

गुरु गोबिंद सिंह के प्रकाशोत्सव के लिए 15 से निकलेगी प्रभातफेरी रांची। खालसा पंथ के संस्थापक सिखों के दसवें गुरु श्री गुरु गोबिंद सिंह महाराज के 359वें प्रकाशोत्सव के उपलक्ष्य में 15 दिसंबर से श्री गुरु सिंह सभा के दिशा निर्देशन में अलग-अलग गुरुद्वारों से प्रभातफेरी निकाली जाएगी। श्री गुरु सिंह सभा के महासचिव गगनदीप सिंह सेठी ने गुरुवार को बताया कि मेन रोड गुरुद्वारा से 15 दिसंबर से 22 दिसंबर तक सुबह 4.30 बजे से प्रभात फेरी निकालने का फैसला लिया गया। उन्होंने बताया कि पटना साहिब में होने वाले श्री गुरु गोबिंद सिंह महाराज के प्रकाशोत्सव और नगर कीर्तन में शामिल होने के लिए संगत का जत्था 24 दिसंबर को पटना श्री हरमंदिर साहिब के लिए रवाना होगा।

महाधर्माध्यक्ष विसेंट आईद ने आकाशवाणी केंद्र में क्रिसमस संदेश किया रेकॉर्ड

रांची। रांची कैथोलिक महाधर्मप्रांत के महाधर्माध्यक्ष विसेंट आईद रातु रोड में स्थित ऑल इंडिया रेडियो के आकाशवाणी केंद्र पहुंचे। वहां उन्होंने क्रिसमस संदेश रिकॉर्ड किया। महाधर्माध्यक्ष विसेंट आईद द्वारा संदेश का सीधा प्रसारण क्रिसमस पर्व के दिन 25 दिसंबर को प्रातः 10:30 बजे किया जाएगा। सन्देश रेकॉर्ड करने के पश्चात महाधर्माध्यक्ष विसेंट आईद ने वहां के कर्मचारियों के साथ विशेष बात- चीत की। साथ ही रेडियो पर प्रसारित कार्यक्रमों के बारे में जानकारी हासिल की। क्रिसमस संदेश रिकॉर्डिंग करने के अवसर पर रांची के महाधर्माध्यक्ष विसेंट आईद के अलावा, जेवियर कंडुलना , ऑल इंडिया रेडियो रांची के निदेशक, विनोद कुमार, आर्चबिशप के सेक्रेटरी फादर असीम मिंज एवं अन्य सहकर्मचारी मौजूद रहे ।

हिंदी साहित्य भारती, झारखंड प्रदेश की नवगठित कार्यसमिति की बैठक 21 को रांची में

रांची। हिंदी भाषा, साहित्य एवं संस्कृति के संवर्धन के लिए समर्पित संस्था हिंदी साहित्य भारती, झारखंड प्रदेश की नवगठित कार्यसमिति की बैठक आगामी 21 दिसंबर 2025 (रविवार) को राजधानी रांची में होगी। यह बैठक होटल सिटी पैलेस, सकुंलर रोड, लालपुर में प्रातः 11:00 बजे से आयोजित होगी। बैठक में हिंदी साहित्य भारती के राष्ट्रीय महामंत्री रामनिवास शुक्ल मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे। बैठक में संगठन की नवगठित कार्यसमिति का परिचय, आगामी साहित्यिक कार्यक्रमों की रूपरेखा, राज्य में हिंदी भाषा और साहित्य के प्रचार-प्रसार को लेकर रणनीति तथा संगठनात्मक सशक्तिकरण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तृत चर्चा की जाएगी। साथ ही प्रदेश, जिला एवं स्थानीय स्तर पर साहित्यिक गतिविधियों को और अधिक प्रभावी बनाने के उपायों पर भी विचार-विमर्श होगा। हिंदी साहित्य भारती, झारखंड प्रदेश की महामंत्री डॉ. सुनीता कुमारी एवं अध्यक्ष अजय राय ने संयुक्त रूप से प्रदेश के सभी पदाधिकारीगण, सदस्यगण एवं जिला अध्यक्षों से अपील की है कि वे समय पर उपस्थित होकर बैठक को सफल एवं सार्थक बनाने में अपनी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करें।

मध्यस्थता अभियान के चौथे दिन सुलझे 11 मामले

रांची। झालसा के निर्देश पर अध्यक्ष-सह-न्यायायुक्त, अनिल कुमार मिश्र-1 के मार्गदर्शन में तथा डालसा सचिव रवि कुमार भारकर की देखरेख में व्यवहार न्यायालय, रांची में पांच दिवसीय विशेष मध्यस्थता अभियान के चौथे दिन कुल 58 मामले विभिन्न न्यायालयों से स्थानांतरित होकर मध्यस्थता केंद्र, रांची में आये थे, जिसमें, 11 वादों को सफलतापूर्वक मध्यस्थों और अधिवक्ताओं के सहयोग से सुलझा लिया गया। दोनों पक्ष राजी-खुशी से अपने मामले को समाप्त करने के लिए तैयार हो गये।

रांची जिला में पेंशनधारियों को दिसंबर माह की पेंशन राशि का हुआ भुगतान

रांची। सर्वजन पेंशन योजना अंतर्गत रांची जिला में पेंशनधारियों को दिसंबर महीने की पेंशन राशि का भुगतान गुरुवार को कर दिया गया है। उपायुक्त-सह-जिला दंडाधिकारी मंजुनाथ भजंत्री निदेशानुसार राज्य संघोषित सर्वजन पेंशन योजना अंतर्गत जिले में कुल 2 लाख 28 हजार 349 लाभुकों के बैंक खाते में पेंशन राशि डीबॉटी के माध्यम से ट्रॉसफर कर दी गयी है। मुख्यमंत्री राज्य आदिम जनजाति पेंशन योजना - 340, एचआईवी/एड्स पीड़ित व्यक्ति सहायताार्थ पेंशन योजना - 419, मुख्यमंत्री राज्य वृद्धावस्था पेंशन योजना - 179708, मुख्यमंत्री राज्य निराश्रित महिला सम्मान पेंशन योजना - 47874, ट्रांसजेंडर/तृतीय लिंग के व्यक्तियों हेतु मुख्यमंत्री राज्य सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजना ।

गुमला में अल्टर एक्का की प्रतिमा तोड़े जाने के खिलाफ रांची में प्रदर्शन



रांची। गुमला के अल्टर एक्का की प्रतिमा तोड़े जाने के खिलाफ गुरुवार को रांची के शहीद अल्टर एक्का चौक पर सामाजिक कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन किया। इस दौरान लोगों ने कहा कि गुमला स्थित जारी गांव में अल्टर एक्का की प्रतिमा को बुलडोजर लगाकर तोड़ दिया था, जबकि इसे अनुशासनपूर्वक जमीन पर रखा जाना था। लेकिन गुमला प्रशासन ने प्रतिमा को हटाने के लिए बुलडोजर का उपयोग किया, और प्रतिमा क्षतिग्रस्त हो गई। पूर्व टीएसपी सदस्य रतन तिकी और सामाजिक कार्यकर्ता प्रभाकर तिकी ने कहा कि बुलडोजर लगाकर प्रतिमा तोड़ने वाले प्रशासन के खिलाफ कार्रवाई की मांग की जाएगी। राज्यपाल और सीएम से भी इसकी शिकायत करने का निर्णय लिया है। रतन तिकी ने कहा कि जयंती के अवसर पर देश के सैनिकों ने अलबर्ट एक्का की प्रतिमा पर माल्यापर्ण करने नहीं पहुंचे. उन्हें श्रद्धांजलि तक नहीं दी।

दो दिन पूछताछ करेगी विनय सिंह से एसीबी

रांची। शराब घोटाला मामले की जांच कर रही राज्य सरकार की एजेंसी एसीबी जेल में बंद विनय सिंह से पूछताछ करेगी। रांची एसीबी कोर्ट ने इसकी अनुमति दे दी है। कोर्ट से अनुमति मिलने के बाद एसीबी की टीम लोकनायक जयप्रकाश नारायण केंद्रीय कारागार हजारीबाग में विनय सिंह से पूछताछ करेगी। एसीबी की ओर से गुरुवार को कोर्ट में आवेदन देकर यह अनुमति मांगी गई थी कि भ्रष्टाचार के अलग-अलग मामलों में जेल में बंद विनय सिंह से तीन दिन पूछताछ करने की अनुमति दी जाए लेकिन कोर्ट ने दो दिनों की अनुमति दी है। विनय सिंह से एसीबी अगले सप्ताह के मंगलवार और बुधवार को पूछताछ करेगी। एसीबी विनय सिंह से पहले भी शराब घोटाला केस में पूछताछ कर चुकी है लेकिन उस पिछली बार पूछताछ में सहयोग नहीं मिला था। जिसके बाद अब एक बार फिरसे उनसे पूछताछ की जाएगी।

राजधानी

सीएम हेमंत सोरेन से मिला असम के चाय बागान का प्रतिनिधिमंडल



वरीय संवाददाता

रांची। असम के चाय बागान क्षेत्रों में रहने वाले आदिवासी परिवारों की समस्याओं को लेकर एक प्रतिनिधिमंडल ने गुरुवार को झारखंड विधानसभा परिसर में सीएम हेमंत सोरेन से मुलाकात की। आदिवासी समन्वय समिति भारत (असम) के सदस्यों ने सीएम को चाय बागान क्षेत्र में बसे झारखंड मूल के आदिवासी समुदाय की सामाजिक, आर्थिक और शैक्षणिक स्थिति पर गंभीर मुद्दों से अवगत कराया।

रेल मंत्री से मिले रक्षा राज्य मंत्री संजय सेठ

रांची में रेल यात्री सुविधाओं में बढ़ोतरी का किया आग्रह

रांची से अहमदाबाद, जयपुर और हरिद्वार के लिए नई ट्रेन का किया आग्रह



रांची। रक्षा राज्य मंत्री संजय सेठ ने गुरुवार को नई दिल्ली में रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव से मुलाकात की। इसक्रम में श्री सेठ ने रांची को दी जा रही रेल परियोजनाओं के लिए उनके प्रति आभार जताया और रांची में रेल यात्री सुविधाओं के विस्तार को लेकर आग्रह पत्र सौंपा। अपने पत्र में श्री सेठ ने कहा कि झारखंड की राजधानी होने के कारण रांची से प्रतिदिन बड़ी संख्या में यात्री आवागमन करते हैं। कई शहरों से सीधे कनेक्टिविटी नहीं होने के कारण उन्हें बड़ी समस्या होती है। इसके समाधान हेतु विभिन्न ट्रेनों के परिचालन और फेरे बढ़ाने जैसे विषयों की तरफ सकारात्मक पहल आवश्यक है। उन्होंने मंत्री से आग्रह किया कि रांची से आनंद विहार को जाने वाली हटिया आनंद विहार सुपरफास्ट एक्सप्रेस (ट्रेन नं.-12825/12826) का विस्तार जयपुर तक किया जाए। इससे झारखंड और राजस्थान की कनेक्टिविटी सुगम हो जाएगी। रांची से अहमदाबाद के लिए नई अमृत भारत एक्सप्रेस ट्रेन का परिचालन शुरू किया जाए। इससे देश के कई राज्यों की कनेक्टिविटी हो सकेगी। इस ट्रेन के परिचालन से आम जनता का आवागमन भी सुगम हो सकेगा। रांची से लोहरदगा के लिए एक पैसेंजर ट्रेन चलती है। इस पैसेंजर ट्रेन के फेरे बढ़ाए जाने की आवश्यकता है, ताकि अधिक से अधिक लोग सुगम यात्रा कर सकें। इसकी मांग भी क्षेत्र

ओबीसी के छात्रों को छात्रवृति के नाम पर गुमराह कर रही है भाजपा: कमलेश



रांची। कांग्रेस भवन में गुरुवार को संवाददाता सम्मेलन को संबोधित करते झारखंड प्रदेश कांग्रेस कमिटी के अध्यक्ष केशव महतो कमलेश ने कहा कि भाजपा छात्रवृति के नाम पर ओबीसी के छात्रों को गुमराह कर रही है। एक ओर केन्द्र की सरकार राज्य को छात्रवृति का पैसा उपलब्ध नहीं करा रही है। भाजपा के नेता छात्रवृति पर विधवा विलाप कर संवेदना लेना चाहती है, जबकि हकीकत यह कि राज्य सरकार ने छात्रवृति के मद में केन्द्र सरकार से 2023-24 में 271 करोड़ रुपैया मांगा और केन्द्र सरकार ने भुगतान सिर्फ 77 करोड़ ही किया। पुनः 2024-25 में 253 करोड़ रुपैया मांगा गया और मिला सिर्फ 33 करोड़, 2025-26 में 370 करोड़ मांगा गया और मिला 13 करोड़ रुपैया। भाजपा के नेताओं को इसपर जवाब देना चाहिए। उन्होंने कहा कि कांग्रेस और महागठबंधन की सरकार इस पर काफ़ी संजीदा है। हम छात्रों को छात्रवृति का पैसा दिलवाकर रहेंगे इसके लिए 10 जनवरी 2026 को बड़े पैमाने पर हमारी छात्र संगठन एनएसयूआई लोकभवन का घेराव करेंगी और यह बताने का काम करेंगी कि लोकभवन लोकहित में काम करे और छात्रों को छात्रवृति दिलाने में मदद करें और केन्द्र में फसी राशि राज्य सरकार को उपलब्ध करवायें।

झारखंड में बिना को-ऑर्डिनेशन कमेटी के महागठबंधन की चल रही है सरकार

रांची। झारखंड में जेएमएम के नेतृत्व में महागठबंधन की सरकार चल रही है। इस सरकार में राष्ट्रीय जनता दल, कांग्रेस शामिल है और सीपीआई माले सरकार को बाहर से समर्थन कर रहा है। चार दलों के सहयोग से चल रही सरकार में समन्वय स्थापित करने के लिए वर्तमान में कोई समन्वय समिति (को-ऑर्डिनेशन कमेटी) नहीं है। हेमंत सोरेन सरकार के पहले कार्यकाल के दौरान बनी समन्वय समिति का कार्यकाल नवंबर महीने में समाप्त हो चुका है और वर्तमान में बिना को-ऑर्डिनेशन कमेटी के महागठबंधन की सरकार चल रही है। इस बीच राज्य की सत्ता में शामिल झामुमो, राजद और कांग्रेस ने सरकार में शामिल दलों की समन्वय समिति को ज़रूरी बताते हुए उम्मीद जताई है कि मुख्यमंत्री और झारखंड मुक्ति मोर्चा के

झारखंड में बिना को-ऑर्डिनेशन कमेटी के महागठबंधन की चल रही है सरकार

रांची। झारखंड में जेएमएम के नेतृत्व में महागठबंधन की सरकार चल रही है। इस सरकार में राष्ट्रीय जनता दल, कांग्रेस शामिल है और सीपीआई माले सरकार को बाहर से समर्थन कर रहा है। चार दलों के सहयोग से चल रही सरकार में समन्वय स्थापित करने के लिए वर्तमान में कोई समन्वय समिति (को-ऑर्डिनेशन कमेटी) नहीं है। हेमंत सोरेन सरकार के पहले कार्यकाल के दौरान बनी समन्वय समिति का कार्यकाल नवंबर महीने में समाप्त हो चुका है और वर्तमान में बिना को-ऑर्डिनेशन कमेटी के महागठबंधन की सरकार चल रही है। इस बीच राज्य की सत्ता में शामिल झामुमो, राजद और कांग्रेस ने सरकार में शामिल दलों की समन्वय समिति को ज़रूरी बताते हुए उम्मीद जताई है कि मुख्यमंत्री और झारखंड मुक्ति मोर्चा के

झारखंड केंद्रीय विवि में भारतीय शास्त्रीय संगीत का भव्य आयोजन

पद्मभूषण एवं ग्रैमी पुरस्कार विजेता पंडित विश्वमोहन भट्ट और तबला विशारद हिमांशु महंत की मनमोहक प्रस्तुति



संवाददाता

रांची। झारखंड केन्द्रीय विश्वविद्यालय (सीयूजे) में भारतीय शास्त्रीय संगीत की विरासत को अनुभव कराने के उद्देश्य से आज स्पिक मैके के सहयोग से एक भव्य संगीत संस्था का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विश्वविख्यात मोहन वीणा वादक, पद्मभूषण एवं ग्रैमी पुरस्कार विजेता पंडित विश्वमोहन भट्ट ने अपनी अद्वितीय प्रस्तुति से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। उनके साथ बनारस घराना के प्रख्यात तबला वादक एवं पंडित

को असम ले जाकर बसाया गया था। लेकिन आज भी इन परिवारों को दोयम दर्जे का व्यवहार झेलना पड़ रहा है। चाय बागानों में काम कर रहे आदिवासी श्रमिकों के वेतन, भूमि विवाद और सामाजिक पहचान से जुड़े मुद्दे लगातार अनसुलझे हैं। **राज्य सरकार जल्द ही एक डेलिगेशन जाएगा असम** सीएम ने प्रतिनिधिमंडल की बातों को गंभीरता से सुनते हुए आश्चस्त किया कि झारखंड सरकार आदिवासी समुदाय की पहचान और अधिकारों की रक्षा के लिए सक्रिय भूमिका निभाएगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार जल्द ही एक डेलिगेशन को असम भेजेगी, जो वहां रह रहे आदिवासी समाज की वास्तविक स्थिति का प्रत्यक्ष अध्ययन करेगा। सीएम ने चाय बागान श्रमिकों को अनुसूचित जनजाति का दर्जा दिलाने की अपनी प्रतिबद्धता दोहराते हुए कहा कि उनके दैनिक वेतन में वृद्धि और भूमि संबंधी समस्याओं के समाधान के लिए सरकार सकारात्मक पहल करेगी।

सुखदेव नगर पुलिस की ब्राउन शुगर के खिलाफ बड़ी कारवाई

ब्राउन शुगर धंधेबाज पति-पत्नी और भाई समेत चार गिरफ्तार



प्रकाश सोय के नेतृत्व में थाना प्रभारी सुनील कुशवाहा के साथ एसआईटी बना कर रात करीब ढाई बजे अमित सोनी के घर पर छापेमारी की गयी जहां से पुलिस को कुल 21ग्राम बीएस हाथ लगी, अमित ने पुलिस को बताया कि इसके साथ इस धंधे में रातु रोड के सेंट्रल बैंक गली में रहने वाला अनिकेत उर्फ शिनु का पुरा परिवार भी जुड़ा हुआ है, इसके बाद अमित की निशानदेही पर अनिकेत के घर पर पुलिस ने दबिश बना कर अनिकेत उर्फ शिनु और उसके भाई सोनु के पास से कुल ढाई ग्राम ब्राउन शुगर बरामद किया, वहीं महिला पुलिस द्वारा घर की तलाशी लेने पर एक कमरे में कंबल ओढ़ कर सो रही अनिकेत की पत्नी को उठने कहा गया तो वह उठने और पुलिस को मदद करने से इंकार कर गयी जिस

बाबूलाल ने की विधायक और मंत्री के बीच हुई बातचीत की जांच कराने की मांग रांची। झारखंड विधानसभा के शीतकालीन सत्र के पांचवें और अंतिम दिन गुजरात को प्रश्नकाल के साथ सदन की कार्यवाही शुरू हुई। सदन की कार्यवाही शुरू होते ही नेता प्रतिपक्ष बाबूलाल मरांडी ने विधायक और मंत्री के बीच हुई बातचीत की जांच कराने की मांग की। बाबूलाल ने ध्यान आकर्षण के दौरान चिंत व्यक्त करते हुए कहा कि उनके पास इसकी सीधी भी उपलब्ध है, जो मैं आपको दे रहा हूँ। उन्होंने कहा कि यह भ्रष्टाचार का मामला है और विधानसभा अध्यक्ष से इस मामले में हस्तक्षेप कर जांच कराने की मांग की। इस पर वित्त मंत्री राधा कृष्ण किशोर ने कहा कि जिस प्रकरण की जिक्र हो रही है, वह एक पार्टी कार्यालय के भीतर का मामला है और इससे विधानसभा का कोई सरोकार नहीं है। बाबूलाल ने सदन में उठे छात्रवृति मामले, जिसमें केन्द्र सरकार पर सहयोग नहीं करने का आरोप लगाया था, उसपर कहा कि इस मामले की जांच पर पाया कि झारखंड सरकार ने केन्द्र सरकार की गाइडलाइन का पालन नहीं कर 2022 में अपनी गाइडलाइन बना दी।

को-ऑर्डिनेशन कमेटी गठित करेंगे।

शोधार्थियों, प्राध्यापकों और कर्मचारियों के लिए एक अद्भुत अवसर था। इस आयोजन ने सभी को भारतीय संगीत की गहराई और उसकी विशिष्टता को समझने का अवसर दिया। विश्वविद्यालय प्रशासन के अनुसार कार्यक्रम में छात्रों, शिक्षकों, संगीत प्रेमियों और शहर के नागरिकों ने बड़ी संख्या में भाग लिया। भारतीय संगीत को समृद्ध परंपरा से परिचित कराने वाला यह आयोजन विश्वविद्यालय के सांस्कृतिक इतिहास में एक महत्वपूर्ण अध्याय के रूप में दर्ज होगा।

संक्षिप्त खबरें

कार्मेल स्कूल का वार्षिक खेलकूद समारोह आज, सीआईएसएफ असिस्टेंट कमांडेंट करेंगे उद्घाटन

बोकारो। बोकारो थर्मल स्थित कार्मेल स्कूल का बहुप्रतीक्षित वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन कल, 12 दिसंबर को स्कूल मैदान में किया जाएगा। स्कूल की प्राचार्य सिस्टर एम डीलिया ने इस संबंध में जानकारी दी। प्रतियोगिता का उद्घाटन मुख्य अतिथि सीआईएसएफ के सहायक कमांडेंट दिव्यांश भारद्वाज द्वारा किया जाएगा। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में डीवीसी के भू-संपदा अधिकारी सुरजीत सरकार और पुलिस निरीक्षक पिंकु कुमार यादव भी मौजूद रहेंगे। इस आयोजन के लिए स्कूल प्रबंधन और छात्र उत्साह से तैयारियों में जुटे हैं, जो छात्रों में खेल भावना और अनुशासन को प्रोत्साहित करेंगा।

चंदनकियारी में ही होगी नवोदय विद्यालय की प्रवेश परीक्षा

बोकारो। आगामी 13 दिसंबर 2025 को आयोजित होने वाली जवाहर नवोदय विद्यालय प्रवेश परीक्षा 2026 के संबंध में जिला शिक्षा पदाधिकारी (डीईओ) कार्यालय ने एक महत्वपूर्ण सूचना जारी की है। यह सूचना चन्दनकियारी प्रखंड के अभ्यर्थियों के प्रवेश पत्र में परीक्षा केन्द्र के नाम में हुई एक तकनीकी मुद्रण त्रुटि से संबंधित है। डीईओ कार्यालय के अनुसार चन्दनकियारी प्रखंड के लिए निर्धारित वास्तविक परीक्षा केन्द्र होलीक्रास पब्लिक स्कूल, चन्दनकियारी है। हालांकि, तकनीकी त्रुटि के कारण कुछ अभ्यर्थियों के प्रवेश पत्र पर परीक्षा केन्द्र होलीक्रास पब्लिक स्कूल, चास चन्दनकियारी मुद्रित हो गया है। परीक्षा विभाग ने स्पष्ट किया है कि यह केवल एक प्रिंटिंग त्रुटि है और वास्तविक परीक्षा केन्द्र में कोई परिवर्तन नहीं किया गया है। जिन अभ्यर्थियों के प्रवेश पत्र में गलत केन्द्र दर्शाया गया है, वे भी होलीक्रास पब्लिक स्कूल, चन्दनकियारी में ही निर्धारित समय पर परीक्षा देने के लिए पहुंचें। जिला शिक्षा पदाधिकारी जगरनाथ लोहरा ने बताया कि अभ्यर्थियों की सुविधा के लिए संबंधित विद्यालय और प्रशासनिक टीम को आवश्यक दिशा-निर्देश दे दिए गए हैं, ताकि परीक्षा दिवस पर किसी प्रकार की असुविधा न हो। अभिभावकों और छात्रों से अपील की गई है कि वे सही परीक्षा केन्द्र की जानकारी से अवगत रहें और समय से उपस्थित हों, ताकि परीक्षा सुचारू रूप से संपन्न हो सके।

बीएसएल में लाइम क्रशर यूनिट शुरू, इससे इस्पात उत्पादन को मिलेगी गति

बोकारो। बोकारो स्टील प्लांट ने अपने रॉ मटेरियल प्रबंधन (आरएमपी) प्रक्रिया को और अधिक मजबूत बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। आरएमपी विभाग के लाइम डिस्चार्ज परिसर में 100 टन प्रतिदिन की उत्पादन क्षमता वाली एक नई लाइम क्रशर यूनिट की स्थापना की गई है। इस यूनिट का उद्घाटन अधिशासी निदेशक (संकाय) प्रिय रंजन ने किया। इस अवसर पर अधिशासी निदेशक (ऑपरेशन) अनूप कुमार दत्त भी उपस्थित थे। इस अवसर पर श्री रंजन ने कहा कि यह नई लाइम क्रशर यूनिट इस्पात उत्पादन प्रक्रिया को अधिक गतिशील और दक्ष बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। उन्होंने इस परियोजना से जुड़े सभी अधिकारियों, कर्मचारियों और एफएसएनएल कर्मियों के योगदान की सराहना करते हुए इसे बीएसएल की उत्पादन क्षमताओं में वृद्धि की दिशा में एक अहम कदम बताया। यह यूनिट सिंटर प्लांट के लिए फलस्वरु उत्पादन में योगदान देगी। इसके अतिरिक्त, यह यूनिट आरएमपी विभाग के रोटरी किर्लन को लेस ऑफ-टेक की स्थिति से बचाते हुए किर्लन की उत्पादकता और रिफ़ैक्टरी लाइनिंग लाइफ में भी उल्लेखनीय सुधार सुनिश्चित करेगी।

एनएच -32 सड़क मरम्मत का कार्य शुरू

बोकारो। बोकारो विधायक श्रीमती श्वेता सिंह के लगातार पत्राचार और प्रयासों का संज्ञान लेते हुए भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचआई) ने राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या 32 (एनएच-32) की मरम्मती और सुदृढ़ीकरण का कार्य शुरू कर दिया है। वर्तमान में यह कार्य आई. टी.आई. मोड़, चास से प्रारम्भ किया गया है। विधायक श्रीमती सिंह ने 17 जनवरी 2025 को केन्द्रीय सड़क एवं परिवहन मंत्री नितिन गडकरी और 02 जून 2025 को बोकारो जिला उपायुक्त को पत्राचार के माध्यम से अवगत कराया था कि बालीडीह टोल प्लाजा से तेलीडीह मोड़ तक का राष्ट्रीय राजमार्ग अत्यंत जर्जर स्थिति में है और कई स्थानों पर गहरे गड्ढे बन गए हैं, जिससे आमजन के लिए आवागमन अत्यधिक कठिन हो गया है।

डीवीसी के महिला स्वास्थ्य जागरूकता शिविर में महिलाओं को मिला पोषण सुरक्षा कवच

बोकारो। बोकारो थर्मल के गोविंदपुर ई पंचायत सचिवालय में गुरुवार को दामोदर वैली कॉर्पोरेशन के सीएसआर विभाग और हॉस्पिटल के संयुक्त तत्वावधान में एक बृहद महिला स्वास्थ्य जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का मुख्य उद्देश्य स्थानीय महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना और उनमें व्याप्त पोषण संबंधी कमियों, विशेषकर एनीमिया को दूर करना था। शिविर का उद्घाटन हॉस्पिटल की डीजीएम हेल्थ डॉ. संगीता रानी, डॉ. सतीश कुमार, जिला परिषद सदस्य शहजादी बानो, मुखिया विश्वनाथ महतो, पंचायत समिति सदस्य अनिता देवी और सीएसआर के वरीय प्रबंधक मनीष कुमार चौधरी ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया।

इस्पातनगरी बोकारो से चमकेंगे निशानेबाजी के सितारे

बोकारो। बोकारो के क्षेत्र में नए मानक गढ़ने वाले दिल्ली पब्लिक स्कूल (डीपीएस) बोकारो ने अब खेल के मैदान में एक ऐतिहासिक और दूरगामी कदम उठाया है। गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ-साथ विद्यार्थियों की हर विधा को निखारकर उनके समग्र विकास के उद्देश्य से विद्यालय ने जिले में पहली बार एक उच्चस्तरीय शूटिंग रेंज की स्थापना की है। प्राचार्य डॉ. ए एस गंगवार की दूरदर्शी पहल के तहत स्थापित यह अनूठी सुविधा, छात्रों को शैक्षणिक

उत्कृष्टता के साथ-साथ निशानेबाजी के क्षेत्र में अपना हुनर निखारने का अभूतपूर्व अवसर प्रदान करेगी। यह अत्याधुनिक शूटिंग रेंज पुरे झारखंड में अपनी तरह का सबसे खास और पहला है। इसे अगले शैक्षणिक सत्र से विद्यार्थियों के लिए विधिवत शुरू



झारखंड दर्शन संवाददाता

बोकारो। समाहरणालय सभागार में गुरुवार को उपायुक्त अजय नाथ झा ने राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत संचालित योजनाओं की प्रगति की व्यापक समीक्षा की और स्वास्थ्य सेवाओं को लेकर कई महत्वपूर्ण व कड़े दिशा-निर्देश जारी किए। बैठक में उप विकास आयुक्त श्रीमती शताब्दी मजूमदार और सिविल सर्जन डॉ. ए बी प्रसाद सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

उपायुक्त ने स्वास्थ्यकर्मियों से अपील की कि वे अपने कार्य को केवल रूटीन की तरह न लें, बल्कि समर्पण और पैशन के साथ करें, क्योंकि उनकी भूमिका सीधे



आमजन की जिंदगी से जुड़ी है। उन्होंने टीम भावना, समय पालन और गुणवत्तापूर्ण सेवा को अनिवार्य बताते हुए सेवा भाव से कार्य करने पर जोर दिया। उपायुक्त ने मातृ स्वास्थ्य से जुड़ी एएनसी (एंटिनेटल केयर) जांच के प्रदर्शन पर चिंता जताते हुए सुधार लाने के निर्देश दिए। उन्होंने प्रखंड चिकित्सा प्रभारी पदाधिकारी (एमओआईसी) को नियमित बैठकें आयोजित कर सभी एएनएम, आंगनबाड़ी कर्मियों

व स्वास्थ्य सहिया की समीक्षा और मॉनिटरिंग करने को कहा। उपायुक्त ने स्पष्ट किया कि एमओआईसी केवल चिकित्सा अधिकारी नहीं, बल्कि पूरे प्रखंड की स्वास्थ्य व्यवस्था को बेहतर करने के लिए प्रशासक की भूमिका निभाएं। उन्होंने जिले में हर गर्भवती का शत-प्रतिशत संस्थागत प्रसव सुनिश्चित करने का कड़ा निर्देश दिया। उपायुक्त ने एमओआईसी को प्रखंडवार गंभीर रोग ग्रस्त मरीजों

8 डिग्री सेल्सियस की ठिठुरती रात में गरीबों का हाल जानने सड़कों पर उतरे डीसी कहीं भी अलाव की व्यवस्था न देख विफरे, लापरवाही पर सीओ को किया शोकाँज



उपायुक्त ने सेक्टर 1-सी, राम मंदिर, 12 मोड़, दुंदीबाद मोड़, नया मोड़ बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, आईटीआई मोड़ और चास के धर्मशाला मोड़ तक का सघन दौरा किया। निरीक्षण के दौरान, उपायुक्त ने पाया कि चास निगम क्षेत्र के धर्मशाला चौक को छोड़कर कहीं भी अलाव जलता हुआ नहीं मिला। यह स्थिति देखते ही उपायुक्त अजय नाथ झा ने तुरंत एक्शन लेते हुए चास सीओ रामसेवक साहू को शोकाँज जारी कर दिया। बोकारो शहरी क्षेत्र में भी लापरवाही पाए जाने पर, उन्होंने बीएसएल के नगर सेवा विभाग को 24 घंटे के अंदर सभी महत्वपूर्ण चौक-चौराहों पर अलाव की व्यवस्था सुनिश्चित करने

का कड़ा निर्देश दिया। इस औचक निरीक्षण के बाद उपायुक्त अजय नाथ झा ने स्पष्ट संदेश दिया कि आम जनता को राहत पहुंचाने में किसी भी तरह की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि अधिकारियों की यह जिम्मेदारी है कि वे मौसम की स्थिति को देखते हुए समय पर आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराएं। उन्होंने बताया कि इस बावत सभी अंचलों, नगर निगम चास व नगर परिषद फुर्सों को राशि और निर्देश पहले ही उपलब्ध कराए जा चुके हैं, बावजूद इसके अलाव की व्यवस्था न होना अधिकारियों की घोर लापरवाही को दर्शाता है।

झारखंड स्टेट बार काउंसिल चुनाव में सुनील प्रसाद की भागीदारी की घोषणा से अधिवक्ताओं में उत्साह की लहर



सकारात्मक संदेश भी है कि उनकी आवाज अब राज्य स्तर पर और मजबूती से उठेगी। कई अधिवक्ताओं ने बताया कि वर्षों से अपने व्यवहार, कार्यकुशलता और न्याय के प्रति प्रतिबद्धता के कारण सुनील प्रसाद ने कालगत जगत में एक अलग पहचान बनाई है। ऐसे में उनका स्टेट बार काउंसिल चुनाव में उतरना अधिवक्ताओं के हितों की रक्षा और उनकी समस्याओं के

विधायक ने बोकारो में आईएमसी प्रोजेक्ट में विलंब होने पर जताई कड़ी आपत्ति

बोकारो। झारखंड विधानसभा के सत्र में गुरुवार को बोकारो की विधायक श्रीमती श्वेता सिंह ने एक गैर सरकारी संकल्प के माध्यम से अमृतसर-कोलकाता इंस्टिट्यूल कॉरिडोर के तहत इटीग्रेटेड मैनुयुफ़ैक्चरिंग क्लस्टर का निर्माण कार्य अचलंब प्रारम्भ कराने की मांग जोरदार तरीके से उठाई। संकल्प पर जवाब देते हुए उद्योग मंत्री संजय यादव ने बताया कि भारत सरकार की इस महत्वाकांक्षी परियोजना के लिए बोकारो स्टील सिटी में 740 एकड़ भूमि विहित की गई है। उन्होंने वर्तमान स्थिति बताते हुए कहा कि उपायुक्त बोकारो से भूमि हस्तांतरण का अनुरोध किया गया है और भूमि लागत (जो नगर प्रशासन, बोकारो स्टील प्लांट ने पहले 1450 करोड़ रुपये बताई थी) का उच्च स्तरीय समिति द्वारा पुनर्निर्धारण किया गया है, जिसकी संशोधित लागत से संबंधित रिपोर्ट सेल के पास लंबित है।मंत्री के इस उतर पर विधायक श्वेता सिंह ने कड़ी आपत्ति जताते हुए विभाग के बार-बार एक जैसे जवाब देने के स्वयं की आलोचना की। उन्होंने कहा- बोकारो जैसे महत्वपूर्ण औद्योगिक क्षेत्र के लिए विभाग का यह स्वयं ठीक नहीं है। राज्य सरकार और विभागों का दायित्व है कि वे समाधान दें, न कि केवल सेल के पास लंबित है, जैसी पात्तियां दोहराएं। विधायक ने बोकारो के विकास से जुड़े ऐसे महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट पर ठोस और समयबद्ध कार्रवाई की मांग की। विधायक की कड़ी आपत्ति के बाद उद्योग मंत्री संजय यादव ने सदन में तत्काल आश्वासन दिया कि कल ही विधायक, विभागीय अधिकारियों और सेल प्रतिनिधियों की एक संयुक्त बैठक बुलाई जाएगी।

का पहला विद्यालयी अत्याधुनिक शूटिंग रेंज

मानकों के अनुरूप तैयार करने के लिए विशेष प्रशिक्षक की भी व्यवस्था की गई है। स्कूली स्तर पर इस प्रशिक्षण का लाभ बहुआयामी है। यह पहल बच्चों में गहन एकाग्रता, मानसिक अनुशासन और लक्ष्य पर फोकस करने के कौशल को विकसित करेगी, जिसका सीधा लाभ उनके शैक्षणिक प्रदर्शन पर भी पड़ेगा। विद्यालय की योजना है कि बच्चों को शूटिंग में इस तरह से तैयार किया जाए कि वे आगे चलकर राज्य और राष्ट्र स्तर की प्रतियोगिताओं में सक्रिय रूप से भाग ले सकें।

राज्यपाल ने किया था उद्घाटन, तो लेन डीजी ने साधा था निशाना गौरतलब हाल ही में विद्यालय के वार्षिकोत्सव समारोह में पहुंचे सूबे के राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार ने इस शानदार शूटिंग रेंज का उद्घाटन किया था, जिसकी सराहना सभी गणमान्य व्यक्तियों ने की। इसके बाद द्वैवार्षिक सदनोत्सव के मुख्य अतिथि झारखंड के रेल महानिदेशक अनिल पालटा ने भी स्वयं राइफल थामकर निशाने साधे और विद्यालय की इस दूरदर्शी पहल की भूरी-भूरी प्रशंसा की।

2275 टीबी मरीजों को फूड बास्केट योजना का शत-प्रतिशत लाभ दिलाने के लिए सीएसआर नोडल पदाधिकारी श्री शक्ति कुमार को आवश्यक कार्रवाई और समन्वय करने का निर्देश दिया। उप विकास आयुक्त श्रीमती शताब्दी मजूमदार ने एएनएम की कार्यकुशलता में सुधार के लिए उन्हें बेहतर प्रदर्शन वाले स्वास्थ्य केंद्रों में व्यावहारिक (हैंड्स-ऑन) प्रशिक्षण देने हेतु एक कैलेंडर तैयार करने को कहा। उन्होंने कम प्रदर्शन करने वाले कर्मियों को विहित कर कार्रवाई करने की चेतावनी भी दी। साथ ही, यह भी निर्देश दिया गया कि जिले के सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) और सब-सेंटर में

श्री अर्यप्पा पब्लिक स्कूल बोकारो में पराक्रम: फिटनेस फिएस्टा २0२5 का भव्य आयोजन, बच्चों ने दिखाया जोश और खेल भावना



भी विजेता बच्चों को शुभकामनाएं दीं। प्रधानाचार्य श्रीमती पी. शैलजा जयकुमार ने कहा कि खेल दिवस बच्चों में आत्मविश्वास, टीम वर्क, नेतृत्व क्षमता और शारीरिक फिटनेस विकसित करने का सशक्त माध्यम है। मुख्य अतिथि प्रिय रंजन ने बच्चों के उत्साह की प्रशंसा करते हुए इसे आत्म-विश्वास, सहनशीलता और हढ़ निश्चय की सीख बताया। उन्होंने श्री अर्यप्पा को वीरता और आशीर्वाद के देवता के रूप में वर्णित करते हुए वार्षिक खेल सम्मेलन 2025-26 के उद्घाटन की घोषणा भी की। प्रतियोगिताओं में जिंग-जैंग रेस में अंश कुमार सिंह, स्कूल के लिए तैयार होना प्रतियोगिता में राजीव कुमार महाली और आराध्या श्री,

जबकि 4100 मीटर रिले में शशंकर कुमार और सुष्टि पटेल के नेतृत्व वाली टीमों ने शानदार प्रदर्शन किया।

अभिभावक प्रतियोगिताओं ने कार्यक्रम में और उमंग भर दी, जिसमें संतोष कुमार, पुनम राय और पद्मावती विजेता रहे। विद्यालय के छह हाउस क्रयमुना, गंगा, पम्पा, सरस्वती, कांचरी और पेरियार ने प्रेरणादायक प्रतीकात्मक प्रस्तुतियों से खेल दिवस को और भी यादगार बना दिया। कार्यक्रम का समापन उप-प्रधानाचार्य श्रीमती राजलक्ष्मी के धन्यवाद ज्ञापन और राष्ट्रगान के साथ हुआ। खेल दिवस ने बच्चों में उत्साह, एकता, फिटनेस और टीम भावना का जो संदेश दिया, वह लंबे समय तक याद रखा जाएगा।

अवसर पर अधिवक्ताओं ने कहा कि स्टेट बार काउंसिल जैसे महत्वपूर्ण पद पर सुनील प्रसाद जैसे अनुभवी और योग्य अधिवक्ता का जाना पूरे जिले के लिए गौरवपूर्ण क्षण है। सभी ने उन्हें आगामी चुनाव के लिए शुभकामनाएं देते हुए उम्मीद जताई है कि वे भारी मतों से विजयी होकर अधिवक्ता समाज की आवाज बुलंद करेंगे। मौके पर अधिवक्ता रवि प्रकाश मिश्रा, विश्वजीत कुमार,अभिजीत पाटक, प्रेम कुमार ,साकेत तिवारी, सोनी कुमारी, बिहारी महतो, चन्द्रदीप कुमार, भागीरथ महतो, हरिवंश पोद्दार आदि सैकड़ों लोग मौजूद थे।



हिन्दी दैनिक

झारखंड दर्शन

बोकारो, शुक्रवार 12 दिसंबर 2025

E-mail : jharkhanddarshan405@gmail.com
 ● **Website: jharkhand-darshan.com**

सुभाषितम्

वृक्ष अपने सिर पर गरमी सहता है पर अपनी, छाया में दूसरों का ताप दूर करता है।

- तुलसीदास

भारत-रूस संबंध और बदलता वैश्विक समीकरण

डॉ. प्रियंका चौधरी

रूस के साथ भारत के संबंध दशकों से सामरिक साझेदारी, रक्षा सहयोग और राजनीतिक विश्वास की मजबूत नींव पर टिका रहा है। शीतयुद्ध के दौर से लेकर वर्तमान तक रूस उन कुछ देशों में रहा, जिसने कठिन समय में भी भारत के हितों का समर्थन किया। परंतु साल 2022 में शुरू हुए रूस-यूक्रेन युद्ध ने वैश्विक राजनीति, ऊर्जा बाजार, वित्तीय ढांचे और सामरिक गठबंधनों को जिस तरह बदल दिया है, उसने भारत-रूस संबंधों को एक नए मोड़ पर ला खड़ा किया है। पश्चिमी देशों द्वारा लगाए गए कड़े प्रतिबंधों ने न केवल रूस की अर्थव्यवस्था और उसकी रक्षा-उत्पादन क्षमता को प्रभावित किया है, बल्कि भारत जैसे साझेदार देशों के लिए भी अभूतपूर्व कूटनीतिक चुनौतियां पैदा की हैं। एक ओर अमेरिका, यूरोप और इंडो-पैसिफिक साझेदार भारत से पश्चिमी मानदंडों का पालन करने की उम्मीद करते हैं, वहीं दूसरी ओर भारत रूस से ऊर्जा, रक्षा और अंतरराष्ट्रीय संतुलन की जरूरतों को अनदेखा नहीं कर सकता। इस दोराहे पर भारत की सबसे बड़ी परीक्षा है कि कैसे रूस के साथ संबंधों को बनाए रखते हुए अपनी सामरिक स्वायत्तता को मजबूती से स्थापित किया जाए। आज की सबसे बड़ी जटिलता यह है कि रूस धीरे-धीरे चीन के करीब जाता दिख रहा है और यह समीकरण भारत के हितों की दृष्टि से पूरी तरह अनुकूल नहीं कहा जा सकता।

चीन के साथ रूस का बढ़ता आर्थिक, तकनीकी और सैन्य सहयोग उस क्षेत्रीय संतुलन को प्रभावित कर रहा है, जिसमें भारत अपनी सुरक्षा रणनीति का निर्माण करता है। भारत जानता है कि चीन की मंशा केवल एशिया प्रभुत्व तक सीमित नहीं बल्कि वैश्विक शक्ति-संतुलन को बदलने की है। ऐसे में रूस-चीन निकटता भारत की सामरिक गणना को कठिन बनाती है। पश्चिम द्वारा लगाए गए प्रतिबंध भी भारत के लिए कम चुनौतीपूर्ण नहीं हैं। रूस से होने वाले रक्षा आयात और महत्वपूर्ण स्पेयर पार्ट्स पश्चिमी प्रतिबंधों के कारण धीमे पड़ रहे हैं। भारत की वायुसेना और थलसेना जिन कई प्रमुख प्रणालियों पर निर्भर हैं, वे रूस द्वारा निर्मित या रूस के सह-उत्पादन वाले हैं। यूक्रेन युद्ध के चलते रूसी रक्षा उद्योग पर जो दबाव बढ़ा है, उसने भारत को कई सैन्य परियोजनाओं की समय-सीमा को लेकर चिंतित कर दिया है। कुछ हथियार प्रणालियों और मिसाइल डिलीवरी में देरी भी इसे दर्शाती है। यह स्थिति भारत को मजबूर करती है कि वह दीर्घकालिक रूप से अपने रक्षा स्रोतों को विविध बनाए और घरेलू उत्पादन पर अधिक ध्यान दे। इसी बीच व्यापारिक असंतुलन भी भारतझरूस संबंधों का एक गंभीर पहलू बनकर उभरा है। कच्चे तेल के आयात में भारी वृद्धि ने रूस के साथ भारत के व्यापार को एकतरफा बना दिया है। रूस को भारत से निर्यात बेहद कम है और भुगतान प्रणाली भी स्पष्ट ढंग से स्थिर नहीं हो पाई है। रुपयाझरुबल व्यापार व्यवस्था पश्चिमी प्रतिबंधों और अंतरराष्ट्रीय बैंकिय नियमों के कारण अपेक्षित दक्षता हासिल नहीं कर पाई है। इससे दोनों देशों के व्यापारिक ढांचों में अनिश्चितता और जोखिम बढ़ा है।

दूसरी ओर पश्चिमी देश भी चाहते हैं कि भारत रूस को समर्थन कम करे और यूक्रेन मुद्दे पर एक 'नैतिक' रुख अपनाए। लेकिन भारत की विदेश नीति का आधार साझा नैतिकता से अधिक राष्ट्रीय हितों पर आधारित है। भारत ने संयुक्त राष्ट्र में कई बार मतदान से दूरी बनाकर यह स्पष्ट किया है कि वह किसी भी पक्ष का सीधा समर्थन नहीं करेगा। भारत का यह संतुलित रुख उसकी सामरिक स्वायत्तता का प्रतीक है। परन्तु पश्चिमी देशों में इसे लेकर मिश्रित प्रतिक्रियाएं देखने को मिली हैं। कुछ इसे भारत की 'प्रेगमैटिक डिप्लोमेसी' कहते हैं, तो कुछ इसे रूस के प्रति 'अतिरिक्त सहानुभूति' की तरह देखते हैं। भारत को इन दबावों के बीच अपनी विदेश नीति को चतुराई से साधना होगा। भारत के सामने एक चुनौती यह भी है कि रूस और अमेरिका दोनों उसके महत्वपूर्ण साझेदार हैं। अमेरिका आज भारत का सबसे बड़ा तकनीकी और आर्थिक भागीदार है, साथ ही क्वाड के माध्यम से एशिया-प्रशांत सुरक्षा ढांचे का अभिन्न हिस्सा है। वहीं रूस परांपरिक सहयोगी है और दशकों से भारत के रक्षा ढांचे का मुख्य स्तंभ बना हुआ है। इन दोनों स्तंभों के बीच संतुलन बनाए रखना भारत की कूटनीति के लिए अत्यंत जटिल किंतु आवश्यक कार्य है। भारत को यह दिखाना होगा कि दोनों साझेदारियों में विरोधाभास नहीं बल्कि परस्पर पूरक लाभ हैं। भारत इस मुश्किल संतुलन को बनाए रखने के लिए कई कूटनीतिक रणनीतियाँ अपना सकता है। सबसे पहले, उसे रक्षा आयात पर निर्भरता कम करके 'मेक इन इंडिया' और 'आत्मनिर्भर भारत' को तेजी से आगे ले जाने की नीति अपनानी होगी। रूस के साथ संयुक्त उत्पादन और तकनीकी सहयोग को भारतीीय भूमि पर बढ़ाया जा सकता है, जिससे सीधे आयात पर निर्भरता घटेगी और प्रतिबंधों का प्रभाव न्यूनतम होगा। इसके साथ ही भारत को यूरोप, अमेरिका, फ्रांस और इजराइल जैसे देशों के साथ नई रक्षा साझेदारियों को मजबूत करना होगा।

सोशल मीडिया पर नए लिक्खाड़ों का आगमन और पुरानों का नाक-भौं सिकोड़ना !!

राजीव वेष्ट

लगभग 20-25साल होने जा रहे हैं भारत में इंटरनेट के द्वारा पहले ब्लॉग्स के द्वारा और उसके पश्चात फेसबुक के माध्यम से हजारों/लाखों रचनाधर्मियों ने स्वयं को इन माध्यमों पर अभिव्यक्त किया है और क्योंकि कोई भी अपनी प्रोफाइल बनाकर अपनी वॉल पर कुछ भी व्यक्त कर सकता है और उसके दोस्त उस से प्रशंसित कर सकते हैं या रद्द भी कर सकते हैं या इग्नोर भी कर सकते हैं, तो सारे ऑप्शन हमारे हाथ में है इस प्रकार एक अथाह सृजन हमारे सामने बिखरा हुआ है। उसमें उनमें से कौन सा सृजन आगे चलकर और बेहतर हो सकता है। किसे किस प्रकार निखारना है और किस में बिल्कुल दम नहीं है, उसे रचनाचाह बिल्कुल नहीं मारते हुए उसे यह समझाना है कि इस विषय में क्या किया जाना चाहिए। जब भी कोई नई चीज आविष्कृत होती है अथवा सामने आती है तो उसके समस्त आयाग होते हैं और उसमें अच्छाइयों के साथ बुराइयां भी सन्निहित होती है।

इसी भाँति सोशल मीडिया भी किसी भी व्यक्ति के लिए अपने आप को व्यक्त करने का सबसे आसान माध्यम है, इसलिए कोई भी व्यक्ति कुछ भी सृजन करके अपनी प्रोफाइल या अपनी वॉल पर डाल देता है। लेकिन इसका अर्थ यह भी नहीं है कि हर कोई बेहतरीन हो, हर कोई श्रेष्ठ हो या हर कोई उच्च दर्जे का सृजक ही हो। लेकिन साथ ही इसका अर्थ यह भी नहीं है कि जो बेहतर सृजक या रचयिता नहीं है, उसे बेहतरीन रचयिता या श्रेष्ठतम सृजक गालियां दे या तमाचे मारे या उनके बारे में अपशब्दों का उपयोग करे। दोस्तों! हर किसी की अपनी वॉल है और अपनी उस वॉलनुमा 'देश' के क्षेत्र में वह व्यक्ति पूरी तरह से 'संप्रभु' है और वह अपनी वॉल का उपयोग किस तरह करता है, यह उसके ऊपर निर्भर करता है !

संपादकीय

भावनाओं की अति इंसान को भीतर तक तोड़ देने वाली अहश्य पीड़ा

विजय कुमार तिवारी

मनुष्य कितना भी मजबूत क्यों न हो, दिल के अंदर एक नर्म हिस्सा हमेशा ऐसा रहता है जो संबंधों, संवाद, विश्वास और उम्मीदों पर टिका होता है। यही हिस्सा उसे इंसान बनाता है, लेकिन यही हिस्सा उसे सबसे ज्यादा पीड़ा भी देता है। जीवन के अनुभव हमें बार-बार यह सिखाते हैं कि किसी भी चीज की अति अच्छी नहीं होती। यह बात भावनाओं पर भी पूरी तरह लागू होती है। जरूरत से ज्यादा बातचीत, जरूरत से ज्यादा लगाव, जरूरत से ज्यादा उम्मीद और जरूरत से ज्यादा भरोसा, ये चार बातें इंसान को सबसे ज्यादा दर्द देती हैं, कारण कि इनके टूटने पर व्यक्ति का आत्मविश्वास, मानसिक शांति और भावनात्मक स्थिरता, सब कुछ हिल जाता है। आज के समय में, जहां रिश्ते तेजी से बदलते हैं, जहां लोग अपनी प्राथमिकताओं में उलझे हुए हैं, वहां यह समझना और भी आवश्यक हो जाता है कि मनुष्य को अपनी भावनाओं को किस हद तक आगे बढ़ाना चाहिए। हर संबंध में संतुलन बनाए रखना जितना जरूरी है, उतना ही मुश्किल भी।

भावनाओं की अति अच्छे-खासे मजबूत इंसान को भी भीतर तक कमजोर बना देती है। जब हम किसी से जरूरत से ज्यादा बातचीत करने लगते हैं, तो धीरे-धीरे हमारी आदत उसी पर निर्भर होने लगती है। शुरुआत में यह सब अच्छा लगता है - हर बात शेयर करना, हर छोटी चीज पर चर्चा करना, हर घंटे एक-दूसरे का हाल पूछना। इससे एक जुड़ाव बनता है, रिश्ता गहराता है और दिल को सुकून मिलता है।

लेकिन समय के साथ यह सुकून एक आदत बन जाता है, और आदत ही कमजोरी का सबसे बड़ा कारण होती है। यदि एक दिन बातचीत कम हो जाय या जवाब देर से मिले, तो बेचैनी होने लगती है। मन में अनगिनत सवाल उठने लगते हैं। क्या वह नाराज है? क्या वह बदल गया? क्या अब वही जुड़ाव नहीं रहा? इस तरह का मानसिक तनाव इंसान को अंदर ही अंदर खाता जाता है। लगाव भी इसी तरह की एक अदृश्य डोर है। लगाव एक खूबसूरत भावना है, लेकिन जब यह हद से ज्यादा बढ़ जाता है, तो इंसान अपनी भावनाओं पर नियंत्रण खोने लगता है। जरूरत से ज्यादा लगाव व्यक्ति को भावनात्मक रूप से निर्भर बना देता है। वह अपने फैसलों, खुशियों, दुखों और यहां तक कि अपने आत्मसम्मान को भी किसी और के व्यवहार से जोड़ने लगता है।

सामने वाला यदि व्यस्त हो, बदल जाय या थोड़ी सी दूरी बना ले, तो दिल टूट जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमने अपनी भावनाएं उस जगह लगा दी होती हैं, जहां से हमें बदले में उतनी गहराई मिलना शायद मुमकिन नहीं होता। यही असंतुलन दर्द का सबसे बड़ा कारण है। उम्मीदें इंसान की जिंदगी को दिशा देती हैं, लेकिन उम्मीदों की अति इंसान को बर्बाद भी कर सकती है। एक छोटी-सी उम्मीद के टूटने से भी इंसान कितना विचलित हो जाता है, इसका अंदाजा वही लगा सकता है जिसने दिल से किसी पर विश्वास किया हो। सबसे बड़ी समस्या यह होती है कि हम अपनी उम्मीदों को सामने वाले की क्षमता से ज्यादा ऊंचा बना लेते हैं। हम कल्पना कर

धर्म और विकास : वैज्ञानिक चेतना से दूर होता भारत



कुशावाहा राकेश गहलो

भारत 21वीं सदी में विषय की एक उभरती हुई शक्ति के रूप में तेजी से आगे बढ़ रहा है। विज्ञान, तकनीक, अंतरिक्ष अनुसंधान और डिजिटल अर्थव्यवस्था के क्षेत्र में देश ने दुनिया को अपनी क्षमता का अहसास कराया है। मंगलयान, चंद्रयान, सुपरकंप्यूटिंग, जैव-प्रौद्योगिकी, नैनो-टेक्नोलॉजी और आईटी सेक्टर में भारत की उपलब्धियां आज विश्व भर में प्रशंसा पा रही हैं। हर वर्ष लाखों युवा इंजीनियर, वैज्ञानिक, डॉक्टर और तकनीकी विशेषज्ञ तैयार हो रहे हैं। यह वैज्ञानिक भारत की तस्वीर का उजला पक्ष है, पर इसके समानांतर एक दूसरी तस्वीर भी उभर रही है अंधविश्वास, धार्मिक कट्टरता, अवैज्ञानिक मान्यताओं और तर्कहीन प्रवृत्तियों के बढ़ते प्रभाव की। यह परस्पर विरोधी मानसिकता भारत के सामाजिक और आर्थिक विकास की गति को कम करती है। विज्ञान आगे बढ़ रहा है, लेकिन समाज का एक बड़ा हिस्सा उल्टी दिशा में चलता हुआ दिखाई देता है। यही विरोधाभास भारत की प्रगति के सामने सबसे बड़ी चुनौती बनकर खड़ा है।

आज जन जीवन में वैज्ञानिक सोच और तर्क की जगह चमत्कारवाद, टोने-टोटकों और मिथकीय व्याख्याओं ने ले ली है। अंतरिक्ष की उपलब्धियों पर देश गर्व तो करता है, लेकिन उसी तेजी से धार्मिक चमत्कारिक व्याख्याएं, अफवाहें और अवैज्ञानिक संदेश फैलते हैं। विज्ञान और समाज के बीच यह मानसिक विभाजन भारत के विकास को धीमा करता है। धर्म का मूल उद्देश्य मनुष्य को नैतिकता, करुणा, अनुशासन और सदाचार का मार्ग दिखाना है। लेकिन आधुनिक भारत में धर्म का उपयोग राजनीति के हथियार के रूप में अधिक होने लगा है। मंदिर-मस्जिद विवाद, धार्मिक जुलूस, ऐतिहासिक आक्रोश और सामुदायिक भावनाओं को भड़काने वाले मुद्दे



राजनीति के प्रमुख औजार बन चुके हैं। विकास, रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य, विज्ञान और अर्थव्यवस्था जैसे वास्तविक मुद्दे पीछे छूट जाते हैं। जिन देशों ने विज्ञान और शिक्षा को प्राथमिकता दी अमेरिका, जापान, जर्मनी, फ्रांस, दक्षिण कोरिया ये आज विश्व की अग्रणी शक्तियां हैं। भारत को भी वैश्विक शक्ति बनने के लिए धार्मिक ध्रुवीकरण से ऊपर उठकर वैज्ञानिक दृष्टिकोण को प्राथमिकता देनी होगी। शिक्षा प्रणाली में भी वैज्ञानिक मानसिकता के विकास की बेहद कमी दिखाई देती है। स्कूलों में विज्ञान पढ़ाया जरूर जाता है, लेकिन आलोचनात्मक चिंतन, तर्क, सवाल पूछने की क्षमता और प्रयोग आधारित शिक्षा की कमी स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। बच्चे विज्ञान को परीक्षा पास करने का साधन समझते हैं, जीवन-दृष्टि नहीं। कई जगह धार्मिक मान्यताओं को विज्ञान का दर्जा दिया जाने लगा है, जिससे युवा पीढ़ी प्रमित हो रही है।

विकसित देशों में विज्ञान जीवन का आधार है, जबकि भारत में विज्ञान अभी भी पुस्तक तक सीमित है। जब तक शिक्षा अनुसंधान, नवाचार और वास्तविक प्रयोग संस्कृति को प्रोत्साहित नहीं करेगी, तब तक भारत

लेते हैं कि सामने वाला हमेशा हमारी भावनाओं को समझेगा, हमेशा हमारे हिसाब से चलेगा, हमेशा हमारे बारे में सोचेगा। लेकिन वास्तविकता हमेशा उम्मीदों जैसी नहीं होती। जब उम्मीदें टूटती हैं तो इंसान खुद को असफल या कमतर महसूस करने लगता है। उसे लगता है कि शायद उसके भीतर ही कुछ कमी है। यही सोच इंसान की आत्मशक्ति को धीरे-धीरे खत्म करती जाती है। इस सबके बीच सबसे खतरनाक चीज होती है जरूरत से ज्यादा भरोसा। भरोसा हर रिश्ते की नींव है, लेकिन अति-भरोसा उस नींव को कमजोर कर देता है। जब हम किसी पर जरूरत से ज्यादा विश्वास कर लेते हैं, तो हम उसकी गलतियों को भी नजरअंदाज करने लगते हैं। हम अपने दिल के दरवाजे पूरी तरह खोल देते हैं। और इंसान वहां से ही सबसे ज्यादा चोट खाता है, जहां वह खुद को सबसे ज्यादा सुरक्षित समझ रहा होता है। जब वही व्यक्ति, जिस पर आपने अपनी पूरी भावनाएं, अपने राज, अपनी कमजोरी और अपना भरोसा सौंप दिया, अचानक बदल जाय या आपको आघात पहुंचाए, तब दर्द असहनीय होता है। यह दर्द सिर्फ दिल को नहीं, आत्मा को भी चोट पहुंचाता है।

भावनाओं की अति की सबसे बड़ी समस्या यह है कि यह हमें स्वयं से दूर कर देती है। हम दूसरों पर इतना केंद्रित हो जाते हैं कि अपनी खुशी, अपनी मानसिक स्थिति, अपनी प्राथमिकताएं और अपनी जरूरतें भूल जाते हैं। धीरे-धीरे हम अपनी पहचान को ही खोने लगते हैं। और जब सामने वाला हमारे जैसे भावनात्मक निवेश के लायक नहीं निकलता, तो यह

खालीपन और भी गहरा हो जाता है। हर रिश्ता, हर भावना, हर जुड़ाव तभी खूबसूरत होता है, जब उसमें संतुलन हो। संतुलन ही वह चीज है जो इंसान को मानसिक रूप से मजबूत बनाती है। संतुलन का मतलब यह नहीं कि आप भावनाएं न रखें। इसका अर्थ सिर्फ इतना है कि आप खुद को कहीं इस हद तक न खो दें कि वापस लौटने की ताकत भी न रहे। जीवन में हमें सीखना होगा कि बातचीत जरूरी है, लेकिन इतनी भी नहीं कि हमारी दुनिया किसी एक व्यक्ति पर टिक जाय।

लगाव जरूरी है, लेकिन इतना भी नहीं कि हमारा आत्मसम्मान गिर जाय। उम्मीदें जरूरी हैं, लेकिन इतनी भी नहीं कि उनका टूटना हमें तोड़ दे। भरोसा जरूरी है, लेकिन इतना भी नहीं कि हम अंधे हो जाएं। समझदार वही है जो अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना जानता है। क्योंकि संसार की सबसे बड़ी पीड़ा इंसान को तब मिलती है जब वह अपनी भावनाएं गलत जगह, गलत इंसान या जरूरत से ज्यादा लगा देता है। इसलिए जीवन का मूलमंत्र यही है - दिल से जीओ, पर सीमाओं के साथ। प्यार करो, पर खुद को भूलकर नहीं। भरोसा करो, पर सोच-समझकर। उम्मीद रखो, पर इतना ही करो कि वह तुम्हें भीतर से तोड़ दे। यदि इंसान यह समझ ले कि दुनिया में कोई भी रिश्ता इतना स्थायी नहीं कि उसके लिए खुद को खो दिया जाय, तो वह जीवन को बहुत हल्के, शांत और संतुलित ढंग से जी सकता है। भावनाओं की अति से मुक्त होकर ही सुकून मिलता है और सुकून से ही जीवन खूबसूरत बनता है।

है। प्रशासनिक ऊर्जा धार्मिक भीड़ और तनाव को नियंत्रित करने में खर्च होती है, जिससे विकास कार्य प्रभावित होते हैं। युवाओं की ऊर्जा धार्मिक बहरसों में उलझकर नवाचार और उत्पादकता से दूर चली जाती है, जो किसी भी राष्ट्र के भविष्य के लिए सबसे हानिकारक स्थिति है।

धार्मिक उन्माद समाज की एकता को भी कमजोर करता है। जब धर्म पहचान बन जाता है और पहचान राजनीति का हथियार, तब अविश्वास, विभाजन, नफरत और संघर्ष बढ़ते हैं। एक अस्थिर समाज कभी भी प्रगति नहीं कर सकता। जिस दिन नागरिकों की ऊर्जा धार्मिक विवादों में उलझ जाती है, उसी दिन वैज्ञानिक और आर्थिक विकास की राह धीमी पड़ जाती है। भारत को धर्म विरोधी नहीं, बल्कि धार्मिक कट्टरता विरोधी राष्ट्र बनना होगा। धर्म को उसके मूल रूप में आध्यात्मिकता, मानवीय मूल्यों और नैतिकता के रूप में सम्मान देना चाहिए, पर राजनीति, सत्ता और वोट बैंक से उसका संबंध समाप्त करना होगा। शिक्षा में वैज्ञानिक दृष्टिकोण को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

वैज्ञानिक नीतियां धार्मिक या राजनीतिक भावनाओं से प्रभावित न हैं। अंधविश्वास विरोधी अभियान राष्ट्रीय स्तर पर चलाए जाएं। मीडिया को अवैज्ञानिक सामग्री के प्रसार पर रोक लगानी चाहिए। धार्मिक संस्थानों और नेताओं को भी समाज में वैज्ञानिक सोच को प्रोत्साहित करने की जिम्मेदारी निभानी चाहिए। युवा वर्ग को शोध, नवाचार, तकनीकी कौशल और स्टार्टअप संस्कृति की ओर प्रेरित किया जाना चाहिए। भारत का भविष्य विज्ञान के मार्ग पर ही सुरक्षित है। धार्मिक कट्टरता और उन्माद जितना बढ़ेगा, उतना ही विकास की राह से भटकेगा। धर्म समाज की आत्मा है, लेकिन जब धर्म राजनीति का साधन बन जाय, तब वह विकास का सबसे बड़ा शत्रु बन जाता है। यदि भारत को विश्व गुरु बनना है, तो अंधविश्वास के अंधेरे से निकलकर वैज्ञानिक चेतना के उजाले में कदम बढ़ाना होगा। अंततः तर्क, विज्ञान और विवेक ही भारत को वास्तविक अर्थों में महान बनाता है।

आज का राशिफल

मेष : संतान की ओर से हर्ष के प्रसंग बनेंगे। समय को देखकर कार्य करना ज्यादा हितकर रहेगा। परिश्रम अधिक करना पड़ेगा तभी अवसर की आशा कर सकते हैं। आलस्य को त्याग।

वृष : कर्म बल पर आपको सफलता मिलेगी। व्यवसायिक क्षेत्र में वर्तमान क्षमता को बढ़ाएंगे। उपक्रम का विस्तार करने का प्रयास सफल होगा। अच्छी सफलताएं प्राप्त करेंगे। **मिथुन :** मानसिक एवं शारीरिक शिथिलता पैदा होगी। कामकाज में स्थिति कमजोर रहेगी। **सिंह :** विकास के लिए बनाई योजना सफल होगी। अच्छा हो कि आप अपने उद्देश्य को लेकर सचेत रहें। प्रियजनों से समागम का अवसर मिलेगा। कार्य सार्थक दिन है व्यर्थ न गांवे।

कन्या : क्षमता से अधिक कार्य करने की नौबत आ सकती है। निजी जीवन में अपने ही ढंग की परेशनियां पैदा करेंगी। बौद्धिक क्षेत्र में प्रतिযোগिता जीतने का मौका मिलेगा।

तुला : सुबह-सुबह की महत्वपूर्ण सिद्धि के बाद दिन-भर उत्साह रहेगा। अल्प-परिश्रम से ही लाभ होगा। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। **वृश्चिक :** परामर्श व परिस्थिति सभी का सहयोग मिलेगी। अधिकारी वर्ग से आपकी निकटता बढ़ेगी। व्यावसायिक उपक्रम में उलटफेर की शुरुआत हो सकती है। महत्वपूर्ण यात्राओं के संकेत हैं। धनु : कार्य सार्थक दिन है व्यर्थ न गांवे। विश्वस्त लोगों के कड़े अनुरार चलें। राजकीय कार्यों में सतर्कता बरतें। मान-सम्मान को देस लग सकती है। जोश से कम व होश में रहकर कार्य करें। **मकर :** पुरानी पारिवारिक समस्याओं का समाधान होगा। समस्याओं से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। **कुम्भ :** दाम्पत्य जीवन में तनाव का वातावरण बन सकता है। शारीरिक सुख के लिए व्यसनो का त्याग करें। आत्मचिंतन करें। पुराने मित्र से मिलन रहेगा। पठन-पाठन में स्थिति कमजोर रहेगी। **मीन :** कहीं रुका हुआ पैसा वसूलने में मदद मिल जाएगी। समय नहीं गांवाकर अपने काम पर ध्यान दीजिए। अच्छे कार्य के लिए रास्ते बना लेंगे। व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी।



संक्षिप्त खबरें

ठंड बढ़ने पर सीडीपीओ ने आंगनबाड़ी केंद्र में बच्चों को वितरित किए स्वेटर, पोषाहार की गुणवत्ता पर दिए कड़े निर्देश

मेहरमा। शीत लहर के प्रभाव को देखते हुए प्रखंड क्षेत्र में आंगनबाड़ी केंद्रों में अध्ययनरत बच्चों को ठंड से बचाने के उद्देश्य से बाल विकास परियोजना पदाधिकारी पुनम कुमारी ने गुरुवार को बनोधा वन आंगनबाड़ी केंद्र में बच्चों के बीच स्वेटर का वितरण किया। स्वेटर वितरण से पहले उन्होंने केंद्र की साफ-सफाई, बच्चों की उपस्थिति, पोषाहार व्यवस्था और समग्र प्रबंधन की भी बारीकी से जांच की। सीडीपीओ ने सेविका और सहायिका को सख्त निर्देश दिए कि ठंड के मौसम में कोई भी बच्चा बिना स्वेटर के आंगनबाड़ी केंद्र में न आए। उन्होंने कहा कि अभिभावकों को इस बारे में जागरूक किया जाए ताकि छोटे और मासूम बच्चों के स्वास्थ्य पर कोई विपरीत प्रभाव न पड़े। इसके साथ ही उन्होंने पोषाहार की गुणवत्ता और मात्रा पर किसी भी प्रकार की लापरवाही नहीं बरतने की चेतावनी दी। इस अवसर पर सेविका मिला कुमारी और सहायिका सोनी कुमारी भी उपस्थित रही। स्वेटर वितरण से बच्चों के चेहरे पर खुशी झलक उठी, वहीं अधिकारियों ने भविष्य में भी इस प्रकार की व्यवस्थाओं को बेहतर बनाए रखने का निर्देश दिया।

रेसलिंग चैंपियनशिप के लिए गोड्डा के रौशन कुमार साह बतौर प्रशिक्षक चयनित, जिले में खुशी की लहर

गोड्डा। गुजरात के अहमदाबाद में 12 से 14 दिसंबर तक आयोजित होने जा रही सैनियर नेशनल ग्रीको रोमन रेसलिंग चैंपियनशिप के लिए झारखंड की तरह सदस्यीय टीम बुधवार को रांची से ट्रेन द्वारा रवाना हुई। यह टीम झारखंड कुश्ती जगत का प्रतिनिधित्व करते हुए राष्ट्रीय पटल पर अपने प्रदर्शन का दम दिखाएगी। इसी टीम में गोड्डा के चर्चित राष्ट्रीय पदकवीर पहलवान रौशन कुमार साह को बतौर प्रशिक्षक शामिल किए जाने से जिले के खेल जगत में उल्लास का वातावरण है। जिला कुश्ती संघ के सचिव सुरजीत झा ने बताया कि रौशन का चयन न केवल गोड्डा के लिए सम्मान की बात है बल्कि यह इस बात का प्रमाण भी है कि जिले की प्रतिभाएं राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बना रही हैं। वर्षों से कुश्ती में सक्रिय रौशन ने अपने खेल कौशल और अनुशासन से राज्य में एक अलग पहचान बनाई है। रौशन के चयन पर जिला कुश्ती संघ के सभी पदाधिकारी, सदस्य और वरीय एवं नवोदित पहलवानों ने उन्हें बधाई दी है। सबने कहा कि रौशन का यह कदम गोड्डा के युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बनेगा। जिले के खेल प्रेमियों का मानना है कि रौशन के मार्गदर्शन में झारखंड की टीम इस बार शानदार प्रदर्शन करेगी। रौशन के चयन से गोड्डा में जश्न जैसा माहौल है और लोग इसे जिले की ऐतिहासिक उपलब्धि के रूप में देख रहे हैं।

अंडर-16 जिला क्रिकेट लीग में संत जेवियर स्कूल की दमदार जीत, सूरज राज बने ‘मैन ऑफ द मैच’

साहिबगंज। सिंदो-कान्हू स्टेडियम में जिला क्रिकेट संघ द्वारा आयोजित अंडर-16 जिला क्रिकेट लीग में बुधवार को खेले गए रोमांचक मुकाबले में संत जेवियर स्कूल ने पोखरिया वैंथर्स को 5 विकेट से पराजित कर शानदार जीत दर्ज की। मैच के दौरान दर्शकों में उत्साह और खिलाड़ियों में रोमांच देखने को मिला। पहले बल्लेबाजी करते हुए पोखरिया वैंथर्स की टीम 16.3 ओवर में 124 रन बनाकर ऑल आउट हो गई। टीम की ओर से कुणाल यादव ने 26, पीयूष यादव ने 29 और कुश कुमार ने 13 रन की महत्वपूर्ण पारी खेली। संत जेवियर स्कूल की ओर से गेंदबाजी में सूरज राज सबसे अधिक प्रभावी रहे, जिन्होंने 4 विकेट चटकाए, जबकि आदित्य यादव ने 2 विकेट लेकर टीम को मजबूत स्थिति में पहुंचाया। लक्ष्य का पीछा करते हुए संत जेवियर स्कूल ने शानदार शुरूआत की। शान्तनु ने 28 रन, आदित्य यादव ने 27 रन और आदित्य यादव ने ही नाबाद 22 रन की प्रभावशाली पारी खेली। टीम ने 13.4 ओवर में 5 विकेट खोकर 126 रन बनाते हुए मैच अपने नाम कर लिया। पोखरिया की ओर से सत्यम ने 3 और पीयूष ने 2 विकेट लिए। अद्वितीय प्रदर्शन के लिए सूरज राज को ‘मैन ऑफ द मैच’ घोषित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि एनआईएस कीच योगेश यादव ने उन्हें ट्रॉफी प्रदान की। मैच में अंपायरिंग का दायित्व श्याम रंजन तिवारी और चंदन यादव ने निभाया तथा स्कोरिंग मोे अनाउल्लाह अंसारी द्वारा की गई। टूर्नामेंट इंचार्ज अशफाक आलम ने बताया कि टूर्नामेंट का पहला सेमीफाइनल माही स्पोर्ट्स वेलो और संत जेवियर स्कूल बी के बीच खेला जाएगा।

धमड़ी कॉलेज में आयोजित होगा मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम, मुख्य वक्ता होंगे डॉ. विनोद

मेहरमा। गोड्डा जिले के धमड़ी स्थित एसआरटी कॉलेज पहली बार मानसिक स्वास्थ्य जैसे महत्वपूर्ण और सामसामयिक विषय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने जा रहा है। आईक्यूएसी की ओर से आयोजित यह एक दिवसीय कार्यक्रम शुक्रवार को कॉलेज परिसर में आयोजित होगा, जिसमें संताल परगना कॉलेज के मनोविज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष एवं मानसिक स्वास्थ्य परामर्श केंद्र के निदेशक डॉ॰ विनोद कुमार शर्मा मुख्य वक्ता के रूप में शामिल होंगे। कॉलेज के मीडिया प्रभारी महेश्वर इंदवार ने जानकारी देते हुए बताया कि यह कार्यक्रम महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. शंभु कुमार सिंह की अध्यक्षता में होगा। कार्यक्रम में कॉलेज के शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी और बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहेंगे। यह पहली बार है जब कॉलेज में मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष रूप से केंद्रित जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है, जिसका उद्देश्य छात्रों को तनाव प्रबंधन, मानसिक संतुलन, व्यवहारगत चुनौतियों और सकारात्मक सोच के संबंध में जागरूक करना है। डॉ॰ शर्मा यूजीसी द्वारा निर्धारित विषयों पर अपने विचार रखेंगे और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के साथ-साथ इसके प्रति समाज में व्याप्त भ्रांतियों, चुनौतियों और समाधान पर गंभीर चर्चा करेंगे। यह कार्यक्रम विद्यार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी और मार्गदर्शक साबित होने वाला है

झारखंड

उपायुक्त हेमंत सती ने समीक्षा बैठक में दिखाई सख्ती

अपूर्ण योजनाओं को समय पर पूरा करने का कड़ा निर्देश

झारखंड दर्शन संवाददाता
साहिबगंज। समाहरणालय स्थित कार्यालय प्रकोष्ठ में गुरुवार को आयोजित महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक में उपायुक्त हेमंत सती ने पेयजल एवं स्वच्छता प्रमंडल, जल जीवन मिशन, जिला जल एवं स्वच्छता समिति तथा स्वच्छ भारत मिशन-ग्रामीण से संबंधित सभी योजनाओं की प्रगति का विस्तृत आकलन किया। बैठक की शुरूआत में ही उपायुक्त ने पिछली बैठक में दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुपालन की अद्यतन स्थिति की गहन समीक्षा करते हुए अधिकारियों को यह स्पष्ट कर दिया कि किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

टेंपू चालक की आड़ में ब्राउन शुगर का बड़ा कारोबार, मधुपुर पुलिस की कार्रवाई में भंडाफोड़

झारखंड दर्शन संवाददाता
देवघर। नशे के खिलाफ मधुपुर पुलिस की मुहिम को एक बड़ी सफलता हाथ लगी है। लंबे समय से टेंपू चालक के रूप में अपनी पहचान बनाए रखने वाला आरोपी अरमान बाबू उर्फ लल्लू वास्तव में ब्राउन शुगर की तस्करी में गहराई से लिप्त था। खलासी मुहल्ला निवासी अरमान बाबू के अवैध कारोबार की गुप्त सूचना पुलिस को मिली, जिसके आधार पर विशेष टीम का गठन कर कोर्ट मोड़ के पास सटीक छापेमारी की गई। छापेमारी इतनी गोपनीय और तेज थी कि आरोपी भाग भी नहीं सका और वहीं गिरफ्तार कर लिया गया। गिरफ्तार आरोपी के पास से कुल आठ पुड़िया ब्राउन शुगर बरामद की गई, जो बाजार में बड़ी कीमत पर बेची जाती है। इसके अलावा पुलिस ने लगभग

तेज रफ्तार रोलर की चपेट में आने से 50 वर्षीय व्यक्ति की मौत, आक्रोशित ग्रामीणों ने किया सड़क जाम

गोड्डा। महागामा थाना क्षेत्र के शीतल-नया नगर मुख्य मार्ग पर गुरुवार को एक दर्दनाक हादसा हो गया, जिसमें शीतल गांव निवासी 50 वर्षीय मोहम्मद इसराइल सड़क निर्माण में उपयोग होने वाले भारी रोलर की चपेट में आ गए और उनकी मौके पर ही मौत हो गई। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार मोहम्मद इसराइल साइकिल से नया नगर की ओर जा रहे थे, तभी पीछे से आ रहे तेज रफ्तार रोलर ने उन्हें कुचल दिया। घटना के बाद वह गंभीर रूप से घायल होकर सड़क पर ही गिर पड़े और कुछ ही क्षणों में उनकी मृत्यु हो गई। स्थानीय लोगों ने बताया कि रोलर चालक ने घटना के समय कान में एयरफोन लगाया हुआ था, जिसके कारण उसे सामने जा रहे साइकिल सवार का अंदाजा नहीं हो सका। चालक की लापरवाही को लेकर ग्रामीणों में गहरा आक्रोश फैल गया और उन्होंने घटनास्थल पर सड़क को जाम कर दिया। स्थिति को नियंत्रित करने के लिए पुलिस को हस्तक्षेप करना पड़ा। एसडीपीओ चंद्रशेखर आजाद ने घटना की पुष्टि की और आश्वासन दिया कि मामले की गहन जांच की जाएगी तथा दोषी पर कार्रवाई की जाएगी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए गोड्डा भेज दिया है और आगे की कार्रवाई की जा रही है।

ग्रामीण महिलाओं के आर्थिक सशक्तिकरण की दिशा में महत्वपूर्ण पहल

जेएसएलपीएस की दीदियों को मिला ‘बीमा सखी’ का प्रशिक्षण

झारखंड दर्शन संवाददाता
देवघर। मधुपुर प्रखंड सभागार में गुरुवार को एक विशेष प्रशिक्षण एवं जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें जेएसएलपीएस के अंतर्गत मधुपुर और मण्डौंडा प्रखंडों की दीदियों को ‘बीमा सखी’ के रूप में प्रशिक्षित किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य ग्रामीण महिलाओं को वित्तीय सेवाओं से जोड़ना, उन्हें आय के नए अवसर उपलब्ध कराना और वित्तीय समावेशन को मजबूत करना था। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में करीब 50 सखी मंडल की सक्रिय दीदियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता एलआईसी देवघर के वरिष्ठ प्रबंधक अरुण सिन्हा ने बीमा सखी योजना के महत्व, उसकी



रूपरेखा, लाभ तथा कार्यप्रणाली पर विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि बीमा सखी बनने से ग्रामीण महिलाओं के लिए आत्मनिर्भरता का एक नया मार्ग प्रशस्त होता है, क्योंकि इससे उन्हें अतिरिक्त आय का स्रोत मिलता है। साथ ही वे ग्रामीण परिवारों को बीमा सुरक्षा से जोड़कर सामाजिक सुरक्षा कवच को भी मजबूत करती हैं। श्री सिन्हा ने कहा कि इस योजना का मूल उद्देश्य ग्रामीण स्तर पर बीमा जागरूकता को बढ़ाना है, ताकि समाज का हर वर्ग आर्थिक



गुणवत्ता सुनिश्चित करने का निर्देश दिया। बैठक में उपायुक्त ने साहिबगंज मेगा जलापूर्ति योजना,

शहरी जलापूर्ति योजना, तालझारी, बोरियो और मंडरो प्रखंडों में संचालित पूर्ण कवरेज ग्रामीण

डीएवी पब्लिक स्कूल में मानवाधिकार दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम

छात्रों ने बनाई मानव श्रृंखला

झारखंड दर्शन संवाददाता

पाकुड़। मानवाधिकार दिवस के अवसर पर डीएवी पब्लिक स्कूल पाकुड़ में एक विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें सभी छात्रों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। प्रार्थना सभा के दौरान आयोजित इस कार्यक्रम में बच्चों को मानवाधिकारों की मूल भावना, इनके महत्व और कर्तव्यों पर संरक्षण की आवश्यकता से अवगत कराया गया। कार्यक्रम की सबसे विशेष गतिविधि वह थी, जब स्कूली बच्चों ने विश्वभर में अल्पसंख्यकों पर हो रहे अत्याय और अत्याचार के विरोध में एक विशाल मानव श्रृंखला बनाकर मानवाधिकारों की सुरक्षा के लिए एकजुट होने का संदेश दिया। इस दौरान स्कूल परिसर में मानवाधिकारों की महता के नारे भी गुंजते रहे। कार्यक्रम में भाषण और पेंटिंग

देवघर जिले में 42 पैक्सों के माध्यम से होगी धान की खरीद, किसानों को 48 घंटे में मिलेगा भुगतान

झारखंड दर्शन संवाददाता

देवघर। जिले में इस बार धान खरीद व्यवस्था को पूर्णतः व्यवस्थित और किसानों के अनुकूल बनाने के उद्देश्य से जिला प्रशासन द्वारा व्यापक तैयारी की गई है। उपायुक्त सह जिला दंडाधिकारी नमन प्रियेश लकड़ा ने बताया कि जिले में धान खरीद से संबंधित सभी आवश्यक प्रक्रियाएं पूरी कर ली गई हैं और किसानों को सुविधा देने हेतु कुल 42 पैक्सों का चयन किया गया है। प्रशासन का उद्देश्य है

कि किसानों को न्यूनतम दूरी पर ही धान बेचने की सुविधा उपलब्ध हो और उन्हें किसी तरह की परेशानी का सामना न करना पड़े। धान की दुलाई, मिलिंग और सीएमआर की आपूर्ति को सुचारू बनाए रखने के लिए इन पैक्सों को पांच राइस मिलों के साथ टैग किया गया है। इस बार धान खरीद के लिए 48.60 करोड़ रुपये की स्वीकृति मिली है। किसानों को प्रति कि्वंटल 2450 रुपये की दर से धान खरीद का भुगतान किया जाएगा, जिसमें

पाइप जलापूर्ति योजनाओं के साथ-साथ साहेबगंज-गोड्डा-दुमका एनवीएस परियोजना की अद्यतन स्थिति, प्रगति, अधूरे और हैंडओवर लॉबित कार्यों की विस्तृत जानकारी कार्यपालक अभियंता से प्राप्त की।

उपायुक्त ने सभी अधिकारियों को कड़े शब्दों में कहा कि जिन योजनाओं में देरी हो रही है, उन्हें निर्धारित समय सीमा के भीतर हर हाल में पूरा किया जाए। जल जीवन मिशन के अंतर्गत अब तक कितने घरों में पाइप जलापूर्ति पहुंचाई गई है, इसकी जानकारी लेते हुए उन्होंने लक्ष्य आधारित कार्य निष्पादन और गुणवत्ता की

अनिवार्यता पर विशेष बल दिया। उन्होंने कहा कि प्रत्येक कार्य में पारदर्शिता और दक्षता प्राथमिक होनी चाहिए, क्योंकि यह योजनाएं सीधे जनता के जीवन स्तर को प्रभावित करती हैं। बैठक में सिविल सर्जन डॉ. रामदेव पासवान, जिला कृषि पदाधिकारी प्रमोद एक्का, जिला पंचायत राज पदाधिकारी अनिल कुमार, जेएसएलपीएस डीपीएम मार्टिन तारिक, नगर प्रशासक अभिषेक कुमार सिंह, विभिन्न सहायक अभियंता, कनीय अभियंता तथा जल जीवन मिशन और स्वच्छ भारत मिशन टीम के समन्वयक एवं कर्मी उपस्थित रहे।



प्रतिযোগिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें छात्रों ने समानता, गरिमा, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, शिक्षा का अधिकार, लैंगिक समानता और मानवता जैसे मूल सिद्धांतों को अपनी रचनात्मकता के छाीना गया, उन्हें पूरी तरह से बहाल करना ही इस दिवस का मुख्य उद्देश्य है। कार्यक्रम के दौरान सभी छात्रों और शिक्षकों ने शपथ ली कि वे मानवाधिकारों की रक्षा के साथ अपने कर्तव्यों का भी ईमानदारी से पालन करेंगे और समाज को न्यायपूर्ण तथा समावेशी बनाने में अपनी सक्रिय भूमिका निभाएंगे।

देवघर जिले में 42 पैक्सों के माध्यम से होगी धान की खरीद, किसानों को 48 घंटे में मिलेगा भुगतान

बोनस भी शामिल है। उपायुक्त ने कहा कि पहले भुगतान में देरी होने के कारण किसानों को कई बार धान खुले बाजार में कम दाम पर बेचना पड़ता था, जिससे उन्हें नुकसान होता था। लेकिन अब सरकार ने नई व्यवस्था लागू करते हुए धान प्राप्ति के 48 घंटे के भीतर शत-प्रतिशत भुगतान किसान के खाते में भेजने का प्रावधान किया है। किसानों को नजदीकी पैक्स में ही पंजीकरण करने की सुविधा दी गई है ताकि उन्हें लंबे रास्ते तय न करने

पड़ें। जिला प्रशासन ने यह भी सुनिश्चित किया है कि यदि किसी किसान को भुगतान में कोई तकनीकी या अन्य समस्या आती है, तो जिला स्तर से उसका तत्काल समाधान किया जाएगा। प्रखंडवार पैक्सों का चयन कर लिया गया है, जिससे हर इलाके के किसान को धान बेचने की समान सुविधा प्राप्त हो सके। प्रशासन का दावा है कि इस बार धान खरीद प्रक्रिया पारदर्शी, सारल और पूर्णतः किसान हितैषी होगी।

गोड्डा में जल जांच और गुणवत्ता निगरानी पर आयोजित प्रशिक्षण में जलसहिया को मिली विस्तृत तकनीकी जानकारी

झारखंड दर्शन संवाददाता

गोड्डा। जल जीवन मिशन के तहत पेयजल एवं स्वच्छता प्रमंडल, गोड्डा के प्रखंड गोड्डा और पथरगामा में बुधवार को जलसहिया के लिए जल जांच, गुणवत्ता निगरानी और अनुश्रवण विषय पर एक दिवसीय प्रखंड स्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रशिक्षण का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में सुरक्षित पेयजल उपलब्ध कराने और जलजनित बीमारियों की रोकथाम के लिए जलसहिया को वैज्ञानिक पद्धति से प्रशिक्षित करना था। कार्यक्रम की अध्यक्षता संबंधित प्रखंड विकास पदाधिकारी ने की, जिन्होंने जलसहिया को उनके दायित्व और प्रशिक्षण के महत्व के बारे में विस्तार से बताया। प्रखंड विकास पदाधिकारी ने कहा कि जलसहिया ग्रामीण क्षेत्रों की रीढ़ हैं और वे अपने गांवों में जल गुणवत्ता सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। प्रशिक्षण के बाद प्रत्येक जलसहिया को अपने गांव के सभी जल स्रोतों का एफटी केिट के माध्यम से परीक्षण करना है और गांव की पांच महिलाओं को भी यह विधि सिखानी है। जल जांच के बाद रिपोर्ट को डब्ल्यूक्यूएमआईएस पोर्टल पर अपलोड करना अनिवार्य किया गया है। प्रत्येक गांव के चापाकल, कुएं, तालाब और जलमीनार सहित सभी जल स्रोतों का सर्वे कर 16 दिसंबर 2025 तक रिपोर्ट उपलब्ध कराने का निर्देश दिया गया है। जिला समन्वयक-आईईसी शत्रुज प्रसाद ने जल जीवन मिशन के विभिन्न घटकों और ग्रामीण क्षेत्रों में सुरक्षित जल की आवश्यकता पर विस्तार से चर्चा की। जिला स्तरीय जल जांच प्रयोगशाला गोड्डा के सहित कुमार, संजीव कुमार और माइक्रोबायोलॉजिस्ट नीलेश कुमार ने एफटीके किट के माध्यम से पीएच, टरबिडिटी, कठोरता, क्लोराइड, क्षारीयता, लौह, नाइट्रेट, अमोनिया, सल्फेट, फस्फेट सहित कुल 12 पैरामीटर की जांच की प्रक्रिया का व्यावहारिक प्रदर्शन किया। प्रशिक्षण में सभी जलसहिया, कनीय अभियंता और प्रखंड समन्वयक उपस्थित रहे और प्रशिक्षण कार्यक्रम देर शाम तक जारी रहा।

भूमिका को बताया महत्वपूर्ण

के सभी आयाम सुनिश्चित किए जा सके। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए साथी संस्था के निदेशक कालेश्वर मंडल ने कहा कि ग्राम सभा ही गांव का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक मंच है। इसके माध्यम से छूटे हुए किशोर-किशोरियों की पहचान कर उन्हें सरकारी योजनाओं से जोड़ना, बाल विवाह रोकना, बाल तस्करी से बचना, यौन हिंसा से प्रभावित बच्चों की पहचान और उनकी सहायता करना बैसी लीडरों की मूल जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि इस पंचायत की किशोरी सशक्तिकरण के क्षेत्र में मॉडल पंचायत बनाने का लक्ष्य रखा गया है, जहां हर बच्चा सुरक्षित, शिक्षित और सशक्त हो। कार्यक्रम में ग्राम प्रधान चमरू पहाड़िया, महेंद्र मालतो, श्रीमती सोरेन, नेहा हांसदा, कुसुम मालतो, मेरी मालतो, सुनीता, मेरी एंजेला सहित बड़ी संख्या में बैसी लीडर उपस्थित थे। प्रशिक्षण के दौरान सभी ने किशोर-किशोरियों की बेहदरी के लिए एकजुट होकर काम करने का संकल्प लिया।

संक्षिप्त खबरें

सचिवालय वॉरियर्स और सचिवालय पैथर्स मोनाल कप के सेमीफाइनल में पहुंचे



देहरादून। मोनाल कप 2025 के तहत गुरुवार को महाराणा प्रताप क्रिकेट ग्राउंड में खेले गए क्वार्टर फाइनल मुकाबलों में सचिवालय वॉरियर्स और सचिवालय पैथर्स ने शानदार प्रदर्शन करते हुए सेमीफाइनल में अपनी जगह पक्की कर ली। दोनों टीमों की जीत के साथ अब सेमीफाइनल मुकाबले कल खेले जाएंगे। पहले क्वार्टर फाइनल में सचिवालय वॉरियर्स का मुकाबला सचिवालय इंगल्स से हुआ। टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए इंगल्स ने निर्धारित 20 ओवरों में 7 विकेट के नुकसान पर 138 रन बनाए। टीम की ओर से भूपेंद्र बिष्ट ने 25 रन का योगदान दिया, जबकि गेंदबाजी में पवन असवाल ने 3 महत्वपूर्ण विकेट हासिल किए। लक्ष्य का पीछा करने उतरी सचिवालय वॉरियर्स ने 15.1 ओवरों में 5 विकेट खोकर मैच अपने नाम कर लिया। वॉरियर्स की जीत में सचिन की 40 रनों की अहम पारी निर्णायक रही। वहीं, इंगल्स के सुशील और तेजपाल ने 2-2 विकेट लिए। शानदार ऑलराउंड प्रदर्शन के लिए सचिन रौथान को ‘मैन ऑफ द मैच’ चुना गया।

भारत के अब्दुल कादिर इंदौरी ने तैराकी में जीते दो स्वर्ण पदक

दुबई। एशियन यूथ पैरा गेम्स 2025 में भारतीय तैराक अब्दुल कादिर इंदौरी ने शानदार प्रदर्शन करते हुए दो स्वर्ण पदक अपने नाम किए। इंदौरी ने 50 मीटर बटरफ्लाई और 50 मीटर बैकस्ट्रोक स्पर्धा में पहला स्थान हासिल किया। पैरा ओलंपिक समिति ऑफ इंडिया ने एक्स पर उनकी सफलता की सराहना करते हुए लिखा भारत के लिए स्वर्णिम उपलब्धि। यह उनकी मेहनत, अनुशासन और भारत के युवा पैरा खिलाड़ियों की बढ़ती क्षमता का प्रतिबिंब है। बधाई हो, अब्दुल! इसी बीच, बुधवार को दुबई में एशियन यूथ पैरा गेम्स 2025 का उद्घाटन समारोह भी आयोजित किया गया, जिसमें सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के साथ एशिया के विभिन्न देशों से आए युवा पैरा खिलाड़ियों ने भाग लिया। पिछले संस्करण (बहरीन 2021) में 51 स्वर्ण पदक जीतकर तालिका में शीर्ष पर रहने वाला ईरान इस बार भी सबसे बड़ा दल उतार रहा है। कुल 195 खिलाड़ी भेजकर ईरान ने युवाओं के विकास और पैरा खेलों के प्रति अपनी गहरी प्रतिबद्धता को दर्शाया है। एशियन पैरा ओलंपिक कमेटी की जानकारी के अनुसार, उजबेकिस्तान (124), थाईलैंड (122) और भारत (122) क्रमशः दूसरे और तीसरे सबसे बड़े दल लेकर प्रतियोगिता में उतरे हैं।

टी 20 मैच : आज से शुरू होगी ऑफलाइन टिकट बिक्री

धर्मशाला। धर्मशाला के एचपीसीए क्रिकेट स्टेडियम में 14 दिसम्बर को भारत-दक्षिण अफ्रीका के बीच खेले जाने वाले टी-20 मैच को लेकर शुक्रवार को ऑफलाइन टिकटों की बिक्री शुरू होगी। जानकारी के अनुसार गेट के बाहर टिकट की बिक्री के लिए काउंटर लगाया जाएगा, जहां मैच को लेकर क्रिकेट प्रेमियों को 1500 रूपए की सबसे सस्ती टिकट के साथ ऑफलाइन टिकट मिल सकेगी। सुबह 10 बजे से लगने वाले काउंटर में लाइन में पहले आओ पहले पाओ के आधार पर क्रिकेट प्रेमी अपनी वैध आई.डी. (आधार कार्ड) बताकर मैच का टिकट प्राप्त कर सकेंगे। इसके अलावा मैच को लेकर ऑनलाइन टिकट बुकिंग की प्रक्रिया जारी है। जहां पांच हजार, सात हजार, नौ हजार, 12500 व 20 हजार की टिकट उपलब्ध है। गौरतलब है कि 14 दिसम्बर को भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच पांच टी 20 मैचों की सीरीज का तीसरा मैच धर्मशाला में खेला जाना है।

लेजेंड्स प्रो टी-20 लीग में खेलेंगे रॉबिन उथप्पा, क्रिस गेल और जैक कैलिस

उद्घाटन सत्र में अंबाती रायुडू और स्टुअर्ट बिन्नी भी हुए शामिल

नई दिल्ली। एंजेसी

लेजेंड्स प्रो टी-20 लीग ने अपने डेब्यू सीजन के लिए खिलाड़ियों की सूची जारी की है, जिसमें क्रिस गेल, जैक कैलिस, रॉबिन उथप्पा, अंबाती रायुडू और स्टुअर्ट बिन्नी की भागीदारी की पुष्टि की गई है। क्रिस गेल आयोजकों की ओर से जारी एक बयान में ने कहा, हमेंरी कई बेहतरीन क्रिकेट यादें उन खिलाड़ियों से जुड़ी हैं जो इस लीग में खेलेंगे। मैंने कैलिस के खिलाफ खेला है, जब उन्हें पार करना लगभग नामुमकिन लगता था। उथप्पा के साथ बल्लेबाजी

जब आप खेल से थोड़ा दूर रहते हैं तो एहसास होता है कि हाथ में बल्ला पकड़ने का एहसास कितना मिस होता है, मैं सच में उत्साहित हूं

— **जैक कैलिस**

की लय पर बात की है, और रायुडू के मजाक इतने सुने हैं कि अब गिन नहीं सकता और जब धवन या वॉटसन जैसे नाम फिर सामने आते हैं, तो वो एहसास और बढ़ जाता है। दोबारा साथ आना—वही मजाक, वही प्रतिस्पर्धा, वही सम्मान—सब



वापस ले आता है। लेजेंड्स प्रो टी20 लीग हमें यही मौका दे रही है। जैक कैलिस ने कहा जब आप खेल से थोड़ा दूर रहते हैं तो एहसास होता है कि हाथ में बल्ला पकड़ने का एहसास कितना मिस होता है, मैं सच में उत्साहित हूँ— फिर से गेंद मारने की वह आसान-

विजय हजारे ट्रॉफी के लिए संभावित खिलाड़ियों की सूची में कोहली और ऋषभ पंत भी शामिल

नई दिल्ली। एंजेसी

दिल्ली एवं जिला क्रिकेट संघ (डीडीसीए) ने आगामी विजय हजारे ट्रॉफी के लिए संभावित खिलाड़ियों की सूची जारी कर दी है, जिसमें टीम इंडिया के दिग्गज बल्लेबाज विराट कोहली और विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत के नाम भी शामिल हैं। दोनों खिलाड़ियों की उपलब्धता से दिल्ली की बल्लेबाजी को बड़ा बल मिलने की उम्मीद है। बीसीसीआई के नियम अनुसार, अनुबंधित खिलाड़ियों को अंतरराष्ट्रीय व्यस्तता न होने पर घरेलू क्रिकेट में भाग लेना अनिवार्य है। दिल्ली की टीम एलीट ग्रुप-डी के अपने शुरूआती दो मैच आंध्र और गुजरात के खिलाफ बेंगलुरु के एम. चिन्नास्वामी स्टेडियम में खेलेगी।



यह वही मैदान है, जहां कोहली अपनी आईपीएल टीम रॉयल चैलेंजर्स बेंगलोर के लिए खेलते हैं। शेष पांच मुकाबले बेंगलुरु के अलूर क्रिकेट ग्राउंड में खेले

जाएंगे।

चयन समिति की बैठक में हुआ चयन

संभावित खिलाड़ियों की सूची वरिष्ठ पुरुष चयन समिति की

फुटबॉल : लियोनल मेसी 13 दिसंबर को आएंगे भारत, कोलकाता से शुरू होगा ‘गोट टूर 2025’

नई दिल्ली। एंजेसी

फुटबॉल दिग्गज लियोनल मेसी 13 से 15 दिसंबर तक होने वाले बहुप्रतीक्षित ‘गोट टूर 2025’ के लिए 13 दिसंबर को भारत पहुंचेंगे। तीन दिनों तक चलने वाला यह आयोजन देश के चार बड़े शहरों—कोलकाता, हैदराबाद, मुंबई और नई दिल्ली में होगा। मेसी मियामी से यात्रा कर रहे हैं और 13 दिसंबर की रात करीब 1:30 बजे कोलकाता पहुंचने का कार्यक्रम है। कोलकाता में उनका दिनभर व्यस्त शेड्यूल रहेगा, जिसकी शुरूआत सुबह 9:30 बजे से होने वाली बैठकों से होगी। इसके बाद वह कई कार्यक्रमों और इंटरैक्शन में हिस्सा लेंगे। दोपहर 2 बजे वह हैदराबाद रवाना होंगे। कोलकाता दौरे के दौरान मेसी की मुलाकात पूर्व भारतीय क्रिकेट



कप्तान सौरव गांगुली और पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी से भी तय है। हैदराबाद में मेसी का मुख्य कार्यक्रम राजीव गांधी अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम में होने वाला 7५7 एर्जिबिशन फुटबॉल होने की बात कही है। नाबार्ड के 8वें ग्रामीण आर्थिक स्थिति एवं मत सर्वेक्षण (आरईसीएसएस) के मुताबिक पिछले एक वर्ष में ग्रामीण क्षेत्रों में मांग में उल्लेखनीय सुधार, आय में बढ़ोतरी और जीवन स्तर में बेहतर बदलाव के स्पष्ट संकेत मिले हैं। एक वर्ष के दौरान ग्रामीण अर्थव्यवस्था के आधारभूत ढांचे में उल्लेखनीय सुधार देखने को मिला है। उपभोग में वृद्धि, आय में बढ़ोतरी, घटती महंगाई और

के लिए एक भव्य संगीत कार्यक्रम भी आयोजित किया जाएगा। ‘गोट टूर हैदराबाद’ की मुख्य संरक्षक और सलाहकार, पार्वती रेड्डी ने एक बयान में कहा कि हैदराबाद चरण का मुख्य आकर्षण युवा खिलाड़ियों के लिए एक विशेष फुटबॉल क्लिनिक होगा। उन्होंने कहा यह मुख्य रूप से फुटबॉल क्लिनिक पर केंद्रित है,

जिसे मेसी खुद लीड करेंगे। उन्होंने यह भी खुलासा किया कि मेसी के साथ इंटर मियामी के साथी खिलाड़ी रोड्रिगो डी पॉल और लुइस सुआरेज भी इस कार्यक्रम में हिस्सा लेंगे। उन्होंने कहा रोड्रिगो (डी पॉल) और लुइस सुआरेज भी क्लिनिक का हिस्सा होंगे। वे बच्चों को ट्रेनिंग देंगे, प्रेरित करेंगे और फुटबॉल के टिप्स साझा करेंगे।

हैदराबाद के कार्यक्रमों के बाद मेसी मुंबई और फिर दिल्ली जाएंगे। ‘गोट इंडिया टूर 2025’ एक पैन-इंडिया उत्सव के रूप में बनाया गया है, जिसकी शुरूआत 13 दिसंबर को पूर्व (कोलकाता) और दक्षिण (हैदराबाद) से होगी, 14 दिसंबर को पश्चिम (मुंबई) में पहुंचेंगी और 15 दिसंबर को उत्तर (दिल्ली) में सम्पन्न होगी।

गेलबर्न। एंजेसी

विकटोरिया के युवा बल्लेबाज ओलिवर पीक अगले महीने होने वाले आईसीसी अंडर-19 पुरुष क्रिकेट विश्व कप में ऑस्ट्रेलिया की कप्तानी करेंगे। बाएं हाथ के इस प्रतिभाशाली खिलाड़ी ने शैफ़ील्ड शील्टड में अपने प्रदर्शन से पहले ही पहचान बना ली है। 19 वर्षीय पीक दूसरी बार इस टूर्नामेंट में हिस्सा ले रहे हैं। वे 2024 में दक्षिण अफ्रीका में खिताब जीतने वाली टीम के सबसे युवा सदस्य थे, जब उन्हें पहले मैच के बाद चोटिल करीी वास्ली की जगह स्क्वॉड में शामिल किया गया था। इस बार अंडर-19 विश्व कप अफ्रीकी महाद्वीप में नामीबिया और जिम्बाब्वे में 15 जनवरी से 6 फरवरी तक खेला जाएगा। ऑस्ट्रेलिया को शुरूआती चरण में



आयरलैंड, जापान और श्रीलंका के साथ समूहबद्ध किया गया है। टूर्नामेंट में 16 टीमों भाग लेंगी, जिनमें से प्रत्येक समूह की शीर्ष तीन टीमों सुपर सिक्स चरण में पहुंचेंगी, जिसके बाद सेमीफाइनल और फाइनल खेले जाएंगे। ऑस्ट्रेलिया की 15 सदस्यीय टीम में सितंबर-अक्टूबर में खेले गए भारत के खिलाफ तीन युवा वनडे और दो युवा टेस्ट मैचों की टीम का अधिकांश हिस्सा बरकरार रखा गया है।

माइक्रोसॉफ्ट भारत में 17.5 अरब अमेरिकी डॉलर का निवेश करने को लेकर उत्साहित : सत्य नडेला

बेंगलुरु। एंजेसी

अमेरिकी बहुराष्ट्रीय प्रौद्योगिकी कंपनी माइक्रोसॉफ्ट के चेयरमैन एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी (सीईओ) सत्य नडेला ने गुरुवार को कहा कि कंपनी बड़े बुनियादी ढांचे में निवेश के साथ भारत के कृत्रिम मेधा (एआई) इकोसिस्टम के प्रति अपनी प्रतिबद्धता की ओर मजबूत कर रही है। ‘माइक्रोसॉफ्ट’ के यहां आयोजित कार्यक्रम में सत्य नडेला ने कहा कि हम भारत में निवेश करने को लेकर बहुत उत्साहित हैं, ताकि हम यहां सर्वश्रेष्ठ श्रेणी का बुनियादी ढांचा ला सकें। यह 17.5 अरब अमेरिकी डॉलर का निवेश है। नडेला ने इसे एशिया में माइक्रोसॉफ्ट का सबसे बड़ा निवेश बताया। उन्होंने कहा कि माइक्रोसॉफ्ट ‘क्लाउड’ क्षेत्र में अपनी उपस्थिति को मजबूत कर रहा है और एआई-संचालित



भविष्य के लिए लाखों भारतीयों को कुशल बनाने पर ध्यान केंद्रित कर रहा है। माइक्रोसॉफ्ट के चेयरमैन ने अपने संबोधन में देशभर में कंपनी के ‘क्लाउड नेटवर्क’ के तेजी से विस्तार पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि हमारे पास दुनियाभर में 70 से अधिक डेटा सेंटर क्षेत्र हैं। नडेला ने कहा कि भारत में हमारी उपस्थिति लगातार बढ़ रही है। अब हमारे पास मध्य भारत, पश्चिम भारत, दक्षिण भारत में नेटवर्क है

और हमने जियो के साथ भी साझेदारी की है। माइक्रोसॉफ्ट प्रमुख ने कहा कि हमें बेहद खुशी है कि 2026 में दक्षिण मध्य में हमारा एक नया डिजिटल सेंटर होगा। सबसे रोमांचक बात यह है कि यह पूरी तरह से पर्यावरण के अनुकूल है।

उन्होंने एआई के बढ़ते उपयोग के इस युग में डिजिटल संप्रभुता एवं साइबर सुरक्षा के महत्व पर भी जोर दिया। नडेला ने आगे बताया कि हाल में उनकी मुलाकात प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से हुई, जिन्होंने समाज, अर्थव्यवस्था एवं वृद्धि को गति देने के लिए इस निवेश (17.5 अरब अमेरिकी डॉलर) को लेकर काफी उत्साह दिखाया। उन्होंने कहा कि यह प्रतिबद्धता उनकी पिछली यात्रा के दौरान घोषित तीन अरब अमेरिकी डॉलर के निवेश के अतिरिक्त है।

व्यापार

नाबार्ड के सर्वे में ग्रामीण अर्थव्यवस्था के आधारभूत ढांचे में उल्लेखनीय सुधार का दावा

नई दिल्ली। एंजेसी

राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक (नाबार्ड) के दो महीनों के सर्वे से पता चला है कि ग्रामीण इलाकों में आय बढ़ने से लोगों में जबरदस्त उम्मीद जगी है। सर्वे में 80 फीसदी ग्रामीण परिवारों ने एक साल में लगातार र?यादा खपत होने की बात कही है। नाबार्ड के 8वें ग्रामीण आर्थिक स्थिति एवं मत सर्वेक्षण (आरईसीएसएस) के मुताबिक पिछले एक वर्ष में ग्रामीण क्षेत्रों में मांग में उल्लेखनीय सुधार, आय में बढ़ोतरी और जीवन स्तर में बेहतर बदलाव के स्पष्ट संकेत मिले हैं। एक वर्ष के दौरान ग्रामीण अर्थव्यवस्था के आधारभूत ढांचे में उल्लेखनीय सुधार देखने को मिला है। उपभोग में वृद्धि, आय में बढ़ोतरी, घटती महंगाई और



वित्तीय सतर्कता के बेहतर मानकों के साथ ग्रामीण भारत विकास की दिशा में कदम बढ़ा रहा है। निरंतर कल्याणकारी सहायता और मजबूत सार्वजनिक निवेश इस गति को और बल दे रहे हैं। सितंबर, 2024 से नवंबर 2025 के बीच ग्रामीण अर्थव्यवस्था में उल्लेखनीय मजबूती दर्ज की गई। सर्वे के मुताबिक ग्रामीण परिवारों में मासिक आय का 67.3 फीसदी हिस्सा अब उपभोग पर खर्च किया

जाता है।

यह सर्वेक्षण शुरू होने के बाद का अब तक का सबसे ऊंचा स्तर है और इसमें जीएसटी दरों में सुधार का भी महत्वपूर्ण योगदान है। ग्रामीण परिवारों में से 42.2 फीसदी ने अपनी आय में वृद्धि दर्ज की है, जो अब तक के सभी सर्वेक्षणों में सबसे बेहतर प्रदर्शन है। केवल 15.7 फीसदी लोगों ने किसी भी प्रकार की आय में कमी का उल्लेख किया है, जो अब

तक का सबसे न्यूनतम स्तर है। भविष्य की संभावनाएं काफी मजबूत नजर आ रही र्हे हैं, जिसमें 75.9 फीसदी लोगों को उम्मीद है कि उनकी आय अगले वर्ष बढ़ेगी जो सितंबर 2024 के बाद से सबसे ऊंचे स्तर का आशावाद है। पिछले वर्ष की तुलना में 29.3 फीसदी परिवारों में पूंजी निवेश में वृद्धि देखी गई है, जो पिछले किसी भी चरण में अधिक है जो कृषि और गैर-कृषि क्षेत्रों में संपत्ति सुजन में नई तेजी को दर्शाता है। निवेश में यह तेजी मजबूत उपभोग और आय में वृद्धि के कारण है, न कि ऋण संकट के कारण। 58.3 फीसदी ग्रामीण परिवारों ने केवल औपचारिक ऋण स्रोतों का ही उपयोग किया है जो अब तक के सभी सर्वेक्षणों में अब तक का सबसे उच्च स्तर है।

हरे निशान पर बंद हुआ घरेलू शेयर बाजार, सेंसेक्स 427 अंक उछला

नई दिल्ली। हफ्ते के चौथे कारोबारी दिन गुरुवार को शेयर बाजार हरे निशान पर बंद हुआ। बांम्बे स्टॉक एक्सचेंज का सेंसेक्स 426.86 अंक यानी 0.51 फीसदी उछलकर 84,818.13 के स्तर पर बंद हुआ। वहीं, नेशनल इ?टॉक एक्?सचेंज का निप्पटी 140.55 अंक यानी 0.55 फीसदी बढ़कर 25,898.55 के स्तर पर बंद हुआ है। सेंसेक्स में शामिल 30 पैरख कंपनियों में से कोटक महिंद्रा बैंक, इटर्नल, मास्रति सुजुकी इंडिया, टाटा स्टील, एचडीएफसी बैंक, रिलायंस इंडस्ट्रीज, अल्ट्राटेक सीमेंट, टाटा मोटर्स पैरसैजर्न व्हीकल्स, सन फार्मास्यूटिकल्स और टेक महिंद्रा के शेयर में तेजी रही। वहीं, भारती एयरटेल, एशियन पेंट्स, टाइटन, आईटीसी, एक्सिस बैंक और आइसीआईसीआई बैंक के शेयरों में निरावट दर्ज हुई है। इसके अलावा एशियाई बाजारों में जापान का निक्की 225, चीन का एसएसई कम्पोजिट, हांगकॉंग का हेंग सेंग और दक्षिण कोरिया का कॉसपी नुकसान में रहे।



आयुर्वेद से भगाएं ऑस्टियोआर्थराइटिस

इस हालत में किसी भी गतिविधि के बाद या आराम की लंबी अवधि के बाद जोड़ों का लचीलापन कम हो जाता है और वो सख्त हो जाते हैं और दर्ददायक बनते हैं। ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए एलोपैथिक उपचार के अलावा, कुछ आयुर्वेदिक इलाज भी उपलब्ध हैं। आयुर्वेद कहता है कि शरीर में तीन जीव-ऊर्जा या दोष होते हैं, जो हमारे शरीर के विभिन्न कार्यों को नियंत्रित करते हैं। वात, कफ और पित्त यह उनके नाम हैं। जब एक व्यक्ति किसी भी प्रकार की बीमारी से ग्रस्त होता है, तब यह इन दोषों में असंतुलन की वजह से होता है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस वात दोष में एक असंतुलन के कारण होता है और इसलिए ऑस्टियोआर्थराइटिस के लिए आयुर्वेदिक इलाज में इस दोष को संतुलित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जिससे व्यक्ति को दर्द से राहत मिलने में आसानी होती है।

ये हैं जड़ीबूटी

- **मुगुलत** : ऊतकों को मजबूत बनाता है।
- **त्रिफला** : विषैले तत्वों को शरीर से साफ करता।
- **अश्वगंधा** : शरीर और मन को आराम और तंत्रिका तंत्र को उत्तेजना देना।
- **कैस्टर (एरंडी)** : इस

आयुर्वेद में ऑस्टियोआर्थराइटिस को संधिवात के रूप में जाना जाता है, जो जोड़ों का विकार है। इसका मतलब है कि हमारे शरीर के निचले हिस्से की हड्डियों को सपोर्ट देने वाले सुरक्षात्मक कार्टिलेज और कोमल ऊतकों का किसी कारणवश टूटना शुरू होना है।

तेल को दर्द होने वाले क्षेत्र में लगाने के साथ ही इसका सेवन भी किया जा सकता है, क्योंकि यह एक प्रभावी औषधि है।

- **बाला** : शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ाने के लिए, दर्द को कम करने के लिए, नसों को ठीक करता है एवं शरीर में ऊतकों का विकास होता है।

- **शहलाकी** : अपने सुजन विरोधी गुणों के लिए और शरीर की हड्डियों के कड़ीब के ऊतकों की मरम्मत करने में सक्षम होने के गुण के लिए उपयोगी है।



रोजाना खाएं अदरक मिलेंगे अनगिनत फायदे

अदरक एक भारतीय मसाला है जो हर घर में रोजाना इस्तेमाल होता है। अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अदरक खाने से कई फायदे होते हैं। आज हम उन्हीं फायदों के बारे में बताएंगे। वसिए जानते हैं एक टुकड़ा अदरक रोजाना खाने से शरीर को किस प्रकार फायदा मिलता है।

जी मिचलाना

जी मिचलना और उल्टी की समस्या को रोकने के लिए अदरक औषधि की तरह का काम करता है। 1 चम्मच अदरक के जूस में 1 चम्मच नींबू का रस मिलाएं। इसको हर दो घंटे बाद पीएं। जल्द ही राहत मिलेगी।

गठिया दर्द में राहत

अदरक में एंटी-इन्फ्लेमेट्री प्रॉपर्टीज होती है जो जोड़ों के दर्द को खत्म करने में सहायक है। अदरक को खाने से या इसका लेप लगाने से भी दर्द खत्म होता है। इसका लेप बनाने के लिए अदरक को अच्छे से पीस लें। उसमें हल्दी मिला लें। इस पेस्ट को दिन में दो बार लगाएं। कुछ ही दिनों में फर्क दिखाई देने लगेगा।

मासिक धर्म में फायदेमंद

कुछ महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान बहुत दर्द होती है। ऐसे में अदरक की चाय काफी फायदा पहुंचाती है। इसलिए दिन में 2 बार अदरक की चाय पीएं। इससे दर्द कम होगा।

सर्दी- जुकाम और फ्लू

सर्दी-जुकाम और फ्लू जैसी समस्या से बचने के लिए नियमित रूप से अदरक का सेवन करें। यह शरीर को गर्म रखता है जिससे पसीना अधिक आता है और शरीर गर्म बना रहता है।

अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं। अदरक खाने से कई फायदे होते हैं।

माइग्रेन का इलाज

जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या है उनके लिए अदरक रामबाण है। जब भी माइग्रेन का अटैक आए, तब अदरक की चाय बना कर पीएं। इसको पीने से माइग्रेन में होने वाले दर्द और उल्टी से काफी हद तक राहत मिलेगी।

दिल को रखता है स्वस्थ

अदरक कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने, ब्लड प्रेशर को ठीक रखने, खून को जमाने से रोकने का काम करता है। इससे दिल संबंधित बीमारियां भी नहीं होती है। इसलिए अपनी डाइट में अदरक को शामिल करें।

पाचन तंत्र मजबूत

अदरक पेट फूलने, कब्ज, गैस, एसिडिटी जैसी समस्याओं को ठीक रखने में भी सहायक है। जिन लोगों को पेट से संबंधित समस्याएं रहती हैं वह रोजाना सुबह खाली पेट अदरक का सेवन करें।

मोर्निंग सिकनेस

मोर्निंग सिकनेस की समस्या अधिकतर गर्भवती महिलाओं को होती है। रोजाना सुबह अदरक के 1 टुकड़े को चबा कर खाएं। कुछ दिनों तक अदरक खाने से मोर्निंग सिकनेस की समस्या दूर हो जाएगी।

ऊर्जा करें प्रदान

अदरक खाने से शरीर गर्म तो रहता ही है साथ ही उसे एनर्जी भी मिलती है। रोजाना सुबह अदरक वाली चाय पीने से शरीर में वुस्ती- फुर्ती बनी रहेगी।

अनुलोम विलोम से स्वच्छ व निरोग रहती हैं नाड़ियां

अनुलोम का अर्थ होता है सीधा और विलोम का अर्थ है उल्टा। यहां पर सीधा का अर्थ है नासिका या नाक का दाहिना छिद्र और उल्टा का अर्थ है नाक का बायाँ छिद्र। अर्थात् अनुलोम- विलोम प्राणायाम में नाक के दाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो बायाँ नाक के छिद्र से सांस बाहर निकालते हैं।

यदि नाक के बाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो नाक के दाहिने छिद्र से सांस को बाहर निकालते हैं। अनुलोम- विलोम प्राणायाम को कुछ योगीगण 'नाड़ी शोधक प्राणायाम' भी कहते हैं। उनके अनुसार इसके नियमित अभ्यास से शरीर की समस्त नाड़ियों का शोधन होता है यानी वे स्वच्छ व निरोग बनी रहती हैं। इस प्राणायाम के अभ्यास को वृद्धावस्था में भी गठिया, जोड़ों का दर्द व सूजन आदि शिकायतें नहीं होतीं।

प्राणायाम की विधि

- ▶ अपनी सुविधानुसार पचासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन अथवा सुखासन में बैठ जाएं। दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के दाएं

छिद्र को बंद कर लें और नासिका के बाएं छिद्र से 4 तक की गिनती में सांस को भरे और फिर बायाँ नासिका को अंगूठे के बगल वाली दो अंगुलियों से बंद कर दें। तत्पश्चात् दाहिनी नासिका से अंगूठे को हटा दें और दायाँ नासिका से सांस को बाहर निकालें। ▶ अब दायाँ नासिका से ही सांस को 4 की गिनती तक भरे और दायाँ नाक को बंद करके बायाँ नासिका खोलकर सांस को 8 की गिनती में बाहर निकालें।

▶ इस प्राणायाम को 5 से 15 मिनट तक कर सकते हैं।

लाभ

- ▶ फेफड़े शक्तिशाली होते हैं।
- ▶ सर्दी, जुकाम व दमा की शिकायतों से काफी हद तक बचाव होता है।
- ▶ इन्द्रिय बलवान होता है। इससे हार्ट अटैक नहीं होता।

सावधानियां

- ▶ कमजोर और एनीमिया से पीड़ित रोगी इस प्राणायाम के दौरान सांस भरने और सांस निकालने (रेचक) की गिनती को कमजोर : चार-चार ही रखें। अर्थात् चार गिनती में सांस का भरना तो चार गिनती में ही सांस को बाहर निकालना है।
- ▶ स्वस्थ रोगी धीरे-धीरे यथाशक्ति पूरक- रेचक की संख्या बढ़ा सकते हैं।
- ▶ कुछ लोग समवाभाव के कारण सांस भरने और सांस निकालने का अनुपात 1-2 नहीं रखते। वे बहुत तेजी से और जल्दी-जल्दी सांस भरते और निकालते हैं। इससे वातावरण में व्याप्त धूल, धुआँ, जीवाणु और वायरस, सांस नली में पहुँचकर अनेक प्रकार के संक्रमण को पैदा कर सकते हैं।
- ▶ अनुलोम-विलोम प्राणायाम करते समय यदि नासिका के सामने आटे जैसी महीन वस्तु रख दी जाए, तो पूरक व रेचक करते समय वह न अंदर जाए और न अपने स्थान से उड़े। अर्थात् सांस की गति इतनी सहज होना चाहिए कि इस प्राणायाम को करते समय स्वयं को भी आवाज़ न सुनाई पड़े।



एम्ब्लायोपिया स्थाई रूप से धुंधली हो सकती है दृष्टि

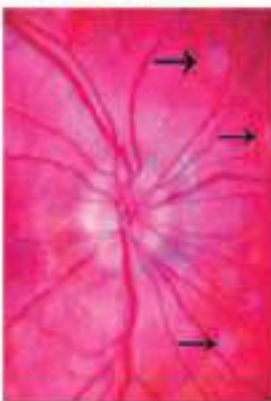
जिन बच्चों की आंखों की अश्रु नलिकाएं बचपन से ही अवरुद्ध होती हैं। उनकी दृष्टि धुंधली हो सकती है। यदि जन्म के बाद शुरूआती छह से 10 साल के अंदर इसका इलाज न कराया जाए तो दृष्टि स्थाई रूप से धुंधली हो सकती है। इस बीमारी को एम्ब्लायोपिया या लेजी आई कहते हैं।

तीन साल से कम उम्र के ऐसे बच्चे जिनमें अश्रु नलिकाएं (नैसलैक्रिमल डक्ट) अवरुद्ध होती हैं। उनमें एम्ब्लायोपिया बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है। इनमें से छह प्रतिशत मरीज ऐसे होते हैं, जिनमें जन्म से ही यह परेशानी होती है।

रखें सावधानी

पैसिवेशनिया के लैनाकास्टर के फैमेली आई ग्रुप के अध्ययनकर्ता नोएल एस. मैटा व डेविड आई. सिलवर्ट का कहना है कि अध्ययन में शामिल 375 बच्चों में से 22 प्रतिशत बच्चों में एम्ब्लायोपिया के खतरे के कारक थे। सामान्य आबादी में इस बीमारी की आठ गुना की दर से वृद्धि हो रही है।

जन्मजात बीमारी मैटा का कहना है, हमने एनएलबीओ की जन्मजात परेशानी वाले सभी बच्चों की जांच की बात कही। हमने साक्षात्कारीपूर्वक उनमें एम्ब्लायोपिया के खतरे के कारकों की मौजूदगी का अध्ययन किया।



रात के समय कार्बोहाइड्रेड चीजें खाने से बचें

शाम के पांच बजे के बाद कार्बोहाइड्रेट लेना चाहिए या नहीं? यदि वजन पर नियंत्रण रखना चाहते हैं तो पांच नहीं खाते बचे के बाद ऐसे चीजें खाने से बचें, जिनमें कार्बोहाइड्रेड होता है। रात के समय हमेशा ऐसी चीजें ही खाएं, जो आसानी से पच जाएं।

- ▶ कैला और सब लौह तत्वों से भरपूर हैं। इसलिए वह कटने के बाद भूरे हो जाते हैं। यह गलतफहमी है। भूरा होने की वजह आयरन नहीं एंजाइम है। रंग गहराने के पीछे फलों में मौजूद फिनॉलिक कंपाउंड का ऑक्सीडेशन है, ये कंपाउंड हवा में तैरती ऑक्सीजन के संपर्क में आने से रंग बदलते हैं।

लो फैट का दूध लें

- ▶ दूध और उससे बने उत्पाद बचपन वीत जाने के बाद उपयोगी नहीं। दूध और दूध से बने उत्पादों में केवल प्रोटीन ही नहीं आवश्यक पमिनो एसिड, फैटी एसिड तथा कैल्शियम के साथ विटामिन ए, डी तथा मैग्नीशियम, फास्फोरस व पोटेशियम भी होता है। दूध अवश्य लें भले ही वह लो फैट हो।
- ▶ खाने में डाले गए नमक से ज्यादा नुकसानदेह है, ऊपर से नमक डालना? नमक तैयार खाने में पहले से डाला गया हो या ऊपर से मिलाया गया, उसमें मौजूद सोडियम एक समान होता है।
- ▶ आयरन का बेहतर स्रोत होने के कारण पालक ही

रक्त की कमी से बचाता है। बहुत सी पतेंदार सब्जियों में भरपूर आयरन होता है जैसे, ब्रॉक्ली में 40 मि.ग्रा., चोलाई- 20 मि.ग्रा., सरसों में 16-3 मि.ग्रा., गाजर की पत्तियों में 18 मि.ग्रा., आयरन होता है, जबकि पालक में 1.1 मि.ग्रा. होता है।

- ▶ सुजी अनाज नहीं है? सुजी मैदा का दानेदार रूप है। इसमें पोषक तत्वों की मात्रा पौलिश चावल और मैदे के समान होती है।

एक अंडा ही रोज खाएं

- ▶ शुगर फ्री उत्पाद हेल्दी होते हैं। आम तौर पर लोग अक्सर शुगर फ्री उत्पादों को लो कैलोरी मान डायबिटीज और वजन नियंत्रण के लिए उपयोगी समझते हैं, परंतु ये शुगर फ्री उत्पाद अनेक अनदेखे शुगर स्रोतों से युक्त होते हैं। इनका अधिक सेवन स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालता है।
- ▶ अंडों में कोलेस्ट्रॉल अधिक होता है, इसलिए इसे नहीं खाना चाहिए। एक अंडे में 215 मि.ग्रा. कोलेस्ट्रॉल होता है, अकेले एक अंडे की जगह में 300 मि.ग्रा. कोलेस्ट्रॉल होता है, लेकिन अंडे में अन्य पोषिक तत्वों की बहुलता है। हाल ही में हुई रिसर्च से पता चला कि जो लोग एक अंडा प्रतिदिन खाते हैं, उन्हें अंडा न खाने वालों की तुलना में हृदय रोग का खतरा कम होता है।
- ▶ उपावास रखने से शरीर के टॉक्सिन बाहर

निकलते हैं। उपावास संतुलित भोजन और अधिक कैलोरीज पर नियंत्रण रखता है, लेकिन इस दौरान रिच डाइट, फल, जूस, अधिक मेवे आदि लेने से इसका उल्टा भी हो सकता है।

चीनी ज्यादा न खाएं

- ▶ चीनी खाने से डायबिटीज होती है। यह सोच कर चीनी न खाने पर डायबिटीज नहीं होगी, गलत है। स्टार्च, फैट, प्रोटीन और चीनी जैसे अधिक कैलोरी वाले खाद्य शरीर में इंसुलिन की मात्रा बढ़ाकर डायबिटीज को जन्म देते हैं। जब शरीर कार्बोहाइड्रेट को पचाने में अक्षम हो, तभी डायबिटीज होती है।
- ▶ शहद जैसे प्राकृतिक पदार्थ शुगर का विकल्प है। बहुत से लोग सोचते हैं कि ये शुगर फ्री तथा कम कैलोरी वाले प्राकृतिक स्रोत हैं तथा इन्हें रिफाइन भी नहीं किया जाता, इसलिए ये नुकसानदेह नहीं। लेकिन 1 चम्मच शहद में 65 कैलोरी तथा एक चम्मच शुगर में 46 कैलोरी होती है। ग्लाइसिमिक इंडेक्स भी शहद में 87 तथा शुगर में 59 होता है।
- ▶ बिना नमक या खाना तेजी से वजन कम करता है। खाद रखें कि पहले तो सोडियम के न रहने पर पानी कम होता है न कि फैट। नर्वस सिस्टम सही ढंग से काम करे, इसके लिए भी सोडियम जरूरी होता है। इसका लेवल डिप्रेशन, स्वभाव परिवर्तन

स्वास्थ्य सही है तो शरीर सही है। शरीर सही है तो मन सही है। इसलिए अपने स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए। हम आपको बताते हैं, हेल्थ के क्या लेना चाहिए और क्या नहीं।

और कमजोरी का कारण होता है।

- ▶ शुगर मूड को प्रभावित करती है। इसीलिए दिमाग ऊर्जा के लिए पूरे तौर पर ब्लड शुगर (ग्लूकोज) पर निर्भर करता है। इसकी कमी से हाइपोग्लैसीमिया का दौरा तथा कमजोरी, डिप्रेशन, दिमागी गड़बड़ियां हो सकती हैं।

केला-दूध फायदेमंद

- ▶ रात में मेंटाथॉल्लिम सिरटम घीमा होता है। इसलिए भारी नाश्ता करना चाहिए। सुबह का नाश्ता दिन भर की ऊर्जा के लिए बेहद जरूरी है, लेकिन इसके लिए भारी की जरूरत नहीं। आप केले या दूध से भी काम चला सकती हैं।
- ▶ मछली खाने के बाद दूध नहीं पीना चाहिए। ऐसा हमेशा नहीं होता। लेकिन कुछ रिसर्चियों में इसे मान लेना बेहतर होता है।
- ▶ बिना शुगर के फलों के जूस प्राकृतिक व शुगर फ्री होते हैं। ये लो कैलोरी जरूर होते हैं, लेकिन इसमें फ्रूक्टोस होने के कारण शुगर फ्री नहीं होते।