

संपादकीय

छात्राओं की सुरक्षा को लेकर बीएचयू प्रशासन व पुलिस गंभीर नहीं

वाराणसी के काशी हिंदू विश्वविद्यालय यानी बीएचयू में एक छात्रा से छेड़छाड़ की जैसी घटना सामने आई, उससे एक बार फिर यही साफ हुआ है कि महिलाओं के खिलाफ अपराध को लेकर सरकार और पुलिस किस स्तर तक लापरवाही बरत रही है। आए दिन राज्य सरकार दावे करती है कि वहां अपराधियों के हौसले पस्त पड़ गए हैं और उत्तर प्रदेश में अब अपराध पर लगाम लग चुकी है। मगर हकीकत का अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि बीएचयू में रात में बाकायदा बाहर से अपराधी तत्व न केवल घुसते, बल्कि काफी देर तक छात्राओं से बदसलूकी करते और फरार भी हो जाते हैं। घटना के ब्योरे से पता चलता है कि जो तीन युवक मोटरसाइकिल से परिसर में घुसे, उन्हें रोकने-टोकने या पूछताछ करने वाला कोई नहीं था। उन्होंने अपने एक दोस्त के साथ टहल रही छात्रा को हथियार के बल पर काबू में किया। उसके दोस्त से मारपीट की और छात्रा को अलग ले जाकर उत्पीड़ित किया। छात्रा किसी तरह जान बचा कर एक प्राध्यापक के घर में घुस गई, तब जाकर कहीं उसे मदद मिल सकी। यह स्थिति आम इलाकों के मुकाबले ज्यादा सुरक्षित माने जाने वाले विश्वविद्यालय परिसर के भीतर की है, जहां अपराधियों ने बेलगाम होकर अपनी हरकत को अंजाम दिया। यह उस उत्तर प्रदेश और वहां किसी सबसे व्यवस्थित और सुरक्षित क्षेत्र के तौर पर प्रचारित परिसर की हालत है, जहां राज्य को अपराध-मुक्त बना देने के प्रचार के बरक्स जमीनी हकीकत कुछ और दिखती है। गैरतलब है कि विश्वविद्यालय में 2017 में इसी तरह की घटना हुई थी, जिसमें एक छात्रा से कुछ मोटरसाइकिल सवारों ने बुरी तरह छेड़छाड़ की थी। उस समय भी घटना के खिलाफ विद्यार्थियों ने व्यापक प्रदर्शन किया था, लेकिन पुलिस ने उन पर लाठियां बरसाई थी। तब भी यह आशवासन दिया था कि ऐसी वारदात पर लगाम लगाने के लिए सीधीटीवी लगाने से लेकर अन्य सुरक्षा इंतजाम किए जाएं।

निश्चित ही किसी लोकतांत्रिक व्यवस्था

ललित गर्ग

पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव के लगातार आक्रमक होने के मध्य में देश के कुछ प्रमुख विपक्षी नेताओं के आईफोन पर निगरानी किये जाने का मामला एक नया राजनीतिक विवाद खड़ा कर रहा है। इसे सरकार प्रयोजित बताकर सरकार को घेरने की कोशिशें भी एकाएक उग्र हो गयी हैं। एप्पल कंपनी ने इन फोन धारकों को ईमेल संदेश भेज कर लिखा है कि आपके फोन को किसी मालवेयर वायरस से सरकार द्वारा सर्वेक्षण में रखा जा रहा है जिसके माध्यम से आपकी सारी गतिविधियों पर नजर रखी जा सकती है। मगर इसके साथ ही सरकार ने ऐसी किसी कार्रवाई से इन्कार करते हुए पूरे मामले की सूचना प्रौद्योगिकी मन्त्रालय की संसदीय समिति से जांच कराने की घोषणा कर दी है और कहा है कि ऐसा ही एक ई-मेल संदेश वाणिज्य मन्त्री पीयूष गोवर्ण को भी आया है। फोनों पर लिखाई पर असेहा सामाजिक टिप्पणी

में सरकार की ओर से विपक्षी नेताओं की निजता भंग करने का कोई भी मामला सामने आता है, तो स्वाभाविक ही सरकार को धेरा जाना चाहिए एवं जवाब मांगा जाना चाहिए। लेकिन बिना बुनियाद के ऐसे विवाद खड़े करना उचित नहीं है। अच्छी बात इस मामले में यह है कि सरकार ने इन आरोपों को पूरी गंभीरता से लिया है और तत्परता से निर्णय लेते हुए न केवल पूरे मामले की विस्तृत जांच के आदेश दे दिए गए हैं बल्कि आइफोन कंपनी से भी जांच में शामिल होने को कहा गया है। सभी पक्षों के लिए जरूरी है कि निष्कर्ष निकालने की जल्दबाजी करने के बजाय मामले की बारीक और विश्वसनीय जांच सुनिश्चित करने में सहयोग करें। यह न केवल विपक्षी दलों के लिए बहुत जरूरी है

मेसेज विपक्षी दलों के नेताओं और कुछ सत्ता विरोधी माने जाने वाले पत्रकारों के ही फोन पर आने का आरोप निराधार है क्योंकि ऐसा ही मेसेज एक केन्द्रीय मंत्री को भी मिला है। सूचना टैक्नोलॉजी क्रान्ति होने के बाद चीजें काफी बदल चुकी हैं अतः आरोपों का स्वरूप भी बदल चुका है। इससे पहले दो वर्ष पूर्व भी देशवासियों ने पेगासस वायरस का पूरा कर्मकांड देखा है

कम्पनी के उच्च पदाधिकारियों को भी पूछताछ के लिए बुला सकती है। इस मामले में मूल सवाल निजी स्वतन्त्रता का उठता है जिसे सर्वोच्च न्यायालय नागरिकों का मूल अधिकार मान चुका है। लोकतांत्रिक प्रणाली में सभी को लिखने, बोलने, सोचने और करने की स्वतंत्रता होती है। आईटी मंत्रालय ने कहा है कि केंद्रीय ऑनलाइन सुरक्षा एजेंसी सीईआरटी-इन (भारतीय कंप्यूटर आपातकालीन प्रतिक्रिया टीम) आईफोन हैंडिंग प्रथाओं के विपक्ष के दावे की जांच करेगी और वही हैंडिंग और फिशिंग जैसे साइबर सुरक्षा खतरों का जवाब देने के लिए जिम्मेदार राष्ट्रीय एजेंसी है। महुआ मोइत्रा, प्रियंका चतुर्वेदी, राघव चड्हा, शशि थरूर, सुनील गोप्ता और अन्य

आयेगा, तब तक पक्ष एवं विपक्ष को शांत रहते हुए विवेक का परिचय देना चाहिए। क्योंकि यह भारत, भारतीय लोकतंत्र एवं लोकतांत्रिक व्यवस्था के व्यवस्थित संचालन से जुड़ा मामला है। ताजा मामला इसलिये भी बहुत गंभीर है क्योंकि ऐसे मामलों में सत्ताएं बदलती देखी गयी हैं। इसलिये ऐसे मामलों एवं आरोपों में गंभीरता बरतना जरूरी है।

इस तरह के राजनेताओं एवं राजनीतिक दलों के निजता भांग के कम उदाहरण ही भारत में देखने को मिले हैं लेकिन जब भी किसी सरकार पर इस प्रकार के आरोप लगे तो उसे भारी कीमत चुकानी पड़ी है। सबसे बड़ा उदाहरण 80 के दशक का है जब कर्नाटक की वीररप्पा मोदीली सरकार टेप कांड में फंस गई थी तो उसे सत्ता से बेदखल होना पड़ा था। डॉ. मनमोहन सिंह सरकार पर भी फोन टेप करने के आरोप लगे थे। पूरी दुनिया का सबसे सशक्त और उदार सरकार ऐसे तरीफों पर बनी रही है।

लाकतत्र मान जान वाल अमरका के बाद गेट कांड में रिपब्लिकन पार्टी के राष्ट्रपति रिचर्ड निकसन ने अपनी प्रतिद्वन्द्वी डेमोक्रेटिक पार्टी के मुख्यालय पर जासूसी यन्त्र लगा कर उसकी गतिविधियों को जानने की कोशिश की थी। निकसन भले ही इस मामले पर लज्जी टालमटोल करते रहे हो मगर भारत सरकार ने तो एप्पल फोन कांड का भंडाऊड़ होते ही इसकी जांच कराने की घोषणा कर दूध का दूध, पानी का पानी करने की अपनी संकल्पबद्धता दर्शा दी है। इस हकीकत को भी हमें ध्यान में रखकर ही इस मामले में और टीका-टिप्पणी करनी होगी।

फोन 'हैक' की राजनीति कभी भी सत्ताधारी दल के लिए फायदे का सौदा नहीं रही है

ललित गर्ग

पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव के लगातार आक्रमक होने के मध्य में देश के कुछ प्रमुख विपक्षी नेताओं के आईफोन पर निगरानी किये जाने का मामला एक नया राजनीतिक विवाद खड़ा कर रहा है। इसे सरकार प्रयोजित बताकर सरकार को घेरने की कोशिशें भी एकाएक उग्र हो गयी हैं। एप्पल कंपनी ने इन फोन धारकों को ईमेल संदेश भेज कर लिखा है कि आपके फोन को किसी मालवेयर वायरस से सरकार द्वारा सर्वेक्षण में रखा जा रहा है जिसके माध्यम से आपकी सारी गतिविधियों पर नजर रखी जा सकती है। मगर इसके साथ ही सरकार ने ऐसी किसी कार्रवाई से इन्कार करते हुए पूरे मामले की सूचना प्रौद्योगिकी मन्त्रालय की संसदीय समिति से जांच कराने की घोषणा कर दी है और कहा है कि ऐसा ही एक ई-मेल संदेश वाणिज्य मन्त्री पीयूष गोवर्ण को भी आया है। फोनों पर लिखाई पर असेहा सामाजिक टिप्पणी

में सरकार की ओर से विपक्षी नेताओं की निजता भंग करने का कोई भी मामला सामने आता है, तो स्वाभाविक ही सरकार को धेरा जाना चाहिए एवं जवाब मांगा जाना चाहिए। लेकिन बिना बुनियाद के ऐसे विवाद खड़े करना उचित नहीं है। अच्छी बात इस मामले में यह है कि सरकार ने इन आरोपों को पूरी गंभीरता से लिया है और तत्परता से निर्णय लेते हुए न केवल पूरे मामले की विस्तृत जांच के आदेश दे दिए गए हैं बल्कि आइफोन कंपनी से भी जांच में शामिल होने को कहा गया है। सभी पक्षों के लिए जरूरी है कि निष्कर्ष निकालने की जल्दबाजी करने के बजाय मामले की बारीक और विश्वसनीय जांच सुनिश्चित करने में सहयोग करें। यह न केवल विपक्षी दलों के लिए बल्कि विपक्षी से जड़ी

मेसेज विपक्षी दलों के नेताओं और कुछ सत्ता विरोधी माने जाने वाले पत्रकारों के ही फोन पर आने का आरोप निराधार है क्योंकि ऐसा ही मेसेज एक केन्द्रीय मंत्री को भी मिला है। सूचना टैक्नोलॉजी क्रान्ति होने के बाद चीजें काफी बदल चुकी हैं अतः आरोपों का स्वरूप भी बदल चुका है। इससे पहले दो वर्ष पूर्व भी देशवासियों ने पेगासस वायरस का पूरा कर्मकांड देखा है

कम्पनी के उच्च पदाधिकारियों को भी पूछताछ के लिए बुला सकती है। इस मामले में मूल सवाल निजी स्वतन्त्रता का उठता है जिसे सर्वोच्च न्यायालय नागरिकों का मूल अधिकार मान चुका है। लोकतांत्रिक प्रणाली में सभी को लिखने, बोलने, सोचने और करने की स्वतंत्रता होती है। आईटी मंत्रालय ने कहा है कि केंद्रीय ऑनलाइन सुरक्षा एजेंसी सीईआरटी-इन (भारतीय कंप्यूटर आपातकालीन प्रतिक्रिया टीम) आईफोन हैंडिंग प्रथाओं के विपक्ष के दावे की जांच करेगी और वही हैंडिंग और फिशिंग जैसे साइबर सुरक्षा खतरों का जवाब देने के लिए जिम्मेदार राष्ट्रीय एजेंसी है। महुआ मोइत्रा, प्रियंका चतुर्वेदी, राघव चड्हा, शशि थरूर, सुनील गोप्ता और अन्य

आयेगा, तब तक पक्ष एवं विपक्ष को शांत रहते हुए विवेक का परिचय देना चाहिए। क्योंकि यह भारत, भारतीय लोकतंत्र एवं लोकतांत्रिक व्यवस्था के व्यवस्थित संचालन से जुड़ा मामला है। ताजा मामला इसलिये भी बहुत गंभीर है क्योंकि ऐसे मामलों में सत्ताएं बदलती देखी गयी हैं। इसलिये ऐसे मामलों एवं आरोपों में गंभीरता बरतना जरूरी है।

इस तरह के राजनेताओं एवं राजनीतिक दलों के निजता भांग के कम उदाहरण ही भारत में देखने को मिले हैं लेकिन जब भी किसी सरकार पर इस प्रकार के आरोप लगे तो उसे भारी कीमत चुकानी पड़ी है। सबसे बड़ा उदाहरण 80 के दशक का है जब कर्नाटक की वीररप्पा मोदीली सरकार टेप कांड में फंस गई थी तो उसे सत्ता से बेदखल होना पड़ा था। डॉ. मनमोहन सिंह सरकार पर भी फोन टेप करने के आरोप लगे थे। पूरी दुनिया का सबसे सशक्त और उदार सरकार ऐसे तरीफों पर बनी रही है।

**गीत-नगरी ग्वालियर को यूनेस्को से मिली विश्व मान्यता
ने इस शहर की जिम्मेदारियों को और बढ़ा दिया है**

राज किशोर वाजपेयी "अभ्य"

A wide-angle photograph of the Gwalior Fort in India. The fort is a massive complex of sandstone buildings, featuring multiple levels of walls, numerous domes, and arched windows. It is built on a rocky cliff. In the foreground, several tourists are walking on a paved walkway. A woman in a bright orange sari is walking away from the camera towards the fort. Another woman in a pink sari is standing on the right side. The sky is overcast.

पर्दित, राजा भैया पूछ वाले जैसी विभूतियों की परंपरा ग्वालियर में अनवरत देखने को मिलती है, वैसी अन्य जगह कम ही मिलती है। ग्वालियर का संगीत विश्वविद्यालय, ग्वालियर का संगीत महाविद्यालय, ग्वालियर ग्वालियर का तानसेन संगीत-समारोह, ग्वालियर का सरोद-घर, ग्वालियर का बैजा-ताल का रंगमंच ग्वालियर का मोहम्मद गौस का मकबरा, मान-मंदिर, गूजरी महल, ग्वालियर को संगीत नगरी का ताज पहनाने के लिए समर्थ है। अकबर दरबार के प्रसिद्ध संगीतज्ञ तानसेन जिनके गाये दीपक राग से दीपक जल जाते थे, राग मलहार से वर्षा होने लगती थी। ग्वालियर कला का वह मकरंद है जिसकी सुधांध रूपी विभूतियाँ कला क्षेत्र को सुरभित करती ही रहती हैं। ग्वालियर का संगीत अपने मानकों के साथ-साथ अपनी विरासत के लिए भी प्रसिद्ध है। भारत अपने गौरव के स्थान को प्राप्त कर रहा है। 21वीं शताब्दी विश्व में मानव मूर्त्यों की स्थापना करते हुए भारत की है। जिसमें कला और मानवता के मूल्य विश्व पटल पर भारत का विश्व-दर्शन करने वाले हैं। 1000 साल के संघर्ष-काल के बाद जगा हुआ भारत तब और अधिक प्रफुल्लित होता है जब एक नवबंवर को मध्य प्रदेश के स्थापना दिवस पर ग्वालियर को विश्व संस्था द्वारा सिटी आफ म्यूजिक के रूप में स्वीकार किया जाता है। अब ग्वालियर की जिम्मेदारी और महत्व दोनों बढ़ गए हैं। हमें अपनी विश्व-व्यापी स्थापित को न केवल सहेजना है गौरवान्वित करना है, बल्कि उसको और समरूपी करना है। अनेक वाले समय में विश्व पर्यटन के केंद्र के रूप में ग्वालियर विश्व मानचित्र पर और अधिक सम्पोहन के साथ में अपने स्वरूप को प्रस्तुत करेगा। यह अवसर हम सब की प्रसन्नता के साथ-साथ जिम्मेदारियों का भी है। हम अपने गौरव के साथ-साथ भारत उदय साधनाप-यज्ञ में अपने आप को सचेत रखें। यही समय की मांग है और यही हमारी प्रसन्नता का विजयी उद्घोष भी है। स्वर्णिम-भविष्य द्वारा प्रतीक्षा कर रहा है।

द्वारा सिंह चौहान और ओम प्रकाश राजभर
पर कम नहीं हुआ है बीजेपी का विश्वास

स्वदेश कुमार
राजनीति में एक हार से सब
कुछ खत्म और एक जीत से सब
कुछ हासिल नहीं हो जाता है।
जीत-हार राजनीति का हिस्सा है।
यह अनवरत जारी रहता है। इस
बात का अहसास उत्तर प्रदेश की
योगी सरकार के मंत्रिमंडल विस्तार
की संभावनाओं के चलते किया
जा रहा है। चर्चा है कि योगी
सरकार में कुछ और नये चेहरे
शामिल होने वाले हैं जिससे
लोकसभा चुनाव में जातीय
समीकरण का फामूलीय फिट हो
सके। इसीलिए योगी मंत्रिमंडल में
दारा सिंह चौहान और ओम
प्रकाश राजभर को मंत्री बनाये
जाने की चर्चा हो रही है। यह वह
दो नेता हैं जिनको भाजपा का
जातीय समीकरण मजबूत करने के
लिए हाल फिलहाल में पार्टी के

सिंह को हार का समाना करना पड़ा था। वर्हीं ओम प्रकाश राजभर की पार्टी की बात की जाये तो विधान सभा चुनाव में बीजेपी को ओम प्रकाश राजभर की पार्टी से उतना फायदा नहीं मिला था, जितनी उनसे उम्मीद थी, मगर बीजेपी ने आस नहीं छोड़ी है, उसे आज भी दारा सिंह और राजभर

राजभर को कैबिनेट के अलावा दारा सिंह चौहान को भी मंत्री पद दिया जा सकता है। सीएम योगी आदित्यनाथ के दिल्ली दौरे में केंद्रीय नेताओं से मुलाकात के बाद से ऐसे क्यास लग रहे हैं। हालांकि, इस बात की पुष्टि नहीं हुई है लेकिन माना जा रहा है कि दौनों नेताओं को योगी कैबिनेट में

पद मिलने की राह थोड़ी कठिन हो गई थी। उधर, ओपी राजभर ने दावा किया है कि दिवाली से पहले सुप्रीम कोर्ट में चल रहे इलेक्टोरल जस्टिस डी वाई चंद्रचूड़ की अगुआई दौरान जिस तरह से इस मसले के अचुनावी फंडिंग से बल्कि डोनेशन देने अपने वोट से चुनने वाले वोटरों के किस सुप्रीम कोर्ट को इस मसले पर विचार करने की दिलचस्पी देखना उसकी जिम्मेदारी है और इसी दृष्टीकोण से उसकी जगह को सरकार का काम होगा। सुनवाई के दैनिक कामों के पछे मंशा अच्छी थी। इस पर किए गए कई तरह की दिवकरतों की बात सामाजिक कंपनियों के डोनेशन पर लगाम लगाने वाली दीटेल्स तक सिर्फ़ सरकार और सत्ताशासन का स्वाक्षर दर्शाना किया जाना चाहिए।

त्रीजेपी इसकी घोषणा कर सकती है। लोकसभा चुनाव को लेकर सपा के पीड़ीए और जाति बांड का भवित्व बांड से जुड़े अहम मामले में गुरुवार वाली बैचंग ने अपना फैसला सुनिश्चित रखा-अलग पहलू उभरे वह भी काफी वाली कंपनियों, डोनेशन पाने वाले दूधधिकारों से भी जुड़ी अलग-अलग समाज वार करने का अधिकार है भी या नहीं। यह बनाया है, वह संविधान की कसौटियों का वाल पर वह विचार करेगी। अगर उसकी इदूरी फॉर्मेट लाना है तो वह कैसे बारान यह बात बार-बार कही गई कि राजनीति पक्ष ने आपत्ति भी नहीं की। बावजूद यह आई। भले ही कानून लाने के पीछे का इरादा रहा हो, लेकिन व्यवहार में बढ़ गार्टी की पहुंच होती है किसी और दूसरा सामाजिक समाज दरमें बोले जा

नगणना के मुद्दे की काट खोजी
ही बीजेपी के लिए यह दोनों नेता
जफी अहम माने जा रहे हैं।

विष्य

र को सुनवाई पूरी हो गई। चीफ
ख लिया है, लेकिन सुनवाई के
हत्थपूर्ण है। इस दौरान न केवल
तों और इन राजनीतिक दलों को
य सामने आई। यह सबाल उठा
नदालत ने साफ किया कि चुनावी
पर खरा उतरता है या नहीं, यह
में कमी पाई जाती है तो उसे कैसे
हो और कैसे आए, यह देखना
नावी बॉन्ड से जुड़ा कानून लाने
इसके, फटिंग के इस तरीके में
कैश डोनेशन रोकने और फर्जी
यह रहा है कि डोनेशन से जुड़े
नी नहीं। इसका परिणाम यह देखा
जाएगा कि यह वास्तव मार्फत रोके जाएंगे।



प्रदूषण के असर को कम करता है दूध और गुड़

फे

फेफड़ों के लिए दूध और गुड़ इस समय दिल्ली की हवा बेहद खबर नहीं है। फेफड़ों के लिए दूध और गुड़ इस समय आपको बेहद ज़रूरी लगते हैं। यह एक प्रकार से आप गैस चैम्बर में बैठे हैं जिससे फेफड़ों की कई समस्याओं से बचती हैं। इंफेक्शन की वजह से बलगम बन सकता है और गले में खिचाखिच रह सकती है। इसके अलावा भी आपको कई प्रकार की दिवकरन की सामाना पड़ सकती है। ऐसी स्थिति में गत को सोने से पहले दूध के साथ गुड़ का सेवन करना फायदेमंद हो सकता है। लेकिन, सवाल ये है क्यों और कैसे? जानते हैं इस बारे में विस्तार से।

दूध और गुड़ का सेवन

दूध और गुड़ का सेवन प्रदूषण के असर को कम कर सकता है। यह दोनों ही गले के कोमल ऊतकों पर चिकना और सुखादार प्रभाव डालते हैं जिससे गले को जलन कम हो जाती है। आयुर्वेद के अनुसार, यह फेफड़ों को गर्म करता है और श्वसन पथ को फैलाता है जिससे बलगम साफ होता है, साथ लेने में दिवकरन नहीं होती और फेफड़ों से जुड़ी समस्याओं से बचने में मदद मिलती है। इसके अलावा ये प्रदूषकों के असर को हल्का कर देता है एक बीमार जीव की तरह काम करता है।

फेफड़ों के लिए दूध और गुड़ के काफ़ायदे

फेफड़ों के लिए दूध और गुड़ के काफ़ायदे हैं ये दोनों ही पहले तो लास्स कल्पन की तरह काम करते हैं। दरअसल, ये ओंकारों-डिलर्ट हैं यानी एक ऐसा पदार्थ जो उन लोगों में ब्रोन्कियल मांसपेशियों को आराम देता है जिनमें खिंची-जुकाम और डाइर्झ कफ की समस्या होती है। इसके अलावा ये ओंकाराइट्स जैसा इंफेक्शन में भी फायदेमंद है।

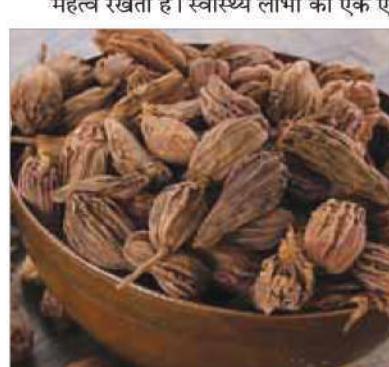
ऐसे करें दूध और गुड़ का सेवन

दूध और गुड़ का सेवन आपको ऐसे करना है कि पहले दूध को गर्म करें और फिर पीने से पहले 1 बोल्ड गुड़ दखाया लें। इसके अलावा आप दूध को हल्का गर्म करें और इसमें गुड़ मिलाकर जल्दी से पी लें। नहीं तो, गुड़ को खाने से दूध कर सकता है। इसके अलावा आप इसमें हल्दी भी मिला सकते हैं। तो, इस प्रकार से खरब नहीं होती हवा के बीच ये फूड तेजी से काम कर सकता है। ●

पुरुषों के लिए बेहद फायदेमंद है बड़ी इलाइची

गा

रीरिक कम्पेजी और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के उपचार की खोज में, हम अवश्य उन शक्तिशाली समाजानों को नज़रअंदाज कर देते हैं जो हमारी स्टोरी में भीतर छिपा होता है। हमारी स्टोरी में भीतर इलाइची की तरह जहां अपने पाक महत्व के लिए पहचानी जाती है, वही आयुर्वेद की दुनिया में जड़ी-बूटियों के रूप में भी महत्व रखती है। स्वास्थ्य लाभों का एक ऐसा



पावरहाउस है काली इलायची, जिसे इसके विभिन्न चिकित्सीय गुणों के लिए सम्मानित किया गया है। जिशें रूप से पुरुषों के लिए, पाचन में सुधार से लेकर यौन स्वास्थ्य को बढ़ाने तक, कई इलायची की बीजों को बाबक मात्रा चिंताओं को दूर करने में काली इलायची को एक प्रभावी सहायता के रूप में देखा जाता है।

आइए आपको बीजों के बहुमुखी लाभों के बारे में... काली इलायची की स्वास्थ्य लाभ

भूख और पाचन को बढ़ाता है काली इलायची पाचन स्वास्थ्य में सुधार और भूख बढ़ाने तक, कई इलायची की बीजों को बाबक मात्रा में मिलाकर पीसना है। योगाना इस पाउडर का एक चम्चाम सेवन पाचन में सहायता कर सकता है और भूख को प्रभावी ढंग से बढ़ा सकता है।

जान घटाने में

काली इलायची का नियमित सेवन बेहतर पाचन और बेहतर चयापचय में योगदान दे सकता है। नीचे जान, यह जान घटाने में सहायता करता है और मोटापे को प्रभावी ढंग से प्रबोचित करने में सहायता करता है।

बढ़ते प्रदूषण के कारण हर तीसरा बच्चा है अस्थमा का मरीज इस तरह करें बचाव

दि

लौटी में इन दिनों प्रदूषण बढ़ते ही जा रहा है। यह बच्चों के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। हवा की गुणवत्ता जिस तेजी से खराब हुई है। उससे साफ़ ही कि दिवाली तक हालात और भी बदतर होने वाले हैं। दिल्ली हाई कोर्ट ने भी चिंता जाती है। कहा कि प्रदूषण की

अस्थमा से पीड़ित बच्चों का एसे रखने व्यायाम
अगर आपको बच्चा भी अस्थमा से पीड़ित है तो आपको बेहद सरक़र रहने की ज़रूरत है। दिल्ली में इन दिनों प्रदूषण बहुत ज़्यादा है। इसलिए अगर आप बच्चों को घर से जितना कम बाहर निकलने दें तबके लिए उतना अच्छा होगा। अस्थमा से पीड़ित बच्चों के पास समस्या इंहेलर रखें। रास्त में सोने से पहले गर्म पानी का सेवन करें। दिवाली के दौरान उन्हें प्यासें फोड़ने वें।



से वे इन गंभीर बीमारियों का शिकार हो सकते हैं।

नियमित

-फेफड़ों की समस्या

-कमज़ोर दिल

-ब्रोकाइट्स

-साइन्स

-अस्थमा

प्रदूषण की मार से बच्चों को ऐसे बचाएं

दिल्ली में इन दिनों वायु प्रदूषण बढ़ रहा है आपका

बच्चा भी अस्थमा का शिकार हो न हो इसलिए अपने बच्चे के मुंह पर हमेशा मास्क लगाएं। बच्चों के लिए डिस्पोजेबल मास्क का उपयोग करें वायु प्रदूषण बढ़ने से सबसे ज्यादा बच्चों पर असर हुआ है इसलिए उन्हें घर से तभी निकलने दें जब जरूरी हो। बच्चों को प्रदूषण की मार से बचाने के लिए घर पर एक घूर्णकायर लगवाएं। बच्चों के खानापान पर भी दूर रहें।



ये फूड्स जो आपकी किडनी को हैल्डी रखने में करते हैं मदद

कि

डनी हाई शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। इसे स्वस्थ और सुखित रखना काफ़ी ज़रूरी होता है। क्योंकि यही वह अंग है जो शरीर को डिंडोक्स करता है। किडनी अपना काम बनाकर करता है जो मौत भी हो सकती है। बहारी खरब लाइफ्स्टाइल किडनी के स्वस्थ्य को खराब करती है। ऐसे में आप किडनी को डिंडोक्स करना चाहते हैं तो कुछ खाद्य पदार्थों को डाइट में शामिल कर सकते हैं।

क्रैंडोरी
किडनी को साफ रखने के लिए आप क्रैंडोरी या इसका जूस भी पी सकते हैं। हेल्थ के लिए ज़रूरी खरब लाइफ्स्टाइल किडनी के स्वस्थ्य को खराब करती है। इसमें एक खाद्य तरह का एसिड होता है जो स्टोन के क्रैंडोरीया को रोकने में मदद करता है। यह क्रैंडोरी से विषाक्त पदार्थ निकलकर किडनी फैक्शन में सुधार करता है।

खट्टे फल
किडनी को साफ करने के लिए आप डाइट में खट्टे फलों को शामिल कर सकते हैं। जैसे लेमन, ऑरेंज। यह शरीर में हाइड्रेशन बनाए रखता है और विषाक्त पदार्थ को पलश आउट करने में मदद करता है। इनमें हाई लेवल में मौजूद सिट्रेट किडनी स्टोन फॉर्मेशन को रोकने में मदद करता है।

खीर
खीर में पानी की मात्रा ज्यादा होती है यह आपको तो देता ही है साथ ही आपको हाइड्रेट भी रखता है। खीर में ड्यूरीटिक प्रभाव होता है जो किडनी की पर्याप्ती की रोकथाम में मदद करता है। इसके सेवन के बेहतर कामकाज में मदद करता है।

राजमा

किडनी बास जिसे हम राजमा के नाम से जानते हैं। यह दिखने में बिल्कुल किडनी की तरह लगता है। इसके सेवन से आपको हाइड्रेट भी रखता है जो शरीर को रोकथाम में मदद करता है। यह किडनी से विषाक्त पदार्थों हटा कर किडनी फैक्शन में सुधार करता है।

सेलेरी
सेलेरी भी किडनी की डिंडोक्स करने में मददगार साबित होता है। ये एक लोकोंसीबीजी है, इसमें अल्काइनोन प्रॉपर्टीज अधिक मात्रा में होती है। इसके अलावा इसमें ड्यूरीटिक अधिक मात्रा में होती है।

गुण भी होते हैं जो यूरिन का प्रोडक्शन करके विषाक्त पदार्थ को शरीर से फलस आउट करने में मदद करते हैं।
पानी
किडनी को साफ रखने के लिए इन सभी चीजों में सबसे ज्यादा ज़रूरी है खुद को हाइड्रेट रखना। किडनी को साफ करने और डिंडोक्स करने में पानी सेवन की मदद करता है। लेकिन, ये सोइस को शरीर की डिंडोक्स करने में पानी सेवन की मदद करता है। इसके सेवन से आपको ज़्यादा शरीर की डिंडोक्स होता है।

हाइड्रेट रहने से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकलने में मदद मिल सकती है।
पानी की मात्रा में होती है। इसके अलावा इसमें ड्राइमस्टर में डाइट में अलसी के बीजों को शामिल करना चाहिए।

सेलेरी की डिंडोक्स करने में पानी सेवन की मदद करता है। इसके अलावा इसमें ड्राइमस्टर में डाइट में अलसी के बीजों को शामिल करना चाहिए।

सेलेरी की डिंडोक्स करने में पानी सेवन की मदद करता है। इसके

संक्षिप्त खबरें

टाइटन को 916 करोड़

रुपये का शुद्ध लाभ

नई दिल्ली। आधुनिक एवं घड़ी बनाने वाली टाइटन कंपनी लिमिटेड का चालू वितर वर्ष में दूसरी तिमाही में एकीकृत शुद्ध लाभ 9.7 प्रतिशत बढ़कर 916 करोड़ रुपये रहा। टाटा समूह की कंपनी ने शुक्रवार को शेर्य बाजार की जानकारी में कहा कि बोते वितर वर्ष की समाप्ति तिमाही में उसमें 835 करोड़ रुपये का शुद्ध लाभ कमाया था। टाइटन की बिक्री समीक्षणीय तिमाही में 25 प्रतिशत बढ़कर 10,708 करोड़ रुपये ही गई, जो बोते वितर वर्ष की समाप्ति तिमाही में 8,567 करोड़ रुपये थी। कंपनी का कुल व्यय सिंतंबर तिमाही में 41.07 प्रतिशत बढ़कर 11,402 करोड़ रुपये रहा। टाटा समूह और तमिलनाडु ऐंग्रियनिक विकास नियम के संयुक्त उत्क्रम टाइटन की कुल आमदानी सिंतंबर तिमाही में 37.17 प्रतिशत बढ़कर 12,653 करोड़ रुपये रही।

बायर क्रॉपसाइंस का शुद्ध लाभ 37 प्रतिशत बढ़ा

नई दिल्ली। बायर क्रॉपसाइंस लिमिटेड (बोसीएसएल) का चालू वितर वर्ष की दूसरी तिमाही में शुद्ध लाभ 37 प्रतिशत उछलकर 222.9 करोड़ रुपये रहा। कंपनी ने शुक्रवार को यह जानकारी दी। फसल सुखाई और बोते वितर वर्ष की समाप्ति तिमाही में 1,465.7 करोड़ रुपये का शुद्ध लाभ कमाया था। कंपनी ने शेर्य बाजार को दी जानकारी में कहा कि उसकी कुल आमदानी सिंतंबर, 2023 को समाप्त तिमाही में बढ़कर 1,633.3 करोड़ रुपये ही गई, जो बोते वितर वर्ष की समाप्ति तिमाही में 1,465.7 करोड़ रुपये थी। यह जानकारी कंपनी के बोइस चेयरमैन और प्रबंधन और सीईओ साइमन बीबुश ने दी।

इवास 100 माइक्रोलर

किचन स्टूडियो खोली

नई दिल्ली। भारत की लोडिंग कंस्ट्रक्शन मैटेरियल कंपनी इंफ्रा-प्रार्केट ड्राइवर संसाधित की जा रही इवास ने मेक, वाराणसी, बिहारी और काशीगंग में स्टेटर लॉन्च की घोषणा की है। इस लॉन्च पर इंफ्रा-प्रार्केट के संनियोग वाहस प्रेसेंटेट अभियंता जारी ने कहा कि हमारा प्राथमिक ड्रेस्यू उत्तर प्रदेश में कंज्यूर्स की बदल रही प्राथमिकताओं की परावान कर उत्तर बहरत सर्विस प्रदान करने के जरिए किंवदं इवास और कार्यक्रमात्म में क्रांति लाना है। अगले 1-2 महीनों में पूरे भारत में 100 इवास मॉड्यूलर किचन स्टूडियो खोलने की योजना है।

आस्क ऑटोमेटिव लि. का

आईपीओ 7 को खुलेगा

नई दिल्ली। आस्क ऑटोमेटिव लिमिटेड का आईपीओ निवेशकों के लिए मंगलवार, 7 नवंबर को बंद होगा। ऑस्क का प्राप्ति बैंड 268 से 282 प्रति इक्विटी शेयर तथा किंवदं बंद 53 इक्विटी शेयरों के गुणकों में बोलिया लागाई जा सकती है। ₹2.अंकित मूल्य के 29,571,390 इक्विटी शेयरों का कुल पेशकश में, कूलपूँजी रुपये रही हो 20,699,973 इक्विटी शेयर और विजय राठी (प्रोमोटर विक्रीपत्र शेयरप्रकाश) के 8,871,417 इक्विटी शेयर बिक्री के लिए शमिल है।

एमआरएफ को 586.66

करोड़ का शुद्ध मुनाफा नई दिल्ली। टाटा नियमात् एमआरएफ लिमिटेड का चालू वितर वर्ष 2023-24 की दूसरी (लाइंस-सिरेट) तिमाही एकीकृत शुद्ध मुनाफा सार्वत्र चार गुणांश 586.66 करोड़ रुपये रहा। कंपनी का घिलेवे वितर वर्ष दूसरी तिमाही में शुद्ध मुनाफा 129.86 करोड़ रुपये रहा था।

एमआरएफ ने शेर्य बाजार को दी

जानकारी में फैसलान आय 6,217.1

करोड़ रुपये रही, जो एक साल पहले समाप्ति में 5,816.3 करोड़ रुपये थी। दूसरी तिमाही में कुल खन भी कम होकर 5,497.21 करोड़ रुपये रहा।

टीवीएस श्रीचक्र करेगी एसजी

एक्विजिशन का अधिग्रहण

नई दिल्ली। टीवीएस श्रीचक्र लिमिटेड टायल बनाने वाली कंपनी सुपर ग्रिप कॉर्पोरेशन का पूर्ण स्वामित्व हस्तित करने के लिए अपेक्षित रिपोर्ट एक्विजिशन कांपोरेशन का 30 लाख डॉलर में अधिग्रहण करेगी। टीवीएस श्रीचक्र लिमिटेड ने शेर्य बाजार को दी जानकारी में बताया कि कंपनी ने अपेक्षित रिपोर्ट में निवेश किया है। इसमें प्रति शेयर 10,000 रुपये की डॉलर की कीमत पर 300 सामान्य शेयरों का अधिदान शमिल है। इससे कुल राशि 30 लाख डॉलर बैठती है। (एजेंसियां)



नई दिल्ली में शुक्रवार को भारत मंडपमें 'वर्ल्ड फूड इंडिया' 2023 का घोषित काटकर उद्घाटन करते प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी। साथ हैं कैविनेट मंत्री पीयूष गोयल व अन्य मंत्री।

भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं निवेशक-अनुकूल नीतियां

खाद्य प्रसंस्करण उद्योग ने 500 अरब का एफडीआई आर्किट किया : पीएम

नई दिल्ली (भाषा)।

प्रधानमंत्री ने शेर्य बाजार में शुक्रवार को कहा कि भारत का खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र एक उभरते हुए उद्योग के रूप में समाप्त आया है और पिछले नौ वर्षों में इसमें 50,000 करोड़ रुपये का प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) आर्किट किया है। साथ ही उन्होंने फसल कटाई के बाद होने वाले नुकसान और भोजन को बढ़ावा देने पर भी जो दिया। मोदी ने कहा कि घिलेवे नौ वर्षों में प्रसंस्करण खाद्य का प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) आर्किट किया है। साथ ही उन्होंने फसल कटाई के बाद होने वाले नुकसान और भोजन को बढ़ावा देने पर भी जो दिया।

प्रधानमंत्री ने कहा कि खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र के विकास के लिए 2023 के तहत एक 'फूड स्ट्रीट' का उद्घाटन किया गया है। इस आयोजन का उद्घाटन भारत को दुनिया की खाद्य टोकरी के रूप में प्रदर्शित करना के अनुदोषों को आयोर्वेद से जोड़ा है। मोदी ने कहा, "टिकाऊ जीवन शैली के उद्घाटन को साकार करने में भोजन को बढ़ावा देने पर भी जो दिया, तो उन्होंने उद्योग को खाद्य प्रसंस्करण योजना और विदेशी निवेश के लिए उन्होंने एक अनुदोषों को खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र के विकास के लिए उद्घाटन किया है।"

प्रधानमंत्री ने कहा कि खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र के विकास के लिए उद्घाटन किया गया है।

उन्होंने उद्योग से जुड़ी प्रोत्साहन योजना और मेया फूड पार्कों की स्थापना जैसे कुछ उपायों पर प्रकाश डाला, जो उनकी स्कराकर ने खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र के विकास के लिए उद्घाटन किया है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि एक दिन भी बात की अपेक्षा नहीं हो सकती है।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं। पिछले नौ वर्षों में कुल खण्डित निवेशकों के लिए उन्होंने एक अनुदोषों को खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र के विकास के लिए उद्घाटन किया गया है।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक-

अनुकूल नीतियां भारत को नई ऊंचाइयों पर ले जा रही हैं।

उन्होंने कहा, "सरकार की निवेशक

