

सर्दी और सनस्क्रीन : जरा गौर फरमाए

सूरज की किरणें यानी धूप हमारे शरीर के लिए जरूरी है. यह हमें विटामिन डी बनाने के लिए जरूरी तत्व प्रदान करती है. विटामिन डी न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बेहद आवश्यक है. लेकिन इसी सूरज की किरणें जब तीखी हों या सूरज की रोशनी में एक्सपोजर ज्यादा हो तो यह लाभदायक न होकर हानिकारक होने लगती हैं. दरअसल सूरज की किरणों में मौजूद यूवी और यूवीबी किरणें कैंसर तक को दावत दे सकती हैं. ऐसे में इनसे बचाव बेहद जरूरी है. सूर्य की तेज रोशनी से बचने के लिए छाया में अधिक से अधिक रहने (यानी इनडोर रहने) के अलावा, स्कार्फ आदि का इस्तेमाल करना चाहिए. लेकिन जो चीज सबसे जरूरी है वह है सनस्क्रीन का इस्तेमाल. त्वचा रोग विशेषज्ञ यानी डर्मेटोलजिस्ट धूप में जाने से पहले सनस्क्रीन लगाने की हिदायत देते हैं. इसी के साथ कई सवाल उठ खड़े होते हैं जिनके जवाब हमने ढूंढने के लिए रिसर्च और डॉक्टरी मदद ली. फोर्टिस ला फेम में कंसल्टेंट डर्मेटोलिस्टिस, डॉक्टर राम मनोहर लोहिया हॉस्पिटल में सीनियर रेंजिडेंट रहें और मैक्स स्मार्ट सुपरस्पेशलिटी अस्पताल में भी त्वचा रोग विशेषज्ञ के तौर पर सेवाएं दे चुकीं डॉक्टर मनीषा चोपड़ा से बात की और सनस्क्रीन से जुड़े विभिन्न सवालों के जवाब जानने चाहे.

क्या आप भी उन लोगों में से हैं जो मानते हैं कि सर्दियों में सनस्क्रीन नहीं लगानी चाहिए. यदि हां तो जान लीजिए कि सर्दियों में भी सनस्क्रीन का इस्तेमाल उतना ही जरूरी है जितना कि गर्मियों में. सच तो यह है कि सर्दियां हो या गर्मियां या कोई भी अन्य मौसम, सनस्क्रीन का इस्तेमाल शरीर के उघड़े हुए हिस्सों में होना ही चाहिए. यह सोचना कि गर्मियों में ही सनस्क्रीन लगानी चाहिए, एकदम गलत है. सूर्य की हानिकारक यूवीबी और यूवी किरणें सर्दियों में भी हम तक पहुंचती हैं. अच्छा तो यह होता है कि घर के अंदर भी सनस्क्रीन लगाई जाए. यह जानकारी देते हुए डॉक्टर वंदना आगे जवाब देती हैं इस सवाल का कि सनस्क्रीन कैसे और कब लगाई जानी चाहिए. साथ ही वह यह भी जोर देकर कहती हैं कि 30 या 30 से अधिक का एसपीएफ हो. ऐसी ही सनस्क्रीन लगाई जानी चाहिए.

ऐसे कौन 21 रूल है जो हमें पता होना जरूरी है? जानें

कंगारू केयर नवजात बच्चों की देखभाल का एक तरीका है, जो समय से पहले जन्मे नवजात शिशुओं के लिए बेहद फायदेमंद हो सकता है. इसका ट्रेंड तेजी से बढ़ रहा है और डॉक्टर भी इस तरीके को असरदार मानते हैं. आज आपको बताएंगे कि कंगारू केयर क्या है और इसके क्या फायदे होते हैं.

‘21 रूल’ विभिन्न सामाजिक, व्यावसायिक, और व्यक्तिगत स्तरों पर हो सकते हैं, और इस संदर्भ में विभिन्न व्यक्तियों द्वारा व्यवत किए गए रूल्स हो सकते हैं। यहां कुछ आम रूल्स हैं जो व्यक्ति के विकास में सहायक हो सकते हैं:

1. ***समय का प्रबंधन करें:*** समय को सही तरीके से प्रबंधित करना महत्वपूर्ण है।

2. ***स्वस्थ जीवनशैली:*** सही आहार, नियमित व्यायाम, और पर्याप्त आराम से स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखना चाहिए।

3. ***सकारात्मक सोच:*** सकारात्मक सोच बनाए रखना और अपनी मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है।

4. ***धैर्य रखें:*** धैर्य रखना और कभी-कभी बातचीत करना महत्वपूर्ण है।

5. ***नैतिकता में बरताव:*** सही और नैतिकता से भरा व्यवहार करना चाहिए।

6. ***सीखने की भावना:*** हमेशा सीखने के लिए खुले रहना चाहिए।

7. ***सामाजिक संबंध बनाए रखें:*** सही संबंध बनाए रखना और अपने पासवर्ड को बचाना महत्वपूर्ण है।

8. ***सजग रहें:*** चेतना में रहकर जीवन को सजगता से जीना चाहिए।

9. ***स्वाभाविक हों:*** अपने स्वाभाव को स्वीकार करना और बेहतरीन स्वरूप में सुधार करना चाहिए।

10. ***सच्चाई और ईमानदारी:*** हमेशा सच्चाई बोलना और ईमानदारी से कार्य करना चाहिए।

11. ***कभी हार नहीं मानना:*** अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए हार नहीं मानना चाहिए।
12. ***बचपन में रहकर हंसें:*** बचपन की खुशियों को याद करके हंसना चाहिए।

13. ***सही दोस्त चुनें:*** उच्च-मूल्य दोस्तों को चुनना चाहिए।

14. ***स्वतंत्र महसूस करें:*** स्वतंत्रता महसूस करना और दूसरों की भी उसे महसूस करने का अधिकार देना चाहिए।

15. ***संतुलित जीवनशैली:*** संतुलित जीवनशैली को बनाए रखना चाहिए।

16. ***स्वावलंबी बनें:*** स्वावलंबी बनकर अपने लक्ष्यों की प्राप्ति करना चाहिए।

17. ***विशेषज्ञता विकसित करें:*** अपनी रुचियों और क्षमताओं में माहिर होने के लिए कोशिश करें।
-
18. ***आत्म-समर्पण:*** अपने कार्यों में पूरा समर्पण और आत्म-निवृत्ति बनाए रखना चाहिए।

19. ***स्वच्छता बनाए रखें:*** व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर स्वच्छता बनाए रखना चाहिए।

20. ***आत्म-प्रबंधन:*** अपने विचारों और भावनाओं का प्रबंधन करना चाहिए।

21. ***सकारात्मक उत्तराधिकारी बनें:*** अपने कार्यों और निर्णयों के लिए सकारात्मक उत्तराधिकारी बनें।

ये सभी रूल विभिन्न स्रोतों से लिए गए हैं और व्यक्ति के विकास और अच्छे जीवन की दिशा में मदद कर सकते हैं।
- ## एंग्जायटी, डिप्रेशन की इन दवाओं से गर्भपात की आशंका, बिना डॉक्टरी सलाह न करें इस्तेमाल
-
- गर्भवती महिला जो भी खाती-पीती, सोचती और करती है, उसका असर उनके बच्चे पर पड़ता है. इसलिए इन नौ महीनों में हरेक गर्भवती महिला बेहद संभलकर रहती है. हाल ही में हुए शोध में सामने आया है कि चिंता, अवसाद और अनिद्रा के इलाज में उपयोग होने वाली बेंजोडायजेपाइन (benzodiazepine) दवाओं का इस्तेमाल घातक हो सकता है...

गर्भवती महिलाओं को दवाओं के इस्तेमाल में सावधानी बरतने की जरूरत होती है. क्योंकि, उनके खान-पान, रहन-सहन और रोग-बीमारी का असर उनके पेट में पल रहे बच्चे पर पड़ता है. यही वजह है कि इन नौ महीनों में हरेक गर्भवती महिला बेहद संभलकर रहती है. हाल ही में जामा साइकाइट्री जर्नल में प्रकाशित रिपोर्ट में यह बात सामने आई है कि चिंता, अवसाद और अनिद्रा (Anxiety, Depression and Insomnia) के इलाज में उपयोग होने वाली बेंजोडायजेपाइन (benzodiazepine) दवाएं प्रेग्नेंसी में बेहद घातक हो सकती हैं. शोध के मुताबिक, इन दवाओं को गर्भावस्था के दौरान खाने पर गर्भपात की आशंका अधिक हो सकती है.

बेंजोडायजेपाइन, जिसे आम तौर पर बेंजो के नाम से जाना जाता है, एक प्रकार की सेडेटिव (Sedative) मेडिकेशन है जिससे नींद भी आती है क्योंकि सेडेटिव दवाएं दिमाग की एक्टिविटी को स्लो कर देती हैं. डेली मेल में छपी रिपोर्ट के अनुसार, जैनेक्स, वैलियम, एटिवन और क्लोनोपिन (Xanax, Valium, and Klonopin) कुछ सबसे ज्यादा ली जाने वाली दवाएं हैं. (यह भी पढ़ें-
- Toxic Masculinity के शिकार मर्द, खुद के लिए भी घातक, समझें साइंस)

जामा साइकिट्री जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में, ताइवान के शोधकर्ताओं ने गर्भवती होने से पहले, गर्भावस्था के दौरान और दोनों ही टाइम पीरियड के दौरान बेंजो के संपर्क में आने वाली महिलाओं में गर्भपात के केस देखे. उन्होंने तीन मिलियन से अधिक प्रेग्नेंसी के केसेस का अध्ययन किया और पाया कि 4.4 प्रतिशत या 136, 130 केसों में गर्भपात हुआ. उन्होंने अध्ययन की गई सभी महिलाओं की मेडिकल हिस्ट्री का एनालिसिस किया और पाया कि जिन महिलाओं को बेंजो दवाएं दी गई थीं, उनमें उन महिलाओं की तुलना जिन्होंने ये गोालियां नहीं लीं, गर्भपात की आशंका औसतन 70 प्रतिशत अधिक थी.

शोधकर्ताओं ने यह भी पाया कि यह हाई रिस्क तब भी बना रहा जब महिला की उम्र और स्वास्थ्य जैसे दूसरे कॉम्प्लिकेटेड फैक्टर्स को ध्यान में रखा गया गया. वैलियम जैसे लंबे समय तक काम करनी वाली बेंजो के साथ गर्भपात का खतरा 67 प्रतिशत बढ़ गया था, जबकि वसेंड बेंजो के साथ यह 66 प्रतिशत बढ़ गया था, अध्ययन के अनुसार अल्त्राजोलम नामक दवा, जिसमें जैनेक्स का जेनैरिक वर्जन 39 प्रतिशत पर है, उसमें सबसे कम जोखिम वाला रहा. (यह भी पढ़ें- #Human Story: कैसर से दोस्ती निभा रहे रवि फैला रहे हैं जिन्दादिली का प्रकाश)

रिपोर्ट कहती है कि जब गर्भावस्था के दौरान बेंजो का उपयोग किया जाता है, तो यह मां और प्लेसेंटा के बीच के कड़ी को पार कर सकता है, जिससे भ्रूण सीधे दवाओं के संपर्क में आ सकता है. बेंजोडायजेपाइन के संपर्क से भ्रूण के विकास में संबंधी दोष हो सकते हैं जिससे गर्भपात हो सकता है.
- ## विविध ज्ञानामृत
- जनवरी 1 वाला नया साल मनाने से पहले इस सच को जान लीजिए, नहीं तो कहीं पछतावा न रह जाए...
- विदेशी आक्रमणकारियों ने भारत में राज करने के लिए सबसे पहले भारतीय संस्कृति पर कुठाराघात किया जिससे हम अपनी महान दिव्य संस्कृति भूल जाएं और उनकी पाश्चात्य संस्कृति अपना लें जिसके कारण वे भारत में राज कर सकें।

अपनी संस्कृति का ज्ञान न होने के कारण आज हिन्दू भी 31 दिसंबर की रात्रि में एक-दूसरे को हैपी न्यू इयर कहते हुए नववर्ष की शुभकामनाएं देते हैं।

नववर्ष उत्सव 4000 वर्ष पहले से बेबीलोन में मनाया जाता था। लेकिन उस समय नए वर्ष का ये त्यौहार 21 मार्च को मनाया जाता था, जो कि वसंत के आगमन की तिथि (हिन्दुओं का नववर्ष) भी मानी जाती थी।प्राचीन रोम में भी ये तिथि नव वर्षोत्सव के लिए चुनी गई थी।

लेकिन रोम के तानाशाह जुलियस सीजर को भारतीय नववर्ष मनाना पसन्द नहीं आ रहा था , इसलिए उसने ईसा पूर्व 45वें वर्ष में जुलियन कैलेंडर की स्थापना की, उस समय विश्व में पहली बार 1 जनवरी को नए वर्ष का उत्सव मनाया गया। ऐसा करने के लिए जुलियस सीजर को पिछला वर्ष, यानि, ईसापूर्व 46 ईस्वी को 445 दिनों का करना पड़ा था। उसके बाद से भारतीय नववर्ष के अनुसार छोड़कर ईसाई समुदाय के लोग उनके देशों में 1 जनवरी से नववर्ष मनाने लगे।

भारत देश में अंग्रेजों ने 1757 में ईस्ट इंडिया कम्पनी की स्थापना की। उसके बाद भारत को 190 साल तक गुलाम बनाकर रखा गया। इसमें वो लोग लगे हुए थे, जो भारत की ऋषि-मुनियों की प्राचीन सनातन संस्कृति को मिटाने में कार्यरत थे।लॉड मैकाले ने सबसे पहले भारत का इतिहास बदलने का प्रयास किया, जिसके तहत हमारी वैदिक (गुरुकुल) शिक्षण पद्धति को बदला गया।

भारत का प्राचीन इतिहास बदला गया ,जिसमें भारतीय अपने मूल इतिहास को भूल गये और अंग्रेजों का गुलाम बनाने वाले इतिहास याद रह गया और आज के भोले-भाले
-
- भारतवासी चैत्र शुक्ल प्रतिपदा को नववर्ष नहीं मनाकर 1 जनवरी को ही नववर्ष मनाने लगे।

हद तो तब हो जाती है जब एक दूसरे को नववर्ष की बधाई भी देने लग जाते हैं।क्या किसी भी ईसाई देशों में हिन्दुओं को हिन्दू नववर्ष की बधाई दी जाती है..???

किसी भी ईसाई देश में हिन्दू नववर्ष नहीं मनाया जाता है फिर भोले भारतवासी उनका नववर्ष क्यों मनाते हैं!?

इस साल 1जनवरी को आने वाला नया वर्ष 2024 अंग्रेजों अर्थात्ईसाई धर्म का नया साल है। हिन्दू धर्म का इस समयविक्रम संवत 2080 चल रहा है।इससे सिद्ध हो गया कि हिन्दू धर्म ही सबसे पुराना धर्म है।

इस विक्रम संवत से 5000 साल पहले इस धरती पर भगवान विष्णु श्रीकृष्ण के रूप में अवतरित हुए।उनसे लाखों वर्ष पहले भगवान राम, और अन्य अवतार हुए यानि सबसे पृथ्वी का प्रारम्भ हुआ तबसे सनातन (हिन्दू) धर्म है।

कहाँ करोड़ों वर्ष पुराना हमारा सनातन धर्म और कहाँ भारतीय अपनी गरिमा से गिर 2000 साल पुराना नववर्ष मना रहे हैं!

जरा सोचिए!!!
- सीधे-सीधे शब्दों में हिन्दू धर्म ही सब धर्मों की जननी है।यहाँ किसी धर्म का विरोध नहीं है।

सभी भारतवासियों को यह स्मरण रखना चाहिए कि इंग्लिश कैलेंडर के बदलने से हिन्दू वर्ष नहीं बदलता !

जब बच्चा पैदा होता है तो पंडित जी द्वारा उसका नामकरण कैलेंडर से नहीं हिन्दू पंचांग से किया जाता है।ग्रहदोष भी हिन्दू पंचांग से देखे जाते हैं और विवाह,जन्मकुंडली आदि का मिलान भी हिन्दू पंचांग से ही होता है।सभी व्रत, त्यौहार हिन्दू पंचांग से आते हैं।मरने के बाद तेरहवाँ भी हिन्दू पंचांग से ही देखा जाता है।मकान का उद्घाटन, स्वास्थ्य संबंधित और अन्य सभी समस्याओं का निराकरण भी हिन्दू कैलेंडर (पंचांग) से ही होता है।

आप जानते हैं कि रामनवमी, जन्माष्टमी, होली, दीपावली, राखी, भाई दूज, करवा चौथ, एकादशी, शिवरात्री, नवरात्रि, दुर्गापूजा सभी विक्रम संवत कैलेंडर से ही निर्धारित होते हैं।इंग्लिश कैलेंडर में इनका कोई स्थान नहीं होता।

कुछ तो विचार कीजिए...

आपके इस सनातन धर्म के जीवन में
- इंग्लिश नववर्ष या कैलेंडर का स्थान है कहाँ...?

1 जनवरी को क्या नया हो रहा है...!?

न ऋतु बदली न मौसमन कक्षा बदलीन सत्र.न फसल बदलीन खेती..न पेड़ पौधों की रंगतनसूर्य, चाँद, सितारों की दिशा. ना ही नक्षत्र हॉं, नए साल के नाम पर करोड़ों /अरबों जीवों की हत्या व करोड़ों /अरबों गैलन शराब का पान व रात भर फूहणता अवश्य बढ़ जाती है।

भारतीय संस्कृति का नव संवत्ही नया साल है. जब ब्रह्माण्ड से लेकर सूर्य चाँद की दिशा, मौसम, नक्षत्र, पौधों की नई पत्तियाँ, किसान की नई फसल, विद्यार्थी की नई कक्षा, मनुष्य में नया रक्त संचरण आदि परिवर्तन होते हैं जो विज्ञान आधारित है और चैत्र नवरात्रि का पहला दिन होने के कारण घर, मन्दिर, गली, दुकान सभी जगह पूजा-पाठ व भक्ति का पवित्र वातावरण भी होता है।

अतः हिन्दुस्तानी अपनी विदेशी अंधानुकरण और गुलामी की मानसिकता को बदलें, विज्ञान आधारित भारतीय काल गणना को पहचानें और चैत्र शुक्ल पक्ष प्रतिपदा के दिन ही नूतन वर्ष मनायें।
-

कौन है गोल्डी बराड़, जिसे केंद्र ने किया आतंकी घोषित

सलमान खान को भी दी थी जान से मारने की धमकी



कौन है गोल्डी बराट ?

दिल्ली में ठंड से राहत के साथ हुई नए साल की शुरुआत, तापमान 10 डिग्री दर्ज; हवा 'बेहद खराब'

तेज हवा के असर से आईजीआई एयरपोर्ट पर सुबह सात बजे दृश्यता का स्तर 1100 मीटर तक दर्ज किया गया। इसके बाद इसमें लगातार सुधार होता गया। मौसम विभाग का अनुमान है कि आज दिन में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे बीच बीच में धूप भी खिली रहेगी। लेकिन हवाओं के असर से कोल्ड डे के हालात बने रहेंगे।

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। नए साल के पहले दिन सोमवार को दिल्ली में सुबह का तापमान बढ़ा तो दृश्यता के स्तर में भी सुधार देखने को मिला।

दूसरी तरफ मौसम विभाग ने आज के लिए कोल्ड डे रहने की संभावना जताई है। सोमवार सुबह दिल्ली का न्यूनतम तापमान सामान्य से तीन डिग्री कम 10.1 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ।

1100 मीटर दर्ज किया गया विजिबिलिटी का स्तर

वहीं तेज हवा के असर से आईजीआई एयरपोर्ट पर सुबह सात बजे दृश्यता का स्तर 1100 मीटर तक दर्ज किया गया। इसके बाद इसमें लगातार सुधार होता गया।

मौसम विभाग का अनुमान है कि आज दिन में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे, बीच बीच में धूप भी खिली रहेगी, लेकिन हवाओं के असर से कोल्ड डे के हालात बने रहेंगे।

हवा की गुणवत्ता बहुत खराब



खराब श्रेणी में बरकारार

अधिकतम तापमान 16 डिग्री रह सकता है। उधर नए साल के पहले दिन भी दिल्ली वासियों को प्रदूषित हवा से निजात नहीं मिली। सुबह नौ बजे दिल्ली का एक्जुआईड 356 दर्ज किया गया जो बहुत खराब श्रेणी में आता है।

सर्द हवाओं ने बढ़ाई ठंड, कोहरे से राहत

दिल्ली से सटे फरीदाबाद में सोमवार सुबह वातावरण में कोहरे से राहत देखने को मिली। वहीं सर्द

महिला के साथ छेड़खानी पर आरोपितों के खिलाफ नहीं हुई कार्रवाई तो पति ने तेल डालकर लगाई आग

पुलिस ने उनकी शिकायत पर पांच नामजद और अन्य अज्ञात के खिलाफ बलवा मारपीट छेड़छाड़ समेत अन्य कई धाराओं में रिपोर्ट दर्ज की लेकिन आरोपितों पर कोई कार्रवाई नहीं हुई। इसी संबंध में पीड़ित सोमवार को इस मामले में जांच अधिकारी से मिलने के लिए आए थे। स दौरान थाने में तेल डालकर आग लगा ली। आग लगाने के दौरान पुलिस कर्मियों में हड़कंप मच गया।

नई दिल्ली/लोनी। लोनी बॉर्डर थाने में सोमवार को छेड़छाड़ पीड़िता के पति ने आरोपितों पर कार्रवाई नहीं होने पर तेल छिड़ककर खुदको आग लगा ली। युवक के आग लगाते ही थाने में मौजूद पुलिसकर्मियों में हड़कंप मच गया। पानी डालकर आग बुझाई गई। पीड़ित को दिल्ली के जीटीबी अस्पताल में भर्ती कराया गया। वहीं, पुलिस आग लगाने का प्रयास करने की बात कह रही है।

गंदे-गंदे इशारे का करता शख्स

लोनी बॉर्डर थाना क्षेत्र की एक कॉलोनी की महिला ने 25 दिसंबर को एफआईआर दर्ज कराई थी, जिसमें आरोप लगाया था कि उनकी गली में रहने वाले एक व्यक्ति का भांजा गंदे-गंदे इशारे करता है और अप्रद टिप्पणी करता है। इस संबंध में कई बार व्यक्ति से शिकायत की, लेकिन युवक की हरकत में कोई सुधार नहीं हुआ। 13 दिसंबर को वह दुकान से दूध लेकर आ रही थीं। युवक ने पीछे से आकर हाथ मारा।



शोर मचाने पर मौके से भाग गया। उन्होंने पति को जानकारी दी। पति ने युवक के मामा शिकायत की तो उल्टा उन्हें ही धमका कर भाग जाने को कहा। कुछ लोगों को बुलावाकर पति से मारपीट की। तमंचे की बट मारकर धायल कर दिया। शोर सुनकर वह पति को बचाने पहुंची तो उन्हें भी पीटा। उन्होंने पुलिस ज़रूरी है। जेल के अंदर और बाहर की जांच अधिकारी से मिलने के लिए आए थे। इस दौरान थाने में तेल डालकर आग लगा ली। आग

रिपोर्ट दर्ज करने के बाद भी नहीं हुई कार्रवाई

आरोप था कि गर्भ भी गिर गया। पुलिस ने उनकी शिकायत पर पांच नामजद और अन्य अज्ञात के खिलाफ बलवा, मारपीट, छेड़छाड़ समेत अन्य कई धाराओं में रिपोर्ट दर्ज की, लेकिन आरोपितों पर कोई कार्रवाई नहीं हुई। इसी संबंध में पीड़ित सोमवार को इस मामले में जांच अधिकारी से मिलने के लिए आए थे। इस दौरान थाने में तेल डालकर आग लगा ली। आग

लगाने के दौरान पुलिस कर्मियों में हड़कंप मच गया। पानी डालकर आग बुझाई गई। दिल्ली के जीटीबी अस्पताल ले जाया गया है। सहायक पुलिस आयुक्त अंकुर विहार रवि प्रकाश सिंह का कहना है कि पीड़ित जांच अधिकारी के पास आया था। इस दौरान तेल छिड़कर आग लगाने का प्रयास किया। पहले ही उसे पकड़ लिया गया। प्राथमिक उपचार के लिए जीटीबी ले जाया गया है। वह पूरी तरह से ठीक है आग नहीं लगाई है।

तिहाड़, रोहिणी और मंडोली जेल से सेल फोन, मादक पदार्थ, समेत सिम, चाकू, पेन ड्राइव की खेप बरामद

परिवहन विशेष। एसडी सेठी।

नई दिल्ली। राजधानी दिल्ली की तिहाड़ जेल जहां दावा किया जाता है कि, परिदा भी पर नहीं मार सकता, वहां की हाई सिक्योरिटी और सैंकडों नजर बट्टू (सीसीटीवी) की 24 घंटे घूरती तीसरी आंख के बीच कैदियों तक मोबाइल फोन, नकल के साधन, सिम, चाकू, पेन ड्राइव तक आसानी से मुहैया हो रहे हैं। इस बावत तिहाड़ जेल महानिदेशक संजय बेनीवाल ने खुलासा करते हुए बताया कि वैसे तो राजधानी दिल्ली की तमाम जेलों में कड़े सुरक्षांत्र और मुस्तेदी का इस्तेमाल किया जाता है लेकिन पूरे इंतजामात के बावजूद कैदियों के हाथों तक गैरकानूनी सामान, एवं सामग्री फिर भी पहुंच बना लेती है। शक की शुभह पर कैदियों पर अचानक से छापे की कार्रवाई भी की जाती है। कई दफा खाली भी हाथ ही लौटाना पडता है। इस बारे में जेल महाधिकारी

डायरेक्टर जनरल जेल के मुताबिक बीते साल 23 नवंबर, 2022 से 29 दिसंबर-2023 यानि 12 महीने के दरमियान तिहाड़ जेल, रोहिणी जेल और मंडोली जेलों में मारे गए छापे में बड़ी संख्या में मोबाइल फोन, सिम कार्ड, पेन ड्राइव, चाकू, नशे की सामग्री, तंबाकू जैसे गैर कानूनी सामान को रंगे हाथ पकडा था। एक साल की मियाद के बीच कैदियों से टोटल-1430 मोबाइल फोन, सिम कार्ड काबू किए गए। जेल एडमिनिस्ट्रेशन के मुताबिक ब्योरेवार डिटेल्स इस प्रकार हैं। जेल नंबर-1 से 82, जेल नंबर-2 से 33, जेल नंबर-3 से 204, जेल नंबर-4 से 262, जेल नंबर-7 से 1 वहीं जेल नंबर 8 और 9 से



269 मोबाइल फोनों का जखीरा बरामद किया था। इसी कडी में दिल्ली की सेक्टर-18 स्थित रोहिणी जेल नंबर-10 से 247, मंडोली जेल की नंबर-11 से 127 मोबाइल रिकवर किए गए इसके अलावा जेल नंबर-12 से 67 जेल-13 से 74 और जेल नंबर-15 से 64 मोबाइल फोन और सिम कार्ड बरामद किए गए। इनकी कुल गिनती 1430 मोबाइल फोन है इसी तरह जेल के सूरमाओं से तिहाड़ जेल से चाकू हथियार भी बरामद किए गए। इनमें जेल नंबर-1 से 56 चाकू जेल 2 से 26 चाकू, जेल-3 से 116, जेल नंबर-7 से 1 वहीं जेल नंबर 8 और 9 से 80 चाकू

बरामद किए गए। इसी तरह रोहिणी की जेल नंबर-10 से 96 चाकू और मंडोली की जेल नंबर-11 से 64, चाकू जेल-12 से-52 चाकू, जेल नंबर-13 से 45 और जेल नंबर-15 से 26 चाकू बरामद किए गए। तीनों जेलों से बरामद कुल चाकूओं की गिनती 616 है। अब जरा नशे की सामग्री जिनमें तंबाकू का जखीरा करीब 6850 ग्राम कैदियों से दबोचा गया। जेल वाईस डिटेल्स :- तिहाड़ जेल की 1 नंबर जेल से 950 ग्राम, जेल नंबर-2 से 550 ग्रामीण जेल-3 से 850 ग्राम, जेल-4 से 750 ग्राम, जेल-7 से-250 ग्राम, जेल नंबर 8 और 9 से 650 ग्राम, जेल नंबर-10 से 700 ग्राम, बरामद

किया गया। वहीं मंडोली जेल नंबर-11 से 550 ग्राम, जेल-12 से 500 ग्राम, जेल नंबर-13 से 650 ग्राम और जेल-15 से 450 ग्राम, तंबाकू का जखीरा काबू किया गया। वहीं तीनों जेलों से नवंबर, 23 से दिसंबर, 24 की एक साल की मियाद में 181 पेन ड्राइव को कैदियों से दबोचा गया है। अब सवाल उठता है कि तीनों जेलों के कैदियों से मोबाइल फोन, सिम कार्ड, पेन ड्राइव और चाकूओं की बरामदगी से साफ जाहिर है कि ऊंचेी पहुंच और पैसे के सौदागरो ने जेल के तमाम सुरक्षांत्र को अपने ठेगे पर रख दिया है। जो खासा चौकाने वाला संगीन मामला है। इसकी तह तक जा कर जेल प्रशासन और

सुरक्षांत्र में आ घुसे कथित शातिर बहुरूपियों की पहचान कर गिरफ्तार करना चाहिए। वरना जेल में बंद कैदियों, जेल से अपराधियों का मनोबल टूटने की बजाए और खबल होगा। उनमें जेल के खौफ की परिभाषा को दुबारा गणना जरूरी है। जेल के अंदर और बाहर की शातिरों ने नाबालिग को अपना मोहरा बना लिया है और अपराध की दुनिया में नाबालिगों की फौज को उतार दिया है। जो कानून से बेखोफ आए-दिन-रात डकैत, स्नैचिंग और चाकू बाजी की वारदातों को अंजाम दे रहे हैं।



नए साल पर अंग्रेजी शराब की 24 लाख बोतलें दिल्ली वाले गटक गए। 31 दिसंबर को 24 लाख 724 बोतलों की बिक्री हुई। वहीं इससे एक दिन पहले 30 दिसंबर को 17 लाख 79 हजार 379 बोतलें बिकीं। 31 दिसंबर को हुई शराब की बिक्री दिसंबर माह में किसी दिन में सबसे अधिक है। यह आंकड़ा पिछले साल यानी 31 दिसंबर 2022 के आंकड़े से करीब चार लाख अधिक है।

नई दिल्ली। नए साल पर अंग्रेजी शराब की 24 लाख बोतलें दिल्ली वाले गटक गए हैं। 31 दिसंबर को 24 लाख 724 बोतलों की बिक्री हुई है। वहीं, इससे एक दिन पहले 30 दिसंबर को 17 लाख 79 हजार 379 बोतलें बिकीं।

31 दिसंबर को हुई शराब की बिक्री दिसंबर माह में किसी दिन में सबसे अधिक है। यह आंकड़ा पिछले साल यानी 31 दिसंबर 2022 के आंकड़े से करीब पांच करोड़ शराब की बोतलें दिल्ली वाले गटक गए।

पिछले साल कम बिक्री शराब

दिसंबर का यह आंकड़ा पिछले साल के आंकड़ों से 98 लाख 19 हजार 731 अधिक है। 2022 की तुलना में इस साल महीने-दर-महीने बिक्री में 14 प्रतिशत

की वृद्धि दर्ज की गई है।

नए साल की पूर्व संध्या पर बिक्री में उछाल

2022 के दिसंबर महीने में जहां शहर भर में फैली 520 दुकानों के नेटवर्क के माध्यम से 3,99,60,509 शराब की बोतलें बेची गईं। वहीं, इस महीने 635 दुकानों से 4,97,80,240 शराब की बोतलें बेची गईं। अधिकारियों ने कहा कि नए साल की पूर्व संध्या पर बिक्री में भारी उछाल देखा गया है। 30 दिसंबर को पिछले वर्ष यानी 2022 की 14 लाख 66 हजार 353 बोतलों की जगह इस साल 2023 में 17 लाख 79 हजार 379 बोतलें बिकीं।

इसी तरह 31 दिसंबर को 2022 की 20 लाख 30 हजार 664 बोतलों की जगह इस साल 24 लाख 726 बोतलों की बिक्री हुई है। आबकारी विभाग के अधिकारियों के अनुसार, शहर के विभिन्न हिस्सों में अधिक दुकानें खुलने, ब्रांडों की उपलब्धता में वृद्धि और ग्राहक अनुभव में सुधार के साथ इस साल राजधानी में शराब की बिक्री लगातार बढ़ रही है।

बिक्री के आंकड़ों के मुताबिक इस साल 24 दिसंबर को 19,42,717 बोतलें बेची गईं, जो इस महीने किसी एक दिन में सबसे ज्यादा थीं। 24 दिसंबर 2022 को 14,69,357 बोतलें बिकीं।

गुरुग्राम में वारदात ‘ गाजियाबाद में आत्महत्या, मेट्रो स्टेशन पर जान देने वाले युवक की हैरान करने वाली दास्तां

परिवहन विशेष न्यूज

गाजियाबाद के कौशांबी मेट्रो स्टेशन से कूदकर एक युवक ने जान दे दी। इसके पहले आरोपी ने गुरुग्राम में अपनी पत्नी की ब्लेड से ताबड़तोड़ वारकर हत्या कर दी थी। वारदात के बाद आरोपी पति वहां से फरार होकर गाजियाबाद आ गया था। दोनों जिलों की पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया है।

गाजियाबाद। गाजियाबाद के कौशांबी मेट्रो स्टेशन से कूदकर एक युवक ने जान दे दी। इसके पहले आरोपी ने गुरुग्राम में अपनी पत्नी की ब्लेड से ताबड़तोड़ वारकर हत्या कर दी थी। वारदात के बाद आरोपी पति वहां से फरार होकर गाजियाबाद आ गया था। दोनों जिलों की पुलिस ने शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया है।

गुरुग्राम पुलिस के अनुसार, जिले के डीएलएफ फेस तीन थाना क्षेत्र में ब्लेड से वारकर महिला की हत्या की गई। आरोपी पति पर हत्या का आरोप लगा है। पुलिस ने बताया कि महिला आगरा की रहने वाली है। वह अपने परिवार के साथ छह महीने पहले ही डीएलएफ फेस तीन के एस ब्लॉक में रहने आई थी।

महिला के शरीर पर ब्लेड के निशान

महिला के शरीर पर ब्लेड से काटने के निशान पाए गए। उसके मोबाइल फोन को टॉयलेट सीट में डाल दिया गया है। महिला को पहचान 23 वर्षीय लक्ष्मी के रूप में हुई है। थाना पुलिस ने हत्या का केस दर्ज कर जांच शुरू



कर दी है। पुलिस ने बताया कि फरार चल रहे पति ने भी गाजियाबाद के कौशांबी में आत्महत्या कर ली।

पुलिस को आशंका है कि महिला की हत्या किसी धारदार हथियार से की गई है। उसका पति, जिस पर उसकी हत्या करने का संदेह है, वह फरार है। अधिकारी ने बताया कि जब दरवाजा तोड़ा गया तो देखा कि महिला खून से लथपथ थी और उसका बच्चा उसके शव के पास बैठा रो रहा था। हत्या के पीछे का कारण जल्द ही स्पष्ट हो जाएगा।

गाजियाबाद में की आत्महत्या

आरोपी पति गौरव ने गाजियाबाद के कौशांबी थाना क्षेत्र के कौशांबी मेट्रो स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर एक से सोमवार सुबह करीब 11 बजे नीचे कूदकर आत्महत्या कर ली। आरोपी भी आगरा का रहने वाला था।

सहायक पुलिस आयुक्त इंदिरापुरम स्वतंत्र कुमार सिंह ने बताया कि स्टेशन पर लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही हैं। अन्य जानकारी जुटाई जा रही है।

चेतक एक्सप्रेस में तोड़फोड़, एक घंटे तक रोकी ट्रेन; कई यात्रियों को आई चोटें

दिल्ली सराय रोहिल्ला से उदयपुर सिटी जाने वाली 20473 चेतक एक्सप्रेस में रविवार रात गुडगांव रेलवे स्टेशन पर तोड़फोड़ की गई। नए साल पर खाटू श्याम जाने के लिए स्टेशन पर हजारों यात्री पहुंचे थे लेकिन ट्रेन दिल्ली से ही भरकर आई थी। अंदर बैठे यात्रियों के दरवाजा नहीं खोलने पर बाहर खड़े यात्रियों ने हंगामा किया और फिर पथराव किया।

पहले युवक को पीटा, फिर फॉर्च्यूनर कार से रौंदकर मार डाला; परिवार के सामने आई आर्थिक मुसीबत



अनुपम अपने दोस्त अरुण के साथ कार से गोविंदपुरी में चाऊमीन चौक पर चाऊमीन लेने के लिए आए थे। यहां कार से उत्तरकर चाऊमीन खरीद रहे थे। इस बीच उनकी कार के सामने फॉर्च्यूनर कार आकर रूकी। दोस्त ने कार हटाने के लिए हार्न दिया तो फॉर्च्यूनर सवार आरोपित राहुल गुस्सा हो गया। उन्होंने उत्तरकर अनुपम से गाली-गलौज शुरू कर दी।

मोदीनगर। कांयवाली क्षेत्र की गोविंदपुरी में चाऊमीन चौक के सामने फॉर्च्यूनर कार की टक्कर से हुई युवक अनुपम श्रीवास्तव की मौत हादसा नहीं हत्या थी। पांच आरोपितों ने वारदात को अंजाम दिया। आरोपित ने पहले अनुपम को पीटा। इसके बाद उन्हें कार से रौंद दिया। जघन्य तरीके से हत्या कर दी गई। पुलिस ने एक आरोपित राहुलसत में लिया है।

घर में अकेले ही कमाने वाले थे

अन्य की तलाश में मोदीनगर जा रही है। गोविंदपुरी की हरमुखपुरी कालोनी के अनुपम श्रीवास्तव जन सेवा केंद्र चलाते थे। पिता सुरेंद्र, माता, पत्नी व एक वर्षीय बेटे के साथ रहते थे। घर में अकेले ही कमाने वाले थे। रविवार रात करीब दस बजे वे अपने दोस्त अरुण के साथ कार से गोविंदपुरी में चाऊमीन चौक पर चाऊमीन लेने के लिए आए थे। यहां कार से उत्तरकर चाऊमीन खरीद रहे थे। दोस्त कार में ही था। इस बीच उनकी कार के सामने फॉर्च्यूनर कार आकर रूकी। दोस्त ने कार हटाने के लिए हार्न दिया तो फॉर्च्यूनर सवार आरोपित राहुल गुस्सा हो गया। उन्होंने उत्तरकर अनुपम से गाली-गलौज शुरू कर दी। उस समय तो आस पड़ोस के लोगों ने मामला शांत करा दिया, लेकिन आरोपित गुस्से में था। वह अपने साथियों को इकट्ठा कर फॉर्च्यूनर कार से मौके पर पहुंचा और थोड़ी ही दूरी पर खड़े अनुपम को टक्कर मार दी।

कार से अनुपम को आरोपितों ने रौंदा

उनकी कार में भी जोरदार टक्कर मारी। इतना ही नहीं, आरोपितों ने जमीन पर गिरे अनुपम को फॉर्च्यूनर कार से रौंद दिया। आसपास के लोग जब मौके पर आने लगे तो आरोपित भाग निकले। आनन-फानन में अनुपम को खून से लथपथ हालत में मोदीनगर के अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

सूचना पर एसएचओ मोदीनगर टीम के साथ मौके पर पहुंचे। आरोपितों की तलाश की। रात में ही एक आरोपित को पकड़ लिया। मामले में कारवाई की मांग को लेकर सोमवार दोपहर भूतक के स्वजन व आसपास के लोग मोदीनगर थाने पहुंचे। एसीपी से गुहार लगाई।

परिवार के सामने खड़ा हुआ आर्थिक संकट

अनुपम की दो साल पहले ही शादी हुई थी। उनका एक साल का बेटा है। बुजुर्ग माता-पिता के साथ रहते थे। पूरे परिवार के पालन की जिम्मेदारी अनुपम पर ही थी, लेकिन अब उनकी मौत के बाद परिवार में कोई कमाने वाला नहीं है। परिवार के सामने आर्थिक संकट खड़ा हो गया है। बुजुर्ग पिता रोते हुए थाने पहुंचे तो सभी की आंखें नम हो गईं।

मायले में कार चालक राहुल व उसके साथी सम्राट, शिवम व दो अज्ञात के खिलाफ हत्या समेत अन्य धारा में केस दर्ज किया गया है। राहुल को हिरासत में लिया है। हत्या में प्रयुक्त कार पुलिस ने कब्जे में ले ली है। जल्द अन्य आरोपितों की गिरफ्तारी होगी। - ज्ञान प्रकाश राय, एसीपी मोदीनगर

ट्रैक पर खड़े होकर ट्रेन को रोक लिया

वहीं गुस्साए यात्रियों ने इंजन के आगे ट्रैक पर खड़े होकर ट्रेन को रोक लिया। करीब एक घंटे बाद जीआरपी के पहुंचने पर यात्रियों को ट्रैक से हटाया गया और रात नौ बजकर 40 मिनट पर ट्रेन को रवाना किया गया। बताया गया है कि चेतक एक्सप्रेस रात साढ़े आठ बजे के बाद प्लेटफार्म नंबर एक पर आई। करीब पांच हजार यात्रियों की भीड़ ट्रेन में चढ़ने के लिए तैयार थी। ट्रेन

पर पथराव की घटना से ट्रेन के कई शीशे टूट गए।

कई लोगों को आई चोटें

ट्रेन के अंदर बैठे कई यात्रियों को पथराव के दौरान चोटें आईं। वहां मौजूद यात्रियों के मुताबिक इस दौरान यहां कोई भी पुलिसकर्मी नहीं दिखा। स्टेशन पर आरपीएफ और जीआरपी के दो थाने हैं, लेकिन तत्काल हस्तक्षेप नहीं किया गया। बाद में गुस्साए यात्रियों को हटाया जा सका। करीब एक घंटे बाद ट्रेन को रवाना किया गया।



मिला। जैसे की घड़ी में 12 बजे लोग जश्न में डूब गए। होटल, रेस्टोरेंट, माल, सोसायटियों में देर रात तक जमकर जश्न मनाया गया।

सोसायटियों में मनाया जश्न

इंदिरापुरम की शिप्रा सन सिटी में रविवार दोपहर 12 बजे रात 12 बजे के बाद तक व्यंजन, उपहार आदि के स्टाल लगे रहे। बच्चों के लिए झुला, खिलौना आदि दुकान लगाई गई। 12 बजते ही बच्चों से लेकर बड़ों तक तक ने जश्न मनाया। शिप्रा सन सिटी फेज दो सीपी

बालियान ने बताया अलग- अलग ग्रुप में लोगों ने पार्टी की।

शिप्रा रिवेरा में भी लोगों ने अपने-अपने स्तर से जश्न मनाया। सनराइज ग्रीन में सोसायटी में भी म्यूजिक पर लोगों ने जमकर डांस किया। वसुंधरा, वैशाली, शालीमार गार्डन राजेंद्र नगर आदि कालोनी में भी लोगों ने समूह में जश्न मनाया।

एटीएस एडवॉंटेज सोसायटी के लोगों ने लोगों ने बालीवुड के गानों पर जमकर डांस

पहले पिछली गलतियों के लिए माफी मांगे, फिर न्याय यात्रा निकाले कांग्रेस

डॉ. आशीष वशिष्ठ

कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी 14 जनवरी को मणिपुर से भारत न्याय यात्रा करने का ऐलान किया है। पार्टी के अनुसार, भारत जोड़ो यात्रा के माध्यम से एकता, प्रेम और सद्भाव का संदेश फैलाने के बाद गांधी देश के लोगों के लिए न्याय मांगेंगे। राहुल गांधी 6200 किलोमीटर की यात्रा के दौरान 14 राज्यों को कवर करेंगे। लेकिन बड़ा सवाल यह है कि जिस कांग्रेस पार्टी ने देश के बंटवारे के फैसले से लेकर लंबे कालखंड तक तमाम अवसरों पर अन्याय किया है, वो आखिरकार किस मुंह से न्याय यात्रा निकालेगी ?

1947 में देश के बंटवारे को लेकर कितने किस्से हम और आप ने सुन रखे हैं, लेकिन जिन्होंने बंटवारे में अपना घर-बाहर और अपने को खोया है, वो सिर्फ एक ही बात कहते हैं कि नेहरू की प्रधानमंत्री बनने की विद न बंटवारा करवाया। मेरे पूर्वजों ने भी बंटवारे का दर्श सहा है। हिन्दुस्तान की तत्कालीन कांग्रेस सरकार ने बंटवारे की पीड़ितों के साथ हर कदम पर अन्याय किया। रिफ्यूजी कैंपों की दुर्दशा किसी से छिपी नहीं थी। बंटवारे के बाद कई महीनों और वर्षों तक शरणार्थियों के निवास प्रमाण पत्र और अन्य जरूरी दस्तावेज नहीं बने थे। शरणार्थियों को कोई विशेष दर्जा, आरक्षण या छूट सरकार ने नहीं दी। नतीजतन, शरणार्थियों की पूरी एक पीढ़ी शिक्षा, नौकरी और तमाम अन्य क्षेत्रों में पिछड़ गई। शरणार्थियों को बंटवारे से ज्यादा दर्द और तकलीफ नेहरू सरकार की बेरूखी, बेईसानी और बदइतजामी ने दिया।

31 अक्टूबर 1984 को प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की हत्या उनके दो सिख अंगरक्षकों ने की। इसके अगले दिन से ही दिल्ली और देश के दूसरे कुछ हिस्सों में सिख विरोधी दंगे भड़क उठे थे। इन दंगों में सिखों के घरों, दुकानों को जलाया और लूटा गया और उनको मौत के घाट उतारा गया। दिल्ली और अन्य स्थानों पर हत्याओं और लूटरो के भीड़ का नेतृत्व ज्यादातर कांग्रेस के नेता कर रहे थे। प्रेस एजेंसी पीटीआई की रिपोर्ट के अनुसार इन दंगों में दिल्ली में ही लगभग 2700 लोग मारे गए थे और देशभर में मरने वालों का संख्या 3,500 के करीब थी। 19 नवंबर, 1984 को तत्कालीन प्रधानमंत्री और इंदिरा गांधी के उत्तराधिकारी व उनके पुत्र राजीव गांधी ने दिल्ली बोट क्लब में इकट्ठा हुए लोगों के हुजूम के सामने कहा कि, ‘जब इंदिरा जी की हत्या हुई थी, तो हमारे देश में कुछ दंगे-फ़साद हुए थे। हमें मालूम है कि भारत की जनता को कितना क्रोध आया, कितना गुस्सा आया और कुछ दिन के लिए लोगों को लगा कि भारत हिल रहा है।’ जब भी कोई बड़ा पेड़ गिरता है तो धरती थोड़ी हिलती है।

प्रधानमंत्री राजीव गांधी के शब्दों में कोई ज़क़ि नहीं था उन हजारों सिखों का जो अनाथ और बेघर हो गए थे बल्कि वे वक्तव्य उनके जख्मों पर नमक छिड़कने जैसा था। दंगों के 21 साल बाद प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह ने संसद में इसके लिए माफ़ी मांगी और कहा कि जो कुछ भी हुआ, उससे उनका सिर शर्म से झुक जाता है। लेकिन क्या इतना कहने भर से ही सरकार का फ़र्ज़ पूरा हो गया? क्या इससे आजाद भारत के सबसे सस्से बुरे हत्याकांड की याद मिट गई? सिख दंगों के दोषी कांग्रेसी नेता गांधी परिवार के खास हैं। गांधी परिवार के किसी भी सदस्य ने आज तक हजारों निर्दोष सिखों के कत्लेआम के लिए माफ़ी नहीं मांगी है।



साल 1984 में दो दिसंबर की रात को भोपाल में यूनिनयन कार्बाइड फैक्ट्री से जहरीली गैस के रिसाव के असर से सरकारी आंकड़ों के हिसाब से 15 हजार लोग मारे गए और लाखों लोग घायल हुए। मध्य प्रदेश को उस समय कांग्रेस की सरकार थी और अर्जुन सिंह मुख्यमंत्री थे। केंद्र में भी कांग्रेस की सरकार थी और राजीव गांधी देश के पीएम थे। हादसे के वक्त यूनिनयन कार्बाइड कंपनी का सीईओ अमेरिकी कारोबारी वारेन एंडरसन था। हादसे के 4-5 दिन बाद यानी सात दिसंबर को एंडरसन भोपाल पहुंचे थे और उन्हें हवाई अड्डे पर ही गिरफ्तार कर लिया गया था। लेकिन उसी दिन कुछ ही घंटों के बाद उन्हें न केवल जमानत मिल गई यहां तक की मध्य प्रदेश राज्य के सरकारी विमान में उन्हें दिल्ली भेजा गया। एंडरसन उसी दिन दिल्ली से अमेरिका चले गए थे। कांग्रेस की सरकार हजारों निर्दोष देशवासियों की हत्या के दोषी को उचित दण्ड और सजा देने की बजाय उसे बचाने और भगाने में मददगार बनी।

देश के संत गोहत्या पर प्रतिबंध लगाने के लिए केंद्र सरकार से कानून बनाने की मांग कर रहे थे। पीएम इंदिरा गांधी से अपनी मांग मनवाने के लिए प्रसिद्ध संत करपात्री जी महाराज के नेतृत्व में सात नवंबर 1966 को देशभर के लाखों साधु-संत अपने साथ गावों-बखडों को लेकर संसद के बाहर आ डटे थे। सरकार ने लोकतान्त्रिक तरीके से मांग कर रहे निहत्थे साधु-संतों की भीड़ पर गोली चलाई, आंसू गैस के गोले छोड़े, लाठियां बरसावाईं। जिसमें सैकड़ों साधु संतों और गोरक्षकों की जान गई। इसमें मरने वालों की संख्या पर विवाद है। इस घटना के अगले ही दिन टाइम्स ऑफ़ इंडिया में छपी रिपोर्ट में पुलिस की ओर से 209 राउंड फायरिंग की बात कही गयी थी।

1985 में सुप्रीम कोर्ट ने एक तलाकशुदा मुस्लिम महिला शाहबानो के पति मोहम्मद अहमद खान को हर महीने गुजारा भत्ता देने का आदेश दिया। लेकिन मुस्लिम कट्टरपंथियों के दबाव में आकर राजीव गांधी सरकार ने

देश के संत गोहत्या पर प्रतिबंध लगाने के लिए केंद्र सरकार से कानून बनाने की मांग कर रहे थे। पीएम इंदिरा गांधी से अपनी मांग मनवाने के लिए प्रसिद्ध संत करपात्री जी महाराज के नेतृत्व में सात नवंबर 1966 को देशभर के लाखों साधु-संत अपने साथ गावों-बखडों को लेकर संसद के बाहर आ डटे थे। सरकार ने लोकतान्त्रिक तरीके से मांग कर रहे निहत्थे साधु-संतों की भीड़ पर गोली चलाई, आंसू गैस के गोले छोड़े, लाठियां बरसावाईं। जिसमें सैकड़ों साधु संतों और गोरक्षकों की जान गई। इसमें मरने वालों की संख्या पर विवाद है। इस घटना के अगले ही दिन टाइम्स ऑफ़ इंडिया में छपी रिपोर्ट में पुलिस की ओर से 209 राउंड फायरिंग की बात कही गयी थी।

1985 में सुप्रीम कोर्ट ने एक तलाकशुदा मुस्लिम महिला शाहबानो के पति मोहम्मद अहमद खान को हर महीने गुजारा भत्ता देने का आदेश दिया। लेकिन मुस्लिम कट्टरपंथियों के दबाव में आकर राजीव गांधी सरकार ने

साल 1984 में दो दिसंबर की रात को भोपाल में यूनिनयन कार्बाइड फैक्ट्री से जहरीली गैस के रिसाव के असर से सरकारी आंकड़ों के हिसाब से 15 हजार लोग मारे गए और लाखों लोग घायल हुए। मध्य प्रदेश में उस समय कांग्रेस की सरकार थी और अर्जुन सिंह मुख्यमंत्री थे।

पंडित परिवारों ने घाटी छोड़ी थी। असल में कांग्रेस ने अपने राजनीतिक नफे के लिए धारा 370 को ज़िंदा रखा और अलगाववादी ताकतों को फटकारने की बजाय सहलाने और मुस्लिम तुष्टिकरण की नीति पर बात दिया।

1971 के भारत पाक युद्ध में 93000 हजार पाकिस्तान सैनिकों ने भारतीय सेना के सामने सरेंडर किया था। प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने 93000 पाकिस्तानी सैनिकों को तो समझौते के मुताबिक उनके देश वापस भेज दिया। लेकिन आयरन लेडी अपनी सेना के 54 सैनिकों, अधिकारियों और लड़ाकू पायलटों को पाकिस्तान से वापस नहीं ला सकीं। सैनिक परिवार सरकार से न्याय की मांग करते रहे, लेकिन उन्हें न्याय नहीं मिला।

साल 1975 को इंदिरा गांधी ने अपने राजनीतिक हित के लिए इमरजेंसी लगाकर संविधान, कानून, राजनीतिक विरोधियों, पत्रकारों, कलाकारों, समाजसेवियों और देश की जनता के साथ जो अन्याय और अत्याचार किये उसके जख्म आज भी हरे हैं। इमरजेंसी में इंदिरा गांधी के पुत्र संजय गांधी और उनके गैंग के अत्याचार के किस्से आज भी सिहरन पैदा करते हैं।

आजादी के इन 76 सालों में लगभग 60 साल तक केंद्र और राज्यों में कांग्रेस ने शासन किया। इस कालावधि में सत्ता में बने रहने के लिए उसने एक वर्ग विशेष के तुष्टिकरण के लिए सारी सीमाएं लांघ दीं। नतीजतन दूसरे वर्गों को कदम-कदम पर अपेक्षा और अन्याय का शिकार होना पड़ा। इसलिए जब कांग्रेस न्याय यात्रा का बात करती है, तो हंसी आती है। राहुल गांधी को न्याय यात्रा शुरू करने से पहले 1947 के बंटवारे के पीड़ितों, 1984 सिख कत्लेआम के भुगतभोगियों, 1971 के युद्ध में लापता 54 सैनिकों, गोरक्ष संत करपात्री जी महाराज, इमरजेंसी के पीड़ितों, कश्मीरी पंडितों, मुस्लिम बेटी शाहबानो और भोपाल गैस हादसे के पीड़ितों से इस बात की माफी मांगनी चाहिए कि कांग्रेस उन्हें न्याय नहीं दे सकी। शायद तभी सच्चे अर्थों में न्याय यात्रा के साथ न्याय हो पाएगा।

एमजी मोटर्स इंडिया ने साल 2023 में 18 प्रतिशत की बढ़ोतरी के साथ बेचे 56902 वाहन, इलेक्ट्रिक व्हीकल्स ने बढ़ाई बिक्री

MG Motor India ने 2023 में 56902 यूनिट की बिक्री के साथ रिटेल सेल में 18 प्रतिशत की बढ़ोतरी दर्ज की है। एमजी मोटर इंडिया ने कहा है कि 2023 में 18 प्रतिशत की इस वृद्धि के साथ ऑटो निर्माता ने लगातार चौथे वर्ष रिटेल सेल में बढ़ोतरी दर्ज की है। आइए कंपनी द्वारा पेश किए गए आंकड़े के बारे में जान लेते हैं।

नई दिल्ली IMG Motor India ने 2023 में 56,902 यूनिट की बिक्री के साथ रिटेल सेल में 18 प्रतिशत की बढ़ोतरी दर्ज की है। कार निर्माता ने आज यानी सोमवार को कहा है कि 2022 की तुलना में 2023 में उसकी रिटेल सेल में उल्लेखनीय बढ़ोतरी देखी गई है।

SAIC के स्वामित्व वाली ब्रिटिश कार निर्माता ने यह भी कहा है कि उसने दिसंबर 2023 में 4,400 यूनिट बेची हैं, जो कि पिछली बार के मुकाबले 13 प्रतिशत अधिक है। आइए, कंपनी द्वारा पेश किए गए पूरे आंकड़ों के बारे में जान लेते हैं।

MG Motor India का बेहतरीन परफॉरमेंस
एमजी मोटर इंडिया ने कहा है कि 2023 में 18 प्रतिशत की इस वृद्धि के

साथ, ऑटो निर्माता ने लगातार चौथे वर्ष रिटेल सेल में बढ़ोतरी दर्ज की है। कार निर्माता ने यह भी कहा कि उसके आईसीई वाहनों के साथ-साथ इलेक्ट्रिक वाहन की बिक्री में भी वृद्धि देखी गई है। ऑटोमेकर ने खुलासा किया है कि 2023 में भारत में ब्रांड की कुल पैसेंजर वाहन बिक्री में इलेक्ट्रिक कारों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

Electric Vehicles ने बढ़ाई बिक्री

एमजी मोटर इंडिया ने दावा किया है कि उसकी कुल पैसेंजर व्हीकल्स की बिक्री का एक-चौथाई हिस्सा इलेक्ट्रिक वाहनों से आया। एमजी मोटर इंडिया वर्तमान में ZS EV और Comet जैसी इलेक्ट्रिक कारें बेचती है। ऑटोमेकर ने दावा किया है कि उसकी ZS EV और Comet ने मिलकर अब तक लगभग 20,000 यूनिट्स बेची हैं। यह पूरे भारत में इलेक्ट्रिक वाहनों की बढ़ती लोकप्रियता पर जोर देता है।

कंपनी के प्रोडक्ट्स

एमजी वर्तमान में भारतीय बाजार के अंदर Hector, Hector Plus, Astor, Gloster और ZS EV व Comet EV को सेल करती है। आपको बती दें कि एमजी कॉमेट को 2023 में देश की सबसे किफायती इलेक्ट्रिक कार के तौर पर लॉन्च किया गया था। ऑटोमेकर इलेक्ट्रिक वाहन सेगमेंट पर जोर देने की योजना बना रहा है और कंपनी का लक्ष्य 2028 तक भारत में पांच नई कारें लॉन्च करने का है और उनमें से अधिकांश इलेक्ट्रिक वाहन होंगे।



साल 2024 में लॉन्च होंगी ये 3 प्रीमियम सेडान, नई डिजायर से लेकर कैमरे लिस्ट में शामिल



अपने इस लेख में हम आपके लिए साल 2023 में आने वाली 3 नई सेडान कारों के बारे में बताने जा रहे हैं। उम्मीद है कि ऑल न्यू डिजायर को 2024 की दूसरी छमाही में लॉन्च किया जाएगा। वहीं

Toyota Camry Facelift को भारत में 2024 के अंत या 2025 की शुरुआत में उसी पेट्रोल/हाइब्रिड संयोजन के साथ लॉन्च किया जाएगा।

नई दिल्ली। लगातार बढ़ रही SUVs की मांग के बीच देश की पॉपुलर कार निर्माता कंपनियां नई Sedan Cars को भी पेश करने की योजना बना रही हैं। अपने इस लेख में हम आपके लिए साल 2023 में आने वाली 3 नई सेडान कारों के बारे में बताने जा रहे हैं। हमारी इस लिस्ट में New-Gen Maruti Suzuki Dzire, Toyota Camry Facelift और Citroen C3X शामिल है।

New-Gen Maruti Suzuki Dzire

2024 की शुरुआत में अपेक्षित नई पीढ़ी की स्विफ्ट से महत्वपूर्ण

डिजाइन संकेत लेते हुए, आगामी डिजायर में एक नया पावरट्रेन और अपडेटेड इंटीरियर भी दिया जाएगा। ये नए 1.2L Z-सीरीज माइलड-हाइब्रिड पेट्रोल इंजन से लैस होगी, जो मैनुअल या ऑटोमैटिक ट्रांसमिशन से जुड़ा होगा। उम्मीद है कि ऑल न्यू डिजायर को 2024 की दूसरी छमाही में लॉन्च किया जाएगा।

Toyota Camry Facelift

Toyota Camry प्रीमियम सेडान को अपडेटेड एक्सटीरियर के साथ एक नया फ्रंट एंड दिया जाएगा। इसके इंटीरियर को खास अपडेट मिले की संभावना नहीं है। उम्मीद है कि ये भारत में 2024 के अंत में या 2025 की शुरुआत में उसी पेट्रोल/हाइब्रिड संयोजन के साथ लॉन्च होगी।

Citroen C3X

Citroen C3X क्रॉसओवर सेडान का पावरट्रेन और फीचर लिस्ट C3 एयरक्रॉस से लिया जाएगा। इसमें फास्टबैक रूफलाइन होगी और इसके मिडसाइज एसयूवी सिबिलिंग की तुलना में पीछे का डिजाइन नया होगा। इसका मुकाबला होंडा सिटी, हुंडई वर्ना, फॉक्सवैगन वर्टस, स्कोडा स्लाविया और मारुति सुजुकी सियाज से होगा। 1.2L टर्बो 3-सिलेंडर पेट्रोल इंजन को 6-स्पीड मैनुअल ट्रांसमिशन के साथ जोड़ा जाएगा और एक AT बाद में लाइनअप में शामिल हो सकता है।

Maruti Suzuki ने साल 2023 में की 20 लाख से अधिक यूनिट की बिक्री, जमकर हुआ एक्सपोर्ट

देश की सबसे बड़ी कार निर्माता कंपनी Maruti Suzuki ने दिसंबर महीने में 1.06 लाख यूनिट्स की बिक्री की और उसी महीने में 26884 यूनिट्स का निर्यात किया जो कि दिसंबर 2022 के आंकड़ों की तुलना में 1.28 प्रतिशत कम है। ऑटो के-10 और एस-प्रेसो दो एंटी-लेवल मिनी कारों को संयुक्त रूप से 2022 के दिसंबर में 9765 यूनिट की तुलना में केवल 2557 खरीदार मिले।

नई दिल्ली। Maruti Suzuki ने सोमवार को घोषणा की कि उसने केलेंडर वर्ष 2023 में 20 लाख से अधिक यूनिट सेल की है और यह 12 महीने की अवधि में अब तक की सबसे अधिक बिक्री है। इस आंकड़े में घरेलू भारतीय बाजार में बिक्री और 2.69 लाख यूनिट का निर्यात भी शामिल है। आइए, कंपनी द्वारा पेश किए गए आंकड़ों के बारे में जान लेते हैं।

Maruti Suzuki की बिक्री में मामूली गिरावट

देश की सबसे बड़ी कार निर्माता कंपनी Maruti Suzuki ने दिसंबर महीने में

1.06 लाख यूनिट्स की बिक्री की और उसी महीने में 26,884 यूनिट्स का निर्यात किया, जो कि दिसंबर 2022 के आंकड़ों की तुलना में 1.28 प्रतिशत कम है। 2023 की शुरुआत में लॉन्च की गई फ्रॉक्स क्रॉसओवर एसयूवी की लोकप्रियता में भी बड़ा इजाफा हुआ है, भले ही कंपनी की ऑल्टो और एस-प्रेसो जैसी छोटी पेशकशें उतनी मजबूती से आगे नहीं बढ़ रही हैं जितनी पहले हुआ करती थीं।

एंटी-लेवल मिनी कारों न किया निराश

ऑल्टो के-10 और एस-प्रेसो, दो एंटी-लेवल मिनी कारों को संयुक्त रूप से 2022 के दिसंबर में 9,765 यूनिट की तुलना में केवल 2,557 खरीदार मिले। बलेनो, सेलरियो, इग्निस वैगनआर और स्विफ्ट जैसी कॉम्पैक्ट कारों का संयुक्त प्रदर्शन भी 2022 के दिसंबर में 57,502 यूनिट से घटकर पिछले महीने केवल 45,741 रह गया है। वहीं, यूटिलिटी व्हीकल्स की भी मांग बढ़ी है। इसमें अर्टिगा, एक्सएल6 और इनविक्टो जैसे मॉडल शामिल हैं।



Most Fuel-Efficient
Maruti Suzuki Cars

नूतन वर्ष में बेहतर होगी आर्थिकी



डा. जयंती लाल भंडारी

वर्ष 2023 में केंद्र

सरकार राजकोषीय

घाटे के निधारित

लक्ष्य सकल घरेलू

उत्पाद (जीडीपी) के

5.9 फीसदी तक

सीमित रखने में

सफल रही है। वर्ष

2023 में लगभग

प्रतिमाह बाजारों में

उपभोक्ता मांग में

तेजी और उद्योग-

कारोबार में बेहतरी

से वस्तु एवं सेवा कर

(जीएसटी)

कलेक्शन में वृद्धि

हुई। वर्षभर में यह 12

प्रतिशत बढ़ा‘

इन दिनों वैश्विक आर्थिक और वित्तीय संगठनों के द्वारा बीते वर्ष 2023 की आर्थिक संभावनाओं पर प्रकाशित की जा रही विभिन्न रिपोर्टों में नए वर्ष में भारत के आर्थिक विकास की ऊंची संभावनाएं प्रस्तुत की जा रही हैं। यदि हम नए वर्ष 2024 की डगर पर आगे बढ़ते भारत की आर्थिक तस्वीर को देखें तो पाते हैं कि भारत को 2023 से प्रमुखतया महंगाई, रोजगार, रुपए की कीमत, विदेशी मुद्रा भंडार, देश पर विदेशी कर्ज, व्यापार घाटा, चिंताजनक मानव विकास सूचकांक जैसी आर्थिक चुनौतियां विरासत में मिली हैं। बीते वर्ष 2023 में भारत मानव विकास सूचकांक में पीछे दिखाई दिया है। संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम (यूएनडीपी) के द्वारा प्रकाशित मानव विकास सूचकांक में 189 देशों की सूची में भारत 132वें पायदान पर पाया गया। रिपोर्ट के मुताबिक जीवन प्रत्याशा, स्वास्थ्य व शिक्षा की बड़ी चुनौतियां भारत के समक्ष बनी हुई हैं। दुनिया में प्रति व्यक्ति आय के मामले में भी भारत की स्थिति 129वें क्रम पर परिलक्षित हुई है। बीते वर्ष में महंगाई के मोर्चे पर मुश्किलें लगभग वर्ष भर बनी रहीं। इजराइल-हमास युद्ध, रूस-यूक्रेन युद्ध, तेल उत्पादक देशों के संगठन ओपेक के द्वारा तेल उत्पादन में कटौती, वैश्विक खाद्यान्न उत्पादन में कमी ने भी महंगाई बढ़ाई और महंगाई ने आम आदमी से लेकर सरकार के लिए भी चिंताएं निर्मित की। खास तौर से नवंबर 2023 के बाद एक बार फिर थोक एवं खुदरा महंगाई बढ़ने लगी। खाद्य महंगाई की दर बढ़कर 8.7 फीसदी से अधिक पहुंच गई। यदि हम देश में 2023 के रोजगार परिदृश्य को देखें तो पाते हैं कि रोजगार की स्थिति संसद की बहस से लेकर युवाओं की चिंता का कारण बनी रही। वर्ष 2023 में वैश्विक सुस्ती के कारण जो उद्योग-कारोबार प्रतिकूल रूप से प्रभावित हुए, वहां रोजगार के कम मौके निर्मित हुए। लेकिन गिग अर्थव्यवस्था और असंगठित सेक्टर में मौके बढ़ने से बेरोजगारी दर जो 2017-18 में छह फीसदी थी, वह 2022-23 में घटकर 3.2 फीसदी रही। जहां वर्ष 2023 में आईटी बाजार की रोजगार तस्वीर बदल गई और बड़ी संख्या में कर्मचारियों को नौकरी छोड़नी पड़ी तथा नई नियुक्ति का अनुपात भी घट गया, वहीं विमानन और फार्मा जैसे सेक्टरों में कुशल पेशेवरों की मांग बढ़ी। यद्यपि भारत ने वर्ष 2023 में वैश्विक मंदी की चुनौतियों के बीच निर्यात बढ़ाने व आयात घटाने के अधिकतम



प्रयास किए, लेकिन फिर भी बीते वर्ष में निर्यात तेजी से नहीं बढ़ पाए तथा विदेशी मुद्रा की अन्य साधनों से कमाई भी कम रही, इससे व्यापार घाटा बढ़ा। बीते वर्ष में रुपया वर्षभर लुढ़कता रहा, वर्ष 2023 में अमरीका के केंद्रीय बैंक फेडरल रिजर्व द्वारा मौद्रिक नीति को सख्त बनाए जाने से डॉलर के मुकाबले रुपया निचले स्तर पर लुढ़ककर 84 के स्तर पर पहुंच गया। वर्ष 2023 के शुरूआती महीनों में देश के विदेशी मुद्रा भंडार में लगातार गिरावट आई। इस गिरावट का कारण निर्यात में कमी, आयात में वृद्धि व डॉलर की तुलना में रुपए को थामने के लिए रिजर्व बैंक के द्वारा आवश्यकता के अनुरूप विदेशी मुद्रा कोष में संचित डॉलर की बिक्री किया जाना भी रहा। निश्चित रूप से इन विभिन्न आर्थिक चुनौतियों के बीच भी वर्ष 2023 में भारतीय अर्थव्यवस्था ने कई मोर्चों पर बेहतर प्रस्तुतिकरण दिखाया है और भारत की कई आर्थिक उपलब्धियां दुनियाभर में रेखांकित हुईं। कारोबारी और वित्तीय परिदृश्य व्यापक तौर पर विस्तार को लेकर आशावादी रहा और विकासमूलक संकेत देते हुए मजबूत बैलेंस शीट प्रस्तुत करता रहा। विनिर्माण, खनन, निर्माण तथा औद्योगिक उत्पादन में वृद्धि हुई है। खास तौर से मैनुफैक्चरिंग, कृषि, कंस्ट्रक्शन, सीमेंट, इलेक्ट्रिसिटी, होटल, ट्रांसपोर्ट, ऑटोमोबाइल, फार्मा, कैमिकल, फूड प्रोसेसिंग और टेक्सटाइल, ई-कॉमर्स, बैंकिंग, मार्केटिंग, डेटा एनालिसिस, सायबर सिक्योरिटी, आईटी, टूरिज्म, रिटेल ट्रेड आदि क्षेत्रों में रोजगार और स्वरोजगार के मौके बढ़ते हुए दिखाई दिए। मुद्रास्फीति मौद्रिक प्रयासों से नियंत्रण में रही। कर राजस्व में सुधार हुआ।

सेंसेक्स और निफ्टी नई ऊंचाइयों पर पहुंच गए। बीते वर्ष में भारत दुनिया में सर्वाधिक डिजिटल पेमेंट ट्रांजेक्शन वाले देश के रूप में रेखांकित हुआ है। यह भी महत्वपूर्ण है कि वर्ष 2023 में भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) द्वारा 2000 रुपए के नोट को चलन से बाहर करने के बाद बैंक जमा में भारी वृद्धि हुई। रिजर्व बैंक ने इन्हें बदलने के लिए 7 अक्टूबर का समय दिया था। दिसंबर 2023 तक 97 फीसदी से अधिक नोट बैंकों में वापस आ गए। 8 साल पहले भी हुई 500-1000 रुपए की नोटबंदी से 99 फीसदी नोट वापस आ गए थे। 2000 रुपए के नोटों की वापसी के बीच बैंक जमा छह साल के उच्चतम स्तर पर पहुंचते हुए 191 लाख करोड़ रुपए से अधिक पर पहुंच गया। यह बात भी भारत के आर्थिक घटनाक्रम पर रेखांकित हो रही है कि वर्ष 2023 में भारत राजकोषीय घाटा नियंत्रण में सफल रहा है। वर्ष 2023 में केंद्र सरकार राजकोषीय घाटे के निर्धारित लक्ष्य सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) के 5.9 फीसदी तक सीमित रखने में सफल रही है। वर्ष 2023 में लगभग प्रतिमाह बाजारों में उपभोक्ता मांग में तेजी और उद्योग-कारोबार में बेहतरी से वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) कलेक्शन में वृद्धि हुई। वर्षभर में यह 12 प्रतिशत बढ़ा। अनुमान है कि चालू वित्त वर्ष 2023-24 में प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष कर संग्रह बजट अनुमान से अधिक 10.45 फीसदी बढ़कर 33.61 लाख करोड़ रुपए पहुंच जाएगा। कारपोरेट एवं व्यक्तिगत आयकर 10.5 फीसदी बढ़कर करीब 18.23 लाख करोड़ रुपए के स्तर पर पहुंच जाएगा। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया ने डिजिटल पेमेंट को बढ़ावा देने के मद्देनजर वर्ष 2023 में एक नई योजना भी लॉन्च की है, जिसका नाम हर पेमेंट

डिजिटल रखा गया है। साथ ही बैंक और एनबीएफसी डिजिटल पेमेंट को प्रोत्साहित करने की डगर पर आगे बढ़े हैं। इसमें कोई दो मत नहीं हैं कि नए वर्ष 2024 को भारत के द्वारा की गई जी-20 की सफल अध्यक्षता से नए आर्थिक लाभों की ऐसी अभूतपूर्व संभावनाएं मिली हैं, जिससे भारत से निर्यात, भारत में विदेशी निवेश, भारत में विदेशी पर्यटन और भारत के डिजिटल विकास का नया क्षितिज सामने आते हुए दिखाई देगा। जी-20 से दुनिया में ग्लोबल स्प्लाइ चैन में सुदृढ़ता और विश्वसनीयता के मद्देनजर भारत की अहमियत बढ़ेगी। जहां प्राकृतिक संपदा संपन्न अफ्रीकी संघ को जी-20 में शामिल कराकर भारत ने इन देशों से नए आर्थिक लाभों की उम्मीदों को बढ़ाया है, वहीं जी-20 में घोषित हुआ भारत-मध्य पूर्व-यूरोप आर्थिक कारिडोर (आईएमईसी) चीन के बेल्ट एंड रोड इनिशिएटिव (बीआरआई) की काट है तथा इसके माध्यम से दुनिया में रेल एवं जल मार्ग से भारतीय कंपनियों के लिए नए अवसरों की भारी संभावनाओं को आगे बढ़ाया जा सकेगा। दिसंबर 2023 में सेंसेक्स 72000 अंकों से अधिक के सर्वकालिक उच्च स्तर को छूते हुए दिखाई दिया है। हम उम्मीद करें कि वर्ष 2024 की आर्थिकी को 2023 से बेहतर बनाने और देश की विकास दर के लक्ष्य को 6.5 फीसदी से आगे पहुंचाने के साथ-साथ 2047 में विकसित देश बनाने के लक्ष्य को पाने के लिए देश में नए वर्ष 2024 में महंगाई नियंत्रित रखने, सरकारी कर्ज को बढ़ने से रोकने, निर्यात बढ़ाने, व्यापार घाटा कम करने, उत्पादन व उत्पादकता बढ़ाने के लिए हरसंभव प्रयास के साथ-साथ राष्ट्रीय चरित्र के नवनिर्माण के लिए नई पहल की जाएगी।

संपादक की कलम से

राममय होती अयोध्या

प्रभु राम के बिना भारत और लोकतंत्र की कल्पना ही नहीं की जा सकती। नया साल शुरू हुआ है, तो उससे पहले ही भारत और अयोध्या ‘राममय’ होने लगे हैं। दरअसल यह हिंदुओं का ही नहीं, राष्ट्र के उत्सव का दौर है। देश के सांस्कृतिक और आध्यात्मिक गौरव का दौर है। ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद के मंत्रोच्चार को सुनें और यज्ञों को देखें, तो वैदिक काल लौटता लगता है। यही हमारी सनातन परंपरा है। अयोध्या में उन कारसेवकों की आत्मा की शांति के लिए भी पूजन किए गए हैं, जिन्हें ‘राममय’ मान कर गोलियों से भून दिया गया था। बहरहाल उस अध्याय को हम विस्मृत करने के पक्ष में हैं, क्योंकि यह प्रभु राम की वापसी का सकारात्मक काल है। नववर्ष पर अयोध्या का नया, सजा-संवरा और समर्पित रूप देखकर मन गंदाग होता है। अयोध्या देवगरी थी, प्रभु राम की जन्मस्थली थी और आज भी उसका स्थान बैकुंठ से कम नहीं है। प्रभु राम के जयघोष हैं, मंत्रोच्चार, शंखनाद और फूलों की बरसात भी है, क्योंकि राम अयोध्या में अपने महलरत्ना मंदिर में प्रतिष्ठित होने जा रहे हैं। अयोध्या को भी ‘अभिषिक्त नगरी’ भी मान लिया गया था। वह राजनेताओं की दुर्बुद्धि और आसुरी कर्म था। व अयोध्या में प्रवेश करने से हिचकते थे, क्योंकि एकनिश्चित वोट बैंक के खोने की आशंका थी। अदालत ने भी कुछ पाबंदियां थोप दी थीं। मीडिया के कैमरे भी बंद करा दिए गए थे। अयोध्या में एक जमात ‘बाबरी-बाबरी’ के राग अलापती थी। आज उसके लिए भी प्रभु राम कण-कण में व्याप्त हैं। आज बाबरी मस्जिद के पत्थर इकट्ठा अंसारी सरीखे भी अयोध्या में पुष्प-वर्षा कर रहे हैं। अब अयोध्या का परिसंस्कार किया जा रहा है।

अयोध्या को अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा मिला है। रेलवे का जंक्शन स्टेशन भी लोकार्पित किया गया है, जहां रेलगाडियां अयोध्या को देश के दूसरे महत्वपूर्ण हिस्सों से जोड़ेंगी। विमान और ट्रेन में ‘जय श्रीराम’ के उद्घोष गूंजते हुए सुनाई दिए। अयोध्या में पहले ही कुछ होटल थे। उनके अलावा, 20 और पंचतारा होटल निर्माणाधीन हैं। एक अनुमान है कि प्रभु राम की प्राण-प्रतिष्ठा, यानी 22 जनवरी, के बाद औसतन 3 लाख श्रद्धालु और पर्यटक हररोज अयोध्या में आएंगे। हिसाब लगाएं कि यदि इतने श्रद्धालु और पर्यटक अयोध्या आएंगे, तो उस नगरी और आसपास के इलाकों की अर्थव्यवस्था कितनी होगी ?

अयोध्या को भी, अर्थव्यवस्था के लिहाज से, रोम, मक्का-मदीना और तिरुपति मंदिर की जमात में रखा जा सकेगा। अयोध्या का वाकई कायाकल्प हो रहा है। आलेख के आरंभ में हमने प्रभु राम और भारत-लोकतंत्र के आपसी कल्पना का जिक्र किया था। भारत के संविधान में भी प्रभु राम और माता सीता का चित्र है। देश के प्रधान न्यायाधीश की सीट पर धर्म की व्याख्या है, लिहाजा राजनीति को प्रभु राम से अलग नहीं कर सकते। राजनीति लोकतंत्र का ही प्रारूप है, लेकिन शिवसेना (उद्धव गुट) के संजय राउत का कहना है कि अब भगवान राम को चुनाव प्रत्याशी बनाना ही शेष रह गया है। भाजपा वह भी कर सकती है। यह कुत्सित, नफरती और निंदनीय बयान है। राउत ने गोधरा से भी भयानक दंगों की आशंका किस आधार पर जताई है ? हालांकि डॉ. फारुक अब्दुल्ला ने फिर भी ठीक कहा है कि वह सिर्फ हिंदुओं के ही राम नहीं हैं, बल्कि पूरे विश्व के राम हैं।



अयोध्या को भी, अर्थव्यवस्था के लिहाज से, रोम, मक्का-मदीना और तिरुपति मंदिर की जमात में रखा जा सकेगा। अयोध्या का वाकई कायाकल्प हो रहा है। आलेख के आरंभ में हमने प्रभु राम और भारत-लोकतंत्र के आपसी कल्पना का जिक्र किया था। भारत के संविधान में भी प्रभु राम और माता सीता का चित्र है। देश के प्रधान न्यायाधीश की सीट पर धर्म की व्याख्या है, लिहाजा राजनीति को प्रभु राम से अलग नहीं कर सकते। राजनीति लोकतंत्र का ही प्रारूप है, लेकिन शिवसेना (उद्धव गुट) के संजय राउत का कहना है कि अब भगवान राम को चुनाव प्रत्याशी बनाना ही शेष रह गया है। भाजपा वह भी कर सकती है। यह कुत्सित, नफरती और निंदनीय बयान है। राउत ने गोधरा से भी भयानक दंगों की आशंका किस आधार पर जताई है ? हालांकि डॉ. फारुक अब्दुल्ला ने फिर भी ठीक कहा है कि वह सिर्फ हिंदुओं के ही राम नहीं हैं, बल्कि पूरे विश्व के राम हैं।

राय

संपत्तियों का सही इस्तेमाल

इमारतों की किफायत में सुशासन की टोह लेती सुबूख सरकार नेशिमला के छह कार्यालयों को टूटीकंडी कॉम्प्लेक्स में शिफ्ट कर दिया। ये कार्यालयकिराए के भवनों में चल रहे थे। पूरे प्रदेश में सरकारी कार्यालयों के नीचे दबी जमीन या निजी भूमि में बसे कार्यालयों की जमीर में कुछ तो किफायत हो। दरअसल हिमाचल में सरकारी इमारतों की अपनी होड़ बेपरवाह और लापरवाह है और इसलिए बजट की मुद्रा में अनावश्यक विस्तार ने अपना मूर्खानह ही नहीं किया। एक नीति के तहत अगर तेजी से खुलते कार्यालयनिजी निवेश की संस्तुति में परवान चढ़ते, तो भी सरकार पैसा बचाने के साथ-साथ रोजगार दे सकती थी। हिमाचल में सरकारी कार्यालयों ने अपनी हैकड़ी में खजाने का दुरुपयोगही किया और यह भी इसलिए कि हर विभाग अनिर्माण की मशीनरी है। इससे सार्वजनिक भूमि का दुरुपयोग और अधिकारियों के निरंकुश इरादों से धन को व्यर्थ किया जाने लगा है। ऐसे में समूचे प्रदेश की संपत्तियों का डाटा बनाकर इनके सही इस्तेमाल, रखरखाव व विस्तार का सांचा बनाया जाए, तो अनावश्यक खर्चसे बचा जा सकता है। इसके लिए एफिलिक एस्टेट डिवेलपमेंट अथारिटी का गठन करते हुए इसके तहत विभागीय संपत्तियों को एक ही एजेंसी के प्रबंधन में लाना चाहिए। सार्वजनिक एस्टेट विकास प्राधिकरण के अंतर्गत सरकारी कार्यालयों को स्थान तथा कर्मचारियों की आवासीय व्यवस्था का दारोमदार रहेगा, तो एक बड़ी धनराशि के तहत सार्वजनिक संपत्तियों का निर्माण, रखरखाव तथा भविष्य की योजनाओं का श्रीगणेश होगा, वरना हर विभाग अपने दम्तरो की चमक और साहबों की कॉडियों में लगभग हर वर्ष धन का अपव्यय कर रहा है।

इतना ही नहीं अब समय आ गया है जब सरकार को कुछ शहरों को कलस्टर के रूप में देखते हुए किसी मध्य स्थल पर कर्मचारी नगर बसाने चाहिए ताकि नए कार्यालयों को उपयुक्त भवन तथा कर्मचारियों को आवास मिल सके। ये कर्मचारी नगर सरकारी धन से नहीं, अपितु निजी निवेश से आगे बढ़ाए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए भविष्य में सोलन-शिमला के बीच वाकनाघाट या धर्मशाला-पालमपुर के बीच चामुंडा के आसपास निजी निवेश से कर्मचारी नगर बसाए जाएं, तो ये सरकारी धन की बचत तथा नए रोजगार के साधन उत्पन्न करेंगे। ये कर्मचारी नगरों में भविष्य के दफ्तर तथा वर्तमान में कर्मचारियों की आवासीय सुविधाएं उपलब्ध कराने के साथ-साथ शैक्षणिक, चिकित्सा संस्थानों के अलावा आधुनिक बाजारों के जरिए नए व्यापार व रोजगार के अवसर बढ़ेंगे, दूसरी ओर सार्वजनिक धन की बचत भी होगी। कर्मचारियों को ग्रामीण स्तर तक आवासीय सुविधाएं प्रदान करने के लिए युवा बेरोजगारों को एक योजना के साथ जोड़ा जा सकता है। सरकारी की गांरटी के तहत बेरोजगारों को कर्मचारियों को आवास तथा विभागीय भवनों के निर्माण में प्रेरित करके उन्हें एक नियमित आमदनी दे कर भी प्रदेश बचत कर सकता है। भविष्य की रूपरेखा में हिमाचल का प्रशासनिक ढांचा भी बदलाव चाहता है। बहुत पहले से अगर मत्स्य विभाग का निदेशालय बिलासपुर से, पूर्व वैदिक कल्याण बोर्ड हमीरपुर या स्कूल शिक्षा बोर्ड धर्मशाला से चल सकते हैं, तो इस दिशा में शिमला से कुछ अन्य कार्यालय भी स्थानांतरित किए जा सकते हैं। मेडिकल यूनिवर्सिटी में डी के समीप स्वास्थ्य निदेशालय, स्कूल शिक्षा बोर्ड धर्मशाला के समीप शिक्षा निदेशालय तथा खेल एवं युवा सेवाएं, पालमपुर कृषि विश्वविद्यालय के समीप कृषि तथा सोलन बागबानी विश्वविद्यालय के करीब बागबानी विभाग के निदेशालय स्थापित कर दें, तो शिमला का दबाव कम हो जाएगा। इसी तरह जिला स्तर पर भी कई कार्यालय उपमंडल स्तर पर स्थानांतरित किए जा सकते हैं। शहरी परिसर में कृषि, बागबानी, पशु एवं मत्स्य तथा वन विभाग जैसे कार्यालयों को उपमंडल स्तर पर भेज कर जिला मुख्यालयों में शिमला के बोझ को स्थानांतरित किया जा सकता है।

आजकल की खबरें कितनी कंजूस हो गई हैं। बात-बात पर लाचार, दरिद्र, लेकिन अवतार होने के लिए एक-दूसरी से लड़ रही हैं। पुरानी खबरों की मूँछें हुआ करती थीं, फिर भी वे लड़ती नहीं थीं। आज मूछ कटी लड़ती हैं, ताकि दबदबा बना रहे। खबर को उड़ाने वाले अब पैदा हो गए हैं। दरअसल खबर में हवा भरनी पड़ती है और यह काम आजकल आसान हो गया है। शुद्ध हवा तो मिलती नहीं, लेकिन जैसी-तैसी और जहरी से भरी प्रु मात्रा की हवा भरने वाले आसानी से मिल जाते हैं। कई मीडिया समूह तो इसी ताक में हैं कि कोई खबरों में हवा भर दे। इससे आम के आम और गुठली के दाम की स्थिति पैदा हो रही है। यानी जितनी हवा भरवाकर खबर को

शव संवाद-24

छोड़ोगे, उतने ही दाम भी मिलेंगे। मार्केट में सूखी मूली की तरह कई ऐसी भी खबरें मिल जाएंगी, जो देखने में कैसी भी हों, उठते-बैठते डकार मारती हैं। अपने बुद्धिजीवी को कई बार समझाया गया कि खबरों के बाजार से मोटी-ताजी और हवा से भरी हुई खबरें लाएं ताकि मोहल्ले में शान बड़े। वैसे भी आजकल समाज खास खबरों के बजाय मोटी-मोटी और हवा से भरपूर खबरें ही तो खोज रहा है। ये खबरें कभी बासी नहीं होतीं। एक बार तय कर लिया कि यही खबर चाहिए, तो यही रोज अपने आप आ जाएगी। खैर बुद्धिजीवी खबरों के ढेर से हर दिन सूखी मूली जैसी खबरें ढूंढ लाता और पूरे मोहल्ले को अपने डकारों से परेशान करता।

हवा वाली खबरें काफी प्रचलन में हैं और इन्हें पढ़ने की जरूरत भी नहीं। खबरों के बीच देश ने कुछ ऐसे चित्र बना लिए हैं कि पाठक देखते ही स्वीकार कर लेता है। उधर रूखी-सूखी खबर को ढूंढने के लिए हिम्मत चाहिए। यह अछूत सी खबरें हैं, जो बुद्धिजीवी की तरह ही अस्वीकार्य हो चुकी हैं। खतरा यह है कि इन्हें उठाते ही शिकायतों के चूल्हे जल उठते हैं। खबरों को उठा-उठा कर बुद्धिजीवी अपने हाथ जला चुका है। वह खबरों के दरबार में अवांछित है। दरअसल आज की खबरों का न बुद्धि से ताल्लुक है और न ही ये पाठक को यह पहचास कराती हैं कि पढ़ने, सुनने और चुनने के लिए

दिमाग में कुछ होना जरूरी है। बुद्धिजीवी भी के सामने हारा हुआ पासा बन जाता है। उसे खबरें डराती हैं, लेकिन वह आमरण व्रत में है कि वह एक दिन ऐसी खबरों को हरा देगा। वह देश की खबरों के आगे यथार्थ में बैना, असहाय, अपात्र, कुपात्र और अचरित्र है। दरअसल संयमित-संतुलित व्यवहार में देश की खबर क्यों किसी बुद्धिजीवी को यह अधिकार दे कि वह गिना जाए। यही सोचता हुआ उस दिन बुद्धिजीवी नगर निगम के फटेहाल रास्ते से बुलंद कदमों पर जा रहा था। वह आंखों देखी पर विश्वास करते हुए आगे बढ़ रहा था, तभी उसने दो खबरों को झगड़ते हुए देखा। एक टीवी

की खबर थी, तो दूसरी अखबार से थी। टीवी की खबर श्रृंगार रस में थी, अखबार की रही कागज की तरह थी। टीवी की खबर मालदार थी। उसके आसपास बांड़ीगाड़ थे। अखबार की खबर फटे हुए लिफाफे से बाहर निकलकर मुकाबला कर रही थी, लेकिन टीवी की खबर के ‘पंच’ से बेहाल हो गई। बुद्धिजीवी ने फटे हुए लिफाफे में हाथ डाला ताकि खबर को बचा लिया जाए, लेकिन तभी आसपास सरकारी विज्ञापनों की तोंद में फंसी खबरें शोर मचाने लगीं। मरती खबर कुछ कहने की कोशिश कर रही थी, लेकिन बुद्धिजीवी आसपास की खबरों और सरकारी विज्ञापनों के शोर में कुछ भी न सुन सका। उसे पहली बार अपने कानों पर शक हो गया। –क्रमशः

विचार

एक दिन में 35 मिनट की तेज सैर एक आसान और प्रभावशाली शारीरिक क्रिया है। इसके अलावा दौड़, तैराकी और साइकिलिंग भी हमारे शरीर की शारीरिक क्रियाओं की आवश्यकताओं को पूरा करने में काफी असरदार सिद्ध हो सकती हैं। एक जग्वे के साथ हम अपने मुताबिक किसी भी शारीरिक क्रिया का चयन करके और उस चयन के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दिखाकर स्वयं को और अपने परिवार को काफी हद तक मधुमेह और मोटापा जनि्त रोगों से दूर रख सकते हैं। इसके अलावा हम अपने खाने की आदतों में सुधार करके भी जीवन को अधिक ऊर्जावान बना सकते हैं

नए वर्ष का आगमन एक नई शुरुआत का एहसास कराता है। यह एक ऐसा समय होता है जब हम बीते हुए वर्ष के अनुभवों के आधार पर अपनी अच्छाइयों को तराशने और बुराइयों को कम करने का प्रण लेकर आने वाले वर्ष के लिए अच्छी बुनियाद डाल सकते हैं। नए वर्ष पर किया गया संकल्प पूरे वर्ष एक लक्ष्य को लेकर कार्य करने की प्रेरणा देता है। ये संकल्प हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग या व्यक्तिगत जरूरत के अनुसार हो सकते हैं, लेकिन एक ऐसा संकल्प जो सभी के लिए सबसे पहला और सबसे ज्यादा आवश्यक है, वो है अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता एवं स्वयं को फिट रखने के लिए कुछ समय निकालने का संकल्प। वर्ष 2024 की शुरुआत के साथ प्रत्येक हिमाचल प्रदेश के निवासी को ये संकल्प लेना बहुत ही आवश्यक हो चुका है। वर्ष 2023 में इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च द्वारा करवाए गए एक सर्वे में ये पाया गया कि हिमाचल प्रदेश में डायबिटीज (मधुमेह) और प्री डायबिटीज की प्रचलन दर क्रमशः 13.5 प्रतिशत और 18.7 प्रतिशत है, जबकि राष्ट्रीय स्तर पर ये आंकड़ा 11.4 और 15.3 प्रतिशत है। हिमाचल प्रदेश में ये आंकड़ा

राष्ट्रीय स्तर के आंकड़े से ज्यादा होना एक गंभीर चिंता का विषय है। इतना ही नहीं, मोटापे की समस्या में भी हिमाचल प्रदेश के हालात चिंताजनक होते जा रहे हैं। सर्वे में ये पाया गया है कि हिमाचल में मोटापे की वजह से होने वाली बीमारियों में तेजी से वृद्धि होती जा रही है। हिमाचल प्रदेश एक पहाड़ी राज्य है और ये माना जाता है कि पहाड़ी लोग मैदानी क्षेत्रों के लोगों की अपेक्षा अधिक मजबूत और स्वस्थ होते हैं। लेकिन इस मजबूती पर मधुमेह और मोटापा जनि्त रोगों ने आक्रमण करके इसको कमजोरी की दहलीज पर लाकर खड़ा कर दिया है। यहां के शुद्ध वातावरण का आनंद लेकर स्वास्थ्य लाभ लेने के लिए देश-विदेश से पर्यटक बड़ी संख्या में प्रतिवर्ष हिमाचल प्रदेश आते हैं। फिर ऐसा कौनसा कारण है कि हिमाचल के शुद्ध वातावरण में मेहमान तो ठीक होकर जा रहे हैं, लेकिन मेजबानों को मधुमेह और मोटापे की समस्या ने घेर रखा है। इसके पीछे का मुख्य कारण हमारी बदलती हुई जीवन शैली और खाने-पीने की गलत आदतें हैं। शारीरिक क्रियाओं की कमी इसमें सबसे बड़ा कारण है और इस वजह से बच्चे भी इस प्रकार की बीमारियों का शिकार होते जा रहे हैं। बात चाहे बच्चों की हो या युवाओं की या फिर बुजुर्गों की, सभी आयु वर्गों में लगातार बढ़ रही मोबाइल की आदत इस समस्या को अधिक विकराल बनाने में अपना अहम योगदान दे रही है। बच्चों को मोबाइल से कुछ समय के लिए भी दूर करना आजकल बहुत से माता-पिताओं के लिए एक बहुत मुश्किल कार्य बन बन चुका है। आजकल तो खेल के मैदानों में भी बच्चे और युवा मोबाइल चलाते हुए ही देखे जाते हैं। ये स्थिति गंभीर है और इसके कारण पैदा होने वाली शारीरिक और मानसिक समस्याओं से निपटने के लिए एक योजना बनाकर कार्य करने की आवश्यकता है। एक पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति न केवल अपने उत्तरदायित्वों का पूर्ण रूप से निर्वहन करने में सक्षम होता है, बल्कि देश, प्रदेश और समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन भी सफलतापूर्वक करता है।



जबकि बीमारियों से घिरा हुआ व्यक्ति दूसरों के ऊपर बोझ बन कर जीवन व्यतीत करने को मजबूर हो जाता है। इसलिए अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होकर नए वर्ष में फिटनेस के प्रति खुद को समर्पित करके एक नई शुरुआत करने की जरूरत है। नए वर्ष की शुरुआत के साथ अपने आप बच्चों की कुछ आदतों को बदलने के लिए प्रण लेने की जरूरत है। जीवन शैली में थोड़ा-सा परिवर्तन करके एक बड़े बदलाव की नींव डाली जा सकती है। कुदरत के साथ खुद को ढालने की कोशिश की जानी चाहिए और सुबह जल्दी उठकर योग और सैर करने की आदत को अपने जीवन का हिस्सा बनाकर हम अपने शरीर को बीमारियों से दूर रख सकते हैं। ज्यादा से ज्यादा शारीरिक क्रियाएं हमें अच्छी तरह से स्वस्थ रखने

में सबसे ज्यादा योगदान देती हैं। इसलिए नए वर्ष पर एक ऐसा कैलेंडर तैयार करने की भी जरूरत है जो हमारी प्रतिदिन की शारीरिक क्रियाओं से हमें अवगत करवाता हो। शारीरिक क्रियाओं के परिणामस्वरूप निकलने वाला पसीना इस बात का प्रमाण होता है कि हमारी शारीरिक क्रिया से हमारे शरीर को भी कुछ लाभ पहुंचे हैं। एक दिन में 35 मिनट की तेज सैर एक आसान और

दिखाकर स्वयं को और अपने परिवार को काफी हद तक मधुमेह और मोटापा जनि्त रोगों से दूर रख सकते हैं। इसके अलावा हम अपने खाने की आदतों में सुधार करके भी अपने जीवन को और अधिक ऊर्जावान और उपयोगी बना सकते हैं। खाना आज एक विज्ञान बन चुका है, लेकिन इस विज्ञान से हमारी जनसंख्या का एक बहुत बड़ा भाग अभी भी अनभिज्ञ है। खाने के प्रति जागरूकता और एक संतुलित भोजन हमारे शरीर को सही मात्रा में ऊर्जा देने के साथ-साथ स्वस्थ भी रखता है। नए वर्ष की शुरुआत के साथ शारीरिक क्रियाओं के प्रति प्रतिबद्धता और संतुलित आहार के प्रति सजगता आने वाले खतरे से बचाने के लिए औजार के रूप में कार्य कर सकते हैं।



