

'राजभाषा कार्यान्वयन के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य के लिए राजभाषा कर्मियों को किया गया सम्मानित।'

'इसरो, बैंगलुरु के महाप्रबंधक श्री रामचंद्र हेब्बार एवं अनुवाद अधिकारी श्री राधेश्याम यादव को 'राजभाषा शील्ड' एवं 'प्रशस्ति पत्र' से पुरस्त किया गया।'

मैसूरु, कर्नाटक (शहर समता प्रतिनिधि) एवं राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा दिनांक 04.01.2025 को कर्नाटक राज्य मुक्त विषयविद्यालय (के एस.ओ.यू.), मैसूरु के दीक्षांत समारोह हॉल में दक्षिण एवं दक्षिण-पश्चिम क्षेत्र का संयुक्त क्षेत्रीय राजभाषा सम्मेलन आयोजित किया गया। इस सम्मेलन में, वर्ष 2023-24 के दौरान राजभाषा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले दक्षिण-पश्चिम क्षेत्र के राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों (आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, तेलंगाना, केरल, तमिलनाडु, पुडुचेरी एवं

शेषाम यादव को 'राजभाषा शील्ड' एवं 'प्रशस्ति पत्र' से पुरस्त किया गया। इस कार्यक्रम में विहार के राज्यपाल श्री आरिफ मोहम्मद खान एवं केंद्रीय गृह राज्य मंत्री नित्यानंद राय के करकमलों से पुरस्कार प्रदान किया गया। क्षेत्रीय सुदूर संवेदन केंद्र-दक्षिण, इसरो, बैंगलुरु को दक्षिण क्षेत्र के केंद्रीय सरकारी कार्यालयों की श्रेणी में उत्तम राजभाषा कार्यान्वयन के लिए वहाँ के महाप्रबंधक श्री रामचंद्र हेब्बार एवं अनुवाद अधिकारी श्री राधेश्याम यादव को 'राजभाषा शील्ड' एवं 'प्रशस्ति पत्र' से पुरस्त किया गया। जब

विभिन्न भाषाओं को सीखने का अवसर मिले, हमें संवाद के लिए स्वदेशी भाषाओं—बोलियों को सीखने और बोलने की कोशिश करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि वे अंग्रेजी सहित किसी भी विदेशी भाषा का विरोध नहीं कर रहे हैं लेकिन हमारे देश में भाषाओं की इतनी समृद्ध धरोहर और जीवंत सम्भाल है तो हम लोगों को विभिन्न क्षेत्रों और राज्यों में परस्पर संवाद और संचार के लिए विविध भारतीय भाषाओं को सीखना जरूरी है। उन्होंने जोर देकर कहा कि भाषा कोई विवाद का लिए हिंदी के साथ—साथ क्षेत्रीय भाषाओं के साथ भाषा को बढ़ावा दिया जाना चाहिए और राष्ट्रीय स्तर



भाषा अनुभाग की स्थापना की गई है। मैसूरु के सांसद यदुवीर कृष्णदत्त चामराजा वाडियार ने कहा कि उनके निर्वाचन क्षेत्र में ही आम लोगों की बोली—भाषा में इतनी विविधता है तो देश की भाषाई विविधता की कल्पना ही की जा सकती है। उन्होंने बताया कि भाषाओं की विविधता

देश की सबसे बड़ी धरोहर एवं ताकत है। कर्नाटक राज्य मुक्त विश्वविद्यालय के कूलपति शरणपा वी हाल्से, तमिलनाडु के द्रीय विश्वविद्यालय के कूलपति एम. कृष्णन और पंजाब नेशनल बैंक के कार्यकारी निदेशक विनोद कुमार ने उपस्थितों को संबोधित किया।

नगर निगम अधिकारियों ने की जनसुनवाई

मैसूरु। मंगलवार को नगर आयुक्त शशांक चौधरी द्वारा जनरलगंज रिस्ट नगर निगम सभागार में एवं वृद्धावन में अपर नगर आयुक्त सीपी पाठक द्वारा प्रातः 10 बजे से जनसुनवाई की गयी।



जनसुनवाई के दौरान निर्वाचन क्षेत्र के विविध विधायिका ने अपर नगर पर वर बते हुए कहा कि धर्म योद्धा दिनेश शर्मा, सनातनी हिंदुओं की लाइझ शीर्ष पटल पर लड़ रहे हैं। प्रत्येक सनातनी का कर्तव्य बनता है, इस धर्म युद्ध में उनका साथ दें। इस अपर पर प्रमुख रूप से रणवीर सिंह बंधुल, राहुल गौतम, मोहनदास बाबा, रामदेव यादव, आदि उपरिथित थे

किये जाने के लिए निर्देशित किया गया। जनसुनवाई के दौरान नगर निगम मैसूरु वृद्धावन में कुल 15 शिकायत प्राप्त हुई, जिसमें आठ शिकायतों का निस्तारण टीम को भेजकर तकाल करा दिया गया शेष लंबित सात शिकायतों के निस्तारण के लिए संबंधित को निर्देशित किया गया। नगर आयुक्त द्वारा उपरिथित अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि प्राप्त हुयी शिकायत का निस्तारण निर्धारित समय सीमा के अन्तर्गत कराया जाये। जनसुनवाई में अपर नगर आयुक्त रामजी लाल, अपर नगर आयुक्त अनिल कुमार, सहायक नगर आयुक्त राकेश कुमार त्यागी, महाप्रबंधक जल मो. अनवर खाजा, गोपाल गर्ग, मोहम्मद रिजावान अहमद अधिकारी एवं अपर अधिकारी गण उपरिथित रह।

- कुंभ मेला

धर्म सनातन महा कुंभ हउ मनवा उठै उमंग ॥
हे हो उमा महा शुभ अवसर, चला नहाई गंग ॥

अब तोहंसे का करी बढाई का महिमा गंगा क गाई ॥

पछाडे ऊ जेन पहुंचे जे पहुंचे उ अमृत पाई ॥

देखतै इ बनत बा मेला अदभुत ऋषि मुनि देवता वानी ॥

दर्शन के व्याकुल अंजिया बा, संत शिरोमणि ज्ञानी ॥

दृश्य देखिके आंखि खुली बा, दुनिया बाटै दंग ॥

हे हो उमा महा शुभ अवसर चला नहाई गंग ॥

तीरथ राज प्रयाग आश्रम, भरद्वाज मुनि देवा ॥

स्वयं पधारे राम कुटी पर मुनिवर की ली सेवा ॥

गंगा जमुना सरस्वती का, संगम परम पुनीत ॥

अंचरा के फैलाई के गावत दुनियां गंगा गीत ॥

लहर लहर लहराता नदिया मनवा उठै तरंग ॥

हे हो उमा महा शुभ अवसर चला नहाई गंग ॥

स्वर्ग उत्तरिंग बाटै भैया गंगा जी के पाटे ॥

सांस नाईंवा भीर लागिवा जमघट घाटे— घाटे ॥

भगव रंग भगीरथी तट पे जोगी क बलहारी ॥

गजब व्यवस्था बा सरकारी चुस्त दुरस्तबा अब की बारी ॥

किर्तन भजन करै उस्त्सर्गी बहै क गंग ॥

हे हो उमा महा शुभ अवसर चला नहाई गंग ॥

परिश जौनपुर

उत्तर मध्य रेलवे

ई-टक्कर नं.: रोजाराई-सिंग-038-2024-25 दिनांक: 03.01.2025

ई-निविदा सूचना

विविध मंत्र संकाय एवं दूर संचार अधिकारी/समाचार/उत्तर मध्य रेलवे/प्रयागराज द्वारा भारत के राज्यों के लिये छोड़ जानी और निर्वाचित/निर्वाचित प्रतिष्ठित परिषद के द्वारा जारी की गयी निविदा जारी होती है। निविदा जारी की गयी निविदा निविदा द्वारा जारी की गयी निविदा जारी होती है।

कार्य का विवरण: राज्यराज मंत्रको के प्रयागराज विविध सुविधायांत एवं निविदा जारी की गयी निविदा जारी होती है।

अनुमति निविदा सूचना (ई-निविदा जारी की गयी निविदा जारी होती है) विविध सुविधायांत एवं निविदा जारी होती है।

निविदा जारी की गयी निविदा जारी होती है।

निविदा ज

सम्पादकीय.....

ताकि बाल मन रहे सुरक्षित

मनोवैज्ञानिक प्रभावों की धातकता को बताया। दरअसल, भारत के प्रस्तावित नियम भी सोशल मीडिया कंपनियों को मजबूत उपायों के जरिये माता-पिता की सहमति से जवाबदेह बनाने का प्रयास ही है। जिससे अभिभावकों को अपने बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों में भागेदारी में मार्गदर्शन करने का अधिकार मिल सके। इन नियमों को फुलप्रूफ बनाने में एआई संचालित आयु सत्यापन, डिजिटल साक्षरता कार्यशालाएं आयोजित करने और इसके साथ ही पारदर्शी शिकायत तंत्र की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। इन उपायों की नियमित निगरानी, हितधारकों की प्रतिक्रिया तथा वैश्विक मानकों के साथ तालमेल से इस ढांचे को प्रभावी बनाया जा सकेगा। निस्संदेह, इन नियमों के अनुपालन से भारत में बच्चों के लिये सुरक्षित ऑनलाइन वातावरण बनाने के साथ ही वैश्विक प्रयासों में योगदान दिया जा सकता है। ऐसे वक्त में जब आज डिजिटल दुनिया से जुड़ाव अपरिहार्य है, बच्चों की सुरक्षा और भलाई को प्राथमिकता बनाना न केवल एक जिम्मेदारी है, बल्कि एक नैतिक अनिवार्यता भी है। इस दिशा में स्थायी परिवर्तन के लिये माता-पिता, शिक्षक और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों के बीच बेहतर तालमेल बनाना वक्त की जरूरत है। साथ ही बच्चों को विवेकशील बनाने की दिशा में पहल की जानी चाहिए ताकि वे अपना भला-बुरा समझ सकें। इस दिशा में निगरानी करने वाली सरकारी एजेंसियों की सजगता भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। यह एक गंभीर विषय है और गंभीरता के साथ चुनौती का समना करने की जरूरत बताता है।

पत्रकार की हत्या से उठते सवाल

चत्तीसगढ़ के बीजापुर में कार्यरत पत्रकार मुकेश चन्द्राकर ने अपनी नृशंस हत्या से एक ओर तो राज्य सहित पूरा देश स्तब्ध है, जो वहीं इस घटना ने फिर से साबित कर दिया है कि भारत में पत्रकारिता एक जोखिम भरा पेशा हो गया है। अपने पेशे के प्रति बेहद ईमानदार तथा संवेदनशील मुकेश पहली जनवरी की शाम को एक फोन आने के बाद घर से निकले तथा अगली शाम तक वे लापता रहे। चिंतित परिजनों तथा साथी पत्रकारों ने उनकी खोज—बीन शुरू की। समझा जाता है कि उन्हें बीजापुर के ही एक बड़े डिकेदार सुरेश चन्द्राकर के परिवार के किसी सदस्य का उन्हें फोन आया था जो मुकेश से मिलने के इच्छुक थे। कुछ ही दिन पहले मुकेश ने अपने पूर्वव्यवाचार चैनल पर सुरेश चन्द्राकर द्वारा बनवाई जा रही मेरिटरूर—गंगालूर सड़क में कथित प्रष्टाचार को लेकर विस्फोटक ब्लबर चलाई थी। अनुमान लग रहे हैं कि इसके चलते मुकेश ने हत्या की गयी है। उनका शव 3 जनवरी की शाम को वन्द्राकर के परिसर में बने वेडमिंटन कोर्ट के नीचे सेटिक टैक में मिला। यह भी बताया जाता है कि पुलिस इस टैक को तोड़ने के पक्ष में नहीं थी लेकिन अन्य पत्रकारों के जोर

देने पर उसे तोड़ा गया। इस सिलसिले में ३ लोगों को गिरफ्तार किया गया है। दुनिया भर में लड़ाइयों, गृह युद्धों, आतंकवाद से प्रभावित क्षेत्रों में पत्रकार अपना उत्तरदायित्व निभाते हुए प्राण गंवाते हैं। वैसे ही अब भारत में पूंजीपतियों व कारोबारियों के खिलाफ लिखना भी खतरनाक हो गया है। यदि ऐसे धन्ना सेठों का गठजोड़ राजनेताओं से, विशेषकर सत्ता पक्ष से है तो समझिये कि उनके खिलाफ या उनके व्यवसायिक हितों पर चोट करने वाली कोई भी खबर लिखनी या दिखानी खुद को संकट में डालने जैसा हो गया है। हाल के वर्षों में एक तरह से व्यवसायियों और नेताओं के बीच अधोषित सी संधि बनी हुई है जिसके अंतर्गत दोनों पक्ष परस्पर हितों का संरक्षण करते हैं। कारोबारी सियासतदानों को चुनाव के वक्त और जरूरी मौकों पर आर्थिक मदद देते हैं। इसके बदले में नेता यदि सत्ता में हों तो उनके व्यापार को संरक्षण देने और उनके मार्ग में आने वाले अवरोधों को खत्म करने का काम करते हैं। विषय में रहकर भी राजनीतिक व्यक्ति व दल अन्य तरीकों से उनकी मदद करते हैं। इनमें प्रमुख तो यही है कि विरोधी दल उन्हें बछ्ना दें। यानी उनके कामों पर उंगलियां न उठायें।

वहरहाल, नये भारत में, यानी 2014 के बाद से सत्ता पक्ष और अखबारनीसी के रिश्ते भी बदले हैं। भारतीय जनता पार्टी ने लोगों से संवाद के तरीकों में बहुच ऐसा परिवर्तन किया है कि उसमें मीडिया को अनिवार्यतरू सत्ता पक्ष का एक तरह से उत्क्रिय सहयोगी बना दिया गया है। यहां सत्ताधारी दल से सातपर्य भारतीय जनता पार्टी से है। उसने प्रकारान्तर से मीडिया पर पूर्णतरू अधिकार सा कर लिया है। मीडिया सत्ता ही नहीं, जाजपा की भाषा बोलने में भी सारंगत हो गया है। सरकार के नजदीकी व्यवसाय समूहों ने मीडिया को खरीदकर खुद और सत्ता की सेवा के काम में लगा रखा है। स्वाभाविक है कि इसका उद्देश्य विरोध के स्वर फो खत्म करना है, फिर चाहे वह सरकार का विरोध हो या फेर कारोबारियों का। मुख्यमंत्रा का मीडिया आज ज्यादातर इन दो समूहों के एजेंडे को पूरा करने में व्यस्त है— सरकार व सत्ता पक्ष के राजनीतिक एजेंडे विधा कारोबारियों के व्यवसायिक हेतुं को संरक्षित और संवर्धित करने के। पूरी दुनिया की ही तरह भारत में एक समांतर मीडिया भी खड़ा हो गया है जो केसी के एजेंडे को चलाने या उस पर चलने के बजाये स्वतंत्र वेतना व विवेक रखता है, लेकिन

एक बड़ी लड़ाई लड़नी रही है। फिर वह कोई समूह या पत्रकार। मुकेश कारिता की उसी धारा के त काम करते थे। कुछ डेया समूहों में काम करने बाद उन्होंने अपना स्वतंत्र टफॉर्म बनाया तथा बस्तर बुनियादी मुद्दों से वे जूँझ रहे माओवाद की भीतरी कंदराओं लेकर विकास के नाम पर वाले भ्रष्टाचार, कारोबारियों बचाने वाले तत्वों तथा ऐसा वह मसला उनकी पत्रकारिता विषय था जिसका सरोकार मजन से है। ग्रामीण और देवासी लोगों के कई मुद्दों को बचाने का उन्हें श्रेय जाता है। हिर है कि इसके लिये जिगर हेये— वह उनमें था। तभी अरसा पहले नक्सलियों अगवा कर लिये गये एक आरपीएफ जवान को वे अकेले छुड़ा लाये थे। लेकिन भ्रष्ट के बिछाए जाल ने उनकी न ले ली। यह भारतीय कारिता की नीयी तस्वीर है। तो पत्रकार भ्रष्टाचारी अधिरियों के खिलाफ कुछ लिख लता है और न ही कारोबारियों शासन के खिलाफ तो नकुल नहीं। हालिया दौर में एसे शर्मनाक वाकये हुए जो किसी भी लोकतात्रिक देश सर शर्म से झुकाने के लिये प्रित हैं, जिसकी बुनियाद स्वतंत्र प्रेस होता है। ऐसा नहीं कि केवल सुदूर इलाकों में ही पत्रकारिता करना दुरुह हो गया है। ग्रामीण-आदिवासी इलाके हों या कर्बे या फिर महानगर। कहीं मध्यान्ह भोजन में भ्रष्टाचार को लेकर खबर छापने पर पत्रकार को जेल भेजा जाता है तो कभी कोई अप्रिय सवाल पूछने पर मंत्री खुलेआम पत्रकार को डांट लगाते हैं अथवा उनके मालिकों को उसकी शिकायत कर दी जाती है। हाल के वर्षों में अनेक पत्रकार सलाखों के पीछे डाले गये हैं। यही कारण है कि प्रेस की आजादी के मामले में भारत का क्रमांक विश्व रैंकिंग में शर्मनाक ढंग से काफी नीचे हो गया है। दुखद तो यह है कि सरकार ही प्रेस की स्वतंत्रता को कुचल रही है। फिलहाल मुकेश चंद्राकर मामले में पुलिस ने कुछ गिरफ्तारियां की हैं, सरकार ने एसआईटी गठित की है, ताकि मामले की निष्पक्ष और त्वरित जांच हो सके। इसके अलावा मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने अपनी सरकार को पत्रकारों के साथ खड़ा बताते हुए कहा है कि जल्द ही पत्रकार सुरक्षा कानून राज्य में लाया जाएगा। यह आश्वासन तसल्ली देता है, हालांकि सही इंसाफ तभी होगा जब मुकेश के हत्यारों को सजा होगी और भविष्य में ऐसी घटनाएं नहीं होंगी।

भारत में कृषि माकाटग पर एक बार फिर से बवाल

भारत के किसान पह

केंद्र के खिलाफ विरोध प्रदर्शन रहे हैं और अपनी फसलों लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य (एसपी) की कानूनी गारंटी मांग कर रहे हैं। साथ ही एसपी की गणना के लिए अमीनाथन फॉर्मूला सी250 त्रैशत को लागू करने की मांग कर रहे हैं ताकि उन्हें अपनी प्रज के लिए लाभकारी मूल्य ल सके। ध्यान रहे कि सी2 व्यादन की समस्त लागत है इसमें उत्पादन की वास्तविक गत, परिवारिक श्रम, स्वामित्व ली भूमि पर लगाया गया वारया और स्वामित्व वाली पूँजी का ब्याज शामिल है। देश में किसानों के आंदोलन का दूसरा इण 13 फरवरी, 2024 से शुरू चुका है और इसका अंत ता नहीं दिख रहा है, क्योंकि द्र सरकार आंदोलनकारी किसानों से बात करने को भी वार नहीं है, जबकि किसान ता जगजीत सिंह दल्लेवाल नवंबर से पंजाब-हरियाणा मा पर खनौरी में आमरण नशन पर हैं। किसानों के आंदोलन के जारी रहने के केत तो मिल रहे हैं, लेकिन ऐ विपणन पर नये विवाद भी मने आ रहे हैं। इसकी वजह से विपणन पर राष्ट्रीय नीति

25 नवंबर, 2024 को केंद्रीय मंत्रालय की वेबसाइट पर प्रकाशित किया गया है, जिसमें हितधारकों से 15 दिनों के भीतर टिप्पणियां आमंत्रित की गयी थीं। मसौदा नीति रूपरेखा को किसान यूनियनों ने पहले ही वापस लिये गये तीन विवादास्पद कृषि कानूनों – किसान उपज व्यापार और वाणिज्य (संवर्धन और सुविधा) अधिनियम, किसान (सशक्तीकरण और संरक्षण) मूल्य आश्वासन और कृषि सेवा समझौता अधिनियम, और आवश्यक वस्तु (संशोधन) अधिनियम – के लिए पिछले दरवाजे से प्रवेश का प्रयास करार दिया है। प्रतिक्रिया के लिए दी गयी सीमित समय—सीमा ने भी केंद्र की वास्तविक मंशा के बारे में किसानों के बीच संदेह पैदा करने में योगदान दिया है। पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने 2 जनवरी, 2025 को चंडीगढ़ में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में आरोप लगाया कि केंद्र कृषि विपणन पर राष्ट्रीय नीति ढांचे के माध्यम से निरस्त किये जा चुके कृषि कानूनों को पिछले दरवाजे से वापस लाने की कोशिश कर रहा है। यह उल्लेख किया जा सकता है कि केंद्र ने हाल ही में इस नयी नीति का मसौदा तैयार किया है। कृषि

के मसौदे को खारिज करते हुए, जिसे पिछले महीने राज्य सरकारों को टिप्पणियों के लिए भेजा गया था, पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने कहा कि उनकी सरकार पिछले दरवाजे से ऐसे शक्तिसान विरोधी वाक्यों को पारित करने के केंद्र के किसी भी कदम का विरोध करेगी। मुख्यमंत्री मान ने कहा, केंद्र ने अब निरस्त किये जा चुके कृषि कानूनों को वापस ले लिया था। अब वे इन्हें किसी और तरीके से वापस लाने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने कहा, पंजाब और हरियाणा की मंडी प्रणाली बहुत मजबूत है और वे फिर से इस प्रणाली को खत्म करने की बात कर रहे हैं। हम इसका समर्थन नहीं करते हैं। कृषि राज्य का विषय है। उन्होंने मसौदे पर हमसे सुझाव मांगे हैं, लेकिन पंजाब इसे स्वीकार नहीं कर सकता... हम लिखित में भेज रहे हैं कि हम इसे स्वीकार नहीं करने जा रहे हैं। मसौदा नीति किसानों की अपनी फसलों के लिए एमएसपी की कानूनी गारंटी और एमएसपी की गणना के लिए स्वामीनाथन फार्मूले को लागू करने की मौजूदा मांग पर चुप है। हालांकि, इसमें 12 सुधारों की बात की गयी है, जिसमें निजी थोक बाजार रथापित करने

निर्यातकों, संगठित खुदरा वेक्रेताओं और थोक खरीदारों द्वारा प्रत्यक्ष थोक खरीद की मनुमति देना शामिल है। हिरयाणा और पंजाब दोनों के केसानों और उनके यूनियनों में भी कृषि विपणन पर केंद्र की मसौदा नीति पर अपनी चिंता यक्त की है। कृषि विपणन पर आपृथक् नीति ढांचे के मसौदे के पारे में किसानों की चिंताएं नगभग वैसी ही हैं जैसी तीन विवादास्पद कृषि कानूनों के सबंध में थीं, जिन्हें मोदी सरकार ने अगस्त 2020 में भारत की संसद ने पारित कराया था। संयुक्त केसान मोर्चा ने कानूनों के खेलाफ दिल्ली मार्च का भाव्यान किया था और किसानों ने 26 नवंबर, 2020 को दिल्ली नीती सीमाओं पर रोक दिया गया था, जहां वे अनिश्चितकालीन धरने पर बैठ गये थे। किसानों ने आंदोलन के एक साल बाद, धनानन्दमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरु वर्ष के अवसर पर नवंबर 2021 में विवादास्पद कृषि कानूनों को एकत्रफा वापस ले लिया था। देसंबर 2021 में केंद्र की ओर उनकी वास्तविक मांगों पर वेचार करने के लिखित भाव्यासन पर ऐतिहासिक केसान आंदोलन वापस ले लिया गया था। हालांकि, जब एक

होने से किसान ठगा हुआ सूस करने लगे तो उन्होंने ले महीनों में विरोध प्रदर्शनों एक श्रृंखला के माध्यम से नवंबर, 2023 से आंदोलन दूसरा चरण शुरू किया। युक्त किसान मोर्चा (राजनीतिक) और किसान गढ़ मोर्चा ने जनवरी 2024 दिल्ली मार्च का आवान या। उन्होंने 13 फरवरी, 2024 पंजाब से अपना मार्च शुरू किया, लेकिन हरियाणा पुलिस द्वारा भूम् और खनोरी सीमाओं पर बैठे हैं रोक दिया। तब से वे ६ पर वहीं बैठे हैं। संयुक्त सान मोर्चा (एसकेएम), जिसने विवादास्पद कृषि कानूनों खिलाफ किसानों के आंदोलन पहले चरण का नेतृत्व किया जिसके बारे में उनका आरोप कि ये कानून किसान विरोध हैं और केंद्र सरकार कॉर्पोरेट खेतों तक लाने का प्रयास रही है, ने 23 दिसंबर, 2024 कृषि विपणन पर राष्ट्रीय तौर पर ढांचे के मसाइदे के खिलाफ देशव्यापी विरोध प्रदर्शन का योजन किया। उन्होंने 500 से अधिक जिलों के जिला कलेक्टरों र मजिस्ट्रेटों के माध्यम से जन भेजे हैं, जिनमें भारत की दूपति द्वौपदी मुर्मू से इस मुद्दे केंद्र के साथ बातचीत को

करने की मांग की गयी। किसान यूनियनों का आरोप है कि नई मसौदा नीति भी किसान विरोधी, कॉरपोरेट समर्थक और कॉरपोरेट को खेती में लाने का प्रयास है। वर्तमान मसौदा नीति का वास्तविक उद्देश्य वही है जो 2020 के निरस्त किये गये तीन विवादास्पद कृषि कानूनों का था, जिसके खिलाफ एसकेएम ने ऐतिहासिक किसान आंदोलन का नेतृत्व किया था। दूसरी ओर केंद्र ने दावा किया है कि कृषि विपणन पर प्रस्तावित राष्ट्रीय नीति रूपरेखा किसानों की बेहतर आय के लिए एकीकृत कृषि बाजार की स्थापना करेगी और बाजार की दक्षता को बढ़ायेगी। फिर भी, मसौदा नीति का अन्य राज्यों द्वारा भी कड़े विरोध का सामना करना पड़ सकता है, क्योंकि इसमें जीएसटी परिषद की तर्ज पर एक सुधार समिति का प्रस्ताव है, जिसे राज्यों के बीच आम सहमति बनाने और सुधारों को अपनाने की निगरानी करने की उम्मीद है। पंजाब ने पहले ही अपनी चिंता व्यक्त करते हुए आरोप लगाया है कि यह संघीय ढांचे को कमज़ोर करता है, वह भी कृषि जैसे राज्य के विषय पर, और राज्यों को राजस्व के लिए केंद्र पर अधिक निर्भर बना देगा।

भाजपा का डा.आम्बडकर के बाद माहिला विधि पर हमला

चुनाव किस घटिया

जापा के कालका जी विधानसभा क्षेत्र के उम्मीदवार रमेश बिंडी ने बता दिया। शनिवार को टिकट मिलते ही उन्होंने कांग्रेस हासचिंह और सांसद प्रियंका गांधी पर जो शर्मनाक टिप्पणी की ह बता रही है कि इस चुनाव में फिर भाजपा रामजादे हरामजादे और गोली मारो सालों को, के स्तर पर ले जा रही है। भाजपा पर्योग करती है मगर फिर फेंक देती है। संसद में अपशब्द उठने वाले रमेश बिंडी की टिकट लोकसभा में काट दी थी, अब देल्ली विधानसभा में दी है। ऐसे ही सोनिया गांधी माफी मांगों उठने वाली स्मृति ईरानी आज कहीं नहीं दिखतीं। चुनाव हारना गोई वजह नहीं होती। उत्तराखण्ड में पुष्कर सिंह धामी विधानसभा चुनाव हारे थे मगर भाजपा ने फिर भी मुख्यमंत्री बनाया। मगर स्मृति ईरानी जो दस साल तक लगातार नंबर टू नंबर थी उभी—कभी तो नंबर एक जैसा व्यवहार करने वाली मंत्री रहीं आज उभी नहीं नहीं हैं। बहुत सारे नाम हैं। उमा भारती, विनय कटियार और उनकी क्या बात करें भाजपा संगठन के सबसे बड़े नेता आडवानी जो एक मिनट में किनारे कर दिया गया था। मुरली मनोहर जोशी, अगढ़िया बहुत सारे नाम हैं। तो अगर लगा कि बिंडी की प्रियंका गांधी के खिलाफ इस निम्नतम स्तर की टिप्पणी से भाजपा नकारात्मकी में मुकाबले से बाहर हो जाएगी तो उनकी उम्मीदवारी जीनी भी जा सकती है। अभी तक माना जा रहा था कि कालकाजी मुकाबला ओपन है। आम आदमी पार्टी की उम्मीदवार मुख्यमंत्री। इसलिए टक्कर उन्हीं से होगी। लेकिन किस की होगी भाजपा जी या कांग्रेस की यह संशय था। मगर अब वहां भाजपा ने जिस

लड़ने से बचना चाह रही थीं उनका फायदा हो जाएगा। भाजपा अपने आप तीसरे नंबर पर और अगर कोई और निर्दलीय या केसी और पार्टी से कोई बड़ा चेहरा आ या तो फिर और नीचे बली जाएगी। जहां से दो महिलाएं चुनाव लड़ रही हौं वहां एक राष्ट्रीय महिला नेता पर इस तरह की शर्मनाक टिप्पणी करने के बाद भाजपा कुल वोटों के आधे वोटों, महिला वोटों से तो वैसे ही अंचित रह जाएगी। महिलाएं ऐसे आदमी को कैसे वोट दे सकती हैं? जो महिलाओं पर ऐसी घटिया टिप्पणी करे और यह असर केवल कालकाजी विधानसभा क्षेत्र तक सीमित नहीं रहेगा। दिल्ली विधानसभा की सभी 70 सीटों पर इसका असर होगा। संभव है भाजपा रमेश बिधूड़ी की वहां से उम्मीदवारी वापस ले ले और केसी महिला को वहां से टिकट दे दे। जो भी हो रमेश बिधूड़ी की राजनीति यहां से खत्म हो जाएगी। लोकसभा में गालियां देने के बाद दुनिया भर में उन्होंने भारत की संसदीय लोकतंत्र की प्रतिष्ठा धूमिल कर दी थी। नतीजा भाजपा को उनका लोकसभा का टिकट काटना पड़ा। लोकसभा हारने वाले को तो विधानसभा का टिकट दिया जाता है मगर लोकसभा का टिकट गलत अवहार के कारण काटने वाले को विधानसभा का नहीं। भाजपा लोकनिंदा से तो डरती है। मगर अंदर खाने ऐसे लोगों को बढ़ावा देती है। इसलिए विधानसभा दे दिया। लेकिन टिकट मिलने वाले दिन ही बिधूड़ी ने फिर गुल खिला दिया। भाजपा के नेताओं को इस बात का भी डर लगता है कि दूसरी पार्टियों की महिला नेता के बारे में टिप्पणी करने की कभी प्रतिक्रिया भी हो सकती है। कोई वहां से उनके यहां के मामलों पर भी टिप्पणी कर सकता है। अभी

व्यक्ति और पार्टी जब शिखर पर होते हैं। चढ़ता सूरज होते हैं तो आलोचनाएं चिपकती नहीं हैं। उलटे बूमरेंग कर जाती हैं। मणिशंकर अय्यर को सस्पेंड होना पड़ा था। मगर अब 240 पर रुकने के बाद मोदी जी और बीजेपी की वह आलोचनाओं से परे रिस्थिति नहीं है। अब अगर सवाल होंगे तो वह जवाब मांगेंगे। इसलिए बहुत संभव है कि विधानसभा लड़ने हारने से पहले ही बिधूड़ी की राजनीति खत्म हो जाए। प्रियंका गांधी के खिलाफ शर्मनाक टिप्पणी कांग्रेस बर्दाशत करेगी नहीं। उसका हर कार्यकर्ता प्रियंका में उम्मीदें देखता है। अपनी वापसी के लिए उनके करिश्माई व्यक्तित्व पर कांग्रेस बहुत भरोसा कर रही है। इन पर की गई टिप्पणी को वह इस तरह नहीं लेगी कि कोई बात नहीं कहने दो। ये लोग तो इसी तरह कहते रहते हैं। खुद प्रियंका भी ऐसे घटिया बयान देने वालों को छोड़ती नहीं हैं। बिधूड़ी को वह सीधे जवाब शायद न दें मगर जिस पार्टी से वह आता है उनके नेताओं से वे जरूर जवाब मांग सकती हैं। महिला अपमान का मुद्दा बना सकती हैं। डा. आम्बेडकर के अपमान के बाद महिला अपमान का मुद्दा भाजपा को बहुत भारी पड़ेगा। आम जनता प्रियंका में इन्दिरा गांधी देखती है। और इन्दिरा के लिए आज भी गांव-गांव तक दूर दराज के इलाकों तक बहुत सम्मान है। उनकी छवि वाली प्रियंका गांधी पर ऐसी टिप्पणी किसी को भी बर्दाशत नहीं होगी। कांग्रेस तो उबली पड़ी है। कार्यकर्ताओं से लेकर बड़े नेताओं तक सब इस अपमानजनक टिप्पणी पर अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं रख पा रहे हैं। दूसरी तरफ कुछ लोग भाजपा के बचाव के लिए हेमा मालिनी पर लालू प्रसाद यादव की तो भाजपा को भी यह करने का अधिकार मिल जाता है? यह सबसे वाहियत तर्क माना जाता है कि पहले भी ऐसा हुआ था। कोर्ट में यह तर्क देने वाले को जज बहुत सुनाते हैं। कि पहले भी अगर ऐसा हुआ है तो अब भी होगा इसका क्या मतलब है? पहले भी घटियापन हुआ है तो अब भी होगा? यह सिलसिला कभी रुकेगा नहीं! लालू यादव ने जब हेमा मालिनी के लिए कहा तब भी इसका विरोध हुआ था। महिलाओं के प्रति जब भी कोई असमानजनक बात करता है तो उसका विरोध होता है। मगर यह बात कभी नहीं होती कि पहले ऐसा हो गया है तो अब होने में कहने में क्या है? गलत तो गलत है। देश के मूल्यों को नष्ट करता है। अगर कहीं गालियां दी जाती हैं तो यह मतलब नहीं कि उसे सार्वजनिक रूप से दी जाने दी जाए। महिलाओं पर टिप्पणी किसी भी समाज के लिए गर्व की बात नहीं होती है। शर्म की ही बात होती है लेकिन हमारे यहां तो उच्चतम स्तर से प्रधानमंत्री के स्तर से 50 करोड़ की गर्ल फ्रेंड, जर्सी गाय, कांग्रेस की विधवा, सूर्पनखा, दीदी ओ दीदी जैसी जाने कितनी बातें कही गईं। तो हम फिर दोहरा रहे हैं कि वह टाइम अलग था। मोदी का चढ़ता सूरज था। कुछ भी कह कर निकल लेते थे। आज नहीं हो पाएगा। लोकसभा में बहुमत नहीं है। बहुमत के लिए 272 चाहिए। सीधे 32 कम हैं। नीतीश कुमार ने अभी इधर-उधर करके बताया। चन्द्रबाबू नायडु या कोई भी और समर्थन देने वाला देख रहा है कि कब तक उसकी पार्टी और उसके हित सुरक्षित है। समर्थक भाग तो नहीं रहे। अपनी कीमत पर कोई मोदी का समर्थन नहीं करेगा। चाहे आम्बेडकर के अपमान का मुद्दा हो या महिलाओं के, सब अपना हिसाब-किताब लगाएंगे।

दीपिका पादुकोण को प्रभास समेत अन्य सितारों ने दी जन्मदिन की शुभकामनाएँ

फिल्म इंडस्ट्री की खूबसूरत और मशहूर अभिनेत्री दीपिका पादुकोण रवधिवार को अपने 39वें जन्मदिन का जश्न मना रही हैं। अभिनेत्री के खास दिन पर प्रशंसकों के साथ ही फिल्म जगत के तमाम सितारों ने उन्हें शुभकामनाएं दी। सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर रकुल प्रीत सिंह, प्रभास समेत फिल्म इंडस्ट्री के तमाम सितारों ने दीपिका को बधाई दी। साउथ इंडस्ट्री से लेकर बॉलीवुड तक अपनी शानदार एकिटंग से छाने वाले अभिनेता प्रभास ने इंस्टाग्राम पर दीपिका पादुकोण की एक तस्वीर शेयर कर कैष्णन में लिखा, टैलेंटेड दीपिका पादुकोण को जन्मदिन की ढेरों शुभकामनाएं। आपको सफलता, खुशियों के साथ कभी खत्म ना होने वाली मुस्कान मिले। अभिनेत्री रकुल प्रीत सिंह ने भी दीपिका पादुकोण को जन्मदिन की शुभकामनाएं देने के लिए इंस्टाग्राम के स्टोरीज सेक्शन का सहारा लिया और कैष्णन में लिखा, जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं दीपिका! आपको प्यार, हँसी और अनगिनत खूबसूरत पलों से भरा साल मुबारक। यह खास दिन आपको वो सारी खुशियां दे जिसकी आप हकदार हैं और आने वाला साल आपके लिए पहले से भी ज्यादा शानदार हो। अपने जश्न के हर पल का आनंद लें! अभिनेत्री फिल्मी दुनिया के साथ ही सोशल मीडिया पर भी एकिटव रहती हैं। अभिनेत्री हाल ही में पंजाब के फेमस सिंगर दिलजीत दोसांझ के कॉन्सर्ट दिल-लुमिनाटी टूर में शामिल हुई थीं। इसके बाद वह अपनी बेटी के साथ एयरपोर्ट पर स्पॉट हुई थीं। अभिनेत्री को एयरपोर्ट से बाहर निकलते समय एक लाल रंग की ओवरसाइज्ड शर्ट में देखा गया। उन्होंने अपने लुक को बड़े सनग्लासेस के साथ पूरा किया था। अभिनेत्री ने 7 दिसंबर को बैंगलुरु में पंजाबी सुपरस्टार दिलजीत दोसांझ के कॉन्सर्ट में उनके साथ स्टेज पर परफॉर्म किया था। एक प्रशंसक द्वारा बिलक किए गए वीडियो में अभिनेत्री को गायक के साथ स्टेज पर सिया के साथ अपना गाना हस हस गाते हुए देखा गया था। दोनों ने दिलजीत के सिंथ-पॉप ट्रैक लवर पर भी डांस किया। दीपिका अपनी बेटी दुआ के जन्म के बाद पहली बार किसी कार्यक्रम में शामिल हुई थीं। उनके लिए यह कार्यक्रम इसलिए भी खास था क्योंकि यह उनके गृहनगर में आयोजित किया गया था। पिछले साल मां बनी दीपिका और उनके पति रणवीर सिंह ने 1 नवंबर को अपनी बेटी का नाम अपने फैंस के साथ शेयर किया था। दीपिका पादुकोण ने इंस्टाग्राम पर अपनी बेटी के पैरों की तस्वीरें शेयर की थी। उन्होंने पोस्ट को कैष्णन दिया, दुआ पादुकोण सिंह। इसके बाद अभिनेत्री ने बेटी के नाम दुआ का मतलब बताते हुए कहा था, इसका मतलब प्रार्थना होता है, क्योंकि वह हमारी प्रार्थनाओं का जवाब है। दीपिका पादुकोण के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह पति रणवीर सिंह के साथ सिंघम अगेन में नजर आई थीं।



कानों में झूमके पहन थिएटर पहुंचे
आमिर खान, कमेंट कर यूजर्स
बोले-लड़की बनने का शैक है क्या ?

बॉलीवुड के मिस्टर परफेक्शनिस्ट आमिर खान अक्सर अपने अलग फैशन, स्टाइल को लेकर चर्चा में आ जाते हैं। हाल ही में वह अपने बेटे जुनैद खान का प्लेट तन्दूँल ठतपक्मे देखने के लिए मुंबई के फेमस पृथ्वी थिएटर पहुंचे। इस दौरान आमिर कानों में झुमका पहने नजर आए। उनका यह लुक अब सोशल मीडिया पर चर्चा का विषय बन गया है और यूजर्स कमेंट कर इस पर अलग-अलग तरह की प्रतिक्रिया दे रहे हैं। वीडियो में आमिर अपने बेटे जुनैद के साथ थिएटर से बाहर निकलते हुए नजर आ रहे हैं। जैसे ही दोनों बाहर आते हैं, वहां पैपराजी और फैस की भीड़ लग जाती है। इस दौरान आमिर ब्लैक सलवार, ग्रे शर्ट और कुर्ता पहने नजर आते हैं और दोनों कानों में ऑक्सिडाइज झुमका पहने दिखते हैं। आमिर का यह लुक देखने के बाद सोशल मीडिया पर यूजर्स खूब मजे ले रहे हैं। एक यूजर ने आमिर के लुक को देखकर गाने झुमका गिरा रे, बरेली के बाजार में को याद किया। जबकि दूसरे ने कहा, ये कैसा फैशन है? कुछ यूजर्स तो इसे एक ट्रेंड मानते हुए कमेंट किया—मतलब ट्रेंड है?। एक यूजर ने मजाक करते हुए लिखा, आमिर रजनीकांत की फिल्म कूलीश में विलेन का रोल कर रहे हैं? वहीं, कुछ यूजर्स ने आमिर के इस लुक पर भद्दे कमेंट्स भी किए। एक यूजर ने तो यहां तक लिखा, उन्हें लड़की बनने का शौक है क्या? काम की बातकरें तो आमिर ने साल 2022 में रिलीज हुई लाल सिंह चड्ढा फिल्म के बाद एकिंग से दूरी बना ली थी। हालांकि वे 2023 में शसलाम वेंकीश में स्पेशल अपीयरेंस में नजर आए थे। इस साल वो सितारे जमीन पर में दिखेंगे।

**ब्लैक बिकिनी पहन लहरों के बीच खेलती
दिखी करिश्मा तज्जा, समंदर किनारे पति**

वरुण संग बिताए रोमांटिक पल

जब दुनिया धूमने की बात आती है, तो इसमें कोई शक्ति नहीं है कि एकट्रेस करिश्मा तन्ना दुनिया भर में धूमती है। वहीं एकट्रेस ने अपने नए साल 2025 की शुरुआत भी विदेश में वेकेशन एंजॉय करते हुए ही की, जिसकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर लगातार सुर्खियां बटोर रही हैं। नए साल में करिश्मा अपने पति वरुण बंगेरा संग समंदर किनारे खूब मर्हती करती नजर आई। उनकी इन तस्वीरों पर फैस खूब प्यार लुटा रहे हैं। चेहरे पर सनगलास लगाकर और खुले बालों से उन्होंने अपने लुक को कंप्लीट किया है और समंदर किनारे लहरों के बीच खूब अठखेलियां कर रही हैं। वहीं, कई तस्वीरों में वह अपने पति वरुण संग भी मर्हती भरे पोज दे रही हैं। एक साथ कपल की बॉन्डिंग देखते ही बन रही है। वहीं, काम की बात करें तो करिश्मा तन्ना ने अपने करियर की शुरुआत 2001 में टेलीविजन शो क्यूंकी सास भी कभी बहू थी से की थी, जिसमें उन्होंने घनश्याम के रोल से प्रसिद्धि पाई। इसके बाद, उन्होंने कई टेलीविजन शो में काम किया, जैसे किस देश में है मेरी जिसका नाम नहीं लिया जा सकता, जैसे किस बॉलीवुड फिल्म में है जिसका नाम नहीं लिया जा सकता।

जब अमिताभ बच्चन ने विपाशा बसु पर किया या मजाकिया कमेंट

के साथ 'एतबार' के सेट से एक मजाकिया घटना को याद करते नजर आए। इस दौरान बिंग बी बताते नजर आए कि जब जॉन को कंजविटवाइटिस (आंखों में होने वाला एक प्रकार का संक्रमण) हो गया था, तब उन्होंने टीम को चिढ़ाते हुए चेतावनी दी कि अमिताभ ने जो कुछ भी छुआ है उसे छूने से बचें, क्योंकि संक्रमण होने का डर है। इस पर बिना किसी देरी के बच्चन ने जवाब दिया, मैंने तो किया ही नहीं कुछ (मैंने कुछ नहीं किया)। फिर उन्होंने हंसते हुए कहा, साड़ी छूना तो बिपाशा करती हैं, मैं थोड़े ना करता हूं। पिछले साल, सिमी ग्रेवाल ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर इस थोड़ै वीडियो को कैप्शन के साथ शेयर करते हुए लिखा था, दोस्तों के बीच थोड़ी गपशप क्या होती है? मिलन स्थल। इस बीच अमिताभ बच्चन के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह हाल ही में फिल्म 'वेट्टैयन' में नजर आए थे, जहां उन्होंने रजनीकांत, फहाद फासिल और राणा दग्गुबाती के साथ स्क्रीन शेयर की थी। टीजे ज्ञानवेल के निर्देशन में बनी फिल्म का निर्माण सुभास्करन अलीराजा के लाइका प्रोडक्शंस ने किया था। एक्शन-थ्रिलर फिल्म रजनीकांत के ईर्द-गिर्द घूमती है, जो एक अनुभवी पुलिस





डेंगू में फटाफट रिकवरी के लिए इन फूड्स को डाइट में करें शामिल, दूर होगी कमजोरी

कई बार डेंगू जानलेवा बीमारी साबित होती है। इस बीमारी के वजन तेजी से घट जाता है। ऐसे में आप अपना वेट मेनेटेन रखने के लिए कुछ आसान टिप्स अपना सकते हैं। इन टिप्स को फॉलो कर आप जल्द डेंगू जैसी बीमारी से रिकवर हो जाएंगे। डेंगू बीमारी मच्छर के काटने से होती है। वहीं यह बीमारी कई बार जानलेवा भी साबित हो सकती है। वहीं डेंगू के लक्षणों को पूरी तरह से ठीक होने में काफी समय लगता है। हालांकि दवाओं के जरिए इस बीमारी को कंट्रोल किया जा सकता है। इस बीमारी से शरीर में कई तरह की गंभीर समस्याएं हो जाती हैं। इनमें से एक समस्या है कि इस बीमारी के बाद वेट कम होने लगता है। क्योंकि डेंगू के दौरान शरीर में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है। जिसके कारण तेजी से वजन घटने लगता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको डेंगू के बाद रिकवरी और हेल्दी वजन को मेनेटेन रखने के आसान टिप्स के बारे में बताने जा रहे हैं।

ऐसे मेनेटेन करें वेट

इस बीमारी के बाद वजन को मेनेटेन करने के लिए डाइट में हेल्दी फैट्स जैसे पीनट बटर और एवोकाडो जैसी चीजें शामिल करें। इसके अलावा प्रोटीन रिचिक्स फूड्स को भी अपनी डाइट में शामिल करें। रोजाना वॉक करें, क्योंकि ऐसा करने से आपकी भूख बढ़ेगी। तनाव न लें। इस तरह से भी आप हेल्दी वेट मेनेटेन कर पाएंगे। इसके साथ ही एक ही समय में नाश्ता, लंच और डिनर करें। इससे आपका मेटाबॉलिज्म बेहतर होगा।

जानिए कैसे करें रिकवरी

डेंगू बीमारी से जल्दी रिकवरी के लिए केला, चावल और सूखे मेवे का सेवन करें। काजू, मूंगफली, किशमिश और बादाम को अपनी डाइट में शामिल करें। डाइट में पीनट बटर को शामिल करने से आप वेट मेनेटेन कर पाएंगे। इसके अलावा डाइट में केले को शामिल करें। क्योंकि केले में कार्ब्स, कैलोरीज और खनिज पदार्थ शामिल होते हैं। जिससे शरीर को एनर्जी मिलती है। हेल्दी वेट को मेनेटेन करने के लिए अंडे को अपनी डाइट में शामिल करें। क्योंकि अंडे में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाई जाती है।



बिजी लाइफस्टाइल के चलते आजकल लोग ज्यादातर समय टीवी, लैपटॉप जैसे गैजेट्स पर बिता रहे हैं। इन सब चीजों पर ज्यादा समय बिताने के कारण आंखों पर गलत असर हो रहा है। इसके अलावा फास्टफूड्स, सेचुरेटेड फैट, डिब्बांद जैसी चीजें भी आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करते हैं। ऐसे में हरी पत्तेदार सब्जियों के तौर पर आप पालक, मेथी, बथुआ और सरसों के साग को सर्दियों के इस मौसम में अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

गाजर
इस मौसम में गाजर भी खूब आती है। गाजर का सेवन करके आप आंखों की रोशनी बढ़ा सकते हैं। यह विटामिन-ए का बहुत अच्छा स्त्रोत मानी जाती है। नियमित तौर पर इसका सेवन करने से आप अपनी आंखों पर लगा चश्मा बताते हैं जो आपकी आंखों की रोशनी तेज करते हैं। आइए जानते हैं...

हरी पत्तेदार सब्जियां
इन सब्जियों में लूटिन और जेक्सांथिन मौजूद होते हैं।

सर्दियों में कई सारे मौसमी फल आते हैं उन्हीं मौसमी फलों में से एक है किन्नू। किन्नू एक ऐसा भीठा और पोषक तत्वों से भरपूर फल है जो सेहत के लिए भी बेहद लाभकारी होता है। इसमें विटामिन-सी, एंटीऑक्सीडेंट्स, मैग्नीशियम, ग्लूकोज, प्रुकटोज, सुक्रोज और कार्ब्स पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी होते हैं। रोजाना इसका सेवन करने से शरीर को कई फायदे मिलते हैं। तो चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि सर्दियों में किन्नू खाने से क्या-क्या फायदे होंगे...

विटामिन-सी का अच्छा स्त्रोत
किन्नू में विटामिन-सी मौजूद होता है। ऐसे में इसका सेवन करने से इम्यूनिटी मजबूत होती है, स्किन अच्छी रहती है और यह प्लांट बेस्ड फूड्स माना जाता है जो कि आयरन को अब्जॉर्ब करने में भी मदद करता है।

पाचन रहेगा स्वस्थ
इसमें डाइटरी फाइबर मौजूद होता है जो पाचन को स्वस्थ रखने में मदद करता है। किन्नू खान से कब्ज दूर होती है और इसका सेवन करने से पाचन भी मजबूत बनता है।

पोटेशियम का नैचुरल सोस
किन्नू में पौटेशियम काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। ऐसे में इसका सेवन करने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने और फ्लूयड को बैलेंस करने में मदद मिलती है। इसे खाने से नर्व फंक्शन भी बेहतर होता है और मांसपेशियां अच्छी तरह से कार्य करती हैं।

नैचुरल एंटीऑक्सीडेंट्स

किन्नू में एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस, क्रोनिक डिजीज का खतरा कम होता है। इसके अलावा इसका सेवन करने से शरीर भी स्वस्थ रहता है। हाइड्रेशन का अच्छा स्त्रोत

किन्नू में अच्छी मात्रा में पानी की मात्रा पाई जाती है ऐसे में इसका सेवन करने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती और बॉडी अच्छे से कार्य करती है। यह त्वचा को साफ और मॉइश्चराइज्ड रखने में मदद करता है।

विटामिन-सी से भरपूर किन्नू दूर करेगा पैराग्राहण, जानिए इसके फायदे



दक्षिण-पूर्वी एशिया में स्थित वियतनाम देश काफी ज्यादा खूबसूरत है। ऐसे में आप यहां पर आसानी से धूमने का प्लान बना सकते हैं। वियतनाम में धूमने की इतनी बेहतरीन और खूबसूरत जगहें हैं। जो आपकी ट्रिप को हमेशा के लिए यादगार बना सकती हैं।

गूगल पर लोग सबसे ज्यादा खाने से लेकर धूमने तक के बारे में सच्च करते हैं। वहीं धूमने के शौकीन लोग समय मिलते ही धूमने का प्लान बना लेते हैं। वहीं इस साल भारत की कुछ जगहों के साथ-साथ बाहर के कुछ देशों ने भी धूमने की टॉप 10 जगहों में अपनी जगह बनाई है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस लिस्ट में सबसे टॉप पर कौन सा नाम रहा। ऐसे में आगर आपका जवाब नहीं है, तो बता दें कि इस लिस्ट में वियतनाम टॉप पर रहा। दक्षिण-पूर्वी एशिया में स्थित वियतनाम देश काफी ज्यादा खूबसूरत है। ऐसे में आप यहां पर आसानी से धूमने का प्लान बना सकते हैं। वियतनाम में धूमने की इतनी बेहतरीन और खूबसूरत जगहें हैं। वियतनाम में धूमने की इतनी बेहतरीन और खूबसूरत जगहें हैं। जो आपकी ट्रिप को हमेशा के लिए यादगार बना सकती हैं।

सापा कंट्रीसाइड भी एक अच्छा और अपनी की मात्रा पाई जाती है। शहर के शारीर-शारीर से दूर आप इस जगह पर प्रकृति का आनंद ले सकते हैं। साथ ही आप यहां पर ट्रेकिंग का भी मजा ले सकते हैं। बता दें कि पहाड़ों की गोद में स्थित सापा कंट्रीसाइड से आपको कई बेहतरीन नजारे देखने को मिलेंगे और साथ ही आप यहां के कल्वर के बारे में ज्यादा जान सकेंगे।

क्यू वी सुरंगें वियतनाम में युद्ध के दौरान हो ची मिन्ह सिटी में क्यू वी सुरंगें बनाई गई थीं। जिससे कि सैनिक आपस में आसानी से संपर्क कर सकें। ऐसे में आप इस टनल से वियतनाम के इतिहास की एक ज़िलक देख सकते हैं। हालांकि यहां धूमने के लिए आप गोल्डन ट्रैक की सहायता भी ले सकते हैं।

बा बा नेशनल पार्क अगर आप वियतनाम में जंगल और तलाब का मजा एक साथ लेना चाहते हैं, तो बा बा नेशनल पार्क आपके लिए परफेक्ट है। यहां पर आप ट्रेकिंग और बोटिंग जैसी कई एक्टिविटीज में हिस्सा ले सकते हैं। इसके अलावा आपको यहां पर नाइट स्ट्रे का आनंद भी लेना चाहिए।

गोल्डन ड्रैगन वॉटर पैपेट एक्टर आपको बहुत शो नहीं है। इस थिएटर में आपको हजारों साल पुराने पैपेट शो दिखाए जाते हैं, जोकि पानी में होते हैं। आप इस जगह पर स्थूलिक का आनंद भी ले सकते हैं। साथ ही आगर आप यहां की संस्कृति और कला को बेहद पास से जानना चाहते हैं, तो आपको इस जगह को जरूर एक्सप्लोर करना चाहिए।

સાક્ષિપ્ત



માઇક્રોસૉફ્ટ ક્લાઉડ ઔર AI વિસ્તાર કે લિએ ભારત મેં 3 બિલિયન ડૉલર કે નિવેશ કરણે : સત્ય નઢેલા

આઈટી કોન્સેપ્ટ કી પ્રસ્તુત કંપની માઇક્રોસૉફ્ટ ભારત મેં ક્લાઉડ ઔર એઝી બુનિયારી ઢાંચે કે વિસ્તાર કે લિએ તીન અરબ ડૉલર કા નિવેશ કરણી। કંપની કે ચેયરમેન ઔર સીઇઓ સત્ય નઢેલા ને મંગલવાર કો યથ જાનકારી દી હૈ। ભારત મેં એક શાનદાર તેજી દેખને કો મિલ રહી હૈ જેહા લોગ બદ્દું-એઝેટ્ પ્રકાર કી તૈનારી કે લિએ દ્વારા ડાલ રહે હૈનું। ભારત મેં નિવેશ કી ઘોષણા કરણે પર સત્યા નઢેલા ને કહા, યેંબે ભારત મેં અબ તક કે સબસે બડે વિસ્તાર કી ઘોષણા કરતા હું। યે બતાતે હુએ મેં બદૃત ઉત્સાહિત હું કી હમને અપની એઝ્યુર ક્ષમતા કા વિસ્તાર કરણે કે લિએ 3 બિલિયન અમેરિકીની ડૉલર અતિરિક્ત નિવેશ કિયા હૈ। ઉન્હોને કહા કી કંપની ભારત મેં બડે પેમાને પર ક્ષેત્રીય વિસ્તાર કર રહી હૈ। સત્યા નઢેલા ને કહા કી ભારત મેં હર વ્યક્તિ ઔર સંગતન કો સંશોધન બનાને કા માઇક્રોસૉફ્ટ કા મિશન કંપની કો આગે બઢાતા હૈ। ઉન્હોને કહા, ઇસ ઉદ્દેશ્ય સે યથ સુનિશ્ચિત હોગા કી ઇસ દેશ કી માનવ પૂંજી લગતાર આગે બઢતી રહે। પ્રોદ્યોગિકી કે અપાર અવસરોં ઓંસ સંભાવનાઓં કા લાભ ઉઠા સકે। હમ આજ અપની પ્રતિબદ્ધતા કી ઘોષણા કરતે હુએ બદૃત ઉત્સાહિત હું, જો હમને હમેશા સ કી હૈ, કી હમ 2030 તક 10 મિલિયન લોગોનો કો એઝી કૌશલ કે લિએ પ્રશિક્ષિત કરેંગે।

કર્હ ચુનૌતીયોને કે બાવજૂદ 2024 મેં મોટર વાહનોની ખુદરા બિક્રી નો પ્રતિશત બઢી : ફાડા

નયી દિલ્લી, એઝેસી | દેશ મેં ચુનૌતીપૂર્ણ કારોબારી માહીલ કે બીચ દોપહિયા તથા યાત્રી વાહનોની કી મજબૂત માંગ સે 2024 મેં મોટર વાહન ખુદરા બિક્રી મેં સાલાના આધાર પર નો પ્રતિશત કી વૃદ્ધિ દર્જ કી ગઈ। ફેડેરેશન ઑફ આંટોમોબાઇલ ડીલર્સ એસોસિએશન (ફાડા) ને બયાન મેં કહા, 2024 મેં કુલ વાહન પંજીકરણ 2,61,07,679 ઇકાઈ રહા, જબકિ કૈલેંડર વર્ષ 2023 મેં યથ 2,39,28,293 ઇકાઈ થા। ફાડા કે અધ્યક્ષ સી. એસ. વિગનેશ્વર ને બયાન મેં કહા, "વર્ષ 2024 મેં ભી ઘોષણા ગર્મી, કેંદ્ર તથા રાજ્યોને મેં ચુનાવ ઔર અસમાન માનસૂન સહિત કરી પ્રતિકૂલ પરિસ્થિતીયોને કે બાવજૂદ મોટર વાહન ખુદરા ઉદ્યોગ મજબૂત બના રહા।"

ઉન્હોને કહા કી દોપહિયા વાહન ખેંડે મેં બેહતર આપૂર્ણ, નાર્દી મંડળ તથા મજબૂત ગ્રામીણ માંગ ને વૃદ્ધિ કો બઢાવા દિયા, હાલાંકિ વિત્તીય બાધાં તથા બઢતી ઇલેક્ટ્રિક વાહન (ઈવી) પ્રતિસ્પર્ધા ચુનૌતીયાં પેશ કરતી રહીની। યાત્રી વાહનોની કી બિક્રી 2024 મેં 40,73,843 ઇકાઈ રહી, જો 2023 મેં 38,73,381 ઇકાઈ કી તુલના મેં પાંચ પ્રતિશત અધિક હૈ। દોપહિયા વાહનોની કી બિક્રી સાલાના આધાર પર 11 પ્રતિશત બઢકર 2024 મેં 1,89,12,959 ઇકાઈ હો ગઈ। 2023 મેં યથ 1,70,72,932 ઇકાઈ થી। વહીને તિપાહિયા વાહનોની કી પંજીકરણ સાલાના આધાર પર 11 પ્રતિશત બઢકર 12,21,909 ઇકાઈ હો ગયા જો 2023 મેં 11,05,942 ઇકાઈ થા। ટ્રેક્ટર કી બિક્રી મેં સાલાના આધાર પર તીન પ્રતિશત કી વૃદ્ધિ દર્જ કી ગઈ ઔર યથ 8,94,112 ઇકાઈ રહી, જબકિ વાળિયિક વાહનોની કી બિક્રી 2024 મેં 10,04,856 ઇકાઈ પર સ્થિર રહી। વહીને દિસંબર માહ કી બાત કરેંતો, ફાડા કે અનુસાર મોટર વાહન ક્ષેત્ર કી ખુદરા બિક્રી સાલાના આધાર પર 12 પ્રતિશત ઘટકર 17,56,419 ઇકાઈ રહ ગઈ। દિસંબર 2023 મેં 14,54,353 ઇકાઈયોની કી તુલના મેં દોપહિયા વાહનોની કી પંજીકરણ 18 પ્રતિશત ઘટકર 11,97,742 ઇકાઈ રહ ગયા। દિસંબર 2023 મેં 2,99,351 ઇકાઈયોની કી તુલના મેં પિછલે મહીને યાત્રી વાહનોની કી ખુદરા બિક્રી ભી દો પ્રતિશત ઘટકર 2,93,465 ઇકાઈ રહ ગઈ।

દેશ શીર્ષ આઠ શહરો મેં 2024 મેં આવાસીય બિક્રી સાત પ્રતિશત બઢ્યકર 12 સાલ કે ઉચ્ચ સ્તર પર

નયી દિલ્લી, એઝેસી | દેશ મેં સ્થિર વ્યાજ દરોં ઔર મજબૂત આર્થિક વૃદ્ધિ કે બીચ પ્રીમિયમ મકાનોની કી બેહતર માંગ સે આઠ પ્રમુખ શહરોને મેં 2024 મેં મકાનોની કી બિક્રી સાલાના આધાર પર સાત પ્રતિશત બઢ્યકર 12 વર્ષ કે ઉચ્ચ સ્તર 3,50,613 ઇકાઈ પર પહુંચ ગઈ। સંપત્તિ સલાહકાર નાઇટ ફ્રેંક ને યથ જાનકારી દી। હાલાંકિ, રિયલ એસ્ટેટ સલાહકાર એનારોક ને પિછલે મહીને બતાયા થા કી 2024 મેં સાત પ્રમુખ શહરોને આવાસીય બિક્રી

ચાર પ્રતિશત ઘટકર કરીબ 4.6 લાખા ઇકાઈ રહ ગઈ। સંપત્તિ સલાહકાર નાઇટ ફ્રેંકે ઇંડિયા કે ચેયરમેન એવં

પ્રબંધ નિદેશક શિશિર બેંજલ ને વીડિયો કોન્ફરેન્સ મેં કહા કી ભારતીય આવાસ બાજાર મેં દો સે પાંચ કરોડ રૂપયે કી કીમત વાળે મકાનોની કી મજબૂત માંગ દેખી ગઈ। હેદરાબાદ ઔર પુરો માંગ સર્વકાલિક ઉચ્ચતમ સ્તર પર પહુંચ ગઈ, જબકિ મુંબઈ મેં યથ 13 વર્ષોને સર્વાધિક રહી। સલાહકાર ને કહે છે, "...દો સે પાંચ કરોડ રૂપયે કી શ્રેણી કે મકાનોની કી માંગ મેં 85 પ્રતિશત વાર્ષિક વૃદ્ધિ દેખી ગઈ, હાલાંકિ 50 લાખ રૂપયે સે કમ ઔર 50 લાખ સે એક કરોડ રૂપયે કે મકાનોની કી માંગ મેં ગિરાવત યા બિક્રી મેં કમી દેખી ગઈ।" બેંજલ ને કહા કી આવાસીય બાજાર મેં 2020 સે જબરદસ્ત ઉંઘાલ આયા હૈ ઔર 2024 મેં બિક્રી કી માત્રા 12 સાલ કે ઉચ્ચતમ સ્તર પર પહુંચ જાએની। સંપત્તિ સલાહકાર કે યે આંકડે મુંબઈ, રાષ્ટ્રીય રાજધાની ક્ષેત્ર (એન્સીઓ), બેંગલુરુ, હેદરાબાદ, ચેનાઈ, પુરુણ, અહમદાબાદ ઔર કોલકાતા કે બાજારોને પર આધારિત હૈ।

યુવરાજ સિંહ તરેવિરાટ કોહલી ઓરોહિત શર્મા કે સપોર્ટ મેં, કહા- બીજીટી કી હાર છોટી, કોહલી-રોહિત કો ટારગેટ કરના ઠીક નહીં

યુવરાજ સિંહ કા માનના હારા હૈ, જબકિ એક હી મૈચ ટીમ ઇંડિયા જીત પાઈ હૈ। ઇસ મેં મિલી હાર સે ભી બડી નિરાશા ન્યૂજીલેન્ડ કે હાથ્યોની ઘર પર નહીં કરે પણ પ્રવેશ નહીં કરી શકે હૈ। પછી દોનો સીરીઝોની વિરાટ કોહલી ઓરોહિત શર્મા કે બલ્લા ખામોશ રહી હૈ। ઇસકો લેકર યુવરાજ સિંહ ને પીઠીઆઈ કે દિએ ઇંટરવ્યુ મેં કહા કી, મેરે હિસાબ સે ન્યૂજીલેન્ડ સે ઘર પર હારના જ્યાદા દુખદાયી હૈ। ક્યોકિ વે અપને ઘર મેં 3-0 સે હારે હૈનું। આપ જાનતે હૈ કી યે સ્વીકાર્ય નહીં હૈ। યે અમી ભી સ્વીકાર્ય હૈ, ક્યોકિ આપ ઓર્ટ્રેલિયા મેં દો બાર જીત ચુકે હૈનું। ઇસ બાર આપ હાર ગયે। મેરા માનના હૈ કી મિલી હાર સે ભી બડી નિરાશા ન્યૂજીલેન્ડ કે હાથ્યોની ઘર પર નહીં કરે પણ પ્રવેશ નહીં કરી શકે હૈ। પછી દોનો સીરીઝોની વિરાટ કોહલી કે ફેલ હોને પર ઉન્હાની આલોચના કરે રહે હૈનું।

ભારત કે વર્લ્ડ કપ વિજેતા પૂર્વ ખિલાડી યુવરાજ સિંહ ને વિરાટ કોહ

