

**S.S. Traders**  
Suppliers in: All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.  
D. Neog Path, Near Dona Planet ABC, G.S. Road, Guwahati - 05  
97079-99344

# विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 11 | अंक : 21 | गुवाहाटी | रविवार, 18 अगस्त, 2024 | मूल्य : 10 रूपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

जम्मू-कश्मीर में 114 में से केवल 90 सीटों पर होंगे चुनाव : ईसी

पेज 2

आईएमए की देशव्यापी डॉक्टरों की हड़ताल से असम भी प्रभावित

पेज 3

लोकसभा चुनाव में विपक्ष के भ्रामक प्रचार का जवाब उपचुनाव में जनता देगी...

पेज 5

स्वदेश लौटी विनेश फोगाट, एयरपोर्ट पर हुआ भव्य स्वागत

पेज 7

## असम में आईईटी मिलने का मामला सूचना देने पर मिलेगा पांच लाख का इनाम : डीजीपी एसआईटी गठित, एक नाबालिग गिरफ्तार

गुवाहाटी। असम में प्रतिबंधित संगठन अल्फा-आई ने गुवाहाटी के राज्य में 24 स्थानों पर बम लगाने का दावा किया था। बम की खबर मिलने के बाद राज्य में हड़कंप मच गया। संगठन ने दावा किया कि उसने राज्य में सिलसिलेवार विस्फोट करने के लिए 24 विस्फोटक लगाए। असम पुलिस अब इस मामले में शामिल लोगों की पहचान करने वाली विश्वसनीय जानकारी के लिए पांच लाख रूपए तक के नकद इनाम की घोषणा की। पुलिस ने लखीमपुर में पृष्ठाछ के लिए एक नाबालिग को गिरफ्तार किया। असम पुलिस प्रमुख ओपी सिंह ने एक्स पर लिखा कि हम अल्फा-आई द्वारा लगाए गए बम जैसे उपकरणों की चल रही जांच में जानकारी के लिए जनता से सहयोग का अनुरोध करते हैं। इन उपकरणों को बनाने, परिवहन करने और लगाने में शामिल लोगों के बारे में विश्वसनीय जानकारी मांगी गई है। पुलिस प्रमुख ने लोगों से अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म और टेलीफोन नंबर पर जानकारी देने का आग्रह किया। उन्होंने एक व्हाट्सएप नंबर भी साझा किया: 9132699735। अनुरोध में यह भी कहा गया कि



जानकारी देने वाले लोगों की पहचान गुप्त रखी जाएगी। इस बीच, पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) जीपी सिंह ने बताया कि घटना की जांच के लिए एक विशेष जांच दल (एसआईटी) का गठन किया गया है, जिसके लिए एक व्यापक कार्य योजना पहले से ही तैयार है। सिंह ने कहा कि एसआईटी के प्रभारी अधिकारी मामले की जांच करेंगे और विभिन्न मामलों के समन्वय के लिए विभिन्न जिलों में अलग-अलग एसआईटी गठित की गई हैं। बता दें कि अल्फा ने कहा कि विस्फोट गुवाहाटी के सुबह 6 बजे से दोपहर

## डॉक्टरों की राष्ट्रव्यापी हड़ताल से मरीज हुए परेशान पटना में 200 ऑपरेशन टले; बेतिया में बिना इलाज 1500 लोग लौटे

नई दिल्ली। कोलकाता में आरजी कर मेडिकल कॉलेज में जूनियर महिला डॉक्टर से दुष्कर्म व हत्या के आरोप में शनिवार को देशभर में चिकित्सक हड़ताल पर रहे। सरकारी अस्पतालों के साथ ही निजी और कारपोरेट अस्पताल और नर्सिंग होम के भी हड़ताल में शामिल होने से स्वास्थ्य सेवाएं बिल्कुल चरमरा गईं। बड़े अस्पतालों में भी ऑपरेशन टाल दिए गए। हड़ताल के कारण मरीजों और उनके साथ आए तिमार्दारों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) के आह्वान पर राजधानी दिल्ली, उत्तर प्रदेश, पंजाब, राजस्थान, बंगाल, बिहार, झारखंड,



छत्तीसगढ़, गुजरात, महाराष्ट्र, कर्नाटक, केरल, मिजोरम और नगालैंड सहित विभिन्न राज्यों के डॉक्टर 24 घंटे की हड़ताल में शामिल हुए। दिल्ली में सर गंगा राम, -शेष पृष्ठ दो पर

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने डॉक्टरों की सुरक्षा सुनिश्चित करने का दिया भरोसा  
नई दिल्ली (हि.स.)। केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने डॉक्टरों और स्वास्थ्य पेशेवरों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए हर संभव प्रयास करने का आश्वासन दिया है। मंत्रालय ने कहा कि स्वास्थ्य पेशेवरों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के उपाय सुझाने के लिए एक समिति बनाई जाएगी। कोलकाता -शेष पृष्ठ दो पर

## पर्यटन विकास योजना के दूसरे चरण में राज्य के 34 चाय बागानों को मंजूरी पत्र मिले

गुवाहाटी। असम सरकार की चाय पर्यटन विकास योजना के दूसरे चरण के तहत 30 से अधिक चाय बागानों को स्वीकृति पत्र शनिवार को वितरित किये गये। पर्यटन मंत्री जयंत मल्लबरुआ, जिन्होंने पत्र सौंपे, ने कहा कि इस योजना का उद्देश्य राज्य में चाय पर्यटन को बढ़ावा देना है। उन्होंने ट्वीट किया कि आज मुझे असम चाय पर्यटन विकास योजना के दूसरे चरण के तहत 34 चयनित चाय बागानों को स्वीकृति पत्र वितरित करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। उन्होंने कहा कि यह पहल असम की चाय विरासत को विश्व स्तरीय पर्यटन स्थल में बदलने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने कहा कि ग्रामीण समुदायों में सामाजिक-आर्थिक विकास को बढ़ावा देने और हमारे समृद्ध इतिहास को संरक्षित करके, हम वैश्विक मंच पर असम के चाय पर्यटन को फलते-फूलते देखने के लिए तैयार हैं। उन्होंने कहा कि योजना के प्रथम चरण के तहत 22 चाय बागानों को सहायता दी गई। एक आधिकारिक बयान के अनुसार, इस अवसर पर बोलते हुए मंत्री ने कहा कि असम में पर्यटन को काफी संभावनाएं हैं, लेकिन

## हरित ऊर्जा व्यवस्था की ओर बढ़ रहा असम : मुख्यमंत्री

गुवाहाटी। असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने कहा है कि राज्य तेजी से हरित ऊर्जा व्यवस्था की ओर बढ़ रहा है। मुख्यमंत्री ने एक्स पर एक पोस्ट में लिखा कि हम आक्रामक रूप से हरित ऊर्जा व्यवस्था की ओर बढ़ रहे हैं, जहां आने वाले दिनों में हमारी अधिकांश बिजली और सार्वजनिक परिवहन की जरूरतें स्वच्छ ऊर्जा स्रोतों से पूरी होंगी। मुख्यमंत्री शर्मा ने कहा कि राज्य सरकार पहले ही प्रधानमंत्री सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना के तहत 1.8 मेगावाट के रूफटॉप सौर

संयंत्र स्थापित कर चुकी है। राज्य सरकार द्वारा पूरे राज्य में सौर ऊर्जा को अपनाने को बढ़ावा देने के लिए इसकी पहल की गई। राज्य सरकार ने उपभोक्ताओं तक सौर ऊर्जा का निर्बाध वितरण सुनिश्चित करने के लिए भी कई कदम उठाए हैं। राज्य सरकार ने 10 किलोवाट तक की क्षमता वाले आवासीय उपभोक्ताओं के लिए नेट मीटरिंग को अपनाया है, जिसमें उपभोक्ताओं द्वारा ग्रिड को निर्यात की गई सौर इकाइयों को ग्रिड से यूनिट खपत के विरुद्ध समायोजित



लिए नेट मीटरिंग को अपनाया है, जिसमें उपभोक्ताओं द्वारा ग्रिड को निर्यात की गई सौर इकाइयों को ग्रिड से यूनिट खपत के विरुद्ध समायोजित

**SHARMA HARDWARE**  
Sharma Gali, SJ Road Athgaon, Guwahati-01  
98648-02947

**सुप्रभात**  
गरीब धन की इच्छा करता है, पशु बोलने योग्य होने की, आदमी स्वर्ग की इच्छा करते हैं और धार्मिक लोग मोक्ष की।  
- आचार्य चाणक्य

**न्यूज गैलरी**  
शिक्षक की गंदी करतूत पर ग्रामीणों का गुस्सा भड़का

नई दिल्ली। असम के करीमगंज जिले से हैरान कर देने वाला मामला सामने आया है। यहां एक सरकारी स्कूल के मुख्य शिक्षक पर एक छात्रा को क्लास में अश्लील मूवी देखने के लिए मजबूर -शेष पृष्ठ दो पर

## मंकीपॉक्स सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित, केंद्र सरकार सतर्क

नई दिल्ली (हि.स.)। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा मंकीपॉक्स को सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल (पीएचईआईसी) घोषित करने के महैनजर, केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय सतर्क हो गया है। शनिवार को मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा ने मंकीपॉक्स की स्थिति और तैयारियों की विस्तृत समीक्षा की। फिलहाल भारत में मंकीपॉक्स का कोई मामला सामने नहीं आया है। मंत्रालय के मुताबिक केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री की अध्यक्षता में हुई बैठक में यह निर्णय



लिया गया कि सभी हवाई अड्डों, बंदरगाहों और ग्रांडड क्रॉसिंग पर स्वास्थ्य इकाइयों पर

## सीएम सिद्धारमैया के खिलाफ मुकदमा चलाने की राज्यपाल ने दी मंजूरी



मुकदमा चलाने की मंजूरी दे दी है। राज्यपाल के इस फैसले के बाद भाजपा और कांग्रेस के बीच सियासी जंग छिड़ गई है। भाजपा कथित भूमि घोटाले को लेकर मुख्यमंत्री और उनकी सरकार के खिलाफ अभियान चला रही है और उनके इस्तीफे की मांग कर रही है। वहीं

नई दिल्ली (हि.स.)। कर्नाटक के राज्यपाल थावरचंद गहलोत ने मैसूर शहरी विकास प्राधिकरण (एमयूडीए) द्वारा साइट आवंटन में कथित अनियमितताओं को लेकर कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धारमैया के खिलाफ मुकदमा चलाने की मंजूरी दे दी है। राज्यपाल के इस फैसले के बाद भाजपा और कांग्रेस के बीच सियासी जंग छिड़ गई है। भाजपा कथित भूमि घोटाले को लेकर मुख्यमंत्री और उनकी सरकार के खिलाफ अभियान चला रही है और उनके इस्तीफे की मांग कर रही है। वहीं

## बिहार में एक और पुल हुआ धराशायी

पटना। बिहार के भागलपुर जिले में आज सुबह करोड़ों रूपए की लागत से निर्माणाधीन सुल्तानगंज-अगुवानी घाट गंगा पुल का सुपर स्ट्रक्चर अचानक धराशायी हो गया। आधिकारिक सूत्रों ने यहां बताया कि निर्माणाधीन सुल्तानगंज-अगुवानी घाट गंगा पुल के पाया संख्या नौ और 10 के बीच का सुपर स्ट्रक्चर (सपोर्ट सिस्टम) एक जोरदार आवाज के साथ शनिवार सुबह गिर गया और गंगा में समा गया। इस हादसे में किसी के हाताहत होने की सूचना नहीं है। इस पुल का निर्माण एसपी सिंगला

## मुख्यमंत्री हेमंत आदिवासी बेटे के हत्यारे को दे रहे संरक्षण : हिमंत

गिरिडीह (हि.स.)। असम सरकार के मुख्यमंत्री और भाजपा के झारखंड विधानसभा चुनाव सह प्रभारी हिमंत विश्व शर्मा और प्रदेश भाजपा अध्यक्ष बाबूलाल मरांडी शनिवार को गिरिडीह जिलांतर्गत बेंगाबाद स्थित झारखंड पुलिस के स्व हवलदार चोहन हेंब्रम के घर परियोजना से मुलाकात करने पहुंचे। दोनों नेताओं को बेंगा बाद पहुंचने के पूर्व प्रशासन ने स्व. हेंब्रम की पत्नी और बच्चों को घर से अन्यत्र पहुंचा दिया। मिलने आए सास-ससुर को भी पुलिस ले गई। स्व. हेंब्रम के घर पर उनकी वृद्धा माता सहित ग्रामीणों से हिमंत विश्व शर्मा एवं बाबूलाल मरांडी ने मुलाकात की और घटना की विस्तृत जानकारी ली। घटना पर



दुख व्यक्त करते हुए भाजपा की तरफ से हर संभव मदद का आश्वासन दिया। मीडिया से बात करते हुए हिमंत ने राज्य सरकार पर बड़ा हमला

बोला। उन्होंने कहा कि यह सरकार आदिवासी विरोधी, संवेदनाहीन और निरंकुश सरकार है, जिसे केवल वोट बैंक की चिंता है। हिमंत ने कहा कि हेमंत सरकार अपराधियों का भी तुष्टिकरण करती है। समुदाय और धर्म विशेष के अपराधी को यह सरकार संरक्षण प्रदान करती है। उन्होंने कहा कि गैंगरेप के आरोप में सजायाफ्ता अपराधी के दो शाहिद अंसारी हजारीबाग मेडिकल कॉलेज में इलाजकृत था, जिसने उसकी सुरक्षा में प्रतिनियुक्त हवलदार चोहन हेंब्रम की हत्या कर दी और फरार हो गया। यह राज्य की ध्वस्त विधि व्यवस्था को उजागर करता है। हिमंत ने कहा कि अपराधी एक

## आतंकवाद, अतिवाद और अलगाववाद समाज के लिए गंभीर खतरा बने हुए हैं : पीएम



नई दिल्ली (हि.स.)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को कहा कि विश्वभर में अनिश्चितता के माहौल के बीच वैश्विक दक्षिण के देशों को



स्वास्थ्य सुरक्षा, खाद्य सुरक्षा, ऊर्जा सुरक्षा, प्रौद्योगिकी विभाजन और आतंकवाद जैसी चुनौतियों से निपटने के लिए एकजुट होना चाहिए।

भारत द्वारा वर्चुअल माध्यम से आयोजित तीसरे वॉयस ऑफ ग्लोबल साउथ शिखर सम्मेलन के उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि भारत आपसी व्यापार, समावेशी विकास और सतत विकास लक्ष्यों को आगे बढ़ाने के लिए ग्लोबल साउथ के साथ अपनी क्षमताओं को साझा करेगा। प्रधानमंत्री ने कहा कि आज चारों ओर अनिश्चितता का माहौल है। दुनिया अभी तक कोविड के प्रभाव से पूरी

**Assam State Museum**  
Directorate of Museums, Assam  
Indigenous & Tribal Faith & Culture Department  
welcomes all  
to a special exhibition celebrating  
**World Photography Day, 19th August 2024**  
entitled  
**A SAGA IN PICTORIALS: RESONANCE FROM THE PAST**  
Date: 19th August to 30th September 2024  
Time: 10:00 am - 5:00 pm  
(Closed on Mondays and all public holidays)  
Director of Museums, Assam

**Inauguration by:**  
**Dr. Ranaj Pegu**  
Minister  
Education, Tribal Affairs (P),  
Indigenous and Tribal Faith & Culture (L & M) Deptt

**Guests of Honour:**  
**Shri Ranjan Sharma, ACS**  
Commissioner & Secretary to the Govt. of Assam, Indigenous & Tribal Faith & Culture Department  
**Shri Manas Nath, ACS**  
Secretary to the Govt. of Assam, Indigenous & Tribal Faith & Culture Department  
-- Janasanyog /D/4412/24/18-Aug-24

PUBLISHED BY DIRECTORATE OF INFORMATION AND PUBLIC RELATIONS, ASSAM  
Connect with us @diprassam dipr.assam.gov.in  
Subscribe to Asom Bara Whatsapp 'Assam' at 8287912158



## राज्यपाल आचार्य ने किया पथरूघाट का दौरा



गुवाहाटी (हिंस)। असम के राज्यपाल लक्ष्मण प्रसाद आचार्य ने आज पथरूघाट का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने 28 जनवरी 1894 को अंग्रेजों की गोलियों का शिकार हुए किसानों को श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने किसानों के प्रति श्रद्धा व्यक्त करते हुए शहीद स्तंभ के समक्ष सिर झुकाया और भूमि राजस्व में मनमानी वृद्धि के खिलाफ उनके प्रतिरोध को याद किया। किसानों को पुष्पांजलि अर्पित करते हुए राज्यपाल आचार्य ने कहा कि शहीदों की भावना और उनका बलिदान विदेशी प्रभुत्व के खिलाफ कार्य करने के लिए असम के लोगों की अडिग प्रतिबद्धता का प्रमाण है। राज्यपाल ने इस बात पर जोर दिया कि इन शहीदों के

कार्य और औपनिवेशिक प्रशासन के खिलाफ उनका विद्रोह असमिया लोगों के दृढ़ स्वभाव और प्रतिरोध की एक शक्तिशाली गाथा को याद दिलाता है। राज्यपाल ने कहा कि पथरूघाट के सभी शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करना और इस स्थान पर आना मेरे लिए गर्व की बात है। उनके बलिदान ने विदेशी ताकतों के खिलाफ हमारे प्रतिरोध की भावना को दर्शाया है। वे वास्तव में हमारी वर्तमान और भावी पीढ़ियों के लिए प्रेरणा के स्रोत हैं। राज्यपाल आचार्य ने शहीद स्तंभ के परिसर में वृक्षारोपण भी किया और इसे एक पेड़ किसानों के नाम के रूप में संबोधित किया। उन्होंने कहा कि यह किसानों के बलिदान की याद दिलाएगा।

## आईएमए की देशव्यापी डॉक्टरों की हड़ताल से असम भी प्रभावित

डॉक्टरों की 24 घंटे की हड़ताल से ओपीडी सेवाएं बंद व सर्जरी टली

गुवाहाटी (हिंस)। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) के आह्वान पर शुक्रवार को देशभर में डॉक्टरों की 24 घंटे की हड़ताल जारी है। इसका असर असम के मेडिकल कॉलेज और अस्पतालों में भी दिखा। आज गुवाहाटी मेडिकल कॉलेज अस्पताल, असम मेडिकल कॉलेज अस्पताल, नगांव मेडिकल कॉलेज अस्पताल, जोरहाट मेडिकल कॉलेज अस्पताल, शिवसागर मेडिकल कॉलेज अस्पताल, बरेपेटा मेडिकल कॉलेज अस्पताल सहित असम के विभिन्न स्थानों पर डॉक्टरों ने विरोध जताया। हालांकि, इन अस्पतालों में सभी आवश्यक और आपातकालीन सेवाएं जारी हैं। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन (आईएमए) ने



कोलकाता के आरजी कर मेडिकल कॉलेज में महिला डॉक्टर के साथ दुष्कर्म और हत्या के विरोध में देशव्यापी विरोध प्रदर्शन की घोषणा की है। इसकी वजह से असम के अस्पतालों में ओपीडी सेवाएं और निर्धारित सर्जरी निलंबित कर दी गई

हैं। यह डॉक्टर अपनी सुरक्षा की मांग को लेकर हड़ताल पर हैं। अस्पतालों में सभी आवश्यक और आपातकालीन सेवाएं जारी हैं। हड़ताल शनिवार सुबह 6 बजे से रविवार सुबह 6 बजे तक जारी रहेगी। उल्लेखनीय है कि 9 अगस्त को

कोलकाता के आरजी कर मेडिकल कॉलेज अस्पताल में कुछ लोगों ने एक महिला डॉक्टर पर हमला कर उससे दुष्कर्म करने के बाद उसकी हत्या कर दी गई थी। कलकत्ता हाई कोर्ट के निर्देशानुसार पर जांच सीबीआई को सौंपी गई है। इस घटना को लेकर पूरे देश में आक्रोश है। इस घटना के बाद 15 अगस्त की रात को उपद्रवियों के एक समूह ने फिर आरजी कर मेडिकल कॉलेज के उस जगह पर तोड़फोड़ की, जहां महिला डॉक्टर के साथ घटना घटी थी। माना जा रहा है कि यह हमला जांच प्रक्रिया के सत्रों को नष्ट करने के लिए किया गया है। उपद्रवियों ने वहां प्रदर्शन कर रहे डॉक्टर छात्रों को भी निशाना बनाया।

## मेडिकल छात्रा के लिए न्याय की मांग में एबीवीपी ने गुवाहाटी में किया प्रदर्शन



गुवाहाटी (हिंस)। मेडिकल कॉलेज की छात्रा के लिए न्याय की मांग को लेकर एबीवीपी ने गुवाहाटी के विभिन्न इलाकों में प्रदर्शन किया। पश्चिम बंगाल में आरजी कर मेडिकल कॉलेज की छात्रा के साथ हुए बलात्कार की घटना ने पूरे देश में हलचल मचा दी है। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद (एबीवीपी) ने आज गुवाहाटी के मालीगांव, आर्य नगर और डाउनटाउन यूनिवर्सिटी के पास विरोध-प्रदर्शन किया। इन अपराधों ने खासकर पश्चिम बंगाल में, एक बार फिर महिला सुरक्षा के खोले हुए स्वरूप को उजागर किया है। एबीवीपी कार्यकर्ताओं ने आज गुवाहाटी में मेडिकल कॉलेज की छात्रा को न्याय दिलाने और भविष्य में ऐसी घटनाओं को दोबारा होने से रोकने के लिए सरकार से न्याय की मांग की। प्रदर्शनकारियों ने घटना की कड़ी निंदा की और पीड़ितों को सजा देने की मांग की और पश्चिम बंगाल सरकार की भी आलोचना की। उन्होंने ममता बनर्जी से तत्काल इस्तीफा देने की भी मांग की, जिन्होंने घटना की नैतिक जिम्मेदारी ली है।

## 70वीं अखिल भारतीय अंतर रेलवे टेबल टेनिस चैंपियनशिप संपन्न

गुवाहाटी (हिंस)। पूर्वोत्तर सीमा रेलवे खेलकूद संघ (एनएफआरएसए) द्वारा आयोजित 70वीं अखिल भारतीय अंतर रेलवे टेबल टेनिस चैंपियनशिप 2024-25 (पुरुष और महिला) सफलतापूर्वक संपन्न हुई। समापन समारोह में उपस्थित पूर्वोत्तर सीमा रेलवे (पूसीरे) के महाप्रबंधक चेतन कुमार श्रीवास्तव ने एनएफआरएसए के अध्यक्ष और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों के साथ

विजेताओं को ट्रॉफी और पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया। पूसीरे के सीपीआरओ कपिलेश्वर शर्मा ने आज बताया कि गत 12 अगस्त को शुरू हुए इस चैंपियनशिप में 13 पुरुष टीम और 6 महिला टीमों ने भाग लिया, जिसमें देश भर से भारतीय खेल के विभिन्न जनों का प्रतिनिधित्व करने वाले

कुल 180 खिलाड़ी, रेफरी और कोच शामिल थे। इस आयोजन में पुरुष और महिला टीम चैंपियनशिप के साथ-साथ पुरुष और महिला एकल चैंपियनशिप सहित कई श्रेणियों में प्रतियोगिताएं हुईं। सभी प्रतिभागी जनों ने से दक्षिण पूर्व रेलवे पुरुष और महिला दोनों टीम चैंपियनशिप में विजेता बना। महिला

एकल वर्ग में, पश्चिम रेलवे की अनुषा कुर्बले ने पूसीरे की टेकमी सरकार को हराकर चैंपियनशिप का खिताब जीता। पुरुष एकल वर्ग में, पूर्व रेलवे के रोहित भांजा दक्षिण पूर्व रेलवे के जीत चंद्र को हराकर चैंपियन बने। पूर्वोत्तर में दक्षिण पूर्व रेलवे की सुतीथी मुखर्जी जैसे कई प्रमुख खिलाड़ियों ने भाग लिया,

जिन्होंने 2020 टोक्यो ओलंपिक में भारत का प्रतिनिधित्व किया और विश्व टेबल टेनिस महिला युगल की विजेता भी रहीं। भाग लेने वाले अन्य विशिष्ट अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ियों में रोहित भांजा (पूर्व रेलवे), अनिबान घोष (दक्षिण पूर्व रेलवे), पयमती बेश्य (मेट्रो रेलवे) और अनुषा कुर्बले (पश्चिम रेलवे) शामिल हैं, जिन्होंने टूर्नामेंट में अपनी छाप छोड़ी। चैंपियनशिप का समापन बीती रात को हुआ।

## बीटीआर में मोती की खेती पर व्यापक रूप से प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू

कोकराझाड़। सतत विकास और महिलाओं की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम सशक्तिकरण, बोडोलेड प्रादेशिक क्षेत्र (बीटीआर) में सहयोग विभाग ने किया है। मोती की खेती पर एक व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू किया। यह पहल, 100 दिन का हिस्सा है बीटीसी प्रमुख प्रमोद बोडो के नेतृत्व में कार्य योजना, वाइड्रेट बीटीआर मिशन के अनुरूप है सहकारी समितियों को मजबूत करना और क्षेत्र में स्थायी आजीविका को बढ़ावा देना। अपने उद्घाटन भाषण में, सहयोग विभाग के बीटीसी कार्यकारी सदस्य वकील मुशहरी ने महिला प्रतिभागियों को उनकी सक्रिय भागीदारी के लिए आभार व्यक्त किया। भविष्य की विभागीय पहलों में उनकी भागीदारी के संज्ञक के रूप में उनके उत्साह को सराहना की। अरे मोती की खेती की लाभप्रदता और मापनीयता पर जोर दिया,

प्रतिभागियों से इसे एक रूप में देखने का आग्रह किया। पारंपरिक कृषि पद्धतियों का आकर्षक विकल्प। मुशहरी ने इस बात पर भी प्रकाश डाला कार्यक्रम बीटीआर में सहकारी समितियों के लिए एक नए युग को शुरूआत का प्रतीक है और व्यक्त किया गया है विश्वास है कि यह भविष्य की वृद्धि और सामुदायिक विकास के लिए एक मानक स्थापित करेगा। प्रशिक्षुओं को संबोधित करते हुए बीटीसी सहयोग विभाग के संयुक्त सचिव पामी ब्रह्मा उन्हें चावल की खेती जैसे पारंपरिक क्षेत्रों से परे अवसरों का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित किया मछली पकड़ना। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि प्रशिक्षण न केवल व्यावहारिक कौशल प्रदान करने के लिए बनाया गया है प्रतिभागियों को नवीन और गैर-पारंपरिक क्षेत्रों में उद्यम करने के लिए प्रेरित करें। के मार्गदर्शन में 16 अगस्त से 22

अगस्त 2024 तक चलने वाला प्रशिक्षण संचालित किया जा रहा है। प्रसिद्ध मोती खेती विशेषज्ञ रूलेन हजारीका। कार्यक्रम में आवश्यक कौशल शामिल होंगे स्वस्थ मसलस का चयन, मसलस स्वास्थ्य के लिए इष्टतम पर्यावरणीय परिस्थितियों को समझना और मोती का विकास, और शनिक चिकित्सा उपकरणों, नसबंदी, और नाभिक प्रत्यारोपण में महारत हासिल करना तकनीकें। यह प्रशिक्षण 19 और 20 जुलाई को आयोजित दो दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम पर आधारित है। कोकराझाड़ जिले में सहकारी समिति के शेरधारकों के लिए। सहकारिता विभाग के सीपचडी, जयंता खेरकारटी ने कहा कि कार्यक्रम का उद्देश्य सृजन करना है छह महीने की अवधि में प्रत्येक बीटीआर जिले से 20 महिलाओं के लिए रोजगार के अवसर प्रतिभागियों को मसलस ऑपरेशन से प्रतिदिन

1, 000 तक कमने की उम्मीद थी। इसके अतिरिक्त, सदस्यों को 15 महीने की अवधि में तालाबों और सीपियों की देखरेख के लिए नियुक्त किया जाएगा, जिससे 5, 000 की कमाई होगी से 7, 000 प्रति माह। विभाग अन्य बीटीआर में भी इसी तरह के प्रशिक्षण कार्यक्रम का विस्तार करने की योजना बना रहा है जिले, क्षेत्र को मोती उत्पादन के बंदर के रूप में स्थापित करने की अपनी प्रतिबद्धता को मजबूत कर रहे हैं। इस पहल से नई आय उत्पन्न करके स्थानीय अर्थव्यवस्था पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ने का अनुमान है और रोजगार के अवसर चूँकि बीटीआर खुद को मोती की खेती में अग्रणी के रूप में स्थापित करता है, इसलिए लाभ मिलता है इस कार्यक्रम का योगदान तत्काल प्रतिभागियों से आगे बढ़ने की उम्मीद है अधिक लचीली और विविधीकृत क्षेत्रीय अर्थव्यवस्था।

## तेरापंथ युवक परिषद, नगांव ने स्वतंत्रता दिवस पर जैन गोट टैलेंट का आयोजन किया

नगांव (निंस)। स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में, नगांव के तेरापंथ भवन में तेरापंथ युवक परिषद द्वारा जैन गोट टैलेंट - 2.0 का कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत नवकर महामंत्र से हुई। तत्पश्चात तेरापंथ युवक परिषद के अध्यक्ष गोविंद कोठारी ने सबका स्वागत एवं अभिनंदन किया, तेरापंथ युवक परिषद के मंत्री : अमित दुगड़ एवं पूर्व अध्यक्ष विवेक बोर्डन ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए सर्वप्रथम निर्णायक मंडली का आदर एवं सम्मान किया एवं कार्यक्रम को आगे बढ़ाया। निर्णायक मंडली में कुल तीन जज थे, जिसमें फैंसी ड्रेस के जजमेंट हेतु संगीता देवी चौरडिया, सिंगिंग के जजमेंट हेतु संगीता दस्सानी एवं डॉसिंग के जजमेंट हेतु मनीष सोठिया को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम को कुल 2 हिस्सों में विभाजित किया गया पहला, ग्रुप ए : (3 से 8 वर्ष तक), दूसरा ग्रुप बी: (8 से 16 वर्ष तक), जिसमें हर ग्रुप के लिए कुल 3 कैटेगरी रखी गई : (1) सिंगिंग, (2) डांसिंग और (3) फैंसी ड्रेस। कार्यक्रम में कुल 30 बच्चों ने हिस्सा लिया और उनके द्वारा



कुल 70 प्रस्तुतियां दी गईं। तेरापंथ के मंत्री अमित दुगड़ एवं तेरापंथ के सदस्य मनीष दुगड़ ने देश भक्ति के गीतों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम के संयोजक सनी कोठारी एवं तेरापंथ कार्यकर्ता के सदस्य मनीष पुगलिया ने कार्यक्रम को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। कार्यक्रम में तेरापंथ कार्यकर्ता के सदस्य, आभारतुप के क्षेत्रीय प्रभारी: अजीत कोठारी, तेरापंथ सभा के उपाध्यक्ष रमेश सुराना, उपाधीका : सरला देवी गुजगानी, तेरापंथ महिला मंडल, अणुव्रत समिति एवं समाजबन्धुओं और बच्चों की गरिमायन उपस्थिति रही।

## पद्मावती माता मंदिर में सामूहिक गोद भराई कार्यक्रम का आयोजन



गुवाहाटी। स्थानीय मालीगांव स्थित श्री शान्तिनाथ दिगंबर जैन चैत्यालय में सावन महीने के आखरी शुक्रवार को पद्मावती माता एवं छत्रपाल बाबा की वेदी में दीप प्रज्वलित कर फूलों से अलौकिक सिंगार किया गया। तत्पश्चात माता का जाप, अभिषेक सिंगार आदि के पश्चात माता की सामूहिक गोद भराई कि गई। इस मौके पर स्थानीय महिला गायक कलाकारों ने अपने-अपने भजनों से उपस्थित श्रद्धालुओं को भाव विभोर कर दिया। कार्यक्रम में चैनरूप - शारदा देवी बगड़ा, आकाश - सोनाक्षी बगड़ा, कनक जैन आदि लोगों के अलावा काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित थे। कार्यक्रम का समापन माता की महाआरती एवं प्रसाद वितरण के साथ हुआ। यह जानकारी मंदिर के प्रमुख चैनरूप बगड़ा एवं सुनील कुमार सेठी द्वारा एक प्रेस विज्ञापित में दी गई है।

गुवाहाटी। महानगर के पान बाजार स्थित रोपवे टर्मिनल फील्ड में आयोजित नॉर्थईस्ट कला मेला के दौरान कुल 11 पूर्व सैनिकों को अमृतसेम की ओर से सम्मानित किया गया। यह कार्यक्रम गुवाहाटी मेट्रोपॉलिटन डेवलपमेंट अथॉरिटी (जीएमडीए) और नॉर्थईस्ट कला मेला के सहयोग से आयोजित किया गया है, जिसमें पूर्वोत्तर के रचनात्मक स्टार्ट-अप का समर्थन करने के उद्देश्य से कई प्रदर्शनीयां, प्रतियोगिताएं और कार्यशालाएं शामिल हैं। एक विशेष अभियान, हर घर तिरंगा भी इस समारोह का हिस्सा है, जो देशभक्ति और पूर्ण क्षेत्र में एकता। इस अवसर पर अमृत सीमेंट लि. के प्रबंध निदेशक प्रदीप बागला ने कहा कि नॉर्थईस्ट कला मेला हमारे देश की स्वतंत्रता के लिए एक अद्भुत श्रद्धांजलि और कलात्मक



अभिव्यक्ति का उत्सव है। हम, अमृतसेम में, राज्य भर के लोगों की उत्साही भागीदारी से रोमांचित हैं और क्षेत्र में मौजूद अपार प्रतिभाओं को अवसर प्रदान करके खुश हैं। यह कार्यक्रम न केवल मनोरंजन प्रदान

करता है बल्कि स्थानीय कलात्मकता और नवाचार के उत्सव को भी प्रोत्साहित करता है, एकता और राष्ट्रीय गौरव की भावना को मजबूत करता है। यह कार्यक्रम सामुदायिक जुड़ाव के साथ-साथ क्षेत्र के

सांस्कृतिक परिदृश्य को समृद्ध करने के लिए हमारे समर्पण को रेखांकित करता है। निदेशक उमंग बागला ने कहा कि हम इस आयोजन की सफलता से बहुत खुश हैं, जो न केवल स्वतंत्रता दिवस मनाता है बल्कि स्थानीय कलाकारों और रचनाकारों के लिए एक मंच भी प्रदान करता है। यह पहल सांस्कृतिक और सामुदायिक विकास का समर्थन करने की हमारी प्रतिबद्धता को रेखांकित करती है। यह हमारे लिए अपने देश की स्वतंत्रता का जश्न मनाने और साथ ही इसकी विविध सांस्कृतिक प्रतिभाओं को अपनाने और प्रदर्शित करने का एक अविश्वसनीय अवसर है। इस क्षेत्र के अग्रणी सोर्सिंग बॉर्डों में से एक अमृतसेम राष्ट्रीय आजादी का महोत्सव अभियान के हिस्से के रूप में पूर्व सैनिकों को सम्मानित कर गर्व महसूस कर रहा है।

## रंगिया में ऑल असम रेलवे हॉकर्स एसोसिएशन का वार्षिक सम्मेलन



रंगिया (निंस)। रंगिया में ऑल असम रेलवे हॉकर्स एसोसिएशन का वार्षिक सम्मेलन आयोजित किया गया, जिसमें पूरे असम से लगभग 500 प्रतिनिधि सत्र में एकत्र हुए। समय-समय पर इन फेरीवालों को बैठक में अपने सामने आने वाली समस्याओं पर चर्चा किया गया। कहा जाता है कि मुख्य रूप से ट्रेन में व्यवसाय करते समय उन्हें आरपीएफ से काफी उपीड़न का सामना करना पड़ता है। बैठक में रंगिया विधायक एवं प्रदेश भाजपा अध्यक्ष भवेश कलिता, मुख्यमंत्री के विशेष कार्य अधिकारी आशुतोष पाठक, श्रम विभाग के अधिकारी पंकज पाठक, रंगिया पौरसभा के महापौर अमरेंद्र लाहकर, सुबल पाल सहित कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। प्रदेश भाजपा अध्यक्ष भवेश कलिता ने कहा कि इन छोटे व्यापारियों द्वारा उठाई गई मांगों का विभागीय स्तर पर समाधान किया जाएगा का आश्वासन दिया।

## वनबंधु परिषद गुवाहाटी महिला समिति का सिंधारा कार्यक्रम आयोजित

गुवाहाटी (विभास)। गुवाहाटी महिला समिति की सदस्यों ने सावन मास के हरियाली तीज का सिंधारा का प्रोग्राम एकल भवन में बहुत धूम-धाम एवं उत्साह के साथ सभी सखियों के साथ किया। सभी बहनें लाल हरे परिधान में गजरा चूड़ी बिन्दिया एवं विभिन्न साजसज्जा से सजधज कर आईं। सभी ने राजस्थान की थीम पर हरियाली तीज की सावन की खुशनुमा बहार बिखेर दी। राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष उमा देवड़ा, जौनल अध्यक्ष ललिता जैन निवर्तमान अध्यक्ष रीता अग्रवाल, अध्यक्ष वंदना बागडिया द्वारा दीप प्रज्वलित कर अध्यक्ष वंदना बागडिया ने सभी सदस्यों का स्वागत व अतिथियों का किया। इंदिरा जिंदल



एवं नीरू गुप्ता द्वारा प्रस्तुत हास्य नाटिका नेसव को हंसा-हंसाकर लोटपोट कर दिया। मीरा श्याम अग्रवाल द्वारा अद्भुत रेडियो नृत्य की प्रस्तुति ने सबका मन मोह लिया। जहां अनिता अग्रवाल की सुरिलीआवाज श्री कृष्ण राधानारी पर सावन के झुलके मनमोहक गीत सुना कर सबके मन को लुभा रहे वहीं सरोज अग्रवाल के

राजस्थान के सावन के गीत पर सब मस्ती से झूम उठे। ज्योति बाजोरिया के भाव-विभोर नृत्य ने सभी का मनमोह लिया और सभी बहनें प्रोत्साहित होकर मंच पर थिक्के लगीं। सावन के गीत गाते हुए हाऊजी का सभी ने आनंद लिया एवं लजीज स्वादिष्ट व्यंजनों का सभी ने भरपूर लुत्फ उठाया मेजबान सदस्य अनिता

अग्रवाल, बिमला बजाज, जयति जाना, निर्मला कयाल, जयश्री सुनुझुनवाला के प्रयास से सफल कार्यक्रम रहा। इस कार्यक्रम में जो अतिथि आए थे। उन्होंने सदस्यता ग्रहण की। मिडिया प्रभारी बिमला बजाज ने बताया कि कार्यक्रम संयोजिका नीरू के अथक प्रयास से कार्यक्रम सफल रहा। नीरू गुप्ता द्वारा गाते को उल्टाकर के गाने की कला भी अद्भुत थी। समिति की अध्यक्ष वंदना बागडिया ने बताया कि इस तरह के कार्यक्रम जहां समाज के बहनों को एकल अभियान के कार्यों की जानकारी मिल जाती है वहीं इस राष्ट्र व्यापी जन आंदोलन से से जुड़ कर हमारे देश को, गांव को सशक्त बनाने की प्रेरणा देती है।

No.DDB/SOPD/5/2023-24 Dated:17/08/2024

### SHORT NOTICE INVITING TENDER

Sealed tender affixing a non-refundable Court fee stamp of Rs. 8.25 (Rupees eight & twenty five) only with a validity period of 180 Days, which will subsequently to be converted and drawn up in the printed of F-2 form are Invited from the registered Contractors of Class-II and Class-I (A, B & C) category of Assam PWD (Roads & Building) and BTC, according to their edibility for submitting tenders for the works under SOPD-G Fund for the year 2024-25 as Stated below. The tenders will be received by the undersigned up to 12.00 Noon on 09/09/2024 and will be opened on the same date & place at 3.00 P.M.

Sl. No.	Name of works	Tender Amount (Approx)	Cost of Tender Paper	Time of Completion of Work
1	Improvement of Road with sand gravel Road from Kamal Baro house Dhadhigaon Pukhuri at Khariagaon.	Rs.10.00 Lakh	Rs.500/-	3 (three)Months from the date of issue of F.W.O.
2	Construction of Community Hall at Baganpara	Rs. 17.00 Lakh	Rs. 500/-	3 (three)Months from the date of issue of F.W.O.
3	Improvement of road with S/G road from 1 No. LP School to NC Bagulamari Bina Munda house	Rs. 10.00 Lakh	RS. 500/-	3 (three)Months from the date of issue of F.W.O.

Detail N.I.T. maybe seen in all working days during office hours in the office of the undersigned. Tender papers will be issued to the contractors or their authorized agents from 17/08/2024 to 09/09/2024 in the office of the undersigned on payment in the form of Demand Draft/Banker's Cheque from any Nationalized Bank, duly pledged in favour of the Principal Secretary, BTC Kokrajhar, payable at Kokrajhar.

Sd/- Block Development Officer, Dhamdhama Dev. Block, Baganpara

IPR(BTC)/C/2024-25/320

### संपादकीय

## टुकड़े-टुकड़े परिसर

**शिक्षा** का मूल्यांकन करता राष्ट्रीय सर्वेक्षण देश के सौ संस्थानों में से हिमाचल के केवल तीन को चुनता है, जबकि एनआईटी हमीरपुर अपने अस्तित्व के फलक पर लुढ़क कर निराश कर रहा है। आईआईटी मंडी 33वें, आईआईएम सिरमौर 57वें, तो शुलिनी यूनिवर्सिटी 70वें स्थान पर विराजित होकर वो कार्य कर रहे हैं, जहां राज्य के अन्य विश्वविद्यालय सजावटी सिद्ध हो रहे हैं। यह दौगर है कि अपनी कैटेगिरी के राष्ट्रीय स्तर पर नौणी विश्वविद्यालय 18वें, तो कृषि विश्वविद्यालय 19वें रैंक पर कमोबेश अपनी हैसियत का बचाव करते हुए दिखाई देते हैं, वरना राष्ट्रीय पैमानों से दरकिनार हुई शिमला यूनिवर्सिटी की ओकात को क्या कहें और मंडी विश्वविद्यालय का नाम ही क्यों लें। ले जाए हिमाचल के सारे नेता और निचोड़ दें केंद्रीय विश्वविद्यालय को देहरा के सियासी आखेट में। न दें

जदरंगल परिसर को घोषित तीस करोड़। बांट दें इस विश्वविद्यालय के टुकड़े-टुकड़े परिसर, लेकिन अंततः शिक्षा के बीज बोएगा कौन। शिक्षा कैसे हलाल हो सकती है, इसका उदाहरण है केंद्रीय विश्वविद्यालय धर्मशाला और इस जीत के लिए अनुराग ठाकुर, किशन कपूर, प्रेम कुमार धूमल, जयराम ठाकुर और अब सुखचिंदर सिंह सुक्खू को बधाई। उन तमाम कुलपतियों को भी बधाई जो प्रतिष्ठित शिमला विश्वविद्यालय को इस हालात में पहुंचा चुके हैं कि आज देश के सामने यह परिसर शर्मिदा हैं। हम फर्जी शलाघा के किरदार हैं, इसलिए मंडी में विश्वविद्यालय को लेकर आज तक पकी खिचड़ी पर खुश हैं। आईआईटी मंडी और सिरमौर के आईआईएम के चकने में हिमाचल कोई किरदार नहीं और न ही शुलिनी यूनिवर्सिटी के निजी प्रयास में कोई सरकार हकदार है। यही वजह है कि अब मात्रात्मक शिक्षा के प्रसार को टुकड़ा कर हिमाचल की प्रतिभा राज्य की पाठ्य सामग्री और पाठ्यक्रमों से कहीं दूर अपने लिए गुणवत्ता की छांव ढूंढ रही है। अगर दांचा अच्छा होता तो ये मीनारें यूं न टूटतीं, तेरी बस्ती में अब सन्नाटों के सिवा है क्या। कमोबेश हिमाचल के सभी कालेजों और विश्वविद्यालयों में शिक्षा का यह सत्र घाटे का है, नकारात्मकता का है, क्योंकि सैकड़ों की संख्या में सीटें खाली हैं। शिमला विश्वविद्यालय तक को हाथ जोड़ कर छात्रों का अभिन्दन करना पड़ रहा है। इसी बीच हिमाचल के राज्यपाल शिव प्रताप शुक्ल ने सरकारी विश्वविद्यालयों को शिक्षा में गुणवत्ता और आत्मनिर्भर परिसर बनने का मूल मंत्र दिया है। हम शिक्षित तो हो रहे हैं, लेकिन पढ़े-लिखे साबित नहीं हो रहे हैं। आज भी कृषि विश्वविद्यालय का असर खेत में नहीं, तो चिलगोजे की गांठ पर नौणी विश्वविद्यालय के शोध का कोई परिणाम नहीं। इस दौरान लोगों ने स्वयं खेती-खेत और बागवानी-बागीचे को बदल दिया है। प्रवेश में हजारों निजी नर्सरियां और बीजबिक्री केंद्र अब किसान-बागवान की मेहनत को नए अरमान दे रहे हैं। आईआईटी मंडी ने नवाचार में आठवां रैंक हासिल किया, तो उसकी फेकल्टी को प्रणाम, वरना हिमाचल के अपने संस्थानों में ऐसा माहौल ही नहीं बना कि छात्र स्वरोजगार, स्वावलंबन, नए शोध-नए प्रयोग, इनोवेशन और उद्यमशीलता में आगे बढ़ें। आज भी हम मुफ्त के राशन, सरकारी नौकरी के भाषण और राजनीतिक लॉखन में बच्चों को शिक्षा का मूल पाठ नहीं पढ़ा पा रहे, वरना हमारे इंजीनियरों में औद्योगिक उत्पाकता बढ़ाने का दम होता। स्टार्टअप योजना के तहत पूरा प्रदेश आईटी का हब होता। हमारे डाक्टर अब तक हिमाचल को मेडिकल टूरिज्म की सौतान बना चुके होते, लेकिन अफासोस हमारी शिक्षा का दोष बनकर हर हिमाचली मरीज को दूसरे राज्यों के संस्थानों में जिंदगी की भीख मांगनी पड़ रही है। कभी हमने धूप पर कहा कि प्रदेश शिक्षा का हब बनेगा, लेकिन आज हमारी किताब के हर पन्ने को शिकायत है, शिक्षा के हर शब्द से पढ़ाई के अर्थ बिखर रहे हैं।

### कुछ

### अलग

## धर्म गुरु बनें पथ प्रदर्शक

**पूरा** विश्व, विशेषकर भारत देश और बांग्लादेश में जो कुछ समाज देखकर बहुत चिंतित है। हृदय नहीं, आत्मा तक विचलित है। जिस प्रकार बांग्लादेश में हिंदू समुदाय को चुन-चुन कर मारा जा रहा है, महिलाओं के साथ दुष्प्रवहार हो रहा है, घर लूटे जा रहे हैं, केवल लूटे ही नहीं जा रहे अपितु लूटने वाले सिर पर लूट का सामान रखे हाथों में कीमती वस्तुएं उड़ाए ऐसे नाचते-गाते जा रहे हैं, जैसे उन्हें कोई बहुत बड़ी दौलत अनायास मिल गई। जैसे उन्होंने अपने किसी बड़े दुश्मन का नाश कर दिया। याद रखना होगा कि आग आग है। दूर कहीं आग लगी है, यह देखकर निश्चित नहीं हो सकते, क्योंकि कोई भी एक चिंगारी आपके घर तक पहुंचकर जला सकती है। अफगानिस्तान में जो कुछ हुआ, वह भागीरथी समाज के लिए बहुत ही दुख और चिंता का विषय रहा। स्थिति यह हो गई कि हमें अपने गुरुद्वारा से श्री ग्रंथ साहिब को सुरक्षित उठाकर लाना पड़ा, जिसमें भारत सरकार का विशेष सहयोग और योगदान रहा। वहां का सिख-हिंदू समाज भी बेबस होकर वहां से आ गया। पाकिस्तान में शायद ही कोई ऐसा सप्ताह जाता होगा जिस दिन हमारी बेटियों पर कट्टरपंथी मुस्लिमों का हमला नहीं होता। बेचारा बेबस बाप चौक चौंराहें हैं में छाती पीटाटा हुआ पुकारता है, दुहाई देता है, उसकी दोनों बेटियों को कोई वापस ले आए, पर अरण्य रौदन की तरह उसकी चौखें कहीं हवा में गायब हो गईं। मंदिर तोड़े गए, गुरुद्वारे अपवित्र किए गए, पर हम भारतीय विवश थे, कुछ न कर पाए। आश्चर्य यह है कि एक सौ करोड़ से ज्यादा हमारा धार्मिक समाज अपने पूजा स्थानों में पाठ पूजा करके अपने परिवार के लिए सौगातें मांगकर सुरक्षा मांग कर मंदिरों, पूजा स्थानों से आ गया। दो आंसू उनके लिए नहीं बहाए जो विधर्मियों के कब्जे में सिसक रही हिंदू बेटियां थीं। अब

## डॉक्टरों की बुनियादी मांग यह है कि इस घटना की निष्पक्ष और विश्वसनीय जांच सुनिश्चित की जाए

# महिला डॉक्टर से दुष्कर्म-हत्या से जुड़े सवाल

## ललित गर्ग

**कोलकाता** के एक मेडिकल कॉलेज में ट्रेनी डॉक्टर के दुराचार, बलात्कार व बर्बर हत्या पर स्वाभाविक ही देशभर के आमजन में तीखी प्रतिक्रिया एवं डॉक्टरों तीव्र रोष, गम और गुस्सा है, उसे समझा जा सकता है। जीवन-रक्षा करने वाले अस्पतालों एवं जीवन-रक्षक डाक्टरों पर हो रहे हमले, बर्बर एवं बीधस्त घटनाएं चिन्तनीय है। यह सरकारों एवं पुलिस को असफलता, लापरवाही एवं कोताही को ही दर्शा रही है। ऐसी घटनाओं में पुलिस की भूमिका अनेक सवाल खड़े कर रही है। कोलकाता की इस घटना ने एक बार फिर इस तथ्य की ओर ध्यान खींचा है कि अस्पतालों में डॉक्टरों को किस तरह के खतरों के बीच काम करना पड़ता है। डॉक्टर अपनी सुरक्षा को लेकर भी डरे एवं सहमे हुए हैं। लेडी डॉक्टर्स ही नहीं, पुरुष डॉक्टर भी तरह-तरह के हमलों की आशंकाओं एवं असुरक्षा के बीच जीते हैं। सबसे बड़ी बात यह कि घटना के बाद भी पुलिस संतोषजनक कार्रवाई नहीं कर सकी। डॉक्टरों की बुनियादी मांग यह है कि इस घटना की निष्पक्ष और विश्वसनीय जांच सुनिश्चित की जाए।

यह घटना दर्दनाक होने के साथ-साथ अमानवीयता एवं क्रूरता की परकाय़ा थी, क्योंकि पोस्टमॉर्टमरिपोर्ट में महिला डॉक्टर की आंखों, मुंह और प्राइवेट पार्ट से खून बहने के अलावा उसके शरीर पर चोट के कई निशान मिलने की बात कही गई है। इस त्रासद एवं खौफनाक घटना के विरोध में देशभर में गुस्साएं और फ़िरक़दम डॉक्टर बंमियादी हड़ताल पर चले गए हैं, जिससे अस्पतालों में चिकित्सा सेवाएं चरमरा गयी हैं एवं सभी हिस्सों में ओपीडी सेवाएं बाधित एवं प्रभावित हो रहीं। जाहिर है, इससे मरीजों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। अब चूंकि इस मामले का संज्ञान लेते हुए कलकत्ता हाईकोर्ट ने इसकी जांच सीबीआई को सौंप दी है और राज्य पुलिस को सारे कामजात बुधवार 10 बजे तक सीबीआई को सौंपने की हिदायत दी है, उरें एवं सहमे हुए हैं। लेडी डॉक्टर्स ही नहीं, पुरुष डॉक्टर भी तरह-तरह के हमलों की आशंकाओं एवं असुरक्षा के बीच जीते हैं।

**नैरज** और नदीम की जोड़ी भारत-पाक खेल संबंधों में बेहतर कड़ी का काम कर सकती है। दुनिया के दोनों टॉप एथलीटों की माताओं ने तो पूरे विश्व को बता दिया है कि दोनों देशों के राजनीतिक संबंध जैसे भी रहे हों, सामाजिक संबंध अभी 1947 के विभाजन से पहले की के तरह बरकरार हैं। पेरिस ओलंपिक में जब जैवलिन शर में पाकिस्तान के अरशद नदीम ने स्वर्ण और भारत के नीरज चोपड़ा ने रजत पदक जीता तो दोनों देशों के लोग खुशी से झूम उठे। इस ऐतिहासिक जीत पर दोनों की मांओं ने जो कहा उसने न केवल भारत-पाक की जनता बल्कि दुनिया के लोगों का दिल जीत लिया। नीरज की मां सरोज ने कहा, नदीम जिसने स्वर्ण पदक जीता है, वह ही हमारा बच्चा है और नीरज ने रजत जीता, वह ही हमारा बच्चा है। दूसरी ओर नदीम की मां रजिया प्रवीन ने कहा, नीरज

की एक मेडिकल कॉलेज में ट्रेनी डॉक्टर के दुराचार, बलात्कार व बर्बर हत्या के बारे में जानकारी मिलने के बाद भी डॉक्टरों की सुरक्षा को लेकर भी डरे एवं सहमे हुए हैं। लेडी डॉक्टर्स ही नहीं, पुरुष डॉक्टर भी तरह-तरह के हमलों की आशंकाओं एवं असुरक्षा के बीच जीते हैं। सबसे बड़ी बात यह कि घटना के बाद भी पुलिस संतोषजनक कार्रवाई नहीं कर सकी। डॉक्टरों की बुनियादी मांग यह है कि इस घटना की निष्पक्ष और विश्वसनीय जांच सुनिश्चित की जाए।

यह घटना दर्दनाक होने के साथ-साथ अमानवीयता एवं क्रूरता की परकाय़ा थी, क्योंकि पोस्टमॉर्टमरिपोर्ट में महिला डॉक्टर की आंखों, मुंह और प्राइवेट पार्ट से खून बहने के अलावा उसके शरीर पर चोट के कई निशान मिलने की बात कही गई है। इस त्रासद एवं खौफनाक घटना के विरोध में देशभर में गुस्साएं और फ़िरक़दम डॉक्टर बंमियादी हड़ताल पर चले गए हैं, जिससे अस्पतालों में चिकित्सा सेवाएं चरमरा गयी हैं एवं सभी हिस्सों में ओपीडी सेवाएं बाधित एवं प्रभावित हो रहीं। जाहिर है, इससे मरीजों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। अब चूंकि इस मामले का संज्ञान लेते हुए कलकत्ता हाईकोर्ट ने इसकी जांच सीबीआई को सौंप दी है और राज्य पुलिस को सारे कामजात बुधवार 10 बजे तक सीबीआई को सौंपने की हिदायत दी है, उरें एवं सहमे हुए हैं। लेडी डॉक्टर्स ही नहीं, पुरुष डॉक्टर भी तरह-तरह के हमलों की आशंकाओं एवं असुरक्षा के बीच जीते हैं।

एक बड़ा सवाल यह भी है कि क्या अस्पतालों में सिर्फ डॉक्टर ही खतरे में होते हैं? डॉक्टरों के साथ नर्स, अन्य स्वास्थ्यकर्मी एवं रोगी भी कहां सुरक्षित है? हालांकि हड़ताली डॉक्टरों ने सभी स्वास्थ्यकर्मियों की सुरक्षा को मुद्दा बनाया है, लेकिन नर्स और अन्य स्वास्थ्यकर्मियों पर हमले कभी इतना बड़ा मुद्दा क्यों नहीं बनते? मसला मरीजों की सुरक्षा का भी है। 2024 में अस्पतालों में हुए यौन हमलों के हर पंच में से चार

**दृष्टि** **कोण**

## सरहद के आरपर रिश्तों की संभावना बेशुमार



करती हैं। नीरज का यह भी कहना है कि पहले की प्रतियोगिताओं में नदीम ने मेरे पाले का भी प्रयोग किया है। इससे दोनों की दोस्ती बयां होती है। भारत-पाकिस्तान के खेल संबंधों में राजनीति का गहरा हस्तक्षेप है। जब भी दोनों देशों के बीच राजनीतिक तनाव बढ़ता है, खेल संबंध प्रभावित होते हैं। उदाहरण के तौर पर, 1999 के कारगिल युद्ध के बाद दोनों देशों के बीच क्रिकेट संबंध लंबे समय

तक स्थगित रहे। इसी तरह, 2008 के मुंबई हमलों के बाद भारत और पाकिस्तान के बीच राजनीतिक संबंधों में खटास आ गई जिसके परिणामस्वरूप पाकिस्तानी खिलाड़ियों पर आईपीएल में शामिल होने पर प्रतिबंध लगा। हालांकि, 2008 में आईपीएल के उद्घाटन सत्र में पाकिस्तान के क्रिकेट खिलाड़ियों ने भाग लिया था लेकिन इसके बाद से उन पर बैन है। हाल के वर्षों में, दोनों देशों के बीच खेल संबंधों में और भी गिरावट आई है। क्रिकेट, जो कभी दोनों देशों के बीच संबंधों का माध्यम माना जाता था, अब राजनीतिक निर्णयों और तनाव के कारण बाधित हो रहा है। आईपीएल में भी पाकिस्तानी खिलाड़ियों के न खेलने का मुद्दा अक्सर उठता रहता है। कई विशेषज्ञ मानते हैं कि खेल, विशेषकर क्रिकेट, दोनों देशों के बीच शांति स्थापित

**देश** **दुनीया से**

## बांग्लादेश में लोकतंत्र ढहने की मूल वजहें

### वीसीज

‘हम व्यवसाय के पक्ष में हैं, हम अमेरिका को आगे ले जाने के स्वप्न के पक्षधर हैं, हम नदीमोपेक के समर्थक हैं, हमन तकनीकी प्रगति के हक में हैं। हमारा विश्वास अपने देश के रीढ़ रूपी लोकतंत्र में है। हमारा मानना है कि मजबूत, विश्वसनीय संस्थान एक विशेषता हैं न कि बुराई – उद्योग कोई भी हो- उनके बिना ढह जाएगा।’ यह उन दो मूलभूत सिद्धांतों – लोकतंत्र एवं संस्थान-को प्रतिपादित करते हैं, जिसकी नींव पर देश उन्नति करते हुए विकसित राष्ट्र बनता है। ये वो सिद्धांत हैं, जिन्हें साहसी स्त्री-पुरुषों ने लागू किया था, जो अधिनायकवादी, फसादी, फासीवादी और हिंसात्मक ताकतों से लड़े और उन्हें हराया।

‘द मैना काथी लिब्रेटेटम’ (स्वतंत्रता का महान राजपत्र) में सर्वभौम अर्थशास्त्रकारों कानून के शासन के तहत बताया गया है और इसमें आजाद ईसान को मिली स्वतंत्रताओं का जिक्र है। यह एंग्लो-अमेरिकन न्याय-प्रणाली में नागरिक अधिकारों को आधार मुहैया करवाता है। आगे चलकर, राजा के ‘दिव्य अधिकारों’ को धीरे-धीरे छीन लिया गया, जिससे लोकतंत्र की स्थापना हुई। यह समाज का रूपांतरण था, जहां से कानून का राज और आम नागरिक का सशक्तिकरण स्थापित हुआ। इससे महान लोकतंत्र बनाने की राह प्रस्तुत हुई। पूर्व ब्रिटिश प्रधानमंत्री मार्लेट थैचर के शब्दों में ‘एक देश केवल इसलिए समृद्ध नहीं होता कि उसके पास अकूत प्राकृतिक स्रोत हैं, यदि ऐसा होता तो आपका देश (रूस) विश्व का सबसे अमीर मुल्क कब का बन चुका होता। यह उद्धृतात है जिससे धन पैदा होता है... मैं जिस पूंजीवाद की समर्थक हूं, उसका अर्थ सबके लिए मनमंजी की खुली छूट नहीं है बल्कि वह है जिसमें कोई ताकतवर अपनी हैसियत का

### ‘हिंडनबर्ग रिसर्च’

कोई प्रामाणिक, वेद-पुराण सरीखी कंपनी नहीं है कि जिस पर भारत के लिए वह किसी भी औद्योगिक समूह अथवा संवैधानिक हस्ती को निशाना बनाती रही है। हिंडनबर्ग की अपनी विश्वसनीयता अमरीका में ही सर्वावली है, उसके खिलाफ जांच जारी है, लेकिन हमारी सियासत ऐसी है मानो हिंडनबर्ग की रपट के जरिए कोई ‘रहस्य’ खुल गया हो! हिंडनबर्ग की भारत में पहली रपट करीब 18 माह पूर्व सार्वजनिक हुई थी। उसमें अडानी समूह निशाने पर था। उसकी कर्तवियों में शेयरों की हारफेरी और धनशोधन सरीखे सवालों के जरिए आरोप लगाए गए थे। रपट का असर ऐसा हुआ कि अडानी की संपति 120 अरब डॉलर से घटकर 39.9 अरब डॉलर तक लुढ़क आई थी। समूह के शेयर औंधे मुंह गिरे थे। तब समूह के चेयरमैन गौतम अडानी दुनिया के तीसरे सबसे अमीर उद्योगपति थे और एशिया में वह नंबर वन पर थे। बहुत नुकसान हुआ था, लेकिन समूह को कलंकित नहीं किया जा सका। मामला अदालत तक पहुंचा और सेबी की जांच को ‘उचित’ माना गया। अदालत ने कहा कि सीबीआई या एएसआई जांच की जरूरत नहीं है, प्रतिभूति और बाजार की नियामक सेबी ही सक्षम एजेंसी है। बहरहाल हिंडनबर्ग ने एक बार फिर अपनी रपट जारी की है। उसमें अडानी समूह के साथ-साथ सेबी प्रमुख माधवी पुरी बुच को भी निशाने पर लिया है। आरोप सही हैं या पूर्वग्रही हैं, सेबी प्रमुख और उनके पति का स्पष्टीकरण कितना प्रामाणिक है, हम उन पर टिप्पणी नहीं कर सकते, क्योंकि यथार्थ हमारे सामने नहीं है। हम उनके निवेश को भी नहीं जानते, लेकिन कुछ भी जाने बिना ही कॉर्पोरेट से इसे ‘महाघोटाला’ करार दे दिया है और संयुक्त संसदीय कमेटी (जेपीसी) की जांच की मांग की है। विपक्ष के नेता चिन्तलाने लगे हैं कि सेबी की जांच की जाए। उसकी कार्यप्रणाली संदिग्ध है। यही नहीं, लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने तो सवाल किया है कि सेबी प्रमुख का इस्तीफा अभी तक क्यों नहीं लिया गया? यदि बाजार में छोटें निवेशकों का नुकसान होगा, तो कौन जिम्मेदार होगा? इन सवालों से बेपरवाह देश की शेयर मार्केट ने इस बार हिंडनबर्ग की रपट को सिर से खारिज कर दिया है। संसैक्स सिफ 56.99 अंक और निफ्टी 20.50 अंक ही लुढ़के, अलबता निवेशकों का बाजार यथावत रहा। सवाल हिंडनबर्ग की रपट पर है कि बाजार तो शांत और स्थिर है, लेकिन देश की सियासत क्यों उबल रही है? हिंडनबर्ग आने वाले समय में भारत के प्रधानमंत्री और प्रधान न्यायाधीश सरीखे संवैधानिक चेहरों पर भी कालिख पीत सकती है। किस-किस के इस्तीफों और जेपीसी की मांग करते रहेंगे? क्या हिंडनबर्ग ही भारत की आर्थिक गतिविधियों और नियामक संस्थाओं की कसौटी है, जिस पर सभी की ईमानदारी को आंका जा रहा है? अडानी समूह के साथ कॉर्पोरेट की राज्य सरकारें तो हजारों करोड़ रुपए की परियोजनाओं पर सशक्ती करती रही हैं, लेकिन हिंडनबर्ग की रपट आते ही पार्टी के नेता अडानी को ‘अर्थव्यवस्था का खलनायक’ मानने लगते हैं।

<sup>[1]</sup> उसकी कार्यप्रणाली संदिग्ध है

<sup>[2]</sup> यही नहीं, लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने तो सवाल किया है कि सेबी प्रमुख का इस्तीफा अभी तक क्यों नहीं लिया गया



## आरबीआई ने पी2पी लेंडिंग प्लेटफॉर्म के लिए कड़े किए मानदंड, पारदर्शिता और अनुपालन में सुधार की उम्मीद

**मुंबई।** रिजर्व बैंक ने पारदर्शिता और अनुपालन में सुधार के लिए गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनी-पीयर टू पीयर लेंडिंग प्लेटफॉर्म (एनबीएफसी-पी2पी लेंडिंग प्लेटफॉर्म) के लिए मानदंड कड़े कर दिए। आरबीआई द्वारा जारी संशोधित मास्टर दिशिका अनुसार, पी2पी प्लेटफॉर्म को निवेश उत्पाद के रूप में पीयर-टू-पीयर लेंडिंग को बढ़ावा नहीं

देना चाहिए, जिसमें अबाधि-लिंकड सुनिश्चित न्यूनतम रिटर्न, लिक्विडिटी विकल्प आदि जैसी विशेषताएं हों। 2017 जारी किए गए दिशा-निर्देश उसने कहा कि गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनी-पीयर टू पीयर लेंडिंग प्लेटफॉर्म (एनबीएफसी-पी2पी लेंडिंग प्लेटफॉर्म) को किसी भी बीमा उत्पाद को क्रॉस-सेल नहीं करना चाहिए, जो क्रेडिट वृद्धि या क्रेडिट गारंटी की प्रकृति का हो।

जब तक श्राव्यताओं और उधारकर्ताओं का मिलान/मैपिंग बोर्ड द्वारा अनुमोदित नीति के अनुसार नहीं किया जाता है, तब तक कोई श्राव्य वितरित नहीं किया जाना चाहिए। आरबीआई ने 2017 में पी2पी लेंडिंग के लिए दिशा-निर्देश जारी किए थे। ऐसा प्लेटफॉर्म एक मध्यस्थ के रूप में कार्य करता है जो पीयर-टू-पीयर लेंडिंग में शामिल प्रतिभागियों को एक ऑनलाइन

मार्केटप्लेस/प्लेटफॉर्म प्रदान करता है। हालांकि, यह देखा गया है कि इनमें से कुछ प्लेटफॉर्म ने कुछ ऐसी प्रथाओं को अपनाया है, जो मास्टर डायरेक्शन 2017 के प्रावधानों का उल्लंघन करती हैं। तुरंत प्रभावी हुईं नई गाइडलाइन इसमें कहा गया है कि ऐसी प्रथाओं में, अन्य बातों के अलावा, निर्धारित फंड ट्रांसफर मैकेनिज्म का उल्लंघन, पीयर-टू-पीयर लेंडिंग को निवेश

उत्पाद के रूप में बढ़ावा देना, जिसमें अबाधि से जुड़े सुनिश्चित न्यूनतम रिटर्न जैसी विशेषताएं शामिल हैं। इसमें लिक्विडिटी विकल्प प्रदान करना और कई बार प्लेटफॉर्म होने के बजाय जमाकर्ता और उधारदाता की तरह काम करना शामिल है। कुछ संस्थाओं द्वारा उल्लंघन के मद्देनजर, आरबीआई ने संशोधित दिशा-निर्देश जारी किए। संशोधित दिशा-निर्देश तुरंत प्रभावी हो गए हैं।



### न्यूज़ ब्रीफ

जेएसडब्ल्यू सीमेंट आईपीओ से जुटाएगी 4000 करोड़



मुंबई। जेएसडब्ल्यू सीमेंट ने भारतीय प्रतिभूति एवं विनियम बोर्ड (सेबी) के पास अपने आईपीओ से जुड़े दस्तावेज सौंपे हैं। एक खबर के अनुसार बाजार नियामक को सौंपे दस्तावेज में कहा गया है कि कंपनी आईपीओ से करीब 4,000 करोड़ रुपये जुटाएगी। सेबी को भेजे गए दस्तावेज में कहा गया है कि कंपनी ने ताजा निर्माण के जरिये 2,000 करोड़ रुपये और बिक्री पेशकश से अन्य 2,000 करोड़ रुपये जुटाने की योजना तैयार की है। जेएसडब्ल्यू समूह ने पहले कहा था कि वह वर्ष 2024 में अपनी सीमेंट इकाई को सूचीबद्ध कराएगी। समूह के ऊर्जा, बंदरगाह और इस्पात पहले से ही सूचीबद्ध व्यवसाय हैं। बंदरगाह वर्तिकल में जेएसडब्ल्यू समूह के उत्तराधिकारी एवं जेएसडब्ल्यू सीमेंट के प्रबंध निदेशक पार्थ जिंदल ने 2024 के लिए सूचीबद्धता योजनाओं को साझा करते हुए कहा था कि आईपीओ से मिलने वाली पूंजी से समूह को अपने 6 करोड़ टन क्षमता के लक्ष्य तक पहुंचने में मदद मिलेगी। जेएसडब्ल्यू सीमेंट ने अपने सीमेंट व्यवसाय की क्षमता चार साल में तीन गुना बढ़ाने की योजना बनाई है। कंपनी की क्षमता इस समय 2.06 करोड़ टन सालाना है जिसे बढ़ाकर वह 6 करोड़ टन करने का लक्ष्य है।

गूगल भारत सहित छह देशों में लाएगा 'एआई ओवरव्यू' फीचर



नई दिल्ली। टेक सेक्टर की प्रमुख कंपनी गूगल ने भारत सहित छह देशों में 'एआई ओवरव्यू' फीचर लाने की घोषणा कर दी है। भारत में कंपनी अंग्रेजी और हिंदी में 'एआई ओवरव्यू' शुरू कर रही है और साथ ही देश में पहली बार लोकप्रिय फीचर्स भी पेश कर रही है। कंपनी ने एक ब्लॉग पोस्ट में कहा कि यह आपको लैंग्वेज टॉगल बटन के साथ अंग्रेजी और हिंदी रिजल्ट के बीच आसानी से स्विच करने में मदद करेगा, और सुनो बटन पर टैप करके टेक्स्ट-टू-स्पीच के साथ प्रतिक्रियाओं को सुनने में मदद करेगा। इसे भारत, यूनाइटेड किंगडम, जापान, इंडोनेशिया, मैक्सिको और ब्राजील में शुरू किया जा रहा है। सर्व के प्रोडक्ट मैनेजमेंट की एक वरिष्ठ निदेशक ने कहा कि टेस्टिंग के दौरान हमने देखा कि भारतीय यूजर्स अन्य देशों की तुलना में एआई ओवरव्यू के जवाबों को अधिक बार सुनते हैं। हम सर्व करते समय प्रासंगिक वेबसाइटों की जांच करने के लिए और अधिक तरीके पेश कर रहे हैं। डेस्कटॉप पर एआई ओवरव्यू के लिए दाहिने हाथ के लिंक डिस्प्ले के साथ ऊपरी दाईं ओर साइट आइकन पर टैप करके मोबाइल पर भी पहुंचा जा सकता है। उन्होंने कहा कि जैसे-जैसे हम एआई को विकसित करते हैं, हम विभिन्न स्रोतों से लोगों को जानकारी तक पहुंचने में मदद करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। कंपनी एआई ओवरव्यू के टेक्स्ट के भीतर सीधे प्रासंगिक वेब पेजों के लिंक जोड़ने का भी परीक्षण कर रही है। इससे लोगों के लिए विलंब करना और उन साइटों पर जाना और भी आसान हो जाता है, जिनमें उनकी रुचि है।

क्रेडिट कार्ड बंद करने में देरी करने पर बैंक को देना होगा जुर्माना

मुंबई। भारतीय रिजर्व बैंक के नियमों के मुताबिक अगर कोई ग्राहक क्रेडिट कार्ड को बंद कराने का आवेदन देता है तो उस पर 7 दिन के अंदर प्रॉसेस शुरू करना जरूरी होता है। अगर कार्ड जारी करने वाली बैंक या संस्था ऐसा नहीं कर पाती है तो 7 दिन की अवधि के बाद उस पर 500 रुपये हर दिन के हिसाब से जुर्माना लगता है और यह राशि ग्राहक को देनी होती है। हालांकि एक बात का ध्यान देना जरूरी है कि आपके क्रेडिट कार्ड का कोई भी बकाया नहीं होना चाहिए। यह नियम आरबीआई ने साल 2022 में पेश किया था। किसी भी क्रेडिट कार्ड को बंद कराने से पहले आपको उसका बकाया चुकाना होता है। जब तक बकाया नहीं चुकाया जाता है तब तक क्रेडिट कार्ड बंद नहीं होगा। बहुत से लोग क्रेडिट कार्ड बंद करवाने से पहले रिवॉर्ड पॉइंट रिडीम नहीं करते हैं। आपने खर्च करके ये पॉइंट कमाया है। ऐसे में यह रिडीम करना आपका हक है। कई बार लोग अपने क्रेडिट कार्ड पर कुछ रिकरिंग पेमेंट्स की स्टैंडिंग इंस्ट्रक्शन लगा देते हैं, जैसे इश्योरस प्रीमियम, ओटीडी मथली चार्ज या क्लब और बंद कराने से पहले इसे पूरी तरह से विलय कर दें। अब आपको बैंक को फोन करके बताना होगा कि आप क्रेडिट कार्ड बंद करना चाहते हैं। इसके बाद वह डिटेल मांगेगा, जिसके बाद प्रॉसेस शुरू किया जाएगा।

अमेरिका के सिएटल में आयोजित इंडिया डे समारोह में बिल गेट्स बोले

## भारत प्रौद्योगिकी, कृषि और स्वास्थ्य जैसे क्षेत्रों में विश्व की मदद कर रहा

नई दिल्ली। माइक्रोसॉफ्ट के सह-संस्थापक और अरबपति कारोबारी बिल गेट्स अमेरिका के सिएटल क्षेत्र में भारत के स्वतंत्रता दिवस पर आयोजित एक समारोह में शामिल हुए। इस दौरान उन्होंने कहा कि सुरक्षित टीकों के निर्माण से लेकर डिजिटल सार्वजनिक बुनियादी ढांचे तक भारत की सरलता न केवल भारतीयों, बल्कि पूरे विश्व की मदद कर रही है।

गेट्स फाउंडेशन के अध्यक्ष बिल गेट्स ने 78वें भारतीय स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर सिएटल में भारत के महावाणिज्य दूतावास के मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए और ग्रेटर सिएटल क्षेत्र में पहले भारत दिवस समारोह को हरी झंडी दिखाई।

सिएटल वाणिज्य दूतावास की ओर से जारी एक प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि गेट्स ने समारोह में भारतीय-अमेरिकी समुदाय के 2,000 से अधिक सदस्यों को संबोधित किया। इस दौरान गेट्स ने भारत को 'प्रौद्योगिकी, कृषि और स्वास्थ्य सेवा जैसे क्षेत्रों में सफल नवाचारों वाला वैश्विक नेता' बताया। गेट्स ने कहा कि ग्लोबल साउथ के देश अपने डीपीआई सिस्टम बनाने के लिए भारत के अनुभव का लाभ उठा रहे हैं।

सोशल मीडिया साइट इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट में, गेट्स ने कहा कि वरिष्ठ सरकारी अधिकारियों और भारतीय प्रवासियों के साथ सिएटल वाणिज्य दूतावास



में पहले भारत दिवस समारोह में भाग लेना सम्मानजनक था। उन्होंने कहा, भारत प्रौद्योगिकी, कृषि और स्वास्थ्य सेवा जैसे क्षेत्रों में सफल नवाचारों के साथ एक वैश्विक नेता है जो जीवन बचा रहा है और जीवनस्तर में सुधार कर रहा है गेट्स ने कहा कि भारत सरकार, परोपकारी लोगों, निजी क्षेत्र, गैर-लाभकारी संगठनों और भारतीय अमेरिकी समुदाय के साथ सहयोग करना हमारे लिए सम्मान की बात है। सभी भारतीयों को स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएँ। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और विदेश मंत्री एस जयशंकर को टैग करते इंस्टाग्राम पर समारोह की तस्वीरें भी पोस्ट कीं। इन तस्वीरों में भारतीय तिरंगे के रंगों वाला स्कार्फ पहने हुए गेट्स के साथ सिएटल में भारत के महावाणिज्य दूत प्रकाश गुप्ता और अन्य अधिकारी दिखे। एक्स पर एक पोस्ट में वाणिज्य दूतावास ने ग्रेटर सिएटल क्षेत्र में पहले भारत दिवस समारोह को हरी झंडी दिखाने के लिए गेट्स को धन्यवाद दिया।

बीते वित्त वर्ष खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र में एफडीआई घटकर 5,037 करोड़ हुआ

नई दिल्ली। भारत के खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र में प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफडीआई) पिछले वित्त वर्ष 2023-24 में 30 फीसदी कम होकर 5,037.06 करोड़ रुपये रह गया है। आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र में 2022-23 के दौरान 7,194.13 करोड़ रुपये का एफडीआई आया था। खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्रालय ने लोकसभा में पेश आंकड़ों में बताया कि इस क्षेत्र में एफडीआई 2021-22 में 5,290.27 करोड़ रुपये और 2020-21 में 2,934.12 करोड़ रुपये रहा। इससे पहले खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र में एफडीआई 2019-20 में 6,414.67 करोड़ रुपये, 2018-19 में 4,430.44 करोड़ रुपये, 2017-18 में 5,835.62 करोड़ रुपये, 2016-17 में 4,865.85 करोड़ रुपये और 2015-16 में 3,312 करोड़ रुपये था।

## भारत ने पोलैंड को अंजीर के रस की पहली खेप निर्यात की

एपीडा ने पोलैंड को अंजीर के जूस की पहली खेप भेजी



नई दिल्ली। भारत ने जीआई-टैग पुरंदर अंजीर से बने पहले रेडी-टू-ड्रिंक अंजीर जूस पोलैंड को निर्यात किया है। यह कृषि और प्रसंस्करण खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण (एपीडा) के सहयोग से भेजा गया है।

वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय ने शनिवार को जारी एक बयान में कहा कि भारत से कृषि उत्पादों के निर्यात को बढ़ाने की अपनी पहल के तहत पोलैंड को अंजीर के रस की पहली खेप निर्यात की गई है। एपीडा ने पहले रेडी-टू-ड्रिंक अंजीर जूस के निर्यात की सुविधा प्रदान की है,

जिसे जीआई-टैग वाले पुरंदर अंजीर से बनाया गया है। मंत्रालय ने बताया कि ये शिपमेंट वैश्विक बाजारों में भारतीय कृषि उत्पादों की क्षमता को दर्शाता है। उल्लेखनीय है कि जीआई (भौगोलिक संकेत) टैग उस वस्तु को कानूनी सुरक्षा प्रदान करता है, दूसरों द्वारा अनधिकृत उपयोग को रोकता है, और उत्पाद के निर्यात को बढ़ावा देने में मदद करता है।

## कारोबारी व्यापार शुरू करने शहबाज सरकार पर बना रहे दबाव, भारत नहीं दे रहा भाव

इस्लामाबाद।

पाकिस्तान को भारत भाव नहीं दे रहा है जिससे शहबाज सरकार बौखला गई है। पाकिस्तान के विदेश मंत्रालय ने कहा है कि भारत के साथ कोई भी द्विपक्षीय बातचीत नहीं हो रही है। फिर चाहे यह पर्दे के पीछे से हो या आमने सामने से। भारत के साथ व्यापार को फिर से बहाल करने पर भी कोई बातचीत नहीं हो रही है। इससे पहले नवाज शरीफ से लेकर पाकिस्तान के पीएम शहबाज शरीफ तक भारत से फिर से बातचीत शुरू करने के लिए कहा जा चुका है। पाकिस्तान को उम्मीद थी कि भारत में मोदी के तीसरी बात पीएम बनने के बाद बातचीत शुरू होगी लेकिन ऐसा नहीं हुआ। पाकिस्तान के कई कारोबारी कह चुके हैं कि भारत के साथ व्यापार को फिर से शुरू किया जाए। पाकिस्तान के



विदेश मंत्रालय की प्रवक्ता मुमताज जहरा बलोच ने धारा 370 का मुद्दा उठाया और मांग की कि भारत इसे बहाल करे। उन्होंने कहा कि भारत के धारा 370 खत्म करने के बाद ही उन्होंने द्विपक्षीय व्यापार को बंद किया है। उन्होंने कहा कि यह हालात अभी भी वैसे ही बने हुए हैं। बलोच ने कहा कि इस समय भारत के साथ व्यापार को फिर से बहाल करने को लेकर कोई बातचीत नहीं हो रही है। वहीं भारत ने आतंकवादियों को पाकिस्तान भेजना बंद नहीं करता है, उसके साथ कोई बातचीत नहीं होगी। भारत और

पाकिस्तान के बीच फरवरी 2021 में सीजनपर समझौता हुआ था जो अभी तक है। पाकिस्तानी की ओर से भेज आतंकियों ने इन दिनों जम्मू और कश्मीर में काफ़ी हमले किए हैं। इन हमलों में कई जवान शहीद हो गए हैं। बलोच ने भारतीय सेना को कार्रवाई पर भी सवाल उठाए और दुनियाभर के देशों से मांग की कि वे कश्मीर में मानवाधिकार उल्लंघन के लिए भारत को जिम्मेदार ठहराए। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान कश्मीर के लोगों को अपना समर्थन देना जारी रखेगा। इससे पहले नवाज शरीफ ने भी पीएम मोदी को बधाई देते हुए शांति की बात कही थी। वहीं आतंकियों के हमले के बीच भारत ने कड़ा जवाब देना जरूरी समझा। पाकिस्तान के सेना प्रमुख जनरल असीम मुनीर ने पिछले दिनों इशारों में भारत को धमकी दी थी।

पाकिस्तान में सस्ता हुआ पेट्रोल और डीजल

पाकिस्तान में महंगाई की मार झेल रही जनता के लिए राहत भरी खबर है। दरअसल, पाक सरकार ने पेट्रोल और डीजल के नए भाव को लेकर वित्त मंत्रालय की ओर से आदेश जारी कर दिया है। पेट्रोल 9 रुपए तक सस्ता हो गया है। सरकार की ओर से जारी आदेश के मुताबिक पेट्रोल की कीमतों में 8.47 रुपए प्रति लीटर और हाई-स्पीड डीजल की कीमतों में 6.70 रुपए प्रति लीटर की कटौती की गई है। पेट्रोल-डीजल की कीमतों में बदलाव के बाद अब हाई-स्पीड डीजल की नई कीमत 272 रुपए 77 पैसे हो गई है।

निवेशक सावधान! 1 अक्टूबर से आ रहा नया नियम आपको कर सकता है प्रभावित

## शेयर बायबैक पर नया टैक्स सिस्टम लागू होगा

नई दिल्ली। बजट 2024 के भाषण में वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने बताया था कि शेयर बायबैक पर नया टैक्स सिस्टम लागू होने वाला है। नए नियम 1 अक्टूबर 2024 से लागू होंगे। नए नियम के तहत अगर कोई निवेशक को शेयर बायबैक से फायदा मिलता है तो उसे डिविडेंड माना जाएगा। अब डिविडेंड के आधार पर टैक्स लगाया जाएगा। शेयर बायबैक में जितनी राशि शेयरधारक को मिलेगी उसी हिसाब से पूंजीगत लाभ या हानि की गणना की जाएगी। बजट में हुए था नए नियमों का एलान इस साल जुलाई में पेश हुए यूनिवर्सल बजट में वित्त मंत्री ने शेयरों की बायबैक से हुई इनकम पर टैक्स लगाने का प्रस्ताव पेश किया था। इसके तहत शेयर की पुनर्खरीद से होने वाली आय को लाभांश के रूप में माना जाएगा। इस नए टैक्स सिस्टम के तहत शेयर बायबैक को कंपनी का अतिरिक्त आमदनी आ जाएगा और उस पर टैक्स लगाया जाएगा। इन नए नियमों को लेकर विशेषज्ञों का



कहना है कि इससे निवेशकों का बोझ बढ़ सकता है और शेयर बायबैक में भी कमी आ सकती है। निवेशकों को होगा फायदा या नुकसान शेयर बायबैक के नए नियम निवेशकों के

क्योंकि उन्हें अधिक स्पष्टता मिलेगी कि कंपनियों किस तरह से बायबैक कर रही हैं और इसका उनके निवेश पर क्या प्रभाव पड़ेगा। सिद्धार्थ मोय्यं ने यह भी बताया कि इन नियमों के कारण कंपनियों को बायबैक की प्रक्रिया में अधिक समय लग सकता है। इससे शेयर की कीमतों को प्रतिक्रिया में अधिक संभावना कम हो सकती है, जो उन निवेशकों के लिए नुकसानदेह हो सकता है जो जल्दी मुनाफा कमाना चाहते हैं। इसके अलावा, कंपनियों पर अनुपालन की अतिरिक्त लागत भी आ सकती है, जो उनके मुनाफे को प्रभावित कर सकती है। इसका मतलब है कि नए नियम निवेशकों के लिए दीर्घकालिक सुरक्षा और पारदर्शिता लाएंगे, लेकिन अल्पकालिक निवेश के दृष्टिकोण से कुछ चुनौतियां भी खड़ी कर सकते हैं। दीर्घकालिक निवेशकों के लिए यह नियम सकारात्मक साबित हो सकते हैं, जबकि तुरंत लाभ की उम्मीद रखने वाले निवेशकों को थोड़ी परेशानी हो सकती है।

पूंजीगत खर्च में पीछे रहें निफ्टी-50 सूचकांक में शामिल कंपनियां

मुंबई। निफ्टी 50 सूचकांक में शामिल देश की प्रमुख कंपनियों का पूंजीगत खर्च में समाप्त वित्त वर्ष में 5.89 लाख करोड़ रुपये रहा। वित्त वर्ष 2023 में इन कंपनियों के 7.43 लाख करोड़ रुपये के कुल पूंजीगत खर्च से यह 20.7 फीसदी कम रहा। स्टॉक एक्सचेंज के पास जमा कंपनियों की सालाना रिपोर्ट से ये आंकड़े प्राप्त हुए हैं। सकल संपत्ति निर्माण और पूंजीगत कार्यों की प्रगति में गिरावट का मुख्य कारण देश की सबसे मूल्यवान कंपनी रिलायंस इंडस्ट्रीज का पूंजीगत खर्च घटना है। रिलायंस इंडस्ट्रीज (आरआईएल) की सालाना रिपोर्ट के अनुसार कंपनी ने वित्त वर्ष 2024 में 1.39 लाख करोड़ रुपये पूंजीगत खर्च किया, जो वित्त वर्ष 2023 के 2.45 लाख करोड़ रुपये से कम है। आरआईएल को छोड़कर निफ्टी-50 की बाकी कंपनियों का सकल संपत्ति निर्माण लगभग सपाट रहा है। पूंजीगत खर्च में कटौती के बावजूद आरआईएल वित्त वर्ष 2024 में सकल संपत्ति निर्माण में सबसे आगे रही है और उसके बाद सार्वजनिक क्षेत्र की तेल उत्पादक कंपनी ओएनजीसी है। ओएनजीसी ने वित्त वर्ष 2023 में 68,418 करोड़ रुपये का पूंजीगत खर्च किया था। इसी तरह आदित्य बिड़ला समूह की होटलिंग कंपनी ग्रासिम ने 46,612 करोड़ रुपये और सार्वजनिक क्षेत्र की कंपनी एनटीपीसी ने 43,614 करोड़ रुपये का पूंजीगत व्यय किया।



# स्वदेश लौटीं विनेश फोगाट, एयरपोर्ट पर हुआ भव्य स्वागत

**नई दिल्ली।** पेरिस ओलंपिक में अपने शानदार प्रदर्शन के बाद विनेश फोगाट शनिवार को स्वदेश लौट आईं। दिल्ली हवाई अड्डे पर पहुंचते ही विनेश को रोते हुए देखा गया। पेरिस ओलंपिक 2024 में उनके शानदार प्रदर्शन के बाद एयरपोर्ट पर उनका ऐतिहासिक स्वागत किया गया।

कांग्रेस सांसद दीपेंद्र हुज्जा, साक्षी मलिक, बजरंग पुनिया और अन्य सहित कई उल्लेखनीय लोग, विनेश के स्वागत के लिए हवाई अड्डे पर मौजूद थे। प्रशंसकों ने नाचते हुए 29 वर्षीय शीर्ष पहलवान का स्वागत किया। इससे पहले सुबह, फोगाट के परिवार, दोस्त, रिश्तेदार और प्रशंसक उनका स्वागत करने के लिए दिल्ली के इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय (आईजीआई) हवाई अड्डे के बाहर बेसब्री से इंतजार कर रहे थे।

हवाईअड्डे पर पहुंचते ही भावुक विनेश फोगाट ने देश के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा, मैं सभी देशवासियों को धन्यवाद देती हूँ। मैं बहुत भाग्यशाली हूँ। उनकी वापसी से हरियाणा में उनके पैतृक गांव बलासी में जश्न का माहौल है, जहां उनके भव्य स्वागत की तैयारियां जोरों पर हैं।

पेरिस ओलंपिक में विनेश फोगाट के प्रभावशाली प्रदर्शन ने उन्हें प्रशंसकों का पसंदीदा बना दिया है, भले ही संयुक्त रजत पदक के लिए कोर्ट ऑफ आर्बिट्रेशन फॉर स्पोर्ट्स (सीएएस) में उनकी अपील इस सप्ताह की शुरुआत में खारिज कर दी गई थी, जिसके कारण उन्हें पेरिस में लंबे समय तक रहना पड़ा।

बलासी में इस अवसर पर कुल 750 किलोग्राम बूंदी के लड्डू तैयार किए गए हैं। ग्रामीणों द्वारा गोल्डन लड्डू करार दिया गया यह लड्डू, विनेश के लिए महसूस किए गए गर्व का प्रतीक है। विनेश की घर वापसी सिर्फ वापसी नहीं है बल्कि पूरे गांव के लिए गर्व का क्षण है, जो भारत के लोगों के मन में अपने ओलंपिक नायक के प्रति गहरी प्रशंसा और प्यार को दर्शाता है।

## बजरंग पुनिया, साक्षी मलिक के साथ दिल्ली में किया रोड शो

**नई दिल्ली।** पहलवान विनेश फोगाट ने पेरिस ओलंपिक से लौटने के बाद शनिवार को दिल्ली में रोड शो किया। रोड शो में बजरंग पुनिया, साक्षी मलिक और कांग्रेस सांसद दीपेंद्र सिंह हुज्जा भी मौजूद थे। साक्षी मलिक ने कहा, विनेश ने देश के लिए जो किया है, वह बहुत कम लोग कर पाते हैं। उन्हें और अधिक सम्मान और सराहना मिलनी चाहिए... इस बीच, बजरंग पुनिया ने कहा, देशवासी उन्हें जबरदस्त प्यार दे रहे हैं, आप देख सकते हैं कि देश ने उनका कैसे स्वागत किया। इससे पहले शनिवार को पहलवान विनेश फोगाट दिल्ली के इंदिरा गांधी राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर पहुंचीं, जहां उनका जोरदार स्वागत किया गया। पेरिस से लौटने पर विनेश ने कहा, मैं सभी देशवासियों का शुक्रिया अदा करती हूँ, मैं बहुत भाग्यशाली हूँ। पेरिस ओलंपिक के फाइनल में पहुंचने वाली वह पहली भारतीय महिला पहलवान बनीं। हरियाणा में जन्मी यह पहलवान एयरपोर्ट के बाहर निकलने के बाद भावुक हो गईं और फूट-फूट कर रोने लगीं।

## न्यूजीलैंड के केंद्रीय अनुबंध को टुकड़ाने के बाद पर्थ स्कोर्स में शामिल होंगे फिन एलन



**नई दिल्ली।** न्यूजीलैंड के राष्ट्रीय अनुबंध को टुकड़ाने के बाद, स्टाट कीवी खिलाड़ी फिन एलन दो साल के सीट पर पर्थ स्कोर्स से जुड़ेंगे। ईएसपीएनक्रिकइंफो के अनुसार, स्कोर्स आने वाले दिनों में एलन के वलब में जाने की पुष्टि करेगा। एलन ने हमेशा टी20 प्रारूप में शानदार प्रदर्शन किया है। उनका स्ट्राइक रेट 168.60 है, जो वेस्टइंडीज के आंद्रे रसेल के बाद सबसे छोटे क्रिकेट प्रारूप में कम से कम 3000 रन बनाने वाले किसी भी बल्लेबाज के लिए दूसरा सबसे अधिक है। टी20आई में, कीवी सलामी बल्लेबाज ने दो शतक बनाए और 2022 टी20 विश्व कप में ऑस्ट्रेलियाई टीम के खिलाफ एक बड़ा प्रभाव डाला। हालांकि, एलन का टी20 विश्व कप 2024 निराशाजनक रहा, जब उन्होंने कीवी टीम के लिए चार पारियों खेलने के बाद केवल 35 रन बनाए। इससे पहले गुरुवार को डेवोन कॉनवे और फिन एलन ने न्यूजीलैंड के केंद्रीय अनुबंधों को टुकड़ा दिया था। हालांकि, कॉनवे ने केन विलियमसन की तरह केजुअल एपीमेंट पर हस्ताक्षर किए हैं और श्रीलंका के काइट-बॉल मैच को छोड़कर अंतरराष्ट्रीय श्रृंखला के लिए खुद को उपलब्ध रखा है। वह एप्रैल 20 में भाग लेंगे। कॉनवे और एलन दोनों को पिछले महीने अनुबंध सूची में शामिल किया गया था और अब उन्हें बदल दिया जाएगा। कॉनवे ने इस प्रक्रिया के दौरान उनके समर्थन के लिए न्यूजीलैंड क्रिकेट (एनजेसी) को धन्यवाद दिया।

## कमर की चोट के कारण पाकिस्तान के खिलाफ टेस्ट श्रृंखला से बाहर हुए महमूदुल हसन



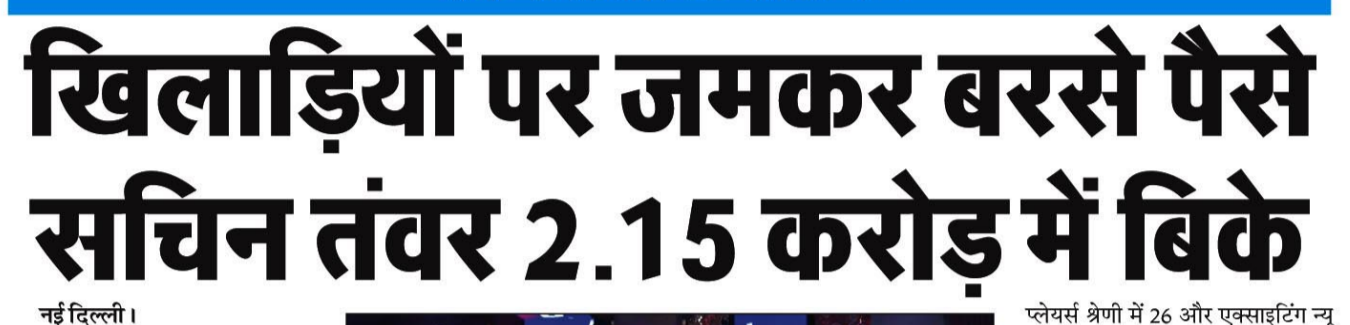
**नई दिल्ली।** पाकिस्तान के खिलाफ टेस्ट सीरीज से पहले बांग्लादेश को करारा झटका लगा है क्योंकि उसके नियमित सलामी बल्लेबाज महमूदुल हसन कमर की चोट के कारण बाहर हो गए हैं। बीसीबी ने अभी तक महमूदुल के लिए किसी प्रतिस्थापन की घोषणा नहीं की है। बीसीबी के मुख्य चिकित्सक देबाशीष चौधरी ने शनिवार को क्रिकबज से पुष्टि करते हुए कहा, हमें महमूदुल के बारे में एक मेल मिला है, जिसमें कहा गया है कि उनके दाहिने कमर में चोट लगी है और इसके परिणामस्वरूप उन्हें तीन सप्ताह के लिए आराम दिया जा रहा है। टेस्ट टीम में शामिल होने से पहले इस्लामाबाद में शाहीन्स के खिलाफ खेलने वाली बांग्लादेश ए टीम का हिस्सा रहे महमूदुल को फील्डिंग के दौरान चोट लगा गई और इसके परिणामस्वरूप वे दूसरी पारी में बल्लेबाजी नहीं कर सकें।

## 2024 महिला टी20 विश्वकप की मेजबानी करना चाहता है जिम्बाब्वे



**हरारे।** बांग्लादेश में जारी हिंसा और खराब हालातों को देखते हुए जिम्बाब्वे क्रिकेट बोर्ड ने कहा है कि वह महिला टी-20 विश्वकप की मेजबानी करने तैयार है। इससे पहले बांग्लादेश बोर्ड (बीसीबी) ने भारतीय बोर्ड (बीसीसीआई) से विश्वकप की मेजबानी करने की अपील की थी पर बीसीसीआई ने इंकार कर दिया था। ऐसे में जिम्बाब्वे बोर्ड को मेजबानी मिलने का अवसर दिखा और उसने प्रस्ताव दे दिया। जिम्बाब्वे ने अब तक विश्वकप कालीफायर 2023 और 2018 की मेजबानी की थी। उसकी टीम हालांकि कालीफाइनल नहीं होने कारण एक बार भी विश्वकप में भाग नहीं ले पाई है। जिम्बाब्वे अन्य बड़े आयोजनों की तैयारी के लिए भी टूर्नामेंट का मेजबान बनना चाहता है। जिम्बाब्वे साल 2026 में नामीबिया के साथ पुरुष अंडर 19 विश्वकप और 2027 में दक्षिण अफ्रीका और नामीबिया के साथ मिलकर एकदिवसीय विश्वकप की सह मेजबानी भी करेगा। तब तक देश में दो और नये अंतरराष्ट्रीय मैदान बन जाएंगे। जिम्बाब्वे बोर्ड हरारे स्पोर्ट्स वलब और बुलावायो में क्रीस स्पोर्ट्स वलब के मैदान को टी-20 विश्वकप के आयोजन के तौर पर पेश कर सकता है। इन मैदानों पर 2023 विश्वकप कालीफायर के सभी मैच हुए थे।

## पीकेएल 2024 नीलामी : खिलाड़ियों पर जमकर बरसे पैसे सचिन तंवर 2.15 करोड़ में बिके



**नई दिल्ली।** प्रो कबड्डी लीग (पीकेएल) सीजन 11 के लिए नीलामी समाप्त हो गई। मुम्बई में हुए दो दिवसीय ऑक्शन में 500 खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया था। ऑक्शन के दौरान खिलाड़ियों पर जमकर पैसे बरसे हैं। सचिन तंवर 2.15 करोड़ रुपये के साथ पीकेएल 2024 के सबसे महंगे खिलाड़ी बने। उन्हें तमिल थलाइवाज ने खरीदा है। ईरानी ऑलराउंडर मोहम्मदरेजा शादलोई चिचानेह प्रो कबड्डी लीग प्लेयर ऑक्शन में सबसे महंगे विदेशी खिलाड़ी बने। उन्हें हरियाणा स्टीलर्स ने 2.07 करोड़ रुपये में खरीदा।

पीकेएल के 11वें सीजन के लिए खिलाड़ियों को रिटेन किया था। एलीट रिटेन्ड प्लेयर्स कैटेगरी में 22, रिटेन्ड-यंग सभी टीमों ने तीन कैटेगरी में कुल 88

ये रही पूरी टीम	गुमान सिंह, मोनू, हिमांशु, हिमांशु सिंह, आदेश सिवाव	मीराबाघेरी, नितीन कुमार, रौनक सिंह, सुरजीत सिंह, अप्रिंत सरोहा, मरक मलिक, रवि कुमार, कीवी शर्मा	पुनरी पलटन की पूरी टीम	कुष्ण डुल, मिलाद जबारी, मोहम्मद मलक, युवर
बंगाल वॉरियर्स की पूरी टीम	रेडर्स - विद्यास एस, नितीन कुमार, महाकर प्रजय, सुशील काम्बकर, मनिंदर सिंह, चार्ड-मिमि वांग, आकाश बी चौधन, अर्जुन राठी, प्रणय विनय श्याम	ऑलराउंडर - जितेंद्र यादव, बालाजी डी, मोहम्मद एस्माईल नबीखान, राज डी. सलुखे, रोहन सिंह	नारायण, गौर खत्री, वैभव कांबले, दादरसे पुजारी, तुषार वतारय अथावत, मोहित, अनी बादी, अमन, मोहम्मद अमान, विशाल, सौरव	यू मुष्ठा की पूरी टीम
डेल्ता ब्लूज की पूरी टीम	रेडर्स - नवीन कुमार, आशु मलिक, मनु मोहित, सिद्धार्थ चिरिेश देसाई, मोहम्मद मिजाउर रहमान, हिमांशु परवीन, राहुल, विनय	ऑलराउंडर - साहिल, मोहम्मदरेजा शादलू, नवीन, संस्कार मिश्रा	नारायण, गौर खत्री, वैभव कांबले, दादरसे पुजारी, तुषार वतारय अथावत, मोहित, अनी बादी, अमन, मोहम्मद अमान, विशाल, सौरव	किफेर - गोड्डोकन एम, रिंकू, लोकेश घांसलिया, बिट्टू सोमबीर, मुकेश शनमुगम, सनी, दीपक कुंड, सुनील कुमार, अमीन घोरबानी, परवेश भैसवाल, आशीष कुमार
डेल्ता ब्लूज की पूरी टीम	रेडर्स - सुशील, अक्षित, मंजीत, फंडज, अजिंक्य पवार, प्रदीप नरवाल, प्रभात सौरभ, जय भवान, जतिन	ऑलराउंडर - आशीष, नितीन पवार, वृजेंद्र सिंह चौधरी	ऑलराउंडर - सकेत सावंत, अविश्व नाडरान, गौर खत्री, वैभव कांबले, दादरसे पुजारी, तुषार वतारय अथावत, मोहित, अनी बादी, अमन, मोहम्मद अमान, विशाल, सौरव	ऑलराउंडर - अमरम गुल्फा इनामदार, अमीर हसन नोरुकी
डेल्ता ब्लूज की पूरी टीम	रेडर्स - सुशील, अक्षित, मंजीत, फंडज, अजिंक्य पवार, प्रदीप नरवाल, प्रभात सौरभ, जय भवान, जतिन	ऑलराउंडर - आशीष, नितीन पवार, वृजेंद्र सिंह चौधरी	ऑलराउंडर - सकेत सावंत, अविश्व नाडरान, गौर खत्री, वैभव कांबले, दादरसे पुजारी, तुषार वतारय अथावत, मोहित, अनी बादी, अमन, मोहम्मद अमान, विशाल, सौरव	ऑलराउंडर - अमरम गुल्फा इनामदार, अमीर हसन नोरुकी
डेल्ता ब्लूज की पूरी टीम	रेडर्स - सुशील, अक्षित, मंजीत, फंडज, अजिंक्य पवार, प्रदीप नरवाल, प्रभात सौरभ, जय भवान, जतिन	ऑलराउंडर - आशीष, नितीन पवार, वृजेंद्र सिंह चौधरी	ऑलराउंडर - सकेत सावंत, अविश्व नाडरान, गौर खत्री, वैभव कांबले, दादरसे पुजारी, तुषार वतारय अथावत, मोहित, अनी बादी, अमन, मोहम्मद अमान, विशाल, सौरव	ऑलराउंडर - अमरम गुल्फा इनामदार, अमीर हसन नोरुकी

## इंड कप 2024 : मोहन बागान और ईस्ट बंगाल के बीच ग्रुप चरण मैच रद्द



**नई दिल्ली।** रविवार को कोलकाता के साल्ट लेक स्टेडियम में ईस्ट बंगाल और मोहन बागान सुपर जायंट के बीच होने वाला इंड कप ग्रुप चरण का मैच संभावित सुरक्षा कारणों से रद्द कर दिया गया है। आरजी के मेडिकल कॉलेज में स्नातकोत्तर प्रशिक्षु डॉक्टर के बलात्कार और हत्या के बाद शहर में हो रहे विरोध प्रदर्शनों के बीच, शहर की पुलिस ने कथित तौर पर सुरक्षा प्रदान करना एक बड़ी चुनौती बताया है। मोहन बागान पहले ही टूर्नामेंट के क्वार्टर फाइनल के लिए कालीफाई कर चुका है, लेकिन इस रद्द मैच से मिला एक अंक ईस्ट बंगाल को मुश्किल में डाल सकता है। अंतिम-आठ के लिए, छह ग्रुप-टॉपर्स और दो सर्वश्रेष्ठ दूसरे स्थान वाली टीमों में कट बना लेंगे। ईस्ट बंगाल ग्रुप ए में दूसरे स्थान पर है, लेकिन गोवा, जो शनिवार को शिलांग के प्रशिक्षु डॉक्टर के बलात्कार और हत्या के बाद शहर में हो रहे विरोध प्रदर्शनों के बीच, शहर की पुलिस ने कथित तौर पर सुरक्षा प्रदान करना एक बड़ी चुनौती बताया है। मोहन बागान पहले ही टूर्नामेंट के क्वार्टर फाइनल के लिए कालीफाई कर चुका है, लेकिन

## लीमा में होने वाली विश्व एथलेटिक्स अंडर-20 चैंपियनशिप में 42 एथलीटों के साथ उतरेगा भारत



**नई दिल्ली।** इस महीने के अंत में लीमा में आयोजित होने वाली आगामी अंडर-20 विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2024 के लिए प्रवेश सूची जारी कर दी गई है, जिसमें 134 टीमों के 1700 से अधिक एथलीट भाग लेंगे। भारत में विभिन्न खेलों में 42 एथलीट भाग लेंगे। यह आयोजन 27-31 अगस्त के बीच एस्टाडियो एटलेटिको डे ला विडेना में होगा। कोलंबिया में 2022 के संस्करण में, भारत तीन पदक (2 रजत और 1 कांस्य) के साथ संयुक्त 25वें स्थान पर रहा था।

**स्पर्धा में भाग ले रहे खिलाड़ियों की सूची**

**पुरुष वर्ग**

हिमांशु, सचिन - 10,000 मीटर रेस वॉक; कार्तिक राजा अरमुगम, मुराद कालुभाई सिरमन - 400 मीटर बाधा दौड़; अंकुश, रिहान चौधरी, बापी हांसदा, अबीराम प्रमोद, जय कुमार, - 4x400 मीटर रिले; बापी हांसदा, जय कुमार - 400 मीटर; सिद्धार्थ चौधरी, अनुराग सिंह कलेर - गोला फेंक; मृत्युम जयराम दौदापति - 100 मीटर; हरिहरन कथिक्कन, नवन प्रदीप सारदे - 110 मीटर बाधा दौड़; साहिल खान - 800 मीटर; सारुक खान, रणवीर अजय सिंह - 3000 मीटर स्टीपलचेज; देव कुमार मीना - पोल वॉल्ट; प्रतीक - हैमर थ्रो; रितिक - डिस्कस थ्रो; मो. अह्मद साजिद - लंबी कूद; दीपान्शु शर्मा, रोहन यादव - भाला फेंक

**महिला वर्ग**

आरती - 10,000 मीटर रेस वॉक; रुजूला अमोल भांसले, नियाले अना कार्मिलियो, सुदीक्षा वल्लुरी, अर्चना राजराज, सिया अर्पिजीत सावंत - 4x100 मीटर रिले; नीरू पहतक, उजति अय्यपा बोल्लेंड - 200 मीटर; नीरू पहतक, अनुष्का कुंभार - 400 मीटर; तमशा - गोला फेंक; अर्चना राजराज - 100 मीटर; उजति अय्यपा बोल्लेंड - 100 मीटर

## मैं नदीम का रिकॉर्ड तोड़ सकता था, लेकिन शरीर ने इसकी अनुमति नहीं दी: नीरज चोपड़ा

**नई दिल्ली।** पेरिस ओलंपिक के रजत पदक विजेता भाला फेंक खिलाड़ी नीरज चोपड़ा ने कहा कि वह पाकिस्तान के अरशद नदीम के खिलाफ प्रतिस्पर्धा को लेकर पूरी तरह सकारात्मक थे और उनका मानना था कि वह स्वर्ण पदक विजेता का ओलंपिक रिकॉर्ड तोड़ सकते थे, लेकिन उनके शरीर ने इसकी अनुमति नहीं दी। चोपड़ा ओलंपिक में पुरुषों की भाला फेंक में अपना स्वर्ण पदक बरकरार रखने से चूक गए, उन्होंने 89.45 मीटर के सर्वश्रेष्ठ थ्रो के साथ रजत पदक हासिल किया। एक वक्तुअल प्रेस ब्रीफिंग में नीरज ने कहा, नदीम बहुत मेहनती खिलाड़ी हैं और उसके खिलाफ प्रतिस्पर्धा हमेशा सकारात्मकता से भरी होती है और उस दिन भी मुझे पूरा यकीन था कि हमारा मुकाबला अच्छा होगा। जब उसने अपने दूसरे प्रयास में ओलंपिक रिकॉर्ड बनाया तो इसने सभी पर दबाव बनाया, लेकिन चूँकि मैंने पहले भी उसके साथ प्रतिस्पर्धा की थी, इसलिए मुझे पूरा यकीन था कि मैं अपने दूसरे प्रयास के बाद उसका रिकॉर्ड तोड़ दूंगा जो 90 के करीब था, लेकिन किसी तरह मेरे शरीर ने इसकी अनुमति नहीं दी। 126 वर्षीय खिलाड़ी ने स्वीकार किया कि फाइनल के दौरान उनका लेगवर्क वैसा नहीं था जैसा होना चाहिए था। उन्होंने कहा, मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं ऐसा नहीं कर सकता... अरशद नदीम का पिछला सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 90.18 मीटर था, जो उन्होंने कॉमनवेल्थ गेम्स में फेंका था, और मेरा पिछला सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 89.94 मीटर था... मैं खुद को अपनी चरम सीमा तक नहीं धकेल सकता था। मानसिक रूप से मैं तैयार था, लेकिन शारीरिक रूप से, मैं खुद को फिर से प्रशिक्षित कर रहा था। रनवे पर मेरा लेगवर्क वैसा नहीं था जैसा होना चाहिए था। मेरे प्रयास व्यर्थ जा रहे थे। नदीम के थ्रो के तुरंत बाद मेरा थ्रो अच्छा था, क्योंकि मैं बेहद सकारात्मक था... नीरज ने अपनी अगली प्रतियोगिता का भी खुलासा किया और कहा कि वह 22 अगस्त से शुरू होने वाले लॉजने डायमंड लीग में भाग लेंगे। उन्होंने कहा, मैंने आखिरकार 22 अगस्त से शुरू होने वाले लॉजने डायमंड लीग में भाग लेने का फैसला किया है।

पाकिस्तान के अरशद नदीम ने 92.97 मीटर के थ्रो के साथ स्वर्ण पदक जीता, एक नया ओलंपिक रिकॉर्ड बनाया और बीजिंग 2008 से डेनमार्क के एड्रियान थोरकिल्डसन के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ दिया। ग्रैनेडा के एंडरसन पीटर्स ने 88.54 मीटर के थ्रो के साथ कांस्य पदक हासिल किया। इससे पहले, चोपड़ा ने ग्रुप बी क्वालिफिकेशन राउंड में 89.34 मीटर का थ्रो हासिल किया था, जो उनका दूसरा सर्वश्रेष्ठ ऑल टाइम थ्रो था। नदीम के साथ प्रतिस्पर्धी प्रतियोगिता के बावजूद, जहां चोपड़ा ने अपने आत्म-सामने के मुकाबलों में 9-0 की बढ़त बनाई थी, 2022 राष्ट्रमंडल खेलों में नदीम का 90.18 मीटर का थ्रो चोपड़ा के शीर्ष प्रयास से आगे निकल गया। अपने स्वर्ण पदक का बचाव करने में विफलता के बाद, नीरज ने अपने प्रदर्शन पर असंतोष व्यक्त किया। नीरज ने कहा, यह अच्छा थ्रो था, लेकिन मैं अपने प्रदर्शन से खुश नहीं था। मेरी तकनीक और रनवे उतना अच्छा नहीं था। (मैं) केवल एक थ्रो ही कर पाया, बाकी में मैंने फाउल किया। नीरज ने कहा, (अपने) दूसरे थ्रो के लिए मुझे लगा कि मैं थोड़ी दूर तक थ्रो कर सकता हूँ। लेकिन भाला फेंक में, अगर आधका रन इतना अच्छा नहीं है, तो आप बहुत दूर तक थ्रो नहीं कर सकते। भारतीय शीर्ष भाला फेंक खिलाड़ी, जो मौजूदा एशियाई खेलों के चैंपियन भी हैं, ने कहा कि पेरिस में खिताब बनाने के लिए लगी चोटों ने कुछ अंतर पैदा किया और उन्हें चोट से मुक्त रहने और अपनी तकनीक पर काम करना होगा। 26 वर्षीय खिलाड़ी ने कहा, पिछले दो या तीन साल मेरे लिए इतने अच्छे नहीं रहे। मैं हमेशा चोटिल रहता हूँ। मैंने वास्तव में कड़ी मेहनत की, लेकिन मुझे अपनी चोट (चोट से मुक्त रहने) और तकनीक पर काम करना होगा।

## वजन घटाने के लिए ज्यादा कसरत करना ठीक नहीं



हृदय (दिल) हमारे शरीर का अहम अंग है। छाती के मध्य से थोड़ी बायीं ओर स्थित दिल पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह करता है। दिल को ऑक्सीजन कोरोनरी धमनियों द्वारा प्रदान की जाती है जो कि रक्त के माध्यम से मिलती है। अलग-अलग कारणों की वजह से दिल में कई प्रकार की बीमारी जैसे र्मेरिक हृदय रोग, जन्मजात खराबियाँ, हृदय की विफलता तथा पेरिकाडियल बहाव, कोरोनरी धमनी रोग, हार्ट अटैक, हार्ट वाल्व रोग, हार्ट फेल्योर, स्ट्रोक आदि हो सकते हैं।

### दिल व इसीजि के आकार में स्टेटोस्कोप

हृदय रोग (कार्डियोवैस्कुलर हार्ट डिजीज) होने का मुख्य कारण है कोलेस्ट्रॉल के स्तर में वृद्धि। यदि हाइ डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (एचडीएल) की मात्रा है तो वे कम प्रभावशाली होते हैं। एचडीएल को अच्छा कोलेस्ट्रॉल माना जाता है क्योंकि यह हृदय की रक्तवाहिनियों से कोलेस्ट्रॉल को बाहर लाता है। यदि लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन अणुओं का आकार छोटा है तो उनके रक्तवाहिनियों में जमने की आशंका बढ़ जाती है। मोटापा भी दिल की बीमारियों का प्रमुख कारण है। वजन घटाने के लिए नियमित व्यायाम तथा साधारण तथा संतुलित भोजन करना चाहिए।

वजन घटाने के लिए धीरे-धीरे रहना और ज्यादा कसरत करना भी ठीक नहीं है, इससे दिल पर बुरा असर पड़ता है। दिल को स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम और सुबह या शाम के समय चहलकदमी करनी चाहिए। व्यायाम से हाथ-पैरों की धमनियाँ स्वस्थ रहती हैं जिससे शरीर में रक्त बहाव ठीक से होता है। धूम्रपान भी दिल के रोग का एक प्रमुख कारण है। सोया प्रोटीन लेने से शरीर में एचडीएल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है, इसे गुड कोलेस्ट्रॉल माना जाता है।

### इस तरह करें उपचार

जीवनशैली में करें सकारात्मक बदलाव: कार्डियोवैस्कुलर रोगों से बचाव के लिए जीवन शैली में बदलाव व सुधार करना बहुत जरूरी है। इसके लिए जरूरी है कि शारीरिक सक्रियता को बनाए रखा जाए। जितना हो सके तनाव से बचे। अपनी सोच को सकारात्मक रखें और आशावादी बनें। तनाव से बचने के लिए मनपसंद संगीत सुन सकते हैं।

नियमित व्यायाम: नियमित रूप से व्यायाम करके आसानी से जानलेवा हृदय रोग से बचा जा सकता है। सुबह सैर पर जा सकते हैं या घर, पार्क या बागीचे में कसरत या योगा कर सकते हैं। अगर आप के परिवार में पूर्व में किसी को हृदय रोग रहा हो तो शारीरिक श्रम से आप लंबे समय तक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

सर्जरी का सहारा: यदि दवाएँ और नियमित देखभाल हृदय रोग के लक्षणों को कम नहीं करती है, तो आप सर्जरी के विकल्प के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकते हैं। अनेक प्रक्रियाएँ जैसे हार्ट वैल्व सर्जरी, इनफ्रेंट एक्सकुलेशन सर्जरी, हार्ट ट्रांसप्लांट (हृदय प्रत्यारोपण) तथा बाईपास सर्जरी आदि सर्जिकल या अवरुद्ध धमनियों को फिर से खोलने या सीधे हृदय की विकल्प के लिए इस्तेमाल की जा सकती हैं।

खान पान का ध्यान रखें: तला-भुना अधिक न खाएं। फ्राइट फूड और विकरनाई वाला खाना खाने से बचने की जरूरत है और यह विकरनाई रक्त धमनियों में जम जाती है। जिससे खून का बहाव धीरे-धीरे कम होता जाता है। इसलिए संतुलित व पोषिक आहार ही लें। फल व सब्जियों का सेवन करें।



अगर आप शराब छोड़ने की प्लानिंग कर रहे हैं तो जितनी जल्दी हो सके कर लें, क्योंकि शराब लंबे समय तक आपको इफेक्ट कर सकती है। हाल ही में आई एक रिसर्च कुछ ऐसा ही कह रही है। जनरल ऑफ स्टडीज ऑन एल्कोहल एंड ड्रग्स में छपी रिपोर्ट के मुताबिक, शराब को छोड़ने के बाद भी इसका प्रभाव लंबे समय पर शरीर पर साइलेंट तरीके से रहता है। यह हेल्थ को प्रभावित करता है यानी शराब की वजह से कई तरह की परमानेंट इंजरी हो जाती है जिसकी वजह से कई तरह के हेल्थ इश्यु होने लगते हैं। रिसर्च के नतीजों में पाया गया कि जो लोग युवावस्था में शराब पर निर्भर थे लेकिन शराब छोड़ने के 5 साल बाद तक उसका असर उन्हें दिखाई दिया और 60 की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते बेशक कम लेकिन शराब का मेटल और फौजिकल हेल्थ पर भी इफेक्ट दिखा।

### डिप्रेसन का भी खतरा

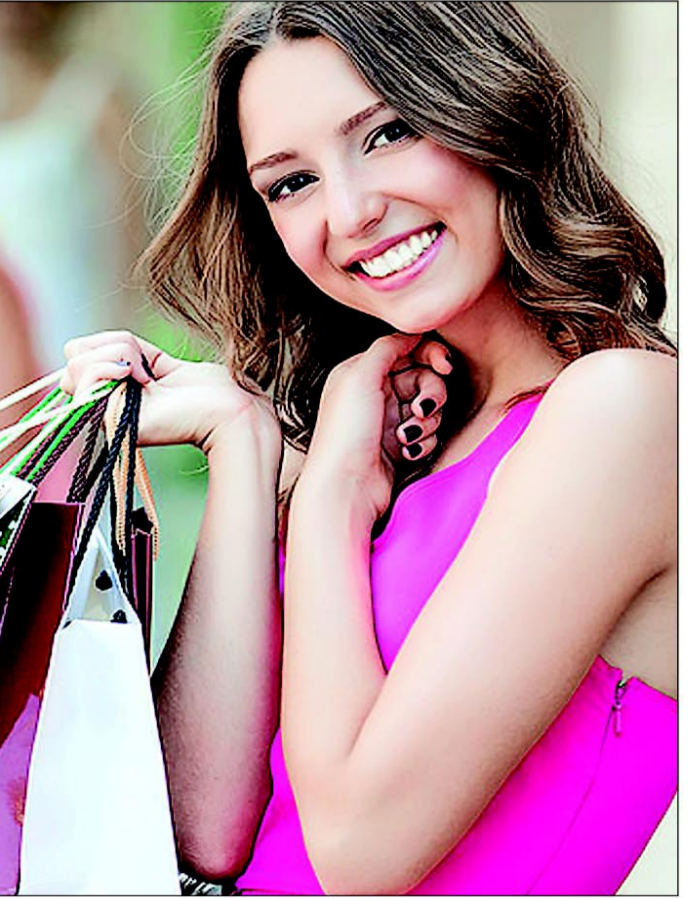
रिसर्च में यह भी पाया गया कि जो लोग



एल्कोहल पीने के आदी हैं उनमें सामान्य लोगों से दुगुना डिप्रेसन होने की आशंका रहती है। हैरान करने वाली बात यह है कि ये सिम्टम्स तब भी बरकरार रहते हैं जब आप शराब सालों पहले छोड़ चुके हैं। दरअसल, शराब का दिमाग के कई हिस्सों में प्रभाव पड़ता है। रिसर्च यह भी कहती है कि जो लोग शराब पीना छोड़ देते हैं और लाइफस्टाइल हेल्दी करते हैं। हेल्दी खाते हैं, स्मोकिंग नहीं करते और अपनी हेल्थ की परवाह करते हैं तो उन पर शराब छोड़ने के बाद शराब का उतना अधिक इफेक्ट नहीं पड़ता।

# स्मार्ट शॉपिंग

## की सुपर टिप्स



सेल का सीजन चल रहा है। इस वक्त आपको हर जगह पलैट 50ब डिस्काउंट लिखा मिल जाएगा। सच बात तो यह है कि यह डिस्काउंट ऑफर देखते ही हमें खरीददारी का लालच आ जाता है। जानें, कुछ शानदार टिप्स ताकि आप ज्यादा से ज्यादा डिस्काउंट पर अच्छे से अच्छा सामान घर ला सकें...



## कमर दर्द ने कर रखा है परेशान तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे!



कई बार घंटों लगातार बैठे रहने से कमर में दर्द होना शुरू हो जाता है। इसके अलावा गलत लाइफस्टाइल और खान-पान में पोषक तत्वों की कमी से भी कमर दर्द की परेशानी होना आम बात है। इस दर्द के कारण बैठने-उठने में परेशानी और काम करने में भी दिक्कत आने लगती है। सही समय पर इसका इलाज न किया जाए तो यह दर्द बढ़ने लगता है। आज हम

आपको कुछ घरेलू उपाय बताने जा रहे हैं जिसे अपनाकर आप दर्द से राहत पा सकते हैं।

### कमर दर्द के घरेलू उपाय

अजवाइन : कमर में दर्द है तो एक छोटा चम्मच अजवाइन लेकर तबे पर सेंक लें। जब यह ठंडी हो जाए तो इसे धीरे-धीरे चबाते हुए निगलें। 7 दिन लगातार इसका

सेवन करने से दर्द से राहत मिलती है।

सिकाई : दर्द होने पर उस जगह पर पानी की सिकाई करें। ध्यान रखें कि पानी ज्यादा गर्म न हो। इसके साथ ही बासी खाने से परहेज करें।

### सैर भी जरूरी

सुबह सैर करने से कई हेल्थ प्रॉब्लम्स दूर होती हैं। कमर दर्द से बचने के लिए

रोजाना सुबह 2 मील सैर जरूर करें।

सरसों का तेल : सरसों के तेल में लहसुन की तीन-चार कलियाँ डालकर गर्म कर लें और ठंडा होने पर इस तेल से कमर की मालिश करें।

कैल्शियम : कैल्शियम का कमी भी कमर में दर्द होने लाता है। ऐसे में अपनी डाइट में कैल्शियम युक्त आहार को शामिल करें।

## इसलिए जल्द छोड़ दें शराब...

अगर आप शराब छोड़ने की प्लानिंग कर रहे हैं तो जितनी जल्दी हो सके कर लें, क्योंकि शराब लंबे समय तक आपको इफेक्ट कर सकती है। हाल ही में आई एक रिसर्च कुछ ऐसा ही कह रही है। जनरल ऑफ स्टडीज ऑन एल्कोहल एंड ड्रग्स में छपी रिपोर्ट के मुताबिक, शराब को छोड़ने के बाद भी इसका प्रभाव लंबे समय पर शरीर पर साइलेंट तरीके से रहता है। यह हेल्थ को प्रभावित करता है यानी शराब की वजह से कई तरह की परमानेंट इंजरी हो जाती है जिसकी वजह से कई तरह के हेल्थ इश्यु होने लगते हैं। रिसर्च के नतीजों में पाया गया कि जो लोग युवावस्था में शराब पर निर्भर थे लेकिन शराब छोड़ने के 5 साल बाद तक उसका असर उन्हें दिखाई दिया और 60 की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते बेशक कम लेकिन शराब का मेटल और फौजिकल हेल्थ पर भी इफेक्ट दिखा।

### डिप्रेसन का भी खतरा

रिसर्च में यह भी पाया गया कि जो लोग



एल्कोहल पीने के आदी हैं उनमें सामान्य लोगों से दुगुना डिप्रेसन होने की आशंका रहती है। हैरान करने वाली बात यह है कि ये सिम्टम्स तब भी बरकरार रहते हैं जब आप शराब सालों पहले छोड़ चुके हैं। दरअसल, शराब का दिमाग के कई हिस्सों में प्रभाव पड़ता है। रिसर्च यह भी कहती है कि जो लोग शराब पीना छोड़ देते हैं और लाइफस्टाइल हेल्दी करते हैं। हेल्दी खाते हैं, स्मोकिंग नहीं करते और अपनी हेल्थ की परवाह करते हैं तो उन पर शराब छोड़ने के बाद शराब का उतना अधिक इफेक्ट नहीं पड़ता।

## कुछ यूं गुलाब से ही पाएं गुलाब सी निखरी और कोमल त्वचा...



गुलाब, कभी प्यार तो कभी खूबसूरती को बर्ना करने वाला एक फूल, गुलाब, कभी हमें नर्म अहसास कराता है, तो कभी अपनी खूबसूरती से मन को प्रफुल्लित कर देता है। खूबसूरती के लिए भी इसकी खूब प्रतिभाएं दी जाती हैं। यही गुलाब खूबसूरती को बढ़ाने में भी मददगार है। जी हाँ, गुलाब न सिर्फ अपनी खूबसूरती से मन को सुकून पहुंचाते हैं, बल्कि ये त्वचा में नमी भी बनाए रखते हैं और चेहरे पर निखार लाते हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि गुलाब की पंखुइयों के कई फायदे हैं, गुलाब के इस्तेमाल से खूबसूरत त्वचा पाने के कुछ टिप्स-

पानी में मिली गुलाब की पंखुइयों का सत्व या गुलाब जल त्वचा को नमी प्रदान करता है और ताजगी देता है। यह त्वचा में ऑयल को नियंत्रित करता है और पीपल, बैलेंस बनाए रखता है। विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होने के कारण गुलाब से बना एसेन्शियल ऑयल त्वचा के रूखेपन को दूर करता है और निखार लाता है।

गुलाब जल और नींबू के रस से बना टॉनिक चेहरे पर लगाने से कोल, मुंहासे कम होते हैं। चेहरे पर इसे 15 मिनट तक लगा रहने दो, इसके बाद गुनगुने पानी से धो लें। यह सामान्य और तैलीय त्वचा दोनों के लिए उपयुक्त है।

नियमित रूप से इस्तेमाल के लिए कॉटन बॉल या रूई के फाहे को गुलाब जल में भिगोकर

इससे चेहरा साफ करें। यह प्राकृतिक टोनर का काम करता है। ऐसा आप सुबह और रात में सोने जाने से पहले कर सकती हैं। पानी में गुलाब जल डालकर आस पान भी कर सकती हैं, इससे चेहरे पर चमक आती है और इसकी सौम्य खुशबू से म न सिक

बचाते हैं, धूप के साथ मिलाकर लगाने से यह आंखों के काले घेरे को भी दूर करता है।

शैम्पू के दौरान नियमित रूप से गुलाब जल का इस्तेमाल बालों में नमी बनाए रखता है और कंडीशन करता है।

बाल धोने से 10 मिनट पहले गुलाब जल और जोजोबा ऑयल को मिलाकर लगाने से यह हेयर ड्रायर के इस्तेमाल से रूखे व बेजान हुए बालों को रिपेयर करता है।

उलझे व रूखे बालों से छुटकारा पाने के लिए आप गुलाब जल और एलोवेरा को समान मात्रा में मिलाकर स्केल्प पर अच्छे से लगा लें और 30 मिनट तक लगाए रहने के बाद धो लें।

गुलाब में जीवाणुरोधी, एंटी फंगल और एंटीवायरल गुण होने के कारण यह खरोंच लगी या जली त्वचा पर भी लगाया जा सकता है। इसका इस्तेमाल बुखार और खांसी में भी किया जा सकता है।

गुलाब का खुशबू तनाव को दूर कर मूड तरोताजा करता है। यह उतेजना, चिंता को दूर कर राहत व सुकून का अहसास कराता है।

\* गुलाब छुरियों को दूर कर त्वचा में कसाव लाकर जवां लुक देता है। रोजहिप सीड ऑयल का इस्तेमाल करें, जो विटामिन सी, तेल और प्रोटीन से समृद्ध होता है।

## खाना खजाना एप्पल रबड़ी

**सामग्री**  
3 कप वसा भरपूर दूध  
2 1/2 टेबल-स्पून शर्करा  
3/4 कप छिले और कसे हुए सेब  
3 टेबल-स्पून हल्के उबाले और स्लाईड बादाम, 1/2 टी-स्पून इलायची पाउडर

**विधि**  
एक चौड़ा नॉन-स्टिक पैन गरम करें, दूध डालकर मध्यम आंच पर 20 से 25 मिनट तक बीच-बीच में हिलाते हुए या मिश्रण के गाढ़े होने तक पका लें। शर्करा और सेब डालकर, बीच-बीच में हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 3 से 4 मिनट तक पका लें। बादाम और इलायची पाउडर छिड़क कर अच्छी तरह मिला लें। कम से कम 2 घंटे के लिए फ्रिज में रखें और ठंडा परोसे। सुलग सुझाव- इस बात का ध्यान रखें कि आप सेब को रबड़ी में डालने से तुरंत पहले ही कसे, क्योंकि सेब का रंग भूरा हो सकता है।

## पनीर पाव भाजी सामग्री

1 टेबलस्पून तेल, 100 ग्राम प्याज, 1 टीस्पून लहसुन का पेस्ट, 100 ग्राम शिमला मिर्च, 160 ग्राम टमाटर, 1 टेबलस्पून पाव भाजी मसाला, 1/2 टेबलस्पून चाट मसाला, 50 ग्राम फूलगोभी(उबली हुई), 50 ग्राम गाजर(उबली हुई), 500 ग्राम आलू(उबली हुई), 100 ग्राम पनीर, 1 टीस्पून नमक, 1/4 टीस्पून हल्दी, 30 ग्राम बटर, 2 टीस्पून नींबू का रस, 2 टीस्पून हरी मिर्च, 250 मिली पानी

**विधि**  
1. एक पैन में 1 टेबलस्पून तेल डाल कर गर्म कर लें। अब इसमें 100 ग्राम प्याज, 1 टीस्पून लहसुन का पेस्ट और 100 ग्राम शिमला मिर्च डालकर 2-3 मिनट के लिए भूनें। इसमें 160 ग्राम टमाटर डालकर भूनें और फिर इसमें 1 टेबलस्पून पाव भाजी मसाला और 1/2 टेबलस्पून चाट मसाला डालकर अच्छे से मिलाएं और पकाएं। पकने पर इसमें 50 ग्राम फूलगोभी(उबली हुई), 50 ग्राम गाजर(उबली हुई), 500 ग्राम आलू(उबली हुई), 100 ग्राम पनीर और 1 टीस्पून नमक डालकर अच्छे से मिलाएं। अब इसमें 1/4 टीस्पून हल्दी, 30 ग्राम बटर, 2 टीस्पून नींबू का रस, 2 टीस्पून हरी मिर्च और 250 मिली पानी डालकर 10 मिनट के लिए पकाएं। पनीर पाव भाजी तैयार है। इसे पाव के साथ सर्व करें।