संस्थापक : श्रद्धेय राकेश भारद्वाज | समूह संपादक : रवि भारद्वाज | देहरादून, सोमवार 18 अगस्त 2025 ₹ 1 | www.actionindialive.com | Facebook.com/actionindialivee

नासा के एक्सिओम-4 अंतरिक्ष मिशन के पायलट और भारतीय वायुसेना के ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला के अमेरिका से भारत लौटने पर स्वागत किया गया।

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
एक्शन इंडिया
वर्ष: 16 अंक: 226 पृष्ठ: 08
RNI : UTTHIN/2009/31653
actionindiaddn@gmail.com
उत्तराखण्ड संस्करण
दिल्ली - हरियाणा - हिमाचल प्रदेश - उत्तराखण्ड
RKB GROUP Rakesh Bhardwaj Group

चुनाव आयोग के लिए कोई पक्ष-विपक्ष नहीं, मिथ्या आरोपों से नहीं लगता डरः मुख्य चुनाव आयुक्त

टीम एक्शन इंडिया
नई दिल्लीः विपक्षी दलों की ओर से लगाए जा रहे तमाम आरोपों के बीच मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार ने रविवार को एक प्रेस वार्ता में स्पष्ट किया कि चुनाव आयोग के लिए सभी राजनीतिक दल समान हैं, कोई पक्ष या विपक्ष नहीं। चुनाव आयोग के दरवाजे सभी के लिए खुले हैं और मिथ्या आरोपों से आयोग न तो डरता है और न ही मतदाता प्रभावित होते हैं। दिल्ली के राष्ट्रीय मीडिया केंद्र में पत्रकार वार्ता में मुख्य चुनाव आयुक्त ने कहा कि मतदाता सूची को अपडेट करने के लिए विशेष गहन पुनरीक्षण की प्रक्रिया बिहार में शुरू की गई। राजनीतिक दलों की ओर से लगाए जा रहे आरोपों पर कुमार ने चिंता जताते हुए कहा कि जिले के पार्टी कार्यकताओं की वास्तविक आवाज राष्ट्रीय व राज्य स्तर के नेताओं तक नहीं पहुंच रही या फिर जानबूझकर भ्रम फैलाने की कोशिश की जा रही है। मतदाता की अनुमति के बिना उनकी तस्वीरों के इस्तेमाल की शिकायत भी मिली है, लेकिन आयोग मतदाताओं के साथ चट्टान की तरह खड़ा रहेगा। उन्होंने भरोसा दिलाया कि चुनाव पारदर्शिता और निष्पक्षता से संपन्न होंगे। उन्होंने कहा कि कानून के अनुसार प्रत्येक राजनीतिक दल का

जन्म चुनाव आयोग के साथ पंजीकरण के माध्यम से होता है। फिर चुनाव आयोग एक ही राजनीतिक दलों के बीच भेदभाव कैसे कर सकता है? चुनाव आयोग के लिए सभी समान हैं। चाहे कोई भी किसी भी राजनीतिक दल का हो, चुनाव आयोग अपने संवैधानिक कर्तव्य से पीछे नहीं हटेगा।

स्पष्ट किया

मतदाता की अनुमति के बिना उनकी तस्वीरों के इस्तेमाल की शिकायत भी मिली है

7 दिन में हलफनामा दें या देश से माफी मांगें: मुख्य चुनाव आयुक्त चुनाव आयोग ने रविवार को कांग्रेस नेता राहुल गांधी का नाम लिए बगैर उनके वोट चोरी के आरोपों का खंडन करते हुए कहा कि वे 7 दिन में हलफनामा दें या देश से माफी मांगें। उनकी ओर से लगाए गए आरोपों का आयोग बिना हलफनाने के जवाब नहीं देगा। मतदाता सूची में त्रुटियां होना फर्जी मतदान नहीं होता। दिल्ली के राष्ट्रीय मीडिया केंद्र में आयोजित विशेष पत्रकार वार्ता में मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार ने नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी की ओर से लगाए जा रहे आरोपों का जवाब दिया।

एनसीआर को पीएम मोदी की 11 हजार करोड़ की सौगात

पीएम ने एनसीआर को लगभग 11 हजार करोड़ रुपये की सौगात दी, पीएम ने दो महत्वपूर्ण राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं का उद्घाटन किया, अमेरिका से टैरिफ वॉर के बीच पीएम बोले- स्वदेशी अपनाओ: व्यापारी विदेशी छोड़ मेड इन इंडिया प्रोडक्ट बेंचें

विकासात्मक

आज भाजपा की सरकार दिल्ली के चारो तरफ है। यह दिखाता है जनता का आशीर्वाद हमारे साथ है

टीम एक्शन इंडिया
नई दिल्लीः प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रविवार को दिल्ली और राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) को लगभग 11 हजार करोड़ रुपये की सौगात दी। उन्होंने दो महत्वपूर्ण राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं का उद्घाटन किया। इन परियोजनाओं में दिल्ली खंड का द्वारका एक्सप्रेसवे और अर्बन एक्सटेंशन रोड-2 (यूईआर-2) शामिल हैं। इस मौके पर केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी, दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता और हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी भी उपस्थित रहे। इस दौरान पीएम मोदी ने एक जनसभा को भी संबोधित किया। उन्होंने कहा कि आज भाजपा की सरकार दिल्ली के चारो तरफ है। यह दिखाता है जनता का आशीर्वाद हमारे साथ है। यही आशीर्वाद कुछ लोग बर्दाश्त नहीं कर पा रहे हैं। वे जनता से दूर हो चुके हैं। जमीन से दूर हो चुके हैं।
प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि एक्सप्रेस वे का नाम द्वारका, जहां ये कार्यक्रम हो रहा है, उस स्थान का नाम रोहिणी, जन्माष्टमी का उल्लास और संयोग से मैं भी द्वारिकाधीश की भूमि से हूं। पूरा माहौल कृष्णमय हो गया है। अगस्त के ये महीना आजादी और क्रांति के रंग में रंगा होता है। आजादी के इसी महोत्सव के बीच आज देश की राजधानी दिल्ली, देश में हो रही विकास क्रांति की साक्षी बन रही है। उन्होंने कहा, 'थोड़ी देर पहले दिल्ली को द्वारका एक्सप्रेस वे और अर्बन एक्सटेंशन रोड की कनेक्टिविटी मिली है। इससे दिल्ली के, गुरुग्राम के और पूरे ठठफके लोगों की सुविधा बढ़ेगी। दफ्तर आना-जाना, फैक्ट्री आना-जाना और आसान होगा, सभी का समय बचेगा। हमारे व्यापारी, कारोबारी और किसानों को विशेष लाभ होने वाला है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज का भारत क्या सोच रहा है, उसके सपने और संकल्प क्या हैं?
ये सबकुछ आज पूरी दुनिया अनुभव कर रही है। दुनिया, जब भारत को देखती है, परखती है, तो उसकी पहली नजर हमारी राजधानी दिल्ली पर पड़ती है। दिल्ली को हमें विकास का ऐसा मॉडल बनाना है, जहां सभी को महसूस हो कि हां, ये विकसित होते भारत की राजधानी है। दिल्ली को बेहतरीन शहर बनाने का जो बीड़ा हमने उठाया है, वो निरंतर जारी है। आज भी हम सभी इसके साक्षी बने हैं। द्वारका एक्सप्रेस वे हो या फिर अर्बन एक्सटेंशन रोड, ये दोनों सड़कें शानदार बनी हैं। पेरिफेरल एक्सप्रेस वे के बाद अब अर्बन एक्सटेंशन रोड से दिल्ली को बहुत मदद मिलने वाली है। उन्होंने कहा, 'अर्बन एक्सटेंशन रोड की एक और विशेषता है। ये दिल्ली को कूड़े के पहाड़ों से मुक्त करने में मदद कर रही है। अर्बन एक्सटेंशन रोड को बनाने में लाखों टन कचरा काम में लाया गया है, यानी कूड़े के पहाड़ को कम करके उनकेअपशिष्ट पदार्थ का इस्तेमाल सड़क बनाने में किया गया है।' पीएम मोदी ने कहा कि मुझे खुशी है कि रेखा गुप्ता के नेतृत्व में दिल्ली की भाजपा सरकार यमुना जी की सफाई में भी लगातार जुटी हुई है।

सपनों को हकीकत में बदलती डबल इंजन सरकारः सीएम रेखा गुप्ता

नई दिल्ली। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने रविवार को द्वारका एक्सप्रेसवे और अर्बन एक्सटेंशन रोड-2 (यूईआर-2) की सौगात देने के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा कि डबल इंजन की सरकार सड़क से समृद्धि की ओर सपनों को हकीकत में बदल रही है। मुख्यमंत्री ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व में दिल्ली नई ऊंचाइयों की ओर अग्रसर है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी देश के वो दूरदर्शी नेता है जिनकी सोच में भारत का हर नागरिक शामिल है। जिनकी नीति में भारत का हर प्रदेश बराबरी का हिस्सेदार है। जिनके संकल्प में भारत का हर नागरिक अपने आप को सुरक्षित महसूस करता है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी वह शक्ति हैं जिसने राजनीति से ऊपर उठकर राष्ट्र हित को सर्वोपरि रखा।

सोने के भाव में गिरावट, 1,860 रुपये तक सस्ता हुआ सोना

नई दिल्ली। घरेलू सर्राफा बाजार में लगातार छठे दिन सोने की कीमत में गिरावट का रुख नजर आ रहा है। कीमत में गिरावट आने के कारण रविवार को देश के ज्यादातर सर्राफा बाजारों में 24 कैरेट सोना 1,01,180 रुपये से लेकर 1,01,330 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर कारोबार कर रहा है। इसी तरह 22 कैरेट सोना भी आज 92,750 रुपये से लेकर 92,900 रुपये प्रति 10 ग्राम के बीच बिक रहा है।
ये चमकीली धातु दिल्ली सर्राफा बाजार में आज 1,16,200 रुपये प्रति किलोग्राम के स्तर पर बिक रही है।

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को नई दिल्ली में होलिस्टिक इंटरनेशनल प्रवासी स्पोर्टस एसोसिएशन की अध्यक्ष कांथि डी सुरेश कबड्डी के लिए गिनीज वर्ल्ड रिकार्ड प्रमाण पत्र भेंट करते हुए।

बिहार के रोहतास में राहुल गांधी ने कहा-यह संविधान बचाने की है लड़ाई है

शुरू हुई मतदाता अधिकार यात्रा

टीम एक्शन इंडिया
डेहरी आन सोन। बिहार में गहन मतदाता पुनरीक्षण के खिलाफ राहुल गांधी की 'वोट अधिकार यात्रा' रविवार को रोहतास जिले के डेहरी आन सोन स्थित सुआरा हवाई अड्डा से शुरू हुई । इस दौरान यहां एक जनसभा को सम्बोधित करते हुए उन्होंने कहा कि यह संविधान बचाने की लड़ाई है। पूरे देश में भाजपा संविधान को मिटाने पर तुली हैं। जहां भी चुनाव होता है, ये जीतते हैं। राहुल गांधी ने कहा कि ओपिनियन पोल कह रहे थे महाराष्ट्र में महागठबंधन चुनाव जीतेगा। लोकसभा में महागठबंधन जीतता है, लेकिन चार महीने में उसी क्षेत्र में हम हारते हैं। हर चुनाव में भाजपा ने वोट चोरी किया है। हमने पता लगवाया तो पता चला कि लोकसभा चुनाव के बाद इलेक्शन कमिशन के जादू से एक करोड़ फर्जी वोट आ गए। उन्होंने कहा कि बिहार के लोग वोट चोरी नहीं करने देंगे। क्योंकि गरीब-कमजोर लोगों के पास सिर्फ वोट का हक है। आयोग जो कर रहा है, वो सबको पता है। इलेक्शन कमीशन को हम ये नहीं करने देंगे। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने कहा कि राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) की सरकार अरबपतियों के साथ सरकार चलाती है। आप का पूरा धन 5-6 अरबपतियों को दिया जाता है। इस मौके पर बिहार विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव ने चुनाव आयोग पर सीधा हमला बोला। उन्होंने कहा कि यह आपके वोट की साधारण चोरी नहीं, बल्कि सीधी डकैती है। बिहारियों को चूना लगाना चाहते है ये लोग।

केरल में जन्माष्टमी न मनाए जाने पर थरूर ने उठाए सवाल

टीम एक्शन इंडिया
तिरुवनंतपुरम : बीते दिन कृष्ण जन्माष्टमी का पर्व पूरे देश में बड़े धूमधाम से मनाया गया। हालांकि अब इसे लेकर सियासी गलियारों में सवाल उठने लगे हैं। कांग्रेस सांसद शशि थरूर ने केरल में जन्माष्टमी न मनाने पर प्रश्न पूछा है। उनका कहना है कि जब पूरे देश में जन्माष्टमी 16 अगस्त को मनाई गई, तो केरल में 6 हफ्ते बाद क्यों मनाई जाएगी? दरअसल मलयालम कैलेंडर के अनुसार, इस साल जन्माष्टमी 14 सितंबर 2025 (रविवार) को मनाई जाएगी। मगर, शशि थरूर ने इसपर आपत्ति जताई है। शशि थरूर का कहना है कि केरल के लोग क्रिसमस का त्योहार अलग-अलग नहीं मनाते हैं, तो जन्माष्टमी पर भेदभाव क्यों होता है?

कठुआ में बादल फटने से तबाही, सात की मौत

टीम एक्शन इंडिया
जम्मू : जम्मू-कश्मीर के कठुआ जिले में रविवार तड़के बादल फटने और भूस्खलन की दो अलग-अलग घटनाओं में सात लोगों की मौत हो गई और पांच अन्य घायल हो गए। जिले में रात भर हुई भारी बारिश के बीच राजबाग और जंगलोट के जोध घाटी गांव में यह आपदा आई। कठुआ के जिला विकास आयुक्त राजेश शर्मा वरिष्ठ प्रशासनिक और पुलिस अधिकारियों के साथ बचाव और राहत अभियान की निगरानी के लिए घटनास्थल पर पहुंच गए हैं। अधिकारियों ने बताया कि बादल फटने से प्रभावित जोध घाटी में जहां पांच लोगों की जान चली गई, वहां गांव तक पहुंचने का रास्ता बंद हो गया और कुछ घरों को नुकसान पहुंचा है। वहीं जंगलोट इलाके में बारिश के कारण हुए भूस्खलन में दो लोगों की जान चली गई। उन्होंने बताया कि जोध घाटी से पांच लोगों को अस्पताल पहुंचाया गया।

सीपी राधाकृष्णन होंगे एनडीए के उपराष्ट्रपति पद प्रत्याशी

टीम एक्शन इंडिया
नई दिल्ली।
झारखंड के पूर्व राज्यपाल सीपी राधाकृष्णन एनडीए के उपराष्ट्रपति पद प्रत्याशी होंगे। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने इसकी आधिकारिक घोषणा की। उन्होंने बताया कि राधाकृष्णन तमिलनाडु में भाजपा के अध्यक्ष रह चुके हैं। राज्यपाल के तौर पर उनके पास लंबा प्रशासनिक अनुभव रहा है।
भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा का बयान
एनडीए संसदीय दल की बैठक के बाद प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कहा कि हमारे एनडीए साथियों के साथ भी गहन रूप से चर्चा हुई। इसके बाद आज मुझे बताते हुए ये खुशी हो रही है और आपको ये खुशखबरी देना चाहते हैं कि संसदीय बोर्ड की बैठक में जिसका नेतृत्व पीएम मोदी ने किया। इस दौरान सभी पहलुओं पर चर्चा हुई और कई नामों पर मंथन किया गया, सुझाव भी मांगे गए और इसके बाद फिर तय हुआ कि हमारे उपराष्ट्रपति के प्रत्याशी के रूप में हमारे महाराष्ट्र के राज्यपाल सीपी राधाकृष्णन को एनडीए का प्रत्याशी बनाएंगे।

उम्मीदवार

महाराष्ट्र के राज्यपाल सीपी राधाकृष्णन को एनडीए का प्रत्याशी बनाएंगे: जेपी नड्डा

10 लाख वस्तुओं के जीएसटी स्लैब बदलेंगे

टीम एक्शन इंडिया
नई दिल्लीः केंद्र सरकार ने अमेरिका के टैरिफ का जवाब देने की तैयारी कर ली है। इसके लिए वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) में बड़ा बदलाव करने की तैयारी है। इसे 'जीएसटी 2.0 या नेक्स्ट जेन जीएसटी' नाम दिया गया है। इसका ऐलान शुक्रवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने स्वतंत्रता दिवस पर लाल किले से किया। उन्होंने इसे दिवाली गिफ्ट कहा। यानी सितंबर में जीओएम बैठक करके सरकार ये बदलाव कर सकती है। अभी जीएसटी में 4 टैक्स स्लैब 5%, 12%, 18% और 28% हैं। सुधार के बाद दो स्लैब 5% और 18% ही रहेंगे। इससे 12% जीएसटी के दायरे में आने वाली मक्खन, फ्रूट जूस, ड्राय फ्रूट्स जैसी 99% वस्तुएं 5% के दायरे में आ जाएंगी। सीधे तौर पर कहें तो ये वस्तुएं 7% सस्ती हो जाएंगी। ऐसे ही 28% टैक्स के दायरे में आने वाली सीमेंट, एसी, टीवी, फ्रिज, वॉशिंग मशीन जैसी 90% वस्तुएं 18% के स्लैब में आ जाएंगी। यानी 10% तक सस्ती। सरकार ने टैक्स रेट में स्थिरता लाने और इनपुट टैक्स क्रेडिट के जटिल सिस्टम को आसान बनाने के लिए यह कदम उठाया है।
अधिकारियों के मुताबिक 2047 में एक समान टैक्स स्लैब होगा। इस दिशा में दो स्लैब लाना पहला कदम है।

जीएसटी सुधारों के तीन बड़े आधार होंगे

वित्त मंत्रालय ने एक बयान में स्पष्ट किया है कि जीएसटी सुधारों के तीन बड़े आधार होंगे। पहला, स्ट्रक्चरल सुधार। इसमें टैक्स ढांचे को और बेहतर किया जाएगा। दूसरा, टैक्स दरों को तर्कसंगत बनाना, ताकि जरूरी चीजें सस्ती हो सकें। तीसरा, नए रजिस्ट्रेशन, रिफंड को आसान बनाना।

घोषणाएं — हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण का एक नया सेक्टर और नई सब्जी मंडी बनाने की घोषणा प्रमुख

जींदः सैनी ने परियाजनाओं के किए उद्घाटन व शिलान्यास

टीम एक्शन इंडिया
जींद। नरवाना की मेला मंडी में रविवार को आयोजित विकास रैली के मंच से सीएम नायब सैनी ने करीब 206 करोड़ 25 लाख रुपये की योजनाओं की घोषणा और उद्घाटन किए। इनमें नरवाना अस्पताल 50 बेड से बढ़ा कर 100 बेड का करने, हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण का एक नया सेक्टर और नई सब्जी मंडी बनाने की घोषणा प्रमुख हैं। इसके अलावा नरवाना के विकास को लेकर सीएम ने करोड़ों की घोषणाएं की। सीएम ने घोषणा की कि कलौदा खुर्द में स्टेडियम बनाया जाएगा। गांव अमरगढ़ में पशु अस्पताल को लेकर जमीन मुहैया करवाए जाने पर वहां पशु अस्पताल 40 लाख रुपये से बनवा दिया जाएगा। राजकीय प्राथमिक विद्यालय कर्मगढ़, बिधराना, दबलैन, दनौदा, हथो, ढाणी स्कूलों के लिए भी वो चार करोड़ 50 लाख रुपये देने की घोषणा करते हैं। अमरगढ़ में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, बिधराना में सब हेल्थ सेंटर को लेकर भूमि उपलब्ध करवाने पर वहां भी बनाने की घोषणा की। नरवाना में नई सब्जी मंडी की जमीन उपलब्ध करवाने पर नई सब्जी मंडी बना दी जाएगी। मेला, धमतान, गढ़ी, दनौदा कलां अनाज मंडियों के निर्माण के लिए पांच करोड़ देने की घोषणा की। टोहाना से धमतान साहिब तक रजवाहे के पुनर्निमाण को लेकर पांच करोड़ की घोषणा की। कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी द्वारा नरवाना की मेला मंडी में आयोजित रैली में सीएम नायब सैनी ने बोलते हुए कहा कि विपक्ष के लोग झूठ बोल कर जनता को गुमराह करने का काम करते हैं। लोग कहते हैं कि नरवाना घर हैं उनका, टवीट करते रहते हैं लेकिन घर के लिए करते कुछ नही हैं। कांग्रेस कार्यकाल में विकास नहीं होता था। वर्ष 2014 से अबतक

विकास कार्य

पशु अस्पताल को लेकर जमीन मुहैया करवाए जाने पर वहां पशु अस्पताल बनवा दिया जाएगा

एल्विश के घर पर फायरिंग की जिम्मेदारी भाऊ गैंग ने ली, जांच में जुटी पुलिस

गुरुग्रामः बिग बॉस ओटीटी विनर यूट्यूबर एल्विश यादव के घर पर रविवार सुबह हुई ताबड़तोड़ फायरिंग की जिम्मेदारी भाऊ गैंग ने ली है। सोशल मीडिया पर वायरल हुई चिट्ठी की पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार रविवार सुबह बिग बॉस विनर, फेमस यूट्यूबर और एक्टर एल्विश के सेक्टर-57 स्थित घर में बाइक सवार तीन अज्ञात बदमाशों ने 10 से 12 राउंड गोलियां चलाई। सुबह-सुबह अचानक हुई इस घटना से क्षेत्र में हड़कंप मच गया। हालांकि किसी को कोई जानमाल की हानि नहीं हुई है।

उत्तराखंड मंत्रिमंडल ने अल्पसंख्यक शैक्षिक संस्थान विधेयक सहित कई विषयों पर मुहर लगाई

विधेयक

अल्पसंख्यक समुदायों जैसेझ्रसिख, जैन, ईसाई, बौद्ध एवं पारसी को भी मिलेगी सुविधा

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया
आगामी विधानसभा सत्र में उत्तराखंड अल्पसंख्यक शैक्षिक संस्थान अधिनियम, 2025 लाया जाएगा। अभी तक अल्पसंख्यक शैक्षिक संस्थान का दर्जा केवल मुस्लिम समुदाय को मिलता था। प्रस्तावित विधेयक के अंतर्गत अब अन्य अल्पसंख्यक समुदायों जैसेझ्रसिख, जैन, ईसाई, बौद्ध एवं पारसी को भी यह सुविधा मिलेगी।
मंत्रिमंडल में रविवार को ह्यउत्तराखंड अल्पसंख्यक शैक्षिक संस्थान से संबंधित विधेयक अगले सप्ताह विधानसभा में पेश करने सहित अनेक महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए।रविवार को सचिवालय में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में उत्तराखंड मंत्रिमंडल की बैठक संपन्न हुई। बैठक में यूसीसी के तहत होने वाले पंजीकरण के टाइम को बढ़ा दिया गया है। अब यूसीसी के नियम के तहत जनवरी 2026 तक पंजीकरण कराया जा सकता है। इसके साथ ही मंत्रिमंडल ने उत्तराखंड अल्पसंख्यक शिक्षा कल्याण बोर्ड के गठन के प्रस्ताव पर सहमति दी गई है। सेवा नियमावली से संबंधित प्रस्ताव पर भी मुहर लगी है। इसके साथ ही कई विधेयकों को भी कैबिनेट ने मंजूरी दी है जो विधानसभा सत्र के दौरान पटल पर रखे जाने हैं।
बैठक में 19 अगस्त से भराड़ीसैंण विधानसभा में आयोजित मानसून सत्र में पेश होने वाले विधेयक व अध्यादेश के प्रस्ताव रखे गए।
मंत्रिमंडल ने आगामी विधानसभा सत्र (19 अगस्त से प्रारंभ) में उत्तराखंड अल्पसंख्यक शैक्षिक संस्थान विधेयक, 2025 पेश करने का निर्णय लिया। यह विधेयक मुस्लिम समुदाय के अतिरिक्त अन्य अल्पसंख्यक समुदायों को भी अल्पसंख्यक शैक्षिक संस्थान का दर्जा देने का प्रावधान करेगा।
विधेयक लागू होने पर मान्यता प्राप्त अल्पसंख्यक शैक्षिक संस्थानों में गुरुमुखी और पाली भाषा का अध्ययन भी संभव होगा। उत्तराखंड मदरसा शिक्षा बोर्ड अधिनियम, 2016 और उत्तराखंड गैर-सरकारी अरबी और फारसी मदरसा मान्यता नियम, 2019 को 01 जुलाई, 2026 से निरस्त कर दिया जाएगा।
प्रस्तावित विधेयक के अंतर्गत अब अन्य अल्पसंख्यक समुदायों जैसेझ्रसिख, जैन, ईसाई, बौद्ध एवं पारसी को भी यह सुविधा मिलेगी। यह देश का पहला ऐसा अधिनियम होगा जिसका उद्देश्य राज्य में अल्पसंख्यक समुदायों की ओर से स्थापित शैक्षिक संस्थानों को मान्यता प्रदान करने के लिए पारदर्शी प्रक्रिया स्थापित करना है।
साथ ही शिक्षा में गुणवत्ता और उत्कृष्टता सुनिश्चित करना है।
अधिनियम की मुख्य विशेषताएं:
-प्राधिकरण का गठन: राज्य में उत्तराखंड राज्य अल्पसंख्यक शिक्षा प्राधिकरण का गठन किया जाएगा, जो अल्पसंख्यक शैक्षिक संस्थान का दर्जा प्रदान करेगा।

कांग्रेस ने प्रदेश सरकार के खिलाफ प्रदर्शन कर फूंका पुतला

नारेबाजी

इस दौरान आक्रोशित कांग्रेसियों ने प्रदेश सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की।

पौड़ी गढ़वाल /टीम एक्शन इंडिया
नैनीताल में नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य के साथ हुई घटना से आक्रोशित कांग्रेस अनुसूचित जाति विभाग ने मुख्यालय पौड़ी मे सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया। इस दौरान आक्रोशित कांग्रेसियों ने प्रदेश सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। प्रदर्शन के दौरान अनुसूचित जाति विभाग जिलाध्यक्ष श्रीकांत के नेतृत्व में कार्यकताओं ने प्रदेश सरकार का पुतला दहन कर आक्रोश जताया। आक्रोशित कांग्रेसियों ने कहा कि नैनीताल में जिला पंचायत अध्यक्ष चुनाव के दौरान नेता प्रतिपक्ष व उनके साथियों के साथ मारपीट की गई, लेकिन सरकार ने दोषियों के खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं की। कांग्रेसियों ने घटना की निंदा करते हुए कहा कि दोषियों पर कार्रवाई न करना बताता है कि यह सरकार की निगरानी में हुआ है। जिससे सरकार की नाकामियां उजागर हुई हैं।उन्होंने जल्द ही आरोपितों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग उठाई। प्रदर्शन करने वालों में जिला अध्यक्ष विनोद नेगी, युवा कांग्रेस के जिलाध्यक्ष मोहित सिंह, प्रदेश उपाध्यक्ष आशीष नेगी, प्रदेश महासचिव एनएसयूआई अंकित सुंदरियाल आदि मौजूद रहे।

कैंची धाम के पास स्कूटी दुर्घटनाग्रस्त, युवक की मौत

नैनीताल/टीम एक्शन इंडिया
नैनीताल के भवाली-कैंची धाम के बीच अल्मोड़ा राष्ट्रीय राजमार्ग पर सड़क हादसे में स्कूटी और गैस से भरे ट्रक की टक्कर में हल्द्वानी निवासी 25 वर्षीय युवक की मौत हो गयी, जबकि स्कूटी चला रहा एक अन्य युवक गंभीर घायल हो गया।
प्राप्त जानकारी के अनुसार 25 वर्षीय निशांत बोरा पुत्र शेर सिंह, निवासी छड़ायल हल्द्वानी व 30 वर्षीय कमल भट्ट पुत्र गोकुलानंद निवासी हल्द्वानी दिल्ली में नौकरी करते थे। दोनों देर रात्रि अल्मोड़ा से हल्द्वानी की ओर स्कूटी से लौट रहे थे।

धामी मंत्रिमंडल का फैसला, राज्य में गठित होगा अल्पसंख्यक शिक्षा प्राधिकरण

बड़ा फैसला

उत्तराखंड राज्य अल्पसंख्यक शिक्षा प्राधिकरण की स्थापना के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी है।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया
उत्तराखंड के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की अध्यक्षता में रविवार को मंत्रिमंडल की बैठक में एक और बड़ा फैसला लिया गया।राज्य में ह्यउत्तराखंड राज्य अल्पसंख्यक शिक्षा प्राधिकरणह्न की स्थापना करने के प्रस्ताव को कैबिनेट ने मंजूरी दे दी है। इस प्रस्ताव को देवभूमि उत्तराखंड में मदरसा शिक्षा व्यवस्था को पूरी तरह से बदलने की तैयारी के रूप में देखा जा रहा है।
दरअसल, उत्तराखंड में 452 पंजीकृत मदरसे हैं। इसके अलावा पांच सौ से अधिक मदरसे गैरकानूनी रूप से चल रहे थे, जिनमें से 237 पर सरकार ने ताला डाल दिया है। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि पिछले दिनों उत्तराखंड के अल्पसंख्यक कल्याण विभाग ने मदरसों के छात्रों को मिलने वाली केंद्रीय छात्रवृत्ति में भी भारी अनियमितताएं पकड़ी गई थीं और मिड डे मील को लेकर भी गड़बड़ियां मिली थीं। इन्हीं विषयों के मद्देनजर धामी सरकार ने मदरसा व्यवस्था को अपने अधीन रखने के लिए कैबिनेट से प्रस्ताव पारित कराया है। माना जा रहा है कि भविष्य में उत्तराखंड में मदरसा शिक्षा व्यवस्था समाप्त हो जा सकती और इसका स्थान उत्तराखंड की शिक्षा व्यवस्था ले ले।उत्तराखंड अल्पसंख्यक शिक्षा विधेयक- 2025 के मुख्य बिंदु उत्तराखंड सरकार ने उत्तराखंड अल्पसंख्यक शिक्षा विधेयक गंभीर विचार मंथन किया जा रहा है। इस विधेयक का उद्देश्य उत्तराखंड राज्य अल्पसंख्यक शिक्षा प्राधिकरण की स्थापना करना है। यह प्राधिकरण अल्पसंख्यक समुदायों की ओर से स्थापित और प्रशासित शैक्षणिक संस्थानों को मान्यता देने, शैक्षिक उत्कृष्टता को बढ़ावा देने और उनसे संबंधित सभी मामलों का प्रबंधन करने के लिए जिम्मेदार होगा।
मुख्य प्रावधान:
* प्राधिकरण का गठन: विधेयक के तहत, एक उत्तराखंड राज्य अल्पसंख्यक शिक्षा प्राधिकरण का गठन किया जाएगा। इसमें एक अध्यक्ष और ग्यारह सदस्य होंगे, जिन्हें राज्य सरकार नामित करेगी। अध्यक्ष अल्पसंख्यक समुदाय का एक शिक्षाविद् होगा, जिसे 15 वर्ष या उससे अधिक का शिक्षण अनुभव हो।* मदरसों की मान्यता: इस अधिनियम के लागू होने के बाद, पूर्व में उत्तराखंड मदरसा शिक्षा बोर्ड से मान्यता प्राप्त मदरसों को शैक्षणिक सत्र 2026-27 से धार्मिक शिक्षा प्रदान करने के लिए प्राधिकरण से पुनः मान्यता प्राप्त करना आवश्यक होगा। 1

न्यूज फ्लैश

शोधार्थियों के लिए लघुशोध जमा करने की तिथि बढ़ीं

नैनीताल/टीम एक्शन इंडिया
उत्तराखंड राज्य संयुक्त पीएचडी प्रवेश परीक्षा 2024 के माध्यम से कुमाऊं विश्वविद्यालय के परिसरों व संबद्ध राजकीय महाविद्यालयों में प्रवेशित प्री-पीएचडी कोर्स वर्क (शैक्षणिक सत्र 2024-25) कर रहे शोधार्थियों के लिए लघुशोध जमा करने की तिथि बढ़ा दी गई है।
विश्वविद्यालय के शोध एवं विकास प्रकोष्ठ की ओर से जारी सूचना के अनुसार शोधार्थी अपना लघुशोध अपने शोध निर्देशक से अग्रसारित कर निर्धारित अवधि में जमा कर सकेंगे।
बताया गया है कि बिना विलंब शुल्क के लघुशोध जमा करने की अंतिम तिथि 1 सितम्बर 2025 निर्धारित की गई है। इसके बाद 2 सितम्बर से 15 सितम्बर 2025 तक 1000 रुपये विलंब शुल्क के साथ व 16 सितम्बर से 30 सितम्बर 2025 तक 2000 रुपये विलंब शुल्क के साथ लघुशोध जमा किया जा सकेगा। 30 सितम्बर 2025 के बाद किसी भी दशा में लघुशोध स्वीकार नहीं किया जाएगा।

जलभराव का जायजा लेने पहुंचे कांग्रेसी, स्थानीय विधायक की नाकामी बताया

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
जिला महानगर कांग्रेस कमेटी हरिद्वार द्वारा दूधिया बंध में पिछले 8 दिनों से जलभराव वाले क्षेत्र का जायजा लेते हुए स्थानीय जनता से मुलाकात की।
इस मौके पर जिला महानगर कांग्रेस अध्यक्ष अमन गर्ग ने कहा कि स्थानीय विधायक के 23 वर्ष के कार्यकाल में स्थानीय जनता जलभराव की समस्या से जूझ रही है, जो कि तीन इंजन की सरकार की नाकामी है। यूथ कांग्रेस विधानसभा अध्यक्ष तुषार कपिल और युवा नेता अजय गिरी ने कहा कि भाजपा सरकार हर मोर्चे पर विफल है और स्थानीय विधायक 23 वर्षों में भी हरिद्वार की जनता को जलभराव की समस्या से निजात दिलाने में नाकाम साबित हुए हैं ।
पार्षद प्रतिनिधि ऋषभ वशिष्ठ और युवा नेता ओम मलिक ने कहा कि पार्षद से लेकर सांसद इस क्षेत्र में भाजपा का होने के बावजूद स्थानीय जनता को जलभराव से परेशान होना पड़ रहा है, जो कि बेहद शर्मनाक है। कार्यकारी ब्लॉक अध्यक्ष नितिन यादव और युवा नेता करन सिंह राणा ने कहा कि आज जब कांग्रेस जन यहां पहुंचे हैं तो स्थानीय जनप्रतिनिधि की आंख खुली है नहीं तो पिछले 7 दिनों से कोई यहां जनता की सुध लेने नहीं पहुंचा।

वन भूमि, नजूल भूमि पर बसे सभी लोगों को मालिकाना अधिकार मिले : आनंद

हल्द्वानी/टीम एक्शन इंडिया
अखिल भारतीय किसान महासभा बागजाला की कार्यकारिणी की बैठक गांव में एक निजी आवास के प्रांगण में संपन्न हुई। बैठक में कल 18 अगस्त से बागजाला गांव में होने जा रहे अनिश्चितकालीन धरने की तैयारी की समीक्षा की गई।
तय किया गया कि अनिश्चितकालीन धरने के बाद भी यदि समस्याओं का समाधान नहीं हुआ तो इसी क्रम में क्रमिक अनशन और तत्पश्चात आमरण अनशन की ओर बढ़ा जायेगा। गौरतलब है कि अखिल भारतीय किसान महासभा के नेतृत्व में बागजाला गांव की जनता की पेयजल, सड़क, विकास कार्यों और निर्माण कार्यों पर लगी रोक हटाने, जल जीवन मिशन योजना को शुरू करने, मालिकाना अधिकार देने, पंचायत प्रतिनिधि चुनने के अधिकार को बहाल करने जैसी मूलभूत नागरिक सुविधाओं की मांग को लेकर पिछले वर्ष नवंबर माह से संघर्षरत है लेकिन राज्य की भाजपा सरकार की घोर उपेक्षा और उदासीनता बनी हुई है। अब जनता को अनिश्चितकालीन आंदोलन को बाध्य होना पड़ा है। बैठक को संबोधित करते हुए किसान महासभा के प्रदेश अध्यक्ष आनन्द सिंह नेगी ने कहा कि, बागजाला वासी अपने अधिकारों के लिए संघर्ष कर रहे हैं लेकिन भाजपा सरकार बागजाला समेत राज्य के तमाम क्षेत्रों में गरीबों के आवास उजाड़ने पर आमादा है। किसान महासभा बागजाला सचिव वेद प्रकाश ने कहा कि, बागजाला की जनता अपनी संविधान सम्मत मांगो के लिए लड़ रही है। गरीबी की हालात में जिन जमीनों पर दशकों पूर्व से लोग बस चुके हैं उन जमीनों को पक्का करके लोगों को मालिकाना दिया जाए यही न्याय का तकाजा है।

जुर्स कंट्री में आवारा कुत्तों के आतंक से क्षेत्रवासी परेशान

आतंक

कुत्तों का हमला इतना बढ़ गया है कि आए दिन कुत्ते के काटने की घटनाएं सामने आ रही हैं।

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
धर्मनगरी हरिद्वार में आवारा कुत्तों के आतंक से आमजन परेशान हैं। जिसके चलते लोगों का घरों से निकलना दूभर हो गया है। रास्ते में बैठे आवारा कुत्ते कभी भी राह चलते लोगों पर हमला बोल देते हैं। कुत्तों के आतंक के कारण लोग भय के साए में जीने को मजबूर हैं।
मामला उपनगरी ज्वालापुर के जुर्स कंट्री क्षेत्र का है।
जानकारी के मुताबिक जुर्स कंट्री पॉश इलाका है किन्तु यहां निवास करने वाले आवारा कुत्तों के आतंक से परेशान हैं।
बावजूद इसके मैनेजमेंट आवारा कुत्तों पर लगाम लगाने की दिशा में कोई ठोस कदम उठाने के लिए तैयार नहीं है। पूर्व में ज्वालापुर में कुत्तों ने एक लड़की पर हमला कर दिया था, जिसका वीडियो भी वायरल हुआ था। बावजूद इसके आवारा कुत्तों पर लगाम लगाने की दिशा में न तो सोसायटी मैनेजमेंट और न ही प्रशासन कोई ठोस कदम उठाने को तैयार है।
आवारा कुत्तों के आतंक पर लगाम लगाने के लिए क्षेत्रीय पार्षद ने जब कार्यवाही के लिए कदम बढ़ाया तो पशु प्रेमी कार्यवाही के विरोध में आ धमके ऐसे में लोगों के लिए स्थिति विकट हो गयी है।
आलम यह है कि सोसाइटी के बच्चे नीचे बने पार्क में खेल नहीं सकते।
बुजुर्ग योग पार्क नहीं जा सकते। महिलाएं शाम को वॉक नहीं कर सकती, क्योंकि कुत्तों का हमला इतना बढ़ गया है कि आए दिन कुत्ते के काटने की घटनाएं सामने आ रही हैं।
अपनी समस्याओं को लेकर स्थानीय निवासी कई बार सोसायटी मैनेजमेंट से मिले, किन्तु आश्वासन के अलावा लोगों को और कुछ नहीं मिला।

गोलीकांड में थानाध्यक्ष के निलंबन व सीओ के खिलाफ कार्यवाही संस्तुत

नैनीताल/टीम एक्शन इंडिया
राज्य निर्वाचन आयोग उत्तराखंड ने गत 14 अगस्त को बेतालघाट क्षेत्र पंचायत में प्रमुख व उप प्रमुख के निर्वाचन के दौरान हुई गोलीबारी की घटना को गंभीर मानते हुए कठोर कदम उठाये हैं।
आयोग ने 14 अगस्त को बेतालघाट में तैनात प्रेक्षक की रिपोर्ट प्राप्त होने के बाद प्रकरण की समीक्षा की और समीक्षा के बाद भवाली के पुलिस क्षेत्राधिकारी प्रमोद शाह के विरुद्ध विभागीय कार्यवाही की संस्तुति की है। साथ ही बेतालघाट थानाध्यक्ष अनीश अहमद को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर उनके विरुद्ध विभागीय कार्यवाही की संस्तुति शासन को भेजी है।

उत्तरकाशी आपदा प्रभावितों के लिए शांति कुंज से दूसरी बार राहत सामग्री रवाना

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
उत्तरकाशी जनपद के धराली क्षेत्र में हाल ही में आई प्राकृतिक आपदा से प्रभावित परिवारों की सहायता हेतु शांतिकुंज से दूसरी बार राहत सामग्री रवाना की गई। राहत दल अखिल विश्व गायत्री परिवार के प्रमुखद्वय डॉ प्रणव पण्ड्या एवं शैलदीदी के मार्गदर्शन एवं आशीर्वाद के साथ रवाना हुआ।
इससे पूर्व भी 7 अगस्त को शांतिकुंज से राहत सामग्री भेजी गई थी। इस क्रम में स्थानीय प्रशासन के आग्रह पर राहत

सामग्री की दूसरी खेप भेजी गई है।अखिल विश्व गायत्री परिवार के प्रमुखद्वय ने कहा कि प्राकृतिक आपदा के इस कठिन समय में गायत्री परिवार पीडिघ्तों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़ा है। पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य ने प्रतिपादित सेवा, संवेदना एवं सहकारिता के आदर्शों को आत्मसात करते हुए यह पहल की गई है। देवसंस्कृति विश्वविद्यालय के प्रतिकुलपति डॉ चिन्मय पण्ड्या ने बताया कि शांतिकुंज परिवार प्रशासन के साथ सतत संपर्क में है और देसंविवि शांतिकुंज सहयोग करता रहेगा।

हरिद्वार: भारी बरसात के चलते जलमग्न हुई तीर्थनगरी

जलमग्न

सबसे ज्यादा बुरी स्थिति उपनगरी ज्वालापुर की है, जहां लगभग सभी बाजारों में पानी भर गया है।

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
रविवार सबेरे से ही हो रही वर्षा ने पूरी पंचपुरी को जलमग्न कर दिया है। सबसे ज्यादा बुरी स्थिति उपनगरी ज्वालापुर की है, जहां लगभग सभी बाजारों में पानी भर गया है। जिस कारण सभी बाजार अभी भी बंद है। दुकानदार दुकान नहीं खोल पा रहे हैं।जलभराव के कारण लोगों एवं व्यापारियों को

भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा। कटहरा बाजार, गांधी मार्केट, चौक बाजार, पीठ बाजार, गुरुद्वारा रोड, कस्साबान रोड, आदि मार्गों पर जल भराव हुआ है। चंद्राचार्य चौक, भगत सिंह चौक, आवास विकास कॉलोनी में तो हमेशा की तरह पानी भर गया है। लोगों का आना-जाना बंद हो गया है। वाहनों को लंबा चक्कर काट कर जाना पड़ रहा है। वैसे इस समस्या को कई दशक हो गए हैं। हर बार योजनाएं बनती हैं, लेकिन स्थिति जस कि तस बनी हुई है, जिसका समाधान निकालना जिला प्रशासन के लिए भी एक सर दर्द बन गया।

हरिद्वार में भी अपर रोड, विष्णु घाट, मोती बाजार, बड़ा बाजार में भारी बरसात के कारण मनसा देवी की पहाड़ी से कीचड़ आने से काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। ब्रह्मपुरी रेलवे पुलिया के नीचे कीचड़ हो जाने से आवागमन लगभग ठप हो गया है। श्रवण नाथ नगर के निचले हिस्से में ललिता रौ नदी के किनारे रहने वाले लोगों को जल भराव की स्थिति का सामना करना पड़ रहा है। उनके घरों में नाले का पानी भर गया है। गंगा भी खतरे के निशान पर लगभग पहुंच गई है, जिससे इसके सीमावर्ती गांव में बाढ़ का खतरा बढ़ गया है।

उत्तराखंड में लगातार बारिश से बाढ़ का खतरा, सड़कें क्षतिग्रस्त

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया
उत्तराखंड में मूसलाधार बारिश जारी है। भारत मौसम विज्ञान विभाग ने आज बागेश्वर, चमोली, चंपावत, देहरादून, पिथौरागढ़, रूद्रप्रयाग, टिहरी उत्तरकाशी में भारी से बहुत भारी बारिश की चेतावनी जारी की है। राज्य में कम से मध्यम स्तर की बाढ़ का खतरे के पूर्वानुमान के दृष्टिगत सावधानी बरतने के लिए कहा गया।
भारत मौसम विज्ञान विभाग, हाईड्रोमेट डिवीजन नई दिल्ली के जारी पूर्वानुमान के अनुसार अगले 24 घंटों में उत्तराखंड के बागेश्वर, चमोली, चंपावत, देहरादून, पिथौरागढ़, रूद्रप्रयाग,

टिहरी एवं उत्तरकाशी के कतिपय स्थानों में भारी वर्षा के कारण जल भराव की स्थिति उत्पन्न होने व बाढ़ के खतरे का पूर्वानुमान होने की संभावना व्यक्त है।
भारत मौसम विभाग की चेतावनी के बाद राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ने जिलों को निर्देश दिए हैं कि किसी भी आपदा, दुर्घटना की स्थिति में त्वरित स्थलीय कार्यवाही करते हुए सूचनाओं का तत्काल आदान-प्रदान किया जाए। आपदा प्रबन्धन आईआरए प्रणाली के नामित समस्त अधिकारी व विभागीय नोडल अधिकारी हाई अलर्ट में रहेंगे। मोटर मार्ग के बाधित होने की दशा में उसे तत्काल खुलवाना सुनिश्चित करेंगे।
समस्त राजस्व उपनिरीक्षक, ग्राम विकास अधिकारी, ग्राम पंचायत अधिकारी अपने तैनाती क्षेत्रों में बने रहेंगे। इसके साथ ही अन्य विभागों को भी सर्तक रहने के निर्देश जारी किए गए हैं। सचिव राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण विनोद कुमार सुमन ने बताया कि नदियों का जल स्तर बढ़ने की संभावना है, ऐसे में तटीय इलाकों में चौकसी बरती जा रही है।

बारिश से कई सड़कें बंद

प्रांतीय खंड लोक निर्माण विभाग से मिली जानकारी के अनुसार मौलधार सेरकी सिल्ला, पुरूकुल से भितरली किमाड़ी, मालदेवता सेरकी सिल्ला से भैसवाड़ गांव, सहस्त्रधारा से सरोना, सोडा सरोली से अखण्डवाली भिलंग, धारकोट से लड़वाको, दुधलानी चूनोउ से कामला, त्यूनी चांदनी से पिवंवल मोटर मार्ग बंद हैं।
इसके अलावा अलकनंदा, भागीरथी, सरयू, यमुना, गोमती समेत अन्य नदियां पूरे उफान है और खतरे के निशान को छू रही है। तटवती इलाकों पर विशेष चौकसी बरती जा रही है। राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ने सभी जिलों को अलर्ट पर रहने के निर्देश जारी किए हैं।

पुलिस ने तीन जिंदगियों को बचाया

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
पति से विवाद के चलते एक महिला अपनी दो बच्चियों के साथ देहरादून से हरिद्वार हरकी पैड़ी और फोन कर अपने पति को आत्महत्या की धमकी देने लगी। फोन आने पर महिला के पति ने हरिद्वार पुलिस से सम्पर्क किया ओर स्थिति से अवगत कराया। घटना देर रात्रि करीब साढ़े बारह बजे की है। जब पुलिस कंट्रोल रूम को अपनी दो बच्चियों के साथ महिला के आत्महत्या करने के लिए हरकी पैड़ी पर मौजूद होने की सूचना मिली। सूचना पर तत्काल कार्यवाही करतें हुए नगर कोतवाली पुलिस ने 06 टीमें गठित कीं, जिनमें 04 टीमों को ग्राउंड पर व 02 टीमों को कंट्रोल

रूम में सीसीटीवी कैमरों का अवलोकन कर महिला व बच्चियों की तलाश के लिए लगाया गया। पुलिस टीमों ने महिला व उसकी बच्चियों को अपर रोड से घाट की ओर जाते हुए देखा और समय रहते मौके पर पहुंचकर तीनों को सुरक्षित रेस्क्यू कर लिया। इसके बाद महिला के पति को बुलाकर महिला व उसके पति की चौकी हरकी पैड़ी पर काउंसलिंग कराई गई और समझाने-बुझाने के बाद महिला व बच्चियों को सुरक्षित उसके पति के सुपुर्द किया गया।

उत्तर भारत

ACTION INDIA

देहरादून, 18 अगस्त 2025

दैनिक एक्शन इंडिया

http:// www.actionindialive.com

मध्य प्रदेश को बनायेंगे मिल्क केपिटलः डॉ. यादव

टीम एक्शन इंडिया

भोपाल। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि मध्य प्रदेश को विकास की नई ऊंचाइयों तक पहुंचाना हमारी प्राथमिकता है। आज प्रदेश का हर कोना विकास कार्यों से सज-संवर रहा है। हम प्रदेश के किसानों और पशुपालकों की आय बढ़ाकर उन्हें आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में प्रयास कर रहे हैं। दुग्ध उत्पादन में तेजी लाकर हम वर्ष 2028 तक मध्य प्रदेश को मिल्क केपिटल बनाएंगे। सिर्फ भैंस का नहीं, हमारी सरकार अब गाय का दूध भी खरीदेगी। हम गाय के दूध की खरीदी की कीमत भी ज्यादा देंगे। मुख्यमंत्री डॉ. यादव रविवार को रतलाम ग्रामीण विधानसभा क्षेत्र के कुंडाल गांव में आयोजित विकास कार्यों के लोकार्पण एवं भूमिपूजन कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने रिमोट का बटन दबाकर करीब 246 करोड़ रुपए की लागत वाले विभिन्न 57 विकास कार्यों का लोकार्पण एवं भूमिपूजन किया। इसमें 158.64 करोड़ के 37 कार्यों का लोकार्पण और 87.27 करोड़ लागत के कार्यों का भूमि-पूजन शामिल है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि डॉ. भीमराव

प्राथमिकता

मुख्यमंत्री मोहन ने की रतलाम क्षेत्र के लिए 113 करोड़ रुपये की पेयजल योजना की घोषणा

अंबेडकर कामधेनु योजना के जरिए हमने तय किया है कि 25 गाय और 42 लाख रुपये तक की गौशाला यूनिट स्थापित करने पर दूध और अन्य उत्पाद तो पशुपालक के होंगे, सरकार पशुपालक को 10 लाख रुपये प्रोत्साहन अनुदान के रूप में देगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि बड़ी गौशालाओं के निर्माण पर सरकार निवेश लागत की 25 प्रतिशत तक की निवेश राशि अनुदान के रुप में माफ करेगी।

मुख्यमंत्री ने स्थानीय जनप्रतिनिधियों की मांग पर क्षेत्र के धार्मिक स्थल कोटेश्वर एवं विरुपाक्ष महादेव में विकास कराने की बात कही। उन्होंने क्षेत्रीय ग्रामीणों की सुविधा के लिए प्रस्तावित 113 करोड़ रुपये की पेयजल योजना और मोरकुंडवा सिंचाई योजना को भी मंजूरी दी।

सीएम योगी ने किया ग्रीन हाइड्रोजन प्लांट का लोकार्पण

▢ जीवसृष्टि बचाने को न्यूनतम करना होगा कार्बन उत्सर्जन : सीएम योगी ▢ भविष्य की ऊर्जा है ग्रीन हाइड्रोजन एनजी : सीएम योगी, प्रचुर जल संसाधन होने से यूपी में ग्रीन हाइड्रोजन बनाने की व्यापक संभावना : मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ

टीम एक्शन इंडिया

गोरखपुर। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि देश और दुनिया के सामने सबसे बड़ी चिंता जीवसृष्टि और मानव सभ्यता को बचाने की है। जीवसृष्टि और मानव सभ्यता को बचाना है तो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विजन के अनुरूप हमें नेट जीरो की तरफ बढ़ना होगा, कार्बन उत्सर्जन न्यूनतम करना होगा। सीएम योगी रविवार को गोरखपुर के खानिमपुर में टोरेंट समूह के ग्रीन हाइड्रोजन प्लांट का लोकार्पण करने के बाद उपस्थित जनसमूह को संबोधित कर रहे थे। टोरेंट गैस और टोरेंट पॉवर द्वारा स्थापित यह ग्रीन हाइड्रोजन प्लांट उत्तर प्रदेश का पहला और पूरे देश का दूसरा प्लांट है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि पर्यावरण की

रक्षा और बीमारियों से बचाव में ग्रीन एनर्जी की बड़ी भूमिका होने जा रही है। कहा कि ऊर्जा क्षेत्र एवं स्वास्थ्य क्षेत्र में हरित ऊर्जा तथा विभिन्न बीमारियों से बचाव के लिए यह प्लांट बड़ी भूमिका निभाएगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की प्रेरणा से स्थापित यह प्लांट प्रदूषण से मुक्त उर्जा प्राप्ति की दिशा में एक नया प्रयास है। उन्होंने कहा कि यहां टोरेंट ग्रुप का एक प्लांट पहले सीएनजी का है। अब यहां पर ग्रीन हाइड्रोजन का प्लांट लगाया गया है। अब यहां ग्रीन हाइड्रोजन और सीएनजी-पीएनजी की ब्लेंडिंग होगी। इसके बाद इसे घर घर रसोई गैस के रूप में पहुंचाया जायेगा। सीएम ने कहा कि उम्मीद है कि ग्रीन एनर्जी के उत्पादन के साथ यह नवाचार का केंद्र होगा और लोगों के जीवन को आगे बढ़ाने का कार्य करेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि ग्रीन हाइड्रोजन भविष्य की ऊर्जा है। उत्तर प्रदेश के लिए यह खुशी की बात है कि प्रचुर जल संसाधन होने के चलते यहां इसकी व्यापक संभावना है। ग्रीन हाइड्रोजन जल से बनेगी। जल में दो हिस्सा हाइड्रोजन और एक हिस्सा ऑक्सीजन होता है। उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश जल संसाधन के लिहाज से अत्यंत समृद्ध है। यहां कई जगहों पर दस मीटर की गहराई में पानी मिल जाता है। कई नदियां यूपी में प्रवाहित हैं। जल संसाधन की पर्याप्त उपलब्धता से उत्तर प्रदेश बड़े पैमाने पर ग्रीन एनर्जी बनाने में सामर्थ्यवान है। मुख्यमंत्री ने कहा कि कार्बन उत्सर्जन हर उस कार्य से होता है जिससे प्रदूषण होता है। पहले घरों में भोजन लकड़ी या कोयला से बनाया जाता था जिससे कार्बन उत्सर्जन होता था।

दुनिया की तकदीर बदल देगी ग्रीन एनर्जीः सीएम योगी

मुख्यमंत्री ने कहा कि ग्रीन एनर्जी पूरी दुनिया की तकदीर को बदल देगी। आज प्रकृति के साथ साथ मनुष्य के स्वास्थ्य पर जो विपरीत प्रभाव पड़ा है उसका पहला कारण प्रकृति के साथ खिलवाड़ और दूसरा कृषि में कीटनाशकों, रसायनिक उर्वरकों का अत्यधिक प्रयोग है। कैंसर, लीवर में खराबी और अन्य गंभीर बीमारियों का भी कारण यही है। प्रकृति के साथ खिलवाड़ करने से जलवायु परिवर्तन हो रहा है। बरसात भी देरी से हो रही है। आज जो वर्षा हो रही है इसे जुलाई माह में होना चाहिए था, अब इसमें देरी हो रही है। पहले नवरात्रि के समय लोगों के घर में चूड़ा आ जाता था लेकिन मौसम की देरी के साथ फसल भी देर से हो रही है। आज कहीं अतिवृष्टि हो रही है तो कहीं सूखा पड़ रहा है। यह सब पर्यावरण के साथ खिलवाड़ का परिणाम है। लोग पेड़ काट रहे हैं। प्रदूषण के कारण जल के स्रोत खराब हो रहे हैं पानी प्रदूषित हो गया है।

इलाज के लिए सुविधा और पैसे की कमी नहीं: योगी

टीम एक्शन इंडिया

गोरखपुर। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि गोरखपुर में उच्च स्तरीय इलाज के लिए अब न तो स्पेशलिटी सुविधाओं की कमी है और न ही पैसे की। यहां सुपर स्पेशलिटी सुविधाएं हैं और आम नागरिक को उसका लाभ दिलाने की प्रधानमंत्री-मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना (आयुष्मान) भी है। यदि किसी के इलाज में आयुष्मान योजना की राशि कम पड़ेगी तो मुख्यमंत्री राहत कोष और जनप्रतिनिधियों की निधि से उसकी भरपूर मदद की जाएगी। सीएम योगी रविवार

को रीजेंसी हॉस्पिटल के लोकार्पण समारोह को संबोधित कर रहे थे। इस अवसर पर उन्होंने हॉस्पिटल का निरीक्षण कर सुविधाओं का जायजा लिया और हॉस्पिटल के पेशेंट एप ह्यरीजेंसी माई केयरह्ल को भी लांच किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि पहले महंगी स्वास्थ्य सुविधाएं गरीब के लिए दुर्लभ थीं, पर आज सहज उपलब्ध होने लगी हैं। यूपी सरकार ने साढ़े पांच करोड़ लोगों को आयुष्मान योजना के तहत पांच लाख रुपये तक का निशुल्क उपचार उपलब्ध कराया है। इसके आलावा जिन लोगों के पास आयुष्मान योजना या मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना का लाभ नहीं है, उनके लिए मुख्यमंत्री राहत कोष से है। विधायकों को भी उनकी निधि से पचीस लाख तक की सहायता इलाज के लिए देने का अधिकार दिया गया है। सीएम योगी ने बताया कि मुख्यमंत्री राहत कोष से भी पिछले एक वर्ष में 1100 करोड़ रुपये इलाज के लिए दिए गए हैं। पहले यह सुविधाएं नहीं थीं।

असम को हिंसा की आग में झोंकना चाहते हैं हिमंतः गोगोई

टीम एक्शन इंडिया

गुवाहाटी। असम प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गौरव गोगोई ने रविवार को बीटीआर क्षेत्र के कोकलाबाड़ी में आयोजित चुनावी सभा में मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत बिस्व सरमा पर तीखा हमला बोला। उन्होंने आरोप लगाया कि मुख्यमंत्री बीटीआर में अशांति फैलाने और असम को हिंसा की आग में झोंकने की राजनीति कर रहे हैं। गोगोई ने कहा, हिमंत बिस्व सरमा युवाओं को छात्रवृत्ति देने के बजाय उन्हें हथियार थमाना चाहते हैं। उनकी राजनीति केवल गोली और बंदूक पर आधारित है।

कांग्रेस नेता ने दावा किया कि मुख्यमंत्री के पास चार मोबाइल फोन रहते हैं। एक से वे अमित शाह से बात करते हैं, दूसरे से बीपीएफ नेता हग्रामा मोहिलारी को कॉल करते हैं, तीसरे से यूपीपीएल नेता प्रमोद बोड़ो से संपर्क करते हैं। भाजपा सरकार की नीतियों की वजह से अब असम की जनता को मामी टैक्स देना पड़ रहा है। उन्होंने कहा, भाजपा को वोट देने का मतलब है कि आने वाले समय में असम के युवाओं के हाथों में एके-47 दिखाई देगी।

केंद्रीय मंत्री शिवराज सिंह ने मप्र के विदिशा में क्षतिग्रस्त सोयाबीन फसल का खेत में पहुंचकर किया निरीक्षण।

बारिश ने बढ़ाई मुश्किलें, गांवों पर मंडरा रहा भूस्खलन का खतरा

टीम एक्शन इंडिया

उत्तरकाशी। जिले भर में मूसलाधार बारिश ने लोगों की मुश्किलें बढ़ा दी है। बारिश से राष्ट्रीय राजमार्ग गंगोत्री- यमुनोत्री समेत दर्जन ग्रामीण सड़कें बंद दिन भर बंद रही है। हालत यह है कि जिला प्रशासन दिन में जितनी सड़कें खोल रहा है, उससे अधिक सड़केन टूट रही हैं।

रविवार को गंगोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग रतूड़ीसेरा, नेतला के पास व यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग राड़ीटॉप के पास यातायात के लिसए सुचारू कर दिया गया है। वहीं यमुनोत्री हाइवे पर डाबरकोट, पालीगाड, रानाचट्टी व गंगोत्री हाइवे पर नालूपानी, डबरानी व सोनगाड के पास मार्ग को सुचारू करने हेतु कार्य जारी है। उत्तरकाशी में शनिवार रात्रि से भारी बारिश के चलते कई सड़कें बंद हो गई वहीं कहीं भूस्खलन से घरों को नुक्सान पहुंचाया है । ग्राम सभा डख्याट गांव के मयारा नामे तोक में बचन विश्वकर्मा के आवासीय भवन के ऊपर एक भारी भरकम पेड़ गिरने से मध्य रात्रि को अफरातफरी मच गई एक पेड़ गिरने से मकान में भारी नुकसान हुआ है। अस्सी गंगा घाटी के समाजिक कार्यकता मनीष रावत ने बताया कि क्षेत्र में जगह-जगह सड़क मार्ग क्षतिग्रस्त हैं, संगम चट्टी मार्ग और सबसे बहुत दयनीय स्थिति है, जो एक माह से ऊपर हो गया है।

मुख्यमंत्री ने श्रमिकों की मदद के लिए जारी की 24 करोड़ से अधिक की राशि

निस्तारण

कर्मकार कल्याण बोर्ड ने विशेष अभियान के तहत 8,299 आवेदनों का ऑनलाइन निस्तारण किया

टीम एक्शन इंडिया

देहरादून। उत्तराखंड भवन व अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड ने विशेष अभियान के तहत 8,299 आवेदनों का ऑनलाइन निस्तारण किया। इन आवेदनों के सापेक्ष मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने लगभग 25 करोड रुपये की धनराशि ऑनलाइन सीधे लाभार्थियों के खातों में ट्रांसफर

किया। उत्तराखण्ड भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड ने एक विशेष अभियान चलाकर श्रमिक एवं श्रमिकों के आश्रितों के पुत्री विवाह सहयता योजना, मृत्यु अनुदान योजना, प्रसूति सहायता योजना एवं शिक्षा सहायता योजना अंतर्गत 8,299 आवेदनों का ऑनलाइन निस्तारण किया, जिसका मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 24 करोड़ 85 लाख 19 हजार 700 सौ की धनराशि संबंधित श्रमिक व उनके आश्रितों के बैंक खातों में हस्तांतरित की। श्रम विभाग के श्रीधर बाबू अददांकी व दुमका के श्रमायुक्त प्रकाश चंद्र ने अवगत कराया कि बोर्ड स्तर पर प्रथम बार इस प्रकार का प्रयास किया गया है। यह भी आश्वस्त किया कि भविष्य में प्राप्त होने वाले सभी आवेदनों को भी ससमय अभियान चलाकर समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित किया जाएगा।

उत्कृष्ट प्रगति को देखते हुए श्रम विभाग के अधिकारियों को बधाई दी।

राहुल को जनता के नेता के रूप में पेश किया जाना एक मजाक हैः सम्राट

टीम एक्शन इंडिया

पटना। कांग्रेस सांसद और लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी की 'वोटर अधिकार यात्रा' को लेकर बिहार के उपमुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। सम्राट चौधरी ने कहा कि राहुल गांधी को जनता के नेता के रूप में पेश किया जा रहा है और यह अपने आप में बिहार के लिए एक मजाक है।

सम्राट चौधरी ने कहा कि राहुल गांधी की यात्रा पूरी तरह से घुसपैठियों को बचाने के लिए है। 2003 में एसआईआर के दौरान लाखों लोगों के नाम मतदाता सूची से हटा दिए गए थे और उस समय राबड़ी देवी मुख्यमंत्री थीं। बिहार या तो गांधी परिवार या लालू परिवार की वजह से गरीब है, जिनमें से एक ने देश को लूटा और दूसरे ने बिहार को। जन्माष्टमी के अवसर पर मैं कहूंगा कि कंस का नाश कृष्ण ने किया। यहां भी कुछ कंस है और जन्माष्टमी के अवसर पर उसका नाश निश्चित है।"

कान्हा के जन्म की खुशी में डूबा रहा ब्रज

टीम एक्शन इंडिया

मथुरा/लोकेश चौधरी

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के दूसरे दिन ब्रजमंडल कान्हा के अवतरण की खुशी में डूबा रहा। जगह जगह भगवान के जन्म की खुशियां मनाई गयीं। भण्डारे लगाये गये। कान्हा को पालने में झुलाया गया, मठ मंदिरों में भगवान श्रीकृष्ण के जन्म की खुशी में उपहार लुटाये गये। श्रीकृष्ण जन्मस्थान सहित केशवदेव मंदिर, वृंदावन के राधारमण मंदिर, राधादामोदर, प्रियाकांत जू मंदिर सहित अनेकों मंदिरों में देखने को मिले। इस मौके

पर छीछी लीला के साथ लाला की खुशी में जमकर उपहार लुटाए गए। भगवान श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के दूसरे दिन ठाकुर द्वारकाधीश मंदिर में रविवार 10 बजे से नंदोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन बड़े ही हर्षोल्लास और भव्यता के साथ किया गया। मंदिर के मीडिया प्रभारी राकेश तिवारी ने जानकारी दी कि परंपरा के अनुसार नंदोत्सव में मंदिर के मुखिया नंद बाबा और यशोदा मैया की वेशभूषा धारण कर शामिल हुए। उन्होंने श्रद्धालुओं को लाला जन्म की बधाइयां दीं और इस अवसर पर खेल खिलौने, वस्त्र, आभूषण तथा अन्य धन-दौलत निछावर कर भक्तों को आनंदित किया। श्रद्धालु इन दानों को पाकर भाव- विभोर हो उठे और पूरे वातावरण में भक्ति एवं उल्लास का संगम देखने को मिला। मंदिर प्रांगण ह्राथी-घोड़ा-पाल की जय कन्हैया लाल कीष जैसे उत्साहपूर्ण जयकारों से गूंज उठा।

नंदोत्सवः गोकुल में मच गयौ हल्ला, यशोदा जायौ लल्ला

टीम एक्शन इंडिया

मथुरा/लोकेश चौधरी

राता को कंस के कारागार में जन्मे वासुदेवनंदन सुबह गोकुल में नंदनंदन हो गये। श्रीकृष्ण के जन्म की खुशियां गोकुल में मनाई गयीं। रात को मथुरा में भगवान के अवतरण के साक्षी बने कोटि कोटि श्रद्धालु सुबह गोकुल में भगवान के जन्मोत्सव की खुशियों में शामिल हुए। रात को ही श्रद्धालुओं ने मथुरा से गोकुल की ओर कूच कर दिया था। भोर होते ही गोकुल का नजार कुछ अलग ही कहानी बयां कर रहा था। कान्हा के गांव गोकुल में नंदोत्सव की ऐसी धूम मची कि उल्लास, उमंग और उत्साह की त्रिवेणी में श्रद्धालु गोते लगाते नजर आये। गोकुल की गलियां में नंद घर आनंद भयो जै कन्हैया लाल की, गोकुल में मच गयो हल्ला, जसोदा जायो लल्ला के स्वरों से गूंज उठीं। कृष्ण जन्माष्टमी के दूसरे दिन भक्तों का रेला गोकुल की ओर बढ़ चला। भक्तों की भीड़ अंधेरा छंटने से पहले ही मथुरा वृंदावन से गोकुल पहुंच गई। नंद घर जन्मे

खुशियां

कंस के कारागार में जन्मे वासुदेवनंदन, सुबह गोकुल में नंदनंदन हो गये, जन्म की खुशियां सुंबह गोकुल में मनीं

लाल कन्हाई, गोकुल में बजत बधाई के स्वरों पर श्रद्धालु जमकर थिरकते नजर आए। कन्हैया के जन्म की खुशी में भक्तों ने फल, मेवा, कपड़े, खेल, खिलौने लुटाए। गोकुल में नंदोत्सव के तहत नंदभवन पर तड़के ही कान्हा के जयकारे गूंजने लगे। हर कोई एक दूसरे को लाला के जन्म की बधाई देता हुआ दिखाई दिया। इसके बाद धूमधाम से शोभायात्रा का शुभारंभ हुआ, जिसमें लाला की छीछी (हल्दी व दही का मिश्रण) लुटाई गई। इसे लूटने के लिए भक्तों में होड़ मची रही। शहहनाई पार्टी ने नंदचौक पर जब तान छेडी तो श्रद्धालु आत्मगुग्ध होकर थिरकने को मजबूर हो गये।

सीएम भजनलाल शर्मा के आसपास के लोग ही उन्हें ले डूबेंगे, ऐसे लोगों के भरोसे वे राजस्थान से कट जाएंगेः मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा

मुख्यमंत्री भजनलाल के चुनावी हलफनामे के जांच की जरूरतः बेनीवाल

टीम एक्शन इंडिया

जोधपुर। राष्ट्रीय लोकतांत्रिक पार्टी के प्रमुख और नागौर सांसद हनुमान बेनीवाल ने एक बार फिर मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा को निशाने पर लिया है। उनके आसपास के लोग ही उन्हें ले डूबेंगे। ऐसे लोगों के भरोसे वे राजस्थान से कट जाएंगे। साथ ही उन्होंने कहा कि सीएम भजनलाल के चुनावी हलफनामे की जांच की जरूरत है। वे रविवार को यहां सर्किट हाउस में मीडिया से रूबरू थे। बेनीवाल ने दोहराया कि जब तक भजनलाल शर्मा के आसपास जोगाराम व्हाइट हाउस जैसे 5-7 लोग रहेंगे, तो वे उन्हें ले डूबेंगे। वोट चोरी के कथित मामले में एक सवाल के जवाब में बेनीवाल ने

कहा कि हलफनामा तो भजनलाल शर्मा के जांचने की जरूरत है। उन्होंने चुनाव में अलग-अलग हलफनामे दिए हैं। जाति के कॉलम में शर्मा लिखा है। ब्राह्मण नहीं लिखा है। हम सारे हलफनामे निकलवा रहे हैं। जाति दूसरी निकल सकती है। शर्मा कोई जाति नहीं होती है। जाति ब्राह्मण है। हम सारे शपथपत्र देख रहे हैं। ओसियां विधायक भेराराम को आरएलपी ज्वॉइन करने के ऑफर से जुड़े सवाल पर बेनीवाल ने कहा कि हमारे लोगों की तो हमेशा बेइज्जती होती रही है। विधायक भेराराम की नई बेइज्जती नहीं हुई है। जब एयरपोर्ट पर लिस्ट में उनका नाम ही नहीं था, तो उन्हें वहां नहीं जाना चाहिए था। वहां कौनसा शपथ ग्रहण होना था?

साधा निशाना

एसओजी ने कही है कि बड़े स्तर पर घोटाला हुआ है। अब हाईकोर्ट इस पर क्या निर्णय लेता है ये देखना होगा

धनखड़ के लिए सडकें जाम कर देंगे

हनुमान बेनीवाल ने कहा कि उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ से इस्तीफा अगर दबाव में लिया गया है, तो हम सडकों पर उतरेंगे लेकिन इसके लिए उनको हमें यह बताना होगा कि क्या हुआ था? क्यों इस्तीफा लिया गया? अगर एक माह में बोलेंगे तो ठीक है, हम समर्थन करेंगे। लेकिन अगर छह महीने बाद अस्पताल में जाकर बोलेंगे, तो नहीं सुना जाएगा। अगर इनको डरा कर हटाया है, तो सडकों पर उतरेंगे। हालांकि उपराष्ट्रपति भी बहुत ज्यादा ठीक नही थे। वो भी ज्यादा पंचायती करते थे लेकिन इसका कारण पता लगना चाहिए। यदि डराकर हटाया गया है, तो देश का किसान उनके साथ है।

भर्ती रद्द नहीं हुई तो राजधानी घेरेंगे

सब इंस्पेक्टर भर्ती परीक्षा पर बेनीवाल ने कहा कि हम भी कोर्ट के फैसले का इंतजार कर रहे हैं। एसओजी ने कोर्ट में अपनी बात दोहराई है।

अगर भर्ती रद्द नहीं हुई, तो राजस्थान के एक लाख युवा इसके अलावा हरियाणा, पंजाब, उत्तर प्रदेश के युवाओं के साथ राजधानी घेरेंगे। बेनीवाल ने कहा कि राजस्थान में पेपर लीक जैसी घटनाओं को भी संसद में उठाया है। बेनीवाल ने कहा कि पेपर लीक में बड़े मगरमच्छ दूर हैं, कैबिनेट मंत्री जोगाराम की पोती ने नकल की, लेकिन क्या हुआ। हाईकोर्ट के अंदर एसओजी ने बहुत बड़ी बात कही कि बड़े स्तर पर घोटाला हुआ है। अब हाईकोर्ट इस पर क्या निर्णय लेता है ये देखना होगा।

संपादकीय

मजबूत भारत, बुलंद इरादे

लालकिले की प्राचीर से लगातार 12वीं बार प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का स्वाधीनता दिवस का इस बार का संबोधन कुछ अलग और कई संकेतों से भरा था। उनका 103 मिनट का भाषण न केवल अब तक का सबसे बड़ा बल्कि सख्त और साफ इरादों को दशार्ने वाला था। यह कूटनीति लिहाज से भी गहरे मायनों से भरा था। जहां एक ओर शुरूआत में ही अनुच्छेद 370 को हटाकर, एक देश एक संविधान की बात कही। वहीं, ऑपरेशन सिंदूर का जिक्र करते हुए सेना को खुली छूट देने का सच भी सामने रखा। दरअसल, प्रधानमंत्री का यह संबोधन कई मायनों में बेहद अलग, सख्त और दुनिया के लिए कूटनीतिक बयानों जैसा था। साथ ही साथ देश में भी घट रही अस्वीकार्य घटनाओं से निपटने की चेतावनी भी। इसके अलावा देश की तरक्की, युवाओं को प्रोत्साहन, उपब्धियों और दुनिया के महत्वपूर्ण मिशन में भारतीय योगदान पर भी केन्द्रित था। प्रधानमंत्री ने शायद ही ऐसा कोई विषय छोड़ा हो जो जरूरी न हो। इतना ही नहीं इशारों ही इशारों में जहां अमेरिका और चीन को उसकी हैसियत बताई वहीं खुलेआम पाकिस्तान को भी लताड़ लगाई। पहले जानते हैं कि उन्होंने क्या-क्या कहा। पहलगाम हमले पर पाकिस्तान को आड़े हाथों लेते हुए उनके आतंकी हेडक्वार्टर्स को मिट्टी में मिलाने का जिक्र कर पाकिस्तान की नींद गायब होने की भी बात कही। लंबे समय से चल रहे न्यूक्लियर ब्लैकमेल को नहीं सहने और सेना की शर्तों पर मुंह तोड़ जवाब देने की बात भी कही। पुराने सिंधु जल समझौते को अन्याय पूर्ण बताया और कहा कि भारत की नदियां दुश्मनों के खेत सींचे और देश के किसान की धरती प्यासी रहे? सिंधु समझौते के उस स्वरूप को आगे नहीं सहा जाएगा। 21वीं सदी टेक्नोलॉजी ड्रिवन सेंचुरी है। 50-60 साल पहले सेमीकंडक्टर पर विचार हुआ लेकिन फाइलें वहीं अटक गईं। सेमीकंडक्टर के विचार की भ्रूण हत्या हो गई। बाद में कई देश सेमीकंडक्टर में महारत हासिल कर दुनिया को अपनी ताकत को दिखा रहे हैं। मिशन मोड में इस काम को आगे बढ़ाने तथा 6 अलग-अलग सेमीकंडक्टर यूनिट्स लगाने जिसमें चार की स्वीकृति की जानकारी दी। वर्ष के अंत तक मेड इन इंडिया यानी भारत की बनी हुई चिप्स बाजार में होना बड़ी उपलब्धि होगी। प्रधानमंत्री ने अन्य कई योजनाओं, उपलब्धियों की भी चर्चा की। 11 वर्षों में सोलर एनर्जी का उपयोग 30 गुना बढ़ना। नए-नए डैम बना जल शक्ति का विस्तार कर क्लीन एनर्जी की ओर बढ़ना। 10 नए न्यूक्लियर रिएक्टर तेजी से काम करना। 2047 तक विकसित भारत का लक्ष्य हासिल करना ताकि देश की आजादी के 100 साल पर हमारी परमाणु ऊर्जा क्षमता 10 गुना से भी अधिक हो। उन्होंने कहा कि ग्लोबल वार्मिंग से निपटने के लिए तय साल 2030 तक क्लीन एनर्जी में 50 प्रतिशत लक्ष्य 5 साल पहले ही हासिल करना हमारी प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता है। नेशनल क्रिटिकल मिशन लॉन्च कर 1200 से अधिक स्थानों पर खोज अभियान से हम क्रिटिकल मिनरल में भी आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ रहे हैं जो बहुत बड़ी उपलब्धि है।

नई दिल्ली कार्यालय
एक्शन बालाजी हाउस, बी-244, मजलिस पार्क, दिल्ली- 110033

उत्तरी दिल्ली कार्यालय
शक्ति कॉम्पलैक्स, 6/18, समयपुर इंडस्ट्रियल एरिया, दिल्ली- 110042

चंडीगढ़ कार्यालय
फर्स्ट फ्लोर, देश सेवक बिल्डिंग, सेक्टर- 29डी, चंडीगढ़

पंजाब कार्यालय
7/2, थर्ड फ्लोर, मोनिका, टावर, ईआर-146, पक्का बाग, मिलाप चौक, जालंधर

करनाल कार्यालय
224, सेक्टर 32पी, करनाल- 132001

सोनीपत कार्यालय
एक्शन इंडिया कार्यालय, अपोजिट एनएस कम्प्यूटर, झंडी रोड़, गीता भवन चौक सोनीपत- 131001

शिमला कार्यालय
किशोर भवन, जोधा निवास, डेजी बैंक एस्टेट, लोअर जाखू, शिमला- 171001

ऊना कार्यालय
कृष्णा टावर, सब्जी मंडी के सामने, ऊना-174303

देहरादून कार्यालय
7/1, बल्लूपुर रोड़, कृष्णा नगर चौक, देहरादून

... ताकि किश्तवाड़ और धराली जैसी आपदाओं से बचा जा सके !

सुनील कुमार महला

> जब भी यहां बारिश होती है तो पानी पहाड़ों से होते हुए बहुत ही तीव्र गति से नीचे आता है। स्थानीय प्रशासन को इस बात की जानकारी भी है, लेकिन बावजूद इसके जिला प्रशासन द्वारा आपदा बचाव की तैयारियां नहीं की गईं ,यह वास्तव में बहुत ही दुखद है। इन दिनों पूरे भारत में जोरदार बारिश हो रही है। आपदा प्रबंधन विभाग व प्रशासन को बारिश व किसी भी आपदा के लिए पूर्व में ही माकूल इंतजाम करने चाहिए और सदैव तैयार रहना चाहिए। हालांकि, यह भी नहीं है कि आपदा प्रबंधन विभाग, स्थानीय प्रशासन और सरकारें आपदाओं को रोकने के लिए कोई कदम नहीं उठातीं हैं

दिन-ब-दिन प्रकृति मानव को अपना रौद्र रूप दिखा रही है। भूस्खलन हो, भू-धंसाव हो, बाढ़ हो(अतिवृष्टि), बादल फटना हो, अनावृष्टि हो(सूखा), भूकंप हो या सुनामी सब कहीं न कहीं, कोई माने या नहीं मानें, प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से मानवीय गतिविधियों से ही जुड़े हैं। कहना गलत नहीं होगा कि बादल फटने की घटनाएँ अब केवल प्राकृतिक आपदाएँ भर नहीं रहीं, बल्कि इनमें मानवीय लापरवाहियों और अवैज्ञानिक विकास कार्यों की भी बड़ी भूमिका है।सच तो यह है कि ऐसी घटनाएं मानव जनित संकट हैं। आज के समय में जलवायु परिवर्तन से अत्यधिक वर्षा की घटनाएँ बढ़ी हैं। पहाड़ी ढलानों पर अचानक अत्यधिक पानी गिरने से वहां की मिट्टी ढीली हो जाती है और लैंडस्लाइड, फ्लैश फ्लड का खतरा बढ़ जाता है। मानवीय गतिविधियों या कारणों की बात करें, तो कहना गलत नहीं होगा कि आज के समय में अनियंत्रित निर्माण कार्य प्राकृतिक आपदाएं जन्म ले रहीं हैं। आज नदियों और ढलानों पर घर, होटल, सड़कें बनाने से जलधाराओं के प्राकृतिक मार्ग मानव ने बाधित कर दिए हैं। सच तो यह है कि मानव हद से ज्यादा स्वार्थी और लालची होता चला जा रहा है।वृक्षों की अंधाधुंध कटाई की जा रही है और जंगलों के घटने से पानी रोकने की क्षमता खत्म हो गई है। पर्यटन का दबाव भी है। हर साल लाखों की संख्या में आने वाले तीर्थयात्री और पर्यटक स्थानीय पारिस्थितिकी पर बोझ(वायु प्रदूषण, मिट्टी प्रदूषण, जल प्रदूषण, प्लास्टिक प्रदूषण) डालते हैं। यह बहुत ही दुखद है कि आज संवेदनशील क्षेत्रों में आपदा प्रबंधन की ईमानदारी और पूर्ण इच्छाशक्ति के पूर्व तैयारियां नहीं की जातीं। अक्सर यह देखा गया है कि विभिन्न तीर्थयात्राओं व मेलों के दौरान भीड़ नियंत्रित करने और सुरक्षित मार्ग बनाने की अनदेखी होती है। आज

सड़कें, घर और होटल और विभिन्न निर्माण कार्य बिना भू-वैज्ञानिक अध्ययन किए ही निर्माण कर लिए जाते हैं। प्राकृतिक संसाधनों का अतिक्रमण किया जाता है। ग्रीन टूरिज्म की ओर हमारा ध्यान कम ही होता है और इसका परिणाम हमें भुगतना पड़ता है। हाल ही में हमने देखा कि उत्तरकाशी के धराली में जान-माल को बहुत क्षति पहुंची। हमने देखा कि धराली में बीते पांच अगस्त को खीरगंगा से आई बाढ़ ने मिनटों में बाजार, होटल और घर बहा दिए।कई लोग असमय काल के ग्रास बन गए।आंकड़े बताते हैं कि (विभिन्न सरकारी एजेंसियों के प्रारंभिक अनुमान के मुताबिक) धराली क्षेत्र में 500 करोड़ रुपए से अधिक का नुकसान हुआ है। धराली में बादल फटने से हुई तबाही से लोग अभी उबरे भी नहीं थे कि जम्मू-कश्मीर के किश्तवाड़ जिले के चशोती-पड्डर(नियंत्रण रेखा के पास स्थित गांव) में भी ठीक वैसा ही हादसा हो गया। बादल फटने से आई बाढ़ ने तबाही मचा दी। अचानक आए सैलाब में साठ से ज्यादा लोगों की जान चली गई, और सैकड़ों लोग लापता हो गए। जानकारी के अनुसार यह बादल चशोती में फटा, जो मचैल माता मंदिर के मार्ग पर स्थित है। यह आखिरी गांव है, जहां किसी गाड़ी से पहुंचा जा सकता है। खबरों में आया है कि हादसे के समय मचैल माता की यात्रा चल रही थी, जिसकी वजह से रूट पर हजारों श्रद्धालु मौजूद थे। घटना के बाद मंदिर की वार्षिक यात्रा को स्थगित कर दिया गया और रेस्क्यू अभियान चलाए गए। वास्तव में उत्तरकाशी और किश्तवाड़ में हुईं प्राकृतिक आपदाएं मानव के लिए एक बड़ा सबक है।चशोती गांव गांव पड्डर घाटी में पड़ता है और यहां अठारह सौ से लेकर करीब चार हजार मीटर तक ऊंचे पहाड़ हैं। जब भी यहां बारिश होती है तो पानी पहाड़ों से होते हुए बहुत ही तीव्र गति से नीचे आता है। स्थानीय प्रशासन को इस बात की जानकारी भी है, लेकिन बावजूद इसके जिला प्रशासन द्वारा आपदा बचाव की तैयारियां नहीं की गईं ,यह वास्तव में बहुत ही दुखद है। इन दिनों पूरे भारत में जोरदार बारिश हो रही है। आपदा प्रबंधन विभाग व प्रशासन को बारिश व किसी भी आपदा के लिए पूर्व में ही माकूल इंतजाम करने चाहिए और सदैव तैयार रहना चाहिए। हालांकि, यह भी नहीं है कि आपदा प्रबंधन विभाग, स्थानीय प्रशासन और सरकारें आपदाओं को रोकने के लिए कोई कदम नहीं उठातीं हैं, लेकिन समय रहते यदि पूर्ण ईमानदारी, कर्तव्यनिष्ठा, सजगता और सतर्कता बरतकर निर्णय ले लिए जाएं तो बहुत हद तक जान-माल का नुकसान कम तो किया ही जा सकता है लेकिन सभी तभी चेतते हैं,जब ऐसे हादसे घटित हो जाते हैं,यह बहुत ही दुखद है। गौरतलब है कि साढ़े नौ हजार फुट ऊंचाई पर स्थित मचैल माता मंदिर जाने के लिए हर वर्ष बड़ी संख्या में लोग आते हैं। यहां यक्ष प्रश्न यह उठता है कि स्थानीय प्रशासन ने यहां लंगर और दुकानें लगाने की अनुमति आखिर क्यों दी, यह जानते हुए भी कि जम्मू-कश्मीर में बादल फटने की घटनाएं हर वर्ष बढ़ रही हैं।इधर, हिमाचल प्रदेश में आफत की बारिश थम नहीं रही है। राज्य के कुल्लू जिले में दो अलग-अलग जगह से बादल फटने की खबरें आई हैं। जानकारी के अनुसार कुल्लू के बंजार और आनी निरमंड सब डिवीजन के ऊंचे पहाड़ी क्षेत्रों में ये घटनाएं हुई हैं।बादल फटने से तीर्थन घाटी और आसपास के कई निचले ग्रामीण इलाकों में पानी और मलबा भर गया। हालांकि, प्रशासन ने सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए कई गांवों को खाली करा लिया, लेकिन पहाड़ी इलाकों विशेषकर उत्तराखंड, हिमाचल और जम्मू-कश्मीर में इस तरह की घटनाओं से अब सजग होने और इससे निपटने की जरूरत है।यह बात ठीक है कि कुदरत के कहर जैसे कि बाढ़, भूकंप, बादल फटना, भूस्खलन, जंगल की आग, सूखा आदि को पूरी तरह रोका नहीं जा सकता, लेकिन इंसान सतर्कता, तैयारी और सही जीवनशैली से इसका असर जरूर कम कर सकता है। वास्तव में कुदरत अगर अपना क्रोध प्रकट कर रही है, तो इसे समझने और चेतने का समय है। हमें यह बात अपने जेहन में रखनी चाहिए कि कुदरत के कहर से बचना केवल सरकार की नहीं, हर नागरिक की जिम्मेदारी है। अगर हम पर्यावरण का सम्मान करें और सावधानी और सतर्कता अपनाएँ, तो बड़े हादसों को काफी हद तक टाला जा सकता है।

खतरनाक है महिलाओं में बढ़ता अपराध की ओर आकर्षण

मनोज कुमार अग्रवाल

देश भर में महिलाओं की अपराध में भागीदारी बढ़ रही है सोनम और मुस्कान ही नहीं हजारों महिलाओं ने शातिर अपराधियों की तर्ज पर अपराध को अंजाम दिया है। आपको बता दें कि देश की राजधानी होने के नाते दिल्ली के शेष देश की अपेक्षा अधिक सुरक्षित होने की उम्मीद की जाती है परन्तु वास्तविकता इसके विपरीत ही है। इस समय राजधानी दिल्ली के अपराध जगत में पुरुषों के साथ-साथ महिला अपराधी भी समान रूप से सक्रिय हो गई हैं। कमोबेश यही हालात देश के दूसरे शहरों में भी तेजी से पैदा हो रहे हैं। इसका ताजा उदाहरण 17 अप्रैल को मिला जब 3 नई दिल्ली के एक इलाके में नाबालिगों ने कुणाल नामक किशोर को सरेआम चाकुओं से बींध डाला और निकट ही खड़ी 'सीलमपुर की लेडी डॉन' के नाम से कुख्यात 'जिक्रा खान' इस घटना को चुपचाप देखती रही। वह पहले गैंगस्टर 'हाशिम बाबा', जो इस समय जेल में है, की पत्नी की बाऊंसर थी पर बाद में उसने अपना गिरोह बना लिया। नाबालिग लड़कों को भर्ती करके उन्हें हत्या करने की ट्रेनिंग देने में माहिर 'जिक्रा खान' की 'कुणाल' की हत्या में संलिप्तता ने उसे दिल्ली की सबसे खतरनाक औरतों में शामिल कर दिया है। 'जिक्रा खान' जैसी महिलाएं हाशिए से उठ कर आज दिल्ली के अंडर वर्ल्ड की अगली पंक्ति में आ खड़ी हुई हैं जो करोड़ों रुपयों का नशे का व्यापार करने के साथ-साथ लोगों की हत्या और महिलाओं तथा बच्चों की तस्करी में शामिल पाई जा रही हैं।

एक अध्ययन में बताया गया है कि ये अपराधी महिलाएं क्रूरता बरतने के मामले में पुरुष अपराधियों से कम नहीं हैं। एक पुलिस अधिकारी के अनुसार, सत्ता में आने के इनके तरीके भी अलग-अलग हैं। कुछ महिलाएं गरीबी से निकल कर अपराध की दुनिया में आईं जबकि कुछ अन्य महिलाओं ने पुरुष गैंगस्टरों के साथ जाने को अधिमान दिया और उनके जेल चले जाने पर उनका धंधा संभाल लिया। ये गैंगस्टर महिलाएं लोगों के सामने आम औरतों की तरह अपनी 'बेचारी' या 'कमजोर' वाली छवि का इस्तेमाल कर भीड़ में लुप्त हो जाती हैं। दिल्ली में बॉस महिला अपराधियों की सूची लगातार बढ़ रही है। इनमें सबसे बड़ा नाम 'सोनू पंजाबन' उर्फ गीता अरोड़ा का है जो अपने पति की मौत के बाद जी.बी. रोड में देह व्यापार के धंधे की निर्विवाद सरगना बन गई। पुलिस के अनुसार वह माडर्न ग्राहकों को प्रभावित करने के लिए इस धंधे से जुड़ी लड़कियों को थोड़ी-बहुत अंग्रेजी सिखाने के साथ-साथ माडर्न लुक देती थी। वर्ष 2011 में उसे 'मकोका' के तहत गिरफ्तार किया गया था।'सोनू पंजाबन' का पहला गैंगस्टर पति 2004 में तथा दूसरा पति 2006 में मारा गया। 'पोक्सो' तथा मानव तस्करी के कानून के अंतर्गत पकड़ी जाने से पहले 'सोनू पंजाबन' का वेश्यावृत्ति गिरोह हाई प्रोफाइल ग्राहकों को नाबालिग लड़कियों की सप्लाई किया करता था।

विचार

एकजुटता के अभाव में गजनवी ने सोलह बार देश को लुटा

अरविंद रावल

इसे हिंदुस्तान का दुर्भाग्य कहा जाए या फिर विडम्बना कही जाए कि अपनी अगाथ आस्था के प्रतीको, अपनी अस्मिता की पवित्रता को बचाने के लिए करोड़ो हिंदुस्तानी अपनी गीता, अपनी रामायण और अपने महादेव के नाम पर मन कर्म और वचन से कभी एकजुट हुए ही नही हे और इसका दुष्परिणाम यह हुआ कि महमूद गजनवी नामक एक लुटेरा एक कुरान के नाम पर अपने कुछ हजार लोगो को एकजुट कर हजारों मील दूर से हमारे देश में आकर सेकड़ो राजघरानो को लांघकर कैसे तीस सालों में 16 बार हमारे देश के उस समय के सबसे विख्यात प्रभास पाटन के समृद्ध सोमनाथ मंदिर को लूटता रहा है और हम अपनी आपसी फुट बेर भावना के चलते उस लुटेरे के हाथो एक नही दो नही पुरे सोलह बार अपना सबकुछ लुटाते रहे ! गजनी के दोर में भारत की सीमाएं ईरान अफगान बॉर्डर तक लगती थी ! जिस रास्ते गजनवी भारत में घुसा था और सोमनाथ तक पहुंचा था तो इस बीच सेकड़ो राज घराने राजा महाराजाओ को लाँघ कर ही गजनवी हर बार आया गया होगा लेकिन क्या किसी राजा महाराज में भी इतना सामर्थ्य नही था कि उस लुटेरे गजनवी को रोक सके या फिर हमारे अपनों के ही बीच ही मनभेद इतने गहरे थे कि सबकुछ आखो के सामने लुट जाने दिया अपनों तो इसका उत्तर हम भारतीयों को अपने अंदर ही देखने पर मिल जाएगा। बेकोल महादेव को हमने लुटने दिया अपने घरो की अस्मिताओ को लुटेरो के हाथो लुटने दिया लेकिन हमारे जिम्मेदार कल भी सूरा सुन्दरी शराब और सत्ता में डूबे हुए थे और आज भी कमोबेश हम अपने घरो परिवारों समाज में भी में टुकडो में बटकर फिर किसी गजनवी के हाथो लुटाने के लिए बेकरार हे ! महमूद गजनवी ने भारत पर आक्रमण के पहले भारतीयों की मानसिकता को समझने के लिए अपने गुप्तचरों को सूफी , मौलवी फकीर के भेष में अच्छे से अध्ययन करवाया और उस दोर के राजाओ और सामन्तो की कमजोरियों का फायदा उठाकर अपने अभियान को हर बार सफल बनाया। महमूद गजनवी को पता था कि भारत मे भगवान सोमनाथ के प्रति आस्था विश्वास रखने वाले हजारों राजा लाखो व्यापारी ओर कोटि कोटि भक्त है लेकिन उन भक्तो में अपने भगवान सोमनाथ के प्रति मर मिटने की एकता रखने वाले भक्त मुट्ठी भर भी नही है। महमूद गजनवी को पता था कि हिंदुस्तान के अधिकांश राजा महाराजा व्यापारी ओर उच्च धनिवर्ग के लोगो की आस्था अपने भगवान अपने धर्म के प्रति तो बहुत है किंतु उनमें अपने भगवान अपने धर्म के नाम पर आपसी एकजुटता नही है। हिंदुस्तान के लोगो मे एकजुटता नही होने का सबसे प्रमुख कारण धन लालसा, राज्य भोग, सुरा सुंदरी शबाब ओर अंधविश्वासी होना है। उस समय के हमारे राजाओं ओर दरबारी लोगो की इन्ही कमजोरियों को फायदा उठाकर महमूद ईरान अफगानिस्तान से चलकर भारत की सीमा में आया और यहां के सेकड़ो राजाओं को धनबल से बाहुबल से और सुरा सुंदरियों के बल से खरीदकर सोमनाथ तक बेधड़क चला आया। जिन राजाओं ने गजनवी को रोकने का साहस किया उन्हें उसी की ही जाती के राजाओं के साथ मिलकर मरवा दिया ओर पूरे सोलह बार हिंदुस्तानियों को चिढ़ाता हुआ अपने अभियान को सफल बनाकर चला गया। आज के संदर्भ में यह इसलिए कहना पड़ रहा है कि आज हम भारतीय भी अपने देश अपने धर्म अपने समाज और अपने भगवान के प्रति बहुत अगाथ आस्था रखते है लेकिन विपती के समय क्या कभी हम सभी स्वार्थ लालसा, गीले शिकवे, अपना पराया, जाति धर्म, ऊच नीच, अमीरी गरीबी से परे हटकर एकजुट होकर अपने देश अपने भगवान ओर अपने धर्म को बचाने के लिए अपना सर्वस्व बलिदान करने को क्या हमेशा तैयार है ?

यदि इसका उत्तर बिना किसी विचार, शंसय या झिझक के हा है तो कभी भी महमूद गजनवी जैसे लुटेरे तालिबानी आतंकी वह हमारा हमारे हिंदुस्तान ओर हमारी गहरी आस्था के प्रतीक भगवानों का कुछ भी नही बिगाड़ पाएंगे। इसके उलट यदि हम भारतीयों के मन मे थोड़ा भी विचार शंसय या झिझक रहा तो फिर कोई तालिबानी आतंकी महमूद गजनवी की तरह एक कुरान के नाम पर मरने मिटने वाले चंद हजार लोगो के बल पर हम कोटि कोटि भारतीयों को , हमारी आस्था, हमारी अस्मिता ओर हमारे देश को चोट पहुचाने का दुःसाहस कर सकते है।

एक्शन इंडिया दैनिक

भगवान शंकर जी के ग्यारहवें रुद्रावतार हनुमान जी (मेंहदीपुर, श्री बाला जी) के संरक्षण में संचालित किया जाता है। समाचार-पत्र का यह अंक भी उन्हीं के चरणों में श्रद्धापूर्वक समर्पित है।

आरएनआईः UTTHIN / 2009 / 31653

मुद्रक एवं प्रकाशक रवि भारद्वाज ने एक्शन इंडिया मल्टीमीडिया प्राइवेट लिमिटेड के लिए दैनिक एक्शन इंडिया कार्यालय, 7/1, बल्लूपुर रोड, डॉ टीपी पटनायक के सामने, कृष्ण नगर चौक के पास, देहरादून, उत्तराखण्ड द्वारा मेसर्स मारुतिनंदन प्रिंटर्स एंड पब्लिशर्स, शक्ति कॉम्प्लेक्स, 6/18, समयपुर इंडस्ट्रियल एरिया, दिल्ली–110042 से छपवाकर प्रकाशित किया।
संस्थापक : श्रद्धेय राकेश भारद्वाज जी
समूह संपादक : रवि भारद्वाज (9999889104)
स्थानीय संपादक : हिमांशु अनिकेत (9837313943)
'एक्शन इंडिया' में प्रकाशित लेखों में व्यक्त किये गये विचार एवं दृष्टिकोण संबंधित लेखक के हैं। संपादक केवल पीआरबी एक्ट के तहत ही उत्तरदायी। किसी भी विवाद का न्यायिक क्षेत्र दिल्ली ही होगा।
actionindiaddn@gmail.com

वैधानिक सूचना
पाठकों को सलाह है कि एक्शन इंडिया, समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन के आधार पर कोई निर्णय लेने से पहले विज्ञापन में प्रकाशित उक्त उत्पाद या सेवा के बारे में आवश्यक जांच–पड़ताल कर लें। समाचार पत्र प्रबंधक किसी भी विज्ञापन में गुणवत्ता, सेवा आदि के विवरण के बारे में विज्ञापनदाता द्वारा किए गए दावे या उल्लेख की पुष्टि या समर्थन नहीं करता है। अतः समाचार पत्र उक्त विज्ञापनों के बारे में किसी प्रकार से उत्तरदायी नहीं होगा।

व्यंग्य

अलास्का से उठा सवालः क्या भारत बनेगा शांति का सेतु?

प्रो. आरके जैन अरिजीत

जब विश्व की निगाहें अलास्का के एंकोरेज पर टिकी थीं, जहां अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन की मुलाकात रूस-यूक्रेन युद्ध की आग को शांत करने की उम्मीद जगा रही थी, तब भारत सहित पूरी दुनिया सांस थामे इस ऐतिहासिक क्षण की प्रतीक्षा में थी। यह मुलाकात, जो वैश्विक शांति और स्थिरता के लिए एक महत्वपूर्ण पड़ाव मानी जा रही थी, तीन घंटे की गहन चर्चा के बाद बेनतीजा रही। ट्रंप का दृढ़ कथन, ह्लसमझौता तभी, जब वास्तव में समझौता हो,ह्व और पुतिन का युद्ध के ह्लमूल कारणोंह्व को समाप्त करने पर जोर, वैश्विक कूटनीति की जटिलता को उजागर करता है। भारत, जो शांति का सिपाही और रणनीतिक संतुलन का प्रतीक रहा है, इस विफलता को एक चुनौती के साथ-साथ अवसर के रूप में देखता है। रूस-यूक्रेन युद्ध, जो फरवरी 2022 से शुरू होकर वैश्विक अर्थव्यवस्था, ऊर्जा और खाद्य सुरक्षा को हिलाकर रख चुका है, भारत के लिए विशेष महत्व रखता है। इस युद्ध ने वैश्विक आपूर्ति श्रृंखलाओं को बाधित किया, तेल और गैस की कीमतों में उछाल लाया और खाद्य वस्तुओं की उपलब्धता पर गहरा प्रभाव डाला। भारत, जो अपनी ऊर्जा जरूरतों का एक बड़ा हिस्सा आयात पर निर्भर करता है, ने इस संकट का सामना करने के लिए रूस से रियायती तेल आयात को बढ़ाया। यह कदम भारत की ऊर्जा सुरक्षा सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण रहा, लेकिन वैश्विक बाजारों की अस्थिरता ने नई चुनौतियां खड़ी कीं। इसके साथ ही, भारत ने क्वाड और इंडो-पैसिफिक क्षेत्र में पश्चिमी देशों के साथ अपने रणनीतिक संबंधों को गहरा किया है, जिसने उसे एक नाजुक संतुलन की राह पर ला खड़ा किया है।

इस संदर्भ में, अलास्का की असफल वार्ता भारत के लिए एक महत्वपूर्ण संदेश देती है। यह विफलता भारत को अपनी कूटनीति को और तीक्ष्ण करने और वैश्विक मंच पर अपनी तटस्थता को और मजबूत करने का अवसर प्रदान करती है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का कथन, यह युद्ध का युग नहीं है, भारत की शांति-समर्थक नीति को रेखांकित करता है।

ईवीएम से चुनाव आयोग तक

वीरेन्द्र सिंह परिहार

यह तो पूरे देश को पता है कि वर्ष 2014 से जब से भाजपा केन्द्र की सत्ता में आई तभी से कांग्रेस समेत अधिकांश विपक्षी दल ईवीएम के विरूद्ध युद्ध स्तर पर अभियान चलाते रहे। यह आरोप लगाते रहे कि ईवीएम में हेर-फेर के चलते भाजपा सिर्फ केन्द्र में ही नहीं, अधिकांश राज्यों में भी सत्ता में आ रही है। यद्यपि इस सम्बन्ध में कई बार चुनाव आयोग द्वारा स्पष्टीकरण दिया गया कि ऐसा होना संभव नहीं है। इस सम्बन्ध में चुनाव आयोग द्वारा प्रेजेन्टेशन भी दिया गया और उसमें विपक्षी दल के प्रतिनिधियों को भी बुलाया गया ताकि उनके आरोप का परीक्षण हो सके लेकिन उक्त वक्त विपक्षी दलों ने अपने प्रतिनिधि नहीं भेजे। मामला स्पष्ट था कि विपक्षी दलों को भी पता था कि आरोप झूठे हैं पर माहौल बनाने के लिये कि हम हारते नहीं, हराये जाते हैं- इसका औचित्य बताने के लिये ऐसा प्रचारित किया गया। विपक्ष का कहना था कि ईवीएम को छोड़कर बैलेट पेपर से चुनाव होना चाहिए, यानी वह हवाई जहाज के युग से देश को बैलगाड़ी युग में वापस ले जाना चाहते थे। वह चाहते थे कि जैसे पहले बूथ लूटे जाते थे, एक ही व्यक्ति सैकड़ों बैलेट पर ठप्पा लगा देता था, उस दौर की फिर से शुरूआत हो। इसके लिये विपक्षी दल न्यायालय भी गये पर उन्हें वहाँ भी मुँह की खानी पड़ी। बहुत दिन तक जब यह नैरेटिव नहीं चल पाया और उसकी हवा निकल गई तो राहुल गाँधी समेत पूरे विपक्ष ने चुनाव आयोग पर ही हमला शुरू कर दिया और उस पर वोटो की चोरी कराकर भाजपा को जिताने के आरोप लगाने शुरू कर दिये। इसके पूर्व बिहार में निर्वाचन आयोग द्वारा मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) का अभियान का भारी विरोध हुआ। कुछ ऐसा जैसे कि एसआईआर जैसा अभियान चलाने का चुनाव आयोग को कोई अधिकार ही न हो। बिहार में चुनाव आयोग एसआईआर न कर सके, इसके लिये विपक्षी दलों समेत कुछ भाजपा विरोधी नैरेटिव चलाने चाले सर्वोच्च न्यायालय पहुँच गये पर सर्वोच्च न्यायालय ने चुनाव आयोग के काम पर न तो रोक लगाई और न ही याचिकाकताओं को कोई विशेष राहत ही दी। जहाँ तक इस सम्बन्ध में सर्वोच्च न्यायालय में याचिकाकर्ताओं की आपत्ति है। उसमें

सांसद राव इंद्रजीत सिंह के अलावा प्रधान सचिव से मुलाकात के बाद मेवात संयुक्त संघर्ष समिति उत्साहित

संघर्ष समिति

वात संयुक्त संघर्ष समिति से जुड़े हुए पदाधिकारी शनिवार को काफी खुश नजर आए।

टीम एक्शन इंडिया
नूंह मेवात (लियाकत अली): हरियाणा के नूंह जिले में तेजी से बढ़ रहे बूचड़खानों के खिलाफ लड़ाई लड़ रही मेवात संयुक्त संघर्ष समिति से जुड़े हुए पदाधिकारी शनिवार को काफी खुश नजर आए। केंद्रीय मंत्री एवं क्षेत्रीय सांसद राव इंद्रजीत सिंह के अलावा मुख्यमंत्री के प्रधान सचिव आर के खुल्लर से मुलाकात के बाद उनके चेहरे खिले हुए नजर आए। क्षेत्रीय सांसद राव इंद्रजीत सिंह एवं प्रधान सचिव आर के खुल्लर ने समिति के सदस्यों को भरोसा दिलाया है कि जो 8 बूचड़खाने चल रहे हैं। उन्हें नियम व कानून के हिसाब से ही चलने दिया जाएगा और कोई नई एनओसी नूंह जिले में बूचड़खानों को लेकर जारी नहीं की जाएगी। उन्होंने जिले के उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा एवं प्रदूषण विभाग के अधिकारियों को भी फोन कर बूचड़खानों से संबंधित जरूरी दिशा निर्देश दिए। पत्रकारों से बातचीत के दौरान मेवात संयुक्त संघर्ष समिति के पदाधिकारियों ने सर्किट हाउस नूंह में कहा कि जल्दी ही इस बारे में केंद्रीय मंत्री भूपेंद्र यादव एवं प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से भी मुलाकात की जाएगी। इतना ही नहीं जरूरत पड़ी तो पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट तथा देश की सर्वोच्च अदालत सुप्रीम कोर्ट का भी दरवाजा खटखटाया जाएगा। संघर्ष समिति के पदाधिकारियों ने पत्रकारों से बातचीत के दौरान दो टूक कहा कि जब से बूचड़खाने आए हैं, यहां की हवा, पानी, वातावरण पूरी तरह से दूषित हो चुके हैं। लगातार बीमारियां बढ़ रही हैं। टीबी तथा कैंसर के मरीज तेजी से बढे हैं। बहुत सारे लोगों की जान जा चुकी है और बहुत सारे लोग कैंसर, टीबी जैसी बीमारी से ग्रसित हैं। उन्होंने कहा कि आवारा कुत्तों का बूचड़खानों के आसपास आतंक है। जब उनको मांस के टुकड़े नहीं मिलते तब वह इंसानों पर हमला कर देते हैं और कुत्तों के आतंक की वजह से गांधी ग्राम घासेड़ा में एक महिला की जान जा चुकी है तथा जलालपुर सहित कई गांव में कुत्तों के झुंड ने एक दिन में आधा दर्जन से अधिक लोगों पर हमला कर उन्हें अस्पताल पहुंचाने का काम किया है। सबसे खास बात यह है कि जिस इलाके में बूचड़खाने फिलहाल चल रहे हैं। उनसे करीब 5 - 6 किलोमीटर दूर तक बदबू आती है। जिसकी वजह से कई प्रकार की मक्खियां पैदा हो गई हैं और वह जब खाने की वस्तुओं पर बैठती हैं तो उससे लगातार बीमारियां फैल रही हैं। फजरूद्दीन बेसर साकरस ने तो यहां तक कहा कि स्वास्थ्य विभाग भी मानता है कि टीबी के मरीजों में पिछले कुछ दिनों से बड़ी तेजी से बढ़ोतरी हुई है। अगर समय रहते इन बूचड़खानों को बंद नहीं किया गया या नियम व शर्तों के हिसाब से नहीं चलाया गया तो नूंह जिले में रहना भी दूभर हो जाएगा। पिछले करीब 1 महीने से भी अधिक समय से अब तक मेवात संयुक्त संघर्ष समिति दर्जन पर लोकसभा एवं राज्यसभा के सांसदों से बूचड़खानों के खिलाफ लोकसभा,राज्यसभा, विधानसभा में आवाज उठाने के लिए मिल चुकी है। सबसे खास बात यह है की अब तक सांसद इकरा हसन, सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा, सांसद चंद्रशेखर रावण, पूर्व मुख्यमंत्री दिग्विजय सिंह, सांसद संजय सिंह, सांसद इमरान मसूद सहित बहुत से सांसदों से बूचड़खानों के खिलाफ आवाज बुलंद करने के लिए मुलाकात कर आग्रह किया जा चुका है। सभी ने भरोसा दिलाया है कि विधानसभा, राज्यसभा तथा लोकसभा में बूचड़खानों के खिलाफ मजबूती से आवाज बुलंद की जाएगी। इसके अलावा इलाके के तीन - चार विधायकों ने आगामी 31 अगस्त से शुरू हो रहे विधानसभा सत्र में भी इस मुद्दे को मजबूती से उठाने का भरोसा दिलाया है।

मनीषा मर्डर केस को सरकार ने गंभीरता से लियाः हरविंद्र कल्याण

भरोसा दिलाया

इस मौके पर विधानसभा अध्यक्ष ने संस्था को हर तरह का सहयोग देने का भरोसा दिलाया

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष हरविंद्र कल्याण ने भिवानी के मनीषा मर्डर मामले पर पूछे गए सवाल के जवाब में कहा कि सरकार ने इस केस को गंभीरता से लिया है और कार्रवाई भी की जा रही है। हालांकि किसी केस के फाइनल तक पहुंचने में थोड़ा समय लगता है। वहीं वोट चोरी के मुद्दे को लेकर राहुल गांधी द्वारा बिहार में यात्रा शुरू करने पर उन्होंने कहा कि यह राहुल गांधी की अपनी योजना है।
विधानसभा अध्यक्ष रविवार को क्रिकेट एसोसिएशन फॉर द ब्लाइंड इन हरियाणा के आठवें स्थापना दिवस समारोह में शामिल हुए। उन्होंने कहा कि यह संस्था राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर दृष्टिहीनों को आगे बढ़ाने का कार्य कर रही है। दृष्टिहीनों के लिए व्यवस्थाएं अलग तरह से होती हैं और यह संस्थाएं उन्हें पूरा करने का बड़ा कार्य करती हैं। उन्होंने कहा कि आने वाले समय में करनाल में भी दृष्टिहीन क्रिकेट खेल का आयोजन होगा और उससे जुड़े विषय राज्य सरकार के समक्ष रखे जाएंगे।
हरविंद्र कल्याण ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हरियाणा को दो बड़े प्रोजेक्ट देने जा रहे हैं। यह प्रदेश के लिए खुशी की बात है। इन परियोजनाओं से हरियाणा के उन क्षेत्रों को लाभ मिलेगा, जहां से टनल शुरू होगी। कनेक्टिविटी बेहतर होगी और जिस क्षेत्र में कनेक्टिविटी मजबूत होती है वहां विकास की गति भी तेज हो जाती है।एक सवाल के जवाब में विधानसभा अध्यक्ष ने कहा कि प्रदेश सरकार लगातार जीरो टॉलरेंस की नीति पर आगे बढ़ रही है। हर विषय को गंभीरता से लिया जाता है और जैसे-जैसे कदम आगे बढ़ते हैं, बेहतरी दिखाई देती है।
क्रिकेट एसोसिएशन फॉर द ब्लाइंड इन हरियाणा के अध्यक्ष अजीत सिंह पटवा ने कहा कि संस्था ने 8 वर्षों में लगातार मैच खेले हैं और बच्चों को तैयार किया है। इस मौके पर विधानसभा अध्यक्ष ने संस्था को हर तरह का सहयोग देने का भरोसा दिलाया
ताकि दृष्टिहीन बच्चों को खेलों में आगे बढ़ाया जा सके।

राज्य स्तरीय स्मृति दिवस समारोह में भाग लेने के लिए जत्था रवाना

टीम एक्शन इंडिया
रादौर, 17 अगस्त (कुलदीप सैनी) : स्वामी भीष्म पांचाल महाराज के स्मृति दिवस के अवसर पर नई अनाज मंडी कुरुक्षेत्र में आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय समारोह में भाग लेने के लिए रादौर से समाज के लोगों का जत्था रवाना हुआ। जिसका नेतृत्व श्री विश्वकर्मा पांचाल धर्मशाला समिति कपालमोचन-व्यासपुर के प्रधान अजब सिंह पांचाल ने किया। अजब सिंह ने बताया कि श्रद्धेय स्वामी भीष्म पांचाल महाराज के स्मृति दिवस पर नई अनाज मंडी कुरुक्षेत्र में कार्यक्रम का राज्य स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि स्वामी भीष्म पांचाल महाराज स्वतंत्रता आंदोलन के क्रांतिकारियों के अनन्य सहयोगी, पांचाल समाज के अमर गौरव, राष्ट्र संत व आर्य समाज के महान भजनों उपदेश कवि व लेखक थे। उन्होंने वीर भगत सिंह, चंद्रशेखर आजाद, अशफाक इत्यादि के साथ मिलकर ब्रिटिश सरकार को उखाड़ फेंकने की योजनाएं तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। यह कार्यक्रम समाज के लिए दशा व दिशा निर्धारित करने वाला साबित होगा। इस अवसर पर राकेश पांचाल, गणेश, ओमपाल, नरेंद्र, नंदकिशोर, प्रदीप, संदीप, रामकुमार, रमेश पहल, रविदत्त, डिंपल, सुमित, राकेश, सनी, नरेश, गुरुचरण, दर्शनलाल, बलवंत, राजेश, रविंद्र, गगन, सुरेंद्र, अर्जुन, अनिल, राजपाल, जगदीश, ओमप्रकाश, कृष्ण, प्रेमचंद आदि मौजूद रहे।

नूंह के रिठट गांव से दो नाबालिग लड़के लापता

नूंह मेवात (लियाकत अली): पिनगवां थाना क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले रिठट गांव में उस समय सनसनी फैल गई जब गांव के दो नाबालिग लड़के पिछले करीब 5-6 दिनों से रहस्यमय परिस्थितियों में लापता हो गए। बच्चों की लगातार तलाश के बाद भी जब कोई सुराग नहीं मिला तो परिजनों ने पुलिस की मदद ली।
पीड़ित पिता मुबारिक पुत्र हमीदा निवासी ग्राम रिठट ने थाना पिनगवां में दी गई शिकायत में बताया कि उनका बेटा सोहेल खान (उम्र करीब 13 वर्ष) और मोहम्मद सफी (उम्र करीब 14 वर्ष) 5/6 दिन पहले घर से निकले थे। देर शाम तक घर नहीं लौटने पर परिवार ने आसपास के इलाकों और रिश्तेदारों में बच्चों को ढूंढना शुरू किया, लेकिन कोई सुराग हाथ नहीं लगा।
उन्होंने बच्चों का हुलिया बताते हुए कहा कि दोनों बच्चों के पैरों में हवाई चप्पल है।

मुख्याध्यापक रोहित अरोड़ा उपमंडल स्तर पर सम्मानित

टीम एक्शन इंडिया
रादौर, 17 अगस्त (कुलदीप सैनी) : राजकीय उच्च विद्यालय मंधार के मुख्याध्यापक रोहित अरोड़ा को 79 वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर उपमंडल स्तर पर एसडीएम नरेंद्र कुमार द्वारा उत्कृष्ट कार्यों के लिए प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। रोहित अरोड़ा ने बताया कि मुख्याध्यापक पद पर कार्यभार संभालने के बाद उन्होंने विद्यालय में विद्यार्थियों के लिए कई सुविधाएं उपलब्ध करवाई हैं, जिनमें सीसीटीवी कैमरे, वाटर कूलर और इंटरनेट की सुविधा प्रमुख हैं। खेलों के क्षेत्र में भी विद्यालय के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए ब्लॉक व जिला स्तर पर पुरस्कार प्राप्त किए हैं। इसके साथ ही विद्यालय का परीक्षा परिणाम भी इस वर्ष शत-प्रतिशत रहा। सम्मान समारोह के दौरान शारीरिक शिक्षा संघ के जिला प्रधान डॉ. सुखविंदर पंजेटा, तेजपाल, पूर्ण सिंह और नवनीत कांबोज सहित कई गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

न्यूज फ्लैश

शिव मंदिर का दानपात्र तोड़कर नकदी चोरी

टीम एक्शन इंडिया
रादौर, 17 अगस्त (कुलदीप सैनी) : उपमंडल के गांव हुडियां में स्थित शिव मंदिर का दानपात्र तोड़कर चोरों ने वहां से हजारों की नगदी चुरा ली। पुलिस ने शिकायत पर केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में गांव के सरपंच सन्नी ने बताया कि उनके गांव के शिव मंदिर में रखे दानपात्र का अज्ञात व्यक्ति ने ताला तोड़कर उसमें से करीब 10 से 12 हजार रुपए की नकदी चुरा ली। ग्रामीणों को जब इसकी जानकारी लगी तो उन्होंने आसपास तलाश की लेकिन कहीं कोई सुराग नहीं लग पाया।

राज्य स्तरीय एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में वंश काम्बोज ने हासिल किया सातवां स्थान

टीम एक्शन इंडिया
रादौर, 17 अगस्त (कुलदीप सैनी) : जींद के पांडू पिंडारा में आयोजित हुई दो दिवसीय 15वीं राज्य स्तरीय ओपन जूनियर एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में गांव रतनगढ़ माजरा निवासी खिलाड़ी वंश काम्बोज ने प्रदेश स्तर पर 7वां स्थान हासिल कर अपने गांव और क्षेत्र का नाम रोशन किया। वंश की इस उपलब्धि पर वरिष्ठ भाजपा नेता नेपाल सिंह राणा और कोच अमित चौहान ने उन्हें बधाई दी। वंश ने बताया कि वह पिछले चार वर्षों से रादौर खेल स्टेडियम में कोच अमित चौहान के मार्गदर्शन में अभ्यास कर रहा है। वंश ने कहा कि कोच के प्रयासों से रादौर खेल स्टेडियम से अब तक कई खिलाड़ी जिला, प्रदेश और राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन कर अपना नाम कमा चुके हैं। वरिष्ठ भाजपा नेता नेपाल सिंह राणा ने कहा कि रादौर के खेल स्टेडियम को जल्द ही आधुनिक स्वरूप दिया जाएगा, ताकि क्षेत्रीय खिलाड़ियों को और बेहतर सुविधाएं मिल सकें। वहीं कोच अमित चौहान ने बताया कि वे लगातार ग्रामीण क्षेत्र के बच्चों को आगे बढ़ाने का प्रयास कर रहे हैं और स्टेडियम से जुड़े कई खिलाड़ी आज प्रदेश व राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रहे हैं।

पार्लर व दुकान में चोरी, दरवाजा तोड़कर अंदर घुसे चोर

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। कस्बा निसिंग में शनिवार की आधी रात को चोरी की बड़ी वारदात सामने आई है। यहां पर चोरों ने कपड़े की दुकान और उसके ऊपर बने पार्लर से नकद व महंगा सामान चोरी कर लिया। सुबह जब दुकानदार पहुंचा तो गल्ले का ताला टूटा मिला। पुलिस ने अज्ञात चोर के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।
गोंदर निवासी दुकानदार नरेश कुमार ने बताया कि उसकी कपड़े की दुकान छाबड़ा क्लाथ हाउस मेन रोड निसिंग पर है। 16 अगस्त की रात वह दुकान बंद कर घर गया था। सुबह 17 अगस्त को दुकान खोली तो गल्ले का ताला खुला मिला। जांच करने पर पाया कि गल्ले से 1500 रुपए नकद व अन्य कीमती कपड़े गायब मिले। इसके बाद जब ऊपर बने पार्लर की जांच की गई, जिसे उसकी भाभी पूजा रानी (छोटे भाई की पत्नी) चलाती है, तो वहां से 70 हजार रुपए नकद और करीब 30 हजार रुपए का कॉस्मेटिक सामान चोरी पाया गया।
नरेश कुमार ने बताया कि चोर दूसरी दुकान से चढकर ऊपर पहुंचे और दरवाजा तोडकर अंदर घुसे। इसके बाद उन्होंने गल्लों को निशाना बनाया और नकदी व सामान लेकर फरार हो गए।
इस मामले में थाना निसिंग पुलिस ने नरेश कुमार की लिखित शिकायत के आधार पर कार्रवाई की है।
एसआई गुरबचन ने बताया कि शिकायत दर्ज कर ली गई है और चोरी का मामला दर्ज किया गया है। आसपास के सीसीटीवी कैमरों को खंगाला जाएगा, ताकि चोरों का कुछ सुराग लग सके।

जन्माष्टमी उत्सव में अपनी सेवाएं देने वाले सेवादार सम्मानित

टीम एक्शन इंडिया
रादौर, 17 अगस्त (कुलदीप सैनी) : श्री नागेश्वर धाम दंडी स्वामी आश्रम पक्का घाट पर जन्माष्टमी उत्सव में अपनी सेवाएं देने वाले जितेंद्र शर्मा व अन्य सहयोगी युवाओं की टीम के लिए सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें आचार्य धनंजय स्वरूप ब्रह्मचारी ने झांकियां तैयार करने वाले जितेंद्र शर्मा को शॉल भेंट कर सम्मानित किया। जबकि बालकिशन रोहिला, सचिन राणा गड्डी व देशराज प्रजापत ने युवा टीम के सदस्य शुभम प्रजापति, शिवकुमार, नीतीश कश्यप, अकुंश सैनी, अमन सैनी, चेतन सैनी, मक्खन, साहिल सैनी, अमित, पीयूष, रजत, अभिषेक, गुलशन व शुभम को भगवान श्रीकृष्ण का चित्र देकर सम्मानित किया। धनजंय स्वरूप ने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण का जीवन हमारे लिए प्रेरणादायक है। उनके जीवन से हमें सदमार्ग व धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा मिलती है।

सेक्टर-33 में सोसाइटी के लोगों ने किया प्रदर्शन

आरोप

दीवार तोड़कर रास्ता बनाने का विरोध
बोले-प्राइवेसी और सुरक्षा पर संकट

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। सेक्टर-33 स्थित गेटिड एवेन्यू सोसाइटी के बाशिंदे रविवार को सड़कों पर उतर आए। उनका आरोप है कि एक बिल्डर उनकी सोसाइटी की दीवार तोड़कर आम रास्ता बनाना चाहता है। लोगों का कहना है कि यह सोसाइटी पूरी तरह प्राइवेट है और इसकी सुरक्षा व देखभाल का जिम्मा वे खुद उठाते हैं। अवैध तरीके से दीवार तोडकर रास्ता बनाने की कोशिश की जा रही है, जिससे उनकी प्राइवेसी और सुरक्षा पर संकट मंडरा रहा है।
सोसाइटी के लोगों सहदेव, निर्मला, अंजू, सोनिया व बाला देवी ने बताया कि गेटिड एवेन्यू सोसाइटी की दीवार पहले से ही बनी हुई है और यह सुरक्षा के लिहाज से बेहद जरूरी है। लेकिन अब एक बिल्डर पीछे कालोनी काट रहा है और इस दीवार को तोडकर रास्ता बनाना चाहता है।
लोगों का कहना है कि अगर यह दीवार टूट गई तो सीधे फूसगढ़ रोड से रास्ता खुल जाएगा और ट्रैफिक भी यहां से आने लगेगा। इससे सोसाइटी का पूरा वातावरण प्रभावित होगा और असामाजिक तत्वों के घुसने का भी खतरा बढ़ जाएगा।
लोगों ने आशंका जताई कि पीछे की कालोनी में नशेड़ी अक्सर पड़े रहते हैं। अगर दीवार तोड़ी गई तो उनके लिए सोसाइटी में घुसना आसान हो जाएगा। इससे न सिर्फ प्राइवेसी खत्म होगी, बल्कि सुरक्षा भी पूरी तरह से दांव पर लग जाएगी। लोगों का कहना है कि आज दीवार तोड़ी जाएगी, कल को घरों से भी रास्ता निकालने की नौबत आ सकती है।
सोसाइटी के सेक्रेटरी कीर्ति कुमार शर्मा ने बताया कि इस मामले को लेकर वे अधिकारियों से कई बार मिल चुके हैं। लेकिन अभी तक कोई कार्रवाई नहीं की गई है। उन्होंने साफ कहा कि सोसाइटी के लोग सिर्फ यही चाहते हैं कि उनकी दीवार न तोड़ी जाए, क्योंकि दीवार टूटते ही उनकी प्राइवेसी और सुरक्षा दोनों पर खतरा मंडराने लगेगा।
यहां के रहने वाले लोगों ने चेतावनी दी कि अगर इस मामले में जल्द ही कार्रवाई नहीं हुई तो वे बड़ा आंदोलन करेंगे। लोगों ने कहा कि बिल्डर के दबाव में अगर सोसाइटी की दीवार तोड़ी गई तो इसके गंभीर नतीजे होंगे। सोसाइटी पूरी तरह से प्राइवेट है और यहां की सुरक्षा पर किसी भी तरह का समझौता स्वीकार नहीं किया जाएगा।

हरियाणा की गौशालाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिये सरकार कर रही प्रयासः ढांडा

टीम एक्शन इंडिया
पानीपत , (कमाल हुसैन)
हरियाणा के शिक्षा मंत्री महीपाल ढांडा ने कहा कि प्रदेश सरकार गौशालाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिये सभी प्रयास कर रही है। सरकार द्वारा गौशालाओं की चारा अनुदान राशि के अलावा हर संभव मदद की जा रही है। जबकि वर्ष 2014 में प्रदेश में भाजपा की सरकार आने से पूर्व पहले की सरकारों ने गौशालाओं की कोई मदद नहीं की। लेकिन गौशालाओं को भी गायों की नस्ल सुधार कर-के, गौ मूत्र से आयुर्वेदिक प्रोडक्टस बनाकर व गोबर से जैविक खाद आदि बनाकर अपनी आमदनी के साधन बढाने चाहिये ताकि गौशाला प्रबंधन समितियों को गौशालाओं को चलाने के लिये किसी से आर्थिक मदद मांगने की

जरूरत ना पडे। हालांकि गौशालाओं की आय बढाने को लेकर प्रदेश सरकार द्वारा पूरी मदद की जाएगी। मंत्री महीपाल ढांडा बतौर मुख्य अतिथि रविवार को चौटाला रोड स्थित कर्मयोगी श्री कृष्ण गौशाला सिवाह में आयोजित चारा अनुदान राशि चैक वितरण समारोह में पानीपत ग्रामीण हलके की गौशाला के प्रतिनिधियों को संबोधित कर रहे थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता सिवाह गौशाला के प्रधान एवं गौशाला महासंघ के जिला अध्यक्ष रविंद्र कादियान ने की। जबकि सिवाह गौशाला के संरक्षक आर्य रणदीप कादियान ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। इस दौरान मंत्री महीपाल ढांडा ने पानीपत ग्रार्मीण हलके की गौशालाओं के प्रतिनिधियों को 27 लाख 42 हजार रुपए के चैक वितरीत किये। जिसमें सिवाह गौशाला, बडौली गौशाला व राजाखेडी गौशाला शामिल है। कार्यक्रम में पहुंचने पर मंत्री महीपाल ढांडा का सिवाह गौशाला के संरक्षक एवं सरपंच एसोसिएशन के जिला प्रधान आर्य रणदीप कादियान, गौशाला के प्रधान रविंद्र कादियान सहित सभी पदाधिकारियों, विभिन्न गौशालाओं के प्रधानों व गौभक्तों ने फूलमालाओं से स्वागत किया। गौशाला के संरक्षक आर्य रणदीप कादियान ने कहा कि गौशालाओं के प्रतिनिधियों के लिये कुरूक्षेत्र गुरूकुल गौशाला में गायों के गौमूत्र से अनेकों प्रोडक्टस बनाने का प्रशिक्षण दिया जाता है और वहां पर रहना व खाना भी फ्री होता है। इसके अलावा प्राकृतिक खेती को बढावा देने के लिये भी गुरूकुल में प्रशिक्षण दिया जाता है। जो भी गौशाला का प्रतिनिधि प्रशिक्षण लेने का इच्छुक है तो वह हमारे से संपर्क कर सकता है। कार्यक्रम के समापन पर सिवाह गौशाला के प्रधान रविंद्र कादियान से सभी का आभार जताया। इस अवसर पर सिवाह गौशाला के उपप्रधान मनोज गोयत, सचिव राजबीर कादियान, कैशियर प्रवीन शर्मा, सह सचिव सोमदत शर्मा, गौभक्त संदीप कादियान, रामसिंह फौजी, आर्य कालेज के प्राचार्य डा. जगदीश गुप्ता, समाजसेवी रणधीर पावटी, बडौली गौशाला कार्यकारी प्रधान रविंद्र मिट्टान, अवतार शास्त्री बडौली, डा. सुखबीर मलिक, राजकुमार राजु ठेकेदार, बिजेंद्र आर्य, आर्य समाज काबडी के उप प्रधान ओमदत आर्य, रघबीर फौजी, रतनलाल शर्मा व आयुष धौंचक सहित सहित भारी संख्या में गौभक्त मौजूद रहे।

चिकन कॉर्नर संचालक पर जानलेवा हमला

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। जिले के काछवा रोड स्थित सिंगापुरी चिकन कॉर्नर पर बीती देर रात 11 बजे बाइक सवार हमलावरों ने ढाबे पर हमला कर दिया। करीब 7-8 युवकों ने मौके पर पहुंचते ही मारपीट और तोडफोड़ शुरू कर दी। इस हमले में ढाबा संचालक विक्की सिंगापुरिया गंभीर रूप से घायल हो गया, जबकि आरोपी उसकी सोने की चेन और बाली लूटकर फरार हो गए। वारदात की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और मामले की जांच शुरू कर दी है।
विक्की सिंगापुरिया ने बताया कि बाइक सवार हमलावरों ने पहले उसके ढाबे के वर्करों से छेडखानी

की। जब वह खुद बाहर आया तो हमलावरों ने अचानक उस पर हमला कर दिया और गाड़ी में तोडफोड़ कर दी। हमले के बाद सोने की चैन और बाली भी लूट ली गई। विक्की ने बताया कि घटना सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है। फुटेज में गामड़ी निवासी राजू और आरके पुरम निवासी प्रदीप साफ दिखाई दे रहे हैं। हालांकि हमले की वजह सामने नहीं आई है।
मौके पर मौजूद लोगों ने कहा कि बाइक सवार हमलावरों ने आते ही गाड़ी को निशाना बनाया और ढाबे पर तोडफोड़ कर दी। इसके बाद उन्होंने विक्की पर जानलेवा हमला किया। उन्होंने बताया कि पूरा घटनाक्रम अचानक हुआ, जिससे सभी लोग डर गए।
हमले के बाद घायल विक्की को तुरंत करनाल के कल्पना चावला मेडिकल कॉलेज ले जाया गया। वहां से उसे चंडीगढ़ रेफर कर दिया गया, लेकिन परिजनों ने उसे प्राइवेट अस्पताल में भर्ती करवाया है। फिलहाल उसकी हालत गंभीर बताई जा रही है।
घटना की सूचना मिलने पर सदर थाना पुलिस मौके पर पहुंची।

लाल अंगूर खाने से दिल की बिमारियाँ कम होती हैं

स्पेनिश वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि लाल अंगूर खाने से रक्तचाप कम होता है, कोलेस्ट्रोल घटता है और दिल की बिमारियाँ कम होती हैं।

मेड्रिड विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने अपनी जाँच मे पाया कि लाल अंगूर के छिलके और अंदर के गुदे में मौजूद फाइबर से तथा एंडिओक्सिड से दिल की बिमारियाँ कम हो सकती है।

वैज्ञानिकों ने कुछ स्वयंसेवकों के उपर इसका शोध का परीक्षण किया। इस परीक्षण से पता चला कि इन स्वयंसेवकों के शरीर में मौजूद कोलेस्ट्रोल 14 प्रतिशत तक कम हो गया।

इन वैज्ञानिकों का कहना है कि हमें दिन में कम से कम 30 ग्राम लाल अंगूर खाना चाहिए। यह स्वास्थ्य वर्धक है और दिल की बिमारियों को होने से रोकता है।

गर्भावस्था के दौरान होने वाली तकलीफे

गर्भावस्था के दौरान महिलाएं विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक समस्याओं से गुजरती है। इन्हे दूर करने के लिए चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए। गर्भावस्था को समान्यरूप से तीन चरणों में बाँटा जा सकता है। पहला चरण 1 से 12 सप्ताह का, दूसरा चरण 13 से 28 सप्ताह का तथा तीसरा चरण 29 से 40 सप्ताह का।

प्रथम चरण में होने वाली तकलीफे

- उबकाइयाँ आना, घबराहट होना, खाने में अरूची तथा उल्टियाँ होना।

- अतिशय उल्टियाँ होने के कारण निम्न हो सकते है : जुड़वाँ बालक होना, खून का ऊँचा दबाव, असामान्य गर्भ, पीलिया, एसिडिटी, मधुप्रमेह तथा मूत्र पिण्ड की कोई तकलीफ।
- योनिमार्ग से रक्तस्त्राव होना, यह लाल रंग का भी हो सकता है, तो गहरा कत्थई भी। इस स्थिति में गर्भ सुरक्षित हो सकता है, तो गर्भपात भी हो सकता है।

गर्भावस्था के दूसरे चरण में होने वाली तकलीफे

- डकारें आना, घबराहट होना, वायु तथा एसिडिटी बनना।
- गर्भावस्था के दौरान होने वाले अंतःस्त्राव के कारण कुछ जोड़ व स्नायु ढिले होते है, इसके कारण कमर दर्द, पैर खीचना, चलने में तथा करवट बदलने में तकलीफ होना।
- सरदर्द तथा कब्ज होना तथा मस्से से खून गिरना
- नींद न आना, विचारों का उमड़ना, चिड़चिड़ापन, मूड बदलना, याददाश्त कमजोर होना।
- स्तनों से चिकना द्रव्य निकलना तथा स्तन भारी होना तथा उसके कारण दर्द होना।
- मुँह, योनि तथा बगल में संक्रमण लगना।

गर्भावस्था के तीसरे चरण में होने वाली तकलीफे

- नींद न आना। इसके कारणों में गर्भाशय का बढ़ना, डकारें, उबकाईयाँ, प्रसूति सम्बन्धी चिंताएं शामिल है।
- चमड़ी सम्बन्धी तकलीफे होना, गर्भाशय के बढ़ने से चमड़ी व स्नायु खींचते है जिससे पेट व स्तनो पर धारियाँ बन जाती है।
- खून का दबाव बढ़ना, पैरों में सूजन आना, पेशाब में प्रोटीन जाना वगेरे समस्याजनक हो सकते है।
- योनिमर्ग से द्रव्य गिरना। यह दुर्गंधयुक्त हो तो संक्रमण को दर्शाता है, अगर प्रवाही पतला पेशाब जैसा हो तो वह गर्भजल भी हो सकता है। चिकित्सक की सलाह लें।
- बालक असामान्य अवस्था में रहना। 36 - 37 सप्ताह तक बालक उल्टा नहीं होता है तथा टेढी मेढी अवस्था में रहता है तो शल्य-चिकित्सा द्वारा प्रसूति करवानी पड़ती है।

हेल्थ प्लस

रसोई में छिपा सेहत का खजाना

गुणकारी हींग

- दिल से जुड़ी बीमारियों में आराम पाने के लिए चुटकी भर हींग 1 बड़े मुनक्के के साथ रोज सुबह खाएं। ह्रदय से जुड़ी बीमारियों में आराम मिलता है।
- पेट की गैस की समस्या होने पर पके केले में चुटकी भर हींग मिला कर खाएं।
- पेट में दर्द होने पर 1 कप गर्म पानी में 1 छोटा चम्मच हींग घोल लें और नरम कपड़े को उसमें भिगो कर पेट की सिंकाई करें।

अनार के छिलके

- आधा छोटा चम्मच दालचीनी और 2 छोटे चम्मच शहद 1 कप अनार के रस में मिला कर पीने से खून की कमी जाती रहती है।
- अनार के छिलकों को सुखा कर बारीक पीस लें। इस पाऊडर को गुनगुने सरसों के तेल में मिला कर छालों पर लगाने से राहत मिलती है।
- अनाक के छिलकों को पीस कर उसका लेप लगाने से घाव जल्दी ठीक होता है।

स्वस्थ रहने के लिए टिप्स

स्वस्थ रहना सबको भता है पर स्वस्थ रहना आसान नहीं है। स्वस्थ रहना है तो इन्हें अपनाएं और स्वस्थ रहें।

- उम्र के अनुसार अन्न का सेवन करें-
- नाश्ता अवश्य करें पर ध्यान रखें कि नाश्ते में अन्न की मात्रा अधिक न लें।
- टी.वी. देखते और पढ़ते समय भोजन न करें। न ही बातें करते हुए भोजन करें।
- बीमार होने पर भोजन में संयम बरतें।
- लम्बी आयु पाने के लिए भूख से कम भोजन खाएं। एक ही समय में अधिक न खाएं।
- तीन बार मुख्य भोजन लें और दो बार हल्का नाश्ता लें।
- सुबह और रात के खाने में विभिन्नता रखें।
- बासी खाना न खाएं। थोड़ा खाएं पर ताजा खाएं।
- चाहे घर हो या बाहर, मर्यादा में रहकर खाएं।
- खाना खाते समय मन में किसी प्रकार के बुरे विचार न रखें। प्रसन्न मन से भोजन करें।
- एक ही समय अधिक चीजों का सेवन न करें। भोजन में तले हुए भोज्य पदार्थों का सेवन कम से कम करें।
- भोजन चबा-चबा कर खाएं। शीघ्र भोजन न खाएं, न ही अधिक चटखारे लेकर खाएं।
- भोजन से एकदम पहले और एकदम बाद पानी न पीएं।

क्या दिन में आठ ग्लास पानी पीना आवश्यक है ?

कोई जरूरी नहीं कि हमें दिन में 8 ग्लास पानी पीना ही चाहिए

एक पुरानी मान्यता के अनुसार हमें दिन में आठ ग्लास पानी पीना चाहिए। इस बात पर अमूमन हर कोई यकीन करता है, लेकिन बहुत कम इसके पीछे कितनी सच्चाई है यह जानने की कोशिश करते हैं।

यकीकत यह कि यह कोई जरूरी नहीं कि हमें दिन में 8 ग्लास पानी पीना ही चाहिए। शरीर के लिए पानी बहुत आवश्यक होता है यह सच है। लेकिन शरीर पानी की जरूरत को कई अन्य स्त्रोतों से भी पूरा करता है। जैसे कि फल, सब्जी, वातावरण, चाय अथवा कॉफी इत्यादि।

तो शरीर को नमी प्रदान करने के लिए पानी पीना ही एकमात्र विकल्प नहीं होता है। इसके अलावा पानी की जरूरत मौसम के हिसाब से बदलती भी है। बरसाती माहौल में आप कम पानी पीते हैं, क्योंकि वातावरण मे मौजूद नमी बाकी की जरूरत को पूरा कर देती है।

तो आपको पानी कब पीना चाहिए? जाहिर है, जब प्यास लगी हो। इसके अलावा अपने मूत्र के रंग को भी ध्यान मे रख सकते हैं। सामान्य स्थिति मे यह सफेद या हल्का पीला होना चाहिए। गहरा पीला हो रहा है तो इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि आप कम पानी पी रहे हों।

नजला-जुकाम के उपचार

सर्दी लग जाने, शरीर में बने मल, मूत्र, पसीना, कफ आदि की सफाई न हो सकने, किसी चिंता में रहने धूल-मिट्टी में जाने, अधिक शराब आदि पीने, कब्ज के ठीक न होने, गलत खान-पान से, पानी में भीग जाने आदि से जुकाम हो जाता है।

घरेलू उपचार- नजला या जुकाम को साधारण रोग तो मानते हैं मगर जब यह बार-बार होने लगता है, बिगड़ जाता है तो सांस के रोग, दमा आदि का जन्मदाता भी बन जाता है। टी.बी. जैसे रोग का भी कारण बनता है अतः उपचार जरूरी है।

सावधानियां- 1. रात को देर तक नहीं जागें। प्रातः जल्दी बिस्तर त्यागें।

2. कब्ज की शिकायत न होने दें। अधिक तरल खाएं।

3. एकदम सर्दी में न निकलें। गर्म-सर्द न हों।

4. पूरा आराम किया करें। हर समय की भाग-दौड़ बंद करें।

5. भारी, तला हुआ तेल व मसालों वाले भोजन न खाएं।

उपचार- निम्नलिखित कुछ उपचार करें-

कपूर की पोटली- यदि नजला जुकाम का रोगी कपूर की पोटली दिन में कई बार सूंघ ले तो आराम मिलेगा।

लौंग का तेल- इस रोग को शांत करने के लिए लौंग का तेल सूंघें अथवा दो-तीन बूंदें नाक में डालें।

दूध व हल्दी- एक गिलास दूध में एक चम्मच हल्दी मिलाएं। इसे अच्छी प्रकार उबालें व रोगी को पिलाएं। कुछ दिन नियमित पिलाते रहें।

काढ़ा तैयार करें- ग्रीन टी 2 चम्मच, 7 दाने काली मिर्च, 11 पत्तियां तुलसी की, दो लौंग, अंदाज से दाल चीनी तथा तेजपत्ता इन सबको एक गिलास पानी में खूब उबालें। जब एक चौथाई रह जाए तो उतार लें।

एक गिलास दूध में इस काढ़े का एक तिहाई डालें, फिर उबालें। रोगी इसे गर्म चाय की तरह पीता जाए। इसमें जरूरत के अनुसार शक्कर भी डाल लें।

बादाम तथा मुनक्के- रात को एक गिलास पानी में चार गिरी-बादाम, 11 मुनक्के डालें। रात भर पड़ा रहने दें। प्रातः इन बादामों व मुनक्के को पिसी काली मिर्च के साथ रोगी खा ले। पांच दिनों तक बिना नागा इसे खाएं, आराम रहेगा।

काली मिर्च- नजला-जुकाम से बचने या इसे ठीक करने के लिए काली मिर्च के पांच दाने गर्म पानी के साथ चबा कर निगल जाएं।

अजवायन- अजवायन को तवे पर भूनें। पोटली बनाकर सूंघें। काफी आराम मिलेगा। चार दिन लगातार इस उपचार को करें।

टाईम पास

आज का राशिफल

मेष (चू चे चो ला ली लू ले लो आ): कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। कर भला तो हो भला वाली कहावत याद रखें। किसी को हानी पंहुचाने की चेष्टा न करें अन्यथा हानि संभव है। धार्मिक कार्य में समय और धन व्यय होगा। कर्ज तथा रोगों से मुक्ति भी संभव है। इच्छित कार्य सफल होंगे। शुभांक-5-6-8

वृष (इ उ ए ओ वा वी वू वे वो): यात्रा शुभ रहेगी। अपने काम पर पैनी नजर रखिए। विरोधी नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेगा। अपने काम को प्राथमिकता से करें। आर्थिक हित के काम को साधने में मदद मिल जाएगी। व्यर्थ प्रपंच में समय नहीं गंवाकर अपने काम पर ध्यान दीजिए। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। शुभांक-6-7-8

मिथुन (का की कू घ ङ छ के को हा): शनैः-शनैः स्थिति पक्ष की बनने लगेगी। मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। यात्रा का दूरगामी परिणाम मिल जाएगा। आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। सुखद समय की अनुभूतियां प्रबल होगी। लाभदायक कार्यों की चेष्टाएं प्रबल होंगी। शुभांक-2-6-9

कर्क (ही हू हे हो डा डी डू डे डो): मध्याह्न से ही आशाएं बलवती होंगी। महत्त्वपूर्ण कार्यों को आज ही निबटा लें उसके बाद समय व्ययकारी सिद्ध होगा। भ्रातृपक्ष में विरोध होने की संभावना है। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। इच्छित कार्य सफल होंगें। आर्थिक हित के काम को साधने में मदद मिल जाएगी। शुभांक-6-7-9

सिंह (मा मी मू मे मो टा टी टू टे): कामकाज में आ रही बाधा को दूर कर लेंगे। सुविधा और समन्वय बना रहने से कामकाज में प्रगति बन जाएगी। आर्थिक हित के काम को साधने में मदद मिल जाएगी। यात्रा शुभ रहेगी। माता पक्ष से विशेष लाभ। कार्यक्षेत्र में संतोषजनक सफलता मिलेगी। यात्रा का परिणाम मिल जाएगा। शुभांक-4-6-7

कन्या (टो पा पी पू ष ण ठ पे पो): अपने काम पर पैनी नजर रखिए। स्वास्थ्य लाभ में समय और धन व्यय होगा। लेन-देन में अस्पष्टता ठीक नहीं। मध्याह्न पूर्व समय आपके पक्ष का बना रहेगा। समय पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने का प्रयास होंगे। शुभांक-4-6-8

तुला (रा री रु रे रो ता ती तू ते): कहीं रुका हुआ पैसा वसूलने में मदद मिल जाएगी। व्यर्थ प्रपंच में समय नहीं गंवाकर अपने काम पर ध्यान दीजिए। पूर्व नियोजित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। आर्थिक हित के काम को साधने में मदद मिल जाएगी। शुभांक-1-5-7

वृश्चिक (तो ना नी नू ने नो य यी यू): अपने काम को प्राथमिकता से करें। आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। आगे बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध होंगे। कुछ आर्थिक संकोच पैदा हो सकते है। कोई प्रिय वस्तु या नवीन वस्त्राभूषण प्राप्त होंगे। पुराने मित्र से मिलन होगा। अपने हित के काम सुबह-सबेरे निपटा लें। शुभांक-5-6-8

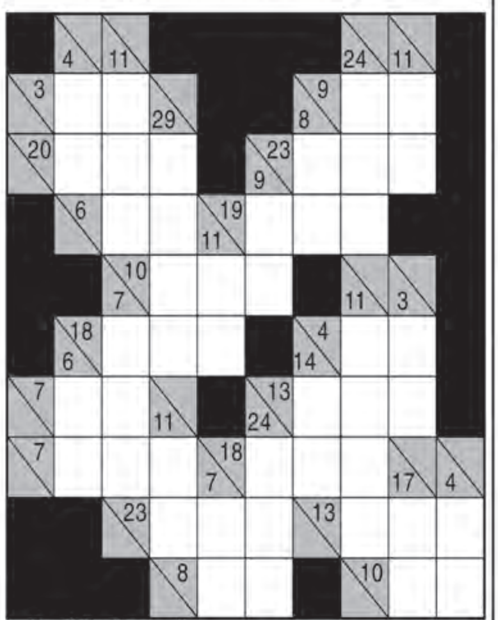
धनु (ये यो भा भी भू धा फा ढा भे): धार्मिक आस्थाएं फलीभूत होंगी। निर्मूल शंकाओं के कारण मनस्ताप भी पैदा हो सकते है। कामकाज की व्यस्तता से सुख-आराम प्रभावित होगा। धर्म-कर्म के प्रति रुचि जागृत होगी। मानसिक एवं शारीरिक शिथिलता पैदा होगी। श्रेष्ठजनों की सहानुभूतियां होगी। समय पक्ष का बना रहेगा। शुभांक-2-6-8

मकर (भे जा जी खी खू खे खो गा गी): परिवारजन का सहयोग व समन्वय काम को बनाना आसान करेगा। समय नकारात्मक परिणाम देने वाला बन रहा है। आलस्य का त्याग करें। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। जीवन साथी अथवा यार दोस्तों के साथ सांझे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। शुभांक-5-6-9

कुंभ (गू गे गो सा सी सू से सो दा): पूर्व नियोजित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। जोखिम से दूर रहना ही बुद्धिमानी होगी। ले देकर की जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। मित्र से मिलन होगा। शुभांक-3-8-9

मीन (दी दू थ झ ञ दे दो चा ची): भ्रातृपक्ष में विरोध होने की संभावना है। मान-सम्मान बढ़ेगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश सफल होगी। आगे बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध हो रहे है। शुभांक-3-5-6

काकुरो पहेली - 2559



खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए. किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता.

उदाहरणत:

6+8+9=23
7+8+9=24
1+2+3+4+5=15
1+2+3+4+6=16

काकुरो - 2558 का हल

लॉफिंग ज़ोन

प्रेमी नेता सभा के पश्चात अपनी प्रेमिका पर बरस पड़े - तुमने मुझे इतना लंबा भाषण क्यों लिखाकर दिया था? भाषण के बीच कई बार तो बहुत हूटिंग हुई.

प्रेमिका ने माफी मांगते हुए कहा - भाषण ज्यादा नहीं था. हां.. इतनी गलती मुझसे जरूर हो गई कि मैंने भाषण की चारों कापियां तुम्हें थमा दी थी.

☺ ☺ ☺

पागलखाने का दौरा करने आये मंत्री जी से पागलो का परिचय कराते हुए निरीक्षक ने कहा - ये है उमेश, यह सुरेश और यह है बेचारा मुकेश.

मंत्री जी ने बीच में ही टोक कर पूछा - बेचारा मुकेश, तुमने इसे बेचारा क्यों कहा?

निरीक्षक ने मुंह बिचका कर जवाब दिया- दरअसल साहब यह अकेला ऐसा व्यक्ति है, जो विवाह से पहले ही पागल हो गया.

☺ ☺ ☺

वकील - जब इन दोनों पति-पत्नी में लड़ाई हो रही थी, तो क्या तुम वहां मौजूद थे?

गवाह - जी हां.

वकील - तो तुम्हें कुछ कहना है?

गवाह - यही कि मैं कभी शादी नहीं करूंगा

☺ ☺ ☺

फिल्म वर्ग पहेली - 2559

बायें से दायें:-

१. सलमान, आयशा की 'बैठा नीली झील किनारे' गीत वाली फिल्म-३
३. 'और हम तुम' गीत वाली नाना पाटेकर, माधुरी की फिल्म-३
६. जीतेंद्र, रीना, रामेश्वरी की 'तूने मुझे बुलाया' गीत वाली फिल्म-२
७. 'जब भी ये दिल उदास' गीत वाली राकेश रोशन, सिम्मी की फिल्म-२
८. 'आज नाचूँ ऐसे' गीत वाली आशा पारेख, सुनील दत्त की फिल्म-२
९. फिल्म 'कसक' की नायिका कौन थी-३
१२. 'शहर की लड़की' गीत वाली फिल्म-३
१४. अमिताभ, परवीन की 'अंग्रेजी में कहते हैं' गीत वाली फिल्म-३
१७. 'घर आजा परदेसी' गीत वाली सनी देओल, अमीषा की फिल्म-३
१८. हिंदी फिल्मों का पहला 'ही-मैन' किसे कहा जाता है-४
२०. 'छुपा रूस्तम' में नायिका कौन -२
२१. फिल्म 'अंत' में नायिका कौन थी-२
२२. अजय देवगन, ट्विंकल की 'मेरे सीने में तेरा' गीत वाली फिल्म-२
२३. 'दर्दे दिल दर्दे जिगर' गीत वाली फिल्म-२
२४.'चाइना टाउन' के संगीतकार कौन-२
२६. 'कभी खुशी कभी गम' में अमिताभ की पत्नी की भूमिका किसने की है-२
२७. 'फूल और काँटे' में अजय देवगन के साथ नायिका कौन थी-२
२८. 'नी मैं यार मनाना नी' गीत वाली राजेश, राखी, शर्मिला की फिल्म-२
३०. राजकुमार, राजेश, माला की 'गुस्सा इतना हसीन' गीत वाली फिल्म-३
३१. 'सारे मोहल्ले में हल्ला' गीत वाली फिल्म-२
३३. 'मनोरंजन' में शम्मी व संजीव कुमार के साथ नायिका कौन थी-३
३४. 'सजना साथ निभाना' गीत वाली फिल्म-२

ऊपर से नीचे:-

१. फिरोज खान, जीनत की 'हम तुम्हें चाहते हैं' गीत वाली फिल्म-३
२. 'कभी-कभी' में ऋषि की नायिका -३
४. 'बंदिश' में जैकी की नायिका-२
५. ऋषिकपूर, अरबाज, जूही की 'ऐसे मिली निगाहें' गीत वाली फिल्म-३
६. 'ओ मेरे ढोलना' गीत वाली बॉबी देओल, करिश्मा की फिल्म-३
१०. 'मोहे छेड़ो ना' गीत वाली फिल्म-२
११. 'दिल मेरा कहता है' गीत वाली सुनील, हरीश, सोनाली की फिल्म-३
१३. सनी, संजय, रवीना, दिव्या की 'दिल ना किसी का' गीत वाली फिल्म-३
१४. 'मय से मीना से ना' गीतवाली फिल्म-४
१५. 'कसम से तेरी आँखें' गीतवाली फिल्म-४
१६. 'जिस दिल में बसा था' गीत वाली प्रदीपकुमार, कल्पना की फिल्म-३
१८. अमिताभ, विनोद, सायरा की 'तुम भी चलो' गीत वाली फिल्म-३
१९. 'फूल माँगू ना बहार' गीत वाली संजयकपूर, माधुरी की फिल्म-२
२३. 'उधर से जो तुमको मिले फुरसत' गीत वाली फिल्म-४
२५. 'देखो देखो जी, ये है मेरी' गीत वाली जीतेंद्र, लीना की फिल्म-३
२७ रंजन, चित्रा, जयश्री की 'दिल लूटने वाले जादूगर' गीत वाली फिल्म-३
२९.'तदबीर से बिगड़ी हुई' गीतवाली फिल्म-२
३१. गोविंदा, जूही की 'आ जाना जरा' गीत वाली फिल्म-२
३२. 'माई हार्ट इज बीटिंग' गीतवाली फिल्म-२

फिल्म वर्ग पहेली - 2558

सूडोकु -2559

9		6		3		4		8
	2				9		7	
4			1	6				2
		8			2		3	
1		4				2		5
	3		5			8		
7				9	5			3
	8		6				4	
6		2		7		5		1

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं.
- प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें.
- पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते .
- पहेली का केवल एक ही हल है.

सूडोकु -2558 का हल

3	6	5	1	8	2	7	4	9
7	9	2	3	5	4	1	8	6
4	1	8	6	7	9	5	3	2
6	5	9	2	4	8	3	7	1
8	4	7	9	3	1	6	2	5
1	2	3	5	6	7	4	9	8
2	7	6	4	9	5	8	1	3
5	8	1	7	2	3	9	6	4
9	3	4	8	1	6	2	5	7

शब्द पहेली - 2559

बाएँ से दाएँ

1.सुरक्षित-4
4.माहुर,आलता-4
7.कार्य,काज-2
8.रांझे की प्रेमिका-2
9.स्याही,कालिख-2
10.भूमि,धरा-2
12.ठाठ-बाट-2
14.अधर,होठ-2
16.विशाल,श्रेष्ठ-3
18.आदेश,आज्ञा-4
20.कृष्ण भक्त एक मुस्लिम कवि-4
23.काका की पत्नी-2
24.कामदेव की पत्नी-2
25.जनवासा,हरम-4
28.हमसफर-4
30.कपड़े धोने वाला-3
33.आनंद,मौज-2
35.संदेह-2
37.सरूर,खुमार-2
39.मृत्यु का देवता-2
41.पुण्य का विलोम-2
42.परछाई,छाया-2
43.शिव,रुद्र,शंकर-4
44.सराबोर,सना हुआ-4

ऊपर से नीचे

1.समान,एक जैसा-2
2.बारीक-3
3.भीगा हुआ-2
4.मेरा (संस्कृत-2)
5.पाना,प्राप्त-3
6.घोड़ागाड़ी,गाड़ी-2
7. कहवा-2
11.उद्देश्य-2
12.गजल लिखनेवाला-3
13.उस जगह-2
15.बारिश,वर्षा-3
16.जी,चित-2
17.मर्द,आदमी-2
18.दरवेश-3
19.मध्य प्रदेश का एक क्षेत्र-3
21.साजन,प्रेमी-3
22.मुलायम-3
26.कायदा,कानून-3
27.महोदय (अंग्रेजी)-2
28.अधिकार-2
29.खटखटाना-3
31.जगत,दुनिया-2
32.प्राण,जीव-2
34.स्वाद-3
35.प्रतिज्ञा-3
36.शरीर,तन-2
38.संध्या,सांझ-2
40.अपशिष्ट पदार्थ-2
41.मस्तूल,नौका पर बांधा जाने वाला कपड़ा-2
42.संग,संगत-2

शब्द पहेली -2558 का हल

रोहित शर्मा 45 की उम्र तक खेल सकते हैं', बस फिटनेस पर ध्यान दें: योगराज

नई दिल्ली : भारतीय टीम के पूर्व ऑलराउंडर युवराज सिंह के पिता योगराज सिंह का मानना है कि रोहित शर्मा उस स्तर के खिलाड़ी हैं जो 45 साल की उम्र तक भी खेल सकते हैं। रोहित ने टी20 अंतरराष्ट्रीय और टेस्ट प्रारूप को अलविदा कह दिया है, लेकिन वह अभी वनडे में खेलते हैं। इस पर चर्चा जोरों पर है कि क्या रोहित 2027 वनडे विश्व कप तक खेलना जारी रखेंगे?

रोहित आखिरी बार चैंपियंस ट्रॉफी में खेलते आए थे नजर

रोहित ने भारत के लिए आखिरी बार चैंपियंस ट्रॉफी में हिस्सा लिया था और उनकी कप्तानी में टीम ने खिताब अपने नाम किया था। रोहित ने न्यूजीलैंड के खिलाफ फाइनल में 76 रन बनाए थे। रोहित को उनकी पारी के लिए प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया था। रोहित के खेलने

सलाह

रोहित के भविष्य पर अभी कुछ भी कहना जल्दबाजी होगी

या नहीं खेलने पर क्रिकेट विशेषज्ञों की अलग राय है क्योंकि उनकी फिटनेस बड़ा मुद्दा रही है। रोहित के भविष्य पर अभी कुछ भी कहना जल्दबाजी होगी, लेकिन योगराज ने रोहित के अगले पांच साल और खेलने का समर्थन किया है। मालूम हो कि रोहित वनडे के अलावा आईपीएल में खेलते हैं। योगराज ने एक मीडिया संस्थान से बात करते हुए कहा, रोहित शर्मा ऐसे खिलाड़ी हैं जिसके बारे में कई लोग बकवास करते हैं। वह जिस तरह बल्लेबाजी

करते हैं, उसे देखिए। एक तरह उनकी बल्लेबाजी और दूसरी तरफ शेष टीम की बल्लेबाजी। एक तरफ उनकी पारी और दूसरी तरफ दुनिया में किसी अन्य बल्लेबाज की पारी। यह रोहित का क्लास है। आपको कहना चाहिए कि रोहिच आपकी हमें पांच साल और जरूरत है यार, इसलिए आप देश के लिए और भी योगदान दें। अपनी फिटनेस और सबकुछ पर मेहनत करें।

चार आदमी उनके साथ लगाएं और सुबह 10 किमी तक दौड़ें

उनका स्तर ऐसा है कि अगर वह चाहें तो 45 साल की उम्र तक खेल सकते हैं।

घरेलू क्रिकेट में खेलने की दी सलाह

योगराज ने रोहित से खुद को फिट रखने के लिए घरेलू क्रिकेट में खेलने की सलाह दी है। योगराज ने कहा, मेरा मानना है कि रोहित को घरेलू क्रिकेट खेलना चाहिए। वह जितना खेलेंगे, उतने ही फिट रहेंगे। फाइनल में कौन प्लेयर ऑफ द मैच रहा था? रोहित शर्मा, इसलिए आपको सिर्फ उसी बारे में बात करनी चाहिए जिसे आप जानते हैं। अगर आपको उनके खेल और फिटनेस के बारे में बात करनी है, तो तभी करें जब आप किसी स्तर पर खेले हों। क्या आपको इस तरह बात करने में शर्म आती है?

हिपसा ने सीएम सैनी को कबड्डी के लिए गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड प्रमाणपत्र सौंपा

नई दिल्ली। होलिस्टिक इंटरनेशनल प्रवासी स्पोर्ट्स एसोसिएशन (हिपसा) ने रविवार को नई दिल्ली स्थित हरियाणा भवन में आयोजित एक विशेष समारोह में हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को कबड्डी के लिए गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड प्रमाणपत्र सौंपा। यह प्रतिष्ठित सम्मान पिछले वर्ष 24 मार्च को हरियाणा के पंचकूला में आयोजित कबड्डी प्रदर्शनी मैच में सबसे बड़ी भागीदारी के लिए प्रदान किया गया था, जिसने इस पारंपरिक भारतीय खेल के लिए एक नया वैश्विक मानक स्थापित किया। हिपसा की अध्यक्ष कांथी डी. सुरेश और जीआई-पीकेएल संस्थापक कार्तिक दम्मू ने मुख्यमंत्री सैनी को यह प्रमाण पत्र दिया। भारत ने 24 मार्च को विश्व कबड्डी दिवस पर आयोजित कबड्डी कार्यक्रम में 128 खिलाड़ियों की भागीदारी के साथ गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाकर इतिहास रच दिया था। विश्व रिकार्ड कार्यक्रम में पूरे क्षेत्र के एथलीटों, युवाओं और खेल प्रेमियों की महत्वपूर्ण भागीदारी रही, जिसने कबड्डी के गढ़ के रूप में हरियाणा की विरासत को और मजबूत किया।

हाल ही में पंचकूला के ताऊ देवी लाल स्टेडियम में शुरू हुए छठे राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ में मुख्यमंत्री सैनी ने भाग लेने वाले एथलीटों का मनोबल बढ़ाते हुए कबड्डी मैच शुरू करके इस आयोजन का उद्घाटन किया था। सैनी ने आशा व्यक्त की कि हरियाणा के एथलीट 2036 के ओलंपिक में भारत के लिए सबसे ज्यादा पदक जीतेंगे और वैश्विक मंच पर देश का नाम रोशन करेंगे। उन्होंने हर गांव से एक ऐसा एथलीट तैयार करने का लक्ष्य दोहराया जो अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का परचम लहरा सके। हिपसा वैश्विक मंच पर भारतीय खेलों को सक्रिय रूप से बढ़ावा दे रहा है। इस वर्ष हिपसा ने अप्रैल में ग्लोबल इंडियन प्रवासी कबड्डी लीग (जीआई-पीकेएल) का सफलतापूर्वक आयोजन किया, जिसमें यूरोप, अफ्रीका और एशिया के खिलाड़ियों ने भाग लिया और खेल भावना के माध्यम से प्रवासी समुदाय को एकजुट किया।

बोडोलैंड को हराकर नॉर्थईस्ट यूनाइटेड सेमीफाइनल में

कोकराझार (असम)। गत विजेता बीती नॉर्थईस्ट यूनाइटेड एफसी ने कोकराझार स्थित खचाखच भरे साई स्टेडियम में बोडोलैंड एफसी को 4-0 से हराकर 134वें इंडियन ऑयल डूरंड कप के सेमीफाइनल में प्रवेश कर लिया। मोरक्को के स्ट्राइकर अलाएद्दीन अजराय ने दो गोल दागे, जबकि स्पेनिश खिलाड़ी एंडी गार्सिया और स्थानापन्न पार्थिब गोगोई ने भी गोल दागे, जिससे हाईलैंडर्स का अंतिम चार में शिलांग लाजोंग एफसी के खिलाफ रोमांचक मुकाबला तय हो गया। विकास पंथी ने 4-2-3-1 की एक स्थिर लाइनअप उतारी, जिसमें दैमारी गोलकीपर और रॉबिन्सन मुख्य पंक्ति में थे, जिनका साथ प्रांजल और ग्वुम्सर गायरी ने दिया। ग्रुप फाइनल में खिलाड़ियों को आराम देने के बाद, एनई यूएफस के मुख्य कोच जुआन पेड्रो बेनाली ने अपनी मजबूत एकादश में वापसी करते हुए, अपनी चिर-परिचित 4-3-3 की लाइनअप उतारी, जिसमें कप्तान मिगुएल जबाको बैकलाइन की कमान संभाल रहे थे, गुरमीत सिंह गोलकीपर और अजराय, जितिन एमएस और लालरिनजुआला की एक मजबूत अग्रिम पंक्ति थी। शुरूआती 15 मिनट में दोनों टीमों ने एक-दूसरे पर जोरदार वार किए। रॉबिन्सन, प्रांजल

और उजाँय ब्रह्म ने एक तरफ गुरमीत की कड़ी परीक्षा ली, जबकि दूसरी तरफ अजराई, लालरिनजुआला और एंडी ने दैमारी को शानदार बचाव करने पर मजबूर किया। 17वें मिनट में, एंडी की दाईं ओर से लगाई गई कर्लिंग फ्री किक लगभग गोल में पहुंच गई थी, लेकिन डायमेरी ने पास के पोस्ट पर गेंद को रोक दिया। 29वें मिनट में सफलता मिली। बोडोलैंड की रक्षात्मक चूक के कारण जिथिन एमएस ने दाईं ओर से आकर अजराई को पास दिया, जिन्होंने शांति से दैमारी को पछाड़कर घरेलू दर्शकों को शांत किया और चैंपियन को बढ़त दिला दी। इसके तुरंत बाद, स्थानापन्न अर्जुन मार्डी के पास बोडोलैंड के लिए बराबरी का सबसे अच्छा मौका था, लेकिन वह अपना प्रयास चूक गए, जबकि जूनियर ओन्गुएने को गुरमीत ने रॉबिन्सन के चतुर पास पर रोक दिया। हाईलैंडर्स हाफटाइम के समय अपनी बढ़त को दोगुना कर सकते थे, जब अजराए दैमारी के साथ आमने-सामने थे, लेकिन बोडोलैंड के गोलकीपर ने डटे रहकर फाउल किया, जिससे पहले हाफ के अंत में अंतर 1-0 पर बना रहा। बोडोलैंड ने मैच दोबारा शुरू होने के बाद आक्रामक रुख अपनाया, लेकिन अंतिम तीसरे हिस्से में उनकी बढ़त की कमी 53वें मिनट में खली। जबाको द्वारा शुरू किए गए एक तेज मूव ने बाईं ओर से बुआंथांगलुन सामते को पास दिया, जिनके क्रॉस को एंडी गैटन ने बीच में रोक दिया। स्पेनिश खिलाड़ी का निचला शॉट दैमारी की उंगलियों में लगने के बावजूद गोल में पहुंच गया।

आईएसएल क्लबों ने एआईएफएफ को पत्र लिखकर दी चेतावनी

नई दिल्ली : इंडियन सुपर लीग (आईएसएल) के 11 क्लबों ने अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ (एआईएफएफ) को चेतावनी दी है कि अगर इस शीर्ष-स्तरीय घरेलू प्रतियोगिता के भविष्य को लेकर चल रहे गतिरोध का जल्द ही हल नहीं किया गया तो क्लबों के पूरी तरह से बंद होने का वास्तविक संकट बना रहेगा। आईएसएल का गतिरोध खत्म होने का नाम नहीं ले रहा है जिस कारण चिंता बनी हुई है। एआईएफएफ अध्यक्ष कल्याण चौबे को लिखे एक पत्र में क्लबों ने कहा कि राष्ट्रीय महासंघ और आईएसएल के आयोजक एफएसडीएल के बीच मास्टर राइट्स एग्रीमेंट (एमआरए) का नवीनीकरण नहीं होने के कारण उत्पन्न हुए संकट ने भारत में पेशेवर फुटबॉल को पंगु बना दिया है। क्लबों ने पत्र में कहा, पिछले 11 वर्षों में निरंतर निवेश और लगातार प्रयास के माध्यम से क्लबों ने युवा विकास प्रणालियां, प्रशिक्षण अवसंरचना, सामुदायिक पहुंच कार्यक्रम और पेशेवर टीमें बनाई हैं। इन टीमों ने घरेलू और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत की फुटबॉल साख को बढ़ाया है। यह प्रगति अब पतन की ओर बढ़ने लगी है। मौजूदा परिस्थितियों ने तत्काल और गंभीर परिणाम उत्पन्न किए हैं। मौजूदा समय में संचालन निलंबित होने और लीग की निरंतरता पर कोई निश्चितता नहीं होने के कारण कई

क्लबों को पूरी तरह से बंद होने की वास्तविक संभावना का सामना करना पड़ रहा है।

अनिश्चितकाल के लिए रुका है आईएसएल का सत्र

एफएसडीएल ने एमआरए पर हस्ताक्षर नहीं होने का हवाला देते हुए 2025-26 सत्र को 11 जुलाई को अनिश्चितकाल के लिए रोकने की घोषणा की थी जिसके बाद मौजूदा स्थिति उत्पन्न हुई है। इसके बाद कम से कम तीन क्लबों ने अपनी मुख्य टीम के संचालन को रोक दिया है या खिलाड़ियों और कर्मचारियों के वेतन को निलंबित कर दिया है। क्लबों ने लिखा, यह केवल प्रशासनिक गतिरोध नहीं है, बल्कि भारतीय फुटबॉल के लिए एक अस्तित्व का संकट है। हम आपको सबसे गंभीर परिस्थितियों में लिख रहे हैं। लीग की अनिश्चितता के कारण पिछले एक दशक से प्रशंसकों, प्रायोजकों, निवेशकों और अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल निकायों के साथ बड़ी मेहनत से बनाया गया विश्वास पर खतरा मंडरा रहा है।

पाकिस्तान ने त्रिकोणीय सीरीज और एशिया कप के लिए 17 सदस्यीय टीम घोषित की

नई दिल्ली। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) ने रविवार को आगामी त्रिकोणीय सीरीज और एशिया कप 2025 के लिए 17 सदस्यीय टीम का ऐलान कर दिया है। टीम में अनुभवी बल्लेबाज बाबर आजम और मोहम्मद रिजवान को जगह नहीं मिली है। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) के अनुसार सलमान अली आगा त्रिकोणीय श्रृंखला और उसके बाद संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) में खेले जाने वाले एशिया कप के लिए पाकिस्तानी टीम का नेतृत्व करेंगे। पाकिस्तान की 17 सदस्यीय टीम में फखर जमान, शाहीन अफरीदी, हारिस रऊफ, हसन अली और फहीम अशरफ जैसे प्रमुख खिलाड़ियों को शामिल किया गया है। सैम अयूब, हसन नवाज और मोहम्मद हारिस जैसे

युवा खिलाड़ियों को भी टीम में जगह मिली है। पाकिस्तान की टीम पहले 29 अगस्त से 7 सितम्बर के बीच यूएई और अफगानिस्तान के साथ त्रिकोणीय श्रृंखला

बाबर, रिजवान बाहर

पाकिस्तान टीम पहले 29 अगस्त से 7 सितम्बर के बीच यूएई अफगानिस्तान के साथ त्रिकोणीय श्रृंखला में भाग लेगी

में भाग लेगी। इसके बाद टीम 9 से 28 सितंबर के बीच होने वाले एशिया कप 2025 में खेलेगी। टूनार्मेंट का फाइनल मुकाबला 28 सितंबर को दुबई में खेला जाएगा।

पाकिस्तान की टीमसलमान अली आगा (कप्तान), अबरार अहमद, फहीम अशरफ, फखर जमान, हारिस रऊफ, हसन अली, हसन नवाज, हुसैन तलत, खुशदिल शाह, मोहम्मद हारिस (विकेटकीपर), मोहम्मद नवाज, मोहम्मद वसीम जूनियर, साहिबजादा फरहान, सईम अयूब, सलमान मिर्जा, शाहीन शाह अफरीदी और सुफयान मोकिम।

ट्राई सीरीज शेड्यूल (सभी मैच शारजाह क्रिकेट स्टेडियम में)

29 अगस्त- अफगानिस्तान बनाम पाकिस्तान

30 अगस्त- यूएई बनाम पाकिस्तान

1 सितंबर- यूएई बनाम अफगानिस्तान

2 सितंबर- पाकिस्तान बनाम अफगानिस्तान

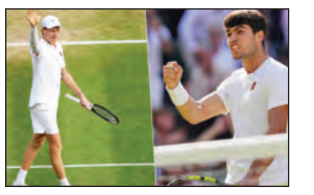
4 सितंबर- पाकिस्तान बनाम यूएई

5 सितंबर- अफगानिस्तान बनाम यूएई

7 सितंबर- फाइनल

एक बार फिर आमने-सामने होंगे कार्लोस अल्कारेज और सिनर

सिनसिनाटी : स्पेन के कार्लोस अल्कारेज और दुनिया के नंबर एक टेनिस खिलाड़ी यानिक सिनर एक बार फिर आमने-सामने होंगे। अल्कारेज और सिनर ने अपने-अपने सेमीफाइनल मुकाबलों में जीत दर्ज की और अब ये दोनों शीर्ष खिलाड़ी सिनसिनाटी ओपन के खिताबी मुकाबले में एक दूसरे का सामना करेंगे। सिनर ने फ्रांस के टेरेंस एटमाने को 7-6, 6-2 से हराया। सिनर की हार्ड कोर्ट में यह लगातार 26वीं जीत है। दूसरी ओर, अल्कारेज में एलेक्सजेंडर ज्वेरेव को हराकर टूर स्तर के लगातार सातवें फाइनल में जगह



बनाई। अल्कारेज ने ज्वेरेव को 6-4, 6-3 से हराया और खिताबी मुकाबले में प्रवेश कर लिया। सिनसिनाटी ओपन का फाइनल सोमवार को खेला जाएगा। यह लगातार चौथा मौका होगा जब अल्कारेज और सिनर किसी टूर्नामेंट के फाइनल मुकाबले में एक दूसरे का सामना करेंगे।

सैफ अंडर 17 चैम्पियनशिप के लिए भारतीय टीम की घोषित

नई दिल्ली। भारतीय अंडर-17 महिला टीम के मुख्य कोच जोकिम एलेक्जेंडरसन ने रविवार को सैफ अंडर-17 महिला चैम्पियनशिप भूटान 2025 के लिए 23 सदस्यीय टीम की घोषणा की। चैम्पियनशिप 20 से 31 अगस्त तक भूटान की राजधानी थिम्फू में आयोजित होगी।

अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ (एआईएफएफ) ने रविवार को बताया कि एलेक्जेंडरसन अब अंडर-17 टीम का मार्गदर्शन करेंगे। उन्होंने इस महीने की शुरूआत में भारतीय अंडर-20 टीम को दो दशकों में पहली बार एएफसी अंडर-20 महिला एशियाई कप के क्वालिफाई कराने में महत्वपूर्ण

भूमिका निभाई थी। सैफ अंडर-17 महिला चैम्पियनशिप में चार टीमें (भारत, भूटान, नेपाल और बांग्लादेश) एक डबल राउंड-रॉबिन लीग में प्रतिस्पर्धा करेंगी। भारतीय टीम अपने अभियान की शुरूआत 20 अगस्त को नेपाल के खिलाफ करेगी। इसके बाद बांग्लादेश (22 अगस्त), भूटान (24 और 27 अगस्त), नेपाल (29 अगस्त) और अंत में बांग्लादेश (31 अगस्त) के खिलाफ खेलेगी। सभी मैच थिम्पू के चांगलिमथांग स्टेडियम में खेले जाएंगे। सैफ अंडर-17 महिला चैम्पियनशिप के लिए 23 सदस्यीय टीम

गोलकीपर्स : मुन्नी, सूरजमुनि कुमारी, तम्फासना देवी कोंजेंगबाम।

डिफेंडर्स : अलीना देवी सारंगथेम, अलीशा लेंगदोह, बिनीता होरो, दिव्यानी लिंडा, एलिजाबेद लाकड़ा, प्रिया, रितु बड़ाईक, तानिया देवी टोनंबम।

मिडफील्डर्स : अभिस्ता बासनेट, अनिता डुंगडुंग, बीना कुमारी, बोनिफिलिया शुल्लाई, जुलान नोंगमैथेम, प्रितिका बर्मन, श्वेता रानी, थंडामोनी बास्की।

फॉरवर्ड्स : अनुष्का कुमारी, नीरा चानू लोंगजम, पर्ल फर्नांडीस, वैलैना जाडा फर्नांडीस।

ब्रेविस के अनुबंध विवाद पर सीएसके का बयान आने के बाद अश्विन की सफाई

नई दिल्ली : चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) के अनुभवी ऑफ स्पिनर रविचंद्रन अश्विन ने डेवाल्ड ब्रेविस के अनुबंध को लेकर दिए अपने बयान पर सफाई दी है। हाल ही में अश्विन ने अपने यू-ट्यूब चैनल पर ब्रेविस के अनुबंध पर संकेत दिया था कि पांच बार की आईपीएल चैंपियन टीम ब्रेविस की सेवाओं का लाभ उठाने के लिए अतिरिक्त भुगतान करने को तैयार थी जिसके बाद विवाद छिड़ गया था। हालांकि, सीएसके ने इस बारे में स्पष्टीकरण दिया था और अश्विन के दावे को खारिज कर दिया था। सीएसके ने आईपीएल 2025 के बीच सत्र के दौरान तेज गेंदबाज गुरजपनीत सिंह के स्थानापन्न खिलाड़ी के तौर पर ब्रेविस को टीम

में शामिल किया। सीएसके ने 2.2 करोड़ रुपये में ब्रेविस के साथ करार किया था। अश्विन ने दावा किया था कि इस युवा खिलाड़ी को उनकी मांग पर बड़ी धनराशि दी गई थी। हालांकि, सीएसके ने इस दावे को खारिज किया है और कहा है कि ब्रेविस के साथ करार आईपीएल के नियमनुसार ही किया गया था।

अश्विन बोले- बढ़ा-चढ़ाकर पेश किया गया बयान

सीएसके के स्पष्टीकरण के बाद अब अश्विन ने भी सफाई दी है। अश्विन ने अपने यूट्यूब चैनल पर कहा कि उन्होंने सिर्फ तथ्य बताए हैं और उनकी टिप्पणियों को बढ़ा-चढ़ाकर पेश किया गया। पूर्व भारतीय स्पिनर ने कहा कि अगर ब्रेविस के करार में कुछ गड़बड़ होती तो यह कदम नहीं उठाया जाता, क्योंकि अगर ऐसा होता तो आईपीएल इसे रोक देता। अश्विन

स्पष्ट किया

चैंपियन टीम ब्रेविस की सेवाओं का लाभ उठाने के लिए अतिरिक्त भुगतान करने को तैयार थी

ने कहा कि पिछले वीडियो में उनका इरादा ब्रेविस के मौजूदा फॉर्म के बारे में बात करना था।

अश्विन ने अपने बयान को लेकर दी स्पष्टीकरण

अश्विन ने कहा, हम ऐसे दौर में जी रहे हैं जहां हमें सच्ची बातों पर भी स्पष्टीकरण देना पड़ता है। ऐसे में यह थोड़ा मुश्किल है। लेकिन मैं इस पर बात नहीं करूंगा। यहां किसी की कोई गलती नहीं है। इस मामले पर स्पष्टीकरण इसलिए दिया गया है क्योंकि बहुत से लोगों को संदेह था। मुद्दा यह है कि खिलाड़ी की कोई गलती नहीं है, फ्रेंचाइजी की कोई गलती नहीं है और शायद गवर्निंग बॉडी की भी कोई गलती नहीं है। हम सभी को यह समझना होगा कि अगर किसी फ्रेंचाइजी को किसी खिलाड़ी की जरूरत होती है, तो फ्रेंचाइजी उस खिलाड़ी या खिलाड़ी के एजेंट से बात करती है और बीसीसीआई से कहती है, देखिए, हमारा ये खिलाड़ी चोटिल है, हमें एक और खिलाड़ी चाहिए। मामला यहीं खत्म हो जाता है। उन्होंने कहा, आईपीएल या जिन्हें मंजूरी देनी होती है, वे मंजूरी दे देते हैं।

पूर्व ऑस्ट्रेलियाई कप्तान बॉब सिम्पसन के निधन पर आईसीसी ने जताया शोक

नई दिल्ली : अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) ने रविवार को पूर्व ऑस्ट्रेलियाई कप्तान बॉब सिम्पसन के निधन पर शोक व्यक्त किया और 1990 के दशक में टीम के विश्व क्रिकेट में शिखर तक पहुंचने के दौरान एक खिलाड़ी, कप्तान और कोच के रूप में उनके योगदान पर प्रकाश डाला। ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट के सबसे प्रभावशाली व्यक्तियों में से एक सिम्पसन का शनिवार को निधन हो गया। वह 89 वर्ष के थे।

जय शाह ने सिम्पसन के योगदान को सराहा

आईसीसी अध्यक्ष जय शाह ने एक

बयान में सिम्पसन के योगदान की प्रशंसा की और कहा कि उन्हें लंबे समय तक याद रखा जाएगा। शाह ने बयान में कहा, 'बॉब सिम्पसन खेल के महान खिलाड़ियों में से एक थे और उनके निधन की खबर सुनकर बहुत दुख हुआ। उनकी विरासत बहुत बड़ी है। एक खिलाड़ी, कप्तान और बाद में एक कोच के रूप में उन्होंने ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट को आकार दिया और वैश्विक खेल को प्रेरित किया। उन्होंने खिलाड़ियों की एक ऐसी पीढ़ी का मार्गदर्शन किया जो आगे चलकर किंवदंतिया बन गए और उनका प्रभाव मैदान से कहीं आगे तक था। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद की ओर से मैं उनके परिवार, दोस्तों और पूरे क्रिकेट जगत के प्रति अपनी हार्दिक संवेदना व्यक्त करता हूं। उनका निधन खेल के लिए एक बड़ी क्षति है, लेकिन उनके योगदान को हमेशा याद रखा जाएगा।

ACTION INDIA

एक्शन इंडिया

RKB GROUP
Rakesh Bhardwaj Group

एक्शन इंडिया ▸ देहरादून ▸ 18 अगस्त 2025 ▸ पृष्ठ 08 ▸ आरएनआईः UTTHIN / 2009 / 31653

दर्द से निपटने के आसान व असरकारी उपाय

सोच के साथ बदल सकता है हर तरह का दर्द

आप जितना अधिक अपने दर्द के बारे में सोचेंगे दर्द उतनी अधिक शिद्दत से महसूस होगा और आप इससे अधिक परेशान होंगे। अपने नजरिए में थोड़ा-सा सकारात्मक बदलाव लाकर आप दर्द के अहसास को निश्चित रूप से कम कर सकते हैं। कुछ विशेष तकनीकें भी अपनाई जा सकती हैं जैसे- ध्यान, मेडिटेशन, लॉफ्टर थेरेपी, सम्मोहन चिकित्सा आदि।

इन तकनीकों से दर्द के प्रति सोच व प्रतिक्रिया में निश्चित रूप से एक सकारात्मक बदलाव आता है और इसकी तीव्रता कम होती है।

कल्पनाशीलता का उपयोग करें

कल्पनाशीलता के सावधानीपूर्वक उपयोग से व्यक्ति में कई फायदेमंद शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक परिवर्तन लाए जा सकते हैं। इसमें व्यक्ति को ऐसे स्थान पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कहा जाता है, जहां दर्द न हो यानी दर्द से ध्यान हटाकर कहीं और लगाने की कोशिश की जाती है।

सोचने का तरीका बदलें

किसी खास स्थिति को लेकर आपके सोचने और रिएक्ट करने का ढंग आपके लिए उस स्थिति को बेहतर या बदतर बनाता है। यदि आप सोचेंगे कि मैं दर्द से बेहाल हूं, मेरा दर्द लगातार बढ़ता जा रहा है तो दर्द भी आपको पूरे दम-खम के साथ सालता रहता है। इसके विपरीत यदि आप सोचें कि गहरी-गहरी सांसे लेने से मेरा दर्द कम होगा और गहरी सांसें लेने लगें तो धीरे-धीरे दर्द के अहसास और तीव्रता में निश्चित तौर पर कमी आएगी।

वैज्ञानिक अनुसंधानों ने भी इस बात को साबित किया है कि यदि आप अपने मस्तिष्क को दर्द के प्रति अलग ढंग से प्रतिक्रिया करने की ट्रेनिंग देते हैं और सकारात्मक सोच विकसित करते हैं तो दर्द के प्रभाव निश्चित रूप से घट जाते हैं। ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय में हुए एक अध्ययन में यह बात सामने आई है कि केवल 9 घंटे मस्तिष्क की इस प्रकार की ट्रेनिंग (कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी) से पुराने पीठ दर्द और अकड़न में उल्लेखनीय सुधार हुआ।

- अपने दर्द को किसी ऐसी मशीन पर केंद्रित करने की कोशिश करें जिसे आप नियंत्रित कर सकते हों। अब आप उस मशीन की गति को कम करने की कल्पना करें। इससे दर्द की अनुभूति कम हो जाएगी।
- वर्ग पहेली, सुडोकू जैसे ध्यान बंटाने वाले खेल खेलें।
- कोई रोचक किताब पढ़ें।
- अपने परिवार व मित्रों के साथ समय बिताएं। इससे आपका ध्यान दर्द से हट जाएगा।

हो सकता है कि शुरुआत में ये उपाय करना मुश्किल लगें या ऐसा लगे कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ने वाला, लेकिन हार न मानें। कभी-कभी दर्द से ध्यान हटाना मुश्किल हो जाता है और अगर आप इस बारे में सोचना बंद ही नहीं करेंगे तो कोई उपाय या तकनीक काम नहीं कर पाएगी।

सम्मोहन चिकित्सा

कभी-कभी सम्मोहन चिकित्सा का इस्तेमाल दर्द से ध्यान हटाने के लिए भी किया जाता है। व्यक्ति को सम्मोहन की अवस्था में लाकर उसे सकारात्मक सुझाव दिए जाते हैं। दर्द से निपटने के तरीकों को उसकी मनोचेतना में डाला जाता है ताकि सम्मोहन से बाहर आकर भी व्यक्ति दर्द के प्रभाव को कम महसूस करे।

ध्यान व योग द्वारा भी दर्द से ध्यान हटाया जा सकता है। स्वयं को सुझाव देना (ऑटो सजेशन थेरेपी) भी कारगर होती है।

जलेबी के शौकीन हैं तो हो जाएं सावधान

जलेबी की मिठास के शौकीन हैं और इसे देखकर अगर आप अपने मन पर काबू नहीं रख पाते हैं तो हाल में हुए शोध से मिली जानकारी आपके लिए ही है।

हफिंगटनपोस्ट वेबसाइट पर प्रकाशित सर्वेक्षण में जलेबी को दुनिया के सबसे नुकसानदायक व मोटापा बढ़ाने वाले व्यंजनों में से एक माना गया है।

जलेबी में है खूब सारी कैलोरी

शोधकर्ताओं ने जलेबी में मौजूद कैलोरी और चासनी को सेहत के लिए नुकसानदायक माना है।

एक जलेबी में 143 कैलोरी होती है और एक जलेबी में भला किसका मन भरता है। ऐसे में अगर आप 100 ग्राम जलेबी भी एक बार में खाते हैं तो जरा सोचें कि आप कितनी कैलोरी बढ़ाते हैं।

और भी कई व्यंजन

सेहत के लिए सबसे नुकसानदायक व्यंजनों में एकमात्र भारतीय व्यंजन जलेबी ही माना गया है। इसके अलावा, इटली का कैलज़ोन पिज्जा, ब्राजील का एक्रेजे, स्पेन का चूरोस,जॉर्जिया का खाचापुरी, फ्रांस का न्यूटेला क्रेप्स, स्कॉटलैंड के डीप फअराइड मार्स बार और जापान का रामेन सबसे नुकसानदायरक व्यंजनों की सूची में शामिल हैं।

एग्जैम में न करें आंखो को अनदेखा

आम तौर पर एग्जैम की डेट नजदीक आते ही लोग किताबों से चिपक जाते हैं। अच्छे रिजल्ट के लिए वे कोई कसर नहीं छोड़ना चाहते। फिर चाहे रात हो या दिन, लगातार उनकी आंखें किताबों के सामने होती हैं। लगातार पढ़ाई करने में सबसे अधिक दिमाग व आंखों का इस्तेमाल होता है। दिमाग की सेहत के लिए तो लोग न्यूट्रिशनल डाइट लेते हैं, पर आंखों की सेहत को नजर अंदाज कर देते हैं। डीडी के साथ जानते हैं एग्जैम के दौरान कैसे करें

आंखों की देखभाल

घंटों पढ़ते रहने से आंखों पर बुरा असर पड़ता है। फोर्टिस हेल्थकेयर के ऑप्थेल्मोलॉजी विभाग के डॉ. संजय धवन बताते हैं कि एग्जैम के समय में बच्चे लगातार कई घंटों तक पढ़ते हैं, जिसके चलते उन्हें मायोपिया या कम दूरी की वस्तुओं को देखने में परेशानी जैसी समस्याएं हो सकती हैं, क्योंकि बहुत पास की वस्तुओं को ध्यान से देखने से आंखों के लेंस के आकार को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं।

लगातार सिकुड़न आइबॉल को फैला देती है, जिसके चलते आइबॉल का आकार बदल जाता है।

पड़ता है दबाव

अधिकतर मामलों में स्टूडेंट अपनी पढ़ाई में इतना अधिक मशगूल हो जाते हैं कि उन्हें दिन के उजाले के धुंधले होने का पता भी नहीं चलता। इस कारण सिरदर्द, आइबॉल में जलन पीठ और गर्दन में दर्द की समस्या भी घेर लेती है। लगातार एक ही जगह पर ध्यान केंद्रित करने पर पलकें झपक नहीं पातीं। ऐसे में आंखों में सूखापन महसूस होता है, क्योंकि ब्रेन को ऑक्सीजन व ब्लड सर्कुलेशन ठीक करने के लिए कुछ समय चाहिए होता है।

तय करें पढ़ने का समय

स्वस्थ दिमाग और आंखों के लिए पढ़ाई का समय सीमित होना जरूरी है। मध्यरात्रि तक पढ़ना आंखों के लिए नुकसानदेह हो सकता है। कम रोशनी में शब्दों को पेज पर देखने में मशक्कत करनी पड़ती है और लंबे समय तक यह दबाव बने रहने से मायोपिया की समस्या पैदा हो सकती है।

ब्रेक है जरूरी

पढ़ते समय कुछ मिनट ब्रेक लें और ध्यान हटाने के लिए एक्सरसाइज करें- अपना ध्यान आसपास की वस्तुओं से हटा कर दस फीट दूर की चीजों पर फोकस करें। इसके अलावा अपनी कोहनी को डेस्क पर रखें और हथेलियों को उपर की ओर रखें। अपने वजन को आगे की ओर आने दें और सिर को हाथों पर ऐसे टिकाएं कि आपके हाथ आंखों को कवर कर लें। आंखें बंद कर लें और गहरी सांस लें। चार सेकंड रुकें। फिर सांस छोड़ें। इस तरह गहरी सांस लेना 8-10 सेकंड तक जारी रखें। ऐसा दिन में कई बार करें।

ध्यान रखें

- स्टडी रूम की लाइट ऐसी होनी चाहिए जो आंखों को चुभे नहीं और देखने में कोई दिक्कत भी न हो। लाइट पीछे से नहीं सामने से आनी जरूरी है।
- जब पढ़ने से थकान महसूस करने लगें तो कुछ देर के लिए आंखें बंद कर लें।
- एक कप ब्लैक/ ग्रीन टी लें।
- रोजाना एक से दो बार पलकों के ऊपर,भौहों के आसपास की मांसपेशियों और माथे पर हलके हाथों से सर्कुलर मोशन में मसाज करें।
- गैस्ट्रोइंट्रालॉजिस्ट डा. दीप गोयल के मुताबिक ज्यादातर स्टूडेंट्स न्यूट्रिएंट डाइट के बजाय पिज्जा व बर्गर आदि जंक फूड खाना पसंद करते हैं। लेकिन इनसे बॉडी में जरूरी न्यूट्रिएंट तत्वों की कमी हो जाती है। इसलिए परीक्षा के दौरान इन सभी चीजों से परहेज करना जरूरी है। आयरन, कैल्शियम, जिंक युक्त पौष्टिक भोजन ही फायदेमंद होता है। ये सभी आंखों की सेहतके लिहाज से बेहतर होते हैं।
- दिन की शुरुआत हेल्दी ब्रेकफास्ट से करें। जिसमें अंडा, पोहा, ओट्स, उपमा, इडली व खिचड़ी आदि हों। जिनमें लिसेमिक की मात्रा कम हो और शरीर को प्र्याप्त ग्लूकोस मिले।
- बादाम, सेब, अंगूर, संतरा, अंजीर, अखरोट, किशमिश, सोयाबीन व मछली आंखों के लिए अच्छे होते हैं। स्टार्च वाली सब्जियां जैसे आलू, अरबी से बचें।

क्या करें जब बच्चे की नाक से निकले खून?

गर्मियों के मौसम में वयस्कों की तुलना में बच्चों की नाक से खून आने (नकसीर फूटने) के मामले कुछ ज्यादा ही बढ़ जाते हैं।

आम तौर पर बच्चों की नाक से खून आने के मामले नुकसानरहित होते हैं और कुछ समय बाद खून बहना स्वयं बंद हो जाता है। अधिकांश मामलों में यह समस्या बिल्कुल भी जानलेवा नहीं होती, लेकिन मां-बाप को चिंता हो ही जाती है।

9 प्रतिशत बच्चों में नकसीर फूटने के मामले बार-बार सामने आते हैं, इसका प्रमुख कारण नाक की बीच वाली हड्डी के सामने वाले भाग में रक्त की जो छोटी -छोटी नलिकाएं (ब्लड वेसेल्स) होती हैं, उन नलिकाओं में गर्मी के कारण शुष्कता (ड्राईनेस) आ जाती है।

प्राथमिक कारण

- नाक में उंगली डालने के कारण नाखून लगने से।
- गर्म मौसम के चलते नाक में मौजूद श्लेष्मा झिल्ली का सूख जाना।
- नाक में किसी बाहरी वस्तु का प्रवेश करना।

इस समस्या के कुछ कारण ऐसे भी होते हैं, जो बहुत सामान्य नहीं होते। जैसे..

- लिवर की बीमारी। इस कारण रक्त में थक्का बनाने वाले कारकों में कमी आ जाती है।
- वंशानुगत हैमोरेजिक टेलेनजीएकटेसिस नामक रोग के कारण भी नकसीर की समस्या पैदा हो सकती है।

उपचार

बच्चों में नकसीर फूटने के ज्यादातर मामले सामान्य होते हैं और किसी हस्तक्षेप के बगैर स्वयं ठीक हो जाते हैं। जब किसी बच्चे में यह समस्या देखने में आए, तो उपचार के बुनियादी पहलू का इस आधार पर आकलन किया जाता है कितना खून बह गया है।

बच्चे की नाक के रक्तस्राव को रोकने के लिए इस विधि पर अमल करें। पीड़ित बच्चे को बिठाकर थोड़ा आगे झुकाएं और घड़ी देखकर पांच मिनट के लिए हल्के से उसकी नाक दबाएं और साथ में बर्फ का इस्तेमाल भी करें। इसके साथ ही बच्चे की नाक से खून बहना 95 प्रतिशत रुक जाता है। खून बहने को रोकने के इस सरल उपाय के बाद बच्चा नियमित गतिविधियों को फिर से शुरू कर सकता है। अगर सीधे तौर पर दबाव देने के बाद भी नाक से खून बहना नहीं रुके, तो पीड़ित बच्चे को शीघ्र अस्पताल भेजना चाहिए। ऐसे रोगियों को चिकित्सकीय मदद की भी आवश्यकता होती है। नैजल पैक भी नाक में डालना पड़ सकता है। यहां तक की एंडोस्कोपिक आर्टरी लाइगेशन तकनीक की भी जरूरत पड़ सकती है।

जॉगिंग अधिक करने का भी हो सकता है नुकसान!

फिटनेस बरकरार रखने के लिए अगर आप मीलों जॉगिंग करना ही सेहतमंद तरीका मानते हैं तो इस गफलत से बाहर निकलें, दूसरा भी पहलू है।

अमेरिका के कार्डियोवास्कुलर रिसर्च इंस्टिट्यूट के शोध की मानें तो बहुत अधिक जॉगिंग करने से जल्दी मृत्यु का रिस्क बढ़ जाता है।

साथ ही, शोधकर्ताओं ने इस शोध में यह भी माना है कि हफ्ते में दो से तीन घंटे जॉगिंग करने वाले लोगों का जीवनसेहतमंद होता है और उनकी उम्र लंबी होती है।

शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में 3,800 जॉगिंग करने वाले प्रतिबागियों को शामिल किया है। उन्होंने पाया कि औसतन 20 मील हफ्ते में दौड़ने वाले महिलाओं और पुरुषों में से 70 प्रतिशत प्रतिभागियों की औसत आयु सिर्फ 46 साल है।

शोधकर्ता डॉ. मार्टिन मैट्सुमुरा के अनुसार, हम अब तक जिस बात का पता नहीं लगा सके हैं वह दौड़ने और हमारे उम्र के बीच का संबंध है लेकिन इनका संबंध है, यह हम जरूर मान सकते हैं।

गर्मियों में करें पौष्टिक और हल्का-फुल्का नाश्ता

किसी के लिए स्नैकिंग सिर्फ भूख मिटाने का एक जरिया भर है तो किसी के लिए टाइम पास का जरिया। जो लोग लगातार 9-10 घंटे काम करते हैं, उनके लिए तो स्नैकिंग मजबूरी है, क्योंकि खाने में ज्यादा अंतराल आ जाए तो स्नैकिंग करना जरूरत बन जाती है।

स्नैकिंग का कारण जो भी हो, लेकिन आप हमेशा चाहेंगे कि वही खाया जाए जो सेहतमंद हो और एनर्जी दे और साथ ही साथ कम से कम वसायुक्त हो। मुश्किल यह है कि स्नेक्स के ऐसे विकल्प बाजार में नाममात्र ही हैं, जो इन सभी जरूरतों को पूरा करें।हम संकल्प तो लेते हैं कि कोई भी प्रकार का नाश्ता नहीं खाएंगे, लेकिन जैसे ही हाथ में मनपसंद स्नैक्स आ जाते हैं तो आप खुद को रोक नहीं पाते। फिर चाहे बाद में कैलोरी बढ़ने से होने वाले नुकसान के बारे में सोचकर परेशान होते रहें।

बाजार में उपलब्ध ज्यादातर नाश्ते शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले होते हैं। स्नैक्स में ढेर सारी कैलोरी, वसा, चीनी और नमक आदि का स्वाद चाहे उस वक्त जुबान को मजेदार लगे, लेकिन यही चीजें शरीर में कोलेट्रॉल का स्तर बढ़ा देती है। इससे उच्च रक्तचाप या मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा भी होता है। इतने नुकसान जानकर यही लगता है कि नाश्ता करते रहना सेहत को नुकसान पहुंचाएगा, लेकिन लंबे समय तक भूखे रहना भी नुकसानकारी होता है। इसलिए जरूरत पड़ने पर स्नैक्स खाएं, लेकिन ये ध्यान रखें कि केवल पौष्टिक विकल्प ही अपनाएं।

स्नैकिंग के विकल्प

सेहतमंद नाश्ते वही होते है जिनमें कैलोरी बहुत कम हो इसलिए तले हुये स्नैक्स की बजाय सिके या भुने हुए स्नैक ही खाना चाहिये। मल्टीग्रेन या फ्लैक्स सीड से बनें स्नैक्स चुनें। फ्लैक्ससीड में ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है जो त्वचा और दिल को सेहतमंद रखने में सहायक है। इसी तरह से मल्टीग्रेन भी फाइबर का अच्छा स्त्रोत है जो कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है। मल्टीग्रेन स्नैक्स एक अच्छा विकल्प है क्योंकि इससे अनाज के सारे पोषण मिल जाते है। बाज़ार से स्नैक खरीदने के बजाय घर में स्नैक्स तैयार करके रख लें। सिके परमल, भुने चने, धानी सिके पोहे आदि में नमक मसाले आदि मिलाकर बघार लें। अपने साथ एक सेवफल या अंगूर आदि फल भी रख सकते हैं।

फायदे

डायटीशियन हमेशा खाने के बीच के अंतराल में स्नैक्स खाने पर ज़ोर देते हैं। स्नेक्स में फल, सब्जियां, मल्टीग्रेन, कम वसा के स्नैक्स को शामिल करना चाहिए। इसके अलावा जो पोषक तत्व खाने में नहीं ले पाते वो सेहतमंद स्नैक्स खाने से मिल जाते हैं, जो वसा में सुधार करके कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं।

स्वस्थ जीवन के 4 आधार

सही निदान, समय पर शुरू किया गया इलाज और प्रभावी दवा किसी भी बीमारी से उबरने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। लेकिन मानव शरीर मशीन नहीं होता और बीमारी के ठीक होने की प्रक्रिया हर किसी में अलग-अलग तरह से होती है। आपकी शारीरिक अवस्था, रोग प्रतिरोधक क्षमता और इच्छाशक्ति भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। पेश है सेहतमंद जीवन के चार अहम आधार

आहार से बने शरीर – स्वास्थ्यवर्धक आहार बीमारियों से बचाव का कारगर उपाय है। कैंसर के एक तिहाई मामलों में कहीं न कहीं पोषण की कमी ज़िम्मेदार होता है। रोगाणुओं का आक्रमण होने पर शरीर इससे किस तरह उबरता है, यह आपके आहार पर काफी निर्भर होता है। शरीर को सभी पोषक तत्व मिलने से रोग प्रतिरोधक प्रणाली बेहतर ढंग से कार्य करेगी।

अच्छे खानपान से स्फूर्ति बनी रहती है। पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों मिलते रहें तो कोशिकाओं का पुनर्जीवन और ऊतकों की मरम्मत आसानी से होती है। दूसरी ओर शरीर में इनकी कमी हो तो यह काम मुश्किल हो जाता है और बीमारी से उबरने के लिए शरीर को मशक्कत करनी पड़ती है या वो यह काम ठीक से कर ही नहीं पाता। नतीजा बीमारी के रूप में सामने आता है।

कसरत बनाए ताकतवर – अधिकतर बीमारियों से उबरने के लिए आराम जरूरी होता है। लेकिन आराम करके कुछ ठीक होने के बाद शारीरिक गतिविधि फिर से शुरू करना भी उतना ही जरूरी है। इससे मांसपेशियां तो मजबूत होंगी ही, मनोबल भी बढ़ेगा।

व्यायाम करने के लिए ज़रूरी नहीं कि जिम या हेल्थ क्लब जॉइन किया जाए, पैदल चलना या घर के काम करना भी उतना ही फायदेमंद होता है। हर हफ्ते कम से कम पांच दिन तीस मिनटों के लिए कोई ऐसा काम या गतिविधि करें जिससे आपको थोड़ी थकान महसूस हो।

सुखद-सुहानी नींद – आपने कभी ध्यान दिया होगा कि जब थके होने पर आप संक्रमण के कब्जे में जल्दी आते हैं। अमेरिका स्थित कार्नेगी मेलन विश्वविद्यालय के एक शोध से पता चला कि व्यक्ति जितनी कम नींद लेगा, सर्दी-जुकाम की चपेट में उतना ही आसानी से आ जाएगा।

ऐसा इसलिए हो सकता है कि नींद की कमी से रोग प्रतिरोधक प्रणाली प्रभावित होती है और इसकी संक्रमण से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।

हमारे शरीर को चलायमान और स्वस्थ रखने के लिए निरंतर कई तंत्र काम करते रहते हैं। इन प्रक्रियाओं के दौरान छोटी-मोटी टूट-फूट भी होती हैं। इस तरह की मरम्मत का काम शरीर तब करता है तब हम आराम करते हैं। जब हम सो रहे होते हैं तो अन्य प्रणालियों का काम धीमा हो जाता है इसलिए शरीर इससे बची ऊर्जा को मरम्मत के लिए इस्तेमाल करता है।

यह तो स्वस्थ शरीर की बात हुई। बीमारी या चोट के कारण शरीर में हुई क्षतिपूर्ति के लिए अधिक आराम की आवश्यकता होती है।बढ़िया नींद मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है। नींद पूरी न होने पर आप शारीरिक और मानसिक तौर पर उतना अच्छा महसूस नहीं करते हैं। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि जिन लोगों की नींद पूरी नहीं हो पाती उन्हें दर्द का एहसास अधिक होता है और उन्हें बीमारी से उबरने के लिए समय भी अधिक लगता है।

सकारात्मक सोच – किसी भी बीमारी से उबरने में सकारात्मक सोच का बड़ा महत्व है। सकारात्मक सोच का बड़ा फायदा तब मिलता है जब दृढ़ इच्छाशक्ति से जीवनशैली में कोई बड़ा परिवर्तन घटित होता है। इस सब के अलावा आप इस परिवर्तन से क्या और कितनी उम्मीदें लगा रहे हैं उससे बहुत फर्क पड़ेगा। उदाहरण के तौर पर यदि आप उच्च रक्तचाप से छुटकारा पाने के लिए जीवनशैली में परिवर्तन कर रहे हैं, और खानपान पर सख्त नियंत्रण साध रहे हैं तब तो आप यह उम्मीद भी करें क्योंकि इससे आपका वजन भी कम होगा। मोटापे से मुक्ति मिलने के साथ ही आप कई रोगों के जोखिम से भी दूर हो जाएंगे।

शोधों से पता चला है कि जीवन के प्रति सकारात्मक सोच से स्वास्थ्य पर अच्छा असर पड़ता है। न्यूयॉर्क में हुए इस शोध अध्ययन के मुताबिक जो लोग खुशहाल जिंदगी जीते हैं उन्हें दिल के दौरे का जोखिम भी कम रहता है। यद्यपि इसकी पुख्ता वजह नहीं मालूम हो सकी है लेकिन संभवतः खुश रहने वाले लोग जीवन के तनाव को दूसरों की अपेक्षा ज्यादा अच्छे से झेल पाते हैं।

इसी कारण अतिरिक्त तनाव का बुरा असर शरीर पर नहीं हो पाता। इसके विपरीत जो लोग जीवन से निराश रहते हैं और आपने बुरे हाल के लिए बाहरी दुनिया को लगातार कोसते रहते हैं उनकी सेहत भी खराब रहती है।