

कब चालू होगा द्वारका एक्सप्रेस-वे का गुरुग्राम का हिस्सा? आया बड़ा अपडेट

संजय बाटला

गुरुग्राम उपायुक्त निशांत कुमार यादव ने भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआइ) को पत्र लिखा है। उन्होंने कहा है कि लोगों की सहूलियत को ध्यान में रखते हुए कुछ जगह पर साइन बोर्ड लगाकर गुरुग्राम भाग को चालू किया जा सकता है। इससे गुरुग्राम के लोगों को काफी लाभ होगा। दिल्ली-गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे के ऊपर से ट्रैफिक का दबाव कम होगा।

गुरुग्राम। द्वारका एक्सप्रेस-वे के गुरुग्राम भाग के साथ ही दिल्ली-गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे पर खेड़कीदौला टोल प्लाजा के नजदीक बनाए गए फुल क्लोवरलीफ फ्लाईओवर को चालू करने को लेकर उपायुक्त निशांत कुमार यादव ने भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआइ) को पत्र लिखा है। उन्होंने कहा है कि लोगों की सहूलियत को ध्यान में रखते हुए कुछ जगह पर साइन बोर्ड लगाकर गुरुग्राम भाग को चालू किया जा सकता है। इससे गुरुग्राम के लोगों को काफी लाभ होगा।



दिल्ली-गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे के ऊपर से ट्रैफिक का दबाव कम होगा। इस बारे में एनएचएआइ के परियोजना निदेशक से संपर्क करने का प्रयास किया गया, लेकिन संपर्क नहीं हो सका। दिल्ली के महिपालपुर में शिवमूर्ति के सामने से लेकर गुरुग्राम में खेड़कीदौला टोल प्लाजा के नजदीक तक

द्वारका एक्सप्रेस-वे का निर्माण किया जा चुका है। इसे दो भाग में बांटा गया है। गुरुग्राम भाग का निर्माण पूरा हो चुका है जबकि दिल्ली भाग का निर्माण पूरा होने में अभी समय लगेगा। गुरुग्राम के लोग चाहते हैं कि गुरुग्राम भाग के साथ ही फुल क्लोवरलीफ फ्लाईओवर चालू कर दिया जाए,

लेकिन एनएचएआइ पूरा प्रोजेक्ट एक साथ ही चालू करना चाहता है। इससे गुरुग्राम के लोगों में भारी निराशा है। हर तरफ से यही आवाज उठ रही है कि आप आगे दिल्ली नहीं जा सकते, ऐसा लिखा बोर्ड जगह-जगह लगाकर गुरुग्राम भाग को चालू किया जा सकता है।

सिग्नेचर ब्रिज हादसे पर दिल्ली पुलिस का एक्शन, ऑटो सीज; काटा इतने हजार का चालान

दिल्ली ट्रैफिक पुलिस ने सिग्नेचर ब्रिज पर ऑटो सवार के स्टंट वीडियो पर कड़ी कार्रवाई की है। पुलिस ने ऑटो को जब्त कर लिया है तो वहीं कई धाराओं के तहत चालक का चालान काटा है।

दिल्ली पुलिस ने वजीराबाद में सिग्नेचर ब्रिज पर ऑटो से स्टंट करने वाले पर कड़ी कार्रवाई की है। पुलिस ने मामले पर संज्ञान लेते हुए मोटर वाहन अधिनियम के अंतर्गत पहले ऑटो को जब्त किया और उसके बाद 32 हजार रुपये का चालान काटा है। दिल्ली पुलिस ने एक्स पर लिखा कि सिग्नेचर ब्रिज पर ऑटो रिक्शा द्वारा स्टंट करने के प्रकरण का संज्ञान लेते हुए दिल्ली यातायात पुलिस ने ऑटो रिक्शा को सीज करते हुए मोटर वाहन अधिनियम के अंतर्गत कई धाराओं में 32,000 रुपये का चालान काटा है।

सिग्नेचर ब्रिज पर ऑटो से स्टंट करने का वीडियो मंगलवार को सोशल मीडिया पर वायरल हो गया था।

था। इसमें तेज रफ्तार ऑटो पर सवार एक युवक लटककर जाते हुए दिख रहा था। इस दौरान एक साइकिल सवार भी उससे टकराकर घायल हो गया। साइकिल सवार की ओर से पुलिस को कोई शिकायत नहीं मिली। वीडियो संज्ञान में आने के बाद वजीराबाद थाना पुलिस ने लापरवाही से वाहन चलाने और स्टंट करने का मामला दर्ज किया। सिग्नेचर ब्रिज पर ऑटो रिक्शा द्वारा स्टंट करने के प्रकरण का संज्ञान लेते हुए दिल्ली यातायात पुलिस ने ऑटो रिक्शा को सीज करते हुए मोटर वाहन अधिनियम के अंतर्गत कई धाराओं में कुल ₹32,000 का चालान किया। पुलिस के अनुसार, घायल साइकिल सवार की पहचान करने की कोशिश की जा रही है। वायरल वीडियो बाइक सवार के हेलमेट में लगे कैमरे से बना हुआ है। बाइक सवार सिग्नेचर ब्रिज पर जा रहा था। उसके आगे चल रहे ऑटो पर युवक लटककर बगल से गुजरने वाले वाहनों पर हाथ मार रहा था।

मेट्रो के दरवाजे में कपड़ा फंसने से ट्रैक पर गिरी महिला, आईसीयू में भर्ती

दिल्ली मेट्रो के इंद्रलोक स्टेशन पर एक महिला यात्री की साड़ी और जैकेट मेट्रो के गेट में फंस गया और ट्रेन चल पड़ी। इस वजह से महिला यात्री काफी दूर तक ट्रेन के साथ प्लेटफॉर्म पर घिसटती रही। इस दौरान स्टेशन पर यात्री चिल्लाते रहे लेकिन मेट्रो का दरवाजा नहीं खुला। ट्रेन प्लेटफॉर्म से आगे बढ़ने के बाद महिला यात्री मेट्रो ट्रैक पर जा गिरी।

नई दिल्ली। दिल्ली मेट्रो के इंद्रलोक स्टेशन पर एक महिला यात्री की साड़ी और जैकेट मेट्रो के गेट में फंस गया और ट्रेन चल पड़ी। इस वजह से महिला यात्री काफी दूर तक ट्रेन के साथ प्लेटफॉर्म पर घिसटती रही। इस दौरान स्टेशन पर यात्री चिल्लाते रहे लेकिन मेट्रो का दरवाजा नहीं खुला। ट्रेन प्लेटफॉर्म से आगे बढ़ने के बाद प्लेटफॉर्म के अंतिम छोर पर बने गेट से टकराने से वह महिला यात्री मेट्रो ट्रैक पर जा गिरी।

इससे महिला को गंभीर चोट आई है। यह घटना बृहस्पतिवार दोपहर की है। पीड़ित महिला यात्री की पहचान 35 वर्षीय रीना नामक महिला के रूप में हुई है, जो अभी सफरजंग अस्पताल के न्यूरो सर्जरी के आईसीयू में ज़िंदगी और मौत से जूझ रही हैं। अस्पताल के अनुसार इस महिला यात्री की हालत नाजुक बनी हुई है।

चलती ट्रेन ने कई मीटर तक घसीटा
इस घटना से मेट्रो स्टेशन पर व्यवस्था और मेट्रो का गेट नहीं खुल पाने को लेकर गंभीर सवाल उठाए जा रहे हैं। इस महिला यात्री ने नांगलोई स्टेशन से ग्रीन लाइन की मेट्रो पकड़ी थी। उन्हें मोहन नगर जाना था। इसलिए इंद्रलोक स्टेशन पर मेट्रो बदलकर रेड लाइन की मेट्रो पकड़नी थी। दोपहर 1:04 बजे उन्होंने रेड लाइन की ट्रेन पकड़ी लेकिन उनका बेटा थोड़ा पीछे छूट गया था। वह बेटे को बुलाने के लिए मेट्रो ट्रेन से बाहर निकलीं। इसी



दौरान मेट्रो का दरवाजा बंद हो गया और उनका कपड़ा मेट्रो के दरवाजे में फंस गया। मेट्रो के दरवाजों में लगे सेंसर ने काम नहीं किया। इस वजह से गेट नहीं खुल पाया।

गेट बंद होते ही मेट्रो ट्रेन चल पड़ी। इस वजह से वह महिला यात्री प्लेटफॉर्म पर घसीटती चली गई। मेट्रो स्टेशनों के प्लेटफॉर्म के अंतिम छोर पर एक छोटा गेट बना होता है। ताकि कारिडोर पर किसी जगह मेट्रो के खराब होने पर यात्री पैदल चलकर प्लेटफॉर्म तक पहुंच सके।

प्लेटफॉर्म से मेट्रो के आगे निकलने पर प्लेटफॉर्म पर बने इस गेट से टकराने के बाद वह प्लेटफॉर्म पर गिरी। इस वजह से उन्हें गंभीर चोट आई है। सूत्रों के मुताबिक स्टेशन पर मौजूद यात्रियों ने उन्हें बाहर निकाला। इसके बाद अचेता अवस्था में इलाज के लिए अशोक विहार स्थित दीपचंद बंधु अस्पताल में ले जाया गया। वहां महिला मरीज को ट्यूब डालकर आक्सीजन सपोर्ट दिया गया।

इसके बाद उन्हें लोकनायक और फिर आरएमएल अस्पताल में स्थानांतरित किया गया। इन तीन अस्पतालों से स्थानांतरित होने के बाद उन्हें इलाज के लिए सफरजंग अस्पताल की इमरजेंसी में न्यूरो सर्जरी वार्ड के आईसीयू में भर्ती किया गया है। जहां वॉलेंटर सपोर्ट पर रखा गया है। अस्पताल के अनुसार इस महिला यात्री के मस्तिष्क के अलावा कालर बोन व शरीर में कई अन्य जगहों पर गंभीर फ्रैक्चर हैं।

इस घटना के बाद यह सवाल उठाए जा रहे हैं कि कपड़ा फंसने के बाद मेट्रो के दरवाजों के सेंसर ने काम क्यों नहीं किया? मेट्रो स्टेशनों पर ऐसी व्यवस्था भी नहीं होती कि ट्रेन में जब सभी सुरक्षित तरीके से यात्री सवार हो जाएं तब मेट्रो स्टेशन से रवाना हो। कुछ भीड़ भाड़ वाले स्टेशनों पर ही व्यस्त समय में गार्ड मौजूद होते हैं। अन्यथा स्टेशनों पर सुरक्षा गार्ड भी मौजूद नहीं होते।

मेट्रो का गेट बंद होने पर चालक के बाद स्वत ही

यह संदेश पहुंच जाता है
इस मामले पर दिल्ली मेट्रो रेल निगम (डीएमआरसी) का कहना है कि जब तक कि ट्रेन चालक और स्टेशन कर्मचारियों को घटना की जानकारी मिलती महिला यात्री प्लेटफॉर्म से नीचे ट्रैक पर गिर चुकी थीं। उसी वक्त विपरीत दिशा (शहीद स्थल से रिटाला की ओर) से इंद्रलोक स्टेशन से पहुंची दूसरी ट्रेन के चालक ने स्टेशन के कर्मचारियों को सूचित किया। तब कर्मचारियों ने दूसरे यात्रियों की मदद से उस महिला यात्री को ट्रैक से बाहर निकाला और नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया।
डीएमआरसी के अनुसार सामान्य तौर पर मेट्रो के दरवाजे के बीच 15 मिलीमीटर तक के आकार का कोई भी चीज आने पर सेंसर दरवाजा बंद नहीं होने देता। वैसे सात से आठ मिलीमीटर आकार का भी कोई चीज बीच में आने पर दरवाजा खुल जाता है। इस मामले की मेट्रो के सुरक्षा विभाग की कमेटी, सीआईएसएफ की टीम व पुलिस जांच कर रही है। अधिकारी आशंका व्यक्त कर रहे हैं कि जैकेट का जिप, कपड़े में पिन या कोई ऐसी चीज रही होगी जिससे कपड़ा मेट्रो के गेट में फंसा। यात्रियों को दी जाती है सतर्क रहने की सलाह
डीएमआरसी का कहना है कि मेट्रो और स्टेशनों पर हमेशा यात्रियों को सतर्क रहने, पीली लाइन से दूर खड़े रहने, मेट्रो के दरवाजों के पास खड़े नहीं होने की उद्घोषणा की जाती है। इसके अलावा यह भी उद्घोषणा की जाती है कि ढीले कपड़े पहनकर दरवाजों के पास यात्री खड़े न रहे। ढीले कपड़े मेट्रो के दरवाजों के बीच फंसने की आशंका रहती है। इसलिए यात्रियों को सावधान रहना चाहिए। दरवाजे बंद या खुलने के दौरान मेट्रो में चढ़ने या उतरने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

सिविल डिफेंस डीटीसी मार्शल योजना याचिका पर केजरीवाल को सुप्रीम झटका



परिवहन विशेष न्यूज

एसडी सेठी। डीटीसी में पिछले सात-आठ साल से बतौर मार्शल की सेवाएं देने वाले सिविल डिफेंस वॉलंटियर्स को उपराज्यपाल के आदेश के बाद 1 नवंबर से हटाकर बेरोजगार कर दिया था। एलजी विनय सक्सेना के फैसले को चुनौती देने वाली केजरीवाल सरकार की याचिका को सुप्रीम कोर्ट ने सुनने से साफ इंकार कर दिया। सुप्रीम कोर्ट चीफ जस्टिस डीवाई चन्द्रचूड और जस्टिस जेबी - पारदीवाला, जस्टिस मनोज मिश्रा

की पीठ ने आम आदमी पार्टी की सरकार की ओर से सीनियर अधिवक्ता अभिषेक मनु सिंघवी की पेश दलीलों पर गौर तो दिया पर उनको पहले दिल्ली हाईकोर्ट जाने की हिदायत दे डाली। वरिष्ठ वकील सिंघवी ने अदालत में कहा कि सरकार की लोकप्रियता बढ़ाने वाली सभी अच्छी योजनाओं को रोका जा रहा है। उन्होंने कोर्ट से कहा कि मार्शलों को सेवानिवृत्त करना क्या उपराज्यपाल के दायरे में आता है? एलजी इसे कैसे रोक सकते हैं? इस बात पर चीफ

जस्टिस डीवाई चन्द्रचूड ने संविधान की धारा 32 के हवाले से कहा कि इस पर विचार क्यों करना चाहिए? इसके लिए दिल्ली हाईकोर्ट है। उसे देखने दिजिए। दरअसल याचिका में दिल्ली सरकार की ओर से बस मार्शल योजना को फिर से चालू करने की मांग की गई है। इसपर सुप्रीम कोर्ट ने सलाह दी कि उन्हें हाईकोर्ट का दरवाजा खटखटा चाहिए। वहां इस पर जल्दी सुनवाई होगी। उल्लेखनीय है कि उपराज्यपाल विनय सक्सेना ने 27 अक्टूबर को 1 नवंबर से सभी

सिविल डिफेंस बस मार्शलों की सेवा खत्म करने के केजरीवाल के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी थी। इसके अलावा सीएम अरविंद केजरीवाल को उन सिविल डिफेंस वॉलंटियर की भर्ती पर विचार करने का भी निर्देश दिया था, जिनकी सेवाएं होम गार्ड के रूप में खत्म कर दी गई थी। ये तमाम घटनाक्रम तब हुआ था जब दिल्ली के गृह मंत्री कैलाश गहलौत से सिविल डिफेंस वॉलंटियर के बतौर भर्ती करने और उन्हें बस मार्शल के बतौर भर्ती करने की हिदायत दी थी।

टैपल'स ऑफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर एलाइड ट्रस्ट

रजिस्टर्ड अंडर सैक्शन 60 विद रजिस्ट्रेशन नंबर (152/02-03-2020), एमएसएमई रजिस्ट्रेशन नंबर उद्यम-डीएल-0026470, नीति आयोग रजिस्ट्रेशन नंबर वीओ/ एनजीओ/0303274/25-01-2022 दर्पण रजिस्टर्ड

कार्यालय:- 3, प्रियदर्शिनी अपार्टमेंट, ए -4 पश्चिम विहार, न्यू दिल्ली 110063, कॉरपोरेट

कार्यालय :- 529, समयपुर, मेंन बवाना रोड, नियर बैंक ऑफ़ बड़ौदा दिल्ली 110042

कुसुम ठाकुर का सौ मीटर में नया कीर्तिमान

भूपिंदर सिंह
विश्वविद्यालय के कीर्तिमान को पहले हमीरपुर की सोनिका शर्मा और फिर उसे धर्मशाला महाविद्यालय की रिचा ने अपने नाम किया था'

वर्षों के अंतराल के बाद राजकीय महाविद्यालय धर्मशाला द्वारा आयोजित हिमाचल प्रदेश अंतर महाविद्यालय एथलेटिक्स प्रतियोगिता में राजकीय महाविद्यालय मंडी की धाविका कुसुम ठाकुर ने सौ मीटर की फराटा दौड़ को 11.58 सेकेंडों के नए कीर्तिमान के साथ दौड़ कर राजकीय महाविद्यालय धर्मशाला की रिचा द्वारा बनाए गए विश्वविद्यालय के ही नहीं, बीस वर्ष पहले बने पुष्पा ठाकुर के राज्य कीर्तिमान को भी तोड़ दिया है। कुशम 12 सेकेंडों से नीचे 100 मीटर को दौड़ने वाली तीसरी महिला बन गई है। हमीरपुर की प्रिय ठाकुर भी पिछले वर्ष राज्य प्रतियोगिता में 11.98 सेकेंडों में दौड़कर 11 के क्लब की दूसरी हिमाचली महिला बन गई थी। मानव शरीर ईश्वर द्वारा बनाई गई बहुत ही अद्भुत मशीन है। इसे चलाने के लिए भी ईंधन की जरूरत होती है। मानव शरीर के ऊर्जा चक्र को समझने के लिए हमें एटीपी से लेकर सीपीए लैक्टिक एसिड, शरीर से ऑक्सीजन की उधारी व सांस द्वारा ऑक्सीजन का फेफड़ों में पहुंच कर खून के साथ मिलकर फिर सैल का पहुंच कर शरीर को गतिशील बनाए रखने का गहन अध्ययन जरूरी है। सौ से लेकर चार सौ मीटर की दौड़ों को तेज गति में गिना जाता है। गति ही सभी स्पर्धाओं व खेलों की जीत का मूल मंत्र है। यह खिलाड़ी में जन्मजात होती है। प्रशिक्षण द्वारा भी इसमें बहुत ही कम एक उभर तक विकास होता है। ओलंपिक खेलों में विभिन्न खेलों की कई स्पर्धाएं आयोजित होती हैं, मगर एथलेटिक्स का आकर्षण सबसे अधिक होता है। ओलंपिक में जो धावक सौ मीटर की दौड़ में विजेता बनता है, वह पृथ्वी का तीव्रतम इनसान बनता है। सौ मीटर की दौड़ का अद्भुत रोमांच होता है। हिमाचल प्रदेश में तेज गति के बहुत कम धावक व धाविकाएं आज तक सामने आए हैं। सौ मीटर से लेकर चार सौ मीटर की स्पर्धाओं को स्पर्टिस्ट यानी तेज गति की दौड़ों में रखा गया है।



इन स्पर्धाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए जहां जन्मजात स्पीड चाहिए होती है, वहीं पर बहुत अधिक स्पीड इंडोरस व स्ट्रैथ ट्रेनिंग की जरूरत होती है। जहां उच्च कोटि का प्रोटीन आम आदमी को असानी से उपलब्ध होता है, वहीं के लोगों में अच्छी स्पीड जन्म से ही होती है। स्पीड को बहुत छोटी उम्र से ही विकसित करना पड़ता है। इसलिए स्पीड पर प्रशिक्षण दस वर्ष से भी कम आयु में शुरू करना पड़ता है। अगले पांच सालों में स्पीड अपने उच्च स्तर तक विकसित हो जाती है। यह भी कहा जाता है कि स्पर्टिस्ट पैदा होते हैं, बनाए नहीं जाते। भारत के अधिकतर स्पर्टिस्ट समुद्र तट से संबंध रखते हैं। मछली इन लोगों का मुख्य आहार है। मछली में अच्छी गुणवत्ता का प्रोटीन मिलता है। उत्तर भारत में शाकाहारी अधिक हैं, मगर गेहूं, दूध व उससे बने पदार्थों में भी अच्छी क्वालिटी का प्रोटीन मिलता है। यह भी कारण है कि पंजाब, हरियाणा व पश्चिमी

उत्तर प्रदेश से भी समय-समय पर अच्छे स्पर्टिस्ट मिलते रहते हैं। हिमाचल प्रदेश से वरिष्ठ राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में पुष्पा ठाकुर ही एकमात्र धाविका है जो हिमाचल प्रदेश के लिए राष्ट्रीय स्तर पर 400 मीटर में पदक विजेता है। एशिया व ओलंपिक खेलों के राष्ट्रीय प्रशिक्षण शिविरों तक पहुंचने वाली इस धाविका के बाद अभी तक कोई भी पुरुष या महिला हिमाचल प्रदेश के लिए वरिष्ठ राष्ट्रीय स्तर पदक जीत नहीं पाया है। समय समय पर राज्य स्तर पर अच्छा प्रदर्शन कर कुछ धाविकाओं व धावकों ने आशा जगाई है। हिमाचल प्रदेश में पहली बार राजकीय महाविद्यालय हमीरपुर के धावक अशोक ठाकुर ने हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय अंतर महाविद्यालय एथलेटिक्स प्रतियोगिता 1994 सुंदरनगर में पहली बार हिमाचल प्रदेश की धरती पर सौ मीटर की दौड़ को 11 सेकेंड से नीचे 10.9 सेकेंड में दौड़ कर तीव्रतम धावक बना था।

उसके साथ हमीरपुर के राजेश ठाकुर ने भी 11 सेकेंड से नीचे दौड़ कर रजत पदक जीता था। 2012-13 में राजकीय महाविद्यालय हमीरपुर के विद्यार्थी धावक रोहित चौहान ने हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय अंतर महाविद्यालय एथलेटिक्स प्रतियोगिता में अशोक ठाकुर के रिकॉर्ड को तोड़कर 10.83 सेकेंड का नया कीर्तिमान बनाया था। वर्ष 2019 में राजकीय महाविद्यालय धर्मशाला के धावक पारस ने रोहित चौहान के कीर्तिमान को तोड़कर 10.70 सेकेंड में दौड़ कर वह तीव्रतम धावक बना है। इस धावक ने 200 मीटर की दौड़ को 22 सेकेंड से नीचे 21.90 सेकेंड में पहली बार दौड़ कर नया कीर्तिमान बनाया है। वरिष्ठ राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं में पारस कई बार फाइनल में पहुंच कर हिमाचल का नाम सामने लाया है। हिमाचल प्रदेश पुरुष वर्ग का रिकॉर्ड 10.40 सेकेंड में हमीरपुर के धावक संदीप ने हिमाचल

प्रदेश मिनी ओलंपिक 2017 में बनाया है। हिमाचल प्रदेश महिला वर्ग में हमीरपुर की पुष्पा ठाकुर ने पहली बार सौ मीटर दौड़ को 12 सेकेंड से नीचे 11.96 सेकेंड में दौड़ कर नया राज्य रिकॉर्ड बनाया था। अब यह ताज कुसुम के नाम हो गया है। हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के कीर्तिमान को पहले हमीरपुर की सोनिका शर्मा और फिर उसे धर्मशाला महाविद्यालय की रिचा ने अपने नाम किया था। अब यह भी कुसुम के नाम हो गया है। हमीरपुर की रिशु ठाकुर ने 2011 में भोपाल राष्ट्रीय महिला खेलों की 100 मीटर दौड़ के फाइनल में पहुंच कर चौथा स्थान प्राप्त किया था। 200 मीटर की दौड़ में राजकीय महाविद्यालय हमीरपुर की धाविका प्रोमिला ने अंतर विश्वविद्यालय एथलेटिक्स बंगलूरु 2006 में 100 मीटर में चौथा तथा 200 मीटर की दौड़ को 24.93 सेकेंड में दौड़

कर रजत पदक जीता था। प्रोमिला 2010 राष्ट्रमंडल खेलों के लिए लगे प्रशिक्षण शिविर में भी रही है। राजकीय महाविद्यालय हमीरपुर की ज्योति ने अंतर विश्वविद्यालय एथलेटिक्स प्रतियोगिता 2013 पटियाला में 400 मीटर की दौड़ में कांस्य पदक जीता था। 2012 की राष्ट्रीय महिला खेलों में ज्योति ने 400 मीटर की दौड़ में रजत पदक जीता था। धर्मशाला साई खेल छात्रावास की धाविका रिचा शर्मा ने 2015 राष्ट्रीय महिला खेलों की 200 मीटर दौड़ में रजत पदक जीता है। बालक 20 वर्ष आयु वर्ग में हमीरपुर के विजय कुमार शर्मा ने पहली बार 1981 में राष्ट्रीय स्तर पर हिमाचल प्रदेश के लिए कांस्य पदक 400 मीटर में जीता था। 1985 में सोलन महाविद्यालय के अमरीश जौली ने 400 मीटर दौड़ में अंतर विश्वविद्यालय एथलेटिक्स प्रतियोगिता के फाइनल तक पहुंच बनाई थी। इनके अलावा और भी कुछ प्रतिभाएं हैं।

पीरियड्स में करें ये 3 योगासन, दूर हो जाएगा पेट दर्द और ऐंटन से मिलेगा छुटकारा, मूड भी होगा फ्रेश

महिलाओं को हर महीने पीरियड्स होते हैं. इस दौरान असहनीय कमर दर्द और क्रेम्प उन्हें बेहाल कर देता है. जब पीरियड्स में ब्लिंडिंग शुरू होती है, तो उसके साथ दर्द भी शुरू हो जाता है. लेकिन कुछ महिलाओं में यह पीरियड्स के शुरू होने से पहले भी हो सकता है. जिसे पीएमएस कहते हैं. यह दर्द 48 से 72 घंटों तक रह सकता है. हालांकि, कुछ महिलाओं को इस समय से ज्यादा भी इस दर्द को झेलना पड़ सकता है. इस बात की सभी महिलाओं को काफी गलतफहमियां रहती हैं, कि पीरियड्स के दिनों में योग करना चाहिए या फिर नहीं. सभी महिलाएं पीरियड्स से पहले और बाद में योग करके इस तकलीफ को दूर कर सकते हैं. महिलाओं को इन दिनों सिर दर्द, उल्टी, चक्कर आदि समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है. कुछ महिलाएं इन परेशानियों से बचने के लिए गर्म पानी की सिंकाई करती हैं, लेकिन यह टेपररी समाधान है. इस परेशानी में दवा से भी तत्काल राहत मिलती है लेकिन इससे भी पूरी तरह पीरियड्स पैन या क्रेंप से छुटकारा नहीं मिलता. वहीं प्रतिदिन कुछ योग आसन करने से पीरियड्स के दिनों में आप दर्द से छुटकारा पा सकते हैं.

लोकल 18 के साथ हुई बातचीत के दौरान योगिनी रश्मि बताती हैं कि पीरियड्स के दर्द से छुटकारा पाने के लिए योग काफी लाभदायक साबित होता है. योग ऐसा साधन है जिससे आपका तन और मन मजबूत बनाता है और इससे पीरियड्स के दर्द और पीरियड्स क्रेंप से छुटकारा मिल सकता है. ये हमें मानसिक रूप से मजबूत बनाता है और हमारे मूड को भी बूस्ट करता है. प्रतिदिन इन 3 योग आसान को करने से आप पीरियड्स के दर्द से छुटकारा पा सकते हैं.
बटरफ्लाई पोज
बटरफ्लाई पोज को तितली आसन भी कहते हैं, पीरियड्स के दर्द को दूर करने में यह योगासन फायदेमंद साबित होता है. तितली आसन करने के लिए अपने दोनों पैरों को सामने की ओर सीधा कर के बैठ जाएं, रीढ़ को हड्डी सीधी रखें. अब पैरों को मोड़कर हाथों की अंगुलियों को पैरों के पंजों के ऊपर लाकर आपस में मिला दें. इस दौरान आपकी एंडियां शरीर से सटी हुई होनी चाहिए. सामान्य रूप से सांस लेते हुए दोनों पैरों को एक साथ ऊपर ले जाएं और फिर नीचे लाएं. आपको ऐसा 15 से 20 बार करना है.
पवनमुक्तासन

ये आसन पीरियड्स के दर्द और मानसिक तनाव को दूर करने का रामबाण है. इस आसन से शरीर की थकान भी दूर होती है. सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं और पैरों को एकसाथ सीधा कर लें। अब अपने दाएं घुटने को अपनी छाती के पास ले कर आएँ. जाँघ को पेट तक लाकर अच्छे से दबाएँ. अब अपनी दाहिनी को दाएं घुटने से लगाएँ. जब गहरी सांस लें तो घुटने को हाथों से अच्छे से पकड़ लें. घुटने को हाथ से अच्छे से पकड़ने पर छाती पर हल्का सा दबाव महसूस होगा, जो कि सामान्य है. अब सांस छोड़ते हुए घुटने को ढीला कर दें. अब पूरी प्रक्रिया को इस तरह से बाएं पैर के साथ करें. दोनों पैरों से एक-एक बार करने के बाद दोनों पैरों के साथ करें.
सुप्त भद्रकोण आसन
सुप्त भद्रकोण आसन को करने के लिए आप किसी तिकिए या फिर किसी और चीज का सहारा ले सकते हैं. इसे करने के लिए आपको सबसे पहले पीठ के बल जमीन पर लेटना है. उसके बाद अपने घुटनों को मोड़कर अपने दोनों पैरों के तलवों को मिला लें. उसके बाद अपने ऊपरी भाग को पीछे की ओर स्ट्रेच करें और पिछे रखें तकिए के उपर अपनी ऊपर के शरीर को स्ट्रेच करें.



क्या दूध के साथ आयरन की गोली लेना सेहत के लिए खतरनाक? यह भ्रम या सच्चाई, डॉक्टर से जान लें हकीकत



Iron Tablet And Milk Gap: डॉक्टर प्रेनेट महिलाओं और अन्य लोगों को आयरन की कमी पूरा करने के लिए आयरन की गोलियां लेने की सलाह देते हैं. अधिकतर लोग आयरन की गोलियां लेते समय कई जरूरी बातों का ध्यान नहीं देते हैं, जिसकी वजह से उन्हें फायदा नहीं होता है. आज डॉक्टर से जानेंगे कि आयरन की गोलियां किस तरह खानी चाहिए.

आयरन हमारे शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्व होता है और इसकी कमी होने से कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है. आयरन की कमी होने पर डॉक्टर लोगों को इसकी गोलियां देते हैं, ताकि जल्द से जल्द शरीर में इसकी कमी को पूरा किया जा सके. आमतौर पर गर्भवती महिलाओं, छोटे बच्चों और कुछ मेडिकल कंडीशन से जूझ रहे लोगों को भी आयरन की गोलियां खाने की सलाह दी जाती है. हालांकि कुछ लोग आयरन की गोलियों को दूध के साथ लेने लगते

हैं. अब सवाल है कि क्या आयरन की गोलियों को दूध के साथ लेना नुकसानदायक होता है? आखिर इन गोलियों को कब और किस तरह खाना चाहिए? चलिए इस बारे में डॉक्टर से हकीकत जान लेते हैं. नई दिल्ली के सर गंगाराम हॉस्पिटल के प्रीवेंटिव हेल्थ एंड वेलनेस डिपार्टमेंट की डायरेक्टर डॉ. सोनिया रावत के मुताबिक दूध के साथ आयरन की गोलियों को नहीं खाना चाहिए. ऐसा करने से शरीर में उनका अब्सॉर्प्शन नहीं होता है और गोलियां खाने का कोई फायदा नहीं होता है. आयरन की टेबलेट को चाय या कॉफी के साथ भी नहीं लेना चाहिए. ऐसा करने से लोगों को किसी तरह का फायदा नहीं होगा. दूध के साथ आयरन की गोली लेने का कोई गंभीर खतरा तो नहीं है, लेकिन इससे दवा बेअसर हो जाती है और शरीर को कोई फायदा नहीं मिलता है. खासतौर से प्रेग्नेट महिलाओं को इस तरह की गलती नहीं करनी चाहिए. वरना गर्भ में पल रहे बच्चे को पर्याप्त मात्रा में आयरन नहीं मिल पाएगा. इससे गर्भवती महिला और गर्भ में पल रहे बच्चे का स्वास्थ्य प्रभावित होगा.
सर्दियों में क्यों बढ़ जाता है घुटनों का दर्द? जानें वजह
सर्दियों में क्यों बढ़ जाता है घुटनों का दर्द? जानें वजह आगे देते...

कैसे लेनी चाहिए आयरन की गोलियां?
डॉ. सोनिया रावत रहती हैं कि आयरन की गोलियों को हमेशा पानी या विटामिन सी से भरपूर जूस के साथ लेना चाहिए. आप ऑरेंज जूस के साथ आयरन की टेबलेट्स लेंगे तो सबसे ज्यादा फायदा होगा. इसके अलावा आयरन की टेबलेट लेने के 2 घंटे बाद ही दूध पीना चाहिए. आयरन की गोली और खाने में भी 2 घंटे का गैप रखना चाहिए. अगर आपने खाना खा लिया है तो कम से कम 2 घंटे बाद आयरन की दवा लें. इस दवा की डोज और दवा लेने का समय आप अपने डॉक्टर से पूछ सकते हैं. खुद से दवा की डोज में कोई बदलाव न करें.
केले के साथ आयरन टेबलेट लेना सेफ
डॉक्टर की मानें तो कई बार आयरन की दवा लेने के बाद प्रेनेट महिलाओं को उल्टी की शिकायत होने लगती है. ऐसे में अगर आप इस दवा को केले के साथ लेंगे, तो इससे किसी भी तरह के साइड इफेक्ट नजर नहीं आएंगे और उल्टी से भी काफी हद तक राहत मिल जाएगी. इसके अलावा एक और जरूरी बात यह है कि लोगों को आयरन और कैल्शियम की दवा एक साथ नहीं लेनी चाहिए और इनमें भी कुछ घंटे का अंतर रखना चाहिए. एक साथ ये दवाएं लेने से शरीर को नुकसान हो सकता है. ऐसे में सावधानी बरते.

छह लड़के और खूनी प्लान: पहले पिलाई बियर फिर कई बार घोपा चाकू, नहीं हुई तसल्ली तो पत्थर से कुचला



परिवहन विशेष न्यूज़

दक्षिणी दिल्ली। मालवीय नगर थानाक्षेत्र के खिड़की एक्सटेंशन स्थित सतपुला पार्क में एक किशोर की चाकू और पत्थर से वार करके हत्या कर दी गई। छह नाबालिग आरोपितों ने पुराने झगड़े का बदला लेने के लिए वारदात को अंजाम दिया। पुलिस को मौके से खून लगे दो चाकू और पत्थर मिला है। दक्षिणी जिला पुलिस उपायुक्त चंदन चौधरी ने बताया कि शुक्रवार सुबह सूचना मिली थी कि सतपुला पार्क में एक किशोर का खून से लथपथ शव पड़ा है। सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और छानबीन की। किशोर के पेट, छाती, गर्दन और चेहरे पर चाकू से ताबड़तोड़ वार किए गए थे। इसके अलावा पत्थर से भी वार किए गए। पुलिस ने तुरंत शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस उपायुक्त ने बताया कि मृतक की पहचान बेगमपुर इंद्रा कैपनिवासी 17 वर्षीय निवासी विवेक उर्फ सोना

के रूप में हुई है। **पार्क में शराब पिलाकर की विवेक की हत्या** पुलिस ने मामले में हत्या का केस दर्ज कर छानबीन शुरू की। इस दौरान पुलिस ने वारदात में शामिल तीन नाबालिग को पकड़ लिया। मुख्य आरोपित ने बताया कि उसने अपने पांच नाबालिग साथियों को बुलाकर विवेक की हत्या की साजिश रची। उसने 14 दिसंबर को विवेक उर्फ सोना को शराब पीने के लिए बुलाया। ठेके से बियर खरीदने के लिए विवेक को सतपुला पार्क ले गया। यहां पर आरोपित के दोस्त पहले से मौजूद थे। यहां पर शराब पीने के बाद आरोपितों ने विवेक पर दो चाकू और पत्थरों से हमला कर उसकी हत्या कर दी। **पिट्टाई का बदला लेने के लिए दिया वारदात को अंजाम** आरोपितों ने पिट्टाई का बदला लेने के लिए वारदात को अंजाम दिया। पुलिस द्वारा पकड़े गए एक

नाबालिग ने बताया कि कुछ समय पहले विवेक से उनका झगड़ा हुआ था। इस दौरान विवेक ने उसकी पिट्टाई कर दी थी। तब से ही वह विवेक की हत्या करने की फिराक में था। नाबालिग ने पिट्टाई का बदला लेने के लिए अपने दोस्तों के साथ मिलकर विवेक की हत्या कर दी। पुलिस अभी मामले में तीन और नाबालिगों की तलाश कर रही है। **खाना डिलीवरी का काम करते हैं विवेक के पिता** वहीं, वारदात के बाद मृतक के स्वजन का रो-रोकर बुरा हाल हो गया है। स्वजन ने जल्द से जल्द सभी आरोपितों को गिरफ्तार करने की मांग की है। विवेक के पिता अजय एक कंपनी में खाना डिलीवरी का काम करके परिवार का गुजारा करते हैं। विवेक की मां का देहांत हो चुका है। मृतक का एक बड़ा भाई है। स्वजन ने बताया कि विवेक रात को अपने पिता के पास जाने की बात कहकर घर से निकला था।

दक्षिणी दिल्ली के मालवीय नगर थानाक्षेत्र के खिड़की एक्सटेंशन स्थित सतपुला पार्क में एक किशोर की चाकू और पत्थर से वार करके हत्या कर दी गई। छह नाबालिग आरोपितों ने पुराने झगड़े का बदला लेने के लिए वारदात को अंजाम दिया। पुलिस को मौके से खून लगे दो चाकू और पत्थर मिला है। तीन नाबालिग को पुलिस ने पकड़ा है।

ससुराल में डोली से उतरी दुल्हन को सुहागरात की सेज के बजाय मिला गम, पति की बेरहमी ने छीन ली जिंदगीभर की खुशी

नोएडा में एक दुल्हन की ससुराल में डोरी उतरी तो हाथ में मेहंदी लगाए कई सारे अरमान लेकर आई थी। शादी के बाद घर में खुशी का माहौल था। पुलिस में दी शिकायत में एक युवक ने बताया कि उसकी बहन की छह दिसंबर को शादी हुई थी। जीजा विवेक बिंद्रा अपनी मां प्रभा से झगड़ा कर रहे थे। इस बात को लेकर उनकी बहन यानिका बीच-बचाव करने पहुंची तो...

नोएडा। कोतवाली सेक्टर-126 क्षेत्र में हाथों में मेहंदी लगाई हजारों अरमान लेकर अपनी ससुराल में डोली से उतरी एक महिला को खुशियों के बजाय जिंदगीभर का गम मिल गया। पति ने ऐसी बेरहमी दिखाई कि वह सुहागरात की सेज की बजाय अस्पताल पहुंच गई।

छह दिसंबर को हुई थी शादी

महिला के भाई की शिकायत पर पुलिस ने विवाहिता के पति के खिलाफ एक सप्ताह बाद मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गाजियाबाद के वैभव क्वार्टा ने दर्ज कराई एफआईआर में बताया कि उनकी बहन यानिका की शादी 6 दिसंबर वर्ष 2023 को विवेक बिंद्रा के साथ हुई थी। वह नोएडा के सेक्टर-94 स्थित सुपरनोवा वेस्ट रेसीडेन्सी में रहते हैं।

पीड़ित का आरोप है कि 7 दिसंबर की सुबह करीब 2.30 से 3 बजे के बीच जीजा विवेक बिंद्रा अपनी मां प्रभा से झगड़ा कर रहे थे। इस बात को लेकर उनकी बहन यानिका ने बीच-बचाव किया तो उसका जीजा आक्रोशित हो गया।

पति ने दुल्हन के साथ की बेरहमी

आरोप है कि विवेक बिंद्रा ने उसकी बहन को कमरे में बंद करके जमकर पीटा, जिससे उसके पूरे शरीर पर गहरे जखम हो गए। यही नहीं यानिका को कान से सुनाई भी नहीं दे रहा है। उनका यह भी आरोप है कि उसके जीजा ने उसकी बहन के बाल भी नोच लिए, जिसकी वजह से उसे चक्कर आ रहा है। पीड़िता का मोबाइल फोन भी तोड़ दिया।

सुहागरात की सेज के बजाय मिला गम

पीड़ित के अनुसार गंभीर हालत में उसने अपनी बहन को दिल्ली स्थित कैलाश दीपक अस्पताल में भर्ती करवाया है। कोतवाली प्रभारी निरीक्षक का कहना है कि पीड़ित की शिकायत पर आरोपित विवेक बिंद्रा के खिलाफ संबंधित धारा में मुकदमा दर्ज कर लिया है। आरोपित को तलाश की जा रही है। जांच कर कार्रवाई की जाएगी।



'ट्रायल से पहले किसी को लंबे समय तक जेल में नहीं रख सकते', बिनाय बाबू को जमानत देते वक्त SC की टिप्पणी

सुप्रीम कोर्ट ने दिल्ली शराब घोटाला मामले में आरोपी बिनाय बाबू को जमानत दे दी है। कोर्ट ने जमानत देते हुए कहा कि आप ट्रायल से पहले किसी भी शख्स को इतने लंबे समय तक जेल के अंदर नहीं रख सकते। हम सभी यह नहीं जानते हैं कि यह कब चलेगा। जस्टिस खन्ना ने सुनवाई के दौरान कहा कि सीबीआई और ईडी के आरोपों में विरोधाभास नजर आता है।

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने दिल्ली शराब घोटाला मामले में आरोपी बिनाय बाबू को जमानत दे दी है। जमानत देते वक्त शीर्ष अदालत ने अहम टिप्पणी की है।

कोर्ट ने जमानत देते हुए कहा कि आप ट्रायल से पहले किसी भी शख्स को इतने लंबे समय तक जेल के अंदर नहीं रख सकते। हम सभी यह नहीं जानते हैं कि यह कब चलेगा। जस्टिस खन्ना ने सुनवाई के दौरान कहा कि सीबीआई और ईडी के आरोपों में विरोधाभास नजर आता है।

न्यायमूर्ति संजीव खन्ना और न्यायमूर्ति एसवीएन भट्ट की पीठ ने जमानत देते हुए कहा कि बिनाय बाबू 13 महीने की कैद से गुजर चुके हैं और उनके आवेदन में कई तथ्यात्मक परिस्थितियों को उजागर गया है। पीठ ने आगे कहा कि मामले में अभी तक सुनवाई शुरू नहीं हुई है और आरोप तय नहीं किए गए हैं।

हाईकोर्ट के फैसले को दी गई थी चुनौती

शीर्ष अदालत ने अपने आदेश में कहा कि उपरोक्त तथ्य को ध्यान में रखते हुए अपीलकर्ता (बाबू) को जमानत पर रिहा करने की अनुमति दी जाती है। बता दें, शीर्ष अदालत ने बिनाय बाबू की उस अपील पर सुनवाई कर रही है जिसमें हाईकोर्ट के 3 जुलाई के उस आदेश को चुनौती दी गई थी, जिसमें उन्हें राहत देने से इनकार कर दिया गया था।



अरेस्ट नीलम के समर्थन में उतरा संयुक्त किसान मोर्चा संसद सुरक्षा चूक मामला

परिवहन विशेष। एसडी सेठी।

संसद भवन के अंदर और बाहर तहलका मचाने वाले लोगों में शामिल हिसार की रहने वाली नीलम की रिहाई को लेकर संयुक्त किसान मोर्चा पदों के पीछे से सामने आ गया है। संयुक्त किसान मोर्चे के नेता आजाद गलवां ने बताया कि हरियाणा की बेटी नीलम की रिहाई को लेकर उचाना में बड़ी पंचायत की गई है। पंचायत ने भारत सरकार की नीलम पर लगाए (यूपीए) एक्ट को वापस लेने के साथ उसकी रिहाई करने की चेतावनी तक दे डाली। साथ ही सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि अगर सरकार जल्द से जल्द नीलम को रिहा नहीं करती तो पंचायत को पूरे हरियाणा को एकत्रित कर बड़ा आंदोलन करने का फैसला लेने को मजबूर होना पड़ेगा। प्राप्त जानकारी के मुताबिक किसान

मोर्चा की पांच- सदस्यीय टीम दिल्ली में दो केंद्रीय मंत्रियों से भी संपर्क में है। उनसे बातचीत जारी है। उल्लेखनीय है कि संसद पर आतंकी हमले की 22 वीं बरसी वाले दिन 13 दिसंबर को नीलम के दो साथियों, जिनमें सागर शर्मा, और मनोरंजन को संसद के भीतर दर्शक गैलरी से सांसदों के बीच कूदने और पीली कलर गैस का गुब्बार फैला दिया था। उस वक्त महिला सांसद समेत करीब 100 सांसद लोकसभा की नई इमारत के सदन में सत्र की कार्रवाई में उपस्थित थे। तभी सुरक्षा को ठेंगा दिखाते हुए दोनों युवकों ने छलांग लगा दी। उन्होंने सदन में आतंक मचा दिया था। लेकिन तभी सांसदों ने दोनों युवकों को सदन में दबोच कर सुरक्षा कर्मियों के हवाले कर दिया था। हमले की बरसी के दिन घटी इस घटना ने सभी को दहला दिया था।

इस मामले में अभी तक 6 लोगों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। इन सभी को कोर्ट में पेश किया गया। कोर्ट ने सभी को 6 दिन के रिमांड पर भेज दिया है। पुलिस इनसे पूरी साजिश का सच उगलवाने की कोशिश कर रही है। दिल्ली पुलिस समेत खुफिया एजेंसियां इनके पीछे तक के लोगों की जांच में जुट गई है। 6 जांच टीमों इनके मास्टर माइंड ललित झा को दबोच चुकी है। संसद में एंट्री से पहले दोनों के चारों मोबाइल को ललित ने सबूत मिटाने के लिए जला दिया है। ऐजेंसियां फूंकें मोबाइल की डिटेल् निकालने की कोशिश कर रही है। फिलहाल इन युवाओं को भटकाने के पीछे कौन? की गंभीरता से जांच कर रही है।



अमरपाल की तैनाती पटपड़गंज औद्योगिक थाने में थी। वहीं दीपक, दल्लुपुरा गांव का रहने वाला है

दिल्ली की हवा में कोई सुधार नहीं, AQI 'बहुत खराब' श्रेणी में ही बरकरार; अगले कुछ दिनों तक ऐसे रहेंगे

सीपीसीबी द्वारा जारी एयर क्वालिटी बुलेटिन के मुताबिक शुक्रवार को दिल्ली का एयर क्वालिटी इंडेक्स (एक्यूआई) 323 रहा। बृहस्पतिवार को यह 326 था। यानी 24 घंटे के भीतर इसमें तीन अंकों की गिरावट दर्ज की गई। लेकिन 300 से ऊपर होने के कारण इस श्रेणी की हवा को भी बहुत खराब ही कहा जाता है। अगले कुछ दिनों तक ऐसे ही हालात बने रहेंगे।

नई दिल्ली। राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र की वायु गुणवत्ता शुक्रवार को भी 'बहुत खराब' श्रेणी में ही बनी रही। एयर इंडेक्स 300 के पार रिकार्ड किया गया। अनुमान है कि अभी अगले कई दिन इस स्थिति में बहुत बदलाव होने की कोई संभावना नहीं है। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) द्वारा जारी एयर क्वालिटी बुलेटिन के मुताबिक, शुक्रवार को दिल्ली का एयर क्वालिटी इंडेक्स (एक्यूआई) 323 रहा। बृहस्पतिवार को यह 326 था। यानी 24 घंटे के भीतर इसमें तीन अंकों की गिरावट दर्ज की गई। लेकिन 300 से ऊपर होने के कारण इस श्रेणी की हवा को भी 'बहुत खराब' ही कहा जाता है। दूसरी तरफ, शुक्रवार को दिल्ली में पीएम 2.5 का स्तर 154 माइक्रोग्राम प्रति घन



मीटर जबकि पीएम 10 का स्तर 289 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर रिकार्ड किया गया। **धुंध और तापमान गिरने से नहीं हो रहा सुधार**

वायु गुणवत्ता पूर्व चेतावनी प्रणाली के मुताबिक हवा की रफ्तार फिर से मंद पड़ गई है। अगले कई दिन तक इसके 10 किमी प्रति घंटे से नीचे ही रहने का पूर्वानुमान है। इस स्थिति में प्रदूषक तत्व उड़ नहीं पा रहे। सुबह के समय धुंध छाए रहने और तापमान गिरने

के चलते भी प्रदूषण में ज्यादा सुधार नहीं हो रहा। अभी अगले कई दिन वायु प्रदूषण की कموबेश यही श्रेणी बने रहने का अनुमान है। **एनसीआर के शहरों का एक्यूआई**

फरीदाबाद	297
गाजियाबाद	294
ग्रेटर नोएडा	294
गुरुग्राम	274
नोएडा	274



'साइबर ठगी डिजिटल इंडिया के लिए अच्छी चीज नहीं, इससे कम होता है लोगों का भरोसा', दिल्ली हाईकोर्ट ने की टिप्पणी



दिल्ली हाईकोर्ट ने कहा है कि साइबर धोखाधड़ी के कारण होने वाले वित्तीय नुकसान से ऑनलाइन लेनदेन प्लेटफार्मों पर लोगों का भरोसा कम हो जाता है। यह डिजिटल भारत की आकांक्षाओं के खिलाफ है। कोर्ट ने कहा कि इस तरह की घटनाएं नए लोगों को डिजिटल भारत की तरफ मोड़ने के उत्साह को कम करता है। इसके साथ ही इससे अर्थव्यवस्था पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

नयी दिल्ली। दिल्ली हाईकोर्ट ने कहा है कि साइबर धोखाधड़ी के कारण होने वाले वित्तीय नुकसान से ऑनलाइन लेनदेन प्लेटफार्मों पर लोगों का भरोसा कम हो जाता है। यह डिजिटल भारत की आकांक्षाओं के खिलाफ है। कोर्ट ने कहा कि इस तरह की घटनाएं नए लोगों को डिजिटल भारत की तरफ मोड़ने के उत्साह को कम करता है। इसके साथ ही इससे अर्थव्यवस्था पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

दिल्ली हाईकोर्ट ने यह टिप्पणी मोबाइल ऐप की मदद से वित्तीय धोखाधड़ी करनेवाले एक शख्स को जमानत देने से इनकार करने के बाद आई

है। कोर्ट ने कहा कि वर्तमान मामले में साइबर फ्रॉड के जरिए हजारों लोगों के साथ ठगी हो रही है और प्रथम दृष्टया यह मामला लगभग 140 करोड़ रुपये का लगता है।

ताजामामला साइबर अपराध का उदाहरण हाईकोर्ट ने कहा कि यह मामला इस बात का उदाहरण है कि वर्तमान डिजिटल युग में साइबर अपराध किस तरह हो रहे हैं। इसमें आरोपी व्यक्ति एक लिंक के माध्यम से लोगों को अपने मोबाइल फोन में ठगी वाले 'ऐप' को इंस्टॉल करने के लिए कहता है और फिर लालच में आकर वह से इंस्टॉल कर लेता है। उस शख्स को उस ऐप के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं होती है। वह उसको इस्तेमाल करने या गलत लिंक पर क्लिक करने के दौरान उसके साथ ठगी हो जाती है।

न्यायमूर्ति स्वर्णकांता शर्मा ने कहा कि इस मामले से यह साफ पता चलता है कि सिर्फ एक क्लिक पर कम समय के लिए लोन देने और लोगों की गाड़ी कमाई को ठगने का चलन अब आम हो गया है। ऐसे आरोपी भोले-भाले लोगों को चूना लगा रहे हैं।

दिखने में लगजरी और फीचर्स में शानदार ह्युंडई की ये शानदार कार, कीमत 10.96 लाख रुपये से शुरू

नई दिल्ली। भारतीय बाजार में एक से बढ़कर एक दमदार कारें मौजूद हैं। हर कोई अपने लिए जब एक नई कार लेने जाता है तो सबसे पहले यहीं सोचता है कि हमारी कार ऐसी हो जब वो रोड पर चले तो लोग देखते ही रह जाएं। क्या आप भी अपने लिए एक नई कार खरीदने की प्लानिंग कर रहे हैं जो दिखने में भी लगजरी हो और आपको बैठकर उसमें काफी प्रीमियम महसूस हो। आज हम आपको इस खबर के माध्यम से एक ऐसी ही कार के बारे में बताने जा रहे हैं। चलिए देखते हैं इसमें क्या कुछ खास है।

Hyundai Verna इंजन

हम बात भारतीय बाजार में मौजूद लगजरी और शानदार कार Hyundai Verna की कर रहे हैं। इस कार में आपको दो इंजन का ऑप्शन मिलता है। एक 1.5 लीटर नैचुरली एस्पिरेटेड इंजन मिलता है। जो 115 बीएचपी की पावर और 144 एनएम का टॉर्क जनरेट करता है। ये इंजन मैनुअल और ऑटोमैटिक गियरबॉक्स के ऑप्शन के साथ आती है। दूसरा इसमें 1.5 लीटर टर्बो पेट्रोल इंजन मिलता है। जो 160 बीएचपी की पावर और 253 एनएम का टॉर्क जनरेट करता है। यह इंजन केवल ऑटोमैटिक ट्रांसमिशन के साथ आता है। ये कार माइलेज 20 से 24 किलोमीटर प्रति लीटर का देती है।

Hyundai Verna सेफ्टी फीचर्स

इस कार में सेफ्टी फीचर्स का भी खास ख्याल रखा गया है। 6 एयरबैग, इलेक्ट्रॉनिक स्टेबिलिटी कंट्रोल (ESC), एंटी-लॉक ब्रेकिंग सिस्टम (ABS) के साथ इलेक्ट्रॉनिक ब्रेक-फोर्स डिस्ट्रीब्यूशन (EBD), रिवर्स पार्किंग सेंसर, ऑटो हेडलैंप, आइसोफिक्स, टाइमर के साथ रियर डिफॉगर, इम्पैक्ट सेंसिंग डोर अनलॉक, हाइड्र एडजस्टमेंट ड्राइवर सीट मिलता है। इसके साथ ही इसमें हाई ट्रिप्स में हिल स्टार्ट असिस्ट कंट्रोल, क्लिकल स्टेबिलिटी कंट्रोल, टायर प्रेशर मॉनिटरिंग सिस्टम, फ्रंट पार्किंग सेंसर, गाइडलाइन्स के साथ रियर पार्किंग कैमरा, टॉप वेरिएंट में एडवांस्ड ड्राइवर असिस्टेंट सिस्टम (ADAS) भी मिलता है।

Hyundai Verna इंटीरियर

वहीं कार के इंटीरियर में 10.25 इंच का टचस्क्रीन इंफोटेनमेंट सिस्टम और एक डिजिटल ड्राइवर डिस्प्ले के साथ एक डुअल स्क्रीन सेटअप भी मिलता है। इसमें आठ स्पीकर बोस साउंड सिस्टम, सिंगल-पैन सनरूफ, एयर प्यूरिफायर, वेंटिलेटेड फ्रंट सीट्स, इंफोटेनमेंट और एप्सि के लिए स्विचबल कंट्रोल, 64 कलर एम्बिएंट लाइटिंग मिलती है।

Hyundai Verna कीमत

भारतीय बाजार में मौजूद इस कार की कीमत ₹10.96 लाख रुपये है जो ₹17.38 लाख एक्स-शोरूम तक जाती है। ये कार कुल 14 वेरिएंट में आती है।



क्या आप भी अपने लिए एक नई कार खरीदने की प्लानिंग कर रहे हैं जो दिखने में भी लगजरी हो आज हम आपको इस खबर के माध्यम से एक ऐसी ही कार के बारे में बताने जा रहे हैं। चलिए देखते हैं इसमें क्या कुछ खास है। मौजूद लगजरी और शानदार कार Hyundai Verna है। इस कार में आपको दो इंजन का ऑप्शन मिलता है।

आने वाले दिनों में लॉन्च होंगी ये शानदार बाइक्स, एप्रिया से लेकर यामाहा तक शामिल

2023 in India आने वाले दिनों में कई दमदार बाइक्स भी लॉन्च होने वाली हैं। इटली की वाहन निर्माता कंपनी Aprilia दिसंबर के महीने में अपनी दमदार बाइक को लॉन्च कर सकती है। इस मोटरसाइकिल को वाहन निर्माता कंपनी ने भारत में हुए Motogp के दौरान अनवील किया था।

Kawasaki Eliminator 450

ये बाइक इस महीने के अंत में लॉन्च हो सकती है। इस मोटरसाइकिल में 451 सीसी का इंजन मिलता है। वहीं इस बाइक को इस साल की शुरुआत में ही ग्लोबल स्तर पर लॉन्च किया गया था। अब ये भारत में भी लॉन्च हो सकती है। ये एक क्रूजर बाइक है। आपको बता दें, इसे कंपनी इंडिया बाइक वीक 2023 में लॉन्च कर सकती है।

Yamaha R3

Yamaha R3 एक दमदार और पॉपुलर बाइक में से एक है। इस बाइक को वाहन निर्माता कंपनी इसी साल लॉन्च कर सकती है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक ये बाइक 15 दिसंबर को लॉन्च हो सकती है। इसमें 321 सीसी का पावरफुल ट्विन मोटर इंजन मिलता है।

Yamaha MT-03

यामाहा अपनी इस सीरीज को भारत में लॉन्च करेगी। इस बाइक को साल के अंत में लॉन्च किया जा सकता है। इस मोटरसाइकिल की शुरुआती कीमत 3 लाख रुपये के आस-पास हो सकती है। इस बाइक के फ्रंट और रियर में डिस्क ब्रेक मिलेंगे। इसमें 14 लीटर का फ्यूल टैंक मिल सकता है। इस बाइक का वजन 169 किलोग्राम होगा।







महिंद्रा स्कॉरपियो-N के डीजल वेरिएंट में ऐसा क्या कुछ खास की बड़ी सेल, कीमत 13.26 लाख रुपये से शुरू

Mahindra Scorpio N total sale November 2023 Mahindra Scorpio-N के डीजल वेरिएंट के फीचर्स और इंजन के बारे में बताने जा रहे हैं कि आखिर किन कारण से ये लोगों के बीच इतनी लोकप्रिय है। इस कार के माइलेज की बात करें तो इसके ऑटोमैटिक गियरबॉक्स के साथ पेट्रोल की माइलेज 10.14 किमी प्रति लीटर है जबकि डीजल वेरिएंट का माइलेज 12.73 किमी प्रति लीटर है।

नई दिल्ली। इंडियन मार्केट में महिंद्रा कई दमदार एसयूवी को लॉन्च कर चुकी है। मार्केट में इसकी सबसे लोकप्रिय एसयूवी में से एक Mahindra Scorpio-N है। इस कार की डिमांड काफी अधिक है। हालांकि लोगों के इसके पेट्रोल से अधिक डीजल वेरिएंट पसंद आ रहा है। आज हम आपको इस खबर के माध्यम से Mahindra Scorpio-N के डीजल वेरिएंट के फीचर्स और इंजन के बारे में बताने जा रहे हैं कि आखिर किन कारण से ये लोगों के बीच इतनी लोकप्रिय है।

Mahindra Scorpio-N

इस कार के माइलेज की बात करें तो इसके ऑटोमैटिक गियरबॉक्स के साथ पेट्रोल की माइलेज 10.14 किमी प्रति लीटर है, जबकि डीजल वेरिएंट का माइलेज 12.73 किमी प्रति लीटर है। वहीं माइलेज के अलावा इस कार के डीजल वेरिएंट से आप आराम से यात्रा कर सकते हैं। पेट्रोल के मुकाबले डीजल वेरिएंट अधिक टॉर्क जनरेट करता है। इस कार की रीसेल वैल्यू भी काफी अच्छी है। ऑफ रोडिंग के लिए इसे अधिक पसंद किया जाता है। ये 4X4 ऑप्शन के साथ आती है।

Mahindra Scorpio-N कीमत

भारतीय बाजार में Mahindra Scorpio-N की एक्स शोरूम कीमत 13.26 लाख रुपये से 24.54 लाख रुपये के बीच है। इस एसयूवी में 6 और 7 सीटर का ऑप्शन मिलता है। इसमें 2.2 लीटर डीजल इंजन का ऑप्शन भी मिलता है। जो 132 पीएस/300 एनएम और 175 पीएस (370 एनएम और 400 एनएम) से लैस है।

Mahindra Scorpio-N इंजन और पावर

इसके अलावा इस एसयूवी में 2 लीटर का टर्बो इंजन मिलता है। जो 203 पीएस की पावर और 380 एनएम का पीक टॉर्क जनरेट करता है। इसमें 2WD (टू व्हील ड्राइव) 4WD (फोर व्हील ड्राइव) तकनीक के साथ 6-स्पीड मैनुअल/6-स्पीड ऑटोमैटिक गियरबॉक्स का भी ऑप्शन मिलता है।

Mahindra Scorpio-N फीचर्स

इस कार में फीचर्स के तौर पर 8-इंच टचस्क्रीन इंफोटेनमेंट सिस्टम, डुअल-जोन क्लाइमेट कंट्रोल, क्रूज कंट्रोल, फ्रंट और रियर कैमरा, वायरलेस फोन चार्जिंग, 6 एयरबैग, एबीएस (एंटी लॉक ब्रेकिंग सिस्टम), टीपीएमएस (टायर प्रेशर मॉनिटरिंग सिस्टम) मिलता है।



महिंद्रा स्कॉरपियो-N के डीजल वेरिएंट में ऐसा क्या कुछ खास की बड़ी सेल, कीमत 13.26 लाख रुपये से शुरू

अनुच्छेद 370 और वाल्मीकि समाज



कुलदीप चंद अग्निहोत्री

भारत सरकार ने

वर्ष 2019 में

भारतीय संविधान

में से अनुच्छेद

370 को समाप्त

कर दिया था।

इसका मोटे तौर

पर राज्य के सभी

लोगों ने स्वागत

किया था।स्वागत

करने वालों में

गुज्जर, दरदी,

बलती, पुरकी के

सिवा से

अलजाफ,

अरजाल और

पसमांदा देसी

मुसलमान भी थे।

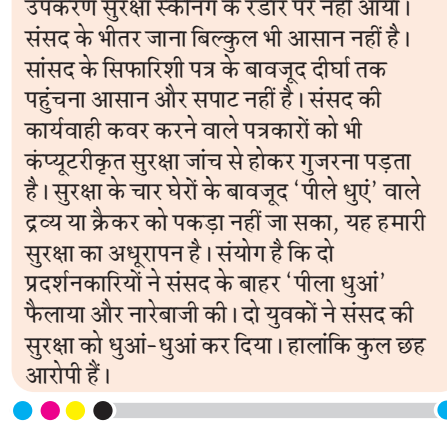
अनुच्छेद 370 और वाल्मीकि समाज

परिवहन विशेष

संसद सुरक्षा धुआं-धुआं

संसद पर आतंकी हमले की 22वीं बरसी के दिन ही संसद पर एक और प्रहार किया गया। देश 13 दिसंबर, 2001 का दिन नहीं भूला होगा, जब हकमपरस्त आतंकियों ने संसद के परिसर में घुसकर हमला किया था और हमारे 14 सुरक्षाकर्मों जवान ‘शहीद’ हुए थे। आतंकियों को भी डेर कर दिया गया था। उसके बाद सुरक्षा-व्यवस्था में जो बदलाव किए गए, उनके मद्देनजर अक्सर दावा किया गया कि परिंदा भी पर नहीं मार सकता। हमारी गलतबजाई तब खोखली साबित हुई, जब 13 दिसंबर, 2023 को लोकसभा में ‘शून्य काल’ की कार्यवाही चल रही थी। अचानक दो युवकों ने ‘दर्शन-दीर्घा’ से छलांग लगा दिया। कूदने के बाद एक युवक सांसदों की सीटें फांदता रहा और सदन में दहशत फैल गई। अफरितफरी मच गई। सांसद ‘पकड़ो-पकड़ो’ चिल्लाने लगे। अचानक एक युवक ने अपना जूता खोला और किसी ‘स्मोक क्रेकर’ का इस्तेमाल किया, नतीजतन लोकसभा में ‘पीला-सा धुआं’ फैलने लगा। जब तक मार्शल या सुरक्षाकर्म आते, तब तक सांसदों ने उन घुसपैठियों को घेर कर धर दबोचा और पिटाई की। बेशक यह आतंकी हमला नहीं था, लेकिन युवकों के मंसूबे कमतर भी नहीं थे। यह प्रहार कुछ भी साबित हो सकता था। शुरु है कि सदन में उस समय प्रधानमंत्री, गृहमंत्री, रक्षा मंत्री आदि मौजूद नहीं थे, लेकिन सांसदों की मौजूदगी अच्छी-खारी थी। पीला धुआं फैला कर युवक एक निश्चित संदेश देना चाहते थे कि संसद के भीतर घुसकर भी हमला किया जा सकता है !

बेशक धुआं खतरनाक, जहरीला नहीं था, लेकिन इस तरह किसी रासायनिक द्रव्य का भी इस्तेमाल किया जा सकता था, क्योंकि यह रासायनिक अस्त्रों का दौर है ! जूते में छोटा-सा बम भी छिपा कर संसद के भीतर लाया जा सकता था ! ऐसे ही स्मोक बम और स्मोक ग्रेनेड भी होते हैं। कल्पना कीजिए कि 2001 के आतंकी हमले के दौरान करीब 250 सांसद दोनों सदनों में थे। यदि आतंकी अपने हथियारों के संग सदनों के भीतर घुसने में कामयाब हो जाते, तो अंजाम क्या हो सकता था ? इसी तरह युवकों द्वारा छोड़ा गया ‘पीला धुआं’ घातक और विषैला होता, तो कितना बड़ा हादसा हो सकता था ! यह सिर्फ सुरक्षा संबंधी गंभीर चुक नहीं है, बल्कि हमारे देश पर प्रतीकात्मक प्रहार भी है। खुफियागिरी भी नाकाम रही है। सुरक्षा बंदोबस्त और जांच-पड़ताल में दरारे हैं, जो युवकों के जूतों में रखा गया ‘स्मोक क्रेकर’ या स्प्रे जैसा उपकरण सुरक्षा स्कैनिंग के रडार पर नहीं आया। संसद के भीतर जाना बिल्कुल भी आसान नहीं है। सांसद के सिफारिशी पत्र के बावजूद दीर्घा तक पहुंचना आसान और सपाट नहीं है। संसद की कार्यवाही करव करने वाले पत्रकारों को भी कंप्यूटरीकृत सुरक्षा जांच से होकर गुजरना पड़ता है। सुरक्षा के चार घेरों के बावजूद ‘पीले धुएं’ वाले द्रव्य या क्रेकर को पकड़ा नहीं जा सका, यह हमारी सुरक्षा का अधुरापन है। संयोग है कि दो प्रदर्शनकारियों ने संसद के बाहर ‘पीला धुआं’ फैलाया और नारेबाजी की। दो युवकों ने संसद की सुरक्षा को धुआं-धुआं कर दिया। हालांकि कुल छह आरोपी भी हैं।



संसद में छोड़े गये ‘पीले रंग’ में छिपे ‘काले उद्देश्य’ का पता लगाना बेहद जरूरी है

डॉ. रमेश ठाकुर
आरोपियों का हमले की बरसी के दिन ‘संसद अटैक-2’ का संदेश देना निश्चित रूप से बेचैन करता है। पीले रंग में छिपे काले संदेश को समझा होगा। दुश्मन अंदरूनी है या बाहरी ? उन्हें खींचकर बाहर निकालना होगा। प्रतीत ऐसा होता है कि आरोपी सिर्फ मोहरा मात्र हैं।

शीतकालीन सत्र के 10वें दिन भारतीय संसद के अंदर शायद कुछ बहुत बड़ा होना मुकरंर था क्योंकि 22 बरस पहले आतंकवादियों द्वारा दिया एक नासुर जख्म जो प्रत्येक 13 दिसबंर की तारीख के दिन याद करके हरा हो जाता है। खैर, गनीमत ये समझें कि संभावित घटना ‘पीले रंग’ तक ही सीमित रही, वरना कुछ ‘काला’ भी हो सकता था। 13 तारीख वैसे भी संसदीय परंपरा के लिए ‘काली तारीख’ ही है। केद्र सरकार इस अधूरी घटना को हल्के में कतई न ले। नहीं, तो पीले रंग में छिपी ये संदेशवाहक घटना कभी भी पूर्ण घटना में तब्दील हो सकती है। इतना सतर्क हो जाना चाहिए कि दुश्मन घात लगाए बैठा है इसलिए अभी से इस तस्वीर को गंभीरता से लेने की आवश्यकता है। आरोपियों की बुनी साजिश को जड़ तक घुसना होगा ? उनका मकसद दहशत फैलाना मात्र था या कुछ और ? फसलदा एसेस तमाम सवाल खड़े हो चुके हैं। पर, अव्वल तो इस घटना को घोर लापरवाही और सुरक्षात्र की नाकामी ही कहेंगे। चाकचौबंद सुरक्षा-व्यवस्था से कहां चूक हुई, इसकी भी समीक्षा किए जाने की जरूरत है।

बहरहाल, संसद तो नई-नवेली है, जिसे अत्याधुनिक सुरक्षा तकनीकों से लैस बनाया जा रहा है। लेकिन घटना जिस अंजाम में घटी

हास्य रस

इयूटी तो वे कर रहे थे, लेकिन वे संतुष्ट नहीं थे। संदेव परेशान रहना तथा अवगों से घिरे रहना ही हो पाता था इस इयूटी से। वे इनसे निजात चाहते थे। उन्हें पता लग गया था कि अच्छे लोगों की सरकार को तलाश है ताकि उन्हें अकाल पीड़ित क्षेत्रों में लगाया जा सके। वे भी उनकी सेवा करके इस जन्म को सार्थक कर लेना चाहते थे। परंतु फेमिन में इयूटी लगवाना आसान नहीं था। बड़ी एप्रोच की आवश्यकता थी। जिनकी इयूटी लगी थी, वे एक माह में ही टमाटर की तरह लाल हो गए थे। बस यही भाव उन्हें सालता था और वे सदैव इस बात के लिए प्रेरित रहने लगे थे कि उनकी इयूटी फेमिन में लग जाए। सुबह-सुबह ही आए मेरे घर और बोले- ‘शर्मा कोई जुगाड़

अनुच्छेद 370 और वाल्मीकि समाज



करने की बजाय पंजाब से सफाई सेवक ले आने का निर्णय किया। इसके लिए पंजाब सरकार से बातचीत चलाई गई। प्रताप सिंह कैरो ने तुरंत बख्शी गुलाम मोहम्मद को हल्लाशेरी दी कि हड़ताल के आगे झुकना नहीं चाहिए बल्कि हड़तालियों को सबक सिखाना चाहिए। पंजाब सरकार ने वाल्मीकि समुदाय के तीन सौ के लगभग परिवार जम्मू-कश्मीर को रवाना कर दिए ताकि वे वहां सफाई सेवक के पद पर काम कर सकें। ज्यादातर परिवार गुरदासपुर और अमृतसर के थे। शुरू में जम्मू में उनकी खूब सेवा की गई। मुफ्त परिवहन की व्यवस्था से तो उन्हें लाया ही गया था, शुरू में तो खाना भी दिया गया। रहने के लिए मकान दिए गए। सफाई सेवक की पक्की नौकरी दी। लेकिन वे जम्मू-कश्मीर के स्थायी निवासी नहीं थे। इसलिए उनका स्थायी निवासी का प्रमाणपत्र भी नहीं मिल सकता था। तब बख्शी साहिब ने नियमों में संशोधन किया। उनके लिए राज्य का स्थायी निवासी होने की शर्त को ढीला कर दिया गया। जम्मू-कश्मीर लालिब सर्विसेज रैगुलेशन में प्रावधान किया गया कि वाल्मीकि समाज के ये लोग राज्य में स्थायी नौकरी के लिए पात्र होंगे, लेकिन वे केवल राज्य में सफाई की नौकरी ही कर पाएंगे। वाल्मीकि समाज के लोगों को राज्य में सफाई सेवक की नौकरी के लिए चिन्हित तो कर दिया गया, लेकिन अनुच्छेद 370 के चलते उन्हें पीआरसी (परमानेंट रेजिडेंट सर्टिफिकेट) नहीं दिया गया। इसके कारण उनका नारकीय जीवन शुरू हुआ।

वाल्मीकि समाज के बच्चे राज्य के व्यावसायिक शिक्षा संस्थानों में दाखिला नहीं ले सकते थे। केन्द्र सरकार ने अनुसूचित जाति के लिए जितनी योजनाएं शुरू की हुई हैं,

अनुच्छेद 370 और वाल्मीकि समाज

वाल्मीकि समाज को उनका लाभ नहीं मिलता था, क्योंकि वे राज्य के स्थायी निवासी नहीं बन सकते, चाहे उन्हें राज्य में रहते हुए पचास साल ही क्यों न हो गए हों। स्थायी निवासी नहीं हैं तो राज्य सरकार उन्हें अनुसूचित जाति का प्रमाणपत्र जारी नहीं करती। उन्हें बैंक से कर्जा नहीं मिल सकता।। वे राज्य में होने वाले चुनावों में वोट नहीं डाल सकते। अनुसूचित जाति के लिए आरक्षित सीट पर चुनाव नहीं लड़ सकते। जम्मू-कश्मीर के वाल्मीकि समाज का कोई लडका या लडकी, यदि पंजाब या हरियाणा से पीएचडी की डिग्री भी लेकर आ जाए और अपने राज्य में किसी उपयुक्त पोस्ट पर आवेदन करे तो उसे बता दिया जाता था कि आपके पास डिग्री चाहे कोई भी हो, आप केवल सफाई सेवक के पद पर आवेदन करें। वाल्मीकि समाज ने इस नारकीय हालात को लेकर कोर्ट कचहरी का दरवाजा भी खटखटाया। कोर्ट ने यह तो प्रत्यक्ष या परोक्ष माना कि आपके साथ अन्याय हो रहा है, लेकिन अपनी मजबूरी भी जता दी कि राज्य में अनुच्छेद 370 होने के कारण उसके हाथ बंधे हैं। 1954 में केन्द्र की कांग्रेस सरकार ने अनुच्छेद 370 को और मजबूती प्रदान की। उसने भारतीय संविधान में 35-ए नाम का एक नया अनुच्छेद जोड़ दिया जिसमें कहा गया कि इस धर्मेभाव के खिलाफ कोई व्यक्ति कचहरी में भी नहीं जा सकता। डा. भीमराव रामजी अबेडकर ने भारतीय सामाजिक संरचना पर टिप्पणी करते हुए कहा था कि जाति व्यवस्था में सबसे खतरनाक बात यह है कि समाज यह मान कर चलता है कि जाति व्यवस्था में जिस समाज के लोग जा काम निर्धारित कर दिए गए हैं, उस समाज के लोग वही काम कर सकते हैं, कोई अन्य काम या व्यवसाय करने का उनको

अधिकार नहीं है। यही कारण था कि उन्होंने नए संविधान में ये दीवारें तोड़ीं और यह प्रावधान किया कि कोई व्यक्ति चाहे वह किसी भी जाति का हो, वह अपनी रुचि के अनुसार काम या व्यवसाय चुन सकता है। लेकिन अबेडकर के इस संविधान के होते हुए भी जम्मू-कश्मीर सरकार ने वैधानिक रूप से यह अंबेडकर के इस संविधान के होते हुए भी वाल्मीकि समाज के व्यक्ति केवल सफाई का काम करने के ही पात्र होंगे। इसे देश का दुर्भाग्य ही कहना होगा कि कांग्रेस समेत लगभग सभी दल इसका समर्थन करते रहे।



सदस्यों को एतबार नहीं रहा। क्योंकि उन सभी को धता बताते हुए आरोपी विजिटर बनकर आसानी से भीतर घुस गए और अपने मंसूबों को अंजाम दे दिया।

गनीमत ये समझें कि घटना के दौरान आरोपियों के हाथ में सिर्फ ‘स्मोक बम’ ही थे, अगर असलहा-वगैरह होता तो वो इस्तेमाल भी कर सकते थे। क्योंकि जब वो सुरक्षा तंत्र की आंखों में धूल झोंककर आपतिजनक वस्तुएं अंदर ले जा सकते हैं तो बंदूक-बारूद क्यों नहीं ? इसलिए घटना को सबसे पहले सुरक्षा चुक ही कहेंगे। जबरदस्त सुरक्षा पहरे को बेवकूफ बनाकर ‘स्मोक बम’ फेंककर संसद के भीतर आरोपी अफरा-तरफी मचा देते हैं। बकायदा विजिटर बनकर संसद की सुरक्षा चुक ही कहेंगे। जबरदस्त सुरक्षा पहरे को बेवकूफ बनाकर ‘स्मोक बम’ फेंककर संसद के भीतर आरोपी अफरा-तरफी मचा देते हैं। बकायदा विजिटर बनकर संसद की सुरक्षा चुक ही कहेंगे। जबरदस्त सुरक्षा पहरे को बेवकूफ बनाकर ‘स्मोक बम’ फेंककर संसद के भीतर आरोपी अफरा-तरफी मचा देते हैं। बकायदा विजिटर बनकर संसद की सुरक्षा चुक ही कहेंगे। जबरदस्त सुरक्षा पहरे को बेवकूफ बनाकर ‘स्मोक बम’ फेंककर संसद के भीतर आरोपी अफरा-तरफी मचा देते हैं।

फेमिन में इयूटी

मैं पहले कई स्वयंसेवी संगठनों के लिए काम कर चुका हूं। अकाल इतना विकट है, मुझे भली प्रकार से पता है कि इस मुसोबत की घड़ी में मुझे पीड़ित लोगों के लिए क्या करना चाहिए!

तुन्हें शायद पता नहीं है, जिन्हें फेमिन में लगाया गया है, वे दोनों हाथों से सूत रहे हैं और मेरे मामले में तुम चरित्र प्रमाणपत्र की आवश्यकता जतला रहे हो। तुम तो साफ तौर पर यह बताओ, तुम मेरी इस मामले में क्या सहायता कर सकते हो ? मैंने कहा- ‘सहायता की मत पूछो। अकाल राहत मंत्री से सीधी एप्रोच है। कहने भर की देर है, इयूटी लगी समझो। लेकिन क्या तुम अकाल शेरयर कर सकते हो ? ‘ अमां यार क्यों उलझा रहे हो। मेरी अंगुलियां अकेली धी में नहीं भीगींग।

संपादक की कलम से पर्यटन राजधानी के अर्थ

हिमाचल के मुख्यमंत्री सुखबिंदर सिंह सुक्खु ने दिल्ली के एक समारोह में अपने लक्ष्यों के पर्यटन का खाका पेश करते हुए, राज्य को देश की पर्यटन कैपिटल बनाने की घोषणा की है। जाहिर है यह उनके कार्यकाल की अहम सुखी है जो प्रदेश में कांगड़ा को पर्यटन की राजधानी और देश में प्रदेश को पर्यटन राजधानी बनाने की जिद्द पेश कर रही है। यह सही रास्ता है, लेकिन इसे मुकम्मल करने के लिए सर्वकथम प्रेश को पर्यटन राज्य घोषित करना होगा। पर्यटन राज्य एक तासीर है, जो सरकार के संकल्प को शासन-प्रशासन को देखरेख में प्रदेश के हर वर्ग को भागीदार बना सकती है। ऐसा संकल्प अभी हमारी विभागीय योजनाओं-परियोजनाओं में नहीं है। हमें पर्यटन राज्य की योजना दृष्टि कायम करते हुए विभागीय समन्वय की परिकल्पना में दिशानिर्देशित करने होंगे। ये डेस्टिनेशन टूरिज्म के लिए लक्ष्य से तो होंगे, लेकिन साथ ही साथ पूरे प्रदेश की संभावना में परिलक्षित करने होंगे। मसलन ग्रीष्म कालीन पर्यटन सीजन के हिसाब से पीडब्ल्यूडी विभाग को सड़कों, जल शक्ति विभाग को पानी तथा ऊर्जा विभाग को विद्युत आपूर्ति को सौ फीसदी सुनिश्चित करना होगा। वर्तमान अनुभव बताता है कि गर्मियां आते ही नमाम पर्यटक शहरों में निजी तौर पर टेकों से पर्यटन सीजन की प्यास बुझाई जाती है। विद्युत आपूर्ति कटौत में अगर स्थानीय निवासियों के लिए आंखमिचौनी का खेल है, तो पर्यटन की महीफल में यह खलल कैसे कम होगा। आश्चर्य यह है कि सरकार पांच करोड़ पर्यटकों के आगमन को अपना लक्ष्यमान रही है, लेकिन कुल 68 लाख की आबादी के लिए अगर विद्युत व जलापूर्ति नाकाम है, तो सर्वकथम इस दृष्टि से विभागों को संपन्न करना होगा। प्रदेश में बाईस लाख पंजीकृत वाहन व इतने ही बाहरी राज्यों के वाहन अगर धूम रहे हैं तो सीजन के दौरान यह जमावड़ा हमारी यातायात व्यवस्था का समाधान कब ढूंढेगा। पांच करोड़ सैलानियों के लिए कम से कम एक करोड़ वाहन दौड़ेंगे तो इसके लिए हमारी योजना क्या होगी।



फोड़ देते हैं। ‘तानाशाही से आजादी’ जैसे नारे लगाते हैं। ये पूरा वाक्या त करीबन चालीस से पैतालीस मिनट तला। सुरक्षाकर्मियों के पहुंचने से पहले दो सांसद हनुमान बेनीवाल और मलूक नागर हिम्मत दिखाकर उन्हें दबोचते हैं और उन्हें सुरक्षा कर्मियों के हवाले करते हैं।

आरोपी मैसूर से भाजपा सांसद प्रताप सिन्हा की सिफारिश पर कार्यवाही देखने पहुंचे। वो झूठ बोल रहा है या सच ? ये जानने के लिए उसका नाकों, पॉलीग्राफ और ब्रेन मैपिंग टेस्ट जरूर करवाना चाहिए। अगर कोई गहरी साजिश है भी, जैसा कि कांग्रेस नेता अधीर रंजन चौधरी दावा कर रहे हैं, तो उसे पता लगाने की दरकार है। संसद में सुबह तक सब कुछ नॉर्मल था। 22 वर्ष पूर्व हुए हमले की बरसी थी जिस पर सभी सांसदों ने शहीदों को श्रद्धांजलि दी और उसके बाद रोजाना की भांति सत्र की कार्यवाही में हिस्सा लेने जाते हैं।

प्रसाद बटेगा तो उसका बचा-खुचा चीटें-चींटियों की भी मितांता है। परंतु तुमने यह दोली बात कैसे कर दी। पहले तुम मेरी ईमानदारी पर शक कर रहे थे और अब तुम खुद माल मारने की नीयत बना बैठे हो। ‘बि’ ल भाई ने कहा। मैं बोला- ‘बि’ ल जी, अकाल में कितना ही ईमानदार हो, उसे रक्षा सौदा की तरह लेना-देना पड़ता है। चारों तरफ हाहाकार मचा हुआ है। भूख और प्यासे लोगों के पास जितना भी लेकर जाओगे-उन्हें वह भी कम पड़ जाएगा। कोयले की दलाली जैसा हाल है। कुछ भी नहीं करने पर भी लांछन तो लगना है। इसलिए मंत्री जी उन्हीं की इयूटी लगा रहे हैं जो घपला करने में निपुण हों। जहां तक मेरा सवाल है, दलाली आज के जमाने में छोड़ता कौन है ?



तेलंगाना, मध्यप्रदेश व अन्य राज्यों से होगा, जहां कम आकर्षणों के बावजूद पर्यटन की अधोसंरचना, माहौल, मनोरंजन, कनेक्टिविटी, इवेंट्स, धार्मिक स्थलों की व्यवस्था तथा सैलानियों की सुविधाओं का हिसाब कहीं बेहतर है। क्या हम प्रदेश के आधा दर्जन के करीब बड़े मंदिरों की व्यवस्था को दक्षिण भारतीय मंदिरों के प्रबंधन की तरह कर पाएंगे। हमारे मंदिर टूट महज जियासी कठपुतली हैं जहां आय और व्यय के बीच नेताओं की इच्छाओं और प्रशासन के दिखावा पर फिजूलखर्ची हो रही है। अगर दियोटीसिद्ध, ज्वालाजी, चिंतोपूर्ण या किसी अन्य धार्मिक स्थल पर एक साथ हजार जाहान पहुंच जाएं, तो सारा तामझाम शून्य हो जाता है। सड़कों पर डे एंड नाइट पेट्रोलिंग की जरूरत को लेकर पुलिस की संरचना बदलनी होगी तथा पर्यटन पुलिस की अवधारणा में आगे बढ़ना होगा।

देश के पर्यटन आंकड़ों में उद्योग की गुणधत्ता अगर हासिल करनी है तो हाई एंड टूरिज्म, विदेशी पर्यटन तथा प्रदेश की पर्यटन विविधता के नक्शे पर कुछ संकट बनाते होंगे। हमन तो बैड पर्यटन और नही तिब्बती पर्यटन पर आधारित संकट को मुकम्मल कर पाए और नही धार्मिक पर्यटन को बेहतरीन कर पाए। हिमाचल से कमोबेश हर प्रकार के पर्यटन की राह गुजरती है, फिर भी हम टूटबल टूरिज्म को इसकी विविधता में पेश नहीं कर पाए हैं। ब्रिटिश पीरियड के शिलालेख, पहाड़ी रियासतों के इतिहास, सुजानपुर, पुराना कांगड़ा, मसरूर, गलरी-परामपुर व चंबा की धरोहर तथा प्रदेश के विविध कलात्मक पक्ष को प्रस्तुत कर सकते हैं। हिमाचल को पर्यटन राज्य बनाने के लिए पार्टनर चाहिए। सर्वकथम निजी क्षेत्र को आहवान करना होगा, जबकि युवाओं का रोजगार तैयार करना होगा। पर्यटन मैत्री माहौल के लिए समाज से व्यापार तक को एक सूत्र में बांधने के अलावा सस्ती दरों पर रिहाइश, ट्रेवल-टैक्सी तथा खान-पान की सुविधाएं सुनिश्चित करनी होंगी। पर्यटन उद्योग के साथ जुड़ी सुरती तथा चैकसी का समन्वय तब कायम होगा, जब प्रदेश के लक्ष्य और बजट की घोषणाएं तालमेल करंगी। हमें अगर चिकित्सा सेवाओं के जरिए हेल्थ टूरिज्म की डेस्टिनेशन बनना है तो पर्यटन स्थलों के अस्पतालों की अलग से कैटेगिरी विकसित करनी होगी।

अनुच्छेद 370 और वाल्मीकि समाज

परिवहन विशेष

संसद सुरक्षा धुआं-धुआं



किसी को थोड़ा-सा भी अंदेशा नहीं था कि नई संसद में भी कोई ऐसी भी हरकत कर सकता है। संसद पर संदेश आश्वस्त थे कि नई संसद सुरक्षा मानकों के चलते अभेद्य है। बावजूद आरोपी चार नंबर गेट से विजिटर बनकर प्रवेश कर जाता है। क्या आरोपी ‘स्मोक बम’ के जरिए कोई संदेश फैलाना चाहता था, ये फिर उसे मात्र पब्लिसिटी चाहिए थी। हालांकि ऐसे सभी सवालों की लंबी लिस्ट बनाकर पूछताछ में लगी है। लेकिन विपक्षी दल किसी बड़ी घटना होने की आशंका जता रहे हैं। उनकी आशंकाओं को ध्यान में रखकर भी जांच करनी चाहिए, इसके अलावा उसी वक्त बाहर भी एक युवती-युवक तानाशाही से आजादी के नारे लगा थे, उनसे भी कड़ाई से पूछताछ होनी चाहिए। देशवासियों में ये संदेश बिल्कुल भी नहीं जाना चाहिए कि जब संसद ही सुरक्षित नहीं तो वो भला कैसे सुरक्षित होंगे,

हास्य रस

बि’ ल बोले- ‘सही कहते हो। मैं सब कुछ करूंगा। तुम्हारी सारी सेवा शर्तें मुझे मंजूर हैं, परंतु फेमिन में इयूटी तो लगवाओ। मानसून सिर पर है। जल्दी करो। मानसून सही समय पर जमकर बरस गया तो हमारे दोनों के मंसूबों पर पानी फिर जाएगा। भगवान से प्रार्थना करो कि हम लाल राहत का बांटते रहें। मैं बोला- ‘तो ठीक है। शाम को आ जाओ। मंत्री जी के गंगले पर चलेंगे। समझो तुम्हारा काम हो गया। फेमिन में इयूटी तुम्हारी लगानी ही चाहिए, क्योंकि अकाल राहत का वितरण प्रॉपर होना है। मैं शाम की इंतजार करने लगा। फेमिन में इयूटी लग गई तो मजा आ जाएगा।



इनसाइड

शेयर मार्केट, SIP से लेकर mutual fund रहे निवेश के बेस्ट ऑप्शन, ये हैं टॉप इन्वेस्टमेंट टूल्स

खुद को वित्तीय रूप से सशक्त करने के लिए आज के समय में निवेश करना बहुत जरूरी हो गया है। अगर आप भी अगले साल 2024 तक खुद को वित्तीय रूप से मजबूत करना चाहते हैं तो आप को आज हम टॉप इन्वेस्टमेंट टूल्स के बारे में बताएंगे। आप इन टूल्स में आसानी से निवेश कर सकते हैं। यह आपको वित्तीय रूप से मजबूत करने में मदद करेगा।

नई दिल्ली। देखते-देखते 2023 वर्ष खत्म होने वाला है। खुद को वित्तीय रूप से मजबूत करने के लिए आप कई इन्वेस्टमेंट टूल्स में निवेश कर सकते हैं। अगर आप भी निवेश को लेकर कंप्यूज हैं तो आपको बता दें कि आज के समय में निवेश के कई ऑप्शन मौजूद हैं। आज हम आपको इस लेख के जरिये बताते हैं कि आप कहां निवेश कर सकते हैं और आपके लिए कौन-सा ऑप्शन बेस्ट हैं।

शेयर बाजार

शेयर बाजार में निवेश करना आज के समय में एक बेसिक ऑप्शन सा बन गया है। आप अपने बजट के हिसाब से आसानी से इसमें निवेश कर सकते हैं। शेयर बाजार में निवेश को लेकर एक्सपर्ट भी सलाह देते हैं कि इसमें लंबे समय तक के लिए निवेश करना चाहिए। इसके साथ ही इसमें निवेश से पहले सभी पहलु को ध्यान से पढ़ना चाहिए, क्योंकि यह जोखिम भरा होता है।

एसआईपी

एसआईपी (SIP) भी निवेश के लिए काफी अच्छा ऑप्शन है। यह म्यूचुअल फंड में निवेश करने जैसा ही है। इसमें आप कम राशि का निवेश कर सकते हैं। इसके अलावा इसमें कम रिस्क के चांस होता है। इसमें आप कम निवेश करके ज्यादा का लाभ पा सकते हैं।

म्यूचुअल फंड

म्यूचुअल फंड (Mutual Fund) में अगर लंबे समय तक निवेश करते हैं तो आपको ज्यादा लाभ मिलेगा। एक फिक्सड इनकम के लिए निवेशक को इक्विटी उंड में निवेश करना चाहिए। इक्विटी फंड में कम रिस्क के साथ ज्यादा रिटर्न मिलता है।

रियल एस्टेट

साल दर साल में प्रोपर्टी की कीमतों में तेजी देखने को मिली है। ऐसे में आप प्रोपर्टी में भी निवेश कर सकते हैं। यह भी निवेश के लिए काफी अच्छा ऑप्शन है। आप रियल एस्टेट (Real Estate) में निवेश करके कैश-फ्लो, टैक्स ब्रेक और इक्विटी भी बिल्ड कर सकते हैं।

एनपीसी

नेशनल पेंशन स्कीम (NPS) में भी निवेश करके आप वित्तीय रूप से स्थिर हो सकते हैं। यह रिटायरमेंट प्लान के लिए काफी लोगों को पसंद आता है। इसमें निवेश करने से आप महंगाई से बच सकते हैं। इसके अलावा यह टैक्स बेंनिफिट में भी मदद करता है।

सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड

डिजिटल गोल्ड में आप निवेश कर सकते हैं। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड (Sovereign Gold Bond) सरकार द्वारा जारी एक स्कीम है। इसमें रिस्क फैक्टर काफी कम होता है। इसके अलावा इसमें आपको प्योर गोल्ड के साथ स्टोरेज जैसे खर्चों से भी बचाता है।

परिवहन विशेष

महंगाई पर नियंत्रण के लिए ई-नीलामी के नियमों में परिवर्तन, अब दो हजार टन तक खरीदा जा सकेगा चावल

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। खाद्य पदार्थों की बढ़ती कीमतों पर नियंत्रण के लिए निर्यात पर प्रतिबंध के अलावा कई उपायों को अमल में लाया जा रहा है। इसी के तहत भारतीय खाद्य निगम (FCI) द्वारा बाजार में अनाजों की उपलब्धता बढ़ाने एवं मुद्रास्फीति को कम करने के लिए ई-नीलामी के जरिए गेहूं एवं चावल को खुले बाजार में उतारा जा रहा है।

सरकार ने बोलीदाताओं को दी छूट

सरकार ने खरीदारी के नियमों में परिवर्तन करते हुए बोलीदाताओं को छूट दी है। अब कोई खरीदारी एक टन से दो हजार टन तक किसी भी मात्रा में चावल के लिए बोली लगा सकता है। अभी तक यह सीमा दस से एक हजार टन थी। अब तक 25 ई-नीलामी के जरिए खुला बाजार बिक्री योजना के तहत 48.12 लाख टन गेहूं बेचा गया है। हालांकि चावल के खरीदार कम मिले। इस योजना के तहत सिर्फ 1.91 लाख टन चावल ही बेचा जा सका है।

एफसीआई के पास गेहूं और चावल का पर्याप्त स्टॉक

सार्वजनिक वितरण प्रणाली (PDS) की मांगों को पूरा करने के साथ-साथ बाजार में हस्तक्षेप के लिए एफसीआई के पास गेहूं और चावल का पर्याप्त स्टॉक है। 15 दिसंबर को बफर



स्टॉक में केंद्रीय पूल में 364.65 लाख टन खाद्यान्न है। गेहूं 181.79 लाख टन एवं चावल 182.86 लाख टन। इसी तरह 2023-24 में अबतक 237.43 लाख टन चावल के बराबर धान की खरीदारी की जा चुकी है।

खुले बाजार में गेहूं उतारने की शुरुआत इस वर्ष 28 जून से हुई है।

चावल की बिक्री बढ़ाने के लिए अब तक दो बार नियमों में बदलाव किया गया है। सबसे पहले चावल की कीमतों को 3,100 रुपये प्रति क्विंटल से घटाकर 2,900 रुपये प्रति क्विंटल कर दिया गया।

चालू वर्ष में भी समर्थन मूल्य पर धान की सरकारी खरीद अभी तक 161.47

खाद्य पदार्थों की बढ़ती कीमतों पर नियंत्रण के लिए निर्यात पर प्रतिबंध के अलावा कई उपायों को अमल में लाया जा रहा है। सरकार ने खरीदारी के नियमों में परिवर्तन करते हुए बोलीदाताओं को छूट दी है। अब कोई खरीदारी एक टन से दो हजार टन तक किसी भी मात्रा में चावल के लिए बोली लगा सकता है। आइए पूरी खबर के बारे में जान लेते हैं।

वेनेजुएला से तेल खरीदने को तैयार भारत, 3 वर्षों बाद इस देश की होगी तेल बाजार में वापसी

वेनेजुएला से भारत ने वर्ष 2020 में कूड खरीदना बंद कर दिया था। तब उस पर अमेरिका के नेतृत्व में अंतरराष्ट्रीय प्रतिबंध लगा गया था। वैसे भारत ने प्रतिबंधों की अनदेखी करते हुए रूस से लगातार कूड की खरीद की है। तकरीबन तीन वर्षों बाद वेनेजुएला की तेल बाजार में वापसी का असर कच्चे तेल पर भी पड़ रहा है।

वेनेजुएला से भारत ने वर्ष 2020 में कूड खरीदना बंद किया था। तब उस पर अमेरिका के नेतृत्व में अंतरराष्ट्रीय प्रतिबंध लग गया था। वैसे भारत ने प्रतिबंधों की अनदेखी करते हुए रूस से लगातार कूड की खरीद की है। तकरीबन तीन वर्षों बाद वेनेजुएला की तेल बाजार में वापसी का असर कच्चे तेल पर भी पड़ रहा है। और इससे भी भारत को सीधे तौर पर फायदा हो रहा है।

कूड की कीमतों में आई गिरावट

तेल उत्पादक देशों के संगठन ओपेक की तरफ से उत्पादन में कटौती किये जाने और सर्दियों की मांग तेज होने के बावजूद अंतरराष्ट्रीय बाजार में कूड की कीमतें नीचे की तरफ आ रही हैं। दो हफ्ते पहले 88 डॉलर प्रति बैरल की कीमत अब 72-73 डॉलर प्रति बैरल के करीब है।

विदेशी बाजार पर निर्भर है भारत

भारत अपनी जरूरत का 87 फीसद कूड बाहर से लेता है। यहां कूड की कीमतें इकोनॉमी की दिशा तय करने में काफी अहम भूमिका निभाती हैं। ऐसे में सस्ते कूड से भारतीय इकोनॉमी को और मजबूती मिलने की बात कही जा रही है।

नई दिल्ली। पिछले कई वर्षों से अंतरराष्ट्रीय प्रतिबंध डोल रहे दक्षिण अमेरिकी देश वेनेजुएला के तेल बाजार में लौटने का भारत ने स्वागत किया है और संकेत दिया है कि वह इससे तेल की खरीददारी भी शुरू करने को तैयार है। केंद्रीय पेट्रोलियम व प्राकृतिक गैस मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने कहा-

भारत हमेशा से वेनेजुएला का कूड खरीदता रहा है। प्रतिबंध की वजह से ही भारत ने उससे तेल की खरीद बंद की है। भारत की कई रिफाइनरियां हेवी कूड के इस्तेमाल करने में सक्षम हैं। हम फिर से खरीदेंगे।

3 वर्षों बाद वेनेजुएला की तेल बाजार में वापसी

शेयर बाजार में आई तेजी ने भारतीय करेंसी पर डाला असर, डॉलर के मुकाबले जबरदस्त तेजी



अमेरिकी फेडरल रिजर्व द्वारा दरों में बढ़ोतरी के संकेत मिलने के बाद विदेशी बाजारों में ग्रीनबैक कमजोर होने से भारतीय मुद्रा में पिछले बंद के मुकाबले 7 पैसे की तेजी आई। विदेशी फंडों की निरंतर आमद और घरेलू शेयरों में रिकॉर्ड तोड़ तेजी के बाद शुक्रवार को अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपया 29 पैसे उछलकर 83.01 पर बंद हुआ।

नई दिल्ली। बेंचमार्क बीएसई सेसेक्स के 71,000 के नए मील के पत्थर को पार करने के साथ शेयर बाजारों ने अपना रिकॉर्ड जारी रखा। विदेशी मुद्रा डीलरों ने कहा कि विदेशी निवेशकों की भारी खरीदारी से भी रुपये को बल मिला। अंतरबैंक विदेशी मुद्रा बाजार में डॉलर के मुकाबले रुपया 83.30 पर खुला।

शुरुआती कारोबार में दिन के निचले स्तर 83.32 को छूने के बाद, रुपये ने गिरावट को उलट दिया और 82.94 के उच्चतम स्तर पर पहुंच गया। अंत में रुपया 83.30 के पिछले बंद स्तर के मुकाबले 27 पैसे बढ़कर 83.03 पर बंद हुआ। प्लाताहिक आधार पर रुपये में 37 पैसे की तेजी आई।

76.94 अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल पर पहुंचा कूड

अमेरिकी डॉलर सूचकांक, जो छह मुद्राओं के मुकाबले ग्रीनबैक

की ताकत को मापता है, 101.01 पर लगभग घरेलू था। अमेरिकी फेडरल रिजर्व द्वारा अगले साल दरों में कटौती के संकेत के बाद गुरुवार को 10-वर्षीय अमेरिकी ट्रेजरी की पैदावार 4 प्रतिशत के स्तर से नीचे गिर गई। अक्टूबर में पैदावार बढ़कर 5 प्रतिशत हो गई, जो 2007 के बाद से इसका उच्चतम स्तर है। ग्लोबल तेल बेंचमार्क ब्रेट कूड वायदा 0.44 प्रतिशत बढ़कर 76.94 अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल पर पहुंच गया।

बाजार में आई तेजी

अनुकूल घरेलू व्यापक आर्थिक आंकड़ों और अगले साल दर में कटौती की उम्मीद के कारण निवेशकों की तेजी की धारणा के बीच, प्रमुख इक्विटी सूचकांक शुक्रवार को अपने नए सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गए, जिससे सेसेक्स ऐतिहासिक 71,000 अंक के पार पहुंच गया। 130 शेयरों वाला बीएसई सेसेक्स 969.55 अंक या 1.37 प्रतिशत उछलकर 71,483.75 के रिकॉर्ड उच्च स्तर पर बंद हुआ।

निफ्टी 273.95 अंक या 1.29 प्रतिशत चढ़कर 21,456.65 के अपने नए समापन स्तर पर बंद हुआ। एंक्सचेंज डेटा के अनुसार, विदेशी संस्थागत निवेशक (एफआईआई) गुरुवार को पूंजी बाजार में 3,570.07 करोड़ रुपये के शेयर खरीदे।

डुप्लीकेट पैन कार्ड बनवाने के लिए ऐसे करें ऑनलाइन आवेदन, 15-20 दिनों में आपके घर आ जाएगा डॉक्यूमेंट

PAN (स्थायी खाता संख्या) कार्ड मौद्रिक लेनदेन बिक्री और खरीद वीजा के लिए आवेदन करते समय और सबसे महत्वपूर्ण रूप से आयकर रिटर्न (ITR) दाखिल करते समय आवश्यक महत्वपूर्ण दस्तावेजों में से एक है। ये भारत के आयकर विभाग द्वारा नागरिकों को जारी किया जाने वाला दस अंकों का अल्फान्यूमेरिक नंबर होता है। आइए जान लेते हैं कि Duplicate PAN Card के लिए कैसे आवेदन किया जा सकता है।

नई दिल्ली। परमानेंट अकाउंट नंबर (PAN) कार्ड एक जरूरी दस्तावेज है। इसके खो जाने या चोरी हो जाने पर आपको डुप्लिकेट कार्ड बनवाने की जरूरत पड़ती है। अपने इस लेख में हम जानने वाले हैं कि Duplicate PAN Card के लिए कैसे अप्लाई करते हैं और इसके बनने का पूरा प्रोसेस क्या है।

कितना जरूरी है Pan Card ?



नजदीकी पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज करानी होगी और एफआईआर की एंख कांपी अपने पास रखनी होगी। ऐसे में आपके PAN से थोखाधड़ी होने की आशंका कम हो जाती है। आइए, इसे बनवाने की बाकी प्रोसेस के बारे में जान लेते हैं-

आधिकारिक वेबसाइट TIN - NSDL पर जाएं।

आवेदन प्रकार को Changes or correction in existing PAN data/ Reprint of PAN card (No changes in existing PAN data) के रूप में चुनें।

नाम, जन्म तिथि, मोबाइल नंबर जैसी

अनिवार्य जानकारी भरें और फिर सबमिट करें।

इसके बाद एक टोकन नंबर जनरेट किया जाएगा और भविष्य के संदर्भ के लिए आवेदक के पंजीकृत ईमेल पर भेजा जाएगा।

Personal Details पेज पर जाकर सारा विवरण भरें। आप उपलब्ध विकल्पों में से पैन आवेदन जमा करने के तरीकों में से किसी एक को चुन सकते हैं।

आपको फिजिकल पैन कार्ड और ई-पैन कार्ड के बीच चयन करना होगा। ई-पैन कार्ड के लिए एक वैध Email Address की आवश्यकता होगी।

कॉन्टैक्ट ईफोर्मेशन व डॉक्यूमेंट डिटेल्स फिल करके आवेदन जमा करें।

इस प्रक्रिया के बाद आपको पेमेंट पेज पर रिडाइरेक्ट कर दिया जाएगा। पैसों का भुगतान करने के बाद रसीद मिल जाएगी। आपका नया पैन कार्ड 15-20 बर्किंग डे के अंदर जारी कर दिया जाएगा।

सोने और चांदी की कीमतों में आई नरमी, जानिए आपके शहर में क्या है गोल्ड के रेट



ilver Price Today आज देशभर में गोल्ड और चांदी के लेटेस्ट रेट अपडेट हो गए हैं। सोने की कीमत में 1276 रुपये का गिरावट दर्ज हुआ है। वहीं चांदी की कीमत में भी 3550 रुपये की गिरावट आई है। अगर आप गोल्ड या सिल्वर की ज्वेलरी खरीदने का सोच रहे हैं तो आपको अपने शहर के लेटेस्ट रेट को जरूर चेक करना चाहिए।

सोने का भाव

शुक्रवार को वायदा कारोबार में सोने की कीमत 24 रुपये गिरकर 62,430 रुपये प्रति 10 ग्राम रह गई। मल्टी क्रमोडिटी एक्सचेंज पर, फरवरी डिलीवरी वाले सोने के अनुबंध

चांदी की कीमत में नरमी दर्ज हुई है। सोने की कीमत में 24 रुपये की गिरावट दर्ज हुआ है। वहीं चांदी की कीमत में भी 18 रुपये की नरमी देखने को मिली है। अगर आप गोल्ड या सिल्वर खरीदने का सोच रहे हैं तो आपको अपने शहर के लेटेस्ट रेट को जरूर चेक करना चाहिए।

सोने का भाव

शुक्रवार को वायदा कारोबार में सोने की कीमत 24 रुपये गिरकर 62,430 रुपये प्रति 10 ग्राम रह गई। मल्टी क्रमोडिटी एक्सचेंज में, मार्च

चांदी की कीमत में आई नरमी

आज चांदी की कीमत 18 रुपये की मामूली गिरावट के साथ 75,058 रुपये प्रति किलोग्राम रह गई। मल्टी क्रमोडिटी एक्सचेंज में, मार्च

डिलीवरी के लिए चांदी अनुबंध 14,032 लॉट के कारोबार में मामूली रूप से 18 रुपये या 0.02 प्रतिशत की गिरावट के साथ 75,058 रुपये प्रति किलोग्राम पर आ गया।

वैश्विक स्तर पर, न्यूयॉर्क में सोना 0.34 प्रतिशत की गिरावट के साथ 2,051.80 अमेरिकी डॉलर प्रति औंस पर कारोबार कर रहा था।

चांदी की कीमत में आई नरमी

आज चांदी की कीमत 18 रुपये की मामूली गिरावट के साथ 75,058 रुपये प्रति किलोग्राम रह गई। मल्टी क्रमोडिटी एक्सचेंज में, मार्च

डिल्ली में 24 कैरेट सोने का भाव 63,150 रुपये प्रति 10 ग्राम है।

जयपुर में 24 कैरेट सोने का भाव 63,150 रुपये प्रति 10 ग्राम है।

पटना में 24 कैरेट सोने का भाव 63,050 रुपये प्रति 10 ग्राम है।

कोलकाता में 24 कैरेट सोने का भाव 63,000 रुपये प्रति 10 ग्राम है।

मुंबई में 24 कैरेट सोने का भाव 63,000 रुपये प्रति 10 ग्राम है।

बेंगलुरु में 24 कैरेट सोने का भाव 63,000 रुपये प्रति 10 ग्राम है।

