संस्थापक : श्रद्धेय राकेश भारद्वाज | समूह संपादक : रवि भारद्वाज | देहरादून, सोमवार 29 सितम्बर 2025 ₹ 1 | www.actionindialive.com | Facebook.com/actionindialivee

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

एक्शन इंडिया

वर्ष: 16 अंक: 268 पृष्ठ: 08 | RNI : UTTHIN/2009/31653

actionindiaddn@gmail.com | उत्तराखण्ड संस्करण | दिल्ली - हरियाणा - हिमाचल प्रदेश - उत्तराखण्ड - चंडीगढ़

RKB GROUP Rakesh Bhardwaj Group

मां महागौरी की पूजा विधि, भोग, मंत्र, शुभ रंग और कथा

चैत्र नवरात्रि का पावन पर्व चल रहा है. वैदिक पांचांग के मुताबिक, चैत्र माह के शुक्ल पक्ष की अष्टमी तिथि का आरंभ 4 अप्रैल 2025 को रात 8 बजकर 11 मिनट पर हुआ. इस तिथि का समापन 5 अप्रैल 2025 को रात 7 बजकर 25 मिनट पर होगा. ऐसे में उदया तिथि के मुताबिक, अष्टमी 5 अप्रैल 2025 को शनिवार के दिन मनाई जाएगी. इसे महाष्टमी भी कहा जाता है. नवरात्रि के आठवें दिन मां दुर्गा के आठवें स्वरूप, मां महागौरी की पूजा की जाती है. मां का स्वरूप अत्यंत शांत और पवित्र है. उनका रूप दिव्य और सुंदर होता है. मां महागौरी की चार भुजाएं हैं, जिसमें दो हाथ वर मुद्रा और आशीर्वाद मुद्रा में हैं. वहीं, अन्य दो हाथों में मां ने त्रिशूल और डमरू लिया है. मां महागौरी की सवारी बैल होती है. मान्यताओं के अनुसार, चैत्र नवरात्रि के आठवें दिन महागौरी मां की सच्चे मन से पूजा-अर्चना करने से भक्तों को शांति, समृद्धि और मानसिक शुद्धता की प्राप्ति होती है।

अमित शाह ने फिर दोहराया- पूरा देश मार्च, 2026 तक नक्सलवाद से मुक्त हो जाएगा

टीम एक्शन इंडिया

नई दिल्ली। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने रविवार को एक बार फिर दोहराया कि देश से नक्सलवाद 31 मार्च, 2026 तक समाप्त हो जाएगा। इसके साथ ही उन्होंने वामपंथी विचारधारा पर भी हमला किया और कहा कि वैचारिक, कानूनी और वित्तीय मदद करने वालों को जब तक देश की जनता पहचान नहीं लेती, तब तक हिंसात्मक वामपंथ के खिलाफ लड़ाई समाप्त नहीं होगी। गृहमंत्री अमित शाह विज्ञान भवन में आयोजित 'भारत मंथन 2025-नक्सली मुक्त भारत' के समापन सत्र को संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उन्होंने कहा, 'बहुत से लोग मानते हैं कि नक्सलियों द्वारा की जा रही हत्याओं को रोकना ही भारत से नक्सलवाद का सफाया करने के लिए पर्याप्त है, लेकिन यह सच नहीं है। भारत में नक्सलवाद इसलिए पनपा, क्योंकि इस विचारधारा को हमारे समाज के ही लोगों ने पोषित किया। हमें उन लोगों की पहचान करनी होगी और उन्हें समझना होगा, जो नक्सल विचारधारा को पोषित

करते रहते हैं।' उन्होंने कहा कि जनसंघ और बाद में भारतीय जनता पार्टी का गठन तीन प्रमुख विषयों पर केंद्रित था। इसमें देश की आंतरिक और बाहरी सुरक्षा, सांस्कृतिक राष्ट्रवाद और भारतीय संस्कृति के सभी अंगों का पुनरुत्थान शामिल था। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के सत्ता में आने पर आंतरिक सुरक्षा से जुड़ी तीन प्रमुख समस्याएं थी। पहली जम्मू कश्मीर में आतंकवाद, दूसरी पूर्वोत्तर में अलगाववाद और तीसरी देश के भीतरी हिस्सों में नक्सलवाद। उन्होंने कहा कि देश में शासन करने वाली सरकारों की उपलब्धियां को केवल और केवल तुलनात्मक ढंग से ही समझा जा सकता है। इस संदर्भ में प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व वाली वर्तमान सरकार और पिछली कांग्रेस की सरकारों के दौरान आंतरिक सुरक्षा के क्षेत्र में कहीं बेहतर काम किया है, जिसके परिणाम दिखाई दे रहे हैं। सुरक्षा बलों और आम नागरिकों के बहुमूल्य जीवन का नुकसान कम हुआ है। उन्होंने कहा कि एक समय में वामपंथी 'पशुपतिनाथ से तिरुपति' तक के बड़े रेड कॉरिडोर पर दावा करते थे, लेकिन अब अगर कोई इस तरह की बात करता है, तो उस पर हंसी आती है।

फास्ट न्यूज

बांद्रा-अमृतसर पश्चिम एक्सप्रेस के डिब्बे एक घंटे के भीतर दो बार हुए अलग

मुंबई : बांद्रा टर्मिनस-अमृतसर पश्चिम एक्सप्रेस के डिब्बे रविवार को एक घंटे के भीतर दो बार अलग हो गए। यह घटनाएं महाराष्ट्र और गुजरात में हुईं। जिससे यात्रियों में दहशत फैल गई। एक ही ट्रेन में दो बार हुई इस तरह की घटना ने सुरक्षा पर सवाल खड़े दिए हैं। अधिकारियों ने बताया कि पहली घटना दोपहर 1:19 बजे वानगांव और दहानू स्टेशनों के बीच और दूसरी दोपहर लगभग 2:10 बजे गुजरात के संजन स्टेशन पर हुई। पश्चिम रेलवे के एक प्रवक्ता ने कहा, किसी भी यात्री को कोई चोट या असुविधा नहीं हुई है और ट्रेन संचालन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा है। पहली बार डिब्बे अलग होने के बाद ट्रेन को लगभग 25 मिनट रोका गया और डिब्बों को फिर से जोड़ा गया। इसके बाद ट्रेन को 1:46 बजे आगे रवाना किया गया। प्रवक्ता ने बताया कि संजन स्टेशन पर ट्रेन का एक बार फिर कपलिंग टूट गया। उन्होंने आगे बताया कि वलसाड से कैरिज एंड वैगन (सीएंडडब्ल्यू) कर्मचारियों को मौके पर सहायता के लिए भेजा गया और दोपहर 3:15 बजे वलसाड से एक लोकोमोटिव इंजन रवाना हुआ।

रूस ने कीव पर 568 ड्रोन और 43 मिसाइलों से किया हमला

नई दिल्ली: रूस ने रविवार तड़के कीव और यूक्रेन के अन्य हिस्सों पर सैकड़ों ड्रोन और मिसाइलें दागीं, जिनमें कम से कम चार लोग मारे गए और दर्जनों घायल हुए। यह फुल स्कैल वार के शुरू होने के बाद से राजधानी पर सबसे बड़े हमलों में से एक था। उधर, पोलैंड ने दो दक्षिण-पूर्वी शहरों के पास अपना एयर स्पेस बंद कर दिया और उसकी वायु सेना ने खतरा टलने तक जवाबी कार्रवाई में जेट विमान भेजे।
रूस ने 595 ड्रोन और 48 मिसाइलें दागीं- यूक्रेनी सेना
यूक्रेन की सेना ने कहा कि रूस ने रात भर में 595 ड्रोन और 48 मिसाइलें दागीं।

मोदी ने 'मन की बात' के 126वें एपिसोड में शहीद भगत सिंह और लता मंगेशकर को श्रद्धांजलि दी

छठ को यूनेस्को की धरोहर में शामिल कराने का प्रयासः मोदी

टीम एक्शन इंडिया

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' में कहा कि छठ महापर्व भारतीय संस्कृति की गहरी आस्था और प्रकृति के प्रति कृतज्ञता का प्रतीक है। यह पर्व अब वैश्विक स्तर पर भी पहचान बना रहा है। उन्होंने बताया कि भारत सरकार इसे यूनेस्को की 'इनटेंजिबल कल्चरल हेरिटेज लिस्ट' में शामिल कराने का प्रयास कर रही है, जिससे इसकी गरिमा और बढ़ेगी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'मन की बात' के 126वें एपिसोड में आज शहीद भगत सिंह और लता मंगेशकर को श्रद्धांजलि दी। उन्होंने देश में महिला सशक्तिकरण के उदाहरण दिए, सांस्कृतिक धरोहरों को वैश्विक पहचान दिलाने के प्रयासों का उल्लेख किया और आत्मनिर्भर भारत के संकल्प पर जोर दिया। उन्होंने देशवासियों को आगामी त्योहारों की शुभकामनाएं दी और इस बात का विशेष उल्लेख किया कि संग अपने 100 वर्ष पूरे करने जा रहा है। प्रधानमंत्री ने रविवार को आकाशवाणी के मासिक कार्यक्रम 'मन की बात' के 125 कड़ियों की यात्रा पार करने का जिक्र किया और कहा कि यह जनता से जुड़ने का प्रेरणादायी माध्यम बन चुका है। प्रधानमंत्री ने कहा कि 28 सितंबर को दो महान विभूतियों की जयंती है। शहीद भगत सिंह को उन्होंने युवाओं के लिए प्रेरणा बताया और उनके साहसिक पत्र का उल्लेख किया, जिसमें उन्होंने अंग्रेजों से अपने साथ युद्धबंदी जैसा व्यवहार करने का आग्रह किया था। उन्होंने कहा कि भगत सिंह की निर्भीकता और सेवा भावना हर भारतीय को मार्गदर्शन देती है। उन्होंने लता मंगेशकर को भारतीय संस्कृति का अमूल्य स्वर बताया। उन्होंने कहा कि उनके गीतों ने देशभक्ति और संवेदनाओं को जीवंत किया। उन्होंने बताया कि लता मंगेशकर से उनका व्यक्तिगत स्नेह रहा और वे हर वर्ष उन्हें राखी भेजती थीं। प्रधानमंत्री ने यह भी कहा कि लता मंगेशकर स्वातंत्र्य वीर सावरकर से प्रेरित रही है। उन्होंने कहा, लता दीदी जिन महान विभूतियों से प्रेरित थीं उनमें वीर सावरकर भी एक हैं, जिन्हें वो तात्या कहती थीं। उन्होंने वीर सावरकर जी के कई गीतों को भी अपने सुरों में पिरोया। प्रधानमंत्री ने नवरात्रि के अवसर पर नारी शक्ति की उपलब्धियों को रेखांकित किया। उन्होंने नौसेना की लेफ्टिनेंट कमांडर दिलना और रूपा के साहसिक नाविका सागर परिक्रमा का उल्लेख किया। इन दोनों अधिकारियों ने 238 दिनों तक 47,500 किलोमीटर की समुद्री यात्रा पूरी की।प्रधानमंत्री ने उनके अनुभव सुनाए। इनमें उन्होंने बताया कि यात्रा में तूफानों का सामना, अत्यधिक तापमान और सीमित संसाधनों के बावजूद धैर्य और टीमवर्क ने हमें सफलता दिलाई। प्रधानमंत्री ने इसे देश की बेटियों के साहस और संकल्प का अद्वितीय उदाहरण बताया। प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत सरकार छठ महापर्व को यूनेस्को की 'इनटेंजिबल कल्चरल हेरिटेज लिस्ट' में शामिल कराने का प्रयास कर रही है।

छठ पर्व का महत्व आज वैश्विक स्तर पर

प्रधानमंत्री ने इसे देश की बेटियों के साहस और संकल्प का अद्वितीय उदाहरण बताया। प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत सरकार छठ महापर्व को यूनेस्को की 'इनटेंजिबल कल्चरल हेरिटेज लिस्ट' में शामिल कराने का प्रयास कर रही है। उन्होंने कोलकाता की दुर्गा पूजा को पहले से इस सूची में शामिल होने का उदाहरण दिया। उन्होंने कहा कि छठ पर्व का महत्व आज वैश्विक स्तर पर बढ़ रहा है और यह न केवल भारत में बल्कि पूरी दुनिया में आस्था का प्रतीक बन चुका है। गांधी जयंती का उल्लेख करते हुए प्रधानमंत्री ने स्वदेशी के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि पिछले 11 वर्षों में खादी की बिक्री कई गुना बढ़ी है। उन्होंने लोगों से आग्रह किया कि 2 अक्टूबर को खादी उत्पाद अवश्य खरीदें और वोकल फॉर लोकल को जीवन मंत्र बनाएं। उन्होंने तमिलनाडु, झारखंड और बिहार के उदाहरण दिए, जहां उद्यमियों और महिलाओं ने परंपरा और नवाचार को जोड़कर रोजगार और आत्मनिर्भरता के नए रास्ते बनाए। उन्होंने कहा, सफलता की ये सभी गाथाएं हमें सिखाती हैं कि हमारी परंपराओं में आय के कितने ही साधन छिपे हुए हैं।

हेरिटेज

- सरकार यूनेस्को की 'इनटेंजिबल कल्चरल हेरिटेज लिस्ट' में शामिल कराने का प्रयास कर रही है

उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन रविवार को पटना में आयोजित उन्मेषा इंटरनेशनल लिटरेचर फेस्टिवल के समापन सत्र में शामिल हुये।

रक्सौल से आइवरी कोस्ट का नागरिक गिरफ्तार

पूर्वी चंपारण। बिहार में भारत-नेपाल सीमा स्थित रक्सौल-वीरगंज मैत्री पुल के पास एक बार फिर अवैध घुसपैठ की कोशिश को आव्रजन अधिकारियों ने नाकाम कर बड़ी कामयाबी हासिल की है। शनिवार की देर रात आव्रजन जांच के दौरान अधिकारियों ने एक विदेशी नागरिक को पकड़ा, जिसकी पहचान कोट डी आइवरी (आइवरी कोस्ट) निवासी कौआडियो कौआसी जेरोम (44 वर्ष) के रूप में हुई। आरोपी भारत में प्रवेश पाने के लिए बुर्किना फासो का फर्जी पासपोर्ट इस्तेमाल कर रहा था। उसके असली पासपोर्ट (संख्या 21अ ऋ521540) और वीजा की वैधता 2022 में ही समाप्त हो चुकी है। थानाध्यक्ष किशन प्ने रविवार को घटना की पुष्टि करते हुए बताया कि आव्रजन कार्यालय में दस्तावेजों की जांच के दौरान संदेह होने पर सख्ती से पूछताछ की गई, जिसमें जेरोम ने स्वीकार किया कि वह फर्जी पहचान के जरिए भारत में घुसने की कोशिश कर रहा था।

अमृतसर में चार किलो हेरोइन बरामद, दो तस्कर गिरफ्तार

चंडीगढ़। काउंटर इंटेलिजेंस की अमृतसर शाखा ने पाकिस्तान से संबंधित सीमा पार नशा तस्करी के मॉड्यूल का पदार्फाश करके दो तस्करों को गिरफ्तार किया है। इनके पास से 4 किलो हेरोइन बरामद की गई है। पंजाब पुलिस महानिदेशक गौरव यादव ने रविवार को बताया कि अमृतसर के अटारी निवासी आकाशदीप सिंह उर्फ.टोनी और अमृतसर के बासरके भैणी निवासी पवनबीर सिंह को गिरफ्तार किया गया है। इनके पास से 4 किलो हेरोइन बरामद करने के अलावा एक मोटरसाइकिल भी जब्त की गई है, जिसका उपयोग वे खेप पहुंचाने के लिए कर रहे थे। डीजीपी यादव ने कहा कि प्रारंभिक जांच में पता चला है कि गिरफ्तार दोनों तस्कर सीमा पार से नशे की खेप ड्रोन के माध्यम से भेज रहे तस्कर राणा किंग के निदेर्शों पर काम कर रहे थे।

उन्होंने बताया कि सीआई अमृतसर की टीमों को किसी स्रोत से सीमा क्षेत्र से बड़ी मात्रा में नशा हासिल करने की ठोस जानकारी मिली थी। उन्होंने कहा कि तेज कार्रवाई करते हुए जाल बिछाया और दोनों आरोपितों को मनु अस्पताल के पास छेहरटा-सन्न साहिब रोड, अमृतसर में उस समय घेर लिया, जब वे छेहरटा क्षेत्र में दूसरी पार्टी को खेप पहुंचाने जा रहे थे। डीजीपी ने कहा कि पूरे मॉड्यूल को बेनकाब करने के लिए इस मामले में जांच की जा रही है।

दशहरा के बाद एनडीए की बैठक में होगा सीटों का बंटवाराः जीतन राम

वाराणसी। बिहार में होने वाले विधान सभा चुनाव में सीटों के बंटवारे को लेकर अंतिम निर्णय एनडीए के साथ बैठक के बाद लिया जाएगा। यह बैठक दशहरा के बाद हो सकती है। यह जानकारी केंद्रीय सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम मंत्री जीतन राम मांझी ने कही। जीतन राम मांझी रविवार को उत्तर प्रदेश के वाराणसी जनपद के दौरे पर पहुंचे हैं। यहां रुद्राक्ष सेंटर में आयोजित एक कार्यक्रम का उद्घाटन के बाद केंद्रीय मंत्री पत्रकारों को संबोधित कर रहे थे। मीडिया के सवालों का जवाब देते हुए केन्द्रीय मंत्री एवं 'हम' पार्टी के अध्यक्ष जीतन राम मांझी ने कहा कि बिहार चुनाव में एनडीए मजबूती से लड़ेगा। मांझी ने विपक्षी दलों को आड़े हाथों लिया।

उन्मेष ने 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' की परिकल्पना को साकार किया

पटना। बिहार की राजधानी पटना के ज्ञान भवन, सम्राट अशोक कन्वेंशन केंद्र में आयोजित एशिया के सबसे बड़े साहित्य उत्सव 'उन्मेष' का समापन रविवार को उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन की गरिमामयी उपस्थिति में हुआ। इस अवसर पर उपराष्ट्रपति ने कहा कि 'उन्मेष' ने एक भारत श्रेष्ठ भारत' की परिकल्पना को साकार किया है। इस मौके पर उपराष्ट्रपति ने कहा, यह मेरा सौभाग्य है कि मैं संस्कृति, साहित्य और ज्ञान की धरती पर खड़ा होकर आप

सबको संबोधित कर रहा हूं। अंतरराष्ट्रीय साहित्य उत्सव उन्मेष ने विभिन्न भाषाओं के बंधन को तोड़ते हुए श्रेष्ठ साहित्य से रूबरू होने का एक यादगार अवसर

साहित्य उत्सव

- मैं संस्कृति, साहित्य और ज्ञान की धरती पर खड़ा होकर आप सबको संबोधित कर रहा हूं: राधाकृष्णन

उपलब्ध कराया है।
उन्होंने कहा कि संस्कृति मंत्रालय इसके लिए बधाई का हकदार है, जिसने इतनी भाषाओं, अन्य देशों के लोगों को इससे जोड़ा। उपराष्ट्रपति ने कहा कि यूरोप में कभी किसी ने उनसे भारत की भाषायी एकता पर आश्चर्य प्रकट करते हुए कहा कि कैसे संभव है, तब उन्होंने जवाब दिया था कि हम सब भारतवासी भाषा से नहीं धर्म से भी जुड़े हुए हैं। उन्होंने कहा कि आने वाले समय में हमारी नई पीढ़ी और हमारे अन्य लेखक तथा चिंतक इससे प्रेरणा लेकर और बेहतर साहित्य रचने के लिए प्रोत्साहित होंगे।

राहुल गांधी ने शहीद-ए-आजम भगत सिंह की जयंती पर दी श्रद्धांजलि

नई दिल्ली। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष और लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने शहीद-ए-आजम भगत सिंह की जयंती पर उन्हें सादर नमन किया। राहुल गांधी ने सोशल मीडिया प्लेटफार्म एक्स पर अपने पोस्ट में भगत सिंह के बलिदान और साहस को याद किया। उन्होंने लिखा, शहीद-ए-आजम भगत सिंह जी की जयंती पर उन्हें सादर नमन। मातृभूमि की रक्षा के लिए अपना सर्वस्व न्यौछावर करने का उनका साहस, अटूट संकल्प और बलिदान हर भारतीय के लिए सदैव प्रेरणा का स्रोत रहेगा।

आयोग ने विभिन्न राज्यों में सेवाएं दे रहे कुल 470 अधिकारियों को केंद्रीय पर्यवेक्षक के रूप में नियुक्त करने का फैसला किया

बिहार चुनाव और उपचुनाव में तैनात होंगे 320 आईएएस

नई दिल्लीः चुनाव आयोग (ईसीआई) ने बिहार में होने वाले विधानसभा चुनाव और कुछ राज्यों में उपचुनावों के लिए केंद्रीय पर्यवेक्षक (सामान्य, पुलिस और व्यय) तैनात करने का फैसला लिया है। आयोग ने विभिन्न राज्यों में सेवाएं दे रहे कुल 470 अधिकारियों को केंद्रीय पर्यवेक्षक के रूप में नियुक्त करने का फैसला किया है। इनमें भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) के 320 अधिकारी, भारतीय पुलिस सेवा (आईपीएस) के 60 अधिकारी और भारतीय राजस्व सेवा (आईआरएस) के 90

अधिकारी शामिल हैं। इसके अलावा, आईआरएएस, आईसीएएस जैसी सेवाओं से अधिकारी इसमें शामिल हैं। आयोग के मुताबिक, ये सभी अधिकारी बिहार में होने वाले विधानसभा आम चुनाव और जम्मू-कश्मीर, राजस्थान, झारखंड, तेलंगाना, पंजाब, मिजोरम और ओडिशा में होने वाले उपचुनावों के लिए नियुक्त किए जा रहे हैं। चुनाव आयोग ने एक प्रेस नोट में बताया, बिहार विधानसभा चुनाव और कुछ

फैसला

- 320 अधिकारी, भारतीय पुलिस सेवा (आईपीएस) के 60 अधिकारी तैनात होंगे

राज्यों में उपचुनाव के लिए केंद्रीय पर्यवेक्षकों (सामान्य, पुलिस और व्यय) की तैनाती होगी। आयोग संविधान के अनुच्छेद 324 और प्रतिनिधित्व अधिनियम, 1951 की धारा 20बी के तहत प्रदत्त शक्तियों के तहत निर्वाचन क्षेत्रों में चुनाव की निगरानी के लिए केंद्रीय पर्यवेक्षक नियुक्त करता है। पर्यवेक्षक नियुक्ति से लेकर चुनाव प्रक्रिया पूरी होने तक आयोग की देखरेख, नियंत्रण और अनुशासन में कार्य करते हैं।

'आयोग की आंख और कान होते हैं पर्यवेक्षक'

'पर्यवेक्षक यह सुनिश्चित करने की महत्वपूर्ण और गंभीर जिम्मेदारी निभाते हैं कि चुनाव निष्पक्ष, तटस्थ और विश्वसनीय हों, जो हमारी लोकतांत्रिक व्यवस्था की नींव है। वे आयोग की आंख और कान होते हैं और समय-समय पर रिपोर्ट देते रहते हैं।

लेह शहर में रविवार को लगातार पाँचवें दिन कर्फ्यू जारी

लेह। हिंसा प्रभावित लेह शहर में रविवार को लगातार पाँचवें दिन कर्फ्यू जारी है। उपराज्यपाल कविंदर गुप्ता प्रतिबंधों में ढील देने के बारे में फैसला लेने के लिए सुरक्षा समीक्षा बैठक करने वाले हैं। लेह सर्वोच्च निकाय (एलएबी) द्वारा लद्दाख को राज्य का दर्जा देने और छठी अनुसूची के विस्तार की माँग पर केंद्र के साथ बातचीत को आगे बढ़ाने के लिए बुलाए गए बंद के दौरान व्यापक विरोध प्रदर्शन के बाद बुधवार शाम को कर्फ्यू लगा दिया गया था। शनिवार को शहर में पहली बार चरणबद्ध तरीके से चार

घंटे की ढील दी गई और यह ढील शांतिपूर्ण रही। बुधवार को हुई हिंसा में 4 लोगों की मौत हो गई और कई अन्य घायल हो गए जबकि दंगों में कथित संलिप्तता के आरोप में 50 से अधिक लोगों को हिरासत में लिया गया। जलवायु कार्यकर्ता सोनम वांगचुक को भी राष्ट्रीय सुरक्षा कानून के तहत हिरासत में लिया गया और राजस्थान की जोधपुर जेल में रखा गया।

सीएम धामी ने कहा, नकल माफिया ने रचा है प्रश्न पत्र लीक करने का षड्यंत्र

लीक प्रकरण

युवाओं के साथ खिलवाड़ करने वालों के विरुद्ध नकल विरोधी कानून लागू किया गया है

नैनीताल/टीम एक्शन इंडिया
मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने प्रश्नपत्र लीक प्रकरण पर एक नयी बात कही है। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में नकल माफिया षडयंत्र रचकर युवाओं को छलने की कोशिश कर रहे हैं, परंतु उनकी दाल उत्तराखंड में नहीं गलने दी

जाएगी। प्रदेश में युवाओं के भविष्य के साथ खिलवाड़ करने वालों के विरुद्ध सख्त नकल विरोधी कानून लागू किया गया है। उन्होंने पुनः स्पष्ट किया कि प्रश्न पत्र लीक की घटना की विशेष जांच दल से जांच करायी जा रही है और छात्रों के हित में कठोरतम निर्णय लिये जा रहे हैं।
धामी रविवार को नैनीताल ने दुगार्पुर स्थित पार्वती प्रेमा जगाती सरस्वती विहार माध्यमिक विद्यालय में आयोजित ह्यप्रतिभा सम्मान समारोहह्न में सम्मिलित हुए। इस अवसर पर विद्यार्थियों से संवाद करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि मेधावी छात्रवृत्ति योजना के अंतर्गत उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति दी जा रही है। उन्होंने शिक्षा को मनुष्य का सबसे बड़ा आभूषण बताते हुए कहा कि इसी सोच के साथ प्रदेश में नई शिक्षा नीति लागू की गई है, जिससे शिक्षा को अधिक व्यवहारिक बनाया जा सके।
मुख्यमंत्री ने विद्या भारती के योगदान को अनुकरणीय बताया। उन्होंने कहा कि भारत सरकार ने विद्या भारती के सात विद्यालयों को सैनिक स्कूल में परिवर्तित करने हेतु चयनित किया है। कहा कि 1978 में गठित इस संस्था ने शिक्षा की अलख जगाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।
वहीं, अधीनस्थ सेवा चयन आयोग के प्रश्न पत्र लीक मामले का जिक्र करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि नौजवान प्रदेश और देश का भविष्य हैं और उनके साथ अन्याय किसी भी स्थिति में स्वीकार नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जांच में दोषी पाये जाने वालों को कठोर दंड दिया जायेगा। उन्होंने बताया कि पिछले चार वर्षों में 25 हजार से अधिक अभ्यर्थियों को अपनी प्रतिभा और योग्यता के आधार पर सरकारी नौकरी मिली है।
उल्लेखनीय है कि अधीनस्थ सेवा चयन आयोग ने 21 सितम्बर को स्नातक स्तरीय विभिन्न पदों की परीक्षा आयोजित की थी।
परीक्षा आरंभ होने के आधे घंटे के भीतर ही प्रश्नपत्र के तीन पृष्ठ बाहर आने का मामला सामने आया था। इस पर सरकार ने विशेष जांच दल का गठन किया है और केंद्र से प्रश्नपत्र बाहर भेजने वाले खालिद की गिरफ्तारी भी की जा चुकी है।

धर्मनगरी हरिद्वार में भी देखने को मिल रही गरबा की धूम

शुभक

इन दिनों देशभर में नवरात्र की धूम है। लोग शक्ति की आराधना में लीन हैं।

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
इन दिनों देशभर में नवरात्र की धूम है। लोग शक्ति की आराधना में लीन हैं। हरिद्वार में इन दिनों पांच स्थानों पर गरबा का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें मुख्य आयोजन श्याम सुन्दर भवन में हो रहा है।
धर्मनगरी हरिद्वार जो कि मां शक्ति की पहली शक्तिपीठ वाली नगरी है, यहां इन दिनों माता की अद्भुत भक्ति देखने को मिल रही है।
गुजरात के पारंपरिक परिधानों में गरबा गुजराती नर-नारी आकर्षण का केंद्र बने हुए हैं।
हरिद्वार के ये गुजराती परिवार पिछले 22 वर्षों से प्रतिवर्ष नवरात्रि के दौरान विशेष गरबा व डांडिया का आयोजन करता है। इसमें धर्मनगरी हरिद्वार में गुजराती संस्कृति के अनुरूप नवरात्र महोत्सव का आयोजन किया जाता है।
धर्मनगरी हरिद्वार का अद्भुत गुजराती रंग अपने आप में बहुत ही मनमोहक है। अपनी भूमि से कोसों दूर रहने के बाद भी अपनी संस्कृति एवं परंपरा को आगे बढ़ाने की सोच के साथ हरिद्वार में रहने वाला हरिद्वार गुज्जू परिवार की और से राज्य स्थपना के कुछ समय से ही गरबा का आयोजन निरंतर कराता आ रहा हैं।

एनजीओ के लिए एक पारदर्शी पॉलिसी बनाने की मांग

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
उत्तराखंड गैर सरकारी संगठन (एनजीओ) महासंघ की रविवार को हुई बैठक में उत्तराखंड में राज्य मूल के एनजीओ के लिए एक पारदर्शी पॉलिसी बनाने की मांग की। कहा कि एनजीओ के कार्यों को अब किसी भी कंपनी को छीनने नहीं दिया जाएगा।
हरिद्वार जिले के लिए लखबीर सिंह को जिला संयोजक की जिम्मेदारी सौंपी गई है।
आर्दश युवा समिति के कार्यालय में आयोजित बैठक में शहीद ए आजम भगत सिंह की जयंती उनके चित्र पर माल्यार्पण कर उन्हे याद किया गया।

जयंती पर शहीद ए आजमभगत सिंह को कांग्रेस ने अर्पित किए श्रद्धासुमन

जयंती

शहीद ए आजम भगत सिंह की शहादत से हमें संकल्प लेना चाहिए: मुरली मनोहर

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
जिला महानगर कांग्रेस कमेटी द्वारा शहीद ए आजम भगत सिंह की 119वीं जयंती के अवसर पर हाईवे स्थित 23 मार्च पार्क पर माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि अर्पित की।
इस मौके पर जिला महानगर कांग्रेस अध्यक्ष अमन गर्ग और स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी

प्रकोष्ठ अध्यक्ष मुरली मनोहर ने कहा कि शहीद ए आजम भगत सिंह की शहादत से हमें संकल्प लेना चाहिए कि जहां भी जुल्म और अन्याय हो उसके खिलाफ डटकर मुकाबला करें।
पूर्व प्रदेश महासचिव वरुण बालियान और वरिष्ठ कांग्रेस नेता मनोज सैनी ने कहा कि भगत सिंह ने जलियांवाला बाग कांड से आहत होकर देश की आजादी के आंदोलन में शामिल होकर सक्रिय भूमिका निभाई।
महिला कांग्रेस शहर अध्यक्ष लता जोशी और ब्लॉक अध्यक्ष विकास चंद्रा ने कहा कि भगत सिंह ने अंग्रेजी हुकूमत के खिलाफ इंकलाब का नारा बुलंद करने का काम किया।
पूर्व पार्षद पार्षद कैलाश भट्ट और पूर्व पार्षद उदयवीर सिंह चौहान ने कहा कि भगत सिंह ने शोषणवीहिन समाज की परिकल्पना की और समाजवादी गणराज्य कल्पना की थी जिसमें सभी को बराबरी का हक मिल सकें। पार्षद हिमांशु गुप्ता और सोहित सेठी ने कहा कि भगत सिंह जी का बलिदान हमें प्रेरणा देता हैं कि समाज में जहां कहीं भी अन्याय हो उसके खिलाफ इंकलाब का नारा बुलंद करें।
इस अवसर पर मुख्य रूप से स्वतंत्रता सेनानी उत्तराधिकारी मुकेश त्यागी, महानगर कांग्रेस महासचिव तरूण व्यास, पूर्व पार्षद इसरार अहमद, सुहैल कुरैशी, बलराम गिरी कड़क, सेवादल महानगर कांग्रेस अध्यक्ष अश्विन कौशिक, वीरेंद्र श्रमिक, अरूण राघव, उत्कर्ष वालिया, अनंत पाण्डेय, करन सिंह राणा,धनीराम शर्मा, नरेश सेमवाल, मनीष गुप्ता, शौकत अली चीचू, मयंक त्यागी, सरदार रमणीक सिंह, मोहित चौधरी, अंकित चौधरी, मंजू गोस्वामी आदि कांग्रेस जन उपस्थित रहे।

न्यूज फ्लैश

शिविर में 205 लोगों का स्वास्थ्य परीक्षण, 22 शिकायतों का मौके पर निस्तारण

पौड़ी गढ़वाल/टीम एक्शन इंडिया
स्वच्छता ही सेवा पखवाड़े के अंतर्गत विकासखण्ड पोखड़ा के राजकीय महाविद्यालय चौबट्टाखाल में आयोजित बहुद्देश्यीय शिविर का आयोजन किया गया। इस दौरान शिविर में 205 लोगों का स्वास्थ्य परीक्षण और 22 शिकायतों का मौके पर निस्तारण किया गया।
रविवार को राजकीय महाविद्यालय चौबट्टाखाल में आयोजित बहुद्देश्यीय शिविर में मुख्य अतिथि कैबिनेट मंत्री सतपाल महाराज ने कहा कि स्वच्छता ही सेवा पखवाड़ा केवल एक सरकारी कार्यक्रम नहीं बल्कि सामाजिक जिम्मेदारी है। अधिकारी जनता की शिकायतों को गंभीरता से लें और यदि व्यस्तता के कारण फोन रिसीव न कर पाएं तो संबंधित को बैक कॉल अवश्य करें। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री के नेतृत्व में देश और प्रदेश नई ऊँचाइयों को छू रहा है। मेक इन इंडिया से रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता बढ़ी है और रक्षा उत्पादों के निर्यात में ऐतिहासिक वृद्धि हुई है। उन्होंने जीएसटी सुधारों और ऑपरेशन सिंदूर की सफलता का भी उल्लेख किया।
मुख्य विकास अधिकारी गिरीश गुणवंत ने 17 सितंबर से चल रहे स्वच्छता ही सेवा पखवाड़े के तहत आयोजित इस शिविर का भरपूर लाभ उठाने का आह्वान किया। शिविर में क्षेत्रीय जनता द्वारा बुनियादी सुविधाओं पेयजल, विद्युत, सड़क के अलावा वन्यजीवों के कारण जीवन व फसल क्षति संबंधी 30 शिकायतें रखी गयी, जिनमें से 22 का मौके पर ही निस्तारण किया गया। शेष को एक पखवाड़े के भीतर निस्तारण के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए हैं।

खेल से ही समाज व राष्ट्र बढ़ेगा आगे : मनोज

उत्तरकाशी/टीम एक्शन इंडिया
ब्लॉक चिन्यालीसौड़ की सभी न्याय पंचायतों की तीन दिवसीय शीतकालीन मिनी क्रीडा प्रतियोगिता का शनिवार को समापन हो गया। इसमें न्याय पंचायत बड़ीथी प्रथम धारकोट द्वितीय व खांलसी तृतीय स्थान पर रही। वही इस खेल प्रतियोगिता में प्रिंस चैंपियनशिप रहा। पीएम श्री राजकीय आदर्श इंटर कॉलेज चिन्यालीसौड़ के प्रांगण में प्रारंभिक स्तरीय मिनी खेल प्रतियोगिता का समापन हुआ। इस दौरान दौड़, कबड्डी लंबी कूद, ऊंची कूद एवं खो-खो आदि प्रतियोगिताएं हुईं। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में नगर पालिका अध्यक्ष मनोज कोहली व ब्लॉक प्रमुख रणवीर सिंह महंत मौजूद रहे।
बतौर मुख्य अतिथि मनोज कोहली ने खिलाड़ियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि हमें विवेकानन्द जी के जीवन से सीख लेना होगा कि हमें दूसरे को हराना नहीं है बल्कि स्वयं को जिताना है। हमें खेल के द्वारा ही समाज और राष्ट्र को आगे ले जाना है, हम जब स्वयं संयमित और अनुशासित रहेंगे तभी तो प्रेरणा स्रोत बनेंगे। वही रणवीर महंत ने कहा की जो खिलाड़ी जिला स्तरीय प्रतियोगिता में प्रतिभाग करेंगे उन्हें उनके द्वारा ड्रेस पुरस्कार के रूप में दी जाएगी। खंड शिक्षा अधिकारी जीएस ने कहा कि खेल प्रतियोगिताओं के आयोजन को लेकर बच्चे खासा उत्साहित हैं। विजेता व उपविजेता टीमों को मुख्य अतिथियों द्वारा प्रमाण पत्र व पुरस्कार वितरण किया गया तथा उनके उज्जवल भविष्य की कामना की गई। इस मौके पर ब्लॉक समन्वयक बृजमोहन बिष्ट ,उत्तम सिंह राणा, बिजेंद्र पंवार, सामाजिक कार्यकर्ता सुमन बडोनी लोकेंद्र पैन्यूली , राजेंद्र गुसाई, गीता नेगी, अनीता नेगी, अरविंद बडोनी सहित बड़ी संख्या में क्रीड़ा अधिकारी उपस्थित रहे।

अल्मोड़ा में खाई में गिरी कार, बुजुर्ग की मौत, महिला घायल

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया
अल्मोड़ा जनपद के ताड़ीखेत क्षेत्र में सड़क हादसे में एक बुजुर्ग की मौत हो गई। इस हादसे में एक महिला गंभीर रूप से घायल है, जिसका उप जिला चिकित्सालय रानीखेत में उपचार चल रहा है। पुलिस के अनुसार रानीखेत से ताड़ीखेत की ओर जा रही एक कार हाईडिल के पास अनियंत्रित होकर नीचे खाई में जा गिरी। हादसे में 85 वर्षीय कुशल सिंह रौतेला की मौत हो गई। वहीं ग्राम ऐराड़ी निवासी लाखन सिंह बिष्ट (कार चालक) पुत्र रतन सिंह बिष्ट, करन राजौरिया को मामूली चोटें आईं।

गुलाबी कांठा बुग्याल ट्रेक ऑफ द ईयर घोषित

उत्तरकाशी/टीम एक्शन इंडिया
जिले के यमुना घाटी स्थित गुलाबी कांठा बुग्याल को वर्ष 2025 का ट्रेक ऑफ द ईयर घोषित किया गया है। रविवार को ट्रेक दी हिमालय (टीटीएच) के देहरादून कार्यालय से ह्यट्रेक ऑफ दी ईयर 2025ह्न के अंतर्गत चयनित गुलाबी कांठा ट्रेक के 21 सदस्यीय ट्रेक दल का फ्लैग-ऑफ किया गया। उत्तराखण्ड पर्यटन सचिव धीरज गर्ब्याल ने हरी झंडी दिखाकर दल को रवाना किया।
हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी एक नये ट्रेक को ह्यट्रेक ऑफ दी ईयरह्न के लिए चुना गया है। गुलाबी कांठा ट्रेक को चुनने का उद्देश्य उत्तराखण्ड में साहसिक पर्यटन को बढ़ावा देना, स्थानीय युवाओं को रोजगार उपलब्ध कराना तथा प्रदेश में पर्यटकों की संख्या में वृद्धि करना है।
रविवार को रवाना हुए पहले दल में 21 प्रतिभागी शामिल किए गए हैं जो कि देश के विभिन्न राज्यों से आए हैं। यह दल देहरादून से स्यानाचट्टी के लिए रवाना हुआ और 6 दिन गुलाबी कांठा ट्रेक की यात्रा करेगा।

रवाना

उत्तराखण्ड पर्यटन सचिव धीरज गर्ब्याल ने हरी झंडी दिखाकर दल को रवाना किया।

गुलाबी कांठा ट्रेक की विशेषता यह है कि इसे सालभर किसी भी मौसम में किया जा सकता है। आने वाले समय में यह ट्रेक बड़ी संख्या में देश-विदेश के ट्रेकर्स को आकर्षित करेगा और उत्तराखण्ड पर्यटन के लिए एक महत्वपूर्ण आकर्षण बनेगा।
कार्यक्रम में पर्यटन एसीईओ बंसी लाल राणा, जिला पर्यटन अधिकारी उत्तरकाशी कमल किशोर जोशी, पर्यटन प्रचार अधिकारी उत्कर्ष, ट्रेक दी हिमालय के सीईओ राकेश पंत एवं सह-संस्थापक संदीप रावत, यूटीडीबी एडवेंचर लैंड एक्सपर्ट शीतल राज, एडवेंचर विंग सीमा नौटियाल सहित अनेक यूटीडीबी एवं ट्रेक दी हिमालय की टीम उपस्थित रही।

जोशियाड झील से बरामद हुआ लापता पत्रकार का शव

उत्तरकाशी/टीम एक्शन इंडिया
पिछले 11 दिनों से उत्तरकाशी से रहस्यमयी परिस्थितियों में लापता डिजिटल पत्रकार राजीव प्रताप का शव जोशियाडा झील से बरामद हुआ है।
बता दें कि 18 सितंबर को रात से राजीव लापता थे आज 11 दिन बाद उनका शव जोशियाड़ा बैराज में उतरता नजर आया। पुलिस ने शव बरामद कर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। परिजन मौत को संदिग्ध मान रहे हैं। पुलिस मामले की जांच कर रही है।क्षपुलिस उपाधीक्षक जनक सिंह पंवार ने बताया कि मामले की सतही जांच की जाएगी।

पुलिस ने लौटाए 72 से अधिक खोए मोबाइल

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
नवरात्र पर्व पर हरिद्वार पुलिस ने जनता को बड़ी सौगात दी है। ऑपरेशन रिकवरी के तहत सिडकुल थाना पुलिस ने 70 चोरी और गुमशुदा मोबाइल फोन बरामद कर उनके स्वामियों को सौंपे।पुलिस कप्तान प्रमेन्द्र सिंह डोबाल के निर्देशन में की गई इस कार्रवाई में बरामद मोबाइलों की कीमत लगभग 14 लाख 68 हजार रुपये आंकी गई है।
मोबाइल पाकर पीड़ितों के चेहरे खुशी से खिल उठे। कई लोगों ने कहा कि उन्होंने अपने फोन की वापसी की उम्मीद ही छोड़ दी थी, लेकिन पुलिस ने त्योहार से पहले उनकी मुस्कान लौटा दी। चोरी और गुम मोबाइल की

बरामदगी में सीईआईआर पोर्टल बेहद कारगर साबित हुआ। पोर्टल पर दर्ज शिकायतों के आधार पर एएसपी सदर निशा यादव के नेतृत्व में सिडकुल कोतवाली प्रभारी नितेश शर्मा और उनकी टीम ने लगातार प्रयास करते हुए यह बड़ी सफलता हासिल की।बरामद मोबाइलों में कई फोन सिडकुल की कंपनियों में कार्यरत बाहरी राज्यों से आए कर्मचारियों के हैं, जबकि कुछ स्थानीय निवासियों के भी हैं।

जोशी ने मसूरी विधानसभा के कलिंगा में मन की बात को सुना

प्रेरणास्रोत

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का ह्यमन की बातह्न कार्यक्रम देशवासियों के लिए प्रेरणास्रोत है।

देहरादून/टीम एक्शन इंडिया
कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी ने रविवार को मसूरी विधानसभा के कलिंगा कॉलोनी गढ़ी कैंट में पार्टी कार्यकताओं और स्थानीय जनता के साथ प्रधानमंत्री के मासिक रेडियो कार्यक्रम ह्यमन की बातह्न के 126वें संस्करण को सुना।
इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री

गणेश जोशी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का ह्यमन की बातह्न कार्यक्रम देशवासियों के लिए प्रेरणास्रोत है। यह न केवल नई जानकारियां प्रदान करता है बल्कि समाजहित में सकारात्मक बदलाव की दिशा में आगे बढ़ने की ऊर्जा भी देता है। मंत्री जोशी ने कहा कि ह्यमन की बातह्न सिर्फ सूचना का माध्यम नहीं, बल्कि समाज में जागरूकता फैलाने और आमजन को सशक्त बनाने का महत्वपूर्ण जरिया है। उन्होंने जनता से अपील की कि वे इस कार्यक्रम को नियमित रूप से सुनें और इससे प्रेरणा लेकर समाजहित में कार्य करें।
इस अवसर पर बूथ अध्यक्ष राजेश भण्डारी, मण्डल महामंत्री मनोज क्षेत्री, निर्मला भट्ट, मेघा भट्ट, पूर्व मंडल अध्यक्ष ज्योति कोटिया, पूर्व सैनिक कैप्टन दिनेश प्रधान, प्रदीप शर्मा, रेखा थापा, राजेन्द्र, मुकेश, कोमल, दुर्गा कश्यप, राहुल, हीरा बहादुर, दीपा क्षेत्री, सरला भण्डारी सहित कई भाजपा कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

स्वस्थ हृदय के लिए शरीर, मन और आत्मा में संतुलन आवश्यकः डा. शाह

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
मनुष्य के जीवन में हृदय केवल एक मांसपेशी नहीं है, बल्कि यह जीवन की धड़कन है। जब शिशु गर्भ में पहली बार धड़कता है, तब जीवन का संचार होता है और जब यह धड़कन रुकती है, तब जीवन का पटाक्षेप हो जाता है।
आज के युग में जब जीवन की गति तीव्र है, काम का बोझ भारी है और भोजन-पानी तक कृत्रिम हो गए हैं, हृदय-स्वास्थ्य की रक्षा एक वैश्विक चुनौती बन चुकी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार हर वर्ष करोड़ों लोग हृदय रोग से असमय मृत्यु को प्राप्त होते हैं। हृदय को स्वस्थ रउने के लिए केवल दवा पर्याप्त नहीं, जीवनशैली में परिवर्तन के साथ ही

शरीर, मन और आत्मा तीनों का संतुलन आवश्यक है।
उपरोक्त विचार विश्व हृदय दिवस पर स्वामी रामप्रकाश चैरिटेबल चिकित्सालय के मेडिकल डायरेक्टर और एसोसिएशन ऑफ फिजीशियंस ऑफ इंडिया उत्तराखंड चौप्टर के अध्यक्ष डा. संजय शाह ने कहा कि इस वर्ष की थीम दिल धड़कता रहे, जीवन मुस्कुराता रहे यानि स्वस्थ रहें-प्रसन्न रहें। उन्होंने कहा कि हृदय रोग केवल डॉक्टर या दवा से नहीं मिटता अपितु इसके लिये जीवनशैली में सुधार अति आवश्यक है। इसके लिये हमें यह समझना होगा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि यह शरीर-मन-आत्मा का विज्ञान है।
अनुलोम-विलोम से रक्तचाप संतुलित होता है। कपालभाति से फेफड़े शुद्ध होते हैं और रक्त में ऑक्सीजन बढ़ती है। ध्यान करने से पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है, जो हृदय को शांति और स्थिरता देता है। सुबह सूर्य उदय के साथ उठना, नंगे पैर हरी घास पर चलना, सूर्य की हल्की धूप लेना, समय पर भोजन और पर्याप्त नींद लेना।
उन्होंने बताया कि हृदय रोगों का मुख्य कारण है उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल की अधिकता। कोलेस्ट्रोल के अणुओं का आकार भी दिल के रोगों की संभावना बढ़ाता है। रक्त नलिकाओं की भीतरी दीवारों पर बुरे कोलेस्ट्राल का जमना अथेरोस्टकलेरोसिस कहलाता है।
इसके कारण रक्तत वाहिनियां संकरी हो जाती हैं और हृदय को रक्त की आपूर्ति कम हो जाती है। दिल को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है कि हम भोजन में वसा की मात्र को सीमित करें, तला-भुना और चिकनाई वाले खाने से वजन तो बढ़ता ही है साथ ही यह चिकनाई खून की धमनियों में जम जाती है जिससे खून का दौरा धीरे-धीरे कम होता जाता है।
काली चाय को भी दिल की सेहत के लिए अच्छा माना जाता है।
डा. संजय शाह ने बताया कि आधुनिक युग की सुविधा-संपन्नता ने हमें गति तो दी, परंतु स्वास्थ्य छीन लिया।
पहले लोग खेतों में काम करते थे, पैदल चलते थे, भोजन ताजा और प्राकृतिक होता था। अब अधिकांश लोग घंटों कुर्सी पर बैठे रहते हैं, तनाव में जीते हैं, और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों पर निर्भर हैं। तनाव आज का सबसे बड़ा हृदय-विनाशी कारक है। जब व्यक्ति लंबे समय तक मानसिक दबाव में रहता है, तो रक्तचाप बढ़ जाता है।

देर रात फिर खालिद के घर पहुंची एसआईटी की टीम, तीन घंटे से ज्यादा चली पूछताछ

हरिद्वार/टीम एक्शन इंडिया
यूकेएसएसएससी पेपर लीक प्रकरण की में एसआईटी प्रमुख जया बलूनी टीम के साथ देर रात खालिद के घर पहुंचीं और तीन घंटे से ज्यादा समय तक पूछताछ की। इस दौरान खालिद की बहन और पिता से एक-एक कर सवाल-जवाब किए गए।
एसआईटी ने घर की तलाशी लेकर कई अहम दस्तावेज कब्जे में लिए हैं। टीम का कहना है कि जांच अभी अधूरी है और जब तक सभी बयानों में समानता नहीं आती, तब तक पूछताछ का सिलसिला जारी रहेगा।

एसआईटी प्रमुख ने साफ कहा कि खालिद की बहन से मांगे गए शैक्षिक प्रमाणपत्र अब तक टीम को नहीं सौंपे गए हैं, इसलिए आगे भी पूछताछ होगी। देर रात चली इस कार्रवाई ने पूरे इलाके में सनसनी फैला दी। इस दौरान पुलिस ने मौके पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए थे। जिससे की जांच में कोई व्यवधान उत्पन्न न हो।
बता दें कि बीते रोज सुबह के समय भी एसआईटी की टीम और स्थानीय पुलिस ने खालिद के घर पहुंचकर पूछताछ की थी। करीब दो घंटे तक पूछताछ करने के बाद टीम वापस चली गयी थी।

ACTION INDIA
देहरादून, 29 सितम्बर 2025
दैनिक एक्शन इंडिया
http:// www.actionindialive.com

मुख्यमंत्री नीतीश ने वैशाली में 331 योजनाओं का किया उद्घाटन-शिलान्यास

पटना। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने रविवार को वैशाली जिला के डिग्री कॉलेज, गोरौल में आयोजित कार्यक्रम स्थल से 744 करोड़ 85 लाख रुपये लागत की कुल 331 योजनाओं का रिमोट के माध्यम से उद्घाटन एवं शिलान्यास किया। इनमें 129 करोड़ रुपये की लागत से हाजीपुर नगर परिषद क्षेत्र में स्टॉर्म वाटर ड्रेनेज सिस्टम निर्माण कार्य, 181 करोड़ 78 लाख की लागत से ऊर्जा विभाग की चार योजनाएं, 43 करोड़ 20 लाख की लागत से वाया नदी का उड़ाही कार्य, 27 करोड़ 14 लाख की लागत से लालगंज (रपुटा)-सराय रोड (12.95 किमी) का चौड़ीकरण कार्य, 44 करोड़ 50 लाख की लागत से सदर अस्पताल वैशाली परिसर अंतर्गत 100 शैय्या के क्रिटिकल केयर ब्लॉक, 19 करोड़ 51 लाख की लागत से गोरौल-सोंधों-मथनामल रोड का चौड़ीकरण, 14 करोड़ 82 लाख की लागत से पनसडिया (लोहा पुल) भारत चौक-छह लेन गंगा ब्रिज पहुंच पथ (4.20 किमी) का उद्घाटन शामिल है। मुख्यमंत्री ने 40 करोड़ 43 लाख की लागत से कृषि बाजार समिति के पुनर्विकास,

15 करोड़ 10 लाख की लागत से बालक औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, हाजीपुर, 13 करोड़ 90 लाख की लागत से 132/33 केवी ग्रिड उपकेन्द्र हाजीपुर का नवीनीकरण एवं आधुनिकीकरण, 15 करोड़ 17 लाख की लागत से 220/132 केवी ग्रिड उपकेन्द्र, हाजीपुर में 01 अदद 200 एमवीए के ट्रांसफॉर्मर का अधिष्ठापन तथा 78 करोड़ 69 लाख की लागत से भवन, पुस्तकालय एंव खेल मैदान के निर्माण सहित अन्य 210 विकासात्मक योजनाओं का उद्घाटन किया। इसमें प्रगति यात्रा के दौरान जिले के विकास के लिए घोषित योजनाओं का शिलान्यास भी शामिल है। मुख्यमंत्री ने 122 करोड़ 14 लाख रुपये की लागत से भवन, पुस्तकालय एवं खेल मैदान के निर्माण सहित अन्य 110 विकासात्मक योजनाओं का शिलान्यास किया गया। मुख्यमंत्री ने डिग्री कॉलेज गोरौल का शिलान्यास किया और सूक्ष्मता से प्रस्तावित डिग्री कॉलेज के 3डी मॉडल का अवलोकन किया।

मुख्यमंत्री ने वैशाली के डिग्री कॉलेज, गोरौल में ही आयोजित संवाद कार्यक्रम में बड़ी संख्या में उपस्थित पेंशनधारी लाभुकों, जीविका दीदियों, आंगनबाड़ी सेविका/सहायिका सहित अन्य लाभुकों के साथ संवाद किया। उन्होंने कहा कि आप लोग अच्छे से मिल-जुलकर रहें तथा बिहार को आगे बढ़ाने में अपना अहम योगदान दें। इस अवसर पर उपमुख्यमंत्री सम्राट चौधरी, शिक्षा मंत्री सुनील कुमार, राज्यसभा सांसद सह जदयू के कार्यकारी राष्ट्रीय अध्यक्ष संजय कुमार झा, विधायक सिद्धार्थ पटेल, अन्य जनप्रतिनिधिगण मौजूद रहे।

मुख्यमंत्री ने गोपालगंज जिले में 1,585 करोड़ रुपये की 185 योजनाओं का किया उद्घाटन एवं शिलान्यास

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने आज गोपालगंज जिले के सबेया एयर फील्ड परिसर से 1585.59 करोड़ रुपये की लागत की कुल 185 योजनाओं का रिमोट के माध्यम से उद्घाटन एवं शिलान्यास किया। इसके अंतर्गत 1295.85 करोड़ रुपए की लागत की 124 योजनाओं का शिलान्यास तथा 289.74 करोड़ रुपए लागत की 61 योजनाओं का उद्घाटन किया गया। हेतु चिन्हित स्थल के विजयीपुर देवरिया सड़क से जोड़ने हेतु बाईपास पथ (कुल लम्बाई 5.75 किमी) का निर्माण कार्य सहित अन्य कुल 120 योजनाओं का शिलान्यास शामिल है।

सबका विकास हमारा संकल्प, हर वादा करेंगे पूराः डॉ. मोहन यादव

- मुख्यमंत्री मोहन यादव ने स्व-सहायता समूहों की दीदियों के साथ प्रधानमंत्री की मन की बात कार्यक्रम का किया श्रवण
- स्वदेशी संकल्प की दिलाई शपथ, स्वदेशी उत्पाद भी खरीदे

भोपाल। मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि हमारी सरकार सबके समग्र विकास का ध्येय लेकर आगे बढ़ रही है। किसान, गरीब, युवा, महिलाओं के कल्याण एवं विकास के लिए पृथक-पृथक मिशन चलाये जा रहे हैं। सबका विकास हमारा संकल्प है और इस संकल्प की पूर्ति के लिए हम अपना हर वादा पूरा कर-के दिखायेंगे। मुख्यमंत्री डॉ. यादव रविवार को भोपाल जिले की बैरसिया विधानसभा क्षेत्र के ग्राम जगदीशपुर में राज्य संरक्षित स्मारक समूह स्थल चमन महल में ग्रामीणों को संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने यहां प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की मन की बात कार्यक्रम के 126वें एपिसोड का स्थानीय स्व-सहायता समूहों की दीदियों के साथ श्रवण किया। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने ग्रामीणों को स्वदेशी संकल्प की शपथ दिलाई और अपील की कि सभी अपने जीवन में अधिकतम भारतीय उत्पादों का उपयोग करें और आयातित वस्तुओं की जगह देशी विकल्प अपनाएं। साथ ही पर्यावरण के प्रति सजग रहकर स्वदेशी और प्रकृति-अनूकूल उत्पादों का ही प्रयोग करें। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने सभी को नवरात्रि पर्व, दशहरा और दीपावली त्यौहारों की अग्रिम मंगलकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि त्यौहारों में सिर्फ स्वदेशी और भारत में निर्मित वस्तुएं ही खरीदें। इससे हर घर में त्यौहार मनेगा। मुख्यमंत्री ने 'हर घर स्वदेशी और घर-घर स्वदेशी' का नारा उद्घोष करते हुए कहा कि सभी को स्वदेशी अपनाने के लिए संकल्पित कराया। उन्होंने कहा कि स्वदेशी वस्तुएं खरीदने से ही हमारे सूक्ष्म, लघु, मध्यम एवं कुटीर उद्योगों को प्रोत्साहन मिलेगा। इसी से हमारे कुशल कारीगर, शिल्पकार और कुम्भकारों के घरों में भी दीपावली मनेगी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने किसानों को भावांतर योजना की जानकारी देते हुए कहा कि वे 5 से 25 अक्टूबर तक पंजीयन करा लें। फिर 1 नवम्बर से 31 जनवरी 2026 के दौरान बेची गई सोयाबीन की फसल पर ही भावांतर योजना का लाभ मिलेगा। यदि किसी किसान की सोयाबीन की फसल समर्थन मूल्य 5328 रुपये प्रति क्विंटल पर नहीं बिकती, तो जितनी राशि में बिकी है और समर्थन मूल्य के बीच के अंतर की राशि सरकार किसान को देगी। इस प्रकार किसानों को सोयाबीन की फसल बेचने पर समर्थन मूल्य 5328 रुपये प्रति क्विंटल की राशि ही मिलेगी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने पहली बार ग्राम जगदीशपुर आकर बेहद हर्ष व्यक्त करते हुए कहा कि गोंडवाना साम्राज्य का सदियों पुराना यह किला आज भी हमें उस गौरवशाली अतीत की याद दिलाता है।

आमजनों से अभद्रता अस्वीकार्यः मुख्यमंत्री डॉ. यादव

भोपाल। प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि जनता के साथ संवेदना, सहानुभूति और मददगार के रूप में व्यवहार करना लोक सेवक का प्रथम कर्तव्य है। लोक सेवकों द्वारा आमजनों से अभद्रता किसी भी सूरत में स्वीकार नहीं की जाएगी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि आमजन से अभद्र व्यवहार और बेहद अशिष्ट शब्दावली का प्रयोग करने पर मऊगंज जिले के प्रभारी तहसीलदार वीरेन्द्र कुमार पटेल को निलंबित किया गया है। जनसंपर्क अधिकारी घनश्याम सिरसाम ने रविवार को बताया कि सोशल मीडिया पर वायरल हुए एक वीडियो में प्रभारी तहसीलदार पटेल द्वारा एक व्यक्ति से किए गए अशोभनीय कृत्य के संदर्भ में यह कार्यवाही की गई है। मऊगंज जिले के कलेक्टर द्वारा प्रभारी तहसीलदार पर अनुशासनात्मक कार्यवाही की अनुशंसा के प्रतिवेदन पर कमिश्नर रीवा

गौरवशाली

- गोंडवाना साम्राज्य का सदियों पुराना यह किला आज भी हमें उस गौरवशाली अतीत की याद दिलाता है।

बर्तन कारोबारी की दुकान से 2 करोड़ की चोरी

बिजनौर। उत्तर प्रदेश के जनपद बिजनौर में नजीबाबाद क्षेत्र स्थित प्रमुख चौक बाजार में बर्तन कारोबारी ने ?रविवार को अपनी दुकान से दो करोड़ रुपये की चोरी की शिकायत दर्ज कराई है। सूचना पर पुलिस अधीक्षक अभिषेक झा, एसपी सिटी डॉ. कृष्ण गोपाल, सीओ नितेश प्रताप सिंह ने घटनास्थल का निरीक्षण कर बर्तन कारोबारी से घटना के संबंध में जानकारी ली। एसपी सिटी ने बताया कि योगेश तायल की चौक बाजार में बर्तन की दुकान है। बर्तन के बड़े कारोबारी के साथ-साथ उनका ब्याज का भी काम है। उनके मुताबिक, रविवार को जब वे दुकान खोलने पहुंचे तो दुकान में रखी तिजोरी से जेवर नकदी गायब थे।

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने गोरक्षपीठ के अनन्य भक्त रहे मानीराम के जमुनिया निवासी दिग्विजय सिंह के आवास पर जाकर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि दी। दिग्विजय सिंह का 24 सितंबर को बीमारी के चलते निधन हो गया था।

भारत युवा कनेक्ट ने 50-कैंपस की उपलबधि प्राप्त की

नई दिल्लीः युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय के अंतर्गत आयोजित विकसित भारत युवा कनेक्ट पहल ने देशभर के 75 शैक्षणिक संस्थानों में से दो-तिहाई स्थानों पर अपने सफल सत्र पूरे कर लिए हैं। यह विशेष पहल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75वें जन्मदिवस के उपलक्ष्य में मनाए जा रहे राष्ट्रव्यापी सेवा पखवाड़ा (17 सितम्बर से 2 अक्टूबर 2025) का हिस्सा है। इस कार्यक्रम का आयोजन 75 विश्वविद्यालयों में किया जा रहा है, जिनका चयन प्रधानमंत्री के जीवन और उपलब्धियों से जुड़े होने के आधार पर किया गया है। ग्रामीण, शहरी और

आदिवासी शैक्षणिक संस्थानों को सम्मिलित कर इसमें व्यापक और समावेशी भागीदारी सुनिश्चित की गई है। इस कार्यक्रम में राज्य स्तरीय विकसित भारत युवा नेता संवाद (श्इ छऊ) 2025 के चैंपियन, विकसित भारत युवा संसद के विजेता, राष्ट्रीय सेवा योजना (ठरर) पुरस्कार विजेता और राष्ट्रीय युवा पुरस्कार विजेता जैसे 75 युवा आइकन शामिल हैं, जो अपने-अपने विश्वविद्यालयों में सत्रों का नेतृत्व कर रहे हैं। चयनित संस्थानों में आयोजित प्रस्तुतियों के माध्यम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में पिछले 11 वर्षों की भारत की विकास गाथा और उपलब्धियों को साझा किया जा रहा है तथा विकसित भारत@2047 के विजन पर चर्चा हो रही है। इसी क्रम में युवा संवाद सत्र भी आयोजित किए जा रहे हैं, जिनमें 15 से 25 वर्ष आयु वर्ग के युवा सीधे नीति निमार्ताओं, जन प्रतिनिधियों और युवा नेताओं से संवाद कर अपने प्रश्न और सुझाव साझा कर रहे हैं।

समावेशी

- आदिवासी शैक्षणिक संस्थानों को सम्मिलित कर इसमें व्यापक और समावेशी भागीदारी सुनिश्चित की गई

टीम से मुठभेड़ में बदमाश गिरफ्तार

लोकेश चौधरी

मथुरा। थाना जैंत की मिशन शक्ति महिला पुलिस टीम से मुठभेड़ में चोरी,लूट और डकैती की घटना करने वाले शातिर बदमाश गिरफ्तार किया। इसके कब्जे में विगत दिनों आगरा से भाड़े पर लाकर जैंत क्षेत्र में चालक को बंधक बना कर जंगल में फेंक लूट ले गए थे। पुलिस ने पकड़े बदमाश के कब्जे से तमंचा, कारतूस और महिन्द्रा मैक्स पिकअप बरामद कर उपचार को भर्ती कराया। प्रभारी निरीक्षक जैंत उमेश चंद्र त्रिपाठी ने बताया कि शनिवार रात करीब सवा सात बजे मिशन शक्ति पुलिस टीम गश्त पर थी। तभी सटीक सूचना पर पुलिस टीम जैंत क्षेत्र में इंडियन पेट्रोल पंप के समीप चौकिंग कर रही थी। तभी मेक्स पिकअप सवार बदमाश से मुठभेड़ हो गई। इस दौरान पुलिस टीम ने घेराबंदी कर बदमाश राकेश कुमार

निवासी गली नम्बर 2 वाटर सप्लाई के सामने भाटिया कालोनी ,थाना बल्लभगढ़, फरीदाबाद हरियाणा मूल पता गांव जनौला, थाना पटौदी, गुरूग्राम हरियाणा को गिरफ्तार किया। इसके कब्जे से तमंचा कारतूस और महिन्द्रा मैक्स पिकअप बरामद किया। इसके दो साथी भाग गए। प्रभारी निरीक्षक जैंत उमेश चंद्र त्रिपाठी ने बताया कि 19 सितंबर को को राकेश अपने साथी कल्ला निवासी नगला चन्द्रभान, फरह व रोहतास निवासी सलेमपुर, हाईवे के साथ छलेसर आगरा मैक्स पिकअप गाड़ी भाड़े पर मथुरा से सर्फ की मशीन लाने के लिए बुकिंग कर लाये थे।

जनपद मथुरा कुट्टू प्रोन क्षेत्र है, लगातार होती हैं कार्यवाही

लोकेश चौधरी

मथुरा। नवरात्रि व दशहरा पर्व के दृष्टिगत खाद्य सचल दल द्वारा विशेष अभियान चलाया गया है । विभिन्न स्थानों से 29 खाद्य पदार्थों के नमूने विश्लेषण हेतु संग्रहित किए हैं। खाद्य विभाग की टीम ने बाजारों से कुट्टू के आटा के सात, मूंगफली दाना का एक, सेंधा नमक के तीन, देशी घी के चार, रिफाइण्ड सोयाबीन ऑयल का एक, पेड़े के दो, समां का चावल का एक, सिंघाड़े का आटा का एक, साबूदाना का दो, अरहर दाल का एक, गाय के दूध का एक, शहद का एक, खोआ बर्फी का एक, पैक्ड काजू का एक, सूजी का एक, कुट्टू की मिगी का एक नमूना लिया है। इस प्रकार 29 नमूनें संग्रहित कर जांच हेतु राजकीय

खाद्य प्रयोगशाला प्रेषित किये हैं। जांच रिपोर्ट प्राप्त होने के उपरान्त अग्रिम विधिक कार्यवाही की जायेगी। सचल दल में भरत सिंह मोहर सिंह कुशवाह अरूण कुमार दलवीर सिंह राम नरेश धर्मेन्द्र सिंह जितेन्द्र सिंह एवं रीना शर्मा सम्मिलित रहीं। खाद्य एवं पेय पदार्थों में मिलावट पर प्रभावी रोकथाम हेतु विशेष अभियान आगामी पर्वों तक जारी रहेगा।

सरकारी कर्मचारी रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन ने निःशुल्क चिकित्सा शिविर का किया आयोजन

चंडीगढ़ः केंद्रीय सरकारी कर्मचारी रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन (सीजीईआरडब्ल्यूए), सेक्टर-7, चंडीगढ़ द्वारा क्षेत्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण कार्यालय, चंडीगढ़ की पहल पर सिटी हॉस्पिटल, सेक्टर-8, चंडीगढ़ के सहयोग से "स्वस्थ नारी झ सशक्त नारीह्व थीम के अंतर्गत 27 सितम्बर को एक निःशुल्क चिकित्सा शिविर का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। शिविर का उद्घाटन वार्ड पार्षद श्री महेश इंदर सिंह सिधू ने दीप प्रज्वलित करके किया। शिविर में स्त्री रोग, हड्डी रोग, सामान्य मेडिसिन एवं हृदय रोग विशेषज्ञों ने प्रतिभागियों को परामर्श प्रदान किया।

साथ ही, उपस्थित लोगों के लिए ईसीजी सहित प्राथमिक प्रयोगशाला परीक्षण की सुविधाएँ भी उपलब्ध कराई गईं।

इस पहल से क्षेत्र के निवासियों से अत्यंत सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएँ समुदाय तक पहुँचाने के प्रयास की सराहना की गई। शिविर में कुल 85 लोगों ने निःशुल्क चिकित्सा परामर्श एवं जाँच सुविधाओं का लाभ उठाया।

मुख्यमंत्री ने मंच पर पूज्य आर्यिकारत्न 105 अंतर्मति माताजी ससंघ को श्रीफल भेंटकर आशीर्वाद प्राप्त किया

धर्म केवल पूजा तक सीमित नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला हैः मुख्यमंत्री

रायपुर। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय आज रविवार को राजधानी रायपुर में सकल दिगम्बर जैन समाज द्वारा आयोजित मैत्री महोत्सव में शामिल हुए। पंडित दीनदयाल उपाध्याय ऑडिटोरियम में पूज्य आर्यिकारत्न 105 अंतर्मति माताजी ससंघ के मंगल सान्निध्य में आयोजित गुरु शरणम मैत्री महोत्सव क्षमादान उत्सव में विधायक राजेश मूणत, जैन समाज के पदाधिकारियों सहित बड़ी संख्या में गणमान्य नागरिक उपस्थित थे। मुख्यमंत्री ने मंच पर पूज्य आर्यिकारत्न 105 अंतर्मति माताजी ससंघ को श्रीफल भेंटकर आशीर्वाद प्राप्त किया। कार्यक्रम में जैन समाज की पारंपरिक पगड़ी और गमछा पहनाकर मुख्यमंत्री का सम्मान किया गया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य करने वाले व्यक्तियों को सम्मानित किया तथा आचार्य विद्यासागर कल्याण सेवा संस्था के लोगो का विमोचन भी किया। मुख्यमंत्री साय कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि मैत्री महोत्सव केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि आत्मिक जागृति और शुद्धिकरण का पावन अवसर है। भारत की पुण्यभूमि केवल सभ्यता और संस्कृति की जननी ही नहीं, बल्कि आध्यात्मिकता की जीवंत प्रयोगशाला भी रही है। यहाँ धर्म केवल पूजा तक सीमित नहीं है,

बल्कि जीवन जीने की कला है। उन्होंने कहा कि भगवान महावीर स्वामी ने 'जियो और जीने दो' का संदेश दिया। हाल ही में मनाए गए क्षमादान पर्व का सार यही है कि 'उत्तम क्षमा, सबसे क्षमा और सबको क्षमा'–यही बड़प्पन है और यही वसुधैव कुटुम्बकम का वास्तविक संदेश है। जैन धर्म ने इस भावना को सबसे सुंदर और गहन रूप में प्रस्तुत किया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि जैन समाज परोपकारी समाज है और इसके सेवा भाव का लाभ छत्तीसगढ़ को निरंतर मिलता रहेगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि अहिंसा, अपरिग्रह और अनेकांत के सिद्धांत समरस समाज की आधारशिला हैं। मैं पूज्य आचार्य विद्यासागर जी महाराज के पावन स्मरण और पूज्य आर्यिकारत्न 105 अंतर्मति माताजी ससंघ के मंगल सान्निध्य में उन सभी संतों को नमन करता हूँ, जिन्होंने अपने संयम, तप और साधना से समाज को दिशा दी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि आचार्य विद्यासागर का जीवन-दर्शन हम सबके लिए प्रेरणास्रोत है। उन्होंने सिखाया कि सच्चा धर्म त्याग, सेवा और आत्मसंयम में है। यह छत्तीसगढ़ का सौभाग्य है कि आचार्य जी ने अपने कठोर साधना के अनेक वर्ष यहाँ व्यतीत किए और चंद्रगिरी तीर्थ पर समाधि ली। साय ने कहा कि जैन धर्म के तीर्थंकरों के दिए आदर्श–अहिंसा परमो धर्मः, अनेकांतवाद, सत्य और संयम–केवल जैन समाज की धरोहर नहीं, बल्कि पूरे राष्ट्र की आत्मा हैं।

सम्मानित

- मुख्यमंत्री ने विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य करने वाले व्यक्तियों को सम्मानित किया

डाक विभाग ने अंतदेर्शीय स्पीड पोस्ट टैरिफ में बदलाव

चंडीगढ़ : डाक विभाग ने देश भर में पत्रों और पार्सलों की तेज और विश्वसनीय डिलीवरी प्रदान करने के लिए 1 अगस्त 1986 को स्पीड पोस्ट की शुरूआत की थी। इस सेवा को, इंडिया पोस्ट के आधुनिकीकरण के प्रयासों के हिस्से के रूप में, समय-सीमा के भीतर, कुशल और सुरक्षित डाक वितरण सुनिश्चित करने के लिए डिजाइन किया गया था। इन वर्षों में, स्पीड पोस्ट निजी कूरियर कंपनियों के सामने मजबूती से खड़ी होकर, भारत में सबसे लोकप्रिय और भरोसेमंद डाक सेवाओं में से एक के रूप में उभरी है।

इसकी स्थापना के बाद से, स्पीड पोस्ट ग्राहकों की बदलती जरूरतों को पूरा करने के लिए लगातार विकसित होती रही है। देश में पसंदीदा वितरण सेवा के रूप में अपनी स्थिति को और मजबूत करने के लिए, अब इसे विश्वसनीयता, सुरक्षा और ग्राहकों की सुविधा बढ़ाने के उद्देश्य से निम्नलिखित नई सुविधाओं के साथ अपग्रेड किया गया है, इसमें ओटीपी-आधारित सुरक्षित डिलीवरी, ऑनलाइन भुगतान सुविधा, तथा एसएमएस-आधारित डिलीवरी सूचनाएँ शामिल हैं।

भारतीय डाक
Indian Post

संपादकीय

निष्पक्ष लेखन निडर पत्रकारिता के पर्याय बने थे दिनेशचंद्र वर्मा

इतिहास, पुरातत्व और धार्मिक विषयों पर अपनी अलग और मजबूत पकड़ रखने वाले दिनेश चंद्र वर्मा एक ऐसी शख्सियत थे, जिन्होंने लेखन और पत्रकारिता के क्षेत्र में देश ही नहीं वरन विदेशों में भी नाम रोशन किया। उनके लेख देश की प्रमुख पत्रिकाओं और समाचार पत्रों में प्रमुखता के साथ प्रकाशित हुये। इनके लेखों का अनुवाद चीन, जापान, नेपाल तथा श्रीलंका के पत्र और पत्रिकाओं में भी हुआ। उनके अनेक लेखों में कई लेख देश के गौरवशाली इतिहास, पुरातत्व और धार्मिक स्थलों से जुड़े हुए थे। इससे ऐसा प्रतीत होता रहा कि श्री वर्मा देश के वैभवशाली इतिहास और पुरातत्व से देश के जनमानस को परिचित करना चाहते थे। उनके प्रयास सार्थक हुए, उनकी कलम के जरिए 70-80 के दौर की सबसे प्रसिद्ध और प्रतिष्ठित पत्रिका धर्मयुग,,कादम्बिनी, नवनीत, साप्ताहिक हिन्दुस्तान में देश के इतिहास, पुरातत्व और धार्मिक स्थलों से जुड़े दर्जनों लेख प्रकाशित हुए। विदिशा जिले के शमशाबाद में 29 जुलाई 1944 को दिनेश चंद्र वर्मा ने जन्म लिया था, आगे चलकर वे देश के प्रख्यात पत्रकारों एवं संपादकों में शुमार हुए। शमशाबाद से निकल कर विदिशा आ गए और देखते ही देखते वह एक अजातशत्रु के रूप में उभर गए। विदिशा जिले के ही अरबरिया ग्राम में उनकी प्रारंभिक शिक्षा हुई। इसके बाद वे हाई स्कूल की पढ़ाई करने के लिए विदिशा आ गए। यहीं से उनका कारवां ऐसा बना कि समाजसेवी, नेता, अफसरों के साथ ही आम जनता भी उनकी लेखनी की कायल हो गई। चिंगारी से शुरू हुआ सफर देश की जानी-मानी पत्रिका धर्मयुग, सरिता, मुक्ता, नवनीत, कादंबिनी, साप्ताहिक हिन्दुस्तान, भू-भारती, अवकाश, माया, श्रीवर्षा, दिनमान, रविवार, मनोहर कहानियां,खास खबर, शान-ए-सहारा से लेकर देश के कई समाचार पत्रों में छपने के साथ जारी रहा। श्री वर्मा ने पत्रकारिता जगत में महज 16 साल की उम्र में कदम रख दिया था। पूर्व विधायक हीरालाल पिप्पल विदिशा से चिंगारी अखबार का प्रकाशन करते थे, श्री वर्मा ने इस अखबार में काम कर पत्रकारिता की शुरूआत की। साथ में हाई स्कूल की पढ़ाई भी करते रहे। विदिशा में वर्ष 1965 में बाढ़ आई। इस वक्त श्री वर्मा भोपाल आ चुके थे और नवभारत में कार्यरत थे। तेज बारिश के चलते भोपाल से पानी छोड़ा गया। नतीजे में अगले दिन विदिशा शहर के अधिकांश हिस्से में पानी भर गया, घरों में पानी भर जाने से रहवासियों का खासा नुकसान हो गया। श्री वर्मा ने नवभारत में इस बाढ़ की रिपोर्टिंग की, जिसमें यह सामने आया कि भोपाल से पानी छोड़े जाने की जानकारी विदिशा के जिला प्रशासन को दी गई थी, लेकिन प्रशासन रात में हरकत में नहीं आया और शहर में पानी ने भारी तबाही मचा दी। श्री वर्मा की यह पड़ताल करती हुई खबर नवभारत के प्रथम पृष्ठ पर लीड स्टोरी के रूप में लगी, खबर छपते ही विदिशा जिला प्रशासन के अफसरों में हडकंप मच गया।

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

मोदी बेमिसाल नेता : कार्यकुशल कर्मयोगी

श्री हरदीप सिंह पुरी

> यह कोई संयोग नहीं है कि प्रधानमंत्री का जन्मदिन दिव्य शिल्पी- विश्वकर्मा की जयंती वाले दिन ही पड़ता है। यह समानता शाब्दिक नहीं, बल्कि शिक्षाप्रद है : सार्वजनिक जीवन में, सबसे स्थायी स्मारक संस्थाएँ, मंच और मानक होते हैं। नागरिक के लिए, कार्य निष्पादन एक ऐसा लाभ है, जो समय पर मिलता है और एक ऐसी कीमत, जो उचित रहती है; उद्यम के लिए, यह नीतिगत स्पष्टता और विस्तार का एक विश्वसनीय मार्ग है; राज्य के लिए, यह ऐसी व्यवस्थाएँ हैं, जो दबाव में भी टिकी रहती हैं और उपयोग के साथ बेहतर होती जाती हैं। नरेन्द्र मोदी को इसी मापदंड से देखा जाना चाहिए; एक ऐसे कर्मयोगी के रूप में जिनका कार्य निष्पादन दिखावा नहीं, बल्कि एक ऐसी सेवा है, जो भारतीय इतिहास के अगले अध्याय को आकार दे रही है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की करिश्माई उपस्थिति और संगठनात्मक नेतृत्व की भरपूर प्रशंसा की गई है, लेकिन जिस बात को कम ही लोग जानते और समझते हैं, वह यह है कि उनकी कठोर पेशेवर प्रतिबद्धता ही उनके काम की विशेषता है। गुजरात के मुख्यमंत्री और भारत के प्रधानमंत्री के रूप में पिछले ढाई दशकों में उनकी कार्यशैली में निरंतर पेशेवर नैतिकता विकसित हुई है।

जो बात उन्हें औरों से अलग बनाती है, वह प्रदर्शन की प्रतिभा नहीं, बल्कि ऐसा अनुशासन है, जो विजन को टिकाऊ प्रणालियों में तब्दील करता है। भारतीय मुहावरे में कहा जाए, तो वह कर्मयोगी हैं: कर्तव्य पर आधारित ऐसा कर्म, जिसका आकलन जमीनी स्तर पर आए बदलाव से होता है।

यही नैतिकता इस वर्ष लाल किले से उनके स्वतंत्रता दिवस के संबोधन का आधार रही। उनके इस भाषण में उपलब्धियों का लेखा-जोखा कम और मिल-जुलकर कार्य करने का चार्टर ज्यादा प्रस्तुत किया गया: नागरिकों, वैज्ञानिकों, स्टार्ट-अप्स और राज्यों को विकसित भारत के सह-लेखक के रूप में आमंत्रित किया गया। गहन प्रौद्योगिकी, स्वच्छ विकास और मजबूत आपूर्ति श्रृंखलाओं में महत्वाकांक्षाओं को कोरे शब्दों में नहीं, बल्कि व्यावहारिक कार्यक्रमों के रूप में प्रस्तुत किया गया। इन कार्यक्रमों को जनभागीदारी, यानी बुनियादी ढाँचे का निर्माण करने वाले राज्य और उद्यमी लोगों के बीच की साझेदारी को एक पद्धति के रूप में प्रस्तुत किया गया।

हाल ही में किया गया जीएसटी ढाँचे का सरलीकरण इसी पद्धति को दशार्ता है। स्लैब को कम करके और अवरोधों को दूर करके, परिषद ने छोटी फर्मों के लिए अनुपालन लागत कम की है और इसका लाभ सीधे घर-घर तक पहुँचाने की गति बढ़ाई है। प्रधानमंत्री का ध्यान संक्षिप्त राजस्व वक्रों पर नहीं, बल्कि इस बात पर था कि क्या आम नागरिक या छोटा व्यापारी इस बदलाव को जल्दी महसूस कर पाएगा या नहीं। यह स्वाभाविक प्रवृत्ति उस सहकारी संघवाद को प्रतिध्वनित करती है, जिसने जीएसटी परिषद का मार्गदर्शन किया है: राज्य और केंद्र गहन विचार-विमर्श करते हैं, लेकिन सभी एक ऐसी प्रणाली के भीतर काम करते हैं जो स्थिर रहने के बजाय परिस्थितियों के अनुकूल ढल जाती है। नीति को एक जीवंत साधन माना जाता है, जो कागज पर समरूपता के लिए संरक्षित एक स्मारक के रूप में न रहकर अर्थव्यवस्था की लय के अनुरूप ढाली गई है।

यही वह व्यावसायिक दृष्टिकोण है, जो अमेरिका से वापसी की 15 घंटे की लंबी उड़ान के बाद देर रात बिना किसी सूचना के निमार्णाधीन नए संसद भवन के गेट पर पहुंचने की बात को समझाता है।

हाल ही में मैंने प्रधानमंत्री से पंद्रह मिनट का समय माँगा था। इस दौरान हुई चर्चा के दौरान मैं उनकी व्यापक समझ और बहुआयामी दृष्टिकोण – एक ही फ्रेम में समाहित बारीक से बारीक विवरण और व्यापक संपर्क देखकर आश्चर्य चकित रह गया। यह बैठक पैंतालीस मिनट चली।

सहकर्मियों ने बाद में मुझे बताया कि उन्होंने इसकी तैयारी में दो घंटे से ज्यादा समय लगाया, नोट्स, आँकड़े और प्रतिवादों का अध्ययन किया।

तैयारी का यह स्तर कोई अपवाद नहीं है; यह कार्य का वह मानदंड है, जिसे उन्होंने स्वयं के लिए निर्धारित किया है और जिसकी वह व्यवस्था से भी अपेक्षा रखते हैं। निरंतर तैयारी की यही आदत सुनिश्चित करती है कि निर्णय ठोस और भविष्य के लिए उपयुक्त हों। भारत की हाल की प्रगति का अधिकांश आधार उन व्यवस्थाओं और प्रणालियों पर टिका है, जिन्हें हमारे नागरिकों की गरिमा सुनिश्चित करने के लिए डिजाइन किया गया है। डिजिटल पहचान, सार्वभौमिक बैंक खाते और रीयल-टाइम भुगतान की त्रिमूर्ति ने समावेशन को बुनियादी ढाँचे में बदल दिया है। लाभ सीधे सत्यापित नागरिकों तक पहुँचते हैं; उचित व्यवस्था के कारण गड़बड़ियाँ कम होती हैं; छोटे व्यवसायों को अनुमानित नकदी प्रवाह मिलता है; और नीतियाँ धारणाओं की बजाय आँकड़ों पर आधारित होती हैं। इस प्रकार अंत्योदय - अंतिम नागरिक का उत्थान - यह एक नारा भर नहीं, बल्कि मानक बन जाता है - और प्रधानमंत्री कार्यालय तक पहुँचने वाली प्रत्येक योजना, कार्यक्रम और फाइल की असली कसौटी बन जाता है।

असम के नुमालीगढ़ में भारत के पहले बांस-आधारित 2जी इथेनॉल संयंत्र के शुभारंभ के दौरान मुझे एक बार फिर इसका साक्षी बनने का सौभाग्य मिला। इंजीनियरों, किसानों और तकनीकी विशेषज्ञों के साथ खड़े होकर, प्रधानमंत्री ने सीधे महत्वपूर्ण बिंदुओं पर प्रश्न पूछे : किसानों को भुगतान उसी दिन कैसे प्राप्त होगा; क्या आनुवंशिक इंजीनियरिंग से ऐसा बाँस तैयार किया जा सकता है, जो तेजी से बढ़ता है और गांठों के बीच बाँस के तने की लंबाई बढ़ाता है; क्या महत्वपूर्ण एंजाइमों का स्वदेशीकरण किया जा सकता है; क्या बाँस के हर घटक–तना, पत्ती, अवशेष का इथेनॉल से लेकर फुरफुरल और ग्रीन एसिटिक एसिड तक– आर्थिक उपयोग किया जा रहा है, चर्चा केवल तकनीक तक ही सीमित नहीं थी। यह लॉजिस्टिक्स, आपूर्ति श्रृंखला के लचीलेपन और वैश्विक कार्बन फुटप्रिंट तक व्याप्त रही। अंतर्राष्ट्रीय वाताओं में भाग लेने वाले व्यक्ति के रूप में, मैंने इस पद्धति को तुरंत पहचान लिया: संक्षिप्त विवरण की स्पष्टता, विवरण में सटीकता और इस बात पर जोर कि कतार में खड़ा अंतिम व्यक्ति पहला लाभार्थी होना चाहिए। यही स्पष्टता भारत की आर्थिक नीति को भी जीवंत करती है। ऊर्जा के क्षेत्र में, विविध आपूर्तिकर्ता समूह और संयमित ठोस खरीदारी ने उतार-चढ़ाव भरे समय में हमारे हितों को सुरक्षित रखा है। विदेश में एक से ज्यादा मौकों पर, मेरे पास बेहद सरल निर्देश था: आपूर्ति सुनिश्चित करना, सामर्थ्य बनाए रखना और भारतीय उपभोक्ताओं को केंद्र में रखना। उस स्पष्टता का सम्मान किया गया और परिणामस्वरूप बातचीत और भी सुचारू रूप से आगे बढ़ी।

राष्ट्रीय सुरक्षा के मामले में भी किसी तरह के दिखावे से परहेज किया गया है। दृढ़ संकल्प और संयम के साथ संचालित अभियानों–लक्ष्य स्पष्ट, सैन्य बलों को संचालन की स्वतंत्रता, निर्दोषों की सुरक्षा–में शोरगुल के बजाय भरोसे को तरजीह दी गई।

नैतिक सिद्धांत एक ही है: कड़ी मेहनत करो, परिणाम स्वयं सामने आएंगे।

इन विकल्पों के पीछे एक विशिष्ट कार्यशैली छिपी है। चचाएँ सभ्य, लेकिन कठोर होती हैं; परस्पर विरोधी विचारों का स्वागत है, लेकिन भ्रम की कोई जगह नहीं है। सभी की बात सुनने के बाद, वह एक मोटे दस्तावेज को जरूरी विकल्पों तक सीमित कर देते हैं, ज़िम्मेदारी सौंपते हैं और सफलता तय करने के मापदंड बताते हैं। सबसे जोरदार तर्क नहीं, बल्कि सबसे अच्छे तर्क की जीत होती है; तैयारी का सम्मान किया जाता है; निरंतर फॉलोअप किया जाता है।

सहकर्मियों के लिए, यह तैयारी एक सीख होती है; व्यवस्था के लिए, यह एक ऐसी संस्कृति है, जहाँ परिणाम की गुणवत्ता का अनुमान नहीं लगाया जाता, बल्कि उसका आकलन किया जाता है । यह कोई संयोग नहीं है कि प्रधानमंत्री का जन्मदिन दिव्य शिल्पी-विश्वकर्मा की जयंती वाले दिन ही पड़ता है। यह समानता शाब्दिक नहीं, बल्कि शिक्षाप्रद है: सार्वजनिक जीवन में, सबसे स्थायी स्मारक संस्थाएँ, मंच और मानक होते हैं। नागरिक के लिए, कार्य निष्पादन एक ऐसा लाभ है, जो समय पर मिलता है और एक ऐसी कीमत, जो उचित रहती है; उद्यम के लिए, यह नीतिगत स्पष्टता और विस्तार का एक विश्वसनीय मार्ग है; राज्य के लिए, यह ऐसी व्यवस्थाएँ हैं, जो दबाव में भी टिकी रहती हैं और उपयोग के साथ बेहतर होती जाती हैं। नरेन्द्र मोदी को इसी मापदंड से देखा जाना चाहिए; एक ऐसे कर्मयोगी के रूप में जिनका कार्य निष्पादन दिखावा नहीं, बल्कि एक ऐसी सेवा है, जो भारतीय इतिहास के अगले अध्याय को आकार दे रही है।

शहर की स्मार्टनेस का पैमाना– तकनीक या इंसानियत?

प्रो. आरके जैन

शहर केवल पत्थर, कंक्रीट और चमकते ढांचों का समूह नहीं, बल्कि उन लाखों लोगों की कहानियों, सपनों और संवेदनाओं का जीवंत कैनवास हैं, जो उन्हें सांस देते हैं। आज जब शहरीकरण को तकनीकी प्रगति और स्मार्ट सिटी की चकाचौंध से जोड़ा जा रहा है, तब यह सवाल और भी जोर पकड़ता है–क्या हम तकनीक की इस अंधी दौड़ में मानव जीवन की बुनियादी जरूरतों और भावनाओं को नजरअंदाज कर रहे हैं? स्मार्ट सिटी का भव्य सपना और संवेदनशील शहर का मानवीय विचार एक-दूसरे के आमने-सामने हैं। यह टकराव हमें मजबूर करता है कि हम अपने शहरों की दिशा तय करें–क्या सिर्फ.तकनीकी चमक की ओर, या उस जगह की ओर जहाँ हर इंसान की गरिमा, जरूरतें और सपने साकार हों? स्मार्ट सिटी की परिकल्पना तकनीक को शहर का हृदय बनाती है। सेंसर-आधारित ट्रैफिक प्रबंधन, डिजिटल परिवहन ऐप्स, स्मार्ट कचरा प्रबंधन, सौर ऊर्जा और चौबीसों घंटे उपलब्ध ई-गवर्नेंस–यह सब सुनने में जादुई लगता है। कौन नहीं चाहेगा कि ट्रैफिक जाम इतिहास हो, सरकारी सेवाएँ एक क्लिक पर मिलें, और शहर डेटा की लय पर चले? यह मॉडल मध्यवर्ग और उच्चवर्ग के लिए खासा आकर्षक है, क्योंकि यह उनकी जरूरतों–तेज इंटरनेट, आधुनिक परिवहन, सुगम प्रशासन–को प्राथमिकता देता है। मगर सवाल यह है–क्या यह स्मार्टनेस सबके लिए है?

जब स्मार्ट सिटी की गहराई में झाँकते हैं, तो असहज सच्चाइयाँ उभरती हैं। भारत जैसे देश में, जहाँ शहरी आबादी का बड़ा हिस्सा झुग्गी-झोपड़ियों में गुजर-बसर करता है, वहाँ स्मार्ट सिटी की चमक कितनी मायने रखती है? स्वच्छ पानी, बुनियादी स्वास्थ्य सुविधाएँ और सुरक्षित आवास आज भी लाखों लोगों के लिए दूर का सपना हैं। स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट्स में अरबों रुपये डिजिटल सर्वे, डेटा कलेक्शन और हाई-टेक ढांचों पर खर्च हो रहे हैं, लेकिन झुग्गियों में रहने वालों की ज़िंदगी को बेहतर करने की गंभीर कोशिशें नदारद हैं। मिसाल के तौर पर, स्मार्ट वेस्ट मैनेजमेंट सिस्टम कचरे को ट्रैक कर सकता है, मगर जब वही कचरा गरीब बस्तियों के पास ढेर होता है, तो वहाँ के लोगों की तकलीफें तकनीक से नहीं सुलझतीं। स्मार्ट सिटी की योजनाएँ अक्सर एक खास तबके की जरूरतों को केंद्र में रखती हैं। चौड़ी सड़कें, गगनचुंबी इमारतें और हाई-स्पीड इंटरनेट मध्यवर्ग और उच्चवर्ग के लिए सुकूनदायी हैं, लेकिन फुटपाथ पर सामान बेचने वाला या दिहाड़ी मजदूर इन योजनाओं में कहाँ ठहरता है?

स्मार्ट सिटी के नक्शे में इनकी जगह या तो गायब है, या फिर पुनर्विकास के नाम पर इन्हें उजाड़ दिया जाता है। यह विडंबना नहीं तो क्या है कि स्मार्ट सिटी के नाम पर चमचमाते मॉल और मेट्रो स्टेशन तो बनते हैं, मगर सड़क किनारे रहने वाले परिवारों के लिए न छत है, न सम्मान।

विचार

कैरियर हमेशा सिर्फ कमाई का साधन ही नहीं रहा, वह सामाजिक हैसियत का आईना भी होता है

विजय गर्ग

कैरियर हमेशा सिर्फ कमाई का साधन ही नहीं रहा, वह सामाजिक हैसियत का आईना भी होता है, इस बात को हम सब जानते हैं। एक जमाने में डॉक्टर और इंजीनियर बनना महज एक पेशा चुनना नहीं था बल्कि में सोशल स्टेटस हासिल करना भी था। ठीक उसी तरह से जैसे इन दिनों किसी टेक्नो स्टार्टअप का फाउंडर होना या किसी बड़ी टेक कंपनी में मैनेजमेंट में होना है। इस समय के सोशल स्टेटस कैरियर्स में डेटा साइंटिस्ट, एआई एक्सपर्ट जैसे टेक वर्ल्ड के नये डॉक्टर, इंजीनियर , फिल्म और ओटीटी से जुड़े क्रिएटिव कैरियर स्टेटस सिंबल हैं। सोशल मीडिया में बड़ा कंटेंट क्रिएटर होना भी स्टेटस है। लेकिन सबसे लोकप्रिय कैरियर स्पोर्ट्स की दुनिया से आते हैं, वह भी क्रिकेट और बैडमिंटन जैसे खेलों से। लेकिन अगर टेक्नोलॉजी की ठोस दुनिया की बात करें तो ग्रीन एनर्जी और हेल्थ केयर सेक्टर ऐसे क्षेत्र हैं, जहां कैरियर बनाना स्टेटस सिंबल है।

आईसीएस, आईएएस की शान

लेकिन आज के ये तमाम कैरियर एक दशक के पहले तक भी रोजगार के परिदृश्य में नहीं थे और अगर थे भी तो इनकी खास हैसियत नहीं थी। आजादी के बाद अलग-अलग दशकों में अलग अलग कैरियर भारत में सोशल स्टेटस सिंबल रहे हैं। अगर 1950 से 1960 के दशक तक सरकारी अफसर होना विशेषकर आईसीएस, आजादी के बाद में आईएएस और आईपीएस होना न सिर्फ कैरियर के लिहाज से बल्कि समाज में इज्जत के लिहाज से भी शानदार था।

डॉक्टर और प्रोफेसर की प्रतिष्ठा का दौर

इसके बाद 1960 के दशक में जिन पेशों को हम समाज की नजरों में सबसे ऊंचा पेशा गिन सकते थे, उनमें डॉक्टर और प्रोफेसर की इंट्री हो गई। नेहरू युग में विज्ञान, स्वास्थ्य और शिक्षा पर खूब जोर दिया गया था, साथ ही इन पेशों की अच्छी खासी इज्जत भी बनी। सत्तर के दशक में यह हैसियत इंजीनियरों और पीएसयू में प्रोफेशनल्स होना कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण हो गया था। दरअसल 1970 का दौर भारी उद्योग और पब्लिक सेक्टर का दौर था। इसी दौर में भेल, सेल और ओएनजीसी पब्लिक उपक्रम देश की प्रतिष्ठा में चार चांद लगाने वाले उपक्रम बनकर उभरे थे। ऐसे में इन संस्थानों में इंजीनियर होना, सामाजिक रूप से गर्व की बात थी और यही वह दौर था, जब आईआईटी से निकलना भी हीरो बनने के जैसा था।

बैंक मैनेजर और रेलवे के अफसर

1980 का दशक आते-आते बैंक और वित्तीय संस्थानों में अधिकारी होना महत्वपूर्ण हो गया था। दरअसल 1980 के दशक में हर कोई अपना कारोबार जमाने या अपनी हैसियत को ऊपर उठाने के लिए बैंक से लोन लेकर आगे बढ़ रहा था। इन दिनों बड़े पैमाने पर देश में पक्के मकान बनने शुरू हुए और होम लोन का एक सिलसिला भी। जिस कारण समाज में बैंकों की भूमिका महत्वपूर्ण बन गई। 1980 के पहले बैंकों से रिश्ता बमुश्किल 20-25 फीसदी भारतीयों का था, उसके बाद 40-50 प्रतिशत लोग किसी न किसी रूप से बैंक से जुड़ने लगे। जाहिर है इस दौर में बैंक ऑफिसर होना महत्वपूर्ण हो गया था। उस दौर में बैंक मैनेजर की पूछ बहुत ज्यादा बढ़ गई थी। इसके अलावा एलआईसी में मैनेजर के पद में होना, रेलवे में बड़ा अधिकारी होना और टेलीकॉम सेक्टर में इंजीनियर होना भी शानदार था।

आईटी और एमबीए के चमकते कैरियर

फिर आया 1990 का दशक जिसमें आईटी और एमबीए सबसे महत्वपूर्ण सोशल स्टेटस बनाने वाले कैरियर बनकर उभरे।

लिबरलाइजेशन के बाद भारत में पहली बार आईटी क्रांति हुई, इन्फोसिस, टीसीएस और विप्रो जैसी कंपनियों में नौकरी पाना आईएएस या आईपीएस से ज्यादा महत्वपूर्ण हो गया। आईआईएम से एमबीए और एमएनसी में जाना स्टेटस सिंबल बन गया।

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।

आरएनआई: UTTHIN / 2009 / 31653

एक्शन इंडिया मल्टीमीडिया प्राइवेट लिमिटेड के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक रवि भारद्वाज द्वारा एक्शन इंडिया कार्यालय, 7/1, बल्लूपुर रोड, डॉ टीपी पटनायक के सामने, कृष्ण नगर चौक के पास, देहरादून, उत्तराखण्ड से प्रकाशित एवं मारुतिनंदन प्रिंटर्स एंड पब्लिशर्स, शक्ति कॉम्प्लेक्स, 6/18, समयपुर इंडस्ट्रियल एरिया, दिल्ली-110042 से मुद्रित।
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। अत: समाचार पत्र उक्त विज्ञापनों के बारे में किसी प्रकार से उत्तरदायी नहीं होगा।

व्यंग्य

सावधान! सोचना एक दंडनीय अपराध है

डॉ. सुरेश कुमार मिश्रा

इन दिनों यमलोक के हेडक्वार्टर में जो अफरा-तफरी मची है, वैसी तो देवासुर संग्राम के टाइम पर भी नहीं मची थी। यमराज अपने सिंहासन पर बैठे-बैठे दिन में चार बार बीपी की गोली खा रहे हैं और चित्रगुप्त का हाल तो पूछिए ही मत। उनके सुपर-कंप्यूटर, जिसका नाम 'कर्म-प्रोसेसर 9000' है, बार-बार हैंग हो रहा है। वजह? आर्यावर्त से आने वाला डेटा। वहाँ के इलेक्शन कमीशन के डेटा से तो उनका पहले ही छत्तीस का आँकड़ा था, अब वहाँ की पुलिस की एफआईआर ने तो उनके पूरे सिस्टम का 'सत्यानाश' कर दिया है। चित्रगुप्त जी अपने असिस्टेंट्स पर चिल्ला रहे थे, "व्हाट इज दिस नॉनसेंस? हमारा बही-खाता कहता है कि आत्मा की 'एक्सपायरी डेट' आ गई है, और आर्यावर्त का पुलिस-डेटा कहता है कि 'सब्जेक्ट इज ऑलरेडी इन आवर कस्टडी'। मतलब, हम आत्मा लेने जाएँ या जमानत कराने?" मामला इतना कॉम्प्लिकेटेड हो गया है कि यमलोक की लीगल टीम ने इस्तीफा देने की धमकी दे दी है, कह रहे हैं कि आर्यावर्त के कानून समझना उनके बस की बात नहीं। यह 'पहले आप-पहले आप' का ऐसा खेल है जिसमें आत्मा बेचारी बीच में ही लटकी हुई है। यमदूत कह रहे हैं, 'पुलिसवाले साहब, आप छोड़िए तो हम ले जाएँ,' और पुलिसवाले कह रहे हैं, 'पहले इनकी धाराएँ तो पूरी होने दो, फिर जहाँ ले जाना है ले जाना।' इसी घनघोर कन्फ्यूजन के बीच एक नई फाइल यमराज की मेज पर धड़ाम से आकर गिरी। फाइल का कवर लैमिनेटेड था और उस पर लाल स्याही से लिखा था- 'केस नंबर 786: फुंसुक वांगडु - अर्जेंट बट सुपर कन्फ्यूजिंग'। यमराज ने फाइल खोली और पहले पन्ने पर लिखी चार्जशीट पढ़कर उनका सिर चकरा गया। उन्होंने चश्मा उतारकर चित्रगुप्त से पूछा, "चित्रगुप्त, ये वांगडु कौन है? और इस पर ये कैसे-कैसे इल्जाम लगे हैं? 'ज्ञान फैलाने की साजिश', 'रट्टा-मार शिक्षा प्रणाली के खिलाफ देशद्रोह', 'नवाचार के माध्यम से युवाओं को गुमराह करना'... ये सब क्या है? हमने तो आज तक हत्या, लूट, भ्रष्टाचार जैसे केस ही हैंडल किए हैं।

दुनिया के लिये प्रेरणा है अमेरिकी प्रतिबंधों के बावजूद ईरान का स्वावलंबी होना?

विश्व के सिर पर सवार अमेरिकी वर्चस्व का भूत अब धीरे धीरे उतरने लगा है। खासकर डोनल्ड ट्रंप ने अपने दूसरे शासनकाल में जैसा बर्ताव दुनिया के अनेक देशों के साथ किया है उससे भी अमेरिका की साख को काफी गहरा धक्का पहुंचा है। कभी वे कनाडा को 51 वां अमेरिकी राज्य बताकर खलबली पैदा कर देते हैं तो कभी दुनिया के अनेक देशों पर मनमानी टेरिफ लगाकर आर्थिक संकट खड़ा करते हैं। कभी भारत और रूस जैसे देशों की अर्थव्यवस्थाओं को 'मृत अर्थव्यवस्था 'बताकर इन देशों को अपमानित करते हैं। तो कभी वीजा फीस असीमित कर लोगों की चिंता बढ़ा देते हैं। गौर तलब है कि गत 31 जुलाई को राष्ट्रपति ट्रंप ने एक विवादास्पद टिप्पणी पोस्ट करते हुए लिखा था कि "मुझे भारत का रूस के साथ क्या करना है, उसकी परवाह नहीं। वे अपनी मृत अर्थव्यवस्थाओं को साथ ले जा सकते हैं, मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। उसी समय ट्रंप ने भारत को रूस से सैन्य उपकरण और ऊर्जा (तेल) खरीदने के लिए "दंड" लगाने की भी धमकी दी थी। ट्रंप का कहना था कि चीन के बाद भारत रूस का सबसे बड़ा ऊर्जा खरीदार है। जबकि अमेरिका यूक्रेन युद्ध रोकने के लिए रूस पर दबाव डाल रहा है। ट्रंप का मत था कि भारत से तेल से मिलने वाले पैसों का इस्तेमाल रूस, यूक्रेन युद्ध में कर रहा है। इस घटनाक्रम में एक मजेदार मोड़ तब आया था जब स्वयं यूक्रेन ने कह दिया था कि उसे भारत रूस के व्यापारिक रिश्तों को लेकर कोई आपत्ति नहीं है। इसी तरह गजा में अमेरिकी संरक्षण में जिसतरह इस्त्राईल जनसंहार कर रहा है दुनिया के तमाम देश,संयुक्त राष्ट्र संघ,अंतर्राष्ट्रीय अदालत सब इस्त्राईल खासकर नेतन्याहू की जनविरोधी नीतियों के विरुद्ध हैं। बार बार इस्त्राईली नीतियों के विरुद्ध निंदा प्रस्ताव पास हो रहे हैं, नेतन्याहू के विरुद्ध वारंट जारी हो रहे हैं परन्तु इस्त्राईल का दमनचक्र जारी है और उसका परममित्र अमेरिका खामोश है ?

आंदोलित किसानों ने सरकार के खिलाफ जताया रोष, की नारेबाजी

बैठक

- मंडी सचिव ने सोमवार से धान खरीद करने व डिजिटल कांटे का आश्वासन दिया

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। अनाज मंडी जुंडला में धान की खरीद शुरू न किए जाने को लेकर भारतीय किसान यूनियन इकाई निसिंग के तत्वाधान में जोरदार तरीके से रोष प्रर्दशन किया। प्रर्दशन के उपरांत किसानों ने मंडी सचिव दीपक कुमार सुहाग से धान खरीद व डिजिटल कांटे न लगवाए जाने को लेकर जवाबतलबी की।
प्रदर्शन की भनक लगते ही मंडी

सचिव दीपक कुमार अपने कर्मचारियों के साथ आंदोलनकारी किसानों के बीच पंहुचे। मंडी सचिव ने सोमवार से धान खरीद करने व डिजिटल कांटे लगाए जाने का आश्वासन दिया। उन्होंने बताया कि मंडी में 10 डिजिटल कांटे पंहुच चुके हैं और दो दिन के भीतर सभी आढ़तियों द्वारा डिजिटल कांटे खरीद लिए जाएंगे।
उन्होंने यह भी बताया कि सरकार के आदेशों का सख्ती से पालन किया जा रहा है। अगर आढ़ती दो दिन के भीतर डिजिटल कांटे का इंतजाम नहीं करते तो उन आढ़तियों के खिलाफ कड़ी कारवाई की जाएगी।
प्रदेशाध्यक्ष रतन मान ने धान खरीद शुरू न किए जाने व डिजिटल कांटे न लगाए जाने को लेकर मंडी सचिव दीपक कुमार के सामने नाराजगी जाहिर की। अंदोलित किसानों ने जब तक दुखी किसान रहेगा, धरती पर तूफान रहेगा के नारे लगाकर अपनी आवाज को बुलंद किया। भाकियू ने सरकार के खिलाफ जोरदार नारेबाजी की और इंतजामों को लेकर भी सवाल खडे किए।
रतनमान ने चेताया कि सोमवार तक धान की खरीद सुचारू नहीं हुई और डिजिटल कांटों से तुलाई करने का प्रावधान नहीं किया गया तो भाकियू बडा आंदोलन करने को मजबूर होगी। किसान पंचायत का आयोजन मार्किट कमेटी जुंडला के सभागार में किया गया। किसान पंचायत की अध्यक्षता कोर कमेटी के चेयरमैन यशपाल राणा व जिला उपाध्यक्ष सरदार सेवा सिंह महमल ने की।
इस अवसर पर जुंडला मंडी एसोसिएशन के प्रधान राजपाल प्यौंत, खंड निसिंग के प्रधान जोगिन्द्र बस्तली, रामफल नरवाल, रणबीर कतलाहेडी, राजेंद्र राणा, प्रकाश मराठा, भाग सिंह, जोगिंद्र नरवाल, जगमाल सिंह, नरेश कादियान, राजेंद्र व सत्यवान मौजूद रहे।
भाकियू प्रदेशाध्यक्ष रतन मान ने विपक्षी दलों केनेताओं को निशाने पर लेते हुए कहा कि चालू धान खरीद सीजन के दौरान अनाज मंडियों में किसान बडी मुसीबत झेलने को मजबूर हो रहे हैं, लेकिन प्रदेश के विपक्षी दलों के नेता गायब हैं। किसानों की सुध लेने वाला कोई दूर-दूर तक दिखाई नहीं दे रहा है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को अनाज मंडियों का दौरा कर किसानों की सुध लेनी चाहिए।

नहर में कूदी नाबालिग लडकी, बैग-मोबाइल मिला

छलांग

- जिले में एक 17 साल की नाबालिग लडकी ने पश्चिमी यमुना नहर में छलांग लगा दी।

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। जिले में एक 17 साल की नाबालिग लडकी ने पश्चिमी यमुना नहर में छलांग लगा दी। घटना से पहले वह कर्ण लेक किनारे काफी देर तक बैठकर रोती रही। वहां मौजूद लोगों ने कारण पूछा, लेकिन उसने कुछ नहीं बताया और अचानक बैग किनारे रखकर नहर में कूद गई।
लोग उसे बचाने के लिए दौड़े, लेकिन तेज बहाव के कारण कोई मदद नहीं कर सका। ये खबर सुन लडकी का भाई जब नहर के पास पहुंचा तो वो इतना परेशान हो गया कि खुद भी नहर में कूदने लगा हालांकि लोगों ने किसी तरह उसे

रोका। वहीं देर रात गोताखोरों और पुलिस ने रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू किया, लेकिन अंधेरा बढ? से तलाशी रोकनी पड़ी। नहर किनारे से लडकी का बैग और मोबाइल बरामद हुआ है। रविवार सुबह फिर से तलाश शुरू की गई है।
लडकी के फुफेरे भाई ने जानकारी देते हुए बताया कि वह टपराना गांव का रहने वाला है और उसकी बहन का नाम नेहा है, जो कि बागपती में अपने परिवार के साथ रहती है। वह रोजाना सिलाई सेंटर पर सिलाई सीखने जाती थी। लेकिन शनिवार की सुबह वह उनके घर पर आ गई। दिनभर से वह घर पर ही थी। तभी शाम को उसने कहा कि मुझे वापस अपने घर जाना है, क्योंकि दोनों गांवों के बीच की दूरी महज 4 ही किलोमीटर है तो वो अकेले ही निकल गई। फिर रात को मामा (लडकी के पिता) का फोन आया कि नेहा घर नहीं लौटी है और नहर में कूद गई है। इसके कुछ ही देर बाद पुलिस का भी फोन आया तो हम सभी लोग नहर के पास पहुंच गए।टपराना से निकलने के बाद नेहा घर की तरफ नहीं, बल्कि कर्ण लेक की तरफ गई थी, जो कि वहां से करीब 4 किलोमीटर दूरी पर है। चूंकी उस समय अंधेरा नहीं हुआ था इसलिए लेक पर काफी लोग मौजूद थे। इन्हीं लोगों में से एक व्यक्ति ने बताया कि लडकी के पास एक बैग था और वह लेक के किनारे काफी देर तक रोती रही। उससे कुछ लोगों ने रोने का कारण भी पूछा, लेकिन वह किसी को कुछ नहीं बता रही थी। तभी अचानक से उसने बैग साइड में रखा और लेक में छलांग लगा दी। लोग उसे बचाने के लिए दौड़े, लेकिन कोई बचा नहीं पाया। नहर की पटरी पर पड़े लडकी के फोन से फिर उन्होंने उसके परिजनों को फोन कर घटना की सूचना दी।

ईरोस अस्पताल में विशाल निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का हुआ आयोजन

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। समाज सेवा और आमजन को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से ईरोस अस्पताल उचाना की ओर से रविवार को एक विशाल निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का शुभारंभ स्थानीय गणमान्य व्यक्तियों और अस्पताल प्रबंधन द्वारा संयुक्त रूप से किया गया।
सुबह से ही लोगों की भीड़ उमड़ पड़ी और आसपास के गांवों व कस्बों से बड़ी संख्या में लोग जांच करवाने पहुंचे। शिविर में आए मरीजों को विभिन्न रोगों की जांच और चिकित्सकीय परामर्श की सुविधा निःशुल्क उपलब्ध करवाई गई। इस अवसर पर अस्पताल के अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सकों ने

मरीजों की जांच की। इनमें मूत्र रोग विशेषज्ञ डॉ.संदीप चौधरी ने भी मरीजों को अपनी विशेषज्ञ सेवाएं दीं। अस्पताल प्रबंधन की ओर से बताया गया कि शिविर में जरूरतमंद मरीजों को निःशुल्क दवाइयां भी वितरित की गईं। शिविर में रक्त जांच के साथ-साथ निशुल्क एक्सरे भी किये गए।
न्यूरो शल्य चिकित्सक डॉ. अश्विनी ने मस्तिष्क व तंत्रिका तंत्र संबंधी बीमारियों की जांच की। अस्थि रोग विशेषज्ञ डॉ. राधा रमण ने हड्डियों, जोड़ और रीढ़ की समस्याओं से पीड़ित मरीजों की जांच की। स्तन, अंतःस्रावी व लैप्रोस्कोपिक शल्य चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. हरि कृष्ण राठी ने संबंधित रोगों की जांच कर परामर्श दिया। डॉ. निखिल भाट ने भी मरीजों की जांच की। चिकित्सकों ने लोगों को स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण सुझाव देते हुए कहा कि समय-समय पर स्वास्थ्य जांच कराना आवश्यक है, क्योंकि कई रोग शुरूआती अवस्था में ही पकड़े जा सकते हैं और उनका उपचार सरल हो जाता है। शिविर में सैकड़ों लोगों ने विभिन्न स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया। खासकर ग्रामीण क्षेत्रों से आए मरीजों ने इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि ईरोस अस्पताल द्वारा समय-समय पर लगाए जाने वाले ऐसे शिविर गरीब और जरूरतमंद लोगों के लिए बहुत सहूलियतपूर्ण साबित होते हैं।

स्पीकर ने सुना मन की बात कार्यक्रम

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष ने आज गांव मुबारकाबाद में प्रधानमंत्री के मन की बात कार्यक्रम के 126वें संस्करण को सुना। कार्यक्रम के बाद उन्होंने ग्रामीणों से स्वदेशी चीजों को अपनाने और गांधी जयंती पर खादी खरीदने की अपील की। उन्होंने कहा कि स्थानीय उत्पादों की खरीद से पारंपरिक उद्योग को बढ़ावा मिलता है और देश की अर्थव्यवस्था मजबूत होती है।
हरविंद्र कल्याण ने वोकल फॉर लोकल का आह्वान करते हुए कहा कि स्थानीय उत्पाद खरीदने से न केवल पारंपरिक उद्योगों को बढ़ावा मिलता है, बल्कि इन उत्पादों को बनाने वालों को भी सीधा लाभ होता है।
उन्होंने कहा कि पिछले 11 सालों में खादी उद्योग की स्थिति मजबूत हुई है। स्वदेशी वस्तुओं की खरीद से छोटे उद्योगों को भी बढ़ावा मिलता है।

शहीदे आजम भगत सिंह की जयंती पर यूथ स्पोर्ट्स एसोसिएशन लाडवा ने निकाली बाइक रैली

लाडवा, 28 सितंबर (विजय कौशिक): यूथ स्पोर्ट्स एसोसिएशन लाडवा ने शहीद ए आजम भगत सिंह जी की 118वीं जयंती के उपलक्ष में लाडवा की शर्मा कॉलोनी से भगत सिंह चौक तक सैकड़ो युवाओं ने चौधरी जोग ध्यान के नेतृत्व में एक बाइक रैली निकाली तथा सभी ने भगत सिंह चौक पर जाकर शहीद ए आजम भगत सिंह की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी और मोमबत्ती तथा दिए जलाकर "शहीद ए आजम भगत सिंह अमर रहे" तथा "इंकलाब जिंदाबाद" के नारे लगाए तथा उनकी जयंती पर उन्हें सादर नमन किया। चौ जोग ध्यान ने इस अवसर पर कहा कि सभी युवाओं को शाहिद ए आजम भगत सिंह की

जीवनी व देश के प्रति उनके योगदान से प्रेरणा लेनी चाहिए तथा हम सभी को देश के लिए सदैव अपना जीवन न्योछावर करने के लिए तैयार रहना चाहिए। इस अवसर पर यूथ स्पोर्ट्स एसोसिएशन के प्रधान विजय तनेजा, महासचिव चमन लाल, कैशियर अमित बंगा, प्रेस प्रवक्ता मुकेश शर्मा, सदस्य प्रवेश शर्मा, राजवीर फौजी, हाकम सिंह, अभय शर्मा भाजपा नेता ज्ञान सिंह ब्राह्मण, बाइक रैली के प्रोजेक्ट चेयरमैन सन्नी तथा सुनील कुमार, रमन दिल्होड आदि उपस्थित रहे।

न्यूज फ्लैश

रामलीला में सीता हरण, राम हनुमान मिलन व बाली वध का हुआ मंचन

लाडवा 28 सितम्बर (विजय कौशिक):श्री राम हनुमान रामलीला समिति द्वारा आयोजित की जा रही रामलीला में सीता हरण, राम हनुमान मिलन व बाली वध का मंचन किया गया। समिति के सह सचिव विपिन शर्मा ने जानकारी देते हुए बताया कि मंचन में मुख्यातिथि के रुप में श्री अग्रवाल सभा के महासचिव दुर्गेश गोयल ने हनुमान जी की आरती करके मंचन का शुभारम्भ किया। हनुमान जी की झांकी पर हनुमान चालीसा का पाठ किया गया। मुख्यातिथि दुर्गेश गोयल ने संबोधित करते हुए कहा कि रामलीला का मंचन बड़ों को तो फायदा पहुंचाता ही है अपितु युवाओं व बच्चों के लिए ज्यादा लाभदायक है क्योंकि भगवान राम का हर वाक्य व हर कार्य कुछ न कुछ शिक्षा देकर जाने वाला है और जितना हम उन्हें सुनेंगे या देखेंगे उतना अपने जीवन को सुधार पायेंगे। समिति की तरफ से मुख्यातिथि को सम्मान पट्टिका व स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। दसवें दिन के मंचन में सीता द्वारा लक्ष्मण को राम की सहायता के लिए भेजनें वाले दृश्य पर ऐसा समाँ बंधा कि दर्शक मन्त्रमुग्ध हो गए। सीता हरण, सीता हरण पर राम का विलाप, सीता जी की खोज करते हुए राम लक्ष्मण का हनुमान से मिलना व हनुमान जी का उन्हें सुग्रीव के पास लाकर दोनों की मित्रता होना जैसे दृश्यों ने दर्शकों का काफी ज्ञान बढ़ाया। सुग्रीव का राम लक्ष्मण को सीता जी के जेवर दिखाना व लक्ष्मण का केवल उनके पैर के जेवर को पहचानना दर्शकों को एक संदेश देकर गया जिसका दर्शकों ने तालियां बजाकर सम्मान किया वहीं सीता हरण पर व जेवरों को देख कर राम के विलाप ने लोगों को भाव विभोर कर दिया। सुग्रीव बाली का युद्ध व बाली वध पर राम द्वारा दिए गए उपदेश से वास्तव में लोगों ने बहुत कुछ सीखा। उसके बाद सुग्रीव का राजतिलक मंचन किया गया और राम द्वारा सीता के विरह में तड़पना से लेकर हनुमान को मुद्रिका देकर दक्षिण दिशा में सीता जी की खोज के लिए भेजने जैसे दृश्यों का दर्शकों ने तालियां बजाकर उत्साहवर्धन किया। रामलीला में दर्शकों की उपस्थिति व शांत माहौल से पूरी रामलीला का ध्यान से देखना उनके रामलीला में उत्साह को प्रदर्शित कर रहा है। मंचन में राम का पात्र अमित सिंघल, लक्ष्मण का पात्र राजेश वर्मा, सीता का पात्र विवेक शर्मा, रावण का पात्र योगिन्दर कम्बोज, हनुमान का पात्र राकेश कम्बोज, सुग्रीव का पात्र नरेश गर्ग, बाली का पात्र हेमंत सैनी, तारा का पात्र अभिनव गोयल, छोटा अंगद का पात्र प्रजन्य सिंघल, जामवन्त का पात्र गौरव कालड़ा ने बखूबी निभाया।

स्पीकर ने चार विकास कार्यों का उद्घाटन

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। हरियाणा विधानसभा अध्यक्ष हरविन्द्र कल्याण ने आज गांव मुबारकाबाद में 25 लाख रुपए की लागत से बने पार्क, नौ लाख की लागत से बनी महिला चौपाल, तीस लाख से बनी सिख चौपाल और 25 लाख से निर्मित तालाब का उद्घाटन किया। लोगों को विश्वास दिलाया कि हर जायज मांग को पूरा किया जाएगा। ग्रामीणों के लिए उनके द्वार हर समय खुले हैं। गांव के विकास में पाटीबाजी नहीं होनी चाहिए।

स्पेशल सेल की टीम ने दो शातिर चोरों को दबोचा

टीम एक्शन इंडिया
यमुनानगर, धर्मबीर-
एंटी बरगलरी स्टाफ की टीम ने चोरी के एक मामले का खुलासा करते हुए दो युवकों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से चोरी किया गया सामान भी बरामद कर लिया है। इंचार्ज अनिल कुमार ने बताया कि गांव नाहरपुर निवासी जय सिंह ने शिकायत दर्ज कराई थी कि वह गांव में एक भट्टे पर ट्रैक्टर चालक का कार्य करता है। दिनांक 23 सितम्बर को उसके गांव के ही सागर पुत्र शिवकुमार तथा गुफरान खान पुत्र सत्तार अली ने उनके भट्टे से एक ट्राली का टायर और लोहे का भारी सामान चोरी कर लिया था। शिकायत मिलते ही एंटी बरगलरी स्टाफ की एक विशेष टीम का गठन किया गया।
पुलिस टीम ने तत्परता दिखाते हुए छापेमारी की और दोनों आरोपियों सागर व गुफरान को काबू कर लिया। पूछताछ के दौरान आरोपियों

ने चोरी की वारदात को कबूल कर लिया और उनके कब्जे से चोरी किया गया सामान भी बरामद कर लिया गया। पुलिस ने दोनों को अदालत में पेश किया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। इंचार्ज अनिल कुमार ने बताया कि आरोपियों से गहन पूछताछ की जा रही है, ताकि यह पता लगाया जा सके कि वे किसी अन्य वारदात में शामिल हैं या नहीं। उन्होंने कहा कि चोरी जैसी वारदातों पर अंकुश लगाने के लिए पुलिस लगातार सक्रिय है और अपराधियों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा।

करनाल में ज्योतिष मंथन संस्था का शुभारंभ-विद्वानों का संगम

सम्मानित

- आचार्य महावीर प्रसाद शास्त्री ने सभी विद्वानों को अंगवस्त्र भेंट कर सम्मानित किया

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। शहर के मुगल कनाल स्थित एससीओ 34 में आज का दिन ऐतिहासिक रहा, जब जिलेभर के ज्योतिषी, वास्तु विशेषज्ञ, हस्तरेखा विशेषज्ञ और लाल किताब विद्वान पहली बार एक ही मंच पर एकत्रित हुए। इस प्रभावी ज्योतिष मंथन संस्था की पहली सभा की अध्यक्षता हरियाणा गौरव सम्मान से विभूषित आचार्य महावीर प्रसाद शास्त्री ने की, जबकि संयोजन की महत्वपूर्ण भूमिका आचार्य रवि इंदर मोहन शर्मा ने निभाई।
अपने अध्यक्षीय वक्तव्य में आचार्य महावीर प्रसाद

शास्त्री ने कहा कि इस संगठन की स्थापना का मुख्य ध्येय है—समाज में फैली हुई भ्रांतियों को समाप्त करना और आमजन को प्राचीन वैदिक विद्या के असली स्वरूप व लाभों से परिचित कराना। सभा के संयोजक रवि इन्दर मोहन शर्मा ने यह तथ्य भी रखा कि आज 95 प्रतिशत से अधिक लोग जीवन में किसी न किसी समय पर ज्योतिष, वास्तु या हस्तरेखा विशेषज्ञ से मार्गदर्शन तो लेना चाहते हैं, लेकिन सामाजिक संकोच के कारण इसे सार्वजनिक रूप से स्वीकारने में हिचकिचाते हैं।
विशेष आमंत्रित जाने माने शिक्षाविद और सामाजिक कार्यकर्ता कुलजिंदर मोहन सिंह बाठ ने आह्वान किया कि भारत की इस प्राचीन पराविद्या को निष्काम भाव से जनकल्याण हेतु वैज्ञानिक तरीके से प्रयोग में लाना चाहिए।
ज्योतिष एवं वास्तु कोच दीपक मुद्गिल ने वैदिक रहस्यों और सूत्रों को साझा कर सभा को ज्ञानवर्धक बनाया।
डॉ. हरीश दत्त शर्मा ने घोषणा की कि प्रत्येक माह बैठके और गरीबों के लिए निशुल्क शिविर आयोजित होंगे। उन्होंने कहा कि इस मंच का उद्देश्य है—सच्चा, स्पष्ट और जीवनोपयोगी मार्गदर्शन उपलब्ध कराना होगा।
इस सभा में करनाल और आसपास के क्षेत्रों से पधारे विद्वानों में डॉ. हरीश दत्त शर्मा, अमीर चंद शर्मा, रूपेंद्र मिश्र, कृष्ण आहूजा, दीपक मुद्गिल, शेखर, युगल किशोर, विकास बत्रा, कुलजिंदर मोहन सिंह बाठ और आचार्य रवि इंदर मोहन शर्मा प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। इसके अतिरिक्त सुनील रहेजा, तरुण, सतीश भारद्वाज, आरती धीमान और संजय पंडित जैसे प्रबुद्धजनों ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।
कार्यक्रम के समापन के अवसर पर आचार्य महावीर प्रसाद शास्त्री ने सभी विद्वानों को अंगवस्त्र भेंट कर सम्मानित किया और इसे समाज में नई चेतना एवं सकारात्मक ऊर्जा का संचार करने वाला सार्थक कदम बताया।

छात्राओं की छिपी हुई प्रतिभाओं को मंच प्रदान करती हैं प्रतियोगिताएं: अमित

प्रतियोगिता

- गुरु ब्रह्मानंद कन्या महाविद्यालय में प्रतिभा खोज प्रतियोगिता आयोजित

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। गुरु ब्रह्मानंद कन्या महाविद्यालय में सांस्कृतिक प्रकोष्ठ की ओर से प्रतिभा खोज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जिला परिषद सदस्य अमित बराना ने बतौर मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की।
अमित बराना ने कहा कि ऐसी

प्रतियोगिताएं छात्राओं की छिपी हुई प्रतिभाओं को मंच प्रदान करती हैं और आत्मविश्वास को बढ़ाती हैं। बेटियां हर क्षेत्र में अपनी पहचान बना रही हैं और इस तरह के अवसर उनके सर्वांगीण विकास में सहायक सिद्ध होते हैं। उन्होंने जिला परिषद की तरफ से 11 लाख रुपए की अनुदान और अपने निजी कोष से एक लाख रूपए की सहायता राशि गुरु ब्रह्मानंद कन्या महाविद्यालय अंजनथली को दी।
प्राचार्य डॉ. बलबीर सिंह ने कहा कि हमारे महाविद्यालय का उद्देश्य शिक्षा के साथ-साथ छात्राओं की सांस्कृतिक, सृजनात्मक एवं सामाजिक क्षमताओं का भी विकास करना है। इस तरह की गतिविधियां छात्राओं को भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार करती हैं। मंच संचालन सांस्कृतिक प्रकोष्ठ की प्रभारी डा. पिंकी कादियान ने किया।
प्रबंधन समिति के सदस्य योगी परमवीर आर्य ने योग पर लिखी अपनी पुस्तक का विमोचन भी कराया और छात्राओं को योग के विषय में जानकारी भी दी।
प्रतियोगिता के अंतर्गत कविता पाठ, भाषण, नृत्य, गीत, वाद्य यंत्र वादन, मोनो एक्टिंग, मिमिक्री, पेन्टिंग, क्विज, माइम, स्किट एवं फैशन शो जैसी विभिन्न विधाओं में छात्राओं ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। छात्राओं की विविधतापूर्ण एवं सृजनशील प्रस्तुतियों ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।
सांस्कृतिक प्रकोष्ठ की संयोजिका डॉ पिंकी कादियान ने सभी अतिथियों, निर्णायकों, छात्राओं एवं अध्यापिकाओं का धन्यवाद ज्ञापित किया।
इस अवसर पर प्रबन्धन समिति के पदाधिकारी प्रधान चौधरी ऋषिपाल, वरिष्ठ उपप्रधान चौ रोशन लाल, उपप्रधान रमेश चंद्र, महासचिव चौ महावीर कौल, कोषाध्यक्ष डॉ सुभाषचंद्र, पूर्व प्रधान चौ. धर्म सिंह, एडवोकेट राजेश चौहान, विनोद कुमार, जसमेर सिंह, परमवीर आर्य अमीन, डॉ. बलबीर सिंह व स्कूल प्रिंसिपल मुक्ता अग्रवाल मौजूद रहे।

बाइक चोर के दो मामलों में तीन काबू

टीम एक्शन इंडिया
राजकुमार प्रिंस
करनाल। जिला की एंटी ऑटो व्हीकल थेफ्ट स्टाफ पुलिस टीम ने बढ़ती चोरी की वारदातों पर नकेल कसते हुए बड़ी कामयाबी हासिल की है। पुलिस ने वाहन चोरी करने वाले तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर उनसे चोरी की दो बाइकें बरामद की हैं।
सिटी थाना में दर्ज मामले में मुख्य सिपाही सुख महेंद्र कुमार के नेतृत्व में टीम ने गुप्त सूचना पर सेक्टर-14 से दो आरोपियों को पकड़ा। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान मोबीन और सलमान निवासी गांव औधारी, शामली (उत्तर प्रदेश) के रूप में हुई है। इनसे एक चोरी की बाइक बरामद की गई।

दूसरे मामले में थाना सिविल लाइन में 15 सितंबर को दर्ज चोरी के केस की जांच के दौरान टीम ने समीर निवासी गांव औधारी, शामली (उत्तर प्रदेश) को कलंदरी गेट से गिरफ्तार किया। आरोपी से भी एक बाइक बरामद की गई।
पुलिस अधिकारियों ने बताया कि तीनों आरोपियों से पूछताछ जारी है। संभावना है कि यह आरोपी जिले और आसपास के इलाकों में हुई अन्य चोरी की घटनाओं में भी शामिल रहे हों। जांच पूरी होने के बाद और खुलासे हो सकते हैं।
दोनों मामलों में तीनों आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया है। जहां से कोर्ट ने आरोपियों को पुलिस रिमांड पर भेज दिया।

जानकारी

अंडे का सफेद भाग भी हो सकता है सेहत के लिए नुकसानदायक

क्या आप भी रोजाना अंडे खाते हैं? पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण अंडे को दुनियाभर में खाया जाता है और इससे सैकडों अलग-अलग तरह की डिशेज भी बनाई जाती हैं। आपने लोगों को यह भी कहते सुना होगा कि अंडे का पीला भाग (जर्दी) ज्यादा नहीं खाना चाहिए, क्योंकि ये शरीर में कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। लोग अंडे के सफेद हिस्से को इसीलिए सुरक्षित मानते हैं क्योंकि इसमें फैट कम होता है और कैलोरीज भी कम होती हैं। मगर क्या आप जानते हैं कि अंडे का सफेद हिस्से का भी ज्यादा सेवन करना आपके लिए खतरनाक हो सकता है। जी हां, अंडे के सफेद हिस्से के कुछ दुष्प्रभाव होते हैं, जिनके बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

सल्मोना बैक्टीरिया बना सकता है बीमार

अंडे के सफेद भाग में एक खास बैक्टीरिया हो सकता है, जिसे सैलमोनेला कहते हैं। ये एक तरह का बैक्टीरिया है, जो आमतौर पर चिकन के आंतों में पाया जाता है, लेकिन कई बार ये बैक्टीरिया अंडे के अंदर भी मौजूद हो सकता है। अगर आप इस बैक्टीरिया से प्रभावित अंडे से बना हाफ फ्राई या कच्चा अंडा खाते हैं, तो ये आपको बीमार बना सकता है। इससे बचने का एक आसान तरीका ये है कि अंडे को हाई टेम्प्रेचर पर पकाएं या उबालें, जिससे ये बैक्टीरिया नष्ट हो जाए। अधकच्चे या कम पके अंडों में इस बैक्टीरिया के होने की संभावना बनी रहती है।

बायोटीन की हो सकती है कमी

कच्चे अंडे में एक अन्य बैक्टीरिया के पाए जाने की संभावना रहती है, जिसे एल्बुमेन (albumen) कहते हैं। ये बैक्टीरिया भी आपकी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। अगर आप अंडे के सफेद भाग का सेवन कच्चा करते हैं, तो आपके शरीर में ये बैक्टीरिया प्रवेश कर सकता है। इस बैक्टीरिया का दुष्प्रभाव ये है कि ये आपके शरीर में मौजूद बायोटिन को नष्ट करने लगता है, जिसके कारण त्वचा संबंधी कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं और बाल झड़ना शुरू हो सकते हैं। बायोटिन एक जरूरी तत्व है जो हमारे शरीर में त्वचा और बालों की ग्रोथ के लिए जरूरी होता है।

हो सकती है एलर्जी

एल्बुमेन प्रोटीन के कारण कई लोगों को एलर्जी की समस्या भी हो सकती है। इस एलर्जी के कारण शरीर में पित्ती उछलना, त्वचा पर दाने निकलना, सूजन आना, नजला, सांस की घरघराहट, दस्त, उल्टी, खांसी, ऐंठन, छींक, आदि समस्याएं हो सकती हैं। इन लक्षणों के दिखने पर डॉक्टर से संपर्क करें, अन्यथा समस्या हो सकती है।

प्रोटीन की ज्यादा मात्रा खतरनाक

चिकित्सकों के अनुसार अगर आपको किडनी से जुड़ी किसी तरह की कोई समस्या है, तो ज्यादा मात्रा में प्रोटीन आपके लिए खतरनाक हो सकता है। जिन लोगों का ग्लोमरगुलर फिल्टरेशन रेट (जिस गति से किडनी खून को फिल्टर कर मूत्र को अलग करती है) कम है, उनके लिए अंडे का प्रोटीन से खतरनाक हो सकता है। जिन लोगों को किडनी से जुड़ी समस्या है उन्हें 0.6 से 0.8 ग्राम प्रोटीन से ज्यादा नहीं लेना चाहिए। अगर किडनी या लिवर से जुड़ी कोई समस्या है, तो अंडे खाने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

आपकी थाली ही आपको बना देती है डायबिटीज का शिकार

सही खान-पान स्वस्थ जीवन के लिए एक फिटनेस रूटीन के रूप में बहुत जरूरी है। यह हमारे शरीर की कोशिकाओं को शक्ति प्रदान कर हमें ऊर्जा प्रदान करने में मदद करता है। अगर हम अपने जीवन में खान-पान की अच्छी आदतों को शामिल करते हैं तो हम बेहतर जीवन हासिल कर सकते हैं, लेकिन अगर ऐसा नहीं होता तो हमें डायबिटीज और अन्य क्रोनिक डीजिज का शिकार होना पड़ सकता है। हालांकि, हमारे आस-पास सूचनाओं का भंडार है, लेकिन कभी-कभार यह समझना बहुत मुश्किल हो जाता है कि कौन से खाद्य पदार्थ हमारे लिए सही हैं और कौन से नहीं। कई ऐसे मिथक भी हैं, जो हमारी खान-पान की आदतों को बिगाड़ सकते हैं।

कैसी होती है डायबिटीज?

इससे पहले कि हम ऐसे कुछ खाद्य मिथकों के बारे में बात करें, उससे पहले डायबिटीज के बारे में मूल बातों को समझना बहुत जरूरी हैं। स्वस्थ शरीर के लिए हमें ऊर्जा की बहुत जरूरत होती है। यह ऊर्जा खाद्य पदार्थों से मिलने वाले ग्लूकोज से आती है, विशेषकर तब, जब यह हमारे पैनक्रियाज से इंसुलिन के रूप में टूटती है। जब शरीर इंसुलिन का प्रतिरोधी हो जाता है और हमारी दैनिक जरूरतों के अनुसार ग्लूकोज को नहीं तोड़ पाता है, तब वह स्थिति डायबिटीज का रूप ले लेती है।

हर सेकंड में होती है मौत

इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन के मुताबिक, हर एक सेकंड में डायबिटीज से होने वाली परेशानी के कारण एक व्यक्ति की मौत हो जाती है। भारत विश्व में डायबिटीज का केंद्र है, जहां रोजाना इस मर्ज के रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है।

डायबिटीज का प्रमुख कारण मोटापा

डॉ. ईसाक अब्बास का कहना है कि डायबिटीज एक क्रॉनिक डिजीज है, जिसे दुनियाभर में लाखों लोग प्रभावित हैं। जब यह अपने अधिकतम स्तर पर होती है तो यह हमारे शरीर में किसी को भी प्रभावित कर सकती है। उन्होंने कहा कि इसका सबसे प्रमुख कारण है मोटापा या फिर जरूरत से ज्यादा वजन होना। हालांकि ये हमारे शरीर के अंदरूनी या बाहरी फैट दोनों से जुड़ा हुआ है। उन्होंने बताया कि डॉगनट्स, मफिन, सीरियल और कैंडी जैसे प्रोसेस्ड फूड आपके पेट पर चर्बी को बढ़ा सकते हैं और आपको डायबिटीज का शिकार बना सकते हैं। इसी तरह स्पोर्ट और एनर्जी ड्रिंक भी आपके लिए नुकसानदेह हैं, क्योंकि ये भी मोटापे का कारण बनते हैं। इसलिए हमारे लिए सबसे जरूरी है कि हम प्रोसेस्ड फूड को सीमित करें और प्राकृतिक फूड को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं।

हेल्दी फैट का चुनाव करें

डॉ. ईसाक के मुताबिक, दूसरा सबसे बड़ा मिथ यह है कि फैट हमारा दुश्मन नहीं हैं। नट, ऑलिव ऑयल, फिश ऑयल, फ्लैक्स सीड और एवोकेडो से प्राप्त हेल्दी फैट हमारी कोशिकाओं को मजबूत बनाने का काम करते हैं। नट्स और बीज भी हेल्दी फैट का अच्छा स्त्रोत हैं। नट्स और बीज में ग्लाइसेमिक मात्रा कम होती है और एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव होता है, जो इंसुलिन प्रतिरोध के विकास को रोकने में मदद कर सकता है। लोगों के बीच यह मिथक है कि अनसैच्यूरेटेड फैट, हेल्दी फैट है जबकि सैच्यूरेटेड फैट, अनहेल्दी फैट।

हालांकि यह सच है कि अनसैच्यूरेटेड फैट, विशेष रूप से मछली (जैसे सैल्मन और टूना) और पौधों से प्राप्त होने वाला फैट हमारे लिए सबसे अच्छा होता है। हमें पूरी तरह से सैच्यूरेटेड फैट से बचने की आवश्यकता नहीं है। अच्छा नियंत्रण और संतुलन एक आदर्श तरीका है, जिससे हम अपनी डायबिटीज कंट्रोल कर सकते हैं और इसलिए हमें अपनी डाइट में डेयरी और रेड मीट शामिल कर सकते हैं।

नट्स और बीज को बनाएं अपनी प्लेट का हिस्सा

डॉ. ईसाक के मुताबिक, नट्स और बीज के बाद हमें अपनी प्लेट में शामिल करने की जरूरत है फल और सब्जियों की। फल अच्छे एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं और यह हमारी भूख को शांत करने के लिए पोषण से भरे होते हैं। दिन में तीन बार फलों का सेवन वास्तव में 18 फीसदी तक डायबिटीज के जोखिम को कम कर सकता है।

फलों के रंगों पर न जाएं

इसके अलावा हमें अक्सर गहरे रंग के फलों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। यह भी एक आम खाद्य मिथक है। हमें अपनी डाइट के हिस्से के रूप में हमेशा ताजे फलों का सेवन करना चाहिए, लेकिन उनमें रंग की कमी को लेकर किसी प्रकार की बाधा नहीं होनी चाहिए। प्याज, लहसुन और मिर्च जैसी गैर-हरी सब्जियां डायबिटीज की रोकथाम की आवश्यक घटक हैं। इन खाद्य पदार्थों का ब्लड शुगर और फाइबर और फाइटोकेमिकल्स पर लगभग न के बराबर प्रभाव पड़ता है।

कार्ब पर नजर रखें

इसके साथ ही कार्ब पर भी ध्यान देना बहुत जरूरी है। कार्बोहाइड्रेट हमारे फिटनेस के सपने को तोड़ने का काम करता है। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि हमें हमेशा अपने कार्ब स्त्रोतों पर ध्यान देना चाहिए। बीन्स और फलियां कार्ब की आदर्श स्रोत हैं, जिनमें ग्लाइसेमिक की मात्रा कम होती है। यह हमें प्रोटीन और घुलनशील फाइबर भी प्रदान करते हैं, जो हमारा पेट भरा रखने में मदद कर सकते हैं।

प्रोटीन के प्राकृतिक स्रोत अपनाएं

सबसे अंतिम मिथक है प्रोटीन पर हमारी निर्भरता। प्रोटीन हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है, लेकिन इस पर निर्भर होना भी आपके शरीर के लिए नुकसानदेह साबित हो सकता है। दरअसल आपको प्रोटीन के प्राकृतिक स्त्रोतों पर ध्यान देना चाहिए। मछली, बीन्स, ऑर्गेनिक चिकन या टर्की, अंडे, डेयरी और फीका दही प्रोटीन के सबसे अच्छे स्त्रोत हैं। आप अपनी प्लेट में इन चीजों को शामिल कर डायबिटीज जैसी बीमारी से दूर रह सकते हैं।

डायबिटीज से छुटकारे के लिए बदलनी होंगी अपनी आदतें

डायबिटीज देश में तेजी से बढ़ने वाली बीमारियों में से एक है। एक शोध की मानें तो पिछले 25 बरस में इस बीमारी के मामलों में देश में 64 प्रतिशत का इजाफा हुआ है और विशेषज्ञ इस बढ़ोतरी को देश की आर्थिक प्रगति के साथ जोड़कर देख रहे हैं। इससे भी ज्यादा परेशान करने वाली बात यह है कि आने वाले छह बरसों में देश में इस बीमारी से पीड़ित मरीजों की संख्या 13.5 करोड़ से ज्यादा हो सकती है, जो वर्ष 2017 में 7.2 करोड़ थी। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च, इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ मेट्रिक्स एंड एवेल्यूएशन और पब्लिक हैल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया की एक रिपोर्ट के मुताबिक पिछले 25 बरस में भारत में डायबिटीज के मामलों में 64 प्रतिशत का इजाफा हुआ। अब विश्व बैंक की एक रिपोर्ट पर नजर डालें तो 1990 में भारत की प्रति व्यक्ति आय 24, 867 रुपए थी, जो 2016 में बढ़कर 1,09,000 हो गई। इसका सीधा अर्थ है कि खुशहाली बढ़ने के साथ-साथ मधुमेह के रोगी भी निरंतर बढ़ते जा रहे हैं। शोध के अनुसार साल 2017 में दुनिया के कुल डायबिटीज रोगियों का 49 प्रतिशत हिस्सा भारत में था और 2025 में जब यह आंकड़ा 13.5 करोड़ पर पहुंचेगा तो देश की सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं पर एक बड़ा बोझ होने के साथ ही आर्थिक रूप से भी देश के समक्ष एक बड़ी चुनौती पेश करेगा, क्योंकि सरकार देश की एक बड़ी आबादी को मुफ्त स्वास्थ्य बीमा की सुविधा प्रदान कर रही है। सीनियर कंसलटेंट, इंटरनल मेडिसिन, डॉ. गौरव जैन के अनुसार डायबिटीज में शरीर में इन्सुलिन बनाने कि प्रक्रिया बाधित या कम हो जाती है। इन्सुलिन से शरीर को ऊर्जा मिलती है और इस प्रक्रिया के प्रभावित होने से शरीर के प्रमुख अंगों का संचालन बाधित होने लगता है। टाइप 1 डायबिटीज में हमारा शरीर में इन्सुलिन बनना बंद हो जाती है और मरीज को मुख्यत: इन्सुलिन थैरेपी पर आश्रित होना पड़ता है। टाइप 2 डायबिटीज में शरीर में इन्सुलिन के इस्तेमाल कि प्रक्रिया बाधित होती है। यह टाइप 1 से कम घातक होती है और आम है। इसमें दवाएं खाकर बीमारी को नियंत्रित रखा जा सकता है।

वहीं सीनियर एंडोक्रिनोलॉजिस्ट, डॉ. साकेत कांत, ने एक सर्वे के हवाले से बताया कि राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली के प्राइवेट स्कूलों में पढ़ने वाले तकरीबन 30 फीसदी बच्चे मोटापे की गिरफ्त में हैं, जिनमें से बहुत से बच्चे प्री-डायबटिक हाइपरटेंशन के भी शिकार थे। यह आने वाली पीढ़ियों की सेहत की हालत की बड़ी चिंताजनक तस्वीर है। उनका कहना है कि बच्चों की इस हालत के लिए बच्चों से ज्यादा उनके माता-पिता जिम्मेदार हैं, क्योंकि उनकी दिनचर्या और खान-पान की आदतें बच्चों को भी बीमारी के मुहाने पर ले आई हैं। डॉ. साकेत कांत मानना है कि बच्चों पर किसी भी तरह की कठोर पाबंदी लगाने या उन्हें हिदायतें देने की बजाय अभिभावक स्वयं स्वस्थ आदतें अपनाएं। डॉ. निधि मल्होत्रा का कहना है कि यदि परिवार में किसी को डायबिटीज है तो बाकी सभी सदस्यों को सावधान होना होगा। हालांकि डायबिटीज होने पर इसकी दवा लेना आवश्यक है। मीठे का सेवन कम करने, खानपान और दिनचर्या में बदलाव और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के साथ ही दवा भी लेनी होगी अन्यथा यह बीमारी एक घुन की तरह मरीज के सारे शरीर को खोखला करती रहती है और अगर इस पर पूरी सावधानी से नजर न रखी जाए तो किडनी की समस्याएं, हृदयरोग, त्वचा संबंधी समस्याएं, आंखों की रौशनी का प्रभावित होना, सुनने में दिक्कत, पैरों की नसों पर प्रभाव और घाव जल्दी न भरने जैसी बहुत सी परेशानियां घेर सकती हैं।

टाईम पास

आज का राशिफल

मेष (चू चे चो ला ली लू ले लो आ): कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है। प्रियजनों से समागम का अवसर मिलेगा। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। महत्त्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। परामर्श व परिस्थिति सभी का सहयोग मिलेगा। शुभांक-2-6-8

वृष (इ उ ए ओ वा वी वू वे वो): कल का परिश्रम आज लाभ देगा। आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। आगे बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध हो रहे हैं। कुछ आर्थिक संकोच पैदा हो सकते हैं। कोई प्रिय वस्तु अथवा नवीन वस्त्राभूषण प्राप्त होंगे। धार्मिक आस्थाएं फलीभूत होंगी। सुख-आनंद कारक समय है। शुभांक-1-3-5

मिथुन (का की कू घ ङ छ के को हा): लाभदायक कार्यों की चेष्टाएं प्रबल होंगी। सक्रियता से अल्प लाभ का हर्ष होगा। कुछ महत्त्वपूर्ण कार्य बनाने के लिए भाग-दौड़ रहेगी। सुखद समय की अनुभूतियां प्रबल होंगी। मनोविनोद बढ़ेंगे। व्ययाधिक्य का अवसर आ सकता है। कार्यों का लाभदायक परिणाम होगा। आध्यात्मिक रुचि बनेगी। शुभांक-3-6-7

कर्क (ही हू हे हो डा डी डू डे डो): कुछ पिछले संकट अब सिर उठा सकते हैं। निकट जनों के लिए अर्थव्यवस्था हेतु तोड़-तोड़ करना पड़ेगा। अपने संघर्ष में स्वयं को अकेला महसूस करेंगे। विशेष परिश्रम से ही अभिष्ट कार्य सिद्ध होंगे। कामकाज की व्यस्तता से सुख-आराम प्रभावित होगा। धर्म-कर्म के प्रति रुचि जागृत होगी। शुभांक-6-8-9

सिंह (मा मी मू मे मो टा टी टू टे): रुका हुआ लाभ आज प्राप्त हो सकता है। पूर्व नियोजित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। जोखिम से दूर रहना ही बुद्धिमानी होगी। शुभ कार्यों की प्रवृत्ति बनेगी और शुभ समाचार भी मिलेंगे। किसी से कहा सुनी न हो यह ध्यान रहे। लाभकारी गतिविधियों में सक्रियता रहेगी। शुभांक-2-5-7

कन्या (टो पा पी पू ष ण ठ पे पो): ले देकर की जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। समय नकारात्मक परिणाम देने वाला बन रहा है। कार्यक्षेत्र में आगे बढ़ने में रुकावट का एहसास होगा। विरोधियों के सक्रिय होने की संभावना है। कारोबारी यात्रा को फिलहाल टालें। जो चल रहा है उसे सावधानीपूर्वक संभालें। यात्रा का योग हैं। शुभांक-2-5-7

तुला (रा री रु रे रो ता ती तू ते): विरोधियों के सक्रिय होने की संभावना है। ले देकर की जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। समय नकारात्मक परिणाम देने वाला बन रहा है। शुभ कार्यों में अड़चनें और परिवार के बुजुर्ग-जनों से मतभेद रहेगा। किसी से वाद-विवाद अथवा कहासुनी होने का भय रहेगा। शुभांक-2-5-6

वृश्चिक (तो ना नी नू ने नो य यी यू): कुछ आर्थिक चिंताएं भी कम होगी। नियोजित धन से लाभ होने लगेगा। घर के सदस्य मदद करेंगे और साथ ही आर्थिक बदहाली से भी मुक्ति मिलने लगेगी। बढ़ते घाटे से कुछ राहत मिलने लगेगी। समय का सदुपयोग करें। साधन और भोग-विलास के प्रचुर अवसर होंगे। शुभांक-2-6-8

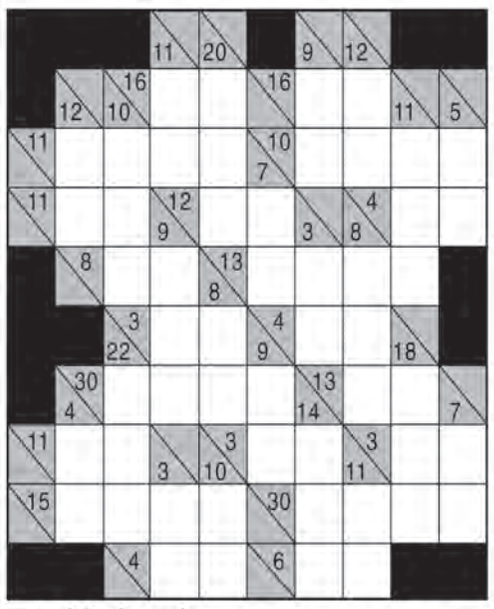
धनु (ये यो भा भी भू धा फा ढा भे): परिश्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। पर प्रपंच में ना पड़कर काम पर ध्यान दीजिए। कल का परिश्रम आज लाभ देगा। आलस्य का त्याग करें। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। जान-पहचान का दायरा बढ़ेगा। धन वृद्धि होगी। शुभांक-4-6-8

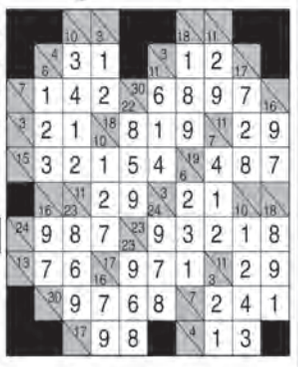
मकर (भो जा जी खी खू खे खो गा गी): जोखिम से दूर रहना ही बुद्धिमानी होगी। महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी। बाहरी और अंदरूनी सहयोग मिलता चला जाएगा। पर प्रपंच में ना पड़कर अपने काम पर ध्यान दीजिए। शुभांक-5-7-9

कुंभ (गू गे गो सा सी सू से सो दा): लेन-देन में आ रही बाधा को दूर करने के प्रयास सफल होंगे। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। शैक्षणिक कार्य आसानी से पूरे होते रहेंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। परिश्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। नौकरी में सावधानीपूर्वक कार्य करें। शुभांक-4-6-7

मीन (दी दू थ झ ञ दे दो चा ची): अपनों का सहयोग प्राप्त होगा। पत्नी व संतान पक्ष से थोड़ी चिंता रहेगी। शारीरिक सुख के लिए व्यसनों का त्याग करें। पठन-पाठन में स्थिति कमजोर रहेगी। खान-पान में सावधानी रखें। व्यापार में प्रगति होगी। अपने अधीनस्त लोगों से कम सहयोग मिलेगा। स्त्री-संतान पक्ष का सहयोग मिलेगा। शुभांक-5-7-9

काकुरो पहेली - 1853





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:

1+2=3
1+3=4
7+9=16
8+9=17

काकुरो - 1852 का हल

लॉफिंग ज़ोन

प्रेमिका (प्रेमी से)– नरेश, आप जुआ मत खेला करो, जुएँ में अगर आदमी एक दिन जीतता है तो दूसरे दिन हारता भी है।

नरेश– तो ठीक है! तुम्हें घबराने की कोई जरूरत नहीं। आज से मैं एक दिन छोड़कर जुआ खेला करूँगा!

□ □ □

एक रईसजादी ने दो घोड़े खरीदे। उन दोनों घोड़ों की अलग-अलग पहचान के लिए अंतर कैसे रखा जाए, इस बाबद उसने अपने पड़ोसी से पूछा। पड़ोसी ने सुझाया कि एक घोड़े की पूँछ काट दो।

उसने पूँछ काट दी, लेकिन दूसरे दिन दूसरे घोड़े की पूँछ एक झाड़ी में फँस गई और काटनी पड़ी। अब दोनों घोड़े पूँछ कटे हो गए थे। फिर पहचान की समस्या आ खड़ी हुई। उसने फिर पड़ोसी से राय ली।

पड़ोसी ने कहा कि एक घोड़े का एक कान काट दो, लेकिन दूसरे दिन दूसरे घोड़े का कान खेत के चारों तरफ लगी तार फेंसिंग में उलझ कर कट गया।

उसने सुझाया कि उनकी ऊँचाई नाप लो। रईसजादी ने घोड़ों की ऊँचाई नापकर पड़ोसी को बताई– 'सफेद घोड़ा काले घोड़े से दो इंच ऊँचा है।'

□ □ □

फिल्म वर्ग पहेली- 1853

बायें से दायें:-

१. शाहरूख, जूही की 'चाँद तारे तोड़ लाऊँ' गीत वाली फिल्म-२,२
३. 'इस दीवाने लड़के' गीत वाली नसीर, आमिर, सोनाली की फिल्म-५
६. गोविंदा, नीलम की 'मैं तो हूँ सबका मेरा ना कोई' गीत वाली फिल्म-२
७. संजय कपूर, माधुरी की फिल्म-२
८. 'वाटर' के निर्देशिका कौन हैं-२
१०. अमिताभ, फरदीन खान, करीना कपूर की फिल्म-२
११. श्रेयस तलपदे, आयशा की 'ये हौसला कैसे झुके' गीत वाली फिल्म-२
१३. अनिल कपूर, श्रीदेवी की फिल्म-२
१४. प्रदीपकुमार, कल्पना की 'जिस दिल में बसा था प्यार' गीत वाली फिल्म-३
१६. 'मुझे तेरे जैसी लड़की' गीत वाली डिनो मारिया, बिपाशा की फिल्म-२
१७. अमिताभ, अजय, ऐश्वर्या की 'दिल डूबा नीला' गीत वाली फिल्म-२
१९. फिल्म 'कुछ कुछ होता है' में काजोल के किरदार का नाम था-३
२०. ऋषिकपूर, जयाप्रदा की फिल्म-४
२१. 'दुनिया ने सुन ली है चुपके से' गीत वाली धर्मेन्द्र, हेमा की फिल्म-४
२२. जीतेंद्र, नीतूसिंह की 'कोई रोको ना दीवाने को' गीत वाली फिल्म-४
२५. अमिताभ, जया भादुड़ी की फिल्म-२
२६. राजेश खन्ना, मुमताज की 'गोरे रंग पे ना इतना गुमान' गीत वाली फिल्म-२
२८. 'दिलवालों के दिल का' गीत वाली मनोज बाजपेयी, रवीना की फिल्म-२
३०. 'ऐ लो प्यार के दिन' गीत वाली सनी, सुनील, सेलिना की फिल्म-२
३१. संजय, कुमार गौरव, पूनम 'अमीरों की शाम गरीबों' गीतवाली फिल्म-२
३२. 'फिर से आये बदरा' गीत वाली संजीव, शर्मिला, वहीदा की फिल्म-४

ऊपर से नीचे:-

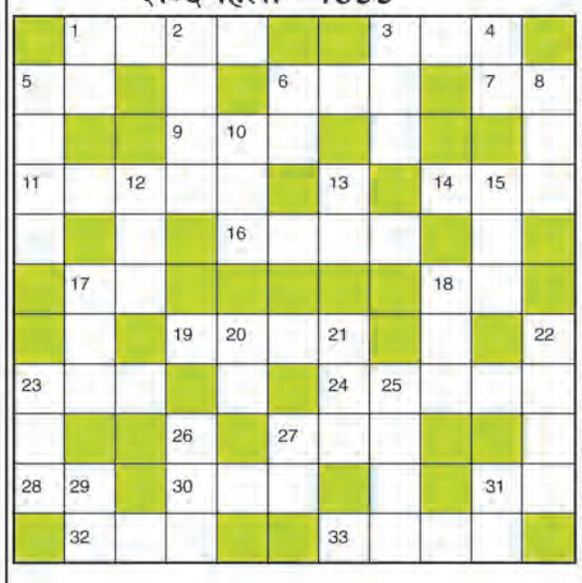
१. दिलीपकुमार, मीनाकुमारी की फिल्म-३
२. 'मैं शायर तो नही' गीत वाली फिल्म-२
३. 'तू मेरे पास भी' गीत वाली डी. चक्रवर्ती, मनोज बाजपेयी, उर्मिला की फिल्म-२
४. अमिताभ बच्चन, संजीव कुमार, शर्मिला टैगोर की फिल्म-३
५. अरविंद स्वामी, मधु की फिल्म-२
६. 'तेरी गलियों में ना' गीत वाली फिल्म-३
९. राजेंद्र कुमार, वहीदा रहमान की फिल्म-३
११. राजेश खन्ना, बबीता की 'दांतों तले दबा कर होंठ' गीत वाली फिल्म-२
१२. 'अंबर हमारा रास्ता' गीत वाली अरूण, रघुवरन, बेबी शामली, श्रुति की फिल्म-३
१५. कमल हासन, शाहरूख, रानी की 'चाहे पंडित हो' गीत वाली फिल्म-१,२
१६. 'मेरे संग संग आया' गीत वाली धर्मेन्द्र, राजेश खन्ना, विनोद, हेमा की फिल्म-४
१७. शॉवरअली, ब्रजेश हीरजी, जूही, शिल्पा की 'मेरा मन भँवरा' गीत वाली फिल्म-३
१८. प्रेमनाथ, बीना राय की फिल्म-३
२०. राजेश, फिरोजखान, शर्मिला की 'जीवन से भरी तेरी आँखें' गीत वाली फिल्म-३
२३. 'सुबह सुबह जब' गीत वाली फिल्म-२
२४. शशिकपूर, शर्मिला टैगोर की फिल्म-२,२
२५. 'सावन का महीना पवन करे' गीत वाली फिल्म-३
२७. 'मुझ से दोस्ती करोगे' में करीना कपूर के किरदार का नाम क्या था-२
२९. 'तेरी याद बिछा के सोता हूँ' गीत वाली फिल्म-२

फिल्म वर्ग पहेली- 1852

सूडोकु -1853

8		4	3	9	7	5		6
3					2			
		7	6	5				4
9	6		5			1		7
5		1	4		9	8		2
4		8					5	3
2				6	1	4		
			7					8
7		9	8	3	5	6		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 का आप हटा नहीं सकते।
■ पहेली का केवल एक ही हल है।



सूडोकु -1852 का हल

शब्द पहेली - 1853

बाएँ से दाएँ

1. मूर्ख,बुद्धिहीन-4
3. रुई की फसल-3
5. वंश,खानदान-2
6. आह,पीड़ा भरी ध्वनि-3
7. जी,इच्छा,चित्त-2
9. पहनना-3
11. दास,नौकर,सेवक-5
14. अग्नि,आग-3
16. चयनित,स्वीकृत-4
17. जाति,संप्रदाय-2
18. उस समय-2
19. आदत,व्यवहार-4
23. माला का मोती-3
24. लालन-पालन-5
27. पूर्णिमा-3
28. वश,अधीन-2
30. खबर देने वाला-3
31. खदान,माइन-2
32. आश्रय,पनाह-3
33. संपत्ति-4

ऊपर से नीचे

1. घोड़े के पांव में लगने वाला लोहे का टुकड़ा-2
2. धारा के बीच में,अधर में-2,2
3. आफत,आपदा-3
4. एक समान-2
5. गृहपति,चांसलर-4
6. दाना-2
8. प्रतिकृति,प्रतिरूप-3
10. रोकर धनराशि-3
12. प्रेम ,आसक्ति-3
13. नीर,जल-2
15. भाग्य,तकदीर-3
17. जंबुल,जांब-3
18. टेंशन,परेशानी-3
20. काया,बदन-2
21. उष्णता-3
22. नाश होने योग्य-4
23. साम्राज्ञी,रानी-3
25. रमण करने योग्य-4
26. अदा,चोंचला-3
27. पूड़ी,गोलगप्पा-2
29. पिता की बहन-2
31. उर्वरक,गाय के गोबर से बना पदार्थ जो खेत में डाला जाता है-2

शब्द पहेली - 1852 का हल

फाइनल से पहले टीम इंडिया ने अभ्यास सत्र छोड़ा

एजेंसी

दुबई। चिर प्रतिद्वंद्वी पाकिस्तान के खिलाफ (IND vs PAK) एशिया कप 2025 (Asia Cup 2025) के फाइनल से पहले भारतीय टीम ने अपने निर्धारित प्रशिक्षण सत्र को छोड़ने का फैसला किया। भारतीय टीम प्रबंधन ने खिताबी मुकाबले से पहले शारीरिक तैयारी की बजाय आराम और रिकवरी को प्राथमिकता दी है। व्यस्त कार्यक्रम और लगातार मैचों को देखते हुए मेडिकल और कोचिंग स्टाफ ने खिलाड़ियों की तरोताजा रहने और चोटों से बचाव पर जोर देना जरूरी समझा। इस बेहद अहम फाइनल की तैयारी के लिए खिलाड़ियों ने व्यापक रिकवरी सत्रों में हिस्सा लिया है। इन उपायों का मुख्य लक्ष्य फाइनल के लिए चोट के जोखिम को कम करना है, जहां चैंपियनशिप जीतने के लिए सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन बेहद जरूरी होगा। यह निर्णय 26 सितंबर को दुबई इंटरनेशनल स्टेडियम में श्रीलंका के खिलाफ अपने अंतिम सुपर 4 मुकाबले में शारीरिक और भावनात्मक रूप से थका देने वाली सुपर ओवर जीत के बाद लिया गया। यहां तक कि भारत के गेंदबाजी कोच मोर्ने मोर्कल ने भी मैच के बाद प्रेस कॉन्फ्रेंस में इस फैसले के बारे में बताया। उन्होंने भारत के रिकवरी प्रोटोकॉल के बारे में विस्तार से बताया, जिसमें आइस बाथ, फ्लू थेरेपी, मसाज और खिलाड़ियों को अच्छी नींद मिलना सुनिश्चित करने जैसे जरूरी उपाय शामिल हैं।

नेपाल क्रिकेट टीम ने किया बड़ा उलटफेर, दो बार की विश्व विजेता टीम को हराया

शारजाह। शारजाह की शाम नेपाल क्रिकेट के लिए अविस्मरणीय रही। 27 सितंबर को खेले गए पहले टी20 इंटरनेशनल मुकाबले में नेपाल ने दो बार की विश्व विजेता वेस्टइंडीज को 19 रनों से मात देकर दुनिया को चौंका दिया। यह सिर्फ एक जीत नहीं, बल्कि नेपाल क्रिकेट की नई पहचान है, क्योंकि टीम ने पहली बार किसी फुल मेम्बर (टेस्ट खेलने वाले) देश के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय जीत दर्ज की। एशिया कप 2025 के लिए जगह न बना पाने के बावजूद नेपाल ने इस मैच से साबित किया कि उसके खिलाड़ियों में दम और जज्बा किसी भी बड़ी टीम को चुनौती देने का है। टॉस हारकर पहले बैटिंग करने उतरी नेपाली टीम की शुरुआत बेहद खराब रही। मात्र 12 रन के स्कोर तक टीम के दो विकेट गिर चुके थे। ऐसे मुश्किल हालात में कप्तान रोहित पौडेल (38 रन) और कुशल मल्ला (30 रन) ने तीसरे विकेट के लिए 58 रन जोड़कर पारी को संभाला। निचले क्रम से गुलशन झा (22) और दीपेंद्र सिंह ऐरी (17) ने भी अहम योगदान दिया। निर्धारित 20 ओवर्स में नेपाल 8 विकेट खोकर 148 रन तक पहुँच सका। कैरेबियाई गेंदबाजों में सबसे प्रभावशाली रहे जेसन होल्डर, जिन्होंने 4 विकेट लिए। डेब्यू मैच खेल रहे नवीन बिदाईसी ने भी 3 विकेट झटके। हालांकि, वेस्टइंडीज की फील्डिंग औसत रही और कई मौकों पर ढीले प्रदर्शन ने नेपाल को सम्मानजनक स्कोर तक पहुँचने में मदद दी।

BCCI के नए अध्यक्ष चुने गए पूर्व रणजी ट्रॉफी क्रिकेटर मिथुन मन्हास, रोजर बिन्नी की जगह लेंगे

मुंबई। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड ने आज पूर्व रणजी ट्रॉफी क्रिकेटर मिथुन मन्हास को अपना नया अध्यक्ष नियुक्त किया। वह अनुभवी क्रिकेटर रोजर बिन्नी का स्थान लेंगे, जिन्होंने हाल ही में इस पद से इस्तीफा दे दिया था। मन्हास के सर्वसम्मति से चुने जाने के बाद इस फैसले की औपचारिक घोषणा की गई। पिछले कुछ हफ्तों से क्रिकेट और प्रशासनिक हलकों में उनका नाम चर्चा में था और खबरें थीं कि वह इस पद के लिए सबसे आगे चल रहे हैं। BCCI ने अब उनकी नियुक्ति की पुष्टि कर दी है, जिससे अटकलों पर विराम लग गया है। दिल्ली और जम्मू-कश्मीर के पूर्व खिलाड़ी मन्हास अपने लंबे घरेलू करियर और नेतृत्वकारी भूमिकाओं के लिए जाने जाते हैं। उनकी नियुक्ति को भारतीय क्रिकेट प्रशासन में पीढ़ीगत बदलाव के रूप में देखा जा रहा है, जिसमें युवा और हाल ही में सक्रिय क्रिकेटरों को निर्णय लेने वाली भूमिकाओं में लाया जा रहा है। मन्हास की पदोन्नति के अलावा, वरिष्ठ प्रशासक राजीव शुक्ला को BCCI के ढांचे में एक महत्वपूर्ण नई जिम्मेदारी सौंपी गई है, जिससे बोर्ड का नेतृत्व ढांचा और मजबूत होगा। मन्हास अब व्यस्त अंतरराष्ट्रीय कैलेंडर के दौरान भारतीय क्रिकेट की शासी संस्था का नेतृत्व करने के साथ-साथ घरेलू क्रिकेट के विकास, संचालन और वैश्विक प्रतिनिधित्व में मौजूद चुनौतियों का समाधान करने के लिए जिम्मेदार होंगे।

सूर्यकुमार ने फाइनल से पहले फोटोशूट ठुकराया, सलमान आगा ने हंसी में दी प्रतिक्रिया

दुबई। पाकिस्तान के कप्तान सलमान आगा ने एशिया कप 2025 के फाइनल से पहले भारत के खिलाफ अपनी टीम की तैयारियों और आत्मविश्वास को स्पष्ट किया। सलमान ने कहा कि हालांकि भारत ने इस टूर्नामेंट में पाकिस्तान को पहले ही दो बार हराया है, उनकी टीम पूरी ताकत से खेलकर धमाका करने की कोशिश करेगी और दुबई में ऐतिहासिक मुकाबले में उलटफेर करने का इरादा रखती है। फाइनल में दबाव: सलमान ने माना कि भारत और पाकिस्तान दोनों टीमों पर इस ऐतिहासिक फाइनल में भारी दबाव होगा। उन्होंने कहा, 'भारत-पाक मैच में वह टीम जीतेगी जो सबसे कम गलतियां करेगी।' उन्होंने यह भी बताया कि फाइन-लाइन मैनेजमेंट और रणनीति पर ध्यान देना जीत की कुंजी होगी। जब भारत के कप्तान सूर्यकुमार यादव के फाइनल से पहले फोटोशूट स्किप करने की चर्चा हुई, तो सलमान ने इसे सहजता से लिया। उन्होंने कहा, 'यह पूरी तरह उनका निर्णय है। चाहे वे आए या नहीं, इसमें मेरा कोई हस्तक्षेप नहीं है।'

विश्व पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2025 : भारत का स्वर्ण पदक से शानदार आगाज

एजेंसी

नई दिल्ली। नई दिल्ली के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में चल रही इंडियनऑयल विश्व पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2025 के पहले दिन भारत ने पदक तालिका में दमदार शुरुआत की। बिहार के पैरा एथलीट सैलेश कुमार ने पुरुषों की हाई जंप T63 स्पर्धा में 1.91 मीटर की छलांग लगाकर स्वर्ण पदक अपने नाम किया। यह उनका व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन भी रहा। पदक जीतने के बाद उन्होंने कहा, 'घर की भीड़ के सामने स्वर्ण जीतना मेरे लिए गर्व का क्षण है। प्रदर्शन से खुश हूँ और आने वाले टूर्नामेंट में और बेहतर करने का प्रयास करूंगा।' सैलेश 'खेलो इंडिया' और 'टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम ' के कोर ग्रुप के खिलाड़ी हैं। वे पहले SAI छह्हल गांधीनगर और बेंगलुरु में प्रशिक्षण भी ले चुके हैं। इसी स्पर्धा में भारत के वरुण सिंह भाटी ने 1.85 मीटर की छलांग लगाकर कांस्य पदक जीता, जबकि राहुल मामूली अंतर से चौथे स्थान पर रहे। भारत की दीप्ति जीवनजी ने महिला 400 मीटर T20 में 55.16 सेकेंड का समय निकालते हुए रजत पदक हासिल किया। सुबह क्वालीफाइंग दौर में ही उन्होंने सीज़न बेस्ट 58.35 सेकेंड बनाया था और फाइनल में उससे भी बेहतर प्रदर्शन किया। दीप्ति पिछले वर्ष पेरिस पैरा ओलंपिक 2024 में कांस्य पदक जीत चुकी हैं। वे भी 'खेलो इंडिया' और 'TOPS' कोर ग्रुप का हिस्सा हैं।गुजरात के राकेशभाई भट्ट (11.62 सेकेंड, व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ) और उत्तर प्रदेश के श्रेयांश त्रिवेदी (11.94 सेकेंड, व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ) ने पुरुषों की 100 मीटर T37 स्पर्धा के फाइनल में जगह बनाई। वहीं ब्राज़ील के गोमेस डी मेंडोंसा रिकार्डो ने 11.25 सेकेंड के समय के साथ नया चैम्पियनशिप रिकॉर्ड बनाया। इस स्पर्धा का फाइनल 28 सितंबर को होगा।अन्य परिणाम में पुरुषों की शॉट पुट F37 फाइनल में भारत के मनु 13.43 मीटर की थ्रो के साथ नौवें स्थान पर रहे। जबकि महिलाओं की डिस्कस थ्रो F53 में कंचन लखानी ने 9.68 मीटर का थ्रो कर पांचवां स्थान प्राप्त किया।

11वीं एशियाई एक्वेटिक्स चैंपियनशिप: भारतीय तैराकों से 3-4 पदक की उम्मीद

एजेंसी

अहमदाबाद। अहमदाबाद के नारनपुरा स्थित वीर सावरकर खेल परिसर में 11वीं एशियाई एक्वेटिक्स चैंपियनशिप की शुरुआत होगी। इस प्रतिष्ठित टूर्नामेंट में भारत के 40 तैराक (20 पुरुष व 20 महिलाएं) भाग ले रहे हैं। भारत के मुख्य कोच निहार अमीन ने भरोसा जताया कि टीम इस बार 3 से 4 पदक हासिल कर सकती है। उन्होंने कहा कि खिलाड़ियों की तैयारी बेहद अच्छी रही है और स्थानीय पूल की आधुनिक सुविधाएं प्रदर्शन में मददगार साबित होंगी।

टीम की अगुवाई दो बार के ओलंपियन साजन प्रकाश और बैकस्ट्रोक विशेषज्ञ श्रीहरि नटराज करेंगे। कोच के अनुसार, साजन (200 मीटर बटरफ्लाई), श्रीहरि (100 व 200 मीटर बैकस्ट्रोक) और रोहित बी बेनेडिक्टन (200 मीटर फ्रीस्टाइल) पदक जीतने के मजबूत दावेदार हैं। वहीं महिला वर्ग में धीनिधि देसिंघु, भाव्या सचदेवा, नीना वेंकटेश और सौब्रीति मंडल से अच्छे प्रदर्शन की उम्मीद है। चैंपियनशिप में 29 देशों से आए 1,100 से अधिक तैराक, कोच और अधिकारी हिस्सा ले रहे हैं। इसमें तैराकी के साथ डाइविंग, कलात्मक तैराकी और वॉटर पोलो स्पर्धाएँ भी होंगी। पुरुष वर्ग की 10 और महिला वर्ग की 8 वॉटर पोलो टीमें अगले वर्ष जापान में होने वाले एशियाई खेलों के लिए क्वालीफाई करने की कोशिश करेंगी। उद्घाटन समारोह रविवार शाम 5 बजे होगा, जिसमें गुजरात के मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल और अन्य गणमान्य अतिथि मौजूद रहेंगे। दर्शकों के लिए प्रवेश निःशुल्क है तथा लाइव प्रसारण दूरदर्शन और एशियन एक्वेटिक्स यूट्यूब चैनल पर उपलब्ध रहेगा।

वर्ल्ड पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप : दीप्ति जीवनजी 400 मीटर टी20 स्पर्धा के फाइनल में

एजेंसी

नई दिल्ली। नई दिल्ली 2025 वर्ल्ड पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप्स में भारत ने शानदार तरीके से अपने अभियान की शुरुआत की। भारत की दीप्ति जीवनजी ने इस ग्लोबल प्रतियोगिता के पहले दिन सुबह के सत्र में महिलाओं की 400 मीटर टी20 स्पर्धा के फाइनल में जगह बनाई ।

22 वर्षीय इस एथलीट ने अपने हीट में 58.35 सेकंड का समय लेकर पहला स्थान हासिल किया, जो उनका व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन भी है। हालांकि, महिलाओं की भाला फेंक एफ46 स्पर्धा में पदक की दावेदार मानी जा रही भावनाबेन अजाबाजी चौधरी निराशाजनक प्रदर्शन करते हुए आठवें स्थान पर रहीं। भावनाबेन ने 35.34 मीटर भाला फेंका, जो उनके व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ 39.70 मीटर (पेरिस पैरालंपिक 2024) से काफी कम था। अन्य मुकाबलों में, कंचन लाखानी महिलाओं की डिस्कस थ्रो (एफ53) के फाइनल में पहुंची हैं। वहीं भाला फेंक खिलाड़ी प्रवीण कुमार धावक राकेश भाई भट्ट और श्रेयांश त्रिवेदी आज ही चुनौती पेश करेंगे। इसी

(क्वालिफाइंग राउंड) और हेमचंद्र (एफ55, एफ56, एफ57 क्वालिफाइंग) आगे हिस्सा लेंगे। पुरुषों की 100 मीटर एफ37 स्पर्धा में तरह शैलेश कुमार, वरुण और राहुल हाई जंप (टी63, टी42) स्पर्धा में मैदान में उतरेंगे।

ऑस्ट्रेलिया की अंडर-21 टीम ने भारतीय जूनियर महिला हॉकी टीम को 5-0 से हराया

एजेंसी

कैनबरा। भारतीय जूनियर महिला हॉकी टीम को ऑस्ट्रेलिया दौरे के अपने दूसरे मैच में ऑस्ट्रेलिया की अंडर-21 टीम के खिलाफ 0-5 से हार का सामना करना पड़ा। यह मुकाबला राष्ट्रीय हॉकी सेंटर कैनबरा में खेला गया। ऑस्ट्रेलियाई टीम के लिए मेकायला जोन्स (10', 11', 52'), सामी लव (38'), और मिगालिया हाउवेल (50') ने गोल किया।

पहले मैच में 2-3 की करीबी हार झेलने वाली भारतीय टीम इस मैच में वापसी की कोशिश कर रही थी, लेकिन ऑस्ट्रेलिया ने शुरुआत से ही आक्रामक खेल दिखाया। मेकायला जोन्स ने 10वें और 11वें मिनट में लगातार दो गोल करके भारत को शुरुआती दबाव में डाल दिया। भारतीय डिफेंडर्स ने दूसरे क्वार्टर में अपनी रेखा मजबूत की और ऑस्ट्रेलिया को आगे बढ़ने से रोका। गोलकीपर और डिफेंडर्स ने मिलकर लगातार दबाव का सामना किया। भारत ने कुछ हमले किए, लेकिन गोल नहीं कर सके। दूसरे हाफ में ऑस्ट्रेलिया ने दबाव बनाए रखा। 38वें मिनट में सामी लव ने गोल कर स्कोर 3-0 कर दिया। भारत ने कुछ तेजी से काउंटर अटैक करने की कोशिश की, लेकिन सफल नहीं हुए। चौथे क्वार्टर में मिगालिया हाउवेल (50') ने गोल कर मैच लगभग तय कर दिया, और 52वें मिनट में मेकायला जोन्स ने हैट्रिक पूरी कर भारत को 5-0 से मात दी। भारत ने मजबूत प्रदर्शन किया, लेकिन ऑस्ट्रेलिया की क्लिनिकल फिनिशिंग के सामने टिक नहीं पाया। भारतीय जूनियर टीम का यह

दौरा एफआईएच जूनियर महिला हॉकी विश्व कप 2025 के लिए महत्वपूर्ण तैयारी का हिस्सा है, जो इस दिसंबर चिली के सैंटियागो में खेला जाएगा। भारत का अगला मुकाबला इसी टीम से 29 सितंबर को इसी मैदान पर खेला जाएगा।

पीकेएल-12 : धाकड़ देवांक का लगातार 8वां सुपर-10, बंगाल वॉरियर्स ने पटना पायरेट्स को 6 प्वाइंट्स से हराया

एजेंसी

जयपुर। कप्तान देवांक (22 प्वाइंट) के धमाकेदार प्रदर्शन की बदौलत बंगाल वॉरियर्स ने सवाई मानसिंह इंडोर स्टेडियम में खेले गए प्रो. कबड्डी लीग (पीकेएल) के 12वें सीजन के 51वें मैच में पटना पायरेट्स को 48-42 से हरा दिया। बंगाल के लिए इस मैच में देवांक के 22 अंकों के अलावा हिमांशु नरवाल व आशीष ने भी पांच-पांच अंक लिए। वहीं, पटना के लिए अयान ने 15 और मनिंदर ने 12 अंक जुटाए।

बंगाल वॉरियर्स की आठ मैचों में यह तीसरी जीत है और टीम अब 13 अंक लेकर नौवें नंबर पर पहुंच गई है। पटना पायरेट्स को आठ मैचों में छठी हार का मुंह देखना पड़ा है। मुकाबले में बंगाल वॉरियर्स के लिए देवांक दलाल और पटना पायरेट्स के लिए %माइटी% मनिंदर सिंह ने अपनी-अपनी पूर्व टीम के खिलाफ मल्टी प्वाइंट्स लेकर शानदार शुरुआत की। इसके बाद अयान ने सातवें मिनट में मल्टी प्वाइंट लेकर बंगाल वॉरियर्स को ऑलआउट कर दिया और स्कोर को 13-8 तक पहुंचा दिया। इस तरह पटना की टीम

पहले 10 मिनट के खेल में 16-11 से आगे हो गई। बंगाल के लिए कप्तान देवांक ने डू ऑर डाई में तीन अंक लेकर अपनी टीम की वापसी करानी शुरू कर दी। उन्होंने इसके साथ अपना लगातार आठवां सुपर-10 भी पूरा कर लिया। पटना पायरेट्स की टीम यहां से ऑलआउट की कगार पर पहुंच गई। अगली ही रेड में मनिंदर भी टैकल कर लिए गए और बंगाल ने पटना पायरेट्स को ऑलआउट करके स्कोर 19-19 की बराबरी पर पहुंचा दिया। धाकड़ देवांक ने पहले हाफ के अंतिम मिनट में एक और सुपर रेड लगा दी और बंगाल को तीन अंक दिला दिए। इससे बंगाल वॉरियर्स की टीम पहले हाफ की समाप्ति तक 26-25 से आगे हो गई। खेल के पहले 20 मिनट में बंगाल वॉरियर्स के कप्तान देवांक दलाल का भौकाल देखने को मिला और उन्होंने 15 अंक अर्जित किए। दूसरा हाफ शुरू होने के बाद पटना पायरेट्स ने एक बार फिर से 27-27 की बराबरी हासिल कर ली। पटना के लिए अयान ने अपना चौथा सुपर-10 पूरा कर लिया।

उन्होंने अपनी अगली रेड में भी सुपर रेड लगाकर 35वें मिनट तक पटना पायरेट्स को बराबरी पर रोके रखा। मैच के 30वें मिनट तक भी दोनों ही टीमें लगभग बराबरी पर चल रही थी। लेकिन पटना के लिए मनिंदर सिंह ने सुपर रेड लगाकर अपने करियर का 80वां सुपर-10 पूरा कर लिया।

36वें मिनट में पटना ने देवांक को सुपर टैकल करके मैच में वापसी कर ली और स्कोर को 39-39 से बराबरी कर दी।

जाविद डार ने बारामूला में जिला स्तरीय अंडर-19 क्रिकेट टूर्नामेंट का किया उद्घाटन

एजेंसी

बारामूला। कृषि उत्पादन, पशु एवं भेड़पालन, ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज तथा चुनाव विभाग मंत्री जाविद अहमद डार ने आज यहाँ ख्वाजा बाग स्थित शौकत अली स्टेडियम में अंतर-विद्यालय/अंतर-क्षेत्रीय जिला स्तरीय अंडर-19 क्रिकेट टूर्नामेंट (बालक) का उद्घाटन किया। युवा सेवा एवं खेल, खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले, परिवहन विभाग मंत्री सतीश शर्मा, वगूरा-क्रीरी विधायक एडवोकेट इरफान हफीज लोन और सोपोर विधायक इरशाद रसूल कार की उपस्थिति में मंत्री ने टूर्नामेंट का उद्घाटन किया। जनसमूह को संबोधित करते हुए मंत्री जाविद डार ने युवाओं में शारीरिक फिटनेस, अनुशासन, टीम भावना और नेतृत्व क्षमता विकसित करने में खेलों के महत्व पर जोर दिया।

उन्होंने जमीनी स्तर पर खेल पारिस्थितिकी तंत्र को मजबूत करने और युवा खिलाड़ियों को उत्कृष्टता प्राप्त करने के पर्याप्त अवसर प्रदान करने के लिए सरकार की प्रतिबद्धता दोहराई। इस अवसर पर बोलते हुए खेल मंत्री सतीश शर्मा ने जम्मू-कश्मीर में खेल संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए विभाग की पहलों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि छात्रों की व्यापक भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न विषयों में नियमित टूर्नामेंट आयोजित किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि इस तरह के आयोजन युवा प्रतिभाओं को निखारने और एक स्वस्थ एवं जीवंत भावी पीढ़ी के निर्माण में योगदान देने में मदद करते हैं। इस अवसर पर मंत्रियों ने जिले के 18 क्षेत्रों के छात्रों को खेल किट और उपकरण भी वितरित किए और सांस्कृतिक कार्यक्रम में प्रदर्शन करने वाले छात्रों को सम्मानित किया। उद्घाटन समारोह के दौरान छात्रों ने बारामूला के युवाओं की जीवंतता और प्रतिभा को प्रदर्शित करते हुए रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दीं।

सूर्यकुमार यादव आचार संहिता उल्लंघन के दोषी, लगा मैच फीस का 30 फीसदी जुर्माना

एजेंसी

नई दिल्ली। आईसीसी ने एशिया कप के 14 सितम्बर को ग्रुप मैच के बाद दिए गए बयानों को लेकर भारतीय कप्तान सूर्यकुमार यादव को आचार संहिता के उल्लंघन का दोषी पाया है। आईसीसी मैच रेफरी रिची रिचर्डसन ने सूर्यकुमार की 'दोषी न होने' की दलील खारिज कर दी और उन पर मैच फीस का 30 प्रतिशत जुर्माना लगाया है। भारतीय टीम ने इस फैसले के खिलाफ अपील की है। सूर्यकुमार ने उस मैच के बाद जीत को भारतीय सेना को समर्पित किया था। बाद में उन्होंने स्पष्ट किया कि यह समर्पण पाकिस्तान के खिलाफ मई में हुई सैन्य कार्रवाई में शामिल भारतीय जवानों के लिए था। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) ने इसे

राजनीतिक संदेश बताते हुए आईसीसी से शिकायत की थी और मांग की थी कि सूर्यकुमार पर लेवल-4 का दंड लगाया जाए। पीसीबी ने अपनी शिकायत में कहा कि पहले भी आईसीसी खिलाड़ियों को राजनीतिक संदेश देने से रोक चुका है। उदाहरण के तौर पर हाल ही में उस्मान ख्वाजा को "Freedom is a human right" लिखे जूते पहनने की अनुमति नहीं दी गई थी। उधर, 21 सितम्बर को खेले गए सुपर-4 मुकाबले में पाकिस्तान के दो खिलाड़ी साहिबजादा फरहान और हारिस रऊफ भी विवादों में आए। फरहान ने अर्धशतक पूरा करने के बाद बंदूक चलाने का इशारा किया, जबकि रऊफ को सीमा रेखा पर विमान गिराने जैसी हरकतें करते कैमरे में कैद किया गया। दोनों खिलाड़ियों पर भी अनुशासनात्मक कार्रवाई की प्रक्रिया चल रही है, हालांकि अभी कोई फैसला नहीं हुआ है। आईसीसी सूत्रों के मुताबिक फरहान और रऊफ ने भी खुद को निर्दोष बताया और कहा कि उनकी हरकतें राजनीतिक प्रकृति की नहीं थीं, लेकिन यह माना जा रहा है।

विश्व तीरंदाजी पैरा चैंपियनशिप: शीतल देवी ने जीता पहला स्वर्ण

एजेंसी

ग्वांगझू । भारतीय पैरा तीरंदाज शीतल देवी ने महिला कॉम्पाउंड ओपन फाइनल में तुर्की की ओज़नूर क्यूरे गिरदी को हराकर विश्व तीरंदाजी पैरा चैम्पियनशिप में अपना पहला स्वर्ण पदक जीता है। स्वर्ण पदक मैच में शीतल ने दूसरे राउंड से बढ़त बनाई और पूरे खेल में मजबूती बनाए रखते हुए 146-143 से फाइनल अपने नाम किया। इस जीत के साथ शीतल ने तीन बार की विश्व चैम्पियन और 2024 पेरिस पैरालंपिक स्वर्ण पदक विजेता को मात दी। यह शीतल का उस दिन का तीसरा मेडल था। उन्होंने पहले टीम इवेंट में रजत और कांस्य पदक भी जीते। दिन की शुरुआत में, शीतल देवी ने सरिता के साथ महिला कॉम्पाउंड ओपन टीम इवेंट में रजत पदक प्राप्त किया, जहां तुर्की ने फाइनल में उन्हें हराया। इसके बाद शीतल ने टोमन कुमार के साथ मिश्रित टीम कॉम्पाउंड ओपन इवेंट में कांस्य पदक जीता, जब उन्होंने ग्रेट ब्रिटेन के नाथन मैकक्वीन और जोडी ग्रिनहम को मात दी। शीतल देवी की

इस शानदार प्रदर्शन ने भारतीय पैरा तीरंदाजी को गौरवान्वित किया और उन्हें अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी पहचान दिलाई।

इस सदी में किसी एक क्लब के लिए सबसे तेज़ 100 गोल करने वाले खिलाड़ी बने हैरी केन

एजेंसी

नई दिल्ली। बायर्न म्यूनिख के स्टार स्ट्राइकर हैरी केन ने क्लब के लिए अपना 100वां गोल करके एक नया रिकॉर्ड कायम किया है। उन्होंने केवल 104 मैचों में यह मुकाम हासिल कर इस सदी के सबसे तेज़ खिलाड़ी बन गए हैं, जिन्होंने किसी एक क्लब के लिए 100 गोल किए। केन ने इस रिकॉर्ड के साथ क्रिस्टियानो रोनाल्डो और एर्लिंग हैलैंड को पीछे छोड़ दिया है, जिन्होंने क्रमशः रियल मैड्रिड और मैनचेस्टर सिटी के लिए 100 गोल 105 मैचों में पूरे किए थे। इंग्लैंड के कप्तान हैरी केन, जिन्होंने पिछले हफ्ते होफेनहाइम के खिलाफ हुए 4-1 के मैच में हैट्रिक बनाई थी, उन्होंने शुक्रवार को वर्डर ब्रेमेन के खिलाफ 44वें मिनट में पेनाल्टी के जरिए बायर्न को 2-0 की बढ़त दिलाई। यह उनका बुंडेसलीगा में लगातार 18वां सफल पेनाल्टी गोल था, जिससे उनका रिकॉर्ड बेदाग रहा।बायर्न म्यूनिख ने वर्डर ब्रेमेन को 4-0 से हराया, जिसमें अन्य दो गोल जोनाथन ताह और कोनराड लैइमर ने किए। 32 वर्षीय हैरी केन, जो अब तक इस सीज़न बायर्न के पांच मैचों में 10 गोल के साथ बुंडेसलीगा का अग्रणी गोल स्कोरर है, 2023 में टॉटेनहम हॉटस्पर से बायर्न म्यूनिख में शामिल हुए थे।

विश्व पैरा एथलेटिक्स 2025: भारत की दिखी ताकत और तैयारी

एजेंसी

नई दिल्ली। विश्व पैरा एथलेटिक्स चैम्पियनशिप (विश्व पैरा एथलेटिक्स प्रतियोगिता) की शुरुआत शनिवार सुबह जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम, नई दिल्ली में हो चुकी है। यह शहर में 2010 के विवादित राष्ट्रमंडल खेलों के बाद पहला बड़ा एथलेटिक्स आयोजन है।

नए सिरे से विकसित और अपग्रेड किए गए स्टेडियम में अंतरराष्ट्रीय स्तर की दौड़ की पटरियाँ और दर्शकों के अनुकूल सुविधाएँ उपलब्ध हैं, जो देश में पैरा खेलों को बढ़ावा देने के साथ-साथ केंद्रीय सरकार के बड़े खेल आयोजन लाने के प्रयास का प्रतीक भी हैं। इसमें 2030 के राष्ट्रमंडल खेल और 2036 के ओलंपिक की मेजबानी शामिल है, जो यह दर्शाता है कि भारत इस तरह के बड़े आयोजन सफलतापूर्वक आयोजित कर सकता है। भारत में शारीरिक और बौद्धिक रूप से विकलांग व्यक्तियों के प्रति समाज में अक्सर गलत धारणाएँ रही हैं। ऐसे में विश्व पैरा एथलेटिक्स प्रतियोगिता की मेजबानी समावेशिता की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस प्रतियोगिता में 104 देशों के लगभग 1700 एथलीट 184

प्रतियोगिताओं में नौ दिनों तक प्रतिस्पर्धा करेंगे, जिसमें 101 पुरुष, 83 महिला और एक मिश्रित प्रतियोगिता शामिल है। यह अब तक का सबसे बड़ा संस्करण है।

पिछले दशक में भारतीय पैरा एथलीट लगातार शानदार प्रदर्शन कर रहे हैं। 2015 में आईपीसी एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में दो पदक से लेकर 2024 में 17 पदक और पेरिस पैरालंपिक 2024 में कुल 29 में से 17 पदक जीतने तक, भारतीय पैरा एथलीटों ने अपनी क्षमताओं का लोहा मनवाया है। इसमें प्रमुख आकर्षण हैं : दो बार के विश्व और ओलंपिक चैम्पियन सुमित अंतिल (एफ64 भाला फेंक), जो 73.29 मीटर के विश्व रिकॉर्ड के साथ खेल रहे हैं और 75 मीटर की बाधा पार करने की कोशिश कर रहे हैं; नवदीप सिंह (एफ41 भाला फेंक), धर्मबीर नैन (एफ51 क्लब थ्रो), रवि रोंगाली (एफ40 शॉट पुट), और वरुण भाटी (टी63 ऊँची कूद) जैसे अनुभवी एथलीट भी अपनी क्षमता दिखा रहे हैं। महिलाओं में प्रीथी पाल (टी35 100/200 मीटर), सिमरन शर्मा (टी12 100/200 मीटर) और दीप्ति जीवंजी (टी20 400 मीटर) प्रमुख भारतीय प्रतिनिधि हैं।

ACTION INDIA

एक्शन इंडिया

RKB GROUP Rakesh Bhardwaj Group

Front Page - 2

एक्शन इंडिया ▸ देहरादून ▸ 29 सितम्बर 2025 ▸ पृष्ठ 08 ▸ आरएनआईः UTTHIN / 2009 / 31653

जन्मदिन विशेष : सेवा और समर्पण का प्रतीक लाला हेमराज बंसल

हेमराज बंसल

(सेवानिवृत्त राजपत्रित अधिकारी, भारत सरकार)

प्रमुख समाजसेवी

- जन्म: वर्ष 1940
- 1960: बीए स्नातक
- विवाह: 1963

सामाजिक उत्तरदायित्व :

- राष्ट्रीय अध्यक्ष : राजभाषा संघर्ष समिति (रजि०) दिल्ली
- चेयरमैन: बंसल ग्रुप ऑफ ट्रेडर्स, नरेला
- प्रधान: नरेला विकास संगठन (रजि०) नरेला
- चेयरमैन: मेन बाजार मर्चेन्ट्स एसोसिएशन (पंजी०) नरेला
- चेयरमैन : अग्रवाल वैश्य समाज नरेला (रजि०), नरेला
- संस्थापक प्रधान: लाला जगन्नाथ बंसल चौरिटेबल ट्रस्ट (पंजी०) नरेला
- संरक्षक : लाला बलदेव सहाय चौरिटेबल ट्रस्ट (पंजी०) मामूरपुर, नरेला
- संरक्षक : विश्व मानव हनुमान सरस्वती शिशु मन्दिर, मामूरपुर, नरेला
- संस्थापक ट्रस्टी अग्रकेसरी महाकुटुम्ब (अर्न्तराष्ट्रीय) ट्रस्ट (पंजी०) दिल्ली
- ट्रस्टी : संत परमानन्द साधु आश्रम चौरिटेबल ट्रस्ट (पंजी०) नरेला श्री राधा गोविन्द मन्दिर धर्माथ ट्रस्ट (पंजी०) नरेला
- श्री गुरुनानक सांझी विरासत चौरिटेबल ट्रस्ट (पंजी०) नरेला
- श्री मारुति नन्दन धर्मशाला ट्रस्ट (पंजी०) मेहन्दीपुर, बालाजी (राज.)
- सदस्य: अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन दिल्ली
- दिल्ली आर्य प्रतिनिधी सभा, नई दिल्ली
- भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संस्थान (इसरो) भारत सरकार में राजपत्रित अधिकारी के नाते अपनी सेवाएं प्रेषित की।
- डॉ अब्दुल कलम आजाद के प्रशासनिक अधिकारी रहे वर्ष 2000 में सेवानिवृति

नरेला के समाजसेवी लाला हेमराज बंसल : सेवा और समर्पण का प्रतीक

राजधानी दिल्ली, जो अलग-अलग राज्यों से आए प्रवासियों का बसेरा मानी जाती है, वहाँ सामाजिक सरोकारों की नींव को मजबूती देने वाले व्यक्तियों की संख्या बहुत कम रही। लेकिन, इन्हीं परिस्थितियों के बीच नरेला से एक ऐसा नाम उभरकर सामने आया जिसने युवावस्था में ही संकल्प लिया था कि वह अपने क्षेत्र को नई पहचान दिलाएगा और समाजसेवा को ही जीवन का उद्देश्य बनाएगा। यह नाम है लाला हेमराज बंसल।

लाला हेमराज बंसल ने न केवल अपने संकल्प को जिया बल्कि आसपास के समाजसेवी व्यक्तियों के संग मिलकर समाज में एक नई क्रांति लाने का प्रयास किया और समाज के प्रति अपने दायित्वों को भली-भांति पूरा किया।

जीवन की प्रेरणा

29 सितम्बर 1940 को नरेला में जन्मे लाला हेमराज बंसल पर उनके पिता, स्वतंत्रता सेनानी लाला जगन्नाथ बंसल के विचारों का गहरा प्रभाव पड़ा। पिता की विरासत उन्हें समाजसेवा की राह पर ले गई। युवा होते-होते उन्होंने यह ठान लिया कि सेवा भावना केवल विचारों में नहीं, बल्कि कर्मों में भी उतरनी चाहिए।

1963 में विवाह के बाद भी उन्होंने परिवार और समाज के बीच संतुलन बनाते हुए अपने संकल्प को आगे बढ़ाया। धर्मपत्नी सेवती बंसल और बच्चों के साथ उन्होंने अपने जीवन को एक मिसाल के रूप में जिया। धर्मपत्नी सेवती बंसल ने भी अपने बच्चों को संस्कृति और संस्कार से परिपूर्ण किया और इसी का नतीजा है कि बंसल परिवार समाज के प्रति अपने दायित्वों को निभाते हुए आगे बढ़ रहा है।

लाला हेमराज बंसल का समाज के प्रति प्रमुख योगदान

शिक्षा के क्षेत्र में सुधार

नरेला में एक पुस्तकालय की शाखा खोलना उनकी दूरदृष्टि का प्रतीक था। इस पहल ने बच्चों से लेकर महिलाओं तक सैकड़ों लोगों को शिक्षा से जुड़ने का अवसर दिया।

परिवहन सेवा में सुधार

1978 से 1984 तक दी नरेला डीटीसी वैलफेयर एसोसिएशन के सचिव रहते हुए उन्होंने नरेला से केंद्रीय सचिवालय, कन्या गुरुकुल से दिल्ली और साफियाबाद बॉर्डर से दिल्ली तक नई बस सेवाएँ शुरू करवाईं। इससे आम नागरिकों को बड़ी राहत मिली।

सामाजिक उत्थान

आर्य समाज नरेला के महामंत्री (2005-2008) तथा आर्य समाज नरेला के प्रधान (2019 - 20222) रहते हुए उन्होंने समाज सुधार के कई साहसिक कदम उठाए। अंतरजातीय विवाह सम्पन्न कराना हो या कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ जागरूकता फैलाना - उनकी सोच हमेशा प्रगतिशील रही। आर्य समाज की हीरक जयंती का सफल आयोजन भी उनकी नेतृत्व क्षमता का प्रमाण है।

स्वास्थ्य सेवा में अनूठी पहल

स्वास्थ्य सेवाओं को लेकर उनका दृष्टिकोण हमेशा व्यावहारिक रहा। उन्होंने अपने जन्मदिवस पर मलिन बस्तियों में जाकर मुफ्त स्वास्थ्य जांच शिविर और दवा वितरण की शुरूआत की। यह छोटा कदम धीरे-धीरे सामूहिक अभियान में बदल गया और आज भी नरेला विकास संगठन लाला हेमराज बंसल जी के नेतृत्व ने इसी परंपरा को आगे बढ़ा रहा है।

मेट्रो के लिए संघर्ष और 83 वर्ष की आयु में एक दिवसीय सामूहिक उपवास में सहभागिता

लाला हेमराज बंसल का जीवन केवल सेवा का नहीं बल्कि संघर्ष और जन-जागरण का भी उदाहरण है। शिक्षा, स्वास्थ्य, धार्मिक सुधार और सामाजिक आंदोलनों में उनका योगदान नरेला की पहचान का हिस्सा बन चुका है। 83 वर्ष की उम्र में भी सक्रिय रहकर उन्होंने यह संदेश दिया कि समाजसेवा की कोई आयु सीमा नहीं होती। इसका उदाहरण तब देखने को मिला जब उन्होंने नरेला में दिल्ली मेट्रो के लिए संघर्ष किया। हेमराज बंसल ने एक दिवसीय सामूहिक उपवास में सहभागिता की।

विरासत और योगदान

लाला हेमराज बंसल जी के पिताजी लाला जगन्नाथ बंसल जी के समाज कल्याण, उत्थान व स्वतंत्रता संग्राम में उनके महत्वपूर्ण योगदान को सम्मानित करते हुए दिल्ली नगर निगम द्वारा वर्ष 2019 में नरेला में एक सड़क का नाम 'लाला जगन्नाथ बंसल मार्ग' के रूप में नामकरण किया गया।

लाला हेमराज बंसल का जीवन केवल समाजसेवा ही नहीं, बल्कि सामाजिक सुधार और जागरूकता का भी उदाहरण है। पिताजी की विरासत को आगे बढ़ाते हुए उन्होंने नरेला को नई पहचान दी। लाला जगन्नाथ बंसल जी के नाम पर बनी सड़क और हेमराज बंसल की सेवाओं का संगम, यह संदेश देता है कि एक सच्चा समाजसेवी केवल अपने जीवन में ही नहीं, बल्कि अपनी अगली पीढ़ियों के कार्यों में भी अमर हो जाता है।

व्यक्तिगत व्यवहार और व्यक्तित्व

लाला हेमराज बंसल को नरेला और आसपास के लोग प्यार से 'बाउजी' कहकर पुकारते है। उनका व्यक्तित्व हर किसी के लिए प्रेरणा है। उनके निम्नलिखित गुण उनके व्यक्तित्व को चार चाँद लगाते हैं।

मृदुभाषी

लाला जी हमेशा सरल और मधुर भाषा में संवाद करते है। उनकी वाणी में विनम्रता और सम्मान झलकता है जिससे लोग सहज ही उनसे जुड़ जाते है।

मिलनसार

बाउजी का स्वभाव अत्यंत मिलनसार है। चाहे किसी गरीब की झोपड़ी हो या किसी बड़े मंच का आयोजन, वे सभी से समान भाव से मिलते है।

प्रभावशाली

उनकी छवि इतनी सशक्त और प्रभावशाली है कि लोग न केवल उन्हें सुनते हैं बल्कि उनके बताए मार्ग पर चलने को भी प्रेरित होते है।

कुशल वक्ता

समाजिक और धार्मिक सभाओं में वे अपने विचार स्पष्ट, तार्किक और प्रेरणादायक ढंग से प्रस्तुत करते है, उनकी वाणी में सरलता और गहराई दोनों का अनोखा संगम है।

कुशल नेतृत्वकर्ता

आर्य समाज नरेला के प्रधान पद पर रहते हुए उन्होंने यह सिद्ध किया कि एक सच्चा नेता वही है जो लोगों को साथ लेकर चले, उनके विचार सुने और उन्हें सही दिशा दिखाए।

सभी को साथ लेकर चलने की कला

विभिन्न विचारधाराओं से जुड़े लोगों में भी लाला जी की स्वीकार्यता है। श्री बंसल सभी को साथ लेकर चलने में सक्षम रहे है। कई ऐसे संघर्ष और समाज उत्थान के कार्य सामने आए जहाँ हेमराज जी ने अलग- अलग विचारधाराओं से जुड़े लोगों को ना सिर्फ.एक मंच पर इकट्ठा किया बल्कि सभी को साथ लेकर आवाज बुलंद की।

महिलाओं के स्वावलंबन और सशक्तिकरण की पहल

लाला हेमराज बंसल का मानना है कि किसी भी समाज की प्रगति तभी संभव है, जब उसकी महिलाएँ शिक्षित, स्वावलंबी और आत्मनिर्भर हों। इसी सोच के तहत उन्होंने नरेला में महिलाओं के लिए स्वावलंबन और सशक्तिकरण केंद्र स्थापित करवाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इन केंद्रों के माध्यम से स्थानीय महिलाओं को सिलाई-कढ़ाई, बुनाई, कंप्यूटर शिक्षा और अन्य व्यावसायिक प्रशिक्षण उपलब्ध कराए गए। इससे न केवल उन्हें आत्मनिर्भर बनने का अवसर मिला बल्कि अपने परिवार की आर्थिक स्थिति सुधारने में भी मदद मिली।

लाला हेमराज बंसल का स्पष्ट कहना है

'महिलाओं को केवल घर की चारदीवारी तक सीमित करना समाज की सबसे बड़ी भूल है। जब महिलाएँ सशक्त होंगी, तभी परिवार और समाज वास्तव में सशक्त बन पाएगा। उनकी यह सोच आज भी कई परिवारों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने का कारण बनी है।"

मानवता की सेवा...पेश की मिसाल

नरेला के सेवा आश्रम से उनका जुड़ाव विशेष रहा है। वे वहाँ नियमित रूप से पहुँचकर बेसहारों को भोजन, फल और सामग्री वितरित करते हैं। श्री बंसल की मान्यता है कि ईश्वर की सच्ची उपासना मंदिरों में नहीं, बल्कि जरूरतमंदों की सेवा में है।

लाला हेमराज बंसल का जीवन त्याग, सेवा और समर्पण की ऐसी गाथा है जिसे नरेला ही नहीं, पूरी दिल्ली गर्व से याद करती है। उन्होंने यह साबित किया कि समाज में बदलाव लाने के लिए बड़े पद या शक्ति की नहीं, बल्कि सच्चे मन और ईमानदार प्रयासों की आवश्यकता होती है। आने वाली पीढ़ियों के लिए उनका जीवन संदेश है "सेवा ही सबसे बड़ा धर्म है।" ऐसी ही एक महान शख्सियत जिन्होंने नरेला का नाम पूरी दिल्ली में रोशन किया। लाला हेमराज बंसल का आज जन्मदिन है।