



KANODIA

कानोडिया कोल्ड ब्रांड

कच्ची घानी और पीली सरसों का तेल

Lowest Gold Rate in all over Delhi

₹68500

Today's B.I.S. Hallmark 91.6/22CT Gold Rate

8% Making on all items

Gold Testing Machine Available

KAPIL

JEWELLERS SINCE 2010

F-24/35-36, Sec-7

9999889969

Rohini

राष्ट्रीय सराफा			
सोना		चांदी	
● दिल्ली		चाँदी तैयार :	90500
24K :	76950		
● कोलकाता		चाँदी तैयार :	90500
24K :	76800		
● मुम्बई		चाँदी तैयार :	90500
24K :	7680		
● चेन्नई		चाँदी तैयार :	98000
24K :	7680		

विदेशी मुद्रा बनाम रुपया		
करंसी	खरीद	बिक्री
अमरीकी डालर	83.65	86.75
पौंड स्टर्लिंग	104.18	108.43

शेयर सूचकांक	
BSE 78041.59	-1176.46
NSE 23587.50	-364.20

मौसम

Min 6°C Max 23°C

पंजाब केसरी

युवा भारत युवा अखबार

कूपन न. 72

सपा सांसद जिया के आवास पर चला बुलडोजर (पहें पृष्ठ-2 पर)

डल्लेवाल को अस्पताल में भर्ती करने का फैसला डाक्टर और पंजाब सरकार करेगी

पंजाब केसरी/नई दिल्ली

उच्चतम न्यायालय ने आमरण अनशन पर बैठे किसान नेता जगजीत सिंह डल्लेवाल के अस्पताल में भर्ती होने का फैसला शुक्रवार को पंजाब सरकार के अधिकारियों और चिकित्सकों पर छोड़ दिया।

न्यायमूर्ति सूर्यकांत और न्यायमूर्ति उज्जल भुइयां की पीठ ने कहा कि डल्लेवाल के स्वास्थ्य की देखभाल करना पंजाब सरकार की जिम्मेदारी है, न्यायालय ने पंजाब के

प्रदूषण के बीच कोहरा, बारिश बढ़ाएगी मुश्किलें

नई दिल्ली, (पंजाब केसरी): राष्ट्रीय राजधानी में शुक्रवार को 24 घंटे का औसत वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) 429 दर्ज किया गया जो ‘गंभीर’ श्रेणी में आता है। इसमें पीएम 2.5 की अधिक मात्रा रही, जो सूक्ष्म कण पदार्थ है और स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरा पैदा करता है। वहीं मौसम विभाग का कहना है कि आने वाले दिनों में घना कोहरा और बारिश भी दिल्ली वालों की परेशानी बढ़ा सकती है।

दिल्ली के 36 निगरानी केंद्रों में से 14 ने वायु गुणवत्ता का स्तर ‘अति गंभीर’ श्रेणी में दर्ज किया, जिसमें एक्यूआई 450 से अधिक था। शेष केंद्रों पर एक्यूआई का स्तर 401 से 450 के बीच ‘गंभीर’ श्रेणी में दर्ज किया गया। दिल्ली में शुक्रवार को अधिकतम तापमान 23 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। (पृष्ठ-7 भी देखें)

पंजाब केसरी/नई दिल्ली

संसद का शीतकालीन सत्र आज गर्मगर्मी के बीच समाप्त हो गया। आज संसद की कार्यवाही शुरू होते ही विपक्ष ने हंगामा किया, जिसके चलते लोकसभा और राज्यसभा की कार्यवाही अनिश्चितकाल तक स्थगित कर दी गई। वहीं, सदन के बाहर पक्ष-विपक्ष का संग्राम देखने को मिला। भाजपा सांसदों ने जहां महात्मा गांधी की प्रतिमा के पास राहुल गांधी और कांग्रेस पार्टी के खिलाफ प्रदर्शन किया, वहीं कांग्रेस और इंडिया गठबंधन के सांसदों ने विजय चौक से संसद की ओर मार्च किया। उधर, आज जैसे ही लोकसभा की कार्यवाही शुरू हुई विपक्षी सांसदों ने नारेबाजी शुरू कर दी। नारेबाजी को देखते हुए लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने सदन की कार्यवाही अनिश्चितकाल तक स्थगित कर दी। वहीं, राज्यसभा की कार्यवाही 12 बजे तक स्थगित हो गई है। कांग्रेस और विपक्षी गठबंधन ‘इंडियन नेशनल डेवलपमेंटल इन्क्लूसिव अलायंस’ (ईडिआ) के कई अन्य घटक दलों के नेताओं ने बाबासाहेब भीमराव आंबेडकर के संदर्भ में गृह मंत्री



गृहमंत्री अमित शाह के इस्तीफे की मांग को लेकर इंडिया गठबंधन के सांसद विजय चौक से संसद तक मार्च निकालते हुए। (दाएं) भाजपा सांसद धक्का-मुक्की को लेकर राहुल गांधी के खिलाफ प्रदर्शन करते हुए।

अमित शाह द्वारा की गई ‘‘अपमानजनक’’ टिप्पणी के खिलाफ शुक्रवार को यहां मार्च निकाला और शाह से माफी तथा इस्तीफे की मांग की। विपक्षी दलों के सांसदों ने संसद के निकट विजय चौक से संसद भवन तक मार्च किया। उन्होंने बाबासाहेब की तस्वीर वाली तख्तियां लेकर नारेबाजी की। उन्होंने ‘जय भीम’, ‘‘अमित शाह इस्तीफा दो’’ और ‘‘अमित शाह माफी मांगो’’ के नारे लगाए। कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी, पार्टी के कई सांसद, द्रमुक सांसद कनिमोषी, राष्ट्रीय जनता दल की नेता मीसा

धक्का-मुक्की कांड की जांच क्राइम ब्रांच करेगी



संसद परिसर में गुरुवार को हुए हंगामे और धक्का-मुक्की कांड को लेकर भाजपा और कांग्रेस की शिकायत की जांच क्राइम ब्रांच को सौंपी गई। बीजेपी की शिकायत में लोकसभा नेता राहुल गांधी के खिलाफ एफआईआर दर्ज की गई है। बीजेपी का आरोप है कि राहुल गांधी ने भाजपा सांसदों को धक्का दिया और 2 सांसद जखमी हो गए। वहीं, कांग्रेस ने आरोप लगाया है कि बीजेपी के सांसदों ने कांग्रेस अध्यक्ष को धक्का दिया। कांग्रेस के सांसदों पर हमला किया गया। अब मामला पुलिस थाने तक पहुंच चुका है। दोनों तरफ से एक दूसरे पर गंभीर आरोप लगाए हैं। (पृष्ठ-2 पर)

भारती, झारखंड मुक्ति मोर्चा की सांसद महिआ माझी और ‘इंडिया’ गठबंधन के कुछ अन्य घटक दलों

के नेता इस विरोध प्रदर्शन में शामिल हुए। प्रियंका गांधी ने आरोप लगाया कि संविधान निर्माता बाबासाहेब

डीएनडी पलाईवे टोलमुक्त बना रहेगा : सुप्रीम कोर्ट

पंजाब केसरी/नई दिल्ली

उच्चतम न्यायालय ने दिल्ली को नोएडा से जोड़ने वाले दिल्ली-नोएडा-डायरेक्ट (डीएनडी) पलाईवे पर टोल वसूली के संबंध में इलाहाबाद उच्च न्यायालय के 2016 के आदेश को चुनौती देने वाली एक निजी कंपनी की याचिका को शुक्रवार को खारिज करते हुए फैसला सुनाया कि डीएनडी पलाईवे टोलमुक्त रहेगा। इलाहाबाद उच्च न्यायालय ने अपने आदेश में निजी कंपनी को डीएनडी पलाईवे पर यात्रियों से टोल वसूली बंद करने का आदेश दिया था। इस निर्णय से

● अदालत ने खारिज की नोएडा टोल ब्रिज कम्पनी की याचिका

पलाईवे पर प्रतिदिन आवागमन करने वाले लाखों लोगों को लाभ होगा। न्यायमूर्ति सूर्यकांत और न्यायमूर्ति उज्जवल भुइयां की पीठ ने कहा कि डीएनडी पलाईवे से यात्रा करने वाले यात्रियों से टोल वसूलने के लिए निजी कंपनी नोएडा टोल ब्रिज (एनटीबीसीएल) को ठेका देना अन्यायपूर्ण, अनुचित और मनमाना है।

नर्सरी में दाखिले की प्रक्रिया पूरी



नई दिल्ली : दिल्ली के करीब 1,741 निजी स्कूलों में शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए नर्सरी में दाखिले की प्रक्रिया शुक्रवार को संपन्न हो गई। दिल्ली सरकार के शिक्षा निदेशालय (डीओई) ने 12 नवंबर को एक परिपत्र में घोषणा की थी कि पंजीकरण फॉर्म जमा करने की अंतिम तिथि 20 दिसंबर है। (सम्पूर्ण कवरेज पृष्ठ-7 पर)

पीपी चौधरी की अध्यक्षता में जेपीसी गठित

पंजाब केसरी/नई दिल्ली

देश में संसदीय और विधानसभा चुनाव एक साथ कराने के प्रावधान वाले विधेयक पर विचार के लिए संसद ने शुक्रवार को 39 सदस्यीय संयुक्त संसदीय समिति का गठन कर दिया और इसकी अध्यक्षता की जिम्मेदारी पूर्व केंद्रीय मंत्री व भाजपा सांसद पी पी चौधरी को सौंप दी। राज्यसभा में इस समिति के 12 सदस्यों को नामित करने के प्रस्ताव उससे जुड़े ‘संघ राज्य क्षेत्र विधि (संशोधन) विधेयक, 2024’ को संसद की संयुक्त समिति के विचार के लिए भेजे जाने का प्रस्ताव रखा



निचले सदन में लोकसभा और विधानसभा चुनाव एक साथ कराने के प्रावधान वाले ‘संविधान (129वां संशोधन) विधेयक, 2024’ और उससे जुड़े ‘संघ राज्य क्षेत्र विधि (संशोधन) विधेयक, 2024’ को संसद की संयुक्त समिति के विचार के लिए भेजे जाने का प्रस्ताव रखा है। हाल के दिनों में मंदिरों का पता लगाने के लिए मस्जिदों के सर्वेक्षण की कई मांगें आदालतों तक पहुंची हैं, हालांकि भागवत ने अपने व्याख्यान में किसी का नाम नहीं लिया। उन्होंने कहा कि बाहर से आए कुछ समूह अपने साथ कट्टरता लेकर आए और वे चाहते हैं कि उनका पुराना शासन वापस आ जाए। उन्होंने कहा, ‘‘लेकिन अब देश संविधान के अनुसार चलता है। इस व्यवस्था में लोग अपने प्रतिनिधि चुनते हैं, जो सरकार चलाते हैं। आधिपत्य के दिन चले गए।’’

है। ‘‘भागवत ने कहा कि राम मंदिर का निर्माण इसलिए किया गया क्योंकि यह सभी हिंदुओं की आस्था का विषय था। उन्होंने किसी विशेष स्थल का उल्लेख किए बिना कहा, ‘‘हर दिन एक नया मामला (विवाद) उठाया जा रहा है। इसकी अनुमति कैसे दी जा सकती है? यह जारी नहीं रह सकता। भारत को यह दिखाने की जरूरत है कि हम एक साथ रह सकते हैं।’’

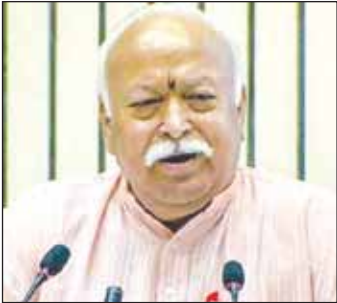
हाल के दिनों में मंदिरों का पता लगाने के लिए मस्जिदों के सर्वेक्षण की कई मांगें आदालतों तक पहुंची हैं, हालांकि भागवत ने अपने व्याख्यान में किसी का नाम नहीं लिया। उन्होंने कहा कि बाहर से आए कुछ समूह अपने साथ कट्टरता लेकर आए और वे चाहते हैं कि उनका पुराना शासन वापस आ जाए। उन्होंने कहा, ‘‘लेकिन अब देश संविधान के अनुसार चलता है। इस व्यवस्था में लोग अपने प्रतिनिधि चुनते हैं, जो सरकार चलाते हैं। आधिपत्य के दिन चले गए।’’

संघ प्रमुख भागवत का आह्वान राम मंदिर जैसे मुद्दे हर जगह खड़े मत कीजिए...एक-दूसरे के साथ मिलकर रहिए

हिन्दुओं का नेता बनने के लिए उछाले जा रहे हैं मंदिर-मस्जिद विवाद

पंजाब केसरी/पुणे (महाराष्ट्र)

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) प्रमुख मोहन भागवत ने कई मंदिर-मस्जिद विवादों के फिर से उठने पर चिंता व्यक्त की और कहा कि अयोध्या में राम मंदिर के निर्माण के बाद कुछ लोगों को ऐसा लग रहा है कि वे ऐसे मुद्दों को उठाकर ‘‘हिंदुओं के नेता’’ बन सकते हैं। ‘‘भागवत ने सहजीवन व्याख्यान में ‘भारत-विश्वगुरु’ विषय पर बृहस्पतिवार को व्याख्यान दिया, जिसमें उन्होंने समावेशी समाज की वकालत की और कहा कि दुनिया को यह दिखाने की जरूरत है कि देश सद्भावना के साथ एक साथ रह उसी तरह की नसीहत देनी पड़ी है तो इसकी वजह अलग-अलग जगहों पर नए-नए मंदिर-मस्जिद विवाद से बचने की नसीहत दी थी। तब बनारस की ज्ञानवापी मस्जिद के सर्वे का मुद्दा काफी गरमाया हुआ था। ताज महल की भी मंदिर बताते हुए सर्वे की मांग हो रही थी। संघ प्रमुख ने तब कहा था, ‘हर



दिन एक नया मुद्दा नहीं उठाना चाहिए। झगड़े क्यों बढ़ाए? ... हर मस्जिद में शिवलिंग क्यों ढूंढना?’’ अब अगर भागवत को फिर से उसी तरह की नसीहत देनी पड़ी है तो इसकी वजह अलग-अलग जगहों पर नए-नए मंदिर-मस्जिद विवाद का सामने आना है। भारतीय समाज की बहुलता को रेखांकित करते हुए भागवत ने कहा कि रामकृष्ण मिशन में किसमस मनाया जाता है। उन्होंने यह भी

- हम दुनिया को सद्भावना प्रदान करना चाहते हैं तो हमें इसका एक मॉडल बनाने की जरूरत है
- भारत को यह दिखाने की जरूरत है कि हम एक साथ रह सकते हैं

कहा कि ‘‘केवल हम ही ऐसा कर सकते हैं क्योंकि हम हिंदू हैं।’’ उन्होंने कहा, ‘‘हम लंबे समय से सद्भावना से रह रहे हैं। अगर हम दुनिया को यह सद्भावना प्रदान करना चाहते हैं, तो हमें इसका एक मॉडल बनाने की जरूरत है। राम मंदिर के निर्माण के बाद, कुछ लोगों को लगता है कि वे नयी जगहों पर इसी तरह के मुद्दों को उठाकर हिंदुओं के नेता बन सकते हैं। यह स्वीकार्य नहीं

एलपीजी टैंकर में विस्फोट 12 की मौत , 35 झुलसे, 31 वाहन जले



बनारी कुमावत (पंजाब केसरी)/ जयपुर

जयपुर के भांकरोटा इलाके में शुक्रवार अलसुबह एलपीजी टैंकर को एक ट्रक द्वारा टक्कर मारे जाने के बाद लगी आग ने 31 वाहनों को अपनी चपेट में ले लिया। इस दुर्घटना में 12 लोग जिंदा जल गए तथा 35 अन्य झुलस गए। अधिकारियों ने यह जानकारी दी। चिकित्सा विभाग के अधिकारियों ने बताया कि हादसे में आठ लोगों की मौत हो चुकी है और आग में झुलसे लगभग 35 लोग अस्पताल में भर्ती हैं जिनमें से कुछ वेंटिलेटर पर हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हादसे पर शोक जताते हुए मृतक के परिजनों को प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से दो-दो लाख रुपये की अनुग्रह राशि देने की घोषणा की है। राष्ट्रपति ने भी हादसे में लोगों की मौत पर दुख प्रकट किया है। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने हादसे के बारे में मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा से बात कर जानकारी ली। मुख्यमंत्री शर्मा, उपमुख्यमंत्री प्रेमचंद बैरवा तथा गृह राज्य मंत्री जवाहर सिंह बेदम घटनास्थल पहुंचे। मुख्यमंत्री ने कहा कि घटना की विस्तृत जांच करवाएंगे और घायलों के इलाज की व्यवस्था की गई है। अधिकारियों ने बताया कि हादसा अलसुबह करीब पौने छह बजे हुआ। शुरुआती जानकारी के अनुसार जयपुर-अजमेर राष्ट्रीय राजमार्ग पर भांकरोटा के पास एलपीजी टैंकर को एक ट्रक ने टक्कर मार दी जिससे आग लग गई। उन्होंने बताया कि देखते ही देखते आग ने विकराल रूप ले लिया और वहां से गुजर रही एक बस सहित अनेक ट्रक, कार उसकी चपेट में आ गए। घटना के वीडियो में लोग

पीएम ने शोक जताया ● पलभर में ही आग के गोले में तब्दील हो गया राष्ट्रीय राजमार्ग का एक हिस्सा

जान बचाने के लिए भागते नजर आए और शुरुआत में स्थानीय लोगों ने उन्हें अस्पताल पहुंचाया। प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि आग की लपटें एक किलोमीटर दूर से नजर आ रही थीं और राष्ट्रीय राजमार्ग का एक बड़ा हिस्सा ‘‘आग के गोले’’ में तब्दील हो गया था।

अधिकारियों ने बताया कि प्रारंभिक जानकारी में कम से कम 31 वाहनों के जलने की सूचना है जिनमें 29 ट्रक तथा दो बस शामिल हैं। पुलिस के अनुसार आशंका है कि संभवतः अचानक आग की चपेट में आने से कुछ लोग अपने वाहनों से बाहर नहीं निकल पाए और अंदर ही जल गए। उसने बताया कि सभी वाहनों की गहन जांच के बाद ही स्थिति स्पष्ट हो पाएगी। राज्य के स्वास्थ्य मंत्री गजेंद्र सिंह खींसर ने बताया कि घायलों में से करीब आधे की हालत ‘बेहद गंभीर’ है। राजस्थान के मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा और स्वास्थ्य मंत्री खींसर सवाई मानसिंह (एसएमएस) अस्पताल पहुंचे, जहां झुलसे हुए लोगों को भर्ती कराया गया है।

मृतकों के परिजनों को 5 लाख : भजनलाल शर्मा (पहें पृष्ठ-2 पर)

● एक देश एक चुनाव को लेकर गठित जेपीसी में लोकसभा से 27 और राज्यसभा से 12 सदस्य शामिल किए गए हैं

था, जिसे ध्वनिमत से मंजूरी दे दी गई। इन विधेयकों पर विचार के लिए बनी संयुक्त समिति में लोकसभा से 27 सदस्यों को नामित किया गया। बाद में, लोकसभा सचिवालय की ओर जारी एक आदेश में समिति के गठन के साथ ही इसके सभी सदस्यों के नामों की घोषणा की गई

और कहा गया कि चौधरी को इसका अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। उनके दो बेटे और तीन बेटियां हैं। उनकी पत्नी स्नेह लता का पांच साल पहले निधन हो गया था। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी सहित कई नेताओं ने चौटाला के निधन पर शोक व्यक्त किया। चौटाला के निधन पर शोक जताते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, ‘‘हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री ओमप्रकाश चौटाला जी के निधन से अत्यंत दुख हुआ है।

हरियाणा के पूर्व सीएम ओम प्रकाश चौटाला का निधन

पंजाब केसरी/चंडीगढ़, गुरुग्राम

इंडियन नेशनल लोकदल (इनेलो) के अध्यक्ष एवं हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री ओम प्रकाश चौटाला का शुक्रवार को गुरुग्राम में निधन हो गया। वह 89 वर्ष के थे। पार्टी प्रवक्ता ने बताया कि पांच बार हरियाणा के मुख्यमंत्री रहे और पूर्व उप प्रधानमंत्री देवीलाल के बेटे चौटाला को गुरुग्राम में उनके घर में दिल का दौरा पड़ा, जिसके बाद उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया लेकिन उन्हें बचाया नहीं जा सका। पुलिस के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि उन्होंने मेदांता अस्पताल में दोपहर करीब 12 बजे अंतिम सांस ली। हरियाणा के एक प्रमुख राजनीतिक परिवार से ताल्लुक रखने वाले और एक प्रमुख क्षेत्रीय

संगठन का चेहरा रहे चौ टा ला पिछले कुछ दिनों से उग्र सं बंधी र वा र थ य समस्याओं का सामना कर रहे थे। उनके दो बेटे और तीन बेटियां हैं। उनकी पत्नी स्नेह लता का पांच साल पहले निधन हो गया था। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी सहित कई नेताओं ने चौटाला के निधन पर शोक व्यक्त किया। चौटाला के निधन पर शोक जताते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, ‘‘हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री ओमप्रकाश चौटाला जी के निधन से अत्यंत दुख हुआ है।



थी और को कहा कि इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन (ईवीएम) के सत्यापन के लिए नीति बनाने के अनुरोध वाली याचिका पर अब न्यायमूर्ति दीपांकर दत्ता की अध्यक्षता वाली पीठ अगले सप्ताह जनवरी में सुनवाई करेगी। भारत के प्रधान न्यायाधीश संजिव खन्ना और न्यायमूर्ति संजय कुमार की पीठ ने कहा कि हरियाणा के पूर्व मंत्री एवं पांच बार के विधायक करण सिंह दलाल और लखन कुमार सिंगला की ताजा याचिका पर न्यायमूर्ति दत्ता की अध्यक्षता वाली पीठ 20 जनवरी 2025 से शुरू होने वाले सप्ताह में सुनवाई करेगी। अप्रैल की शुरुआत में न्यायमूर्ति खन्ना और न्यायमूर्ति दत्ता की पीठ ने मणपॉर को इस्तेमाल फिर से शुरू करने का अनुरोध खारिज कर दिया था।



मुद्रा बाजार में गिरता रुपया

किसी भी देश की मुद्रा में अन्तर्राष्ट्रीय बाजार में जब गिरावट आती है तो मोटे तौर पर उसे उस देश की अर्थव्यवस्था की सेहत के नजरिये से परखा जाता है। भारत की मुद्रा रुपये का भाव डालर के मुकाबले बहुत नीचे 85 रुपए के पार चला गया है जो बहुत ही चिन्ता की बात है। डालर के मुकाबले रुपये का गिरना बता रहा है कि हमारे आयात व निर्यात कारोबार की स्थिति क्या है। भारत ऐसा देश है जो अधिक आयात करता है और इसका निर्यात उसके अनुपात में बहुत कम रहता है जिसकी वजह से भारत का वाणिज्य घाटा बढ़ने की तरफ रहता है। ऐसी सूरत में भारत में डालर की मांग अधिक रहती है जिससे रुपया सस्ता होता जाता है। इसके साथ ही राजनैतिक स्तर पर जिस भी देश में अस्थिरता रहती है उसकी मुद्रा डाँबाडोल रहती है। मगर भारत में राजनैतिक स्थिरता को कभी खतरा नहीं रहा और प्रत्येक पार्टी की सरकार में यह स्थिरता इस वजह से बनी रही क्योंकि भारत का लोकतन्त्र ऐसी अनूठी व्यवस्था है जिसके तहत सरकारों का बदला जाना बहुत सामान्य तरीके से होता है। हमारी आर्थिक नीतियां भी 1991 के बाद से मोटे तौर पर एक समान रही हैं।

1991 से भारत बाजार मूलक अर्थव्यवस्था के ढांचे को अपनाए हुए है। ये नीतियां स्व. नरसिम्हा राव की सरकार से लेकर वर्तमान मोदी सरकार तक में जारी हैं। यह बात जरूर है कि इस दौरान कुछ सरकारों ने सामान्य गति से काम किया और कुछ ने बहुत तेजी के साथ। नरसिम्हा राव सरकार में जब डा. मनमोहन सिंह वित्त मन्त्री थे तो उन्होंने रुपये को खुले अन्तर्राष्ट्रीय बाजार से जोड़ने से पहले इसका अवमूल्यन किया था। तब डालर का मूल्य 14 रुपये से ऊपर जाकर स्थिर हुआ था। मगर बाद में बाजार की शक्तियां इसका भाव तय करने लगीं क्योंकि सरकार ने निजी उद्योगों को सीधे विदेश से आयात करने की छूट भी दे दी थी। हमें आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि भारत जब आजाद हुआ तो रुपये की कीमत एक पौंड के बराबर थी। अर्थात रुपये व ब्रिटिश मुद्रा पौंड का स्तर एक ही था मगर बाद में पौंड की कीमत डालर के मुकाबले गिरने लगी जिससे रुपया भी डालर के मुकाबले सस्ता होने लगा।

खैर 1991 में डालर की कीमत 14 रुपये से ऊपर तय होने के बाद रोजाना खुले मुद्रा बाजार में इसका भाव तय होने लगा और रुपया अपनी शक्ति के अनुसार डालर के मुकाबले ऊपर नीचे होता गया। परन्तु डालर की कीमत में

पिछले कुछ वर्षों से जिस तरह उठान हो रहा है वह भारत की अर्थव्यवस्था को दर्पण दिखाने जैसी बात है। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि भारत का व्यापार घाटा क्यों ऊंचाई की तरफ है। हमें मालूम है कि अमेरिका और चीन में कारोबार को लेकर जब ठनी थी तो अमेरिका लगातार मांग करता था कि चीन को अपनी मुद्रा यान का अवमूल्यन करना चाहिए। इसकी वजह यह थी कि अमेरिका का चीन के साथ आयात कारोबार लगातार बढ़ रहा था। भारत में यह विचार भी कुछ आर्थिक पंडितों का रहा है कि रुपये को डालर के मुकाबले पूर्ण परिवर्तनीय बना देना चाहिए। इस बारे में मनमोहन सरकार के कार्यकाल के दौरान भी विचार हुआ था और एक विशेषज्ञ समिति भी गठित की गई थी। इस समिति ने अपनी रिपोर्ट में कहा था कि रुपये को तब तक पूर्ण परिवर्तनीय नहीं बनाया जा सकता जब तक कि भारत में स्वर्ण एक्सचेंज बाजार स्थापित न किया जाये।

रुपया अभी चालू खाते के तहत ही परिवर्तनीय है। इसका अर्थ यह है कि भारत के व्यापारी अपनी आयात जरूरतों को पूरा करने के लिए जितने डालर खरीदने चाहें खरीद सकते हैं क्योंकि 1991 के बाद से केवल रिजर्व बैंक का इस पर अधिपत्य समाप्त हो चुका है। 1996-97 में जब केन्द्र में देवगौड़ा व इन्द्र कुमार गुजराल की सरकारें थीं तो डालर की कीमत 20 रुपये के आसपास थी और सोने का भाव चार हजार र. प्रति तोला के करीब था। उस सरकार के वित्त मन्त्री श्री पी. चिदंबरम थे। यह स्थिति तब जो बार 1990 में भारत को अपनी आयात जरूरतों को पूरा करने के लिए सोना गिरवी रखना पड़ा था। उस समय वित्त मन्त्री यशवन्त सिन्हा थे। बाद में वित्त मन्त्री प्रणव मुखर्जी के कार्यकाल के दौरान बाजी पूरी तरह पलट गई थी और भारत ने तीन सौ टन सोना खरीदा था। यह सब हमारी अर्थव्यवस्था की मजबूती के रूप में देखा गया। मगर श्री मुखर्जी के कार्यकाल के दौरान ही डालर ऊंचा होना शुरू हो गया था जिसकी वजह भारत द्वारा सोने के आयात में कमी न करना था।

डालर और सोने के भाव एक-दूसरे से बंधे रहते हैं। हवाला बाजार में डालर की दर सोने का भाव तय करती है। भारत में 22 कैरेट सोने का भाव फिलहाल 70 हजार र. प्रति दस ग्राम चल रहा है। इसका मतलब निकलता है कि सोने का अवैध व्यापार बदस्तूर जारी है। डालर को मजबूत करने के लिए सोने का अवैध कारोबार रोकना बहुत जरूरी है। क्योंकि इसके लिए डालर की हवाला दर पर इस मुद्रा को खरीदा जाता है। दूसरे हमें यह भी देखना होगा अर्थव्यवस्था कितनी मजबूती के साथ आगे बढ़ रही है? कोरोना संकट के बाद इन आर्थिक मानकों में कितना सुधार हुआ है और विदेशी प्रत्यक्ष निवेश की हालत क्या है। मगर डालर जिस गति से नीचे गिर रहा है तो इसका सन्देश सावधान करने वाला ही है। डालर की कीमत जो अफगानिस्तान की मुद्रा में है भारत उस श्रेणी में खड़ा नहीं हो सकता क्योंकि यह दुनिया का पांचवाँ सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था वाला देश है।

...जिंदगी की जंग हर गए उस इंसान की

काश कोई समझे हालत उस गरीब किसान की, गमीं, सदीं, धूप, आंधी में डटकर खड़े चट्टान की, बारिश से जो खराब हो गई फसल मूंग, कपास और धान की, मुआवजों की राह तकते हुए अंत में जिंदगी की जंग हार गए उस इंसान की...!!



गीता पाढा

बाबा साहेब अम्बेडकर और भारत की महान संसद !



राकेश कपूर

संसद से सड़क तक

kapurnakesh@gmail.com

भारत संविधान से चलने वाला देश है। यह दुनिया या सिद्धान्त हमें बाबा साहेब अम्बेडकर ने ही संविधान लिख कर दिया। भारतीय संविधान भारत का ऐसा पहला पुख्ता दस्तावेज था जिसमें सभी वर्णों या वर्गों के ईंसान या आदमी को एक समान समझा गया। वस्तुतः यह भारत में ऐसी क्रान्तिकारी पुस्तक है जो भारत के पिछले पांच हजार सालों के इतिहास में पहली बार समूची मानव जाति को एक ही धरातल पर रख कर देख रही है, परन्तु इसके पीछे महात्मा गांधी का वह दर्शन भी था, जो उन्होंने स्वतन्त्र भारत के लिए देखा था। यह दर्शन निश्चित रूप से मानवता वाद का था जिसके लिए गांधी ने 1930 से लेकर 1937 तक स्वतन्त्रता आन्दोलन के समानान्तर अहिंसक युद्ध छेड़ा हुआ था। जाति के आधार पर ऊंच-नीच का विधान जन्म-जात मानने वाले भारतीय समाज में बाबा साहेब अम्बेडकर ने भी मानव समानता के लिए युद्ध छेड़ा हुआ था और दलित समाज को बराबरी का दर्जा दिलाने के लिए जबर्दस्त अभियान चलाए हुए थे, परन्तु जब उन्होंने संविधान लिखा तो साफ हो गया कि गांधी और अम्बेडकर का भारत मानवता वाद के सिद्धान्त पर ही चलेगा। अतः संविधान में अपनी निजी प्रगति और विकास के लिए भारत भू-भाग में बसने वाले प्रत्येक जाति व वर्ग के लोगों के अधिकार एक बराबर ही होंगे।

बाबा साहेब की यह दृष्टि गांधी की दृष्टि से अलग नहीं थी, लेकिन अम्बेडकर दलित भाइयों के लिए अलग से निर्वाचन मंडलों की मांग भी कर रहे थे जिसे गांधी ने कभी स्वीकार नहीं किया। आजादी से पहले की अंग्रेज सरकार इस स्थिति का मजा लेना चाहती थी, क्योंकि दक्षिण में रामा स्वामी नायकर (जिन्हें पेरियार भी बोला जाता था) पृथक द्रविड़ राष्ट्र बनाने की मुहिम छेड़े हुए थे। उधर मुस्लिम लीग के नेता मुहम्मद अली जिन्ना मुसलमानों के लिए पृथक देश बनाने की मांग कर रहे थे। जिन्ना, पेरियार व अम्बेडकर की जनवरी 1940 में एक लम्बी बैठक सात दिनों तक मुम्बई के जिन्ना हाउस में चली जिसका कोई नतीजा नहीं निकला। मुहम्मद अली जिन्ना ने कहा

कि पेरियार अलग से द्रविड़ राष्ट्र बनाने की जो मांग कर रहे हैं वह चालू रखें मुस्लिम लीग उनका समर्थन करेगी और अम्बेडकर अपनी मांग पर अड़े रहे, परन्तु बाबा साहेब 1932 में पुणे में महात्मा गांधी से हुए समझौते के अनुसार दलितों के लिए पृथक निर्वाचन मंडल की मांग को छोड़ चुके थे और उन्होंने स्वीकार कर लिया था कि स्वतन्त्र भारत में दलितों के लिए अलग से विधानमंडलों में आरक्षण होगा।

मुद्रा यह भी था कि दलित वर्ग हिन्दू समाज का अभिन्न अंग है। इसके लिए गांधी पूरे भारत में अस्पृश्यता या छुआ-छूत को मिटाने का अभियान छेड़े हुए थे और कह रहे थे कि दलित समाज हिन्दू समाज का अभिन्न अंग है। गांधी जानते थे कि हिन्दू समाज वर्ण व्यवस्था से ग्रसित है जिसके तहत दलितों के साथ पशुवत व्यवहार किया जाता है अतः उन्होंने दलितों को हरिजन कह कर पुकारना शुरू किया और स्वयं उन्हीं की बस्ती में रहना गंवारा किया। बाबा साहेब ने हरिजन या अनुसूचित जातियों के हक में एक महासंघ की राजनीतिक इकाई की स्थापना की और 1945 में इसी के झंडे तले संविधान सभा का चुनाव मुम्बई से लड़ा जिसमें वह पराजित हो गये परन्तु बाद में बंगाल से एक प्रमुख सदस्य योगेन्द्र नाथ मंडल ने उनके लिए सीट खाली की और वह संविधान सभा के सदस्य चुने गये। संविधान सभा के संविधान लिखने से पहले यह प्रश्न खड़ा हुआ कि इसकी संरचना के लिए क्या दुनिया के माने हुए संविधान विशेषज्ञों की सेवाएं ली जायें?

इसका विरोध महात्मा गांधी ने किया और सुझाव दिया कि इसे लिखने के लिए भारतीय विद्वान बाबा साहेब की सेवाएं ली जायें। गांधी की इस इच्छा के अनुरूप ही कांग्रेस पार्टी ने बाबा साहेब को संविधान लिखने का जिम्मा दिया। गांधी यह भलीभांति जानते थे कि डा. अम्बेडकर के साथ कुछ मुद्दों पर उनके मतभेद हैं। इसका प्रमाण मुम्बई में जिन्ना-पेरियार-अम्बेडकर के बीच हुई वह वार्ता थी जो सात दिनों तक चली थी। इस बैठक के समय महात्मा गांधी ने मुहम्मद अली जिन्ना को जो पत्र लिखा वह भारत के इतिहास का मौल का पत्थर है जिसमें उन्होंने राय दी थी कि जिन्ना पेरियार व अम्बेडकर को कांग्रेस का मुकाबला करने के लिए अलग से एक राजनीतिक दल का गठन करना चाहिए।

गांधी चाहते थे कि अखंड भारत में

यदि जिन्ना, पेरियार व अम्बेडकर की विचारधारा कांग्रेस से अलग है तो क्यों न एक राजनीतिक विकल्प खड़ा होना चाहिए, क्योंकि इन तीनों नेताओं की अपने-अपने समाज में काफी लोकप्रियता है। यदि हम वर्तमान राजनीति को देखें तो ऐसा सुझाव केवल गांधी ही दे सकते थे। इसका प्रमाण यह है कि भारत के संविधान में वही सब



कुछ लिखा गया जिसका वादा कांग्रेस पार्टी समय-समय पर करती आ रही थी। 1931 में पं. मोती लाल नेहरू की अधिवेशन में सरदार पटेल की अध्यक्षता में नागरिकों की मौलिक अधिकार देने का वादा किया गया था। अतः संविधान में बाबा साहेब ने वही लिखा जिसका वादा कांग्रेस पार्टी लोगों से लगातार करती आ रही थी।

1928 में पं. मोती लाल नेहरू की अध्यक्षता में भारत का संविधान का प्रारूप लिखने के लिए एक समिति ग ढ्त की गई थी जिसके सदस्य नेताजी सुभाष चन्द्र बोस से लेकर पं. जवाहर लाल नेहरू व मौलाना आजाद जैसे नेता थे। बाद में 1946 में संविधान लिखने वाले सदस्यों के लिए मोती लाल नेहरू समिति की रिपोर्ट एक मोटा खाका बनी जिसमें प्रत्येक भारतीय स्त्री-पुरुष वयस्क को इकसार रूप से

मताधिकार देने की सिफारिश थी। संविधान ने भी यही लिखा। इस समिति ने एक राष्ट्र के रूप में भारत को विभिन्न अंचलों का संघ भी कहा जिसे अंग्रेजों ने अपने 1935 के ‘भारत सरकार कानून’ स्वीकार किया वरना इससे पहले 1919 के भारत सरकार कानून के तहत अंग्रेजों ने भारत को विभिन्न जाति-वर्गों के जमावड़े के रूप



में प्रस्तुत किया था और भारत को एक संघ या ढांचे का देश नहीं माना था। यही वजह थी कि जब भारत से पाकिस्तान को मजहब की बुनियाद पर अलग किया गया, तो भारत स्थित ‘वायसरय लाई वगेल’ ने कहा था कि भारत में सेंट्रल एसेम्बली (संविधान सभा) के चुनाव 1935 के कानून के अनुसार नहीं बल्कि 1919 के कानून के तहत कराये गये हैं अब यदि मौजूदा स्थितियों में बाबा साहेब को लेकर चले विवाद को देखा जाये तो स्पष्ट है कि हम सब भारतीयों की रगों में वही संविधान दौड़ता है जिसे बाबा साहेब ही लिखकर गये हैं मगर बाबा साहेब के मुद्दे पर वर्तमान सत्ता पक्ष व निपक्षी दलों के बीच शब्दों की तलवारें खींची हुई हैं जिसका विस्तार संसद में कुछ अग्रिय घटनाओं तक हो चुका है।

दूसरी तरफ आज भी भारत के उत्तर

संसद में प्रियंका का अनोखा प्रदर्शन



ताक-झांक

आर.आर. जैरथ

प्रियंका गांधी का विवादित बैग जिस पर फिलिस्तीन लिखा हुआ था, कोई साधारण बैग नहीं था। यह उन्हें भारत में फिलिस्तीन के प्रभारी डॉ. अब्देल एलराजेत जैरन ने भेंट किया था। फिलिस्तीनी राजनयिक ने उन्हें



सांसद बनने पर बधाई देने के लिए मुलाकात के दौरान यह बैग भेंट किया था। बैग पर बड़े-बड़े अक्षरों में फिलिस्तीन लिखा हुआ है और उस पर तरबूज अंकित है जिसे व्यापक रूप से

फिलिस्तीनी मुद्दे के समर्थन के प्रतीक के रूप में पहचाना जाता है। माना जाता है कि प्रियंका ने राजनयिक से कहा कि उन्होंने हमेशा फिलिस्तीनी मुद्दे का समर्थन किया है और वे इस संदेश को संसद तक ले जाएंगी। उन्होंने संसद में वह बैग लेकर अपना वादा निभाया, भाजपा ने इसकी तीखी आलोचना की और उनसे पूछा कि बांग्लादेश में हिंदुओं के लिए उनका दिल क्यों नहीं पसीजता। कहानी यहीं खत्म नहीं होती। अगले दिन, उन्होंने बांग्लादेश में अल्पसंख्यकों के समर्थन का संदेश देते हुए क्रोम रंग का बैग ले लिया। बैग पर बांग्लादेशी रंगों हरे और लाल रंग में मुट्ठी की कढ़ाई की गई थी।

यह बैग तमिलनाडु के तिरुपुर में एक कपड़ा केंद्र में लगभग रातोंरात बनाया गया था। कांग्रेस ने अपने सांसदों के लिये संसद ले जाने के लिए इन बैगों का एक बैच पहले ही मंगवा लिया था। ऐसा लगता है कि प्रियंका एक कदम आगे थीं और उन्होंने भाजपा के विरोध का अनुमान लगा लिया था। उनके पास जवाब तैयार था, लेकिन फिलिस्तीन पर अपनी बात रखने के बाद ही उन्होंने भाजपा को यह जवाब दिया।

कपूर खानदान की पीएम से मुलाकात
राज कपूर परिवार के लिए यह यादों का एक शानदार यात्रा थी, जब उन्होंने हाल ही में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी

से ग्रेट शोमैन के शताब्दी समारोह के हिस्से के रूप में मुलाकात की। परिवार के सदस्यों ने जो कई यादें याद कीं, उनमें 'श्री 420' का एक गाना भी शामिल था, जिसे नरगिस और राज कपूर पर फिल्माया गया था और बारिश में छतरी के नीचे बैठकर गाना गया था। राज कपूर की बेटी रिमा जैन ने गाने की मशहूर लाइनें तुम ना रहोगे, हम ना रहेंगे, याद रहेंगी निशानियां, सुनाई। यह पीएम मोदी द्वारा राज कपूर की समझ विरासत के बारे में बात करने के बाद उन्होंने सुनाया। राजकपूर परिवार के कई लोग अपने काम से कपूर खानदान की परंपरा को आगे बढ़ा रहे हैं जिसमें से कई अभी भी फिल्मों में सुपर स्टार का दर्जा रखते हैं।

अन्य दलों के रास्ते पर अरविंद केजरीवाल



समान पैदावार के साथ स्वास्थ्य जोखिम कम करेगी प्राकृतिक खेती

डॉ. सत्यवान सौरभ

25 नवंबर, 2024 को भारत सरकार ने रासायनिक उर्वरकों पर निर्भरता कम करने और एक करोड़ किसानों के बीच जैविक खेती को बढ़ावा देने के लिए राष्ट्रीय प्राकृतिक खेती मिशन की शुरुआत की। राष्ट्रीय प्राकृतिक खेती मिशन का उद्देश्य जैविक खेती की ओर बढ़ रहे किसानों को प्रशिक्षित करना और उनका समर्थन करना है, जिसमें गाय के गोबर से बनी खाद और स्थानीय स्तर पर उपलब्ध अन्य गैर-रासायनिक उर्वरकों पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा। हालांकि, स्वच्छ भारत मिशन के तहत शहरी अपशिष्ट प्रबंधन प्रणालियों के साथ इसका एकीकरण कृषि और अपशिष्ट प्रबंधन दोनों में चुनौतियों का समाधान करने के लिए एक अभिनव समाधान प्रदान करता है। प्राकृतिक खेती करने वाले किसानों ने पारंपरिक खेती करने वालों के समान ही पैदावार की सूचना दी। कई मामलों में, प्रति फ़सल अधिक पैदावार की भी सूचना मिली। चूंकि



प्राकृतिक खेती में किसी भी सिंथेटिक रसायन का उपयोग नहीं किया जाता है, इसलिए स्वास्थ्य जोखिम और खतरे समाप्त हो जाते हैं। भोजन में पोषण घनत्व अधिक होता है और इसलिए यह बेहतर स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। प्राकृतिक खेती बेहतर मृदा जीव विज्ञान, बेहतर कृषि जैव विविधता और बहुत कम कार्बन और नाइट्रोजन पदचिह्नों के साथ पानी का अधिक विवेकपूर्ण उपयोग सुनिश्चित करती है। प्राकृतिक खेती का उद्देश्य लागत में कमी, कम जोखिम, समान पैदावार, अंतर-फसल से आय के कारण किसानों की शुद्ध आय में वृद्धि करके खेती को व्यवहार्य और आकांक्षार्पूर्ण बनाना है। इसके बावजूद, अलग-अलग कचरे से शहरी खाद को अभी तक एकीकृत नहीं किया गया है, जो सालाना 15-20 लाख किसानों की खाद की जरूरतों को पूरा कर सकता है। अप्रसंस्कृत नगरपालिका अपशिष्ट अक्सर ग्रामीण क्षेत्रों के पास लैंडफिल में समाप्त हो जाता है, जिससे पर्यावरण क्षरण और मीथेन उत्सर्जन होता है। शहरी स्थानीय निकाय अलग किए गए गोले कचरे को अपशिष्ट प्रसंस्करण संयंत्रों

क्रियाशील रखने के लिए परिचालन सफ़िडो पर निर्भर रहते हैं। जैविक खाद की आवश्यकता 2-3 टन प्रति एकड़ है, जो 100-150 किलोग्राम रासायनिक उर्वरकों की आवश्यकता से कहीं अधिक है। यह मॉडल अलग किए गए शहरी गोले कचरे को खेत की भूमि से जोड़ता है, जिससे खेतों पर सीधे खाद बनाना संभव हो जाता है। यह टिकाऊ कृषि के बढ़ावा देते हुए अपशिष्ट प्रबंधन में चुनौतियों का समाधान करता है। शहरी स्थानीय निकाय अलग किए गए गोले कचरे को अपशिष्ट प्रसंस्करण संयंत्रों

या लैंडफिल के बजाय सीधे खेतों में पहुंचाते हैं। किसान पारंपरिक गड्ढा खाद बनाने के तरीकों का उपयोग करते हैं, गोले कचरे को गोबर के घोल और जैव-संस्क्रुतियों के साथ मिलाकर 2-3 महीनों के भीतर जैविक खाद का मॉडल अलग किए गए शहरी गोले कचरे को खेत की भूमि से जोड़ता है, जिससे खेतों पर सीधे खाद बनाना संभव हो जाता है। यह टिकाऊ कृषि के बढ़ावा देते हुए अपशिष्ट प्रबंधन में चुनौतियों का समाधान करता है। शहरी स्थानीय निकाय अलग किए गए गोले कचरे को अपशिष्ट प्रसंस्करण संयंत्रों

से लेकर दक्षिण तक में दलित जातियों के लोगों के साथ अमानवीय व्यवहार होता है। बाबा साहेब चाहते थे कि भारत से जाति प्रथा का खान्सा होना चाहिए, क्योंकि इस प्रथा के चलते आज के भारत में भी दलितों के साथ अमानवीय व्यवहार हो जाता है। अतः यह प्रश्न बहुत महत्वपूर्ण है कि बाबा साहेब ने 1926 के आसपास हिन्दू विधि पुस्तिका मनु स्मृति की प्रतियां जलाई थी। मनुस्मृति ही वह ग्रन्थ है जिसमें जाति को आधार मानकर मनुष्य-मनुष्य में भेदभाव किया गया है और स्त्री पुरुष के अधिकारों को लेकर भेदभाव किया गया है। यह भेदभाव इतना गहरा है कि इसे मिटाने के लिए भी सदियों बीत सकती हैं।

अतः बहुत जरूरी है कि दलितों को उनके सामाजिक व आर्थिक अधिकार दिलाने के लिए संविधान में लिखी व्यवस्था के अनुसार आचरण किया जाए। निश्चित रूप से यह कार्य स्वतन्त्र भारत का राजनीतिक पाटियों को ही करना होगा, क्योंकि उन्हीं में कोई एक या अधिक दल केन्द्र की सत्ता पर काबिज होते हैं। बाबा साहेब की विरासत भी उसी तरह महत्वपूर्ण है जिस तरह महात्मा गांधी की। बाबा साहेब भारत के औद्योगीकरण के प्रति उतने ही निष्ठावान थे जितने प्रथम प्रधामन्त्री पं. जवाहर लाल नेहरू उन्होंने भारत की मुद्रा रुपये पर ही विदेश से अर्थशास्त्र में पीएचडी की थी। वह मानते थे कि जैसे-जैसे भारत का औद्योगीकरण होता चला जायेगा। वैसे-वैसे ही जातिगत कुंठाएं समाप्त होती चली जायेंगी, मगर आज हम उसी विरासत पर दावा करने के लिए राजनीतिक युद्ध में उलझ गये हैं।

ध्यान रखा जाना चाहिए कि अम्बेडकर किसी एक वर्ग या जाति की धरोहर नहीं है बल्कि वह उन प्रत्येक भारतीय की धरोहर हैं, जो इस भू-भाग पर रहता है। इसमें कोई दो राय नहीं कि उनकी धरोहर को हथियाने के लिए भारत में कुछ राजनीतिक दल बनते-बिगड़ते रहते हैं, यदि गौर से देखें तो भारत किसी गीता, कुरान या बाइबिल के भरोसे नहीं चलता है, बल्कि अम्बेडकर द्वारा लिखे गये संविधान के अनुसार चलता है। यह गांधी का ही फैसला था कि किसी दलित जाति में ही पैदा हुए विद्वान व्यक्ति से भारत का संविधान लिखवाया जाये और इस देश से ऊंच-नीच को समाप्त किया जाये। अतः अम्बेडकर को वर्तमान भारत का पूजनीय महापंडित या महर्षि ही कहा जायेगा।

आंदोलन से जुड़ा हुआ है। राहुल गांधी ने अपनी खास सफेद टी-शर्ट को नीले रंग में बदल दिया, जबकि प्रियंका वाड़ा ने नीली साड़ी पहनी। संसद के मकर द्वार पर कांग्रेस और भाजपा सांसदों के बीच हुई हाथापाई से उठने वाले कई सवालों के जवाब इलाके के वीडियो फुटेज का अध्ययन करने के बाद सामने आएंगे। संसद और उसका परिसर पूरी तरह से वीडियो कैमरों से ढका हुआ है और कैमरे झूट नहीं बोलते। हा ला कि , एक वीडियो सामने आया है, जिस में हाथापाई का कुछ हिस्सा कैद है, जिसमें भाजपा सांसद प्रताप सारंगी घायल हो गए। फुटेज देखने वाले प्रत्यक्षदर्शियों का कहना है कि इस वीडियो से ऐसा लगता है कि सांसद को जमीन पर धकेले जाने के बाद राहुल गांधी सारंगी के पास गए। फुटेज से ऐसा लगता है कि गांधी सारंगी की चोटों के बारे में पूछना चाहते थे। भाजपा सांसद निशिकांत दुबे ने उन पर सारंगी को धक्का देने का आरोप लगाया तो वे तुरंत वहां से चले गए। हालांकि, सच्चाई जानने के लिए इस फुटेज को संसद के कैमरों से लिए गए आधिकारिक फुटेज से मिलान करना होगा।

दिल्ली आर.एन.आई. नं. 40474/83

पंजाब केसरी

दिल्ली कार्यालय :

फोन ऑफिस : 011-30712200, 45212200,
फोन विभाग : 011-30712224
विज्ञापन विभाग : 011-30712229
समाचारकीय विभाग : 011-30712292-93
मैजरीन विभाग : 011-30712330
फैक्स : 91-11-30712290, 30712384,
011-45212383, 84

Email: Editorial@punjabkesari.com

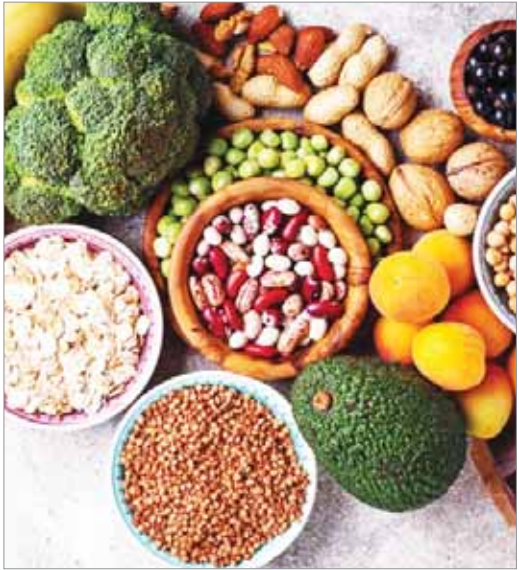
स्वत्वाधिकारी दैनिक समाचार लिमिटेड,
2-प्रिंटिंग प्रेस कॉम्प्लेक्स, नजदीक
वजीरपुर डीटीसी डिपो, दिल्ली-110035
के लिए मुद्रक, प्रकाशक तथा सम्पादक
अनिल शारदा द्वारा पंजाब केसरी प्रिंटिंग
प्रेस, 2-प्रिंटिंग प्रेस कॉम्प्लेक्स, वजीरपुर,
दिल्ली से मुद्रित तथा 2, प्रिंटिंग प्रेस
कॉम्प्लेक्स, वजीरपुर, दिल्ली से
प्रकाशित।





30 की उम्र में ही बाँड़ी पेन से रहते हैं परेशान तो ऐसे रखें अपना ख्याल

शरीर में ऐंठन और दर्द होना कोई बड़ी बात नहीं है, अक्सर जब हम ज्यादा चल लेते हैं, काम कर लेते हैं या बीमार होते हैं तो शरीर में दर्द और ऐंठन हो जाती है। वहीं बिना किसी थकान और बीमारी के आप अक्सर ऐंठन और मसल्स स्पैजम से परेशान रहते हैं तो इसपर ध्यान देने की जरूरत है। अक्सर 30 की उम्र में यह समस्या देखने को मिलती है। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। इनमें से एक जरूरी कारण है मैग्नीशियम की कमी, हम इस आर्टिकल में आपको बताएंगे कि कैसे मैग्नीशियम आपके शरीर के लिए जरूरी है और मसल्स के दर्द और ऐंठन को कम कर सकता है।



मैग्नीशियम की कमी

मैग्नीशियम एक जरूरी खनिज है जो हमारे शरीर की कई प्रक्रियाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह मसल्स और नर्वस के सही तरीके से काम करने के लिए जरूरी होता है। जब शरीर में मैग्नीशियम की कमी होती है तो मसल्स टाइट रह सकती है, जिसके कारण ऐंठन स्पैजम और दर्द की समस्या पैदा होती है।

मैग्नीशियम मसल्स को रिलैक्स करने में मदद करता है, जब हमारी मसल्स सिकुडूती है तो उसके बाद उन्हें रिलैक्स होने की जरूरत होती है। मैग्नीशियम इस प्रक्रिया में मदद करता है, वहीं जब शरीर में मैग्नीशियम की कमी होती है तो मसल्स रिलैक्स नहीं हो पाती और लगातार टाइट बनी रहती है।

मैग्निशियम, कैल्शियम और पोटेशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स के बैलेंस को बनाए रखने में मदद करता है। यह सभी इलेक्ट्रोलाइट्स मसल्स के सही तरीके से काम करने के लिए जिम्मेदार होते हैं। अगर इनका बैलेंस सही नहीं होता है तो इससे मसल्स की फंक्शन प्रभावित होती है जिससे दर्द और ऐंठन जैसी समस्याएं होती हैं।

मैग्नीशियम की कमी को ऐसे करें पूरी

कद्दू के बीज,डार्क चॉकलेट,ब्राउन राइस,एवोकाडो चिकपीस,काजू,पलक,केला,दाल,अंजीर ●

सर्दी में जरूर करनी चाहिए स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज

सर्दी के दिनों में सुबह उठना काफी मुश्किल लगता है। ठंडे मौसम में बस बाहर निकलते ही कंपकंपी होने लगती है, इसलिए मन करता है कि बस कंबल या रजाई में लिपटकर सोते रहें। हालांकि सर्दियों में ये और भी जरूरी हो जाता है कि सुबह उठकर कुछ स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज या फिर योगा किया जाए। सर्दी के दिनों में ज्यादातर लोगों का मॉर्निंग रूटीन काफी सुस्त हो जाता है और मोटे कपड़े पहनने के वजह से मूवमेंट भी उतने सुचारु रूप से नहीं हो पाते हैं। ऐसे में स्ट्रेचिंग करना बेहद जरूरी होता है। सर्दी के दिनों में सुबह उठकर स्ट्रेचिंग करने के पीछे कई वजह होती हैं। सर्दी में सुबह उठने का मन तो किसी का नहीं करता है, लेकिन कुछ देर का आराम सेहत के लिए काफी नुकसान दायक होता है। सर्दी के ठंडक भरे मौसम में भी हेलदी रहना हो तो कुछ देर सुबह स्ट्रेचिंग करना जरूरी है. जान लें कि सर्दी के दिनों में बाँड़ी स्ट्रेचिंग कितनी जरूरी होती है। सर्दी में रोजाना सुबह स्ट्रेचिंग वर्कआउट करने से कई फायदे मिलते हैं तो चलिए जान लेते हैं।

ठंड से होता है बचाव

सुबह बिस्तर से निकलते वक भले ही आपको शरीर पर ठंडमहसूस हो, लेकिन स्ट्रेचिंग वर्कआउट आपको सर्दी से बचाने का काम करता है। दर असल जब आप स्ट्रेचिंग करते हैं तो मसल्स की



ब्लड वेसल्स खुलती हैं और इससे शरीर को गर्म रखने के लिए शरीर में ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है साथ ही ऑक्सीजन का प्रवाह भी बढ़ता है। इससे एनर्जी भी बूस्ट होती है और आप ज्यादा एनर्जेटिक महसूस करते हैं।

मसल्स की मोबिलिटी में होता है सुधार

सर्दी के दिनों में में लोगों को मांसपेशियों में जकड़न, दर्द की वजह से उठने-बैठने में रुकावट आना जैसी दिक्कतें होने लगती हैं। इससे बचने का सबसे बढ़िया तरीका है कि रोजाना



सुबह स्ट्रेचिंग की जाए। इससे हल्दी खिचाव आता है और मांसपेशियों और जोड़ों की मोबिलिटी बढ़ती है। दरअसल सर्दी के मौसम में स्टिफनेस बढ़ जाती है, जिससे बचने के लिए फिजिकल एक्टिविटी करते रहना जरूरी होता है।

मसल्स की रिकवरी

सर्दी के दिनों में मसल्स में सिकुडन हो जाती है और स्ट्रेचिंग करने से मांसपेशियां लचीली बनती हैं, जिससे टूट-फूट होने का डर कम रहता है। वहीं अगर मसल्स और टिशयूज में चोट लग भी जाती है तो भी स्ट्रेचिंग करने से जल्दी रिकवरी करने में मदद

मिलती है, क्योंकि इससे रक्त प्रवाह तेज होता है, जिससे न्यूट्रिशन शरीर में फैलते हैं और रिकवरी में तेजी आती है। दर्द से भी राहत मिलती है।

पोस्चर रहता है सही

बहुत सारे लोगों को आज के वक्त में खराब पोस्चर की शिकायत रहती है. दरअसल लंबे समय तक फोन चलाते रहने और एक जगह बैठकर लैपटॉप या डेस्कटॉप पर काम करने वालों में गर्दन, पीठ और शोल्डर के दर्द की समस्या देखी जाती है। इसके अलावा कंधों का झुक जाना और पीठ पीछे की ओर निकलना जैसी दिक्कतें भी होने लगती हैं। ठंडक बढ़ने पर ये दिक्कतें और भी ज्यादा ट्रिगर होती हैं, इसलिए मॉर्निंग में स्ट्रेचिंग करना जरूरी होता है।

मूड होता है बूस्ट

सर्दियां शुरू होते ही बहुत सारे लोगों को मूड खराब रहने जैसे उदास महसूस होना, एंर्जायटी महसूस होने लगती है। इससे बचने के लिए भी जरूरी है कि रोज सुबह उठकर एक्सरसाइज की जाए। इससे दिनभर आप फिजिकली के साथ ही मेंटली भी एनर्जेटिक रहेंगे और मूड बूस्ट होगा। ●



ठंड में ज्यादा देर धूप में बैठते हैं तो हो जाएं सावधान

सर्दियों की ठंडी धूप सभी को सुहानी लगती है। अक्सर लोग ठंड से बचने के लिए घंटों धूप में बैठना पसंद करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि ज्यादा देर तक धूप में बैठने से आपकी त्वचा को गंभीर नुकसान हो सकता है? यही आदत स्किन कैंसर जैसी घातक बीमारी का कारण बन सकती है।

सूर्य की तेज पराबैंगनी किरणें स्किन के सेल्स को नुकसान पहुंचा सकती हैं। यह नुकसान न केवल त्वचा को समय से पहले बूढ़ा बना सकता है, बल्कि स्किन कैंसर का खतरा भी बढ़ा सकता है। विशेषज्ञों के मुताबिक, यूवी किरणें त्वचा की सबसे ऊपरी परत (स्ट्रेटम कॉर्नियम) को कमजोर कर देती हैं, जिससे सनबर्न और कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

स्किन कैंसर के प्रकार

बेसल सेल कार्सिनोमा-यह त्वचा कैंसर का सबसे आम प्रकार है और आमतौर पर चेहरा



और हाथ जैसे सूर्य की किरणों के संपर्क में आने वाले हिस्सों को प्रभावित करता है।

स्क्रैमस सेल कार्सिनोमा- यह भी सूरज के संपर्क में आने वाली त्वचा पर विकसित होता है और अक्सर चेहरे, कान, होंठ और हाथों पर

दिखाई देता है।

मेलेनोमा-यह त्वचा कैंसर का सबसे घातक रूप है। यह मौजूदा तिल में विकसित हो सकता है और तेजी से शरीर के अन्य भागों में फैल सकता है। ●

सिर में होने वाली जुं भी बन सकती है बीमारी की वजह

बचपन में जब सिर में जुं हो जाती थी, तो वो खुजली और खरोच तो आपको भी शायद अब तक याद होगी। सिर खुजलाते-खुजलाते कई बार तो खून भी निकल आता था और फिर उसका दर्द...! एक ताजा स्टडी के मुताबिक, सिर की जुं एक दुनियाभर में एक बड़ी समस्या बनती जा रही है, जिसके पीछे सबसे बड़ा कारण है सेल्फी लेने का चलन। हेड-टू-हेड संपर्क के कारण जुं एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में तेजी से फैल रही हैं। खासकर बच्चों में यह समस्या बहुत आम है, क्योंकि वे एक-दूसरे के बहुत करीब रहते हैं। भारत में तो सितंबर से दिसंबर तक जुं का मौसम होता है, जिसमें जुं तेजी से पनपती हैं। आइए जानते हैं इससे निपटने के कुछ असरदार तरीके-

जुं छोटे और बिना पंख वाले कीड़े होते हैं जो बालों में रहकर खून चूसते हैं। यह आमतौर पर सिर या शरीर के ऐसे हिस्सों में पाई जा सकती है जहां



बालों की ग्रोथ ज्यादा होती है। जुं के अंडों को लिंट कहा जाता है जो बालों से चिपके रहते हैं।

इस बीमारी की वजह बन सकती है जुं जुं से होने वाली बीमारियां आम तौर पर गंभीर नहीं होती हैं, लेकिन कुछ मामलों में यह इन्फेक्शन का कारण बन सकती हैं। खासकर जब जुं वाली

जगह को बार-बार खुरचा जाता है तो उसमें बैक्टीरिया घुसने का खतरा बढ़ जाता है, जिससे त्वचा में इन्फेक्शन हो सकता है। इसके अलावा, जुं के काटने से एलर्जिक रिएक्शन भी हो सकता है।

छोटे बच्चों में जुं

क्या आपने कभी सोचा है कि छोटे बच्चों

में जुं इतनी आम क्यों हैं? इसका सीधा संबंध बच्चों की खेलने-कूदने वाली जिंदगी से है। स्कूल, पार्क या दोस्तों के घर, ये सभी जगहें जुं के फैलने के लिए उपयुक्त माहौल देती हैं। जब बच्चे एक-दूसरे के बालों में उलझ जाते हैं या अपनी चीजें शेयर करते हैं, तो जुं एक बच्चे से दूसरे बच्चे में आसानी से पहुंच जाती हैं। माता-पिता के लिए यह जानना जरूरी है कि जुं किसी की साफ-सफाई पर निर्भर नहीं करती, बल्कि यह एक बच्चे से दूसरे बच्चे में फैलने वाली समस्या है।

जुं से होने वाली बीमारियों के लक्षण खुजली- जुं के काटने से सबसे आम लक्षण है तेज खुजली।

लाल दाने- जुं के काटने से त्वचा पर छोटे-छोटे लाल दाने हो सकते हैं।

सूजन- कभी-कभी जुं के काटने से त्वचा में सूजन भी हो सकती है।

बालों का झड़ना- अगर जुं की समस्या लंबे समय तक रहे तो बालों का झड़ना भी शुरू हो सकता है।

स्किन इन्फेक्शन- अगर जुं वाली जगह को बार-बार खुरचा जाए तो उसमें बैक्टीरिया घुसने का खतरा बढ़ जाता है, जिससे त्वचा में इन्फेक्शन हो सकता है।

जुं से बचाव के तरीके

साफ-सफाई का ख्याल-नियमित रूप से बालों को धोएं और कंधी करें।

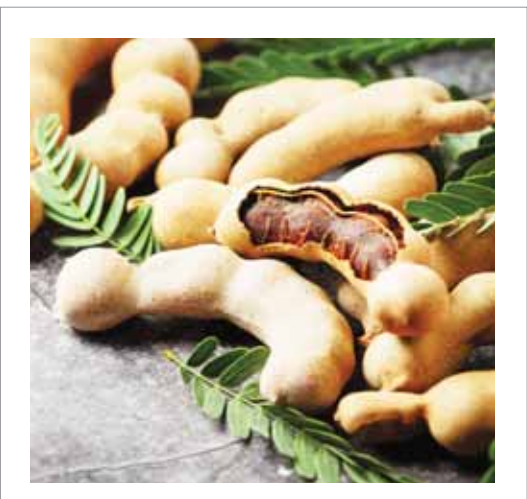
सामान शेयर न करें- कंधी, टोपी और तैलिए जैसी चीजें दूसरों के साथ शेयर न करें।

जूनाशक दवाओं का इस्तेमाल- अगर जुं की समस्या हो तो डॉक्टर की सलाह पर जू मारने वाली दवाओं का इस्तेमाल करें।

घर की सफाई- जुं से प्रभावित व्यक्ति के कपड़े, बिस्तर आदि को गर्म पानी से धोएं और हाई टेम्परेचर पर सुखाएं।

जुं के अंडे (लिंट) को बालों से हटाना मुश्किल होता है।

जुं मारने वाली दवाओं का इस्तेमाल करते समय इसपर लिखे निर्देशों का पालन जरूर करें। ●



गुणों का खजाना है खट्टी-मीठी इमली

खट्टी-मीठी इमली का नाम सुनते ही लोगों की बचपन की यादें ताजा हो जाती हैं। हम सभी ने अपने बचपन में कभी न कभी चटकारे लेकर इमली खाई होगी। इमली कई सारे व्यंजनों को बनाने के लिए भी इस्तेमाल की जाती है। स्वादिष्ट लगने वाली इमली हमारी सेहत के लिए भी कई तरीके से फायदेमंद होती है। इसे खाने के सेहत को कई लाभ मिलते हैं। यह सुपरफूड कई आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर है, जो आपके पूरे स्वास्थ्य को एक से अधिक तरीकों से लाभ पहुंचा सकता है।

आइए जानते हैं इसके कुछ फायदे-

इम्युनिटी बढ़ाने में मददगार

इमली में कई ऐसे गुण होते हैं, जो आपकी इम्युनिटी को मजबूत करने में मदद करती है। इसमें मौजूद विटामिन सी, एंटीऑक्सिडेंट, फ्लेवोनोइड, कैरोटीन और अन्य पोषक तत्व आपको प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए काफी अच्छे माने जाते हैं।

दिल के लिए फायदेमंद

पोटेशियम नेचुरल तरीके से ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद कर सकता है। इमली पोटेशियम के साथ-साथ मैग्नीशियम भी भारी मात्रा में पाया जाता है, जो आपको ब्लड प्रेशर मेंटेन रखने में मदद कर सकता है। इसके अलावा इसमें फ्लेवोनोइड्स जैसे पॉलीफेनोल्स भी होते हैं, जो कोलेस्ट्रॉल के लेवल को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।

एंटी-फंगल गुण से भरपूर

इमली एंटी-फंगल गुणों से भी भरपूर होती है। दरअसल, इसमें टैमारिनिडीनल नामक एक कंपाउंड पाया जाता है, जो एंटीफंगल गुणों से भरपूर होता है।

गट हेल्थ के लिए गुणकारी

विशेषज्ञों के मुताबिक इमली टॉनिक, वातनाशक, एंटीसेप्टिक, सफाई एजेंट और ज्वरनाशक के रूप में कार्य करती है। अपने इन्हीं गुणों की वजह से यह आंतों की कार्यप्रणाली और पाचन को बेहतर बनाने में मददगार है। ●

अब दानियों के अनुरोध पर 'एक मिशन एक सेवा' का प्रकाशन प्रतिदिन किया जा रहा है ताकि दानदाता अपने प्रियजनों के जन्मदिन, पुर्ण्यतिथि, वैवाहिक वर्षगांठ या किसी खास मौके की तिथि विशेष पर अपने इच्छानुसार दान राशि प्रकाशित करा सकें।

एक मिशन एक सेवा



पंजाब केसरी दैनिक समाचार पत्र समूह 2000 रु.

दानियों के लिए विशेष सूचना

वरिष्ठ नागरिक केसरी क्लब के लिए दान देने वाले सज्जन अब देशभर में पंजाब नैशनल बैंक की किसी भी शाखा में जाकर सहायता राशि जमा करवा सकते हैं, इसके लिए ध्यान रखें कि उक्त राशि वृद्ध केसरी, रेमेश चंद्र द्रष्ट के अकाउंट नंबर 3075002102006705 में देय होनी चाहिए। हमारा अनुरोध है कि सहायता राशि जमा करवाने के बाद हमें सूचित जरूर करें, ताकि खरीद भेजी जा सके। यह राशि आयकर छूट प्राप्त है। जो सज्जन पंजाब नैशनल बैंक की किसी शाखा में नकद राशि जमा कराएं, वे बैंक की खरीद हमें कोशियर करा दें, ताकि आपको हम खरीद भेज सकें। सभी दानकर्ताओं से अनुरोध है कि दान भेजते समय पूरा पता, टेलीफोन नंबर और पेन कांड नंबर भी साथ में लिखें।

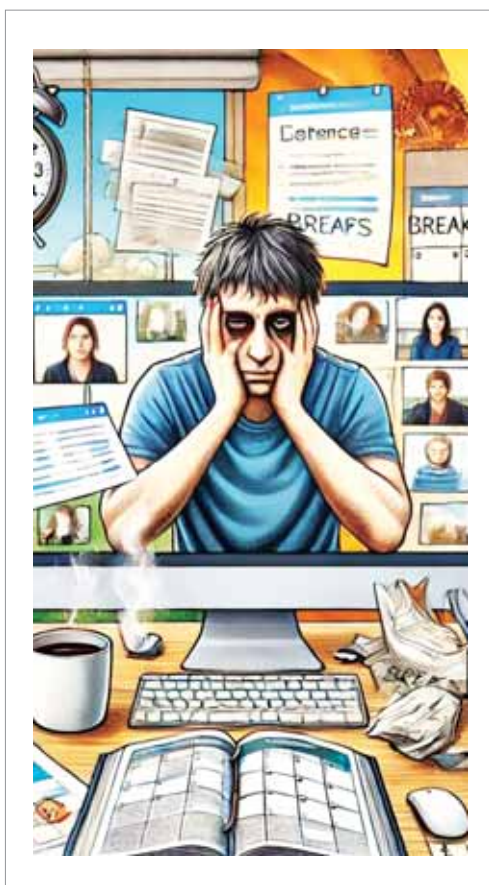
दिल्ली के बाहर के दानकर्ता 500/- रुपए से कम की दानराशि कृपाया ड्राफ्ट या मनीआर्डर से ही भेजें

कृपाया अपना ड्राफ्ट या चेक वृद्ध केसरी रेमेश चंद्र द्रष्ट, के नाम बना कर हमें भेजें। सभी दानी सज्जनों के नाम प्रति दिन प्रकाशित किए जाएंगे। लेकिन फोटो 5100/- या इससे अधिक की दान राशि देने वाले सज्जनों के प्रकाशित किए जाएंगे। दान के लिए पंजाब केसरी कार्यालय में प्रातः 10 से 5.30 बजे तक संपर्क करें।

* यह राशि आयकर कानून की धारा 80-जी के अन्तर्गत करमुक्त है!

पता :- वरिष्ठ नागरिक केसरी क्लब
2, प्रिटिंग प्रेस काम्प्लेक्स, नियट
वजीरपुर डिपो, दिल्ली-35

दान के लिए कृपाया 01130712376, 09871598497, 9810107375 पर संपर्क करें। यदि कोई सज्जन या संस्था हमारे नाम से पैसा इकट्ठा करे तो इसका निम्नमेवर वरिष्ठ नागरिक केसरी क्लब नहीं होगा।



डिजिटल बर्नआउट को दूर करने के लिए अपनाएं ये तरीके

आज के समय में स्क्रीन के बिना जिनगी के बारे में सोचना भी लगभग नामुमकिन सा लगता है। दिन की शुरुआत से ही हमारे फोन में कई तरह के नोटिफिकेशन आने लगते हैं। ऑफिस में स्क्रीन पर लगातार काम करने से लेकर जूम मीटिंग तक, हमें मेंटली काफी थका देती हैं। यहां तक कि हम अपने एंटरटेनमेंट के लिए भी स्क्रीन का ही रुख सकते हैं। रात को सोने से पहले अधिकतर लोगों का जो आखिरी काम होता है, वह है सोशल मीडिया ऐप्स पर वक्त बिताना। इस तरह उनका पूरा दिन स्क्रीन पर ही गुजर जाता है।

लेकिन लगातार स्क्रीन कहीं ना कहीं डिजिटल बर्नआउट की वजह बन सकती है। जिससे आपको ना केवल बेवजह मूड स्विंग्स बल्कि थकान व प्रोडक्टिविटी कम होना जैसी कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। स्क्रीन से पूरी तरह से दूरी बना पाना तो संभव नहीं है, लेकिन फिर भी डिजिटल बर्नआउट को रोकने के लिए आप कुछ आसान उपायों का सहारा ले सकते हैं। तो चलिए आज हम आपको ऐसे ही कुछ तरीकों के बारे में बता रहे हैं—

करें डिजिटल डिटॉक्स
डिजिटल बर्नआउट को दूर करने का सबसे आसान लेकिन प्रभावी तरीका है डिजिटल डिटॉक्स करना। मसलन, आप कुछ वक्त के लिए स्क्रीन से थोड़ा ब्रेक लें। इससे आपके दिमाग को थोड़ा रिलैक्स मिलता है और आप फिर से खुद को चार्ज फील करते हैं। इस दौरान आप ऐसी किसी एक्टिविटी को करें, जो पूरी तरह से स्क्रीन फ्री हो। आप चाहें तो वॉक पर जा सकते हैं या फिर कुकिंग कर सकते हैं या फिर एक नैप भी ले सकते हैं।

डिजिटल बर्नआउट की एक मुख्य वजह यह भी है कि हम सभी ने अपनी जिनगी को स्क्रीन तक सीमित कर लिया है। शॉपिंग से लेकर दोस्तों से बात करने तक, हम स्क्रीन का ही सहारा लेते हैं। जिसकी वजह से इसका इस्तेमाल जरूरत से ज्यादा होने लगा है। लेकिन यहाँ आपको यह समझने की जरूरत है कि सोशल मीडिया असली सोशललाइजिंग का रिप्लेसमेंट नहीं है। डिजिटल बर्नआउट को दूर करने के लिए आप टेक्स्ट करने के बजाय फ्रेंड्स को कॉल करें। दोस्तों और फैमिली के साथ हंगआउट प्लान करें।

अच्छी नींद लें
डिजिटल बर्नआउट को रोकने के लिए नींद एक दवा की तरह काम करती है। स्क्रीन का ब्लू लाइट आपको नींद खराब करता है क्योंकि ये नींद लाने वाला हार्मोन अर्थात् मेलाटोनिन को कम करता है। खराब नींद स्ट्रेस को बढ़ाती है। इसलिए, अच्छी नींद लेने की कोशिश करें। अगर स्क्रीन देख रहे हैं तो ब्लू लाइट-ब्लॉकिंग ग्लासेस का इस्तेमाल करें। इसके अलावा, अपने बेडरूम को स्क्रीन-फ्री ज़ोन बनाएं। सोने से पहले फोन स्क्रीन करने की जगह मैडिटेशन करें। ●

केसरी सूडोकू- 3019

			3	5		6		
			1	2		7		
5				6				1
	7							2 6
4		6				9		7
3	2						5	
	6			3				2
			6		4	7		
		4		1	2			

हल करने का तरीका

■ प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं। इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है।

■ आड़ी व खड़ी पंक्ति में और 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।

■ पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।

सूडोकू 3018 का हल

8	6	7	2	9	3	5	1	4
9	1	4	5	8	7	6	3	2
5	3	2	4	1	6	8	7	9
3	5	8	6	2	9	7	4	1
2	7	9	8	4	1	3	5	6
6	4	1	3	7	5	2	9	8
7	2	6	9	3	4	1	8	5
1	9	5	7	6	8	4	2	3
4	8	3	1	5	2	9	6	7

सर्दियों में गंभीर हो सकते हैं थाइराइड के लक्षण



सर्दियों का यह मौसम सेहत के लिए कई प्रकार से चुनौतीपूर्ण माना जाता है। सभी लोगों को इसमें विशेष सावधानी और सतर्कता बरतते रहने की आवश्यकता होती है। कुछ बीमारियों के शिकार लोगों के लिए यह मौसम जटिलताओं को बढ़ाने वाला माना जाता है—थाइराइड की समस्या उनमें से एक है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, ठंड के मौसम में स्वाभाविक रूप से थाइराइड ग्रंथि के लिए सामान्य कामकाज करना कठिन हो जाता है। ऐसे में आपको विकारों से संबंधित गंभीर जटिलताएं हो सकती हैं, जिसको लेकर सभी लोगों को ध्यान देते रहने की आवश्यकता है।

सर्दियों का यह मौसम सेहत के लिए कई प्रकार से चुनौतीपूर्ण माना जाता है। सभी लोगों को इसमें विशेष सावधानी और सतर्कता बरतते रहने की आवश्यकता होती है। कुछ बीमारियों के शिकार लोगों के लिए यह मौसम जटिलताओं को बढ़ाने वाला माना जाता है—थाइराइड की समस्या उनमें से एक है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, ठंड के मौसम में स्वाभाविक रूप से थाइराइड ग्रंथि के लिए सामान्य कामकाज करना कठिन हो जाता है। ऐसे में आपको विकारों से संबंधित

गंभीर जटिलताएं हो सकती हैं, जिसको लेकर सभी लोगों को ध्यान देते रहने की आवश्यकता है।

ठंड में बढ़ा देती है थाइराइड की जटिलताएं
ठंड के मौसम में थायरॉयड उत्तेजक हार्मोन के स्तर को प्रभावित करता है, जिससे इसमें वृद्धि आ जाती है। यदि आप हाइपोथायरायडिज्म के शिकार हैं और थायराइड की दवाओं का सेवन करते हैं, तो इसके साथ आपको दिनचर्या को ठीक रखना भी जरूरी हो जाता है। ऐसे लोगों को डॉक्टर की सलाह पर बचाव के लिए



अवसाद, ब्रेन फॉग और वजन बढ़ने का जोखिम अधिक देखा जाता रहा है। स्थिति के सही निदान और समस्या के बारे में जानकारी के लिए डॉक्टर से संपर्क में रहें। वास्तविक स्थिति के लिए नियमित जांच और रक्त स्तर की जांच करवाएं, इसी के

L यदि आप हाइपोथायराइडिज्म के शिकार हैं और थायराइड की दवाओं का सेवन करते हैं, तो इसके साथ आपको दिनचर्या को ठीक रखना भी जरूरी हो जाता है। ऐसे लोगों को डॉक्टर की सलाह पर बचाव के लिए सभी आवश्यक उपाय जरूर करते रहने चाहिए।

धूप में बिताएं समय
थाइराइड की जटिलताओं को कम करने के लिए धूप में समय बिताना फायदेमंद माना जाता है। सूर्य के संपर्क में रहने से शरीर को विटामिन-डी प्राप्त होता है जो इस तरह की समस्याओं को कम करने में आपके लिए लाभकारी है। रोजाना 20-30 मिनट सूर्य के प्रकाश में बैठना थाइराइड की जटिलताओं को कम करने के साथ थकान और अवसाद को दूर करने में भी लाभकारी है। हड्डियों को स्वस्थ रखने में भी इससे लाभ पाया जा सकता है।

आधार पर डॉक्टर दवाइयों को समायोजित करते हैं। शरीर को ठंड से बचाने के साथ दिनचर्या को ठीक रखना भी जटिलताओं के जोखिम को कम करने के लिए आवश्यक माना जाता है।

ऐसे करें बचाव नियमित व्यायाम जरूरी
संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर रखने के लिए विशेषज्ञ सभी लोगों को दिनचर्या में योगासन—व्यायाम को शामिल करने की सलाह देते हैं। शरीर को सक्रिय रखने और नियमित व्यायाम की दिनचर्या बनाने से थाइराइड विकारों में भी लाभ पाया जा सकता है। योग न सिर्फ मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने में मदद करते हैं, साथ ही इसके नियमित अभ्यास से कई प्रकार की बीमारियों के जोखिमों को कम करने में भी लाभ मिलता है। ●

खाना खाते समय आपका बच्चा भी देखता है फोन तो हो सकता है गंभीर बीमारियों का शिकार

बच्चा आसानी से खाना खा ले इसलिए माता-पिता उसको फोन दिखाकर खाना खिलाते हैं, लेकिन धीरे-धीरे ये बच्चे की आदत बन जाती है। ऐसी आदत की फोन देखे बिना खाना खाना मुश्किल हो जाता है, लेकिन बच्चे की ये हैबिट उसकी सेहत के लिए काफी खतरनाक हो सकती है। इससे बच्चे को कई बीमारियों का खतरा रहता है। बच्चा जब मोबाइल देखकर खाना खाता है तो वह ओवरईटिंग या अंडरईटिंग करता है। यानी या तो भूख से कम खाता है या ज्यादा खाता है।

ज्यादा खाता है तो मोटापे का शिकार हो सकता है और कम खाता है तो कुपोषित होने का खतरा रहता है। फोन देखते समय बच्चा खाना चबाता नहीं है बल्कि मुंह में ही निगल लेता है। इससे मेटाबोलिक कमजोर होता है।

पाचन संबंधी समस्याएं
हेल्थ एक्सपर्ट की माने तो खाना खाते समय फोन देखने से बच्चों का पाचन तंत्र खराब हो सकता है, जिससे पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि फोन देखने के दौरान बच्चा ज्यादा खाता है या कम खाता है। इससे



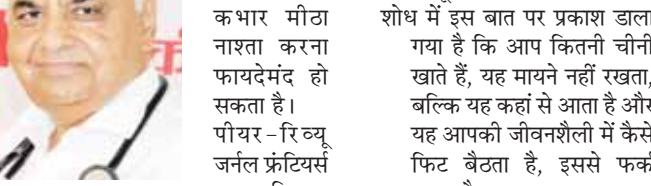
अपच और गैस की समस्या हो सकती है। जो पाचन तंत्र को खराब कर सकता है।

तनाव और चिंता
खाना खाते समय फोन देखने से बच्चे की मानसिक सेहत खराब हो सकती है। ऐसा इसलिए क्योंकि

फोन देखने के दौरान बच्चा सही प्रकार से भोजन नहीं करता है। इससे शरीर को पोषण नहीं मिलता है और हार्मोन लेवल बिगड़ सकते हैं। जो खराब मेंटल हेल्थ का एक कारण बन सकते हैं। ●

कभी-कभार मीठा खाने से दिल की सेहत हो सकती है बेहतर

चीनी का अधिक सेवन हानिकारक है, लेकिन कभी-कभार मीठा खाने से दिल की सेहत बेहतर हो सकती है। एक नए अध्ययन के अनुसार, मीठे पेय पदार्थ दिल की सेहत के लिए जोखिम बढ़ाते हैं, लेकिन कभी-कभार मीठा नाश्ता करना फायदेमंद हो सकता है।



डॉ. अशोक सिंग
अध्ययन से पता चला है कि चीनी-मीठे पेय पदार्थ पीने से स्ट्रोक, हार्ट फेलियर और

एट्रियल फाइब्रिलेशन जैसी हृदय संबंधी बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। दूसरी ओर, जो लोग कभी-कभार मीठा नाश्ता जैसे पेस्ट्री या शहद से बने व्यंजन खाते हैं, उनमें उन लोगों की तुलना में हृदय रोग का जोखिम कम होता है जो चीनी से पूरी तरह परहेज करते हैं। शोध में इस बात पर प्रकाश डाला गया है कि आप कितनी चीनी खाते हैं, यह मायने नहीं रखता, बल्कि यह कहाँ से आता है और यह आपकी जीवनशैली में कैसे फिट बैठता है, इससे फर्क पड़ता है। फिजी सोडा जैसे मोटे पेय विशेष रूप से खतरनाक पाए गए। इनसे इस्केमिक स्ट्रोक, हार्ट फेलियर, एट्रियल फाइब्रिलेशन और एब्डॉमिनल एओर्टिक

एन्यूरिज्म का जोखिम काफी बढ़ जाता है।

—तरल ब्लड शुगर अक्सर भूख को संतुष्ट करने में विफल रहती है, जिससे अधिक खपत हो सकती है।

—पाचन तंत्र में तरल ब्लड शुगर अधिक तेजी से अवशोषित होती है।

—सोडा, ऊर्जा पेय, और मीठी चाय या कॉफी - यह कहते हुए कि इन पेय पदार्थों में उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जिसका अर्थ है कि वेब्लड शुगर के स्तर को तेजी से बढ़ाते हैं।

—इससे इंसुलिन में भी वृद्धि होती है, जो कोशिकाओं को ग्लूकोज को अवशोषित करने में मदद करने के लिए जिम्मेदार हार्मोन है।

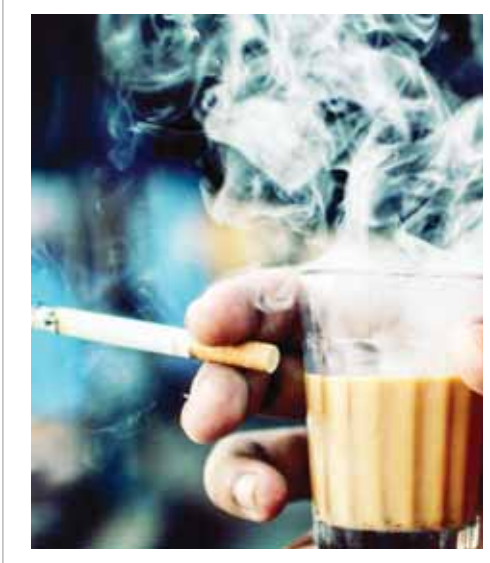
—उच्च-चीनी पेय का सेवन आपके

शरीर की शुगर के उच्च प्रवाह को संभालने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

—यह इंसुलिन में योगदान देता है जो एक ऐसी स्थिति है जहाँ आपके शरीर को कोशिकाएं इस हार्मोन के प्रति अपनी प्रतिक्रिया छो देती हैं।

—समय के साथ, इसका परिणाम बिगड़ा हुआ ग्लूकोज चयापचय हो सकता है, जो वसा भंडारण, सूजन और रक्त वाहिकाओं को नुकसान से जुड़ा हुआ है - हृदय रोग के लिए सभी जोखिम कारक हैं।

इसके विपरीत, मीठे व्यंजनों का सेवन आमतौर पर संयम से और अक्सर सामाजिक सेटिंग्स में किया जाता है। कभी-कभार खाने से इस तरह की स्थिति पैदा नहीं होती है। ●



चाय, सिगरेट की जोड़ी सेहत को कर सकती है बर्बाद

चाय के साथ सिगरेट पीना कई लोगों के लिए आदत बन चुका है। खासतौर पर ठंड के दिनों में ऐसे लोग इसका सेवन खूब करते नजर आते हैं। एक कप गरम चाय और सिगरेट की कश से कुछ लोगों को ताजगी और ताकत का अहसास होता है। हालांकि, वह यह नहीं जानते कि चाय और सिगरेट का यह कॉम्बिनेशन सेहत के लिए कितना हानिकारक हो सकता है।

हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, चाय और सिगरेट का एक साथ सेवन करने से कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। यदि आप भी ऐसे लोगों में शामिल हैं, तो समय रहते इस आदत को सुधार लें। वरना हाल कितना बुरा हो सकता है इस लेख की मदद से जान लें—

पेट की परेशानी
चाय में कैफीन होता है, जो एक टॉनिक के रूप में काम करता है। यह पाचन तंत्र पर असर डालता है और आंतों के सिकुड़न को बढ़ाता है, जिससे मल त्याग में आसानी होती है। हालांकि, चाय के अत्यधिक सेवन से शरीर में पानी की कमी हो सकती है, जिससे कब्ज और अन्य पाचन संबंधी समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

आंठों में सूजन
चाय के अत्यधिक सेवन से पेट में जलन और सूजन भी हो सकती है। अगर आप लैक्टोज असहिष्णु हैं, तो चाय और सिगरेट का संयोजन और भी समस्याएं पैदा कर सकता है, जैसे कि सूजन और पेट की गैस।

सिगरेट का प्रभाव
सिगरेट में मौजूद निकोटीन नर्वस सिस्टम को उत्तेजित करता है और आंठों की गतिविधि को भी प्रभावित करता है। निकोटीन आंठों में ब्लड सर्कुलेशन को कम करता है, जिससे उनके कार्य करने की क्षमता में कमी आती है। लगातार सिगरेट पीने से आंठों के माइक्रोबायोटा का संतुलन भी बिगड़ सकता है, जिससे पाचन प्रक्रिया प्रभावित होती है। ●



सर्दियों में ठंडे-ठंडे पानी से नहाने से मिलते हैं गजब के फायदे

सर्दियों के मौसम में अक्सर लोग गर्म पानी से नहाना करना पसंद करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि ठंडे पानी से नहाने के भी कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं? ठंडे पानी से नहाना आपकी सेहत को कई तरह से फायदा पहुंचा सकता है। चलिए जानते हैं कि इसके क्या-क्या फायदे होते हैं।

तनाव को कम करता है ठंडे पानी से स्नान करने से मानसिक तनाव कम होता है और मूड बेहतर होता है। यह दिमाग को ताजगी और ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे दिनभर की थकान और तनाव से राहत मिलती है। अगर आप मानसिक दबाव महसूस कर रहे हैं, तो ठंडे पानी से स्नान करने से आपको मानसिक शांति मिल सकती है।

त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद ठंडे पानी से नहाने से त्वचा ड्राई नहीं होती। ठंडा पानी से त्वचा पर तेल और गंदगी जमा नहीं होती और मुंहासे जैसी समस्याएं कम होती हैं। इसके अलावा, ठंडा पानी बालों में चमक लाता है। 3. नींद में सुधार ठंडे पानी से नहाने से नींद की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है। यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और शरीर को आराम करने में मदद करता है, जिससे रात को गहरी नींद आने की संभावना बढ़ जाती है।

दिल के लिए फायदेमंद ठंडा पानी नहाने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता। यह हृदय को मजबूत करता है और ब्लड सर्कुलेशन को नॉर्मल में मदद करता है। लेकिन यह ध्यान रखना जरूरी है कि हृदय रोग से पीड़ित लोगों को ठंडे पानी से नहाने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। 5. मांसपेशियों को आराम मिलता है अगर आप शारीरिक मेहनत करते हैं या कसरत करते हैं, तो ठंडे पानी से नहाने से मांसपेशियों को आराम मिलता है और दर्द में कमी आती है। यह मांसपेशियों में सूजन को कम करने में मदद करता है और रिकवरी प्रक्रिया को तेज करता है। ठंडा पानी रक्त संचार को बढ़ाता है, जिससे मांसपेशियों की थकान और दर्द से राहत मिलती है। ●

