

सम्मान के नाम पर हत्या

तेलंगाना की सीमा से लगे महाराष्ट्र के नांदेड़ में झूठे सम्मान के नाम पर एक लड़की की उसके परिजनोंने ही हत्या कर दी। इस हत्या ने एक बार फिर सवाल खड़ा कर दिया है कि आखिर कब तक अपनी इज्जत के नाम पर बेगुनाह लड़कियों की हत्या होती रहेगी। सवाल तो यह भी खड़ा हो गया है कि इस तरह की सामाजिक जड़ताओं के चलते किसी भी समाज को कैसे विकसित और आधुनिक माना जा सकता है। अक्सर देखा गया है कि हर व्यक्ति अपने समाज और उसकी परंपराओं को इसीलिए महान बताता है कि उसका मूल संदेश आपसी प्रेम व भाईचारा है। कैसी बिंदंबना है कि इसी समाज में ऐसी खबरें भी आए दिन आती रहती हैं, जिसमें अगर कोई युवक या युवती प्रेम संबंध में होते हैं तो वे खुद अपने परिवार व समाज के लिए नफरत के पात्र बन जाते हैं। ऐसा लगता है कि उन्होंने प्रेम न करके कोई गुनाह कर दिया हो। इसी तरह की परंपरा को कायम रखने के लिए कई बार उनकी हत्या तक कर दी जाती है। नांदेड़ की लड़की पढ़ी-लिखी थी। थोड़े दिनों में डाक्टर बनने वाली थी। वह एक युवक से प्रेम करती थी। बस इसी बात से नाराज हो कर उसके माता-पिता, चचेरे भाईयों और मामा ने बेहद क्रूरता से करंट लगा कर उसकी हत्या कर दी और शव को जला कर राख नाले में बहा दिया। लड़की के प्रेम को उसके अपने ही परिवार वालों ने अपने सम्मान पर धब्बा माना और इस कदर क्रूर हो गए कि होनहार लड़की की जान ले ली। सवाल है कि अखिर यह कैसी परंपरा है, जो युवक-युवती के बीच प्रेम के बदले उनके अपने परिवार से लेकर समाज तक के भीतर नफरत पैदा कर देती है। इस तरह का प्रेम परिस्थिति वश उपजी सहज मानवीय भावनाएं होती हैं और प्राकृतिक होने के नाते उसका सम्मान किए जाने की जरूरत होती है। अफसोसनाक है कि इस तरह के पिछड़े और अमानवीय सामाजिक मूल्य आज भी लगभग प्रत्येक समाज व परिवार में पाए जाते हैं, जिसमें कोई लड़की किसी लड़के से प्रेम करती है तो उसका परिवार और समाज उसे अपने सम्मान के खिलाफ मान लेता है। प्रेम किसी भी तरह के सम्मान के विरुद्ध नहीं

सुरेश गांधी

बजट में दिखेगा मोदी का 2024 वाला स्ट्रोक

मुरोश गांधी फिरहाता, जब बजट पेश होने में सिर्फ कुछ ही धंटे बचे हैं। ऐसे में कोरोना महामारी के दौर से उत्तर रहे भारतीय अर्थव्यवस्था के लिए यह बजट काफी अहम है। अगले साल होने वाले आम चुनावों के साथ, प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी सरकार के आखिरी पूर्ण बजट में ग्रामीण और इनक्रा कैपेक्स पर खासा ध्यान दिया जाएगा। इसके साथ ही कल्याणकारी योजना के खर्च बढ़ने की भी उम्मीद है। यही बजह है कि इस बजट पर सभी सेक्टर्स टकटकी लगा कर देख रहे हैं। जो लोग इनकम टैक्स चुकाते हैं, उनकी नजर सिर्फ एक ही चीज पर बनी हुई है कि वित्त मंत्री बजट में कुछ ऐसा ऐलान कर दें, जिससे इनकम टैक्स का बोझ कम हो। सूत्रों की मानें तो इस बजट में इनकम टैक्स के प्रावधानों में बदलाव हो सकता है। इसके लिए सरकार इनकम टैक्स के स्लैब 80सी, 80 सीसीसी और 80सीसीडी के तहत छूट को बढ़ा सकती है। इसके बाद आयकरदात ज्यादा निवेश कर अपने टैक्स को बचा सकेंगे। अगर सरकार इसमें छूट देती है तो मिडिल क्लास के लोगों को राहत मिलने वाली है। बता दें, वर्तमान में 80सी के तहत 1.5 लाख रुपये की छूट है। इस छूट सीमा को अब 2 लाख रुपये किया जा सकता है। ऐसा होता है तो जिन लोगों की इनकम 5 लाख रुपये से ज्यादा है। उन्हें टैक्स में राहत मिलने वाली है। बेशक, आम बजट को छोटे पैमाने पर नहीं देखा जा सकता क्योंकि इसके जरिए पूरे देश के सभी वर्गों, विभागों, कार्य योजना के लिए पैसे का आवंटन होता है। ऐसे में एक तरफ जनता अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव का राह दख़ रहा है तो दूसरा तरफ केंद्र पर इन उम्मीदों पर खरा उतरने का दबाव है। आम जनमानस बढ़ते कर्ज, गरीबी, फसल का बाजिब दाम न मिलना और बढ़ती बेरोजगारी से निजात चाहता है। खासकर बीते साल हुए प्रमुख आर्थिक बदलावों ने देश के कई सेक्टर्स पर असर डाला, लिहाजा इस बार के आम बजट से यही सेक्टर्स आस लगाएं हुए हैं। माना जा रहा है कि सरकार 2024 के लोक सभा चुनाव से पहले अपने अंतिम पूर्ण बजट में रोजगार सूजन के लिए धनराशि का आवंटन न बढ़ाकर विपक्ष को कोई मौका नहीं देना चाहती। कहा जा सकता है बजट में सरकार एंग्रीकल्वर और रुरल सेक्टर के लिए फंडिंग बढ़ाने के साथ ही रोजगार पर विशेष जोर दे सकती है। इसमें किसानों को न्यूनतम समर्थन मूल्य देने एवं अमदनी बढ़ाने के लिए डेयरी सेक्टर, मधुमक्खी पालन, कोल्ड चेन और फूड प्रोसेसिंग पर खास ध्यान दे सकती है। या यू कहें सरकार अर्थिक सुधारों के एंजेंडे को जारी रखेगी, लिहाजा इस बजट में मोदी सरकार के सामने इसे लोकलुभावन बनाने के साथ ही वित्तीय विवेक को बनाए रखने की चुनौती भी है। कहा जा सकता है एक और जहां विनिवेश के मोर्चे पर बजटीय प्रावधान बढ़ाने पर होगा। वहीं, खर्च के मोर्चे पर भी सरकार कई अहम घोषणाएं कर सकती है। इसके अलावा इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करना भी सरकार की प्राथमिकता में शामिल होगा। बजट में घेरू बचत स्कीमों को बढ़ाने पर भी जोर दिया जा सकता है। इस बजट से ऑटोमोबाइल, बैंक, एनबीएफसी, एग्रोकेमिकल, इन्फ्रास्ट्रक्चर, एकेमिलिया जार सामन्त जैसे सेक्टर्स के लिए अच्छी खबर आ सकती है। इन सेक्टर्स के लिए इस बजट में कई अहम घोषणाएं होने की उम्मीद है। क्योंकि इन्हीं सुधारों की बजह से भारतीय अर्थव्यवस्था प्रमुख कमजोर अर्थव्यवस्थाओं की जमात से निकलकर दुनिया का गंतव्य बन गया है। ग्रामीण इलाकों में संचार की व्यवस्था उतनी दुरुस्त नहीं है जितनी होनी चाहिए। लोगों में जागरूकता फैलाने के लिए कई तरह के कार्यक्रम चल रहे हैं मगर उनकी जानकारी सही लोगों तक नहीं पहुंच पाती। इसकी बजह से वो नतीजे नहीं आ पाते, जिनकी उम्मीद होती है। इसलिए ग्रामीण इलाकों से जुड़े सभी कार्यक्रमों को कवर करते हुए एक कम्युनिकेशन स्ट्रैटजी बनानी चाहिए और उसे लागू करना चाहिए। इसके लिए ग्रामीण विकास मंत्रालय, पंजायती राज मंत्रालय, पेयजल एवं स्वच्छता मंत्रालय तथा झूषि मंत्रालय से फंड का आवंटन किया जाए। केंद्रीय बजट 2022 पेश करते हुए, वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कोविड-19 महामारी के महेनजर एक उम्र के लोगों में मानसिक-स्वास्थ्य समस्याओं के बढ़ने की बात को माना था। चिंताओं को दूर करने के लिए, केंद्रीय मंत्री ने नोडल केंद्र के रूप में नेशनल इंस्टीट्यूट ॲफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो साइंसेज के साथ 23 टेली-मेंटल हेल्थ सेंटर शुरू करने की घोषणा की। विशेषज्ञों को उम्मीद है कि बजट में मानसिक स्वास्थ्य बीमा और सर्से इलाज पर भी ध्यान देंगी। यहां जिक्र करना जरूरी है कि बजट में हेल्थ सेक्टर पर हो सही अलोकेशन हेल्थ के लिए बजटीय जलाकरण लगातार करना रहा है, जिससे 2025 तक जीडीपी की तुलना में 2.5 फीसदी का लक्ष्य हासिल करना खासा मुश्किल हो गया है। उदाहरण के लिए, वित्त वर्ष 2020-21 में भारत का बजटीय आवंटन जीडीपी का महज 1.8 फीसदी था। भले ही पिछले कुछ दशकों की तुलना में यह ज्यादा है, लेकिन 2025 तक 2.5 फीसदी लक्ष्य तक पहुंचने से यह काफी दूर है। 2022-23 में हेल्थ सेक्टर के लिए अलोकेशन में कुछ सुधार हुआ था, लेकिन अच्छी गुणवत्ता और सस्ती यूनिवर्सल हेल्थ कवरेज हासिल करने के लिए यह खासा कम था।

बजटीय आवंटन बढ़ाना अहम है, लेकिन सही तरह से खर्च करना भी समान रूप से अहम है। हेल्थ में सरकारी खर्च की पहुंच बढ़ाने से सरकार जनता द्वारा अपनी जैव से होने वाले खर्च के स्तर में कमी कर सकती है, जिससे कोरेडों भारतीय को हर साल खासी बचत हो सकती है। उदाहरण के लिए, प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना से फैमिलीज को खासी बचत हुई है। हालांकि, इस स्कीम का लाभ अभी तक बड़ी संख्या में भारतीयों को उपलब्ध नहीं है। इसके अलावा हाल ही में रिन्यूएवल कपनियों पर फौकस किया गया है। इसके चलते ऐसी उम्मीद है कि आगामी केंद्रीय बजट में कलीन एनर्जी स्टोरेज और ट्रांस्मिशन को बढ़ावा देने के लिए कुछ उपाय किए जाएं। इसके साथ ही, पीएलआई स्कीम के लिए बजटीय आवंटन में सोलर मॉड्यूल के निर्माण के लिए इनाफा किया जा सकता है। हमें उनाननान जार तुलना करना रहा है चाहिए। कई युवा बोरोजगार हैं। हमें स्वरोजगार के अवसर पैदा करने चाहिए। बंद इकाइयों को दोबारा से शुरू करना चाहिए और उन्हें तकनीकी सहायता और मामूली मदद देनी चाहिए। गैस सिलेंडर की लगातार बढ़ती कीमतों का मध्यम वर्ग से जुड़े लोगों पर बहुत ज्यादा असर पड़ रहा है। ऐसे में सरकार से इस बजट में इसमें कुछ राहत देने की जरूरत है। महंगाई के कारण लोगों को काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ा है। महंगाई दर भी साल के ज्यादातर समय आरबीआई की ओर से तय किए गए महंगाई के बैंड 2 से 6 प्रतिशत से ऊपर रही। हालांकि, अब से कम आनी शुरू हुई है, लेकिन अच्छी गुणवत्ता और सस्ती यूनिवर्सल हेल्थ कवरेज हासिल करने के लिए यह खासा कम था।

वालत हाता रहता ह। यह विकृत भरत के लगभग ई जाती है, जिसमें कितनी ही लड़कियों और कई नी भी हत्या कर दी गई है। देखा जाए तो इस तरह मूल में स्त्रियों के जीवन और अस्तित्व पर पितृसत्ता वज्र होती है, जो सामाजिक मूल्यों के रूप में लोगों नी जाती हैं। ऐसे पितृसत्तात्मक और सामंती मूल्यों के जोई भी व्यक्ति अपनी बेटियों को यह अधिकार नहीं अपने जीवन साथी का चुनाव खुद कर सकें। पिता यहां तक कि छोटा भाई भी अपनी बहन पर हुक्म दिलाता है। अगर किन्हीं स्थितियों में ऐसा होता है तो झुठे सम्मान पर चोट मानता है और कई बार इसकी संवेदनहीन और कूर हो जाता है। जबकि न केवल वे में कोई बालिग और परिपक्व समझ वाली लड़की बारे में फैसला लेने की सलाहियत रख सकती है। इसके संविधान से भी उन्हें इसका अधिकार मिला हुआ द। अगर उसके परिवार और समाज को कुछ ठौक रह सिर्फ उचित सलाह दे सकता है। इसके विपरीत डंकी को एक व्यक्ति मानने के बजाय उसे वस्तु या प्रवृत्ति ने समाज में न केवल सामंती दुराग्रह पैदा इसके शिकार लोग बेटी या फिर उसके साथी की अपराध करने तक चले जाते हैं। ध्यान रखने की गी इज्जत के नाम पर हत्या कर देने की मानसिकता गेने से सभ्य और आधुनिक चेतना वाले समाज की ना जाना चाहिए। ऐसे लोगों का तो सामाजिक जरूरी है, ताकि वे तात्पुर अपने किए पर पश्चाताप न कर सकें।

ਖਰੀਦ ਲੀਜਿਏ ਏਕ ਨੇਤਾ

आजकल कई व्यक्ति सरकारी नौकरी बड़े जतन से खरीदते हैं। बहुत सारे लोग बड़ी चालाकी से व्यापार भी करते हैं। सरकारी नौकरी और व्यापार से संबंधित लोगों को समय-असमय सरकार द्वारा प्रताड़ित किया जाता है। सरकारी प्रताड़ना पूर्णतया कानूनी होती है। सरकार अपनी कुर्सी बचाने या बोट खींचने के लिए इसे नियमानुसार संपादित करती है। इससे बचने का असली तरीका यही है कि आप अपने पास कोई एक अच्छा सा दलाल पाल लें। बढ़िया रहेगा कि आप अपने पैट की जेब में एक-दो नेता खरीद कर रख लें। आजकल कई स्थानों पर खरीद कर रखते हैं। खरीदा हुआ नेता हमेशा ही काम देता है। यह नेता आपके इच्छित स्थान पर ट्रांसफर कराने से लेकर इनकम टैक्स में गड़बड़ करने, ठेकेदारी दिलवाने आदि में काम आता है। यह नेता आवश्यक होने पर पुलिस के साथ सेटिंग करवाता है। मार्केट में एक से बढ़कर एक नेता हर समय बिकने के लिए उपलब्ध है। राजधानी क्षेत्र में तो ऐसे बिकने वाले नेताओं की भारी भीड़ जमा है। लोग अपने-अपने ढंग के नेता को खरीद कर रखते हैं। आज हर घर में एक न एक खरीदा हुआ नेता चाहिए। घर के सामने की नाली से कचरा साफ कराना हो, तो नेता की जरूरत। घर के पिछवाड़े मरे जानवर को हटवाना हो, तो नेता की जरूरत। दस दिनों में एक बार पानी का नलका आ जाए, इसकी प्रार्थना करने के लिए एक नेता की सख्त जरूरत होती है। राशन कार्ड बनवाना हो

A portrait of a man with dark hair, wearing glasses and a mustache, looking directly at the camera.

मनोज कुमार अग्रवाल

क्या मौत की सही तस्वीर जानते हैं आप ?

दिल्ली में अपनी प्रेमिका श्रद्धा के 36 टुकड़े करने वाला आफताब अब कानून की पढ़ाई करना चाहता है। इस हत्याकांड के तकरीबन महीने भर बाद मीडिया में छपी एक खबर से दुनिया को इसका पता चला। पिछले साल के अंत में दिल्ली में हुई इस हत्या ने देश भर की मीडिया को तकरीबन दो हफ्ते तक बिजी रखा। बेशक, यह ऐसी वारदात थी, जिसे सारे पहलू पब्लिक के सामने आने चाहिए थे, लेकिन इस पर भी गौर करना चाहिए कि इसी वक्फे में दिल्ली में ही औसतन 80 लोगों ने खुदकुशी की, लगभग इतने ही सँडक हादसों में मारे गए। इस पर न तो बहस हुई, न ही मीडिया में चिंता जताई गई। सवाल उठता है कि क्या मीडिया मौत की हकीकत बदल रहा है? पिछले पांच साल का औसत निकालें सिर्फ दिल की बीमारी से भारत में रोजाना औसतन 70 से अधिक मौतें होती हैं, यानी हर घंटे दो लोग। डब्ल्यूएचओ का 2019 का डेटा बताता है कि अल्जाइमर्स और डिमेंशिया जैसी बीमारी दुनिया में मौत की सातवीं सबसे बड़ी वजह है।

वहीं, पिछले दो दशकों में आतंकवाद से होने वाली मौतें दुनिया की कुल मौतों का 0.05 फीसदी भी नहीं हैं। मौत की बड़ी वजहें तो दृसरी हैं। मसलन, दुनिया भर में सालाना 8 लाख लोग आत्महत्या करते हैं, यानी हर 40 सेकंड में एक। भारत में 2021 में 1.64 लाख लोगों ने खुदकुशी की, जो 2020 की तुलना में 7.4 फीसदी ज्यादा थी। एनसीआरबी के अंकड़े बताते हैं कि 2021 में भारत में 4 लाख से भी अधिक लोगों ने सँडक हादसों में जान गंवाई। मगर मीडिया में हत्या की खबरें छाई रहीं, जो खुदकुशी और सँडक हादसों से हुई मौतों का एक-चौथाई भी नहीं हैं। मोटापा इस समय दुनिया की ही नहीं, भारत की भी बड़ी महामारी है, बल्कि कहीं-कहीं तो कुपोषण से भी ज्यादा। आवर बल्ड इन डेटा डॉट ओआरजी के मुताबिक, 1990 से लेकर 2019 तक दुनिया में हुई सारी मौतों का औसत निकालें तो हर साल लगभग 5.6 करोड़ लोगों की मौत होती है। लांसेट के 2019 के आंकड़ों के मुताबिक दिल की बीमारी ने 1.86 करोड़, कैंसर ने 1 करोड़, सांस की बीमारी ने 40 लाख, नवजात शिशुओं में डिसऑर्डर ने 18 लाख, डिमेंशिया ने 16 लाख, डायरिया ने 15 लाख और टीबी ने 11 लाख से भी अधिक लोगों की जान ले ली। वहीं आग से 1.11 लाख, आतंकवाद से लगभग 63 हजार, हीट और कोल्ड वेव से 47 हजार तो प्राकृतिक आपदाओं से 6 हजार लोगों की मौत हुई। मगर क्या मीडिया इनके पीछे ठीक उसी तरह से पड़ा, जैसे कि वह रूस-यूक्रेन युद्ध के पीछे पड़ा है? कोई भी पूछ सकता है कि इन्हें बड़े नंबर्स के सामने मीडिया छोटी संख्याओं को बड़ा करके क्यों दिखाता है? उसकी भी वजहें हैं। बीमारी हमारे रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा बन चुकी है। मनोवैज्ञानिक रूप से मनुष्य इसके लिए बार-बार टोका जाना पसंद नहीं करता। बड़ी बात यह कि रोजमर्रा की चीजें खबर नहीं बनती। खबर वही बनती है, जो चीजें रोज-रोज न होती हैं और जिनमें 'शॉक वैल्यू' हो।

बनाने के बाबजूद प्रधानमंत्री अटल बिहारी बाजपेयी बहुमत नहीं जुटा पाये थे और महज 13 दिन बाद इस्तीफा देना पड़ा। था। इन तीनों दलों की भाजपा से मित्रता के आधार कुछ समान रहे तो कुछ अलग भी। पंजाब में अकाली दल की भाजपा से मित्रता का बड़ा। आधार कांग्रेस विरोध और राज्य में सिख-हिंदू समन्वय का समीकरण था। महाराष्ट्र में शिव सेना से दोस्ती में कांग्रेस विरोध के साथ हिंदुत्व की वैचारिक समानता भी जुड़। गयी। बिहार में तब समता पार्टी की कमान कांग्रेस के कट्टर विरोधी खांटी समाजवादी जॉर्ज फर्नांडिज के हाथों में थी, जो लालू-राबड़ी। राज से आजिज थे। लालू-राबड़ी। राज को उखाड़। कर खुद मुख्यमंत्री बनने का सपना देखनेवाले नीतिश कुमार तब जॉर्ज के प्रिय शिष्य हुआ करते थे। समीकरण है, पर क्या परिणाम भी वही होगा? भाजपा भी जानती है कि यह आसान नहीं, पर उपेंद्र कुशवाहा सरीखे कुछ चेरहों को रिझा कर सामाजिक समीकरण बिठाने से ज्यादा विकल्प भी तो नहीं हैं।

रामविलास पासवान के निधन के बाद लोजपा बिखर चुकी है। ऐसे में बिहार से घट सकनेवाली लोकसभा सीटों की भरपाई की रणनीति भाजपा को बनानी ही होगी। बिहार से भी ज्यादा 48 सांसद महाराष्ट्र से चुन कर आते हैं। 2019 का लोकसभा चुनाव भाजपा और शिव सेना ने मिल कर लड़ा। था और क्रमशः 23 और 18 सीटें जीतने में सफल रही थीं। शेष सात सीटों में से चार शरद पवार की एनसीपी, एक कांग्रेस, एक ओवैसी की पार्टी और एक निर्दलीय के हिस्से आयी थीं।

जार सामने खी खबर आ ए इस बजट की उम्मीद जी वजह से ख कमजोर निकलकर है। ग्रामीण परस्था उतनी आहिए। लोगों ए कई तरह भगर उनकी नहीं पहुंच कीजे नहीं आ रहे। इसलिए कार्यक्रमों को मध्यनिकेशन उत्तर उसे लागू कीजिए विकास नय, पेयजल दृष्टि मंत्रालय जाए। केंद्रीय , वित्त मंत्री कोविड-19 प्र के लोगों ओं के बढ़ने वाओं को दूर नोडल केंद्र ऑफ मेंटल साथ 23 करने की उम्मीद है कि आगामी केंद्रीय बजट में क्लीन एनर्जी स्टोरेज और ट्रांस्मिशन को बढ़ावा देने के लिए कुछ उपाय किए जाएं। इसके साथ ही, पीएलआई स्कीम के लिए बजटीय आवंटन में सोलर मॉड्यूल के निर्माण के लिए इंजाफा किया जा सकता है। हमें

बजटीय जलाकरण लगातार कम हो रहा है, जिससे 2025 तक जीडीपी की तुलना में 2.5 फीसदी का लक्ष्य हासिल करना खासा मुश्किल हो गया है। उदाहरण के लिए, वित्त वर्ष 2020-21 में भारत का बजटीय आवंटन जीडीपी का महज 1.8 फीसदी था। भले ही पिछले कुछ दशकों की तुलना में यह ज्यादा है, लेकिन 2025 तक 2.5 फीसदी लक्ष्य तक पहुंचने से यह काफी दूर है। 2022-23 में हेल्थ सेक्टर के लिए अलोकेशन में कुछ सुधार हुआ था, लेकिन अच्छी गुणवत्ता और सस्ती यूनिवर्सल हेल्थ कवरेज हासिल करने के लिए यह खासा कम था।

बजटीय आवंटन बढ़ाना अहम है, लेकिन सही तरह से खर्च करना भी समान रूप से अहम है। हेल्थ में सरकारी खर्च की पहुंच बढ़ाने से सरकार जनता द्वारा अपनी जेब से होने वाले खर्च के स्तर में कमी कर सकती है, जिससे करोड़ों भारतीय को हर साल खासी बचत हो सकती है। उदाहरण के लिए, प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना से फैमिलीज को खासी बचत हुई है। हालांकि, इस स्कीम का लाभ अभी तक बड़ी संख्या में भारतीयों को उपलब्ध नहीं है। इसके अलावा हाल ही में रिन्यूएवल कंपनियों पर फोकस किया गया है। इसके चलते ऐसी उम्मीद है कि आगामी केंद्रीय बजट में क्लीन एनर्जी स्टोरेज और ट्रांस्मिशन को बढ़ावा देने के लिए कुछ उपाय किए जाएं। इसके साथ ही, पीएलआई स्कीम के लिए बजटीय आवंटन में सोलर मॉड्यूल के निर्माण के लिए इंजाफा किया जा सकता है। हमें

युनानीय जाति युनायेस पर व्याप दिया जाए। कई युवा बोरोजगार हैं। हमें स्वरोजगार के अवसर पैदा करने चाहिए। बंद इकाइयों को दोबारा से शुरू करना चाहिए और उन्हें तकनीकी सहायता और मामूली मदद देनी चाहिए। गैस सिलेंडर की लगातार बढ़ती कीमतों का मध्यम वर्ग से जुड़े लोगों पर बहुत ज्यादा असर पड़ रहा है। ऐसे में सरकार से इस बजट में इसमें कुछ राहत देने की जरूरत है। महंगाई के कारण लोगों को काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ा है। महंगाई दर भी साल के ज्यादातर समय आरबीआई की ओर से तय किए गए महंगाई के बैंड 2 से 6 प्रतिशत से ऊपर रही। हालांकि, अब से कम आनी शुरू हुई है, लेकिन खाद्य और इंधन के दाम अभी भी बढ़े हुए हैं। ऐसे सरकार से लोगों को महंगाई पर राहत की उम्मीद है। सीमा पर चीन और पाकिस्तान की तरफ से आने वाले खतरे को ध्यान में रखते हुए सरकार का इस बजट में 'सेना' के आधुनिकीकरण पर ज्यादा जोरा होगा। भारत डायर्नैमिक्स लिमिटेड, हिंदुस्तान एयरोनॉटिक्स लिमिटेड और भारत इलेक्ट्रोनिक्स लिमिटेड जैसी डिफेंस से संबंधित पब्लिक सेक्टर कंपनियों के लिए अलोकेशन में बढ़ोतरी हो सकती है। इसके साथ ही, सरकार एडवांस वीपन सिस्टम, मिलिट्री इक्विपमेंट और अन्य डिफेंस से संबंधित इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए ज्यादा फंड के आवंटन पर विचार कर रही है। केंद्रीय बजट में केंद्र सरकार के प्रधानमंत्री आवास योजना के लिए 40,000 करोड़ रुपए के फंड की घोषणा करने की संभावना है।

भाजपा को भी होगी दोस्तों की दरकार

A black and white portrait of a middle-aged man with dark hair, wearing glasses, a mustache, and a dark jacket over a pink shirt.

राज कुमार सिंह

राज कुमार सिंह

लगभग पैने नौ साल से केंद्र में सत्तारूढ़। भाजपा ने अगले लोकसभा चुनाव के लिए बिगुल तो बजा दिया है, पर 2024 की राह शायद 2014 और 2019 जितनी आसान नहीं होगी। किसी भी सत्तारूढ़। दल के विरुद्ध सत्ता विरोधी भावना तो उसके कामकाज के मद्देनजर कमज्यादा होती ही है, लेकिन भाजपा ने अपने सत्ता-सफर में राजनीतिक दोस्त भी गंवाये हैं। संभव है कि इसका बड़ा कारण, लगभग तीन दशक लंबे अंतराल के बाद, उसे 2014 के लोकसभा चुनाव में अकेलेदम बहुमत मिल जाना रहा हो। उत्तर प्रदेश में मिली 71 सीटों भाजपा से गठबंधन की बदौलत नीतिश बिहार के मुख्यमंत्री बने भी, लेकिन लालकृष्ण आडवाणी की जगह नरेंद्र मोदी को प्रधानमंत्री पद का भाजपाई चेहरा बनाने पर सबसे पहले उन्होंने ही एनडीए को अलविदा कहा। पुराने दुश्मनों से दोस्ती के सहारे सत्ता-राजनीति करने के बाद नीतिश ने फिर पाला बदला और एनडीए में वापस आये। 2019 का लोकसभा और 2020 का विधानसभा चुनाव भी एनडीए के बैनर तले लड़े, पर पिछले साल फिर पाला बदल गये। भाजपा ने बड़ा दल होने के बावजूद छोटे दल के नेता नीतिश को मुख्यमंत्री बना दिया था तो वही काम राजद ने भी किया। कह सकते हैं: दूल्हा वही रहा, बस बाराती बदल गये। हर पाला बदल

के बल पर तब भाजपा लोकसभा में 282 सीटें जीतने में सफल रही, जो बहुमत के आंकड़े से भी 10 ज्यादा थीं। फिर भी उसने सहयोगी दलों के साथ केंद्र में एनडीए सरकार बनायी। 2019 के लोकसभा चुनाव में भाजपा ने 300 पार का नारा ही नहीं दिया, सत्ता विरोधी भावना की अटकलों को खारिज करते हुए 303 सीटें जीत कर सभी को चौका भी दिया। ऐसे में यह आशंका कि 2024 की राह भाजपा के लिए बहुत आसान नहीं होगी, बहुतों को निराधार भी लग सकती है, पर इस बीच बदले वास्तविक राजनीतिक समीकरणों को नजरअंदाज कर पाना भी समझदारी नहीं। सत्ता के साथ मित्र बदलते रहते हैं, लेकिन महाराष्ट्र में शिव सेना, पंजाब में शिरोमणि अकाली दल और बिहार में जद यू या उसकी पूर्ववर्ती समता पार्टी के साथ भाजपा की मित्रता को उस श्रेणी में रखना उचित नहीं होगा। ये दल तब भाजपा के माध्यम से जब

दल रख लाजना पर साथ आय, जब उसे राष्ट्रीय राजनीति में अछूत माना जाता था। ध्यान रहे कि 1996 में लोकसभा में सबसे बड़े दल के रूप में केंद्र में सरकार बनाने के बावजूद प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी बहुमत नहीं जुटा पाये थे और महज 13 दिन बाद इस्तीफा देना पड़ा। था। इन तीनों दलों की भाजपा से मित्रता के आधार कुछ समान रहे तो कुछ जटिल रहे। जिन्होंने भाजपा को अपने लिए लाजना की तरह लाजना छोड़ दिया था। और लाजना छोड़ दिया था। जीतने में सफल रहीं। शेष एक सीट कंप्रेस के हिस्से आयी और राजद का खाता तक नहीं खुला। अब फिर 2014 वाला ही समीकरण है, पर क्या परिणाम भी वही होगा? भाजपा भी जानती है कि यह आसान नहीं, पर उपेंद्र कुशवाहा सरीखे कुछ चेहरों को रिझा कर सामाजिक समीकरण बिठाने से ज्यादा विकल्प भी तो नहीं हैं।

अलग भा। पजाब म अकाला दल की भाजपा से मित्रता का बड़ा आधार कांग्रेस विरोध और राज्य में सिख-हिंदू समन्वय का समीकरण था। महाराष्ट्र में शिव सेना से दोस्ती में कांग्रेस विरोध के साथ हिंदुत्व की वैचारिक समानता भी जुड़ गयी। बिहार में तब समता पार्टी की कमान कांग्रेस के कट्टर विरोधी खांटी समाजवादी जॉर्ज फर्नार्डिज के हाथों में थी, जो लालू-राबड़ी, राज से आजिज थे। लालू- राबड़ी, राज को उखाड़ कर खुद मुख्यमंत्री बनने का सपना देखनेवाले नीतिश कुमार तब जॉर्ज के प्रिय शिष्य हुआ करते थे। नहा ह।

रामविलास पासवान के निधन के बाद लोजपा बिखर चुकी है। ऐसे में बिहार से घट सकनेवाली लोकसभा सीटों की भरपाई की रणनीति भाजपा को बनानी ही होगी। बिहार से भी ज्यादा 48 सांसद महाराष्ट्र से चुन कर आते हैं। 2019 का लोकसभा चुनाव भाजपा और शिव सेना ने मिल कर लड़ा। था और क्रमशः 23 और 18 सीटें जीतने में सफल रही थीं। शेष सात सीटों में से चार शरद पवार की एनसीपी, एक कांग्रेस, एक ओवैसी की पार्टी और एक निर्दलीय के हिस्से आयी थीं।

जया एकादशी पर शुभ संयोग

इंद्र, अमृत
और सर्वार्थसिद्धि योग में
किया जाएगा व्रत,
इस दिन भगवान विष्णु-लक्ष्मी
की पूजा से बढ़ेगी समृद्धि

31 जनवरी को एकादशी तिथि दोपहर तक रीबन 12 बजे शुरू होगी जो कि अगले दिन यानी 1 फरवरी को दोपहर करीब 2 बजे तक रहेगी। इस तरह बुधवार को सूर्योदय के बक्त और आधे दिन तक एकादशी तिथि होने से इस दिन ब्रत और पूजा करने का विधान ग्रन्थों में बताया गया है। वहीं एकादशी तिथि में तिल दान के लिए मंगल और शुक्रवार यानी दोनों दिन खास रहेंगे।

क्यों कहा जाता है जया एकादशी
 पुरी के ज्योतिषाचार्य डॉ. गणेश मिश्र बताते
 हैं कि स्कंद पुराण मुताबिक इस दिन
 भगवान विष्णु की पूजा, व्रत और तिल दान
 के साथ ही तुलसी पूजा का भी महत्व है।
 इस एकादशी को कर्नन से से मोक्ष मिलता है
 यानी दोबारा जन्म नहीं लेना पड़ता।
 हमस्तिपां हमसे अज्ञा कहा जाता है।

माघ महीने की तिल द्वादशी माघ महीने की एकादशी के अगले दिन तिल द्वादशी होती है। इस तिथि पर तिल से भगवान विष्णु की विशेष पूजा करने की परंपरा है। ग्रन्थों के मुताबिक ऐसा करने से स्वर्ण दान और कई यज्ञ करने जितना फल मिलता है। इस तिथि पर भगवान विष्णु की पूजा करने से जाने-अनजाने में हुए पाप खत्म हो जाते हैं। इसे भीष्म द्वादशी भी कहा जाता है।

दान से मिलता है कई यज्ञों का फल
माघ महीने के स्वामी भगवान विष्णु हैं और
एकादशी तिथि भी विष्णुजी को समर्पित व्रत
होने से इस दिन का महत्व और भी बढ़ गया
है। इस तिथि पर व्रत और पूजा के साथ ही
जरुरतमंद लोगों को तिल, गर्म कपड़े और अन्न
का दान करने से कई यज्ञों का फल मिलता है।
ऐसा करने से पूरे साल की सभी एकादशी तिथियों
के व्रत का भी पाण्य मिलता है।

1 फरवरी को माघ महीने की शुक्ल पक्ष की एकादशी का व्रत किया जाएगा। इस दिन तिथि, वार, नक्षत्र और ग्रहों से मिलकर चार शुभ योग बन रहे हैं। इस संयोग में व्रत और दान करने से मिलने वाला पुण्य और बढ़ जाएगा। पुराणों में इसे जया एकादशी कहा गया है। इस दिन भगवान विष्णु और लक्ष्मी जी की पूजा करने से समृद्धि बढ़ती है और जा-

चार शुभ योगों वाला दिन
 पुरी के ज्योतिषाचार्य डॉ. गणेश मिश्र बताते हैं कि बुधवार 1 फरवरी के ग्रह, नक्षत्रों से इद्र और अमृत योग बन रहे हैं। इनके अलावा गुरु के अपनी ही राशि यानी मीन में होने से हंस नाम का महापुरुष योग बनेगा। वहीं, तिथि, वार और नक्षत्र से सर्वार्थ सिद्धि योग बन रहा है। सितारों की इस शुभ स्थिति में किया गया दान और व्रत अक्षय पुण्य देने वाला गुरु।

बत में क्या खा सकते हैं और क्या नहीं

इस व्रत में एक समय फलाहारी भोजन ही किया जाता है। व्रत करने वाले को किसी भी तरह का अनाज सामान्य नमक, लाल मिर्च और अन्य मसाले नहीं खाने चाहिए। कुट्टू और सिंधाड़े का आटा, रामदाना, खोए से बनी मिठाईयां, दूध-दही और फलों का प्रयोग इस व्रत में किया जाता है और दान भी इन्हीं वस्तुओं का किया जाता है। एकादशी का व्रत करने के बाद दूसरे दिन द्वादशी को भोजन योग्य आटा, दाल, नमक, धी आदि और कुछ धन

एकादशी का महत्व
भगवान शिव ने महर्षि नारद को उपदेश देते हुए कहा कि एकादशी महान पुण्य देने वाला व्रत है। श्रेष्ठ मुनियों को भी इसका अनुष्ठान करना चाहिए। एकादशी व्रत के दिन का निर्धारण जहां ज्योतिष गणना के मुताबिक होता है, वहां उनका नक्षत्र आगे-पीछे आने वाली अन्य तिथियों के साथ संबंध व्रत का महत्व और बढ़ाता है। पुराणों में माघ महीने की एकादशी के बारे में कहा गया है कि इस व्रत में भगवान विष्णु के माधव रूप की पूजा करनी चाहिए। माघ मास की एकादशी का व्रत करने से जाने-अनजाने में हुए हर तरह के पाप खत्म हो जाते हैं। इस व्रत से — भी — — — — — होते हैं।

जातकों पर मां लक्ष्मी हमेशा अपनी कृपा बनाए रखती है।

3. सामृद्धिक शास्त्र के अनुसार, जिन जातकों की मध्यमा उंगली के नाखून पर सफेद रंग का निशान होता है, ऐसे लोग अपने जीवन में बहुत यात्रा करते हैं। इन लोगों को यात्रा करना पसंद होता है, जिसके कारण ये छोटी से छोटी और बड़ी सी बड़ी यात्रा को खूब एंजॉय करते हैं। यदि यह निशान काला हो तो इसका उस जातक पर नकारात्मक प्रभाव देखने की सिफारिश है।

लिए यह निशान बेहद सुभ
सकते हैं। ऐसे जातक हर रिश्ते को बहु
अच्छे से निभाना जानते हैं। इनके लिए
कोई भी रिश्ता बहुत महत्वपूर्ण होता है।
यदि यह निशान काले रंग का है तो
ऐसे व्यक्ति स्वभाव से बेहद गुस्सैल
होते हैं।

2. सामुद्रिक शास्त्र के अनुसार जिन जातियों की अनामिका उंगली के नाखून में सफेद रंग का निशान होता है, उन्हें जीवन भर पैसों की कमी नहीं होती। इन

जातकों पर मां लक्ष्मी हमेशा अपनी कृपा बनाए रखती है।

3. सामृद्धिक शास्त्र के अनुसार, जिन जातकों की मध्यमा उंगली के नाखून पर सफेद रंग का निशान होता है, ऐसे लोग अपने जीवन में बहुत यात्रा करते हैं। इन लोगों को यात्रा करना पसंद होता है, जिसके कारण ये छोटी से छोटी और बड़ी सी बड़ी यात्रा को खूब एंजॉय करते हैं। यदि यह निशान काला हो तो इसका उस जातक पर नकारात्मक प्रभाव देखने की सिफारिश है।

A close-up photograph of a person's fingers, likely a woman's, showing a French manicure. The fingernails are painted with a light beige or cream color, and the tips are accented with a white, possibly white or clear, polish. The skin tone is light, and the lighting highlights the smooth texture of the nail polish and the natural skin.

...
याजा पछदवा पर मोहित हो गई थी स्वर्ग की आप्सदा उर्वशी

पौराणिक कथाओं में राजा पुरुरवा की कथा काफी प्रसिद्ध है। इनके गुण देखकर स्वर्ग की सर्वश्रेष्ठ अस्सरा उर्वशी भी उन पर मोहित हो गई थी। लंबे समय तक उर्वशी के साथ भोग के बाद उन्होंने योग का मार्ग अपनाया था। जिसके बाद उन्हें भगवान की प्राप्ति हुई थी। आइए आज आपको उन्हीं की कथा बताते हैं।

राजा पुरुरवा व उर्वशी की प्रेम कथा
 पर्णित रामचंद्र जोशी के अनुसार
 पौराणिक कथाओं में महाराज पुरुरवा को
 बुध का पुत्र बताया गया है। माता इला
 के गर्भ से पैदा होने पर ये ऐल भी
 कहलाये। एक बार पृथ्वी पर भ्रमण
 करने आई स्वर्ग की सर्वश्रेष्ठ अप्सरा
 उर्वशी को राक्षस ने घेर लिया तो उन्होंने
 उसकी रक्षा की। उर्वशी ने देवर्षि नारद
 से भी पुरुरवा के रूप, गुण, शील व
 वीरता की कथा सुनी थी। ऐसे में वह
 पुरुरवा पर मोहित हो गई। इंद्र की सभा
 में पुरुरवा को याद करने पर देवराज इंद्र



ने उसे मृत्युलोक यानी पृथ्वी लोक में जाने का शाप दे दिया था। ऐसे में वह पुरुरवा के पास ही आकर उसे ले ली।

रहने लगा।
उर्वशी का लौटने पर हुआ ज्ञान
पंडित जोशी के अनुसार शाप का
समय खत्म होने पर इंद्र की चाल
से देवांगना उर्वशी राजा पुरुरवा को
छोड़कर फिर स्वर्ग चली गई।

छाड़कर फिर स्वगं चला गइ।
उसके चले जाने पर पहले तो
पुरुरवा बहुत दुखी हुए। फिर जब
उनका दुख धीरे— धीरे दूर हुआ
तो उन्हें ज्ञान प्राप्ति के साथ वैराग्य
हो गया। उन्होंने मन में सोचा कि
इंद्रियों का विषयों से संयोग होने पर
ही मन में विकार आता है। जिसका
परिणाम ही दुख होता है। जो लोग
विषयों से दूर रहते हैं उनका मन
अपने आप निश्चल होकर शांत हो
जाता है। इसलिए विषय पदार्थों का
संग कभी नहीं करना चाहिए। इस
सोच के साथ वे भगवान के ध्यान
में लीन हो परम पद को प्राप्त हुए।

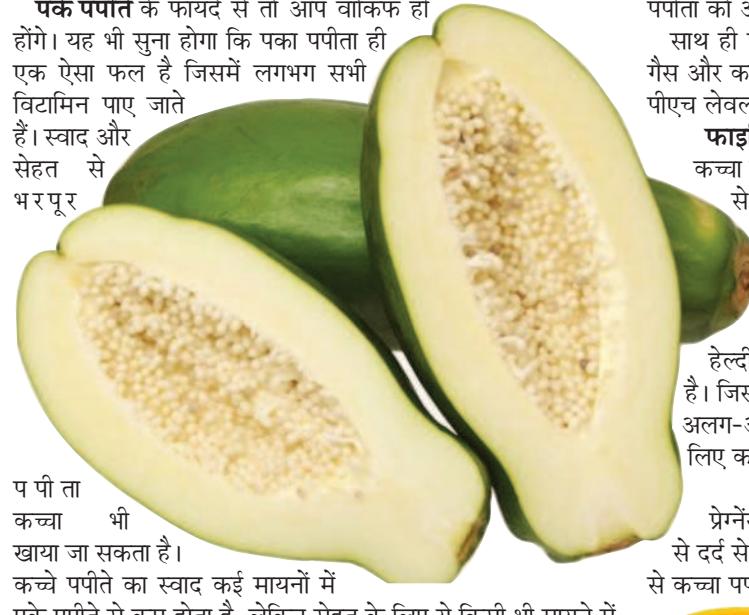


स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

मंगलवार, 31 जनवरी, 2023 9

कच्चा पपीता डायबिटीज में वरदान त्वचा पर नहीं दिखेगा उम्र का असर, आर्थराइटिस में भी फायदेमंद

पके पपीते के फायदे से तो आप बाकिफ ही होंगे। यह भी सुना होगा कि पका पपीता ही एक ऐसा फल है जिसमें लगभग सभी विटामिन पाए जाते हैं। स्वाद और सेहत से भरपूर।



पपीता को आलू का विकल्प बना सकते हैं।

साथ ही पपीते में मौजूद पैपिन पाचनतंत्र को दुरुस्त रखता है। इसे गैस और कैंज से राहत मिल सकती है। साथ ही कच्चा पपीता पेट के पींचे लेवल को भी मैनें रखता है।

फाइब्रिन रखेगा दिल को दुरुस्त, खून पतला करता है

कच्चा पपीता में फाइब्रिन पाया जाता है। जो खून को थकवा बनने से रोकता है। जिसके चलते हाईट अंटेक की संभवन काफी कम हो जाती है। यहीं वज्र है कि दिल के मरीजों को कच्चा पपीता खाने की सलाह दी जाती है।

स्ट्रिक्न को रखेगा जर्वी, नहीं दिखेगा उम्र का असर

पपीता में पाया जाने वाला 'पैपिन' एंजाइन स्ट्रिक्न को भी हेल्दी रखता है। यह चेहरे के ज़ुर्जियों और धब्बों को कम करता है। जिसके स्ट्रिक्न जर्वी दिखती है। कच्चे पपीते में पाया जाने वाले अलग-अलग विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट और मिनरल्स इसे स्ट्रिक्न के लिए फायदेमंद बना देते हैं।

प्रेनेट महिलाओं के लिए नुकसानदेह है पपीता

प्रेनेट में पपीता नुकसानदेह है। लेकिन पैपियड्स में इसे खाने से दर्द से राहत मिलती है। दूध पिलाने वाली माझों को तो खास तौर से कच्चा पपीता खाने की सलाह दी जाती है। इससे दूध बढ़ता है।

कच्चे पपीते को उबाल कर या कच्चा ही खाया जा सकता है।

इसके पकड़े, सब्जी, सलाद, सूप और सूदी भी बनाए जाते हैं।



कच्चा पपीता में पर्याप्त मात्रा में अलग-अलग विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट्स और मिनरल्स पाए जाते हैं।

कच्चा पपीता में पर्याप्त मात्रा में अलग-अलग विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट्स और मिनरल्स पाए जाते हैं।

डायबिटिक लोगों के लिए आलू का विकल्प है कच्चा पपीता

न्यूट्रिशनिट प्रियंका सिंह बताती हैं- विटामिन-बी, विटामिन-सी, पौरैश्यम, फाइबर, फोलेट, आयरन और मैनीशियम के अलावा कच्चा पपीता में फाइबर भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। दूध परोंपर तत्व इयूनिटी को बूस्ट कर बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं। वहीं, फाइबर मात्राएं को कम करता है। डायबिटिक जे मरीज के लिए तो कच्चा पपीता वरदान है। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मददगार है। डायबिटिक कच्चा

पुरुषों में टेस्टोरोस्टेरोन बढ़ा सकता है अंजीर

अंजीर सिर्फ आज ही नहीं बल्कि सालों से पुरुषों की सेहत से जड़ा हुआ है। आयर्वेद में अंजीर से कई तरह के नुस्खे तैयार किए गए हैं, जो पुरुषों में बायोपान की समस्या को दूर कर सकते हैं। ऐसे में सोचिए कि अगर आप अंजीर को ऐसे ही खाएं तो इससे आपको किए फायदे मिल सकते हैं। तो आइए आपको बताते हैं कि अंजीर को ऐसा क्या है जो पुरुषों की सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। जानिए।

1. टेस्टोरोस्टेरोन बढ़ाता है

टेस्टोरोस्टेरोन सश्लेषण के लिए जिंक के बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए जिन पुरुषों में जिंक की कमी होती है उनमें टेस्टोरोस्टेरोन का स्तर कम हो सकता है। ऐसे में जिंक से भरपूर अंजीर टेस्टोरोस्टेरोन लेवल को बूस्ट करने में मदद कर सकता है। तो यहीं वज्र है कि अंजीर खाने से टेस्टोरोस्टेरोन बढ़ने की बात कहीं जाती है।

2. स्टैमिना बढ़ाने में मददगार

अंजीर आयरेशन के साथ-साथ मैनीशियम, जिंक, पौरैश्यम से भरपूर होता है। ये सभी जींजें मिसल्स की कमज़ोरी को दूर करती हैं और स्टैमिना बढ़ाने में मददगार होती है। स्टैमिना बढ़ाने के लिए अंजीर को फिंगर खाएं।

3. नींद और मूँह स्क्रिंग को कम करने में मददगार

मैनीशियम से भरपूर होने के कारण अंजीर स्लोन एनिमिया को कम करने में सहायक होता है। यह मेलांटोनिन और सेंटेरोनिन हामोन को संतुलित करने में मददगार है। इसलिए नींद में सुधार और मूँह स्क्रिंग्स को कम करने के लिए दूध में पकाए गए अंजीर का सेवन करें।

4. स्पर्म काउंट बढ़ाने में मददगार

अंजीर एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं और उनका मैनीशियम और जिंक शुक्राणु की

गतिशीलता और गिनती बढ़ा सकते हैं। आपको बस इतना करना है कि नियमित दूध या दही में मिलाकर अंजीर का सेवन करना है। साथ ही आप इसे स्नैक्स के तौर पर भी खा सकते हैं।



बढ़ते वजन पर लगाएं लगाम

कच्चा पनीर तेजी से वजन घटाने में मदद कर सकता है।



अगर आप अपने बढ़ते वजन को रोकना चाहते हैं तो आपको अपने दिन की शुरुआत ओट्स से करनी चाहिए।

वजन घटाने के लिए क्या खाएं, यह सबल अक्सर कई लोग पूछते हैं। लेकिन गैर करने वाली बात यह है कि वजन कम करना एक लंबी प्रक्रिया है जो धीरे-धीरे चलती है। लेकिन, अगर आप डाइट और एक्सरसेज्ज जी मदद से वजन जट्टी कम करते हैं तो यह उतनी ही तेजी से बढ़ा। इसलिए कौशिक करें कि पहले बढ़ते वजन को रोकें और उसे संतुलित करें और फिर अपना वजन कम करें।

1. जई

अगर आप अपने बढ़ते वजन को रोकना चाहते हैं तो आपको अपने दिन की शुरुआत ओट्स से करनी चाहिए। इसके लिए आप मूँग की दाल, चना और मेथी को अंकुरित करके खा सकते हैं। वे उच्च प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होते हैं जो भूख नियंत्रण और वजन घटाने में मदद करते हैं।

2. अंकुरित

स्प्राउट्स खाने के कई फायदे हैं, जिनमें से एक है तेजी से वजन कम होना। जी हाँ, अगर आप तेजी से वजन कम करना चाहते हैं तो आपको अपने नाश्ते में स्प्राउट्स को शामिल करना चाहते हैं।



पिताशय की पथरी नूत्र मार्ग से बाहर निकाली जा सकती हैं?

प्रश्न : मेरी उम्र 40 वर्ष है। एक अंकुरित करने के सीधे ऊपर मैं बढ़ते वजन दर्द उठा। अल्ट्रासाउंड से पता चला कि पिताशय में पथरी है। आपको नियमित वजन घटाने में मदद करता है।

प्रश्न : रसोई और पूजा में हल्दी का महत्वपूर्ण स्थान है। क्या हल्दी को बढ़ावा देना सकती है?

प्रश्न : मेरी उम्र 40 वर्ष है। एक अंकुरित करने के सीधे ऊपर मैं बढ़ते वजन दर्द उठा। अल्ट्रासाउंड से पता चला कि पिताशय में पथरी है। आपको नियमित वजन घटाने में मदद करता है।

प्रश्न : रसोई और पूजा में हल्दी का महत्वपूर्ण स्थान है। क्या हल्दी को बढ़ावा देना सकती है?

प्रश्न : मेरी उम्र 40 वर्ष है। एक अंकुरित करने के सीधे ऊपर मैं बढ़ते वजन दर्द उठा। अल्ट्रासाउंड से पता चला कि पिताशय में पथरी है। आपको नियमित वजन घटाने में मदद करता है।

प्रश्न : मेरी उम्र 40 वर्ष है। एक अंकुरित करने के सीधे ऊपर मैं बढ़ते वजन दर्द उठा। अल्ट्रासाउंड से पता चला कि पिताशय में पथरी है। आपको नियमित वजन घटाने में मदद करता है।

प्रश्न : मेरी उम्र 40 वर्ष है। एक अंकुरित करने के सीधे ऊपर मैं बढ़ते वजन दर्द उठा। अल्ट्रासाउंड से पता चला कि पिताशय में पथरी है। आपको नियमित वजन घटाने में मदद करता है।

प्रश्न : मेरी उम्र 40 वर्ष है। एक अंकुरित करने के सीधे ऊपर मैं बढ़ते वजन दर्द उठा। अल्ट्रासाउंड से पता चला कि पिताशय में पथरी है। आपको नियमित वजन घटाने में मदद करता है।

प्रश्न : मेरी उम्र 40 वर्ष है। एक अंकुरित करने के सीधे ऊपर मैं बढ़ते वजन दर्द उठा। अल्ट्रासाउंड से पता चला कि पिताशय में पथरी है। आपको नियमित वजन घटाने में मदद करता है।

प्रश्न : मेरी उम्र 40 वर्ष है। एक अंकुरित करने के सीधे ऊपर मैं बढ़ते वजन दर्द उठा। अल्ट्रासाउंड से पता चला कि पिताशय में पथरी है। आपको नियमित वजन घटाने में मदद करता है।

प्रश्न : मेरी उम्र 40 वर्ष है। एक अंकुरित करने के सीधे ऊपर मैं बढ़ते वजन दर्द उठा। अल्ट्रासाउंड से पता चला कि पिताशय में पथरी है। आपको नियमित वजन घटाने में मदद करता है।

प्रश्न : मेरी उम्र 40 वर्ष है। एक अंकुरित करने के सीधे ऊपर मैं बढ़ते वजन दर्द उठा। अल्ट्रास



अडाणी ग्रुप बोला-हिंडनबर्ग रिपोर्ट भारत पर हमला

413 पन्नों के जवाब में कहा- आरोप झूठे; हिंडनबर्ग बोला-राष्ट्रवाद की आड़ में धोखाधड़ी ना छिपाएं

मंबई, 30 जनवरी (एजेंसियां)। गौतम अडाणी समूह ने हिंडनबर्ग की रिपोर्ट को भारत पर सर्विश के तहत हमला बताया है। युप ने 413 पन्नों का जवाब जारी किया। इसमें लिखा है कि अडाणी समूह पर लगाए गए सभी आरोप झूठे हैं। युप ने यह भी कहा कि इस रिपोर्ट का असल मकान अमेरिकी कंपनियों के आधिक फायदे के लिए नाया बाजार तैयार करता है। हिंडनबर्ग ने 24 जनवरी को एक रिपोर्ट जारी की थी। इसमें अडाणी ग्रुप पर धोखाधड़ी और मनी लार्निंग जैसे बड़े आरोप लगाए गए थे।



रिपोर्ट जारी होने के बाद गौतम अडाणी की नेटवर्थ 10% कम हो गई। फोर्ब्स के मुताबिक, अडाणी को नेटवर्थ में 1.32 लाख करोड़ रुपए का नुकसान हड़ा था। अमेरिकी की लिटर में अडाणी चौथे नंबर से छिक्सर करे पर आ गए थे। 25 जनवरी की उनकी नेटवर्थ 9.20 लाख करोड़ थीं, जो 27 जनवरी की 7.88 लाख

करोड़ रुपए पर आ गई थी।

अडाणी ग्रुप का हिंडनबर्ग

1. रिपोर्ट पर जवाब, 4 पॉइंट्स

भारत के विकास और उम्मीदों पर हमला

हमला

अडाणी समूह ने जवाब में लिखा कि यह रिपोर्ट किसी खास कंपनी पर किया गया बेबुनियाद हमला नहीं है, बल्कि यह भारत पर अधिक फायदे के लिए नाया बाजार तैयार करता है। इसमें लिखे गए आरोप बेबुनियाद हैं और अडाणी चौथे नंबर से छिक्सर करे पर आ गए थे। 25 जनवरी की उनकी नेटवर्थ 9.20 लाख

करोड़ थीं, जो 27 जनवरी की 7.88 लाख

करोड़ रुपए पर आ गई थी।

2. आधे-अधेर तथ्यों के आधार पर रिपोर्ट

समूह ने कहा कि यह रिपोर्ट गलत जानकारी

और अधेर-अधेर तथ्यों को मिलाकर तैयार की

गई है। इसमें लिखे गए आरोप बेबुनियाद हैं और अडाणी ग्रुप ने यह भी कहा कि इस रिपोर्ट का असल मकान अमेरिकी कंपनियों के आधिक फायदे के लिए नाया बाजार तैयार करता है। हिंडनबर्ग ने 24 जनवरी को एक रिपोर्ट जारी की थी। इसमें अडाणी ग्रुप पर धोखाधड़ी और मनी लार्निंग जैसे बड़े आरोप लगाए गए थे।

3. हिंडनबर्ग ने बदनीयता का सबूत दिया

अडाणी समूह ने अपने जवाब में हिंडनबर्ग

की विश्वसनीयता पर भी सबूत दिया। युप ने

कहा कि जब अडाणी समूह का आईपीओ लॉन्च हुई थी और अपने चेयरमैन की बहुत

धोखाधड़ी का भावकरण तैयार करता है। यह भारतीय आईपीओ होगा, तो उससे ठीक फल हो जाएगा। यह भारतीय संस्थानों की आजादी, अखंडता और गुणवत्ता पर किया गया हमला है। यह भारत के विकास

का सबूत दिया है।

4. रिपोर्ट न स्वतंत्र है और न निष्पक्ष

अडाणी ग्रुप ने कहा कि हिंडनबर्ग ने यह

रिपोर्ट लोगों की भालाई के लिए नहीं, बल्कि

अपने स्वार्थ के लिए जारी की है। इसे जारी करने में हिंडनबर्ग ने सिक्कोरिटीज एंड कारेन एक्सचेंज लॉन का भी उल्लंघन किया है। न तो यह रिपोर्ट स्वतंत्र है, न निष्पक्ष है और न ही सही तरह से रिसर्च करके तैयार की गई है।

अडाणी ग्रुप पर हिंडनबर्ग का जवाब-

धोखाधड़ी होने पर धोखाधड़ी और

मनी लार्निंग जैसे बड़े आरोप लगाए गए थे।

5. रिपोर्ट पर जवाब, 4 पॉइंट्स

भारत के विकास और उम्मीदों पर हमला

हमला

अडाणी समूह ने जवाब में लिखा कि यह

रिपोर्ट किसी खास कंपनी पर किया गया बेबुनियाद हमला नहीं है, बल्कि यह भारत पर

किया गया गुनियोजित हमला है। यह भारतीय आईपीओ होगा, तो उससे ठीक फल हो जाएगा। यह भारतीय संस्थानों की आजादी, अखंडता और गुणवत्ता पर किया गया हमला है। यह भारत के विकास

का सबूत दिया है।

6. विजनेस एक्टिवेशन में चारमीनार ग्रुप आॉफ इंडस्ट्रीज ने स्टॉल लगाया

दुनिया के अमीरों में दुबई में प्रॉपर्टी खरीदने का क्रेज

दुबई में भारतीयों ने 7 साल में खरीदी 1.86 लाख करोड़ रुपए की प्रॉपर्टी

नई दिल्ली, 30 जनवरी (एजेंसियां)। दुनियाभर के अमेरिकों में दुबई में प्रॉपर्टी खरीदने का क्रेज लगातार बढ़ रहा है। भारतीय भी पीछे नहीं हैं। सरकारी आंकड़ों के अनुसार, दुबई में अप्रैल 2015 से मार्च 2022 के बीच 1.86 लाख करोड़ रुपए की अचल संपत्ति सिर्फ भारतीय नागरिकों ने खरीदी है। रिपोर्ट में यह बात भी समाने आई है कि दुबई में प्रॉपर्टी खरीदने का शैक दुबई में भारतीयों के बालों के बालों से है। यहां प्रॉपर्टी खरीदने वालों की संख्या 2022 में दुबई में प्रॉपर्टी खरीदने के बालों की संख्या से बढ़ रही है। यह भारतीय आईपीओ होगा, तो उससे ठीक फल हो जाएगा। यह भारतीय संस्थानों की आजादी, अखंडता और गुणवत्ता पर किया गया हमला है। यह भारत के विकास

का सबूत दिया है।

7. दुनिया के अमीरों में दुबई में प्रॉपर्टी खरीदने का क्रेज

दुनिया के अमीरों में दुबई में प्रॉपर्टी खरीदने का बीच सेवा-निर्माण

दुनिया के अमीरों में बढ़ी नौकरियां

मां बनना डेढ़ गुना महंगा

नई दिल्ली, 30 जनवरी (एक्सक्लूसिव डेस्क)। 1 फरवरी यानी कल देश का आम बजट पेश होगा। इस बजट से सभी को उम्मीदें हैं। ऐसी ही एक उम्मीद प्रेनेंसी प्लान करने वाले कपल की भी है। जो नए साल में माता-पिता बनने की सोच रहे हैं। मगर, वीते पांच साल में मां बनना करीब डेढ़ गुना महंगा हो गया है। प्रेनेंसी से डिलीवरी तक का खर्च इन पांच सालों में करीब 90 हजार से बढ़कर 10 लाख के पार जा पहुंचा है। ऊपर से जीएसटी (वस्तु एवं सेवा कर) का बोझ इतना ज्यादा है कि अस्पतालों का बेड होटल के बेड से महंगा हो गया है।

नौ महीने की प्रेनेंसी आसान नहीं होती। 30 साल पहले तक भारत में 74% प्रसव या पर ही होते थे। तब हैल्थ केयर सुविधाएं नहीं होने से 1000 बच्चों के जन्म पर 80 बच्चों की मौत हो जाती थी, जबकि एक लाख बच्चों के जन्म पर 437 महिलाएं दम तोड़ देती थीं।

जैसे-जैसे हेल्थ केयर सुविधाएं बढ़ीं, लोगों में जागरूकता आई; अस्पतालों में बच्चों की जन्मदर बढ़ी। 'नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे-5' के अनुसार, अब देश में 92% डिलीवरी अस्पतालों में ही है। इनमें से लगभग 40% डिलीवरी प्राइवेट अस्पतालों में होती है। देखना ये है कि पिछले पांच सालों में मां बनना कितना महंगा हो गया। बजट 2023-2024 में फैमिली शुरू करने वाले दूसरा बेबी प्लान करने के लिए दपती को कितना कुछ सोचना पड़ेगा। ऐसे में प्रेनेंसी से लेकर डिलीवरी तक का खर्च भी बढ़ गया है। पिछले पांच सालों में कितना खर्च बढ़ा, इसे दो केस स्टडी से समझ सकते हैं।

इन दो केस से समझ सकते हैं कि पांच साल पहले प्रेनेंसी और बेबी वर्ष पर जहां करीब एक मार्फत अस्पतालों में 47.4% डिलीवरी

प्रेनेंसी से डिलीवरी तक का खर्च 5 साल में 90 हजार से 1.5 लाख, होटल से महंगा हो गया।

लाख रुपए खर्च हुए, अब उस

पर करीब 1.5 लाख रुपए के

आसपास खर्च हो जाता है।

यानी टियर-2 शहरों में पिछले पांच

साल में सिवोरेन डिलीवरी

कहना है कि प्रेनेंसी से डिलीवरी

तक का खर्च तीन बातों पर निर्भर

करता है। निम्नलिखित सिवेरेन

डिलीवरी। किस

कैटिंगरी का

शहर है टियर I, टियर II या

टियर III। मैटरनिटी निर्सिंग होम

है या मल्टी-स्पेशलिटी

होस्पिटल है।

सरकारी

अस्पतालों में प्रेनेंसी की शुआत

से ही सारी सुविधाएं निःशुल्क

होती हैं। यहीं नहीं, प्रधानमंत्री

मातृत्व वंदन योजना के तहत

सरकारी अस्पतालों में प्रेनेंट

वुमन को पैसे भी दिए जाते हैं।

डाक्टरों के अनुसार अवैरोनेस

बढ़ने से प्रेनेंट युग्म चर्चे

के लिए रेगुलर आ रही है। पांच

साल पहले प्रेनेंसी के दौरान एक

अल्ट्रासाउंड होता था, लेकिन

अब चार से पांच अल्ट्रासाउंड

किए जाते हैं। एक कलर डाक्टर

अल्ट्रासाउंड पर तीन वर्षों

में 65.3 प्रतिशत डिलीवरी

का भरोसा दूने ताका है। यहीं

प्राइवेट अस्पताल इसकी कमाई का

बड़ा जरिया बनाने में लग गए हैं।

कई पैथोलॉजिकल लैब्स

प्रेनेंसी टेस्ट के पैकेज देते हैं।

एक बड़े पैथोलॉजिकल लैब में

प्रेनेंसी टेस्ट का पैकेज 2000

रुपए में आता है जिसमें सीबीसी,

थोर्योग्राफी, हीमोग्लोबीन,

ब्लड ग्रूप, रसीरियस, एचआई

टेस्ट, एचआईटी

है। हालांकि इसका डेढ़ कम है।

सामाचर रुप से रूटीन चेकअप

एवं डिलीवरी एक लिनिक

में होती है। अस्पतालों में एप्नी

(एंटी) नेटल केरेयर)

प्रोफेशनल बनाया जाता है। इसमें ब्लड

टेस्ट, हीमोग्लोबीन, प्लेटलेट्स,

ब्लड ग्रूप, यूरिन टेस्ट किट होती है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

प्रेनेंसी किट बना रही हैं। पिछले

मार्फत टेस्ट जिसमें एचसीबी, हेपेटाइटिस बी और एचआईवी I, एचआईवी II टेस्ट आते हैं। यह भी 2000 से 2500 रुपए का

पैकेज होता है।

प्रेनेंसी किट भी महंगी हुई

अगर सिक्के प्रेनेंसी बिट को

बात करें तो इस समय यह किट

1 रुपए से रुपये 300 तक 299

रुपए तक की है। यह किट बना

टाइम यज्ञ होती है। प्रेनेंसी किट

एचआईजी यूरिन टेस्ट किट होती है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

में होता है वहां सिवेरेन

पांच वर्षों में किट की कीमत में 60 से 70% की वृद्धि हुई है। जो किट पहले 30 रुपए में आती थी वह अब 50 से 55 रुपए में मिल रही है।

प्रेनेंसी किट भी महंगी हुई

अगर सिक्के प्रेनेंसी बिट को

बात करें तो इस समय यह किट

1 रुपए से रुपये 300 तक 299

रुपए तक की है। यह किट बना

टाइम यज्ञ होती है। यह किट

एचआईटी से उम्मीद करती है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

में होता है वहां नॉर्मल डिलीवरी

का पैकेज 30 से 50 हजार रुपए

में होता है वहां सिवेरेन

प्रेनेंसी किट बना रही है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

में होता है वहां सिवेरेन

प्रेनेंसी किट बना रही है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

में होता है वहां सिवेरेन

प्रेनेंसी किट बना रही है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

में होता है वहां सिवेरेन

प्रेनेंसी किट बना रही है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

में होता है वहां सिवेरेन

प्रेनेंसी किट बना रही है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

में होता है वहां सिवेरेन

प्रेनेंसी किट बना रही है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

में होता है वहां सिवेरेन

प्रेनेंसी किट बना रही है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

में होता है वहां सिवेरेन

प्रेनेंसी किट बना रही है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

में होता है वहां सिवेरेन

प्रेनेंसी किट बना रही है।

कई फॉर्मास्यूटिकल कंपनियों

में होता है वहां सिवेरेन

प्रेनेंसी किट बना रही है।

<p

पाकिस्तान की मस्जिद में धमाका, 32 पुलिसकर्मियों की मौत

करीब 550 नमाजियों के बीच बैठा था फिदायीन हमलावर, 158 घायल

पेशावर, 30 जनवरी (एजेंसियां)। पाकिस्तान के पेशावर शहर में पुलिस लाइन्स में बनी मस्जिद के अंदर धमाका हुआ है। ये फिदायीन हमला बताया जा रहा है। पाकिस्तान के जिओ लाइव न्यूज के मूलाबिक, अब तक 32 पुलिसकर्मियों की मौत हो गई है। 158 लोगों के घायल होने की खबर है। इसमें से 66 की हालत गंभीर बर्ड जा रही है। मीडिया रिपोर्ट्स के मूलाबिक-अब से कुछ देर बाद प्रधानमंत्री शाहबाज शरीफ घटनास्थल पर पहुंचे।

एक चम्पेनीदे कहा-नमाज के बहुत मस्जिद में 550 के करीब लोग मौजूद थे। फिदायीन हमलावर बीच की एक लाइन में मौजूद था। यह साफ नहीं हो सका कि वो पुलिस लाइन्स में पहुंचा कैसे, क्योंकि वहां अंदर जाने के लिए गेट पास दिखाना होता है। पुलिस ने बताया कि मस्जिद का एक बड़ा हिस्सा ढाँचा है और माना जा रहा है कि इसके मलबे में कई लोग दबे हैं।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, तहरीक-ए-तालिवान पाकिस्तान (टीटीपी) पाकिस्तान का खासा दबदबा है और पिछले दिनों इसी संगठन ने यहां हमले की धमकी भी दी थी। घटना के बाद कुछ वीडियो सोशल मीडिया पर मौजूद हैं। इनमें घायलों को अस्पताल ले जाते देखा जा सकता है।



9 साल पहले हुआ या आर्मी स्कूल पर हमला

लिए किसी ही हद तक जा सकता है। आगे अफगानिस्तान की तालिवान हुक्मत ने टीटीपी को नहीं रोका तो हम अफगानिस्तान में युस्कर इन आतंकियों को मारेंगे।

अफगानिस्तान-पाकिस्तान में जघरदात तनाव

टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान और पाकिस्तान के बीच तनाव बहेद खतरनाक रूप लेता जा रहा है। दोनों देशों के बीच दूर्दृष्ट लाइन पर तमाम एंट्री और एंट्रीज वाइट बंद किए जा रहे हैं। हालात ये हैं कि दो महीने में दोनों देशों के बीच पायरिंग में करीब 16 पाकिस्तानी सैनिक मरे जा चुके हैं।

पाकिस्तान सकार हमलों के लिए टीटीपी को जम्मेदार बताती है। राणा सनाउललाह की धमकी का जवाब तालिवान के सीनियर लीडर और उप-प्रधानमंत्री अहमद खान ने योशल मीडिया पर एक फोटो शेयर करके दिखाया था। पहले इसकी जरूरी में राजधानी इस्लामाबाद भी आ गई है। पिछले महीने इस्लामाबाद में एक फिदायीन हमला हुआ था। इसमें एक पुलिस अफसर मरा गया था और 6 लोग घायल हो गए थे। इसके बाद शाहबाज शरीफ ने कैरिनेट मीडिया बुलाई थी। मीटिंग के बाद होम मिनिस्टर राणा सनाउललाह ने कहा कि आपनी नियाजी के डॉक्टरों का एक दल भी इस अस्पताल में पहुंच चुका है। पुलिस लाइन्स में मौजूद लोगों का

कहना है कि ब्लास्ट काफी ताकतवर था और इसकी आवाज 2 किलोमीटर दूर तक सुनी गई।

इस इलाके में तहरीक-ए-

तालिवान (टीटीपी) पाकिस्तान का खासा दबदबा है और पिछले दिनों इसी संगठन ने यहां हमले की धमकी भी दी थी। घटना के बाद कुछ वीडियो सोशल मीडिया पर मौजूद हैं। इनमें घायलों को अस्पताल ले जाते देखा जा सकता है।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, तहरीक-ए-तालिवान पाकिस्तान (टीटीपी) पाकिस्तान की जागीर नहीं हो सका कि वो पुलिस लाइन्स में पहुंचा कैसे, क्योंकि वहां अंदर जाने के लिए गेट पास दिखाना होता है। पुलिस ने बताया कि मस्जिद का एक बड़ा हिस्सा ढाँचा है और माना जा रहा है कि इसके मलबे में कई लोग दबे हैं।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान और पाकिस्तान की जिम्मेदारी नहीं है। हमले के बाद पाकिस्तानी आर्मी ने इलाके को घेर लिया है। इसके करीब ही आर्मी की एक यूनिट का ऑफिस भी है। पुलिस लाइन्स में मौजूद लोगों का

कहना है कि ब्लास्ट काफी ताकतवर था और इसकी आवाज

2 किलोमीटर दूर तक सुनी गई।

इस इलाके में तहरीक-ए-तालिवान (टीटीपी) पाकिस्तान का खासा दबदबा है और पिछले दिनों इसी संगठन ने यहां हमले की धमकी भी दी थी। घटना के बाद कुछ वीडियो सोशल मीडिया पर मौजूद हैं। इनमें घायलों को अस्पताल ले जाते देखा जा रहा है।

पाकिस्तान सकार हमलों के लिए टीटीपी को जम्मेदार बताती है। राणा सनाउललाह की धमकी का जवाब तालिवान के सीनियर लीडर और उप-प्रधानमंत्री अहमद खान ने योशल मीडिया पर एक फोटो शेयर करके दिखाया था। पहले इसकी जरूरी में राजधानी इस्लामाबाद भी आ गई है। पिछले महीने इस्लामाबाद में एक फिदायीन हमला हुआ था। इसमें घायलों को अस्पताल में एक फिदायीन हमला हुआ था। इसमें एक पुलिस अफसर मरा गया था और 6 लोग घायल हो गए थे। इसके बाद शाहबाज शरीफ ने कैरिनेट मीडिया बुलाई थी। मीटिंग के बाद होम मिनिस्टर राणा सनाउललाह ने कहा कि आपनी हिफाजत के नियाजी जरूरी के लिए जारी रखा जाएगा।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान की जागीर नहीं है। हमले के बाद पाकिस्तानी आर्मी ने इलाके को घेर लिया है। इसके करीब ही आर्मी की एक यूनिट का ऑफिस भी है। पुलिस लाइन्स में मौजूद लोगों का

कहना है कि ब्लास्ट काफी ताकतवर था और इसकी आवाज

2 किलोमीटर दूर तक सुनी गई।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान की जागीर नहीं है। हमले के बाद पाकिस्तानी आर्मी ने इलाके को घेर लिया है। इसके करीब ही आर्मी की एक यूनिट का ऑफिस भी है। पुलिस लाइन्स में मौजूद लोगों का

कहना है कि ब्लास्ट काफी ताकतवर था और इसकी आवाज

2 किलोमीटर दूर तक सुनी गई।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान की जागीर नहीं है। हमले के बाद पाकिस्तानी आर्मी ने इलाके को घेर लिया है। इसके करीब ही आर्मी की एक यूनिट का ऑफिस भी है। पुलिस लाइन्स में मौजूद लोगों का

कहना है कि ब्लास्ट काफी ताकतवर था और इसकी आवाज

2 किलोमीटर दूर तक सुनी गई।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान की जागीर नहीं है। हमले के बाद पाकिस्तानी आर्मी ने इलाके को घेर लिया है। इसके करीब ही आर्मी की एक यूनिट का ऑफिस भी है। पुलिस लाइन्स में मौजूद लोगों का

कहना है कि ब्लास्ट काफी ताकतवर था और इसकी आवाज

2 किलोमीटर दूर तक सुनी गई।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान की जागीर नहीं है। हमले के बाद पाकिस्तानी आर्मी ने इलाके को घेर लिया है। इसके करीब ही आर्मी की एक यूनिट का ऑफिस भी है। पुलिस लाइन्स में मौजूद लोगों का

कहना है कि ब्लास्ट काफी ताकतवर था और इसकी आवाज

2 किलोमीटर दूर तक सुनी गई।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान की जागीर नहीं है। हमले के बाद पाकिस्तानी आर्मी ने इलाके को घेर लिया है। इसके करीब ही आर्मी की एक यूनिट का ऑफिस भी है। पुलिस लाइन्स में मौजूद लोगों का

कहना है कि ब्लास्ट काफी ताकतवर था और इसकी आवाज

2 किलोमीटर दूर तक सुनी गई।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान की जागीर नहीं है। हमले के बाद पाकिस्तानी आर्मी ने इलाके को घेर लिया है। इसके करीब ही आर्मी की एक यूनिट का ऑफिस भी है। पुलिस लाइन्स में मौजूद लोगों का

कहना है कि ब्लास्ट काफी ताकतवर था और इसकी आवाज

2 किलोमीटर दूर तक सुनी गई।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान की जागीर नहीं है। हमले के बाद पाकिस्तानी आर्मी ने इलाके को घेर लिया है। इसके करीब ही आर्मी की एक यूनिट का ऑफिस भी है। पुलिस लाइन्स में मौजूद लोगों का

कहना है कि ब्लास्ट काफी ताकतवर था और इसकी आवाज

2 किलोमीटर दूर तक सुनी गई।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान की जागीर नहीं है। हमले के बाद पाकिस्तानी आर्मी ने इलाके को घेर लिया है। इसके करीब ही आर्मी की एक यूनिट का ऑफिस भी है। पुलिस लाइन्स में मौजूद लोगों का

कहना है कि ब्लास्ट काफी ताकतवर था और इसकी आवाज

2 किलोमीटर दूर तक सुनी गई।

पाकिस्तानी मीडिया जियो न्यूज के मूलाबिक, टीटीपी को लेकर अफगानिस्तान की ज

एशियन गेम्स ओलंपिक 2024 के लिए हॉकी क्वालीफाइंग इवेंट होंगे

एफआईएच अध्यक्ष ने दी जानकारी, इस साल सितम्बर में होगा टूर्नामेंट

खेल डेस्क, 30 जनवरी (एजेंसियां)। इंटरनेशनल हॉकी फेडरेशन के अध्यक्ष इकराम तैयब ने रविवार को बताया कि इस साल होने वाले एशियन गेम्स होंगे और वह 2024 पेरिस ओलंपिक के लिए क्वालीफाइंग इवेंट होंगे। एशियन चीन के हांगडोउ में होने थे, लेकिन कोरोना की वजह से इसे स्थगित कर दिया गया। अब इसी शहर में 23 नवंबर से 8 अक्टूबर तक गेम्स आयोजित होने वाले हैं।

वर्ल्ड कप फाइनल के बाद दी जानकारी

तैयब, इस समय हांगजो एशियन गेम्स की कॉर्डिनेशन कमिटी का विस्तृत और एशियान के पूर्व सेक्टरी जनरल और एशिया के वर्तमान ओलंपिक काउंसिल के चीफ रणनीति सिंह हैं।

तैयब ने रविवार को हुए एफआईएच में वर्ल्ड कप



फाइनल से पहले एक प्रेस कॉफेस में कहा कि एशियन गेम्स इस साल जरूर होंगे। इस साल में हम हांगजो में बैठक करेंगे। 2024 में होने वाले पेरिस

ओलंपिक में एशियन गेम्स स्थगित होने के कारण इसका आम तौर पर पर संशय बना हुआ था।

ओलंपिक में खेलेंगी 12 टीमें

क्वालिफिकेशन प्रक्रिया के अनुसार में से और विमेस में 12-12 टीमें पेरिस ओलंपिक में हिस्सा लेंगी। मेजबान देश प्रांत को दोनों वालों में डायरेक्ट क्वालिफिकेशन मिलेगा। वहाँ

अप्रिल, पैन अमेरिका, एशिया, यूरोप और ओशिनिया काउंटर के चैम्पियन को डायरेक्ट क्वालिफिकेशन मिलेगा। वहाँ 6 जगहों के लिए एफआईएच दो ओलंपिक क्वालिफिकेशन टूर्नामेंट आयोजित करेगा, जिसमें दो यूप में 8-8 टीमें (कुल 16 टीमें) शामिल होंगी, जो 2024 की शुरुआत में आयोजित की जाएंगी।

किस कॉन्ट्रीनेट से खेलेंगी किसी टीमें से टीमों का चयन 31 जनवरी 2023 को जारी होने वाली रैंकिंग के आधार पर होगा। कॉन्ट्रीनेट चैम्पियनशिप के बेस पर क्वालिफायर मुकाबलों के लिए टीमों

धर्मशाला स्टेडियम में भारत-ऑस्ट्रेलिया मैच एक मार्च से खेला जाएगा, 13 कमेटियों को सौंपी गई जिम्मेदारियां, 25 फरवरी को पहुंच जाएंगी टीमें



फ़िल तैयार, दोनों टीमें करेंगी 3 दिन अभ्यास

धर्मशाला, 30 जनवरी परमार ने बताया कि रविवार को (एजेंसियां)। इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम धर्मशाला में एक मार्च से होने वाले भारत-ऑस्ट्रेलिया मैच के लिए एक बैठक में दोनों टीमों के द्वारा देश प्रांत क्वालिफिकेशन मिलेगा। वहाँ अप्रिल, पैन अमेरिका, एशिया, यूरोप और ओशिनिया काउंटर के चैम्पियन को डायरेक्ट क्वालिफिकेशन मिलेगा। वहाँ 6 जगहों के लिए एफआईएच दो ओलंपिक क्वालिफिकेशन टूर्नामेंट आयोजित करेगा, जिसमें दो यूप में 8-8 टीमें (कुल 16 टीमें) शामिल होंगी, जो 2024 की शुरुआत में आयोजित की जाएंगी।

किस कॉन्ट्रीनेट से खेलेंगी किसी टीमें से टीमों का चयन 31 जनवरी 2023 को जारी होने वाली रैंकिंग के आधार पर होगा। कॉन्ट्रीनेट चैम्पियनशिप के बेस पर क्वालिफायर मुकाबलों के लिए टीमों

ऑस्ट्रेलिया टेस्ट मैच की तरे दोनों टीमें 25 फरवरी को धर्मशाला पहुंच जाएंगी। 26, 27 और 28 फरवरी को दोनों टीमें प्रैक्टिस सेशन में हिस्सा लेंगी। मैच एक मार्च से 5 मार्च के बीच खेला जाएगा।

13 कमेटियों का किया गया गठन

टीमों के स्वागत के लिए 8 सदस्यीय स्वागत कमेटी बनाई गई है। हांसकर्किंग कमेटी में 4 सदस्य और 6 स्वयंसेवी होंगे। कैरिंग कमेटी में 4, मीडिया कमेटी में 2, परिवहन कमेटी में 3, मैदान कमेटी में 4 सदस्य होंगे।

मेडिकल कमेटी में 4, विजापन, बॉडीकार्स कमेटी में 2, एक्रोडेशन कमेटी में 2, टिकिंग कमेटी में 2 और प्रशासनिक कमेटी में 2 सदस्यों को रखा गया है। एजेंसियां के सचिव अवनीश परमार ने कहा कि टेस्ट मैच के लिए 13 कमेटियों का गठन किया गया है।

25 फरवरी को धर्मशाला पहुंच जाएंगी दोनों टीमें वहाँ अगर बात भारत और

एजेंसियों के सचिव अवनीश

परमार ने कहा कि क्वालिफिकेशन का गठन किया गया है।

गल्फ देश खेल के जरिए इकोनॉमी को बूस्ट कर रहे

इस साल सऊदी में 8 इंटरनेशनल इवेंट, हैमिल्टन-पैकियाओ जैसे सितारे भी पहुंचेंगे



दुनिया के 48 बड़े गोल्फर शिरकत करेंगे। रियाद में वर्ल्ड वेटलिंग्स चैम्पियनशिप और वर्ल्ड कॉर्केट गेम्स जैसे दो वर्ल्ड कप भी इसी साल होने वाले हैं। कई अन्य यूरोपियन फुटबॉलर्स के भी इस देश का रुख करने की उम्मीद है।

सऊदी के पब्लिक इन्वेस्टमेंट फंड ने प्रीमियर लीग का सफल न्यूकैपल को बैठक में दर्शकों के लिए एक बॉडी अवर वर्ल्ड कॉर्केट गेम्स जैसे दो वर्ल्ड कप के लिए फुटबॉल कमेटी के सदस्यों को अलग-अलग जिम्मेदारियां सौंपी गई हैं।

हालिंग ने कहा, सच चैम्पियनशिप के लिए एक बैठक बुलाई गई। एक बैठक के बाद अब सऊदी अरब भी खेल के क्षेत्र में मजबूती से पैठ बना रहा है। इसकी बानी तब नजर आई, जब देश के फुटबॉल क्लब वर्ल्ड कॉर्केट के लिए एक बैठक बुलाई गई। इन दोनों दोस्तों के बाद अब अब भी खेल के क्षेत्र में मजबूती से पैठ बना रहा है। इसकी बानी तब नजर आई, जब देश के फुटबॉल क्लब वर्ल्ड कॉर्केट के लिए एक बैठक बुलाई गई। इन दोनों दोस्तों के बाद अब अब भी खेल के क्षेत्र में मजबूती से पैठ बना रहा है। इसकी बानी तब नजर आई, जब देश के फुटबॉल क्लब वर्ल्ड कॉर्केट के लिए एक बैठक बुलाई गई। इन दोनों दोस्तों के बाद अब अब भी खेल के क्षेत्र में मजबूती से पैठ बना रहा है।

इसके पहले, यह देश लियोनेल में भारत और न्यूजीलैंड के लिए एक बैठक बुलाई गई।

2020 में खेल में करियर बनाने के अवसर 114% कबै और 790 फुटबॉल कप की मेजबानी हासिल करना है। 2018 में महिलाओं को स्टेडियम रोनाल्डो को 1700 करोड़ रुपए से ज्यादा की कीमत में अपने साथ जोड़ा।

इसके पहले, यह देश लियोनेल में भारत और न्यूजीलैंड के लिए एक बैठक बुलाई गई। इसके पहले, यह देश के फुटबॉल क्लब वर्ल्ड कॉर्केट के लिए एक बैठक बुलाई गई। इसके पहले, यह देश के फुटबॉल क्लब वर्ल्ड कॉर्केट के लिए एक बैठक बुलाई गई। इसके पहले, यह देश के फुटबॉल क्लब वर्ल्ड कॉर्केट के लिए एक बैठक बुलाई गई।

करना, विदेशों में प्रदर्शन, और खेल अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देना। इसकी शुरुआत हो चुकी है।

2020 में सऊदी अरब वर्ल्ड कॉर्केट के लिए 114% कबै और 790 फुटबॉल कप की मेजबानी हासिल करना है। 2018 में महिलाओं को स्टेडियम रोनाल्डो को 1700 करोड़ रुपए से ज्यादा की कीमत में अपने साथ जोड़ा।

3300 करोड़ की प्राइज मनी वाला एलआईवी गोल्फ का दूसरा सीजन होगा।

साल 2023 में सऊदी अरब में 8 बड़े इंटरनेशनल इवेंट होने हैं, 790 करोड़ कप में लेकर, गोल्फ, हॉकी-रेस, फुटबॉल, बॉल्डरिंग, वॉल्टर, एक्स्ट्रेट स्पोर्ट्स, फुटबॉल, वाल्टरी बॉल्टर जैसे पॉर्मूला-1 से लेकर, गोल्फ, हॉकी-रेस, फुटबॉल, बॉल्डरिंग, वॉल्टर, एक्स्ट्रेट स्पोर्ट्स आदि शामिल है। सऊदी अरब ग्रांडी में साथीदारी के लिए एक बैठक बुलाई गई। यह विभिन्न पृष्ठभूमियों और संस्कृतियों के लोगों को एक साथ लाने में मदद कर रहा है। देश में मुख्य रूप से मूल लोगों को एक साथ लाने में बदल कर रहा है। देश में फुटबॉल का लोकप्रियता बढ़ती जा रही है। इससे देश की अर्थव्यवस्था में योगदान हो रहा है।

एशियन विंटर गेम्स की मेजबानी मिली

आने वाले सालों में इस देश में कई मूली-नेशन टूर्नामेंट होने हैं। इस देश में जहाँ, मर्गिन्स का तापमान 50 डिग्री को छूता है, उसे 2029 एशियन विंटर गेम्स की मेजबानी मिली है। उसके लिए सऊदी 500 विलयन डॉलर (करीब 40,500 लाख करोड रु.) की मदद से बनाने वाले ग्रांडी अवर वर्ल्ड कॉर्केट के लिए एक साल भर करना चाहिए।

किंग फाफ दर्सेंडियम में उनकी भागीदारी 150 प्रतिशत तक बढ़ी। 3300 करोड़ रुपए की प्राइज मनी वाला एलआईवी गोल्फ का दूसरा सीजन भी होगा, जिसमें

प्रैशन एवं रेसेनरों को एक साल भर करना चाहिए।

तीन साल में कछ राण नहीं बनाए हैं। वह योद्धा लोकर को लेकर अमित हो जाएंगा।

अशिवन ने कहा कि ब्रॉडकास्टर के साथ इस मुद्रे को उठाने के लिए रोहित सही थे, उन्होंने सुखाव दिया।

उन्होंने इस तरह के फैट्टरों को आधिक जिम्मेदारी से उत्तरांग करना चाहिए।

