

असाधारणों के बीच कंबल का वितरण

मेदिनीनगर। वनवासी कल्याण केंद्र पलामू ईकाई ने रामगढ़ प्रखण्ड के हटार पंचायत के मायापुर, बनालत, खुटार नवादी और उलमान के जलूतमटी के बीच कंबल वितरण किया। केन्द्र को सेशंस चंद्र मेमोरियल वैरिटेल सोसायटी ट्रस्ट दिल्ली के सौजन्य से कंबल उपलब्ध कराया गया था। कार्यक्रम में मुख्य अधिकारी के रूप में संगठन के जिला उपाध्यक्ष अमृतवर दुबे, विशेष अधिकारी अविश्वनी मिश्र, नगर सचिव संतोष कुमार, संभाग नगरीय कार्य प्रमुख बुजमणि पाठक आदि मुख्य रुप से उपस्थित थे। जिला उपाध्यक्ष अमृतवर दुबे ने कहा कि वनवासी कल्याण के नद्द आदिवासी समाज को कई प्रकारों के माध्यम से जगलकर करने का काम कर रहा है। आदिवासी समाज आज भी कई मायने में पछड़ा जूआ है। वनवासी, नगरवासी सभी भारवासी हैं। इसी संकल्प के साथ वनवासी कल्याण केन्द्र कार्य कर रहा है। इस अवसर पर जिला संगठन मंत्री अधिका सिंह, संच मुख्य देवेन्द्र सिंह, विभाग शिवाय प्रमुख रामजी उराव, मनोज गुरा आदि उपस्थित थे।

एनसीसी कैडेट्स की आठ दिवसीय ट्रेनिंग संपन्न, बच्चों में दिखा उत्साह

मेदिनीनगर। पलामू में 44 झारखण्ड बटालियन एनसीसी डालटनगंज के कैडेट्स का प्रशिक्षण कराया गया। डालटनगंज में मानव देवी डेंडिकेट इंटर कॉलेज पोखरहा में 1 दिसंबर तक से 8 दिसंबर तक चले प्रशिक्षण शिविर में 366 एनसीसी कैडेट ने भाग लिया। इसमें पलामू प्रमंडल के विभिन्न विद्यालयों पर मुख्यालयों के छात्र और छात्राएं शामिल थे। प्रथम प्रशिक्षण शिविर कर्नल एवं संपूर्ण पलामू प्रमंडल क्षेत्र के एनसीसी गतिविधियों के प्रभारी अमिताभ मुख्यांजी की देखरेख में संपन्न हुआ। कैप में कैडेट्स को आधारभूत सैन्य प्रशिक्षण से अवगत कराया गया। इस दौरान कैडेट्स से फायरिंग व ड्रिल प्रैटेड कराया गया। इसके अलावा कैडेट्स के बहुमुखी विकास के लिए युग्म डिक्षिण, लेकर देने की काली, टीम वर्क और काम करने के तरीके की जानकारी दी गई। इन लेकर्स के दौरान कैडेट्स को विभिन्न एवं अनुसूचित जाति कल्याण छात्रावास के निरीक्षण के दौरान कही। पुरुषों को भौजन उपलब्ध कराया जाएगा। राज्य सरकार इस संबंध में एक खाका तैयार कर रहा है और अधिक जाति कल्याण के लिए जलूतांदे के बीच कंबल का वितरण कर रहे हैं। सोइए हेमत सोरेन पलामू प्रमंडल के अनुसूचित कल्याण छात्रावास का जींगीदार किया जाएगा और इसे 300 से अधिक क्षमता बढ़ाई जाएगी। सोइए हेमत सोरेन ने छात्रों के संबोधित करते हुए कहा कि वह राज्य के विकास के लिए तेजी से काम कर रहे हैं। विषय या अन्य लोग उड़े लंगी मारक गिराना चाहते हैं। ऐसे लोगों को वह बता देना चाहते हैं कि उनके पार इनके कमज़ोर नहीं हैं जो कोई गिरा दे। हेमत सोरेन ने कहा कि आदिवासी जाहार यात्रा के दौरान परिसदन भवन में उड़ने अखिल झारखण्ड उट्टू प्राथमिक शिक्षक संघ के शिक्षण डल से बातचीत के दरमियान मुख्यांजी हेमत सोरेन ने कहा उट्टू शिक्षक शिक्षण डल ने उन से कहा सर। आपने नियुक्ति कराई है, आप ही वेतनादि समस्या का समाधान कराएँ। मुख्यांजी से मिलने वाले उट्टू शिक्षकों के शिक्षण डल में खालियां मोहम्मद यासीन, संरक्षक अहमद खा, संरक्षक एम. जे. अजहर मो. मुनवर हुसैन अंसारी, हसन इमाम, मुजाहिद हुसैन के नाम शामिल हैं।

आदिवासी आज विकसित हो रहा है पर शोषक वर्ग को यह डर सताने लगा गया है। उनके घर की गाँड़ियों को कौन चलाया और रिष्टांग रखवाली की बात करते रहे हैं तो उड़े लंगी मारी जाती है।

सरकार का फिल्म पूरा होने के पहले टेलर ही फ्लॉप : आजसु

मेदिनीनगर। आजसु के सचिव सतीश कुमार ने कहा कि झारखण्ड के सरकार का एक नया नौटंकी क्षतियानी जोहार यात्रा गढ़वा पलामू से अराम किया है। असल इस यात्रा का नाम झारखण्ड 3 अप्रैल यात्रा होनी चाहिए। सबसे पहले तो इनका यात्रा ईडी के डर से बना है। क्योंकि झारखण्ड के कोरड़ी गोदानी के जबाब इसके पास नहीं है। तब जनता को मुमुक्षु रखने के लिए अपनी युवाओं पर पर्याप्त डालों के लिए इनका यात्रा चल रहा है। अपने संरक्षण में झारखण्ड का बालू दूसरे राज्य में बेच डाले। अब गरीब के आवास के लिए इनका यात्रा चल रहा है। अपने संरक्षण में झारखण्ड का बालू नहीं होने पर मुकुटमार्दी दर्जनों का भुगतान करने के लिए इधमानी रखा है। ग्रामीण युक्त कॉलेज में घोटाला को कई है, 500 कोरड़ा का धान क्रय घोटाला जिसमें 6 माह पूर्व ही उच्च न्यायालय ने आपके सरकार को काउंटर रिफिडेविट देने के लिए आपकी सरकार को नोटिस जारी किया। इस घोटाले में मुख्यमंत्री का भी गला फँसता नजर आ रहा है। मुख्यमंत्री पृष्ठानुसार योजना घोटाला पर क्यों नहीं आदेश दिया गया। कोई घोटाला की जांच ईडी कर रही है। ग्रामीण युक्त कॉलेज में घोटाला को कई है, 500 कोरड़ा का धान क्रय घोटाला जिसमें 6 माह पूर्व ही उच्च न्यायालय ने आपके सरकार को काउंटर रिफिडेविट देने के लिए आपकी सरकार को नोटिस जारी किया। इस घोटाले में मुख्यमंत्री का भी गला फँसता नजर आ रहा है। मुख्यमंत्री पृष्ठानुसार योजना घोटाला पर क्यों नहीं आदेश दिया गया। कोई घोटाला की जांच ईडी कर रही है। 2022 खतियान के अधार पर न्यायीय न नियोजन नीति बना कर लाए कर दिया नहीं न। वही आजसु ने कहा कि जेएमए के द्वारा पलामू को झारखण्ड की उप राजधानी बनायेगें। 5 लाख युवाओं को प्रति वर्ष नौकरी, 3 लाख का आवास, शिक्षित बेरोजगार को भता, अपराध मुक्त झारखण्ड की बात कही गई थी लेकिन घोषणापत्र के अनुरूप एक भी काम किया नहीं गया।

पड़रिया व पचमो गांव के जोतकारों ने मांग जमीन का मालिकाना हक

मेदिनीनगर। हविहरगंज प्रखण्ड क्षेत्र के सुदूरवर्षी पचमो व पड़रिया गांव के ग्रामीणों ने शुक्रकार को पथरा औपी में पड़ुंचकर जमीन संबंधी समस्या से अपीप्रभारी नीतीश कुमार को अवगत कराया। ग्रामीणों ने बताया कि पचमो, पड़रिया गांव अंतर्गत खाता नंबर 1, 21, 55, 27, 50, 7, 49, 48 सीलिंग जमीन में कौरीब से भी अधिक सम्पत्य से जोत कोड करते आ रहे हैं। पूर्व जमीदार श्याम बिहारी देवी के पुत्र बुजही बिहारी सिंह और उनकी पत्नी शांति देवी ने भूमि हवदारी कानून के ताक पर ख अवैध रूप से जमीन की बिहारी कर रहे हैं। पड़रिया व पचमो गांव के भूमीहीन दलिलों व जोतकारों ने सीलिंग की जमीन का सरकारी पर्याप्त देकर तुर्हे उनका मालिकाना हक देने की मांग की है। मौके पर मंदीप यादव, चंद्रेश यादव, चंद्रेश यादव, सुरेश मिस्री, रामस्यारे साव, राजुरंजन राम, सत्येंद्र यादव, लक्ष्मी शर्मा, गोविंद यादव, अमोरका यादव, नियाय सिंह, रघुनाथ भईयां, ललिता कुंवर, परबतिया देवी, रजनी देवी, सरसदत देवी, तुलमतिया कुंवर, निर्मल देवी, प्रमोद यादव, महेश यादव, तुरीय यादव, लालमत बैटा, महेद राम, पूर्व गुप्ता, विकेंद्र कुमार, शिवनन ठाकुर, राजन सिंह, महादेव यादव, बल्लू कुमार, लालबंस राम, नदलाल शर्मा, बाबूलाल शर्मा, सुरेश शर्मा, शिवनन यादव, विशाल राम सहित कई ग्रामीणों जोड़ थे।

मेदिनीनगर। हविहरगंज प्रखण्ड क्षेत्र के सुदूरवर्षी पचमो व पड़रिया गांव के ग्रामीणों ने शुक्रकार को पथरा औपी में पड़ुंचकर जमीन संबंधी समस्या से अपीप्रभारी नीतीश कुमार को अवगत कराया। ग्रामीणों ने बताया कि पचमो, पड़रिया गांव अंतर्गत खाता नंबर 1, 21, 55, 27, 50, 7, 49, 48 सीलिंग जमीन में कौरीब से भी अधिक सम्पत्य से जोत कोड करते आ रहे हैं। पूर्व जमीदार श्याम बिहारी देवी के पुत्र बुजही बिहारी सिंह और उनकी पत्नी शांति देवी ने भूमि हवदारी कानून के ताक पर ख अवैध रूप से जमीन की बिहारी कर रहे हैं। पड़रिया व पचमो गांव के भूमीहीन दलिलों व जोतकारों ने सीलिंग की जमीन का सरकारी पर्याप्त देकर तुर्हे उनका मालिकाना हक देने की मांग की है। मौके पर मंदीप यादव, चंद्रेश यादव, चंद्रेश यादव, सुरेश मिस्री, रामस्यारे साव, राजुरंजन राम, सत्येंद्र यादव, लक्ष्मी शर्मा, गोविंद यादव, अमोरका यादव, नियाय सिंह, रघुनाथ भईयां, ललिता कुंवर, परबतिया देवी, रजनी देवी, सरसदत देवी, तुलमतिया कुंवर, निर्मल देवी, प्रमोद यादव, महेश यादव, तुरीय यादव, लालमत बैटा, महेद राम, पूर्व गुप्ता, विकेंद्र कुमार, शिवनन ठाकुर, राजन सिंह, महादेव यादव, बल्लू कुमार, लालबंस राम, नदलाल शर्मा, बाबूलाल शर्मा, सुरेश शर्मा, शिवनन यादव, विशाल राम सहित कई ग्रामीणों जोड़ थे।

मेदिनीनगर। हविहरगंज प्रखण्ड क्षेत्र के सुदूरवर्षी पचमो व पड़रिया गांव के ग्रामीणों ने शुक्रकार को पथरा औपी में पड़ुंचकर जमीन संबंधी समस्या से अपीप्रभारी नीतीश कुमार को अवगत कराया। ग्रामीणों ने बताया कि पचमो, पड़रिया गांव अंतर्गत खाता नंबर 1, 21, 55, 27, 50, 7, 49, 48 सीलिंग जमीन में कौरीब से भी अधिक सम्पत्य से जोत कोड करते आ रहे हैं। पूर्व जमीदार श्याम बिहारी देवी के पुत्र बुजही बिहारी सिंह और उनकी पत्नी शांति देवी ने भूमि हवदारी कानून के ताक पर ख अवैध रूप से जमीन की बिहारी कर रहे हैं। पड़रिया व पचमो गांव के भूमीहीन दलिलों व जोतकारों ने सीलिंग की जमीन का सरकारी पर्याप्त देकर तुर्हे उनका मालिकाना हक देने की मांग की है। मौके पर मंदीप यादव, चंद्रेश यादव, चंद्रेश यादव, सुरेश मिस्री, रामस्यारे साव, राजुरंजन राम, सत्येंद्र यादव, लक्ष्मी शर्मा, गोविंद यादव, अमोरका यादव, नियाय सिंह, रघुनाथ भईयां, ललिता कुंवर, परबतिया देवी, रजनी देवी, सरसदत देवी, तुलमतिया कुंवर, निर्मल देवी, प्रमोद यादव, महेश यादव, तुरीय यादव, लालमत बैटा, महेद राम, पूर्व गुप्ता, विकेंद्र कुमार, शिवनन ठाकुर, राजन सिंह, महादेव यादव, बल्लू कुमार, लालबंस राम, नदलाल शर्मा, बाबूलाल शर्मा, सुरेश शर्मा, शिवनन यादव, विशाल राम सहित कई ग्रामीणों जोड़ थे।

मेदिनीनगर। हविहरगंज प्रखण

ઇંડિયન ઓવરસીઝ બૈંક ને કર્જ પર બ્યાજ 0.35 ફીસડી તક બદ્ધાયા, નई દરેં લાગુ



નई દિલ્હી। એચ્ડીએફ્સી કે બાદ સાર્વજનિક ક્ષેત્ર કે ઇંડિયન ઓવરસીઝ બૈંક (આઈઓઓ) ને ભી સીમાત લાગત અધિક બ્યાજ દર (એમસીએલઆર) મેં ઇંગ્યાપ કિયા હૈ। આઈઓઓને રેઝર્વ બૈંક એંડ ઇંડિયન (આરબીઆઈ) ને નીતિગત દર રેયો રેટ મેં વૃદ્ધિ કે બાદ એમસીએલઆર મેં 0.35 ફીસડી કી બદ્ધારી થી હૈ। નई દરેં શ્ક્રવાર સે લાગુ હો ગઈ। આઈઓઓને નુરુલા કોર્ટ રેઝયુલેટરી ફાઇલિંગ મેં દી જાનકારી મેં બતાયા કે એમસીએલઆર દર કો 0.15 રે 0.35 ફીસડી તક બદ્ધાય ગયા હૈ। ઇસકે સાથે હી બૈંક ને રેપો ટિંકબ લેંડિંગ રેટ (આરએલઆર) કો ભી બદ્ધાર 9.10 ફીસડી કર દિયા હૈ। ઇસ તરફ બૈંક કે યે દોનો બદ્ધાર 10 દિસ્પોર્ટ લાગુ હો જાએનો બૈંક કે ઇસ બદ્ધાર સે ટર્મ લાન કી ઇંડિયન ઓવરસીઝ બૈંક કે સભાવના હૈ। ઇંડિયન ઓવરસીઝ બૈંક કે મૂલ્યાંકિક કર્જ કી બ્યાજ દર (એમસીએલઆર) મેં યે બદ્ધારી અલગ-અલગ અવધિ કે કે લિએ કોઈ ગઈ હૈ। આઈઓઓને બતાયા કે એક રાત કી અવધિ કે લિએ એમસીએલઆર બદ્ધાર 7.65 ફીસડી, એક મહીને કે લિએ 7.10 ફીસડી, તીન મહીને કે લિએ 8.00 ફીસડી, છાં મહીને કે લિએ 8.15 ફીસડી ઔર એક સાલ કે લિએ 8.25 ફીસડી કર દી ગઈ હૈ। ઇસી તરફ દો સાલ કી અવધિ કે લિએ યદે 8.35 ફીસડી ઔર તીન સાલ કી અવધિ કે લિએ 8.40 ફીસડી હોયું।

ઑનલાઇન ગેમિંગ ઉદ્યોગ ને સકળ રાજ્ય પર જીએસ્ટી લાગાને કી માંગ ઉઠાઈ



નई દિલ્હી। ઑનલાઇન ગેમિંગ ઉદ્યોગ ને સકળ રાજ્ય પર વર્ષનું એસ સાથે કર (જીએસ્ટી) લગાની કી માંગ કી હૈ। ઉદ્યોગ કો જીએસ્ટી કો મુજદુ દર 18 ફીસડી સે બદ્ધાર 28 ફીસડી કરને પર કાર્ડ આપણિ નહીં હૈ, લેનેકન વેચ કર સબજન રાજ્ય પર લગાન જાન હાંગે। ઑનલાઇન ગેમિંગ ઉદ્યોગ કો આર સુધીએ કો મારી બયાન મેં કહા ગયા કે સકળ રાજ્ય કે બાબત આર પ્રતિસ્થાની પ્રેષે રાશ પર 28 ફીસડી કી દર સે જીએસ્ટી પરિષદ યદિ કર લગાને કો ફેસલા કરી હૈ, તો 2.2 અર ડાલર કે આકાર વાળે ઇસ ઉદ્યોગ પર પ્રતિકુલ અસર પડ્યો હા। દરાસાન, જીએસ્ટી પરિષદ કો 17 દિસ્બર સે બચાને કે લિએ એકદમ ઉત્તિર્ણ પેંટ સૉલ્યુશન હૈ। ઇસે લગાને સે ઘરોં કો ખરાબ મૌસમ કી સ્થિતિઓં સે કર લગાન પર વિચાર હોને કી સભાવના હૈ। જીએસ્ટી પરિષદ કો 48વીં બૈંક 17 દિસ્બર કો હોને વાતી હૈ।

ફેડરલ રિજર્વ કી પ્રથમ ઉપાધ્યક્ષ બર્ની ભારતીય મૂલ કી સુખ્ષીતા શુલ્કા

ન્યૂયોર્ક। ભારતીય મૂલ કી સુખ્ષીતા શુલ્કા કો ન્યૂયોર્ક મેં ફેડરલ રિજર્વ બૈંક કી પ્રથમ ઉપાધ્યક્ષ (ફર્સ્ટ ગાઝેસ્પ્રેસિંડેંટ) એવં મુશ્કુ પરિચાલન અધિકારી નિયુક્ત કિયા હૈ અને યાન્યિનું નિયુક્ત કો ફેડરલ રિજર્વ સિરસમ કે નિયાસિક મંડળ ને મંજૂરી હી હૈ। શુલ્કા (54) કો ન્યૂયોર્ક કે ફેડરલ રિજર્વ બૈંક કે નિદેશક મંડળ ને પ્રથમ ઉપાધ્યક્ષ એવં મુશ્કુ પરિચાલન અધિકારી નિયુક્ત કિયા હૈ અને યાન્યિનું 2023 સે પ્રથમ મેં આપેનું પૂર્વ અનુભવ કા ઉપયોગ કર્ગી! "ક્રેન્ટી બૈંક કે અધ્યક્ષ એવં મુશ્કુ કાર્યપાલક અધિકારી જીન વિલિયસ્પ્સ ને કહા કે શુલ્કા ઊર્જા સે ભરી, પ્રેણાદીયા ઔર બહુત હી પ્રભીની શુલ્કાની હો જીબેં મેં અપના લાંબા અનુભવ લેવર આ રહી હૈ। વિલિયસ્પ્સ ને કહા કે શુલ્કા કો પ્રોટોટાઇપી ઔર નવાચાર વિધિઓં કા ગહન જ્ઞાન હૈ અને વહ વિવિધ તથા સામોચે સંસ્કૃતિ બનાને કો લેકર બહુત ઉત્સાહી હૈ।

નई દિલ્હી (એંજેસી)। કમારો વૈશિક સક્રીતો કે બાવજૂદ ધોલ શેરાર બાજાર કો આજ ગુજરાત સેકેસ ઓર નિપટી દોનોં સૂચકાંક 0.26 પ્રતિશત કી બદ્ધત કે સાથ બંદ હોને મેં સફળ રહે। આજ વીકલી એકસપાયરી કે દિન કારોબાર મેં શર્ટ્ટ કવરિંગ નજર આઈ। નિપટી કે બૈંક ઇંડેક્સ ને આજ રિકોર્ડ સ્તર પર પહુંચકર કલોજિંગ કિયા।

નई દિલ્હી (એંજેસી)। કમારો વૈશિક સક્રીતો કે બાવજૂદ ધોલ શેરાર બાજાર કો આજ ગુજરાત વિધાનસભા ચુનાવ કે પરિણામોં સે કાપાને સહારા મિલા. શેરાર બાજાર ને આજ કે કારોબાર કી શુલ્કાત સપાત સ્તર પર મામૂલી બદ્ધત કે સાથ કી થી। શુલ્કાતી કારોબાર મેં મામૂલી કમજોરી ભી આઈ, લેનેકન ગુજરાત વિધાનસભા ચુનાવ કે રસ્ઝાન આને કે સાથ હી શેરાર બાજાર કી સ્થિતિ મેં ભી સુધુર હોતા ગયા। હાલાંકિ, વૈશિક સ્તર પર બને દાચ કી વજન સે બાજાર મેં બિકવાલી કા દાચ બની લાગતાર બનતા રહા, લેનેકન વ્યાપક અને સ્પોર્ટેસ કો શેરોને મેં એક દિન કારોબાર મેં શાર્ટ્ટ કવરિંગ નજર આઈ। નિપટી કે બૈંક ઇંડેક્સ ને આજ રિકોર્ડ સ્તર પર પહુંચકર કલોજિંગ કિયા।

નई દિલ્હી (એંજેસી)। કમારો વૈશિક સક્રીતો કે બાવજૂદ ધોલ શેરાર બાજાર કો આજ ગુજરાત સેકેસ ઓર નિપટી દોનોં સૂચકાંક 0.26 પ્રતિશત કી બદ્ધત કે સાથ બંદ હોને મેં સફળ રહે। આજ વીકલી એકસપાયરી કે દિન કારોબાર મેં શર્ટ્ટ કવરિંગ નજર આઈ। નિપટી કે બૈંક ઇંડેક્સ ને આજ રિકોર્ડ સ્તર પર પહુંચકર કલોજિંગ કિયા।

નई દિલ્હી (એંજેસી)। કમારો વૈશિક સક્રીતો કે બાવજૂદ ધોલ શેરાર બાજાર કો આજ ગુજરાત વિધાનસભા ચુનાવ કે પરિણામોં સે કાપાને સહારા મિલા. શેરાર બાજાર ને આજ કે કારોબાર કી શુલ્કાત સપાત સ્તર પર મામૂલી બદ્ધત કે સાથ હી શેરાર બાજાર કી સ્થિતિ મેં ભી સુધુર હોતા ગયા। હાલાંકિ, વૈશિક સ્તર પર બને દાચ કી વજન સે બાજાર મેં બિકવાલી કા દાચ બનતાર બનતા રહા, લેનેકન વ્યાપક અને સ્પોર્ટેસ કો શેરોને મેં એક દિન કારોબાર મેં શાર્ટ્ટ કવરિંગ નજર આઈ। નિપટી કે બૈંક ઇંડેક્સ ને આજ રિકોર્ડ સ્તર પર પહુંચકર કલોજિંગ કિયા।

નई દિલ્હી (એંજેસી)। કમારો વૈશિક સક્રીતો કે બાવજૂદ ધોલ શેરાર બાજાર કો આજ ગુજરાત વિધાનસભા ચુનાવ કે પરિણામોં સે કાપાને સહારા મિલા. શેરાર બાજાર ને આજ કે કારોબાર કી શુલ્કાત સપાત સ્તર પર મામૂલી બદ્ધત કે સાથ હી શેરાર બાજાર કી સ્થિતિ મેં ભી સુધુર હોતા ગયા। હાલાંકિ, વૈશિક સ્તર પર બને દાચ કી વજન સે બાજાર મેં બિકવાલી કા દાચ બનતાર બનતા રહા, લેનેકન વ્યાપક અને સ્પોર્ટેસ કો શેરોને મેં એક દિન કારોબાર મેં શાર્ટ્ટ કવરિંગ નજર આઈ। નિપટી કે બૈંક ઇંડેક્સ ને આજ રિકોર્ડ સ્તર પર પહુંચકર કલોજિંગ કિયા।

નई દિલ્હી (એંજેસી)। કમારો વૈશિક સક્રીતો કે બાવજૂદ ધોલ શેરાર બાજાર કો આજ ગુજરાત વિધાનસભા ચુનાવ કે પરિણામોં સે કાપાને સહારા મિલા. શેરાર બાજાર ને આજ કે કારોબાર કી શુલ્કાત સપાત સ્તર પર મામૂલી બદ્ધત કે સાથ હી શેરાર બાજાર કી સ્થિતિ મેં ભી સુધુર હોતા ગયા। હાલાંકિ, વૈશિક સ્તર પર બને દાચ કી વજન સે બાજાર મેં બિકવાલી કા દાચ બનતાર બનતા રહા, લેનેકન વ્યાપ

सम्पादक की कलम से...

ਚੁਨਾਵ ਨਤੀਜੇ : ਸਥਕੇ ਅਚੇ ਦਿਨ

माजपा कांग्रेस-आप सबको मतदाताओं ने खुश होने का मौका दिया है। बुधवार को दिल्ली में एमसीडी के चुनाव नीतिये और गुरुवार को हिमाचल प्रदेश और गुजरात विधानसभा के नीतिये। इन तीनों चुनावों में तीन दल मुकाबले में थे। सबके हिस्से एक-एक जीत आयी है और तीनों को मुस्कुराने की वजह मिल गयी है। बुधवार सुबह जब एमसीडी के चुनाव नीतिये आना शुरू हुए, तब आम आदमी पार्टी ने भाजपा से जीत छीन ली। कांग्रेस तीसरे नंबर पर रही। माना जा रहा था कि आम आदमी पार्टी गुजरात में भी भाजपा का खेल बिंगाड़ सकती और कांग्रेस सब जगह खाली हाथ रह सकती है, लेकिन ऐसा हुआ नहीं। कांग्रेस दूसरे नंबर पर रही। हालांकि, उसे 60 सीटों का बुक्सान हुआ है। आम आदमी पार्टी के अच्छे दिन इसलिए हैं, क्योंकि जिस राष्ट्रीय राजधानी से उसने पहले भ्रष्टाचार विरोधी आंदोलन के बाद राजनीतिक पदार्पण किया, वहां उसने 2013 के विधानसभा चुनाव में अच्छा प्रदर्शन किया और 2015 और 2020 के विधानसभा चुनाव में स्पष्ट बहुमत के साथ जीत हासिल की, लेकिन एमसीडी उसकी पहुंच से दूर थी। इस बार तीन नगर निगम का एकीकरण हुआ और 272 की जगह 250 सीटों पर चुनाव हुए। 134 सीटों पर जीत के साथ ही आम आदमी पार्टी ने भाजपा से उसका वह मजबूत गढ़ छीन लिया, जो 15 साल से उसके पास था। इतना ही नहीं, गुजरात में पार्टी को करीब 13 फीसदी वोट मिले। राज्य के 41 लाख से ज्यादा मतदाताओं ने आप को वोट दिया। इस नीतिये के साथ ही आप का देश की नौरी राष्ट्रीय पार्टी बनना तय हो गया।

दुनिया में आने से
पहले ही जान गंवा
देने वाले शिखों में
से साढ़े नौ लाख
बच्चों की मौत की बड़ी वजह हवा
में मौजूद दूषित कण पीएम 2.5
था। 'नेचर कर मध्यनिकेशन' पत्रिका
में छपे इस शोध के मुताबिक
गर्भवती महिला जब दूषित हवा में
सांस लेती है, तो गर्भनाल के
जरिये हवा में मौजूद कण
नवजात तक पहुंचते हैं। इससे
भ्रूण का स्वास्थ्य प्रभावित होता
है। इतना ही नहीं, दमघोटू हवा
के संपर्क में रहने वाली मां के
शरीर में पल रहे भ्रूण या शिशु
को पर्याप्त मात्रा में आकसीजन भी
नहीं मिल पाती है। ऐसे गर्भ के
भीतर शिशु का विकास तो
प्रभावित होता ही है,
कई बार दम भी घुट
जाता है।

य ह सच है कि विकास को गति देने के लिए संचार, परिवहन और उद्योग सभी आवश्यक हैं, मगर देश के नागरिकों के स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए वायु और संपूर्ण पर्यावरण को शुद्ध रखना भी उतना ही जरूरी है। दुनिया में पहली बार किये गये अपनी तरह के एक शोध में मानव जीवन के लिए खतरा बने प्रदूषण से जुड़ी डगवरी विस्थितियां सामने आई हैं। भारत सहित दुनिया के एक सौ सैतीस देशों में मां के गर्भ में ही जान गंवाने वाले पैतॄलीस हजार शिशुओं पर हुए अध्ययन में यह सामने आया कि उनमें चालीस फीसद बच्चों की मौत का कारण हवा में मौजूद पीएम 2.5 कण था। शोध में शामिल देशों में वर्ष 2010 में 23.1 लाख, 2019 में 19.3 लाख और 2015 के दौरान 20.9 लाख शिशु जन्म से पहले ही मर गये थे। दुनिया में अनें से पहले ही जान गंवा देने वाले शिशुओं में से

वजह हवा में मौजूद दूषित कण पीएम 2.5 था। 'नेचर कार्बनिकेशन' पत्रिका में लेपे इस शोध के मुताबिक गर्भवती महिला जब दूषित हवा में सांस लेती है, तो गर्भनाल के जरिये हवा में मौजूद कण नवजात तक पहुंचते हैं। इससे ध्रूण का स्वास्थ्य प्रभावित होता है। इतना ही नहीं, दमघोटू हवा के संपर्क में रहने वाली मां के शरीर में पल रहे ध्रूण या शिशु को पर्याप्त मात्रा में आकर्षीजन भी नहीं मिल पाती है। ऐसे गर्भ के भीतर शिशु का विकास तो प्रभावित होता ही है, कई बार दम भी घुट जाता है। यह स्थिति वाकई चिंतनीय है। हाल के बरसों में दुनिया के हर हिस्से में वायु प्रदूषण बढ़ा है। हवा में घुलता जहर इंसान ही नहीं, धरती पर मौजूद हर प्राणी के लिए खतरा बन गया है। भारत के महानगरों में तो नवजात और बड़े होते बच्चे भी दमघोटू हवा के धेरे में अनेक स्वास्थ्य समस्याओं का शिकार बन रहे हैं।

में किये गये एक शोध के अनुसार दुनिया भर में हर साल 8.30 लाख नवजात बच्चों की अकाल मौत का कारण दूषित वायु है। दरअसल, बढ़ता वायु प्रदूषण जीवन से जुड़े हर हिस्से को प्रभावित कर रहा है। प्रदूषित हवा का हृदय रोग, सांस संबंधी बीमारियों और कैंसर के साथ गहरा नाता है। हवा में घुलता जहर हर आयु वर्ग के लोगों के स्वास्थ्य के लिए घातक सिद्ध हो रहा है। बच्चों में बढ़ रहे कैंसर के मामलों की सबसे बड़ी वजह हवा में मौजूद हानिकारक तत्व ही हैं। हवा में मौजूद प्रदूषित कणों के बढ़ते से बच्चों का सहज विकास भी प्रभावित होता है, जिसके चलते जन्म के समय से ही बच्चों में शरीरिक-मानसिक विकृति पैदा हो सकती हैं। इतना ही नहीं, हवा में घुलते जहर के चलते महिलाओं में गर्भपात के आंकड़े भी बढ़ रहे हैं। उल्लेखनीय है कि हवा की गुणवत्ता और गर्भस्थ तथा

गहराई से जुड़े हैं। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद और प्रशिक्षक हेल्थ फाउंडेशन आफ इंडिया, इंस्टीट्यूट आफ हेल्थ मेट्रिस्स एंड इवैल्यूशन द्वारा कुछ साल पहले किये गये साझा अध्ययन 'ग्लोबल बर्डेन डिजीज' अध्ययन के आकड़े साफ बताते हैं कि पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में वायु प्रदूषण फेफड़े के संक्रमण का अहम कारण बन रहा है। गौरतलब है कि भारत में आज भी श्वसन रोग और निमेनिया बच्चों की मौत की सबसे बड़ी वजह है। बच्चों के अति संवेदनशील अंग हृद से ज्यादा बढ़े प्रदूषण की मार झेलने में असमर्थ होते हैं। इसलिए वे जल्दी ही कई व्याधियों का शिकार बन जाते हैं। आज की बदलती जीवन-शैली में प्रदूषण बाहर ही नहीं, घर के भीतर भी कम नहीं है। दोनों ही जगह वायु प्रदूषण गर्भस्थ और नवजात बच्चों के लिए धातक साबित हो रहा है। ठंड जाती हैं। हर वर्ष राजधानी दिल्ली-एनसीआर में प्रदूषण के चलते बच्चों के स्कूल बंद करने और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं अचानक बढ़ जाने की खबरें आती हैं। विचारणीय यह भी है कि बदलती सामाजिक-पारिवारिक स्थिति भी गर्भ में पलते बच्चों और प्रदूषण के हालात से जुड़ी है। हाल के वर्षों में देर से शादी करने और बड़ी उम्र में मां बनने का चलन बढ़ा है। नतीजतन, गर्भ में पल रहे बच्चे के स्वास्थ्य से जुड़े जोखिम भी बढ़े हैं। नेचर कम्युनिकेशन में छपे शोध में भी वैज्ञानिकों ने कहा है कि दूषित हवा अधिक उम्र की महिला के गर्भ में पल रहे शिशु के लिए ज्यादा खतरनाक साबित हो रही है। नई पीढ़ी को दी जाने वाली थाती में हवा-पानी की स्वच्छता हमारी प्राथमिकताओं में सबसे ऊपर होनी चाहिए थी, पर दुखद है कि दमघोटू हवा उनका जीवन जोखिम में डाल रही है।

स्कूली बस्तों में क्या?

हा ल ही में आई एक खबर ने सबको चौकाया। बेंगलुरु के एक स्कूल में प्रिसिपल को शिकायत मिली कि बच्चे बैग में मोबाइल फोन छिपाकर ला रहे हैं। बैग चेक करवाए तो सबकी आंखें फटी रह गईं। 8वीं, 9वीं और 10वीं क्लास के स्टूडेंट्स के बैग में कंडोम, गर्भ निरोधक गोलियां, लाइटर, सिगरेट, वाइटनर जैसी चीजें निकलीं। पानी की बोतलों में में शराब थी। कुछ स्कूलों ने पैरंट्स को स्कूल बुलाया और उनसे बात की। ज्यादातर ने कहा कि बच्चों के साथ बैठकर बात करें। इससे ज्यादा वे बोल भी नहीं सकते थे। आखिर उनसे किसी ने पूछा भी नहीं होगा कि अब तक बात नहीं कर रहे थे क्या! आपको इस खबर से हैरानी हो सकती है, मुझे नहीं हुई। इसलिए कि यह नई बात नहीं है। 2004 में दिल्ली के एक स्कूल में हुआ एमएमएस कांड सबको याद होगा। मोबाइल फोन में कैमरा और ब्लूटूथ आने लगे थे। स्कूली बच्चों के बीच क्या चल रहा था, यह कैमरे में आ गया था। आप कहेंगे कि मोबाइल फोन आने से बच्चों पर खराब असर पड़ने लगा। ऐसा भी नहीं है। उससे पीछे चलते हैं। मैं अपनी आठवीं क्लास की बात करता हूँ। 1995-96 के आसपास वीसीआर का चलन था। हम थोटे शहरों के बच्चे

दो- तीन महीने में एक बार केवल तभी वीसीआर पर फिल्में देख पाते थे, जब कोई किराए पर इसे लाता था। लेकिन दिल्ली में तब घर में वीसीआर/वीसीपी रखे जाने लगे थे। मैं कभी छुट्टियों में आता था तो मेरी उम्र के ही बच्चों के पास ऐसा कुछ देख लेता था कि झुरझुरी छूट जाती थी। जैसे एक बार मुझे पता चला कि यहां तो 8वीं-9वीं क्लास के बच्चे अडल्ट या पोर्न फिल्मों की विडियो कैसेट तक अपने बैग में लेकर स्कूल चले जाते हैं। ये कैसेट साइज में एक किताब जितनी बड़ी होती थीं, उसके बावजूद उनको इसे बैग में रखते घबराहट नहीं होती थी। स्कूल में ये एक्सचेंज की जाती थीं। यह बताने का मक्सद केवल इतना है कि इस उम्र में बच्चों की जिजासाएं क्या होती हैं। हो सकता है अब वे और कम उम्र में आने लगी हों। लेकिन आप सोचिये कि समस्या का पता होने के बाद भी हमारी शिक्षा प्रणाली और पैरंट्स के बच्चों के साथ व्यवहार में क्या बदलाव आया है। क्या इन दोनों में से किसी ने इस समस्या को खत्म करने के लिए कोई खास कदम उठाया? सेक्स एजुकेशन पर कोई बात होती है तो विरोध के स्वर पहले सुनाई देने लगते हैं।

■ लोलता पन्ना

ਬਢ੍ਹਤੀ ਆਬਾਦੀ, ਗਹਿਰਾ ਖਾਈ ਸੰਕਟ

भ ल हम विकास का दूर मरते रहे, पर सच यह है कि दुनिया भर में भुखमरी का गंभीर संकट मंडरा रहा है। अर्थशास्त्री अमर्त्य सेन का कहना है कि खाद्य समस्या का मुख्य कारण सिर्फ खाद्य पदार्थों का अभाव नहीं, बल्कि लोगों की क्रयशक्ति में कमी है। दुनिया की आबादी आठ अरब को पार कर चुकी है। मात्र तेरेस साल की अवधि में दुनिया की आबादी दो अरब बढ़ गई। आने वाले दशकों में क्षेत्रीय असमानताओं के साथ जनसंख्या बढ़ती रहेगी। संयुक्त राष्ट्र के मुताबिक 2030 तक यह आबादी साढ़े आठ अरब, 2050 तक 9.7 अरब और 2100 तक 10.4 अरब तक पहुंच सकती है। आबादी के मामले में भारत अगले साल तक चीन को पीछे छोड़ देगा। वह पहले नंबर का सबसे बड़ी आबादी वाला देश हो जायेगा। भारत की जनसंख्या अभी 1.04 फीसद की सालाना दर से बढ़ रही है। अहम सवाल यह है कि जिस रफ्तार से जनसंख्या बढ़ रही है, इतनी बड़ी जनसंख्या का आने वाले समय में पेट कैसे भरा जायेगा। क्योंकि जलवायु परिवर्तन न सिर्फ आजीविका, जल आपूर्ति और मानव स्वास्थ्य के लिए खतरा, बल्कि खाद्य सुरक्षा के लिए भी चुनौती खड़ी कर रहा है। दुनिया के अधिकांश देश आज जिन चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, उनमें खाद्य सुरक्षा सबसे बड़ी चुनौती है। आज जिस तरह विश्व की आबादी बढ़ रही है, उसी हिसाब से प्राकृतिक संसाधनों पर भी स्पष्ट रूप से दबाव पड़ रहा है। आज पूरी दुनिया के लिए बड़ी आबादी और सिकुड़ते संसाधन एक अभिशाप हैं, क्योंकि जनसंख्या के अनुपात में संसाधन सीमित हैं। यही वजह है कि करीब आठ अरब की आबादी का

जान दाता पह यूच्चा जनसंख्या से पदा हुई अनक समस्याओं के निदान की बाट जोह रही है। पूरी दुनिया की आबादी में अकेले एशिया की इक्सठ फीसद हिस्सेदारी है। यही भारत को दुनिया की महाशक्ति बनने में सबसे बड़ी बाधा है। फिलहाल भारत की जनसंख्या विश्व जनसंख्या का अठारह फीसद है। भूभाग के लिहाज के हमारे पास 2.5 फीसद जमीन और चार फीसद जल संसाधन है। ऐसे में तेजी से बढ़ती जनसंख्या देश की सामाजिक-आर्थिक समस्याओं की जननी बन कर देश के सामने खतरे की घंटी बन सकती है। आज जनसंख्या वृद्धि देश की हर समस्या का मूल कारण बनती जा रही है। गरीबी, भुखमरी, बेरोजगारी, अशिक्षा, स्वास्थ्य सेवाएं, अपराध, स्वच्छ जल की कमी आदि के पीछे भी जनसंख्या वृद्धि एक बड़ा कारण है। इतना ही नहीं, देश में जमीन के कुल साठ फीसद हिस्से पर खेती होने के बावजूद करीब बीस करोड़ लोग भुखमरी का शिकार हैं। साफ है, जनसंख्या विस्फोट से संसाधनों की अपर्याप्ति के कारण उत्पन्न हुई समस्याओं का असर सब पर पड़ रहा है। चाहे वह किसी भी धर्म या जाति का हो। अभी भारत की आबादी 1.39 अरब है। बढ़ती जनसंख्या के चलते कृषि योग्य भूमि पर भी अतिक्रमण हो रहा है। खेती योग्य जमीन घट रही है, खाने वाले लोग बढ़ रहे हैं। ऐसे में सभी के लिए कृषि से भोजन उपलब्ध कराना एक नई चुनौती होगी। यह विडंबना ही है कि आजादी के बाद देश खाद्यान्न के मामले में पूरी तरह आत्मनिर्भर नहीं हो पाया है, बल्कि आज कृषि भूमि के अन्य उपयोगों में तेजी से परिवर्तन हो रहा है, किसान कृषि से दूर हो रहे हैं, जिससे भारत में खाद्य सुरक्षा के लिए

खतरा बढ़ सकता ह। कृषि भूमि का हिस्सा भारत के सामाजिक-आर्थिक ताने-बाने को भी प्रभावित कर रहा है। हालांकि, इस दौरान सरकार द्वारा बंजर भूमि को कृषि योग्य भूमि में बदलने में कुछ सफलता मिली है, बावजूद इसके, यह भी एक तथ्य है कि हमारे देश में खेती योग्य भूमि साल-दर-साल घट रही है। ‘वेस्टलैंड एटलस 2019’ के मुताबिक, पंजाब जैसे कृषिप्रधान राज्य में चौदह हजार हेक्टेयर और पश्चिम बंगाल में बासठ हजार हेक्टेयर खेती योग्य भूमि घट गई है। वहीं, सबसे अधिक आबादी वाले राज्य उत्तर प्रदेश में यह आंकड़ा सबसे अधिक खतरनाक लग सकता है, जहां हर साल विकास कार्यों पर अड़तालीस हजार हेक्टेयर कृषि भूमि घटती जा रही है। गौरतन्त्र है कि 1992 में ग्रामीण परिवारों के पास 11.7 करोड़ हेक्टेयर भूमि थी, जो 2013 तक घट कर केवल 9.2 करोड़ हेक्टेयर रह गई। जाहिर है कि महज दो दशक में 2.2 करोड़ हेक्टेयर भूमि ग्रामीण परिवारों के हाथ से निकल गई। अगर यही सिलसिला जारी रहा तो कहा जा रहा है कि अगले साल तक भारत में खेती का रकबा आठ करोड़ हेक्टेयर ही रह जायेगा। यह ठीक है कि जनसंख्या नियंत्रण के नाम पर कई योजनाएं बनीं, मगर वे सफल नहीं हो सकीं। जनसंख्या के लिए एक राष्ट्रीय नीति बहुत जरूरी है। बेतहाशा बढ़ती जनसंख्या देश के विकास को प्रभावित कर रही है। बड़ी जनसंख्या तक योजनाओं के लाभों का समान रूप से वितरण संभव नहीं हो पाता, जिसकी वजह से हम गरीबी और बेरोजगारी जैसी समस्याओं से दशकों बाद भी उबर नहीं सके हैं।

1000

**संपादक के नाम पाठकों की पाती
बाइक पार्किंग की व्यवस्था हो**

श | हर में कई क्षेत्रों में रोज दिन कहीं न कहीं नया निर्माण हो रहा है। ऐसे में शहर नये युग और प्रवेश कर रहा है। पहले हम बड़े शहरों में ही मॉल देखा करते थे। अब हमारे शहर में भी मॉल बन रहे हैं। लेकिन शहर में कई क्षेत्र रोज दिन जाग की चपेट में आते रहते हैं। प्रशासन के द्वारा जाम को लेकर प्रतिदिन वाहन घेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। बाजार की सड़कों के बीच जो लोग अपवाहन को लगा रहे हैं उसे प्रशासन के लोग धाना ले जा रहे हैं और उन पर जुर्माना लगाया जा रहा है। लोगों का कहना है कि शहर में पार्किंग की व्यवस्था नहीं गड़ी को लगाये तो कहा लगायें। प्रशासन के द्वारा जाम को लेकर चलाये जा रहे अभियान सही है। लेकिन इसके साथ बाहक के लिए प्रशासन पार्किंग की व्यवस्था करें। ऐसे में शहर में बाहक पार्किंग की बढ़ुआ शिद्दत के साथ जरूरत महसूस की जा रही है। शहर में अधिकांश सड़क बाहक व अन्य दो पहिया वाहनों के कारण जाम रहते हैं। अगर इन बाहक के लिए शहर में एक उचित जगह देखकर उनका पार्किंग स्थल बना दिया जाये तो शहर को जाम से मुक्ति मिल सकती है। ज्ञात हो कि शहर में रोज दिन गांव से सैकड़ों की संख्या में लोग बाहक से आते हैं। मैं आपके लोकप्रिय दैनिक समाचार पत्र राष्ट्रीय नवीन मेल के माध्यम से प्रशासन व निगम रेपोर्ट देते हैं।

Journal of Oral Rehabilitation 2003; 30: 105–112

आप की ऐतिहासिक जीत, पर भाजपा का वोट शेयर बढ़ा

ए | मसीडी चुनाव में बीजेपी को आम आदमी पार्टी के बीच काटे की टक्कर देखने को मिली लेकिन आखिरकार आप ने कड़े मुकाबले में बाजी मार ली। यह ऐतिहासिक जीत भी कहा जायेगा तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। दिल्ली एमसीडी में 250 वार्ड है। एमसीडी चुनाव में आप को 134, भाजपा को 104, कांग्रेस को 9 और निर्दलीय के खाते में 3 सीटें प्राप्त हुईं। चुनाव में क्या मुद्दे चले, इतनी काटे की टक्कर क्यों देखने को मिली इसे सीटों के स्फ़ाजान से कहीं ज्यादा वोटशेयर के आंकड़ों से समझ सकते हैं। आम आदमी पार्टी का वोटशेयर पिछले चुनाव के मुकाबले जबरदस्त ढंग से बढ़ा है लेकिन बीजेपी का भी वोटशेयर बढ़ा है। दिल्ली एमसीडी इलेक्शन के नतीजों पर सिर्फ दिल्ली नहीं बल्कि देशभर की निगाहें हैं। तभी तो दिल्ली स्टेट इलेक्शन कमिशन की आधिकारिक साइट और आधिकारिक ऐप जबरदस्त ट्रैफिक को झेल नहीं पाए और बार-बार क्रैश हो रहे थे। वोटशेयर पर नजर डालें तो आम आदमी पार्टी का वोटशेयर 42.05 प्रतिशत है जो पिछली बार के मुकाबले 16 प्रतिशत ज्यादा है। बीजेपी का वोट शेयर 39.09 प्रतिशत रहा जो पिछली बार के मुकाबले 3 प्रतिशत ज्यादा है। वहीं, कांग्रेस की बात करें तो उसका वोटशेयर 11.68 प्रतिशत है जो पिछले चुनाव के घटा,आप का बढ़ा : कांग्रेस की न सिर्फ सीटें घटीं बल्कि दिख रही हैं बल्कि उसका वोटशेयर भी जबरदस्त तरीके से लुढ़का है पिछली बार 31 सीटें जीतने वाली कांग्रेस इस बार दहाई का आंकड़ा भी नहीं छू पाई। 2017 में दिल्ली की तीनों एमसीडी को मिलाकर कांग्रेस का औसतन वोटशेयर 21 प्रतिशत था जो इस बार घटक 11.68 प्रतिशत हो गया है। यानी वोट शेयर में करीब 10 प्रतिशत की कमी। इसका सीधा फायदा आम आदमी पार्टी को मिला है। वर्ह बीजेपी अपना पिछला वोट बेस न सिर्फ बचाने में कामयाब दिख रही है बल्कि उसमें इजाफा भी दिखा। कांग्रेस से खिसके वोट आप की झोली में गिरे : आम आदमी पार्टी को पिछली बार 26 प्रतिशत वोट मिले थे जबकि इस बार उसका वोटशेयर 42 प्रतिशत है। यानी पिछली बार के मुकाबले 16 प्रतिशत ज्यादा। वोटशेयर वे आंकड़ों के देखें तो संकेत मिलता है कि कांग्रेस से जो वोट छिटके हैं, उनमें ज्यादातर आम आदमी पार्टी के हिस्से आए हैं। यानी कांग्रेस को वोटशेयर में हुए नुकसान का सीधा फायदा आम आदमी पार्टी को मिला। बीजेपी हरी जरूर लेकिन सपोर्ट बेस और मजबूत हुआ : पिछली बार तीनों एमसीडी को मिलाकर 181 सीट जीतने वाली बीजेपी इस बार महज 104 सीटों पर सिमट गई। इस तरह

अंत हो गया। वैसे बीजेपी हारी जरूर लेकिन वोटशेयर पर नजर डालेंगे तो अलग पहलू सामने आयेगा। पिछली बार के मुकाबले बीजेपी का वोटशेयर 3 प्रतिशत बढ़ा है। 2017 में एमसीडी तीन हिस्सों में बंटी थी। कुल वॉर्ड 272 थे। इनमें से बीजेपी ने 181, आम आदमी पार्टी ने 49 और कांग्रेस ने 31 सीटों पर जीत हासिल की थी। अगर वोटशेयर की बात करें तो बीजेपी को 36 प्रतिशत, आप को 26 प्रतिशत और कांग्रेस को 21 प्रतिशत वोट मिले थे। **सफाई का मुद्दा भाजपा का सिरदर्द बन गया :** दिल्ली एमसीडी चुनाव में इस बार आम आदमी पार्टी ने सफाई का मुद्दा मजबूती के साथ उठाया। पार्टी के नेताओं ने वॉर्ड-वॉर्ड जाकर यह बताया कि यदि निगम में उनको मौका मिलेगा तो इससे दिल्लीवालों को इस दिक्कत से निजात मिलेगी। एक ओर आप इस मुद्दे पर बीजेपी पर हमलावर थीं तो वहाँ बीजेपी इस मुद्दे पर बैकफुट पर थीं। बीजेपी को इस मुद्दे पर बैकफुट की बजाय फॉटफुट पर खेलने की जरूरत थी लेकिन ऐसा हुआ नहीं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने स्वच्छता अभियान की देशव्यापी शुरूआत की। इसकी तारीफ देश-विदेश में हुई। निगम पर बीजेपी का कब्जा था इस दिशा में निगम की ओर से सही काम किया जाता तो आज उसे बचाव की मुद्रा में नहीं आना पड़ता।

प्रदीप मालवीय

फलक

डालटनगंज (मेदिनीनगर), शनिवार 10 दिसम्बर 2022

इन शाकाहारी चीजों से नहीं होगी शरीर में प्रोटीन की कमी, बनेगी अच्छी फिटनेस!

चि

या के बीज अच्छे सावित होते हैं। इसमें कम कैलोरी होने के अलावा फाइबर, प्रोटीन और ओमेगा 3 फैटी एसिड की ज्यादा होती है। ऐसे में प्रोटीन पाने के लिए आपने आहारों में चिया बीज को शामिल कर सकते हैं।



हमारे शरीर के लिए प्रोटीन कितना ज्यादा जरूरी है इसके बारे में सभी जानते हैं। इससे न केवल मांसपेशियों की अच्छी ग्रोथ होती है बल्कि बजन भी कंट्रोल

में रहता है। ज्यादातर लोग सबसे अच्छे प्रोटीन स्रोत में मांस-मछली और अंडों के बारे में ही जानते हैं। वहीं, अच्छी फिटनेस बनाने वालों को अधिक प्रोटीन की जरूरत होती है। ऐसे में समस्या उन लोगों के लिए बढ़ जाती है जो शाकाहारी होते हैं और उन्हें पर्नर के अलावा किसी भी मात्रा प्रोटीन स्रोत के बारे में जानकारी नहीं है। अगर आप भी ही में ऐसे हैं तो ये शाकाहारी प्रोटीन युक्त आहारों के बारे में नहीं जानते हैं और अच्छी फिटनेस बनाना चाहते हैं तो आपको निराश होने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको शाकाहारी प्रोटीन स्रोत के बारे में बताने जा रहे हैं।

चिया बीज : फिटनेस एक्सपर्ट्स का मानना है कि चिया के बीज मांसपेशियों के लिए काफी अच्छे सावित होते हैं। इसमें कम कैलोरी होने के अलावा फाइबर, प्रोटीन और ओमेगा 3 फैटी एसिड की मात्रा ज्यादा होती है। ऐसे में प्रोटीन पाने के लिए आप अपने आहारों में चिया बीज को शामिल कर सकते हैं। इसे आप पानी या दूध में भिगोकर

सेवन कर सकते हैं।

दाल : कई प्रकार की दाल होती हैं, इनमें प्रोटीन की अच्छी मात्रा होने के साथ आयरन, फाइबर और पोटेशियम मौजूद होता है। इसलिए आपको रोजाना अपने आहार में दाल को भी शामिल करना चाहिए। अगर आप रोजाना आधा कप पकी हुई दाल का सेवन करेंगे तो इससे 9 ग्राम प्रोटीन प्राप्त होगा।

चने : काबूली चने को कई तरह से खाया जा सकता है। इसमें प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है। ऐसे आप धीमोकर, सलाद, करी और भुनकर भी सेवन कर सकते हैं। ये खाने में स्वादिष्ट होने के साथ ताकत से भरपूर भी हैं। अगर आप 150 ग्राम छोले का सेवन करते हैं तो आपको 10/7 ग्राम प्रोटीन मिलता है।

टोफू : टोफू भी प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत माना जाता है। फिटनेस एक्सपर्ट्स का मानना है कि टोफू का सेवन करने से शरीर को हर जरूरी अमीनो एसिड प्राप्त होते हैं। ऐसे टोफू को स्वादिष्ट होने के लिए इसमें मसाले मिलाएं जा सेवन कर सकते हैं।

टोफू को स्वादिष्ट बनाने के लिए इसमें मसाले मिलाएं जा सेवन कर सकते हैं।

बादाम : बादाम जिस तरह से दिमाग को तेज बनाने में मदद करता है, ठीक वैसे ही ये मांसपेशियों के लिए भी अच्छा रहता है। इसमें प्रोटीन और विटामिन इं पाया जाता है, जो एक अच्छा स्वरूप स्रोत है। अगर आप 1/2 कप बादाम का सेवन करते हैं तो आपको करीब 16.15 ग्राम प्रोटीन प्राप्त होता है।

मूंगफली : छोटी मूंगफली के बीज का सेवन करना शरीर के लिए अच्छा रहता है। इसमें प्रोटीन और हेल्डी फैट होता है। अगर आप धीनंट बटर का सेवन करते हैं तो ये भी प्रोटीन का उच्च सोर्स माना जाता है। अप मूंगफली को स्नैक की तरह खा सकते हैं। इसके आधे कप का सेवन करने से आपको 20.15 ग्राम प्रोटीन मिलता है। वहाँ, धीनंट बटर को ब्रेड या रोटी के साथ सेवन कर सकते हैं। एक चम्चा धीनंट बटर में 8 ग्राम प्रोटीन होता है।

किवोनोआ : किवोनोआ भी एक अच्छा प्रोटीन स्रोत माना जाता है। इसके प्रति कप में करीब 8 ग्राम प्रोटीन होता है। इसे कई तरह से सेवन किया जा सकता है। आप चाहें तो सलाद या फिर चावल में किवोनोआ को शामिल कर सकते हैं। इसके प्रति 100 ग्राम में 4/7 ग्राम प्रोटीन की मात्रा होती है।

सकते हैं। इसके प्रति 100 ग्राम में 10-19 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है।

ग्रीक योगर्ट : फिटनेस एक्सपर्ट्स का मानना है कि ग्रीक योगर्ट प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत होता है। इसलिए इसे भी आप अपने शामिल कर सकते हैं। ग्रीक योगर्ट के 100 ग्राम में प्रोटीन 10 ग्राम की मात्रा होता है।

बादाम : बादाम जिस तरह से दिमाग को तेज बनाने में मदद करता है, ठीक वैसे ही ये मांसपेशियों के लिए भी अच्छा रहता है। इसमें प्रोटीन और विटामिन इं पाया जाता है, जो एक अच्छा स्वरूप स्रोत है। अगर आप 1/2 कप बादाम का सेवन करते हैं तो आपको करीब 16.15 ग्राम प्रोटीन प्राप्त होता है।

मूंगफली : छोटी मूंगफली के बीज का सेवन करना शरीर के लिए अच्छा रहता है। इसमें प्रोटीन और हेल्डी फैट होता है। अगर आप धीनंट बटर का सेवन करते हैं तो ये भी प्रोटीन का उच्च सोर्स माना जाता है। अप मूंगफली को स्नैक की तरह खा सकते हैं। इसके आधे कप का सेवन करने से आपको 20.15 ग्राम प्रोटीन मिलता है। वहाँ, धीनंट बटर को ब्रेड या रोटी के साथ सेवन कर सकते हैं। एक चम्चा धीनंट बटर में 8 ग्राम प्रोटीन होता है।

किवोनोआ : किवोनोआ भी एक अच्छा प्रोटीन स्रोत माना जाता है। इसके प्रति कप में करीब 8 ग्राम प्रोटीन होता है। इसे कई तरह से सेवन किया जा सकता है। आप चाहें तो सलाद या फिर चावल में किवोनोआ को शामिल कर सकते हैं। इसके प्रति 100 ग्राम में 4/7 ग्राम प्रोटीन की मात्रा होती है।

◆ सिमरन सिंह

रियों में अक्सर लोगों से जाती है खासकर बच्चों और बुजूँ लोगों में सर्वी खांसी और गले में खराश की परेशानी बही रहती है। अभी सर्दियों के मौसम आते हैं अगर आप अभी से अपने खान-पान में कुछ बदलाव कर ले तो आप किसी हाँ तक कमज़ोर इम्युनिटी की परेशानी से बचे रहेंगे। सर्दियों के मौसम आते हैं जो लोगों के लिए बहुत सी मौसमी बीमारियाँ लेकर आती हैं जैसे सर्दी खांसी और गले में खराश की परेशानी बही रहती है। अगर आपको इम्युनिटी बूस्ट करते हैं। यह आपको इम्युनिटी को बढ़ावा देता है और आपको इम्युनिटी बूस्ट करते हैं। यह आपको इम्युनिटी बूस्ट करते हैं। यह आपको इम्युनिटी बूस्ट करते हैं।



है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं जैसे सर्दी खांसी और गले में खराश की परेशानी बही रहती है। अगर आप भी सर्दियों से अपने खान-पान में कुछ बदलाव कर सकते हैं। यह आपको इम्युनिटी बूस्ट करते हैं। गोद के लड्डू : गोद की तारीफ मर्म होती है। यह आपको इम्युनिटी बूस्ट करते हैं। इससे आपको भूख भी नहीं लगती और आपका एनर्जी लेवल बूस्ट होता है।

ड्राई फ्रूट्स और नदस :

अगर आप ड्राई फ्रूट्स सर्दियों में खाएंगे तो आपकी सेवन तो सुधारी रहेगी और इक्किंच रहेगी।

बाजरा और मक्का : बाजरा एक धेना अनान है जो सर्दी में आपकी बांडी को गर्म रखता है। यह आपको इम्युनिटी बूस्ट करते हैं। बाजरा मैनशियम, कैरिशम फाइबर, विटामिन बी

सर्दी में आपको सुपर फ्रूट्स और नदस के रूप में रोजाना

इस्तेमाल किया करें। यह आपको सर्दियों के असर से बचाये रखने का काम करेंगे। यह आपको बादाम आपके सेवन से लिहाज से बचाया जाता है। बादाम आपके दिमाग को तेज बनाता है। बादाम पहुंचायेगा आपके दिमाग को भी दुर्घट रखेगा। अखोरट को भी आप अपने सुबह के नाशे में शामिल करें।

शहद : शहद का सेवन सर्दी में आपकी इम्युनिटी पावर को स्ट्रोंग बनाएगा। शहद का सेवन तो किसी भी सर्दियों में आपको गर्म रहने के लिए अच्छा रहता है। यह एनर्जी बूस्ट के रूप में भी काम करता है। तिल आपकी बांडी को गर्महांट प्रदान करता है। तिल आपको ताजा की रोटी भी सर्दियों के साथ के साथ आपके लिए सेवन कर सकते हैं।

गुड़ और तिल : गुड़ का सेवन सर्दियों में आपको हर तरह के इम्बेक्शन से बचाता है। यह एनर्जी बूस्ट के रूप में भी काम करता है। तिल आपको बांडी को गर्महांट प्रदान करता है। तिल आपको ताजा की रोटी भी सर्दियों में आपके सेवन की सलाह दी जाती है।

टेली रुटीन में शामिल करें यह सुपर फ्रूट और रहें सेहतमंद हों सेहतमंद

दिनों आपको आलस से भर

सर्दी के लिए अच्छी खजूर का डायबिटीज मरीजों लिए फायदेमंद है?

सुंदरता को कम करता है तो भृंगारासन आपको आपकी इस परेशानी से राहत दिलाएगा। यह आपको टॉटंड फिगर के साथ ही सर्दियों में होने वाले गले के सक्रमण से भी बचे रहेंगे। यह आपको ऊर्जावान बनाये रखेगा।

वृक्षासन और ताइसन यह आसान आपको मानसिक रूप से एकग्र होने में सहायता करेंगे। सर्दियों में अगर आप खुद को डिप्रेस्ड महसूस कर रहे हैं तो आपको यह आपका टॉटंड फिगर के साथ ही सर्दियों में होने वाले गले के सक्रमण से भी बचे रहेंगे। यह आपको ऊर्जावान बनाये रखेगा।

योगासन और ताइसन यह आपको आलस से भर

</div

