हिन्दी सांध्य दैनिक

प्रखर पूर्वांचल

अखबार नहीं आंदोलन

RNI:UPHIN/2016/68754 www.prakharpurvanchal.com Email ID: prakharpurvanchal@gmail.com

गाजीपुर से प्रकाशित व वाराणसी, चंदौली, सोनभद्र, मऊ, बलिया, आजमगढ़, भदोही, मिर्जापुर, जौनपुर, लखनऊ, प्रयागराज, गोरखपुर, कुशीनगर, महाराजगंज तथा देवरिया से प्रसारित

वर्षः 6, अंकः 140, पृष्ठ 8, मूल्य 3.00, आमंत्रण मूल्य 2.00 4 नवम्बर, 2021 दिन गुरुवार गाजीपुर/वाराणसी

केंद्र सरकार को मिला इन राज्यों का समर्थन, पेट्रोल व डीजल की कीमतों में कमी का किया एलान, आज से लागू होंगी नई दरें

नई दिल्ली। पेट्रोलियम उत्पादों की महंगाई से त्रस्त आम ग्राहक को केंद्र सरकार ने दीवाली का शानदार उपहार दिया है। सरकार ने पेट्रोल पर एक्साइज ड्यूटी पांच रुपये और डीजल पर 10 रुपये प्रति लीटर घटा दी। यह फैसला गुरुवार से प्रभावी हो गया है। केंद्र द्वारा इस बड़ी राहत की घोषणा के तुरंत बाद कई राज्यों में इन उत्पादों पर वैट घटाने का सिलसिला शुरू हो गया। कर्नाटक, गोवा, असम और त्रिपुरा ने पेट्रोल और डीजल पर वैट में सात-सात रुपये की कटौती की। ऐसे में इन राज्यों में कुल मिलाकर अब पेट्रोल 12 रुपये और डीजल 17 रुपये प्रति लीटर सस्ता हो गया है। उत्तर प्रदेश ने पेट्रोल पर वैट सात रुपये और डीजल पर दो रुपये घटाया है, जिसके बाद वहां दोनों उत्पाद 12 रुपये प्रति लीटर सस्ते हुए हैं। इसके साथ ही बिहार ने केंद्र की राहत के अलावा पेट्रोल पर वैट में

1.30 रुपये और डीजल पर 1.90 रुपये प्रति लीटर की कटौती की है। हिमाचल प्रदेश ने इन दोनों उत्पादों पर जल्द वैट घटाने की बात कही है। उत्तराखंड सरकार ने पेट्रोल पर वैट में 2 रुपये की कमी का फैसला लिया है। राज्य मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने इसका एलान किया। इसके अलावा मणिपुर और बिहार सरकार ने भी राज्य की जनता को दिवाली के तोहफे के तौर पर पेट्रोल व डीजल की कीमतों में राहत देने का एलान किया है। गुजरात के मुख्यमंत्री कार्यालय की ओर से बताया गया कि गुजरात में तत्काल प्रभाव से पेट्रोल व डीजल की कीमतों में 7 रुपये प्रति लीटर की कमी कर दी जाएगी। असम के मुख्यमंत्री हेमंत विश्व शर्मा ने ट्वीट कर केंद्र सरकार के फैसले की सराहना की और अपने राज्य में भी पेट्रोल व डीजल पर वैट में कमी का एलान किया। इस ट्वीट में उन्होंने निर्मला सीतारमण को भी टैग किया है। इसके बाद त्रिपुरा के मुख्यमंत्री बिप्लब कुमार देब ने दिवाली के दिन यानि गुरुवार से अपने राज्य में पेट्रोल और डीजल की कीमतों में 7 रुपये की कमी करने की घोषणा कर दी।

उन्होंने ट्वीट में लिखा, 'माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी की अगुवाई में केंद्र सरकार द्वारा पेट्रोल व डीजल पर एक्साइज ड्यूटी कम करने के फैसले का अनुसरण करते हुए त्रिपुरा सरकार ने भी कल से पेट्रोल व डीजल की कीमतों में 7 रुपये की कमी करने का निर्णय लिया है। गोवा के मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत ने कहा, 'गोवा सरकार पेट्रोल पर 7 रुपये और डीजल पर 7 रुपये की कमी कर रही है जिसके बाद डीजल 17 रुपये प्रति लीटर और पेट्रोल 12 रुपये प्रति लीटर हो जाएगा। मणिपुर सरकार ने भी तत्काल प्रभाव से पेट्रोल व डीजल की कीमतों पर से 7 रुपये कम कर दिए। यह जानकारी प्रदेश मुख्यमंत्री एन बीरेन सिंह ने दी। बिहार के उप मुख्यमंत्री सुशील मोदी ने ट्वीट कर कहा, 'बिहार में पेट्रोल पर लगने वाले वैट में 1.30 रुपये और डीजल पर 1.90 रुपये की कमी करने का फैसला लिया गया है।

इसके बाद राज्य में पेट्रोल की कीमत में 6.30 रुपये की कमी आएगी वहीं डीजल 11.90 रुपये सस्ता हो जाएगा।' बता दें कि देश के पेट्रोलियम मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने पेट्रोल डीजल पर एक्साइज ड्यूटी को कम करने के केंद्र सरकार के फैसले का समर्थन किया और ट्वीट कर कहा, 'मैं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी को पेट्रोल और डीजल पर एक्साइज ड्यूटी में कटौती करने के लिए धन्यवाद देना चाहता हूं। यह उन लोगों के लिए बड़ी राहत है जो ईंधन का इस्तेमाल करते हैं। रबी सीजन की खेती से ठीक पहले यह हमारे किसानों के लिए भी एक तोहफे की तरह है। अब राज्य सरकारों को भी इंधन पर वैट की दरों में कमी करके त्योहारी सीजन में लोगों की मदद करने की कोशिश करनी चाहिए।'

छुट्टी की सूचना

दीपावली के पावन अवसर पर **प्रखर पूर्वांचल** कार्यालय में आज व कल अवकाश रहेगा। अतः समाचार पत्र का अगला अंक दो दिन बाद प्रकाशित होगा।

-संपादक

पीएम मोदी जम्मू-कश्मीर में सैनिकों संग मनाएंगे दीपावली, राजौरी जिले के नौशहरा में सैनिकों संग बाटेंगे त्योहार की खुशियां

जम्मू। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी दीपावली का त्योहार वीरवार को जम्मू-कश्मीर में सरहदों की सुरक्षा कर रहे सेना के जवानों के साथ मनाएंगे। प्रधानमंत्री दीपावली पर जम्मू संभाग के राजौरी जिले के नौशहरा आ रहे हैं। उच्च पदस्थ सूत्रों के अनुसार प्रधानमंत्री दीपावली पर नियंत्रण रेखा की सुरक्षा का जिम्मा संभालने वाली नौशहरा ब्रिगेड में आएंगे। प्रधानमंत्री के दौरे को लेकर क्षेत्र में सुरक्षा के प्रबंधों को कड़ा कर दिया गया है। प्रधानमंत्री के दौरे को लेकर राजौरी में नियंत्रण रेखा की सुरक्षा संभालने के साथ देशविरोधी तत्वों के मंसूबों को नाकाम बना रहे सेना के जवानों का हौसला सातवें आसमान पर है। इस समय जम्मू कश्मीर में स्थायी शांति कायम करने के लिए सेना की ओर से बड़े पैमाने पर मुहिम चलाई जा रही है। राजौरी से सटे पुंछ जिले के बाटाधुलियां जंगलों में 11 अक्टूबर को आतंकवादियों के खिलाफ सेना ने बड़े पैमाने पर अभियान छेड़ दिया था। इस दौरान आतंकवादियों से हुई मुठभेड़ों में सेना के 9 जवान शहीद हो चुके हैं। सैनिक बुलंद हौसले के साथ क्षेत्र को आतंकवाद मुक्त बनाने के लिए जान हथेली पर लेकर लड़ रहे हैं। पिछले 4 महीने में 14 सैनिकों ने शहादत दी है।

अयोध्या में सीएम योगी आदित्यनाथ की महत्वपूर्ण घोषणा, प्रदेशवासियों को होली तक मिलेगा मुफ्त राशन

अयोध्या। कोरोना संकट का सामना कर रहे 15 करोड़ प्रदेशवासियों को होली तक मुफ्त राशन मिलेगा। यह सुविधा पाने वाले अंत्योदय कार्डधारकों को प्रति माह 35 किलो ग्राम चावल, गेहूं के साथ दाल, खाद्य तेल, नमक और चीनी भी प्रदान की जाएगी। जबकि बीपीएल कार्ड धारकों को प्रति यूनिट पांच किलो ग्राम चावल, गेहूं के साथ दाल, खाद्य तेल और नमक प्रदान किया जाएगा। यह घोषणा मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने की। वे सरयू तट स्थित रामकथापार्क में पंचम दीपोत्सव का उद्घाटन करने के बाद विचार व्यक्त कर रहे थे। उन्होंने याद दिलाया कि कोरोना संकट को ध्यान में रख कर प्रधानमंत्री अन्न योजना के तहत गरीबों को मुफ्त राशन वितरण नवंबर तक प्रस्तावित था, किंतु उत्तर प्रदेश में यह योजना अगले वर्ष होली तक चलेगी। अपने उद्बोधन में उन्होंने 31 वर्ष पूर्व की घटना का उल्लेख भी किया। बताया कि 30 अक्टूबर और दो नवंबर 1990 की कारसेवा में रामभक्तों पर बर्बर लाठीचार्ज किया गया था और गोलियां चलाई गई थीं। तब जय श्रीराम बोलना पाप होता था, किंतु उन लोगों को आज केंद्र एवं प्रदेश में सरकार बनाने वाली रामभक्तों के मत की ताकत का एहसास हो गया है और वे अब रामभक्तों के सामने झुक रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा, यही लोकतंत्र की ताकत है और सभी को

साथ रखने तथा सभी का मंगल श्रीराम की विरासत है और श्रीराम सभी को दैहिक, दैविक एवं भौतिक तापों से मुक्त कर रामराज्य की आधारशिला रखते हैं। यह विरासत आज आगे बढ़ रही है। मुख्यमंत्री ने बताया कि गत साढ़े सात साल के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में हर जरूरतमंद को आवास, शौचालय, बिजली, रसोई गैस और स्वास्थ्य बीमा की सुविधा से कवर किया जा रहा है। उन्होंने प्रधानमंत्री की उपलब्धियों का उदाहरण देते हुए कहा, विगत डेढ़ वर्ष से भी अधिक समय से दुनिया कोरोना महामारी से जूझ रही है। भारत में तमाम अवरोधों और नकारात्मक ताकतों के बावजूद कोरोना का फ्री टेस्ट, फ्री उपचार, फ्री राशन, फ्री वैक्सीन की सुविधा उपलब्ध कराई गई और यह स्वयं में राम राज्य की कल्पना को साकार करने जैसा है। दीपोत्सव के प्रथम संस्करण के साथ रामनगरी के बदलाव का उल्लेख करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा, अयोध्या अब एक नई सांस्कृतिक नगरी के रूप में दुनिया के सामने छा जाने को तैयार है। कोई भी ताकत 2023 तक भगवान श्रीराम के मंदिर निर्माण को नहीं रोक सकती। मुख्यमंत्री ने बताया कि राम मंदिर और रामनगरी के नवनिर्माण के साथ पूरे प्रदेश में पांच सौ तीर्थों एवं धार्मिक-सांस्कृतिक स्थलों का कायाकल्प हो रहा है। इनमें से तीन सौ का कार्य पूर्ण कर लिया गया है और अगले दो महीने में बाकी दो सौ स्थलों के कायाकल्प का निर्माण पूर्ण कर लिया जाएगा। इसी के साथ ही उन्होंने विरोधियों पर तंज भी कसा।

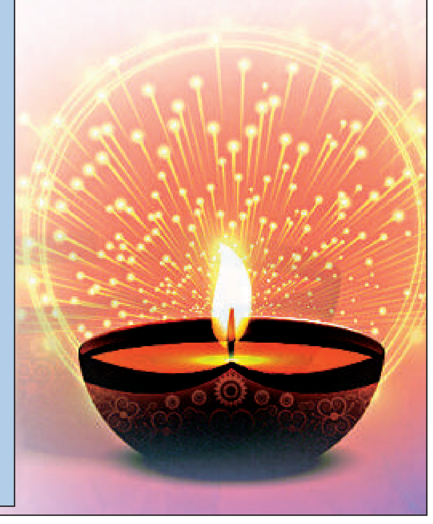
वाराणसी के लोहता क्षेत्र में रिंग रोड पर सड़क दुर्घटना में कंटेनर चालक की मौत

वाराणसी। लोहता थाना क्षेत्र के लोहरापुर गांव में रिंग रोड पर बुधवार को अल सुबह साढ़े तीन बजे सड़क दुर्घटना में एक कंटेनर चालक की मौत हो गयी। स्थानीय लोगों की सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस, मृतक के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। जानकारी अनुसार जानकारी अनुसार राजातालाब थाना क्षेत्र के ढंढोरपुर गांव निवासी दिनेश कुमार पांडेय (37) पुत्र रमेश चंद्र पांडेय मंगलवार की देर रात पड़ाव से कंटेनर में टायर लादकर गोरखपुर जा रहा था। बुधवार को अलसुबह वह रिंग रोड पर लोहरापुर के समीप पहुंचा था किसी भारी वाहन से टक्कर हो गयी। टक्कर लगने के चलते कंटेनर क्षतिग्रस्त हो गया। आवाज सुनकर स्थानीय लोग मौके पर पहुंचे और कंटेनर में फंसे चालक को कड़ी मशक्कत कर बाहर निकाले। सूचना मिलते ही लोहता पुलिस मौके पर पहुंची और मृतक के शव को कब्जे में लेने के साथ ही परिजनों को सूचना दिया। मृतका के पिता रमेश चंद्र पांडेय के पहुंचने पर पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। घटनास्थल पर पहुंचे मृतक के पिता रमेश चंद्र पांडेय ने बताया कि दिनेश कुमार पांडेय तीन बेटों में सबसे बड़ा था बीच वाले बेटे प्रेम चंद पांडेय की भी 2014 में राजस्थान में सड़क हादसे में मौत हो चुकी है।

समस्त देशवासियों को दीपावली, भैयादूज व डाला छठ की हार्दिक शुभकामनाएं

॥ नमामि गंगे ॥
निर्मल अविरल लोकधारा !

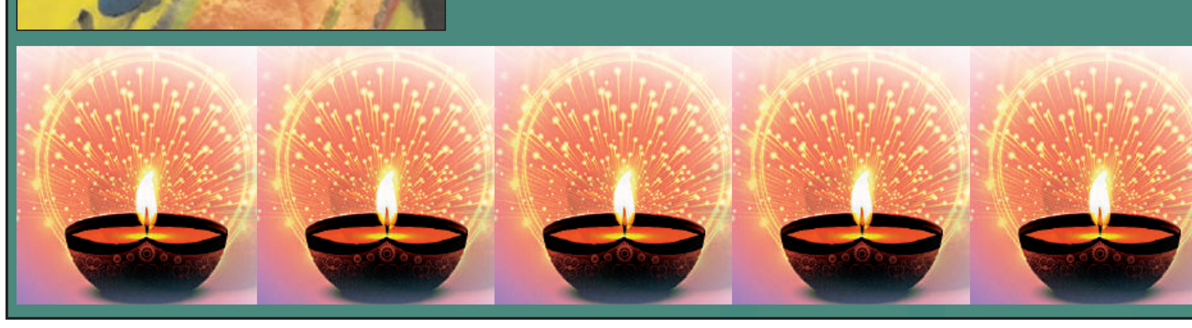
VISHAL PROTECTION FORCE
COMMITMENT • TRUST • CONFIDENCE
UKAS QUALITY MANAGEMENT
BM TRADA CERTIFICATION



समस्त देशवासियों को दीपावली, भैयादूज व डाला छठ की हार्दिक शुभकामनाएं

श्रीमती सुनीता सिंह

(राष्ट्रीय सचिव समाजवादी पार्टी महिला सभा)



चिंतन मनन

भारत का एजेंडा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 3 दिन का रोम दौरा खत्म करने के बाद कॉप 26 समिट में शामिल होने ग्लास्गो पहुंचे। यहां उन्होंने दुनिया के सामने जलवायु परिवर्तन को लेकर भारत का एजेंडा सामने रखा। कॉप 26 में एक्शन एंड सॉलिडेरिटीः द क्रिटिकल डिकेड सेगमेंट में प्रधानमंत्री मोदी ने ऋग्वेद की दो लाइनों से अपनी स्पीच शुरू की। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा-हमारी संस्कृति में हजारों साल पहले यह मंत्र दिया गया था। संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्...यानी सभी मिलकर साथ चलें। सब मिलकर संवाद करें और सभी के मन भी मिले रहें। पीएम ने कहा कि हमारे यहां दुनिया की 17 फीसदी आबादी है, लेकिन उत्सर्जन में हिस्सा सिर्फ 5 फीसदी है। विश्व की कुल आबादी से भी ज्यादा लोग हमारे यहां भारतीय रेल से यात्रा करते हैं। इस भारतीय रेलवे ने 2030 तक नेट जीरो एमिशन का लक्ष्य रखा है। सिर्फ इसी पहल से सालाना 60 मिलियन टन उत्सर्जन कम होगा। इसी तरह हमारे एलईडी बल्ब अभियान से सालाना 40 मिलियन टन उत्सर्जन कम होगा। हमने इंटरनेशनल सोलर अलायंस की पहल की है। क्लाइटमेट चेंज में लाइफ स्टाइल की एक बड़ी भूमिका है और पूरी दुनिया इसे मान रही है। ग्रीन हाउस गैसों की वजह से दुनिया के हालात बदल रहे हैं। विश्व युद्ध नहीं हुआ तो भी आज दुनिया के सामने पांच ऐसे बड़े खतरे पैदा हो गए हैं जो धरती को विनाश की ओर धकेल रहे हैं। गर्म होती दुनिया में बाढ़, भूस्खलन, आग, संक्रमण और परजीवियों से होने वाली बीमारियों का ज्यादा तेजी से बढ़ रहा है। इन खतरों का असर कोरोना वायरस महामारी के रूप में दुनिया देख रही है। हालांकि कई देश इसे चीन का जैविक हथियार बता रहे हैं, पर तापमान बढ? से बाढ़, भूस्खलन, आग, घटती खाद्य आपूर्ति और बिगड़ती जैव विविधता के कारण वैश्विक प्रणाली पतन की ओर जा सकती है। पिछले दिनों कनाडा में साबुत बची आखिरी हिम चट्टान का ज्यादातर हिस्सा गर्म मौसम के चलते टूट कर विशाल हिम द्वीपों में बिखर गया। ये हिम चट्टानें बर्फ का एक तैरता हुआ विशालकाय पिंड होती हैं जो किसी ग्लेशियर के जमीन से समुद्र की सतह पर बह जाने से बनता है। एक नए अध्ययन के अनुसार साल 2070 तक तीन अरब से भी ज्यादा लोग उन जगहों पर रह रहे होंगे, जहां तापमान सहने लायक नहीं होगा। जब तक कि ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन में कमी नहीं आएगी और बड़ी संख्या में लोग यह महसूस करेंगे कि औसत तापमान 29 डिग्री सेल्सियस से भी ज्यादा हो गया है। पर्यावरण की यह स्थिति उस माहौल से बाहर होगी, जिस माहौल में पिछले छह हजार सालों से इंसान फल-फूल रहे हैं। इस अध्ययन के सह-लेखक टिम लेंटन के अनुसार यह शोध जलवायु परिवर्तन को ज्यादा मानवीय संदर्भों में देखता है। संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट के मुताबिक भले ही पेरिस जलवायु समझौते पर अमल की कोशिशें की जा रही हों, लेकिन दुनिया तीन डिग्री सेल्सियस तापमान वृद्धि की तरफ बढ़ रही है। इंसानी आबादी छोटे-छोटे जलवायु क्षेत्रों में सघन रूप से बस गई है। ज्यादातर लोग उन जगहों पर रह रहे हैं जहां औसत तापमान 11 से 15 डिग्री के बीच है। जलवायु परिवर्तन के कारण कुछ दशक बाद 35 डिग्री से अधिक तापमान वाले बेहद गर्म दिनों की औसत संख्या आठ गुना बढ़ कर करीब 43 प्रतिशत तक पहुंच जाएगी। वर्ष 2010 में ऐसे बेहद गर्म दिनों की संख्या मात्र पांच प्रतिशत थी। देश के सबसे गर्म राज्य पंजाब का औसत तापमान वर्ष 2100 तक 36 डिग्री पर पहुंच जाएगा। तब देश के सोलह राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों का औसत तापमान 32 डिग्री से अधिक होगा। ओडिशा इस सूची में शीर्ष पायदान पर रहेगा, जहां बेहद गर्म दिनों की बढ़ती संख्या का असर मृत्यु दर पर पड़ता है। इसके कारण कुछ दशक बाद देश में सालाना 15 लाख से अधिक लोगों की मौत हो सकती है। गर्मी और प्रदूषण से होने वाली मौतों में 64 प्रतिशत मौतें छह राज्यों उत्तर प्रदेश, बिहार, राजस्थान, आंध्र प्रदेश, मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र में होंगी। प्रदूषण भी वैश्विक स्तर पर एक विकराल समस्या का रूप ले चुका है। हाल में आई एक रिपोर्ट देश के लिए चिंता बढ़ाने वाली है। ग्लोबल एलायंस ऑन हेल्थ एंड पॉल्यूशन (जीएएचपी) की इस रिपोर्ट के मुताबिक प्रदूषण के कारण सबसे अधिक जिन दस देशों में सबसे अधिक जानें गई हैं, उनमें दुनिया के बड़े और अमीर देश भी हैं। इस सूची में भारत शीर्ष पर है, जहां प्रदूषण के कारण तेईस लाख से ज्यादा लोगों को समय पूर्व जान गंवानी पड़ी।

लंबी अभी लड़ाई !

गया नहीं कोरोना है ।
ना हों लापरवाह ।।
लंबी अभी लड़ाई ।
और चलनी राह ।।
दरकिनार ना करो ।
नियम और कानून ।।
हो सख्ती से पालन ।
जिंदा रहे जुनून ।।
जिसने ना ये समझा ।
भुगत रहे वो आज ।।
किए लाख कोशिश ।
गिरी फिर भी गाज ।।
रहना है सतर्क ।
है जब तक ये रोग ।।
सावधानीपूर्वक से ही ।
हो समय उपयोग ।।

–कृष्णेन्द्र राय

हे दीपावली ! तू 'महंगाई' से भर सबकी झोली

दीपावली पर बेचारे कबाड़ीलाल के चेहरे की रंगत गायब थी। उनकी जेब के साथ चेहरे का भी दिवाला निकल रहा था। बढ़ती महंगाई ने उन्हें इतना परेशान कर दिया था कि मानो सर्जिकल स्ट्राइक पाकिस्तान पर न होकर सीधे उन्हीं पर होने वाली है। खैनी होठ के नीचे चापते हुए बोले भैया खबरीलाल, महंगाई से जीना मुश्किल हो चला है। चहुँओर महंगाई का सेंसेक्स टॉप पर है। जो उठ रहा वह गिरने का नाम नहीं ले रहा, जबकि जो गिरा है वह उठ नहीं रहा। कबाड़ीलाल जी आप बेमतलब बात का बतंगड़ बनाते हो।दिवाली पर तो आपकी बल्ले-बल्ले है। साफ-सफाई के दौरान लोग घरों का कबाड़ इसी पुनीत पर्व पर बाहर निकालते हैं और आप उस कबाड़ को खरीद कर मालामाल होते हैं, फिर भी आप कहते हैं कि महंगाई है। आप भी विरोधियों की तरह एकसूत्री कार्यक्रम में लगे हैं।

कबाड़ीलाल जी, आप पूरी तरह विपक्ष के हाथ का खिलौना बन गए हैं। दीपावली पर बजारबाद का शोर आपको शायद सुनाई नहीं दे रहा है। टीवी से लेकर अखबारों तक में बम्पर ऑफर का दौर चल रहा है। 'बाय वन गेट थ्री' का जमाना है। ऑनलाइन से लेकर खुले बाजार तक लूट मची है। लेकिन आप हीरोइन और क्रूज में फंसे हैं। उधर नजर मत डालिएगा वरना एनसीबी के चलते आप बीड़ी कि फूँक भी नहीं मार सकते। क्योंकि उसका धुँवा नशीला होता है, जिसकी जद में आने से अनगिनत युवा धूम्रपान के आदि हो सकते हैं। कई लोगों को फेफड़ों का संक्रमण हो सकता है।

देखिए धुएं की वजह से ही तो पराली और पटाखे पर प्रतिबन्ध लगाना पड़ा है। धुँवे की वजह से ही तो बेचारी एनसीबी क्रूज तक धमक पड़ी। क्योंकि क्रूज पार्टी से स्मोकिंग के बाद जो धुँवा निकलता वह समुद्री पर्यावरण को नुकसान पहुँचता सकता था। समुद्री जलजीव भी नशे के आदि हो सकते थे, लिहाजा एनसीबी को

सतर्कता बरतनी पड़ी। लेकिन कबाड़ीलाल जी आप जैसे लोग भी इस राष्ट्रीय हित के फैसले पर सवाल उठा रहें हैं। देखिए टीवी वाले कितनी ईमानदारी से इस पर डिबेट कर रहे हैं।

कबाड़ीलाल जी आप बेवजह महंगाई को बदनाम करते हैं। अब आप बताइए पेट्रोल के दाम में तो अपनी टीम इंडिया निपट गयीं। अभी आपको महंगाई का नशा ही चढ़ा है। इतना सस्ता टी-20 का मजा आपको कहाँ मिलेगा। यह नायाब दीपावली का तोहफा है। खबरीलाल, अब हम आपको क्या बताएं। महंगाई का आलम यह है कि आग लगाना भी मुश्किल हो गया है। सुना है कि माचिस की तीलियों के दाम भी डेढ़ दशक बाद दोगुने हो चले हैं।

कलयुग में हनुमान जी को लंका जलानी होंगी तो कैसे जलाएंगे। क्योंकि पेट्रोल के दाम जहाँ सेंचुरी पार हैं वहीं केरोसीन भी सरकार ने बंद कर दिया है। फिर लंका कैसे जलेगी। कबाड़ीलाल जी, यह समस्या हनुमानजी और लंका वालों की है आप बिलावजह क्यों परेशान होते हैं।महंगाई के मुद्दे का आप धार्मिक और अंतरराष्ट्रीय करण कर रहें हैं। कबाड़ीलाल ने कहा देखिए, लोकतंत्र में सभी के अधिकारों की चिंता करनी चाहिए। आखिर हनुमानजी को भी महंगाई का सामना करना पड़ेगा।

कबाड़ीलाल जी अपने देश में लोग माचिस के बैगर भी आग लगा देते हैं। उनकी जुबान ही माचिस का काम करती है। कभी लाख प्रयास के बाद भी आग नहीं लगती और कभी आग जंगल की आग की तरह फैलती है।वैसे भी हमारे देश में आग लगाने वालों की कमी नहीं है। आप जैसे लोग तो सरकार के हर फैसले के खिलाफ आग उगलते हैं। भले यह आग माचिस, पेट्रोल और एलपीजी से लगने के बजाय जुबान से लगती हो। कबाड़ीलाल जी, वैसे भी दीपावली के बाद से ठंड अपने रौ में आ जाती है, उस दौरान लोगों को आग की सख्त जरूरत होती है। फिर तो आग जलनी चाहिए वह तेरे सीने में जले या मेरे।

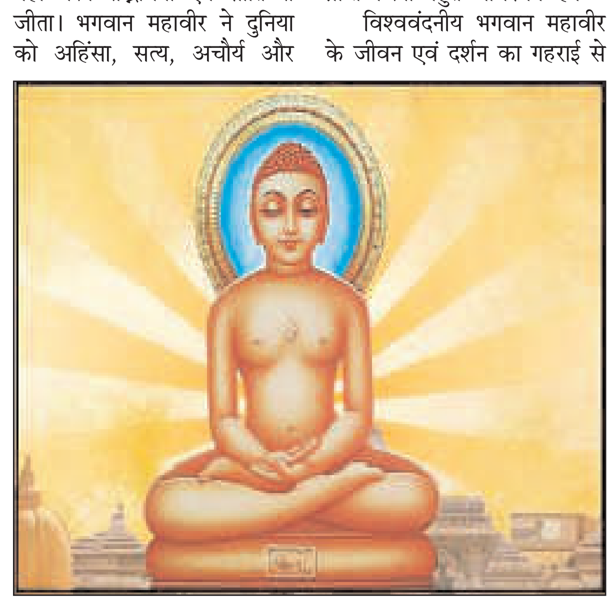
बनवारीलाल जी, जब आपकी ऐसी सद्बुद्धि है तो हम आपको कितना समझाएं। आप महंगाई के प्रेम में नख से शिख तक डूब हैं। ईश्वर आपको पेट्रोल की उमर तक पहुंचाए। आपकी कीर्ति पांच किलो अनाज के झोले की तरह घर-घर पहुंचे। रुपए की तरह आप दिन-दूना और रात चौगुना की गति से लुढ़कें। जीडीपी की तरह जमींन में धंस जाएं। कोरोना से भी अधिक तेजगति से महंगाई का संक्रमण फैलाएं। आप की यश और कीर्ति एलपीजी की तरफ बढ़े। बनवारीलाल जी कितना भी हो आप हमारे पड़ोसी हैं, फिर इस दीपावली हम आपको महंगाई जैसी बद्दुआ नहीं दे सकते। दीपवाली पर हम आपको मिलावटी खोवे की मिठाइयों और ग्रीन पटाखों के साथ शुभकामनायें देते हैं।आप बगैर कड़ुवा और तिल के तेल के बिना सुखी बाती बन दीपक में जलते रहने की शुभकामनायें भी देते हैं। अपने साथ उन लाखों निर्दोष कीट पतंगों को भी जलाते रहें जिनका इस गुनाह से कोई मतलब नहीं। हार्दिक दुर्भावनाओं सहित दीपावली की शुभकामनायें।

अहिंसा के अवतार भगवान महावीर के संदेश आज भी प्रासंगिक।

अहिंसा के अवतार युगदृष्टा भगवान महावीर का 2548 वाँ निवार्णोत्सव हम कार्तिक कृष्णा 30 दिनांक 4 नवम्बर 21 दिन गुरुवार को मना रहे है। आपने विहार प्रदेश के नालंदा जिले स्थित पावापुरी के पदम सरोवर के जल मंदिर के तपस्या कर मोक्ष प्राप्त किया। आपका जन्म आज से 2620 वर्ष पूर्व विहार प्रदेश के नालंदा जिले के कुण्डलपुर में राजा सिद्धार्थ एवं माता त्रिशला के नंदावर्त महल में चैत्र शुक्ला 13 को हुआ था।भगवान महावीर एक युग पुरुष, युग द्दष्टा, एक महामानव थे। वे जैन धर्म के 24 वें तीर्थंकर थे। क्षत्रिय राज कुमार होने के बावजूद भी उन्होंने कभी विश्व विजय का सपना नहीं देखा। जिस समय भगवान महावीर का अवतरण हुआ, दुनिया में हिंसा और अत्याचार का बोल बाला था। महाबीर ने विषम परिस्थिति में सच्चा मार्ग दुनिया को दिखलाया। आपने प्राणीमात्र के सुख के लिये "जिओ और जीने दो" का अमूल्य मंत्र दिया। पिछले लगभग 19 माह सेसारी दुनिया कोरोना वायरस के प्रकोप से फैली जानलेवा बीमारी से पीड़ित रही है।

भारत में कोरोना महामारी की दो लहर आ गई है। तीसरी लहर की चेतावनी से सभी ओर भय का वातावरण व्याप्त है। बताया गया है इस महामारी का आरंभ चीन से पिछले दिसंबर 19 से हुआ है। चीन में हिंसा और मांसाहार बढ़ने से यह महामारी आई। चीन के लोगों ने जहरीले जीव जन्तुओं को अपनी जिभ्या के लिए भोजन का प्रमुख अंग बनाया। चीन से चलकर इस महामारी ने सारे विश्व में तीव्र गति से पैर फैला दिये हैं। सभी ओर से आबाज आ रही है हिंसा और मांसाहार को त्याग कर ही कोरोना जैसी जानलेवा महामारी से बचा जा सकता हैं। इस महामारी से लड़ने भगवान महाबीर का अहिंसा शाकाहार सिद्धांत प्रासंगिक है। शाकाहारी समाज के लिये यह सुखद संदेश है कोरोना महामारी के पीड़ित दुनिया के लगभग सभी देशों में स्वस्थ्य रहने मांसाहार त्याग कर शाकाहार को स्वीकार किया जा रहा है।

विश्व प्रेम ही भगवान महावीर का दिव्य संदेश है। भगवान महावीर के इसी सिद्धांत को राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने अपने जीवन का मूलमंत्र माना था। हमारे भारत की यह नीति है किसी दूसरे देश की भूमि मत हड़पो। सन 1971 में तत्कालीन प्रधानमंत्री श्रीमती इंदिरा गांधी ने पाकिस्तान युद्ध में पश्चिमी पाकिस्तान जीतकर उस पर कव्जा न कर स्वतंत्र बंगलादेश बनाया। भगवान महावीर का मंगल उपदेश था पाप से घ्रणा करो न कि पापी से। उन्होंने विरोधी को कभी विरोध से नहीं वरन सद्भावना एवं शांति से जीता। भगवान महावीर ने दुनिया को अहिंसा, सत्य, अचौर्य और



ब्रह्मचर्य का पावन संदेश दिया, इस मार्ग पर चलकर उन्होंने सांसारिक बंधनों से मुक्त होकर मोक्ष प्राप्त किया। उन्होंने अपना कल्याण किया एवं मोक्ष मार्ग बताया।

भगवान महावीर ने कहा- आत्मा के तीन बड़े शत्रु हैं काम, क्रोध और लोभ। इनके चक्कर में पड़ा हुआ व्यक्ति जीवन में कभी अच्छे कार्य नहीं कर पाता। स्व कल्याण के लिये इन पर विजय प्राप्त करना बहुत आवश्यक है।

विश्ववंदनीय भगवान महावीर के जीवन एवं दर्शन का गहराई से अध्ययन करते हैं तो हम पाते हैं, वे किसी एक जाति या सम्प्रदाय के न होकर सम्पूर्ण मानव समाज की अमूल्य धरोहर हैं। वह सबके थे और सब उनके थे वह स्वयं क्षत्रिय कुल में उत्पन्न हुए थे, उनके मुख्य गणधर इन्द्रभूति गौतम ब्राह्मण थे तथा उनकी धर्मसभा (समवशरण) में सभी धर्मों और जातियों के लोग उनकी दिव्य देशना, मंगल उपदेश सुनने के लिये आते थे। उन्हें केवल जैनों या जैन मंदिरों तक सीमित रखना उनके उद्दात एवं विराट व्यक्तित्व के प्रति अन्याय है वह जैन नहीं जिन थे। इन्द्रियजन्य वासनाओं और मनोजन्य कषायों को जीत लेते हैं,वे कहलाते हैं जिन। किसी का भी कल्याण जैन बनकर नहीं, जिन बनकर ही हो सकता है। भगवान महावीर ने कहा है त्याग व तपस्या से जीवन महान बनता है।

पग-पग प्रकाश जग में उजियारा भर जाए

पग-पग प्रकाश जग में उजियारा भर जाएँ ,
बसुन्धरा से अम्बर तक हर अंधियारा छट जाएँ।
ज्योतिर्मय प्रज्ञा का दीप जले हर हृदयांगन में,
निर्भय जीवन की ज्योति जले घर-ऑगन में ।
समता, ममता और करूणा के आंचल में पलता हर बचपन हो,
संयम ,अनुशासन और संस्कारों के साँचे में ढलता हर यौवन हो,
मन से कलुष-भेद, हर अंतस से नफरत मिट जाए ,
दरिद्रता हर चौखट से, हर चौराहे से दानवता मिट जाए।
पग-पग प्रकाश जग में उजियारा भर जाएँ----
अज्ञान ,अविद्या और अंधविश्वास का सारा साम्राज्य बिखर जाएँ ,
बुद्धि ,विवेक और और प्रज्ञा से सारा संसार निखर जाएं।
पग-पग प्रकाश जग में उजियारा भर जाएँ।
छल-कपट ,धूर्तता और प्रपंच हर गली-चौबारे लज्जित हो,
मूल्यों और मयार्दाओ से सारी मानवता सुसज्जित हो।
पग-पग प्रकाश जग में उजियारा---'
दुःख दर्द की हिस्सेदारी का एहसास मनुज को हो जाएं,
सुख समृद्धि की आपसदारी का एहसास मनुज को हो जाएं।
पग-पग प्रकाश जग में उजियारा भर जाएँ --

मनोज कुमार सिंह प्रवक्ता
बापू स्मारक इंटर कांलेज दरगाह मऊ।

साधारण सी चोट भी नजरों के लिए खतरनाक साबित हो सकती है

दिवाली का मौसम खुशी और मौज मस्ती का होता है। यह आशीर्वाद एवं एक दूसरे का शुक्रिया अदा करने वाला भी समय है। इस समय परिवार, रिश्तेदार, दोस्त और पड़ोसी साथ मिलकर दिवाली मनाने के लिए इकट्ठे होते हैं। लेकिन हम खुशी मनाना चाहते हैं, दुख बटोरना नहीं। यह शुभकामना है कि रोशनी का यह पर्व आपके जीवन में अंधकार नहीं ला पाए। किसी भी दिन उपाय से बेहतर है रोकथाम।

वैसे तो पटाखे से प्रदूषण बढ़ाता है। दीपावली और पटाखे एक तरह से एक दूसरे के पर्याय बन चुके हैं। पटाखे आंखों को बहुत ही खुशी देते हैं और निश्चित रूप से सौंदर्य शास्त्रीय निगाहों से उनकी सराहना की जा सकती है। पटाखे हमारे उत्सवों में चमक और खुशी का समावेश करते हैं। नई दिल्ली स्थित सेंटर फॉर साइट के चेयमैन डा. महिपाल सिंह सचदेव का कहना है कि इस सच्चाई की अनदेखी नहीं की जा सकती है कि अगर पटाखों का प्रयोग सावधानी से नहीं किया जाए तो वे अपने संपर्क में आने वाले में से बहुतों के लिए गंभीर स्वास्थ्य समस्या बन सकते हैं। यही वजह है कि हर वर्ष इस त्योहार के दौरान देश भर में बहुत से लोग अपनी आंखों की द्दष्टि खो देते हैं और जल जाते हैं। ये मौज-मस्ती करने वालों के लिए अनकही मुसीबत ला सकते हैं और उनके दीपावली उत्सव का मजा खराब कर सकते हैं। इसलिए सुरक्षित राह अपनाना जरुरी है। इससे आप की खुशहाल और सुरक्षित दीपावली सुनिश्चित हो पाएगी।

आंखें शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में एक हैं और उनमें लगने वाली चोट कितनी भी छोटी क्यों न हो चिंता की बात है और डाक्टरी सहायता हासिल करने में देरी चोटग्रस्त स्थान की स्थिति और अधिक घातक कर सकती है जिसके परिणामस्वरूप दिखाई देने में कमी आ सकती है या अंधापन हो सकता है। हर वर्ष सभी से सावधानी बरतने की अपील करने के बावजूद हमारे पास बड़ी संख्या में आंखों की चोट के शिकार मरीज आते हैं।

डा.महिपाल सचदेव का कहना है कि आंखों में चोट लगने के बाद घटती हुई द्दष्टि, आंखों में लाली, लगातार पानी आने तथा आंखों को खोलने में असमर्थ हो जाने जैसी शिकायतें हो सकती हैं। चोट की वजह से कंजक्टिवाइटिज में आंसू, आंखों में उभार के साथ श्वेतपटल में आंसू या आंखों में खून आ सकता है। पटाखों की वजह से ओक्युलर ट्रॉमा विभिन्न रूपों में नजर आ सकता हैः-

आंखों में किसी बाहरी तत्व का प्रवेश, चेहरे का जलना, कुंद चोट, छिद्रित चोट, चोट चाहे किसी भी रूप में हों, इनकी वजह से रेटाइनल इडेमा, रेटाइनल, डिटैचमेंट, संक्रमण या आंखों के पूरी तरह विरूपित हो जाने की शिकायत हो सकती है।

हमने इन त्योहारों के दौरान आंखों को चोट पहुंचने की वजह से आंखों की द्दष्टि ठीक समय पर पूरा इलाज शुरू किए जाने के बावजूद खत्म हो जाते हुए देखी है। न सिर्फ द्दष्टि बल्कि कई बार आई बॉल विरूपित हो जाती है और इलाज के बावजूद लोगों की आई बॉल धंस जाती है जो कि चेहरे को बदसूरत बना देती है।

चोट लने के बाद सावधानी

आंखों को चोटग्रस्त होने से बचाने के लिए पटाखे जलाते वक्त गॉगल्स यानी ह्यरंगीन चश्माह्ल पहनना चाहिए। आंखों को तत्काल पानी से धो डालना चाहिए। आंखों को शावर या बेसिन के पानी के नीचे रखें या फिर एक साफ वर्तन से आंखों में पानी डालें। पानी डालते वक्त आंखें खुली रखें या जितना संभव हो फैलाकर रखें। कम से कम 15 मिनट तक पानी डालना जारी रखें।

अगर आंखों पर लेंस हो तो तत्काल ही पानी की फुहार डालना शुरू कर दें। इससे लेंस बह सकता है। अकेले पटाखा जलाने से बचें और यह कार्य समूह में करें। अगर चोट लगी हुई हो तो जितनी जल्दी संभव हो, नेत्र विशेषज्ञ तक पहुंचें. डाक्टरी सलाह तब भी लें अगर आंखों में लाली हो या पानी आ रहा हो।

जलती हुई चिनगारियों को शरीर से दूर रखें। पटाखा जलाने के लिए मोमबत्ती या अगरबत्ती का इस्तेमाल करें। वे बिना खुली लपट के जलते हैं और आप को हाथों तथा पटाखे के बीच सुरक्षित दूरी कायम रखते हैं।

सावधान रहें, यह सब नहीं करना हैः

चोटग्रस्त भाग को छेड़े नहीं। आंखों को मलें नहीं। अगर कट गया हो, तो आंखों को धोएं नहीं। आंखों में पड़ा कोई कचरा हटाने की कोशिश न करें। अगर स्टेराइल पैड उपलब्ध नहीं हो तब कोई भी बैंडेज न लगा लें। आंखों के मलहम का इस्तेमाल न करें। सिंथेटिक कपड़ों को पहनने से बचें और सूती वस्त्रों का प्रयोग करें। टिन या ग्लास में पटाखे न जलाएं। छोटे बच्चों के हाथों में कभी भी पटाखे न दें। हवा में उड? वाले पटाखे वहां नहीं जलाएं जहां सिर के ऊपर पेड़ों, तारों जैसी रूकावटें हों। कभी भी उस पटाखे को फिर से जलाने की कोशिश न करें जो ठीक से जल नहीं पाया हो। 15 से 20 मिनट तक इंतजार करें और फिर उसे पानी से भरी एक बाल्टी में डाल दें। किसी पर भी पटाखे को नहीं फेंकें।

पटाखे को हाथों में पकडकर नहीं जलाएं। उन्हें नीचे रखें, जलाएं और फिर वहां से हट जाएं। ह्यकरनेह्ल या ह्यना करनेह्ल की हिदायतों पर अमल दीपावली उत्सव के दौरान आंखों की द्दष्टि जाने या अन्य दुर्घटनाओं को रोक सकती हैं। किसी भी तरह की चोट को हानिरहित नहीं समझना चाहिए। साधारण सी चोट भी नजरों के लिए खतरनाक साबित हो सकती है। प्रारंभिक देखभाल से संबंधित आधारभूत जानकारी इलाज को आसान और तेज बनाएगी।

नहीं जानते होंगे चेरी से जुड़े हेल्थ फायदों के बारे में, डाइट में जरूर करें शामिल

चेरी में पोटेशियम की एक अच्छी मात्रा होती है जो शरीर से अतिरिक्त सोडियम की मात्रा को हटाने में मदद करता है और पोटेशियम और सोडियम दोनों की मात्रा को संतुलित करता है, जो स्वचालित रूप से आपके रक्तचाप के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है।

हर कोई गर्मी के मौसम में रसीले लाल चेरी का आनंद लेना चाहता है। यह लाल फल खट्टेपन के साथ-साथ मीठे स्वाद का भी होता है। चेरी को कच्चा भी खाया जा सकता है या इसे विभिन्न प्रकार के व्यंजनों जैसे कि टार्ट, केक, पाई और चीजकेक में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। चेरी एक कटोरी दही या आपके नाश्ते के लिए एक बेहतरीन टॉपिंग होते हैं। लेकिन बहुत से लोग यह नहीं जानते कि इस स्वादिष्ट फल में कई ऐसे गुण हैं जो आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छे होते हैं। सुपरफूड्स में से यह फल उच्चतम औषधीय महत्व भी रखता है क्योंकि ये एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, एक अच्छे एंटी-इंफ्लेमेटरी होते हैं और गाउट की रोकथाम और उपचार में उपयोगी होते हैं।

7 जबर्दस्त फायदे

आइये नजर डालते हैं कि चेरी फल के कितने स्वास्थ्य लाभ होते हैं-

1. अनिद्रा से राहत देता है-चेरी में मेलाटोनिन नामक एक हार्मोन होता है जो अच्छी और शांतिपूर्ण नींद प्रदान करता है। यह आपकी नींद और जागने के साइकल को नियंत्रित करने और शरीर की इंटरनल क्लॉक को नियंत्रित करने के लिए जाना जाता है।

2. वजन घटाता है

आहार विशेषज्ञों का कहना है यदि आप कुछ वजन कम करने की योजना बना रहे हैं तो अपने आहार में चेरी शामिल करना न भूलें। चेरी में कैलोरी कम होती है, मतलब है कि चेरी के एक कप में 100 से भी कम कैलोरी पायी जाती है। वे विटामिन से समृद्ध होते हैं जो आपके मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को मजबूत करते हैं, और इसके अंदर मौजूद पानी की मात्रा आपके शरीर से खराब पदार्थों को बाहर निकालती है।

3. उच्च रक्तचाप को कम करता है

आहार विशेषज्ञों का कहना है चेरी में पोटेशियम की एक अच्छी मात्रा होती है जो शरीर से अतिरिक्त सोडियम की मात्रा को हटाने में मदद करता है और पोटेशियम और सोडियम दोनों की मात्रा को संतुलित करता है, जो स्वचालित रूप से आपके रक्तचाप के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है।

4. हृदय रोगों को रोकता है

चेरी में मौजूद एंथोसायनिन नामक एंटीऑक्सिडेंट खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करते हैं, रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं और फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं, जो शरीर के अंदर सूजन का कारण बन सकते हैं। यह हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को भी कम करता है।

5. एंटी एजिंग गुण

चेरी एंटीऑक्सिडेंट में प्रचुर होते हैं और जैसा कि हम जानते हैं कि एंटीऑक्सिडेंट मुक्त कणों से लड़ते हैं जो त्वचा को सुस्त बनाते हैं। इससे आपकी त्वचा जवान और स्वस्थ रहती है। चेरी आपकी त्वचा से काले धब्बों को हटाने में मदद कर सकती है, जो सूरज की क्षति के कारण दिखाई दे सकते हैं। बस कुछ चेरी के फल लीजिये और उन्हें एक चुटकी हल्दी और एक चम्मच शहद के साथ मिलाएं। इस पेस्ट को 10-15 मिनट के लिए चेहरे पर लगाएं। यह काले धब्बे को कम करता है और आपकी त्वचा को सुन्दर, मुलायम और चमकदार बनाता है।

6. वे मधुमेह से रक्षा करते हैं

हेल्थ एक्सपर्ट बताते हैं कि चेरी का एन्टी-इंफ्लेमेटरी गुण आपके शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसका मतलब है कि वे स्पाइक्स को ट्रिगर नहीं करते हैं जो आपके ब्लड शुगर और इंसुलिन के स्तर को प्रभावित करें। यह मधुमेह के खिलाफ सुरक्षा तो प्रदान करता ही है साथ साथ आपके शरीर में पहले से मौजूद डायबिटीज को नियंत्रित करने में भी महत्वपूर्ण रोल अदा करता है।

7. पीएच संतुलन बनाए रखता है-चेरी प्रकृति में अल्कालाइन होते हैं। जब भी शरीर की अम्लीय सामग्री में वृद्धि होती है, चेरी इसे बेअसर करने और एसिडिटी या अपच जैसी पेट की समस्याओं को रोकने में मदद करते हैं और आपके पीएच स्तर को संतुलित करने में मदद करते हैं।

जरूरत से ज्यादा खाएंगे ड्राई फ्रूट्स तो सेहत को होगा सिर्फ नुकसान

यह तो हर कोई जानता है कि ड्राई फ्रूट्स स्वास्थ्य के लिए बेहद ही गुणकारी हैं। यह बेहतर हृदय स्वास्थ्य से लेकर कम कोलेस्ट्रॉल और वजन घटाने जैसे बेमिसाल फायदे पहुंचाते हैं। नट्स प्रोटीन, फाइबर, स्वस्थ वसा, विटामिन, खनिज, और एंटीऑक्सिडेंट में समृद्ध हैं। वे आपकी ऊर्जा को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं, और आपकी उम्र को भी बढ़ाते हैं। लेकिन ड्राई फ्रूट्स से होने वाले लाभ आपको तभी मिलते हैं, जब आप सीमित मात्रा में इनका सेवन करें। अगर जरूरत से ज्यादा ड्राई फ्रूट्स का सेवन किया जाता है तो यह आपके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालते हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको जरूरत से ज्यादा ड्राई फ्रूट्स खाने से होने वाले नुकसानों के बारे में बता रहे हैं-

वजन का बढ़ना-डायटीशियन बताते हैं कि नट्स वजन कम करने में बेहद ही मददगार होते हैं। लेकिन यह केवल तभी संभव है, जब आप सही मात्रा में इसे खाएं। अगर आप इसे अधिक खाते हैं तो इससे वजन बढ़ना शुरू हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि यह कैलोरी में घने होते हैं, जिससे इनका अधिक सेवन आपके कैलोरी काउंट को गड़बड़ा सकता है। उदाहरण के तौर पर, 1 औंस बादाम में लगभग 160 कैलोरी होती है और अगर आप इसे डबल मात्रा में खाते हैं तो आपका स्नैक कैलोरी काउंट 320 कैलोरी हो जाता है।

गैस, सूजन और पाचन संबंधी समस्याएं-यदि आपको कभी भी नट्स खाने के बाद गैस या फूला हुआ महसूस होता है, तो यह एक संकेत है कि आप आवश्यकता से अधिक नट्स का सेवन कर रहे हैं। यह नट्स ओवरईटिंग का एक आम दुष्प्रभाव है। दरअसल, नट फाइटेट्स और टैनिन नामक कंपाउंड पाया जाता है, जो उन्हें पचाने में मुश्किल बनाते हैं। इतना ही नहीं, नट्स में प्रचुर मात्रा में वसा भी पाया जाता है, जिसके कारण आपको थोड़े समय में दस्त की समस्या भी हो सकती है।

टॉक्सिटी का बढ़ना-हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, कुछ विशेष नट्स का अधिक मात्रा में सेवन करने से भी भोजन विषाक्तता हो सकती है। बादाम, ब्राजील नट्स का सेवन करते समय एक अतिरिक्त सावधानी बरतने की जरूरत है क्योंकि इनकी ओवरईटिंग के कई दुष्प्रभाव होते हैं। बादाम में हाइड्रोसिऐनिक एसिड होता है, जो सांस लेने की समस्या, नर्वस ब्रेकडाउन और घुटन पैदा कर सकता है। वहीं ब्राजील नट का अधिक सेवन करने से खनिज सेलेनियम की अधिकता हो सकती है।

एवोकाडो के अचूक फायदों से हो जाओगे हैरान, डाइट में जरूर करें शामिल

एवोकाडो फ्रूट सलाद के स्वाद को बढ़ाने का काम करता है। फाइबर से भरपूर यह फल, आपकी भूख को शांत करता है और आपकी कैलोरी को कम करता है। आप सलाद में अंडे, चिकन और फिश के साथ इसका सेवन कर सकते हैं।

सुपर फ्रूट माने जाने वाला एवोकाडो स्वास्थ्य के लिए बहुत ही अच्छा और पोषक फलों में से एक है। यह सभी महत्वपूर्ण विटामिन और खनिजों से भरा हुआ है। एवोकाडो में विटामिन ए, बी, ई, फाइबर, हाई फैटी एसिड, पोटेशियम, मैग्नीशियम, मिनरल्स और प्रोटीन भरपूर में मात्रा में पाया जाता है जो शरीर को कई बीमारियों से बचाने में मददगार है। आपको बता दें कि ये वजन घटाने में मदद करता है, पाचन में सुधार करता है, कोलेस्ट्रॉल कम करता है

। लोग इसका सेवन कई तरह से करते हैं जैसे की ब्रेड टोस्ट, सूप, सैंडविच, स्मूदी, डिजर्ट या फिर अन्य डिश में डालकर। ये नाश्ते के लिए बहुत ही अच्छा भोजन है और इसे अलग-अलग सलाद बनाने के लिए भी इस्तेमाल में लाया जाता है।

इसे भी पढ़ें: नहीं जानते होंगे चेरी से जुड़े हेल्थ फायदों के बारे में, डाइट में जरूर करें शामिल

चलिए जान लेते हैं एवोकाडो फल के अचूक लाभ के बारे में-

एवोकाडो के फायदे-

- एवोकाडो में मौजूद फाइबर और मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (एमयूएफए), बढ़े हुए वजन को घटाने में काफी मददगार है।
- इस सुपर फ्रूट में बढ़े हुए कॉलेस्ट्रोल और ब्लड प्रेशर को कम करने का गुण मौजूद होता है, जो हृदय स्वास्थ के लिए सहायक है।
- यह घातक बीमारी जैसे कैंसर के जोखिम को कम करता है।
- इसमें मौजूद फाइबर आंतों में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ावा देने का काम करता है, जो पाचन में सहायक होते हैं।
- एवोकाडो फैटी लिवर की समस्या से राहत दिलाने में भी मदद करता है।

तो अब हम आपको बताते हैं की किन तरीकों से आप सेहतमंद एवोकाडो को अपने डाइट में शामिल कर सकते हैं-

1. सलाद के साथ-

एवोकाडो फ्रूट सलाद के स्वाद को बढ़ाने का काम करता है। फाइबर से भरपूर यह फल, आपकी भूख को शांत करता है और आपकी कैलोरी को कम करता है। आप सलाद में अंडे, चिकन और फिश के साथ इसका सेवन कर सकते हैं।

2. टोस्ट के साथ-

आप ब्रेड टोस्ट में जैम व बटर की जगह एवोकाडो को लगाकर खा सकते हैं। आप एवोकाडो से गुआकामोली डिप भी तैयार कर सकते हैं। इसे क्रश्ड एवोकाडो में मिर्च और टमाटर जैसी चीजें मिलाकर बनाते हैं। आप चाहें तो रोटी या ब्रेड में लगाकर या डिप जैसे खा सकते हैं।

जानें बच्चों में हर्निया होने के पीछे का असल कारण, कैसे करें इसका उपचार

हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, नवजात शिशुओं में सबसे आम है लेकिन जन्म के बाद कई हफ्तों या महीनों तक अक्सर इस पर ध्यान नहीं जाता। अगर आपके बच्चे को वंक्षण हर्निया होता है, तो आप आमतौर पर आप कमर या अंडकोश में एक उभार देख सकते हैं।

हर्निया तब होता है जब शरीर के किसी अंग या ऊतक का हिस्सा किसी मांसपेशी की दीवार को पुश करता है। यह एक ऐसे स्थान पर धकेल सकता है जहाँ यह नहीं है। यह एक उभार या गांठ का कारण बनता है। बच्चों में हर्निया की समस्या बेहद आम है और इसके इलाज के लिए अक्सर सर्जरी का सहारा लिया जाता है। वैसे तो हर्निया के कई प्रकार होते हैं, लेकिन बच्चों में वंक्षण हर्निया अर्थात इंगग्वनल हर्निया पाया जाता है। तो चलिए आज हम आपको इसके पीछे के कारण व बचाव के तरीकों के बारे में बता रहे हैं-

जानिए कारण

चाइल्ड केयर एक्सपर्ट बताते हैं कि एक हर्निया बच्चे के जन्म के बाद पहले कुछ महीनों में विकसित हो सकता है। यह पेट की मांसपेशियों में कमजोरी के कारण होता है। स्टेनिंग और रोना हर्निया का कारण नहीं है, जैसा कि आमतौर पर माना जाता है। लेकिन रोने से बेली पर अतिरिक्त प्रेशर पड़ता है, जिससे हर्निया साफतौर पर नजर आता है।

ऐसे करें पहचान

हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, नवजात शिशुओं में सबसे आम है लेकिन जन्म के बाद कई हफ्तों या महीनों तक अक्सर इस पर ध्यान नहीं जाता। अगर आपके बच्चे को वंक्षण हर्निया होता है, तो आप आमतौर पर आप कमर या अंडकोश में एक उभार देख सकते हैं। उभार आम तौर पर आएगा और जाएगा। आपके बच्चे के रोने के बाद यह बड़ा हो सकता है। रात के दौरान यह छोटा हो सकता है क्योंकि इस दौरान आपका बच्चा आराम कर रहा है।

इलाज

हेल्थ एक्सपर्ट बताते हैं कि वंक्षण हर्निया को ठीक करने के लिए सर्जरी की आवश्यकता होती है। सर्जरी लक्षणों की गंभीरता और हर्निया के प्रकार पर मुख्य रूप से निर्भर करती है।

हर्निया रिपेयर सर्जरी में एक छोटा चीरा आमतौर पर उभार के पास बनाया जाता है और हर्निया की सामग्री को पेट में वापस धकेल दिया जाता है। वहीं लेप्रोस्कोपिक सर्जरी में पेट में छोटे कट्स किए जाते हैं और फिर उपचार किया जाता है। हर्निया सर्जरी में आधे घंटे से लेकर एक घंटे तक का समय लग सकता है।

वजन को कंट्रोल करने में आपकी मदद करे जुकिनी, जानिए इसके फायदे

जुकिनी का नाम तो आपने बहुत सुना होगा, लेकिन शायद आप भी इसे कोई विदेशी सब्जी ही समझते होंगे। तो हम आपको बता दें कि यह तोरी, तुरई या नेनुआ ही है। हां, अलग-अलग जगहों पर इसके रंग और प्रकार में भिन्नता होती है। जुकिनी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है। तो आइए, जानते है इसके स्वास्थ्य लाभ।

पाचन तंत्र ठीक रखने में मददगार

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो फाइबर से भरपूर जुकिनी खाने से आपका पाचन बिल्कुल दुरुस्त रहता है। जिन लोगों को गैस, अपच, खट्टी डकार आदि की समस्या होती है उन्हें जुकिनी अवश्य खान चाहिए। इसकी सब्जी को बिना मसाले के बनाकर खाना ज्यादा फायदेमंद होता है।

इसे भी पढ़ें: हरे सेब का जूस है डायबिटीज मरीज के लिए फायदेमंद, जानिए इसके और गुण

कोलेस्ट्रॉल को करें कंट्रोल

बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल के लिए हमारा खान-पान ही जिम्मेदार होता है। ऐसे में हेल्दी चीजें खाकर आप इसे कंट्रोल कर सकते हैं। जुकिनी कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है क्योंकि इसमें हाई सॉल्यूबल फाइबर होते हैं, जो बढ़े हुए कॉलेस्ट्रॉल लेवल को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

हड्डियों को मजबूत बनाता है

जुकिनी में एंटीऑक्सीडेंट्स, मैग्नीशियम और विटमिन-के भरपूर मात्रा में होता है। हड्डियों को मजबूत बनाने में मैग्नीशियम और विटमिन के की अहम भूमिका होती है। साथ ही यह हमारी मांसपेशियों को भी कमजोर होने से बचाता है।

त्वचा को जवां बनाए रखती

जुकिनी में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स होता है, जो बढ़ती उम्र के कारण होने वाले दाग-धब्बे और फाइन लाइन्स के असर को कम करके समय से पहले त्वचा पर उम्र के निशां नजर नहीं आने देता। यह झुर्रियों को रोकने में भी मददगार है।

जुकिनी न सिर्फ हाई बीपी से बचाती है, बल्कि जिन लोगों को बीपी की समस्या है उनमें इसे गंभीर होने से भी बचाती है। दरअसल, इसमें पोटैशियम की भरपूर मात्रा होती है और पोटैशियम हमारी रक्त वाहिकाओं को साफ और चौड़ा बनाने का काम करती है। जिससे शरीर में रक्त प्रवाह सुचारू रूप से होता रहता है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, जुकिनी में चूकि फाइबर की मात्रा अधिक होती है तो इसे खाने के बाद देर तक पेट भरा रहता है जिससे आप बेकार की चीजें खाने से बच जाते है।

डायबिटीज से बचाव

जुकिनी में स्टार्च की मात्रा बहुत ही कम होती है और फाइबर भरपूर मात्रा में होता है। इसलिए रोजाना जुकिनी का सेवन करने से टाइप-2 डायबिटीज का खतरा कम हो जाता है।

हाई बीपी में फायदेमंद

जुकिनी न सिर्फ हाई बीपी से बचाती है, बल्कि जिन लोगों को बीपी की समस्या है उनमें इसे गंभीर होने से भी बचाती है। दरअसल, इसमें पोटैशियम की भरपूर मात्रा होती है और पोटैशियम हमारी रक्त वाहिकाओं को साफ और चौड़ा बनाने का काम करती है। जिससे शरीर में रक्त प्रवाह सुचारू रूप से होता रहता है।

मोटापा कम करने में सहायक

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, जुकिनी में चूकि फाइबर की मात्रा अधिक होती है तो इसे खाने के बाद देर तक पेट भरा रहता है जिससे आप बेकार की चीजें खाने से बच जाते हैं और शरीर को एनर्जी भी मिलती रहती है। यह शरीर में अतिरिक्त चर्बी जमा नहीं होने देती।

आंखों के लिए लाभदायक

विशेषज्ञों के मुताबिक, जुकिनी मे विटामिन ए भरपूर मात्रा में होता है जो आंखों को रूखेपन और पफीनेस से बचाने में मदद करता है।

जुकिनी के नुकसान

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, जुकिनी वैसे तो बहुत सेहतमंद होती है, लेकिन इसके कुछ नुकसान भी है।

- जुकिनी का ज्यादा सेवन करने पर कुछ लोगों को पेट दर्द और पेट मे ऐंठन की समस्या हो सकती है।
- जुकिनी में फाइबर अधिक मात्रा मे होता है जिसकी वजह से अधिक मात्रा में खाने पर दस्त हो सकता है
- जुकिनी के सेवन से कुछ लोगों को एलर्जी की भी शिकायत हो सकती है।

■ अनिता घोष

दही बड़े

सामग्री- उड़द दाल दो कप, दही 500 ग्राम, भूना और पीसा हुआ जीरा दो चम्मच,लाल मिर्च पाउडर एक चम्मच, काला नमक एक चुटकी, कद्दूकस किया अदरक एक चम्मच, किशमिश 10-15, हरी मिर्च 2-3 बारीक कटी हुई, धनिया पत्ती एक चम्मच कटी हुई, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल।

विधि- दाल को अच्छी तरह धोकर रात भर भिंगो कर रखें। सुबह पानी निकाल कर मिक्सी में बारीक पीस लें। मिक्सी से निकाल कर नमक मिलाकर अच्छी तरह फेंटें। कढ़ाही में तेल गरम करें। फेंटे हुए दाल के मिश्रण से बड़ा के आकार में गोल गोल गरम तेल में डालें। सुनहरा होने तक तल लें। प्लेट में नैपकीन बिछाकर तले हुए बड़े को निकाल कर रखें ताकि ज्यादा का तेल न रहें। अब इन बड़े को हल्का गरम पानी में डूबोकर निकाल लें। हाथ से दबा कर पानी निचोड़ लें। एक अलग पात्र में दही रखें। दही में नमक, और कद्दूकस अदरक मिलाकर फेंट लें। अब प्लेट में एक या दो बड़ा निकाल कर ऊपर से फेंटे हुए दही, कूटा हुआ लाल मिर्च, पीसा भूना जीरा, कटी हुई हरी मिर्च धनिया पती से गर्निश कर सर्व करे दही बड़ा।

गुलाब जामुन

सामग्री - दो लीटर फूल क्रीम दूध, मावा 200 ग्राम, चीनी 250 ग्राम (पीसी हुई), मैदा एक बड़ा चम्मच, एक चुटकी बेकिंग सोडा, तलने के लिए घी, इलायची पाउडर एक चम्मच।

विधि-सबसे पहले दूध को उबाल कर नींबू डाल कर छेना बना लें। एक पतले कपड़े में छेना को रख कर उसको कहीं टांग दें । थोड़ी देर में कपड़े से सारा पानी निकल जाएगा अब कपड़े में से छेनो को एक बाउल में रख कर अच्छी तरह मैश कर लें। अब उसमें मावा, बेकिंग पाउडर और मैदा मिलाएं। मिश्रण को इस तरह मिलाएं कि उसमें कोई गूठलियां न पड़ पाएं। गूंथा हुआ मिश्रण न तो ज्यादा सख्त हो या न ज्यादा नरम। यदि मिश्रण सूखा लग रहा है तो हथेलियों को पानी से गीला करके उसे फिर से गूंथ लें। अब इसको बराबर छोटे छोट लोई बना लें। हथेलियों से गोल गोल बॉल बनाएं। अब कढ़ाही में घी गरम करके हल्की आंच पर एक साथ 2-3 गुलाब जामुन डालें और सुनहरा होने तक फ्राई करें। सारे गुलाब जामुन प्लेट में निकाल कर रख लें।

चाशनी के लिए- अब एक पैन में चीनी और पानी डालकर धीमी आंच पर चाशनी बनाने के लिए रखें। जब चीनी घुल जाए तो आंच तेच करके चाशनी को उबालें। अब चाशनी में दूध मिलाए। चाशनी गाढ़ा होने तक पकाएं। चाशनी को ऊंगली से चिपका कर देखें। चिपकने पर गैस बंद कर दें। अब इसमें पीसी हुई इलायची मिलाकर एक मिनट तक पकाएं। गैस बंद कर दें। चाशनी में सारे गुलाब जामुन डाल दें। 15-20 मिनट में गुलाब जामुन चाशनी को अच्छी तरह सोख लेंगें। तैयार हो गया स्वादिष्ट गुलाब जामुन। बाउल में रखकर खाएं और खिलाएं।

खीर के मालपुए

सामग्री- मैदा एक कप, मिल्क मेड एक कप, दूध 2 कप, बेकिंग सोडा एक चुटकी, चीनी 2 कप, केसर 10-12, इलायची पाउडर आधा चम्मच, दो चम्मच काजू किशकिश (कटा हुआ) तलने के लिए घी आवश्यकतानुसार।

विधि-

सबसे पहले पानी और चीनी मिलाकर एक तार की चाशनी बना लें। इलायची पाउडर और केसर मिलाकर तेज आंच पर चाशनी बना लें। एक बर्तन में मैदा और मिल्क मेड अच्छी तरह मिला लें। अब इसमें दूध मिलाएं। मिश्रण को इस तरह मिलाएं कि इसमें गुठली ना पड़े। यदि घोल गाढ़ा है तो पानी मिला लें। फ्राई पैन को गरम करें। एक चम्मच घी डालें और पैन में अच्छी तरह फैला लें। अब एक बड़ा चमचे से एक चम्मच घोल पैन पर पूरी के आकार में अच्छी तरह फैला लें। एक मिनट बाद पलट दें। एक मिनट के बाद पलट कर उतार लें। इस तरह सभी मालपुए बना लें। एक - एक मालपुआ को 3-4 मिनट तक चाशनी में रखें। तैयार हो गया खीर के मालपुआ। चाशनी से निकाल कर प्लेंट में कटे हुए मेवे के साथ सजाकर परोसें।

खरी खरी

■ मनीषा

जगमग हो हर स्त्री

दिवाली की रौनक चारों तरफ हमेशा की तरह नजर आ रही है। चमक-दमक, रोशनियां, बाजार भीड़, सब हर साल जैसा ही है। जैसा मैंने जितनी भी पत्रिकाओं/अखबारों, यहां तक की टेलीविजन पर देखा, जबसे होश संभाला है, यही देखती आ रही हूं। सब औरतों को त्योहारों पर घर साफ-सूफ करने, उसे संवारने, तरह-तरह के पकवान बनाने और सजने-संवरने के नुस्खे बताते आ रहे हैं। पांच पीढ़ियां देख रही हूं मैं। सबके सोचने/ जीने के तरीके बिल्कुल अलग हैं। जो बदला नहीं, वह है स्त्री को उसके खांचे में कैद रखने की सीख देने वाला फार्मूला। मेरी दादी वही सब करती थीं, जो आज की औरतों को बताया जा रहा है। कहने को, त्योहार में कुछ बदलता नहीं। परंपराएं हैं। मूल्य हैं। थोड़ा ही सही, काम का बंटवारा तो हो सकता है। महिला पत्रिकाएं, समय-समय पर पति को सहयोग देने की सलाह जरूर देती रहती हैं। मगर ऐन मौके पर वे उन्हीं खांटी रवायतों को दोहराने में जुट जाती हैं, जो पीढ़ियों से चली आ रही हैं। त्योहार का मतलब है, खुशियां, उत्साह, उमंग, जश्न, मौज-मस्ती। फिर औरतों पर यह क्यों थोपा जाता रहे कि वे खाने पकाने और साफ-सफाई में अपना सारा वक्त जाया कर दें। सिमोन द बुआ द सेकेंड सेक्स में लिखा है- 'सफाई गंदगी हो जाती है, गंदगी को साफ किया जाता है लगातार, दिन-प्रतिदिन।' घर के काम कभी-कभार बेहद उबाऊ और कष्टदायक भी हो जाता है। औरतें जब घिस-घिस कर घर की चीजों को चमकाती हैं तो उनके भीतर कुछ साफ नहीं होता। उनका शरीर भी थकता है और मन भी। पर्सनालिटी एंड सोशल साइकोलॉजी बुलेटिन की 2010 में अध्ययन था। जिसमें सलीके से काम करने वाली औरतें ज्यादा उदास व थकी थीं। बहुत साफ-सफाई और व्यवस्थित होने के लोभ में स्त्री की ऊर्जा मन्द हो गाती है। वे थकान और बदन दर्द के कारण उत्सव का आनन्द नहीं ले पातीं। बाजारों के चक्कर, नये परदे, सोफा कवर, शो पीस खरीदने के लिए घंटों की भाग-दौड़। राशन-पानी की व्यवस्था, सब स्त्री को ही संभालना पड़ता है।

दो-तीन दशक पहले दिवाली पर ही सालाना साफ-सफाई हुआ करती थी। चूने वाली पुताई या कच्चे घरों की लिपाई भी ऐन दिवाली के पहले होती थी। परिवार की जवान स्त्रियां इसमें जुट जातीं। अब साल भर पुतइए तैयार रहते हैं। लोग भी सुविधानुसार रंग-रोगन कराते हैं। पेंट और वॉल कलर मंहगे हैं पर दो-तीन साल तक चमक नहीं खोते। जाहिर है, गांव-कस्बों में चूना चल रहा है। वहां औरतों को आज भी गोबर मिट्टी की लिपाई करती हैं। अपने चूल्हे को पोतती हैं। पीढ़ियों से वही पोतना, वही चूल्हा। शहरों में भी बड़ा तबका है, जो झुग्गियों/बस्तियों में रहता है। वहां भी औरतों के मत्थे ही आती है साफ-सफाई। मेरी घरेलू सहायिकाएं हर दिवाली के मौके पर यह कह कर दो-चार दिन गोता लगाती हैं कि उन्हें घर साफ करना है। रंग-रोगन करती हैं। ढेरों औरतें जो काम करने बाहर जाती हैं, जिनके पास समय की कमी होती है। लेकिन त्योहार के लिए उन पर यही दबाव होता है कि वे घर को चमकाएं। यही नहीं, पकवानों की झड़ी भी लगा दी जाती है। पकाओ-खिलाओ। मेहमानों का स्वागत करें, उन्हें अलना-फलना बनाकर खिलाएं। जाहिर है, तीज-त्योहार हों या कोई भी खास अवसर उन्हें रसोई में जुटना ही पड़ता है। मुझे याद है, मेरी मां व उस वक्त की तमाम औरतें दो-दो, तीन-तीन दिन चौके-चूल्हे में ही खपी रहती थीं। निसंदेह वे बेहद स्वादिष्ट पकवान बनाती थीं, मगर उनका सारा त्योहार रसोई और बर्तनों के साथ बीत जाता था। वे उसी में अपनी खुशी ढूंढ लेती थीं। अपनी पकाई चीजों की तारीफ से ही वे संतुष्ट हो जातीं। लेकिन देखा-देखी, बचत में कटौती करके, बाजार से मन मसेस कर लौटने पर स्त्री मानसिक दबाव में चली जाती हैं। अब त्योहारों पर पार्टी का चलन भी हो चला है। औरतों के समूह, किटी, मंडलियां मिलने-जुलने के लिए दिवाली पार्टी भी करती हैं। जिसमें अपनी पोशाक/साड़ी को लेकर बहुत पारखी नजर गड़ाई जाती है। जब तक वे इसका आनन्द लेती हैं, तब तक सब ठीक है। मगर जब वे जेहनी दबाव में आ जाती हैं, सीमित बचत में बेहतर दिखना चाहती हैं तो तनाव जरूर होता है। ईर्ष्या/कुंठा ऐसे मौकों पर दिमाग को कब्जाने लगती है। जिसका अहसास वे नहीं कर पातीं। जो सिर-बदन दर्द, चिड़चिड़ाहट, झल्लाहट, गुस्से में परिवार पर गिरती है।

घर के इन कामों को यूं भी श्रम में शुमार नहीं किया जाता। घरेलू कामों में लैंगिक फासला बहुत ज्यादा है। कहने को नयी पीढ़ी के कुछ पुरुष घर के कामों में हाथ बंटाने में सकुचाते नहीं। लेकिन वे सिर्फ हाथ ही बंटाते हैं, खुद जिम्मेदारी नहीं लेते। यह समस्या दुनिया भर में है। पुरुषों द्वारा किया जाने वाला बहाना बेहद साधारण है। वे अकसर यह कह कर, पल्ला झाड़ लेते हैं कि बीवी को उनका काम पसन्द नहीं आता। औरतों से भी पूछे तो यही कहेंगी कि उन्हें घरेलू कामों में आनन्द आता है। जबकि हकीकत कुछ और ही है। अमरीकी लेखक टिफानी डूफू ने आत्मकथा-स्व सहायता किताब ड्राप द बॉल में इसे घर को काबू करने वाली बीमारी कहा है। अपने इर्दगिर्द देखें तो यह हकीकत स्पष्ट नजर आती है। औरतें घरेलू कामों को मुट्ठी में रखना चाहती हैं। इस तरह वे पति पर कब्जा रखती हैं और कुटुंब पर रुतबा कायम कर लेती हैं। घर उनकी सत्ता का केन्द्र बन जाता है। वे अनजाने ही अपनी प्रभुता स्थापित करने में खुद को विजयी मान बैठती हैं। उनकी कामों की फेहरिस्त बहुत लंबी होती है। जो कभी खत्म ही नहीं होती। आर्गेनाइजेशन फॉर इकोनोमिक को-ओपरेशन एंड डेवलपमेंट के अनुसार देश में, घरेलू कामों में औरतें हर रोज 352 मिनट खर्चती हैं। जबकि पुरुष मात्र 52 मिनट। 300 मिनट ज्यादा श्रम करने वाली औरतों पर लगातार यह दबाव बनाया जाता है कि वे उत्कृष्टता जताएं। उनका लगातार ब्रेन वॉश किया जाता है। अनजाने ही सही, उन्हें घर के कामों में जुटाए रखने के नुस्खे दोहराए जाते हैं। उन पर अधिक श्रम करने का बोझ लादा जाता है। जाहिर है, जो औरतें यह नहीं करती या करने में रुचि नहीं लेतीं, उन्हें अच्छी गृहस्थन ना होने का ताना सुनना पड़ता है। मनोविश्लेसक फ्रॉयड कहते थे- बिखरी/बेतरतीब चीजों को ठीक मत करो। मुझे अच्छी तरह पता है, कहां-क्या है। ■

यही है जिंदगी

■ क्षमा शर्मा

दीप से दीप जलें

इन दिनों बाजारों में भारी भीड़ है। हर कोई अपनी जरूरत और जिसे सेलिब्रेशन कहते हैं, उससे जुड़ा सामान खरीदने के बेताब है। त्योहारों के मौसम के लिए यह कोई नई बात भी नही है। वह भी दिवाली के समय का हफ्तों पहले शुरू हुआ उत्सव का समय। पिछली बार तो दिवाली पर कोरोना का नया-नया भय था, लोगों को अपनी सुरक्षा की चिंता भी थी। लेकिन अब कुछ तो टीकाकरण हो जाने के बाद और कुछ घर में बंद-बंद रहकर ऊब जाने से भी लगता है कि लोगों ने इसी तरह इनसे निपटने का तरीका सोचा होगा। वैसे भी जीवन किसी भी भय से ज्यादा बड़ा होता है। वह हर किस्म के डर और मुश्किलों से निजात पा लेता है। बड़े से बड़ा डर एकदिन चला भी जाता है। भारतीय मानस कितना उत्सव प्रिय है, यह तो इसी बात से समझा जा सकता है कि यहां हर दिन कोई न की त्योहार है। तरह-तरह के पर्वो, उत्सवों से जुड़े रस्म, रिवाज, खान-पान, वस्त्र-आभूषण, पूजा-पाठ इसी की ताईद करते हैं। कपड़ों के विविध रंग, नाच-गाना, लोकगीत, लोकनृत्य इसी उत्सवप्रियता का प्रमाण हैं। कोई भी खुशी अकेले नहीं मनानी है, सबके साथ मनानी है। इसे ही तो सामूहिकता कहते हैं। इतनी उत्सवप्रियता और सामूहिकता, शायद ही किसी और समाज में देखने को मिलती है। बस सवाल यही है कि बदले वक्त में इसे कैसे बनाए रखा जाए। पहले ही तकनीक के प्रवेश ने हमें बहुत अकेला -आत्केंद्रित कर दिया था, रही-सही कसर कोरोना जैसी महामारी और उससे उपजे डर ने पूरी कर दी।

दिवाली को प्रकाश पर्व कहा जाता है यानि घर-घर ही नही हर छोटा-मोटा कोना भी उजाले से भर उठे। किसी जगह,किसी जीवन में अंधेरे का नामोनिशान न रहे। बचपन में मां शायद यही सोचकर अंधेरे से भरी नाली के पास भी एक दीपक रखती, रखवाती थी। कई बार सोचती हूं कि इस अवसर पर लक्ष्मी और गणेश की पूजा के भी ऐसे ही व्यापक अर्थ हैं। गणेश यानि विघ्न विनाशक, मनुष्य जो जीवन में हमेशा किसी न किसी मुश्किल या विघ्न से परेशान रहता है और उनसे मुक्ति की कामना करता है, उसे विघ्न विनाशक दूर करें। लक्ष्मी, उनके बारे में तो हम जानते ही हैं कि जिसके पास लक्ष्मी हो, उसके आधे कष्ट तो वैसे ही दूर हो जाते हैं। क्योंकि दुनिया में गरीबी से बड़ा कोई कष्ट नहीं है। इसलिए यदि गरीबी न हो, परेशानियां और विघ्न न हों, तो जीवन में उजाला ही उजाला होगा। दीप से दीप जलें शायद इसीलिए कहा जाता है। यदि नन्हा सा दिया चारों तरफ रोशनी फैलाता है, खुशियों की बहार लाता है तो घर-घर जलते दिए ऐसा कितनी अच्छी तरह से कर सकते हैं। सारे संसार का अंधेरा दूर कर सकते है।

कोरोना ने हमें यह सिखाया है कि यह जीवन और इसकी सुरक्षा कितनी जरूरी है। आपदाएं इकट्ठी आन पड़ें तो उनसे निपटने में बड़े-बड़े सिस्टम्स भी फेल हो जाते हैं। इस बार की दीवाली हमसे यही कहती है। कैसे न केवल हम अपने जीवन को रोशन करें, बल्कि आसपास भी जरा मुड़कर देखें। जरा पड़ोस की भी खैर-खबर लें। क्या पता वहां रोशनी की जरूरत, हमसे ज्यादा हो। इसके अलावा अपने साथ जो लोग काम करते हैं, अपने लिए जो मददगार हैं, घरेलू सहायक हैं, वे भी तो जरा मुस्कराएं। त्योहार का उल्लास उनके जीवन में भी आए। उनकी आंखों में भी जगमगाते दिए, रोशन हो सकें। सच तो यही है कि कोई भी त्योहार तभी बहुत सी खुशियां लाता है, जब समाज खुशियों से भरा हो, जब मुश्किलों के मुकाबले आने वाला दिन अधिक प्रेरणापद हो। ■

इस दिवाली बेसन से ब्यूटी

ब्यूटी

■ शहनाज हुसैन

बेसन आम खाद्य सामग्री में से एक है, खासकर भारत में यह हर घर में उपलब्ध है। कई स्वास्थ्य और पोषण लाभों के अलावा, इसके सौंदर्य लाभ भी है। इसमें जिंक के अलावा विटामिन बी 6 और विटामिन ए का समृद्ध स्रोत है। त्वचा को साफ करने के लिए बेसन का उपयोग पारंपरिक रूप से सौंदर्य के देखभाल में किया जाता रहा है। यह उबटन के मुख्य अवयवों में से एक था, जो एक बॉडी स्क्रब है जिसे अभी भी दुल्हनों के लिए पारंपरिक सौंदर्य उपचार के रूप में उपयोग किया जाता है। उबटन में बेसन, चावल का आटा, पिसे हुए बादाम, दही और हल्दी शामिल थे। तेल मालिश के बाद इसे शरीर पर लगाया जाता है और 20 मिनट बाद नहाते समय धो दिया जाता है। यह त्वचा की गहराई से सफाई करता है, मृत कोशिकाओं को हटाता है और त्वचा को चिकना और चमकदार बनाता है।

बेसन असंतृप्त वसा अम्लों से भी भरपूर होता है, जो पोषण की दृष्टि से भी लाभकारी होते हैं। इतना ही नहीं, इसमें कई विटामिन्स होते है जो त्वचा और बालों के लिए काफी फायदेमंद होते है। यह आयरन का भी एक अच्छा स्रोत है और एनीमिया की रोकथाम में मदद कर सकता है और ऊर्जा प्रदान करता है। बेसन भी तेल की कमी को कम करने में मदद करता है और मुहांसों को रोकता है और नियंत्रित करता है। यह दाग-धब्बों, मुंहासों के निशान को कम करने में भी मदद कर सकता है। वास्तव में त्वचा की विभिन्न समस्याओं और लाभों के लिए बेसन आसानी से फेस पैक में इस्तेमाल हो सकता है।

मुंहासों के निशान और दाग-धब्बों के लिए - बेसन को दूध के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें। एक चुटकी हल्दी डालें। होठें और आंखों के आसपास के क्षेत्र से बचते हुए चेहरे पर लगाएं। 20 से 30 मिनट बाद इसे सादे पानी से धो लें।

तैलीय त्वचा के लिए - ऑयलीनेस को कम करने के लिए बेसन को दूध या दही के साथ मिलाकर फेस पैक के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। चेहरे पर लगाएं, 20 मिनट बाद धो लें।

टैनिंग त्वचा के लिए - त्वचा को साफ करने, टेन हटाने और त्वचा के कसाव के लिए बेसन को फेस पैक में भी मिलाया जा सकता है। बेसन में दही, नींबू का रस और एक चुटकी हल्दी मिलाकर एक मुलायम पेस्ट बना लें। इसे चेहरे पर लगाएं और आधे घंटे बाद धो लें। पिसे हुए बादाम को बेसन, दूध और नींबू के रस में मिला लें। इसे चेहरे पर लगाएं और 20 से 30 मिनट बाद धो लें। यह टैन हटाने और त्वचा के रंग को हल्का करने में भी मदद करता है।

बांहों और गर्दन के कालेपन के लिएः रोजाना तिल का तेल लगाएं और त्वचा पर मालिश करें। बेसन, दही, नींबू का रस और थोड़ी सी हल्दी मिलाकर हफ्ते में कम से कम तीन बार लगाएं। आधे घंटे बाद इसे धो लें। फिर तिल का तेल लगाएं और मालिश करें। इसके अलावा अनचाहे बालों को हटाने वाली क्रीम का उपयोग करने के बाद फीकी पड़ने वाली त्वचा की मदद के लिए इस पैक को बाहों के नीचे भी लगाया जा सकता है।

चिकनी और गोरी त्वचा के लिए - सूखे और पिसे हुए संतरे के छिलके और दूध की मलाई (मलाई) के साथ बेसन मिलाएं। चेहरे और गर्दन पर लगाएं। 15 मिनट के बाद त्वचा पर गोलाकार गतियों से धीरे से रगड़ें। फिर पानी से धो लें।

टैरो

ऋचा श्रीवास्तव

(3 नवम्बर- 11 नवम्बर)

मेष -(21मार्च -20अप्रै) - यात्रा करते वक्त सावधानी बरतें। जोखिम भरे कार्य ना करें। नकारात्मक विचारों से दूर रहें। साझेदारी या व्यापार में कोई भी निर्णय लेने में जल्दबाजी ना करें। आय के नए स्त्रोत खुलने के योग बन रहे है। मेहनत और लगन से कार्य करते रहें। पदोन्नित की सम्भावना है। पति पत्नी साथ कुछ समय व्यतीत करने की कोशिश करें ,बिखर चुकी चीजों को पुनः संगठित करने में ऊर्जा लगाएं। वाहन चलाते समय सचेत रहें। परिवार में सुख समृद्धि बनाये रखने के लिए व्यवहार में बदलाव करना होगा। आर्थिक मामलों में अधिक सतर्कता वरतने की आवश्यकता है।

वृषभ (21अप्रै-21मई)- स्वास्थ अच्छा रहेगा। लंबे समय से बीमार की सेहत में सुधार मिलेगा। शारीरिक एवं मानसिक तौर पर संतुलित रहने की आवश्यकता है। नौकरी एवं व्यवसाय के लिए यह सप्ताह बहुत उत्तम है। जो करियर में बदलाव लाने के लिए काफी समय से मेहनत कर रहे है , उन्हें शुभ समाचार मिल सकता है। नया व्यवसाय शुरू करने के लिए भी समय अनुकूल है। अविवाहित के विवाह की बात चल सकती है। पारिवारिक जीवन सुखमय होगा। परिवार का साथ एवं सम्मान प्राप्त होगा।

मिथुन (22मई-21जून)- संतुलन की जरु रत है। परवर्तन का समय है। नया करने में ऊर्जा लगाएं। जूनून और साहस को कुछ नया करने में लगाएं। नेचर में समय बिताएं। काम पर ध्यान केंद्रित करें। विचारों में भिन्नता संबंधी के मध्य भ्रम की स्तिथि पैदा कर सकते है। इस कारण स्वभाव में गुस्सा और चिड़चिड़ाहट आ सकता है। स्वास्थ के मामले में विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है। पारिवारिक जीवन में मतभेद की सम्भावना है। वाणी पर संयम रखें। दाम्पत्य जीवन में मतभेद की सम्भावना है। पति पत्नी समय दें एवं कटुता को दूर करने का प्रयास करें।

कर्क (22जून -22जुला)- नौकरी और व्यवसाय के लिए अच्छा रहेगा। वरिष्ठ महिला अधिकारी का सहयोग प्राप्त होगा। अगर नौकरी में बदलाव की कोशिश कर रहे है तो शुभ समाचार मिलेगा।। नया व्यवसाय शुरू करने के लिए समय अनुकूल है। काम के प्रति अधिक ऊर्जावान और सकारात्मक महसूस करेंगे। पति पत्नी के रिश्ते में मजबूती आएगी। पारिवारिक वातावरण मधुर होगा। मान सम्मान में वृद्धि होगी। सामाजिक प्रतिष्ठ बढ़ेगी। सेहत को बिलकुल भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

सिंह (23जुला-21अग)- नया कार्य आरम्भ हो सकता है। इच्छाशक्ति मजबूत करें ,सफलता अवश्य मिलेगी। यदि कोई नया कार्य करने की योजना बना रहे है ,तो समय अनुकूल है। महत्वपूर्ण मामलों पर ध्यान दें। विवाह योग्य के विवाह का योग बन रहा है। जटिल और मुश्किल प्रोजेक्ट में शानदार और नए विचारों के साथ लगे रहेंगे। आपका प्रभुत्व बढ़ेगा। सामाजिक जीवन शानदार रहेगा। पति पत्नी एक दूसरे के साथ समय बिताएं ,यात्रा का भी योग है। परिजनों और प्रियजनों से संबंधित मामलों में अपने दिल की सुनें। आर्थिक निवेश के लिए समय अनुकूल है।

कन्या (22अग-23सित)- निर्णायक क्षमता मजबूत रहेगी। आपके अंदर विशिष्ट अंतर्ज्ञान उत्पन्न होगा, अतः बुद्धिमत्ता पर विश्वास करना चाहिए। आपके निर्णय फलदायक सिद्ध होंगे। किसी महिला का सहयोग मिल सकता है। रणनीतियुक्त फैसले सफलता दिलाएंगे। अंदर की आवाज पर विश्वास करें। परिवार में मतभेद की सम्भावना है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। पति पत्नी एकदूसरे को समय दें, बातचीत के द्वारा कटुता को दूर करने की कोशिश करें। वाहन चलाते समय सावधानी बरतें।

तुला (24सित-23अक्टू)- स्थान परिवर्तन का योग बन रहा है। कार्यक्षेत्र में बदलाव की सम्भावना है ,लेकिन धैर्य से काम ले किसी जानकार से सलाह लेकर ही आगे बढ़ें। जब तक नई नौकरी नही मिल जाती, वर्तमान नौकरी ना छोड़ें। व्यापार में भी किसी अनुभवी से सलाह लेकर ही आगे बढ़ें। बुद्धि भृमित रह सकती है। जीवन साथी के साथ मतभेद की सम्भावना है। संतान पक्ष से कोई सुखद समाचार मिल सकता है। निवेश के प्रति सतर्क रहें। बिना सोचे समझे निवेश ना करें। मन को शांत रखें। स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही ना बरतें। वाणी पर संयम रखें।

वृश्चिक (24अक्टू-22नव)- करियर के क्षेत्र में काफी अच्छा रहेगा और नई नौकरी भी मिल सकती है। सहकर्मियों से सतर्क रहें। व्यापार के मोर्चे पर काफी उन्नित मिलेगी। काम के बारे में अधिक सकारात्मक और ऊर्जावान महसूस करेंगे। कार्य व्यवसाय को लेकर यात्रा योग में है। लम्बे समय से बीमार की सेहत में सुधार देखने को मिलेगा। आर्थिक निवेश के लिए समय अनुकूल है। सम्पत्ति में इजाफा होगा एवं आर्थिक स्तिथि सुदृढ़ होगी। वाहन चलते समय सावधानी बरतें। अविवाहित जातकों के जीवन में नए रिश्ते की शुरुआत हो सकती है। पारिवारिक जीवन मधुर होगा। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बढ़ेगी।

धनु (23नव-22दिस)- नौकरी और व्यवसाय के लिए अच्छा रहेगा। वरिष्ठ महिला अधिकारी का सहयोग प्राप्त होगा। अगर नौकरी में बदलाव की कोशिश कर रहे हैं तो शुभ समाचार मिलेगा।। नया व्यवसाय शुरू करने के लिए समय अनुकूल है। काम के प्रति अधिक ऊर्जावान और सकारात्मक महसूस करेंगे। पति पत्नी के रिश्ते में मजबूती आएगी। पारिवारिक वातावरण मधुर होगा। मान सम्मान में वृद्धि होगी। सामाजिक प्रतिष्ठ बढ़ेगी। सेहत को बिलकुल भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

मकर (23दिस-20जन)- इस सप्ताह चुनौतियों का सामना करें और कार्य ना छोड़ें। यह बदलाव का समय है। कुछ नया करने में अपनी ऊर्जा लगाएं। नौकरी में बदलाव की सम्भावना है। प्राथमिकताओं की सूची बनाएं, उसी के अनुसार कार्य करें। मूड में बदलाव हो सकता है। कार्य रोकने का मन हो सकता है पर कार्य को लगन के साथ करते रहें, अंत में सफलता अवश्य मिलेगी। पारिवारिक जीवन में बहुत सोच समझकर एवं संभलकर चलना है। रिश्ते में प्यार एवं विश्वास बना कर चलें , किसी भी गलतफहमी के शिकार ना हों। स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही ना बरतें। आर्थिक निवेश के प्रति सतर्क रहें।

कुम्भ (21जन-19फर)- निर्णायक क्षमता मजबूत होगी। विशिष्ट **अंतर्ज्ञान** उत्पन्न होगा बुद्धिमत्ता पर विश्वास करना चाहिए। आपके निर्णय फलदायक सिद्ध होंगे। किसी महिला का सहयोग मिल सकता है। रणनीति युक्त फैसले सफलता दिलाएंगे। अंदर की आवाज पर विश्वास करें। परिवार में मतभेद की सम्भावना है। स्वस्थ का ध्यान रखें। पति पत्नी एकदूसरे को समय दें एवं बातचीत के द्वारा कटुता को दूर करने का प्रयास करें। वाहन चलाते समय सावधानी बरतें।

मीन (20फर-20मार्च)- सावधानीपूर्वक आगे बढ़ना है। मेहनत और लगन से आगे बढ़ते रहें सफलता अवश्य मिलेगी। व्यवसाय में नया करने से पूर्व उसके बारे में गहन अध्यन करें एवं पूरी जानकारी प्राप्त करके ही आगे बढ़ें । जल्दबाजी में कोई निर्णय ना लें। व्यवसाय के लिए यात्रा कर सकते है। पारिवारिक जीवन में थोड़ा मतभेद हो सकता है ,धैर्य से काम लें। जीवन साथी को समय दें मतभेद दूर करने की कोशिश करें। वाणी पर संयम रखें। स्वास्थ्य के प्रति सजग रहें। आर्थिक मामलों में अधिक सतर्कता बरतने की आवश्यकता है। अपने खर्चे पर काबू रखें।

काशी की बेटी महारानी लक्ष्मी बाई की 186वां जन्मोत्सव मनाया गया

प्रखर वाराणसी। आजादी के अमृत महोत्सव व काशी की बेटी महारानी लक्ष्मी बाई का 186 हुआ जन्मोत्सव कार्तिक कृष्ण चतुर्दशी गोयंका संस्कृत महाविद्यालय वाराणसी में हर्षोल्लास से मनाया गया। दीप प्रज्वलन मुख्य अतिथि सुश्री शशि बघेल क्षेत्र प्रचारक पूर्वी उत्तर प्रदेश विशिष्ट अतिथि नम्रता मिश्रा एवं महारानी स्वरूप आस्था अतुल आनंद विद्यालय की छात्राएं महारानी सेवा न्यास उपाध्यक्ष आरती अग्रवाल ने कार्यक्रम की कार्यकारी अध्यक्ष रही। अध्यक्ष सुश्री आर्यमन वालों ने चिकित्सा से ऑडियो संदेश भेजा जो सबको सुनाया गया। कार्यक्रम की प्रस्तावना में महामंत्री संस्थापक एडवोकेट राजेंद्र प्रसाद पांडे ने जन्म भूमि स्थल आराजी नंबर 13010 भदैनी पर अखंड ज्योति की मांग मुख्य अतिथि सुश्री शशि बघेल ने 1717 से 1947 तक लगातार चली लड़ाई का जिक्र करते हुए। प्रखर राष्ट्रवाद पर जोर देने के साथ पर्यावरण संरक्षण को आवश्यक बताया। कार्यक्रम में काशी के 10 प्रमुख विद्यालयों के छात्रों ने विभिन्न रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया। सभी उपस्थित जन अमृत महोत्सव एवं रानी लक्ष्मीबाई के जन्म के अवसर पर पर्यावरण संरक्षण का प्रतीक इको फ्रेंडली झूले तुलसी पौधे का स्मृति उपहार दिया गया। गोयंका संस्कृत महाविद्यालय से महारानी की जन्मस्थली तक घोड़े पर सवार महारानी स्वरूप की झांकी निकाली गई। राष्ट्र सेविका समिति की सैकड़ों बहनों का इस कार्यक्रम को सफल बनाने में महत्वपूर्ण योगदान रहा। कार्यक्रम का सफल संचालन ममता बरनवाल ने किया न्यासी मीना चौबे प्रदेश मंत्री भारतीय जनता पार्टी रंजना श्रीवास्तव सदस्य कविता मालवीय अंजू सिंह शहीद निर्मला सिंह पटेल महिला मोर्चा प्रदेश कार्यसमिति मंजू द्विवेदी नमिता सिंह दिव्यांग प्रकोष्ठ कुसुम त्रिपाठी वैदेही जी पद्मजा रागिनी मिश्रा नेहा दुबे प्रियांशु संस्कृत ता नीतू चतुवेर्दी आदर्श शिशु मंदिर की अध्यापिका गणतंत्र अतुल आनंद विद्यालय की अध्यापिका की गरिमामय उपस्थिति रही। धन्यवाद ज्ञापन प्रांत बौद्धिक प्रमुख डॉ रंजना श्रीवास्तव ने किया इस अवसर पर विशिष्ट महिलाओं को विशिष्ट कार्य हेतु सम्मानित किया गया। जिसमें सीए जमुना शुक्ला स्नेहा उपाध्याय निरुपमा सिंह भारती मिश्रा आरजे श चतुर्वेद बिना सिंह अनीता सिंह प्रतिभा सिंह नेहा सिंह सोनम तथा 5 विद्यालयों बी हुई निबंध प्रतियोगिता के सफर 15 बालिकाओं को सम्मानित किया गया। सांस्कृतिक कार्यक्रम में मंगलाचरण गणेश वंदना योग रानी लक्ष्मी बाई नाटक कराटे वाला नित आदि की मनोहारी प्रस्तुति रही।

शहीद वाराणसी की शान विशाल पांडेय के छोटी बहन वैष्णवी पाण्डेय को प्रियंका गांधी ने भेजवाया लैपटॉप

प्रखर वाराणसी। बड़गाम में हुए हेलीकाप्टर क्रैश में शहीद वाराणसी की शान विशाल पांडेय जी जिनकी छोटी बहन वैष्णवी पाण्डेय जिनका इंदौर एकेडमी में कांग्रेस की राष्ट्रीय महासचिव प्रियंका गाँधी जी ने दाखिला कराया है।बिटिया के आगे की पढ़ाई सकुशल अच्छे से हो इस खातिर प्रियंका गाँधी जी ने वैष्णवी पाण्डेय के खातिर लैपटॉप भेंट में भेजा है।जिसे आज प्रदेश उपाध्यक्ष विश्वविजय सिंह के साथ शहीद विशाल पाण्डेय के चौकाघाट स्थित आवास पर जा वैष्णवी के माता - पिता को कांग्रेसजनों ने लैपटॉप सौंप दीपावली की शुभकामनाएं देते हुए व उज्ज्वल भविष्य की कामना किये कांग्रेसजन।विशाल पाण्डेय के शहीद होने के बाद कांग्रेस के पूर्व विधायक अजय राय व कांग्रेसजन प्रतिवर्ष रक्षाबंधन पर बहनों से राखी बंधवाने भी जाते है व शहीद विशाल पाण्डेय जी के प्रति सरकार ने जो वादा पूरा नही किया उसकी भी निरंतर लड़ाई कांग्रेसजन लड़ते है।परिवार के सम्पर्क में कांग्रेसजन सदैव रहते है। प्रियंका जी द्वारा भेजा गया उपहार लैपटॉप सौपने वालो में सर्वश्री प्रदेश उपाध्यक्ष विश्वविजय सिंह,जिला अध्यक्ष राजेश्वर पटेल,महानगर अध्यक्ष राघवेन्द्र चौबे,प्रदेश सचिव समशाद अहमद,फसाहत हुसैन बाबू,मनीष मोरोलिया, ओमप्रकाश ओझा,मनीष चौबे,अशोक सिंह, मयंक चौबे,हसन मेहदी कब्बन,मेहदी हसन,रोहित दुबे, राजेश गुप्ता,विनीत चौबे,प्रिंस चौबे,समेत दर्जनों कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

नंदघर में मनाया गया दीप महोत्सव

प्रखर पिंडरा वाराणसी। नंदघर परियोजना वेदांता समूह के अनिल अग्रवाल फाउंडेशन की सामाजिक पहल के तहत 201 नंदघर वाराणसी में संचालित किया जा रहा है नंदघर के परिजनों की सभी गतिविधियों के संचालन और देखरेख का कार्य भार हुमाना पीपल टु पीपल इंडिया को सौंपा गया जिसके तहत स्टेट कॉर्डिनेटर माधव सिंह और उप जिला सवनवय प्रदीप कुमार के मार्गदर्शन में बुधवार को पिंडरा ब्लाक के ग्राम बिंदा नंदघर पर दीप प्रज्वलित करके दीपावली का महोत्सव मनाया गया हुमाना पीपल टो पीपल इंडिया के क्लस्टर कोऑर्डिनेटर चिराग यादव ने सभी को दीपावली के त्योहार के बारे में बताया की इसी दिन मयार्दा पुरुषोत्तम श्री राम 14 वर्ष का वनवास बिताकर अयोध्या आए थे उन्ही के आने की खुशी में इस त्योहार को मनाया जाता है। साथ ही साथ बच्चो को कोविड 19 की तीसरी लहर के बारे में जागरूक किया साथ ही साथ उनसभी को दीपावली की शुभकामनाएं भी दिया गया। इस कार्यक्रम में सभी आगनवाड़ी कार्यकर्ता इंदु यादव प्रमिला यादव सुनीता निर्मला पाल और सहायिका उपस्थित रही।

एस पी सिटी ने नव निर्मित शौचालय एवं भोजनालय का किया उद्घघाटन

जल्द ही रिपोर्टिंग चौकी बनेगी मुफ्तीगंज - डॉ संजय कुमार

प्रखर मुफ्तीगंज जौनपुर। एस पी सिटी डॉ संजय कुमार ने मुफ्तीगंज पुलिस चौकी में नव निर्मित भोजनालय शौचालय एवं पुलिस चौकी के सुंदरीकरण का संयुक्त रूप से उद्घघाटन किया।इस अवसर पर एस पी सिटी ने कहा कि आप सभी क्षेत्र वाशियों के सहयोग से यह काम जो हुवा है यह काबिले तारीफ है।आप लोगो के इस सहयोग से जो हमको यह उद्घघाटन का मौका मिला है मैं इसका आभारी रहूंगा। क्षेत्राधिकारी केराकत शुभम तोदी ने अपने संबोधन में कहां कि जल्द ही आप लोगो की सहूलियत के लिए मैं सर के सहयोग से जल्द ही मुफ्तीगंज चौकी को रिपोर्टिंग चौकी बनाने का प्रयास करूंगा।केराकत कोतवाल लक्ष्मण पर्वत ने कहा कि मुफ्तीगंज के लोग का इस त्योहारी सीजन में बहुत ही अच्छा सहयोग रहा और सभी त्योहार शांतिपूर्ण ढंग से सम्पन किया जिसके लिए मैं आप लोगो का आभारी रहूंगा।कार्यक्रम के अंत मे चौकी इंचार्ज मुन्नीलाल कन्नौजिया ने सभी लोगों को अपना कीमती समय देने के लिए आभार प्रकट किया।इस अवसर पर क्षेत्र के रतनेश तिवारी धीरज सोनी रामचन्द्र राय कृष्णानंद राय सोनिया गिरी वीरेंद्र यादव प्रधान दिलीप मोदनवाल ऋषिकेश त्रिपाठी संजय दुबे यशवंत यादव सहित सैकड़ों लोग उपस्थित रहे ।

राजातालाब चौकी प्रभारी हरिकेश गुप्ता को निलम्बित करने की मांग को लेकर प्रधानसंघ ने पुलिस अधीक्षक ग्रामीण को सौंपा ज्ञापन

प्रखर पूर्वान्चल वाराणसी। ग्राम प्रधान संघ अध्यक्ष राकेश कुमार सिंह के नेतृत्व मे पुलिस अधीक्षक वाराणसी ग्रामीण अमित कुमार वर्मा को प्रधानो ने सौंपा ज्ञापन`ग्राम प्रधान संघ अध्यक्ष राकेश कुमार सिंह व प्रार्थना पत्र देने आये सैकड़ो प्रधानो के द्वारा बताया की चौकी इंचार्ज राजातालाब आये दिन लोगों को परेशान तथा प्रताड़ित करते रहते है। इसी क्रम में दिनांक- 29.10.2021 को ग्राम प्रधान भीमचण्डी विजय गुप्ता गाँव के विवाद के सन्दर्भ में बातचीत करने गये थे जिसके बाद प्रधान विजय गुप्ता को राजातालाब चौकी पर चौकी प्रभारी हरिकेश सिंह द्वारा अपमानित किया एवं गाली गलौज दिया गया तथा धक्का देकर भगाया गया। जिससे क्षेत्र के तमाम जनप्रतिनिधि इनके कार्यशैली के प्रति आक्रोशित है, इनका व्यवहार जनप्रतिनिधियों के प्रति ठीक नही रहता है । पुलिस अधीक्षक ग्रामीण से ग्राम प्रधानसंघ ने मांग किया है की चौकी इंचार्ज राजातालाब श्री हरिकेश सिंह को अविलम्ब निलम्बित करें जिससे क्षेत्र में शान्ति का माहौल बना रहे। ज्ञापन सौपने आये प्रधानो ने कहा की पुलिस अधीक्षक ग्रामीण द्वारा आश्वासन दिया गया कि दिवाली बाद जांच करके कार्रवाई होगी दिनांक 8नवम्बर तक यदि पुलिस अधीक्षक ग्रामीण द्वारा कोई कार्रवाई नहीं किया जाता है तो 15 नवम्बर को जिले में प्रदर्शन होगा। प्रधान जिला अध्यक्ष राकेश कुमार सिंह ,जिला उपाध्यक्ष उदय शंकर सिंह, जिला महामंत्री मधुबन यादव, जिला उपाध्यक्ष बेचू राम चौहान, आराजी लाइन ब्लॉक अध्यक्ष मुकेश पटेल , ब्लॉक अध्यक्ष पिंडरा अनिल चौबे ब्लॉक अध्यक्ष चिरईगांव लाल बहादुर पटेल ब्लॉक अध्यक्ष काशी विद्यापीठ श्वेता राय ब्लॉक अध्यक्ष सेवापुरी नितिन सिंह ब्लॉक अध्यक्ष हरहुआ लालमन यादव , मीडिया प्रभारी रवि कुमार ,चोलापुर ब्लॉक अध्यक्ष रामसुरत यादव ,सेवापुरी ब्लॉक उपाध्यक्ष रविंद्र कुमार, प्रधान बच्चा सिंह ,प्रधान रामाश्रय ,आराजी लाइन के 50 प्रधान उपस्थित रहे।

यूपी के जीएम 25 फरवरी तक निपटाएं जमीन मुआवजे की अर्जियां

प्रयागराज (ईएमएस)। उत्तर प्रदेश में किसानों को मुआवजा दिए बगैर उनकी जमीन अधिग्रहित किए जाने या उनकी जमीनों पर कब्जा किए जाने को लेकर दाखिल हो रही अर्जियों पर इलाहाबाद हाईकोर्ट ने कड़ा रुख अपनाया है। हाईकोर्ट ने प्रदेश के सभी जिलाधिकारियों को अधिग्रहीत किए बगैर ली गई किसानों की जमीन के मुआवजे की मांग में विचाराधीन अर्जियों को 25 फरवरी 2022 तक निस्तारित करने का निर्देश दिया है। कोर्ट ने सभी जिलाधिकारियों को हलफनामा दाखिल कर यह बताने को कहा है कि मुआवजे के लिए कितनी अर्जियां दाखिल की गईं और मुआवजे की कितनी रकम तय की गई? हाईकोर्ट ने पूछा है कि, यदि रकम तय नहीं की गई है तो इसके क्या कारण हैं। कोर्ट ने आदेश का पालन करने के लिए सभी संबंधित अधिकारियों को आदेश की प्रति भेजने का आदेश दिया है। याचिका की सुनवाई 25 फरवरी 22 को होगी।

खेलो बनारस कार्यक्रम का हुआ भव्य समापन

प्रखर वाराणसी। जनपद के ग्रामीण क्षेत्रो के खिलाड़ियो को अवसर देने के उद्देश्य से पिछले एक माह से गतिमान खेलो बनारस कार्यक्रम का सिगरा स्टेडियम मे समारोह पूर्वक समापन हुआ। कार्यक्रम के प्रथम द्वितीय व तृतीय सत्र के मुख्य अतिथि क्रमशः विधायक सुरेंद्र नारायण सिंह, कैबिनेट मंत्री अनिल राजभर तथा राज्यमंत्री रवींद्र जायसवाल व विधायक अवधेश सिंह रहे। कार्यक्रम के शानदार आयोजन से प्रसन्न कैबिनेट मंत्री अनिल राजभर ने सभी विभागो के साथ-साथ बेसिक शिक्षा विभाग को धन्यवाद ज्ञापित किया तथा जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी डा राकेश सिंह के कार्यो की भूरि-भूरि प्रशंसा की। राज्यमंत्री स्वतंत्र प्रभार रवीन्द्र जायसवाल ने इस प्रकार के आयोजन को आज की आवश्यकता बताते हुए खेलो के क्षेत्र मे सरकार के द्वारा किये जा रहे प्रयास का उल्लेख किया।

11 से 16 वर्ष तक और 16 से ऊपर के आयु के दो आयु वर्गो मे प्रतियोगितायें संपन्न हुई। आजाद स्पोर्टिंग क्लब मलहिया, रमना वाराणसी बॉलीवॉल टीम में विजेता हुई। 1500 व 3000 मी रेस कुश्ती कबड्डी भारोत्तोलन जैसे खेल की प्रतिस्पधार्यें हुई। इन सभी प्रतियोगिताओ मे बालक व बालिका दोनो वर्गो ने प्रतिभाग किया। विजेताओ को मुख्य अतिथियो ने प्रमाण पत्र देकर पुरस्कृत किया। इसके साथ ही जिन गावो के खिलाड़ियो ने श्रेष्ठ प्रदर्शन किया उनके ग्राम प्रधान को तथा ब्लाक प्रमुख को भी सम्मानित किया गया। इस कार्यक्रम को भव्य बनाने मे बेसिक शिक्षा विभाग व जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी डा राकेश सिंह का प्रमुख योगदान रहा जिसका उल्लेख सभी अतिथियो ने अपने सम्बोधन मे किया। कार्यक्रम के अंत मे जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी ने कार्यक्रम के सफल व भव्य आयोजन हेतु योगदान दे रहे सभी विभागो के कर्मचारियो व अधिकारियो का धन्यवाद ज्ञापन किया। मंच संचालन डा आशुतोष पाण्डेय व अंजू रानी ने किया। इस कार्यक्रम मे योगदान देने वालो मे राजेश दोहरी, ज्योति प्रकाश, रणंजय सिह, विभोर भृगुवंशी, सरिता राय, अमृता सिंह, नीलम राय, अंजू, पूजा सिंह, भारतीश मिश्र, अरुण पांडे, धनंजय, प्रेम चौधरी आदि लोग प्रमुख रहे।

जीका से मुकाबला करेंगी 72 टीमें, सैंपलिंग का काम शुरू

कानपुर (ईएमएस)। उत्तर प्रदेश के कानपुर में जीका वायरस के मरीज बढ़ने के बाद स्वास्थ्य विभाग ने संक्रमितों के घर के तीन किमी के दायरे में सैंपलिंग का काम शुरू कर दिया है। स्वास्थ्य विभाग ने पहले चरण में 400 घरों में सैंपल लिये जा रहे हैं और स्वास्थ्य विभाग की 72 टीमों को जिला प्रशासन से निर्देश मिले हैं कि संक्रमितों के इलाकों में रहने वालों के नमूने लिए जाएं और गर्भवती महिलाओं को प्राथमिकता दी जाए। सीएमओ ड़ॉ नैपाल सिंह के मुताबिक स्क्रीनिंग व सैंपलिंग दोनों पर जोर दिया जा रहा है ताकि जीका वायरस की रोकथाम की जा सके। जीएसवीएम मेड़िकल कॉलेज के विशेषज्ञ जीका वायरस के मरीजों का बेहतर इलाज प्रबंधन के लिए उर्सला व कांशीराम अस्पताल के ड़ॉक्टर व पैरामेड़िकल स्टाफ को प्रशिक्षण देंगे। जूम मीटिंग के जरिए यह प्रशिक्षण दिया जाएगा और इस के साथ कांशीराम अस्पताल में जीका वायरस के मरीजों के लिए 100 बेड़ तैयार किये गये

प्रभारी मंत्री से मिला प्रधान संगठन, सौंपा 13 सूत्रिय मांग पत्र, मिला भरोसा

प्रखर गाजीपुर। अखिल भारतीय प्रधान संगठन का एक प्रतिनिधिमंडल प्रधान संगठन के जिला अध्यक्ष मदन सिंह यादव एवं जिला प्रभारी डा.एम खालिद के नेतृत्व में बुधवार को जिला प्रभारी मंत्री आनन्द स्वरुप शुक्ला से मुलाकात कर। अपना 13 सूत्रीय मांग पत्र सौंपा। प्रधान संगठन के मंडल अध्यक्ष भयंकर सिंह यादव ने प्रभारी मंत्री को बताया कि जिस ग्राम पंचायत की जमीन पर पंचायत भवनों व सामुदायिक शौचालयों का निर्माण कराया जा रहा है उस जमीन को उसके नाम से ग्राम पंचायत से प्रस्ताव लेकर उसपर उसका नाम दर्ज किया जाय।और 10 लाख रुपए तक के कार्य / स्टीमेट पास करने में ग्राम सभा को पूर्ण अधिकार दिया जाय। इसके साथ ही पंचायत से जुड़े राजस्व कर्मी, पंचायत कर्मी, आंगनवाड़ी,राशन कोटेदार व सरकारी अध्यापकों की उपस्थिति देखने का अधिकार ग्राम प्रधान को दिया जाय। आदि 13 सूत्रीय मांग शामिल थे। प्रभारी मंत्री ने प्रधान संगठन के लोगों को आश्वासन दिया की आप लोगों की मांगों को उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी से मिलकर समस्या का निदान करने का प्रयास किया जाएगा। इस मौके पर प्रधान संगठन के वाराणसी मंडल अध्यक्ष भयंकर सिंह यादव, शिवकुमार जायसवाल, सदानंद यादव,चन्द्रभान सिंह, कमलेश यादव, राकेश गोड़,रामजीत यादव,हेमराज बिंद, रमेश यादव, शशिकांत,रामजीत यादव,विनोद यादव, सुदर्शन, आदि उपस्थित रहे।

बाहर से आने वालों को है बुखार, तो स्वास्थ्य विभाग को बताएं

मथुरा (ईएमएस)। उत्तर प्रदेश के कानपुर शहर में जीका वायरस के मामले मिलने के बाद स्वास्थ्य विभाग ने सभी जनपदों को अलर्ट कर दिया है कि अन्य राज्यों से आने वाले किसी भी व्यक्ति को बुखार की शिकायत होती है तो तुरंत स्वास्थ्य विभाग को सूचित किया जाए तथा उसका परीक्षण कर विभाग की ओर से ही इलाज किया जाए। मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ रचना गुप्ता ने संवाददाताओं को सूचित किया है कि वे अपने माध्यम से इस सूचना का प्रसार कर सभी प्रदेशवासियों को सचेत कर दें तथा ऐसी स्थिति में तुरंत विभाग को सूचना दी जाए। उन्होंने जीका वायरस के मरीज की पहचान के लक्षणों के बारे में बताया, पिछले दिनों उत्तर प्रदेश में भी जीका वायरस संक्रमण की पुष्टि हो चुकी है और इसे लेकर जिले का स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह से अलर्ट है। जीका वायरस संक्रमित मरीज को एक साथ तेज बुखार आता है। पूरा बदन तपने लग जाता है। मांसपेशियों में दर्द होता है।

मिशन समाज सेवा ने गरीबो संग मनाई दिवाली

प्रखर वाराणसी। रोशनी के त्योहार दीपावली के शुभ अवसर पर हर घर जगमगाये व सभी के चेहरो पर मुस्कान हो इस सोच के साथ सामाजिक कार्यो मे सदैव तत्पर रहने वाली संस्था मिशन समाज सेवा ने प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी झुग्गी झोपड़ी मे रहने वाले बच्चो को मिठाई वितरित किया। मिशन समाज सेवा के राष्ट्रीय सलाहकार ज्योति प्रकाश के नेतृत्व मे संस्था के स्वयंसेवियो की टोली दीपावली के पूर्व संध्या पर वाराणसी के शहरी इलाको के झुग्गियो मे रहने वाले गरीब असहाय बच्चो के बीच पहुंच कर त्योहार मनाया तथा मिठाई वितरित किया। इस अवसर पर ज्योति प्रकाश ने बताया कि मिशन समाज सेवा के स्वयंसेवी प्रत्येक वर्ष गरीबो असहायो के बीच पहुंच कर त्योहार मनाते हैं। उसी क्रम में गरीब परिवारो को मिठाइयां वितरित की जा रही हैं। समय समय पर संस्था गरीबो की सहायता हेतु कंबल, साड़ियां, दवाइयां वितरित करती है। इसके साथ ही संस्था के द्वारा गरीबो के लिए निःशुल्क नेत्र परीक्षण और निशुल्क चश्मा वितरण कैंप तथा मेडिकल चेकअप कैम्प भी लागाया जाता है। मिठाई बांटने में मिशन समाज सेवा के राष्ट्रीय सलाहकार ज्योति प्रकाश, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष रणजीत सिंह, प्रदेश कोषाध्यक्ष आनंद पाठक के साथ कई अन्य समाज सेवी मौजूद रहे।

दीपावली पर सफाई कर्मियों एवं जरूरतमंदो को बांटी मिठाई

प्रखर पिंडरा वाराणसी। दीपावली के पर्व पर पिंडरा ब्लॉक सभागार में बुधवार को ब्लॉक प्रमुख धर्मेंद्र विश्कर्मा व ब्लाक प्रमुख प्रतिनिधि व भाजपा नेता रवि शंकर सिंह के द्वारा सभी सफाईकर्मियों एवं जरूरतमंदों को मिठाई के 250 पैकेट वितरण किए गए। जिसमें मिठाई, दीये, बाती, तेल व लक्ष्मी पूजन की सामग्री रही। उन्होंने दीपावली पर्व के बारे में लोगो को जानकारी दी और कहा कि दीवाली प्रेम-सौहार्द एवं संस्कृति का त्योहार है।इस मौके पर आतिशबाजी एवं पटाखे से दूर रहे। इस मौके नवनियुक्त विकास खण्ड अधिकारी शैलेंद्र कुमार, एडीओ पंचायत अशोक चौबे,सहित सभी अधिकारी कर्मचारी मौजूद रहे।

सात दिवसीय दिवाली मेला का समापन सम्पन्न

प्रखर अहरौरा मिजार्पुर। सात दिवसीय दीपावली मेले का समापन बुधवार की शाम शानदार ढंग से नपा कार्यालय में संपन्न हुआ इस दौरान पीएम स्वनिधि वेंडरों को छाता व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया, वहीं 10 सफाई कर्मियों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। मेले का संचालन कर रहे सभासद कुमार आनंद ने मेला में सहयोग करें सभी लोगों का आभार प्रकट किया व कहा कि दीपावली बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक है, अंधकार को दूर कर प्रकाश फैलाने का त्योहार है। समापन कार्यक्रम के दौरान 5 दुकानदारों को चेयरमैन गुलाब मौर्या व ईओ नवनीत सिंह ने वेंडरों को छाता वह प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया ।मेले के समापन के दौरान नपा कार्यालय में जमकर आतिशबाजी की गई व मिठाई बांटा गया। इस दौरान सभासद कृष्ण कुमार इरशाद आलम बेचूलाल मुरारी यादव रामचंद्र फर्जंद नितश कुमार माता सिंह मृत्युंजय चंदन संदीप दर्शन सिंह विनोद प्रजापति सहित अन्य उपस्थित रहे।

दिवाली से पहले मेरठ रेड जोन में, 300 के पार हुआ एक्यूआई

मेरठ (ईएमएस)। दीपावली के पहले मेरठ में एक्यूआई लेवल खराब हो गया है। मेरठ शहर का एक्यूआई 301 यानि रेड जोन में आ गया है। प्रदूषण नियंत्रण विभाग एयर क्वॉलिटी इंडेक्स को जीरो से 500 तक नापता है। जीरो से 50 एक्यूआई तक हवा अच्छी मानी जाती है और इसे सेहत के नजरिए से ग्रीन जोन में माना जाता है। 51 से 100 के बीच येलो जोन आता है। यूपी पॉल्युशन कंट्रोल बोर्ड की ओर से इस पर सख्ती के संकेत दिए गए हैं। किसी इंडस्ट्री के प्रदूषण फैलाते पाए जाने पर एक करोड़ रुपए तक का जुमार्ना लग सकता है। एक्यूआई 150 के पार होने पर ऑरेंज जोन में कहा जाता है। इसका अर्थ है कि हवा बुजुर्गों और बीमारों के लिए ठीक नहीं है। एक्यूआई 151 से 200 के बीच रेड जोन में आता है। जब एक्यूआई 201 से 300 के बीच हो तो सेहत के लिए खतरा बढ़ जाता है। एक्यूआई 301 के पार जाने पर इसे सेहत की दृष्टि से हेल्थ इमरजेंसी की श्रेणी में माना जाता है। दीपावली के आसपास प्रदूषण के बीते वर्षों के अनुभव को देखते हुए मेरठ में यूपी पॉल्युशन कंट्रोल बोर्ड ने इस बार खास एक्शन प्लान तैयार कर लिया है। इस प्लान के तहत पंद्रह अक्टूबर से ग्रैप तो लागू कर ही दिया गया है, अब रेड कैटेगरी वाली इंडस्ट्रीज अगर प्रदूषण फैलाते पाईं गईं तो उन पर एक करोड़ रुपए तक का जुमार्ना भी हो सकता है। मेरठ में यूपी पॉल्युशन कंट्रोल बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी डॉक्टर योगेंद्र का कहना है कि अगर कोई इंडस्ट्री प्रदूषण फैलाते पाई जाती है तो उस पर दस लाख से लेकर एक करोड़ रुपए तक का जुमार्ना लग सकता है। यूपी पॉल्युशन कंट्रोल बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी डॉक्टर योगेंद्र का कहना है कि कंस्ट्रक्शन एजेंसी इंडस्ट्रीज पेपर मिल शुगर मिल पर खास निगाह रखी जा रही है। विभाग दीपावली के पहले दीपावली के दौरान और दीपोत्सव के बाद आकलन करेगा। यूपी प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ऑफिस के कंट्रोल रुम से भी शहर में पॉल्युशन पर निगाह रखी जा रही है।

टी-20 विश्व कप: दक्षिण अफ्रीका ने लगाई जीत की हैट्रिक

बांग्लादेश को छह विकेट से हराया

अबूधाबी। तेज गेंदबाजों कैगिसो रबाडा और एनरिक नोर्त्जे के तीन-तीन विकेटों की बदौलत दक्षिण अफ्रीका ने बांग्लादेश को आईसीसी टी-20 विश्व कप के ग्रुप एक मुकाबले में मंगलवार को छह विकेट से हरा दिया।

दक्षिण अफ्रीका ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया और बांग्लादेश को 18.2 ओवर में मात्र 84 रन पर ढेर कर दिया। फिर 13.3 ओवर में चार विकेट गंवाते हुए 86 रन बना कर आराम से मुकाबला जीत लिया। दक्षिण अफ्रीका की चार मैचों में यह तीसरी जीत है और उसके छह अंक हो गए हैं और वह अपने ग्रुप में नंबर एक इंग्लैंड के बाद दूसरे स्थान पर है। दक्षिण अफ्रीका का आखिरी ग्रुप मुकाबला इंग्लैंड से शनिवार को होना है जिसके बाद ही यह फैसला हो पायेगा कि दक्षिण अफ्रीका को सेमीफाइनल में प्रवेश मिलता है या नहीं। कप्तान तेम्बा बावुमा 28 गेंदों पर 31 रन बना कर नाबाद रहे। मिलर भी एक चौके के सहारे दो गेंदों पर पांच रन बना कर नाबाद रहे। इसके अलावा रैसी वैन डर डुसेन और क्विंटन डी कॉक ने क्रमशः 27 गेंदों पर 22 और 15 गेंदों पर 16 रन बनाए। बांग्लादेश की तरफ से तस्कीन दो विकेट लेकर सफल गेंदबाज रहे।

रबाडा व नोर्त्जे ने ढाया कहर

दक्षिण अफ्रीकाई गेंदबाजों ने घातक गेंदबाजी की और बांग्लादेशी बल्लेबाजी क्रम की कमर तोड़ दी। यह इस वर्ष तीसरा अवसर है जबकि बांग्लादेश की टीम तिहरे अंक में नहीं पहुंच पाई। रबाडा न नईम (नौ), सौम्य और रहीम (शून्य) को आउट किया। इसके बाद महमुदुल्लाह (तीन) और अफीफ हुसैन शून्य के आउट भी चलते बने ।34 रन तक बांग्लादेश की आधी टीम पवेलियन भेज दी। बांग्लादेश 10 ओवर में 40 रन बना पाया था जो सुपर 12 में पहले 10 ओवर में न्यूनतम स्कोर है। इसके बाद लिटन दास ने 36 गेंदों पर 24 रन, आठवें नंबर के बल्लेबाज मेहदी हसन ने 25 गेंदों में 27 रन और शमीम हुसैन ने 20 गेंदों में 11 रन बनाए।

सेमीफाइनल में पहुंचा पाकिस्तान

नामीबिया को 45 रनों से हराया

अबूधाबी । पाकिस्तान ने टी-20 वर्ल्ड कप-2021 के सुपर-12 के ग्रुप-2 के एक मुकाबले में नामीबिया को 45 रनों से हराकर सेमीफाइनल में अपनी जगह पक्की कर ली। उसने टूर्नामेंट में लगातार चौथी जीत दर्ज की है। उसके सेमीफाइनल में पहुंचने के लिए जरूरी 8 पॉइंट हो गए हैं। मैच में मोहम्मद रिजवान और कप्तान बाबर आजम के अर्धशतकों के दम पर पाकिस्तान ने नामीबिया के खिलाफ दो विकेट पर 189 रन बनाए। जवाब में नामीबिया की टीम 5 विकेट पर 144 रनों तक ही पहुंच सकी। इससे पहले रिजवान ने 50 गेंद में नाबाद 79 रन की पारी खेलने के अलावा बाबर (70) के साथ पहले विकेट के लिए 113 रन जोड़कर पाक को एक बार फिर शानदार शुरुआत दिलाई। मोहम्मद हफीज ने भी नाबाद 32 रन की पारी खेली। रिजवान ने अपनी इस पारी के साथ इस साल अपने रनों की संख्या 1661 पहुंचा दी है। रिजवान ने भारतीय कप्तान

विराट कोहली (1614 रन, 2016) को पीछे छोड़कर साल में सर्वाधिक रन बनाने में दूसरे स्थान पर पहुंच गए हैं। रिजवान से आगे वेस्टइंडीज के क्रिस गेल (1665 रन) हैं। नामीबिया के लिए डेविड वीसा ने सर्वाधिक नाबाद 43 रन, विलियम्स ने 40 और बार्ड ने 29 रन का योगदान दिया। पाक के लिए हसन, इमाद, हारिस और शादब ने एक-एक विकेट लिया।

हार का सिलसिला तोड़ने उतरेगा भारत

अफगानिस्तान से मुकाबला आज, टूर्नामेंट में बने रहने के लिए टीम इंडिया को चाहिए जीत

अबूधाबी। भारतीय क्रिकेट टीम यहां टी-20 विश्वकप में बुधवार को अफगानिस्तान के खिलाफ मुकाबले में अपनी हार का सिलसिला रोकने उतरेगी। हालांकि उसके सामने अफगानिस्तान का विश्वस्तरीय स्पिन गेंदबाजी अटैक होगा। भारत को पाकिस्तान और न्यूजीलैंड के खिलाफ शुरुआती दो मैचों में बुरी तरह हार मिली थी। अबूधाबी के शेख जायद क्रिकेट स्टेडियम में शाम 7.30 बजे शुरू होने वाला सुपर 12 चरण का यह मुकाबला काफी कुछ तय करेगा। इस मुकाबले से ग्रुप दो में स्थिति कुछ हद तक स्पष्ट हो जाएगी। इस मैच में हार के साथ भारतीय टीम की टूर्नामेंट में आगे जाने के उम्मीदें पूरी तरह खत्म हो जाएंगी, जबकि अफगानिस्तान जीत के साथ टॉप दो में बना रहेगा। उसका नेट रन रेट भी काफी अच्छा है।

भारतीय टीम की हालांकि बड़े अंतर से मैच जीतने की स्थिति में उम्मीदें बरकरार रह सकती हैं। दोनों टीमों के प्रदर्शन की तुलना करें तो अफगानिस्तान ने अब तक भारत से कहीं बढ़िया क्रिकेट खेल कर दिखाया है। बल्लेबाजी और गेंदबाजी दोनों विभागों में अफगान खिलाड़ियों ने खुद को साबित किया। टीम की गेंदबाजी तो ठीक थी ही, लेकिन इस बार बल्लेबाजों ने भरोसेमंद प्रदर्शन किया है। उसकी बल्लेबाजी कितनी अच्छी रही है, इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि मौजूदा टी-20 विश्व कप सीजन में अब तक सर्वाधिक टीम स्कोर (190) अफगानिस्तान के ही नाम है जो उसने स्कॉटलैंड के खिलाफ अपने पहले लीग मैच में बनाया था। वहीं गेंदबाजी में करिश्माई स्पिनर राशिद खान, मुजीब उर-रहमान और कप्तान मोहम्मद नबी के अलावा नवीन उल-हक अच्छे दिखे हैं। मुजीब के खेलने पर हालांकि अभी अनिश्चितता बनी हुई है।

रविचंद्रन अश्विन को मिल सकता है मौका

भारतीय टीम में बदलाव देखने को मिल सकता है। अनुभवी एवं सीनियर स्पिनर रविचंद्रन अश्विन को टीम में जगह दी जा सकती है। भारत और अफगानिस्तान के बीच अब तक दो टी-20 अंतरराष्ट्रीय मुकाबले खेले गए हैं और दोनों भारत ने अपने नाम किए हैं। टी-20 विश्व कप के 2009 संस्करण में दोनों भिड़े थे और इसमें भारत ने सात विकेट से जीता था।

अफगानिस्तान की गेंदबाजी भारत के लिए मुश्किल चुनौती

दूसरी ओर अब तक बल्ले और गेंद के साथ जूझती दिखी भारतीय टीम के सामने अफगानिस्तान के वर्ल्ड क्लास स्पिन गेंदबाजी को खेलने की मुश्किल चुनौती होगी। भारत का टॉप और मिडल आर्डर टीम के लिए सबसे बड़ी चिंता है। लोकेश राहुल, रोहित शर्मा, ईशान किशन और सूर्यकुमार यादव अब तक ज्यादा कुछ नहीं कर पाए हैं और अब उन्हें अफगानिस्तान की स्पिन गेंदबाजी के आगे खुद को साबित करना होगा। भारतीय गेंदबाज भी अब तक फीके दिखे हैं। उनसे उस तरह की गेंदबाजी देखने को नहीं मिल रही है, जिसने भारत को कई मैच जिताए हैं। प्रमुख एवं विकेटटेकिंग गेंदबाज जसप्रीत बुमराह को भी न्यूजीलैंड के खिलाफ दूसरे मैच में दो विकेट मिले थे। पाकिस्तान के खिलाफ मैच में वह भी संघर्ष करते दिखे थे। मोहम्मद शमी और भुवनेश्वर कुमार जैसे अनुभवी गेंदबाजों का प्रदर्शन भी सवालिया निशान खड़ा कर रहा है।

सेमीफाइनल का मार्ग प्रशस्त करने उतरेगा न्यूजीलैंड

दुबई। भारत को हराने के बाद आत्मविश्वास से ओतप्रोत न्यूजीलैंड टीम टी20 विश्व कप ग्रुप दो के सुपर 12 मुकाबले में बुधवार को स्कॉटलैंड को हराकर सेमीफाइनल में प्रवेश का अपना दावा मजबूत करने के इरादे से उतरेगा। पहले मैच में पाकिस्तान से हारने के बाद केन विलियमसन की टीम ने भारत को आठ विकेट से हराकर वापसी की। न्यूजीलैंड टीम को अंतिम चार में पहुंचने के लिये बाकी तीनों मैच जीतने होंगे तो वह कोई कोताही नहीं बरत सकती। रनरेट बेहतर करने के लिये उसकी नजरें धमाकेदार अंदाज में जीत दर्ज करने पर लगी होंगी। पाकिस्तान और भारत जैसी मजबूत टीमों से उसके मुकाबले हो चुके हैं और स्कॉटलैंउ तथा नामीबिया कमोबेश कमजोर प्रतिद्वंद्वी है। अफगानिस्तान से उसे चुनौती मिल सकती है।

ईशान को ओपनिंग भेजने के प्लान में रोहित भी शामिल थे: विक्रम राठौड़

मैच से एक दिन पहले बैटिंग कोच विक्रम राठौड़ प्रेस कॉन्फ्रेंस के लिए आए और उन्होंने कई अहम बातों का खुलासा किया। विक्रम ने कहा कि ईशान को ओपनिंग भेजने वाले प्लान के वक्त रोहित खुद भी मीटिंग में मौजूद थे। ऐसे में सबने मिलकर फैसला लिया था। विक्रम ने कहा कि अफगानिस्तान के खिलाफ प्लेइंग-11 की घोषणा मैच से पहले टॉस के वक्त की जाएगी। हार को लेकर बात करते हुए विक्रम ने कहा कि पिच का इसमें अहम किरदार रहा है।

पेरिस मास्टर्स के पहले दौर में हारे एंडी मरे

डोमिनिक कोफर ने 6-4, 5-7, 7-6 से हराया

पेरिस। दो बार के ओलंपिक चैम्पियन एंडी मरे ने सात मैच प्वाइंट गंवा दिए और पेरिस मास्टर्स टेनिस के पहले ही दौर में जर्मनी के लकी लूजर डोमिनिक कोफर से हार गए। खराब सर्विस का खामियाजा मरे को भुगतना पड़ा और कोफर ने उन्हें 6-4, 5-7, 7-6 से हराया।

विश्व रैंकिंग में 144वें स्थान पर काबिज मरे को इस टूर्नामेंट में वाइल्ड कार्ड मिला था। इस साल वह 26 मैचों में से 13 हारे और 13 जीते हैं। उन्हें पहले अमेरिकी क्वॉलीफायर जेंसन ब्रूक्सबी से खेलना था जो पेट में दर्द के कारण नहीं खेल पाये और उनकी जगह कोफर ने ली। ब्रिटेन के ही कैमरन नॉरी ने अर्जेंटीना के फेडरिको डेलबोनिस को 6-2, 6-1 से हराया। अमेरिका के सेबेस्टियन कोरडा, हंगरी के मार्टन फुक्सोविक्स , बेलारूस के इलया इवाश्का और कजाखस्तान के अलेक्जेंडर बुबलिक भी अगले दौर में पहुंच गए।

न्यूजीलैंड के खिलाफ टी-20 सीरीज में केएल राहुल को मिल सकती है कप्तानी

सीनियर खिलाड़ियों को आराम दिए जाने की संभावना, चयनकर्ताओं की बैठक जल्द

अबूधाबी। न्यूजीलैंड के खिलाफ आगामी घरेलू श्रृंखला के लिए टीम चुनने के लिए भारतीय टीम की राष्ट्रीय चयन समिति की अगले कुछ दिनों में बैठक होने की उम्मीद है। चेतन शर्मा के नेतृत्व वाला चयन पैनल बैठक में नए टी-20 कप्तान का भी चयन करेगा, क्योंकि मौजूदा कप्तान विराट कोहली यहां जारी टी-20 विश्व कप के बाद इस प्रारूप में टीम का नेतृत्व न करने की पहले ही घोषणा कर चुके हैं। इस लिहाज से यह बैठक बेहद महत्वपूर्ण होगी। फिलहाल टीम के मौजूदा उप कप्तान रोहित शर्मा कप्तानी के प्रमुख दावेदार हैं, लेकिन सीनियर्स को न्यूजीलैंड के खिलाफ इन तीन टी-20 अंतरराष्ट्रीय मैचों के लिए आराम दिए जाने की संभावना है। खबर है कि वर्ल्ड कप के फौरन बाद होने वाली इस सीरीज में भारतीय टीम की कमान केएल राहुल संभाल सकते हैं। बोर्ड के एक सूत्र ने बताया कि राहुल इस जिम्मेदारी के लिए पहली पसंद है। सूत्र ने कहा, सीनियर खिलाड़ियों को कुछ आराम की जरूरत है। और यह किसी से छुपा नहीं है कि केएल राहुल इस टीम का अहम हिस्सा हैं और यह लगभग पक्का है कि वही टीम की कमान संभालेंगे। क्योंकि कोहली ने केवल टी-20 प्रारूप की कप्तानी छोड़ने का ऐलान किया है, इसलिए इस बात पर चर्चा हो

सकती है कि सफेद गेंद प्रारूप के लिए कप्तानी को बांटने की आवश्यकता है या नहीं। वर्तमान में चयन पैनल के अध्यक्ष चेतन शर्मा और सदस्य एबे कुरुविला दुबई में हैं, जबकि बाकी सदस्य भारत में हैं। उल्लेखनीय है कि दौरे के लिए चुने जाने वाले खिलाड़ियों को 10 नवंबर तक रिपोर्ट करने के लिए कहा जा सकता है, क्योंकि कुछ दिनों के अभ्यास से पहले उन्हें पांच दिन के अनिवार्य क्वारंटाइन से गुजरना होगा। उधर भारत के नए मुख्य कोच की नियुक्ति की औपचारिकताएं अभी पूरी नहीं हुई हैं। ऐसी संभावना है कि राहुल द्रविड़, जो पहले ही इस पद के लिए आवेदन कर चुके हैं, भी तब तक टीम के साथ जुड़ सकते हैं। वहीं सपोर्ट स्टाफ के सदस्यों को लेकर अभी भी संदेह बना हुआ है।

हाइलो ओपन के दूसरे दौर में पहुंचे भारत के लक्ष्य सेन

रॉक्सेल को 21-17, 21-14 से हराया

सारब्रकेन। भारत के युवा शटलर लक्ष्य सेन ने मंगलवार को यहां फ्रांस के थॉमस रॉक्सेल को सीधे गेम में हराकर हाइलो ओपन सुपर 500 बैडमिंटन टूर्नामेंट के दूसरे दौर में प्रवेश किया। लक्ष्य ने 36 मिनट तक चले मैच में रॉक्सेल को 21-17, 21-14 से पराजित किया। दूसरे दौर में उनका सामना चीनी ताइपै के चौथी वरीयता प्राप्त ताजु वेई वांग और स्वीडन के फेलिक्स बुरेस्टीड के बीच होने वाले मैच के विजेता से होगा। पुरुष एकल के एक अन्य मैच में अजय जयराम का सामना डेनमार्क के पांचवें वरीय रासमस गेम्के से होगा। बी सुमित रेड्डी और अश्विनी पोनप्पा की मिश्रित युगल जोड़ी हालांकि टूर्नामेंट के पहले दौर में हार गयी। पहले इसे सारलॉरलक्स ओपन के नाम से जाना जाता था। सुमित और अश्विनी को पहले दौर में डेनमार्क के निकलास नोर और एमेली मैगलुंड से केवल 25 मिनट में 12-21, 13-21 से हार गई। महिला एकल में श्रीकृष्णा प्रिया कुदरावल्लि भी पहले दौर में यूक्रेन की मारिया उलिटिना से 18-21, 14-21 से हार गयी।

भारतीय टीम के बल्लेबाजी कोच पद के लिए विक्रम राठौर ने किया आवेदन

अबूधाबी। भारतीय क्रिकेट टीम के मौजूदा बल्लेबाजी कोच विक्रम राठौर ने खुलासा किया है कि उन्होंने यूएई में जारी आईसीसी टी-20 विश्व कप के बाद यह भूमिका निभाना जारी रखने के लिए पुनः आवेदन किया है। कहा, टीम के साथ अनुभव काफी अच्छा रहा है।

बहुत कुछ सीखने को मिला है। अत्यधिक प्रेरित और कुशल खिलाड़ियों वाली इस टीम के साथ काम करना बहुत अच्छा है, इसलिए आगे भी भूमिका को निभाना चाहता हूं। मैंने पहले ही बल्लेबाजी कोच पद के लिए आवेदन कर दिया है, अगर मुझे यह जिम्मेदारी मिलती है तो बहुत काम करना होगा। हम इसे वैसे ही लेंगे जैसे यह होगा। उल्लेखनीय है कि 2019 में राठौर कोचिंग स्टाफ में एकमात्र नए सदस्य थे। गेंदबाजी कोच भरत अरुण और फील्डिंग कोच आर श्रीधर ने मुख्य कोच रवि शास्त्री के नेतृत्व में अपनी भूमिकाओं को दोहराया था। कोचिंग समूह हालांकि मौजूदा टी-20 विश्व कप के बाद पूरी तरह खाली हो जाएगा, क्योंकि मुख्य कोच रवि शास्त्री सहित अरुण और श्रीधर ने विश्व कप के बाद यह भूमिका छोड़ने का ऐलान किया है। राठौर ने तब संजय बांगर की जगह ली थी।उ धर पूर्व भारतीय कप्तान राहुल द्रविड़ पहले ही मुख्य कोच की भूमिका के लिए आवेदन कर चुके हैं और इस भूमिका को पाने के लिए सबसे आगे हैं।

खेल रत्न व अर्जुन अवॉर्ड विजताओं को राष्ट्रपति करेंगे सम्मानित

नई दिल्ली। टोक्यो ओलंपिक में स्वर्ण पदक जीत कर इतिहास बनाने वाले भाला फेंक एथलीट नीरज चोपड़ा और रजत पदक जीतने वाले पहलवान रवि दहिया, ओलंपिक पदक विजेता मुक्केबाज लवलीना बोर्गोहेन, फुटबॉल कप्तान सुनील छेत्री, महिला क्रिकेटर मिताली राज, हॉकी गोलकीपर पीआर श्रीजेश समेत कुल 12 खिलाड़ियों को देश के सर्वोच्च खेल सम्मान खेल रत्न से सम्मानित किया जाएगा जबकि 35 खिलाड़ियों को अर्जुन पुरस्कार दिए जाएंगे। राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद आगामी 13 नवम्बर को राष्ट्रपति भवन के दरबार हॉल में आयोजित विशेष समारोह में विजेताओं को पुरस्कृत करेंगे। राष्ट्रीय खेल पुरस्कार समिति की सिफारिशों और पूरी छानबीन के बाद खेल मंत्रालय ने निम्नलिखित खिलाड़ियों, कोचों और अन्य हस्तियों को खेल पुरस्कार प्रदान करने का फैसला किया है। राष्ट्रीय खेल पुरस्कार हर वर्ष हॉकी के जादूगर मेजर ध्यानचंद की जयंती पर 29 अगस्त को राष्ट्रीय खेल दिवस के मौके पर दिए जाते हैं, लेकिन इस बार 29 अगस्त के आसपास ओलंपिक और पैरालंपिक होने के कारण पुरस्कारों को देने में देरी हुई। राष्ट्रीय खेल पुरस्कार समिति ने भाला फेंक एथलीट नीरज चोपड़ा समेत 12 खिलाड़ियों का नाम साल 2021 के मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार के लिए प्रस्तावित किया था। नीरज के अलावा वाले रवि दहिया, लवलीना बोर्गोहेन, सुनील छेत्री, मिताली राज, हॉकी खिलाड़ी पीआर श्रीजेश समेत कुल 12 खिलाड़ियों के नाम इस लिस्ट में शामिल हैं। इनके अलावा पैरालंपिक में दो पदक जीतने वाली महिला अवनी लेखरा समेत 35 खिलाड़ियों को अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा।

असगर की जगह शराफुदीन अफगानिस्तान की टीम में शामिल

दुबई। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) टी20 विश्वकप की प्रतियोगिता तकनीकी समिति ने मंगलवार को असगर अफगान की जगह शराफुदीन अशरफ को अफगानिस्तान की टीम में रखने की अनुमति दे दी। ऑलराउंडर शराफुदीन ने 17 वनडे और नौ टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच खेले हैं। असगर के संन्यास लेने के कारण उन्हें टीम में जगह मिली है। पाकिस्तान से हारने के 24 घंटे के बाद पूर्व कप्तान असगर ने नामीबिया के खिलाफ मैच के बाद संन्यास लेने का फैसला किया। कोविड-19 के कारण पृथकवास की जरूरतों को देखते हुए टीमों को अतिरिक्त खिलाड़ियों को टीम में रखने की अनुमति दी गई थी और शराफुदीन भी अफगानिस्तान की टीम में रिजर्व खिलाड़ी थे।

भारतीय ग्रैंडमास्टर शशिकिरण शीर्ष पर

रीगा। भारतीय ग्रैंडमास्टर के शशिकिरण ने फिडे ग्रैंड स्विस शतरंज टूर्नामेंट के ओपन वर्ग के छठे दौर में रूस के अलेक्जेंडर रेडके को हराकर चार अन्य के साथ संयुक्त बढत हासिल कर ली। शशिकिरण ने रूस के युवा खिलाड़ी को 53 चालों में हराया। वह अलीरजा फिरोजा, अलेक्जेइ शिरोव, एवजेनी नाजेर और मैक्सिम वाचियेर लाग्रेव के साथ 4 .5 अंक लेकर शीर्ष पर हैं। महिला वर्ग में डी हरिका ने जॉर्जिया की निनो बास्टियाश्विली से ड्रॉ खेला और अब वह छह अन्य के साथ तीसरे स्थान पर है। पुरूषों में निहाल सरीन ने अपराजेय अभियान जारी रखते हुए चेक गणराज्य के डेविड नवारा को ड्रॉ पर रोका । वह 15 अन्य के साथ संयुक्त दूसरे स्थान पर हैं। ओपन वर्ग में सर्वोच्च रैंकिंग वाले भारतीय पी हरिकृष्णा ने मथियास ब्लूबॉम के साथ ड्रॉ खेला। वहीं रौनक साधवानी ने हमवतन डी गुकेश को हराया । आर प्रज्ञानानंदा को रूस के अलेक्सा साराना ने और एस पी सेतुरमन को भी रूस के एंटोन डेमचेंको ने मात दी। हरिका और आर वैशाली ने ड्रॉ खेले जबकि वर्तिका अग्रवाल, पद्मिनी राउत और दिव्या देशमुख हार गईं।

पांच से नौ जनवरी तक तिरुपति करेगा राष्ट्रीय कबड्डी टूर्नामेंट की मेजबानी

तिरुपति। आंध्र प्रदेश का तिरुपति शहर आगामी पांच जनवरी से पांच दिवसीय राष्ट्रीय कबड्डी टूर्नामेंट की मेजबानी करेगा। स्थानीय विधायक भूमना करुणाकर रेड्डी ने मंगलवार को यहां टीएमसी अध्यक्ष डॉ. शिरीशा, आयुक्त गिरीशा और कबड्डी संघ के राज्य सचिव श्रीकांत की मौजूदगी में तिरुपति नगर निगम (टीएमसी) परिसर में टूर्नामेंट के मेगा पोस्टर का अनावरण के दौरान कहा, शीर्ष ग्रामीण खेल कबड्डी ने तिरुपति के खेल प्रेमियों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया है, क्योंकि तीर्थस्थल कबड्डी का स्थायी मेजबान बन गया है। डॉ. शिरीशा ने कोरोना महामारी के कारण लंबे अंतराल के बाद ऐसा आयोजन होने के लिए निवासियों से प्रतिभागियों का उत्साह बढ़ाने का आग्रह किया। आयुक्त गिरीशा ने कहा कि टीएमसी द्वारा इंदिरा मैदान में तिरुपति स्मार्ट सिटी कॉरपोरेशन के साथ संयुक्त रूप से इस राष्ट्रीय कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा, जिसमें पुरुषों की 18 और महिलाओं की 12 टीमों के बीच सिंथेटिक मैट पर दिन और रात में मुकाबले होंगे।

युवराज ने किया क्रिकेट में वापसी का ऐलान

नई दिल्ली। दो साल पहले क्रिकेट को अलविदा कहने वाले युवराज ने पब्लिक डिमांड पर क्रिकेट में वापसी का ऐलान किया है। हालांकि उन्होंने इसका खुलासा नहीं किया कि वह किस टूर्नामेंट के जरिए वापसी कर रहे हैं सोशल साइट इंस्टाग्राम पर युवराज ने 2 नवंबर को एक वीडियो शेयर किया जिसके कैप्शन में उन्होंने लिखा, भाग्य भगवान निर्धारित करते हैं। इसके अलावा उन्होंने वीडियो में दो बातें और लिखीं पहली यह कि मैं फरवरी से पब्लिक की मांग पर फिर से पिच पर वापसी करूंगा, आपकी शुभकामनाओं के लिए शुक्रिया, मेरे लिए यह बहुत मायने रखता है।

विश्व मुक्केबाजी चैंपियनशिप: आकाश ने भारत को दिलाया पहला पदक

चैंपियनशिप में पदक जीतने वाले सातवें भारतीय पुरुष मुक्केबाज, नरेंदर क्वॉर्टर फाइनल में हारे

नई दिल्ली। सही क्षणों में अनुकरणीय साहस और रणनीति का प्रदर्शन करते हुए भारत के आकाश कुमार (54 किग्रा) ने क्वॉर्टर फाइनल में वेनेजुएला के रियो ओलंपिक रजत पदक विजेता योएल फिनोल को एकतरफा अंदाज में मंगलवार को 5-0 से हराकर सर्बिया के बेलग्रेड में जारी पुरुषों की मुक्केबाजी विश्व चैंपियनशिप में अपने लिए पदक पक्का कर लिया है।

नरेंदर को हालांकि 92+ किग्रा भार वर्ग के क्वॉर्टर फाइनल में हार मिली। भिवानी के 21 साल के मुक्केबाज आकाश ने सेमीफाइनल में पहुंचने के साथ अपने लिए कम से कम कांस्य पदक पक्का कर लिया है। आकाश ने निडर होकर शुरुआत की और पूरे मुकाबले में हावी रहे। फुर्तीले फुटवर्क, लंबी पहुंच, सटीक पंचिंग और शानदार गति के साथ, उन्होंने शुरुआती दौर में लगातार जवाबी हमला किया। उनके प्रतिद्वंद्वी ने अंतिम दौर में खुद को हावी करने कोशिश की, लेकिन आकाश उसकी पहुंच से बाहर रहे, उसके मुक्कों से बचते रहे, और आत्मविश्वास से रिंग में घूमते रहते हुए जीत की ओर बढ़े। सेमीफाइनल में आकाश का सामना 4 नवंबर (गुरुवार) को कजाकिस्तान के महमूद सबिरखान से होगा। आकाश विश्व चैंपियनशिप में पदक जीतने वाले 7वें भारतीय पुरुष मुक्केबाज बन गए हैं। आकाश से पहले, लंदन ओलंपिक में कांस्य जीतने वाले विजेंदर सिंह ने कांस्य, विकास कृष्ण ने कांस्य, शिव थापा ने कांस्य, गौरव बिधूड़ी ने कांस्य और अमित पंघल ने रजत पदक जीता था। इसके अलावा इसी साल मनीष कौशिक ने भी कांस्य पदक जीता था। नरेंदर अपने साथी की जीत से प्रेरणा नहीं हासिल कर सके और अपने अजरबैजानी प्रतिद्वंद्वी मोहम्मद अब्दुल्लायेव के हाथों 0-5 के अंतर से हार गए। इस तरह इस चैम्पियनशिप में नरेंदर का सफर समाप्त हो गया।

आकाश ने माता-पिता को समर्पित किया पदक

मैच के बाद आकाश ने कहा, हमारी रणनीति पहले राउंड को जीतने के लिए आक्रमण करने की थी, और फिर अगले राउंड में, लक्ष्य जवाबी हमला करना और मुक्कों की झड़ी लगाना था। अपनी मां, जिनकी चैंपियनशिप शुरू होने से पहले मृत्यु हो गई थी, और अपने पिता, जिनका 2010 में निधन हो गया, को जीत को समर्पित करते हुए उन्होंने कहा, यह पदक मेरे लिए सबकुछ है। मैं इसे अपने माता-पिता को समर्पित करना चाहता हूं। यह मेरा पहला बड़ा टूर्नामेंट है और मैं बेहद गर्व और भावुक हूं। मैं स्वर्ण पदक घर लाने के लिए अपना सबकुछ देना चाहता हूं। मैं अपने सभी कोचों और सहयोगी स्टाफ को धन्यवाद देना चाहता हूं जिन्होंने मुझे यहां तक पहुंचने में मदद की।

पुरुष एवं नेत्र चिकित्सालय में रात्रि दस बजे तक टीकाकरण की व्यवस्था

कोविड टीकाकरण की गति बढ़ाने के लिए क्लस्टर माडल-2.0 व्यवस्था शुरू

प्रखर कुशीनगर। कोविड-19 टीकाकरण कार्यक्रम को गति प्रदान करने के लिए क्लस्टर मॉडल-2.0 व्यवस्था शुरू की गयी है। इसके तहत पडरौना स्थित पुरुष एवं नेत्र चिकित्सालय में प्रातः आठ बजे से रात्रि दस बजे तक कोविड टीकाकरण की व्यवस्था की गयी है। इस व्यवस्था का लाभ वह व्यक्ति उठा सकते हैं जो रोजगार की व्यस्तता के चलते टीकाकरण केन्द्रों पर न पहुंच पाते हैं। जिला प्रतिरक्षण अधिकारी डॉ. संजय गुप्ता ने बताया कि नए क्लस्टर मॉडल-2.0 में जहां वर्तमान व्यवस्थाएं यथावत लागू रहेंगी, वहीं ग्रामीण क्षेत्रों पर फोकस बढ़ाने लिए पहले लेखपालों के जरिए टीकाकरण का आंकलन कराया जा रहा है। इसके साथ ही ग्रामीण क्षेत्रों में टीकाकरण पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। उन्होंने प्रथम डोज लगवा चुके लोगों से अपील किया है कि सभी लोग निर्धारित समय पर दूसरा डोज भी लगवा लें, दूसरा डोज भी उतना ही जरूरी है जितना पहला डोज। कोरोना से बचने के लिए दोनों डोज लगवाना आवश्यक है ।

घोषित होंगे प्रथम डोज संतृप्त गांव, प्रधान होंगे सम्मानित - जिला प्रतिरक्षण अधिकारी ने कहा कि सबसे पहले 80 फीसदी से अधिक टीकाकरण वाले श्रेणियों के गांव को शत-प्रतिशत प्रथम डोज से संतृप्त किया जाएगा। ऐसे प्रथम डोज संतृप्त गांव को " कोविड सुरक्षित गांव ' घोषित करके वहां के प्रधान को सम्मानित किया जाएगा। इसके बाद 80 फीसदी से कम टीकाकरण वाले गांवों को शत-प्रतिशत प्रथम डोज से संतृप्त कराने के लिए ब्लाक स्तरीय टास्क फोर्स शिक्षा, पंचायती राज, आईसीडीएस और ग्राम्य विकास विभाग को लगाया जाएगा।

21 लाख से अधिक लोगों को लगा कोविड का टीका, दूसरा डोज बढ़ाने पर जोर

यूएनडीपी से जुड़े के जिला कोल्ड चेन मैनेजर सत्यप्रकाश द्विवेदी बताया कि 16 जनवरी 2021 से 02 नवम्बर तक जिले में कुल 21.07 लाख से अधिक लोगों को कोविड का टीका लगाया गया। जिले में 16.36 लाख से अधिक लोगों को पहला डोज तो 4.70 लाख से अधिक लोगों को टीके का दूसरा डोज भी लग गया है।

गुण्डा एक्ट के अन्तर्गत जिलाबदर अपराधी को पुलिस ने किया गिरफ्तार

प्रखर अहरौरा मिजार्पुर। पुलिस द्वारा अपराधियों के विरूद्ध चलाये जा रहे अभियान के क्रम में उ0नि0 कुंवर मनोज सिंह चौकी प्रभारी अहरौरा नगर मय हमराह प्राप्त मुखबिर की सूचना पर गुण्डा एक्ट के अन्तर्गत जिलाबदर अपराधी सुद्धू पुत्र दयाराम यादव निवासी पट्टीकलां थाना अहरौरा मीरजापुर को घर से गिरफ्तार किया गया । जिसके सम्बन्ध में थाना अहरौरा पर उ0प्र0 गुण्डा नियंत्रण अधिनियम का अभियोग पंजीकृत कर अभियुक्त को जेल भेजा गया । उक्त गिरफ्तार जिलाबदर अभियुक्त सुद्धू को अपर जिलाधिकारी मीरजापुर द्वारा दिनांक 11.10.2021 से मीरजापुर की सीमा से 06 माह के लिए जिलाबदर किया गया था।

चोलापुर क्षेत्र की अंजना कुमारी ने नीट मेडिकल परीक्षा में ओबीसी वर्ग में क्षेत्र से 7688 रैंक किया हासिल

प्रखर दानगंज चोलापुर। चोलापुर स्थित श्री आदित्य नारायण सिंह पब्लिक स्कूल की छात्रा चोलापुर क्षेत्र की मवईया निवासी अंजना कुमारी पुत्री बच्चन पटेल ने नीट मेडिकल परीक्षा में ओबीसी वर्ग में 7688 रैंक प्राप्त कर सफलता प्राप्त किया है।इस बच्ची ने इस विद्यालय में कक्षा पांचवी में प्रवेश लिया था।और कक्षा दसवीं की परीक्षा में 95% अंको से एवं इंटरमीडिएट की परीक्षा में 89% अंको से उत्तीर्ण किया था।विद्यालय के प्रधानाचार्य ने अंजना कुमारी के घर जाकर बच्ची को माला पहनाकर व मिठाई खिलाकर मुह मीठा कराया।अंजना के पिता जो एक किसान उन्होंने कहा कि परिश्रम करके अपने बच्चों को पढ़ाया है।और बच्चे की मेहनत का परिणाम है। की उसने मेडिकल की परीक्षा को दूसरे प्रयास में पास किया है।विद्यालय के प्रधानाचार्य संतोष सिंह ने विद्यालय परिवार की तरफ से इस बच्ची की सफलता पर ढेर सारी बधाई एवं शुभकामनाएं दिया।संतोष सिंह ने का बच्ची माता पिता व विद्यालय सहित पूरे जिले का नाम रोशन किया है।विद्यालय के प्रधानाचार्य संतोष कुमार सिंह व सहायक निदेशिका दिव्या सिंह ने सभी शिक्षकों का आभार व्यक्त किया वह धन्यवाद दिया। इस अवसर पर जिला पंचायत सदस्य सेक्टर नंबर 4 चोलापुर श्री राजेश सिंह विद्यालय के शिक्षक श्री राम कुमार यादव अजय कुमार गोस्वामी मनीष कुमार सिंह,धीरेंद्र गिरी , शिव चंद पटेल एवं मैया के प्रधान आत्मा पटेल एवं अंजनी पटेल उपस्थित रहे।

रानीपुर राजमों में रामलीला मंचन का शुभारंभ आज

प्रखर गंभीरपुर /आजमगढ़। विगत वर्षों की भांति इस वर्ष भी गांव के स्थानीय कलाकारों के द्वारा मोहम्मद पुर ब्लाक के रानीपुर रजमो गांव में मंगलवार रात्रि 8:00 बजे रामलीला मंचन का कार्य विधि विधान से भूमि पूजन हवन पूजन ग्राम सभा के श्रेष्ठ ब्राह्मण श्री मिथिलेश उपाध्याय श्री कौशल मिश्रा और श्री आभाष मिश्रा के द्वारा भूमि पूजन का कार्य संपन्न कराया गया तत्पश्चात आरती की गई आरती के उपरांत रामलीला का मंचन नारद मोह से शुरू हुआ देर रात राम जन्म का मंचन किया गया रामलीला के शुभारंभ के समय श्री राम जी के जयकारों से पूरा पंडाल राम भक्त मयसे गुंज महान हो गया स्थानीय कलाकारों के कला प्रदर्शन से घर गांव से आए परिजनों व ग्राम वासियों अपने घर मोहल्ले के कलाकारों को देख अत्यधिक भाव विभोर हो रहे थे रामलीला एक हफ्ते का कार्यक्रम चलेगा जो डाला छठ के दिन मां आगवानी के स्थान पर लगे मेले में रावण दहन कर संपन्न कराया जाएगा स्थानीय कलाकार जिसमे राम के रूप में रोहित सिंह, लक्ष्मण सचिन सिंह, सीता निलेश सिंह, रावण मनोज मौर्य ,मेघनाथ आयुष पटेल ,शत्रुघ्न रितेश मौर्य, राजा जनक पवन सिंह, विष्णु सुजीत प्रजापति अंगद शुभम सिंह, श्रवण नीरज गौड़, संजीव सिंह दशरथ के रोल में मंचन किया तथा हनुमान के रोल में पुष्कर मिश्रा अत्यंत ही शोभनिय तरीके से अपने रोल को निभाया जिसे देखकर गांव की जनता गदगद हो गई इस मौके पर सैकड़ों की संख्या में महिलाएं पुरुष और बच्चे उपस्थित रहे।

बनवासी बस्ती में अम्बिका सेवा संस्थान के सदस्यों ने बाटा मिठाई व पटाखे

प्रखर गंभीरपुर /आजमगढ़। अंबिका सेवा संस्थान के नेतृत्व में दीपावली से पूर्व रानी पुर रजमो बनवासी बस्ती में सैकड़ो बच्चों महिलाओ पुरुषो को मिस्ठान वितरण किया गया व बच्चों को छोटे छोटे पटाके भी दिया गया लगातार कई वर्षों से यह व्यवस्था चलाई जा रही है और तमाम बनवासी बस्ती गरीब परिवार के बच्चों को मिष्ठान पटाखे वितरण का कार्यक्रम संस्था द्वारा किया जाता है छोटे-छोटे बच्चे छोटे-छोटे पटाखे पाकर काफी प्रसन्न नजर आ रहे थे इस मौके पर संस्था के प्रभारी अध्यक्ष अभिषेक उपाध्याय ने बताया कि संस्था लगातार कई वर्षों से हर त्योहारों के उपलक्ष पर व्यवस्था चलाती है इन छोटे छोटे बच्चों के चहरो की खुशी लाना की जीवन का मकसद होना हैं इस मौके पर संतोष शर्मा बंटी शर्मा लकी श्रीवास्तव देवेश उपाध्याय समेत कई लोग मौजूद रहें।

कांग्रेस का भाजपा पर पलटवार, बोले- सच को पचा नहीं पा रहे भाजपाई, जनता उन्हें सिखाएगी सबक

गोरखपुर। चंपा देवी पार्क में प्रियंका गांधी वाड्रा की रैली के बाद भाजपा और कांग्रेस के बीच आरोप-प्रत्यारोप थमने का नाम नहीं ले रहा। राष्ट्रीय महासचिव व प्रदेश प्रभारी प्रियंका और छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल के बयान पर भाजपाइयों ने पलटवार किया तो कांग्रेसियों ने भी भाजपा को निशाना बनाया। कांग्रेस के प्रदेश महासचिव विश्वविजय सिंह ने कहा कि गोरखपुर की रैली में प्रियंका गांधी ने भाजपा को आइना दिखाया है। भाजपाई इसे बर्दाश्त नहीं कर पा रहे हैं। प्रदेश कांग्रेस कमेटी के पूर्व महामंत्री डा. सैय्यद जमाल ने कहा कि जब भाजपाई प्रियंका गांधी वाड्रा पर टिप्पणी कर रहे थे तब उन्हें समझ में नहीं आया कि उंगली उन पर भी उठ सकती है। अब प्रियंका और भूपेश बघेल ने खरी-खरी सुना दी तो भाजपाई भड़कने लगे है। उन्हें जनता सबक सिखाएगी। जिला कांग्रेस कमेटी के महामंत्री अनिल सोनकर ने कहा कि भाजपा के नेता खुद मनगढ़ंत बयान जारी करते हैं और जब कांग्रेसी सही बोल रहे हैं तो उन्हें कष्ट हो रहा है। प्रह्लाद कुशवाहा ने कहा प्रियंका गांधी की रैली से विपक्षी हताश हैं। कांग्रेस कमेटी के निवर्तमान जोनल प्रवक्ता डा. पीएन भट्ट ने कहा कि केंद्र और प्रदेश सरकार अपनी नाकामी पर कुछ नहीं बोलतीं। कांग्रेस दलित जोड़ो अभियान समिति के जिलाध्यक्ष प्रभु कनौजिया ने कहा कि भाजपा के नेता प्रियंका की रैली में भीड़ देख परेशान हैं। उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के सदस्य महेंद्र मोहन उर्फ गुड्डू तिवारी , युवक कांग्रेस के जिलाध्यक्ष इं. अभिजीत पाठक ने कहा प्रियंका की रैली से विपक्षी दलों में खलबली मची है। कांग्रेस कमेटी अनुसूचित विभाग के महासचिव इं. अमित कनौजिया, अध्यक्ष मनीष गौतम एसए रहमान, दिलदार हुसैन, सुमित पांडेय, रामाशीष निषाद, मिथिलेश विश्वकर्मा, शैलेंद्र यादव, गेना, राजीव कुमार सिंह, अंशुमान पाठक, ब्रह्मानंद वर्मा आदि ने भी विचार रखे।

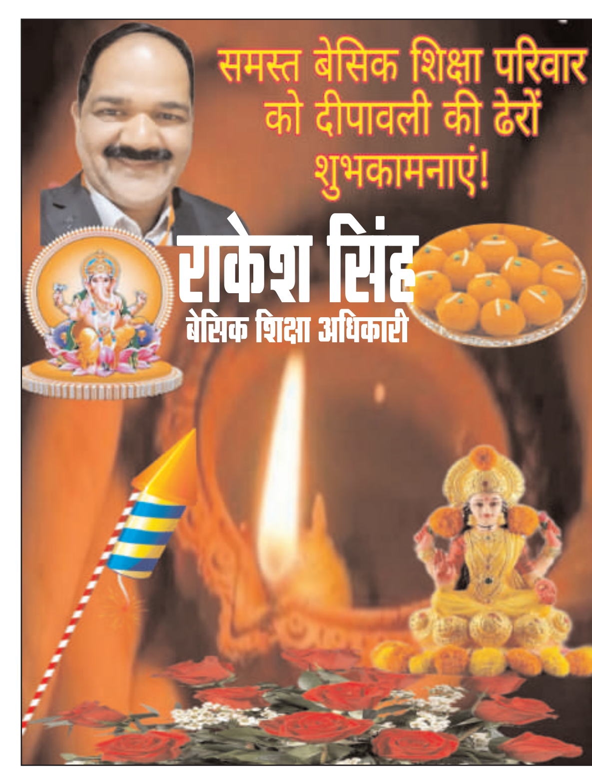
नीष गुप्ता हत्याकांड मामले में सीबीआई ने दर्ज किया केस

लखनऊ (ईएमएस)। कानपुर के कारोबारी मनीष गुप्ता हत्याकांड के मामले में सीबीआई ने हत्या की एफआईआर दर्ज की है। सीबीआई ने इस मामले को अपने हाथ में लेते हुए इंस्पेक्टर जगत नारायण सिंह, सब इंस्पेक्टर अक्षय मिश्रा, सब इंस्पेक्टर विजय यादव और तीन अज्ञात पुलिसकर्मियों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया। इसके पहले मनीष गुप्ता की पत्नी ने सीबीआई से जांच कराए जाने की मांग की थी। कानपुर के प्रॉपर्टी डीलर मनीष गुप्ता की 27 सितंबर की रात गोरखपुर के होटल में पिटाई की गई थी, जिसमें उनकी मौत हो गई। पत्नी का आरोप है कि रात में पुलिस ने तलाशी के नाम पर उसके पति मनीष से बदसलूकी की। विरोध करने पर मनीष को बेरहमी से पीटा। गोरखपुर पुलिस ने पहले पिटाई से मौत को खारिज किया, लेकिन जब मीनाक्षी गुप्ता ने इस पर विरोध दर्ज किया। शासन ने इस पर कार्रवाई की फिर पुलिस कर्मियों पर मुकदमा दर्ज हुआ था। इस मामले में पत्नी लगातार सीबीआई जांच की मांग कर रही थी। अब सीबीआई की ओर से हत्या की एफआईआर दर्ज करने के बाद मीनाक्षी गुप्ता ने न्याय मिलने की उम्मीद जताई है। उल्लेखनीय है कि मामले के तूल पकड़ने के बाद राज्य सरकार ने मनीष गुप्ता की पत्नी को सरकारी नौकरी के साथ ही आर्थिक सहायता भी दी थी। साथ ही केंद्र सरकार से सीबीआई जांच की अनुशंसा भी की थी। जिसके बाद सीबीआई ने मामले में जांच शुरू की। अब सीबीआई ने मामले की प्रारंभिक जांच के बाद एफआईआर दर्ज कर पड़ताल को आगे बढ़ाया है। बताया जा रहा है कि जल्द ही मामले में कुछ गिरफ्तारियां भी संभव हैं।

नोएडा में कई हादसों में दिल्ली जल बोर्ड के कर्मी समेत 4 की मौत

नोएडा (ईएमएस)। उत्तर प्रदेश के जनपद गातमबुद्ध नगर में विभिन्न जगहों पर हुए सड़क हादसों में चार लोगों की मौत हो गई। पुलिस ने इसकी जानकारी दी। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि थाना सूरजपुर क्षेत्र के एक सड़क हादसे में मनीराम नामक व्यक्ति की मौत हो गई, जबकि फेस-2 क्षेत्र के नोएडा एक्सप्रेस-वे पर हुए एक सड़क हादसे में दिल्ली जल बोर्ड में तैनात विजेंद्र सिंह (46 वर्ष) गंभीर रूप से घायल हो गए। उपचार के लिए उन्हें एक अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां पर डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

उन्होंने बताया कि विजेंद्र अपनी मोटरसाइकिल से जा रहे थे, तभी एक अज्ञात बस चालक ने उन्हें टक्कर मार दिया। मीडिया प्रभारी ने बताया कि थाना सेक्टर 24 क्षेत्र के मोरना गांव के पास बीती रात को एक अज्ञात बस चालक ने तेजी व लापरवाही से बस चलाते हुए सतवीर सिंह (51) को कुचल दिया। उन्होंने बताया कि उपचार के लिए उन्हें एक अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां पर डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। उन्होंने बताया कि गाजियाबाद के रहने वाले शशि कुमार दीक्षित नामक व्यक्ति की एक सड़क हादसे मे मौत हो गई। अधिकारी ने बताया कि सभी शवों को पोस्टमार्टम के लिये भेज दिया है। नोएडा में इन दिनों सड़क हादसे बढ़ गए हैं। बीते महीने नोएडा के थाना सेक्टर-39 क्षेत्र में एक भीषण सड़क हादसा हुआ था। इस हादसे में एक ही परिवार के दो लोगों की मौत हो गई थी। वहीं, सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने शवों के कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया था।



प्रखर पूर्वांचल

RNIUPHIN/2016/68754

मुद्रक प्रकाशक 'पंकज सिंह' के लिए सम्पादक 'अरूण सिंह' द्वारा 'गायत्री प्रिंटिंग प्रेस' सकलेनाबाद नियर दुर्गा चौक, गाजीपुर पिन कोड: 233001 से छपवाकर कनेरी गाजीपुर से प्रकाशित

सम्पादकीय कार्यालय: 9/10, टैगोर मार्केट, कचहरी, गाजीपुर पिन कोड: 233001

सम्पर्क सूत्र: 0548-2223833, +91-8858563779 +91-9450208067, +91-9452844802

सभी विवाद गाजीपुर न्यायालय के अधीन होगें।

ताजा खबर पढ़ने के लिए लॉगइन करें हमारी वेबसाइट
https://prakharpurvanchal.com
Email ID: prakharpurvanchal@gmail.com

सांध्य दैनिक प्रखर पूर्वांचल अखबार के सभी पद अवैतनिक हैं