

# विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 11 | अंक : 248 | गुवाहाटी | गुरुवार, 10 अप्रैल, 2025 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

अमेरिकी सामानों पर आयात शुल्क बढ़ाकर 84 प्रतिशत किया

पेज 2

कांग्रेस प्रत्याशियों को नामांकन से रोकने का एपीसीसी ने लगाया आरोप

पेज 3

पेयजल संकट पर वसुंधरा की नाराजगी के बाद केंद्र ने मांगी राज्य सरकार से रिपोर्ट

पेज 5

नीरज चोपड़ा 16 मई को दोहा डायमंड लीग के साथ करेंगे सीजन की शुरुआत

पेज 7

## प्रमोद बोड़ो ने 75 सामुदायिक संगठनों के साथ महत्वपूर्ण परामर्श बैठक की

कोकराझाड़। समावेशी शासन और सांस्कृतिक संरक्षण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए, बीटीसी ने मंगलवार को कोकराझाड़ के बोड़ोफा सांस्कृतिक परिसर में 75 सामुदायिक संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ परामर्श बैठक आयोजित की। बैठक में बीटीआर के सभी 26 समुदायों के 75 संगठनों ने भाग लिया, जिसकी अध्यक्षता बीटीसी के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रमोद बोड़ो ने की। अपने संबोधन में मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रमोद बोड़ो ने 2020 में बोड़ो शांति समझौते पर हस्ताक्षर के बाद बोड़ोलैंड के संघर्ष से स्थिरता की ओर संक्रमण पर विचार किया। उन्होंने कहा कि बीटीआर आज शांति के एक मॉडल के रूप में खड़ा है, जहां समुदायों के बीच संवाद



और सहयोग प्रगति की नींव बन गए हैं। दिन की प्रमुख घोषणाओं में से एक सभी 26 समुदायों की विरासत को संरक्षित करने और संक्रमण पर विचार किया। उन्होंने कहा कि बीटीआर आज शांति के एक मॉडल के रूप में खड़ा है, जहां समुदायों के बीच संवाद

प्रतिबंधित छुट्टियों का प्रस्ताव देने और सामुदायिक उत्सवों की योजना प्रस्तुत करने का भी आग्रह किया, जिसके आयोजन में परिषद सरकार सहायता कर सकती है। भाषाई मोर्चे पर, सीईएम बोड़ो ने 10 भाषाओं वाली बहुभाषी शब्द पुस्तक का पहला खंड जारी किया और

घोषणा की कि बीटीआर के शेष समुदायों को शामिल करते हुए दूसरा खंड विजन डॉक्यूमेंट कार्यक्रम के तहत चालू वित्तीय वर्ष की पहली छमाही में प्रकाशित किया जाएगा। सीईएम ने विजन डॉक्यूमेंट के साथ जुड़े प्रमुख विकास क्षेत्रों पर भी प्रकाश

## सीईएम विकास लक्ष्यों को समय पर पूरा करने का आह्वान किया

कोकराझाड़। बीटीसी सीईएम प्रमोद बोड़ो ने विकास-केंद्रित पहलों पर ध्यान केंद्रित करने और वित्तीय वर्ष 2025-26 के लिए तैयार की जाने वाली 100-दिवसीय कार्य योजना में उल्लिखित लक्ष्यों को प्राप्त करने की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने बीटीआर के परिषद प्रमुखों (सीएचडी) से यह सुनिश्चित करने का आग्रह किया कि लक्ष्य निर्धारित करते समय और गतिविधियों की योजना बनाते समय, वास्तविक जमीनी आवश्यकताओं का उचित ध्यान देना और आकलन किया जाए। विभागों और केंद्रित विषयगत क्षेत्रों के लिए 100-दिवसीय लक्ष्यों के लिए मंगलवार को बीटीसीएलए सभागार में आयोजित तैयारी बैठक में बोलते हुए, उन्होंने बोड़ोलैंड प्रादेशिक क्षेत्र के समग्र विकास के उद्देश्य से दीर्घकालिक दृष्टि तैयार करने का भी आह्वान किया।

S.S. Traders  
Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.  
D. Neog Path, Near Dona Planet ABC, G.S. Road, Guwahati - 05  
97079-99344

सुप्रभात  
खुद ही अपने सपनों को साकार करें, वर्ना कोई और आपको उनके सपनों को साकार करने के लिए खरीद लेगा।  
-फराह ग्रे

न्यूज गैलरी  
असम-नगालैंड सीमा पर तनाव

कार्बी आंगलांग (हि.स.)। असम-नगालैंड सीमा के डी सेक्टर के 12 नंबर कलाजान क्षेत्र के पास स्थित जुचुम यान गांव में नगा समुदाय द्वारा एक असमिया किसान को पकड़कर उसे गोली मारने की धमकी देने की घटना से इलाके में तनाव फैल गया है। बुधवार को मिली जानकारी के अनुसार, नगालैंड के वखा जिले के भांडारी उपमंडल अंतर्गत जुचुम यान गांव

बिहार में वज्रपात की चपेट में आने से 13 की मौत

पटना (हि.स.)। बिहार में बुधवार को आकाशीय बिजली (वज्रपात) की चपेट में आने से 13 लोगों की मौत हो गई। इनमें सबसे ज्यादा बेगूसराय में पांच लोगों की मौत हुई। इसके अलावा मधुबनी में तीन, दरभंगा में दो और अररिया में एक व्यक्ति की मौत हुई है। बेगूसराय जिले के बलिया, साहेबपुर, कमाल, मुफस्सिल, भगवानपुर और मटिहानी थाना क्षेत्रों में आकाशीय बिजली की

## राज्य में रोंगाली बिहू की तैयारी शुरू

सरकार ने 9.25 लाख गामोछा खरीदे, पांच लाख से अधिक बुनकरों को सशक्त बनाया



गुवाहाटी। रोंगाली बिहू का उत्साह गुवाहाटी और असम के अन्य हिस्सों में भी देखने को मिल रहा है, क्योंकि लोग असमिया नववर्ष के अवसर पर राज्य के सबसे बड़े त्यौहार को मनाने की तैयारी कर रहे हैं। रोंगाली बिहू उत्सव के जश्न से पहले, गुवाहाटी के बाजार खाने-पीने की चीजों, गामोछा, बिहू के कपड़े, ढोल, पेपा, असमिया पारंपरिक जापी आदि से सज गए हैं। लोग पिटा (चावल

की टिकिया), ताजा क्रीम, गाढ़ा मलाईदार दही, विभिन्न प्रकार के लड्डू, गुड़, गामोछा, पारंपरिक कपड़े आदि सहित विभिन्न खाद्य पदार्थ खरीदने के लिए बाजारों में उमड़ पड़े हैं। रोंगाली बिहू जिसे बोहाग बिहू के नाम से भी जाना जाता है, हर साल अप्रैल के दूसरे सप्ताह में पूरे राज्य में हर्ष, उल्लास और उत्साह के साथ मनाया जाता है। राज्य के सबसे बड़े त्यौहार

असम बोर्ड 10वीं क्लास का रिजल्ट आज

गुवाहाटी। असम में इस साल 10वीं बोर्ड की परीक्षा देने वाले छात्रों का रिजल्ट के लिए इंतजार गुरुवार (10 अप्रैल 2025) को खत्म हो जाएगा। दरअसल, माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, असम (SEBA) कल 10वीं बोर्ड एग्जाम रिजल्ट की घोषणा करेगा। परिणाम जारी होने के बाद जिन स्टूडेंट्स ने इस साल परीक्षा दी थी वह आधिकारिक वेबसाइट results.sebaonline.org, sebaonline.org और resultsassam.nic.in अपना रिजल्ट चेक

## असम से अरुणाचल तक कनेक्टिविटी बढ़ाने के लिए केंद्र ने नए राजमार्ग को मंजूरी दी

नई दिल्ली। पूर्वोत्तर में कनेक्टिविटी को बढ़ावा देने के लिए केंद्र सरकार ने असम और अरुणाचल प्रदेश के बीच यात्रा को बेहतर बनाने के लिए एक प्रमुख सड़क उन्नयन परियोजना को मंजूरी दी है। इस परियोजना में राष्ट्रीय राजमार्ग 115 (एनएच-115) के एक हिस्से को मानक दो-लेन सड़क से पक्के कंधों वाली दो-लेन सड़क में उन्नत करना शामिल है। यह महत्वपूर्ण खंड इस्लामपुर से, धोला-सदिया पुल के करीब, असम के तिनसुकिया जिले के शांतिपुर में सीमा चौकी तक चलता है। क्षेत्रीय



बुनियादी ढांचे को बढ़ाने के उद्देश्य से इस परियोजना के वित्तीय वर्ष 2025-26 तक पूरा होने की उम्मीद है। एक बार पूरा हो जाने के बाद,

## केंद्र ने तीन शहरों में जल मेट्रो व्यवहार्यता अध्ययन को हरी झंडी दी



गुवाहाटी। मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने बुधवार को असम में जल मेट्रो सेवाओं की संभावना तलाशने के लिए तकनीकी व्यवहार्यता अध्ययन को मंजूरी देने के लिए केंद्रीय बंदरगाह, जहाजगानी और जलमार्ग मंत्री सर्वानंद सोनोवाल के प्रति आभार व्यक्त किया। मुख्यमंत्री ने सोशल मीडिया पर इस कदम की सराहना करते हुए इसे नदी तटीय क्षेत्रों में शहरी गतिशीलता

को बदलने की दिशा में एक कदम बताया। शर्मा ने एक माइक्रो-ब्लॉगिंग वेबसाइट पर लिखा कि असम के विशाल नदी नेटवर्क के साथ, जल मेट्रो गुवाहाटी, डिब्रुगढ़ और तेजपुर जैसे स्थानों में शहरी गतिशीलता को बदलने में बेजोड़ क्षमता प्रदान करती है। यह सराहना ऐसे समय में हुई है जब एक दिन पहले ही मंत्री सोनोवाल ने कोच्चि जल मेट्रो की

## ट्रैफिक से परेशान तेंदुलकर ने रद्द किया कामाख्या का दौरा

गुवाहाटी। भारतीय पूर्व क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर ने गुवाहाटी में भारी ट्रैफिक जाम के कारण कामाख्या मंदिर की अपनी यात्रा रद्द कर दी है। ट्रैफिक में देरी और समय की कमी के कारण उनकी योजना में बदलाव किया गया है, क्योंकि तेंदुलकर और उनका परिवार बुधवार को शाम 5 बजे मुंबई के लिए रवाना होने वाले हैं। यात्रा रद्द करने के अलावा, जोराबाट-खानापाड़ा मार्ग पर यातायात जाम के कारण तेंदुलकर के काफिले को दिगारू से होकर वैकल्पिक मार्ग लेना पड़ा, जो सेना शिविर से होते हुए नारंगी से निकल गया। गुवाहाटी पहुंचने पर तेंदुलकर सीधे रेडिसन ब्लू होटल जाएंगे और मुंबई के लिए उड़ान भरने से पहले थोड़ी देर आराम करेंगे।

## जैन साहित्य भारत के बौद्धिक गौरव की रीढ़ रहा है : प्रधानमंत्री

नई दिल्ली (हि.स.)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बुधवार को नई दिल्ली के विज्ञान भवन में नवकार महामंत्र दिवस कार्यक्रम में भारत की बौद्धिक और आध्यात्मिक विरासत को आकार देने में जैन साहित्य की भूमिका को महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि जैन साहित्य भारत के बौद्धिक गौरव की रीढ़ रहा है और इस ज्ञान को संरक्षित करना एक राष्ट्रीय जिम्मेदारी है। प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में प्राकृत और पाली को शास्त्रीय भाषा का दर्जा देने के केंद्र सरकार के फैसले का उल्लेख करते हुए बताया कि इससे जैन साहित्य पर और अधिक शोध हो सकेगा। भाषा



को संरक्षित करने से ज्ञान का अस्तित्व बना रहता है और भाषा का विस्तार करने से ज्ञान का विकास होता है। प्रधानमंत्री ने भारत में सदियों पुरानी जैन पांडुलिपियों के अस्तित्व का उल्लेख किया और प्रत्येक पृष्ठ को इतिहास का दर्पण और ज्ञान का सागर बताते हुए गहन जैन शिक्षाओं का हवाला दिया। उन्होंने कई महत्वपूर्ण ग्रंथों के धीरे-धीरे लुप्त होने पर चिंता व्यक्त की और इस वर्ष के बजट में घोषित ज्ञान भारत मिशन के शुभारंभ का उल्लेख किया। उन्होंने देशभर में लाखों पांडुलिपियों का सर्वेक्षण करने और प्राचीन विरासत को

असम चक्रवाक

# महर्षि जयन्ती

10 एप्रिल 2025

ভগৱান মহাবীৰৰ জয়ন্তীত তেখেতৰ নৈতিক শিক্ষা আৰু আদৰ্শ স্মৰণেৰে সমূহ অসমবাসীক আন্তৰিক শুভেচ্ছা জ্ঞাপন কৰিছোঁ

ড° হিমন্ত বিশ্ব শর্মা  
মুখ্যমন্ত্রী, অসম

-- DIPR/D/VBS/2/10-Apr-25

তথ্য আৰু জনসংযোগ সঞ্চালকালয়, অসমৰ দ্বাৰা প্রচাৰিত

Connect with us

অসম বাৰ্তা ছানক্ৰুৱিত কৰিবলৈ ৭৬৩৬৮৩৪৪৩ ত Assam লিখি বাটছাপ কৰক



तापमान	
अधिकतम	न्यूनतम
31°	21°

गुरुवार, 10 अप्रैल, 2025

## कांग्रेस प्रत्याशियों को नामांकन से रोकने का एपीसी ने लगाया आरोप

गुवाहाटी (हिंस)। असम प्रदेश कांग्रेस कमेटी (एपीसी) ने बुधवार को आरोप लगाया कि आगामी पंचायत चुनावों में उनके संभावित प्रत्याशियों को सत्कारुद्ध दल के नेताओं और उनके समर्थित गुंडों द्वारा गंभीर रूप से डराया-भयभाया जा रहा है। गुवाहाटी स्थित राजीव भवन में आयोजित एक संवाददाता सम्मेलन में पूर्व सांसद व चरिष्ठ कांग्रेस नेता राम प्रसाद शर्मा ने यह आरोप लगाए। उन्होंने कहा कि 2 और 7 मई को होने वाले पंचायत चुनावों में कांग्रेस प्रत्याशियों को नामांकन पर दाखिल न करने देने के लिए सरकारी तंत्र और भाजपा समर्थक तत्वों द्वारा डर का माहौल बनाया जा रहा है। शोणितपुर और विश्वनाथ जिलों में भाजपा समर्थकों ने कांग्रेस प्रत्याशियों को आवश्यक दस्तावेज लाने से रोका और हथियार दिखाकर धमकी दी। शर्मा ने बताया कि इस संदर्भ में शोणितपुर जिला कांग्रेस अध्यक्ष दादुल बरकटकी और महासचिव राजेश पांडे ने जिला आयुक्त

और पुलिस अधीक्षक को शिकायत सौंपी है। मामले में जामुगुडी थाने में एफआईआर दर्ज कराई गई है, लेकिन पुलिस ने न तो सुरक्षा दी है और न ही दौषियों पर कार्रवाई की है। उन्होंने आरोप लगाया कि नदुआर के पंचमाइल और चकीघाट क्षेत्रों में कांग्रेस और निर्दलीय प्रत्याशियों को दस्तावेज एकत्र करने में बाधा दी जा रही है। गहपुर अनुमंडल और गुवाहाटी के रानी इलाके में भी कांग्रेस प्रत्याशियों को धमकाने की शिकायतें सामने आई हैं। शर्मा ने कहा कि भाजपा के खिलाफ जनाक्रोश की लहर को देखते हुए सत्ताधारी दल पंचायत चुनाव में हार का माहौल बनाया जा रहा है। उन्होंने राज्य निर्वाचन आयोग और मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा से हस्तक्षेप की मांग करते हुए निष्पक्ष और स्वतंत्र पंचायत चुनाव की अपील की। इस संवाददाता सम्मेलन में कांग्रेस के उपाध्यक्ष मेहदी आलम बोरा भी मौजूद थे।

## पटवारी का फर्जी सहायक रिश्वत लेते रंगे हाथ गिरफ्तार

हरिद्वार (हिंस)। देहरादून विजिलेंस की टीम ने महिला पटवारी के फर्जी सहायक अनुर कुमार को साढ़े चार हजार की रिश्वत लेते रंगे हाथों गिरफ्तार किया। आरोपी अनुर कुमार स्वयं को पटवारी भारती का सहायक बताकर लोगों से अवैध वसूली कर रहा था। जानकारी के मुताबिक शिकायतकर्ता ने विजिलेंस टोल फ्री नंबर 1064 पर शिकायत दर्ज कराई थी। बताया कि उसने खरीदे गए भूखंड का नामांतरण करने के लिए उसकी पत्नी के नाम से एक प्रार्थना पत्र तहसील में दाखिल किया गया था। इस प्रक्रिया के लिए महिला पटवारी लगातार रिश्वत की मांग की जा रही थी। इसके बाद विजिलेंस की टीम ने योजनाबद्ध तरीके से कार्रवाई को अंजाम दिया। बुधवार को तहसील हरिद्वार परिसर में पटवारी के फर्जी सहायक के रूप में कार्य कर रहे अनुर कुमार को 4, 500 को रिश्वत लेते समय रंगे हाथों पकड़ा गया।

## संगीतमय गणमोकार महामंत्र जप कार्यक्रम आयोजित

गुवाहाटी (हिंस)। श्री दिगंबर जैन पंचायत गुवाहाटी और सकल जैन समाज ने महावीर स्थल में संगीतमय गणमोकार महामंत्र जप कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसमें ढाई हजार से भी अधिक पुरुष और महिलाओं ने एक ही गणवेश में संगीत की धुन पर गणमोकार महामंत्र का डेढ़ घंटे तक जप किया। इस कार्यक्रम में असम सरकार के अल्पसंख्यक मामलों की मंत्री नंदिता गौलीसा ने डेढ़ घंटे के इस कार्यक्रम में भक्ति भाव से उपस्थित होकर संबोधित करते हुए कहा कि गणमोकार महामंत्र का प्रातः काल घर में जप करने से पूरे परिवार के लिए शुभ होता है। जबकि सकल जैन समाज ने तो पूरे विश्व के 108 देश में एक साथ और एक समय पर यह जप करके पूरे विश्व का कल्याण कर दिया है। इस अवसर पर दिगंबर जैन पंचायत के अध्यक्ष महावीर जैन, सचिव वीरेंद्र सरावगी, जैन पंचायत के चैयरेमन महावीर प्रसाद छाबड़ा, नेशनल कमिशन ऑफ माइनॉरिटी के सलाहकार मनीष छाबड़ा ने मंत्री नंदिता गौलीसा को प्रतीक चिह्न देकर सम्मानित किया। महावीर स्थल में दिगंबर जैन पंचायत, जैन यूथ फेडरेशन, दिगंबर जैन महिला समिति, रेहावाड़ी जैन समाज, केदार रोड जैन चैत्यालय, आटागांव जैन चैत्यालय, दिगंबर जैन विद्यालय के छात्रों ने भाग लिया।



## बिहू से पहले मालीगांव में पावरलूम गामोछा के खिलाफ हैंडलूम विभाग की छापेमारी

गुवाहाटी (हिंस)। बिहू उत्सव से ठीक पहले असम के गर्व गामोछा को लेकर चल रहे नकली कारोबार के खिलाफ हैंडलूम और टेक्सटाइल विभाग ने कड़ा कदम उठाया है। बुधवार को विभाग की एक विशेष टीम ने मालीगांव क्षेत्र के कई व्यावसायिक प्रतिष्ठानों और दुकानों में छापेमारी कर 200 से अधिक पावरलूम से बने गामोछे जब्त किए। इस छापेमारी अभियान में हैंडलूम विभाग के अधिकारी कृष्णा मणि कलिता, प्रतुल दास, अर्जुन दास, स्वप्न चौधुरी और सूरज प्रधान सहित अन्य अधिकारी शामिल थे। यह अभियान मालीगांव के कई दुकानों में चलाया गया— जैसे: सानवी, भायश्री फैशन, मातू सिलेक्शन, न्यू इकोनॉमिक्स स्टोर आदि। उल्लेखनीय



है कि राज्य सरकार पहले ही एक अधिसूचना जारी कर स्पष्ट कर चुकी है कि मशीन से बने यानी पावरलूम से बने गामोछा कोई व्यापारी नहीं बेच सकता। इसके बावजूद, बाहरी राज्यों में निर्मित गामोछों का व्यापार अब भी राज्य के बाजारों में जारी है। इस संबंध में हैंडलूम और टेक्सटाइल विभाग ने बताया कि पावरलूम गामोछा बेचने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी और इस तरह की छापेमारी अभियान जारी रहेगा। बिहू से पहले इन अभियानों को और अधिक तीव्र गति से चलाने की योजना है। विभाग ने असमवासियों से अपील की है कि वे बाहरी राज्यों से लाए गए पावरलूम गामोछे का उपयोग न करें और असमिया अस्मिता के इस प्रतीक का अपमान न करें।

## राज्यपाल असम कृषि विश्वविद्यालय के 25वें दीक्षांत समारोह में शामिल हुए

गुवाहाटी। असम के राज्यपाल और असम कृषि विश्वविद्यालय (ए) के कुलाधिपति श्री लक्ष्मण प्रसाद आचार्य ने आज जोरहाट में एए परिसर में डॉ. माधव चंद्र दास मेमोरियल ऑडिटोरियम में आयोजित विश्वविद्यालय के 25वें दीक्षांत समारोह में भाग लिया। अपने संबोधन में राज्यपाल श्री आचार्य ने भारत की विरासत और कृषि के बीच गहरे संबंध को रेखांकित किया, देश की कृषि प्रथाओं को परिभाषित करने वाले प्राचीन ज्ञान पर विचार किया। राज्यपाल ने संस्कृत में एक श्लोक का हवाला देते हुए कहा कि सभी पदार्थों में भोजन सर्वोच्च है; इसलिए इसे सभी दवाओं का मूल माना जाता है। इसलिए उन्होंने अनुसंधान और विकास के अपने व्यापक नेटवर्क के माध्यम से बेहतर गुणवत्ता वाले कृषि उत्पादन का उत्पादन करने में असम कृषि विश्वविद्यालय द्वारा निभाई जा रही महत्वपूर्ण भूमिका को दोहराया। उन्होंने खाद्य और कृषि के संदर्भ में परंपरिक ज्ञान, विशेष रूप से आयुर्वेद के महत्व पर भी जोर दिया। भारत के कृषि परिदृश्य की विविधता पर प्रकाश डालते हुए, श्री आचार्य ने बताया कि देश का खेती के प्रति दृष्टिकोण उसके क्षेत्रों और मौसमों के आधार पर काफी भिन्न है। भारत के 15 कृषि-जलवायु क्षेत्र इस विविधता को दर्शाते हैं, जो भारत की कृषि



पहचान और ताकत का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। राज्यपाल ने प्रौद्योगिकी के माध्यम से कृषि को आधुनिक बनाने के लिए पिछले दशक में देश द्वारा किए गए महत्वपूर्ण कदमों को भी स्वीकार किया। उन्होंने मूला स्वास्थ्य कार्ड, ई-नाम (राष्ट्रीय कृषि बाजार) और किसान क्रेडिट कार्ड जैसी पहलों पर प्रकाश डाला, जो किसानों को सूचित निर्णय लेने और तेजी से प्रौद्योगिकी-संचालित दुनिया में समृद्ध होने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। आत्मनिर्भरता के विषय पर बात करते हुए, श्री आचार्य ने

दोहराया कि कृषि क्षेत्र *आत्मनिर्भर* भारत के दृष्टिकोण के लिए महत्वपूर्ण है। उन्होंने कृषि को आधुनिक बनाने के लिए पिछले दशक में देश द्वारा किए गए महत्वपूर्ण कदमों को भी स्वीकार किया। उन्होंने मूला स्वास्थ्य कार्ड, ई-नाम (राष्ट्रीय कृषि बाजार) और किसान क्रेडिट कार्ड जैसी पहलों पर प्रकाश डाला, जो किसानों को सूचित निर्णय लेने और तेजी से प्रौद्योगिकी-संचालित दुनिया में समृद्ध होने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। आत्मनिर्भरता के विषय पर बात करते हुए, श्री आचार्य ने

उनकी सफलता और असम के चाय, माजुली चावल, तेजपुर लीची और जोहा चावल जैसे उत्पादों को राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर पहचान मिलने जैसी उल्लेखनीय उपलब्धियों की सराहना की। उन्होंने प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि (पीएम-किसान), प्रधानमंत्री किसान मानधन योजना और प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना (फसल बीमा योजना) सहित कई किसान-केंद्रित पहल शुरू करने के लिए प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों की भी प्रशंसा की, जो पूरे भारत में कृषि क्षेत्र को आगे बढ़ा रहे हैं। राज्यपाल श्री आचार्य ने कृषि अनुसंधान, नवाचार और शिक्षा में उत्कृष्ट योगदान के लिए असम कृषि विश्वविद्यालय की भी सराहना की। उन्होंने न केवल असम बल्कि पूरे पूर्वोत्तर में कृषि के भविष्य को आकार देने में विश्वविद्यालय की भूमिका की सराहना की। राष्ट्रीय संस्थागत रैंकिंग फ्रेमवर्क (एनआईआरएफ) 2024 में इसकी रैंकिंग से एएयू की प्रतिष्ठा और भी बढ़ गई है— कृषि और संबद्ध क्षेत्रों के संस्थानों में 14वां और राज्य कृषि विश्वविद्यालयों में 8वां स्थान। श्री आचार्य ने स्नातक छात्रों से जलवायु परिवर्तन के महंजर स्थायी कृषि समाधानों पर ध्यान केंद्रित करने का आह्वान किया, जो वैश्विक कृषि के लिए एक बढ़ता हुआ खतरा है। उन्होंने

उसने जलवायु-लचीली खेती और बेहतर जल प्रबंधन प्रौद्योगिकियों जैसे बदलते मौसम पैटर्न को विकसित करने का आह्वान किया। राज्यपाल ने स्नातकों को अपने ज्ञान और कौशल का उपयोग किसानों, समाज और राष्ट्र की सेवा के लिए करने के लिए प्रोत्साहित किया, युवा शक्ति की भावना को मूर्त रूप दिया जो भारत को कृषि में समृद्ध और आत्मनिर्भर भविष्य की ओर ले जाने में मदद करेगी। राज्यपाल ने विश्वविद्यालय के अधिकारियों से अधिक ऊंचाइयों को छूने और देश के शीर्ष कृषि विश्वविद्यालयों में से एक बनने की दिशा में काम करने का आग्रह किया। उन्होंने विश्वविद्यालय को इसके परिवर्तन में मदद करने के लिए अपना पूरा समर्थन देने का आश्वासन दिया। उल्लेखनीय है कि पद्मश्री जादव पाण्डे और डॉ. पूर्णिमा देवी बर्मन को मानद डॉक्टरेट की उपाधि प्रदान की गई और आज 548 छात्रों ने अपनी डिग्री प्राप्त की। इस अवसर पर कृषि मंत्री अनुल बोरा, असम कृषि आयोग के अध्यक्ष डॉ. हरि शंकर गुप्ता, असम कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. विद्युत चंद्र देका, विश्वविद्यालय के मुख्य संयोजक ओम प्रकाश सेठी एवं विभागाध्यक्ष, प्रोफेसर और विश्वविद्यालय के अधिकारी उपस्थित थे।

## मंगलद्वै के नामखोला में मारवाड़ी अस्पताल ने लगाया निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर



गुवाहाटी (विभास)। मारवाड़ी हॉस्पिटल आटागांव गुवाहाटी के सौजन्य से मंगलद्वै के नामखोला में मारवाड़ी अस्पताल ने निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया। शिविर सुबह 9.30 बजे शुरू हुआ और दोपहर 2 बजे समाप्त हुआ। शिविर में 186 लाभार्थी शामिल हुए, जिनमें से अधिकांश नामखोला के निवासी थे। कुल मिलाकर यह एक अद्भुत शिविर था और नामखोला के निवासी मारवाड़ी अस्पताल के इस कदम से अभिभूत थे। निःशुल्क दवा वितरण, निःशुल्क रक्तचाप और शगर जांच, निःशुल्क डॉक्टर परामर्श शिविर के मुख्य आकर्षण थे। स्वास्थ्य शिविर हमेशा समाज में उनकी सामान्य स्वास्थ्य स्थिति और स्वच्छता के संबंध में सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। समाज तक पहुंचने के लिए अस्पताल का छोटा सा प्रयास समाज के बड़े हिस्से को बीमारियों के प्रति अधिक जागरूक और सचेत बनने और अपने स्वास्थ्य के प्रति एहतियात बरतने में मदद कर सकता है। मारवाड़ी अस्पताल का लक्ष्य निकट भविष्य में राज्य के विभिन्न क्षेत्रों में अधिक से अधिक निःशुल्क स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन करना है, ताकि जरूरतमंद मरीजों को निःशुल्क दवा और निःशुल्क उपचार उपलब्ध कराया जा सके।

## भगवान महावीर के जन्म कल्याणक के उपलक्ष में प्रभात फेरी व विश्व गणमोकार महामंत्र जाप का आयोजन



गुवाहाटी। हर वर्ष की भांति इस साल भी भगवान महावीर के जन्म कल्याणक के उपलक्ष में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। मंगलवार से शुरू तीन दिवसीय महोत्सव के दूसरे दिन पुरखार पांडया के संयोजन में स्थानीय फैंसी बाजार स्थित भगवान महावीर धर्म स्थल में प्रातः 6:00 बजे प्रभात फेरी निकाली गई। जिसमें बड़ी संख्या में सकल जैन समाज की महिलाओं, पुरुषों एवं बच्चों ने हिस्सा लिया। प्रभात फेरी के पश्चात विश्व गणमोकार महामंत्र दिवस के उपलक्ष में गणमोकार महामंत्र जाप का आयोजन किया गया। इस अवसर पर असम सरकार ने अल्पसंख्यक कल्याण एवं विकास मंत्री नंदिता गौलीसा के अलावा मनीष छाबड़ा (एडवाइजर एनसीए, असम) भी उपस्थित थे। कार्यक्रम में जैन समाज गुवाहाटी सहित आटागांव, केदार रोड, मालीगांव, रिहाबाड़ी, पांडू, दिसपुर आदि चैत्यालय के कार्यकारिणी के सदस्य के अलावा दिगंबर जैन समाज गुवाहाटी के अध्यक्ष महावीर जैन (गंगवाल), चैयरेमन महावीर प्रसाद छाबड़ा, मंत्री वीरेंद्र कु. सरावगी, उपाध्यक्ष ओमप्रकाश सेठी, कमल कु. गंगवाल, संयुक्त मंत्री जय कु. छाबड़ा, निरंजन कु. गंगवाल, किशोर काला, रामचंद्र

## चार दिवसीय श्री हनुमान जन्मोत्सव की तैयारी पुरी, कलश यात्रा आज



गुवाहाटी (निर्स)। श्री हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष में श्री हनुमान जन्मोत्सव समिति, नगांव के तत्वाधान में आगामी 12 अप्रैल से 15 अप्रैल तक चार दिवसीय विराट मेले का आयोजन हैबरगांव के धिंग रोड स्थित श्री हनुमान मंदिर में बड़े ही धूमधाम से गत वर्ष की भांति आयोजित किया जा रहा है। चार दिवसीय मूल कार्यक्रम के अतिरिक्त वृहस्पतिवार को कलश यात्रा का आयोजन किया जाएगा। जिसके अंतर्गत ब्रह्मपुत्र नदी का जल सिलघाट से लाकर श्री कृष्णश्रम शिव मंदिर में रखा जाएगा। तत्पश्चात कलशों में जल भरकर नेहरू वाली स्थिति श्री कृष्णश्रम शिव मंदिर प्रांगण से आरंभ होकर श्री हनुमान मंदिर तक कलश यात्रा निकाली जाएगी। इससे पूर्व नेहरू वाली स्थिति श्री कृष्णश्रम शिव मंदिर में कलश था जल को विधिवत पूजा अर्चना एवं आरती की जाएगी। इस समय श्रीराम दरबार की सजीव झांकी का प्रदर्शन किया जाएगा। इसी जल तथा दूध, दही, शहद, शकर एवं अन्य सामग्रियों से बाबा का महाभिषेक कर पंचामृत का प्रसाद भक्तों में वितरित किया जाएगा। शनिवार से श्री हनुमान जन्मोत्सव के चार दिवसीय मूल कार्यक्रम की सभी तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। मंदिर परिसर तथा अंजनी पुत्र श्री हनुमान जी के विग्रह को भी विशेष रूप से फूलों से सजाया जा रहा है। मंदिर के आसपास के इलाके को रंग बिरंगी विद्युत की रोशनी एवं सजावट के साथ पूरे इलाके को दुल्हन की तरह सजाया गया है। श्री हनुमान जन्मोत्सव समिति के अध्यक्ष प्रहलादाय तोदी एवं सचिव राजेन्द्र मुंडडा ने धर्म प्रेमियों से अनुरोध किया है कि सभी कार्यक्रमों उपस्थित होकर महोत्सव की गरिमा बढ़ाएं।

## ग्वालपाड़ा के शिमलिटोला में ड्रस के खिलाफ ऑपरेशन में एक गिरफ्तार



नगरबेरा (विभास)। गोलपाड़ा जिले के माटोया पुलिस थाने के तहत आने वाले नवागत शिमलिटोला बाजार इलाके में कल रात मादक पदार्थ से लदे 36 कंटेनर जब्त किए गए और एक मादक पदार्थ सस्कर को गिरफ्तार किया गया। यह पता चला है कि नवागत शिमलिटोला क्षेत्रीय अरुणाचल क्लब, बाजार समिति के एक अनुभाग और ग्राम सुरक्षा बल के दो सचिवों के नेतृत्व में एक गुप्त सूचना के आधार पर, उसे बाजार क्षेत्र में जॉनल अली के किराए के घर में किरायेदार कपिल उद्दीन (32) से एक ड्रस समेत पकड़ा गया। बाद में मटिया थाना प्रभारी सुकेश घोष के नेतृत्व में और नवागत शिमलिटोला मार्केट पुलिस की मदद से मौके पर पहुंचे और कपिल उद्दीन को गिरफ्तार कर लिया गया उसके साथ 8,000 रुपए नकद और 23.88 ग्राम ड्रस सहित एक मोबाइल फोन जब्त किया गया। गिरफ्तार कुख्यात ड्रग पैडलर कपिल उद्दीन बरपेटा जिले के आलोपतिचर पुलिस स्टेशन के अंतर्गत माजूरच गांव का रहने वाला है। गौरतलब है कि लोगों के एक वर्ग ने आरोप लगाया है कि जौनल अली के परिसर में लंबे समय से विभिन्न अनायासिक गतिविधियां चल रही हैं और उसे भी आईनी प्रक्रिया में बंद करने की मांग की स्थानीय लोगों ने।

## गुवालपाड़ा के शिमलिटोला में ड्रस के खिलाफ ऑपरेशन में एक गिरफ्तार



नगांव (निर्स)। श्री हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष में श्री हनुमान जन्मोत्सव समिति, नगांव के तत्वाधान में आगामी 12 अप्रैल से 15 अप्रैल तक चार दिवसीय विराट मेले का आयोजन हैबरगांव के धिंग रोड स्थित श्री हनुमान मंदिर में बड़े ही धूमधाम से गत वर्ष की भांति आयोजित किया जा रहा है। चार दिवसीय मूल कार्यक्रम के अतिरिक्त वृहस्पतिवार को कलश यात्रा का आयोजन किया जाएगा। जिसके अंतर्गत ब्रह्मपुत्र नदी का जल सिलघाट से लाकर श्री कृष्णश्रम शिव मंदिर में रखा जाएगा। तत्पश्चात कलशों में जल भरकर नेहरू वाली स्थिति श्री कृष्णश्रम शिव मंदिर प्रांगण से आरंभ होकर श्री हनुमान मंदिर तक कलश यात्रा निकाली जाएगी। इससे पूर्व नेहरू वाली स्थिति श्री कृष्णश्रम शिव मंदिर में कलश था जल को विधिवत पूजा अर्चना एवं आरती की जाएगी। इस समय श्रीराम दरबार की सजीव झांकी का प्रदर्शन किया जाएगा। इसी जल तथा दूध, दही, शहद, शकर एवं अन्य सामग्रियों से बाबा का महाभिषेक कर पंचामृत का प्रसाद भक्तों में वितरित किया जाएगा। शनिवार से श्री हनुमान जन्मोत्सव के चार दिवसीय मूल कार्यक्रम की सभी तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। मंदिर परिसर तथा अंजनी पुत्र श्री हनुमान जी के विग्रह को भी विशेष रूप से फूलों से सजाया जा रहा है। मंदिर के आसपास के इलाके को रंग बिरंगी विद्युत की रोशनी एवं सजावट के साथ पूरे इलाके को दुल्हन की तरह सजाया गया है। श्री हनुमान जन्मोत्सव समिति के अध्यक्ष प्रहलादाय तोदी एवं सचिव राजेन्द्र मुंडडा ने धर्म प्रेमियों से अनुरोध किया है कि सभी कार्यक्रमों उपस्थित होकर महोत्सव की गरिमा बढ़ाएं।



# पेयजल संकट पर वसुंधरा की नाराजगी के बाद केंद्र ने मांगी राज्य सरकार से रिपोर्ट

जयपुर (हिस)। झालावाड़ जिले में गर्मी शुरू होने के साथ ही चल रहे पेयजल संकट पर पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे की नाराजगी को केंद्र सरकार ने गंभीरता से लिया है। भारत सरकार के जल शक्ति मंत्रालय, पेयजल एवं स्वच्छता विभाग ने राजस्थान सरकार से इस संबंध में तथ्यात्मक रिपोर्ट मांगी है। केंद्रीय जलशक्ति मंत्री सीआर पाटिल ने बुधवार को सोशल मीडिया एक्स पर पोस्ट किया कि झालावाड़ में जल संकट को लेकर वसुंधरा राजे द्वारा उठाई गई चिंता को भारत सरकार के जल शक्ति मंत्रालय, पेयजल एवं स्वच्छता विभाग ने गंभीरता से संज्ञान में लिया है। राजस्थान सरकार से इस संबंध में तात्कालिक तथ्यात्मक रिपोर्ट मांगी गई है। वसुंधरा राजे से जब ग्रामीणों ने पेयजल संकट की शिकायत तो पूर्व मुख्यमंत्री जलजीवन मिशन और जलदाय विभाग के अफसरों पर भड़क पड़ी। उल्लेखनीय है कि पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे मंगलवार शाम झालावाड़ के रायपुर कस्बे के दौरे पर पहुंची। वसुंधरा राजे से जब ग्रामीणों ने पेयजल संकट की शिकायत तो पूर्व मुख्यमंत्री जलजीवन मिशन और जलदाय विभाग के अफसरों पर भड़क पड़ी। राजे के सवालों का अधीक्षण अभियंता समेत उपस्थित किसी भी अधिकारी ने संतोषप्रद जवाब नहीं दिया। इस पर राजे ने कहा कि



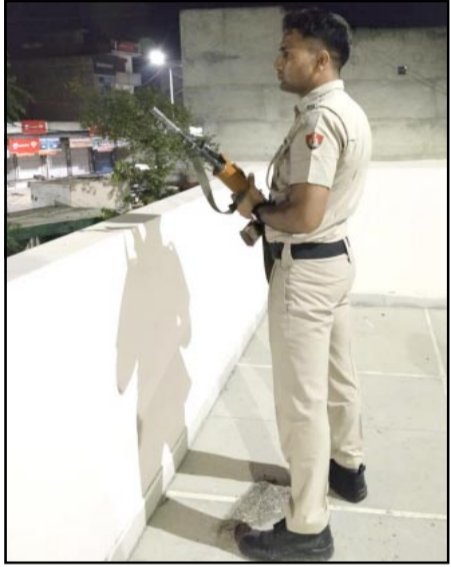
लोगों के धैर्य की परीक्षा मत लीजिए। बाद में राजे ने सोशल मीडिया पर देर रात दो पोस्ट कर अफसरों के कामकाज की शैली पर सवाल उठाए। राजे के सख्त तवरों को देखते हुए नेता प्रतिपक्ष टीका राम जूली ने भारतीय जनता पार्टी पर निशाना साधते हुए कड़ी प्रतिक्रिया दी। वसुंधरा राजे ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स

पर लिखा कि क्या जनता को प्यास नहीं लगती? सिर्फ आप अफसरों को ही लगती है। गर्मी में कर अफसरों के कामकाज की शैली पर सवाल उठाए। राजे के सख्त तवरों को देखते हुए नेता प्रतिपक्ष टीका राम जूली ने भारतीय जनता पार्टी पर निशाना साधते हुए कड़ी प्रतिक्रिया दी। वसुंधरा राजे ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स

मिशन और जलदाय विभाग के अफसरों को त्वरित समाधान के सख्त निर्देश दिए। उन्होंने लिखा कि प्रधानमंत्री जी ने 42 हजार करोड़ जल जीवन मिशन में दिये हैं। पाई-पाई का हिसाब दो कि झालावाड़ के हिस्से की राशि का आपने क्या किया? पेयजल संकट निवारण के लिए हमारी सरकार तो पैसा दे रही है, लेकिन अफसर योजनाओं की सही क्रियान्विति नहीं कर रहे। इसलिए राजस्थान के लोग प्यास से व्याकुल हैं। यह तो अप्रैल का हाल है। जून-जुलाई में क्या होगा? अधीक्षण अभियंता सहित उपस्थित कोई भी अधिकारी मुझे संतोषप्रद जवाब नहीं दे पाए। लोगों के धैर्य की परीक्षा मत लीजिए। झालावाड़ के बाद नेता प्रतिपक्ष टीका राम जूली ने भी सरकार पर निशाना साधा। टीका राम जूली ने एक्स पर पोस्ट किया कि पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे जी का यह ट्वीट भाजपा सरकार की सच्चाई अजागर करने के लिए काफी है। किन्ती दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति होगी कि पूर्व मुख्यमंत्री को अपनी पार्टी की सरकार के बावजूद पानी जैसी मूलभूत आवश्यकता की पूर्ति के लिए अपनी बात मीडिया एवं सोशल मीडिया के माध्यम से कहनी पड़ रही है। जब भाजपा की ही पूर्व मुख्यमंत्री इस सरकार के अधिकारियों के सामने इतनी मजबूत हैं तो आमजन की स्थिति समझी जा सकती है।

## बब्बर खालसा की धमकी के बाद सिरसा विश्व नवकार मंत्र दिवस में पंजाब के सीमावर्ती क्षेत्रों में अलर्ट समारोह आयोजित

सिरसा (हिस)। खालिस्तान संगठन बब्बर खालसा द्वारा हरियाणा की पुलिस चौकी पर ग्रेनेड हमले की धमकी के बाद पंजाब सीमा से सटी जिले की पुलिस चौकियों और थानों को अलर्ट मोड पर कर दिया गया है। डबवाली के पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने बुधवार को बताया कि बब्बर खालसा के आतंकी हैप्पी पाशियां का रामनवमी को चौकी पर हमले की धमकी मात्र अफवाह निकली लेकिन फिर भी एहतियात के तौर पर सभी थानों को अलर्ट कर दिया गया है। उन्होंने बताया कि पंजाब बॉर्डर से सटे डबवाली में बनी पुलिस चौकियों व थानों में अतिरिक्त पुलिस बल तैनात किया गया है। एसपी ने बताया कि पंजाब सीमा की सभी चौकियों व थानों में सुरक्षा के लिहाज से नीचे व छत पर अत्याधुनिक हथियारों के साथ ड्यूटी लगाई गई है। जो आसपास की गतिविधि की निगरानी करेंगे। सभी थाना एएसएचओ व डीएसपी को बॉर्डर चौकियों से संपर्क में रहने के निर्देश दिए गए हैं। एसपी ने बताया कि पुलिस को पंजाब सीमा के साथ लगते गांवों में अपना सूचना तंत्र भी अलर्ट करने के आदेश जारी किए हैं, ताकि किसी भी संदिग्ध गतिविधि की जानकारी तुरंत मिल सके। गौरतलब है कि पुलिस जिला डबवाली लगाभू पंजाब से घिरा हुआ है जो थाने बिल्कुल पंजाब से सटे हुए हैं, वहां सुरक्षा के अतिरिक्त



प्रबंध किए गए हैं। पंजाब की सीमा पर लगे नाकों पर तैनात अधिकारियों को 24 घंटे अलर्ट पर रहने के आदेश दिए गए हैं।

जयपुर (हिस)। राज्यपाल हरिभाऊ बागडे ने नवकार मंत्र को स्तुति से युक्त सर्व कल्याण प्रार्थना बताते हुए कहा है कि यह ध्यान का ज्ञान है। उन्होंने कहा कि यह विश्व कल्याण के साथ बाधाओं के निवारण का आदि मंत्र है। उन्होंने कहा कि विश्व नवकार मंत्र दिवस भारत की अध्यात्म परंपरा में निहित विश्व शांति की सामूहिक भावना का द्योतक है। बागडे बुधवार को जैन इंटरनेशनल ट्रेड ऑर्गेनाइजेशन (जीटो) द्वारा आयोजित विश्व नवकार मंत्र दिवस पर संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि भारतीय दर्शन मंत्रों की साधना से ही जुड़ा है। मंत्र का अर्थ होता है, पवित्र उच्चारण। इससे धरती पर सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और नकारात्मक भावों से मुक्ति मिलती है। उन्होंने जैन परंपरा में तीर्थंकरों की भूमिका की चर्चा करते हुए कहा कि उन्होंने जीवन का आदर्श मार्ग प्रदान किया। तप, अहिंसा, अपरिग्रह आदि के मार्ग से जीवन को धन्य करने की शिक्षा तीर्थंकरों ने दी। नवकार मंत्र इसी परंपरा का बहुत पावन भारतीय संस्कार है। यह मानव कल्याण से जुड़ा है। राज्यपाल ने इससे पहले नमोकार मंत्र का उच्चारण करते हुए कहा कि इस मंत्र को समझकर और भक्तिपूर्वक जपने से आदिनाथ का ध्यान हो नहीं होता जीवन की तमाम समस्याओं के समाधान का मार्ग खुल जाता है। उन्होंने कहा कि जैन धर्म नहीं संस्कृति है। उन्होंने *सर्वं भवतु सुखिन* की भारतीय सोच का प्रसार करने का भी आह्वान किया।



## फिल्म अभिनेता सनी देओल ने तनोट माता के दर्शन किए और बीएसएफ जवानों से की मुलाकात

जैसलमेर (हिस)। फिल्म अभिनेता सनी देओल ने बुधवार को भारत पाकिस्तान सीमा पर स्थित जैसलमेर में तनोट माता के दर्शन किए और सीमा सुरक्षा बल के जवानों से मुलाकात की। भारत-पाक सरहद से सटे पश्चिमी राजस्थान के सीमांत जैसलमेर जिले के विश्वविख्यात मातेश्वरी तनोट राय माता मंदिर में बुधवार को फिल्म अभिनेता सनी देओल पूजा-अर्चना करने पहुंचे। मंदिर में पहुंचते ही सीमा सुरक्षा बल के उप महानिरीक्षक योगेन्द्र सिंह राठौड़ ने सनी का स्वागत किया। इसके बाद उन्होंने विधिवत रूप से तनोट माता के दर्शन और पूजा अर्चना की और अपनी आगामी फिल्म की सफलता के लिए प्रार्थना की। उल्लेखनीय है कि तनोट माता मंदिर जैसलमेर से 120 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है और इसकी देहबाल बीएसएफ द्वारा की जाती है। 1965 और 1971 के युद्धों के दौरान पाकिस्तान की भीषण गोलाबारी से मंदिर, माता के चमत्कार से सुरक्षित बच गया था। तनोट माता मंदिर से सनी देओल का खास नाता है। उनकी फिल्म बॉर्डर में सबसे पहले तनोट माता मंदिर को दर्शाया गया था और गदर-2 के प्रमोशन के लिए सनी देओल तनोट माता मंदिर आये थे और गदर-2 ने अपार सफलता अर्जित की थी। एक बार पुनः वह अपनी आगामी फिल्म जाट की सफलता के लिए तनोट



माता मंदिर पहुंचे जो कि उनकी तनोट माता के प्रति गहरी आस्था को दर्शाता है। बीएसएफ जवानों के साथ सनी देओल ने जमकर डांस किया सनी देओल ने भारत पाक बॉर्डर से सटे तनोट राय मंदिर क्षेत्र में सीमा सुरक्षा बल के जवानों के साथ गदर और बॉर्डर जैसी फिल्मों के देश भक्ति के गानों पर जमकर डांस किया। उसके बाद उन्होंने सीमा सुरक्षा बल के जवानों से वार्तालाप की तथा विषम परिस्थितियों में अपनी ड्यूटी का निर्वहन कर रहे सीमा सुरक्षा बल के जवानों की सराहना की। उन्होंने कहा की देश की प्रथम रक्षा पंक्ति के तौर पर विख्यात सीमा सुरक्षा बल के जवानों की कर्तव्यनिष्ठा पर देश को गर्व है।

## मैट्रिक में दसवां स्थान पाने वाले प्रियांशु को विधायक ने किया सम्मानित

अररिया (हिस)। फारबिसगंज के मिर्जापुर उत्कर्मित उच्च विद्यालय जैसे सुदूरवर्ती गांव में पढ़कर बिहार विद्यालय परीक्षा समिति द्वारा आयोजित मैट्रिक की परीक्षा में बिहार में दसवां स्थान लाए प्रियांशु कुमार को स्थानीय विधायक विद्यासागर केशरी उर्फ मंचन केशरी ने बुधवार को सम्मानित किया। बोर्ड की परीक्षा में सुदूर ग्रामीण क्षेत्र के विद्यालय मिर्जापुर में पढ़कर पूरे बिहार में दसवां स्थान प्राप्त करने वाले प्रियांशु कुमार को पुरस्कार देकर विधायक ने उनके उज्वल भविष्य की कामना करते शुभाशीर्षक दिया। उन्होंने प्रियांशु को डायरी कलम और पाठ्य सामग्री देकर प्रोत्साहित किया। विधायक विद्यासागर केशरी उर्फ मंचन केशरी ने मौके पर अन्य छात्रों को प्रियांशु कुमार से सिख लेने की अपील की। मौके पर विद्यालय के शिक्षक समेत गांव के गणमान्य लोग मौजूद थे।

## भारतीय ज्ञान परंपरा में समाहित है वैज्ञानिक दृष्टिकोण : प्रो. बीएल शर्मा

जौनपुर (हिस)। भारतीय ज्ञान परंपरा एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण विषयक एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन बुधवार को वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय के इनक्यूबेशन सेंटर, फार्मसी भवन में किया गया। मुख्य अतिथि संपूर्णानंद संस्कृत विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर बीएल शर्मा ने कहा कि भारतीय ज्ञान परंपरा न केवल अध्यात्मिक और सांस्कृतिक दृष्टि से समृद्ध है, बल्कि उसमें वैज्ञानिक चिंतन और तर्क शीलता की गहराई भी समाहित है। उन्होंने कहा कि भारतीय ज्ञान परंपरा केवल ज्ञान का संचय नहीं, बल्कि व्यवहार में उतारने की प्रक्रिया है। इसमें प्रकृति, मानव और ब्रह्मांड के मध्य संतुलन की बात की गई है, जो आज के सतत विकास की अवधारणा से मेल खाती है। उन्होंने कहा कि जीवन में विपत्ति से बचाव के पांच ही साधन हैं। मंत्र, मणि, औषधि, स्नान और दान। उन्होंने कहा कि श्रुति, स्मृति, सदाचार, आत्मा की आवाज से धर्म बनता है। साथ ही कहा कि हमारी संस्कृति भाषण से नहीं आचरण से सिखाने की है। परिचय में मशीन को महत्व दिया हमारे देश ने मानव को प्रमुख माना। उन्होंने सनातन से लेकर आयुर्वेद और धर्म की विस्तार



से व्याख्या की। अध्यक्षीय उद्बोधन में कुलपति प्रोफेसर वंदना सिंह ने कहा कि जीवन में धर्म का आचरण करने से कई समस्याओं का समाधान खुद ही हो जाता है। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विकसित भारत की परिकल्पना को एक वृक्ष के उदाहरण से समझाते हुए कहा कि जब वृक्ष

हरा भरा रहेगा तभी वह विकसित होगा और अच्छे फल देगा। हम भारतीय ज्ञान परंपरा पर शोध के लिए नया ग्रुप बना रहे हैं। इस संबंध में एक एमओयू भी शीघ्र किया जाएगा। बतौर मुख्य वक्ता बीएल शर्मा ने कहा कि भारतीय परंपरा का मुख्य आधार

संगीत रहा है। उन्होंने कहा कि मंत्रों के रिदम, राग और उच्चारण का मानव के जीवन में अलग-अलग प्रभाव है। बहुत से रोगों का निदान मेडिसिन से नहीं, थैरेपी से योग के माध्यम से संभव होता है। बीएल शर्मा के आईएमएस प्रो. अजीत सिंह ने कहा कि भारत में बहुत से आधुनिक रोग, मस्कुलर पेन, बैक पेन, सर्वाइकल पेन जैसी समस्या का समाधान योग, थैरेपी और मेडिटेशन से संभव है। इसमें खासतौर से खान-पान और लाइफस्टाइल को बदल कर ठीक किया जा सकता है। बीएल शर्मा आईएमएस के डॉ. शुभम श्रीवास्तव ने आदमी की दिनचर्या, बैठने के पोस्चर, सूर्य की किरणों से लाभ को भारतीय परंपरा से जोड़ते हुए विस्तृत ढंग से प्रकाश डाला। कहा कि हमारे यहां प्रार्थना, सूर्य नमस्कार, योग सूरु से ही भारतीय परंपरा में था। रक्तचक्र, अध्वयन संक्राय के प्रो. अविनाश पाथडीकर ने धर्म के मापनी विकास शोध पत्र को समझाया। कहा कि धर्मनिरपेक्ष आचरण करने वाला ही जीवन में सफल होता है। अतिथियों का स्वागत संगोष्ठी के समन्वयक प्रो. गिरिधर मिश्र एवं विषय प्रवर्तन प्रो मानस पांडे ने किया। धन्यवाद जापन डॉ. धीरेन्द्र कुमार चौधरी ने किया।

## राजस्थान के सांस्कृतिक राजदूत रहीस भारती और धोद बैंड की दुनियाभर में धूम

जयपुर (हिस)। राजस्थान के विश्व प्रसिद्ध कलाकार रहीस भारती के धोद बैंड ने इस वर्ष अपनी 25वीं वर्षगांठ सेन व फ्रांस में राजस्थानी लोक संस्कृति के बेमिसाल प्रस्तुतिकरण के साथ मनाई। धोद के कलाकारों ने 8 अप्रैल को स्पेन के संस्कृति मंत्रालय द्वारा आयोजित विशेष कार्यक्रम में स्पेनिश फ्लेमिंगो कलाकारों के साथ संयुक्त प्रस्तुति देकर भारत और स्पेन की सांस्कृतिक मैत्री के संगम का अजूबा दृश्य साकार किया। स्पेन में प्रस्तुति के लिए धोद बैंड को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया। यह आयोजन 600 वर्ष पहले भारत से स्पेन पहुंची जिप्सी परंपरा की स्मृति में आयोजित किया गया। इस ऐतिहासिक कार्यक्रम में मंत्री, महापौर और कई अंतरराष्ट्रीय हस्तियों ने शिरकत की। धोद बैंड राजस्थान का एकमात्र ग्रुप है जिसने पिछले 25 वर्ष से विश्व भर में घूम कर प्रदेश के संगीत को पहचान दिलाने की अपनी परंपरा को बरकरार रखा है। एक लाख से



अधिक दर्शकों ने देखा ग्रामीण प्रतिभा का हुनर धोद ग्रुप को इससे पहले फ्रांस के रैन शहर में आयोजित देश के सबसे बड़े महोत्सव में आमंत्रित किया गया, जहां भारत को गेट कट्टी के रूप में विशेष सम्मान दिया गया। 10 दिनों तक चली प्रस्तुतियों में एक लाख से अधिक दर्शकों ने राजस्थानी लोक संस्कृति की झांकी देखी। इस भव्य आयोजन

में फ्रांस के मंत्री, सांसद, महापौर और अन्य गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे। धोद को फ्रांस के कई शहरों में होली महोत्सव के तहत भी आमंत्रित किया गया, जहां उन्होंने रंगों, संगीत और नृत्य के साथ भारत की परंपरा को पूरे यूरोप में प्रस्तुत किया। गौरतलब है कि राजस्थान के लोक कलाकार रहीस भारती के नेतृत्व में धोद बैंड अब तक 119 देशों में 1600

से अधिक प्रस्तुतियां दे चुका है और हर वर्ष 6 से 7 महीने तक दुनिया के विभिन्न देशों में भारत की लोक संस्कृति और परंपरा का प्रतिनिधित्व कर रहा है। रहीस भारती और धोद बैंड को पूरी दुनिया में राजस्थान का सांस्कृतिक राजदूत माना जाता है। उन्होंने न केवल राजस्थानी परंपराओं को जीवंत बनाए रखा है, बल्कि अब तक 700 से अधिक ग्रामीण

कलाकारों को वैश्विक मंच प्रदान किया है। उन्होंने भारतीय लोक संस्कृति को संगीत, नृत्य और मेलजोल के माध्यम से विश्व मानचित्र पर एक विशिष्ट पहचान दी है। रहीस भारती ने बताया कि अपनी 25वीं वर्षगांठ पर धोद ग्रुप इस वर्ष स्पेन, फ्रांस, स्विट्जरलैंड, स्वीडन, पुर्तगाल, जर्मनी समेत कई देशों में प्रस्तुति देगा।

## गंगा सिंचाई परियोजना योजना को गंगा जिलाधिकारी ने की समीक्षा बैठक

भागलपुर (हिस)। गंगा नदी के पानी को लिफ्ट कर उसे विभिन्न जलाशयों में संग्रह कर किसानों को सिंचाई की सुविधा उपलब्ध कराई जाएगी। सरकार के इस महत्वपूर्ण परियोजना को मंजूरी मिलने के बाद उसे धरातल पर मूर्त रूप देने जिला प्रशासन द्वारा कवायद शुरू कर दिया गया है। इसको लेकर बुधवार को डीएम डॉ. नवल किशोर चौधरी के नेतृत्व में पूर जिला प्रशासन की टीम ने सुल्तानगंज स्थित कमरागंज पंचायत के निकट गंगा नदी किनारे स्थलीय निरीक्षण किया। निरीक्षण के उपरान्त डीएम ने उपरोक्त जानकारी देते हुए बताया कि उपरोक्त परियोजना को पूरा करने में जिस-जिस विभाग का जो उत्तरदायित्व है, संबंधित विभागों को इसके लिए निर्देशित किया गया है। ताकि समय पर इस परियोजना को पूरा किया जा सके। इसी उद्देश्य से आज यहां सभी विभागों के साथ



स्थलीय निरीक्षण किया गया है। उल्लेखनीय है कि गंगा नदी भारत की सबसे महत्वपूर्ण नदियों में से एक है और यह कृषि के लिए बहुत उपयोगी है। गंगा नदी के जल से सिंचाई करके किसान अपनी फसलों को बचा सकते हैं और अधिक पैदावार भी कर सकते हैं। यही कारण है कि इस परियोजना पर अधिक बल दिया जा रहा है। इसके पूर्व जिलाधिकारी ने डाक बंगला परिसर में संबंधित विभाग के अधिकारियों

के साथ समीक्षा बैठक भी की। इस दौरान जिले के अधिकारियों के साथ स्थानीय पदाधिकारी शामिल हुए। बैठक के दौरान विभिन्न जलाशयों में गंगा का पानी स्टोर कर आसपास के किसानों के खेत में सिंचाई के लिए पानी उपलब्ध को लेकर विचार विमर्श किया गया। इस दौरान एसडीओ धनजय कुमार, बीडीओ संजीव दिया, जा रहा है। इसके पूर्व जिलाधिकारी ने डाक बंगला परिसर में संबंधित विभाग के अधिकारियों



## यूपी के निर्यातक भी परेशान, टैरिफ के कारण नहीं मिल रहे क्रिसमस के आर्डर

मुरादाबाद

यूपी के मुरादाबाद में निर्यातकों को टैरिफ के चलते मंदी का सामना करना पड़ रहा है। अभी साफ नहीं है कि कितने उत्पादों पर अमेरिका ने टैरिफ लगाया है। ऐसे में क्रिसमस पर अमेरिकी ग्राहकों से मिलने वाले आइटमों के आर्डर भी अटक गए हैं। निर्यातकों को मार्ग तो हर साल मुरादाबाद को करीब 1500 करोड़ के क्रिसमस आइटम के आर्डर मिलते हैं, लेकिन अभी तक ग्राहकों से आर्डर नहीं दिए हैं, जिसके चलते निर्यातक

**हर साल मुरादाबाद को 1500 करोड़ के क्रिसमस आइटम के आर्डर मिलते हैं**

भी परेशान हैं। क्रिसमस का पर्व 25 दिसंबर को मनाया जाता है, लेकिन, इसको तैयारी 15 मार्च के बाद शुरू हो जाती है। मुरादाबाद से विदेशों में जाने वाले आर्डर मार्च के आखिरी सप्ताह में मिलने लगते हैं। आर्डर मिलने की प्रक्रिया अप्रैल के आखिरी सप्ताह तक चलती

है। इसके बाद निर्यातक जुलाई तक आर्डर तैयार करते हैं बाद में शिपमेंट के जरिए आर्डर अक्टूबर तक पहुंचते हैं। क्रिसमस ट्री सहित अन्य उत्पादों को खरीदारी के लिए अमेरिकी ग्राहक बड़ी संख्या में आर्डर देते हैं, लेकिन टैरिफ लगने के बाद से स्थिति बदल गई है। अमेरिकी ग्राहक उत्पादों के आर्डर देने में रुचि नहीं दिखा रहे हैं। जिन्होंने आर्डर दिए हैं, उन्होंने अभी तैयार नहीं करने को कहा है। अमेरिकी ग्राहक उत्पादों में भारी कट्टर मांग रहे हैं, जिसके चलते निर्यातक उत्पाद बहुत कम

मात्रा में तैयार करा रहे हैं, साथ ही निर्यातक आर्डर को लेकर ग्राहकों के संपर्क में बने हुए हैं। क्रिसमस से संबंधित ये आइटम भेजे जाते हैं। क्रिसमस पर्व पर सबसे ज्यादा क्रिसमस ट्री की मांग रहती है। इसके अलावा कैंडल होल्डर, क्रिसमस हैगिंग, स्टाकिंग होल्डर, सेंट, क्रिसमस होली बेरीज, गिफ्ट आइटम, हैगिंग प्लेकार्ड, बाल्स, कैंडल वेबर, टेबल टॉप आइटम, टेबल लैंप सहित छोटे-बड़े करीब 100 आइटम हैं, जिनको क्रिसमस के मौके पर मांग रहती है।

### न्यूज़ झीफ

हाइड्रोजन कार ह्यूदे नेवसो की सेकंड जनरेशन को ग्लोबली लॉन्च



नई दिल्ली। ह्यूदे ने अपनी लेटेस्ट हाइड्रोजन कार ह्यूदे नेवसो की सेकंड जनरेशन को सियोल मोबिलिटी शो 2025 में ग्लोबली लॉन्च किया। नेवसो हाइड्रोजन मोबिलिटी में ह्यूदे की लीडरशिप को दर्शाती है, जो अब बैटरी इलेक्ट्रिक और हाइब्रिड के साथ एफसीवीएस को भी अपने पोर्टफोलियो में शामिल कर चुकी है। यह कार फ्यूल सेल इलेक्ट्रिक व्हीकल तकनीक पर आधारित है और मिड-साइज एसयूवी सेगमेंट में आती है। ह्यूदे नेवसो की सबसे बड़ी खासियत है कि यह सिर्फ 5 मिनट की फ्यूलिंग में 700 किमी की रेंज प्रदान करती है। कार का डिजाइन इनीटियम कॉन्सेप्ट पर आधारित है और इसमें 'आर्ट ऑफ स्टील' थीम को अपनाया गया है, जो इसे रूब और ऑफ रोड लुक देता है। एक्सटीरियर में 4 डॉट एलईडी लैंप के साथ 993 लीटर का बूटस्पेस दिया गया है, जो इसे और प्रैक्टिकल बनाता है। इंटीरियर में यह कार कर्व्ड, ड्राइवर सेंट्रिक डिस्प्ले, आइलैंड टाइप सेंटर कंसोल और डिजिटल साइड मिरर जैसी प्रीमियम सुविधाएं देती है। रिलैक्स सीट्स, लैग रेस्ट, और सेकंड रॉ में बेहतर हेडरूम-शोल्डर स्पेस यात्रियों को कंफर्टेबल अनुभव देते हैं। सुरक्षा के लिहाज से इसमें 9 एयरबैग्स और लेटेस्ट एडवांस टेक्नोलॉजी भी शामिल है, जो यात्रियों और हाइड्रोजन सिस्टम की पूरी सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं। कार 6 आकर्षक कलर ऑप्शंस में उपलब्ध है। नेवसो में 2.64 किलोवॉटपीक की बैटरी और हाइड्रोजन फ्यूल सेल स्टैक है, जो मिलकर 201 बीएचपी तक की पावर उत्पन्न करते हैं। यह कार मात्र 7.8 सेकंड में 0 से 100 किलोमीटर की रफ्तार पकड़ सकती है।

कई क्षेत्रीय ग्रामीण बैंकों का हुआ विलय, 1 नई से लागू करने अधिसूचना जारी



नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने कई क्षेत्रीय ग्रामीण बैंकों (आरआरबी) के विलय को 1 मई से लागू करने की अधिसूचना जारी कर दी है। क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक अधिनियम के तहत प्रदान की गई शक्तियों के मुताबिक इन क्षेत्रीय ग्रामीण बैंकों का विलय कर एक इकाई बनाई जाएगी और इन्हें अपनी संपत्तियां, शक्तियां, अधिकार, दायित्व और कर्तव्य विरासत में मिलेंगे। क्षेत्रीय ग्रामीण बैंक के इस नए ढांचे का मकसद कार्यप्रणाली को बेहतर बनाना और इनके प्रायोजक सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों में प्रतिस्पर्धा को न्यूनतम करना है। यह केंद्रीय वित्त मंत्रालय की एक राज्य, एक आरआरबी नीति का हिस्सा है। वित्त मंत्रालय की इस नीति के बारे में सबसे पहले जानकारी सितंबर 2024 में दी गई थी। इस अधिसूचना में कई राज्यों के कई बैंकों के विलय की जानकारी दी गई है। इस विलय का मकसद ज्यादा व्यापक और मजबूत क्षेत्रीय संस्थान बनाना है। इस क्रम में आंध्र प्रदेश में चैतन्य गोदावरी ग्रामीण बैंक, आंध्र प्रगति ग्रामीण बैंक, सप्तगिरि ग्रामीण बैंक और आंध्र प्रदेश ग्रामीण विकास बैंक का विलय कर आंध्र प्रदेश ग्रामीण बैंक बनाया जाएगा। इसका मुख्यालय आंध्र प्रदेश के अमरावती में होगा और इसका प्रायोजक युनियन बैंक ऑफ इंडिया होगा।

स्कोडा ने इलेक्ट्रिक एसयूवी एलएन की वीआरएस से आखिरकार पर्दा उठाया



नई दिल्ली। कारों का निर्माण करने वाली कंपनी स्कोडा ने अपनी सबसे तेज इलेक्ट्रिक एसयूवी एलएन की वीआरएस से आखिरकार पर्दा उठा दिया है। इस एसयूवी को कुछ कॉस्मेटिक बदलावों के साथ पावरफुल अपग्रेडेशन भी मिले हैं। एलएन की वीआरएस का डिजाइन बेस मॉडल जैसा ही है, लेकिन इसमें नया बॉडी-कलर्ड फ्रंट बंपर, हनीकॉम्ब एयर डैम, वीआरएस बैजिंग, ब्लैक रूफ रैल्स और इल्युमिनेटेड ग्रिल जैसे एक्सक्लूसिव एलिमेंट्स जोड़े गए हैं। खास बात यह है कि इसे वीआरएस-एक्सक्लूसिव मम्बा ग्रीन पेंट में पेश किया गया है। एसयूवी में एलईडी मैट्रिक्स हेडलाइट्स, 20-इंच अलॉय व्हील्स (वैकल्पिक 21-इंच के साथ), ब्लैक-आउट रियर बंपर, रिपलेक्टर रिड्रैप और डिटेड रियर विंडोज जैसे एलिमेंट्स मिलते हैं। इंटीरियर में हरे एक्सटेंस के साथ अलकांता फिनिश, 5-इंच डिजिटल डिस्प्ले, 13-इंच टचस्क्रीन और ऑगमेंटेड रियलिटी हेड्स-अप डिस्प्ले जैसी आधुनिक सुविधाएं शामिल हैं।

## लंदन में भारत-ब्रिटेन निवेशक गोलमेज सम्मेलन में 60 निवेशकों ने लिया हिस्सा

नई दिल्ली

केंद्रीय वित्त एवं कॉर्पोरेट मामलों की मंत्री निर्मला सीतारमण ने लंदन में भारत-ब्रिटेन निवेशक गोलमेज सम्मेलन की अध्यक्षता की। सम्मेलन में विभिन्न पेशान कोष, बीमा कंपनियों, बैंकों और अन्य वित्तीय संस्थानों का प्रतिनिधित्व करने वाले ब्रिटेन के करीब 60 निवेशकों ने हिस्सा लिया।

वित्त मंत्रालय ने बुधवार को एक्स पोस्ट में बताया कि मंगलवार शाम आयोजित उच्चस्तरीय गोलमेज सम्मेलन में नीतिगत समर्थन के साथ सतत आर्थिक वृद्धि और निवेश अवसरों को सक्षम बनाने के लिए सरकार की प्राथमिकताओं को रेखांकित किया गया, जिसके जरिए "न्यू इंडिया" को आकार दिया जा रहा है।

वित्त मंत्री ने नीतिगत समर्थन के साथ सतत आर्थिक विकास और निवेश अवसरों को सक्षम करने के लिए भारत सरकार की प्राथमिकताओं को रेखांकित किया, जो नए भारत को आकार दे रहा है। उन्होंने इस सम्मेलन में अनुपालन बोझ को कम करने और व्यापार एवं निवेश के लिए सक्षम वातावरण की सुविधा के लिए विनियमन को आसान बनाने के लिए प्रक्रिया और शासन सुधारों को आगे बढ़ाने के लिए भारत सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयासों पर प्रकाश डाला। सीतारमण ने कहा कि विस्तारित मध्यम वर्ग तथा मजबूत एवं स्थिर नीतिगत माहौल के साथ भारत 2032 तक छठ सबसे बड़ा बीमा बाजार बनने के लिए तैयार है। इसमें वित्त वर्ष 2024-2028 तक सालाना आधार पर 7.1 फीसदी की वृद्धि होगी। यह जो 20 देशों में सबसे तेजी से बढ़ते बीमा बाजारों में से एक होगा। वित्त मंत्री ने सम्मेलन में उपस्थित लोगों को बताया गया कि मार्च, 2025 तक बैंक, पंजी बाजार, बीमा, वित्त प्रौद्योगिकी, विमान पट्टे, जहाज पट्टे, बुलियन एक्सचेंज आदि क्षेत्रों की 800 से अधिक संस्थाएं आईएफएससीए के साथ पंजीकृत हो चुकी हैं। सीतारमण ने भारत की डिजिटल अर्थव्यवस्था को उसके आर्थिक वृद्धि में महत्वपूर्ण योगदानकर्ता के रूप में रेखांकित करते हुए प्रतिभागियों से कहा कि भारत फरेलू यूनिकॉर्न की संख्या के मामले में दुनिया में तीसरे स्थान पर है। भारत की डिजिटल अर्थव्यवस्था तेजी से बढ़ रही है और इसमें वित्त वर्ष 2022-23 में देश के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में 11.74 फीसदी का योगदान दिया है। उल्लेखनीय है कि सीतारमण 13वें मंत्रिस्तरीय भारत-ब्रिटेन आर्थिक एवं वित्तीय वार्ता (ईएफटी) के लिए ब्रिटेन की यात्रा पर हैं, जहां वह अपनी ब्रिटेन की समकक्ष चांसलर रेचल रीव्स के साथ द्विपक्षीय वार्ता करेंगी।



**रिजर्व बैंक का चालू वित्त वर्ष 2025-26 में जीडीपी वृद्धि दर 6.5 फीसदी रहने का अनुमान**

नई दिल्ली। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया (आरबीआई) ने वैश्विक व्यापार और नीतिगत अनिश्चितताओं के कारण ग्राह्य रेट में 0.20 फीसदी की कटौती की है। रिजर्व बैंक ने चालू वित्त वर्ष 2025-26 के लिए सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) की वृद्धि दर के अनुमान को 6.70 फीसदी से घटाकर 6.50 फीसदी कर दिया है। आरबीआई ने आर्थिक वृद्धि को समर्थन देने के मकसद से नीतिगत दर रेंज को 0.25 फीसदी घटाकर छह फीसदी कर दिया है। आरबीआई गवर्नर संजय मल्होत्रा ने बुधवार को वित्त वर्ष 2025-26 की पहली दिवसीय द्विमासिक मौद्रिक नीति समिति (एमपीसी) की समीक्षा बैठक के बाद नतीजों की जानकारी देते हुए यह एलान किया। उन्होंने कहा कि जलाशयों की बेहतर स्थिति और 2025-26 में फसल उत्पादन अच्छे रहने के अनुमान से कृषि क्षेत्र की संभावनाएं उज्वल बनी हुई हैं। संजय मल्होत्रा ने कहा कि इन आधारभूत अनुमानों के बीच जोखिम समान रूप से संतुलित है। आरबीआई गवर्नर ने कहा कि इन सभी कारकों को ध्यान में रखते हुए वित्त वर्ष 2025-26 के लिए वार्षिक जीडीपी वृद्धि दर के फरवरी में लगाए गए 6.70 फीसदी के अनुमान में 0.20 फीसदी की कटौती की है। उन्होंने कहा कि जीडीपी वृद्धि दर के अनुमान में यह कटौती वैश्विक व्यापार और नीतिगत अनिश्चितताओं की वजह से की गई है। आरबीआई गवर्नर ने कहा कि इन सभी कारकों को ध्यान में रखते हुए वित्त वर्ष 2025-26 के लिए वार्षिक जीडीपी वृद्धि दर 6.50 फीसदी रहने का अनुमान है। उन्होंने कहा कि पहली तिमाही में भारतीय अर्थव्यवस्था के 6.50 फीसदी की दर से बढ़ने की उम्मीद है। वहीं, दूसरी तिमाही में जीडीपी वृद्धि दर 6.70 फीसदी, तीसरी तिमाही में 6.60 फीसदी और चौथी तिमाही में 6.30 फीसदी रहने का अनुमान है। संजय मल्होत्रा ने कहा कि विनिर्माण गतिविधियों में सुधार के संकेत दिख रहे हैं। कारोबारी उम्मीदें मजबूत बनी हुई हैं, जबकि सेवा क्षेत्र की गतिविधियां भी जुझारू क्षमता का प्रदर्शन कर रही हैं। उन्होंने कहा कि निवेश गतिविधियों में तेजी आई है। उच्च क्षमता उपयोग, सरकार के बुनियादी ढांचे पर खर्च को लेकर जोर, बैंकों और कंपनियों के बेहतर बही-खाते और वित्तीय स्थितियों में सुधार के कारण आगे निवेश और बढ़ने की उम्मीद है।



## कर्ज लिया 6 हजार करोड़ का और बैंकों ने की 14 हजार करोड़ की वसूली



नई दिल्ली

भारत का भण्डार शराब कारोबारी विजय माल्या ने फिर भारतीय बैंकों पर आरोप लगाया है। उसने दावा किया है कि उनसे कहीं ज्यादा संपत्ति भारतीय बैंकों ने पहले ही वसूल कर ली है। माल्या ने वित्त मंत्रालय की 2024-25 की वार्षिक रिपोर्ट का हवाला देते हुए बताया कि बैंकों ने 6,203 करोड़ रुपये के कर्ज के बटले 14,131.8 करोड़ रुपये की संपत्तियां जप्त की हैं।

**भण्डार शराब कारोबारी विजय माल्या ने फिर लगाया भारतीय बैंकों पर आरोप**

विजय माल्या ने इस मुद्दे को लेकर सोशल मीडिया एक्स पर लिखा- ऋण वसूली न्यायाधिकरण ने 6,203 करोड़ रुपये की वसूली का आदेश दिया था जबकि बैंकों ने अब तक उससे कहीं ज्यादा वसूली कर ली है। इसके साथ ही उसने यह भी सवाल उठाया कि जब उनके यूके में दिवालिया मामले की सुनवाई होगी तो उस समय बैंकों का क्या जवाब होगा। वित्त मंत्रालय की रिपोर्ट में विजय माल्या का नाम प्रमुखता से लिया गया है। रिपोर्ट में कहा गया है कि माल्या समेत 10 बड़े आर्थिक अपराधियों के खिलाफ संपत्तियां कुर्क की गई हैं। माल्या की जप्त की गई 14,131.6 करोड़ की संपत्तियां अब भारतीय बैंकों को सौंप दी गई हैं। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि 36 भण्डारों के प्रत्यर्पण के लिए 44 अनुरोध कई देशों को भेजे गए हैं। ऋण वसूली न्यायाधिकरण ने 2017 में भारतीय स्टेट बैंक और अन्य बैंकों को विजय माल्या और उनकी कंपनियों से 6,203 करोड़ की वसूली का आदेश दिया था। यह कर्ज किंगफिशर एयरलाइंस को दिए गए ऋण के लिए था जिसमें सालाना 11.5 फीसदी ब्याज दर लागू की गई थी। माल्या का दावा है कि उन्होंने पहले ही पूरी राशि चुकाने की पेशकश की थी लेकिन बैंकों और सरकार ने उनका प्रस्ताव अस्वीकार कर दिया था। माल्या 2016 में ब्रिटेन चले गए थे और तब से उनकी प्रत्यर्पण प्रक्रिया चल रही है। वहीं विजय माल्या के दावे से यह सवाल उठता है कि क्या बैंकों ने वसूली की प्रक्रिया में पारदर्शिता रखी वहीं माल्या के इस आरोप के बाद अब यह देखा होगा कि उनके खिलाफ चल रही प्रत्यर्पण प्रक्रिया में बैंकों को भूमिका क्या होगी।

### शेयर बाजार की कीमतों को देखते हुए लोग



जापान के टोक्यो में एक शेयर बाजार से जुड़ी कंपनी में लगी स्क्रीन पर निकेई की कीमतों को देखते हुए लोग।

## ट्रंप के टैरिफ के बाद अब सऊदी अरब ने किया रेट कट, कच्चे तेल की कीमतों में आई गिरावट

नई दिल्ली

दुनिया एक बार फिर से मंदी की ओर बढ़ रही है, इसकी वजह है ट्रंप का सभी देशों पर टैरिफ लगाना। टैरिफ को लेकर अनिश्चितता और सऊदी अरब द्वारा रेट कट के चलते कच्चे तेल की कीमतों में गिरावट आई है और यह 4 साल के निचले स्तरों पर पहुंच गई है। ब्रेंट क्रूड साइड 3 फीसदी गिरकर 60.60 डॉलर प्रति बैरल के लेवल पर पहुंच गया है। वहीं, क्रूड यूएसडी 57.28 डॉलर प्रति बैरल पर है। कर्मांडो बाजार के जानकारी के मुताबिक अमेरिका और चीन के बीच बढ़ते टैरिफ वॉर और सऊदी अरब द्वारा रेट कट के कारण मांग संबंधी चिंताओं के कारण कच्चे तेल की कीमतों में गिरावट आई है। कच्चे तेल की कीमतें लाल निशान पर कारोबार करती रहेंगी और 52 डॉलर प्रति



बैरल के स्तर को छू सकती हैं। ऐसे में दुनिया में मंदी का खतरा बढ़ सकता है। रिपोर्ट के मुताबिक एचडीएफसी सिक्समोर्टिज में कर्मांडो और करेसी हेड ने कहा कि कच्चे तेल की कीमतें चार साल के निचले स्तर पर पहुंच गई हैं। इसकी बड़ी वजह अमेरिका-चीन के बीच व्यापार युद्ध तेज होना है, जिसके कारण मंदी और कमजोर मांग को लेकर चिंताएं बढ़ गई हैं। उन्होंने कहा कि सऊदी अरब द्वारा उत्पादन बढ़ाने और तेल की कीमतों में कमी करने की घोषणा भी कच्चे तेल की कीमतों में भारी गिरावट का एक कारण है। रिपोर्ट में एक चाइनीज एक्सपर्ट ने कहा कि टैरिफ को लेकर चीन की आक्रामक जवाबी कार्रवाई से विश्व की दो सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाओं के बीच समझौते की संभावना कम है।

## टेस्ला के भारत आने को लेकर चिंतित नहीं बीएमडब्ल्यू ग्रुप

नई दिल्ली

बीएमडब्ल्यू ग्रुप इंडिया ने कहा कि वह टेस्ला के भारत आने को लेकर चिंतित नहीं है। कंपनी के प्रबंध निदेशक और सीईओ विक्रम पावाह का मानना है कि टेस्ला के आने से इलेक्ट्रिक कार बाजार को आगे बढ़ने में मदद मिलेगी। पावाह ने कहा कि मुझे लगता है कि बाजार बढ़ना चाहिए।

जब भी अधिक प्रतिस्पर्धा होती है, तो हमने देखा है कि बाजार बढ़ता है। पहले से ही कर रहे मुकाबला उनसे पूछा गया था कि टेस्ला के भारत में प्रवेश करने के साथ ईवी बाजार कैसे आकार लेगा और इसपर बीएमडब्ल्यू का क्या रुख रहेगा। अमेरिकी इलेक्ट्रिक कार विनिर्माता से प्रतिस्पर्धा के बारे में पूछे जाने पर पावाह ने कहा, "दुनिया के सभी बाजारों में, हम साथ-साथ मौजूद हैं। आप पिछले साल



दुनियाभर के आंकड़े देख सकते हैं, हम ही हैं जो आगे बढ़ रहे हैं। वैश्विक स्तर पर हमारी ईवी की बिक्री बढ़ी है।" उन्होंने कहा कि बहुत अधिक विनिर्माता इलेक्ट्रिक वाहन क्षेत्र में वृद्धि के बारे में

बात नहीं कर सकते हैं। वर्ष 2024 में बीएमडब्ल्यू ग्रुप ने कुल 4,26,594 पूर्ण-इलेक्ट्रिक वाहन बेचे और ईवी की बिक्री में उसने 13.5 प्रतिशत की वृद्धि हासिल की।

बीएमडब्ल्यू और मिनी दोनों ब्रांड ने क्रमशः 3,68,523 इकाइयों (11.6 प्रतिशत) और 56,181 इकाइयों (24.3 प्रतिशत) के साथ इलेक्ट्रिक वाहन बिक्री में दो अंकीय वृद्धि दर्ज की। फरवरी से टेस्ला ने नियुक्तियां शुरू की फरवरी में टेस्ला ने भारत में विभिन्न भूमिकाओं के लिए नियुक्तियां शुरू की हैं। इनमें कारोबार परिचालन विरलेषक और ग्राहक सहायता विशेषज्ञ शामिल हैं। यह कंपनी के भारतीय बाजार में प्रवेश का संकेत देता है। भारत में बीएमडब्ल्यू ग्रुप की इलेक्ट्रिक वाहन क्षेत्र में संभावनाओं पर पावाह ने कहा कि वर्तमान में यह कुल बिक्री का 17 प्रतिशत हिस्सा है। 2025 की जनवरी-मार्च तिमाही में कंपनी की भारत में वाहन बिक्री सात प्रतिशत की वृद्धि के साथ 3,914 इकाई रही है। उन्होंने कहा, "हमारा लक्ष्य 2025 में

### पूरी तरह इलेक्ट्रिक एसयूवी 'ई वितारा' पेश

नई दिल्ली। मारुति सुजुकी अब इलेक्ट्रिक वाहन सेगमेंट में कदम रखने को तैयार है। मारुति सुजुकी ने ऑटो एक्सपो 2025 में अपनी पहली पूरी तरह इलेक्ट्रिक एसयूवी 'ई वितारा' (ईवीएक्स) को पेश किया है, जो साल 2025 की पहली छमाही के अंत तक लॉन्च हो सकती है। यह मारुति की इस साल लॉन्च होने वाली एकमात्र नई एसयूवी होगी, जो पूरी तरह नए प्लेटफॉर्म और पावरट्रेन पर आधारित होगी। ई वितारा को दो बैटरी विकल्पों के साथ पेश किया जाएगा। पहला 49 किलोवॉटपीक का बैटरी पैक होगा, जो सिंगल मोटर और फ्रंट-व्हील ड्राइव लेआउट में आएगा। यह वैरिएंट 144 बीएचपी की पावर और 189 एनएम का टॉर्क जनरेट करेगा। दूसरा विकल्प 61 किलोवॉटपीक बैटरी का होगा, जो दो कॉन्फिगरेशन में उपलब्ध होगा - एक सिंगल मोटर एडब्ल्यूडी और दूसरा डुअल मोटर एडब्ल्यूडी। एफडब्ल्यूडी वैरिएंट 172 बीएचपी की पावर और 192.5 एनएम टॉर्क देगा, जबकि एडब्ल्यूडी वैरिएंट 184 बीएचपी की संयुक्त पावर और 300 एनएम का टॉर्क जनरेट करेगा।

कुल बिक्री का 15 प्रतिशत ईवी से हासिल करना है और हम इसे पार कर लेंगे। हम 20 प्रतिशत तक भी जा सकते हैं। लेकिन 15 प्रतिशत हमारा लक्ष्य है। हमें खुशी है कि हम इस दिशा में आगे बढ़ रहे हैं।" बता दें कि एलन मस्क की कंपनी टेस्ला भारत में आने की तैयारी कर रही है।



## नीरज चोपड़ा 16 मई को दोहा डायमंड लीग के साथ करेंगे सीजन की शुरुआत

**नई दिल्ली**  
भारत के डबल ओलंपिक पदक विजेता, भाला फेंक एथलीट नीरज चोपड़ा ने मंगलवार को पुष्टि की कि वह 2025 सीजन की शुरुआत कतर की राजधानी दोहा में 16 मई को होने वाली डायमंड लीग मीट से करेंगे।  
टोक्यो ओलंपिक में गोल्ड और फिर 2024 पेरिस ओलंपिक में सिल्वर पदक जीतने वाले चोपड़ा ने कहा कि वह एक बार फिर से दोहा में दुनिया के सबसे जोशिले एथलेटिक्स दर्शकों के सामने प्रदर्शन करने का इंतजार कर रहे हैं।

चोपड़ा ने 2023 में कतर स्पोर्ट्स क्लब में 88.67 मीटर के विश्व रिकॉर्ड के साथ जीत हासिल की थी। अपने तीसरे दोहा दौरे से पहले उन्होंने कतर में भारतीय प्रशंसकों से मिलने वाली भरपूर समर्थन का जिक्र किया और कहा, मैं हमेशा कतर में भारतीय लोगों से मिलने वाली तारीफों से अभिभूत हो जाता हूँ, और इसके लिए शब्दों को कमी महसूस होती है। 27 वर्षीय चोपड़ा, जिन्का कोच अब चेक गणराज्य के विश्व रिकॉर्डधारी और ओलंपिक एवं विश्व चैंपियन जान जेलेजनी हैं, ने भारतीय एथलेटिक्स को नई

ऊँचाई तक पहुँचाया है। वह ओलंपिक गोल्ड और विश्व चैंपियनशिप गोल्ड जीतने वाले पहले भारतीय ट्रेकर और फील्ड एथलीट बने। इसके साथ ही उन्होंने डायमंड लीग मीटिंग जीतने और डायमंड लीग टाइटल जीतने वाले पहले भारतीय का गौरव भी प्राप्त किया। हालाँकि, पिछले सीजन में चोपड़ा को कुछ कठिनाइयों का सामना करना पड़ा और वह ओलंपिक फाइनल में अर्जद नदीम से दूसरे स्थान पर रहे, जबकि डायमंड लीग फाइनल में एंडरसन पीटर्स से भी दूसरे स्थान पर रहे। चोपड़ा ने कहा, पिछला साल मेरे लिए बहुत

कुछ सिखाने वाला था, लेकिन मुझे भारतीय ध्वज के नीचे ओलंपिक खेलों में पदक जीतने पर गर्व है। अब मैं पूरी तरह फिट हूँ और जान जेलेजनी के साथ मेहनत कर रहा हूँ। मुझे दोहा में अपने सीजन की शुरुआत का बेसब्री से इंतजार है। उन्होंने कहा, कतर स्पोर्ट्स क्लब में दर्शक हमेशा ही जोर से उत्साहित होते हैं, और मुझे लगता है कि यह हमारे सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन को बाहर लाता है। मुझे पता है कि यहाँ के दर्शक मुझसे बड़ी उम्मीदें रखते हैं, और अगर अच्छे हालात और शानदार माहौल हो, तो यह संभव है।

### न्यूज़ ब्रीफ

**पंजाब किंग्स का समर्थन करती दिखीं महविशा, प्रशंसकों ने चहल से जोड़ा**



मोहाली। आईपीएल में पंजाब किंग्स और चेन्नई सुपरकिंग्स (सीएसके) के बीच मैच में आरजे महविशा को देखते ही अटकलों का नया दौर शुरू हो गया। इममें पंजाब किंग्स टीम ने चेन्नई सुपरकिंग्स (सीएसके) को हराया। इस मैच में महविशा को देखते ही कहा जाने लगा कि वह रियनर यजुवेंद्र चहल को देखने पहुँची हैं। फैंस इसी कारण वह पंजाब किंग्स का समर्थन कर रही हैं। मैच के 17वें ओवर में नूर अहमद की गेंद पर पंजाब किंग्स के बल्लेबाज शशांक सिंह ने छक्का लगाने का प्रयास और इस मैच में पंजाब के आउट होने-होते बचे। ऐसे में पंजाब के प्रशंसकों के साथ ही महविशा की बेहद उत्साहित दिखीं। वह इस दौरान टीम का हौसला बढ़ाती दिखीं। महविशा पहले भी कई बार चहल की टीम का समर्थन करने स्टैडियम में दिखी हैं। इससे पहले चैंपियंस ट्रॉफी में जब वह चहल के साथ बैठी नजर आयी थी। इस मैच में पंजाब के शशांक ने मार्को यानसेन के साथ सातवें विकेट के लिए 65 रन बनाकर टीम को 200 रनों से ऊपर पहुँचाया। गौरतलब है कि चहल का हाल ही में अपनी पत्नी धनश्री रमा से तलाक हुआ है। उसके बाद से ही चहल और महविशा के बीच अटिंग की खबरें आई हैं।

**आईपीएल अंक तालिका में सीएसके को हुआ नुकसान, सुपर जायंट्स को लाभ**



मुंबई। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) में चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) को पंजाब किंग के खिलाफ मिली हार के बाद अंक तालिका में हल्का बदलाव आया है। सीएसके अब नौवें स्थान पर खिसक गयी है। वहीं एक अन्य मैच में लखनऊ सुपर जायंट्स को कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) के खिलाफ मिली जीत के बाद एक स्थान का लाभ हुआ है। पंजाब किंग्स ने इस सत्र में तीसरा मैच जीता पर वह अभी भी चौथे पायदान पर ही है जबकि रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) दूसरे जबकि गुजरात टाइटन्स है तीसरे व दिल्ली कैपिटल्स पहले नंबर पर है। शीर्ष पांच में शामिल सभी टीमों ने 3-3 मुकाबले जीते हैं पर नेट रन रेट के कारण पंजाब की टीम इस समय चौथे पायदान पर फिसल गयी है। वहीं लखनऊ सुपर जायंट्स एक और जीत के साथ पांचवें स्थान पर पहुँच गई है। लखनऊ के भी 6 अंक हैं पर नेट रन रेट अच्छा नहीं है। नंबर 6 पर पहुंची केकेआर के खाते में 4 अंक हैं, उसने 5 में से 2 मुकाबले जीते हैं। राजस्थान रॉयल्स ने भी दो मुकाबले जीते हैं पर रॉयल्स ने चार मैच खेले हैं, इसलिए टीम सातवें नंबर पर है। मुंबई इंडियंस पांच में से चार मुकाबलों में मिली हार से आठवें नंबर पर जबकि सीएसके नौवें नंबर पर है। दसवें स्थान पर सनराइजर्स हैदराबाद है।

**श्रेयस, रविंद्र और डफी आईसीसी के मार्च महीने के सर्वश्रेष्ठ अवार्ड की दौड़ में शामिल**



दुबई। अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) ने भारतीय टीम के बल्लेबाज श्रेयस अय्यर को न्यूजीलैंड के रचिन रविंद्र और जैकब डफी के साथ मार्च महीने के सर्वश्रेष्ठ पुरुष क्रिकेटर पुरस्कार के लिये नामांकित किया है। श्रेयस का प्रदर्शन पिछले कुछ समय से शानदार रहा है। चैंपियंस ट्रॉफी में भारतीय टीम की जीत में उन्होंने अहम भूमिका निभाई थी। उसमें अय्यर ने पांच मैचों में दो अर्धशतकों की सहायता से 243 रन बनाये थे। आईसीसी ने कहा, "इस बल्लेबाज ने तीन एकदिवसीय में 57.33 की औसत से 172 रन बनाये और टूर्नामेंट में भारतीय टीम की ओर से सबसे ज्यादा रन बनाये। भारतीय टीम की खिताबी जीत में भी श्रेयस की अहम भूमिका रही। उन्होंने न्यूजीलैंड के खिलाफ ग्रुप ए के मैच में 79 रन बनाये और ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ सेमीफाइनल में 45 रन बनाये। इसके अलावा न्यूजीलैंड के खिलाफ फाइनल में 48 रन भी बनाये।" विश्व क्रिकेट की शीर्ष संस्था के अनुसार श्रेयस की पारी के सूत्रधार की भूमिका निभाने और साझेदारियाँ बनाने की क्षमता काफ़ी महत्वपूर्ण साबित हुई। वहीं न्यूजीलैंड के रचिन ने कीवी टीम की ओर से चार मैचों में दो शतक सहित 263 रन बनाये और तीन विकेट भी लिये जबकि डफी ने मार्च में 6.17 की इकॉनॉमी रेट से 13 लिए। वहीं महिला क्रिकेट की बात करें तो सर्वश्रेष्ठ क्रिकेटर की दौड़ में ऑस्ट्रेलिया की अनाबेल सरदेसई, अमेरिका की चेतना प्रसाद और ऑस्ट्रेलिया की जॉर्जिया वोल शामिल हैं।

## आईएसएसएफ वर्ल्ड कप : सुरुचि और विजयवीर ने भारत को दिलाए दो स्वर्ण

**नई दिल्ली**  
ब्यूनस आयर्स (अर्जेन्टीना) में चल रहे आईएसएसएफ वर्ल्ड कप में मंगलवार को भारत ने शानदार प्रदर्शन करते हुए चीन को पदक तालिका में पछाड़ दिया है। सुरुचि सिंह और विजयवीर सिद्ध ने अपने-अपने वर्ग में गोल्ड मेडल जीतकर भारत की झोली में कुल चार स्वर्ण पदक डाल दिए। सुरुचि ने चीन की तीन निशानेबाजों को पीछे छोड़ गोल्ड मेडल अपने नाम किया। फाइनल के नौवें शॉट तक सुरुचि केवल कियान वेई से पीछे थीं, लेकिन एक दुर्लभ 8.9 स्कोर ने उन्हें चौथे स्थान पर पहुंचा दिया। इसके बावजूद उन्होंने हिम्मत नहीं हारी और 10.7 तथा 10.8 जैसे शॉट्स के दम पर बढ़त बना ली। चार एलिमिनेशन के बाद वेई के साथ उनकी वृद्धि 0.5 अंकों की थी। ओलंपिक मेडलिस्ट जियांग रैनशिन ने शूट-ऑफ में याओ कियानसुन को हराकर कांस्य पदक जीता। क्वालिफिकेशन में भी सुरुचि ने 583 स्कोर के साथ टॉप किया था। चीन की वेई (582-23x) और रैनशिन (582-17x) क्रमशः दूसरे और तीसरे स्थान पर रहे। विजयवीर का विजयवर्ष जारी, 25 मीटर रैपिड फायर पिस्टल में स्वर्ण पुरुषों की 25 मीटर रैपिड फायर पिस्टल स्पर्धा में विजयवीर सिद्ध ने खराब शुरुआत के बावजूद शानदार वापसी करते हुए गोल्ड मेडल जीता। पहले सीरीज में उन्होंने केवल एक शॉट पर निशाना लगाया था, लेकिन अगली तीन सीरीज में चार-चार निशाने लगाकर वह दूसरे स्थान पर पहुंच गए। जैसे ही रूस के इवान सेमिनविखिन बाहर हुए, विजयवीर ने पांच हिट के साथ मुकाबले पर पकड़ बनाती शुरू की। अंत में भारत के विजयवीर और इटली के रिकार्डों माजेट्टी 25 हिट के साथ संयुक्त रूप से पहले स्थान पर रहे। चीन के यांग युहाओ को 23 हिट के साथ कांस्य से संतोष करना पड़ा। अन्य भारतीय गुरुप्रीत सिंह (10वें स्थान पर, 575 अंक) और अनीश भुनवाल (13वें स्थान पर, 570 अंक) फाइनल में जगह नहीं बना सके। पदक तालिका में भारत शीर्ष पर भारत अब तक इस टूर्नामेंट में 4 स्वर्ण, 1 रजत और 1 कांस्य जीत चुका है। चीन तीन स्वर्ण, दो रजत और तीन कांस्य के साथ दूसरे स्थान पर है।



**भारत एक मजबूत टीम, इसका दबदबा विश्व क्रिकेट पर बना रहेगा: हेड**

**नई दिल्ली।** ऑस्ट्रेलिया के स्टार बल्लेबाज ट्रेविस हेड ने भारत को मौजूदा समय की सबसे मजबूत टीम बताया है। उन्होंने माना कि आने वाले सालों में भी भारत का दबदबा विश्व क्रिकेट पर बना रहेगा। हेड ने पिछले कुछ सालों में भारत के खिलाफ कई अहम मुकाबलों में शानदार प्रदर्शन किया है। 2023 में भारत के खिलाफ वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप फाइनल में उन्होंने शतक लगाकर ऑस्ट्रेलिया को खिताब दिलवाया था। इन प्रदर्शनों के बावजूद ट्रेविस हेड ने भारतीय टीम की जमकर तारीफ की। हेड ने कहा कि भारत हमेशा से एक मजबूत टीम रही है और आगे भी उसका वर्चस्व कायम रहेगा। उन्होंने कहा कि भारत आईसीसी टूर्नामेंट्स के फाइनल तक पहुंचता है और यह रुकने वाला नहीं है। उन्होंने माना कि भारत जैसी टीम का सामना करना हमेशा बड़ी चुनौती रही है। हेड ने बताया कि पिछले चार आईसीसी टूर्नामेंट्स में ऑस्ट्रेलिया का दो बार फाइनल में भारत से सामना हुआ, जिसमें उनका पलड़ा भारी रहा, लेकिन भारत ने पिछले दो इवेंट्स में बाजी मारी। ट्रेविस हेड ने भारतीय टीम पर हमेशा बने रहने वाले दबाव का भी जिक्र किया। उन्होंने कहा कि भारत की टीम पर हर समय उम्मीदों का बोझ रहता है। यह उनके लिए अच्छा भी हो सकता है और नुकसानदायक भी। एक विपक्षी टीम के तौर पर कभी-कभी इसका फायदा भी उठाया जा सकता है। विराट कोहली, स्टीव स्मिथ, केन विलियम्सन और जो रूट की बात करते हुए हेड ने कोहली और स्मिथ की तारीफ की। उन्होंने कहा कि विराट की फिटनेस कमाल की है और वे अपने खेल में तेजी से बदलाव लाते हैं। वहीं स्मिथ शांत हैं और उन्हें खुद पर पूरा भरोसा होता है। हेड ने माना कि इस तरह के चार दिग्गज खिलाड़ियों को एक साथ दोबारा देख पाना शायद मुमकिन नहीं होगा।

### महिला नेशंस लीग फुटबॉल



बेल्जियम में महिला नेशंस लीग फुटबॉल मैच में गोल करने से उत्साहित बेल्जियम की जस्टिन और उनकी साथी खिलाड़ी।

## भारत बिली जीन किंग कप के पहले मैच में न्यूजीलैंड से 2-1 से हारा; श्रीवल्ली ने आइशी दास को हराया

**पुणे**

भारत ने मंगलवार को बिली जीन किंग कप एशिया-ओशिनिया ग्रुप 1 मुकाबलों में न्यूजीलैंड के खिलाफ अपने अभियान की अच्छी शुरुआत की। मेजबान टीम ने शानदार शुरुआत की और श्रीवल्ली भामिदिपति ने अपने मैच में बेहतरीन जीत दर्ज की, लेकिन न्यूजीलैंड ने वापसी करते हुए बेहतर प्रदर्शन किया और पुणे के म्हालुगे बालेवाड़ी टेनिस कॉम्प्लेक्स में 2-1 से मुकाबला जीत लिया।

भारत के लिए सबसे पहले श्रीवल्ली भामिदिपति का सामना आइशी दास से हुआ। भारतीय युवा खिलाड़ी (जो अब तक लगातार रैंकिंग में ऊपर जा रही हैं) ने राष्ट्रीय टीम के लिए शानदार प्रदर्शन किया। श्रीवल्ली ने मात्र एक घंटे के अंदर ही 6 एसे और एक बेहतरीन ब्रेक-पॉइंट कन्वर्सेशन रेट के साथ एक क्वापक जीत हासिल की। श्रीवल्ली ने यह मुकाबला 6-1, 6-1 से जीता और भारत को न्यूजीलैंड के खिलाफ



मुकाबले में 1-0 की बढ़त दिलाई।

भारत बनाम न्यूजीलैंड मुकाबले के दूसरे मैच में सहजा यमलपल्ली ने दूसरे एकल मैच में अनुभवी लुलु सुन का सामना किया। युवा

भारतीय खिलाड़ी को कड़ी चुनौती का सामना करना पड़ा क्योंकि उनको प्रतिद्वंद्वी ने कोर्ट और अपनी ताकत का बुद्धिमानी से इस्तेमाल किया। यह मैच एक घंटे और 13 मिनट तक चला,

## आईपीएल 2025 : क्रिकेट जगत के नए सुपरस्टार बने प्रियांश आर्य

**नई दिल्ली**

इंडियन प्रीमियर लीग 2025 (आईपीएल 2025) की एक रात, जिसे प्रियांश आर्य कभी नहीं भूल पाएंगे—और शायद क्रिकेट प्रेमी भी नहीं। मंगलवार को पंजाब किंग्स की ओर से खेलते हुए इस 24 वर्षीय बल्लेबाज ने महज 42 गेंदों में 103 रन ठोक दिए। पहली ही आईपीएल सीजन, पहला ही शतक और वह भी ऐसे अंदाज में कि सोशल मीडिया पर उनकी पारी के वीडियो वायरल होने लगे। क्रिकेट के इस महाकुंभ में यह किसी फिल्मी स्क्रिट जैसा डेब्यू था।

**पहले ही ओवर से मचा दिया धमाल।**

प्रियांश ने अपनी पारी की शुरुआत ही धमाकेदार अंदाज में की। मैच की पहली ही गेंद पर खलील अहमद को झीप पॉइंट के ऊपर से छक्का जड़ा और पहले ओवर में कुल 16 रन बटोरें। शुरुआत से ही वह आक्रामक तेवरों में नजर आए और विकेट गिरने के बावजूद अपनी लय में बने रहे। उनकी 103 रनों की पारी में 7 चौके और 9 छक्के शामिल रहे।



**कोच ने बताया 'स्पेशल प्लेयर'**

मैच के बाद पंजाब किंग्स के असिस्टेंट कोच ब्रेड हैडिन ने प्रियांश की जमकर तारीफ की। उन्होंने कहा, पहली ही प्रैक्टिस गेम में हमें पता चल गया था कि यह लड़का कुछ खास है। जब जोफ्रा आर्चर की गेंद पर आउट हुआ था, तब भी उसने माना कि वो गिरने के बावजूद अपनी लय में बने रहे। उन्होंने कहा कि वह कितनी तेजी से सीखता है और कितना दमदार खिलाड़ी है।

**कौन हैं प्रियांश आर्य**

प्रियांश आर्य ने 2024 में दिल्ली प्रीमियर लीग में तब सुर्खियां बटोरी थीं, जब उन्होंने एक ही ओवर में लगातार छह छक्के जड़े थे। दक्षिण दिल्ली सुपरस्टार्ज के लिए खेलते हुए उन्होंने 120 रन बनाए थे जिसमें 10 चौके और 10 छक्के शामिल थे। उस पारी में उनकी टीम ने 308/5 का विशाल स्कोर खड़ा किया था।

**सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी से आईपीएल तक का सफर**

2023-24 की सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी में प्रियांश दिल्ली के टॉप रन स्कोरर रहे थे। उन्होंने 7 पारियों में 222 रन बनाए, जिसमें एक शतक भी शामिल था जो उन्होंने वानखेड़े स्टेडियम में उत्तर प्रदेश के खिलाफ 10 छक्के लगाकर पूरा किया था। आईपीएल 2024 की नीलामी में वह नहीं बिके थे, लेकिन इस बार पंजाब किंग्स ने उन्हें 3.8 करोड़ में खरीदकर टीम में शामिल किया— और अब उन्होंने दिखा दिया कि वह इस कीमत के हर रुपये के हकदार हैं।

नाटेकर, महाराष्ट्र की अंतरराष्ट्रीय टेनिस खिलाड़ी बेला फडके, राधिका मांडके और शीतल कनमवार अय्यर ने किया। इस अवसर पर महाराष्ट्र की अंतरराष्ट्रीय टेनिस खिलाड़ी रुतुजा भोसले, राधिका गोडबोले, बेला फडके, वैष्णवी अडकर और शीतल कनमवार अय्यर को भी सम्मानित किया गया। एमएसएलटीए के चेयरमैन भरत ओझा, टूर्नामेंट डायरेक्टर और एमएसएलटीए के मानद सचिव सुंदर अय्यर, कोषाध्यक्ष सुधीर भोवापुरकर, संयुक्त सचिव राजीव देसाई और शीतल भोसले तथा मुख्य कार्यकारी अधिकारी मनोज वैद्य ने पुरस्कार प्रदान किए। इससे पहले, टूर्नामेंट डायरेक्टर सुंदर अय्यर ने स्वागत भाषण दिया। टूर्नामेंट के आधिकारिक उद्घाटन समारोह में खिलाड़ियों ने अपने-अपने राष्ट्रीय ध्वज लेकर कोर्ट में मार्च किया। सेंटर कोर्ट में जर्जन का यह एक खूबसूरत पल था, जब टीमों टूर्नामेंट से पहले एक साथ आई थीं।

# नींद नहीं आती या फिर बहुत आती है?

# चाय पीने के होते हैं कई फायदे

चाय लोगों की जिंदगी से काफी हद तक जुड़ चुकी है, जिससे वह चाहकर भी दूर नहीं रह सकते। सर्दियों का मौसम हो या गर्मियों की शाम, चाय पीना तो बनता ही है। कई लोगों की तो दिन की शुरुआत ही चाय से होती है और चाय पर ही खत्म हालांकि बहुत सारे लोगों का मानना है कि चाय सेहत के लिए नुकसानदायक होती है लेकिन अगर आप भी चाय प्रेमी हैं तो आज जरा कुछ स्वस्थार्थक गुण जान लें।



अधिक नींद आना या आवश्यक नींद भी नहीं ले पाना हमारे कार्य करने के ढंग से लेकर शरीर के मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करता है। जीवनशैली की अनियमितता और तनाव कई कारण होते हैं, जो हमारी नींद में बाधक बनते हैं। कुछ प्राकृतिक नुस्खों से इसमें राहत पाई जा सकती है।

## नींद बहुत आना

पढ़ते समय नींद आती हो और सिर दुखता हो तो पान में एक लींग डाल कर चबा लेनी चाहिए। इससे सुस्ती और दर्द में कमी होगी। नींद अधिक नहीं सताएगी। यदि पढ़ते समय अथवा रात को देर तक पढ़ते रहने के कारण प्रातःकाल सिरदर्द की शिकायत हो तो नींबू की चाय बना कर पीएं। बिना दूध की चाय बना कर (चाय को पत्ती उबालने के बाद चाय के एक कप पानी में दूध न मिला कर) उसमें दूध डालने की बजाय एक नींबू का रस डाल दें। इस चाय को पीने से दिमागी तनाव दूर होता है और ताजगी आती है। आप दिन भर सुस्ती के स्थान पर स्फूर्ति का अनुभव करेंगे।

**सहायक उपचार:** अतिनिद्रा वालों के लिए वज्रासन का अभ्यास परमोपयोगी है। यह आसन मन को चंचलता दूर करने में भी सहायक है। पढ़ने में मन न लगने वाले विद्यार्थियों को इस आसन में पढ़ना चाहिए।

## अनिद्रा (नींद न आना)

तरबूज के बीज की गिरी और सफेद खसखस अलग-अलग पीस कर बराबर वजन मिला कर रख लें। तीन ग्राम औषधि प्रातः एवं सांय लेने से रात में

नींद अच्छी आती है, रक्त का दबाव कम होता है और सिर दर्द ठीक होता है। आवश्यकतानुसार एक से तीन सप्ताह तक लें।

## विकल्प

खसखस छः ग्राम, 250 ग्राम पानी में पीसकर कपड़े से छान लें और मिश्री 25 ग्राम मिला कर सुबह या शाम चार बजे नित्य एक बार लें। अनिद्रा दूर होगी। आवश्यकतानुसार इसे एक से तीन सप्ताह तक ले सकते हैं। तीन ग्राम पोदीना की पत्तियाँ (अथवा डेढ़ ग्राम सूखी पत्तियों का चूर्ण) 200 ग्राम पानी में दो मिनट उबाल कर छान लें। गुनगुना रहने पर इस पोदीना की चाय में दो चम्मच शहद डाल कर नित्य रात में सोते समय पीने से गहरी और मीठी नींद आती है। तीन-चार सप्ताह तक लें।

## सहायक उपचार

नींद कम या देर से आती हो तो सोने से पहले पैरों को हल्के गर्म पानी से धोकर साफ कर लेना चाहिए। पैरों के तलवों में सरसों के तेल की मालिश करने से नींद गहरी आती है। सिर में बादाम रोगन या आंवला या ब्रांमि तेल की मालिश करने से नींद अच्छी आती है।

## चाय पीने के फायदे

उम्र घटाएँ- चाय में एंटीऑक्सीडेंट शामिल होता है। चाय उम्र बढ़ने और प्रदूषण के प्रभाव के प्रकोपों से आपके शरीर की रक्षा करती है।

**कम कैफीन-** कॉफी के मुकाबले चाय में कम कैफीन होते हैं। कॉफी में आमतौर पर चाय से 2 से 3 बार अधिक मात्रा में कैफीन पाई जाती है। 18 औंस कप की कॉफी में 135 मिलीग्राम के आसपास कैफीन होता है, वहीं पर चाय के प्रति कप में केवल 30 से 40 मिलीग्राम कैफीन होता है यदि कॉफी पीने से आपको अपच, सिर दर्द या सोने में कोई परेशानी आती है, तो चाय पी लें।

**दिल का रोग-** चाय दिल का दौरा और स्ट्रोक के जोखिम को कम कर सकती है। चाय पीने की वजह से धमनियाँ चिकनी और कोलेस्ट्रॉल से मुक्त हो जाती हैं। 6 कप से अधिक चाय पीने से दिल की बीमारी होने का खतरा एक तिहाई कम रहता है।

**हड्डियाँ बने मजबूत-** चाय आपकी हड्डियों को भी बचाती है। केवल इसलिए नहीं कि इसमें दूध मिला होता है बल्कि एक अध्ययन में उन लोगों की तुलना एक साथ की गई थी, जो चाय का सेवन 10 साल से करते आ रहे हैं और जो चाय नहीं पीते। अध्ययन में पाया गया कि चाय पीने वालों की



हड्डियाँ उम्र, अधिक वजन, व्यायाम, धूम्रपान और अन्य रिस्क फैक्टरों के बावजूद भी मजबूत हैं।

**दांत बने मजबूत-** चाय पीने से आपके दांत मजबूत बनेंगे। चाय वास्तव में फ्लोराइड और में टैनिन से बनी होती

है जो प्लेग को दूर रखता है। यह स्वस्थ दांतों और मसूड़ों के लिए भी फायदेमंद है।

**से लड़े-** चाय पीने से आपके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को संक्रमण से लड़ने में बहुत मदद मिलती है। सर्दी-जुकाम जैसी आम बीमारियाँ चाय पीने से एक दम गायब हो जाती हैं।

**कैंसर से बचाएँ-** चाय कैंसर के विरुद्ध सुरक्षा करती है क्योंकि इसमें पॉलीफिनॉल और एंटीऑक्सीडेंट मिला होता है। इन दोनों के प्रभाव कैंसर से लड़ने के लिए बहुत मदद करते हैं।

**पानी की कमी पूरा करें-** चाय हाइड्रेटेड रहने में तो मदद करती है जबकि कॉफी पीने से पेशाब ज्यादा लगती है इसलिए यह शरीर में ज्यादा देर तक न रह कर बाहर निकल जाती है। इसलिए हमारे शरीर में पानी की पूर्ति नहीं हो पाती। अगर आप रोज दिन में 6 कप कॉफी के पी जाते हैं, तो आपके अंदर पानी की कमी हो सकती है।

**कम कैलोरी-** चाय में किसी भी प्रकार की कैलोरी नहीं होगी, जब तक आप उसमें किसी प्रकार का स्वीटनर या दूध न मिला लें। यदि आप एक संतोषजनक, कैलोरी मुक्त पेय पीना चाहते हैं, तो चाय उसमें से सबसे सफेद ऑप्शन है।

**फैट घटाएँ-** चाय से फैट भी कम होता है इससे आपको शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ जाता है। कुछ लोगों का वजन एक्ससाइज करने से भी कम नहीं होता लेकिन अगर आप ग्रीन टी पीएंगें तो आपका मेटाबॉलिज्म रेट बढ़ेगा, जिससे 70 से 80 कैलोरी आराम से बर्न हो सकती है। इसके साथ ही आपका रोज 30 घंटे की वाल्क भी लेनी जरूरी है।



# बच्चे में चिड़चिड़ापन न करें नजरअंदाज



अगर आपका शिशु अधिक चिड़चिड़ा है तो ये कोई नजरअंदाज करने वाली बात नहीं है। यह किसी मानसिक बीमारी का प्रारंभिक संकेत भी हो सकता है। हालांकि शिशु का थोड़ी-थोड़ी देर में चिड़चिड़ापन और रोना अधिकतर सामान्य भी होता है। अधिकांश शिशु हर रोज कुल एक घंटे से लेकर तीन घंटे तक रोते हैं। लेकिन अगर बच्चे में चिड़चिड़ापन बहुत ज्यादा हो और लंबे समय तक ये बना रहे तो कोई समस्या हो सकती है। चलिए विस्तार से जानें कि बच्चे में चिड़चिड़ापन कब सामान्य है और कब ये किसी समस्या का संकेत हो सकता है।

## शिशुओं में साधारण चिड़चिड़ापन

शिशु का थोड़ी-थोड़ी देर में चिड़चिड़ापन और रोना आमतौर पर गंभीर बात नहीं होती है। ज्यादातर शिशु हर रोज कुल एक घंटे से लेकर तीन घंटे तक के समय के लिए रोते हैं। इसका पिछे कारण यह है कि आपका शिशु अपने आप खुद कुछ नहीं कर सकता है और वह अपनी हर जरूरत के लिए आप पर ही निर्भर करता है, फिर चाहे उसे भूख लगी हो, वो आराम चाहता हो या फिर उसे प्यार और दुलार की दरकार हो। आपका शिशु रो-रो कर ही आपको यह बताने की कोशिश करता है। लेकिन कई बार यह पता लगाना मुश्किल हो जाता है कि भला शिशु ज्यादा क्यों रो रहा है। इसके लिए आपको शिशु के लक्षण पहचानकर अंदाजा लगाना होता है। इसमें थोड़ी मुश्किल जरूर होती है लेकिन समय के साथ आप पहचानना सीख जाते हैं और समझने लगती हैं कि आपके शिशु के रोने का कारण क्या है। शिशु के चिड़चिड़ेपन और उसके रोने को किस तरह से पहचाना जाए, और किस तरह से उसे शांत कराया जाए।

मानसिक बीमारी का प्रारंभिक संकेत भी हो सकता है एक शोध में सामने आया कि अगर आपका शिशु अधिक चिड़चिड़ा है तो यह किसी मानसिक समस्या का संकेत भी हो सकता है। वैज्ञानिकों ने शिशुओं द्वारा शुरूआती बाल्यावस्था के दुर्बलवार और गम्भीर दुर्बलवार को अलग करने के लिए एक प्रश्नावली तैयार की। एक रिपोर्ट के मुताबिक इसके द्वारा बच्चों में मानसिक बीमारी के शुरुआती अवस्था में पहचान एवं इलाज में सहायता मिल सकती है।

शोध के मुताबिक यह संकेत इशारा करते हैं कि जब शिशु में चिड़चिड़ापन अक्सर होने लगे तो इसका अर्थ है कि वह मानसिक रूप से संघर्ष कर रहा है। शोधकर्ताओं ने तीन से पांच साल के प्री स्कूल बच्चों के लिए 1500 बच्चों के अभिभावकों से उनके बच्चों के व्यवहार के संबंध में प्रश्न पूछने के लिए मल्टीडायमेंशनल एसेसमेंट ऑफ प्रीस्कूल डिबेयटिव बिहैवियर (एमपीबी-डीबी) नामक प्रश्नावली विकसित की।

शोध में पाया गया कि बच्चों में चिड़चिड़ापन पाया गया। 10 प्रतिशत से कम बच्चे रोज झल्लते थे और चिड़चिड़ापन दिखाते थे। यह लक्षण लड़के एवं लड़कियों दोनों में ही एक जैसा पाया गया।



बदलती जीवनशैली, खानपान की गलत आदतें, जरूरत से ज्यादा तनाव और एक्ससाइज की कमी के कारण दिल संबंधी रोगों में तेजी से वृद्धि हो रही है। दिल, मांसपेशियों से बना अंग है जो शरीर के विभिन्न अंगों में ब्लड की पम्पिंग करता है। दिल की रक्त प्रवाहित करने वाली धमनियों में जब रुकावट आती है तो उस हिस्से में रक्त का संचार न होने से मांसपेशियाँ मरने लगती हैं। जिससे दिल की क्रियाविधि प्रभावित होती है, इसी को हार्ट अटैक कहते हैं।

## हार्ट अटैक के बाद

अटैक आने के तुरंत बाद जीभ के नीचे एस्पिरिन की एक गोली रखने से भी जोखिम काफी कम हो सकता है। इसके बाद तुरंत विशेषज्ञ के पास पहुंचाएँ क्योंकि हार्ट अटैक की 1-6 घंटों को बहुत महत्वपूर्ण समझा जाता है। यदि शुरुआत के घंटों में समुचित चिकित्सा हो जाती है तो दिल को होने वाले नुकसान को काफी कम किया जा सकता है। रोगी को सपोर्ट दें, लोगों को सलाह पर कोई दवाई न दें। इसके साथ-साथ समय के साथ हार्ट अटैक के लक्षणों में आ रहे अंतर को समझना भी बेहद जरूरी होता है। उदाहरण के लिए सामान्य लोगों से उलट ज्यादातर डायबेटिक लोगों में हार्ट अटैक आने पर सीने में दर्द होने के बजाय सांस फूलने, श्वराहट, छाती में भारीपन, चक्कर आना तथा जबड़े में जकड़न जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

## कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करें

कोलेस्ट्रॉल को अपने दिल के करीब न फटकने दें। बड़े हुए कोलेस्ट्रॉल से दिल से संबंधित बीमारियों का खतरा बना रहता है। इसलिए हाई ब्लड प्रेशर और बड़े कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने के लिए दवाइयों और डाइट पर विशेष ध्यान दीजिए।

## धूम्रपान से दूरी

जिनको धूम्रपान के कारण हार्ट अटैक हुआ था वो धूम्रपान बिल्कुल न करें। शोध में पाया कि दिल का दौरा पड़ने के बाद जो मरीज धूम्रपान फिर से शुरू कर देते हैं उनके साल भर के अंदर मरने का अंदाजा होता है।

खर्राटे से आपको जितनी अधिक समस्या होती है उससे कहीं अधिक समस्या आपके पार्टनर या आपके साथ सोने वाले दूसरे लोगों को होती है। क्योंकि आपके खर्राटे दूसरों की नींद उड़ा देते हैं। अगर खर्राटे की समस्या को नजरअंदाज किया जाए तो इसके कारण कई बीमारियाँ होने लगती हैं। लेकिन अगर आप खर्राटे लेते हैं तो यह जानकारी आपको के लिए बहुत फायदेमंद हो सकती है। हम आपको ऐसे तीन व्यायाम के बारे में बता रहे हैं जिनका अभ्यास करने से आपको खर्राटों की समस्या नहीं होगी।

## क्यों आते हैं खर्राटे

कई बार वायुमार्ग के पास अतिरिक्त ऊतक जमा हो जाते हैं और इसके कारण वायुमार्ग से जुड़ी मांसपेशियाँ ढीली हो जाती हैं। जिससे वायु के प्रवाह में रुकावट आती है। इससे सामान्य सांस लेने में समस्या होती है, और खर्राटे आने लगते हैं। बंद मुँह से खर्राटे लेना जीभ की संरचना में समस्या का संकेत है, वहीं खुले मुँह से खर्राटे लेने का संबंध गले के टिश्यू से हो सकता है।

# हार्ट अटैक के बाद बरतें ये सावधानियाँ



## हार्ट अटैक के इलाज के बाद सावधानी

एक बार हार्ट अटैक झेल चुके हृदय के मरीजों को अत्यंत सावधानी के साथ अपनी जीवन शैली में ऐसे बदलाव अपनाने चाहिए जिससे दूसरी बार अटैक से बचे रहें। हार्ट अटैक के इलाज के बाद मरीज को कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। खासकर दवाइयों को नियमित रूप से लेना जरूरी है। इसके अलावा जिसके कारण उसे हार्ट अटैक हुआ था, उसे नियंत्रित करना चाहिए।



# इस व्यायाम से दूर होगी खर्राटे की समस्या



## मुँह का व्यायाम करें

खर्राटों से निजात पाने के लिए जीभ के अगले हिस्से को दांतों से सटा लीजिए। फिर जीभ को पीछे की ओर खींचिए। ऐसा एक मिनट तक करें। यह क्रिया दिन में कम से कम तीन बार जरूर दोहराएँ। अब मुँह खोलें, निचले जबड़े को दाईं ओर करें और 30 सेकेंड के लिए इसे रोककर रखें। फिर इस क्रिया को बाईं ओर से भी करें। इस अभ्यास को दो से तीन बार दोहराएँ।

## जैतून के तेल का इस्तेमाल

खाने में तेल के इस्तेमाल से ब्लॉक तेजी से बढ़ता है, इसलिए तेल कम-से-कम इस्तेमाल करें। वैसे भी, तेल में अपना कोई स्वाद नहीं होता। अगर आपको तेल का इस्तेमाल करना ही है तो जैतून के तेल का प्रयोग करें। जैतून के तेल में फैटी एसिड की प्रचुर मात्रा होती है जो हृदय रोग का खतरा कम करती है।

## नियंत्रित रखें वजन

मोटापा भी ब्लॉक बढ़ा सकता है। इसलिए अपनी उम्र और लंबाई के हिसाब से अपना आदर्श भार पता लगाएँ और उस भार को पाने और फिर बनाए रखने के लिए मेहनत करें। वीएमएअई 25 से ज्यादा और कमर का माप 34 इंच से ज्यादा नहीं होना चाहिए।

## शुगर को नियंत्रित रखें

शुगर के रोगियों में धमनियों में रक्त का थक्का बनने की संभावना काफी अधिक होती है। यदि मरीज को शुगर है तो शुगर को नियंत्रित करने वाली दवा लेना बहुत जरूरी होता है।

## ड्राई फूड को शामिल करें

नट्स रक्त वसा पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। साथ ही यह हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को कम करने में आपकी मदद करते हैं। इसमें विटामिन ई, मैग्नीशियम, फाइबर व पोटेशियम आदि होते हैं जो हृदय के लिए सुरक्षा तत्व का काम करते हैं। हार्ट अटैक के बाद इन सब बातों को ख्याल रख कर और तली-भूनी चीजों और नमक का कम सेवन, नियमित रूप से आधे घंटे तक वॉक, योग व व्यायाम और भोजन में रेशेदार चीजों को शामिल आप आसानी से दूसरी बार आने वाले अटैक के खतरे से बचे रह सकते हैं।

## नुकसानदेह है खर्राटे

अगर आपको खर्राटों की समस्या लंबे समय तक रहे तो इसके कारण उच्च रक्तचाप, रात में सीने में दर्द, ध्यान केंद्रित न कर पाना, हृदय की धड़कन असामान्य होना, रक्त में शुगर की मात्रा असंतुलित होना, फेफड़ों में समस्या, हो सकती है। शोथों की मानें तो यह हड्डियों को भी कमजोर कर सकता है। खर्राटों के कारण कैरोटिड धमनियों की दीवार मोटी हो जाती है। इन धमनियों का कुछ भाग गले के बहुत पास होता है और खर्राटों के कारण होने वाले कंपन का प्रभाव इन पर पड़ता है। धमनियों के मोटा होने से स्ट्रोक और धमनियों के कड़ा होने का खतरा बढ़ जाता है। ये दोनों स्थितियाँ दिल को प्रभावित करती हैं।

# खीरे से करें अपने घर को कॉकरोच से मुक्त



कॉकरोच की कल्पना से ही हममें से कई लोगों को घिन आने लगती है, यह दुनिया का सबसे चुरा जीव है जो हर किचन में यहां-वहां घूमते हुए दिख जाते हैं। कोई भी घर ऐसा नहीं मिलेगा जहां कॉकरोच न हो। कभी वे आपको सिर्फ घर घुमते नजर आयेंगे, तो कभी पाइप के छेद में, कभी फ्रिज के पीछे या फिर हर उस जगह पर दिखेंगे जहां गंदगी होगी। इसे भगाने में इन टिप्स की मदद लीजिए।

## कॉकरोच की समस्या

कॉकरोच आपके घर में एक शानदार कॉलोनी बना कर मजे से रहते हैं। जब भी आप किचन में जाती हैं तब ही आपको 2-3 कॉकरोच इधर-उधर भागते हुए दिखते हैं। साथ ही यह सूक्ष्मजीवों को आपके घर में हर जगह फैलाकर कई प्रकार के रोगों को संचारित कर सकते हैं। जाहिर सी बात है आपने इन्हें कंट्रोल करने के लिए पेस्ट कंट्रोल और संहारक की मदद ली होगी, हालांकि यह केमिकल कॉकरोच को मारने के बेस्ट उपायों में से एक हो सकता है, लेकिन यह आपके, आपके बच्चों, आपके पालतू जानवर और आपके साथ रहने वाले लोगों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता। कौन चाहता है कि उसके घर के आस-पास कॉकरोच हो, लेकिन कॉकरोच से छुटकारा पाना बहुत मुश्किल काम है। डायनासोर की तरह यह सबसे पुराने ऐसे जीव हैं, जो हजारों लाखों साल से धरती पर बने हुए हैं। एक बार कॉकरोच घर में जगह बना लेने के बाद इन्हें बाहर निकालना वास्तव में एक समस्या होती है। अगर आप इन गंदगी फैलाने वाले कॉकरोच से परेशान हो चुकी हैं और इन केमिकल से दूर एक असरदार दवाई ढूँढ रही हैं तो खीरे जैसा प्राकृतिक उपचार इन कॉकरोच से आपके घर को छुटकारा दिला सकता है।

## खीरे से दूर भगाएँ कॉकरोच

खीरा कॉकरोच से छुटकारा पाने का एक शानदार तरीका है। कॉकरोच से छुटकारा पाने के लिए आपको घर में जहां भी कॉकरोच दिखें उस जगह पर खीरे के स्लाइस को रखें। खीरे की स्मेल कॉकरोच को दूर भगाने के लिए काफी है क्योंकि खीरा हानिकारक जीवाणुओं के विकास को बंद करता है, जो कॉकरोच के लिए बाधा के रूप में काम करता है। इसलिए अगर आप अपने घर के इस दुखदायी जीव से छुटकारा पाना चाहते हैं तो खीरा का उपयोग करें। खीरा बहुत ही आसान घरेलू उपाय है क्योंकि ये सुपरमार्केट में आसानी से मिल जाता है। इसे लाना और इस्तेमाल करना बहुत ही आसान होने के साथ-साथ यह कम पैसों में मिलने वाला और कठोर केमिकल से मुक्त उपाय है। इसके अलावा आप कई अन्य घरेलू उपायों को भी अपना सकते हैं।

## अन्य उपाय

कॉकरोच की समस्या लगभग सभी घरों में होती है। कॉकरोच को दूर भगाने के लिए 2 बड़े चम्मच बोरिक पाउडर और 2 बड़े चम्मच गेहूँ के आटे को दूध में मिलाकर गूँथ लें। इनकी छोटी गोलिएं बनाकर जिस जगह कॉकरोच हों वहां रख दें। लींग को हम खाना बनाते समय इस्तेमाल करते हैं लेकिन आप इसे कॉकरोच से छुटकारा पाने के लिए भी प्रयोग कर सकती हैं। किचन कैबिनेट के अंदर थोड़ा लींग रख दीजिए और फिर देखिए कि ये कैसे भागते हैं।