

लड़ाई लड़ने वाला तो विजय प्राप्त करता है परंतु दूर से देखने वाला तो सिर्फ तालियां बजाता रह जाता है।

03 दवा-दारु-के बाद अब मोहल्ला क्लिनिक में फर्जी-टेस्टवाडा 06 आपकी सेहत की दवा 08 सराय काले खां से दिल्ली के इस रेलवे स्टेशन पहुंचना होगा आसान

## कल और आज में परिवहन विभाग द्वारा किए गए दो आदेश, हुआ बड़ा बदलाव

संजय बाटला

नई दिल्ली। दिल्ली परिवहन विभाग ने कल एक आदेश पारित किया जिसके द्वारा दिल्ली की व्यावसायिक वाहन मालिकों को मिलेगी काफी शान्ति। इस आदेश के अंतर्गत दिल्ली के व्यावसायिक वाहन मालिकों को अब अपने वाहनों की फिटनेस सर्टिफिकेट जांच के समय वाहन में लगे स्पीड गवर्नर के लिए मांगे जाने वाले आवश्यक दस्तावेज की रूपरेखा स्पष्ट गवर्नर कि एमएससी सर्टिफिकेट पर रोक लगा दी है। वाहन मालिकों को अब स्पीड गवर्नर एमएससी सर्टिफिकेट प्राप्त करने की जरूरत नहीं पर अपने वाहनों को फिटनेस करवाने के समय स्वयं जिम्मेदारी लेनी होगी की उनका वाहन एमवी एक्ट के अनुसार उनकी वाहन की स्पीड सही है।

दूसरे आदेश जो आज पारित हुआ उसके अंतर्गत फिटनेस जांचा प्रमाण शाखा के डीटीओ के बदल दिया गया है। यहाँ आप की जानकारी के लिए यह याद रखना जरूरी है कि कुछ दिन पहले इसी एमएससी सर्टिफिकेट पर एंटी करप्शन शाखा ने दिल्ली में वाहनों पर स्पीड गवर्नर लगाने वाले और उसकी एमएससी जारी करने वाले कई व्यवसायियों को उठाया था और अभी तक जांच पड़ताल जारी है। (दोनों आदेशों की प्रति आप सभी की जानकारी के लिए स्लगान)

GOVT. OF NATIONAL CAPITAL TERRITORY OF DELHI  
TRANSPORT DEPARTMENT  
(VEHICLE INSPECTION UNIT)  
BUNARI DELHI 110084

N.O.F. MLD (VIU)/TPT/2022/665 Dated: 04/01/2024

**CIRCULAR**

Whereas, the issuance of Speed Limit Certificate and fitment of speed governor in the specified Transport Vehicles has been reviewed in the light of NORTH notification bearing No GSR 290(E) dated 15th April 2015 (which inserted rule 118 in CMVR related with Speed Governor) read with the notification of this department dated 17.07.2018 and subsequent circular dated 16.08.2018.

Whereas, the notification of this department dated 17.07.2018 issued under rule 118(2) of CMVR 1989 which covers vehicle registered prior to 1<sup>st</sup> October 2015, where para (5) of the said notification mandates speed governor certificate at the time of grant or renewal of certificate of fitness.

Whereas, sub rule 1 of Rule 118 of CMVR 1989, clearly stipulates that the vehicle manufactured on or after 1<sup>st</sup> October 2015 shall be equipped or fitted by the vehicle manufacturer either in the manufacturing stage or at the dealership stage, with a speed governor having pre-set maximum speed for different class of transport vehicle.

Whereas, since the notification pertaining installation of speed governor stipulates the mandatory requirement for manufacturer and manufacturer to ensure the fitment of speed governor with pre-set specified speed for vehicle registered after 1<sup>st</sup> October 2015, therefore, there is no

Therefore, in view of the above, to give effect to Sec 118 of CMVR rules in light of notification of this department dated 17.07.2018, it is hereby ordered that:

- For all vehicle covered in sub-section (2) of rule 118 of CMVR, that is, a vehicle registered prior to 1st October 2015, The Speed Governor Certificate at the time of renewal of fitness is required as per Para (5) of the notification dated 17th July 2018.
- The Speed Governor certificate for those vehicle which are covered in sub-section(1) of rule 118 of CMVR rules, that is, a vehicle registered after 1<sup>st</sup> October 2015, the certificate of speed governor will be required only at the time of registration of the vehicle by the registering authority competent to do the registration of the vehicle.
- The effectiveness of speed governor for heavy vehicle inspected at VIU Jhijhuli will be continued through Automated Testing Station at the time of fitness.

This issues with the prior approval of Principal Secretary-cum-Commissioner Transport GNCTD.

Special Commissioner (VIU), Transport

Copy to:-  
1. PA to principal Secretary-cum-Commissioner Transport GNCTD  
2. DC, VIU, Transport Department, GNCTD.

वाहन मालिकों को अब स्पीड गवर्नर एमएससी सर्टिफिकेट प्राप्त करने की जरूरत नहीं पर अपने वाहनों को फिटनेस करवाने के समय स्वयं जिम्मेदारी लेनी होगी की उनका वाहन एमवी एक्ट के अनुसार उनकी वाहन की स्पीड सही है।

GOVERNMENT OF NATIONAL CAPITAL TERRITORY OF DELHI  
TRANSPORT DEPARTMENT  
ADMINISTRATION BRANCH  
P.O. UNDER HILL ROAD, DELHI-110 054.  
(Website: DELHI110054@delhi.gov.in)

5(4)/99/TPT/Admn./PL/167 Dated: 04/01/24

**ORDER**

The transfer / Posting of SO's/DTO are hereby ordered as under:-

S.No.	Name of MLD	Present place of posting	Transferred to
1.	Sh. Manoj Jain, SO	Assistant Secretary (STA)	DTO (Mayar Vihar)
2.	Sh. Mukesh Budhraj, DTO	DTO (Mayar Vihar)	VIU (Buran) & Jhijhuli
3.	Sh. Anil Agrawal, SO	DTO VIU Buran	AS (STA) & DTO (ARU)

This issues with the approval of P. Secretary-cum-Commissioner (Transport)

BY: COMMISSIONER (ADMN.)

5(4)/99/TPT/Admn./PL/167 Dated: 04/01/24

Copy to:-  
1. PA to Pr. Secy-cum-Commissioner (Tpt), Transport Department, GNCTD.  
2. PS to Spl. Commissioners, (Tpt), Transport Department, GNCTD.  
3. All Dy. Commissioners, Transport Department, GNCTD.  
4. Controller of Accounts/DCA/Sr. System Analyst, Transport Department, GNCTD.  
5. Officer Concerned.  
6. Guard file.

## परिवहन विशेष

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

Title Code : DELHIN28985

PARIVAHAN VISHESH NEWS

1. Web Portal <https://www.newsparivahan.com/>
2. Facebook <https://www.facebook.com/newsparivahan00>
3. Twitter <https://twitter.com/newsparivahan>
4. LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/news-parivahan-169680298/>
5. Instagram [https://www.instagram.com/news\\_parivahan/](https://www.instagram.com/news_parivahan/)
6. Youtube <https://www.youtube.com/@NewsParivahan>

**पर आप सभी के लिए 24 घण्टे उपलब्ध**

3, प्रियदर्शिनी अपार्टमेंट, A-4 पश्चिम विहार, नई दिल्ली : 110063  
सम्पर्क : 9212122095, 9811732095

www.newsparivahan.com, www.newstransport.in  
Info@newsparivahan.com, news@newsparivahan.com  
bathlajanjaybathla@gmail.com

## बस अड़े में 70 मिनट से अधिक देरी तक खड़ी हुई डीटीसी और क्लस्टर बसों पर लगेगा जुर्माना...

डीटीआईडीसी अंतरराज्यीय बसों की तरह 70 मिनट से अधिक समय खड़ी होने वाली लोकल बसों पर जुर्माना लगाने का प्रविधान करने जा रहा है। इस माह के अंत तक इसे लागू कर दिया जाएगा। दावा यह है कि इससे दोहरा लाभ होगा। पहला यह कि बस अड्डा परिसर में जगह न होने से बाहर लगने वाली बसों की लाइन के कारण जाम और प्रदूषण पर लगाम लगेगी।



परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। आनंद विहार बस अड्डे के अंदर डीटीसी और क्लस्टर बसें खड़ी करने को लेकर चालक व परिचालक की मनमर्जी पर अंकुश लगाने की तैयारी की जा रही है। दिल्ली ट्रांसपोर्ट इन्फ्रास्ट्रक्चर डेवलपमेंट लिमिटेड (डीटीआईडीसी) अंतरराज्यीय बसों की तरह 70 मिनट से अधिक समय खड़ी होने वाली

लोकल बसों पर जुर्माना लगाने का प्रविधान करने जा रहा है। इस माह के अंत तक इसे लागू कर दिया जाएगा। दावा यह है कि इससे दोहरा लाभ होगा। पहला यह कि बस अड्डा परिसर में जगह न होने से बाहर लगने वाली बसों की लाइन के कारण जाम और प्रदूषण पर लगाम लगेगी। दूसरा लाभ आय के रूप में होगा और लोगों को समय से ये बसें

डीटीआईडीसी और क्लस्टर बसों के बस अड्डा परिसर में खड़े होने को लेकर समय सीमा अभी तक निर्धारित नहीं है। अब समय सीमा तय करने को लेकर प्रविधान किया जा रहा है, जिसे जल्द लागू किया जाएगा। तय समय से अधिक इन बसों के खड़े होने पर जुर्माने का प्रविधान होगा। इस प्रस्ताव पर चर्चा हो चुकी है। इसे जल्द लागू किया जाएगा।  
- शिल्पा शिंदे, एमडी, डीटीआईडीसी

मिला करेंगी। अधिकारियों की मानें तो इस तरह की व्यवस्था कश्मीरी गेट और सराय काले खां आइएसबीटी पर भी लागू की जाएगी।  
**अभी तक DTC बसों के लिए नहीं था कोई नियम**  
आनंद विहार बस अड्डे से योजना औसत 2200 बसें चलती हैं। इनमें से करीब 800 अंतरराज्यीय बसें होती हैं। बाकी 1400 डीटीसी और क्लस्टर बसें चलती हैं। सभी तरह की बसों को परिसर में खड़े होने के लिए स्टैंड फीस भुगतान करना होता है, जोकि जीएसटी समेत 590 रुपये है। सिर्फ अंतर इतना है कि अंतरराज्यीय बसें शुल्क देने के बावजूद 70 मिनट से ज्यादा बस अड्डा परिसर में खड़ी नहीं हो सकती। अगर ज्यादा देर खड़ी हो जाती है तो जुर्माना लगता है। लेकिन, डीटीसी और क्लस्टर बसों के लिए अभी कोई समय सीमा निर्धारित नहीं है।  
**चालकों की मनमर्जी पर लगेगी रोक**  
पिछले काफी समय से देखा गया कि कोई नियम न होने की वजह से काफी संख्या में डीटीसी और क्लस्टर बसें कई-कई घंटों यहाँ खाली खड़ी रहती हैं। उनके चालक व परिचालक मनमर्जी करते हैं। इसकी वजह से बस अड्डा परिसर में बस खड़ी करने के लिए प्लेटफार्म घिरे रहते हैं। बाहर से आने वाली बसों के लिए जगह नहीं होती। ऐसे में प्रवेश द्वार पर लाइन लगती है।  
**कई बसें जाम में फंसती हैं**  
ये बसें तो सीएनजी पर चलती हैं, लेकिन इस जाम में बाहर अंतरराज्यीय बसें भी फंस जाती हैं, जोकि अंदर आने के इंतजार चालू खड़ी रहती हैं। उनके थुंर से प्रदूषण होता है। इसे देखते हुए प्रस्तावित किया गया कि स्टैंड शुल्क लेकर 70 मिनट की समय सीमा लोकल यानी डीटीसी और क्लस्टर बसों पर लागू की जाए। इस समय के बाद कोई लोकल बस खड़ी हो तो उससे भी जुर्माना लिया जाए।  
**70 मिनट बीतने के बाद बसें खड़ा करने पर जुर्माने की प्रस्तावित दरें**  
0 से 30 मिनट: 550 रुपये  
31 से 60 मिनट: 650 रुपये  
61 से 120 मिनट: 850 रुपये  
120 मिनट से अधिक: 1000 रुपये

## दिल्ली की 'लाइफलाइन' पर लगा कुछ समय के लिए ब्रेक, येलो लाइन पर लोगों को झेलनी पड़ी परेशानी...



दिल्ली मेट्रो की येलो लाइन पर तकनीकी खराबी के चलते गुरुवार को कुछ समय के लिए सेवाएं बाधित रही। अधिकारियों ने इसकी जानकारी दी। इस दौरान लोगों को खासा दिक्कतों का सामना करना पड़ा। दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन (डीएमआरसी) ने एक्स पर पोस्ट कर बताया कि समयपुर बादली से मिलेनियम सिटी सेंटर को जोड़ने वाली येलो लाइन पर तकनीकी दिक्कतों के चलते कुछ समय के लिए सेवाएं प्रभावित रही। हालांकि बाकी लाइनों पर सेवाएं सुचारु रूप से जारी रही। उन्होंने बताया कि यह दिक्कतें लोक कल्याण मार्ग से उद्योग भवन के बीच हुई थी।  
नई दिल्ली। दिल्ली मेट्रो की येलो लाइन पर तकनीकी खराबी के चलते गुरुवार को कुछ समय के लिए सेवाएं बाधित रही। अधिकारियों ने इसकी जानकारी दी। इस दौरान लोगों को खासा दिक्कतों का सामना करना पड़ा। दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन (डीएमआरसी) ने एक्स पर पोस्ट कर बताया कि समयपुर बादली से मिलेनियम सिटी सेंटर को जोड़ने वाली येलो लाइन पर तकनीकी दिक्कतों के चलते कुछ समय के लिए सेवाएं प्रभावित रही।

## 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, मैन बवाना रोड, नियर बैंक ऑफ बड़ौदा दिल्ली 110042**

2023 में राजधानी में कुल 5834 सड़क दुर्घटनाओं में 1751 हिट एंड रन के सामने आए, जिनमें 1275 लोग घायल हो गए...

## हिट एंड रन: एक साल में हिट एंड रन से दिल्ली में 666 लोगों की मौत, 2022 की तुलना में आई इतनी कमी

परिवहन विशेष न्यूज

पिछले साल राजधानी में हिट एंड रन मामले में 2022 की तुलना में मामूली कमी आई है। हिट एंड रन के ज्यादातर मामलों में वाहन चालक दुर्घटना होने पर घायलों को सहायता पहुंचाने के बजाय पकड़े जाने के डर और कानूनी कार्रवाई से बचने के लिए भाग जाते हैं। साल 2023 में 666 लोगों की जान गई जबकि 2022 में 673 लोगों की मौत हुई थी।

नई दिल्ली। पिछले साल राजधानी में हिट एंड रन मामले में 2022 की तुलना में मामूली कमी आई है। हिट एंड रन के ज्यादातर मामलों में वाहन चालक दुर्घटना होने पर घायलों को सहायता पहुंचाने के बजाय पकड़े जाने के डर और कानूनी कार्रवाई से बचने के लिए भाग जाते हैं। दुर्घटना के बाद मौके से भागने के पीछे बड़ा कारण यह भी होता है कि चालकों के पास या तो ड्राइविंग लाइसेंस नहीं होते अथवा वाहनों के दस्तावेज नहीं होते हैं। अधिकतर भारी वाहनों के चालक दिन में भी शराब अथवा अन्य तरीके के नशे का सेवन कर वाहन चलाते हैं, जो दुर्घटना हो जाने के बाद मौके से



## दिल्ली में 'Hit & Run'

इसलिए भाग जाते हैं, ताकि लोग उनकी पिटाई कर हत्या न कर दें। विशेष आयुक्त यातायात एसएस यादव के मुताबिक हिट एंड रन मामले में आम लोग आरोपित चालकों और वाहन के बारे में पुलिस को जानकारी देने के लिए तैयार नहीं होते हैं, जबकि कानून में यह प्रविधान है कि घटना के किसी भी शिकारकर्ता और गवाह को

पुलिस द्वारा अनावश्यक रूप से परेशान नहीं किया जाएगा।  
**सीसीटीवी लगाने की प्रक्रिया जारी**  
दूसरा कारण देर रात सुनसान जगहों पर होने वाली दुर्घटना है, जहाँ प्रत्यक्षदर्शी उपलब्ध नहीं होते हैं। तकनीकी निगरानी और अधिक से अधिक सीसीटीवी कैमरे लगे होने पर आरोपितों को पहचान

की जा सकती है। इसके लिए सेफ सिटी प्रोजेक्ट के तहत सीसीटीवी कैमरे लगाने की प्रक्रिया पहले से चल रही है।  
**हिट एंड रन की मुख्य वजहें**  
ड्राइविंग लाइसेंस का न होना वाहनों के दस्तावेज न होना नशे में वाहन चलाना आम लोगों द्वारा पिटाई का डर पुलिस कार्रवाई का चक्कर कानून का भय न होना  
**हिट एंड रन मामलों पर एक नजर**  
2023 में राजधानी में कुल 5834 सड़क दुर्घटनाओं में 1751 हिट एंड रन के सामने आए, जिनमें 1275 लोग घायल हो गए जबकि 666 लोगों की मौत हुई। 2022 में राजधानी में कुल 5652 सड़क दुर्घटनाएं हुईं, जिनमें 1772 हिट एंड रन के मामले सामने आए। इन दुर्घटनाओं में 1321 लोग घायल हो गए जबकि 673 लोगों की मौत हो गई। 2021 में कुल 4720 सड़क दुर्घटनाएं हुईं जिनमें 1590 हिट एंड रन के मामले सामने आए। इन दुर्घटनाओं में 1199 लोग घायल हो गए जबकि 558 लोगों की मौत हो गई।

## इनसाइड



## मीनोपॉज के लक्षणों को कम करने के लिए महिलाएं जरूर करें इन 3 मुद्राओं का अभ्यास

ज्यादातर महिलाओं को 40 से 50 की उम्र में मीनोपॉज (Menopause) होता है. इस दौरान कई महिलाएं हॉट फ्लैश, वजाइनल ड्राइनेस जैसे लक्षणों का अनुभव करती हैं. ऐसे में महिलाएं राहत पाने के लिए योनि मुद्रा (Womb gesture), हकीनी मुद्रा (Hakini Mudra) और प्राण मुद्रा (Prana Mudra) का अभ्यास कर सकती हैं.

मीनोपॉज (Menopause) मासिक धर्म यानी मेंस्ट्रुअल साइकिल के खत्म होने और महिलाओं के रिप्रोडक्टिव हार्मोन (Reproductive hormone) में कमी आने का संकेत है. ज्यादातर महिलाओं को 40 से 50 की उम्र में मेनोपॉज होता है. इसके कारण कई महिलाएं बहुत सारी समस्याओं का सामना करती हैं.

आपको बता दें कि इंडियन एक्सप्रेस की एक रिपोर्ट के मुताबिक मीनोपॉज के कारण महिलाएं हॉट फ्लैश, वजाइनल ड्राइनेस जैसे कुछ लक्षणों का अनुभव करती हैं. कुछ मामलों में नींद में गड़बड़ी भी हो सकती है. कुछ महिलाओं को चिंता या अवसाद भी अपना शिकार बना लेते हैं लेकिन इसके लक्षणों को कम करने के लिए योग का सहारा लिया जा सकता है. आध्यात्मिक गुरु, योग-उद्यमी और लेखक, ग्रैंड मास्टर अक्षर (Grand Master Akshar) के अनुसार, योग एक 'होलिस्टिक सॉल्यूशन' देता है. उनके मुताबिक योग न केवल लक्षणों को आसानी से कम करने में कारगर है, बल्कि इस बदलाव के दौरान योग सपोर्ट सिस्टम भी प्रदान करता है. उन्होंने बताया कि आसन, प्राणायाम और ध्यान के साथ, कुछ मुद्राओं का अभ्यास मीनोपॉज के दौरान मददगार साबित हो सकता है. आइए, जानते हैं कि कौनसी 3 मुद्राएं महिलाओं को करनी चाहिए

### महिलाएं जरूर करें इन 3 मुद्राओं का अभ्यास

#### योनि मुद्रा (Womb gesture)

इसका अभ्यास सुखासन या पद्मासन में बैठ कर किया जा सकता है. इसमें रीढ़ सीधी रहती है. इसके लिए हाथों को गोद में लेकर आएं. मिडिल, रिंग और छोटी उंगलियों को आपस में इंटरलॉक कर लें. अंगूठे और तर्जनी उंगली को एक साथ दबाएं. अब हीरो की आकृति बनाते हुए अंगूठे और तर्जनी को एक दूसरे से दूर ले जाएं.

#### हकीनी मुद्रा (Hakini Mudra)

हकीनी मुद्रा को मन की मुद्रा भी कहा जाता है. इसे सूर्योदय के दौरान करने की सलाह दी जाती है. इसका अभ्यास सुखासन या पद्मासन में किया जा सकता है. इस मुद्रा का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले हथेलियों को कुछ इंच की दूरी पर एक दूसरे के सामने लाएं. दोनों हाथों की उंगलियों और अंगूठों को मिलाएं. अब हाथों को माथे के पास तीसरे नेत्र चक्र के स्तर तक उठाएं. यह भी पढ़ें- Women Psychology: प्यार करने वाली औरतों से जुड़े 5 मनोवैज्ञानिक फैक्ट्स

#### प्राणमुद्रा (Prana Mudra)

इस मुद्रा को दोनों हाथों की मदद से बनाया जाता है. इसमें रिंग फिंगर के सिरे और छोटी उंगली को अंगूठे के सिरे से जोड़ना होता है. बाकी सभी अंगुलियों को सीधा फैलाएं. इस दौरान श्वास लें और श्वास छोड़ें. क्रोनिक कंडिशन में इसका एक बार सुबह और एक बार शाम को 15 मिनट तक अभ्यास करें. जानकारी के मुताबिक हर मुद्रा को कम से कम 5 मिनट के लिए करना चाहिए.

# 11 सेफ्टी टिप्स

## महिलाओं के लिए हर बुरे हालात में मिलेगी मदद

अगर आप किसी दूसरे शहर में अकेले रहती हैं और कई बार खुद में असुरक्षित (Unsafe) महसूस करती हैं तो यह जरूरी है कि हर वक्त सतर्क रहें और छोटी से छोटी सुरक्षा से जुड़ी बात को फॉलो करें. आपकी एक गलती आपके लिए मुसीबत खड़ी कर सकती है.



घर से बाहर जब भी जाएं तो यह ध्यान रखें कि आपका फोन हमेशा फुल चार्ज हो. अकेले रास्ते में गाना सुनते हुए या किसी से बात करते हुए जाने की बजाय आप पास का ध्यान रखते हुए अलर्ट होकर जाएं. जीपीएस सिस्टम हमेशा ऑन रखें.

#### घर पर जरूर दें जानकारी

आप जब भी ऑफिस या कॉलेज जाएं तो माता-पिता या भाई बहन को जरूर बता दें. इससे आप अगर किसी प्रॉब्लम में होंगी तो वह आपको मदद कर सकेंगे और उन्हें आपकी जानकारी भी होगी.

#### घर का नंबर कॉल हिस्ट्री लिस्ट में टॉप पर

हमेशा ध्यान दें कि आपके मोबाइल की कॉल हिस्ट्री लिस्ट में आपके परिवार वालों के नंबर टॉप पर हो. ऐसा करने से एमरजेंसी में आपको कॉल करने में समय नहीं लगेगा.

#### गाड़ी नंबर करें करें शेयर

रात अकेले ट्रेवल करना हो तो गाड़ी में बैठने से पहले गाड़ी का नंबर जरूर शेयर करें. कभी भी अकेले बस में सफर न करें.

#### लोकेशन ट्रैकर ऑन करें

लेट नाइट ट्रेवल करते समय आप लाइव लोकेशन ट्रैक करते रहें.

#### पेपर स्प्रे रखें

अपने हैंडबैग में हमेशा पेपर स्प्रे रखें. अगर कोई अनजान व्यक्ति आपसे जबरदस्ती करने की कोशिश करे तो आप तुरंत उसकी आंखों में इसे स्प्रे कर सकती हैं. ऐसा करने से आपको वहां से भागने में आसानी होगी.

#### सेफ्टी डोर लगवाएं

अगर आप घर पर अकेली रहती हैं तो घर पर सेफ्टी डोर लगवाएं. ताकि आपका दरवाजा कोई न खोल सके और आप डबल शयोर रह सकें. घंटी बजने पर तुरंत दरवाजा ना खोलें बल्कि पहले सेफ्टी डोर से देखें.

#### फोन हमेशा रखें फुल चार्ज

आज के समाज में महिलाएं (Women) हर सेक्टर में आगे कदम बढ़ा रही हैं. बढ़ते कदम के साथ महिलाओं को कई तरह की चुनौतियों का भी सामना करना पड़ता है. देर रात मीटिंग से घर लौटना हो या दूसरे शहर में अकेले रहकर काम करना हो. इन सब चुनौतियों के बीच खुद की सुरक्षा एक अहम बात होती है. अगर आप किसी दूसरे शहर में अकेले रहती हैं तो कई बार खुद को असुरक्षित महसूस करती हैं तो यह जरूरी है कि आप हर वक्त सतर्क रहें और सुरक्षा से जुड़ी हर छोटी बात को फॉलो करें.

आपकी एक गलती मुसीबत खड़ी कर सकती है. 8 मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस (International

Women's Day 2022) मनाया जाता है. इस मौके पर आप बेसिक सेफ्टी टिप्स सीख कर अन्य महिलाओं को भी ये सब सिखा सकती हैं. हम आपको बता रहे हैं कि आप अपनी सुरक्षा के लिए किन बातों का हमेशा ख्याल रखें और सुरक्षा के लिए किन सेफ्टी टिप्स (Safety Tips) को फॉलो करें.

#### पुलिस वरिफिकेशन के बाद हाउस हेल्पर रखें

घर के काम के लिए अगर आप हाउस हेल्पर रखती हैं तो किसी भरोसेमंद हाउस हेल्पर को लें और उसका पुलिस वरिफिकेशन जरूर करवाएं.

## कुल (वंश) देवी- देवता

इसलिए की जाती है कुल देवी या देवता की पूजा:-

पूर्व काल से ही हमारे पूर्वज अपने कुल के देवी-देवताओं की पूजा करते आए हैं ताकि उनके घर-परिवार और कुल का कल्याण होता रहे। कुल देवी या देवता आध्यात्मिक और पारलौकिक शक्ति से कुलों की रक्षा करते हैं। जिससे नकारात्मक शक्तियों और ऊर्जाओं का खात्मा होता रहे।

क्या होता है कुल देवी या देवता की पूजा न करने से:-

कुल देवी या देवता की पूजा नहीं करने से कुछ वर्षों तक तो कोई खास अंतर नजर नहीं आता लेकिन धीरे-धीरे जब कुल देवी या देवता का घर-परिवार पर से सुरक्षा चक्र हटता है तो परिवार में दुर्घटनाएं, नकारात्मक ऊर्जा, वायव्य बाधाओं का बेरोक-टोक प्रवेश शुरू हो जाता है। यही नहीं घर-परिवार की उन्नति रुकने लगती है। संस्कारों का क्षय, नैतिक पतन, कलह, अशांति का वास होने लगता है। ग्रह-नक्षत्र का मेल अच्छा होते हुए भी परिवार का कल्याण नहीं होता।

वंश वृद्धि व विवाह में होती है बड़ी परेशानियां:-

जिस घर में कुल देवी- देवताओं का सम्मान नहीं होता, उस घर में वंश वृद्धि में बाधा उत्पन्न हो सकती है और विवाह योग्य बच्चों का विवाह होने में बड़ी



परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

इसलिए करनी चाहिए कुल देवी-देवता की पूजा:-

कुल देवता या देवी घर का सुरक्षा आवरण होते हैं जो बाहरी बाधा, नकारात्मक ऊर्जा और संकट से सबसे पहले जूझते हैं। उसे घर में प्रवेश करने से रोकते हैं। पारिवारिक संस्कारों और नैतिक आचरण के प्रति कुल देवी-देवता सचेत करते रहते हैं। यदि इन्हें घर-परिवार में मान-सम्मान नहीं मिलता या इनकी पूजा नहीं की जाती तो यह नाराज हो जाते हैं और अपनी सारी शक्तियों से घर को विहिन कर देते हैं। ऐसे में आप किसी भी ईश्वर की आराधना करें, वह उन तक नहीं पहुंचती। बाहरी बाधाएं, अभिचार, नकारात्मक ऊर्जा बिना बाधा घर में प्रवेश करने लगती है और जीवन नर्क समान बना देती है।

हर वर्ष होती है इनकी पूजा:-

कुल देवी-देवता की पूजा वर्ष में एक बार अथवा

दो बार निश्चित समय पर की जाती है। हर परिवार का अपना समय निर्धारित होता है। साथ ही शादी-विवाह-संतानोत्पत्ति, जात-जड़ला एवं प्रत्येक मंगल कार्यों में कुल देवी- देवताओं को जरूर याद करना चाहिए और उनकी पूजा-उपासना की जानी चाहिए।

#### ग्रह-नक्षत्र होंगे अनुकूल:-

कुल देवी देवताओं की पूजा उपासना नहीं करने से जन्म कुंडली में भी दोष उत्पन्न होते हैं और अच्छे ग्रह नक्षत्र भी प्रतिकूल परिणाम देते हैं। अतः ग्रह-नक्षत्र की अनुकूलता के लिए कुल देवी देवताओं की पूजा उपासना जरूर करें।

ध्यान रहे प्रत्येक कार्य एवं पूजा उपासना से पहले गुरु, माता- पिता व अपने कुल देवी-देवताओं की पूजा उपासना करनी चाहिए और उनका आशीर्वाद लेना चाहिए। क्योंकि इनके आशीर्वाद के बिना परमात्मा भी प्रसन्न नहीं होते।

## प्रेग्नेंसी के पूरे 9 महीने रहना है हेल्दी और मेटली स्ट्रॉन्ग, तो महिलाएं जरूर फॉलो करें ये 10 टिप्स

प्रेग्नेंसी के दौरान थोड़ी सी भी लापरवाही की, तो गर्भ में पल रहे शिशु (Baby) की सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है. ऐसे में पूरे 9 महीने एक गर्भवती महिला को अपनी सेहत (Health) के प्रति काफी सावधानी बरतने की जरूरत होती है. डाइट, लाफस्टाइल, एक्सरसाइज आदि का खास ख्याल रखना चाहिए, ताकि आप मेटली और फिजिकली फिट रहें और एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकें.

मां बनने का अहसास दुनिया का सबसे खुशनुमा अहसास होता है, लेकिन जरा सी भी लापरवाही बरती जाए, तो प्रेग्नेंसी (Pregnancy) के पूरे नौ महीने तकलीफदायक भी हो सकती है. प्रेग्नेंसी को तीन ट्राइमेस्टर में बांटा गया है, पहली, दूसरी और तीसरी तिमाही. इसमें पहली और तीसरी तिमाही काफी नाजुक होती है. इस पीरियड के दौरान थोड़ी सी भी लापरवाही की, तो गर्भ में पल रहे शिशु की सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है. ऐसे में पूरे 9 महीने एक गर्भवती महिला को अपनी सेहत के प्रति काफी सावधानी बरतने की जरूरत होती है. डाइट, लाफस्टाइल, एक्सरसाइज आदि का खास ख्याल रखना चाहिए, ताकि आप मेटली और फिजिकली फिट रहें और एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकें. यहां हम आपको कुछ टिप्स (How to stay fit during pregnancy) बता रहे हैं, जिन्हें फॉलो करके आप खुद को रख सकती हैं हेल्दी और फिट.

#### हेल्दी प्रेग्नेंसी के 10 टिप्स

1 टीओआई की खबर के अनुसार, गर्भावस्था के पूरे 9 महीने खानपान में कोई भी लापरवाही ना बरतें. आप जो भी खाएंगी वो आपके शिशु को भी लगेगा. अक्सर, प्रेग्नेंसी के पहले महीने में कुछ महिलाओं को उल्टी, मितली, भूख न लगना, थकान जैसी परेशानियां होती हैं, जिससे उनका खानपान भी गड़गड़ हो जाता है. अपने डाइट में हल्की भूनी पसंदीदा सब्जियों को शामिल करें. फाइबर से भरपूर सब्जियां, फल खाएं. हरी पत्तेदार सब्जियों और फलों के सेवन से आपका शिशु भी हेल्दी होगा.

2 प्रेग्नेंसी के दिनों में शरीर में आयरन की कमी न होने दें. अक्सर महिलाओं के शरीर में आयरन की कमी होती है, जिससे उनमें खून की कमी हो जाती है. वे एनीमिया से ग्रस्त हो जाती हैं. आयरन से भरपूर फूड्स को डाइट में शामिल करें. इसके अलावा, विटामिन सी के साथ आयरन लें ताकि शरीर में आयरन एब्जॉर्शन सही हो सके. आप दाल, फल, मीट खाएं. नींबू पानी, संतरा का जूस पीकर भी आयरन एब्जॉर्शन को बढ़ा सकती हैं.

3 आप खुद को हाइड्रेटेड रखने की कोशिश करें. अपने साथ हमेशा एक बोतल

पानी रखें और बीच-बीच में पानी पीती रहें. साथ ही नारियल पानी, स्मूदी, फलों से तैयार जूस और शेक्स भी पी सकती हैं, ताकि शरीर में पानी की कमी ना हो. डाइट में उन फलों को शामिल करें, जिनमें पानी की मात्रा अधिक होती है. खीरा, खरबूज, टमाटर, लौकी, तरबूज आदि खाएं, खासकर गर्मी के सीजन में. इतना ही नहीं

4 फॉलिक एसिड का सेवन भी प्रेग्नेंसी के दिनों में बहुत जरूरी होता है. इसे आप हरी पत्तेदार सब्जियों, दालें, फोर्टिफाइड अनाज के सेवन से पा सकती हैं. प्रेग्नेंसी के पहले तीन महीने में आपको फॉलिक एसिड सप्लीमेंट्स लेने की जरूरत होगी, क्योंकि यह श्रृण को हेल्दी रखने में मदद कर सकता है.

5 दिन भर में हेल्दी स्नैक्स का सेवन करना भी है जरूरी. इसके लिए आप रोस्टेड बादाम, काजू खाएं. ड्राई खुबानी, प्रोटीन बार्स, सीरियल बार्स अपने साथ रखें और थोड़े-थोड़े गैप में खाती रहें.

6 हेल्दी प्रेग्नेंसी तभी संभव है, जब आप प्रतिदिन 7-8 घंटे की नींद लेंगी. सारा दिन काम करके शरीर थक जाता है, ऐसे में आराम करना भी जरूरी है. गर्भावस्था में बायों करवट लेकर सोएं. बायों करवट में सोने से शरीर में रक्त प्रवाह सही से होता है और पेट पर दबाव भी कम पड़ता है. एक बात का ध्यान रखें कि आपका बिस्तर और तकिया कफर्टेबल हो.

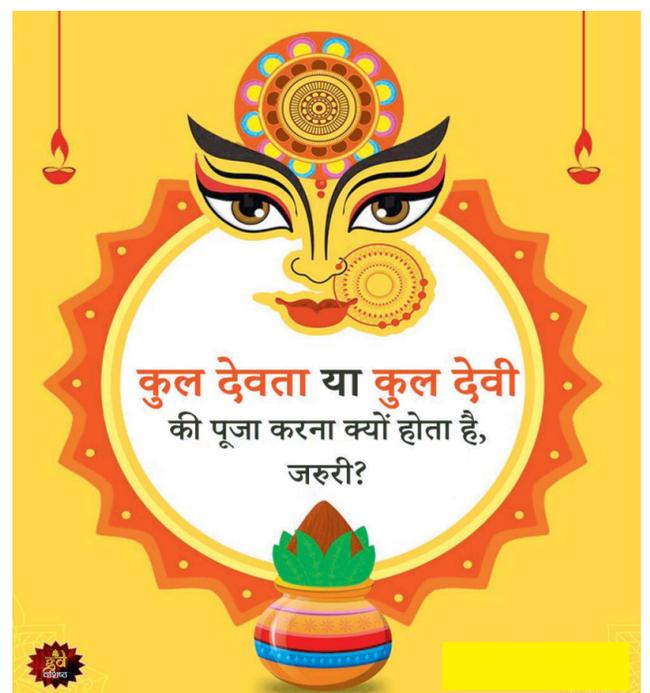
7 शारीरिक रूप से एक्टिव रहें, कुछ हल्के एक्सरसाइज, योग करें. प्रतिदिन रात में डिनर करने के बाद 15-30 मिनट टहलें. इससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन सही बना रहेगा. आप फिजिकली और इमोशनली फिट महसूस करेंगी. डिलीवरी के समय अधिक समस्या नहीं होगी.

8 प्रेग्नेंसी के दौरान कुछ चीजों के सेवन से बचना चाहिए जैसे कच्चा या अधपका मांस, कच्चा अंडा, पपीता. उबला अंडा खा सकती हैं, पर ध्यान रखें कि पीला वाला भाग अच्छी तरह से पक गया हो.

9 बहुत ज्यादा किसी बात को लेकर चिंतित या स्ट्रेस में न रहें. इससे मानसिक और शारीरिक सेहत को नुकसान पहुंच सकता है. यदि आपको डिलीवरी के दौरान होने वाली समस्याओं को लेकर अभी से स्ट्रेस डर बैठ जाती है. आयरन से भरपूर फूड्स को डाइट में शामिल करें. इसके अलावा, विटामिन सी के साथ आयरन लें ताकि शरीर में आयरन एब्जॉर्शन सही हो सके. आप दाल, फल, मीट खाएं. नींबू पानी, संतरा का जूस पीकर भी आयरन एब्जॉर्शन को बढ़ा सकती हैं.

10 प्रेग्नेंसी के दौरान बहुत अधिक चाय, कॉफी पीने से बचें. कॉफी में मौजूद कैफीन सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है. बेहतर है की आप नींबू वाली चाय, हर्बल टी या कैफिन रहित ड्रिंक्स का सेवन करें.

घर- परिवार में किसी भी शुभ कार्य को करने के लिए जिस तरह गणपति जी प्रथम पूजनीय माने गए हैं, उसी तरह से कुल देवी या देवता की पूजा भी अनिवार्य रूप करनी चाहिए। समय-समय पर कुल देवी या देवता की पूजा हर घर में होनी बहुत जरूरी होती है। कुल देवी- देवता घर का सुरक्षा आवरण होते हैं।।



कुल देवता या कुल देवी की पूजा करना क्यों होता है, जरूरी?

# दवा-दारू-के बाद अब मौहल्ला क्लिनिक में फर्जी-टेस्ट वाडा, एलजी ने दिए सीबीआई जांच के आदेश

परिवहन विशेष। एसडी सेठी।

नई दिल्ली। दवा-दारू के बाद अब मौहल्ला क्लिनिक में निजी पैथलैब को लाभ की रेवडी समेत जांच परामर्श दिए जाने के नाम पर कथित लाभ पहुंचाने के फर्जीवाड़े के आरोपों को लेकर केजरीवाल सरकार की मुश्किलें फिर बढ़ने वाली है।

उपराज्यपाल वीके सक्सेना ने इस नए घोटाले पर सज्जन ले लिया है। उन्होंने सीबीआई जांच के आदेश दे दिए हैं। सोशल मीडिया के प्रमोद कुमार ने शेरार कर बताया कि जाफर कलां, उजवा, शिकारपुर, गोपाल नगर, दांसां, जगजीत नगर और बिहारी कॉलोनी में डॉक्टर फर्जी तरीके से अपना अटेंडेंट दर्ज करा रहे थे। इन मौहल्ला क्लिनिक से खूब लैब टेस्ट भी कराए गए। पूरी दिल्ली के मौहल्ला क्लिनिक की जांच में पता चला कि 11,657 ऐसे लैब टेस्ट भी किए गए, जिसमें मोबाइल नंबर 0 लिखा है इसके अलावा लैब टेस्ट में 8251 लैब टेस्ट में मोबाइल नंबर की जगह ही खाली छोड़ी गई। वहीं 3092 टेस्ट ऐसे रहे जिसमें मोबाइल नंबर-9999999999 का इस्तेमाल किया। इसके अलावा मौहल्ला क्लिनिक द्वारा कराए गए करीब 400 टेस्ट में मोबाइल नंबर की शुरूआत 1,2,3,4,5 से हुई है। ऐसे नंबर भारत में इस्तेमाल ही नहीं होते हैं। वहीं 999 ऐसे नंबरों की पहचान की गई है जिनका इस्तेमाल 15 या अधिक बार टेस्ट के लिए किया गया है। बता दें कि मौहल्ला क्लिनिक दिल्ली सरकार की एक महत्वकांशी योजना है जिसके तहत दिल्ली के हर मौहल्ले में एक निशुल्क स्वास्थ्य केंद्र खोला गया है। अब तक कुल 533 से ज्यादा मौहल्ला क्लिनिक खोले जा चुके हैं। राजनिवास सूत्रों के मुताबिक, कुछ दिन पहले ही एलजी वीके सक्सेना ने दिल्ली सरकार के अस्पतालों में दवाओं की कथित आपूर्ति की सीबीआई जांच का आदेश दिया था। इसमें आरोप था कि मरीजों को दी



जाने वाली दवाएं 'गुणवत्ता मानक जांच' में खरी नहीं पाई गई। मौहल्ला क्लिनिक दिल्ली सरकार द्वारा संचालित किए जाते हैं। बता दें कि ये फर्जीवाड़ा पिछले साल तब सामने आया था कि डॉक्टर मौहल्ला क्लिनिक में नहीं आ रहे थे, लेकिन फिर भी उन्हें हाजिर दिखाया जा रहा था। उनकी गैर हाजिर के बावजूद मरीजों को जांच और दवाएं लिखी जा रही थी। बाद में पकड़ में आया कि फर्जी पेशेंट पर परीक्षण किए गए थे। उसके संबंध में सीबीआई जांच के आदेश दे दिए गए हैं।

वहीं सोशल मीडिया में आम लोगों की राय भी सामने आने लगी है। उनका आरोप है कि मौहल्ला क्लिनिक तो बहुत पहले ही जांच का विषय था। सबसे पहले तो क्लिनिक में भर्ती किया गया स्टफ आप पार्टी के अपने कार्यकर्ता या लाभार्थी थे। और उनमें 4 से 6 महीने बाद ही डॉक्टर आना ही बंद कर चुके थे। फिर

फर्जीवाड़ा पिछले साल तब सामने आया था कि डॉक्टर मौहल्ला क्लिनिक में नहीं आ रहे थे, लेकिन फिर भी उन्हें हाजिर दिखाया जा रहा था। उनकी गैर हाजिर के बावजूद मरीजों को जांच और दवाएं लिखी जा रही थी। बाद में पकड़ में आया कि फर्जी पेशेंट पर परीक्षण किए गए थे। उसके संबंध में सीबीआई जांच के आदेश दे दिए गए हैं।

भी मरीजों को ओपीडी चलती रहती थी। अब फर्जी तरीके से लैब टेस्ट कराए गए और निजी कंपनियों को सैंकड़ों करोड़ों रुपये का फायदा पहुंचाया गया। जब डॉक्टर ही नहीं आते तो इन लैब टेस्टों को लिखता

कौन था? सूत्रों के मुताबिक इन लैब टेस्ट में फर्जी नंबर का इस्तेमाल किया गया है एक-एक मोबाइल नंबर से 15-24 लैब टेस्ट किए गए हैं। कहीं-कहीं तो 0 नंबर तक दर्ज किए गए हैं। तमाम शिकायतों की जांच विजिलेंस विभाग कर रहा था जिसने इसकी रिपोर्ट एलजी को सौंपी। एलजी ने इन घोटालों की जांच सीबीआई को सौंप दी है। इनमें निजी लैब को उन टेस्ट के लिए भुगतान किया गया, जो केवल कागजों पर किए गए थे। नकली दवाओं की आपूर्ति में नकली लैब टेस्ट किए गए हैं। आंकड़ों के मुताबिक 2021-22 में कुल 1.82 करोड़ मरीजों का इलाज किया गया। वहीं 2022-23 में बढ़कर 20717876 मरीजों का इलाज किया गया। इन क्लिनिकों में कुल 91 तरह के टेस्ट कराए जाते हैं। फिलहाल, बता दें कि यमुना पार के मौहल्ला क्लिनिक से दी गई दवा से तीन बच्चों की तबीयत बिगड़ने की खबर है।

# मैट्रो में कपल ने जूते में डालकर पी कोल्ड ड्रिंक...



परिवहन विशेष। एसडी सेठी।

दिल्ली मैट्रो में सफर करने के दौरान कपल किसिंग, से लेकर महिलाओं की हाथपाई, बिबकी ड्रेस में युवती की वायरल वीडियो सामने आ चुकी है। अबकी बार कपल ने ऐसी घिनौनी हरकत कर डाली, जिसका वीडियो सोशल मीडिया में जमकर वायरल हो रहा है। वायरल वीडियो में नजर आ रहा है कि एक लड़का-लड़की का जोड़ा मैट्रो ट्रेन की सीट पर बैठा है। इतने में लड़का अपने पैर से जूता निकालकर हाथ में लेता है उसके साथ सफर कर रही लड़की जूते में कोल्ड ड्रिंक डाल देती है। फिर लड़का उसमें एक पाइप डालकर

कोल्ड ड्रिंक पीने लगता है। वहीं लड़की भी उसी पाइप से जूतेवाली कोल्ड ड्रिंक पीने लगती है। कोल्ड ड्रिंक की बोतल लड़की के हाथ में नजर आ रही है। ये घिनौनी हरकत करता हुआ कपल हंसता मुस्कुराता नजर आ रहा है। दूसरी ओर मैट्रो प्रबंधन का कहना है कि अक्सर यात्रियों से अपील करता रहता है कि वो अनुशासन में रहकर ही मैट्रो में यात्रा करें। इस बावत मैट्रो मैनेजमेंट का कहना है कि इसके लिए बाकायदा फ्लाइंग स्क्वायड भी बनाया है। यह स्क्वायड दिल्ली मैट्रो में अनुशासनहीनता करने वालों पर कड़ी नजर रखेगा। और उन पर कार्रवाई भी करेगा।

# जम्मू-कश्मीर में 11 आतंकी हमलों में वांडेड हिजबुल आतंकी गिरफ्तार, गणतंत्र दिवस से पहले पहुंचा था दिल्ली

दिल्ली पुलिस को गुरुवार को बड़ी सफलता हाथ लगी है। दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल ने हिजबुल मुजाहिदीन के एक आतंकी को गिरफ्तार किया है। वह जम्मू-कश्मीर में कई आतंकी घटनाओं में शामिल रहा है। दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल ने बताया कि दिल्ली से एक आतंकी को गिरफ्तार किया गया है वह जम्मू-कश्मीर में कई आतंकी घटनाओं में शामिल था।

नई दिल्ली। दिल्ली पुलिस की स्पेशल ने पाकिस्तानी आतंकी संगठन हिजबुल मुजाहिदीन के खूंखार आतंकी जावेद अहमद मट्टू को गिरफ्तार कर बड़ी सफलता हासिल की है। जम्मू-कश्मीर में 11 आतंकी हमलों में जावेद वांडेड था। आतंकी पर घोषित था 10 लाख का इनाम

जम्मू कश्मीर में इस पर 10 लाख से अधिक का इनाम घोषित है। इसके कब्जे से 9 एमएम की स्टार पिस्टल, छह कारतूस, एक अतिरिक्त मैगजीन और एक चोरी की कार बरामद की गई है। जावेद हिजबुल का A यानी सबसे हाई श्रेणी का आतंकी है। वह जम्मू-कश्मीर में पांच ग्रेनेड हमलों में शामिल रहा है।

इस पर जम्मू में पांच पुलिसकर्मियों की हत्या समेत दर्जनों पुलिसकर्मियों व आम लोगों को घायल करने का आरोप है। सोपोर, जम्मू-कश्मीर में वह एक आइडिडी विस्फोट में भी शामिल रहा है। विशेष आयुक्त स्पेशल सेल एचजीएस धालीवाल का कहना है कि कुछ दिन पहले सूचना मिली थी कि प्रतिबंधित आतंकीवादी संगठन हिजबुल मुजाहिदीन से जुड़ा जम्मू-कश्मीर

का खूंखार आतंकी हथियार और गोला-बारूद इकट्ठा करने दिल्ली-एनसीआर में आने वाला है।

निजामुद्दीन इलाके से आतंकी जावेद अहमद गिरफ्तार

उक्त सूचना पर सेल की टीम ने स्लीपर सेल और हथियार सप्लायरों पर नजर रखना शुरू कर दिया। केंद्रीय एजेंसियों के साथ समन्वय बैठता स्पेशल सेल के एडिशनल पुलिस कमिश्नर प्रमोद सिंह कुशवाहा, एसीपी ललित मोहन नेगी, हृदय भूषण, इंस्पेक्टर विनोद बडोला, यशपाल सिंह व अमित नारा के नेतृत्व में एसआइ सुंदर गौतम, दिनेश की टीम ने दिल्ली के निजामुद्दीन इलाके से चार जनवरी को आतंकी जावेद अहमद मट्टू को गिरफ्तार कर लिया।

वह मूलरूप से जम्मू-कश्मीर के सोपोर का रहने वाला है और अपने साथियों से हथियार और गोला-बारूद लेने दिल्ली आया था। पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आइएसआइ के इशारे पर पाकिस्तान स्थित हैंडलर इसे हथियार और गोला-बारूद की डिलीवरी करता है। हैंडलर के निर्देश पर जावेद जम्मू-कश्मीर और अन्य स्थानों पर आतंकी हमलों को अंजाम दे रहा था।

हथियार व गोला बारूद के साथ पकड़े जाने पर स्पेशल सेल में जावेद के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। सेल व केंद्रीय एजेंसियों उससे पूछताछ कर हिजबुल के नेटवर्क के बारे में पता लगाने की कोशिश कर रही है। जावेद अहमद मट्टू उर्फ इरसाद अहमद मल्ला उर्फ एहसान (32), सोपोर का रहने वाला है और बरामूला स्थित एक कालेज से ड्रापआउट है।

# दिल्ली में कड़ाके की ठंडक ने तोड़ा रिकॉर्ड, 11 साल में तीसरा सबसे ज्यादा ठिठुरन भरा दिन रहा गुरुवार; जानें आज का मौसम

दिल्ली की सर्दी ने दो साल का रिकॉर्ड तोड़ दिया है। 25 जनवरी 2013 के बाद बृहस्पतिवार (चार जनवरी) को राजधानी सर्वाधिक ठिठुरी। दिन का तापमान सामान्य से सात डिग्री नीचे चला गया। ऑरेंज अलर्ट की ठंड के बीच लोग दिन भर कांपते रहे। शुक्रवार भी ऐसा ही मौसम बना रहेगा। मौसम विभाग ने ऑरेंज अलर्ट जारी कर रखा है।

नई दिल्ली। दिसंबर भले ही छह साल में सबसे गर्म रहा हो, लेकिन जनवरी में दिल्ली की सर्दी रोजाना नए रंग दिखा रही है। दिल्लीवासी रात को ही नहीं, दिन में भी खूब कंपकंपा रहे हैं। आलम यह है कि दिल्ली की सर्दी ने दो साल का रिकॉर्ड तोड़ दिया है। 25 जनवरी 2013 के बाद बृहस्पतिवार (चार जनवरी) को राजधानी सर्वाधिक ठिठुरी।

सात डिग्री नीचे चला गया तापमान दिन का तापमान सामान्य से सात डिग्री नीचे चला गया। ऑरेंज अलर्ट की ठंड के बीच लोग दिन भर कांपते रहे। शुक्रवार भी ऐसा ही मौसम बना रहेगा। मौसम विभाग ने ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है। शनिवार के लिए येलो अलर्ट जारी किया गया है। बृहस्पतिवार की शुरूआत कहीं हल्के तो कहीं मध्यम श्रेणी के कोहरे से हुई। सुबह साढ़े पांच बजे आईजीआई एयरपोर्ट पर दृश्यता का स्तर 700 मीटर दर्ज किया गया, जो साढ़े आठ बजे घटकर 500 मीटर रह गया। कोहरे के असर से करीब 180 उड़ानें विलंब की चपेट में आईं, जिसमें ज्यादा घरेलू उड़ानें थीं। दिन चढ़ने के साथ दृश्यता तो कुछ सुधरी, लेकिन बादल दिन



भर जाए रहे। इसीलिए सूरज के दर्शन भी पूरे दिन नहीं हुए। लिहाजा, ठिठुरन भरी सर्दी से निजात पाने को या तो दिल्ली वासी रोजाई-कंबल में लिपटे रहे या फिर हीटर और अलाव के आगे हाथ संकेते नजर आए।

11 साल में तीसरा सबसे ठंडा दिन बृहस्पतिवार को दिल्ली का अधिकतम तापमान सामान्य से सात डिग्री कम 12.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ। यह मौजूदा सीजन का ही नहीं बल्कि 25 जनवरी 2022 के बाद जनवरी में सबसे कम अधिकतम तापमान है, तब 12.1 डिग्री सेल्सियस रहा था। तीन जनवरी 2013 को इससे भी कम 9.8 डिग्री दर्ज किया गया था। उस दृष्टि से 11 साल में यह तीसरा सबसे ठंडा कहा जा सकता है।

बृहस्पतिवार का दिन सिवियर कोल्ड डे

यानी अत्यधिक ठिठुरन भरे ठंडे दिन की श्रेणी में भी रखा गया है। दिल्ली के अन्य इलाकों आयातनगर, जाफरपुर, पीतमपुरा और नरेला में भी ठिठुरन भरा ठंडा दिन ही रहा। न्यूनतम तापमान सामान्य से एक डिग्री अधिक 7.7 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया। हवा में नमी का स्तर 95 से 83 प्रतिशत रहा। अधिकतम तापमान 10.5 और न्यूनतम तापमान 6.6 डिग्री सेल्सियस की दृष्टि से जाफरपुर सबसे ठंडा इलाका रहा।

गुरुग्राम में भी चार डिग्री तक लुढ़का पारा

इसके अलावा गुरुग्राम में भी कमोवेश ऐसी ही स्थिति रही। दिन का पारा भी तीन से चार डिग्री सेल्सियस लुढ़ककर 11.8 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। बृहस्पतिवार

सीजन का सबसे सर्द दिन रहा। न्यूनतम तापमान 7.7 डिग्री सेल्सियस रहा। सुबह घना कोहरा छाया और दिन भर धूप नहीं खिली। दिन भर लोग हीटर और अलाव तापकर सर्दी से बचने का प्रयास करते रहे।

मौसम विभाग का कहना है कि शुक्रवार को भी सुबह के समय हल्के से मध्यम श्रेणी का कोहरा होगा। दिन में आसमान साफ रहेगा। ठिठुरन वाले ठंडे दिन की स्थिति भी बरकरार रहेगी। अधिकतम एवं न्यूनतम तापमान क्रमशः 13 और छह डिग्री सेल्सियस रहने की संभावना है।

मौसम विज्ञानियों ने बताया कि कोल्ड डे की स्थिति बनने के पीछे मुख्य वजह बादल छाए रहना है। सूरज बादलों में छिप रहा है और धूप धरती तक नहीं पहुंच पा रही। हवा में नमी भी है। उत्तर पश्चिम दिशा से बर्फीली

हवा चल रही है। शनिवार को भी बहुत राहत मिलने के आसार नहीं हैं। सोमवार और मंगलवार को हल्की वर्षा होने की संभावना है। इसके बाद अधिकतम व न्यूनतम तापमान में थोड़ी वृद्धि होगी।

कोल्ड डे और शीत लहर

मौसम विभाग के अनुसार जब दिन का तापमान सामान्य की तुलना में 4.5 से 6.4 डिग्री नीचे दर्ज किया जाता है तो उसे कोल्ड डे कहते हैं। जबकि जब वह 6.5 डिग्री या इससे भी अधिक नीचे जाता है तो उसे सिवियर कोल्ड डे कहा जाता है। इसी तरह जब न्यूनतम तापमान सामान्य की तुलना में 4.5 से 6.4 डिग्री नीचे दर्ज होता है तो वह शीत लहर की स्थिति होती है, जबकि जब यह 6.5 डिग्री या इससे अधिक नीचे जाता है तो गंभीर श्रेणी की शीत लहर कही जाती है।

खुजुरी खास, मक्की मजीद के पास, जगतपुरी में भी अवैध रूप से निर्मित भवनों पर विध्वंसात्मक कार्रवाई की गई।

# दिल्ली में फिर गरजा एमसीडी का बुलडोजर, अवैध निर्माण को तोड़कर अतिक्रमण मुक्त हुई 35 एकड़ जमीन

परिवहन विशेष न्यूज

बृहस्पतिवार को निगम ने पूर्वी दिल्ली से लेकर दक्षिणी दिल्ली बुराड़ी नरैला में इलाके में अभियान चलाते हुए 38 बड़े अनधिकृत निर्माण को गिराकर 35 एकड़ भूमि को अतिक्रमण मुक्त कराया। इसके साथ ही 10 संपत्तियों पर सीलिंग की कार्रवाई की गई। खुजुरी खास मक्की मजीद के पास जगतपुरी में भी अवैध रूप से निर्मित भवनों पर विध्वंसात्मक कार्रवाई की गई।

नई दिल्ली। अवैध निर्माण और कृषि भूमि पर कब्जा कर उसमें कॉलोनी काटने वालों के खिलाफ एमसीडी की कार्रवाई दूसरे दिन भी जारी है। बुधवार को जहां बाहरी दिल्ली के विभिन्न इलाकों में यह अभियान चला था वहीं, बृहस्पतिवार को निगम ने पूर्वी दिल्ली से लेकर दक्षिणी

दिल्ली, बुराड़ी नरैला में इलाके में अभियान चलाते हुए 38 बड़े अनधिकृत निर्माण को गिराकर 35 एकड़ भूमि को अतिक्रमण मुक्त कराया।

10 संपत्तियों पर हुई सीलिंग की कार्रवाई

इसके साथ ही 10 संपत्तियों पर सीलिंग की कार्रवाई की गई। निगम की योजना के तहत यह अभियान आगे भी जारी रहेगा। कृषि भूमि पर अतिक्रमण की जीरो टॉलरेंस की नीति के तहत निगम ने अभियान शुरू किया है। बृहस्पतिवार को निगम खसरा नंबर 742 के तीन हिस्सों मंडावली फाजलपुर, 34/320, त्रिलोकपुरी, 251 (भाग-1) पर बड़ी तोड़फोड़ की कार्रवाई की गई।

अक्टूबर से ध्वस्त हुए 989 अवैध निर्माण

खुजुरी खास, मक्की मजीद के पास, जगतपुरी में भी अवैध रूप से निर्मित भवनों



पर विध्वंसात्मक कार्रवाई की गई। एमसीडी ने अक्टूबर से अब तक 1204 शिकायतों पर अवैध निर्माण को बुक (विहिनत) करने का कार्य किया है तो वहीं 989 अवैध निर्माण को गिराया है। 168 के खिलाफ कानूनी कार्रवाई

और पुलिस में शिकायत दी गई है। इस अभियान के तहत निगम कृषि योग्य भूमि को खास तौर पर अवैध निर्माण और अतिक्रमण से मुक्त करा रहा है। जिसमें अवैध रूप से कॉलोनियां काटी जा रही है।

श्रेय तीन की पाबंदियां हटने के बाद एमसीडी ने बुधवार और बृहस्पतिवार को 80 से अधिक अवैध निर्माण को ध्वस्त कर दिया है। साथ ही 29 संपत्तियों पर सीलिंग की कार्रवाई हो चुकी है।

नगर निगम ने बढ़ा दी है निगरानी निगम सूत्रों के दिल्ली में ज्यादातर इसी समय पर अवैध निर्माण और प्लांटिंग का कार्य किया जाता है, क्योंकि ठंड में अवैध प्लांटिंग करने वालों को लगता है कि निगरानी कम हो जाती है, लेकिन निगम ने अब निगरानी बढ़ा दी है।

कोशिश है कि बाहरी दिल्ली के साथ ही दिल्ली के विभिन्न इलाके जिनमें अवैध रूप से सड़कें और बिनाकार प्लांटिंग कर लोगों को फंसाने का कार्य चल रहा है उस पर निगम कार्रवाई कर रहा है। साथ ही निगरानी भी की जा रही है कि जो अवैध निर्माण बुक हुए हैं उन पर बिना देरी के कार्रवाई हो।

# डेटिंग ऐप पर मिली महिला से दुष्कर्म के आरोपी को मिली जमानत, कोर्ट ने माना-सहमति से बने थे संबंध

डेटिंग-ऐप पर मिली महिला से शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने के आरोपित को दिल्ली हाई कोर्ट ने जमानत दे दी। न्यायमूर्ति विकास महाजन की पीठ ने जमानत देते हुए नोट किया कि शिकायतकर्ता महिला और आरोपित वैवाहिक ऐप के बजाए एक डेटिंग-ऐप पर मिले थे और उनके बीच आदान-प्रदान किए गए संदेशों से यह नहीं पता चला कि आरोपित ने शादी का कोई प्रस्ताव रखा था।

नई दिल्ली। डेटिंग-ऐप पर मिली महिला से शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने के आरोपित को दिल्ली हाई कोर्ट ने जमानत दे दी। न्यायमूर्ति विकास महाजन की पीठ ने जमानत देते हुए नोट किया कि शिकायतकर्ता महिला और आरोपित वैवाहिक ऐप के बजाए एक डेटिंग-ऐप पर मिले थे और उनके बीच आदान-प्रदान किए गए संदेशों से यह नहीं पता चला कि आरोपित ने शादी का कोई प्रस्ताव रखा था। अदालत ने कहा कि शिकायतकर्ता ने जिरह के दौरान एक तरफ कहा कि याचिकाकर्ता ने अपनी शैक्षणिक योग्यता के बारे में झूठ बोला और चार दिनों तक उसने उसके साथ बार-बार यौन संबंध बनाए। इतना ही नहीं, याचिकाकर्ता के मोबाइल फोन से बरामद पीड़िता की अश्लील तस्वीरों और वीडियो के संबंध में पीड़िता ने स्वयं स्वीकार किया है कि यह उसकी सहमति से ली गई थी। अदालत ने कहा कि उक्त तथ्यों को देखते हुए प्रथम दृष्टया यह स्पष्ट है कि शारीरिक संबंध सहमति से हुआ था और ऐसा नहीं लगता है कि शादी का कोई झूठा वादा किया गया था या किसी गलत धारणा पर सहमति प्राप्त की गई थी।





## सेफ्टी रेटिंग के कारण बढ़ी टाटा से लेकर महिंद्रा तक के टॉप गाड़ियों की सेल, यहां पढ़ें अधिक डिटेल्स

भारत में हर साल हजारों की संख्या में दुर्घटना होती है। जिसके कारण कुछ लोगों की मौत हो जाती है और कुछ ठीक भी हो जाते हैं। इस समय मार्केट में टाटा मोटर्स और महिंद्रा भारत में मास मार्केट सेगमेंट में सबसे सुरक्षित कार बनाने वाली कंपनी बन गई है। टाटा अल्ट्रोज भारतीय बाजार में प्रीमियम हैचबैक कार में से एक है।

नई दिल्ली। भारत उन शीर्ष देशों में से एक है जहां पर हर साल सड़क दुर्घटनाओं की चिंताजनक संख्या दर्ज की जाती है। आज के समय में जो लोग अपने लिए एक नई कार खरीदने जाते हैं वो कार माइलेज, फीचर्स और सेफ्टी के बारे में जानते हैं। भारत में हर साल हजारों की संख्या में दुर्घटना होती है। जिसके कारण कुछ लोगों की मौत हो जाती है और कुछ ठीक भी हो जाते हैं। इसके कारण सरकार भी काफी सख्त भी हो गई है।

इस समय मार्केट में टाटा मोटर्स और महिंद्रा भारत में मास मार्केट सेगमेंट में सबसे सुरक्षित कार बनाने वाली कंपनी बन गई है। क्या आप भी अपने लिए एक नई कार खरीदने की प्लानिंग कर रहे हैं तो आज हम आपके लिए मार्केट में मौजूद सुरक्षित कारों की डिटेल्स लेकर आए हैं।

**Tata Altroz**  
टाटा अल्ट्रोज भारतीय बाजार में प्रीमियम हैचबैक कार में से एक है।



जनवरी 2020 में इस कार को ग्लोबल NCAP क्रेश टेस्ट में पांच स्टार सुरक्षा रेटिंग मिली है। इसने FY2020 में 8,458 यूनिट्स की सेल की है। जबकि कार ने FY2021 और FY2022 में क्रमशः 60,379 यूनिट्स और 62,247 यूनिट्स की सेल की है। पिछले वित्त वर्ष

में इस प्रीमियम हैचबैक की 57,819 यूनिट्स बिकीं।

**Mahindra XUV 300**  
भारतीय बाजार में सबसे अधिक मांग वाली कॉम्पैक्ट एसयूवी सेगमेंट में महिंद्रा एक्सयूवी300 है। जनवरी 2020 में ग्लोबल NCAP क्रेश टेस्ट में फाइव-

स्टार रेटिंग मिलने के बाद XUV 300 की बिक्री बढ़ गई है। एसयूवी ने FY2020 में 37,576 यूनिट्स दर्ज कीं, जबकि अगले वित्तीय वर्षों में, इसने पिछले वित्तीय वर्ष तक 35,965 यूनिट्स, 50,260 यूनिट्स और 60,968 यूनिट्स की सेल की है।

**Tata punch**  
टाटा भारतीय बाजार में सबसे अधिक कारों की सेल करने वाली कंपनी में से एक है। टाटा मोटर्स की माइक्रो एसयूवा पंच की बिक्री में सुधार देखने को मिला है। FY2021 में इसकी 52,698 यूनिट्स बिकीं, जबकि अक्टूबर 2021 में

फाइव-स्टार रेटिंग मिलने के बाद FY2022 में इसकी बिक्री बढ़कर 52,716 यूनिट्स और FY2023 में 99,750 यूनिट्स की हो गई है।

**Mahindra XUV 700**  
महिंद्रा की एक और कार फाइव-स्टार ग्लोबल NCAP सुरक्षा रेटिंग वाली है।

इसे नवंबर 2022 में जीएनसीपीए से पांच सितारा रेटिंग प्राप्त हुई, जिससे वित्त वर्ष 2022 में इसकी बिक्री संख्या बढ़कर 66,473 इकाई हो गई। वहीं पिछले वित्त वर्ष में 25,261 यूनिट्स की थी। FY2023 में, SUV की 63,123 यूनिट्स की सेल की गई।

## ऑडी इंडिया ने लगाया देश का पहला अल्ट्रा फास्ट चार्जिंग प्वाइंट, मार्च 2024 तक होगी फ्री चार्जिंग



Audi India और ChargeZone ने 450 किलोवाट की क्षमता वाले भारत के पहले अल्ट्रा-फास्ट चार्जिंग स्टेशन का उद्घाटन किया है। नया आरई-संचालित अल्ट्रा-फास्ट चार्जिंग स्टेशन शहर के सभी ईवी मालिकों के लिए उपलब्ध होगा। ऑडी इलेक्ट्रिक वाहन मालिकों को मार्च 2024 तक मुफ्त चार्जिंग का लाभ मिलेगा। ऑडी इंडिया ने मायऑडी कनेक्ट मोबाइल पर ई-ट्रॉन हब भी बनाया है जो अल्ट्रा-फास्ट चार्जिंग स्टेशन के बारे में अधिक जानकारी प्रदान करेगा।

नई दिल्ली। Audi India और ChargeZone ने 450 किलोवाट की क्षमता वाले भारत के पहले अल्ट्रा-फास्ट चार्जिंग स्टेशन का उद्घाटन किया है। पहला आरई-संचालित अल्ट्रा-फास्ट चार्जिंग स्टेशन मुंबई के बांद्रा कुर्ली कॉम्प्लेक्स (बोकेसी) में स्थित है और 500 Amp लिक्विड-कूल्ड गन द्वारा सक्षम इलेक्ट्रिक वाहन को 360 किलोवाट तक बिजली प्रदान कर सकता है। आइए, इसके बारे में जान लेते हैं।

**मार्च 2024 तक होगी फ्री चार्जिंग**  
नया आरई-संचालित अल्ट्रा-फास्ट चार्जिंग स्टेशन शहर के सभी ईवी मालिकों के लिए उपलब्ध होगा। ऑडी इलेक्ट्रिक वाहन मालिकों को मार्च

2024 तक मुफ्त चार्जिंग का लाभ मिलेगा। इसके अलावा, ऑडी ई-ट्रॉन मालिकों को स्टेशन पर अपनी कारों को चार्ज करने पर स्टारबक्स से कॉफी वाउचर भी मिलेगा।

कंपनी का कहना है कि इन चार्जिंग स्टेशनों को किसी भी सहायता के लिए उपलब्ध प्रशिक्षित कर्मियों द्वारा संचालित किया जाएगा, जबकि ईवी मालिकों के लिए अपने वाहन को प्लग इन करने के दौरान आराम करने के लिए एक लाउंज भी होगा।

**ई-ट्रॉन हब से खोजें चार्जिंग स्टेशन**  
ऑडी इंडिया ने मायऑडी कनेक्ट मोबाइल पर 'ई-ट्रॉन हब' भी बनाया है जो अल्ट्रा-फास्ट चार्जिंग स्टेशन के बारे में अधिक जानकारी प्रदान करेगा।

नया ऐप बड़े पैमाने पर ईवी खरीदारों के लिए ग्राहक-केन्द्रित जानकारी प्रदान करता है और पांच भागीदारों - आर्गो ईवी स्मार्ट, चार्ज जोन, रिलेक्स इलेक्ट्रिक, लायनचार्ज और जोन चार्जिंग द्वारा चार्जिंग स्टेशन भी दिखाएगा।

ऑडी इंडिया ने देश के 73 शहरों में 140 से अधिक चार्जिंग स्थानों को स्थापित किया है, जो कंपनी के डीलरशिप और सर्विस सेंटरों और चुनिंदा स्कोडा वोक्सवैगन इंडिया प्राइवेट लिमिटेड (SAVWIPL) समूह डीलरशिप तक फैले हुए हैं। ऐप पर ऑडी ई-ट्रॉन मालिकों के लिए 1,000 से अधिक चार्जिंग प्वाइंट उपलब्ध हैं, आने वाले महीनों में और भी जोड़े जाएंगे।

## 7 सीटर कार खरीदने की कर रहे हैं तैयारी, थोड़ा और कर लीजिए सब्र! 2024 में आने वाली हैं ये धांसू गाड़ियां

आज हम आपके लिए 2024 में आने वाली 7 सीटर गाड़ियों की लिस्ट लेकर आए हैं। Hyundai Alcazar को कई बार टेस्टिंग के दौरान देखा गया है। ये कार कई अपडेटेड फीचर्स के साथ आने वाली है। इसके साथ ही Nissan X-Trail नई ई पावर रेंज एक्सटेंड तकनीक और एक्स-ट्रेल के माध्यम से मार्केट में आ सकती है।



नई दिल्ली। भारतीय बाजार में कई दमदार कारें मौजूद हैं। अगर आप अपने लिए एक नई कार खरीदने की प्लानिंग कर रहे हैं तो आने वाले दिनों में कई गाड़ियां लॉन्च होने वाली हैं। क्योंकि आज हम आपके लिए 2024 में आने वाली 7 सीटर गाड़ियों की लिस्ट लेकर आए हैं। चलिए देखते हैं इनमें क्या कुछ खास है और ये कब तक लॉन्च होंगी।

**Hyundai Alcazar**  
Hyundai Alcazar को कई बार टेस्टिंग के दौरान देखा गया है। ये कार कई अपडेटेड फीचर्स के साथ आने वाली है। इसमें पिछले मॉडल के मुकाबले कई कॉन्सेप्टिक बदलाव होने वाला है। इंटीरियर में लेवल 2 ADAS मिल सकता है। Alcazar को पहले की तरह नए 1.5 लीटर पेट्रोल मिल के साथ सेल किया जाएगा।

**Nissan X-Trail**  
आपकी जानकारी के लिए बता दें, नई निसान एक्स-ट्रेल ने पिछले साल नई दिल्ली में ही अपनी शुरुआत की थी। इसकी रोड टेस्टिंग कई बार की गई है। ये कार यूरोप में 5 और 7 सीट के ऑप्शन में आती है। ये नई ई पावर रेंज एक्सटेंड तकनीक और एक्स-ट्रेल के माध्यम से मार्केट में आ सकती है।

**5-Door Force Gurkha**  
फोर्स मोटर्स भारतीय बाजार में जल्द लॉन्च हो सकती है। इसे कई बार टेस्टिंग के दौरान देखा गया है। ये एक ऑफ रोड कार होगी। ये महिंद्रा थार और जिम्नी को टक्कर देगी। ये कार अगले साल कभी भी लॉन्च हो सकती है।

**5 Door Mahindra Thar**  
भारतीय बाजार में मारुति सुजुकी जिम्नी को टक्कर देने के लिए महिंद्रा 5 डोर थार को जल्द ही लॉन्च करेगी। इस एसयूवी का व्हीलबेस काफी लंबा होगा इतना ही नहीं ये 3 डोर वाली थार से कई दमदार फीचर्स से लैस होगी। लेकिन डिजाइन में मामूली बदलाव ही होगा।

**Mahindra Bolero Neo Plus**  
महिंद्रा की एक और गाड़ी मार्केट में अगले साल तक लॉन्च होने वाली है। आने वाले महीनों में बोलेरो नियो प्लस लॉन्च करेगी। इसे TUV 300 प्लस का नए वेरिएंट के कई सिंटीग लेआउट में सेल किया जाएगा। यह 2.2L चार-सिलेंडर टर्बो डीजल इंजन से लैस होगी। इसे 6 स्पीड मैनुअल ट्रांसमिशन के साथ जोड़ा जाएगा।

## महिंद्रा बोलेरो न्यू को खरीदने का शानदार मौका, एसयूवी पर बंपर छूट; 99,500 रुपये तक की होगी बचत

वाहन निर्माता कंपनी अपनी एसयूवी पर बंपर छूट दे रही है। बोलेरो नियो जिसकी डिमांड गांव से लेकर शहर तक में अधिक है। अगर आप इस कार को खरीदना चाहते हैं तो अपने करीबी शोरूम पर जाकर इसके बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इसमें फीचर्स के तौर पर ड्राइवर आर्मरिस्ट मिडिल-रो सेंटर आर्मरिस्ट इलेक्ट्रिक एडजस्ट विंग मिरर मिलता है।

दिल्ली। देश में त्यौहारी सीजन आ चुका है, ऐसे में अगर आप अपने लिए एक नई कार खरीदने की प्लानिंग कर रहे हैं तो महिंद्रा आपको शानदार मौका दे रही है। वाहन निर्माता कंपनी अपनी एसयूवी पर बंपर छूट दे रही है। बोलेरो नियो जिसकी डिमांड गांव से लेकर शहर तक में अधिक है। वर्तमान में कंपनी ने एसयूवी को कुल चार वेरिएंट्स N4, N8, N10 और N10(O) में पेश किया है, जिसकी कीमत 9.64 लाख रुपये से शुरू होती है।

**Mahindra Bolero Neo वेरिएंट**



**वाइज ऑफर**  
महिंद्रा बोलेरो नियो पर वेरिएंट वाइज छूट- N4 पर कंपनी कुल 59 हजार रुपये तक की छूट दे रही है। वहीं इसके N8 पर 64,500 रुपये तक की छूट मिले रही है। N10 पर 99,500 रुपये तक की छूट मिल रही है। इतना ही नहीं इसके N10(O) पर कंपनी 99,500 रुपये

तक की छूट मिल रही है। आपकी जानकारी के लिए बता दें, ये ऑफर 30 नवंबर तक की वैलिड है। ये ऑफर कोलकाता, पश्चिम बंगाल और सिक्किम क्षेत्र में ही सीमित है। अगर आप इस कार को खरीदना चाहते हैं तो अपने करीबी शोरूम पर जाकर इसके बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

अलॉय व्हील, 7 इंच का टचस्क्रीन इंफोटेनमेंट सिस्टम, ड्राइवर सीट हाइट एडजस्ट, ड्राइवर और को-ड्राइवर आर्मरिस्ट, मिडिल-रो सेंटर आर्मरिस्ट, इलेक्ट्रिक एडजस्ट विंग मिरर मिलता है। क्रूज कंट्रोल और आइसोफिक्स चाइल्ड सीट एंकर भी इस एसयूवी के टॉप मॉडल में देखने को मिल जाता है।

## आपकी सेहत की दवा



पी.के. खुराना

भोजन के साथ टीवी देखना, अखबार या मैगजीन पढ़ना, या अपने मोबाइल पर सोशल मीडिया में व्यस्त रहना गलत है। भोजन खूब चबा-चबाकर खाइये। अच्छी तरह चबाने से हमारे मुंह की लार भोजन में मिल जाती है जिससे भोजन का स्वाद भी बढ़ता है और वह ज्यादा पोषक हो जाता है। ब्रेकफास्ट, लंच, डिनर, चाय-कॉफी और फल आदि खाने के समय का ध्यान रखिए। ऐसा नहीं होना चाहिए कि आपका जब दिल किया तब कुछ खा लिया। भोजन में विंडो सिस्टम अपनाइए, यानी एक खास समय पर खिड़की खुली और आपने खाना खाया। यह आपकी सेहत के लिए गुणकारी भी है और सुखकारी भी। आप अच्छा गुणकारी भोजन करें, व्यायाम करें और खुश रहें, इन तीनों चीजों का आपके जीवन पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

अगर आदमी स्वस्थ हो तो खुशियों का मजा बढ़ जाता है क्योंकि अगर हम स्वस्थ हों तो हम बहुत कुछ ऐसा कर सकते हैं जो कोई बीमार व्यक्ति नहीं कर सकता। यूं भी अब इलाज इतना महंगा हो गया है कि कई बार किसी बड़ी बीमारी में लोगों के घर भी बिक जाते हैं। एक बार मेरे एक मित्र ने मजाक में कहा था कि डॉक्टर का धंधा बहुत अच्छा है, पहले वो इंजेक्शन से खून निकाल लेते हैं और फिर घेसे मांग लेते हैं। मजाक छोड़ दो तो भी यह जरूरी है कि हम स्वस्थ रहें और खुशियों का मजा, खुश होकर ले सकें। मोटापा एक बीमारी है और स्लिम होना अच्छा है, लेकिन एक फर्क यह भी समझ लीजिए कि यह जरूरी नहीं है कि जो स्लिम हो, वो सेहतमंद भी हो। स्लिम होना एक बात है और सेहतमंद होना दूसरी बात। स्लिम होने के लिए आपको किसी स्लिमिंग सेंटर पर जाने की जरूरत नहीं है। नियम यह है कि उठते ही पंद्रह-बीस मिनट के अंदर कोई फल खाइए। आप जितना जल्दी फल खाएं, उतना ही अच्छा। उसके बाद छक कर नाश्ता कीजिए। परंता खाइए, पुडिंगें खाइए, हलवा लीजिए। जो भी दिल करे, खाइए और मजा लीजिए। बड़ा सीधा-सा तर्क है इसके पीछे। हम लोग लगभग 16 घंटे जागते हैं और सारा दिन भागदौड़ लगी रहती है। नाश्ता करने के बाद भी आपके शरीर के पास 12 से 14 घंटे का समय होता है नाश्ता पचाने के लिए, इसलिए आप जो भी खाएंगे वह पच जाएगा। आपका नाश्ता अगर नौ, साढ़े नौ बजे तक हो जाए तो बहुत ही अच्छा। इसके बाद दोपहर बारह बजे के आसपास कोई मीसमरी फल खाइए, और दो बजे के आसपास दोपहर का भोजन। भोजन के वक्त आपको कोई फल नहीं लेना है। भोजन के समय लिया गया फल शरीर में जहर का-सा काम करता है, इसलिए भोजन के साथ या भोजन के तुरंत बाद किसी भी हालत में फल नहीं खाना चाहिए। फल भोजन से कम से



कम 40 मिनट पहले खाइए। मैंने इसीलिए कहा कि फल 12 बजे के आसपास लें और दोपहर का भोजन 2 बजे के आसपास करें। एक छोटा-सा बदलाव और करें। भोजन में दाल-सब्जी की मात्रा दुगुनी कर दीजिए और सलाद की मात्रा चार गुनी कर दीजिए। आप जितनी दाल-सब्जी ज्यादा खाएंगे, जितना सलाद ज्यादा लेंगे, उतनी ही चपाती या चावल कम कर दीजिए, यानी आपको डाइटिंग नहीं करनी है, सिर्फ भोजन में दाल-सब्जी और सलाद का अनुपात बढ़ा देना है और चपाती या चावल की मात्रा उसी अनुपात में घटा देनी है। भूखे नहीं रहना है। उपवास के समय भोजन न करना एक अलग बात है। भोजन में दाल-सब्जी और सलाद की मात्रा बढ़ाने से पोषण भी मिलता है और मोटापा भी नहीं आता। अच्छी सेहत के इस मंत्र का लाभ उठाइए। यह आपका घरेलू स्लिमिंग सेंटर है और बहुत असरदार भी है। भोजन के साथ या भोजन के तुरंत बाद पानी न पीयें। बहुत गला सूख रहा हो तो एक-दो घूंट ले लें, पर ज्यादा पानी न पीयें। खाना खाने के एक से डेढ़ घंटे के बाद या खाना खाने के चालीस मिनट पहले जो भर के पानी पीयें। जो खाना आपने खाया, उसका पोषण शरीर को मिले, इसके लिए जरूरी है कि भोजन के साथ पानी न लें। इससे भोजन में शामिल पोषक तत्वों को शरीर में जञ्ज होना का समय मिल जाएगा। उसके बाद खुल कर पानी पीयें। पानी पीने का भी एक नियम है, उसे थोड़ा रखें। जब भी पानी पीयें, हमेशा बैठ कर पीयें, खड़े रहकर पानी पीने से घुटनों के दर्द की शिकायत हो सकती है। दूसरी बात, पानी कभी भी गटागट न पीयें, हमेशा घूंट-घूंट करके पीयें। घूंट-घूंट करके

पानी पीने से हमारी लार पानी में शामिल हो जाती है और यह पानी हमारे लिए दवाई का काम करता है। दिन भर में हम मल-मूत्र के रूप में दो-अढ़ाई लीटर पानी शरीर से बाहर निकाल देते हैं। उसकी मात्रा दुगुनी कर दीजिए और सलाद की मात्रा चार गुनी कर दीजिए। जब पानी पीते रहना चाहिए ताकि शाम होने तक आप पानी की कमी पूरी कर सकें। अपनी शाम को खुशनुमा बनाइयें और कम कर दीजिए, यानी आपको कुछ हल्का-फुल्का लीजिए। उसके एक घंटे बाद कोई फल या ड्राई फ्रूट लेना लाभकारी होता है। याद रखें कि ड्राई फ्रूट देर से पचते हैं, इसलिए शाम 5 या 6 बजे के बाद ड्राई फ्रूट न लें। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले अवश्य कर लें। डिनर जितना हल्का हो उतना ही अच्छा। बेहतर हो कि रात के भोजन में आप सलाद, दाल-सब्जी या सूप आदि की मात्रा इतनी बढ़ा लें कि चपाती और चावल की जरूरत कम से कम हो। सोने से दो-तीन घंटे पहले भोजन करने का लाभ यह है कि आपका सुख रहा हो तो एक-दो घूंट ले लें, पर ज्यादा पानी न पीयें। खाना खाने के एक से डेढ़ घंटे के बाद या खाना खाने के चालीस मिनट पहले जो भर के पानी पीयें। जो खाना आपने खाया, उसका पोषण शरीर को मिले, इसके लिए जरूरी है कि भोजन के साथ पानी न लें। इससे भोजन में शामिल पोषक तत्वों को शरीर में जञ्ज होना का समय मिल जाएगा। उसके बाद खुल कर पानी पीयें। पानी पीने का भी एक नियम है, उसे थोड़ा रखें। जब भी पानी पीयें, हमेशा बैठ कर पीयें, खड़े रहकर पानी पीने से घुटनों के दर्द की शिकायत हो सकती है। दूसरी बात, पानी कभी भी गटागट न पीयें, हमेशा घूंट-घूंट करके पीयें। घूंट-घूंट करके

त्वचा खूबसूरत होगी तो महिलाओं को भी बाहरी मेकअप की जरूरत कम से कम पड़ेगी क्योंकि वे प्राकृतिक रूप से खूबसूरत लगेंगी। अब जय इस दूध का तरीका भी समझ लीजिए। दूध को आग पर चढ़ाइयें और उसमें एक चम्मच हल्दी डाल दीजिए। फिर दूध को प्रॉपर उबलने दीजिए। दूध उबल जाए तो उसे अपने आप ढंडा होने का मौका दीजिए। जब दूध लगभग गुनगुना हो जाए तो उसे मजे से पीजिए। दूध में कच्ची हल्दी मिलाना या हल्दी का कच्चा रह जाना ठीक नहीं होता। सही तरीका यही है कि दूध में हल्दी डालकर दूध उबाल लें और उसे अपनी पसंद के स्तर तक ढंडा होने दें। यह दूध आपके लिए बहुत गुणकारी होगा। भोजन के साथ टीवी देखना, अखबार या मैगजीन पढ़ना, या अपने मोबाइल पर सोशल मीडिया में व्यस्त रहना गलत है। भोजन खूब चबा-चबाकर खाइयें। अच्छी तरह चबाने से हमारे मुंह की लार भोजन में मिल जाती है जिससे भोजन का स्वाद भी बढ़ता है और वह ज्यादा पोषक हो जाता है। ब्रेकफास्ट, लंच, डिनर, चाय-कॉफी और फल आदि खाने के समय का ध्यान रखिए। ऐसा नहीं होना चाहिए कि आपका जब दिल किया तब कुछ खा लिया। भोजन में विंडो सिस्टम अपनाइए, यानी एक खास समय पर खिड़की खुली और आपने खाना खाया। यह आपकी सेहत के लिए गुणकारी भी है और सुखकारी भी। आप अच्छा गुणकारी भोजन करें, व्यायाम करें और खुश रहें, इन तीनों चीजों का आपके जीवन पर सीधा प्रभाव पड़ता है। सेहतमंद रहने की यह सबसे बढ़िया दवाई है, इसका फायदा लीजिए और जीवन सुखी बनाइए। त्वचा में चमक बढ़ेगी, खूबसूरती बढ़ेगी। जब

इतना वक्त गुजर गया, उन्हें कुछ पता ही नहीं चला। कल तक जो अपने आपको नवांकुर कह कर उनके गमलों में रोपित हो जाना चाहते थे, आज वह अचानक बरगद बन कर उन्हें अपने साथे से महरूम कर देना चाहते हैं। कल तक जो उन्हें क्रांतिकारी कह उन पर आलोक आरोपित कर उसकी विरासत का ध्वज जो जाना चाहते थे, आज उन्हें बीते जमाने की अंधेरी परछाईं कह उससे यूं अलग हुए कि जैसे विह्वल कर कहते हो, छाया मत छूना मन। हो जाएंगे दुख दूना मन। वे लाख उन्हें गलत कह दें सच सच चिल्ला दें, बस्ता ढोने से कहीं बेहतर है, अपना ग्रंथ आपरचने का दावा करना। आजकल जल्दी समझ आ जाती है, किसी ज्योति स्तंभ से आलोकित होने की बजाय उसके समानान्तर अपना ज्योतिस्तंभ स्थापित कर देने का शुभवहा पैदा कर देना। यह सच है जो आज उनके आंगन में झूठ था, वह हमारे आंगन में सच का भ्रूण बनेगा, तभी तो हमारी मौलिकता, हमारे अलगाव की ताजपोशी होगी। ऐसा उन्होंने सब को बता दिया। इसीलिए तो आज सहज स्वीकार से अधिक सार्थक आक्रामक नकार हो गया है। हर बदलाव के आंदोलन का सामना करना एक ही तरीका है, पहली जितनी देर हो सके, उसके सुबुबाते हुए बजूद की अवहेलना कर दो, फिर अपनी मूर्तिभंजक भूमिका से किसी ऐसे दर्शनकार कर दिए गए तर्क के ढांचे को शिरोधार्य कर वाचाल स्वर में उसका प्रतिस्थापन कर दो। बदलाव की पहली आवाज खुद ही शर्मिंदा हो कर गूंगी हो जाएगी। आपका विकल्प के रूप में उत्पन्न झुंडा सच ही बदलाव की बयार बन जाएगा। पुरोधा को नकार कर ही भविष्य पुत्र पैदा होते हैं। समय हमेशा आने वाले कल को आशीर्वाद देता है, बीते कल के लिए तो आजकल कोई विदागान भी नहीं गाता। यह वक्तव्य अपनी दाड़ी खुजाते एक भविष्य जीवी नागरिक अपने समकक्ष दूसरे सत्य को पैरवी करते हुए समकालीन जुड़ाओं के लिए कहा था कि जिनकी समकालीनता छीन उन्हें पिटा हुआ बोसोदा सच कह उन्हें पट्टी से उतार देने में ही जैसे अपना

क्रांतिवोध मारक बना रहे थे। लीजिए एक क्रांति संभाषण से बड़ा बन कर दूसरा संभाषण उससे टकराया। टकरा कर ये सब संभाषण तो अपनी सफलता की मंजिलें तय करते चल गए, नीचे धरती तल पर रह गए, वे करोड़ों लोग, जिन्हें अपने कंधों पर बैठाकर इन भाषणवाजों ने उड़ान भरनी थी। उड़ान तो उनकी जारी है, परंतु इस उडबखटोले पर सवार हैं उनके नाती-पोते, जो कभी उनके अपने आदमी थे, वही बन गए वंशज, जिनके पतों पर तर्किया वही अब उन्हें हवा देता कह कर इधर-उधर बिखरा दिए गए। प्रगति के रास्ते पर सत्ता की दलाली के इतने टोले खड़े हो गए कि परिवर्तन की पुकार नासमझी लगने लगी है। और हर क्रांति की हुंकार बड़ी हवेलियों के द्वार से अपनी प्राण वायु के लिए कतार लगाती दिखने लगी है। अब कोरों का वापसी का नया वायरस कम खतरनाक होने की घोषणा करते हुए लोगों से हाथ मिला रहा है। अजी, धन जन की सत्ता के सिंह पुत्रों का कारोबार दशत के इन पंखों से ही उड़ान भरता है।

निवेश के आकाशचरियों ने तरक्की के नए आसमान छू लिए, जो धनपति थे और परिवर्तन के नाम पर मरते निवेश को जिंदगी दे देने का दावा कर रहे थे, वे तो दुगुनी तरक्की कर गए और उनकी कतार से बहिष्कृत लोगों की रोजी-रोटी भी गई। उखड़े हुए लोगों के भाग्य में तो उखड़ना ही लिखा होता है। उनका बेकार युवा बल गांवों से उखड़ता है तो शहरों की ओर धंधा पाने का रुख करता है। अंधे कुओं की यह कैसी विरासत है, जो कानून बदलाव की क्रांति को एक शुभहं से बदल देती है। यह परिवर्तन युद्ध संशय के किन बादलों में भटक रहा है कि लाखों दुआओं के बाद महामारी के उपचार के टीके निकले तो उन्हें भी प्रभावहीनता के संशय से ढंका जा रहा है। हा, एक नए स्वस्थ और समतावादी लोकतंत्र का निर्माण करना है। परिवर्तन के अप्रतूत आज भी कहते हैं, लेकिन उनके हर कदम पर संशय के मेघदूत कवां बरसने लगते हैं? इन प्रश्नों के इस सलीब का जवाब तलाशने हम कहाँ जाएं।

### राय

#### कब बनेगा जदरंगल परिसर

'गुस्से को भी चाहिए कुछ कद्रदानों की तालियां, हुजूम में चल सकते हैं सिर्फ बिके हुए लोग।' गुस्से का घर बनाना अब देश को चलाना है और इसीलिए राजनीति को आक्रोश पसंद है। यही आक्रोश हिमाचल में भाजपा के मुखर अंगज की वकालत में धर्मशाला पहुंचा, तो जिक्र कांगड़ा के इन्साफ तक पहुंच गया। आश्चर्य यह कि सत्ता का पेंडुलम चाहे कांग्रेस की ओर झुके या भाजपा का साथ दे, कांगड़ा के प्रति बहस का नजिरा हमेशा विपक्ष की सहानुभूति पर आकर टिक जाता है। इस बार भाजपा के लिए कांग्रेस का मंत्रिमंडल कांगड़ा की रुग्णभूमि में इसलिए कमजोर है क्योंकि सरकार की गोटियों में एक साल बाद भी दो नेताओं को ही स्थान मिला। तर्क भाजपा के पक्ष में मजबूती से इसलिए खड़ा है क्योंकि जयपुर सरकार में यही आंकड़ों इससे कहीं आगे चला था। यह दौर है कि वहां दो जमादों की दौड़ में कांगड़ा के मंत्रियों को पद छोड़ने पड़े थे और वरिष्ठता के आधार पर किशन कपूर को दिल्ली, विपिन सिंह परमार को विधानसभा अध्यक्ष और रमेश धवाला को योजना बोर्ड का रास्ता देखा पड़ा था। बहरहाल भाजपा कांगड़ा की संवेदनाओं में फिर से हामी भरती हुई यह साबित कर रही है कि सुकृष्ण सरकार की पारी में यह सियासी पटल हार रहा है। सबसे बड़ा मुद्दा केंद्रीय विश्वविद्यालय के जदरंगल परिसर निर्माण को लेकर चिन्हित हुआ है। तमाम अड़चनों, राजनीतिक व्याख्याओं, वनापतियों और भूगर्भीय पैमाइशों के अंतर्गत सिलसिले से निकल कर बरी हुआ जदरंगल परिसर आखिर कांग्रेस की पैमाइश में क्यों लटक गया। आक्रोश रैली ने सीधे पृष्ठा ही नहीं, यह हिदायत भी मांगा कि कब केंद्रीय विश्वविद्यालय के जदरंगल परिसर पर काम शुरू होगा और इसके निर्माण को आर्बिट्रल हुए ढाई सौ करोड़ खर्च होगा। भाजपा के किशन कपूर और शांता कुमार पहले ही केंद्रीय विश्वविद्यालय के निर्माण को लेकर सुकृष्ण सरकार पर क्षेत्रीय भेदभाव का आरोप दर्ज कर चुके हैं। आश्चर्य व्यक्त करती हुई भाजपा पृष्ठ रही है कि जब सारी अनुमतियां मिल चुकी हैं, तो सरकार वन विभाग को तीस करोड़ की राशि अदा न करके बहाने बना रही है। धर्मशाला परिसर के निर्माण में ढील को लेकर बुद्धिजीवी वर्ग खासा आक्रोशित है और एक बड़े आंदोलन का ऐलान कर चुका है। ऐसे में विधानसभा के शीतकालीन सत्र के दौरान विपक्ष के लिए अनेक मुद्दों के साथ केंद्रीय विश्वविद्यालय भी शिरकत करेगा। भाजपा ने ऐन शीतकालीन सत्र से पूर्व यह बता दिया कि विपक्ष की भूमिका में इस बार कांगड़ा की हिमाचल बह करेगी। यह प्रदेश की राजनीति का कुक्षेत्र है जो हमेशा तपोवन विधानसभा परिसर पर आकर अपना पता बताता है। तपोवन में विधानसभा का होना इसी कांगड़ा की सियासी मिट्टी का मक्का है, वरना सत्ता को हमेशा अपना शिखर शिमला में दिखाई देता है। वीरभद्र सिंह ने यह जान लिया था कि सत्ता की किश्रित्यां ब्यास के पानी से ही गुजरेंगी और यही ताकत इस बार फिर आजमाइश में है। वर्तमान मुख्यमंत्री सुखविंदर सुकृष्ण को इसी ब्यास ने सरकार की किश्रिती सौंपी है और यह वजह भी है कि वह कांगड़ा को खुद से और खुद को कांगड़ा से जोड़ने हैं। वह कांगड़ा को हिमाचल की पर्यटन राजधानी बनाना चाहते हैं, इसलिए सदी की सबसे बड़ी परियोजना के तहत गगल एयरपोर्ट को अंतरराष्ट्रीय मानकों के तहत विस्तारित शकल देना चाहते हैं। यह दौर है कि उनकी राजनीतिक कर्सीटियों में कांगड़ा की टीम बल रही है, लेकिन इसमें कांगड़ा के राजनीतिक चरित्र का पीछलगावू पक्ष यथावत है। सत्ता कैसी भी हो, किसी की भी हो, कांगड़ा की जनता हमेशा से सरकार के गठन में प्रमुखता से भागीदारी निभाती है। इस बार कुलदस विधायक देने वाले कांगड़ा के हिस्से भले ही दो मंत्री आए, लेकिन नेताओं का पिछलगू बन जा रही है। दोष शिमला की सत्ता का कम, कांगड़ा के नेताओं का कहीं अधिक है। भाजपा की सरकार में भी रमेश धवाला, किशन कपूर विपिन सिंह की क्षमता को श्रद्धा लगा था, इस बार चंपे में सुधीर शर्मा आए गए तो जाहिर है उनके क्षेत्र के हिस्से में आया केंद्रीय विश्वविद्यालय का जदरंगल परिसर चोख रहा है।

वह उनके करीब कहीं नहीं रहे, लेकिन सदा सबको यही बताना उन्हें अच्छा लगता है कि वे उससे पूछ कर ही पानी पीते हैं। उन्हें लगता है कि ऐसा करने से उन्हें आसपास धमके होने लगते हैं और रहगुजर बहुत श्रद्धा से उन्हें देख कर कहते हैं, 'देखिए यही वह सज्जन हैं जिनसे पूछ कर वे पानी पीते हैं।' अचानक कई दिनों से वह इस नगरी में चले आए थे। यह आरामपसंद लोगों की एक ऐसी नगरी थी, जहां कुछ तीसमार खां और बहुत से भूखंड लोग रहते थे। बात भूखंडों की पहले कर लो, क्योंकि पूरी उम्र हाडतोड़ मेहनत करने के बाद भी इनकी कोई पूछ-प्रतीत नहीं होती। दिन-रात खेतों में काम किया। महामारी को अपने बदन पर सहने की परवाह किए बगैर, बंजर धरती के छोटे-

छोटे टुकड़ों को ऊसर बना दिया। लहलहाती फसलें खड़ी कर दीं। उनके ओसारी को इन फसलों से भर दिया। चरमाधारी विशेषज्ञों ने बताया कि अरे यही तो वे लोग हैं, जिनकी भरपूर मेहनत ने इस मारक रोग का एक कारण भूखमरी नहीं बनने दिया। रोग पीड़ितों को अकाल पीड़ित होने से बचाया। अब इन लोगों की क्या बात करें, साइड 2 ये वही लोग हैं जो हमेशा बेहतर जिंदगी की कतार से टूट गए लगते हैं। आजकल आखिरी आदमी भी उन्हें कहना बंद कर दिया गया है। ऐसा होना ही था, क्योंकि जबसे ऐसे लोगों के कल्याण के लिए अन्व्योदय योजनाओं के बैनर सजने लगे, उसके अलम्बरदार अपनी-अपनी कतार के आखिरी आदिमियों के झुण्ड को लेकर चले

आए, कि जिनमें राहत अनुदान के पहले कौर से लेकर आखिरी कौर तक बंट गया, और दशकों से इन कतारों में खड़े आखिरी लोग, अब और जगह नहीं है, और नैकीरी नहीं, और राशन नहीं है, की नियति झेलने लगे। इस नियति के बावजूद बहुत दूर-दूर तक फैले हुए हैं। कभी सुना था इस देश में, इस नगरी में कोई भी बिना काम नहीं रहने दिया जाएगा। कम से कम परिवार के एक सदस्य को वर्ष में सौ दिन काम अवश्य मिलेगा, जिससे लोगों को काम से कम अन्न के चन्द देने अपने पेट में डालने में दिक्कत न हो। दुर्दिन का प्रकोप बढ़ा तो यह संख्या डेढ़ सौ दिन कर दी गई। सुना है आजकल खजाने की भायें-भायें बढ़ने के कारण यह फिर सौ दिन हो गई है। जो मनरेगा कार्ड कहलाते थे,

वे कतार के किन आखिरी लोगों में बंट गए, कुछ खबर नहीं, क्योंकि इधर इस कतार से छिटक गए लोगों की कतार और भी लम्बी हो गई। और इस देश की बहुत सी नगरियों के अलम्बरदार इन योजनाओं की पूर्णतः और सफलता की घोषणाएं करते अब थकते नहीं। ऐसी राहत और अनुदान घोषणाओं के कितने कारनामे आपको और सुना दें? कारनामों सुनाने वाले इन कल्याणकारी मसीहानों की कमी नहीं। चुनावों के करीब आने की जब आहट होने लगती है तो ऐसे ही अलम्बरदार आपके शहरों में प्रगत हो जाते हैं। जो अपने आपको शहर के तीसमार खां लोगों के अंतरंग चोबदार बताते हैं। समझा देते हैं कि वह तो पानी भी पूछ कर उनसे पीते हैं। इसलिए कभी भी आपको हथेली पर सरसों

जमाने जैसा कोई कठिन काम करवाना हो, तो उन्हें अवश्य याद कर लें, पलक झपकते ही आपका काम हो जाएगा, और तीस मार खां का कुनबा बड़ कर पचास सौ मार खां हो जाएगा। लेकिन कुछ बातें इन लम्बी कतारों से निकाल दिए गए लोगों को आज भी समझ नहीं आई कि अगर तीस मार खां और उनके चोबदारों द्वारा घोषित स्वर्णयुग वास्तव में ही उनकी निर्वासित धरा पर आ गया है, तो दुनिया भर के भ्रष्टाचारी देशों के सूचकांकों में उनके देश के भ्रष्टाचारी होने का रतबा और कैसे बड़ गया? रिश्ततखोरों का यह देश तो शुरू से ही कहलाता था, अब यह रिश्ततखोरी जीने का एक ऐसा अनिवार्य ढंग कैसे बन गई?

सुरेश सेठ

### गहन विचार

सरकार को चाहिए कि अधिक पर्यटकों वाली जगहों पर पार्किंगयुक्त बहुमंजिला आवासीय इकाइयों का निर्माण करवाया जाए तथा तकनीक के उचित इस्तेमाल से सभी रेस्ट हाउस में ठहरने के लिए ऑनलाइन बुकिंग की व्यवस्था की जाए। आधुनिक सुविधाओं के दम पर ही पर्यटकों को यहां आने के लिए राजी किया जा सकता है, यह एक तथ्य है

हिमाचल प्रदेश में दिसंबर 2023 के आखिरी सप्ताह और नववर्ष मनाने के लिए पधारे पर्यटकों की भारी आमद से उत्साहित होकर हिमाचल आने वाले पर्यटकों का हार्दिक स्वागत करते हुए राज्य के मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुकृष्ण ने हिमाचल प्रदेश को भारत की पर्यटक राजधानी बनाने की अपनी प्रतिबद्धता को दोहराया है। मुख्यमंत्री सुकृष्ण के अनुसार पर्यटक हमारे अतिथि हैं और उन्हें हिमाचल में आमंत्रित करने और लुभाने के लिए हिमाचल में पहली बार विंटर कानिवाल का आयोजन किया गया। हिमाचल आने वाले पर्यटकों के आंकड़े तसदीक करते हैं कि जून 2023 तक हिमाचल में पर्यटकों की कुल संख्या एक करोड़ छह हजार का आंकड़ा पार कर चुकी थी। इनमें 99 लाख 78 हजार 504 देसी और 28 हजार 239 विदेशी पर्यटक शामिल थे। वहीं साल 2021 में 19.73 लाख देसी और 2 हजार 843 विदेशी पर्यटक प्रदेश भ्रमण पर पहुंचे थे। स्पष्ट है कि कोरोना काल की दुश्वारियों से पार पाकर और हालिया भारी बरसात से बिगड़े हालात के बाद हिमाचल में पुनः पर्यटक गतिविधियां बढ़ी हैं। मुख्यमंत्री सुकृष्ण के अनुसार कांगड़ा को पर्यटन

## पर्यटन से संवरेगी हिमाचल की आर्थिकी

गतिविधियों का केंद्र बनाने के लिए और प्रदेश को आत्मनिर्भर बनाने के लिए सरकार गंभीरता से कार्य कर रही है। उनके अनुसार कांगड़ा एयरपोर्ट पर अभी छोटे हवाई जहाज उतर रहे हैं, लेकिन पर्यटन गतिविधियों को बढ़ाने और रोजगार के अधिक अवसर सृजित करने की दृष्टि से हवाईपट्टी का विस्तार अनिवार्य है।

इससे कांगड़ा जिला में कनेक्टिविटी और इन्फ्रास्ट्रक्चर बढ़ेगा, तो वहीं रोजगार व स्वरोजगार के मौके भी बढ़ेंगे। मुख्यमंत्री के अनुसार जिन बाशिंदों की जमीनें इस विस्तारिकरण की जद में आंणी, सरकार उनका समुचित राहत एवं पुनर्वास का कार्य तेजी से करेगी। हिमाचल में पर्यटन को बढ़ावा मिले और हिमाचल की अजूबी संस्कृति को राज्य से बाहर दर्शाने के उद्देश्य से दिल्ली हाट आईएमए में हम महोत्सव का आयोजन 16 से 30 दिसंबर तक किया गया, जिसमें हिमाचली धाम को परंपरागत तरीके से परोसने के अलावा हर दिन शाम 5 बजे से स्टेज पर हिमाचली संस्कृति और कलाकारों का लाइव प्रदर्शन किया गया। हिमाचली परिधान में फैशन शो, कांगड़ा पेंटिंग और चंबा रुमाल से आगंतुकों को रूबरू करवाने की सार्थक कोशिशों की भी गई। हिमाचल सरकार को चाहिए कि दिल्ली के बाहर बड़े शहरों और विदेशों में भी हिमा महोत्सवों का आयोजन किया जाना चाहिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा पर्यटक हिमाचल आने के लिए प्रेरित हों। प्रदेश में पर्यटन का माहौल तैयार हो, इसके लिए दो वर्ष पूर्व हिमाचल प्रदेश के ग्रामीण विकास विभाग के सौजन्य से धर्मशाला के पुलिस



मैदान में सरस मेले का आयोजन किया गया था। जाहिर है ऐसे मेलों के आयोजन से देसी पर्यटकों को प्रदेश में आमंत्रित करने में सहायता मिलती ही है, वहीं विदेशी पर्यटकों को भी भारत के ग्रामीण हस्तशिल्प एवं कलाकारी को नजदीक से देखने-समझने का मौका मिलता है। ऐसे आयोजनों में एसएचजी के अलावा विविध उत्पादों के निर्माताओं, आंत्रप्रेन्योर और ऑर्गेनिक वस्तुओं के विक्रेताओं को भी आने के लिए प्रोत्साहित किया जाना आज समय की मांग है। अब इसी दिशा में आगे बढ़ते हुए हिमाचल सरकार टूरिज्म कानिवाल का आयोजन धर्मशाला के मैहलोगंज, पालमपुर, अंद्रेटा, बीड-बिलिंग एरिया व पौंग बांध क्षेत्र में आयोजित करने की योजना बना रही है। मनाली में दो से छह जनवरी तक राष्ट्र स्तरीय विंटर कानिवाल का आयोजन किया जा रहा है जिसमें लोकनृत्य, रिकेट, फैशन

शो, विंटर स्कवीन और वायस ऑफ कानिवाल आदि मुख्य आकर्षण रहेंगे। इसके अलावा हिमाचली संस्कृति को दर्शाने वाली झांकियां भी आकर्षण का केंद्र रहेंगी। हिमाचल में भी वर्तमान समय में तकनीक, सडक तथा परिवहन ढांचे में विकास, कम लागत वाली एयरलाइनों, अधिक मात्रा में हवाई अड्डों का निर्माण और कांगड़ा हवाई पट्टी के विस्तारिकरण पर त्वरित कार्रवाई किए जाने की जरूरत है।

अब लोगों की जीवनशैली में परिवर्तन आ रहा है और इंटरनेट की सुलभता से सूचना से तृप्त आस पैकेज के कारण भी पर्यटकों की तादाद में वृद्धि दर्ज की गई है। लिहाजा हिमाचल प्रदेश में ज्यादा से ज्यादा घूमने योग्य स्थलों की पहचान कर उन्हें उन्नत बनाकर और वहां रहने-खाने की सुंदर सुविधाएं प्रदान करके पर्यटकों को यहां आने

अनुज आचार्य

# खुशखबरी! नए साल पर सस्ता हुआ हवाई सफर, एक हजार रुपये तक घटे एयर टिकट के दाम

परिवहन विशेष न्यूज

देश की सबसे बड़ी एयरलाइन Indigo ने गुरुवार को यात्रियों से लिया जाने वाला Fuel Surcharge वापस लेने की घोषणा की है। अपने परिचालन का विस्तार कर रही एयरलाइन ने कहा कि एविएशन टर्बाइन फ्यूल (ATF) की कीमतों में हालिया कमी के कारण 4 जनवरी से Fuel Surcharge वापस ले लिया गया है। आइए पूरी खबर के बारे में जान लेते हैं।

**नई दिल्ली।** देश की सबसे बड़ी एयरलाइन Indigo ने गुरुवार को यात्रियों से लिया जाने वाला Fuel Surcharge वापस लेने की घोषणा की है। कंपनी द्वारा उठाए गए इस कदम से लॉन्ग रूट पर हवाई किराए में 1,000 रुपये तक की कमी आ जाएगी।

**हवाई यात्रा हुई सस्ती**  
जेट ईंधन की कीमतों में बढ़ोतरी के मद्देनजर, एयरलाइन ने 6 अक्टूबर, 2023 से प्रत्येक घरेलू और अंतरराष्ट्रीय टिकट पर फ्यूल सरचार्ज लगाया शुरू कर दिया था। दूरी के आधार पर ईंधन शुल्क की मात्रा 300 रुपये से लेकर 1,000 रुपये तक थी। अपने परिचालन का विस्तार कर रही एयरलाइन ने कहा कि एविएशन टर्बाइन फ्यूल



(ATF) की कीमतों में हालिया कमी के कारण 4 जनवरी से Fuel Surcharge वापस ले लिया गया है।

**इंडिगो ने एक बयान में कहा-**  
चूँकि एटीएफ की कीमतें गतिशील हैं, हम कीमतों या बाजार स्थितियों में किसी भी बदलाव का जवाब देने के लिए अपने किराए और उसके घटकों को समायोजित करना जारी रखेंगे।

**कितना था फ्यूल सरचार्ज?**

अगर उड़ान की दूरी 500 किलोमीटर तक थी तो प्रत्येक यात्री से 300 रुपये का ईंधन शुल्क लिया जाता था और 501-1,000 किलोमीटर की दूरी के लिए यह राशि 400 रुपये थी। ईंधन शुल्क 1,001-1,500 किलोमीटर के लिए 550 रुपये, 1,501-2,500 किलोमीटर के लिए 650 रुपये और 2,501-3,500 किलोमीटर के लिए 800 रुपये था। 3,501 किलोमीटर

और उससे अधिक के लिए यह राशि 1,000 रुपये थी।

पिछले महीने, नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने एयरलाइंस को किराया तय करते समय स्व-नियमन करने और यात्रियों के हित को ध्यान में रखने की सलाह दी थी। इंडिगो ने पिछले साल 5 अक्टूबर को ईंधन शुल्क लागू करने की घोषणा करते हुए कहा था कि एटीएफ की कीमतों में उल्लेखनीय वृद्धि के कारण यह निर्णय लिया गया है।

## INOX India Ltd के शेयर ने बाजार में ली शानदार एंट्री, निवेशकों को हुआ इतना फायदा



लगातार दो कारोबार सत्र से शेयर बाजार में गिरावट देखने को मिल रही है। आज भी बाजार गिरावट के साथ कारोबार कर रहा है। इस गिरावट के बावजूद आज INOX India Ltd के स्टॉक बाजार में लिस्ट हुए। कंपनी के शेयर से निवेशकों को काफी लाभ हुआ है। दरअसल कंपनी के शेयर 44 फीसदी प्रीमियम के साथ लिस्ट हुई है।

**नई दिल्ली।** शेयर मार्केट में गिरावट का दौर जारी है। इस गिरावट के बाद आज क्रायोजेनिक टैंक बनाने वाली कंपनी आईएनएस इंडिया लिमिटेड (INOX India Ltd) के शेयर बाजार में लिस्ट हुए हैं। कंपनी की लिस्टिंग प्रीमियम के भाव पर हुई है। एक्सपर्टों का मानना है कि इस लिस्टिंग की उम्मीद कर रहे थे पर बीते शुरुआती सेशन में आई गिरावट की

वजह कंपनी के शेयर कम प्रीमियम के साथ लिस्ट हुए।

कंपनी के शेयर दोनो एक्सचेंज पर प्रीमियम पर लिस्ट हुए हैं। आपको बता दें कि आईएनएस इंडिया लिमिटेड के शेयर गुरुवार को 660 रुपये के निर्गम मूल्य के मुकाबले लगभग 44 प्रतिशत प्रीमियम के साथ सूचीबद्ध हुए।

कंपनी के स्टॉक ने बीएसई पर निर्गम मूल्य से 41.38 प्रतिशत ऊपर 933.15 रुपये पर शुरूआत की। इसके बाद में यह 48.31 फीसदी उछलकर 978.90 रुपये पर पहुंच गया। वहीं, एनएसई पर कंपनी के स्टॉक 43.88 प्रतिशत की तेजी के साथ 949.65 रुपये पर सूचीबद्ध हुआ। आज सुबह के कारोबार के दौरान कंपनी का बाजार मूल्य 8,522.24 करोड़ रुपये था।

## भारत ब्रांड के तहत आटा के बाद अब सस्ता चावल बेचेगी सरकार, जल्द होगा एलान



देश में चावल की कीमतों में तेजी देखने को मिल रही है। चावल की कीमतों को नियंत्रित करने के लिए सरकार ने ओपन मार्केट सेल स्कीम के तहत ई-नीलामी के माध्यम से चावल की बिक्री की थी। यह स्कीम सफल नहीं हुआ। अब सरकार भारत ब्रांड के तहत चावल की बिक्री करेगी। इस रिपोर्ट में विस्तार से जानते हैं।

**दिल्ली।** देश में चावल की कीमतों में तेजी देखने को मिली है। चावल की कीमतों को नियंत्रण करने के लिए सरकार अब एफसीआई चावल को 'भारत' ब्रांड के तहत बेचने के प्रस्ताव पर विचार कर रही है।

इस प्रस्ताव की जानकारी खाद्य मंत्रालय के एक अधिकारी द्वारा दी गई है। अधिकारी ने बताया कि अभी तक इसकी रियायती दरें तय नहीं हुई हैं। इससे पहले सरकार ने ओपन मार्केट सेल स्कीम के तहत ई-नीलामी के माध्यम से चावल की बिक्री शुरू की थी। सरकार ने यह कदम चावल की कीमतों को कम करने के लिए किया था, परंतु इसकी प्रतिक्रिया उतनी अच्छी नहीं मिली। बुधवार को मंत्रालय के अधिकारी ने पीटीआई एंजेंसी को बताया कि भारत ब्रांड चावल की खुदरा बिक्री का प्रस्ताव है, लेकिन इसके लिए अभी कोई कीमत तय नहीं की गई है।

**यहां सस्ते में मिल रहा आटा और दाल**  
ओएमएसएस के तहत भारतीय खाद्य निगम (एफसीआई) 29 रुपये प्रति किलोग्राम के क्वालिटी वाले चावल की खरीदारी की पेशकश की है।

भारत ब्रांड इन चावल को कम या समान दर पर बेचेगा। इसका फैसला मंत्रालय द्वारा लिया जाएगा। सरकार पहले से ही भारत ब्रांड के तहत गेहूँ का आटा और दालें बेच रही थी। यह भारतीय राष्ट्रीय कृषि सहकारी विपणन महासंघ (NAFED), राष्ट्रीय सहकारी उपभोक्ता महासंघ (NCCF) और केंद्रीय भंडार की दुकानों में बेची जा रही थी।

इस साल ओएमएसएस के तहत केवल 3.04 लाख टन चावल ही बेच पाई है। आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, गेहूँ के मामले में, नोडल एजेंसी ने ओएमएसएस के तहत 82.89 लाख टन गेहूँ बेचा है। चावल की मुद्रास्फीति साल-दर-साल 13 फीसदी पर है। सरकार 2024 के आम चुनावों से पहले प्रमुख खाद्य कीमतों को लेकर चिंतित है।

## आरबीआई ने बैंकधारकों को दी खुशखबरी, अब इन लोगों को नहीं देना होगा मिनिमम बैलेंस चार्ज

**नई दिल्ली।** भारतीय रिजर्व बैंक (RBI) ने एक सर्कुलर जारी किया है। इस सर्कुलर में बैंक ने एक नए नियम के बारे में बताया है। इस नियम के अनुसार बैंक अब मिनिमम बैलेंस में टैक्स पर कोई और पेनल्टी नहीं लगा सकते हैं। यह नियम में वो सभी बैंक अकाउंट शामिल हैं जो पिछले 2 साल से एक्टिव नहीं हैं। यह नियम अगले वित्त वर्ष 2024-25 से लागू होगा। इसका मतलब कि इस साल अप्रैल से यह नियम लागू हो जाएगा।

**आरबीआई के नए नियम में क्या शामिल है**

बैंक स्कॉलरशिप या डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर (Direct Benefit Transfer) वाले जो अकाउंट ओपन हुए हैं उसे इन-एक्टिव रूप से क्लासिफाई नहीं कर सकते हैं। अगर यह अकाउंट दो साल से ज्यादा समय तक एक्टिव नहीं है फिर भी इसे इन-एक्टिव नहीं किया जाएगा।

केंद्रीय बैंक ने इन-एक्टिव अकाउंट को लेकर बैंक को निर्देश दिया है। आरबीआई के सर्कुलर में दिए गए निर्देशों के बाद बैंकिंग सिस्टम में अनक्लेम्ड डिपॉजिट कम

होगा साथ ही यह राशि सही दावेदार तक पहुंच जाएगी।

इसके लिए बैंक इन दावेदारों से संपर्क करें। वह एसएमएस, मेल या फिर लैटर के जरिये संपर्क कर सकते हैं। इसमें बैंक कस्टमर या अकाउंटधारक को उसके अकाउंट के इन-एक्टिव होने की जानकारी देगा।

**अकाउंट एक्टिव के लिए नहीं देना होगा चार्ज**

अगर कोई बैंकधारक अपने निष्क्रिय अकाउंट को दोबारा शुरू करना चाहता है तो वह आसानी से एक्टिव करवा सकता है। इसके लिए एक्टिव चार्ज नहीं देना होगा।

आरबीआई द्वारा जारी एकलरिपोर्ट के अनुसार पिछले साल मार्च 2023 तक

अनक्लेम्ड डिपॉजिट में 28 फीसदी की तेजी हुई थी। बैंक ने बताया था कि लगभग 42,272 करोड़ रुपये अनक्लेम्ड

डिपॉजिट हैं। इन अनक्लेम्ड डिपॉजिट पर 10 वर्ष तक किसी ने कोई दावा नहीं किया है। इस

डिपॉजिट की राशि सभी बैंकों ने आरबीआई के डिपॉजिट और एजुकेशन अवेयरनेस फंड में ट्रांसफर करेंगे।

मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज में सोने और चांदी की कीमतों में जबरदस्त तेजी देखने को मिली है। आज सोने की कीमत वैश्विक स्तर पर उच्चतम स्तर पर पहुंच गया है। यह कम से कम दूसरी बार है जब सोने में जबरदस्त तेजी देखने को मिला। अगर आप गोल्ड या सिल्वर खरीदने का सोच रहे हैं तो आपको अपने शहर के लेटेस्ट प्राइस जरूर चेक करनी चाहिए।

## डिजिटल इंडिया की राह पर देश, पिछले महीने रोज हुआ 1 मिलियन से ज्यादा का डिजिटल भुगतान

देश में डिजिटल इंडिया को बढ़ावा देने के लिए कई कदम उठाए जा रहे हैं। ऐसे में अब डिजिटल करेंसी को भी बढ़ावा दिया जा रहा है। भारतीय रिजर्व बैंक ने ई-रुपया लॉन्च किया है। देश में डिजिटल करेंसी में तेजी देखने का मिला है। आरबीआई द्वारा जारी एक रिपोर्ट के अनुसार दिसंबर में लगभग रोज 10 लाख से ज्यादा का लेनदेन होता था।

**नई दिल्ली।** देश में ऑनलाइन पेमेंट को बढ़ावा देने के लिए आरबीआई द्वारा कई कदम उठाए जा रहे हैं। भारतीय रिजर्व बैंक (RBI) ने अपनी रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2023 के अंत में लगभग 1 मिलियन ( करीब 10 लाख ) से ज्यादा का ट्रांजेक्शन हुआ है। आरबीआई द्वारा जारी डिजिटल करेंसी को ई-रुपया (E-Rupee) कहा जाता है।

ई-रुपया के जरिये आप आसानी से ऑनलाइन पेमेंट कर सकते हैं। आपको फिजिकल करेंसी या कैश लेकर ट्रेवल करने की जरूरत नहीं होगी।

**2022 में शुरू हुआ था ई-रुपया पायलट**  
भारतीय रिजर्व बैंक ने दिसंबर 2022 में ई-रुपया पायलट शुरू किया था। इसे यूनाइटेड पेमेंट्स इंटरफेस (यूपीआई) से जोड़कर व्यापक किया गया। देश में यूपीआई ट्रांजेक्शन में तेजी



देखने को मिली है। यूपीआई के सहायक ऐप्स के जरिये भी आसानी से पेमेंट किया जा सकता है। आपको बता दें कि अक्टूबर 2023 के अंत में रोज 25,000 से ज्यादा का ऑनलाइन ट्रांजेक्शन होता था।

डिजिटल पेमेंट को बढ़ावा देने के लिए कई कंपनी अपने कर्मचारियों की सैलरी उनके सीबीडीसी वॉलेट में ट्रांसफर कर देते हैं। डिजिटल पेमेंट को बढ़ावा देने के लिए आरबीआई ने उम्मीद जताई है कि जल्द ही कई गैर-वित्तीय कंपनियां भी इसको लेकर कदम उठाएंगी।

आरबीआई द्वारा शुरू की गई पायलट योजना अब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहुंच गया है। चीन, फ्रांस और घाना सहित कई देश में सीबीडीसी प्रोजेक्ट शुरू हो गया है।

## गिरा सोना-चांदी का भाव, आपके शहर में अब इतने कीमत पर मिलेगा 10 ग्राम गोल्ड

बीते दिन 3 जनवरी 2023 को भी गोल्ड और सिल्वर की कीमतों में गिरावट देखने को मिली थी। आज भी यह गिरावट जारी है। राजधानी दिल्ली में 10 ग्राम सोना 63550 रुपये में मिल रहा है। वैश्विक बाजार में जारी कमजोर संकेतों ने सोने-चांदी पर असर डाला है। गोल्ड खरीदने से पहले आपको अपने शहर के लेटेस्ट रेट को जरूर चेक करना चाहिए।

**नई दिल्ली।** ग्लोबल मार्केट में कमजोर संकेतों की वजह से गोल्ड और सिल्वर की कीमतों में गिरावट आई है। सर्राफा बाजार में आज सोने और चांदी के नए दाम जारी हो गए हैं।

एचडीएफसी सिक्वोरिटीज के अनुसार अंतरराष्ट्रीय बाजारों में कमजोर संकेतों के बीच राष्ट्रीय राजधानी में गुरुवार को सोने की कीमत 240 रुपये गिरकर 63,550 रुपये प्रति 10 ग्राम हो गई। अगर आप भी गोल्ड या सिल्वर खरीदने का सोच रहे हैं तो आपको एक बार अपने शहर के लेटेस्ट रेट जरूर चेक करना चाहिए। जानिए आज सोने-चांदी की कीमतों में कितने रुपये की गिरावट आई है।

**सोने की कीमत में नरमी**  
आज 10 ग्राम सोना की कीमत में 420 रुपये की गिरावट हुई है। वहीं पिछले कारोबार में सोना 63,970 रुपये प्रति 10 ग्राम पर बंद हुई थी। एचडीएफसी सिक्वोरिटीज में कर्मोडिटी के वरिष्ठ विश्लेषक सोमिल गांधी ने कहा कि गुरुवार को सोने में गिरावट आई, विदेशी बाजारों में मंदी के रुझान के बाद दिल्ली के बाजारों में सोने की



हाजिर कीमत (24 कैरेट) 420 रुपये की गिरावट के साथ 63,550 रुपये प्रति 10 ग्राम पर कारोबार कर रही थी। कॉमेक्स पर सोने की कीमतें दो सप्ताह के निचले स्तर पर आ गई क्योंकि अमेरिकी फेडरल रिजर्व की ब्याज दरों को कम करने की योजना के बारे में अनिश्चितता ने व्यापारियों के बीच जोखिम-मुक्त भावना को बढ़ावा दिया। पिछले महीने हुई फेडरल ओपन मार्केट कमेटी (एफओएमसी) की बैठक के मिनिट्स जारी होने के बाद ब्याज दर में कटौती की समयसीमा पर अनिश्चितता है। वैश्विक बाजारों में सोना 2,042 अमेरिकी डॉलर प्रति औंस पर है।

**चांदी के दाम में लुढ़की**  
आज चांदी भी 1,900 रुपये गिरकर 76,900 रुपये प्रति किलोग्राम पर आ गई, जबकि पिछले बंद में यह 78,800 रुपये प्रति किलोग्राम पर बंद हुई थी। वैश्विक बाजारों में चांदी 23.05 अमेरिकी डॉलर प्रति औंस पर थी। **आपके शहर में क्या है सोने की कीमत**  
गुड रिटर्न वेबसाइट के मुताबिक सर्राफा बाजार में सोने की कीमतें कुछ इस प्रकार हैं:  
दिल्ली में 24 कैरेट, 10 ग्राम सोना 63,530 रुपये है।  
मुंबई में 24 कैरेट, 10 ग्राम सोना 63,380 रुपये है।

कोलकाता में 24 कैरेट, 10 ग्राम सोना 63,380 रुपये है।  
चेन्नई में 24 कैरेट, 10 ग्राम सोना 64,040 रुपये है।  
बंगलुरु में 24 कैरेट, 10 ग्राम सोना 63,380 रुपये है।  
हैदराबाद में 24 कैरेट, 10 ग्राम सोना 63,380 रुपये है।  
चंडीगढ़ में 24 कैरेट, 10 ग्राम सोना 63,530 रुपये है।  
जयपुर में 24 कैरेट, 10 ग्राम सोना 63,530 रुपये है।  
पटना में 24 कैरेट के 10 ग्राम सोने का दाम 63,430 रुपये है।  
लखनऊ में 24 कैरेट 10 ग्राम सोने का रेट 63,530 रुपये है।

# सराय काले खां से दिल्ली के इस मीडमाइड वाले रेलवे स्टेशन पहुंचना होगा आसान, निगम की दरियादिली से सुलझा विवाद

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। सराय काले खां की तरफ से हजरत निजामुद्दीन रेलवे स्टेशन पहुंचने में यात्रियों को होने वाली परेशानी जल्द दूर होने की उम्मीद जगी है। रिंग रोड से स्टेशन परिसर के बीच संकरी सड़क व उसके दोनों ओर लगी अस्थायी दुकानों से यात्रियों को भारी परेशानी होती है।

समस्या का मुख्य कारण भूमि को लेकर विवाद है। स्टेशन परिसर के बाहर की भूमि नगर निगम की है। इस कारण रेलवे कोई निर्माण नहीं कर सकता है। रेलवे प्रशासन पिछले कई वर्षों से निगम से भूमि उपलब्ध कराने की मांग कर रहा था।

अब निगम भूमि देने को तैयार है। बदले में रेलवे कुतुब रोड पर उसे जमीन देगा। दिल्ली मंडल ने इस

प्रस्ताव को रेलवे बोर्ड को भेज दिया है। वहां से अनुमति मिलने के बाद काम आगे बढ़ेगा।

**आरआरटीएस स्टेशन बनने से और बढ़ेगी भीड़**

नई दिल्ली व पुरानी दिल्ली के बाद हजरत निजामुद्दीन राजधानी का सबसे महत्वपूर्ण व भीड़-भाड़ वाला रेलवे स्टेशन है। वंदे भारत, गतिमान, राजधानी सहित प्रतिदिन लगभग पाँच से दो सौ ट्रेनों का यहां से संचालन होता है और ढाई लाख के करीब यात्री पहुंचते हैं। इसमें बड़ी संख्या में लोग सराय काले खां की तरफ से आते हैं। संकरी सड़क पर आटो व कैब जाम में फंसे रहते हैं। पैदल चलने में भी मुश्किल होती है। इसका फायदा अपराधी उठाते हैं। दुर्घटना की भी आशंका बनी रहती है। इस तरफ सराय काले खां

बस अड्डा व पिंक लाइन मेट्रो स्टेशन स्थित है।

रीजनल रैपिड ट्रेन ट्रांजिट सिस्टम (आरआरटीएस) स्टेशन बन रहा है। आरआरटीएस स्टेशन को रेलवे स्टेशन से जोड़ने के लिए फुट ओवर ब्रिज (एफओबी) का काम चल रहा है। इसके लिए भूमि की जरूरत होगी।

**रेलवे प्रशासन ने दिल्ली सरकार को लिखा था पत्र**

दिल्ली मंडल ने पिछले वर्ष दिल्ली सरकार को फिर से पत्र लिखकर नगर निगम की भूमि उपलब्ध कराने की मांग की थी। इसके बदले रेलवे ने निगम को कहीं और भूमि देने का प्रस्ताव रखा था। दिल्ली के मंडल रेल प्रबंधक के कार्यकारी सलाहकार प्रेम शंकर झा का कहना है कि निगम ने पहले

अपनी भूमि में सड़क को भी शामिल कर इसके बदले दूसरे स्थान पर भूमि उपलब्ध कराने का प्रस्ताव रखा था।

इससे रेलवे सहमत नहीं था क्योंकि सड़क सार्वजनिक संपत्ति है। निगम द्वारा भेजे गए नए प्रस्ताव में सड़क को शामिल नहीं किया गया है। उसके प्रस्ताव को रेलवे बोर्ड के पास भेज दिया गया है। वहीं, नगर निगम का कहना है कि रेलवे की तरफ से इस काम में देरी हो रही है।

**अतिक्रमण हटाने की चुनौती**

नगर निगम की जमीन पर लगने वाली अस्थायी दुकानों को हटाने की चुनौती है। रेलवे अधिकारियों का कहना है कि नगर निगम को जमीन हस्तांतरित करने से पहले दुकानों को हटाना होगा।



## नोएडा ट्रैफिक एडवायजरी: एनटीपीसी के पास कल परिवर्तित रहेगा यातायात, परेशानी से बचने को एडवायजरी देखकर निकले....

एडोब चौक से एनटीपीसी सिटी सेंटर की ओर जाने वाला यातायात मोदी माल चौक होकर सेक्टर-31-25 से गंतव्य की ओर जा सकेगा।

**नोएडा।** नोएडा के सेक्टर-24 स्थित एनटीपीसी कार्यालय के पास किसानों के प्रस्तावित धरने को लेकर शुक्रवार सुबह 11 बजे से दोपहर तीन बजे तक यातायात परिवर्तित रहेगा। चालक असुविधा पर यातायात हेल्प लाइन नंबर 9971009001 पर संपर्क कर सकते हैं।

ट्रैफिक प्लान के मुताबिक सेक्टर-60 से एलिवेटेड के नीचे आकर निठारी की ओर जाने वाले वाहन गिडोई चौक से बाएं मुड़ कर होशियारपुर तिराहा होकर निकल सकेंगे। सेक्टर-60 से एलिवेटेड के नीचे आकर सेक्टर-12, सेक्टर-20, सेक्टर-22 आदि की ओर जाने वाला यातायात गिडोई चौक से दाएं मुड़ कर सेक्टर-57 चौक होकर गंतव्य की ओर जा सकेगा। सेक्टर-18 से एलिवेटेड के नीचे आकर सेक्टर-54, सेक्टर-57, सेक्टर-58, सेक्टर-60 आदि



की ओर जाने वाला यातायात सेक्टर-31-25 चौक से बाएं मुड़ कर मोदी माल चौक होकर निकल सकेगा।

सेक्टर-18 से एलिवेटेड के नीचे आकर सेक्टर-52, सेक्टर-53, सेक्टर-54, सेक्टर-60 आदि की ओर जानेवाला

यातायात सेक्टर-31-25 चौक से दाएं मुड़ कर लांजिस माल होकर जा सकेगा। एडोब चौक से एनटीपीसी सिटी सेंटर की ओर जाने वाला यातायात मोदी माल चौक होकर सेक्टर-31-25 से गंतव्य की ओर जा सकेगा।

## पुरी से अयोध्या तक ट्रेन चलायी जाये...

मनोरंजन सासमल, ओड़िशा

**भुवनेश्वर:** पुरी विकास परिषद ने श्रीजगन्नाथ धाम पुरी और भगवान श्रीराम की पवित्र जन्मस्थली अयोध्या के बीच एक नई ट्रेन की मांग की है। परिषद के अध्यक्ष जगन्नाथ बस्तिना ने रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव को पत्र लिखकर इसके लिए अनुरोध किया है। बस्तिना ने पत्र में कहा कि पुरी और अयोध्या देश के करोड़ों हिंदुओं की भावनाओं से जुड़ा है। ये भारत के दो प्रमुख तीर्थ स्थल हैं। अगर पुरी और अयोध्या के बीच ट्रेन चलाई जाए तो इन दोनों धार्मिक, आध्यात्मिक और ऐतिहासिक स्थानों के बीच संचार काफी आसान हो जाएगा। हर साल लाखों भक्तों को भगवान श्रीजगन्नाथ और भगवान श्रीरामचंद्र के दर्शन करने का मौका मिलता है। इस रूट पर नई ट्रेन चलाना लाभदायक और जनता के लिए अधिक सुलभ होगा। जहां पुरी दारुब्रह्मा श्रीजगन्नाथ की पवित्र जन्मभूमि है, वहीं अयोध्या मर्यादा भगवान श्रीराम की पवित्र जन्मभूमि है। इसलिए पुरी और अयोध्या के बीच नई ट्रेन परिचालन की जरूरत है। इसी तरह, राज्य सरकार द्वारा निर्मित केंद्र सरकार और उत्तर प्रदेश सरकार भगवान श्री राम के नए मंदिरों की स्थापना



के लिए कई नई योजनाएं लागू कर रही हैं। बस्तिना ने मांग की कि केंद्र सरकार को पुरी और अयोध्या के बीच नई ट्रेन परिचालन को शामिल करना चाहिए, उन्होंने कहा कि पुरी और अयोध्या के बीच धर्मिष्ठ भावनात्मक, ऐतिहासिक और धार्मिक संबंध हैं।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 22 तारीख को अयोध्या में भगवान श्री राम के नए मंदिर का उद्घाटन करेंगे। इसमें देश के करीब 4000 संतों के शामिल होने का कार्यक्रम है। इसी तरह, राज्य सरकार द्वारा निर्मित परिक्रमा परियोजना और श्रीजगन्नाथ मंदिर के आसपास हेरिटेज कॉरिडोर का



उद्घाटन 17 जनवरी को मुख्यमंत्री नवीन पटनायक

द्वारा किया जाएगा। इसके लिए श्रीजगन्नाथ मंदिर प्रशासन की ओर से देश के प्रमुख देवी-देवताओं, 12 ज्योतिर्लिंगों, चारिधाम शंकराचार्य और नेपाल के राजा को आमंत्रित किया जा रहा है। इसलिए इस अवसर पर भगवान श्रीराम की जन्मस्थली अयोध्या से श्रीजगन्नाथ धाम पुरी के बीच नई एक्सप्रेस ट्रेन चलायी जाये। पुरी और तिरुपति, बैद्यनाथ धाम, कामाक्षी और हरिद्वार के बीच पहले से ही सीधी ट्रेनें चल रही हैं। अब बस्तिना ने पुरी और अयोध्या के बीच नई ट्रेन संचालन की मांग की है।

## महिलाओं को ड्राइविंग सिखा रहा NCRTC: 500 गृहिणी हो रहीं प्रशिक्षित, टैक्सी चलाकर जरूरतों को कर सकेंगी पूरा

मारुति मोटर ट्रेनिंग सेंटर के सहयोग से ड्राइविंग प्रशिक्षण दिया रहा है। महिलाओं के लिए यह ड्राइविंग प्रशिक्षण 21 दिनों (रोजाना एक घंटा) तक चार चरणों में आयोजित किया जा रहा है।

**साहिबबाद।** एनसीआरटीसी महिलाओं को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर और सक्षम बनाने के लिए ड्राइविंग प्रशिक्षण करा रहा है। इस प्रशिक्षण में 18 से 35 वर्ष की करीब 500 महिलाओं को अलग-अलग बैच में ड्राइविंग का प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम से पहले जनपद के विभिन्न क्षेत्रों में महिलाओं के लिए एक जागरूकता अभियान भी चलाया गया, जिसमें ड्राइविंग सीखकर आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने के विचार पर जोर दिया गया। ड्राइविंग सीखने में रुचि रखने वाली महिलाओं की एक सूची तैयार की गई और मारुति मोटर ट्रेनिंग सेंटर के सहयोग से

ड्राइविंग प्रशिक्षण दिया रहा है। महिलाओं के लिए यह ड्राइविंग प्रशिक्षण 21 दिनों (रोजाना एक घंटा) तक चार चरणों में आयोजित किया जा रहा है।

शुरुआती चरण में महिलाओं को ड्राइविंग के नियमों और ड्राइविंग के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों से परिचित कराने के लिए क्लासरूम ट्रेनिंग दी जा रही है। इसके बाद दूसरे चरण में वाहनों के बारे में तकनीकी जानकारी दी जा रही है। तीसरे चरण में सिमुलेटर के माध्यम से गाड़ी चलाने समय नियंत्रण बनाए रखना सिखाया जाता है। आखिरी चरण में महिलाओं को नियंत्रित वातावरण में सड़कों पर ड्राइविंग का अभ्यास करवाया जा रहा है। इसके साथ ही एनसीआरटीसी इन महिला प्रतिभागियों को ड्राइविंग के लिए लर्निंग लाइसेंस दिलाने में सहायता दे रहा है। ड्राइविंग प्रशिक्षण पूरा होने पर यह महिलाएं टैक्सी या ई-रिक्शा जैसे वाहन चलाकर अपने घर की आर्थिक जरूरतों को पूरा कर आत्मनिर्भर बन सकेंगी।



## विकसित भारत संकल्प यात्रा इन्द्रवाड़ा ग्राम कैम्प

राजस्थान जगदीश सीरवी

4 जनवरी पाली तहसील मारवाड़ जंक्शन विकसित भारत संकल्प यात्रा इन्द्रवाड़ा ग्राम पंचायत कैम्प में मोदीजी की सभ्य योजनाएं के बारे में जनता को बताया और लाभ उठाने का निवेदन किया इस सुअवसर पर रानी पूर्व प्रधान व वर्तमान पंचायत समिति सदस्य नवरत्न चौधरी विकास अधिकारी नारायण सिंहजी राजपुरोहित सरपंच कन्या देवी चौधरी पंचायत समिति सदस्य इन्द्रसिंहजी भवरलाल जी मण्डल महा मंत्री मोहनजी मारु उपस्थित रहे।

## आई पंथ धर्मगुरु दीवान माधव सिंह जी का मालवा निमाड़ की पावन धन्य धरा पर आगमन

जगदीश सीरवी

**माध्य प्रदेश मनावर।** श्री आई पंथ धर्म गुरु दीवान साहिबां राजेश्री श्री 108 श्री माधव सिंह जी महाराज श्री आई माता जी धाम बिलाड़ा से मालवा निमाड़ की पावन धन्य धरा पर श्री आई माताजी मंदिर पाट- मूर्ति- अखंड ज्योति स्थापना महोत्सव में भाग लेकर आई पंथ की रीति रिवाज के अनुसार स्थापना करेंगे, इसके साथ ही 8 जनवरी की रात्रि में कुक्षी में आपका आगमन होगा अगले दिन सामाजिक व धार्मिक कार्यक्रम में भाग लेंगे इंदौर में श्री आई माताजी सीरवी समाज न्याती नोहरे का भी भूमि पूजन करेंगे आंकारेश्वर में मां नर्मदा के निकट सीरवी समाज श्री आई माता जी का भवन का अवलोकन करेंगे साथ ही महेश्वर में आई पंथ के चमत्कारी दीवान श्री हरिदास जी स्मारक स्थल

पर भवननिर्माण का जायजा लेगे व समिति से चर्चा करेंगे अखिल भारतीय सीरवी समाज महासभा मध्य प्रदेश द्वारा रथभ्य सम्मेलन में भाग लेंगे वह सामाजिक परंपरा रीति रिवाज पर चर्चा कर प्रतिभाओं को सम्मानित करेंगे समाज के पदाधिकारी को दिशा निर्देश देंगे। बड़वानी जिला के ग्राम साली में सिर्वा समाज का जिला संगठन द्वारा पंच सम्मेलन में भाग लेकर समाज में व्याप्त कुरीतियों एवं नशा मुक्त समाज आदि विषयों पर मार्गदर्शन करेंगे बड़वानी नगर में समाज का न्याती नोहरे का अवलोकन करेंगे मनावर तहसील के ग्राम पिपलाज में श्री आई माताजी मंदिर प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव में पाट- मूर्ति- अखंड ज्योति की स्थापना करेंगे और धर्म सभा में भाग लेंगे ग्राम जाजमखेड़ी में पुनः पाट - अखंड ज्योति की स्थापना करेंगे कुक्षी तहसील

के ग्राम कोणदा में नवनिर्मित न्याती नोहरे का अवलोकन कर संस्कृतिक कार्यक्रम में सम्मिलित होंगे व दो गांव में श्री आई माताजी मंदिर शिला पूजन करेंगे बड़वानी जिले के ग्राम चित्तवल में धर्म सभा करेंगे राजपुर तहसील के रेलवा बुजुर्ग में श्री आई माताजी मंदिर प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव में पाट- मूर्ति- अखंड ज्योति की स्थापना करेंगे वधे धर्म सभा का आयोजन करेंगे साथ ही कुक्षी में एक विवाह समारोह में भाग लेंगे व सीधे गुजरात की ओर प्रस्थान करेंगे 8 जनवरी से 23 जनवरी तक मालवा निमाड़ की पावन धन्य धरा पर रहेंगे आगे गुजरात में श्री आई माताजी जन्म स्थान अंबापुर दिशा में प्राण प्रतिष्ठा उत्सव में भाग लेकर स्थापना करेंगे। उक्त जानकारी श्री आई पंथ के बाबा मंडली श्री महेंद्र महाराज ने दी।

