



पीएम ने दिया रिफॉर्म, परफॉर्म और ट्रांसफॉर्म का मंत्र, युवाओं के लिए बताए नए अवसर

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): संसद का बहुमतीयित बजट सत्र गुजरा से शुरू हो गया। सत्र के पहले दिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संसद परिसर में मीडिया को संबोधित करते हुए देश के विकास और भविष्य की योजनाओं का खाका पेशा। उन्होंने स्पष्ट किया कि सरकार की नीति रिफॉर्म, परफॉर्म और ट्रांसफॉर्म (सुधार, प्रदर्शन और परिवर्तन) पर आधारित है और इसी दिशा में रिफॉर्म एक्सप्रेस तेजी से आगे बढ़ रही है।

प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू के अभिवादन का जिक्र करते हुए कहा कि राष्ट्रपति ने संसदों के सामने जो अपेक्षाएं रखी हैं, वे अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। उन्होंने विभास जताया कि सभी संसद इन अपेक्षाओं को भीमता से लेने और सदन की कार्यवाही में सकारात्मक योगदान देंगे। प्रधानमंत्री ने कहा कि 2026 के आरंभ में राष्ट्रपति द्वारा सुझाए गए मार्ग पर चलकर देश को नई ऊंचाई पर ले जाने का यह एक बड़ा अवसर है।

वैश्विक मंच पर भारत की बढ़ती धमक प्रधानमंत्री ने भारत की बढ़ती वैश्विक साहज पर जोर देते हुए कहा कि आज का आत्मविश्वास से भरा भारत दुनिया के लिए आशा की किरण और आकांक्षों का केंद्र बना हुआ है। उन्होंने विशेष रूप से भारत और अफ्रीकी संघ के बीच हुए मुक्त व्यापार समझौते का उल्लेख किया। उन्होंने इसे



भारतीय युवाओं, किसानों और मछुआरों के लिए स्वर्णिम अवसर बताया। पीएम ने कहा कि 20 यूरोपीय देशों का विशाल बाजार अब भारतीय उत्पादों के लिए खुल गया है, जो युवाओं के उज्ज्वल भविष्य की गारंटी है। गुणवत्ता और प्रतियोगिता पर जोर प्रधानमंत्री ने देश के उत्पादकों और सर्विस सेक्टर के लोगों से अपील की कि वे इस वैश्विक अवसर का पूरा लाभ उठाएं। उन्होंने कहा, अब जब भारत-अफ्रीकी संघ का बाजार खुल गया है, तो हमें केवल हाथ पर हाथ धकेल नहीं देना चाहिए। हमें

अंतरराष्ट्रीय मानकों की उत्तम गुणवत्ता वाले सामान के साथ बाजार में उतरना होगा ताकि हमारे उत्पाद प्रतियोगिता कीमतों पर दुनिया भर में अपनी पहचान बना सकें। व्यवधान नहीं, समाधान का समय विपस और संसद की कार्यवाही पर बात करते हुए प्रधानमंत्री ने एक महत्वपूर्ण संदेश दिया। उन्होंने कहा कि आज का समय व्यवधान पैदा करने का नहीं, बल्कि समाधान खोजने का है। उन्होंने संसदों से आग्रह किया कि वे अपनी भूमिका को आलोचनाओं तक सीमित न रखकर समाधान ढूँढें और उन्हें धरातल पर उतारने में लगाएं। प्रधानमंत्री ने कहा कि सरकार ने हमेशा लास्ट माइल डिलीवरी यानी अंतिम छोर तक लाभ पहुंचाने पर बल दिया है। उन्होंने जोर देकर कहा कि योजनाओं को केवल फाइलों तक सीमित रखना उनका उद्देश्य नहीं है, बल्कि उन्हें लोगों के जीवन (लाइफ) तक पहुंचाना ही असली सफलता है।

अगली पीढ़ी के सुधारों की तैयारी प्रधानमंत्री मोदी ने भविष्य की योजनाओं का संकेत देते हुए कहा कि सरकार नेकट जेनरेशन रिफॉर्म (अगली पीढ़ी के सुधारों) की दिशा में आगे बढ़ रही है। बजट के प्रति देश की उत्सुकता को स्वागतिक बताते हुए उन्होंने भरोसा दिलाया कि रिफॉर्म एक्सप्रेस की यह गति रुकने वाली नहीं है। उन्होंने इस प्रक्रिया में सहयोग देने

बजट के लिए झारखंडवासियों से मांगे गये सुझाव जनभावनाओं के अनुरूप काम अबुआ सरकार की कोशिश है : हेमंत सोरेन

रांची (एजेंसी): मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने कहा है कि झारखंड 24 वर्षों का सफल तय कर चुका है और अब राज्य को एक मजबूत, बहुआयामी और सूर्योदय बजट की आवश्यकता है। बजट ऐसा होना चाहिए जो संतुलित, समावेशी और व्यापक हो, जिसमें जन-आकांक्षाएं भी दिखें और विकास को भी नई गति मिले। मुख्यमंत्री झारखंड मंत्रालय में वित्त विभाग की ओर से आयोजित अबुआ दिशिम बजट संगोष्ठी-2026-27 को संबोधित कर रहे हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि बजट हर वर्ग और हर क्षेत्र को पूरी मजबूती के साथ आगे ले जाने वाला होना चाहिए, ताकि इस युवा राज्य की संभावनाओं को सही दिशा मिल सके। मुख्यमंत्री ने बताया कि आगामी बजट लगभग एक लाख करोड़ रुपये का होने का अनुमान है। आने वाले वर्षों में बजट की राशि और बढ़ेगी। ऐसे में राजस्व संग्रहण को मजबूत करना जरूरी है, ताकि विकास और जनकल्याणकारी योजनाओं के क्रियान्वयन में संसाधनों की कमी न हो।

बजट से आम लोगों को जोड़ने की जरूरत मुख्यमंत्री ने कहा कि बेहतर बजट के लिए आम लोगों की भागीदारी जरूरी है। सरकार



लगातार जता से सुझाव ले रही है। लोगों की सहभागिता से ही राज्य के लिए संतुलित और विकास आधारित बजट तैयार किया जा सकता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हास ही में दावोत में विश्व आर्थिक मंच की बैठक और संदन दूर के दौरान उन्होंने वहां की नीतियों, अर्थव्यवस्था और कार्य संकुति को करीब से देखा-समझा है। इन अनुभवों का उपयोग झारखंड को नई दिशा देने में किया जाएगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि नई पीढ़ी पारंपरिक व्यवस्थाओं से अलग सोच के साथ आगे

बस ट्रेलर में घुसी, 4 लोगों की मौत

भरतपुर (इंफ़ोएस): भरतपुर में स्लीपर बस और ट्रेलर की भीषण टक्कर में मां-बेटे समेत 4 यात्रियों की मौत हो गई। 4 यात्री घायल हो गए। बस कासबागंज (उत्तर प्रदेश) से जयपुर जा रही थी। इस दौरान तेज रफ्तार पर चढ़े ट्रेलर में घुस गई। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि बसे के परछड़े उड़ गए। बस में चले यात्रियों में चोख-युवक मर गई। एम्बुलेंस सेवर याना इलाके में आगरा-जयपुर नेशनल हाइवे पर बुधवार देर रात करीब 2:30 बजे हुआ। सेवर याना के सू अग्रस्था ने बताया- सुचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची।

बीएसएफ ने पाकिस्तानी घुसपैठियों को मार गिराया

बीरानवा (इंफ़ोएस): अंतरराष्ट्रीय सीमा पर तैनात बीएसएफ जवानों ने बड़ी कार्रवाई कर पाकिस्तान से भारतीय क्षेत्र में घुसपैठ की कोशिश कर रहे घुसपैठियों को मार गिराया है। यह घटना बुधवार रात कदाके की उठ और चने कोहरे के बीच गुरदासपुर जिले की भारत-पाक सीमा पर हुई। जानकारी के अनुसार, बीएसएफ की 213 बटालियन की बीओपी घनिष्ठा के पास सतर्क जवानों ने अंतरराष्ट्रीय सीमा पर कर भारतीय क्षेत्र में दाखिल हो रहे घुसपैठियों को जूनीटी दी। चेतनवी के बावजूद आगे बढ़ने पर जवानों ने फायरिंग की, जिसमें घुसपैठिया मारा गया।

रांची समेत झारखंड-बिहार के कई जिलों में आयकर विभाग का छापा

रांची (एजेंसी): आयकर विभाग की अनुसंधान शाखा ने गुजरात की रांची सहित झारखंड और बिहार के कई जिलों में एक साथ छापेमारी शुरू की है। यह छापेमारी केवल रांची तक ही सीमित नहीं है, बल्कि जमशेदपुर, हजारीबाग और बिहार के भी कुछ प्रमुख जिलों में आयकर विभाग की टीमों छापेमारी कर रही है। इस अचानक हुई कार्रवाई से व्यावसायिक गतिधरों में हड़कभ मच गया है। यह कार्रवाई बाबा रासत मील के विभिन्न दिशानों पर की जा रही है, जिसमें रांची के कांके रोड, नगड़ी, हनुम, बरियाना और रात रोड सहित कई इलाके भी शामिल हैं। विभाग को सूचना मिली थी कि कई बड़े व्यापारी अपनी वार्षिक आय विवरण के दावेतम पर टैक्स की चोरी कर रहे हैं। इसी इज्जत के आधार पर विभाग की टीमों के साथ सुझाव दई रिफॉर्म पर एक साथ दक्षिण दी। बस 2026 में आयकर विभाग द्वारा की जाने वाली यह पहली बड़ी कार्रवाई है।

सुनेत्रा पवार बन सकती हैं महाराष्ट्र की डिप्टी सीएम! बीजापुर में डीआरजी और सशस्त्र माओवादियों की बीच मुठभेड़, दो माओवादियों के शव बरामद

प्रफुल्ल पटेल और छान भुजबल ने की मुलाकात

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): महाराष्ट्र उपमुख्यमंत्री अजित पवार का प्लेन क्रैश में निधन के बाद उनकी पत्नी सुनेत्रा पवार राज्य की डिप्टी सीएम बन सकती हैं। प्रफुल्ल पटेल, छान भुजबल, धनंजय मुंडे और सुनील तटकरे ने सुनेत्रा से मुलाकात की। सुनेत्रा के मुताबिक, सुनेत्रा को डिप्टी सीएम बनाए जाने का प्रस्ताव दिया जाएगा। सुनेत्रा पवार अपने दिवंगत पति अजित पवार की सीट से चुनाव लड़ सकती हैं। कहा जा रहा है कि प्रफुल्ल पटेल एनसीडी के अग्रस्थ बन सकते हैं। इस प्रस्ताव पर चर्चा के लिए वे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस से मिलेंगे। इस दौरान एनसीडी (एनपी) के विधायक भी मौजूद हो सकते हैं।

अजित पवार के निधन के बाद एनसीडी के भविष्य को लेकर पुछे हुए हवाल पर एनसीडी

नेता नरहरि जिरवाल ने कहा कि लोग वाहिनी को मंत्रिमंडल में शामिल करने की इच्छा बता रहे हैं। अजित पवार की राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) राज्य में सत्ताकूट महायुति गठबंधन की एक प्रमुख पार्टी है, जिसमें बीजेपी और एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना भी शामिल हैं। बता दें कि सुनेत्रा पवार ने राज्यसभा सांसद हैं।

बता दें कि महाराष्ट्र के डिप्टी सीएम अजित पवार का निधन बुधवार को बारामती में क्रैश हो गया था। इस घटना में अजित पवार समेत पांच लोगों की मौत हो गई। जेन में अजित पवार के साथ एक सुरक्षाकर्मी, दो पायलट और एक महिला ड्रू मेबर थीं। अजित पवार पांच फरवरी को पुणे में होने वाले जिला परिषद चुनावों के लिए रैलियों को संबोधित करने वाले थे। वह बुधवार

भारत ने ब्राजील से खरीदा तेल, इधर रूस यूजीसी के नए नियमों पर सुप्रीम कोर्ट की रोक

ने भारत को दे दिया सबसे बड़ा डिस्काउंट

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): एक ओर रूस का सबसे ताजा तेल दूसरी ओर अमेरिका का दबाव जो ना किसी की धमकी से डरता है ना किसी के नालब में फंस्ता है। लेकिन हम बात कर रहे हैं उस गेम की जिसमें भारत ने एक चाल चली और रूस को मजबूती में 10 डॉलर प्रति बैरल का डिस्काउंट देना पड़ा गया। दरअसल पिछले कुछ महीनों से रूस पर अमेरिका के सबसे कड़े प्रतिबंध लागू हैं। लकोइन, रफत देसे हिमालय की कंपनियां सीधे अमेरिकी निशाने पर आ गई हैं। अमेरिका ने भारत पर दबाव बनाया। यहां तक कि भारतीय सामानों पर 24 प्रतिशत अतिरिक्त टैरिफ लगा डाला। संदेश साफ था अगर रूस से तेल खरीदी करते हों, तब कीमत चुकानी पड़ेगी और रूस ने बिना शोर वगैरह ना कोई बयानबाजी की बस चुपचाप गेम पलट दिया। पिछले दो महीनों में भारत ने रूस से तेल आयात में बड़ी कटौती कर दी। यह वहीं भारत था जो 2022 के बाद रूस का सबसे बड़ा तेल ग्राहक बन चुका था। लेकिन जैसे ही भारत ने रूस लगाया रूस की परेशानी बढ़ गई क्योंकि रूस के पास

लैंड फॉर जॉब केस: 9 मार्च से रोजाना सुनवाई लेकिन लालू-राबड़ी को पेशी से मिली छूट

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): बहुचर्चित लैंड फॉर जॉब मामले में दिल्ली की राजस्व एजेंसी कोट में गुजरात के अहम आदेश देते हुए राष्ट्रीय जनता दल (राजद) प्रमुख लालू प्रसाद यादव, पूर्व मुख्यमंत्री राबड़ी देवी, नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव के समक्ष अपने उरण लगाए गए सभी आरोपों से इनकार किया। कोर्ट ने इस झूठ दावन यह भी स्पष्ट किया कि 9 मार्च से मामले की निपटिरी सुनवाई शुरू होगी। इस चरण में ट्रायल की प्रक्रिया अगे बढ़ेगी और अभियोगपत्र पत्र (प्रॉसीक्यूशन) अपने अंतिम स्वरूप में चलाया जाएगा। अदालत ने इस केस को रोजाना सुनवाई के लिए

बीजापुर में डीआरजी और सशस्त्र माओवादियों की बीच मुठभेड़, दो माओवादियों के शव बरामद

रांची (इंफ़ोएस): छत्तीसगढ़ के बीजापुर जिले के दक्षिणी क्षेत्र में सशस्त्र माओवादियों की मौजूदगी की सूचना के बाद सुरक्षा बलों ने सर्च ऑपरेशन चलाया। पुलिस सूचों के अनुसार बुधवार को मिली जानकारी के आधार पर डीआरजी (जिला रिजर्व गार्ड) की टीम को खाना किया था। इसके बाद गुजरात को सुरक्षाबलों और सशस्त्र माओवादियों के बीच मुठभेड़ हुई। मुठभेड़ स्थल से अब तक दो माओवादियों के शव बरामद किए हैं। मौके से एक एके-47 राइफल, 9 एमएम पिस्टल सहित अन्य हथियार एवं गोला-बारूद भी बरत किया गया है।

पुलिस के अनुसार, पुलिस के दक्षिण बस्तर क्षेत्र में माओवादियों की मौजूदगी की सूचना के आधार पर डीआरजी (हिस्टिन्ट रिजर्व गार्ड) की टीम सर्च ऑपरेशन पर निरवली थी।

तभी बुधवार रात 4 बजे से डीआरजी और माओवादियों के बीच कंक-कंक कर मुठभेड़ शुरू हो गई। सुरक्षा के दौरान मुठभेड़ स्थल से दो

इजरायल ने भारत को चेताया कहा- पाकिस्तान और बांग्लादेश में अपनी जड़ें जमा रहा हमारा

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): पश्चिम एशिया में जारी तनाव और निरवलीकरण की चर्चाओं के बीच एक चौकाने वाली रिपोर्ट सामने आई है। आतंकी संगठन हमारा अब अपने पैर मध्य पूर्व से बाहर पाकिस्तान और बांग्लादेश जैसे देशों में पसार रहा है। इस घटनाक्रम ने सुरक्षा विशेषज्ञों के साथ-साथ अंतरराष्ट्रीय समुदाय की चिंता बढ़ा दी है। भारत में इजरायल के राजदूत मलक अज्जान ने बुधवार को इन्हें मुझे पर कड़ा ख बर उतारते हुए कहा कि हमारा नेताओं का पाकिस्तान और बांग्लादेश में संघर्ष स्थापित करना किसी एक देश के लिए नहीं, बल्कि दुनिया के सभी लोकतांत्रिक देशों के लिए गंभीर चिंता का विषय होना चाहिए। एक विशेष चर्चा के दौरान अज्जान ने स्पष्ट किया कि इजरायल और भारत इस उमरते खतरे को लेकर निरवली संदर्भ में हैं। उन्होंने हमारा हमारा मानना है कि मजबूतवाद के इस प्रकार के खिलाफ हमें मिलकर लड़ना होगा। हमारा जिस तरह से नए देशों में अपना आधार बना रहा है, वह भविष्य के लिए एक बड़ा खतरा है। राजदूत ने उम्मीद जताई कि भारतीय सहयोग और रणनीतिक बातचीत के माध्यम से

अजित पवार का पार्थिव शरीर पंचतत्व में विलीन, राजकीय सम्मान के साथ हुआ अंतिम संस्कार

मुंबई (इंफ़ोएस): महाराष्ट्र के बरिष्ठ नेता एवं उपमुख्यमंत्री अजित पवार का अंतिम संस्कार गुजरात को बारामती में पूरे राजकीय सम्मान के साथ संपन्न हुआ। ममरीन माहौल में उनके पुत्र पार्थ पवार और जन पवार ने पिता की चिता को मुखाभि दी। अंतिम विदाई के दौरान हजारों की संख्या में लोग, पार्टी कार्यकर्ता, सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि और अजित पवार के निधन की खबर कल सुबह एक विमान दुर्घटना के बाद सामने आई थी, जिसने पूरे देश को स्तब्ध कर दिया। उनके अख्तियार निधन से राजनीतिक जगत में शोक की लहर दौड़ गई। आज अजित पवार के अन्तर पर उन्हें लड़ आंक दिया गया और सभी राजकीय परंपराओं का पालन करते हुए अंतिम विदाई दी गई।

श्रद्धांजलि अर्पित करने के लिए केंद्रीय गुप्त कल सुबह एक विमान दुर्घटना के बाद सामने आई थी, जिसने पूरे देश को स्तब्ध कर दिया। उनके अख्तियार निधन से राजनीतिक जगत में शोक की लहर दौड़ गई। आज अजित पवार के अन्तर पर उन्हें लड़ आंक दिया गया और सभी राजकीय परंपराओं का पालन करते हुए अंतिम विदाई दी गई।

गृह मंत्री अमित शाह, भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नरवीन, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी और गोवा के मुख्यमंत्री द्रौा ओपेंट सहित कई बरिष्ठ नेता बारामती पहुंचे। सभी नेताओं ने अजित पवार के राजनीतिक जीवन, प्रशासनिक अनुभव और महाराष्ट्र के विकास में उनके योगदान को याद किया। इस दुःख घटना

एसआईआर प्रक्रिया में गड़बड़ी के आरोप पर सुप्रीम कोर्ट सख्त

नई दिल्ली (इंफ़ोएस): तमिलनाडु में मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) को लेकर दाखिल याचिकाओं पर सुनवाई करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने अहम दिशा-निर्देश जारी किए हैं। याचिकाओं में चुनाव आयोग की प्रक्रिया में कथित अनियमितताओं को चुनौती दी गई थी।

जिस पर मुख्य न्यायाधीश स्वर्णतल की अध्यक्षता वाली पीठ ने चुनाव आयोग की निर्देश दिया है कि किस लोगों के नाम लाजिकल डिस्कपेसी यानी शक्ति विरुद्ध सूची में शामिल किए गए हैं, उनकी सूची को ग्राह पंचातल भवन, प्रत्येक उपखंड (तालुका) कार्यालय और शहरी क्षेत्रों के बार्ड कार्यालयों में प्रदर्शित किया जाए। 10 दिनों के भीतर दस्तावेज जमा कर सकते हैं।

अजित पवार का पार्थिव शरीर पंचतत्व में विलीन, राजकीय सम्मान के साथ हुआ अंतिम संस्कार

मुंबई (इंफ़ोएस): महाराष्ट्र के बरिष्ठ नेता एवं उपमुख्यमंत्री अजित पवार का अंतिम संस्कार गुजरात को बारामती में पूरे राजकीय सम्मान के साथ संपन्न हुआ। ममरीन माहौल में उनके पुत्र पार्थ पवार और जन पवार ने पिता की चिता को मुखाभि दी। अंतिम विदाई के दौरान हजारों की संख्या में लोग, पार्टी कार्यकर्ता, सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि और अजित पवार के निधन की खबर कल सुबह एक विमान दुर्घटना के बाद सामने आई थी, जिसने पूरे देश को स्तब्ध कर दिया। उनके अख्तियार निधन से राजनीतिक जगत में शोक की लहर दौड़ गई। आज अजित पवार के अन्तर पर उन्हें लड़ आंक दिया गया और सभी राजकीय परंपराओं का पालन करते हुए अंतिम विदाई दी गई।

गृह मंत्री अमित शाह, भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नरवीन, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी और गोवा के मुख्यमंत्री द्रौा ओपेंट सहित कई बरिष्ठ नेता बारामती पहुंचे। सभी नेताओं ने अजित पवार के राजनीतिक जीवन, प्रशासनिक अनुभव और महाराष्ट्र के विकास में उनके योगदान को याद किया। इस दुःख घटना

को देखते हुए महाराष्ट्र सरकार ने तीन दिन के राजकीय शोक की घोषणा की है। इस अवधि में राज्यभर की सभी सरकारी इमारतों पर राष्ट्रीय ध्वज आधा झुका रहेगा और किसी भी प्रकार के आधिकारिक मनोरंजन कार्यक्रम स्थगित रहेगें।

विमान दुर्घटना को लेकर पुलिस ने एम्बुलेंस डेय रिपोर्ट (एडिआर) दर्ज कर ली है, जबकि एक्सपर्ट दुर्घटना जांच ब्यूरो (एजेंसी) ने मामले की जांच अपने हाथ में ले ली है। नागरिक उड्डयन मंत्रालय के अनुसार दुर्घटनास्थल निरीक्षण 24 घं, जिसका रिजल्टेशन नरवीन वीटी-एएसएफे था और इसे एम्बुलेंस नरवीन द्वारा ओपेंट किया जा रहा था। विमान में उपमुख्यमंत्री अजित पवार के अलावा एक पर्सनल निरवली ऑफिसर (पीएसओ), एक फाइलर ऑपरेटर और दो ड्रू मेबर-पायलट-इन-कमांड (पीआईसी) सुनित करर और

संपादकीय

मणिपुर में टूट रही है शांति की उम्मीद?

मैतेई समुदाय को जनजातीय दर्जा देने के सवाल पर उनके विरोध के बाद जारी हिंसा और अराजकता का हाल आज तक नहीं निकल सका है। काफी मुश्किल से मणिपुर में हालात थोड़े शांत हो आते दिखने लगे हैं और इसी वजह से उम्मीद की जाने लगी थी कि वह थोड़ा शांत हो चुकी समस्या का अब शांतिपूर्ण समाधान निकल सके। मणिपुर राज्य में नीते कुछ दिनों के भीतर जिस तरह हिंसा की एक नई लहर उठी जा रही है, उससे एक बार फिर स्थिति बिगड़ने की आशंका खड़ी हो गई है।

गौरतलब है कि मणिपुर को कांग्रेसियों के सोमलुंग गांव से सोमलुंग को खारवाई में कई घंटों और फाट हड़तों में अलग लगी थी। वह इसका कुकी-जो बहल है और पहले भी कुछ अराजक संगठनों के निशाने पर रहा है। हालांकि अंग्रेजों और हमले में किसी को जान नहीं गई, लेकिन यह

साफ है कि इस वारदात का मकसद जातीय तनाव की आग को भड़काना और राज्य को फिर से अराजकता की आग में डोकना था। इसके संकेत भी सामने आए जब कांग्रेसी कर्मी के एक कुकी संगठन ने सरकार से चौबीस दिनों के भीतर अराजकता को गिरफ्तार करने की मांग की और ऐसा न होने पर कार्रवाई करने की चेतावनी दी। संगठन ने यह भी कहा कि जिले के शांति को बहुत हलकों के गांवों को जानबूझ कर निगाना बनाया जा रहा है। ऐसे में अगर हालात बिगड़ते हैं तो उसकी जिम्मेदारी प्रशासन की होगी।



ऐसे घंटों पर भी हिंसक गतिविधियां सामने आती दिखने लगी हैं। जो दो समुदायों के बीच दूरी को घाटने की एक कड़ी बन सकती थी। हाल ही में एक

कुकी युवती ने विवाद करने वाले मैतेई युवक की संदिग्ध खारवाई में हत्या कर दी। दूसरी ओर, खारवाई के मुताबिक, सोमलुंग गांव में ताजा हिंसा

करने वाले खारवाई संगठन का कहना है कि जिस इलाके में घंटे और फाट हड़तों को जलाया गया, वह अरुमि की अरुमि खेती होती थी। जबकि कुकी-जो संगठनों का कहना है कि सोमलुंग गांव में कभी अरुमि की खेती नहीं हुई और अरुमि फाट हड़तों के बजाय अरुमि मकानों को जला दिया गया। सवाल है कि अगर कहीं कोई अरुमि गतिविधि चल रही है, तो उसके खिलाफ कार्रवाई करने की जिम्मेदारी प्रशासन की है या खारवाई संगठन की? यह स्थिति नहीं है कि मई, 2023 से मणिपुर में जारी हिंसा की आग का सबसे बड़ा कारण अलग-अलग स्थानीय समुदायों के बीच कई मामलों पर सीधे टकराव रहा है। हिंसा और अराजकता में अब तक वह खंड भी से ज्यादा लोगों को जान जा चुकी है और हजारों लोग बेघर हो गए।

मगर अफसोस की बात है कि मैतेई समुदाय को जनजातीय दर्जा देने के सवाल पर उनके विरोध के बाद जारी हिंसा और अराजकता का हाल आज तक नहीं निकल सका है। जबकि केंद्र सरकार, राज्य सरकार और स्थानीय विवाद में शामिल जातीय समुदायों के बीच कई बार पर बातचीत हुई। हैरानी की बात है कि देश के किसी भी इलाके में हिंसा और अराजकता जैसे हालात पर कानून पाने के मकसद से गैरजबूत बलों का तंत्र भी बनाया दिखाई दे।

दरअसल, जिन सवालों पर बात चिपकाने समुदायों के बीच टकराव खड़ा हुआ, उससे पहले उनका समाधान निकालने की जरूरत है। मणिपुर के लिए इमनबोर इच्छाशक्ति की जरूरत है, जिसका फिलहाल राज्य और शासन से लेकर हर स्तर पर अपाव दिखता है।

तेजाब पर रोक, फिर भी हमले जारी



तेजाब से हमले की भयावहता का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि इससे केवल शारीरिक पीड़ा ही नहीं, बल्कि गहरा मानसिक और भावनात्मक अपाव भी पहुंचता है। कई बार पीड़ित महिलाओं की असहाय और सामाजिक अलगाव का सामना भी करना पड़ता है। जो उनके लिए जिंदगी भर का दर्द बन जाता है। सवाल है कि इस तरह के हमलों पर अंकुश क्यों नहीं लगा जा रहा है? साथ ही पीड़ित महिलाओं की समस्या पर न्याय मिल रहा है या नहीं, उनके पुनर्वास के लिए सरकारी योजनाओं की स्थिति क्या है और पीड़ितों को उनका लाभ मिल पा रहा है या नहीं? ये ऐसे सवाल हैं, जिनको लेकर सर्वोच्च न्यायालय भी चिंतित है। वहीं कहा है कि मंगलवार की रात अदालत ने सभी राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों में तेजाब हमलों से संबंधित मामलों का रॉय बॉय, अदालतों में उनकी स्थिति तथा पीड़ितों को मदद के लिए पुनर्वास उपायों का विस्तृत विवरण देने को कहा है। साथ ही केंद्र सरकार से संबंधित कानून में बदलाव पर विचार करने को भी कहा है, ताकि दीर्घायों को कड़ी सजा मिल सके। गौरतलब है कि सर्वोच्च न्यायालय ने वर्ष 2013 में खले बाजार में तेजाब की बिक्री पर रोक लगा दी थी। इसके बाद तेजाब से हमलों की घटनाओं में थोड़ी कमी देखी गई, मगर पिछले कुछ वर्षों से यह आंकड़ा फिर बढ़ने लगा है। राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो की एक रिपोर्ट के मुताबिक, वर्ष 2017 में तेजाब हमलों के 244 मामले दर्ज हुए थे, जबकि वर्ष 2021 में ऐसे 176 मामले सामने आए। वर्ष 2023 में यह आंकड़ा बढ़कर 207 हो गया। ऐसे में यह सवाल महत्वपूर्ण है कि जब खले बाजार में तेजाब की बिक्री पर रोक है, तो फिर अपराधिका प्रवृत्ति के लोगों को इस तक पहुंचने के सफेद हो जा रही है। जाहिर है, कुछ लोग अरुमि तरीके से तेजाब की बिक्री करते हैं और सरकारी तंत्र की अनदेखी का रंश काई महिलाओं को डोलाना पड़ता है। यह बात भी छिपी नहीं है कि तेजाब हमले के पीछे एक ही उद्देश्य परियोजना को बंद कर दिया जा रहा है तब अदालत के बचकर बचने प्रवृत्ति है और उसके पुनर्वास की सरकारी योजनाएं भी कागजों तक ही सीमित रह जाती हैं।

आज का कार्टून

जि राम जी कानून का जिक्र करते ही विपक्ष का हंगामा

कानून का नाम है राम कर देना चाहिए!

देखा जाये तो अजित पवार का जाना सिर्फ एक व्यक्ति का जाना नहीं है, यह उस राजनीतिक शैली का है जो चुपचाप काम करने में यकीन रखती थी। उनकी राजनीति प्रशासनिक पकड़, आंकड़ों की समझ और सत्ता की नस पहचानने की कला से बनी थी। शरद पवार की विशाल छाया में राजनीति शुरू करना आसान था, लेकिन उस छाया से निकलकर अपनी पहचान बनाना बेहद कठिन था। अजित पवार ने यह कठिन रास्ता चुना। वह हमेशा इस द्वंद में रहे कि उन्हें उत्तराधिकारी के रूप में देखा जाए या एक स्वतंत्र नेता के रूप में। शायद इसी बेचैनी ने उन्हें बार-बार जोखिम लेने के लिए प्रेरित किया। 2019 की वह सुबह भारतीय राजनीति के सबसे नाटकीय क्षणों में गिनी जाती है जब उन्होंने अचानक सत्ता का सलीकड़ा बदल दिया था। उनकी काफी आलोचना हुई, अविवशनी भी पैदा हुआ, लेकिन यह भी सच है कि उसी क्षण ने उन्हें निर्णायक नेता के रूप में स्थापित किया। बाद में पुनराव आयोजन का फैसला उनके पक्ष में जाना इस बात का संकेत था कि राजनीति में साहस कई बार वैधता भी दिला देता है।

प्रभावशाली नेता थे अजित पवार

नीरज कुमार दूबे

महाराष्ट्र की राजनीति को आज तक गहरा आघात लगा जब उमरुखमयी अजित पवार का बायामती में विमान हादसे में निधन हो गया। लौटने के दौरान विमान में आठ तकनीकी खराबी के बाद यह दुर्घटना हुई। हादसे की खबर फैलते ही राज्य भर में शोक की लहर दौड़ गई। देखा जाये तो अजित पवार महाराष्ट्र के उन नेताओं में थे जिन्होंने सत्ता के केंद्र में रहते हुए भी जनता से दूरी नहीं छोड़ी। वह भले ही कभी उमरुखमयी न बनें, लेकिन राज्य में सबसे लंबे समय तक उमरुखमयी रहने का उदाहरण उनके नाम दर्ज है। छह बार उमरुखमयी के रूप में सेवा देने वाले अजित पवार ने अलग-अलग सरकारों में अपनी प्रशासनिक पकड़ और राजनीतिक प्रभाव बनाए। बायामती में अजित पवार की राजनीति का सबसे बड़ा प्रमाण उनका काम खुद था। वह उन गिने चुने नेताओं में थे जिन्होंने लिए अपना खुद का चुनाव प्रचार एक औपचारिकता भर था। विधानसभा चुनावों में वह हमेशा समय पर अपना नामांकन दाखिल करते थे, लेकिन उसके बाद बायामती की गलियों में शायद ही कभी उन्हें प्रचार करते देखा गया। जनता उनकी भी किसे बोट देना है, इसपर जनाता ही उनका प्रचार करती थी। अजित पवार का भरोसा नहीं पर नहीं, काम पर था। इसी आत्मविश्वास के चलते वह बायामती से निर्धन रहकर राज्य के दूसरे इलाकों में पार्टी उम्मीदवारों के प्रचार में जुट जाते थे। बायामती उनके लिए सिर्फ एक निर्वाचन क्षेत्र नहीं था, वह उनका उमरुखमयी था, जहां उन्होंने वह साबित किया कि जब विकास बोलता है तो नेता को खुद बोलने की जरूरत नहीं पड़ती।

अजित पवार ने 1982 में सहकारी क्षेत्र से अपनी राजनीतिक यात्रा शुरू की। वह वही मूल के बोर्ड में चुने गए और वहीं से बायामती की राजनीति में उनकी जुड़ मजबूत हुई गई। 1991 में वह पूरा जिला केंद्रिय सहकारी बैंक के अध्यक्ष बने और उसी वर्ष बायामती से लोकसभा सांसद चुने गए। बाद में उन्होंने यह सीट बार-बार पवार के लिए खाली की। इसके बाद वह बायामती से सत्ता बर विपक्ष तक बने। उनके परिवार में पत्नी सुमित्रा पवार और दो पुत्र अज और पार्थ हैं। सहकार से सत्ता तक का अलग सफर बायामती से शुरू हुआ और वहीं समाप्त हुआ।

गुरुद्वारी कांग्रेस पार्टी में विधानन के बाद अजित पवार के नेतृत्व वाले गुरु को चुनाव आयोग ने पार्टी का मूल नाम और चुनाव चिन्ह सौंपा था। यह गुरु भाजपा के नेतृत्व वाले महागुर्ग के साथ जुड़ा। वहीं उनके चाचा और बालिवुड नेता शरद पवार ने अलग हर कर एससी-एसटी को नेतृत्व संभाला। यह विधानन महाराष्ट्र की राजनीति का सबसे भावनात्मक और निर्णायक मोड़ माना गया। दोनों पक्षों का विवाद अदालत के दरवाजे तक पहुंचा लेकिन हाल के दिनों में पक्ष परिवार एकजुट चुन आ रहा था। इस आकांक्षी याद शिष्ट के कि 2024 के लोकसभा चुनावों में अजित पवार ने अपनी पत्नी सुमित्रा पवार को अपनी चचेरी बहन सुमित्रा सुले के खिलाफ उतार कर पारिवारिक और राजनीतिक रिश्तों में तनाव पैदा दिया था, लेकिन समय के साथ उन्होंने यह स्वीकार किया था कि वह फैसला एक भूल था। राजनीति के उस कठोर दौर के बाद हालिया निष्ठा चुनावों में उन्होंने जिस परिपक्वता का परिचय दिया, वह उनके व्यक्तित्व का



राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी

दूसरा और अधिक मानवीय पक्ष सामने लाता है। शरद पवार की पार्टी के साथ गुरुधन कर दोनों पक्षों की एक मंच पर लाने की पहल उन्होंने खुद की थी। बहन सुमित्रा के साथ संयुक्त प्रेस कॉन्फ्रेंस में उन्होंने सफा कहा था कि परिवार में कोई मतभेद नहीं है और जनाता चाहेती है कि दोनों दल साथ मिलकर काम करें। वह सिर्फ राजनीतिक बयान नहीं था, बल्कि एक भावनात्मक स्वीकारोक्ति भी थी। देखा जाये तो अपने निधन से पहले अजित पवार कम से कम इतना तो कर ही गए कि उन्होंने परिवार से सुलह कर ली, दूटे रिश्तों को जोड़ दिया और महाराष्ट्र की राजनीति को वह संकेत दे दिया कि टकराव नहीं, संवाद ही आगे का रास्ता है।

आपने लंबे राजनीतिक जीवन में अजित पवार ने पृथ्वीराज चव्हाण, देवेंद्र फडणवीस, उद्धव ठाकरे और अखिलेश शिंदे जैसे मुख्यमंत्रियों के साथ काम किया। गुरुधन के बदलते दौर में भी अपनी उद्योगिता और अलग बनावे रखना उनकी सबसे बड़ी राजनीतिक पूंजी रही। अजित पवार कुर्क केंद्र और महाराष्ट्र में सत्ताईर एंडोअर के प्रमुख चर्क थे इसलिए उनका निधन बड़ा राजनीतिक नुकसान भी है।

देखा जाये तो अजित पवार का जाना सिर्फ एक व्यक्ति का जाना नहीं है, यह उस राजनीतिक शैली का अंत है जो चुपचाप काम करने में यकीन रखती थी। उनकी राजनीति प्रशासनिक पकड़, आंकड़ों की समझ और सत्ता की नस पहचानने की कला से बनी थी। शरद पवार की विशाल छाया में राजनीति शुरू करना आसान था, लेकिन उस छाया से निकलकर अपनी पहचान बनाना बेहद कठिन था। अजित पवार ने यह कठिन रास्ता चुना। वह हमेशा इस द्वंद में रहे कि उन्हें उत्तराधिकारी के रूप में देखा जाए या एक स्वतंत्र नेता के रूप में। शायद इसी बेचैनी ने उन्हें बार-बार जोखिम लेने के लिए प्रेरित

किया। 2019 की वह सुबह भारतीय राजनीति के सबसे नाटकीय क्षणों में गिनी जाती है जब उन्होंने अचानक सत्ता का सलीकड़ा बदल दिया था। उनकी काफी आलोचना हुई, अविवशनी भी पैदा हुआ, लेकिन यह भी सच है कि उसी क्षण ने उन्हें निर्णायक नेता के रूप में स्थापित किया। बाद में पुनराव आयोजन का फैसला उनके पक्ष में जाना इस बात का संकेत था कि राजनीति में साहस कई बार वैधता भी दिला देता है। अजित पवार की राजनीति नैतिकता के आदर्शों की किताब से कम और यथार्थ की जगह से ज्यादा दिखती थी। यही कारण है कि वह आलोचकों के निशाने पर भी रहे और सम्मकों के घेरने का संकेत भी बने। वह जानते थे कि सत्ता सशर्त नहीं होती, लेकिन प्रभाव बनाया जा सकता है। उन्होंने अपनी विधि निधन प्रभाव बनाया और महाराष्ट्र विधानसभा चुनावों के दौरान मैन खुद देखा कि वह सम्मकों की कार्यवाहीओं के किर्तन करीब रहते हैं और सबकी बातें ध्यान से सुनते हैं। यही कारण था कि बायामती में खासरीत पर अजित दादा के नाम का बोलबाला हर जगह देखने को मिलता है। आज जब उनका जाना अचानक और अप्रत्याशित हुआ है, महाराष्ट्र की राजनीति एक खालीन महसूस कर रही है। यह खालीन सिर्फ पर का नहीं है, उस अनुभव का है जो दूरकों में रह जा चुका है। अजित पवार ने यह सवाल और सीखा कि क्या कोई नेता सत्ता से सत्ता के इस रास्ते को फिर उतार आए और दुहरा से तय कर पाएगा। इसमें कोई दो राय नहीं कि अजित पवार की विरासत विरोधभासी से भी रही, लेकिन शायद यही उनकी सच्ची पहचान थी। वह सत्ता नहीं थे, पर प्रभावशाली थे। वह अद्वितीय नहीं थे, पर निर्णायक थे। और इसी वजह से महाराष्ट्र की राजनीति में उनका नाम लंबे समय तक वह राखा जाएगा।

हम तुच्छ लाभ की खातिर क्यों कुर्बान बड़े हित करते हैं?

हेमजर तर्मा

हम मनुष्य जब तक प्रकृति का ध्यान रखते रहे तब तक प्रकृति ही हमारा ध्यान रखती रही, लेकिन अब जब हम पर्यावरण को तबाह करने पर तुले हैं तो प्रकृति भी तबाही लाने लगी है। ऐसा नहीं है कि प्रो. जी.डी. अगवाल मानव जाति के हितों के खिलाफ थे, लेकिन ये देखना पड़ा है कि तत्कालिक फायदों के लिए हम किस तरह से अपने दीर्घकालिक भविष्य को दांव पर लगा रहे हैं, अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की मुहूर्ताएं आज कितनी भी हस्यारूप लगे, लेकिन तैरिका अगर हमने विकास का अपना तरीका नहीं बदला तो हम सफल हल भी ट्रम्प जैसा ही हल है, क्योंकि एक पक्षों के बाद हम स्वार्थ में डूबने अंधे हो जाते हैं कि महसूस ही नहीं होता विवेक नाम की भी कोई चीज होती है।

उत्तराखंड में सरकार ने लोहरीनाग पाना जलविद्युत परियोजना को बंद करने की प्रक्रिया शुरू कर दी है। 650 करोड़ रु. खर्च होने के बाद बंद की जाने वाली इस परियोजना के खिलाफ पार्लियामेंट? ये आईआईटी प्रोफेसर जी.डी. अगवाल ने वर्ष 2018 में ही आमरण अनशन कर 111 दिनों बाद अपने प्राण त्याग दिए। लेकिन सरकार का हिल नहीं पड़ता था, अब पिछले दिनों भारती आपदा में सड़क हमले और नदी के बीच बने जलपर्यटन को नुकसान पहुंचाने के बाद सुप्रीम कोर्ट को फेसला किया गया है।

अगर आईआईटी का प्रोफेसर रह चुका व्यक्ति किसी चीज के लिए अपनी जान की बाजी लगा रहा था तो उसे इतने हक्के में तो नहीं लिया जाना चाहिए था। परंतु शासन की जिस हरमियन को रोकने के लिए प्रकृति की भारती जैसी आपदा लेकर सैकड़ों लोगों की जान लेनी पड़े, वह सिर्फ एक व्यक्ति की मौत की कीमत पर रुक भी कैसे सकती थी। 650 करोड़ रु. पानी में जाना मामूली बात नहीं है लेकिन जब हमें पता हो कि परियोजना पूरी होने के बाद कितना खतरेखत तबाही मचती तो शायद वह नुकसान भी कम लगता है। हमें अपना चाहिए कि बांध सिर्फ पानी ही नहीं रोकते, जलवीर जीवों के पूरे जीवन-चक्र को बांधित कर देते हैं। प्रो.



अखावाल की चिंता थी कि हिलसा मछली, जो बंगाल की खाड़ी से ऊपर तक पानी गोमोरी और बंदीनाथ तक अंडे देने जाती है, कोष बनने के बाद उस पर कैसे जा पाएगी? इसी तरह गंगा में पाई जानेवाली विरोध डॉल्फिन अब नीचे नहीं आ पाती है।

हम मनुष्य खुद को भले ही सार्वभौम बुद्धिमान मानें, लेकिन वास्तव में हमारी तबखुद स्वाभिमूर्ति का अंजोर रह रही है, हर मनुष्य अपने स्वार्थ के पक्ष में तबड़ बड़ होता है।

जब दुनिया में सुख-सुविधा के अल्पार्थिक सामान नहीं थे, तब दम प्रया आम थी और बड़े-बड़े विद्वान भी इसे पढ़ते जाते थे। कोष बनने के तब समाज के प्रमुखताली वरों की सेवा कौन करता? जिस अंग्रेज जाति को अपनी न्यायविद्या का अहंकार रह है, उसके सदियों तक अगर करीब आधी दुनिया को अपना गुलाम बनाए रखता तो इसका कारण आखिर और क्या हो सकता है? हमारे देश का जैसा निर्मम शोषण

उन्होंने किया उसे भारत का बच्चा-बच्चा महसूस करता था लेकिन ब्रिटन के बड़े-बड़े बुद्धिजीवियों की भी अगर वह दिखाई नहीं पड़ता था तो सिर्फ इसलिए कि इससे उन्हें फायदा हो रहा था। लेकिन अपना फायदा ही तो दुनिया के सारे प्राणी देखते हैं, फिर इसमें गलत क्या है? जंगल में पहुंचते ही कानून होता है। बिल्ली को कुत्ते खा जाते हैं और चूहे को बिल्ली, हम मनुष्य अगर पारलंबिक बल की सोच से ऊपर उठ पाए तो शायद इसीलिए कि अतीत में हमारे स्वार्थ के दायरे में पूरी दुनिया का हित समाया रहा होगा। दरअसल जब हम स्वार्थ के सबसे छिछोरे स्तर पर सोचते हैं तो सिर्फ तात्कालिक लाभ को ध्यान में रखते हैं लेकिन दीर्घकालिक हित को सोचने पर हममें से अंता है कि अगर दूसरा का भला करोगे तो बड़ी भलाई पलट कर हमारे पास आगे।

कहनी है कि एक बार असुरों ने भगवान से शिरायाव की कि हम भी तो असुर वही की सामान हैं, फिर आप देवताओं से पक्षपात क्यों करते हैं? भगवान ने देवों-देवीं को अलग-अलग सहस्र में इकट्ठा किया और समक हस्त में एक-एक लकड़ी बांध दी, फिर सावित्री भोजन की थाली समक सामने रखकर कहा कि उसे अगर, बूक लकड़ी कभी होने से साथ मूड़ नहीं सकता था, इसलिए असुरों ने खाने की कोशिश में सारा खाना जमीन पर गिरा दिया। उपर देवताओं ने हाथ सीधा रखते हुए भी एक-दूसरे को खिलाया

और सबका पेट भर गया, तब भगवान ने असुरों को समझाया कि जो अपने भाते में सोचते हैं, उनके बारे में मैं नहीं सोचता लेकिन जो दूसरों का ध्यान रखते हैं, उनका ध्यान मैं रखता हूँ। हम मनुष्य जब कभी भगवान का ध्यान रखते रहे तब तक प्रकृति भी हमारा ध्यान रखती रही, लेकिन अब जब हम पर्यावरण को तबाह करने पर तुले हैं तो प्रकृति भी तबाही लाने लगी है। ऐसा नहीं है कि प्रो. जी.डी. अगवाल मानव जाति के हितों के खिलाफ थे, लेकिन ये देख पा रहे थे कि तात्कालिक फायदों के लिए हम किस तरह से अपने दीर्घकालिक भविष्य को दांव पर लगा रहे हैं। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की मुहूर्ताएं आज कितनी भी हस्यारूप लगे, लेकिन अगर हमने विकास का अपना तरीका नहीं बदला तो हम सफल हल भी ट्रम्प जैसा ही हल है, क्योंकि एक पक्षों के पक्ष में डूबने अंधे हो जाते हैं कि सहरस ही नहीं होता विवेक नाम की भी बाजी नहीं होती है, दुनिया में ट्रम्प की बेरानी के नीचे नाम की देखकर भी अगर अमेरिकी लोगों को सच नहीं आ रही है तो इसीलिए कि उन्हें लग रहा है कि उनके फायदे के लिए वह सब कर नहीं है। असम्भव नहीं है कि निकट भविष्य में ट्रम्प की ही रह चुकी है। सारे देश अपना लो और ट्रम्पवादी सुनसुने मानव जाति को फिर से जंगली जंगलवादी की श्रेणी में ला खड़ा करे, जहां पशुबल की ही कानून माना जाता है।

जाने सही है। का निर्माण किया जा सकता है।

उन्होंने कहा कि प्रत्येक अधिकारी, प्रबंधक और आंतरिक समिति सदस्य का दायित्व है कि वे अधिनियम के प्रावधानों की गहन समझ रखते हुए निष्पक्ष और संवेदनशील कार्य निष्पादन के निर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाए। उन्होंने कहा कि एक उत्तमदायी

परिणत तैयार किया गया, जिसके माध्यम से उन्हें वास्तविक परिस्थितियों में समिति की कार्यप्रणाली का अनुभव प्राप्त हुआ। कार्यक्रम के दौरान क्रिडा, संवादात्मक चर्चाओं और वन्दन इंग्लैन्ड ने प्रशिक्षण को और अधिक प्रभावी और सारार्मित बनाया।

प्रोग्रामाग्या ने राट्टेनग्रेन की संवादात्मक विमर्श के प्रति अर्णव सामूहिक प्रबुद्धता का स्वागत किया। कार्यक्रम का चलन वरीय प्रबंधक (मानव संसाधन) सङ्कुल स्वागत ने किया। कार्यक्रम के सफल नानाने में एषजडाती के प्रबंधक (मानव संसाधन) सुमिष्ठा कुमार्, प्रबंधक (खान) दीपक कुमार् तथा अन्य कर्मियों का विशुद्ध योगदान रहीं।

3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525
 526
 527

स्टेशन पर ऑपरेशन सतर्क के तहत ह्यू प्लेटफॉर्म संख्या २ से एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया है। रात्रि गश्त के दौरान ए.टी. के बैग से विभिन्न ब्रांड के औरंगाबाद आरेखी की पहचान बिहार के औरंगाबाद है। बरमाद शराब की कुल कीमत लगभग १० लाख है। आरोपी को जल्द शराब के साथ आगे घनबाद को सौंप दिया गया है।

है। यूरोपियन काउंसिल और ईयू भारत एफटीए को हाल में बड़े व्यापार समझौतों में से एक सामान, सेवाएं, निवेश, डिजिटल आर्थिक सहयोग शामिल हैं। इंस्टीट्यूट फॉर स्ट्रेटेजिक स्टडी ने कहा कि कई भागीदारों के साथ को आगे बढ़ाने पर भारत की हाथों में अधिक खुली अर्थव्यवस्था की ओर बढ़ा देती है और यह भारत के अर्थव्यवस्था को आगे बढ़ाने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है।

विकसित भारत के लक्ष्य में झारखंड की होगी अहम भूमिका : राज्यपाल

रांची (एवेंस): प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश को आत्मनिर्भर और समृद्ध भारत बनाने के लिए विकसित भारत एड 2047 का लक्ष्य रखा है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने में झारखंड की अहम भूमिका होगी।

यह बात झारखंड के गवर्नर संतोष गंगवार ने मुख्यमंत्री झारखंड माइनिंग एंड कंडरूशन शो का उद्घाटन करते वक्त कही। उन्होंने कहा कि देश के खनिज क्षेत्र में झारखंड की काफी महत्वपूर्ण भूमिका है।

झारखंड में देश का 40 प्रतिशत खनिज संसाधन
गौरतलब है कि ओडिशा एजिडेशन प्रग्रेडिड सिस्टिम के तत्वाधान में रांची के प्रभात तारा में तीन दिवसीय

सीतारामडेरा में शार्ट सर्किट से घर में लगी आग, झुलस कर वृद्धा की मौत

जमशेदपुर (एवेंस): जमशेदपुर के सीतारामडेरा थाना क्षेत्र के भानुप्रसाद प्रिंथ नगर बस्ती में शार्ट सर्किट से एक घर में आग लग गई। आग की चोट में आने से 24 वर्षीय शोभा मुखर्जी नामक वृद्धा की मौत हो गई है। घटना बुधवार की दे रात लगभग 2:00 बजे की बताई जाती रही है। आग लगने का वजह जल्दी ही इलाके के लोग गैस पर पकड़ पाए, लेकिन, तब तक आग ने विकाराव स्प थापन कर लिया था। शोभा मुखर्जी आग की चोट में आ गई थी। वह चीखती रही। लेकिन कोई उनकी मदद को नहीं पहुंच सका। गैस पर ही उनकी मौत हो गई। वृद्धा की मौत पर परिजनों का रो-रो कर उठा हाल है। प्रत्यक्ष की देवी शोभा मुखर्जी ने बताया कि रोज की तरह सभी लोग खाना खाकर सोने चले गए थे।



झारखंड माइनिंग एवं कंडरूशन शो 2026 शुरू हुआ है। इसकी शुरुआत राज्यपाल ने दीप जलाकर की।

इस मौके पर उन्होंने कहा कि देश के कुल खनिज संसाधनों का लगभग 40% हिस्सा झारखंड में पाया जाता है। इससे

जमशेदपुर में बाबा राइस मिल समूह से जुड़े कारोबारी के ठिकानों पर आयकर की रेड

जमशेदपुर (एवेंस): जमशेदपुर के सबसे पॉश इलाके विद्युत स्थित सीएच एरिया और सबसे व्यस्त व्यापारिक क्षेत्र जुगसलाई में गुजरात वृहत् आयकर विभाग की इन्वेस्टिगेशन विंग ने एक साथ छापेमारी की। सुबह करीब 4 बजे केंद्रीय सुरक्षा बलों के साथ पहुंची टीम ने विद्युत पर सीएच एरिया, रोड नंबर-2 स्थित बंगलों में दबिश दी। इसी क्रम में आयकर विभाग की एक अन्य टीम जुगसलाई नया बाजार निवासी कारोबारी संजय अग्रवाल के आवास पर भी पहुंची। बताया जा रहा है कि संजय अग्रवाल चावल के बड़े स्टॉकिस्ट व कारोबारी हैं। सूत्रों के अनुसार, आयकर विभाग की उक्त कार्रवाई संजय अग्रवाल के बाबा राइस मिल समूह से जुड़े व्यावसायिक संबंधों और लेन-देन को लेकर की गई है।

आयकर विभाग इसे सब्सिडी/जांच की कार्रवाई बता रहा है, जिसमें चावल कारोबार से जुड़े वित्तीय दस्तावेजों की बारीकी से परतला की जा रही है। सूत्रों के अनुसार, इस छापेमारी के दौरान कारोबारी के घर के सभी सदस्यों के मोबाइल फोन को भी जबरन कर लिया गया और किसी भी बाहरी व्यक्ति के प्रवेश पर रोक लगा दी गई। अधिकारियों का कहना है कि डिजिटल डेटा, बैंक खातों और लांसेटों की जांच पूरी होने के बाद ही अधोषिध आय या पंचतक का सही आकलन सामने आ सकेगा।

निभा रही है।
तकनीक आधारित खनन पर डूरा संबं

राज्यपाल ने कहा कि झारखंड माइनिंग एंड कंडरूशन शो केवल खनन गतिविधियों के लिए नहीं बल्कि तकनीकी आधारित खनन और संसाधनों के कुशलतम उपयोग जैसे विषय पर मंचन करता है। गौरतलब है कि इस शो में माइनिंग, मिमरलस, इंड्रस्ट्रियल डेवलपमेंट, कंडरूशन इक्विपमेंट, पावर, स्टील, सीमेंट और अन्य सहायक उद्योगों के लिए महत्वपूर्ण अवसर मिलेंगे।

देश-विदेश की 100 से अधिक अग्रणी कंपनियों अपनी आधुनिक मशीनरी और तकनीक के साथ इस शो में आई हैं।

राष्ट्रपति पद पर द्रौपदी मुर्मू के आसनि होने से आदिवासी समाज का बढ़ा मान : अर्जुन मुंडा

चाईबासा (एवेंस): चाईबासा स्थित नासा बासाटेले के बलित व्यननेट हॉल में मुख्यमंत्री भारतीय जनता पार्टी द्वारा विकसित भारत-गोर्दी फॉर ग्लोबल एंड आजीविका मिशन (एमएम) लक्ष्य-2047 का ब्याच किता सम्मेलन आयोजित किया गया। सम्मेलन में मुख्य अतिथि सह मुख्य बक्ते के रूप में भारत सरकार के पूर्व केंद्रीय जनतासेवा मंत्री अर्जुन मुंडा शामिल हुए। उनके आगमन पर भाजपा जिला अध्यक्ष गीता बालमुनि सहित पार्टी कार्यकर्ताओं ने जेले-नगाई और स्थानीय रीति-रिवाज के साथ उनका भव्य स्वागत किया। मुख्य वक्ता अर्जुन मुंडा ने अपने संबोधन में पश्चिम सिंहभूम जिले में पहली बार एक आदिवासी महिला के जिला अध्यक्ष बनने पर जीता बालमुनि को शुभकामनाएं दीं और सम्मेलन के सफल आयोजन के लिए बधाई दी।

मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन के कार्यक्रम में आमंत्रित हुए हिमांशु कुमार, बजट को लेकर दिए अहम सुझाव

रांची (एवेंस): अजुआ बजट को लेकर आयोजित बजट-पूर्व गोरी में प्राप्त सुझावों में से अंतिम रूप से 30 लोगों के सुझावों का चयन किया गया है। इन चयनित सुझावों में हिमांशु कुमार द्वारा दिए गए प्रस्ताव भी शामिल हैं। इसी क्रम में हिमांशु कुमार को प्रोजेक्ट भवन में आयोजित मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन के कार्यक्रम में आमंत्रित किया गया।

हिमांशु कुमार ने आगामी बजट को लेकर सुझाव देते हुए कहा कि नए निर्माण कार्यों को न्यूनतम रखते हुए पहले से निर्मित भवनों के उपयोग पर विशेष जोर दिया जाना चाहिए। उन्होंने बताया कि राज्य के कई डिप्टी कलेक्टर, पॉलिटेक्निक कलेक्टर और आईआईटी भवन वॉरंट से बन्दक तैयार हैं, लेकिन वहां शैक्षणिक गतिविधियां शुरू नहीं हो पाई हैं। अनाइ और सलेहोर में डिप्टी कलेक्टर, बंड़ी खुंटी, हजारीबाग, जामताड़ा, गोड्डा, पलामू, बरहोली, सोहटा और बंसिया में पॉलिटेक्निक भवन तैयार होने के बावजूद उपयोग में नहीं हैं। इसी तरह सोनाहालू और बोकारो के कस्बों में आईआईटी भवन लंबे समय से निष्क्रिय हैं।



उन्होंने सुझाव दिया कि सिटी के राइ जलाशय योजना और गोंघे में सिंचाई के लिए पाइपलाइन योजना को आगामी बजट में शामिल किया जाए। साथ ही प्रत्यक्ष निवेश को लेकर बजट में विशेष प्रावधान किए जाएं। उन्होंने सभी प्रमुख स्थानों पर -खंड डिप्ले बोर्ड लगाने, पर्यावरण विभाग में ऑटोमैटिक बजट और प्रशासनिक निवेश पर जोर देने की बात कही। पर्यटन क्षेत्र पर जोर देते हुए हिमांशु कुमार ने कहा कि राज्य के पर्यटन स्थलों में पीपीपी मॉडल के तहत निवेशकों को आकर्षित किया जाए। साथ ही राज्य में बने स्टेशनों और खेल संस्थाओं का बेहतर उपयोग सुनिश्चित

किया जाए। उदाहरण के तौर पर उन्होंने सिटी में बने सिविलिक पुटलर स्टेशन और कला केंद्र के सीमित उपयोग का उल्लेख किया। उन्होंने डीएएफटी मद से पीसीसी पथ निर्माण को न्यूनतम करने, कर्मचारी टैक्स विभाग में ऑटोमैटिक बढ़ावे और मानव संसाधन प्रणाली को ऑटोमैटिक सिस्टम में बदलने का सुझाव दिया। इसके अलावा नए स्वास्थ्य केंद्र बनाने के बजाय पहले से निर्मित स्वास्थ्य केंद्रों और उप

स्वास्थ्य केंद्रों को पूरी तरह कार्यशील बनाने पर जोर दिया। पर्यटन विकास के तहत उन्होंने जेठारा और हुड्डा बॉटलनेक में तलत त्रिज निर्माण का प्रस्ताव रखा, ताकि राजधानी के प्रवाहिक स्थिति इन स्थलों पर पर्यटकों की संख्या बढ़ाई जा सके। साथ ही अन्य पर्यटन स्थलों पर पीपीपी मॉडल में होटल और रिसॉर्ट विकसित कर राज्य के राजस्व में वृद्धि की संभावना बताई। अब देखना होगा कि अजुआ बजट में इन चयनित सुझावों को किस स्तर तक शामिल किया जाता है और सरकार इन प्रस्तावों पर क्या निर्णय लेती है।

दिल्ली में झारखंड कांग्रेस के दिग्गज नेताओं की बंद कमरे में बैठक, क्या मंत्रियों से नाराज़ चल रहे हैं पार्टी के अपने ही लोग

नई दिल्ली (एवेंस): दिल्ली स्थित झारखंड भवन में झारखंड प्रदेश कांग्रेस के शीर्ष नेताओं की एक अहम बैठक ने राजनीतिक हलकों में हलचल बढ़ा दी है। औपचारिक तौर पर इस बैठक को संगठन की भवनद्वी से जोड़कर देखा जा रहा है, लेकिन पार्टी के अंदरूनी दायें वचन लेते हैं कि झारखंड कांग्रेस का एक गुट मौजूदा मंत्रियों से नाराज़ चल रहा है और उसी प्रभुत्व में यह बैठक अहम मानी जा रही है।



इस बैठक में झारखंड प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष केदार महतो, पार्टी प्रभारी बेला प्रसाद, विधायक दल के उमेता प्रवेश कच्छप, पूर्व प्रदेश अध्यक्ष राजेश ठाकुर, मीडिया चेयरमैन सतीश पॉल और युवा कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष रियाज अहमद शामिल हुए। सोशल मीडिया पोस्ट के अनुसार, बैठक में संगठन पर और अधिक मजबूत करने, उसे जमीनी स्तर पर सकात करने और कार्यकर्ताओं तक प्रभावी ढंग से पहुंचाने को लेकर बहस चलाई गई। हालांकि, राजनीतिक गतिधारा में यह सवाल भी उठ रहा है कि क्या यह बैठक सिर्फ संयुक्ततात्मक रूपगोति तक सीमित थी या फिर इसके पीछे मंत्रियों के कामकाज और सरकार में भूमिका को लेकर

रामदास में बच्चे का अहमण करने की कोशिश के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर भेज जेल

ठासहर (एवेंस): ठासहर जिले के सरत थाना क्षेत्र के छतरासाइ गांव से 11 वर्षीय बच्चे को आदित्य का अपहरण करने की कोशिश करने वाले आरोपी सुभांशु रंजन को पुलिस ने गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। सुभांशु रंजन को गुजरात को जेल भेजा गया। गौरतलब है कि सुभांशु रंजन ने बुधवार को अपनी 12वीं बिराटा कार में फिकार को जबरन बैठा लिया था और उसी लेकने भागा जा रहा था। फिकार बिछाया तो उसका गांव दमदार धमकी दी कि जान से मार देंगे।

बताते हैं कि जब छतर साइ बहेतर तालमेल की मांग कर रहे हैं। बैठक में शामिल नेताओं ने सार्वजनिक तौर पर संगठन को मजबूत करने और कांग्रेस को जमीनी स्तर पर सक्रिय बनाने पर जोर दिया, लेकिन दिग्गजों में बंद कमरे में हुई इस चर्चा को झारखंड कांग्रेस की अंदरूनी राजनीति से जोड़कर देखा जा रहा है। फिलहाल कांग्रेस नेतृत्व की ओर से किसी तरह की नाराजगी या मतभेद की औपचारिक पुष्टि नहीं की गई है, लेकिन दिल्ली बैठक के बाद यह साफ है कि झारखंड कांग्रेस के भीतर संगठन और सरकार को लेकर मंचन तेज हो गया है।

जामताड़ा में नगर पंचायत अध्यक्ष पद के लिए आज केवल एक नाम निर्देशन प्रपत्र की हुई बिक्री

जामताड़ा (एवेंस): जामताड़ा जिला जनसंपर्क कार्यालय द्वारा जारी ताज़ा प्रेष निष्क्रिय के अनुसार नगरपालिका (आम) निर्वाचन 2026 के तहत जामताड़ा नगर पंचायत एवं मिहियान नगर परिषद (वर्ग 3) में नाम निर्देशन प्रपत्रों की बिक्री प्रारंभ हो गई है, हालांकि अभी तक किसी भी अर्ज्यार्थी द्वारा नाम निर्देशन दायित्व नहीं किया गया है। जामताड़ा नगर पंचायत में अध्यक्ष पद के लिए आज कुल 01 नाम निर्देशन प्रपत्र की बिक्री हुई है, जबकि कुल बिक्री में 01 ही रही है। वहीं बाई पार्सिड पद के लिए आज 29 नाम निर्देशन प्रपत्रों की बिक्री हुई, जिससे कुल बिक्री 12 प्रपत्रों तक पहुंच गई है। अध्यक्ष एवं बाई पार्सिड दोनों ही पदों के लिए अभी तक किसी भी अर्ज्यार्थी द्वारा नाम निर्देशन दायित्व नहीं किया गया है। मिहियान नगर परिषद (वर्ग 3) में अध्यक्ष पद के लिए आज 04 नाम निर्देशन प्रपत्रों की बिक्री हुई है, जिससे कुल बिक्री 04 प्रपत्र हो गई है।

पुलिस ने सरदार गैंग के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करते हुए फरार आरोपियों के घरों पर इस्तेफा चरका प्रवेश बढ़ा दिया है। इस मामले में सामने आईं मिनी नन फैक्ट्री ने पूरे इलाके में ससस्ती फ्लाट दी है।

जामताड़ा में नगर पंचायत अध्यक्ष पद के लिए आज केवल एक नाम निर्देशन प्रपत्र की हुई बिक्री

सोनारी में मिनी नन फैक्ट्री का संचालन करने वाले सरदार गैंग के फरार आरोपियों के घर पुलिस ने चिपकाया इस्तेहार

रांची (एवेंस): झारखंड में जमशेदपुर के सोनारी थाना क्षेत्र में अश्वेष्ट हथियार निर्माण और नशीले पदार्थों के कारोबार का बड़ा खुलासा हुआ था। पुलिस ने सरदार गैंग के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करते हुए फरार आरोपियों के घरों पर इस्तेफा चरका प्रवेश बढ़ा दिया है। इस मामले में सामने आईं मिनी नन फैक्ट्री ने पूरे इलाके में ससस्ती फ्लाट दी है।



इस अश्वेष्ट नेतृत्व की आठ नट-बोट सल्लाह का कारोबार था, जहाँ फरार की अंदर देसी छापेमारी के दौरान पुलिस ने भारी मात्रा में आपत्तिजनक सामग्री बरामद की थी। इनमें 0.65 एएमए की 9 गोशियां, एक देशी पिस्टल, तीन

था। इसके बाद पुलिस टीम जमशेदपुर पहुंची और गुप्त सूचना के आधार पर रिड्ड भट्टा प्रसाद में छापा मारा। एलएसपी के निदेश पर सीएसआर डीएसपी मनोज ठाकुर को नेतृत्व में हुई इस कार्रवाई ने पूरे इलाके की परतें खोल दी थीं।

पुलिस अधिकारियों का कहना है कि यह कार्रवाई अभी शुद्धांतित चरण में है। फरार आरोपियों की तलाश जारी है और जाने वाले दिनों में इस विरोध से जुड़े और बड़े इस्तेहार हो सकते हैं। सोनारी में मिनी नन फैक्ट्री का भंडारण, सरदार गैंग पर पुलिस कार्रवाई, फरार आरोपियों के घर इस्तेहार चरका, पटना कोलमन से जांच तेज।

पंच एक का शेषांश

पीएम ने दिया--
बाले सभी सांझों का आधार भी सक्त किया। कुल मिलाकर, प्रधानमंत्री के संबोधन में यह वाक्य कर दिया कि बजट सत्र के दौरान सरकार का मुख्य फोकस आर्थिक विकास, वैश्विक व्यापार और आम आदमी के जीवन स्तर को सुधारे बाले बड़े नीतिगत फैसलों पर रहने वाला है।

बजट के लिए--
बढ़ रही है। ऐसे में बजट को भी उनकी जरूरतों और अपेक्षाओं के अनुसार तैयार करना होगा। इसके लिए नवीन प्रयोगों को अपनाना जरूरी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि झारखंड के पास जल, खनिज, खनिज संसाधन, मानव संसाधन, भ्रम बल, किसान और खिलाड़ी जैसी अपार धनदाताएं हैं। जबरन है इन संसाधनों के बेहतर और प्रभावी उपयोग की। उन्होंने कहा कि शिक्षा, स्वास्थ्य, प्रशासन, कृषि, खेल, उद्योग और आधारभूत संरचना को मजबूत करने के लक्ष्य के साथ सरकार आज काम कर रही है। कृषि में नए प्रयोग हो रहे हैं, छेतों तक पानी पहुंच रहा है और स्वास्थ्य सेवाओं का विकास किया जा रहा है। जन-जनगणन के संरक्षण और उपयोग के लिए भी ठोस क्परेखा पर काम हो रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि झारखंड भले ही छोटा और पिछड़ा राज्य माना जाता हो, लेकिन देश की अर्थव्यवस्था में इसका योगदान महत्वपूर्ण है। राज्य की अर्थव्यवस्था को मजबूत करने के लिए नई नीतियों और बेहतर प्रबंधन के साथ काम किया जा रहा है।

सुनेत्रा पवार बन--
ही मुंबई से बारापती के लिए निकले थे। लेकिन सैनिंग के सक्त ये हादसा हो गया।

भारत ने ब्राजील से--

अब यूरोप नहीं, अमेरिका नहीं और चीन पहले से ही मोलभार कर रहा था। भारत की कबसे बड़ी सफाई इंडियन आर्थिक कोर्पोरेशन ग्राफी आइडोली ने रूस को रूसकों में रखकर जाना का रुख किया। मार्च महीने के लिए आइडोली ने 60 लाख डॉलर कच्चा तेल ब्राजील की सरकारी कंपनी प्रोटेनॉस और अमेरिकन से छुट्टी और सदस्य साफ दिया कि भारत के पास दूरे विकास भी है। वहीं बात अब रूस को चुक गई। जैसे ही रूस को कि भारत सच में हाथ से निकल सकता है, मार्को में जलार्म बन गया। रिपोर्ट के मुताबिक रूस ने भारत को दूराल डूब पर करीब 10 डॉलर प्रति बैरल की छूट ऑफर कर दी। यह डिस्काउंट पिछले साल से 3 से 4 डॉलर से ज्यादा है। साल 2022 के बाद पहली बार इतनी बड़ी छूट भारतीय बंदरगाहों को दी जा रही है। अब रूस की हालत समझना जरूरी है। यूरोप पहले ही हाथ से निकल चुका है। अमेरिका सीधे यूरोप का पीछा है। प्रतिबंधों से डॉलर कमजोर के रास्ते बंद है। भारत जैसा बड़ा श्राक आम बला गया, तब रूसी तेल के लिए बाजार ही नहीं बचता।

इसलिए रूस अब कह रहा है, सस्ता तेल कब तक हमारे साथ बने रहो। यहीं से बड़ा ट्रिप्ट आया। भारत अब सस्ता तेल नहीं जो सिर्फ सस्ते तेल के पीछे भागे। भारत जानता है आज सस्ता तेल मिलेगा। कल उसी सफाई की मजदूरी बंदगी और परसों बड़ी देश दामना बनाएगा। इसलिए भारत खेल खेल रहा है। ऐसा भी का भारत की यह रणनीति बाकिरमन में भी नोटिस दी गई। अमेरिकी ट्रेजरी सेक्रेटरी कैंडि बेसेंट ने संकेत दिए कि भारत पर लगाना मात्र 24 प्रतिशत अतिरिक्त टैरिफ हटाना जा सकता है क्योंकि भारत ने रूसी तेल के आयात में भारी कटौती की है।

यूजीसी के नए नियमों--

अब 19 मार्च को होगा। यूजीसी के नए नियमों के खिलाफ मुजुबन विचारों, एडवोकेट विनीत विंदल और राजुन डीबारी ने याचिकाएं दायर की हैं। इनमें आरोप लगाया गया था कि यूजीसी ने जाति आधारित भेदभाव की गैर-न्यायोधी परीक्षाएं अनगई हैं और कुछ समुदाय को संस्थागत संरक्षण से वंचित रखा है। सुनवाई के दौरान शीर्ष अदालत ने सख्त टिप्पणी करते हुए कहा कि नए नियम अस्पष्ट हैं। कोर्ट के कहा कि नए यूजीसी नियमों का दुरुपयोग हो सकता है। इसी के साथ सुप्रीम कोर्ट ने केन्द्र सरकार को नोटिस देकर कहा कि नए नियमों पर अपने आदेश जारी करेगा। इस दौरान मुख्य न्यायाधीश सुप्रीम कोर्ट की न्यायमूर्ति जयाप्राया गाम्भी की पीठ ने इन रिट याचिकाओं की सुनवाई की। इस दौरान मुख्य न्यायाधीश सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि इन जातिविहीन समाज की ओर बढ़ना चाहिए या हम पीछे जा रहे हैं। जिससे सुझावों को कहा कि क्या हम उम्मीद दिशा में जा रहे हैं। अतिरिक्त याचिकाएं, उनके लिए व्यवस्था होनी चाहिए। इसी के साथ उन्होंने केंद्र और यूजीसी से जवाब मांगा है। साथ ही कहा है कि एक विशेष केमेडी भी बनाई जा सकती है। इसी के साथ नए नियमों की भाषा को स्पष्ट करने के लिए विशेषज्ञों की जरूरत पर भी जोर दिया।

इजरायल ने भारत को--

प्रविश्य में होने वाले किसी भी संभावित आतंकी हमले को रोकने के प्रभावी तरीके खोज लिए जाएंगे। राजदूत एलन ने 16 अक्टूबर, 2023 को इजरायल पर हुए बमबारी हमले की तुलना भारत में हुए पहलगाम हमले से की। उन्होंने लर्क दिया कि 16 अक्टूबर की घटना ने दुनिया भर के विभिन्न आतंकी संगठनों को हस्तक कृत्य करने के लिए उकसाया है। अजमेर के अनुसार, जिस तरह पहलगाम में लोगों को उनके धर्म के आधार पर निशाना बनाया गया, वही ही मानसिकता हमारा देश के हमलों में भी दिखाई देती है। द्विपक्षीय संबंधों पर बात करते हुए उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की संभावित इजरायल यात्रा की भी पुष्टि की। अजमेर ने बताया कि इजरायली प्रधानमंत्री नेतापिन नेतन्याह ने पीएम मोदी को निमंत्रण भेजा है और इजरायल को उम्मीद है कि यह महत्वपूर्ण यात्रा जल्द ही संपन्न होगी। यह बयान ऐसे समय में आया है जब वैश्विक स्तर पर जातकामंड के खिलाफ गठबंधन मजबूत करने की कोशिशें तेज हो गई हैं।

लैंड फॉर जॉब केस--

सूचीबद्ध करने का निर्देश दिया है, जिससे मुकदमे की गति तेज हो सके। गौरतलब है कि 9 जनवरी को राज्ज एक्ज्यूटिव कोर्ट ने इस मामले में लानू परिवार के सदस्यों सहित कुल 17 आरोपियों को खिलाफ आरोप वक्त किए थे। इसके साथ ही कोर्ट ने सबूतों के अभाव में 42 लोगों को बरी भी कर दिया था। अब जिन आरोपियों पर चार्ज श्रेम किए गए हैं, उनके खिलाफ नियमित ट्रायल चलेगा।

अजित पवार का रिपोर्ट--

सेक्रेट-इन-कॉन्ट्रॉल (एसआईसी) शास्त्रीय पाठक-समर थे। हादसे में विदित जाघन और पिंकी मावी की भी मौत की पुष्टि हुई है। मानव्य के अनुसार, फ्लाइट 30 ने पहले लैंडिंग के इच्छाओं सोईस को खर किया था, जिसके बाद सूचक 1:43 बजे लेन 1? पर उतरे की अनुमति दी गई। जांच पंक्षियां तकनीकी खामी और ऑपरेटेशनल जलुनओं की गहन जांच कर रही हैं। उल्लेखनीय है कि इसी अप्रैलर के एक अन्य लीयरपेट 44 विमान के साथ पूर्व में भी दुर्घटना हुई चुकी है, जिसकी जांच अभी जारी है।

जामताड़ा में नगर पंचायत अध्यक्ष पद के लिए आज केवल एक नाम निर्देशन प्रपत्र की हुई बिक्री

जामताड़ा (एवेंस): जामताड़ा जिला जनसंपर्क कार्यालय द्वारा जारी ताज़ा प्रेष निष्क्रिय के अनुसार नगरपालिका (आम) निर्वाचन 2026 के तहत जामताड़ा नगर पंचायत एवं मिहियान नगर परिषद (वर्ग 3) में नाम निर्देशन प्रपत्रों की बिक्री प्रारंभ हो गई है, हालांकि अभी तक किसी भी अर्ज्यार्थी द्वारा नाम निर्देशन दायित्व नहीं किया गया है। जामताड़ा नगर पंचायत में अध्यक्ष पद के लिए आज कुल 01 नाम निर्देशन प्रपत्र की बिक्री हुई है, जबकि कुल बिक्री में 01 ही रही है। वहीं बाई पार्सिड पद के लिए आज 29 नाम निर्देशन प्रपत्रों की बिक्री हुई, जिससे कुल बिक्री 12 प्रपत्रों तक पहुंच गई है। अध्यक्ष एवं बाई पार्सिड दोनों ही पदों के लिए अभी तक किसी भी अर्ज्यार्थी द्वारा नाम निर्देशन दायित्व नहीं किया गया है। मिहियान नगर परिषद (वर्ग 3) में अध्यक्ष पद के लिए आज 04 नाम निर्देशन प्रपत्रों की बिक्री हुई है, जिससे कुल बिक्री 04 प्रपत्र हो गई है।

यूजीसी पर सुप्रीम कोर्ट की रोक स्वागतयोग्य कदम: सरयू राय

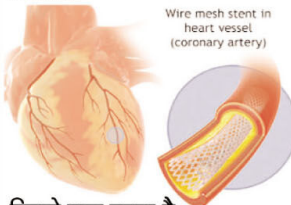
जमशेदपुर (एवेंस): जमशेदपुर पश्चिम के विधायक सरयू राय ने यूजीसी विनियम पर सर्वोच्च न्यायालय की रोक को स्वागत योग्य कदम बताया है। सोशल मीडिया साइट एक्स पर सरयू राय ने लिखा कि इस मामले में सर्वोच्च न्यायालय की टिप्पणी, पूर्व में व्यक्त उचित प्रतिक्रिया को सही साबित करती है। सरयू राय के अनुसार, इस विनियमन को वापस लिया जा जाना चाहिए। विधायक संस्थाओं में सस्ता संघर्ष के लिए असोसो व्यावहारिक बुद्धिगम अपनाना होगा। गौरतलब है कि विगत दिनों सरयू राय ने सोशल मीडिया साइट्स पर अपनी टिप्पणी शेयर की थी। उन्होंने लिखा था: उल्लेख था कि समानता का संबंदन करने के संगम पर यूजीसी तला उठा जिस में भारी विनिमयन नख-दंत बिहारी है। अनावश्यक प्रश्न फैलावना है। यह हडबडी में बना है। यह असमानता बढ़ाने वाला है। इसके प्रस्तावना एवं उद्देश्य के साथ इसके प्रावधानों का तालमेल नहीं है।



महिलाओं को सबसे ज्यादा क्यों होता है सर्वाइकल कैंसर का खतरा?

कैंसर एक बहुत ही खतरनाक बीमारी है। यह कई प्रकार के होते हैं। इन्हीं में से एक है सर्वाइकल कैंसर। यह महिलाओं में होने वाले सबसे गंभीर कैंसरों में से एक है। डेढ़ कैंसर के बाद भारत में इस बीमारी से सबसे ज्यादा महिलाएं पीड़ित हैं। यह महिलाओं की मौत का एक प्रमुख कारण माना जाता है। इस गंभीर बीमारी के प्रति जागरूकता फैलाने के मकसद से हर साल जनवरी के महीने को सर्वाइकल कैंसर अवेयरनेस मंथ के तौर पर मनाया जाता है। सर्वाइकल कैंसर गर्भाशय ग्रीवा में होता है। इसे गर्भाशय और योनि को जोड़ने वाले हिस्से को सर्वाइकस कहते हैं। इस वजह से इसमें होने वाले कैंसर को सर्वाइकल कैंसर कहा जाता है। यह कैंसर पचासीवीं वषी की हूमें पीपूब्लेमा वायरस के कारण होता है। पचासीवीं शरीर में अंदर प्रवेश करके वृद्धि के अंदरूनी हिस्से को नुकसान पहुंचाता है और धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है। दरअसल इसके लक्षण काफी आम होते हैं। जिसकी वजह से अक्सर महिलाएं से नजरअंदाज कर देती हैं। एक्साइट टैस्ट सबसे महत्वपूर्ण टेस्ट होता है। इसमें गर्भाशय ग्रीवा के ऊतकों का नमूना लिया जाता है। अगर इसमें असामान्य कोशिकाएं मिलती हैं तो पचासीवीं टेस्ट की जाती है। इन जांचों से सर्वाइकल कैंसर का पता लगता है। इसके बाद इलाज शुरू किया जाता है।

सर्वाइकल कैंसर के बारे में ऐसे चलता है पता
सर्वाइकल कैंसर के लक्षण वैसे दिखते हैं जिनमें फिर् भी आपको शक है तो इलाज इतनी स्लीमिंग टेस्ट होती है। एक्साइट टैस्ट सबसे महत्वपूर्ण टेस्ट होता है। इसमें गर्भाशय ग्रीवा के ऊतकों का नमूना लिया जाता है। अगर इसमें असामान्य कोशिकाएं मिलती हैं तो पचासीवीं टेस्ट की जाती है। इन जांचों से सर्वाइकल कैंसर का पता लगता है। इसके बाद इलाज शुरू किया जाता है।



कितने साल चलता है हार्ट का कोरोनरी स्टेंट

कोरोनरी स्टेंट एक तकनीकी उपकरण है जिसका उपयोग धमनियों (कोरोनरी आर्टरीज) को खोलने के लिए किया जाता है ताकि रक्त स्वतंत्रता से बह सके। इसका उपयोग इंसुलिन, सांख्यिक समस्याओं, जैसे कि दिल का दौरा, कोरोनरी आर्टरी रोग, या अन्य धमनीय बीमारियों के इलाज में किया जाता है। कोरोनरी स्टेंट जिस तकनीकी साधन का उपयोग किया जाता है, वह सामान धातु से बना होता है और धातु की विशेषताएं और रक्त की प्रवाह की गति के आधार पर इसकी जीवनकाल की आधिकारिक विशेषता को निर्धारित करती है। कई प्रकार के स्टेंट्स उपलब्ध हैं, जिनमें शास्त्रीय (बैंगन-मेटलिक) और ड्रा-पुल्टिंग स्टेंट्स शामिल हैं। शास्त्रीय स्टेंट्स का जीवनकाल आमतौर पर कुछ साल से लेकर कई दशक तक हो सकता है, जबकि ड्रा-पुल्टिंग स्टेंट्स में शास्त्रीय स्टेंट्स के मुकाबले ड्राई का उपयोग किया जाता है जो आराम से विघटित होते हैं और उनका प्रभाव अधिक समय तक बना रहता है। यह निर्धार करता है कि रोगी का स्वास्थ्य, सामान्य शारीरिक स्थिति, और स्नायुकरण का उपयोग किस तकनीकी साधन पर किया गया है। आपके चिकित्सक से यह सवाल करना हमेशा उचित होता है।



सर्दियों का मौसम उत्तर भारत में दस्तक दे चुका है। कहते हैं कि सर्दी का मौसम सेहत के लज्जटि से बेहतर होता है। ऐसे में हम आपको बता रहे हैं इस मौसम में आपकी डाइट कैसी होनी चाहिए ताकि आप भी सर्दी में अपनी सेहत बेहतर बना सकें और सर्दियों को एंजॉय कर सकें।

आमतौर पर हम गर्मियों में कम खाना खाते हैं तो उसकी तुलना में सर्दियों में भूख में भी इजाजत होता है। सर्दियों में शरीर से मेहनत भी कम होती है। खासकर इस मौसम में सभी को अपनी हेल्थ का खयाल रखना काफी जरूरी है। यहां हम आपको बता रहे हैं कि सर्दियों के मौसम में किस प्रकार से अपना खयाल रखा जाना है और किन-किन साधनों का ध्यान में रखा जाता है। अपनी डाइट का इस तरह रखें खास खयाल सर्दियों के मौसम में खानपान का खास



अजवाइन है सबसे सस्ता फ़ैट बर्नर

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं या कब्जा की समस्या से परेशान हैं, तो आपके लिए अजवाइन का सेवन फायदेमंद है। इसमें कई ऐसे गुण होते हैं, जो आपकी कई शारीरिक समस्याओं का समाधान कर सकते हैं। क्या आप काफी समय से वजन कम करने की कोशिश में लगे हुए हैं और नहीं कर पा रहे हैं या पेट की समस्या से परेशान हैं, तो ऐसी कई समस्याओं का उपाय, आपके किचन में रखा यह एक मसाला कर सकता है। हम बात कर रहे हैं अजवाइन की, यह एक सबसे सस्ता और फायदेमंद मसाला होने के साथ एक अच्छा फ़ैट बर्नर भी है।

अजवाइन का इस्तेमाल भारतीय रसोई में काफी सालों से किया जा रहा है। इसके सेवन से आप आसानी से वजन कर सकते हैं। यह कई स्वास्थ्य संबंधित फायदे भी देती है, जैसे कि पेट दर्द, गैस और पेट के कई रोगों को भी यह दूर करने में मदद करती है। जिन लोगों को गठिया है, उसके उपचार में भी यह काफी लाभदायक साबित हो सकता है। इसका उपयोग हर्बल औषधि में किया जाता है।

वेट लॉस में मदद करता है
अजवाइन में डाइगेशन नामक एक तत्व होता है, जो आपके मेटाबोलिज्म को बूढ़ करता है। जब आपका मेटाबोलिज्म बूढ़ होता है, तो नया फैट बन नहीं पाता है और पुराना फैट आसानी से बर्न होता है, तो अजवाइन का सेवन इस तरह से वजन कम करने में मदद कर सकता है।

दिल के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है
अजवाइन में फाइबर, विटामिन ए और अन्य तरह के पोषण पाए जाते हैं, जो दिल के स्वास्थ्य को सुधार सकती हैं। इस पर हुए शोध में पता चला है कि इसमें एंटीऑक्सीडेंट की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल से लड़ने में काफी सहायक होती है।

दर्द निवारक है
पेट के दर्द में अजवाइन काफी काम आती है, क्योंकि इसमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो दर्द को कम करने में मदद करते हैं। इन्हें के अलावा यह सुजन को भी कर सकती है। अजवाइन में बाइमेल नामक तत्व होता है, जो एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों के लिए जाना जाता है।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल
इसमें मौजूद पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स का मात्रा ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में मदद कर सकता है। हाई पोटेशियम डाइट से उच्च ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

पाचन स्वास्थ्य के लिए
अजवाइन पाचन को सुधारने में मदद कर सकता है। अगर आपको गैस, एसिडिटी, और कब्ज की समस्या बनी रहती है, तो अजवाइन इसका रोजाना सेवन जरूरी करना चाहिए।

ज्यादा देखा पड़ने लगता है। इससे बचने का बेहतर उपाय यह है कि आप बहुत ज्यादा एक्सरसाइज नहीं भी कर पाए तो हल्की-फुल्की एक्सरसाइज हर रोज करें। इससे आप एक्टिव रहेंगे और हार्ट भी ठीक से फंक्शन करेगा।

सर्दियों के मौसम में अक्सर धूप की कमी के चलते मेटल हेल्थ खराब हो जाता है। अक्सर लोग डिप्रेशन और स्ट्रेस के शिकार हो जाते हैं। ऐसे में आप कोशिश करें कि नवाब कम लें, स्ट्रेस मैनेज करें। क्योंकि स्ट्रेस की वजह से बीपी बढ़ सकता है और यह हार्ट अटैक का कारण बन सकता है।

सर्दियों के मौसम में आप अनेहली फूड खाने से बचें। अगर आप ठंड के दिनों में ज्यादा तल भुना या फ्राइड चीज खाते हैं, तो यह आपके हार्ट को नुकसान पहुंचा सकता है। बल पलो वैसे ही कम हो जाता है और ऑयली चीज खाने से बल वेसल में फैट जमा हो जाएगा तो बल पलो पूरी तरह से बाधित हो सकता है। यह हार्ट हेल्थ के मरीजों को बुरी तरह से नुकसान पहुंचाता है।

हार्ट के मरीजों को एक्सरसाइज रेगुलर बैसिस पर करना जरूरी होती है। सर्दियों में लोग अक्सर ज्यादा खाते हैं और कफ्टेबल फूड खाने के आदी हो जाते हैं। ऐसे में वजन बढ़ने का रिकर बढ़ जाता है और इससे हार्ट पर धुमन ना करे

धुमपान ज्यादा करते हैं। इससे भी हार्ट अटैक की आशंका ज्यादा होती है। इससे धमनियों में प्लाक जमा होता है और अक्से कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी घटता है। कोशिश करें कि धुमपान ना करें

वॉक पर जाएं। चलने से शरीर में गर्मी पैदा होती है और इससे खून का दौरा बढ़ता है। सर्दियों के मौसम में बल धुमपान और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करना चाहिए। इस मौसम में नमक का कम मात्रा में सेवन करना चाहिए क्योंकि अधिक नमक का सेवन करने से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

नंद तें पूरी, गर्म चीजों का करें सेवन
सर्दियों के मौसम में ठंड से बचाव के लिए खुद को गर्म कपड़ों से कवर करना चाहिए। इस दौरान पर, सिर और कानों को खासतौर से ढककर रखना चाहिए। सर्दियों में कम से कम 6 से 8 घंटे की नींद लेनी चाहिए। ठंड के मौसम में शरीर को ठंड से बचाने के लिए जैसे गर्म कपड़ों का इस्तेमाल किया जाता है, ठीक इसी प्रकार से गर्म चीजों का सेवन भी किया जाता है। इस दौरान रिकन सूखने लग जाती है और फेफड़े भी लगती हैं तो इसके लिए औषध या बीड़ी लोशन का उपयोग कर सकते हैं।



फेफड़ों की बीमारी के लिए चुकंदर का रस फायदेमंद!

एक शोध से यह बात सामने आई है कि 12 साल तक चुकंदर का रस लेने से कॉमन ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी) से पीड़ित लोगों में सुधार हुआ है। सीओपीडी एक गंभीर फेफड़ों की स्थिति है जो दुनिया भर में लगभग 400 मिलियन लोगों को प्रभावित करती है, जिसमें क्रोमिक ब्रोकाइटिस और वायस्फेजिट (एम्फाइजमा) शामिल हैं, जिससे सांस लेने में कठिनाई होती है और लोगों की शारीरिक गतिविधि की क्षमता गंभीर रूप से सीमित हो जाती है। इससे दिल के दौर और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ जाता है। रोगीयन रसप्रेरणी जनल में प्रकाशित गए शोध में एक कैंडिड चुकंदर के रस के पुरक का परीक्षा किया गया, जिसमें चुकंदर के रस के मुकाबले नाइट्रेट की मात्रा अधिक होती है, जो दिनेन और स्वाद में समान था। लेकिन, जो दिनेन हटा दिया गया था।

इंग्लैंड के कोलेज लंदन यूके के कोफेसर निकोलस होपकिंस ने कहा, कुछ सुख है कि नाइट्रेट के खेत के रूप में चुकंदर के रस का उपयोग एक्सीटीटी द्वारा अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए किया जा सकता है और साथ ही रक्तचाप को देखते हुए कुछ अनुपयोगिक अध्ययन भी किए गए हैं।

होपकिंस ने कहा, रक्त में नाइट्रेट का उच्च स्तर नाइट्रिक ऑक्साइड की उपलब्धता को बढ़ा सकता है, एक रसायन जो रक्त वाहिकाओं को आराम देने में मदद करता है। यह मांसपेशियों की कार्डियोमोरी की बढ़ाता है यानी सामान कार्य करने के लिए उन्हें कम ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। अध्ययन में सीओपीडी लेने वाले 81 लोगों को शामिल किया गया और जिनका सिस्टोलिक रक्तचाप 130 मिलीमीटर परा (हमरफुल) से अधिक था। मरीजों को रक्तचाप की निगरानी करने के साथ-साथ, शोधकर्ताओं ने परीक्षा किए कि अध्ययन शुरूआत और अंत में मरीज बल मिन्ट में कितनी दूर तक चल सकते हैं।

प्रतिभागियों को 12 महीने के कोर्स में नाइट्रेट से भरपूर चुकंदर का रस दिया गया और कई रोगियों को बिना नाइट्रेट वाला चुकंदर का रस दिया गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि नाइट्रेट युक्त पुरक लेने वाली ने नाइट्रेट लेने वाली की तुलना में सिस्टोलिक रक्तचाप में 4.5 मिमी/एच की औसत कमी का अनुभव किया। नाइट्रेट से भरपूर चुकंदर का जूस पीने वाले लोगों का रक्तचाप कम था और उनकी रक्त वाहिकाएं कम कठोर हो गईं। जूस से यह बात भी सामने आई कि सीओपीडी वाले लोग छह मिन्ट में कितनी दूर तक चल सकते हैं। यह इस क्षेत्र में अब तक के सबसे लंबी अवधि के अध्ययनों में से एक है। परिणाम बहुत आशाजनक हैं, लेकिन इसके लिए दीर्घकालिक अध्ययनों की आवश्यकता होगी।

स्वीडन में कारोलीन्का इंस्टिट्यूट के प्रोफेसर ओस्ट्रोलीस बोसियास ने कहा, सीओपीडी को ठीक नहीं किया जा सकता है, इसलिए मरीजों को इस स्थिति को सारा बेहतर जीवन जीने और स्वस्थ इच्छा रोग के खतरे को कम करने में मदद करने की सख्त जरूरत है। हालांकि, बोसियास ने निष्कर्षों की पुष्टि के लिए लंबी अवधि तक रोगियों का अध्ययन करने की आवश्यकता पर बल दिया।

शोधकर्ताओं ने पाया कि नाइट्रेट युक्त पुरक लेने वाली ने नाइट्रेट लेने वाली की तुलना में सिस्टोलिक रक्तचाप में 4.5 मिमी/एच की औसत कमी का अनुभव किया। नाइट्रेट से भरपूर चुकंदर का जूस पीने वाले लोगों का रक्तचाप कम था और उनकी रक्त वाहिकाएं कम कठोर हो गईं। जूस से यह बात भी सामने आई कि सीओपीडी वाले लोग छह मिन्ट में कितनी दूर तक चल सकते हैं। यह इस क्षेत्र में अब तक के सबसे लंबी अवधि के अध्ययनों में से एक है। परिणाम बहुत आशाजनक हैं, लेकिन इसके लिए दीर्घकालिक अध्ययनों की आवश्यकता होगी।

स्वीडन में कारोलीन्का इंस्टिट्यूट के प्रोफेसर ओस्ट्रोलीस बोसियास ने कहा, सीओपीडी को ठीक नहीं किया जा सकता है, इसलिए मरीजों को इस स्थिति को सारा बेहतर जीवन जीने और स्वस्थ इच्छा रोग के खतरे को कम करने में मदद करने की सख्त जरूरत है। हालांकि, बोसियास ने निष्कर्षों की पुष्टि के लिए लंबी अवधि तक रोगियों का अध्ययन करने की आवश्यकता पर बल दिया।

शोधकर्ताओं ने पाया कि नाइट्रेट युक्त पुरक लेने वाली ने नाइट्रेट लेने वाली की तुलना में सिस्टोलिक रक्तचाप में 4.5 मिमी/एच की औसत कमी का अनुभव किया। नाइट्रेट से भरपूर चुकंदर का जूस पीने वाले लोगों का रक्तचाप कम था और उनकी रक्त वाहिकाएं कम कठोर हो गईं। जूस से यह बात भी सामने आई कि सीओपीडी वाले लोग छह मिन्ट में कितनी दूर तक चल सकते हैं। यह इस क्षेत्र में अब तक के सबसे लंबी अवधि के अध्ययनों में से एक है। परिणाम बहुत आशाजनक हैं, लेकिन इसके लिए दीर्घकालिक अध्ययनों की आवश्यकता होगी।

स्वीडन में कारोलीन्का इंस्टिट्यूट के प्रोफेसर ओस्ट्रोलीस बोसियास ने कहा, सीओपीडी को ठीक नहीं किया जा सकता है, इसलिए मरीजों को इस स्थिति को सारा बेहतर जीवन जीने और स्वस्थ इच्छा रोग के खतरे को कम करने में मदद करने की सख्त जरूरत है। हालांकि, बोसियास ने निष्कर्षों की पुष्टि के लिए लंबी अवधि तक रोगियों का अध्ययन करने की आवश्यकता पर बल दिया।

शोधकर्ताओं ने पाया कि नाइट्रेट युक्त पुरक लेने वाली ने नाइट्रेट लेने वाली की तुलना में सिस्टोलिक रक्तचाप में 4.5 मिमी/एच की औसत कमी का अनुभव किया। नाइट्रेट से भरपूर चुकंदर का जूस पीने वाले लोगों का रक्तचाप कम था और उनकी रक्त वाहिकाएं कम कठोर हो गईं। जूस से यह बात भी सामने आई कि सीओपीडी वाले लोग छह मिन्ट में कितनी दूर तक चल सकते हैं। यह इस क्षेत्र में अब तक के सबसे लंबी अवधि के अध्ययनों में से एक है। परिणाम बहुत आशाजनक हैं, लेकिन इसके लिए दीर्घकालिक अध्ययनों की आवश्यकता होगी।

शोधकर्ताओं ने पाया कि नाइट्रेट युक्त पुरक लेने वाली ने नाइट्रेट लेने वाली की तुलना में सिस्टोलिक रक्तचाप में 4.5 मिमी/एच की औसत कमी का अनुभव किया। नाइट्रेट से भरपूर चुकंदर का जूस पीने वाले लोगों का रक्तचाप कम था और उनकी रक्त वाहिकाएं कम कठोर हो गईं। जूस से यह बात भी सामने आई कि सीओपीडी वाले लोग छह मिन्ट में कितनी दूर तक चल सकते हैं। यह इस क्षेत्र में अब तक के सबसे लंबी अवधि के अध्ययनों में से एक है। परिणाम बहुत आशाजनक हैं, लेकिन इसके लिए दीर्घकालिक अध्ययनों की आवश्यकता होगी।

शोधकर्ताओं ने पाया कि नाइट्रेट युक्त पुरक लेने वाली ने नाइट्रेट लेने वाली की तुलना में सिस्टोलिक रक्तचाप में 4.5 मिमी/एच की औसत कमी का अनुभव किया। नाइट्रेट से भरपूर चुकंदर का जूस पीने वाले लोगों का रक्तचाप कम था और उनकी रक्त वाहिकाएं कम कठोर हो गईं। जूस से यह बात भी सामने आई कि सीओपीडी वाले लोग छह मिन्ट में कितनी दूर तक चल सकते हैं। यह इस क्षेत्र में अब तक के सबसे लंबी अवधि के अध्ययनों में से एक है। परिणाम बहुत आशाजनक हैं, लेकिन इसके लिए दीर्घकालिक अध्ययनों की आवश्यकता होगी।

ठंड में हार्ट के मरीज बरतें ये सावधानियां



ठंड के मौसम में हमारे शरीर में कई तरह के बदलाव आने लगते हैं। सर्दी के कारण जल शरीर और खाली की समस्या बढ़ जाती है। वहीं इस मौसम में दिल की बीमारी को खतरा भी काफी बढ़ जाता है। दरअसल सर्दियों के चलते रक्त वाहिकाएं संकुचित हो जाती हैं जिसके कारण बल का फ्लो खली से नहीं हो पाता है। इससे बल प्रेशर बढ़ता है। दिल पर दबाव पड़ता है और हार्ट अटैक का कारण बनता है। वहीं इस मौसम में हमारी लाइफस्टाइल भी काफी ज्यादा बल जाती है। इसके कारण भी हार्ट अटैक का खतरा

बना रहता है। अगर आप हार्ट के प्रेशर है और खुद को सर्दियों में सुरक्षित रखना चाहते हैं तो आप इन बातों को जरूर ध्यान में रखें। सर्दियों में हार्ट के मरीज ऐसे बरतें सावधानियां

अनेहली फूड खाने से बचें। अगर आप ठंड के दिनों में ज्यादा तल भुना या फ्राइड चीज खाते हैं, तो यह आपके हार्ट को नुकसान पहुंचा सकता है। बल पलो वैसे ही कम हो जाता है और ऑयली चीज खाने से बल वेसल में फैट जमा हो जाएगा तो बल पलो पूरी तरह से बाधित हो सकता है। यह हार्ट हेल्थ के मरीजों को बुरी तरह से नुकसान पहुंचाता है।

हार्ट के मरीजों को एक्सरसाइज रेगुलर बैसिस पर करना जरूरी होती है। सर्दियों में लोग अक्सर ज्यादा खाते हैं और कफ्टेबल फूड खाने के आदी हो जाते हैं। ऐसे में वजन बढ़ने का रिकर बढ़ जाता है और इससे हार्ट पर धुमन ना करे

सर्दियों में सेहत ना पड़ जाए ठंडी

खयाल रखना काफी ज्यादा जरूरी हो जाता है। क्योंकि इस मौसम में शरीर में कई प्रकार की बीमारियां भी लगने का खतरा बना रहता है। इस बारे में डॉक्टर बताते हैं कि सर्दियां आते ही सिस्टस या विटामिन सी युक्त पदार्थों के सेवन पर ध्यान दें। इसके लिए संजरा, नींबू, आंवला आदि में से कोई एक दिन में जरूर खाएं। इससे इम्युनिटी बढ़ाने में मदद मिलेगी और सर्दी खाली आदि से भी बचाव होगा। विटामिन डी के सेवन का भी ध्यान रखें व धूप में भी कम बिताएं। इसके अलावा भोजन में हल्दी, अदरक व लहसुन की मात्रा जड़ी। इसके लिए व्यंजनों में पिप्सा अदरक जोड़ा जा सकता है और सलाद में ऊपर से कद्दूकस करके भी डाला जा सकता है।

वजन कम करने में मदद करते हैं ये फूड
वहीं एक्सपर्ट को कहना है कि अगर आप सावधानी का ध्यान में रखा जाता है। अपनी डाइट का इस तरह रखें खास खयाल सर्दियों के मौसम में खानपान का खास

है। इस मौसम में सर्दियों और फलों का भरपूर सेवन करना चाहिए। इस मौसम में फाइबर और सेचुरेटेड फूड्स का उपयोग नहीं करना चाहिए।

खाने के आधे घंटे बाद पीएं पानी
है तो गर्मियों की तुलना में सर्दियों में कम पानी पीया जाता है। लेकिन इस मौसम में आवश्यक मात्रा में पानी पीना चाहिए। याद रखें कि पानी खाना खाने के तुरंत बाद ना लेकर आधे घंटे के अंतराल बाद पीएं। वहीं, अगर आप इस मौसम में हर्बल-टी पीते हैं, तो इससे पलडीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का लेवल भी ऊंचा हो जाता है।

एक्सरसाइज करना है जरूरी
अगर आप अपनी बॉडी फिट रखना चाहते हैं, तो इसके लिए सर्दियों से अच्छा मौसम और कोई नहीं हो सकता है। इस दौरान आप अपने वजन को कंट्रोल करें। बॉडी को फिट रखने के लिए रेगुलर एक्सरसाइज की जाए। अगर आप जिम में जाकर एक्सरसाइज नहीं कर पा रहे हैं तो रोजाना

वॉक पर जाएं। चलने से शरीर में गर्मी पैदा होती है और इससे खून का दौरा बढ़ता है। सर्दियों के मौसम में बल धुमपान और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करना चाहिए। इस मौसम में नमक का कम मात्रा में सेवन करना चाहिए क्योंकि अधिक नमक का सेवन करने से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

नंद तें पूरी, गर्म चीजों का करें सेवन
सर्दियों के मौसम में ठंड से बचाव के लिए खुद को गर्म कपड़ों से कवर करना चाहिए। इस दौरान पर, सिर और कानों को खासतौर से ढककर रखना चाहिए। सर्दियों में कम से कम 6 से 8 घंटे की नींद लेनी चाहिए। ठंड के मौसम में शरीर को ठंड से बचाने के लिए जैसे गर्म कपड़ों का इस्तेमाल किया जाता है, ठीक इसी प्रकार से गर्म चीजों का सेवन भी किया जाता है। इस दौरान रिकन सूखने लग जाती है और फेफड़े भी लगती हैं तो इसके लिए औषध या बीड़ी लोशन का उपयोग कर सकते हैं।

शोधकर्ताओं ने पाया कि नाइट्रेट युक्त पुरक लेने वाली ने नाइट्रेट लेने वाली की तुलना में सिस्टोलिक रक्तचाप में 4.5 मिमी/एच की औसत कमी का अनुभव किया। नाइट्रेट से भरपूर चुकंदर का जूस पीने वाले लोगों का रक्तचाप कम था और उनकी रक्त वाहिकाएं कम कठोर हो गईं। जूस से यह बात भी सामने आई कि सीओपीडी वाले लोग छह मिन्ट में कितनी दूर तक चल सकते हैं। यह इस क्षेत्र में अब तक के सबसे लंबी अवधि के अध्ययनों में से एक है। परिणाम बहुत आशाजनक हैं, लेकिन इसके लिए दीर्घकालिक अध्ययनों की आवश्यकता होगी।

शोधकर्ताओं ने पाया कि नाइट्रेट युक्त पुरक लेने वाली ने नाइट्रेट लेने वाली की तुलना में सिस्टोलिक रक्तचाप में 4.5 मिमी/एच की औसत कमी का अनुभव किया। नाइट्रेट से भरपूर चुकंदर का जूस पीने वाले लोगों का रक्तचाप कम था और उनकी रक्त वाहिकाएं कम कठोर हो गईं। जूस से यह बात भी सामने आई कि सीओपीडी वाले लोग छह मिन्ट में कितनी दूर तक चल सकते हैं। यह इस क्षेत्र में अब तक के सबसे लंबी अवधि के अध्ययनों में से एक है। परिणाम बहुत आशाजनक हैं, लेकिन इसके लिए दीर्घकालिक अध्ययनों की आवश्यकता होगी।



फटाफट आटे को गूथने का आसान सा हैक



आटे को गूथने में समय और मेहनत लगती है और आपको ये काम सबसे ज्यादा बोरिंग लगता है तो फूड ब्लॉगर रोहन ने बिल्कुल आसान सा हैक शेयर किया है। जिसकी मदद से झटपट आटा गूथ जाएगा। सीख ले ये तरीका।

खाना बनाने का काम मेहनत और धैर्य का होता है। आराम से और पुरे प्रोसेस को फॉलो करने के बाद ही खाने में स्वाद आता है जैसे रोटियाँ। रोटी को बनाने के लिए आटे को सही तरीके से गूथना जरूरी होता है। नहीं तो रोटियाँ कड़क बनती हैं और पकाते वक़्त फूलती भी नहीं हैं, जिससे कई बार कच्ची रह जाती हैं। नर्म, मुलायम और पूरी तरह से पकी रोटियों को बनाने के लिए आटा गूथना है। लेकिन मेहनत नहीं करना चाहती तो फूड ब्लॉगर के इस छोट से हैक को जरूर सीख लें। जिससे कुछ ही सेकंड में पूरा आटा गूथ लेंगे।

आसान हैक से गूथें आटा

आटे को पानी डालकर लपेटना और फिर जोर लगाकर उसे गूथना मुश्किल लगता है तो बस ये आसान सा तरीका फॉलो कर लें। जिससे कुछ ही सेकंड में फूड प्रोसेसर की तरह आपको हाथ से ही आटा गूथ जाएगा।

सबसे पहले किसी ऊंचे किनारे वाले प्लास्टिक के बाउल में आटा लें। अगर प्लास्टिक का बाउल नहीं है तो आप पॉलीथिन या कांच का भी ले सकती हैं। लेकिन प्लास्टिक का बाउल हल्का होता है। जिससे हाथ से पकड़ना आसान होगा।

अब अपनी ओर याटर फिल्टर का नल ऑन कर लें। ध्यान रहे कि नल से निकलने वाले पानी की स्पीड बिल्कुल धीमी हो। नहीं तो एक साथ देर सारा पानी गिर जाएगा।

बस आरंभ के बताए हैक के मुताबिक हाथों को आटे में घुमाते जाते हुए कुछ ही सेकंड में पूरा आटा आपस में लिपट जाएगा और आटा आसानी से गूथ जाएगा।

एक बार आटा लिपट जाए तो पानी बंद कर दें और बस फटाफट आटे पर हाथ से मुक्के मारकर उसे अच्छी तरह से लपेटकर रख दें।

15 मिनट बाद रोटियाँ बनाएं, बिल्कुल मुलायम और सफेद बनकर तैयार होंगी।

ये ट्रिक भी करें ट्रार्स

अगर आपको पास नल नहीं है तो एक हाथ में किसी गिलास या बर्तन में पानी लें और बहुत ही धीमी स्पीड पर पानी को आटे के बर्तन में गिराएं। ध्यान रहे कि आटा किसी बाउल में ही हो। जिससे ये साइड में गिरें नहीं। अब दूसरे हाथ से हाथों को तेजी से घुमाएं और आटे को लपेटें। कुछ ही सेकंड में सारा आटा लिपटकर गूथ जाएगा। जिससे बाद में आप हाथों से मुक्का मारकर अच्छी तरह से गूथ सकते हैं। अगर आटे में पानी ज्यादा हो गया है तो थोड़ा आटा मिला लें। और अगर पानी कम है तो थोड़ा सा पानी और लेकर नर्म कर लें।

दूध में ये 1 सफेद चीज मिलाकर जमाएं दही, बिल्कुल बाजार जैसी गाढ़ी मलाईदार जमेगी!

घर पर कितनी भी ट्रिक लगाकर दही जमा लो वैसा स्वाद ही नहीं आ पाता। तो चलिए आज आपको बताते हैं वो सीक्रेट इंग्रीडिएंट जिसे दही जमाते हुए डाल देंगी तो दही इतनी क्रीमी और टेस्टी बनेगी कि बाजार वाली दही भी फीकी लगेंगी।

दही खाना बहुत ही फावदेदार होता है। इतना ही नहीं अगर रोटी, सब्जों के साथ आटा एक कटोरी दही खुमते हैं तो खाने का टेस्ट भी बढ़ जाता है। अक्सर लोग घर में ही दही जमाना पसंद करते हैं क्योंकि घर की दही में कोई मिलावट का डर नहीं होता। हालांकि घर की दही से ज्यादा टेस्टी बाजार वाली दही लगती है। ये ज्यादा गाढ़ी और मलाईदार होती है और इसका टेस्ट भी काफी क्रीमी सा होता है। यही घर पर कितनी भी ट्रिक लगाकर दही जमा लो वैसा स्वाद ही नहीं आ पाता। तो चलिए आज आपको बताते हैं वो सीक्रेट इंग्रीडिएंट जिसे दही जमाते हुए डाल देंगी तो दही इतनी क्रीमी और टेस्टी बनेगी कि बाजार वाली दही भी फीकी लगेंगी।

चलिए स्टैप बाय स्टैप जान लेंगे कि परफेक्ट दही जमाने का राज। ये डालकर बाजार जैसी गाढ़ी मलाईदार दही जमाने के लिए चीजों की सही मात्रा जानना जरूरी है। उदाहरण के लिए अगर आप आधा लीटर दूध की दही जमा रहें हैं, तो उसमें 1 चम्मच दही यानी जामन की जरूरत पड़ेगी। इसके बाद एक सीक्रेट इंग्रीडिएंट आपको इसमें मिलावना है, जिससे दही एकदम क्रीमी जमेगी, वो है 'मिल्क पाउडर'। आपको इसमें लगभग दो चम्मच मिल्क पाउडर डालना है।

पालक-मेथी-धनिया जल्द खराब हो जाते हैं? अपनाएं ये आसान स्टोरेज हैक्स

पालक, मेथी और धनिया जैसी पत्तेदार सब्जियाँ जल्दी खराब हो जाती हैं। लेकिन सही स्टोरेज ट्रिक अपनाकर आप इन्हें कई दिनों तक ताजा, हरा-भरा और पोषित बनाए रख सकते हैं।

पालक, मेथी, धनिया और सरसों जैसी पत्तेदार सब्जियाँ भारतीय रसोई का अहम हिस्सा हैं, लेकिन इन्हें लंबे समय तक ताजा रखना अक्सर एक चुनौती बन जाता है। बाजार से लाने के कुछ ही दिनों में ये सब्जियाँ मुरझाने लगती हैं, पतियाँ पीली पड़ जाती हैं या बबूआ आने लगती हैं, जिससे ज्यादातर लोग इन्हें फेंकने पर मजबूर हो जाते हैं। दरअसल, गलत स्टोरेज और अधिक नमी पत्तेदार सब्जियों के जल्दी खराब होने की

सबसे बड़ी वजह होती है। अगर सही तरीके से इन्हें स्टोरी किया जाए, तो ये सब्जियाँ कई दिनों तक फ्रेश और पोषित बनी रह सकती हैं।

ये है काम का हैक

विशेषज्ञों के अनुसार, पत्तेदार सब्जियों के खराब होने की सबसे बड़ी वजह होती है अतिरिक्त नमी। जब सब्जियाँ गीली हालत में फ्रिज में रखी जाती हैं तो उनमें बैक्टीरिया जल्दी पनपने लगता है। इसलिए सबसे पहला और जरूरी कदम है नमी को कंट्रोल करना। सब्जियाँ लाने के बाद सबसे पहले उनकी मोटी डलल या स्टेम हटा दें। ये हिस्सा सबसे ज्यादा नमी छोड़ता है, जिससे पतियाँ



जल्दी सड़ती हैं। इसके बाद पतियों को हल्के पानी से धोकर अच्छी तरह सुखा लें। ध्यान रखें कि पतियों पर पानी की एक भी बूंद ना रहे।

अब एक साफ कंटेनर लें और उसके नीचे किचन पेपर या टिशू पेपर बिछ दें। उसके ऊपर पत्तेदार सब्जियाँ रखें और फिर ऊपर से दोबारा टिशू पेपर को परत लगा दें। यह टिशू पत्रदानी नमी को सोख लेता है जिससे सब्जियाँ लंबे समय तक फ्रेश बनी रहती हैं। इस लेयरिंग तकनीक से पालक और मेथी 7-10 दिन तक खराब नहीं होतीं।

इन बातों पर ध्यान-

एक और जरूरी बात यह है कि

सब्जियों को पूरी तरह एयरटाइट डिब्बों में बंद ना करें। हल्की हवा का प्रवाह जरूरी होता है, इसलिए ढक्कन थोड़ा ढीला रखें या ऐसे कंटेनर का इस्तेमाल करें जिसमें वेंटिलेशन हो।

इसके अलावा, पत्तेदार सब्जियों को फ्रिज के सबसे ठंडे हिस्से में रखने से बचें। वॉटरबल फ्रिस्पर ड्रॉअर इसलिए सबसे सही जगह होती है। समय-समय पर टिशू बदलते रहें ताकि नमी जमा ना हो।

इन आसान किचन हैक्स को अपनाकर आप ना सिर्फ पत्तेदार सब्जियों को लंबे समय तक ताजा रख सकते हैं, बल्कि हर दिन पोषित और ताजा भोजन का आनंद भी ले सकते हैं।



प्यार का अर्थ अक्सर गलत समझ लिया जाता है। हम मान लेते हैं कि जितना ज्यादा हम साथ रहते हैं, उतना ही गहरा रिश्ता होता है। हर पल साथ रहना, हर बात शेयर करना और हर सांस में साथी की मौजूदगी, इसे ही लोग सच्चा प्यार समझ बैठते हैं। लेकिन सच्चाई थोड़ी अलग होती है। प्यार का मतलब हर वक़्त साथ रहना नहीं होता। रिश्ते भी सांस लेते हैं और सांस लेने के लिए स्पेस चाहिए। जहाँ स्पेस खत्म होता है, वही घुटन शुरू होती है।

आज के रिश्तों में सबसे बड़ी गलती यही हो रही है कि लोग अपने पार्टनर संस

रिश्तों में दूरी क्यों जरूरी है?

अपनी पहचान खोने लगती है

जब हर समय पार्टनर के साथ रहने की आदत बन जाती है, तो व्यक्ति अपनी रुचियाँ, दोस्त और स्पेस खो देता है।

एक ही रिश्ते में सिमटकर रह जाने से व्यक्ति के भीतर खालीपन और चिड़चिड़ापन पैदा होता है।

लगातार साथ रहने से रोमांच खत्म होने लगता है।

जो चीज हमेशा उपलब्ध हो, उसकी कद्र धीरे-धीरे कम हो जाती है।

प्यार में रोमांस कम आदत ज्यादा शामिल हो जाती है।

इस तरह के रिश्ते भावनाओं पर नहीं, जरूरतों पर निर्भर हो जाते हैं।

शक और कंट्रोल बढ़ता है

हर वक़्त साथ रहने की चाह अक्सर कंट्रोल में बदल जाती है।



कुछ देर की दूरी कई सवाल खड़े कर देती है, जैसे- कहाँ हो, किससे हो, क्यों जगह नहीं दिया।

यही से रिश्ते जहरीले होने लगते हैं। जब दो लोग हर समय एक-दूसरे के

स्पेस में होते हैं, तो छोटी-छोटी बातों भी बड़ी लगने लगती हैं।

दूरी इन टकरावों को शांत करती है। हमेशा साथ रहने पर मनमुटाव ज्यादा होने की संभावना रहती है।

बिना तेल के पापड़ सेंकने का सही तरीका सीख लें



एकदम कुकुर और टेस्टी बनकर तैयार होंगे!

यूँ तो बिना तेल के पापड़ सेंकने के भी कुछ तरीके हैं, जिनमें नमक या रेत का इस्तेमाल किया जाता है। ये तरीके ठीक हैं लेकिन बहुत झंझट भरे हैं। चलिए जान लें कि पापड़ सेंकने के लिए नमक या रेत का इस्तेमाल किया जाता है। ये दो डिशजल तरीके ठीक हैं लेकिन बहुत झंझट भरे हैं। ऐसे में लोग इन्हें ज्यादा दौड़ कर लेते हैं। तो फिर बिना तेल के पापड़ बनाने के लिए क्या किया जाए? चलिए

जान लें कि पापड़ सेंकने के तरीके जिनकी मदद से आप ऑयल फ्री क्री पापड़ फटाफट बना पाएंगे, बिना ज्यादा झंझट के।

तब पर सेंक लें पापड़

पापड़ को बिना तेल सेंकने का ये सबसे सिंपल और बेस्ट तरीका है। इसके लिए बस तबे को गर्म होने दें। इसके बाद गैस की फ्लेम पर डायरेक्ट सेंक लें। फिर इसार पापड़ सेंकने के लिए रखें और दोनों तरफ से अच्छी तरह रोस्ट कर

लें। बिना तेल के ये बढ़िया रोस्ट हो जाता है। आप चाहें तो तबे पर हल्का सा ऑयल डालकर पापड़ सेंक सकते हैं। इससे पापड़ एकदम कचड़ी बनता है और टेस्ट भी एकदम फ्राइड पापड़ जैसा आता है।

गैस की फ्लेम पर डायरेक्ट सेंक लें

गैस की फ्लेम पर भी आप डायरेक्ट पापड़ सेंक सकते हैं। इसके लिए पलेम को धीमा रखें, फिर पापड़ को मिमेट की मदद से इसपर रखें। इस प्रोसेस में पापड़ के जलने का खतरा ज्यादा होता है, इसलिए तेजी से पापड़ को रोस्ट करें।

माइक्रोवेव में बनेगा ऑयल फ्री पापड़

आप माइक्रोवेव में ऑयल फ्री पापड़ बना सकते हैं। इसके लिए पहले पापड़

को एक तरफ से सेंकने के लिए माइक्रोवेव में रख दें। लगभग 20 सेकंड में ये एक तरफ से रोस्ट हो जाएगा। अब दूसरी साइड से 20 सेकंड के लिए सेंकने रख दें। लगभग 40 सेकंड में बहुत ही क्रिसपी और टेस्टी पापड़ बनकर तैयार हो जाएगा। इसके लिए आपको एक बूंद तेल की भी जरूरत नहीं पड़ेगी।

स्टील स्ट्रैनर में सेंक लें पापड़

फटाफट बिना तेल के पापड़ सेंकने के, तो स्टील स्ट्रैनर यानी बड़ी वाली स्टील की छलनी का इस्तेमाल करें। ये तरीका इसलिए भी बेस्ट है क्योंकि इसमें पापड़ जलते नहीं हैं और बहुत ही क्रिसपी बनकर तैयार होते हैं। बस स्टील स्ट्रैनर में पापड़ रखें और गैस की फ्लेम पर इमार-उमार हिलाते हुए पापड़ को दोनों तरफ से सेंक लें। इस दौरान गैस की फ्लेम बिल्कुल लो रखें। इस तरीके से पापड़ बहुत ही जल्दी सेंक लेंगे और ये बहुत ही कुकुरे बनेंगे।

माइक्रोवेव में बनेगा ऑयल फ्री पापड़

आप माइक्रोवेव में ऑयल फ्री पापड़ बना सकते हैं। इसके लिए पहले पापड़

युवराज सिंह बोले-

सम्मान नहीं मिलने के कारण लिया था संन्यास

खुद से सवाल करने लगा था कि क्रिकेट क्यों खेल रहा हूँ

नई दिल्ली (एजेंसी)।

क्रिकेटर युवराज सिंह ने जून 2019 में क्रिकेट से संन्यास लेने के पीछे की असली वजह बताई है। युवराज ने सांनिध्य मित्रों के साथ एक पॉडकास्ट में कहा कि उन्हें उस समय न खेल में खुशी मिल रही थी, न ही टीम मैनेजमेंट और माहौल से वह सम्मान, जिसके वे इन्कदार थे। 44 साल के युवराज ने कहा, मैं अपने खेल का आनंद नहीं ले पा रहा था। जब मजा ही नहीं आ रहा था, तो खुद से सवाल करने लगा कि आखिर क्रिकेट क्यों खेल रहा हूँ। स्पोर्ट्स और सम्मान की कमी भी महसूस हो रही थी। युवराज ने आखिरी इंटरव्यू में मंच 30 जून 2017 को एंटीग्रा में खेला था। उन्होंने वेस्टइंडीज के खिलाफ इस वनडे में 39 रन बनाए थे।

वर्ल्ड कप 2019 में चयनन होना टर्निंग पॉइंट बना

युवराज को 2019 वनडे वर्ल्ड कप के लिए भारतीय टीम में जगह नहीं मिली। उन्हें टीम में नंबर-4 स्लॉट के लिए चुने जाने की चर्चा थी। लेकिन, उन्हें खुद इसकी उम्मीद नहीं थी। चयन न होने के बाद युवराज ने मुंबई में प्रेस कॉन्फ्रेंस कर इंटरनेशनल क्रिकेट और सीडियन प्रीमियर लीग से संन्यास का एलान कर दिया था। आईपीएल में उनका आखिरी सीजन 2019 रहा। इससे वे मुंबई इंडियंस की ओर से खेल रहे थे। यही को इस सीजन में ज्यादा मंच खेलने की नहीं मिले थे। युवराज ने माना कि जब आप मानसिक रूप से खेल का लुप्त उठाना बंद कर देते हैं, तो मैदान पर प्रदर्शन करना भी कठिन हो जाता है।

मानसिक और शारीरिक रूप से थक चुका था

युवराज सिंह ने साफ किया कि संन्यास लेने के बाद उन्हें मानसिक शांति मिली। उन्होंने माना कि क्रिकेट ने उन्हें बहुत कुछ दिया, लेकिन सही समय पर रुकना भी जरूरी होता है। युवराज ने कहा, मैं मानसिक और शारीरिक रूप से थक चुका था। यह सोचकर परेशान था कि मैं क्या साबित करने के लिए खेल रहा हूँ। जिस दिन मैंने क्रिकेट छोड़ा, उसी दिन मुझे लगा कि मैंने फिर से खुद को पा लिया है।

2011 वनडे वर्ल्ड कप के प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट रहे युवराज

वनडे वर्ल्ड कप 2011 में युवराज सिंह ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट का पुरस्कार जीता था। उन्होंने 8 पावरियों में 90.50 की औसत से कुल 362 रन बनाए थे, जिसमें चार अर्धशतक और एक शतक शामिल था। उन्होंने टूर्नामेंट में 15 विकेट भी झटकें थे। युवराज टूर्नामेंट में चार बार प्लेयर ऑफ द मैच बने और अंत में उन्हें प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट चुना गया। टूर्नामेंट के बाद युवराज को कैसर होना का पता चला, जिसके बाद उनका इलाज चला। इसके बाद वे एक साल से ज्यादा समय तक टीम इंडिया से बाहर रहे। पूरी तरह स्वस्थ होने के बाद उन्होंने फिब्ररी 2012 में न्यूजीलैंड के खिलाफ टी-20 मैच से अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में वापसी की।

बार प्लेयर ऑफ द मैच बने और अंत में उन्हें प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट चुना गया। टूर्नामेंट के बाद युवराज को कैसर होना का पता चला, जिसके बाद उनका इलाज चला। इसके बाद वे एक साल से ज्यादा समय तक टीम इंडिया से बाहर रहे। पूरी तरह स्वस्थ होने के बाद उन्होंने फिब्ररी 2012 में न्यूजीलैंड के खिलाफ टी-20 मैच से अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में वापसी की।

शिवम दुबे की भारत के लिए तीसरी सबसे तेज फिफ्टी

101 मीटर लंबा सितस भी लगाया, रिकू ने चार कैच पकड़े, बने रिकॉर्ड्स

विशाखापट्टनम (एजेंसी)।

न्यूजीलैंड ने टी-20 सीरीज के चौथे मुकाबले में भारत को 50 रन से हरा दिया। विशाखापट्टनम में 216 रन के लक्ष्य का पीछा करने उतरी भारतीय टीम 18.4 ओवर में 165 रन पर ऑलआउट हो गई। इस हार के बावजूद भारत के लिए सबसे बड़े पॉजिटिव प्लेयर दुबे रहे। उन्होंने महज 16 गेंदों में अर्धशतक जड़कर टी-20 इंटरनेशनल में भारत की ओर से तीसरी सबसे तेज फिफ्टी का रिकॉर्ड अपने नाम किया। पारी की पहली ही गेंद पर उन्होंने 101 मीटर लंबा छक्का लगाया। फील्डिंग में रिकू सिंह छाप रहे। उन्होंने मुकाबले में चार शानदार कैच लपककर इतिहास रच दिया और एक पारी में चार कैच पकड़ने वाले भारत के दूसरे आउटफोर्डर बन गए।

1. दुबे की भारत के लिए तीसरी सबसे तेज फिफ्टी

शिवम दुबे ने भारत के लिए तीसरी सबसे तेज टी-20 फिफ्टी लगा दी। उन्होंने 15वीं बॉल पर निम्नस् लगाकर अर्धशतक पूरा किया। इससे पहले इसी सीरीज में अभिषेक शर्मा ने सिर्फ 14 गेंदों में अर्धशतक लगाकर दूसरी सबसे तेज फिफ्टी का रिकॉर्ड बनाया था। भारत के लिए टी-20 में सबसे तेज फिफ्टी का रिकॉर्ड युवराज सिंह के नाम है, जिन्होंने 2007 टी-20 वर्ल्ड कप में इंग्लैंड के खिलाफ 12 गेंदों में अर्धशतक जड़ा था।

हेनरी दूसरे बॉलर जिन्होंने सीरीज में दोनों ओपनर्स को पहली बॉल पर आउट किया - मैट हेनरी टी-20 इंटरनेशनल इतिहास में दूसरे ऐसे गेंदबाज बन गए हैं, जिन्होंने एक ही सीरीज में दो बार किसी टीम के ओपनर को पारी की पहली गेंद पर आउट किया। इसी सीरीज में हेनरी ने पहले गूनाहटों में संजु सेमसन को और फिर विशाखापट्टनम में अभिषेक शर्मा को मुरारी और मॉर्गन गॉटिले ने 105 रन की ओपनिंग साझेदारी की थी।



टी20 कप के दौरान अब्दुल नासिर बल्लूच (स्वीडन) ने किया था।
न्यूजीलैंड का भारत के खिलाफ क्वार्टर फाइनल टी-20 टोटल - न्यूजीलैंड ने भारत के खिलाफ टी-20 में अपना दूसरा सबसे बड़ा टोटल बनाया। टीम ने 215 रन बनाए। इससे पहले न्यूजीलैंड ने वेल्सिंगटन में 219 रन बनाए थे।
2022 के बाद भारत के खिलाफ पहली बार 100+ ओपनिंग साझेदारी - टी-20 में भारत के खिलाफ 2022 के बाद पहली बार 100 से ज्यादा की ओपनिंग साझेदारी देखने को मिली। इससे पहले ऐसा कारनामा टी-20 वर्ल्ड कप 2022 के सेमीफाइनल में हुआ था, जब जोश बटलर और एलेक्स हेल्स ने पब्लिडन नाबाद 170 रन की ओपनिंग साझेदारी की। बल्लूच और भारत की सनजो की बात करें, तो भारत ने यह 2017 के बाद पहली 100+ ओपनिंग पार्टनरशिप रही। इससे पहले सनजो ने कालिन मुरारी और मॉर्गन गॉटिले ने 105 रन की ओपनिंग साझेदारी की थी।

पाकिस्तान में टी20 वर्ल्ड कप का बॉयकॉट करने की हिम्मत नहीं, अजिंक्य रहाणे का दावा

नई दिल्ली (एजेंसी)। आईसीसी पुरुष टी20 वर्ल्ड कप 2026 को लेकर पाकिस्तान की भागीदारी पर चल रही अटकलों के बीच पूर्व भारतीय क्रिकेटर अजिंक्य रहाणे का बयान चर्चा का केंद्र बन गया है। रहाणे का मानना है कि पाकिस्तान के पास इस मेगा टूर्नामेंट का बॉयकॉट करने की न तो क्षमता है और न ही साहसा। यह टिप्पणी उस समय आई है जब पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) ने बालोदेश की जगह स्कॉटलैंड को टूर्नामेंट में शामिल किए जाने के बाद नाराजगी जताई थी। पूर्व मामले ने क्रिकेट से इतर राजनीति और दबाव की परतें भी खोल दी हैं।

बालोदेश विवाद से शुरू हुआ पूरा मामला - यह विवाद अब शुरू हुआ जब



बालोदेश ने सुरक्षा कारणों का हवाला देते हुए भारत आने से इनकार कर दिया। इसके बाद आईसीसी ने बालोदेश की जगह स्कॉटलैंड को टी20 वर्ल्ड कप 2026 में शामिल कर लिया। इस फैसले से पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड नाराज हो गया और पीसीबी चेयरमैन मोहम्मिन नकवी ने टूर्नामेंट से हटने तक की बात कह डाली। पाकिस्तान ने खुद को आईसीसी और बालोदेश क्रिकेट बोर्ड के बीच चल रही इस खींचतान में खड़ा कर लिया, जिससे विवाद और गहरा गया।

पाकिस्तान की धमकियां और आईसीसी का रुख - पीसीबी की ओर से बयानबाजी यही नतीजा है। पाकिस्तान ने बालोदेश के मैच अपने देश में कराने की पेशकश भी की, लेकिन आईसीसी ने इस सुझाव को खारिज कर दिया। स्कोलव बॉडी ने साफ संकेत दिया कि टूर्नामेंट का बलिकार करने पर पाकिस्तान को कड़े प्रतिबंधों का सामना करना पड़ सकता है। आईसीसी का यह रुख सख्त बताता है कि वह किसी भी सदस्य बोर्ड को दबाव की राजनीति के जरिए नियम बदलने की इजाजत नहीं देना चाहता।

वर्ल्डकप से पहले पाकिस्तान पहुंची ऑस्ट्रेलियाई टीम

3 टी-20 मैचों की सीरीज खेलेगी, कमिंस, मैक्ग्राथ और हेजलवुड नहीं खेल रहे

लाहौर (एजेंसी)। मिचेल मार्श की कप्तानी में ऑस्ट्रेलियाई टीम बुधवार को लाहौर पहुंच गई थी। जहां वह पाकिस्तान के खिलाफ 3 टी-20 मैचों की सीरीज खेलेगी। यह सीरीज ऐसे समय में खेले जा रही है जब 7 फरवरी से होने वाले टी20 वर्ल्ड कप में ऑस्ट्रेलिया के खेलने पर संशय है। कंगारूओं के लिए यह सीरीज वर्ल्ड कप के लिखाज से अलग है। इसे पाकिस्तान की वैरिअरियों के फेडन स्ट्रेज के रूप में देखा जा रहा है। सीरीज का पहला मैच 29 जनवरी को लाहौर के गदाफी स्टेडियम में खेला जाएगा।



पाकिस्तानी टीम को सरकार की मंजूरी का इंतजार - पाकिस्तानी टीम को भारत और श्रीलंका में होने जा रहे टी-20 वर्ल्ड कप में खेलने के लिए सरकार की मंजूरी का इंतजार है। देखा गया है कि क्या पाकिस्तानी सरकार अपनी टीम को वर्ल्डकप खेलने की अनुमति देती है या नहीं? पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) के प्रिंसिपल मोहम्मिन नकवी ने प्रधानमंत्री शाहबाज शरीफ के साथ बैठक के बाद कहा था कि सभी विकल्प खुले हैं और फैसला शुक्रवार या अगले सोमवार तक लिया जाएगा। मोहम्मिन नकवी ने कहा कि जब भारत आए और पाकिस्तान को न्यूज़लैण्ड मिल रहे हैं तो बालोदेश को कर्षण है।

आईसीसी ने बालोदेश को वर्ल्ड कप से हटाया - बालोदेश क्रिकेट बोर्ड और वहां की अंतिम सरकार ने सुरक्षा चिंताओं का हवाला देकर भारत में टी20 वर्ल्ड कप के मैच खेलने से इनकार कर दिया था। इसके बाद

परिचय में देखा महसूस हो रहा है। सच कहें तो मुझे ऐसा नहीं लगता कि मैं किसी का पीछा कर रहा हूँ। मैं अपना खुद का इतिहास रच रहा हूँ।

आईसीसी ने बालोदेश को वर्ल्ड कप से हटाया - बालोदेश क्रिकेट बोर्ड और वहां की अंतिम सरकार ने सुरक्षा चिंताओं का हवाला देकर भारत में टी20 वर्ल्ड कप के मैच खेलने से इनकार कर दिया था। इसके बाद

थाईलैंड भारत में अस्थायी चालिका का दमदार वापसी, मेन ड्रॉ में बनाई जगह

पट्टनम (एजेंसी)। भारत की अस्थायी चालिका पट्टनम में खेलते हुए दो पहरों के फाइटिंग में मुकाबले जीतकर थाईलैंड भारत से बेडिंगम टूर्नामेंट के फाइनल लिफ्टन मेन ड्रॉ में जगह जीती। 126 पॉइंट्स अग्रिमता ने अपने अभियान की शुरुआत सीनी मेडाल की उंची परिक्रमा वाली टीम की टिम के खिलाफ तीन गेम के रोमांचक मुकाबले से की, जिसे उन्होंने 15-21, 21-12, 21-12 से अपने नाम किया। पहले मैच में भारत दुनिया की 87वीं रैंक वाली अस्थायी ने शानदार वापसी करी। वह दूसरे और तीसरे गेम में पूरा निराशा बनाए रखा और मैच का रुख बदल दिया। उन्होंने इस लय को अंतिम फाइनल राउंड में भी बरकरार रखा, जहां उन्होंने कोरिया गणराज्य की किम नुजुन को 21-11, 10-21, 21-12 से हराकर मेन ड्रॉ का टिकट पक्का किया। निगावक गेम में स्कोर 15-15 की बराबरी पर पहुंचने के बाद अग्रिमता ने जबरदस्त वेर्य और आक्रामक खेल दिखाया और ग्लान्गार अंक जुटाकर मुकाबला अपने नाम किया। पुराने 300 पॉइंट के रजसुटो 2021 में फाइनल राउंड से आगे बढ़ने वाली वह फाइनल भारतीय खिलाड़ी रही। इसलिये भी भारत का रजसुटो जीती समाप्त हो गया। पुराने इल्लम में रजसुटो के और यूपी कुम्भारी रीय को मरीशिया की जोडी नूर मोहम्मद अजरनी अबू और टैन टी वियोने ने 22-20, 22-20 से हराया।

ऑस्ट्रेलियाई ओपन में अपना खुद का इतिहास रचना चाहते हैं नोवाक जोकोविच

मेडवर्न (एजेंसी)। पुरुष टेनिस के इतिहास में सबसे सफल खिलाड़ी नोवाक जोकोविच ऑस्ट्रेलियाई ओपन टेनिस टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में यांकि मिन्नर के खिलाफ अग्रिम प्रदर्शन करने के लिए प्रतियुद्ध है और वह खुद का इतिहास बनने पर ध्यान दे रहे हैं।



अब तक रिकॉर्ड 24 ग्रैंड स्लैम फाइनल खेलने वाले जोकोविच जब मिन्नर के खिलाफ मुकाबले के संदर्भ में सवाल का जवाब दे रहे थे तब एक सवाल पर उन्हें अग्रिम महसूस हुआ।

जोकोविच वर्षों के पहले ग्रैंड स्लैम टूर्नामेंट में रिकॉर्ड 11वां खिलाज जीतने की कोशिश में हैं। जोकोविच से उस दौर के तुलना करने के लिए कहा गया जब उन्होंने टेनिस जगत में कदम रखा था तथा उस समय रोज फेडर और राफेल नडाल शीप पर थे और अब जबकि मिन्नर और कालोस

अकराजु ने पिछले दो सत्र से उन्हें कोई भी ग्रैंड स्लैम खिलाज जीतने से रोक रखा है। जोकोविच ने बालोदेश आंदोलन में कहा, 'मैं यांकि और कालोस का पीछा कर रहा हूँ। किस अर्थ में? मैं हमेशा पीछा करने वाला खिलाड़ी रहा हूँ। मेरा कोई पीछा नहीं किया जाता।' उन्होंने कहा, 'मुझे अब अपमानजनक लगता है कि आप उस दौर के बीच की घटनाओं को नजरअंदाज कर रहे हैं जब मैंने आपके अनुसरण रफा और रोजन का पीछा करना शुरू किया था और अब मैं कालोस और यांकि का पीछा कर रहा हूँ। शानदार बीच में लगभग 15 साल का ऐसा समय था जब मैं टूर्नामेंट के सेमीफाइनल तक पहुंचे थे, लेकिन फेडनल में जाह बनने में नाकाम रहा है।

पीडब्ल्यूएल की अंक तालिका में हरियाणा थंडर्स नंबर वन

झज्जर (एजेंसी)। अंतराष्ट्र गुलिया ने हरेकटेर वार्म में दमदार प्रदर्शन करते हुए हरियाणा थंडर्स को तहत की पांचवीं बाउट जीत दिलाई और यूपी डोमिनेटर पर 6-3 की जीत सुनिश्चित की। इससे साथ ही हरियाणा थंडर्स ने प्रो रजसिगन लीग 2026 के लीग चरण में पहला स्थान पक्का कर लिया। इस जीत के साथ हरियाणा ने पांच मुकाबलों में साठ अंकों का कुल 29 बाउट जीत के आधे लीग चरण का समापन करते हुए अंक तालिका में शीप स्थान हासिल किया। छह बाउट्स के बाद मुकाबला 3-3 की बराबरी पर था, जिसके बाद

प्लेयर ऑफ द मैच इरीना कोलियायेंको ने सातवीं बाउट में पॉपे से नाकीय वापसी करते हुए मुकाबले की दिशा निर्णायक रूप से हरियाणा के पक्ष में मोड़ दी। यूपी डोमिनेटर, जो लीग चरण में दो जीत, चार अंक और 23 बाउट जीत के साथ चौथे स्थान पर रहे, अब सेमीफाइनल में अपनी किस्मत जानने के लिए पंजाब राफेल और दिल्ली टाले वॉरियर्स के मुकाबले के नतीजे का इंतजार करेंगे। यूपी डोमिनेटर के लिए शानदार प्रदर्शन के चलते तपस्या गहलावत को फाइनर ऑफ द मैच चुना गया।



हर बाउट का रफ कड़ा मुकाबला - हरियाणा ने शुरुआती दो बाउट्स में बेहद करीबी और दबाव भरी जीत के साथ मजबूत शुरुआत की। 176 किग्रा महिला वर्ग में काजल चौधक ने मानसी लाल के खिलाफ कड़े मुकाबले में 3-3 की बराबरी के बाद आखिरी अंक के आधार पर जीत दर्ज की। शुरुआती टेक्नाइज के जवाब में दूसरे पीरियड में अहम टेक्नाइज और पॉसिटीव पावर ने काजल को जीत दिलाई। इसके बाद 65 किग्रा पुरुष वर्ग में अकुरु शंदम और राहुल देवतल के बीच मुकाबला 4-4 से बराबरी पर था, लेकिन आखिरी क्षणों में अकुरु के स्टाफिंग सीडेंस ने आखिरी अंक के आधार पर हरियाणा की बढ़त को दोगुना कर दिया।

● 5 मैचों के मुकाबलों में 29 बाउट जीते, लीग चरण का समापन

तपस्या गहलावत को मिला फाइनर ऑफ द मैच - बेतरीन प्रदर्शन के लिए झज्जर की तपस्या गहलावत को फाइनर ऑफ द मैच दिया गया। 157 किग्रा महिला वर्ग में तपस्या गहलावत के जरिए यूपी डोमिनेटर से 157 किग्रा महिला वर्ग की शुरुआती बराबरी के बाद तपस्या ने पावर मिट्ट में पुरा निराशा हासिल करते हुए फेज रें में दो निगावक टेक्नाइज लगाए और 10-3 की शानदार जीत दर्ज कर अंतर कम किया। इसके बाद 65 किग्रा पुरुष वर्ग में विशाल काली रमन ने तुमुर ओरिअर तुमगा के खिलाफ जबरदस्त वापसी करते हुए पॉसिटीव कोल्स, सफात वलैज और पावर मिट्ट ने निगावक टेक्नाइज के बाद पुरा - आउट के दम पर 9-6 से जीत दर्ज की और मुकाबला 2-2 से बराबर कर दिया। तपस्या गहलावत को चुना गया फाइनर ऑफ द मैच।