

नीतीश के तीर ने लालटेन को बुझाकर खिलाया कमल

दो डिप्टी सीएम के साथ नीतीश ने ली मुख्यमंत्री पद की नवीं बार शपथ

प्रखर डेस्क। बिहार में दो दिनों से जारी राजनीतिक झुमा अब थम गया है। नीतीश कुमार एक बार फिर एनडीए में शामिल हो गए हैं, जिससे बिहार में इंडिया गठबंधन की सरकार की टूट गई। राज्य में फिर एनडीए की सरकार बन गई। नीतीश कुमार ने

एक बार फिर नीतीश के तीर पर शुरू होगी कमल की सवारी

9वीं बार सीएम पद की शपथ ग्रहण की। उनके शपथ ग्रहण समारोह में भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा भी शामिल हुए। पटना के राज्यभवन में शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन हुआ। राज्यपाल राजेंद्र आलेंकर ने नीतीश कुमार को मुख्यमंत्री पद की शपथ दिलाई। भाजपा के नेतृत्व वाले एनडीए गठबंधन में शामिल होने के बाद नीतीश कुमार ने 9वीं बार सीएम के रूप में शपथ ली। साथ ही भारतीय जनता पार्टी की ओर से दो



उपमुख्यमंत्री बनाए गए। नीतीश कुमार के साथ ही भाजपा के सम्राट चौधरी और विजय सिन्हा ने कैबिनेट मंत्री पद की शपथ ली है। नीतीश सरकार में सम्राट चौधरी और विजय सिन्हा डिप्टी सीएम बनाए गए हैं। नीतीश कुमार के शपथ लेते ही बिहार में पुरानी इंडिया गठबंधन सरकार का अंत हो गया और एक बार फिर बीजेपी के सपोर्ट से नीतीश की सरकार बन गई। वहीं अमर देखा जाए तो बिहार की राजनीति में कास्ट की बहुत अहमियत है। अब जब ये तय हो गया है कि नीतीश कुमार पाला बदलकर



बीजेपी के साथ सरकार बना चुके हैं, तो नई सरकार में भी जाति आधारित समीकरण को साधने की पूरी रूपरेखा तैयार की गई है। नीतीश के सिर पर भले ही नवीं बार सीएम का ताज सज गया हो लेकिन नई सरकार में मंत्री पद के लिए जो नाम चुने गए हैं, वह जाति के समीकरण को ध्यान रखते हुए चुने गए हैं। वहीं नीतीश कुमार को बिहार में एनडीए का प्रमुख भी नियुक्त किया गया है। अपना इस्तीफा सौंपने के बाद पत्रकारों से बात करते हुए नीतीश कुमार ने कहा था कि महागठबंधन में स्थिति

ठीक नहीं थी, इसलिए मैंने यह कदम उठाया। बता दें कि बिहार के महागठबंधन में लालू प्रसाद यादव की राष्ट्रीय जनता दल और कांग्रेस के साथ तीन वाम दल (सीपीआईएम, सीपीआई और सीपीआई माले) शामिल हैं। नीतीश कुमार ने कहा, 'मैं लंबे समय से किसी भी बारे में टिप्पणी नहीं कर रहा हूँ क्योंकि महागठबंधन में चीजें सही नहीं थीं। मुझे अपनी पार्टी के कार्यकर्ताओं सहित सभी से राय और सुझाव मिल रहे थे। मैंने उन सभी की बात सुनी और आज इस्तीफा दे दिया'।

देश विकसित राष्ट्र जैसा काम कर रहा है, सपा सरकार में होती थी गुंडागर्दी : मंत्री बृजेश पाठक

मेरठ। उपमुख्यमंत्री बृजेश पाठक ने कहा कि मेडिकल में जो नए विभाग शुरू होने हैं उनको शुरू कराया जाएगा। चिकित्सकों की जो कमी है उसको पूरा किया जाएगा। अब चुनाव आने वाले हैं इसमें जो बेहतर है उसको वोट करें। आज देश विकसित राष्ट्र जैसा काम कर रहा है। किसी भी देश से पीछे नहीं है। सपा सरकार में गुंडागर्दी होती थी इससे जनता त्रस्त है। उत्तर प्रदेश सरकार शानदार कार्य कर रही है। नीतीश कुमार और जयंत चौधरी के सवाल पर उन्होंने कुछ नहीं कहा। उन्होंने कहा सपा को गुंडागर्दी लोग भूले नहीं हैं। प्रदेश में प्रतिदिन 2 लाख मरीजों का इलाज किया जाता है। 17000 मरीज एम्बुलेंस डेवल हो रहे हैं। आज प्रदेश की स्वास्थ्य व्यवस्था अमेरिका से भी बेहतर है। मेरठ को लाला लाजपत राय स्मारक मेडिकल कॉलेज का 58 वां स्थापना दिवस एवं दीक्षांत समारोह रविवार को आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि उप मुख्यमंत्री व चिकित्सा शिक्षा व



चिकित्सा स्वास्थ्य मंत्री बृजेश पाठक रहे। दीक्षांत समारोह में 207 स्नातक एवं स्नातकोत्तर छात्र छात्राओं को उपाधि (154 एमबीबीएस और 53 एमडी-एमएस व डिप्लोमा) एवं 40 स्वर्ण पदक दिए गए। इनके अलावा 49 विशिष्ट योग्यता, 31 सर्टिफिकेट ऑफ मेरिट, ऑनर्स सर्टिफिकेट और तीन चल वैजयंती दी गईं। प्राचार्य डॉ. आरसी गुप्ता ने बताया कि प्रधानाचार्य गोल्ड मेडल फॉर स्टूडेंट ऑफ द ईयर दिया गया। मोस्ट पोपुलर स्टूडेंट अवार्ड की चल वैजयंती भी दी गई। 75 अंक प्रतिशत अंक के साथ 49 छात्र-

मस्क को पीछे छोड़ बर्नार्ड अर्नॉल्ट बने दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति

वाशिंगटन। फोर्ब्स ने वर्तमान समय के अरबपतियों की सूची जारी की है। लम्बरी ब्रॉड एलवीएमएच के मालिक बर्नार्ड अर्नॉल्ट टेस्ला के सीईओ एलन मस्क को पीछे छोड़कर दुनिया के सबसे अमीर आदमी बन गए हैं। फोर्ब्स की रियल टाइम अरबपतियों की सूची के मुताबिक, वैश्विक लम्बरी ब्रॉड एलवीएमएच के सीईओ अर्नॉल्ट और उनके परिवार की कुल संपत्ति शुक्रवार को 23.6 बिलियन डॉलर की वृद्धि के बाद 207.8 बिलियन डॉलर हो गई।

वहीं मस्क के 204.5 बिलियन डॉलर से अधिक है। फोर्ब्स की रिपोर्ट के मुताबिक, 25 जनवरी को टेस्ला को शेयर बाजार से झटका लगा, जिसके चलते उनकी संपत्ति में 13 फीसदी की गिरावट आई। जिसके कारण मस्क की कुल संपत्ति 18 बिलियन डॉलर से भी ज्यादा कम हो गई है। वहीं दूसरी ओर, एलवीएमएच के शेयरों में 13 फीसदी से ज्यादा की तेजी दर्ज की गई थी। फोर्ब्स के मुताबिक

एलवीएमएच का मार्केट कैप शुक्रवार को 388.8 बिलियन डॉलर तक पहुंच गया। टेस्ला के शेयरों में गुरुवार को गिरावट दर्ज की गई। मस्क ने आगाह किया था कीमतें कम करने के बावजूद विक्री बढ़ती रही कम हो जाएगी। जिसके चलते पहले ही दुनिया की सबसे बड़ी इलेक्ट्रिक वाहन कंपनी निमार्ता के मार्जिन में संघर्ष लग गई है। इससे



पहले मस्क ने बुधवार को कहा कि विकास काफी कम होगा क्योंकि टेस्ला 2025 की दूसरी छमाही में अपने टेक्नास कारखाने में सस्ते अगली पीढ़ी के इलेक्ट्रिक वाहन बनाने पर अपना ध्यान केंद्रित करेगा। हालांकि उन्होंने कहा कि नए मॉडल के उत्पादन में तेजी लाने से चुनौतियां पैदा होंगी क्योंकि इयंम नवीनतम तकनीकें शामिल होंगी।

राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा ने देश को एक सूत्र में बांधा : मोदी

नई दिल्ली। साल के पहले मन की बात कार्यक्रम में आज प्रधानमंत्री मोदी ने देशवासियों को संबोधित किया। अपने संबोधन में पीएम मोदी ने कहा दो दिन पहले हम सभी देशवासियों ने 75वां गणतंत्र दिवस बहुत धूमधाम से मनाया। हमारे संविधान को 75 साल पूरे हो रहे हैं। हमारे लोकतंत्र के ये पर्व मदर ऑफ डेमोक्रेसी के रूप में भारत को और सशक्त बनाते हैं। भारत का संविधान काफी मंथन के बाद तैयार हुआ इसी लिए उसे जीवंत दस्तावेज कहा जाता है। ये बहुत दिलचस्प है कि संविधान के तीसरे अध्याय के प्रारंभ में संविधान निमार्ताओं ने भगवान राम, माता सीता और लक्ष्मण जी के चित्रों को स्थान दिया था। प्रधानमंत्री ने कहा प्रभु राम का शासन, हमारे संविधान निमार्ताओं की भी प्रेरणा का स्रोत था इसलिए 22 जनवरी को यही शक्ति अयोध्या में नैन देव से देश की बात की थी, राम राज्य की बात की थी। अयोध्या में नैन देव से देश की बात की थी, राम राज्य की बात की थी। अयोध्या में प्राण प्रतिष्ठा ने देश के करोड़ों लोगों को एक सूत्र में बांध दिया है। सबसे हृदय में सबकी भक्ति में राम हैं। प्रधानमंत्री ने कहा 'प्रभु राम का शासन, हमारे संविधान



किया, तो सभी गंव से भर उठे। सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भी डेढ़ हजार बेटियां शामिल हुईं। कई शाक्तियों में भी नारी शक्ति को प्रदर्शित किया गया।' पीएम मोदी ने अर्जुन अवार्ड पाने वाले खिलाड़ियों की भी तारीफ। खासकर अर्जुन अवार्ड पाने वाली 13 महिला खिलाड़ियों की पीएम मोदी ने तारीफ की। प्रधानमंत्री ने महिलाओं के स्वरोजगार समूहों को भी तारीफ की। उन्होंने कहा कि 'नौ दिन दूर नहीं, जब आपको गंव-गंव में खेतों में नमो द्रोण दीर्घायु द्रोण के माध्यम से खेती में मदद करती दिखाई देंगी।' प्रधानमंत्री ने युपी के बहरादूर में बायो फर्टिलाइजर और बायो पैरिस्ट्रेसिड का इस्तेमाल करने वाली महिला किसानों का भी जिक्र किया। पीएम मोदी ने कहा, 'इस बार भी ऐसे अनेकों देशवासियों को पद्म सम्मान दिया गया है, जिन्होंने जमीन से जुड़कर समाज में बड़े-बड़े बदलाव लाने का काम किया है। इन प्रेरक लोगों की जीवन-यात्रा के बारे में जानने को लेकर देश-भर में बहुत उत्सुकता दिखी है। मीडिया की सुविधियों से दूर ये लोग बिना किसी चर्चा के समाज सेवा में जुटे थे।

नशे में हैवान बना बेटा: लाठी-डंडों से पीट-पीटकर मां की हत्या, बचाने आए पिता को भी नहीं बख्शा

फिरोजाबाद। फिरोजाबाद के टूट्टला में नशे में बेटा इस कदर हैवान बन गया कि उसने अपनी मां का ही कत्ल कर दिया। बेरहमी से मां को लाठी-डंडों से पीटा। इस दौरान बचाने के लिए आए पिता पर भी हमला कर लहलुहान कर दिया। मौके पर लोगों की भीड़ जुटना शुरू हुई तो आरोपी भाग निकला। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंच गई। आरोपी की पुलिस तलाश कर रही है। थाना टूट्टला क्षेत्र के गांव मोहम्मदाबाद की घटना है। बताया गया है कि यहां के रहने वाले अजय पाल का पुत्र राकेश नशे का आदी है।

पीटकर हत्या कर दी। इस दौरान बचाने आए पिता अजय पाल पर भी हमला बोलते हुए लहलुहान कर दिया। घर में शोर शराबा सुन लोगों की भीड़ जुटना शुरू हो गई। जिसके बाद आरोपी वहां से भाग निकला। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने घटनास्थल का



निरीक्षण करने के बाद महिला के शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। मामले की जानकारी देते हुए थाना प्रभारी टूट्टला ने बताया कि पिता की तहरीर के आधार पर आरोपी बेटे के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। पुलिस आरोपी के तलाश के लिए दबिश दे रही है। जल्द ही उसे गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

यूएन एजेंसी पर हमला के हमले में मदद करने का आरोप, इस्राइल के दावे के बाद कई देशों ने रोकी फंडिंग

तेल अवीव। अमेरिका समेत कई देशों ने संयुक्त राष्ट्र की शरणार्थियों के लिए काम करने वाली एजेंसी की फंडिंग रोक दी है। दरअसल इस्राइल ने दावा किया है कि हमला इजरायल के देश पर 7 अक्टूबर को किए गए हमले में यूएन एजेंसी के स्टाफ ने भी मदद की थी। जिन देशों ने फंडिंग रोक दी है, उनमें अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, कनाडा, ब्रिटेन, जर्मनी, इटली, नीदरलैंड, स्विट्जरलैंड और फिनलैंड शामिल हैं। जिस एजेंसी की फंडिंग रोक दी गई है, वह यूएनआरडब्ल्यू है। यूएनआरडब्ल्यू शरणार्थियों के लिए काम करने वाली एजेंसी है और गाजा में मानवीय मदद पहुंचाने में इसकी अहम भूमिका है। यही वजह है कि जब देशों ने एजेंसी की फंडिंग रोकने का एलान किया तो एजेंसी के कमिश्नर जनरल फिलिप लाजारनी ने इस पर दुख जताया और कहा कि 'गाजा के फिलिस्तीनियों को अब और सजा नहीं मिलनी चाहिए। इसका दाग हम पर सब पर लगेगा।' लाजारनी ने कहा कि फंडिंग रोकने के फैसले से उनके द्वारा किए जा रहे मानवीय कार्य प्रभावित होंगे और खासकर गाजा में समस्या बढ़ेगी। यूएनआरडब्ल्यू ने शुक्रवार को बताया



कि इसके स्टाफ पर जो आरोप लगे हैं, उसकी जांच की जा रही है। इस्राइल के विदेश मंत्री इस्राइल काटज़ ने यूएनआरडब्ल्यू पर आरोप लगाते हुए कहा कि इस एजेंसी के इस्लामिक आतंकियों से संबंध हैं और उन्होंने सलाह दी कि गाजा में लड़ाई समाप्त होने के बाद इस एजेंसी को किसी दूसरी एजेंसी से बदल देना चाहिए। यूएनआरडब्ल्यू का गठन साल 1948

में गाजा, लेबनान, जॉर्डन, सीरिया के शरणार्थियों को मदद देने के लिए बनाया गया था। इस्राइल द्वारा गाजा पर हमले के बाद से यही एजेंसी फिलिस्तीनियों को मानवीय मदद पहुंचा रही है। फिलिस्तीन लिबरेशन ऑर्गेनाइजेशन के प्रमुख हुसैन अल शेख ने कहा कि एजेंसी की मदद रोकने से गाजा में गंभीर राजनीतिक और मानवीय मदद संबंधी संकट पैदा हो सकता है।

दीक्षांत समारोह में शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान बोले- नौकरी करने वाले नहीं, देने वाले बनें

मुंबई। केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान ने कहा कि साल 2047 तक विकसित भारत बनाने के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का सपना पूरा करने में शिक्षा और तकनीक का योगदान अहम होगा। आईआईएम मुंबई के प्रथम दीक्षांत समारोह में मुख्य अतिथि प्रधान ने कहा कि भारत

शिक्षा नीति 2020 के साथ संरेखित करने की प्रतिबद्धता के साथ, आईआईएम मुंबई को रसद और अपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन में क्षमता निर्माण के लिए नोडल केंद्र के रूप में नामित किया गया है, जो शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा पीएम गति शक्ति नेशनल मास्टर प्लान के

दुनिया की सबसे विकसित इकोनॉमी बन सकती है और विकसित भारत में हम दुनिया को साथ लेकर चलेंगे। उन्होंने नए स्नातकों का आह्वान किया कि नौकरी करने वाले नहीं कार्यन्वयन में सक्रिय रूप से योगदान देना है। आईआईएम मुंबई तीन एमबीए कार्यक्रम, उद्योग की जरूरतों को पूरा करने वाले कार्यपालक कार्यक्रम, वैश्विक और राष्ट्रीय प्रमाणन कार्यक्रमों की पेशकश करता है। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि केंद्रीय शिक्षा, कौशल विकास और उद्यमिता मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान और अतिथि के रूप में प्रबंध निदेशक और सीईओ, नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) आशीष कुमार चौहान और आईआईएम मुंबई शासी मंडल के अध्यक्ष शशि किरण शेठ्टी और अन्य सदस्य शामिल थे।



संपादकीय

कोहरा-कहर और सितम

इन दिनों उत्तर भारत समेत देश के तमाम भागों में शीतलहर और कोहरे का प्रकोप व्याप्त है। जगह-जगह से खबरें आ रही हैं कि मैदानी इलाकों में कहीं तापमान जमाव बिंदु तो कहीं माइनस तक जा पहुंचा है। ऋतुचक्र में बदलाव कुदरत का नियम है। गर्मी के बाद बरसात और फिर ठंड, जीवन सृष्टि का नियम है। लेकिन जब ये स्थितियां चरम की ओर बढ़ती हैं तो लोगों को खासी मुश्किल होती है। खासकर समाज में निर्धन व बेघर लोगों के लिये तो यह कष्टकारी समय है। लेकिन सबसे बड़ी समस्या कोहरे के कारण यातायात में आने वाली बाधा है। देश में तमाम हवाई उड़ानों व रेलों के आवागमन में व्यवधान आम बात होती है। सैकड़ों ट्रेन घंटों देरी से चल रही हैं। निश्चित रूप से यात्रियों के लिये ठंड में घंटों की प्रतीक्षा कठकाली होती है। कमीने, हवाई यात्रियों के साथ भी ऐसी दिक्कतें इस मौसम में आती हैं। विडंबना यह है कि जिस देश के पास चंद्रमा, मंगल व अंतरिक्ष तक पहुंचने की कृत्व है, वहां हम कोहरे के दौरान सुरक्षित यातायात सुनिश्चित नहीं कर पाते? हर बार कोहरे के दौरान हवाई जहाजों व ट्रेनों के सुचारु संचालन के लिये उन्नत तकनीक के प्रयोग की बात होती है। मौसम सामान्य होते ही बात आई-गई हो जाती है। बहरहाल, सोमवार को दिल्ली में उड़ान में देरी से शुरुआत एक यात्री द्वारा पायलट के साथ अभद्र व्यवहार की घटना दुर्भाग्यपूर्ण ही कही जाएगी। निश्चित रूप से विलंब परेशान करता है लेकिन हवाई उड़ानों का मामला बेहद संवेदनशील व जोखिमभरा होता है। कोहरे के कारण दृश्यता कम होने पर परिचालन में जरा-सी चूक से सैकड़ों जानों को खतरा पैदा हो जाता है। ऐसे में यदि उड़ान में विलंब होता है तो यह यात्रियों की सुरक्षा के लिये ही होता है। निश्चित रूप से अभद्रता करने वाले यात्री को इस घटना के बाद दंडित किया जाएगा। लेकिन असुविधा के बावजूद संयम खोने की इजाजत किसी को नहीं दी जा सकती। निश्चित रूप से मौसम की प्रतिकूलता के दौरान जीवन व यातायात सामान्य रह सके, इसके लिये युद्धस्तर पर टोस कदम उठाने की जरूरत है। शासन-प्रशासन को हठांग लगने पर कुआं खोदने वाली सोच से बचना चाहिए। इसके बावजूद दिल्ली हवाई अड्डे पर गोवा जाने वाली फ्लाइट में तेरह घंटे के विलंब से बोखलाए यात्री द्वारा चालक दल से अभद्रता स्वीकार्य नहीं है। बताया जा रहा है कि यात्री का कहना था कि यदि उड़ान में ज्यादा विलंब हो रहा है तो उसे उतरने की अनुमति दी जाए क्योंकि वह लंबे समय तक बैठा नहीं रह सकता। समाधान का एक पहलू यह भी है कि विमानन सेवा से जुड़े प्रबंधन द्वारा ऐसी विकट स्थितियों की पूर्व सूचना लगातार यात्रियों को देने का तंत्र विकसित किया जाए। उन्हें मौसम के अपडेट से यात्रा पूर्व ही अवगत कराने के प्रयास होने चाहिए। साथ ही उड़ान में यदि ज्यादा देरी है तो उनकी सहज बनाने के विकल्पों पर भी विचार किया जाना चाहिए। हालांकि, सुरक्षा कारणों से विमान में संकल्प से परिणाम वर्ष मनाया जा रहा है। हमने वर्ष 2014 में जनसेवा का दायित्व संभाते ही जो संकल्प लिये थे, अब उनके परिणाम लोकहित-लोकसेवा के परिप्रेक्ष्य में आ रहे हैं। हमने व्यवस्था परिवर्तन से सुशासन और सुशासन से सेवा की मॉडलें तय की हैं। इसमें सूचना प्रौद्योगिकी सबसे अधिक कारगर सिद्ध हुई है। हम विकास से विकसित हरियाणा का रास्ता प्रौद्योगिकी और नीति के समुचित मेल से तय करेंगे। आज देश की राजधानी के कर्तव्य पथ पर गणतंत्र दिवस की परेड में शामिल हुई प्रदेश की झांकी वर्तमान हरियाणा को सही अर्थों में परिचालित करती है। हाथों में कंप्यूटर लिये महिलाएं डिजिटल सशक्त हरियाणा का प्रतिनिधित्व कर रही हैं। प्रदेश में डिजिटलाइजेशन के जरिए परिवार पंचायत-पत्र जैसी क्रांतिकारी स्कीम ने नए भारत के हरियाणा की तस्वीर बदल दी है। बीते एक दशक में टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल ने प्रदेश की विकास के उच्च पर डाला है, जिसकी एक दशक पहले

गठबंधन की राह!



पड़ गया खटाई में ।

गठबंधन की राह ।।

बना है जो मौसम ।

है इसका गवाह ।।

कोई इधर कोई उधर ।

रहे हैं सारे भाग ।।

ना कोई तैयार पर ।

करने को कुछ त्याग ।।

मचा घमासान है ।

किसको आगे लाना ।।

गढ़ना चाहे सारे पर ।

अपना ही अफसाना ।।

लक्ष्य सभी का एक ।

दिशा नहीं पर तय ।।

लड़खड़ाती बार पर ।

इसलिए ये लय ।।

—कृष्णोन्द्र राय

नीतीश कुमार की चालों से विपक्ष के इंडिया गठबंधन को बड़ा झटका लगा है

ललित गार्ग

अब लगभग यह तय हो गया है कि भारतीय जनता पार्टी एवं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को विपक्षी दलों एवं उनके नेताओं के द्वारा हल्के में लेने की स्थितियां उनके लिये कितनी भारी हो सकती है। दूसरा भारत की राजनीति में भाजपा अगर कुछ करने की ठान लेती है तो वह उसे पूरा करती ही है। बिहार में सत्ता का समीकरण बदलना इसी बात का द्योतक है। बिहार में जारी सिपाही उथलपुलथ के बीच आरजेडी के राज्यसभा सांसद अहमद अशाफक ने बड़ा एलान करते हुए आखिर कह ही दिया है कि अब जेडीयू और आरजेडी का रिश्ता टूट गया है। इस बात के प्रबल संकेत मिल रहे हैं कि मुख्यमंत्री और जेडीयू नेता नीतीश कुमार ने आरजेडी से अलग होने का फैसला कर लिया है। अगर ऐसा हुआ तो बिहार में न केवल महागठबंधन की सरकार गिर जाएगी बल्कि इंडिया महागठबंधन में भी दरारे पड़ जायेंगे। यह भी संभावनाएं व्यक्त की जा रही हैं कि इसके बाद नीतीश कुमार फिर भाजपा के साथ मिलकर बिहार में सरकार बना सकते हैं। आगामी लोकसभा चुनाव को देखते हुए भाजपा की रणनीति का यह एक बड़ा दांव सफल होता हुआ दिख रहा है। जैसे भाजपा एवं जेडीयू नेता नीतीश कुमार के बीच भीतर-ही-भीतर यह कीचड़ी विगत कुछ समय से पक रही थी। इसका पहला ठोस संकेत जननायक कर्पूरी ठाकुर को भारत रत्न देने जाने की घोषणा पर उनके द्वारा पहले भाजपा सरकार फिर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को दिये धन्यवाद से सामने

आया। दूसरा बड़ा संकेत कर्पूरी ठाकुर की सौर्वज्यती के मौके पर आर्जित समारोह में नीतीश कुमार ने तंज कस कर कि आजकल बहुत से लोग अपने परिवार के सदस्यों को ही आगे बढ़ाने में लगे रहते हैं, इस रूप में सामने आया। इसे सीधे तौर पर लालू प्रसाद यादव पर हमला माना गया, जिनकी पार्टी के साथ वह बिहार में सरकार चला रहे हैं।

इस पूरे घटनाक्रम के बाद से राजद और जेडीयू के बीच गहरी खाई बन गई है। लालू-तेजस्वी से नीतीश की बातचीत बंद चल रही है। वहीं महागठबंधन के सहयोगी दल भी सकते में आ गये हैं। क्योंकि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और भाजपा के खिलाफ बिखरे हुए विपक्ष को एकजुट करने की कवायद करने वाले नीतीश कुमार ही रहे हैं। नीतीश कुमार ने ही पिछले साल जून में पटना में विपक्षी दलों की महाजुटान की थी। उनकी पहल पर ही विपक्ष के तमाम दल मतभेदों के बावजूद एक प्लेटफॉर्म पर आने को तैयार हुए ताकि लोकसभा चुनाव में भाजपा के खिलाफ ज्यादा से ज्यादा सीटों पर विपक्ष की तरफ से साझा उम्मीदवार उतारा जा सके। लेकिन जब चुनाव एकदम सिर पर आ गया तो नीतीश कुमार ही पाला बदलने जा रहे हैं। तिनका-तिनका जोड़कर विपक्षी एकजुटता का ताना-बाना तैयार करने वाले जेडीयू चीफ एन वक्त पर खुद ही गठबंधन से दूर होने जा रहे हैं। ये विपक्षी

इंडिया गठबंधन के लिए बहुत बड़ा आघात है। लोकसभा चुनाव में अब दो-ढाई महीने का समय ही शेष है। भाजपा हर हालात में नरेन्द्र मोदी को ही तीसरी बार सत्ता के सिंहासन पर बैठाना चाहती है। अयोध्या में भव्य राम मंदिर से पैदा हुई हिंदुत्व लहर पर सवार भाजपा जाति को साधने में भी पीछे नहीं है। कर्पूरी ठाकुर को भारत रत्न देने का एलान हो चुका है। दलितों को लुभाने के लिए बड़ा अभियान शुरू करने का प्लान भी



तैयार हो चुका है। दूसरी तरफ विपक्ष खासकर उसके सबसे बड़ा गठबंधन इंडिया की नजर हर हाल में मोदी के विजय रथ को रोकने पर है। लेकिन लगभग टूट एवं बिखर चुके इंडिया किस तरह मोदी रथ को रोक पायेंगे? क्योंकि लोकसभा चुनाव से पहले ही इंडिया गठबंधन हाँफने लगा है। नीतीश कुमार का पाला पाला बदलना जैसे ही है जैसे युद्ध शुरू होने से एन पहले सारथी ही पाला बदल ले। गठबंधन के नीतीश ही नहीं, ममता बनर्जी और अरविंद केजरीवाल भी

कांग्रेस को आंख दिखा रहे हैं, जिससे गठबंधन की गाड़ी आगे सरकती नजर नहीं आ रही है। गठबंधन के भविष्य पर सवालिया निशान ही नहीं, ग्रहण लग गया है। बिहार की उठापटक एवं बदलते राजनीतिक समीकरणों का सीधा लाभ भाजपा को मिलेगा। बिहार में 40 लोकसभा सीटें हैं। अगर नीतीश कुमार भाजपा से मिलकर एनडीए गठबंधन का हिस्सा बनते हैं तो इनमें से अधिकाधिक लोकसभा सीटों पर एनडीए प्रत्याशियों की जीत की संभावना अप्रत्याशित रूप से बढ़ जाएगी। बिहार में नीतीश की इसी भूमिका के कारण ही इंडिया गठबंधन में उनकी सर्वाधिक महत्वपूर्ण भूमिका मानी जा रही थी। विपक्षी दलों के बीच गठबंधन करके ज्यादा से ज्यादा सीटों पर एनडीए के खिलाफ साझा प्रत्याशी खड़ा करने का यह पूरा प्रयास नीतीश कुमार की ही पहल पर शुरू हुआ था। ऐसे

में उनके जाने के बाद यह प्रक्रिया किस तरह से और कितनी आगे बढ़ेगी, इस पर सदेह के बादल मंडरा रहे हैं। राजनीति में जब नीति गायब होने लगती है तो बेमेल गठबंधनों के बनते एवं बिखरने के दृश्य देखने को मिलते हैं और, इस बुराई के लिए कमीने सभी राजनीतिक दल समान रूप से जिम्मेदार हैं। देखा जाए तो सबकी नजर में 2024 का लोकसभा चुनाव है जहां 40 सीटों वाले बिहार की भूमिका को अहम मानते हुए अभी सारे दांव-पेंच वही चल रहे

हैं। बिहार में नया सिपाही समीकरण कितना बदलाव लाएगा, यह भविष्य ही बताएगा। ऐसे में लंबे समय से कयास लगाए जा रहे थे कि नीतीश कुमार कभी भी भाजपा का हाथ थाम सकते हैं। जैसे भी अब नीतीश की छवि अवसरवादी नेता की हो गयी है। दरअसल यह अवसरवादिता और मौकापरस्ती की हद है जिसका राजनीति में प्रतिकार होना चाहिए। वास्तव में बिहार का ही सबसे बड़ा दुर्भाग्य है कि इस राज्य में जातिवाद और परिवारवादी राजनीति ने इस प्रदेश की जनता के मौलिक अधिकारों से उनको वंचित किये हुए हैं और इस प्रांत के लोगों को भारत का सबसे गरीब आदमी बनाया हुआ है। जबकि बिहारियों का भारत के सर्वांगीण विकास में योगदान कम नहीं है, सबसे अधिक मेहनती एवं बुद्धिजीवी लोग यही से आते हैं। लेकिन दूषित राजनीति की कालिमाएं यहां के धवलित इतिहास को धुंधलाती रही है। यहां की राजनीति की सत्तालोलुपता एवं भ्रष्टा लोकात्मिक मूर्खों को ध्वस्त करती रही थी। ऐसे प्रामाणिकता एवं सिद्धान्तवादिता राजनीतिक क्षेत्र में सिर का तिलक है और अप्रामाणिकता एवं अवसरवादिता मृत्यु का पर्याय होती है। आवश्यकता है, राजनीति के क्षेत्र में जब हम जन मुखातिब हों तो प्रामाणिकता का बिल्ला हमारे सीने पर हो। उसे घर पर रखकर न आए। राजनीति के क्षेत्र में हमारा कुर्ता कबीर की चादर हो। नीतीश बाबू ने जिस महागठबंधन को बनाया, बनने के साथ ही उसकी उल्टी गिनती शुरू हो गयी थी।

डिजिटलाइजेशन से सुशासन और विकास

मनोहर लाल

यह गणतंत्र दिवस हम ऐसे समय में मना रहे हैं, जब हरियाणा में संकल्प से परिणाम वर्ष मनाया जा रहा है। हमने वर्ष 2014 में जनसेवा का दायित्व संभाते ही जो संकल्प लिये थे, अब उनके परिणाम लोकहित-लोकसेवा के परिप्रेक्ष्य में आ रहे हैं। हमने व्यवस्था परिवर्तन से सुशासन और सुशासन से सेवा की मॉडलें तय की हैं। इसमें सूचना प्रौद्योगिकी सबसे अधिक कारगर सिद्ध हुई है। हम विकास से विकसित हरियाणा का रास्ता प्रौद्योगिकी और नीति के समुचित मेल से तय करेंगे। आज देश की राजधानी के कर्तव्य पथ पर गणतंत्र दिवस की परेड में शामिल हुई प्रदेश की झांकी वर्तमान हरियाणा को सही अर्थों में परिचालित करती है। हाथों में कंप्यूटर लिये महिलाएं डिजिटल सशक्त हरियाणा का प्रतिनिधित्व कर रही हैं। प्रदेश में डिजिटलाइजेशन के जरिए परिवार पंचायत-पत्र जैसी क्रांतिकारी स्कीम ने नए भारत के हरियाणा की तस्वीर बदल दी है। बीते एक दशक में टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल ने प्रदेश की विकास के उच्च पर डाला है, जिसकी एक दशक पहले

कल्पना भी नहीं की गई। हमारी सरकार के प्रदेश में जनसेवा के सवा 9 वर्ष पूर्ण हो गये हैं। वर्ष 2014 में जब प्रदेश की जनता ने हरियाणा की जनसेवा का दायित्व मुझे सौंपा था, तब हरियाणा की स्थिति ऐसी थी कि उन परिस्थितियों और सिस्टम के बीच रहकर प्रदेश को नए सिरे से विकास के मार्ग पर लाना संभव ही नहीं था। औद्योगिकीकरण की शुरुआत के बावजूद वह रफ्तार नहीं पकड़ पाया था। भ्रष्टाचार का बोलबाला था। प्रदेश के संसाधनों का मनमाना व पक्षपातपूर्ण उपयोग हो रहा था। प्रदेश की जिम्मेदारी ग्रहण करते वक्त ही अहसास हो गया था कि प्रदेश को विकास के पथ पर ले जाने हेतु समय के अनुरूप कदम उठाने होंगे।

इस विगड़ी व्यवस्था को ठीक करने के लिये टेक्नोलॉजी के साथ सही नीतियां एक जरिया हो सकती थीं। मैं स्वयं बचपन से ही इससे काफी नजदीक से जुड़ा रहा हूँ, इसलिए टेक्नोलॉजी के लाभ समझता हूँ। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के डिजिटल इंडिया के नारे से हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा मिली। शांयद यही वजह रही कि मैंने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के

डिजिटल इंडिया के स्लोगन और डिजिटलाइजेशन के जरिए प्रदेश के सिस्टम में सुधार की संभावना को समझा और प्रदेश के तंत्र में व्याप्त भ्रष्टाचार को दूर करने की जिम्मेदारी ली। इसलिए शुरू से ही जाति, नस्ल, क्षेत्र, पंथ या संप्रदाय के आधार पर भेदभाव किये बिना



समाज के सभी वर्गों को एक संघटित इकाई मानकर विकास व समृद्धि के समान अवसर उपलब्ध कराने की नीति पर चले। टेक्नोलॉजी से सिस्टम में लोगों तक लाभ पहुंचाना सुनिश्चित किया। आज मुझे संतोष है कि प्रदेश उस पथ पर आकर खड़ा हो गया है, जहां से आगे ही जाना होगा, अब पुराने सिस्टम में उई जाया जा सकता। जनता को सुशासन का

अनुभव कराने हेतु आवश्यक था कि नर सेवा ही नारायण सेवा का मंत्र लेकर चला जाए। हमने हरियाणा में सरकारी सेवाओं का डिजिटलीकरण कर शासन-प्रशासन प्रक्रिया में पारदर्शिता सुनिश्चित की। इससे आम आदमी को गुणवत्तापूर्ण सेवाओं की आपूर्ति

तय हुई। जनता को सरकारी विभागों में काम हेतु दफतरो की खिड़की-खिड़की भटकना पड़ता था। अपने काम के लिए कितने ही चक्कर लगाने पड़ते थे। यह दिक्कत तब और बढ़ जाती है जब गरीब आदमी से काम के बदले पैसे की मांग होती हो। अब हरियाणा की जनता को इन कष्टों से निजात मिल गई है। डिजिटलीकरण से सरकार ने ईज ऑफ डूइंग बिजनेस से एक

कदम आगे बढ़ते हुए ईज ऑफ लीविंग की दिशा में उपाय किये हैं। परिवार पंचायत-पत्र सरकार के डिजिटलाइजेशन के संकल्प का प्रमाण है। सरकार की सभी सेवाओं का लाभ लोगों को घर बैठे बिना बाधा के संभव हुआ है। सरकार के इस प्रयास ने दृष्टांतर, दरखास्त और दस्तावेजों की आवश्यकता समाप्त कर दी है। परिवारों को जोड़ने की परिपाटी सम्मानपूर्वक शुरू की है। राशन कार्ड बनवाने की दिक्कत से लेकर पेंशन पाने की मशक्कत और जाति प्रमाण-पत्र लेने हेतु दफतरो के धक्के खाने की मजबूरी को परिवार पंचायत-पत्र ने समाप्त किया। पात्र परिवार को सुविधाएं अब केवल परिवार के पंजीकरण के जरिए खुद-ब-खुद मिलने लगी हैं। डिजिटलीकरण से भ्रष्टाचार से निपटने में मदद मिली। नियत समय सीमा के भीतर सेवाओं की आपूर्ति होने से पारदर्शिता आई है। डिजिटलीकरण ने प्रदेश में नौकरियों की भर्ती प्रक्रिया को भी पारदर्शी बनाया है। अब हम बिना पर्ची-खर्चों के नारे को सभी सरकारी सेवाओं में भी ले आए हैं। अब न तो किसी कार्यालय में जाना है और न ही काम के लिए बिचौलियों को पैसे देने हैं। कृषि

क्षेत्र में भी हमने डिजिटल गवर्नेंस का उपयोग कर किसानों को राहत दी है। फसलों की खरीद को सुविधाजनक बनाने हेतु मेरी फसल-मेरा ज्योरा ई-खरीद पोर्टल शुरू किया है। इस पर किसान को फसल को बेचने तथा अन्य प्रोत्साहनों की राशि सीधे उनके खातों में जमा हो जाती है। सरकारी राहत या मदद पाने में लोगों को बिचौलियों का सामना नहीं करना पड़े, इसके लिए एनडीए की सामाजिक सुरक्षा पेंशन, सब्सिडी और वित्तीय सहायता डी.बी.टी. के माध्यम से दी जाती है। गांवों में मालिकाना हक से संबंधित विवादों पर अंशुका लगाएने हेतु लाल-डोरा मुक्त करने की योजना शुरू की है। इस योजना को बाद में प्रधानमंत्री स्वामित्व योजना के नाम से पूरे देश में लागू किया गया। राज्य में 6,259 गांवों के लाल डोरा स्थित लगभग 25.03 लाख अचल सम्पत्ति के भू-स्वामियों को पंजीकृत टाइल डीड विवरित की जा चुकी है। राज्य में सबसे ज्यादा भ्रष्टाचार जमीन पर सी.एल.यू. देने में होता था। सी.एल.यू. की पूरी प्रक्रिया अब ऑनलाइन कर दी गई है। सभी सी.एल.यू. ऑनलाइन अनुमति के साथ 30 दिन में हो जाते हैं।

विपक्षी गठबंधन का हवाई किला इतनी जल्दी ढहने की उम्मीद किसी को नहीं थी

डॉ. आशीष वशिष्ठ

इंडी गठबंधन के बारे में राजनीति की समझ रखने वाले अधिकतर व्यक्तियों के अनुमान सही साबित हुए। गठबंधन की पहली बैठक के बाद से ही उसके भविष्य के बारे में जो कुछ कहा जा रहा था, वो शब्दशः धरती पर उतरता दिख रहा है। वास्तव में, इंडी नामक विपक्षी गठबंधन में चूक वैचारिक साम्यता नहीं है इसीलिए इसकी एकजुटता प्रारंभ से ही संदिग्ध रही है। उससे जुड़े दल मोदी विरोध पर तो एकमत हैं किंतु आपसी विश्वास नजर नहीं आने से एक कदम आगे, दो कदम पीछे वाली स्थिति बनी हुई है। एक तरफ तो भाजपा अपनी व्यूह रचना मजबूत करती जा रही है वहीं विपक्षी दलों में सीटों के बंटवारे की गुथी उलझती जा रही है। सीट के बंटवारे की वेला समीप आते ही, गठबंधन तिनकों की तरह बिखरता जा रहा है।

भारतीय राजनीति का इतिहास खंगालें तो पिछले 75 वर्षों में न जाने कितने गठबंधन बने और बिखरे, और पुनः बने। चूंकि विपक्ष की निर्वात टूटने की है, लिहाजा बार-बार गठबंधन करना पड़ता है। यह निर्वात हम जनता पार्टी के दौर

से देखते आ रहे हैं। 2014 में केंद्र में मोदी सरकार के गठन के बाद से हर बीतेते वर्ष के साथ विपक्ष की राजनीति की कांति लगातार प्रभावहीन हो रही है। मोदी सरकार के नौ वर्षों के कामकाज के बाद विपक्ष ने बड़ा साहस और शक्ति जुटाकर इंडिया गठबंधन का गठन किया था। गठबंधन के बाद विपक्ष ने मोडिया और प्रचार तंत्र के माध्यमों से ऐसा वातावरण और संदेश देने का काम किया था कि इस गठबंधन के सामने भाजपानीत एनडीए गठबंधन टिक नहीं पाएगा। लेकिन गठबंधन की पहली बैठक के समय से ही जिस तरह की चालाकी और व्यवहार गठबंधन में शामिल घटक दलों के नेता एक दूसरे के साथ कर रहे थे, उससे ऐसा प्रतीत हो रहा था कि इस गठबंधन की आयु दीर्घ नहीं होगी। लेकिन इतनी छोट्टी होगी कि वो चुनाव से पहले ही बिखर जाएगा, इसकी उम्मीद तो किसी को भी नहीं थी।

विपक्षी गठबंधन अपने अस्तित्व के लगभग सात माह के दौरान चाय-नाश्ते पर बैठकें तो कर सका, लेकिन सीटों के बंटवारे, सचिवालय, संयोजक, साझा न्यूनतम कार्यक्रम, साझा नारा,

ध्वज आदि पर आज तक सहमत नहीं हो सका है। अब तो अलगाव की नौबत भी आ गई है। बंगाल के अलावा, पंजाब की घोषणा भी अलगाववादी है। बिहार से भी जो समाचार आ रहे हैं, उनके मुताबिक नीतीश कुमार इंडिया गठबंधन का साथ छोड़कर एनडीए का हिस्सा बन सकते हैं। विपक्ष के सामने चुनौती है कि कैसे भाजपा को लगातार तीसरी बार चुनाव जीतने से रोका जाए और तमाम सचें कह रहे हैं कि प्रधानमंत्री देश के सबसे लोकप्रिय नेता हैं। ऐसी स्थिति में मोदी का मुकाबला कैसे होगा ये अहम प्रश्न है?

पश्चिम बंगाल में ममता बनर्जी ने तुणामूल कांग्रेस और पंजाब में भगवंत मान ने आम आदमी पार्टी की ओर से घोषणाएं की हैं कि वे अकेले ही सभी सीटों पर लोकसभा चुनाव लड़ेंगे। कांग्रेस के साथ कोई गठबंधन नहीं होगा। अलबत्ता उन्होंने इंडिया का हिस्सा बने रहने की भी घोषणाएं की हैं। अपने प्रभाव क्षेत्रों के बाहर गठबंधन के मान्ये क्या हैं? यदि वे घोषणाएं अंतिम हैं, तो भाजपा की चुनावी संभावनाएं बढ़ सकती हैं। ममता और भगवंत मान दोनों ही अपने-अपने राज्य के मुख्यमंत्री हैं।

आश्चर्य यह है कि बंगाल में कांग्रेस नेता अधीर रंजन चौधरी, मुख्यमंत्री ममता बनर्जी, के प्रति अभद्र भाषा का इस्तेमाल करते रहे हैं। वह छुटपैथा नेता नहीं हैं, बल्कि लोकसभा में कांग्रेस संसदीय दल के नेता हैं। वह ममता बनर्जी को अवसरवादी नेता करार देते रहे हैं और बार-बार बयान देते हैं कि ममता कांग्रेस की कृपा और मदद से ही पहली बार सत्ता में आई थीं। कांग्रेस अकेले ही चुनाव लड़ने में सक्षम है। ममता इंडिया की भीतरी राजनीति से शुरुआत की है। उनके प्रत्येक प्रस्ताव को खारिज किया गया। गठबंधन में वाममोर्चे के नेताओं का प्रभाव ज्यादा है और वे हरेक बैठक को तारपीटो करते रहे हैं। ममता का आरोप है कि राज्य में कांग्रेस की रैलियां की जा रही हैं। उनके खिलाफ जहर उगला जा रहा है। राहुल गांधी की न्याय यात्रा की न तो उन्हें जानकारी दी गई और न ही कोई आमंत्रण मिला। बंगाल में न्याय यात्रा और राहुल गांधी के जो पोस्टर लगाए गए थे, ममता की घोषणा के बाद उन्हें फाड़ना शुरू कर दिया गया। दोनों दलों के बीच विप्लवा अलगाव इस सीमा तक पहुंच चुका है। अंततः ममता ने फैसला किया कि उनकी तुणामूल

कांग्रेस पार्टी, कांग्रेस के साथ, कोई गठबंधन नहीं करेगी और सभी 42 लोकसभा सीटों पर अपने उम्मीदवार उतारेगी। हालांकि कांग्रेस नेता जनयम रमेश ने बयान देकर पार्टी का नरम रुख जताया कि ममता के बिना इंडिया गठबंधन की कल्पना तक नहीं की जा सकती। बहरहाल, तुणामूल कांग्रेस बंगाल की सबसे मजबूत राजनीतिक ताकत है। 2019 के आम चुनाव में 43 फीसदी से ज्यादा वोट हासिल कर उसके 22 सांसद जीते थे, जबकि कांग्रेस के 5.5 फीसदी वोट के साथ मात्र 2 सांसद ही संसद तक पहुंच पाए थे। वाममोर्चे को करीब 7.5 फीसदी वोट मिले थे, लेकिन सांसद के तौर पर शून्य ही नसीब हुआ। भाजपा को 40 फीसदी से ज्यादा वोट मिले थे और उसके पहली बार 18 सांसद चुने गए।

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने कहा है कि पंजाब के सीटों पर किसी से समझौता नहीं होगा। आम आदमी पार्टी ने पंजाब में 13 लोकसभा सीटों के लिए करीब 40 उम्मीदवार शार्ट लिस्ट किए हैं। आम आदमी पार्टी 13 लोकसभा सीटों के लिए उम्मीदवारों के लिए सर्वे करवा रही है। कांग्रेस ने साल

2019 में राज्य में आठ लोकसभा सीटें जीती थीं, जबकि आप ने केवल एक सीट जीती थी। वहीं 2022 के पंजाब विधानसभा चुनाव में आप ने पंजाब में 92 सीटें जीतीं, जबकी 2017 में उसके 20 उम्मीदवार जीते थे। उसका वोट शेयर बढ़कर 42.4 प्रतिशत हो गया था। इसी के साथ कांग्रेस को सत्ता गंवानी पड़ी थी। कांग्रेस को सिर्फ 18 सीटें मिली थीं। बिहार में अटकलें तेज हैं कि मुख्यमंत्री और जनता दल यूनाइटेड प्रमुख नीतीश कुमार राष्ट्रीय जनता दल और कांग्रेस के साथ महागठबंधन को छोड़कर एक बार फिर एनडीए में जा सकते हैं। 2019 के लोकसभा चुनाव में बीजेपी ने जेडीयू और लोकजनशक्ति पार्टी के साथ गठबंधन करके 54.40 प्रतिशत वोट हासिल कर बिहार की 39 लोकसभा सीट जीती थीं। इस दौरान एनडीए को मिले 54.40 प्रतिशत में 22.3 फीसदी वोट नीतीश की पार्टी जेडीयू का था। जबकि महागठबंधन का वोट शेयर 31.40 प्रतिशत था। जेडीयू को 2019 लोकसभा चुनाव में 17 में से 16 सीटों पर जीत मिली थी। सर्वे बता रहे हैं कि जेडीयू को इस बार ऐसे नतीजे नहीं मिलने वाले हैं।

नरेंद्र मोदी जैसा प्रधानमंत्री न भूत में हुआ ना भविष्य में होगा : प्रमोद वर्मा

प्रखर ब्यूरो गाजीपुर। आज मन की बात प्रधानमंत्री के साथ का 109वां एपिसोड रेडियो पर भाजपा व्यापार प्रकोष्ठ जिलाध्यक्ष प्रमोद वर्मा बृथ संख्या 203 पर पार्टी कार्यकर्ताओं व व्यापारियों के साथ सुना। उक्त अवसर पर प्रमोद वर्मा ने कहा मोदी जैसा प्रधानमंत्री न भूतों हुआ है ना भविष्य में होगा। मोदी भारत के लिए इस सदी का नायक है उन्होंने देश के सांस्कृतिक सामरिक, आर्थिक क्षमताओं को अग्रणी किया और देश में रामराज्य की परिकल्पना को साकार कर रहे हैं। मोदी जी की बातों को आत्मसाथ करते हुवे कहा कि इस साल हमारे संविधान के भी 75 वर्ष हो रहे हैं और सुप्रीम कोर्ट के भी 75 वर्ष हो रहे हैं। हमारे लोकतंत्र के ये पूर्व, मरदर ऑफ डेमोक्रेसी के रूप में भारत को और सशक्त बनाते हैं। 2024 का ये पहला द्धामन की बातहका कार्यक्रम है। अमृतकाल में एक नयी उमंग है, नयी तरंग है। दो दिन

पहले हम सभी देशवासियों ने 75वां गणतंत्र दिवस बहुत धूमधाम से मनाया है। हमारे संविधान की मूल प्रति के तीसरे अध्याय में भारत के नागरिकों के मूलभूत



अधिकारों का वर्णन किया गया है और ये बहुत दिलचस्प है कि तीसरे अध्याय के प्रारंभ में हमारे संविधान निमाताओं ने भगवान राम, माता सीता और लक्ष्मण जी

के चित्रों को स्थान दिया था। उन्होंने कहा कि प्रभु राम का शासन हमारे संविधान निमाताओं के लिए भी प्रेरणा का स्रोत था और इसलिए 22 जनवरी को

बांध दिया है। सबकी भावना एक, सबकी भक्ति एक, सबकी बातों में राम, सबके हृदय में राम। 22 जनवरी की शाम को पूरे देश ने रामज्योति जलाई, दिवाली मनाई। इस दौरान देश ने सामूहिकता की शक्ति देखी, जो विकसित भारत के हमारे संकल्पों का भी बहुत बड़ा आधार है। नरेंद्र मोदी ने देश के सभी लोगों, वर्गों को एक सूत्र में बांध दिया है। आज नरेंद्र मोदी कुछ भी कहते हैं यह देश ही नहीं पूरा विश्व उनकी बातों को गौर से सुनता है। लोगों को भरोसा है मोदी जी कहते हैं वह करते हैं मोदी है तो मुमकिन है। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष भाजपा धर्मवीर प्रशांत सिंह, धर्मेश कुशवाहा, मोनू पाण्डेय, रिंकू सिंह, पिंटू कुमार, राजेश चौहान, मोनू खान, रामनिवास, शैलेश यादव, आशीष यादव, मोनू सिंह, काजल कश्यप, अंकिता, इस्त्वाक अंसारी, गुरायन सहित प्रमुख लोग उपस्थित रहे।

कलेक्ट्रेट प्रांगण में किया गया झंडारोहण

जौनपुर। जनपद में गणतंत्र दिवस धूमधाम से मनाया गया। जिलाधिकारी अनुज कुमार झा द्वारा कलेक्ट्रेट प्रांगण में झंडारोहण किया गया तथा उपस्थित सभी अधिकारियों, कर्मचारियों को शपथ दिलाया। जिलाधिकारी ने कहा कि एक लंबे संघर्ष के बाद हमें आजादी मिली है निश्चय ही यह उत्सव का अवसर है। हमारे संविधान निमाताओं ने दूरदृष्टि के साथ संविधान का निर्माण किया

है, यह पूरे विश्व में सबसे बड़ा संविधान है ही, साथ ही इसमें कभी किसी बड़े व्यवस्था परिवर्तन की आवश्यकता नहीं पड़ी। वर्तमान में जहां अन्य कई देशों को तख्ता पलट जैसी विषमताओं का सामना करना पड़ रहा है हम भाग्यशाली हैं कि हमें कभी ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना नहीं करना पड़ा। यह निश्चय ही हमारे संविधान निमाताओं की दूरदर्शिता का ही

परिणाम है। अपर जिलाधिकारी वि. एम.रा. रामअक्षयकर चेहान, मुख्य राजस्व अधिकारी गणेश प्रसाद, नगर मजिस्ट्रेट जल राजन चैधरी सहित अन्य अधिकारीगण एवं कर्मचारीगण उपस्थित रहे। इसी प्रकार मुख्य विकास अधिकारी साई तेजा सीतल द्वारा विकास भवन में गणतंत्र दिवस धूमधाम से मनाया गया और अधिकारियों एवं कर्मचारियों को शपथ दिलाई गई।

सुइथाकला के गैरवाह में लगेगा सीबीजी प्लांट

जौनपुर। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ द्वारा जनपद बदायू के दातागंज तहसील में एचपीसीएल द्वारा स्थापित किए गए सीबीजी प्लांट का उद्घाटन किया गया साथ ही साथ वचुअल रूप के माध्यम से जनपद में आईओसीएल द्वारा लगाये जा रहे नये सीबीजी प्लांट का भी शिलान्यास किया गया, जिसका सजीव प्रसारण एनआईसी जौनपुर में प्रसारित किया गया। जनपद स्तर पर कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे जिलाधिकारी अनुज कुमार झा एवं विधायक शाहगंज रमेश सिंह द्वारा बताया गया कि यह प्लांट तहसील शाहगंज के विकास खंड सुइथाकला ग्राम गैरवाह में लगेगा।

है, यह पूरे विश्व में सबसे बड़ा संविधान है ही, साथ ही इसमें कभी किसी बड़े व्यवस्था परिवर्तन की आवश्यकता नहीं पड़ी। वर्तमान में जहां अन्य कई देशों को तख्ता पलट जैसी विषमताओं का सामना करना पड़ रहा है हम भाग्यशाली हैं कि हमें कभी ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना नहीं करना पड़ा। यह निश्चय ही हमारे संविधान निमाताओं की दूरदर्शिता का ही

भाजपा अध्यक्ष सुनील सिंह के नेतृत्व में सुना गया प्रधानमंत्री के मन की बात का 109वां संस्करण

प्रखर ब्यूरो गाजीपुर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मन की बात कार्यक्रम के 109 वें संस्करण को भाजपा जिलाध्यक्ष सुनील सिंह के नेतृत्व में जिले के सभी बुधों पर सुना गया। भाजपा जिलाध्यक्ष सुनील सिंह ने गाजीपुर सदर विधानसभा के बृथ संख्या 238, कम्पोजिट स्कूल नबाबगंज उत्तरी छोर पर मन की बात को सुना। इस अवसर पर उन्होंने उपस्थित लोगों से कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश के लिए यह स्वर्णिम और गौरवशाली समय चल रहा है। और हम सभी देश के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है और हमारी सहभागिता से ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का समूह और सशक्त भारत का सपना साकार होगा। इस अवसर पर अविनाश सिंह, बृथ अध्यक्ष धर्मवीर कुशवाहा, महाबल, मंगल यादव, संजय कुशवाहा, गौतम कुमार, सुनीता देवी, इन्द्रवती देवी उपस्थित रही। लोकसभा संयोजक पूर्व जिलाध्यक्ष कृष्ण बिहारी राय ने सैदपुर विधानसभा के बृथ संख्या



232 हथौड़ा में रहकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 109वें संस्करण को पूर्व विधायक विरेंद्र सिंह के साथ सुना। उन्होंने कहा कि सामाजिक समरता से सर्वांगीण विकास कि दिशा में चल रहे काम के मजबूती के लिए हम सरकार का समर्थन करें यह हमारा नैतिक दायित्व है। पूर्व जिलाध्यक्ष भानुप्रताप सिंह ने मोदी जी के मन की बात का 109 वा एपिसोड विधानसभा सैदपुर के देवकली मंडल में बृथ संख्या 394 कटपरा के बृथ

समिति सदस्यों के साथ सुना और कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश का तेज गति से विकास हो रहा है। जिला महामंत्री प्रवीण सिंह ने सदर विधानसभा के स्वामी विवेकानंद बृथ पर मन की बात सुना। जिला मीडिया प्रभारी शशिकान्त शर्मा ने सदर विधानसभा के बृथ संख्या 134 पर, लोकसभा विस्तारक रवि प्रकाश ने सेमरा चक फैंज में मंडल अध्यक्ष गोपाल राय के आवास पर मन की बात कार्यक्रम को सुना।

सपा जिलाध्यक्ष गोपाल यादव ने किया पीडीए पखवाड़ा के तहत विभिन्न गांवों में जनपंचायत

प्रखर ब्यूरो गाजीपुर। रविवार को पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष माननीय अखिलेश यादव के आह्वान पर और प्रदेश अध्यक्ष माननीय नरेश उतम पटेल जी के निर्देश पर दिनांक 26 जनवरी से शुरू पीडीए पखवाड़े के तहत सदर विधान सभा के देवकली ब्लाक अन्तर्गत बेलासी और पिपरही, जगीपुर विधान सभा के मदरपुर, जखनियां विधान सभा के सिखड़ी, उकरांव जमानियां विधान सभा में जमानियां रेलवे स्टेशन, जहाराबाद विधानसभा में मुहम्मदपुर कुसुम, मुहम्मदबाद विधानसभा में वीरपुर, सैदपुर विधानसभा में मिजापुर, उचौरी, भुंवरपुर, तुलसीपुर ग्राम में जनपंचायत कार्यक्रम का आयोजन किया गया। सदर विधानसभा के सिहौरी गांव में आयोजित जनपंचायत को संबोधित करते हुए जिलाध्यक्ष गोपाल यादव ने कहा कि समाजवादिनों ने हमेशा से गरीबों, पिछड़ों को सामाजिक न्याय दिलाने की लड़ाई लड़ी है और सामाजिक न्याय संदेव से समाजवादी आंदोलन का मूल मंत्र भी रहा है।



सभी समाजवादी आंदोलन के नेताओं का निर्विवाद और आम सहमति से यह मानना रहा है कि जो समाज आर्थिक और सामाजिक रूप से पिछड़ा है उसे विशेष अवसर प्रदान कर समाज और विकास की मुख्य धारा में लाया जाए लेकिन भाजपा सरकार पिछड़ों-दलितों को आरक्षण के नाम मिले इस विशेष अवसर को

समाप्त करने की साजिश रच रही है। उन्होंने पार्टी द्वारा आयोजित की जा रही पीडीए जनपंचायत के मकसद को बताते हुए कहा कि पीडीए एक ऐसा जनआंदोलन है जिसका मकसद समाज के पिछड़े, दलित, शोषित और वंचितों को उनके हक अधिकार के प्रति जागरूक करना और भाजपा सरकार की दलित और

पिछड़ा विरोधी नीतियों से आगाह करना है। इस जनपंचायत को संबोधित करते हुए विधायक जै किशन साहू ने कहा कि इस जनपंचायत में समाज के वह सभी वर्ग शामिल है जो सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक क्षेत्र में बुरी तरह से पिछड़े और वंचित हैं। उन्होंने कहा कि समाजवादी

नर्सिंहगोम सील, तीन दिन में मांगा कागजात

जौनपुर। नगर के सिंगरामऊ रोड पर स्थित अवैध ढंग से संचालित एक तथाकथित बाल रोग विशेषज्ञ के नर्सिंहगोम को बीते 25 जनवरी को जिले के अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारीद्वय डॉ. प्रभात कुमार व डॉ. डीके सिंह ने सील कर दिया। नर्सिंहगोम को सील करने के दौरान चिकित्साधिकारी ने बताया कि तथाकथित बालरोग विशेषज्ञ को नोटिस दिया गया है। नोटिस में उन्हें तीन दिवस के भीतर अवैध नर्सिंहगोम चलाने का कारण भी पूछा गया है। कारण नहीं बता पाने पर एफआईआर दर्ज कराई जाएगी। 25 जनवरी को नगर के श्री प्रकाश पांडेय, दीपक कुमार व देवेश उपाध्याय ने मुख्य चिकित्सा अधिकारी को शिकायती पत्र दिया था। आरोप लगाया कि नगर के सिंगरामऊ रोड पर अवैध ढंग से नर्सिंहगोम संचालित किया जा रहा है। संचालक द्वारा मरीजों को बहला फुसलाकर भारी पैमाने पर शोषण किया जा रहा है। प्रकरण को मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. लक्ष्मी सिंह ने गंभीरता से लेते हुए जिले के अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. प्रभात कुमार व डॉ. डीके सिंह को जांचकर आवश्यक कार्रवाई करने का निर्देश दिया था। मुख्य चिकित्सा अधिकारी के निर्देश पर चिकित्सा अधिकारीद्वय ने नर्सिंहगोम को सील कर दिया। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. लक्ष्मी सिंह ने बताया कि यदि अवैध ढंग से नर्सिंहगोम चलाते हुए पाया गया तो विधिक कार्यवाही की जाएगी।

इंटर की प्रयोगात्मक परीक्षाएं एक फरवरी से

जौनपुर। यूपी बोर्ड परीक्षा 22 फरवरी से शुरू होगी। इससे पहले एक फरवरी से आठ फरवरी के बीच इंटरमीडिएट की प्रैक्टिकल परीक्षाएं होंगी। शासनादेश आने के बाद इंटर कॉलेजों में तैयारी शुरू हो गई। डीआईओएस ने परीक्षा केंद्रों में निरीक्षण कर लैब, सीसीटीवी, स्टूडेंट्स रूम, डबल लॉक व्यवस्था का जांचा लिया। जिले में 652 माध्यमिक विद्यालय 652 हैं। माध्यमिक शिक्षा परिषद की ओर से बोर्ड परीक्षा के लिए 239 केंद्र बनाए गए हैं। पंजीकृत परीक्षार्थियों का रोलनंबर कॉलेजों को भेज दिया गया है। कई कॉलेजों में प्रैक्टिकल परीक्षा के लिए परीक्षार्थियों के नाम और रोलनंबर के साथ सूची चप्पा कर दी गई है। डीआईओएस राजीव रंजन मिश्रा ने बताया कि शासन ने एक से आठ फरवरी के बीच प्रयोगिक परीक्षा कराने के लिए निर्देश दिया है।

समाज के लिए बेहतर का काम करे: धनन्जय सिंह

जौनपुर। मुसलमानों के चैथे खलीफा शिया समुदाय के पहले इमाम हजरत अली के यौमे पैदाइश के मौके पर तेरह रजब को सदर इमामबाड़ा में अंजुनन शमशेर हेदरी द्वारा जश्न मौलाए कायनात महफिल का आयोजन किया गया। जिसमें देश के विख्यात उलेमाओ के साथ साथ शायर मेराज मंगलौरी, शरर नकवी, सलीम बलरामपुरी, वाहिद गाजीपुरी, महफूज सुलतानपुरी, रेहान जलालपुरी, जेन काजमी मुजफ्फर नगर ने नजराने अकीदत पेश किया, महफिल का संचालन जाफर आमजी ने किया। मुखातिबि पूर्व सांसद धनन्जय सिंह ने कहा कि मौला अली के पर्वचन्हों पर चंदकर सभी समाज के लिए बेहतर का काम करे, मौला अली ने हमेशा गरीबों,



मजलूमों और कमजोरों को मदद की है मौलाना सफदर हुसैन जैदी ने हजरत अली के यौमे पैदाइश पर मुबारकबाद देखते हुए मौलावांनों को उनकी शिक्षा ग्रहण करने की सलाह दी। मौलाना सैफ

आब्दी ने कहा कि हजरत अली ने अपने दौर खिलाफत में एक ऐसा इसाफ कायम किया कि समाज का हर तबका बड़ी ही आसानी से अपने हाकिम से अपना हक मांग सकता था।

जेसीआई क्लासिक विकसित समाज का आईना

जौनपुर। जेसीआई क्लासिक के तत्वावधान में आठवां शपथ ग्रहण समारोह संपन्न हुआ। ऋचा गुप्ता ने आठवीं अध्यक्ष के रूप में शपथ लिया। शपथ निवर्तमान अध्यक्ष शिवम सिंह ने दिलाया। मुख्य अतिथि बुजेश सिंह ने कहा जेसीआई क्लासिक आज के विकसित समाज का आईना है। उन्होंने संस्था द्वारा चलाए जा रहे सस्टेनेबल प्रोग्राम ट्रेफिक अवेयरनेस व ब्लाड डोनेशन कैंप की प्रशंसा की। की नोट स्पीकर रवि प्रकाश ने कहा प्रथम महिला अध्यक्ष के रूप में ऋचा गुप्ता निश्चित ही इस वर्ष को स्वर्णिम एवं उल्लेखनीय बनाएंगे ऐसा उम्मीद करते हैं। विशिष्ट अतिथि अभिनव चैरसिया ने कहा जिन्हें प्रकाश से मूर्तिकार पथरों को तराश कर मूर्ति बनाता है उसी प्रकार जेसीआई क्लासिक समाज के लोगों को निखारने का प्रयास कर रहा है। इंस्टालिंग ऑफिसर पल्लवी सिंह ने

कहा विकास के लिए समर्पण का भाव होना चाहिए। नवनिवृत्त अध्यक्ष ऋचा गुप्ता ने कहा मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है इस वर्ष संस्था आप सभी के सहयोग से नए आयाम स्थापित करेगी। इस अवसर पर संस्था की नई

विशाल गुप्ता, श्याम जी सेठ, सुजीत अग्रहरि, राजीव साहू, प्रदीप सेठ, सतपाल सिंह, नितिन सिंह, कार्तिक सेठी, हर्षित अग्रहरि, शुभम जावा, प्रदीप उपाध्याय, अविनाश गोयल, एस बैकर, रितेश गुप्ता, हसन अब्बास, विकल्प शुक्ला, अभिषेक



कार्यकारिणी सदस्य ने भी शपथ लिया। डॉ.0 प्रतीक मिश्रा, साधना सिंह, अनुज वर्मा, पूजा गोयल, शालिनी सेठ, डा देवव्रत उपाध्याय ने नवीन सदस्य के रूप में शपथ लिया। संस्था द्वारा वृत्तव्य चैल, इस्टाग्राम पेज, मासिक बुलेटिन का विमोचन किया गया। संस्थापक अध्यक्ष

जायसवाल, लक्ष्मी सिंह, प्रियंका पांडे, ज्योत्सना साहू आदि उपस्थित रहे। संगीता सेठ द्वारा आस्था पथ का वचन हुआ वह बबोता उपाध्याय द्वारा मुख्य अतिथि का जीवन परिचय प्रस्तुत किया गया। संचालन अर्भित पांडे ने वह आभार विनय साहू ने प्रस्तुत किया।

संक्षिप्त खबरें

डीएम संग एसपी ने किया जेल का औचक निरीक्षण लिया तलाशी



प्रखर ब्यूरो गाजीपुर। रविवार को जिलाधिकारी आर्यका अखौरी व पुलिस अधीक्षक आमवीर सिंह द्वारा जिला कारागार का औचक निरीक्षण किया गया। चेकिंग के दौरान सभी बैकों में संहित जेल अस्पताल का निरीक्षण किया गया। एसपी आमवीर सिंह ने बताया कि चेकिंग के दौरान अंदर कोई भी अप्रति जनक वस्तु नहीं मिली है। संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिया गया है कि जेल में बंद कैदियों के साथ अछा बर्ताव करने के साथ ही उनके स्वास्थ्य का ध्यान दें। कैदियों को हरी सब्जियों के साथ ही अरहर की दाल व दवा की उचित व्यवस्था अस्पताल में होनी चाहिये। जिलाधिकारी आर्यका अखौरी ने बताया कि बंदियों के लिए हर उचित व्यवस्था की गई है साथ ही बैकों को साफ सफाई पर विशेष ध्यान देने की हिदायत दी गई। एसपी आमवीर सिंह ने शनिवार की देर शाम शहर कोतवाली क्षेत्र में रुट मार्च किया गया वही संहित व्यक्तियों व वाहनों की तलाशी ली गई। यातायात नियमों का पालन न करने वालों का चालान किया गया। रुट मार्च में एसपी सिटी ज्ञानेंद्र कुमार सीओ सिटी गौरव कुमार कोतवाली प्रभारी दीनदयाल पांडेय के साथ ही काफी संख्या में पुलिस जवान मौजूद रहे।

यूसुफपुर में हुआ मां महाकाली का भव्य श्रृंगार एवं विशाल भंडारे का आयोजन



प्रखर ब्यूरो गाजीपुर। यूसुफपुर स्थित माता महाकाली मंदिर परिसर में शनिवार की रात्रि माता महाकाली का भव्य श्रृंगार व विधि विधान से हवन पूजन किया गया। माता महाकाली के दरबार में दूर-दराज से आए श्रद्धालुओं, भक्तों ने माता रानी को नरियल खुरी खप्पर चढ़ाकर अपनी मनोकामना पूर्ण होने की कामना की। माता महाकाली के दरबार में गायक सुरेंद्र सिंह यादव ने देवी पंचरा तथा राजेश शर्मा ने देवी गीत सुनाकर लोगों को झूमने पर मजबूर कर दिया। वहीं देर रात तक भंडारे का कार्यक्रम चलता रहा। माता रानी के दरबार में जो भी भक्त सच्चे मन से अपनी मुरादे मांगता है उसकी मनोकामना पूर्ण होती है। इस अवसर पर उपस्थित बलराम जायसवाल, डब्लू सिंह यादव, राम जी जायसवाल, पारसनाथ यादव, विनोद मंडेशिया, सुरेंद्र कमलापुरी आदि लोग मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

टेंट हाउस वाले को सामान सहित थाने बुलाकर ठगने का प्रयास

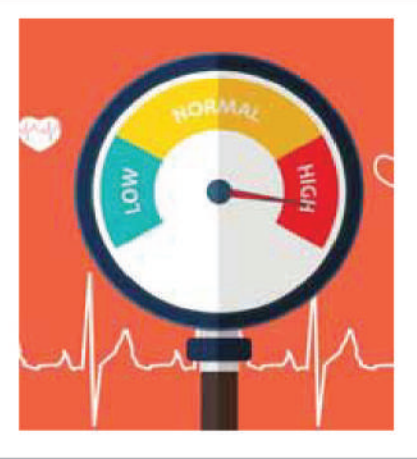
जफराबाद। क्षेत्र के कबुलपुर बाजार में स्थित साक्षी टेंट हाउस के मालिक को एक व्यक्ति ने शनिवार की सुबह थाने और बुलाकर ठगने का प्रयास किया। उक्त क्षेत्र के बीबीपुर गांव निवासी प्रदीप चौहान का कबुलपुर बाजार में साक्षी टेंट हाउस के नाम से दुकान है। शनिवार की सुबह एक व्यक्ति ने प्रदीप को फोन किया। उसने कहा कि थाने में टेंट हाउस, कुर्सी, मैट आदि लगी है। वह तत्काल सामान लेकर थाने पर आए। वह एक टेंपों में सामान तथा अपने आदिमियों के साथ थाने के बाहर पहुंच गया। इसके बाद उसे फोन किया। फोन करते ही वह व्यक्ति बोला कि तीन दिन का कितना पैसा हुआ। इसे बताओ तुम्हारे खाते में ट्रांसफर करवा दु। प्रदीप चौहान ने बताया कि तीन दिन का 12 हजार रुपये हुआ। वह बोला खाता नम्बर दो। इसमें पैसा डाल दु। साथ ही उसने पूछा कि खाते में कितना पैसा है। प्रदीप ने बताया कि मेरे खाते में मात्र 1175 रुपये हैं। वह सुनकर वह बोला कि तुम अपने खाते में 10 हजार रुपये और डालो। तब हमारे खाते में 12 हजार ट्रांसफर होगा। तब पैसा रहने और ट्रांसफर नहीं होता। प्रदीप को शक हुआ। उसने किसी के माध्यम से पुलिस को सूचना दिया। थानाप्रभारी सुरेंद्र नाथ सिंह ने कहा ऐसे मामले पर सावधानी पूर्वक काम हो रहा है।

नगर पंचायत में लगे सीसीटीवी कैमरों का हुआ लोकार्पण

जफराबाद। स्थानीय नगर पंचायत में लगाये गये सीसीटीवी कैमरों का गणतंत्र दिवस पर चेर्यमैन प्रतिनिधि डॉ सरफराज खान तथा प्रभारी ईओ एसडीएम लालबहादुर ने लोकार्पण किया। नगर पंचायत श्रीमती अध्यक्ष उम्मे रेहिला के प्रयास से करबे के वाडों में सीसी कैमरे लगाए गए हैं। इसके अलावा देर शाम को गोमती नदी के तटे नर घाट पर भव्य संस्कृतिक कार्यक्रम का भी आयोजन हुआ। डॉ खान ने बताया कि नगर पंचायत में कुल 41 सीसी टीवी कैमरे लगावये जा रहे हैं। जिनमें अभी कुछ कमरे लग रहे हैं। जो एक दो दिन के अंदर लग जायेंगे। इन कैमरों की एलएईटी नगर पंचायत कार्यालय में रहेगी। उन्होंने कहा कि सीसीटीवी कैमरा का फुटेज किसी घटना के बाद बिना पुलिस या नगर पंचायत प्रशासन के किसी को नहीं दिखाया जाएगा। उन्होंने यह भी बताया कि नाव घाट पर सेल्फी पॉइंट भी बनाया गया है। नगर पंचायत में कैमरे लगने से काफी सुरक्षा बढ़ेगी। लोगों ने इस कार्य की प्रशंसा किया। इस अवसर पर फिरोज खान, सुनीता देवी, जोगेंद्र निषाद, रविशंकर मोदनवाल, अवध नारायण, जगत नारायण, विनोद प्रजापति, चौकी प्रभारी अरविंद यादव, जमाल हासानी, डॉ वकयुम अंसारी, फिरोज जिया, आवैस खान सहित काफी लोग मौजूद रहे।

सामाजिक रूप से लिंग भेदभाव में कैद हैं किशोरियां

जौनपुर। किशोरियों एवं महिलाओं के सर्शाक्तिकरण के लिए काम करने वाली संस्था जन विकास संस्थान द्वारा उद्घाटन परियोजना के अंतर्गत मखलीशहर नगर के एक डिग्री कॉलेज में किशोरी अधिकार एवं बाल विवाह रोकथाम के मुद्दे पर एक दिवसीय पेरवी कार्यशाला का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र मखलीशहर के अधीक्षक डा. तपिस कुमार ने कहा कि किशोरीरावस्था एक ऐसी अवस्था है जहां हम तय करते हैं कि आगे चलकर हमें क्या बनना है। स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित योजनाओं के बारे में बताते हुए कहा कि गांव में आयरन फोलिक एसिड की वितरण, टेनस का टीकाकरण और कुमि मुक्ति केलिए काम किया जा रहा है। किशोरियों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि स्वास्थ्य विभाग से किशोरी सर्शाक्तिकरण में सहयोग करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। प्रवक्ता, शैलेश कुमार, किम्पती देवी, अमृतलाल, अरविंद, सुनीता, सुष्मा एवं सुनिधि ने कार्यक्रम को संबोधित किया। कार्यक्रम को अध्यक्षता नारी संघ की सदस्य शांति और चंद्रकला ने की।



उच्च रक्तचाप मधुमेह के साथ-साथ चल रहा है

कथित तौर पर, मधुमेह से पीड़ित लोगों में गैर मधुमेह रोगियों की तुलना में रक्तचाप होने की संभावना लगभग दोगुनी होती है। औसतन तीन मधुमेह रोगियों में से प्रत्येक दो को उच्च रक्तचाप भी होगा। मानव शरीर आपस में जुड़ा हुआ है और यदि एक प्रणाली में खराबी आती है तो अन्य भी प्रभावित होंगे। मधुमेह में, शरीर में चीनी और इंसुलिन की अधिक आपूर्ति सृजन का कारण बनती है, जो तब आपकी धमनी को परत को नुकसान पहुंचाती है और कठोर हो जाती है, जिससे प्लाक का निर्माण होता है। यह प्रक्रिया अंततः इससे आपके उच्च रक्तचाप, दिल के दौरे और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए, हालांकि मधुमेह शुरू में उच्च रक्तचाप की समस्या है, लेकिन यह अंततः हृदय रोग का कारण बन सकता है।

मधुमेह रोगियों में कौन सा रक्तचाप सामान्य है?

60 वर्ष से कम उम्र के स्वस्थ व्यक्ति के लिए, रक्तचाप 140/90 से अधिक नहीं होना चाहिए, ताकि रक्तचाप को दबाएं शुरू करने से बचा जा सके; वृद्ध लोगों के लिए, लक्ष्य 150/90 है। हालांकि, यदि आप मधुमेह से पीड़ित हैं, तो यह अनुशंसा की जाती है कि आप 140/90 से उच्च नहीं होना चाहिए, चाहे आपकी उम्र कुछ भी हो।



डॉ. अशोक सिंघान

मधुमेह और उच्च रक्तचाप में सामान्य संबंध हैं

उनके जुड़ाव के पीछे का वैज्ञानिक कारण अभी तक स्थापित नहीं हुआ है। हालांकि, यह व्यापक रूप से माना जाता है कि जिसके शरीर में वसा की मात्रा अधिक है, वह मोटा है, उच्च सोडियम आहार खाता है या गतिहीन जीवन शैली का पालन करता है, वह इन दोनों स्थितियों के प्रति संवेदनशील है।

दोहरी बीमारी का खतरा बढ़ गया
कहने की जरूरत नहीं है, उच्च रक्तचाप के साथ मधुमेह शरीर के लिए अच्छा नहीं हो सकता है। वास्तव में, वे अत्यधिक घातक हो सकते हैं क्योंकि वे दिल के दौरे या स्ट्रोक के खतरे को काफी हद तक बढ़ा देते हैं। इतना ही नहीं, आप इसके संपर्क में भी आते हैं।

मधुमेह से संबंधित बीमारियां, जैसे कि गुर्दे की बीमारी या रेटिना रक्त वाहिकाओं को नुकसान के कारण होने वाला अंधापन, यदि आपको टाइप 2 मधुमेह के साथ उच्च रक्तचाप भी है।

दु

नियामक में कई ऐसी बीमारियां हैं जिनसे महिलाएं जूझ रही होती हैं, लेकिन उन्हें इसकी खबर तक नहीं होती, जिसमें पीसीओडी और पीसीओएस शामिल हैं। कई महिलाएं ऐसी भी होती हैं जिन्हें इन दोनों रोगों के बीच का अंतर नहीं पता होता और न ही वह खुद में इनके लक्षणों को पहचान पाती हैं। यही कारण होता है कि एक समय बाद जब बीमारियां हद से ज्यादा बढ़ जाती हैं और ठीक होने की उम्मीद खो देती हैं, तब महिलाओं को इनके बारे में पता चलता है। आज हम बताएंगे पीसीओडी और पीसीओएस से जुड़े बीमारी और इनके लक्षण भी-

क्या है पीसीओडी?

पीसीओडी जिसे पॉलीसिस्टिक ओवरी डिजॉज कहा जाता है, महिलाओं में होने वाली एक सामान्य



स्थिति है, जिसके

दौरान ओवरी समय से पहले ही एएस को रिलीज देती है, जो बाद में सिस्ट में बदल जाते हैं। वजन बढ़ना, स्ट्रेस लेना और हार्मोनल चेंज इसके कारण हो सकते हैं। पीसीओडी की स्थिति में ओवरी अपने सामान्य अकार से बड़ी हो जाती है और एस्ट्रोजन की अधिक मात्रा को रिलीज करती है, जिससे महिलाओं को फर्टिलिटी पर असर पड़ता है।

पीसीओडी और पीसीओएस में ये होता है फर्क, कैसे डालता है महिलाओं की फर्टिलिटी पर असर



कैसे पहचानें पीसीओडी?

हमारे शरीर में होने वाली हर बीमारी के कोई न कोई लक्षण होते ही हैं, जिससे उसका पता लगाया जा सकता है। जैसे-

- पीरियड्स का समय से पहले या देरी से होना
- पीरियड्स का तारीख का तय न होना पीसीओडी का लक्षण हो सकता है। इसलिए अगर आपके मासिक धर्म समय से पहले आ जाएं या फिर लंबे समय के अंतराल के बाद आए, तो डॉक्टर को जरूर दिखाएं।
- शरीर के अंगों जैसे, चेहरे, पैर और पीठ पर बालों का बढ़ना इसका लक्षण हो सकता है।

-अनियमित वजन का बढ़ना या घटना भी पीसीओडी का लक्षण है।
-स्किन पर मुंहासे और ऑयल का बढ़ना।
-थोड़ा सा भी काम करने पर या फिर कुछ न करने पर भी थकान महसूस करना

क्या है पीसीओएस?
पीसीओएस जिसे पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम कहा जाता है, एक प्रकार का डिस्ऑर्डर है, जो पीसीओडी से गंभीर और खतरनाक होता है। यह ऐसी स्थिति है जिसमें में टाबॉलिक और हार्मोनल असंतुलन ज्यादा होता है। इसका असर प्रेग्नेंसी पर पड़ सकता है।

कैसे पहचानें पीसीओएस

पीसीओडी और पीसीओएस के लक्षण काफी हद तक एक से ही होते हैं, जिसकी वजह से लोग इनमें अंतर नहीं कर पाते। पीसीओएस के दौरान इन लक्षणों को देखा जा सकता है-

- पीरियड्स का अनियमित होना-असमय पीरियड्स होने पर या तो हवी फलो होना या बहुत ही कम ब्लॉडिंग होना पीसीओएस के लक्षण हो सकते हैं।
- स्किन पर काले धब्बों का होना।
- पीसीओएस के दौरान बांझपन की समस्या की संभावना अधिक बढ़ सकती है।



क्या आप जानते हैं?

27 जनवरी का इतिहास

- थॉमस अल्वा एडिसन ने 1880 में बिजली से चलने वाले बल्ब का पेटेंट कराया।
- वाशिंगटन में नेशनल ज्योग्राफिक सोसाइटी का आयोजन 1888 में किया गया।
- पॉलिस्वेनिया के माउंट प्लैटो में 1891 में हुए खदान विस्फोट में लगभग 150 लोग मारे गये।
- ब्रिटिश सैनिकों ने 1897 में चाना के बीड़ा गोल्ड कोस्ट पर कब्जा किया।
- मौरिस राउविएर ने 1905 में फ्रांस में सरकार बनायी।
- अमेरिकी मरीन ने 1915 में हैती पर कब्जा किया।
- अमेरिका ने जर्मनी पर 1943 में पहली बार हवाई हमला किया।
- 1948 में पहला टेप रिकॉर्डर

इसलिए वेट लॉस के लिए एक्सरसाइज से बेहतर है डांस

जन घटाने के लिए वैसे तो एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है, लेकिन लंबे समय तक इसे फॉलो करना बोरिंग और मुश्किल हो सकता है। इसके साथ ही कई लोगों का शरीर भी एक्सरसाइज करने की इजाजत नहीं देता। कुछ रिसर्च में पाया गया है कि डांस, वेट लॉस का एक असरदार जरिया हो सकता है। साथ ही ये एक्सरसाइज से ज्यादा मजेदार भी होता है। रिसर्च में बताया गया कि डांस



करने वाले लोगों का बांडी फैट उन लोगों की तुलना में कम होता है, जो डांस नहीं करते। इसके लिए किसी खास तरह का डांस नहीं, बल्कि भांगड़ा, जुंजा, ट्रेडिशनल डांस, एरोबिक्स कुछ भी आप अपने रूटिन में शामिल कर सकते हैं। हफ्ते में 5 दिन लगभग 40 से 90 मिनट का वक्त डांस के लिए निकालें। महज 2 से 3 महीने में आप कई किलो घटा सकते हैं।

देशवासियों ने मनायी धूमधाम से दीपावली

108 श्रीराम अयोध्या आएंगे उत्सव मनाएंगे दीपमाला से अपने घर को सजाएंगे रहने न धरा से गगन तक रोशनी हो दीप जलाएंगे फूल मालाओं से घर को सजाएंगे रंगोली सज रही है बैनर सज रही है प्रतेक घर द्वार पर पकवान की खुशबू से महा के सब गांव गलियां राम का स्वागत में सब मिलकर गीत गाएंगे राम आदर्श जग के आस्था के केंद्र हैं राम मर्यादा में सब प्रीत के गीत गाएंगे दीपमाला से जले घर सरक चौराहे पर नगर की मंदिरों के द्वार पर बहुत सुंदर नगर अपना भारत दिखे विश्व आने का अतुल सरयू के किनारों पर राम आएंगे श्री राम आएंगे हम लोग उत्सव मनाएंगे प्रभु श्री राम का उत्सव मनाएंगे दिवाली मनाएंगे बच्चों के साथ हम सब दिवाली मनाएंगे जैसी राम जय श्रीराम जय श्रीराम



हीरा कुमार राव दरभंगा, बिहार

चरित्रवान बनें और चले सत्य पथ पर

109 जीने का सलीका सिखाया श्रीराम ने, स्थापित कर आदर्श जीवन के, गर मर्यादा विहीन होकर जिएंगे तो मन भर के ना जी पाएंगे! होते कामयाब वही शख्स अक्सर, सदाचार से जो बदलते संसार हैं। वक्त करवाता अपनों का एहसास, भेद ये भी बतलाया श्रीराम ने, बेयशक अपनों के साथ बिनाया वक्त पता नहीं चलाता, किंतु वक्त के साथ होती है, जग में परख अपने परग की। पथ नैतिकता का दिखलाया श्रीराम ने, प्रस्तुत करके स्वजीवन का पावन गीत, चरित्रवान बनें और चले सत्यपथ पर, करें कर्म नित्य सर्वजन के हित में, सामाजिक न्याय हो जीवन आधार, सर्वजन हित से ही होगा सम्भव, फिर से रामराज्य का सपना साकार।



मुनीष मौरिया उम्र- 50, मोहलली

आओ हम भी कुछ तो राम बनें

110 मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्री राम आर्य हिन्दू जाति के प्राण हैं, ऐसा पावन चरित्र कि जैसे पारस मणी पत्थर! जिसे छू लो तो कुंदन बन जाओ! वेदों में जो उपदेश मोक्ष के लिए मनुष्य मात्र को परमेश्वर ने दिए वह सब श्रीराम में समाए हैं! एक मनुष्य को कैसा जीवन जीना चाहिए श्री राम से बेहतर और कोई नहीं समझा सकता! उन्होंने वाणी से नहीं बोला, आचरण से बोला है, इसीलिए बाबा तुलसी ने कहा श्री राम तुम्हारा चरित्र स्वयं एक काव्य है, कोई कवि बन जाए सहज सम्भाव्य। माता-पिता की आज्ञा का पालन हो या भाई भाई के प्रति परस्पर प्रेमभाव जहां आदर्श हैं वहीं पर नारी को माता तथा पर धन को मिट्टी के तुल्य समझना, राष्ट्र के लिए रिशतों को तिलांजलि देने को तत्पर रहना उच्च कोटि का त्याग है। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान राम बिना भेदभाव के सबको ईश्वर की संतान मान कर प्यार करते हैं! आओ हम भी कुछ तो राम बनें।



आचार्य सज्जीव रूप अंतर्राष्ट्रीय वैदिक मिशनरी उत्तर प्रदेश

मेरी झोपड़ी के भाग खुल जाएंगे

111 मेरी झोपड़ी के भाग खुल जाएंगे राम आएंगे राम आएंगे राम मेरी झोपड़ी में राम आएंगे तो अंगना सजाएंगे दीप जलाकर दीपावली पर्व मनाएंगे राम आएंगे मेरे जन्म का पाप कट जाएंगे राम आएंगे मेरे जीवन के सारे दुख मोट जाएंगे राम आएंगे राम आएंगे सारे कष्ट दूर हो जाएंगे जय सीताराम जय सीताराम जय जय सीताराम में प्रभु सिंह राम से प्रार्थना करता हूँ प्रभु सभी को मनोकामना पूर्ण करें जय सीता राम।



अखिलेश्वर राव, उम्र 50, लोदीपुर, दरभंगा, बिहार

कौशल्या-दशरथ नंदन रघुनंदन का अभिनंदन

112 हे कौशल्या के नंदन आपका अभिनंदन है, मंदिर के प्रांगण में पलक बिछाए बैठे हैं जन, रामपथ देख रही है चेतना, जनसमूह उमड़ रहा है, हे रघुनंदन! पांच सौ साल प्रतीक्षा की घड़ी का अंत दे दो जनदर्शन हे दशरथ के नंदन आपका वंदन है, सनातन संस्कृति हमारी धरोहर, पीढ़ी दर पीढ़ी रखे ज्ञान, भरत के वंशज को है अभिमान, हर घर ध्वजा लहराए, पुष्प से सजाए मंगल ध्वनियों गुंज रही है, राम कथा का करें गुणगान, चहुं दिशाओं में हो रहा है यशोगान, राममय हुआ आज हिंदुस्तान हे कौशल्या - दशरथ नंदन चेतना प्रकाश चित्तरी कर रही आपका अभिनंदन।



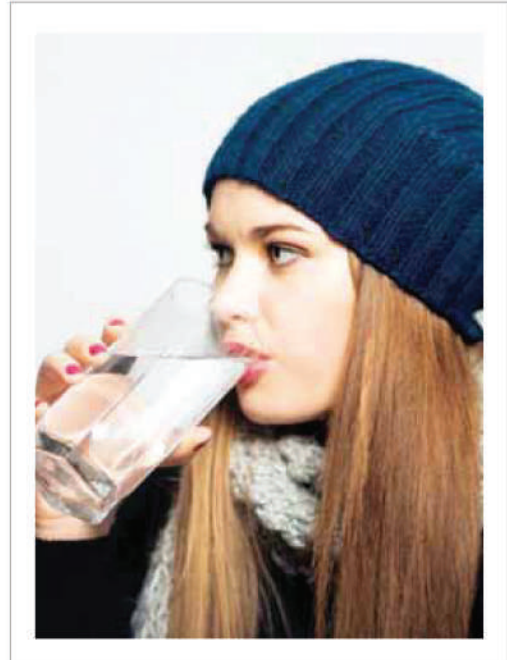
चेतना प्रकाश चित्तरी, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

तुमक चलता श्री रामचंद्र

113 अयोध्या में स्थापित राम के बालस्वरूप को देखकर तुलसीदास जी की पंक्तियां बरबस याद आ गईं। तुमक चलत रामचंद्र बाजत पैजनियां। बाल स्वरूप राम को चलते देख सभी माताएं प्रेम से निहारती हैं। किलकारी करते हुए राम यदि जमीन पर गिर जाते तो व्याकुल हो जाती और अपने आंचल से धूल झाड़ कर दुलरतीं। आज इतने सुंदर राम को छवि देख सभी भारतवर्षीय तुलसीदास की तरह ही अनंद विभोर हो उठे हैं। श्री राम के बालस्वरूप की प्राण प्रतिक्रिया पर सम्पूर्ण देशवासियों को बधाई व शुभकामनाएं। जय श्री राम।



कलावती केशरी, उम्र 70, सदस्या, रोहिणी गांव



सर्दियों में इन तरीकों से खुद को रखें हाइड्रेटेड

पानी हमारे जीवन का सबसे अमूल्य तत्व है। पानी के बिना जीवन की कल्पना नामुमकिन है। हमारे शरीर में 70 परसेंट पानी होता है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक एक स्वस्थ इंसान को हर दिन 7 से 8 गिलास पानी पीना चाहिए। ठंड के दिनों में हर रोज इतना पानी पीना मुश्किल होता है। बहुत से लोग तो सर्दियों में दिन भर में सिर्फ एक से दो गिलास ही पानी पीते हैं।

क्यों होता है डिहाइड्रेशन?

ठंड में कम प्यास लगती है, जिसकी वजह से पानी पीने की भी इच्छा नहीं होती है। ऐसे में शरीर में डिहाइड्रेशन होने लगता है। डिहाइड्रेशन को सरल भाषा में कहें तो शरीर में पानी की कमी होने लगती है, जिसकी वजह से शरीर में कई बीमारियां होने लगती हैं। जैसे- तनाव होना, चिड़चिड़ा होना, बेचैनी होना, कब्ज होना, चक्कर आना आदि। इसलिए अच्छे सेहत के लिए पानी पीना बहुत जरूरी होता है। आइये जानते हैं कि पानी पीने के साथ और किन तरीकों से खुद को हाइड्रेट रख सकते हैं।

भोजन के साथ पानी पीएं
हर मील के साथ पानी पीने की हैबिट डालें। ऐसा करने से शरीर में पानी की कमी को दूर किया जा सकता है। अगर सादा पानी पीने से बोर हो चुके हैं तो पानी में नींबू निचोड़ कर पी सकते हैं। नींबू पानी पीने से खाना पचने में भी आसानी होती है।

हाइड्रेट ड्रिंक
सूप, स्टू न केवल सर्दियों में आराम देते हैं बल्कि शरीर के वटर लेवल को भी मॉन्टर रखते हैं। इसके अलावा, एलोकांडो, जामुन, टमाटर जैसे हाई वॉटर कंटेंट वाले फलों और सब्जियों को डेली लाइफ में शामिल कर सकते हैं।

इलेक्ट्रोलाइट्स को शामिल करें
इलेक्ट्रोलाइट वाले ड्रिंक को डाइट में शामिल करें जैसे दूध, नारियल पानी आदि। व्यायाम करने के बाद, स्पोर्ट्स ड्रिंक या नारियल पानी पीएं। इसके अलावा आप पानी में एक चुटकी नमक या इलेक्ट्रोलाइट पाउडर मिलाकर पी सकते हैं।

पानी पीने की दिनचर्या बनाएं
शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए पानी पीने की दिनचर्या बनाएं। दिन भर में कितना पानी पीना है उसका एक लिमिटेड सेट करें और उसपर अमल करें। कोशिश करें कि खुद के साथ एक पानी की बोतल रखें। डिहाइड्रेशन से बचने का ये एक सबसे कारगर और आसान तरीका है।

गर्म पेय पदार्थ पीएं
गर्म, बिना कैफीन वाले ड्रिंक को डाइट में शामिल करें, जैसे- हर्बल चाय, गुनगुना पानी। ये भी शरीर में वॉटर लेवल को मॉन्टर रखने में मदद करता है।

त्वचा को मॉइस्चराइज रखें
त्वचा के माध्यम से भी शरीर में वॉटर लेवल को मॉन्टर रखा जा सकता है। त्वचा को मॉइस्चराइज रखने से पानी शरीर में लॉक हो जाता है जो शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करता है।

शरीर में बायोटिन की कमी होने से सेहत पर पड़ सकता है बुरा असर, फौनर खाना शुरू कर दें ये फूड्स

बायोटिन को विटामिन बी7 के तौर पर भी जाना जाता है। यदि शरीर में बायोटिन की कमी होती है, तो इसका सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। इसकी कमी से नाखून, आंख और बाल आदि प्रभावित होते हैं। वहीं यदि आप बायोटिन युक्त फूड्स का सेवन करते हैं, तो यह हार्मोनी रिस्कन, आंखों, बालों और मस्तिष्क के लिए काफी हेल्दी होता है। इसके अलावा यह हमारे लिवर के लिए भी बहुत जरूरी होता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बायोटिन युक्त फूड्स के बारे में बताने जा रहे हैं। जिनको खाने से शरीर में विटामिन बी7 की कमी को पूरा करता है। तो आइये जानते हैं इन शाकाहारी बायोटिन युक्त फूड्स के बारे में। आपको बता दें कि नट्स और सीड्स बायोटिन का एक समृद्ध स्रोत होता है। आप भूने हुए सूरजमुखी के बीज, बादाम या तिल से बने डिशेंज खा सकते हैं। शकरकंद में मिनरल्स, फाइबर, विटामिन्स और कैरीटिनॉयड एंटी ऑक्सिडेंट भरपूर मात्रा में पाया जाता है। शकरकंद बायोटिन का बहुत ही अच्छा स्रोत है। आप इसको रोस्ट या फिर बॉयल कर खा सकते हैं। बाजार फाइबर, खनिज और अमीनो एसिड जैसे पोषक तत्वों से भरपूर सुपरफूड है। बाजार में मौजूद बायोटिन बालों के लिए काफी ज्यादा जरूरी होता है। पालक भी पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें विटामिन, खनिज, फाइबर, आयरन और क्लोरोफिल पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। पालक के सेवन से आप बायोटिन की कमी को दूर कर सकते हैं। केला में कार्ब्स, फाइबर, बायोटिन, पोटैशियम, विटामिन्स और अन्य सूक्ष्म पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो हमारे शरीर के लिए काफी जरूरी होते हैं। ऐसे में आप इसके सेवन से भी बायोटिन की कमी को पूरा कर सकते हैं।

निवेश के लिए सही रणनीति बनाकर कर सकते हैं कमाई, बाजार की लाल-हरी कैंडल देखकर विचलित न हों

संयम बरतें, बाजार के उतार-चढ़ाव में भी कमा सकते हैं बढ़िया मुनाफा

अक्सर देखने में आता है कि पोर्टफोलियो में नाटकीय रूप से बदलाव करते रहने से जोखिम बढ़ता है। ऐसी आदत लंबी अवधि के लक्ष्यों पर नकारात्मक असर डाल सकती है। बेहतर होगा कि बाजार में फौरी उतार-चढ़ाव को नजरअंदाज करें और अनुशासन बनाए रखें। यदि पोर्टफोलियो में बदलाव जरूरी लगे तो छोटे-छोटे बदलाव करें। ज्यादा बड़ा दलाव कई बार नुकसान कर जाता है।

नुकसान में न बेंचें शेयर

उतार चढ़ाव शेयर बाजार का एक अभिन्न स्वभाव है। निवेशकों को शेयर बाजार में आई गिरावट से घबराना नहीं चाहिए, बल्कि उस समय कछुए की भांति सिर छुपाकर बैठ जाना चाहिए। अगर आप शेयर बाजार में पैसा लगा रखा है और इसमें आपको अभी नुकसान हुआ है तो भी आपको नुकसान में अपने शेयर बेचने से बचना चाहिए। क्योंकि लॉन्ग टर्म में मार्केट में रिबकरी की उम्मीद है। ऐसे में अगर आप अपने शेयरों को लम्बे समय के लिए होल्ड करते हैं तो आपको नुकसान होने की उम्मीद कम हो जाएगी और आपको मुनाफा मिलेगा। जब बाजार में बढ़ोतरी हो आप शेयर बेचकर मुनाफा कमा सकते हैं।

स्टॉक बास्केट रहेगी सही

बाजार में आजकल स्टॉक बास्केट का कॉन्सेप्ट भी चल रहा है। इसके तहत आप शेयरों का एक बास्केट बनाते हैं और अपने सभी शेयरों में निवेश करते हैं। यानी अगर आप इस 5 शेयरों में कुल 25 हजार निवेश करना चाहते हैं तो सभी में 5-5 हजार रुपये लगा सकते हैं। इससे जोखिम कम हो जाता है और आपको मुनाफा मिलने के चांस ज्यादा हो जाते हैं।

रिस्क क्षमता जांचें

वैसे भी बाजार में जब भी निवेश करने उतरें अपनी रिस्क क्षमता को जांच लें। जिस कंपनी में निवेश करने जा रहे हैं उसे एक बार जांच परख लें। कुछ वित्तीय सलाहकारों की भी मदद ली जा सकती है। इससे आपको निवेश में घाटा नहीं होगा। निवेश करने के लिए संयम और धैर्य रखना बेहद जरूरी है। इसके बाद मुनाफे से कोई नहीं रोक सकता।



लार्ज कैप पर भी कर सकते हैं फोकस, दे रहा अच्छा रिटर्न

जानकारी बिजनेस डेस्क

नए साल के पहले महीने में शेयर बाजार में खूब उलट-फेर हो रहे हैं। बड़े-बड़े खिलाड़ी एक्शन में वापस आ गए हैं। साल भर ज्यादातर समय डगआउट में बिताने के बाद, लार्ज कैप म्यूचुअल फंड एक बार फिर से मैदान में जलवे बिखेरने लगे हैं। सिर्फ वापसी ही नहीं, शानदार प्रदर्शन के साथ आगे बढ़ रहे हैं। जानकारी के अनुसार लार्ज कैप के लिए पिछले 50 नोवो डिसेंबर में जुलाई 2022 के बाद से अपना सबसे अच्छा महीना देखा। इस महीने एनएसई स्मॉल कैप इंडेक्स के 6.4 प्रतिशत की बढ़त की तुलना में लगभग 8 प्रतिशत का रिटर्न मिला। यह साफ दर्शाता है कि स्मॉल कैप के लिए दर्शनमूलक हो गया है, लेकिन कहानी कुछ और ही है। लार्ज कैप म्यूचुअल फंड के प्रति लोगों के उन्माद को बढ़ावा देने वाला फेक्ट यह है कि ये कंपनियां बीएसई 500 कंपनियों के मुफों में 68% और मार्केट कैप में 63% का योगदान देती हैं, जो भारत के बाजार पूंजीकरण के एक तिहाई के करीब हैं। इसके अलावा, इन कंपनियों ने पिछले 25 वर्षों में 14 प्रतिशत से अधिक का चक्रवृद्धि रिटर्न दिया है और इन कंपनियों के आकार को देखते हुए, वे अन्य इक्विटी एसेट क्लास की तुलना में सबसे कम अस्थिर हैं।

लार्ज कैप के पीछे ये कारक

लार्ज कैप म्यूचुअल फंडों के मजबूत रिटर्न को बड़े पैमाने पर वैश्विक फंडों से खरीदारी, अर्जेन्टीन, ब्राजील और घरेलू राजनीतिक स्थिरता से बढ़ावा मिला है, जिसने लार्ज कैप में खरीदारी को बढ़ावा दिया है। इनके परिणामस्वरूप नजर डालें तो बिल्पिन इंडिया लार्ज कैप फंड लगातार आगे रहा है, जिसने पिछले एक साल में 35% का शानदार रिटर्न दिया है। यह फंड पिछले 16 वर्षों से नंबर 1 स्थान पर है। बैंक ऑफ इंडिया, क्वॉट, इन्वेस्टमेंट और जेएनएफ फाइनेंशियल के लार्ज कैप म्यूचुअल फंड में भी इस दौरान अच्छा फायदा रिटर्न है।

यह हमेशा रिटर्न देता है

म्यूचुअल फंड के शीर्ष जानकारी का तर्क है कि लार्ज कैप में निवेश लगभग हमेशा अच्छा रिटर्न देता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि ये कंपनियां छोटी मोटी चुनौतियों का प्रबंधन करने के लिए बेहतर स्थिति में हैं और चूंकि वे वर्तमान में छोटे और मिड-कैप शेयरों की तुलना में उचित मुल्यांकन प्रदान करते हैं, इसलिए इनका रिस्क-रिवाइड बेनेफिट कहीं बेहतर है। दिलचस्प बात यह है कि विश्व स्तर पर टॉप-100 कंपनियों की सूची में केवल तीन भारत से हैं। रिलायंस इंडस्ट्रीज 36वें, टाटास्टील 65वें और एचडीएफसी बैंक 91 वें स्थान पर हैं। एपल, सऊदी अरामको और माइक्रोसॉफ्ट इस लिस्ट में शीर्ष तीन में हैं। इसलिए, अधिक भारतीय लार्ज कैप के मेगा कैप बनने और विशिष्ट क्लब में प्रवेश करने की संभावना है। ये फेक्टर्स वास्तव में लार्ज कैप म्यूचुअल फंड में निवेश के लिए एक बेहतर विकल्प बनाते हैं।

आखिर क्या है लार्ज कैप फंड

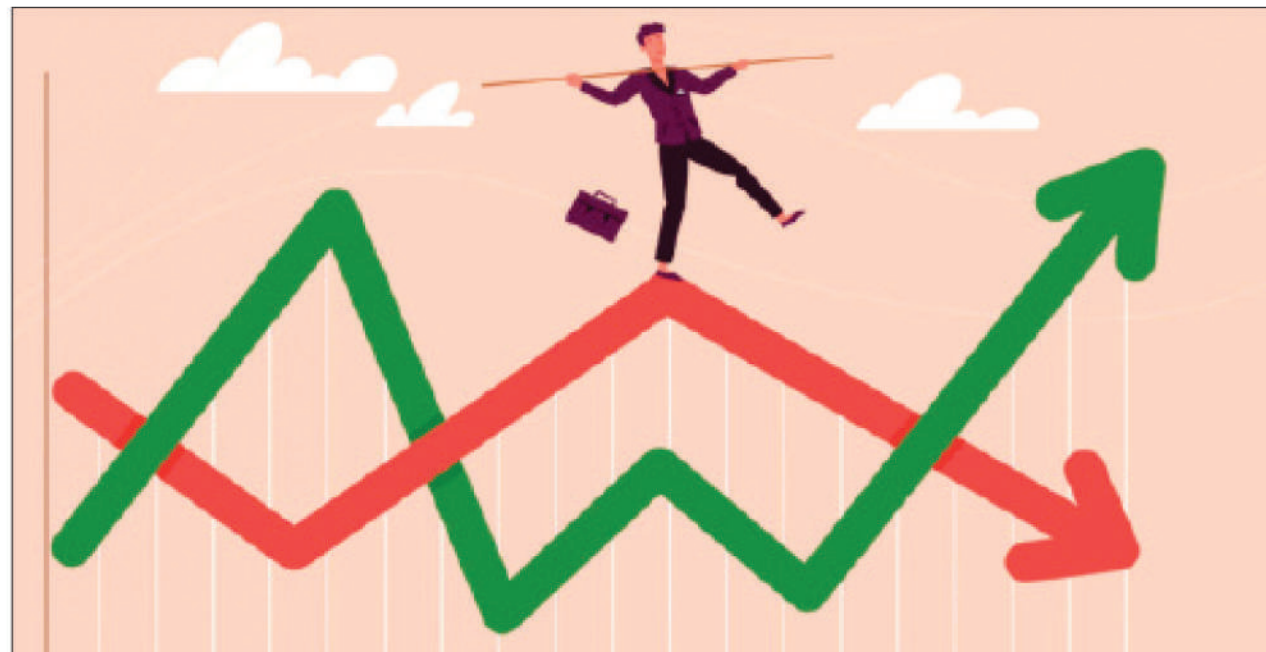
लार्ज-कैप म्यूचुअल फंड एक ऐसा फंड है जो अपनी संपत्ति का 80% लार्ज-कैप शेयरों में निवेश करता है, जिनकी मार्केट कैप कम से कम 20,000 करोड़ रुपये है और जो स्टॉक एक्सचेंज पर 1 से 100 तक रैंक करते हैं। लार्ज-कैप म्यूचुअल फंड की विशेषताएं कम जोखिम, स्थिर रिटर्न, उच्च तरतता, पोर्टफोलियो विविधीकरण, कम एक्जिट उत्तार-चढ़ाव आदि हैं। इंडेक्स फंड और लार्ज कैप फंड के बीच अंतर यह है कि इंडेक्स फंड अपनी संपत्ति का 95% एक विशेष इंडेक्स में निवेश करते हैं, जबकि लार्ज कैप फंड अपनी संपत्ति का 80% लार्ज-कैप शेयरों में निवेश करते हैं। इंडेक्स फंड निष्क्रिय रूप से प्रबंधित होते हैं, और लार्ज-कैप फंड सक्रिय रूप से प्रबंधित होते हैं। 2023 में निवेश करने के लिए सबसे अच्छे लार्ज-कैप फंड हैं केनरा रोबोट्स बलूपुव इक्विटी फंड, कोटक बलूपुव फंड, बडौदा बीएनपी पारिभा लार्ज कैप फंड, आदि।



निवेश मंत्रा बिजनेस डेस्क

- पोर्टफोलियो में अचानक बदलाव जोखिम बढ़ाएगा
- बाजार में गिरावट का दौरा आए तो घराएं नहीं, अलर्ट हो जाएं
- नुकसान में शेयर बेचने से बचें, लॉन्ग टर्म में मिलेगी रिबकरी और आप पा लेंगे बेहतर रिटर्न

इस समय शेयर बाजारों में काफी उतार-चढ़ाव देखने को मिल रहा है। ऐसे में निवेश के मन में लगातार डर बना रहता है कि वे क्या करें। कैसे अपने मुनाफे को बचाएं और बाजार के उतार-चढ़ाव के दौर में निवेश की कैसी रणनीति अपनाएं कि उन्हें अच्छा मुनाफा हो सके। इस गिरावट से निवेशकों में डर का माहौल बन गया है। एक्सपर्ट्स के अनुसार आने वाले दिनों में भी शेयर बाजार में उतार-चढ़ाव देखने को मिल सकता है। इसलिये निवेशकों को चाहिए कि वे संयम बरतें और धैर्य के साथ निवेश करते जाएं। बाजार की लाल और हरी कैंडल को देखकर विचलित नहीं हों। निवेश के लिए अच्छी रणनीति बनाकर संयमपूर्वक निवेश करेंगे तो बाजार के उतार-चढ़ाव वाले दौर में भी बढ़िया मुनाफा कमा लेंगे और अपनी पूंजी को भी सुरक्षित रख सकेंगे। एक्सपर्ट्स बताते हैं कि इस गिरावट में सही स्ट्रेटजी आपको अच्छा पैसा कमा के दे सकती है। इस रिपोर्ट में हम आपको ऐसी ही कुछ बातों के बारे में बता रहे हैं, जिनकी मदद से आप बाजार की गिरावट में पैसा कमा सकते हैं। अक्सर देखने में आता है कि पोर्टफोलियो में नाटकीय रूप से बदलाव करते रहने से जोखिम बढ़ता है। ऐसी आदत लंबी अवधि के लक्ष्यों पर नकारात्मक असर डाल सकती है। बेहतर होगा कि बाजार में फौरी उतार-चढ़ाव को नजरअंदाज करें और अनुशासन बनाए रखें। यदि पोर्टफोलियो में बदलाव जरूरी लगे तो छोटे-छोटे बदलाव करें। ज्यादा बड़ा दलाव कई बार नुकसान कर जाता है। इसलिए अनुशासन में रहना बेहद जरूरी है।



एसआईपी के जरिए करें निवेश

शेयर बाजार अपने ऊपरी स्तरों से काफी गिर गया है, लेकिन फिर भी यदि निवेशक अभी निवेश करना चाह रहे हैं तो उन्हें एक मुश्किल निवेश करने की जगह किस्कों में यानी एसआईपी में करना चाहिए। इससे शेयर बाजार से संबंधित उतार चढ़ाव का जोखिम थोड़ा कम हो जाता है। आप थोड़ा संयम रखकर गिरते बाजार में भी फायदा कमा सकते हैं। इसलिए कौशल करें कि निवेश एसआईपी में करें। इसके रिस्क कम होता है और अच्छा मुनाफा भी मिलता है।

घबराहट में निर्णय न लें

निवेशकों को हमेशा याद रखनी चाहिए अर्थव्यवस्था और बाजार का मिजाज घटती रहता है। जिस तरह तेजी का दौर आता है, वैसा ही गिरावट का दौर भी बन सकता है। जाहिर है, गिरावट वाले दौर में घबराकर बिकवाली करना अच्छी रणनीति नहीं होगी। अच्छे शेयर अक्सर लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न देते हैं। इसलिए जब बाजार में गिरावट का दौरा आए तो घराएं नहीं, करना नुकसान उठाना पड़ सकता है।

निवेश को ट्रैक करते रहें

जब आप कई तरह के एसेट में निवेश करते हैं, तो हो सकता है कि सभी निवेशों को नियमित रूप से ट्रैक नहीं कर रहे हों। ऐसे में बाजार का रुझान बदलने पर स्टॉक प्रतिक्रिया देना मुश्किल हो जाएगा। इसलिए यदि आप अपने निवेशों को ट्रैक नहीं कर पा रहे तो एक विश्वसनीय वित्तीय सलाहकार की मदद लें। इसके बाद अपने निवेशों को ट्रैक करते जाएं। नुकसान का खतरा काफी हद तक कम हो जाएगा।

- फिक्स्ड डिपॉजिट की तरह ही सुरक्षित रहेगा पैसा
- 7.75 फीसदी तक मिल रहा इस पर सालाना ब्याज
- 6 माह से 10 साल तक का मैच्योरिटी पीरियड

रिकरिंग डिपॉजिट में छोटे निवेश से बनाएं बड़ा फंड

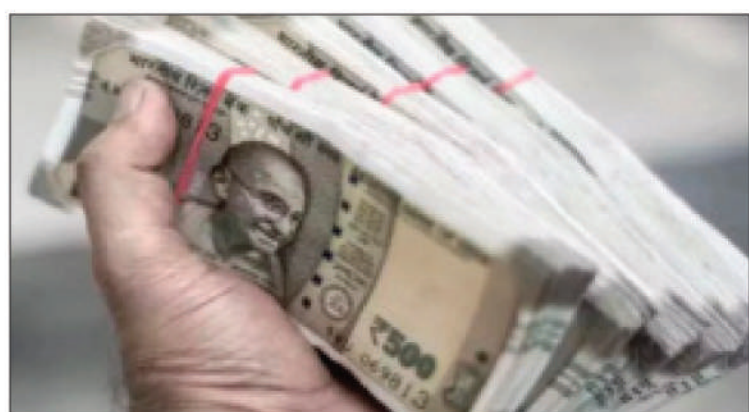
जानकारी बिजनेस डेस्क

अगर आप हर महीने एक समान अमाउंट इन्वेस्ट कर बड़ा फंड बनाना चाहते हैं, तो रिकरिंग डिपॉजिट (आरडी) आपके लिए बेहतर ऑप्शन हो सकता है। रिकरिंग डिपॉजिट, फिक्स्ड डिपॉजिट की तरह ही एक सुरक्षित निवेश योजना है। रिकरिंग डिपॉजिट खाते को आप किसी भी बैंक और डाकघर में ओपन कर सकते हैं। इसमें आप 6 महीने से लेकर 10 साल तक के लिए निवेश कर सकते हैं। जिसके लिए आपको अलग-अलग अवधि के लिए अलग-अलग रेट्स पर निश्चित ब्याज मिलेगा।

हर महीने निवेश की सुविधा

कम इनकम वाले लोगों के लिए आरडी एक अच्छा निवेश ऑप्शन है, क्योंकि इसमें फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) की तरह एक बार में एकमुश्त राशि निवेश नहीं करना पड़ता है। इसमें डिपॉजिट की जाने वाली राशि पहले से तय होती है। आरडी में निवेश की गई पूरी राशि सुरक्षित रहती है और टेन्चर की समाप्ति के बाद आखिर में ब्याज सहित वापस मिल जाती है। आरडी में पहले से ही इंटेस्टेड रेट तय होता है, इसलिए मार्केट के उतार चढ़ाव से आपके राशि पर कोई असर नहीं पड़ता है। इसलिए आरडी निवेश का बेहतर विकल्प हो सकता है।

कम इनकम वाले लोगों के लिए भी अच्छा ऑप्शन है आरडी आरडी में निवेशक 100 रुपये से भी शुरू किया जा सकता है निवेश



कहां ओपन कर सकते हैं आरडी अकाउंट

आरडी एक तरह की स्मॉल सेविंग्स स्कीम है। कोई भी व्यक्ति बैंक या पोस्ट ऑफिस में अपना आरडी अकाउंट ओपन कर सकता है। आप जिस बैंक में अपनी आरडी करना चाहते हैं, उसमें आपका बैंक अकाउंट होना जरूरी है। इसके लिए नए सिरे से अकाउंट ओपन करने की जरूरत नहीं होती है।

कितने रुपये से शुरू करें निवेश

आरडी स्कीम में आप 100 रुपये की कम राशि से भी निवेश शुरू कर सकते हैं। इससे ज्यादा आप 10 के मल्टिपल यानी 500, 1000, 2000, 5000 या 10,000 रुपये का कोई भी निवेश कर सकते हैं। इसमें अधिकतम अमाउंट की कोई लिमिट नहीं है। इसमें आपको अच्छा रिटर्न मिल सकता है।

कितने साल तक करना होगा निवेश

आरडी में आमतौर पर 6 महीने से लेकर 10 साल तक का मैच्योरिटी पीरियड होता है। हालांकि, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया (एसबीआई) में आपको कम से कम 1 साल के लिए निवेश करना होगा। कोई भी व्यक्ति आरडी अकाउंट खोल सकता है। इसमें आप एक या एक से ज्यादा अकाउंट भी खोल सकते हैं। छोटे बच्चों के नाम पर भी यह अकाउंट खोला जा सकता है। 10 साल या उससे अधिक उम्र होने पर आप इसे खुद ऑपरेट कर सकते हैं। 3 लोग मिलकर जॉइंट अकाउंट भी खोल सकते हैं।

आरडी पर ज्यादा ब्याज देने वाले बैंक

बैंक	1-3 वर्ष	3-5 वर्ष	5-10 वर्ष
एसबीआई	7.00%	6.50%	6.50%
यस बैंक	7.75%	7.25%	7.00%
केनरा बैंक	7.03%	6.98%	6.87%
पीएनबी	7.25%	6.50%	6.50%
एचडीएफसी	7.00%	7.00%	7.00%
आईसीआईआई	7.10%	7.00%	6.90%



टैक्स-छूट और बेहतर रिटर्न के लिए ईएलएसएस में करें निवेश

बिजनेस डेस्क

वित्त वर्ष 2023-24 खत्म होने में महज कुछ ही दिन बचे हैं। ऐसे में अगर आपने अभी तक टैक्स सेविंग्स प्लानिंग नहीं की है तो अभी भी इसके लिए निवेश कर सकते हैं। अगर आप टैक्स बचाने के साथ निवेश पर अच्छा रिटर्न चाहते हैं तो इक्विटी लिंक्ड सेविंग्स स्कीम (ईएलएसएस) म्यूचुअल फंड आपके लिए सही विकल्प साबित हो सकते हैं। एक्सपोजिशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया (एमएफआई) की ऑफिशियल वेबसाइट के अनुसार, ईएलएसएस कैटेगरी के म्यूचुअल फंड ने बीते एक साल में 44.30% तक का रिटर्न दिया है। इस रिपोर्ट के जरिये जानते हैं सबसे पहले ईएलएसएस फंड के बारे में जानते हैं और उसके बाद पिछले एक साल में सबसे ज्यादा रिटर्न देने वाले टॉप-10 ईएलएसएस म्यूचुअल फंड के बारे में।

क्या है ईएलएसएस म्यूचुअल फंड

ईएलएसएस यानी इक्विटी लिंक्ड सेविंग्स स्कीम ऐसे म्यूचुअल फंड होते हैं जिनके लिए इन्वेस्टमेंट्स का पैसा ब्लॉक हो जाता है। म्यूचुअल फंड की इस कैटेगरी में आईटी सेक्टर के शेयरों में 80% से 1.50 लाख रुपये तक निवेश पर टैक्स छूट मिलती है। हालांकि, शेयर मार्केट लिंकड होने के चलते इनमें एफडी या एनएससी जैसी स्मॉल लिंकड सेविंग्स की तुलना में इसमें ज्यादा जोखिम होता है।

कुछ म्यूचुअल फंड स्कीम ने तीन साल में तीन गुना कर दिया पैसा

सूझाव बिजनेस डेस्क

यदि आप भी म्यूचुअल फंड इक्विटी में निवेश कर मालामाल होना चाहते हैं तो आपको भी थोड़ा धैर्य के साथ कुछ म्यूचुअल फंड स्कीमों में निवेश करना पड़ेगा। हासल की दिनों में देखा गया है कि कुछ म्यूचुअल फंड ने तीन साल में ही रकम को तीन गुना तक कर दिया है। निवेशकों को 215 फीसदी तक मुनाफा मिला है। म्यूचुअल फंड निवेश करने का विकल्प है। इक्विटी म्यूचुअल फंड के जरिए निवेश कर आप इसमें स्टॉक मार्केट की तरह रिटर्न हासिल कर सकते हैं। हाई रिटर्न देने की हिस्ट्री देखकर ही यह निवेशकों में दिन प्रति दिन लोकप्रिय होता जा रहा है। इसका अंदाजा इसी बात से लगा सकते हैं कि इंस्ट्री का कुल एसेट अंडर मैनेजमेंट दिसंबर 2023 में पहली बार 50 लाख करोड़ के पार चला गया है। अगर आप म्यूचुअल फंड में सही इक्विटी स्कीम का चुनाव करते हैं तो आप बेहतरीन समय में अपनी दौलत को कई गुना बढ़ा सकते हैं। हाल फिलहाल के रिटर्न पर नजर डालें तो कई स्कीम ऐसी हैं, जिन्होंने महज 3 साल में 3 गुना रिटर्न दिया है। हमने इस रिपोर्ट के जरिये ऐसी कुछ स्कीम की जानकारी दी है, जिनमें 3 साल में 176 से 215 फीसदी रिटर्न मिला है।

म्यूचुअल फंड इक्विटी में निवेश करने का सुरक्षित तरीका

- | तवांट स्मॉल कैप | निपॉन इंडिया स्मॉल कैप |
|---|---|
| ● 3 साल का सालाना रिटर्न: 46.48% | ● 3 साल का सालाना रिटर्न: 40.40% |
| ● 3 साल का एक्सील्यूट रिटर्न: 214.60% | ● 3 साल का एक्सील्यूट रिटर्न: 177% |
| ● 3 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू: 3.14,293 रुपये | ● 3 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू: 2,76,759 रुपये |
| ● फंड साइज: 13002 करोड़ रुपये | ● फंड साइज: 43816 करोड़ रुपये |
| ● एक्सपेंस रेश्यो: 0.77% | ● एक्सपेंस रेश्यो: 0.67% |
- | एबीएसएल पीएसयू इक्विटी | आईसीआईआई प्रू बीआरटी |
|---|---|
| ● 3 साल का सालाना रिटर्न: 43.97% | ● 22 एफओएफ |
| ● 3 साल का एक्सील्यूट रिटर्न: 198.72% | ● 3 साल का सालाना रिटर्न: 40.28% |
| ● 3 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू: 2,98,412 रुपये | ● 3 साल का एक्सील्यूट रिटर्न: 176.30% |
| ● फंड साइज: 1937 करोड़ रुपये | ● 3 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू: 2,76,050 रुपये |
| ● एक्सपेंस रेश्यो: 0.68% | ● फंड साइज: 567 करोड़ रुपये |
- | आईसीआईआई प्रू इंफ्रा | एसबीआई पीएसयू |
|---|---|
| ● 3 साल का सालाना रिटर्न: 41% | ● 3 साल का सालाना रिटर्न: 40.23% |
| ● 3 साल का एक्सील्यूट रिटर्न: 180.85% | ● 3 साल का एक्सील्यूट रिटर्न: 176% |
| ● 3 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू: 2,80,322 रुपये | ● 3 साल में 1 लाख निवेश की वैल्यू: 2,75,755 रुपये |
| ● फंड साइज: 4148 करोड़ रुपये | ● फंड साइज: 1159 करोड़ रुपये |
| ● एक्सपेंस रेश्यो: 1.30% | ● एक्सपेंस रेश्यो: 1.1% |

बिजनेस साइट

श्री मेडिशार्इन हॉस्पिटल में हुआ सफल किडनी ट्रांसप्लांट

रायपुर। न्यू राजेंद्र नगर स्थित श्री मेडिशार्इन हॉस्पिटल ने एक और नया कीर्तिमान हासिल किया है। अस्पताल में स्वास्थ्य विभाग से मान्यता मिलने के बाद किडनी ट्रांसप्लांट हुआ है। 23 वर्षीय तुसारा दस को उसकी मां देवकी दस ने किडनी दान किया। तुसारा दस पिछले 1.5 साल से डायलिसिस में था बेटे के तकलीफ को देखते हुए उसके परिवार ने किडनी ट्रांसप्लांट कराने का निर्णय लिया। उसके पश्चात डॉ. करण सराफ से मिलें। डॉ. करण सराफ ने किडनी ट्रांसप्लांट कराने की सलाह दिया। मरीज और डॉ. करण की पूरी जांच सही आने और अनुमति मिलने के बाद 16 जनवरी 2024 को सफल किडनी ट्रांसप्लांट हुआ और उसके पश्चात अभी मरीज एवं डॉ. करण की स्थिति में सुधार आ रहा है। डॉ. करण सराफ के निमित्त फालोअप में रहने की सलाह दी गई है। हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. सुशील शर्मा और डॉ. राजेश जैन ने संयुक्त रूप से



जानकारी देते हुए बताया कि ये हमारे लिए गर्व का विषय है की हमारे अस्पताल में पहला किडनी ट्रांसप्लांट सफलतापूर्वक हुआ है हॉस्पिटल के स्टाफ ने पूरी लगन से काम करते हुए इस सर्जरी को सफल बनाया है। जिसके बाद पेशेंट व डॉ. करण की स्थिति में सुधार आ रहा है। डॉ. करण सराफ, डॉ. राहुल कपूर, डॉ. अजय पारासर, डॉ. प्रशांत भागवत, डॉ. सुफल कुमार, डॉ. सुप्रिती शर्मा, डॉ. असित नायक, डॉ. रवि गोयल, डॉ. सर्वजित, डॉ. राजा खान, ट्रांसप्लांट कॉर्डिनेटर तमन्ना खान एवं समस्त नर्सिंग स्टाफ

विशेषज्ञ) ने बताया कि किडनी फेलियर पेशेंट जब डायलिसिस में आ जाये तब उनके लिए डायलिसिस जीने का जरिया नहीं होता है उन्हें हमेशा किडनी ट्रांसप्लांट का सोचना चाहिए जिसके बाद जीवन-यापन सरल हो जाता है। डॉ. करण सराफ, डॉ. राहुल कपूर, डॉ. अजय पारासर, डॉ. प्रशांत भागवत, डॉ. सुफल कुमार, डॉ. सुप्रिती शर्मा, डॉ. असित नायक, डॉ. रवि गोयल, डॉ. सर्वजित, डॉ. राजा खान, ट्रांसप्लांट कॉर्डिनेटर तमन्ना खान एवं समस्त नर्सिंग स्टाफ



गैंड स्लैम खिताब जीतने वाले सबसे उम्रदराज खिलाड़ी

मेलबर्न, (एजेसी)। भारत के रोहन बोपन्ना और ऑस्ट्रेलिया के मैथ्यू एब्डेन की जोड़ी ने ऑस्ट्रेलियन ओपन पुरुष युगल का खिताब जीतकर इतिहास रच दिया है। दूसरी वरीय बोपन्ना-एब्डेन की जोड़ी ने एक घंटे 39 मिनट तक चले फाइनल में मिमोन बोलेली और आंद्रिया वावासोरी की जोड़ी को 7-6(0) 7-5 से हराया। इससे वह ग्रैंडस्लैम खिताब जीतने की उपलब्धि हासिल करने वाले तीसरे भारतीय पुरुष खिलाड़ी बन गए। इससे पहले लिफ्टिंगर पेस और महेश भूपति ही भारत के लिए पुरुष टेनिस में मेजर खिताब जीते। वहीं सानिया मिर्जा ने महिला टेनिस में यह उपलब्धि हासिल की है।

बोपन्ना पुरुष टेनिस में ग्रैंडस्लैम चैंपियन बनने वाले सबसे उम्रदराज खिलाड़ी भी बन गए। वह 43 साल और 329 दिन की आयु में चैंपियन बने हैं। उन्होंने जून जूलियन रोजर का रिकॉर्ड तोड़ा जिन्होंने 2022 में मासेलो अरेबोला के साथ मिलकर फ्रेंच ओपन पुरुष युगल ट्राफी जीती थी। बोपन्ना की इस उपलब्धि पर पीएम नरेंद्र मोदी ने भी बधाई दी। उन्होंने कहा, उम्र कोई बाधा नहीं।

रोहन बोपन्ना ग्रैंड स्लैम खिताब जीतने वाले तीसरे भारतीय पुरुष बने

ऑस्ट्रेलियन ओपन: पुरुष युगल वर्ग का खिताब जीता

आर्यना सबालेंका ने लगातार दूसरी बार जीती ट्रॉफी



21 वर्षीय डोग का पहला ग्रैंड स्लैम फाइनल था।

2013 के बाद खिताब बचाने वाली पहली महिला खिलाड़ी

सबालेंका ऑस्ट्रेलियन ओपन में 2013 के बाद खिताब बचाने वाली पहली महिला खिलाड़ी बन गईं। उन्होंने पहले बेलायूस की ही विक्टोरिया अजारेका ने 2012 और 2013 में लगातार दो खिताब अपने नाम किए थे।

पिछले 13 महीने में 25 साल की यह खिलाड़ी अपना तीसरा ग्रैंड स्लैम फाइनल खेल रही थीं। यह उनके करियर का दूसरा ग्रैंड स्लैम खिताब भी है।

वह 2000 के बाद बिना कोई सेट गंवाए यहां चैंपियनशिप जीतने वाली पांचवीं महिला हैं। इस सूची में सरेंना विलियम्स भी शामिल हैं।

बीफ न्यूज

दूसरे अनौपचारिक टेस्ट में भारत-ए ने लायंस को हराया

अहमदाबाद, (एजेसी)। भारत-ए ने बेहतरीन हरफनमौला खेल के दम पर शनिवार को दूसरे अनौपचारिक टेस्ट में इंग्लैंड लायंस (ए टैम) पर पारी और 16 रन से जीत दर्ज कर तीन मैचों की श्रृंखला में 1-0 की अजेय बढ़त बना ली। भारतीय टीम ने दूसरी पारी में इंग्लैंड लायंस को 321 रन पर आउट कर दिया। इंग्लैंड लायंस की टीम ने दिन की शुरुआत आठ विकेट पर 304 रन से आगे से की लेकिन महज 5.2 ओवर के अंदर ऑली रॉबिन्सन (85) और टॉम लॉज (32) के किंगडम ब्रेक कर भारत-ए को जीत दिला दी। सरफराज खान को उनकी 161 रन की पारी के लिए चैन ऑफ द मेचज चुना गया। भारत-ए ने पहली पारी में 489 रन बनाए थे।

हॉकी ओलंपियन सुखवीर सिंह गिल का निधन

नई दिल्ली, (एजेसी)। लगभग 17 सालों तक ब्रेन ट्यूमर से जूझने के बाद चंडीगढ़ के पहले हॉकी ओलंपियन सुखवीर सिंह गिल का निधन शुक्रवार को 48 साल की उम्र हो गया है। इस पूर्व भारतीय मिडफील्डर ने अपने सेक्टर 49 स्थित आवास पर अंतिम सांस ली। उन्होंने सिडनी ओलंपिक (2000), कुआलालंपूर में हॉकी वर्ल्ड कप (2002) और 2002 में कोलोन (जर्मनी) में एफआईएच चैंपियंस ट्रॉफी में भारत का प्रतिनिधित्व किया और चंडीगढ़ का नाम इंटरनेशनल स्तर पर रोशन किया।

भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने दक्षिण अफ्रीका को हराया

केपटाउन, (एजेसी)। भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने दक्षिण अफ्रीका के घरेलू अजेय खिलाड़ी को हराया। भारत ने 3-0 से आसान जीत दर्ज की। कप्तान हरमनाम सिंह ने मुकाबले में दूसरे मिनेट में, अभिषेक ने 13वें मिनेट में और सुमित ने 30वें मिनेट में गोल दागे।

श्रीजा अकुला वर्ल्ड टेबल टेनिस के क्वार्टर फाइनल में

गोवा, (एजेसी)। भारतीय टेबल टेनिस स्टार श्रीजा अकुला ने शनिवार को विश्व टेबल टेनिस स्टार कैंट्रर गोवा 2024 के महिला एकल वर्ग के क्वार्टर फाइनल में प्रवेश कर किया लेकिन मिनिका बजा और अर्चना कामथ को हार का सामना करना पड़ा। गोवा के मापुसा स्थित महामंडल इंडोर स्टेडियम में हैदराबाद रिमवासी पेडलर अकुला ने अपने से उच्च रैंक वाली प्रतिस्पर्धी हांगकांग की डू होंग कैंग (विश्व रैंकिंग 36) के खिलाफ सकारात्मक शुरुआत की और पहला गेम जीतने में सफल रही लेकिन इसके बाद वह दूसरा गेम हार गयीं। इसके बाद हालांकि दुनिया की 66वें नंबर की खिलाड़ी ने अगले दो गेम में पूरी तरह से नियंत्रण बनाए रखा।

डीजीपी इलेवन सेमीफाइनल में 29वां आईईएस-डिजिआना इंटर प्रेस क्रिकेट टूर्नामेंट

भोपाल, (खस)। राहुल के दोहरा प्रदर्शन की मदद से टीम स्वदेश इलेवन ने अटल प्रदेश एकादश को 37 रनों से हराकर शानदार जीत दर्ज की है। दिन के दूसरे मैच में डीजीपी इलेवन ने फॉरस्ट को 81 रनों से हराकर सेमीफाइनल में प्रवेश किया। ओल्ड कैप्टियन मैदान पर खेली जा रही इस प्रतियोगिता में शनिवार को पहले मैच में टीम स्वदेश ने सात विकेट पर 137 रन बनाए। इसमें कप्तान अक्षय शर्मा ने 30 रन बनाए। वहीं मनीष ने 24 और राहुल ने 18 रन बनाए। अटल प्रदेश की ओर से जवाबदान ने तीन विकेट लिए। जवाब में अटल प्रदेश सात विकेट पर 99 रन बना सकी। उसकी ओर से नवल ने 21 रन बनाए। साद सिद्दिकी ने 16 और जुबैर कुशैरी और कप्तान राहुल 11-11 रन बनाए। राहुल ने 3 विकेट लिए। साथक ने दो विकेट लिए। राहुल मानसरोवर प्लेयर ऑफ द मैच और अक्षय शर्मा आरएनटीयू वैल्यूएबल प्लेयर चुने गए। उन्हें जिला खेल अधिकारी रुबिका दीवान और अभय चतुर्वेदी ने पुरस्कार दिया। दिन के दूसरे मैच में डीजीपी इलेवन ने छह विकेट पर 220 रन बनाए। इसमें प्रजा बतले ने 80 रन बनाए। मंजीत ने 31, विपिन ने 29 और शुभम ने 17 रन बनाए। फॉरस्ट की ओर से सुनील और अमित ने दो-दो विकेट लिए। जवाब में फॉरस्ट टीम 139 रन पर ऑलआउट हो गई। राहुल सिंह ने 47 रन बनाए। कप्तान मयंक राज ने 39 रनों की पारी खेली। अरुण सिंह ने चार विकेट लिए। प्रजा बतले प्लेयर ऑफ द मैच चुने गए।

पहला टेस्ट: भारतीय टीम पहली पारी में 436 रन पर ऑलआउट

दूसरी पारी में इंग्लैंड का पलटवार

पोप के शतक से तीसरे दिन अंग्रेजों ने 316/6 रन बनाकर 126 रन की बढ़त ली

हैदराबाद, (एजेसी)। ओली पोप (148 नाबाद) के शतकीय प्रहार की मदद से इंग्लैंड ने पहले टेस्ट के तीसरे दिन शनिवार को अपनी दूसरी पारी में स्टैम्प तक 6 विकेट पर 316 रन बना कर भारत के खिलाफ 126 रनों की बढ़त हासिल करने में सफलता हासिल की। भारत ने इंग्लैंड के पहली पारी के 246 रन के जवाब में 436 रन बनाकर 190 रन की बढ़त हासिल की थी। दूसरी पारी में भी इंग्लैंड ने एक समय 163 रन पर 5 विकेट गंवा दिए थे। हालांकि, पोप एक छोर पर डटे रहे उन्होंने विकेट कीपर बेन फॉक्स (34) के संग छठे विकेट के लिए 112 रन की अहम साझेदारी की। ओली पोप 208 गेंदों में 148 रन बनाकर नाबाद हैं। रेहान अहमद नाबाद 16) भी टिके हुए हैं। भारत के लिए रविचंद्रन अश्विन और जसप्रीत बुमराह ने 2-2 विकेट लिए। इससे पहले भारत अपनी पहली पारी में सात विकेट पर 421

स्कोर बोर्ड			
इंग्लैंड पहली पारी: 246/10	रन	गेंद	4/6
भारत पहली पारी	रन	गेंद	4/6
सहजो के. एच.बी. रूट	80	74	10/3
रोहित शर्मा के. स्टोक्स को. लीच	24	27	3/0
सुभान शिल के. डेब्रे को. ब्रटली	23	66	2/0
केएल राहुल के. रेहन को. ब्रटली	86	123	8/2
श्रेयस अय्यर के. हार्टली को. रेहन	35	63	3/1
रवींद्र उज्ज्वल पावला रूट	87	180	7/2
श्रीधर भगत पावला रूट	41	97	3/0
रवि अश्विन रनाउट	01	11	0/0
अक्षय पटेल को. रेहन	44	100	7/1
जसप्रीत बुमराह को. रूट	00	01	0/0
मोहम्मद सिराज नाबाद	00	02	0/0
अश्विन: 15, कुल: 121 ओवर में 6 विकेट पर 316 रन, विकेट: 1-80, 2-123, 3-159, 4-223, 5-288, 6-356, 7-358, 8-436, 9-436, 10-436, 11-436, 12-436, 13-436, 14-436, 15-436, 16-436, 17-436, 18-436, 19-436, 20-436, 21-436, 22-436, 23-436, 24-436, 25-436, 26-436, 27-436, 28-436, 29-436, 30-436, 31-436, 32-436, 33-436, 34-436, 35-436, 36-436, 37-436, 38-436, 39-436, 40-436, 41-436, 42-436, 43-436, 44-436, 45-436, 46-436, 47-436, 48-436, 49-436, 50-436			
इंग्लैंड दूसरी पारी	रन	गेंद	4/6
जेक क्रोली के. रोहित को. अश्विन	31	33	4/1
बेन डेविस को. बुमराह	47	52	7/0
ओली पोप नाबाद	148	208	17/0
जो रूट पावला बुमराह	02	06	0/0
जोनी बेकरस्टी को. उज्ज्वल	10	24	1/0
बेन स्टोक्स को. अश्विन	06	33	0/0
बेन फॉक्स को. अक्षय	34	81	2/0
रेहान अहमद नाबाद	16	31	2/0
अश्विन: 22, कुल: 77 ओवर में 6 विकेट पर 316 रन, विकेट: 1-45, 2-113, 3-117, 4-140, 5-163, 6-273, 7-356, 8-436, 9-436, 10-436, 11-436, 12-436, 13-436, 14-436, 15-436, 16-436, 17-436, 18-436, 19-436, 20-436, 21-436, 22-436, 23-436, 24-436, 25-436, 26-436, 27-436, 28-436, 29-436, 30-436, 31-436, 32-436, 33-436, 34-436, 35-436, 36-436, 37-436, 38-436, 39-436, 40-436, 41-436, 42-436, 43-436, 44-436, 45-436, 46-436, 47-436, 48-436, 49-436, 50-436			

रन से आगे खेलते हुए सुबह भारत देर तक बल्लेबाजी नहीं कर सका और 54 मिनट में ही बचे हुए तीन विकेट गिर गए। भारत की पहली पारी मात्र 15 रन का इजाफा करके पवेलियन लौट गयी। रूट ने जडेजा को 87 रन के स्कोर पर पगबाधा आउट किया। इंग्लैंड के लिए जो रूट ने सर्वाधिक 4 विकेट लिए।



ओली पोप ने जड़ा टेस्ट करियर का पांचवां शतक

इंग्लैंड के बल्लेबाज ओली पोप ने अपने टेस्ट करियर का पांचवां शतक जड़ा। भारत के खिलाफ दूसरी पारी में शतक बनाने वाले वह पहले विदेशी बल्लेबाज बन गए। पोप पिछले 6 साल में भारतीय सरजमीं पर टीम इंडिया के खिलाफ टेस्ट मैच की दूसरी पारी में सेंचुरी लगाने वाले दूसरे प्लेयर हैं। उनसे पहले यह कारनामा श्रीकांत दिगुध करुणारत्ने ने अंजाम दिया। करुणारत्ने ने 2022 में बैंगलुरु टेस्ट की दूसरी पारी में 107 रन बटोरे थे। पोप ने 2018 में टेस्ट डेब्यू किया। उन्होंने अपने पांचवें शतक अलग-अलग मैदान पर जमाए हैं। उन्होंने एशिया में दूसरी बार 100 का आंकड़ा छुआ। वह 2022 में पाकिस्तान के विरुद्ध रावलपिंडी में 108 रन की पारी खेल चुके हैं।

आर अश्विन ने सर्वाधिक 12वीं बार किया स्टोक्स का शिकार

इंग्लैंड के बेन स्टोक्स भारत के आर अश्विन की गेंद पर सर्वाधिक बार टेस्ट में आउट होने वाले बल्लेबाज बन गए। अश्विन ने उन्हें 12वीं बार अपना शिकार बनाया। अश्विन ने हाल ही में टेस्ट को अलविदा कहने वाले पूर्व कप्तान ओपनर को टेस्ट में 11 बार आउट किया है। अश्विन ने इंग्लैंड के एलिस्टर कुमको को भी बार, टॉम लाथम, स्टीव मियथ और क्रिस बैथेड को आउट-आउट बार पवेलियन भेजा है।

भारतीय टीम ने तोड़ा 45 साल पुराना रिकॉर्ड

भारत ने इंग्लैंड के खिलाफ हैदराबाद टेस्ट की पहली पारी में 436 रन बनाकर नायाब इतिहास रच डाला। भारत ने बगैर किसी शतक और शतकीय साझेदारी के अपना सर्वोच्च टेस्ट स्कोर खड़ा किया है। इससे पहले, भारतीय टीम का बिना सेंचुरी और शतकीय पार्टनरशिप के सबसे बड़ा स्कोर 425 रन था, जो उसने 1979 में वेस्टइंडीज के मैदान पर ऑस्ट्रेलिया के विरुद्ध बनाया था। बता दें कि भारत ने दूसरी बार इंग्लैंड के सामने इस तरह 400 का आंकड़ा पार किया है। भारत ने 2016 में मोहाली टेस्ट में इंग्लैंड के खिलाफ 417 रन बनाए थे।

रिदम-उज्जवल ने पिस्टल मिश्रित टीम स्पर्धा में जीता गोल्ड

आईएसएसएफ विश्वकप: अर्जुन-सोनम को मिली चांदी

काहिरा, (एजेसी)। रिदम सांगवान और उज्जवल की जोड़ी ने शनिवार को यहां 10 मीटर एयर पिस्टल मिश्रित टीम स्पर्धा के फाइनल में एलमिरा कारापेयन और बेनिक खलघाटयान की अमेनियाई जोड़ी को 17-7 से हराकर भारत को आईएसएसएफ विश्वकप में पहला स्वर्ण पदक दिलाया। इससे पहले अर्जुन बबुता और सोनम उत्तम मस्कर की जोड़ी ने 10 मीटर एयर

राइफल मिश्रित टीम स्पर्धा में रजत पदक हासिल किया। भारतीय निशानेबाजों ने अभी तक एक स्वर्ण और दो रजत पदक जीते लिए हैं। रिदम का यह लगातार दूसरा विश्वकप मिश्रित टीम स्पर्धा पदक है। रिदम और उज्जवल की जोड़ी ने 580 अंक से अमेनिया की जोड़ी से एक अंक पीछे दूसरे स्थान पर रहकर फाइनल के लिए क्वालीफाई किया था।

अनुराधा ने जीता रजत

पदार्पण कर रही निशानेबाज अनुराधा देवी ने रियो ओलंपिक चैंपियन अन्ना कोराकावकी को पछाड़ते हुए महिलाओं की 10 मीटर एयर पिस्टल स्पर्धा में रजत पदक जीतकर भारत का खाता खोला। 33 वर्षीय अनुराधा ने आठवें और अंतिम क्वालीफाइंग स्थान से फाइनल में जगह बनाई। उन्होंने स्वप्निल फाइनल में दूसरा स्थान हासिल किया। अनुराधा ने भारत को ओलंपिक वर्ष के पहले आईएसएसएफ विश्वकप चरण में पहला पदक दिलाया।

सिटी स्पोर्ट्स

डीजीपी इलेवन सेमीफाइनल में 29वां आईईएस-डिजिआना इंटर प्रेस क्रिकेट टूर्नामेंट

भोपाल, (खस)। राहुल के दोहरा प्रदर्शन की मदद से टीम स्वदेश इलेवन ने अटल प्रदेश एकादश को 37 रनों से हराकर शानदार जीत दर्ज की है। दिन के दूसरे मैच में डीजीपी इलेवन ने फॉरस्ट को 81 रनों से हराकर सेमीफाइनल में प्रवेश किया। ओल्ड कैप्टियन मैदान पर खेली जा रही इस प्रतियोगिता में शनिवार को पहले मैच में टीम स्वदेश ने सात विकेट पर 137 रन बनाए। इसमें कप्तान अक्षय शर्मा ने 30 रन बनाए। वहीं मनीष ने 24 और राहुल ने 18 रन बनाए। अटल प्रदेश की ओर से जवाबदान ने तीन विकेट लिए। जवाब में अटल प्रदेश सात विकेट पर 99 रन बना सकी। उसकी ओर से नवल ने 21 रन बनाए। साद सिद्दिकी ने 16 और जुबैर कुशैरी और कप्तान राहुल 11-11 रन बनाए। राहुल ने 3 विकेट लिए। साथक ने दो विकेट लिए। राहुल मानसरोवर प्लेयर ऑफ द मैच और अक्षय शर्मा आरएनटीयू वैल्यूएबल प्लेयर चुने गए। उन्हें जिला खेल अधिकारी रुबिका दीवान और अभय चतुर्वेदी ने पुरस्कार दिया। दिन के दूसरे मैच में डीजीपी इलेवन ने छह विकेट पर 220 रन बनाए। इसमें प्रजा बतले ने 80 रन बनाए। मंजीत ने 31, विपिन ने 29 और शुभम ने 17 रन बनाए। फॉरस्ट की ओर से सुनील और अमित ने दो-दो विकेट लिए। जवाब में फॉरस्ट टीम 139 रन पर ऑलआउट हो गई। राहुल सिंह ने 47 रन बनाए। कप्तान मयंक राज ने 39 रनों की पारी खेली। अरुण सिंह ने चार विकेट लिए। प्रजा बतले प्लेयर ऑफ द मैच चुने गए।



आज का मैच: राज एकरसेना बनाम पत्रिका सुबह 9.00 बजे से

मप्र की बालक और बालिका हॉकी टीमों ने जीते रजत पदक

यूथ गेम्स: प्रदेश ने 5 स्वर्ण समेत कुल 21 पदक किए अपने नाम

भोपाल, (खस)। तमिलनाडु में आयोजित खेलो इंडिया यूथ गेम्स 2023 में मध्यप्रदेश हॉकी टीम के बालक और बालिका खिलाड़ियों ने खेल कोशल का शानदार प्रदर्शन कर 01-01 रजत पदक अर्जित कर प्रदेश को गौरवान्वित किया। मप्र पदक तालिका 5 स्वर्ण, 8 रजत और 8 कांस्य सहित कुल 21 पदक के साथ 13वें स्थान पर है। बालिका वर्ग में मध्यप्रदेश और हरियाणा टीम के मध्य फाइनल मुकाबला खेला के अंतिम क्वार्टर में हरियाणा की टीम ने पेनाल्टी कानर से गोल कर बढ़त ले ली, जो अंत तक हरियाणा टीम के पक्ष में रही। मध्यप्रदेश की टीम ने वापसी करने की पूरी कोशिश की लेकिन हरियाणा की टीम ने 1-0 से मध्यप्रदेश को परास्त किया। बालक वर्ग में मध्यप्रदेश और उड़ीसा टीम के मध्य खेले गए हॉकी के इस रोमांचक फायनल मैच में मध्यप्रदेश के खिलाड़ियों द्वारा बेहतर खेल प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के इस फाइनल मुकाबले में मध्यप्रदेश टीम को उड़ीसा की टीम ने 4-0 से परास्त कर दिया। जिसके कारण म.प्र. बालक वर्ग हॉकी की रजत पदक से संतुष्ट होना पड़ा।



भोपाल के अर्जुन के दम से मप्र अंडर-14 क्रिकेट ट्रॉफी के सेमीफाइनल में

भोपाल, (खस)। भिलाई छत्तीसगढ़ में आयोजित राजसिंह इंग्रारु अंडर-14 क्रिकेट ट्रॉफी में मध्यप्रदेश ने सेमीफाइनल में जगह बना ली है। मप्र ने उत्तरप्रदेश को पहली पारी में बढ़त के आधार पर हराकर टूर्नामेंट में जबर्दस्त वापसी की है। मध्यप्रदेश की इस जीत में अरेरा क्रिकेट अकादमी के अर्जुन शुक्ला ने 43 रनों की महत्वपूर्ण निर्णायक पारी खेली। पहले दिन टीस जीतकर पहले खेलते हुए मप्र टीम की पहली पारी उत्तरप्रदेश की घातक गेंदबाजी के आगे 190 रनों पर सिमट गई। अर्जुन शुक्ला और अर्धव पटेल ने सर्वाधिक 32-32 रनों का योगदान दिया। प्रिस कुमार 29, निरव्य ने 23 रन बनाए। यूपी की ओर शाहवत कृष्णा ने पांच और आरुष गुप्ता ने तीन विकेट लिए। 190 रनों का पीछा करने उतरी उत्तरप्रदेश की टीम 172 रनों पर सिमट गई। और मप्र को 18 रनों की बढ़त मिली। उत्तरप्रदेश की ओर से सर्वाधिक रन शाहवत कृष्णा 37 और आरुष ने 36 रन बनाए। निरव्य सिकरवार 3 और नैतिक जैन एवं शिखर तिवारी ने दो-दो विकेट लिए। मप्र की दूसरी पारी भी यूपी के गेंदबाजी के सामने लड़खड़ा गई। प्रिस कुमार शूयू, आरफ कुशैरी शूयू, कुशाग नागर (12 र) निरव्य सिकरवार (19 रन) अर्धव पटेल (15 रन) बनाकर आउट हो गए। तीसरे नंबर पर उतरे अर्जुन शुक्ला ने 90 गेंदों पर 43 रनों की महत्वपूर्ण पारी खेली और एक छोर पर खड़े होकर पारी को संभाला। जिसकी बदौलत टीम का स्कोर 6 विकेट पर 104 रन पर पहुंच पाया। जिसके बाद पारी घोषित कर मप्र ने उत्तरप्रदेश को बल्लेबाजी के लिए आमंत्रित किया। उत्तरप्रदेश प्रदेश की गेंदबाजी आक्रमणा दोनों ही पारियों में खतरनाक साबित हुईं। मप्र के पहली पारी के 18 और 104 यानी कुल 122 रनों का पीछा करने उतरी उत्तरप्रदेश की टीम खेल खत्म होने तक सात विकेट खोकर 89 रन ही बना सकी।

तन्मय अग्रवाल ने जड़ा प्रथम श्रेणी इतिहास का सबसे तेज तिहरा शतक

एक पारी में सर्वाधिक रन बनाने वाले तीसरे भारतीय

तन्मय द्वारा बनाए गए रिकॉर्ड्स

तन्मय अग्रवाल 200+ स्ट्राइक रेट के साथ फस्ट क्लास क्रिकेट में टिप्ट टोप बनाने वाले पहले खिलाड़ी हैं। वह फास्ट क्लास क्रिकेट की एक पारी में सर्वाधिक 26 छक्के जड़ने वाले बल्लेबाज हैं। इससे पहले कॉलिन मुनरो ने 23 छक्के जड़े थे। तन्मय ने राजीव गांधी की एक पारी में बाइडी से सर्वाधिक (292) रन बनाए। इससे पहले साकील नानी (236 रन) और केदार जाधव (228 रन) बनाए थे। तन्मय ने फस्ट क्लास में किसी भारतीय द्वारा सबसे तेज 200 रन (119 गेंदें) और राजीव गांधी की एक पारी में सर्वाधिक चौके (34) और छक्के (26) का रिकॉर्ड भी अपने नाम किया।

हैदराबाद, (एजेसी)। हैदराबाद के सलामी बल्लेबाज तन्मय अग्रवाल (366 रन) ने राजीव गांधी ट्रॉफी में अरुणाचल प्रदेश के खिलाफ तिहरा शतक जड़ा। वह प्रथम श्रेणी क्रिकेट के इतिहास में सबसे तेज तिहरे शतक बनाने वाले क्रिकेटर बन गए हैं। 28 वर्ष के तन्मय ने 147 गेंदों में तिहरा शतक बनाकर दक्षिण अफ्रीका के मार्को मराइस का रिकॉर्ड तोड़ा। उन्होंने बॉर्डर और वेस्टर्न प्रोविंस के बीच मैच के दौरान 191 गेंदों में तिहरा शतक बनाया था। वह फास्ट क्लास क्रिकेट की एक पारी में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले तीसरे भारतीय बल्लेबाज भी हैं। तन्मय से अधिक रन भारत के लिए रेड बॉल क्रिकेट में बीबी निंबालकर (443*) और पृथ्वी शॉ (379) ने बनाए हैं। तन्मय अग्रवाल की इस पारी के दम पर हैदराबाद ने राजीव गांधी मुकाबले में अरुणाचल प्रदेश के 172 रनों के आगे अपनी पहली पारी 4 विकेट के नुकसान पर 615

रन बनाकर घोषित कर दी है। तन्मय के अलावा हैदराबाद के कप्तान राहुल सिंह गहलौत ने 105 गेंदों पर 185 रनों की तुफानी पारी खेली। जवाब में अरुणाचल दूसरी पारी में 25.6 रन ही बना सका। हैदराबाद ने यह मुकाबला पारी और 187 रन से जीत लिया।

पुडुचेरी के खिलाफ मप्र ने बनाई 187 रन की बढ़त

मध्य प्रदेश ने राजीव गांधी ट्रॉफी मुद्र-डी के मैच में पुडुचेरी के खिलाफ दूसरी पारी में 2 विकेट पर 49 रन बनाकर 187 रन की बढ़त हासिल कर ली है। इससे पहले मप्र ने पहली पारी में 238 रन बनाए थे। मप्र ने पुडुचेरी को पहली पारी में 100 रन पर डेर कर पहली पारी के आधार पर 138 रन की बढ़त ली। मप्र के लिए कुमार कार्तिकेय ने 4 और साराश जैन ने 5 विकेट लिए। दूसरी पारी में मप्र ने हिमाशु मंत्री (1 रन) और सुमित कुशवाह (14 रन) के विकेट गंवा लिए हैं। वहीं यश दुबे 24 रन और अनुभब अग्रवाल 6 रन बनाकर नाबाद हैं।

विटामिन डी की कमी से कमजोर हो सकती हैं बच्चों की हड्डियां, समग्र विकास पर पड़ सकता है प्रभाव

हमारे शरीर के लिए विटामिन डी काफी जरूरी होता है। विटामिन डी को 'सनशाइन विटामिन' भी कहा जाता है। जो हड्डियों के स्वास्थ्य और विकास से भी जुड़ा होता है। लेकिन आज भी इस विटामिन को नजरअंदाज किया जाता है। वहीं शिशु और बच्चों के लिए विटामिन डी विशेष रूप से जरूरी होती है। क्योंकि विटामिन डी स्केलेटल सिस्टम की वृद्धि और विकास में अहम भूमिका निभाता है। सरल शब्दों में कहा जाए, तो शरीर में फास्फोरस और कैल्शियम को अच्छे से अवशोषित और विनियमित करने में विटामिन डी मदद करता है। यह हड्डियों के स्वास्थ्य और स्वस्थ मांसपेशियों के लिए काफी जरूरी होता है। इसके अलावा विटामिन डी इन्सुलिन सिस्टम को मजबूत करने और इंसुलेमेटरी प्रोटीन के प्रोडक्शन में भी सहायक होता है। जब शरीर में विटामिन डी का लेवल कम होता है। तो कैल्शियम के स्तर को सामान्य सीमा के भीतर बनाए रखने के लिए ग्रंथियां रक्त में हड्डियों से कैल्शियम लेती हैं। जिसके कारण हड्डियों का घनत्व कम होने के साथ हड्डियों कमजोर हो जाती हैं। विटामिन डी की कमी से हड्डियों के प्रभावित होने का जोखिम सबसे अधिक होता है। इस विटामिन की कमी से हड्डियां नाजुक व कमजोर हो सकती हैं और आसानी से टूट सकती हैं। इस कारण व्यक्ति रिस्क में हो सकता है। विटामिन डी की कमी न सिर्फ बच्चों की इन्सुलिन बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित हो सकता है। यहां तक की यह किशोर गटिया की भी वजह बन सकती है। विटामिन डी का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत सूर्य का प्रकाश होता है। यह हर उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद होता है। जब हमारी स्किन सूर्य की रोशनी के संपर्क में आती है, तो सूर्य की चमक किरणों त्वचा की कोशिकाओं में कोलेस्ट्रॉल पर पड़ती हैं। इससे विटामिन डी का संश्लेषण होता है। शरीर का सूर्य की रोशनी के संपर्क में आने से उत्पन्न विटामिन डी की मात्रा कई कारकों पर निर्भर होती है। इनमें मौसम, दिन, समय, त्वचा का रंग, बादल और वायु प्रदूषण आदि शामिल हैं। सूर्य की रोशनी के अलावा भी विटामिन डी के कई स्रोत हैं। रेड मीट, लीवर, रनेबो ट्राउट, वसायुक्त मछली, अंडे का पीला भाग और मशरूम 1 आदि में भी विटामिन डी पाया जाता है। यह हर दूध, संतरा, अनार आदि में भी विटामिन डी पाया जाता है। आमतौर पर बच्चों के आहार में ये सभी खाद्य पदार्थ ज्यादा प्रभावी होते हैं। इस वजह से नियमित रूप से पोषक तत्व की पर्याप्त मात्रा प्राप्त करना काफी मुश्किल होता है। दुनिया भर में देखा

मुट्टी भर भुने चने खाने से मिलते हैं कई फायदे



सर्दियों में बार-बार कुछ न कुछ खाने का मन करता है। कई बार हम भूख लगने पर अनहेल्दी स्नैक्स खाने लगते हैं। जिससे मोटापा बढ़ता है और शरीर में कई बीमारियां पनपने लगती हैं। अनहेल्दी खाने से इम्यून सिस्टम भी प्रभावित होता है। ऐसे में आप भूख लगने पर मुट्टी भरने से खा सकते हैं। चने हेल्दी स्नैक्स में शामिल हैं जो पोषकता से भरपूर होते हैं। चने खाने से कई लाभ मिलते हैं। एक मुट्टी चने खाने से शरीर तरोताजा और एनर्जी से भरपूर रहता है। ट्रेवल करने पर आप चने को स्नैक्स के रूप में शामिल कर सकते हैं। जानते हैं एक मुट्टी भुने हुए चने खाने से क्या फायदे मिलते हैं।

मुट्टी भरने से चने दूर होंगी ये बीमारी
डायबिटीज को कंट्रोल करें- भुने चने डायबिटीज के मरीज के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। चने का ग्लाइसेमिक इंडेक्स काफी कम होता है जिससे ब्लड शुगर लेवल भी कम होता है। चना धीरे धीरे शरीर को एनर्जी देता है और ब्लड शुगर को बढ़ने से रोकता है। चना खाने से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है।

पेट और पाचन को करे बूस्ट- गट हेल्थ के लिए भुने चने फायदेमंद माने जाते हैं। रोजाना भुने चने खाने से शरीर को साल्यूबल फाइबर मिलता है। इससे पेट में गूड बैक्टीरिया बढ़ते हैं और आंतों हेल्दी रहती हैं। चने खाने से पाचन संबंधी समस्याएं दूर होती हैं। कब्ज और ब्लोटिंग में राहत मिलती है। इससे कोलन कैंसर का खतरा कम होता है।

एंजाइटी दूर करें- भुने चने खाने से ब्रेन फंक्शन को भी सपोर्ट मिलता है। इससे मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। चना खाने से मेमोरी और मूड अच्छे रहते हैं। चना में कोलीन नामक तत्व होता है जो नर्वस सेल्स के लिए मैसेंजर का काम करता है। इससे आपका दिमाग बेहतर काम करता है।

बोन हेल्थ से लेकर खून की कमी दूर करने में मदद करता है मुनक्का



कड़कड़ाती ठंड हमारी इम्युनिटी को लो कर देती है। ऐसे में तरह-तरह के इन्फेक्शन का खतरा रहता है। खांसी-जुकाम, बंद नाक और गले में खराश से हर दूसरा शख्स परेशान रहता है। ऐसे में मुनक्का आपके लिए बेस्ट है। ये आपके शरीर को कई मौसमी बीमारियों से तो बचाएगा ही, बल्कि इसके कई अन्य हेल्थ बेनेफिट्स भी हैं। आइए जानते हैं कैसे सर्दियों में ये आपकी डाइट में एक सुपरफूड साबित हो सकता है।

पाचन तंत्र के लिए अच्छा
इसे पेट के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसे खाने से आपका इम्यून सिस्टम हेल्दी रहता है। चूँकि इसमें आयरन और मैग्नीशियम अच्छी मात्रा में पाया जाता है, ऐसे में ये आपको कब्ज से राहत देता है और एंसिडिटी को भी कंट्रोल करता है।

खून की कमी दूर करता है
इसे खाने से शरीर में खून की कमी दूर होती है। जो लोग एनीमिया से पीड़ित हो जाते हैं, उन्हें तो खासतौर से इसे खाने की सलाह दी जाती है। यह ब्लड में नाइट्रिक ऑक्साइड को बढ़ाता है, जो ब्लड में सर्कुलेशन को सुचारु बनाता है।

बोन हेल्थ के लिए बढ़िया
कैल्शियम से भरपूर ये मुनक्का आपकी हड्डियों और दांतों को भी ताकत देता है। इसमें मीजुड बोरान नामक पोषक तत्व कैल्शियम को अर्जाईब करके हमारे शरीर की हड्डियों तक पहुंचाने में मदद करता है।

स्किन और बालों के लिए वरदान
एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन सी से भरपूर ये मुनक्का स्किन को फ्री रेडिकल डैमेज से बचाता है और शरीर से टॉक्सिंस को बाहर करता है। इसे खाने से आप पिंपल फ्री स्किन तो पाएंगे ही, साथ ही ये आपके बालों को भी हेल्दी रखता है और स्कैल्प को एलर्जी से बचाता है।

नेचर में समय बिताना तनाव को कर सकता है कम



ला इफस्टाइल में बदलाव की वजह से मेंटल हेल्थ से जुड़ी समस्याएं काफी बढ़ रही हैं। एंजायटी, डिप्रेशन, स्ट्रेस, जैसी परेशानियां काफी आम हैं। इसलिए अपनी मेंटल हेल्थ का ख्याल रखना काफी जरूरी होता है। मेंटल हेल्थ को बेहतर रखने में नेचर में समय बिताना काफी मददगार साबित हो सकता है। बाहर प्रकृति में समय बिताने से मेंटल और फिजिकल हेल्थ को काफी बूस्ट मिलता है, जिस कारण से तनाव और एंजायटी जैसी समस्याओं को कम किया जा सकता है। इसलिए अपने दिन का थोड़ा समय निकालकर, किसी ऐसी जगह पर समय बिताएं, जहां आस-पास हरियाली हो। शहरी इलाकों में अक्सर पार्क के अलावा और कहीं हरियाली देखने को कम मिलती है। इसलिए अगर आप चाहें, तो अपने घर के किसी हिस्से, जैसे-बालकनी, को पौधों से सजा सकते हैं। इससे आपका घर भी खुबसूरत लगेगा और आपकी मेंटल हेल्थ भी बेहतर रहेगी। आइए जानते हैं कैसे नेचर में समय बिताना आपके लिए

फायदेमंद हो सकता है। नेचर में समय बिताने के फायदे बेहतर ब्रिदिंग पैंड - चौ धे ऑन सोज न रि लीज कर, हवा में मौजूद प्रदूषण को कम करने में मदद करते हैं। इस कारण से आपको साफ और शुद्ध हवा मिलती है, जो आपके फेफड़ों के लिए फायदेमंद होती है और आप बेहतर तरीके से सांस ले पाते हैं। तनाव कम करता है नेचर में समय बिताने से आपका माइंड रिलैक्स करता है। आपने अगर कभी नोटिस किया हो, तो कभी किसी हरी-भरी जगह पर समय बिताने से आपके नर्वस सिस्टम पर सुदिंग इफेक्ट होता है और हैप्पी हार्मोन रिलीज होते हैं। इस कारण से तनाव कम होता है। सोशल बॉन्ड मजबूत होता है बाहर वाक करने या समय बिताने से



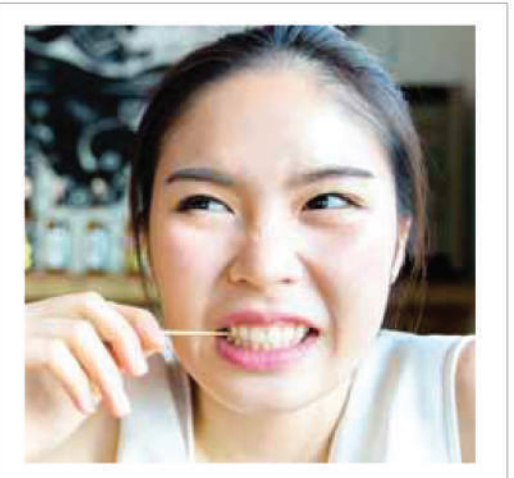
अच्छी नींद

नेचर में समय बिताने से तनाव कम होता है और मूड बेहतर रहता है। इन वजहों से रात को नींद बेहतर आती है। इसलिए इनसोमनिया की परेशानी या बार-बार नींद खुलने की समस्या कम हो सकती है।

लोगों से कनेक्ट करने में मदद मिलती है। इससे सोशल बॉन्डिंग मजबूत होती है, जिससे आपको सेन्स ऑफ बिलॉनिंग मिलती है। इससे आपकी मेंटल हेल्थ बेहतर रहती है। ऐसे बनाएं घर में ग्रीन स्पेस अपने घर के एक हिस्से, आमतौर पर बालकनी में वर्टिकल गार्डनिंग कर सकते हैं। इससे आप कम जगह में अधिक पौधे लगा पाएंगे। मनी प्लांट, गुलाब, गेंदा, गुडहूल जैसे रंग-बिरंगे फूल वाले पौधे भी लगा सकते हैं। इससे आपकी बालकनी सुंदर भी

डिप्रेशन के लक्षणों से राहत

बाहर धूप में थोड़ा समय बिताने से डिप्रेशन और सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर से राहत पाने में मदद मिल सकती है। सूरज की रोशनी से विटामिन-डी मिलता है, जो मूड को बेहतर बनाने और डिप्रेशन के लक्षणों को कम करने में मदद करता है।



टूथपिक का इस्तेमाल करते हैं तो रखें कुछ बातों का विशेष ख्याल

अक्सर हम देखते हैं कि लोग खाना खाने के बाद दांतों में फंसे कचड़े को साफ करने और निकालने के लिए टूथपिक का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं टूथपिक का ज्यादा इस्तेमाल करने से आपके दांत कमजोर हो सकते हैं और आपको दांतों से जुड़ी कई बीमारियां हो सकती हैं। आपको यह जानकर हैरानी होगी लेकिन टूथपिक आपके दांतों के साथ साथ मसूड़ों को भी कमजोर बनाते हैं। दरअसल, लकड़ी का बना टूथपिक मसूड़ों के लिए बहुत हार्ड होता है। जिसकी वजह से मसूड़ों से खून निकलने लगता है। वहीं आपके दांतों की चमक भी कम हो जाती है। चलिए आपको बताते हैं टूथपिक का ज्यादा इस्तेमाल करने से आपके दांतों और मसूड़ों को किस तरह से नुकसान होता है। दांतों के बीच गैप-अगर आप खाना खाने के बड़ा लगातार टूथपिक का इस्तेमाल करते हैं तो इस वजह से धीरे धीरे आपके दांतों में गैप आने लगता है। दांतों के बीच गैप देखने में बेहद खराब लगते हैं साथ ही इनमें खाना फंसेने की वजह से दांतों में कैविटी होने लगती है जिससे दांत सड़ने लगते हैं। दांत कमजोर हो सकते हैं- अक्सर दांतों में फंसे कचरा को टूथपिक से निकालने के बाद लोग उसे चबाते लगते हैं। ऐसा करने से दांतों के इनेमल की परत को नुकसान हो सकता है जिसकी वजह से दांत कमजोर होने लगते हैं। मसूड़ों से खून आना-कई बार जल्दबाजी में टूथपिक के इस्तेमाल से मसूड़ों पर चोट लग जाती है जिस वजह से वहां से खून निकलने लगता है। साथ ही इसके ज्यादा इस्तेमाल से भी मसूड़ों से खून आने लगता है। जिससे आपको परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। दांतों की जड़ों को नुकसान- टूथपिक के लगातार और अधिक इस्तेमाल से दांतों की जड़ें कमजोर हो सकती हैं। इसलिए अधिक टूथपिक का उपयोग से बचें।

40 के बाद ऐसे रखें आंखों का ख्याल

जै से-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारे शरीर में विभिन्न बदलाव आते हैं, और इसमें हमारी आंखों में बदलाव भी शामिल है। आंखों के स्वास्थ्य की देखभाल करना महत्वपूर्ण हो जाता है, खासकर जब हम 40 की उम्र में प्रवेश करते हैं। दैनिक आदतें आंखों के स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती हैं, और हमारी भलाई के इस पहलू के प्रति सचेत रहना आवश्यक है। आइए जानते हैं कैसे रखें अपने आंखों का ख्याल।

नियमित नेत्र जांच
40 वर्ष की आयु के बाद, नियमित रूप से आंखों की जांच कराना महत्वपूर्ण हो जाता है। ये जांचें आंखों की किसी भी समस्या की जल्द पहचान करने में मदद कर सकती हैं, जिससे समय पर हस्तक्षेप की अनुमति मिलती है और भविष्य में संभावित जटिलताओं को रोका जा सकता है।

पोषक तत्वों से भरपूर आहार
सुनिश्चित करें कि आपका आहार एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और खनिजों से भरपूर हो। ये पोषक तत्व न केवल समग्र स्वास्थ्य में योगदान करते हैं बल्कि आंखों के लिए भी फायदेमंद होते हैं। अपने दैनिक भोजन में खट्टे फल, पत्तेदार हरी सब्जियां, मछली और विटामिन सी के अन्य स्रोत जैसे खाद्य पदार्थ शामिल करें।

हाइड्रेटेड रहना
जलयोजन आंख और समग्र स्वास्थ्य दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से आंखों



में सूखापन को रोकने, राहत मिलती है और इष्टतम कामकाज बनाए रखने में मदद मिलती है। अपनी आंखों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में पानी पीने का लक्ष्य रखें।

धूपपान छोड़ें
विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं में धूपपान का प्रमुख योगदान है और आंखों के स्वास्थ्य पर इसके नकारात्मक प्रभाव को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। धूपपान छोड़ने से ग्लूकोमा, ऑप्टिक तंत्रिका क्षति, दृष्टि हानि और आंखों से संबंधित अन्य समस्याओं जैसी स्थितियों के जोखिम को काफी कम किया जा सकता है।

स्क्रीन टाइम प्रबंधित करें
लंबे समय तक स्क्रीन पर समय बिताने से आंखों पर दबाव पड़ सकता है और दृष्टि संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। स्क्रीन समय का प्रबंधन करना आवश्यक है, खासकर जब लंबे समय तक इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग कर रहे हों। आपको बता दें कि 40 वर्ष की आयु के बाद अपनी आंखों की देखभाल के लिए सक्रिय कदम उठाना आंखों के अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। नियमित आंखों की जांच, पोषक तत्वों से भरपूर आहार, उचित जलयोजन, धूपपान छोड़ना और स्क्रीन टाइम का प्रबंधन करना आंखों की देखभाल के समग्र दृष्टिकोण के सभी आवश्यक घटक हैं।

जमीन पर सोने से मिलता है कई बीमारियों से छुटकारा

आ जकल लोग महंगे और मुलायम गद्दों पर सोना पसंद करते हैं। बेड पर एक से एक कीमती गद्दे का उपयोग किया जाता है। जमीन पर सोना तो जैसे बीते जमाने की बात हो गई। आजकल लोग अपने बिस्तर से किसी भी तरह का समझौता नहीं करना चाहते हैं। थक, हारकर जब घर पहुंचते हैं तो बिस्तर ही नजर आता है। कुछ लोग तो ऐसे होते हैं जिन्हें अपने बिस्तर के अलावा किसी दूसरे बिस्तर पर नींद तक नहीं आती है। हालांकि इतने आराम के बाद भी लोग पीठ दर्द से परेशान रहते हैं। ज्यादातर लोगों को कमर दर्द की शिकायत रहती है। ऐसे में कुछ लोग अपने हिसाब से गद्दे बनवाते हैं, जिससे शरीर को तकलीफ न हो, लेकिन पीठ का दर्द भगाने का एक बड़ा ही आसान उपाय है जमीन पर सोना। यह सुनकर आपको भी काफी हैरानी हो रही होगी, लेकिन यह बात सच है कि जमीन पर सोने



से न केवल पीठ दर्द गायब हो जाता है बल्कि इससे शरीर को कई फायदे भी मिलते हैं। भले ही शुरुआत में 1-2 दिन आपको परेशानी हो, लेकिन लंबे समय में इससे कई फायदे मिलते हैं। जानिए जमीन पर सोने से क्या फायदे मिलते हैं। अगर आप पीठ दर्द से परेशान रहते हैं तो कोशिश करें कि जमीन पर सोते वक्त अपनी पीठ के बल ही सोएं। इससे रीढ़ की हड्डी को काफी आराम मिलेगा। बिना तकिया लगाए सोने से सांस लेने की परेशानी दूर होगी। अगर आप

जमीन पर गद्दा बिछाकर सो रहे हैं तो इसके लिए नरम गद्दे का इस्तेमाल न करें। इससे धीरे-धीरे शरीर के कुछ अंगों में दर्द हो सकता है। जमीन पर सोने के फायदे रीढ़ की हड्डी रहेगी स्वस्थ- जमीन पर सोने से रीढ़ की हड्डी अकड़ती नहीं है। जब आप गद्दा बिस्तर पर सोते हैं तो रीढ़ की हड्डी अकड़ जाती है और इससे दिमाग पर सीधा असर पड़ता है। रीढ़ की हड्डी सेंट्रल नर्वस सिस्टम से जुड़ती है। जिसका सीधा ब्रेन से कनेक्शन होता है।

मांसपेशियों को मिलता है आराम- जमीन पर सोने से कंधे और कूल्हे की मांसपेशियों को आराम मिलता है। इन्हें मांसपेशियों की वजह से पीठ दर्द, कंधा दर्द, गर्दन दर्द की समस्या होती है।

पीठ दर्द में राहत- जो लोग जमीन पर सोते हैं उन्हें पीठ के दर्द में आराम मिलता है। जमीन पर सोने से पोश्चर ठीक होता है और कमर दर्द कम होता है।

शरीर का तापमान कम होगा- जमीन पर सोने से शरीर का तापमान कम हो जाता है। बेड पर सोने से शरीर की गर्मी बढ़ जाती है जिससे बॉडी टेंपरेचर भी बढ़ने लगता है। जमीन पर सोने से शरीर का टेंपरेचर अच्छा रहता है।

ब्लड सर्कुलेशन रहता है कंट्रोल- जो लोग नियमित रूप से जमीन पर सोते हैं उनका ब्लड प्रेशर अच्छा रहता है। मांसपेशियों को आराम मिलता है जिससे तनाव कम होता है।

विटामिन डी की कमी से कमजोर हो सकती हैं बच्चों की हड्डियां, समग्र विकास पर पड़ सकता है प्रभाव



हमारे शरीर के लिए विटामिन डी काफी जरूरी होता है। विटामिन डी को 'सनशाइन विटामिन' भी कहा जाता है। जो हड्डियों के स्वास्थ्य और विकास से भी जुड़ा होता है। लेकिन आज भी इस विटामिन को नजरअंदाज किया जाता है। वहीं शिशु और बच्चों के लिए विटामिन डी विशेष रूप से जरूरी होती है। क्योंकि विटामिन डी स्कैलेटल सिस्टम की वृद्धि और विकास को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। नियमित आंखों की जांच, पोषक तत्वों से भरपूर आहार, उचित जलयोजन, धूपपान छोड़ना और स्क्रीन टाइम का प्रबंधन करना आंखों की देखभाल के समग्र दृष्टिकोण के सभी आवश्यक घटक हैं। हमारे शरीर के लिए विटामिन डी काफी जरूरी होता है। विटामिन डी को 'सनशाइन विटामिन' भी कहा जाता है। जो हड्डियों के स्वास्थ्य और विकास से भी जुड़ा होता है। लेकिन आज भी इस विटामिन को नजरअंदाज किया जाता है। वहीं शिशु और बच्चों के लिए विटामिन डी विशेष रूप से जरूरी होती है। क्योंकि विटामिन डी स्कैलेटल सिस्टम की वृद्धि और विकास को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। नियमित आंखों की जांच, पोषक तत्वों से भरपूर आहार, उचित जलयोजन, धूपपान छोड़ना और स्क्रीन टाइम का प्रबंधन करना आंखों की देखभाल के समग्र दृष्टिकोण के सभी आवश्यक घटक हैं।

भदोही में पर्यावरण बचाने के लिए स्थापित होगा पर्यावरण क्लब : जिलाधिकारी

देश भर से आए पर्यावरण पर काम करने वालों लोगों को किया गया सम्मानित, जिलाधिकारी और मुख्य विकास अधिकारी ने भी पर्यावरण पर रखे विचार

प्रखर भदोही। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान जानपुर भदोही में पर्यावरण हमारी आवश्यकता या मजबूरी एक संगोष्ठी एवं सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें देश, प्रदेश और भदोही के पर्यावरण विदों ने अपने विचार रखे। भदोही जिलाधिकारी गौरांग राठी बतौर विशिष्ट अतिथि अपनी बात रखते हुए कहा कि भदोही में एक पर्यावरण क्लब की स्थापना होगी। जिसमें पर्यावरण के लिए काम करने वालों को जोड़ा जाएगा।

जिलाधिकारी गौरांग राठी विशिष्ट अतिथि अपने विचार रखते हुए कहा कि भदोही में जंगल का क्षेत्र बेहद कम है लेकिन हमें पर्यावरण संरक्षण के लिए अधिक से अधिक काम करना होगा। उन्होंने कहा कि नदियों के किनारे को विकसित कर पर्यटन और पर्यावरण के लिए बेहतर बनाया जाएगा। जिलाधिकारी ने इस दौरान पर्यावरण क्षेत्र में विशेष कार्य करने वाले राष्ट्रपति शिक्षा पुरस्कार से सम्मानित अशोक कुमार गुप्ता से पर्यावरण संरक्षित करने के लिए विचार माँगे।



इसके बाद वाराणसी, पीलीभीत और बदायूँ के पर्यावरण विदों ने अपने जिले में पर्यावरण के लिए बेहतर काम और अच्छे पुरस्कार प्राप्त करने के संबंध में जिलाधिकारी को जानकारी दिया। कार्यक्रम में पर्यावरण के लिए बेहतर काम करने वाले और उनका अनुभव सुनकर जिलाधिकारी काफी प्रभावित दिखे। मुख्य अतिथि मुख्य विकास अधिकारी यशवंत सिंह ने अपने विचार रखते हुए कहा कि पर्यावरण हमारी आवश्यकता के साथ-साथ

मजबूरी भी बन गई है। हमें हर हाल में मिलकर पर्यावरण को सुरक्षित और सुरक्षित करना होगा। पर्यावरण के संबंध में हमें आने वाली पीढ़ियों को भी जानकारी उपलब्ध करानी पड़ेगी। इससे हमारा पर्यावरण सुरक्षित रह सके। इस दौरान जिलासूचना अधिकारी डॉ पंकज कुमार ने भी पर्यावरण के संबंध में अपने विचार रखे। उन्होंने कहा कि बुद्ध और पर्यावरण को जोड़ कर अपनी बात रखी। उन्होंने बताया अब बसंत करीब आ रहा है ऐसे में यह

पक्षियों के लिए प्रजनन का समय होता है। हमारा दायित्व बनता है कि उन्हें सुरक्षित करें और उनके लिए घोंसले की व्यवस्था करें। उन्होंने बताया कि जिलाजेल में कैदियों की तरफ से बनाए गए घोंसलों को जेल के सामने बिक्री के लिए भी रखा गया है। इस दौरान वरिष्ठ पत्रकार प्रभुनाथ शुक्ल ने भी अपने विचार रखे उन्होंने पर्यावरण को रामायण काल से जोड़ते हुए कहा कि भगवान राम ने भी पर्यावरण का संरक्षण किया था

और उन्होंने वन में रहकर कंदमूल फल खाकर बनवास के दौरान अपनी वनयात्रा को सफल बनाया। मां सीता भी वन के पशु-पक्षियों और जानवरों से बहुत प्रेम करती थी। रामचरितमानस के अध्ययन से हमें रामायण काल में पर्यावरण संरक्षण की अच्छी खासी सीख मिलती है। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जिलाधिकारी गौरांग राठी ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मां सरस्वती के चित्र पर पुष्प चढ़ा जिलाधिकारी एवं मुख्य विकास अधिकारी ने पूजा-अर्चना किया। उद्योगपति विशंभर दयाल ने जिलाधिकारी को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया।

पर्यावरण सम्मान से किया गया सम्मानित- पर्यावरण के क्षेत्र में अच्छे काम करने वाले लोगों को जिलाधिकारी भदोही गौरांग राठी की तरफ से सम्मानित किया गया। जिसमें देश, प्रदेश और जनपद के लोग शामिल रहे। जिन्हें यह सम्मान दिया गया उन्हें पूर्व में पर्यावरण और स्वच्छता पर विशिष्ट कार्य के लिए सम्मानित किए जा चुके हैं। इनमें

संगीता शर्मा बदायूँ, ममता गंगवार पीलीभीत, जगदंबा प्रसाद सोनभद्र, स्वाति दीपिका श्रीवास्तव मिर्जापुर, संध्या मौर्य वाराणसी, कमलेश कुमार पांडेय वाराणसी, संगीता गौर राजस्थान, यशोदा कोरी मध्य प्रदेश शामिल हैं। जबकि जनपद से अमृता गुप्ता, आलोक कुमार दीपचंद, विवेक कुमार, अशोक कुमार गुप्ता राष्ट्रपति पुरस्कार से पुरस्कार, रत्ना गुप्ता, उर्मिला देवी, दीपक कुमार बरनवाल, बरिष्ठ पत्रकार प्रभुनाथ शुक्ल, राजेंद्र प्रसाद, अनुराधा यादव, डॉक्टर सोम्या मिश्रा, सुभन गुप्ता, राजेश कुमार पांडेय, मोहम्मद रस्तम खान, अरशद खान, अतुल कुमार श्रीवास्तव शामिल रहे। सभी को अंग वस्त्र, स्मृति चिन्ह और प्रमाण पत्र देकर जिलाधिकारी, मुख्य विकास अधिकारी एवं प्राचार्य जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान ने पर्यावरण मित्रों को सम्मानित किया। कार्यक्रम समाप्त के बाद अनिल कुमार मिश्रा प्राचार्य जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान भदोही ने सभी अतिथियों का धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम का संचालन बीएल पाल ने किया।

कमलेश को मिला पर्यावरण मित्र सम्मान

प्रखर पिंडरा वाराणसी। मिशन पर्यावरण संरक्षण अभियान पर जनपद भदोही डायट के सभागार में प्राचार्य अनिल कुमार मिश्रा की अध्यक्षता में "पर्यावरण संरक्षण आवश्यकता या मजबूरी" विषयक कार्यशाला का आयोजन हुआ। जिसमें मुख्य अतिथि जिलाधिकारी भदोही गौरांग राठी एवं विशिष्ट अतिथि सीडीओ यशवंत कुमार सिंह के समक्ष देश के कोने-कोने से आए पर्यावरणविदों ने अपने-अपने विचार रखे।

कंपोजिट स्कूल रमईपट्टी, पिंडरा ने अपने बाल्यकाल से अब तक के पर्यावरण संरक्षण के प्रयासों को उपस्थित विद्वानों के साथ साझा



वाराणसी जनपद का प्रतिनिधित्व कर रहे विविध क्षेत्रों में अब तक छः बार राज्य स्तरीय पुरस्कार (एससीईआरटी) विजेता शिक्षक कमलेश कुमार पाण्डेय

किया। उन्होंने इस अवसर पर अपने साझा संग्रह 'प्रकृति के आंगन में' पुस्तक की एक प्रति जिलाधिकारी को भेंट की। जिलाधिकारी महोदय ने

पुस्तक में गहरी रुचि लेते हुए सभागार में बैठे शिक्षकों के लिए इसे प्रेरक बताया। उन्होंने इस अवसर पर पर्यावरण क्लब की स्थापना की भी घोषणा की जिसमें ऑफलाइन और ऑनलाइन लोगों के विचार लेकर पर्यावरण संरक्षण हेतु सतत प्रयास किया जाएगा। इससे पूर्व पर्यावरण संरक्षण पर विशिष्ट योगदान देने वाले 23 विभूतियों को जिलाधिकारी द्वारा पर्यावरण मित्र सम्मान 2024 से विभूषित किया गया। कार्यक्रम के आयोजन राष्ट्रपति पुरस्कार प्राप्त शिक्षक अशोक कुमार गुप्ता ने अंत में सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया।

सहजनवां में कांग्रेसियों ने निकाली भारत जोड़ो न्याय यात्रा

प्रखर सहजनवां, गोरखपुर। सहजनवां ब्लाक के हरपुर बाजार में ब्लॉक स्तरीय यात्रा निकालकर राष्ट्र प्रेम व भाईचारे का दिवा संदेश कांग्रेसियों ने भारत जोड़ो न्याय यात्रा का आयोजन किया गया कार्यक्रम को जिला अध्यक्ष निर्मला पासवान ने राष्ट्र गान के साथ शुरूआत की सहजनवां ब्लॉक के हरपुर-बुदहट से ब्लॉक कांग्रेस कमेटी द्वारा भारत जोड़ो न्याय यात्रा के जरिये राष्ट्र प्रेम व भाईचारे का संदेश दिया गया। ब्लॉक अध्यक्ष गन्बूलाल प्रजापति के नेतृत्व में निकली यह यात्रा कटसहरा तक गई। इसमें बड़ी संख्या में कांग्रेसियों ने हिस्सा लिया। इस दौरान जिला प्रभारी उपाध्यक्ष उत्तर प्रदेश केशव चंद यादव ने कहा कि ये भारत जोड़ो न्याय यात्रा न्याय का हक मिलने तक जारी रहेगा।



न्याय यात्रा में उत्तर प्रदेश महासचिव अमरेन्द्र मल्ल ने कहा कि देश राहुल गांधी की ओर देख रहा है। जिस तरह से देशवासियों का समर्थन मिल रहा है उसको देख भाजपा डर गई है। यहीं वजह की अब भाजपाई यात्रा पर हमला करने लगे हैं। कांग्रेसी ऐसी ओछी हरकत से डरने वाले नहीं हैं। जिस तरह भाजपा जन हित मुद्दे पर

निकाह है इसलिए उन्हें जनता को जबाब देना पड़ेगा। यात्रा के दौरान न्याय यात्रा के प्रभारी श्रवण पाण्डेय ने कहा कि सरकार महंगाई रोकने के नाम पर विफल है। सरकार सिर्फ पूंजीपतियों को खुश करने में लगी है। जानता भाजपा सरकार से छुटकारा चाहती है। भारत जोड़ो न्याय यात्रा में जो जनता का समर्थन मिला है इससे

आगामी लोकसभा चुनाव में पतन तय है इस मौक पर श्रवण कुमार पांडेय पूर्व ब्लॉक अध्यक्ष बदीनाथ शुक्ला, नगर अध्यक्ष सहजनवां संजय संजय सिंह, धनंजय मिश्रा, बलराम यादव, सत्यप्रकाश मिश्रा, हरिश्चंद्र पाण्डे, तीर्थ राज कनौजिया, राममिलन शर्मा, रामसकल पासवान, जाहिद अंसारी सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

4 फरवरी को होगा माध्यमिक शिक्षक संघ का चुनाव दावेदारों ने चढ़ाई आस्तीन

प्रखर ब्यूरो गाजीपुर। एमएचए इंटर कालेज में रविवार को उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षक संघ शर्मा गुट की जिला इकाई के निर्वाचन अधिकारी एवं प्रांतीय प्रदेशीय मंत्री ज्ञानेश कुमार राय की उपस्थिति में

दिनेश चंद्र राय ने कहा कि संगठन हमेशा शिक्षक हित में कार्य करने को तत्पर रहता है। साथ ही संगठन का इतिहास बताते हुए कहा कि आज जो कुछ भी मिला है संगठन में सक्रियता की वजह से ही मिला

उमेश कुमार राय, अभिषेक राय, निराला राय, शैलेन्द्र यादव, राकेश मिश्रा, पुष्पल तिवारी, प्रदीप वैश्य, जयशंकर राय, जयप्रकाश राय, मनोज सिंह, दीपक खरवार, अनिल दुबे, प्रदीप कुमार वैश्य और राम जी



विभिन्न पदों के लिए नामांकन दाखिल किया गया। जिसमें 16 कार्यकर्ताओं सदस्य, एक महिला उपाध्यक्ष, एक संयुक्त मंत्री महिला निर्विरोध निर्वाचित हुए। शेष पदों के लिए चार फरवरी को मतदान कराया जाएगा। प्रादेशिक मंत्री चौधरी

है। इस मौके पर नारायण उपाध्याय, सौरभ पाण्डेय, शिवकुमार सिंह, राणाप्रताप सिंह, प्रकाश चन्द्र दुबे, नरेन्द्र नाथ राय, विवेकानन्द गिरी, अमित कुमार राय, रवेश राय, अविनाश गौतम, सत्येन्द्र सिंह, विजय श्रीवास्तव, सूर्यप्रकाश राय,

प्रसाद आदि शिक्षक मौजूद रहे। नामांकन करने वालों में जिलाध्यक्ष के लिए प्रकाश चन्द्र दुबे, शिव कुमार सिंह और विवेकानन्द गिरी ने नामांकन दाखिल किया। जिला मंत्री के लिए अभिषेक राय और अमित कुमार राय ने नामांकन दाखिल

किया। जिला कोषाध्यक्ष पद के लिए डा. रेयाज अहमद और शैलेन्द्र सिंह यादव ने पचां भरा। आय व्यय निरीक्षक के लिए प्रदीप कुमार वैश्य रामजी प्रसाद ने नामांकन दाखिल किया और उपाध्यक्ष पद के लिए अब्दुल अहमद खा,

अनिल कुमार दुबे, अशोक कुमार सिंह, जयशंकर राय, कुंवर अविनाश गौतम, मनोज कुमार विश्वकर्मा, नरेन्द्र कुमार सिंह, रवेश कुमार राय, सत्येन्द्र कुमार सिंह, शैलेश कुमार ओझा, सुरेश सिंह यादव, सूर्य प्रकाश राय ने पचां भरा। संयुक्त मंत्री पद के लिए अखिलानन्द पांडेय, अमरेंद्र कुमार मिश्र, अरुण कुमार, दीपक कुमार खरवार, कमलेश राम, मनोज कुमार सिंह, प्रवीण कुमार राय, सत्येन्द्र कुमार सिंह, सूर्यनाथ पाण्डेय और उमेश कुमार राय ने दावेदारी पेश की है।

इंडोरामा कम्पनी ने परसपुर में फसल विचार गोष्ठी का किया आयोजन

प्रखर गाजीपुर। इंडोरामा इंडिया प्राइवेट लिमिटेड की तरफ से परसपुर चौरा काली माता मंदिर के पास फसल विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया जिसमें इंडोरामा की तरफ से आए हुए गाजीपुर के श्री किशोर सिंह मिट्टी परीक्षण संतुलित मात्रा में खाद का प्रयोग बीज उपचार एवं घर पटवार नियंत्रण सिंचाई से बुवाई से लेकर कटाई तक की विधि की जानकारी दी गई इसमें 100 से अधिक किसानों ने भाग लिया इसमें ऊर्जा का प्रयोग करने की विधि बताई गई डीएपी यूरिया जिक सल्फर सूर्यम पोषक तत्वों की जानकारी दी गई जिससे किसानों का उत्पादन बढ़े सुधमा पोषक तत्वों की कमी से एवं पोटाश की कमी से भारी मात्रा में पैदावार कम हो रही है किसान यूरिया के अधिक छिड़काव से फसल को नुकसान हो रहा है



इसके विषय में विस्तृत जानकारी दी गई वैज्ञानिक पद्धति से खेती के विषय में बुवाई से लेकर कटाई तक संपूर्ण जानकारी दी गई इसमें इंडोरामा से आए हुए बनारस से श्री पुनीत सिंह ने सूचना पोषक तत्व एवं संतुलित मात्रा में खाद का प्रयोग विस्तृत जानकारी दी गई गेहूँ में सरसों डालकर बुवाई ना करें इसके लिए भी जानकारी दी गई नर्सरी कैसे लगाना है धान की इसके विषय में जानकारी दी गई कौट एवं रोमों से

लड़ने के लिए पोटाश के प्रयोग के बारे में बताया गया पारस बेटा डायमंड में लगभग 53 तत्व है उसके उपयोगिता को किसानों को जानकारी दी गई लहसुन प्याज में सल्फर की कमी को बताया गया आलू में सल्फर की कमी को बताया गया इसमें आए हुए प्रेम खरवार अनिल सिंह राजेंद्र सिंह अशोक सिंह आमोद पांडे जी अवधेश यादव गांव के समस्त सम्मानित किसान उपस्थित थे।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के द्वारा 109वें संस्करण के मन की बात को सुना गया

प्रखर रामनगर वाराणसी। रविवार सुबह 11 बजे संत विनोबा बंगाली भाई पैलैस भीटी रामनगर में बृथ संख्या 396 भारतीय जनता पार्टी के मंडल अध्यक्ष अजय प्रताप सिंह के नेतृत्व में मंडल के वृथ अध्यक्षों ने देश के यशस्वी प्रधानमंत्री आदरणीय श्री नरेंद्र मोदी जी के द्वारा 109वें संस्करण के मन की बात को सुना गया। जिसमें यशस्वी प्रधानमंत्री आदरणीय नरेंद्र मोदी ने कहा इस साल हमारे संविधान के निर्माण के 75 वर्ष प्रतिष्ठा के अवसर ने देश के करोड़ों लोगों को मानो एक सूत्र में बांध दिया है। सबकी भावना एक, सबकी भक्ति एक, सबकी बातों में राम, सबके हृदय में राम। 22 जनवरी को शांम को पूरे देश ने रामज्योति जलाई, दिवाली मनाई गई। कार्यक्रम में प्रमुख रूप से मंडल अध्यक्ष अजय प्रताप सिंह डॉ अनुप गुप्ता नंदलाल चौहान अशोक जायसवाल संदेव विक्रम सिंह संदेव सिंह पिंटू अमित सिंह चिंटू लल्लन सोनकर प्रशांत सिंह जितेंद्र पांडेय लव कुमार राजेन्द्र शंकर अभिषेक कुमार



श्री। उन्होंने कहा कि अयोध्या में प्राण प्रतिष्ठा के अवसर ने देश के करोड़ों लोगों को मानो एक सूत्र में बांध दिया है। सबकी भावना एक, सबकी भक्ति एक, सबकी बातों में राम, सबके हृदय में राम। 22 जनवरी को शांम को पूरे देश ने रामज्योति जलाई, दिवाली मनाई गई। कार्यक्रम में प्रमुख रूप से मंडल अध्यक्ष अजय प्रताप सिंह डॉ अनुप गुप्ता नंदलाल चौहान अशोक जायसवाल संदेव विक्रम सिंह संदेव सिंह पिंटू अमित सिंह चिंटू लल्लन सोनकर प्रशांत सिंह जितेंद्र पांडेय लव कुमार राजेन्द्र शंकर अभिषेक कुमार

सिंह पंकज बारी सुनील श्रीवास्तव विनोद कुमार सिंह रिशेश राय संजय बाल्मिकि बबलू साहनी रामू यादव संजय बाल्मिकि सुनील श्रीवास्तव सुनील सिंह मान सिंह सुनील मालाकार अंकित राय अर्जुन शर्मा आलोक सिंह विवेकानन्द पटेल श्याम सेठ विवेक सिंह देवेन्द्र प्रताप अर्चना सिंह आदित्य शाश्वत अमृता दुबे कैलाश कुशवाहा मनोज यादव नरसिंह शीतल प्रजापति प्रमोद बघेल रमेश साहनी मुनीष कुशवाहा निक्की सिंह आशीष चौहान राजेश गुप्ता भैया लाल सोनकर प्रमुख रूप से रहे।

धूमधाम से मनाया गया सैयद उमर शाह रहमतुल्लाह अलैह का सालाना उर्स मुबारक, मांगी गई देश में अमन चैन शांति की दुआ

प्रखर जौनपुर। शहर के बागीचा उमर खा बड़ी मस्जिद के पूर्वी गेट के सामने आज 16 रजब 1445 हिजरी को सालाना कदमी उर्स बहुत ही धूमधाम से संपन्न हुआ, मस्टर मेराज अहमद खादिम ए आस्ताना ने बताया कि सुबह फज्र की नमाज के बाद कुरान ख्वानी हुई उसके बाद नमाज जोहर में जश्ने ईद मिलादुन्नबी का एक प्रोग्राम हुआ जिसमें मौलाना ने इस्लाम और मुल्क में रहने वाले लोगों के साथ भाईचारा बनाने पर जोर दिया, असर की नमाज के बाद कुल शरीफ एवम चादरपोशी हुई, उर्स हजरत अल्लामा मौलाना अल्फाज मुपती मोहिउद्दीन अहमद हसन जाफरी के सरपरस्ती में संपन्न हुआ, मोहम्मद अहमद रजा बरकती ने बुजुर्गों के बताए मार्ग पर चलने की सलाह दी, संचालन मौलाना महशर जौनपुरी ने किया, इस मौके पर शावर ए इस्लाम हाफिज शमशुद्दीन और हसीन जौनपुरी ने अपनी शायरी के तथा कच्चाली के माध्यम से लोगों में शमा बांध दिया उर्स में आस्थावान लोगों ने नजर नियाज करवा कर देश में अमन और शांति की दुआ मांगी।

भाजपा कार्यकर्ताओं ने पीएम के मन की बात को सुना



प्रखर खेतासराय (जौनपुर)। नगर में मण्डल महामंत्री मनीष गुप्ता के नेतृत्व में भाजपा कार्यकर्ताओं ने पीएम की 109 वें एपिसोड को सुना। जिसमें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि हमारे संविधान और सुप्रीम कोर्ट के 75 वर्ष हो रहे हैं। लोकतंत्र के ये पर्व, मरर ऑफ डेमोक्रेसी के रूप में भारत को और सशक्त बनाते हैं, 2024 का ये पहला मन की बात का कार्यक्रम है... अमृतकाल में एक नयी उमंग है, नयी तरंग है। इस मौके पर शांतिभूषण मिश्रा, वरिष्ठ भाजपा नेता राजेंद्र पाण्डेय, सभासद अनिल प्रजापति, वंश श्रीवास्तव, आदर्श श्रीवास्तव, सचिन सोनी, आकाश सोनी, राजकेशर आदि लोग उपस्थित रहे।

कांग्रेस की भारत जोड़ो न्याय यात्रा के समर्थन में निकली पदयात्रा



प्रखर कुशीनगर। देश में चल रही कांग्रेस पार्टी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा के समर्थन में कुशीनगर विधानसभा के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं ने पदयात्रा निकालकर लोगों को उनके संवैधानिक अधिकारों के प्रति जागरूक किया। सोमवार को नगर स्थित दीवाना न्यायालय के समीप संविधान निमाता डा. भीमवार अम्बेडकर की प्रतिमा पर कांग्रेसी नेताओं ने माल्यार्पण किया। तत्पश्चात पद यात्रा करिष्ठ नेता विधानसभा प्रभारी रवींद्र विश्वकर्मा राधे' के नेतृत्व में निकली। यात्रा हाईवे चौक, आजाद चौक होते हुए गाँधी चौक, अमिय चौक वापस शहीद पार्क पहुँची। पद यात्रा के दौरान महामुख्यों का माल्यार्पण कर किया गया। शहीद पार्क में आयोजित सभा को संबोधित करते हुए यात्रा करिष्ठ नेता विधानसभा प्रभारी रवींद्र विश्वकर्मा राधे' ने कहा कि पार्टी के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने पांच विन्दुओं को लेकर सामाजिक न्याय के लिए देश में यात्रा निकाली है। कांग्रेस पार्टी ने बिना भेद राष्ट्र व जनता का विकास किया है। हर वर्ग, हर धर्म व लोगों के हित के लिए कांग्रेस लगातार संघर्ष कर रही है। पद यात्रा में पंचानंद मिश्रा, ब्लाक अध्यक्ष राधाकृष्ण शर्मा, वृंदा प्रजापति, अमित मिश्रा, अरुण चौबे, जितेंद्र पटेल, कृष्णानंद त्रिपाठी, अशोक जैसवाल, संतोष पांडेय, लालचंद प्रसाद, अशुभान पांडेय, आदित्य तिवारी, बृजेश जैसवाल, रिंकू सिंह, राजकुमार अग्रहरि, संतोष शर्मा, विनय वर्मा, अजय त्रिपाठी सहित कांग्रेस के पदाधिकारी सहित कार्यकर्ता गण उपस्थित रहे।

छिन्नेती के प्रयास में बदमाश को ग्रामीणों ने पकड़ा

जौनपुर। जिले के खुदहन थाना क्षेत्र के बड़नपुर गाँव के राजभर बस्ती के पास शनिवार को दोपहर साइकिल से फेरी लगाने जा रहे एक स्वर्ण व्यवसायी को बदमाश धेरकर गहने से भर झोले को छीनकर भागने का प्रयास किया। शेर सुनकर घटनास्थल पर पहुंचे ग्रामीणों ने एक बदमाश को पकड़ लिया शेष चार बदमाश भागने में सफल रहे। ग्रामीणों के प्रयास से लूट का प्रयास विफल हो गया। तलाशी के दौरान पकड़े गए बदमाश के पास से एक धारदार हथियार चापड़, लाइटरगन तथा बिना नम्बर प्लेट की एक सफेद रंग की अपाचे बाईक बरामद हुई। सूचना पर पहुंची पुलिस ने बदमाश को हिरासत में ले लिया और थाने ले आयी। पुलिस ने कहा कि हिरासत में लिए गए बदमाश से पूछताछ कर रही है। घटना स्थल से फरार इसके अन्य साथियों को शीघ्र ही गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

प्रखर पूर्वांचल
RNIUPHIN/2016/68754
मुद्रक प्रकाशक 'पंकज सिंह' के लिए सम्पादक 'अरुण सिंह'
द्वारा 'गायत्री प्रिंटिंग प्रेस'
सकलबाबाद नियर दुर्गा चौक, गाजीपुर पिन कोड: 233001
शेर छपवाकर कनेरी गाजीपुर से प्रकाशित
सम्पादकीय कार्यालय: 9/10, टैगोर मार्केट, कचहरी, गाजीपुर पिन कोड: 233001
सम्पर्क सूत्र: 0548-2223833, +91-8858563779
+91-9450208067, +91-9452848002
सभी विवाद गाजीपुर न्यायालय के अधीन होंगे।
ताजा खबर पढ़ने के लिए लॉगइन करें हमारी वेबसाइट
https://prakharpurvanchal.com
Email ID: prakharpurvanchal@gmail.com
सांघ्य दैनिक प्रखर पूर्वांचल अखबार के सभी पद अवैतनिक हैं