

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 10 | अंक : 170 | गुवाहाटी | गुरुवार, 18 जनवरी, 2024 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

महाराष्ट्र कांग्रेस में भारी फूट की संभावना

पेज 2

कार्बी युवा महोत्सव के स्वर्ण जयंती समारोह में शामिल हुए मुख्यमंत्री हिमंत

पेज 3

चुनाव हारकर जुगाड़ के सहारे कुर्सी से चिपके हुए हैं नीतीश कुमार : प्रशांत किशोर

पेज 5

लक्ष्य सेन पहले ही दौर में हारे, प्रियांशु ने किया बहार...

पेज 7

सीएम ने 42 लाख लोगों को दिया राशन कार्ड



गुवाहाटी। असम में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (एनएफएसए) के तहत 42 लाख से अधिक नए लाभार्थियों को राशन कार्ड वितरण शुरू कर दिया गया है। मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने अपने निर्वाचन क्षेत्र जालुकुबाड़ी में इसकी शुरुआत की। शर्मा ने मंगलवार को बोरोपाड़ा क्षेत्र में आयोजित कार्यक्रम में हिस्सा लेते हुए एनएफएसए के तहत राज्य में कुल 42,85, 745 नए लाभार्थियों को कवर किया जाएगा। शर्मा ने कहा कि अपने सभी निर्वासियों के लिए खाद्य सुरक्षा हासिल करने के मौजूदा सरकार के प्रभावी प्रयासों में यह एक और मील का पत्थर है। खबरों के अनुसार उन्होंने बताया कि राशन कार्डधारक परिवार का प्रत्येक सदस्य हर माह पांच

किलोग्राम चावल मुफ्त पाने का हकदार है। उन्होंने कहा कि यह सुविधा हर माह *अन्न सेवा सप्ताह* के दौरान उपलब्ध रहेगी और इस माह के लिए यह 31 जनवरी तक उपलब्ध है। शर्मा ने अंत्योदय अन्न योजना जैसी सामाजिक क्षेत्र की योजनाओं का उल्लेख करते हुए कहा कि केंद्र में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाले प्रशासन द्वारा समाज के वंचित वर्गों पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि अधिक लोगों तक इसका लाभ पहुंचने यह सुनिश्चित करने के लिए कार्डधारकों के खातिर आय सीमा को दो लाख रुपए प्रति वर्ष से बढ़ाकर चार लाख रुपए कर दिया गया है। उन्होंने बताया कि राशन कार्ड धारक सरकार की प्रधानमंत्री उज्वला योजना और आयुष्मान भारत तथा आयुष्मान असम स्वास्थ्य देखभाल योजनाओं का लाभ भी उठा सकेंगे। मुख्यमंत्री ने उन विभिन्न पहलों का भी उल्लेख

-शेष पृष्ठ दो पर

राहुल की भारत जोड़ो न्याय यात्रा, परंतु मुख्यमंत्री का कार्यक्रम नहीं

गुवाहाटी। राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा 18 जनवरी को असम के 17 जिलों से गुजरेगी और करीब 833 किलोमीटर का सफर तय करेगी। इस कार्यक्रम को देखते हुए राज्य के सीएम हिमंत विश्व शर्मा ने कहा है कि वह इन दिनों में होने वाले राज्य के ऊपरी जिलों में अपने कार्यक्रमों को रूढ़ कर रहे हैं, ताकि भारत जोड़ो न्याय यात्रा का क्लेश उनके कार्यक्रम से न हो। उन्होंने यह भी दावा किया कि लोगों को अब कांग्रेस की सभाओं और बैठकों में भाग लेने में शर्म आती है। मीडिया से बातचीत में शर्मा ने कहा कि राहुल



गांधी का यात्रा कार्यक्रम हमारी उन तारीखों से क्लेश कर रहे हैं जिन पर नई योजना के लिए फॉर्म वितरित किए जाने हैं। इन तारीखों की घोषणा

उनके यहां आने के कार्यक्रम के ऐलान के पहले ही कर दी गई थी। हमें नहीं पता था कि वह भी इन्हीं तारीखों पर यहां आएं। इसलिए हमने फिलहाल यह फैसला किया है कि अभी हम अपना कार्यक्रम रद्द करेंगे। सीएम ने कांग्रेस के उन आरोपों को खारिज कर दिया जिसमें कहा गया था कि ग्रामीण महिलाओं के लिए नव-घोषित योजना का फॉर्म-वितरण कार्यक्रम इस तरह से तय किया गया है कि यह उन जिलों और आसपास के क्षेत्रों में यात्रा कार्यक्रम के साथ टकराव हो। उन्होंने कहा

-शेष पृष्ठ दो पर

कौन हैं आनंद मिश्रा ? मुख्यमंत्री का प्रश्न

गुवाहाटी। लखीमपुर जिले में पुलिस अधीक्षक के इस्तीफे की चर्चा के बीच, असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने मंगलवार को यह पूछकर सुर्खियां बटोरें, *आनंद मिश्रा कौन हैं ?* मीडिया से बात करते हुए सीएम शर्मा ने कहा कि उन्हें किसी एस्पपी का नाम याद नहीं है क्योंकि वह किसी के प्रशासक नहीं हैं। सीएम शर्मा ने कहा कि एस्पपी का कोई प्रशासक नहीं होना चाहिए, वे वेतनभोगी सरकारी कर्मचारी हैं। वे चुनाव नहीं खेलते। मैं एस्पपी के नाम कैसे याद रखूंगा क्योंकि उनमें से तो बहुत सारे हैं। 36 जिलों में 36 एस्पपी हैं। वे तैनात होते हैं, अपना कर्तव्य निभाते हैं और

-शेष पृष्ठ दो पर

मुख्यमंत्री हिमंत ने की सीएम रियो से मुलाकात

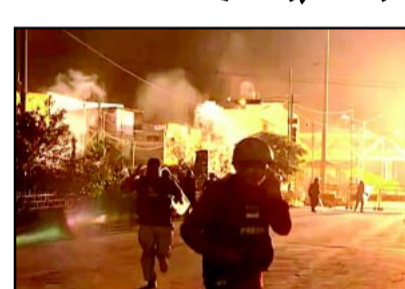
कोहिमा (हि.स.)। असम के मुख्यमंत्री डॉ हिमंत विश्व शर्मा ने आज डिमापुर में एक बैठक के दौरान अपने नगालैंड के समकक्ष नेफ्यू रियो से मुलाकात की। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर असम के मुख्यमंत्री ने बैठक की एक तस्वीर साझा करते हुए कहा कि दोनों राज्यों के बीच सहयोग को प्रगाढ़ बनाने और शांति बरकरार रखने को लेकर विचार-विमर्श किया गया। मुख्यमंत्री शर्मा ने नगालैंड के मुख्यमंत्री नेफ्यू रियो के साथ एक महत्वपूर्ण बैठक



-शेष पृष्ठ दो पर

कुकी उग्रवादियों के हमले में दो जवान शहीद, दो घायल

इंफाल (हि.स.)। भारत-म्यांमार सीमा पर तेगनोपाल जिले के मोरेह शहर के पास सिकिम गांव और कानानबेंग में सुरक्षा बलों पर संदिग्ध हथियार बंद कुकी आतंकवादियों के मोर्चा हमले में दो जवान



बलिदान हो गए। तनावपूर्ण स्थिति को देखते हुए मणिपुर सरकार ने तत्काल लड़ाकू हेलीकॉप्टरों के लिए केंद्रीय गृह मंत्रालय को एक पत्र भेजा है। भारत-म्यांमार सीमा

पर तेगनोपाल जिले के मोरेह शहर में बुधवार की सुबह करीब 3 बजे के आसपास कुकी आतंकवादियों के मोर्चा हमले में दो जवान बलिदान हो गए, जबकि दो और सैनिक घायल हो गए। शहीदों में एक 6वीं मणिपुर राइफल्स का जवान ओयांगखेम समरजीत मैतेई है। इसके अलावा एक अन्य की पहचान का खुलासा नहीं हुआ है। इलाके में अर्धसैनिक

-शेष पृष्ठ दो पर

श्रीर्वाक्षल केशरी
(असमिया दैनिक)
PURVANCHAL KESARI
(ASSAMESE DAILY)
GOOD LUCK PUBLICATIONS
House No. 30, D. Neog Path,
ABC, Guwahati - 781005
Mob: 94350 14771, 97070 14771

S.S. Traders
Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.
D. Neog Path, Near Dona Planet ABC, G.S. Road, Guwahati - 05
97079-99344

सुप्रभात
शत्रु की दुर्बलता जानने तक उसे अपना मित्र बनाए रखें।
- आचार्य चाणक्य

न्यूज गैलरी
उग्रवादी हमले में सात घर, दो चर्च और तीन स्कूल जलकर राख

इंफाल (हि.स.)। भारत-म्यांमार सीमा पर तेगनोपाल जिले के मोरेह शहर के निकट सिकिम गांव और कानानबेंग में सुरक्षा बलों पर संदिग्ध हथियार बंद कुकी उग्रवादियों के मोर्चा हमले के बाद गंभीर रूप से घायल दो जवानों को हवाई मार्ग से इंफाल के क्षेत्रीय आयुर्विज्ञान संस्थान (रिम्स) ले जाया गया। बुधवार सुबह करीब 3 बजे के आसपास एक संगठित मोर्चा हमले में इंडियन रिजर्व बटालियन (आईआरबी) और मणिपुर पुलिस के दो जवान बलिदान हो चुके हैं। असम राइफल्स के जवानों ने स्थानीय निर्वासियों

राष्ट्रपति का असम दौरा खराब मौसम के कारण रद्द : मुख्यमंत्री डॉ शर्मा

डिफू (हि.स.)। खराब मौसम के कारण राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू की असम के डिफू की यात्रा रद्द कर दी गई है। राष्ट्रपति बुधवार दोपहर मेघालय की राजधानी शिलांग से भारतीय वायु सेना के हेलीकॉप्टर से डिमापुर पहुंचीं। लेकिन पहाड़ों पर घने कोहरे और घने बादलों के कारण राष्ट्रपति की सुरक्षा के लिए जिम्मेदार अधिकारी डिफू की यात्रा का जोखिम नहीं उठाना चाहते थे। राष्ट्रपति द्रौपदी आज असम के कार्बी अंगलांग जिला मुख्यालय डिफू के



गुलाबचंद कटरिया भी इसी कारण से महोत्सव में शामिल नहीं हो सके। मुख्यमंत्री ने कहा कि राष्ट्रपति का भाग्य सुनने और कार्बी युवा

तारालांगसो में कार्बी युवा महोत्सव के स्वर्ण जयंती समारोह में भाग लेने वाली थीं। असम के मुख्यमंत्री डॉ हिमंत विश्व शर्मा ने कार्बी युव फेस्टिवल में संवाददाताओं से कहा कि खराब मौसम के कारण डिफू की उनकी यात्रा रद्द कर दी गई। मुख्यमंत्री ने यह भी कहा कि राज्यपाल

-शेष पृष्ठ दो पर

राहुल के सामने आमगुड़ी में लगे जस्टिस फॉर अंकिता के पोस्टर

शिवसागर (हि.स.)। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा के असम में प्रवेश से ठीक पहले बुधवार को शिवसागर जिले के आमगुड़ी में न्याय की मांग करते हुए बड़े पैमाने पर पोस्टर लगाए गए। इसमें सवाल किया गया है कि क्या विकसित भारतीय युवा कांग्रेस नेता अंकिता दत्ता को न्याय मिलेगा ? पोस्टर में राहुल गांधी और अंकिता दत्ता की *भारत जोड़ो यात्रा* के दौरान ली गई तस्वीरें दिखाई गई हैं। दत्ता को युवा कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीनिवास बीबी पर उल्पीडन के गंभीर आरोप लगाने के बाद पार्टी से निकाल दिया गया था। पोस्टरों पर लिखा है अंकिता के



-शेष पृष्ठ दो पर

ईरान ने पाकिस्तान में आतंकी ठिकानों पर ड्रोन से किया हमला

नई दिल्ली (हि.स.)। ईरान ने पाकिस्तान में आतंकी समूह जैश अल-अददल के ठिकानों पर मंगलवार को मिसाइल और ड्रोन से हमला किया है। जैश अल-अददल सुन्नी आतंकवादी समूह है, जो मुख्यतः पाकिस्तान से अपनी गतिविधियों को अंजाम देता है। ईरान के सरकारी मीडिया के हवाले से कहा गया है कि बलूची आतंकी समूह जैश-अल-अददल के दो ठिकानों को मिसाइलों से निशाना बनाया गया है। इससे एक दिन पहले ईरान के विशिष्ट रिवॉल्यूशनरी गार्ड्स की ओर से इराक और सीरिया में टारगेट पर मिसाइल गिराई गई थीं। आतंकी समूह ने पहले पाकिस्तान के साथ सीमा क्षेत्र में ईरानी सुरक्षा बलों पर हमले किए हैं। ईरान के

-शेष पृष्ठ दो पर

गंभीर परिणाम भुगतने की दी चेतावनी

इस्लामाबाद। पाकिस्तान ने बलूचिस्तान प्रांत में आतंकवादियों से जुड़े ठिकानों को निशाना बनाकर ईरान की ओर से हवाई हमले किए जाने पर ईरान को *गंभीर परिणाम* भुगतने की चेतावनी दी है। ईरान के इन हमलों में दो बच्चों की मौत हो गई जबकि तीन अन्य घायल हो गए। ईरान की मीडिया ने बताया कि पाकिस्तान में बलूची आतंकवादी समूह जैश-अल-अददल के दो ठिकानों को देश के रिवॉल्यूशनरी गार्ड्स ने

से संबंधित चार मंदिरों के बारे में बात कर रहा था। मैं *प्राण प्रतिष्ठा* समारोह से ठीक पहले त्रिप्रयार श्री रामस्वामी मंदिर में पूजा करने के लिए भाग्यशाली

कहा कि आज जब भारत वैश्विक व्यापार का केंद्र बन रहा है, तब हम अपनी समुद्री शक्ति बढ़ा रहे हैं। जल्द ही हम देखेंगे कि

हूँ। उद्घाटन किए गए नए बुनियादी ढांचे की पहल पर प्रकाश डालते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि केंद्र सरकार कोच्चि जैसे तटीय शहरों की क्षमता बढ़ाने के लिए काम कर रही है। उन्होंने आगे कहा कि कोच्चि देश का आगला जहाज निर्माण केंद्र बनने के लिए तैयार है। पीएम मोदी ने कहा कि हम बंदरगाहों की क्षमता बढ़ाने, बंदरगाह के बुनियादी ढांचे को बनाने और मजबूत करने और सागरमाला परियोजना जैसी पहल के माध्यम से बंदरगाहों की कनेक्टिविटी बढ़ाने के प्रयास कर रहे हैं। पीएम ने

-शेष पृष्ठ दो पर

खतरा : एक और घातक वायरस का टेस्ट कर रहा चीन

बीजिंग। कोरोना वायरस कहां से आया, कब आया और कैसे आया। इन सवालों का जब भी जिक्र होता है तो नजर चीन पर जाकर टिकती है। लेकिन अपनी सबूतों की इमारतों पर चीन इस बात को झूठला देता है या पीछे हट जाता है। कोरोना को लेकर चीन से जुड़े खुलासे लगातार सामने आते रहे। लेकिन अब चीन को लेकर एक नया दावा सामने आया है। कहा जा रहा है कि कोरोना के नए स्ट्रेन को फैलाने के लिए चूहों का प्रयोग कर रहा है। प्रो-पीयर समीक्षा जर्नल लेखों के डेटाबेस पर आई रिपोर्ट पर विश्वस किया



-शेष पृष्ठ दो पर

ब्रिटेन में सिखों को मिल रही हत्या की उस्मान चेतावनी

लंदन। ब्रिटेन में वेस्ट मिडलैंड्स में सिखों को *आज के खतरे* की चेतावनी जारी की गई है। मिडलैंड में सिखों को हत्या की धमकियां मिलने के बाद उनमें भय व्याप्त है। खालिस्तान अलगाववादी प्रचारकों की सुरक्षा को लेकर बढ़ती चिंता के बीच ब्रिटिश पुलिस ने इन धमकियों जिसे उस्मान चेतावनी भी कहा जाता है, को लेकर सतर्क रहने की सलाह जारी की है। एक परिवार के तीन सदस्यों को मार्च में वेस्ट मिडलैंड्स पुलिस से उस्मान चेतावनी मिली, जिसका अर्थ है कि मौत की धमकी या हत्या के जोखिम की खुफिया जानकारी लेकिन गिरफ्तारी को उचित ठहराने के लिए पर्याप्त सबूत नहीं हैं।



अधिकारियों ने इस बारे में जानकारी नहीं दी कि चेतावनियां, जो एक हाई-प्रोफाइल मामले के नाम पर हैं, क्यों जारी की गईं। वेस्ट मिडलैंड्स पुलिस

के एक प्रवक्ता ने कहा कि हमें जानकारी मिली है कि एक परिवार के सदस्यों को जान का खतरा हो सकता है। एक सिख शख्स जिसके भाई को पिता को उस्मान नोटिस मिला है, ने यूके टाइम्स को बताया कि शुरुआत में ये वेस्ट मिडलैंड्स में धार्मिक कट्टरपंथी के द्वारा भेजा गया लगा, लेकिन ये निज्जर और पन्तू के केस से जुड़ा मामला है। इसके साथ ही लगता है कि ये प्रो खालिस्तानी अवतार सिंह खांडा के जहर देने से भी जुड़ा है। उन्होंने आशंका जताई कि इसमें भारत सरकार का हाथ हो सकता है। हालांकि, एक सिख का मानना है कि ये धमकियां ब्रिटेन के एक

-शेष पृष्ठ दो पर

राम मंदिर के चारों ओर रामलला ने किया भ्रमण

प्रयागराज। 22 जनवरी को राम मंदिर में होने वाली प्राण प्रतिष्ठा से पहले आज रामलला की मूर्ति की पहली तस्वीर सामने आई है। लोकिन अपनी सबूतों की इमारतों पर चीन इस बात को झूठला देता है या पीछे हट जाता है। कोरोना को लेकर चीन से जुड़े खुलासे लगातार सामने आते रहे। लेकिन अब चीन को लेकर एक नया दावा सामने आया है। कहा जा रहा है कि कोरोना के नए स्ट्रेन को फैलाने के लिए चूहों का प्रयोग कर रहा है। प्रो-पीयर समीक्षा जर्नल लेखों के डेटाबेस पर आई रिपोर्ट पर विश्वस किया

प्रयागराज। 22 जनवरी को राम मंदिर में होने वाली प्राण प्रतिष्ठा से पहले आज रामलला की मूर्ति की पहली तस्वीर सामने आई है। लोकिन अपनी सबूतों की इमारतों पर चीन इस बात को झूठला देता है या पीछे हट जाता है। कोरोना को लेकर चीन से जुड़े खुलासे लगातार सामने आते रहे। लेकिन अब चीन को लेकर एक नया दावा सामने आया है। कहा जा रहा है कि कोरोना के नए स्ट्रेन को फैलाने के लिए चूहों का प्रयोग कर रहा है। प्रो-पीयर समीक्षा जर्नल लेखों के डेटाबेस पर आई रिपोर्ट पर विश्वस किया

अमित शाह 20 को गुवाहाटी में

गुवाहाटी। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह गुवाहाटी के पानबाजार क्षेत्र में ब्रह्मपुत्र रिवरफ्रंट सौंदर्यीकरण परियोजना के एक हिस्से सहित राज्य में कई विकास परियोजनाओं का उद्घाटन करने के लिए 20 जनवरी को असम का दौरा करेंगे। असम के कैबिनेट मंत्री पीयूष हजारीका ने बताया कि अमित शाह अपनी यात्रा के दौरान गुवाहाटी में तीन सरकारी कार्यक्रमों में हिस्सा लेंगे, जिसमें सरसजई स्टेडियम में असम पुलिस का पारिसंग परेड कार्यक्रम भी शामिल है। हजारीका ने कहा कि हम केंद्रीय गृह मंत्री का यहां भव्य स्वागत करेंगे और लगभग 60,000 भाजपा पार्टी कार्यकर्ता विभिन्न स्थानों पर उनका स्वागत करेंगे।

-शेष पृष्ठ दो पर

चुनाव हारकर जुगाड़ के सहारे कुर्सी से चिपके हुए हैं नीतीश कुमार : प्रशांत किशोर

बेगूसराय (हिंस)। 2014 में बिहार में बहार बा, नीतीश कुमार का स्लोपान देने वाले प्रशांत किशोर अब नीतीश कुमार के खिलाफ मुखर हैं। बेगूसराय में चल रहे पदयात्रा के दौरान आज जन सुराज के सूत्रधार प्रशांत किशोर ने कहा कि मैंने नीतीश कुमार के लिए प्रचार किया, जीताने में कंधा लगाया। उन्होंने कहा कि प्रशासक के तौर पर, नेता के तौर पर और मानवता के आधार पर 2014 और 2023 के नीतीश कुमार में जमीन आसमान का फर्क है। 2014-15 में जिस नीतीश कुमार की हमने मदद की थी, उन्हीं नीतीश कुमार के नेतृत्व में 2005 से लेकर 2012-13 में बिहार में विकास होते हुए दिखा था। यह बात बताता था कि नीतीश कुमार के नेतृत्व में बिहार सुधार रहा है और नीतीश जी ने अपना पद छोड़कर जीतनराम मांझी जी को मुख्यमंत्री बना दिया था। 2014 में हमसे मदद मांगने के लिए नीतीश कुमार दिल्ली आए। तब मैंने उनसे कहा कि आप बिहार ठीक चला रहे थे, बिहार में सुधार की



प्रक्रिया शुरू हो गई थी तो आपने मांझी जी को मुख्यमंत्री बनाकर अलग क्यों हट गए। तब नीतीश कुमार ने बताया कि हम चुनाव हार गए, उस वक्त मैंने उनसे वादा किया कि आप फिर मुख्यमंत्री बनिंग, बिहार को जैसे

बेहतर बना रहे थे बनाइए और चुनाव के नजरिए से जो मदद होगी वो हम करेंगे। इसलिए उनकी मदद की और चुनाव जिताया भी। सात निश्चय की परिकल्पना की, बिहार विकास मिशन भी बनाया। प्रशांत किशोर ने कहा कि सरकार में

हम शामिल नहीं थे, लेकिन स्टेटेजो-सुझाव के तौर पर जो कुछ भी किया जा सकता था वह किया। 2005 से लेकर 2012 तक जो बिहार सुधारता हुआ दिखा, वही बिहार 2015 से 2023 के दौर में बिगड़ता हुआ दिख गया है। प्रशांत किशोर ने कहा कि नेता के तौर पर जिस नीतीश कुमार की हमने मदद की थी, वह चुनाव नहीं हारे थे। लोकसभा में उनकी पार्टी को झटका लगा था, दो एमपी जीते थे, लेकिन विधानसभा में उनके 117 विधायक जीते थे। उनको जनता का बहुमत दिया हुआ था। आज नीतीश कुमार चुनाव हार गए हैं। 243 विधानसभा की सीटों में उनके पास 42 विधायक हैं। उस समय नीतीश कुमार चुनाव नहीं हारे थे, लेकिन राजनीतिक स्पॉटलाइट के नाते पद छोड़ दिया था, मांझी जी को सीएम बनाया था। आज वह चुनाव हार गए हैं, लेकिन कोई ना कोई जुगाड़ लगाकर कभी लालटेन पकड़कर तो कभी कमल पकड़कर कुर्सी से चिपके हुए हैं। हम उस नीतीश कुमार का विरोध कर रहे हैं।

रायबरेली और अमेठी में प्राण-प्रतिष्ठा का प्रसाद घर-घर पहुंचाएंगी स्मृति ईरानी

40 हजार लोगों को कराएंगी अयोध्या दर्शन

रायबरेली (हिंस)। भगवान श्रीराम की प्राण प्रतिष्ठा को लेकर उल्लास और भक्ति का माहौल है, हर कोई इस उत्सव में अपने को शामिल कर लेना चाहता है, हालांकि इस दिन अयोध्या जाना संभव नहीं है। लेकिन रायबरेली के भक्तों को अब निराशा होने की बिल्कुल जरूरत नहीं है क्योंकि उनके प्रभु श्रीराम का प्रसाद उनके घरों तक पहुंचेगा और इसकी व्यवस्था अमेठी की सांसद और केंद्रीय मंत्री स्मृति ईरानी कर रही हैं। अपने संसदीय क्षेत्र के भक्तों के घर प्रसाद पहुंचाने को लेकर उनके निर्देशन में तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। 22 जनवरी को हो रहे अयोध्या धाम में भगवान श्री राम की प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम का प्रसाद कैसे अमेठी और रायबरेली और अमेठी के लोगों को सुलभ हो सके, इस बाबत सांसद



स्मृति ईरानी के प्रतिनिधि विजय गुप्ता ने बताया कि दीदी का प्रयास है कि अयोध्या धाम का प्रसाद संसदीय क्षेत्र के ज्यादातर लोगों तक पहुंचे। इसीलिए अमेठी संसदीय क्षेत्र के एक लाख 11 हजार लोगों तक भगवान श्री राम की प्राण

प्रतिष्ठा का प्रसाद पहुंचाया जाएगा। प्राण प्रतिष्ठा के उपरांत प्रसाद वितरण का कार्य शुरू करा दिया जाएगा। इसके अलावा सांसद के प्रयास से 40 हजार भक्तों को अयोध्या धाम का दर्शन भी कराया जाएगा। प्राण प्रतिष्ठा के उपरांत फरवरी माह में 40 हजार लोगों को अयोध्या धाम की यात्रा कराई जाएगी। इसके लिए केंद्रीय मंत्री की तरफ से सभी विधान सभाओं में बसों की व्यवस्था की जाएगी। रायबरेली के सलोनी विधायक अशोक कोरी ने सांसद के इस प्रयास पर आभार प्रकट करते हुए कहा कि सांसद को हमेशा अपने संसदीय क्षेत्र की चिंता रहती है। इसीलिए उनके द्वारा भगवान श्रीराम की प्राण प्रतिष्ठा का प्रसाद घर-घर पहुंचाकर फरवरी माह में अयोध्या धाम का दर्शन भी कराया जा रहा है।

योगी के मंत्री ने दिया संदेश 22 को घरों में जलाएं दीप मनाएं दीपावली

बाराबंकी (हिंस)। अयोध्या में 22 जनवरी को राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम है। यह दिन किसी त्योहार से कम नहीं है। हमें इस दिन को दीपावली की तरह मनाना चाहिए। यह अपील योगी सरकार में राज्यमंत्री मयंकेश्वर शरण सिंह ने की है। राज्यमंत्री बुधवार को जनपद में पहुंचकर लोहेश्वर महादेवा के प्रसिद्ध शिव मंदिर में जलाभिषेक कर प्रदेश व देश के खुशहाली एवं समृद्धि की कामना की। पूजन अर्चन के उपरांत मंदिर परिसर में साफ-सफाई कर स्वच्छता का संदेश दिया। इसके बाद डाक बगला रामनगर पर स्थानीय अधिकारियों व भाजपा कार्यकर्ताओं के साथ बैठक कर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। कार्यकर्ताओं में जोश भरते हुए उन्होंने कहा कि आगामी लोकसभा चुनाव की तैयारी में युद्धस्तर पर जुट जाए। गांव, चौक और गली-मोहल्ले में जाकर कार्यकर्ता भाजपा सरकार द्वारा चलाई जा रही जनकल्याणकारी योजनाओं के बारे में जन-जन को अवगत कराए।

दुनिया को अध्यात्म के साथ संस्कृति एवं परंपरा से परिचित कराएंगी अयोध्या

लखनऊ (हिंस)। त्रेतायुग की अयोध्या कैसी थी, हमने नहीं देखी पर कलयुग की अयोध्या पूरी दुनिया देखेगी और यह अयोध्या अध्यात्म के साथ सनातन संस्कृति और परंपरा से परिचित कराएगी। रामकथा, रामलीला, शास्त्रीय संगीत की श्रृंखला जहां संपूर्ण भारत को एकसूत्र में पिरोएगी, वहीं 22 जनवरी को अयोध्या में भव्य श्रीराम मंदिर में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा का कार्यक्रम पूरी दुनिया के लिए एक मिसाल बनकर सामने आएगा। साथ ही 22 जनवरी

को देश भर में दीपोत्सव मनाया जाएगा। यह दीपोत्सव दीपावली पर्व से बिल्कुल अलग और बृहद होगा। तेल और बाती की लौ (रामज्योति) भगवान राम के प्रति आधा आस्था प्रदर्शित करेगी। अयोध्या के हनुमत निवास के महंत डॉ. मिथिलेशमंदिनी शरण जी महाराज कहते हैं कि रामलला हम आएं मंदिर वहीं बनाएं, ये छह शब्द 500 वर्षों से भारत के जनमानस में गुंज रहे थे। आज हम गर्व से कह सकते हैं—रामलला हम आ रहे हैं, मंदिर वहीं बन गया है।

भारत नेपाल सामाजिक सांस्कृतिक मंच ने कोशी कोरिडोर धार्मिक क्षेत्र निर्माण के लिए सौंपा ज्ञापन

अररिया (हिंस)। भारत नेपाल सामाजिक सांस्कृतिक मंच की ओर से द्विदेशीय पर्यटन संवर्धन, विकास और कोशी कोरिडोर धार्मिक क्षेत्र निर्माण के लिए बुधवार को नेपाल के कोशी प्रदेश के मुख्यमंत्री केदार कार्की को ज्ञापन पत्र सौंपा। बुधवार को संस्था के अध्यक्ष राजेश कुमार शर्मा, प्रमुख सलाहकार महेश शाह स्वर्णकार, पत्रकार पवन साह के नेतृत्व में ज्ञापन सौंपा गया। भारत नेपाल सामाजिक सांस्कृतिक मंच के द्वारा दिए



ज्ञापन पत्र पर कोशी प्रदेश सरकार के मुख्यमंत्री केदार कार्की ने कहा कि मांग की सभी बिंदु आमजन से जुड़ा है। इस कार्य से भारत नेपाल के बीच पर्यटन प्रवर्धन के लिए संयुक्त कमेटी गठन करने के साथ ही एक बैठक आयोजित करने

अररिया (हिंस)। रहलु गांधी भारत जोड़े न्याय यात्रा की शुरुआत मणिपुर से की है। जिसका समापन मुंबई में होगा। कांग्रेस नेता रहलु गांधी की भारत जोड़े न्याय यात्रा देश में सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक न्याय को लेकर है और जब तक सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक न्याय नहीं मिलेगा, रहलु गांधी का आगाज किए हुए संघर्ष को विराम नहीं दिया जाएगा। ये बातें एनएसयूआई के प्रदेश अध्यक्ष शशि कुमार उर्फ चुन्नु सिंह ने बुधवार को फरबिसगंज के एक निजी होटल में प्रेस वार्ता कर कही। उन्होंने कहा कि मणिपुर से शुरू हुआ भारत जोड़े न्याय यात्रा सीमांत से

होकर 27 जनवरी से लेकर 2 फरवरी तक में कभी भी गुजर सकती है और इसकी तैयारी शोर शोर से की जा रही है। उन्होंने कहा कि देश की हालात पिछले दस साल में बहुत खराब हो गई है। युवाओं को रोजगार नहीं मिल रहा है तो किसानों को समुचित मुआवजा नहीं दिया जा रहा है। मजदूरों को मजदूरी नहीं मिल रही है और जब तक युवाओं को रोजगार और किसानों को मुआवजा नहीं मिलेगा, यह संघर्ष जारी रहेगा। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी दी प्रति वर्ष दो करोड़ युवाओं को रोजगार देने का वादा कर सत्ता में आए थे। लेकिन इन दस साल में बीस करोड़ युवाओं

को नौकरी मिली। उल्टे केंद्रीय प्रतिनियुक्ति में कटौती कर दी गई। केवल रेलवे में चार लाख से अधिक की वैकेंसी है। युवाओं और किसानों को केन्द्र सरकार ने छलने का काम किया है। न्याय यात्रा संविधान और लोकतंत्र बचाने को लेकर है। मौके पर एनएसयूआई के जिलाध्यक्ष इरशाद सिद्दीकी, प्रदेश उपाध्यक्ष सह मीडिया प्रभारी नसीम रेजा, युवक कांग्रेस के प्रदेश सचिव करण कुमार पन्तू, प्रदेश महासचिव शेख मुताज, जिला महासचिव गुफरान खान, जिला सचिव उमर अंसारी, मो.अनीश, युवा कांग्रेस के अमन आलम मौजूद थे।

राजस्थान / पंजाब / हरियाणा / जम्मू

को बात उन्होंने कही। संस्था के द्वारा नेपाल भारत प्रवेश द्वार में भारत से नेपाल आने व नेपाल से भारत जाने वाले पर्यटकों के लिए सार्वजनिक शौचालय का निर्माण करने, नेपाल-भारत सीमा में बन रहे प्रवेश द्वार में दोनों तरफ के सीमावर्ती क्षेत्र के धार्मिक सांस्कृतिक स्थल का कलाकृति रखने, कोशी प्रदेश को बिहार से संबंध विस्तार के लिए एक संयुक्त कमेटी का निर्माण करने, बिहार को अपनी कर्मभूमि बना

राजनीति के धरोहर स्थल के रूप में स्थापित जनायक बीपी कोइराला के जन्म दिवस में बिहार की राजधानी पटना तथा कोशी प्रदेश में समन्वय के आधार में राजकीय कार्यक्रम आयोजन करने, भारत से नेपाल आने वाले पर्यटकों के लिए सीमा में बहुभाषिक साईन बोर्ड लगाने, पर्यटन संरक्षण के लिए क्रॉस बोर्डर वृक्षारोपण, अंतरक्रिया और जनचेतना मुलक कार्यक्रम का प्रस्ताव दिया गया है।

केंद्र सरकार के खिलाफ एक फरवरी को आइसा करेगी यंग इंडिया रैली

रामगढ़ (हिंस)। केंद्र सरकार की छत्र विरोधी नीतियों के खिलाफ ऑल इंडिया स्टूडेंट एसोसिएशन आइसा एक फरवरी को यंग इंडिया रैली करेगी। इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए बुधवार को जिला कमेटी की बैठक भाकपा माले जिला कार्यालय में आयोजित किया गया। इस बैठक में मुख्य अतिथि आइसा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नीलाशिस बोस एवं आइसा राज्य सचिव त्रिलोकी नाथ मौजूद थे। मीटिंग से पहले हैदराबाद यूनिवर्सिटी के शोधार्थी छात्र राहित बेमूला के शहादत दिवस के घर जाना चाहते थे। जसवीर बंटी को आइसा राष्ट्रीय अध्यक्ष नीलाशिस बोस ने कहा कि मोदी सरकार के 10 साल, यंग इंडिया के 10 सवाल पर राष्ट्रीय हस्ताक्षर अभियान पूरे देश भर में छत्र नौजवानों के बीच हस्ताक्षर अभियान चला रही है।

उप मुख्यमंत्री दिया कुमारी ने की गुरु गोविंद सिंह की ऐतिहासिक तलवार की पूजा-अर्चना



जयपुर (हिंस)। सिखों के 10वें गुरु, गुरु गोविंद सिंह के प्रकाश पर्व पर बुधवार को उप मुख्यमंत्री दिया कुमारी ने सिटी पैलेस के सर्वतोभद्र चौक में गुरु की तस्वीर पर पुष्पांजलि अर्पित की। इस अवसर पर उन्होंने

जयपुर के सिटी पैलेस में विराजमान गुरु की ऐतिहासिक तलवार की भी पूजा-अर्चना की। उन्होंने कहा कि गुरु गोविंद सिंह जी का त्याग, बलिदान और शौर्य की गाथा हम सबको संदेव प्रेरित करती रहेगी। इसके बाद शब्द कौशल का आयोजन किया गया और सभी को प्रसाद वितरित किया गया। एमएसएमएस द्वितीय संग्रहालय की कार्यकारी ट्रस्टी रमा दत्त और सिटी पैलेस कला एवं संस्कृति के ओएसडी रामु रामदेव भी इस अवसर पर उपस्थित रहे। गुरु गोविंद सिंह जी के प्रकाश पर्व पर यह तलवार सिटी पैलेस के सर्वतोभद्र चौक में आंगुलकों, पर्यटकों और आमजन के दर्शन के लिए रखी गई है। गौरतलब है कि गुरु गोविंद सिंह ने कुछ समय नाहन (सिरमौर जिला, हिमाचल प्रदेश) में व्यतीत किया था। तब नाहन छोड़ते समय उन्होंने अपनी निजी तलवार तत्कालीन शासक को स्मृति चिन्ह के रूप में भेंट की थी। राजमाता पद्मिनी देवी जो कि नाहन से हैं, कुछ वर्ष पहले तलवार को जयपुर लेकर आई थीं। तब से इस तलवार की सिटी पैलेस में नित्य पूजा-अर्चना की जाती है।

गहलोत और धारीवाल की मूर्ति लगाना गलत, दोषी अधिकारियों को नहीं बख्शेंगे : यूडीएच मंत्री

कोटा (हिंस)। एक दिवसीय दौरे पर बुधवार को आए यूडीएच मंत्री झारब सिंह खराने ने कहा कि कोटा में हुए विकास कार्यों के संबंध में उन्हें कई शिकायतें मिल चुकी हैं। यहां तक कि अभी भी शिकायत का क्रम जारी है। सभी की जांच करवाई जाएगी। उन्होंने चंबल के हेरिटेज रिजर्वकॉट पर पूर्व मंत्री शांति धारीवाल और पूर्व मुख्यमंत्री अशोक गहलोत की मूर्ति लगाना गलत है। इससे जुड़े अधिकारियों को नहीं छोड़ा जाएगा। यूडीएच मंत्री झारब सिंह खराने ने बुधवार को कोटा दौरे के दौरान मीडिया से बातचीत में कहा कि चंबल के हेरिटेज रिजर्वकॉट पर पूर्व मंत्री शांति धारीवाल और पूर्व मुख्यमंत्री अशोक गहलोत की मूर्ति लगाना पूरी तरह से अनियमित और गलत है। इस तरह के काम करने वाले लोगों को भी कोटा की जनता ने जीता दिया। लगता है कोटा की जनता उनके बहकावे में आ गई थी। जिस विषय में मुझे शिकायत मिलती है, मैं पहले अपने स्तर पर जानकारी जुटाता हूँ। उसके बाद अधिकारियों से पूछता हूँ व मीटिंग भी करता हूँ। मेरी उपलब्ध करवाई गई जानकारी में कोई अंतर होता



है, तो फिर उसी के मुताबिक आगे कार्रवाई करता हूँ। खराने ने कहा कि कोटा पहली बार आया हूँ, मुझे भी पता है कि शिकायत यहां की बहुत है। कुछ शिकायतें मेरे पास पहुंची भी हैं। पहले आज अधिकारियों से बात करके उनका स्पष्टीकरण लूंगा। पूर्व मंत्री का शहर है व विधानसभा क्षेत्र के विधायक हैं। इसके साथ ही झारब सिंह खराने ने कहा कि शांति धारीवाल ने पूरे प्रदेश का पैसा कोटा में लाकर लगाया है। राजस्थान के बाकी नेताओं का हक मार के उन्होंने काफी पैसा कोटा में लगाया है, उसका कितना सदुपयोग हुआ है, यह जानकारी लूंगा।

जम्मू में रात के तापमान में सुधार

जम्मू (हिंस)। जम्मू में रात के तापमान में काफी सुधार लेकिन कश्मीर में हाइड्रोजन देने वाली ठंड जारी रही। इसी बीच मौसम विज्ञानियों ने 25-27 जनवरी तक जम्मू-कश्मीर में कुछ स्थानों पर हल्की बारिश और बर्फबारी की जताई है। हालांकि 24 जनवरी तक शुष्क मौसम जारी रहने की संभावना है मौसम विभाग के एक अधिकारी ने बताया कि 28-30 जनवरी तक छिटपुट स्थानों पर हल्की बारिश और बर्फबारी की भी संभावना है। उन्होंने कहा कि जम्मू संभाग में अगले 2 दिनों के दौरान दृश्यता और अधिकतम तापमान में सुधार होने जा रहा है, जहां पर सुबह के समय कोहरा छाया रहता है। इसी बीच श्रीनगर में न्यूनतम तापमान शून्य से नीचे 2.4 डिग्री, गुलमर्ग में शून्य से नीचे 3.2 डिग्री और पहलगाम में शून्य से नीचे 3.9 डिग्री दर्ज किया गया।

रामायण टोल पर धरना दे रहे चालकों के समर्थन में पहुंचे आप नेता मनोज राठी गिरफ्तार

हिसार (हिंस)। आम आदमी पार्टी के प्रदेश प्रवक्ता एवं किसान मोर्चा के प्रदेश उपाध्यक्ष मनोज राठी को हॉसी पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। वे रामायण टोल पर धरना दे रहे चालकों के समर्थन में गए थे। उनकी गिरफ्तारी का चालकों ने जमकर विरोध किया और पुलिस के खिलाफ नारेबाजी की तो पुलिस ने कुछ देर बाद उन्हें रिहा कर दिया। इससे पहले रामायण टोल पर बुधवार को नए हिट एंड रन कानून के विरोध में धरना दे रहे चालकों के समर्थन में पहुंचे मनोज राठी ने चालकों के संघर्ष को जायज बताया। उन्होंने कहा कि नया हिट एंड रन कानून केंद्र सरकार की तानाशाही का जीता-जागता सबूत है। रामायण टोल पर चालक पिछले दो दिनों से धरना देकर नए कानून का विरोध कर रहे हैं। ऐसे में आप नेता मनोज राठी बुधवार सुबह उनका समर्थन करने पहुंचे थे। कुछ देर बाद हॉसी पुलिस भी मौके पर पहुंच गई और यहां से चालकों को धरना हटाने की कहती हुए आप नेता मनोज राठी को अपनी



गाड़ी में बैठा लिया। पुलिस ने उन्हें काफी देर तक गाड़ी में बैठाए रखा और कड़ी कार्रवाई की धमकी दी लेकिन इसी दौरान वह बैठे चालकों ने पुलिस को इस कार्रवाई का विरोध किया और नारेबाजी शुरू कर दी। चालकों के कड़े विरोध को देखते हुए पुलिस ने मनोज राठी को रिहा करना ही उचित समझा। इससे पहले चालकों को संबोधित करते हुए मनोज राठी ने कहा कि नए कानून के जरिए चालकों को बेरोजगार करने की साजिश रची जा रही है। भाजपा ने सत्ता में आने से पहले दो करोड़ रोजगार देने का वादा किया था लेकिन यह सरकार को नए-नए कानून बनाकर भंग कर रही है। देश में छोटी बड़ी गाड़ी चलाने वाले चालक धीरे-धीरे गाड़ियां छोड़ रहे हैं। बड़ी बड़ी ट्रंपसेट कंपनियों को गाड़ियां खरीदने लगे हैं। उन्होंने कहा कि इंडीया अंबानी की इंडीयन कंपनियों को फायदा पहुंचाने के लिए मोदी सरकार द्वारा बनाए गए काले कानून के रूझाने आगे शुरू हो चुके हैं।



एसबीआई को पीछे छोड़ मोस्ट वैल्युएबल पीएसयू स्टॉक बना एलआईसी: मार्केट कैप 5.65 लाख करोड़ के पार, स्टॉक ने 918 का ऑल टाइम हाई बनाया

मुंबई।

लाइफ इंश्योरेंस कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया ने स्टेट बैंक ऑफ इंडिया को पीछे छोड़कर फिर से मोस्ट वैल्युएबल पीएसयू स्टॉक का दर्जा हासिल कर लिया है। एलआईसी के शेयर ने कारोबार के दौरान 918.45 रुपए का ऑल टाइम हाई बनाया। इससे कंपनी का मार्केट बढकर 5.65 लाख करोड़ रुपए से ज्यादा हो गया। वहीं एसबीआई के शेयर में करीब 2 प्रतिशत की गिरावट है। इससे कंपनी का मार्केट कैप 5.61 लाख करोड़ रुपए पर आ गया है।

6 महीने में एलआईसी का शेयर 44 प्रतिशत से ज्यादा चढ़ा

एलआईसी के शेयर ने बीते 6 महीने में अपने निवेशकों को 44 प्रतिशत से ज्यादा का रिटर्न दिया है। एक साल में शेयर 26 प्रतिशत से ज्यादा बढ़ा है। एलआईसी का शेयर अपने 52-वीक लो 530 रुपए से 67 प्रतिशत ऊपर आ चुका है। वहीं एसबीआई के शेयर ने निवेशकों को पिछले छह महीने में केवल 5 प्रतिशत का ही रिटर्न दिया है। बीते एक साल की बात करें तो इसका शेयर

सिर्फ 6 प्रतिशत ही बढ़ा है। एलआईसी का आईपीओ 4 मई 2022 को आया था। तब आईपीओ के जरिए सरकार ने एलआईसी में अपनी 3.5 प्रतिशत हिस्सेदारी बेची थी। यह आईपीओ 21,000 करोड़ रुपए का था। इसका प्राइस बैंड 902-949 रुपए तय किया गया था और लिस्टिंग 867 रुपए पर हुई थी।

एमपीएस के नियमों में बदलाव के बाद एलआईसी के शेयर में तेजी

दिसंबर में वित्त मंत्रालय ने एलआईसी को

25 प्रतिशत के मिनिमम पब्लिक शेयरहोल्डिंग के नियमों में 2032 तक पूरा करने की छूट दी थी। सेबी के नियमों के अनुसार, सभी लिस्टेड कंपनियों को 25 प्रतिशत पब्लिक शेयरहोल्डिंग रखना जरूरी है।

हालांकि, नई लिस्टेड कंपनियों को इस जरूरत को पूरा करने के लिए तीन साल का समय दिया जाता है। 1 लाख करोड़ रुपए से ज्यादा मार्केट कैप वाली कंपनियों के लिए 25 प्रतिशत एमपीएस नियम को पूरा करने की समयसीमा पांच साल है।

न्यूज़ ब्रीफ

2034 तक सात फीसदी होगी उद्योग की वृद्धि दर, 450 अरब डॉलर तक पहुंचेगा प्रीमियम



नई दिल्ली। घरेलू बीमा क्षेत्र अगले एक दशक तक फीसदी की दर से विकास कर सकता है। इस दौरान वित्त वर्ष 2034 तक इसका प्रीमियम दोगुना बढ़कर 450 अरब डॉलर होने का अनुमान है। इस समय प्रीमियम आय 224 अरब डॉलर है। स्विस् रे इंस्टीट्यूट की रिपोर्ट के अनुसार, अगले पांच वर्षों में (2024-28) कुल बीमा प्रीमियम आय सालाना 7.1 फीसदी की दर से बढ़ सकती है। वैश्विक विकास की औसत दर 2.4 फीसदी और उभरते बाजारों में दर 5.1 फीसदी रह सकती है। रिपोर्ट के मुताबिक, बीमा जागरूकता अभी 3.8 फीसदी है, जो 10 वर्षों में बढ़कर 4.5 फीसदी हो सकती है। रिपोर्ट में कहा गया है कि 2034 तक घरेलू बीमा उद्योग के बढने की दर वैश्विक औसत वृद्धि के दोगुने से भी अधिक होगी इसका श्रेय भारत की लचीली अर्थव्यवस्था को जाता है, जो अगले पांच वर्षों तक सबसे तेजी से बढने वाली बड़ी जीडीपी बनी रहेगी। रिपोर्ट में भूकंप, बाढ़, चक्रवात, सूखा और जंगल में आग लगने जैसी प्राकृतिक आपदाओं की बढ़ती घटनाओं का हवाला देते हुए कम जोखिम वाले संरक्षण पर भी प्रकाश डाला गया है। इन घटनाओं से पिछले एक दशक में बीमा कंपनियों को सालाना 8 अरब डॉलर का आर्थिक नुकसान हुआ है। रिपोर्ट के मुताबिक, गुजरात का भूज भूकंप अब आया होता तो ड्रकसान 30-40 अरब डॉलर का होता। उस समय केवल 10 करोड़ डॉलर का नुकसान हुआ था।

पेट्रोल-डीजल की कीमतों में आया बदलाव



नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतों में हल्का उतार-चढ़ाव से घरेलू बाजार में भी इसकी कीमतों में बदलाव आया है। डब्ल्यूटीआई वरुड नीचे आकर 71.91 डॉलर प्रति बैरल पर पहुंच गया। वहीं, ब्रेंट वरुड बढ़कर 78.29 प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा है। एनोसगड में पेट्रोल की कीमत में 60 पैसे और डीजल में 59 पैसे की कमी आई। वहीं महाराष्ट्र में पेट्रोल की कीमतें 39 और डीजल 38 पैसे कम हुई हैं। इसके अलावा हिमाचल प्रदेश, तेलंगाना, केरल, ओडिशा व गोवा में भी पेट्रोल-डीजल की कीमतें कम हुई हैं। वहीं दूसरी ओर, उत्तर प्रदेश में पेट्रोल और डीजल की कीमत 20 पैसे बढ़ी है। लखनऊ में पेट्रोल 96.47 रुपये और डीजल 89.66 रुपये प्रति लीटर हो गया है जबकि नोएडा में पेट्रोल 96.65 रुपये और डीजल 89.82 रुपये प्रति लीटर हो गया है। गाजियाबाद में 96.58 रुपये और डीजल 89.75 रुपये प्रति लीटर पहुंच गया है।

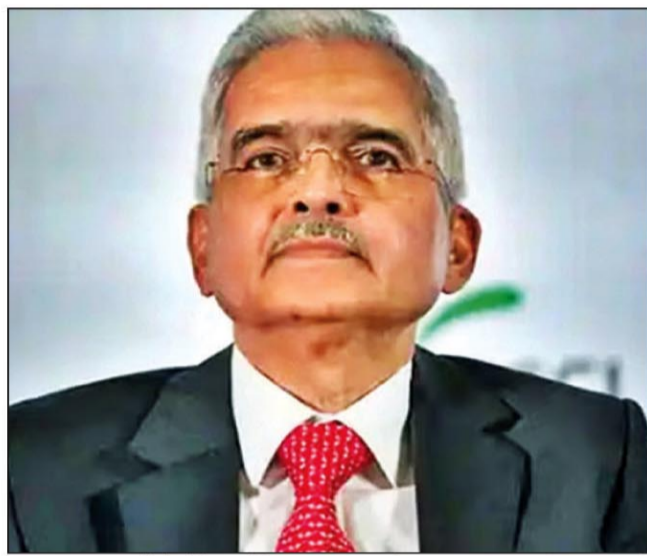
शीरा निर्यात पर अब लगोगा 50 फीसदी शुल्क, इथेनॉल बनाने में मिलेगी मदद



नई दिल्ली। सरकार देश में इथेनॉल बनाने के लिए मोलासिस (शीरा) की उपलब्धता बढ़ाएगी। इसके लिए सरकार ने मोलासिस के निर्यात पर 50 फीसदी का शुल्क लगा दिया है। इसे 18 जनवरी से लागू किया जाएगा। सरकार का कहना है कि इतने बड़े निर्यात शुल्क से मोलासिस की उपलब्धता सुनिश्चित हो सकेगी। इससे इथेनॉल का उत्पादन बढ़ेगा। इससे इंधन में इथेनॉल मिलावट का लक्ष्य पूरा हो सकेगा। चालू वर्ष में पेट्रोल में 15 फीसदी इथेनॉल मिलाने का लक्ष्य है। इसके लिए 690 लीटर इथेनॉल की जरूरत होगी। अक्टूबर से सितंबर तक के त्रैके के उत्पादन में कमी आने की भी आशंका है। दुनिया में मोलासिस का 25 प्रतिशत हिस्सा भारत से ही पूरा होता है। मोलासिस निर्यात करने वाले राज्यों में महाराष्ट्र, गुजरात व कर्नाटक हैं, जो थर्डलैंड, नीदरलैंड, दक्षिण अफ्रीका और फिलीपीन जैसे देशों को निर्यात करते हैं। इंडियन शुगर मिल्स एसोसिएशन (इस्मा) ने शीरा निर्यात पर 50 फीसदी शुल्क लगाने के सरकार के फैसले का स्वागत किया है। संगठन ने कहा, हर साल करीब 15-16 लाख टन शीरा का निर्यात किया जाता है, जो उत्पादित मोलासिस की कुल मात्रा का लगभग 10 फीसदी है। इस मोलासिस से लगभग 38 करोड़ लीटर इथेनॉल का उत्पादन हो सकता है।

भारत की विकास संभावनाएं बहुत अच्छी हैं, विश्व आर्थिक मंच में बोले आरबीआई गवर्नर दास

दासोस। विश्व आर्थिक मंच (डब्ल्यूईएफ) में एक सत्र को संबोधित करते हुए भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गवर्नर शक्तिकांत दास ने कहा कि भारत की विकास संभावनाएं बहुत अच्छी हैं। उन्होंने यह भी कहा कि विभिन्न झटकों और संकटों के बावजूद भारत के बैंकिंग क्षेत्र में उल्लेखनीय सुधार आया है।



लक्ष्य तक लाने के लिए प्रतिबद्ध

आरबीआई गवर्नर दास ने कहा कि भारत में मुद्रास्फीति (महंगाई) कम हो रही है और लगातार आरबीआई के चार फीसदी लक्ष्य के करीब पहुंच रही है।

साथ ही विकास संभावनाएं मजबूत बनी हुई हैं। उन्होंने कहा, मुद्रास्फीति नियंत्रण में आ गई है और हमारे पैमाने के भीतर है, जो दो फीसदी से छह फीसदी है। उन्होंने आगे कहा, मुख्य मुद्रास्फीति लगातार कम हो रही है। इससे पता चलता है कि

मौद्रिक नीति काम कर रही है। आरबीआई मुद्रास्फीति को चार फीसदी के लक्ष्य तक लाने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है।

क्रिप्टोकॉरेसी में बड़े जोखिम

दास ने आने वाले वर्षों में निरंतर विकास के संकेत दिए और कहा कि भारत की आर्थिक विकास संभावनाएं मजबूत बनी हुई हैं। उन्होंने कहा कि हाल के वर्षों में भारत में विनिमय दर की अस्थिरता में कमी से अर्थव्यवस्था में निवेशकों का विश्वास फिर से बढ़ा है। क्रिप्टोकॉरेसी के बारे में आरबीआई प्रमुख ने कहा कि इसमें बड़े जोखिम हैं। उन्होंने कहा, क्रिप्टोकॉरेसी अत्यधिक काल्पनिक है। मेरी राय और आरबीआई की राय है कि इसके चारों ओर बड़े जोखिमों को देखते हुए भारत जैसे देशों को बहुत सावधान रहना चाहिए।

जनवरी महीने की शुरुआत में, राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय (एनएसओ) ने 2023-24 में भारतीय अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर 7.3 प्रतिशत रहने का अनुमान व्यक्त किया है, जो पिछले वित्त वर्ष में 7.2 प्रतिशत थी।

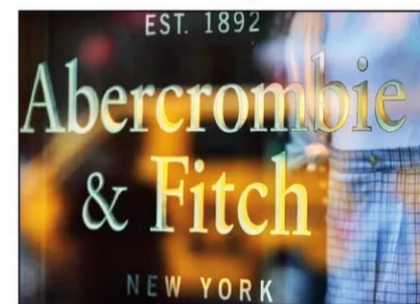
भारत अब बैंक ऑफिस नहीं, बल्कि हर क्षेत्र में कामयाबी का दूसरा नाम, बोले गार्सटी

मुंबई। भारत में अमेरिका के राजदूत परिक गार्सटी का कहना है कि भारत अब कोई बैंक ऑफिस नहीं है, बल्कि हर क्षेत्र में शानदार सफलताओं का दूसरा नाम है। गार्सटी ने कहा कि भारत में अब सिर्फ जेनेरिक दवाएं ही नहीं बनाई जा रही हैं, बल्कि स्वास्थ्य क्षेत्र में नए मुकाम गढ़े जा रहे हैं। इसी तरह प्रौद्योगिकी हो या वित्त भारत हर क्षेत्र में सफलता के प्रतिमान गढ़ रहा है। कई मामलों में भारत नेतृत्व कर रहा है और अमेरिका के लिए भारत के इन तरीकों का अनुसरण करना अहम है। भारत और अमेरिका दुनिया को नैतिक नेतृत्व देने में सक्षम हैं। मुंबई में यूएससी-इंडिया इनोवेशन समिट को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि भारत और अमेरिका दो महानतम लोकतंत्र होने के नाते दुनिया को दिखा सकते हैं कि नैतिक नेता होने का क्या मतलब होता है। उन्होंने कहा कि अमेरिका-भारत के रिश्तों के लिहाज से 2023 सबसे अच्छा वर्ष रहा, निश्चित रूप से यह रिश्तों का कोई नया शिखर नहीं है, बल्कि एक मजबूत नींव है। गार्सटी ने कहा कि भारत और अमेरिका मिलकर कई क्षेत्रों में तरक्की कर रहे हैं। तकनीक, निवेश और संस्कृति ऐसे पुल हैं, जो दोनों देशों के लोगों के लिए आपसी संबंधों का जरिया हैं। लोगों के यह संबंध दोनों देशों के लिए बेहद अहम हैं और लगातार प्रगाढ़ हो रहे हैं। भारत और अमेरिका मिलकर दुनिया की सबसे अच्छी वैसीन बनाने के साथ ही सबसे अच्छी मूवीज बना सकते हैं और शिक्षा के आदान-प्रदान के जरिये हिंद-प्रशांत क्षेत्र का बेहतर भविष्य तय कर सकते हैं।

एबरक्रॉम्बी एंड फिच कंपनी के पूर्व सीईओ पर पुरुषों का यौन शोषण करने का आरोप, एफबीआई ने शुरू की जांच नई दिल्ली।

एफबीआई ने कपड़ों का खुदरा व्यापार करने वाली कंपनी एबरक्रॉम्बी एंड फिच के पूर्व सीईओ माइक जेफ्रीज के खिलाफ जांच शुरू की है उन पर पुरुषों के यौन शोषण आरोप लगे हैं। फेडरल ब्यूरो ऑफ इन्वेस्टिगेशन (एफबीआई) ने एक मीडिया रिपोर्ट के बाद यह जांच शुरू की है, जिसमें दावा किया गया था कि एबरक्रॉम्बी एंड फिच (एएंडएफ) के पूर्व सीईओ ने पुरुषों का यौन शोषण किया।

एक मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, माइक जेफ्रीज और उनके ब्रिटिश साथी के खिलाफ एक नागरिक मुकदमे में यह भी दावा किया गया कि वे एक सेक्स-ट्रैफिकिंग व्यवसाय संचालित करते हैं। वर्तमान में,



संघीय जांच एजेंसी संभावित गवाहों का बयान ले रही है और समन जारी कर रही है। हालांकि, जेफ्रीज के एक वकील ने इस मुद्दे पर टिप्पणी करने से इनकार कर दिया। सूत्रों ने बताया कि कथित यौन अपराधों में विशेषज्ञता रखने वाले एफबीआई एजेंट और न्यूयॉर्क के पूर्वी जिले के संघीय अभियोजक मामले की जांच कर रहे हैं। अक्टूबर में बीबीसी पॉडकास्ट श्रृंखला और डॉक्यूमेंट्री में आरोप लगाए गए थे कि माइक जेफ्रीज ने अपने साथी मैथ्यू स्मिथ के साथ युवा पुरुषों को उन पार्टियों में सेक्स के लिए मजबूर किया था।

भारतीय मोबाइल इंडस्ट्री के लिए चुनौती बनी सरकार की टैरिफ नीति

नई दिल्ली।

सरकार की टैरिफ नीति भारतीय मोबाइल इंडस्ट्री के लिए चुनौती बन रही है। इसमें एप्पल का दबदबा भी सामने आ रहा है। दरअसल यही वजह है कि एक समय तेजी से बढ़ रहा भारतीय मोबाइल फोन बाजार अब मंदी का सामना कर रहा है। वित्त वर्ष 2024 में बिक्री वित्त वर्ष 2023 के समान 33 बिलियन रहने की उम्मीद है। 1.4 अरब की आबादी में 1,150 मिलियन फोन के साथ, मोबाइल की पहुंच 83 प्रतिशत से अधिक है। ग्रोथ रेट, जो वित्त वर्ष 2015 से वित्त वर्ष 19 तक 21 प्रतिशत थी, वित्त वर्ष 2020 से वित्त वर्ष 23 तक गिरकर 4.8 प्रतिशत हो गई है और वित्त वर्ष 24 से वित्त वर्ष 27 तक 3.8 प्रतिशत होने का अनुमान है। मोबाइल उत्पादन के लिए मेटा के बड़े लक्ष्य थे, जिसमें वित्त वर्ष 26 तक 126 बिलियन का लक्ष्य था, जिसमें निर्यात का एक बड़ा हिस्सा शामिल है। लेकिन अब उत्पादन-लिंकड प्रोत्साहन (पीएलआई) स्क्रीम के प्रभाव के बावजूद, इन लक्ष्यों को पूरा करने को लेकर अनिश्चितताएं हैं। बता दें कि पीएलआई स्क्रीम के कारण निर्यात बेहतर हो रहा है, लेकिन चिंता है कि भारतीय मोबाइल निर्माता चीन और वियतनाम से कितना



मुकाबला कर पाएंगे। कंपोनेंट पर हाई आयात शुल्क भारत को कम प्रतिस्पर्धी बनाते हैं। इंडियन सेल्युलर एंड इलेक्ट्रॉनिक्स एसोसिएशन (आइसीईए) का कहना है कि इन टैरिफ में कटौती से वित्त वर्ष 2027 तक निर्यात 50 अरब डॉलर तक बढ़ सकता है। वहीं एप्पल मोबाइल निर्यात में एक बड़ा प्लेयर है, अप्रैल-दिसंबर 2023 में 66 प्रतिशत रहा है।

ऐसे में सैमसंग जैसी अन्य कंपनियों और स्थानीय कंपनियों को निर्यात में अपना शेयर बढ़ाने की जरूरत बताई जा रही है। इसके लिए वित्त मंत्रालय को यह पता लगाना होगा कि कम टैरिफ के साथ दोनों वैश्विक कंपनियों को कैसे खुश किया जाए और टैरिफ के साथ स्थानीय व्यवसायों का समर्थन कैसे किया जाए। क्योंकि स्थानीय स्मार्टफोन बाजार मैच्योर है, जिसमें लगभग 800 मिलियन स्मार्टफोन और 300-350 मिलियन फीचर फोन हैं। वित्त वर्ष 2020 में स्मार्टफोन की बिक्री 200 मिलियन से घटकर 150-160 मिलियन हो गई, और लोग अब अपने फोन को 2-3 साल तक चलाते हैं क्योंकि वे स्त्रीय तकनीक से लेस और महंगे हैं।

लॉक खराब होने के कारण विमान के शौचालय में एक घंटे तक फंसा रहा यात्री, एयरलाइन ने कही यह बात

नई दिल्ली। 16 जनवरी को मुंबई से बंगलूरु जा रही स्पाइसजेट की फ्लाइट में एक यात्री दुर्भाग्य से शौचालय के अंदर करीब एक घंटे तक फंसा रहा। उड़ान के दौरान दरवाजे के लॉक में खराबी आने के कारण यह स्थिति बनी। स्पाइसजेट ने बताया कि यात्रा के दौरान, हमारे चालक दल ने यात्री को सहायता और मार्गदर्शन प्रदान किया।

स्पाइसजेट ने पीड़ित यात्री को किराया रिफंड करने का किया एलान

स्पाइसजेट के प्रवक्ता ने बताया कि बंगलूरु पहुंचने पर एक इंजीनियर ने शौचालय का दरवाजा खोला और यात्री को तत्काल चिकित्सा सहायता मुहैया कराई गई। स्पाइसजेट ने यह भी कहा है कि मुंबई से बंगलूरु जा रही फ्लाइट में करीब एक घंटे तक शौचालय के अंदर फंसे यात्री को पूरा रिफंड किया जा रहा है।

सदने में आए यात्री को स्पाइसजेट के चालक दल ने ऐसे किया शांत

इस बीच, सोशल मीडिया पर कुछ पोस्ट वायरल हो रहे हैं जिसमें दावा किया गया है कि शौचालय में फंसे हुए यात्री सदमे की स्थिति में



थे। यात्री को शांत करने के लिए, चालक दल ने कागज के एक टुकड़े पर एक नोट लिखा और उसे शौचालय के दरवाजे के नीचे खिसका दिया।

सोशल मीडिया पर वायरल हुआ नोट

नोट पर लिखा था, सर, हमने दरवाजा खोले

की पूरी कोशिश की। हालांकि, हम नहीं खोल सके। आप घबराएं नहीं, हम कुछ ही मिनटों में उतर रहे हैं। इसलिए कृपया कमोड का ढक्कन बंद करके उस पर बैठ जाएं और अपने आप को सुरक्षित करें। मुख्य द्वार खुलते ही इंजीनियर आ जाएगा। यह नोट अब सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है।

सोना, चांदी की कीमतों में नरमी

नई दिल्ली। घरेलू बाजार में सोने और चांदी की कीमतों में गिरावट दर्ज की गयी है। सरफा बाजार में जहां सोने के वायदा भाव ऊपर आये हैं। वहीं चांदी के वायदा भाव में गिरावट दर्ज की गयी है। इससे चांदी के वायदा भाव 72 हजार रुपये से नीचे आ गये। वहीं सोने के वायदा भाव भी तेज शुरुआत के बाद टूटकर 62 हजार रुपये के नीचे आ गए। अंतरराष्ट्रीय बाजार में सोने के वायदा भाव सपाट खुले, जबकि चांदी के वायदा भाव में कमी रही। सोने के वायदा भाव की शुरुआत उछाल के साथ हुई। मेट्री कमांडिटी एक्सचेंज (एमसीएक्स) पर सोने का बेवमार्च फरवरी अनुबंध 39 रुपये बढ़कर 62,054 रुपये के भाव पर खुला। इस समय ये 62,066 रुपये के भाव पर दिन के उच्च स्तर और 61,952 रुपये के भाव पर दिन के निचले स्तर पर पहुंच गया। पिछले साल दिसंबर महीने में सोने का वायदा भाव 64,063 रुपये के भाव पर सॉचि स्तर पर पहुंचा था। वहीं चांदी के वायदा भाव की शुरुआत गिरावट के साथ हुई। एमसीएक्स पर चांदी का बेवमार्च मार्च अनुबंध 92 रुपये की गिरावट के साथ 72,001 रुपये के भाव पर खुला। वहीं अंतरराष्ट्रीय बाजार में सोने और चांदी के वायदा भाव में कमजोरी देखी जा रही है। कॉमेक्स पर सोना 2,031.70 डॉलर प्रति औंस के भाव पर खुला। इस पिछला बंद भाव 2,030.20 डॉलर था।

डीजीसीए कर रहा मामले की जांच

मुंबई से बंगलूरु जा रहे स्पाइसजेट के विमान में यात्री के शौचालय में फंसे रहने के घटनाक्रम की जांच विमानन नियामक डीजीसीए (नागर विमानन मंत्रालय) कर रहा है। डीजीसीए के एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। दरवाजे का

लॉक खराब होने के कारण उड़ान के दौरान यात्री को एक घंटे तक शौचालय में ही गुजरना पड़ा था। विमान की बंगलूरु में लैंडिंग के बाद ही दरवाजा खोलकर फंसे यात्री को बाहर निकाला जा सका था। डीजीसीए के अधिकारी के अनुसार यह घटना मेंटेंसेस से जुड़े कारणां से हुई या किसी और कारण से इसकी पड़ताल की जा रही है।



लक्ष्य सेन पहले ही दौर में हारे, प्रियांशु ने किया बाहर; चेन के खिलाफ प्रणय की 13 मैचों में छठी जीत

नई दिल्ली।

भारत के शीर्ष खिलाड़ी और आठवें वरीय एचएस प्रणय ने नई दिल्ली में इंडिया ओपन सुपर 750 बैडमिंटन टूर्नामेंट में अपने अभियान की शुरुआत रोमांचक मुकाबले में सीधे गेम में जीत के साथ की। वहीं, प्रियांशु राजावत ने पुरुष एकल में पहला गेम गंवाने के बाद जोरदार वापसी करते हुए हमवतन लक्ष्य सेन को हराकर बाहर का रास्ता दिखाया।

विश्व चैंपियनशिप और एशियाई खेलों के कांस्य पदक विजेता प्रणय ने दुनिया के 13वें नंबर के खिलाड़ी ताइवान के टिएन चैन को 42 मिनट में 21-6, 21-19 से हराया। टिएन चैन के खिलाफ प्रणय की 13 मैच में यह छठी जीत है। अगले दौर में दुनिया के नौवें नंबर के खिलाड़ी प्रणय की भिड़त प्रियांशु से होगी जिन्होंने पहला गेम गंवाने के बाद पूर्व चैंपियन लक्ष्य को एक घंटा और 15 मिनट चले मुकाबले में 16-21, 21-16 21-13 से हराया।

प्रणय के खिलाफ असहज दिखे चेन

दुनिया के आठवें नंबर के खिलाड़ी प्रणय के खिलाफ टिएन चैन शुरुआत में बिल्कुल भी लय में नजर नहीं आए।

उन्होंने काफी सहज गलतियों की। वह कोर्ट से सामंजस्य बिटाने में नाकाम रहे और उन्होंने कई बार कोर्ट के अंदर गिर रही शटल को छोड़ दिया। ताइवान के खिलाड़ी ने इसके अलावा कई शॉट नेट पर भी मारे। भारतीय खिलाड़ी की तेजी और सटीक शॉट का भी टिएन चैन के पास कोई जवाब नहीं था।

प्रणय ने पहला गेम आसानी से जीता

प्रणय ने मुकाबले को शानदार शुरुआत की और टिएन चैन की गलतियों का फायदा उठाकर 2-1 के स्कोर पर लगातार आठ अंक के साथ 10-1 की बढ़त बनाई। भारतीय खिलाड़ी ब्रेक के समय 11-2 से आगे था। प्रणय ने बढ़त को 13-2 किया और फिर इसे 16-4 तक

पहुंचाया। भारतीय खिलाड़ी ने 20-6 स्कोर पर 14 गेम प्वाइंट हासिल किए और फिर नेट पर आकर अंक जुटाते हुए पहला गेम आसानी से जीत लिया। दूसरे गेम में टिएन चैन ने शुरुआती दो अंक जुटाए लेकिन प्रणय ने लगातार चार अंक के साथ 4-2 की बढ़त बनाई जिसमें क्रॉस कोर्ट स्मेश से जुटाए दो अंक भी शामिल थे। दूसरे गेम में भी हालांकि टिएन चैन ने पहले गेम की गलतियों को दोहराना जारी रखा। वह हालांकि इसके बावजूद प्रणय को अच्छी टक्कर देने में सफल रहे। उन्होंने क्रॉस कोर्ट स्मेश के साथ 7-6 की बढ़त बनाई और लगातार चार अंक के साथ ब्रेक तक 11-7 की बढ़त बनाने में सफल रहे। प्रणय ने इसके बाद कुछ शॉट नेट पर उलझाए और कुछ बाहर मारे जिससे टिएन चैन 14-8 से आगे हो गए।

न्यूज़ ब्रीफ

ऋषभ की आईपीएल में वापसी को लेकर उदा संदेह, जिम में अभ्यास के दौरान कराहते नजर आये

नई दिल्ली। टीम इंडिया के आक्रामक विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत के आईपीएल 2024 में खेलने की



संभावनाएं के बीच ही आये एक वीडियो से प्रशासकों की चिन्ताएं बढ़ गयी हैं। ऋषभ पंत का हाइसे के बाद से ही खेल से दूर हैं और उनके आईपीएल के 17 वें सत्र से वापसी की संभावनाएं हैं। इससे उसके चलने में भी कई दिनों तक मुश्किलों का सामना करना पड़ा। अब इसी चोट से पूरी तरह से उबरने के लिए वह जिम में जमकर प्रशिक्षण ले रहे हैं। उन्होंने सोशल मीडिया पर जिम का एक वीडियो भी साझा किया, जिसमें वे घुटने में दर्द के कारण कराह रहे हैं। इस वीडियो से प्रशासकों के दिनों की घड़कनें बढ़ी हुई हैं हालांकि इस क्रिकेटर ने जिम की एक रील साझा की है जिसमें वे काफी फिट नजर आ रहे हैं। आईपीएल में उनकी वापसी को लेकर अभी संदेह बना हुआ है। आधिकारिक तौर पर यह नहीं साफ हुआ है कि वह आईपीएल 2024 में दिल्ली की ओर से खेलेंगे या नहीं। पिछले सत्र उनकी जगह पर डेविड वॉर्नर ने दिल्ली की कप्तानी की थी। अब देखा होगा कि वह इस बार वापसी कर पाते हैं या नहीं।

पंड्या को मिल रही शिवम से टक्कर

इंदौर। टीम इंडिया के युवा ऑलराउंडर शिवम दुबे ने अब तक अफगानिस्तान के खिलाफ सीरीज में अच्छे प्रदर्शन कर गंद और बल्ले से अपने को साबित किया है। भारतीय टीम को सीरीज में मिली बढ़त के पीछे भी शुभम की ही है। ऑलराउंडर हार्दिक पंड्या के फिट नहीं होने के कारण इस सीरीज में शुभम को जगह मिली थी और उन्होंने अपने प्रदर्शन से चयन को सही साबित किया है। शिवम ने केवल 2 मैच में ही पंड्या के एक रिकार्ड की बराबरी कर ली। वहीं पंड्या को यहां तक पहुंचने में 7 साल लग गए थे। पंड्या ने टीम इंडिया में साल 2016 में अपना टी20 डेब्यू किया था। जिसके बाद से ही वह भारतीय टीम में नंबर एक तेज गेंदबाजी ऑलराउंडर के तौर पर उभरे हैं। अब उन्हें शुभम से टक्कर मिली है। शुभम ने अफगानिस्तान के खिलाफ शुरुआती दो मैचों में तेजी से अर्धशतकीय पारियों के साथ ही साथ ही एक-एक विकेट भी लिया। इस प्रकार वह अर्धशतक के साथ विकेट लेने के मामले में हार्दिक से आगे निकल गए हैं। हार्दिक ने अपने टी20 करियर में केवल एक बार अर्धशतक के साथ विकेट लिया था। इसके अलावा शिवम ने केवल 13 पारियों में अर्धशतक के मामले में भी हार्दिक की बराबरी कर ली है शिवम ने साल 2019 में भारतीय टीम में अपना टी20 डेब्यू किया था। लेकिन 2020 में खराब प्रदर्शन के चलते वे टीम से बाहर हो गए थे। अब 4 साल बाद इस खिलाड़ी ने शानदार वापसी की है। हार्दिक ने 71 टी20 पारियों में 3 अर्धशतक लगाए हैं जबकि शिवम ने 13 पारियों में ही 3 अर्धशतक लगाए हैं। इससे साफ है कि शिवम यदि इसी प्रकार खेलते हुए रहे तो हार्दिक को अर्धशतक के मामले में पीछे छोड़ सकते हैं।

यशस्वी और शिवम को केन्द्रीय अनुबंध दे सकती है बीसीसीआई



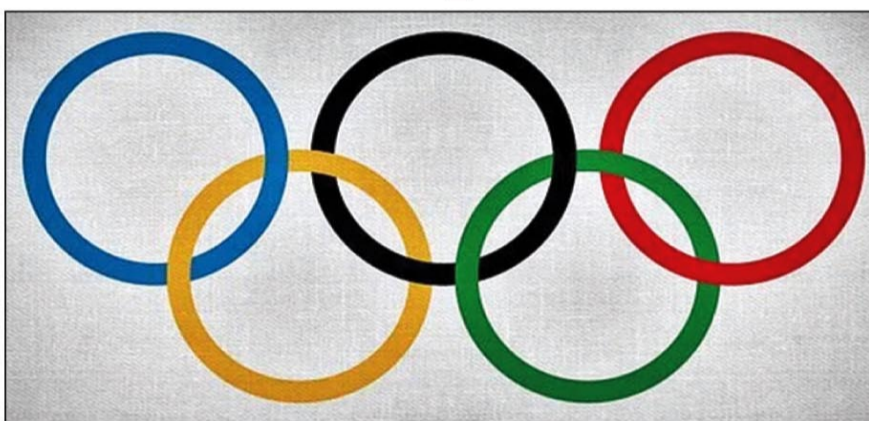
मुम्बई। युवा बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल और ऑलराउंडर शिवम दुबे ने हाल में अपने प्रदर्शन से सबको प्रभावित किया है। यशस्वी जहां सलामी बल्लेबाज हैं, वहीं शिवम बल्लेबाजी के साथ ही गेंदबाजी भी करते हैं। ऐसे में अब माना जा रहा है कि भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) यशस्वी और शिवम को केन्द्रीय अनुबंध की सूची में शामिल कर सकती है। अभी तक यशस्वी ने खेल के तीनों ही प्रारूपों में अपनी बल्लेबाजी से सभी को प्रभावित किया है। अफगानिस्तान के खिलाफ दूसरे टी20 में भी उन्होंने शानदार पारी खेली थी। वहीं शिवम ने अपनी आक्रामक बल्लेबाजी और गेंदबाजी से भी सबका ध्यान खींचा है। दुबे ने लगातार दोनों मुकाबलों में तेजी से अर्धशतक लगाये हैं। इससे अब वह हार्दिक पंड्या के सबसे बेहतर बैकअप के तौर पर उभरे हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार यशस्वी और शिवम ने अपने प्रदर्शन से बोर्ड को केन्द्रीय अनुबंध में स्थान हासिल करने के लिए काफी प्रभावित किया है। इसी कारण चयनकर्ता और टीम प्रबंधन चाहते हैं कि शिवम अधिक से अधिक गेंदबाजी करें क्योंकि इससे एक खिलाड़ी के रूप में उनकी उपयोगिता बढ़ जाती है। यही कारण है कि वह इस सीरीज के दौरान अच्छी गेंदबाजी कर रहे हैं। यदि वे कुछ ओवरों में अच्छी गेंदबाजी कर दें तो जून में होने वाले टी20 विश्व कप में उनकी जगह पक्की हो सकती है। ऐसे में यशस्वी और शिवम का लक्ष्य अफगानिस्तान सीरीज के बाद आईपीएल में बेहतर प्रदर्शन करना रहेगा।

ओलंपिक 2036 : भारत के ओलंपिक मेजबान बनने की राह आसान,

मैक्सिको ने वापस लिया नाम; अब ये चार बड़े दावेदार

नई दिल्ली।

ओलंपिक 2036 के लिए भारत की मेजबानी का रास्ता साफ होता जा रहा है। अब मैक्सिको ने आधिकारिक तौर पर ओलंपिक 2036 की मेजबानी से नाम वापस ले लिया है। कड़ी प्रतियोगिता का हवाला देते हुए मैक्सिको ने मेजबानी से अपना नाम वापस ले लिया है। राष्ट्रीय ओलंपिक समिति ने इसकी जानकारी दी। राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (सीओएफ) की अध्यक्ष मारिया जोस अल्काला ने प्रायोजकों के एक कार्यक्रम के दौरान कहा कि अब मैक्सिको अपना ध्यान युवा ओलंपिक खेलों के लिए बोली लगाने पर केंद्रित करेगा, जहां उसके पास बेहतर मौका है। मैक्सिको ने शुरुआत में अक्टूबर 2022 में खेलों के इस महाकुंभ की मेजबानी करने का इरादा जताया था। पूर्व विदेश मंत्री मार्सेलो एबराडो ने सीओएफ के साथ मिलकर 2036 ओलंपिक की मेजबानी करने की इच्छा जताई थी। यह देश 1968 में सफलतापूर्वक ओलंपिक खेलों की मेजबानी कर चुका है और एक बार ग्रीष्मकालीन खेलों को अपनी धरती में आयोजित करना चाहता था। दक्षिण कोरिया, भारत, मिक्स और कतर सहित अन्य देशों से कड़ी प्रतियोगिता को स्वीकार करते हुए, अल्काला ने खुलासा किया कि मैक्सिको अब अपना ध्यान युवा ओलंपिक खेलों के लिए बोली लगाने पर केंद्रित करेगा, जहां उनका मानना है कि उनके पास बेहतर मौका है। उन्होंने कहा हमने अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति के साथ बात की और हमने देखा कि प्रतियोगिता बहुत कठिन है। हम यह देखने के लिए विचार कर रहे हैं कि क्या हम युवा ओलंपिक खेलों के लिए बोली लग सकते हैं, जहां हमारे पास एक बेहतर मौका होगा। उन्होंने आगे युवा ओलंपिक खेलों की बोली के संबंध में आईओसी के साथ चल रही बातचीत का उल्लेख किया, जिसमें मैक्सिको के लिए एक अलग क्षमता में वैश्विक मंच पर चमकने के संभावित अवसर पर जोर दिया गया। यूथ ओलंपिक पर विचार करने के अलावा अल्काला ने खुलासा किया कि 2027 पैन अमेरिकन गेम्स के लिए मैक्सिको के बोली लगाने की संभावना है। हाल ही में



नील ब्रांड की कप्तानी में न्यूजीलैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज खेलेगी दक्षिण अफ्रीका

केप टाउन। क्रिकेट दक्षिण अफ्रीका (सीएसए) ने नील ब्रांड न्यूजीलैंड के खिलाफ होने वाली आगामी टेस्ट सीरीज में दक्षिण अफ्रीका की कप्तानी करेगा। इस सीरीज में अधिकतर गैरअनुभवी खिलाड़ी ही शामिल किये गये हैं। इस साली बल्लेबाज एडवर्ड मूर सहित सात अन्य अंककट खिलाड़ी शामिल हैं। मूर हालांकि घरेलू सर्किट में एक जाना माना नाम है, उसने पश्चिमी प्रांत के लिए 117 प्रथम श्रेणी मैचों में 7743 रन बनाए हैं। वह इस सत्र में शानदार फॉर्म में है उसने डिवीजन 1 सीएसए 4-डे सीरीज में 51.75 की औसत से 414 रन बनाए हैं। वहीं बाएं हाथ के बल्लेबाज नील 1995 में पूर्व कीवी क्रिकेटर टी जर्मन के बाद अपने पहले टेस्ट मैच में ही अंतरराष्ट्रीय पुरुष टीम की कप्तानी करने वाले पहले खिलाड़ी होंगे। वहीं कीगन पीटरसन, जुबेर हमजा और डेविड बेडिंगम टीम में एकमात्र खिलाड़ी टीम में हैं, जो भारत के खिलाफ केपटाउन टेस्ट का भी हिस्सा थे। कुल आठ खिलाड़ियों में डुआन ओलिवियर सबसे अनुभवी हैं। माउंट माउंगानुई में 4 फरवरी को पहले टेस्ट में कीवी टीम से खेलने से पहले दक्षिण अफ्रीका 29 से 31 जनवरी तक न्यूजीलैंड इलेवन के खिलाफ अभ्यास मैच खेलेगा।

कोलंबियाई शहर बैरेंक्रिला से मेजबानी के अधिकार वापस लेने के बाद उत्तरी राज्य नुएवो लियोन ने इस आयोजन की मेजबानी में रुचि व्यक्त की थी। अल्काला ने कहा, नुएवो लियोन ने इसमें रुचि दिखाई है। केवल वे ही हैं जिन्होंने हमसे संपर्क किया है। इस पर अभी भी चर्चा चल रही है।

भारत के लिए अभी भी कड़ी चुनौती

दक्षिण कोरिया, मिक्स और कतर जैसे देश अभी भी ओलंपिक 2036 की मेजबानी में रुचि दिखा रहे हैं। कतर ने 2022 फीफा विश्व कप का सफल आयोजन किया था। दक्षिण कोरिया और मिक्स में भी बड़े खेलों के आयोजन के लिए क्षमता है। हालांकि, भारत पहली बार इन खेलों की मेजबानी के लिए दावेदारी पेश कर रहा है। भारत को इसका फायदा मिल सकता है।

प्रगनानंद ने फिर किया कमाल, विश्व चैंपियन डिंग लिरेन को हराया; विश्वनाथन आनंद से आगे निकले

नई दिल्ली।

भारत के स्टार शतरंज खिलाड़ी रमेशबाबू प्रगनानंद ने एक बार फिर कमाल किया है। उन्होंने टाटा स्टील शतरंज टूर्नामेंट में विश्व चैंपियन डिंग लिरेन को हराकर इतिहास रच दिया। इससे साथ ही वह अनुभवी शतरंज ग्रेंडमास्टर विश्वनाथन आनंद को पछाड़कर पहली बार नंबर एक रैंक वाले भारतीय ग्रेंडमास्टर बन गए।

चीन के विश्व चैंपियन लिरेन के खिलाफ मिली जीत ने प्रगनानंद को आश्चर्यचकित कर दिया, क्योंकि उन्हें उम्मीद नहीं थी कि पूर्व खिलाड़ी इतनी आसानी से हार जाएंगे।

चेस डॉट कॉम ने प्रगनानंद का हवाले से कहा, मुझे लगा कि मैंने बहुत आसानी से बराबरी कर ली और फिर किसी तरह चीजें उनके लिए गलत होने लगीं। मोहरा जीतने के बाद भी मुझे लगा कि मैच में वह पकड़ बना सकते हैं। मुझे लगता है कि किसी भी दिन, यदि आप इतने मजबूत खिलाड़ी को हराते हैं, तो यह हमेशा विशेष होता है क्योंकि उन्हें हराना बहुत आसान नहीं होता है। शास्त्रीय शतरंज में विश्व चैंपियन के खिलाफ पहली बार जीतना अच्छा लगता है।

प्रगनानंद को टूर्नामेंट में जिस तरह की शुरुआत मिली है उससे संतुष्ट लग रहे हैं, लेकिन वह अपने सामने आने वाली चुनौतियों से सावधान हैं। उन्होंने कहा यह अच्छा है। मुझे लगता है कि पहले तीन गेम



काफी दिलचस्प थे। मुझे लगता है कि मैं अच्छा खेल रहा हूँ, लेकिन पिछले साल भी ऐसा ही हुआ था। एक समय या जब मैं वास्तव में अच्छा खेल रहा था और फिर मेरा खेल काफी खराब हो गया था इसलिए मुझे लगता है कि यह (नतीजा) अच्छा है। टूर्नामेंट के अंत तक ऊर्जा बरकरार रखना वास्तव में महत्वपूर्ण है। प्रगनानंद 2024 इससे पहले ही शीर्ष खिलाड़ियों को हराने के लिए चर्चा में रहे हैं। वह कई बार विश्व चैंपियन और दुनिया के शीर्ष खिलाड़ी नॉर्वे के मैग्नुस कार्लसन को हार चुके हैं। पिछले साल शतरंज विश्व कप में भी उन्होंने शानदार प्रदर्शन करते हुए फाइनल में जगह बनाई थी। खिताबी मुकाबले में कार्टे की टक्कर के बाद टी ब्रेकर में उन्हें हार का सामना करना पड़ा था। वह शतरंज विश्व कप के फाइनल में पहुंचने वाले तीसरे सबसे युवा खिलाड़ी बने थे।

भारतीय महिला टीम ने इटली को 5-1 से हराया, ओलंपिक क्वालीफायर के सेमीफाइनल में बनाई जगह

नई दिल्ली।

भारतीय महिला हॉकी टीम ने एफआईएफ ओलंपिक क्वालीफायर के सेमीफाइनल में जगह बना ली। उसने इटली को 5-1 से हरा दिया। टीम इंडिया अब पेरिस ओलंपिक में पहुंचने के करीब है। भारत के लिए अपने 100वें मैच में उदिता दुहान दो गोल दाने। उदिता (पहला मिनट, 55वां), दीपिका (41वां), सलीमा टेटे (45वां) और नवनीत कौर (53वां) भारतीय टीम के लिए गोल स्कोर रहे। टीम इंडिया पूल बी में संयुक्त राज्य अमेरिका के बाद दूसरे स्थान पर रही। सेमीफाइनल में भारत का मुकाबला पूल ए में शीर्ष पर रहने वाले जर्मनी से होगा। वहीं, अमेरिका की टीम जापान के खिलाफ खेलेगी। इनमें से शीर्ष तीन टीमों पेरिस ओलंपिक के लिए क्वालीफाई करेगी।

अमेरिका ने न्यूजीलैंड को 1-0 से हराया

दूसरी ओर, एलिजाबेथ येगर ने दूसरे क्वार्टर में पेनाल्टी कॉर्नर को गोल में बदला जिससे अमेरिका ने अपना विजय अभियान जारी रखते हुए न्यूजीलैंड पर 1-0 से जीत दर्ज करके एफआईएफ महिला ओलंपिक क्वालीफायर के सेमीफाइनल में प्रवेश किया। अब उसकी टक्कर जापान से होगी जिसने पूल ए में चिली को 2-0 से हराया। अमेरिका की टीम जापान के खिलाफ निर्णायक गोल खेल के 17वें मिनट में किया, जिससे अमेरिका पूल बी में शीर्ष पर रहा। अमेरिका ने पूल बी में अपने तीनों मैच जीते। न्यूजीलैंड ने तीन अंक के साथ अपने अभियान का अंत किया। इससे पहले जापान ने चिली के खिलाफ पहले दो क्वार्टर में एक-एक गोल किए। जापान की तरफ से



पहला गोल काना उरता ने पहले मिनट में ही कर दिया था। उन्होंने यह मैदान गोल खेल के 23वें सेकंड में किया। इसके बाद मियु हासेमाया ने 23वें मिनट में पेनाल्टी कॉर्नर को गोल में बदलकर उसकी बढ़त दोगुनी की। जापान इस तरह से पूल ए में सात अंक लेकर दूसरे स्थान पर रहा। विश्व में पांचवें नंबर की टीम जर्मनी के भी सात अंक थे लेकिन वह गोल अंतर के कारण इस पूल में शीर्ष पर रहा। जापान की टीम ने शुरू में ही अपने इरादे जतला दिए और पहले मिनट में ही गोल करने से उसने चिली को दबाव में ला दिया था। उसने इसके बाद भी अपना दबदबा बनाए रखा। विश्व में 23वें नंबर के चिली ने मध्यार्ध के बाद अच्छे प्रदर्शन किया लेकिन जापान ने अपनी पूरी ताकत गोल बचाने पर लगा दी। जापान ने भी तीसरे क्वार्टर में दो पेनाल्टी कॉर्नर हासिल किए थे लेकिन वह उनका फायदा नहीं उठा पाया। जापान को अंतिम 6 मिनट में भी दो पेनाल्टी कॉर्नर मिले थे।

सिर्फ एक बर्गर खाने के लिए बचे थे पैसे, विराट ने की मदद

अब एक मैच जीत सुमित ने कमाए 98 लाख रुपये

नई दिल्ली।

देश के नंबर एक टेनिस खिलाड़ी सुमित नागल ने ऑस्ट्रेलियन ओपन के दूसरे दौर में पहुंचकर इतिहास रच दिया है। वह 1989 के बाद से ऑस्ट्रेलियन ओपन में किसी वरियता प्राप्त खिलाड़ी को हराने वाले देश के पहले खिलाड़ी बन गए। नागल ने पहले दौर में कजाखस्तान के एलेक्जेंडर बुबलिक को 6-4, 6-2, 7-6 (7-5) से हराया। नागल ने जीत के साथ इतिहास में अपना नाम दर्ज कराया।

नागल अब चर्चा में आ गए हैं, लेकिन कुछ दिन पहले वह आर्थिक तंगी से जूझ रहे थे। उनके लिए ट्रेनिंग करना और गुजारा करना भी मुश्किल हो रहा था। एक समय पर उनके पास सिर्फ छह डॉलर रुपये बचे थे। इन पैसे में ऑस्ट्रेलिया में एक बर्गर खाना जा सकता है। क्योंकि, यह बर्गर की कीमत 4-8 डॉलर के बीच है। सितंबर 2023 में एटीपी टूर में खेलने के लिए एक करोड़ रुपये के बजट की व्यवस्था करने के बाद उनके बैंक खाते



में 900 यूरो (करीब 80,000 रुपये) बचे थे। अब ऑस्ट्रेलियन ओपन के दूसरे दौर में जगह बनाने के साथ उन्होंने 1.8 लाख डॉलर (98 लाख रुपये)



का इनाम पक्का कर लिया है।
मैच में क्या हुआ - मुख्य दौर के पहले राउंड में भारतीय खिलाड़ी ने एक भी सेट गंवाए बिना

जीत हासिल की, जैसा कि उन्होंने तीनों क्वालीफाईंग राउंड में किया था। उन्होंने बढ़ते ले ली और सर्व के कई ट्रेडों के साथ खराबदर् भरे पहले सेट में आगे रहे, और दूसरे सेट में अपनी स्थिति पक्की की, जहां उन्होंने अपने फोरहैंड का उपयोग करके हावी होना शुरू कर दिया और बुबलिक की सभी गलतियों पर काबू पा लिया, जिसमें 17 गलतियां शामिल थीं। तीसरे सेट में बढ़त बनाने के बाद, नागल फिनिश लाइन को देखते हुए पीछे हट गए और मैच के लिए सर्विस करते समय कन्वर्ट विचालय के शिक्षक के घर पैदा हुए नागल बेहद सामान्य परिवार से आते हैं। भारत में टेनिस खेलने के लिए आर्थिक रूप से मजबूत होना जरूरी है, क्योंकि यहां राष्ट्रीय महासंघ या सेटअप से बहुत कम आर्थिक समर्थन मिलता है। नागल से पहले जिन लोगों को कोई सफलता मिली है, उन्होंने ऐसा

पूरी तरह से अपने दम पर किया है। चैलेंजर टूर पर खेलते हुए नागल की मामूली पुरस्कार राशि की कमाई और एक इंडियन ऑयल कर्मचारी के रूप में उनका वेतन सिर्फ उनकी जीविका पूरी कर सकता है।

नागल 2020 यूएस ओपन के दूसरे दौर में पहुंचे थे, लेकिन डोमिनिक थिएम से हार गए थे। उन्होंने न्यूयॉर्क में शुरुआती दौर में रोजर फेडरर से एक सेट जीता था। लेकिन चोटों के चलते उनके पिछले कुछ वर्ष खराब रहे। शीर्ष 500 से बाहर काफी समय बिताने के बाद उन्होंने 2023 में चार चैलेंजर फाइनल में दो खिताब जीते और विश्व रैंकिंग में 122वें स्थान पर पहुंच गए।

चोटों से वापसी करते हुए वह नागल के करियर का सबसे बड़ा परिणाम होगा। अगर उन्होंने विश्व रैंकिंग में 140वें स्थान पर मौजूद उन्होंने काफी समय बिताने के बाद उन्होंने 2023 में चार चैलेंजर फाइनल में दो खिताब जीते और विश्व अलकराज से भिड़ सकते हैं।

ट्रेंच कोट से फैशनबल लुक...



खूबसूरत दिखना और फैशनबल दिखने में बहुत अंतर है। फैशनबल दिखने के लिए जरूरी है कि सबसे पहले यह जान लिया जाए कि ट्रेंच में क्या है और आपको हर मौसम के ट्रेंच के बारे में पता होना चाहिए। आजकल ट्रेंच कोट काफी ट्रेंड में है, जो स्टाइलिश लुक के साथ आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देंगे।

हल्के ट्रेंच कोट

अगर आप ऐसी जगह पर रहती हैं जहां ज्यादा सर्द हवाएं नहीं चलती हैं, तो आप इन कोट्स को पहन सकती हैं जो कि बाहर घूमने के लिए अच्छे हैं।

मिलिट्री ट्रेंच कोट

मिलिट्री ट्रेंच कोट देखने में काफी वसंटाइल लगते हैं, और आप इन्हें कहीं पर भी पहन कर जा सकती हैं। ऑफिस सबसे अच्छी जगह है इसे पहने की। साथ ही आप इसे मीटिंग्स में भी पहन कर जा सकते हैं।

कैज्युअल ट्रेंच कोट

कैज्युअल ट्रेंच कोट पहने में बहुत ही आरामदायक होते हैं साथ ही यह काउन्सिलिंग वॉटरप्रूफ की तरह दिखते हैं। इसे आप हाउस पार्टी, रोड ट्रिप, हैंगआउट्स आदि जगहों पर भी पहन सकती हैं।

फॉक्स फर ट्रेंच कोट

यह विंटेज पार्टीज के लिए बहुत अच्छे हैं। लेदर और फॉक्स फर ट्रेंच कोट बहुत क्लासी और फैशनबल लगते हैं। इनकी फॉक्स फर कॉलर एजी लुक देती है।

बालों पर चॉक कलर...



जमाना इतना मॉडर्न हो गया है कि लोग हर तरह के फैशन फॉलो करने लग गए हैं फिर भले ही बात ड्रेसिंग सेंस की हो या फिर हेयर स्टाइल की। खासकर लंबीक्यां अपनी ड्रेसिंग सेंस और बालों की रंगाने सेवाने में ज्यादा ध्यान देती हैं। हेयर कलर करना भी इन दिनों खूब ट्रेंड में है। युवा महिलाएं कलरफुल स्टाइल करवा रही हैं। अगर आप भी स्टाइल करवाना चाहती हैं तो बालों पर चॉक कलरिंग करना आसान तरीका है। बालों पर रंग-बिरंगे हेयर चॉक की मदद से आप न केवल अपने मनपसंद रंगों की स्टाइल बना सकती हैं बल्कि उन्हें ज्यादा देर तक कभी भी कर सकती हैं। आप इसे जब चाहें हटा भी सकती हैं।

क्या है हेयर चॉक?

हेयर चॉक को वॉटर बेस्ड इंक के साथ तैयार किया जाता है। यह इंक माइक्रो फाइबर की तरह काम करती है और बालों के ऊपर एक स्ट्राइकिंग विजिबल फिल्म बनाती है। वॉटर बेस्ड इंक होने की वजह से यह आसानी से रिमूव हो जाती है। बालों पर कलर की जगह हेयर चॉक एक मेकअप की परत की तरह काम करता है और एक-दो बार धोने के बाद ही बालों से छूटने लगता है इसलिए जो बालों को कलर करने से घबराती हैं यह उनके लिए अच्छा ऑप्शन है।

हेयर चॉक का इस्तेमाल

- बालों की एक छोटी बनावट आगे की तरफ बांध लें। फिर कलर करना वाले हेयरस को स्प्रे करके अलग-अलग ट्रेष में बांट लें।
- अब इसके बाद चॉक से एक ट्रेष को कलर करें। आप बालों पर कलर करने के लिए एक से ज्यादा कलर की चॉक्स का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।
- धीरे-धीरे सभी ट्रेषों को कलर करें। शुरू में कलर को लाइट रखें।
- अब बालों को सूखने दें। सूखने के बाद कलर ट्रेषों को खिली-खिली दिखेंगी।
- कलर को ज्यादा दिनों तक बनाए रखने के लिए कलर करने के बाद में ब्लो ड्रायर का यूज करें। यह चॉक को ड्राई करके लंबे समय कर बनाए रखने में मदद करते हैं।

फिट रहने ये 5 गलतियां न करें

डाइटिंग करना अच्छा है, लेकिन अगर उसे सही तरीके से न किया जाए तो बॉडी को बहुत ज्यादा नुकसान भी पहुंचता है। कई बार की गई छोटी-छोटी गलतियों के कारण डाइट का जो फायदा मिलना चाहिए वो नहीं मिल पाता। हममें से ज्यादातर लोग इन गलतियों से अंजान होते हैं। जानते हैं ऐसी ही कुछ गलतियों के बारे में...

सलाद: फ्रिज में रखी कई दिन की सब्जियों या फल से ज्यादा विटामिन या मिनेरल्स ताजे फलों में होते हैं। सलाद में नमक या सॉस जैसे स्यानीज या शुगर डालते हैं तो फलों और सब्जियों के आधे से ज्यादा न्यूट्रिशन तो उनकी वजह से ही खत्म हो जाते हैं।

पॉपकॉन: घूमने के समय लोग सोचते हैं कि समोसे के बजाय पॉपकॉन खाना हेल्दी ऑप्शन है। मगर बाहर मिलने वाले पॉपकॉन में नमक और मखन ज्यादा होता है।

फरुटी ड्रिपर्स: फरुटी ड्रिंक पीने का कुछ फायदा नहीं है। फरुटस के नाम पर जो जूस बेचे जाते हैं, उनमें फल के नाम पर स्वीटनर और पल्पा की जगह फलों के वेस्ट होते हैं। पीने में हेल्दी लगाने वाले जूस आपके शरीर को असली फल जितने पोषक तत्व नहीं देते।

पनीर: कहते हैं डाइटिंग में प्रोटीन के लिए पनीर खाना फायदेमंद होता है। लेकिन पनीर अगर फैट वाले दूध से बना है तो वो शरीर को फैट की जगह कोई पोषक तत्व नहीं देता। जब भी पनीर खरीदें तो यह जरूर देखें कि उसमें कौन से पोषक हैं। पनीर हमेशा कच्चा ही खाएं।

खुले ड्रॉय फरुटस: इसमें कोई शक नहीं कि ड्रॉय फरुटस खाना बहुत ही अच्छा और हेल्दी होता है लेकिन खुले ड्रॉय फरुटस के मामले में ये बात सही नहीं। खुली रखी हुई चीजों के ज्यादा न्यूट्रिशन निकल चुके होते हैं इसलिए इन्हें किसी सील बंद डिब्बे में रखें, जब खाना हो तभी निकालें।

सुजनात्मक आलोचना, रचनात्मकता, नवाचार और समस्या सुलझाने के लिए अनिवार्य है। चूंकि नेतृत्व में इन तीनों खूबियों की ही जरूरत होती है इसलिए लीडर्स को सिर्फ यही सुनिश्चित नहीं करना चाहिए कि वे आलोचना के प्रति सकारात्मक नजरिया रखें, बल्कि उन्हें सिक्युर रूप से इसकी तलाश भी करनी चाहिए। केवल सामान्य फीडबैक ही न मांगें, बल्कि लोगों-अधीनस्थों, समकक्षों, ग्राहकों से कहें कि वे आपके विचारों तथा नीतियों को कमियां बताएं। दरअसल, आलोचना विचारों को परखने और लोगों व टीमों को जाबदेह रखने की उपयोगी नीति हो सकती है।

बेहतर श्रोता बनने करें प्रयास...

नेतृत्व विशेषज्ञ बर्सासों से प्रबंधकों को प्रोत्साहित करते आ रहे हैं कि वे अपनी सुनने की क्षमता को बेहतर बनाएं। अच्छी तरह सुनने का मतलब सिर्फ यही नहीं है कि वक्ता यह महसूस करे कि आप उसकी बात सुन रहे हैं और उसका सम्मान कर रहे हैं। इसका अर्थ तो यह सुनिश्चित करना भी है कि आप कहीं गई बात को पूरी तरह समझ गए हैं। बेहतर श्रोता बनने के तीन सुझाव दिए जा रहे हैं।

समीक्षा करना भी जरूरी

किसी की बात सुनते समय आगे की सोचें और कल्पना करें कि वक्ता अब क्या कहेंगे जा रहा है। सिर्फ शब्द ही न सुनें, बल्कि निष्कर्षों का अनुमान लगाने की कोशिश भी करें। कुछ देर ठहरें और मन ही मन बिंदुओं की समीक्षा करें।



घटनाओं पर चिंतन...

घटनाओं पर चिंतन... गैर शाब्दिक संकेतों पर गौर करें जिनसे पता चल सके कि वक्ता क्या नहीं कह रहा है। अनकही बात भी अवसर कही गई बात जितनी ही महत्वपूर्ण होती है। स्वयं के साथ नियमित मीटिंग्स करें ऐसी स्थिति में जब मुश्किल आर्थिक हालात में फंसे हुए हैं तो आप अपने काम को पटरी पर बनाए रखने और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए क्या कर सकते हैं? सबसे बेहतर है कि आप खुद के साथ साप्ताहिक मीटिंग करें। आप चाहे जितने व्यस्त हों, यह कोई विलासिता नहीं है। यह तो अनिवार्य है। हर सप्ताह एक घंटे तक एकांत में हाल ही में घटी महत्वपूर्ण घटनाओं पर चिंतन-मनन करें-संचर्ष, असफलताएं, धुनाएं गए अवसर, दूसरों के व्यवहार संबंधी अवलोकन, दूसरों से मिला फीडबैक, इस बारे में विचार करें कि आपकी प्रतिक्रिया कैसी थी, क्या अच्छी तरह हुआ, क्या अच्छी तरह नहीं हुआ और भविष्य में क्या ज्यादा कारगर हो सकता है। इस मीटिंग को कभी रद्द न करें-यह बेहतर महत्वपूर्ण है।

आलोचना के प्रति रखें सकारात्मक नजरिया



ठंड में ऐसे बरकरार रखें सुंदरता...



खुलते हैं और मृत कोशिकाएं हटती हैं, त्वचा को पोषण देती है और नमी बनाए रखने में मददगार होती है।

सन्तुलित आहार है जरूरी: आप अगर अंदर से स्वस्थ महसूस करेंगी तो बाहर

रत में सोने से पहले पैरों पर कोल्ड क्रीम या मॉइस्चराइजर लगाएं। एड्रिंजों से रूखी और सूखी त्वचा को हटाने के लिए महीने में दो बार इसे एक्सफोलिएट करें। सर्दियों में ऊनी जुराबें पहनें। हालांकि कुछ ऐसे लोग भी होते हैं, जिन्हें पैरों में बहुत ही ज्यादा पसीना आने की समस्या होती है। यह एक तरह की बीमारी है, जिसे हाइपरहाइड्रोसिस कहते हैं। ऐसे लोगों को सर्दियों में भी पसीना आता रहता है। ऐसे में बोटॉक्स ट्रीटमेंट फायदेमंद होता है। यह पैरों में पसीना आना कम करके इसे सूखा रखने के लिए जादुई उपचार की तरह काम करता है।

संतुलित आहार है जरूरी: आप अगर अंदर से स्वस्थ महसूस करेंगी तो बाहर

से भी स्वस्थ दिखेंगे। यह कभी न भूलें कि अच्छी सेहत एक सेहतमंद शरीर से ही संभव है। सर्दियों में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और शरीर को पूरी तरह स्वस्थ रखने के लिए ऐसा आहार लें, जिसमें भरपूर मात्रा में विटामिन और खनिज तत्व शामिल हों। पर्याप्त फल और सब्जियां खाएं। अपनी त्वचा और शरीर को भरपूर पोषण देने के लिए ओमेगा 3 फैटी एसिड युक्त आहार लें, जैसे कि मछली।



बालों की देखभाल: सर्दियों और सूखी हवाएं बालों की नमी चुराकर उन्हें रूखा बना देती हैं। बाल और सिर की त्वचा मौसम की परिस्थितियों के प्रति काफी संवेदनशील होते हैं। बालों की आम समस्याओं में शुष्क, रूखे बाल, डैंड्रफ, ड्राइ स्कैल्प और दोमट्टे बाल जैसी तकलीफें शामिल हैं। प्राकृतिक सामग्रियों से बने हेयर पैक्स लगाएं। जैसे दही, दूध, हिना, नींबू और नीमा। यह बालों में रूसी और रूखापन हटाने व उन्हें मजबूत बनाने में मददगार होते हैं। सिंथेटिक हेयर पैक्स भी अच्छे रहेंगे और तुलत लाभ भी देंगे। अंडे की जर्दी में पर्याप्त फैट और प्रोटीन शामिल होना है और यह प्राकृतिक रूप से नमी प्रदान करने वाला होता है इसलिए सामान्य बालों के लिए, बालों को कंडिशन करने के लिए पूरा अंडा लगाएं। चिर्चिपे बालों के लिए सिर्फ अंडे का सफेद हिस्सा उपयोग करें।

बराबर पीते रहें पानी

अकसर ठंडे, बर्फीले मौसम में हम पानी कम मात्रा में पीते हैं। इस वजह से भी हमारी त्वचा में डीहाइड्रेशन बढ़ जाता है और त्वचा रूखी हो जाती है। चूंकि हमें सर्दियों में पसीना नहीं आता है, प्यास लगने का एहसास भी नहीं होता है। लेकिन यह याद रखें कि प्यास नहीं महसूस होने का यह मतलब कतई नहीं होता है कि आपको पानी की जरूरत कम है। अगर आपको ठंडा पानी पीना अच्छा नहीं लगता है तो इसे गुनगुना करके इस्तेमाल करें। पानी एक बार गर्म करके थर्मस में रख सकते हैं। त्वचा की नमी बरकरार रखने और हाठों को फटने से बचाने के लिए पानी बराबर पीते रहें।

सफेद बाल

अगर आपके बाल सफेद होना शुरू हो गए हैं और आप अपने बालों में नियमित रूप से हेयर कलर का प्रयोग करती हैं, तो यह बहुत जरूरी है कि हेयर कलर आपके बालों की जड़ों के पास जरूर लगा हो। वर्ना सिर की त्वचा के पास दिखने वाले सफेद बाल आपके लुक को खराब कर देते हैं। इसलिए इस बात का भी ध्यान रखें कि बालों की जड़ों के पास हमेशा गहरा काला रंग न लगाएं। ताकि अगर कभी हेयर कलर कराने में देर हो जाए तो वह आप सफेद बाल बहुत अधिक खराब न लगे। बेहतर होगा कि आप दो शोर्ट के हेयर कलर चुनें। ताकि यह स्टीकड इफेक्ट दे। यह विकल्प अपने बालों के प्राकृतिक रंग से मेल खाता जेट ब्लैक कलर चुनने से अधिक बेहतर होगा। बाजार में तमाम शोर्ट्स के हेयर कलर उपलब्ध हैं, अपनी रिफ्रेश टोन से मेल खाता कोई भी कलर आप चुन सकती हैं। यह सफेद बाल नष्ट करने से बेहतर होगा। ब्राउन और माहोगनी शोर्ट्स आसानी से चुने जा सकते हैं। कभी माहोगनी और कभी ब्राउन कलर कराएं। ताकि ग्रे हेयर लोगों को नजर न आए।

रूखे, बिखरे बाल

रूखे, बेजान व बिखरे बालों की देखभाल के तमाम उपाय बाजार में उपलब्ध हैं। लेकिन आप तब भी उन्हें नहीं अपनाती तो यह आपकी गलती है। बाल हर स्त्री की क्राउनजिंग प्लेरी होते हैं। कम से कम इन्हें सही तो रखें। ऐसे बालों को कभी भी खोलकर न रखें। अत्यधिक रूखे बालों को सही अवस्था में करने के लिए थोड़े से पानी में 3-4 बूंद तेल मिलाकर बालों में लगाएं और फिर पानी बांध लें। इससे वे सवरे और साफ नजर आएंगे। इसी तरह अगर आपके बाल लंबे, चुंघराले व नीचे से पतले हैं तो सिरों को बिना कर्ल किए उन्हें खुला न छोड़ें। यह बालों को सिर से एक सपोर्ट देता है।

