

हकेवि में स्नातकोत्तर कार्यक्रमों में दाखिले के लिए ऑनलाइन पंजीकरण तिथि बढ़ाई गई

महेंद्रगढ़। हरियाणा के केंद्रीय विश्वविद्यालय के शैक्षणिक सत्र 2025-25 के अंतर्गत स्नातकोत्तर व पीजी डिप्लोमा कार्यक्रमों में दाखिले के लिए पंजीकरण की तिथि 01 फरवरी, 2025 से बढ़ाकर अब 08 फरवरी, 2025 कर दी गई है। इसके साथ ही पंजीकरण में संशोधन हेतु आगामी 10 फरवरी से 12 फरवरी, 2025 तक करेक्शन विंडो अर्थात् अंतिम तिथि के लिए खुली रहेगी। विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय में दाखिले के इच्छुक विद्यार्थी बड़ी हुई तारीख के माध्यम से लाभान्वित होंगे। दाखिला प्रक्रिया के संबंध में विश्वविद्यालय के सीयूईटी के नोडल ऑफिसर डॉ. तेजपाल ने बताया कि स्नातकोत्तर व पीजी डिप्लोमा कार्यक्रमों की प्रवेश परीक्षा के परिणाम घोषित होने के पश्चात विश्वविद्यालय में दाखिला लेने के इच्छुक अर्थात् अंतिम तिथि के लिए ऑनलाइन पंजीकरण की प्रक्रिया की तिथि अब 08 फरवरी, 2025 कर दी गई है। इसके साथ-साथ अर्थात् अंतिम तिथि के लिए खुली रहेगी। इसमें अर्थात् ऑनलाइन माध्यम से रजिस्ट्रेशन फॉर्म में संशोधन कर सकेंगे।

तावड़ू में न्यायिक जज बैठने की व्यवस्था होगी, लोगों में खुशी

एजेंसी
तावड़ू। तौवड़ू को उपमंडल बने लगभग 8 वर्ष हो चुके हैं। उपमंडल में करीब 80 गांव हैं। वहीं उपमंडल की आबादी लगभग ढाई लाख के आस-पास है। उपमंडल बनने के बाद उपमंडल स्तर की न्यायिक स्तर की अदालत भी जरूरी थी। लंबे समय के इंतजार के बाद तौवड़ू की लगभग ढाई लाख की आबादी के बाद उपमंडल स्तर की अदालत बनने का मार्ग प्रशस्त हो गया है। अदालत शुरू होने से यहां पर न्यायिक जज बैठने की व्यवस्था होगी। जिससे उपमंडल के करीब 80 गांव के लोगों को निचली अदालत कार्यों के लिए नुह जाने से निजात मिलेगी। तौवड़ू के पुराने पंचायत कार्यालय को मरम्मत कराने के लिए उच्च स्तर से प्रशासनिक स्वीकृति मिल गई है।

उल्लेखनीय है कि पुराने पंचायत भवन में 2 जजों के बैठने के लिए व्यवस्था करने के लिए पंचायत भवन में मरम्मत कार्य पर 31 लाख 95 हजार रुपए खर्च होंगे। अभी तक क्षेत्र की जनता को अपने उपमंडल स्तर की अदालत के कार्य नुह में हो रहे थे। जिसे लेकर लोगों को नुह का चक्कर लगाना पड़ रहा था। जिससे लोगों का समय व आर्थिक नुकसान भी उठाना पड़ रहा था। लेकिन अब सरकार की तरफ से पुराने पंचायत भवन में 2 जजों के बैठने के लिए व्यवस्था कराने के लिए बजट की स्वीकृति प्रदान कर दी है। वहीं कोर्ट की व्यवस्था के लिए सरकार ने 71 लाख 95 हजार रुपए के बजट के साथ प्रशासनिक स्वीकृति भी दे दी है। जिससे लोगों में खुशी है और लोगों ने शासन-प्रशासन का धन्यवाद किया है।

अतिरिक्त निगमायुक्त महावीर प्रसाद ने सुनी जन शिकायतें

गुरुग्राम। अतिरिक्त निगमायुक्त महावीर प्रसाद ने सोमवार को नगर निगम कार्यालय में आयोजित समाधान शिविर के दौरान जन शिकायतें सुनीं और संबंधित अधिकारियों को त्वरित समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। यह शिविर हरियाणा सरकार द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के तहत नियमित रूप से प्रत्येक कार्य दिवस पर आयोजित किया जा रहा है। सोमवार को आयोजित समाधान शिविर में बागवानी, अतिक्रमण, सफाई, सौकर और पेयजल आपूर्ति से संबंधित कुल 6 शिकायतें आईं। अतिरिक्त निगमायुक्त ने सभी शिकायतों को गंभीरता से सुना। संबंधित विभागों के अधिकारियों को शीघ्र समाधान के निर्देश दिए। महावीर प्रसाद ने इस अवसर पर अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि शहरवासियों को समस्याओं का समाधान प्राथमिकता के आधार पर किया जाए, ताकि लोगों को बेहतर सेवाएं मिल सकें। इस शिविर का उद्देश्य नगर निगम द्वारा प्रदान की जा रही सेवाओं में पारदर्शिता और सुधार सुनिश्चित करना है।

महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में बेहद कारगर मातृशक्ति उद्यमिता योजना

गुरुग्राम। प्रदेश सरकार महिलाओं को सशक्त स्वावलंबी एवं आत्मनिर्भर बनाने के लिए विभिन्न प्रकार की कल्याणकारी योजनाएं चला रही है, जिनके माध्यम से महिलाओं को आर्थिक सहयता से लेकर स्वरोजगार स्थापित करने में सहायता प्रदान की जाती है। डीसी अजय कुमार ने सोमवार को बताया कि हरियाणा सरकार ने महिला सशक्तिकरण की दिशा में हरियाणा मातृशक्ति उद्यमिता योजना शुरू की है। इस योजना का लाभ महिलाओं को केवल तभी प्रदान किया जाएगा जब उनकी पारिवारिक आय 5 लाख या फिर इससे कम हो, साथ ही महिला की आयु 18 से 60 वर्ष के बीच होनी चाहिए तथा वह पूर्व के किसी ऋण मामले में डिफॉल्ट नहीं होनी चाहिए। महिला का हरियाणा का निवासी होना अनिवार्य है। यह योजना महिलाओं को सशक्त एवं आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में बेहद कारगर सिद्ध होगी तथा उनके जीवन स्तर में भी सुधार आएगा। डीसी ने बताया कि योजना के माध्यम से महिलाओं को 3 लाख तक का ऋण 7 प्रतिशत ब्याज दर की छूट पर उपलब्ध कराया जाता है।

नशा तस्करो पर कड़ाई से कार्रवाई की जाएगी : मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी

एजेंसी
चंडीगढ़। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से आज उपमंडल नारायणगढ़ के रेस्ट हाउस में प्रेस एसोसिएशन नारायणगढ़ तथा पत्रकार मंच नारायणगढ़ से जुड़े मीडिया प्रतिनिधियों ने शिष्टाचार भेंट की। मुख्यमंत्री ने नारायणगढ़ के मीडिया प्रतिनिधियों को सराहना करते हुए कहा कि आप लोगों का मुझे सदैव सहयोग मिला है। अपने राजनैतिक कैरियर के संघर्ष के दिनों को याद करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि यहाँ के मीडिया साथियों का उन्हें भरपूर सहयोग और समर्थन मिला है। इससे पूर्व मुख्यमंत्री ने लोगों की समस्याओं को भी सुना। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश की जनता के कल्याण के लिए सरकार ने अनेक योजनाओं को लागू किया है। जनता को इन योजनाओं का लाभ मिल रहा है। उन्होंने कहा कि सभी अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे प्रतिदिन



कि वे अपने वरिष्ठ पत्रकारों से मार्गदर्शन ले और सकारात्मक सोच के साथ जनता से जुड़ी खबरों को प्रकाशित करें। उन्होंने कहा कि उनका सदैव प्रयास रहेगा कि नारायणगढ़ क्षेत्र विकास की बुलंदियों को छुए।

नायब सिंह सैनी ने खल स्ट्रेडियम, हॉकी का एस्टोर्टफ, बागवानी का रिजनाल सेंटर एवं कालेज, राजकीय महिला

उन्होंने कहा कि प्रदेश के प्रत्येक जिला में एक-एक मेडिकल कॉलेज खोला जाएगा और अब तक 15 जिलों में मेडिकल कॉलेज बन गये हैं तथा शेष जिलों में आगामी समय में मेडिकल कॉलेज बनकर तैयार हो जाये, इससे प्रदेश के लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध होंगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में कानून व्यवस्था कायम रखने के लिए पुलिस को सख्त आदेश दिये गये हैं। अपराधी प्रवृत्ति के लोगों पर कानून अनुसार सख्त से सख्त कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि नशे को रोकने के लिए भी मानस पोर्टल लांच किया गया है जिस पर कोई भी व्यक्ति नशा तस्करो एवं नशा बेचने वालों से जुड़ी सूचना दे सकता है। सूचना देने वाले का नाम गुप्त रखा जाएगा। इस अवसर पर पूर्व विधायक डॉ. पवन सैनी, सीएम के मीडिया सचिव प्रवीण अत्रे सहित उपमंडल के पत्रकार मौजूद रहे।

समाधान शिविर में डीसी डॉ विवेक भारती ने सुनी जन समस्या

एजेंसी
नारनौल। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह के निर्देश पर लागू जा रहे समाधान शिविर जन समस्याओं का जल्द निस्तारण का एक बेहतरीन प्लेटफॉर्म बन गया है। प्रत्येक कार्य दिवस पर सुबह 10 से 12 बजे तक लग रहे इन समाधान शिविरों की कड़ी में आज उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने नागरिकों की शिकायतें सुनीं। इस मौके पर 12 नागरिकों ने अपनी शिकायतें एवं समस्याएं रखीं। इससे पहले डीसी ने पिछले एक सप्ताह में समाधान शिविरों में रखी गई समस्याओं की समीक्षा की। डीसी ने कहा कि सरकार की इस अनूठी पहल से आम नागरिकों को अपनी समस्याओं का जल्द निस्तारण करवाने का मौका मिल रहा है। सरकार के निर्देशानुसार अधिकारी मौके पर ही समस्याओं का समाधान कर रहे हैं। इस मौके पर आने वाली सामूहिक मांगों को लेकर भी जिला प्रशासन द्वारा आगामी कार्रवाई की जाती है। उन्होंने कहा कि



पोर्टल पर रखा जा रहा है। हर मामले में पूरी पारदर्शिता के साथ अधिकारी कार्य कर रहे हैं। सरकार व जिला प्रशासन का संकल्प है कि आम नागरिकों को अपनी छोटी-मोटी शिकायतों के लिए किसी भी प्रकार की परेशानी ना हो। सभी अधिकारी प्रतिबद्धता के साथ इस कार्य में लगे हुए हैं। शिकायतों का निपटारा प्राथमिकता के आधार पर करते हुए लोगों को समयबद्ध सेवा प्रदान की जा रही है। इस मौके पर अतिरिक्त

समस्याओं के निपटारे के लिए समाधान शिविर का अधिक से अधिक लाभ उठाएं आमजन : उपायुक्त वशिष्ठ

उपायुक्त डॉ. हरीश कुमार वशिष्ठ की अध्यक्षता में हुआ समाधान शिविर का आयोजन

एजेंसी
पलवल। जिला सचिवालय स्थित सभागार में उपायुक्त डॉ. हरीश कुमार वशिष्ठ की अध्यक्षता में समाधान शिविर का आयोजन किया गया। उपायुक्त ने शिविर में जिले के विभिन्न क्षेत्रों से आए नागरिकों की समस्याओं को सुनते हुए समस्याओं के त्वरित निवारण के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए। उपायुक्त डॉ. हरीश कुमार वशिष्ठ ने कहा कि सरकार और जिला प्रशासन नागरिकों की समस्याओं के समाधान के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने अधिकारियों के समाधान शिविर हर कार्यदिवस में सुबह 10 बजे से 12 बजे तक जिला मुख्यालय सहित उपमंडल स्तर पर भी आयोजित किए जा रहे हैं, ताकि अधिक से अधिक नागरिक अपनी समस्याएं प्रशासन के समक्ष रख सकें। समाधान शिविरों में आमजन की विभिन्न प्रकार की समस्याओं को सुनकर उनका मौके पर ही समाधान सुनिश्चित किया जाता है। उन्होंने आमजन से समस्याओं के निपटारे के लिए समाधान शिविर का



दिया गया तथा जो शिकायतें लंबित रही, उनका भी जल्द से जल्द समाधान करवाने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए गए। उन्होंने आमजन से अपील की कि जिले के नागरिक अधिक से अधिक संख्या में समाधान शिविरों में भाग लें और अपनी समस्याओं को प्रशासन के समक्ष रखें। प्रशासन की ओर से समस्या के उचित समाधान के लिए हर संभव प्रयास किए जाएंगे। नागरिकों ने सरकार की इस पहल की सराहना करते हुए इसे जनहित में एक सकारात्मक और करगंर कदम बताया है। इस मौके पर सीटीएम अप्रतिम सिंह, डीएसपी अनिल कुमार सहित विभागीय अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

जिला स्तर पर बुनियादी ढांचे के विकास के लिए पीएम गति शक्ति मास्टर प्लान के तहत किया जाएगा कार्य : प्रदीप सिंह मलिक

एजेंसी
नूंह। अतिरिक्त उपायुक्त प्रदीप सिंह मलिक ने कहा कि जिला स्तर पर बुनियादी ढांचे के विकास के लिए सहयोगात्मक योजना बनाने में मदद करने के लिए पीएम गति शक्ति जिला स्तरीय मास्टर प्लान के तहत कार्य किया जाएगा। यह मास्टर प्लान देश के 28 राज्यों में 28 जिलों के लिए राष्ट्रीय स्तर पर तैयार किया गया है, जिसमें जिला नूंह को भी शामिल किया गया है। नूंह जिला एक आकांक्षी जिला है और जिले के विकास के लिए पीएम गति शक्ति पोर्टल लॉन्च किया गया है। उन्होंने



कहा कि गति शक्ति पहल, जिसका उद्देश्य कनेक्टिविटी में सुधार करना, आर्थिक विकास को समर्थन देना और नागरिकों के जीवन की सामान्य गुणवत्ता में सुधार करना है, भारत के बुनियादी ढांचे के परिदृश्य को बदलने की दिशा में एक उल्लेखनीय कदम है। अतिरिक्त उपायुक्त लघु सचिवालय स्थित वीथीयों कॉन्फ्रेंस हॉल में जिला के अधिकारियों को संबोधित कर रहे थे।

कने के लिए, हमें आगे बढ़ना जारी रखना चाहिए, हितधारकों के बीच सहयोग को प्रोत्साहित करना चाहिए और बाधाओं को दूर करना चाहिए। उन्होंने कहा कि गति शक्ति पहल की एक प्रमुख विशेषता भू-स्थानिक सूचना प्रणाली (जीआईएस) और डेटा एनालिटिक्स जैसी उन्नत तकनीकों का एकीकरण है, जो बुनियादी ढांचे की योजना में क्रांतिकारी बदलाव लाती है। यह प्लेटफॉर्म 1,600 से ज्यादा परतों का डेटा होस्ट करता है, जो जमीन, जंगल, राजमार्ग और शहरी केंद्रों जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों को कवर करता है, जिससे प्रयासों का

दोहराव कम होता है और प्रोजेक्ट मंजूरी में तेजी आती है। यह डेटा-केंद्रित दृष्टिकोण वास्तविक समय में निर्णय लेने, अंतर्गत को कम करने और परियोजनाओं को बजट के भीतर और समय पर पूरा करने में सक्षम बनाता है। गति शक्ति डिजिटल ढांचे ने बुनियादी ढांचा परियोजनाओं की दक्षता और पारदर्शिता में काफी सुधार किया है, जिससे भारतीय व्यवसायों के लिए ऐतिहासिक रूप से उच्च रसद लागत को कम करने में मदद करता है। इन लागतों में कटौती करके, यह पहल भारतीय उत्पादों और सेवाओं की वैश्विक प्रतिस्पर्धात्मकता को बढ़ती है। उन्होंने कहा कि पहल का फोकस जिला-स्तरीय परियोजनाओं, औद्योगिक गतिार्यों और स्मार्ट सिटी विकास तक विस्तारित होगा। इस बदलाव का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि बुनियादी ढांचे का विकास देश के हर कोने तक पहुंचे, समावेशी विकास को बढ़ावा मिले जिससे सभी क्षेत्रों और समुदायों को लाभ हो। इस अवसर पर एसडीएम नूंह प्रदीप अहलावत, एसडीएम फिरोजपुर झिरका डा.चिनार चहल, एसडीएम तौवड़ू नारायण कुमार, एसडीएम पुढाना संजय कुमार व सीईओ जिप अमित कुमार, सहित जिला के अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

मनरेगा मजदूर यूनियन ने मनरेगा का कार्य मजदूरों से करवाने की मांग को लेकर सौपा ज्ञापन

केंद्र सरकार व राज्य सरकार के मनरेगा संबंधी आदेशों की हो रहे है अवेहलना- मनरेगा यूनियन

एजेंसी
नारनौल। मनरेगा मजदूर यूनियन हरियाणा संबंधित एसआईटीसी ब्लाक नारनौल की ओर से मनरेगा मजदूर यूनियन की सचिव बाला देवी, ब्लाक उप प्रधान सुपुन, मीना व नीतू के प्रतिनिधिमंडल ने गांव जैलाफ के मनरेगा मजदूरों का हस्ताक्षरित ज्ञापन जिला परिषद के सहायक मुख्य कार्यकारी अधिकारी को सौंपा। सहायक मुख्य कार्यकारी अधिकारी ने प्रतिनिधिमंडल को ठोस कार्रवाई का आश्वासन दिया। ज्ञापन में जगदीश, सुरेश कुमार, बाला देवी, प्रेम पंच, संतोष, शोला, सुमन, नीतू, मंजू, पिंकी, मीना, भरत सिंह, बंशी लाल, मंदरूप, रामनरेश, लालचंद, करतार, बिभती सहित हस्ताक्षरित मनरेगा मजदूरों व यूनियन प्रतिनिधियों ने बताया कि गांव जैलाफ में आंगनवाड़ी बनाने का काम मनरेगा स्कीम के तहत स्वीकृत है, लेकिन यह काम मनरेगा मजदूरों की बजाय ग्राम पंचायत जैलाफ संपर्क जेसीबी मशीन व टेकेदार से कराया रहे हैं, जो केंद्र सरकार व राज्य सरकार के मनरेगा संबंधी आदेशों की सरासर अवेहलना ही नहीं, बल्कि गरीब परिवारों को मनरेगा काम देने में अनावश्यक हस्तक्षेप व भेदभाव करते हैं, इसलिए मनरेगा कार्य में सरपंच के हस्तक्षेप व दखलंदजी पर रोक लगाई जाए। ज्ञापन में कहा गया मनरेगा कार्य में इस भावना का खुल्लसा उल्लेखन कर रहे हैं। ग्राम पंचायत सरपंच ने पहले भी गांव के जोड़ड़ को छंटवाई मनरेगा मजदूरों से ही कार्रवाई जाए के पहले के प्रस्ताव को निरस्त कर के गांव के बड़े जोड़ड़ को ठेके से छंटवाई कर गांव के गरीब मनरेगा मजदूरों के हितों पर कुठाराघात किया है तथा जोड़ड़ के मौलिक स्वरूप को मिटाकर गांव के ग्रामीणों व पशुपालकों के पशुओं के लिए बुजुर्गों की धरोहर व प्राकृतिक जल स्रोत को अनुरूपयोगी बना दिया है। ज्ञापन में मनरेगा के कामों को मनरेगा मजदूरों से ही करवाए जाने व सरपंच के अनावश्यक हस्तक्षेप व दखलंदजी पर रोक लगाने की पुरजोर मांग की गई। इस अवसर पर एसआईटीसी जिला प्रधान मास्टर सुबे सिंह, जिला सचिव छज्जाम रावत, मनरेगा मजदूर यूनियन ब्लाक नारनौल की सचिव बाला देवी, उप प्रधान सुपुन, मीना, नीतू सहित पदाधिकारी उपस्थित थे।



है कि मनरेगा स्कीम गांव के गरीब ग्रामीणों के लिए एक संजीवनी है तथा सुरक्षित आय को सर्वोत्तम साधन है। गांव के गरीबों को गांव में ही काम मिलने से गांवों से शहरों की ओर पलायन रोक जा सकता है, लेकिन ग्राम पंचायत सरपंच गांव के

मनरेगा कार्य में इस भावना का खुल्लसा उल्लेखन कर रहे हैं। ग्राम पंचायत सरपंच ने पहले भी गांव के जोड़ड़ को छंटवाई मनरेगा मजदूरों से ही कार्रवाई जाए के पहले के प्रस्ताव को निरस्त कर के गांव के बड़े जोड़ड़ को ठेके से छंटवाई कर गांव के गरीब मनरेगा मजदूरों के हितों पर कुठाराघात किया है तथा जोड़ड़ के मौलिक स्वरूप को मिटाकर गांव के ग्रामीणों व पशुपालकों के पशुओं के लिए बुजुर्गों की धरोहर व प्राकृतिक जल स्रोत को अनुरूपयोगी बना दिया है। ज्ञापन में मनरेगा के कामों को मनरेगा मजदूरों से ही करवाए जाने व सरपंच के अनावश्यक हस्तक्षेप व दखलंदजी पर रोक लगाने की पुरजोर मांग की गई। इस अवसर पर एसआईटीसी जिला प्रधान मास्टर सुबे सिंह, जिला सचिव छज्जाम रावत, मनरेगा मजदूर यूनियन ब्लाक नारनौल की सचिव बाला देवी, उप प्रधान सुपुन, मीना, नीतू सहित पदाधिकारी उपस्थित थे।

पलवल को साफ और सुंदर बनाने में नहीं छोड़ी जाएगी कोई कोर-कसर : गौरव गौतम

एजेंसी

पलवल। प्रदेश सरकार में युवा अधिकारिता एवं उद्यमिता, खेल और कानून एवं विधायी राज्य मंत्री गौरव गौतम ने कहा कि पलवल जिले को स्वच्छता और सुंदरता के मामले में देश के अग्रणी जिलों में शामिल किया जाएगा। पलवल शहर में सौंदर्यकरण को लेकर चौक-चौराहों सहित ओवरब्रिज पर वॉल पेंटिंग का कार्य चल रहा है। पलवल जिला को साफ और सुंदर बनाने में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ी जाएगी। खेल मंत्री गौरव गौतम ने सोमवार को पलवल के बस स्टैंड से स्वच्छता अभियान की शुरुआत की। इस अवसर पर उनके साथ उपायुक्त डॉ. हरीश कुमार वशिष्ठ व अतिरिक्त उपायुक्त अखिल पिलानी सहित अन्य प्रशासनिक अधिकारी मौजूद रहे। नगर परिषद के सौजन्य से पलवल बस स्टैंड से शुरु किए गए स्वच्छता अभियान में स्वयं मंत्री गौरव गौतम ने कचरे को एकत्रित

सीआईए पलवल ने नीजर गैंग के एक-एक लाख रुपए के दो इनामी बदमाशों को मुठभेड़ में किया ढेर

पलवल। डीएसपी क्राइम पलवल मनोज वर्मा ने बताया कि जिला पुलिस कप्तान चंद मोहन के कुशल नेतृत्व में जिला पुलिस लगातार अपराधियों पर शिकंजा कस रही है। इसी कड़ी में सीआईए पलवल प्रभारी की टीम ने बीती 19 जनवरी की रात को गांव महेशपुर में हुए जानलेवा हमला में फरार एक-एक लाख के दो इनामी बदमाशों को मुठभेड़ में ढेर कर दिया। डीएसपी क्राइम पलवल ने जानकारी देते हुए बताया कि बीती दिनांक 19 जनवरी रात को महेशपुर गांव में कृष्णा ढाबे पर आए इन हथियार लैस बदमाशों ने कार सवार लोगों पर गोलियां चलाईं। हमले में एक सरपंच सहित दो लोगों को गोली लगी। फायरिंग कर बदमाश कार में सवार होकर मौके से भागे गए। वारदात पर कड़ा संज्ञान लेते हुए एसपी ने अपराधियों के जल्द धर पकड़ करने के निर्देश दिए थे। इसी कड़ी में उन्हें विश्वसनीय सूत्रों से सूचना मिली कि वारदात में शामिल दो आरोपी फिर से पलवल में देहे गये है जिनके पास हथियार भी है और फिर से किसी बड़ी वारदात को अंजाम देने की फिराक में है। सूचना पर टीम ने रैंडिंग पाटी तैयार कर पलवल में नाकाबंदी कर रूकवामा चाहा लेकिन आरोपी अपनी गाड़ी को भगाने लगे जिनका पीछा किया गया। जिन्हें पुलिस रेड बल्लाकर आत्मसमर्पण करने के लिए कहा लेकिन उन्होंने अपने आपको पुलिस से धिक्का देख पुलिस चेतावनी की परवाह न करते हुए उन पर अपने हथियारों से सीधा जानलेवा फायर किये जो 3 पुलिस कर्मियों द्वारा पहनी हुई बुलेटप्रूफ जैकेट में लगे तथा वे बाल-बाल बचे। जबकी कार्रवाई में टीम ने चार्जिंग देते हुए आत्म रक्षा तथा आरोपियों को काबू करने के लिए फायर किए जिससे दोनों बदमाश घायल हो गए। मौका से बदमाशों द्वारा वारदात में प्रयुक्त 2 पिस्टल, 3 जिन्दा कारतूस अवैध हथियार तथा दिनांक 19 जनवरी को वारदात में प्रयुक्त कार भी बरामद की है। आरोपियों को अस्पताल में भर्ती कराये गए हैं मुठ मुठ घोषित कर दिया। मरने वाले दोनों ही बदमाश रेवाड़ी जिला तथा आपराधिक पृष्ठभूमि के है तथा हत्या एवं जानलेवा हमला जैसी कई संगीन वारदातों में शामिल रहे हैं।

रिलायंस डिजिटल सिर्फ 30 मिनट में डिलीवर करेगा सैमसंग गैलेक्सी S25 सीरीज!

एजेंसी नई दिल्ली। भारत की प्रमुख इलेक्ट्रॉनिक्स रिटेल चेन रिलायंस डिजिटल, 4 फरवरी 2025 को लॉन्च होने वाले बिल्कुल नए सैमसंग गैलेक्सी एस25 सीरीज फोन के लिए बिजली की गति से 30 मिनट की डिलीवरी की पेशकश कर रही है। www.reliancecdigital.in के माध्यम से ऑर्डर करने वाले ग्राहक अब उसी दिन अपने डिवाइस प्राप्त कर सकते हैं। पूरे भारत में 650 से अधिक स्टोरों के अपने विशाल नेटवर्क का लाभ उठाते हुए। इससे यह सुनिश्चित हो गया है कि सैमसंग के प्रशंसकों को अत्याधुनिक तकनीक का अनुभव करने के लिए अब इंतजार नहीं करना पड़ेगा। निबंध पूर्ण प्रक्रिया कंपनी की गहन ऑनलाइन क्षमताओं द्वारा संचालित होती है, जो कुशल अतिम-मील वितरण सुनिश्चित करती है। ग्राहक चुनिंदा शहरों में www.reliancecdigital.in पर ऑर्डर देकर, चेकआउट के समय 'सबसे तेज डिलीवरी' विकल्प चुनकर, 30 मिनट के भीतर परेशानी मुक्त डोरस्टेप डिलीवरी का आनंद लेकर इस सेवा का लाभ उठा सकते हैं। यह सेवा स्टोर की उपलब्धता और स्थान की निकटता के अधीन है।

यह गैर-मुद्रास्फीतिकारी बजट अर्थव्यवस्था में सभी को प्रोत्साहन देता है : तुहिन कांत पांडे

नयी दिल्ली। वित्त सचिव तुहिन कांत पांडे ने आज कहा कि आम बजट 2025-26 में सावधानीपूर्वक राजकोषीय प्रबंधन के माध्यम से गैर-मुद्रास्फीतिकारी विकास को प्राथमिकता दी गई है, जिसमें सरकार की पूरी उद्योग विशेष रूप से पूंजीगत व्यय में लगाई गई है। आम बजट 2025-26 पर फिक्की सम्मेलन में श्री पांडे ने कहा कि बजट का डिजाइन मुद्रास्फीतिके दबाव को बढ़ाए बिना विकास सुनिश्चित करता है। उन्होंने कहा, जब हम संछाई दिखते हैं, तो कहीं और कुछ छिपा नहीं होता। हमारी पूरी उधारी पूंजीगत निवेश में जा रही है -इससे बेहतर कुछ नहीं हो सकता। यह एक गैर-मुद्रास्फीतिकारी बजट है। उन्होंने कहा कि वित्त वर्ष 2025-26 के लिए 15.48 लाख करोड़ के पूंजीगत व्यय कार्यक्रम में 11.21 लाख करोड़ प्रत्यक्ष केंद्र सरकार के खर्च और 4.27 लाख करोड़ पूंजीगत परियोजनाओं के लिए राज्यों को अनुदान शामिल है। यह दृष्टिकोण पारंपरिक पैटर्न से एक महत्वपूर्ण बदलाव को दर्शाता है, जहाँ सरकारी उधारी अक्सर राजस्व व्यय को वित्तपोषित करती थी। सरकार ने अपने राजकोषीय समेकन लक्ष्यों को पार कर लिया है, चालू वर्ष के लिए अनुमानित 4.9 प्रतिशत के मुकाबले 4.8 प्रतिशत का राजकोषीय घाटा रहा है जिसे आगामी वित्तीय वर्ष में और कम करके 4.4 प्रतिशत करने की योजना है। केंद्रीय बजट 2025-26 मांग और आपूर्ति पक्ष की अनिवार्यताओं पर ध्यान केंद्रित करते हुए आसन्न चुनौतियों को संतुलित करने का प्रयास करता है।

पेट्रोल और डीजल की कीमतों में टिकाव

नयी दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कच्चे तेल की कीमतों में उबाल आने के बावजूद घरेलू स्तर पर पेट्रोल और डीजल के दाम में आज टिकाव रहा, जिससे दिल्ली में पेट्रोल 94.72 रुपये प्रति लीटर तथा डीजल 87.62 रुपये प्रति लीटर पर पड़े रहे। तेल विपणन करने वाली प्रमुख कंपनी हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कारपोरेशन की वेबसाइट पर जारी दरों के अनुसार, देश में आज पेट्रोल और डीजल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ है। दिल्ली में इनकी कीमतों के यथावत रहने के साथ ही मुंबई में पेट्रोल 104.21 रुपये प्रति लीटर पर और डीजल 92.15 रुपये प्रति लीटर पर रहा। वैश्विक स्तर पर सप्ताहों पर अमेरिकी कच्चे तेल 2.08 प्रतिशत उबलकर 74.04 डॉलर प्रति बैरल पर पहुंच गया। इसी तरह लंदन ब्रेंट कच्चे तेल 1.23 प्रतिशत की तेजी के साथ 76.60 डॉलर प्रति बैरल पर रहा।

खाद्य तेलों में टिकाव, अरहर दाल महंगी

नयी दिल्ली। विदेशी बाजारों में तेजी जारी रहने के बावजूद स्थानीय स्तर पर उठाव कमजोर पड़ने से आज दिल्ली थोक जिस बाजार में खाद्य तेलों में टिकाव रहा जबकि मांग निकलने से अरहर दाल महंगी हो गई वहीं अन्य जिनों के भाव स्थिर रहे।

तेल-तिलहन : वैश्विक स्तर पर मलेशिया के बुरसा मलेशिया डेरिवेटिव एक्सचेंज में फरवरी का मांग ऑयल वायदा 76 रिपिट चढ़कर 4628 रिपिट प्रति टन पर पहुंच गया। इसी तरह फरवरी का अमेरिकी सोया तेल वायदा 1.02 सेंट की तेजी के साथ 47.12 सेंट प्रति पौंड बोला गया। इस दौरान घरेलू बाजार में खाद्य तेलों में टिकाव रहा। सरसों तेल, मूंगफली तेल, सूरजमुखी तेल, सोया रिफाईंड, मांग ऑयल और वनस्पति तेल के भाव में कोई बदलाव नहीं हुआ।

गुड़-चीनी : मीठे के बाजार में स्थिरता रही। इस चीनी और गुड़ के भाव पिछले कारोबारी दिवस के स्तर पर टिके रहे।
दाल-दलहन: दाल-दलहन के बाजार में अरहर दाल में 200 रुपये प्रति क्विंटल की तेजी को छोड़कर अन्य दालों में टिकाव रहा। चना, दाल चना, मसूर दाल, मूंग दाल और उड़द दाल के भाव पिछले दिवस के स्तर पर पड़े रहे।
अनाज: अनाज मंडी में भाव स्थिर रहे। इस दौरान गहूँ और चावल के दाम पिछले कारोबारी दिवस के स्तर पर टिके रहे।

पूर्वोत्तर में रेलवे की बुनियादी संरचनाओं की परियोजनाओं के लिए 10,440 करोड़ रुपये आवंटित

एजेंसी नयी दिल्ली। केंद्रीय रेल, सूचना एवं प्रसारण, इलेक्ट्रॉनिक्स तथा सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव ने आज रेलवे के लिए बजट 2025-26 में आवंटित धनराशि के संबंध में पूर्वोत्तर के मीडियाकर्मीयों के साथ बातचीत की। इस मौके के पूर्वोत्तर सीमांत रेलवे (पूसीर) मुख्यालय, मालीगांव में आयोजित कार्यक्रम में पूसीर के महाप्रबंधक चेतन कुमार श्रीवास्तव, पूसीर (निर्माण) के महाप्रबंधक अरुण कुमार चौधरी और मुख्यालय के वरिष्ठ रेल अधिकारी भी उपस्थित थे। रेल मंत्री ने बताया कि लगातार दूसरी बार भारतीय रेल के लिए बजट में 2.65 लाख करोड़ रुपये से अधिक का कुल परिव्यय आवंटित किया गया है। बातचीत के दौरान मंत्री ने कहा कि पूर्वोत्तर क्षेत्र में चल रही सभी परियोजनाओं की कार्य प्रगति बेहतर गति से आगे बढ़ रही है। भौतिक दृष्टि से कठिन भू-भाग में स्थित होने के बावजूद, उक्त परियोजनाओं को शीघ्र पूरा करने के लिए 24x7 कार्य



किया जा रहा है। असम और पूर्वोत्तर क्षेत्र में 2014 से 1824 किमी नई पटरियों का निर्माण किया गया है, जो श्रीलंका के पूरे रेल नेटवर्क से काफी अधिक है। 2014 से पूर्वोत्तर राज्यों में 478 नए प्लेटाईओवर और अंडरपास का निर्माण किया गया। रेल मंत्री ने कहा कि पूसीर में कवच के कार्यान्वयन के लिए कुल 1189 रुट किलोमीटर चिह्नित किए गए हैं। दोनों महाप्रबंधकों ने मीडिया को संबोधित करते हुए बताया कि अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत पूसीर के 92 स्टेशनों का कायाकल्प किया जाएगा। पूसीर के संपूर्ण रेल पटरियों का बिजलीकरण दिसंबर, 2025 तक पूरा हो जाएगा। महाप्रबंधकों ने बताया कि मिजोरम का पैरबी-

साईंग परियोजना भी इस साल जुलाई महीने तक पूरी होने की संभावना है। इसके अलावा, वित्त वर्ष 2025-26 के लिए पूर्वोत्तर में रेलवे की बुनियादी संरचना की परियोजनाओं के लिए सकल बजट आवंटन 10,440 करोड़ रुपये है। यह 2009-14 के दौरान 2,122 करोड़ रुपये के औसत बजट आवंटन की तुलना में 5 गुना से भी अधिक है। इस वर्ष बजट आवंटन में नई लाइन एवं दोहरीकरण परियोजनाओं, ट्रेक नवीनीकरण, परिवहन सुविधाओं, सड़क सुरक्षा कार्यों, पुल निर्माण, सिमनलिंग, कारखानों के आधुनिकीकरण और ग्राहक सुविधाओं आदि जैसे कई क्षेत्रों में अभूतपूर्व वृद्धि देखी गई है।

सर्गाफा बाजार में लगातार दूसरे दिन कमजोरी का रुख, सोना और चांदी की घटी कीमत

एजेंसी नई दिल्ली। सर्गाफा बाजार में आज लगातार दूसरे दिन गिरावट का रुख नजर आ रहा है। सोना आज 400 रुपये से लेकर 440 रुपये प्रति 10 ग्राम तक सरता हो गया है। कीमत में आई इस गिरावट के कारण देश के ज्यादातर सर्गाफा बाजारों में 24 कैरेट सोना आज 84,040 रुपये से लेकर 84,190 रुपये प्रति 10 ग्राम के दायरे में कारोबार कर रहा है। इसी तरह 22 कैरेट सोने की आज 77,040 रुपये से लेकर 77,190 रुपये प्रति 10 ग्राम के बीच बिक रहा है। चांदी की कीमत में भी आज गिरावट आने की वजह से ये चमकीली धातु दिल्ली सर्गाफा बाजार में 99,300 रुपये प्रति किलोग्राम के स्तर पर पहुंच गई है। देश की राजधानी दिल्ली में 24 कैरेट सोना 84,190 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर कारोबार कर रहा है, जबकि 22 कैरेट सोने की कीमत 77,190 रुपये प्रति 10 ग्राम दर्ज की गई है। वहीं देश की आर्थिक राजधानी मुंबई में 24 कैरेट सोना 84,040 रुपये

प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोना 77,040 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है। इसी तरह अहमदाबाद में 24 कैरेट सोने की रिटेल कीमत 84,090 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोने की कीमत 77,090 रुपये प्रति 10 ग्राम दर्ज की गई है। इन प्रमुख शहरों के अलावा चेन्नई में 24 कैरेट सोना आज 84,040 रुपये प्रति 10 ग्राम की कीमत पर और 22 कैरेट सोना 77,040 रुपये प्रति 10 ग्राम की कीमत पर बिक रहा है। इसी तरह इन तीनों शहरों के सर्गाफा बाजारों में 22 कैरेट सोना 77,040 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोना 77,040 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है।

मौद्रिक नीति समिति रेपो रेट में 0.25 फीसदी की कर सकती है कटौती

एजेंसी नई दिल्ली। रिजर्व बैंक के गवर्नर संजय मल्होत्रा की अध्यक्षता में इस हफ्ते होने वाली मौद्रिक नीति समिति (एमपीसी) की बैठक में रेपो रेट में 0.25 फीसदी की कटौती होने की संभावना है। चालू वित्त वर्ष 2024-25 में आरबीआई की तीन दिवसीय द्विमासिक एमपीसी बैठक 5 से 7 फरवरी तक चलेगी। गवर्नर संजय मल्होत्रा 7 फरवरी को बैठक के नतीजे का ऐलान करेंगे। वित्त सचिव तुहिन कांत पांडे ने एक दिन पहले जारी एक बयान में कहा कि यह समय ब्याज दरों में कटौती के

लिए सही है। उन्होंने कहा कि सरकार राजकोषीय नीति के साथ ही विकास को बढ़ावा देने के लिए काम कर रही है, जबकि महंगाई में घरेलू और बाहरी स्तर पर गिरावट आई है। रेपो रेट वह ब्याज दर है, जिस पर रिजर्व बैंक अन्य बैंकों को कर्ज देता है। इस दर में कटौती होने से बैंकों को सरता कर्ज मिलता है, जिससे होम लोन, कार लोन और पर्सनल लोन की दरें भी घटती हैं। रेपो रेट की दर फरवरी, 2023 से 6.50 फीसदी पर यथावत बनी हुई है। रिजर्व बैंक यदि इस बार 0.25 फीसदी की कटौती करता है, तो यह 6.25 फीसदी हो जाएगा।

एचएफसीएल का मुनाफा 11.95 प्रतिशत घटा

एजेंसी नई दिल्ली। प्रौद्योगिकी क्षेत्र की कंपनी एचएफसीएल लिमिटेड का चालू वित्त वर्ष की तीसरी तिमाही में शुद्ध मुनाफा इसके पिछले वित्त वर्ष की समाप्त तिमाही के 82.43 करोड़ रुपये के मुकाबले 11.95 प्रतिशत घटकर 72.58 करोड़ रुपये रह गया। कंपनी ने बयान जारी कर बताया कि वित्त वर्ष 2024-25 की अक्टूबर-दिसंबर तिमाही में उसे 72.58 करोड़ रुपये का शुद्ध मुनाफा हुआ, जो वित्त वर्ष 2023-24 की इसी तिमाही के 82.43 करोड़ रुपये की तुलना में 11.95 प्रतिशत कम है। आलोच्य अवधि में उसके राजस्व में भी 1.97 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई और यह 1032.31 करोड़ रुपये से कम होकर 1011.95 करोड़ रुपये पर आ गया।

एचएफसीएल के प्रबंध निदेशक महेंद्र नाहटा ने कंपनी के प्रदर्शन पर टिप्पणी करते हुए कहा कि चुनौतीपूर्ण बाजार परिस्थितियों के बावजूद कंपनी ने अपनी स्थिर तिमाही वृद्धि और लचीलेपन को साबित किया है। नवाचार और रणनीतिक विकास के प्रति कंपनी की प्रतिबद्धता इसे निरंतर

ई-श्रम पोर्टल पर 2024 में 1.23 करोड़ से अधिक श्रमिकों का पंजीकरण

एजेंसी नई दिल्ली। ई-श्रम पोर्टल पर 2024 में 1.23 करोड़ से अधिक श्रमिकों का पंजीकरण किया गया जबकि औसतन प्रतिदिन 33,700 ई-श्रम पोर्टल पर श्रमिकों ने पंजीकरण कराया है। केंद्रीय श्रम एवं रोजगार राज्य मंत्री शोभा करंदेलाजे ने लोकसभा में एक सवाल के लिखित उत्तर में यह जानकारी दी। राज्य मंत्री करंदेलाजे ने लोकसभा में बताया कि ई-श्रम पोर्टल पर 1 जनवरी से 31 दिसंबर 2024 तक 1.23 करोड़ से ज्यादा श्रमिकों का पंजीकरण हो चुका है जबकि प्रतिदिन औसतन 33,700 श्रमिकों ने श्रम पोर्टल पर अपना नामांकन कराया है। उन्होंने सदन को बताया कि इस वर्ष 28 जनवरी तक सरकार की विभिन्न सामाजिक कल्याण योजनाओं के तहत लाभ प्राप्त करने के

आगे बढ़ा रही है। हाल ही में भारतनेट ऑर्डर हासिल करना देश के डिजिटल बुनियादी ढांचे को मजबूत करने में एचएफसीएल की विशेषज्ञता को दर्शाता है और देश की ब्रॉडबैंड क्रांति में एक विश्वसनीय प्रौद्योगिकी

केवल राष्ट्रीय सुरक्षा को मजबूती मिलेगी बल्कि एचएफसीएल की क्षमता भी बढ़ेगी। श्री नाहटा ने भविष्य की दिशा पर कहा कि एचएफसीएल अपनी तकनीकी क्षमताओं को विस्तारित

भागीदार के रूप में इसकी स्थिति को और मजबूत करता है। इसके अलावा होसूर में नई रक्षा विनिर्माण इकाई को स्थापना रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता की दिशा में एक अहम कदम है। यह पहल 'मेक इन इंडिया' और 'आत्मनिर्भर भारत' अभियानों के अनुरूप है, जिससे न

जिएर जुटाए गए पैसे का इस्तेमाल कंपनी नई मशीनों खरीदने, पुराने कर्ज चुकाने और आम कॉर्पोरेट उद्देश्यों में करेगी। कंपनी की वित्तीय स्थिति की बात करें तो प्रॉस्पेक्टस में किए गए दावे के मुताबिक इसकी वित्तीय सेहत लगातार मजबूत हुई है। वित्त वर्ष 2021-22 में कंपनी को 89 लाख रुपये का शुद्ध लाभ हुआ था, जो अगले वित्त वर्ष 2022-23 में बढ़कर 2.08 करोड़ रुपये और 2023-24 में 7.40 करोड़ रुपये के स्तर पर पहुंच गया। इस दौरान कंपनी का राजस्व 101 प्रतिशत वार्षिक की चक्रवृद्धि दर से बढ़ कर 141.16 करोड़ रुपये के स्तर पर पहुंच गया। मौजूदा वित्त वर्ष में अप्रैल से नवंबर 2024 के बीच कंपनी को 5.09 करोड़ रुपये का शुद्ध लाभ हो चुका है। इसी तरह इस अवधि में कंपनी 84.55 करोड़ रुपये का रेवेन्यू हासिल कर चुकी है।

मालपानी पाइप्स की स्टॉक मार्केट में फीकी एंट्री

एजेंसी नई दिल्ली। हाई ग्रोथ प्लास्टिक पाइप बनाने वाली कंपनी मालपानी पाइप्स एंड फिटिंग्स ने आज फीकी लिस्टिंग से अपने निवेशकों को निराश कर दिया। आईपीओ के तहत कंपनी के शेयर 90 रुपये के भाव पर जारी किए गए थे। आज बीएसई के एमएसई प्लेटफॉर्म पर ये शेयर 4.56 प्रतिशत डिस्काउंट के साथ 85.90 रुपये के भाव पर लिस्ट हुआ। लिस्टिंग के तुरंत बाद बिकवाली का दबाव बन जाने के कारण ये शेयर 81.61 रुपये के लोअर सर्किट लेवल पर आ गया। हालांकि थोड़ी देर बाद खरीदारों ने लिवली शुरु करके इस शेयर पर लगे लोअर सर्किट को ब्रेक कर दिया। दोपहर 11 तक के कारोबार के बाद मालपानी पाइप्स एंड फिटिंग्स के शेयर 85.70 रुपये के स्तर पर कारोबार कर रहे थे। मालपानी पाइप्स एंड फिटिंग्स का 25.92 करोड़ रुपये का आईपीओ

29 से 31 जनवरी के बीच सब्सक्रिप्शन के लिए खुला था। इस आईपीओ को निवेशकों की इसी तरह नॉन इंस्टीट्यूशनल इन्वेस्टर्स (एनआईआई) के लिए रिजर्व पोशांन में 343.13 गुना



और से जोरदार रिस्पांस मिला था, जिसके कारण ये ओवरऑल 146.93 गुना सब्सक्राइब हो गया था। इनमें क्वालिफाइड इंस्टीट्यूशनल बायर्स (क्यूआईबी) के लिए रिजर्व पोशांन 58.49 गुना सब्सक्राइब हुआ था। सब्सक्रिप्शन आया था। इसके अलावा रिटेल इन्वेस्टर्स के लिए रिजर्व पोशांन 113.35 गुना सब्सक्राइब हुआ था। इस आईपीओ के तहत 10 रुपये फंस वैल्यू वाले 28.80 लाख नए शेयर जारी किए गए हैं। आईपीओ के

जनवरी में कोयला उत्पादन में तेजी, कैपिटव, वाणिज्यिक खदानों का मजबूत योगदान

एजेंसी नई दिल्ली। देश का कोयला क्षेत्र मजबूती के साथ विकास के मार्ग पर अग्रसर है। अप्रैल 2024 से जनवरी 2025 के दौरान उत्पादन और दुलाई दोनों में निरंतर वृद्धि हुई है। ये आंकड़े निरंतर ऊर्जा आपूर्ति सुनिश्चित करने में इस क्षेत्र के मजबूत प्रदर्शन को रेखांकित करते हैं। कोयला मंत्रालय ने एक बयान में बताया कि जनवरी 2025 में कुल कोयला उत्पादन 104.43 मीट्रिक टन तक पहुंच गया है, जो पिछले वर्ष की इसी अवधि के दौरान दर्ज 100.05 मीट्रिक टन से 4.38 प्रतिशत अधिक है। जनवरी 2025 के लिए कैपिटव, वाणिज्यिक और अन्य संस्थाओं का योगदान विशेष रूप से मजबूत रहा है। इसका उत्पादन बढ़कर 19.68 मीट्रिक टन हो गया जो पिछले वर्ष की इसी अवधि में 15.01 मीट्रिक टन से 31.07 फीसदी अधिक है। बयान के



मुताबिक जनवरी 2025 तक संचयी कोयला उत्पादन 830.66 मीट्रिक टन तक पहुंच गया है, जो पिछले वर्ष की इसी अवधि के दौरान दर्ज 830.66 मीट्रिक टन से 6.31

फीसदी अधिक है। जनवरी 2025 में कैपिटव और अन्य संस्थाओं से कोयला दुलाई में भी उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई है। यह पिछले वर्ष की इसी अवधि में 13.64 मीट्रिक टन की तुलना में उड़कर 17.72 मीट्रिक टन तक पहुंच गया है, जो 29.94 फीसदी की वृद्धि दर्शाता है। इसके साथ ही जनवरी 2025 तक संचयी कोयला दुलाई बढ़कर 843.75 मीट्रिक टन हो गया है, जो पिछले वर्ष की इसी अवधि के दौरान दर्ज 798.02 मीट्रिक टन से 5.73 फीसदी की वृद्धि दर्शाता है। कोयला मंत्रालय इस क्षेत्र की उत्पादकता बढ़ाने, ऊर्जा सुरक्षा सुनिश्चित करने और देश की आर्थिक वृद्धि में योगदान देने की अपनी प्रतिबद्धता में दृढ़ है।

गिरावट के साथ बंद हुआ शेयर बाजार, संसेक्स 319 अंक टूटा

एजेंसी नई दिल्ली। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के अपने कुछ व्यापारिक साझेदारों पर शुल्क लगाने और कमजोर वैश्विक रुझानों का असर हफ्ते के पहले कारोबारी दिन घरेलू शेयर बाजार पर भी टिका। यही कारण रहा कि दोनों प्रमुख सूचकांक संसेक्स और निफ्टी गिरावट के साथ बंद हुए। इसके साथ ही संसेक्स में पिछले पांच कारोबारी दिनों से जारी तेजी थम गई। कारोबार के अंत में बोम्बे स्टॉक एक्सचेंज (बीएसई) का संसेक्स 319.22 अंक यानी 0.41 फीसदी टूटकर 77,186.74 के स्तर पर बंद हुआ। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ्टी भी 121.10 अंक यानी 0.52 फीसदी फिसलकर 23,361.05 के स्तर पर बंद हुआ है। संसेक्स के 30 शेयरों में से 19 शेयरों में गिरावट रही, जबकि 11 शेयरों में तेजी देखने को मिली है। निफ्टी के 50 शेयरों में से 35 शेयरों में गिरावट और 15 शेयरों में तेजी रही है। इसके अलावा एनएसई

सेक्टरल इंडेक्स में ऑयल एंड गैस सेक्टर में सबसे ज्यादा 2.22 फीसदी की गिरावट रही। संसेक्स के प्रमुख शेयरों में शामिल लार्सन एंड टूब्रो, टाटा मोटर्स, हिंदुस्तान यूनिटीवर, एशियन पेंट्स, आईटीसी, पावर ग्रिड, एनटीपीसी और रिलायंस इंडस्ट्रीज में गिरावट हुई। दूसरी ओर महिंद्रा एंड महिंद्रा, बजाज फिनसर्व, भारती एयरटेल और मासिटी में बढ़त दर्ज हुई है। इससे पहले बजट पेश होने वाले दिन संसेक्स 5.39 अंक यानी 0.01 फीसदी की मामूली बढ़त के साथ 77,505.96 पर बंद हुआ था। निफ्टी 26.25 अंक यानी 0.11 फीसदी की गिरावट के साथ 23,482.15 के स्तर पर बंद हुआ था।

2030 तक 30 करोड़ टन इस्पात उत्पादन के लिए 10 लाख करोड़ निवेश की जरूरत : पौडिक

नई दिल्ली। इस्पात विभाग के सचिव संदीप पौडिक ने आज कहा कि देश को वर्ष 2030 तक 30 करोड़ टन इस्पात उत्पादन के लक्ष्य को हासिल करने के लिए 10 लाख करोड़ रुपये के निवेश की जरूरत होगी। श्री पौडिक ने वाणिज्य संगठन इंडियन चैंबर ऑफ कॉमर्स (आईसीसी) के एक कार्यक्रम में इस्पात उद्योग की बढ़ती मांग और आवश्यक निवेश पर प्रकाश डालते

जा रहा है। इसके तहत अगले छह वर्षों में 10 करोड़ टन इस्पात उत्पादन बढ़कर आयात निरभरता को कम करना, हाइड्रोजन आधारित उत्पादन जैसे कम कार्बन प्रौद्योगिकियों को अपना, जिससे पर्यावरणीय स्थिरता लक्ष्यों को पूरा किया जा सके तथा घरेलू इस्पात उद्योग की लागत प्रभावशीलता सुनिश्चित कर उद्योग के मार्जिन और पुनर्निवेश को बढ़ाना शामिल है। इसके अलावा उन्होंने इस्पात उद्योग

में एआई (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) तकनीक को अपनाने, गुणवत्ता मानकों को सुदृढ़ करने और कच्चे माल की आपूर्ति के लिए स्थली पाइपलाइनों को विकसित करने की आवश्यकता पर भी जोर दिया। आईसीसी के अध्यक्ष और ज्वेलर स्टैनलेस लिमिटेड के प्रबंध निदेशक अश्विन जिनिल ने इस्पात क्षेत्र और एमएसएमई के बीच गहरे संबंधों पर प्रकाश डालते हुए कहा, 'भारतीय इस्पात उद्योग को प्रतिस्पर्धी बनाने के लिए एमएसएमई को मजबूत करना, कौशल विकास और निवेश करना और उद्योग-आधारित सहयोग को बढ़ाना आवश्यक है। साथ ही चीन और वियतनाम से सस्ते इस्पात के आयात से घरेलू उद्योग की रक्षा करना भी जरूरी है।' उन्होंने स्टैनलेस स्टील के बढ़ते उपयोग और इस्पात की पर्यावरणीय अनुकूलता पर जोर दिया, जो भारत के बुनियादी ढांचे और सतत विकास लक्ष्यों को पूरा करने में सहायक हो

सकता है। भारतीय इस्पात प्राधिकरण लिमिटेड (सेल) के अध्यक्ष अमरेंद्र प्रकाश ने वैश्वीकरण से स्थानीय उत्पादन की ओर बढ़ती प्रवृत्ति पर चर्चा करते हुए कहा, 'पंचवीस साल पहले वैश्वीकरण का विचार प्रतिस्पर्धात्मक लाभ पर आधारित था लेकिन पिछले एक दशक में देश अपनी घरेलू अर्थव्यवस्था और नौकरियों को प्रोत्साहित करने लगे हैं। कोविड-19 ने इस बदलाव को और तेज कर दिया। श्री प्रकाश ने सस्ते इस्पात आयात की आर्थिक व्यवहार्यता पर सवाल उठाते हुए कहा कि हालांकि कम कीमत पर इस्पात आयात करना फायदेमंद लग सकता है, लेकिन इससे घरेलू रोजगार और डेवलपमेंट उद्योगों पर दीर्घकालिक नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। भारत को अपनी खपत मांग को पूरा करने के लिए एक मजबूत और आत्मनिर्भर इस्पात उद्योग विकसित करना आवश्यक है।

गेहूं आटा में मिला लीजिए ये 5 चीजें, रोटी का टेस्ट तो बढ़ेगा ही सेहत पर भी लगेंगे चार चांद



गेहूं के आटा की रोटी तो सब खाते ही हैं लेकिन अगर इसमें आप कुछ चीजें मिला लेंगे तो यह रोटी जायके में और बेहतर हो जाती है। चना दाल के आटे में प्रोटीन और फाइबर होता है जो मांसपेशियों के निर्माण और पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद हो सकता है। चना दाल का आटा प्रोटीन से भरपूर होता है यह आपको काफी ताकत भी देता है।

गेहूं के आटा की रोटी तो हम सब खाते ही हैं लेकिन अगर हम इस आटा में कुछ अतिरिक्त चीजें और मिला लें तो यह और ज्यादा पोषक हो सकता है। इसलिए गेहूं के आटा में हम और कुछ अनाज और मिला लेंगे तो यह सेहत के लिए और भी फायदेमंद हो सकता है।

आज हम आपको ऐसे ही कुछ अनाज के बारे में बताने जा रहे हैं जो आप अगर आटा में मिला लें तो यह आपकी सेहत को काफी फायदा पहुंचा सकते हैं। इस अतिरिक्त सामग्री मिलाने से इसके पोषक तत्वों में वृद्धि हो सकती है और इसके स्वास्थ्य लाभ बढ़ सकते हैं। यहां 5 चीजें हैं जिन्हें आप गेहूं के आटे में मिला सकते हैं।

1. अलसी का बीज: अलसी के बीज में ओमेगा-3 फैटी एसिड और फाइबर होता है, जो हृदय स्वास्थ्य और पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद हो सकता है। अलसी के बीज को आप पीसकर गेहूं के आटे में मिला लें तो यह आपके लिए काफी फायदेमंद हो सकता है।
2. चना दाल का आटा: चना दाल के आटे में प्रोटीन और फाइबर होता है, जो मांसपेशियों के निर्माण और पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद हो सकता है। चना दाल का आटा प्रोटीन से भरपूर होता है यह आपको काफी ताकत भी देता है। ऐसे में आप चने की दाल को पीसकर इसका आटा गेहूं के आटे में मिला सकते हैं।
3. गुड़: गुड़ में आयरन और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो रक्त के निर्माण और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। गेहूं को पीसकर आप गेहूं के आटे में मिलाएंगे तो आटे का टेस्ट भी बढ़ जाएगा। लेकिन ध्यान रहे कि बहुत अधिक मात्रा में गुड़ को नहीं मिलाना है।
4. अजवाइन: अजवाइन में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो पाचन तंत्र और इम्यून सिस्टम के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। दूसरी वजह यह भी है कि अजवाइन को मिलाने से आपकी सेहत में काफी सुधार होता है। वहीं गेहूं के आटे में भी टेस्ट बढ़ जाता है।
5. मैथी दाना: मैथी दाने में फाइबर और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो पाचन तंत्र और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। इन सामग्रियों को गेहूं के आटे में मिलाने से पहले यह ध्यान रखें कि आप इन्हें उचित मात्रा में मिलाएँ और अपने स्वास्थ्य और पोषण की आवश्यकताओं के अनुसार चुनें।

दिल्ली के नतीजे बताएंगे कि कांग्रेस अकेली चलेगी या फिर अनिर्णय में फंसी रहेगी

खुद कांग्रेस के नेता राहुल को नहीं पहचान पाए। उनके लिए राहुल भी एक चेहरा तो है मगर यह नहीं समझ पाए कि एक ऐसा शख्स उनके पास है जो कभी भी बाजी पलट सकता है। उनको सत्ता में ला सकता है। मुकाबला बहुत मुश्किल है। मोदी ने देश में एक ऐसा माहौल बना दिया है कि जनता पर किसी बात का असर नहीं हो रहा है। अभी कुंभ में भगदड़ में मारे गए लोगों की खबर छुपाई गई। राहुल ने दिल्ली चुनाव में समां बांध दिया। कांग्रेस जो दिल्ली में बिल्कुल खतम हो गई थी उसमें वापस जान फूंक दी। अगर इस चुनाव में राहुल इतने तेवर के साथ सामने नहीं आते तो कांग्रेस की स्थिति दिल्ली में भी बिहार-यूपी की तरह हो जाती। मगर सही टाइम पर राहुल ने दिल्ली का फैसला लिया और मोदी की तरह केजरीवाल पर भी उतने ही कड़े प्रहार किए या यह भी कह सकते हैं कि कांग्रेस की दिल्ली में जमीन आम आदमी पार्टी ने छीनी थी इसलिए उस पर ज्यादा फोकस किया। ज्यादा तगड़े वार! शायद सबसे बड़ा हमला वह था जब उन्होंने कहा कि- विपक्षी नेताओं में केजरीवाल सबसे ज्यादा मोदी से डरते हैं। राजनीति में डरना सबसे बड़ी कमी मानी जाती है। है तो फिल्म का डायलाग मगर राजनीति में बिल्कुल सही है कि जो डर गया समझो वह मर गया। राहुल ने केजरीवाल के राजनीतिक खाले की घोषणा कर दी। और यह कांग्रेस के लिए सबसे जरूरी है। राहुल ने बिल्कुल सही कहा कि कांग्रेस और भाजपा में विचारधारा की लड़ाई चल रही थी बीच में केजरीवाल आ गए। खंबे पर चढ़ गए। मगर फिर धड़म से गिरे भी कांग्रेस के लिए यह बहुत जरूरी है। मोदी से आमने-सामने की लड़ाई कांग्रेस के लिए मुश्किल नहीं मगर बहुत सारे आवरण चढ़ाए केजरीवाल से लड़ना इसके लिए शुरू से अनिश्चितता का मामला रहा। 2013 में उसके समर्थन से ही केजरीवाल पहली बार मुख्यमंत्री बने। और फिर 2015 और 2020 में केजरीवाल ने कांग्रेस को शून्य पर ला दिया। वोट परसेन्टेज 4.3 पर। केवल 11 साल में यह हाल हो गया। जबकि यूपी बिहार में कांग्रेस का बुरा हाल हुआ मगर शून्य पर वह कभी नहीं पहुंची। यूपी में पिछले विधानसभा चुनाव 2022 में वह सबसे कम केवल दो सीटों पर रह गई और बिहार में 2010 के विधानसभा चुनाव में वह सबसे कम केवल 4 सीटों पर रह गई थी। तीनों जगह दिल्ली, बिहार, यूपी इस बात में समाप्ता है कि कांग्रेस कहीं भी एक निर्णय नहीं ले सकी। कभी साथ में कभी अकेले चुनाव लड़ती रही। यूपी में 1989 के बाद से वह सत्ता से बाहर है। और बिहार 1990 के बाद से।



मतलब करीब 35-36 साल से। दिल्ली में भी 11 साल हो गए। मगर अब दिल्ली में कांग्रेस जागी है। कितना कर पाएगी यह तो 8 फरवरी को पता चलेगा। लेकिन दिल्ली में वापस खड़ी हो गई यह अभी से दिखने लगा है। यहीं से कांग्रेस को कोई बड़ा नीतिगत फैसला लेना होगा। राष्ट्रीय स्तर पर माना जाता है कि कांग्रेस ही भाजपा से लड़ रही है। मगर यथार्थ में होता यह है कि कई बड़े राज्यों में कांग्रेस दूसरे विपक्षी दलों के मुकाबले बहुत कमजोर हो जाती है। यूपी, बिहार, दिल्ली का तो अभी बताया ही मगर जम्मू-कश्मीर, झारखंड, पंजाब, महाराष्ट्र के अलावा दक्षिण और नार्थ ईस्ट के राज्यों में भी यही हालत हो गई है। कांग्रेस तीसरे-चौथे नंबर की पार्टी बन गई है।

यह तब है जब उसके पास इस समय देश का सबसे निडर, मेहनती और आम जनता से सबसे ज्यादा मिलने जुलने वाला नेता है। सच तो यह है कि कई बार यह कहा जाता है कि देश के लोग राहुल को नहीं पहचान पा रहे। सही बात है। चमक-दमक के इस झालर, पत्नी के दौर में असली मेटल को लोग नहीं पहचान पा रहे। मगर लोगों से शिकायत तो तब बनती है जब खुद उनकी पार्टी उन्हें सही से पहचान लेती। मुख्य बात तो यही है कि खुद कांग्रेस के नेता राहुल को नहीं पहचान पाए। उनके लिए राहुल भी एक

चेहरा तो है मगर यह नहीं समझ पाए कि एक ऐसा शख्स उनके पास है जो कभी भी बाजी पलट सकता है। उनको सत्ता में ला सकता है। मुकाबला बहुत मुश्किल है। मोदी ने देश में एक ऐसा माहौल बना दिया है कि जनता पर किसी बात का असर नहीं हो रहा है। अभी कुंभ में भगदड़ में मारे गए लोगों की खबर छुपाई गई। अखिलेश यादव ने लोकसभा में बजट से पहले कुंभ में मारे गए लोगों को श्रद्धांजलि देने की मांग करते हुए कहा कि हमें बजट के आंकड़ें नहीं लापता लोगों के आंकड़े चाहिए। कितने लोग मारे गए। कितने शायल हैं और कितनों का पता नहीं है। विपक्षी दलों ने लोकसभा में जोरदार मांग उठाई, वाक आउट तक कर गए मगर सरकार निश्चित बनी रही। उसे लगता है विपक्ष आवाज उठाता रहे जनता नहीं सुनेगी। जनता को नफरत के ऐसे नशे में डाल दिया है कि वह कुछ भी नहीं सुनती, सोचती। बस उसे नफरती बातों से ही खुशी मिलती रहती है।

कोई भी बड़ी से बड़ी घटना हो जाए जनता का नशा टूटता नहीं है। नोटबंदी, किसानों का आंदोलन, कोविड में बिना इलाज लोगों का मरना, चिंता तक का इंतजाम नहीं, पुलों से लाशों का नीचे फेंकना, लोकडाउन, लाशों मजदूरों का पैदल जाना, चीन द्वारा घुस कर हमारे आदिमियों को मारना, फिर वापस न

जाना, प्रधानमंत्री का इस बात को भी नकार देना, कहना न कोई घुसा है न कोई है, मगर किसी बात का असर नहीं होना। ऐसे में राहुल का बिना हिम्मत हारे लगातार लड़ते रहना ही एक मात्र आशा की किरण रही। यहीं यह सवाल पैदा होता है कि क्या कांग्रेसियों को यह नहीं दिखता? या वह अपनी आदत से मजबूर हैं कि राहुल को जो करना है करें मगर हम तो उसी तरह गुटबाजी, काम न करना, अपने स्वार्थों में लिप्त रहना में लगे रहेंगे।

जी-23 सिर्फ और सिर्फ राहुल के खिलाफ ही बनाया गया था। 2019 में उन्होंने से अध्यक्ष पद से इस्तीफा दिलवाया गया था। राजस्थान चुनाव पूरी तरह गुटबाजी की वजह से हारा था। और फिर हरियाणा भी ऐसे ही हाथ में आया हुआ गंवाया गया था। लोग बाकी राज्यों मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र की हार को भी इसी क्रम में खंड कर ले लगे हैं। मगर इन राज्यों में कारण अलग थे। राजस्थान और हरियाणा शुद्ध रूप से सिर्फ गंदी गुटबाजी की वजह हारे गए थे।

अगर कांग्रेस हरियाणा जो कि वह जीत रही थी जीत जाती तो क्या महाराष्ट्र के यह नतीजे आते? कांग्रेस हरियाणा जीत जाती तो देश का माहौल ही कुछ और होता। 8 महीने पहले 240 पर रोक कर जो मोदी को झटका दिया था उसका असर जारी रहता। प्रधानमंत्री मोदी ने जो फिर से अलविश्वास पा लिया है वह नहीं होता। पता नहीं कांग्रेस समझेंगी या नहीं! अभी तक के कांग्रेसियों का इतिहास तो यह बताता है कि कांग्रेसी नेता खुद से कभी नहीं समझते। उन्हें तो डंडे के बल पर समझाना पड़ता है। राहुल ने अभी वंचित समाज के दिल्ली सम्मेलन में यह माना कि कि कांग्रेस वह नहीं रह गई जो इन्दिरा गांधी के समय थी। सही बात है। राहुल को सही से आगे लाइन लेना चाहिए कि इन्दिरा गांधी कैसी सख्तों से पार्टी को डील करती थीं। जो वे कह रहे थे कि पिछले कुछ सालों में पार्टी कमजोर हो गई तो उसका कारण ही यही है कि नेतृत्व ने सख्त निर्णय लेना छोड़ दिए।

दिल्ली चुनाव के बाद राहुल को पूरा समय पार्टी संगठन के पुनर्निर्माण में लगाना चाहिए। जाने कितने साल हो गए कुछ लोग पदों पर बैठे हुए हैं। उनका कर्म बदल दिखाना चाहिए। जिम्मेदारी बंटनी जाती है। मगर पद बरकरार रहता है। कुर्सीयों से चिपके हैं। इनकी क्या उपयोगिता है? इनके बदले और लोगों को मौका देना चाहिए। साल 2025 कांग्रेस ने संगठन का साल घोषित किया है। अगर सही मायनों में हो गया तो पार्टी की तकदीर बदल सकती है।

संपादकीय

सत्ता में बने रहने का चुनावी बजट

एनडीए सरकार ने 1 फरवरी को अपना पूर्णकालिक बजट पेश किया। प्रधानमंत्री मोदी के तीसरे कार्यकाल के इस पहले पूर्ण बजट में सत्ता पर किसी भी तरह बने रहने की भाजपा की लालसा साफ तौर पर नजर आई। लोकसभा चुनावों में भाजपा नुकसान उठा चुकी है, तो अब इसकी भरपाई के लिए उसने मध्यवर्ग को लुभाने की कोशिश की है। इसके साथ ही इस बजट में दिल्ली और बिहार में होने वाले विधानसभा चुनावों का असर भी साफ दिखाने में तो इस समय चुनाव प्रचार जोरों पर है और बाई दशक से सत्ता से बाहर भाजपा का दावा है कि इस बार दिल्ली की जनता उसे मौका देगी। अपने दावे को सच करने के लिए भाजपा इस बार केन्द्रीय कर्मचारियों और वेतनभोगी मध्यवर्ग को अपने पाले में करने की कोशिश में है। अभी हाल ही में आठवें वेतन आयोग का गुन इसी दिशा में उतारा गया कदम माना जा रहा है। अब 2025-26 के बजट में केंद्र सरकार ने बड़ा ऐलान किया है कि 12 लाख रुपये तक की सालाना आय कर मुक्त रहेगी यानी कोई

आयकर नहीं देना होगा और वेतनभोगी लोगों के लिए ये सीमा 12 लाख 75 हजार रुपये है। सरकार ने करमुक्त आय की सीमा को सीधे 5 लाख रुपये बढ़ाया दिया है। जो बहुत से लोगों की नजर में मोदी का मास्टर स्ट्रोक है। क्योंकि इससे देश का मध्यवर्ग खुश हो सकता है। मध्यवर्ग के दायरे में वो लोग शामिल होते हैं, जिनकी सालाना आय 5 से 30 लाख रुपये है। पीपुल्स रिसर्च ऑन इंडियाज कंज्यूमर इकॉनॉमी के मुताबिक फिलहाल देश की आबादी का 40 प्रतिशत मध्यवर्ग के दायरे में आता है। इस लिहाज से देखें तो लोगों कि देश के 40 प्रतिशत लोग इस फैसले से राहत पाएंगे। लेकिन यह गणित इतना सीधा नहीं है। भारत की लगभग एक अरब चालीस करोड़ की आबादी में सिर्फ साढ़े नौ करोड़ लोग आयकर भरते हैं और उनमें से भी छह करोड़ लोग शून्य रिटर्न दाखिल करते हैं, इसका मतलब केवल साढ़े तीन करोड़ लोगों को इस कर में छूट का लाभ मिलेगा।

सरकार का दावा है कि यह कदम खपत और

निवेश को बढ़ावा देने के लिए है। भारतीय अर्थव्यवस्था इस वक्त मांग की कमी से जूझ रही है। भारत की आर्थिक विकास दर अभी 6.4 प्रतिशत है जो पिछले चार साल में सबसे सुस्त गति दिखा रही है। आर्थिक सर्वे में 6.3 से लेकर 6.8 प्रतिशत विकास का अनुमान लगाया जा रहा है, जबकि देश को पांच ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनाने के लिए आर्थिक विकास दर 8 प्रतिशत तक चाहिए। सरकार इस लक्ष्य को शायद आभार में छूट देकर हासिल करना चाहती है। वस्तुओं और सेवाओं का सबसे बड़ा उपभोक्ता समूह मध्यवर्ग होता है, लगातार बढ़ रही महंगाई और बेरोजगारी के कारण उस के हाथ में पैसा नहीं बच रहा है इसलिए खरीद क्षमता प्रभावित हुई और अर्थव्यवस्था में मांग घट गई है। कर्पनियों ने भी कम खपत के कारण उत्पादन कम किया है और नए निवेश में भी कमी आई है। अब इस छूट से सरकार उम्मीद बांध रही है कि मांग, खपत, निवेश और बचत सारे लक्ष्य एक साथ साध लेंगी। हालांकि सरकार का ही कहना है कि मध्यवर्ग को दी जा

रही इस राहत से सरकारी खजाने पर करीब एक लाख करोड़ रुपये का बोझ पड़ेगा। प्रकारांतर से यह छूट भी उसी रेवडू संस्कृति का हिस्सा दिख रहा है, जिसकी मुखालफत श्री मोदी खुद करते हैं। बहरहाल मध्यवर्ग को दी गई इस राहत से फोरी विकास तो शायद नजर आ जाए, लेकिन इसका दीर्घकालिक असर क्या पड़ेगा, ये विचारणीय है। राजकोषीय घाटे में एक लाख करोड़ का बोझ सरकार किस तरह उठाएगी या अप्रत्यक्ष करों से जनता से कैसे वसूली करेगी ये देखना होगा। अभी अप्रत्यक्ष करों के जरिए भी सरकार को अच्छी-खासी कमाई होती है और उसमें केवल मध्यवर्ग बंद ही गरीब से गरीब व्यक्ति को भी जेब हल्की करनी पड़ती है। ज्यादातर वस्तुओं और सेवाओं पर ली जाने वाली जीएसटी की दर 28 प्रतिशत तक है। सरकारी आंकड़ों के मुताबिक जीएसटी संग्रह लगातार बढ़ रहा है, साल 2023 की तुलना में साल 2024 में इसमें 7.3 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई है और ये दिसंबर 2024 में 1.77 लाख करोड़ रुपये पर पहुंच गया।

डॉक्टरों की बढ़ती आत्महत्याएं: चिकित्सकों को चिकित्सा की जरूरत

सरकार, मेडिकल संस्थानों, इंडियन मेडिकल एसोसिएशन और समाज को मिलकर ऐसे उपाय करने होंगे, जिससे डॉक्टरों और मेडिकल छात्रों के लिए काम और जीवन के बीच संतुलन कायम करना आसान हो। यह भी आवश्यक है कि समाज की ओर से डॉक्टरों पर अनावश्यक अपेक्षाओं का बोझ न डाला जाए। डॉक्टर भी इंसान हैं, उनकी भावनाओं और सीमाओं का सम्मान किया जाना चाहिए।

लोगों की सेवा एवं उनका इलाज करने के लिए जुटे रहने वाले डॉक्टर गंभीर संकट के दौर से गुजर रहे हैं। हाल ही में ब्रिटिश मेडिकल जर्नल में प्रकाशित एक शोध रिपोर्ट चिंतित कर देने वाली है। इस रिपोर्ट में डॉक्टरों और मेडिकल छात्रों की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति पर गहरी चिंता जताई गई है। इसमें यह तथ्य सामने आया है कि मेडिकल की पढ़ाई कर रहे छात्रों और डॉक्टरों में आत्महत्या का खतरा आम लोगों की तुलना में कहीं अधिक है।

महिला डॉक्टरों पर इसका सबसे अधिक दुष्प्रभाव पड़ रहा है। तनाव की वजह से आत्महत्या का सबसे अधिक खतरा महिला डॉक्टरों को है। इस शोध के अनुसार महिला डॉक्टरों में आत्महत्या का खतरा आम लोगों की तुलना में 24 प्रतिशत अधिक है। भारत में किए गए अध्ययनों से भी यह स्पष्ट हुआ है कि 40 प्रतिशत महिला डॉक्टर अत्यधिक तनाव में काम करती हैं। इस तनाव का सीधा संबंध मेंटल डिस्टॉर्ड और आत्महत्या के विचारों से है।

इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री में प्रकाशित एक शोध से भारत के डॉक्टरों के लिहाज से भी चिंताजनक तस्वीर उभरती है। इस जर्नल के आंकड़ों के अनुसार, पिछले एक दशक में भारत में 358 डॉक्टरों और मेडिकल छात्रों ने आत्महत्या की है, जिनमें से 70 प्रतिशत की उम्र मात्र 30 से 40 वर्ष के बीच थी। यह आंकड़ा केवल एक नंबर नहीं है, बल्कि यह समाज के लिए एक गंभीर चेतावनी है। जब देश के युवा और प्रतिभाशाली डॉक्टर तनाव और मानसिक दबाव के कारण अपनी जान लेने पर मजबूर हो रहे हैं तो यकीनन यह हमारे हेल्थ केयर सिस्टम और समाज के लिए एक बहुत बड़ी क्षति है।

भारत के अध्ययनों से पता चलता है कि 40 प्रतिशत महिला डॉक्टरों को अत्यधिक तनाव की हालातों में काम करना पड़ रहा है। बढ़ता मानसिक असंतुलन और आत्महत्या के विचार इसके कारण हैं। डॉक्टर एमबीबीएस के बाद विशेषज्ञ बनने के लिए पीजी की तैयारी में जुट जाते हैं। एक तरफ काम का दबाव होता है, दूसरी ओर पढ़ाई की चिंता सताती है। इससे उपजे तनाव में संतुलन रखना बहुत कठिन होता है। शायद इसी



का परिणाम है कि पिछले पांच सालों में 1270 मेडिकल छात्रों ने पढ़ाई बीच में ही छोड़ दी। इसमें 153 एमबीबीएस तथा 1117 पीजी के एडमिशन लेने वाले छात्र थे, जो एमबीबीएस के बाद विशेषज्ञ डॉक्टर बनने की चाह लिए हुए थे। हमारे देश में आत्महत्या करने वाली महिला डॉक्टरों में सर्वाधिक 22.4 प्रतिशत एनेस्थीसिया विभाग (निश्चतना) की एवं 16 प्रतिशत स्त्री एवं प्रसूति रोग विभागकी थीं। इन विभागों के डॉक्टरों के पास ही सर्वाधिक हाई-रिस्क वाले मरीज आते हैं, इसलिए उन पर काम का दबाव एवं तनाव ज्यादा होता है।

डॉक्टरों की भारी कमी वाले हमारे देश में बन रहे ये हालात बहुत बुरे हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में विशेषज्ञ चिकित्सकों की कमी की वजह से लोगों को इलाज के लिए बड़े शहरों की ओर भागना पड़ रहा है। केंद्र सरकार का दावा है कि देश में डॉक्टर-जनसंख्या अनुपात विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की ओर से निर्धारित मानदंडों से बेहतर है, मगर स्वास्थ्य मंत्रालय के पिछले साल के आंकड़ों से पता चलता है कि ग्रामीण भारत मेंसामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों(सीएचसी) में विशेषज्ञ डॉक्टरों की भारी कमी है। मंत्रालय द्वारा जारी भारत की स्वास्थ्य गतिशीलता (बुनियादी

दांचा और मानव संसाधन) 2022-23 रिपोर्ट के निष्कर्षों के अनुसार ग्रामीण क्षेत्रों में सीएचसी में ज़रूरी 21 हजार 964 सर्जन, प्रसूति/स्त्री रोग विशेषज्ञ, फिजिशियन और बाल रोग विशेषज्ञों के मुकाबले भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में 17 हजार 551 विशेषज्ञों की कमी है।

सीनियर डॉक्टरों की मांग तो मेडिकल छात्रों और डॉक्टरों पर अत्यधिक दबाव उनके लंबे और कठोर प्रशिक्षण, भारी कार्यभार, सामाजिक अपेक्षाओं और मानसिक स्वास्थ्य सहयता की कमी से उत्पन्न होता है। महिला डॉक्टरों को अपनी प्रोफेशनल लाइफ के साथ-साथ पारिवारिक जिम्मेदारियों का भी संतुलन बनाना पड़ता है, जिससे उनकी स्थिति और जटिल हो जाती है। अस्पतालों में तोड़फोड़, डॉक्टरों से मारपीट और अपभ्रष्ट व्यवहार जैसी घटनाएं भी इस स्थिति के लिए कम जिम्मेदार नहीं हैं। वर्ष 2022 में राजस्थान के लालसोट में इलाज के दौरान एक प्रसूता की मौत होने पर धरने-प्रदर्शन और पुलिस द्वारा अपने खिलाफ मुकदमा दर्ज करने से परेशान होकर सुसाइड कर लेने वाली युवा चिकित्सक डॉ. अर्चना शर्मा की मौत आज भी झकझोरती है। डॉ. अर्चना ने सुसाइड नोट में लिखा था कि मैंने कोई गलती नहीं की है, किसी को नहीं मारा। प्रसवोत्तर रक्तस्राव (पीपीएच) एक कॉम्प्लिकेशन है, इसके लिए डॉक्टरों को प्रताड़ित करना बंद करो। हाल में भरतपुर के रेडियोलॉजिस्ट डॉ. राजकुमार चौधरी ने आगरा में जाकर सुसाइड कर ली है। पूरे देश में इस तरह के मामले आते रहते हैं। यह समस्या बहुत बड़ी है जिसका त्वरित समाधान होना चाहिए, लेकिन यह तभी हो सकता है, जब समस्या की जड़ों तक पहुंचकर असंयत की थाह ली जाए। यह ज़रूरी है कि महिला डॉक्टरों के दृष्टिगत हेल्थ केयर सिस्टम में लिंग संवेदनशील रणनीतियां प्रभावी ढंग से लागू की जाएं। कामकाजी माहौल को महिला डॉक्टरों के लिए अधिक अनुकूल बनाना होगा। इसके साथ ही, डॉक्टरों और छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य सहयता प्रदान करने के लिए विशेष कार्यक्रम शुरू किए जाने चाहिए। सरकार,

मेडिकल संस्थानों, इंडियन मेडिकल एसोसिएशन और समाज को मिलकर ऐसे उपाय करने होंगे, जिससे डॉक्टरों और मेडिकल छात्रों के लिए काम और जीवन के बीच संतुलन कायम करना आसान हो। यह भी आवश्यक है कि समाज की ओर से डॉक्टरों पर अनावश्यक अपेक्षाओं का बोझ न डाला जाए। डॉक्टर भी इंसान हैं, उनकी भावनाओं और सीमाओं का सम्मान किया जाना चाहिए। जिस प्रकार डॉक्टर समाज के लिए जुटे रहते हैं, उसी प्रकार समाज के प्रत्येक वर्ग को भी डॉक्टरों के मानसिक स्वास्थ्य एवं सुकून को बनाए रखने के लिए योगदान देना चाहिए।

भोजन का स्वाद और स्वास्थ्य बढ़ते हैं ये वास्तु टिप्स

वास्तुशास्त्र में मानव कल्याण के लिए बहुत सारे नियम निर्धारित किए गए हैं। जो सुखमय जीवन प्रदान करने में सहायक सिद्ध होते हैं। भोजन से संबंधित भी वास्तु विद्वानों ने कुछ निर्देश दिए हैं, जिनका पालन करने से बहुत सारे दुष्भावों को सदा के लिए दूर कर रोग और शोक से बचा जा सकता है। भोजन के उपरांत सौ कदम टहलने से शरीर स्वस्थ और निरोगी बना रहता है लेकिन दौड़ने से विकार पैदा होते हैं। भोजन करके एक ही स्थान पर बैठे रहने से पेट बड़ जाता है। शरीर में भारीपन और सुरती बनी रहती है। जो लोग भोजन करके तुरंत नींद के आगोश में चले जाते हैं उन्हें बहुत सारे रोग होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं।



वास्तु के अनुसार भोजन का स्वाद और स्वास्थ्य बढ़ते हैं ये टिप्स

- सारा परिवार मिलकर भोजन करे तो स्वाद और स्वास्थ्य दोनों बढ़ जाते हैं।
- पूर्व और उत्तर दिशा की ओर मुंह करके भोजन ग्रहण करना चाहिए। इस उपाय से हमारे शरीर को भोजन से मिलने वाली ऊर्जा पूर्ण रूप से प्राप्त होती है।
- दक्षिण दिशा की ओर मुंह करके भोजन ग्रहण करना अशुभ माना गया है।
- पश्चिम दिशा की ओर मुंह करके भोजन करने से रोगों की वृद्धि होती है।
- भोजन के पूर्व दोनों हाथ, दोनों पैर और मुख को अच्छी तरह से धो लेना चाहिए। इसके बाद ही भोजन करना चाहिए।
- भीगे हुए पैरों के साथ भोजन ग्रहण करना बहुत शुभ माना जाता है। भीगे हुए पैर शरीर के तापमान को नियंत्रित करते हैं, इससे पाचन तंत्र ठीक रहता है और भोजन आसानी से पचता है।



गिरी हुई आत्माएं ही संसार में कष्ट भोगती हैं

अपनी बहन इलाइजा के साथ एक किशोर बालक घूमने निकला। रास्ते में एक किसान की लड़की मिली। वह सिर पर अमरुदों का टोकरा रखे हुए उन्हें बेचने बाजार जा रही थी। इलाइजा ने भूत से उसे टकरा मार दी, जिससे सब अमरुद वहीं गिर कर गंदे हो गए। कुछ फूट गए, कुछ में कीचड़ लग गया। गिरी हुई लड़की रो पड़ी। 'अब मैं अपने माता-पिता को क्या खिलाऊंगी जाकर, उन्हें कई दिन तक भूखा रहना पड़ेगा।' इस तरह अपनी दीना व्यक्त करती हुई, वह अमरुद वाली लड़की खड़ी होकर रो रही थी। इलाइजा ने कहा, 'भैया चलो भाग चलें, कोई आपणा तो हमें मार पड़ेगी और दंड भी देना पड़ेगा। अभी तो यहां कोई देखता भी नहीं।' 'बहन देख ऐसा मत कह, जब लोग ऐसा मान लेते हैं कि यहां कोई नहीं देख रहा, तभी तो पाप होते हैं। जहां मनुष्य स्वयं उपस्थित है, वहां एकांत कैसा? उसके अंदर बेटी हुई आत्मा ही गिर गई तो फिर ईश्वर भते ही दंड न दे, वह आप ही मर जाता है। गिरी हुई आत्माएं ही संसार में कष्ट भोगती हैं, इसे तो नहीं जानती, मैं जानता हूँ।' इतना कह कर उस बालक ने अपनी जेब में रखे सभी तीनों आने जैसे उस ग्रामीण कन्या को दिए और उससे कहा, 'बहन तुम परे साब चढ़ा। हमने गलती की है तो उसकी सजा भी हमें सहर्ष स्वीकार करनी चाहिए, तुम्हारे फलों का मूच्य घर चलकर चुका दूंगा।' तीनों पर पहुंचे, बालक ने सारी बात मां को सुनाई। मां ने एक तमाका इलाइजा को जड़ा, दूसरा उस लड़के को और गुस्से से बोली, 'तुम लोग नाहक घूमने क्यों गए? घर खर्च के लिए पैसे नहीं, अब यह दंड कौन भुंगे?' बच्चे ने कहा, 'माताजी! देख मेरे जेब खर्च के पैसे तुम इस लड़की को दे दे। मेरा दोपहर का विद्यालय का नाश्ता बंद रहेगा, मुझे उसमें रतौंधर की भी आपत्ति नहीं है। अपनी गलती के लिए प्रार्थना भी तो मुझे ही करना चाहिए।' मां ने उसके डेढ़ महीने के जेब खर्च के पैसे उस लड़की को दे दिए। लड़की प्रसन्न होकर घर चली गई। डेढ़ महीने तक विद्यालय में उस लड़के को कुछ भी नाश्ता नहीं मिला, इसमें उसने जरा भी अप्रसन्नता प्रकट नहीं की। अपनी मानसिक जटिलियों पर इतनी गंभीरता से विजय पाने वाला यही बालक आगे चलकर विश्वविज्ञान नैपोलियन बोनापार्ट के नाम से विश्वविख्यात हुआ।

व्यक्ति की पहचान बुरे दौर से...

समय और परिस्थितियां हमेशा एक जैसी नहीं होती हैं। हर व्यक्ति के जीवन में कभी अच्छा समय आता है, तो कभी बुरे दौर से उसे गुजरना पड़ता है, लेकिन ऐसा माना जाता है कि व्यक्ति की पहचान उसके बुरे दौर में ही होती है। ऐसा कहने के पीछे सबसे बड़ा कारण यही है कि जीवन के अच्छे दौर में तो सामान्य से सामान्य व्यक्ति भी सही फैसला करने में सक्षम होता है लेकिन जब स्थिति प्रतिकूल हो, तो उस समय व्यक्ति की सही प्रतिभा का आकलन किया जाता है। धैर्यवान व्यक्ति हमेशा विपरित स्थिति में विचलित नहीं होते हैं। आइए जाने की प्रतिकूल स्थिति में कैसे धैर्य और संयम के साथ काम लें। यह बात मान लेने में जरा भी संकोच नहीं होना चाहिए कि आज हम सब का बाह्य जीवन बड़ा ही अस्त-व्यस्त, अव्यवस्थित एवं अवांछनीय दशा में चल रहा है। यही कारण है कि जीवन क्षेत्रों में बहुधा असफलता का ही सामना करना पड़ रहा है। उन्नति और प्रगति के नाम पर हम कुछ कदम भी आगे नहीं बढ़ा पा रहे हैं। व्यावहारिक जीवन की अव्यवस्था एवं अस्त-व्यस्तता हमारी हर साधना को निष्फल बनाती चली जा रही है। हम आध्यात्मिक साधना करते, पूरे समय प्रयत्न भी करते, परिश्रम एवं प्रसार से भी मुंह नहीं मोड़ते, तब भी देखते यही हैं जहां के तहां पड़े हुए हैं, जरा भी आगे नहीं बढ़ पा रहे हैं।

धैर्य और साहस के साथ बढ़ें

जीवन का कोई क्षेत्र भी क्यों न हो, उसमें सफलता प्राप्त करने के लिये क्रमिक प्रयत्न करना होता है। एक साथ ऐसी छलांग लगाकर कोई भी सफलता के उच्च शिखर पर नहीं पहुँच सकता। प्रत्येक बात की एक विधि और एक क्रम होता है। उसी के अनुसार चलने से सफलता संभव हो सकती है। क्रम का उल्लंघन करने से लाभ के स्थान पर हानि ही होती है। शक्ति का अपव्यय होता है, निराशा की वेदना सहन करनी पड़ती है और उत्साहों में प्रथम आता है, जीवन गति अस्त-व्यस्त होकर बोझिल बन जाती है।

पहले ठहरें, फिर प्रतिक्रिया दें

उदाहरण के तौर पर अगर कोई भी व्यक्ति आपको किसी कार्य को करने के लिए उकसाता है और आप उस उकसावे में आकर उसके मुताबिक निर्णय ले लेते हैं, तो यह आपकी कमजोरी को प्रदर्शित करता है और साथ ही आपके लिए कठिनाइयाँ पैदा करता है। ऐसे में धैर्यशील व्यक्ति किसी के उकसावे को समझने की कोशिश करता है, थोड़ा ठहरता है और उसके बाद प्रतिक्रिया करता है। ऐसी प्रतिक्रियाओं के सही होने की संभावना अधिकतम होती है। उदाहरण के तौर पर कई महापुरुषों के जीवन से संबंधित घटनाओं को देख सकते हैं। जितने भी वैज्ञानिक और आविष्कारक हुए हैं, उन्होंने सालों तक अपने अनुसंधान की सफलता का इंतजार किया है। उन्होंने कई असफल प्रयोगों का धैर्य के साथ आजमाया और हर असफलता के बाद फिर से उसे आगे बढ़ाया लेकिन उन्होंने अपना धैर्य नहीं खोया।

विपरित परिस्थिति में ना खोए धैर्य

अगर धैर्य खो देते तो वे कभी आविष्कार नहीं कर पाते। हमें महात्मा गांधी के जीवन की कई घटनाओं से इसका प्रत्यक्ष उदाहरण मिल सकता है। जब पहली बार उन्हें दक्षिण अफ्रीका में रंग भेद की नीति के कारण ट्रेन से उतारा गया था, तो उन्होंने तुरंत ही उसकी प्रतिक्रिया नहीं की। उन्होंने उस अधिकारी के साथ उलझना नहीं समझा बल्कि उस पूरी स्थिति को समझा और पाया कि इसके पीछे का कारण रंग भेद की नीति है और जब तक इस नीति के ऊपर प्रहार नहीं किया जाता है, ऐसी घटनाओं को रोका नहीं जा सकता है। उन्होंने इसके लिए योजना बनाई और फिर संघर्ष शुरू किया। हालांकि, उन्हें लम्बा संघर्ष करना पड़ा लेकिन उन्होंने धैर्य नहीं खोया और उसी धैर्य ने उन्हें सफलता दिलाई। कुछ इसी तरह के धैर्य का परिचय उन्होंने भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन के समय भी दिया और कई आंदोलनों की तथाकथित विफलताओं के बावजूद उन्होंने संयम नहीं खोया तथा संघर्ष करते रहे, जिसकी परिणति हमारे सामने है।

संयम रखना भी जरूरी है

धैर्य के साथ लिए गए निर्णय में कितनी शक्ति होती है, उसका एक उदाहरण विवेकानंद के साथ घटी एक घटना है। एक बार विवेकानंद के एक ईसाई दोस्त ने उनकी क्षमता को परखने की योजना बनाई। वे शायद उनकी बुद्धि की परीक्षा लेना चाहते थे। उन्होंने विवेकानंद को खाने पर आमंत्रित किया। जब वे उनके घर गए तो स्वामी जी को उस ईसाई दोस्त ने एक कमरे में बैठाया। उस कमरे में एक मेज पर कई धार्मिक पुस्तकें रखी हुई थीं। उन पुस्तकों को एक दूसरे के ऊपर रखा गया था। विश्व के कई धर्मों की पुस्तकों में सबसे नीचे गीता और सबसे ऊपर बाइबिल रखा गया था। उस व्यक्ति को इस बात की उम्मीद थी कि ऐसा देखकर स्वामी जी भड़क जाएंगे और गुस्से में कुछ ऐसी टिप्पणी करेंगे, जिससे उनके संयम को चुनौती दी जा सके। उन्होंने स्वामी जी से पूछा कि पुस्तकों को रखने का यह तरीका कैसा लगा आपको। स्वामी विवेकानंद ने उसे गंभीरता से देखा और धैर्य के साथ उत्तर दिया कि नींव वास्तव में अच्छी है। उस व्यक्ति को इस उत्तर की उम्मीद नहीं थी लेकिन विवेकानंद की इस संयत टिप्पणी ने उसे लज्जित कर दिया।

धैर्य का मतलब कठिनाई का समाना

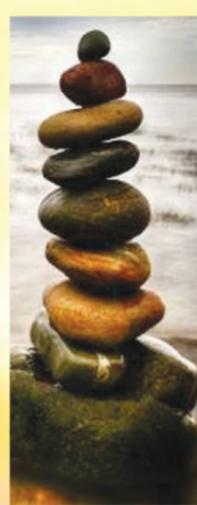
याद रखें, केवल धैर्य ही आपको अपनी पूरी मानसिक क्षमता का उपयोग करने में सक्षम बनाता है और जिसके कारण आप कठिन से कठिन चुनौतियों का सफलता पूर्वक सामना करने के योग्य बन जाते हैं। इसलिए धैर्य को बनाए रखने की प्रवृत्ति का विकास करें। धैर्य रखने का सीधा मतलब अपने स्वभाव के शांत होने से है। जब आप शांत होकर स्थिरता के साथ चुनौतियों का सामना करते हैं और अपने को उत्तेजित नहीं होने देते तो आप इतना मजबूत हो जाते हैं कि किसी भी कठिनाई का सामना आप कर सकते हैं।



'संयम व धैर्य' से बलवान

हर व्यक्ति को अपने जीवन में आगे बढ़ने के लिए ऐसी शक्ति की आवश्यकता होती है जो उन्हें जगाए व संभाले और वह शक्ति मन की होती है। मन विचरता रहेगा तो शक्तियाँ बंट जाएंगी। तीव्र इच्छा शक्ति ही मनुष्य को लक्ष्य की ओर ले जाती है। संयम व धैर्य ही मनुष्य को बलवान बनाता है। प्रार्थना सच्ची आत्मा से होनी चाहिए। प्रार्थना में हृदय व आत्मा बोलती है और परमात्मा सुनता है। पूरे शरीर को कान बना लो और इस तरह प्रार्थना करो कि ईश्वर तुम्हारी आवाज सुन सके। प्रभु से हमेशा रहस्यमय रिश्ता बनाओ। ऐसी प्रार्थना करो कि ऐसा कोई क्षण न हो, जिससे महसूस न हो कि प्रभु उनके पास नहीं है। आवेश व तेश में की गई गलतियाँ जिंदगी भर रुलाती हैं। ऐसे समय में भगवान को याद करना चाहिए। भक्ति ऐसी होनी चाहिए, जिससे छाया भी परमात्मा का ही रूप लगे। नियंत्रण की चेष्टा सारे दिन करें, नित्य प्रति ध्यान लगाने की चेष्टा से मन को शांति मिलती है।

धैर्य की आस्था के लिए



धैर्य के लिए विश्वास में सामान्य जीवन में हमारे साथी मनुष्यों में अपने आप में है, ... है। उदाहरण के लिए, जब एक बच्चे को बात करने के लिए, भले ही हम एक ध्वनि वे पहली बार में कह रहे हैं, समझ में नहीं आ सकता है सीख रहा है, हम धैर्य (विश्वास) है कि किसी दिन, जल्द ही, वे स्पष्ट रूप से बात करने के लिए और समझा जा सकेंगे। उसी तरह, जब हम एक परियोजना पर काम कर रहे हैं हम धैर्य (विश्वास) है कि यह बाहर काम करेंगे और है कि हम लक्ष्य को हम निर्धारित किया है को प्राप्त करने में सफल हो जाएंगे। फिर भी कई बार खुद के साथ और दूसरों के साथ धैर्य खो देते हैं, हम विश्वास खो रहे हैं।

नकारात्मक विचारों से दूर रहें

आपके अंदर पनपने वाले विचार आपके अंदर संवाचित होने वाली ऊर्जा को प्रभावित करता है। जिस तरह के विचार अपने अंदर लाएंगे वैसा ही प्रभाव आपके व्यक्तित्व पर पड़ेगा। अगर आपके अंदर नकारात्मक विचार आते हैं, तो कार्यक्षमता प्रभावित होगी, आलस्य छाया रहेगा और फिर अपने मकसद को पूरा करने में अपनी पूरी क्षमता का उपयोग आप नहीं कर पाएंगे। इसलिए नकारात्मक प्रवृत्ति वाले लोगों से दूर रहें और सकारात्मक सोच वाले लोगों के साथ अपनी बातें साझा करें ताकि आपकी ऊर्जा को सही दिशा मिल सके।

समय का सदुपयोग करें

समय बहुत कीमती होता है और जो चला गया उसे कभी वापस नहीं लाया जा सकता है, इसलिए इसके उपयोग में हमेशा सावधानी रखें। अगर आप अपने संसाधनों का उपयोग करके कोई काम दूसरे से करा सकते हैं, तो उसे खुद करके थोड़ा संसाधन बचाने की कोशिश न करें, क्योंकि उसी समय आप उससे बड़ा काम कर सकते हैं। ऐसे ही छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखें, ताकि समय हाथ से न फिसल जाए।

यह असंभव है। अहंकार का त्याग नहीं किया जा सकता क्योंकि अहंकार का कोई आस्तित्व नहीं है। अहंकार केवल एक विचार है- उसमें कोई सार नहीं है। यह कुछ नहीं है - यह सिर्फ शुद्ध कुछ भी नहीं है। तुम इस पर भरोसा करके इसे वास्तविकता दे देते हो। तुम भरोसा छोड़ सकते हो और वास्तविकता गायब हो जाती है, लुप्त हो जाती है। अहंकार एक तरह का अभाव है। अहंकार इसलिए है क्योंकि तुम स्वयं को नहीं जानते। जिस क्षण तुम स्वयं को जान लेते हो, कोई अहंकार नहीं पाओगे। अहंकार अंधकार के समान है; अंधकार का अपना कोई सकारात्मक आस्तित्व नहीं होता; यह बस प्रकाश का अभाव है। तुम अंधकार से लड़ नहीं सकते, या लड़ सकते हो? तुम अंधकार को कमरे के बाहर नहीं फेंक सकते, तुम उसे बाहर नहीं निकाल सकते, तुम उसे भीतर नहीं ला सकते। तुम अंधकार के साथ सीधे-सीधे कुछ नहीं कर सकते, इसके लिए तुम्हें प्रकाश के साथ कुछ करना होगा। यदि तुम प्रकाश करो तब अंधेरा नहीं रह जाएगा; यदि तुम प्रकाश बुझा दो, वहां अंधेरा है।

अहंकार का कोई आस्तित्व नहीं: ओशो



देखने की कोशिश करो

मैं तुमसे अहंकार का त्याग करने के लिए नहीं कहता। इसके विपरीत, मैं कहूँगा कि यह देखने की कोशिश करो कि अहंकार है क्या? इसकी गहराई में देखो, इसे फकड़ने की कोशिश करो कि आखिर यह है क्या, या फिर यह वास्तविकता में है भी या नहीं। किसी भी चीज का त्याग करने से पहले उसकी उपस्थिति का पक्का कर लेना चाहिए।

केंद्र में प्रवेश करके देखो

इसका विरोध करने की कोई जरूरत नहीं। इसमें गहरी डुबकी लगाओ, भीतर प्रवेश करो। इसमें प्रवेश करने का अर्थ है अपने घर में जागरूकता ले आना, अंधकार में प्रकाश ले आना। सावधान रहो सतर्क रहो। अहंकार के दंगे को देखो, यह कैसे काम करता है, आखिर कैसे यह संवाचित करता है। और तुम हेरान हो जाओगे; जितने गहरे तुम इसमें जाते हो यह उतना ही दिखाई नहीं पड़ता। और जब तुम अपने भीतरतम के केंद्र में प्रवेश कर जाते हो, तुम कुछ बिचकूल ही अलग बात पाओगे जो कि अहंकार नहीं है। जो कि निरहंकारिता है। यह स्वयं का भाव है, स्वयं की पराकाष्ठा है -- यह भगवता है। तुम अब एक अलग सत्ता के

रूप में मित गए; अब तुम कोई निर्जन द्वीप नहीं हो, तुम पूर्ण का हिस्सा हो।

अहंकार को गिरा दो,

मैं तुम्हें यह नहीं कह सकता, कि अहंकार को गिरा दो, क्योंकि इसका तो यह अर्थ हुआ कि मैंने तुम्हारे अहंकार की वास्तविकता को स्वीकार कर लिया। और तुम उसे गिरा कैसे सकते हो -- जब कि तुम ही वह हो। इस क्षण में तुम ही अहंकार हो। स्वयं को तो तुमने कहीं पीछे अतीत में छोड़ दिया है। तुम में और तुम्हारे अस्तित्व में एक बहुत बड़ा अंतर है। इस क्षण में तुम अपनी परिधि पर जी रहे हो। उस परिधि पर तुम जीने का नाटक कर रहे हो। यह नाटक करने वाला ही अहंकार है। अब इस अहंकार को कहना कि, गिर जाओ!, समर्पण कर दो! विनम्र बनो निपट मूढ़ता है।

अहंकार बड़ा विरोधाभासी

यह बड़ा ही विरोधाभासी दिखाई पड़ेगा, किन्तु यह सत्य है -- इससे पहले तुम्हारा अहंकार फूट, तुम्हें इसे

अपनाना होगा। एक पका हुआ फल ही धरती पर गिरता है। उसका पका हुआ होना ही प्रतीक होता है। एक अक्षय्य अहंकार छोड़ा नहीं जा सकता, नष्ट नहीं किया जा सकता। और यदि तुम एक अक्षय्य अहंकार को नष्ट करने या गला देने के लिए संघर्ष करो तो तुम्हारा सारा प्रयास विफल हो जायेगा। इसे नष्ट करने की बजाय तुम इसे नष्ट और सूक्ष्म तरीके से और अधिक मजबूत पाओगे।

अहंकार को मारो

अंधकार प्रकाश का अभाव है, अहंकार भी ऐसा ही है। आत्म-ज्ञान का अभाव। तुम उसका त्याग नहीं कर सकते। तुम्हें बार-बार ये कहना पड़ेगा। अपने अहंकार को मारो -- और यह वाक्य साफ तौर पर बतलावे, क्योंकि जिस चीज का कोई आस्तित्व ही नहीं उसका त्याग भी नहीं किया जा सकता। और यदि तुम उसका त्याग करने की कोशिश भी करोगे, जो उपस्थित ही नहीं है, तो तुम एक नया अहंकार पैदा कर लोगे -- विनम्र होने का अहंकार, निरहंकार होने का अहंकार, उस व्यक्ति का अहंकार जो सोचता है कि उसने अपने अहंकार का त्याग दे दिया। यह फिर से एक नए प्रकार का अहंकार होगा।



एसएमएस की बीमारी युवाओं पर भारी

बिना बात की बात करने में माहिर युवाओं को एसएमएस की लत महंगी साबित हो रही है। इससे उनकी जेब तो ढीली हो ही रही है, उनकी रातों की नींद हराम होने के साथ ही मानसिक शांति भी गायब सी होती जा रही है। इस समस्या से सबसे ज्यादा पीड़ित हो रहे हैं टीनएजर्स, क्योंकि एसएमएस का चस्का उनमें सबसे ज्यादा है। एसएमएस की लतों से मानसिक रूप से परेशान और बैचन अनेक युवा इन दिनों मनोचिकित्सकों के पास पहुंच रहे हैं।

एसएमएस की वजह से क्या-क्या परेशानियां आ रही हैं और इनसे किस तरह निजात पाई जा सकती है, जानें एक्सपर्ट सलाह पर आधारित जितेंद्र सूर्यवंशी की इस रिपोर्ट में। कंपनियों द्वारा कम पैसे में दी गई एसएमएस की सुविधा युवाओं के लिए दुविधा साबित हो रही है। मनोचिकित्सकों के पास पहुंच रहे ज्यादातर मामलों में यह बात सामने आई है कि एसएमएस की लत मानसिक शांति और सेहत के लिए खतरनाक साबित हो रही है। इससे क्रोध बढ़ने के अलावा बैचनी और अनिद्रा जैसी समस्याएं हो रही हैं। यही नहीं, एसएमएस का लगातार प्रयोग करने वाले युवाओं में अवसाद के साथ ही डर की भावना भी पैदा हो रही है। दरअसल, एसएमएस के जरिए दोस्तों से हर वक संपर्क में रहने के चलते युवाओं की दिनचर्या पूरी तरह गड़बड़ा गई है, इससे उनकी पढ़ाई भी प्रभावित हो रही है। देर रात तक मोबाइल में संदेश के माध्यम से बात करने के कारण अधिकांश युवा गहरी नींद भी नहीं ले पा रहे हैं। कुछ रोचक मामलों में यह भी शामिल है कि अधिकांश युवा अक्सर अपने मोबाइल को इसलिए देखते रहते हैं कि शायद कोई एसएमएस आया हो, लेकिन प्रायः उनके लिए कोई एसएमएस नहीं होता। कई युवा तो ऐसे भी हैं जिन्हें अपने सहायकों से एसएमएस का जवाब नहीं मिलने पर वह निराशा और चिंता में भी डूब गए हैं, इससे उनके मन में एक तरह का अवसाद घर कर गया है कि कोई उनके संपर्क में रहना पसंद नहीं कर रहा है।

लक्षण दिखाई दे रहे हैं। उन्होंने बताया कि उनके पास आने वाले ज्यादातर युवाओं में यह शिकायत आम है कि वह सोते समय मोबाइल अपने पास में ही रखते हैं, इससे वह पूरी नींद नहीं ले पाते, क्योंकि एसएमएस आने या मोबाइल पर कॉल आते ही उनकी नींद खुल जाती है। प्रायः एसएमएस मिलने पर युवा नींद तोड़कर उसे पढ़ते हैं, जिससे उनकी नींद प्रभावित हो रही है। ज्यादातर युवाओं में यह शिकायत भी है कि वह मैसेज की आशंका से हर कुछ ही सैकंड के बाद अपना मोबाइल देखते हैं और लगातार मैसेज टाइप करने की वजह से उनके अंगूठे और कलाई के बीच दर्द रहता है। इसी तरह वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. आरएन साहू ने बताया कि कुछ मामलों में युवाओं ने स्वीकार किया है कि यदि वह एसएमएस करते हैं और रिप्लाई नहीं मिलता तो वह बैचन हो जाते हैं और उनमें हीनभावना आने लगती है। इस स्थिति को

टेक्स्टफोनिया कहा जाता है। उन्होंने बताया कि ऐसे मामलों में आठ दिनों के लिए एसएमएस बंद कर दें।

ऐसे पाए निजात

वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. आरएन साहू कहते हैं कि इस समस्या से छुटकारा पाने का बेहतर रास्ता तो यही है कि मोबाइल का उपयोग कम से कम किया जाए। एसएमएस ही नहीं, बल्कि बातचीत में भी इसका उपयोग सीमित हो, क्योंकि यह सेहत के लिए बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। युवाओं को चाहिए कि वह जरूरी होने पर ही एसएमएस करें। एसएमएस को गप्पबाजी या टाइम पास का माध्यम न बनाएं। जितनी भी बातें करनी हैं वह मिलकर करें। खासकर देर रात तक एसएमएस से बात करने से बचें एवं सोते समय मोबाइल अपने पास में न रखें, बेहतर होगा कि सोने से पहले मोबाइल बंद कर दें।



अकेलापन मिटाने का जरिया

एक मेडिकल स्टूडेंट बताते हैं कि वह रोजाना 100 से अधिक एसएमएस कर देते हैं, सिर्फ इसलिए कि उन्हें एसएमएस से बातें करना अच्छा लगता है, टाइम पास हो जाता है और अकेलेपन से भी मुक्ति मिल जाती है। स्टूडेंट ने यह स्वीकार करते हैं कि इससे उनकी पढ़ाई बेहद प्रभावित हुई है और नींद भी उड़ गई है, क्योंकि कई बार उन्हें नींद में भी ऐसा लगता है कि मोबाइल पर कोई एसएमएस आया है, इससे नींद खुल जाती है। इंजीनियरिंग के स्टूडेंट रूपेश त्वागी का कहना है कि मेरे लिए एसएमएस नए-नए दोस्त बनाने का जरिया है और मैं इसके लिए हमेशा एसएमएस का सहारा लेता हूँ, क्योंकि यह सस्ता भी है। लेकिन फिलहाल वह एसएमएस से बेहद परेशान हो चुके हैं, उनका कहना है कि शुरू में तो कोई परेशानी नहीं थी, लेकिन अब इतने अधिक एसएमएस आने लगे हैं कि मोबाइल देखकर ही सिरदर्द होने लगता है और मैं कभी-कभी एसएमएस भेजने वाले दोस्तों पर क्रोधित हो जाता हूँ।

युवाओं से बातचीत में यह खुलासा हुआ कि वह बिना किसी वाजिब वजह के प्रतिदिन 150-200 तक एसएमएस कर देते हैं। इस मामले में टीनएजर्स युवाओं लड़कों से कहीं आगे हैं, क्योंकि लड़कें जहां 50-100 एसएमएस ही कर पाते हैं, जबकि लड़कियां रोजाना 200 एसएमएस तक करती हैं। मजे की बात यह है कि एसएमएस के इस सिलसिले में बिना बात की बात या यूँ कहें कि टाइम पास करने के लिए बेतुकी बातें ही होती हैं। इसमें सुबह से लेकर रात्रि तक की स्टूडींग बातें, पसंद-नापसंद, हॉवी, गपशप, चुमने-फिरने तक की बातें शामिल हैं।

यह समस्याएं आ रही सामने

मनोचिकित्सक रुमा भट्टाचार्य ने बताया कि फिलहाल एसएमएस की लत से परेशान हो चुके युवाओं के जो मामले उनके पास आ रहे हैं उनमें सबसे ज्यादा शिकायतें अनिद्रा, अवसाद, कम भूख, ब्रेन ट्यूमर, गुस्सा, बैचनी और क्रोधित होने जैसे



जुकाम में खूब खाएं, बुखार में नहीं

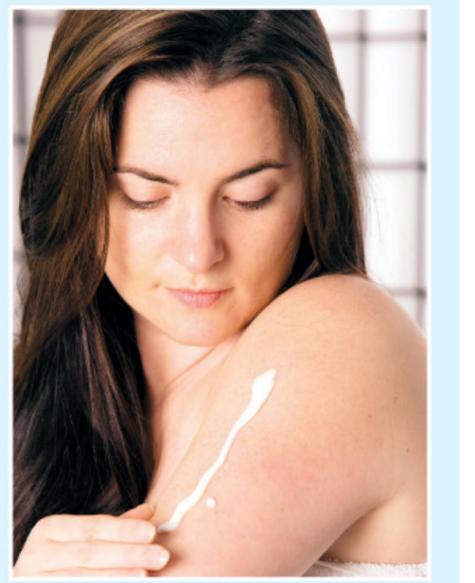
एक कहावत है, फीड ए कोल्ड, स्टार्व ए फीवर। यानी जुकाम के समय खूब खाओ और बुखार के समय भूखे रहो। लगता है इस कहावत में कुछ दम है। भरपेट खाने और भूखे रहने के असर शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र पर एकदम अलग-अलग होते हैं। जैसे डॉक्टर उक्त कहावत को ज्यादा महत्व नहीं देते। एम्स्टर्डम के एकेडमिक मेडिकल सेंटर में किए गए अनुसंधान से कुछ रोचक परिणाम प्राप्त हुए हैं। पता चला है कि भरपेट भोजन करने से प्रतिरक्षा तंत्र का एक पक्ष प्रेरित होता है। यह जुकाम पैदा करने वाले वायरसों का सफाया करता है, जबकि भूखे रहने से प्रतिरक्षा तंत्र का वह पक्ष सक्रिय होता है, जो बुखार के लिए उत्तरदायी बैक्टीरिया का सामना करता है। सेंटर के वैज्ञानिक गिंस वान डेन ब्रिन्क और उनके साथियों ने एक क्रिसमस दावत के दौरान अतिथियों के रक्त के नमूने प्राप्त किए। वे देखना चाहते थे कि क्या प्रतिरक्षा तंत्र पर अल्कोहल का कोई असर होता है? पता चला कि अल्कोहल का तो कोई असर नहीं होता, लेकिन भोजन का असर अवश्य होता है। यह देखकर वैज्ञानिकों ने छह लोगों से अनुरोध किया कि वे एक रात भूखे रहें और फिर अगले दिन सुबह प्रयोगशाला में आएँ। इन्होंने लोगों को एक बार तरल भोजन देकर भी परीक्षण किए गए। देखने में आया कि तरल भोजन के लगभग 6 घंटे बाद उनके खून में गामा इंटरफेरॉन की मात्रा सामान्य से चौगुनी हो गई थी। गामा इंटरफेरॉन उन तमाम कोशिकाओं को नष्ट करती है, जिसमें कोई विषाणु (वायरस) घुस चुका हो। यह प्रतिरक्षा मूलतः वायरसों के विरुद्ध काम करती है। लगता है कि भरपेट भोजन इसे बढ़ावा देता है। दूसरी ओर, जब इन्हें सिर्फ पानी पिलाया गया तो उनमें इंटरफेरॉन की मात्रा में तो थोड़ी सी कमी आई मगर एक अन्य रासायनिक संदेशवाहक इंटरल्यूकीन-4 की मात्रा चौगुनी हो गई। इंटरल्यूकीन-4 हमारी कोशिकाओं के बाहर मंडराते रोगजनक तत्वों पर हमला करता है। बैक्टीरिया आमतौर पर यही करते हैं, कोशिकाओं के बाहर टहलते रहते हैं। इनमें से कई बैक्टीरिया बुखार के कारक हैं। जैसे ब्रिन्क ने चेतावनी दी कि यह एक बहुत छोटा सा अध्ययन है। लोगों को इसके आधार पर अपने तौर-तरीके बदलने की उतावली नहीं करनी चाहिए। जैसे एक अन्य अध्ययन ने भी इस निष्कर्ष की पुष्टि की है। एम्स्टर्डम के ही फ्री यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल में किए गए इस अध्ययन में पता चला है कि ग्लूटेमिन नामक एक अमीनो अम्ल भी इंटरफेरॉन जैसी प्रतिरक्षा को बढ़ावा देता है।

अगर खुजली से हैं परेशान तो इन्हें आजमाइए

खुजली एक त्वचा रोग है, जिससे व्यक्ति काफी परेशान और निराश हो जाता है। खुजली के लिए सबसे कारगर उपाय है तेल की मालिश जिससे रूखी और बेजान त्वचा को नमी मिलती है। चलिए जानते हैं खुजली के कुछ घरेलू इलाज।

1. खुजली होने पर प्राथमिक सावधानी के तौर पर सफाई का पूरा ध्यान रखिए।
2. साबुन का प्रयोग जितना भी हो सकता है कम कर दें और सिर्फ मृदु साबुन का ही प्रयोग करें।
3. कभी कभी त्वचा को सुगंधित पदार्थों, क्रीम, लोशन, शैंपू, जूतों या कपड़ों में पाए जाने वाले रसायनों से भी एलर्जि हो जाती है। इसलिए सही तरीके का लोशन इत्यादि ही लगाएं।
4. अगर आपको कब्जा है तो उसका भी इलाज करवाएं।
5. हफ्ते में दो बार मुलतानी मिट्टी और नीम की पत्ती का लेप लगाएं, उसके बाद साफ पानी से शरीर को धो लें।
6. थोड़ा सा कपूर लेकर उसमें दो बड़े चम्मच

7. नारियल का तेल मिलाकर खुजली वाले स्थान पर नियमित लगाने से खुजली मिट जाती है। हां, तेल को हल्का सा गरम करके ही कपूर में मिलाएं।
8. यदि जर्नेट्रिय पर खुजली की शिकायत हो, तो गर्म पानी में फिटकरी मिलाकर उसे लगाएं।
9. नारियल तेल का दो चम्मच लेकर उसमें एक चम्मच टमाटर का रस मिलाइए। फिर खुजली वाले स्थान पर भली प्रकार से मालिश करिए। उसके कुछ समय बाद गर्म पानी से स्नान कर लें। एक सप्ताह ऐसा लगातार करने से खुजली मिट जाएगी।
10. यदि गेहूँ के आटे को पानी में घोल कर उसका लेप लगाया जाए, तो विविध चर्म रोग, खुजली, टीस, फोडे-फुंसी के अलावा आग से जले हुए घाव में भी राहत मिलती है।
11. सवेरे खाली पेट 30-35 ग्राम नीम का रस पीने से चर्म रोगों में लाभ होता है, क्योंकि नीम का रस रक्त को साफ करता है।
12. खुजली से परेशान लोगों को चीनी और मिठाई नहीं खानी चाहिए। परवल का साग, टमाटर, नीचू का रस आदि का सेवन लाभप्रद है।



वजन कम ना होने के पांच मुख्य कारण

अगर आपको ऐसा लगता है कि आपके बार-बार जिम जाने से भी आपके वजन में कोई परिवर्तन नहीं दिख रहा है, तो इसके पीछे भी कई कारण हो सकते हैं। पूरी तरह से वजन कम करने के लिए कई ऐसे उपाय हैं जो काफी कारगर हैं। जिनमें से सही तरीके से लिया गया आहार और व्यायाम सर्वश्रेष्ठ स्थान रखता है। पर इसके अलावा भी ऐसे और भी कारण हो सकते हैं जिनकी वजह से आपके वजन में कोई परिवर्तन देखने को नहीं मिलता। चलिए बात करते हैं इन्हीं कारणों की।

- पांच महत्वपूर्ण कारण क्या हैं-**
1. **अनुचित डाइट प्लैन:** आपको जरूरत है ऐसी आहार योजना कि जो खास आपके शरीर की जरूरत के हिसाब से तैयार की गई हो। इसको तैयार करने के लिए यह देखना बहुत जरूरी है कि आप कौन सा कार्य करते हैं और आपकी रोज की दिनचर्या कैसी है। अगर आप रोज जिम जाते हैं और वापस घर पर आकर दिन भर सोते रहते हैं तो किसी भी प्रकार का डाइट प्लैन आपको पतला नहीं कर पाएगा।
 2. **ब्रेकिंग प्लान्ट:** यहां पर ब्रेकिंग प्लान्ट हम उसे कहते हैं, जिस समय व्यक्ति का वजन कम होना शुरू हो जाता है। अगर आप ऐसा सोचते हैं कि एक्सरसाइज करने के तुरंत बाद ही आपका वजन कम होने लगेगा तो ऐसा नहीं होता। सबसे पहले शरीर में से पानी, फिर ऊर्जा और अंत में वसा कम होना शुरू होता है। हर व्यक्ति का ब्रेकिंग प्लान्ट अलग अलग होता है। जहां कई लोग चार ही दिनों में किलो भर वजन कम कर लेते हैं, वहीं पर कुछ लोगों का वजन दो हफ्ते बाद भी वैसा ही रहता है। इसलिए आपको कभी भी हिम्मत नहीं हारनी चाहिए।
 3. **व्यायाम की सही योजना:** अगर आप काफी समय से सिर्फ वही पुरानी एक्सरसाइज कर रहे हैं तो आपके शरीर को उसकी आदत हो जाएगी। इसलिए आपको अपनी एक्सरसाइज को कुछ कुछ दिनों या महोनों पर परिवर्तित कर लेना चाहिए।
 4. **कार्डियो और वेट ट्रेनिंग का उचित मिश्रण:** वर्कआउट हमेशा इन्हीं दो महत्वपूर्ण भागों में बंटा होता है। आपको वजन कम करने के लिए हमेशा 80 प्रतिशत कार्डियो करना चाहिए। जिसमें ट्रेडमिल, साइकिलिंग और जॉगिंग शामिल होती है। वेट ट्रेनिंग मासपेशियों को टोन करने के लिए किया जाता है।
 5. **हार्मोनल असंतुलन:** अगर फिर भी आपका वजन कम होने का नाम नहीं ले रहा है तो शायद शरीर में आंतरिक रूप से ही कोई समस्या हो। थाइराइड ग्लैंड के सही से काम ना कर पाने की वजह से भी वजन कम नहीं होता चाहे आप कितनी भी कोशिश क्यूँ ना कर लें।

मां रवीना टंडन से थप्पड़ खा चुकी हैं

राशा थडानी

बेटी ने सुनाए बचपन के अनसुने किस्से



जनवरी 2025 में बॉलीवुड में रवीना टंडन की बेटी राशा थडानी ने कदम रखे हैं। राशा की पहली फिल्म आजाद रिलीज हो चुकी है और उन्हें अपने काम के लिए काफी पसंद भी किया गया है। राशा की खूबसूरती की भी बहुत तारीफ की जाती है। लोगों को उनका डॉसिंग स्टाइल भी पसंद आया है। हाल ही में एक बातचीत के दौरान राशा ने खुलासा किया है कि वो बचपन में बहुत शरारती हुआ करती थीं, इसकी वजह से उनको थप्पड़ भी पड़े हैं।

इंस्टंट बॉलीवुड के साथ हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान राशा थडानी ने अपनी मां रवीना टंडन के साथ अपने रिश्ते के बारे में बात की। इस दौरान उन्होंने मां को अपना बेस्ट फ्रेंड बताया। इसके साथ ही उन्होंने रवीना को एक कूल माँ भी कहा है।

बचपन में राशा को मां से पड़ते थे थप्पड़

राशा ने कहा, मैं जब भी किसी गलत रास्ते पर जाती हूँ या कुछ गलत करती हूँ तो मां मुझे ठीक करती हैं। उन्होंने हमेशा हर मामले में मेरा साथ दिया है। राशा ने बताया कि बचपन में उनकी मां बहुत सख्त थीं, लेकिन जब वो 14 साल की हुईं तो मां कूल माँ बन गईं और बहुत रिलैक्स हो गईं। राशा ने अपने बचपन से जुड़ा एक मजेदार किस्सा भी शेयर किया है। एक्ट्रेस ने कहा, मैंने 14 साल की उम्र तक सब कुछ सीखा लिया था, क्योंकि अगर नहीं सीखा होता तो मां से बहुत डांट पड़ती। कई बार बचपन में मुझे थप्पड़ भी पड़े हैं। जब मैं नाखून चबाती थी, तो मम्मी मुझे टोकते हुए हाथ पर थप्पड़ मारती थीं। वो बोलती थीं कि रुक जाओ मत करो ऐसे। ऐसी कई आदतें थीं, जिनके लिए मुझे रोका जाता था और हर माँ ऐसा करती है।

लड़कों के बारे में मां से खुलकर बात करती हैं राशा

राशा ने अपनी बात पूरी करते हुए कहा, बचपन में मैं बहुत शरारती हुआ करती थी। मैं घर में इतनी मस्ती करती थी कि मम्मी-पापा बहुत हैरान रह जाते थे। अगर मम्मी मुझसे कहती थीं कि राशा ये काम नहीं करना है तो मैं ठीक है मम्मा कह देती थी, लेकिन थोड़ी देर के बाद फिर से वही काम करने लगती थी। राशा ने कहा कि वो अपनी मां से लड़कों के बारे में भी खुलकर बातें करती हैं और ये उनके रिश्ते का सबसे अच्छा पहलू है।



मेरा खिलाड़ी दोस्त उदित नारायण के वायरल वीडियो पर सिंगर अभिजीत भट्टाचार्य ने किया रिएक्ट



बॉलीवुड सिंगर उदित नारायण ने अपने करियर में कई सारे गाने गाए हैं। उनके रोमांटिक गाने तो युवा पीढ़ी भी खूब सुनती हैं और पसंद करती हैं। अब एक्टर का एक वीडियो वायरल हो रहा है जिसमें वे कॉन्सर्ट में परफॉर्म कर रहे हैं। वे इस दौरान अपनी परफॉर्मेंस में पूरी तरह से डूबे हुए नजर आ रहे हैं। वीडियो में देखा जा सकता है कि कैसे वे अपनी महिला फैंस संग इंटरैक्ट करते नजर आ रहे हैं। उनका ये वीडियो तेजी से सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। इसमें जिस तरह से वे महिला फैंस को किस करते नजर आ रहे हैं वो फैंस को कुछ हजम नहीं हुआ है। वीडियो में उनके जेस्चर की आलोचना हो रही है। अब इस वीडियो पर उदित नारायण की तो प्रतिक्रिया आ ही गई है साथ ही उनके दोस्त और सिंगर अभिजीत भट्टाचार्य का भी रिएक्शन आ गया है।

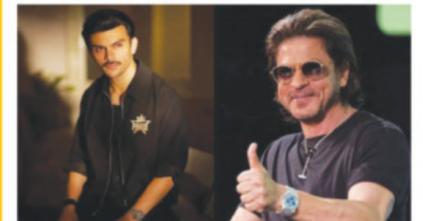
उदित नारायण ने सफाई में क्या कहा ?

उदित नारायण का ये वीडियो वायरल है जिसमें वे अपना पॉपुलर सॉन्ग टिप टिप बरसा पानी पर परफॉर्म कर रहे हैं। स्टेज पर ही परफॉर्मेंस के दौरान उनके साथ सेल्फी लेने के लिए महिला प्रशंसक एक-एक कर उनके पास सेल्फी के लिए आ रही हैं। इसी दौरान एक महिला उन्हें किस करने के लिए गाल आगे बढ़ाती है। उदित भी उन्हें स्टेज पर ही लिप पर किस कर देते हैं। ये देख महिला भी हैरान रह जाती है। अब इस पर उदित ने कहा- फैंस इतने दीवाने होते हैं, लेकिन हम लोग ऐसे नहीं हैं, हम सभ्य लोग हैं। कुछ लोग इसे बढ़ावा देते हैं और इसके जरिए अपना प्यार जताते हैं। उदित नारायण ने आगे कहा- 'भीड़ में बहुत सारे लोग होते हैं, हमारे बॉडीगार्ड्स भी मौजूद होते हैं। लेकिन फैंस को लगता है कि उन्हें मिलने का मौका मिल रहा है, इसलिए कोई हाथ मिलाने के लिए हाथ बढ़ाता है, कोई हाथों को चूमता है। ये सब दीवानगी होती है। उसपे इतना ध्यान नहीं देना चाहिए.'

सिंगर-दोस्त अभिजीत भट्टाचार्य ने क्या कहा ?

अब इस वीडियो के बाद सिंगर और उदित नारायण के पुराने दोस्त अभिजीत भट्टाचार्य ने भी एक वीडियो शेयर किया है। इसमें वे उदित के साथ में खिलाड़ी तु अनाड़ी गाना गाते नजर आ रहे हैं। साथ ही वे कैप्शन में उदित नारायण को खिलाड़ी कहकर बुला रहे हैं। वीडियो शेयर करने के साथ अभिजीत ने कैप्शन में लिखा- मैं खिलाड़ी तु अनाड़ी। इसके बाद कमेंट में अभिजीत ने लिखा- मेरा खिलाड़ी दोस्त सिक्सर पे सिक्सर लव यू, हालाँकि अभिजीत की इस पोस्ट पर लोगों का रिएक्शन देख तो ऐसा ही लग रहा है कि वे उदित को खिंचाई करते नजर आ रहे हैं।

शाहरुख खान की तरह 6 पैक्स बनाना चाहते थे वीर पहाड़िया, 13 साल की उम्र करने लगे थे ये काम



वीर पहाड़िया 'स्काई फोर्स' को लेकर सुर्खियों में हैं। इस फिल्म के जरिए उन्होंने अपना डेब्यू किया है। फिल्म में उनके साथ अक्षय कुमार भी नजर आए हैं। फिल्म के लिए वीर को खूब तारीफें मिल रही हैं। हाल ही में अपने बर्थडे के खास मौके पर वीर पहाड़िया ने एक वीडियो शेयर किया है। इसमें वो शाहरुख खान के गाने 'दर्द-ए-डिस्को' पर थिरकते हुए नजर आ रहे हैं। वीर ने बताया है कि कैसे वो सिर्फ 13 साल की उम्र में ही शाहरुख से इंस्पायर हो गए थे।

इंस्टाग्राम पर शेयर किए गए इस वीडियो में वीर पहाड़िया महज 13 साल के हैं। उनको शाहरुख खान के गाने 'दर्द ए डिस्को' पर डांस करते हुए देखा जा सकता है। वीडियो शेयर करके वीर ने लंबा-चौड़ा कैप्शन लिखा है और बताया कि वो छोटी उम्र से ही शाहरुख खान को देखने के बाद डाइटिंग करने लगे थे और सिक्स पैक बनाना चाहते थे। उन्होंने इस गाने के स्टेप्स को सीखने के लिए बहुत मेहनत की थी।

13 साल में ही डाइट फॉलो करने लगे थे वीर

वीर ने लिखा, आज मैं अपने जन्मदिन पर स्काई फोर्स को लेकर मिल रहे प्यार के साथ-साथ एक वीडियो शेयर कर रहा हूँ। ये वीडियो तब का है जब मैं 13 साल का था और बॉलीवुड फिल्मों का दीवाना हुआ करता था। मैंने दर्द-ए-डिस्को को मेकिंग के सारे पुराने वीडियो देखे थे। सारे लेबल्स सीखे, सिक्स पैक बनाने के लिए प्रॉपर डाइट फॉलो की, लाइट, पंचे, पत्ते, प्रॉक्स, ड्रेस और डांसर्स को अरेंज किया और सोनी हैंडिकैम पर इसे कैसेट के साथ शूट किया था। क्योंकि उस वक्त मुझे नहीं पता था कि वीडियो कैसे एडिट किया जाता है।

हमने सबकुछ सिर्फ जुगाड़ से किया

वीर ने आगे लिखा, मेरे परिवार को इसके बारे में कोई आइडिया नहीं था, क्योंकि मैंने उनसे कोई पैसे नहीं लिए थे, सब कुछ सिर्फ जुगाड़ से किया था। फायर सीक्रेंस के साथ आखिरी शॉट के लिए कमरे में रोशनी की गई थी और इसे बढ़ाने के लिए हमने डिओडोरेंट का इस्तेमाल किया था। हमारे पास इसे ठीक करने का सिर्फ एक ही ट्राय था-दूसरे लेबल की फैंटेसी। शाहरुख खान और फराह खान मेरी जिंदगी में बदलाव लाने के लिए थैंक यू, लास्ट बट नॉट द लीस्ट मेरे सपने सच करने के लिए ईश्वर का बहुत धन्यवाद।

15 साल की उम्र में घर से क्यों भाग गए थे

रवि किशान

मां ने की थी मदद

एक्टिंग में अपनी अदाकारी का लोहा मनवा चुके रवि किशान फिल्म इंडस्ट्री के साथ-साथ राजनीति में भी एक्टिव हैं। रवि किशान गोरखपुर से बीजेपी सांसद हैं। लेकिन यहां तक पहुंचना उनके लिए आसान नहीं था। रवि किशान ने अपनी जिंदगी में बहुत गरीबी देखी है। एक वक्त पर मिट्टी के घर में रहते थे। उनके पिता दूध की डेयरी चलाते थे। रवि किशान कई इंटरव्यू में अपनी पर्सनल लाइफ पर बात कर चुके हैं। एक बार उन्होंने बताया था कि एक दफा पैसे चोरी करने पर उनके पिता उनकी बहुत पिटाई कर दी थी। इतना मारा था कि उनको लगा था कि आज तो मर जाएंगे। उसके बाद एक्टर की मां ने उनको पैसे देकर कहा था कि घर से भाग जाओ।

मंदिर और पिताजी की डेरी से पैसे चुराते थे रवि किशान

एक बार इंडिया टीवी को दिए इंटरव्यू में रवि किशान ने कहा था, हनुमान जी का मंदिर था और वहां पर शनिवार को पैसे चढ़ते थे। तब मैं भी मंदिर में जाकर फेरे लेता था, क्योंकि वहां पर सिक्के चिपके होते थे। वहां 5, 10, 20 पैसे के सिक्के चिपके होते थे। एक-एक राउंड लगाता था और एक बार मैं दो सिक्के मार लेता था। हनुमान जी को तिलक लगाना था तो लोग उनके तिलक पर सिक्के चिपका कर जाते थे। जब



उन्से पूछा गया कि क्या वो पिताजी की दुकान से भी पैसे चुराते थे ? रवि किशान ने इस बात को भी कबूला। उन्होंने कहा था हां कई बार पैसे चुराए हैं।

500 रुपये लेकर घर से भाग गया था

उन्होंने आगे कहा था, पिता जी की दूध की दुकान थी तो वहां से भी पैसे चुराता था। लेकिन पिताजी मारते बहुत थे। उनके पास एक लेदर का पट्टा हुआ करता था, उससे मार पड़ती थी। इसलिए तो आज इतना मजबूत हूँ। एक दिन मेरे पिताजी ने मुझे रामलीला में सीता बने हुए देखा लिया था। उस वक्त उन्होंने मुझे इतना मारा था कि मुझे लगा था मेरी मौत हो जाएगी। वो बहुत गुस्सेल थे, तब मेरी मां ने मुझे 500 रुपये दिए थे और मुझसे कहा था कि भाग जाओ यहां से नहीं तो तु नहीं बचेगा। अगर उस

दिन मैं नहीं भागता तो शायद पिताजी मुझे मार देते। हालाँकि वो मुझे नहीं मारते तो शायद आज मैं यहाँ नहीं होता। तो कहीं न कहीं उनका मारना अच्छा हुआ। उस समय उनकी उम्र में 14-15 साल थी।

