिज्म पर काफी सकारात्मक प्रभाव देखने को मिलता है। मसल बिल्ड करने के लिए की गई एक्सरसाइज में ज्यादा एनर्जी लगती है। इस कारण से, मेटार्बॉलिक रेट बढ़ सकता है। एक्सरसाइज करते समय इस बात का स्थान रखें कि आप ज्यादा इंटेंस एक्सरसाइज न करें, जिससे आपके शरीर को किसी तरह का नुकसान पहुंचे।

ग्रीन टी पीएं

ग्रीन टी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें कई प्रकार के एंटी-ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, जो हेल्दी रहने में मदद करते हैं। इसके अलावा, यह बॉर्डी का फैट बर्न करने में भी मदद कर सकता है। इसलिए गोरे ग्रीन टी पीणा मेटाबोलिज्म तेज करने में मदद कर सकता है। हालांकि, ग्रीन टी अधिक मात्रा में न पीएं।

स्ट्रेस मैनेज करें

स्ट्रेस अधिक होने की वजह से स्लीपिंग और इंटिंग पैटर्न में गड़बड़ी हो सकती है। तनाव की स्थिति में शरीर कोर्टिसोल रिलीज करता है, जिस कारण से इंटिंग डिसऑर्डर हो सकता है, जो मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करता है। इसलिए स्ट्रेस मैनेजमेंट के तरीकों पर फोकस करें। इसके लिए योग, मेडिटेशन और जनरलिंग जैसे कई तरीके काम आ सकते हैं।

नींद पूरी करें

नींद की कमी की वजह से अधिक भूख लगती है, क्योंकि भूख के हार्मोन लेटिन और घेरलिन प्रभावित होते हैं। इस कारण से ओवर इटिंग या बिंज इटिंग की समस्या हो सकती है, जो मेटावॉलिज्म को प्रभावित कर सकता है। इसलिए भरपूर मात्रा में नींद लें।

पीडीए और इंडिया का एक होकर लड़ना यूपी में बाजी पलट देगा।

कॉम्प्रेस इन दिनों 1980 से पहले की टेस्ट टीम हो रही है। जहां बैट्समेन तीस-चालीस रन बनाकर भी टीम का महत्वपूर्ण स्तंभ मान जाता था। राहुल में सारे गुण हैं। वह कहते हैं ना हजार खूबी है उनमें लेकिन कमी है इन्हीं! तो राहुल में सख्ती नहीं है। एक पार्टी में आंतरिक उदारवाद का बहुत पुराना असफल सिद्धांत लेकर चल रहे हैं। जिसमें राजीव गांधी से लिकर, सोनिया और राहुल सबका नक्सान किया।

अखिलेश यादव जब यह कहते हैं कि हमारा धर गंगाजल से ध्रुलवायर गया तो केवल यादों में नहीं सभी पिछड़े और दलितों में प्रतिक्रिया होती है। यादव पिछड़ों में सबसे समर्थ जाति लेकिन आर उसे भी अपवित्र समझा जाता है तो बाकी जातियां खुद समझ जाती हैं कि उन्हें क्या समझा जा रहा है! अखिलेश इस लोकसभा चुनाव में नई रणनीति के साथ आ रहे हैं। उनका सारा जोर पीड़ीए पर है। पीड़ीए मतलब। पी यानि पिछड़ा डी यानि दलित और ए मतलब अल्पसंख्यक। अखिलेश इस सामाजिक समीकरण के जरिए यूपी में भाजपा को चुनौती दे रहे हैं। फिलहाल उनके जो तेवर हैं उसने भाजपा को मुश्किल में डाल दिया है। इस तरह का पहला जातीय समीकरण चौधरी चरण सिंह ने बनाया था। अजगर। अहीर जात गुजर और राजपूत। सभी कृषि पर निर्भर रहने वाली सामाजिक रूप से शक्तिशाली जातियां। चरण सिंह की सफलता में इन्हीं जातियों का योगदान महत्वपूर्ण रहा। बाद में इसी तरह लालू यादव ने माई (एमवाई) समीकरण बनाया। मुसलमान-यादव। यह बिहार में बहुत सफल रहा औलू की सफलता का मुख्य कारक रहा। अब यूपी में अखिलेश का नया प्रयोग कितना कामयाब होता है यह सामाजिक समीकरणों के अलावा औलू कई बातों पर निर्भर करेगा। चरण सिंह और लालू यादव के समय धर्म की राजनीति नहीं थी और न ही कोई बड़ा दलित नेता था। आज की तारीख में इन नए फैटकरों का तोड़ अखिलेश कैसे निकालते हैं यह देखना होगा। धर्म की राजनीति का प्रभाव यह है कि 2012 तक जिसमें जीत कर वे मुख्यमंत्री बने थे उनका समुदाय यादव पूरी तरह उनके साथ था। मगर अब उसका एक हिस्सा भाजपा की तरफ झुकाव रखने लगा है। दूसरी दलित मायावती से तो टूटा है। मगर वह भी अर्थिक-सामाजिक आशक्षण जैसे मुद्दों पर कम ध्यान देकर धर्म के नाम पर भाजपा की तरफ झुकाव दिखाता है। अखिलेश के लिए पीड़ीए के पहले दो पी और डी को अपने तरफ खिंचना ही मुख्य चुनौती है। ए तो मतलब अल्पसंख्यक अभी सप के साथ बना हुआ है। और जब सपा कांग्रेस और जयंत चौधरी साथ मिलकर लड़ेंगे जैसा अभी संभावना है तो मुसलमान उन्हीं के साथ रहेगा। मायावती और ओवैसी कोशिश करेंगे मुसलमान बोटों को विभाजित करके भाजपा को मदद पहुंचाने की मगर इन तीनों सपा, कांग्रेस और

A photograph of Akhilesh Yadav, the Chief Minister of Uttar Pradesh. He is wearing a traditional red turban and a white kurta-pajama over a black vest. He is captured in the middle of a speech, with his right hand raised and fingers pointing upwards, suggesting he is making a key point or addressing an audience. The background is dark and out of focus.

रालोद के साथ लड़ने से मुसलमान का बसपा या ओवैसी के साथ जाना मुश्किल हो जाएगा। लेकिन इसके लिए सपा और कांग्रेस दोनों को यह ध्यान रखना होगा कि मिल कर लड़ें। अभी भारत जोड़े यात्रा के लिए अखिलेश ने कहा कि हमें निमंत्रण नहीं मिलता है। जबाब में जयराम रमेश ने कहा कि यूपी का रूट फाइनल हो रहा है और उसके बाद उसे इंडिया गठबंधन के घटक दलों के साथ साझा किया जाएगा। उनका यात्रा में भाग लेना इंडिया गठबंधन को और मजबूत करेगा। यात्रा के 16 फरवरी को यूपी में आने की संभावना है। अभी तक के प्रोग्राम के अनुसार करीब 11 दिन यात्रा यूपी में रहेगी। जयराम ने रूट फाइनल होने की बात कही है। उसमें क्या परिवर्तन होगा पता नहीं। मगर पुराने कार्यक्रम के अनुसार यूपी के सारे मुख्य इलाकों को यात्रा छूते वाले थे। बनारस, प्रयागराज, अमेरी, रायबरेली, लखनऊ, मुरादाबाद, रामपुर अलीगढ़, आगरा करीब 20 जिलों से यात्रा गुजेरेंगी। अभी तक का प्रोग्राम 14 फरवरी को यात्रा का यूपी में आने का था। मगर अब जयराम के मुताबिक वह संभावित रूप से 16 को दोपहर बाद प्रवेश करेगी। यात्रा का यह सबसे महत्वपूर्ण रस्ता है। इसी पर इंडिया गठबंधन की मजबूती तय होगी। और गठबंधन की एकता और मजबूती से ही यूपी में बीजेपी को चुनौती दी जा सकेगी।

उपाय किया है। अपनी सबसे करिश्माई नेता मानी जाने वाली प्रियंका गांधी को कांग्रेस ने वहाँ की जिम्मेदारी दी थी। मगर पिछले 35 साल से कांग्रेस वहाँ इतनी कमज़ोर हो गई है कि प्रियंका की मेहनत और करिश्मा भी कुछ नहीं कर पाया। 1989 तक नारायण दत्त तिवारी वहाँ कांग्रेस के आखिरी मुख्यमंत्री थे। उसके बाद सपा बसपा भाजपा का ही नंबर आता रहा। कांग्रेस को तो केवल इतिहास ही बताया जाता रहा क्या कमी है? यह कांग्रेस कभी हूँड़ ही नहीं पाई या यह भी कहा जा सकता है कि कांग्रेस ने कभी कोशिश ही नहीं की। आप कांग्रेस के किसी बड़े नेता से पूछिए यूपी छोड़िए 2014, 2019 लोकसभा के इतने खराब प्रदर्शन का कारण! हर एक के पास अलग-अलग जवाब होगा और उनमें से एक भी सटीक नहीं। अभी मध्य प्रदेश, राजस्थान, छत्तीसगढ़ की हार का कारण। कोई संतोषजनक जवाब नहीं मिलेगा। उससे पहले अभी गुजरात में इतनी बुरी हार, जबकि उससे पिछले 2017 के विधानसभा चुनाव में कांग्रेस ने भाजपा को सौ से नीचे रोक दिया था, का कारण? पंजाब, उत्तराखण्ड की हार जिसकी कोई संभावना नहीं थी। कांग्रेस क्या दार्शनिक या आध्यात्मिक मद्दा में राजनीति करने लगी है! जो मिल जाए वह भाग्य या राहुल की मेहनत। जो 2004 में सोनिया गांधी के आने के पहले की थी। जो हार मिले तो सम्भाव से स्वीकारना। हार-जीत तो होती रहती है। यह वह भाव है जो भारतीय क्रिकेट टीम में 1983 से पहले तक था। टेस्ट ड्रा करवाने को भी भारतीय क्रिकेट प्रेमी जीत मान लेते थे मगर उस वर्ल्ड कप में कपिल देव और उसके बाद महेन्द्र सिंह धोनी को जीत के लिए दम लगाया।

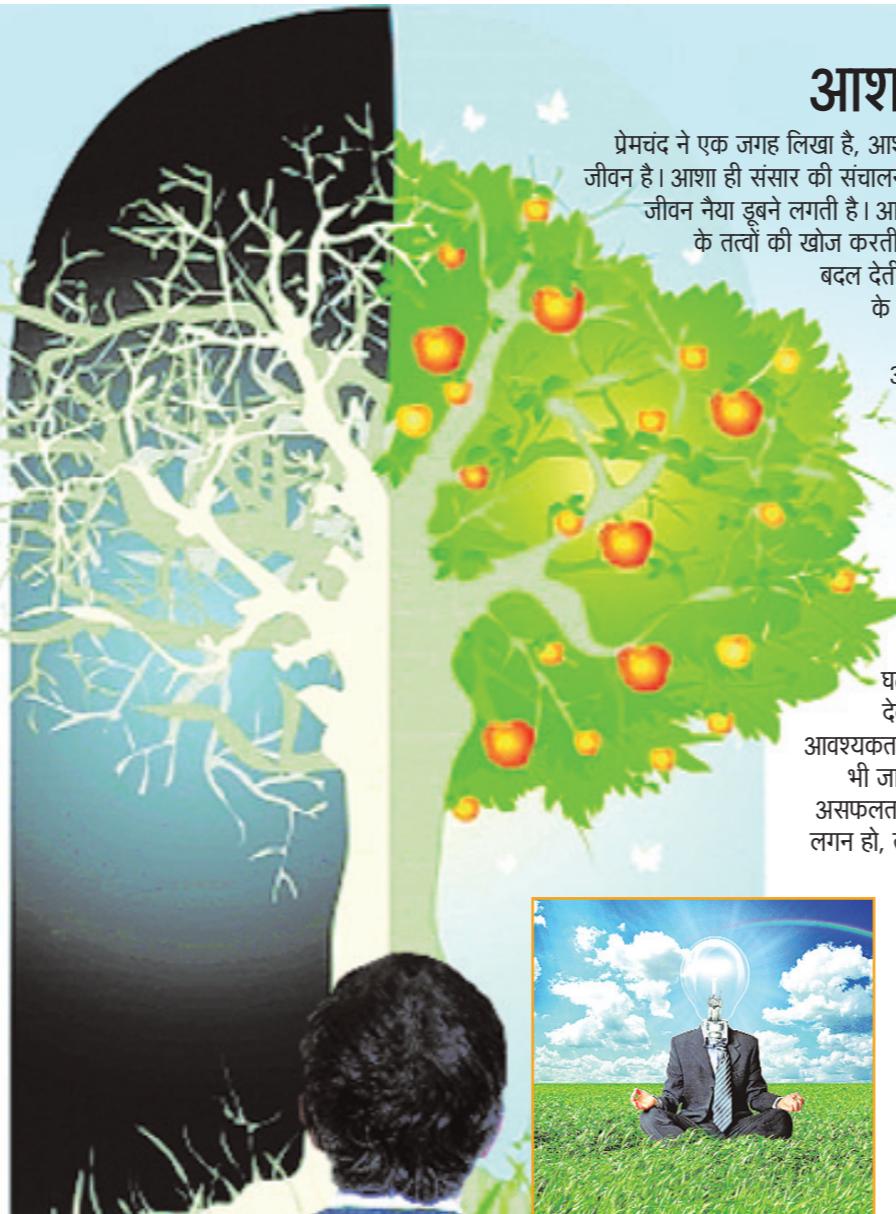
फिर इत्तहास गवाह है कि भारतीय क्रिकेट का रूप ही बदल गया। क्रिएस इन दिनों 1980 से पहले की टेस्ट टीम हो रही है। जहां बैट्समेन तीस-चालीस रन बनाकर भी टीम का महत्वपूर्ण संभं माना जाता था। राहुल में सारे गुण हैं। वह कहते हैं ना हजार खूबी ही उनमें लेकिन कमी है इतनी... ! तो राहुल में सख्ती नहीं है। एक पार्टी में आंतरिक उदाखाद का बहुत पुराना असफल सिद्धांत लेकर चल रहे हैं। जिसने राजीव गंधी से लेकर, सोनिया और राहुल सबका नुकसान किया। दूसरे कोई ऐसा राजनीतिक आदमी उनके पास नहीं है जो चीजों को बिगड़ने न दे और बिगड़ जाएं तो बनाए, संभालो। उदाहरण बहुत हैं। मगर क्रिएस में कोई सुनने को तैयार नहीं है। फिलहाल बस इतना ही कि यूपी को राहुल को खुद देखना चाहिए और गठबंधन को संभाल कर रखना चाहिए। अखिलेश वर्षिलेश ने मन में बदला लेने की भावना नहीं आने दी और 11 सीटें क्रिएस के लिए छोड़ने को तैयार हो गए हैं जिनमें दो-तीन की और बढ़ातरी की भी संभावना है।

विविधा

एडिसन की प्रयोगशाला एक अग्निकांड में परी तरह से जल कर ध्वस्त हो गई। उनके जीवन भर की शोध सामग्री और बहुमूल्य उपकरण सब खाक हो गए। आर्थिक क्षति भी बहुत हुई। यदि कोई सामान्य व्यक्ति हात तो उस हावसे से आसानी से उबर नहीं पाता, किंतु एडिसन ने कहा, इसमें हमारी भूले भी जल कर नष्ट हो गई है। हमें इंचर का कृतज्ञ होना चाहिए, अब हम नए सिरे से जीवन का शुरू कर सकते हैं। इन सब के बीच व्यक्ति की जीवन यात्रा उत्तान की दिशा में बढ़ रही है या पवन की दिशा में, इसमें उस व्यक्ति के दृष्टिकोण की भूमिका सबसे बड़ी होती है।

भाग्य को न कोसें

हम में से अधिकांश लोग ऐसी स्थिति में अपने दुःख-दद एवं दुर्घाट्य के लिए भाग्य को कोसते हैं या फिर दूसरों को दोषी मानते हैं। और नहीं तो भगवान पर ही गुस्सा निकालने लगते हैं। एडिसन ने भगवान को कोसने की बजाय उसका धन्यवाद किया। जैसे ही हमारा जीवन के प्रति दृष्टिकोण बदलने लगता है, तो स्थिति पलटने लगती है। आशा मनुष्य की सबसे बड़ी संदेश है।



आशावादी बनिए

हिम्मत न हारें

यदि हम छोटी-छोटी असफलताओं और रुकावटों से हिम्मत हार बैठते हैं और नकारात्मक भावों को जीवन में हावी होने देते हैं, तो यात्रा का हर कदम दूधर एवं कष्टप्रद बन जाता है। जीवन एक दुःखद घटना एवं दुर्भाग्यपूर्ण मजाक लगता है। हमारी ऊर्जा कुंठित होने लगती है।



आशा उत्साह की जननी

प्रेमघंड ने एक जगह लिया है, आशा उत्साह की जननी है। उसमें तेज है, बल है, जीवन है। आशा ही संसार की सचालन शक्ति है। यदि व्यक्ति आशा खो बैठता है तो जीवन नेया डूबने लगता है। आशा धोर अभाव और सकट के बीच भी निर्माण के तरीके की खोज करती है। वह आधारित अभियाप को भी बदलने में बदल देती है। ठीक इसके उल्लंघन, निराशावादी दृष्टिकोण के कारण हम अनुकूल अवसरों में भी प्रतिकूलता देखने लगते हैं। एडिसन आशावादी था, उसने अनुकूल अवसर खोजकर अपने जीवन को नए सिर से शुरू कर लिया।

विफलता से मिलती है निराशा

इसलिए यदि घटनाएं हमारे अनुरूप नहीं घटतीं और हमें विफलता एवं निराशा का संदेश देती हैं, तो भी विमत हासने एवं दत्ताश होने की आवश्यकता नहीं। याहे संघर्ष पथ पर हम गिर जाएं, पिट भी जाएं, तो भी यह नहीं भलना चाहिए कि कोई भी असफलता अतिम नहीं होती। यदि लक्ष्य के प्रति मन में लगता है, तो विफलता भी गिर कर पिर से उठकर खड़े होने और दुमुने उत्साह के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

सफलताओं से सीखें

आशावादी व्यक्ति व्यावहारिक रुख अपनाते हुए अपने जीवन की छोटी - छोटी सफलताओं से क्रमशः आगे बढ़ता है। अपनी कार्यकुशलता और इच्छावित की क्रमशः विकसित करता जाता है। यह पद्धति रचनात्मकता का स्रोत बनकर उसे लगातार आगे बढ़ाती रहती है। निराशावादी व्यक्ति जहाँ एक दरवाजा बंद देखते ही अपना प्रयास छोड़ देता है, वहाँ आशावादी व्यक्ति दूसरे खुले दरवाजों की तलाश में जुट जाता है। निराशावादी जहाँ सतत हारता है, वहाँ आशावादी अपनी तात्कालिक विफलताओं के बावजूद एक विजेता बन कर उभरता है। वास्तव में जब तक हम अपने जीवन के अंत एवं सुख की खोज के लिए बाहरी दस्तुओं, व्यक्तियों एवं परिस्थितियों पर निर्भर रहते हैं, तब तक निराशा का भाव भी बार-बार आता है। और जब ट्रॉट अपने अंदर के मूल स्रोत की ओर मुड़ने लगती है, तो निराशा का कुहासा आ जाता है।

परमात्मा का वरदान

यहीं पर हमें परमात्मा की कृपा एवं वरदान की भाव भरी अनुभूति होती है। अपने ईमानदार प्रयास के साथ प्रभु प्रेम एवं उसके अचूक न्याय विधान के प्रति आस्था को धारण कर हम अनायास ही आस्तिकता एवं धार्मिकता के पथ पर बढ़ जाते हैं। वही हमें जीवन की सार्थकता के बोध की ओर ले चलती है।

बुद्धि नहीं हृदय की सुनिए

हृदय से कभी भूल नहीं हुई है। हृदय ऐसे ही है, जैसे तुमने दिशासूचक-यंत्र, जो सदा बाताता रहता है पूरब की ओर, सुरज उपरे की ओर। हृदय सदा परमात्मा की तरफ इश्वरा करता है, मार तुम हृदय नहीं बुद्धि की सुनते ही और बुद्धि को सुनते के कारण अवसर भ्राति में पड़ते ही। सच यह है कि जब तक बुद्धि की सुनत रहोगे, तब तक गुरु नहीं मिलेगा। जो मिलेंगे वे गुरु के धोखे होंगे। गुरु के धोखे बुद्धि को राजा कर लें, व्याकुं गुरु के धोखे का मतलब होता है—जो तुम्हें राजी करने का ही बैठा है। तुम जैसा बैठा हो, वैसा सदा कर बैठा है। सद्गुरु कभी भी तुम्हारी अधिलालाइअं, आकांक्षाओं, अपेक्षाओं के अनुकूल नहीं होता, हो ही नहीं सकता। नहीं तो जीसस को लोग सुली चाहते हैं, बुद्ध का पत्थर मारते? महावीर को गांव से खेदें कर निकालते? सुकरात को जर लिलते? यह मत सोचना कि वे सब लोग पागल हैं। वे तुम्हारे ही जैसे लोग थे, तुम ही थे—जिन्होंने जीसस

ज्यों ही कोई विज्ञान पूर्ण

एकता तक पहुंच जाएगा, त्यों ही उसकी प्रगति लक जाएगी। व्याकुं तब वह अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेगा। उदाहरणार्थ इसका बार उस मूल तत्त्व का पता लगा ले जिससे और सब द्रव्य बन सकते हैं तो फिर वह और आगे नहीं बढ़ेगा।

प्रकृति का दास नहीं मनुष्य

भौतिकी जब उस एक मूल शक्ति का पता लेंगी, अन्य शक्तियां जिसकी अधिव्यक्ति हैं तब वह वही रुक जाएगी। वैसे ही धर्मशास्त्र भी उस समय पूर्णता को प्राप्त कर लेगा जो इस पुस्तकों में एकमात्र जीवन है, जो इस परिवर्तनशील जीवन का शाश्वत आधार है, जो एकमात्र परमतमा है, अन्य सब अत्याधिक जिसकी प्रतीयामान अधिव्यक्ति हैं। इस प्रकार अनेकता और दैत में हीते हुए इस परम अद्वितीय प्राप्ति होती है। वही समस्त विज्ञानों का चरम लक्ष्य है।

धर्म का प्रारंभ

धर्म का प्रारंभ कैसे हुआ और वह क्रमशः विकास द्वारा आया है? यदि इसके बाद विवार के विकास पर विराम विहृत लगा देना सम्भव है? मनुष्य मननशील प्राणी है। उपका मरिलक अत्र सभी प्राणियों की अपेक्षा अधिक उत्तर है और यह मरिलक ही उसकी सबसे बड़ी शक्ति है। जबकि दूसरे प्राणियों ने आत्मरासा की सहज प्रृष्ठि से अपने आप को प्रकृति के अनुरूप दाला है और निरन्तर दालता जा रहा है। मनुष्य प्रकृति का दास नहीं विजेता है। उसने अपनी विवार-शक्ति द्वारा आग, पानी, दिजिने का प्रयोग करके, शस्त्र-यंत्र का आविकार करके और प्रकृति के नियमों की खोज लाकर अपनी इस विजय का सम्भव बनाया। प्रकृति के बदल में वह स्वयं भी बदलता। अपने इस संघर्ष में ही वह पशु से मनुष्य, देखाने से इसान बना।

दैविक शक्ति का हाथ

मतलब है कि उसके नियमण में किसी दैविक शक्ति का हाथ नहीं, बल्कि आपने इस संघर्ष के दोरान दूब, दालन तथा इंशर अतिरिक्त दैविक शक्तियों से नियमण स्वयं उसने किया। सभी विवार शक्तिकारों ने उपरांत हुए मनुष्य ने उन्हें बूझार की ओर परखा। उनके असार तत्त्व को तत्त्वत्व की भौतिक शक्ति में परिणत किया तथा विजय का सम्भव बनाया।

को सूली दी, सुकरात को जहर पिलाया, बुद्ध को पत्थर मार, महावीर के कानों में सीखे ढोक दियो है तो तुम से जरा भी भिन्न न थे। ऐसा नहीं है कि गुरुओं की पूजा उन नहीं हो रही थी। जब बुद्ध को लोग पथराया रहा रहा थे, तब भी परिवर्तन, पुजारी, पौणापंथी पूजे जा रहे थे। जब जीसस को लोग सुली पर चढ़ा रहे थे, तब भी धर्मगुरु का सम्मान किया जा रहा था। तुम्हारी बुद्धि जिससे राजी हो जाती है, वह अक्सर धोखा होता है। उपका पीछे कारण है, व्याकुं वह धोखे की पूरी तरियां आरंभ करता है। वह गुरु नहीं, गहरे अंथ में सिर्फ़ राजनेता है। उपका लोग जाना चाहता है, वहाँ जाना चाहता है, उसे ही राजी होना चाहता है। उपका अंथ जाना चाहता है, उपका लोग जाना चाहता है। लोग परिवर्तन जाने लोग होते हैं, तो वह कहता है पूरब जाना है। लोग धर्मगुरु का लोग होते हैं, तो वह कहता है धर्मगुरु का लोग है। लोग धर्मगुरु का लोग होते हैं, तो वह कहता है धर्मगुरु का लोग है। सद्गुरु तुम्हारे द्विसाव से नहीं चल सकता, परमात्मा के हिसाब से चलता है। उपके साथ तो जिसे राजी होना होता है, उसे ही राजी होना पड़ता है। वह तुम से राजी नहीं होता है। समझ लेना, जो तुमसे जीती है, वह मुम्हें बदल नहीं पाएगा।

मन का विवार

तो जब मन में विवार और मंत्र दोनों चल रहे हैं, आपका मन और चेतन्य मन्त्रों से भरा होना चाहिए। तब मन चित्ताओं से मुक्त हो जाता है व्याकुं एक मंत्र में शक्ति के साथ-साथ एक खास संदर्भ भी होता है। जब उसका उत्तराण लिया जाता है, तो वह ऊर्जा में बदल जाता है और अपेक्षित वैतन्य को देता है। जैसे-जैसे चेतन्य में यह ऊर्जा बढ़ती है, हम स्वयं के और करीब आ जाते हैं और हमारी रह चीज़ में-जैसे कि हमारा धर्म, मन में शरीर और वातावरण के नियमणों का फैलती चली जाती है।



कई बार ऐसा होता है कि ध्यान में जाने और म

उम्र की सेचुरी

लम्बे और स्वस्थ जीवन के नुस्खे

चलते हैं

यदि आप सासाह में तीन बार आधे घंटे की तेज सेर करना प्रोत्साह कर दें, तो आप अपनी आयु की लाभगम दस वर्ष बढ़ा सकते हैं। जेरेक्स जॉसेंस एक शोध में 220 रिटायर होने वाले मुरुणों को दो समर्हों में बढ़त दिया। एक समर्ह कोड व्यायाम नहीं करता था। दूसरे समर्ह को आधा धंडा तेज सेर करता था। एक वर्ष पश्चात दूसरे समर्ह में एरोबिक शक्ति में 12 प्रतिशत और कुल्हों की मजबूती और लचक में 10 प्रतिशत सुधार पाया गया।

बजन उत्तर

शोधकर्ताओं ने यह भी पाया कि एरोबिक व्यायाम जैसे जागिंग और हूड्य और फैटडॉ के कई व्यायाम बहुत लाभदायक हैं।

अमरिका और डेनमार्क में हुए अन्य शोधों में पाया गया कि बजन उठाने से सामर्पणशियों और हृदीयों में क्षण को न के बल रोका। जा सकता है, बल्कि सुधार भी किया जा सकता है। 50 से 60 वर्ष की उम्रनिवास महिलाओं ने सासाह में दो बार बजन उत्तर, तो उनकी हृदीयों के घनत्व में 30 वर्ष की महिलाओं जैसी वृद्धि हो गई।

सिगरेट छोड़ें

यदि आप 30 वर्ष की आयु तक सिगरेट पीना बंद कर देते हैं, तो आपके आयुर्वद पर इसका कोई दृष्टिभव नहीं डॉग्डा। यदि आपको धूम्रपान के कारण भी आयुर्वद नहीं चुकी है, तो धूम्रपान छोड़ निवाज कार्यक्रम सहित से आपको हालत में सुधार होगा। जिन्हें दिल का दौरा पड़ चुका है यदि वे धूम्रपान छोड़ दें तो उन्हें दोबारा दिल का दौरा पड़ने का खतरा तीस प्रतिशत कम हो जाता है।

पूरा पोषण लें

- पोषण विशेषज्ञ के अनुसार भोजन में ये चीजें होनी जरूरी हैं।
- पैंच बाली हरी सब्जियाँ जैसे पालक (इसमें कैल्शियम, लौह, तत्व, फॉलेट और वीट केरोटिन होता है)।
- शरकरकं (इसमें फॉलेट, बीटा केरोटिन, विटामिन ए, सी और रेशा होता है)।
- जामुन, फलास, आलू बुखार आदि (इनमें विटामिन सी, लौह तत्व और रेशा होता है)।
- बींस (इसमें लौह तत्व, रेशे वाला प्रोटीन होता है)।
- अनाज (इनमें विटामिन बी समूह के विटामिन, विटामिन ई, सेलेनियम और जिंक होता है)।
- नटस् (एक अमरिकी शोध के अनुसार सासाह में 5 से



चालक है। अमरिका में हुए शोध के अनुसार 7 घंटे की नींद लेना सर्वोत्तम है।

दिमाग तेज करें

उम्रभरे पाप भी ऐसे कार्य करते हैं जिससे आपका मानसिक व्यायाम होता रहे। कोई विदेशी भाषा सीखने, कठिन पुस्तकें पढ़ने, जिज खेलने या सामाजिक गतिविधियों में भाग लेते रहने से आप अपने दिमाग को आयु बढ़ने के दुरुपयोग से बचा सकते हैं।

मर्दी जाएं

लोगभरा एक हजार शोधों में यह पाया गया है कि जो लोग नियमित रूप से मर्दी, मस्तिश्व या चर्च जाते हैं, वे अधिक स्वस्थ और दीघायु होते हैं। एक शोध के अनुसार ऐसे लोगों की आयु लगभग 7 वर्ष बढ़ जाती है।

दूसरों की सहायता करें

कुछ शोधों में यह भी पाया गया है कि जो लोग समाज सेवा में व्यस्त रहते हैं वे अपनी वृद्धावस्था में अधिक सहुआते हैं। इस रिपोर्ट में कहा गया है कि जो लोग चतुर्विंशीकारी के बाद व्यायाम करते हैं तो उनका एकदम भिन्न होता है। ये बच्चे खिलौने को आम बच्चों की तुलना में अधिक धुमाते हैं। इस रिपोर्ट में कहा गया है कि जब उनका नन्हा-मुन्ह खेले तो वे उसे गौर से देखें। इससे व्यस्त होते हैं आरपिक अवस्था में ही इस बीमारी का पता चल सकेगा।

लोगों से मिलते रहें

अमरिकी शोधों जैसे थायम ग्लास ने 65 वर्ष और उससे अधिक के लोगों का अध्ययन कर पाया कि जो लोग सामाजिक दृष्टि से सक्रिय रहते हैं तो उनका कोलेस्ट्रोल और उच्च रक्तचाप कम हो जाता है।

जाग और रेशा होता है।

'इसे तो छोड़ सकती भले पति छोड़ दे', नई दुल्हन की दो टूक से ससुराल में मचा हड़कंप

आगरा. (एजेंसी) पुलिस के पास कई बार अजीबो गरीब मामले पहुंचते हैं। ऐसा ही एक मामला आगरा पुलिस के पास पहुंचा जहां आठ महीने घरले हुए शादी सिर्फ़ इस वजह से दोबार पली है कि पत्नी नवाहू से मंजन की अपनी आदत छोड़ने की तैयार नहीं है। पुलिस ने समझ-बूझकर मामला हल करने की कोशिश की लेकिन पर्ति-पत्नी दोनों में से कोई राजी नहीं हुआ। अंत में यह केस परिवर्प परार्श केंद्र में पहुंचा। पति का कहना है कि पांच ताबू का मंजन होता है। एक-दो बार नहीं है। उसने रोका तो पत्नी मायके चली रही। जब कपी दिन नहीं लौटी तो पति ने उसे वापस बुलाने की कोशिश की। पिलाहल परिवर्प परार्श केंद्र में समझौते के प्रयास किए जा रहे हैं। आपको के मंटपों के रहने वाले युवक की शादी आठ महीने पहले हुई थी। सुसाल फतेहपुर सीकरी में है। पत्नी दो माह से मायके में रह रही है। युवक ने पुलिस को बताया कि पत्नी घर आई तो पता चला कि उसे मंजन करने की लात है। मंजन में ताबू कू है। पत्नी दिनभर मंजन करते ही दखिली है। उसे बुरा लगता है।

उसने पत्नी को टोक दिया तो बवाल हो गया। वह मायके चली गई। परिवर्प परार्श केंद्र में सुनवाई हुई। पत्नी ने कहा कि वह मंजन नहीं छोड़ सकती। पति को साथ नहीं रहना है तो उसे छोड़ सकता है। काउंसलर ने पति-पत्नी को तीसरी तारीख दी है।

शादी पंजीकरण अनिवार्य से लेकर संपत्ति में महिलाओं को बराबरी, गोवा से वयों बेहतर उत्तराखण्ड UCC?

देहरादून. (एजेंसी) सीएम पुष्ट विंह धार्मी सरकार ने यूपीसी का ड्राफ्ट तैयार करने के लिए सुप्रीम कोर्ट की पूर्व जस्तिस रंजना प्रकाश देसाई की अध्यक्षता में जै पांच सदस्यीय कमेटी बनाई थी, उसने पहले गोवा के यूपीसी का गहरा अध्ययन किया।

इसके सभी विधिक पहलुओं के आकलन के बाद ही समिति ने उत्तराखण्ड को लेकर यूपीसी के लिए बनाई अपनी रिपोर्ट में सिफारिशें कीं। चूंकि, गोवा का कानून बहुत पुराना है और तब से अब तक समाज में कई अहम बदलाव आए हैं।

ऐसे में उत्तराखण्ड के लिए यूपीसी की रिपोर्ट तैयार करने वाली कमेटी ने इसे सशक्त और बेहतर बनाया है। जिनको केंद्री सदस्यों ने इसकी पुष्टि की है। मालूम हो कि गोवा में पुरातात्त्वियों ने 1867 में यूपीसी लागू किया था। गोवा के भारत में विलय के बावजूद, यह कानून अब भी वहां लागू है।

पिछले दिनों राष्ट्रपति द्वारा पीरु ने गोवा का दैरा किया था। उहोंने भी यूपीसी की प्रशंसा की थी। ऐसे में स्वभाविक है कि धार्मी सरकार का प्रस्तावित यूपीसी उत्तराखण्ड में लागू होने के बाद, देश के अन्य राज्यों के लिए नज़र बन सकता है। यूपीसी का ड्राफ्ट मंगलवार को सदन में विधेयक के रूप में पेश किया जाएगा।

MP लोक सेवा आयोग के खिलाफ सड़कों पर उतरे छात्र, कड़कड़ाती ठंड में रातभर वयों किया प्रदर्शन

एमपीपीएससी के अधिकारी पंचभाई ने दावा किया है कि प्री परीक्षा में चुने गए कई उमीदवारों ने एमपीपीएससी से गुरुव्य परीक्षा तय कार्यक्रम के अनुसार आयोजित करने का अनुरोध किया है।

इंदौर(एजेंसी) मध्य प्रदेश लोक सेवा आयोग की मनमानी प्रदर्शनकारियों ने MPPSC मुख्यालय के सामने सड़क पर के खिलाफ यहां के छात्र सड़कों पर अपना बिस्तर बिछा लिया रात भर भक्ति गीत गाते गए। विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व कर रहे आकाश पाठक ने कहा, राज्य सेवा परीक्षा 2023 (एमपीपीएससी द्वारा आयोजित) के प्री परीक्षा का परिणाम समय ही दिया गया है। अब इसी बात से नाराज है। परीक्षा को तैयारी के लिए अधिक समय मुच्य परीक्षा 11 देने की मांग करते हुए एमपीपीएससी ने हमें मुच्य परीक्षा 16 मार्च तक होनी है। एमपीपीएससी ने कम समय दिया है।

उन्होंने कहा कि प्री परीक्षा में चुने गए उमीदवारों को मुच्य परीक्षा की तैयारी के लिए काफी कम समय दिया है।



जाना चाहिए। उहोंने कहा, जब तक अधिकारी उनकी मांग नहीं मान लेते तब तक आंदोलन

जारी रहेगा। वहीं एमपीपीएससी के विशेष कर्तव्य अधिकारी (ओएसटी) रवींद्र पंचभाई ने कहा कि प्रदर्शनकारियों की मांगों को विचार के लिए आयोग के समक्ष रखा जायगा।

पंचभाई ने दावा किया है कि प्री परीक्षा में चुने गए कई उमीदवारों ने एमपीपीएससी से मुच्य परीक्षा के बाबत कार्यक्रम के अनुसार आयोजित करने का अनुरोध किया है ताकि इसका परिणाम समय पर घोषित किया जा सके। अधिकारियों के अनुसार, 18 जनवरी को घोषित परिणाम में, लगभग 2 लाख उमीदवारों में से 5,589 उमीदवारों को मुच्य परीक्षा के लिए चुना गया था।

छत्तीसगढ़ में आसनान साफ होते ही लोगों को सताने लगी गर्मी, रायपुर समेत इन जिलों में बदला मौसम



रायपुर. (एजेंसी) छत्तीसगढ़ में मौसम साफ हो गया है। इसके साथ ही तापमान में गर्मी देखने को मिल रही है। यही वजह है कि प्रदेश की राजधानी रायपुर समेत कई जिलों में तापमान तेजी से बढ़ने लगा है। प्रदेश के 8 जिले ऐसे भी हैं जहां तापमान 32 डिग्री से ज्यादा है। इसके साथ ही मौसम विभाग की माने तो आज मौसम साफ होने के कारण गर्मी मौसम रहने का सामान्य होना है। इसके साथ ही देर शाम में हल्की ठंड हवाएँ चल सकती हैं।

छत्तीसगढ़ में लगातार मौसम कर्कट बदल रहा है। प्रदेश में लगातार बदलते दिनों के बाद ठंड का पारा नीचे जा सकता है। वहीं बिलासपुर, रायपुर, और बस्तर सभाग में तापमान समात्य बना रह सकता है। सोमवार को अगर मौसम की बात करें तो प्रदेश का नारायणपुर सबसे ठंडा रहा है यहां तापमान 11.7 डिग्री डर्ज किया गया है। वहीं प्रदेश के राजनांदगांव के डोंगरांग में तापमान सबसे गर्म रहा है। यहां सबसे गर्मी ज्यादा है। वर्तमान मौसम की बात करें तो रायपुर में अब लोगों को गर्मी का गाड़ियां मैंके पर भेजे गए हैं। प्रशासन के एहसास तापमान 100 से ज्यादा घरों में आग लगने के कारण को खाली करा लिया है। फैक्ट्री में आग लगने के लिए रखाना कर दिया गया है। फिलाहल आग लगने के लिए रखाना कर रहा है जो अब हरदा जिले के बैरागढ़ इलाके में 60 से अधिक घरों में फैल गई है। प्रशासन ने एहसास तापमान 100 से ज्यादा घरों में आग लगने के कारण लगातार धमाका हो रहे हैं। फैक्ट्री में आग लगने की और घरों में एसी के बनाने लगे हैं। रायपुर के डिग्री ज्यादा है। वहीं गर्मी की बात करने तो आग लगने तो यहां का अधिकतम तापमान 33 डिग्री ज्यादा है। वहीं रात के दरमियां महसूस होने वाली ठंडे से भी असर पड़ा है। रात में पारा 17.8 डिग्री रहा जो फैलती जा रही है।

प्रदेश में मौसम विभाग की माने तो राजधानी रायपुर में अधिकतम तापमान 33 डिग्री तो न्यूनतम तापमान 17 डिग्री दर्ज किया गया है। बिलासपुर में अधिकतम तापमान 32 डिग्री और न्यूनतम 16.2 डिग्री, दुर्ग में अधिकतम तापमान 32.2 डिग्री और न्यूनतम 14.8 डिग्री, सरगुजा संघार में अधिकतम तापमान 29.8 डिग्री और न्यूनतम 13.9 डिग्री और जगदलपुर का अधिकतम तापमान 32 डिग्री और न्यूनतम 16.3 डिग्री दर्ज किया गया है।

फोन में अलील वीडियो देख सगे भाई ने किया नाबालिग बहन का देप, गला दबाकर की हत्या



कासगंज.(एजेंसी) कासगंज के पटियाली थाना क्षेत्र के एक गांव में घर में मृत गिरोंके के मामले का पुलिस ने खुलासा किया है। पुलिस ने मामले में आरोपी सभी भाई को ही गिरफतार किया है। पृथग्नाथ में आरोपी ने बहन के साथ ठुकर्म करने और बाद में उसकी गला दबाकर हत्या की है। पुलिस ने आरोपी से बाहर रखा गया है। जिसके बाद ठंडे अंडे भाई को देखने के लिए गिरफतार की गयी है।

पिटाई में घायल भाजा नेता के बेटे ने 9 दिन बाद दो दिन दर्ज किया गया है। वहीं बिलासपुर में अधिकतम तापमान 33.3 डिग्री दर्ज किया गया है। वहां सबसे ज्यादा अधिकतम तापमान 33 डिग्री से ज्यादा है। वहां रात के दरमियां महसूस होने वाली ठंडे से भी असर पड़ा है। रात में पारा 17.8 डिग्री रहा जो फैलती जा रही है।

प्रदेश में मौसम विभाग की माने तो राजधानी रायपुर में अधिकतम तापमान 33 डिग्री तो न्यूनतम तापमान 17 डिग्री दर्ज किया गया है। बिलासपुर में अधिकतम तापमान 32 डिग्री और न्यूनतम 16.2 डिग्री, दुर्ग में अधिकतम तापमान 32.2 डिग्री और न्यूनतम 14.8 डिग्री, सरगुजा संघार में अधिकतम तापमान 29.8 डिग्री और न्यूनतम 13.9 डिग्री और जगदलपुर का अधिकतम तापमान 32 डिग्री और न्यूनतम 16.3 डिग्री दर्ज किया गया है।

पुलिस ने मामले में कार्रवाई करते हुए धैर्यक रात देकर घर में बिस्तर पर घर में अकेले होने और मौबाहूल पर अश्लील वीडियो भी घर में बिस्तर पर घर में अकेले होने और मौबाहूल पर अश्लील वीडियो को देखने के लिए बाद बहन के साथ दुराचार कर लगा दबाकर हत्या की है। गिरफतार करने की विवादित वायरों को देखने के लिए बाद बहन का रेप किया गया है। बताया जा रहा है कि उसके भाई की बात करने के बाद बहन को देखने के लिए बाद बहन के साथ दुराचार करने की विवादित वायरों को देखने के लिए बाद बहन का रेप किया गया है। बताया जा रहा है क



प्राथमिकता के आधार पर तैयार करें अपनी कार्य-सूची पर पुनर्विचार कीजिए। जो चीजें बेकार एवं महत्वहीन हैं, उन्हें बाहर कर दीजिए। आप जो भी कर सकती हैं, या करना चाहती हैं, उन तमाम चीजों को एक ही दिन में करने का प्रयास न करें। सबसे जल्दी चीज पर नजर रखें एवं प्राथमिकता के आधार पर उन्हें करें। व्यक्तिगत इटेंट बनाएं, ताकि काम एवं जीवन में सहजता आए।

एक समय में एक ही काम

अपना समय केवल उन्हीं चीजों पर खर्च करें, जो आपके लिए महत्वपूर्ण हों। दो या उससे अधिक काम एक साथ करने से तोका करें, तब भी जब चीजें आसान लगती हों या लगती हों कि आप कर लोंगी। जब आप एक साथ काम एक ही बार में करती हैं तो आपका ध्यान बंद जाता है। आप एकाग्रता खो देती हैं, जो कि बेहतर प्रदर्शन के लिए जरूरी है।

कुछ उदाहरण

यदि आप एक साथ खाती एवं पढ़ती हैं तो आपका कुछ ध्यान पढ़ने पर और कुछ खाने पर होता है। आप कोई भी चीज ढांचा से नहीं कर पाते हैं। जब आप एक ट्रैलरी हैं तो ठहरें, जब आप बैटरी हैं तो बैटें, भार्टके हैं तो आपका ध्यान बंद जाता है। यदि आप यात्री हैं तो चालक को गाड़ी चलाने दें न

पांच गुण होना महत्वपूर्ण

किसी भी चीज़ी या पुरुष में पांच गुण होना चाहिए। वे हैं—शिक्षाचार, उदारता, लग्न, सकल्प एवं दया भाव। शिक्षाचार से आप बेंजिंगी को अनदेखा कर सकती हैं, उदारता से सबको जीत



इन मेकअप प्रोडक्ट्स से रहें दूर

टेलकम पाउडर

टेलकम पाउडर सामान्य तौर पर आपमें से कई लोगों के जीवन का एक अहम हिस्सा होता है। भले ही आप इसे सुरक्षित मानते हों, लेकिन इसमें मौजूद सिलेंट्स सामक तर आपको एलजी, फेफड़ों में ड्रैफ्टशन या फिर कैसर जैसी गंभीर बीमारी का शिकार बना सकता है।

ब्लीच ट्रीम

अधिकांश लीच ट्रीम में पाया जाने वाला हाईड्रोक्लिनोन तथा त्वचा के निकलना, लालिमा या लाल रेशेस अथवा त्वचा के रुखेपन के लिए जिम्मेदार होता है। इसकी जगह त्वचा प्रभावशाली घरेलू उत्पादों का प्रयोग करना

विविध



अक्सर महिलाओं की ये समस्या होती है कि घर का खर्च ज्यादा हो रहा है और पैसों से जुड़ी बचत नहीं हो पाई है। यहां निवेश और बचत की नहीं खर्च की बात हो रही है। घरों में आजकल की व्यस्त लाइफस्टाइल कुछ ऐसी हो गई है कि लोगों को ये समझ ही नहीं आता कि उनका इतना खर्च आखिर कैसे बढ़ गया है। ये सब कुछ पैसे से जुड़ी कुछ गलतियों के कारण होता है।

पैसे के बारे में बात नहीं करना

आप तोर पर यही देखा जाता है कि पैसे और पांची एक दूसरे से इसके बारे में बात नहीं करते। पांची घर संभाल रही हो या फिर बाहर काम कर रही हो तो भी इसके बारे में बात नहीं की जाती। बच्चे अंगर पढ़ने की उम्र में ही या टीनजाह हो गए हैं तो उन्हें अभी अक्सर घर पर ये बताया जाता है कि निवेश और बचत की ज़रूरत वह है। हाप्ते में कम से कम एक बार सभी को बैटर कर और पैसे के खर्च से जुड़ी बातें करनी चाहिए। इससे वे खर्च भी साझे आ जाता है जिसका शायद अंदाजा भी नहीं होता। ये घर का बजट बनाने में भी मददगार सवित हो सकता है।

पहले खर्च फिर जो बचा वो निवेश

हमारी भारतीय संस्कृति में एक आम कहावत है कि, 'जितनी चादर है उतना ही पैर पसारा।' ये बहुत अच्छा कथन है, लेकिन इसे थोड़ा सा बदलना होगा व्यक्तिके हम समझा जितना खर्च है उतना कर लो और उसके बाद जो बचा वो बचत। इससे समस्या ये होती है कि जरूरत से अधिक खर्च ही हो जाता है और बचत कम होती है। इसे थोड़ा सा बदलने की ज़रूरत है और कमाई के बाद एक निश्चित बचत और उसके बाद जितना बचा उसे खर्च करना चाहिए। | बजट आसानी से बन सकता है कि महीने में कितनी बचत की जा सकती है।

बचत और निवेश का अंतर न समझना

मन लीजिए आप हर महीने की आय में से कुछ पैसे बचा लेते हैं, लेकिन व्या इसे को बचाने से सिर्फ़ काम ही जाता है? जी नहीं, बचत और निवेश में काफी अंतर है कि जिसे समझने की ज़रूरत है। पैसे ड्रॉउटर में पैदे रहे हैं और बचत के बैंक के सेविंग्स अकाउंट में रखा है तो उससे हमारे भवित्व के लिए काफी बदलता है। अपर एक बार बचत करने का लाभ भी बढ़ाए जाएगा। अपर एक बार बचत करने का लाभ भी बढ़ाए जाएगा। अपर एक बार बचत करने का लाभ भी बढ़ाए जाएगा। अपर एक बार बचत करने का लाभ भी बढ़ाए जाएगा।

पैसे के बारे में बात नहीं करना

मान लीजिए आप हर महीने की आय में से कुछ पैसे बचा लेते हैं,

लेकिन व्या इसे को बचाने से सिर्फ़ काम ही जाता है?

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और निवेश को बातें करनी चाहिए।

जी नहीं, बचत और न

