।। श्री गणेशाय नमः ।।

हिन्दी पाक्षिक Fort Nightly

Baat Hindustan ki

बात हिन्दुस्तान की

Baat Hindustan Ki

R N I No. : WBHIN / 2021 / 84049

• विक्रम संवत 2081 फाल्गुन कृष्ण- चतुर्थी, 16-28 फरवरी 2025 (16-28 February 2025), • वर्ष 4 (Year-4), • अंक 19 • पृष्ठ 4 (Page-4) • मूल्य रु.2 (Price 2/-)

होटल- रेस्टोरेंट अपने बिल में नहीं लगा सकते सर्विस चार्ज : कोर्ट

नई दिल्ली : दिल्ली हाई कोर्ट ने शुक्रवार को एक बड़ा फैसला सुनाया। कोर्ट ने कहा कि होटल और रेस्टोरेंट अपने बिल में अपने आप सर्विस चार्ज नहीं लगा सकते। केंद्रीय उपभोक्ता संरक्षण प्राधिकरण (सीसीपीए) के नियमों को सही ठहराते हुए कोर्ट ने कहा कि ऐसा करना गलत है। इससे ग्राहकों के हक मारे जाते हैं और यह गलत तरीके से व्यापार करने जैसा है। जस्टिस प्रतिभा एम सिंह ने कहा कि सर्विस चार्ज या टिप देना ग्राहक की मर्जी है। इसे जबरदस्ती नहीं वसूला जा सकता।

सीसीपीए ने जुलाई 2022 में कुछ नियम बनाए थे। इनका मकसद था कि ग्राहकों के साथ गलत व्यवहार न हो और उनके हक सुरक्षित रहें। कोर्ट ने कहा कि ग्राहकों के अधिकार सबसे उपर हैं। सीसीपीए ग्राहकों के अधिकारों का रक्षक है और उसके पास नियम बनाने का अधिकार है। कोर्ट ने यह भी कहा कि सीसीपीए सिर्फ सलाह देने वाली संस्था नहीं है, बल्कि वह ग्राहकों के हक के लिए

नियम बना सकती है।

नेशनल रेस्टोरेंट असोसिएशन ऑफ इंडिया और फेडरेशन ऑफ होटल्स एंड रेस्टोरेंट असोसिएशंस ने कोर्ट में कहा था कि सर्विस चार्ज लगाने में कुछ भी गलत नहीं है। उन्होंने कहा कि यह तरीका पूरी दुनिया में चलता है और इससे ग्राहकों के साथ कोई गलत व्यवहार नहीं होता। उनका कहना था कि सर्विस चार्ज एक पुराना तरीका है और इसे मेनू कार्ड और रेस्टोरेंट में साफ-साफ लिखा जाता है। उन्होंने यह भी कहा कि सीसीपीए के नियम गलत हैं और उनके पास सर्विस चार्ज पर रोक लगाने का कोई अधिकार नहीं है। उनका कहना था कि सीसीपीए के नियम सिर्फ सलाह के तौर पर होने चाहिए। रेस्टोरेंट मालिकों का कहना था कि सर्विस चार्ज रेस्टोरेंट के कर्मचारियों के फायदे के लिए लगाया जाता है और यह उनका हक है। सीसीपीए का कहना था कि खाने के बिल पर सर्विस चार्ज लगाना गलत है। उनका कहना था कि इसके बदले में ग्राहकों को कोई अलग से सर्विस नहीं दी जाती।

जुलाई 2022 में हाई कोर्ट ने सीसीपीए के नियमों पर रोक लगा दी थी, लेकिन कोर्ट ने यह भी कहा था कि रेस्टोरेंट और होटल अपने आप सर्विस चार्ज नहीं लगा सकते। कोर्ट ने रेस्टोरेंट असोसिएशन से कहा था कि वे मेनू कार्ड में सर्विस चार्ज के बारे में साफ-साफ लिखें। साथ ही ग्राहकों को यह भी बताएं कि उन्हें यह चार्ज देना जरूरी नहीं है। सितंबर 2023 में हाई कोर्ट ने रेस्टोरेंट से कहा था कि वे सर्विस चार्ज की जगह 'स्टाफ कंट्रीब्यूशन' शब्द का इस्तेमाल करें। कोर्ट ने एफएचआरएआई को यह भी कहा था कि वे मेनू कार्ड में इसके बारे में बताएं और बिल का 10 प्रतिशत से ज्यादा सर्विस चार्ज न लें।

मनमाने ढंग से किराया वसूल रहीं एयरलाइंस !

नई दिल्ली : महंगे हवाई किराए का मुद्दा शुक्रवार को लोकसभा में उठा। विपक्षी सांसदों ने सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि हवाई चप्पल वालों को हवाई यात्रा का सरकार का नारा विफल हुआ है। हवाई चप्पल में हवाई जहाज...यह सब हवा बाजी हैं। सदस्यों ने आरोप लगाते हुए कहा कि एयरलाइंस डायनेमिक फेयर सिस्टम के नाम पर लोगों से मनमाने ढंग से किराया वसूल रहीं हैं। खासतौर से फेस्टिव सीजन में। महाकुंभ के दौरान तो बहुत अधिक एयर फेयर हो गए थे। इसका खामियाजा देश के गरीब, मध्यम और प्रवासी मजदूरों को महंगी दरों पर टिकट खरीदने के रूप में भुगतना पड़ रहा है। टिकटों की अपर लिमिट तय करनी चाहिए। ताकि एयरलाइंस एक सीमा के ऊपर किराए ना बढ़ा सकें। हालांकि, प्राइवेट मेंबर बिल के तहत महंगे हवाई किराए पर हुई चर्चा के दौरान लोकसभा स्पीकर ओम बिरला ने सदस्यों द्वारा हवाई अड्डों पर महंगे खाने-पीने के बीच सिविल एविएशन मिनिस्टर के राममोहन नायडू से कहा कि वह ऐसी व्यवस्था कराएं कि देश के प्रत्येक एयरपोर्ट पर लोगों को निशुल्क पीने का पानी मिल सके। इससे कम से कम निकट भविष्य में यह तो होता दिखाई दे रहा है कि लोगों को हवाई अड्डों पर पीने का पानी तो फ्री में मिलने लगेगा। कांग्रेस के डीन कुरियाकोस ने कहा कि हवाई किरायों में बेतहाशा बढ़ोतरी की

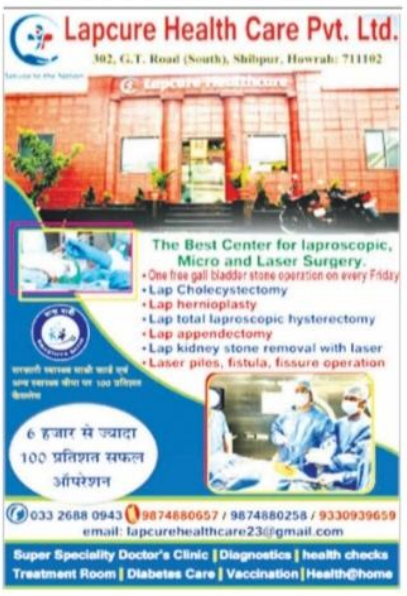
ओर सरकार को ध्यान देना चाहिए। साथ ही सरकार को विमानन संबंधी संसदीय समिति की उस सिफारिश पर भी अमल करना चाहिए। जिसमें बिना वजह किराया बढ़ाने पर एयरलाइंस पर जुर्माने की बात कही गई थी। समाजवादी पार्टी के आनंद भदौरिया ने कहा कि 'हवाई चप्पल वालों को हवाई यात्रा' का सरकार का नारा विफल साबित हुआ है। उन्होंने कहा कि महाकुंभ के दौरान प्रयागराज का हवाई किराया इतना ज्यादा था कि आम आदमी विमान से यात्रा करने के बारे में सोच भी नहीं सकता था।

भदौरिया ने कहा कि 1994 से पहले हवाई किराया पर सरकार का पूर्ण नियंत्रण था, लेकिन बाद में कानून में बदलाव के बाद नियंत्रण विमानन कंपनियों का हो गया। तृणमूल कांग्रेस की सांसद महुआ मोइत्रा ने कहा कि 2019 से 2024 के बीच भारत घरेलू विमानन बाजार में हवाई किरायों में 43 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई। महुआ ने कहा कि सरकार को सुनिश्चित करना चाहिए कि हवाई सुविधा किफायती रहे। निर्दलीय सांसद राजेश रंजन उर्फ पप्पू यादव ने कहा कि यह सरकार 'आपदा में अवसर' ढूंढती है और वह देखती है कि लोगों की जेब से कैसे पैसे निकाले जाएं। कांग्रेस सांसद हिबी ईडन ने कहा कि 'हवाई चप्पल के साथ हवाई यात्रा' की बात सिर्फ हवाबाजी है।

बीजेपी सांसद राजीव प्रताप रूडी ने कहा कि विमान यात्राओं का भाड़ा अधिक होने के पीछे अनेक कारक हैं। जब तक छोटे शहरों में अवसंरचना का विकास नहीं होता किराया कम नहीं होगा। रूडी ने कुछ ही मिनट के अंतर पर एयर फेयर बढ़ने के लिए एआई को जिम्मेदार ठहराते हुए कहा कि एआई का प्रकोप टिकटिंग पर आ गया है। जो टिकट अभी 7000 रुपए में मिल रहा है। वही दोबारा बुक करने पर नौ हजार या इससे अधिक का हो जाता है। इस दिशा में सरकार को ध्यान देना चाहिए।

चर्चा के दौरान एविएशन टरबाइन फ्यूल एटीएफ पर विभिन्न राज्यों द्वारा लिए गए रहे महंगे वैट का भी मामला सामने आया। इस मामले में आंकड़ों पर गौर करें तो पता लगता है कि एटीएफ पर देश के सभी 36 राज्यों में सबसे अधिक 29 फीसदी वैट बिहार और तमिलनाडु राज्य ले रहे हैं। जबकि इनके बाद दिल्ली 25 फीसदी और असम 23.65 फीसदी वैट के रूप में ले रहा है। तेलंगाना पहले एक फीसदी वैट ले रहा था। जिसने इसे 16 फीसदी कर दिया।

मामले में मंत्रालय से दिल्ली समेत तमाम राज्यों को पत्र लिखकर कम से कम वैट लेने या फिर जीरो या एक फीसदी वैट लेने का आग्रह किया गया है। ताकि वैट कम लेने से किराए कम हो सकें। अभी 12 राज्य ऐसे हैं, जो एटीएफ पर एक फीसदी वैट ले रहे हैं। लक्ष्यद्वीप और मेघालय राज्य जीरो फीसदी वैट ले रहे हैं। बाकी कर्नाटक 18, गोवा 15, महाराष्ट्र 18 और पश्चिम बंगाल भी 20 फीसदी वैट ले रहा है। इनके अलावा बचे राज्य पांच फीसदी तक वैट ले रहे हैं। मामले में डीजीसीए ने तमाम एयरलाइंस से उनके दो साल के टिकट डाटा भी मांगे हैं। ताकि किरायों में उतार-चढ़ाव की स्टडी की जा सके।



एशिया की पहली ग्लोबल हाइपरलूप प्रतियोगिता 2025 का समापन, रेल मंत्री ने लगातार इनोवेशन करते रहने पर दिया बल

नई दिल्ली : भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) मद्रास द्वारा एशिया की पहली ग्लोबल हाइपरलूप प्रतियोगिता 2025 का सफल आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता के समापन समारोह में रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से जुड़े। इस अवसर पर आईआईटी मद्रास के निदेशक श्री वी. कामकोटी रेल भवन में ऊपस्थित रहे। सभी का स्वागत करते हुए उन्होंने प्रतियोगिता के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला।

रेल मंत्री ने सभी प्रतिभागियों एवं इंडियन इंस्टीट्यूट आफ टेक्नोलॉजी के छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी का संकल्प है कि देश को इनोवेशन की दिशा में आगे बढ़ाना है। इसी कारण आज हम शिक्षा संस्थानों के साथ मिलकर कार्य कर पा रहे हैं। उन्होंने यह भी बताया कि वह सम्मानित की गई टीम अविष्कार का हिस्सा रहे हैं। इस प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली टीमों को बेस्ट डेमोंस्ट्रेशन टीम अवॉर्ड, डेमोंस्ट्रेशन ऑफ ब्रेकिंग और ट्रैक्शन सिस्टम, तथा बेस्ट इन सब-सिस्टम (मैकेनिकल) जैसे प्रतिष्ठित पुरस्कारों से सम्मानित किया गया। यह न केवल ऊनकी मेहनत और नवाचार को प्रमाणित करता है, बल्कि भारत के युवा वैज्ञानिकों और इंजीनियरों की

विश्व स्तरीय क्षमताओं को भी दर्शाता है। उनकी यह उपलब्धि देश को भविष्य की परिवहन क्रांति की ओर तेज़ी से ले जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि आईआईटी मद्रास द्वारा हासिल की गई। तकनीकी में सफलता स्थापित के साथ और भारत दुनिया में सबसे तेज़ 5जी रोल आउट कर रहा है। इसी क्रम में, भारतीय रेल और आईआईटी मद्रास मिलकर वर्टिकल टेक-ऑफ लैंडिंग व्हीकल पर कार्य करेंगे, जिसे भारतीय रेल द्वारा फंड किया जाएगा। यह यात्रा के साधनों में आधुनिक और इनोवेटिव बदलावों को बढ़ावा देने में बेहद अहम कदम साबित होगा।

कार्यक्रम के दौरान रेलवे बोर्ड के अध्यक्ष एवं सीईओ श्री सतीश कुमार भी समेत कई गणमान्य मौजूद रहे। भारत की पहली हाइपरलूप टेस्ट ट्रैक 422 मीटर लंबी है, जो आईआईटी मद्रास, चेन्नई में स्थित है। यह भारतीय रेल और शिक्षा क्षेत्र के बीच मजबूत साझेदारी को दर्शाता है, जिससे भारत वैश्विक स्तर पर रेलवे इनोवेशन और अत्याधुनिक यात्रा तकनीकों को बढ़ावा देने की दिशा में आगे बढ़ रहा है।

- *प्रतियोगिता में सर्वश्रेष्ठ डेमोंस्ट्रेशन टीम अवार्ड समेत अन्य अवॉर्ड हुए वितरित*
- *वर्टिकल टेक-ऑफ लैंडिंग व्हीकल के लिए भारतीय रेल और आईआईटी मद्रास के बीच सहयोग*
- *रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव समापन समारोह में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से जुड़े*
- *यह अवार्ड भारत के युवा वैज्ञानिकों और इंजीनियरों की विश्व स्तरीय क्षमताओं को दर्शाता है रेल मंत्री*

युवा स्वयं बने अपना पथ प्रदर्शक

देश-समाज में सकारात्मक बदलाव लाने में युवाओं की अग्रणी भूमिका होती है। मौजूदा समय में निस्संदेह कुछ युवा सफलता की ओर अग्रसर हैं लेकिन काफी संख्या भटकाव और हताशा से भरे युवाओं की भी है। इस भ्रम के जिम्मेदार युवा स्वयं हैं और इसको दूर भी वे खुद ही कर सकते हैं। बस जरूरत है कि युवा जागें और अपनी क्षमताएं पहचान कर आगे बढ़ें।

नई दिल्ली : युवा उर्जा से भरपूर होते हैं। ऊनमें परिवर्तन व नवनिर्माण की ताकत होती है। युवाओं में असीम संभावनाएं समाहित होती हैं। लेकिन क्या आज का युवा अपनी इस अदृश्य-अगोचर शक्ति के महत्व के प्रति जरा-सा भी जागृत है? यह विडंबना ही कही जायेगी कि आज का युवा स्वयं अपने आप से परिचित नहीं है। मौजूदा समय में आम युवा चरित्र का खाका खींचा जाए तो दो प्रकार के चित्र सामने आते हैं। पहला उस युवा का है जो नित नए सपने देख रहा है, सपने बुन रहा है। ऐसे युवाओं की आंखों में सफलता का ऊंचा शिखर दिखाई पड़ता है। उसमें शिखर पर पहुंचने की ऊत्कंठा है, ऊत्साह है, ऊमंग है, साहस है और वह लक्ष्य को पाने के लिए दिन-रात अथक व अटूट मेहनत कर रहा है, संघर्ष कर रहा है और जीवन के लगभग हर क्षेत्र में सफलता की पताका फहराकर देश, समाज व दुनिया में नाम रोशन कर रहा है। लेकिन इससे ऊलट दूसरा एक चित्र है जो गुमराह, हताश, निराश व कुंठित युवा का है। यह चित्र पहले चित्र से बड़े कैनवास पर व अधिक ऊमार लिए नजर आता है। बड़े पैमाने पर युवा वर्ग में फैली यह निराशा, कुंठा निश्चय ही युवा शक्ति के भटकाव की परिचायक कही जायेगी। युवा चरित्र के स्तर की यह स्थिति ऊत्साहित तो नहीं करती बल्कि मन में एक तरह की ग्लानि का भाव और क्षोभ उत्पन्न करती है।

भटकाव का उत्तरदायित्व– स्वाभाविक रूप से यह सवाल पूछा जाना चाहिए कि युवा शक्ति की इस दिग्भ्रमित स्थिति के लिए आखिर कौन जिम्मेदार है? वर्तमान संदर्भ में युवाओं के परिवेश, रहन-सहन व परिस्थितियों का यदि निष्पक्ष आकलन किया जाए तो निष्कर्ष सामने आता है कि युवाओं की इस अवस्था के लिए अन्य तथ्यों से कहीं अधिक स्वयं युवा ही जिम्मेदार है। अतः प्रश्न यह खड़ा होता है कि युवा शक्ति के भटकाव की इस दिशा और दशा को परिवर्तित कैसे और कौन कर सकता है? तो हमें यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि युवा शक्ति की इस धारा को रचनात्मक दिशा की ओर अग्रसर करने व सृजनात्मक कार्यों में प्रवाहित करने वाले पथ-प्रदर्शक की यह महती भूमिका स्वयं युवा ही बेहतर ढंग से निभा सकते हैं।

आत्म मूल्यांकन करें, कर्तव्य को समझें– युवा चेतना के संवाहक स्वामी विवेकानंद ने भी युवाओं का आह्वान करते हुए कहा था, 'उठो, साहसी बनो, शक्तिमान हो जाओ। सारा उत्तरदायित्व अपने कंधों पर ले लो और जान लो कि तुम्हीं अपने भाग्य के निर्माता हो। तुम्हें जो कुछ बल और सहायता चाहिए, सब तुम्हारे ही भीतर है। अतः अपना रास्ता चुनो और अपना भविष्य तुम स्वयं गढ़ो।' स्वामी विवेकानंद के प्रेरक उद्बोधन के संदर्भ में भटके, भ्रमित, हताश, निराश व कुंठित युवाओं के लिए अब एक संदेश यही होना चाहिए कि वह समय आ गया है जब युवा आत्म-मूल्यांकन कर समाज व देश के प्रति अपने कर्तव्य व जिम्मेदारी को समझें और सर्वांगीण विकास की दिशा को नए आयाम- नई पहचान दें।

जागृति की वेला– आज फिर जरूरत है कि सोयी हुई युवा शक्ति को झंझोड़ कर जगाया जाये। युवा शक्ति की सुप्त चेतना को जागृत करने के महाभियान की घोषणा व उसे अमलीजामा पहनाने की आवश्यकता है। अब जरूरत है कि युवाओं के आगे बढ़ने और देश व समाज में व्याप्त विसंगतियों से संघर्षरत अपने साथियों के कंधे से कंधा मिलाने की, उनसे प्रेरणा लेने की, उनसे हौसला लेने की और साथ ही उनसे सहयोग लेकर सफलता की तरफ कदम बढ़ाने की।

नेट जीरो कॉर्बन की ओर बढ़ रही भारतीय रेल : अश्विनी वैष्णव

नई दिल्ली : भोपाल में आयोजित 'ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट 2025' में उपस्थित निवेशकों एवं उद्यमियों को संबोधित करते हुए रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने रेलवे के विद्युतीकरण एवं वैकल्पिक उर्जा के प्रयोग के संबंध में रेलवे के विजन को विस्तार से बताया। इन्वेस्टर्स सम्मिट में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से जुड़ेरेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने कहा कि प्रधानमंत्री जी ने रेलवे को नेट जीरो कॉर्बन का लक्ष्य दिया,

जिसे पूरा करने के लिए वित्त वर्ष 2025-26 में भारतीय से शत-प्रतिशत इलेक्ट्रिफिकेशन कर लिया जाएगा। अब हमारा दूसरा लक्ष्य है कि अधिक से अधिक उर्जा रिन्यूएबल एनर्जी सोर्स से प्राप्त की जाए। इस दिशा में आगे बढ़ते हुए रेलवे अब तक 1 हजार 500 मेगावॉट रिन्यूएबल एनर्जी सोर्स के साथ टाइअप कर चुका है। आज मध्य प्रदेश के साथ जो 170 मेगा वट का यह बड़ा MoU PPA पर समझौता हुआ है, जो रिन्यूएबल एनर्जी कड़ी में महत्वपूर्ण कदम है। हम विंड और न्यूक्लियर पावर एनर्जी भी खरीदने के लिए उत्सुक हैं। रेल मंत्री ने कहा कि मैं इस मंच के माध्यम से सभी राज्यों से यह भी निवेदन करूंगा कि आप अपने राज्यों से रिन्यूएबल, विंड, हाईड्रो या न्यूक्लियर के प्रोजेक्ट से जितनी भी एनर्जी रेलवे को सप्लाई कर सकते हैं, आपका स्वागत है। उन्होंने मध्य प्रदेश सरकार और रेल मंत्रालय के कामकाज को लेकर कहा कि जिस मॉडल पर रेलवे और मध्य प्रदेश काम कर रहे हैं, इसके अंतर्गत मध्य प्रदेश सरकार और रेलवे मंत्रालय दोनों मिलकर एक अंडरस्टैन्डिंग पर पहुंचते हैं और उसके बाद में मध्य प्रदेश के जनरेटर और रेलवे एक PPA साइन करते हैं। इस मॉडल को देश में अन्य जगह भी लागू किया जा सकता है।

रेल मंत्री ने कहा कि वित्त वर्ष 2025-26 के लिए माननीय प्रधानमंत्री ने मध्य प्रदेश को रेलवे के लिए शानदार 14,745 करोड़ रुपए का ऐतिहासिक बजट आवंटित किया है। इतिहास में पहली बार मध्य प्रदेश को इतना बजट मिला है। जहां 2014 से पहले मध्य प्रदेश में प्रति वर्ष करीब 29 km रेलवे ट्रैक बिछाया जाता था। वहीं अब 230 किमी. हर साल हो रहा है। यानी काम की गति 7.5 गुना बढ़ी और फंड 23 गुना बढ़े हैं। मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री मोहन यादव शानदार काम कर रहे हैं। वह लगातार अधिकारियों से बातचीत कर प्रदेश में रेलवे के विकास कार्यों को बढ़ाने में मदद दे रहे हैं।

मांओं को जुड़वां बच्चों से जुड़े जोखिम, स्वस्थ जीवनशैली मददगार

जुड़वां बच्चों को जन्म देना मां के शरीर पर अधिक दबाव डालता है। उनमें हृदय रोग का खतरा अधिक होता है। एक अध्ययन के निष्कर्ष इसकी पुष्टि करते हैं। ऐसी मांओं के हृदय को प्रसव के बाद पहले वर्ष जोखिम रहता है। हालांकि वे सही खानपान और व्यायाम से हृदय रोग का खतरा कम होता है।

मां बनना किसी भी महिला के लिए एक सुखद अनुभव होता है, लेकिन यह अनुभव शारीरिक और मानसिक रूप से कई चुनौतियों के साथ आता है। विशेष रूप से, जुड़वां बच्चों को जन्म देना मां के शरीर पर अधिक दबाव डालता है। हाल ही में यूरोपियन हार्ट जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, जुड़वां बच्चों की माताओं में हृदय रोग का खतरा अधिक होता है, खासकर प्रसव के पहले वर्ष के दौरान। यह शोध अमेरिका के रटगर्स विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा किया गया, जिसमें 2010 से 2020 के बीच 36 मिलियन प्रसवों के डेटा का विश्लेषण किया गया।

अध्ययन के अनुसार, जिन महिलाओं ने जुड़वां बच्चों को जन्म दिया, उनमें हृदय रोग के कारण अस्पताल में भर्ती होने की संभावना अधिक पाई गई। यह जोखिम उन महिलाओं में और अधिक था, जिन्हें गर्भावस्था के दौरान हाई ब्लड प्रेशर या प्रीक्लेम्पसिया की समस्या हुई थी। मुख्य शोधकर्ता डा.रूबी लिन के अनुसार, जुड़वां गर्भावस्था के दौरान मां के हृदय को सामान्य से अधिक मेहनत करनी पड़ती है, जिससे उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है और हृदय रोग की संभावना बढ़ जाती है। गर्भावस्था के दौरान महिला का हृदय अधिक रक्त पंप करता है, जिससे हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। सामान्य गर्भावस्था में भी यह प्रभाव देखा जाता है, लेकिन जब महिला जुड़वां बच्चों को गर्भ में पाल रही होती है, तो यह प्रभाव और अधिक बढ़ जाता है। जुड़वां गर्भावस्था में शरीर को अधिक पोषण और ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है, जिससे रक्त संचार में वृद्धि होती है। यह स्थिति हृदय की धड़कन और रक्तचाप को प्रभावित कर सकती है, जिससे हृदय संबंधी जटिलताएं बढ़ जाती हैं। जुड़वां बच्चों को जन्म देने वाली महिलाओं में प्रसव के पहले वर्ष में हृदय रोग से संबंधित समस्याओं का खतरा अधिक था। यह खतरा उन महिलाओं में और अधिक पाया गया, जिन्हें गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप हुआ था। अध्ययन में पाया गया कि एकल गर्भावस्था की तुलना में जुड़वां गर्भावस्था के बाद महिलाओं को हृदय रोग के कारण अस्पताल में भर्ती होने की संभावना अधिक होती है। कार्डियक अरेस्ट या दिल की अन्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।

रक्त संचार में वृद्धि : जुड़वां गर्भावस्था में शरीर को सामान्य से 40-50 फीसदी अधिक रक्त पंप करना पड़ता है, जिससे हृदय की कार्यक्षमता प्रभावित होती है। उच्च रक्तचाप का जोखिम : अधिकतर महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है, लेकिन जुड़वां गर्भावस्था में यह समस्या गंभीर हो सकती है। हृदय की धीमी रिकवरी : एकल गर्भावस्था के बाद भी हृदय को सामान्य स्थिति में लौटने में कुछ समय लगता है, लेकिन जुड़वां गर्भावस्था के बाद यह प्रक्रिया अधिक समय ले सकती है। पोस्टपार्टम कार्डियोमायोपैथी: यह एक गंभीर हृदय रोग है, जिसमें प्रसव के बाद हृदय की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं। हालांकि जुड़वां बच्चों की माताओं में हृदय रोग का खतरा अधिक होता है, लेकिन यह जरूरी नहीं कि यह समस्या सभी महिलाओं में स्थायी रूप से बनी रहे। डॉक्टरों का कहना है कि अगर महिलाएं गर्भावस्था में और प्रसव के बाद सही खान-पान और व्यायाम अपनाएं, तो वे हृदय रोग के खतरे को कम कर सकती हैं।

नियमित स्वास्थ्य जांच : गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद नियमित ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और हृदयगति की जांच करवाएं। असामान्यता महसूस हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। संतुलित आहार : जुड़वां गर्भावस्था के दौरान हृदय को स्वस्थ रखने के लिए हरी सब्जियां, फल, साबुत अनाज, कम वसा वाले प्रोटीन और फाइबर युक्त आहार लें। व्यायाम : गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद हल्का व्यायाम करना चाहिये। डॉक्टर की सलाह से योग, टहलने आदि से हृदय स्वस्थ रहता है। तनाव : तनाव हृदय रोग का प्रमुख कारण है। ध्यान, प्राणायाम और सकारात्मक सोच से इसे कम कर सकते हैं। पर्याप्त नींद : नींद की कमी हृदय पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है। पर्याप्त नींद लें। वहीं धूम्रपान और शराब से बचें। खासतौर पर, जिन महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान बीपी की समस्या हो, उन्हें प्रसव के बाद भी हृदय की सेहत का ध्यान रखना चाहिए। हालांकि, उचित खान-पान, नियमित व्यायाम और चिकित्सा परामर्श से खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

सीमा पर सोने की तस्करी नाकाम, बीएसएफ ने बरामद किया 977 ग्राम अवैध सोना

नदिया : बीएसएफ दक्षिण बंगाल सीमांत की 32 वीं वाहिनी की सीमा चौकी तुंगी के सजग जवानों ने पश्चिम बंगाल के नदिया जिले में भारत-बांग्लादेश की अंतराष्ट्रीय सीमा पर सोने की तस्करी के प्रयास को एक बार पुन: विफल किया। सतर्क सीमा रक्षकों ने 977 ग्राम सोने की जब्ती उस समय की जब एक भारतीय तस्कर इस अवैध सोने के बार को बांग्लादेश से भारत में तस्करी करने की कोशिश कर रहा था। बरामद किये गए सोने के बार की अनुमानित कीमत-84,51,050/- है। बीएसएफ की 32वीं वाहिनी के जवानों को एक विश्वसनीय जानकारी मिली कि नदिया जिले के धर्मपुर गांव के एक संदिग्ध तस्कर द्वारा बांग्लादेश से सोने की तस्करी की जा सकती है। इस सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए 32वीं वाहिनी की सीमाचौकी तुंगी के जवानों ने घात लगा कर उस तस्कर को रंगेहाथ पकड़ने की योजना बनाई व तारबंदी के पास छिपकर उस तस्कर का इंतजार किया। कुछ समय बाद जवानों ने एक संदिग्ध भारतीय तस्कर को सीमावर्ती गांव धर्मपुर की तरफ से तारबंदी की ओर आते हुए देखा। संदिग्ध तस्कर ने तारबंदी के पास पहुंच कर बांग्लादेश की तरफ से फेंके गए पेकेट को उठा लिया और वापस लौटने लगा। इसी दौरान जवानों ने उसे रुकने की चेतावनी दी, लेकिन खुद को बीएसएफ जवानों द्वारा घिरता देख तस्कर पैकेट फेंक भागने लगा। जवानों ने तस्कर को पकड़ने के लिए सुरक्षित दिशा में पीएजी का एक राउंड चलाया लेकिन तस्कर नजदीकी आम के बगीचे व उँची झाड़ियों का फायदा उठा कर भागने में सफल रहा। इस घटना के तुरंत बाद उस इलाके में एक तलाशी अभियान चलाया गया जहां एक पेकेट में सोने की एक बार की बरामद हुई, जिसका कुल वजन 977 ग्राम व अनुमानित कीमत- 84,51,050/- आंकी गई। बरामद किये गए सोने को कस्टम ऑफिस मजदिया में जमा कर दिया गया है व उस भारतीय तस्कर को पकड़ने के लिए शिकायत दर्ज करा दी गई है। बीएसएफ दक्षिण बंगाल सीमांत के जनसंपर्क अधिकारी, ने इस घटना की सराहना करते हुए कहा कि बीएसएफ के सतर्क जवान सीमा पर तस्करी की अवैध गतिविधियों को रोकने के लिए पूरी तरह से सक्षम व प्रतिबद्ध है। उन्होंने सीमावर्ती निवासियों से आग्रह किया कि सोने की तस्करी से संबंधित किसी भी प्रकार की सूचना बीएसएफ की सीमा साथी हेल्पलाइन नंबर 14419 पर या 9903472227 पर व्हाट्सएप मैसेज या वॉयस मैसेज के माध्यम से दें। पुख्ता सूचना देने पर उचित इनाम दिया जाएगा तथा सूचना देने वाले की पहचान गोपनीय रखी जाएगी।

विविधता में अनेकता ही हमारी संस्कृति है : इंद्रेश कुमार

दरभंगा : आज दिनांक 22 फरवरी को लहेरियासराय स्थित प्रेक्षागृह मे राष्ट्रीय सुरक्षा जागरण मंच के तत्वाधान में विकसित भारत- दिव्य भारत संगोष्ठी का आयोजन हुआ। कार्यक्रम का आरंभ दीप प्रज्वलन एवं भारत माता के चित्र पर माल्या अर्पण के साथ किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मध्य प्रदेश के पूर्व डीजीपी संजय कुमार झा ने किया। कार्यक्रम को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से संबोधित करते हुए राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के अखिल भारतीय कार्यकारिणी सदस्य सह संरक्षक राष्ट्रीय सुरक्षा जागरण मंच श्री इंद्रेश कुमार ने कहा की राष्ट्रीय सुरक्षा विषयों पर चर्चा और राष्ट्र के लिए हितकारी निर्णय को निकालने का काम राष्ट्रीय सुरक्षा जागरण मंच विगत साठ आठ सालों से कर रहा है। यह निर्णय सरकार और सिस्टम के लिए लाभदायक है। आगे के 25 सालों में हम कैसे चले इसके लिए 75 वें वर्ष में एक भारत श्रेष्ठ भारत आत्म निर्भर भारत की बात कर रहे हैं। अपने वक्तव्य में उन्होंने स्वामी विवेकानन्द के आलेख का उद्धारण देते हुए कहा कि यदि भारत मर गया तो विश्व मर जाएगा। ये बात अभी दो साल पहले कोरोना काल में प्रासंगिक हो गई जब बाकी के देश दवाओं के नाम पर बिजनेस की बात कर रहे थे तब विश्व के तीन चौथाई देशों को भारत ने निशुल्क दवाएं भेज रहा था। उन्होंने कहा की विविधता में अनेकता हो हमारी संस्कृति है। अनेकता जाति,पंत, मजहबों पर आधारित है। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए राष्ट्रीय सुरक्षा जागरण मंच के राष्ट्रीय महामंत्री गोलोक विहारी राय ने कहा कि जब भ्रष्टाचार मुक्त समाज होगा तभी देश आगे बढ़ेगा इसलिए हमारे यहां नाना प्रकार की पूजा पद्धति है। भारत की एक मिसाल यह है कि दुनिया में मुसलमानों के 72 फिरके हैं वे सभी हिन्दुस्तान में रहते हैं। हमें श्रेष्ठ भारत पर फक्र होना चाहिए । हमारी जड़ें एक हैं एवं हमारा डीएनए एक है। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मध्य प्रदेश के पूर्व पुलिस महानिदेशक संजय कुमार झा ने कहा कि हम भारतीय/भारतीय मूल राष्ट्र के हैं, जिसका एक उदाहरण ऋषि सुनक हैं, जो हमारी भारतीय जड़ों की गवाही है। वे इस बात का उदाहरण हैं कि हमारे वंश और परंपराएं जो हमारे पूर्वजों से ली गई हैं, वे कभी मिटती नहीं है। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि दुनिया के सभी धार्मिक ग्रंथ हमें दयालु होने का निर्देश देते हैं।कार्यक्रम को लंगट सिंह महाविद्यालय मुजफ्फरपुर के प्राचार्ज ओमप्रकाश राय जी ने भी संबोधित किया। कार्यक्रम का संचालन संपर्क प्रमुख सूरज चौधरी एवं धन्यवाद ज्ञापन मुकुंद चौधरी ने किया। कार्यक्रम का समापन जन गण मन अधिनायक जय हे गीत के साथ हुआ। इस कार्यक्रम में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के ग्राम विकास प्रमुख दिलीप कुमार झा, विभाग प्रचारक रवि शंकर कुमार, विभाग कार्यवाह सनोज नायक, भाजपा जिला अध्यक्ष आदित्य नारायण चौधरी मन्ना, विनय पासवान, डॉ. मृदुल शुक्ला, पिंटू भंडारी ,दधीचि कुमार, बालेन्दु झा,गोपाल झा,ओम प्रकाश सिंह, आशुतोष कुमार, गोपाल झा, रिश्ते कुमार, शाश्वत चौधरी, प्रिंस चौधरी ,मुरारी कुमार, मृत्युंजय कुमार,रितिक कुमार, गुलशन चौधरी,पंकज झा,रवि प्रकाश झा, मुकेश महासेठ, गजेन्द्र मंडल,पुर्षोतम कुमार,मनोहर मिश्र, प्रभाकर सिंह, कुंदन मिश्रा,सुरज मिश्रा सहित अनेको लोग उपस्थित थे।

गणेशजी की आरती में 'बांझन को पुत्र देत' क्यों कहा जाता है

बुधवार का दिन श्री गणेश की पूजा के लिए विशेष रू प से महत्वपूर्ण माना जाता है. इस दिन बुध ग्रह की भी आराधना की जाती है. यदि किसी व्यक्ति की कुंडली में बुध ग्रह की स्थिति अशुभ है, तो बुधवार को गणेश पूजन करने से उसे लाभ प्राप्त होता है. बुधवार का स्वामी बुध ग्रह है, जिसे बुद्धि का कारक माना जाता है. इस दिन श्री गणेश को मोदक का भोग अर्पित करने से बुद्धि में वृद्धि होती है और सुख-सफलता बनी रहती है. गणेशजी की आरती में बांझन को पुत्र देत क्यो कहते हैं- संस्कृत में पुत्र शब्द नहीं है पर पुत्रकः शब्द आता है जिसका अर्थ बेटा होता है। पुत्रः शब्द स्त्रीलिंग है इसका अर्थ भी बेटा, बच्चा होता है। इसका शुद्ध रूप पुत्तर है। इससे दोनों का अर्थ ग्रहण करें-

आइए, हम श्री गणेश की आरती का पाठ करते हैं-

श्री गणेश की आरती

जय गणेश, जय गणेश, जय गणेश देवा।
माता जाकी पार्वती पिता महादेवा ।।जय।।
एकदंत, दयावंत, चारभुजा धारी।
माथे सिंदूर सोहे मूसे की सवारी ।।जय।।
अंधन को आंख देत, कोढ़िन को काया।
बांझन को पुत्र देत, निर्धन को माया।।जय।।
पान चढ़े, फूल चढ़े और चढ़े मेवा।
लड्डुअन का भोग लगे, संत करे सेवा ।।जय।।
दीनन की लाज रखो, शंभु सुतकारी।
कामना को पूर्ण करो जाउं बलिहारी ।।जय।।

श्रीदेवी अपने पसंद के लड़के से कराना चाहती थीं जाह्नवी की शादी

नई दिल्ली : श्रीदेवी बॉलीवुड की ऐसी अदाकारा जिनका हर कोई दीवाना था। लेडी सुपरस्टार श्रीदेवी जिन्हें अपनी शानदार एक्टिंग और बेहतरीन फिल्मों के लिए हमेशा याद किया जाता है। भले ही आज वह हमारे बीच न हो लेकिन ऊनका योगदान बॉलीवुड इंडस्ट्री में अतुलनीय है और आज भी फैंस के दिलों में उनका स्थान बना हुआ है। हालांकि, श्रीदेवी की मौत को कई साल हो चुके हैं, लेकिन उनकी यादें और फिल्मों के माध्यम से वह हमेशा जिंदा रहेंगी। एक्ट्रेस की आज 7वी पुण्यतिथी है। अपनी पसंद के लड़के से कराना चाहती थीं जाह्नवी की शादी। जाह्नवी कपूर, श्रीदेवी की बेटी, अक्सर अपनी मां के बारे में बात करती हैं। हाल ही में, ऊन्होंने एक इंटरव्यू में खुलासा किया कि ऊनकी मां ऊनकी शादी के लिए एकदम पक्की ओर निश्चित थीं। जाह्नवी ने बताया कि श्रीदेवी को अपनी बेटी के जजमेंट पर भरोसा नहीं था और वह चाहती थीं कि ऊनकी बेटी की शादी किसी ऐसे लड़के से हो, जिसे वह खुद पसंद करें। जाह्नवी ने कहा, मां हमेशा मुझसे कहती थीं कि वह मेरे किसी भी फैसले पर भरोसा नहीं करती थीं, खासकर प्यार के मामलों में। इसलिए, वह खुद मेरे लिए सही पार्टनर ढूंढना चाहती थीं। जाह्नवी ने यह भी बताया कि वह शादी के लिए एक ऐसे लड़के की तलाश कर रही हैं, जो टैलेंटेड हो, अपनी चीजों को लेकर ऊत्साहित हो और जिनसे वह कुछ नया सीख सकें। इसके साथ ही, ऊनके लिए अच्छा सेंस ऑफ ह्यूमर भी एक जरूरी गुण है। बता दें कि फिलहाल जाह्नवी कपूर शिखर पहाड़िया को डेट कर रही हैं, हालांकि दोनों ने अपने रिश्ते को ऑफिशियल नहीं किया है। वे अक्सर एक साथ दिखाई देते हैं और जाह्नवी सोशल मीडिया पर ऊनके साथ अपनी तस्वीरें भी शेयर करती रहती हैं। श्रीदेवी का निधन 24 फरवरी 2018 को दुबई में हुआ था, लेकिन ऊनकी फिल्मों और ऊनके योगदान के कारण वह हमेशा अपने फैंस के दिलों में जीवित रहेंगी।

दुर्योधन और अर्जुन कट्टर दुश्मन थे, फिर दुर्योधन की पत्नी भानुमती ने अर्जुन से क्यों किया था विवाह?

महाभारत, कई रोचक और अद्वितीय कथाओं से भरी हुई है। इनमें से एक कथा है दुर्योधन की पत्नी भानुमती से अर्जुन का विवाह जो कि बहुत चौंकाने वाला है क्योंकि दुर्योधन और अर्जुन के बीच गहरी दुश्मनी थी। तो, फिर ऐसा कैसे हुआ कि दुर्योधन की पत्नी ने अर्जुन से विवाह किया?

पांडव और कौरव भाई थे लेकिन दुर्योधन ने सत्ता के लालच में कभी ऊन्हें अपना परिवार नहीं माना। दोनों की दुश्मनी ने महाभारत जैसे महायुद्ध को जन्म दिया जिसमें लाखों लोग मारे गए। इतनी गहरी दुश्मनी होने के बावजूद दुर्योधन की पत्नी भानुमती ने अर्जुन से विवाह किया जबकि महाभारत के बाद भी भानुमती को ससम्मान अन्य रानियों जैसा रखा गया। क्या है इसके पीछे का कारण, चलिए समझते हैं लेकिन उससे पहले हम भानुमती के बारे में विस्तार से जानेंगे...कौन थी भानुमती?

दुर्योधन की पत्नी भानुमती काम्बोज के राजा चंद्रवर्मा की पुत्री थीं। कहते हैं कि वो उस वक्त के खूबसूरत स्त्रियों में से एक थीं और अर्जुन को मन ही मन पसंद करती थीं। वो अर्जुन से विवाह करना चाहती थीं लेकिन अर्जुन किसी कारणवश भानुमती के स्वयंवर में नहीं पहुँच सके। दुर्योधन जब स्वयंवर गया, तो उसे भानुमती बेहद पसंद आ गयी लेकिन भानुमती उससे विवाह नहीं करना चाहती थी। फिर दुर्योधन ने कर्ण की मदद से भानुमती का अपहरण किया और उससे जबरदस्ती विवाह कर लिया। भानुमती और दुर्योधन के दो बच्चे लक्ष्मण और बेटी लक्ष्मणा हुए थे। भानुमती रूपवती और गुणवान होने के साथ खुद कुश्ती में कुशल थीं और कई बार अपने दांव-पेंच से दुर्योधन को भी परास्त कर देती थीं। दुर्योधन, भानुमती से बहुत प्यार करता था और उसकी बहादुरी का प्रशंसक भी था। श्रीकृष्ण की वजह से नहीं बल्कि इन पुण्य कर्मों के कारण बची थी द्रौपदी की लाज, जानिए क्यों श्रीकृष्ण ने देर की थी मदद करने में

भानुमति की पुत्री लक्ष्मणा भी अपनी माता की तरह ही सुन्दर थी और उसके विवाह के समय भी वही हुआ जो भानुमती के विवाह के समय हुआ था। लक्ष्मणा भी भानुमति की ही भांति बेहद सुंदर और चतुर थी। जब वह बड़ी हुई, तो दुर्योधन ने लक्ष्मणा का विवाह कर्ण के पुत्र वृषसेन से करने की सोची और ऊसने अपनी पुत्री के लिए एक स्वयंवर रचा, जिसमें पहले से ही यह तय था कि लक्ष्मणा किसे वरमाला पहनाएंगी। लेकिन दुर्योधन की योजना के खिलाफ कृष्ण पुत्र साम्ब ने जबरदस्ती लक्ष्मणा से विवाह कर लिया। दुर्योधन की मृत्यु के बाद दुर्योधन की पत्नी भानुमती ने अर्जुन से विवाह किया था। भानुमती ने अर्जुन के सामने अपने साथ विवाह करने का प्रस्ताव रखा, क्योंकि उसे आशंका थी कि कहीं भविष्य में उसके बच्चों के साथ दुर्व्यवहार ना हो क्योंकि वे दुर्योधन के बच्चे थे और उसके दोनों बच्चों को भविष्य में अर्जुन से सुरक्षा मिल सके। यह प्रस्ताव रखने की सलाह भानुमती को श्रीकृष्ण ने ही दी थी। इसके बाद ही भानुमती ऐसा करने के लिए तैयार हुई थीं। भानुमती दूरदर्शी थीं। उसने दूसरा विवाह इसलिए भी किया था, ताकि भविष्य में फिर से कौरवों-पांडवों के बीच युद्ध जैसी संभावना ना बने और शांति बनी रहे। भानुमती के विवाह के बाद ही यह मुहावरा लोकप्रिय हुआ कि 'कंही की ईंट कंही का रोड़ा, भानुमति ने कुनबा जोड़ा'।

*स्वत्वाधिकारी **'बात हिन्दुस्तान की'** (पाक्षिक) पत्रिका के लिए मुद्रक व प्रकाशक श्रीमती सोनी कुमारी झा, 23 रामकुमार गांगुली लेन, 2रा तल्ला कमरा नं. 203, पोस्ट- बी. गार्डेन, शिवपुर, हावड़ा-711103 (प. बंगाल) फोन न.: 8902221434 से प्रकाशित एवं चप्ला मुद्रण, 2/3/1, रामजी हजरा लेन, हावड़ा-711101 से मुद्रित, सम्पादक-**वैद्यनाथ झा,** फोन- 9433337094 पीआरबी एक्ट के तहत खबरों के चयन के लिए उत्तरदायी, ईमेल/वेबसाईट-www.baathindustanki@gmail.com*

(Owner, Printer & Publisher of 'Baat Hindustan Ki' : Smt. Soni kumari Jha, 23, Ramkumar Ganguly Lane, 2nd floor, room no-203, PO : B.Garden, Shibpur, Howrah-711103, Mo. 9798848926 & Printed from CHAPLA MUDRAN 2/3/1 Ramji Hazra Lane, Shibpur, Howrah-711101, Editor : **Baidyanath Jha** Mo. 9798848926, Email/Website : www.baathindustanki@gmail.com)