

पहला ई-ऑफिस लागू करने वाला पुर्जे ऑफिस बना रेंज कार्यालय बस्ती

दैनिक बुद्ध का सन्देश
बस्ती। पुलिस महानिरीक्षक
बस्ती परिक्षेत्र बस्ती राम घण्टा
भारद्वाज द्वारा के पहल पर
परिक्षेत्रीय कार्यालय बस्ती में
ई-आफिस प्रणाली लागू किया
गया है जो उत्तर प्रदेश के समरत
रेंज ऑफिसों में पहला ई ऑफिस
लागू करने वाला रेंज कार्यालय
बन गया है। ई-आफिस एक
Digital Work Place
Solution है जिसका निर्माण
NIC (भारत सरकार का
उपक्रम) द्वारा किया गया है।

के समस्त पत्र/पत्रावली/फाइल का डिजिटलाइजेशन कर कार्यालय को सरली.त, उत्तरदायी, प्रभावी और पारदर्शी कामकाज को प्राप्त करना है। यह केन्द्रीय सचिवालय नियमावली पर आधारित है

से पुरानी फाइल, रिकार्ड को खोजने में अधिक समय लगना, फाइल खराब हो जाना व अन्य समस्याओं जैसे आग, पानी, कीट आदि से छुटकारा मिलेगा। **e-Office** द्वारा कार्यालयों में की जा रही सम्पूर्ण कार्यवाही को पत्रावली/फाइल को आसानी से खोजने, अपनी फाइल को सरवर पर हमेशा के लिए सुरक्षित कर कही से भी आन-लाइन कार्य करने के उद्देश्य से लागू किया गया है। कार्य प्रणाली परिक्षेत्रीय कार्यालय बस्ती में

ई—आफिस कार्यप्रणाली आरम्भ की जा रही है । ई—आफिस प्रणाली को परिक्षेत्रीय कार्यालय के सभी शाखाओं में लागू किया जा रहा है । ई—आफिस प्रणाली के द्वारा सभी प्रकार के पत्र, पत्रावली, फाइल आदि डिजिटल फार्म में ई—आफिस के सरवर पर सुरक्षित रहेंगी । म—वैषिकम पर कार्य करने हेतु सर्वप्रथम सम्बन्धित अधिकारी / कर्मचारी को अपने एन0आईसी0 की आईडी0 से police-upoffice.

gov.in पर लागून कर पत्र /पत्रावली /रिसीट को स्कैनिंग के माध्यम से ई-आफिस पर रिसीट /डायरी बना कर फाइल में / ड्राट तैयार कर अथवा सम्बन्धित को **e-Office** के माध्यम से भेज दिया जाता है। जिसका रिसीट नम्बर कम्प्यूटर में जेनरेट होकर हमेशा के लिए

सुरक्षित हो जाता है और फाइल कहां से किसको भेजी गयी है समस्त जानकारी सम्बन्धित कर्मचारी की आईडी पर सुरक्षित हो जाती है कर्मचारी उक्त रिसीट पर नोटिंग, ड्राटिंग कर अपने प्रभारी से अनुमोदन व हस्ताक्षर कराकर सम्बन्धित को म-वर्पिबम से द्वारा मेल /पेस्ट कर सकते हैं। उपरोक्त कार्य हेतु कार्यालय में नियुक्त समरत कर्मचारी व लिपिकगण का डिजिटल सिंगेचर व वी०पी०एन० सार्टिफिकेट तैयार किये जाने के साथ साथ प्रशिक्षण भी प्रदान कराया जा चुका है। ई-ऑफिस प्रक्रिया से कार्यालय के समस्त पत्र /फाइल सम्बन्धित कार्य आन लाइन हो जाने से दस्तावेजों को हमेशा के लिए सुरक्षित रखने में मदद मिलेगी, फाइल, पत्र खोजने में आसानी होगी और समय की भी बचत होगी।

की सहायता और उनके जीवन के सामान्य बनाने हेतु मुख्यमंत्री के नेतृत्व में प्रदेश सरकार हर स्तर पर तत्पर है, विधानसभा क्षेत्र तरबगंज के बाद प्रभावित गांवों में जिला प्रशासन द्वारा बनाए गए राहत एवं बचाव के अस्थाई कैंप में पहुंचकर निरीक्षण कर उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा उपलब्ध कराई गई राहत सामग्री वितरण किया एवं देवतुल्य ग्रामवासियों का कुशल क्षेत्र की जानकारी ली गई, तथा हर संभव मदद करने का आश्वासन दिया गया। इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी सुरेश कुमार सोनी, उपजिलाधिकारी तरबगंज भारत भार्गव, क्षेत्राधिकारी तरबगंज संजय तलवार, तहसीलदार तरबगंज पुष्कर मिश्रा, जिला पंचायत सदस्य रामधोख मिश्रा, प्रधान ऐर्ल मनीराम यादव व राजू सिंह, अनुज शुक्ला, भानू प्रताप सिंह सहित कई गणमान्य जन, देवतुल्य कार्यकर्ता उपस्थित रहे।



विकास का केंद्र ब्लॉक जो खुद विकास से लाखों दूर

विकास खंड रूपईडीह पर शुलभ शौचालय, पेयजल, जर्जर भवन, प्रशिक्षण केन्द्र, जैसे मूलभूत सुविधाओं से लाखों कोस दूर

दानक बुद्ध का सदश / बज्रभषण तिवारी

रूपय खच कर सामुदायक साहत विभन्न मदा पर क्षत्रा म लाकन विकास खड रूपइडात



जजर भवन, प्राशक्षण कन्द्र, जस मूलभूत सुविधाओं से लाखों कोस दूर है जहां पर क्षेत्र से आने वाले महिलाओं, पुरुषों, जनप्रतिनिधियों को शौच आदि सहित विभिन्न कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। विकासखंड कार्यालय के सामने लाखों रूपये खर्च करने के बाद कई सालों से अर्ध निर्मित शौचालय बना हुआ है जिसमें न दरवाजे लगाया गया न ही पानी आदि की व्यवस्था किया गया। ब्लाक परिसर में बना शौचालय के खला गढ़दा मौत को दावत

मान व्रत धारण कर काइ कारवाइ
नहीं कर रहे हैं। जब कि कई बार जनपद के उच्च अधिकारियों
के द्वारा दौरा कर ब्लाक परिसर
का निरीक्षण किया गया और
निर्देशित भी किया गया लेकिन
जिम्मेदार अधिकारियों के द्वारा
संज्ञान न लेना व राजनीतिक
शिकार होने से मूलभूत सुविधाओं
से वंचित हैं जहां पर
जनप्रतिनिधियों आम जनमानस
को कठिनाइयों का सामना करना
पड़ रहा है। इस संबंध में खंड
विकास अधिकारी से संपर्क किया
गया लेकिन पक्ष की जानकारी

ग्रोथ ड्रीम इंडिया मार्केटिंग
की नई ब्रांच उद्घाटित

दैनिक बुद्ध का सन्देश

A group photograph of approximately 15 people, mostly young women in white shirts, gathered indoors. In the front row, two men are seated: one on the left in a white kurta and one on the right in a blue suit. The background shows a room with pink walls and a blue curtain.

- को डिजिटल मार्केटिंग करने तथा अन्तर प्रेन्योर बनाने के लिए कंपनी ने एक और नया ब्राच ओपेन किया है। कंपनी के फाउण्डर अमित कुमार के संरक्षण में मुख्य अतिथि एमडी मुख्तार आलम द्वारा फीता काटकर नये ब्रांच का उद्घाटन किया गया। उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कंपनी के फाउण्डर अमित कुमार ने कहा कि आज जिस तरह भारत के युवा बेरोजगारी की मार झेल रहे रहे हैं उसी बीच युवाओं को रोजगार देने का काम कंपनी लगातार कर रही है। यह एक डिजिटल प्लेटफार्म है। यहां से स्मार्ट फोन के सही तरीके से उपयोग करके पैसा कमाने की जानकारी कंपनी द्वारा दिया गया। आगे श्री कुमार ने कहा कि युवा इस डिजिटल कान्सेप्ट के माध्यम से घर बैठे अपना व्यवसाय शुरू कर सकते हैं और यहां से अपना कैरियर बना सकते हैं। राबर्ट्सगंज सोनभद्र स्थित हेडआफिस के डायरेक्टर पूजा दुबे ने बताया विक कंपनी कई लोगों को रोजगार दे चुकी है और कंपनी का विजन है हर घर तक रोजगार पहुचाना। आने वाले समय में कंपनी लोगों को स्वस्थ रखने के लिए जीडीआई आर्गेनिक फार्मा को लेकर आनंद की तैयारी कर रही है। जिससे लोगों को आर्गेनिक प्रोडक्ट मिलने में सुविधा होगी। इस मौके पर संरक्षक अमित कुमार, इजराइल अंसारी, वकिल खा, सुभाष पंडित, पूजा वर्मा, प्रतिभा पटेल, रेशम का ल्खो, समेत सैकड़ों लोग उपस्थित रहे।

बच्चों ने किया प्रतिभाग
मेरी माटी मेरा देश
निकला तिरंगा यात्रा

दैनिक बद्ध का सन्देश

सोनभद्र | रावटसगंज नगर स्थित प्रकाश जीनियस सीनियर



सेकेंडरी स्कूल में छात्र-छात्राओं के द्वारा शनिवार को विद्यालय के प्रधानाचार्य के नेतृत्व में आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर मेरी माटी मेरा देश अभियान में तिरंगा यात्रा विद्यालय में निकाल गया बच्चों को दिया गया एक देश के नाम सन्देश। इस दौरान बच्चे भारत माता की जय, मेरी माटी मेरा देश जिंदाबाद जिंदाबाद के नारे लगाते हुए विद्यालय परिसर का ब्राह्मण किया वही विद्यालय के प्रधानाचार्य सुरेंद्र यादव प्रबंधक राजेंद्र प्रसाद जैन ने इस अवसर पर बच्चों को सम्बोधित करते हुए बताया कि तिरंगा यात्रा देशभक्ति राष्ट्रीय गौरव और अपनेपन की भावना पैदा करने के लिए निकल गया है मेरी माटी मेरा देश की अवधारणा देश की स्वतंत्रता और प्रगति यात्रा की याद दिलाते हुए भारत की मिट्टी के लिए जन जन के हृदय में चिंतन रूप से स्थित प्रेम को और भी सुपुष्टि करने और हमारी माटी में बसे वीरता के स्थाई भाव का उद्दीपन करने की भाव भूमि के समावेश की एकी.त परिकल्पना है। यह कार्यक्रम 15 अगस्त तक चलाया जाना सुनिश्चित है इस मेरी माटी मेरा देश तिरंगा यात्रा में विद्यालय के सीईओ संतोष पाडेय

अधिकारी ने राजकीय इंटर उन्होंने प्रधानाचार्य को निर्देशित निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी अधिकारी के विरुद्ध भी ज ज के काफी दिनों से बंद करते हुए कहा कि लैब के आस ने विद्यालय के छात्रों से करने के निर्देश दिए।

विवादों के निस्तारण के कार्यों की समीक्षा करते हुये करें निस्तारण— संजीव मितल

दैनिक बुद्ध का सन्देश

सोनभद्र। अध्यक्ष राजस्व परिषद उत्तर संजीव मित्तल ने जनपद सोनभद्र के गोल कार्यालय दुधी निरीक्षण किया, इस पर अध्यक्ष ने तहसील के विभिन्न कक्ष गारी बारी से स्वयं जाकर जायजा लिया, उन्होंने निर्देशित करते हुए कहा की कार्यालय एफ सफाई का बेहतर व्यवस्था किया। तहसील के रिकार्ड रूम के निरीक्षण हुए कहा की पत्रालियों का रख रखाव र तरिके से किया जाये। इस दौरान कारियों के साथ बैठक कर राजस्व सम्बन्धित कारियों की प्रगति की समीक्षा की। बैठक में गोल राजस्व सम्बन्धित वादों के निस्तारण, उपलब्धि होगी। उन्होंने तहसीलों में अंश निर्धारण, खतौनी की फीडिंग व अन्य कार्यों हेतु यदि कम्प्यूटर आपरेटरों की कमी हो तो आवश्यकतानुसार उनकी संविदा नियुक्ति कर कार्य में प्रगति लाने के सुझाव दिए गये। इस मौके पर जिलाधिकारी ने अध्यक्ष राजस्व परिषद उत्तर प्रदेश को आश्वस्त करते हुये कहा कि बैठक में उठाये गये प्रत्येक बिंदुओं में जो काफी समय से लंबित मुकदमे हैं, उनके निस्तारण में तेजी लाने हेतु सभी आवश्यक कार्यालयी सुनिश्चित की जाये। इस मौके पर अपर जिलाधिकारी (नमामि गंगे) आशुतोष द्वारे, उप जिलाधिकारी दुधी सुरेश राय, तहसीलदार ब्रजेश वर्मा सहित अपनी बैठक संचालित करते रहे।

सांसद जगदंबिका पाल ने निकाली विशाल तिरंगा यात्रा



समाधान दिवस का हुआ आयोजन

दैनिक बुद्ध का संदेश

सिद्धार्थनगर | बंदोबस्त अधिकारी चकबन्दी मेघवरण की अध्यक्ष



में थाना लोटन में समाधान दिवस सम्पन्न हुआ। थानाध्यक्ष चन्दन, राजस्व निरीक्षक अम्बरीश, लेखपाल रामकरन गुप्ता, अजय वर्मा, राहुल त्रिपाठी, महेन्द्र शर्मा, अखिलेश यादव, आशुतोष, अर्जुन यादव, सुभार्मा, विनोद वरुण, सोनाली आदि उपस्थित रहे।

दैनिक बुद्ध का संदेश
शोहरतगढ़, सिद्धार्थनगर | जगदंबिका पाल के द्वारा जिला संयोजक कन्हैया पासवान की पर भारतीय जनता पार्टी सिद्धार्थनगर के विधानसभा शोहरतगढ़ के चिह्निया मण्डल मणि त्रिपाठी महामंत्री एवं सैकड़ों के कंदवा चौराहे से विशाल तिरंगा

यात्रा का आयोजन सांसद यात्रा का आयोजन बाबा ने सांसद तथा जिला संयोजक का स्वागत किया सभा गूँज गया इसी क्रम में हजारों की संख्या में तिरंगा यात्रा अध्यक्षता में किया गया इस मौके में शामिल हुए लोग हाथों में चिह्निया मण्डल अध्यक्ष रमेश शोहरतगढ़ के चिह्निया मण्डल मणि त्रिपाठी महामंत्री एवं सैकड़ों कार्यकर्ताओं के साथ तथा भारत छोड़े भ्रष्टाचार भारत छोड़े,

पहलवान बाबा ने सांसद तथा जिला संयोजक का स्वागत किया

सभा गूँज गया इसी क्रम में हजारों की संख्या में तिरंगा यात्रा अध्यक्षता में किया गया इस मौके में शामिल हुए लोग हाथों में चिह्निया मण्डल अध्यक्ष रमेश शोहरतगढ़ के चिह्निया मण्डल मणि त्रिपाठी महामंत्री एवं सैकड़ों के कंदवा चौराहे से विशाल तिरंगा

के नारों के साथ पूरा विधान सभा गूँज गया इसी क्रम में हजारों की संख्या में तिरंगा यात्रा अध्यक्षता में किया गया इस मौके में शामिल हुए लोग हाथों में चिह्निया मण्डल अध्यक्ष रमेश शोहरतगढ़ के चिह्निया मण्डल मणि त्रिपाठी महामंत्री एवं सैकड़ों के कंदवा चौराहे से विशाल तिरंगा

अगुवाई में तिरंगा चौराहे पर भव्य राम शंकर यादव मंडल महामंत्री पदमाकर शुक्ल सूर्य प्रकाश पांडे अग्रहरी बाणगंगा चौराहे पर अनिल नर्वदेश्वर मणि राधे बाबा रोहित गुप्ता, सतीश मिश्रा, धनश्याम गुप्ता, अनिल अग्रहरी, संजय पांडे, इजहर, कालीचरण सहित सकंडा लोग उपस्थित रहे।

राम शंकर यादव मंडल महामंत्री

पदमाकर शुक्ल सूर्य प्रकाश पांडे

अग्रहरी बाणगंगा चौराहे पर अनिल नर्वदेश्वर मणि राधे बाबा रोहित गुप्ता, सतीश मिश्रा, धनश्याम गुप्ता, अनिल अग्रहरी, संजय पांडे, इजहर, कालीचरण सहित सकंडा लोग उपस्थित रहे।

स्मार्ट फोन एवं टैबलेट वितरण कार्यक्रम का हुआ आयोजन



पार बांध से आने वाली सड़क लगातार बारिश होने से धधक गई और इसका साझ़े बाल भी क्षतिग्रस्त हो गया है। इससे राहगीरों में दुर्घटना की आशंका बनी हुई है। इस सड़क के कछार क्षेत्र के दर्जनों गांवों के लोग उसका करवा प्रतिदिन रोजमरा की बस्तुओं की खरीदारी, बैंक, डाकघर, बच्चे स्कूल आते हैं। सड़क खराब होने से राहगीरों में दुर्घटना की आशंका व्याप्त है। क्षेत्र के लोगों ने प्रशासन से अविलब सड़क मरम्मत की मांग की है।

देश की माटी सर पर रखकर निकाली तिरंगा यात्रा

दैनिक बुद्ध का संदेश

सिद्धार्थनगर | आजादी का अमृत महोत्सव एवं मेरी माटी मेरा



देश की माटी सर पर रखकर निकाली तिरंगा यात्रा की आशंका अमृत महोत्सव एवं मेरी माटी मेरा देश अभियान के अन्तर्गत शनिवार को सदर ब्लॉक के प्राथमिक विद्यालय झांडे नगर के शिक्षकों एवं बच्चों ने तिरंगा यात्रा कर गया। यह बांध से आने वाली सड़क लगातार बारिश होने से धधक गई और इसका साझ़े बाल भी क्षतिग्रस्त हो गया है। इससे राहगीरों में दुर्घटना की आशंका बनी हुई है। इस सड़क के कछार क्षेत्र के दर्जनों गांवों के लोग उसका करवा प्रतिदिन रोजमरा की बस्तुओं की खरीदारी, बैंक, डाकघर, बच्चे स्कूल आते हैं। सड़क खराब होने से राहगीरों में दुर्घटना की आशंका व्याप्त है। क्षेत्र के लोगों ने प्रशासन से अविलब सड़क मरम्मत की मांग की है।

गर्ल्स लीडरशिप में दो छात्राओं का हुआ चयन

दैनिक बुद्ध का संदेश
दुमरियांगंज, सिद्धार्थनगर | जिले के लोटन ब्लॉक क्षेत्र के कल्पनाथ सिंह महिला महाविद्यालय में स्मार्ट फोन एवं टैबलेट वितरण कार्यक्रम का आयोजन हुआ

जिले के सांसद जगदंबिका पाल शामिल हुए इनके अलावा वरिष्ठ समाज सेवी एवं प्राईवेट महाविद्यालय मुमताज अहमद शामिल हुए।

इस दौरान सांसद के पहुँचने पर स्कूल प्रबंधन के लोगों ने फूल मालाओं के साथ सांसद जगदंबिका पाल का स्वागत किया। इस कार्यक्रम में मौजूद 56 छात्राओं को सांसद द्वारा स्मार्ट फोन वितरण किया गया। इस दौरान सांसद ने सभी को स्मार्ट फोन की उपयोगिता को लेकर जानकारी दिया और बताया कि किस प्रकार से वह स्मार्ट फोन का प्रयोग कर किसी भी प्रकार की शैक्षिक जानकारी को इंटरनेट के माध्यम से जान सकते हैं।

की भावना जागृत हो। इसमें करेंगी। इस बारे में जानकारी देते हुए पूर्व माध्यमिक विद्यालय

अपना काम बताएंगी जो उन्होंने अपने स्कूल के विकास के लिए किया है। वही विद्यालय में तैनात अनुदेशक कुलदीप कुमार जिनके देखरेख में बच्चे कई प्रतियोगिताओं में बेहतर ढंग से कार्य कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि दोनों छात्राएं काफी प्रतियोगिता के बहुत बढ़ावान हैं। छात्राओं के इस चयन पर शिक्षक नसीम अहमद, दिनेश यात्रा की भावना जागृत हो। इस बारे में बताएंगी। और स्कूल के मोहम्मद आरिफ उसमानी ने सुनील रिंह, नफीस हैदर, मोहम्मद नदीम, तोकीर हसन, अहमद, दिनेश यात्रा की भावना जागृत हो। इस प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

किया है। वही विद्यालय में तैनात अनुदेशक कुलदीप कुमार जिनके देखरेख में बच्चे कई प्रतियोगिताओं में बेहतर ढंग से कार्य कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि दोनों छात्राएं काफी प्रतियोगिता के बहुत बढ़ावान हैं। छात्राओं के इस चयन पर शिक्षक नसीम अहमद, दिनेश यात्रा की भावना जागृत हो। इस प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

किया है। वही विद्यालय में तैनात अनुदेशक कुलदीप कुमार जिनके देखरेख में बच्चे कई प्रतियोगिता के बहुत बढ़ावान हैं। उन्होंने बताया कि दोनों छात्राएं काफी प्रतियोगिता के बहुत बढ़ावान हैं। छात्राओं के इस चयन पर शिक्षक नसीम अहमद, दिनेश यात्रा की भावना जागृत हो। इस प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

किया है। वही विद्यालय में तैनात अनुदेशक कुलदीप कुमार जिनके देखरेख में बच्चे कई प्रतियोगिता के बहुत बढ़ावान हैं। उन्होंने बताया कि दोनों छात्राएं काफी प्रतियोगिता के बहुत बढ़ावान हैं। छात्राओं के इस चयन पर शिक्षक नसीम अहमद, दिनेश यात्रा की भावना जागृत हो। इस प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

किया है। वही विद्यालय में तैनात अनुदेशक कुलदीप कुमार जिनके देखरेख में बच्चे कई प्रतियोगिता के बहुत बढ़ावान हैं। उन्होंने बताया कि दोनों छात्राएं काफी प्रतियोगिता के बहुत बढ़ावान हैं। छात्राओं के इस चयन पर शिक्षक नसीम अहमद, दिनेश यात्रा की भावना जागृत हो। इस प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

किया है। वही विद्यालय में तैनात अनुदेशक कुलदीप कुमार जिनके देखरेख में बच्चे कई प्रतियोगिता के बहुत बढ़ावान हैं। उन्होंने बताया कि दोनों छात्राएं काफी प्रतियोगिता के बहुत बढ़ावान हैं। छात्राओं के इस चयन पर शिक्षक नसीम अहमद, दिनेश यात्रा की भावना जागृत हो। इस प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

प्रतियोगिता के माध्यम से व्यक्ति

किया है। वही विद्यालय में तैनात अनुदेशक कुलदीप कुमार जिनके देखरेख में बच्चे कई प्रतियोगिता के बहुत बढ़ावान हैं। उन्होंने ब

सम्पादकीय

इस बिल के कानून बनने के बाद ऐसा करना जोरियम भरा हो जाएगा। पत्रकारों और मीडिया घरानों पर इस कानून के तहत कार्रवाई का खतरा मंडराता रहेगा। सरकार का दावा है कि यह कानून नागरिकों के डेटा को संरक्षित करने के लिए बनाया जा रहा है। मगर बिल के प्रावधानों से ऐसा भरोसा नहीं बंधा है। बेहतर होता कि सरकार सभी हित-...

संदेह है कि प्रस्तावित डेटा संरक्षण कानून से नागरिकों के डेटा का संरक्षण तो नहीं होगा, उलटे सूचना का उनका कानूनी अधिकार जरूर सीमित हो जाएगा। आरटीआई के तहत अब तक मांगी जा सकने वाली कई सूचनाएं अब सार्वजनिक होने से बच जाएंगी। केंद्र सरकार ने विपक्ष के विरोध के बीच लोकसभा में डेटा प्रोटेक्शन बिल को ध्वनि मत से पास करा लिया। राज्यसभा से भी यह बिल पास हो जाएगा, इसमें कोई संदेह नहीं है। लेकिन विधेयक को पारित कराते हुए सरकार ने विपक्ष और इस क्षेत्र के जानकारों की चिंताओं का निवारण करने की कोशिश नहीं की है। जबकि यह गंभीर आरोप लगाया गया है कि प्रस्तावित कानून से नागरिकों के डेटा का संरक्षण तो नहीं होगा, उलटे सूचना का उनका कानूनी अधिकार जरूर सीमित हो जाएगा। बिल में प्रावधान कर दिया गया है कि सरकारी पदाधिकारियों का डेटा को संरक्षित किया जाएगा। हम तरह



आरटीआई के तहत अब तक मांगी जा सकने वाली कई सूचनाएं अब सार्वजनिक होने से बच जायंगी। दसरी तरफ बिल में केंद्र सरकार को कर्तव्यकी पूर्ति दी गई है। दसरे तरफ सरकार

भरासा नहा बधा ह। बहरत हाता क सरकार सभा हत-धारका का चिंताओं का निवारण करने के बाद यह बिल संसद में लाती। लेकिन आज के दौर में ऐसी अपेक्षा करना कठ ज्यादा समझे जैसा हो गया है।

सरकार का शिकंजा?

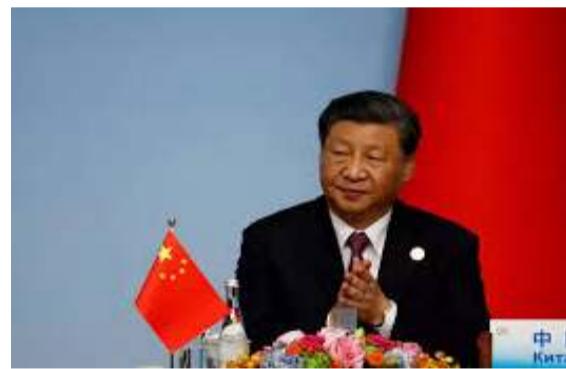
राष्ट्रीय सुरक्षा, अंतरराष्ट्रीय संबंधों, व्यवस्था बनाए रखने जैसे मामलों में डेटा सुरक्षा के नियम पालन के लिए बाध्य नहीं होगी और लोगों की व्यक्तिगत जानकारियों का इस्तेमाल कर सकेगी। उधर ऑनलाइन कंपनियों की मुश्किल भी बढ़ेगी। बिल में कहा गया है कि अगर किसी ऑनलाइन प्लेटफॉर्म को डेटा सुरक्षा से जुड़े मामले में दो बार सजा सुनाई जाती है, तो इसके बाद सरकार उसे भारत में बैन करने पर भी विचार कर सकती है। डेटा सुरक्षा के उल्लंघन के मामलों में 2.5 अरब रुपये तक के जुर्माने का प्रावधान किया गया है। प्रस्तावित कानून पत्रकारों के लिए भी नई चुनौतियाँ खड़ी करेगा। पत्रकार संगठनों का कहना है कि कई मौकों पर पत्रकारों को लोगों की व्यक्तिगत जानकारियाँ सार्वजनिक करनी पड़ती हैं। इस बिल के कानून बनने के बाद ऐसा करना जोखिम भरा हो जाएगा। पत्रकारों और मीडिया घरानों पर इस कानून के तहत कार्रवाई का खतरा मंडराता रहेगा। सरकार का दावा है कि यह कानून नागरिकों के डेटा को संरक्षित करने के लिए बनाया जा रहा है। मगर बिल के प्रावधानों से ऐसा भरोसा नहीं बंधा है। बेहतर होता कि सरकार सभी हित-धारकों की के बाद यह बिल संसद में लाती। लेकिन आज के दौर में ऐसी अपेक्षा नहीं हो सकती।

चीन की माली दशा बिगड़ रही!

इसके नतीजे में कंपनियां निवेश में कटौती करेंगी वहाँकि उनका मुनाफा गिरेगा और अंततः या तो नई नौकरियां मिलना बंद हो जाएंगी या कर्मचारियों की छटनी होगी। खबर के मुताबिक चीनी अधिकारी जाने-माने अर्थशास्त्रियों पर दबाव डाल रहे हैं कि वे नकारात्मक मुद्रास्फीति सहित अर्थव्यवस्था संबंधी निराशाजनक मुद्दों की चर्चा नहीं करें। जाहिर है चीन को अपने नागरिकों की दशा-दिशा और ...

श्रुति व्यास
यों कोविड काल से ही चीन का अर्थव्यवस्था डावांडोल है। पर अब लातंग झंडी लिए हुए हैं। ताजा सरकारी आंकड़े के मुताबिक दो साल में पहली बार गुजरात महीने खुदरा कीमतों में गिरावट देखी गई। साल-दर-साल पैमाने पर जून 2023 तक रिटेल प्राइस इंडेक्स में कोई बदलाव नहीं आया था। पर जुलाई 2023 में इसमें 0.5 प्रतिशत की गिरावट आई। जाहिर है लोगों खरीदारी कम कर रहे हैं। जुलाई के आंकड़े सन् 2021 की शुरुआत के बाद पहली बार चीन में नकारात्मक मुद्रास्फीति की स्थिति दर्शा रहे हैं। सन् 2021 में कीमतें घट रही थीं क्योंकि कोविड-19 महामारी के कारण मांग कम होने की वजह से पोर्क (सूअर का मांस) की कीमतों में गिरावट थी।

ये आंकड़े आयात-निर्यात के आंकड़े के जारी होने के अगले दिन आए। विदेशी व्यापार के जुलाई आंकड़े में आयात-निर्यात में अधिक गिरावट है क्योंकि दुनिया में चीन के माल की मांग कम हो गई है।



खरपारा पान पर रह है। जुलाई के आपेक्षा सन् 2021 की शुरुआत के बाद पहली बार चीन में नकारात्मक मुद्रास्फीति की स्थिति दर्शा रहे हैं। सन 2021 में कीमतें घट रहीं थीं क्योंकि कोविड-19 महामारी के कारण मांग कम होने की वजह से पोर्क (सूअर के मांस) की कीमतों में गिरावट थी।

ये आंकड़े आयात-निर्यात के आंकड़ों के जारी होने के अगले दिन आए। विदेश व्यापार के जुलाई आंकड़े में आयात-निर्यात में अधिक गिरावट है क्योंकि दुनिया में चीन के माल की मांग कम हो गई है।

चीन के खुदरा व्यापारियों को बिक्री में गिरावट से जूझना पड़ रहा है। मतलब जिन खुदरा व्यापारियों ने महामारी के कारण लगाए गए प्रतिबंधों के हटने के बाद मांग में वृद्धि की उम्मीद में बड़ी मात्रा में माल अपने गोदामों में भर लिया था, उन पर अब कीमतें घटाने का दबाव है। टेस्ला और अन्य कंपनियों द्वारा कारों के दामों में कटौती हुई है। कीमतें घट गई हैं। कीमतों में कमी आने के बावजूद खरीदारी कम होने के मद्देनजर चीनी कारखाने उत्पादित माल के दाम घटा रहे हैं। चीन की उत्पादक मूल्य मुद्रास्फीति, जो कारखानों द्वारा बेचे जाने वाले माल की कीमतें दर्शाता है, जून में साल-दर-साल के पैमाने पर 5.4 प्रतिशत थी। हालांकि दूसरी तिमाही में चीनी अर्थव्यवस्था की वृद्धि दर साल-दर-साल के आधार पर 6.3 प्रतिशत रही, लेकिन वह भी उम्मीद से कम थी। वह भी 2022 के उसके कमजोर आधार वर्ष के मुकाबले, जब शंघाई 3 और कई अन्य शहरों में लाकडाउन लगा था। दूसरी तिमाही में अर्थव्यवस्था पहली तिमाही की तुलना में केवल 0.8 प्रतिशत बढ़ी।

चीनियों को लगता है कि आंकड़े जो दिखा रहे हैं, असल में उससे भी बदतर अर्थव्यवस्था है। छोटे शहरों में घरों की

कीमतें घट रही हैं। जून में बड़े शहरों में भी यही स्थिति थी। गार्जियन की खबर के मुताबिक चीनी हाउसिंग कंपनियां बिक्री बढ़ाने के लिए संभावित ग्राहकों को सोने की छड़े, नई कारें और मोबाइल फोन उपहार में देने की पेंशकश कर रहे हैं। जबकि युवा वर्ग के मोर्चे पर अंधकारमय हालातों के प्रभाव खरीदने का इरादा छोड़ रहे हैं। यही नहीं शादी और बच्चे पैदा करने के लिए भी मुल्तवी कर रहे हैं। निवेश घट रहा है। विशेषकर विदेशी कंपनियां चीन में निवेश करने में हिचकिचा रही हैं। आज शासन संस्थाएं अलग पैसे की जुझ रही हैं।

पुराने अच्छे दिन लौटाने, आर्थिक समरपतार के लिए संघर्ष कर रहा है। निवेशकों और विश्लेषकों के अनुसार सरकार निश्चिंत है। अधिकारी मुद्रास्फीति जैसी चिंताओं को नहीं दे रहे हैं। सेन्ट्रल बैंक के गवर्नर लिऊ गुओकींग ने पिछले कठहा कि साल की दूसरी छमाही में संस्था के सिकुड़ने की कोई संभावना नहीं। और यह भी कि महामारी के बाद संस्था को दुबारा पटरी पर आने में

वक्त लगेगा।

कई अर्थशास्त्रियों का मानना है कि चीन में आगे वस्तुओं और सेवाओं की कितर्न मांग होगी, यह बीजिंग के नीतिगत निर्णयों पर निर्भर करेगा। कुछ का सुझाव है कि सरकार को उपभोक्ता खर्च तथा रोजगार सृजन के लिए बड़ी योजना पर अमल करना चाहिए। लेकिन कर्ज के भारी बोझ के चलते, खासकर स्थानीय शासन के स्तर पर, ऐसा करना मुश्किल है। इसकी बजाए अधिकारी मौद्रिक नीति संबंधी कदमों जैसे ब्याज दरों में कमी का सहारा ले रहे हैं ब्याज दरों में लम्बे समय से लगातार कटौति की जा रही है। लेकिन नकारात्मक मुद्रास्फीति से आर्थिक विकास पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है क्योंकि उपभोक्ता भविष्य में कीमतें घटने की उम्मीद में उत्पादों की खरीदी रोक देंगे। इसके नतीजे में कंपनियां निवेश में कटौती करेंगी क्योंकि उनका मुनाफा गिरेगा और अंततः या तो नई नौकरियां मिलने बंद हो जाएंगी या कर्मचारियों की छटनीहोगी खबर के मुताबिक चीनी अधिकारी जाने-माने अर्थशास्त्रियों पर दबाव डाल रहे हैं कि वे नकारात्मक मुद्रास्फीति सहित अर्थव्यवस्था संबंधी निराशाजनक मुद्दों की चर्चा नहीं करें। जाहिर हैं चीन को अपने नागरिकों की दशा-दिशा और समस्याओं की चिंता नहीं है मगर हां, उसे अपनी आर्थिक शक्ति की इमेज और दीर्घकालीन मंसूबों की चिंता जरूर है।

लेकिन पहली नजर में ऐसा लग रहा है कि सरकार कंपनियों को भारत में फैक्टरी लगाने के लिए मजबूर करने के वास्ते ऐसा कर रही हैं। इस नीति का फायदा घरेलू कंपनियों को मिल सकता है। एक चर्चा यह भी है कि रिलांयस इंडस्ट्रीज ने एक अगस्त को जियो बुक नाम से अपना लैपटॉप लैशन्च किया, जिसकी कीमत उसने 16 हजार रुपए रखी है। और उसके दो दिन बाद ही सरकार ने लैपटॉप के ...

5-6

अजीत द्विवेदी
केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार ने लैपटॉप, पर्सनल कंप्यूटर और टैबलेट के आयात को सीमित करने के लिए एक नीति की घोषणा की है। पहले कहा गया था कि आयात को सीमित करने वाली यह नीति तत्काल लागू होगी लेकिन 24 घंटे के अंदर इसे लेकर ऐसी हायतौबा मर्दी की सरकार ने इसे तीन महीने के लिए टाल दिया। अब यह नीति एक नवबंदर से लागू होगी। इस नीति में सरकार ने सिर्फ इतना कहा है कि लैपटॉप, कंप्यूटर और टैबलेट के आयात के लिए कंपनियों को लाइसेंस लेना होगा। इसका यह कर्तव्य मतलब नहीं है कि अब विदेश में बने उत्पाद भारत में नहीं बिकेंगे। इसका सिर्फ इतना मतलब है कि जैसे पहले एप्पल, सैमसंग, डेल जैसी कंपनियां जो विदेश में अपने उत्पाद बनाती थीं और भारत में लाकर बेच देती थीं वैसे नहीं बेच पाएंगी। पहले उन्हें सिर्फ आयात शुल्क चुकाना होता था और अपने उत्पाद बेचने की छूट थी। अब उन्हें इसके लिए लाइसेंस यानी

रकार कारोबार सुगमता रेटिंग में चाहे से लेकर यूरोप तक के देश समय समाप्ति भी उपर जनी ज्ञान लेकिन सदस्यों पर आज्ञापात्र होते हैं।

कद्र का नरद्र मादा सरकार न लपटाप, पर्सनल कंप्यूटर और टैबलेट के आयात को सीमित करने के लिए एक नीति की घोषणा की है। पहले कहा गया था कि आयात को सीमित करने वाली यह नीति तत्काल लागू होगी लेकिन 24 घंटे के अंदर इसे लेकर ऐसी हायतौबा मची की सरकार ने इसे तीन महीने के लिए टाल दिया। अब यह नीति एक नवंबर से लागू होगी। इस नीति में सरकार ने सिर्फ इतना कहा है कि लैपटॉप, कंप्यूटर और टैबलेट के आयात के लिए कंपनियों को लाइसेंस लेना होगा। इसका यह कर्तव्य मतलब नहीं है कि अब विदेश में बने उत्पाद भारत में नहीं बिकेंगे। इसका सिर्फ इतना मतलब है कि जैसे पहले एप्पल, सैमसंग, डेल जैसी कंपनियां जो विदेश में अपने उत्पाद बनाती थीं और भारत में लाकर बेच देती थीं वैसे नहीं बेच पाएंगी। पहले उन्हें सिर्फ आयात शुल्क चुकाना होता था और अपने उत्पाद बेचने की छूट थी। अब उन्हें इसके लिए लाइसेंस यानी कितना भी ऊपर चला जाए लाकर सबका पता है कि उससे किसी कारोबार की मंजूरी या लाइसेंस लेना कितना मुश्किल होता है। तभी जैसे ही सरकार ने इस बारे में नोटिस जारी किया वैसे ही इसका विरोध शुरू हो गया और इसे पुरानी समाजवादी अर्थव्यवस्था की ओर लौटने का कदम बताया जाने लगा। इसमें दिलचर्ष बात यह है कि सरकार के विरोधियों ने भी अपने तर्क से इस नीति की मुखालफत की तो सरकार के समर्थकों ने अपने तर्कों से इसका विरोध किया। किसी ने समाजवादी नीतियों की वापसी बताई तो किसी ने कोटा परमिट राज का लौटना बताया। इससे कुछ दिन पहले ही केंद्र सरकार ने गैर बासमती चावल के निर्यात पर भी पाबंदी लगाई थी। उसके साथ ही इस नीति को मिला कर देखा गया और यह प्रमाणित किया गया कि सरकार पुराने रास्ते पर लौट रही है। लेकिन हकीकत यह है कि सरकार समाजवादी नहीं ही है। ज्यादा से ज्यादा उसे संख्यणवादी

सरकार मजबूर है, समाजवादी नहीं!

डॉलर आए। नरसिंह राव की नीतियों से बदलाव भी हुआ और डॉलर भी आया उसके बाद से कभी भी भारत का विदेशी मुद्रा भंडार खाली नहीं हुआ है।

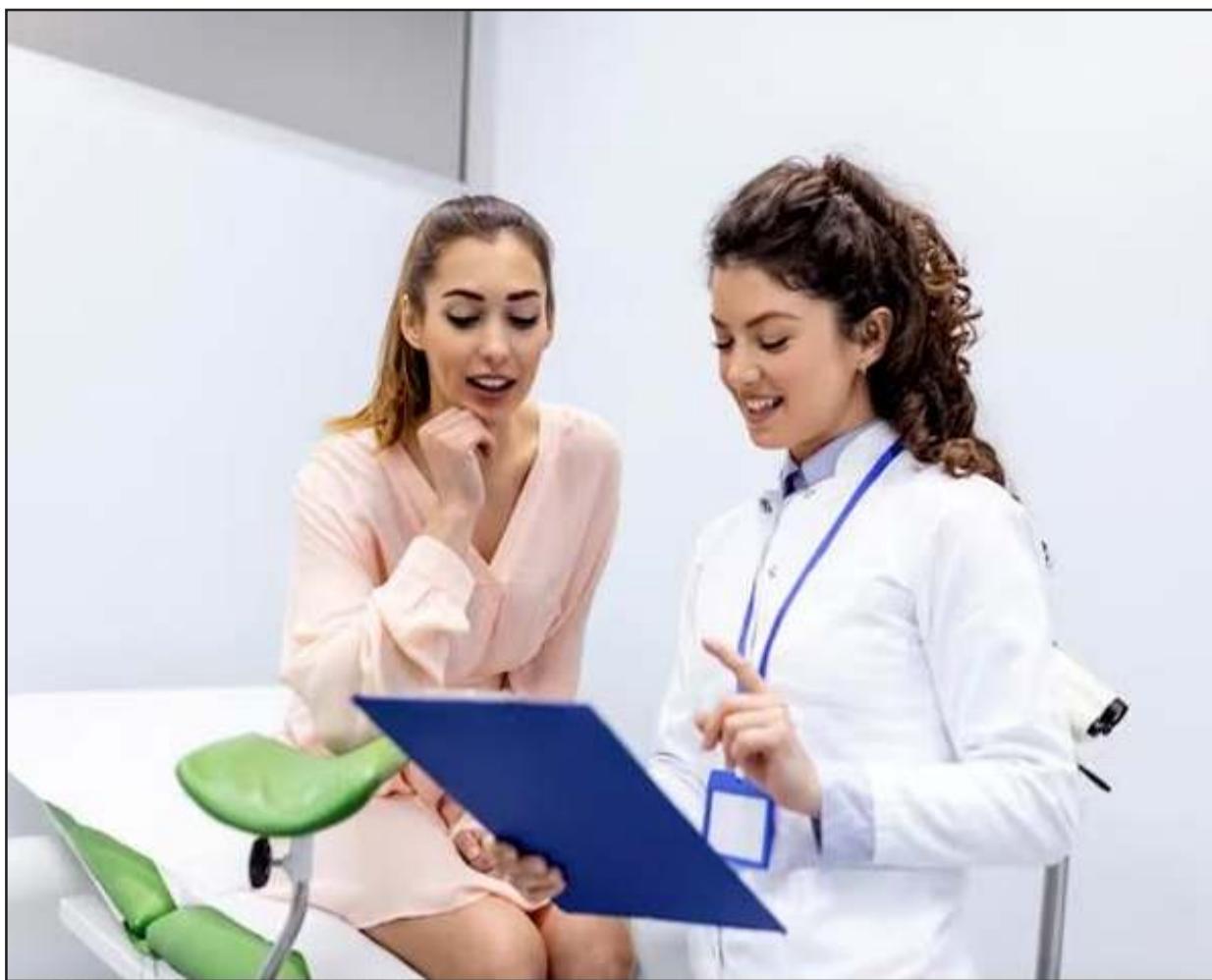
उसके बाद से अब तक भारत की

सरकार उसी रास्ते पर चलती रही है लेकिन केंद्र सरकार के हाल के दो फैसलों गैर बासमती चावल का निर्यात रोकने और लैपटॉप के आयात को सीमित करने के बाद सरकार की इस बात के लिए आलोचना हो रही है कि वह समाजवादी नीतियां योगो, परमिट लाइसेंस राज की नीतियां यावापस ला रही है। सरकार की इस आलोचना में असल कारण आर्थिक या सरकार से नाराजगी नहीं है, बल्कि समाजवादी नीतियों से चिढ़ है। ध्यान रहे पिछले तीन—चार दशकों में दुनिया में उदार लोकतंत्र और सार्वभौमिक पूँजीवाद की नीतियों को सर्वश्रेष्ठ मानने का चलन बढ़ा है। यह माना जाता है कि दुनिया के लिए सबसे अच्छा रास्ता यही है। चूंकि इस रास्ते के लिए वैचारिक स्तर पर चुनौती सिर्फ समाजवाद की नीतियों से है, जिसका मूल तत्व है कि, श्नहीं किसी को बहुत अधिक हो नहीं किसी को कम होता। हैरानी की बात है कि जिन लोगों के देश और दुनिया में बढ़ती आर्थिक विषमता से परेशानी है उनको भी समाजवादी नीतियों से चिढ़ है! हालांकि यहां यह स्पष्ट करना, देना जरूरी है कि सरकार की नीतियों का

दूसरी मजबूरियां हैं, जिसकी वजह फैसले हुए हैं। ल में कोरोना वायरस की महामारी के बाद जब इलेक्ट्रोनिक्स सामानों पर हुई तो सरकार ने प्रोडक्शन लिंक्ट व यानी पीएलआई स्कीम लागू की थी। योजना के तहत सरकार ने 14 लग सेक्टर की कंपनियों को सामान बेचने पर पांच साल तक के लिए देने की घोषणा की थी। यह सिस्टी की कीमतों के तीन से पांच प्रतिशत सफल नहीं हुई। सरकार की तमाकोशिशों के बावजूद एप्ल या दूसरी कंपनियां भारत में लैपटॉप या कंप्यूटर बनाने नहीं आईं उलटे भारत सरकार की ओर से दी जाने वाली इनसेटिव की राशि बढ़ती गई। सो ऐसा लग रहा है कि सरकार ने लैपटॉप कंप्यूटर और टैबलेट बनाने वाली कंपनियों को मजबूर करने के लिए यह कदम उठाया है। हो सकता है कि लाइसेंस राज के वजह से कंपनियां भारत में अपनी फैक्टरी लगाएं और ज्वारन्ड शक करें। इसके भवित्व

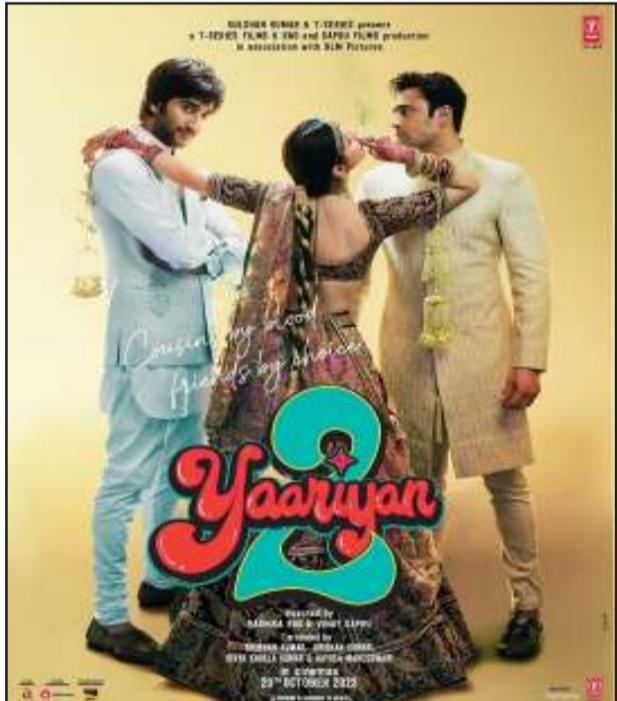
An advertisement for 'बुद्ध पब्लिकेशन' (Buddha Publishing). The top banner features a golden statue of the Buddha and the text 'सिद्धार्थगति का समर्पण व्यापारिता प्रतिष्ठान बाजार...' and 'बुद्ध पब्लिकेशन द्वारा दीर्घ समय से'. Below the banner is a large yellow banner with the text 'बुद्ध पब्लिकेशन' in large yellow letters, followed by 'आफसेट एण्ड प्रिंटर्स' in smaller white letters. The central part of the advertisement shows a variety of printed products including books, brochures, and a ledger. A yellow arrow points towards a small book titled 'बुद्ध गति'. At the bottom, there is a list of names and their contact numbers.

रुटीन हेल्थ चेकअप करवाना क्यों जरूरी है? जानिए 5 कारण



दिव्या खोसला कुमार की ब्रांड के कपड़े पहन अनुष्का सेन ने शेयर किया हॉट फोटोशूट, न्यूयॉर्क से इंटरनेट का पारा किया हाई अक्टूबर को सिनेमाघरों में दस्तक देगी फिल्म

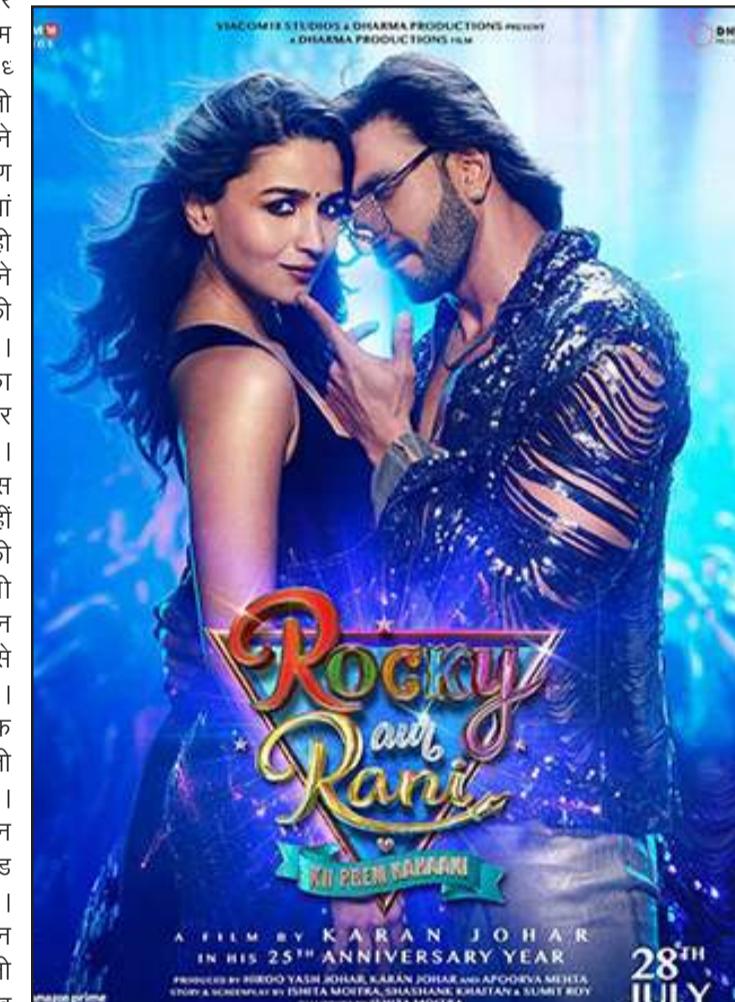
साल 2014 में आई हिमांश कोहली और रकुल प्रीत सिंह की



फिल्म यारियां ने दर्शकों का दिल बखूबी जीता था। दिव्या खोसला कुमार के डायरेक्शन में बनी यारियां ने अंडियंस से लेकर क्रिटिक्स तक सभी को इम्प्रेस किया। ऐसे में दिव्या अब यारियां 2 लेकर आ रही हैं, खास बात ये है कि इस बार वह डायरेक्टर नहीं बल्कि लीड रोल में नजर आएंगी। जिसका अंदाजा आप गुरुवार को रिलीज हुए यारियां 2 के टीजर को देख कर आसानी से लगा सकते हैं। मंकर्स की ओर से यारियां 2 का फर्स्ट लुक पोस्टर शेयर किया गया। जिसमें दिव्या खोसला कुमार फिल्म के लीड एक्टर मीजान जाफरी और पर्ल वी पुरी के साथ नजर आई। अब गुरुवार को टी सीरीज का टीजर रिलीज कर दिया है, जिसमें ये दिखाया गया है कि एक लड़की के इर्झिंग दो लड़कों की कहानी धूमती रहती है। इस टीजर से ये अनुमान आसानी से लगाया गया कि इस बार यारियां की कहानी लव ड्राइगल पर भी आधारित हो सकती है। वरीना हुसैन, अनन्दरा रंजन, प्रिया वारियर और यश दास गुप्ता जैसे कलाकारों की ज़िलक आपको इस टीजर में देखने को मिलेगी। यारियां 2 के टीजर ने फैंस की एक्साइटमेंट को भी काफी हद तक बढ़ा दिया है। डायरेक्टर विनय सप्त्र और राधिका राधा के डायरेक्शन में बनी इस फिल्म का हर कोई बैस्ट्री से इंतजार कर रहा है। पहले पार्ट की अपार सफलता के बाद यारियां का सीक्वल आ रहा है। 9 साल के लंबे इंतजार के बाद एक बार फिर से दर्शकों को नई तरीके की यारियां देखने को मिलेगी। गौर करें यारियां 2 की रिलीज डेट की तरफ तो ये मूरी 20 अक्टूबर 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। मालूम हो कि 2014 में आई यारियां ने बॉक्स ऑफिस पर करीब 40 करोड़ का कारोबार किया था, कम बजट में बनने की वजह दिव्या खोसला कुमार की इस फिल्म का पहला भाग हिट साबित हुआ था।



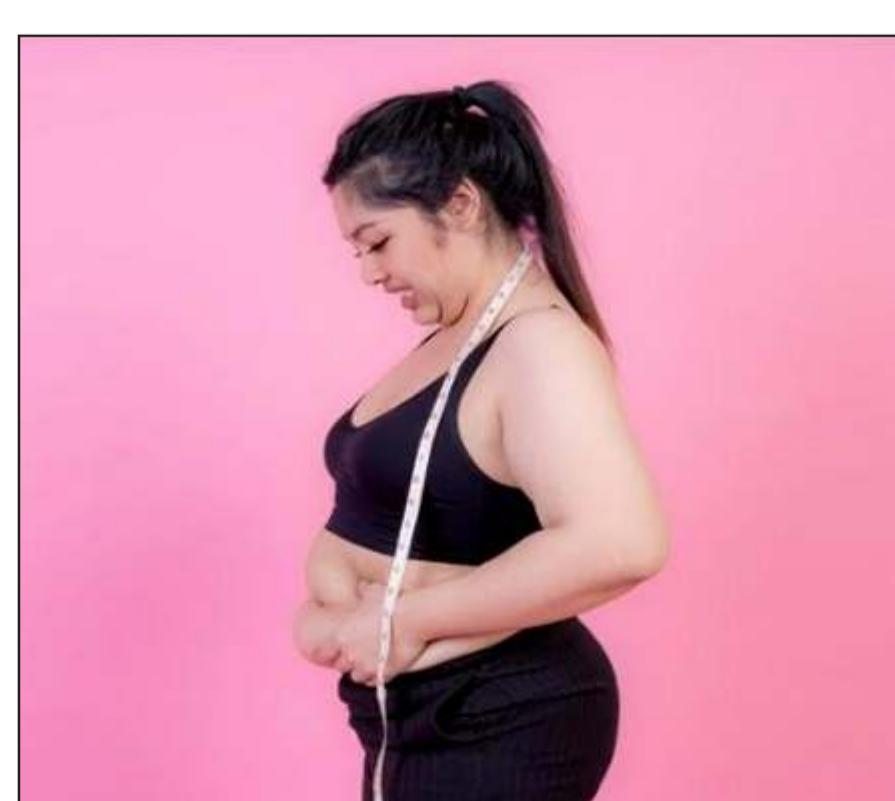
एक्ट्रेस अनुष्का सेन हमेशा अपनी बॉल्ड और ग्लैमरस तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस का दयान अपनी ओर खींच लेती हैं। वो आए दिन अपने सिजलिंग लुक्स के कारण लोगों के बीच सुर्खियां बढ़ती रहती हैं। हाल ही में अनुष्का सेन ने अपने लेटेस्ट न्यूयॉर्क वेकेशन की कुछ तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका स्टाइलिश अंदाज देखकर फैंस दीवाने हो गए हैं। साथ ही लोग उनके इस लुक की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। टीवी की जानी-मानी अभिनेत्री अनुष्का सेन आए दिन अपनी हर एक अदाओं से फैंस को लूट कर देती हैं। उनका हर एक लुक इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी हर एक तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं। वेस्टर्न हो या फिर एथनिक एक्ट्रेस अपने हर अंदाज में कहर ढाती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर ट्रोल करता है।



बॉक्स ऑफिस पर इन दिनों आलिया भट्ट और रणवीर सिंह की रॉकी और रानी की प्रेम कहानी का शानदार प्रदर्शन देखने को मिल रहा है। दुनियाभर में फिल्म 300 करोड़ रुपये की कमाई की और बढ़ रही है, वही भारत में भी फिल्म 150 करोड़ रुपये के लिए में शामिल हो सकती है। हालांकि, पिछले कुछ दिनों से फिल्म की कमाई की रफ्तार लगातार घटती जा रही है और अब इसकी मुश्किलें और भी बढ़ सकती हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, फिल्म रॉकी और रानी की प्रेम कहानी ने अपनी रिलीज के 14वें दिन 3.50 करोड़ रुपये का कारोबार किया, जिसके बाद इसका भारत में कुल बॉक्स ऑफिस कले वशन 121.18 करोड़ रुपये हो गया है। फिल्म में धर्मेंद्र, जया बच्चन और शबाना आजमी जैसे दिग्गज कलाकार भी हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म को लगभग 160 करोड़ रुपये की लागत में बनाया गया है। सनी देओल की गदर 2 और अक्षय कुमार की ओह माय गॉड 2 ने 11 अगस्त में दिसेम्बर में दस्तक दे दी है। ऐसे में रॉकी और रानी की प्रेम कहानी की कमाई की रप्तार और धीमी हो सकती है। जहां गदर 2 साल 2001 में आई सुपरहिट फिल्म गदर का सीक्वल है तो वहीं ओह माय गॉड 2 2012 में दिसेम्बर में रिलीज हुई फिल्म ओह माय गॉड का सीक्वल है।

जिम में पसीना बहाने के बाद भी नहीं जा रही पेट-कमर की चर्बी, आजमाएं ये जादुई ड्रिक



पेट-कमर की चर्बी आपका लुक बिगाड़ रही है। जिम में धूंटों पसीना बहाने, वर्कआउट करने के बावजूद ये कम नहीं हो रहा है तो यिंतर की बात नहीं है, क्योंकि दो ऐसी चीज भी हैं, जो बिना मेहनत ही शरीर का फैट गायब कर सकते हैं। बस खाना खाने से पहले इन्हें लेना होगा। बेहद सर्ती ये चीज शुगर और कोलेस्ट्रॉल को कम कर देती हैं। ये खाने के जो कैलोरी और वसा मिलती हैं, उसे सोख लेती हैं और देर तक पेट को भरा रखती हैं। आइए जानते हैं क्या है इन्हीं कमाल की चीज और इससे क्या-क्या फायदा हो सकता है...

चर्बी को बफ की तरह पिघला देंगी ये दो चीज

फैट कम करने वाली ये दोनों चीज एप्ल साइड विनेगर और इस्बगोल हैं। लंच या डिनर से पहले इन दोनों का इस्तेमाल पेट की चर्बी कम कर सकती है। इसके कई फायदे सेहत को मिलते हैं। बिना मेहनत के ये शरीर की फैट को जला सकते हैं।

एप्ल साइडर विनेगर

सुबह सबसे पहले एक गिलास पानी में एक बड़ा चम्मच एप्ल साइडर विनेगर मिलाकर पिएं। इससे चर्बी तेजी से कम हो सकती है। एप्ल साइडर विनेगर मेटाबॉलिक सिस्ट्रोम की दवा के तौर पर इस्तेमाल की जाती है। जर्नल ऑफ विलनिकल न्यूट्रिशन के मुताबिक, इसमें एसिटिक एसिड पाया जाता है, जो लंबे समय तक पेट को भरा रखने में मदद मिलता है। इसके ज्यादा खाने से बच जाते हैं और कम कैलोरी शरीर तक पहुंचती है। एप्ल साइडर विनेगर ल्लड शुगर लेवल को भी कंट्रोल में रखने का काम करता है। दिन में दो या तीन बार आप इसका सेवन खाने से 15 मिनट पहले कर सकते हैं।

इस्बगोल के फायदे

जब भी खाना खाएं तो उसके करीब आधा धूंटे पहले इस्बगोल का सेवन कर सकते हैं। आप चाहें तो एप्ल साइडर विनेगर में इसे मिलाकर पी सकते हैं। हाँ फाइबर होने के बजाए से ये फैट को जलाता है। इसे खाने से पेट भरा लगता है और खाना कम खाया जाता है। सुबह-सुबह खाली पीने से पहले दही में भी इसे मिलाकर पी सकते हैं। इन दोनों चीजों का सेवन करीब एक मीट्रिंस तक करने पर पेट और कमर की चर्बी तेजी से पिघल जाती है।

