

# कौमी पत्रिका

## राष्ट्रीय दैनिक अखबार

दिल्ली-हरियाणा-पंजाब-चण्डीगढ़-उत्तर प्रदेश से प्रसारित

सोमवार, 16 दिसंबर 2024

VISIT:  
www.qaumipatrika.in  
Email: qpatrika@gmail.com

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक - गुजरन सिंह खबर वर्ष 18 अंक 36 qaumipatrikahindi 011-41509689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

# उपराष्ट्रपति धनखड़ ने ग्वालियर में किया देश के पहले जियो साइंस म्यूजियम का उद्घाटन

सिमि कौर बखर

ग्वालियर। उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने ग्वालियर में देश के पहले जियो साइंस म्यूजियम (भू-विज्ञान संग्रहालय) का उद्घाटन किया। ग्वालियर के ऐतिहासिक महाराज बाड़ा पर हैरीटेज बिल्डिंग विक्टोरिया मार्केट में स्थापित अत्यधुनिक जियो साइंस म्यूजियम के उद्घाटन अवसर पर राज्यपाल मंगुभाई पटेल, मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव, केंद्रीय संचार व पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया, केंद्रीय कोयला व खान राज्य मंत्री सतीश चंद्र दुबे, विधानसभा अध्यक्ष नरेंद्र सिंह तोमर, ग्वालियर जिले के प्रभारी



कुशवाह भी मौजूद थे। उपराष्ट्रपति धनखड़ ने पट्टिका का अनावरण कर

जियो साइंस म्यूजियम का उद्घाटन किया। साथ ही ग्वालियरवासियों को

इस अनूठी सौगात को बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। उन्होंने सभी अतिथियों के साथ म्यूजियम की विभिन्न गैलरियों में दशाएं गए भू-विज्ञान से संबंधित चित्रों, कलाकृतियों एवं जानकारीयों को देखा एवं म्यूजियम की सराहना की। म्यूजियम के उद्घाटन के बाद उपराष्ट्रपति धनखड़ ने महाराज बाड़ा पर स्थित वास्तु शिल्प के उत्कृष्ट नमूनों के रूप में खड़ी ऐतिहासिक इमारतों को भी देखा। मुख्यमंत्री डॉ. यादव, केंद्रीय मंत्री सिंधिया एवं विधानसभा अध्यक्ष तोमर ने उपराष्ट्रपति को महाराज बाड़ा की इमारतों के शिल्प एवं शैलियों से अवागत कराया। राष्ट्रीय विज्ञान संग्रहालय परिषद द्वारा

# छत्तीसगढ़ में एक नक्सल दंपति सहित पांच हार्डकोर नक्सलियों ने किया आत्मसमर्पण

नरेश मल्होत्रा

सुकमा। छत्तीसगढ़ के सुकमा जिले के नक्सल संगठन में सक्रिय एक नक्सली दंपति सहित पांच हार्डकोर नक्सलियों ने आज रिवकार को आत्मसमर्पण किया। आत्मसमर्पित नक्सलियों पर कुल 25 लाख रुपये के इनाम घोषित है। आत्म समर्पित नक्सली 8 लाख की इनामी धनी उर्फ कलम जोगी निवासी बडेसरी कोण्डोपारा सुकमा, 8 लाख के इनामी सोनू उर्फ अर्धय का सुखा गाई पाटी सदस्य अनवेश उर्फ आकाश उर्फ वेदी भीमा निवासी कोमलपाड थाना किस्टाराम जिला सुकमा, 5 लाख के इनामी दक्षिण डिवीजन कम्प्यूटेशनल टीम कमाण्डर, अतिरिक्त प्रभार डिवीजन कमाण्डर सदस्य, एसीएम मीसम महेश पिता स्व. कन्ना 35 वर्ष गणपलली, कलाडुपारा थाना एरंबोर जिला सुकमा, 2 लाख के

इनामी दक्षिण बस्तर डिवीजन आईटीएम पार्टी सदस्या 33 वर्षीय हेमला मुनी पत्नी मीसम महेश निवासी दुबमरका थाना किस्टाराम जिला सुकमा और 02 लाख के इनामी दक्षिण बस्तर डिवीजन



सोपानएम पार्टी सदस्या 23 वर्षीय माइवी पोच्जे पत्नी देवा मुचाकी निवासी साकलेर थाना किस्टाराम जिला सुकमा ने नक्सल संगठन को छोड़कर समाज की मुख्यधारा में जुड़ने के उद्देश्य से आज 15 दिसंबर को पुलिस अधीक्षक कार्यालय, एसीपी किरण चव्हाण, आत्मसमर्पण कर दिया। सभी आत्मसमर्पित नक्सलियों को छत्तीसगढ़ नक्सलवाद उन्मूलन एवं पुनर्वास नीति के तहत 25-25 हजार रुपये के मान से प्रत्येक को प्रोत्साहन राशि व कपड़े प्रदान किया गया एवं अन्य सुविधाएं प्रदान की जाएंगी।

# 'आप' ने जारी की चौथी लिस्ट, केजरीवाल नई दिल्ली से, सीएम आतिथी कालका जी से लड़ेंगी चुनाव

नई दिल्ली।

दिल्ली विधानसभा चुनाव के लिए आम आदमी पार्टी (आप) ने रिवकार को अपनी चौथी और आखिरी लिस्ट जारी कर दी है। इस लिस्ट में आप ने 38 उम्मीदवारों के नामों का ऐलान किया है। आप के राष्ट्रीय आतिथी कालका जी और सीएम भारद्वाज को प्रेटर केलासा से टिकट दिया है। इसके साथ ही आम आदमी पार्टी ने दिल्ली की सभी 70 विधानसभा सीटों पर अपने प्रत्याशियों के नाम का ऐलान कर

दिया है। आम आदमी पार्टी ने बुराड़ी से संजीव झा, बादली से अजेश यादव, रिठाला से मोहिन गायल, बवाना से जय भगवान, सुल्तानपुर माजरा से मुकेश कुमार जारी कर दी है। इस लिस्ट में आप ने 38 उम्मीदवारों के नामों का ऐलान किया है। आप के राष्ट्रीय आतिथी कालका जी और सीएम भारद्वाज को प्रेटर केलासा से टिकट दिया है। इसके साथ ही आम आदमी पार्टी ने दिल्ली की सभी 70 विधानसभा सीटों पर अपने प्रत्याशियों के नाम का ऐलान कर

# महाकुम्भ में 100 करोड़ श्रद्धालुओं के लिए व्यवस्था कर रही उत्तर प्रदेश सरकार

लखनऊ।

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने रिवकार को कहा कि प्रयागराज महाकुम्भ के 45 दिन (13 जनवरी से 26 फरवरी) के दौरान 40 करोड़ श्रद्धालुओं के आने की संभावना है, लेकिन उत्तर प्रदेश सरकार 100 करोड़ श्रद्धालुओं के लिए तैयारी कर रही है। सरकार का अनुमान है कि 29 जनवरी को मौनी अमावस्या पर मुख्य मुहूर्त में प्रयागराज में छह करोड़ श्रद्धालु स्नान करेंगे, लेकिन तैयारी 10 करोड़ की होगी। महाकुम्भ के लिए 12 किमी की लंबाई में घाट तैयार किए जा रहे हैं। कुल 10 हजार एकड़ क्षेत्रफल में कुम्भ का विस्तार किया गया है।

# सेवा भारती ने 25 विभूतियों को सेवा सम्मान से सम्मानित किया

नई दिल्ली।

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह का कहना है कि सेवाभारती समाज में उपेक्षित एवं वंचित वर्गों के उत्थान के जिस कार्य में लगी है उससे निःसंदेह भारत को पुनः विश्वगुरु बनने और समावेशी भारत बनाने में सहयोग प्राप्त होगा। डॉ. अम्बेडकर इंटरनेशनल सेंटर में आयोजित सेवा सम्मान कार्यक्रम में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह मुख्य अतिथि और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सह संस्थापक आलोक कुमार मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित थे। जय भारत मारुति लि. (जेबीएम) के सीएमडी सुरेंद्र आर्य ने कार्यक्रम का संबोधित करते

हुए मुख्य अतिथि रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा कि सरकारों के साथ राष्ट्र के जागृत लोगों की भी समाज

विभूतियों को बधाई दी। इस अवसर पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सह संस्थापक आलोक कुमार ने कहा



के समावेशी विकास में कार्य करना पड़ेगा। एकल मान्यतावाद एवं अंत्योत्थ के जिन विचारों के साथ सेवा भारती के कार्यकर्ता कार्य कर रहे हैं वो निःसंदेह सारहनीय है। राजनाथ सिंह ने सभी सम्मान प्राप्त

आलोक कुमार ने कहा कि सेवा ही वो कार्य है जिससे समाज में असमानता की खाई को कम किया जा सकता है। ये एक ईश्वरीय कार्य है जिसमें समाज के हर वर्ग को जुड़ना चाहिए। सेवा भारती को आने वाले 4 गुना ज्यादा लोगों को सेवा सम्मान देना चाहिए, ताकि सेवाभारतियों का उत्साह कई गुणा बढ़ जाए। उन्होंने कहा कि पुराणों में कहा गया है कि परोपकार करना पुण्य है और दूसरों को परेशान करना पाप है। जो लोग किसी चीज से वंचित हैं, उसे प्राप्त करवाना पुण्य का काम है। सेवा भारती का मानना है कि व्यक्तिगत स्तर पर सेवा की जानी चाहिए और इसमें समरसता का भाव होना चाहिए।

# 'डॉ. हेडगेवार प्रज्ञा सम्मान 2024' से सम्मानित हुए डॉ. चंद्रप्रकाश द्विवेदी

सौरभ शर्मा

कोलकाता। भारतीय संस्कृति, राष्ट्रवाद और साहित्यिक समृद्धि को समर्पित डॉ. हेडगेवार प्रज्ञा सम्मान 2024 कार्यक्रम कोलकाता में संपन्न हुआ। इस वर्ष का यह प्रतिष्ठित सम्मान मशहूर वक्ता और फिल्म जगत के प्रसिद्ध व्यक्तित्व डॉ. चंद्रप्रकाश द्विवेदी को प्रदान किया गया। चाणक्य का किंदास निभाकर दुनियाभर में चर्चित हुए डॉ. चंद्रप्रकाश द्विवेदी को केरल के राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान ने यह सम्मान दिया। कार्यक्रम की शुरुआत वंदे मातरम और राष्ट्रगान जन गण मन के साथ हुई, जिसे



मशहूर पत्रकार और गायक ओमप्रकाश मिश्रा ने प्रस्तुत किया। इस अवसर पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक

आयकर सलाहकार सज्जन कुमार तुलस्यान, पांचजन्य के संपादक हितेश शंकर और नेशनल लाइब्रेरी के की स्थापना से पहले भी बंगाल से गहराई से जुड़े थे। उन्होंने याद दिलाया कि स्कूल के दिनों में उनके द्वारा किए गए आंदोलनों में वंदे मातरम का उद्घोष बंगाल से ही प्रारंभ हुआ था। उन्होंने कहा कि डॉ. हेडगेवार ने राष्ट्र के प्रति समर्पित लोगों की आवश्यकता को समझते हुए 1925 में केवल 17 लोगों के साथ आरएसएस की नींव रखी। उस समय इसे संभालकर रखना बड़ी चुनौती थी। उन्होंने यह भी कहा कि जब-जब हिंदू समाज राष्ट्रीयता से विमुख हुआ, देश ने विभाजन और आतंकवाद जैसी समस्याएं झेलीं लेकिन जब भी एकजुट हुआ, परिणाम राष्ट्र के हित में रहे।

# नोएडा प्राधिकरण के पूर्व ओएसडी रविंद्र यादव के ठिकानों पर छापेमारी के बाद बड़ा खुलासा, करोड़ों की संपत्ति मिली

गौतमबुद्धनगर।

नोएडा विकास प्राधिकरण के पूर्व विशेषाधिकारी (ओएसडी) रविंद्र यादव के खिलाफ आय से अधिक संपत्ति के मामले में विजिलेंस की टीम ने उनके नोएडा स्थित आवास और इटावा के एक स्कूल पर छापेमारी के बाद बड़ा खुलासा किया है। इस दौरान कई अहम दस्तावेज और करोड़ों की संपत्ति के प्रमाण जप्त किए हैं। पूर्व में चल रही विजिलेंस जांच में बड़ा खुलासा हुआ था। एसीपी विजिलेंस के मुताबिक, जांच में यह सामने आया है कि रविंद्र यादव ने एक जनवरी 2005 से 31 दिसंबर



2018 तक 94.49 लाख रुपये की वैध आय अर्जित की, जबकि इस दौरान उन्होंने 2.44 करोड़ रुपये खर्च

18 सदस्यीय टीम ने नोएडा सेक्टर-47 में यादव के तीन मंजिला आवास और इटावा के तलारा नगर स्थित स्कूल पर कार्रवाई की। नोएडा स्थित आवास की अनुमानित बाजार कीमत 16 करोड़ रुपये आंकी गई है। इटावा के स्कूल परिसर की वर्तमान कीमत लगभग 15 करोड़ रुपये है, जिसमें स्कूल के सभी तकनीकी उपकरण और अन्य संसाधनों की कीमत 2 करोड़ रुपये आंकी गई है। जांच में पता चला कि इटावा स्थित स्कूल का संचालन यादव के बेटे द्वारा किया जा रहा है। स्कूल गृही तरह से अविश्व रूप से निर्मित है और इसे बिना किसी वैध स्वीकृति के संचालित किया जा रहा है।

# प्रधानमंत्री ने सरदार पटेल को उनकी पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

नई दिल्ली।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज सरदार वल्लभभाई पटेल को उनकी पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि पटेल का व्यक्तित्व और कृतित्व राष्ट्र की एकता, अखंडता और विकसित भारत के संकल्प की प्राप्ति के लिए नागरिकों के लिए प्रेरणास्रोत बना रहेगा। एक्स पर एक पोस्ट में प्रधानमंत्री मोदी ने लिखा, देश के लौहहृदय सरदार वल्लभ भाई पटेल को उनके स्मारक पर शत-शत नमन। उनका व्यक्तित्व और कृतित्व राष्ट्र की एकता, अखंडता और विकसित भारत के संकल्प की सिद्धि के लिए देशवासियों की प्रेरणाशक्ति बनी रहेगी।

# एनआईए व एटीएस से मुफ्ती खालिद को छुड़ाने वाले बलवाइयों पर कसा शिकंजा

झारसी।

बीते रोज विदेशों से ऑनलाइन फंडिंग और ऑनलाइन क्लासेस चलाने के मामले में एनआईए और एटीएस की टीम ने कोतवाली क्षेत्र स्थित सुपर कॉलोनी निवासी मुफ्ती को पृष्ठछाछ कर हिरासत में लिया था। इस दौरान वहां जुटी भीड़ पुलिस बल, एनआईए और एटीएस के साथ अभद्रता, धक्का-मुक्की कर मुफ्ती को हिरासत से छुड़ा ले गई थी। इस घटना में पुलिस ने 11 लोगों को नामजद करते हुए एक सौ अज्ञात के खिलाफ गंभीर धाराओं में मुकदमा दर्ज कर लिया। इस मुकदमे में पुलिस ने आज एक नामजद आरोपित परवेज को गिरफ्तार कर लिया है। परवेज की गिरफ्तारी के बाद बलवा और अभद्रता करने वाले अन्य आरोपित फरार हैं। इधर, पुलिस ने आरोपितों की सरगमों से तलाश शुरू करते हुए



जीवन शाह तिराहे के पास से आधा दर्जन लोगों को हिरासत में लेकर पृष्ठछाछ शुरू कर दी है। गौरतलब है कि देर रात एएसएपी सुधा सिंह ने बयान जारी करते हुए कहा था कि

# केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने छत्तीसगढ़ पुलिस को सौपा प्रेसिडेंट कलर अवार्ड

रायपुर।

रायपुर। राष्ट्रपति पुलिस निशान अलंकरण समारोह-2024 में शामिल होने केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह रिवार सुबह राजधानी रायपुर के पुलिस परेड ग्राउंड पहुंचे। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय, छत्तीसगढ़ विधानसभा अध्यक्ष डॉ. रमन सिंह, उप-मुख्यमंत्री अरुण साव एवं उप-मुख्यमंत्री विजय शर्मा भी उपस्थित हैं। 24 वर्षों के शानदार ट्रैक रिकॉर्ड के लिए छत्तीसगढ़ पुलिस को गृह मंत्री शाह ने राष्ट्रपति पुलिस कलर अवार्ड सौपा। सशस्त्र बलों और पुलिस संगठनों को उनकी विशिष्ट सेवाओं और अनुकरणीय कर्तव्यनिष्ठा के लिए मिलने वाला 'राष्ट्रपति का निशान' रमन सिंह, उप-मुख्यमंत्री अरुण साव एवं उप-मुख्यमंत्री विजय शर्मा भी उपस्थित हैं। 24 वर्षों के शानदार ट्रैक रिकॉर्ड के लिए छत्तीसगढ़ पुलिस को गृह मंत्री शाह ने राष्ट्रपति पुलिस कलर अवार्ड सौपा। सशस्त्र बलों और पुलिस संगठनों को उनकी विशिष्ट सेवाओं और अनुकरणीय कर्तव्यनिष्ठा के लिए मिलने वाला 'राष्ट्रपति का निशान' देश का सर्वोच्च सम्मान है।

# मार्च 2025 में 32 लाख करोड़ की इकोनमी बनेगा यूपी: सीएम योगी

मुंबई।

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ वर्ल्ड हिंदू इकोनॉमिक फोरम-2024 में शामिल हुए। सीएम योगी ने 2017 के बाद यूपी में आए समृद्धि की चर्चा की तो अन्य सरकारों की गलत नीतियों को भी आड़े हाथ लिया। सीएम ने महाकुम्भ-2025 में सभी को आमंत्रित करते हुए कहा कि यह आस्था और आभिनंदता का प्रतिमान स्थापित करेगा। 40 करोड़ श्रद्धालु यहां आएंगे, इसके माध्यम से भी यूपी की ग्रोथ स्टीरी सुनने को मिलेगी। उन्होंने कहा कि यह नए भारत का नया उत्तर प्रदेश है, जिस यूपी की जोड़ीपी 2012 से 2017 तक महज साढ़े 12 से 13 लाख करोड़ की इकोनमी थी, मार्च 2025 में यूपी 32 लाख करोड़ की इकोनमी बनेगा। सीएम ने कहा कि पूर्व वित्त मंत्री पी. चिदंबरम 2007 में यूपी आए थे।



उन्होंने अपनी पुस्तक ऐन आउटसाइड व्यू: वार्ड गूड इकोनॉमिक्स वर्क फॉर इंडीयन के लोकांडिया

होने के मिथक पर आधारित पुस्तकों को जला देने की आवश्यकता है। ऐसे निर्यातों से क्या उम्मीद है। यह राम, श्रीकृष्ण को मिथक और भारत की विरासत को अपमानित करते हैं। सीएम योगी ने काँग्रेस नेतृत्व में निषेध पर हल्ला बोला। उन्होंने कहा कि इन लोगों ने राज्यसभा के सभापति उप राष्ट्रपति के खिलाफ नोटिस दी है। यह लोग सच बोलने वाले को महाभियोग का धींस देकर उसके मुंह को बंद करने का प्रयास करेंगे, फिर भी संविधान की दुहाई देंगे। यह इनका दोहरा चरित्र है। इलाहाबाद उच्च न्यायालय के न्यायमूर्ति ने समाज नागरिक सहिता की बात कही। दुनिया में बहुसंख्यक समाज की भावना का सम्मान हर हाल में होता है। भारत में बहुसंख्यक समाज के हितों की चर्चा हुई, किसी ने सच्चाई बोली तो कौन सा अपराध हुआ।

# वरिष्ठ कांग्रेस नेता और संयुक्त बिहार के पूर्व मंत्री कृष्णाणंद झा का निधन, सीएम हेमंत ने शोक व्यक्त किया

नेजिन्दर कौर बखर

देवघर। झारखंड के वरिष्ठ कांग्रेस नेता और संयुक्त बिहार में मंत्री रहे कृष्णाणंद झा का रिवार को देवघर में निधन हो गया। वह पिछले कुछ महीनों से बीमार थे। कृष्णाणंद झा प्रसिद्ध शैक्षणिक संस्था देवघर पीठ के व्यवस्थापक थे और उनकी ख्याति एक शिक्षाविद के रूप में थी। वह देवघर स्थित बाबा धाम मंदिर के निधन पर झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने गहरा दुःख व्यक्त किया है। मुख्यमंत्री ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, 'बिहार सरकार में पूर्व मंत्री और मधुपुर से पूर्व विधायक, शिक्षाविद कृष्णाणंद झा के निधन को दुःखद खबर मिली। कृष्णाणंद सौम्य व्यक्तित्व के धनी थे। परमात्मा दिवंगत आत्मा को शांति प्रदान कर शोककुल परिवारजनों को दुःख की यह विषम घड़ी सहन करने की शक्ति और साहस दे।' कृष्णाणंद झा बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री विनोदानंद झा के पुत्र थे। देवघर की प्रसिद्ध शैक्षणिक संस्था हिंदी विद्यापीठ के व्यवस्थापक

# चुनाव लोकतंत्र की जान, लगातार होने वाले चुनावों से देश को नुकसान : आरसीपी सिंह

बिहारशरीफ।

आप सबकी आवाज पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष और पूर्व केंद्रीय मंत्री आरसीपी सिंह ने रिवार को 'वन नेशन-वन इलेक्शन' का समर्थन करते हुए कहा कि चुनाव लोकतंत्र की जान है, लेकिन लगातार होने वाले चुनावों से देश को नुकसान होता है। आर.सी.पी. सिंह ने कहा कि देश में 1967 तक 'वन नेशन, वन इलेक्शन' ही था। उसके बाद लोकसभा और विधानसभाओं में अलग-अलग समय पर चुनाव

होने लगे। उन्होंने कहा कि इसका सबसे बड़ा फायदा है कि संसाधनों की बचत होती है। आज भारत को एक कृषि प्रधान देश की जगह चुनाव प्रधान देश कहा जा सकता है, क्योंकि हर समय किसी न किसी स्तर पर चुनाव चलता रहता है। उन्होंने कहा, 'चुनाव के दौरान आदर्श आचार सहिता लागू हो जाती है, जिससे विकास के कई काम बाधित होते हैं। चुनावों की यह प्रक्रिया अर्थव्यवस्था पर भी असर डालती है। हमने देखा कि सात प्रतिशत से ज्यादा की ग्रोथ रेट वाली

दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था भारत, चुनावों के कारण पिछली तिमाही में 5.4 प्रतिशत तक गिर गई। उन्होंने स्पष्ट कहा, चुनाव लोकतंत्र की जान है, लेकिन लगातार होने वाले चुनावों से देश को नुकसान होता है। 'वन नेशन, वन इलेक्शन' से यह समस्या हल हो सकती है। केंद्र सरकार ने इस पहल को कैबिनेट से पास कराकर एक सकारात्मक कदम उठाया है, और इसे लागू करना चाहिए।

# वरिष्ठ कांग्रेस नेता और संयुक्त बिहार के पूर्व मंत्री कृष्णाणंद झा का निधन, सीएम हेमंत ने शोक व्यक्त किया

नेजिन्दर कौर बखर

देवघर। झारखंड के वरिष्ठ कांग्रेस नेता और संयुक्त बिहार में मंत्री रहे कृष्णाणंद झा का रिवार को देवघर में निधन हो गया। वह पिछले कुछ महीनों से बीमार थे। कृष्णाणंद झा प्रसिद्ध शैक्षणिक संस्था देवघर पीठ के व्यवस्थापक थे और उनकी ख्याति एक शिक्षाविद के रूप में थी। वह देवघर स्थित बाबा धाम मंदिर के निधन पर झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने गहरा दुःख व्यक्त किया है। मुख्यमंत्री ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, 'बिहार सरकार में पूर्व मंत्री और मधुपुर से पूर्व विधायक, शिक्षाविद कृष्णाणंद झा के निधन को दुःखद खबर मिली। कृष्णाणंद सौम्य व्यक्तित्व के धनी थे। परमात्मा दिवंगत आत्मा को शांति प्रदान कर शोककुल परिवारजनों को दुःख की यह विषम घड़ी सहन करने की शक्ति और साहस दे।' कृष्णाणंद झा बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री विनोदानंद झा के पुत्र थे। देवघर की प्रसिद्ध शैक्षणिक संस्था हिंदी विद्यापीठ के व्यवस्थापक



के नेता उनके आवास पहुंचे और श्रद्धांजलि अर्पित की। कृष्णाणंद झा के निधन पर झारखंड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने गहरा दुःख व्यक्त किया

के रूप में उन्होंने 1987 में कार्यभार संभाला था। इसके बाद यह संस्था प्रमुख साहित्यिक-सांस्कृतिक केंद्र के रूप में उभरी। वह लंबे समय तक अखिल भारतीय हिंदी संस्था संघ के उपाध्यक्ष भी रहे। वह वर्ष 1980 में मधुपुर विधानसभा से लिए पहली बार निर्वाचित हुए थे। इसके बाद 1985 और 1990 में भी उन्होंने इस सीट पर जीत दर्ज की थी। वह बिहार में कांग्रेस के पूर्व मंत्री भी रहे। वह बिहार में कांग्रेस में सिंचाई एवं राजभाषा विभाग के मंत्री बनाए गए थे।







### केंद्र ने पंडाच-मणिगाम 4-लेन राजमार्ग परियोजना के लिए 827.98 करोड़ रुपये मंजूर किए

जम्मू राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने जम्मू-कश्मीर में पंडाच से मणिगाम तक 4-लेन राजमार्ग के निर्माण और उन्नयन के लिए 827.98 करोड़ रुपये मंजूर किए। एक्स के माध्यम से गडकरी ने कहा कि जम्मू और कश्मीर में हमने वेल्ड ब्रिज के पास पंडाच से मणिगाम तक 12.11 किलोमीटर लंबे 4-लेन राजमार्ग के निर्माण और उन्नयन के लिए 827.98 करोड़ रुपये मंजूर किए हैं। पोस्ट में लिखा है इस परियोजना में 1 प्रमुख पुल, 3 छोटे पुल और 51 बॉक्स कलवर्ट शामिल हैं साथ ही गंदरबल शहर से होकर गुजरने वाली 2.55 किलोमीटर लंबी एलिवेटेड संरचना भी शामिल है। श्रीनगर रिंग रोड का हिस्सा यह राजमार्ग लेह और कारगिल की यात्रा करने वाले पर्यटकों और रक्षा वाहनों के लिए कनेक्टिविटी को काफी हद तक बढ़ाएगा। यह परियोजना महत्वपूर्ण क्षेत्रों तक पहुंच को सुव्यवस्थित करती है और क्षेत्रीय सुरक्षा को बढ़ावा देती है।

### पेट्रोल और डीजल की कीमतें यथावत नयी दिल्ली

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कच्चे तेल की कीमतों में घटबढ़ के बीच घरेलू स्तर पर पेट्रोल और डीजल के दाम आज यथावत रहे, जिससे दिल्ली में पेट्रोल 94.72 रुपये प्रति लीटर तथा डीजल 87.62 रुपये प्रति लीटर पर पड़े रहे। तेल विपणन करने वाली प्रमुख कंपनी हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन की वेबसाइट पर जारी दरों के अनुसार, देश में आज पेट्रोल और डीजल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ है। दिल्ली में इनकी कीमतों के यथावत रहने के साथ ही मुंबई में पेट्रोल 104.21 रुपये प्रति लीटर पर और डीजल 92.15 रुपये प्रति लीटर पर रहा। वैश्विक स्तर पर समझात पर अमेरिकी क्रूड 1.53 प्रतिशत चढ़कर 71.09 डॉलर प्रति बैरल पर पहुंच गया लेकिन इस दौरान लंदन ब्रेंट क्रूड 0.19 प्रतिशत उतरकर 74.35 डॉलर प्रति बैरल पर रहा।

### डब्ल्यूटीओ महानिदेशक ओकोन्जो-इवेला का व्यापार वार्ताओं में नया दृष्टिकोण अपनाने का आह्वान

जिनेवा। विश्व व्यापार संगठन (डब्ल्यूटीओ) की महानिदेशक ने सदस्य देशों को कृषि, मत्स्य सखिडी, व्यापार एवं विकास तथा अन्य मुद्दों पर बहुपक्षीय समझौते के लिये नया दृष्टिकोण अपनाने का आह्वान किया है। उन्होंने कहा कि दुनिया डब्ल्यूटीओ से व्यवधान नहीं, समाधान की अपेक्षा करती है। श्रीमती ओकोन्जो-इवेला ने यहां गुरुवार को यहां 12 दिसंबर को व्यापार वार्ता समिति (टीएनसी) की बैठक में प्रतिनिधिमंडलों को संबोधित करते हुये कहा इस समय चल रही बहुपक्षीय व्यापार वार्ताओं में नया दृष्टिकोण अपनाना चाहिये। उन्होंने कहा कि डब्ल्यूटीओ की 14वें मंत्रिस्तरीय सम्मेलन (एमसी14) की तैयारी में 'जहाँ भी और जब भी संभव हो' परिणाम देने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिये। एमसी14 मार्च के अंत में कैमरून में आयोजित होने वाली है। महानिदेशक ने कहा कि चुंकि सदस्यों के बीच वार्ताएँ जारी हैं, ऐसे में यह आवश्यक है, हमें इसमें विषयों के महत्व, प्रक्रिया और दृष्टिकोण दोनों के संदर्भ में नया दृष्टिकोण अपनाना है। उन्होंने कहा, हमें जहाँ भी और जब भी संभव हो, परिणाम देने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिये। श्रीमती ओकोन्जो-इवेला ने टीएनसी की अध्यक्षता के रूप में दूसरे देशों के नेताओं के साथ अपनी बैठकों का उल्लेख करते हुए कहा कि दुनिया में बहुपक्षीय व्यापार प्रणाली के लिए मजबूत समर्थन मौजूद है। उन्होंने कहा, ये नेता हमसे परिणाम देने की अपेक्षा करते हैं, गतिरोध या गतिरोध की नहीं।

### भारत में फलों और सब्जियों की प्रति व्यक्ति उपलब्धता बीते दशक की तुलना में बढ़ी, रिपोर्ट में दावा

नई दिल्ली। भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) की रिपोर्ट के अनुसार पिछले दस वर्षों में फलों और सब्जियों की प्रति व्यक्ति उपलब्धता क्रमशः 7 किलोग्राम और 12 किलोग्राम बढ़ी है। हालांकि, यह आंकड़ा कृषि अपूर्ण श्रृंखला में कई चुनौतियों को उजागर करता है जो पूरे देश में खाद्य खपत को प्रभावित करना जारी रखते हैं। विशेष रूप से, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, पंजाब और जम्मू और कश्मीर जैसे राज्यों में फलों और सब्जियों के प्रति व्यक्ति उत्पादन में वृद्धि देखी गई है। हालांकि, कई पूर्वोत्तर राज्यों में प्रति व्यक्ति उत्पादन में गिरावट दर्ज की है। भारत प्रति व्यक्ति प्रति वर्ष लगभग 227 किलोग्राम फल और सब्जियाँ पैदा करता है, जो सालाना प्रति व्यक्ति 146 किलोग्राम की सामान्य सिफारिश से अधिक है। हालांकि, फलों और सब्जियों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा- 30-35 प्रतिशत - उनकी जल्दी खराब होने वाली प्रकृति के साथ-साथ कटाई, भंडारण, परिवहन और पैकेजिंग में अकुशलता के कारण नष्ट हो जाता है। भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद के अनुसार, अनाज उत्पादन की अवाधि के दौरान तापमान में 30 डिग्री सेल्सियस से ऊपर तापमान में 1 डिग्री सेल्सियस की वृद्धि से गेहूँ की पैदावार में 3-4 प्रतिशत की कमी आ सकती है।

## पीएमएवाई यू 2.0 के लिए आधार हाउसिंग का आवास ऋण शिविर

एजेंसी नई दिल्ली। आधार हाउसिंग फाइनंस लिमिटेड दिल्ली में प्रधानमंत्री आवास योजना- अर्बन 2.0 (पीएमएवाई-यू 2.0) के माध्यम से घरों को खरीदना ज्यादा किफायती बनाने के उद्देश से अपने शाखा कार्यालयों में ऋण स्वीकृति शिविर लगा रही है। कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि सरकार को इस पहल पर जागरूकता बढ़ाने और उसके बाद बिना किसी परेशानी के होम लोन देने के मकसद से 15 दिसंबर, 2024 तक अपने शाखा कार्यालयों में मौके पर ऋण स्वीकृति करने के लिए शिविर लगाया जा रहा है। दिल्ली में रहने वाले लोग इस शिविर में

आकर लाभ उठा सकते हैं। साथ ही छोटे शहरों, जैसे कि दिल्ली-एनसीआर, नोएडा आदि में रहने वाले लोगों को शिक्षित करना चाहती है, जो पहली बार घर खरीद रहे हैं। कंपनी के प्रबंध निदेशक एवं सीईओ ऋषि आनंद ने कहा, हमारा मानना है कि सभी को घर मिलना चाहिये। घर का मालिक बनना दूर की कौड़ी न हो, बल्कि सभी के लिये पूरा होने वाला मकसद बन जाए, खासकर समाज के आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों के लिये। पीएमएवाई-यू 2.0 योजना का प्रमुख ऋण भगीदार होने के नाते हम चाहते हैं कि लोग और परिवार अपना घर पाने के लिये जरूरी संसाधनों से लैस हों। हमारे शिविर घर खरीदने की आकांक्षा रखने वाले लोगों को उनके सपनों का घर खरीदने की पूरी प्रक्रिया में आवश्यक मार्गदर्शन देंगे।

### वाराणसी में चार्टर्ड अकाउंटेंट्स का तीन दिवसीय एआई सर्टिफिकेट कोर्स संपन्न

एजेंसी वाराणसी। दी इन्स्टिट्यूट ऑफ चार्टर्ड एकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया (आईसीएआई) की वाराणसी शाखा द्वारा तीन दिवसीय (एआई) आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस सर्टिफिकेट कोर्स का आयोजन 12 से 14 दिसंबर 2024 तक शाखा परिसर, आईसीएआई भवन, प्रेमचंद नगर कॉलोनी, पांडेयपुर में किया गया।

कार्यक्रम का शुभारंभ शाखा अध्यक्ष सीए सीधु कुमार शर्मा ने स्वागत भाषण देकर किया। इस कोर्स में कुल 55 चार्टर्ड अकाउंटेंट्स ने भाग लिया। कोर्स में एआई के विभिन्न पहलुओं को समझाने के लिए वेबिनार से सीए आनंद पी जांगिड़, इंदौर से प्रो. कपिल कुमार सूरि और कानपुर से सीए हिमांशु सिंह ने अपने-अपने सत्रों का नेतृत्व किया।

पहला दिन वेबिनार से आए वक्ता सीए आनंद पी जांगिड़ ने बताया कि एआई (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) एक कंप्यूटर प्रणाली है जो मानव बुद्धिमत्ता की नकल करती है। उन्होंने

एआई के चार मुख्य घटकों पर प्रकाश डाला: सीखने की क्षमता, सीखने की क्षमता, सीखने की क्षमता का उपयोग समस्याओं की प्रक्रिया समस्याओं का समाधान दूसरा दिन

पर बात की। उन्होंने बताया कि एआई न केवल दक्षता और सटीकता बढ़ाता है बल्कि लागत कम करने में भी मदद करता है। इसके साथ ही उन्होंने एआई से जुड़े नैतिक मुद्दों, सुरक्षा चिंताओं, डेटा गोपनीयता और संभावित नैकरो हानि जैसी चुनौतियों

पर भी प्रकाश डाला। कार्यक्रम का समापन धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ, जिसे शाखा सचिव सीए वैभव मेहरोत्रा ने प्रस्तुत किया। इस अवसर पर शाखा उपाध्यक्ष सीए नीरज कुमार सिंह, कोषाध्यक्ष सीए विकास द्विवेदी, और सिकासा अध्यक्ष सीए सोम दत्त रघु सहित कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। यह कोर्स चार्टर्ड अकाउंटेंट्स को उनके कार्यक्षेत्र में एआई का प्रभावी उपयोग करने के लिए प्रेरित और मार्गदर्शित करेगा।

### अटल पेंशन योजना के ग्राहकों की संख्या बढ़कर हुई 7.15 करोड़

जेंसी नई दिल्ली। असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों पर केंद्रित अटल पेंशन योजना (एपीवाई) के तहत नामांकित ग्राहकों की संख्या 7.15 करोड़ हो गई है। केंद्र सरकार की यह योजना ग्राहकों को आजीवन पेंशन की गारंटी देती है। इसके ग्राहक की मृत्यु की स्थिति में इसका लाभ उसके जीवनसाथी को भी दिया जाता है। इस योजना की शुरुआत 9 मई, 2015 को की गई थी। वित्त मंत्रालय के मुताबिक 2 दिसंबर, 2024 तक 7.15 करोड़ ग्राहक इसके तहत नामांकित हो चुके हैं। अटल पेंशन योजना सात करोड़ से अधिक ग्राहकों के साथ, अपने लाभार्थियों के लिए सेवानिवृत्ति के बाद मन की शांति सुनिश्चित करते हुए गारंटीकृत पेंशन लाभ के साथ सुरक्षित सेवानिवृत्ति प्रदान करता है। अटल पेंशन योजना (एपीवाई), देश के नागरिकों के लिए

असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों पर केंद्रित है। अटल पेंशन योजना का उद्देश्य समाज के कमजोर वर्ग के लोगों को पेंशन की सुरक्षा मुहैया कराना है। एपीवाई के तहत 60 साल की उम्र में 1,000 रुपये, 2,000 रुपये, 3,000 रुपये, 4,000 रुपये या 5,000 रुपये प्रति माह की न्यूनतम पेंशन की गारंटी ग्राहकों के योगदान के आधार पर दी जाती है। इस पेंशन योजना में भारत का कोई भी नागरिक शामिल हो सकता है।

## फैबइंडिया ने पेश किया ऑटम विंटर 24 कलेक्शन

एजेंसी नयी दिल्ली। बदलते मौसम के साथ खुद को स्टाइलिश दिखाने और ठंड से बचाने के लिए जैकेट, शॉल और अन्य कई टैक्सचर्ड एक्सप्रेसरीज की जरूरत होती है और इसी को ध्यान में रखते हुये फैबइंडिया ने नवीनजम ऑटम विंटर 24 कलेक्शन पेश किया है। कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि यह सीजन लेआउटिंग का है जिसके लिए सिर्फ ऊनी वस्त्रों की ही बात नहीं होती, बल्कि कंटोन और लिनन भी शामिल हैं। ऑटम ध्यान 24 कलेक्शन में इसी को ध्यान रखा गया है जो अलग-अलग तरह के

पर्सनल स्टाइल्स की कसोटियों पर खरा उतरेंगा। उसने कहा कि स्टाइल्ड, रेड स्टोल के साथ यह ड्रेस वर्कडे के लिए परफेक्ट है। इस सीजन में च्योर वूल टवीड के लॉन्ग कोट को स्ट्रैच पैट्स और

मल्टी-कलर वूलन स्टोल के बोल्ड बैड्स के साथ मेल कराया गया है। पुरुषों के लिए मेरिनो वूल स्टोल को क्लासिक मोनोक्रोम स्टाइल में पेश किया गया है जिसे शॉर्ट कुर्ता और ट्राउजर के ऊपर आसानी से ड्रेप किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त हैडवीव सिल्क वूलेंड साड़ी को ग्रे बटन वाली वूलन जैकेट के साथ पहना जा सकता है। यह परिधान दिन की बैठकों के बाद आसानी से शाम के समारोहों में अलग पहचान दिलायेगी। हैडब्लॉक प्रिंट वाली काफ लैथ पैप ड्रेस (बूटियों से कुछ निचे तक की लंबाई वाली) जिसमें चैकड रेप को बोल्ड रंगों में पेश किया गया है।

## दालों में नरमी, खाद्य तेलों में टिकाव

एजेंसी नई दिल्ली। स्थानीय स्तर पर मांग सुस्त से आज दिल्ली थोक जिस बाजार में दाल दलहन में नरमी रही जबकि खाद्य तेल, मीठे के बाजार और अनाज मंडी में टिकाव रहा। तेल-तिलहन: इस दौरान घरेलू बाजार में खाद्य तेलों में टिकाव रहा। इस दौरान मूंगफली तेल, सरसों तेल, सूरजमुखी तेल, सोया रिफाईंड, पाम ऑयल और वनस्पति तेल के भाव में कोई बदलाव नहीं हुआ। गुड़-चीनी : मीठे के बाजार में टिकाव रहा। इस दौरान गुड़ और चीनी के भाव पिछले कारोबारी दिवस के स्तर पर टिके रहे। दाल-दलहन : दाल-दलहन के बाजार में अधिकांश दालों के भाव गिर गए। इस दौरान अरहर दाल 100 रुपये क्विंटल, चना और चना दाल 100 रुपये प्रति क्विंटल और उड़द

दाल 50 रुपये प्रति क्विंटल उतर गयी। इसबीच मसूर दाल और मूंग स्थिर रहे। इस दौरान गेहूँ और चावल के दाम पिछले कारोबारी दिवस के दाल-दलहन : चना 6850-6950, दाल चना 7850-7950, मसूर काली 7350-7450, मूंग दाल 9400-9500, उड़द दाल 9800-9900, अरहर दाल 9850-9950 रुपये प्रति क्विंटल रहे। अनाज : (भाव प्रति क्विंटल) गेहूँ दड़ा 2850-2950 रुपये और चावल : 3150-3250 रुपये प्रति क्विंटल रहा। चीनी-गुड़ : चीनी एस 4280-4380, चीनी एम. 4280-4380, मिल डिलीवरी 3620-3720 और गुड़ 4600-4700 रुपये प्रति क्विंटल बोले गये। खाद्य तेल : सरसों तेल 17215 रुपये, मूंगफली तेल 19413 रुपये, सूरजमुखी तेल 15751 रुपये, सोया रिफाईंड 15531 रुपये, पाम ऑयल 13187 रुपये और वनस्पति तेल 16116 रुपये प्रति क्विंटल पर रहा है।

स्टार पर टिके रहे। सरकारी वेबसाइट पर जारी खाद्यान्नों के थोक दाम इस प्रकार रहे :-

## हस्तशिल्प क्षेत्र को मजबूत बना रहा एचसीएल फाउंडेशन

एजेंसी नयी दिल्ली। प्रौद्योगिकी कंपनी एचसीएलएलके के कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व एजेंडे को आगे बढ़ा रहे एचसीएल फाउंडेशन देश के हस्तशिल्प क्षेत्र को मजबूत बना रहा है। इसको गति देने के लिए फाउंडेशन ने यहां माय ई-हैट कॉन्क्लेव 2024 का आयोजन किया जहां बताया गया माय ई-हैट पहल अपनी वेबसाइट के माध्यम से, भारत भर के हजारों कारीगरों को वैश्विक उपभोक्ताओं से जोड़ती है और अपने अद्वितीय सीएसआर-प्रायोजित ऑनलाइन मार्केटप्लेस के माध्यम से सीधे बाजार तक पहुंच प्रदान करती है। माय ई-हैट कॉन्क्लेव 2024 का प्रसिद्ध उपभोक्ता कार्यक्रमों और पत्रकार गुण गिरिजाजी की अध्यक्षता में एक समिति का गठन किया गया। समिति द्वारा व्यापक परामर्श प्रक्रिया और विभाग द्वारा जांच के बाद प्रतियोगिता का अंतिम मसौदा तैयार किया गया है। दुनिया भर के कई न्याय अधिकार

लिए सतत आजीविका सुनिश्चित करना और बाजार पहुंच बढ़ाने के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग करना था। इस वर्ष की थीम, 'हस्तकला अर्थव्यवस्था को पुनर्जीवित करना: कारीगरों को सशक्त बनाना, परंपराओं को समृद्ध करना', एचसीएलएलके की भारत के हस्तशिल्प समुदाय के लिए एक स्थायी भविष्य सुनिश्चित करने की प्रतिबद्धता को रेखांकित करती है। हस्तकला क्षेत्र, जिसमें 70 लाख से अधिक कारीगर और 35,000 से अधिक अनूठे उत्पाद शामिल हैं, देश की अर्थव्यवस्था के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। एचसीएल फाउंडेशन की वरिष्ठ उपाध्यक्ष, वैश्विक सीएसआर, डॉ. निधि पुंथीर ने कहा, 'मुख्य हितधारकों को एक साथ लाकर, हमारा उद्देश्य कारीगरों के लिए स्थायी मार्ग तैयार करना है, ताकि उनकी परंपराएँ जीवित रहें। कॉन्क्लेव ने नीतिगत सिफारिशें प्रदान कीं और कारीगरों, एनजीओ और उद्योग के नेताओं के बीच सहयोग को प्रोत्साहित किया, बाजार तक पहुंच और वैश्विक मांगों को पूरा करने के लिए कारीगरों को तैयार करने पर ध्यान केंद्रित किया।

### चीनी ड्रोन पर निर्भरता होगी खत्म, 2030 तक भारतीय कृषि ड्रोन बाजार के 63.14 करोड़ डॉलर होने की उम्मीद

एजेंसी नई दिल्ली। चीनी ड्रोन पर निर्भरता होगी खत्म, 2030 तक भारतीय कृषि ड्रोन बाजार के 63.14 करोड़ डॉलर होने की उम्मीद भारतीय कृषि ड्रोन बाजार 2030 तक 28 फीसदी सालाना वृद्धि के साथ 63.14 करोड़ डॉलर तक जा सकता है। अभी यह 14.54 करोड़ डॉलर का है। वैश्विक कृषि ड्रोन बाजार में भारत का हिस्सा इस समय 5.3 फीसदी का है। फिक्को एवं अनूट एंड यंग की रिपोर्ट के अनुसार, ड्रोन और इसके क्लपबुर्ज का उद्योग देश के विनिर्माण क्षमता को 2030 तक 23 अरब डॉलर तक बढ़ा सकता है। वहीं इस मामले में विश्वेश का कहना है कि भारत में वैश्विक स्तर पर चीनी ड्रोन पर निर्भरता को दूर करने की क्षमता है। प्रखर सॉफ्टवेयर सॉल्यूशंस के समूह सीईओ प्रदीप नामदेव कहते हैं कि कृषि में ड्रोन के उपयोग को बढ़ावा देने के लिए हमने किसानों को ड्रोन के बारे में शिक्षित करने के लिए 1500 एकड़ से अधिक भूमि में स्थानीय सरकारी निकायों के साथ एक पायलट प्रोजेक्ट शुरू किया है। उन्होंने कहा कि कंपनी का लक्ष्य 2027 तक ड्रोन से संबंधित क्षेत्रों में महिलाओं के लिए 5,000 रोजगार का अवसर पैदा करना है। भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद के साथ प्रखर ने साझेदारी की है। नामदेव ने आगे कहा, भारत में ड्रोन की बहुत संभावना है।

## राष्ट्रीय उपभोक्ता दिवस पर प्रमुख ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म सुरक्षा प्रतिज्ञा लेंगे

एजेंसी नयी दिल्ली। ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म से उत्पाद खरीदने वाले उपभोक्ताओं के हितों की सुरक्षा के लिए केंद्र सरकार के उपभोक्ता मामले विभाग ने उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम उठाते हुए इन प्लेटफॉर्म कंपनियों के लिए सुरक्षा प्रतिज्ञा-पत्र तैयार किया है जिस पर इसी माह राष्ट्रीय उपभोक्ता दिवस पर हस्ताक्षर करेंगी। उपभोक्ता कार्य, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्रालय की जारी एक विज्ञापन के अनुसार प्रमुख ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म एजियो, जिओमार्ट, नेटमेड, बिग बास्केट, टाटा क्लिक, टाटा 1एमओ, जैमेटो और

ओला 24 दिसंबर को मनाए जाने वाले राष्ट्रीय उपभोक्ता दिवस-2024 के अवसर पर सुरक्षा प्रतिज्ञा लेंगे। मंत्रालय ने कहा है कि सुरक्षा प्रतिज्ञा ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म द्वारा असुरक्षित, नकली और गैर-अनुरूप उत्पादों की बिक्री का पता लगाने और रोकने, उत्पाद सुरक्षा के लिए जिम्मेदार वैधानिक अधिकारियों के साथ सहयोग करने, विक्रेताओं के बीच उपभोक्ता उत्पाद सुरक्षा जागरूकता बढ़ाने और उत्पाद सुरक्षा पर उपभोक्ताओं को सशक्त बनाने के लिए एक स्वीच्छक प्रतिबद्धता है। उपभोक्ता विभाग ने उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम उठाते हुए ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म के

लिए सुरक्षा प्रतिज्ञा की घोषणा की। सुरक्षा प्रतिज्ञा के विकास पर चर्चा करने के लिए उपभोक्ता मामले विभाग ने पिछले साल नवंबर में हितधारकों के साथ परामर्श किया। इसके बाद, प्रमुख ई-कॉमर्स संस्थाओं, उद्योग निकायों और कारकों के अनुसार भारत 88 करोड़ से अधिक उपयोगकर्ताओं के साथ भारत दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा इंटरनेट बाजार है। वर्ष 2030 तक भारत के वैश्विक स्तर पर दूसरा सबसे बड़ा ऑनलाइन शॉपिंग अर्थव्यवस्था में एक समिति का गठन किया गया। समिति द्वारा व्यापक परामर्श प्रक्रिया और विभाग द्वारा जांच के बाद प्रतियोगिता का अंतिम मसौदा तैयार किया गया है। दुनिया भर के कई न्याय अधिकार

क्षेत्रों ने ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म पर दायित्व निर्धारित करने के लिए एक अनौपचारिक प्रतिबद्धता के रूप में ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म को स्वीच्छक सुरक्षा प्रतिज्ञा लेने के लिए प्रेरित किया है। ई-कॉमर्स प्रोड्यूसर्स और एचसीएलएलके के अनुसार भारत 88 करोड़ से अधिक उपयोगकर्ताओं के साथ भारत दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा इंटरनेट बाजार है। वर्ष 2030 तक भारत के वैश्विक स्तर पर दूसरा सबसे बड़ा ऑनलाइन शॉपिंग अर्थव्यवस्था में एक समिति का गठन किया गया। समिति द्वारा व्यापक परामर्श प्रक्रिया और विभाग द्वारा जांच के बाद प्रतियोगिता का अंतिम मसौदा तैयार किया गया है। दुनिया भर के कई न्याय अधिकार





# ...तो गंभीर रूप ले सकता है अनीमिया

अनीमिया एक ऐसी स्थिति होती है जिसमें शरीर के अंदर खून की कमी हो जाती है। अगर समय रहते इसका निदान न किया जाए तो यह गंभीर रूप ले सकता है। इसलिए जरूरी है कि आपको अनीमिया, उसके लक्षण व कारणों के बारे में पूरी जानकारी हो। साथ ही यह भी पता हो कि ऐसी कौन-सी चीजें हैं, जिन्हें खाने से अनीमिया को ठीक किया जा सकता है।

गंभीर रूप की ओर इशारा करते हैं। अगर अनीमिया लगातार बना रहे तो डिप्रेशन का रूप ले सकता है।

## अनीमिया के प्रकार और कारण

अनीमिया 3 तरह का होता है- माइल्ड, मॉडरेट और सीवियर। अगर बॉडी में हीमोग्लोबिन 10 से 11 के आसपास हो तो इसे माइल्ड अनीमिया कहते हैं। वहीं अगर हीमोग्लोबिन 8 से 9 होता है तो इसे मॉडरेट अनीमिया कहते हैं। जबकि सीवियर अनीमिया में हीमोग्लोबिन 8 से कम होता है। यह एक गंभीर स्थिति होती है,



## अनीमिया के लक्षण

सबसे पहले तो यह जानने की जरूरत है कि किन लोगों को अनीमिया आसानी से अपनी गिरफ्त में ले सकता है। ऐसे लोग जो लंबे समय से किसी बीमारी या इन्फेक्शन का शिकार हैं उन्हें अनीमिया आसानी से हो सकता है। अनीमिया के कुछ प्रकार अनुवांशिक होते हैं, लेकिन यह खराब डायट और जीवनशैली की वजह से भी हो सकता है। बात करें इसके लक्षणों की, तो थकान, कमजोरी, त्वचा का पीला होना, दिल की धड़कन का असामान्य होना, सांस लेने में तकलीफ, चक्कर आना, सीने में दर्द, हाथों और पैरों का ठंडा होना, सिरदर्द आदि अनीमिया की तरफ इशारा करते हैं। इसके अलावा स्टूल के कलर में बदलाव, कम ब्लड प्रेशर, स्किन का टंडा पड़ना, स्क्लीन का साइज बढ़ना भी अनीमिया के लक्षण हैं।

## ये लक्षण भी हैं खतरनाक

सिर, छाती या पैरों में दर्द होना, जीभ में जलन होना, मुंह और गला सूखना, मुंह के कोनों पर छाले हो जाना, बालों का कमजोर होकर टूटना, निगलने में तकलीफ होना, स्किन, नाखून और मसूड़ों का पीला पड़ जाना आदि कुछ ऐसे लक्षण हैं जो अनीमिया के एक

जिसमें मरीज की हालत के अनुसार खून चढ़ाने की भी नौबत आ जाती है। अनीमिया कई वजहों से हो सकता है। जैसे कि हेमरेज होने या फिर लगातार खून बहने की वजह से भी शरीर में खून की कमी हो जाती है। इसके अलावा फॉलिक एसिड, आयरन, प्रोटीन, विटमिन सी और बी 12 की कमी हो जाए तो अनीमिया हो सकता है। डॉक्टरों के अनुसार, अगर फेमिली हिस्ट्री में ल्यूकेमिया या थेलीसीमिया की बीमारी रही है तो फिर उस स्थिति में अनीमिया होने के चांस 50 फीसदी तक बढ़ जाते हैं।

## आयरन की कमी से होता है अनीमिया

अनीमिया रक्त संबंधित बीमारी है जो महिलाओं में ज्यादा पायी जाती है। शरीर में आयरन की कमी के कारण यह समस्या होती है। विटमिन बी 12, फॉलिक एसिड, कैल्शियम युक्त आहार आदि इससे बचाव करते हैं। इन चीजों से इस बीमारी के प्रभाव को कम किया जा सकता है। रोज खाएं चुकंदर - चुकंदर में आयरन की भरपूर मात्रा होती है, इसे खाने से शरीर में खून की कमी नहीं होती। इसको रोज अपने खाने में सलाद या सब्जी बनाकर प्रयोग करने से शरीर में खून बनता है। चुकंदर की जड़ों को भी प्रयोग कर सकते हैं, इसमें विटमिन ए और सी होता है।



अंजीर खाएं - अनीमिया के लिए अंजीर काफी फायदेमंद माना जाता है। अंजीर में विटमिन बी 12, कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, पोटेशियम जैसे जरूरी तत्व पाए जाते हैं जो खून की कमी को दूर करते हैं। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में भी मददगार है। टमाटर का सूप पिएं - टमाटर में विटमिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इसमें बीटा केरोटिन और विटमिन ई भी पाया जाता है जो आयरन की कमी को दूर करता है। टमाटर को सलाद के अलावा इसका सूप भी पी सकते हैं। अंडा खाएं - अंडे में प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है, यह एक अच्छा ऐंटीऑक्सिडेंट भी है जो शरीर को बीमारियों से बचाकर आयरन की कमी दूर करने में मदद करता है। एक बड़े अंडे में 1 ग्राम आयरन होता है जो खून की कमी दूर करता है। अंडे को ब्रेकफास्ट में शामिल कर खून को कमी दूर करें। आयरन से भरपूर अनार - अनार ऐसा फल है जिसमें विटमिन सी और आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। अनार का सेवन करने से शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है और यह अनीमिया से लड़ने में भी मदद करता है। इसके अलावा अनार कमजोरी और थकान को भी दूर करता है। फल और सब्जियां ज्यादा खाएं - अनीमिया से ग्रस्त लोगों को यह सलाह दी जाती है कि वे फल और हरी सब्जियां ज्यादा खाएं। फल जैसे खजूर, तरबूज, सेब, अंगूर, आदि खाने से शरीर में खून तेजी से बढ़ता है और अनीमिया की शिकायत दूर होती है।

## अनीमिया के बारे में खास बातें

अनीमिया मुख्य रूप से तीन तरह का होता है, लेकिन सबसे आम आयरन की कमी से होने वाला अनीमिया है। आंकड़ों के मुताबिक, करीब 90 फीसदी लोगों में यही अनीमिया होता है। कुछ लोग आइस क्यूब बहुत खाते हैं। अगर ऐसा है तो फिर यह अनीमिया का लक्षण हो सकता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, अनीमिया की एक खास क्वॉलिटी भी होती है। अनीमिया मुख्य रूप से आयरन की कमी से होता है और जब शरीर में आयरन कम हो जाता है तो इन्फेक्शन पैदा होने का खतरा नहीं होता। ऐसा इसलिए क्योंकि ज्यादातर बैक्टीरिया अपनी पावर बढ़ाने के लिए आयरन पर निर्भर होते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, गर्भवती महिलाओं में अनीमिया होने का अत्यधिक खतरा रहता है। दुनियाभर में 40 फीसदी गर्भवती महिलाओं को अनीमिया होता है। वैसे तो गर्भवती महिलाओं में 20 से 30 फीसदी अधिक ब्लड सप्लाई होता है ताकि गर्भ में पल रहे बच्चे को ज्यादा मात्रा में ऑक्सीजन मिले। लेकिन ऐसा हमेशा संभव नहीं हो पाता कि गर्भवती महिलाओं के शरीर में इतनी अत्यधिक मात्रा में ब्लड प्रड्यूस हो।

## वजन करना है कम या बीपी रखना है नॉर्मल तो रोज सुबह पिएं गर्म पानी

शरीर के लिए पानी कितना अहम है इसके बारे में तो सभी जानते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर रोज सुबह खाली पेट आप गर्म पानी पिएं तो हेल्थ को कई फायदे होते हैं।

## पाचन रहे दुरुस्त

गर्म पानी पाचन में मदद करता है। ऐसा खाना जिसे पेट आसानी से पचा नहीं पा रहा हो उसे ब्रेक करने और पचाने में गर्म पानी काफी मदद करता है, इससे पेट साफ रहता है और पाचन संबंधी कोई और समस्या परेशान नहीं करती।

## वेट लॉस

पाचन दुरुस्त रहे तो वेट लॉस में भी मदद मिलती है। साथ ही में गर्म पानी फेट लॉस में भी मदद करता है।

पेट दर्द व मरोड़ में राहत पेट दर्द होने पर या मरोड़ चलने पर भी

गर्म पानी काफी राहत देता है। हालांकि इसका ध्यान रहे कि पानी को धीरे-धीरे पिएं, एकदम से गर्म पानी पीना नुकसान कर सकता है। वहीं रोज सुबह गर्म पानी पिएं तो ये परेशानियां होंगी ही नहीं।

## ब्लड सर्कुलेशन सुधारता है

सुबह गर्म पानी पीने से ब्लड फ्लो और सर्कुलेशन को सुधारने में भी मदद मिलती है, यह बीपी को नॉर्मल रखने में भी मदद करता है।

## गला रहेगा साफ

अक्सर सुबह उठने पर लोग कफ की शिकायत करते हैं, ऐसे में गर्म पानी पीने पर उन्हें राहत महसूस होगी। गर्म पानी कफ की समस्या को दूर कर गले को साफ रखता है।

## बॉडी होगी टॉक्सिन फ्री

शरीर के टॉक्सिन को बॉडी से बाहर निकालने में भी गर्म पानी काफी मदद करता है। यह न सिर्फ हेल्थ पर पॉजिटिव असर डालता है बल्कि स्किन पर भी ग्लो लाता है।



बारिश का मौसम जैसे तो इजॉय करने वाला मौसम होता है लेकिन अकसर यह बीमारियों वाला मौसम साबित हो जाता है। बरसात होने के बाद तपती गर्मी से राहत तो मिलती है लेकिन उमस के कारण इस मौसम में बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं। इस कारण इस मौसम में कई बीमारियां फैलती हैं।

बरसात के मौसम में पानी से फैलने वाली बीमारियों का प्रकोप बढ़ जाता है। ऐसे में ठीक होने के लिए एंटीबायोटिक्स का सहारा लेते हैं। अकसर लोग बिना डॉक्टर की सलाह के ही एंटीबायोटिक्स ले लेते हैं। अगर आप भी बीमार पड़ने पर बिना डॉक्टर से पूछे एंटीबायोटिक्स दवाइयां खाते हैं तो सावधान हो जाइए। आपको इसका खामियाजा भुगतना पड़ सकता है। बिजह एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल आपको अन्य बीमारियों के प्रति असुरक्षित बना सकता है क्योंकि



## बेवजह न करें एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल

इससे कई अच्छे बैक्टीरिया मर जाते हैं। ज्यादा इस्तेमाल से शरीर में एंटीबायोटिक्स के लिए प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ जाती है। ऐसे में हो सकता है कि जरूरत पड़ने पर शरीर को इसका फायदा न पहुंचे। बेवजह एंटीबायोटिक्स खाने से बेहतर होगा कि आप बारिश के मौसम में होने वाली बीमारियों के प्रति जागरूक रहें और उनसे बचने की कोशिश करें।





## राज्य सरकार का एक वर्ष महिलाओं के सम्मान, सुरक्षा और कल्याण को समर्पित - सीएम भजनलाल शर्मा

**एजेसी**  
**उदयपुर।** मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि नारी की सुदृढ़ एवं सम्मानजनक स्थिति एक उन्नत, समृद्ध और मजबूत समाज व राष्ट्र का प्रतीक है। इसी को ध्यान में रखते हुए हमारी सरकार का एक वर्ष महिलाओं के सम्मान, सुरक्षा और कल्याण को समर्पित रहा है। उन्होंने कहा कि पिछले साल प्रदेश की जनता ने हमें सेवा का जो मौका दिया, उसमें माता-बहनों की आधी आबादी की महत्वपूर्ण भागीदारी रही। हमारे शास्त्रों में कहा भी गया है कि 'यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता' यानी जहाँ नारियों की पूजा होती है वहाँ देवता निवास करते हैं। श्री शर्मा ने कहा कि स्वामी विवेकानंद का भी कहना था कि महिलाओं की स्थिति में सुधार लाए बिना दुनिया का कल्याण संभव नहीं है। मुख्यमंत्री राज्य सरकार का एक वर्ष पूरा होने के उपलक्ष्य में उदयपुर में आयोजित राज्य स्तरीय महिला सम्मेलन को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि किसी भी समाज को उन्नत और प्रगतिशील बनाने में पुरुष एवं महिला दोनों की भूमिका होती है। मुख्यमंत्री ने कहा कि महिलाएँ एक माता के रूप में अपने बच्चे में संस्कृति, सभ्यता और मानवीय गुणों के विकास में प्रारंभ से ही महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। इसी वजह से माता को बच्चे की प्रथम गुरु भी कहा गया है।

## मुकदमे वापस लेने के लिए तीन करोड़, बेटा देखने के लिए 30 लाख की थी मांग

**जौनपुर।** बंगलुरु में अपनी पत्नी और उसके परिवार वालों से प्रताड़ित इंजीनियर अतुल सुभाष से मुकदमा वापस लेने के लिए तीन करोड़ और इकलौते पुत्र से मिलने के लिए 30 लाख रुपए की मांग उसकी पत्नी निकिता की तरफ से की गई थी। यही वजह और मुकदमों से परेशान होकर इंजीनियर अतुल सुभाष ने बंगलुरु में आत्महत्या कर ली थी। आधिकारिक सूत्रों के अनुसार मृत इंजीनियर के भाई विकास ने पुलिस निरीक्षक मराठहल्ली पुलिस स्टेशन बंगलुरु को प्रार्थना पत्र दिया है कि नौ दिसंबर सुबह 2:45 बजे घटना के बारे में पता चला, जब मिस्टर जैक्सन का फोन आया उन्होंने मुझे पूछा क्या वह अपने भाई से बात किए हैं और क्या उन्हें पता है कि उसने आत्महत्या कर ली। तब वादी पूरी तरह सदेम में था। उन्होंने जैक्सन को बताया कि शम को अपने भाई से बात किया था। वह बिल्कुल ठीक था और सही मानसिक स्थिति में था और ऐसी कोई जानकारी नहीं थी। कॉल डिस्कनेक्ट करने के बाद जब वादी ने अपना मोबाइल चेक किया तो भाई के मोबाइल से उसे अलविदा कहने वाले कई संदेश दिखे। उसके बाद उसके निर्देश और गूगल लोकेशन चेक किया। बाद में भाई द्वारा बनाया गया वीडियो दिखा तो हैरान और स्तब्ध रह गया। उसने ईमेल पर साक्षा किया था।

## 'एक राष्ट्र, एक चुनाव' भारत के संघीय ढांचे को कमजोर करता है : महबूबा

**श्रीनगर।** जम्मू-कश्मीर की पूर्व मुख्यमंत्री और पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी (पीडीपी) प्रमुख महबूबा मुफ्ती ने 'एक राष्ट्र, एक चुनाव' पहल के लिए केंद्र सरकार की जमकर आलोचना की और कहा कि यह भारत के संघीय ढांचे को कमजोर करता है। केंद्रीय मंत्रिमंडल ने 'एक राष्ट्र, एक चुनाव' विधेयक को मंजूरी प्रदान की है जिसे संसद के चालू शीतकालीन सत्र में संसद में पेश किया जाएगा। सुप्रीम कोर्ट ने पत्रकारों से कहा कि एक राष्ट्र, एक चुनाव की नीति संविधान में परिकल्पित लोकतांत्रिक संरचना को नष्ट कर सकती है। उन्होंने भारत एक संघीय संरचना वाला देश है। जब आप एक राष्ट्र, एक चुनाव की बात करते हैं, तो आप उस संघीय संरचना को कमजोर करते हैं। केंद्र सरकार स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद शक्ति के विभाजन को वापस लेने की कोशिश कर रही है। उन्होंने कहा कि 2047 की ओर आगे बढ़ने के बजाय वे हमें पीछे की ओर यानी तानाशाही की ओर बढ़ रहे हैं जो बहुत गलत है। उन्होंने अफसोस व्यक्त किया कि राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) सरकार व्यवस्थित रूप से संविधान को कमजोर कर रही है, जो देश की विविधता एवं संघवाद को कायम रखता है।

## बाणसागर महाविद्यालय कहलायेगा शहीद गोविंद प्रसाद मिश्रा महाविद्यालय: यादव

**शहडोल।** मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने देश की रक्षा के लिए अपने प्राणों को न्यौछावर करने वाले वीर शहीदों की शहादत को नमन करते हुए शासकीय महाविद्यालय बाणसागर ब्यूहारी का नामकरण शहीद गोविंद प्रसाद मिश्रा के नाम पर करने की घोषणा की। साथ ही उनकी धर्मपत्नी को शासकीय नौकरी देने की भी घोषणा की। डॉ. यादव जनकल्याण पर्व अन्तर्गत शहडोल जिले के ब्यूहारी में आयोजित समारोह को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने समारोह में 31.68 करोड़ रुपये लागत के 22 विकास कार्यों का लोकार्पण तथा 32.70 करोड़ रुपये लागत के 40 विकास कार्यों का भूमि-पूजन किया। साथ ही विभिन्न हितग्राहीमूलक योजनाओं में हितलाभ भी वितरित किये।



## आधुनिक इंजीनियरिंग की उत्कृष्ट उपलब्धि है भारतीय रेलवे का नया पाखन ब्रिज

**एजेसी**  
**जयपुर।** देश में रेल यात्रा को अधिक सुगम एवं सुविधापूर्ण बनाने के लिए प्रतिबद्ध भारतीय रेल का नया पाखन ब्रिज भारत का पहला वर्टिकल लिफ्ट रेलवे सी ब्रिज है, जो न केवल इंजीनियरिंग की एक शानदार उपलब्धि है, बल्कि भारतीय अवसरंरचना के विकास का प्रतीक भी है। रामेश्वरम द्वीप को मुख्य भूमि से जोड़ने वाला 2.08 किलोमीटर लंबा यह पुल पाक स्ट्रेट के नीले जल को पार करता है। उत्तर-पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसम्पर्क अधिकारी कैप्टन शशि किरण के अनुसार, यह पुल भारत की मुख्य भूमि को पहिले रामेश्वरम नगर से जोड़ता है, जो लाखों श्रद्धालुओं के लिए एक प्रमुख तीर्थ स्थल एक सदी से भी अधिक समय तक रहा। पुराना पाखन ब्रिज भारत का पहला समुद्री पुल व



नवाचार और दृढ़ता का उदाहरण बना हुआ था। उन्होंने बताया कि 21वीं सदी की शुरुआत में पुराना पाखन ब्रिज आधुनिक परिवहन की मांगों को

## किसानों के सर्वांगीण विकास के लिए कार्य करता है किसान संघ: रामलाल

**एजेसी**  
**लखनऊ।** राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के अखिल भारतीय सम्पर्क प्रमुख रामलाल ने कहा कि भारतीय किसान संघ राष्ट्रहित की चौखट में किसान हित का कार्य और किसानों के सर्वांगीण विकास के लिए कार्य करता है। वह लखनऊ के कुवर्स ग्लोबल स्कूल में भारतीय किसान संघ के राज्य अधिवेशन के उद्घाटन सत्र को संबोधित कर रहे थे। रामलाल ने संघ के प्रयास से समाज में आए परिवर्तन एवं सतब्दी वर्ष में पंच परिवर्तन विषय पर प्रकाश डाला। उन्होंने स्वा, पर्यावरण, नागरिक कर्तव्य एवं कुटुंब प्रबोधन का उल्लेख करते हुए एक मंदिर, एक रमशान, एक जलस्रोत की मानसिकता को केंद्र में रखते हुए



राष्ट्रीय महामंत्री मोहन मिश्रा ने कहा कि किसान और कृषि के बिना भारतीय राष्ट्र की कल्पना नहीं की जा सकती। भारत एक कृषि प्रधान देश है। किसान और कृषि तथा कृषि

आधारित व्यवसाय हमारे राष्ट्र की मुख्य ताकत हैं। दुनियाभर में इतनी है। किसान संघ के प्रदेश महामंत्री राजेश चोहान ने प्रतिवेदन प्रस्तुत करते हुए किसान संघ के लक्ष्य, नशा मुक्ति मानव, जहर मुक्त खेती को केंद्र में रखते हुए पर्यावरण, जैविक कृषि तथा जल संरक्षण को बढ़ावा देने के लिए किसान संघ की प्रतिबद्धता का उल्लेख किया। प्रान्त महामंत्री लक्ष्मण ने बताया कि दो दिवसीय अधिवेशन का समापन रविवार को होगा। अधिवेशन में प्रान्त पदाधिकारियों का चुनाव भी होगा। इसके बाद प्रान्त कार्यकारिणी की घोषणा भी होगी। उद्घाटन सत्र में उत्तर प्रदेश के कृषि मंत्री सुर्य प्रताप शाही, किसान संघ के प्रदेश अध्यक्ष भूपेंद्र सिंह तथा प्रदेश के 75 जिलों से आए 800 किसान कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

## वायु सेना प्रमुख ने बदलते युद्ध की प्रकृति में 'एयरोस्पेस पावर' को बताया महत्वपूर्ण

**एजेसी**  
**नई दिल्ली।** वायु सेना प्रमुख एयर चीफ मार्शल एपी सिंह ने युद्ध की तेजी से विकसित हो रही प्रकृति में एयरोस्पेस पावर की प्रारसंगिकता को सामने रखा। उन्होंने सामंजस्य और टीम वर्क के



महत्व पर जोर दिया। विभिन्न प्रशिक्षण विषयों में उनके असाधारण प्रदर्शन के सम्मान में समीक्षा अधिकारी ने स्नातक अधिकारियों को पुरस्कार प्रदान किए। एयर चीफ मार्शल ने उन्हें अपने पूरे करियर में लड़ाई के लिए फिट रहने और अत्यधिक समर्पण और ईमानदारी के साथ काम करने के महत्व के बारे में भी सलाह दी। उन्होंने सभी

पास आउट अधिकारियों को याद दिलाया कि आप भविष्य के कमांडर हैं, और आप भारतीय वायु सेना के भाग के निर्धारण करेंगे। उन्होंने प्रत्येक पाय

## संभल के मुस्लिम बहुल इलाके में मिला प्राचीन शिव मंदिर, कब्जेदारों पर लटकी कार्रवाई की तलवार

**एजेसी**  
**संभल।** उत्तर प्रदेश के संभल जिले में शाही जामा मस्जिद के सर्वे के बाद भड़की हिंसा के खिलाफ प्रशासन का सख्त रुख बरकरार है। इसी कड़ी में प्रशासन ने बिजली चोरी करने वालों के खिलाफ अभियान चलाया तो मुस्लिम बहुल इलाके में स्थित एक घर में प्राचीन शिव मंदिर मिला। प्रशासन ने मंदिर से अश्लेष कब्जा हटाने के लिए 46 साल से कैद भगवान शिव, कार्तिकेय और हनुमान को मुक्त कराया। मंदिर के पास एक कुआं भी मिला है और पीपल वृक्ष होने का भी साक्ष्य प्राप्त हुआ है। पुलिस अधिकारियों ने मंदिर को साफ-सफाई की और मंदिर को पुराने स्वरूप में लौटाने का प्रयास जारी है। इसके साथ ही प्रशासन मंदिर पर कब्जा करने वालों के खिलाफ कार्रवाई की तैयारी में



जुट गया है। जिलाधिकारी राजेंद्र पेंसिया ने मीडिया को बताया कि शाही जामा मस्जिद क्षेत्र में अतिक्रमण हटाने

घरों में आग लगा दी गयी थी। डर के चलते हिंदू परिवार यहां से पलायन कर हिंदू आबादी वाले इलाके में बस गए।

## पवई में 3.30 करोड़ रुपये की चरस और एक देसी बंदूक बरामद, एक शख्स गिरफ्तार

**एजेसी**  
**मुंबई।** मुंबई के पवई इलाके में बीती रात गश्ती पुलिस ने 3.30 करोड़ रुपये की 13 किलोग्राम चरस और एक देसी बंदूक बरामद करने के साथ एक शख्स को गिरफ्तार किया है। इस मामले की गहन छानबीन पवई पुलिस स्टेशन की टीम कर रही है। पवई पुलिस स्टेशन के एक पुलिस अधिकारी ने बताया कि बीती रात क्षेत्र में गश्त लगा रही पुलिस टीम ने बिहार सरोवर के पास एक कार को रोका। तलाशी लेने पर 6 किलोग्राम चरस और एक देसी बंदूक मिली। इसके बाद कार चालक मोहम्मद सादिक हनीफ सैय्यद (46) को गिरफ्तार कर लिया गया। उसके पूछताछ के बाद आज तड़के चांदशाहवल्ली दरगाह परिसर से



7.185 किलोग्राम चरस बरामद की गई। पुलिस अधिकारी ने बताया कि कुल 3.30 करोड़ रुपये कीमत की

## पंजाब के किसानों का दिल्ली कूच तीसरी बार असफल

करीब तीन घंटे की जदोजहद के बाद किसान वापस पंजाब की सीमा में अपने तंबुओं की ओर वापस लौट गए। किसानों ने दावा किया है कि हरियाणा पुलिस ने उन पर एक्सपायर

अभियान चलाया जाएगा। 18 तरीख तक कोई भी जत्था दिल्ली कूच नहीं करेगा। अगला जत्था कब जाएगा, इस बारे में अभी फैसला नहीं लिया गया है, लेकिन जब जत्था जाएगा



डेट आंसू गैस के गोले छोड़े हैं। पुलिस की लाठीचार्ज में आज दस किसान घायल हुए हैं। किसानों का आरोप है कि पुलिस ने रॉकेट लॉचर से भी बम-गोलियां चलाई हैं। वॉटर कैनन में घगर नदी का गंदा और केमिकल वाला पानी प्रयोग किया है। किसान नेता सरवण पन्हे ने कहा कि 16 दिसंबर को पंजाब को छोड़कर पूरे देश में ट्रैक्टर मार्च निकाले जाएंगे। 18 दिसंबर को पंजाब में 12 बजे से 3 बजे तक रेल रोको

उसमें हरियाणा के किसान और महिलाएं भी शामिल होंगी। रविवार को बैकड के बाद प्रेस कॉन्फ्रेंस करके पूरी रणनीति का ऐलान किया जाएगा। इस बीच शंभू बॉर्डर पर शनिवार की शाम एक किसान ने आत्महत्या की कोशिश की है। इसकी पुष्टि किसान नेता तेजवीर सिंह ने की। उन्होंने बताया कि किसान की पहचान लुधियाना जिला के खन्ना निवासी जोष सिंह के रूप में हुई है। वह ही मोर्चे में पहुंचा था।

## नेपाल आर्मी चीफ जनरल अशोक राज ने राम मंदिर में किया दर्शन

**एजेसी**  
**अयोध्या।** नेपाल आर्मी चीफ जनरल अशोक राज ने श्रीराम

जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट सदस्य डॉ अनिल मिश्र, मंदिर व्यवस्थापक गोपाल राव ने उनका स्वागत एवं



जन्मभूमि मंदिर में प्रभु रामलला के दर्शन किए। अयोध्या एयरपोर्ट पहुंचने पर दिल्ली, लखनऊ व डोरा आर्मी के बड़े अधिकारियों ने उनका स्वागत किया। राम मंदिर पहुंचने पर श्रीराम

सम्मान किया। एक दिवसीय कार्यक्रम के तहत नेपाल आर्मी प्रमुख अशोक राज ने रामलला का दर्शन पूजन के उपरांत अयोध्या से एयरपोर्ट के लिए रवाना हो गए।

## मुझे दादी ने बताया कि सावरकर ने अंग्रेजों से मांगी माफी : राहुल गांधी

**एजेसी**  
**नई दिल्ली।** लोकसभा में संविधान के 75 वर्षों की गौरवशाली यात्रा पर चर्चा जारी है। एक सदस्य के सावरकर को लेकर पूछे गए सवाल पर आज राहुल गांधी ने कहा कि उनकी दादी इंदिरा गांधी ने उन्हें बताया था कि सावरकर ने अंग्रेजों से माफी मांगी थी। लोकसभा में महाराष्ट्र से सांसद श्रीकांत शिंदे ने राहुल गांधी से सावरकर को लेकर सवाल पूछा था। इस पर राहुल गांधी ने मांग की कि उन्हें अपना पक्ष रखने दिया जाए। वहीं चेयर से कहा गया कि वे सदस्य का वक्तव्य समाप्त होने का इंतजार करें। इसके बाद विपक्षी सदस्य सदन में बीचों बीच आकर हंगामा करने लगे। बाद में अध्यक्ष ओम बिरला ने केसी वेणुगोपाल को बोलने का अवसर प्रदान किया। उन्होंने कहा कि



नेता विपक्ष को भी सदन में कुछ अधिकार मिले हैं और उन्हें अपनी बात रखने का अवसर दिया जाना चाहिए। इस पर अध्यक्ष ने राहुल गांधी को बोलने का अवसर प्रदान किया। राहुल गांधी ने कहा कि उनकी दादी इंदिरा गांधी ने उन्हें बताया था कि सावरकर ने अंग्रेजों से माफी मांगी थी और समझौता किया था। इसके बाद नेता सदन सदन को छोड़कर बाहर चले गए। बाद में श्रीकांत शिंदे ने अपना विषय पुरा किया। इसके बाद निशिकांत दुबे ने कहा कि राहुल गांधी ने सावरकर के बारे में सदन में झूठ बोला है। उन्होंने कहा कि उनकी दादी ने सावरकर के नाम पर डाक टिकट जारी किया। उनके नाम पर बने स्मारक को दान दिया और ऐसे कई अवसर हैं, जब उन्होंने सावरकर का समर्थन किया।

## नवी मुंबई में 12 करोड़ रुपये की ड्रग जब्त, 16 अफ्रीकी नागरिक गिरफ्तार

**एजेसी**  
**मुंबई।** नवी मुंबई पुलिस ने बीती रात अफ्रीकी नागरिकों के विरुद्ध विशेष कार्रवाई करते हुए 12 करोड़ रुपये की ड्रग जब्त की है। पुलिस ने इस दौरान 16 अफ्रीकी नागरिकों को गिरफ्तार भी किया है। इनमें तीन अफ्रीकी नागरिक फर्जी पासपोर्ट और बिना बीजा के नवी मुंबई में रह रहे थे। नवी मुंबई के सहायक पुलिस आयुक्त भाऊसाहेब ढोले ने पत्रकारों को बताया कि गोपनीय सूचना के आधार पर गुरुवार को देर रात नवी मुंबई आयुक्तालय की सीमा के



भोतर 25 स्थानों पर छापे मारे गए। इस मुहिम में 16 अफ्रीकी नागरिकों के पास से लगभग 12 करोड़ रुपये

के नशीले पदार्थ जब्त किए गए हैं। उन्होंने बताया कि इस कार्रवाई में नवी मुंबई अपराध शाखा के एंटी-

नारकोटिक्स सेल (एएनसी) और आर्थिक अपराध शाखा (ईओबी) के कुल 150 अधिकारियों और पुलिस वालों ने भाग लिया। छापे के दौरान 2 किलो 45 ग्राम कोकीन (लगभग 10.22 करोड़ रुपये की कीमत), 663 ग्राम एमडी पाउडर (लगभग 1.48 करोड़ रुपये की कीमत), 58 ग्राम मेथिलीन (लगभग 11.60 लाख रुपये की कीमत), 23 ग्राम चरस (लगभग 3.45 लाख रुपये की कीमत), 31 ग्राम गांजा (लगभग 6 हजार रुपये की कीमत) जब्त किया गया।



शरीर में उत्पन्न होने वाली कई नई-पुरानी व्याधियों को दूर करने के लिए जापान की सकनीरा एसोसिएशन द्वारा पानी के प्रयोग का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है। पानी के द्वारा रोगों को दूर करने की यह सादी-सरल विधि है। भारत जैसे गरीब देश के लिए तो यह विधि बिना पैसा खर्च की चमत्कारी पद्धति सिद्ध हो सकती है।

# सैहत का राज

## बस 4 ग्लास पानी एक साथ

सिरदर्द, उच्च रक्तचाप, खून की कमी, मोटापा, बेहोशी, दमा, खांसी, लीवर की कमजोरी, पेशाब की बीमारी, गैस, कब्ज, एसीडिटी, कमजोरी, आंख की बीमारी, मानसिक रोग, महिलाओं को होने वाली बीमारियां एवं शरीर में उत्पन्न होने वाली कई नई-पुरानी व्याधियों को दूर करने के लिए जापान की सकनीरा एसोसिएशन द्वारा पानी के प्रयोग का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है। पानी के द्वारा रोगों को दूर करने की यह सादी-सरल विधि है। भारत जैसे गरीब देश के लिए तो यह विधि बिना पैसा खर्च की चमत्कारी पद्धति सिद्ध हो सकती है। कमी है तो बस इसके जनसाधारण के बीच प्रसार की।

### पानी प्रयोग की विधि क्या है

सुबह उठकर बिस्तर में बैठ जाएं और चार बड़े ग्लास भरकर (लगभग एक लीटर) पानी एक ही समय एक साथ पी जाएं। ध्यान रहे कि पानी पीने के पहले मुंह न धोएं, न ब्रश करें तथा शौचकर्म भी न करें। पानी पीने के बाद थूके नहीं। पानी पीने के पौन घंटे बाद आप ब्रश/दातू, मुंह धोना, शौचकर्म इत्यादि नियुक्त कर सकते हैं। जो व्यक्ति बीमार या कमजोर काया के हैं और वे एक साथ चार ग्लास पानी नहीं पी सकते तो उन्हें शुरुआत एक-दो ग्लास पानी से करना चाहिए तथा धीरे-धीरे चार ग्लास तक बढ़ाना चाहिए। साथ ही भोजन करने के बाद लगभग दो घंटे पानी न पिया जाए तो अति उत्तम रहेगा। चार ग्लास पानी पीने की यह विधि स्वस्थ या बीमार, सभी के लिए अति लाभदायक सिद्ध हुई है। सकनीरा एसोसिएशन के अनुभव द्वारा यह सिद्ध किया गया है कि कई बीमारियां इस प्रयोग से निम्नलिखित समय में दूर होती जाती हैं।

- मधुमेह एक माह के लगभग।
- उच्च रक्तचाप एक माह के लगभग।
- गैस दो सप्ताह के लगभग।
- टी.बी. छः माह के लगभग।
- कब्जीयत- दो सप्ताह के लगभग।

## सावधान रहें ताजातरीन सब्जियों से

यू तो हम हर रोज तरह-तरह की सब्जियां खाते हैं लेकिन वे ताजा होती हैं इस बारे में कुछ भी कहना मुश्किल है। हर रोज सामने आ रही बीमारियों के पीछे कहीं न कहीं एक कारण यह भी है कि आज ईसान को थुद्ध और ताजा आहार नसीब नहीं हो पा रहा। मिलावट और रसायन संरक्षण से सब्जियां भी अस्वी नहीं हैं।

सब्जी विक्रेता आज या तो रसायन में संरक्षित कर रखी गई सब्जियां बेचते हैं या फिर मुनाफे के चक्कर में लोकी जैसी सब्जियों का आकार बढ़ाने के लिए उनमें ऑक्सिटीसिन इजेक्शन लगा देते हैं। आहार विशेषज्ञ का कहना है कि लोगों को अपने आहार में ताजा सब्जियों का इस्तेमाल करना चाहिए और ऐसी सब्जियों के सेवन से बचना चाहिए जो बहुत दिनों से संरक्षित कर रखी गई हों। ताजा सब्जियां जहां खाने में स्वादिष्ट और पोषिक होती हैं वहीं उनमें विटामिन कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व भी प्रचुर मात्रा में होते हैं लेकिन सावधानी यह जरूरी है कि सब्जियां सवमुच ताजा हो न कि उन्हें इजेक्शन से ताजा बनाया गया हो। बाजार से सब्जियां खरीदते समय बहुत सतर्क रहने की जरूरत है। यदि ऐसी सब्जी खरीद ली जाती है, जिसका आकार बढ़ाने के लिए या चमकदार दिखाने के लिए किसी रसायन का इस्तेमाल किया गया हो तो इससे घेठ में अल्सर अम्लता और गैस बनने जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। सब्जियों को संरक्षित कर रख दिए जाने



उनके पोषक तत्वों में कमी आ जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं हैं। ऐसा नहीं होना चाहिए कि एक बार सब्जी बनाने के बाद उसे बार-बार गर्म करके रात तक इस्तेमाल किया जाता रहे। ऐसा करने से उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं और शरीर को कोई फायदा नहीं पहुंचता। एक बार सब्जी बनाने के बाद उसे कुछ घंटों के भीतर ही इस्तेमाल कर लेना चाहिए। सब्जी को फ्रिज में रख देने का मतलब यह नहीं है कि वह जरा भी खराब नहीं होगी। फ्रिज में रखी सब्जी को भी छह-सात घंटे के भीतर इस्तेमाल कर लेना चाहिए। इसके बाद उसके पोषक तत्वों में ह्रास होने लगता है।



## सिर्फ 5 आहार ढंड में रखे सदाबहार

सर्द मौसम में व्यायाम करके अपने शरीर को गर्म व ऊर्जावान बनाए रखने के साथ ही अपने भोजन में ऐसी चीजों को शामिल करना भी जरूरी हो गया है जिनकी कम मात्रा लेने पर भी शरीर को गरमपूर कैलोरी मिले। पेश है 5 ऐसे आहार जो आपको सर्दियों में तरोताजा और स्वस्थ बनाएंगे।

### सलाद

आपके सुबह व शाम के भोजन में सलाद के लिए एक सुरक्षित स्थान होना चाहिए। यदि आप कम कैलोरी और हाई फाइबर वाला फूड लेना चाहते हैं तो सलाद आपके लिए बेहतर विकल्प है। सलाद के लिए प्रयोग में आने वाली कच्ची सब्जियों व फलों में एंटी ऑक्सीडेंट, नेचुरल एंजाइम्स और फाइबर होते हैं जो शरीर के कोलेस्ट्रॉल को कम करने के साथ ही भोजन के पाचन में भी सहायक होते हैं। इससे आपका वजन भी नियंत्रित रहता है। यदि आप सैहत के प्रति जागरूक हैं तो आपको रोजाना कम से कम एक बड़ा कप हरी सलाद खानी चाहिए।

### छिलके वाली दालें

छिलके वाली दालों में प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। प्रोटीन के साथ ही दालों में फोलिक एसिड, विटामिन ए, विटामिन बी आदि होता है। इनका रोजाना सेवन शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है जिससे आपका वजन नियंत्रित होता है।

### पीले व खट्टे फल

फलों में सबसे अधिक गुणकारी खट्टे फल होते हैं। पीले व नारंगी रंग के फलों में बीटा कैरोटिन व एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। खट्टे फल विटामिन सी, कैल्शियम, मिनरल, फाइबर आदि का प्रमुख स्रोत होते हैं जो शरीर के विकास के लिए उपयोगी होते हैं। नींबू में मौजूद पेक्टिन शरीर में जमा वसा को गलता है और पाचन प्रक्रिया को भी धीमा करता है जिससे खाने के बाद भी लगने वाली भूख शांत होती है। खट्टे फलों का सेवन डाइबीटिस, कैंसर, एनीमिया, मोतियाबिंद, अस्थमा, किडनी में पथरी आदि रोगों में लाभदायक होता है। इन फलों को निरंतर सेवन से हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी वृद्धि होती है।

### तरल, जूस व ड्रिंक

भोजन के पूर्व या पश्चात यदि आप तरल पदार्थ लेने के आदी हैं तो इस सर्द मौसम में भी आप छाछ, लस्सी, दही व पर्लू जूस का सेवन कर सकते हैं। दही, छाछ व ताजे फलों का रस आपके शरीर के लिए गुणकारी होता है। खट्टे फलों में नींबू का रस वजन कम करने, डेंटल केयर, बुखार, रक्त शुद्धि आदि में सहायक होता है। भोजन के बाद ली जाने वाली छाछ में दूध की अपेक्षा फेट की मात्रा कम होती है। यदि हम लिंकिड में नारियल पानी की बात करें तो इसमें पोटेशियम की भरपूर मात्रा होती है, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने के साथ ही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, शर्करा व वसा की कम मात्रा होती है।

### अंकुरित अनाज

अंकुरित किए जाने से अनाज में पोषक तत्वों की मात्रा दुगुनी हो जाती है। चना, मूंग, सोयाबीन, मटर आदि को अंकुरित करके खाया जा सकता है। सर्दियों के मौसम में नारंगी में अंकुरित अनाज को शामिल करना स्वास्थ्य के लिहाज से बेहतर है। भरपूर अंकुरित अनाज का सेवन आप सूख या सलाद के साथ भी कर सकते हैं। सुलभ, सस्ता, बनाने में आसान व पोषिक होने के कारण अंकुरित अनाज का सेवन आपके शरीर के लिए लाभदायक होता है। विटामिन, मिनरल्स, प्रोटीन, एंटी ऑक्सीडेंट आदि की भरपूर मात्रा होने के कारण अंकुरित अनाज हमारे भोजन के पाचन में भी सहायक होता है।

## ब्रेस्ट कैंसर से बचाता है विटामिन डी

ब्रिटेन के विशेषज्ञों का कहना है कि विटामिन डी के सेवन से स्तन कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है। लंदन की सर्जन एवं प्रो. केफाल मोकबेल के अनुसार इससे एक हजार जिंदगियां प्रतिवर्ष बचाई जा सकती हैं। वैसे तो धूप विटामिन डी का सबसे बड़ा स्रोत है, लेकिन महिलाएं अक्सर अपनी दिनचर्या में इससे महरूम हो जाती हैं, प्रो. मोकबेल का दावा है कि 20 साल की आयु के बाद महिलाएं को प्रतिदिन एक विटामिन डी की गोली का सेवन करना चाहिए। इसके सेवन से स्वस्थ महिलाओं में भी ब्रेस्ट कैंसर होने की आशंका काफी घट जाती है, महिलाओं में जरूरी विटामिन डी लेबल काफी उच्च स्तर का होता है, जो अक्सर कम हो जाता है, इसे मॉटेन करके खतरे को कम किया जा सकता है।



अध्ययन के अनुसार इसका (विटामिन डी की गोलियों का) खर्च काफी कम है और लाभ काफी अधिक क्योंकि इससे बड़ी परेशानी की आशंका काफी कम हो जाती है, एक अध्ययन के अनुसार, ब्रिटेन में हर साल 50 हजार महिलाएं ब्रेस्ट कैंसर की चपेट में आ रही हैं, इसमें 1200 मीत के मुंह में चली जाती हैं, अध्ययन के अनुसार, वैसे तो विटामिन डी हड्डियों की मजबूती में अहम रोल अदा करता है, लेकिन अब यह भी माना जाता है कि विटामिन डी इम्यून सिस्टम और कोशिका विभाजन को नियंत्रित करने में भी लाभकारी है, यह दोनों कैंसर की रोक के अहम कारक हैं, अमेरिका के हार्वर्ड स्कूल और पब्लिक हेल्थ के अनुसार विटामिन डी की कमी से कई बड़ी बीमारियां जैसे ऑस्टियोपोरोसिस, हृदय रोग, पलू, कई प्रकार के कैंसर, टीबी और स्केरोसिस का खतरा बढ़ जाता है, विटामिन डी हड्डियों की मजबूती में अहम रोल अदा करता है यह इम्यून सिस्टम और कोशिका विभाजन को नियंत्रित करने में लाभकारी हेल्थ फैक्टर है।

गर्भावस्था के दौरान जरा सी असावधानी बरतने पर आपको कमर दर्द संबंधी समस्या उत्पन्न हो सकती है। इससे बचने के लिए आइए जानते हैं क्या करें और क्या न करें

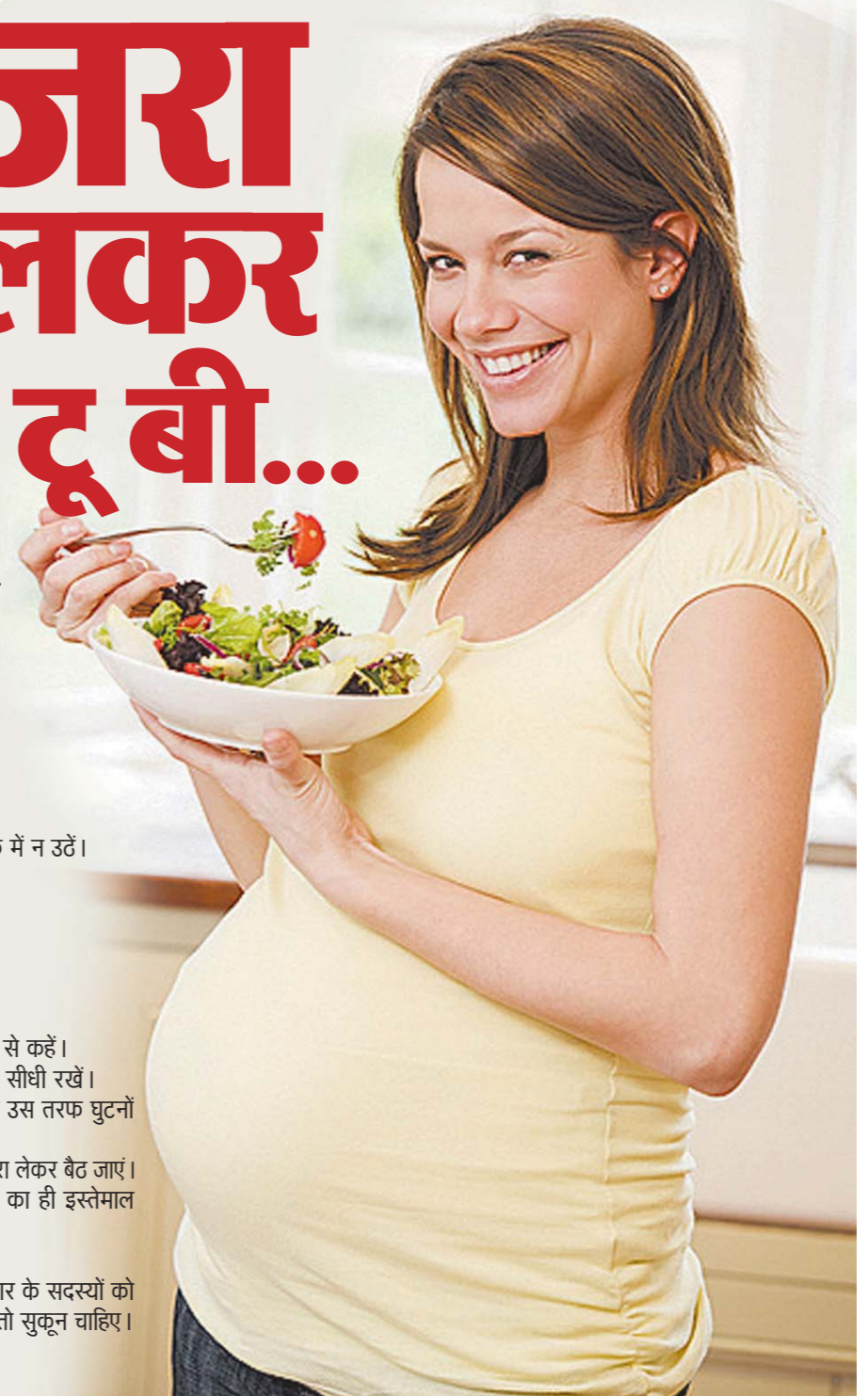
### ऐसा न करें

- भारी वस्तुएं न उठाएं।
- कमर को झुकाएं नहीं।
- उल्टे-सीधे तरीके से न लेटें।
- जगने पर बिस्तर से झटके में न उठें।
- ज्यादा देर के लिए हाई हील न पहनें।
- कंधे पर भारी बैग लटकाकर न चलें।
- हर काम अपने सिर पर लेने की कोशिश न करें।

### ऐसा करें

- भारी वस्तुएं उठाने के लिए अपने पति या अपने किसी खास से कहें।
- कमर झुकाने के बजाय घुटनों के बल बैठें और अपनी कमर सीधी रखें।
- अपनी स्पाइन को सीधा रखने के लिए जिस करवट लेटी है उस तरफ घुटनों के बीच में एक तकिया जरूर रखें।
- नींद से उठने पर पहले करवट लें। फिर अपने हाथों का सहारा लेकर बैठ जाएं।
- हाई हील के स्थान पर लो हील और प्लैट जूते-चप्पल का ही इस्तेमाल करें। इससे आपकी पेल्विस और पीठ सीधी रहेगी।
- भारी बैग के बजाय बैक पैक का इस्तेमाल करें।
- जितना संभव हो घर के कामों की जिम्मेदारियां परिवार के सदस्यों को सौंपें। आपके साथ ही आने वाले नन्हें मेहमान को भी तो सुकून चाहिए।

## जरा संभलकर मम्मी टू बी...



## गाबा टेस्ट में बारिश से खेल बाधित, दर्शकों को वापस मिलेगा पूरा पैसा

**एजेंसी ब्रिस्बेन**। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच तीसरे टेस्ट के पहले दिन केवल 13.2 ओवर फेंके गये लेकिन निराश होकर गाबा से वापस लौटने दर्शकों के लिए खुशखबरी है कि उन्हें क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया (सीए) से पूरा पैसा वापस मिलेगा। मैदान पर पहुंचे प्रशंसकों को एक नियम के कारण लाभ होगा जिसके अंतर्गत उन्हें एक दिन के खेल के दौरान 15 से कम ओवर फेंके जाने पर टिकटों का पूरा पैसा वापस मिलेगा। इसका मतलब है कि अगर 10 गेंद और फेंक दी गई होती तो स्पिन को एक मिलियन ऑस्ट्रेलियाई डॉलर से अधिक का पैसा वापस नहीं करना पड़ता। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया ने कहा कि 30,145 प्रशंसकों को पूरा पैसा वापस मिलेगा क्योंकि 15 ओवर से कम का खेल पूरा हुआ था। देश में क्रिकेट की संचालन संस्था के पास खराब मौसम के कारण होने वाले नुकसान को भरपाई के लिए बीमा है।

## गाबा में फैंस ने पहने ऋषभ पंत के मुखौटे, ढोल की थाप पर नाचे

**ब्रिस्बेन**। भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच तीसरे टेस्ट मैच का पहला दिन बारिश से प्रभावित रहा। इस दौरान ऋषभ पंत के फैंस गाबा के मैदान पर उठे रहे। फैंस भारत के स्टार विकेटकीपर बल्लेबाज पंत के मुखौटे पहने देखे गये। वह उनके नाम के नारे लगा रहे थे तो कई ढोल की थाप पर नाचते हुए भी दिखे। गाबा का नाम वैसा भी अक्सर पंत के साथ जोड़ा जाता है। 2020-21 बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में पंत ने यहां इतिहास रच दिया था। इस स्थल पर वापस आने के बारे में बात करते हुए पंत ने बीते दिनों कहा था कि वह यहां आकर बहुत खुश थे और सकारात्मक ऊर्जा से भरे हुए थे क्योंकि इस स्थल ने उन्हें कुछ शानदार यादें दीं। प्रशंसकों ने पंत का गर्मजोशी से स्वागत किया और 'वी लव यू ऋषभ पंत' के नारे लगाए। ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ इसी मैदान पर पंत ने अपने टेस्ट करियर की सबसे शानदार पारी खेली थी। टीम इंडिया को 407 रन का लक्ष्य मिला था। तब शुभमन ने ओपनिंग करते हुए 91 रन बनाए। इसके बाद पंत ने पारी को संभाला और 118 गेंदों पर 97 रनों की ऐतिहासिक पारी खेली अपनी टीम को सीरीज में बढ़त दिला दी।

## मोहम्मद नबी-राशिद का जलवा, अफगानिस्तान ने जिम्बाब्वे से टी20 सीरीज जीती

**हरारे**। हरारे स्पोर्ट्स क्लब में तीसरे टी20 मैच में अफगानिस्तान ने जिम्बाब्वे को 3 विकेट से हरा दिया। मेहमान टीम ने तीन मैचों की टी20 सीरीज भी 2-1 से जीत ली। जिम्बाब्वे ने पहला टी20 मैच 4 विकेट से जीता लेकिन राशिद खान एंड कंपनी ने शानदार वापसी की और अगले दोनों मैच जीतकर सीरीज अपने नाम कर ली। ब्रायन वेंनेट ने एक बार फिर से छोर संभाला और 24 गेंदों पर 31 रन बनाकर टीम को अच्छी शुरुआत दिलाई। डियोन मायर्स ने 13 तो माधेवरे ने 22 गेंदों पर 21 रन बनाए। जिम्बाब्वे का मध्यक्रम चल नहीं पाया। कप्तान सिकंदर रजा 6 तो फराज अकरम 6 ही रन बना पाए। अंत में मुर्सेकिवा ने 12 तो मसाकादजा ने 17 रन बनाकर स्कोर 127 तक पहुंचाया। अफगानिस्तान के लिए राशिद खान शानदार रहे। उन्होंने 27 रन देकर 4 विकेट लिए। इसी तरह अजमतुल्लाह ने 10 रन देकर 2, मुजीब ने 20 रन देकर 2 तो नवीन ने 27 रन देकर 2 विकेट लिए। अफगानिस्तान की गुरुबाज ने अच्छी शुरुआत देने की कोशिश की लेकिन अटल 3, अकबर 2 और रसूली 9 का जल्द ही विकेट गिर गया। गुरुबाज भी केवल 15 ही रन बना पाए। मध्यक्रम में अजमतुल्लाह ने 37 गेंदों पर 34 तो गुलबदीन नैब ने 22 गेंदों पर 22 रन बनाकर स्कोर आगे बढ़ाया। अंत में मोहम्मद नबी क्रीज पर उठ गए। उन्होंने 18 गेंदों पर 24 रन बनाए और टीम को 20वें ओवर में 3 विकेट से जीत दिला दी। जिम्बाब्वे के लिए मुजाबानी ने 2, र्वांडू ने 2 तो सिकंदर रजा ने 2 विकेट लीं।

## ओलंपिक पदक विजेता पीवी सिंधू ने की वैंकट दत्ता साई से सगाई

**नई दिल्ली**। दो बार की ओलंपिक पदक विजेता भारतीय बैडमिंटन स्टार पीवी सिंधू ने वैंकट दत्ता साई से सगाई कर ली। वह 22 दिसंबर को झीलों के शहर कहे जाने वाले उदयपुर में शादी रचाएंगी। सिंधू ने अपनी सगाई की तस्वीरें सोशल मीडिया पर साझा कीं। बैडमिंटन खिलाड़ी के होने वाले पति वैंकट दत्ता साई पोसाइडक टेक्नोलॉजी में कार्यकारी निदेशक हैं। वैंकट ने फाउंडेशन ऑफ लिबरल एंड मेनेजमेंट एजुकेशन से लिबरल आर्ट्स एंड साइंसेज/लिबरल स्टडीज से डिग्री मिला है। उन्होंने 2018 में फ्लेम यूनिवर्सिटी बैंगलूर ऑफ बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन से बीबीए अकाउंटिंग एंड फाइनेंस पूरा किया और फिर इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ इनफार्मेशन टेक्नोलॉजी, बॉंगलूर से डेटा साइंस एंड मशीन लर्निंग में मास्टर डिग्री हासिल की। वैंकट के लिंकडइन प्रोफाइल के मुताबिक, वह इच्छू के साथ समर इंटरनेट के साथ-साथ इन हाउस कंसल्टेंट के रूप में काम कर चुके हैं। उन्होंने अपने प्रोफाइल में यह भी बताया है कि वह आईपीएल टीम को भी मैनेज कर चुके हैं। उन्होंने 2019 में सौर एणाल एसेट मैनेजमेंट के मैनेजिंग डायरेक्टर के रूप में काम किया है।



## 'सिटी ऑफ जॉय' रहे कोलकाता में मोहम्मदन एससी से मिडेगी मुम्बई सिटी

**एजेंसी कोलकाता**। किशोर भारती क्रीडान में मोहम्मदन एससी और मुम्बई सिटी एससी के बीच पहले इंडियन सुपर लीग (आईएसएल) मुकाबले की मेजबानी कराग। मुंबई ने आईएसएल 2024-25 के आगामी मुकामलों में उतरने से पहले नए प्रतिद्वंद्वियों के खिलाफ अपने पिछले चार मैच जीतकर फॉर्म दिखाई है। कोलकाता में खेले अपने नौ मैचों में से केवल एक बार हारने वाली मुम्बई सिटी एससी 10 मैचों में तीन जीत, पांच ड्रा और दो हार से 14 अंक लेकर तालिका में नौवें स्थान पर है। दूसरी ओर, ब्लैक पैन्थ्स अभी भी धरेल मैदान पर पहली जीत की तलाश में हैं, वे अपने पांच धरेल मुकामलों में चार हारें हैं और एक ड्रा खेले हैं। मोहम्मदन स्पॉटिंग 10 मैचों में एक जीत, दो ड्रा और सात हार से पांच अंक लेकर 13 टीमों की तालिका में

सबसे निचले स्थान पर है। मुम्बई सिटी एससी कोलकाता में अपने पिछले नौ आईएसएल मैचों में छह बार जीती, दो ड्रा खेले हैं और केवल एक बार हारी

है। उसे एकमात्र हार 15 अप्रैल, 2024 को मोहन बागान सुपर जयंट के हथौड़े (1-2) मिली थी। मुम्बई ने इस सीजन में प्रति मैच सबसे कम शॉट का सामना किया है (प्रति मैच तीन), लेकिन इस दौरान बचाव प्रतिशत केवल 58.1 है, जो लीग में दूसरा सबसे कम है। मोहम्मदन स्पॉटिंग अपने पिछले तीन लगातार धरेल मुकामलों में हारी है, जो

# न्यूजीलैंड नौ विकेट पर 315

**एजेंसी हैमिल्टन**। अपना अंतिम टेस्ट खेल रहे न्यूजीलैंड के तेज गेंदबाज टिम साउदी ने इंग्लैंड के खिलाफ तीसरे टेस्ट के शुरुआती दिन बल्ले से तेज प्रदर्शन किया। मजबूत शुरुआत करने के बाद, न्यूजीलैंड यहां केवल दो विकेट शेष रहते हुए 272 रन पर लड़खड़ा रहा था कि तभी टिम साउदी ने उसे रोके लिया। उन्होंने मात्र 10 गेंदों में 23 रन बना दिये जिसकी बदौलत कीवी टीम को 300 रन का आंकड़ा पर करने में मदद मिली। साउदी की संक्षिप्त मगर धुआंधार पारी में एक चौका और तीन छक्के शामिल थे। मिशेल सेंटनर के अर्धशतक की बदौलत मेजबान टीम ने इंग्लैंड के खिलाफ तीसरे टेस्ट के पहले दिन का खेल खत्म होने के समय नौ विकेट पर 315 रन बना लिये थे। गौरतलब है कि 106 टेस्ट मैचों में 309 विकेट ले चुके साउदी ने इंग्लैंड के खिलाफ चल रही तीन

टेस्ट मैचों की श्रृंखला के बाद सन्यास की घोषणा की थी।मेजबान



टीम के लिए टॉम लेथम (63) और विल यंग (42) ने पहले विकेट के

लिए 105 रनों की साझेदारी की और न्यूजीलैंड की टीम एक बड़ा स्कोर

सफलता दिलाई। कुछ ही समय बाद, लेथम विकेटकीपर ओली पोप से एक विकेट पीछे मैथ्यू पॉट्स के हाथों लपके गये। लंबे समय तक चोट से जूझने के बाद मौजूदा सीरीज में वापसी करने वाले केन विलियमसन ने 87 गेंदों में 44 रनों की अच्छी पारी खेली। न्यूजीलैंड के पूर्व कप्तान को एक सहज लेंथ गेंद पर आउट कर दिया गया। इंग्लैंड के लिए, एटकिंसन और पॉट्स ने तीन-तीन विकेट लिए, जबकि ब्रायडन कार्स ने दो बार और अजेय बट्ट हार्सिल करने के बाद मेहमान टीम पहले ही टेस्ट सीरीज जीत चुकी है। आइसिसी विरव टेस्ट चौथिनगप अंक तालिका में पांचवें और छठे स्थान पर मौजूद दोनों टीमों लॉसेस में अगले साल होने वाले फाइनल में जगह बनाने की दौड़ से पहले ही बाहर हो चुकी हैं।

## गुलबदीन पर मैच फीस का 15 प्रतिशत जुर्माना लगा

**एजेंसी मुंबई**। वेस्टइंडीज के खिलाफ तीन टी20 मैचों की श्रृंखला के पहले मैच में भारतीय महिला टीम रविवार को यहां भिड़ेगी। नवी मुंबई में डॉ. डीवाई पाटिल स्पोर्ट्स अकादमी में सीरीज के अन्य दो मैच भी शाम सात बजे से खेले जायेंगे। नवी मुंबई में ही भारतीय महिलाओं ने साल की शुरुआत ऑस्ट्रेलिया से 2-1 से सीरीज गंवाने से की थी हालांकि बाद में उसने मेजबान बांग्लादेश पर 5-0 की सफलता हासिल की। हरमनप्रीत कौर भारतीय क्रिकेट टीम की कप्तानी जारी रखेंगी, जबकि अनुभवी खिलाड़ी स्मृति मंधाना, जेमिमा रोड्रिग्स, रेणुका ठाकुर और दीप्ति शर्मा भी टीम में शामिल हैं। सलामी बल्लेबाज शेफाली वर्मा को टीम से बाहर कर दिया गया है। बल्लेबाज नंदीनी कश्यप और तेज गेंदबाज राघवी विष्ट को वेस्टइंडीज सीरीज के लिए पहली बार भारत की महिला

टी20 टीम में शामिल किया गया है। वेस्टइंडीज की कप्तान हेले मैथ्यूज संभालेंगी, जबकि अनुभवी



आंलराउंडर खिंड्रु डॉटिन भी टीम का हिस्सा हैं। टी20 रैंकिंग में छठे स्थान पर काबिज मेहमान टीम को दुनिया की

तीसरे नंबर की टीम भारत के खिलाफ कड़ी चुनौती का सामना करना पड़ेगा। भारत ने वेस्टइंडीज के खिलाफ अब

तक खेले गये 21 मुकामलों में 13 में जीत हासिल की है जबकि वेस्टइंडीज ने आठ मैच जीते हैं।

## पाकिस्तानी क्रिकेटर इमाद, आमिर ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से सन्यास लिया

**एजेंसी कराची**। पाकिस्तान के आंलराउंडर इमाद वसीम और तेज गेंदबाज मोहम्मद आमिर ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से सन्यास ले लिया। दोनों खिलाड़ियों ने आईसीसी पुरुष टी20 विश्व कप 2024 में पाकिस्तान के लिए खेला था।आंलराउंडर इमाद ने 2015 में जिम्बाब्वे के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में पदार्पण किया था। अपने करियर के दौरान इमाद ने 1540 अंतरराष्ट्रीय रन बनाए और 117 अंतरराष्ट्रीय विकेट लिए। उन्होंने 2017 में आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी जीतने पर पाकिस्तान के उप-कप्तान के तौर पर खेला था। आमिर भी उस

विजेता टीम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा थे, जिन्होंने भारत के खिलाफ फाइनल में शानदार प्रदर्शन किया था। बाएँ हाथ के तेज गेंदबाज आमिर ने 159 मैचों में पाकिस्तान के लिए सभी फॉर्मों में 271 विकेट लिए। इमाद ने शुक्रवार को सोशल मीडिया एक्स पर सन्यास की घोषणा की।पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) के एक बयान ने इमाद और आमिर दोनों के सन्यास की पुष्टि की।पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) को दिए बयान में इमाद वसीम ने कहा, अपने देश का प्रतिनिधित्व करना और एक बड़े सपने को पूरा करना एक शानदार सफर रहा है। मैं इन वर्षों में मेरा और

टीम का समर्थन करने के लिए प्रशंसकों को धन्यवाद देना चाहता हूँ। मैं पीसीबी को हर कदम पर उनके समर्थन के लिए भी धन्यवाद देना चाहता हूँ और मैं राष्ट्रीय टीम की शानदार सफलता की कामना करता हूँ और मैदान के दूसरी तरफ से पाकिस्तान क्रिकेट का समर्थन करने के लिए उत्सुक हूँ। आमिर ने एक्स पर लिखा, सावधानीपूर्वक विचार करने के बाद मैंने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से सन्यास लेना कठिन निर्णय लिया है। ये निर्णय कभी आसान नहीं होते लेकिन ऐसे फैसले लेने पड़ते हैं।आमिर ने कहा, पाकिस्तान के लिए तीनों प्रारूपों में खेलना मेरे लिए बहुत सम्मान की

बात है। मुझे पता है कि यह एक कठिन निर्णय है, लेकिन मुझे लगता है कि आगामी पीढ़ी के लिए यह सही समय है कि वे कप्तान संभालें और पाकिस्तान क्रिकेट को नई ऊंचाइयों पर ले जाएँ। मैं पीसीबी को वर्षों से हमेशा आवश्यक समर्थन देने के लिए धन्यवाद देना चाहता हूँ और मैं टीम को बेहतर प्रदर्शन करते हुए देखने के लिए उत्सुक हूँ। गौरतलब है कि इमाद और आमिर दोनों ने पहले क्रमशः 2023 और 2021 में सन्यास की घोषणा की थी, लेकिन जून 2024 में टी20 विश्व कप के लिए पीसीबी द्वारा उनकी सेवानागें मांगे जाने के बाद उन्होंने अपना फैसला बदल दिया।

## गस एटकिंसन ने मचाया तहलका, बुमराह, एम्ब्रोस को पीछे छोड़ा

**एजेंसी हैमिल्टन**। इंग्लैंड के तेज गेंदबाज गस एटकिंसन ने हैमिल्टन में न्यूजीलैंड के खिलाफ तीसरे टेस्ट के दौरान विशेष रिकॉर्ड बना दिया। इंग्लैंड और न्यूजीलैंड के बीच खेले जा रहे तीसरे टेस्ट के शुरुआती दिन एटकिंसन ने 3 विकेट लेने के साथ ही अब साल 2024 में 51 विकेट पूरे कर लिए हैं। 1981 में ऑस्ट्रेलिया के टैरी एल्डरमैन ने अपने पहले ही साल में 54 टेस्ट विकेट लिए थे। उन्मीद है कि इस टेस्ट में एटकिंसन इस रिकॉर्ड को तोड़ देंगे। एटकिंसन ने इस उपलब्धि में कर्टली एम्ब्रोस (49 टेस्ट विकेट, 1988) और जसप्रीत बुमराह (48 टेस्ट विकेट, 2018) को पीछे छोड़ दिया। एटकिंसन से पहले एक कैलेंडर वर्ष में 50 टेस्ट विकेट हासिल करने वाले आखिरी इंग्लिश गेंदबाज प्रिथिवि जेम्स

एण्डसन थे, जिन्होंने 2017 में 55 विकेट लिए थे। सेडॉन पार्क में हैमिल्टन टेस्ट के पहले दिन कप्तान के खिलाफ तीसरे टेस्ट के दौरान विशेष रिकॉर्ड बना दिया। इंग्लैंड और न्यूजीलैंड के बीच खेले जा रहे तीसरे टेस्ट के शुरुआती दिन एटकिंसन ने 3 विकेट लेने के साथ ही अब साल 2024 में 51 विकेट पूरे कर लिए हैं। 1981 में ऑस्ट्रेलिया के टैरी एल्डरमैन ने अपने पहले ही साल में 54 टेस्ट विकेट लिए थे। उन्मीद है कि इस टेस्ट में एटकिंसन इस रिकॉर्ड को तोड़ देंगे। एटकिंसन ने इस उपलब्धि में कर्टली एम्ब्रोस (49 टेस्ट विकेट, 1988) और जसप्रीत बुमराह (48 टेस्ट विकेट, 2018) को पीछे छोड़ दिया। एटकिंसन से पहले एक कैलेंडर वर्ष में 50 टेस्ट विकेट हासिल करने वाले आखिरी इंग्लिश गेंदबाज प्रिथिवि जेम्स



टॉम लेथम (63) और यंग (42) ने टीम को अच्छी शुरुआत दी।

## मोहम्मद इरफान का भी अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से सन्यास

**एजेंसी नई दिल्ली**।पाकिस्तान क्रिकेट टीम के तेज गेंदबाज मोहम्मद इरफान ने भी आखिरकार अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से सन्यास की घोषणा कर दी है। 7 फोटे लंबे इरफान ने पाकिस्तान के लिए 60 वनडे मुकामले खेले हैं। उनका वनडे डेब्यू सितंबर 2010 में इंग्लैंड के खिलाफ हुआ था। वह पहली बार भारत के सामने दिसंबर 2012 में टी20 मुकामला खेले थे। उन्हें टेस्ट में भी दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ डेब्यू करने का मौका मिला। उन्होंने सन्यास लेने की घोषणा एक्स पर पोस्ट डालकर की। उन्होंने लिखा- मैंने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से सन्यास लेने का फैसला किया है। मैं अपने साथियों, कोचों के प्रति अपनी गहरी कृतज्ञता व्यक्त करना चाहता हूँ, आपके प्यार, उसाहकर्म और अविस्मरणीय यादों के लिए धन्यवाद। और मैं उस खला का समर्थन करना और जश्न मनाऊ जाँगे।

रखूंगा जिसने मुझे सबकुछ दिया है। पाकिस्तान जिंदाबाद। इससे पहले पाकिस्तान के अनुभवी तेज गेंदबाज मोहम्मद आमिर ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से सन्यास लेने के अपने फैसले की घोषणा की। आमिर ने एक्स पर लिखा- सावधानीपूर्वक विचार करने के बाद, मैंने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से सन्यास लेना कठिन निर्णय लिया है। ये निर्णय कभी भी आसान नहीं होते हैं लेकिन अपरिहार्य हैं। मुझे लगता है कि आगामी पीढ़ी के लिए कप्तान संभालने और पाकिस्तान क्रिकेट को नई ऊंचाइयों पर ले जाने का यह सही समय है। मैं अपने देश का प्रतिनिधित्व करना मेरे जीवन का सबसे बड़ा सम्मान रहा है और हमेशा रहेगा। मैं ईमानदारी से पीसीबी, अपने परिवार और दोस्तों और सबसे बड़क मित्रों, अपने प्रशंसकों को उनके निरंतर प्यार और समर्थन के लिए धन्यवाद देना चाहता हूँ।

## सीएवीए मध्य एशिया में वॉलीबॉल को बढ़ावा देने के लिए करेगा नेशनल कप का आयोजन

**एजेंसी नई दिल्ली**। सेंट्रल एशियन वॉलीबॉल एसोसिएशन (सीएवीए) ने बेसलाइन वेंचर्स के साथ मिलकर मध्य एशियाई क्षेत्र में वॉलीबॉल के खेल को बढ़ावा देने और विकसित करने के आयोजन की घोषणा की। इस टूर्नामेंट में मध्य एशिया की शीर्ष टीमों प्रतिस्पर्धा करेंगी। सीएवीए एशियाई वॉलीबॉल परिषद (एवीसी) का सहायक क्षेत्रीय संघ है और यह क्षेत्र में इनडोर, बीच, ग्रास और स्नो वॉलीबॉल को बढ़ावा देने और विकसित करने के लिए मध्य एशिया और दक्षिण एशिया में अंतरराष्ट्रीय वॉलीबॉल महासंघ (एफआईवीबी) और एवीसी का प्रतिनिधित्व करता है। सीएवीए वॉलीबॉल संघ (सीएवीए) अफगानिस्तान, बांग्लादेश, भूटान, भारत, ईरान, कजाकिस्तान, किर्गिस्तान, मालदीव, नेपाल,

सफलता का प्रत्यक्ष परिणाम था। सीएवीए नेशनल कप में भाग लेने वाले टीमों की संख्या, योग्यता मानदंड, आयोजन स्थल और उद्घाटन संस्करण की तिथियों के बारे में अभी अंतिम रूप से जानकारी नहीं दी गई है। इस अंतरराष्ट्रीय साझेदारी को लेकर बेसलाइन वेंचर्स के सह-संस्थापक और एमडी, तुहिन मिश्रा ने कहा, हम सीएवीए नेशनल कप पर सेंट्रल एशियन वॉलीबॉल एसोसिएशन के साथ सहयोग करने पर गर्व हैं, जो मध्य एशिया में वॉलीबॉल को बढ़ावा देने के लिए एक गेम-चेंजर साबित होने का वादा करता है। यह टूर्नामेंट न केवल खेल की प्रविभा को प्रदर्शित करेगा, बल्कि खिलाड़ियों को एफआईवीबी रैंकिंग पॉइंट के लिए प्रतिस्पर्धा करने का एक मंच भी प्रदान करेगा।पिछले तीन वर्षों में प्राइम वॉलीबॉल लीग के सफल विस्तार के साथ भारत में वॉलीबॉल में भारी उछाल आया है।



# बस्तर ओलम्पिक का हुआ विधिवत शुभारंभ

**एजेंसी जमदलपुर**। छत्तीसगढ़ में बस्तर ओलम्पिक-2024 के तहत संभाग स्तरीय प्रतियोगिता का स्थानीय इंदिरा प्रियदर्शिनी स्टेडियम में विधिवत शुभारंभ हुआ।राज्य के उप मुख्यमंत्री विजय शर्मा ने ओलंपिक का उद्घाटन करते हुए समूचे बस्तर संभाग के खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन किया। इस दौरान बस्तर संभाग के सभी सातों जिलों के खिलाड़ियों ने आकर्षक मार्च पारट

प्रस्तुत कर दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस अवसर पर श्री शर्मा ने प्रतियोगिता शुभारंभ समारोह को सम्बोधित करते हुए कहा कि बस्तर के युवाओं ने इतनी बड़ी संख्या में स्पर्धा में भाग लेकर इस महती आयोजन का प्रतिभागी बने। सरकार बस्तर के युवाओं को समाज की मुख्यधारा में शामिल कर विकास में सहभागी बनाने के लिए कटिबद्ध होकर कार्य कर रही है। यही वजह है कि बस्तर के युवा लोकतंत्र के विकास

के मार्ग में आगे आकर भूमिका निभा रहे हैं। बस्तर ओलम्पिक खेल प्रतियोगिता के विजेता विकास के मॉडल होंगे। बस्तर की गांव-गांव में विकास को धारा पहुंचे, इस दिशा में सरकार हर संभव प्रयास कर रही है, जिससे आने वाले दिनों में बस्तर में चहुँओर शांति और विकास की ब्यार बहेगी। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए वन मंत्री केशव करुण ने कहा कि बस्तर प्रातिक्रमिक समर्थनों से परिपूर्ण है और इस धरा का समग्र

विकास करने के लिए सार्थक प्रयास किया जा रहा है। बस्तर ओलम्पिक यहां के युवाओं को खेल की दृष्टि से आगे बढ़ाए जाने की पहल के साथ उन्हें विकास में सहभागिता निभाने प्रोत्साहित करना है। बस्तर में खेल के अधोसंरचना को और बेहतर किया जाएगा, ताकि खिलाड़ियों को उचित मंच दिया जा सके। उन्होंने खिलाड़ियों को प्रेरित करते हुए कहा कि बस्तर प्रातिक्रमिक समर्थनों से भी हमको अच्छ करने की प्रेरणा देता

है। इस दौरान खेल एंव युवा कल्याण मंत्री उत्कराम वर्मा ने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन किया और कहा कि जिंदगी की असली उड़ान का यही समय है, इसी मौके पर युवा अपने हर सपने को साकार कर सकते हैं। बस्तर ओलम्पिक युवाओं को विकास के मुख्यधारा से जोड़ने का सकारात्मक प्रयास है। भविष्य में इस दिशा में और बेहतर पहल किया जाएगा खेल एंव युवा कल्याण संचालक तनुजा सलाम ने स्वागत

उद्बोधन में अवगत कराया कि बस्तर ओलम्पिक के संभाग स्तरीय प्रतियोगिता में बीजापुर, दंतवाड़, कोंकेर, कोण्डागांव, नारायणपुर एवं बस्तर जिले के साथ ही नूवा बाट के करीब तीन हजार खिलाड़ी हिस्सा ले रहे हैं। बस्तर के लिए गौरव का सुनहरा होने के साथ ही बस्तर के जगहर्ष भणिया के लिए सरकार का बहुत ही अच्छा निर्णय है। इस बस्तर ओलम्पिक में तीन स्तर की स्पर्धा से के जरिये बस्तर प्रतिभाओं को एक

मंच दिया जा रहा है। उक्त प्रतियोगिता में एक लाख 65 हजार के पंजीयन कर्वाया ये परिवर्तन की ब्यार है।आरंभ में खिलाड़ियों द्वारा मशाल प्रज्वलित कर आतिशबाजी की गई। वहीं रांगारा सांस्कृतिक कार्यक्रम के तहत माता रुक्मणी कन्या आश्रम तथा अन्व विद्यालयों की छात्राओं द्वारा मनमोहक प्रस्तुति दी गई। इस अवसर पर विधायक जगदलपुर किरण देव, महापौर सफीरा साहू, जिला पंचायत अध्यक्ष

वेदवती कश्यप, पूर्व सांसद दिनेश कश्यप सहित अन्व जनप्रतिनिधी और सचिव गृह हिमशिखर गुप्ता, कमिश्नर बस्तर डेगम सिंह, जीएसटी अधिकारी, रतन बंसल, कलेक्टर हरिस एस, पुलिस अधीक्षक शलभ सिन्हा तथा जिला प्रशासन के अन्य अधिकारी, सातों जिलों के गैरअ अधिकारी, खेल अधिकारी, खेल प्रशिक्षक एवं खिलाड़ियों के साथ बड़ी संख्या में खेलमाली गणगण्य नागरिक भी उपस्थित थे।

# श्रीवल्ली रश्मिका मंदना

## ने पुष्पाराज

की गिरफ्तारी पर जताया गुस्सा, बोली - सिर्फ एक व्यक्ति को दोषी ठहराना गलत



अल्लू अर्जुन इन दिनों सुर्खियों में हैं। 13 दिसंबर को उन्हें पुलिस ने गिरफ्तार किया, जो 4 दिसंबर को हैदराबाद के संस्था थिएटर में हुई एक दुखद घटना से जुड़ा था। इस घटना में एक महिला की मौत हो गई थी, और उसके बाद अल्लू अर्जुन को गिरफ्तार किया गया था। पुलिस ने उन्हें उनके घर से गिरफ्तार किया था, लेकिन अब उन्हें जमानत मिल चुकी है और वह घर वापस आ गए हैं।

### रश्मिका मंदना का रिश्का

अल्लू अर्जुन की गिरफ्तारी के बाद कई फिल्मी हस्तियों ने अपनी राय दी। इनमें उनकी को-स्टार रश्मिका मंदना भी शामिल हैं। रश्मिका ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर करते हुए उन लोगों की आलोचना की जो पूरी घटना का जिम्मेदार सिर्फ अल्लू अर्जुन को ठहरा रहे थे। रश्मिका ने इंस्टाग्राम स्टोरी में लिखा, मुझे यकीन नहीं हो रहा कि मैं यह देख रही हूँ। यह एक बहुत दुखद और दुर्भाग्यपूर्ण हादसा था, लेकिन यह देखना और भी दुख की बात है कि इस हादसे का सारा दोष केवल एक ही व्यक्ति पर डाला जा रहा है। रश्मिका की यह प्रतिक्रिया इस बात को साफ दर्शाती है कि वह अल्लू अर्जुन को गिरफ्तारी को लेकर नाराज हैं और इस मामले में हो रही नाइंसाफी पर दुखी हैं।

### अल्लू अर्जुन का बयान

अल्लू अर्जुन की गिरफ्तारी के बाद उन्हें 14 दिन की न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया था। हालांकि, उच्च न्यायालय ने उन्हें 50 हजार रुपये के पर्सनल बॉन्ड पर अंतरिम जमानत दी। लेकिन जेल अधिकारियों ने 13 दिसंबर को उन्हें बेल नहीं दी, और 14 दिसंबर को सुबह उन्हें रिहा किया गया।

जेल से बाहर आने के बाद, अल्लू अर्जुन ने सबसे पहले मृतक महिला के परिवार से माफी मांगी। उन्होंने कहा, मैं अपने सभी चाहने वालों का धन्यवाद करना चाहता हूँ। कोई चिंता की बात नहीं है। मैं एक बार फिर इस दुखद घटना पर परिवार के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त करता हूँ। यह एक बहुत ही दुखद घटना थी, और जो हुआ उसके लिए हमें खेद है।

### अल्लू अर्जुन की पत्नी का इमोशनल रिश्का

अल्लू अर्जुन की रिहाई के बाद सोशल मीडिया पर उनके परिवार का एक इमोशनल वीडियो वायरल हो रहा है। इस वीडियो में उनकी पत्नी स्नेहा रेड्डी अपने पति को देखकर रोने लगती हैं। वह उन्हें गले लगाकर अपने भावनाओं का इजहार करती हैं। इस दौरान अल्लू अर्जुन भी अपनी पत्नी को सांत्वना देने की कोशिश करते हैं। वीडियो में उनका बेटा भी दिखाई देता है। यह वीडियो सोशल मीडिया पर काफी वायरल हो गया है और फैंस इसे काफी इमोशनल बता रहे हैं।

## तया ऋतिक रोशन से टकराएंगे सनी देओल? 'लाहौर 1947' के लिए आमिर खान की प्लानिंग



सनी देओल ने साल 2023 में 'गदर 2' से धमाका कर दिया था। इस फिल्म ने वर्ल्डवाइड बॉक्स ऑफिस पर 686 करोड़ रुपये की कमाई की थी। अब सनी देओल एक बार फिर से उसी तरह का धमाका करने की तैयारी में हैं। अभी उनके खाले में कई फिल्में हैं, जिनमें वो एक-एक करके नजर आने वाले हैं। एक नाम फिल्म 'लाहौर 1947' का भी है। अब इसी फिल्म की रिलीज को लेकर एक नई जानकारी सामने आई है। 'लाहौर 1947' को आमिर खान प्रोड्यूस कर रहे हैं और राजकुमार संतोषी इस फिल्म के डायरेक्टर हैं, बताया जा रहा है कि ये फिल्म अगले साल अगस्त के महीने में रिलीज हो सकती है। पिकविला की एक रिपोर्ट में सूत्र के हवाले से बताया गया, लाहौर 1947 अभी अपने एडिटिंग स्टेज में है और आमिर इस फिल्म को अगस्त 2025 में सबके सामने लाना चाहते हैं। बतौर प्रोड्यूसर उनका ऐसा मानना है कि अगस्त में हॉलिडे सीजन होने का फिल्म को फायदा मिलेगा, क्योंकि ये फिल्म भारत-पाकिस्तान विभाजन की पृष्ठभूमि पर सेट है।

### एडिटिंग के बाद फाइनल फैसला

ये भी बताया गया कि अभी फाइनल रिलीज डेट तय नहीं है। एक बार एडिटिंग का काम खत्म हो जाए उसक बाद डेट को लेकर फाइनल फैसला होगा। अब देखा होगा कि मेकर्स अपनी इस फिल्म को लेकर क्या तारीख फाइनल करते हैं। हालांकि, अगर मेकर्स ने फिल्म के बैकड्रॉप के हिसाब से स्वतंत्र दिवस के मौके पर अपनी फिल्म को रिलीज करने का फैसला किया तो एक बड़ा क्लैश हो सकता है। और वो क्लैश होगा ऋतिक रोशन की फिल्म के साथ।

### ऋतिक रोशन की कौन सी फिल्म रिलीज होने वाली है?

अगले साल ऋतिक रोशन 'वॉर 2' के नाम से एक फिल्म लेकर आ रहे हैं। फिल्म की रिलीज डेट पहले से ही तय है। YRF स्प्रीड यूनिवर्स की ये फिल्म 14 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। इसमें ऋतिक के साथ कियारा आडवाणी और जुनियर एनटीआर भी नजर आने वाले हैं।

## रेखा ने पहले अमिताभ बच्चन के नाती को लगाया गले, फिर प्यार से चेहरे पर फेर हाथ



हिंदी सिनेमा के शोमैन राज कपूर की 100वीं जयंती सेलिब्रेट करने के लिए 13 दिसंबर को मुंबई में कपूर परिवार ने एक इवेंट रखा, जहां उनका कई फिल्मों की स्क्रीनिंग हुई। राज कपूर की एनिवर्सरी सेलिब्रेट करने कई सितारे पहुंचे, दिग्गज एक्ट्रेस रेखा भी उस इवेंट का हिस्सा रहीं। रेखा ने उस दौरान अमिताभ बच्चन के नाती अगस्त्य नंदा से मुलाकात की। दरअसल, रेखा और अमिताभ बच्चन के प्रेम के किस्से जगजाहिर हैं। ऐसे में जब भी रेखा कहीं बच्चन परिवार से जुड़े किसी शख्स से मिलती हैं तो उस दौरान की तस्वीरें और वीडियो चर्चा में आ ही जाते हैं। इस बार भी ऐसा ही हुआ। रेखा और अगस्त्य नंदा का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। खास बात ये है कि इस दौरान रेखा



ने अगस्त्य को गले भी लगाया।

### अगस्त्य को गले लगाते रेखा का वीडियो

इस वीडियो में देखा जा सकता है कि पहले रेखा अगस्त्य को गले लगाती हैं। फिर प्यार से उनके चेहरे पर हाथ फेरती हैं। अगस्त्य भी बड़े प्यार और आदर के साथ उनके सामने हाथ जोड़े खड़े नजर आते हैं। आसपास दोनों लोग देख रहे हैं, जो इस खूबसूरत लम्हे को अपने-अपने मोबाइल फोन में कैद कर रहे हैं। अब ये वीडियो सोशल मीडिया पर छाया हुआ है। सोशल मीडिया यूजर्स इस लम्हे को काफी पसंद कर रहे हैं और रेखा को काफी तारीफ कर रहे हैं। इससे पहले रेखा की एक तस्वीर भी सामने आई थी, जिसमें वो राज कपूर को यादकर इमोशनल दिख रही थीं। रेखा और अगस्त्य के साथ-साथ इस इवेंट में बॉलीवुड के कई बड़े चेहरे पहुंचे। जैसे-प्रेम चोपड़ा, शर्मन जोशी, रितेश देशमुख, जेनेलिया देशमुख, कार्तिक आर्यन, शरवरी वाघ, विजय वर्मा।

### पूरा कपूर परिवार रहा मौजूद

कपूर परिवार धूमधाम से राज कपूर की जयंती मना रहा है। इस इवेंट में कपूर फैमिली का लगभग हर शख्स मौजूद रहा है। नीतू कपूर, रीमा कपूर, करिश्मा कपूर, करीना कपूर, रणबीर कपूर, आलिया भट्ट, सैफ अली खान समेत परिवार के और भी दूसरे सदस्यों ने इस इवेंट को बड़ा बनाने में कोई भी कमी नहीं छोड़ी।

## सलमान खान के भाई के साथ डेब्यू, बॉलीवुड के साथ-साथ साउथ की फिल्मों में भी किया काम, अब कहां हैं

# समीरा रेड्डी

फिल्मी दुनिया में कई ऐसे स्टार्स हैं, जो कि कई फिल्मों करने के बाद भी एक सक्सेसफुल करियर नहीं बना पाए हैं, उसमें समीरा रेड्डी का नाम शामिल है। हालांकि, एक्ट्रेस के एक्टिंग करियर की शुरुआत काफी अच्छी फिल्म में हुई थी, लेकिन वो फिल्म फ्लॉप साबित हुई। समीरा ने हिंदी फिल्मों में ही नहीं बल्कि साउथ की फिल्मों में भी काम किया है। काफी लंबे वक्त से एक्ट्रेस ने फिल्मी दुनिया से दूरी बना ली है। और आहिस्ता कॉजिए बाते' के जरिए स्क्रीन पर पहली बार नजर आने वाली समीरा रेड्डी 14 दिसंबर को अपना 46वां बर्थडे सेलिब्रेट कर रही हैं। साल 1997 में पंजाब उपास के म्यूजिक वीडियो में आने के बाद से एक्ट्रेस की किस्मत पूरी तरह से बदल गई। गाने के वीडियो में उन्हें बहुत पसंद किया गया और कई फिल्मों के ऑफर भी मिलने शुरू हो गए, समीरा ने अपना डेब्यू साल 2002 में किया था, उस वक्त एक्ट्रेस सलमान खान के भाई सोहेल खान के साथ नजर आई थीं।

### फिल्मी करियर नहीं था खास

समीरा रेड्डी और सोहेल खान स्टारर 'मैंने दिल तुझको दिया' थिएटर में बुरी तरह से पिट गई। इस फिल्म के बाद उन्होंने सैफ अली खान, शिवा शेट्टी और विवेक ओबेरॉय के साथ हॉरर फिल्म 'डरना मना है' की थी लेकिन इस फिल्म ने भी कुछ खास कमाल नहीं किया। इसके बाद से समीरा संजय दत्त, प्रियंका चोपड़ा के साथ 'प्लान', अनिल कपूर के साथ 'मुसाफिर', 'फुल एंड फाइनल', 'नक्शा', और 'वन टू थ्री' जैसी फिल्मों में नजर आईं। उनकी कोई भी फिल्म

हिट साबित नहीं हुई।

### साल 2013 में की आखिरी फिल्म

इन फिल्मों के साथ ही साथ समीरा ने 'नो एंटी' और 'रेस' की, जो कि हिट हुईं। हालांकि इन फिल्मों के हिट होने में उनकी एक्टिंग का श्रेय नहीं दिया जाता है। समीरा ने कई सारी



बॉलीवुड और साउथ इंडस्ट्री की फिल्मों की, लेकिन उनकी कोई भी फिल्मों ने खास कमाल नहीं किया। साल 2013 में उन्होंने कन्नड़ फिल्म 'वन्दनायका' फिल्म की, जो कि उनकी आखिरी फिल्म थी। इस फिल्म के अगले ही साल एक्ट्रेस ने बिजनेसमैन अक्षय वर्दे के साथ शादी रचा ली। समीरा और अक्षय ने शादी से पहले एक-दूसरे को लगभग 2 साल तक डेट किया। फिलहाल समीरा ने फिल्मी दुनिया से पूरी तरह से किनारा बना लिया है। अक्षय और समीरा के दो बच्चे हैं और नायरा हैं।

