





## वित्त मंत्री ने कहा- 4 जून के बाद शेयर बाजार में आएगी तेजी

नई दिल्ली ।

केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतरमण ने कहा है कि 4 जून को बीजेपी के लिए एक अच्छा परिणाम आएगा, जिससे शेयर बाजार वास्तव में उपर जा सकता है। वित्त मंत्री ने साथाकार में कहा कि यह स्थिरता का संकेत देगा और इसका मतलब शेयर बाजार के लिए एच्चा संदेश होगा।

यह एक ठोस तेजी का बाजार होगा। वैधिक स्तर पर अस्थिरता एक बहुत बड़ा मुद्दा है, इसलिए यदि बाजार इन कारोंको को देखें



के लिए एक अच्छा शृंखला है। यह पूछे जाने पर कि अगर भाजपा आम चुनाव जीती है तो क्या 4 जून को शेयर बाजार में तेजी देखने को मिलेगी, वित्त मंत्री ने कहा कि भाजपा के लिए एच्चा परिणाम आ रहा है। वित्त मंत्री ने साथाकार में कहा कि यह स्थिरता का संकेत देगा और इसका मतलब शेयर बाजार के लिए एच्चा संदेश होगा।

यह एक ठोस तेजी का बाजार होगा। वैधिक स्तर पर अस्थिरता एक बहुत बड़ा मुद्दा है, इसलिए यदि बाजार इन कारोंको को देखें

## लाल सागर में उथल-पुथल से कंज्यूमर इयूरेबल और बढ़ेंगे भाव

नई दिल्ली ।

इजरायल और ईरान के बीच तनाव बढ़ने से पिछले एक महीने में कटेनर 300 फीसदी तक महमें हो गए हैं।

इसकी वजह से कंज्यूमर इयूरेबल कंपनियों के पास माल को कमी हो रही है और मजबूर होकर वे अपने उत्पादों के दाम बढ़ाने की सोच रही हैं। कंपनियों ने दाम बढ़ाने का फैसला तो कर लिया है मगर उनमें से कुछ अभी यह तय नहीं कर पाए हैं कि कटेनर



की बढ़ती लागत का बोझ ग्राहकों पर डालने के लिए दाम कितना बढ़ाया जाए। उपकरण और उनकी डिजाइन बनाने वाली भारतीय कंपनी बीडियोटेक्स के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि इजरायल और ईरान के बीच तनाव के कारण लाल सागर में जहाजों का आवाजाही कम हो गई है, जिससे हमारे पास माल का घूसक भी कम हो गया है। सप्तसे चौथे चामस तौर पर पूर्वी और दक्षिण चीन से जिन्हें माल की मांग की जा रही है। उन्होंने कहा कि कटेनर

## मार्च तक 500 के नोट की हिस्सेदारी बढ़कर 86.5 फीसदी हुई: आरबीआई

नई दिल्ली ।

भारत में चलन में मौजूद करेंसी नोटों में सबसे ज्यादा हिस्सेदारी 500 रुपये के नोट की है। आरबीआई की रिपोर्ट में बताया गया है कि 500 रुपये मूल्य के नोट की हिस्सेदारी मार्च, 2024 तक बढ़कर 56.65 फीसदी हो गई, जबकि एक माल पहले की समान अवधि में यह 77.1 फीसदी थी। यानी कि देश में 500 रुपये के नोटों का उपयोग सबसे ज्यादा हो रहा है। रिजर्व बैंक की रिपोर्ट के मुताबिक 31 मार्च, 2024 तक मात्रा के हिस्साके से 500 रुपये के सबसे ज्यादा 5.16 लाख नोट मौजूद हैं। उन्होंने कहा कि कटेनर

0.2 प्रतिशत थी। रिपोर्ट के अनुसार, 2023-24 के दौरान 500 रुपये के नोट की संख्या मूल्य के हिस्साके से बढ़ी है, जबकि 2,000 रुपये के नोट में तेज गिरावट आई है, जिसकी वजह इसे प्रचलन से बाहर किया जाना है। आरबीआई की सालाना रिपोर्ट के मुताबिक 31 दिनों के लिए बढ़कर 500 रुपये के सबसे ज्यादा 5.16 लाख नोट मौजूद हैं।

वर्ती 10 रुपये के 2.49 लाख नोट चलन में थे। वित्त वर्ष 2023-24 में चलन में मौजूद बैंक नोटों के मूल्य और मात्रा में क्रमशः 3.9 फीसदी और 7.8 फीसदी की बढ़ोत्तरी हुई है। रिजर्व बैंक की रिपोर्ट के मुताबिक 500 के नोट की हिस्सेदारी में बढ़ी 2000 रुपये के नोटों के कारण आई है, जिनकी वित्त वर्ष 2023 में हिस्सेदारी महज

7.8 फीसदी और 4.4 फीसदी रही थी। कीमत के लिहाज से चलन में मौजूद बैंक नोटों की संख्या में बढ़ोत्तरी, वित्त वर्ष 2024 में पिछले कुछ वर्षों में सबसे कम रही। भारतीय रिजर्व बैंक की रिपोर्ट कहती है कि वित्त वर्ष 2023-24 में आरबीआई ने नोटों की छपाई पर 5,101 करोड़ रुपये खर्च किए, इससे एक साल पहले की समान अवधि में नोटों की छपाई पर 4,682 करोड़ रुपये खर्च किए गए थे। रिजर्व बैंक ने लोगों के बीच कंसर्वें के उपयोग को लेकर एक सर्वेंक्षण भी किया। इसमें 22,000 से ज्यादा लोगों ने संकेत दिए कि डिजिटल पेमेंट के तरीके लोकप्रिय होने के बावजूद नगदी का चलन अभी भी जारी है।

7.8 फीसदी और 4.4 फीसदी रही थी। कीमत के लिहाज से चलन में मौजूद बैंक नोटों की संख्या में बढ़ोत्तरी, वित्त वर्ष 2024 में पिछले कुछ वर्षों में सबसे कम रही। भारतीय रिजर्व बैंक की रिपोर्ट कहती है कि वित्त वर्ष 2023-24 में आरबीआई ने नोटों की छपाई पर 5,101 करोड़ रुपये खर्च किए, इससे एक साल पहले की समान अवधि में नोटों की छपाई पर 4,682 करोड़ रुपये खर्च किए गए थे। रिजर्व बैंक ने लोगों के बीच कंसर्वें के उपयोग को लेकर एक सर्वेंक्षण भी किया। इसमें 22,000 से ज्यादा लोगों ने संकेत दिए कि डिजिटल पेमेंट के तरीके लोकप्रिय होने के बावजूद नगदी का चलन अभी भी जारी है।

7.8 फीसदी और 4.4 फीसदी रही थी। कीमत के लिहाज से चलन में मौजूद बैंक नोटों की संख्या में बढ़ोत्तरी, वित्त वर्ष 2024 में पिछले कुछ वर्षों में सबसे कम रही। भारतीय रिजर्व बैंक की रिपोर्ट कहती है कि वित्त वर्ष 2023-24 में आरबीआई ने नोटों की छपाई पर 5,101 करोड़ रुपये खर्च किए, इससे एक साल पहले की समान अवधि में नोटों की छपाई पर 4,682 करोड़ रुपये खर्च किए गए थे। रिजर्व बैंक ने लोगों के बीच कंसर्वें के उपयोग को लेकर एक सर्वेंक्षण भी किया। इसमें 22,000 से ज्यादा लोगों ने संकेत दिए कि डिजिटल पेमेंट के तरीके लोकप्रिय होने के बावजूद नगदी का चलन अभी भी जारी है।

7.8 फीसदी और 4.4 फीसदी रही थी। कीमत के लिहाज से चलन में मौजूद बैंक नोटों की संख्या में बढ़ोत्तरी, वित्त वर्ष 2024 में पिछले कुछ वर्षों में सबसे कम रही। भारतीय रिजर्व बैंक की रिपोर्ट कहती है कि वित्त वर्ष 2023-24 में आरबीआई ने नोटों की छपाई पर 5,101 करोड़ रुपये खर्च किए, इससे एक साल पहले की समान अवधि में नोटों की छपाई पर 4,682 करोड़ रुपये खर्च किए गए थे। रिजर्व बैंक ने लोगों के बीच कंसर्वें के उपयोग को लेकर एक सर्वेंक्षण भी किया। इसमें 22,000 से ज्यादा लोगों ने संकेत दिए कि डिजिटल पेमेंट के तरीके लोकप्रिय होने के बावजूद नगदी का चलन अभी भी जारी है।

7.8 फीसदी और 4.4 फीसदी रही थी। कीमत के लिहाज से चलन में मौजूद बैंक नोटों की संख्या में बढ़ोत्तरी, वित्त वर्ष 2024 में पिछले कुछ वर्षों में सबसे कम रही। भारतीय रिजर्व बैंक की रिपोर्ट कहती है कि वित्त वर्ष 2023-24 में आरबीआई ने नोटों की छपाई पर 5,101 करोड़ रुपये खर्च किए, इससे एक साल पहले की समान अवधि में नोटों की छपाई पर 4,682 करोड़ रुपये खर्च किए गए थे। रिजर्व बैंक ने लोगों के बीच कंसर्वें के उपयोग को लेकर एक सर्वेंक्षण भी किया। इसमें 22,000 से ज्यादा लोगों ने संकेत दिए कि डिजिटल पेमेंट के तरीके लोकप्रिय होने के बावजूद नगदी का चलन अभी भी जारी है।

7.8 फीसदी और 4.4 फीसदी रही थी। कीमत के लिहाज से चलन में मौजूद बैंक नोटों की संख्या में बढ़ोत्तरी, वित्त वर्ष 2024 में पिछले कुछ वर्षों में सबसे कम रही। भारतीय रिजर्व बैंक की रिपोर्ट कहती है कि वित्त वर्ष 2023-24 में आरबीआई ने नोटों की छपाई पर 5,101 करोड़ रुपये खर्च किए, इससे एक साल पहले की समान अवधि में नोटों की छपाई पर 4,682 करोड़ रुपये खर्च किए गए थे। रिजर्व बैंक ने लोगों के बीच कंसर्वें के उपयोग को लेकर एक सर्वेंक्षण भी किया। इसमें 22,000 से ज्यादा लोगों ने संकेत दिए कि डिजिटल पेमेंट के तरीके लोकप्रिय होने के बावजूद नगदी का चलन अभी भी जारी है।

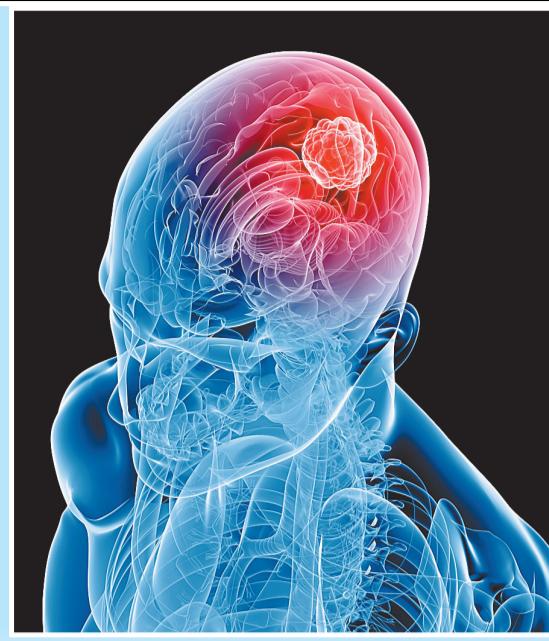
7.8 फीसदी और 4.4 फीसदी रही थी। कीमत के लिहाज से चलन में मौजूद बैंक नोटों की संख्या में बढ़ोत्तरी, वित्त वर्ष 2024 में पिछले कुछ वर्षों में सबसे कम रही। भारतीय रिजर्व बैंक की रिपोर्ट कहती है कि वित्त वर्ष 2023-24 में आरबीआई ने नोटों की छपाई पर 5,101 करोड़ रुपये खर्च किए, इससे एक साल पहले की समान अवधि में नोटों की छपाई पर 4,682 करोड़ रुपये खर्च किए गए थे। रिजर्व बैंक ने लोगों के बीच कंसर्वें के उपयोग को लेकर एक सर्वेंक्षण भी किया। इसमें 22,000 से ज्यादा लोगों ने संकेत दिए कि डिजिटल पेमेंट के तरीके लोकप्रिय होने के बावजूद नगदी का चलन अभी भी जारी है।

7.8 फीसदी और 4.4 फीसदी रही थी। कीमत के लिहाज से चलन में मौजूद बैंक नोटों की संख्या में बढ़ोत्तरी, वित्त वर्ष 2024 में पिछले कुछ वर्षों में सबसे कम रही। भारतीय रिजर्व बैंक की रिपोर्ट कहती है कि वित्त वर्ष 2023-24 में आरबीआई ने नोटों की छपाई पर 5,101 करोड़ रुपये खर्च किए, इससे एक साल पहले की समान अवधि में नोटों की छपाई पर 4,682 करोड़ रुपये खर्च किए गए थे। रिजर्व बैंक ने लोगों के बीच कंसर्वें के उपयोग को लेकर ए



# लाइलाज नहीं

# ब्रेन ट्यूमर



ब्रेन ट्यूमर दिमाग में होनेवाली गांठ है, जो कैंसरस भी हो सकती है और नॉन कैंसरस भी। आज चिकित्सा के क्षेत्र में हुई तकनीकी विकास के कारण विभिन्न जांचों की सहायता से इसकी सही स्थिति का अनुमान सहज लगाना संभव है, साथ ही सर्जरी की आधुनिक विधियों से इसका पूरा उपचार भी संभव है।

## माइग्रेन भी है लक्षण

माइग्रेन भी ब्रेन ट्यूमर के प्रारंभिक लक्षणों में से एक हो सकता है। हालांकि यह पुरुषों से अधिक महिलाओं में होता है। माइग्रेन अटेक यदि महीने में चार या पांच बार आता है और अटेक के पैटर्न में कोई बदलाव नजर आता है, तो यह ब्रेन ट्यूमर का संकेत हो सकता है। अतः तुरंत डॉक्टर की सलाह पर सीटी स्कैन व एमआरआइ आदि जांच कराएं ताकि सही कारणों का पता लग सके और समय रहते इलाज शुरू हो सके।



## जेनेटिक भी संभव

यदि परिवार में किसी को पहले से ब्रेन ट्यूमर है, तो परिवार के अन्य सदस्यों को विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है। गर्भवत्सा में भी कुछ टेस्टों की मदद से यह पता लगाया जा सकता है कि गर्भ में पल रहे बच्चे को कॉन-सी बीमारी है। गर्भ में ही इन बीमारियों का इलाज भी संभव है। अतः आप पहले से ही सावधानी बरतें।

## सर्जरी की प्रक्रिया व लाभ

यह सर्जरी अत्यंत सुरक्षित और कारगर है। इस सर्जरी में अन्य सर्जरी के मुकाबले मरिटिक्स में छोटा छिद्र किया जाता है, जिससे इडोस्कोप को मरिटिक्स के अंदर भेजा जा सके। इस सर्जरी का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इस तकनीक का इस्रेमाल करके दिमाग के रिट्रैक्शन से बचा जा सकता है, क्योंकि अन्य तकनीक के मुकाबले इस प्रक्रिया में कम रिट्रैक्शन होता है।

इस सर्जरी में टिशू भी आसानी से दिखाई देते हैं, जिससे इलाज करने में काफी आसानी होती है। इस सर्जरी में 6 एमएम का एक अति महीन छिद्र किया जाता है। मरिटिक्स के अंदर पाये जानेवाले कोलॉयड सिस्ट ही ट्यूमर को जन्म देते हैं। ये दिमाग के संवेदनशील क्षेत्र में स्थित होते हैं और इनके आकार में वृद्धि होने पर ये खतरनाक होते जाते हैं। इंडोस्कोप के छिद्र के माध्यम से मरिटिक्स में पहुंच कर कोलॉयड सिस्ट को पूरी तरह से हटाया जाता है। सर्जरी की प्रक्रिया बेहद छोटी और कठरहित होती है।

## बरतें सावधानी

इस रोग में अपने खान-पान का ध्यान रखना भी जरूरी है। वजन को नियंत्रित रखें। इसके अलावा अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी जरूरी है। इसके कारण शरीर के अन्य हिस्सों पर भी प्रभाव पड़ता है। इसके दौरान दिमाग पर सूजन होना भी आम बात है। अतः ट्रीटमेंट के दौरान भी सावधानी बरतें।

## इंडोस्कोपिक सर्जरी है कारगर

अब ब्रेन ट्यूमर जानलेवा बीमारी नहीं रह गयी है, क्योंकि वर्तमान में ब्रेन ट्यूमर का संपूर्ण इलाज संभव है बशर्ते समय पर उपचार शुरू किया जाये। चिकित्सक बताते हैं कि ब्रेन ट्यूमर के इलाज के लिए कई तकनीकें इंजाद हो चुकी हैं, जिनमें रेडियो-सर्जरी, कीमोथेरेपी, रेडिएशन थेरेपी, रोबोटिक सर्जरी प्रमुख हैं।

कई बीमारियां हैं कारण – महिलाओं में बांझपन के प्रमुख कारण हैं- फेलांप्रेन ट्यूब का ब्लॉक होना, गर्भाशय का टीवी, फायबॉड्ड, एडोमेट्रियोसिस आदि का ढोना, डंडोक्राइन बीमारियां जैसे- थायरोइड की बीमारी, पीसीओडी, मध्यमूल आदि भी आजकल काफी महिलाओं में बांझपन का कारण हैं। कभी-कभी महिला के मरिटिक्स में ट्यूमर होने से भी प्रोलेक्टिन हार्मोन की शरीर में अधिकता हो जाती है, जिससे मारिक धर्म ही आना बढ़ हो जाता है और वे बांझपन की शिकायत हो जाती हैं। बढ़ता प्रदृष्टण, तनाव, हार्मोनल असंतुलन आदि से पुष्ट बांझपन भी बढ़ है। पुरुषों में शुक्राणुओं की कमी अब सामान्य रोग होता जा रहा है। शराब या तंबाकू का सेवन, मध्यमैं, थायरोइड तथा मानसिक तनाव से भी पुष्ट संतान पैदा नहीं कर पा रहे हैं।

कई तरीकों से होता है उपचार – इस समस्या के बढ़ने के कारण ही बांझपन नियरण केंद्रों की संख्या में भी काफी इजाफा हुआ है। महिलाओं में आश्यकतानुसार लेप्रोस्कोपी, हिस्टोरेस्कोपी आदि से फेलोप्रियन ट्रॉन, और तथा गर्भाशय की बीमारियों को ठीक किया जाता है। इसी प्रकार से शुक्राणुओं से संबंधित समस्याओं का हार्मोन का असंतुलन सुधारने तथा अन्य दावायों के सेवन से ठीक किया जाता है। अब नियंत्रित दिमाग के लिए अनेक इलाज उपलब्ध हैं, जैसे- औत्यूलेशन इंडक्शन तथा आइयूआइ एजुस्युमिया से ग्रसित पुरुषों में डोनर शुक्राणु से आइयूआइ किया जा सकता है। अज्ञात कारणों में आईटीएफ-इटी से इलाज संभव है। जिस महिलाओं में अडे की कमी है, उनमें डोनर उसाइट से गर्भाशय संभव है।

गलत पोश्चर इसका आम कारण है। लेट कर या झुकने का बालों की वाली लगाना या लगता काम करना, कंप्यूटर पर काफी देर तक बैठना है।

इस परेशानी के कई कारण हो सकते हैं -

गलत पोश्चर इसका आम कारण है। लेट कर या झुकने का बालों की वाली लगाना या लगता काम करना, कंप्यूटर पर काफी देर तक बैठना है।

अनियमित दिनरथ्या, अचानक झुकने, वजन उतारने, झटका लगाने, गलत तरीके से उठने-बैठने की वजह से दर्द हो सकता है।

सुस्त जीवनशीली, व्यायाम न करना या पैदल न चलने से भी मशस्त्व कमज़ोर हो जाते हैं। अत्यधिक थकान से स्पाइन पर सुन्न महसूस करना है।

जोर पड़ता है और एक सीमा के बाद

शनिवार 01-जून-2024

स्वास्थ्य

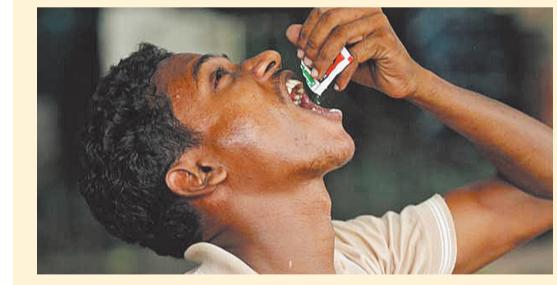
## मन की खुशी लेकर आती है फिटनेस

मॉडल, एक्ट्रेस, टीवी प्रेजेंटर मिरिया बेंदी सीरियल शास्ति से बड़ी पहचान बन कर उभरी। अपने ग्लैमरस फिगर व आकर्षक अदाज से दर्शकों के दिल पर छायी। मां बनने के बाद भी वे खुद को उतना ही मेंटेन रखती हैं। डायटिंग पर वे बिलिंग नहीं रखती। आज भी जिम में खूब पसीना बहाती है। वे बता रही हैं फिटनेस उनके लिए क्या मायने रखती है और इसके लिए क्या करती हैं।

अच्छा फिजिक पाने के लिए 80 प्रतिशत पौष्टिक खान-पान और 20 प्रतिशत एक्सरसाइज की जरूरत होती है। भूखे रह कर फिट नहीं हो सकते हैं। उसके बाद थोड़ा-सा समय एक्सरसाइज को देना जरूरी है। मैंने पाया है कि फिटनेस आपके लिए मन की खुशी लेकर आता है। यही वजह है कि मां बनने के बाद मैं अपनी फिटनेस को लेकर ज्यादा एलटर्ट हूं मैंने छह महीने में 22 किलो वजन कम किया है।

पावर योग है पसंद - मुँहों योग से बेटर जिम लगता है। हां, पावर योग पसंद है, व्यायाम में हर वक्त एक्सिट रहनेवाली हूं। मुँह दैड़ना पसंद है, हाते में पांच दिन एक्सरसाइज करती हूं। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और कार्डियो 20-25 मिनट करती हूं। उसके बाद वेट लिफिंग और अन्य एक्सरसाइज के लिए वक्त नहीं है, मुँहों उनसे बिलिंग है। यह एक्सरसाइज के लिए वक्त नहीं है, मैंने छह महीने में 45 मिनट नहीं निकाला सकते?

## तंबाकू को कहें ना



तंबाकू चबाने से मुंह में छाले पड़ जाते हैं, अंदरनीची चमड़ा कठोर हो जाता है, जो भविष्य में गांठ को जम देता है। इसमें मुंह खोलने में परेशानी होने लगती है, ऐसी स्थिति को 'ओरल सबम्यूक्स फाइब्रोसिस' कहते हैं। अगे चल कर यही मुंह के कैंसर में बदल जाता है, यह शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैल जाता है। यहिं शुरुआत में ही इसका उपचार हो, तो इस पर काबू पाया जा सकता है।

दिमाग को जकड़ लेता है निकोटिन

तंबाकू में 4000 कैमिकल पाये जाते हैं। इनमें 28 कैंसर का कारण बनते हैं। इनमें सबसे खतरनाक तरव जाता है, लेकिन तंबाकू में इसकी मात्र काफी अधिक होती है। तंबाकू की सूखी पतियों में यह लगभग 0.6 से 38 प्रता पाया जाता है। निकोटिन की मात्र शरीर में ज्यादा पैरेशन होने के लिए एक्सिट का अत्यधिक बढ़ाव देता है। इससे निकलने वाली रेत और लाल रेशेप फ़इनर के द्वारा निकलने वाली घास तरंगे बहुत हल्की होती हैं, और भी गर्भवती महिलाओं का सीटी स्कैन नहीं किया जाता।

शरीर में निकोटिन की बढ़ती मात्र से दिमाग का संतुलन भी बिगड़ जाता है और वह निकोटिन के सेवन करने पर ही एकिट रहता है। इनके बाद वेट लिफिंग के द्वारा बढ़ती शरीर की अधिकता अधिक होती है। तंबाकू की सूखी पतियों में यह लगभग 0.6 से 38 प्रता पाया जाता है। निकोटिन की मात्र शरीर में ज्यादा पैरेशन होने के लिए एक्सिट का बढ़ाव देता है। इससे लिपर सिरोसिस जैसी घासत के खतरनाक कैंसर मारी जाती है, जिसका इलाज कैवल लिपर द्रांसालाट है। निकोटिन के सेवन से लिपर की कोशिकाओं में ब्लड सरक्कुलेशन कम





