

इनसाइड



40 के बाद महिलाओं का वजन क्यों बढ़ता है? एक्सपर्ट ने बताई ये वजह

अगर हम अपने आसपास देखें, तो 40 साल से ऊपर की महिलाओं में कम उम्र की महिलाओं की तुलना में वजन बढ़ने की संभावना ज्यादा होती है। न्यूट्रिशनिस्ट अंजलि मुखर्जी ने 40 साल से ऊपर की महिलाओं में वजन बढ़ने के कारणों की वजह बताई है। वेट मैनेजमेंट (Weight management) सबसे मुश्किल कामों में से एक है। फिर चाहे वो पुरुषों के लिए हो या महिलाओं के लिए, हर कोई एक टाइम के बाद हेल्दी वेट बनाए रखने के लिए मेहनत करता है। वैसे तो वजन कम करने के कई तरीके हैं, लेकिन एक बात जो हमेशा हमारे दिमाग में घर कर जाती है, वो ये कि हमारा वजन क्यों बढ़ रहा है। हम हेल्दी डाइट कॉलो कर रहे हैं, एक्सरसाइज कर रहे हैं और अच्छी लाइफस्टाइल जी रहे हैं, फिर भी वजन बढ़ रहा है। ये समस्या अक्सर पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ज्यादा देखी जाती है। महिलाओं का शरीर जटिल होता है। वे टाइम के साथ-साथ कई बदलावों से गुजरती हैं। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है कई तरह के हार्मोन्स में होने वाले बदलाव और मासिक धर्म (menstruation) वजन बढ़ाने में योगदान करते हैं और प्रेग्नेंसी के बाद तो कई अन्य कारक भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अगर हम अपने आसपास देखें, तो 40 साल से ऊपर की महिलाओं में, कम उम्र की महिलाओं की तुलना में वजन बढ़ने की संभावना ज्यादा होती है। आपको हैरानी है कि ऐसा क्यों है, तो हमारे पास आपके सवाल का एक एक्सपर्ट जवाब है। न्यूट्रिनिस्ट अंजलि मुखर्जी (Nutritionist Anjali Mukherjee) ने अपने इंस्टाग्राम पर 40 साल से ऊपर की महिलाओं में वजन बढ़ने के कारणों की वजह बताते हुए एक पोस्ट साझा की है।

न्यूट्रिनिस्ट अंजलि मुखर्जी के अनुसार, “40 से ज्यादा उम्र की महिलाओं में वजन बढ़ने की मुख्य वजह ये है कि उनका मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है। वे कैलोरी को उतनी कुशलता से नहीं बर्न कर पातीं, जितना उन्होंने कुछ साल पहले किया था। यहां तक कि जो महिलाएं एक्सरसाइज करती हैं, उनको भी पेट आसपास में वजन बढ़ने का अनुभव होता है।” 40 के बाद भी स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करने वाली आदतों पर जोर देते हुए, न्यूट्रिनिस्ट ने कुछ सरल और उपयोगी टिप्स साझा किए।

40 के बाद कैसे पाएँ हेल्दी वेट

- अगर आप स्नैक लेना चाहते हैं, तो नट्स और बीज लें, जैसे बादाम, अखरोट, कद्दू के बीज और सूरजमुखी के बीज।
- हमारे शरीर को एक्टिव रहने और मेटाबॉलिज्म बढ़ाने के लिए भरपूर प्रोटीन की जरूरत होती है, इसलिए प्रोटीन का इनटेक (सेवन) बढ़ाएं।
- दिन में सिर्फ 30 मिनट एक्सरसाइज करने से आप अपना वजन कम कर सकते हैं और ताकत और लचीलेपन पा सकते हैं।
- फाइबर से भरपूर डाइट लें। अपनी डाइट में दिन में एक या दो बार सब्जी, चिया बीज या इसबगोल को शामिल करें।
- न्यूट्रिशनल डेफिसिंसी (पोषक तत्वों की कमी) से लड़ने के लिए विटामिन, कैल्शियम और आयरन सप्लीमेंट्स लें।
- अगर बाहर खाना खा रहे हैं, तो अनाज लेने से बचें।
- रोजाना साबुत अनाज, साबुत दाल, ताजे फल और ताजी सब्जियों का सेवन करें।
- कम से कम 8 घंटे की अच्छी नींद लें।

महिलाओं का फाइनेंशियली इंडिपेंडेंट होना बेहद जरूरी, खुद को मिलेगी नई पहचान, जानें 5 फायदे



आज दुनिया के हर क्षेत्र में महिलाओं का बोलबाला है। ऐसे में ज्यादातर महिलाएं फाइनेंशियली इंडिपेंडेंट होना पसंद करती हैं। कई महिलाएं आज भी आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होने के फायदों से अंजान रहती हैं। अगर वे चाहें तो फाइनेंशियली इंडिपेंडेंट बनकर इसके कई लाभ उठा सकती हैं।

आजकल की मॉडर्न लाइफस्टाइल में महिलाओं की भूमिका महज हाउस वाइफ बनने तक सीमित नहीं है। ऐसे में ज्यादातर महिलाएं अपने करियर को लेकर भी सीरियस नजर आती हैं। वर्किंग वुमन और बिजनेस वुमन अमूमन फाइनेंशियली इंडिपेंडेंट होती हैं। मगर ज्यादातर महिलाएं आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होना जरूरी नहीं समझती हैं। इसलिए हम आपसे शेयर करने जा रहे हैं महिलाओं के फाइनेंशियली इंडिपेंडेंट होने के कुछ फायदे, जिसे जानकर आप भी जिंदगी को बेहतर बनाने की तरफ पहला कदम बढ़ा सकती हैं।

रोजमर्रा के खर्चों में मिलेगी मदद

फाइनेंशियली इंडिपेंडेंट महिलाएं घर के खर्च में परिवार का हाथ बटा सकती हैं। जहां मंहगाई के इस जमाने में सिर्फ पुरुषों की सैलरी से घर चलाना मुश्किल हो जाता है। वहीं महिलाओं की सैलरी से घर के खर्च का बोझ आधा लगने लगता है।

खुद पर खर्च करें

फाइनेंशियली इंडिपेंडेंट महिलाओं को अपने रोजमर्रा के खर्चों के लिए दूसरों पर निर्भर नहीं रहना पड़ता है। साथ ही अपने

शौक पूरे करने के लिए महिलाओं को किसी की परमिशन लेने की भी जरूरत नहीं होती है। ऐसे में महिलाएं शॉपिंग से लेकर डेली एक्सपेंसेस को खुद हैंडल कर सकती हैं।

सभी से मिलेगी रिस्पेक्ट

हाउस वाइफ्स अमूमन घर के काम करने में दिन रात एक कर देती हैं। इसके बाद भी घर के ज्यादातर सदस्य गृहणियों के काम को अहमियत नहीं देते हैं। वहीं वर्किंग वुमन या बिजनेस वुमन को घर के साथ-साथ रिश्तेदार, करीबियों और सभी जानने वालों से भरपूर सम्मान मिलता है।

अन्याय के खिलाफ उठा सकेगी

आवाज

आम गृहणियां अक्सर शारीरिक और मानसिक प्रताड़ना का शिकार हो जाती हैं। ऐसे में दूसरों पर निर्भर होने के कारण महिलाओं को न चाहते हुए भी अन्याय सहना पड़ता है। वहीं आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होने पर महिलाएं न सिर्फ अपने बल्कि दूसरों के खिलाफ हो रहे अन्यायों पर भी आवाज उठा सकती हैं।

मिलेगी खुद की नई पहचान

फाइनेंशियली इंडिपेंडेंट वुमन कॉन्फिडेंस से भरपूर होती हैं। ऐसे में महिलाएं परिवार से अलग अपनी खुद की पहचान रखती हैं और ज्यादातर लोग उन्हें उनके नाम से जानते हैं। वहीं आर्थिक आजादी से महिलाओं का आत्मविश्वास प्रबल होता है और उन्हें जिंदगी में आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है।

क्या प्रेग्नेंसी में आप भी करती हैं बालों को डाई? जान लें इसके नुकसान



प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को हर काम सोच-समझ कर करने की सलाह दी जाती है। इस समय मां का हर काम आने वाले बच्चे की सेहत को प्रभावित करता है। ऐसे में डाइट हो या कोई फिजिकल एक्टिविटी, उसके हर सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं को देखना जरूरी हो जाता है। हेयर डाई जैसी मामूली चीज भी बच्चे की सेहत पर बुरा असर डाल सकती है। अक्सर महिलाओं को हेयर स्टाइलिंग करवाना अच्छा लगता है। अलग-अलग हेयर कलर और डाई इस्तेमाल करना आजकल फैशन बन गया है, लेकिन प्रेग्नेंसी के दौरान अमोनिया, कोल तार, टॉल्यून और रेसोर्सिनॉल जैसे खतरनाक केमिकल्स से तैयार ये हेयर डाई हानिकारक भी हो सकती है।

प्रेग्नेंट महिलाओं को हेयर डाई कराना चाहिए या नहीं?

स्टाइल क्रेज डॉट कॉम के अनुसार, हेयर डाई में मौजूद केमिकल्स बच्चे के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। डाई में पाया जाने वाला पी-फेनिलिडिनमाइन बर्थ डिफेक्ट्स और लिवर प्रॉब्लम्स का कारण बन सकता है। डाई में इस्तेमाल अमोनिया जैसे हानिकारक केमिकल हार्मोनल इंबैलेंस और रेस्पिरेटरी प्रॉब्लम्स को जन्म दे सकते हैं। एनसीबीआई की रिसर्च के अनुसार, मां के हेयर डाई इस्तेमाल करने से बच्चे में न्यूरोब्लास्टोमा होने का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा डाई के उपयोग से बच्चों में जर्म सेल ट्यूमर जैसी गंभीर समस्याएं होने की आकांक्षा भी बढ़ सकती है। हेयर डाई बच्चे के लिए हानिकारक है या नहीं ये उसमें मौजूद केमिकल्स और उपयोग के तरीके पर निर्भर करता है।

प्रेग्नेंट महिलाएं हेयर डाई करने से पहले इन बातों का रखें ध्यान

- उपयोग से पहले डाई में मौजूद सामग्री के बारे में पढ़ लें। कोई हानिकारक डाई चुनने से बेहतर, नेचुरल हेयर कलर्स का इस्तेमाल करें।
- डाई का उपयोग हमेशा वेहरे, गर्दन और कान की त्वचा से बचाकर करें। स्किन से दूरी इनके हानिकारक केमिकल से बचाव कर सकती है।
- प्लर्जी या किसी दूसरी समस्या से बचने के लिए कोई भी प्रोडक्ट या कलर अपने डॉक्टर की सलाह के बिना इस्तेमाल न करें।

मां बनने के बाद छोटी-छोटी बातें भूलने लगी हैं, तो ‘माँमी ब्रेन’ प्रॉब्लम से ऐसे करें बचाव

कई रिसर्च में पाया गया है कि बच्चे को जन्म देने के बाद मां के मस्तिष्क पर काफी असर पड़ता है। कभी-कभी लंबे समय तक इसका असर कायम रहता है। ब्रिटिश कोलंबिया विश्वविद्यालय के एक अध्ययन में पता चला है कि मां बनने से महिला के याददाश्त क्षमता पर स्थाई असर भी पड़ सकता है।

क्या आपके साथ भी ऐसा हुआ है कि आप मां बनने के बाद छोटी छोटी बातें भूलने लगी हैं? कभी ऐसा हुआ हो कि आप कमरे में तेजी से गईं और वहां जाकर भूल गईं कि आप क्यों कमरे में आईं या गाड़ी की चाबी हाथ में हैं और आप पूरे फ्लैट में चाबी ढूँढ़ती रहीं? अगर आप ऐसी समस्याओं से परेशान हो गई हैं तो यह अकेले आपकी ऐसी समस्या नहीं है। दरअसल इस समस्या को माँमी ब्रेन के नाम से जाना जाता है। वेरीवेलफैमिली के मुताबिक एक स्टडी में पाया गया है कि बच्चे को जन्म देने से मां का मस्तिष्क भी काफी प्रभावित होता है और कभी-कभी लंबे समय तक इसका असर कायम रहता है। ब्रिटिश कोलंबिया विश्वविद्यालय के एक अध्ययन ने भी ये

पाया गया है कि मां बनने से महिला के याददाश्त क्षमता पर स्थाई असर पड़ता है।

क्या है इस परेशानी की वजह?

कई शोधकर्ताओं ने माना कि ये परिवर्तन एक नई मां को अपने बच्चे की देखभाल करने की क्षमता को बढ़ाने का एक नेचुरल तरीका होता है। यह भी कहा जा सकता है कि मस्तिष्क में ये परिवर्तन दरअसल नई माताओं को बच्चे की जरूरतों को अपनाने और उन्हें पूरा करने के लिए अहम होता है।

माँमी ब्रेन से उबरने के उपाय

धैर्य रखें- शरीर में हुए इस बायोलॉजिकल बदलाव की वजह से आप खुद से परेशान हैं और इरिटेबल हो जाती हैं आपको बता दें कि अगर आप थोड़ा धैर्य रखें और किसी भी

काम को पूरा करने के लिए थोड़ा एक्स्ट्रा प्लान बनाएं तो माँमी ब्रेन की समस्या से उबर सकती हैं।

लिस्ट बनाएं- इस समस्या से बचने के लिए बेहतर होगा कि आप अपने हर काम की लिस्ट बनाएं। इसके लिए आप एक नोटबुक कैरी करें और जब भी कुछ याद आए तो उसे लिख लें। ऐसा करने से आप जरूरी चीजों को भूलेंगी नहीं।

प्लान बनाएं- आप पहले से चीजों के लिए प्लान बनाएं और अपनी हर चीज को सही जगह पर रखने की आदत डाल लें। इससे आपका काम काफी आसान बन जाएगा। मसलन, आप अगर सुबह डॉक्टर



के पास जाने वाली हैं तो रात में ही सारा सामान तैयार रखें। आप चाभी, वॉलेट आदि हमेशा एक ही जगह पर रखें आदि।

महिलाओं में हार्ट अटैक के लक्षण आगे देखें...

पर्याप्त नींद जरूरी- नई माँओं की व्यस्तता 24 घंटे की होती है। लेकिन

आपको कुछ इस तरह अपने रूटीन को फॉलो करना है कि आपकी नींद पूरी हो सके। इसके लिए आप परिवार के लोगों की मदद ले सकती हैं और बच्चे के साथ ही सोने और जागने की रूटीन को फॉलो कर सकती हैं। भरपूर नींद आपके ब्रेन को रिलैक्स करेगा और ये बेहतर तरीके से काम कर सकेगा। इसके अलावा, आप उन चीजों को डाइट में शामिल करें जिसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड हो और भरपूर कर पाएगा।

ब्रेन को दें एक्स्ट्रा केयर- ब्रेन के लिए आप अपने खानपान पर ध्यान दें और ब्रेन गेम खेलें। ब्रेन गेम आपके दिमाग को एक्टिव रखने का काम करेगा और ये बेहतर तरीके से काम कर सकेगा। इसके अलावा, आप उन चीजों को डाइट में शामिल करें जिसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड हो और भरपूर प्रोटीन हो।

देश में चिंताजनक स्थिति! 9 प्रतिशत लोग इस खतरनाक बीमारी का शिकार; एम्स सहित सात बड़े अस्पतालों ने किया अध्ययन

परिवहन विशेष न्यूज

महानगरों में बढ़ते शोर-शराबे के बीच बहरपन की समस्या भी बढ़ रही है। देश में नौ प्रतिशत लोग बहरेपन से पीड़ित हैं। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर ICMR) की पहल पर एम्स (AIIMS) और देश के छह अन्य शहरों के बड़े चिकित्सा संस्थानों द्वारा मिलकर किए गए अध्ययन में यह बात सामने आई है। एम्स के ईएनटी विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. आलोक ठक्कर ने यह जानकारी दी।

नई दिल्ली। महानगरों में बढ़ते शोर-शराबे के बीच बहरेपन की समस्या भी बढ़ रही है। देश में नौ प्रतिशत लोग बहरेपन से पीड़ित हैं। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर ,ICMR) की पहल पर एम्स (AIIMS) और देश के छह अन्य शहरों के बड़े चिकित्सा संस्थानों द्वारा मिलकर किए गए अध्ययन में यह बात सामने आई है। एम्स के ईएनटी विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. आलोक ठक्कर ने यह जानकारी दी।



उन्होंने बताया कि इस अध्ययन में दिल्ली एम्स के अलावा शिमला, शिलॉन, भुवनेश्वर, बेंगलुरु, रायपुर, भावनगर के अस्पताल शामिल थे। इन जगहों पर 90 हजार लोगों पर यह अध्ययन किया गया, जिसमें 50 प्रतिशत शहरी व 50 प्रतिशत ग्रामीण आबादी को शामिल किया गया।

बहरेपन की समस्या बढ़ी
अध्ययन में शामिल सभी लोगों के कान की सुनने की क्षमता की जांच की गई। इस दौरान पाया गया कि नौ प्रतिशत लोगों को एक या दोनों कान से सुनने में परेशानी है। अध्ययन में 3.1 प्रतिशत लोग ऐसे पाए गए जिन्हें बहरेपन की समस्या बहुत ज्यादा थी।

है। बहरेपन के लिए ध्वनि प्रदूषण तो जिम्मेदार है ही, इसके अलावा कई अन्य कारण भी हो सकते हैं।
तंबाकू भी है जिम्मेदार
उन्होंने कहा कि तंबाकू खाना भी इसका एक कारण हो सकता है। तंबाकू खाने से लोगों के नर्वस सिस्टम पर असर पड़ता है। ऐसे में तंबाकू के दुष्प्रभाव से कान के आसपास का हिस्सा भी प्रभावित हो सकता है। इसके अलावा देश में पहले की तुलना में जीवन प्रत्याशा बढ़ी है।
50 वर्ष से अधिक उम्र के लोग ज्यादा पीड़ित
50 वर्ष से अधिक उम्र वाले लोगों में बहरेपन की समस्या अधिक होती है। ऐसे में जीवन प्रत्याशा में बढ़ोतरी भी इसका एक कारण हो सकता है। इसके अलावा ऊंची आवाज में स्पीकर, लाउड स्पीकर इत्यादि बजाना बहरेपन का कारण बन रहा है। अध्ययन में पाया गया कि अब कान बहने की बीमारी पहले की तुलना में बहुत कम हो गया है। इसका कारण शरीर की स्वच्छता और साफ सफाई बढ़ना है।

दिल्ली में तेंदुआ दिखने से हड़कंप, लोगों से घरों में रहने को लेकर की जा रही अपील; वन विभाग खोज में जुटा



परिवहन विशेष न्यूज

बवाना थाना क्षेत्र में सोमवार की रात तेंदुआ देखे जाने की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची। इस दौरान आसपास के लोगों को घरों में रहने की अपील करने के बाद पुलिस टीम मौके से चली गई। वहीं वन विभाग के एक आलाधिकारी का कहना है कि उनके पास ऐसी कोई जानकारी नहीं मिली है। सूचना मिलते ही टीम मौके पर जाएगी।

दिल्ली। बवाना थाना क्षेत्र में सोमवार की रात तेंदुआ देखे जाने की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची। इस दौरान आसपास के लोगों को घरों में रहने की अपील

करने के बाद पुलिस टीम मौके से चली गई। वहीं, वन विभाग के एक आलाधिकारी का कहना है कि उनके पास ऐसी कोई जानकारी नहीं मिली है। सूचना मिलते ही टीम मौके पर जाएगी।
बवाना सेक्टर-3 स्थित राजीव रत्न आवास के पास तैनात सुरक्षा गार्ड प्रदीप कुमार ने बताया कि तीन लील गाय के पीछे एक तेंदुआ को भागते हुए देखा। इसकी सूचना पुलिस कंट्रोल रूम को दी। सूचना पर पुलिस आई, कुछ दूर तक जाकर उन्होंने तेंदुआ को देखने की कोशिश की, लेकिन तेंदुआ नहीं मिलने पर पुलिस वापिस चली गई।
सुरक्षा गार्ड के इस दावे के बाद से यहां आसपास रहने वाले

लोगों में दहशत का माहौल है। पुलिस लोगों से घरों के अंदर रहने को लेकर अपील कर रही है। इससे पहले जीटी करनाल हाइवे पर अलीपुर के पास एक तेंदुआ की मौत गाड़ियों के चपेट में आने से हो गई थी।
वहीं कई बार अलीपुर स्थित मुखमेलपुर, अलीपुर समेत आसपास के कई गांव में तेंदुआ देखे जाने की बात भी सामने आई थी। उस समय वन विभाग की टीम ने खेतों से फुट प्रिंट भी लिए थे। बार-बार इस तरह की खबर मिलने से लोग खोफज्द है।
स्थानीय लोग वन विभाग से सर्च ऑपरेशन बड़े स्तर पर चलाकर तेंदुआ को पकड़ने की मांग कर रहे हैं।

रामराज्य दिवस का संदेश नशा मुक्त हो भारत देश..

डॉ हृदयेश कुमार

फरीदाबाद अखिल भारतीय मानव कल्याण ट्रस्ट के संस्थापक डॉ हृदयेश कुमार ने लोगों से रामराज्य दिवस का संदेश नशा मुक्त हो भारत देश.. नारा दे कर आह्वान किया है और प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी और उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री योगी आदित्यनाथ जी को बहुत बहुत हार्दिक शुभकामनाएं और बधाई देते हुए आभार जताया है कि भारत सरकार ने एक नया इतिहास रचा है इसके लिए आपको अखिल भारतीय मानव कल्याण ट्रस्ट की पुरी टीम की तरह से सादर अभिवादन करते हैं।
भारतवर्ष के लिए 22 जनवरी का दिन बेहद शुभ है इतिहास के पन्नों में महापर्व का अंजन सुनहरे अक्षरों में होगा, इस दिन अयोध्या में 500 साल के धार्मिक संघर्ष के बाद रामलला की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा की जाएगी, इस धार्मिक अनुष्ठान की शुरुआत

16 जनवरी से होगी इसके लिए महाभाव पूर्ण तैयारी की जा रही है ज्योतिषियों की माने तो पौष माह के शुक्ल पक्ष की द्वादशी तिथि पर एक दो नहीं बल्कि 7 शुभ और अद्भुत संयोग बन रहे हैं इन योग में रामलला की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा की जाएगी, इसीलिए इस पवित्र दिन केंद्र सरकार से सभी सनातनी अनुरोध करते हैं, कि पूरे देश में मांसाहार की सभी दुकानें बंद रखी जाएं, पूर्ण रूप से नशाबंदी की जाए राम राज्य दिवस घोषित किया जाए एवं सार्वजनिक अवकाश घोषित किया जाए, ताकि सभी परिवार उत्साह, उमंग एवं जोश से श्री राम लला प्राण प्रतिष्ठा समारोह में धूमधाम से भागीदारी निभा सकें, उपरोक्त बात सोसाइटी योग ज्योति इंडिया व पीपल लाइफ सोसायटी के संयुक्त तत्वाधान में 22 जनवरी के पवित्र दिन को अमिट बनाने एवं सनातनी परिवारों को लगातार इंकृत एवं जीवत



बनाए रखने के लिए गार्डन लाज में आयोजित प्रेसवार्ता में अंतर्राष्ट्रीय नशा मुक्ति अभियान के प्रमुख योग गुरु ज्योति बाबा ने कही, ज्योति बाबा ने आगे कहा कि पूरे देश ही नहीं बल्कि संपूर्ण विश्व की शांति समृद्धि एवं एकता का संदेश सभी

सनातनी दे सकें, ज्योति बाबा ने असम, छत्तीसगढ़ और उत्तर प्रदेश के सम्मानित मुख्यमंत्री को 22 जनवरी को ड्राई डे घोषित करने व कई अन्य राज्यों में आंशिक रूप से शराब बिक्री पर प्रतिबंध लगाने हेतु बधाई दी है। वरिष्ठ

समाजसेवी विकास गौड़ एडवोकेट व राजेश गुप्ता एडवोकेट ने बताया कि 22 जनवरी श्री राम लला प्राण प्रतिष्ठा समारोह को राष्ट्रीय उत्सव के रूप में मनाने के लिए राष्ट्रपति व प्रधानमंत्री को संबोधित ज्ञापन द्वारा जिलाधिकारी कानपुर के माध्यम से 15 जनवरी को दिया जाएगा, उन्होंने देश व दुनिया के सभी सनातनी प्रेमियों से आवाहन किया कि वह 22 जनवरी को दीपावली को बड़ी दिवाली मनाएं संपूर्ण विश्व को प्रेम व शांति का सनातनी संदेश दे हर घर को जगमग कर दो, उद्घोष गगन में कर दो, मेरे राम आए हैं मेरे राम आए हैं का मंत्र सभी सनातनी आत्मसात करें। ज्योति बाबा ने जोर देकर कहा कि मेरे राम लला 500 साल बाद आ रहे हैं हर भारतीय राम ज्योति जलाएं, नशा मुक्त भारत बनाएं, सभी सनातनी परिवारों को खुशहाल बनाएं।

एमसीडी की बैठक में जमकर हंगामा: सदन में पास हुए की प्रस्ताव, निगम सचिव को बीजेपी पार्षदों ने कमरे में किया बंद

दिल्ली नगर निगम (Delhi Municipal Corporation) की बैठक एक बार फिर हंगामा और धक्का-मुक्की भाजपा व आप पार्षदों के बीच हुई। दिनभर की मशक्कत के बाद तीसरी कोशिश में महापौर डॉ. शैली ओबेराय धक्का-मुक्की के बीच निगम सदन में अपने आसन के पास पहुंची और सदन के एजेंडे को पास करने की जानकारी दी। महापौर जैसे ही सदन में पहुंची तो भाजपा पार्षद महापौर के आसन पर चढ़ गए।

नई दिल्ली। दिल्ली नगर निगम की बैठक एक बार फिर हंगामा और धक्का-मुक्की भाजपा व आप पार्षदों के बीच हुई। दिनभर की मशक्कत के बाद तीसरी कोशिश में महापौर डॉ. शैली ओबेराय धक्का-मुक्की के बीच निगम सदन में अपने आसन के पास पहुंची और सदन के एजेंडे को पास करने की जानकारी दी। महापौर जैसे ही सदन में पहुंची तो भाजपा पार्षद महापौर के आसन पर चढ़ गए।

ऐसे में महापौर को दो बार सदन से बिना आसन पर बैठे ही बैरंग लौटना पड़ा।
भाजपा पार्षदों इन्हें कमरे में किया बंद
इस बीच सदन की बैठक में दिनभर भाजपा और आप पार्षद एक-दूसरे के खिलाफ नारेबाजी करते रहे तो वहीं, नेता विपक्ष राजा इकबाल सिंह के नेतृत्व में भाजपा के पार्षद निगम सचिव के कार्यालय को कुर्सी लगाकर बैठ गए और निगम सचिव शिवा प्रसाद और सहायक निगम सचिव मुकेश कुमार को कमरे से बाहर नहीं आने दिया।
इस बीच पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी पहुंचे और उनके हस्तक्षेप के बाद निगम सचिव के कमरे के बाहर से भाजपा पार्षदों को मनाकर हटा दिया गया। इसके बाद निगम

सचिव जब शाम को सदन में पहुंचे तो फिर भाजपा पार्षदों ने हंगामा कर दिया। इससे वह अपनी कुर्सी से उठकर दूसरी तरफ खड़े हो गए।
महापौर शाम 6.20 मिनट पर तीसरी बार जब दूसरे दरवाजे आप पार्षदों के घेरे में सदन में पहुंची और धक्का मुक्की के बीच वह अपने आसन तक पहुंच गईं। यहां पर उन्होंने दोनों प्रस्तावों को पास करने और निगम सचिव की बैठक अगली तारीख तक स्थगित कर दी।
यह प्रस्ताव हुए पारित
दिल्ली नगर निगम की सदन की बैठक में जो प्रस्ताव पारित हुए हैं वह प्राइवेट मेंबर बिल है। स्थायी समिति का गठन होने तक पांच करोड़ से अधिक की राशि के कार्यों की वित्तीय मंजूरी की शक्ति सदन को देने का प्रस्ताव पारित किया गया है। यह प्रस्ताव आप



पार्षद प्रवीण कुमार ने रखा था जिसकी आप पार्षद अंकुश नारांग ने संस्तुति की थी। वहीं, दूसरा प्रस्ताव आप पार्षद प्रेम चौहान ने रखा था। इसमें ज्युडिशियल कमेटी के आदेश के तहत लोकल शांति कॉलेक्स की डी-सीलिंग 19 जनवरी से शुरू करने की मांग की गई।
कब क्या-क्या हुआ ?

दिल्लीवासियों के लिए बड़ी खुशखबरी! रोजगार की दिशा में एलजी ने उठाया बड़ा कदम
सोमवार को दिल्ली के उपराज्यपाल वीके सक्सेना ने रानी खेड़ा में 147 एकड़ जमीन को इंस्टीटयल हब के विकसित करने के लिए मंजूरी दे दी। इससे दिल्ली में बड़े स्तर पर रोजगार के रोजगार के द्वार खुल गए हैं। यहां पर आईटी आईटीईएस और रिसर्च जैसी सर्विस इंडस्ट्री स्थापित की जाएगी। संभावना है कि इसमें कई वलस्टर भी होंगे जहां बहु मंजिला इमारतें बनाई जाएंगी।

नई दिल्ली। राजधानी के लोगों के लिए बड़ी खुशखबरी है। दिल्ली में बड़े स्तर पर रोजगार के रोजगार के द्वार खुल गए हैं। राजधानी में इंस्टीटयल हब बनाने के लिए मंजूरी मिल गई है। सोमवार को दिल्ली के उपराज्यपाल वीके सक्सेना ने रानी खेड़ा में 147 एकड़ जमीन को इंस्टीटयल हब के विकसित करने के लिए मंजूरी दे दी। उत्तर पश्चिमी दिल्ली के रानी खेड़ा इलाके में 147 एकड़ जमीन 2007 में डीडीए से से दिल्ली राज्य औद्योगिक और बुनियादी ढांचा विकास निगम (डीएसआईआईडीसी) को ट्रांसफर कर दी गई थी। डीएसआईआईडीसी की मल्टी-लेवल मैन्युफैक्चरिंग हब विकसित करने की योजना थी। हालांकि 14 दिसंबर, 2017 को एनजीटी द्वारा लगाए गए रोक के कारण यह परियोजना तब तक अटकी रही, जब तक कि सुप्रीम कोर्ट ने 31 जुलाई, 2023 को एनजीटी के आदेश को रद्द नहीं कर दिया। कानूनी बाधाएं दूर होने के बाद दिल्ली सरकार के उद्योग विभाग ने डीएसआईआईडीसी द्वारा औद्योगिक क्षेत्र के रूप में विकास के लिए रानी खेड़ा को अधिसूचित करने के लिए 3 जनवरी को सक्सेना की मंजूरी मांगी। बता दें कि दिल्ली के अंदर रोजगार के नए अवसर पैदा करने के लिए नए साल की शुरुआत में दिल्ली सरकार ने बड़ा कदम उठाया था। वर्षों से लटक रही रानी खेड़ा में 147 एकड़ जमीन पर औद्योगिक हब बनाने की योजना को 02 जनवरी को केजरीवाल सरकार ने मंजूरी दे दी थी।



30 हजार से अधिक कार्यक्रम होंगे
उन्होंने कहा कि राम मंदिर के प्रति व्यापारियों एवं अन्य वर्गों के अनुराग और समर्पण की वजह से देशभर में 22 जनवरी तक व्यापारी संगठनों की ओर से 30 हजार से अधिक विभिन्न कार्यक्रम होने जा रहे हैं, जिसमें बाजारों में शोभायात्राएं, श्रीराम पैदल यात्रा, श्री राम रैली, श्री राम फेरी, स्कूटर व कार रैली व श्री राम चौकी सहित कई आयोजन होंगे। बाजारों को सजाने के लिए श्रीराम झंडे, पटके, टोपी, टीशर्ट, राम मंदिर की आकृति के छपे कुर्ते आदि की जबरदस्त मांग है, वहीं देश भर में पांच करोड़ से अधिक

राम मंदिर के माडल की बिक्री की संभावना है।
इसी तरह बड़े पैमाने पर म्यूजिकल ग्रुप, ढोल, ताशो, बैंड, शहनाई व नफीरी आदि बजाने वाले कलाकार आने वाले दिनों के लिए बुक हो गए हैं, वहीं शोभायात्रा के लिए झांकियां बनाने वाले कारीगरों और कलाकारों को भी बड़ा काम मिला है। मिट्टी व अन्य वस्तुओं से बने करोड़ों दीपकों की मांग है। बाजारों में रंग-बिरंगी रोशनी करने व फूलों की सजावट आदि की भी बड़े पैमाने पर व्यवस्था हो रही है।
देशभर में एक लाख करोड़ के

कारोबारी की उम्मीद
भंडारे आदि के आयोजन से सामान एवं सेवाओं के जरिये कुल एक लाख करोड़ रुपये का व्यापार होने का अनुमान है। खंडेलवाल ने कहा कि दिल्ली में एक सप्ताह में दिल्ली के बाजारों में 200 से अधिक श्रीराम संवाद कार्यक्रम होंगे। लगभग 1000 से अधिक श्रीराम चौकी, श्रीराम कीर्तन, श्री सुंदरकांड का पाठ, 24 घंटे का अखंड रामायण पाठ, 24 घंटे का अखंड दीपक प्रज्वलन व भजन संध्या सहित बड़े स्तर पर धार्मिक कार्यक्रम होंगे।

दिल्ली में चार युवकों ने दो दोस्तों को जमकर पीटा, लात-घूंसा के साथ लाठी-डंडे बरसाए; सिर्फ ये थी वजह

जीटीबी एन्क्लेव इलाके में रविवार शाम कंधा टकराने पर चार लोगों ने मिलकर दो दोस्तों को लात-घूंसा से पीट दिया। बाद में डंडों से उनपर ताबड़तोड़ हमला कर दिया। दोनों को लहलुहान करने के बाद आरोपित मौके से फरार हो गए। घायल हालत में तपन कुमार व उसके दोस्त सौरभ को इलाज के लिए जीटीबी अस्पताल में भर्ती करवाया।

दिल्ली। जीटीबी एन्क्लेव इलाके में रविवार शाम कंधा टकराने पर चार लोगों ने मिलकर दो दोस्तों को लात-घूंसा से पीट दिया। बाद में डंडों से उनपर ताबड़तोड़ हमला कर दिया। दोनों को लहलुहान करने के बाद आरोपित मौके से फरार हो गए। घायल हालत में तपन कुमार व उसके दोस्त सौरभ को इलाज के लिए जीटीबी अस्पताल में भर्ती करवाया। जहां दोनों का इलाज चल रहा है। तपन की शिकायत पर जीटीबी एन्क्लेव थाना पुलिस ने गैर इरादतन हत्या की धारा में प्रार्थमिकी की है। सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालकर आरोपितों की पहचान करने का प्रयास कर रही है। तपन कुमार अपने परिवार के साथ दिलशाद गार्डन में रहता है। वह टैवल एजेंसी में नौकरी करता है। वह रविवार शाम छह बजे अपने दोस्त सौरभ के साथ जीटीबी एन्क्लेव स्थित एफ ब्लॉक में बनी मार्केट में सामान खरीदने के लिए गया था। वह दुकान पर सामान खरीदने लगा। उसका दोस्त कुछ सामान लेने के लिए आगे जाने लगा, तभी उसका कंधा एक युवक से टकरा गया। उसने उसके साथ गाली-गलौज करने लगा। विरोध करने पर युवक व उसके तीन जानकारों ने उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। शोर सुनकर तपन भी वहां पहुंचा और अपने दोस्त को बचाने लगा। चारों ने मिलकर उसे भी घेर लिया और जमीन पर लोटकर बुरी तरह से पीट दिया।

दिल्ली-एनसीआर के लोगों पर ठंड और प्रदूषण का डबल अटैक, नोएडा में 5 डिग्री तक लुढ़का पारा



परिवहन विशेष न्यूज

दिल्ली-एनसीआर में कड़ाके की ठंड और कोहरे का दौर जारी है। सोमवार को औद्योगिक नगरी में कई इलाकों में कोहरा छाया रहा। हालांकि शीतलहर ने अधिक परेशान किया। सुबह कई दिन से घना कोहरा छा रहा है। कोहरे की सफेद चादर बिछी से एक्सप्रेस-वे समेत शहर के अंदरूनी इलाकों में दृश्यता कम होने से वाहन चालकों को भी परेशानी होती है।

सोमवार को भी अधिक घना कोहरा छाया। असर यह हुआ कि बाजार या दुकानें दर से खुलीं। निचला तापमान पांच डिग्री रिक्तॉई किया गया। जबकि अधिकतम तापमान सामान्य

कोहरा छाया रहा। हालांकि शीतलहर ने अधिक परेशान किया। सुबह कई दिन से घना कोहरा छा रहा है। सुबह इसकी तीव्रता अधिक देखी जाकी है। हालात यह हैं कि अधिकतर इलाकों में सुबह 10 बजे तक आसमान साफ नहीं हो पाता है। कोहरे की सफेद चादर बिछी से एक्सप्रेस-वे समेत शहर के अंदरूनी इलाकों में दृश्यता कम होने से वाहन चालकों को भी परेशानी होती है।

सोमवार को भी अधिक घना कोहरा छाया। असर यह हुआ कि बाजार या दुकानें दर से खुलीं। निचला तापमान पांच डिग्री रिक्तॉई किया गया। जबकि अधिकतम तापमान सामान्य

पति मर गया तो युवक के साथ लिव-इन में रहने लगी महिला, दोनों के बीच हुआ ऐसा कि...

मूलरूप से अलीगढ़ की सुमन देवी नोएडा के चोटपुर कालोनी स्थित एक मकान में किराये का कमरा लेकर रहती थीं। उनके साथ नीरज नामक युवक भी रहता था। दोनों लिव-इन में रहते थे। सुमन की पूर्व में शादी हो चुकी थी और उसकी एक बेटी भी है। पति की मौत के बाद सुमन लिवइन में नीरज के साथ रह रही थीं।

नोएडा। कोतवाली सेक्टर-63 क्षेत्र की चोटपुर कालोनी में लिव-इन में रह रही महिला ने फंदे से लटककर आत्महत्या कर ली। सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को उतारकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया और सूचना मृतका के स्वजन को दी।

नीरज के साथ लिव-इन में रहती थी महिला

कोतवाली प्रभारी निरीक्षक अवधेश प्रताप ने बताया कि मूलरूप से अलीगढ़ की सुमन देवी चोटपुर कालोनी स्थित एक मकान में किराये का कमरा लेकर रहती थीं। उनके साथ नीरज नामक युवक भी रहता था। दोनों लिव-इन में रहते थे। रविवार रात मकान मालिक ने सूचना पर पुलिस पहुंची।

कपड़ों की सिलाई का करते थे काम

दरवाजा तोड़ तो कमरे के अंदर सुमन फंदे पर लटकी हुई थीं। फंदे से उतारकर अस्पताल पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। मकान मालिक ने बताया कि सुमन और नीरज एक कंपनी में कपड़ों की सिलाई का काम करते थे। रविवार शाम को दोनों में किसी बात को लेकर विवाद हो गया।



घटना के बाद से ही नीरज फरार

इसके बाद सुमन ने फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। उसके पास से कोई सुसाइड नोट नहीं मिला है। नीरज और सुमन ने किराए पर कमरा लेते समय मकान मालिक के सामने खुद को पत्नी और पत्नी के रूप में पेश किया था। घटना के बाद से नीरज फरार है। वहीं पुलिस ने बताया कि सुमन की पूर्व में शादी हो चुकी थी और उसकी एक बेटी भी है। पति की मौत के बाद सुमन लिव-इन में नीरज के साथ रह रही थीं। पुलिस का कहना है कि शिकायत मिलने पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

गुरुग्राम के इन इलाकों में दो दिन नहीं आएगा पानी, मरम्मत के लिए बंद रहेगा वाटर ट्रीटमेंट प्लांट

वाटर ट्रीटमेंट प्लांट चंद्र-बुढ़ेड़ा में वाल्व और नान-रिटर्न वाल्व के रखरखाव कार्य करने के लिए 24 घंटे का समय निर्धारित किया गया है। इस कारण इस जल उपचार संयंत्र से पानी की आपूर्ति बंद की जाएगी। शहर में 18 और 19 जनवरी को 24 घंटे के लिए जल उपचार संयंत्र से पानी की आपूर्ति पूरी तरह से बंद रहेगी।

गुरुग्राम। शहर में 18 और 19 जनवरी को 24 घंटे के लिए जल उपचार संयंत्र से पानी की आपूर्ति पूरी तरह से बंद रहेगी। गुरुग्राम महानगर विकास प्राधिकरण (जीएमडीए) द्वारा डब्यूटीपी चंद्र-बुढ़ेड़ा में वाल्व और नान-रिटर्न वाल्व (एनआरवी) के रखरखाव कार्य करने के लिए 18 जनवरी को सुबह 11 से 19 जनवरी सुबह 11 बजे तक का समय निर्धारित किया गया है। इस कारण इस जल उपचार संयंत्र से पानी की आपूर्ति बंद की जाएगी।

जीएमडीए अधिकारियों के अनुसार, सेक्टर चार, पांच, सात, नौ, 11, 12, 81 से 115, दयानंद कालोनी, पुराना गुरुग्राम, लक्ष्मण विहार, छोटी माता और सेक्टर 51 के ब्रिस्टिंग स्टेशन, (सेक्टर 42 से सेक्टर 74, गांव बादशाहपुर) सहित अन्य सेक्टर में पानी की आपूर्ति प्रभावित रहेगी। हरियाणा के बिजली मंत्री रणजीत सिंह चौटाला ने सोमवार को कहा कि बिजली निगम की जगमग योजना के तहत प्रदेश के सभी गांव को लाया जाएगा। सभी गांवों में जगमग योजना के तहत 24 घंटे बिजली आपूर्ति की जाएगी। इसके लिए 15 दिन में टेंडर प्रक्रिया शुरू कर दी जाएगी।

एनसीआर /विविध विशेष

इतिहास के जुल्म और अत्याचार से हिंदुओं को पांच सौ साल बाद न्याय मिला है

निरंजन मार्जनी

22 जनवरी को अयोध्या में होने वाली राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा कई मायनों में एक नई शुरुआत है। प्राण प्रतिष्ठा को लेकर विपक्ष की पार्टियों की ओर से भाजपा पर लगातार हमले हो रहे हैं। विपक्ष भाजपा पर मंदिर पर राजनीति करने का, अर्थात् राजनीति में धर्म को लाने पर आलोचना कर रहा है। विपक्ष अपनी आलोचना से इस मुद्दे को एकतरफ़ा पेश करने की कोशिश कर रहा है। विरोधी पार्टियां तक दे रही हैं कि धर्मनिरपेक्ष देश में सरकार का इस तरह के समारोह में शामिल होना एक तरह से हिंदुत्व को बढ़ावा देना है जो संविधान के खिलाफ़ जाता है और अल्पसंख्यकों की भावनाओं को ध्यान में नहीं लेता। लेकिन विपक्ष की नाराजगी की वजह सिर्फ संविधान की कार्यात्मक ख़िलाफ़त नहीं है। राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा के कई पहलू हैं जिन पर गौर करना जरूरी है। इन पहलुओं से विपक्ष की नाराजगी की असली वजह भी सामने आती है।

सबसे पहले, अयोध्या में प्रभु श्री राम के जन्मस्थान पर भव्य मंदिर का निर्माण होने से इतिहास में हनु जन्म और अत्याचार के लिए हिन्दुओं को पांच सौ साल बाद न्याय मिला है। यह सिर्फ एक ऐतिहासिक ग़लती का सुधार नहीं है बल्कि लगातार एक हजार वर्षों से हो रहे विदेशी आक्रमणों के दर्द से बाहर निकलना भी है। इसके साथ ही यह राम मंदिर भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों के अभिमान का प्रतीक है। भारत को आज़ादी

मौसम विभाग के मुताबिक शीतलहर दो दिन और चलेगी। निचले तापमान में गिरावट आ सकती है। सुबह घना कोहरा छाया रहेगा। खुली जगहों पर सुबह और देर रात अधिक मार रहेगी।

बहुत खराब श्रेणी में AQI

ग्रेटर नोएडा में एयर क्वालिटी इंडेक्स (एक्यूआइ) 395 के साथ बहुत खराब श्रेणी में दर्ज किया गया। वहीं नोएडा में एयर क्वालिटी इंडेक्स 383 के साथ बहुत खराब श्रेणी में दर्ज किया गया। ठंड के साथ बढ़ते हुए प्रदूषण से शहरवासियों पर दोहरी मार पड़ रही है।

नोएडा। अयोध्या में श्रीराम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा समारोह के दिन नोएडा और ग्रेटर नोएडा में शराब की दुकानें बंद रहेंगी। गौतमबुद्ध नगर के जिलाधिकारी ने आदेश जारी किया है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने इस दिन पूरे प्रदेश में ही शराब की बिक्री पर रोक लगाने का आदेश जारी किया था। अयोध्या में 22 जनवरी को रामलला की प्राण प्रतिष्ठा होनी है।

मिलने के बाद भी गुलामी की मानसिकता से बाहर आने में देश के लोगों को काफी वक़्त लगा है। देश को अंग्रेज़ों से 1947 में आज़ादी मिलने का मतलब यह नहीं है कि भारत उसी वर्ष अस्तित्व में आया। सीधे तौर पर इस बात को कहे बिना विपक्ष का रुख़ इस प्रकार रहा है जो अप्रत्यक्ष रूप से हजारों साल पुरानी भारत की संस्कृति को नकारता आया है। लेकिन अब देश की ज़्यादातर जनता न सिर्फ़ अपने भारतीय होने पर गर्व करती है बल्कि भारतीय संस्कृति से भी ज़्यादा से ज़्यादा जुड़ रही है। दूसरा, विपक्ष इस मंदिर के निर्माण को एक विभाजनकारी कदम के तौर पर पेश कर रहा है जो हिंदुत्व के नाम पर हिन्दू धर्म के अंतर्गत आने वाली जाति, जनजाति और उपजाति को ध्यान में नहीं लेता। लेकिन अयोध्या में निर्माण हो रहे राम मंदिर को देखें तो यह तर्क भी ग़लत साबित होता है। प्रभु श्री राम के मंदिर के साथ साथ उसी परिसर में कई और मंदिरों का निर्माण भी हो रहा है। इनमें शिव, अन्नपूर्णा, भगवती, गणेश, हनुमान, सूर्य, वाल्मीकि, वशिष्ठ, विश्वामित्र, जटायु और शबरी के मंदिर भी शामिल हैं। इनमें से वाल्मीकि, वशिष्ठ, जटायु और शबरी को भारत की कई पिछड़ी जातियां और जनजातियां अपने पूर्वज मानती हैं। हनुमान, जिन्हें कुछ जनजातियां अपना पूर्वज मानती हैं, उनकी भक्ति सभी वर्गों के लोग करते हैं। राम मंदिर सभी हिन्दुओं की आस्था से जारी किया है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने इस दिन पूरे प्रदेश में ही शराब की बिक्री पर रोक लगाने का आदेश जारी किया था। अयोध्या में 22 जनवरी को रामलला की प्राण प्रतिष्ठा होनी है।

जारी किया है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने इस दिन पूरे प्रदेश में ही शराब की बिक्री पर रोक लगाने का आदेश जारी किया था। अयोध्या में 22 जनवरी को रामलला की प्राण प्रतिष्ठा होनी है। इसी को देखते हुए डीएम ने आदेश जारी किया है। यह आदेश सेना और पैरा मिलिट्री (अर्धसेना) की कैटीनों पर भी लागू होगा।

सीएम योगी ने 9 जनवरी को राम मंदिर के समारोह को उन्होंने राष्ट्रीय पर्व बताया था। इसे लेकर शराब की दुकानें बंद रखने का निर्देश दिया था।

गौतमबुद्ध नगर के जिला मजिस्ट्रेट मनीष कुमार वर्मा ने आदेश जारी किया कि अयोध्या

जुड़ा है लेकिन साथी ही यह हिन्दू धर्म की विविधता का समावेशी भी है। तीसरा, जातियों की पारंपारिक विविधता को ध्यान में रखने के साथ ही यह मंदिर निर्माण प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा किए गए जातियों के वर्गीकरण का भी प्रतिनिधित्व करता है। मोदी ने कहा है कि उनके लिए और उनकी सरकार के लिए चार जातियां महत्वपूर्ण हैं। ये जातियां हैं ग़रीब, किसान, महिलाएं और युवा। राम मंदिर का निर्माण होने के साथ साथ अयोध्या के बुनियादी ढाँचे का भी काफी विकास हुआ है जिनमें रेलवे स्टेशन और हवाई अड्डा भी शामिल हैं। राम मंदिर की वजह से अब अयोध्या भारत के प्रमुख तीर्थस्थान के तौर पर उभरा है जिससे पर्यटन को लगातार बढ़ावा मिलेगा। पर्यटन को बढ़ावा मिलने से अयोध्या और उसके आस पास के इलाकों में छोटे-बड़े उद्योगों को भी बढ़ावा मिलेगा। इसमें

होटल, रेस्तरां, ट्रांसपोर्ट, मिठाई की दुकान, पूजा सामग्री की दुकान, फूल की दुकान इत्यादि शामिल हैं। इन उद्योगों को बढ़ावा मिलने से ग़रीब, किसान, महिलाएं और युवाओं को रोजगार के नए अवसर प्राप्त होंगे। इससे मोदी ने अपनी प्रार्थमिकता में जिन जातियों का जिक्र किया है उनका फायदा होगा।

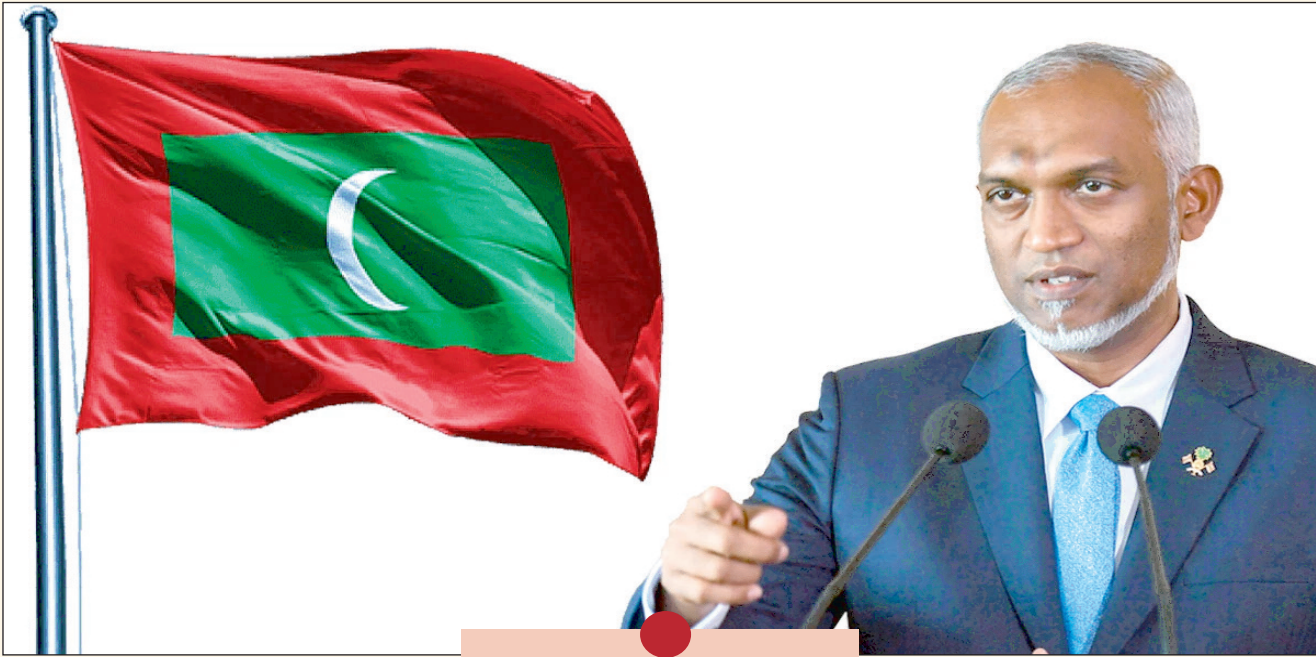
विपक्षी पार्टियां, विशेषतः क्षेत्रीय दल, अपनी राजनीति के लिए जाती या वर्ग विशेष पर निर्भर रहती हैं जैसे पिछड़ी जातियां और ग़रीब। लेकिन राम मंदिर के निर्माण से अब विपक्ष के इस वोट बैंक पर जबरदस्त संघ लगी है जो उनकी नाराजगी की असली वजह है। राम मंदिर का निर्माण पुरानी व्यवस्था को चुनौती है। राजनीतिक दल संकुचित नज़रिए से जातियों का विकास करने की बजाए उनका चुनाव जीतने के लिए इस्तेमाल करते थे। राम मंदिर से जहां एक तरफ़ करोड़ों हिन्दुओं की भावनाओं का सम्मान हो रहा है, वहीं भारत की राजनीति भी बदल रही है। राम मंदिर से दो महत्वपूर्ण संदेश जाते हैं। एक तो हिन्दू धर्म का अभिमान होना असली विविधताओं को नकारना है। दूसरा, आस्था का सम्मान करने का मतलब विकास को नज़र अंदाज़ करना नहीं होता। राम मंदिर यह साबित करता है कि आस्था और विकास एक दूसरे से जुड़े हैं। इसीलिए राम मंदिर का निर्माण पूरे देश के लिए एक नई शुरुआत है।

जानवरी को बंद रहेंगे। उन्होंने कहा कि इस दिन जिले में सभी नशीले पदार्थों (भांग सहित) की बिक्री पूरी तरह से बंद कर दी जाएगी और लाइसेंसधारक भी बंद रहेंगे। उन्होंने कहा कि आदेश का उल्लंघन करने पर सख्त कार्रवाई की जाएगी।

मुइज्ज़ू ने राष्ट्रवाद को स्कूली पाठ्यक्रम में शामिल करवा कर क्या संदेश दिया है ?

नीरज कुमार दुबे

मालदीव मंत्रिमंडल के फैसले की जानकारी देते हुए राष्ट्रपति के प्रधान सचिव अब्दुल्ला नाज़िम इब्राहिम ने कहा कि यह निर्णय युवा पीढ़ी के बीच राष्ट्रवाद के सिद्धांतों और मूल्यों के प्रति सम्मान को बढ़ावा देने के लिए किया गया है।



बदलाव इसलिए किया है ताकि उसे नया पाठ्यक्रम शुरू करने के लिए तैयारियां करने के लिए कुछ और वक़्त मिल जाये।

कुछ बड़ी घोषणाएं कर सकते हैं मुइज्ज़ू

हम आपको यह भी बता दें कि मुइज्ज़ू चीन से जो निर्देश लेकर आये हैं उसे अमली जामा पहनाने के लिए वह मालदीव की संसद में कुछ बड़ी घोषणाएं कर सकते हैं। इस वर्ष संसद के पहले सत्र की उद्घाटन बैठक 5 फरवरी को होगी। मालदीव के संसद सचिवालय के मुताबिक स्पीकर मोहम्मद असलम ने इस साल के पहले सत्र की उद्घाटन बैठक 5 फरवरी को सुबह 9 बजे से तय की है। राष्ट्रपति डॉ. मोहम्मद मुइज्ज़ू, जिन्होंने पिछले साल 17 नवंबर को शपथ ली थी, उन्हें संसद की उद्घाटन बैठक में अपना पहला राष्ट्रपति भाषण देना होगा। माना जा रहा है कि इस उद्घाटन भाषण में कई बड़ी घोषणाएं होंगी। हम आपको बता दें कि सरकार को कामकाज संभाले हुए दो महीने से ज्यादा हो गये हैं मगर संसद ने अभी तक कैबिनेट को मंजूरी नहीं दी है। देखना होगा कि संसद क्या उन तीन मंत्रियों का निर्लेबन वापस लेती है जिनको भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर अमर्यादित टिप्पणी करने के चलते निर्लेबित किया गया था।

मुइज्ज़ू को लगा चुनावी झटका

जहां तक मुइज्ज़ू को बीजिंग से लौटते ही लगे चुनावी झटके की बात है तो आपको बता दें कि माले के मेयर चुनावों में जनता ने सत्तारूढ़ पार्टी को हरा दिया है। हम आपको यह भी बता दें कि मुइज्ज़ू भी राष्ट्रपति बनने से पहले माले के मेयर थे। उन्होंने मेयर पद से इस्तीफा देकर ही राष्ट्रपति चुनाव लड़ा था। इस बार मेयर चुनाव में जनता ने भारत समर्थक विपक्षी मालदीवियन डेमोक्रेटिक पार्टी (एमडीपी) को शानदार जीत देकर राष्ट्रपति के भारत विरोधी अभियान की सारी हवा निकाल दी है। एमडीपी उम्मीदवार एडम अजीम को माले के नए मेयर

हम आपको यह भी बता दें कि मुइज्ज़ू चीन से जो निर्देश लेकर आये हैं उसे अमली जामा पहनाने के लिए वह मालदीव की संसद में कुछ बड़ी घोषणाएं कर सकते हैं। इस वर्ष संसद के पहले सत्र की उद्घाटन बैठक 5 फरवरी को सुबह 9 बजे से तय की है।

के रूप में चुना गया है। मालदीव मीडिया ने एडम अजीम की जीत को मुइज्ज़ू के लिए राजनीतिक भूकंप के समान बताया है। उल्लेखनीय है कि एमडीपी का नेतृत्व भारत समर्थक पूर्व राष्ट्रपति मोहम्मद सोलिह कर रहे हैं, जो राष्ट्रपति चुनाव में चीन समर्थक नेता मुइज्ज़ू से हार गए थे। मेयर चुनाव की जीत से एमडीपी की राजनीतिक किस्मत फिर से चमकने की उम्मीद है क्योंकि संसद में अब भी उसके पास अच्छी खासी संख्या में सीटें हैं।

ज्यादा आक्रामक हो गये हैं मुइज्ज़ू

जहां तक मुइज्ज़ू की ओर से भारत विरोधी अभियान को हवा देने की बात है तो निश्चित रूप से बीजिंग से लौटते ही वह पहले से ज्यादा आक्रामक दिख रहे हैं। पहले उन्होंने भारत के साथ हालिया विवादों के बारे में यूँ ही जाने

पर कहा कि हम छोटे (देश) हो सकते हैं, लेकिन इससे आपको हमें धमकाने का लाइसेंस नहीं मिल जाता। उसके ठीक बाद उन्होंने भारत से कहा कि वह उनके देश में 88 भारतीय सैन्यकर्मियों को 15 मार्च तक हटा ले। माले की ओर से भारतीय सैनिकों को हटाने की मांग किये जाने के करीब दो महीने बाद राष्ट्रपति ने यह समय सीमा तय की है। नवीनतम सरकारी आंकड़ों के अनुसार, मालदीव में 88 भारतीय सैन्यकर्मियों हैं। हम आपको बता दें कि मालदीव और भारत ने सैनिकों की वापसी पर बातचीत के लिए एक उच्च स्तरीय कोर समूह का गठन किया है। विदेश मंत्रालय ने नयी दिल्ली में बयान जारी करके कहा कि इस कोर समूह ने रविवार सुबह माले स्थित विदेश मंत्रालय के मुख्यालय में अपनी पहली बैठक की। हम आपको यह भी याद दिला दें कि पिछले साल 17 नवंबर को मालदीव के राष्ट्रपति के रूप में शपथ लेने के तुरंत बाद मुइज्ज़ू ने औपचारिक रूप से भारत से भारतीय सैन्यकर्मियों को मालदीव से वापस बुलाने का अनुरोध किया था। उन्होंने कहा था कि मालदीव के लोगों ने उन्हें नयी दिल्ली से यह अनुरोध करने के लिए 'मजबूत जनादेश' दिया है। इसके साथ ही माले अब नयी दिल्ली के साथ 100 से अधिक द्विपक्षीय समझौतों की भी समीक्षा कर रहा है। साथ ही मुइज्ज़ू ने भारत पर मालदीव की निर्भरता को कम करने की योजनाओं की भी घोषणा की, जिसमें अन्य देशों से आवश्यक खाद्य वस्तुओं, दवाओं और उपकरणों की अन्य सामग्रियों का आयात सुनिश्चित करना शामिल है।

बहरहाल, चीन से निकटता बढ़ा रहे मालदीव को लेकर भारत पूरी तरह संतुष्ट रहूँ अपनाये हुए है। भारत के पड़ोसियों को बहलाने फुसलाने की कोशिश चीन पूर्व में भी करता रहा है और भारत सरकार ने हमेशा कूटनीति के जरिये चीन की सारी चालों की हवा निकाल दी है। देखना होगा कि मुइज्ज़ू मामले से कैसे निबटा जाता है।

-नीरज कुमार दुबे

इंडिया ड्राइविंग लाइसेंस के साथ इन 10 देशों में कर सकते हैं ड्राइविंग, फॉरेन ट्रिप से पहले जान लीजिए नियम

संयुक्त राज्य अमेरिका
अमेरिकी सड़कों पर भारतीय ड्राइविंग लाइसेंस के उपयोग की अनुमति देता है। ड्राइविंग लाइसेंस देश में प्रवेश के दिन से एक वर्ष के लिए वैध होता है। कनाडा भारतीय नागरिकों को 60 दिनों तक की अवधि के लिए अपने डीएल के साथ गाड़ी चलाने की अनुमति देता है। आइए अन्य देशों के बारे में भी जान लेते हैं।

नई दिल्ली। अगर आप विदेश यात्रा पर जा रहे हैं और आपकी खाहिश है कि वहां जाकर कार चलाएं, तो हम आपके लिए इससे संबंधित कुछ जरूरी जानकारी लेकर आए हैं। कई देश भारतीयों को भारत से अंतरराष्ट्रीय ड्राइविंग परमिट के बिना भी वैध भारतीय ड्राइविंग लाइसेंस के साथ अपनी सड़कों पर कार चलाने की अनुमति देते हैं। आइए, इनके बारे में जान लेते हैं।

संयुक्त राज्य अमेरिका
संयुक्त राज्य अमेरिका अमेरिकी सड़कों पर भारतीय ड्राइविंग लाइसेंस के उपयोग की अनुमति देता है। ड्राइविंग लाइसेंस देश में प्रवेश के दिन से एक वर्ष के लिए वैध होता है। हालांकि, ड्राइविंग लाइसेंस भारत की किसी भी क्षेत्रीय भाषा में नहीं हो सकता है और यदि है तो उसका अंग्रेजी में अनुवाद किया जाना चाहिए। यूएसए में कार ड्राइव करने के लिए I-94 फॉर्म भी ले जाना होगा, वैध प्रवेश के प्रमाण के रूप में कार्य करता है।



ऑस्ट्रेलिया
ऑस्ट्रेलिया भी न्यू साउथ वेल्स, क्वींसलैंड, दक्षिण ऑस्ट्रेलिया और ऑस्ट्रेलियाई राजधानी क्षेत्र सहित कई जगहों पर एक वर्ष के लिए भारतीय ड्राइविंग लाइसेंस के उपयोग की अनुमति देता है। हालांकि, उत्तरी ऑस्ट्रेलिया के लिए लाइसेंस तीन महीने के लिए वैध है।

कनाडा
कनाडा भारतीय नागरिकों को 60 दिनों तक की अवधि के लिए अपने डीएल के साथ गाड़ी चलाने की अनुमति देता है, जिसके बाद यदि आप देश में गाड़ी चलाना जारी रखना चाहते हैं, तो आपको एक अलग परमिट की जरूरत होगी। कनाडा में वाहन सड़क के दाहिनी ओर भी चलाए जाते हैं।

यूके
भारतीय ड्राइवर का लाइसेंस इंग्लैंड, वेल्स, स्कॉटलैंड और उत्तरी आयरलैंड में प्रवेश के दिन से एक वर्ष के लिए वैध होता है। हालांकि इसको लेकर भी यूके में नियम अलग परमिट की जरूरत होगी। कनाडा की भी चलाने की अनुमति दी जाती है।

इसके लिए लाइसेंस भी अंग्रेजी में होना चाहिए और आपको सड़क के बाईं ओर गाड़ी चलानी होगी।
न्यूजीलैंड
न्यूजीलैंड एक वर्ष के लिए भारतीय ड्राइविंग लाइसेंस के उपयोग की अनुमति देता है, जिसके बाद किसी को NZ ड्राइवर लाइसेंस या अंतरराष्ट्रीय ड्राइविंग परमिट



की आवश्यकता होगी। न्यूजीलैंड में भारतीय डीएल के साथ गाड़ी चलाने के लिए आवश्यक न्यूनतम आयु 21 वर्ष है और आपका ड्राइविंग लाइसेंस अंग्रेजी में होना चाहिए।

स्वीटजरलैंड
उपरोक्त देशों की तरह, स्विट्जरलैंड भी भारतीय ड्राइविंग लाइसेंस धारक को एक वर्ष के लिए देश में गाड़ी चलाने की अनुमति देता है। लाइसेंस अंग्रेजी में होनी चाहिए और यहां कारों को सड़क के दाहिनी ओर चलाना होगा।

जर्मनी
जर्मनी में केवल छह महीने के लिए भारतीय ड्राइविंग लाइसेंस के उपयोग की अनुमति है। ये लाइसेंस या तो अंग्रेजी या जर्मन में होना चाहिए। छह महीने के बाद आपको अंतरराष्ट्रीय ड्राइविंग परमिट या जर्मन ड्राइविंग लाइसेंस की आवश्यकता होगी।
फ्रांस

फ्रांस में भारतीय ड्राइवर का लाइसेंस एक वर्ष तक के लिए वैध होता है, हालांकि, किसी को इसका फ्रेंच में अनुवाद करना होगा। इसके अलावा, अधिकांश यूरोप की तरह, फ्रांस में कारों का स्टोयरिंग व्हील बाईं ओर होता है, और कारें सड़क के दाईं ओर चलती हैं।

दक्षिण अफ्रीका
भारतीय ड्राइविंग लाइसेंस के साथ दक्षिण अफ्रीका में एक वर्ष तक गाड़ी चला सकते हैं। ड्राइविंग लाइसेंस अंग्रेजी में होना चाहिए और देश में कार या मोटरसाइकिल किराए पर लेने के लिए अंतरराष्ट्रीय ड्राइविंग परमिट की आवश्यकता हो सकती है।

स्वीडन
आप भारतीय ड्राइवर लाइसेंस के साथ स्वीडन की खूबसूरत सड़कों पर एक साल तक ड्राइव का आनंद ले सकते हैं। ये ड्राइविंग लाइसेंस अंग्रेजी या फिर स्वीडन द्वारा अनुमोदित किसी अन्य भाषा में होनी चाहिए।

Tata Punch EV भारतीय बाजार में 17 जनवरी को मारेगी एंट्री, लॉन्च से पहले जान लीजिए 5 खास चीजें

टाटा पंच ईवी को आधिकारिक तौर पर 17 जनवरी को लॉन्च किया जाएगा। आप इसे 21 हजार रुपये का टोकन अमाउंट देकर बुक कर सकते हैं। इसमें स्पेशल एलीमेंट जोड़े गए हैं जो इसके इलेक्ट्रिक नेचर को दर्शाते हैं। डिजाइन की बात करें तो इसमें कोई फ्रंट ग्रिल नहीं है। आइए इससे संबंधित 5 चीजों के बारे में जान लेते हैं।

नई दिल्ली। टाटा मोटर्स ने हाल ही में भारतीय बाजार के लिए एक नई इलेक्ट्रिक पेशकश Punch EV का खुलासा किया है। स्टैंडर्ड टाटा पंच एक माइक्रो एसयूवी है, जो वर्तमान में भारतीय ऑटो मार्केट के अंदर उपलब्ध है।

निर्माता ने अब घोषणा की है कि Tata Punch EV को आधिकारिक तौर पर 17 जनवरी को लॉन्च किया जाएगा। आप इसे 21 हजार रुपये का टोकन अमाउंट देकर बुक कर सकते हैं। आइए, इससे संबंधित 5 चीजों के बारे में जान लेते हैं।

वैरिएंट
Tata Punch EV दो अलग-अलग वैरिएंट्स - Punch.ev और Punch.ev Long Range में उपलब्ध होगी। स्टैंडर्ड मॉडल को पांच ट्रिम लेवल - स्मार्ट, स्मार्ट+, एडवेंचर, एम्पावर्ड और एम्पावर्ड+ में पेश



किया जाएगा। वैकल्पिक रूप से पंच ईवी लॉन्ग रेंज वैरिएंट को तीन ट्रिम लेवल - एडवेंचर, एम्पावर्ड और एम्पावर्ड+ में पेश किया जाएगा।

डिजाइन
Tata Punch EV में स्पेशल एलीमेंट जोड़े गए हैं, जो इसके इलेक्ट्रिक नेचर को दर्शाते हैं। डिजाइन की बात करें तो इसमें कोई फ्रंट ग्रिल नहीं है। इसके बजाय, इसमें हुड के किनारे पर एक स्लीक एलईडी लाइट स्ट्रिप है, जो डे टाइम रनिंग लैंप के रूप में भी काम करती है।

इंटीरियर
केबिन डिजाइन और फीचर्स के संदर्भ में

बात करें, तो इसमें हीटेड फ्रंट सीट्स, ऑटो रेंज वैरिएंट को तीन ट्रिम लेवल - एडवेंचर, ब्लाइंड व्यू मॉनिटर, 360-डिग्री कैमरा, हरमन साउंड सिस्टम, वायरलेस चार्जर, पुश के साथ कीलेस एंट्री - बटन स्टार्ट/स्टॉप और ऑटोमैटिक टेम्परेचर कंट्रोल दिया गया है।

परफॉरमेंस
उम्मीद है कि टाटा पंच ईवी एक बार चार्ज करने पर लगभग 300 किमी की ड्राइविंग रेंज प्रदान करेगी। हालांकि, इसके पावरट्रेन के बारे में विवरण अभी तक सामने नहीं आया है। इस इलेक्ट्रिक एसयूवी को 3.3 किलोवाट वॉल

बॉक्स चार्जर के साथ पेश किया जाएगा। वहीं, लॉन्ग रेंज वैरिएंट में 7.2 किलोवाट का फास्ट होम चार्जर शामिल होगा।

प्लेटफॉर्म
टाटा ने एक बिल्कुल नया इलेक्ट्रिक वाहन आर्किटेक्चर बनाया है जिसे 'acti.ev' कहा जाता है। ये एडवॉर्ड कनेक्टेड टेक-इंटेलेजेंट इलेक्ट्रिक व्हीकल का संक्षिप्त रूप है। इसका मतलब है कि पंच ईवी में पूरी तरह से नया इलेक्ट्रिक डिजाइन होगा, जो विशेष रूप से इलेक्ट्रिक वाहनों के लिए डेवलप किया गया है।

पेट्रोल पंप पर ऐसे लग जाता है चुटकियों में चूना! धोखाधड़ी से बचने के लिए फॉलो करें ये टिप्स



पेट्रोल पंप पर धोखाधड़ी से बचने के लिए कुछ चीजों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। पेट्रोल पंप पर फ्यूल-अप कराने से पहले मीटर पर 0 जरूर चेक कर लें। कई बार ऐसा होता है कि हम जल्दबाजी में ऐसा करना भूल जाते हैं और फिर लोगों की चालाकी का शिकार होना पड़ता है। ऐसे में नियम बना लें कि गाड़ी में पेट्रोल/डीजल भरने से पहले मीटर का जीरो चेक करें।

नई दिल्ली। पेट्रोल पंप पर धोखाधड़ी से बचने के लिए कुछ चीजों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। अक्सर, फ्यूल स्टेशनों पर ऐसी घटनाएं होती रहती हैं। कभी-कभी लोगों से अधिक पैसे वसूले जाते हैं और कभी वाहन के टैंक में सही मात्रा में फ्यूल नहीं भरा जाता है।

मीटर पर जीरो चेक करें
पेट्रोल पंप पर फ्यूल-अप कराने से पहले मीटर पर

0 जरूर चेक कर लें। कई बार ऐसा होता है कि हम जल्दबाजी में ऐसा करना भूल जाते हैं और फिर लोगों की चालाकी का शिकार होना पड़ता है। ऐसे में नियम बना लें कि गाड़ी में पेट्रोल/डीजल भरने से पहले मीटर का जीरो चेक करें।

शॉर्ट फ्यूलिंग ट्रिक से बचें
अटेंडेंट के लिए एक सामान्य तरीका यह है कि वह आपके वाहन में आपके द्वारा मांगे गए मूल्य से अधिक मूल्य से भरना शुरू कर दे। उदाहरण के लिए यदि आप 500 रुपये का ईंधन मांगते हैं, तो वे 200 रुपये से भरना शुरू कर सकते हैं और फिर मीटर को रीसेट करने का नाटक कर सकते हैं। ऐसे में आपको घाटा हो सकता है।

सही पेट्रोल पंप चुनें
यदि आप कर सकते हैं, तो किसी ऐसे पेट्रोल पंप पर फ्यूल भरने का प्रयास करें, जिसे आप जानते हों और जिस पर आपको भरोसा हो। यदि आप किसी नए क्षेत्र की यात्रा कर रहे हैं, तो यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। रेफ्यूएल पेट्रोल पंप पर धोखा दिए जाने की संभावना उन पंपों की तुलना में कम है, जहां

Royal Enfield Shotgun 650: दमदार इंजन के साथ 3.59 लाख रुपये में लॉन्च हुई

लेटेस्ट लॉन्च बाइक में 648 सीसी का पेरलल एयरकूल्ड टिवन सिलेंडर इंजन प्रदान किया गया है। यह इंजन 47 पीएस की अधिकतम शक्ति और 52.3 एनएम का पीक टॉर्क पैदा करता है। इसमें स्लिपर और असिस्ट क्लच के साथ 6 स्पीड ट्रांसमिशन दिया गया है। बाइक तीन वैरिएंट में लॉन्च की गई है। आइए इसके इंजन और फीचर्स के बारे में जानते हैं।

नई दिल्ली। रॉयल एनफील्ड ने भारतीय मार्केट में शॉटगन 650 मोटरसाइकिल को लॉन्च कर दिया है। इसे कुछ हफ्तों पहले ही वैश्विक और यूएस के बाजारों में पेश किया गया था। चेन्नई बेस्ड वाहन निर्माता ने इस बाइक को दमदार इंजन के साथ उतारा है। यहाँ इसी के इंजन और फीचर्स के बारे में जानकारी देने वाले हैं।

3.59 लाख रुपये में हुई लॉन्च
मोटरसाइकिल को Custom Shed,

Custom Pro और कस्टम स्पेशल वैरिएंट्स में लॉन्च किया गया है। इसके कस्टम शेड वैरिएंट को शोटमेटल ग्रे पेंट स्कीम के साथ 3.59 लाख रुपये की एक्सशोरूम कीमत में लाया गया है।

जबकि कस्टम प्रो वैरिएंट Green Drill और Plasma Blue shades के साथ 3.70 लाख एक्सशोरूम कीमत में आया है। इसके टॉप वैरिएंट के लिए 3.73 लाख रुपये की कीमत एक्सशोरूम निर्धारित की गई है।

इंजन और ट्रांसमिशन
लेटेस्ट लॉन्च बाइक में 648 सीसी का पेरलल एयरकूल्ड टिवन सिलेंडर इंजन प्रदान किया गया है। यह इंजन 47 पीएस की अधिकतम शक्ति और 52.3 एनएम का पीक टॉर्क पैदा करता है। दावा किया गया है कि ये 22 किमी/प्रति लीटर का माइलेज देने में सक्षम है। इसमें स्लिपर और असिस्ट क्लच के साथ 6 स्पीड ट्रांसमिशन दिया गया है।

ब्रेकिंग सिस्टम और अन्य फीचर्स
शॉटगन 650 में 18 इंच के फ्रंट और 17 इंच के रियल व्हील दिए गए हैं, इसमें दिए गए ब्रेक डुअल चैनल एबीएस के साथ आते हैं। बाइक में फुल एलईडी लाइटिंग सिस्टम, ट्रिपर नेविगेशन, यूएसबी चार्जिंग पोर्ट मिलता है।



सुकन्या समृद्धि और पीपीएफ अकाउंट होल्डर तुरंत करें ये काम, 31 मार्च के बाद बंद हो जाएगा आपका अकाउंट

परिवहन विशेष न्यूज

Public Provident Fund और Sukanya Samridhhi Account को एक्टिव रखने के लिए मिनिमम बैलेंस को मैटेन रखना अनिवार्य है। अगर 31 मार्च 2024 तक इन अकाउंट में मिनिमम बैलेंस को मैटेन नहीं किया तो अकाउंट फ्रीज सकता है। अकाउंट को दोबारा एक्टिव करने के लिए जुर्माना देना होगा। चलिए जानते हैं कि इन दोनों स्कीम में मिनिमम अमाउंट कितना है?

नई दिल्ली। पब्लिक प्रॉविडेंट फंड (PPF) और सुकन्या समृद्धि योजना (SSY) अकाउंट को एक्टिव रखने के लिए मिनिमम बैलेंस मैटेन करना अनिवार्य हो गया है। इसको लेकर सरकार ने नए नियम भी लागू किये हैं। 31 मार्च 2024 तक अकाउंट होल्डर को इन अकाउंट में मिनिमम बैलेंस के मैटेन रखना होगा। अगर वह ऐसा नहीं करते हैं तो उनका अकाउंट इनएक्टिव हो सकता है।

इनएक्टिव अकाउंट को दोबारा शुरू करने के लिए अकाउंटहोल्डर को जुर्माना का भुगतान करना होगा। चलिए, जानते हैं कि इन दोनों अकाउंट में कम से कम कितना पैसा होना चाहिए?

पीपीएफ

पीपीएफ अकाउंट धारक को एक साल में कम से कम 500 रुपये का मिनिमम बैलेंस डिपॉजिट करना होगा। इसका मतलब है कि एक वित्त वर्ष में कम से कम 500 रुपये का निवेश करना होगा। अगर अकाउंट में इतना बैलेंस नहीं होता है तो खाता बंद हो सकता है।

वहीं, एक साल में 1.5 लाख रुपये से ज्यादा का निवेश नहीं किया जा सकता है। इस साल पीपीएफ अकाउंट में मिनिमम बैलेंस को मैटेन करने की आखिरी तारीख 31 मार्च 2024 है।

अगर 31 मार्च तक अकाउंट में 500 रुपये राशि जमा नहीं होती है तो अकाउंट फ्रीज हो जाएगा। ऐसे में दोबारा अकाउंट को शुरू करने के लिए पेनल्टी देनी होगी। अकाउंट धारक को 50 रुपये प्रतिवर्ष के हिसाब



से जुर्माना देना होगा।

इसे ऐसे समझिए कि अगर 2 साल तक अकाउंट इनएक्टिव होता है तो दोबारा एक्टिव के लिए निवेश राशि के साथ 100 रुपये का जुर्माना देना होगा।

मिनिमम बैलेंस ना होने की वजह से अकाउंट इनएक्टिव के साथ खाताधारक को कई और फायदे भी नहीं मिलेंगे। यानी पीपीएफ अकाउंट होल्डर को इनएक्टिव अकाउंट पर कोई लोन नहीं मिलेगा और वह अकाउंट से पैसे भी विड्रॉ नहीं कर सकते हैं।

सुकन्या समृद्धि योजना

सुकन्या समृद्धि योजना में मिनिमम बैलेंस 250 रुपये है। इसका मतलब है कि अकाउंट को एक्टिव रखने के लिए एक वित्त वर्ष में 250 रुपये का निवेश करना होता है। अगर इस स्कीम में निवेश नहीं करते हैं तो अकाउंट बंद हो जाएगा।

दोबारा अकाउंट को एक्टिव करने के लिए खाताधारक को 50 रुपये प्रति वर्ष के हिसाब से पेनल्टी भरनी होगी आपको बता दें कि सुकन्या समृद्धि योजना में सरकार 8.2

फीसदी की दर के हिसाब से ब्याज देती है।

लेने के बाद से उसके 10 साल की उम्र से पहले ओपन किया जा सकता है। इस अकाउंट में एक साल में अधिकतम 1.5

लाख रुपये डिपॉजिट कर सकते हैं। आप अपने नजदीक के बैंक या पोस्ट ऑफिस में सुकन्या समृद्धि अकाउंट खोल सकते हैं।

तिमाही नतीजों के बाद आईटी शेयरों में आई तेजी, इतने उछले कंपनी के स्टॉक

जनवरी महीने में कई कंपनियों ने तिमाही नतीजे जारी कर दिये हैं। कंपनी द्वारा तिमाही नतीजे जारी होने के बाद शेयर बाजार पर असर दिखा है। आज विप्रो और एचसीएल के स्टॉक में तेजी देखने को मिली है। एचसीएल के शेयर 5 फीसदी से ज्यादा और विप्रो के शेयर 14 फीसदी से अधिक चढ़ गए हैं। इस रिपोर्ट में विस्तार से जानते हैं।

नई दिल्ली। शेयर बाजार तेजी के साथ कारोबार कर रहा है। आईटी कंपनियों द्वारा जारी तिमाही नतीजों ने मार्केट को बहुत हासिल करने में मदद की है। पिछले हफ्ते विप्रो और एचसीएल ने अपने तिमाही नतीजे जारी किये थे। इन नतीजों के बाद आज कंपनी के स्टॉक बहुत के साथ कारोबार कर रहे हैं। एचसीएल टेक्नोलॉजीज (HCL) के स्टॉक 5 फीसदी से ज्यादा तेजी के साथ कारोबार कर रहे हैं। कंपनी ने पिछले हफ्ते तिमाही नतीजे जारी किये थे। इस नतीजे में कंपनी ने बताया कि उनका नेट प्रॉफिट 6.2 फीसदी बढ़कर 4,350 रुपये हो गया। कंपनी का नेट प्रॉफिट अभी तक का सबसे ज्यादा है। कंपनी ने सर्विस और सॉफ्टवेयर बिजनेस दोनों में बढ़ोतरी दर्ज हुई। बीएसई पर स्टॉक 4.83 प्रतिशत उछलकर 52-सप्ताह के उच्चतम स्तर 1,617.65 रुपये पर पहुंच गया। वहीं, एनएसई पर, यह 5.11 प्रतिशत बढ़कर 1,619.60 रुपये पर पहुंच गया - जो इसका 52-सप्ताह का उच्चतम स्तर है। सुबह के कारोबार में आईटी शेयर सुर्खियों में रहे। विप्रो, टेक महिंद्रा, इंफोसिस और टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज के स्टॉक तेजी के साथ कारोबार कर रहे। एचसीएल टेक ने अपने तिमाही नतीजे में बताया कि एक साल पहले दिसंबर तिमाही में कंपनी का नेट प्रॉफिट 4,096 करोड़ रुपये था। दिसंबर तिमाही नतीजे एचसीएल टेक का नेट रेवेन्यू 6.5 प्रतिशत बढ़कर 28,446 करोड़ रुपये हो गया। यह पिछले साल इसी अवधि में 26,700 करोड़ रुपये था। कंपनी ने चालू वित्त वर्ष में साल-दर-साल आधार पर 5-5.5 फीसदी के बीच राजस्व वृद्धि का अनुमान लगाया है। तिमाही नतीजों के बाद आईटी कंपनी विप्रो (Wipro) के शेयरों में तेजी आई है। आज विप्रो के शेयर लाभग 14 फीसदी की छलांग लगाई। इसके बाद कंपनी के बाजार मूल्यांकन में 18,168.68 करोड़ रुपये का इजाफा हुआ।

हफ्ते के पहले दिन महंगा हुआ गोल्ड-सिल्वर, चेक करें आपके शहर में क्या है सोने-चांदी के भाव



देश में छोटे से बड़े शहरों में सोने-चांदी के दाम अपडेट हो गए हैं। यह रेट एमसीएक्स के आधार पर तय किया जाता है। दिल्ली के सर्राफा बाजार में भी नई रेट जारी हो गए हैं। आज सोने और चांदी की कीमतों में तेजी देखने को मिली है। चलिए जानते हैं कि आज आपके शहर में सोने-चांदी कितने रुपये में मिल रही है?

नई दिल्ली। सोमवार को देश के सभी छोटे-बड़े शहरों में गोल्ड-सिल्वर के प्राइस अपडेट हो गए हैं। यह प्राइस माल्टी क्मोडिटी एक्सचेंज के आधार पर तय किये गए हैं। आज सोने की कीमत में 150 रुपये की तेजी देखने को मिली है। वहीं, सिल्वर में 300 रुपये की बढ़त देखने को मिली है।

महंगा हुआ गोल्ड

एचडीएफसी सिक्योरिटीज के अनुसार विदेशी बाजारों में मजबूत संकेतों के बीच राष्ट्रीय राजधानी में सोमवार को सोने की कीमत 150 रुपये बढ़कर 63,550 रुपये प्रति 10 ग्राम हो गई। वहीं, पिछले कारोबारी सत्र में गोल्ड 63,400 रुपये प्रति 10 ग्राम पर बंद हुई थी।

एचडीएफसी सिक्योरिटीज के क्मोडिटी के वरिष्ठ विश्लेषक सोमिल गांधी ने कहा कि ग्लोबल मार्केट से सकारात्मक संकेतों के चलते दिल्ली के बाजारों में सोने की हाजिर कीमतें (24 कैरेट) 150 रुपये बढ़कर 63,550 रुपये प्रति 10 ग्राम पर कारोबार कर रही हैं।

अंतरराष्ट्रीय बाजारों में सोना 2,055 अमेरिकी डॉलर प्रति औंस पर ऊंचे भाव पर थे।

बढ़ गए चांदी के रेट

आज चांदी भी 300 रुपये उछलकर 76,700 रुपये प्रति किलोग्राम पर पहुंच गई, जबकि पिछले बंद में यह 76,400 रुपये प्रति किलोग्राम पर बंद हुई थी।

अंतरराष्ट्रीय बाजारों में चांदी 23.20 अमेरिकी डॉलर प्रति औंस पर ऊंचे भाव पर थे।

आपके शहर में क्या है सोने की कीमत

Today Gold Silver Rates: गुड रिटर्न के मुताबिक, समाचार लिखे जाने तक सर्राफा बाजार में सोने की कीमतें इस तरह हैं-

दिल्ली में 24 कैरेट का 10 ग्राम सोना 63,590 रुपये है। जयपुर में 10 ग्राम 24 कैरेट सोना 63,590 रुपये में बिक रहा है। पटना में 24 कैरेट के 10 ग्राम सोने का दाम 63,490 रुपये है। कोलकाता में 24 कैरेट के 10 ग्राम सोने का दाम 63,440 रुपये है।

मुंबई में 24 कैरेट का 10 ग्राम सोना 63,440 पर बिक रहा है। बंगलुरु में 24 कैरेट का 10 ग्राम सोना 63,440 रुपये का है। हैदराबाद में 24 कैरेट 10 ग्राम सोने का दाम 63,490 रुपये है। चंडीगढ़ में सोने की कीमत 63,590 रुपये है। लखनऊ में 24 कैरेट 10 ग्राम सोने का रेट 63,590 रुपये है।

राम मंदिर अयोध्या: चेन्नई, मुंबई और बेंगलुरु से सीधे पहुंचेंगे अब राम जन्मभूमि अयोध्या

एयरलाइन कंपनी स्पाइसजेट अपने यात्रियों को अब सीधे राम जन्म भूमि अयोध्या पहुंचने की सुविधा देनी जा रही है। कंपनी अगले महीने यानी 1 फरवरी से चेन्नई बेंगलुरु और मुंबई से अयोध्या के लिए नॉन- स्टॉप फ्लाइट की सुविधा देगी। दरअसल 22 जनवरी से ही राम जन्म भूमि अयोध्या पहुंचने के लिए देश के कोने-कोने से श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ना शुरू हो जाएगा।

नई दिल्ली। एयरलाइन कंपनी स्पाइसजेट अपने यात्रियों को अब सीधे राम जन्म भूमि अयोध्या पहुंचने की सुविधा देनी जा रही है। कंपनी अगले महीने यानी 1 फरवरी से चेन्नई, बेंगलुरु और मुंबई से अयोध्या के लिए नॉन- स्टॉप फ्लाइट की सुविधा देगी।

दरअसल, 22 जनवरी से ही राम जन्म भूमि अयोध्या पहुंचने के लिए देश के कोने-कोने से श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ना शुरू हो जाएगा।

ऐसे में अयोध्या आने वाले यात्रियों को राम नगरी में पहुंचने के लिए किसी तरह की परेशानी न हो, इसके लिए नॉन- उछलकर 76,700 रुपये प्रति किलोग्राम पर पहुंच गई, जबकि पिछले बंद में यह 76,400 रुपये प्रति किलोग्राम पर बंद हुई थी।

अंतरराष्ट्रीय बाजारों में चांदी 23.20 अमेरिकी डॉलर प्रति औंस पर ऊंचे भाव पर थे।

आपके शहर में क्या है सोने की कीमत

Today Gold Silver Rates: गुड रिटर्न के मुताबिक, समाचार लिखे जाने तक सर्राफा बाजार में सोने की कीमतें इस तरह हैं-

दिल्ली में 24 कैरेट का 10 ग्राम सोना 63,590 रुपये है। जयपुर में 10 ग्राम 24 कैरेट सोना 63,590 रुपये में बिक रहा है। पटना में 24 कैरेट के 10 ग्राम सोने का दाम 63,490 रुपये है। कोलकाता में 24 कैरेट के 10 ग्राम सोने का दाम 63,440 रुपये है।

मुंबई में 24 कैरेट का 10 ग्राम सोना 63,440 पर बिक रहा है। बंगलुरु में 24 कैरेट का 10 ग्राम सोना 63,440 रुपये का है। हैदराबाद में 24 कैरेट 10 ग्राम सोने का दाम 63,490 रुपये है। चंडीगढ़ में सोने की कीमत 63,590 रुपये है। लखनऊ में 24 कैरेट 10 ग्राम सोने का रेट 63,590 रुपये है।



स्टॉप फ्लाइट की सुविधा पेश की गई है।

189 सीटों वाला बोइंग 737 विमान भरेगा उड़ान

स्पाइस जेट से मिली जानकारी के मुताबिक बेंगलुरु-वाराणसी के बीच एयरलाइन का 189 सीटों वाला बोइंग 737 विमान उड़ान भरेगा। एयरलाइन का लक्ष्य जल्द ही अयोध्या को भारत भर के कई अन्य प्रमुख शहरों से जोड़ना है।

बता दें, इससे पहले स्पाइसजेट ने एलान किया था कि एयरलाइन 21 जनवरी को दिल्ली से अयोध्या के लिए एक विशेष उड़ान संचालित करेगी। यह विशेष उड़ान 22 जनवरी को श्री राम मंदिर में प्राणप्रतिष्ठा समारोह में भाग लेने वाले यात्रियों को सेवा देगी। अयोध्या उड़ानों के अलावा,

स्पाइसजेट ने 1 फरवरी से मुंबई को श्रीनगर, चेन्नई को जयपुर और बेंगलुरु को वाराणसी से जोड़ने वाली नई उड़ानों का भी एलान किया है।

यात्री कर संकेत सुविधाजनक यात्रा

स्पाइसजेट की मुख्य वाणिज्यिक अधिकारी शिल्पा भाटिया (Shilpa Bhatia, Chief Commercial Officer, SpiceJet) ने कहा, हमें अयोध्या को चेन्नई, बेंगलुरु और मुंबई से जोड़ने वाली नॉन-स्टॉप उड़ानों की शुरुआत की घोषणा करते हुए खुशी हो रही है।

ये नई उड़ानें कनेक्टिविटी बढ़ाने और यात्रियों को सुविधाजनक यात्रा देने के रूप में खास होगी।

PM-JANMAN की पहली किस्त आई: किन्हें मिल रहा इसका फायदा; जानिए योजना से जुड़ी सभी जरूरी जानकारी

PM Janman Yojana सरकार ने कमजोर जनजातीय समूह को आर्थिक लाभ देने के लिए पीएम जनजाती आदिवासी न्याय महा योजना शुरू किया था। यह योजना आर्थिक लाभ के साथ सामाजिक विकास के उद्देश्य से शुरू की गई थी। आज देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस योजना की पहली किस्त जारी कर दी है। चलिए जानते हैं कि इस स्कीम में किस प्रकार लाभ मिलेगा?

नई दिल्ली। केंद्र सरकार देश के सभी वर्गों के विकास के लिए कई तरह की स्कीम चला रहे हैं। इन स्कीम में से एक पीएम जनजाती आदिवासी न्याय महा योजना (PM-JANMAN Yojana) है। यह योजना देश के कमजोर जनजाती के लिए पिछले साल 2023 में शुरू हुई थी। इस स्कीम में भी पीएम किसान सम्मान निधि योजना (PM Kisan Yojana) की तरह समय समय पर किस्त जारी होती है।

आज पीएम मोदी ने इस स्कीम की पहली किस्त जारी कर दी है। केंद्र सरकार ने एक लाख

लाभार्थियों को पहली किस्त की सौगात दी है। यह किस्त पीएम आवास-योजना (PM Awas Yojana) के तहत जारी की गई है। चलिए, इस योजना के बारे में विस्तार से जानते हैं।

क्या है PM-JANMAN योजना

यह योजना 15 नवंबर 2023 को जनजातीय गौरव दिवस के मौके पर शुरू की गई थी। इसके लिए सरकार ने 24,000 करोड़ रुपये का बजट तय किया है। इस स्कीम के अंतर्गत 9 मंत्रालय शामिल होती है।

इस स्कीम को बजट 2023-24 के बजट भाषण में पेश किया गया था। बजट भाषण में कहा गया था कि देश के कमजोर जनजातीय लोगों की आर्थिक स्थिति और सामाजिक विकास के लिए सरकार यह स्कीम लॉन्च करेगी।

इस योजना का लाभ देश के 18 राज्यों और 7 केंद्र प्रशासित प्रदेशों में रहने वाले 75 आदिवासी समुदाय और आदिम जनजाती को मिलेगा।

क्या है योजना का लाभ

इस स्कीम के तहत गरीब और पिछड़ी बस्तियों को सुरक्षित आवास में बदला जाएगा।

रिटेल के बाद थोक महंगाई में भी बढ़त, दिसंबर में WPI 0.74 फीसदी बढ़ी



WPI inflation सरकार ने दिसंबर महीने में थोक महंगाई दर जारी कर दिया है। इस महीने भी महंगाई दर में बढ़त देखने को मिली है। इस बार दिसंबर महीने में महंगाई दर 0.74 फीसदी रहा है। वहीं नवंबर में महंगाई दर 0.26 फीसदी था। आइए जानते हैं कि दिसंबर के महीने में किस वस्तु की महंगाई दर कितनी रही है?

नई दिल्ली। सरकार द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार दिसंबर में महंगाई दर 0.74 फीसदी रहा। पिछले साल नवंबर में यह 0.26 प्रतिशत था। महंगाई दर में आई बढ़त की वजह खाद्य कीमतों में आई तेजी है।

थोक मूल्य सूचकांक (डब्ल्यूपीआई) पिछले साल अप्रैल से अक्टूबर 2023 में नकारात्मक में थी। वहीं, यह नवंबर में 0.26 प्रतिशत सकारात्मक हो गई। आपको बता दें कि दिसंबर में फूड इन्फ्लेशन 9.38 फीसदी हो गई, जो कि नवंबर 2023 में 8.18 प्रतिशत थी।

वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय ने सोमवार को एक बयान में कहा पिछले साल दिसंबर 2023 में महंगाई में तेजी इसलिए आई क्योंकि खाद्य वस्तुओं, मशीनरी और उपकरण, अन्य विनिर्माण, अन्य परिवहन उपकरण और कंप्यूटर, इलेक्ट्रॉनिक्स और ऑप्टिकल उत्पादों आदि की कीमतों में वृद्धि हुई।

ये चीज हो गई महंगी

दिसंबर में सब्जियों की महंगाई दर 26.30 फीसदी रही, जबकि दालों की महंगाई दर 19.60 फीसदी रही। पिछले हफ्ते जारी आंकड़ों के अनुसार दिसंबर के लिए खुदरा या उपभोक्ता मूल्य आधारित मुद्रास्फीति (सीपीआई) बढ़कर 4 महीने के उच्चतम 5.69 प्रतिशत पर पहुंच गई।

रिजर्व बैंक ने पिछले महीने अपनी द्विमासिक मौद्रिक नीति में ब्याज दरों को स्थिर रखा और नवंबर और दिसंबर में खाद्य मुद्रास्फीति बढ़ने के जोखिमों को चिह्नित किया।

