



**जहांगीरपुरी में शोभा यात्रा को मंजूरी; चप्पे-चप्पे पर होंगे सुरक्षा के इंतजाम, झोने से रखी जाएगी नजर**

नई दिल्ली। आखिरकार, दिल्ली पुलिस ने जहांगीरपुरी में गुरुवार को हनुमान जयंती के मौके पर शोभा यात्रा को मंजूरी दे दी है। इस बात का फैसला बुधवार देर रात को लिया गया। पुलिस का कहना है कि शोभायात्रा के दौरान इलाके में सुरक्षा के कड़े इंतजाम होंगे। शोभायात्रा के दौरान इलाके पर झोने से नजर रखी जाएगी। दरअसल, बीते साल जहांगीरपुरी इलाके में हनुमान जयंती के मौके पर शोभा यात्रा पर पथराव हो गया था। इसकी वजह से इलाके में दंगा फैल गया। पुलिस ने इस वजह से इलाके में किसी भी शोभा यात्रा को मंजूरी नहीं दी थी।

**शोभा यात्रा को शांति पूर्ण निकालने को लेकर बन रही रणनीति**

देर रात दिल्ली पुलिस के स्पेशल सीपी कानून एवं व्यवस्था दीपेंद्र पाठक ने कहा कि दिल्ली पुलिस ने जहांगीरपुरी में शोभा यात्रा को निकालने की अनुमति दे दी है। शोभा यात्रा के आयोजकों से बात की जा रही है। शोभा यात्रा को शांति पूर्ण एवं सुनिश्चित तरीके से निकालने की रणनीति पर काम किया जा रहा है। यात्रा को सुरक्षित वातावरण में निकालने के लिए पूरी तैयारी की जा रही है। फिलहाल, इलाके में कड़ी सुरक्षा बंदोबस्त किए गये हैं। मालूम हो कि विश्व हिंदू परिषद ने बुधवार को दिल्ली पुलिस को एक पत्र लिखा था। विश्व हिंदू परिषद ने दिल्ली पुलिस से शोभा यात्रा को निकालने की अनुमति देने की मांग की थी। दिल्ली पुलिस को लिखे पत्र में विश्व हिंदू परिषद ने कहा था कि पुलिस को हिंदू भावनाओं का दमन करने के बजाय हमलावरों और उपद्रवियों पर लगाम लगाना चाहिए। दिल्ली पुलिस ने बुधवार को इलाके में सुरक्षा बढ़ाते हुए फ्लैग मार्च किया था। इस दौरान डीसीपी जिंदर मीणा के नेतृत्व में वरिष्ठ पुलिस अधिकारी मौजूद रहे। पुलिस ने इलाके के प्रतिष्ठित लोगों के साथ बैठकों की और इलाके में शांति व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग देने की अपील की।

## अडानी पर जोर न दें राहुल; रैली से पहले ही टेंशन में क्यों कर्नाटक कांग्रेस के नेता

कांग्रेस के लिए मुश्किल यह है कि पार्टी के ही कुछ नेता राहुल गांधी की रणनीति से सहमत नहीं हैं। पार्टी के कुछ नेताओं का कहना है कि अडानी के मसले से कर्नाटक के चुनाव में कोई फायदा नहीं होगा।

एजेंसी

नई दिल्ली। कर्नाटक विधानसभा चुनाव का ऐलान हो चुका है और 10 मई को वोटिंग है। इस तरह राज्य में चुनाव के लिए एक ही महीने का वक्त बचा है और राहुल गांधी भी सक्रिय होते दिख रहे हैं। वह 10 अप्रैल को कोलार में एक रैली करने जा रहे हैं। यह स्थान इसलिए अहम है क्योंकि 2019 में उन्होंने यहीं पर एक रैली में मोदी सरकार को लेकर विवादित टिप्पणी कर दी थी, जिस पर उनके खिलाफ मानहानि का केस दर्ज हुआ था और उन्हें दो साल की सजा मिली है। राहुल गांधी अब भी मोदी सरकार के खिलाफ आक्रामक हैं और अडानी के मसले पर भी लगातार बोल रहे हैं। हालांकि कांग्रेस के लिए मुश्किल यह है कि पार्टी के ही कुछ नेता राहुल गांधी की रणनीति से सहमत नहीं हैं। पार्टी के कुछ नेताओं का कहना है कि अडानी के मसले से कर्नाटक के चुनाव में कोई फायदा नहीं होगा। इन नेताओं का कहना है कि एक या दो बार अडानी



हालांकि कांग्रेस के लिए मुश्किल यह है कि पार्टी के ही कुछ नेता राहुल गांधी की रणनीति से सहमत नहीं हैं। पार्टी के कुछ नेताओं का कहना है कि अडानी के मसले से कर्नाटक के चुनाव में कोई फायदा नहीं होगा।

का मसला उठाना ठीक है, लेकिन उसके पीछे नहीं पड़ा जा सकता। न्यूज 18 की रिपोर्ट के मुताबिक कांग्रेस के कुछ नेता मानते हैं कि राहुल गांधी को कोलार से अपनी यात्रा शुरू नहीं करनी चाहिए। इन नेताओं का कहना है कि इससे भाजपा को एक पॉइंट मिल सकता है, जो कर्नाटक के चुनाव में फिलहाल बैकफुट पर है। दरअसल कांग्रेस नेताओं की चिंता यह है कि कोलार में राहुल गांधी सूत कोर्ट के फैसले पर बात कर सकते हैं। इसके अलावा पीएम नरेंद्र मोदी से गौतम अडानी के रिश्तों को लेकर

आक्रामक हो सकते हैं। इस पर कर्नाटक कांग्रेस के नेताओं का मानना है कि इन मुद्दों से पार्टी को चुनाव में खास फायदा नहीं होगा। इसकी बजाय स्थानीय मुद्दों और भाजपा सरकार पर करप्शन के आरोपों पर फोकस करना चाहिए। इन नेताओं का कहना है कि हमने राहुल गांधी की टीम को सलाह दी है कि वे अडानी के मुद्दे को न उठाएं। असल में यहां सबसे बड़ा मुद्दा तो बोमई सरकार का भ्रष्टाचार है। राहुल गांधी अक्सर अपने ही हिसाब से मुद्दे उठाते रहे हैं। ऐसे में कई बार राज्य स्तर पर नेताओं को असहमति भी रही है। दरअसल कांग्रेस नेताओं की चिंता यह भी है कि राहुल गांधी की ओर से मोदी पर हमला बोलने से भाजपा को एक पॉइंट मिल सकता है, जो कर्नाटक के चुनाव में फिलहाल बैकफुट पर है। दरअसल कांग्रेस नेताओं की चिंता यह है कि कोलार में राहुल गांधी सूत कोर्ट के फैसले पर बात कर सकते हैं। इसके अलावा पीएम नरेंद्र मोदी से गौतम अडानी के रिश्तों को लेकर

## गृह मंत्रालय की एडवाइजरी, हनुमान जयंती पर कानून-व्यवस्था बनाए रखें सभी राज्य

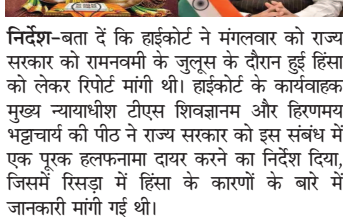
एजेंसी

नई दिल्ली। रामनवमी के मौके पर देश में कई हिस्सों में हिंसा भड़की थी। रामनवमी पर हुई हिंसा को देखते हुए केंद्र सरकार अलर्ट हो गई है। गृह मंत्रालय ने अब हनुमान जयंती को लेकर एडवाइजरी जारी की है। एडवाइजरी में सभी राज्यों से कानून-व्यवस्था बनाए रखने को कहा गया है। गृह मंत्रालय की एडवाइजरी-मंत्रालय ने हनुमान जयंती की तैयारी को लेकर सभी राज्यों को एडवाइजरी जारी की है। राज्य सरकारों को कानून और व्यवस्था बनाए रखने को कहा गया है। इसके अलावा त्योहार का शांतिपूर्ण पालन करने और समाज में सांप्रदायिक सद्भाव बिगाड़ने वाले लोगों की निगरानी करने को भी कहा है।

**हिंसा पर कलकत्ता हाईकोर्ट सख्त उभर, पश्चिम बंगाल में हुई हिंसा को लेकर कलकत्ता हाईकोर्ट ने सख्त रुख अपनाया है। कोर्ट ने ममता बनर्जी सरकार से पूछा कि हनुमान जयंती को देखते हुए राज्य में शांति सुनिश्चित करने के लिए**

क्या कदम उठाए जा रहे हैं। इसके साथ ही अदालत ने राज्य सरकार को हनुमान जयंती के मौके पर शांति बनाए रखने में पुलिस की सहायता के लिए केंद्रीय बलों की मांग करने का निर्देश दिया है।

**हाईकोर्ट ने दिया था रिपोर्ट पेश करने का निर्देश-बता दें कि हाईकोर्ट ने मंगलवार को राज्य सरकार को रामनवमी के जुलूस के दौरान हुई हिंसा को लेकर रिपोर्ट मांगी थी। हाईकोर्ट के कार्यवाहक मुख्य न्यायाधीश टीएस शिवजानम और हिरणमय भट्टाचार्य की पीठ ने राज्य सरकार को इस संबंध में एक पूरक हलफनामा दायर करने का निर्देश दिया, जिसमें रिसूड में हिंसा के कारणों के बारे में जानकारी मांगी गई थी।**



## कैब और टैक्सि ड्राइवर्स के लिए खुशखबरी, एक्सप्रेसवे पर स्पीड लिमिट में छूट देने की तैयारी

एजेंसी

नई दिल्ली। भारत में ट्रैफिक को लेकर जो नियम हैं उसके मुताबिक, प्राइवेट नंबर वाले कार एक्सप्रेसवे पर अधिकतम 120 किमी प्रति घंटे और नेशनल हाइवे पर 100 किलो मीटर प्रतिघंटे की रफ्तार से चल सकते हैं। वहीं, कैब और टैक्सि ड्राइवर्स को यह छूट नहीं मिली है। उन्हें फिलहाल 80 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से ही अपनी कार चलाने की इजाजत है। इसके लिए उनकी कारों में गति सीमित करने वाले उपकरण अनिवार्य रूप से लगाने का प्रावधान है। हालांकि, सरकार उन्हें भी छूट देने के बारे में विचार कर रही है। केंद्र सरकार



प्राइवेट कारों और कैब/टैक्सियों के लिए लेन कॉन्फिगरेशन के आधार पर अलग-अलग सड़कों के लिए अधिकतम गति सीमा समान करने पर विचार कर रही है। केंद्रीय सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी की अध्यक्षता में इस महीने के अंत तक होने वाली राज्यों के परिवहन मंत्रियों की बैठक में इस मामले पर चर्चा होने की संभावना है। अधिकारियों ने यह भी कहा है कि कोर्ट के आदेश के कारण एएसएलडी का

फिट होना अनिवार्य है। सूत्रों ने कहा कि सड़क परिवहन मंत्रालय द्वारा मोटर वाहनों की गति सीमा की समीक्षा के लिए गठित कमेटी द्वारा विचार-विमर्श के दौरान अलग-अलग तरह की सड़कों के लिए कारों और टैक्सियों/कैब के लिए अलग-अलग गति सीमा के मुद्दे पर विस्तार से चर्चा की गई। उन्होंने कहा कि कैब और टैक्सि ड्राइवर्स का कहना है कि हमारे पर कमाईयन लाइसेंस होते हैं। हमारे पास सॉलिंग हॉल ड्राइव का अधिक अनुभव होने के बावजूद हम 80 किमी प्रति घंटे से अधिक ड्राइव नहीं कर सकते हैं। क्योंकि टैक्सि और कैब में इनबिल्ट एएसएलडी होते हैं।

## अलेक्सा और अमेजन म्यूजिक पर भी सुन सकेंगे प्रधानमंत्री के भाषण, हुआ अहम समझौता

एजेंसी

नई दिल्ली। अब तक हम लोग सरकार के कार्यक्रमों, प्रधानमंत्री और राष्ट्रपति के भाषण ज्यादातर टीवी या रेडियो पर ही सुना करते थे। हालांकि अब ये सारी चीजें अमेजन म्यूजिक और अलेक्सा पर भी उपलब्ध होंगी। सूचना प्रसारण मंत्रालय और अमेजन ने एक सहमति पर साइन किए हैं जिसके मुताबिक राष्ट्रीय महत्व के कार्यक्रम इन प्लेटफॉर्म पर भी उपलब्ध होंगे। सरकार और अमेजन मल्टीडाइमेंशनल पार्टनरशिप के तहत काम करेंगे। इस समझौते के तहत अमेजन प्राइम वीडियो, अलेक्सा, अमेजन म्यूजिक और अमेजन ई मार्केटप्लेस के जरिए सरकारी कार्यक्रमों का भी प्रसारण किया जाएगा। पब्लिकेशन डिजिटल को कितना और कैटलॉग के साथ भारत की

संस्कृति पर आधारित कितना अमेजन ई कॉमर्स पर उपलब्ध होगा। इसके अलावा भारतीय संगीत का प्रोमोशन भी अमेजन म्यूजिक और अलेक्सा के जरिए किया जाएगा।

केंद्रीय सूचना प्रसारण मंत्री अनुराग ठाकुर ने कहा, इस पार्टनरशिप से इंडस्ट्री और अकेडमिक का भी लिंक आसान हो जाएगा। समझौते के मुताबिक फिल्म एंड टेलिविजन इस्टिब्लिशमेंट ऑफ इंडिया और सत्यजीत रे फिल्म टेलिविजन इस्टिब्लिशमेंट ऑफ इंडिया के छात्रों को इंटरशिप और प्रजेंटेशन का मौका मिलेगा। इससे प्रतिभावान कलाकारों के संघर्ष का समय कम हो जाएगा। इसके अलावा अमेजन म्यूजिक स्कॉलरशिप भी देगा। नेशनल फिल्म डिजिटल कॉर्पोरेशन के साथ मिलकर यह छात्रों के स्किल बिल्डिंग में सहयोग करेगा।



## ताजमहल तोड़कर मंदिर बनवाएं, कुतुब मीनार भी गिराएं; बीजेपी विधायक की पीएम मोदी से अपील

एजेंसी

**गुवाहाटी।** राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद के द्वारा कक्षा 12वीं के इतिहास की किताब से मुगल काल के कुछ अध्यायों को कथित तौर पर हटाने का विवाद अभी थमा भी नहीं था कि असम के भाजपा विधायक रूपज्योति कुर्मी ने आगरा में बने ताजमहल को गिराने की अपील प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से कर दी है। उन्होंने कुतुब मीनार को भी गिराने की मांग कर नया विवाद खड़ा कर दिया है। भाजपा विधायक का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। वीडियो में वह इस तथ्य की भी जांच करने की मांग कर रहे हैं कि क्या मुगल बादशाह शाहजहां अपनी पत्नी मुमताज से सचमुच प्यार करते थे। असम बीजेपी के विधायक ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुगल काल के इन दो स्मारकों वाली जगह पर मंदिर बनाने की भी अनुरोध किया है। मरियानी विधायक ने यह भी घोषणा की कि वह मंदिर निर्माण के लिए एक साल का वेतन दान करने



के लिए तैयार हैं। उन्होंने कहा, मैं प्रधानमंत्री से ताजमहल और कुतुब मीनार को हटाने का आग्रह करता हूँ। इन दोनों स्मारकों की जगह दुनिया के सबसे खूबसूरत मंदिर बनने चाहिए। उन दोनों मंदिरों की वास्तुकला ऐसी

होनी चाहिए कि कोई अन्य स्मारक उनके करीब भी न हो। उन्होंने सवाल किया कि 17वीं शताब्दी के राजा ने मुमताज की मृत्यु के बाद तीन बार और शादी क्यों की? उन्होंने दावा किया कि दुनिया के सात अजूबों में से एक इस ताजमहल को हिंदू राजघराने की संपत्ति से बनाया गया था। भाजपा विधायक ने कहा, साल 1526 में मुगल भारत आए और इसके बाद आगरा में ताजमहल बनाया। शाहजहां ने हिंदू राजाओं से लिए गए धन से ताजमहल बनवाया। वह हमारा पैसा था। उन्होंने अपनी चौथी पत्नी के लिए ताजमहल बनवाया। उन्होंने सात पत्नियों से शादी की और मुमताज उनकी चौथी पत्नी थीं। अगर वह मुमताज से इतना प्यार करते थे तो उन्होंने बाद में और पत्नियों से शादी क्यों की? न्यूज एजेंसी एएनआई से बात करते हुए चार बार के विधायक रहे रूपज्योति ने कहा कि जिसे हम व्यापक रूप से प्रेम की गवाही मानते हैं वह वास्तव में प्रेम का प्रतीक है ही नहीं।

## 50 करोड़ साल पुरानी चट्टान की खोज

# हिमालय से भी 10 गुना ज्यादा उम्र

एजेंसी

**देहरादून।** वैज्ञानिकों ने हिमालय बनने से पहले की एक चट्टान का पता लगाया है। हिमालय की उत्पत्ति और विकास को जानने का प्रयास कर रहे वैज्ञानिकों को चट्टान के अवशेष खोजने में सफलता मिली। वाडिया हिमालयन भू-विज्ञान संस्थान के वैज्ञानिकों को यह अवशेष हिमाचल के सतलुज घाटी क्षेत्र के किन्नौर में मिले। प्लेयोजोयिक युग की आज से करीब 50 करोड़ साल पुरानी चट्टान है। ये अवशेष वैज्ञानिकों को हिमालय के विकास की

स्टीक जानकारी देने में मदद करेंगे। वाडिया हिमालयन भू-विज्ञान संस्थान के डॉ. एसएस ठाकुर और उनकी टीम ने अपने शोध कार्यों में हिमालय के रहस्यों को सुलझाने में सफलता पाई है। उनका शोध ब्रिटेन के प्रतिष्ठित जर्नल ऑफ पेट्रोलॉजी में प्रकाशित हुआ है। इसमें प्रकाशित होने वाला यह वाडिया संस्थान का पहला शोध पत्र है। डॉ. ठाकुर ने बताया कि सामान्यतः वैज्ञानिक जगत में माना जाता है कि हिमालय पर पाई जाने वाली उच्च ताप दाब वाली चट्टानें इसकी उत्पत्ति के दौरान बनी हैं।



यह वास्तव में पूरी तरह से सही नहीं है। इनमें से कुछ उच्च ताप दाब की चट्टानें हिमालय

निर्माण से काफी पहले की हैं। इस शोध में ऐसी ही कुछ चट्टानें खोजी गई हैं। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. एसएस ठाकुर ने कहा कि खोज से ये साबित हुआ है कि हिमालय में पाई जाने वाली उच्च ताप दाब की कुछ चट्टानें हिमालयन काल से भी पुरानी हैं। यह शोध हिमालय में पाई जाने वाली चट्टानों के विकास, निर्माण प्रक्रिया को बेहतर तरीके से समझने में मदद करेगा।

**खोज अहम क्यों-**शोध में थर्मोडायनमिक विधि, पेट्रोग्राफिक अध्ययन, ईपीएमए विश्लेषण और खनिजीय संघटनों के

अध्ययन से साबित किया है कि यह चट्टानें 800 डिग्री सेंटीग्रेड तापमान पर जमीन से 20 से 25 किमी की गहराई पर बनी हैं। ऐसी चट्टानें बहुत कम हैं।

**हिमालय को जानिए-**भूगर्भीय रूप से हिमालय की उत्पत्ति भारतीय टेक्टोनिक प्लेट के प्रभाव से हुई। यह प्रति वर्ष एक से तीन सेमी बढ़ रहा है। औसत उम्र 5-6 करोड़ साल है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, हिमालय अभी निर्माणवस्था में है। यह 2400 किलोमीटर लंबाई में फैला है।









## कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता रहे। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

• यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फ्रस्ट फूड का भाग नहीं होना चाहिए। हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

समझे विरोधी बातों का अर्थ

• एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुस्ती आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

• आप नाश्ते में चपाती, परांठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।  
• लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ को हो और फिर चाय-टोस्ट, स्पाउटस या ड्राईफ्रूट्स आदि खाए हों। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सखियों से बचना चाहिए

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

• सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाते समय आप इसमें एक चम्मच शक्कर मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।  
• दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण देरी से हुई हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खाली दही ना खाएं। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नींद आएगी और आप खुद को बहुत थका हुआ अनुभव करेंगे।  
• ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को ब्लड प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ब्लड का फ्लो कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।



आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हां, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जरूरी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

जल्दी थकने की वजह

- आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है।
- पानी की कमी
- खून की कमी
- विटमिन-बी12 की कमी
- फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खान-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस ड्रायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिन ड्रिक्स को आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं। यहां जानें कैसे रखा जाए इस बात का ध्यान।

तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छाछ, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें। वयस्कों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।

तनाव को नियंत्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक बड़ी वजह लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण चाहे जो भी लेकिन यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

## लगातार बनी रहती है थकान तो ऐसे रखें अपना ध्यान

हरी फलियां फाइबर युक्त होती हैं और इनका पाचन धीमी गति से होता है। इसलिए ये शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा देने का काम करती हैं, जिससे शरीर पर थकान कम हावी होती है।



बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मेडिटेशन यानी ध्यान जरूर करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

फलियों का सेवन करें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीजन में आनेवाली फलियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।



## चैन की नींद सोना है तो जरूर करें यह काम

अगर आप चाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बेचैनी के कारण आपकी नींद में किसी तरह की बाधा ना आए तो आपको सोने से पहले एक खास काम करना होगा। यह काम आपके शरीर को राहत देने के साथ ही दिमाग को भी शांति देगा। आइए, जानते हैं कि आखिर क्या और कैसे करना है।

आपको क्या करना है?

- बिस्तर पर जाने से पहले आपको अपने पैर साफ पानी से धुलकर कॉटन के कपड़े से पोछकर साफ करने हैं। इसके बाद सरसों के तेल से अपने पैरों की मालिश करें। यह मालिश 2 से 3 मिनट की भी हो तो काफी है। यहां जानें इस तरह हर दिन मालिश करने से आपको किस तरह के लाभ होंगे।

पैर के तलुए में होते हैं सभी एक्जुप्रेशर पॉइंट्स

- हमारे पैर के तलुओं में पूरे शरीर के एक्जुप्रेशर पॉइंट्स होते हैं। पैर के तलुओं पर मसाज करने से इन पॉइंट्स पर दबाव पड़ता है, जिससे शरीर का तनाव कम होता है और मानसिक शांति बढ़ती है। इसलिए आप अच्छी नींद आती है।

ताउम्र रहेंगे युवा

- अगर आप हर दिन सोने से पहले अपने पैर के तलुओं पर सरसों के तेल से मालिश करेंगे तो आप ताउम्र युवा बने रहेंगे। यहां युवा बने रहने से हमारा आशय है कि आपके दांत, आपकी दृष्टि और आपके शरीर के जोड़ों में किसी तरह का दर्द या समस्या नहीं हो पाएगी।

चश्मा नहीं लगेगा

- यदि आप सोने से पहले हर दिन अपने पैरों पर सरसों तेल से मालिश करते हैं तो आप अपनी कमजोर आइसाइट को भी ठीक कर सकते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है कि आपको एक या दो हफ्ते में ही इसका असर देखने को मिल जाएगा।

पाचन को ठीक रखें

- आपको जानकर थोड़ी हैरानी हो सकती है। लेकिन यह सही है कि जो लोग नियमित रूप से अपने पैर के तलुओं पर मालिश करते हैं या किसी और से कराते हैं, उनका पाचनतंत्र अन्य लोगों की तुलना में काफी ठीक रहता है। साथ ही उन्हें पेट संबंधी रोग नहीं घेरते हैं।  
• साथ ही ऐसे लोगों के शरीर पर थकान हावी नहीं होती है। पैर के तलुओं की मसाज करने से शरीर के डैमेज सेल यानी क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की जल्द मरम्मत होती है। इससे त्वचा भी चमकदार बनी रहती है। तो देर किस बात की, खूबसूरती और सेहत के लिए आज से ही शुरू करें पैर के तलुओं की मालिश।



## शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण

शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाना कई रोगों का कारण बनता है। ऑक्सीजन का स्तर कम होने पर सबसे जल्दी और सबसे बुरा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इस स्थिति में कोई भी वायरस और बैक्टीरिया हमारे शरीर पर हावी हो सकता है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण क्या होते हैं।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं को सुचारु रूप से चलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए, उतनी मात्रा में ऑक्सीजन ना मिल पाता।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है, सांस लेने में दिक्कत होने लगती या सांस फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

हो सकती हैं ये बीमारियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बहुत कम हो जाए तो ब्रेन डैमेज और हार्ट अटैक तक की स्थिति बन जाती है। शुगर के रोगियों में यदि ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो उनकी शुगर अचानक बहुत अधिक बढ़ सकती है, जो कि एक जानलेवा स्थिति भी बन सकती है।
- ऑक्सीजन का स्तर अचानक से बहुत अधिक घट जाने पर शरीर में थायरॉइड हॉर्मोन का संतुलन गड़बड़ जाता है। इस स्थिति में थायरॉइड का स्तर या तो बहुत अधिक बढ़ सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कई कारण होते हैं, जो व्यक्ति की लाइफस्टाइल पर निर्भर करते हैं। जो लोग बहुत अधिक आलस से भरपूर जीवनशैली जीते हैं यानी फिजिकल एक्टिविटी नहीं करते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोग बहुत अधिक शारीरिक श्रम करते हैं लेकिन उसके हिसाब से ड्रायट नहीं लेते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।
- जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। क्योंकि फेफड़ों सहित पूरे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह करने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



## आंखों में पानी आना

आंखें शरीर का सबसे जरूरी, सुंदर और नाजूक अंग हैं। सर्दी के मौसम में नमी और ठंडक के कारण आंखों में पानी आ जाता है लेकिन यह ड्राई आई सिंड्रोम का संकेत भी हो सकता है। इस बीमारी में आंखों से बहुत ज्यादा पानी आना, धुंधला दिखाई देना और चुभन महसूस होना, सूजन, रेशोज, लालपन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। इस बीमारी का समय पर इलाज न करने पर आंखों की रोशनी जा भी सकती है। ऐसे में इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप डॉक्टर की दवाइ के साथ-साथ कुछ घरेलू उपाय भी कर सकते हैं। इन घरेलू नुस्खों की मदद से आप बिना किसी नुकसान के इस परेशानी से छुटकारा पा सकते हैं।

गौला कपड़ा - आंखों को हाथों से इफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। आंखों में जलन, दर्द या खुजली होने पर साफ पानी में कपड़े को भिगोकर आंखों की सफाई करें। इससे किसी भी तरह की बीमारी का खतरा कम हो जाता है।  
नारियल का तेल - नारियल तेल में मौजूद गुण आंखों की गंदगी को साफ करते हैं। रोजाना आंखों के नीचे और आस-पास नारियल के तेल की मालिश करें। आपको इस समस्या से निजात मिल जाएगा।  
हर्बल टी - कॉमोमाइल या पेपरमिंट चाय की पत्तियों को थोड़ी देर गर्म पानी में भिगो दें। इसके बाद थोड़ी-थोड़ी देर में आंखों की सफाई करें। ध्यान रहे कि पानी ज्यादा गर्म न हो।  
नमक - कई बार आंखों में जलन और खुजली के कारण पानी आने लगता है। ऐसे में आप 1 गिलास गर्म पानी में

## ड्राई आई सिंड्रोम का संकेत हो सकता है आंखों में पानी आना

चुटकीभर नमक डालकर आंखों की सफाई करें। दिन में 3 बार इसका इस्तेमाल खुजली और जलन की परेशानी को दूर कर देगा।  
बैकिंग सोडा - साफ पानी में 1 चम्मच बैकिंग सोडा मिलाकर गर्म करें। पानी थोड़ा रह जाने पर इससे अपनी आंखों को धो लें। इससे आपको आराम मिल जाएगा।  
ठंडा दूध - कॉटन बॉल को ठंडे दूध में डिप करके अपनी आंखों के आस-पास रगड़ें। इसके अलावा आप कॉटन बॉल को ठंडे दूध में भिगोकर रख भी सकते हैं। इन उपायों को सुबह-शाम करने से आपको आराम मिल जाएगा।  
एलोवेरा - एलोवेरा जेल में 1 चम्मच शहद और 1/2 कप एल्डरबेरी चाय मिलाएं। रोजाना दिन में 2 बार इस मिश्रण से अपनी आंखों को धोएं। आपको परेशानी कुछ समय में ही दूर हो जाएगी।  
कच्चा आलू - एस्ट्रिजेंट के गुणों से भरपूर कच्चा आलू आंखों में पानी आने की समस्या से जल्दी राहत देता है। आलू की पतली स्लाइस काट कर कुछ देर फ्रिज में रखें। इसके बाद इस ठंडी स्लाइस को 15 से 20 मिनट के लिए आंखों के उपर रख लें। 2-3 दिन तक इसका इस्तेमाल आपकी इस समस्या को दूर कर देगा।



## रुपया बढ़त के साथ बंद

नई दिल्ली। अमेरिकी डॉलर के मुकाबले गुरुवार को रुपया सात पैसे की बढ़त के साथ ही 81.88 पर बंद हुआ। वहीं अमेरिकी डॉलर के मुकाबले सबसे शुरुआती कारोबार में 5 पैसे नीचे आकर 81.95 पर खुला जबकि अंतरबैंक विदेशी मुद्रा विनिमय बाजार में शुरुआती कारोबार में अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपये में ये गिरावट रही। वहीं इससे पहले अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपया बुधवार को 42 पैसे उछलकर 81.90 पर बंद हुआ था। इस बीच, छह प्रमुख मुद्राओं के मुकाबले अमेरिकी मुद्रा की मजबूती को बताने वाला डॉलर सूचकांक 0.16 फीसदी बढ़कर 102.01 पर पहुंच गया।

## वे-कूल फूड्स का वर्ष 2024-25 तक 6,000 करोड़ की इकाई बनने का लक्ष्य

मुंबई। आईएफसी समर्थित वे-कूल फूड्स का अपने तेजी से बढ़ते खाद्य उत्पाद कारोबार के चलते वित्त वर्ष 2024-25 तक 6,000 करोड़ रुपये की इकाई बनने का लक्ष्य है। वे-कूल कृषि वाणिज्य स्टार्टअप कंपनी है। वित्त वर्ष 2022-23 में कंपनी का राजस्व 2,000 करोड़ रुपये रहा है। वाहन उद्योग के दिग्गज कार्तिक जयरामन और अशोक लेलेंद के पूर्व प्रमुख विनोद दसरी के पुत्र संजय दसरी ने वर्ष 2015 में चेन्नई में वे-कूल की स्थापना की थी। इसकी स्थापना एक सामाजिक उद्यम और कृषि-तकनीक कंपनी के रूप में की गई थी। बाद में यह विभिन्न ब्रांड मसलन मधुम, डेजी फ्रेश, लेक्सोटिक, किचनजी और फेशी के साथ कई कृषि उत्पाद और रेडी-टू-कुक बाजार में भी उतर गईं। इन ब्रांड का पिछले वित्त वर्ष (2022-23) में कंपनी के 2,000 करोड़ रुपये के राजस्व में लगभग 25 प्रतिशत तक का योगदान रहा। यह इससे पिछले वित्त वर्ष में 10 प्रतिशत था। वे-कूल के सह-संस्थापक और प्रबंध निदेशक जयरामन को वित्त वर्ष 2024-25 तक इसके 35-40 प्रतिशत तक बढ़ने की उम्मीद है। कंपनी का 6,000 करोड़ रुपये के कारोबार वाली इकाई बनने का लक्ष्य है। इसमें से 25 प्रतिशत ब्रांडेड उत्पादों और तीसरे पक्ष वितरण शुल्क (रोजमर्रा के इस्तेमाल में आने वाले उत्पादों वाली कंपनियों) एचयूएल, आईटीसी और नेस्ले तथा अन्य) से आया है।

## एसबीआई ने बढ़ाई वीकेयर स्कीम की तिथि, अब 30 जून तक कर सकते हैं एफडी

5 से 10 साल की एफडी पर मिल रहा 7.50 फीसदी ब्याज

नई दिल्ली। देश के सबसे बड़े बैंक भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) ने एक बार फिर वरिष्ठ नागरिकों के लिए चल रही अपनी स्पेशल एफडी स्कीम की अंतिम तारीख को आगे बढ़ा दिया है। वीकेयर स्कीम में निवेश की तारीख को 3 महीने बढ़ाकर 30 जून, 2023 कर दिया गया है। इस स्कीम में वरिष्ठ नागरिकों को ज्यादा ब्याज मिलेगा। इससे पहले ये स्कीम 31 मार्च को खत्म हो रही थी। एसबीआई वीकेयर वरिष्ठ नागरिकों के लिए एफडी प्रोग्राम है, इसे मई 2020 में शुरू की गई थी। बैंक ने इस एफडी स्कीम को बार-बार बढ़ाया गया है और अब बैंक ने एक बार फिर डेडलाइन बढ़ा दिया है। एसबीआई की वेबसाइट के अनुसार वरिष्ठ नागरिकों को 0.50 फीसदी का एकस्ट्रा ब्याज मिलेगा। योजना के तहत 5 साल से 10 साल की एफडी पर 7.50 फीसदी का ब्याज मिल रहा है। इस स्कीम में नेटवर्किंग या योनो मद का इस्तेमाल करके या ब्रांच जाकर एफडी बुक कर सकते हैं। इसका ब्याज हर महीने, तिमाही, छमाही या सालाना मिल सकता है। बाद में एफडी पर ब्याज टीडीएस काटकर मिल जाएगा। उल्लेखनीय है कि आरबीआई के रेपो रेट बढ़ाने के बाद अधिकतर बैंकों ने एफडी पर ब्याज बढ़ाया है। बीते साल मई 2022 से लेकर अब तक आरबीआई रेपो रेट में 2.50 फीसदी की बढ़ोतरी कर चुका है।



## अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष ने डिजिटलीकरण सुविधा को लेकर भारत की तारीफ की

मुंबई। अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) ने डिजिटलीकरण सुविधा को लेकर भारतीय कार्यप्रणाली की तारीफ की है। आईएमएफ ने अपने वरिष्ठ पेपर में दावा किया है कि भारत ने अपने सतत विकास लक्ष्यों का समर्थन करने के लिए एक विश्वस्तरीय डिजिटल सार्वजनिक बुनियादी ढांचा (डीपीआई) विकसित किया है, जो उन देशों के लिए सबक है, जो डिजिटल बदलाव की शुरुआत कर रहे हैं। आईएमएफ की रिपोर्ट के अनुसार डिजिटलीकरण ने भारतीय अर्थव्यवस्था को औपचारिक

बनाने में मदद की है और आधार ने लीकेज को कम करते हुए लाभार्थियों को भुगतान के प्रत्यक्ष हस्तांतरण (डायरेक्ट ट्रांसफर) में मदद की है। आईएमएफ ने नरेंद्र मोदी सरकार द्वारा शुरू की गई प्रधानमंत्री जन धन योजना (पीएमजेडीवाई) की सराहना की और कहा कि मजबूत नीतियों से प्रतिस्पर्धी, खुला और किफायती दूरसंचार बाजार बना और मोबाइल डेटा की लागत में 90 फीसदी की कमी से डाटा के इस्तेमाल में उछल आया। नोटबंदी से यूपीआई सहित भुगतान के अन्य तरीकों का अधिक इस्तेमाल हुआ। इसमें कहा गया है कि

आधार ने भुगतान के हस्तांतरण करने, लीकेज को कम करने, भ्रष्टाचार को रोकने और कर्ज बढ़ाने के लिए घरो तक प्रभावी ढंग से पहुंचने के लिए एक उपकरण के रूप में मदद की। भारत सरकार का अनुमान है कि मार्च 2021 तक डिजिटल बुनियादी ढांचे और अन्य शासन सुधारों के कारण व्यय में जीवैपी का लगभग 1.1 फीसदी बचाया गया था। इसमें कहा गया है कि इस डिजिटल बुनियादी ढांचे का उपयोग करके भारत महामारी के दौरान गरीब परिवारों के एक प्रभावशाली हिस्से को जल्दी से सहायता प्रदान करने में सक्षम था।

आईएमएफ के पेपर में कहा गया है कि इस डिजिटल बुनियादी ढांचे का उपयोग करते हुए भारत कोरोना महामारी के दौरान गरीब परिवारों के लिए एक बड़े हिस्से को जल्दी से सहायता प्रदान करने में सक्षम था। डिजिटलीकरण से भारत को अपनी वैक्सिन डिलीवरी को जल्दी से बढ़ाने और बड़े पैमाने पर आंतरिक प्रवास जैसी चुनौतियों को दूर करने में मदद मिली। कॉविन में अंतर्निहित तकनीक को इंडोनेशिया, फिलीपींस, श्रीलंका और जर्मनी में उनके टीकाकरण कार्यक्रमों को सुविधाजनक बनाने में मदद करने के लिए तैनात किया गया है।

## कई जगहों पर पेट्रोल-डीजल की कीमतों में आया बदलाव

नई दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल (क्रूड) की बढ़ती कीमतों पर अंकुश लगा है और ये कुछ हद तक नीचे आयी हैं। वहीं घरेलू बाजार में आज कई शहरों में पेट्रोल-डीजल की कीमतों में बदलाव आया है जबकि देश के चारों महानगरों में कीमतें अभी स्थिर बनी हुई हैं। दिल्ली में पेट्रोल 96.65 रुपये और डीजल 89.82 रुपये प्रति लीटर, मुंबई में पेट्रोल 106.31 रुपये और डीजल

94.27 रुपये प्रति लीटर, चेन्नई में पेट्रोल 102.63 रुपये और डीजल 94.24 रुपये प्रति लीटर, कोलकाता में पेट्रोल 106.03 रुपये और डीजल 92.76 रुपये प्रति लीटर। वहीं अब नोएडा में पेट्रोल की कीमतें 27 पैसे नीचे आकर 96.65 रुपये प्रति लीटर पहुंच गयी हैं। वहीं डीजल 26 पैसे नीचे आकर 89.82 रुपये प्रति लीटर पर है। इसके अलावा गाजियाबाद में पेट्रोल 32 पैसे बढ़ा है और 96.58 रुपये प्रति लीटर



गया है। डीजल 30 पैसे बढ़कर 89.75 रुपये प्रति लीटर पहुंच गया है। अंतर्राष्ट्रीय बाजार में क्रूड 84.91 डॉलर प्रति बैरल के

भाव पहुंच गया है। डब्ल्यूटीआई के दाम भी अंतर्राष्ट्रीय बाजार में गिरकर 80.50 डॉलर प्रति बैरल हो गये हैं।

## शेयर बाजार तेजी के साथ बंद

मुंबई।

शेयर बाजार गुरुवार को तेजी के साथ बंद हुआ। बाजार में ये तेजी दुनिया भर से मिले अच्छे संकेतों के साथ ही खरीददारी हावी रहने से आई है। दिन भर के कारोबार के बाद तीस शेयरों वाला बीएसई सेंसेक्स 143.66 अंक करीब 0.24 फीसदी बढ़कर 59,832.97 अंक पर बंद हुआ। कारोबार के दौरान ये 59,950.06 के उच्च स्तर के साथ ही 59,520.12 के निचले स्तर तक आया। वहीं इसी प्रकार पचास शेयरों वाला नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) निफ्टी 42.10 अंक करीबन 0.24 फीसदी उछल के बाद 17,599.15 अंक पर बंद हुआ। कारोबार के दौरान निफ्टी 17,638.70 के उच्च स्तर और 17,502.85 के निचले स्तर तक आया। आज कारोबार के दौरान सेंसेक्स के शेयरों में से 17 शेयर लाभ के साथ ही हरे निशान पर बंद हुए। इसमें बजाज फाइनेंस, टाटा मोटर्स, बजाज फिनसर्व, इंडसइंड बैंक और सन फार्मा सेंसेक्स के सबसे ज्यादा लाभ वाले पांच शेयर रहे। बजाज फाइनेंस का शेयर करीब 2.95 फीसदी तक उछला। वहीं सेंसेक्स के 13 शेयर नुकसान के साथ ही लाल निशान पर बंद हुए। एचसीएल टेक्नोलॉजीज, एक्सिस बैंक, आईसीआईसीआई बैंक, टेक महिंद्रा और टाइटन टेक्नोलॉजीज के शेयर सबसे अधिक नुकसान में रहे। एचसीएल टेक्नोलॉजीज के शेयर करीब 1.73 फीसदी तक नीचे आये। इससे पहले आज सुबह बाजार गिरावट पर खुला पर समय के साथ ही इसमें लिवाली (खरीदारी) हावी होने से तेजी आने लगी और फिर ये सिलसिला दिन-भर जारी रहा।

## बैलेंस कम है तो एटीएम से न रुपये निकालेंगे, उल्टे दस रुपये कटेंगे

नई दिल्ली।

अब यदि आपके एकाउंट में बैलेंस कम है और आपने एटीएम से रुपये निकालने की कोशिश की तो न पैसे निकलेंगे और उल्टे आपके एकाउंट से दस रुपये कट जाएंगे। पब्लिक सेक्टर के पंजाब नेशनल बैंक के ग्राहकों को बड़ा झटका लगा है। पीएनबी 1 मई से नया नियम लेकर आ रहा है। अगर आपके एकाउंट में पर्याप्त पैसा नहीं है और फिर भी एटीएम से निकासी करते हैं तो चार्ज देना होगा। बैंक की तरफ से ग्राहकों को मैसेज भेजकर इस बारे में जानकारी दी गई है। इसके अलावा बैंक की वेबसाइट पर इसकी जानकारी दी गई है। पीएनबी वेबसाइट पर दी गई सूचना के

मुताबिक, आपके खाते में अपर्याप्त फंड के कारण फेल डोमेस्टिक एटीएम कैश विड्रॉल ट्रांजेक्शन पर 10+जीएसटी देना होगा। कारण होना चाहिए। अगर किसी और कारण से ट्रांजेक्शन फेल होता है और एकाउंट में पर्याप्त बैलेंस है तो कोई चार्ज नहीं कटेगा। बैंक यह नियम 1 मई 2023 से लागू करेगा। पंजाब नेशनल बैंक की गाइडलाइन के मुताबिक, अगर कोई ट्रांजेक्शन फेल होता है और इसकी शिकायत की जाती है तो शिकायत करने के 7 दिनों के भीतर इस समस्या का निवारण किया जाएगा। अगर फेल ट्रांजेक्शन की सूचना ट्रांजेक्शन की तारीख के

30 दिनों के भीतर दी जाती है और उसमें देरी होती है तो ग्राहक को योजना 100 रुपये का मुआवजा मिलेगा। फेल ट्रांजेक्शन संबंधी किसी तरह की शिकायत कस्टमर रिलेशनिशप नंबर पर की जा सकती है। गौरतलब है कि पीएनबी डेबिट कार्ड और प्रीपेड कार्ड जारी करने के फॉर्म और सालाना मेटेंडेंस फॉर्म को बदलने की प्रक्रिया में है। अगर आप शॉपिंग करते समय पीओएस और डेबिट कार्ड के माध्यम से पेमेंट करते हैं और एकाउंट में बैलेंस नहीं है और ट्रांजेक्शन फेल हो जाता है। इस स्थिति में भी बैंक ई-कॉमर्स लेनदेन पर जुर्माना लगाने की भी योजना बना रहा है।



आईएफसी को वित्तीय संस्थान के ग्राहकों से किसी भी नई कोयला परियोजनाओं की शुरुआत और वित्तपोषण नहीं करने की प्रतिबद्धता की आवश्यकता होगी। साल 2020 में, आईएफसी ने एक नीति का अनावरण किया था, जिसमें उसने अपने ग्राहकों को 2025 तक कोयला परियोजनाओं में अपना एक्सपोजर कम करने और 2030 तक शून्य करने की बात आवश्यकता थी। उस नीति में नए निवेश को रोकने का वादा नहीं था, लेकिन इस नयी घोषणा से अब स्थिति बदल गयी है। आईएफसी की यह घोषणा जलवायु परिवर्तन के खतरों से घिरी चिंताओं के बीच दुनिया के लिए कुछ राहत की खबर लायी है। आईएफसी की ग्रीन इफिडि एप्रोच (जीईए) नीति का एक नया अपडेट

## फल-सब्जियों के दामों पर हो रहा बेमौसम बरसात का असर, फसलें हो गई खराब

नई दिल्ली।

बेमौसम बारिश का असर अब सब्जियों और फलों के दामों में बढ़ोतरी के तौर पर देखने को मिल रहा है। इस बारिश से एक ओर जहां खेतों में फसलें खराब हो रही हैं वहीं खलिहान में रखा अनाज भी भीग रहा है। कुछ लोग भले ही बारिश में बैठकर पकोड़े खाने का मन बना रहे हो, लेकिन इस बारिश ने आपकी जेब पर बोझ बढ़ा दिया है। समय से पहले हो रही बारिश ने फसलों को बर्बाद कर दिया है। फल सब्जियों के रेट को बढ़े ही है, लेकिन बारिश लंबे वक्त तक आपको महंगाई से झुलसाएगा। किसान इस बारिश से परेशान हैं। खेतों में लदी फसलें बर्बाद हो गई हैं, जाहिर सी बात है कि इसका असर अनाज की कीमतों पर भी पड़ेगा। अभी होने वाली बारिश भले ही आपको गर्मी से राहत दे रही है, लेकिन आगे के दिनों आपकी जेब में आग लगाने का काम कर रही है। इससे फल से बियों के दाम बेहतरा बढ़ रहे हैं। गौरतलब है कि फरवरी में अचानक तापमान बढ़ गया था, जिससे काफी नुकसान उठाना पड़ा था। इसके बाद मार्च और अप्रैल में हो रही बारिश भले ही लोगों को गर्मी से राहत दे रही है,

लेकिन ये बारिश किसानों के लिए आफत बन गई है। खासतौर पर उत्तर भारत के किसानों को बड़ी मार पड़ी है। बारिश के कारण उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, बिहार जैसे राज्यों में फसलों को भारी नुकसान हो रहा है। फसलें खेतों में बिछ गई हैं। बारिश और ओलावृष्टि के कारण आम, केवा, आलू, मौसमी फलों और सब्जियों को भारी नुकसान हुआ है। गेंदू, सरसों, चना, मटर, मसूर, अरहर जैसी दलहन और अदरक और नींबू का भाव 80 से 100 रुपये प्रति किलो जो अब बढ़कर 160 रुपये पर पहुंच गया है। हरी मिर्ची 80 रुपये प्रति किलो से बढ़कर 100-120 रुपये प्रति किलो बिक रही है। सेब के दाम 80 से 100 रुपये चल रहे थे, अब बढ़कर 140 से 160 रुपये प्रति किलो हो गए हैं।



टमाटर 20 रुपये प्रति किलो बिक रहा था जो अब 30 से 40 रुपये प्रति किलो हो गया। अदरक और नींबू का भाव 80 से 100 रुपये प्रति किलो जो अब बढ़कर 160 रुपये पर पहुंच गया है। हरी मिर्ची 80 रुपये प्रति किलो से बढ़कर 100-120 रुपये प्रति किलो बिक रही है। सेब के दाम 80 से 100 रुपये चल रहे थे, अब बढ़कर 140 से 160 रुपये प्रति किलो हो गए हैं।

## ओतानी बने होंडा मोटरसाइकिल एंड स्कूटर इंडिया के अध्यक्ष, सीईओ व एमडी

कंपनी ने तीर्थ प्रबंधन में किया बदलाव

नई दिल्ली।

जापान की होंडा मोटर कंपनी लिमिटेड ने बुधवार को अपनी भारतीय दोपहिया इकाई के शीर्ष प्रबंधन में बदलाव की घोषणा की। इसके तहत कंपनी ने त्सुत्सुमु ओतानी को होंडा मोटरसाइकिल एंड स्कूटर इंडिया का अध्यक्ष, सीईओ और प्रबंध निदेशक नियुक्त किया है। कंपनी ने बताया कि ओतानी होंडा मोटर कंपनी जापान में उपाध्यक्ष भी हैं। वह अत्युत्तरी ओगाता की जगह लेंगे। ओतानी को 2022 में शंघाई इकाई होंडा मोटर (चीन) निवेश कंपनी लिमिटेड में कार्यकारी महाप्रबंधक नियुक्त किया गया था। उन्होंने 1997 में होंडा जापान के साथ अपना करियर शुरू किया और विभिन्न वैश्विक बाजारों में कंपनी के कई अग्रणी पदों पर रहे। कंपनी ने विनय ठोंगरा पदोन्नति की भी घोषणा की। उन्हें वरिष्ठ निदेशक (मानव संसाधन और प्रशासन, कॉर्पोरेट मामले एवं सूचना प्रौद्योगिकी और होंडा इंडिया फाइंडेशन) बनाया गया है। इसके अलावा पूर्व परिचालन अधिकारी (बिक्री और विपणन) योगेश माधुर, पूर्व परिचालन अधिकारी (नए मॉडल खरीद एवं कल्पना रणनीति) संजीव जैन को होंडा मोटरसाइकिल एंड स्कूटर इंडिया (एचएमएसआई) के निदेशक मंडल में शामिल किया गया है।

## हुंडई मोटर ने बढ़ाई गाड़ियों की कीमत

-खरीदने वालों की होगी ज्यादा जेब ढीली

नई दिल्ली।

कोरियाई कंपनी हुंडई मोटर ने जिन गाड़ियों की कीमत में बढ़ोतरी की है, उसमें क्रेटा, वेन्यू, अल्काजार और टूसान एसयूवी जैसे कई पॉपुलर मॉडल शामिल हैं। हुंडई मोटर ने वर्ना और ग्रैंड आई10 नियोज की कीमत में कोई इजाफा नहीं किया है, क्योंकि इन्हें कुछ ही दिन पहले नए मॉडल और नई कीमत के साथ लॉन्च किया गया है। इस महीने हुंडई मोटर्स कारों की कीमत बढ़ाने वाली मारुति सुजुकी के बाद दूसरी कंपनी है।

कीमत अब 11.96 लाख रुपये एक्स-शोरूम से शुरू होती है, जबकि टॉप मॉडल कीमत 19.20 लाख रुपये एक्स-शोरूम होगी। क्रेटा एसयूवी के पेट्रोल मॉडल के निचले मॉडल पर 3,000 रुपये की बढ़ोतरी है। हुंडई मॉडलों पर 7,000 रुपये की बढ़ोतरी हुई है। क्रेटा पेट्रोल की कीमत 10.87 लाख रुपये से शुरू होकर 18.74 लाख रुपये एक्स शोरूम तक जाती है।

मारुति ब्रेजा की टकर में आने वाली हुंडई की दूसरी सबसे पॉपुलर सब कॉम्पैक्ट एसयूवी वेन्यू 7,000 रुपये तक महंगी हो गई है। पेट्रोल एस(ओ) और एक्स(ओ) डीसीटी वेरिएंट के साथ दो टॉप-एंड एसएक्स और एसएक्स(ओ) डीजल मॉडल पर सबसे ज्यादा रुपये बढ़े हैं। पेट्रोल वेरिएंट के निचले मॉडलों पर 3,000 रुपये की बढ़ोतरी हुई है। हुंडई वेन्यू की कीमतें अब 7.71 लाख रुपये एक्स-शोरूम से शुरू होकर 12.99 लाख रुपये एक्स-शोरूम तक जाती हैं। वेन्यू के एन-लान्न वर्जन की कीमत में भी 7,000 रुपये की बढ़ोतरी हुई है। हुंडई की सबसे बड़ी एसयूवी दूसरी जन सिविल 13,000 रुपये बढ़ गई है। क्रेटा डीजल की



## गुजरात के भूविज्ञान और खान आयुक्त की रॉयल्टी 2000 करोड़ के पार, जियो केमिकल मैपिंग शुरू किया गया

अहमदाबाद। खण्ड-20-21 में कोविड और कई अन्य मैक्रोइकॉनॉमिक कारकों के कारण गिरावट देखी गई, पिछले वर्ष FY21 में 1352 करोड़ रुपये से 1,733 करोड़ रुपये का उछाल देखा, जो खनन उद्योग में आनेवाली तेजी का संकेत था। FY21 और FY22 के बीच, एयरपोर्ट, लिग्नाइट आदि का योगदान 30% है। जबकि सामान्य रेत, ब्लैकट्रैप, ग्रेनाइट, मार्बल, चाइना क्ले, बिलिंडिंग स्टोन आदि जैसे गैंग खनिजों का योगदान पूरे रॉयल्टी संग्रह में 70% है। इस उपलब्धि पर, भूतत्व और खान के निवर्तमान आयुक्त श्री रूपवत सिंह ने कहा, यह रॉयल्टी संग्रह प्रक्रिया को कारगर बनाने के लिए विभिन्न उपायों को लागू करने का परिणाम है, जैसे सिंगल विन्डो प्रणाली, माइनिंग लीज

पार किया है। यह पिछले वर्ष की तुलना में 19.44% अधिक है। पूरे रॉयल्टी संग्रह में प्रमुख खनिजों जैसे चूना पत्थर, बॉक्साइट, लिग्नाइट आदि का योगदान 30% है। जबकि सामान्य रेत, ब्लैकट्रैप, ग्रेनाइट, मार्बल, चाइना क्ले, बिलिंडिंग स्टोन आदि जैसे गैंग खनिजों का योगदान पूरे रॉयल्टी संग्रह में 70% है। इस उपलब्धि पर, भूतत्व और खान के निवर्तमान आयुक्त श्री रूपवत सिंह ने कहा, यह रॉयल्टी संग्रह प्रक्रिया को कारगर बनाने के लिए विभिन्न उपायों को लागू करने का परिणाम है, जैसे सिंगल विन्डो प्रणाली, माइनिंग लीज

## जूनियर क्लर्क पेपर लीक मामले में 30 परीक्षार्थी गिरफ्तार, 7 युवतियां भी शामिल

अहमदाबाद। गुजरात एटीएस ने राज्य में आगामी 9 अप्रैल को होनेवाली जूनियर क्लर्क की परीक्षा से पहले बड़ी कार्यवाही की है। जनवरी में होनेवाली इस परीक्षा के पेपर लीक मामले में एटीएस ने। युवतियों समेत 30 परीक्षार्थियों को गिरफ्तार कर लिया। पकड़े गए परीक्षार्थियों में जनवरी में होनेवाली जूनियर क्लर्क की परीक्षा के पेपर रु. 10 लाख से रु. 15 लाख में खरीदे थे। बता दें कि 29 जनवरी 2023 को गुजरात में जूनियर क्लर्क की परीक्षा का आयोजन किया गया था। जिसमें 9 लाख से भी ज्यादा परीक्षार्थी शामिल होने थे। लेकिन ऐन मौके पर पेपर लीक होने के बाद जूनियर क्लर्क की परीक्षा रद्द कर दी गई थी। तब एटीएस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए पेपर लीक के मास्टर

## हनुमान जन्मोत्सव के अवसर पर तमेश्वर युवक मंडल द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन



सूरत भूमि, सूरत। शहर में हनुमान जयंती का पर्व बड़े हर्ष और उत्साह के साथ मनाया गया हनुमान जयंती के अवसर पर गुरुवार को शहर के हनुमान मंदिरों में सुबह से ही दर्शन के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ बढ़ने लगी उधना सत्यनगर में तमेश्वर युवक मंडल द्वारा बड़े ही धूमधाम से हनुमान जन्म उत्सव मनाया गया। इस अवसर पर 100 यूनिट के ऊपर ब्लड एकत्रित किया गया और शाम को भव्य भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें हजारों की संख्या में भक्तों ने प्रसाद ग्रहण किया।

## जम्मू-कश्मीर में आज पत्थर उठाने की किसी की हिम्मत नहीं : केन्द्रीय मंत्री अमित शाह

धमकी दी जाती थी- जम्मू-कश्मीर से धारा 370 हटाई तो खून की नदियां बहेंगी

अहमदाबाद। केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने आज कहा कि कभी जम्मू-कश्मीर से धारा 310 हटाने पर खून की नदियां बहेंगी की धमकी दी जाती थी। लेकिन 310 हटाने के बाद आज किसी की हिम्मत नहीं है कि कोई पत्थर तो दूर कंकड़ उठा ले। अमित शाह बोटाद जिले के 'किंग ऑफ सारंगपुर' में नवनिर्मित भोजनालय का उद्घाटन अवसर पर बोल रहे थे। इससे पहले सपरिवार सारंगपुर पहुंचे अमित शाह ने श्री हनुमान जी की पूजा अर्चना की। आज ही अमित शाह की पौत्री का भी जन्म दिन है। अमित शाह ने कहा कि वाराणसी में काशी विश्वनाथ, सोमनाथ मंदिर, अंबाजी, पावागढ़ समेत तीर्थधामों का विकास प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पूरी दृढ़ता के साथ किया है। जबकि कांग्रेस ने राम मंदिर के निर्माण में हमेशा अवरोध पैदा करने का प्रयास किया। भाजपा के सत्ता संभालने के बाद अयोध्या में राम मंदिर निर्माण की सारी बाधाएं खत्म हो गईं। प्रधानमंत्री बनने के बाद नरेन्द्र मोदी ने राम मंदिर का शिलान्यास किया। उन्होंने कहा कि आज श्री हनुमान जन्मोत्सव के साथ ही भाजपा का स्थापना दिवस भी मनाया जा रहा है। यह संयोग है कि भाजपा की स्थापना 6 अप्रैल 1980 की दोपहर एक बजे हुए थी और आज संयोग से दोपहर के 1 बजे रहे हैं। पूर्व प्रधानमंत्री



अटल बिहारी वाजपेयी और पूर्व उप प्रधानमंत्री लालकृष्ण आडवाणी ने भाजपा की स्थापना की थी। उस वक्त हमारी काफी मजक उड़ाई गई थी। लोकसभा चुनाव में 2 सीट मिलने के बाद राजीव गांधी ने 'हम दो और हमारे

## केन्द्रीय मंत्री अमित शाह ने 'किंग ऑफ सारंगपुर' की सपरिवार पूजा-अर्चना की



अहमदाबाद। देव के मंदिर में बने विशाल केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह आज सुबह सपरिवार बोटाद के सारंगपुर पहुंचे। जहां 'किंग ऑफ सारंगपुर' (श्री हनुमान जी) की पूजा-अर्चना की। साथ ही सारंगपुर के कष्टभंजन

हनुमान जन्मोत्सव के अवसर पर समूचा सारंगपुर सुबह से 'पवनसुत हनुमान की जय' और 'जय श्रीराम' के जयघोष से गूंज रहा है। श्री हनुमान जी की 54 फुट ऊंची विराट प्रतिमा के अनावरण के बाद अब सारंगपुर का कष्टभंजन मंदिर 'किंग ऑफ सारंगपुर' के नाम से जाना जाएगा। केन्द्रीय मंत्री अमित शाह भी सपरिवार श्री हनुमान जी की शरण पहुंचे और उनकी भक्तिभाव से पूजा-अर्चना की। जिसके पश्चात अमित शाह ने सारंगपुर मंदिर में 55 करोड़ रुपए की लागत से बने विशाल भोजनालय

का उद्घाटन किया। सारंगपुर में गुजरात का सबसे बड़ा हाईटेक 'श्री कष्टभंजनदेव भोजनालय' बनाया गया है। 1 बोधा जमीन में बनाए गए इस भोजनालय में हजारों भक्त एक साथ बैठकर भोजन कर सकते हैं। भोजनालय में 4550 वर्ग फुट में विशाल रसोई घर बनाया गया है, जहां 1 घंटे में 15 हजार से अधिक लोगों की रसोई बनाई जा सकेगी। गैस या बिजली के बगैर थर्मल बेज से रसोई बनेगी। भोजनालय में 1 डाइनिंग होल हैं। 30060 वर्ग फुट में पहले और दूसरे माले पर 2 बड़े डाइनिंग होल का निर्माण किया गया है। भोजनालय में 79 कमरे बनाए गए हैं और 5 लिफ्ट की भी व्यवस्था की गई है। भोजनालय के निर्माण में 17 लाख से अधिक 'श्रीराम' लिखी ईंटों का उपयोग किया गया है, जिसे गांधीनगर के भूट्टे में तीन महीने में बनाया गया। इसके अलावा भोजनालय में 335000 वर्गफुट में विशेष टाइल्स लगाई हैं, जिसमें 25 तीर्थधाम की मिट्टी का उपयोग किया गया है। मोरबी में तीन महीने में इन टाइल्स को बनाया गया था। भोजनालय के निर्माण में 22.75 लाख टन से भी अधिक लोहे का उपयोग किया गया है।

## भाजपा कार्यकर्ता का आत्महत्या का प्रयास, पार्टी के तीन कार्यकर्ताओं के खिलाफ केस दर्ज

अहमदाबाद। के प्रयास से पहले मिताशु पुलिस ने उर्मिल पटेल, गौतम परियल और कुमार मिश्रा के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। साथ ही गौतम परियल को गिरफ्तार भी कर लिया है। पुलिस की जांच में पता चला कि मिताशु भाजपा के आईटी सेल का सदस्य है। जबकि उर्मिल पटेल भाजपा के खेले-कूद का संयोजक है। गौतम परियल और कुमार मिश्रा भी भाजपा के ही कार्यकर्ता हैं। आरोपियों और शिकायतकर्ता के बीच करीब दो साल से आपसी रंजिश चल रही है। इस मामले में पुलिस ने फिलहाल गौतम परियल को गिरफ्तार कर लिया है और अन्य दो उर्मिल पटेल व कुमार मिश्रा की तलाश तेज की है।

## विशाल भजन संध्या एवं सुन्दरकाण्ड पाठ का हुआ आयोजन



सूरत भूमि, सूरत। भोग एवं सवामणी का प्रसाद परोसा गया मौके पर श्री श्याम सेवा ट्रस्ट द्वारा भक्तों को विशेष प्रसाद का वितरण किया गया। निशान यात्रा - ट्रस्ट ने बताया कि इस अवसर पर अनेकों भक्तों, परिवारों एवं धार्मिक संस्थाओं द्वारा सुबह निशान यात्रा का आयोजन किया गया एवं सालासर बालाजी को निशान अर्पण किया गया। आयोजन के दौरान भक्तों की भारी भीड़ देर रात तक मंदिर प्रांगण पर उपस्थित रही। इस

## KFC का नया चिकन रोल खाईये केवल 99 रु. में; स्वाद में लजीज और प्राइसमें अनबिलीवेबल

जीवन विकल्पों के बारे में है। लेकिन फूड की एक सबसे बड़ी मुश्किल है, स्वाद और बजट में से एक को चुनना। अपना पसंदीदा खाना ऑर्डर करें या पैसे बचाएं, यह दुविधा हर किसी के मन में आती है। आज की जनरेशन अक्सर इस मुश्किल में रहती है कि "मुझे यह खाना है, क्योंकि यह स्वादिष्ट है" और "क्या इस पर इतना खर्च करें?" कर्नल सैंड्स ऑल-न्यू चिकन रोल के साथ इस दुविधा का हल लेकर आए हैं। इस लेटेस्ट मेन्सू ऑफरिंग में स्वादिष्ट और क्रिस्पी चिकन केवल 99 रु. में उपलब्ध है। KFC चिकन रोल में है हैंड ब्रेडेड एक्सट्रा क्रिस्पी और ज्यूसी चिकन स्ट्रिप जो गर्मागर्म पतैकी पराठे में लपेटकर



आता है मसालेदार गार्लिक और नैशविल सांस एवं क्रिस्पी ओनियन के साथ। हर बाइट में स्वादिष्ट चिकन पेश करने वाले क्लासिक चिकन रोल का मूल्य 99 रु. और डबल चिकन रोल का मूल्य 149 रु. है। इसलिए KFC फैंस को अब अपनी चिकन खाने की चाहत और खर्च को लेकर कोई दुविधा का सामना नहीं करना पड़ेगा। चाहे आप लंच का विकल्प चाहते हों, या डिनर या फिर स्वादिष्ट मिड डे स्नैक, KFC चिकन रोल आपको हर जरूरत के लिए अच्छा है, और अनबिलीवेबल प्राइस पर है। चिकन रोल की हर चीज की तरह ही यह नया स्वादिष्ट चिकन चिकन रोल भी चिकन के 5एक्स सुरक्षा प्रॉमिश्न] - सैनित्वाइजेशन,