

शुभ संदेश

सुंदरता की तलाश में चाहे हम सारी दुनिया का घुमकर लगा आए, लेकिन अगर वह हमारे अंदर नहीं है तो फिर कहीं भी नहीं है।

संक्षिप्त खबरें

शक्तिफार्म में सुबह पांच से रात 10 बजे तक भारी वाहनों की नो एंट्री

उधम सिंह नगर शक्तिफार्म। क्षेत्र में सड़क दुर्घटनाओं को देखते हुए सुबह पांच बजे से रात 10 बजे तक भारी वाहनों की नो एंट्री लगा दी गई है। सीओ सितारगंज ने मंगलवार को जनप्रतिनिधियों व व्यापारियों के साथ वकील परिसेर में बैठक कर खनन व सिडकुल में आने-जाने वाले भारी वाहनों के लिए नो एंट्री लागू की।

बैठक के दौरान लोगों ने सीओ ओमप्रकाश शर्मा से मिट्टी खनन व सिडकुल में आने-जाने वाले भारी वाहनों पर सुबह पांच से रात 10 बजे तक नो एंट्री लगाने की मांग की। साथ ही सिडकुल व कुशमौठ विराहे पर पीआरडी जवानों की तेनाती, नगर के मुख्य मार्ग को अतिक्रमण शुरू करने और क्षेत्र में स्मैक व शराब के धंधे पर अंकुश लगाने की बात भी रखी गई।

सीओ सहमति जताते हुए कार्रवाई करने की बात कही। बैठक में सुनील विश्वास, कार्तिक राय, उत्तम आचार्य, रमेश राय, राजेंद्र डसीला, गोपाल सरकार, संजय बाछड़, रविंद्र विश्वास आदि थे।

शॉर्ट सर्किट से लगी आग, बेटी की शादी के लिए जुमा किया सामान जला

प्रयागराज, सब्जी मंडी मोहल्ले में मंगलवार रात शॉर्ट सर्किट से एक मकान के ऊपर तल में आग लग गई। जब तक घरवालों को जानकारी होती है, तब तक आग ने पूरे कमरे को अपनी चपेट में ले लिया। आग से ऊपर कमरे में बेटी की शादी के लिए इकट्ठा किया गया सामान जल कर राख हो गया।

प्रयागराज के नैनी थाना इलाके में एक मकान में आग लग गई। आग से मकान में रखा सामान जलकर राख हो गया। पीछित ने बेटी की शादी के लिए सामान जमा किया था। आग से सारा सामान जल गया। जानकारी के अनुसार, सब्जी मंडी मोहल्ले में मंगलवार रात शॉर्ट सर्किट से एक मकान के ऊपर तल में आग लग गई। जब तक घरवालों को जानकारी होती है, तब तक आग ने पूरे कमरे को अपनी चपेट में ले लिया। आग से ऊपर कमरे में बेटी की शादी के लिए इकट्ठा किया गया सामान जल कर राख हो गया।

सब्जी मंडी निवासी कुसुम देवी पत्नी स्वर्गीय अंबे लाल गर्वनमेंट प्रेस से सेवानिवृत्ति है। जनवरी में उनकी बेटी गीता देवी का विवाह है। कुसुम देवी ने बताया कि बेटी की शादी की तैयारी को लेकर सामान खरीद के ऊपरी तल पर रखा हुआ था।

मंगलवार रात करीब 2:00 बजे अचानक ऊपर तल में धुआं और आग की लपटें उठने लगीं। जब तक परिवार के लोग कुछ समझ पाए आग ने पूरे कमरे को अपनी चपेट में ले लिया। आग से ऊपर कमरे में बेटी की शादी के लिए इकट्ठा किया गया सामान जल कर राख हो गया।

दिन का पारा बढ़ा, दो महीने बाद सबसे कम प्रदूषण, आज चलेंगी तेज हवाएं

डॉ. पांडेय के अनुसार अगले पांच दिनों तक बीच-बीच में बादल रह सकते हैं। इस बीच शहर में प्रदूषण की मात्रा ग्रीन ज़ोन में रही। महानगर में औसत प्रदूषण 69 एक्वआई रिपोर्ट किया गया। कानपुर में पिछले दो दिनों से बादल और नम हवाओं के चलते महानगर व इसके आसपास के क्षेत्रों के तापमान में उतार-चढ़ाव चल रहा है। मंगलवार को दिन का तापमान 6.8 डिग्री बढ़कर 24.6 पर आ गया, तो रात का पारा 3.6 डिग्री लुढ़क कर 12 डिग्री सेल्सियस रिपोर्ट किया गया। सीएस के विभाग प्रमुख

'लेक क्वीन' क्रूज में मिलेगा 5 स्टार होटल का मजा, जल्द ले पाएंगे इसका आनंद...

फर्म के प्रबंध निदेशक राज कुमार राय उर्फ राजन राय ने बताया कि प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड को छोड़ सभी से एनओसी प्राप्त हो गई है। सितंबर माह में ही एनओसी के लिए आवेदन कर दिया गया था



हो चुका है। डबल डेकर क्रूज में एक साथ 150 लोगों के बैठने की क्षमता है। इसमें फाइव स्टार होटल की तरह सुविधा मिलेगी। रेस्टोरेंट और बार के साथ लिविंग रूम सहित अन्य सुविधाएं मिलेंगी। 10 दिसंबर को मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के हाथों इस 180 टन वजन की क्रूज लेक क्वीन के लोकार्पण की तैयारी है। फर्म के प्रबंध निदेशक राजकुमार राय उर्फ राजन राय, आर्किटेक्ट डिजाइनर नितिन पांडेय, अर्चिता अग्रवाल और शुभम जलद से जल्द अंधूरे कार्यों को पूरा करने में जुटे हैं। क्रूज लेक क्वीन को इंडियन रजिस्टर ऑफ शिपिंग के मानक के अनुरूप तैयार किया गया है। इसमें सुरक्षा के सभी मानकों को पूरा किया गया है। दंगा भड़काने के दोषी परवेज परवाज को दो साल का कारावास, 20 साल बाद सजा दिलाने में सफल हुई पुलिस रात और दिन के हिसाब से क्रूज का भाड़ा अलग-अलग निर्धारित करने का निर्णय लिया गया है। रात में 1800 से 2000 रुपये भाड़ा रखने का निर्णय लिया गया है। जबकि दिन में 700 से 800 रुपया भाड़ा रखने पर विचार किया जा रहा है। क्रूज के प्रथम तल पर 65 लोगों की क्षमता वाला रेस्टोरेंट रहेगा। गोरखपुर शहरवासी जल्द ही रामगढ़ताल में आधुनिक सुविधाओं से लैस क्रूज हलके क्वीनहाऊ का आनंद ले सकेंगे। क्रूज के इंटीरियर का काम पूरा

गोरखपुर

रात और दिन के हिसाब से क्रूज का भाड़ा अलग-अलग निर्धारित करने का निर्णय लिया गया है। रात में 1800 से 2000 रुपये भाड़ा रखने का निर्णय लिया गया है। जबकि दिन में 700 से 800 रुपया भाड़ा रखने पर विचार किया जा रहा है। क्रूज के प्रथम तल पर 65 लोगों की क्षमता वाला रेस्टोरेंट रहेगा। गोरखपुर शहरवासी जल्द ही रामगढ़ताल में आधुनिक सुविधाओं से लैस क्रूज हलके क्वीनहाऊ का आनंद ले सकेंगे। क्रूज के इंटीरियर का काम पूरा

शहर में टेक्निकल सर्वे जारी, 80 मीटर गहराई तक ड्रिलिंग पूरी, नहीं मिली हार्ड रॉक

केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह की अध्यक्षता वाली उच्च स्तरीय समिति ने रिकवरी एंड रिस्कट्यूशन योजना को मंजूरी दी।



मीटर गहराई तक ड्रिलिंग के बाद भी यहाँ हार्ड रॉक नहीं मिली है। जोशीमठ के द्वारा मनोहर बाग वार्ड पर दूसरी ड्रिलिंग शुरू की जाएगी। कंपनी की ओर से 13 नवंबर से टेक्निकल सर्वे शुरू किया गया था। सुनील वार्ड के अलावा सिंहधर वार्ड, मनोहरबाग वार्ड, मारवाड़ी सहित छह स्थानों पर ड्रिलिंग की जानी है। शहर में भू-धंसाने से प्रभावित क्षेत्रों में भार क्षमता का पता लगाने के लिए लॉनिविक की ओर से नीदरलैंड की फुगरो कंपनी से जियो टेक्निकल ड्रिलिंग सर्वे कराया जा रहा है। सुनील वार्ड से ओली रोड पर ड्रिलिंग सर्वे पूरा कर दिया है। 80

चमोली

कंपनी की ओर से 13 नवंबर से टेक्निकल सर्वे शुरू किया गया था। सुनील वार्ड के अलावा सिंहधर वार्ड, मनोहरबाग वार्ड, मारवाड़ी सहित छह स्थानों पर ड्रिलिंग की जानी है। शहर में भू-धंसाने से प्रभावित क्षेत्रों में भार क्षमता का पता लगाने के लिए लॉनिविक की ओर से नीदरलैंड की फुगरो कंपनी से जियो टेक्निकल ड्रिलिंग सर्वे कराया जा रहा है। सुनील वार्ड से ओली रोड पर ड्रिलिंग सर्वे पूरा कर दिया है। 80

मेरठ में 24 दिन बाद प्रदूषण से थोड़ी राहत, एक्वआई 176 पर पहुंचा, कोहरा भी घटा

मेरठ जहां लगातार देश के सबसे प्रदूषित शहरों की श्रेणी में शुमार हो रहा था। वहीं 24 दिन बाद शहरवासियों को प्रदूषण से थोड़ी राहत मिली है। साथ ही सुबह के समय होने वाला कोहरा भी कम हुआ है। मेरठ में पिछले दिनों हुई हल्की बारिश के बाद से शहर का एक्वआई घटता हुआ है। 24 दिन बाद मेरठ का एक्वआई 200 से नीचे दर्ज किया गया। एक्वआई 176 दर्ज किया गया। हवा और दिन में धूप अच्छी होने पर एक्वआई में गिरावट दर्ज की गई। मेरठ में खतरनाक स्तर तक पहुंचे एक्वआई में लगातार गिरावट का दौर



जारी है। पिछले चार दिन से एक्वआई गिरता जा रहा है। 11 नवंबर को मेरठ का एक्वआई 181 दर्ज किया गया था। इसके बाद एक्वआई में लगातार बढ़ोतरी का दौर चल रहा था और मेरठ का एक्वआई 24 नवंबर को 424 पहुंच गया था। एक्वआई में पिछले चार दिन से गिरावट आ रही है। 24 दिन बाद एक्वआई 176 दर्ज किया गया। शहर में जयभीमनगर

तल पर ही वीआईपी केबिन निर्माण किया गया है। वहीं, सबसे ऊपर ओपन रूफ टॉप एरिया रहेगा। उसपर 55 लोगों के बैठने का इंतजाम रहेगा। क्रूज के लिए करीब 78 लाख कीमत की कुर्सियां मंगाई गई हैं। प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की ओर से कार्रवाई जमकर हो रहा भूगर्भ जल दोहन...122 होटल व बैंकट हॉल को भेजे नोटिस प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के एनओसी का इंतजार

फर्म के प्रबंध निदेशक राज कुमार राय उर्फ राजन राय ने बताया कि प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड को छोड़ सभी से एनओसी प्राप्त हो गई है। सितंबर माह में ही एनओसी के लिए आवेदन कर दिया गया था लेकिन अभी तक मिल नहीं पाई है। एनओसी को लेकर प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अधिकारियों से संपर्क किया जा रहा है।

क्रूज का वेस्ट बंगाल पोर्ट से हुआ है रजिस्ट्रेशन क्रूज लेक क्वीन का वेस्ट बंगाल के पोर्ट से रजिस्ट्रेशन कराया गया है। कलकत्ता पोर्ट ऑफ ट्रस्ट से रजिस्ट्रेशन नंबर डब्ल्यूबी 0017 प्राप्त हुआ है।

ट्रेनों में जगह नहीं मिली तो बसों में उमड़ी भीड़...तीन गुना किराया वसूल रहे निजी बस संचालक...

गोरखपुर

तिवारीपुर की रहने वाली शालिनी परिवार के साथ रेलवे बस स्टेशन पर पहुंची थीं, उनके साथ उनके पति और एक बच्चा था। इस बीच वह दिल्ली के लिए बस की तलाश करने लगीं। करीब आधे घंटे के इंतजार के बाद उन्हें दिल्ली की बस मिली। ट्रेनों की लैट लतीफों और लंबी वेटिंग से लोगों की मुश्किलें बढ़ गई हैं। टिकट कंफर्म नहीं होने पर लोग मजबूरी में कई गुना अधिक किराया देकर निजी बसों से यात्रा कर रहे हैं। इसका फायदा निजी बस संचालक भी उठा रहे हैं। उन्होंने सीट की उपलब्धता के आधार पर किराया बढ़ा दिया है। वहीं, रोडवेज की बसों में भी यात्रियों की भीड़ बढ़ गई है।



मंगलवार की अपराह्न तीन बजे रेलवे बस स्टेशन पर यात्रियों की भारी भीड़ देखने को मिली। ज्यादातर दिल्ली की बसों में भीड़ नजर आई। इस बीच खड़ी बसों की बस में बशारतपुर के रहने वाले अनिल भी बैठे थे। अनिल से जब बात की गई तो उन्होंने बताया कि गोरखधाम ट्रेन की थर्ड एसी में

वह दिल्ली के लिए बस की तलाश करने लगीं। करीब आधे घंटे के इंतजार के बाद उन्हें दिल्ली की बस मिली। शालिनी ने बताया कि रेलवे में टिकट की काफी लंबी वेटिंग चल रही है, ऐसे में हम लोगों ने बस से ही दिल्ली जाने का मन बनाया है। निजी बसों से दिल्ली जाने के लिए यात्रियों को सामान्य तौर पर 1200 से 1800 रुपये तक खर्च करने होते हैं। लेकिन, इस समय वही किराया अब 3000 से 4000 रुपये तक बढ़ा दिए गए हैं। आजाद चौक के अष्टभुजा दुबे ने बताया कि उनका बेटा गाजियाबाद में पढ़ता है। ट्रेन में टिकट कंफर्म नहीं हो पाया तो निजी बस से भेजा। 4200 रुपये किराया देना पड़ा। बुधवार के लिए निजी शयन बस का अधिकतम किराया 4500 रुपये है।

शिवा पंचायत में फर्नीचर की दुकान जली

शिमला



प्रदेश के सिरमौर जिले के शिवा पंचायत में फर्नीचर की दुकान जलकर राख हो गई। इसके अलावा साथ खड़ी ऑल्टो कार व एक बाइक भी राख में बदल गई। हिमाचल प्रदेश के सिरमौर जिले के शिवा पंचायत में फर्नीचर की दुकान जलकर राख हो गई। इसके अलावा साथ खड़ी ऑल्टो कार व एक बाइक भी राख में बदल गई। वहीं, एक पिकअप गाड़ी व बाइक आंशिक रूप से जल गई हैं। जानकारी के अनुसार शिवा गांव निवासी कपिल फर्नीचर की दुकान में आग लगी। आग लगने के कारणों का अभी तक पता नहीं चल पाया है। दुकान मालिक ने बताया कि इस आग में उनका लगभग 10 लाख

रुपये का नुकसान हो गया है। आग लगने का पता लगते ही ग्रामीण मौके पर पहुंचे। आग से दुकान में रखी कट्टर मशीन, 2 कम्पेयर जलकर राख हो गए हैं। प्रभावित कपिल ने बताया कि जब वह सुबह दुकान पर पहुंचे तो सब राख हो चुका था।

शिवा पंचायत की प्रधान बबिता परमार ने सरकार से उचित मुआवजे की मांग की है। तहसीलदार पांवटा साहिब ने बताया कि पटवारी को मौके पर भेजकर रिपोर्ट बना दी है। जल्द ही उचित मुआवजा दिलाने का प्रयास किया जाएगा।

अयोध्या रूट की 16 ट्रेनों निरस्त, कई ट्रेनों बदले हुए रूट से चलेंगी

अयोध्या रूट पर पड़ने वाले स्टेशनों पर ट्रैक संबंधी कार्य की वजह से लखनऊ से होकर गुजरने वाली छह गाड़ियों समेत 16 ट्रेनें विभिन्न तारीखों में निरस्त रहेंगी। कई ट्रेनों का रूट भी बदला गया है।



लखनऊ

ट्रैक संबंधी निर्माण कार्य के चलते 16 ट्रेनों को अलग-अलग तारीखों में निरस्त किया गया है। जबकि कई ट्रेनों के रूट बदले गए हैं। अयोध्या रूट पर पड़ने वाले स्टेशनों पर ट्रैक संबंधी कार्य की वजह से लखनऊ से होकर गुजरने वाली छह गाड़ियों समेत 16 ट्रेनें विभिन्न तारीखों में निरस्त रहेंगी। कई ट्रेनों का रूट भी बदला गया है।

वहीं कोहरे के चलते 12 से अधिक ट्रेनें मंगलवार को देरी का शिकार हुईं। वाया लखनऊ होकर जाने वाली ये ट्रेनें रहेंगी निरस्त

ट्रेन कब से कब तक निरस्त

15083 उत्तरांग एक्सप्रेस 06 से 16 दिसंबर

15084 उत्तरांग एक्सप्रेस 07 से 17 दिसंबर

14017 सद्धानवा एक्सप्रेस 07 व 14 दिसंबर

14018 सद्धानवा एक्सप्रेस 06 व 13 दिसंबर

09465 अहमदाबाद-दरभंगा 08 व 15 दिसंबर

09466 दरभंगा-अहमदाबाद 11 व 18 दिसंबर

वदले रूट से जाएंगी ये ट्रेनें

13009/13010 दून एक्सप्रेस 10 से 15 दिसंबर तक बदले रूट से चलेगी। 15934 अमृतसर-न्यू तिनसुकिया एक्सप्रेस 15 दिसंबर को लखनऊ, मां बेल्लादेवी धाम, प्रतापगढ़ जंक्शन, वाणगंजी होकर जाएगी। 13238 कोटा-पटना एक्सप्रेस 10, 14 व 15 वाया लखनऊ, सुल्तानपुर होकर जाएगी।

13483/13484 फरक्का एक्सप्रेस 15 दिसंबर तक वाया जफराबाद होकर, 15636 गुवाहाटी-ओखा झरका एक्सप्रेस 11 दिसंबर को वाया जफराबाद जाएगी। वहीं गुवाहाटी के कामाख्या से चलने वाली 15668 कामाख्या-गांधीधाम एक्सप्रेस 13 दिसंबर को जफराबाद होकर चलेगी। 19321 इंदौर-पटना एक्सप्रेस 9 दिसंबर को लखनऊ, सुल्तानपुर के रास्ते रवाना होगी। 22103 मुंबई लोकमान्य तिलक टर्मिनस-अयोध्या केट 11 दिसंबर को वाया जफराबाद चलेगी।

एक्सप्रेस 15 दिसंबर को, 19054 मुजफ्फरपुर-सूरत एक्सप्रेस 10 दिसंबर को, 19165 साबरमती एक्सप्रेस 6, 8, 10, 13 व 15 दिसंबर को तथा 19166 साबरमती एक्सप्रेस 9, 11, 13 व 16 दिसंबर को बाराबंकी व गोंडा जंक्शन से होकर गुजरेंगी। उत्तर रेलवे की सीनियर डीसीएम रेखा शर्मा ने बताया कि यात्री अधिक जानकारी के लिए हेल्पलाइन नंबर 139 पर संपर्क कर सकते हैं। जनसाधारण एक्सप्रेस 20 घंटे लेट रही

13257 जनसाधारण एक्सप्रेस 20 घंटे तो 13258 जनसाधारण एक्सप्रेस 16 घंटे लेट रही। 09452 भागलपुर-गांधीधाम 8:50 घंटे, 19602 न्यू जलपाईगुड़ी-उदयपुर सिटी 4:15 घंटे, 12597 अन्नपूर्णा एक्सप्रेस 06:50 घंटे, 12370 कुंभ एक्सप्रेस साढ़े तीन घंटे और 13308 गंगा-सतलज एक्सप्रेस तीन घंटे लेट रही।

सर्दियों में मॉर्निंग वॉक के दौरान हॉर्ट पेशेंट न बरते लापरवाही, जानिए कैसे रखें दिल की सेहत का ख्याल



पेशानी की वजह बन सकता है हाई बीपी, इन फूड आइटम्स से करें इसे कंट्रोल

एनटीवी

इन दिनों लोग अपनी लाइफस्टाइल की वजह से कई तरह की समस्याओं का शिकार होते जा रहे हैं। हाई बीपी इन्हीं में से एक है जिससे आजकल कई लोग पीड़ित हैं। इसे हाईपरटेंशन के नाम से भी जाना जाता है। यह समस्या गंभीर रूप ले सकती है अगर इसे सही समय पर कंट्रोल नहीं किया जाए। आप दवाओं के अलावा कुछ फूड्स से इसे कंट्रोल कर सकते हैं। पेशानी की वजह बन सकता है हाई बीपी, इन फूड आइटम्स से करें इसे कंट्रोल बढ़ता बीपी कंट्रोल कर सकते हैं ये फूड्स हाई बीपी इन दिनों कई लोगों के लिए पेशानी की वजह बना हुआ है। इसे कंट्रोल न करने पर यह कई गंभीर समस्याओं की वजह बन सकता है। ऐसे में आप कुछ फूड्स की मदद से इसे नेचुरली कंट्रोल कर सकते हैं।

तेजी से बदलती जीवनशैली की वजह से लोग आजकल कई तरह की बीमारियों का शिकार होते जा रहे हैं। काम का बढ़ता प्रेशर और खानपान की बदलती आदतें लोगों की सेहत पर सीधा असर डालती है। यही वजह है कि इन दिनों डायबिटीज, बीपी और हार्ट से जुड़ी बीमारियों के मामले तेजी से बढ़ने लगे हैं। हाईपरटेंशन यानी हाई ब्लड प्रेशर की समस्या इन दिनों काफी आम हो चुकी है। हमारे आसपास कई सारे लोग इससे परेशान हैं। यह एक ऐसी समस्या है, जो कई बार गंभीर हालातों की वजह भी बन सकती है। ऐसे में इसे कंट्रोल करने के लिए पीड़ित व्यक्ति को जीवनभर दवाई खानी पड़ती है। हालांकि, दवाओं के अलावा आप अपने खानपान की मदद से भी ब्लड प्रेशर कम कर सकते हैं। आज इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे कुछ ऐसे फूड्स के बारे में, जो नेचुरली आपके ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करेंगे।

बैरीज (स्ट्रॉबेरी)

अगर आप अपना ब्लड प्रेशर कम करना चाहते हैं, तो बैरीज एक बढ़िया विकल्प है। एंटीऑक्सीडेंट और फ्लेवोनोइड से भरपूर, स्ट्रॉबेरी ब्लड प्रेशर में सुधार कर सकती है और हाई ब्लड प्रेशर के खतरे को कम कर सकती है।

पतेदार साग (पालक, कांले)

हरी पतेदार सब्जियां हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होती हैं। यही वजह है कि डॉक्टर इसे अपनी डाइट का हिस्सा बनाने की सलाह देते हैं। ये पतेदार सब्जियां पोटेशियम और नाइट्रेट से भरपूर होती हैं, जो ब्लड प्रेशर को आराम देने में मदद करते हैं और आपके ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करते हैं।

केले

कई पोषक तत्वों से भरपूर केले भी ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करते हैं। ये पोटेशियम पावरहाउस शरीर में सोडियम के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं, जो हेल्दी ब्लड प्रेशर को बनाए रखने के लिए जरूरी है।

ओटमील

फाइबर से भरपूर ओटमील कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखने में मदद करता है। इसे खाने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है और आपका ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद करता है।

चुकंदर

ज्यादातर लोग चुकंदर को अपनी डाइट में इसलिए शामिल करते हैं, क्योंकि यह खून बढ़ाने में आपकी मदद करता है। साथ ही इसमें मौजूद हाई नाइट्रेट कंटेंट ब्लड प्रेशर को कम करने में भी मदद करता है।

एनटीवी

अगर आप भी हृदय संबंधी बीमारी से परेशान रहते हैं। लेकिन आप सर्दियों में भी मॉर्निंग वॉक पर जाते हैं, तो आपको कुछ बातों का खास ख्याल रखना चाहिए। क्योंकि हृदय पर ठंडी हवाओं का अधिक दबाव पड़ता है। वहीं ब्लड को पंप करने के लिए हार्ट को ज्यादा मेहनत करनी पड़ सकती है। सर्दियों के मौसम में सुबह जल्दी उठाना काफी मुश्किल होता है।

लेकिन जो फिटनेस फ्रीक होते हैं, वह सर्दी हो या गर्मी हमेशा मॉर्निंग वॉक कर खूद को फिट रखते हैं। लेकिन सर्दियों में मॉर्निंग वॉक के दौरान कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

वहीं जो लोग हृदय रोगी हैं, उनको मॉर्निंग वॉक पर जाते समय अधिक सतर्कता बरतनी चाहिए। क्योंकि सर्दियों में हृदय रोगियों की दिक्कतें अधिक बढ़ सकती हैं।

बता दें कि हृदय पर ठंडी हवाओं का अधिक दबाव पड़ता है। जिसकी वजह से ब्लड को पंप करने के लिए हृदय को ज्यादा मेहनत करनी पड़ सकती है। ऐसे में अगर आप भी हृदय

संबंधी बीमारी से परेशान रहते हैं, लेकिन आप सर्दियों में भी मॉर्निंग वॉक पर जाते हैं, तो आपको कुछ बातों का खास ख्याल रखना चाहिए। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताते जा रहे हैं कि मॉर्निंग वॉक के दौरान हृदय रोगियों को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

धूप निकलने के बाद करें वॉक

हृदय संबंधी बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों को जल्दी सुबह वॉक पर जाना अर्वाइड करना चाहिए। क्योंकि सुबह के समय चलने वाली ठंडी हवाएं आपके समस्या को बढ़ा सकती हैं। इसलिए जब थोड़ी धूप निकल आए, तब वॉक करें। इससे आपको अधिक ठंड भी नहीं लगेगी।

गर्म कपड़े पहनकर करें वॉक

हार्ट पेशेंट होने पर आप गर्म कपड़े पहनकर मॉर्निंग वॉक पर जा सकते हैं। मॉर्निंग वॉक के दौरान अच्छे से गर्म कपड़े पहन लें। इससे आपको अधिक ठंड नहीं लगेगी और आप सर्द हवाओं से भी बचे रहेंगे। मॉर्निंग वॉक के दौरान सिर्फ टी-शर्ट या शर्ट में बाहर जाने से बचना चाहिए।

हल्की एक्सरसाइज जरूर करें

सर्दियों में खूद को फिट रखने के लिए अगर आप मॉर्निंग वॉक पर जाते हैं, तो आप सुबह के समय हल्की एक्सरसाइज भी कर सकते हैं। इससे आपके शरीर में ब्लड सर्कुलेशन भी अच्छा बना रहता है। साथ ही

एक्सरसाइज करने से आपको गर्माहट के साथ फ्रेशनेस भी फील होगी। बला दें कि एक्सरसाइज हमारे हार्ट के लिए भी बेहतर होती है।

हेल्दी डाइट लेना है जरूरी

मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले थोड़ा-बहुत कुछ खाकर बाहर निकलें। सुबह मॉर्निंग वॉक पर खाली पेट जाने से बचना चाहिए। आप चाहें तो बाहर वॉक पर जाने से पहले ड्राई फ्रूट्स भी खा सकते हैं। ड्राई फ्रूट्स के साथ पानी का भी सेवन कर सकते हैं। इससे आपकी हृदय का स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है।

इन बातों का रखें विशेष ध्यान

रोजाना नियमित तौर पर बीपी की चांच करवानी चाहिए। हाई बीपी की स्थिति होने पर सुबह वॉक पर जाने से बचना चाहिए।

सर्दियों में हार्ट पेशेंट को इनडोर एक्टिविटीज करनी चाहिए। इससे उनके ब्लड सर्कुलेशन में सुधार होता है।

ठंड अधिक होने पर सुबह वॉक पर जाने से बचना चाहिए। क्योंकि यह हार्ट अटैक के खतरे को बढ़ा सकता है। अधिक तला-भुना और मसालेदार खाना नहीं खाना चाहिए। धूम्रपान, शराब और कैफीन ज्यादा सेवन नहीं करें।

क्या शादी से बार-बार इनकार कर रहे हैं आपके बच्चे? ये हो सकते हैं कारण



एनटीवी

वेडिंग सीजन शुरू हो चुका है। एक उम्र के बाद लोग अक्सर सेटल होने की प्लानिंग करते हैं। खासकर माता-पिता बच्चों के बड़े होते ही उनकी शादी के पीछे लग जाते हैं। हालांकि कई लोग शादी का नाम सुनते ही इससे दूर भागने लगते हैं जो पेशानी की वजह बन जाता है। अगर आपके बच्चे भी शादी से दूर भागते हैं तो इसकी कुछ वजह हो सकती हैं।

क्या शादी से बार-बार इनकार कर रहे हैं आपके बच्चे? ये हो सकते हैं कारण

इन वजहों से शादी से दूर भागते हैं आपके बच्चे

एक उम्र के बाद हर कोई लाइफ में सेटल होना चाहता है। हालांकि, आजकल की जनरेशन शादी के नाम से दूर भागती है। इसके पीछे कई सारी वजह हो सकती हैं, जिन्हें जानना जरूरी है। पहले के वक्त में शादी के बंधन में लोग परिवार की मर्जी से बांध दिए जाते थे। एक वक्त ऐसा भी था जब बिना देखे ही शादी करा दी जाती थी,

क्योंकि मां-बाप ने लड़के और लड़की को पसंद किया होता था। पहले के माता-पिता की तरह जल्द तौर पर, आज भी परेंट को बच्चों की उम्र बढ़ते ही शादी की फिक्र होने लगती है। लेकिन, बच्चों को शादी के लिए एक बार में मनाना बहुत ही मुश्किल होता है। बच्चे शादी के नाम से ही चिढ़ने लग जाते हैं।

हर माता-पिता चाहते हैं, कि उनके बच्चे वक्त पर शादी करके सेटल हो जाए। ऐसे शादी को लेकर बच्चों का बार-बार न सुनना माता-पिता के लिए बहुत परेशानी भरा होता है। इसके पीछे कुछ खास कारण हो सकते हैं। आइए समझने की कोशिश करते हैं कि आखिर क्यों आपके बच्चे शादी से लगातार इनकार कर रहे हैं।

अपनी आजादी खोने का डर

आजकल की यंग जनरेशन कॉलेज के बाद घर से बाहर निकल जाती है। जहां उन्हें आजादी से जीने को मौका मिलता है और उनकी लाइफस्टाइल में भी बदलाव आने लगता है। ऐसे में शादी की बात से उन्हें अपनी आजादी खोने का डर बना रहता है, किसी की रोक-टोक और जीवन में किसी और के आने से बदलाव के लिए हर कोई तैयार नहीं होता है।

पुराना रिलेशनशिप

आजकल की जनरेशन का शादी से भागने का एक और कारण उनकी पुराने रिलेशन से मिला खराब अनुभव भी हो सकता है। लोग शादी से पहले अगर किसी के साथ टॉक्सिक रिलेशनशिप में होते हैं, तो उनका मन शादी को लेकर पहले से ही खराब हो जाता है और वे किसी के भी साथ घर बसाने से कतराने लगते हैं। ऐसा भी हो सकता है कि वह पहले किसी के साथ बहुत ज्यादा सैरियस रिलेशन में रहे हो और वे उसे भूल नहीं पा रहे हों। दूसरों के क्लेश देखकर मन में डर कई बार ऐसा होता है कि हम मन में दूसरों के खराब रिलेशन से अपने जीवन को जोड़ने लगते हैं या फिर अगर घर में ही अपने माता-पिता को लंबे वक्त तक लड़ते झगड़ते देखते हैं, तो बच्चों का मन शादी के नाम से ही उब जाता है। ऐसा भी हो सकता है कि बच्चों के साथ के दोस्त जिनकी शादी हो चुकी है, उनकी मैरिड लाइफ खराब चल रही है, तो उन्हें भी यही लगने लगता है कि शादी करके कोई फायदा नहीं है।

सर्दियों में शरीर को गर्म रखेंगे ये सूप, जानें बनाने का सबसे आसान तरीका

एनटीवी

Soup Recipe हरी सब्जियों में विटामिनस और मिनरल्स पाए जाते हैं। सर्दियों में आप कई सारी सब्जियों को मिलाकर सूप बना सकते हैं। इसे पीने से शरीर को एनर्जी मिलती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है जिससे आप मौसमी बीमारियों से बच सकते हैं। ऐसे में आज हम आपको इस आर्टिकल में सूप बनाने की आसान विधि बताएंगे।

सर्दियों में शरीर को गर्म रखेंगे ये सूप, जानें बनाने का सबसे आसान तरीका

घर पर इस तरह बनाएं सूप

ठंड के मौसम में कई तरह की सब्जियां मिलती हैं।

आप सब्जियों का इस्तेमाल कर टेस्टी सूप बना सकते हैं।

सूप में भरपूर मात्रा में विटामिनस और मिनरल पाए जाते हैं।

सर्दियों में शरीर को गर्म रखने के लिए कई तरह की चीजें डाइट में शामिल करते हैं। आप इस मौसम में सूप भी पी सकते हैं, जो शरीर को गर्म रखने के साथ सर्दी-जुकाम और खांसी से राहत दिलाने में मदद करेंगे। ठंड के मौसम में कई तरह की सब्जियां मिलती हैं। जिनका इस्तेमाल कर आप टेस्टी सूप बना सकते हैं। इनमें भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिनस और मिनरल पाए जाते हैं। सूप इसे पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। चलिए जानते हैं इसे बनाने की विधि।

वैजिटेबल सूप

आप इस सूप को बनाने के लिए अपनी मनपसंद सब्जियों का भी चुनकर कर सकते हैं। वैजिटेबल सूप बनाने के लिए एक पैन गर्म करें, इसमें 1 बड़ा चम्मच तेल डालें। इसके बाद बारीक कटे हुए प्याज, गाजर डालें और 10 मिनट तक भूनें। फिर इसमें मनपसंद दाल डालकर कुछ देर तक भूनें लें। इसमें पानी डालें उबाल आने तक इसे पकाएं। जब सब्जी और दाल नरम हो जाए, तो गैस बंद कर दें। तैयार है सूप।

टोमेटो सूप

इस सूप को बनाने के लिए प्याज और गाजर को काट लें। इसके अलावा किलो टमाटर को मोटा-मोटा काट लें। एक पैन में 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें और उसमें तैयार पते डालकर नरम होने तक भूनें लें। अब कटे हुए प्याज, टमाटर और गाजर डालें। इसे पकने के छोड़ दें, फिर स्वादानुसार नमक मिलाएं। इस मिश्रण को अच्छी तरह चलाएं। तैयार है टोमेटो सूप।

दाल का सूप

एक पैन में पानी गर्म करें, अब इसमें 2 बड़े चम्मच चना दाल डालें। इसके बाद कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च डालें। फिर इसमें नमक मिलाएं। इसे अच्छी तरह पकाएं। जब यह तैयार हो जाए, तो गैस बंद कर दें। अब इसमें नींबू का रस मिलाएं और और दाल के सूप का आनंद लें।

ब्रोकोली और पालक का सूप

सबसे पहले प्याज, लहसुन और ब्रोकोली को काट लें। इसके अलावा थोड़ा-सा पालक भी काटकर रख लें। अब एक पैन गर्म करें, इसमें तेल डालें, फिर कटी हुई सब्जियां डालकर भूनें लें। इसके बाद नमक और काली मिर्च डालें और बाक के लिए आवश्यकतानुसार पानी मिलाएं। इसे ढककर पकाएं। नींबू का रस मिलाकर सूप का मजा लें।

दाल का सूप

एक पैन में पानी गर्म करें, अब इसमें 2 बड़े चम्मच चना दाल डालें। इसके बाद कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च डालें। फिर इसमें नमक मिलाएं। इसे अच्छी तरह पकाएं। जब यह तैयार हो जाए, तो गैस बंद कर दें। अब इसमें नींबू का रस मिलाएं और और दाल के सूप का आनंद लें।

ब्रोकोली और पालक का सूप

सबसे पहले प्याज, लहसुन और ब्रोकोली को काट लें। इसके अलावा थोड़ा-सा पालक भी काटकर रख लें। अब एक पैन गर्म करें, इसमें तेल डालें, फिर कटी हुई सब्जियां डालकर भूनें लें। इसके बाद नमक और काली मिर्च डालें और बाक के लिए आवश्यकतानुसार पानी मिलाएं। इसे ढककर पकाएं। नींबू का रस मिलाकर सूप का मजा लें।

जालसाज को खाता उपलब्ध कराने वाला गिरफ्तार, विदेश भेजते थे रकम; ऐसे बनाते थे लोगों को शिकार

● उसे बताया गया कि सिम का इस्तेमाल कर दो करोड़ रुपये निकाले गए हैं। कॉलर ने आगे की जांच का हवाला देते हुए।

एनटीवी

दिल्ली-एनसीआर इस गिरोह के जालसाज पहले लालच देकर पीड़ित को जाल में फंसाते थे। ये मैसैज व अन्य सोशल मीडिया के माध्यम से लोगों को लालच देते थे कि घर बैठे हर दिन दो से पांच हजार रुपये कमाएं। ये लोगों से लाइक व सब्सक्राइब कराते थे।दक्षिण जिले की साइबर थाना पुलिस ने 100 करोड़ रुपये की ठगी करने के मामले में जालसाजों को बैंक खाता उपलब्ध कराने वाले आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी विक्रांत राय उर्फ विक्की को लखनऊ, यूपी से गिरफ्तार किया है। इस गिरोह के जालसाज ठगी हुई रकम को विदेश भेजते हैं। आरोपी के कब्जे से 72 डेबिट कार्ड, पांच रजिस्टर/डायरिया/नोटबुक, एक



जिला लखनऊ, उत्तर प्रदेश था। हवलदार रामबीर की टीम ने लखनऊ में छापेमारी की और विक्रांत राय उर्फ विक्की को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी ने पूछताछ में खुलासा किया कि उसकी मुलाकात व्हाट्सएप के माध्यम से एक व्यक्ति से हुई थी। आरोपी ने उससे ऑनलाइन गेमिंग के नाम पर थोक लेनदेन के लिए चालू बैंक खाते की मांग की। उसने बताया

प्रति माह मिल सकें। भार्गव गुलमोहर अपार्टमेंट, पानी गांव प्लेस जिला लखनऊ यूपी निवासी विक्रांत (43) स्नातक डिग्री होल्डर है। अमर उजाला ने सबसे पहले प्रकाशित की थी खबर अमर उजाला ने इस खबर को नवंबर के आखिरी सप्ताह में सबसे पहले प्रकाशित किया था। तब खुलासा किया था कि इस गिरोह के सदस्य 100 करोड़ रुपये के करीब की ठगी कर चुके हैं। ये जालसाज ठगी के पैसे को विदेश में भेज रहे हैं। प्री पेड टास्क के नाम पर करते हैं ठगी इस गिरोह के जालसाज पहले लालच देकर पीड़ित को जाल में फंसाते थे। ये मैसैज व अन्य सोशल मीडिया के माध्यम से लोगों को लालच देते थे कि घर बैठे हर दिन दो से पांच हजार रुपये कमाएं। ये लोगों से लाइक व सब्सक्राइब कराते थे। अगर कोई पीड़ित एक लाइक करता था तो ये उसे 50 रुपये देते थे। ये तीन से चार लाइक का पैसे देते थे। इससे पीड़ित को लालच आ जाता था। इसके बाद ये पीड़ित से कहते थे

खालिस्तानी आतंकी पन्जुं ने दी संसद पर हमले की धमकी, दिल्ली पुलिस अलर्ट; बड़ाई गई सुरक्षा

● इस पोस्टर पर लिखा है- 'दिल्ली बनेगा पाकिस्तान'। खालिस्तानी आतंकी गुरुपतवंत सिंह पन्जुं ने गारत पर हमले का धमकीभरा एक और वीडियो जारी किया है।

एनटीवी

दिल्ली-एनसीआर अमेरिका और कनाडा की दोहरी नागरिकता रखने वाले पन्जुं ने भारत पर हमले का धमकीभरा एक और वीडियो जारी किया है। वीडियो में पन्जुं ने कहा कि भारतीय एजेंसियों ने उसकी हत्या की साजिश रची थी, जो नाकाम हुई। अब वह इसके जवाब में 13 दिसंबर को संसद भवन पर हमला करेगा। इस धमकी के बाद से देश की राजधानी दिल्ली में सुरक्षा व्यवस्था को और बढ़ा दिया गया है। दिल्ली पुलिस



अलर्ट मोड पर है। एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने कहा कि संसद और उसके आसपास सुरक्षा पहले ही बढ़ा दी गई है। उन्होंने कहा, "किसी को भी कानून व्यवस्था बिगाड़ने की इजाजत नहीं दी जाएगी। अधिकारी ने कहा, रजब संसद चल रही होती है तो हम सतर्क रहते हैं। हम किसी भी अप्रिय घटना को रोकने के लिए सभी एहतियाती कदम उठा रहे हैं। उन्होंने बताया कि पूरी दिल्ली में सुरक्षा भी बढ़ा दी गई है। अमेरिका और कनाडा की दोहरी नागरिकता रखने वाले पन्जुं ने एक वीडियो साझा किया, जिसमें संसद भवन पर हमले के दोषी अफजल गुरु के साथ वाला एक पोस्टर भी जारी किया है। इस पोस्टर पर लिखा है- 'दिल्ली बनेगा पाकिस्तान'। बता दें, अफजल गुरु को साल 2013 में फांसी दी गई थी। वहीं, एसएफजे के आतंकीयों की ऐसी किसी भी कोशिश को नाकाम करने के लिए भारतीय सुरक्षा एजेंसियां ने कमा कस ली है। वह सुरक्षा बढ़ाने में जुट गई है। साथ ही इस वीडियो का सच भी पता लगाने की कोशिश कर रही है। पहले भी धमकी दे चुका है पन्जुं इससे पहले भी खालिस्तानी आतंकी पन्जुं गोदड़ भभकी दे चुका है। उसने सिख लोगों से 19 नवंबर को एच डेडिया की फ्लाइट से यात्रा न करने के लिए कहा था।

संक्षिप्त खबरें

गाजियाबाद में कार्यकर्ताओं का प्रदर्शन, पुलिस से हुई नोकझोंक

दिल्ली-एनसीआर राजस्थान में राष्ट्रीय राजपूत करणी सेना के अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या को लेकर बुधवार को करहेड़ा के पृथ्वीराज चौहान गेट पर बैठकर संगठन और समाज के लोगों ने प्रदर्शन किया। राजस्थान में राष्ट्रीय राजपूत करणी सेना के अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या को लेकर बुधवार को करहेड़ा के पृथ्वीराज चौहान गेट पर बैठकर संगठन और समाज के लोगों ने प्रदर्शन किया। हालांकि, प्रदर्शन से पूर्व टेंट लगाने को लेकर लोगों और पुलिस के बीच नोकझोंक हुई। पुलिस ने बिना अनुमति टेंट नहीं लगने दिया। लोगों ने सड़क किनारे बैठकर घटना को लेकर नाराजगी जताई और अध्यक्ष की मीत पर शोक संवेदना प्रकट की। राष्ट्रीय राजपूत करणी सेना के अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की घर में घुसकर हत्या कर दी। लॉरेंस बिश्नोई गैंग के रोहित गोदारा कपूरसिंहर और गोळ्डी बरार ने इस हत्या की जिम्मेदारी ली है। हमले का सीसीटीवी फुटेज भी सामने आया है, जिसमें गोगामेड़ी से बातचीत करने पहुंचे बदमाशों ने अचानक ही उन पर फायरिंग कर दी। किसी को संभलने का मौका तक नहीं दिया।

अरविंद केजरीवाल ने दी बाबा साहेब को श्रद्धांजलि, सीएम बोले- उनके जीवन से हमें मिलती है सीख

संविधान निमातों डॉ. भीमराव आंबेडकर की आज पुण्यतिथि है। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने बाबा साहब भीमराव आंबेडकर को उनकी पुण्यतिथि पर पुष्पांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने कहा, रहम उन्हें याद करते हैं और उन्हें आज हम श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं। उनका जीवन संघर्ष और सेवा से भरपूर है और यही हमें उनके जीवन से सीख मिलती है। सबसे ज्यादा उन्होंने शिक्षा पर जोर दिया था जिसको हमारी सरकार सर्वोच्च प्राथमिकता मानती है और इस अवसर पर मैं सभी से यही कहना चाहता हूँ कि आप उनके जीवन से प्रेरणा लें और उनके संदेश के हिसाब जीवन यापन करने की कोशिश करें। आज बाबा के पिछले 15 वर्षों का होगा CAG ऑडिट, सीएम केजरीवाल ने दिया आदेश

दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने दिल्ली जल बोर्ड के पिछले 15 वर्षों के सीएजी ऑडिट का आदेश दिया है। सीएजी ऑडिट का फैसला दिल्ली जल बोर्ड में वित्तीय अनियमितताओं को लेकर उठी चिंताओं के मद्देनजर लिया गया है। सीएम केजरीवाल ने कहा कि सार्वजनिक धन का दुरुपयोग बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। वहीं, जल मंत्री आतिशी ने कहा कि वित्त विभाग ने वित्तीय कुप्रबंधन के संबंध में चिंता जताई है, लेकिन वित्तीय नियमितताओं या दोषी अधिकारियों के विशिष्ट उदाहरणों की ओर इशारा नहीं किया है। यही बात सीएजी ऑडिट को जरूरी बनाती है।

लाइक-शेयर कराने के नाम पर करोड़ों टगे, सैकड़ों लोगों को इस तरह से शिकार बना चुके हैं शातिर जालसाज

● गिरोह के दो लोग बंगलुरु में भी मौजूद हैं। पुलिस की एक टीम को आरोपियों की तलाश में भेज दिया गया है।

एनटीवी

दिल्ली-एनसीआर आरोपियों की पहचान कानपुर की एन-2 रोड स्थित लाल बंगला निवासी अंकित गुप्ता और पलवल के शिवपूरी निवासी भारत भूषण के रूप में हुई है। आरोपी अंकित ने बैंक खाते में स्थानांतरित किए गए थे, जो भार्गव-गुलमोहर अपार्टमेंट में एक एंटरप्राइजेज के नाम पर पंजीकृत पाया गया था। इसमें पता पानी गांव पैलेस के पास, थाना - इंदिरा नगर,

आरोपी देशभर के सैकड़ों लोगों से करोड़ों रुपये की ठगी कर चुके हैं। आरोपियों की पहचान कानपुर की एन-2 रोड स्थित लाल बंगला निवासी अंकित गुप्ता और पलवल के शिवपूरी निवासी भारत भूषण के रूप में हुई है। आरोपी अंकित ने बैंक खाते में स्थानांतरित किए गए थे, जो भार्गव-गुलमोहर अपार्टमेंट में एक एंटरप्राइजेज के नाम पर पंजीकृत पाया गया था। इसमें पता पानी गांव पैलेस के पास, थाना - इंदिरा नगर, की शिकायत दी थी। पीड़ित ने बताया कि वह पार्ट टाइम नौकरी देख रही थी। इस दौरान सोशल मीडिया पर उन्होंने देखा कि लाइक-शेयर करने और आसान काम के बदले टीक-टाक पैसे देने की बात की जा रही है। पीड़ित ने इस बात में 1000 रुपये निवेश कर दिए। इसके बदले उन्हें 1300 रुपये दिए गए। इसके बाद आरोपियों ने धीरे-धीरे लाभ बढ़ाकर उसे जाल में फंसा लिया। धीरे-धीरे उससे 1.98 लाख रुपये लेकर आरोपियों ने फोन बंद कर लिया। पुलिस ने मामला दर्ज कर छानबीन शुरू की। ऐसे पकड़े गए साइबर थाना पुलिस ने एसआई पुष्पेंद्र पांडेय व अन्य की टीम का गठन किया। टीम ने सबसे पहले उन खातों को पड़ताल की, जिनमें ठगी की रकम ट्रांसफर हुई थी। एक खाते में एक लाख रुपये ट्रांसफर हुए थे। उस खाते से लिंक मोबाइल नंबर की जांच की गई।

एक हफ्ते बाद खराब श्रेणी में दिल्ली की हवा, अगले छह दिन सांसों पर भारी; आज छा सकता है कोहरा

एनटीवी

दिल्ली-एनसीआर अनुमान है कि आठ दिसंबर तक वायु गुणवत्ता खराब होकर बेहद खराब श्रेणी में जा सकती है। अगले छह दिन की बात करें तो वायु गुणवत्ता बेहद खराब श्रेणी में रहने की आशंका है। दिल्ली की वायु गुणवत्ता बेहद खराब श्रेणी में जा सकती है - फोटो मौसम विभाग का अनुमान है कि अगले दो दिन में दिल्ली-एनसीआर की हवा बेहद खराब श्रेणी में जा सकती है। मंगलवार को 12 किमी प्रतिघंटे की गति से चली हल्की हवा और खिली धूप से हवा में सुधार हुआ। सोमवार के मुकाबले मंगलवार को प्रदूषण का स्तर 13 अंक घटकर 297 सूचकांक पर आ गया, जो

सुबह हल्का कोहरा छ सकता है। दोपहर को आसमान साफ रहेगा। दिन में मुख्य सतही हवा उत्तर-पश्चिम दिशाओं से 4 से 8 किमी प्रति घंटे की गति से चल सकती है। हवा की गति घटने से एक बार फिर से प्रदूषण का स्तर बेहद खराब श्रेणी में जा सकता है। मंगलवार को दिल्ली की वायु गुणवत्ता खराब श्रेणी में रहे, जबकि आठ दिसंबर तक वायु गुणवत्ता खराब होकर बेहद खराब श्रेणी में जा सकती है। अगले छह दिन की बात करें तो वायु गुणवत्ता बेहद खराब श्रेणी में रहने की आशंका है। संस्थान के मुताबिक, स्थानीय कारणों से प्रदूषण का स्तर खराब होगा। हवा की गति मध्यम या हल्की होने से यह वातावरण में फैल नहीं पाएगा और अगले कुछ दिन में स्थिति खराब हो सकती है।

दिल्ली की सड़कों पर जल्द दिखेगी बाइक एंबुलेंस, स्वास्थ्य विभाग ने जारी किया टेंडर



एनटीवी

दिल्ली-एनसीआर कोरोना महामारी से पहले इस योजना को दिल्ली सरकार ने लांच किया था, लेकिन कई कारणों से यह सुविधा शुरू नहीं हो पाई। इस सेवा के शुरू करने के बाद भीड़भाड़ वाले इलाकों में आपात चिकित्सा सुविधा उपलब्ध करवाएगी। दिल्ली में ऐसे कई इलाके हैं जहां बड़ी एंबुलेंस नहीं जा पातीं। ऐसे में यह एंबुलेंस काफी फायदेमंद होगी। बता दें कि एम्स भी मिशन दिल्ली योजना के तहत दिल के मरीजों के लिए बाइक एंबुलेंस की सुविधा उपलब्ध करा रहा है। एम्स के आसपास के क्षेत्रों में यह एंबुलेंस सुविधा देती है। इसी के तर्ज पर दिल्ली सरकार भी सुविधा शुरू करने जा रही है।

अस्पतालों में एमडी और एमएस सीख रहे तहजीब, बेहतर होगा अस्पताल का माहौल

● इसी कड़ी में प्रबंधन तकनीक को बेहतर बनाने के लिए अपग्रेड किया जा रहा है। इस बारे में दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सौरभ मारदाज का कहना है

एनटीवी

दिल्ली-एनसीआर प्रशिक्षण का उद्देश्य दिल्ली के अस्पतालों की सुधारना है। प्रशिक्षण के दौरान राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान के विशेषज्ञ सभी एमडी-एसएस को संवाद करने की कला के साथ प्रबंधन कौशल की जानकारी दे रहे हैं। दिल्ली के अस्पतालों में मरीजों को बेहतर माहौल व आधुनिक सुविधाएं देने के लिए चिकित्सा अधीक्षक व चिकित्सा निदेशक (एमडी-एमएस) तहजीब सीख रहे हैं। आने वाले दिनों में यह कला इलाज करवाने आते हैं। इनमें से कई मरीजों की समस्या संवाद के अभाव में बढ़ जाती है। इस ट्रेनिंग की मदद से संवाद की दूरी को कम किया जाएगा। दरअसल दिल्ली का स्वास्थ्य विभाग सभी

इसके अलावा टंड बढ़ने के कारण भी प्रदूषण की घबराहट बढ़ेगी, जिससे हवा फिर से बेहद खराब हो सकती है। आधी दिल्ली में प्रदूषण का स्तर बेहद खराब केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के मुताबिक, दिन में राहत के बाद शाम ढलते ही आधी दिल्ली की हवा बेहद खराब हो गई। दिल्ली के 36 केंद्रों में से 17 पर एक््यूआई 300 के पार दर्ज किया गया। इसमें अलीपुर, श्रीफोट, आरके पुरम, पंजाबी बाग, जवाहर नगर, नेहरू नगर, द्वारका सेक्टर-8, जहांगीपुरी, रोहिणी, विवेक विहार, नरला, वजीरपुर, बवाना, मुंडका, आनंद विहार, मोती बाग शामिल रहे। बोर्ड के मुताबिक, इन क्षेत्रों में स्थानीय कारणों से प्रदूषण के स्तर में बढ़त देखी।

अस्पतालों में एमडी और एमएस सीख रहे तहजीब, बेहतर होगा अस्पताल का माहौल



सभी एमडी-एसएस को संवाद करने की कला के साथ प्रबंधन कौशल की जानकारी दे रहे हैं। मौजूदा समय में दिल्ली सरकार के 30 और सोसायटी की मदद से दिल्ली सरकार 8 अस्पताल चला रही है। इस अस्पतालों में रोजाना 50 हजार से अधिक मरीज इलाज करवाने आते हैं। इनमें से कई मरीजों की समस्या संवाद के अभाव में बढ़ जाती है। इस ट्रेनिंग की मदद से संवाद की दूरी को कम किया जाएगा। दरअसल दिल्ली का स्वास्थ्य विभाग सभी

आपदाओं को कोई निश्चित नहीं कर सकता है, लेकिन शहर सरकार और अन्य स्थानीय अधिकारी पहले अपनी इमारतों की समीक्षा करके शुरूआत कर सकते हैं और एक कार्य योजना तैयार कर सकते हैं। अदालत ने आदेश दिया कि दिल्ली सरकार और अन्य स्थानीय एजेंसियों को सभी अस्पतालों, स्कूलों और कॉलेजों का संरचनात्मक ऑडिट करने और स्थिति रिपोर्ट दाखिल करने का निर्देश दिया जाता है। अदालत वकील अर्पित भार्गव को लें। यह अधिकारियों से भी आंखें मूंद लेती है जो ताश के पत्तों की तरह गिर सकते हैं। पीठ ने कहा कि वहां रहने वालों को उचित चेतावनी जारी की जानी चाहिए। इन लोगों के चेतावनी दें, गौतम लगाएं, कि संरचना खतरनाक और असुरक्षित है। दिल्ली नगर निगम (एमसीडी) के वकील ने कहा कि वह अनधिकृत निर्माणों के खिलाफ कार्रवाई कर रहा है और इमारतों को सुरक्षा मानदंडों के अनुरूप बनाने के लिए उनमें रेडोफिटिंग के विकल्प पर भी विचार किया जा रहा है।

अस्पतालों में एमडी और एमएस सीख रहे तहजीब, बेहतर होगा अस्पताल का माहौल

संघर्ष के बीच तहजीब, बेहतर होगा अस्पताल का माहौल। इस कड़ी में प्रबंधन तकनीक को बेहतर बनाने के लिए अपग्रेड किया जा रहा है। इस बारे में दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सौरभ मारदाज का कहना है। इस ट्रेनिंग की मदद से संवाद की दूरी को कम किया जाएगा। दरअसल दिल्ली का स्वास्थ्य विभाग सभी एमडी-एसएस को संवाद करने की कला के साथ प्रबंधन कौशल की जानकारी दे रहे हैं। मौजूदा समय में दिल्ली सरकार के 30 और सोसायटी की मदद से दिल्ली सरकार 8 अस्पताल चला रही है। इस अस्पतालों में रोजाना 50 हजार से अधिक मरीज इलाज करवाने आते हैं। इनमें से कई मरीजों की समस्या संवाद के अभाव में बढ़ जाती है। इस ट्रेनिंग की मदद से संवाद की दूरी को कम किया जाएगा। दरअसल दिल्ली का स्वास्थ्य विभाग सभी



एसयूवी की बिक्री में उछाल सड़क सुरक्षा के लिए बुरी खबर है, जानें ग्लोबल एनसीएपी अध्यक्ष ने ऐसा क्यों कहा

एनटीवी

ग्लोबल न्यू कार असेसमेंट प्रोग्राम (ग्लोबल एनसीएपी) के कार्यकारी अध्यक्ष डेविड वार्ड का कहना है, विभिन्न देशों में हाल के अध्ययनों से पता चला है कि कार उद्योग का हर सेगमेंट में बड़ी और भारी एसयूवी बेचने का निरंतर प्रयास सड़क सुरक्षा के लिए बुरी खबर है। खासतौर से छोटे, ज्यादा कुशल वाहन चलाने वालों और कमजोर सड़क उपयोगकर्ताओं के लिए।

भारत को स्पॉटर्स यूटिलिटी वाहनों (एसयूवी) के लिए अमेरिका की तरह के रास्ते को अपनाने से बचना चाहिए।

वर्षों के अलग-अलग कारों, पैदल चलने वालों और साइकिल चालकों के लिए सड़कों को कम सुरक्षित बनाते हैं।

गौरतलब है कि भारत दुनिया में सबसे ज्यादा घातक सड़क दुर्घटनाओं वाले देशों में से एक है।

ग्लोबल न्यू कार असेसमेंट प्रोग्राम (ग्लोबल



एनसीएपी) के कार्यकारी अध्यक्ष डेविड वार्ड का कहना है, विभिन्न देशों में हाल के अध्ययनों से पता चला है कि कार उद्योग का हर सेगमेंट में बड़ी और भारी एसयूवी बेचने

का निरंतर प्रयास सड़क सुरक्षा के लिए बुरी खबर है। खासतौर से छोटे, ज्यादा कुशल वाहन चलाने वालों और कमजोर सड़क उपयोगकर्ताओं के लिए। भारत जैसे देशों के

लिए यह बेहद महत्वपूर्ण है कि सरकार बाजार को ऐसे वाहनों की ओर धकेले जो सभी सड़क उपयोगकर्ताओं के लिए उपयुक्त और सुरक्षित हों।"

वह सड़क यातायात शिक्षा संस्थान (आईआरटीई) द्वारा मंत्रालय की साझेदारी में आयोजित तीन दिवसीय ग्लोबल रोड सेफ्टी इनिशिएटिव' कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। यह कार्यक्रम सड़क परिवहन और राजमार्ग, भारत सरकार, और एशिया और प्रशांत के लिए संयुक्त राष्ट्र आर्थिक और सामाजिक आयोग (वटएउआड) और यूरोप के लिए संयुक्त राष्ट्र आर्थिक आयोग (वटएउए) के सहयोग से आयोजित किया गया।

वार्ड ने कहा, भारत और अन्य देशों में एसयूवी की लगातार बढ़ती मांग एक बड़ी सड़क सुरक्षा और पर्यावरण चुनौती है। सरकारों को इन बड़े वाहनों की बिक्री को हतोत्साहित करना चाहिए।

हाल के वर्षों में, कारों, लंबी और ज्यादा पावरफुल हो गई हैं।

कई अध्ययनों से पता चला है कि एसयूवी और पिक-अप वाहन लगभग किसी भी दुर्घटना में कमजोर सड़क उपयोगकर्ताओं के लिए ज्यादा घातक हैं।

उन्होंने कहा, सड़क उपयोगकर्ताओं के लिए घातक चोटों का खतरा बढ़ जाता है क्योंकि वाहन की बोनट की ऊंचाई उनसे टकराने के कारण बढ़ गई है। उदाहरण के लिए, किसी पैदल यात्री या साइकिल चालक को 90 सेमी ऊंचे बोनट वाली कार से टक्कर लगने पर 10 सेमी ऊंचे बोनट वाले वाहन से टकराने की तुलना में घातक चोट लगने का जोखिम 30 प्रतिशत ज्यादा होता है। उन्होंने कहा, "बड़ी एसयूवी ने मिड-साइज की एसयूवी की तुलना में अन्य सड़क उपयोगकर्ताओं के लिए गंभीर चोट के जोखिम को लगभग एक तिहाई बढ़ा दिया है।"

वार्ड ने कहा, हर सेगमेंट में बड़ी और भारी एसयूवी बेचने के लिए कार उद्योग का निरंतर प्रयास सड़क सुरक्षा के लिए बुरी खबर है। लेकिन खासतौर से छोटे, ज्यादा कुशल वाहन चलाने वालों और कमजोर सड़क उपयोगकर्ताओं के लिए। भारत सरकार ने सड़क सुरक्षा बढ़ाने के लिए अधिकतम कदम उठाए हैं। हाल के कुछ वर्षों में जीएनसीएपी के अलावा किसी और के साथ साझेदारी के साथ भारत एनसीएपी का विकास शामिल है। भारत दुनियाभर की सबसे अच्छी चीजों पर नजर रखते हुए वैश्विक सड़क सुरक्षा प्रथाओं को अपना रहा है।

नवंबर में ऑटोमोबाइल बिक्री में 18 फीसदी से ज्यादा बढ़ोतरी हुई, फाडा ने जारी किए आंकड़े

एनटीवी

नवंबर महीने में भी वाहनों की बिक्री में बढ़ोतरी दर्ज की गई। फेडरेशन ऑफ ऑटोमोबाइल डीलर्स एसोसिएशन के मुताबिक बीते महीने में देशभर में कितने वाहनों की बिक्री हुई। आइए जानते हैं।

देशभर में वाहनों की बिक्री में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। यात्री वाहन के साथ ही दो पहिया वाहन, कमर्शियल वाहन सहित सभी सेगमेंट में बढ़ोतरी दर्ज की जा रही है। फाडा के मुताबिक नवंबर 2023 के दौरान कितने वाहनों की बिक्री हुई है। इसकी जानकारी हम आपको इस खबर में दे रहे हैं।

कितनी हुई बिक्री फेडरेशन ऑफ ऑटोमोबाइल डीलर्स एसोसिएशन की ओर से नवंबर महीने में कुल वाहनों की बिक्री में मंथ ऑन मंथ बेसिस पर करीब 35 फीसदी की बढ़ोतरी दर्ज की गई है, और ईयर ऑन ईयर बेसिस पर 18 फीसदी से ज्यादा की बढ़ोतरी हुई है। फाडा की ओर से जारी की गई रिपोर्ट के मुताबिक नवंबर महीने में कुल 2854242 यूनिट्स वाहनों की बिक्री हुई। इसमें यात्री वाहन, तिपहिया वाहन,



दो पहिया वाहन शामिल हैं। ईयर ऑन ईयर बेसिस पर बिक्री में बढ़ोतरी दर्ज की गई है। आंकड़ों के मुताबिक नवंबर 2409535 यूनिट्स की बिक्री हुई थी। किस सेगमेंट में कितनी हुई बिक्री फाडा की रिपोर्ट के मुताबिक नवंबर

2023 के दौरान यात्री वाहन सेगमेंट में 360431 यूनिट्स की बिक्री हुई। जबकि नवंबर 2022 के दौरान यह संख्या 307550 थी। वहीं अक्टूबर महीने में यह संख्या 353990 यूनिट्स थी। दो पहिया वाहन सेगमेंट में नवंबर 2023 के दौरान मोटरसाइकिल, स्कूटर और मोपेड की कुल बिक्री 2247366 यूनिट्स की रही। वहीं तिपहिया वाहनों की बिक्री का कुल योगदान 99890 यूनिट्स का रहा। नवंबर में 61969 यूनिट्स ट्रेक्टर और 84586 यूनिट्स कमर्शियल वाहनों की बिक्री हुई।

कैसी रही बिक्री फाडा की ओर से दी गई जानकारी के मुताबिक नवंबर 2023 के दौरान यात्री वाहन सेगमेंट में मंथली बेसिस पर करीब 1.82 फीसदी की ग्राथ रही। वहीं ईयर ऑन ईयर बेसिस पर 17.19 फीसदी की ग्राथ दर्ज हुई। दो पहिया वाहनों की बिक्री में मंथली बेसिस पर करीब 49.05 फीसदी की बढ़त रही, जबकि ईयर ऑन ईयर बेसिस पर पिछले साल के मुकाबले बीते महीने में 21.08 फीसदी की ग्राथ देखने को मिली। तिपहिया वाहनों की बिक्री में ईयर ऑन ईयर बेसिस पर 23.31 फीसदी और कमर्शियल वाहनों के सेगमेंट में करीब 1.82 फीसदी की नेगेटिव ग्राथ दर्ज की गई।

सर्दियों में पहाड़ों पर कार से है सफर करना, तो इस फीचर का करें उपयोग, रहेंगे सुरक्षित

एनटीवी

अगर आप सर्दियों के मौसम में पहाड़ों पर घूमने का मन बूझ रहे हैं। तो कार में एक फीचर से आपको बड़ी मदद मिलती है। यह फीचर कोन सा है। आइए जानते हैं।

भारत के उत्तरी राज्यों में सर्दियों की शुरुआत हो गई है। पहाड़ों पर कम तापमान के साथ ही बर्फ पड़ने पर अक्सर लोग अपनी कारों से घूमने जाते हैं। ऐसे में सुरक्षित सफर के लिए कारों में कई फीचर्स मिलते हैं। लेकिन हम एक ऐसे फीचर की जानकारी आपको दे रहे हैं, जो पहाड़ों पर काफी मदद करता है।

कौन सा है फीचर

मंहंगी कारों के साथ ही कई कम कीमत वाली कारों में भी कंपनियों की ओर से एक बेहतरीन फीचर को ऑफर किया जाता है। इस फीचर को हिल होल्ड असिस्ट के नाम से जाना जाता है।



होता है खतरा

अगर मैदानी इलाकों में कार चलाने वाले ड्राइवर अपनी कार को पहाड़ों पर ले जाते हैं। तो उनके सामने कार को अपनी जगह पर रोकने के साथ ही आगे बढ़ाने में काफी परेशानी आती है। कई बार कार पर कंट्रोल खत्म होने पर हादसा होने का खतरा भी होता है।

मिलती है मदद

पहाड़ों पर अक्सर कार को एक बार पूरी तरह रोकने के बाद चलाया जाता है। ऐसे में बिना अनुभव वाले ड्राइवर के लिए यह फीचर काफी मदद करता है। इस फीचर के कारण कार पीछे जाने से खुद को रोकती है।

जिससे ड्राइवर को कार को सिर्फ आगे बढ़ाने में ही ध्यान लगाना पड़ता है। इस तरह कार को पहाड़ों पर इस फीचर के साथ चलाने में मदद मिलती है।

कैसे करता है काम इस फीचर के साथ आने वाली कारों में यह तब काम करता है जब कार पूरी तरह से रुक जाए या फिर इंक्लाइंड सरफेस पर हो और चलने वाली हो। जब आपकी कार ऊंचाई पर होती है और पूरी तरह से रुकी हुई होती है तब आप ब्रेक पर से पैर हटाते हैं तो कार हल्की सी पीछे जाती है ऐसे में ये फीचर अपना काम करता है और कार को पीछे जाने से रोकने में मदद करता है।

इन पांच तरीकों से रखें अपने स्कूटर का ध्यान, मिलेगा सबसे ज्यादा एवरेज, जानें डिटेल



एनटीवी

भारतीय बाजार में पेट्रोल के दाम काफी कम समय में काफी ज्यादा हो गए हैं। ऐसे में अगर आप स्कूटर चलाते हैं, तो बेहतर एवरेज के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। आइए जानते हैं।

देश में बड़ी संख्या में दो पहिया वाहनों का उपयोग होता है। इनमें से स्कूटर का भी काफी ज्यादा उपयोग किया जाता है। लेकिन अक्सर लोग कम एवरेज से परेशान रहते हैं। हम इस खबर में आपको बता रहे हैं कि अगर आप भी कुछ बातों का ध्यान रखें तो किस तरह से एवरेज को बेहतर किया जा सकता है।

समय पर सर्विस अक्सर लोग अपने स्कूटर की

ज्यादा प्रदूषण होता है कि एयर फिल्टर जल्दी गंदा होने लगता है। अगर इसे नियमित तौर पर साफ किया जाए तो इंजन की परफॉरमेंस के साथ ही एवरेज में भी इजाफा होगा। कितनी स्पीड है सही बेहतर एवरेज लेने के लिए हमेशा स्कूटर को तय स्पीड में ही चलाना चाहिए। इससे एवरेज सही रखने में मदद मिलती है। जानकारों के मुताबिक स्कूटर की रफतार 40 से 50 किलोमीटर प्रति घंटा तक ही रखनी चाहिए। इस स्पीड में स्कूटर चलाने पर इंजन बेहतर तरीके से काम करता है और ईंधन की खपत भी कम हो जाती है जिससे एवरेज बढ़ता है। तय स्पीड में चलाने पर बेहतर एवरेज मिलने के साथ ही स्कूटर पर पूरा कंट्रोल रहता है और दुर्घटना होने का खतरा भी काफी कम हो जाता है। स्पार्क प्लग भी रखें साफ स्कूटर के इंजन तक सही मात्रा में करंट पहुंचाने के लिए स्पार्क प्लग का उपयोग किया जाता है। ऐसे में स्पार्क प्लग की सफाई भी बेहद जरूरी होती है। अगर यह साफ ना हो तो इंजन तक करंट पहुंचने में परेशानी होती है और इसका असर एवरेज पर भी होता है। इसलिए समय-समय पर स्पार्क प्लग को चेक करें और जरूरत पड़ने पर बदलें।

यदि आप इन पांच श्रेणियों में आते हैं तो टोल टैक्स देने की नहीं है जरूरत, अपने अधिकारों को जानें

एनटीवी

भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचआई) ने हाल के वर्षों में टोल प्लाजा पर ट्रैफिक के स्मूद फ्लो को सुनिश्चित करने के लिए बड़े कदम उठाए हैं। लेकिन हम अभी भी लंबी कतारों का सामना करते हैं। क्योंकि कुछ मोटर चालकों को लगता है कि वे सुप्त में गुजरने के हकदार हैं। जबकि ऐसे मोटर चालकों के पास उस आजादी की उम्मीद करने के लिए अक्सर कई बहाने होते हैं। एनएचआई के दिशानिर्देशों के तहत वाहनों की सिर्फ 5 श्रेणियां हैं जिन्हें टोल का भुगतान करने से छूट दी गई है और कोई अन्य अभाव नहीं है। यहां हम आपको उन पांच श्रेणियों के बारे में और टोल भुगतान से छूट की एक खास परिस्थिति के बारे में बता रहे हैं। जो आपको किसी विशेष टोल का भुगतान नहीं करने में मदद करेगी, यदि आपको किसी लापरवाह ड्राइवर के कारण परेशानी हुई।

टोल टैक्स का भुगतान करने के लिए इन वाहन श्रेणियों को मिली है छूट



आपातकालीन सेवाएं रक्षा सेवाएं

वीआईपी वाहन सार्वजनिक परिवहन

भी छूट दी गई है। कुछ नेशनल हाईवे प्लाजा पर दोपहिया वाहनों को

दोपहिया वाहन मुताबिक, एम्बुलेंस, फायर ब्रिगेड और पुलिस वाहनों जैसे

छोड़कर, राज्य सरकार द्वारा संचालित सार्वजनिक परिवहन वाहन और दोपहिया वाहन भी टोल का भुगतान करने से मुक्त हैं। इस परिस्थिति में मिल सकती है छूट हालांकि किसी भी परिस्थिति में नागरिक कारों को टोल टैक्स का भुगतान करने से छूट नहीं दी गई है। लेकिन अपडेटेड एनएचआई दिशानिर्देशों के मुताबिक वाहनों को 100 मीटर से ज्यादा की कतार में लगने की इजाजत नहीं है। और टोल प्लाजा को प्रति वाहन 10 सेकंड से ज्यादा का सर्विस टाइम लेने की आवश्यकता नहीं है। यदि ये शर्तें पूरी नहीं हुई हैं और आपको इंतजार करना पड़ा है और कतार 100 मीटर से ज्यादा लंबी है, तो दिशानिर्देशों के तहत टोल कर्मचारियों को कारों को तब तक मुक्त में जाने देना होगा जब तक कि कतार 100 मीटर के दायरे में न आ जाए। टोल टैक्स 100 मीटर कतार सीमा की पहचान करने के लिए, प्रत्येक टोल लेन पर एक पीला लाइन मार्कर होता है जिसे पृष्ठ करने के लिए विजुअली देखा जा सकता है। ऐसा टोल प्लाजा ऑपरेटर्स को बीच जवाबदेही की भावना को बढ़ावा देने के लिए किया गया है।

