RNI NO-UPHIN/2023/84340

सबसे तेज प्रयागराज

सब पर नजर, सटीक खबर

नगर संस्करण | sabsetejprj2023@gmail.com | बुधवार, 03 दिसंबर 2025 | वर्ष: 03, अंक: 272 पृष्ठ: 08, मूल्य: 2 रू. | प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक समाचार पत्र

लोकसभा में सोमवार को वंदेमातरम पर चर्चा

लोकसभा में सोमवार को वंदेमातरम और मंगलवार को चुनाव सुधारों पर होगी चर्चा

नई दिल्ली
केंद्र सरकार संसद के शीतकालीन सत्र में चुनाव सुधारों पर चर्चा कराने के लिए तैयार हो गई है। लोकसभा में सोमवार, 8 दिसंबर को दोपहर 12 बजे से राष्ट्रीय गीत 'वंदे मातरम्' की 150वीं वर्षगांठ पर चर्चा होगी। इसके अगले दिन मंगलवार, 9 दिसंबर को दोपहर 12 बजे से चुनाव सुधारों पर चर्चा कराई जाएगी। संसदीय कार्य मंत्री किरेन रिजिजू ने मंगलवार को बताया कि लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला की अध्यक्षता में हुई सर्वदलीय बैठक में यह तय किया गया। उन्होंने बताया कि सोमवार, 8 दिसंबर को दोपहर 12 बजे से लोकसभा में राष्ट्रीय गीत 'वंदे मातरम्' की 150वीं वर्षगांठ पर और मंगलवार, 9 दिसंबर को दोपहर 12 बजे से चुनाव सुधारों पर चर्चा होगी। विपक्ष संसद के पिछले और मौजूदा सत्र में लगातार मतदाता सूची अपडेट करने की प्रक्रिया विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) को लेकर हंगामा करता रहा है। सोमवार से शुरू हुई संसद के दोनों सदनों की कार्यवाही इस मुद्दे पर लगातार दूसरे दिन भी बाधित हुई। केन्द्रीय मंत्री ने संसद परिसर में पत्रकारों से बातचीत में बताया कि अध्यक्ष की ओर से बुलाई गई सर्वदलीय बैठक सार्थक रही और हम सभी इस बात पर सहमत हुए कि सोमवार को राष्ट्रगीत वंदे मातरम् की 150वीं वर्षगांठ पर विशेष चर्चा होगी। यह चर्चा दोपहर 12 बजे शुरू होगी और पूरे दिन चलेगी। इस बात पर भी सहमति बनी कि मंगलवार, 9 दिसंबर को चुनाव सुधारों पर चर्चा होगी। इसमें देश में चुनाव और उसकी प्रक्रिया से जुड़े कई मुद्दों पर चर्चा और संवाद हो सकता है। संसदीय लोकतंत्र के लिए चुनाव प्रक्रिया अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा, चर्चा के लिए सहमति बन जाने से मामला सुलझ गया है और समय और तारीख तय हो गई है, मैं एक बहुत ही रचनात्मक और आकर्षक चर्चा की आशा करता हूँ। केन्द्रीय मंत्री ने कहा कि दोनों विषयों की सदन में चर्चा पूरी होने के बाद हम इसे राज्यसभा में उठाने का प्रस्ताव रखेंगे। चर्चा किसी भी सदन में शुरू की जा सकती है लेकिन हमने तय किया है कि इसे पहले लोकसभा में उठाया जाएगा।
रिजिजू ने कहा कि चुनाव सुधार एक बड़ा मुद्दा है। संसद कानून बनाती है।

भाजपा ने कांग्रेस पर संसद की मर्यादा भंग करने का लगाया आरोप

नई दिल्ली
भारतीय जनता पार्टी ने कांग्रेस की ाज्यसभा सदस्य रेणुका चौधरी के सोमवार को संसद भवन परिसर में कुत्ता लेकर आने की घटना को संसद की गरिमा को भंग करने वाला बताया है। भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता डॉ. संबित पात्रा ने मंगलवार को पार्टी मुख्यालय में पत्रकार वार्ता में कहा कि लोकतंत्र में संसद सर्वोच्च मंदिर होता है।

सांसद का व्यवहार, विचार और उसकी वाणी में गरिमा होनी चाहिए

संसद के अंदर चाहे वो सांसद हो या सफाई कर्मचारी, सभी की प्रतिष्ठा होती है, क्योंकि हम सब किसी न किसी तरीके से जनता से जुड़े हुए हैं। रेणुका चौधरी स्वयं एक सम्मानित सांसद हैं। वह अपने कुत्ते को लेकर आई थीं। जब मीडिया ने उनसे सवाल किया तो उन्होंने कहा, "वह काटता नहीं है। काटने वाले अंदर बैठकर सरकार चला रहे हैं।" उनका यह बयान सदन की गरिमा और मर्यादा को ठेस पहुंचाने की कोशिश है। डॉ. पात्रा ने कहा कि आज भी और पहले भी कई बार लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने हम सबको ये कहा है कि चाहे संसद हो या संसद भवन परिसर, सांसद का व्यवहार, विचार और उसकी वाणी में गरिमा होनी चाहिए।

चुनाव प्रक्रिया में सुधारों के लिए संसद सभी मामलों पर विचार करती है: सरकार

चुनाव प्रक्रिया में बड़े सुधारों के लिए संसद सभी मामलों पर विचार करती है। वहीं एसआईआर एक प्रशासनिक मामला है जिस पर चुनाव आयोग ने निर्णय लिया था। सरकार के निर्देश या परामर्श के बिना चुनाव आयोग की ओर से संचालित प्रशासनिक मामले में सदन में चर्चा नहीं हो सकती। उल्लेखनीय है कि वर्तमान में 12 राज्यों एवं

केंद्र शासित प्रदेशों में मतदाता सूची को अपडेट करने की प्रक्रिया जारी है। इसको लेकर विपक्ष शासित राज्यों खासकर पश्चिम बंगाल और तमिलनाडु में विरोध भी हो रहा है।

विपक्ष इस मुद्दे पर हंगामा कर रहा है। आज भी लोकसभा में इसके कारण सामान्य कामकाज प्रभावित रहा। कार्यवाही दो बार स्थगित होने के बाद दिनभर के लिए स्थगित कर दी गई।

पुतिन की यात्रा के दौरान परमाणु ऊर्जा, एसयू-57, एस-400 पर समझौता होने की संभावना

नई दिल्ली
रूस के राष्ट्रपति व्लादीमिर पुतिन की आगामी भारत यात्रा के दौरान एक ओर जहां पांचवीं पीढ़ी के सुखोई-57 लड़ाकू विमानों और हवाई प्रतिरक्षा प्रणाली एस-400 की खरीद के साथ जेट इंजन के प्रौ?द्योगिकी हस्तांतरण एवं संयुक्त निर्माण तथा छोटे परमाणु संयंत्रों की स्थापना पर समझौते होने की संभावना है वहीं दोनों देश अमेरिकी टैरिफ के कारण द्विपक्षीय व्यापार में आ रहीं बाधाओं को दूर करने के लिए किसी फॉमूर्ले पर सहमति दे सकते हैं। गुरुवार को शुरू हो रही रूसी राष्ट्रपति पुतिन की भारत यात्रा से पहले क्रेमलिन के प्रवक्ता दिमित्री पेस्कोव ने वीडियो लिंक के माध्यम से भारतीय पत्रकारों के साथ एक प्रेस वार्ता में इसकी पुष्टि की। इसका आयोजन रूसी समाचार एजेंसी स्पूतनिक ने किया था। क्रेमलिन के प्रवक्ता ने कहा कि रूसी नेतृत्व रूस-यूक्रेन युद्ध को लेकर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के रुख का आदर करता है और युद्ध समाप्त करने के लिए अमेरिकी योजना का भी समर्थन करता है लेकिन यूरोपीय नेता चाहते हैं कि यह युद्ध यूक्रेन के अंतिम नागरिक की मौत होने तक बंद ना हो और इसीलिए वे यूक्रेन को लगातार वित्तीय एवं सैनिक मदद दे रहे हैं। पेस्कोव ने कहां, "रूस-भारत संबंध केवल राजनयिक प्रोटोकॉल और व्यापार समझौतों का एक मानक सेट नहीं है, बल्कि यह उससे भी बहुत अधिक महत्वपूर्ण है। हमारा द्विपक्षीय संबंध आपसी समझ, साझीदारी और वैश्विक मामलों की साझा दृष्टि और अंतरराष्ट्रीय कानून, कानून के शासन और एक दूसरे के हितों को ध्यान में रखने की क्षमता के विशाल तंत्र की गहरी ऐतिहासिक पृष्ठभूमि पर आधारित है।

व्यापार और आर्थिक दृष्टि से देखी जानी चाहिए पुतिन की भारत यात्रा

नई दिल्ली भारत ने आज कहा कि रुस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन की भारत यात्रा दोनों देशों के बीच आर्थिक एवं व्यापार संबंधों में प्रगति की दृष्टि से देखी जानी चाहिए।
विदेश मंत्रालय के अधिकारियों ने यहां बताया कि राष्ट्रपति पुतिन की यह यात्रा भारत और रूस के बीच रणनीतिक साझीदारी स्थापित होने और वार्षिक शिखर बैठक की शुरूआत के 25 वर्ष पूर्ण होने के मौके पर हो रही है। पुतिन पहली बार वर्ष 2000 में आए थे, उसके बाद ये 23वीं वार्षिक शिखर बैठक है।

शिविर लगाने के लिए दण्डीबाडा को जमीन आवंटन शुरू

तीन दिन में मेला प्रशासन उपलब्ध कराएगा सुविधाएं : स्वामी ब्रह्मश्रम महराज

सबसे तेज प्रयागराज

प्रयागराज। संगम की रेती पर 3 जनवरी 2026 से शुरू होने जा रहे हैं। माघ मेले को लेकर जमीन आवंटन आज से शुरू हो गया है। प्रयागराज ?मेला विकास प्राधिकरण की ओर से संगम तट पर गंगा पूजन के बाद तंबुओं का शहर आबाद करने के लिए साधु संतों को जमीन आवंटन का कार्य शुरू हुआ है। माघ मेले में सबसे पहले दंडी संन्यासियों को भूमि का आवंटन किए जाने की परंपरा है। सोमवार को गंगा पूजन के बाद दंडी स्वामी नगर बसाने के लिए भूमि आवंटन की कार्यवाही शुरू की गई। भूमि आवंटन से पहले

दंडी संन्यासी प्रबंधन समिति के

के राष्टीय अध्यक्ष पीठाधीश्वर स्वामी विमलदेव आश्रम, दंडी संन्यासी परिषद के राष्टीय अध्यक्ष पीठाधीश्वर स्वामी ब्रह्माश्रम महाराज, महामंत्री स्वामी शंकर आश्रम व अन्य दंडी संन्यासियों ने भूमि पूजन किया। इस मौके पर मेलाधिकारी ऋषिराज, अपर मेलाधिकारी (आईएएस) दयानंद प्रसाद और एसडीएम माघ मेला विवेक शुक्ला भी मौजूद रहे।

दण्डी संत, मेलाधिकारी ने शिविर के लिए किया भूमि पूजन

अखिल भारतीय दंडी संन्यासी परिषद के अध्यक्ष स्वामी ब्रह्माश्रम महाराज ने बताया कि माघ मेले और कुंभ मेले में सबसे पहले दंडी संन्यासियों को भूमि का आवंटन किया जाता है। उन्होंने कहा है कि मेला प्रशासन ने तीन दिन का समय दंडी नगर बसाने के लिए तय किया? है। उन्होंने कहा कि 4 दिसंबर तक दंडी नगर में बसने वाले दंडी संन्यासियों को भूमि का आवंटन कर दिया जाएगा इसके बाद उनके शिविर यहां पर लगने लगेंगे। वहीं इस मौके पर अपर मेला अधिकारी दयानंद प्रसाद ने कहा है कि माघ मेले में दंडी संन्यासियों को जमीन आवंटन से भूमि आवंटन की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। उन्होंने कहा है कि शेड्यूल के मुताबिक पहले तीन दिन दंडी संन्यासियों,फिर 5 और 6 दिसंबर को आचार्य बाड़ा और उसके बाद 7,8 और 9 दिसंबर को खाक चौक के साधु संतों को जमीन आवंटित की जाएगी। अपर मेला अधिकारी दयानंद प्रसाद ने बताया कि इसके बाद तीर्थ पुरोहितों व अन्य संस्थाओं को जमीन आवंटित की जाएगी। उन्होने बताया कि माघ मेले में 4000 से ज्यादा संस्थाओं को भूमि आवंटित की जाएगी।

जमीन बचने पर नई संस्थाओं को भी जमीन आवंटित करने पर विचार किया जाएगा। गौरतलब है कि 2026 के माघ मेले की शुरूआत पौष पूर्णिमा के पहले स्नान पर्व 3 जनवरी से हो जाएगी। इस बार का माघ मेला 44 दिनों तक 15 फरवरी महाशिवरात्रि के पर्व तक चलेगा।

दुष्कर्म का वांछित अभियुक्त को किया गिरफ्तार

सबसे तेज प्रयागराज

फतेहपुर । पुलिस अधीक्षक फतेहपुर अनूप कुमार सिंह के निर्देशन में वांछित/वारण्टियों की गिरफ्तारी व अपराध एवं अपराधियों के विरुद्ध चलाये जा रहे अभियान के क्रम में मंगलवार को थाना ललौली पुलिस द्वारा दुष्कर्म व पाक्सो एक्ट से सम्बन्धित वांछित अभियुक्त धनेश रैदास पुत्र मंगलवा निवासी ग्राम मिलाथू थाना बिसंडा जनपद बांदा उम्र 27 वर्ष को गिरफ्तार कर मा0 न्यायालय भेजा गया।

तीन वारंटी अभियुक्तों को किया गया गिरफ्तार

सबसे तेज प्रयागराज

फतेहपुर। पुलिस अधीक्षक फतेहपुर अनूप कुमार सिंह के निर्देशन में वांछित/वारण्टियों की गिरफ्तारी व अपराध एवं अपराधियों के विरुद्ध चलाये जा रहे अभियान के क्रम में मंगलवार को थाना राधानगर पुलिस द्वारा . थाना गाजीपुर जनपद फतेहपुर से संबंधित 2 वारंटी अभियुक्त रोहित मिश्रा पुत्र झूरी मिश्रा व . करन तिवारी उर्फ कल्लू उर्फ ज्ञानदत्त पुत्र सालिगराम निवासीगण ग्राम मलाका थाना राधानगर जनपद फतेहपुर को गिरफ्तार कर मा0 न्यायालय भेजा गया ।

थाना हुसैनगंज पुलिस द्वारा दुष्कर्म से सम्बन्धित वारंटी अभियुक्त अखिलेश पासी पुत्र किशोर उर्फ रामकिशोर निवासी ग्राम भटहा घनश्यामपुर थाना हुसैनगंज जनपद फतेहपुर उम्र करीब 23 वर्ष को गिरफ्तार कर मा0 न्यायालय भेजा गया।

मिशन शक्ति टीम/एण्टीरोमियो टीम द्वारा महिलाओं/बालिकाओं को किया गया जागरूक

सबसे तेज प्रयागराज

फतेहपुर उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा, सम्मान व स्वावलम्बन हेतु चलाए जा रहे मिशन शक्ति फेज-5.0 के तहत मगंलवार को पुलिस अधीक्षक अनूप कुमार सिंह के निर्देशन में जनपद के सभी थानों द्वारा प्रमुख बाजारों, कस्बा,चौराहों, स्कूलों/कॉलेजों, धार्मिक स्थलों तथा अन्य महत्वपूर्ण स्थानों पर एण्टी रोमियो टीम द्वारा शासन व पुलिस विभाग द्वारा महिलाओं की सुरक्षा और सशक्तिकरण स्वावलंबन हेतु चलाई जा रही विभिन्न विभागों की योजनाओं जैसे मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना, निराश्रित महिला पेंशन योजना, राष्ट्रीय पोषण योजना, मुख्यमंत्री सामूहिक विवाह योजना, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ, प्रधानमंत्री उज्जवला योजना, आयुष्मान योजना, सुरक्षित मातृत्व आश्वासन सुमन योजना, महिला शक्ति केन्द्र योजना, कन्या सुमंगला योजना आदि तथा सहायतार्थ उपलब्ध कराये गये विभिन्न हेल्पलाइन नंबरों वीमेन पावर लाइन 1090, पुलिस आपातकालीन सेवा-112 इमरजेन्सी कॉल/पैनिक बटन-मोबाइल पर डेमो, सी०एम० हेल्प लाइन 1076, स्वास्थ्य सेवा हेल्प लाइन-102, एम्बुलेंस सेवा-108, महिला हेल्प लाईन-181, साईबर क्राईम हेल्प लाईन 1930 आदि के बारे मे पंपलेट बांटकर जागरूक किया गया ।

विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य के प्रति रहे सजग : डा राकेश पासवान

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम केपी इंटर कॉलेज में संपन्न

सबसे तेज प्रयागराज

प्रयागराज। मुंशी काली प्रसाद कुल भास्कर के जयंती सप्ताह के तहत आज केपी इंटर कॉलेज के सभागार में राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्र-छात्राओं को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व से अवगत कराना तथा तंबाकू एवं नशे के सेवन से होने वाली गंभीर बीमारियों के प्रति जागरूक करना रहा।

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता डॉ. राकेश कुमार पासवान (मनोरोग परामर्शदाता) ने छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े आवश्यक पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि हर विद्यार्थी को अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना चाहिए, और यदि किसी प्रकार के मानसिक तनाव, चिंता या असामान्य लक्षण दिखाई दें तो मंडलीय चिकित्सालय में उपलब्ध मानसिक उपचार सेवाओं का तुरंत लाभ लेना चाहिए।

विशिष्ट वक्ता जयशंकर पटेल (मनोवैज्ञानिक सामाजिक कार्यकर्ता) ने तंबाकू और नशे के सेवन से होने वाले शारीरिक एवं मानसिक दुष्प्रभावों पर जागरूक किया। उन्होंने विद्यार्थियों को नशे से दूरी बनाए रखने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा दी।

कार्यक्रम में यह संदेश विशेष रूप से दिया गया कि जीवन में सफलता के लिए मेहनत, सही दिशा और अवसर—इन तीनों पर निरंतर ध्यान देना आवश्यक है। कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉ. योगेंद्र सिंह ने अतिथियों का स्वागत एवं उप प्रधानाचार्य दिनेश श्रीवास्तव ने कार्यक्रम की सफलता के लिए सभी का आभार व्यक्त किया। संचालन उमेश कुमार खरे ने किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित महत्वपूर्ण संदेशों का लाभ उठाया। यह पहल विद्यार्थियों में सकारात्मक मानसिकता विकसित करने की दिशा में अत्यंत प्रभावी साबित हुई।

पर्यावरण संरक्षण के लिए सभी करें पौधरोपण : अशोक कुमार

राष्ट्रीय प्रदूषण नियंत्रण दिवस पर ग्रामीणों के साथ किया वृक्षारोपण

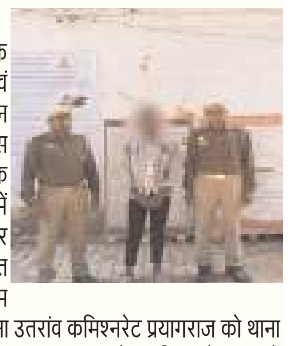
सबसे तेज प्रयागराज

प्रयागराज। राष्ट्रपति पुरस्कार से पुरस्कृत शिक्षक अशोक कुमार गुप्ता ने राष्ट्रीय प्रदूषण नियंत्रण दिवस के अवसर पर रामचंद्र उपाध्याय के घर वृक्ष आपके द्वार कार्यक्रम के तहत अनवरत वृक्षारोपण एवं जागरूकता के क्रम में आज 2974 वें दिन बेल के पौधे को सिविल लाइंस के रामचंद्र उपाध्याय के घर पर लगाया।

राष्ट्रपति पुरस्कार से पुरस्कृत शिक्षक अशोक कुमार गुप्ता ने कहा कि इस दिन समाजसेवी संस्था, आम नागरिकजनों के साथ, साथ सरकार को भी पर्यावरण प्रदूषण को समाप्त करने के लिए तमाम दावे और प्रयास करती रहती है। उन्होंने कहा कि कुछ सार्थक पहल भी निकलता है लेकिन जो होना चाहिए वह नहीं हो पाता क्योंकि हम सबको यह पता है कि प्रदूषण जहां हमारे लिए जानलेवा साबित हो रहा है। फिर भी हम इस समस्या से बचने के लिए प्रयास नहीं करना चाहते। उन्होने कहा कि सरकारों के द्वारा प्रतिबंध लगाने के बाद भी किसान फसलों के अपशिष्ट पराली के रूप में जलाते हैं, बड़ी-बड़ी चिमनियां धुआं के रूप में जहर उगलते हैं। विकास के नाम पर पेड़ काट दिए जाते हैं फिर भी हम यही उम्मीद करते हैं कि प्रदूषण पर नियंत्रण किया जा सकता हैं। इस अवसर पर रामचंद्र उपाध्याय ने कहा कि हमारे पूर्वज हमसे अच्छे थे जो पेड़ों को भगवान का रुप मानते श्रद्धा और भक्ति के साथ उनकी पूजा करते थे इसीलिए उस जमाने में प्रदूषण की समस्या ही नहीं थी। इसको हम विकास नहीं विनाश मानते हैं।

सरायममरेज पुलिस द्वारा वांछित अभियुक्त गिरफ्तार, मुकदमें से सम्बन्धित पीड़िता/अपहृता सकुशल बरामद

सबसे तेज प्रयागराज



प्रयागराज । पुलिस आयुक्त व अतिरिक्त पुलिस आयुक्त के निर्देशन में अपराध एवं अपराधियों के विरुद्ध चलाये जा रहे अभियान के क्रम में पुलिस उपायुक्त व अपर पुलिस उपायुक्त गंगानगर के पर्यवेक्षण में व सहायक पुलिस आयुक्त हण्डिया के कुशल नेतृत्व में गंगानगर-जोन के थाना सरायममरेज पर पंजीकृत अपहरण से सम्बन्धित वांछित अभियुक्त अजय कुमार पुत्र संजय गौतम निवासी ग्राम मोहम्मदाबाद (भोपतलपुर) थाना उतरांव कमिश्नरेट प्रयागराज को थाना सरायममरेज पुलिस टीम द्वारा मंगलवार को थाना सरायममरेज परिसर के पास से गिरफ्तार किया गया तथा मुकदमा उपरोक्त से सम्बन्धित अपहृता/पीड़िता को सकुशल बरामद कर अग्रिम विधिक कार्यवाही की गयी ।

गिरफ्तारी/बरामदगी करने वाली पुलिस टीम

म0उ0नि0 मिताली सिंह. का0 मंजीत कुमार. म0का0 संगीता पटेल, थाना सरायममरेज कमिश्नरेट प्रयागराज ।

जिलाधिकारी ने नवीन प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अझुवा का किया आकस्मिक निरीक्षण

स्वाती मिश्रा

सबसे तेज प्रयागराज

कौशांबी। जिलाधिकारी डॉ. अमित पाल ने नवीन प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अझुवा का आकस्मिक निरीक्षण किया। जिलाधिकारी ने एच.आर.पी. रजिस्टर के अवलोकन पर गर्भवती महिलाओं का मोबाइल नम्बर सहित अन्य सूचनायें अंकित/अपडेट न पाये जाने पर नाराजगी प्रकट करते हुए ए.एन.एम. को गर्भवती महिलाओं का मोबाइल नम्बर अवश्य अंकित करने के निर्देश दिए, ताकि समय-समय पर गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य सलाह के साथ ही जॉच के लिए अस्पताल बुलाया जा सकें। इसके साथ ही उन्होंने ए.एन.एम. से कहा कि हाईरिस्क गर्भवती महिलाओं पर विशेष ध्यान दिया जाय। उन्हांने ए.एन.सी. रजिस्टर अवलोकन करते हुए कहा कि सभी सूचनायें अंकित की जाय तथा गर्भवती महिलाओं की

सभी ए.एन.सी. चेक-अप सुनिश्चित किया जाय। उन्होंने अस्पताल में साफ-सफाई की स्थिति ठीक न पाये जाने पर नाराजगी प्रकट करते हुए साफ-सफाई की बेहतर व्यवस्था सुनिश्चित करने एवं स्टॉप नर्स का रोस्टर बनाने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने प्रसव कक्ष के निरीक्षण के दौरान कहा कि निर्धारित समयावधि तक प्रसूता महिला को अस्पताल में रोका जाय। उन्होंने 102-एम्बुलेन्स की जॉच के दौरान ई.एम.टी. अवधेश सिंह से कहा कि एम्बुलेन्स में निर्धारित सभी आवश्यक इमर्जेन्सी दवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित रखी जाय। उन्होंने पैथोलॉजी कक्ष के निरीक्षण के दौरान लैब टेक्नीशियन से उपलब्ध जॉच की जानकारी प्राप्त करते हुए कहा कि जॉच के लिए आवश्यक किट की उपलब्धता सुनिश्चित बनाएं रखी जाय।

निरीक्षण के दौरान अपर जिलाधिकारी प्रबुद्ध सिंह उपस्थित रहें।

जल-जीवन मिशन के कार्यों में तेजी से प्रगति लाने के डीएम ने दिए निर्देश

जिलाधिकारी ने की सिंचाई, जल निगम एवं नलकूप विभाग के कार्यों की प्रगति की समीक्षा

सबसे तेज प्रयागराज

कौशांबी। जिलाधिकारी डॉ. अमित पाल ने आज एन.आई.सी. सभागार में सिंचाई, जल निगम एवं नलकूप विभाग के कार्यों की प्रगति की समीक्षा की।

जिलाधिकारी ने सिंचाई विभाग के कार्यों की समीक्षा के दौरान सहायक अभियंता, सिंचाई से नहरों की सिल्ट सफाई कार्य की प्रगति की जानकारी प्राप्त करते हुए कहा कि मानक के अनुरूप सिल्ट सफाई का कार्य समय से सुनिश्चित कराई जाय। सिल्ट सफाई का कार्य गम्भीरता से लिया जाय, किसी भी स्तर पर लापरवाही न बरती जाय। उन्होंने मुख्य विकास अधिकारी को खण्ड विकास अधिकारियों के माध्यम से सिल्ट सफाई कार्य का सत्यापन कराने के भी निर्देश दिए। उन्होंने बैठक में अनुपस्थित रहने पर अधिशासी अभियंता, सिंचाई एवं सहायक अभियंता, सिंचाई खण्ड फतेहपुर का वेतन रोकने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने नलकूप विभाग की समीक्षा के दौरान अधिशासी अभियंता, नलकूप को यान्त्रिक दोष के कारण खराब नलकूपों को एक सप्ताह के अन्दर एवं विद्युत के कारण खराब नलकूपों को आगामी 03 दिन के अन्दर ठीक कराकर क्रियाशील कराने के निर्देश दिए। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि जनपद में स्थित कोई भी नलकूप खराब होता है तो उसे तत्काल ठीक कराकर क्रियाशील कराया जाय, ताकि किसानों को सिंचाई के लिए परेशान न होना पड़े।

बैठक में अधिशासी अभियंता, नलकूप ने बताया कि 12 नलकूपों को ऊजार्कृत किया गया है, जिस पर जिलाधिकारी ने मुख्य विकास अधिकारी को सत्यापन कराने के निर्देश दिए।

जिलाधिकारी ने जल-जीवन मिशन के कार्यों की समीक्षा के दौरान कार्यों में अपेक्षित प्रगति न पाये जाने पर नाराजगी प्रकट करते हुए फर्मों को ओवर हेड टैंक का निर्माण कार्य, कनेक्शन एवं पाइप लाइन बिछाने के दौरान तोड़ी गई सड़कों को मानक के अनुरूप ठीक कराने के कार्यों में तेजी लाने के निर्देश दिए। उन्हांने अधिशासी अभियंता, जल निगम से कहा कि ठीक प्रकार से कार्य न करने वाले/लापरवाह फर्मों के विरूद्ध जुमार्ना आदि कार्यवाही किया जाय।

बैठक में अधिशासी अभियंता,जल निगम ने कहा कि जिन परियाजनाओं में 90 प्रतिशत कार्य पूर्ण हो गया है, उन परियोजनाओं को प्राथमिकता के आधार पर शत-प्रतिशत कार्य पूर्ण कराकर शीघ्र ही पेय जलापूर्ति सुनिश्चित कराई जायेंगी।

बैठक में मुख्य विकास अधिकारी विनोद राम त्रिपाठी सहित अन्य सम्बन्धित अधिकारीगण उपस्थित रहें।

मिशन शक्ति अभियान फेज-5.0 के अंतर्गत जनपद कौशाम्बी के विभिन्न थानों द्वारा जागरूकता कार्यक्रम

सबसे तेज प्रयागराज

कौशांबी । पुलिस अधीक्षक कौशाम्बी के निर्देशन में जनपद के विभिन्न थानों द्वारा मिशन शक्ति अभियान फेज 5.0 के तहत महिलाओं एवं बालिकाओं को नारी सशक्तिकरण, साइबर अपराध, नए कानून (BNS/BNSS), गुड टचझबैड टच तथा हेल्पलाइन नंबरों के संबंध में विस्तृत जानकारी देते हुए जागरूक किया गया। साथ ही एंटीरोमियो स्क्वाड द्वारा क्षेत्र में भ्रमणशील होकर शोहदों को चेतावनी व हिदायत

दी गई।

थाना कड़ाधाम मां शीतलाधाम मेला क्षेत्र एवं गंगा घाटों पर भ्रमण महिलाओं/बालिकाओं को गुड टच/बैड टच, आत्मरक्षा और निःशुल्क विधिक सहायता के बारे में जानकारी देकर जागरूक किया गया।

महत्वपूर्ण हेल्पलाइन नंबर (जनजागरूकता हेतु)

पुलिस आपातकालीन सेवा 112

माननीय मुख्यमंत्री हेल्पलाइन 1076

1090 वीमेन पावर हेल्पलाइन 1090

स्वास्थ्य सेवा 102, चाइल्ड हेल्पलाइन 1098

साइबर अपराध हेल्पलाइन 1938,महिला हेल्पलाइन 181

जनपद कौशाम्बी पुलिस द्वारा मिशन शक्ति अभियान के तहत निरंतर जागरूकता कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं, ताकि महिलाएं एवं बालिकाएं सुरक्षित, सशक्त एवं आत्मनिर्भर बन सकें।

जिलाधिकारी ने की जिला पोषण समिति की समीक्षा बैठक

निमार्णाधीन ऑगनबाड़ी भवनों का निर्माण कार्य इस माह तक पूर्ण कराने के निर्देश

सबसे तेज प्रयागराज

कौशांबी। जिलाधिकारी डॉ. अमित पाल की अध्यक्षता में उदयन सभागार में जिला पोषण समिति की समीक्षा बैठक सम्पन्न हुई।

जिलाधिकारी ने गत बैठक में दिए गये निदेर्शों के अनुपालन की स्थिति की समीक्षा की। उन्होंने ब्लॉक कड़ा के ऑगनबाड़ी केन्द्रों में बच्चों की उपस्थिति कम पाये जाने पर नाराजगी प्रकट करते हुए और उपस्थिति बढ़ाने के निर्देश दिए। उन्होंने सभी सी.डी.पी.ओ. से कहा कि यह सुनिश्चित किया जाय कि प्रतिदिन ऑगनबाड़ी केन्द्र खुलें तथा सभी ऑगनबाड़ी केन्द्रों में बच्चों की इमेज कैप्चरिंग कर पोषण ट्रैकर पर अपलोड का कार्य सुनिश्चित किया जाय। इसके साथ ही उन्होंने सभी सी.डी.पी.ओ. को सैम एवं मैम बच्चों पर विशेष ध्यान देकर अभिभावकों को जागरूक कर बच्चों को पोषण पुनर्वास केन्द्र में भर्ती कराने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि यह सुनिश्चित किया जाय कि ऑगनबाड़ी कार्यकत्रियों द्वारा शत-प्रतिशत होम विजिट किया जाय।

जिलाधिकारी ने पोषण ट्रैकर पर गर्भवती महिलाओं की ए.एन.सी. चेक-अप एवं अनुश्रवण के कार्य में लापरवाही पाये जाने पर सी.डी.पी.ओ. कड़ा, सरसवां व सिराथू का वेतन रोकने के निर्देश दिए। उन्होंने जिला कार्यक्रम अधिकारी को सभी योजनाओं/कार्यक्रमों की प्रतिदिन अनुश्रवण कर प्रगति सुनिश्चित करने एवं क्षेत्र भ्रमण करने के निर्देश दिए। उन्होंने ग्रामीण क्षेत्रों में निमार्णाधीन ऑगनबाड़ी केन्द्रों की प्रगति की समीक्षा के दौरान जिला पंचायजराज अधिकारी से कहा कि सभी ऑगनबाड़ी केन्द्रों का निर्माण कार्य इस माह तक पूर्ण करा लिया जाय। उन्होंने नगरीय क्षेत्रों में निमार्णाधीन ऑगनबाड़ी केन्द्रों के निर्माण कार्य की प्रगति की समीक्षा के दौरान अधिशासी अभियंता, ग्रामीण अभियंत्रण विभाग को इस माह तक ऑगनबाड़ी केन्द्रों का निर्माण कार्य पूर्ण कराने के निर्देश दिए।

बैठक में मुख्य विकास अधिकारी विनोद राम त्रिपाठी एवं मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ. संजय कुमार सहित अन्य सम्बन्धित अधिकारीगण उपस्थित रहें।

एएसपी ग्रामीण द्वारा परेड की सलामी ली गई तथा विभिन्न शाखाओं का निरीक्षण कर दिये गये आवश्यक दिशा-निर्देश

सबसे तेज प्रयागराज

बुलंदशहर । अपर पुलिस अधीक्षक ग्रामीण तेजवीर सिंह द्वारा मंगलवार की परेड की सलामी ली गई एवं परेड का निरीक्षण कर कर्मचारियों का टर्न आउट चैक किया गया तथा रिक्रूट आरक्षियों के रहन-सहन व खाने-पीने की व्यवस्था का ध्यान रखने हेतु संबंधित को दिशा निर्देश दिये गये, तत्पश्चात अपर पुलिस अधीक्षक ग्रामीण महोदय द्वारा पुलिस लाइन स्थित विभिन्न शाखाओं का निरीक्षण किया गया, आदेश कक्ष में संबंधित को दिशा-निर्देश दिये गये।

पुलिस लाइन परिसर में हमेशा स्वच्छता रखने, सरकारी संपत्ति की देखभाल करने व अभिलेखों को अध्यावधिक कर संभालकर रखने सहित सरकारी वाहनों की समय-समय पर मेंटेनेंस/चैकिंग करने के सम्बन्ध में संबंधित को आवश्यक दिशा निर्देश दिए गए।

नीलगाय के मांस के साथ सात शिकारी गिरफ्तार, हथियार व वाहन बरामद

पार्टी से पहले नवाबगंज पुलिस के हत्थे लगे प्रतापगढ़ के शिकारी

सबसे तेज प्रयागराज
लालगोपालगंज/ प्रयागराज। नवाबगंज पुलिस ने अवैध शिकार के खिलाफ बड़ी कार्रवाई करते हुए 7 अभियुक्तों को गिरफ्तार किया है जो नीलगाय का शिकार कर उसका मांस वाहन में भरकर ले जा रहे थे। पुलिस ने आरोपियों के पास से हथियार, कारतूस, अवैध देशी बम और एक टाटा सफारी वाहन बरामद किया है। सोमवार की रात करीब एक बजे मुखबिर ने पुलिस को सूचना दिया की काले रंग की महाराष्ट्र नम्बर की टाटा सफारी कुछ लोग सवार है जो थाना नवाबगंज क्षेत्रान्तर्गत भैरव बाबा कछार क्षेत्र से नील गाय को मारकर उसके मांस को टाटा सफारी में भरकर ले जाया जा रहा है। मुखबिर की सूचना को गंभीरता से लेते हुए पुलिस टीम ने ग्राम कचहना के पास घेराबंदी कर संदिग्ध वाहन को रोककर तलाशी लिया तो उसमे 01 कुल्हाड़ी, 04 चाकू, 12 बोर की दोनाली राइफल, 05 जिंदा व 01 खोखा

पार्टी से पहले नवाबगंज पुलिस के हत्थे लगे प्रतापगढ़ के शिकारी

थाना नवाबगंज पुलिस ने बड़ी सफलता हासिल करते हुए नीलगाय के अवैध शिकार में लिप्त 7 आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी नीलगाय को मारकर उसका मांस पार्टी के लिए सफारी गाड़ी में लादकर ले जा रहे थे, लेकिन इससे पहले ही पुलिस ने उन्हें घेराबंदी कर दबोच लिया।

शिकार के लिए प्रयागराज बार्डर पर प्रतापगढ़ से आये थे शिकारी

पूछताछ में अभियुक्तों ने स्वीकार किया कि वे प्रतापगढ़ से प्रयागराज नीलगाय का शिकार करने आए थे, और मांस पार्टी के लिए ले जा रहे थे। सुरक्षा के लिए वे हथियार और बम साथ रखते थे। बरामद राइफल आरोपी अजहर शेख की लाइसेंसी बताई गई है।

कारतूस तथा 02 अवैध देशी बम बरामद किया है पकडे गए आरोपियों को पुलिस ने नवाबगंज थाना लाकर पूछ ताछ किया तो अभियुक्तों ने अपना नाम 1. मोहम्मद अजहर शेख 26 वर्ष पुत्र मुहीब निवासी परेवा नारायनपुर थाना हथिगवा 2.फैज फारूखी उम्र करीब 29 वर्ष पुत्र अनीस निवासी परेवा नारायनपुर थाना हथिगवा 3. अतहर फारूखी उम्र 29 वर्ष पुत्र मोहीबउल्ला निवासी परेवा नारायनपुर थाना हथिगवा 4. मोहम्मद मारिज उम्र करीब 19 वर्ष पुत्र मोहम्मद आरिज निवासी परेवा नारायनपुर थाना हथिगवा 5. सरवर आलम उम्र करीब 34 पुत्र मोहिबउल्ला निवासी परेवा नारायनपुर 6. मो0 नफीस 48 पुत्र मो0 यासीन निवासी परेवा नारायनपुर थाना हथिगवा सभी जनपद प्रतापगढ़ 7. गयासुद्दीन 34 वर्ष पुत्र गुलाम हुसैन निवासी म0न0 1 मोहल्ला लिकिंग रोड गली न0 6 पुलिस चौकी हिलोट जनपद बान्द्रा मुम्बई, पुलिस ने बताया की पूछताछ में अभियुक्तों ने स्वीकार किया कि वे भैरव बाबा कछार क्षेत्र में नीलगाय को गोली मारकर मांस ले जा रहे थे।

बरामद राइफल को आरोपी अजहर शेख की लाइसेंसी बंदूक बताया गया है। पुलिस ने सभी अभियुक्तों के विरुद्ध वन्यजीव संरक्षण अधिनियम, शस्त्र अधिनियम और विस्फोटक पदार्थ अधिनियम समेत संबंधित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर आगे की विधिक कार्रवाई किया है फिलहाल नवाबगंज पुलिस के इस कार्य पर लोगो जमकर सरहना किया है।

गिरफ्तारी/बरामदगी करने वाली पुलिस टीम

संतोष कुमार राय, चौकी प्रभारी मंसूराबाद, अनुराग शर्मा, चौकी प्रभारी श्रृंग्वेरपुर. उ0नि0 देव भूषण पाण्डेय. उ0नि0 रिजवान असकरी. उ0नि0 विनोद सिंह. हे0का0 भानूप्रताप शुक्ला, थाना नवाबगंज कमिश्नरेट प्रयागराज।

डीएम ने अझुवा में हाइवे पर कट खोले जाने की मॉग के दृष्टिगत मौके का भ्रमण कर वस्तुस्थिति का जायजा लिया

सबसे तेज प्रयागराज
कौशांबी। जिलाधिकारी डॉ. अमित पाल ने क्षेत्रवासियों द्वारा अझुवा में हाइवे पर कट खोले जाने की मॉग के दृष्टिगत आज मौके का भ्रमण कर वस्तुस्थिति का जायजा लिया। उन्होंने मौके पर भ्रमण के दौरान अपर जिलाधिकारी (न्यायिक) प्रबुद्ध सिंह की अध्यक्षता में कमेटी गठित करने के निर्देश दिए। कमेटी की रिपोर्ट के तदनुसार अग्रिम कार्यवाही की जायेंगी।

इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी (न्यायिक) प्रबुद्ध सिंह, उप जिलाधिकारी सिराथू योगेश कुमार गौड़, अधिशासी अभियंता लो.नि.वि. हरिवंश सिंह एवं अध्यक्ष नगर पंचायत अझुवा शान्ती देवी सहित अन्य लोग उपस्थित रहें।

अधिकारियों की अनदेखी का खामियाजा भुगत रहे अन्नदाता

खेतों में फसल पर आफत बनकर कूद रहे आवारा मवेशी

सबसे तेज प्रयागराज
लालगोपालगंज प्रयागराज। इन दिनों क्षेत्र के अन्नदाताओं पर परेशानियों का पहाड़ टूट पड़ा है खेतों में खड़ी रबी की फसलें आवारा मवेशियों की वजह से भारी नुकसान झेल रही हैं लेकिन प्रशासन और जिम्मेदार अधिकारी स्थिति की गंभीरता को समझने के बजाय लगातार अनदेखी कर रहे हैं। श्रृंगवेरपुर ब्लॉक केमिर्जहापुर, मटियारा, तीनो तारा, पटना उपरहार, झरहा अदि गांवों में आवारा मवेशियों का आतंक लगातार बढ़ता जा रहा है। खेतों में खड़ी रबी की फसलें इन मवेशियों के कारण भारी नुकसान झेल रही हैं, जिससे किसानों की चिंता और परेशानियां दोनों बढ़ गई हैं। हालात ऐसे हैं कि देर रात से लेकर सुबह तक आवारा मवेशियों का झुंड खेतों में घुसकर किसानों की मेहनत पर पानी फेर रहा है। गेहूं, चना, आलू और सब्ज़ियों की फसलों को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंच रहा है। किसानों का कहना है कि कई बार ब्लॉक और प्रशासनिक अधिकारियों को शिकायतें करने के बावजूद कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया फसल बचाने के लिए किसान रातभर खेतों में पहरा देने को मजबूर हैं। ग्रामीणों का आरोप है कि गो-शालाओं की व्यवस्था कमजोर है और मवेशियों को पकड़ने वाली टीमें निष्क्रिय पड़ी हैं। ऐसे में हर दिन किसानों के नुकसान का आंकड़ा बढ़ता जा रहा है।किसानों ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द ही प्रशासन ने आवारा मवेशियों की समस्या पर प्रभावी कदम नहीं उठाए तो वे सामूहिक आंदोलन करने के लिए मजबूर होंगे।

दो वारण्टी आरोपी गिरफ्तार

सबसे तेज प्रयागराज
फतेहपुर। पुलिस अधीक्षक फतेहपुर अनूप कुमार सिंह के निर्देशन में वांछित/वारण्टियों की गिरफ्तारी व अपराध एवं अपराधियों के विरुद्ध चलाये जा रहे अभियान के क्रम में मंगलवार को थाना ललौली पुलिस द्वारा वारण्टी अभियुक्त फुलवा उर्फ फूलचन्द्र केवट पुत्र बदलू केवट नि0 चौभइया का डेरा मजरे अढ़ावल थाना ललौली जनपद फतेहपुर व वारण्टी अभि0 ब्रजमोहन पुत्र महावीर नि0 महमदपुर थाना ललौली जनपद फतेहपुर उम्र 32 वर्ष को गिरफ्तार कर मा0 न्यायालय भेजा गया।

कौशाम्बी: अधिवक्ता सुरक्षा कानून के समर्थन में नारेबाजी करते भारी तादात मे जुटे वकील

सबसे तेज प्रयागराज
कौशाम्बी। संसद के शुरू हुए शीतकालीन सत्र में अधिवक्ता सुरक्षा विधेयक को पारित कराए जाने की मुहिम को लेकर मंगलवार को कौशाम्बी में वकीलों ने जमकर गर्जना की। आल इण्डिया रूरल बार एसोसिएसन के बैनरतले राष्ट्रीय अध्यक्ष ज्ञानप्रकाश शुक्ल एवं राष्ट्रीय महासचिव अनिल कुमार तिवारी महेश की संयुक्त अगुवाई में अधिवक्ता सुरक्षा यात्रा को लेकर वकीलों को काफी जोश में देखा गया। प्रदेशव्यापी अधिवक्ता सुरक्षा यात्रा लखनऊ से उन्नाव, कानपुर होते हुए दोपहर बाद यहां कौशाम्बी पहुंची। यहां मॉडल डिस्ट्रिक बार एसोसिएसन के लाइब्रेरी हॉल में वकीलों ने विधेयक के समर्थन में आमसभा किया। वहीं लाइब्रेरी हॉल के बाहर सैकडो वकीलों ने अधिनियम को लागू किये जाने की मांग को लेकर जमकर नारेबाजी भी की। लाइब्रेरी हाल में हुई आमसभा को संबोधित करते हुए अधिवक्ताओं के बीच जागरूकता अभियान को लेकर राष्ट्रीय अध्यक्ष ज्ञानप्रकाश शुक्ल ने कहा कि संसद का सत्र शुरू हो गया है। केन्द्र सरकार को इसी सत्र में अन्य विधेयको के साथ अधिवक्ता सुरक्षा अधिनियम विधेयक भी पेश करना चाहिए। उन्होने कहा कि शीतकालीन सत्र में सरकार यदि विधेयक नही ले आयी तो अधिवक्ता इस मुदंदे को लेकर आंदोलन को तेज करेंगे। राष्ट्रीय महासचिव अनिल कुमार तिवारी महेश ने कहा कि अधिवक्ताओं की सुरक्षा को लेकर सरकार व प्रशासन का उदासीन रवैया बर्दास्त नही किया जाएगा। उन्होने कहा कि सुरक्षा विधेयक में एसोसिएसन के द्वारा निर्धारित मसौदे में युवा अधिवक्ताओ के लिए कल्याणकारी कई कदमों तथा बुजुर्ग अधिवक्ताओं की पेंशन का भी मसौदा शामिल किया गया है। आमसभा की अध्यक्षता बार एसोसिएसन के अध्यक्ष दिलीप पाण्डेय व संचालन वरिष्ठ अधिवक्ता सत्येन्द्र नाथ मिश्र ने किया।

आमसभा में एसोसिएसन द्वारा अधिवक्ता सुरक्षा यात्रा में योगदान के लिए पूर्व अध्यक्ष नर नारायण मिश्र, अध्यक्ष दिलीप पाण्डेय, राकेश कुमार जायसवाल आदि को संघर्ष मान पत्र के जरिए सम्मानित भी किया गया। आमसभा का संयोजन पूर्व अध्यक्ष राकेश कुमार जायसवाल व पूर्व महामंत्री लक्ष्मीकांत त्रिपाठी ने किया। इस मौके पर वरिष्ठ अधिवक्ता गोपालजी शुक्ल, पप्पू मिश्र, रोशन अग्रहरि, नितीश त्रिपाठी, अमित सिंह, राहुल कुमार साहू, रूद्र विश्वकर्मा, स्नेह दत्त मौर्य, भूपेश शर्मा, निरंजन सिंह, हरिशंकर पाण्डेय, अक्षय विश्वकर्मा, रविदेव पाण्डेय, आशीष आदि अधिवक्ता रहे।

एनसीजेडसीसी राष्ट्रीय शिल्प मेला में दूसरे दिन कई प्रांतों से आए कलाकार, उमड़ी भीड़

बिहू, राई, फाग और सूफियाना सुरों से सजी शिल्प मेले की शाम

सबसे तेज प्रयागराज
प्रयागराज। भारतीय संस्कृति की बहुरंगी छटा से सजी राष्ट्रीय शिल्प मेला 2025 की दूसरी शाम लोकनृत्यों और सुरों की मधुर धुनों को समर्पित रही। उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केन्द्र द्वारा शिल्प हाट परिसर में आयोजित इस सांस्कृतिक संध्या ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम की शुरूआत भजन से हुई। भजन गायक मनोज कुमार ने भक्ति रस से पंडाल को सराबोर कर दिया उन्होंने ह्लफिर कौन बिगाड़ेगा जब राम सहारा दो, बोलो राम बोलो जय सिया राम, नमो-नमो, होली खेले मसाने में और बम-बम बोल रहा है काशी से की, जिस पर दर्शकों ने खूब तालियाँ बजाई। इसके बाद सूफी गायक रोशन पाण्डेय की प्रस्तुति ने महफि ल को सूफियाना रंग से रंग दिया। उन्होंने एक राधा एक मीराङ्ग; तू माने या ना माने दिलदारा, छाप तिलक और दमादम मस्त कलंदर जैसे लोकप्रिय गीतों से समां बाँध दिया। सांस्कृतिक विविधता की कड़ी को आगे बढ़ाते हुए उर्वशी जेटली एवं दल ने गंगा अवतरण पर आधारित नृत्य-नाटिका प्रस्तुत कर दर्शकों को भावुक कर दिया।

असम से आई स्वागता शर्मा एवं दल ने पारंपरिक बिहू नृत्य के माध्यम से पूर्वोत्तर की लोक-संस्कृति की सुगंध बिखेरी। वहीं मध्य प्रदेश से आए जुगल किशोर एवं उनकी टीम ने रंग-बिरंगे परिधानों में बधाई और नौरता नृत्य प्रस्तुत किया, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा।

हरियाणा से आए प्रदीप कुमार बमनी और साथी कलाकारों ने फाग गीतों पर आधारित फाग और पनिहारी नृत्य के माध्यम से देवर-भाभी की हंसी-ठिठोली को मंच पर जीवंत किया।

झांसी से आई राधा प्रजापति एवं दल ने बुंदेलखंड के लोकप्रिय राई नृत्य की प्रस्तुति देकर दर्शकों की खूब वाहवाही लूटी।तमिलनाडु से आए कलाकारों ने आकर्षक डमी हॉर्स नृत्य प्रस्तुत कर शाम में दक्षिण भारत का खास रंग घोला।

सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के इस महापर्व का शुभारंभ न्यायमूर्ति गौतम चौधरी (इलाहाबाद हाईकोर्ट) एवं कार्यक्रम सलाहकार कल्पना सहाय द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर सहायक कार्यक्रम अधिशाषी मधुकांत मिश्रा ने मुख्य अतिथि को पुष्पगुच्छ और अंगवस्त्र भेंट कर सम्मानित किया। कार्यक्रम का संचालन संजय पुरषार्थी ने किया।

विशेष प्रगाढ़ पुनरीक्षण: मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय, राज्यीय राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों संग डीएम ने की बैठक

मतदाता गणना प्रपत्र भरकर बीएलओ के पास शीघ्र जमा करायें- जिलाधिकारी

सबसे तेज प्रयागराज
प्रयागराज। जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा ने मंगलवार को संगम सभागार में मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय एवं राज्यीय राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों की निर्वाचक नामावलियों का विशेष प्रगाढ़ पुनरीक्षण कार्यक्रम के सम्बंध में बैठक की। उन्होंने बताया कि अब तक लगभग 70 प्रतिशत मतदाताओं के गणना प्रपत्र बीएलओ द्वारा संग्रह कर डिजीटाइज कर दिया गया है। कहा कि भारत निर्वाचन आयोग के द्वारा विशेष प्रगाढ़ पुनरीक्षण कार्यक्रम के अन्तर्गत एसआईआर फार्म को सबमिट करने की अवधि को 4 दिसंबर से बढ़ाकर 11 दिसंबर 2025 तक कर दिया गया है। उन्होंने इस कार्य में लगे सभी सम्बंधित अधिकारियों व बीएलओ को शीघ्रता से शत-प्रतिशत डिजिटाइजेशन के कार्य को पूर्ण करने के लिए निर्देशित किया है। उन्होंने सभी बीएलओ को 2003 की मतदाता सूची से मैपिंग का कार्य शत-प्रतिशत रूप से शीघ्रता से पूर्ण किये जाने के लिए कहा है। जिलाधिकारी ने राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों से कहा कि एसआइआर का कार्य पूरी पारदर्शी प्रक्रिया के साथ सम्पन्न कराया जा रहा है।

यदि कोई समस्या आए तो उसके बारे में जानकारी दें, जिससे उस समस्या का शीघ्रता से निराकरण कराया जा सके। उन्होंने सभी राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों से सहयोग प्रदान करने का अनुरोध करते हुए सभी राजनैतिक दलों के प्रतिनिधियों से अपने-अपने बूथ लेवल एजेण्टों को अपने स्तर से सक्रिय करने के लिए कहा है।

सोरांव एसडीएम को हाईकोर्ट ने भेजा नोटिस, आदेश अनुपालन का मांगा हलफनामा

सबसे तेज प्रयागराज
प्रयागराज। इलाहाबाद हाईकोर्ट की एकल खण्ड पीठ ने अधिवक्ता एलपी ओझा अचिन के द्वारा दाखिल आवमानना याचिका पर सुनवाई किया। एकल खण्ड पीठ के समक्ष बहस करते हुए अधिवक्ता एलपी ओझा अचिन ने कहा कि पूर्व में पारित आदेश का अनुपालन सोरावँ एसडीएम द्वारा नही किया गया जिससे याचिका कर्ता को समय से न्याय नही मिल रहा। जबकि, पूर्व में इलाहाबाद हाईकोर्ट की एकल खण्ड पीठ ने अपने आदेश में स्पष्ट विस्तृत समयबद्ध आदेश देते हुए तीन माह में याची द्वारा दाखिल 38(1) उत्तर प्रदेश राजस्व संहिता 2006 का वाद का निपटारा कर दिया जाए, परन्तु आज तक ऐसा नही हो सका।

उपरोक्त बहस को संज्ञान लेते हुए हाईकोर्ट की एकल खण्ड पीठ ने सख्त रूख अख्तियार करते हुए सोराँव एसडीएम को नोटिस जारी करते हुए कहा कि नोटिस मिलने के दिन से एक माह के अन्दर लंबित वाद का निपटारा कर निपटारा आदेश के साथ कोर्ट आदेश के अनुपालन में हलफनामा कोर्ट मे दाखिल करें या कारण बताएं कि उनके विरूध्द आवमानना की कार्यवाही क्यो न की जाए। अगली सुनवाई हेतु कोर्ट ने 16मार्च 2026 की तारीख नियत की है।

माघ मेले के सकुशल आयोजन के हुआ गंगा पूजन

कमिश्नर, डीएम, मेलाधिकारी, संत, तीर्थपुरोहित पूजन में हुए शामिल

हनुमान प्रसाद शुक्ल
सबसे तेज प्रयागराज
प्रयागराज। संगम की रेती पर जनवरी - 2026 में आयोजित होने वाले माघ मेले को लेकर संगम तट पर सोमवार को संत, महात्माओं और अफसरों ने विधि विधान से गंगा पूजन किया। गंगा पूजन कर माघ मेले के सकुशल संपन्न होने की मां गंगा, यमुना और अदृश्य सरस्वती से कामना की गई। गंगा पूजन में तीर्थ पुरोहितों ने वैदिक मंत्रोचार के साथ दुग्ध अभिषेक कराया और संगम तट पर मां गंगा की भव्य आरती की गई।

गंगा पूजन में यजमान के रूप में कमिश्नर सौम्या अग्रवाल,डीएम मनीष कुमार वर्मा, पीडीए उपाध्यक्ष व मेला अधिकारी ऋषि राज, एसएसपी मेला नीरज कुमार पांडेय, मेला प्रबंधक विवेक कुमार शुक्ला,पुलिस कमिश्नर जोगिंदर कुमार और मेले की तैयारी से जुड़े अधिकारी शामिल हुए। गंगा पूजन में मेले के आयोजन से जुड़े अफसरों के साथ मेयर उमेश चंद्र गणेश केसरवानी, श्री मठ बाघम्बरी गद्दी के पीठाधीश्वर महंत बलवीर गिरी,अखिल भारतीय दंडी संन्यासी परिषद के राष्टीय अध्यक्ष स्वामी ब्रह्माश्रम महाराज, महामंत्री स्वामी शंकर आश्रम महराज,प्रबंधन समिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष पीठाधीश्वर स्वामी विमलदेव आश्रम, स्वामी महेन्द्र आश्रम,समेत कई संत, महात्मा और तीर्थ पुरोहित गंगा पूजन में शामिल हुए।

हर साल माघ मेले से पहले गंगा पूजन किए जाने की परंपरा है। गंगा पूजन के बाद माघ मेले की तैयारियां तेज हो जाती हैं।

44 दिन का होगा माघ मेला

प्रयागराज। संगम की रेती पर आयोजित माघ मेले में 44 दिनों तक धर्म और अध्यात्म की बयार बहेगी।
गौरतलब है कि सीएम योगी आदित्यनाथ ने दिव्य और भव्य महाकुंभ 2025 के बाद आयोजित होने वाले इस माघ मेले को मिनी कुंभ के तौर पर आयोजित करने का निर्देश दिया है। जिसके चलते इस बार माघ मेले में कई नए प्रयोग भी किया जा रहे हैं। प्रयागराज मेला प्राधिकरण की अध्यक्ष और कमिश्नर प्रयागराज मंडल सौम्या अग्रवाल ने बताया कि माघ मेला 800 हेक्टेयर में बसेगा। इस बार एक अतिरिक्त सेक्टर बनाया जाएगा। माघ मेले में 6 के बजाय 7 सेक्टर बनेंगे जबकि इस बार एक अतिरिक्त पांटून ब्रिज भी बनेगा। यानी इस बार माघ मेले में 6 के बजाय 7 पांटून ब्रिज बनेंगे। कमिश्नर ने बताया कि मेले में पुराने अनुभवों से जहां फायदा मिलेगा, वहीं कुछ नए प्रयोग भी किया जा रहे हैं। माघ मेला भी दिव्य और भव्य हो इसके लिए तैयारियां पूरी की जा रही है। उन्होंने कहा कि गंगा पूजन के साथ ही आज जमीन आवंटन का भी शुभारंभ हो रहा है। उन्होंने कहा कि इससे मेले की तैयारी में तेजी आएगी। उन्होंने कहा है कि माघ मेले की तैयारियों की लगातार समीक्षा की जा रही है और समय रहते सभी तैयारियां पूरी कर ली जाएंगी। माघ मेले में 4000 से ज्यादा संस्थाओं को बसाया जाएगा।
मेयर उमेश चंद्र गणेश केसरवानी के मुताबिक सीएम योगी के निर्देश पर मेले की बेहतर तैयारी की जा रही है।

ग्राम पंचायत सचिवों ने काली पट्टी बांध जताया विरोध, बीडीओ को सौपा ज्ञापन

सबसे तेज प्रयागराज
प्रयागराज। विकास खंड कौधियारा में मंगलवार को ग्राम पंचायत सचिवों ने काली पट्टी बांधकर सरकार की दबावपूर्ण कार्यप्रणाली के खिलाफ अपना विरोध दर्ज कराया। सचिवों ने आरोप लगाया कि आनलाइन उपस्थिति प्रणाली और गैर-विभागीय कार्यों का अतिरिक्त बोझ ग्रामीण विकास योजनाओं को प्रभावित कर रहा है। इसी के विरोध में प्रदेशव्यापी चरणबद्ध आंदोलन की शुरूआत की गई है।

कौधियारा ब्लाक में तैनात मनोज कुमार, आदेश शर्मा,अमित शुक्ला,श्री कृष्ण श्रीवास्तव, अर्पित श्रीवास्तव, विनीत पाठक, सत्यराम यादव, पंकज सिंह, राजीव मिश्रा, बृजेश कुमार, शिव ओम चौधरी, अमानुल्लाह खान, दरबारी लाल सहित सभी सचिव एकजुट होकर ब्लाक कार्यालय पहुंचे और काली पट्टी बांधकर शासकीय कार्य किया। सुबह से ही कार्यालय परिसर में सचिवों की जुटान और विरोध स्वर के कारण माहौल दिनभर गर्म रहा। सचिवों ने बताया कि प्रदेश पंचायत अधिकारी संघ के प्रदेश अध्यक्ष डा. प्रदीप कुमार सिंह और ग्राम विकास अधिकारी एसोसिएशन के अध्यक्ष सुभाष चन्द्र पाण्डेय के आह्वान पर यह आंदोलन पूरे प्रदेश में चल रहाहै।

घोषित कार्यक्रम के अनुसार एक से चार दिसंबर तक काली पट्टी बांधकर शासकीय कार्य चलता रहेगा। पांच दिसंबर को सामूहिक धरना और सभी सरकारी व्हाट्सऐप समूहों से सामूहिक रूप से बाहर होना, 10 दिसंबर को निजी वाहनों का उपयोग पूरी तरह बंद करना और 15 दिसंबर को सभी सचिवों द्वारा अपने डोंगल ब्लाक कार्यालय में जमा करना शामिल है। अमित शुक्ला सहित अन्य सचिवों का कहना है
कि लगातार बढ़ती जिम्मेदारियों और तकनीकी दबाव के कारण प्रशासनिक कार्य बाधित हो रहे हैं। ग्राम विकास अधिकारी कौधियारा आदेश शर्मा ने स्पष्ट कहा, "अब सचिव अव्यवस्थित आनलाइन व्यवस्था और गैर-विभागीय कार्यों का बोझ नहीं झेलेंगे। जब तक समस्याओं का समाधान नहीं होता, आंदोलन और तेज किया जाएगा।"

संपादक की कलम से

मानवता ने जब धरती को छुआ

ये दोनों अंतरिक्ष यात्री 9 महीने 14 दिन अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन आईएसएस में बिताने के बाद धरती पर वापस लौटे हैं। धरती पर कदम रखा इसलिए नहीं कह सकते कि इतना लंबा वक्त अंतरिक्ष में बिताने के बाद अभी उनके शरीर को धरती पर सामान्य तरीके चलने-फिरने का अभ्यस्त होने में वक्त लगेगा।

कल्पना, सुनीता ये नाम सुंदर हैं और आम भारतीय घरों में प्रचलित भी। इन सामान्य से लगने वाले वाले नामों की दो ल़कियों ने भारत सहित पूरी दुनिया पर अनूठी छाप छ़ोी है। कल्पना चावला और सुनीता विलियम्स इन दोनों की अंतरिक्ष यात्राएं समूचे अंतरिक्ष विज्ञान के लिए याद, सबक और मिसाल बन गईं। इनकी यात्राओं पर चर्चा करुंगी, लेकिन नाम का जिक्र इसलिए याद आया क्योंकि इस सदी में अनूठेपन के नाम पर अब काफी नए-नए तरह के नाम सुनने मिलते हैं, लोग अब अपने बच्चों का नाम रखने के लिए गूगल की मदद भी लेते हैं और ज्योतिष की सलाह भी। हालांकि शेक्सपियर तो सदियों पहले कह गए हैं कि नाम में क्या रखा है। गुलाब, गुलाब ही रहेगा, चाहे उसे किसी भी नाम से पुकारो। लेकिन भारतीय इस मामले में शेक्सपियर की बिल्कुल नहीं सुनते।

बच्चों के नामों में नयापन और इतिहास के नामों में धर्म के मुताबिक बदलाव, यही इस वक्त का चलन है। आश्चर्य होता है यह देखकर कि दुनिया में कितने तरह के काम, प्रयोग, शोध हो रहे हैं। विज्ञान, चिकित्सा, खेल, कला, व्यापार जीवन के हर पहलू में ब़ी तेजी से बदलाव हो रहे हैं। कारखानों, होटलों से लेकर आपरेशन थियेटर तक में रोबो से काम लिया जा रहा है। ीएनए का परीक्षण कर उसके बूते इंसान की आयु बढ़ाने, अपनी ही तरह का दूसरा इंसान पैदा करने, पैदा होने से पहले ही बीमारी का पता लगने पर इलाज करने जैसे कई आश्चर्यजनक काम किए जा रहे हैं। मानव अंगों के प्रत्यर्पण से एक इंसान की मौत के बाद उसे दूसरे इंसान में जिंदा रखा जा रहा है। छपी हुई मुद्रा के साथ आभासी मुद्रा का व्यापार हो रहा है। धरती, आकाश, पाताल हर जगह पहले इंसान की जिज्ञासा पहुंची, फिर इंसान ने खुद पहुंचने का रास्ता बना लिया। बुधवार सुबह ऐसे ही एक नए रास्ते को धरती के इंसानों ने देखा। जिसके दो राही खास थे बुच विल्मर और सुनीता विलियम्स। ये दोनों अंतरिक्ष यात्री 9 महीने 14 दिन अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन आईएसएस में बिताने के बाद धरती पर वापस लौटे हैं। धरती पर कदम रखा इसलिए नहीं कह सकते कि इतना लंबा वक्त अंतरिक्ष में बिताने के बाद अभी उनके शरीर को धरती पर सामान्य तरीके चलने-फिरने का अभ्यस्त होने में वक्त लगेगा। जैसे 9 महीने मां की कोख में रहने के बाद जब बच्चा जन्म लेता है, तो धीरे-धीरे कदम संभालना सीखता है। अनोखा संयोग है कि सुनीता विलियम्स और बुच विल्मर 9 महीने उस धरती से दूर रहे, जो इंसानी जीवन की जननी है। बुधवार सुबह भारतीय समय के मुताबिक 3 बजकर 27 मिनट पर जब इन दो अंतरिक्ष यात्रियों के साथ अमेरिका के निक हेग और रूस के अलेक्सांद्र गोरबुनोव, यानी कुल चार यात्रियों को लेकर अंतरिक्ष यान ने फ्लोरि के समुद्र में ुबकी लगाई तो विज्ञान और मानवता दोनों ने नयी प्राणवायु पाई। पाठक जानते हैं कि केवल आठ दिनों के अंतरिक्ष सफर पर निकले सुनीता विलियम्स और बुच विल्मर को तकनीकी खराबी के कारण 9 महीने से ज्यादा का वक्त अंतरिक्ष में बिताना प़ा। इस दौरान उन्हें लाने की कोशिशें होती रहीं। आखिरकार उन्हें लेने एक दूसरा यान भेजा गया और फिर उनकी सकुशल वापसी हुई। भारत में इस दौरान सुनीता विलियम्स के रिश्तेदारों के घरों से लेकर देश में जगह-जगह पूजा पाठ हुए, उनकी सुरक्षित वापसी के लिए हवन किए गए। भारतीय मूल की होने के कारण इतना लगाव स्वाभाविक है। इसी तरह जब कल्पना चावला भी अंतरिक्ष में गई थीं, तो उनके अमेरिकी नागरिक होने के बावजूद भारतीय इस बात को गर्व से कहते थे कि वे हरियाणा की हैं, यहीं पली बढ़ी, हालांकि बाद में वे उच्च शिक्षा के लिए अमेरिका गईं और फिर वहीं की नागरिक हो गईं। कल्पना चावला के अंतरिक्ष सफर का अंत दर्दनाक था, अंतिम क्षणों में उनका यान आग के गोले में तब्दील हो गया। हालांकि उनके असाधारण काम आज भी याद किए जाते हैं। सुनीता और कल्पना, अगर केवल इन दो नामों का जिक्र करें तो अभी बेशक अंतरिक्ष यात्री की पोशाक में सज्जित दो महिलाओं की शक्ल हमारी आंखों के सामने आएगी, लेकिन इसके साथ एक क़वी सच्चाई यह है कि इन दो नामों के साथ-साथ, ऐसी सैक़ों, लाखों ल़कियां हैं, जो ऐसे ही असाधारण काम करके अपने नामों को हमेशा के लिए यादगार बना सकती हैं, लेकिन उनके सपनों की उ़ान के लिए कोई आकाश ही बचने नहीं दिया जाता। अगर किसी ने हिम्मत दिखाई भी तो सपने उसी तरह राख कर दिए जाते हैं, जैसे कल्पना चावला का यान राख बन गया था। सुनीता विलियम्स तो पहले से अमेरिका में थीं और कल्पना चावला बाद में वहां गईं, लेकिन भारत में रहकर क्या इन्हें ऐसे मौके मिल पाते, इस सवाल का जवाब सब जानते हैं। अंतरिक्ष विज्ञान के क्षेत्र में भारत में भी खूब काम हो रहा है, कई वैज्ञानिक इसरो में काम करती हैं, जिनके बारे में बताने के लिए अलग से महिला वैज्ञानिक लिखना प़ता है। क्या कभी किसी पुरुष वैज्ञानिक का जिक्र हम इस तरह से करते हैं, यह भी सोचना चाहिए।

बहरहाल, अलग-अलग क्षेत्रों में योग्यता और श्रेष्ठता के पैमाने पर बार-बार खुद को साबित करने के बावजूद महिलाओं को ब़ी मुश्किल से अवसर मिलते हैं और वह भी अपवाद के तौर पर। वर्ना समाज का आलम तो ऐसा है कि अब भी ल़की अपने पिता, भाई, पति या किसी पुरुष रिश्तेदार के साथ घर से बाहर निकले तभी सुरक्षित मानी जाती है।

विटामिन बी12 की कमी से जु ये 5 सवाल जो लोगों को करते हैं परेशान

विटामिन B12 एक जरूरी पोषक तत्व है, जो हमारे शरीर में खून बनाने, नर्वस सिस्टम को ठीक से काम करने और एनर्जी बनाए रखने में मदद करता है. जब शरीर को इसकी पर्याप्त मात्रा नहीं मिलती तो इसे विटामिन B12 की कमी कहा जाता है. आजकल बहुत से लोग विटामिन B12 की कमी से परेशान रहते हैं, लेकिन इससे ज़ुी सही जानकारी न होने के कारण कई सवाल उनके मन में आते हैं. आइए, एक्सपर्ट से जानते हैं इन सवालों के जवाब जानते हैं.

विटामिन B12 की कमी क्यों होती है

दिल्ली के जीटीबी अस्पताल में मेर्िसन विभाग में ॉ. अजीत कुमार बताते हैं कि विटामिन बी12 की कमी के प्रमुख कारण कई हो सकते हैं. इसमें गलत खानपान, पाचन से ज़ुी समस्याएं, दवाओं का असर और बढ़ती उम्र अहम है. शाकाहारी लोगों को विटामिन B12 की कमी ज्यादा हो सकती है क्योंकि यह मुख्य रूप से मांस, अें और दूध में पाया जाता है. ऐसे में शाकाहारी लोगों को बी 12 की कमी ज्यादा महसूस होती है.

शरीर में विटामिन B12 की कमी के लक्षण क्या हैं

कमजोरी और थकान

हाथ-पैरों में झुनझुनी या सुन्नपन

याददाश्त कमजोर होना

चि़चि़ापन और ि्रेशन

त्वचा पीली प़ना

किन चीजों से मिलता है विटामिन B12

मांस, मछली और अंा

दूध और दूध से बनी चीजें (दही, पनीर)

फोर्टिफाइ अनाज (वो अनाज जिनमें कृत्रिम रूप से विटामिन मिलाया जाता है). शाकाहारी लोगों के लिए सप्लीमेंट्स या ॉक्टर की सलाह से B12 इंजेक्शन अच्छे विकल्प हो सकते हैं.

क्या विटामिन B12 की कमी खतरनाक हो सकती है

हां, अगर इस कमी को लंबे समय तक अनदेखा किया जाए तो यह कई गंभीर समस्याएं पैदा कर सकती है जैसे एनीमिया (खून की कमी), नर्वस सिस्टम पर असर,हृदय से ज़ुी समस्याएं, गर्भवती महिलाओं के लिए बच्चे के विकास में बाधा जैसे कई समस्याएं हो सकती हैं।

. इस विटामिन की कमी का असर मानसिक सेहत पर भी प़ सकता है.

विटामिन B12 की कमी को कैसे पूरा करें

अपने आहार में B12 युक्त चीजें शामिल करें.

जरूरत प़ने पर ॉक्टर की सलाह से सप्लीमेंट या इंजेक्शन लें.

वन-संस्कृति को अक्षुण्ण रखना ब़ी चुनौती

ललित गर्ग

भारतीय संस्कृति एवं सभ्यता में वनों का सर्वाधिक महत्व रहा है, वन ऑक्सीजन, भोजन, ईंधन, दवाइयां, सुगंध, कागज, और कपे. और कई तरह की चीजें देते हैं। वन जहां वैश्विक तापमान को बनाए रखने में मदद करते हैं वहीं वर्षा को नियंत्रित करते हैं। वन भूमि कटाव और बाढ़ पर नियंत्रण रखते हैं तो प्रदूषण को नियंत्रित करते हैं। वन जहां सूखे को नियंत्रित करते हैं वहीं वे कई तरह के जीवों के लिए प्राकृतिक आवास एवं वैज्ञानिक प्रयोगों के लिए जीन कोष का काम करते हैं। हमारी संस्कृति में जो सुन्दरतम और श्रेष्ठतम है, उसका उद्भव इन्हीं वनों में हुआ है। वन जीवन-ऊर्जा के स्रोत एवं गति के माध्यम है। हमारे संस्कारों पर नन्दनवन के सौंदर्य और माता सीता के कारण अशोक वन के करुणापूर्ण वातावरण की छाप लगी हुई है और वृन्दावन में भगवान श्रीकृष्ण एवं राधा के प्रेम आच्छादित है। हालांकि, आधुनिक युग में लोभ, लालच एवं संवेदनहीनता से वनों की कटाई तेजी से बढ़ गई है, इससे प्रदूषण, मिट्टी का कटाव और जलवायु परिवर्तन जैसी कई जटिल एवं विनाशकारी समस्याएं पैदा हो रही हैं। वनों की कटाई से वनों पर निर्भर लोगों एवं वन्य जीवों का जीवन खतरे में है, इनके स्वास्थ्य पर गंभीर असर प़ रहा है। वृक्षों की नीली छटा के लिए जो प्रेम था, जो शक्ति थी, जो जीवन था, वह कम न हो इसी उद्देश्य से विश्व वानिकी दिवस हर साल 21 मार्च को मनाया जाता है। 2012 में, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने वानिकी के महत्व पर ध्यान केंद्रित करने और जागरूकता फैलाने के लिए इस दिन की स्थापना की। वनों के महत्व और पृथ्वी पर जीवन को बनाए रखने में उनकी भूमिका के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए यह दिवस मनाया जाता है। वर्ष 2025 की थीम है वन और खाद्य पदार्थ, जो खाद्य प्रणालियों में वनों की महत्वपूर्ण भूमिका पर ध्यान आकर्षित करता है। इसका उद्देश्य खाद्य सुरक्षा, पोषण और आजीविका में वनों की महत्वपूर्ण भूमिका को उजागर करना है। भोजन प्रदान करने के अलावा, वन स्वस्थ मिट्टी को बनाए रखते हुए और जल स्रोतों की रक्षा करते हुए ईंधन, आय और रोजगार भी प्रदान करते हैं। इस वर्ष की थीम विश्व की ब़ी शक्तियों एवं नीति निमार्ताओं से जलवायु परिवर्तन के केंद्र में वनों को ध्यान में रखते हुए नीतियां बनाने का आग्रह करती है।

विश्व वानिकी दिवस का संदेश वर्तमान और भविष्य की पीढ़ियों के लाभ के लिए वनों की सुरक्षा और देखरेख का आान करता है, वनों के संरक्षण के लिये कदम उठाने और सकारात्मक प्रभाव पैदा करने का सुझाव देती है। यह आशा और आशावाद की भावना व्यक्त करता है, लाभकारी परिवर्तन की क्षमता को रेखांकित करता है। इसमें वन संरक्षण के पारिस्थितिक, सामाजिक और आर्थिक पहलू शामिल हैं। जलवायु परिवर्तन से निपटने में वन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, वे व्यापक कार्बन सिंक के रूप में कार्य करते हैं जो प्रकाश संश्लेषण की प्रक्रिया के माध्यम से वायुमंलीय कार्बन ाइऑक्साइ को अवशोषित करते हैं। यह तंत्र वैश्विक तापमान को नियंत्रित करने और ग्रीनहाउस गैसों एवं ओजोन को नुकसान के स्तर को कम करने में सहायता करता है। इसके विपरीत, वनों की कटाई से संग्रहित कार्बन वापस वायुमंल में चला जाता है, जिससे ग्लोबल वार्मिंग और भी बदतर हो जाती है। इसलिए, जलवायु परिवर्तन को कम करने के लिए वनों की रक्षा और उन्हें बहाल करना बहुत जरूरी है। वन पौधों और जानवरों की आश्चर्यजनक विविधता का घर हैं, जो पृथ्वी की स्थलीय जैव विविधता का एक ब़ा हिस्सा बनाते हैं

वे सूक्ष्म कवक से लेकर ब़े स्तनधारियों तक कई जीवों के लिए आवश्यक आवास प्रदान करते हैं। वनों के लुप्त होने से आवास विखंन और प्रजातियां विलुप्त हो रही हैं, पारिस्थितिकी संतुलन बिग़ रहा है और पारिस्थितिकी तंत्र की लचीलापन कम हो रहा है। वन केवल लक़ी के स्रोत नहीं हैं, वे भोजन और पोषण के महत्वपूर्ण स्रोत भी हैं। वन मानव अस्तित्व और पर्यावरण संतुलन के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। विश्व वानिकी दिवस इस बात की प्रबल याद दिलाता है कि हमारे ग्रह का स्वास्थ्य और कल्याण हमारे वनों की भलाई से निकटता से ज़ुा हुआ है। वन संरक्षण केवल एक पर्यावरणीय चिंता नहीं है, यह एक सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक आवश्यकता है। वनों के विविध महत्व को स्वीकार कर-के और उनकी सुरक्षा के लिए एकीकृत कार्रवाई करके, हम आने वाली पीढ़ियों के लिए एक टिकाऊ भविष्य सुनिश्चित कर सकते हैं। हमें अपनी वन-प्रधान संस्कृति की ओर अभिमुख होना चाहिए। जब तक समस्त जीवन को एक रूप में देखने की कला हम फिर से नहीं सीखेंगे तब तक हममें न राष्ट्रीय आत्मविश्वास आयेगा, न पर्यावरण चुनौतियों का सामना करने में सक्षम होंगे और न इस भयंकर परिस्थिति से पार उतरने की शक्ति आयेगी। भारत में कभी भी अन्न की कमी नहीं थी। भूतकाल में भारत धान्य और धन से समृद्ध था। आज अन्न न्यूनता हमारे सामने तांव कर रही है। जो धरा अभी तक सजलां सफलां शस्य श्यामलां थी, वह क्षीण एवं बंजर होती जा रही है। वन का मानव जीवन से गहरा अन्तसंबंध है। क्योंकि वन है तो वृक्ष है। वृक्ष ही जल हैं, जल रोटी है और रोटी ही जीवन है, यह ब़ा सत्य है। आज सभी भारतीय हृदयों में लोभ से असन्तोष उभरा है। क्योंकि हमारे खाने को अन्न नहीं। हमारे पास अन्न नहीं है; क्योंकि पानी संग्रह करने की पुरानी पद्धति हम हस्तगत नहीं कर सके। हमारे पास पानी नहीं है, वर्षा अनिश्चित है; क्योंकि हम तरु-महिमा भूल गये हैं। हजारों वर्षों तक हम जीवित रहे; क्योंकि हम वन-विहारी लोग थे, लेकिन आज हमारी दृष्टि संकुचित हो गई। वृक्षों को हम काटने लगे। वृक्षारोपण आज एक फैशन बन गया है, परन्तु उसमें जो धार्मिक श्रद्धा का तत्त्व था, वह चला गया। हमारी सारी संस्कृति वन-प्रधान है। ऋग्वेद, जो हमारी सनातन शक्ति का मूल है, वन-देवियों की अर्चना करता है। मनुस्मृति में वृक्ष-काटने को ब़ा पाप माना गया है।

तालाबों, नदियों, स़कों या सीमा के पास वृक्षों को काटना ब़ा गम्भीर अपराध था। उसके लिए दण का भी ब़ा क़ा प्रावधान रहता था, आज भी है। लेकिन आज कानूनों की धज्जियां उ़ाते हुए वृक्षों की अंधाधुंध कटाई हो रही है। वनों के परिपार्श्व में ही अनेक ऋषियों ने कठोर साधना की है, बुद्ध भगवान को वटवृक्ष के नीचे ज्ञान प्राप्त हुआ था। वेदों में पर्वतों और नदियों, मेघों के गर्जन और बिजली की क़क, भयानक प्रचण वायु, प्रभात सुषमा, शीतल झरने, वृक्ष और वनों का वर्णन आता है। रामायण और महाभारत के घटनास्थल बहुधा वनों में ही हैं। महाभारत में खाण्डव वन के जलने का उल्लेख है और रामायण में पंचवटी वन की रमणीयता का वर्णन किया गया है। पुराणों में वृक्षों के महात्म्य, वृक्षारोपण के पुण्य और वृक्ष काटने के पाप के सम्बन्ध में बहुत कुछ कहा गया है। अग्निपुराण में गृह निमार्ता से कहा गया है कि घर के उत्तर में पलाश, पूर्व में ब़, दक्षिण में शाम और पश्चिम में अश्वत्थ के वृक्ष लगाने चाहिए। दक्षिणावर्ती सीमा पर काँटेदार झ़ाी लगानी चाहिए, घर के पास ही फूलों का एक बगीचा लगाना चाहिए। जिसमें फूलों के पौधे और शीशम के वृक्ष लगाये जायें। इसी पुराण में वृक्षों की पूजा का महात्म्य बताया गया है।

आज वन-संस्कृति एवं वन-सोच पर तरह-तरह के हमले हो रहे हैं। मनुष्य का लोभ एवं संवेदनहीनता भी त्रासदी की हद तक बढ़ी है, जो वनों, वन्यजीवों, पक्षियों, प्रकृति, जलवायु परिवर्तन, बढ़ती गर्मी, पर्यावरण के असंतुलन एवं विनाश का ब़ा सबब बना है। जीवन के अनेकानेक सुख, संतोष एवं रोमांच में से एक यह भी है कि हम कुछ समय वनों एवं पशु-पक्षियों के साथ बिताने में लगाते रहे हैं, अब ऐसा क्यों नहीं कर पाते क्यों हमारी सोच एवं जीवनशैली का प्रकृति-प्रेम विलुप्त हो रहा है क्यों वन-संस्कृति क्षत-विक्षत है मनुष्य के हाथों से रचे कृत्रिम संसार की परिधि में जीवन-ऊर्जा का लगातार खत्म होते जाना जीवन से मृत्यु की ओर बढ़ने का संकेत है।

कविता और उसका चमत्कारिक प्रभाव

-गौरव अवस्थी

ग्रीस के एथेन्स नगर के उच्च कुल (कबीले) में 630 ईसा पूर्व में जन्मे महान कवि सोलोन को दार्शनिक और समाज सुधारक के रूप में भी जाना जाता है। देशभक्ति और संवैधानिक सुधार पर उन्होंने कई गीत लिखे। उनके एक गीत की पंक्तियां है-कुछ दुष्ट लोग धनी होते हैं, कुछ अच्छे लोग निर्धन होते हैं, हम उनके भणर के बदले अपना पुण्य नहीं बदलेंगे, पुण्य ऐसी वस्तु है जिसे कोई छीन नहीं सकता परन्तु धन तो दिन भर मालिक बदलता रहता है.. ..उन दोनों के सामने मैंने अपनी शक्ति की ढाल थामी और किसी को भी दूसरे के अधिकार को छूने नहीं दिया..।

पुराने जमाने में ग्रीस के एथेन्स नगरवाले मेगारावालों से वैरभाव रखते थे। सोरोनिक ख़ाी में सलामिस टापू पर कब्जे के लिए एथेंस और मेगारा वालों के बीच कई बार ल़ाइयां हुई पर हर बार एथेन्स वालों को ही हार का सामना करना प़ता। इस पर सोलोन को ब़ी आत्मग्लानि हुई। उन्होंने एक राष्ट्रवादी कविता लिखी-आओ हम सलामिस चलें और उस द्वीप के लिए ल़ें जिसे हम चाहते हैं और अपनी क़वी शर्म से दूर भागें! अपनी इस कविता को सोलन ने एक ऊँची जगह पर चढ़कर एथेन्स वालों को सुनाया।

कविता का भावार्थ यह था- मैं एथेन्स में न पैदा होता तो अच्छा था। मैं किसी और देश में क्यों न पैदा हुआ मुझे ऐसे देश में पैदा होना था जहाँ के निवासी मेरे देशवासियों से अधिक वीर, अधिक कठोर-हृदय और उनकी विद्या से बिलकुल बेखबर हों। मैं अपनी वर्तमान अवस्था की अपेक्षा उस अवस्था में अधिक सन्तुष्ट होता। यदि मैं किसी ऐसे देश में पैदा होता तो लोग मुझे देखकर यह तो न कहते कि यह आदमी ल़ाई में हार गये और ल़ाई के मैदान से भाग निकले। प्यारे देशबन्धु, अपने शत्रुओं से जल्द हार का बदला लो। अपने इस कलंक को धो ालो। लज्जाजनक पराजय के अपयश को दूर कर दो। जब तक अपने अन्यायी शत्रुओं के हाथ से अपना छिना हुआ देश न छ़ुा लो तब तक एक मिनट भी चैन से न बैठो।

कहते हैं कि लोगों के दिल पर इस कविता का इतना असर हुआ कि फौरन मेगारा वालों पर फिर चढ़ाई कर दी गयी और जिस टापू पर कब्जे के लिए बार-बार हार का सामना करना प़ रहा था, उसे एथेन्स वालों ने जीत लिया। खास बात यह थी कि इस ल़ाई में सोलोन ही सेनापति भी थे।

कवि सोलोन ग्रीस के सात संतों में से एक हैं। फूलदार पौधों की एक प्रजाति सोलोनिया का नाम सोलोन के नाम पर ही रखा गया है। सोलोन की मृत्यु साइप्रस में लगभग 70 वर्ष की आयु में हुई। उनकी इच्छा के अनुसार, उनकी राख को सलामिस के आसपास बिखेर दिया गया। यह वह द्वीप है जहाँ उनका जन्म हुआ था। दुनिया में बहुत कम कवि हैं, जिनकी कविता का इतना अधिक प्रभाव आम जनमानस पर हुआ।

आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी ने सरस्वती के जुलाई 1907 के अंक में कवि और कविता नामक निबंध में कवि सोलोन के इस प्रसंग को उद्धृत करते हुए आधुनिक कविता के संदर्भ में कुछ मानक निर्धारित किए थे, जो आज भी प्रासंगिक हैं। उन्होंने लिखा था-जिस पद्य के पढ़ने या सुनने से चित्त पर असर नहीं होता, वह कविता नहीं, वह नपी-तुली शब्द स्थापना मात्र है। गद्य और पद्य दोनों में कविता हो सकती है। तुकबन्दी और अनुप्रास कविता के लिए अपरिहार्य नहीं। संस्कृत का प्रायः सारा पद्य समूह बिना तुकबन्दी का है और संस्कृत से बढ़कर कविता शायद ही किसी और भाषा में हो।

अरब में भी सैक़ों अच्छे-अच्छे कवि हो गये हैं। वहाँ भी शुरू-शुरू में तुकबन्दी का बिलकुल खयाल न था। अंग्रेजी में भी अनुप्रासहीन बेतुकी कविता होती है। हाँ, एक जरूरी बात है कि वजन और काफिये से कविता अधिक चित्ताकर्षक हो जाती है पर कविता के लिए यह बातें ऐसी ही हैं

खाद्य पदार्थों में कीटनाशक अवशेषों की बढ़ती समस्या

-ॉ. सत्यवान सौरभ

खाद्य पदार्थों में कीटनाशक अवशेष कीटनाशकों की छोटी मात्रा होती है जो फसलों पर इस्तेमाल किए जाने के बाद खाद्य पदार्थों पर या उनके भीतर रह जाती है। ये अवशेष संभावित रूप से स्वास्थ्य जोखिम पैदा कर सकते हैं, जो विशिष्ट कीटनाशक और उसकी सांद्रता पर निर्भर करता है। भारत वैश्विक स्तर पर कीटनाशकों के शीर्ष उपभोक्ताओं में से एक है, जो फसलों को कीटों और बीमारियों से बचाने के लिए कृषि में इनका ब़े पैमाने पर उपयोग करता है। हालाँकि, भोजन में कीटनाशक अवशेषों का पता लगाना एक महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभरा है। शोध से पता चलता है कि भारत में अधिकतर खाद्य पदार्थों में ये अवशेष मौजूद हैं, जिनमें से कुछ का स्तर सुरक्षित सीमा से अधिक है। यह स्थिति गंभीर स्वास्थ्य चिंताएँ पैदा करती है और बेहतर खाद्य सुरक्षा विनियमों और अधिक सार्वजनिक जागरूकता की आवश्यकता को उजागर करती है। खाद्य पदार्थों में कीटनाशक अवशेषों की निगरानी के लिए एक व्यापक राष्ट्रीय रणनीति के लिए केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण राज्य मंत्री द्वारा हाल ही में की गई अपील भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य और खाद्य सुरक्षा को बढ़ाने के लिए महत्त्वपूर्ण है। कीटनाशकों से खाद्य पदार्थों का संदूषण एक गंभीर स्वास्थ्य जोखिम पैदा करता है, जो आधुनिक खेती प्रथाओं और रसायनों के लापरवाह उपयोग से और भी बदतर हो जाता है। हालाँकि कई नियम उपाय मौजूद हैं, फिर भी निगरानी, प्रवर्तन और सार्वजनिक शिक्षा में कमियाँ हैं, जिसके लिए केंद्र और राज्य दोनों स्तरों पर अधिक मजबूत सरकारी कार्यवाही की आवश्यकता है।

भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (ऋररअक) और विभिन्न स्वतंत्र अध्ययनों की रिपोर्ट से पता चलता है कि भारत में जाँचे गए 50% से अधिक खाद्य नमूनों में कीटनाशक अवशेष पाए गए हैं। कुछ खाद्य पदार्थ, जैसे सब्ज़ियाँ, फल, अनाज, दालें और मसाले, विनियामक निकायों द्वारा निर्धारित अधिकतम अवशेष सीमा (टफछ) से अधिक पाए गए हैं। कीटनाशकों का उपयोग फसलों पर कीटों, कवक और खरपतवारों को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है और उन्हें पानी, मिट्टी और हवा के माध्यम से ले जाया जा सकता है, जिससे आस-पास की फसलें प्रभावित होती हैं। इसके अतिरिक्त, भंारण और परिवहन के दौरान खराब होने से बचाने के लिए कुछ कीटनाशकों का उपयोग किया जाता है। सेब, अंगूर, स्ट्रॉबेरी, पालक, टमाटर और आलू जैसे आम फलों और सब्जियों में अक्सर कीटनाशकों के महत्त्वपूर्ण अवशेष होते हैं। चावल, गेहूँ, दाल और छोले जैसे मुख्य खाद्य पदार्थों में भी हानिकारक कीटनाशक हो सकते हैं। हल्दी, धनिया और जीरा जैसे मसालों में कभी-कभी कीटनाशक का स्तर सुरक्षित सीमा से ज्यादा हो सकता है। कीटनाशक अवशेषों वाले भोजन का सेवन करने से कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं, जो जोखिम की मात्रा और अवधि के आधार पर अलग-अलग होती हैं। अल्पकालिक प्रभावों में मतली, चक्कर आना, सिरदर्द और एलर्जी सम्बंधी प्रतिक्रियाएँ शामिल हो सकती हैं, जबकि दीर्घकालिक जोखिम के परिणामस्वरूप कैंसर, हार्मोनल असंतुलन, तंत्रिका सम्बंधी विकार और बच्चों में विकास सम्बंधी समस्याएँ जैसी गंभीर स्थितियाँ हो सकती हैं।

खाद्य पदार्थों में कीटनाशक अवशेषों के लंबे समय तक संपर्क में रहने से कैंसर, तंत्रिका सम्बंधी समस्याएँ, हार्मोनल व्यवधान, प्रजनन सम्बंधी चुनौतियाँ और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली सहित कई स्वास्थ्य समस्याएँ होती हैं। कीटनाशक हमारी मिट्टी, पानी और हवा को भी प्रदूषित करते हैं, जो जैव विविधता पर नकारात्मक प्रभाव ालता है। खेती के क्षेत्रों में प्रतिबंधित कीटनाशकों की निरंतर मौजूदगी लंबे समय तक मिट्टी की गिरावट में योगदान देती है। इसके अतिरिक्त, कृषि में उपयोग किए जाने वाले हानिकारक रसायन मधुमक्खियों जैसे परागणकों को नुकसान पहुँचा सकते हैं, पारिस्थितिक संतुलन को बिग़ा सकते हैं और फसल की पैदावार कम कर सकते हैं। बच्चों और गर्भवती महिलाओं को इन विषाक्त पदार्थों से विशेष रूप से खतरा होता है। समय के साथ, कीटनाशक मानव शरीर में जमा हो सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप संभावित रूप से पुरानी स्वास्थ्य स्थितियाँ हो सकती हैं। भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण खाद्य सुरक्षा और मानक (संदूषक, विषाक्त पदार्थ और अवशेष) विनियम, 2011 के माध्यम से खाद्य पदार्थों में कीटनाशक अवशेषों की निगरानी करता है, जो जोखिम के वैज्ञानिक मूल्यांकन के आधार पर विभिन्न कीटनाशकों के लिए अधिकतम अवशेष सीमा (टफछ) निर्धारित करता है। हालाँकि, कीटनाशकों के व्यापक उपयोग और अपर्याप्त निगरानी के कारण इन विनियमों को लागू करना चुनौतीपूर्ण है। हाल ही में, भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरणने खाद्य सुरक्षा बढ़ाने के लिए मसालों और पाक ज़ी बूटियों के लिए विशिष्ट अधिकतम अवशेष सीमा पेश किए हैं। राष्ट्रीय मानकों को अंतर्राष्ट्रीय दिशानिदेर्शों के साथ संरेखित करने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं, जैसे कि कोक्स एलिमेंटेरियस आयोग द्वारा स्थापित किए गए।

भारत में ब़े पैमाने पर कीटनाशक अवशेषों का पता लगाने में सक्षम उन्नत परीक्षण प्रयोगशालाओं की कमी है। अधिकांश परीक्षण सुविधाएँ शहरी केंद्रों में स्थित हैं, जो ग्रामीण क्षेत्रों में कृषि उत्पादों की निगरानी को जटिल बनाती हैं।

खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम 2006 कीटनाशकों के लिए अधिकतम अवशेष सीमा (टफछ) स्थापित करता है, लेकिन इन मानकों का पालन अक्सर कम होता है। अन्य देशों में प्रतिबंधित कई कीटनाशकों को अभी भी भारत में कानूनी रूप से अनुमति दी गई है। किसान और व्यापारी अक्सर फलों को कृत्रिम रूप से पकाने के लिए रासायनिक स्प्रे का सहारा लेते हैं, जैसे कि आमों पर कार्बाइ का उपयोग करना।

जालौन पुलिस का ताबड़तोड़ ऐक्शन, बिहार के 4 बदमाशों से हुई मुठभेड़

उरई। उत्तर प्रदेश की जालौन पुलिस का देर रात ऑपरेशन क्लीन के तहत ताबड़तोड़ एक्शन देखने को मिला है। पुलिस की बिहार के शातिर बदमाशों से मुठभेड़ हो गई। जिसमें दो बदमाशों धर्मेंद्र कुमार और मोतीलाल के पैर में गोली लगी है। वही, 2 अन्य बदमाश अंधेरे का फायदा उठाकर भाग निकले। बाद में मुठभेड़ के दौरान उन दोनों को भी गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस अधीक्षक दुर्गेश कुमार ने घटनास्थल का निरीक्षण किया। वहीं, घायलों बदमाशों को इलाज के लिए जिला अस्पताल भर्ती कराया गया।

कोंच कोतवाली पुलिस को मुखबिर के जरिए सूचना मिली थी कि बिहार से जुड़े एक शातिर गिरोह के 4 अपराधी दो मोटरसाइकिलों पर सवार होकर लूट की किसी वारदात को अंजाम देने की फिराक में इलाके में घूम रहे हैं। इस पर संयुक्त टीम ने इलाके में चेकिंग अभियान तेज कर दिया। इसी दौरान कोंच कोतवाली क्षेत्र के भेंड़-दिरावटी संपर्क मार्ग पर पुलिस ने जब संदिग्ध मोटरसाइकिलों को रुकने का प्रयास किया तो बदमाशों ने फायरिंग शुरू कर दी। पुलिस ने जवाबी कार्रवाई में गोलियां चलाई। इस मुठभेड़ में दो अपराधी धर्मेंद्र और मोतीलाल को गिरफ्तार कर लिया गया, जो बिहार राज्य के बेगूसराय के रहने वाले थे।

पहली मुठभेड़ कोंच कोतवाली क्षेत्र के भैंड- दिरावटी मार्ग पर हुई थी, जहां एसओजी/ सर्विलांस व कोंच

पुलिस ने दो बदमाशों को मुठभेड़ के दौरान गिरफ्तार कर लिया था। वहीं, अंधेरे का फायदा उठाकर अन्य दो साथी भाग निकले थे। फरार दो बदमाशों को पकड़ने के लिए पुलिस अधीक्षक डॉक्टर दुर्गेश कुमार ने जिले भर में नाकाबंदी एवं सघन चेकिंग अभियान चलाने के निर्देश जारी किए गए थे। इसी दौरान देर रात कंट्रोल रूम को सूचना प्राप्त हुई कि संदिग्ध बदमाश कोंच रोड की ओर से जालौन की तरफ तेजी से भाग रहे हैं।

सूचना मिलते ही जालौन कोतवाली और सिरसा कलार पुलिस ने पावर हाउस के पास घेराबंदी की। कुछ देर बाद मोटरसाइकिल से आ रहे दो युवकों को रोकने का प्रयास किया गया। पुलिस को देखते ही बदमाशों ने बचने का प्रयास करते हुए कई राउंड फायरिंग शुरू कर दी। इसके बाद पुलिस ने आत्मरक्षा में जवाबी फायरिंग की, जिसमें दोनों बदमाश पैरों में गोली लगने से गिर पड़े।घायल बदमाशों की पहचान सुनील शाह और रोशन कुमार के रूप मे हुई जो जिला बेगूसराय (बिहार) के रहने वाले बताए गए हैं। ये बदमाशों उत्तर प्रदेश के कई जिलों में लूट व नकबजनी की वारदातों में वांछित चल रहे थे।

पुलिस ने गिरफ्तार अपराधियों के कब्जे से भारी मात्रा में सामान बरामद किया है, जिसमें दो अवैध तमंचे, दो जिंदा कारतूस, तीन खोखा, एक पल्सर मोटरसाइकिल, दो पिट्ठू बैग, जेवर साफ करने के उपकरण और केमिकल शामिल हैं। इसके अलावा टप्पेबाजी और छिनैती से प्राप्त सोने-चांदी के आभूषण, जिनमें दो अंगूठी, चार बिछुआ, दो जोड़ी बाला, एक मंगलसूत्र और एक मनचली शामिल हैं इसको भी बरामद किया गया हैं। बदमाशों का ये गिरोह शहर और ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं को निशाना बनाकर आभूषण सफाई के बहाने लूटपाट की घटनाएँ करता था।

के वी एन स्पोर्ट्स एक्सीलेंस सेंटर का हुआ भव्य उद्घाटन

सबसे तेज प्रयागराज

वाराणसी। मिसिरपुर रोहनिया स्थित के वी एन स्पोर्ट्स एक्सीलेंस सेंटर का भव्य उद्घाटन रोहनिया विधायक सुनील कुमार पटेल के हाथों संपन्न हुआ के वी एन स्पोर्ट्स एक्सीलेंस सेंटर के प्रबंधक दीपक कुमार सिंह ने बताया कि मैने इसे स्पोर्ट्स क्लब के रूप में स्थापित किया है जिसमे मुख्य रूप से बैडमिंटन खेला जाएगा बैडमिंटन में चार इंटरनेशनल कोर्ट बनाए गए हैं। इसमें नेशनल और इंटरनेशनल के खिलाड़ी प्रशिक्षण ले सकते हैं,इसके साथ-साथ यहां आवासीय डॉरमेट्री एवं खाने की सुविधा भी उपलब्ध है। शहर के कुशल ट्रेनरों द्वारा बच्चों को प्रशिक्षण दिया जाएगा । इसका समय सुबह 5:00 से लेकर रात में 11:00 बजे तक निर्धारित किया गया है। बैडमिंटन के चाहने वालों की मांग को लेकर यह प्रशिक्षण केंद्र पहला वाराणसी में खोला गया है। वाराणसी प्रधानमंत्री का संसदीय क्षेत्र है प्रधानमंत्री ने खेल को लेकर यह कहा है कीं खेलेगा इंडिया जीतेगा इंडिया इस स्लोगन को लेकर मैंने ग्रामीण बच्चों के विकास के लिये यह सेंटर खोला है इस केंद्र में ग्रामीण क्षेत्र की उभरती प्रतिभाओं को भी मौका दिया जाएगा जिससे वे अपनी प्रतिभा जनता को दिखा सके। उद्घाटन के समय मुख्य रूप से जिला बैडमिंटन एसोसिएशन की सेक्रेटरी नागेंद्र सिंह बैडमिंटन एसोसिएशन जिला बैडमिंटन एसोसिएशन के वाइस प्रेसिडेंट एवं अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी आर एन सरकार उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन अशोक आनंद ने किया।

इनर व्हील क्लब 312 बनारस एवम जय मां भगवती सेवा समिति द्वारा निशुल्क नेत्र परीक्षण एवं शिविर का आयोजन

सबसे तेज प्रयागराज

वाराणसी। इनर व्हील क्लब 312 बनारस अध्यक्ष सुषमा सिंह एवम जय मां भगवती सेवा समिति एवम आई जे शंकरा आई हॉस्पिटल के संयुक्त तत्वाधान में निशुल्क नेत्र परीक्षण एवं शिविर का आयोजन ग्राम पचोखर रामलीला मैदान जमानिया जिला गाजीपुर में किया गया। यह शिविर स्वर्गीय रामकेश्वर गुप्ता की स्मृति में लगाया गया। ट्रस्ट की अध्यक्ष लक्खी गुप्ता ने बताया कि जो लोग गांव बाहर जाने में असमर्थ है एवं जिनके पास इलाज के लिए पैसे नहीं है वह लोग अपना इलाज यहां आकर मुफ्त में करा सकते हैं आज इस शिविर में 150 लोगों ने आंखों की जांच कराई जांच के साथ-साथ 50 लोगों का निशुल्क ऑपरेशन भी किया गया। सुषमा सिंह एवम लक्खी गुप्ता ने बताया कीं निर्धन असहाय लोगों की सेवा करना मेरा परम कर्तव्य है इस कर्तव्य को मैं पूरी निष्ठा और ईमानदारी के साथ मैं निभा रही हु। मैं तहसील में मुख्य रूप से डॉ लक्ष्मण प्रसाद गुप्ता ने मुख्य भूमिका निभाई।

मौसम में बदलाव और बढ़ता प्रदूषण बना लोगों की आंखों के लिए समस्या, अस्पतालों में बढ़ने लगी भीड़

कानपुर। शहर में बदलते मौसम और लगातार बढ़ते वायु प्रदूषण का असर अब लोगों की सेहत पर साफ दिखाई देने लगा है। खासकर आंखों से जुड़ी समस्याओं में तेजी से इजाफा हुआ है। सरकारी अस्पतालों से लेकर निजी नेत्र क्लीनिकों तक मरीजों की संख्या में पिछले कुछ दिनों में बढ़ोतरी दर्ज की गई है।

जिला अस्पताल उर्सला में तैनात नेत्र विशेषज्ञ डॉ. केपी सिंह ने मंगलवार को बताया कि हवा में धूलकणों की बढ़ती मात्रा, प्रदूषित गैसें और धुंध आंखों को सीधे तौर पर प्रभावित कर रही हैं। इससे आंखों में जलन, खुजली, लाली, पानी आना, एलर्जी और सूखापन जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं।

कई मरीज इंफेक्शन, कॉर्नियल और कंजंक्टिवाइटिस जैसी शिकायतों के साथ भी पहुंच रहे हैं।

बदलते मौसम में प्रतिदिन आने वाले मरीजों की संख्या सामान्य दिनों की तुलना में लगभग 35 से 40 प्रतिशत तक बढ़ गई है। निजी क्लीनिकों में भी यही स्थिति देखने को मिल रही है, जहां अधिकतर मरीज प्रदूषणजनित संक्रमण की शिकायत लेकर आ रहे हैं।

बचने के उपाय

आगे उन्होंने बताया कि घर से बाहर निकलते समय आंखों की सुरक्षा के लिए चश्मे का इस्तेमाल करें, ठंडी हवा और धूल से बचें, आंखों को बार-बार रगड़ें नहीं और आवश्यकता पड़ने पर डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें। साथ ही घर लौटकर साफ पानी से आंखें धोना और कृत्रिम आंसुओं का उपयोग भी लाभकारी हो सकता है।

भारत आर्ट्सह्व के एक्सक्लूसिव हैंडीक्राफ्ट एवं हैंडलूम डिस्प्ले शो-रूम का भव्य उद्घाटन सम्पन्न।

सबसे तेज प्रयागराज

वाराणसी। आज क्लब स्पिरिचुअल बाई ए के के (गुरुधाम वाराणसी / न्यू पी एम ओ के सामने, वाराणसी हॉस्पिटल के पास, बंगला संख्याझ्र57) परिसर में भारत आर्ट के एक्सक्लूसिव हैंडीक्राफ्ट एवं हैंडलूम डिस्प्ले शो-रूम का भव्य शुभारंभ सम्पन्न हुआ। उद्घाटन की मुख्य अतिथि पूर्व महापौर प्रत्याशी वाराणसी साधना गुप्ता रहीं। कार्यक्रम का शुभारंभ स्वामी ओमा अक के सानिध्य में बटुक ब्राह्मणों द्वारा वैदिक श्लोक एवं मंत्रोच्चार के साथ अत्यंत मंगलमय एवं आध्यात्मिक वातावरण में किया गया। कार्यक्रम में उद्योग, चिकित्सा व सामाजिक क्षेत्र की अनेक प्रतिष्ठित हस्तियों ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति दर्ज कराई। मुख्य रूप से उपस्थित अतिथियों में उद्योगपति संजय गुप्ता, डॉ. पूर्णिमा सक्सेना, डॉ. संजय सक्सेना, डॉ. मनोज गुप्ता, डॉ. मंजरी पांडेय, मॉडल बिंकल शुक्ला,सोनिया डीडवानिया, सोभा मिश्रा, विभा मिश्रा,अरुण तिवारी, आरिफ कमाल, सानू खान, शान अंसारी, गोपाल उपाध्याय, आकिब भारत, लकी अक, हस्सान अंसारी सहित अनेक सम्मानित समाजसेवी, कलाकार एवं गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। शोरूम की विशेषता बताते हुए आयोजकों ने बताया कि यहां बुनकरी ताना-बाना, पारंपरिक हस्तशिल्प, हैंडलूम की विविध वैरायटी तथा उच्च गुणवत्ता वाले वस्त्र अत्यंत उचित मूल्य पर उपलब्ध होंगे। स्थानीय कारीगरों व बुनकरों की कला को प्रोत्साहन एवं नया मंच दिलाना इस पहल का प्रमुख उद्देश्य है। अंत में साकिब भारत ने सभी अतिथियों, मीडिया प्रतिनिधियों तथा सहयोगियों के प्रति हृदय से आभार व्यक्त किया और कहा कि भारत आर्ट्स का उद्देश्य वाराणसी की पारंपरिक कला को वैश्विक पहचान दिलाना है।

गैंगेस्टर एक्ट से सम्बन्धित 25 हजार के ईनामिया वांछित सहित पुलिस मुठभेड़ में 2 अभियुक्त गिरफ्तार

सबसे तेज प्रयागराज

कौशांबी। 24 नवंबर को थाना करारी पर गैंगेस्टर एक्ट पंजीकृत किया गया था। अभियुक्त की गिरफ्तारी हेतु गठित टीमों द्वारा लगातार गिरफ्तारी का प्रयास किया जा रहा था। इसी क्रम में मंगलवार थाना करारी पुलिस टीम को मुखबिर खास सूचना मिली कि थाना करारी में पंजीकृत उपरोक्त अभियोग से सम्बन्धित वांछित अभियुक्त अपने एक साथी के साथ चोरी की मोटर साइकिल से अर्का से दरियापुर की तरफ आ रहा है । इस सूचना पर तत्काल थाना करारी पुलिस टीम व स्वाट टीम ग्राम अड़हरा की तरफ जाने वाले मार्ग से अभियुक्तों को पुलिस मुठभेड़ में गिरफ्तार किया गया, जिसमें एक अभियुक्त कुलदीप पुत्र किशन लाल निवासी मंदर थाना पूरामुफ्ती जनपद प्रयागराज के पैर में गोली लगी है अभियुक्त गणो द्वारा बताया गया कि बरामद मोटर साइकिल उन दोनो के द्वारा दिनांक 30.11.2025 को थाना करैली अन्तर्गत सदिया पुर से चोरी की गयी थी। घायल अभियुक्त कुलदीप उपरोक्त 25000रू0 का ईनामिया वांछित अभियुक्त है, जिसे उपचार हेतु तत्काल जिला अस्पताल मंझनपुर भेजा गया। पकडे गये दोनो अभियुक्त शातिर किस्म के अपराधी है ।

श्रीमद्भगवद् गीता में आधुनिक जीवन की जटिलताओं का है शाश्वत ज्ञान स्रोत व समाधान : कुलपति

कानपुर। श्रीमद्भगवद् गीता भारतीय संस्कृति का वह अमूल्य ग्रंथ है जो केवल एक धार्मिक ग्रंथ न होकर मानव जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मार्गदर्शन की भूमिका निभाता है। गीता के उपदेश आत्म बल, समत्व,धैर्य और कर्तव्यनिष्ठा का संदेश देते हैं।

यह बातें सोमवार को गीता जयंती के मौके पर श्रीमद्भगवद् गीता पढ़ने के फायदे बताते हुए भारतीय विश्वविद्यालय संघ के अध्यक्ष व सीएसजेएम विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विनय कुमार पाठक ने कही।

सीएसजेएम विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विनय कुमार पाठक ने बताया कि इसके सूत्र समय और परिस्थिति की सीमाओं से परे जाकर आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं, जितने महाभारत काल में थे।

किसानों की समस्याओं को लेकर डीएम से मिलकर ज्ञापन सौंपा

सबसे तेज प्रयागराज

प्रयागराज। तहसील सोरांव में चकबंदी के दौरान पूर्व में बेदखल किए गए किसानों को उनके पैतृक जमीन उनके नाम किए जाने एवं औद्योगिक गलियारा के लिए ली जा रही जमीन का सर्किल रेट बढ़ाए एवं भूमि माफिया के द्वारा कब्जा की गई सरकारी जमीन को कब्जा मुक्त कराये जाने हेतु कार्यवाही किए जाने एवं जिले में फर्जी मेडिकल रिपोर्ट सरकारी सीएचसी अस्पतालों में बनाए जाने व किसानों को समय पर यूरिया खाद और डीएपी खाद न मिलने, छुट्टा आवारा पशुओं की भरमार किसान पर लिखा गया झूठा फर्जी मुकदमे को लेकर जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा से मंडल अध्यक्ष बबलू दूबे ने मुलाकात कर 17 सूत्री ज्ञापन पत्र दिया गया। पूर्व में भी दिये गए ज्ञापन पत्र सभी प्रार्थना पत्र पर क्या कार्रवाई हुई कृत कार्यवाही के बारे में लिखित रूप से अवगत कराई जाने के संबंध में भी वार्ता हुई। इस मौके पर अंगद मौर्या ब्लॉक अध्यक्ष मुन्ना मिश्रा एवं कई अन्य लोग मौजूद रहे।

समरस समाज समृद्ध राष्ट्र की नींव है। अरुण दीक्षित

सबसे तेज प्रयागराज

वाराणसी। सेंटरफॉर सनातन रिसर्च वाराणसी पर भगवान परशुराम सेवा संस्थान द्वारा संचालित सामाजिक संगठन सामाजिक चेतनामंच के मुख्य संरक्षक कलराज मिश्र पूर्व राज्यपाल हिमाचल एवं राजस्थान के निर्देश पर जोन अध्यक्ष वाराणसी डॉक्टर अभिषेक द्विवेदी गणेश के संयोजन में संगठन सृजन के सम्बन्ध में एक प्रेस वार्ता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष अरुण दीक्षित ने कहा कि मुख्य संरक्षक कलराज मिश्र के निर्देश पर में उत्तर प्रदेश स्तरीय जनचेतना यात्रा पर निकले हैं,जिस के क्रम में आज वाराणसी में ये आयोजन किया गया है,हमारा लक्ष्य सभी धर्म,पंथ ,जातियों को एक मंच पर एकसाथ लाकर आपसी सौहार्द एवं समरसता एवं राष्ट्र प्रेम के आधार पर भावना जागृत कर एक आदर्श समाज की स्थापना है,हमारे संगठन का मानना है कि समरस समाज ही समृद्ध राष्ट्र की नींव है। दीक्षित ने बताया कि उत्तर प्रदेश के समस्त 403 विधानसभा क्षेत्रों के अंतर्गत छत्तीसों समाज के दो,दो,हजार जो पदाधिकारी संगठन के है,उनके शपथ पत्र भरवाने का लक्ष्य 31-10-2026, तक पूर्ण करना निश्चित हुआ है,इसके बाद दो,दो जन पदों के एकसाथ शपथ ग्रहण समारोह आयोजित किए जायेंगे ,इस कार्य के लिए जोन अध्यक्ष वाराणसी डॉ अभिषेक द्विवेदी गणेश को जोन प्रभारी वाराणसी तथा प्रवेक्षक भारतीय स्वर्णकार समाज कल्याण मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष सेठ केशव प्रसाद को नियुक्त किया गया । प्रेस वार्ता में मण्डल अध्यक्ष डॉ श्रीश रंजन त्रिपाठी, जिला अध्यक्ष डॉ अभिषेक मिश्रा , अग्नि त्रिपाठी, महानगर अध्यक्ष डॉ.कृष्ण मोहन द्विवेदी जिला महामंत्री हिमांशु प्रतापगढ़ जिलाध्यक्ष अग्नि, विकाश, रजनीश केशव सेठ , आदि पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता सम्मिलित हुए।

मोबाइल चोर को जीआरपी ने पकड़ा

सबसे तेज प्रयागराज

प्रयागराज। अपर पुलिस महानिदेशक रेलवे, पुलिस अधीक्षक रेलवे प्रयागराज द्वारा रेलवे स्टेशन, सकुर्लेटिंग एरिया एवं ट्रेनो में बढ़ती चोरी/छिनैती की घटनाओं की रोकथाम, अवैध तस्करी एवं अपराधियों की गिरफ्तारी व बरामदगी के मद्देनजर चलायें जा रहे अभियान के क्रम में श्रीमान क्षेत्राधिकारी महोदय रेलवे प्रयागराज अरूण कुमार पाठक के निकट पर्यवेक्षण में प्रभारी निरीक्षक अकलेश कुमार सिंह थाना जीआरपी प्रयागराज के कुशल नेतृत्व में उ0नि0 रामकरन सिंह प्र0 चौकी जीआरपी छिवकी थाना जीआरपी प्रयागराज मय पुलिस टीम के रेलवे स्टेशन प्रयागराज छिवकी प्लेटफार्म नं0 01 हावडा इंड पेड़ के पास से समय करीब 11.16 बजे शातिर अभियुक्त अंकित उपरोक्त के कब्जे से चोरी की एक अदद मोबाइल बरामद करते हुए गिरफ्तार कर माननीय न्यायालय के समक्ष पेश किया जा रहा हैं।

शंकरगढ़ थाना और एसओजी पुलिस की संयुक्त टीम ने चोरी के दो अभियुक्तों को किया गिरफ्तार

सबसे तेज प्रयागराज

प्रयागराज। एसओजी यमुनानगर जोन व थाना शंकरगढ़ की संयुक्त पुलिस टीम द्वारा चोरी के अभियोग से संबंधित 2 अभियुक्त गिरफ्तार किए गए। इनके कब्जे से चोरी की कान की झुमकी, कीमत करीब एक लाख रुपए, ज्वेलरी की बिक्री से प्राप्त 36,000 रुपए नगद तथा घटना में प्रयुक्त आटो बरामद किया गया। गिरफ्तार किए गए अभियुक्तों में मो0चांद, निवासी बुंदावा थाना घूरपुर प्रयागराज और राजेश निवासी कोटवारन का पुरवा थाना बारा प्रयागराज शामिल हैं। प्रयागराज-चित्रकूट मार्ग को जोडने वाले सम्पर्क मार्ग नहर पुलिया एनटीपीसी के पास थाना क्षेत्र शंकरगढ़ से गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने

बताया कि 29 नवंबर को वादिनी श्रीमती सुधा सिंह पत्नी सत्येंद्र सिंह निवासी मोटियान टोला थाना शंकरगढ प्रयागराज द्वारा थाना स्थानीय पर तहरीर दी गई कि आटो नं0 **UP70HT8950** के चालक व तीन अज्ञात लोगों द्वारा वादिनी का बैग काटकर जेवरात चोरी कर लिया गया था। प्रार्थना पत्र के आधार पर थाने में धारा-303(2) बीएनएस का मुकदमा पंजीकृत किया गया। अभियुक्तों की गिरफ्तारी व माल बरामदगी का प्रयास किया जा रहा था। 30 नवंबर को एसओजी यमुनानगर व थाना शंकरगढ़ की संयुक्त पुलिस टीम द्वारा थाना क्षेत्र शंकरगढ़ से एक जोडी कान की झुमकी पीली धातु, ज्वेलरी की बिक्री से प्राप्त 36,000/- रू0 तथा घटना में प्रयुक्त आटो UP70HT8950 बरामद की गई। पुलिस की मानें तो गिरफ्तार अभियुक्तों ने पूछताछ में चोरी की घटना स्वीकार की है। पुलिस ने लिखापढ़ी के बाद दोनों अभियुक्तों को जेल भेज दिया।

ज्योतिष में है भविष्य

> पृथ्वी से कई प्रकाश वर्ष दूर ग्रहों का मानव पर क्या प्रभाव पड़ेगा। इसका अध्ययन ज्योतिष में किया जाता है। ज्योतिष के द्वारा ज्ञात हो सकता है कि कौन से ग्रह उस पर अच्छा प्रभाव डालेंगे और कौन से ग्रह बुरा। हर ग्रह का अपना एक तत्व होता है उस तत्व के द्वारा उस ग्रह के बुरे प्रभाव को खत्म किया जा सकता है। वर्तमान में ज्योतिष एक संभावनाओं वाले क्षेत्र के रूप में उभर कर आया है।

ज्योतिष ग्रहों को जानने की एक प्राचीन विद्या है। यह हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा प्रदत्त एक ज्ञान है। ज्योतिष ग्रहों की गणितीय गणना है। ज्योतिष का सबसे बड़ा लाभ यह है कि व्यक्ति को अपनी अनुकूल और प्रतिकूल स्थिति का ज्ञान हो जाता है, जिससे वह उसके अनुसार कार्य करता है तो विपरीत परिस्थितियों में भी उसे संबल मिलता है। पृथ्वी से कई प्रकाश वर्ष दूर ग्रहों का मानव पर क्या प्रभाव पड़ेगा। इसका अध्ययन ज्योतिष में किया जाता है। ज्योतिष के द्वारा ज्ञात हो सकता है कि कौन से ग्रह उस पर अच्छा प्रभाव डालेंगे और कौन से ग्रह बुरा। हर ग्रह का अपना एक तत्व होता है उस तत्व के द्वारा उस ग्रह के बुरे प्रभाव को खत्म किया जा सकता है। वर्तमान में ज्योतिष एक संभावनाओं वाले क्षेत्र के रूप में उभर कर आया है। इस विद्या में कंप्यूटर के प्रयोग से ज्योतिष का क्षेत्र सरल एवं व्यापक हुआ है। भारत में ज्योतिष से संबंधित लगभग 1800 वेबसाइट्स हैं। विदेशों में ज्योतिष से संबंधित लगभग 2 लाख से अधिक वेबसाइट्स हैं। युवा ज्योतिष विद्या का अध्ययन कर इसमें भी कैरियर बना सकते हैं। शासकीय संस्कृत महाविद्यालय के प्रोफेसर डॉ. विनायक पांडे के अनुसार ज्योतिष वर्तमान में एक अच्छे कैरियर क्षेत्र के रूप में उभरा है। कई युवा इस प्राचीन भारतीय विद्या के बारे में जानने-समझने को उत्सुक हैं। अभी इस विद्या का पूर्ण और सही ज्ञान रखने वालों की भारत में अभी भी कमी है।

उन्होंने बताया कि ज्योतिष के दो प्रकार होते हैं- 1. सिद्धांत ज्योतिष और 2. फलित ज्योतिष। सिद्धांत ज्योतिष के अंतर्गत पंचांग आदि का निर्माण शामिल है। इसका अध्ययन कर युवा खुद स्वरोजगार स्थापित कर सकते हैं, बल्कि दूसरों को भी रोजगार दे सकते हैं। फलित ज्योतिष के अंतर्गत भविष्य देखना, पत्रिका बनाना, ग्रहजन्य पीड़ा, निदान आदि का अध्ययन किया जाता है।

डॉ. पांडे कहते हैं कि ज्योतिष में रुचि रखने वाले युवा ज्योतिष में डिप्लोमा कर सकते हैं। 12वीं कक्षा उत्तीर्ण करने के बाद आप किसी भी विषय में स्नातक की पढ़ाई के साथ यह डिप्लोमा कर सकते हैं। यह डिप्लोमा कोर्स तीन वर्षीय है। पहले साल में उत्तीर्ण होने पर प्रमाण-पत्र दिया जाता है। दूसरे वर्ष में डिप्लोमा और तीसरे वर्ष में एडवांस डिप्लोमा होता है। यह युवाओं के लिए उभरता हुआ कैरियर क्षेत्र है। ज्योतिष के साथ में आध्यात्मिक जुड़ाव भी होना चाहिए।

योग में संवारे कैरियर

प्रचलित चिकित्सा पद्धति के नुकसान के चलते जहां लोगों में आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचलन बढ़ रहा है वहीं कुछ वर्षों से योग के प्रति भी लोगों का रुझान तेजी से बढ़ा है। यदि कोई व्यक्ति योग शिक्षक बनना चाहता है तो उसे योग की तमाम अपेक्षित जानकारी होनी चाहिए।

इस क्षेत्र में अनेक संभावनाएं हैं। योग शिक्षा और प्रशिक्षण के बाद आप स्वयं योग-कक्षाएं लगा सकते हैं। इसके लिए सिर्फ आपके पास साफ-सुथरा स्थान तथा स्वस्थ माहौल होना चाहिए। खुली जगह सर्वोत्तम रहती है। यदि मान्यता प्राप्त संस्थान से प्रशिक्षण लिया है तो आप स्कूल, कॉलेज में भी कक्षाएं ले सकते हैं। चिकित्सक और शोधकर्ता के रूप में आप रोगों तथा विकारों के संबंध में कार्य कर सकते हैं। योग में अनेक क्षेत्र हैं, लेकिन दो प्रमुख क्षेत्र हैं -1. अध्यापन और अनुसंधान तथा 2. रोगों का उपचार। जहां तक रोगों के उपचार का संबंध है, योग मन और शरीर- दोनों का इलाज करता है। किंतु यह जानना जरूरी होता है कि किस आसन और प्राणायाम से कौन-सा रोग ठीक होता है। इसके लिए विद्यार्थियों के लिए विशेष कक्षाएं लगाई जाती हैं, जहां उन्हें विभिन्न आसन और योग के अन्य पहलू सिखाए जाते हैं। योग पर अनेक ग्रंथ हैं। उक्त ग्रंथों का अध्ययन कर योगाभ्यास की सही तकनीक समझ सकते हैं। योग में प्रशिक्षण लेना बेहद जरूरी है क्योंकि यदि व्यायाम सही ढंग से नहीं किया जाता है तो समस्या बढ़ सकती है। यदि समुचित प्रशिक्षण के बिना योग किया जाता है तो वही योग हानिकारक भी हो सकता है।

रोजगार की संभावनाएं

वर्तमान में भारत में 30 से ज्यादा कॉलेजों में योग विषय में स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम चलाए जाते हैं। किसी भी क्षेत्र के स्नातक योग से संबंधित पाठ्यक्रम में शामिल हो सकते हैं। स्नातक तथा स्नातकोत्तर स्तर पर ये पाठ्यक्रम उपलब्ध हैं, अथवा स्नातकोत्तर डिप्लोमा स्तर का एक वर्ष का पाठ्यक्रम भी कराया जाता है। वहां यह भी जानना आवश्यक है कि कॉलेजों के अलावा देशभर में कई योग अध्ययन केंद्र भी हैं। योग पाठ्यक्रम में निम्नलिखित विषय शामिल हैं- शरीर रचना, दर्शन, ध्यान, व्यायाम तथा योग और ध्यान का सिद्धांत व नियम। व्यावहारिक पक्ष में योगासन, सूर्य नमस्कार तथा प्राणायाम जैसे विभिन्न आसन दिखाए जाते हैं।

आइए जानते हैं कुछ इंटरव्यू टिप्स, जिन्हें अपनाकर आप इंटरव्यू में सफल हो सकते हैं। समय से पहले न पहुंचें- समय से पहले पहुंचने पर इंटरव्यूअर पर आपके प्रति नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। समय का पाबंद रहना अच्छा गुण है। इस बात का ध्यान रखें कि आप न देर से पहुंचे और न समय से पहले पहुंच कर वहां खाली बैठे रहें। कुछ हायरिंग मैनेजरों को कैंडिडेट्स का बिना वजह खाली बैठे रहना पसंद नहीं आता।

इंटरव्यू की खास बातें

कहते हैं फर्स्ट इंप्रेशन इज़ लास्ट इंप्रेशन। किसी जॉब के लिए इंटरव्यू देते समय आपको इन्हीं बातों का ध्यान रखना पड़ता है। आप इंटरव्यू में अपने आपको सही तरीके से प्रस्तुत करेंगे तो आपको जॉब मिलने में आसानी होगी। आइए जानते हैं कुछ इंटरव्यू टिप्स, जिन्हें अपनाकर आप इंटरव्यू में सफल हो सकते हैं। समय से पहले न पहुंचें- समय से पहले पहुंचने पर इंटरव्यूअर पर आपके प्रति नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। समय का पाबंद रहना अच्छा गुण है। इस बात का ध्यान रखें कि आप न देर से पहुंचे और न समय से पहले पहुंच कर वहां खाली बैठे रहें। कुछ हायरिंग मैनेजरों को कैंडिडेट्स का बिना वजह खाली बैठे रहना पसंद नहीं आता।

…लेक गतिविधि पर नजर- इंटरव्यू देते वक्त आपका ध्यान सिर्फ उसी पर रहता है। इंटरव्यूअर आपसे सवाल-जवाब करने के दौरान आपकी प्रत्येक हलचल पर ध्यान रखता है। कई कंपनियों में तो कैंडिडेट्स के व्यवहार को देखने के लिए रिसेप्शन पर कैमरे तक लगाए जाते हैं। हायरिंग मैनेजर इन कैमरों से यह देखते हैं कि आप रिसेप्शनिस्ट और दूसरे इंटरव्यू देने आए प्रतिभागियों से कैसा व्यवहार कर रहे हैं।

बातों को बढ़ा-चढ़ाकर न बोलें- इंटरव्यू के दौरान अनावश्यक न बोलें। आपसे जो सवाल किया जाए, उसी का सीधे तरीके से जवाब दें। कई लोगों की आदत जरूरत से ज्यादा बोलने की होती है। इंटरव्यूअर को इस बात से सख्त नफरत होती है कि आप उसके सवाल का जवाब देने की बजाय इधर- उधर की बातें करें। अगर आप फालतू की बात करेंगे तो यही माना जाएगा कि आपको कुछ पता नहीं है। सकारात्मक जवाब- इंटरव्यू के दौरान अपने पॉजीटिव एटीट्यूट को प्रदर्शित करें। इंटरव्यू के दौरान आपसे चाहे जितने नकारात्मक प्रश्न पूछे जाएं, आप उनका जवाब पॉजीटिव ही दें। इंटरव्यू के दौरान ज्यादा कम्फर्टेबल और फ्रेंडली होने का प्रयास भी न करें। अपने इंप्लोयर की न करें आलोचना- आप अपने वर्तमान जॉब से चाहे कितने ही असंतुष्ट क्यों न हों, लेकिन इंटरव्यू के दौरान अपने इंप्लोयर की किसी भी तरह की आलोचना न करें। अगर आप ऐसा करते हैं तो इंटरव्यू पैनल में आपके बारे में गलत संदेश जाएगा।

फोटोग्राफी में ध्यान दें बारीकियों पर

फैशन और वाइल्ड लाइफ फोटोग्राफी में रुचि रखने वाले युवा इसे अपना पैशन मानते हैं। इस फील्ड में क्रिएटीविटी, टेक्निक, ट्रेनिंग, हार्डवर्क, ग्लैमर, एडवेंचर सब कुछ है। सही ट्रेनिंग और गाइडेंस से इस फील्ड में कैरियर बनाने का स्कोप बढ़ गया है। कई डिग्री होल्डर फोटोग्राफर्स भी फैशन और वाइल्ड लाइफ फोटोग्राफी की बारीकियां सीख रहे हैं। कैरियर संभावनाएं- फैशन इंडस्ट्रीज, कार्पोरेट और इंडस्ट्रीयल सेक्टर के विकसित होने से इस फील्ड में संभावनाएं बढ़ गई हैं। फैशन इंडस्ट्री के फलने-फूलने के साथ ही फैशन फोटोग्राफी में ग्लैमर जुड़ चुका है। आज हर कंपनी अपने प्रोडक्ट के साथ कैलेंडर, मैगजीन, विज्ञापन ब्रोशर प्रकाशित करती है। इनमें आकर्षक और स्टाइलिश फोटो की खास भूमिका

होती है। इन सबके लिए फैशन फोटोग्राफर की बहुत जरूरत है। तकनीकी रूप से सक्षम होने पर इस क्षेत्र में भविष्य बहुत उज्जवल है। शैक्षणिक योग्यता- फोटोग्राफी के लिए कम से कम ग्रेजुएशन होना जरूरी है। देशभर में कई इंस्टीट्यूट फोटोग्राफी में डिग्री या सर्टीफिकेट कोर्स करवाते हैं। एक सक्सेसफुल फोटोग्राफर बनने के लिए डीप स्टडी और अच्छे विजन का होना जरूरी है। अहमदाबाद, मुंबई, दिल्ली, औरंगाबाद जैसे शहरों में संस्थानों द्वारा फोटोग्राफी का विधिवत प्रशिक्षण दिया जाता है। इन संस्थानों में दो-तीन वर्षों के डिग्री कोर्स एवं ट्रेनिंग दी जाती है।

ओलंपियन सिफ्त कौर समरा को 2030 के कॉमनवेल्थ गेम्स में फिर शूटिंग के शामिल होने की उम्मीद

एजेंसी
जयपुर। ओलंपियन सिफ्त कौर समरा को भरोसा है कि जब भारत 2030 में कॉमनवेल्थ गेम्स की मेजबानी करेगा, तब शूटिंग को एक बार फिर से खेलों में शामिल किया जाएगा। 2022 बर्मिंघम और 2026 ग्लासगो कॉमनवेल्थ गेम्स से शूटिंग को हटा दिया गया था, ऐसे में भारत में होने वाले इन खेलों में घरेलू निशानेबाजों को सामने आकर चमकने और ढेरों पदक जीतने का सुनहरा मौका मिलेगा। सिफ्त ने खई मीडिया से बातचीत में कहा, 'भारत के कॉमनवेल्थ गेम्स की मेजबानी करने को लेकर मैं बेहद उत्साहित हूं। मुझे पूरा विश्वास है कि शूटिंग को गेम्स में शामिल किया जाएगा। यह हमारे निशानेबाजों के लिए शानदार मौका होगा कि वे अपनी प्रतिभा दिखाएं और देश के लिए पदक जीतें।' मैं यह भी उम्मीद करती हूं कि इससे देश में खेलों का ढांचा और मजबूत होगा, जिससे नए खिलाड़ी आसानी से ट्रेनिंग कर सकेंगे।' 24 वर्षीय निशानेबाज ने कहा कि कॉमनवेल्थ गेम्स देश की खेल संस्कृति पर बड़ा प्रभाव डालेंगे। 'जब लोग स्टेडियम में हमारे खिलाड़ियों को प्रतिस्पर्धा करते हुए देखेंगे, तो वे प्रेरित होंगे और खेलों को अपनाने की सोच मजबूत होगी।' खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स राजस्थान 2025 में सिफ्त ने 50 मीटर राइफल 3 पोजिशन में व्यक्तिगत रजत और टीम ब्रॉन्ज अपने नाम किया।

पंजाब एफसी ने युवा खिलाड़ी मोहम्मद सुहैल के साथ बढ़ाया चार साल का करार

मोहाली। पंजाब एफसी ने उभरते भारतीय अटैकर मोहम्मद सुहैल के साथ चार साल का करार विस्तार किया है, जिससे क्लब ने 2029 तक देश के सबसे रोमांचक युवा फुटबॉलरों में से एक को अपने साथ जोड़ लिया है। यह एक्सटेंशन क्लब के दीर्घकालिक विजन और एलीट यूथ डेवलपमेंट में निवेश को मजबूती देता है जो क्लब का मूल माना जा रहा है। सुहैल की पंजाब एफसी के साथ यात्रा 13 साल की उम्र में शुरू हुई थी, जब उन्होंने ट्रायल्स में प्रभावित करने के बाद अकादमी जॉइन की। इसके बाद उन्होंने तेजी से प्रगति की। उन्होंने रिलायंस फाउंडेशन डेवलपमेंट लीग में गोल्डन बॉल जीता। क्लब को नेशनल टाइटल जिताने में मदद की, सीनियर टीम में प्रमोशन पाया और भारत की अंडर 23 टीम में बहरीन और कतर के खिलाफ बेहतरीन गोलों के साथ अपनी पहचान बनाई। उनके 2024-25 आईएसएल अभियान में एक बड़ा माइलस्टोन भी शामिल था, जब वे लीग इतिहास में असिस्ट दर्ज करने वाले तीसरे सबसे युवा खिलाड़ी बने। कॉन्ट्रैक्ट एक्सटेंशन पर अपनी खुशी व्यक्त करते हुए मोहम्मद सुहैल ने कहा, 'पंजाब एफसी मेरे लिए घर जैसा रहा है, जिस दिन से मैं एक बच्चे के रूप में यहां आया था। यहां के कोच, स्टाफ और खिलाड़ी हर दिन मुझे बेहतर बनने के लिए प्रेरित करते हैं।'

पैर में फ्रैक्चर से स्पेन की स्टार फुटबॉलर बोनमती नेशंस लीग फाइनल से बाहर

नई दिल्ली। स्पेन की मिडफील्डर ऐताना बोनमती नेशंस लीग फाइनल के दूसरे चरण से बाहर हो गई हैं। ट्रेनिंग के दौरान उनकी बाईं फिबुला (पैर की हड्डी) में फ्रैक्चर हो गया था। बोनमती ने जर्मनी के खिलाफ खेले गए महिला नेशंस लीग फाइनल के पहले चरण में हिस्सा लिया था, जो 0-0 की बराबरी पर खत्म हुआ था। इसके बाद टीम दूसरे चरण की तैयारी कर रही थी, जो 2 दिसंबर को एस्टाडियो मेट्रोपोलिटानो में खेला जाना है। रॉयल स्पेनिश फुटबॉल फेडरेशन के अनुसार रविवार को मेडिकल जांच के बाद पाया गया कि ऐताना बोनमती की बाईं फिबुला में फ्रैक्चर है। खिलाड़ी अब बार्सिलोना लौटेंगी और वहीं से अपनी रिकवरी शुरू करेंगी। 27 वर्षीय बोनमती के लिए यह चोट ऐसे समय आई है जब उन्होंने बेहद शानदार साल बिताया है। वह तीन बार विमेन्स बैलन डी'ओर जीतने वाली पहली खिलाड़ी बनीं, बार्सिलोना को घरेलू ट्रेबल दिलाने में अहम भूमिका निभाई और स्पेन के साथ यूरो 2025 फाइनल तक पहुंचीं।

साउथ अफ्रीका की ऑलराउंडर क्लो ट्रायोन ने महिला कोरियोग्राफर से की सगाई

नई दिल्ली। महिला क्रिकेट की स्टार ऑल-राउंडर क्लो ट्रायॉन ने हाल ही में अपने जीवन का एक अहम मोड़ साझा किया, जब उन्होंने सोशल मीडिया पर 'A Lifetime of Us' लिखे कैप्शन के साथ शादी की अंगूठी और सफेद दिल वाला इमोजी पोस्ट किया। यह घोषणा उनके खेल करियर की बड़ी उपलब्धियों के बीच एक खूबसूरत निजी खुशी लेकर आई। मिशेल निटेन्स जो एक प्रतिष्ठित कोरियोग्राफर, डायरेक्टर और कंटेंट क्रिएटर हैं, अब इस दक्षिण अफ्रीकी क्रिकेटर की जीवन यात्रा में नया अध्याय बन चुकी हैं। उनकी यह घोषणा 2025 महिला ODI वर्ल्ड कप के रोमांचक समापन के तुरंत बाद सामने आई। भारत और श्रीलंका की संयुक्त मेजबानी में हुए 13वें ICC महिला ODI वर्ल्ड कप में दक्षिण अफ्रीका ने बेहतरीन खेल दिखाया। लॉरा वोल्वार्डट की कप्तानी में टीम फाइनल तक पहुंची, जहां नवी मुंबई के DY पाटिल स्टेडियम में भारत ने 52 रनों से जीत दर्ज की। हालांकि दक्षिण अफ्रीका खिताब से चूक गया, लेकिन पूरे टूर्नामेंट में क्लो ट्रायॉन का योगदान शानदार रहा। उन्होंने 89.79 के स्ट्राइक रेट और 29.33 के औसत से 176 रन बनाए, जिनमें एक महत्वपूर्ण हाफ-सेंचुरी भी शामिल थी। बॉलिंग में भी वे उतनी ही प्रभावी रहीं, 4.95 की इकॉनमी और 37.16 के औसत से आठ इनिंग्स में छह विकेट अपने नाम किए।

भारतीय रेलवे ने महिला क्रिकेटर प्रातिका रावल, स्नेह राणा और रेणुका सिंह ठाकुर को दिया प्रमोशन

एजेंसी
नई दिल्ली। भारतीय रेलवे ने 2025 आईसीसी महिला क्रिकेट विश्व कप विजेता भारतीय टीम की तीन प्रमुख खिलाड़ियों प्रतिका रावल, स्नेह राणा और रेणुका सिंह ठाकुर को आउट-ऑफ-टर्न प्रमोशन देते हुए ग्रुप 'बी' अधिकारी-स्तर के पद ऑफिसर ऑन स्पेशल ड्यूटी (ओएसडी स्पोर्ट्स) पर पदोन्नत किया है। यह सम्मान उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन और भारत की खिताबी जीत में अहम योगदान की सराहना के रूप में दिया गया है। रेलवे स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड की इस पहल के तहत तीनों खिलाड़ियों को अब 7वें वेतन आयोग के अनुसार पे मैट्रिक्स के लेवल-8 पर ग्रुप 'बी' राजपत्रित अधिकारी के समान वेतनमान और लाभ मिलेंगे। इससे उन्हें आर्थिक स्थिरता के साथ-साथ प्रशासनिक भूमिकाएं भी सौंपी जाएंगी। पिछले महीने, केंद्रीय रेल, सूचना एवं

प्रसारण तथा इलेक्ट्रॉनिक्स व सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव ने रेल भवन में आयोजित समारोह में तीनों खिलाड़ियों को सम्मानित किया था।

प्रतिका रावलः दिल्ली की ओपनिंग बैटर और नॉर्दर्न रेलवे में वरिष्ठ क्लर्क के पद पर कार्यरत प्रतिका रावल को अब ग्रुप 'बी' राजपत्रित पद ओएसडी (स्पोर्ट्स) पर पदोन्नत किया गया है। उन्होंने विश्व कप अभियान में भारत की जीत में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

रेणुका सिंह ठाकुरःनॉर्दर्न रेलवे में जूनियर क्लर्क के पद पर तैनात रेणुका सिंह ठाकुर को भी ग्रुप 'बी' राजपत्रित पद ओएसडी (स्पोर्ट्स) पर प्रमोशन मिला है। दाएं हाथ की मीडियम-फास्ट गेंदबाज रेणुका ने टूर्नामेंट में कई निर्णायक मुकाबलों में प्रभावशाली प्रदर्शन किया।

स्नेह राणाः उत्तराखंड की ऑलराउंडर स्नेह राणा, जो नॉर्दर्न रेलवे में कमर्शियल कम टिकट क्लर्क के पद पर कार्यरत थीं, अब ओएसडी (स्पोर्ट्स) के रूप में ग्रुप 'बी' अधिकारी बन गई हैं। उन्होंने बल्ले और गेंद, दोनों से टीम के लिए अहम योगदान दिया। भारतीय रेलवे लंबे समय से देश के खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करता आया है और इसके खिलाड़ी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व करते रहे हैं।

इतालवी टेनिस खिलाड़ी और दो बार के फ्रेंच ओपन विजेता निकोला पिएत्रांजेली का 92 वर्ष की उम्र में निधन

एजेंसी
नई दिल्ली। इतालवी टेनिस के इतिहास में स्वर्णिम अक्षरों में दर्ज नाम महान खिलाड़ी निकोला पिएत्रांजेली का 92 वर्ष की उम्र में निधन हो गया। हालांकि, मौत का कारण तुरंत स्पष्ट नहीं हो सका, लेकिन इटैलियन टेनिस फेडरेशन ने उनके निधन की घोषणा की। दिसंबर, 2024 में हिप फ्रैक्चर के बाद से उनकी सेहत में लगातार गिरावट बनी हुई थी। पिएत्रांजेली न केवल इटली के पहले ग्रैंड स्लैम विजेता थे, बल्कि वे उस दौर के सुपरस्टार भी थे, जब टेनिस को अभिजात वर्ग का खेल माना जाता था। अपनी करिश्माई पर्सनैलिटी, सिनेमा-जैसे लुक्स और बेहद खूबसूरत बैकहैंड की बदौलत उन्होंने टेनिस को इटली के घर-घर तक पहुंचाया। इटैलियन टेनिस फेडरेशन ने उन्हें 'इटली के टेनिस आंदोलन का पिता' कहते हुए श्रद्धांजलि दी।

1950 और 60 के दशक में पिएत्रांजेली क्ले कोर्ट पर बेमिसाल थे। उन्होंने 1959 और 1960 में फ्रेंच ओपन सिंगल्स, 1959 में डबल्स, और 1958 में मिक्स्ड डबल्स का खिताब जीता। 1960 के फ्रेंच ओपन फाइनल में उनका जज्बा आज भी टेनिस इतिहास का हिस्सा है–जब चिली के लुईस आयाला के लगातार ड्रॉप शॉट और लॉब के कारण उनके पैरों की त्वचा छिल गई, तब भी वे चोटिल पैरों पर ही पूरा मैच खेलकर जीत गए। पिएत्रांजेली ने अपने करियर में कुल 48 खिताब जीते, जिनमें 1957 और 1961 के रोम मास्टर्स भी शामिल हैं। हालांकि उनका सबसे बड़ा योगदान डेविस कप में माना जाता है, जहां उन्होंने 164 मैच खेले और 120 जीते, जो आज भी एक रिकॉर्ड है।

भारतीय महिला हॉकी टीम के मुख्य कोच हरेंद्र सिंह ने निजी कारणों से दिया इस्तीफा

एजेंसी
नई दिल्ली। भारतीय महिला हॉकी टीम के मुख्य कोच हरेंद्र सिंह ने निजी कारणों का हवाला देते हुए अपने पद से इस्तीफा देने का फैसला किया है। निर्णय पर बात करते हुए हरेंद्र सिंह ने हॉकी इंडिया के हवाले से कहा, 'भारतीय महिला हॉकी टीम की कोचिंग करना मेरे करियर का एक विशेष सम्मान रहा है। हालांकि व्यक्तिगत कारणों से मुझे पद छोड़ना पड़ रहा है, लेकिन मेरा दिल हमेशा इस शानदार टीम और इसकी आगे की सफलता के साथ रहेगा। मैं हॉकी इंडिया के साथ अपनी यात्रा को हमेशा याद रखूंगा और भारतीय हॉकी को नई ऊंचाइयों तक ले जाने के उनके प्रयासों का समर्थन करता रहूंगा।' हॉकी इंडिया के अध्यक्ष डॉ दिलीप तिर्की ने उनके योगदान की सराहना करते हुए कहा, 'हम हरेंद्र सिंह को उनकी उत्कृष्ट सेवाओं के लिए धन्यवाद देते हैं। भारतीय हॉकी के विकास के प्रति उनकी प्रतिबद्धता दुनिया भर में जानी

जाती है। हम जल्द ही एक उपयुक्त विकल्प की घोषणा करेंगे। हम उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।' हॉकी इंडिया के महासचिव भोला नाथ सिंह ने भी अपनी शुभकामनाएं देते हुए कहा, 'हम हरेंद्र सिंह के योगदान और समर्पण की सराहना करते हैं। हम उन्हें आगे के जीवन के लिए शुभकामनाएं देते हैं और यह सुनिश्चित करते रहेंगे कि भारतीय महिला टीम की क्वालिफायर की तैयारियां पूर्व निर्धारित योजना के अनुसार ही जारी रहें।'

10वीं ऑल इंडिया एसएसकेएफ कराटे चैंपियनशिपः आरबी मार्शल आर्ट्स अकादमी के खिलाड़ियों ने बिखेरी चमक, जीते 12 पदक

एजेंसी
वाराणसी। सेठ एम.आर. जयपुरिया, बाबतपुर कैंपस में 29-30 नवंबर 2025 को सम्पन्न 10वीं ऑल इंडिया एसएसकेएफ कराटे चैंपियनशिप में कनीन जुकु आरबी मार्शल आर्ट्स अकादमी के खिलाड़ियों ने दमदार प्रदर्शन कर कुल 12 पदक अपने नाम किए। विभिन्न वर्गों में उतरे नौ प्रतिभागियों ने 5 स्वर्ण, 4 रजत और 3 कांस्य जीतकर अकादमी का परचम ऊंचा कर दिया। महिला वर्ग में खुशी मजूमदार और भूमि राय का प्रदर्शन सबसे अधिक प्रभावी रहा। खुशी ने काता में रजत पदक हासिल करने के बाद कुमिते में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर स्वर्ण जीता। भूमि राय ने भी इसी क्रम को आगे बढ़ाते हुए काता में रजत और कुमिते में स्वर्ण पर कब्जा जमाया। पुरुष वर्ग में सिद्धांत राय ने काता में स्वर्ण और कुमिते में कांस्य पदक लेकर अपनी बहुमुखी क्षमता का परिचय दिया। शुचय मिश्रा ने काता वर्ग में शानदार अंदाज में स्वर्ण पदक जीता, जबकि देवेंद्र राय ने कुमिते में स्वर्ण प्राप्त किया। सुमित

कुमार ने कुमिते में रजत तथा स्वाहुल वर्मा और रवि घोष ने कांस्य अपने नाम किया। टीम के युवा खिलाड़ी अभिषेक भट्ट ने भी कुमिते में मजबूत प्रदर्शन करते हुए रजत पदक हासिल किया। प्रतियोगिता में सेंसई संतोष सोनकर और सेंसई अभिषेक चौरसिया ने आधिकारिक भूमिका निभाई, जबकि टीम का मार्गदर्शन कोच शिवेश शर्मा ने किया। खिलाड़ियों की शानदार उपलब्धि से अकादमी में उत्साह का माहौल है और अभिभावकों ने पदक विजेताओं का स्वागत कर उनका मनोबल बढ़ाया।

केआईयूजी में तान्या चौधरी ने 64.29 मीटर थ्रो कर जीता हैमर थ्रो का स्वर्ण

एजेंसी
जयपुर। खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स (केआईयूजी) राजस्थान 2025 के तीसरे दिन एथलेटिक्स स्पर्धाओं में शानदार प्रदर्शन देखने को मिला, जिसमें चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी की तान्या चौधरी सबसे बड़ा आकर्षण रहीं। तान्या ने महिलाओं की हैमर थ्रो में 64.29 मीटर का जोरदार थ्रो कर न सिर्फ स्वर्ण पदक जीता, बल्कि अपने ही बनाए ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी रिकॉर्ड को तोड़ते हुए नया मीट रिकॉर्ड भी स्थापित किया। यह उनका लगातार तीसरा केआईयूजी स्वर्ण है।

पंजाब यूनिवर्सिटी की हकीकत कौर ग्रेवा ने 51.90 मीटर थ्रो कर रजत पदक जीता, जबकि पंजाबी यूनिवर्सिटी की अमनदीप कौर ने कांस्य अपने नाम किया। चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी को महिलाओं की शॉट पुट में भी स्वर्ण मिला, जहां शिक्षा ने 15 मीटर का बेस्ट थ्रो दर्ज किया। कुल 13 स्वर्ण के साथ चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी चौथे स्थान पर पहुंच गई

है। उधर, पदक तालिका में गुरु नानक देव यूनिवर्सिटी 30 स्वर्ण, 10 रजत और 12 कांस्य के साथ लगातार शीर्ष स्थान पर बनी हुई है।

स्प्रिंट इवेंट्स में कीर्थना और देशाई का जलवा

शाम के सत्र में जैन यूनिवर्सिटी की कीर्थना ने महिलाओं की 100 मीटर दौड़ 11.94 सेकंड में पूरी कर स्वर्ण पर कब्जा जमाया। लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी की टीना पारीक ने रजत और हिमाचल प्रदेश यूनिवर्सिटी की समृति जमवाल ने कांस्य जीता। पुरुषों की 100 मीटर स्पर्धा में शिवाजी यूनिवर्सिटी के हशिप्रसाद देशाई सबसे आगे रहे। उन्होंने 10.53 सेकंड का समय निकालते हुए स्वर्ण हासिल किया। पुणे यूनिवर्सिटी के लौकिक मेलो को रजत और सोमैया विद्याविहार के जय भोइर को कांस्य मिला।

लंबी दूरी की दौड़ में नई प्रतिभाओं की चमक

दिन की शुरुआत महिलाओं की 5000 मीटर दौड़ से हुई, जिसमें रवींद्रनाथ टैगोर यूनिवर्सिटी की बुशरा खान ने 18:15.27 का समय लेकर पहला स्वर्ण जीता। पुरुषों की 5000 मीटर रेस में ललित नारायण मिथिला यूनिवर्सिटी के त्रिलोक कुमार ने शीर्ष स्थान हासिल किया।

अन्य परिणामों में मुकाबलों का रोमांच: डिस्कस थ्रो में मैंगलोर यूनिवर्सिटी के नागेंद्र अन्नप्पा नाइक, पोल वॉल्ट में यूनिवर्सिटी ऑफ मद्रास के रीगन गणेशन और लंबी कूद में डॉक्टर राम मनोहर लोहिया यूनिवर्सिटी की दीपांशी सिंह ने स्वर्ण पर कब्जा किया। बीच वॉलीबॉल में वीएलएस इंस्टीट्यूट (महिला) और एसआरएम यूनिवर्सिटी (पुरुष) ने स्वर्ण जीते। फुटबॉल में गुरु नानक देव यूनिवर्सिटी और चौधरी बंसीलाल यूनिवर्सिटी महिला फाइनल में पहुंच गई हैं। हॉकी सेमीफाइनल में कीट यूनिवर्सिटी और आईटीएम यूनिवर्सिटी विजेता बनकर उभरीं। कुल मिलाकर, केआईयूजी राजस्थान 2025 के तीसरे दिन खिलाड़ियों ने रिकॉर्ड, रफ्तार और रोमांच की नई लकीरें खींचीं।

मोनाल कप : सचिवालय ए और पैंथर्स ने जीते अपने-अपने मैच

एजेंसी
देहरादून। मोनाल कप 2025 में यहां महाराणा प्रताप क्रिकेट ग्राउंड में दो मैच खेले गए। पहला मैच सचिवालय ए और सुपर किंग्स के बीच खेला गया। सचिवालय ए ने पहले खेलते हुए निर्धारित 20 ओवरों में 04 विकेट पर 197 रन बनाए। सागर कुमार ने शानदार 95 रन बनाए। नवीन रावत ने 02 विकेट लिए। लक्ष्य का पीछा करने उतरी सुपर किंग्स की टीम 13.4 ओवरों में 82 रन पर ऑल आउट हो गई। आशुतोष विमल, राहुल जेटली और सागर ने 02-02 विकेट लिए। इस तरह सचिवालय ए ने मैच 115 रन से जीत लिया। सागर कुमार को मैन ऑफ द मैच दिया गया।

ईगल्स बनाम पैंथर्सः दूसरा मैच ईगल्स और सचिवालय पैंथर्स के बीच खेला गया। ईगल्स पहले खेलते हुए 132 रनों पर ऑल आउट हो गई। भूपेंद्र बिष्ट ने शानदार 62 रन बनाए। विकास नेगी ने 05 विकेट लिए। सचिवालय पैंथर्स ने 14.5 ओवरों में 4 विकेट खोकर मैच जीत लिया। प्रमोद नेगी ने 67 रन बनाए। सुशील बिष्ट ने 02 विकेट लिए। इस तरह पैंथर्स ने मैच 06 विकेट से जीत लिया। प्रमोद नेगी मैन ऑफ द मैच बने।

राज्य स्तरीय बिलियर्ड्स एंड स्नूकर चैम्पियनशिप में अली, अशर, शोभित, अनुभव और बिलाल अगले दौर में

एजेंसी
प्रयागराज। उत्तर प्रदेश बिलियर्ड्स और स्नूकर एसोसिएशन (यूपीबीएसए) के तत्वावधान में आयोजित राजा राम कुमार भार्गव स्मृति राज्य स्तरीय बिलियर्ड्स और स्नूकर चैम्पियनशिप में प्रयागराज के अली जहेब, लखनऊ के अशर अबरार, शोभित चंद्रा, अनुभव शुक्ला और अलीगढ़ के बिलाल जैदी ने अपने-अपने मुकाबले जीतकर अगले दौर में जगह बना ली है।

बिशप जॉर्ज स्कूल एंड कॉलेज में प्रतियोगिता के सातवें दिन प्रयागराज के अली जहेब ने लखनऊ के रोहित गंगवार को हराया। अली ने पहला फ्रेम 69-2 से जीता। रोहित ने वापसी करते हुए दूसरा फ्रेम 54-17 से और फ्रेम 57-46 से जीतकर 2-1 की बढ़त ले ली। अली ने शानदार वापसी करते हुए चौथा फ्रेम 57-53

जीतकर मैच को 2-2 की बराबरी पर ला दिया। आखिरी फ्रेम में रोहित ने एक ब्राउन मिस कर दिया और अली को फ्रेम 63-49 से जीतने का मौका दे दिया।लखनऊ के अशर अबरार ने मोहम्मद वसीउल्लाह को 3-2 से हराया। पहले फ्रेम में वसीउल्लाह ने अशर के 39 के मुकाबले 63 स्कोर किया। अशर ने दूसरा फ्रेम एकतरफा करते हुए 84-1 अंक बनाये। वसीउल्लाह ने तीसरे फ्रेम में अच्छी वापसी की और उसे 64-53 से जीत लिया, लेकिन अशर ने अगला फ्रेम फिर से 70-21 से जीतकर मैच बराबरी कर ली। आखिरी फ्रेम में अशर ने 64-34 से जीत दर्ज करके वसीउल्लाह को 3-2 से हरा दिया। लखनऊ के शोभित चंद्रा ने प्रयागराज के मोहम्मद आमिर को 3-2 से हराया। अनुभवी शोभित ने अपनी क्यूइंग स्किल्स दिखाते हुए आमिर को 37-55, 87-31, 50-57, 68-10, 56-36 से हराया। लखनऊ के अनुभव शुक्ला ने प्रयागराज के पुष्पेंद्र सिंह को लगातार तीन फ्रेम 65-11, 51-11, 58-23 से हराकर अगले राउंड में जगह बनाई। अलीगढ़ के बिलाल जैदी ने प्रयागराज के मोबिन खान को लगातार तीन फ्रेम 60-30, 50-43, और 56-32 से हराकर अगले दौर में अपनी जगह पक्की की।

हनुमानगंज एएस क्लब ने उद्घाटन मुकाबला जीता

एजेंसी
प्रयागराज। हनुमानगंज एएस क्लब ने दौलत हुसैन इंटर कॉलेज को चार विकेट से हराकर यश हॉस्पिटल क्रिस्टल ट्रॉफी अंडर-14 क्रिकेट प्रतियोगिता का उद्घाटन मुकाबला अपने नाम किया। इस जीत में अंशुल विश्वकर्मा और बायहत्था स्पिनर सौरभ तिवारी की महत्वपूर्ण भूमिका रही।

दौलत हुसैन मैदान पर सोमवार से शुरू हुई प्रतियोगिता के पहले मैच में टॉस जीतकर दौलत हुसैन इंटर कॉलेज ने 29 ओवर में 117 रन (मोहम्मद हम्माद 32, अलतमश 17, अब्दुल बासित 12, सौरभ तिवारी 5-20, मयंक यादव 3-11, अनुभव गुप्ता 2-13) बनाए। जवाब में हनुमानगंज एएस क्लब ने 16.2 ओवर में 6 विकेट पर 121 रन)अंशुल विश्वकर्मा 60, अब्दुल बासित 2-25, अरबाज खान, अबू रिमशा, मोहम्मद हम्माद व मोहम्मद आदिल एक-एक विकेट) बना लिए।

इससे पूर्व प्रतियोगिता का उद्घाटन केपी ट्रस्ट के पूर्व अध्यक्ष डॉ.

सुशील सिन्हा ने खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त करके किया। पूर्व रणजी क्रिकेटर जावेद खान, कांग्रेस नेता सैयद शहाब विशिष्ट अतिथि रहे। प्रतियोगिता के संरक्षक डॉ. एके सक्सेना ने मुख्य अतिथि का बुके देकर स्वागत किया। प्रतियोगिता अध्यक्ष मोहम्मद रिजवान ने धन्यवाद ज्ञापित और आयोजन सचिव परवेज आलम ने कार्यक्रम का संचालन किया। इस मौके पर वजाहत महमूद, मुजस्सर चौधरी, मोहम्मद जेब फारान, धीरेंद्र कुशवाहा आदि मौजूद रहे।

गाबा टेस्ट से पहले ऑस्ट्रेलिया के लिए बुरी खबर, पूरी तरह फिट नहीं है ओपनर बल्लेबाज

नई दिल्ली।ऑस्ट्रेलिया के ओपनर उस्मान ख्वाजा पूरी तरह फिट नहीं हैं, जबकि गाबा में दूसरे एशेज टेस्ट से सिर्फ तीन दिन पहले वे अपने घरेलू एशेज मैच खेलने की पूरी कोशिश कर रहे हैं। पिछले हफ्ते पीठ में चोट लगने के बाद पहली बार ओपनर का टेस्ट हुआ। cricket.com.au की रिपोर्ट के मुताबिक फिटनेस टेस्ट के दौरान डॉक्टरों ने पास के नेट पर उन पर कड़ी नजर रखी। ख्वाजा को एशेज के पहले मैच के दौरान पीठ में ऐंठन हुई और उन्हें इंग्लैंड की पहली पारी में देर से मैदान छोड़ना पड़ा। वे पर्थ टेस्ट में ऑस्ट्रेलिया की दूसरी पारी में भी बैटिंग नहीं कर पाए। गाबा आउटफील्ड पर हल्की रनिंग ड्रिल के बाद ख्वाजा पिंक बॉल से 30 मिनट के नेट सेशन के दौरान कभी-कभी असहज दिखे। उन्होंने सिर्फ असिस्टेंट कोच माइकल डि वेनुटो के थ्रो-डाउन का सामना किया और आसान प्रैक्टिस विकेट पर पुल शॉट की प्रैक्टिस की। ख्वाजा की रनिंग ड्रिल के बाद मेडिकल स्टाफ ने कोच एंड्रयू मैकडोनाल्ड और सिलेक्टर जॉर्ज बेली से मुलाकात की जिसमें 40-मीटर स्प्रिंट और साइड-टू-साइड मूवमेंट शामिल थे। ऑस्ट्रेलिया देखेगा कि ख्वाजा अपने कमबैक बैटिंग सेशन के बाद कैसा महसूस करते हैं। उनका मकसद है कि वह मंगलवार को मेन सेशन में और शायद बुधवार को अच्छी तरह से ट्रेनिंग करें।

ऐतिहासिक रही है भारत की एएफसी अंडर-17 एशियन कप 2026 के क्वालिफिकेशन की कहानी

एजेंसी
नई दिल्ली। भारतीय फुटबॉल इस समय संक्रमण के दौर से गुजर रहा है। घरेलू स्तर पर इंडियन सुपर लीग का भविष्य अनिश्चित है, तो वरिष्ठ राष्ट्रीय टीम भी 2027 एएफसी एशियन कप की क्वालिफिकेशन में असफल रही। ऐसे चुनौतीपूर्ण समय में देश के नन्हे सितारों ने भारतीय फुटबॉल को नई उम्मीद दी है। अंडर-17 टीम ने अहमदाबाद के ईकेए एरिना में ईरान को 2-1 से मात देकर सीधे 2026 एएफसी अंडर-17 एशियन कप के लिए जगह पक्की की।

ग्रुप डी में भारत का मुकाबला ईरान, लेबनान, फिलिस्तीन और चीनी ताइपे जैसे दमदार विरोधियों से था। चार मैचों में संघर्ष, निराशा, वापसी और ऐतिहासिक जीत के सफर ने इस क्वालिफिकेशन अभियान को यादगार बना दिया।

फिलिस्तीन बनाम भारतः आत्मविश्वास से भरी शुरुआत, लेकिन जीत हाथ से फिसली

अहमदाबाद में फिलिस्तीन के खिलाफ पहले मैच में भारत ने मजबूत शुरुआत की। दलालमुइन गांगटे, डायमंड सिंह थोकचोम और डेनी सिंह के नियंत्रण में मिडफील्ड रहा। आजलान शाह और गुनलेइबा वांगखेइरकपम की तेज रफ्तार ने फिलिस्तीन की डिफेंस को बार-बार परेशान किया। पहले हाफ के अंत में आजलान शाह के कॉर्नर पर मची अफरातफरी में सुहाम पुनिया ने मौका भांपकर गोल दाग दिया। हालांकि, दूसरे हाफ में फिलिस्तीन ने वापसी की और 73वें मिनट में अमीर जोमह के व्यक्तिगत कौशल ने मैच 1-1 से बराबरी पर खत्म किया।पहले मैच में ड्रॉ के बाद भारत को जीत की सख्त जरूरत थी, और

कप्तान दलालमुइन गांगटे ने हैट्रिक लगाकर टीम को 3-1 से जीत दिलाई। शुरुआत कमजोर रही, जब महज चौथे मिनट में यांग हाओ-हेई ने चीनी ताइपे को बढ़त दिला दी। लेकिन भारत ने संयम और रणनीति के साथ खेलते हुए 32वें मिनट में बराबरी हासिल की। दूसरे हाफ में भारत ने पूर्ण नियंत्रण दिखाया और गांगटे ने 77वें और 79वें मिनट में दो शानदार गोल दागकर मैच को अपने नाम किया। लगातार सुधार के बाद भारत से लेबनान के खिलाफ अच्छे परिणाम की उम्मीद थी, लेकिन 0-2 की हार ने झटका दिया। एंटोनी अस्साफ और पॉल माकरौन के दो गोलों ने भारत को रक्षात्मक कमजोरियों का एहसास कराया। गुनलेइबा वांगखेइरकपम ने एक बेहतरीन मौका बनाया, लेकिन गोलकीपर जेसन फिनियानोस ने उनकी कोशिश को नाकाम किया। इस हार के बाद स्थिति साफ थी–भारत को आखिरी मुकाबले में ईरान को हराना ही होगा। अंतिम मुकाबला था 'करो या मरो'। ईरान को केवल ड्रॉ चाहिए था, भारत को जीत। 19वें मिनट में अमीरिजा वालीपुर के गोल ने भारत की चुनौती को और कठिन बना दिया। हाफ टाइम से ठीक पहले हीरंगनबा सेरम पर फाउल हुआ, और कप्तान गांगटे ने दबाव में झलकर पेनल्टी को गोल में तब्दील किया। दूसरे हाफ की शुरुआत में ही 52वें मिनट में अमिरहुसैन अफरूजियानी की गलती का फायदा उठाते हुए गुनलेइबा वांगखेइरकपम ने भारत को 2-1 की बढ़त दिला दी। अंतिम क्षणों में ईरान ने पूरी ताकत झोंक दी, लेकिन भारतीय रक्षा पंक्ति ने अद्भुत धैर्य और साहस के साथ अपनी बढ़त बचाए रखी। पूरे अभियान में यदि कोई खिलाड़ी सबसे अधिक चमका, तो वह थे कप्तान दलालमुइन गांगटे।

खाली पेट एक्सरसाइज करने से दोगुनी रफ्तार से घटता है मोटापा

शोध में हुआ खुलासा

मोटापा आज हर दूसरे व्यक्ति के लिए सबसे बड़ी परेशानी का सबब बन चुका है, जिसका एक कारण मधुमेह भी है। डायबिटीज एक गंभीर बीमारी है। डायबिटीज में शरीर में इंसुलिन का स्राव कम हो जाता है, जिससे खून में ग्लूकोज लेवल बढ़ने लगता है। इंसुलिन एक हॉर्मोन है, जो पाचक ग्रंथि द्वारा बनता है। इसकी जरूरत भोजन को ऊर्जा में बदलने के लिए होती है। एक अध्ययन के अनुसार, भोजन और व्यायाम के समय में बदलाव कर लोग मधुमेह के स्तर पर नियंत्रण रख सकते हैं और ऐसी दिनचर्या बना सकते हैं, जिससे मधुमेह और मोटापे से लड़ने में मदद मिल सके।

ब्रिटेन के बाथ विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं के अनुसार, सुबह के नाश्ते से पहले व्यायाम करने वाले लोग वसा की अधिक मात्रा घटाने में कामयाब होते हैं। इसके उलट, जो सुबह के नाश्ते के बाद व्यायाम करते हैं, उनके शरीर से वसा की मात्रा घटने का अनुपात कम होता है। जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंडोक्रायनोलोजी एंड मेटाबोलिज्म में प्रकाशित शोध के अनुसार, सुबह व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए बेहतर है। शोधकर्ताओं ने छह हफ्ते तक मोटापे के शिकार या अतिरिक्त वजन वाले 30 पुरुषों पर शोध करने के लिए उन्हें दो समूहों में बांटा। एक समूह में उन्हें रखा गया, जिन्होंने सुबह के नाश्ते के पहले व्यायाम किया और दूसरे में उन्हें रखा गया, जिन्होंने नाश्ते के बाद व्यायाम किया। शोधकर्ताओं ने कहा कि छह हफ्ते चले शोध में भाग लेने वालों का वजन कम नहीं हुआ, लेकिन इससे उनके स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव अवश्य पड़ा।

शोध में प्रतिभागियों के शरीर ने इंसुलिन के प्रति बेहतर प्रतिक्रिया दी, उनके रक्त में शर्करा की मात्रा नियंत्रण में रही और मधुमेह और दिल की बीमारी की आशंका कम देखी गयी। अध्ययन के सह-लेखक जेवियर गोंजालेज ने कहा कि 'हमारे परिणाम बताते हैं कि जब आप व्यायाम करते हैं, तो आप अपने स्वास्थ्य में बदलाव ला सकते हैं।' हालांकि शोधकर्ताओं के अनुसार, नाश्ते से पहले व्यायाम करने वालों की मांसपेशियों में प्रोटीन की मात्रा में अधिक वृद्धि देखी गई। विशेष रूप से उन लोगों में, जिनका शरीर ग्लूकोज को रक्तप्रवाह से मांसपेशियों में ले जाता है। हालांकि, शोधकर्ताओं ने उल्लेख किया कि छोटे समय के अध्ययन में केवल पुरुष शामिल थे और वे इस प्रकार के व्यायाम के दीर्घकालिक प्रभावों का पता लगाने की कोशिश करेंगे। वे यह जानने का प्रयास करेंगे कि क्या इससे महिलाओं को भी पुरुषों के समान लाभ होता है।

ब्लड शुगर बढ़ने से रोकते हैं ये 3 देसी अनाज

जब डायबिटीज आप पर हमला करता है, तो इसका मतलब आपको तुरंत अपने खानपान पर ध्यान देना चाहिए। अपनी डाइट में शुगर कम करना, प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों की कटौती करना और अपने आहार में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को सीमित करना शामिल है।

ब्लड शुगर लेवल को बनाए रखने का मतलब यह नहीं है कि आप पोषण पर समझौता करें। अनाज भारतीयों के लिए एक मुख्य भोजन है और उनमें पोषक तत्वों का खजाना है, जो आपके शरीर के लिए अच्छा है। अच्छे के लिए खराब को स्वैप करना और अपने आहार में कुछ स्वस्थ और अनाज को शामिल करना डायबिटीज को सुधारने में मदद करता है। जब यह बेमेल शर्करा के स्तर को कम करने की बात आती है, तो आपको आदर्श रूप से उन खाद्य पदार्थों को देखना चाहिए जिनमें कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, यानी, जो पचने में अधिक समय लेते हैं और शरीर में ऊर्जा को बरकरार रखते हैं। अनाज की पोषण संबंधी जानकारी की पहचान करना इस प्रकार की बीमारी के प्रबंधन में सहायक हो सकता है। कुछ खाद्य पदार्थ हैं जो आपके डायबिटीज को मैनेज कर सकते हैं।

बाजरा

बाजरा ऊर्जा का निर्माण करता है। यह मैग्नीशियम का एक अच्छा स्रोत है, जो आदर्श इंसुलिन स्राव और रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने के लिए जिम्मेदार एंजाइम के उत्पादन में मदद करता है। अध्ययनों में पाया गया है कि नियमित रूप से बाजरे का उपभोग करने टाइप-2 डायबिटीज के खतरे को कम किया जा सकता है। साथ ही, इसमें पौष्टिक फाइबर होता है जो विषाक्त पदार्थों और ब्लड लिपिड के स्तर को कम करता है।

रामदाना

रामदाना का लंबे समय से पारंपरिक रूप से उपयोग किया जाता है और इसके कई लाभ भी हैं। आपको बता दें कि, अनाज शुगर का प्रबंधन करने की क्षमता के लिए और भी अधिक लोकप्रियता प्राप्त कर रहा है। रामदाना एक ग्लूटेन-फ्री अनाज है, जो अमीनो एसिड, आयरन, पोटैशियम और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो शरीर के स्वास्थ्य को स्थिर करता है और सुनिश्चित करता है कि इंसुलिन के स्तर सहित सभी कार्य उसी के अनुसार काम करें।

बकव्हीट

हाल के अध्ययनों में पाया गया है कि उपवास के दौरान बकव्हीट (एक प्रकार का अनाज) खाना मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। यह अनाज सक्रिय रूप से अच्छे फाइटोन्यूट्रिएंट्स, फाइबर की आपूर्ति करके और बढ़ती इंसुलिन स्राव को कम करके जीर्ण शुगर की समस्या के प्रबंधन में बहुत मददगार हो सकता है।

रेसिपी

पेरी पेरी चिकेन

सामग्री

- बारीक कटी लहसुन की कलियां
- क्रश्ड रेड पेपर फ्लेक्स: ½ टीस्पून
- रेडीमेड स्मोक्ड पैपरिका पाउडर: 1 टेबलस्पून
- नींबू का रस: ¼ कप
- ऑलिव ऑयल: ¼ कप
- रेड वाइन विनेगर: 1 टेबलस्पून

विधि

पेरी पेरी मैरिनेशन बनाने के लिए सभी चीजों को ब्लैंडर में डालकर प्यूरी बना लें। चिकेन ब्रेस्ट के पीसेज को चाकू से गोदकर फ्लैट करें। प्लास्टिक बैग में चिकेन पीसेज को डालकर इसमें पेरी पेरी मैरिनेशन डालें। नमक और काली मिर्च पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं। करीब 4-5 घंटे या रातभर के लिए फ्रिज में रख दें। अवन को 200 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें। बेकिंग ट्रे में ऑलिव ऑयल का स्प्रे करें। चिकेन ब्रेस्ट के पीसेज को रखें। साइड में लंबी स्लाइसेज में कटे पेपर्स रखें। ऊपर से ताजे हर्ब्स डालें। लगभग 20 मिनट के लिए इसे बेक करें। प्लेट में निकालें। साइड में नींबू की स्लाइसेज डालकर सर्व करें।

मिक्स पराठे

सामग्री

■ गेहूं का आटा: 2 कप ■ गाजर: 1/4 कप कटी हुई ■ पत्तागोभी: 1/2 कप कटी हुई ■ शिमला मिर्च: 1/4 कप कटी हुई ■ प्याज: 1/4 कप बारीक कटा हुआ ■ मेथी: 2 टेबलस्पून बारीक कटी हुई ■ अदरक-लहसुन पेस्ट: 1 टीस्पून ■ हल्दी पाउडर: 1/2 टीस्पून ■ हरी मटर: 1/4 कप ■ हरा धनिया: 1 टेबलस्पून ■ हरी मिर्च: 1 बारीक कटी हुई ■ गरम मसाला: 1/4 टीस्पून ■ धनिया पाउडर: 1 टीस्पून ■ लाल मिर्च: 1/2 टीस्पून ■ तेल या घी: 2 टीस्पून ■ नमक: स्वादानुसार

विधि

एक पैन में धीमी आंच पर तेल गरम करें। उसमें गाजर, गोभी, शिमला मिर्च, हरी प्याज, मेथी के पत्ते और अदरक-लहसुन का पेस्ट, नमक और हल्दी पाउडर डालकर भूनें। सब्जियां नरम हो जाएं, तब तक इन्हें भूनें। इसमें लगभग 3 से 4 मिनट तक का समय लगेगा। फिर मटर को मैश करके उसमें मिक्स करें और थोड़ी देर में गैस बंद कर दें। सब्जियों को 5 मिनट के लिए ठंडा होने दें। एक बाउल में गेहूं का आटा, तेल और नमक डालें। उसमें पकी हुई सब्जियों का पेस्ट, कटी धनिया, कटी हरी मिर्च, सारे मसाले डालकर उन्हें अच्छी तरह से मिक्स कर लें। फिर आवश्यकतानुसार पानी डालकर आटे को गूंद लें और 10 मिनट के लिए ढककर रख दें। इसके बाद आप आटे की गोली बनाकर उसे हल्के हाथ से धीरे-धीरे बेलें और फिर तवे पर तेल या घी डालकर धीमी आंच पर सुनहरा होने तक सेंक लें। इसके बाद दही या अचार के साथ गरम-गरम सर्व करें।

टाईम पास

आज का राशिफल

मेष (चू चे चो ला ली लू ले लो अ): मन प्रसन्न बना रहेगा। अचल संपत्ति की खरीद अथवा भूमि उद्यम में रुचि पैदा होगी। परिवार के साथ मनोरंजक स्थल की यात्रा होगी। आपकी प्रेम-भाव में बढ़ोतरी होगी। भविष्य की योजनाओं पर विचार विमर्श होगा। अपनों का सहयोग प्राप्त होगा। सभी का सहयोग मिलेगा। शुभांक-1-3-5

वृष (इ उ ए ओ वा वी वू वे वो): दिन-भर का माहौल आडंबरपूर्ण और व्ययकारी होगा। वरिष्ठ लोगों से कहासुनी के कारण तनाव पैदा हो सकता है। संयमित भाषा का इस्तेमाल करें। कुछ कार्यक्रम बदलने होंगे। आवेग में आकर किये गए कार्यों का म्लान, अवसाद रहेगा। उतावलेपन से बचें। प्रेमभाव बढ़ेगा। शुभांक-3-6-9

मिथुन (का की कू घ ङ छ के को ह): घर के सदस्य मदद करेंगे और साथ ही आर्थिक कठिनाइयों से भी मुक्ति मिलने लगेगी। प्रियजनों से समागम का अवसर मिलेगा। मनोरथ सिद्धि का योग है। अवरुद्ध कार्य संपन्न हो जाएंगे। सभा-गोष्ठियों में सम्मान मिलेगा। पद-प्रतिष्ठा बढ़ाने के लिए कुछ सामाजिक कार्य संपन्न होंगे। शुभांक-5-6-7

कर्क (ही हू हे हो डा डी डू डे डो): सामाजिक कार्य संपन्न होंगे। प्रेमभाव बढ़ेगा। आमोद-प्रमोद का दिन होगा और व्यावसायिक प्रगति भी होगी। स्वास्थ्य और जीवन स्तर में सुधार की अपेक्षा रहेगी। ज्ञान-विज्ञान की वृद्धि होगी और सज्जनों का साथ भी रहेगा। स्त्री-संतान पक्ष का सहयोग मिलेगा। शुभांक-3-5-7

सिंह (मा मी मू मे मो टा टी टू टे): कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है। प्रियजनों से समागम का अवसर मिलेगा। अवरुद्ध कार्य संपन्न हो जाएंगे। महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। भाई-बहनों का प्रेम बढ़ेगा। स्वविवेक से कार्य करें। दुर्लभ स्वप्न साकार होंगे। शुभांक-3-5-7

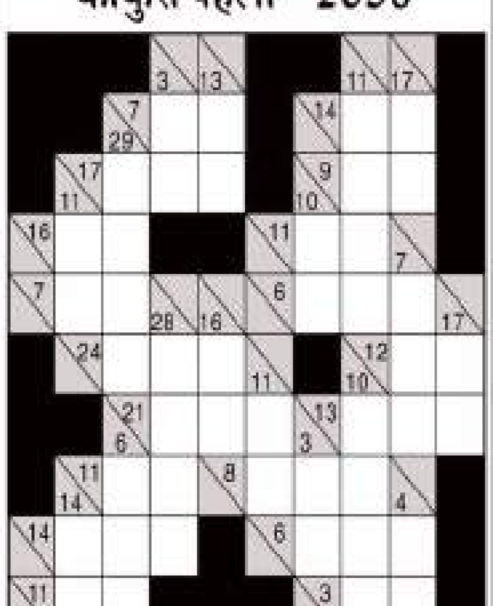
कन्या (टो पा पी पू ष ण ठ पे पो): आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। आगे बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध हो रहे हैं। कुछ आर्थिक संकोच पैदा हो सकते हैं। कोई प्रिय वस्तु अथवा नवीन वस्त्राभूषण प्राप्त होंगे। सभा-गोष्ठियों में मान-सम्मान बढ़ेगा। धार्मिक आस्थाएं फलीभूत होंगी। स्त्री पक्ष का सहयोग मिलेगा। शुभांक-2-5-7

तुला (रा री रू रे रो ता ती तू ते): व्यापार में स्थिति नरम रहेगी। शत्रुभय, चिंता, संतान को कष्ट, अपव्यय के कारण बनेंगे। भातृपक्ष में विरोध होने की संभावना है। आय-व्यय समान रहेगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यर्थ प्रपंच में समय नहीं गंवाकर अपने काम पर ध्यान दीजिए। मेल-मिलाप से कोशिश सफल होगी। शुभांक-2-4-6

वृश्चिक (तो ना नी नू ने नो य यी यू): कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। अच्छे कार्य के लिए रास्ते बना लेंगे। अपने हित के काम सुबह-सवेरे ही निपटा लें क्योंकि आगे कामकाज सीमित तौर पर ही बन पाएंगे। स्वास्थ्य का पाया भी कमजोर बना रहेगा। शुभांक-3-6-9

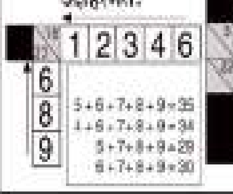
धनु (ये यो भा भी भू धा फा ढा भे): यात्रा प्रवास का सार्थक परिणाम मिलेगा। मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। नवीन जिम्मेदारी बढ़ने के आसार रहेंगे। अपने काम को प्राथमिकता से करें चिंतापूर्ण वातावरण से मुक्ति मिलेगी। शुभांक-4-6-8

काकुरो पहेली - 2658



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

उदाहरणतः



5+6+7+8+9=35
4+6+7+8+9=34
5+7+8+9=29
6+7+8+9=30

काकुरो - 2657 का हल

हंसी के फूव्वारें

कटघरे में खड़े चोर से जज ने कहा, 'अजीब बात है, जब मैं वकील था तो तुमने मुर्गी चुरायी, जब मैं सरकारी वकील बना तो तुमने एक बकरी चुरायी और आज जब मैं जज बन गया हूं तो तुमने एक भैंस चुरायी आखिर ऐसा क्यों?'

चोर - हुजूर, वजह बहुत साफ है, आपके साथ-साथ मैंने भी तरक्की की है.

□ □ □

मीना (रीना से) - बिना बांहों का स्वेटर तुम कितने दिनों में बना सकती हो.

रीना (मीना से)- यह तो रिश्ते पर निर्भर करता है. यदि स्वेटर प्रेमी का है तो दो दिन में, जीजा का है तो सात दिन में और यदि पति का है तो दो महीने भी लग सकते हैं.

□ □ □

एक भिखारी को बैंक में घुसते देख चौकीदार बोला, 'अरे-अरे बाबा आगे जाओ यहां कुछ नहीं मिलेगा.'

भिखारी (चौकीदार से) - अरे भैया, मैं यहां कुछ लेने नहीं अपना पैसा जमा कराने आया हूं.

□ □ □

पत्नी (पति से) - कितनी बार कहा है कि अपने बालों में खिजाब लगाओ, बुड्ढे नजर आते हो.

पति (पत्नी से)- अरे भाग्यवान! अगर मैंने बालों में खिजाब लगा लिया तो लड़कियों से बेधड़क बात नहीं कर पाऊंगा.

फिल्म वर्ग पहेली- 2658

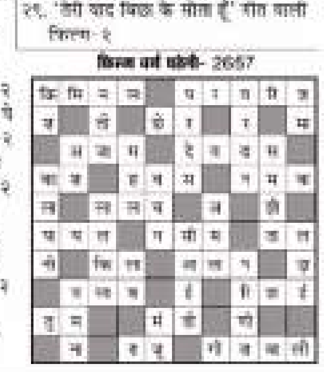
बायें से दायें:-

१. शाहरुख, जूही की 'नहीं तो रोड लाईं' गीत वाली फिल्म-२,२
३. 'इस दीवाने लड़के' गीत वाली ग्लोर, आमिर, सोनाली की फिल्म-५
६. गोविंदा, नीलम की 'मैं तो हूँ ...' गीत वाली फिल्म-३
७. संजय कपूर, माधुरी की फिल्म-३
८. 'खास' के निर्देशक कौन हैं-२
१०. अमिताभ, फरदीन खान, करीना कपूर की फिल्म-२
११. श्रेयस तलपड़े, आयशा की 'ये हौसला कैसे झुके' गीत वाली फिल्म-२
१३. अनिल कपूर, श्रीदेवी की फिल्म-३
१४. प्रदीपकुमार, कल्पना की 'जिस दिल में बसा था प्यार' गीत वाली फिल्म-३
१६. 'चूड़ी जैसी लड़की' गीत वाली डिनो मारिया, बिपाशा की फिल्म-३
१७. अमिताभ, अजय, ऐश्वर्या की 'दिल तूझा मोसी' गीत वाली फिल्म-२
१९. फिल्म 'कुछ कुछ होता है' में काजोल के किरदार का नाम था-३
२०. ऋषिकपूर, जयाप्रदा की फिल्म-४
२१. 'दुनिया ने सुन ली है चुपके से' गीत वाली धर्मेन्द्र, हेमा की फिल्म-४
२२. जीतेंद्र, नीतूसिंह की 'कोई फेंको न दीवाने को' गीत वाली फिल्म-४
२५. अमिताभ, जया भादुड़ी की फिल्म-२
२६. राजेश खन्ना, मुमताज की 'गोरे रंग पे ना इतना गुमान' गीत वाली फिल्म-२
२८. 'दिलवालों के दिल का' गीत वाली मनोज बाजपेयी, रवीना की फिल्म-२
३०. 'ये तो प्यार के दिन' गीत वाली सनी, सुनील, मोनिका की फिल्म-२
३१. संजय, कुमार गौरव, पूनम 'अमीरों की शाम गरीबों' गीतवाली फिल्म-२
३२. 'फिर से आये बदरा' गीत वाली संजीव, उर्मिला, सारिका की फिल्म-४

ऊपर से नीचे:-

१. दिलीपकुमार, मीनाकुमारी की फिल्म-३
२. 'मैं शायर तो नहीं' गीत वाली फिल्म-२
३. 'तू मेरे पास थी' गीत वाले मी. चक्रवर्ती, मनोज बाजपेयी, उर्मिला की फिल्म-२
४. अमिताभ बच्चन, संजीव कुमार, शर्मिला टैगोर की फिल्म-३
५. अरविंद स्वामी, मधु की फिल्म-२
६. 'तेरी गलियों में ना' गीत वाली फिल्म-३
९. राजेंद्र कुमार, वहीदा रहमान की फिल्म-३
१२. राजेश खन्ना, बबीता की 'दोनों ओर प्रेम पलता है' गीत वाली फिल्म-२
१३. 'ओंठ हमारा रसता' गीत वाली अरुण, शुबल, पेंटी आस्मानी, जुही की फिल्म-३
१५. कमल हासन, शाहरुख, रानी की 'प्यारे पंडित हो' गीत वाली फिल्म-१,२
१६. 'मेरे संग संग आया' गीत वाली धर्मेन्द्र, राजेश खन्ना, विनोद, हेमा की फिल्म-४
१७. सनियल्ली, करिश्मा हांडली, जूही, जितेन्द्र की 'मेरा मन भौंरा' गीत वाली फिल्म-३
१८. प्रेमनाथ, बीना राय की फिल्म-३
२०. राजेश, फिरोजखान, शर्मिला की 'जीवन से भरी तेरी आँखें' गीत वाली फिल्म-३
२३. 'सुबह सुबह जब' गीत वाली फिल्म-२
२४. शशिकपूर, शर्मिला टैगोर की फिल्म-२,२
२५. 'सावन का महीना पवन करे' गीत वाली फिल्म-३
२७. 'मुझ से दोस्ती करोगे' में करीना कपूर के किरदार का नाम क्या था-२
२९. 'तेरी याद बिछा के सोता हूँ' गीत वाली फिल्म-२

फिल्म वर्ग पहेली- 2657

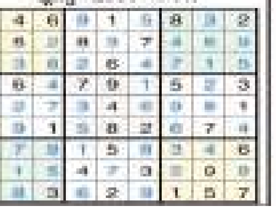


सूडोकु -2658

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

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

सूडोकु -2657 का हल



शब्द पहेली - 2658

बाएँ से दाएँ

1. अत्यावश्यक-6
5. कारागार,जेल-4
8. पानी,नीर-2
9. मीन,मत्स्य-3
10. लक्ष्मी,कमला-2
11. कलाकार,फनकार-4
12. मर्द,मादा का विलोम-2
14. हसरत,मुराद-4
15. कैद में, अवरुद्ध,रुका-2
17. भूमि,धरती-3
19. मतवाला,मदहोश-4
21. फिल्मी दुनिया-3,3
24. दुर्भाग्यशाली-5
27. ठोकर लगना,भिड़ना-4
29. ढींढी पीटना-3
31. सांप,सर्प-2
32. ढाल-4
33. हूर,अप्सरा-2
35. गाड़ी चलाने वाला-4
36. पिता का छोटा भाई-2
38. पुत्र,बेटा-3
39. टोंटी,नलका-2
40. ललचाना,तड़पना-4
41. टाउन हाल, नागरिक भवन-2,4

ऊपर से नीचे

1. ईश्वर,अनश्वर-3,3
2. तेलहन-2
3. सुखद वस्तु, वर देना-4
4. करधनी,कमर पेटी-5
5. गलीचा-3
6. दिन-2
7. समस्या का हल-4
11. धरोहर,थाती-4
13. मिट्टी,धूल-2
16. चमकना-4
18. वायुसेना का एक विमान-3
19. हराना-4
20. फल-2
22. जाप करना-3
23. खिलाड़,डर-2
25. उदाहरणतः-4
26. परवरिश-3,3
28. राग छेड़ना-5
29. भेंट,मेल-मिलाप-4
30. दिया,दीपक-2
32. औषधालय, दवाखाना-4
34. खाली होना-3
37. छोटी सवारी गाड़ी-2
39. नया,नवीन-2

शब्द पहेली -2657 का हल

संरक्षक: संजय शुक्ला,(सत्यम शिवम शुभम पीजी व लां कॉलेज टिकरी)
सलाहकार संपादक: रिजवान सैफ खान
सह संपादक: मोहम्मद दानिश फारूकी .
सह संपादक: राम सिंह यादव
उक्त सभी पद अवैतनिक है

सबसे तेज प्रयागराज, मुद्रक, प्रकाशक, स्वामी संपादक हनुमान प्रसाद शुक्ल द्वारा विपिन इंटरप्राइजेस 1/6सी/1 मास्टर जरूहुल हसन रोड़, कटरा, प्रयागराज से मुद्रित कराकर, करीमुददीनपुर पोस्ट अटरामपुर नवाबगंज प्रयागराज से प्रकाशित। मो नं. 9452842169। इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन हेतु पी.आ.बी. एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद का निपटारा इलाहाबाद न्यायालय में होगा। आपत्तियां एक सप्ताह के अंदर ही स्वीकार की जाएगी। समाचार पत्र की जिम्मेदारी लेखक व संवाददाता की होगी