" दीप हैं जलते रहेंगे, हम प्रलय की आँधियों से अन्त तक लड़ते रहेंगे।"

पूर्वोत्तर भारत शिलचर (असम) से प्रकाशित लोकप्रिय हिन्दी दैनिक

प्रेरणा भारती

प्रेरणा भारती NEWS NETWORK

www.preranabharati.com Email: preranabharati@gmail.com

Postal Registration No.RN-SC-36/2023-25 (RNI No.) ASSHIN/2016/69550 अंक - 146 वर्ष -11 अधिक ज्येष्ठ कृ.तृतीया 2082 बुधवार (3 जून 2026) मूल्य-5 रुपये, पृष्ठ-6, preranabharati@gmail.com

हरिदर्शन
HARIDARSHAN
हमारे यहाँ धार्मिक पुस्तक के साथ पूजा-पाठ, हवन-पूजन की सामग्री उचित मूल्य पर प्राप्त करें
मेहरपुर, शिलचर, असम-788015
मो.नं. 9435213512,

आईपीएल २०२६ में करोड़ों की कीमत वाले सितारे हुए बेअसर बड़े खिलाड़ियों की नाकामी ने टीमों की उम्मीदों पर फेरा पानी

नई दिल्ली.(एजें) २ जून : इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) २०२६ का रोमांचक सफर समाप्त हो चुका है. इस सीजन ने जहां कई युवा खिलाडि़यों को नई पहचान दी और कुछ अनुभवी सितारों ने अपने प्रदर्शन से दर्शकों का दिल जीत लिया, वहीं कई ऐसे बडे.नाम भी रहे जिन पर फ्रेंचाइजियों ने करोडों रुपये खर्च किए, लेकिन वे उम्मीदों पर खरे नहीं उतर सके. महंगे खिलाडि़यों की इस सूची में भारतीय क्रिकेट के कई चर्चित चेहरे भी शामिल हैं, जिनकी खराब फॉर्म का असर सीधे उनकी टीमों के प्रदर्शन पर दिखाई दिया.

आईपीएल की नीलामी और रिटेंशन प्रक्रिया के दौरान फ्रेंचाइजियां खिलाडि़यों पर भारी निवेश करती हैं, ताकि वे मैदान पर मैच जिताऊ प्रदर्शन कर सकें. हालांकि क्रिकेट अनिश्चितताओं का खेल है और कई बार बडे.खिलाडी भी दबाव, चोट या खराब फॉर्म के कारण अपनी क्षमता के अनुरूप प्रदर्शन नहीं कर पाते. आईपीएल २०२६ में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिला, जहां करोडों की कीमत वाले पांच खिलाडि़यों का प्रदर्शन उनकी प्रतिष्ठा और मूल्य के अनुरूप नहीं रहा.

इस सूची में सबसे चर्चित नाम ऑस्ट्रेलियाई ऑलराउंडर कैमरन ग्रीन का रहा. कोलकाता नाइट राइडर्स ने उन्हें अपने साथ जोडऩे के लिए २५.२० करोड.रुपये की बडी रकम खर्च की थी. टीम प्रबंधन को उम्मीद थी कि ग्रीन बल्ले और गेंद दोनों से अहम योगदान देंगे, लेकिन उनका प्रदर्शन अपेक्षाओं से काफी नीचे रहा. पूरे सीजन में उन्होंने १४ मैचों में ३२२ रन बनाए और केवल दो अर्धशतक ही लगा सके. शुरुआती मुकाबलों में चोट से उबरने के कारण वे गेंदबाजी नहीं कर पाए और बाद के मैचों में भी गेंद से कोई बडा प्रभाव छोडऩे में सफल नहीं रहे. परिणामस्वरूप केकेआर को उनसे वैसा लाभ नहीं मिला, जिसकी उम्मीद की जा रही थी.आईपीएल इतिहास के सबसे महंगे खिलाडी ऋषभ पंत भी इस सीजन संघर्ष करते नजर आए. लखनऊ सुपर जाएंट्स ने उन पर २७ करोड.रुपये का बडा दांव लगाया था, लेकिन पंत बल्ले से लगातार प्रभाव छोडऩे में नाकाम रहे. उन्होंने १४

➪ शेषांश पृष्ठ ३ पर

असम के विकास को नई गति: केंद्र के साथ बुनियादी ढांचा, नीति सुधार पर मुख्यमंत्री की अहम चर्चा

विशेष प्रतिनिधि नई दिल्ली, २ जून। असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत बिस्व सरमा ने नई दिल्ली में केंद्रीय मंत्रियों और नीति आयोग के शीर्ष नेतृत्व के साथ महत्वपूर्ण बैठकों में राज्य के बुनियादी ढांचे, नीति सुधारों और पारंपरिक उद्योगों के विकास को लेकर व्यापक चर्चा की। इन बैठकों में असम के विकास को नई गति देने वाले कई महत्वपूर्ण निर्णयों और परियोजनाओं की समीक्षा की गई।सोमवार को मुख्यमंत्री ने केंद्रीय सडक़ परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री से मुलाकात कर राज्य में चल रही प्रमुख अवसंरचना परियोजनाओं की प्रगति की समीक्षा की। बैठक में ब्रह्मपुत्र नदी के नीचे प्रस्तावित अंडरवाटर टनल, काजीरंगा एलिवेटेड कॉरिडोर, राष्ट्रीय राजमार्ग विस्तार परियोजनाओं तथा सडक़ मरम्मत कार्यों पर विस्तार से चर्चा हुई।मुख्यमंत्री ने कहा कि केंद्रीय मंत्री के सहयोग से असम में बुनियादी ढांचे का अभूतपूर्व विकास हुआ है और इन परियोजनाओं के पूरा होने से राज्य में संपर्क व्यवस्था मजबूत होगी, आर्थिक गतिविधियों को बढावा मिलेगा तथा दीर्घकालिक

➪ शेषांश पृष्ठ ३ पर

'मियां' अपराध पर कठोर कानून बनाए जाएं : असम भाजपा

गुवाहाटी, ०२ जून (हि.स.)। नलबाडी जिले के सामता भकतपाडा निवासी तथा पश्चिम नलबाडी आंचलिक छात्र संघ के सहायक सचिव माधुर्य बर्मन की कथित रूप से रोज अली उर्फ आसिक अली और हितेश अली द्वारा बर्बर हमले में हत्या तथा उनकी बहन मृदुमुद्रा डेका के गंभीर रूप से घायल होने की घटना ने पूरे असम को झकझोर दिया है। मृदुमुद्रा डेका वर्तमान में गुवाहाटी मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल में जीवन और मृत्यु के बीच संघर्ष कर रही हैं। असम प्रदेश भाजपा मुख्यालय अटल बिहारी वाजपेयी भवन से आज जारी एक बयान में पार्टी के प्रवक्ता प्रांजल कलिता ने आरोप लगाया कि मियां समुदाय के कुछ तत्व सुनियोजित तरीके से तथाकथित ङ्गलव जिहादङ्क को बढावा देकर असम की नई पीढी को भ्रमित करने तथा भारत की प्राचीन सनातन सभ्यता की जडों को कमजोर करने का प्रयास कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि नलबाडी के सामता की यह भयावह घटना एक बार फिर दर्शाती

➪ शेषांश पृष्ठ ३ पर

'मुख्यमंत्री से मेरी विनती है कि मेरे बेटे की मौत के साथ ही लव जिहाद समाप्त हों..'

नलबाडी (असम), ०२ जून (हि.स.)। नलबाडी में घटित चर्चित लव जिहाद की घटना में जान गंवाने वाले माधुर्य बर्मन के पिता ने मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत बिस्व सरमा से भावुक अपील करते हुए कहा है कि उनके बेटे की मौत के साथ ही राज्य में लव जिहाद की घटनाओं का अंत होना चाहिए।शोकाकुल पिता ने प्रशासन से अनुरोध किया कि ऐसे मामलों के खिलाफ सख्त कार्रवाई का अभियान लगातार जारी रखा जाए। उन्होंने कहा कि युवाओं की सुरक्षा और समाज में शांति बनाए रखने के लिए दोषियों के विरुद्ध कठोर कदम उठाना आवश्यक है। माधुर्य बर्मन के पिता ने मामले में त्वरित कार्रवाई के लिए पुलिस और प्रशासन का आभार भी व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि उन्हें उम्मीद है कि न्याय सुनिश्चित किया जाएगा और भविष्य में किसी अन्य परिवार को ऐसी पीडा नहीं झेलनी पडेग़ी।उन्होंने मुख्यमंत्री और प्रशासन से आग्रह किया कि इस प्रकार की घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकने के लिए कठोर कदम उठाए जाएं तथा दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई जारी रखी जाए।उल्लेखनीय है कि रोज अली नामक युवक ने ३०-३१ भी की दरम्यानी रात को १९ वर्ष के माधुर्य और उसकी १७ वर्षीय बहन पर हमला कर दोनों को गंभीर रूप से घायल कर दिया था। घटनास्थल पर ही माधुर्य की मौत हो गई, युवती का इलाज जारी है। वहीं, बाद में पुलिस ने कार्रवाई करते हुए रोज अली को पकडऩे की कोशिश की, इसी दौरान हुई मुठभेड.में आरोपित रोज अली ढेर हो गया।

मादक पदार्थों के खिलाफ कछार पुलिस की बड़ी कार्रवाई, ८,६२० बोतल कोडीनयुक्त कफ सिरप बरामद

प्रे.सं. शिलचर, २ जून (रानू दत्ता): मादक पदार्थों की तस्करी के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान में कछार जिला पुलिस को बडी सफलता मिली है। जिले के विभिन्न क्षेत्रों में चलाए गए दो अलग-अलग अभियानों में कुल ८,६२० बोतल कोडीनयुक्त कफ सिरप बरामद किया गया है। इस मामले में दो व्यक्तियों को हिरासत में लिया गया है। बरामद कफ सिरप की अनुमानित बाजार कीमत लगभग एक करोड.रुपये बताई जा रही है।पुलिस सूत्रों के अनुसार, उदारबंद थाना क्षेत्र के दुर्गानगर पंचम खंड (गुराली) स्थित एक गोदाम में छापेमारी के दौरान १,४२० बोतल कोडीनयुक्त कफ सिरप बरामद किया गया। इस संबंध में आजिजुल हक बडभुइया (५४) को हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है।वहीं दूसरी ओर, शिलचर सदर थाना क्षेत्र के बिलपार इलाके में अभियान चलाकर अड-०१-डउ-५०१७ नंबर की एक गाडी से ७,२०० बोतल कोडीनयुक्त कफ सिरप जब्त किया गया। इस मामले में श्रीकोणा निवासी बिंदुला दास को पुलिस ने हिरासत में लिया है।पुलिस का

➪ शेषांश पृष्ठ ३ पर

गुवाहाटी में सनसनी, एक ही विद्यालय की चार छात्राएं लापता

गुवाहाटी, ०२ जून (हि.स.)। गुवाहाटी के बशिष्ठ क्षेत्र में एक ही विद्यालय की चार छात्राओं के रहस्यमय ढंग से लापता होने की घटना से सनसनी फैल गई है। छात्राओं के परिजन और स्थानीय लोग गहरी चिंता में हैं।लापता छात्राओं की पहचान दैमारी, बरुवा, सिंह और राय उपाधिधारी के रूप में हुई है। चारों छात्राएं बेलतला माझीपारा मिडिल इंग्लिश स्कूल की छात्राएं हैं तथा बशिष्ठ के बेहारबाडी क्षेत्र की निवासी हैं।परिजनों के अनुसार, छात्राएं सोमवार सुबह विद्यालय जाने के लिए घर से निकली थीं, लेकिन उसके बाद से उनका कोई पता नहीं चल सका। काफी खोजबीन के बावजूद छात्राओं का कोई सुराग नहीं मिला है।घटना के बाद परिजनों में चिंता का माहौल है। मामले की जानकारी पुलिस को दी गई है और छात्राओं की तलाश के लिए प्रयास तेज कर दिए गए हैं। पुलिस विभिन्न पहलुओं से मामले की जांच कर रही है तथा छात्राओं के बारे में जानकारी जुटाने में लगी हुई है।

सतिंद्र मोहन देव सिविल अस्पताल परिसर में पेड.गिरने से जिला मलेरिया कार्यालय क्षतिग्रस्त, कर्मचारियों में दहशत

प्रे.सं. शिलचर, २ जून। सतिंद्र मोहन देव सिविल अस्पताल परिसर स्थित जिला मलेरिया कार्यालय के सामने खडा एक अत्यंत पुराना पेड. टूटकर कार्यालय भवन पर गिर जाने से कार्यालय को भारी नुकसान पहुंचा है। घटना के बाद से कर्मचारी असुरक्षा और विभिन्न व्यावहारिक समस्याओं के बीच काम करने को मजबूर हैं।जानकारी के अनुसार, लगभग ११ दिन पूर्व यह पुराना पेड.अचानक टूटकर कार्यालय की टिन की छत और कई कमरों पर गिर पडा। इससे छत बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई तथा कार्यालय के कुछ कक्ष अस्त-व्यस्त हो गए। कमरे के भीतर रखी महत्वपूर्ण फाइलें, दस्तावेज और अन्य उपकरण भी नुकसानग्रस्त हुए हैं।कार्यालय सूत्रों ने बताया कि इस

➪ शेषांश पृष्ठ ३ पर

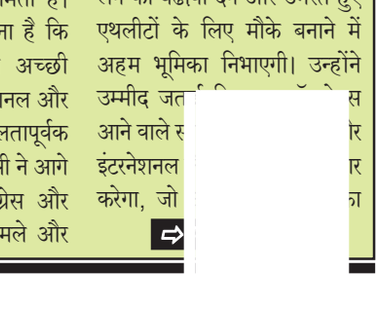
करियर पॉइंट के स्टूडेंट्स ने JEE एडवांस्ड २०२६ में शानदार प्रदर्शन किया, जिससे अपर असम की पढाई में काबिलियत और मजबूत हुई

डिब्रूगढ (अर्णव शर्मा) २ जून : एक बडी कामयाबी में, जिसने अपर असम को गर्व महसूस कराया है, करियर पॉइंट एडुवेंचर प्राइवेट लिमिटेड के स्टूडेंट्स ने डॉ. राधाकृष्णन स्कूल ऑफ.आर्ट्स, कॉमर्स एंड साइंस के साथ मिलकर, बहुत कॉम्पिटिटिव गएए एडवांस्ड २०२६ परीक्षा में शानदार प्रदर्शन किया है, और अलग-अलग कैटेगरी में कई खास ऑल इंडिया रैंक (AIR) हासिल की हैं।इस शानदार प्रदर्शन ने एक बार फिर इस इलाके के स्टूडेंट्स की बढती पढाई में काबिलियत और भविष्य के इंजीनियर और इनोवेटर को तैयार करने में अच्छी कोचिंग और मेंटरशिप के असर को दिखाया है।अचीवर्स की लिस्ट में सबसे आगे समीरन हजारिका हैं, जिन्होंने SC कैटेगरी में शानदार ऑल इंडिया रैंक (AIR) १०७ हासिल की, जिससे वे असम के टॉप परफॉर्मर्स में से एक बन गए और नॉर्थईस्ट में इंजीनियरिंग एंट्रेंस की तैयारी के लिए एक बडे.इंस्टीट्यूट के तौर पर करियर पॉइंट की रेप्युटेशन को मजबूत किया।इंस्टिट्यूट की कामयाबी में और इजाफा करते हुए, अनीश सोनोवाल ने प्रिपरेटरी-डढ कैटेगरी में शानदार अखठ ६५ हासिल किया, जिससे उनकी पढाई में बहुत अच्छी काबिलियत और पक्का इरादा दिखा। कई दूसरे स्टूडेंट्स ने भी अच्छी रैंक हासिल की, जो इंस्टिट्यूट के लगातार बेहतरीन काम करने को दिखाता है।सफल कैंडिडेट्स में तुशिन सैकिया (AIR 1100, ST रैंक), मोनम टोनम पाटिर (AIR 1779, ST रैंक), डिग्बिजॉय पेगु (AIR 2008, ST रैंक), और समीरन

➪ शेषांश पृष्ठ ३ पर

गाय चोरी और गोमांस बरामदगी के बाद गांव में प्रतिवादी सभा, १ गिरफ्तार

यशवंत पांडेय, शिलकुडी, २ जून: काछाड. जिले के शिलडुबी गांव में गाय चोरी और गोमांस बरामदगी की घटना के बाद तनाव का माहौल है। स्थानीय निवासी रिंकू नुनिया द्वारा दर्ज कराई गई एफआईआर के आधार पर कछाड. पुलिस ने जांच शुरू की। पुलिस सूत्रों के अनुसार, जांच के दौरान आरोपी काबुल हुसैन के घर से लगभग १३ किलो गोमांस बरामद किया गया। बरामदगी के बाद पुलिस ने काबुल हुसैन को गिरफ्तार कर लिया और उसके खिलाफ मामला दर्ज किया। शिकायतकर्ता रिंकू नुनिया का आरोप है कि चोरी हुई गाय उनके पडोसी काबुल हुसैन ने चोरी की थी। इस घटना के विरोध में आज शिलडुबी गांव में स्थानीय निवासियों द्वारा एक सभा का आयोजन किया गया। सभा में शिलडुबी जीपी अध्यक्ष सुनाम राय, शिलडुबी आंचलिक पंचायत सदस्य पुतुल ग्वाला, कछाड.भाजपा प्रतिनिधि ऋषि चक्रवर्ती, तपन दास, निर्मल दास, दीपू दास, अनाम उद्दीन और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। सभा में ग्रामीणों ने चोरी और अवैध पशु तस्करी के खिलाफ कडी कार्रवाई और दोषियों को कडी सजा देने की मांग की। पुलिस ने बताया कि मामले की जांच जारी है। अदालत का फैसला आने तक किसी को भी दोषी नहीं कहा जा सकता।



छोटा दुधपाटिल ग्रांट के पूर्वलाइन उत्तरपाडा सडक़ निर्माण हेतु विधायक राजदीप ग्वाला को सौंपा गया ज्ञापन

चंद्रशेखर ग्वाला शिलचर, २ जून : सामाजिक संगठन 'यूथ्स अगेंस्ट सोशल इविल्स'(यासी) केंद्रीय समिति तथा यासी छोटा दुधपाटिल जीपी समिति द्वारा उधारबंद विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत छोटा दुधपाटिल ग्रांट के पूर्वलाइन उत्तरपाडा में सडक़ निर्माण की मांग को लेकर लंबे समय से लगातार प्रयास किए जा रहे हैं।इस मांग के समर्थन में यासी की ओर से २ अगस्त २०२४ को तत्कालीन असम लोक निर्माण विभाग मंत्री को एक ज्ञापन सौंपा गया था। इसके बाद संगठन के सदस्यों ने इस मुद्दे को लेकर संबंधित सरकारी विभागों एवं अधिकारियों के साथ निरंतर संपर्क बनाए रखा और नियमित रूप से इसकी प्रगति पर नजर रखी।पूर्व विधायक मिहिर कांति सोम के कार्यकाल के दौरान भी यासी जीपी समिति के सदस्य इस सडक़ निर्माण के विषय में उनसे लगातार संपर्क करते रहे और मामले को आगे बढाने का प्रयास करते रहे। विश्वसनीय सूत्रों के अनुसार, वर्तमान में संबंधित विभाग द्वारा सडक़ निर्माण के लिए सर्वेक्षण कार्य किया जा रहा है। इसी क्रम में आज मंगलवार को यासी केंद्रीय समिति ने एक बार फिर क्षेत्र के वर्तमान विधायक राजदीप गोयाला को ज्ञापन सौंपकर मामले में उनके तत्काल हस्तक्षेप की मांग की तथा सडक़ निर्माण कार्य शीघ्र शुरू कराने का अनुरोध किया।यासी छोटा दुधपाटिल जीपी समिति के प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व समिति के अध्यक्ष गणेश मंडल ने किया। इस दौरान सचिव मनोज कालोवार, नंदू रविदास, बिजन रविदास, अहाद बडभुइयां, साजन लस्कर सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहे।विधायक राजदीप गोयाला ने प्रतिनिधिमंडल को आश्वस्त किया कि सडक़ निर्माण के इस महत्वपूर्ण मुद्दे के समाधान के लिए वे हरसंभव सहयोग प्रदान करेंगे तथा संबंधित विभाग के साथ आवश्यक पहल करेंगे।

केंद्रीय मंत्री सर्बानंद सोनोवाल ने डिब्रूगढ.के आने वाले मल्टी-स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का रिव्यू किया, कहा कि इससे भविष्य के चैंपियन तैयार होंगे

डिब्रूगढ: (अर्णव शर्मा) २ जून : केंद्रीय पोर्ट्स, शिपिंग और वॉटरवेज. मंत्री सर्बानंद सोनोवाल ने डिब्रूगढ. के खानिकर में बन रहे मल्टी-स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का इंस्पेक्शन किया और इस बडे.प्रोजेक्ट की प्रोग्रेस का रिव्यू किया, जिसका मकसद इस इलाके को एक बडा स्पोर्टिंग हब बनाना है। इस दौरे के दौरान, केंद्रीय मंत्री ने चल रहे कंस्ट्रक्शन के कामों का डिटेल्ड असेसमेंट किया और अधिकारियों से मेन स्टेडियम, इनडोर स्पोर्ट्स फैसिलिटीज, एक मॉडर्न स्विमिंग पूल, एथलीटों के लिए रेजिडेंशियल हॉस्टल और दूसरी सपोर्टिंग सुविधाओं सहित जरूरी इंफ्रास्ट्रक्चर के डेवलपमेंट पर अपडेट लिए।अधिकारियों ने मंत्री को बताया कि यह प्रोजेक्ट लगभग १०४ बीघा जमीन पर डेवलप किया जा रहा है, जिसका मकसद असम और देश भर के एथलीटों के लिए वर्ल्ड-क्लास स्पोर्ट्स इंफ्रास्ट्रक्चर देना है। प्रोजेक्ट का पहला फेज, जिसमें लगभग ५,००० दर्शकों के बैठने की व्यवस्था शामिल है, पूरा होने वाला है। भविष्य में स्टेडियम की कैपेसिटी को लगभग ३५,००० दर्शकों तक बढाने का भी प्लान है, जिससे यह नेशनल और इंटरनेशनल स्पोर्ट्स इवेंट्स होस्ट कर सकेगा।इंस्पेक्शन के बाद मीडिया से बात करते हुए, सोनोवाल ने खानिकर मल्टी-स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स को असम के स्पोर्ट्स इतिहास में एक लैंडमार्क पहल बताया। उन्होंने भरोसा जताया कि यह फैसिलिटी न केवल असम बल्कि पूरे देश के लिए एक प्रीमियर ट्रेनिंग और कॉम्पिटिशन सेंटर के तौर पर उभरेगी।सोनोवाल ने कहा, ङ्गइस कॉम्प्लेक्स में स्पोर्ट्स टैलेंट को निखारने और अलग-अलग डिसिप्लिन में एक्सीलेंस को बढावा देने के लिए एक बडा प्लेटफॉर्म बनने की क्षमता है। हमारा लक्ष्य यह पक्का करना है कि युवा एथलीटों को सबसे अच्छी फैसिलिटी मिलें ताकि वे नेशनल और इंटरनेशनल लेवल पर सफलतापूर्वक मुकाबला कर सकें।केंद्रीय मंत्री ने आगे कहा कि प्रोजेक्ट की प्रोग्रेस और जरूरतों के बारे में युवा मामले और खेल मंत्रालय को बता दिया गया है और कॉम्प्लेक्स को मॉडर्न टेक्नोलॉजी और इंटरनेशनल स्टैंडर्ड के हिसाब से डेवलप करने की कोशिश की जा रही है। युवाओं के विकास में स्पोर्ट्स की अहमियत पर जोर देते हुए, सोनोवाल ने कहा कि यह फैसिलिटी स्पोर्ट्स में ज़्यादा से ज़्यादा हिस्सा लेने को बढावा देने और उभरते हुए एथलीटों के लिए मौके बनाने में अहम भूमिका निभाएगी। उन्होंने उम्मीद जत[illegible] आने वाले [illegible] इंटरनेशनल [illegible] करेगा, जो [illegible]

➪

!! नकारात्मक विचारों का आना तय है, परन्तु यह आप पर निर्भर करता है कि आप उन्हे कितना महत्व देते हैं। !!

सम्पादकीय.....

कैसा होगा डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के मंत्रिमंडल का विस्तार?

असम में ५ जून को प्रस्तावित मंत्रिमंडल विस्तार केवल एक प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं, बल्कि सत्ता और संगठन के बीच संतुलन साधने की एक महत्वपूर्ण राजनीतिक कवायद है। मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा अपने दूसरे कार्यकाल की शुरुआत में ही यह संदेश देना चाहते हैं कि उनकी सरकार विकास, प्रतिनिधित्व और राजनीतिक संतुलन्तीनों मोर्चों पर समान रूप से सक्रिय है।

भाजपा लगातार तीसरी बार असम की सत्ता में लौटी है। ऐसे में सरकार के सामने सबसे बडी चुनौती चुनावी जीत को प्रशासनिक सफलता में बदलने की है। मंत्रिमंडल विस्तार इसी दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम माना जा सकता है। संभावना है कि सरकार उन क्षेत्रों और समुदायों को अधिक प्रतिनिधित्व दे, जिन्हें अब तक पर्याप्त भागीदारी नहीं मिली है। बराक घाटी, ऊपरी असम, बोडोलैंड क्षेत्र तथा चाय जनजाति समुदाय के प्रतिनिधित्व पर विशेष ध्यान दिया जा सकता है। यह भी अपेक्षित है कि भाजपा संगठन में लंबे समय से सक्रिय और चुनावी सफलता में योगदान देने वाले कुछ विधायकों को मंत्री पद देकर पुरस्कृत किया जाए। साथ ही गठबंधन सहयोगियों की अपेक्षाओं को भी संतुलित करना सरकार की प्राथमिकता होगी। राजनीतिक दृष्टि से यह विस्तार आगामी वर्षों के लिए एनडीए की एकजुटता को मजबूत करने का अवसर है।

लेकिन केवल नए चेहरे जोडऩा पर्याप्त नहीं होगा। जनता की अपेक्षा है कि मंत्रिमंडल में योग्यता, कार्यक्षमता और परिणाम देने की क्षमता को प्राथमिकता मिले। असम इस समय बुनियादी ढांचे, निवेश, उद्योग, रोजगार और सामाजिक विकास के नए चरण में प्रवेश कर रहा है। इसलिए ऐसे मंत्रियों की आवश्यकता है जो विभागों को केवल संचालित ही नहीं, बल्कि नई दिशा भी दे सकें।

मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा की कार्यशैली तेज निर्णयों और स्पष्ट राजनीतिक संदेशों के लिए जानी जाती है। इसलिए यह संभावना कम है कि मंत्रिमंडल विस्तार केवल क्षेत्रीय समीकरणों तक सीमित रहेगा। प्रदर्शन और प्रशासनिक क्षमता भी चयन का महत्वपूर्ण आधार बन सकते हैं। बराक घाटी की जनता आश्वस्त हैं कि कौशिक राय के साथ-साथ बंगाली समाज से भी मंत्रिमंडल में एक प्रतिनिधि जरूर लिया जाएगा।

अंततः ५ जून का विस्तार यह तय करेगा कि असम सरकार आने वाले वर्षों में किस प्राथमिकता के साथ आगे बढऩा चाहती है। यदि क्षेत्रीय संतुलन, सामाजिक प्रतिनिधित्व और प्रशासनिक दक्षता के बीच सही सामंजस्य स्थापित किया गया, तो यह विस्तार सरकार की राजनीतिक शक्ति के साथ-साथ उसकी जनस्वीकृति को भी और मजबूत कर सकता है।

जनऊ बाबा क्रिकेट प्रतियोगिता के क्वार्टर फाइनल में नूरपुर ने सुखपुरा को छःविकेट से हराया

गडवार(बलिया): २ जून : जनऊबाबा प्रीमियर लीग क्रिकेट क्लब जनऊपुर के तत्वाधान में आयोजित क्रिकेट प्रतियोगिता के क्वार्टर फाइनल मुकाबले में नूरपुर की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए सुखपुरा की टीम को छ:विकेट से पराजित कर मैच अपने नाम कर लिया। दिवा-रात्रि मैच में पहले बल्लेबाजी करते हुए सुखपुरा की टीम ने निर्धारित ८ ओवर में में ४३ रन का लक्ष्य खडा किया। जवाब में उतरी नूरपुर की टीम ने चार विकेट खोकर लक्ष्य हासिल कर लिया और मैच जीत लिया। जबकि दूसरे क्वार्टर फाइनल मैच में नूरपुर ने कुकुरभुका को एक विकेट से पराजित कर सेमीफाइनल मैच में अपनी जगह पक्की कर ली। प्रतियोगिता का शुभारंभ भाजपा के प्रान्तीय सदस्य उपेन्द्र पाण्डेय ने खिलाडिय़ों से परिचय प्राप्त कर किया। मैच में अम्पायर के रूप में सज्जाद व विनीत रहे, स्कोरर की भूमिका जावेद मुख्तार व कमेंटेटर अभिषेक व अब्दूल जमाल ने निभाई। इस अवसर पर परवेज, राशिद, रुस्तम, पवन, विशाल, राधेश्याम, राकेश, कुबेर, जलील, रईश, सदरे आलम, मैनुद्दीन, पिंटू, रिजवान एवं आफताब समेत काफी संख्या में क्षेत्रीय खेल प्रेमी मौजूद रहे।

कलम से क्रांति तक: हिंदी पत्रकारिता के २०० गौरवशाली वर्ष

- डॉ विजय गर्ग

३० मई १८२६ को कलकत्ता से प्रकाशित उदन्त मार्तण्ड के साथ हिंदी पत्रकारिता का जो सफर शुरू हुआ था, वह आज दो शताब्दियों की ऐतिहासिक यात्रा पूरी कर चुका है. यह केवल किसी भाषा के समाचार-पत्रों का इतिहास नहीं है, बल्कि भारत की सामाजिक चेतना, स्वतंत्रता संग्राम, लोकतांत्रिक मूल्यों और जन-जागरण की एक जीवंत गाथा है. हिंदी पत्रकारिता के २०० वर्ष उस संघर्ष, साहस और सामाजिक प्रतिबद्धता के प्रतीक हैं, जिसने कलम को परिवर्तन का सबसे प्रभावशाली माध्यम बनाया. पंडित जुगल किशोर शुक्ल द्वारा स्थापित उदन्त मार्तण्ड हिंदी भाषी जनता को अपनी भाषा में समाचार और विचार उपलब्ध कराने का पहला संगठित प्रयास था. यद्यपि आर्थिक कठिनाइयों के कारण यह समाचार-पत्र अधिक समय तक नहीं चल सका, लेकिन इसने हिंदी पत्रकारिता की नींव रख दी. इसके बाद अनेक पत्र-पत्रिकाओं ने समाज सुधार, शिक्षा, संस्कृति और राष्ट्रीय चेतना के प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई.

उन्नीसवीं शताब्दी के उत्तरार्ध और बीसवीं शताब्दी के आरंभ में हिंदी पत्रकारिता ने स्वतंत्रता आंदोलन को नई ऊर्जा प्रदान की. उस समय समाचार-पत्र केवल सूचना देने का माध्यम नहीं थे, बल्कि वे राष्ट्रीय चेतना के वाहक और औपनिवेशिक शासन के विरुद्ध जनमत तैयार करने के सशक्त उपकरण बन चुके थे. गणेश शंकर विद्यार्थी, बाबूराव विष्णु पराडक़र, माखनलाल चतुर्वेदी और बालमुकुंद गुप्त जैसे पत्रकारों ने अपनी लेखनी के माध्यम से जनता में स्वतंत्रता, समानता और न्याय की भावना को प्रबल किया.

स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान पत्रकारों को अनेक प्रकार के दमन, सेंसरशिप, जुर्मानों और कारावास का सामना करना पडा. फिर भी उन्होंने सत्य और राष्ट्रहित के प्रति अपनी प्रतिबद्धता नहीं छोडी. उनकी कलम ने अंग्रेजी शासन की नीतियों को चुनौती दी और जनता को अपने अधिकारों के प्रति जागरूक किया. यही कारण है कि हिंदी पत्रकारिता को भारत के स्वतंत्रता संग्राम का एक महत्वपूर्ण स्तंभ माना जाता है.

स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद हिंदी पत्रकारिता की भूमिका और व्यापक हो गई. लोकतंत्र की मजबूती, सामाजिक न्याय, ग्रामीण विकास, शिक्षा, स्वास्थ्य और जनहित के मुद्दों को प्रमुखता से उठाया गया. हिंदी समाचार-पत्रों ने देश के दूरदराज.क्षेत्रों तक सूचना पहुंचाने का कार्य किया और लोकतांत्रिक संवाद को मजबूत बनाया. ग्रामीण भारत की समस्याओं और आम नागरिक की आवाज.को राष्ट्रीय विमर्श का हिस्सा बनाने में हिंदी मीडिया का विशेष योगदान रहा.

बीसवीं शताब्दी के अंतिम दशक में उदारीकरण और तकनीकी क्रांति ने मीडिया जगत को पूरी तरह बदल दिया. हिंदी पत्रकारिता ने प्रिंट माध्यम से आगे बढक़र रेडियो, टेलीविजन और डिजिटल मंचों पर अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज कराई. आज हिंदी समाचार वेबसाइटें, डिजिटल पोर्टल, यूट्यूब चैनल और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म करोडों लोगों तक तत्काल सूचना पहुंचा रहे हैं. हिंदी पत्रकारिता का दायरा अब केवल भारत तक सीमित नहीं रहा, बल्कि विश्वभर में बसे हिंदी भाषियों तक फैल चुका है.

हालांकि, डिजिटल युग नई चुनौतियां भी लेकर आया है. फेक न्यूज, भ्रामक सूचनाएं, टीआरपी की प्रतिस्पर्धा, व्यावसायिक दबाव और राजनीतिक ध्रुवीकरण ने पत्रकारिता की विश्वसनीयता पर प्रश्नचिह्न लगाए हैं. ऐसे समय में पत्रकारिता के मूल सिद्धांत्सत्य, निष्पक्षता, जवाबदेही और जनहित्पहले से अधिक महत्वपूर्ण हो गए हैं. हिंदी पत्रकारिता के दो सौ वर्षों का अनुभव यह सिखाता है कि समाज का विश्वास ही उसकी सबसे बडी पूंजी है.

बीसवीं शताब्दी के अंतिम दशक में उदारीकरण और तकनीकी क्रांति ने मीडिया जगत को पूरी तरह बदल दिया. हिंदी पत्रकारिता ने प्रिंट माध्यम से आगे बढक़र रेडियो, टेलीविजन और डिजिटल मंचों पर अपनी मजबूत उपस्थिति दर्ज कराई. आज हिंदी समाचार वेबसाइटें, डिजिटल पोर्टल, यूट्यूब चैनल और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म करोडों लोगों तक तत्काल सूचना पहुंचा रहे हैं. हिंदी पत्रकारिता का दायरा अब केवल भारत तक सीमित नहीं रहा, बल्कि विश्वभर में बसे हिंदी भाषियों तक फैल चुका है.

हिंदी पत्रकारिता की द्विशताब्दी केवल अतीत के गौरव का उत्सव नहीं है, बल्कि भविष्य की जिम्मेदारियों का भी स्मरण है. यह उन हजारों पत्रकारों, संपादकों, लेखकों और संवाददाताओं को श्रद्धांजलि है जिन्होंने अपने साहस, प्रतिबद्धता और संघर्ष से इस परंपरा को समृद्ध बनाया. उनकी लेखनी ने समाज को दिशा दी, सत्ता से प्रश्न पूछे और लोकतंत्र को मजबूत किया.

आज जब हिंदी पत्रकारिता अपने तीसरे शतक में प्रवेश कर रही है, तब उसके सामने नई तकनीकों को अपनाने के साथ-साथ अपने मूल्यों को सुरक्षित रखने की चुनौती है. यदि वह सत्य की खोज, जनहित की रक्षा और सामाजिक उत्तरदायित्व के अपने मूल उद्देश्य पर कायम रहती है, तो आने वाले वर्षों में भी वह लोकतंत्र की प्रहरी और समाज की विश्वसनीय आवाज. बनी रहेगी.

दो सौ वर्षों की यह यात्रा सिद्ध करती है कि कलम की शक्ति समय की सीमाओं से परे होती है. हिंदी पत्रकारिता की यह कालातीत गाथा केवल समाचारों का इतिहास नहीं, बल्कि भारत के सामाजिक, सांस्कृतिक और लोकतांत्रिक विकास की प्रेरक कहानी हैएक ऐसी कहानी, जो आने वाली पीढिय़ों को भी सत्य और परिवर्तन के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देती रहेगी.

दूध : स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक तत्व

- ई० प्रभात किशोर

दूध हमारे भोजन का एक प्रमुख हिस्सा है । इसे सम्पूर्ण भोजन भी माना जाता है । यह विटामिन ए, बी २, डी, बी १२, कार्बोहाइट्रेट, पोटाशियम, मैग्निशियम, फास्फोरस, प्रोटीन का प्रमुख स्रोत है । आर्युवेदिक चिकित्सा पद्धति में विभिन्न असाध्य रोगों के निदान हेतु प्रयुक्त पंचगव्य के पांच तत्वों में तीन तत्व दूध तथा उसके उत्पाद क्रमशः दही एवं घी हैं ।

गाय के दूध में ८७ प्रतिशत जल होता है जबकि शेष १३ प्रतिशत में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइट्रेट, विटामिन एवं अन्य पोषक खनिज पदार्थ मौजूद होते हैं । विटामिन ए और बी आंख एवं लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण हेतु, बी १२ तंत्रिकाओं की उचित कार्यप्रणाली के लिए, मैगनिशियम मांसपेशियों की कार्यप्रणाली के लिए, फास्फोरस उर्जा प्रदान करने के लिए, प्रोटीन शरीर के विकास एवं मरम्मत के लिए, कैल्शियम और विटामिन डी हड्डियों की मजबूती एवं सुरक्षा हेतु आवश्यक होते हैं । सोडियम की मात्रा कम होने और पोटेशियम के कारण दूध रक्तचाप को सामान्य बनाए रखता है । दूध शरीर के कोलस्ट्रॉल को निष्प्रभावी कर देता है । यह कैंसर की आशंका को ३५ प्रतिशत तक कम कर देता है । नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन के अनुसार मानव शरीर को प्रति दिन १००० से १२०० मिलीग्राम कैल्सियम की आवश्यकता होती है और दूध कैल्शियम का प्रमुख स्रोत है ।दूध में अनेक पोषक तत्व उपलब्ध होते हैं, जो चमकती त्वचा के लिए आवश्यक है । इसमें उपलब्ध लैक्टिस एसिड जहां त्वचा को मुलायम रखता है, वहीं एंटी- ऑक्सीडेंटस पर्यावरण के विषैले प्रभाव से रक्षा करते हैं । दूध एवं दूध-उत्पाद कैल्सियम, फॉस्फोरस और प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं, जो हड्डियों के स्वास्थ्य और विकास के लिए आवश्यक हैं। प्रति दिन एक गिलास दूध का सेवन हमारे लिए उपयोगी है । इससे ऑस्टियोपोरोसिस की आशंका कम हो जाती है । दूध में दो प्रकार के प्रोटीन होते हैं । कुल प्रोटीन का ८० प्रतिशत कैसीन और २० प्रतिशत व्हे होता है । कैसीन दांतों के लिए उपयोगी है, क्योंकि यह दांतों के इनेमल पर पतली पर्त बना लेता है, जो दांतों और मसूढ़ों को स्वस्थ रखने में सहायक होता है ।दूध में मौजूद प्रोटीन मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है । व्यायाम के पश्चात दूध पीने पर कोशिकाओं में होने वाली टूट-फूट की मरम्मत हेतु शरीर को आवश्यक उर्जा प्राप्त होती है । साथ हीं यह वर्क-आउट के कारण शरीर में आई द्रव्य की कमी की पूर्ति भी करता है ।रात्रि में सोने के पूर्व दूध पीने पर मांसपेशियों और नसों को आराम मिलता है और नींद अच्छी आती है । दूध में मौजूद कैल्शियम, पोटेशियम और प्रोटीन रक्तचाप को संतुलित रखते हैं जिससे स्ट्रोक की संभावना कम हो जाती है । दूध कार्डियो वैस्कूलर बीमारियों का खतरा कम करता है । यह विटामिन बी १२ की प्रचुरता के कारण मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को भी दुरुस्त रखता है । भारत विश्व का सबसे अधिक दूध उत्पादक और उपभोग करने वाला देश है । विश्व का लगभग २४ प्रतिशत दूध का उत्पादन भारत में होता है । वर्ष १९५०-५१ में देश में दुग्ध उत्पादन मात्र १७ मिलियन टन था । वर्ष १९६८-६९ में, राष्ट्रीय डेयरी विकास बोर्ड के द्वारा ऑपरेशन फ्लड प्रारम्भ किये जाने के पूर्व भारत में दूध का उत्पादन मात्र २१.२ मिलियन टन था, जो वर्ष २०२४-२५ तक बढ़कर २४७.८७ मिलियन टन हो गया है।

भारतवर्ष में दशकीय दुग्ध उत्पादन की स्थिति निम्नवत रही है:- वर्ष १९५१ - १७ मिलियन टन, १९५१ - १७ मिलियन टन, १९६१ - २० मिलियन टन, १९७१ - २२ मिलियन टन, १९८१ - ३१.६ मिलियन टन, १९९१ - ५३.९ मिलियन टन, २००१ - ८०.६ मिलियन टन, २०११ - १२१.८ मिलियन टन, एवं वर्ष २०२१ - २१० मिलियन टन ।स्वस्थ राष्ट्र के निर्माण में स्वस्थ नागरिक के भोज्य पदार्थ में दूध की अहम भूमिका है और प्रत्येक वर्ष १ जून को आयोजित विश्व दुग्ध दिवस एवं २६ नवम्बर को आयोजित राष्ट्रीय दुग्ध दिवस मानव समाज को इस दिशा में सकारात्मक पहल करने हेतु प्रेरित करता है ।(लेखक अभियंता एवं शिक्षाशास्त्री हैं), पटना, बिहार

मो०- ८५४४१२८४२८

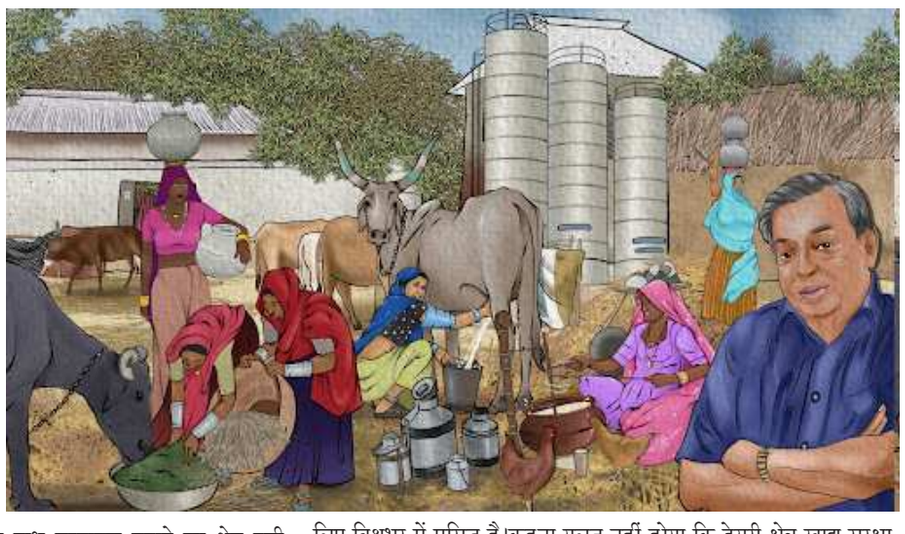
श्वेत क्रांति से पोषण क्रांति तक : दुग्ध क्षेत्र की नई उड़ान

प्रतिवर्ष १ जून को दूध के पोषण महत्व तथा डेयरी क्षेत्र के योगदान को सम्मानित करने के उद्देश्य से विश्व दुग्ध दिवस मनाया जाता है। यहां पर पाठकों को यह बताना चाहूंगा कि इसकी शुरुआत वर्ष २००१ में संयुक्त राष्ट्र के खाद्य एवं कृषि संगठन (एफएओ) द्वारा की गई थी तथा इस दिवस को मनाने का प्रमुख उद्देश्य दूध के पोषण मूल्य के प्रति जागरूकता बढाना, डेयरी किसानों एवं दुग्ध उद्योग के योगदान को सम्मान देना, खाद्य सुरक्षा और पोषण में दूध की भूमिका को रेखांकित करना तथा सतत (सस्टेनेबल) डेयरी उत्पादन को बढावा देना है।सच तो यह है कि यह दिवस ग्रामीण अर्थव्यवस्था और रोजगार सृजन में डेयरी क्षेत्र के महत्व को भी उजागर करता है।

पाठक जानते हैं कि हमारी सनातन भारतीय संस्कृति में तो दूध को अत्यंत पवित्र, सात्विक और संपूर्ण आहार माना गया है। हमारे यहां तो वैदिक काल से ही दूध का उपयोग पूजा-पाठ, यज्ञ और धार्मिक अनुष्ठानों में होता रहा है।भगवान श्रीकृष्ण की बाल लीलाएं भी दूध, दही और माखन से जुडी हुई हैं तथा आयुर्वेद में दूध को स्वास्थ्य, बल और दीर्घायु का महत्वपूर्ण स्रोत बताया गया है।भारतीय ग्रामीण जीवन, कृषि और पशुपालन की परंपरा में दूध का विशेष स्थान है। दूध को प्राचीन काल से ही 'अमृत' अथवा 'पूर्ण आहार' माना गया है। इसमें कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन बी-१२, विटामिन डी, फॉस्फोरस और पोटैशियम जैसे आवश्यक पोषक तत्व संतुलित मात्रा में पाए जाते हैं। यही कारण है कि यह बच्चों, युवाओं और वृद्धों सभी के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। एक रोचक तथ्य यह भी है कि दूध में लगभग ८७ प्रतिशत पानी होता है, फिर भी यह सफेद दिखाई देता है। इसका कारण इसमें मौजूद 'केसीन' नामक प्रोटीन तथा वसा के सूक्ष्म कण हैं। जब प्रकाश इन कणों से टकराता है तो वह सभी दिशाओं में समान रूप से बिखर जाता है, जिससे दूध सफेद दिखाई देता है।

संस्कृत में बडे.ही खूबसूरत शब्दों में कहा गया है कि -'क्षीरं बलकरं नित्यं, क्षीरं बुद्धिविवर्धनम्।क्षीरं आयु:प्रदं श्रेष्ठं, सर्वपोषणकारकम्?' अर्थात दूध शरीर को बल, बुद्धि और आयु प्रदान करने वाला तथा संपूर्ण पोषण देने वाला श्रेष्ठ आहार है। आज बढती वैश्विक जनसंख्या के बीच डेयरी क्षेत्र करोडों लोगों की आजीविका का आधार बना हुआ है और ग्रामीण विकास में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है। भारत विश्व का सबसे बडा दुग्ध उत्पादक देश है। देश का वार्षिक दुग्ध उत्पादन २४० मिलियन टन से अधिक हो चुका है और यह क्षेत्र करोडों ग्रामीण परिवारों की आय का प्रमुख स्रोत है। विश्व स्तर पर प्रतिवर्ष ९३० मिलियन टन से अधिक दूध का उत्पादन होता है। वहीं, प्रति व्यक्ति दूध की उपलब्धता के मामले में न्यूजीलैंड तथा कुछ यूरोपीय देश अग्रणी माने जाते हैं।

भारत को दुग्ध उत्पादन में आत्मनिर्भर बनाने और विश्व का अग्रणी दुग्ध उत्पादक देश बनाने में 'ऑपरेशन फ्लड' अर्थात श्वेत क्रांति की ऐतिहासिक भूमिका रही है। सरल शब्दों में कहें तो भारत को दूध की कमी वाले देश से विश्व का सबसे बडा दुग्ध उत्पादक बनाने का श्रेय इसी कार्यक्रम को जाता है। इसकी शुरुआत वर्ष १९७० में 'मिल्कमैन ऑफ इंडिया' के नाम से प्रसिद्ध डॉ. वर्गीज कुरियन के नेतृत्व में हुई थी।



यहां पर यह भी उल्लेखनीय है कि वैश्विक स्तर पर विश्व दुग्ध दिवस १ जून को मनाया जाता है, जबकि भारत में प्रत्येक वर्ष २६ नवंबर को डॉ. वर्गीज कुरियन के जन्मदिवस के अवसर पर राष्ट्रीय दुग्ध दिवस मनाया जाता है। वर्ष १९७० में प्रारंभ हुआ 'ऑपरेशन फ्लड' उस समय दुनिया का सबसे बडा ग्रामीण विकास कार्यक्रम माना गया था। बिल गेट्स सहित अनेक वैश्विक विचारकों ने इसे एकाधिकार और गरीबी के विरुद्ध सबसे सफल लोकतांत्रिक आंदोलनों में से एक बताया है, क्योंकि इसने किसी बडी कॉर्पोरेट कंपनी के बजाय सीधे छोटे किसानों को सशक्त बनाया। आज वैश्विक दुग्ध उत्पादन में लगभग एक-चौथाई योगदान भारत का है। इस दृष्टि से भारत को विश्व की दुग्ध महाशक्ति कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी। भारत के अतिरिक्त संयुक्त राज्य अमेरिका, पाकिस्तान, चीन, ब्राजील, जर्मनी, रूस, फ्रांस, न्यूजीलैंड और तुर्किये विश्व के प्रमुख दुग्ध उत्पादक देशों में शामिल हैं। वहीं, डेनमार्क भी अपने विकसित डेयरी उद्योग के लिए विश्वभर में प्रसिद्ध है।कहना गलत नहीं होगा कि डेयरी क्षेत्र खाद्य सुरक्षा, पोषण और ग्रामीण अर्थव्यवस्था का एक महत्वपूर्ण स्तंभ है। वर्ष २०२५ में विश्व दुग्ध दिवस की थीम-'आइए डेयरी की शक्ति का जश्न मनाएं' रखी गई थी। इस थीम के माध्यम से पोषण, ग्रामीण आजीविका, आर्थिक विकास और सतत विकास में डेयरी क्षेत्र की भूमिका को रेखांकित किया गया था। इस वर्ष यानी कि वर्ष २०२६ में विश्व दुग्ध दिवस की थीम 'महिला डेयरी किसानों का उत्सव' रखी गई है। यह थीम डेयरी क्षेत्र में महिलाओं के योगदान, ग्रामीण विकास, महिला सशक्तीकरण तथा खाद्य सुरक्षा में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका को सम्मानित करती है। सरल शब्दों में कहें तो यह थीम पशुपालन और डेयरी उद्योग में महिला किसानों के अतुलनीय योगदान तथा ग्रामीण अर्थव्यवस्था में उनकी सक्रिय भागीदारी को केंद्र में रखती है। विश्व दुग्ध दिवस के अवसर पर डेयरी क्षेत्र की उपलब्धियों के साथ-साथ इसकी चुनौतियों और उनके समाधानों पर भी ध्यान देना आवश्यक है। यद्यपि भारत विश्व का सबसे बडा दुग्ध उत्पादक देश है, फिर भी इस क्षेत्र के समक्ष अनेक चुनौतियाँ मौजूद हैं। पशुओं में रोगों का प्रकोप, गुणवत्तापूर्ण चारे की कमी, जलवायु परिवर्तन के कारण बढता तापमान, दूध में मिलावट, कोल्ड-चेन अवसंरचना का अभाव तथा छोटे दुग्ध उत्पादकों को उचित मूल्य न मिलना प्रमुख समस्याएँ हैं। इन चुनौतियों के समाधान के लिए पशुओं के नियमित टीकाकरण, उन्नत नस्लों के विकास, संतुलित पशु आहार की उपलब्धता, आधुनिक डेयरी तकनीकों के उपयोग, दुग्ध संग्रहण एवं शीत भंडारण सुविधाओं के विस्तार तथा दूध की गुणवत्ता की प्रभावी निगरानी आवश्यक है। साथ ही किसानों को वित्तीय सहायता, प्रशिक्षण और बेहतर बाजार उपलब्ध कराकर डेयरी क्षेत्र को अधिक सशक्त, लाभकारी और टिकाऊ बनाया जा सकता है। ऐसे प्रयास न केवल दुग्ध उत्पादन में वृद्धि करेंगे, बल्कि किसानों की आय, पोषण सुरक्षा और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को भी नई मजबूती प्रदान करेंगे। निष्कर्षतः, यहां पर यह बात कही जा सकती है कि विश्व दुग्ध दिवस केवल दूध के महत्व का ही उत्सव नहीं है, **बल्कि यह किसानों, पशुपालकों और डेयरी क्षेत्र से जुडे.करोडों लोगों के योगदान को सम्मान देने का अवसर भी है। दूध पोषण, स्वास्थ्य और खाद्य सुरक्षा का एक मजबूत आधार है। आधुनिक तकनीक, वैज्ञानिक पशुपालन और गुणवत्तापूर्ण दुग्ध उत्पादन को बढावा देकर इस क्षेत्र को और अधिक सशक्त बनाया जा सकता है। सतत और समावेशी डेयरी विकास ग्रामीण अर्थव्यवस्था को नई गति प्रदान करेगा। स्वस्थ पशु, समृद्ध किसान और गुणवत्तापूर्ण दूध ही एक स्वस्थ, समृद्ध एवं आत्मनिर्भर भारत की मजबूत नींव हैं।**

सुनील कुमार महला, फ्रीलांस राइटर, कॉलमिस्ट व युवा साहित्यकार, पिथौरागढ, उत्तराखंड।मोबाइल ९८२८१०८८५८

प्रथम पृष्ठ का शेषांश.....

असम के विकास को नई गति: केंद्र के साथ.....

विकास को नई दिशा मिलेगी।इसी क्रम में मंगलवार को मुख्यमंत्री ने नीति आयोग के नव नियुक्त उपाध्यक्ष से मुलाकात कर उन्हें नई जिम्मेदारी के लिए बधाई दी। उन्होंने कहा कि असम सरकार नीति आयोग के साथ अपनी साझेदारी को और मजबूत करते हुए ऐसे सुधारों और नीतियों को लागू करना चाहती है, जिनसे लोगों के जीवन स्तर और सुविधाओं में सुधार हो सके। मुख्यमंत्री ने विश्वास व्यक्त किया कि डॉ. लाहिडी का व्यापक आर्थिक और नीतिगत अनुभव राज्यों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।वहीं, असम की विश्व प्रसिद्ध मुगा रेशम उद्योग को वैश्विक पहचान दिलाने की दिशा में एक बडी पहल करते हुए केंद्रीय पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास मंत्री ने मंगलवार को वर्चुअल माध्यम से ४११ करोड.रुपये की महत्वाकांक्षी परियोजना 'मिशन मुगा सिल्क सेनेहजोरी' का शुभारंभ किया।
वर्ष २०२६ से २०२८ तक चलने वाली इस परियोजना से असम के २.५ लाख से अधिक बुनकरों, रेशम उत्पादकों और उद्यमियों को लाभ मिलने की उम्मीद है। परियोजना के तहत जोरहाट, शिवसागर, सुआलकुची, माजुली और लखीमपुर में पांच आधुनिक रीलिंग इकाइयों की स्थापना की जाएगी, जबकि धेमाजी में विशेष मुगा स्पन सिल्क यूनिट स्थापित होगी।कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत बिस्व सरमा ने कहा कि मुगा रेशम असम की सांस्कृतिक पहचान और गौरव का प्रतीक है। प्रधानमंत्री के नेतृत्व में शुरूकी गई यह पहल राज्य के पारंपरिक रेशम उद्योग में क्रांतिकारी बदलाव लाएगी। उन्होंने बताया कि परियोजना के अंतर्गत १,१८० किसान हित समूह (ऋखत्रः) तथा ३० किसान उत्पादक संगठन (ऋझज) गठित किए जाएंगे, जिससे उत्पादन श्रृंखला मजबूत होगी और किसानों व बुनकरों की आय में वृद्धि होगी।मुख्यमंत्री ने कहा कि डिजिटल ट्रेसबिलिटी और मजबूत जीआई प्रमाणीकरण व्यवस्था के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय खरीदार असम के असली मुगा उत्पादों की पहचान कर सकेंगे, जिससे वैश्विक बाजार में इसकी मांग और विश्वसनीयता बढेगी। उन्होंने विश्वास जताया कि 'मिशन सेनेहजोरी' मुगा रेशम की गुणवत्ता और उत्पादन दोनों में ऐतिहासिक परिवर्तन लाएगा तथा असम को विश्व के प्रमुख मुगा रेशम केंद्र के रूप में स्थापित करेगा।इन बैठकों और पहलों से स्पष्ट है कि केंद्र और राज्य सरकार मिलकर असम में आधुनिक बुनियादी ढांचे, सुशासन, आर्थिक विकास और पारंपरिक उद्योगों के संवर्धन के माध्यम से राज्य को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

आईपीएल २०२६ में करोड़ों की कीमत वाले....

मुकाबलों में ३१२ रन बनाए और पूरे सीजन में केवल एक अर्धशतक लगाने में सफल हुए. टीम को उनसे विस्फोटक बल्लेबाजी और नेतृत्व दोनों की उम्मीद थी, लेकिन उनका प्रदर्शन टीम की अपेक्षाओं के अनुरूप नहीं रहा. लखनऊ की निराशाजनक यात्रा के बाद पंत द्वारा कप्तानी छोडने का फैसला भी काफी चर्चा में रहा.
भारतीय टी२० टीम के प्रमुख बल्लेबाज सूर्यकुमार यादव का नाम भी इस सूची में शामिल है. मुंबई इंडियंस ने उन्हें १६.३५ करोड.रुपये में रिटेन किया था. टी२० क्रिकेट में अपनी आक्रामक बल्लेबाजी के लिए मशहूर सूर्यकुमार इस सीजन लय में नजर नहीं आए. उन्होंने १३ पारियों में केवल २७० रन बनाए और दो अर्धशतक लगाए. कई महत्वपूर्ण मुकाबलों में उनकी विफलता मुंबई इंडियंस के लिए भारी साबित हुई. टीम के मध्यक्रम की जिम्मेदारी संभालने वाले इस बल्लेबाज से अधिक प्रभावशाली प्रदर्शन की उम्मीद थी.वेस्टइंडीज के विस्फोटक बल्लेबाज निकोलस पूरन भी उम्मीदों के अनुरूप प्रदर्शन नहीं कर सके. लखनऊ सुपर जाएंट्स ने उन्हें २१ करोड.रुपये में रिटेन किया था. पिछले सीजन में शानदार प्रदर्शन करने वाले पूरन इस बार लगातार रन बनाने में संघर्ष करते रहे. उन्होंने १४ मैचों में केवल २३४ रन बनाए और एक अर्धशतक ही लगा सके. उनकी धीमी और अस्थिर बल्लेबाजी ने टीम के मध्यक्रम को कमजोर कर दिया, जिसका असर पूरे अभियान पर दिखाई दिया.मुंबई इंडियंस के कप्तान हार्दिक पांड्या के लिए भी आईपीएल २०२६ किसी चुनौतीपूर्ण दौर से कम नहीं रहा. टीम की कमान संभाल रहे हार्दिक बल्ले और गेंद दोनों से प्रभावी प्रदर्शन करने में असफल रहे. उन्होंने १० मुकाबलों में २०६ रन बनाए और एक भी अर्धशतक नहीं जड.सके. गेंदबाजी में भी उनके खाते में केवल चार विकेट आए. चोट के कारण कुछ मैचों से बाहर रहने का असर भी उनके प्रदर्शन पर दिखाई दिया. हार्दिक जैसे अनुभवी ऑलराउंडर से टीम को जिस स्तर के योगदान की उम्मीद थी, वह पूरी नहीं हो सकी.आईपीएल २०२६ ने एक बार फिर साबित किया कि केवल बडी कीमत किसी खिलाडी के सफल होने की गारंटी नहीं होती. जहां कई युवा खिलाडियों ने सीमित अवसरों में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया, वहीं करोडों रुपये में खरीदे गए कुछ बडे.नाम अपेक्षित प्रदर्शन नहीं कर पाए. इन खिलाडियों की नाकामी का असर उनकी टीमों की रणनीति, अंकतालिका में स्थिति और प्लेऑफ की संभावनाओं पर भी पडा.अब जब आईपीएल २०२६ का अध्याय समाप्त हो चुका है, तो सभी की नजरें अगले सीजन की तैयारियों पर हैं. संबंधित फ्रेंचाइजियां निश्चित रूप से अपने महंगे खिलाडियों के प्रदर्शन का मूल्यांकन करेंगी और यह तय करेंगी कि भविष्य की योजनाओं में किन खिलाडियों पर भरोसा कायम रखा जाए. फिलहाल इतना तय है कि इस सीजन ने क्रिकेट जगत को यह संदेश दिया है कि आईपीएल में सफलता केवल नाम और कीमत से नहीं, बल्कि मैदान पर निरंतर प्रदर्शन से तय होती है.

'मियां' अपराध पर कठोर कानून बनाए जाएं ....

है कि कुछ असामाजिक तत्व हिंदू युवकों के विरुद्ध हिंसा करके विकृत मानसिक संतुष्टि प्राप्त करते हैं।प्रवक्ता ने आरोप लगाया कि कांग्रेस, राइजर दल, असम जातीय परिषद तथा वामपंथी विचारधारा से जुडे.कुछ तथाकथित हिंदू नेताओं की तुष्टीकरण की राजनीति ने ऐसे तत्वों का मनोबल बढ़ाया है। उन्होंने कहा कि ये नेता मियां समुदाय के हितों की रक्षा के लिए तो आगे आते हैं, लेकिन उसी समुदाय के अपराधियों के विरुद्ध आवाज उठाने का साहस नहीं दिखाते। इसके परिणामस्वरूप, उनके अनुसार, युवतियां ढ्ढलव जिहादढ्ढ की शिकार हो रही हैं और असमिया युवकों की जान अपराधियों के हाथों जा रही है।बयान में छयगांव की एक अन्य घटना का भी उल्लेख किया गया, जिसमें अब्बास अली नामक व्यक्ति पर एक हिंदू नाबालिग लड़की के साथ यौन उत्पीड़न का आरोप है। बाद में पुलिस कार्रवाई के दौरान वह घायल हो गया था। भाजपा प्रवक्ता ने कहा कि अब समय आ गया है कि ऐसे कथित आपराधिक और समाज विरोधी तत्वों के विरुद्ध राज्य सरकार सबसे कठोर कदम उठाए, ताकि असमिया समाज की सुरक्षा और सांप्रदायिक सौहार्द की रक्षा की जा सके। प्रदेश भाजपा ने मुख्यमंत्री हिमंत बिस्व सरमा से आग्रह किया कि ऐसे अपराधों को रोकने के लिए अभूतपूर्व दंडात्मक उपाय किए जाएं तथा कठोर कानून बनाए जाएं। पार्टी ने यह भी मांग की कि ऐसे अपराधियों को प्रोत्साहित करने या उनका समर्थन करने वालों के विरुद्ध भी कानूनी कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। साथ ही, पार्टी ने आरोपित रोज अली के विरुद्ध की गई पुलिस कार्रवाई के लिए मुख्यमंत्री और असम पुलिस का आभार व्यक्त किया। उल्लेखनीय है कि फरार होने के प्रयास के दौरान पुलिस मुठभेड़ में आरोपित रोज अली मारा गया।भाजपा ने मृतक माधुर्य बर्मन के निधन पर गहरा शोक व्यक्त करते हुए उनकी आत्मा की शांति और सद्गति की प्रार्थना की। पार्टी ने कहा कि अपनी बहन को बचाने के लिए प्राणों की परवाह न करते हुए उन्होंने जो साहस और बलिदान का परिचय दिया, वह समाज के लिए सदैव प्रेरणा का स्रोत बना रहेगा। पार्टी ने शोक संतप्त परिवार के प्रति संवेदना व्यक्त करते हुए अस्पताल में उपचाराधीन घायल युवती के शीघ्र और पूर्ण स्वस्थ होने की भी कामना की।

मादक पदार्थों के खिलाफ कछार पुलिस की...

प्रारंभिक अनुमान है कि बरामद कफ सिरप को अवैध रूप से तस्करी के उद्देश्य से संग्रहीत एवं परिवहन किया जा रहा था। मामले की जांच जारी है तथा इस तस्करी गिरोह से जुडे.अन्य लोगों की पहचान और गिरफ्तारी के लिए व्यापक तलाशी अभियान चलाया जा रहा है।कछार पुलिस की इस कार्रवाई को जिले में नशे के अवैध कारोबार के खिलाफ एक महत्वपूर्ण सफलता माना जा रहा है। पुलिस ने स्पष्ट किया है कि मादक पदार्थों की तस्करी में संलिप्त किसी भी व्यक्ति को बख्शा नहीं जाएगा और ऐसे तत्वों के विरुद्ध अभियान आगे भी जारी रहेगा।

सतिंद्र मोहन देव सिविल अस्पताल परिसर में ....

गंभीर समस्या की सूचना जिला प्रशासन तथा स्वास्थ्य विभाग के संयुक्त निदेशक को दे दी गई है। बावजूद इसके अब तक किसी प्रकार की त्वरित मरम्मत अथवा सुरक्षा संबंधी व्यवस्था नहीं की गई है।
कर्मचारियों का कहना है कि यह पेड.लंबे समय से जर्जर और जोखिमपूर्ण स्थिति में था। उन्होंने कई बार संबंधित अधिकारियों को इसकी जानकारी दी थी, लेकिन समय रहते आवश्यक कदम नहीं उठाए गए। कर्मचारियों के अनुसार, पेड.की शाखाएं गिरने से छत क्षतिग्रस्त हो चुकी है, जिससे कार्यालय का नियमित कार्य प्रभावित हो रहा है और कर्मचारियों की सुरक्षा भी खतरे में पड़ गई है।कर्मचारियों ने आशंका जताई है कि यदि शीघ्र कार्रवाई नहीं की गई तो भविष्य में कोई बड़ा हादसा हो सकता है। उन्होंने प्रशासन से मांग की है कि क्षतिग्रस्त हिस्से की तत्काल अस्थायी मरम्मत कराई जाए, खतरनाक पेड.को पूरी तरह हटाया जाए तथा कर्मचारियों और आम लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित की जाए।साथ ही, कार्यालय की सेवाओं को निर्बाध रूप से संचालित रखने और भविष्य में ऐसी घटनाओं से बचाव के लिए जिला मलेरिया कार्यालय के लिए एक नए एवं सुरक्षित भवन के निर्माण की भी मांग उठाई गई है।

करियर पॉइंट के स्टूडेंट्स ने JEE एडवांस्ड २०२६....

थाइकुली (AIR 2795, ST रैंक) शामिल हैं। SC कैटेगरी में, कौस्तव कृष्णन दास ने अखड ३६९१ हासिल किया, जबकि हेमंत बिडवे (AIR 7777) और शांतनु गोगोई (AIR 10187) ने OBC-NCL कैटेगरी में अच्छी जगह बनाई।
एजुकेशनिस्ट्स ने इन नतीजों को स्टूडेंट्स की तैयारी के पूरे सफर में दिखाई गई लगन, लगन और कडी मेहनत का नतीजा बताया है। इस सफलता को असम और नॉर्थईस्ट में इंजीनियर बनने की चाह रखने वालों के लिए एक हौसला बढाने वाला संकेत भी माना जा रहा है, जो यह साबित करता है कि इस इलाके के स्टूडेंट नेशनल लेवल पर कामयाबी से मुकाबला कर सकते हैं।करियर पॉइंट एडुवेंचर प्राइवेट लिमिटेड के अधिकारियों ने सफल कैंडिडेट्स और उनके माता-पिता को इस शानदार कामयाबी के लिए बधाई दी। उन्होंने इस कामयाबी का क्रेडिट डिसिप्लिन्ड तैयारी, रेगुलर असेसमेंट, पर्सनलाइज्ड मेंटरिंग और स्टूडेंट और फैकल्टी मेंबर दोनों के पक्के कमिटमेंट को दिया।इस मौके पर बोलते हुए, इंस्टीट्यूट के रिप्रेजेंटेटिव ने कहा कि यह कामयाबी सिर्फ रैंक का कलेक्शन नहीं है, बल्कि उन युवा कैंडिडेट्स के सपनों, पक्के इरादे और लगातार कोशिशों का सबूत है, जिन्होंने देश के जाने-माने इंजीनियरिंग इंस्टीट्यूशन, जिसमें मशहूर इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (IITs) भी शामिल हैं, में एडमिशन पाने के लिए बहुत मेहनत की है। इंस्टीट्यूट ने आगे भरोसा जताया कि सफल कैंडिडेट्स अपनी हायर स्टडीज में अच्छा करते रहेंगे और साइंस, टेक्नोलॉजी और इनोवेशन में भविष्य के लीडर बनकर उभरेंगे।शानदार नतीजों ने पूरे अपर असम के स्टूडेंट्स और पेरेंट्स में उत्साह पैदा कर दिया है, जिससे इस इलाके के लीडिंग कोचिंग इंस्टीट्यूशन में से एक के तौर पर करियर पॉइंट की जगह पक्की हो गई है और नेशनल लेवल पर असमिया स्टूडेंट्स की बढती एकेडमिक कॉम्पिटिटिवनेस पर रोशनी पडी है।भारत के सबसे मुश्किल एंट्रेंस एग्जाम में से एक में कई रैंक हासिल करने के साथ, यह कामयाबी इंस्टीट्यूशन और इलाके के एजुकेशनल माहौल दोनों के लिए एक बडा माइलस्टोन है, जो नई पीढी के स्टूडेंट्स को ऊँचे लक्ष्य रखने और एक्सीलेंस पाने के लिए इंस्पायर करती है।

पूरे असम में 'खेत बचाओ अभियान' शुरू, जोरहाट ने वर्चुअल आउटरीच के जरिए हिस्सा लिया

जोरहाट:(अर्णव शर्मा) २ जून : असम के एग्रीकल्चर डायरेक्टरेट की पहल के तहत, एग्रीकल्चर डिपार्टमेंट के सीनियर अधिकारियों की मौजूदगी में 'खेत बचाओ अभियान' (खेत बचाओ अभियान) का राज्य-स्तरीय लॉन्च हुआ।राज्य भर में चलाए गए प्रोग्राम के हिस्से के तौर पर, उद्घाटन कार्यक्रम को जोरहाट जलि में लाइव स्ट्रीम किया गया और वर्चुअल प्लेटफॉर्म के जरिए अलग-अलग ग्राम पंचायत ऑफसि के कॉन्फ्रेंस हॉल में दिखाया गया। इस पहल का मकसद खेती-बाडी के बारे में जागरूकता बढाना और खेतों की सुरक्षा और फसल की पैदावार बढाने के उपायों को बढावा देना है।इस प्रोग्राम में एग्रीकल्चरल डेवलपमेंट ऑफसिर, ब्लॉक डेवलपमेंट ऑफसिर, स्थानीय ग्राम पंचायतों के प्रतिनिधि, पंचायती राज संस्थाओं के सदस्य और एग्रीकल्चर डिपार्टमेंट के अधिकारी और कर्मचारी शामिल हुए। लॉन्च इवेंट के दौरान हुई कार्रवाई और बातचीत में हिस्सा लेने वालों ने सक्रिय रूप से हिस्सा लिया।जिले भर के कई ग्राम पंचायत ऑफिस ने प्रोग्राम में कम्युनिटी की भागीदारी को आसान बनाने के लिए लोकल मीटिंग कीं, जो कैंपेन को जमीनी स्तर पर ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाने के एडमिनिस्ट्रेशन के प्रयासों को दिखाता है।

अरुणाचल के वेस्ट सियांग के दारक में टूरिज्म डेवलपमेंट पर पब्लिक कंसल्टेशन हुआ

दारक (अरुणाचल प्रदेश) (अर्णव शर्मा) २ जून :: अरुणाचल प्रदेश के वेस्ट सियांग जिले के दारक में टूरिज्म डेवलपमेंट पर एक दिन की पब्लिक और स्टेकहोल्डर्स की कंसल्टेटिव मीटिंग हुई। इसमें कम्युनिटी के सदस्य, एक्सपर्ट और लोकल स्टेकहोल्डर्स इस इलाके में सस्टेनेबल टूरिज्म के भविष्य पर चर्चा करने के लिए एक साथ आए। यह प्रोग्राम दारक टूरिज्म एंड सोशल वेलफेयर फाउंडेशन (DTSWF) ने ङ्कदारक में टूरिज्म: संभावनाएं, चुनौतियां, अब तक की पहल और आगे का रास्ताङ्क थीम के तहत आयोजित किया था। इस कंसल्टेशन का मकसद पब्लिक फीडबैक इकट्ठा करना, पॉलिसी पर बातचीत को बढावा देना और इको-टूरिज्म, पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक-आर्थिक विकास को बढावा देने पर फोकस करने वाले चल रहे प्रयासों का रिव्यू करना था। पार्टिसिपेंट्स ने टूरिज्म ग्रोथ से जुडे.मौकों और चुनौतियों पर चर्चा की और इकोलॉजिकल बचाव और कम्युनिटी वेलफेयर के साथ डेवलपमेंट को बैलेंस करने की जरूरत पर जोर दिया।इस मीटिंग को संबोधित करते हुए, उद्धस्थ्रऋके प्रतिनिधियों ने लोकल इकोनॉमिक ग्रोथ के लिए एक कैटेलिस्ट के तौर पर टूरिज्म के महत्व पर जोर दिया और दारक की समृद्ध प्राकृतिक और सांस्कृतिक विरासत को बचाने में कम्युनिटी की भागीदारी की जरूरत पर जोर दिया। चर्चा में बायोडायवर्सिटी कंजर्वेशन, वाइल्डलाइफ.प्रोटेक्शन और लोकल लोगों के लिए सस्टेनेबल रोजी-रोटी बनाने पर भी फोकस किया गया।
प्रोग्राम के हिस्से के तौर पर, पार्टिसिपेंट्स ने अरुणाचल प्रदेश के स्टेट फ्लावर, फॉक्सटेल ऑर्किड (राइन्कोस्टाइलिस रेटुसा) को लगाकर एक एनवायरनमेंटल अवेयरनेस इनिशिएटिव शुरू किया। फाउंडेशन ने दारक टाउनशिप और आस-पास के गांवों में कॉसमॉस फ्लावर के बीज भी बांटे और एनवायरनमेंटल मैनेजमेंट और इलाके की सुंदरता को बढावा देने के लिए एक कम्युनिटी सफाई ड्राइव भी चलाई। इस कंसल्टेशन में लोकल लोगों और स्टेकहोल्डर्स ने जोश के साथ हिस्सा लिया, जो दारक को एक सस्टेनेबल टूरिज्म डेस्टिनेशन के तौर पर बनाने में बढती दिलचस्पी को दिखाता है। मीटिंग जम्मिेदार टूरिज्म को बढावा देने के लिए एक साथ कमिटमेंट के साथ खत्म हुई, जो इलाके की बायोडायवर्सिटी की सुरक्षा करता है, लोकल रोजी-रोटी को मजबूत करता है, और इसकी खास कल्चरल पहचान को बनाए रखता है।

शिलचर माहेश्वरी महिला मण्डल का सराहनीय सेवा कार्य

प्रे.सं.शिलचर, २ जून : दिनांक १ जुन को अधिकमास के पावन अवसर पर सिलचर माहेश्वरी महिला मण्डल द्वारा चिरीपुर क्षेत्र में जरूरतमंद लोगों के बीच खाध सामग्री का वितरण किया गया। इस सेवा कार्य में मंडल की सभी सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।इस पुण्य कार्य के संयोजक के रूप में कला डागा एवं खुशबू राठी ने विषेश भूमिका निभाई। कार्यक्रम में मंडल की अध्यक्ष सुधा मुंद्रा एवं सचिव मुदिता राठी की गरिमामय उपस्थिति भी रही। सभी सदस्यों ने सेवा भावना के साथ जरूरतमंद लोगों तक खाध सामग्री पहुंचाकर अधिकमास के महत्व को सार्थक किया।कार्यक्रम के दौरान लोगों के चेहरे पर खुशी एवं संतोष देखने को मिला। माहेश्वरी महिला मण्डल द्वारा किए गए इस सेवा कार्य की सभी ने सराहना की।

खोवांग कॉलेज में जरूरी इंफ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट्स की नींव रखी गई

डिब्रूगढ.(अर्णव शर्मा) २ जून :: डिब्रूगढ.जिले में मौजूद खोवांग कॉलेज के एकेडमिक और स्पोर्ट्स इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करने की दिशा में एक अहम कदम उठाते हुए, कॉलेज कैंपस में हुए एक खास फंक्शन में कई नए प्रोजेक्ट्स की नींव रखी गई और नई बनी सुविधाओं का उद्घाटन किया गया।प्रोग्राम के हिस्से के तौर पर, ब्रह्मपुत्र क्रैकर एंड पॉलीमर लिमिटेड (BCPL) की कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (CSR) पहल के तहत बने नए बने RCC बॉयज.कॉमन रूम का औपचारिक उद्घाटन किया गया। यादगार पट्टिका का अनावरण खोवांग के MLA चक्रधर गोगोई और डिब्रूगढ.डिस्ट्रिक्ट कमिश्नर बिक्रम कैरी, IAS ने मिलकर किया। इस इवेंट में खोवांग सब-डिविजनल कमिश्नर जयंत चरण, IAS, BCPL के मैनेजिंग डायरेक्टर प्रांजल चांगमई, खोवांग कॉलेज के प्रिंसिपल त्रैलोक्य देहिंगिया के साथ-साथ कई जाने-माने मेहमान और स्थानीय लोग शामिल हुए।उद्घाटन से पहले, कॉलेज ऑडिटोरियम में एक खास मीटिंग हुई। मीटिंग के बाद, बडे.लोगों ने प्रोजेक्ट साइट्स का दौरा किया और एक प्रस्तावित मिनी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स और अभी बन रहे कॉलेज ऑडिटोरियम की मेन बिल्डिंग का नींव पत्थर रखा।नए इंफ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट्स से स्टूडेंट्स के पूरे विकास में अहम भूमिका निभाने और इलाके में एक अच्छा एजुकेशनल और स्पोर्टिंग माहौल बनाने में मदद मिलने की उम्मीद है। अधिकारियों ने उम्मीद जताई कि ये कोशिशें खोवांग कॉलेज में पूरी सुविधाओं और सीखने के माहौल को बेहतर बनाने में अहम मील का पत्थर साबित होंगी।

डिब्रूगढ.में जनगणना २०२७ की तैयारियों के लिए तीन दिन की डिस्ट्रिक्ट लेवल ट्रेनिंग शुरू

डिब्रूगढ:(अर्णव शर्मा) २ जून : आने वाली नेशनल जनगणना २०२७ के पहले फेज.की तैयारी के हिस्से के तौर पर, डिब्रूगढ.डिस्ट्रिक्ट ट्रेनिंग हॉल में हाउस लिस्टिंग और हाउसिंग जनगणना (ब्लज) पर तीन दिन का डिस्ट्रिक्ट लेवल ट्रेनिंग प्रोग्राम शुरूहुआ।१ जून से ३ जून तक चलने वाले इस ट्रेनिंग प्रोग्राम में सब-डिविजनल कमिश्नर, एडिशनल डिस्ट्रिक्ट कमिश्नर, सर्कल ऑफिसर, म्युनिसिपल कमिश्नर, ब्लॉक डेवलपमेंट ऑफिसर और जनगणना प्रोसेस से जुडे.दूसरे अधिकारी शामिल हो रहे हैं। प्रोग्राम का मुख्य मकसद एडमिनिस्ट्रेटिव अधिकारियों को फील्ड लेवल पर जनगणना की एक्टिविटीज.को असरदार तरीके से लागू करने के लिए जरूरी टेक्निकल जानकारी और ऑपरेशनल स्किल्स देना है।शुरुआती सेशन के दौरान, सीनियर जनगणना अधिकारियों ने हिस्सा लेने वालों का स्वागत किया और जनगणना २०२७ का पूरा ओवरव्यू दिया। जनगणना कर्मचारियों की भूमिकाओं और जम्मिेदारियों, कानूनी नियमों, फाइनेंशियल मैनेजमेंट, मैनपावर की तैनाती और पब्लिक अवेयरनेस की कोशिशों पर डिटेल में चर्चा हुई। अधिकारियों को हाउस लिस्टिंग से जुडे.अलग-अलग कॉन्सेप्ट और एक्सरसाइज के दौरान इस्तेमाल होने वाले क्वेश्चनेयर फ्रेमवर्क पर भी पूरी गाइडेंस दी गई।ट्रेनिंग प्रोग्राम की एक खास बात सेंसस मैनेजमेंट एंड मॉनिटरिंग सिस्टम (CMMS) मॉड्यूल का प्रैक्टिकल डेमोंस्ट्रेशन है। इस सेशन के जरिए, पार्टिसिपेंट्स को डिजिटल सेंसस प्रोसेस और यूजर रजिस्ट्रेशन प्रोसेस से परिचित कराया जा रहा है, जिससे फील्ड-लेवल ऑपरेशन आसान और ज्यादा कुशल हो रहे हैं।सेंसस के बारे में ज्यादा से ज्यादा पब्लिक पार्टिसिपेशन और जागरूकता को बढावा देने के लिए, ट्रेनिंग की जगह पर ऑफिशियल सेंसस मैस्कॉट और कई जानकारी और जागरूकता डिस्प्ले भी दिखाए गए हैं।यह प्रोग्राम, जो ३ जून तक चलेगा, से डिस्ट्रिक्ट-लेवल एडमिनिस्ट्रेटिव अधिकारियों के बीच कोऑर्डिनेशन को मजबूत करने और डिब्रूगढ.डिस्ट्रिक्ट और असम राज्य में सेंसस २०२७ को सफलतापूर्वक और असरदार तरीके से लागू करने के लिए एक मजबूत नींव रखने की उम्मीद है।

दिबांग वैली में सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स, २०२६ पर डिस्ट्रिक्ट लेवल वर्कशॉप हुई

अनिनी (अरुणाचल प्रदेश) (अर्णव शर्मा) २ जून :: एनवायरनमेंटल सस्टेनेबिलिटी और ग्रामीण सफाई को मजबूत करने की दिशा में एक अहम कदम उठाते हुए, पंचायती राज डिपार्टमेंट, दिबांग वैली ने अनिनी के सर्किट हाउस में सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स, २०२६ को लागू करने पर डिस्ट्रिक्ट लेवल वर्कशॉप की।डिप्टी कमिश्नर बेकिर न्योरक ने प्रोग्राम में चीफ गेस्ट के तौर पर हिस्सा लिया और जिले के नाजुक इकोलॉजिकल बैलेंस को बनाए रखने में असरदार वेस्ट मैनेजमेंट तरीकों की अहमियत पर जोर दिया।वर्कशॉप की शुरुआत डिस्ट्रिक्ट पंचायत डेवलपमेंट ऑफिसर (DPDO) लिजुम एटे, APCS के एक डिटेल्ड प्रेजेंटेशन से हुई, जिन्होंने नए लाए गए सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स को सफलतापूर्वक लागू करने के लिए जिले की तैयारी और एक्शन प्लान के बारे में बताया। प्रोग्राम में डिस्ट्रिक्ट परिषद मेंबर एटा मिहू और सियो मिहू, डिपार्टमेंट के हेड, मेंबर सेक्रेटरी, पंचायती राज इंस्टीट्यूशन (PRI) के रिप्रेजेंटेटिव और दूसरे स्टेकहोल्डर शामिल हुए। वर्कशॉप के दौरान चर्चा भारत के सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों के अनुसार ग्रामीण इलाकों में सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट सिस्टम को मजबूत करने पर केंद्रित थी। पार्टिसिपेंट्स ने कचरा बनने और उसे ठिकाने लगाने की बढती चुनौती से निपटने के लिए मिलकर काम करने वाले, कम्युनिटी द्वारा चलाए जाने वाले और टिकाऊ तरीकों की जरूरत पर जोर दिया। लोगों को संबोधित करते हुए, DPDO ने PRI मेंबर्स को ३१ अक्टूबर, २०२६ तक कैंपसाइट और सॉलिड वेस्ट जमा होने वाली दूसरी कमजोर जगहों की पहचान करने और उनकी जियो-मैपिंग करने का निर्देश दिया। उन्होंने पंचायतों से घरों और कम्युनिटी लेवल पर कचरे को अलग-अलग करने और जम्मिेदारी से उसे ठिकाने लगाने के तरीकों को बढावा देने के लिए जागरूकता कैंपेन तेज.करने का भी आग्रह किया।
वेस्ट मैनेजमेंट इंफ्रास्ट्रक्चर को बढाने के लिए, संबंधित अधिकारियों को बडे.पैमाने पर सर्वे करने और साइंटिफिक सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट सिस्टम के लिए प्रपोजल तैयार करने का निर्देश दिया गया, जिसमें डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन सिस्टम बनाना भी शामिल है। इन उपायों से पूरे जलि में ज्यादा साफ, सेहतमंद और ज्यादा टिकाऊ गाँव बनाने में काफी मदद मिलने की उम्मीद है। वर्कशॉप का समापन सभी स्टेकहोल्डर्स की तरफ.से दिबांग वैली में असरदार वेस्ट मैनेजमेंट, पर्यावरण संरक्षण और बेहतर पब्लिक हेल्थ पाने के लिए मिलकर काम करने के सामूहिक वादे के साथ हुआ।

डिब्रूगढ.ने १०० दिन के कैंपेन में TB खत्म करने के टारगेट को पार किया (७४२ नए TB केस मिले; X-Ray स्क्रीनिंग टारगेट से ११९% ज्यादा)

डिब्रूगढ (अर्णव शर्मा) २ जून :: डिब्रूगढ.डिस्ट्रिक्ट हेल्थ सोसाइटी ने प्रधानमंत्री TB-फ्री इंडिया कैंपेन - १००-दिन के इंटेंसिव TB खत्म करने के दूसरे फेज.में शानदार कामयाबी हासिल की है, और जुलाई २०२६ में कैंपेन के खत्म होने से पहले सभी खास इंडिकेटर्स में काफी तरक्की की है।इस देश भर में शुरूकी गई पहल को यूनियन हेल्थ और फैमिली वेलफेयर मिनिस्टर जगत प्रकाश नड्डा ने वर्ल्ड ट्यूबरकुलोसिस डे, २४ मार्च, २०२६ को लॉन्च किया था। तब से, डिब्रूगढ.हेल्थ एडमिनिस्ट्रेशन ने पूरे जिले में ट्यूबरकुलोसिस के मरीजों की पहचान, डायग्नोसिस और इलाज के लिए एक बडे.पैमाने पर, मिशन-मोड में कोशिश की है।३१ मई तक मौजूद ऑफिशियल डेटा के मुताबिक, डिब्रूगढ.ने न सिर्फ अपने कई तय टारगेट पूरे किए हैं, बल्कि उनसे भी ज्यादा हासिल किए हैं। पूरे जलि में कुल २१६ आयुष्मान आरोग्य कैंप लगाए गए, जिनमें से २०९ ग्रामीण इलाकों में और सात शहरी इलाकों में लगाए गए, जहाँ १९,०५५ लोगों ने मुफ्त हेल्थ चेक-अप और मेडिकल सलाह ली। एक्टिव TB केस-फाइंडिंग प्रोग्राम के तहत, निक्षय पोर्टल पर ६२,१३७ लोगों को रजिस्टर किया गया, जिससे ७४२ नए टीबी मरीजों की पहचान हुई, जिन्हें तुरंत इलाज और देखभाल के लिए नेशनल TB एलिमिनेशन प्रोग्राम के तहत लाया गया है।जलि ने डायग्नोस्टिक स्क्रीनिंग में भी शानदार कामयाबी हासिल की है। २४,४८० चेस्ट एक्स-रे के टारगेट के मुकाबले, डिब्रूगढ.ने २९,१८७ एक्स-रे जांच की, जो टारगेट का ११९.२ परसेंट था। इसके अलावा, ४,६४० माइक्रोबायोलॉजिकल टेस्ट किए गए, जिसमें ४,४९५ छअअढ टेस्ट और १४५ माइक्रोस्कोपी टेस्ट शामिल हैं। हेल्थ अधिकारियों ने इस सफलता का क्रेडिट AI-असिस्टेड डायग्नोस्टिक टूल्स और हैंडहेल्ड डिजिटल एक्स-रे सिस्टम

जैसी एडवांस्ड टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल को दिया, जिससे ढ्ढ के मामलों का तेजी से और ज्यादा सही पता लगाना मुमकिन हुआ है। कैंपेन की सफलता में कम्युनिटी की भागीदारी ने अहम भूमिका निभाई है। रिपोर्टिंग पीरियड के दौरान, TB के मरीजों की मदद के लिए १२ नए निक्षय मित्र एनरोल हुए, जबकि पूरे जलि में बेनिफिशियरीज.को ८०३ न्यूट्रिशनल सपोर्ट किट बांटी गईं। अवेयरनेस और पब्लिक एंगेजमेंट को मजबूत करने के लिए, पाँच स्कूलों और एक कॉलेज में आउटरीच प्रोग्राम किए गए, जिसमें ४५५ स्टूडेंट्स शामिल थे। नेशनल बैकग्राउंड में जलि का परफॉर्मेंस और भी अहम हो जाता है। मिनिस्ट्री ऑफ.हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर के मुताबिक, कैंपेन के पहले ३० दिनों में देश भर में दो करोड.से ज्यादा लोगों की स्क्रीनिंग की गई, जिससे लगभग १.४८ लाख नए ढ्ढ मरीजों का पता चला। जुलाई में खत्म होने वाले १००-दिन के कैंपेन के साथ, डिब्रूगढ.डिस्ट्रिक्ट हेल्थ सोसाइटी ने बाकी समय में स्क्रीनिंग, डायग्नोसिस, ट्रीटमेंट और न्यूट्रिशनल सपोर्ट एक्टिविटीज.को तेज.करने का अपना कमिटमेंट फिर से कन्फर्म किया है। अधिकारियों ने भरोसा जताया कि जलि अपने टारगेट को पार करता रहेगा और टीबी खत्म करने में नए बेंचमार्क सेट करेगा। देश का नारा, ङ्कहाँ! हम टीबी खत्म कर सकते हैं!ङ्क दोहराते हुए, जलि हेल्थ एडमिनिस्ट्रेशन ने टीबी-फ्री डिब्रूगढ.बनाने की अपनी कोशिशें जारी रखने का वादा किया। डिस्ट्रिक्ट हेल्थ सोसाइटी ने डॉक्टरों, हेल्थकेयर वर्कर्स, आशा वर्कर्स, आंगनवाडी वर्कर्स, निक्षय मित्रों, वॉलंटरी ऑर्गनाइजेशन्स, मीडिया रिप्रेजेंटेटिव्स और आम लोगों का भी कैंपेन को सफलतापूर्वक लागू करने में उनके योगदान के लिए शुक्रिया अदा किया।

केंद्रीय मंत्री सर्बानंद सोनोवाल ने डिब्रूगढ.के आने ....

नाम रोशन करेंगे। प्रोजेक्ट को समय पर और अच्छी क्वालिटी से पूरा करने की बात कहते हुए, मंत्री ने सरकारी डिपार्टमेंट, अधिकारियों और लोकल स्टेकहोल्डर्स के बीच मिलकर कोशिश करने की जरूरत पर जोर दिया। उन्होंने सभी संबंधित लोगों से इस पहल को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए मिलकर काम करने की अपील की।सोनोवाल ने यह भी कहा कि एक बार पूरा हो जाने पर, खानिकर मल्टी-स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स डिब्रूगढ.को नॉर्थईस्ट इंडिया में एक खास स्पोर्टिंग डेस्टिनेशन के तौर पर स्थापित करेगा, जिससे इस इलाके में स्पोर्ट्स डेवलपमेंट और युवाओं को मजबूत बनाने को काफी बढावा मिलेगा। इंस्पेक्शन के दौरान डिब्रूगढ.डिस्ट्रिक्ट कमिश्नर बिक्रम कैरी, असम टूरिज्म डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन के चेयरमैन रितुपर्णा बरुआ, असम पेट्रो-केमिकल्स लिमिटेड के चेयरमैन बिकुल डेका, डिब्रूगढ.म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के डिप्टी मेयर उज्ज्वल फुकन, डिब्रूगढ.डेवलपमेंट अथॉरिटी के चेयरमैन आशिम हजारिका, सोनोवाल कछारी ऑटोनॉमस काउंसिल के चीफ एग्जीक्यूटिव मेंबर टंकेश्वर सोनोवाल, डिब्रूगढ.डिस्ट्रिक्ट स्पोर्ट्स एसोसिएशन के प्रेसिडेंट निरंजन सैकिया, डिस्ट्रिक्ट स्पोर्ट्स ऑफिसर समी सैकिया के साथ-साथ सीनियर अधिकारी, पब्लिक रिप्रेजेंटेटिव और जाने-माने नागरिक मौजूद थे।लोकल स्पोर्ट्स के शौकीनों और निवासियों ने इस डेवलपमेंट का स्वागत किया, और इस मॉडर्न स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स को डिब्रूगढ.और ऊपरी असम के लिए एक ऐतिहासिक मील का पत्थर बताया। उन्होंने उम्मीद जताई कि यह प्रोजेक्ट इलाके के स्पोर्ट्स कल्चर को मजबूत करेगा और युवा एथलीटों के लिए बडे.प्लेटफॉर्म पर बेहतर प्रदर्शन करने के नए रास्ते खोलेगा।

दो जून की या छह जून की...कौन सी रोटी है अच्छी!!

- संजीव शर्मा

आज दो जून है तो सुबह से शाम तक सोशल मीडिया में 'दो जून की रोटी' छाई हुई है। हर कोई दो जून की रोटी का महत्व/संघर्ष गिनवा रहा है लेकिन मेरी समस्या यह है कि बदलते वक्त में किसे सही माने.. दो जून की रोटी को या छह जून की रोटी को। अब आप सोच रहे होंगे कि दो जून तो ठीक है पर ये छह जून क्या बला है?आपको, छह जून की रोटी का मतलब समझाने से पहले हमारे बाद की नई पीढ़ियों और खासकर जेन जी को दो जून की रोटी का मतलब समझाना ज्यादा जरूरी है। दरअसल, दो जून की रोटी एक लोकप्रिय मुहावरा है जिसका सामान्य अर्थ है दो वक्त की रोटी या दो वक्त का भोजन। हालांकि, यह मुहावरा सिर्फ भूख मिटाने की बात नहीं करता बल्कि यह संतोष का प्रतीक है। इसका अर्थ है मेहनत करके संतोष के साथ दो वक्त की सादी रोटी, सब्जी और दाल जुटाना।

हमारे पूर्वजों के लिए यही जीवन की असली खुशी थी। उनकी दिनचर्या भी इसी के मुताबिक निर्धारित थी..मसलन सुबह जल्दी नाश्ता, शाम को रात का खाना। बीच में कुछ नहीं क्योंकि इससे पेट को भरपूर आराम मिलता है एवं शरीर को काम करने का मौका ।

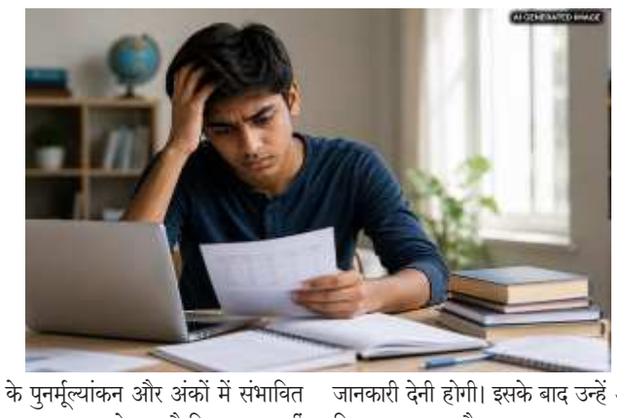
अब बात छह जून की रोटी की..तो दो जून की तरह छह जून की रोटी का मतलब है छह वक्त की सुकून भरी रोटी। छह जून की रोटी की अवधारणा आज के बदलते दौर की देन है और मौजूदा समय के तमाम डॉक्टर, न्यूट्रिशनिस्ट (पोषण विशेषज्ञ) और इंस्टाग्राम के 'हेल्थ गुरु' इस छह जून की नई अवधारणा को हवा दे रहे हैं। पोषण विशेषज्ञों की भाषा में छह जून की रोटी को 'पीस-मील' के नाम से जाना जाता है। पीस मील का अर्थ है दिन में ५-६ बार अलग अलग अंतराल में छोटे-छोटे टुकड़ों में खाना। जैसे सुबह नाश्ता, ११ बजे स्नैक, दोपहर लंच, शाम को टी-टाइम, फिर डिनर और रात को कुछ हेल्दी बाइट। पीस मील में पेट न तो कभी खाली रहता है और न ही ठूंस ठूंसकर भरा जाता है।

अब, दो जून पर दिमाग में यह सवाल उठना लाजिमी है कि क्या हमारी दादी-नानी के दौर की दो जून की रोटी सही है या फिर आधुनिक खानपान जानकारों की छह जून (पीस मील) की सलाह ? जैसा कि हम सभी भली भांति जानते हैं कि हमारे भारतीय परिवारों में दो वक्त की रोटी सिर्फ मजबूरी नहीं, बल्कि एक स्वस्थ आदत है। सुबह का दमदार ऊर्जा से भरपूर स्वादिष्ट नाश्ता, फिर दिन भर मेहनत और शाम को हल्का खाना। इससे पेट को १२-१४ घंटे की 'नैचुरल फास्टिंग' भी मिल जाती है । शरीर सतत रूप से फैट बर्न करता रहता है, इंसुलिन लेवल भी स्थिर रहता और पाचन तंत्र को भी आराम मिलता है। कई रिसर्च भी इसे सही ठहराते हैं। अध्ययनों में पाया गया कि दिन में दो बड़े मील (खासकर ब्रेकफास्ट और लंच) लेने वाले लोगों में वजन कम होने की दर बेहतर रही, ब्लड शुगर कंट्रोल रहा और भूख का हॉर्मोन बेहतर तरीके से काम करता रहा । इस थ्योरी के समर्थकों का कहना है कि लगातार थोड़े थोड़े अंतराल पर छोटे-छोटे खाने से शरीर को इस बात का पता ही नहीं चलता कि कब खाना है और कब आराम करना है। इसके फलस्वरूप हमेशा हल्की भूख, ओवर ईटिंग और पाचन की समस्या बनी रहती है।

वहीं, छह जून की रोटी यानि पीस मील के समर्थकों का मानना है कि डायबिटीज या इंसुलिन रेसिस्टेंस वाले लोगों के लिए छोटे-छोटे मील फायदेमंद होते हैं। इससे, एनजी लेवल कम नहीं होता। इसके अलावा, वर्तमान दौर में ऑफिस, जिम, ट्रैफिक, टीवी,मोबाइल में लोग इतने व्यस्त रहते हैं कि एक बार में भारी खाना पचाना मुश्किल हो गया है। छोटे-छोटे स्नैक्स जैसे बादाम, फल, योगर्ट उन्हें दिन भर एक्टिव रखते हैं।उधर, दो जून और छह जून की रोटी के इस विवाद में विज्ञान अभी भी ङ्घवन साइज फिट्स ऑलङ्घ अर्थात सभी के लिए एक ही तरह के खानपान पर कोई आम सहमति नहीं बना पाया है। कुछ लोगों खासकर एथलीट्स, गर्भवती महिलाएं, बुजुर्गों के लिए बार-बार छोटा खाना बेहतर हो सकता है। वही, वजन कम करने वाले, पीसीओडी वालों के लिए दो-तीन बड़े, पौष्टिक मील बेहतर काम करते हैं। इसलिए, मेरी सलाह तो यह है कि दो,चार या छह वक्त की बजाए अपने शरीर की जरूरत एवं संतोष का ध्यान रखिए। अगर दो मील में ही एनजी और संतोष मिल रहा है तो जबरदस्ती ६ मील मत खाओ। इसी तरह, चाहे दो बार खाओ या छह बार, जो खा रहे हो वो असल खाना हो जैसे घर का, मौसम के अनुकूल और पौष्टिक, न की प्रोसेस्ड स्नैक्स ।कुल मिलाकर ङ्घदो जून की रोटीङ्घ का मुहावरा आज भी प्रासंगिक है। यह हमें याद दिलाता है कि जिंदगी की असली खुशी भोग-विलास में नहीं, संतोष और संयम में है। आधुनिक पीस-मील हमें सुविधा देता है, लेकिन पुरानी परंपरा हमें संतुलन सिखाती है। इसलिए, न तो दादी हमेशा सही थीं, न ही डॉक्टर। सही वो है जो आपके शरीर, लाइफस्टाइल और मेटाबॉलिज्म के साथ मैच करता हो क्योंकि स्वास्थ्य और संतोष दोनों साथ-साथ चलें, यही असली 'मील' है फिर चाहे वह दो जून से मिले या छह जून से।

सीबीएसई री-इवैल्यूएशन का IIT दाखिले पर बड़ा असर, जेईई एडवांस्ड पास छात्रों के सामने नई चुनौती

नई दिल्ली.(एजें) २ जून : सीबीएसई कक्षा १२वीं के परिणामों को लेकर चल रहा री-इवैल्यूएशन विवाद अब लाखों छात्रों के भविष्य से सीधे जुड़ गया है। खासकर उन विद्यार्थियों के लिए यह मामला बेहद महत्वपूर्ण हो गया है जिन्होंने जेईई एडवांस्ड २०२६ परीक्षा में सफलता हासिल की है और अब भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थानों (आईआईटी) में प्रवेश की प्रक्रिया की तैयारी कर रहे हैं। सीबीएसई द्वारा उत्तर पुस्तिकाओं के पुनर्मूल्यांकन और अंकों में संभावित बदलाव को लेकर उठे सवालों के बीच अब यह स्पष्ट हो गया है कि कक्षा १२वीं के अंकों में होने वाला कोई भी संशोधन आईआईटी प्रवेश प्रक्रिया को प्रभावित कर सकता है।दरअसल, जेईई एडवांस्ड में सफल होने के बाद विद्यार्थियों को संयुक्त सीट आवंटन प्राधिकरण यानी जोसा (गेडअअ) की काउंसलिंग प्रक्रिया में शामिल होना होता है। वर्ष २०२६ के लिए जोसा पंजीयन प्रक्रिया २ जून से प्रारंभ हो रही है। इसी बीच सीबीएसई का री-इवैल्यूएशन पोर्टल भी खुलना था, लेकिन परिणामों और पुनर्मूल्यांकन को लेकर जारी विवाद ने छात्रों की चिंताएं बढ़ा दी हैं। ऐसे में जिन विद्यार्थियों ने पुनर्मूल्यांकन के लिए आवेदन किया है, वे इस बात को लेकर असमंजस में हैं कि यदि उनके अंक बाद में बदलते हैं तो इसका आईआईटी में प्रवेश पर क्या प्रभाव पड़ेगा।



शिक्षा विशेषज्ञों का कहना है कि आईआईटी में प्रवेश पूरी तरह जेईई एडवांस्ड की रैंक और प्रदर्शन के आधार पर होता है, न कि जेईई मेन के अंकों के आधार पर। हालांकि कक्षा १२वीं की परीक्षा आईआईटी प्रवेश के लिए एक अनिवार्य पात्रता शर्त है। यदि कोई छात्र इस पात्रता को पूरा नहीं करता है तो जेईई एडवांस्ड में सफलता मिलने के बावजूद उसे आईआईटी में प्रवेश नहीं मिल सकेगा।आईआईटी में प्रवेश के लिए छात्रों को भौतिकी, रसायन विज्ञान और गणित विषयों के साथ कक्षा १२वीं या समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। इसके साथ ही सामान्य, ओबीसी और ईडब्ल्यूएस वर्ग के विद्यार्थियों के लिए न्यूनतम ७५ प्रतिशत अंक तथा एससी, एसटी और दिव्यांग वर्ग के विद्यार्थियों के लिए न्यूनतम ६५ प्रतिशत अंक आवश्यक हैं। वैकल्पिक रूप से छात्र अपने बोर्ड के सफल विद्यार्थियों के शीर्ष २० प्रतिशत में भी शामिल होना चाहिए। इन शर्तों में से किसी एक को पूरा करना अनिवार्य माना गया है।यही कारण है कि सीबीएसई के पुनर्मूल्यांकन का प्रभाव सीधे पात्रता पर पड़ सकता है। यदि किसी छात्र के अंक पुनर्मूल्यांकन के बाद कम हो जाते हैं और वह निर्धारित पात्रता सीमा से नीचे पहुंच जाता है, तो उसे आईआईटी प्रवेश के लिए अयोग्य घोषित किया जा सकता है। ऐसी स्थिति में यदि छात्र को सीट आवंटित भी हो चुकी हो या उसने सीट स्वीकार भी कर ली हो, तब भी उसका प्रवेश निरस्त किया जा सकता है। दस्तावेज सत्यापन या बाद के किसी भी चरण में यदि पात्रता पूरी नहीं पाई जाती है तो सीट रद्द की जा सकती है।दूसरी ओर, यदि किसी छात्र के अंक पुनर्मूल्यांकन के बाद बढ़ जाते हैं और वह पहले की तुलना में अब पात्रता की शर्तें पूरी करने लगता है, तो उसके लिए राहत का प्रावधान भी मौजूद है। ऐसे छात्रों को संशोधित अंकसूची और प्रमाणपत्र के साथ निर्धारित समय सीमा के भीतर आईआईटी रुड़की स्थित जोसा प्रशासन को ईमेल के माध्यम से जानकारी देनी होगी। इसके बाद उन्हें आगे की सीट आवंटन प्रक्रिया में शामिल किया जा सकता है।

जोसा के नियमों के अनुसार ऐसे विद्यार्थियों को सीधे शुरुआती चरणों में शामिल नहीं किया जाएगा, लेकिन यदि उन्होंने समय पर पंजीयन और विकल्प भरने की प्रक्रिया पूरी कर ली है तो संशोधित पात्रता के आधार पर उन्हें बाद के राउंड में सीट आवंटित की जा सकती है। आवश्यक होने पर उनके लिए अतिरिक्त सीट का प्रावधान भी किया जा सकता है ताकि किसी छात्र के साथ अन्याय न हो।इस वर्ष यह पूरा मामला इसलिए भी अधिक संवेदनशील हो गया है क्योंकि सीबीएसई के ऑन-स्क्रीन मार्किंग (ओएसएम) सिस्टम को लेकर देशभर में विवाद खड़ा हो गया है। कई विद्यार्थियों ने आरोप लगाया है कि उनकी उत्तर पुस्तिकाओं का मूल्यांकन सही तरीके से नहीं किया गया। कुछ छात्रों ने उत्तर पुस्तिकाओं में गड़बड़ियों और अपेक्षा से कम अंक दिए जाने की शिकायत भी की है। विवाद उस समय और बढ़ गया जब एक छात्र ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर दावा किया कि उसे उपलब्ध कराई गई भौतिकी की उत्तर पुस्तिका उसकी लिखावट से मेल नहीं खाती। इसके बाद मामला तेजी से चर्चा में आया और सीबीएसई को स्पष्टीकरण देना पड़ा। बाद में बोर्ड ने संबंधित छात्र को संशोधित उत्तर पुस्तिका उपलब्ध कराई और आवश्यक सुधार की प्रक्रिया शुरू करने की बात कही।शिक्षा जगत के विशेषज्ञों का मानना है कि यदि बड़ी संख्या में छात्रों के अंक पुनर्मूल्यांकन के बाद बदलते हैं तो इसका असर आईआईटी सहित अन्य प्रतिष्ठित संस्थानों की प्रवेश प्रक्रिया पर भी पड़ सकता है। कई छात्र अपनी पसंदीदा शाखा और संस्थान के चयन को लेकर असमंजस की स्थिति में हैं। उन्हें आशंका है कि परिणामों में बदलाव से उनकी पात्रता, रैंक आधारित विकल्प और सीट आवंटन प्रभावित हो सकते हैं। फिलहाल जोसा और सीबीएसई दोनों की प्रक्रियाएं समानांतर रूप से आगे बढ़ रही हैं। ऐसे में छात्रों को सलाह दी जा रही है कि वे निर्धारित समय सीमा के भीतर काउंसलिंग प्रक्रिया पूरी करें और पुनर्मूल्यांकन से संबंधित किसी भी बदलाव की जानकारी तुरंत संबंधित संस्थानों को उपलब्ध कराएं। आने वाले दिनों में सीबीएसई पुनर्मूल्यांकन और आईआईटी प्रवेश प्रक्रिया के बीच का यह तालमेल लाखों छात्रों के भविष्य को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण विषय बना रहेगा।

तमिलनाडु में भाजपा को बड़ा झटका: अन्नामलाई ने नितिन नवीन को सौंपा इस्तीफा

नई दिल्ली (एजें) २ जून :. तमिलनाडु की राजनीति में मंगलवार को बड़ा बदलाव देखने को मिला, जब भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष के. अन्नामलाई ने पार्टी से इस्तीफा दे दिया. उन्होंने भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन को पांच पेज का अपना त्यागपत्र सौंपा. इस्तीफा देने के बाद अन्नामलाई ने केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह से मुलाकात की और इसके तुरंत बाद चेन्नई के लिए रवाना हो गए. सूत्रों के अनुसार, भाजपा राष्ट्रीय नेतृत्व के साथ हुई बैठक में अन्नामलाई ने सौहार्दपूर्ण माहौल में पार्टी छोड़ने की अपनी इच्छा स्पष्ट रूप से व्यक्त की. बैठक में राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन और संगठन महासचिव बी.एल. संतोष भी मौजूद थे. अन्नामलाई ने कहा कि अब वह अपने राजनीतिक भविष्य की दिशा स्वयं तय करना चाहते हैं.पार्टी सूत्रों का दावा है कि भाजपा नेतृत्व अन्नामलाई को संगठन में बनाए रखने के लिए प्रयासरत था. उन्हें राष्ट्रीय स्तर पर किसी महत्वपूर्ण जिम्मेदारी की पेशकश किए जाने की भी चर्चा थी. इतना ही नहीं, उन्हें अगले निर्देश तक दिल्ली में ही रुकने की सलाह दी गई थी. हालांकि, अन्नामलाई अपने निर्णय पर कायम रहे.अन्नामलाई के इस्तीफे की चर्चाएं पिछले कुछ महीनों से लगातार चल रही थीं. साल २०२५ में उनकी जगह नैनार नागेंद्रन को तमिलनाडु भाजपा का प्रदेश अध्यक्ष बनाए जाने के बाद इन अटकलों को और बल मिला. राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि एमजीआर और जे. जयललिता को लेकर अन्नामलाई के कुछ आक्रामक बयानों ने भाजपा और एआईएडीएमके के बीच गठबंधन संबंधों में तनाव पैदा किया था. इसका राजनीतिक नुकसान दोनों दलों को उठाना पड़ा.मदुरै समेत तमिलनाडु के कई हिस्सों में अन्नामलाई के समर्थकों ने हाल के महीनों में बड़े पैमाने पर पोस्टर लगाए थे. इन पोस्टरों में उनसे अगला अवतार लेने और तमिलनाडु को बचाने की अपील की गई थी. इसके अलावा, कोयंबटूर में उनके जन्मदिन से पहले लगाए गए विशाल पोस्टरों ने भी उनके संभावित नए राजनीतिक कदम को लेकर चर्चाओं को और तेज कर दिया था.साल २०२० में राजनीति में प्रवेश करने वाले के. अन्नामलाई तमिलनाडु भाजपा के सबसे युवा प्रदेश अध्यक्ष बने थे. अब उनके इस्तीफे के बाद चर्चा है कि वह एक बड़े जन आंदोलन की शुरुआत कर सकते हैं. हालांकि, यह अभी स्पष्ट नहीं है कि यह आंदोलन भविष्य में किसी नई राजनीतिक पार्टी का रूप लेगा या नहीं. अन्नामलाई ने संकेत दिया है कि वह अगले दो दिनों में अपने राजनीतिक भविष्य और आगामी रणनीति को लेकर पूरी तस्वीर साफ कर देंगे.

बाउखुंग्री विधानसभा क्षेत्र के टकेयामारी में कटाव का कहर, स्थानीय जनप्रतिनिधि और अधिकारियों ने लिया जायजा

कोकराझार: २ जून : बाउखुंग्री विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत गुमा परिषद समष्टि के टकेयामारी २ नंबर खंड में गरुफेला नदी द्वारा मचाई जा रही भीषण कटाव से स्थानीय लोग दहशत में हैं। नदी के बढ़ते जलस्तर और कटाव के कारण उपजाऊ भूमि और रिहायशी इलाकों को खतरा पैदा हो गया है।?इस समस्या का गंभीरता से संज्ञान लेते हुए स्थानीय बिधायक स्वम चन्द्र राय ओर चउडअ एनताज अली ने आज प्रभावित क्षेत्र का दौरा किया। उनके साथ जल संसाधन विभाग के वरिष्ठ अधिकारी भी मौजूद थे। मौके पर पहुंचकर उन्होंने स्थिति का जायजा लिया और कटाव की चपेट में आए इलाकों का निरीक्षण किया।?निरीक्षण के दौरान स्थानीय निवासियों ने अपनी व्यथा सुनाई और स्थायी समाधान की मांग की। लोगों की समस्याओं को गंभीरता से लेते हुए बिधायक रुपम चंद राय ने विभागीय अधिकारियों को तत्काल प्रभाव से कटाव रोकने के लिए निरोधात्मक कार्य (Anti-erosion works) शुरू करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि लोगों की सुरक्षा और उनकी संपत्तियों को बचाना सरकार की प्राथमिकता है, और इसके लिए विभाग को हर संभव कदम उठाने होंगे। ?विभागीय अधिकारियों ने मौके पर ही प्राथमिक रिपोर्ट तैयार की है और आश्वासन दिया है कि जल्द ही कटाव रोकने के लिए आवश्यक तकनीकी और निर्माण कार्य शुरू कर दिए जाएंगे ताकि आगे होने वाले नुकसान को टाला जा सके।

काटलीछोड़ा अस्पताल के आकस्मिक निरीक्षण के दौरान विधायक डॉ. मिलन दास ने ५० बेड वाले मातृ एवं शिशु देखभाल इकाई की घोषणा की

प्रीतम दास हाइलाकांदी, २ जून: नवनिर्वाचित हाइलाकांदी विधानसभा क्षेत्र के विधायक डॉ. मिलन दास पदभार ग्रहण करने के बाद से ही विकासात्मक कार्यों में सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। मंगलवार को उन्होंने अचानक काटलीछोड़ा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र का दौरा किया और अस्पताल की समग्र स्वास्थ्य सेवाओं तथा आधारभूत संरचना की स्थिति का निरीक्षण किया। लंबे समय से कमजोर बुनियादी ढांचे अपर्याप्त स्वास्थ्य सुविधाओं तथा बरसात के मौसम में जलभराव की समस्या के कारण चर्चा में रहे, इस स्वास्थ्य केंद्र की वर्तमान स्थिति का उन्होंने स्वयं जाकर जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान विधायक ने अस्पताल के विभिन्न विभागों का दौरा किया तथा चिकित्सकों नर्सों और स्वास्थ्यकर्मियों से बातचीत कर मरीजों को प्रदान की जा रही चिकित्सा सेवाओं की जानकारी प्राप्त की। उन्होंने अस्पताल के बुनियादी ढांचे के विकास, मरीजों की सुविधाओं में वृद्धि तथा स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए आवश्यक कदम उठाने का आश्वासन दिया।वर्तमान में १५ बेड वाले इस स्वास्थ्य केंद्र में उपलब्ध चिकित्सा सुविधाओं की विभिन्न सीमाओं से विधायक को अवगत कराया गया जिस पर उन्होंने गंभीरता से विचार करने का भरोसा दिया। इस अवसर पर अस्पताल के अधीक्षक डॉ. सुब्रत दे तथा स्वास्थ्य विभाग के अतिरिक्त जिला आयुक्त (एडीसी) हृषिकेश बरुआ भी उपस्थित थे। निरीक्षण के उपरांत मीडिया से बातचीत करते हुए डॉ. मिलन दास ने एक महत्वपूर्ण घोषणा की। उन्होंने बताया कि शीघ्र ही काटलीछोड़ा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में अत्याधुनिक ५० बेड वाली मदर एंड चाइल्ड केयर यूनिट (चौंहशी रपव उहळश्रव उरीश णपळीं) स्थापित की जाएगी। इस इकाई के शुरू होने के बाद क्षेत्र की गर्भवती महिलाओं प्रसूता माताओं तथा बच्चों को स्थानीय स्तर पर ही बेहतर चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध हो सकेंगी। इससे उन्नत उपचार के लिए मरीजों को हाइलाकांदी सदर, शिलचर अथवा अन्य स्थानों की ओर जाने की आवश्यकता काफी हद तक कम हो जाएगी। इसके अलावा विधायक ने अस्पताल परिसर में लंबे समय से बनी हुई जलभराव की समस्या को भी गंभीरता से उठाया। उन्होंने कहा कि अस्पताल से जुड़ी मुख्य नाली लंबे समय से साफ नहीं की गई है तथा आंशिक रूप से अतिक्रमण के कारण वर्षा के दौरान जल निकासी में बाधा उत्पन्न होती है। इस समस्या के समाधान के लिए प्रशासन द्वारा आवश्यक कदम उठाए जाएंगे।

आवश्यकता पड़ने पर अतिक्रमण हटाने का अभियान चलाकर नाली पर मौजूद सभी अवरोधों को हटाया जाएगा तथा जल निकासी की सुचारु व्यवस्था सुनिश्चित की जाएगी।नवनिर्वाचित विधायक के इस आकस्मिक निरीक्षण और स्वास्थ्य अवसंरचना के विकास के लिए घोषित योजनाओं का कटलिछड़ा के आम लोगों ने सकारात्मक स्वागत किया है। स्थानीय निवासियों को आशा है कि लंबे समय से उपेक्षित इस स्वास्थ्य केंद्र के विकास हेतु घोषित कदमों को शीघ्र लागू किया जाएगा, जिससे क्षेत्र की स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार आएगा।

दुमदुमा चैंबर्स ऑफ कॉमर्स के वार्षिक कार्यक्रम में नव निर्वाचित विधायक स्वेश ग्वाला का किया अभिनंदन।

दुमदुमा, प्रेरणा भारती २ जून : दुमदुमा चैंबर्स ऑफ कॉमर्स ने अपने सदस्यों के साथ वार्षिक कार्यक्रम के तहत आयोजित मिलन सभा में दूसरी बार दुमदुमा के विधायक के रूप में निर्वाचित स्वेश ग्वाला को स्नेहपूर्ण अभिनंदन के साथ गुलाम गमछा और उपहार प्रदान किया। दुमदुमा के रायल फीस्ट में आयोजित कार्यक्रम में उद्घोषक एवं दुमदुमा चेंबर ऑफ कॉमर्स के उपाध्यक्ष दिलीप प्रसाद ने युवा एवं कर्मठ नेता स्वेश ग्वाला का प्रशंसा करते हुए कहा कि उनकी लोकप्रियता ५ वर्षों में इतनी बढ़ गई की विगत २०२१ के चुनाव में प्राय आठ हजार के मतों से जीत हासिल किया था किंतु इस बार ५५ हजार से अधिक वोटो से जीत हासिल कर लोगों के चहेते बन चुके हैं। अंचल के सर्वांगीण विकास में विधायक की भूमिका को काफी सराहनीय बताते हुए अंचल में शिक्षा और प्रतिभा निखारने के लिए विधायक ने खुद अपना रुचि दिखाते हुए उद्दीपन और प्रतिभा खोज प्रतियोगिता आदि कार्यक्रम से विद्यार्थियों और प्रवेश परीक्षा की तैयारी में परीक्षार्थियों को प्रोत्साहित किया जो काफी लोकप्रिय रहा। वहीं विधायक स्वेश ग्वाला ने अंचल में व्यवसाय की मंदी को रेखांकित करते हुए कहा कि हम सबको मिलकर वर्तमान शहर में वाहनों की पार्किंग से बन रही असुविधा एवं गंदगी पर समुचित ध्यान देना होगा। अनियमित रूप से गाडी पार्किंग किए जाने के कारण बाहर के लोग खरीदारी करने के लिए शहर में आने से कतराते हैं। वही गंदगी से शहर की स्वच्छता से लोगों में गलत संदेश जाता है। सफाई के मामले में दुकानदारों को परिसर और सडक़ को सफाई में ठीक उसी तरह ध्यान देना होगा जैसे हम सभी अपने घरों की सफाई में ध्यान देते हैं।कचरा सडक़ या सडक़ के किनारे न फेंकने का आह्वान करते हुए विधायक ने लोगों को इसके प्रति जागरूकता लाने का प्रयास पर भी जोर दिया।कार्यक्रम में दुमदुमा चैंबर ऑफ.कॉमर्स के अध्यक्ष किशनलाल पारीक,तिनसुकिया जिला साहित्य सभा के पूर्व अध्यक्ष अर्जुन बरूआ, दुमदुमा प्रेस क्लब के अध्यक्ष मनोज दत्त, दुमदुमा साहित्य सभा के अध्यक्ष देवेन डेका, पार्षद तथा दुमदुमा ट्रेड एसोशिएशन के अध्यक्ष मिलन यादव सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे ।अभिनंदन समारोह के दौरान उपस्थित सदस्यों ने दुमदुमा क्षेत्र के व्यापार एवं वाणिज्य, आधारभूत संरचना विकास, शिक्षा तथा जनकल्याण से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर विधायक के साथ विस्तृत चर्चा की। विधायक स्वेश ग्वाला ने सभी के सहयोग से क्षेत्र के समग्र विकास के लिए कार्य करने का संकल्प व्यक्त किया तथा व्यापारी समुदाय की समस्याओं के समाधान हेतु आवश्यक कदम उठाने का आश्वासन दिया। सौहार्दपूर्ण वातावरण में आयोजित इस कार्यक्रम में विभिन्न सामाजिक एवं व्यावसायिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने भी भाग लिया। विधायक ने क्षेत्र के विकास और जनहित के कार्यों को प्राथमिकता देने की बात दोहराई। कार्यक्रम की संचालन दिलीप प्रसाद ने किया तथा धन्यवाद ज्ञापन दुमदुमा चेंबर ऑफ कॉमर्स के जनसंपर्क अधिकारी मोनू अग्रवाल ने दिया।

बांग्लादेश में तालाब के घाट से बच्ची को खींच ले गया मगरमच्छ

ढाका (बांग्लादेश), ०२ जून (हि.स.)। देश में बागेरहाट की ऐतिहासिक खान जहान (आर.) दरगाह के तालाब में रातभर एक सात साल की बच्ची की तलाश की गई। इस बच्ची को नहाते समय मगरमच्छ खींचकर ले गया है। यह घटना तालाब के महिला घाट पर सोमवार रात करीब ८:३० बजे हुई। इसके तुरंत बाद, दमकल विभाग के कर्मियों और स्थानीय लोगों ने मिलकर बचाव अभियान शुरू किया। राजधानी ढाका से बागेरहाट की दूरी सडक़ मार्ग से लगभग २२५ किलोमीटर है। फिलहाल बच्ची का कोई अता-पता नहीं है।बांग्ला अखबार 'प्रोथोम अलो' की रिपोर्ट के अनुसार, मजार के मुख्य खादिम फकीर तारिकुल इस्लाम ने बताया कि बच्ची का नाम फातिमा है। वह अपनी मां के साथ मजार पर ही रहती है। प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि बच्ची तालाब में नहाने गई। तालाब में पला मगरमच्छ अचानक उसे खींचकर ले गया।

बागेरहाट फायर सर्विस के स्टेशन अधिकारी शेख मामुनुर राशिद ने बताया कि रात १०:३० बजे तक भी बच्ची नहीं मिल पाई और बचाव कार्य जारी है। खादिम ने बताया कि पीडित बच्ची की मां विकलांग है। दोनों दरगाह के पास लंबे समय से रह रही हैं। बागेरहाट-२ के सांसद शेख मंजुरुल हक (रहाद), जिला उपायुक्त गुलाम मोहम्मद बातेन और पुलिस अधीक्षक हसन मोहम्मद नासर रिकाबदर ने घटनास्थल का दौरा किया। एक प्रत्यक्षदर्शी महिला ने बताया, 'हम घाट के ऊपर थे। लड़की महिलाओं के घाट पर नीचे गई। तभी अचानक मगरमच्छ ने उसके पांव को अपने मुंह में भर लिया और पानी की गहराई की तरफ खींच ले गया। बच्ची की चीख सुनकर आसपास के लोग घाट की तरफ दौड़े। कुछ लोग बच्ची को बचाने के लिए नाव लेकर तालाब पर गए। लेकिन, कोई पता नहीं चला।'फायर सर्विस और सिविल डिफेंस के बागेरहाट के स्टेशन ऑफिसर शेख मामुनूर राशिद ने पत्रकारों से कहा कि मगरमच्छ हिंसक होते हैं। इसलिए बचावकर्मियों का पानी में नीचे जाना जोखिम भरा हो सकता है। रात का समय है। फिर भी, हम अभी भी बच्ची को खोज कर रहे हैं। इससे पहले अप्रैल में इसी तालाब में मगरमच्छ के कुत्ते को घसीटने की घटना सोशल मीडिया पर वायरल हुई थी। उस समय इलाके के तालाब में मगरमच्छ रखने पर सवाल उठे थे। इस तालाब में मगरमच्छ पालने की लंबी परंपरा है। लेकिन इस तालाब में अभी जो मादा मगरमच्छ है, वह खानजहां के जमाने के मगरमच्छ की वंशज नहीं है।कहा जाता है कि हजरत खानजहां अली ने इस तालाब का निर्माण कराया था। इसके बाद उन्होंने मगरमच्छों का एक जोड़ा छोड़ा। बाद में, उन्होंने नर मगरमच्छ का नाम काला पहाड़ और मादा मगरमच्छ का नाम ढाला पहाड़ रखा। उसके बाद उनके वंशजों ने भी इस परंपरा का पालन किया। उनके आखिरी वंशज की मौत फरवरी २०१५ में हो चुकी है। २००५ में, भारत से कुछ मगरमच्छ लाकर इस तालाब में छोड़े गए थे। उनमें से कुछ मर गए। आखिरी दो में से एक मगरमच्छ की मौत अक्टूबर २०२३ में हो गई। तब से तालाब में सिर्फ एक मादा मगरमच्छ है।

खासी मांग है देश के साथ-साथ विदेशों में भी

मेडीकल लैब टैक्नीशियन की

"मेडीकल लैब टैक्नीशियन, डाक्टरों के निर्देश पर काम करते हैं। उपकरणों के रख-रखाव और कई तरह के काम इनके जिम्मे होता है। लैबोरेटरी में नमूनों की जांच और विश्लेषण में काम आने वाला घोल भी लैब टैक्नीशियन ही बनाते हैं। इन्हें मेडीकल साइंस के साथ-साथ लैब सुरक्षा नियमों और जरूरतों के बारे में पूरा ज्ञान होता है। लैब टैक्नीशियन नमूनों की जांच का काम करते हैं, लेकिन वे इसके परिणामों के विश्लेषण के लिए प्रशिक्षित नहीं होते।"

नमूनों के परिणामों का विश्लेषण पैथोलॉजिस्ट या लैब टैक्नोलॉजिस्ट ही कर सकता है। जांच के दौरान एम.एल.टी. कुछ सैम्पलों को आगे की जांच या फिर जरूरत के अनुसार उन्हें सुरक्षित भी रख लेता है। एम.एल.टी. का काम बहुत ही जिम्मेदारी और चुनौती भरा होता है। इसमें धैर्य और निपुणता की बड़ी आवश्यकता होती है। जमा किए गए डाटा की सुरक्षा और गोपनीयता की भी जिम्मेदारी उसकी होती है।

मेडीकल लैब टैक्नोलॉजिस्ट में सर्टीफिकेट डिप्लोमा, डिग्री एवं मास्टर्स के दौरान बेसिक फिजियोलॉजी, बेसिक बायोकैमिस्ट्री एंड ब्लड बैंकिंग, एनाटोमी एंड फिजियोलॉजी, माइक्रोबायोलॉजी, पैथोलॉजी, एनवायरनमैंट एंड बायोमैडीकल वेस्ट मैनेजमैंट, मैडीकल लैबोरेटरी टैक्नोलॉजी एवं अस्पताल प्रशिक्षण दिया जाता है।

सर्टीफिकेट इन मैडीकल लैब टैक्नोलॉजी (सी.एम.एल.टी.) छह महीने का कोर्स है जिसके लिए योग्यता है 10वीं पास। वहीं डिप्लोमा इन मैडीकल लैब टैक्नोलॉजी के लिए 12वीं पास होना जरूरी है। इस कोर्स की अवधि है एक वर्ष। 12वीं प्रमुख विषय के रूप में फिजिक्स, कैमिस्ट्री और बायोलॉजी (पी.सी.बी.) तथा फिजिक्स, कैमिस्ट्री या मैथ्स (पी.सी.एम.) के साथ पास होना अनिवार्य है।

बी.एससी. इन एम.एल.टी. के लिए 12वीं विज्ञान विषयों के साथ उत्तीर्ण होना जरूरी है। जिसकी अवधि है 3 वर्ष। एम.एस.सी. इन मैडीकल लैबोरेटरी टैक्नोलॉजिस्ट (एम.एल.टी.) प्रोग्राम में प्रवेश करने के लिए अभ्यर्थी के पास पहले हाई स्कूल डिप्लोमा होना चाहिए, इसके बाद 2 साल का एसोसिएट प्रोग्राम करना होता है। यह प्रोग्राम कम्युनिटी कालेज, टैक्नीकल, स्कूल, वोकेशनल स्कूल या विश्वविद्यालय द्वारा कराया जाता है।

मैडीकल लैबोरेटरी तकनीशियनों को काम में निपुणता और जरूरत के अनुसार प्रशिक्षण की जरूरत पड़ती है।

छात्र इस तरह क प्रशिक्षण लैबोरेटरी कार्यों के दौरान ही साथ ही साथ प्राप्त कर सकते हैं। अधिकतर प्रांतों में मैडीकल लैबोरेटरी तकनीशियनों के लिए कोई प्रमाण पत्र की जरूरत नहीं होती, लेकिन कुछ राज्यों में इन तकनीशियनों के पास काम करने के लिए प्रमाण पत्र होना जरूरी है।

प्रमाण पत्र वाले तकनीशियनों के लिए इस क्षेत्र में बेहतर संभावनाएं होती हैं। आप किसी भी मैडीकल लैबोरेटरी हॉस्पिटल, पैथोलॉजिस्ट के साथ काम कर सकते हैं। ब्लड बैंक में इनकी खासी मांग रहती है। आप बतौर रिसर्चर व कंसल्टैंट के अलावा खुद का क्लीनिक खोल सकते हैं।

सामान्य तौर पर एक एम.एल.टी. का वेतन 10 हजार से शुरू होता है जबकि पैथोलॉजिस्ट को तीस हजार रुपए से चालीस हजार रुपए तक सैलरी मिल जाती है। साथ ही योग्यता और तजुर्बे के आधार पर उनके वेतन में इजाफा होता चला जाता है। देश के साथ-साथ विदेशों में भी इनकी खासी मांग है।

आधे से ज्यादा लोग अपनी जॉब से रहते हैं नाखुश!

क्या आप जानते हैं कि आधे से ज्यादा लोग अपनी नौकरी से नाखुश रहते हैं और आधे से ज्यादा लोग इस बात को महसूस करते हैं कि वह जिस जॉब को कर रहे हैं, उसमें उनका कोई भविष्य नहीं है या उन्होंने अपनी जिंदगी में गलत करियर चुन लिया।

यह बात ब्रिटेन स्टडी में सामने आई है। स्टडी में कहा गया है कि ब्रिटेन में काम करने वाले लोग अपनी जॉब से परेशान हैं और वह मानते हैं कि वह अपने भविष्य को सही जगह नहीं ले गए। इसके साथ ही एक चौथाई लोग अपने आपको गरीब कर्मचारी मानते हैं। वह लोग ऐसा इसिलए समझते हैं, क्योंकि वह अपनी जॉब से खुश नहीं होते।

स्टडी के मुताबिक 7 में से 1 कर्मचारी ऐसा भी होता है, जो अपनी जॉब से परेशान होकर उसकी आदर नहीं करते और वह जॉब पर ध्यान नहीं देता। इसके साथ-साथ 49 फीसदी ब्रिटेन के कर्मचारी ऐसे भी हैं, जो जॉब करने के साथ साथ किसी और फिल्ड में भी अपना कैरियर तलाश करते हैं।

प्रतिद्वंद्वी को अपना अच्छा दोस्त बनाएं

जब दोस्त ईष्या करने लगे

कई बार ऑफिस में प्रमोशन मिलने से आपकी बैस्ट फैंड को भी आपसे ईर्ष्या हो जाती है। ऐसे में अपनी ही दोस्त के बिहेवियर में जलन का भाव देख कर किसी को भी टैंशन होना लाजिमी है, उसे बताएं कि बहुत सी चीजें वक्त के साथ ही संभव हो पाती हैं, कल उसे भी तो प्रमोशन मिल सकता है, बस मेहनत करते रहो। इस प्रकार दो दोस्तों के दिलों में पडने वाली दीवार को समय रहते मिटाया जा सकता है।

शिकायत करने वालों से बचें

ऐसे दोस्तों की भी कमी नहीं जिसे हमेशा आपसे कोई न कोई शिकायत रहती हो। हर बार कमी गिनाने वाले लोग पॉजीटिव सोच वाले नहीं हो सकते। अत- जरूरी है कि उसकी अधिकांश शिकायतों को उसकी आदत जान कर नजरअंदाज करना आरंभ करें। जब भी वह आपसे शिकायत करने लगे तो बात का टॉपिक ही बदल दें, यदि फिर भी वह न समझे, तो उसे साफ.-साफ कह दें कि हर समय अपनी कमी सुनना अपको पसंद नहीं और वह भी अपने नैगेटिव थॉट्स छोड़ कर पॉजीटिव बातों की तरफ ध्यान दे।

हमेशा सलाह देने वालों से बचें

कुछ लोगों की आदत होती है कि अपने फैंड्स को परेशान देख कर बिना उसकी परेशानी का सबब जाने ही उसे सलाह देने बैठ जाएंगे, बिना यह जाने कि उसे इसकी जरूरत है भी या नहीं। ऐसे दोस्तों को लगता है कि आप में किसी प्रकार का फैसला लेने की क्षमता नहीं है और आपकी भलाई हमेशा उन्हें ऐसा करने को प्रेरित करती रहती है।

अब भले ही आपको यह सब बुरा लगे, पर इतनी सी बात पर दोस्ती कोई नहीं तोड़ता। अब की बार जब वह आपको बिन मांगे सलाह देने लगे तो बड़े प्यार से उसे यह समझाएं कि आप उसकी सलाह एवं राय का आदर करती हैं पर आप भी दूसरों की तरह अपनी ही गलतियों से सीखना चाहती हैं। यदि आपको उसकी सलाह की आवश्यकता होगी तो आप स्वयं उससे सलाह मांग लेंगी, तब तक उन्हें खुद ही इसका हल ढूंढने दिया जाए।

खुद करें पहल

दोस्ती एक ऐसा फेवीकोल है जो बिखरते रिश्तों को मजबूती से जोडने का काम करता है। यदि आप किसी दूसरे से बेहतर बनना चाहती हैं, तो उसकी दोस्त बन जाएं, फिर आपको उससे प्रतिस्पर्धा करने में तनाव भी नहीं होगा और आपको एक नया दोस्त भी मिल जाएगा, जिससे आप प्रतिदिन कुछ नया सीखेंगी। नए रिश्ते बनाने में पहल किसी को तो करनी ही होती है, तो क्यों न आप ही शुरूआत करें क्योंकि प्रतिद्वंद्वी को ही अपना अच्छा दोस्त बनाने से बेहतर और क्या हो सकता है।

बीती बातों को भुलाना बेहतर

कभी किसी दोस्त के लिए गुस्से में अपशब्द निकल गए हों तो उसे भुला कर उससे माफी मांग लें, क्योंकि बीती बातों को दोहराने का कोई लाभ नहीं। माफी मांग लेने से आप एक अच्छे दोस्त को खोने से बच जाएंगी और साथ ही उसकी नजरों में आपका स्थान और ऊंचा हो जाएगा।

अनुवादक

कॅरियर का बेहतरीन विकल्प

आज दुनिया भर के कई देशों में डिस्कवरी सबसे लोकप्रिय चैनल है। यह चैनल दुनिया के कई देशों में उनकी भाषा में प्रसारण करता है। ऐसा संभव होता है अनुवाद के कारण। अनुवाद एक ऐसा माध्यम है जिसने ग्लोबल दुनिया को एक-दूसरे से जुडने में अहम भूमिका निभाई है। दुनिया की कई भाषाओं में अच्छे अनुवादकों की आज भारी मांग है। अच्छे अनुवादकों को अच्छा काम और अच्छा पैसा मिलने की चिंता नहीं करनी पड़ती है। अच्छे अनुवादक की योग्यता- यह ध्यान रखने की बात है कि अनुवाद मूल लेखन से भी मुश्किल है। सबसे पहले आपको अपनी मातृभाषा के अलावा दूसरी भाषा की जानकारी हो। इसके लिए महज फर्राटे से स्पैनिश और फ्रेंच बोलने से काम नहीं चल जाता। अनुवादक का मकसद एक से दूसरे भाषा क्षेत्र में जाना होता है। इसलिए इसके लिए धैर्य, स्थिरता और समय की जरूरत होती है। अनुवाद शुरू करने से लेकर खत्म करने तक में अनुवादक को कई तरह के प्रयोग करने होते हैं। शब्दों के विकल्पों में से सटीक शब्द चुनना होता है। मूल लेखन और टारगेट रीडर के बीच की दूरी खत्म करनी होती है। यह दूरी जितनी ज्यादा कम हो जाए, अनुवाद उतना सफल होता है। अवसर- शिक्षा और मीडिया से जुड़े लोगों के बीच अनुवाद के काम की बहुत मांग है। विभिन्न दूतावासों में भी अच्छे अनुवादकों की दरकार होती है। फिल्मों और धारावाहिकों में डबिंग के लिए भी अनुवादक की जरूरत होती है। एक प्रोफेशनल अनुवादक के लिए रोजगार के कई अवसर हैं। आज देश में लगभग पांच करोड़ लोग ऐसे हैं जिन्हें तीन भाषाओं का ज्ञान है। आने वाले समय में यह संख्या बढ़ेगी जिसके कारण रोजगार की संख्या बढ़ेगी। जिन लोगों को दो या तीन भाषाओं की अच्छी जानकारी होती है, वे अनुवादक के रूप में अच्छा करिअर बना सकते हैं। अनुवाद का मानव सभ्यता और संस्कृति के विकास में बहुत बड़ा योगदान है। अनुवाद दरअसल एक सेतु है, जो दो भाषाओं, दो संस्कृतियों और दो सभ्यताओं को आपस में जोड़ता है। भूमंडलीकरण के इस दौर में अनुवादकों की माँग बहुत ज्यादा बढ़ रही है। अनुवाद करने वालों के लिए प्रकाशन गृह में हमेशा स्थान होता है। इसके अलावा फिल्मी दुनिया में भी विदेशी फिल्मों के सबटाइटल' बनाने और

> भाषा संप्रेषण का माध्यम है लेकिन यदि भाषा पर अधिकार हो तो करिअर बनाने की डगर बहुत आसान हो जाती है। वैसे तो आप किसी भी क्षेत्र में अपना करिअर बनाएँ, दो या दो से अधिक भाषाओं पर अच्छी पकड़ आपको हर क्षेत्र में खास तवज्जो दिलाएगी। दो भाषाओं पर अच्छा अधिकार अपने आप में एक विशेषता है।

किसी अन्य भाषा में फिल्म की डबिंग करने के लिए अनुवादकों की आवश्यकता होती है। अखबार और पत्रिकाओं में भी अनुवाद का बहुत काम होता है, इसलिए प्रिंट मीडिया में भी अनुवादकों के लिए अवसर मौजूद होते हैं। निजी क्षेत्र के अलावा शासकीय क्षेत्र में भी अनुवादकों के लिए रोजगार के कई अवसर उपलब्ध होते हैं। शासकीय दूतावासों में अनुवादक की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है। दूतावास में काम करने वाले अनुवादकों को विदेश जाने के अवसर एवं प्रतिष्ठापूर्ण ओहदा मिलता है। कई लोग अनुवाद को केवल हिंदी और अंग्रेजी के साथ जोड़कर ही देखते हैं। जबकि ऐसा नहीं है, अनुवाद के संदर्भ में हिंदी और अंग्रेजी का क्षेत्र बहुत विस्तृत है, लेकिन अन्य भाषाओं में भी अनुवाद के अनेक अवसर उपलब्ध हैं। यदि हम अपने देश के बारे में बात करें तो हिंदी के अलावा गुजराती, मराठी, कन्नड, तमिल जैसी भाषाओं में भी अनुवादकों के लिए बहुत से अवसर उपलब्ध हैं। यदि अनुवादक के रूप में नौकरी न करना चाहें तो फ्रीलांस अनुवादक के रूप में काम किया जा सकता है। फ्रीलांस अनुवादकों के लिए भी अवसरों की कमी नहीं है। फ्रीलांस अनुवादकों के लिए इंटरनेट बहुत बड़ा अवसरदाता है। कई वेबसाइट अनुवादकों को अवसर मुहैया करवा रही है। इन साइटों पर अनुवादक अपना पंजीयन करवाते हैं।

मनीषा कोइराला

की कमबैक सीरीज ओटीटी पर फोड़ने वाली है, भंसाली ने अपनी फिल्मों की सारी ग्रैंडनेस इसमें झोंक दी है

डायरेक्टर संजय लीला भंसाली अपनी अपकमिंग सीरीज 'हीरामंडी: द डायमंड बाजार' को लेकर लगतार सुर्खियों में बने हुए हैं. इस सीरीज से संजय लीला भंसाली अपना ओटीटी डेब्यू करने करने वाले हैं. 'हीरामंडी- द डायमंड बाजार' की अनाउंसमेंट साल 2023 में ही कर दी गई थी. अब इसका फर्स्ट लुक भी सामने आ चुका है.

'हीरामंडी' की पहली झलक आई सामने

'हीरामंडी: द डायमंड बाजार' इस साल नेटफ्लिक्स पर रिलीज होने वाली है. सीरीज की पहली झलक में ऐसे बाजार को दिखाया गया है जहां एक समय पर तवायफें कभी रानियां हुआ करती थीं. भंसाली की इस सीरीज में उनकी शान-ओ-शौकत को काफी ग्रैंड तरीके से दिखाया गया है. फर्स्ट लुक वाले इस वीडियो में सबसे पहले मनीषा कोइराला की दमदार एंट्री दिखाई गई है. सीरीज में उनका बिल्कुल इंटेंस लुक नजर आ रहा है. उनके चेहरे के हाव-भाव को देखकर ऐसा लगता है कि मानो उन्होंने किसी राज को दबा रखा है.

सोनाक्षी सिन्हा-अदिति राव का रॉयल लुक

मनीषा कोइराला के बाद सोनाक्षी सिन्हा और अदिति राव भी रॉयल लुक में नजर आईं. 'हीरामंडी: द डायमंड बाजार' सीरीज में मनीषा कोइराला, सोनाक्षी सिन्हा, अदिति राव हैदरी के साथ शर्मिन सहगल, ऋचा चड्ढा और संजीदा शेख भी अहम किरदार में हैं. सीरीज के इस फर्स्ट लुक वीडियो में तवायफ़ो की प्यार, ताकत और आजादी की जंग को बेहद खूबसूरत तरीके से पिरोया गया है.

'हीरामंडी: द डायमंड बाजार' की कहानी

'हीरामंडी:द डायमंड बाजार' का फर्स्ट लुक देखकर ये बात तो साफ हो गई कि संजय लीला भंसाली की हर फिल्म की तरह ये सीरीज भी बड़ी और भव्य होने वाली है. बता दें, संजय लीला भंसाली की ये पहली वेब सीरीज होने वाली है. इस सीरीज की कहानी भारत-पाकिस्तान बंटवारे से पहले की है. विभाजन से पहले पाकिस्तान की तवायफें काफी मशहूर थीं, ये सीरीज उन पर ही आधारित होने वाली है.

कब आएगा 'फर्जी' का दूसरा सीजन? शाहिद कपूर ने क्या बताया? बोले- समझाना मुश्किल है...

साल 2023 में रिलीज हुई वेब सीरीज फर्जी को लोगों ने काफी पसंद किया था. उसमें शाहिद कपूर, विजय सेतुपति और राशी खन्ना जैसे सितारे नजर आए थे. पहले सीजन की पॉपुलैरिटी के बाद से हर कोई ये जानना चाहता है कि इसका दूसरा सीजन कब आएगा. अब शाहिद ने खुद इसका जवाब दिया है.इन दिनों शाहिद अपनी अपकमिंग फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया को लेकर चर्चा में चल रहे हैं. उनकी ये फिल्म 9 फरवरी को रिलीज होने वाली है. वो अपनी इस फिल्म के प्रोमोशन में जुटे हुए हैं. इसी बीच बॉलीवुड बबल को दिए एक इंटरव्यू में उनसे फर्जी 2 के बारे में सवाल किया गया. इस पर बात करते हुए शाहिद ने कहा, हर कोई मुझसे पूछता है कि फर्जी का दूसरा सीजन कब आएगा. लेकिन उन्हें ये समझाना काफी मुश्किल है कि डायरेक्टर के पास दो और प्रोजेक्ट हैं, जो वो लिख चुके हैं और पहले उन्हें उनका काम खत्म करना है, उसके बाद वो इसे लिखना शुरू करेंगे.शाहिद ने कहा कि लोग कहते हैं कि उन्होंने अभी लिखना भी शुरू नहीं किया? उन्हें इसे जल्दी बना देना चाहिए. ऑडियंस के इस रिएक्शन पर शाहिद ने कहा कि काश चीजें इतनी आसान होतीं. उन्होंने ये भी कहा कि ये अच्छी बात है कि लोग एक्साइटेड हैं. वो इससे खुश हैं.

क्या एनिमल पार्क में दिखेंगे शाहिद ?

रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल ने हर तरफ खूब सुर्खियां बटोरी. इसमें उन्होंने रणविजय का रोल प्ले किया. इसे शाहिद की फिल्म कबीर सिंह के डायरेक्टर संदीप रेड्डी वांगा ने ही बनाया है. इंटरव्यू में शाहिद से ये भी पूछा गया कि एनिमल पार्क में कबीर और रणविजय एक साथ नजर आ सकते हैं? इस पर जवाब देते हुए शाहिद ने कहा कि ऐसा होने की उम्मीद उन्हें कम ही लगती है. आगे उन्होंने कहा, कुछ चीजें हैं जो ऑडियंस के लिए काफी एक्साइटिंग है और ये मेरे हाथ में नहीं है. उन्होंने ये भी कहा कि ऐसा करना आसान भी नहीं है, क्योंकि दोनों एक यूनिवर्स की फिल्म नहीं है.

शाहिद कपूर की नई फिल्म के बारे में

बहरहाल, अगर बात तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया की करें तो इस फिल्म में शाहिद के साथ कृति सेनन नजर आने वाली हैं. कृति इस पिक्चर में एक रोबोट का रोल प्ले करने वाली हैं और शाहिद के किरदार को उनसे प्यार हो जाता है.

'आत्महत्या के ख्याल आते थे...' बिग बॉस कंटेस्टेंट ने बताया पापा के एक्सीडेंट के बाद कैसे बदल गई जिंदगी

पिछले 15 सालों से पवित्रा पुनिया एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में काम कर रही हैं. बिग बॉस 14 के बाद वो सही मायने में लाइमलाइट में आईं. हाल ही में ईटाइम्स टीवी को दिए हुए इंटरव्यू में पवित्रा ने उनकी जिंदगी के सबसे मुश्किल दौर के बारे में बात की. इस दौरान भावुक पवित्रा ने ये भी कहा कि उनके जीवन में एक समय ऐसा भी आया था जब उनके दिमाग में आत्महत्या करने के ख्याल आते थे. पवित्रा ने कहा, 28 नवंबर को बिग बॉस से बाहर आने के बाद अचानक मेरी जिंदगी में एक तूफान आ गया. 27 दिसंबर को मेरे पिता का एक्सीडेंट हो गया और अगला डेढ़ साल मेरे लिए मुश्किलों से भरा हुआ था.

पवित्रा कहती हैं कि पापा के एक्सीडेंट के बाद हर दिन उन्हें नई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा था. उनके दिमाग में आत्महत्या के ख्याल भी आते थे. वो उनके लिए बेहद कठिन समय था. लेकिन परिवार के प्यार की वजह से वो बच गईं.पवित्रा बोलीं, मुझे ऐसा लग रहा था कि आत्महत्या करने में मुझे केवल कुछ सेकंड लगेंगे, लेकिन मेरे पास अपने 10 कुत्ते हैं, स्ट्रे डॉग नहीं बल्कि ये सब ब्रीड के कुत्ते हैं, मैं सोचती थी कि अगर मैं आसपास नहीं रहूंगी तो उनका क्या होगा? हर मां की तरह, मेरा मानना था कि कोई भी मेरे बच्चों की मुझसे बेहतर देखभाल नहीं कर सकता. इसलिए, मुझे लगा कि इस मुश्किल समय का मुझे सामना करना होगा और मेरा मानना है कि इसका मुझे बाद में अच्छा फल भी मिला.

परिवार की मदद करते-करते खर्च हुए पैसे

आगे पवित्रा ने कहा, बिग बॉस के बाद का समय मेरे लिए लॉकडाउन से भी ज्यादा चुनौतीपूर्ण था. ये मेरे जीवन का सबसे बुरा दौर था जब मेरे पास कोई काम नहीं था और मैंने बिग बॉस से जो पैसा कमाया था, वो मेरे परिवार की देखभाल करते-करते खत्म हो गया था. लेकिन मैंने हार नहीं मानी और मै काम की तलाश जारी रखी, आखिरकार मेरी मेहनत रंग आई और मुझे काम मिल गया.

माधुरी दीक्षित

और जूही चावला को ऑनस्क्रीन किस करने में कांपने लगे थे जैकी श्रॉफ, ऐसा हो गया था हाल

जैकी श्रॉफ ने अपनी दमदार एक्टिंग से बॉलीवुड में अपनी एक अलग पहचान बनाई है. अभिनय से लेकर उनकी शख्सियत के खूब चर्चे रहे हैं. वो इंडस्ट्री में आज भी एक्टिव हैं और ओटीटी पर भी डेब्यू कर चुके हैं. आज एक्टर अपना 67वां जन्मदिन सेलिब्रेट कर रहे हैं. वैसे तो आपने उनकी जिंदगी के तमाम किस्से सुने होंगे लेकिन आज हम आपको एक ऐसी बात बताएंगे जिसे सुनकर आप शॉक हो जाएंगे.एक बड़ा सुपरस्टार होने के बाद भी जैकी श्रॉफ बाकी अभिनेताओं से अलग थे. वो काफी शर्मीले स्वभाव के थे. एक इंटरव्यू में उन्होंने खुलासा किया था कि फिल्म वर्दी में उन्होंने माधुरी दीक्षित को किस किया था. और, जूही चावला को फिल्म आयना में किस किया था. लेकिन, ये दोनों ही सीन करना उनके लिए आसान नहीं था. उन्होंने अपने करियर में तमाम फिल्में की और कई सारी एक्ट्रेसेस के साथ रोमांस किया. लेकिन, माधुरी और जूही संग किस करने में वो बेहद शर्मिंदा थे. उन्हें सेट पर सेक्सी श्रॉफ कहा जाने लगा था.

इंटिमेट सीन करने में पसीने छूटते थे

नेहा धूपिया के चैट शो में जैकी श्रॉफ ने ये भी रिवील किया था कि उन्हें इंटिमेट सीन करने में पसीने छूट जाते थे. दरअसल, एक फिल्म के लिए उन्हें अपनी बॉडी के हेयर को शेव करना था. शो पर उन्होंने खुलकर बताया था कि उन्होंने कभी भी वैक्सिंग नहीं की थी. इस वजह से उन्होंने उस फिल्म को रिजेक्ट कर दिया था क्योंकि उन्हें उस रोल में वैक्सिंग करने के बाद बिकिनी पहनना था.

ओटीटी पर भी कर चुके हैं डेब्यू

बात करें वर्कफ्रंट की तो जैकी श्रॉफ फिल्म शूर्यवंशी में नजर आए थे. इसके बाद उन्होंने कटरीना कैफ, ईशान खट्टर और सिद्धांत चतुर्वेदी के साथ हॉरर कॉमेडी ड्रामा फोन भूत में काम किया. वो विक्रांत मैसी के साथ ओटीटी पर आई वेब सीरीज क्रिमिनल जस्टिस में नजर आए थे, जिसे लोगों ने बहुत पसंद किया था.

हृदय रोग की समस्या जीवनशैली से जुड़ी है जो हमारी अज्ञानता, अत्यधिक व्यस्तता, तनाव, व भोजन की गलत आदतों के कारण बढ़ रही है। इसके उपचार के लिए सर्जरी के अलावा खानपान में भी परिवर्तन लाना होता है...

बंद धमनियां : जीवनशैली में बदलाव जरूरी

आज की इस भागती-दौड़ती जिंदगी का सबसे बड़ा शिकार हुआ है हमारा दिल, जो हमारे शरीर का सबसे नाजुक भाग भी है। हर चौबीस घंटे में एक लाख बार धड़कने वाले इस दिल पर ही हमारा जीवन आश्रित है। दिन-प्रतिदिन हृदय रोगों का प्रकोप बढ़ता ही जा रहा है। दुनिया भर में हार्ट अटैक मौत का एक प्रमुख कारण बना हुआ है। लगभग 8 से 10 से प्रतिशत लोग हार्ट अटैक से एक माह के अंदर और लगभग 10 प्रतिशत हार्ट अटैक के बाद पहले साल में ही मौत के मुंह में चले जाते हैं। एक चौंकाने वाला आंकड़ा यह है कि जहां विकसित देशों में हृदय रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है। दरअसल यह बीमारी व्यक्तियों की जीवनशैली से जुड़ी है जो हमारी अज्ञानता, अत्यधिक व्यस्तता, तनाव व भोजन की गलत आदतों के कारण बढ़ रही है।

बीमारी का कारण?

नई दिल्ली स्थित साओल हार्ट सैंटर के निदेशक डा. बिमल छाजेड़ का कहना है कि पुरूषों की तरह ही महिलाओं के लिए भी दिल की बीमारियों के लिए धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, आनुवांशिक आदि तथ्य शामिल होते हैं। कुछ पल के लिए अपनी जीवनशैली, पारिवारिक इतिहास और अपने सामान्य स्वस्थ्य की ओर देखें, यद्यपि आप अपने पारिवारिक इतिहास या आयु के बारे में कुछ नहीं कर सकते, लेकिन आप बहुत से अन्य तथ्यों को बदल तो सकते हैं। तो बताए गए कारणों के साथ आज हार्ट-अटैक का सर्वोपरि कारण है कोलेस्ट्रोल। शरीर में सामान्य मात्रा में कोलेस्ट्रोल का होना स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। अगर शरीर में जरूरत से ज्यादा कोलेस्ट्रोल हो तो एथेस्कलेरोसिस रोग होता है। इस रोग में धमनियों में मोम जैसा पदार्थ जम जाता है जिससे वे बहुत संकरी हो जाती हैं। इससे रक्त का प्रवाह सही तरह से नहीं हो पाता है जिससे दिल का दौरा पड़ जाता है।

लक्षण और इलाज

एंजाइना या हार्ट अटैक का रोग हृदय की तीन शिराओं में कोलेस्ट्रोल के जमने से होता है। कोलेस्ट्रोल जमने की वजह से हृदय की मांसपेशियों में ऑक्सीजन की कमी से एंजाइना का दर्द होता है। अधिक तेज दर्द से कई बार मरीज की जान बचाना मुश्किल हो जाता है। अक्सर सीने, छाती तथा शरीर के ऊपरी हिस्सों में होने वाले दर्द को लोग पेट में होने वाली गैस का दर्द समझ बैठते हैं और घरेलू अथवा आसपास के डॉक्टरों के पास भागते हैं। दरअसल उसी समय यदि हृदय रोग विशेषज्ञों से जांच करवायी जाए तो उस दर्द वास्तविक कारण पता चल सकता है और फिर उपचार होने पर व्यक्ति हृदयाघात से बच सकता है।

क्या विकल्प है?

डा. बिमल छाजेड़ का कहना है कि आज इन सभी थैरेपियों से अलग एक नई पद्धति है जो हृदय रोगियों के लिए स्थायी उपचार प्रदान करने के लिए एक आधुनिक तकनीक है जिसे 9 बायोकैमिकल एंजियोप्लास्टी के नाम से जाना जाता है। दरअसल ये ब्लॉकिज (हृदय की धमनियों में रूकावट) एकदम से नहीं बनते, ये धीरे-धीरे बनते हैं लेकिन जिस तरह ये बनते हैं उन्हें वैसे ही घटाया भी जा सकता है। यह तकनीक ठीक उसी तरह काम करती है जिस प्रकार आजकल घर की औरतें रसोईघर के रूके हुए पाइपों को साफ करने के लिए उसमें ड्रेनैक्स डाल जाता है। जिससे फंसे हुए या जमें हुए कण बाहर आ जाएं व धमनियां पुनः ठीक प्रकार से काम करने लगें। यह इस चिकित्सा की बहुत बेहतर व सुरक्षित पद्धति है क्योंकि इसमें रोगी के शरीर में किसी भी प्रकार की चीड़फाड़ करने की आवश्यकता नहीं होती, रोगी को अस्पताल में भर्ती करने की भी जरूरत नहीं होती, कुछ रोगियों को केवल दो या तीन हफ्तों में ही इस बीमारी से निजात मिल जाती है। इस चिकित्सा के परिणाम अधिक प्रभावशाली हो सकते हैं यदि इन्हें जीवनशैली बदलाव कार्यक्रम जैसे (खाना पीना, व्यायाम, योग ध्यान, स्ट्रेस-मैनेजमेंट) के साथ अपनाया जाए। याद रखिए कि हृदय संबंधी रोगों के पनपने का कारण है रक्त में चर्बी या कोलेस्ट्रोल का बढ़ना, उच्च रक्तचाप, नशा करना, दिमागी तनाव, मधुमेह, मोटापा, व्यायाम न करना, ठीक प्रकार से खाना न खाना आदि। यदि हम इन सब पर पूरा ध्यान दे पाएं तो हृदय रोगों को कम किया जा सकता है। आज यहां कई ऐसे तथ्य मौजूद हैं जिनसे यह साबित हो सकता है कि बॉयोकैमिकल एंजियोप्लास्टी जादुई असर करती है।

हेल्थ प्लस

क्या नहीं है करेले में?

- करेले की सब्जी बना कर खाने से कब्ज व गैस की शिकायत दूर होती है। साथ ही रक्त साफ होता है जिससे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है।
- करेले का रस पीने से पेट के कीड़े मरते हैं।
- करेले के रस से कुल्ले करने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।
- मधुमेह, बवासीर, लकवा आदि रोगों में करेला लाभकारी है।
- करेले के रसपान से शरीर के फोड़े-फूंसियां दूर होते है।

आयरन का भरपूर खजाना हैं 'पालक' में

पालक लौह तत्त्व (आयरन) से भरपूर सब्जी है। इसकी तासीर ठंडी होती है। शरीर में खून बनाने में पालक बहुत सहायक सिद्ध होता है। पालक को पकाने से इसके अंदर मौजूद गुण नष्ट नहीं होते। कब्ज के इलाज में पालक का नित्य सेवन रामबाण है। नियमित रूप से कुछ दिन पालक की सब्जी का सेवन करने से कब्ज से छुटकारा मिलता है।

जिसे रात में बार-बार पेशाब आता हो उसके लिए संध्या में पालक की सब्जी खाना लाभप्रद है। इससे कुछ दिनों में यह शिकायत दूर हो जाती है। पायरिया के रोग में भी पालक काफी उपयोगी सिद्ध होता है। पालक के रस का सुबह सेवन करने से पायरिया से मुक्ति मिलती है। आंतों की सूजन अथवा आंतों के किसी भी रोग में पालक की सब्जी खाना लाभदायक होता है। यह उदर विकारों को भी दूर करता है।

पालक के उपयोग के साथ कुछ सावधानियां बरतना आवश्यक है। पालक के पत्तों को बहुत अच्छी तरह खुले पानी में सफाई से धोयें, और फिर थोड़ी देर इन्हें पोटाश के पानी में भिगोकर रख दें। ऐसा करने से इनके पत्तों पर मौजूद कीड़े-मकोड़े मर जाते हैं। फिर साफ पानी से धोकर इसे इस्तेमाल किया जा सकता है। बरसात केमहीनों में पालक के सेवन से बचें। इन दिनों मौसमी कीड़े-मकोड़े अधिक होते हैं, जो इन पत्तों के साथ शरीर में प्रवेश कर सकते हैं जिन पर पोटाश का भी असर नहीं होता।

पालक की सब्जी में चूंकि लवण और जल की मात्रा अधिक होती है, इसलिए नमक का इस्तेमाल नाम मात्र ही करना बेहतर होगा।

मोटापा और शरीर में फैट सैल्स

वजन कम करने या बढ़ाने से सिर्फ कोशिकाओ में स्टोर किये गये फैट की मात्रा की प्रभावित होती है, कोशिकाओं की संख्या पर कोई फर्क नहीं पड़ता।

आप मोटे हैं या पतले, भले ही आपका वजन बढ़ता हो या घटता हो, लेकिन हर साल आपकी 10 प्रतिशत फैट कोशिकाएं मर जाती हैं और हर साल जो कोशिकाएं मरती हैं उनकी जगह नयी फैट कोशिकाएं उनका स्थान ले लेती हैं। ऐसा स्वीडन के शोधकर्ताओं का कहना है। इसका नतीजा यह होता है कि साल दर साल, पूरे वयस्क जीवन तक, शरीर में फैट कोशिकाओं की कुल संख्या समान रहती है। वजन कम करने या बढ़ाने से सिर्फ कोशिकाओ में स्टोर किये गये फैट की मात्रा ही प्रभावित होती है, कोशिकाओं की संख्या पर कोई फर्क नहीं पड़ता।

यह शोध हाल ही में ऑनलाइन नेचर पत्रिका में प्रकाशित हुआ है। अध्ययन में कहा गया है कि मोटापे की जांच करने वाले शोधकर्ताओं ने कुछ चुटकी लेने वाले प्रश्न उठाये हैं। मसलन, यह कैसे तय होता है कि व्यक्ति के शरीर में कितनी फैट कोशिकाएं हैं, इसी किस्म के अन्य सवाल हैं-

फैट कोशिकाओं की संख्या कब तय होती है?

क्या कोई हस्तक्षेप का ऐसा तरीका है कि वयस्क होने तक लोगों में फैट कोशिकाओं की संख्या कम हो जाये?

फैट कोशिकाओं की मृत्यु दर को जन्म दर से तेज करके क्या मोटापे का इलाज किया जा सकता है?

'यह मोटापे को देखने का बिलकुल नया तरीका है।' ऐसा लेस्टर सैलान्स का कहना है। वह मोटापे के शोधकर्ता और न्यूयार्क स्थित माउंट सिनाई स्कूल ऑफ मैडिसिन में एमिरेट्स प्रोफेसर हैं। लेकिन फिलहाल के लिए, शोधकर्ताओं के अनुसार, उनके पास इन प्रश्नों का उत्तर देने के लिए कोई रास्ता नहीं है। एक अन्य मोटापे के शोधकर्ता व हार्व 24 मेडिकल स्कूल में डीन जैफरी लासर का कहना है, 'एक सिस्टम इंतजार में है, जिसकी खोज की जानी है।' लासर व अन्य मोटापे पर शोध करने वालों ने इस संदर्भ में सावधानी बरतने को कहा है कि अगर वैज्ञानिकों को यह मालूम भी हो जाये कि फैट कोशिका सिस्टम किस तरह से काम करता है तो भी यह स्पष्ट नहीं है कि मोटापे का हस्तक्षेप करके इलाज करना सुरक्षित रहेगा। पिछले कई दशकों के अध्ययन ने एक कड़वा पाठ यह पढ़ाया है कि वजन बरकरार रखने के लिए शरीर के पास अतिरिक्त नियंत्रण हैं। सैलान्स का कहना है, 'मेरा मानना है कि शरीर के पास वजन को नियंत्रित करने का इतना जटिल तरीका है कि अगर आप एक जगह हस्तक्षेप करें तो इस हस्तक्षेप को निरस्त करने के लिए किसी दूसरी जगह कुछ और हो जायेगी।'

लेकिन इस खोज से यह फायदा हुआ है कि मोटापे से संबंधित प्रश्नों को संबोधित करने के लिए नये रास्तों की तलाश की जा रही है। मसलन, उन लोगों के साथ क्या होता है जो एडल्टहुड तक पतले रहते हैं और उसके बाद उनका वजन बहुत बढ़ जाता है?

अध्ययन का फोकस उन लोगों पर था जो बचपन से ही मोटे थे जो कि एडल्ट मोटापे के लिए सामान्य रास्ता है। जो लोग बाद में मोटे होते हैं उनके लिए स्थिति भिन्न हो सकती है। शायद उनमें वास्तव में नयी फैट कोशिकाएं विकसित हो जाती हों-जो कोशिकाएं उनके पास थीं वे फैट से इतनी भर गयी हैं कि और फैट संभाल न पा रही हों।

एक अन्य प्रश्न यह है कि लिपोसक्शन के जरिये जो फैट कोशिकाएं हटायी जाती हैं, क्या वह फिर से विकसित हो जाती हैं?

इन दोनों ही प्रश्नों पर स्वीडन के शोधकर्ता नये सिरे से जांच कर रहे हैं।

टाईम पास

आज का राशिफल

मेष (चू चे चो ला ली लू ले लो आ): मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश सफल होगी। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। नवीन जिम्मेदारी बढ़ने के आसार रहेंगे। यात्रा शुभ रहेगी। अपने काम को प्राथमिकता से करें। शुभांक-3-7-9

वृष (इ उ ए ओ वा वी वू वे वो): कारोबारी काम में बाधा उभरने से मानसिक अशांति बनी रहेगी। यात्रा का दूरगामी परिणाम मिल जाएगा। सुविधा और समन्वय बना रहने से कामकाज में प्रगति बन जाएगी। आर्थिक हित के काम को साधने में मदद मिल जाएगी। यात्रा शुभ रहेगी। मांगलिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा। शुभांक-3-4-6

मिथुन (का की कू घ ड छ के को हा): स्वास्थ्य लाभ में समय और धन व्यय होगा। लेन-देन में अस्पष्टता ठीक नहीं। मध्याह पूर्व समय आपके पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने का प्रयास होंगे। परिश्रम से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। शुभांक-3-6-9

कर्क (ही हू हे हो डा डी डू डे डो): पर-प्रपंच में ना पड़कर अपने काम पर ध्यान दीजिए। कल का परिश्रम आज लाभ देगा। आलस्य का त्याग करें। कारोबारी काम में नवीन तालमेल बन जाएगा। यार-दोस्तों के साथ किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। पूर्व नियोजित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। शुभांक-5-8-9

सिंह (मा मी मू मे मो टा टी टू टे): कार्यक्षेत्र में संतोषजनक सफलता मिलेगी। अपनों का सहयोग प्राप्त होगा। पत्नी व संतान पक्ष से थोड़ी चिंता रहेगी। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। नौकरी में पदोन्नति की संभावना है। मित्रों से सावधान रहें तो ज्यादा उत्तम है। शुभांक-3-5-7

कन्या (टो पा पी पू ष ण ठ पे पो): पठन-पाठन में स्थिति कमजोर रहेगी। खान-पान में सावधानी रखें। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। अच्छे कार्य के लिए रास्ते बना लेंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। निष्ठा से किया गया कार्य पराक्रम व आत्मविश्वास बढ़ाने वाला होगा। शुभांक-3-4-8

तुला (रा री रु रे रो ता ती तू ते): शारीरिक सुख के लिए व्यसनों का त्याग करें। संतान पक्ष की समस्या समाप्त होगी। खान-पान में सावधानी रखें। व्यापार में प्रगति होगी। अधीनस्त लोगों से कम सहयोग मिलेगा। भ्रातृपक्ष में विरोध होने की संभावना है। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। शुभांक-3-5-8

वृश्चिक (तो ना नी नू ने नो य यी यू): जीवनसाथी का परामर्श लाभदायक रहेगा। व्यापार व नौकरी में स्थिति अच्छी रहेगी। आलस्य का त्याग करें। पुरुषार्थ का सहारा लें। कार्यसिद्धि होने में देर नहीं लगेगी। आर्थिक लाभ उत्तम रहेगा। शैक्षणिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। किसी मांगलिक कार्य पर वार्ता होगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। शुभांक-4-6-9

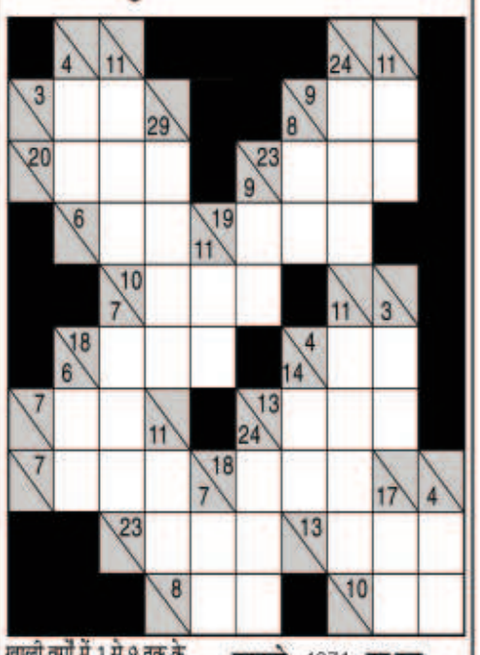
धनु (ये यो भा भी भू धा फा ढा भे): मध्याह्न पूर्व समय आपके पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने का प्रयास होंगे। धार्मिक कार्य में समय और धन व्यय होगा। अपना काम दूसरों के सहयोग से पूरा होगा। ले देकर की जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। शुभांक-6-7-9

मकर (भो जा जी खी खू खे खो गा गी): समय नकारात्मक परिणाम देने वाला बन रहा है। अपने हितैषी समझे जाने वाले ही पीठ पीछे नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे। परिवारजन का सहयोग व समन्वय काम को बनाना आसान करेगा। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। शत्रुपक्ष से सावधान रहें। शुभांक-5-7-9

कुंभ (गू गे गो सा सी सू से सो दा): हित के काम में आ रही बाधा मध्याह्न पश्चात दूर हो जाएगी। अपने काम आसानी से बनते चले जाएंगे। साथ ही आगे के लिए रास्ता भी बन जाएगा। धार्मिक स्थलों की यात्रा का योग। दोस्तों के साथ साझे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। पूंजी निवेश सोच-समझकर करें। शुभांक-3-5-7

मीन (दी दू थ झ ञ दे दो चा ची): कहीं रुका हुआ पैसा वसूलने में मदद मिल जाएगी। व्यर्थ प्रपंच में समय नहीं गंवाकर अपने काम पर ध्यान दीजिए। कार्यक्षेत्र में आगे बढ़ने में रुकावट का एहसास होगा। विरोधियों के सक्रिय होने की संभावना है। शुभकार्यों में अड़चनें और परिवार के बुजुर्ग-जनों से मतभेद रहेगा। शुभांक-2-4-6

काकुरो पहेली - 4072



खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए. किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता.

उदाहरणतः

काकुरो -4071 का हल

लॉफिंग ज़ोन

एक ऐसी युवती थी, जिसका कभी किसी से कोई रोमांस नहीं हुआ था। एक दिन उसने रोमांटिक ख्वाब देखा- जब वह गार्डन में घूम रही थी, तभी एक सुंदर युवक ने साड़ी के पीछे छुपकर उससे लिपट गया। वह भागी लेकिन एक घने पेड़ की मधुर छाया में तरुण ने उसे पकड़ लिया।

तुम-तुम क्या करने जा रहे हो? वह हकबकाई।

शैतानी से मुस्कराकर युवक बोला- तुम बताओ। यह तुम्हारा सपना है।

▯ ▯ ▯

अखबार पढ़ते प्रेमी को प्रेमिका ने पीछे से जोरदार घूँसा मारा। इस पर प्रेमी ने कहा -क्या हुआ, प्रिया?

प्रेमिका- तुम्हारी शर्ट की जेब में एक कागज मिला था जिस पर मेरी (लड़की का नाम) लिखा हुआ था।

प्रेमी- अरे नहीं प्रिये, तुम्हें याद है पिछले सप्ताह मैं ट्रेकिंग पर गया था। मैंने घोड़े की सवारी की थी। मेरी उसी घोड़े का नाम है।

अगले दिन प्रेमिका ने फिर जोरदार घूँसा मारा।

प्रेमी- अब क्या हुआ प्रिये?

प्रेमिका - तुम्हारे घोड़े का फोन आया था।

▯ ▯ ▯

फिल्म वर्ग पहेली- 4072

बायें से दायें:-

१. राजकुमार, राजेश खन्ना, माला की फिल्म-३
३. 'साथिन' की सच्ची घटना पर आधारित रघुवीर यादव, नंदिता की फिल्म-४
७. ऋषिकपूर, शाहरूख, दिव्या भारती की फिल्म-३
८. 'मेरे दिल ने जो मांगा मिल गया' गीत वाली फिल्म-४
९. बलराज, श्यामा की 'तारों की चूनर' गीत वाली फिल्म-२,१
११. 'क्या मैंने सोचा' गीत वाली संजय, अभिषेक, बिपाशा की फिल्म-२
१२. संजय, अभिषेक, जायेद, एशा, राइमा, शिल्पा की 'उन से पूछें' गीत वाली फिल्म-२
१३. 'सलमा को मिल' गीत वाली जैकी, पूनम की फिल्म-३
१४. ऋषिकपूर, जयाप्रदा की 'कोयल बोली दुनिया डोली' गीत वाली फिल्म-४
१६. 'दिल डूबा डूबा नीली' गीत वाली अमिताभ, अजय, अक्षय, ऐश्वर्याराय का फिल्म-२
१९. अक्षय, करिश्मा की 'माथे पे चमके' गीत वाली फिल्म-४
२१. 'ये चाँद सा' गीत वाली शम्मी, शर्मिला की फिल्म-३,१,२
२४. अरूण गोविल, साहिला की 'मेरी चढ़ती जवानी समझे' गीत वाली फिल्म-२
२७. 'मेरा कुछ सामान' गीत वाली शशिकपूर, नसीर, रेखा की फिल्म-४
२९. अक्षय, रवीना की 'सुबह से लेकर' गीत वाली फिल्म-३
३०. 'तू ने कहा जब से' गीत वाली अक्षय, करीना कपूर की फिल्म-३
३१. अजय, पूजा, सोनाली की 'हम यहाँ तुम यहाँ' गीत वाली फिल्म-२

ऊपर से नीचे:-

१. अमिताभ, वहीदा, जीनत की फिल्म-३
२. अशोक, बीना की 'जाता हूँ मैं' गीत वाली फिल्म-२,१
३. 'इश्क में दिल' गीत वाली नसीर, डिम्पल की फिल्म-४
४. सनी, शाहरूख, जूही की फिल्म-२
५. १९९४ में आई मिथुन, गोविंदा, योगिता की एक फिल्म-४
६. जीतेंद्र, बबीता की फिल्म-३
१०. 'आगे सुख तो' गीत वाली अनिल, विजया की फिल्म-३
१२. विवेक, दीया की 'दिल ही दिल में' गीत वाली फिल्म-२
१३. राजकुमार, मीना की फिल्म-३
१४. संजयदत्त, पूजा की 'जब जब प्यार' गीत वाली फिल्म-३
१५. 'घर आजा परदेसी' गीत वाली फिल्म-३
१७. राजेंद्रकुमार, वहीदा रहमान की 'ये मौसम भीगा भीगा है' गीत वाली फिल्म-३
१८. 'दो नैनों के पंख' गीत वाली फिल्म-२
२०. सनी, समीरा की 'नशा है आज' गीत वाली फिल्म-२
२२. 'गैर से अंख लड़ाई' गीत वाली फिल्म-३
२३. विनोद, डिम्पल की 'चंपई धूप के' गीत वाली फिल्म-२
२५. 'मेरा मन भंवरा' गीत वाली फिल्म-३
२६. मिथुन, अतुल, पूजा की फिल्म-३
२७. 'देखो देखो जानम हम' गीत वाली फिल्म-२
२८. सुनीलदत्त, आशा की फिल्म-२

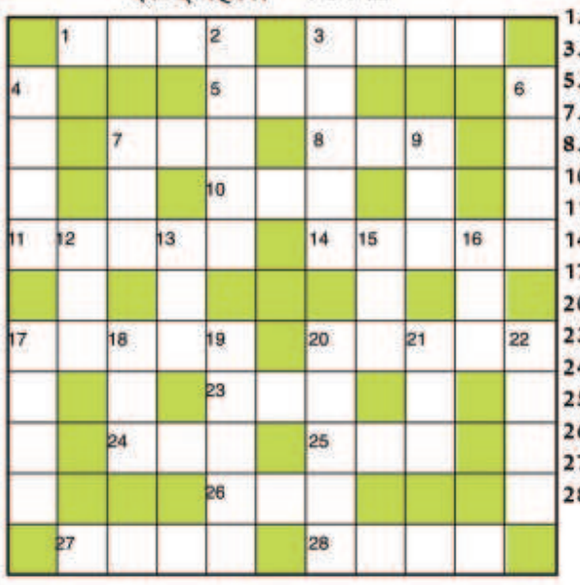
फिल्म वर्ग पहेली- 4071

4072

		9		5		2		4
4	5				9	7	1	8
				7			5	3
	8	2	7		5			6
1	3			4			7	2
5			1		2	8	3	
8	4			9				
3	6	1	2				9	5
2		5		1		6		

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं.
- प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें.
- पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते.
- पहेली का केवल एक ही हल है.

4071



7	8	6	4	1	3	5	9	2
5	9	4	7	8	2	1	6	3
1	2	3	6	9	5	7	4	8
9	3	8	2	6	1	4	7	5
2	7	5	8	4	9	6	3	1
6	4	1	5	3	7	2	8	9
3	5	9	1	7	4	8	2	6
8	1	7	9	2	6	3	5	4
4	6	2	3	5	8	9	1	7

शब्द पहेली - 4072

बाएँ से दाएँ

1. छुट्टी, रजा-4
3. वध, आघात-4
5. दशानन-3
7. अनमोल, अनूठा-3
8. अनाथ, बेसहारा-3
10. खजूर-3
11. रहम करना-2,3
14. गहराई नापना-2,3
17. लगातार, सतत-5
20. संतुष्ट होना-2,3
23. बीच में, दौरान-3
24. खुश, आनंदित-3
25. शिक्षा-3
26. शोक-3
27. जांचना, परखना-4
28. धार्मिक विधि का आयोजन करने वाला-4

ऊपर से नीचे

2. मयखाना, मधुशाला-5
3. प्रेमकहानी-5
4. चापलूसी-4
6. नटना, वचन तोड़ना-4
7. फिजूल, व्यर्थ-3
9. अव्यवस्थित समूह, भीड़-3
12. गुजर करना-3
13. वेग, गति-3
15. खूबसूरत-3
16. पर्वतीय मैदान, समतल पर्वत-3
17. गुजारिश, मांग-4
18. सुअर-3
19. गुस्सा होना-5
20. ममतापूर्ण-5
22. अयोग्य, असंगत-4

शब्द पहेली - 4071 का हल

इंटरनेशनल योगा डे २०२६ से पहले CRPF ने इंटर-बटालियन योगा कॉम्पिटिशन होस्ट किया

नमसई (अरुणाचल प्रदेश): (अर्णव शर्मा) २ जून : इंटरनेशनल योगा डे (IDY) २०२६ के १००-दिन के काउंटडाउन के मौके पर देश भर में मनाए जा रहे सेलिब्रेशन के हिस्से के तौर पर, सेंट्रल रिजर्व पुलिस फोर्स (CRPF) की १८६ बटालियन ने अपने बटालियन हेडक्वार्टर में इंटर बटालियन JHT ऑप्स सेक्टर योगा कॉम्पिटिशन-२०२६ ऑर्गनाइज. किया। इस कॉम्पिटिशन में JHT ऑपरेशंस सेक्टर के तहत आने वाली दस बटालियन के लोगों ने हिस्सा लिया, जिसमें 20 BN, 36 BN, 68 BN, 119 BN, 138 BN, 142 BN, 149 BN, 155 BN, 171 BN Am¡a 186 BN CRPF शामिल थे, जो फिजिकल फिटनेस और पूरी सेहत के लिए मिलकर काम करने का कमिटमेंट दिखाता है।इस इवेंट का ऑफिशियल उद्घाटन कमांडेंट डी.के. 186 BN CRPF के सिंह, जो चीफ गेस्ट के तौर पर शामिल हुए थे, ने इकट्ठा हुए लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि सुरक्षा कर्मियों के बीच फिजिकल हेल्थ, मेंटल रेजर्लिएंस, डिसिप्लिन और स्ट्रेस मैनेजमेंट को बेहतर बनाने में योग कितना जरूरी है। उन्होंने कहा कि १०० दिन का काउंटडाउन कैंपेन योग को जिंदगी जीने का तरीका बनाने और एक हेल्दी, मजबूत और ज्यादा रेजर्लिएंस वाली फोर्स बनाने में मदद करने के लिए एक सही समय पर याद दिलाता है।

ओपनिंग सेरेमनी में पतंजलि योगपीठ, अष्टांग योगालय और मुदिता से जुडी योग प्रोटोकॉल ट्रेनर सुनीता सोनार मौजूद थीं। उनकी मौजूदगी ने इवेंट को और भी खास बना दिया, जिसमें 186 BN CRPF के कर्मियों ने एक शानदार योग डेमोंस्ट्रेशन दिखाया। इस परफॉर्मेंस ने उनके डेडिकेशन, डिसिप्लिन और अलग-अलग योगिक प्रैक्टिस में उनकी काबिलियत को दिखाया।प्रोग्राम में कल्चरल पहलू जोडते हुए, विवेकानंद केंद्र विद्यालय के ब्रास बैंड ग्रुप ने एक जोशीला परफॉर्मेंस दिया। स्टूडेंट्स के डिस्प्ले में डिसिप्लिन, क्रिएटिविटी और कल्चरल वाइब्रेंसी दिखी, जिसे ऑडियंस ने खूब सराहा। इस मौके पर संदीप शर्मा, सेकंड-इन-कमांड (2IC), के.एन. हलधर, डिप्टी कमांडेंट, सौरभ सोमवंशी, डिप्टी कमांडेंट, और रमन दौथल, असिस्टेंट कमांडेंट, के साथ-साथ सबऑर्डिनेट ऑफिसर, जवान और उनके परिवार के सदस्य मौजूद थे। उनके जोश से भरे हिस्सा लेने से फोर्स में योग और हेल्दी लाइफस्टाइल के महत्व के बारे में बढती जागरूकता को दिखाया गया। यह कॉम्पिटिशन 186 BN CRPF की एक और बडी पहल है, **जिसका मकसद इंटरनेशनल योग दिवस २०२६ से पहले अपने जवानों में वेलनेस, एकता और फिटनेस को बढावा देना है, और यह एक हेल्दी और मोटिवेटेड वर्कफोर्स बनाने के लिए ऑर्गनाइजेशन के कमिटमेंट को और पक्का करता है।**

रेल यात्रियों के काम की खबर: १ जून से वेटिंग टिकट लेकर स्लीपर या एसी कोच में चढे तो सीधे लगेगा जुर्माना

नई दिल्ली (एजें) २ जून :. यात्रियों की सुविधा और ट्रेनों में बढती भीड.को नियंत्रित करने के लिए टिकट से जुडे.नियमों में बडा बदलाव किया गया है. इस नए नियम के मुताबिक, १ जून २०२६ से वेटिंग टिकट वाले यात्री अब स्लीपर और एसी कोच में सफर नहीं कर सकेंगे. यानी अब वेटिंग टिकट वालों को सिर्फ जनरल कोच में ही सफर करना होगा. रेलवे का मानना है कि इसका उद्देश्य ट्रेनों के स्लीपर और एसी कोच में होने वाली भीड.को कम करना है, क्योंकि अक्सर देखा जाता है कि वेटिंग टिकट वाले यात्री कन्फर्म सीटों पर कब्जा करने की कोशिश करते हैं, जिससे कन्फर्म टिकट वाले यात्रियों को काफी परेशानी होती है.

नए नियम के तहत अगर कोई व्यक्ति स्लीपर कोच में वेटिंग टिकट के साथ यात्रा करता पकडा जाता है, तो उस पर ?२५० रुपये जुर्माना लगाया जाएगा और उसे जनरल कोच में भेजा जा सकता है. वहीं थर्ड एसी या सेकंड एसी कोच में यह जुर्माना ४४० रुपये तक हो सकता है, साथ ही पूरा किराया भी वसूला जाएगा. साथ ही टीटीई को यह अधिकार है कि वह ऐसे यात्री को जनरल कोच में भेज दे या अगले स्टेशन पर ट्रेन से उतार दे. इसके अलावा भारतीय रेलवे के नियमों के अनुसार, बिना टिकट यात्रा करने पर १००० रुपये तक का जुर्माना और जेल की सजा भी हो सकती है.रेलवे के नए नियम के अनुसार, अब एडवांस रिजर्वेशन पीरियड को १२० दिन से घटाकर ६० दिन कर दिया गया है. यानी अब यात्री सफर से दो महीने पहले तक ही टिकट बुक कर सकेंगे. इसके अलावा अगर टिकट को अपग्रेड किया जाता है, तो पीएनआर नंबर वही रहेगा. अगर अपग्रेड किया गया टिकट रद्द किया जाता है, तो रिफंड मूल श्रेणी (जैसे स्लीपर) के आधार पर होगा, न कि अपग्रेड की गई श्रेणी (जैसे ३) के आधार पर. स्लीपर से ज्यादा से ज्यादा थर्ड या सेकंड एसी तक ही अपग्रेड संभव होगा, जबकि फर्स्ट एसी तक सीधा अपग्रेड बंद कर दिया गया है.

शिलचर कांग्रेस कार्यालय में हंगामा, विधायक अमीनुल हक लस्कर ने आरोपों को बताया निराधार

प्रे.सं. शिलचर, २ जून रानू दत्ता। शिलचर स्थित कांग्रेस जिला कार्यालय में चुनावोत्तर समीक्षा बैठक के दौरान उस समय तनावपूर्ण स्थिति उत्पन्न हो गई, जब कथित दल-विरोधी गतिविधियों को लेकर कांग्रेस के जिला अल्पसंख्यक विभाग के अध्यक्ष अंसार हुसैन बडलस्कर और कुछ कार्यकर्ताओं के बीच तीखी बहस हो गई। घटना के बाद अंसार हुसैन बडलस्कर ने सोनाई के विधायक आळर्पीश्र क्रीशि डरीझरी के समर्थकों पर मारपीट का आरोप लगाया है। हालांकि विधायक ने इन आरोपों को सिरे से खारिज कर दिया है।जानकारी के अनुसार, कांग्रेस की चुनावोत्तर समीक्षा बैठक में प्रदेश कांग्रेस के सचिव प्रांजल घटोवार, स्वपन कर तथा विधायक आळर्पी ठीहळव उर्हेीवहीू सहित कई वरिष्ठ नेता उपस्थित थे। बैठक में विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों के नेताओं और कार्यकर्ताओं से चुनाव संबंधी फीडबैक लिया जा रहा था। अधिकांश क्षेत्रों की समीक्षा शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुई, लेकिन सोनाई विधानसभा क्षेत्र की समीक्षा शुरू होते ही माहौल गर्म हो गया।बैठक में मौजूद कुछ कार्यकर्ताओं ने आरोप लगाया कि जिला अल्पसंख्यक विभाग के अध्यक्ष अंसार हुसैन बडलस्कर ने हालिया चुनाव में कांग्रेस प्रत्याशी अमीनुल हक लस्कर के पक्ष में सक्रिय भूमिका नहीं निभाई, बल्कि कथित रूप से विपक्षी उम्मीदवार के समर्थन में प्रचार किया था। इसी मुद्दे को लेकर कुछ कार्यकर्ताओं ने उनके बैठक में बने रहने पर आपत्ति जताई।प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, इस दौरान दोनों पक्षों के बीच तीखी नोकझोंक शुरू हो गई, जो बाद में धक्का-मुक्की तक पहुंच गई। आरोप है कि इसी दौरान अंसार हुसैन बडलस्कर के साथ मारपीट की गई और उन्हें बैठक कक्ष से बाहर जाने के लिए मजबूर किया गया।घटना के बाद कांग्रेस कार्यालय में कुछ समय के लिए तनाव का माहौल बना रहा। बाद में विधायक अमीनुल हक लस्कर ने हस्तक्षेप कर कार्यकर्ताओं को शांत कराया, जिसके बाद स्थिति सामान्य हुई।इस बीच विधायक अमीनुल हक लस्कर ने मारपीट के आरोपों को निराधार बताते हुए कहा कि बैठक के दौरान केवल बहस और कहासुनी हुई थी, किसी के साथ मारपीट नहीं की गई। उन्होंने पाटी कार्यकर्ताओं से संयम बनाए रखने और संगठनात्मक अनुशासन का पालन करने की अपील की।घटना को लेकर कांग्रेस कार्यकर्ताओं के बीच चर्चा का माहौल है, जबकि पाटी नेतृत्व पूरे मामले पर नजर बनाए हुए है।

कनकपुर रोड पर रंगीरखाल के ऊपर नए पक्के पुल का ढलाई कार्य का पूर्व विधायक दीपायन चक्रवर्ती ने किया शुभारंभ

प्रे.सं. शिलचर, २ जून। शिलचर के कनकपुर रोड द्वितीय खंड स्थित रंगीरखाल के ऊपर निर्माणाधीन नए पक्के पुल के कार्य का मंगलवार दोपहर पूर्व विधायक दीपायन चक्रवती ने निरीक्षण किया। स्थानीय निवासियों के अनुरोध पर उन्होंने स्वयं पुल की ढलाई प्रक्रिया का शुभारंभ करते हुए सीमेंट मिश्रण डालकर निर्माण कार्य की शुरुआत कराई।इस अवसर पर दीपायन चक्रवती ने कहा कि विधायक रहते हुए उन्होंने मुख्यमंत्री हिमंत बिस्व सरमा के नेतृत्व में संचालित मुख्यमंत्री नगरीय पक्का पथ निर्माण योजना के तहत वर्ष २०२३-२४ में इस पुल के निर्माण के लिए ४० लाख रुपये की स्वीकृति दिलाई थी। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि रंगीरखाल के दोनों किनारों पर गार्ड वॉल का निर्माण पूरा होने के बाद शिलचर शहर में जलजमाव की समस्या काफी हद तक कम होगी।उन्होंने इस परियोजना को साकार करने में सहयोग देने के लिए कनकपुर रोड क्षेत्र के सभी नागरिकों तथा भाजपा कार्यकर्ताओं का आभार व्यक्त किया।स्थानीय कनक संघ क्लब की ओर से धीरेंद्र दास और प्रदीप डे ने बताया कि वर्ष २०२२ की विनाशकारी बाढ. के दौरान तत्कालीन सांसद एवं वर्तमान विधायक राजदीप रॉय की उपस्थिति में दीपायन चक्रवती ने पुराने पुल के स्थान पर नया पुल बनाने का वादा किया था। उन्होंने कहा कि पूर्व विधायक ने अपने उस वादे को पूरी तरह निभाया है।स्थानीय लोगों के अनुसार, पुल के निर्माण से क्षेत्र में आवागमन की सुविधा में उल्लेखनीय सुधार होगा तथा इससे कनकपुर और आसपास के हजारों लोगों को लाभ मिलेगा। उन्होंने कहा कि इस महत्वपूर्ण जनहितकारी पहल के लिए क्षेत्रवासी पूर्व विधायक के प्रति सदैव कृतज्ञ रहेंगे। निरीक्षण कार्यक्रम में मिथुन दत्ता, रंजीत राय, पार्थ राय, मान्ना दास सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। निर्माण कार्य वर्तमान में प्रगति पर है और स्थानीय लोगों ने इसे शीघ्र पूरा करने की मांग की है।

मई महीने में तिनसुकिया मंडल के स्लीपर रिन्युअल कार्यों में रिकॉर्ड प्रगति

गुवाहाटी, ०२ जून (हि.स.)। पूर्वोत्तर सीमांत रेलवे (पूसीरे) के तिनसुकिया मंडल ने मई २०२६ के दौरान थ्रू स्लीपर रिन्यूअल (टीएसआर) कार्यों में उल्लेखनीय प्रगति दर्ज कर बुनियादी ढांचे के रखरखाव के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। मराणहाट-डिब्रूगढ.सेक्शन में ट्रैक रिलेइंग ट्रेन (टीआरटी) मशीन का उपयोग कर कुल १०.६१ किलोमीटर स्लीपर रिन्यूअल सफलतापूर्वक पूरा किया गया, जो हाल के समय में मंडल के बेहतरीन प्रदर्शनों में से एक है।पूसीरे के सीपीआरओ कपिंजल किशोर शर्मा ने बताया कि यह उपलब्धि इस महीने के दौरान २१ ट्रैफक़ि ब्लॉक (जिनमें ९ रात्रि ब्लॉक शामिल थे) के प्रभावी उपयोग से संभव हो पाई है, जिससे नवीनीकरण कायी में बिना किसी रुकावट के प्रगति सुनिश्चित हुई। विभिन्न विभागों के बीच घनिष्ठ समन्वय, जनशक्ति और मशीनों की कुशल तैनाती, निर्बाध शंटिंग कार्य और सिग्नलिंग एवं ओवरहेड ट्रैक्शन कार्यों के एक साथ निष्पादन से निर्धारित समय सीमा के भीतर लक्ष्य को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

स्लीपर रिन्यूअल कार्यों के सफल समापन से पूसीरे के तिनसुकिया मंडल के मोरानहाट-डिब्रूगढ.सेक्शन में ट्रैक संरक्षा और परिचालन विश्वसनीयता में काफी वृद्धि हुई है। यह नवीनीकृत ट्रैक अवसंरचना ट्रेनों के निर्बाध परिचालन और यात्रियों के लिए बेहतर यात्रा अनुभव में योगदान प्रदान करेगा, जिससे ट्रेन यात्राओं के दौरान संरक्षा, दक्षता और यात्रियों की सुविधा के उच्च मानकों को बनाए रखने के प्रति पूसीरे की प्रतिबद्धता पुनः प्रमाणित हुई है।

काजीरंगा के कम्युनिटी-मेड प्रोडक्ट्स Amazon और GeM के जरिए ग्लोबल मार्केट में पहुँचे

काजीरंगा:(अर्णव शर्मा) २ जून : ग्रामीण रोजी-रोटी और कम्युनिटी-बेस्ड कंजर्वेशन की कोशिशों को काफी बढावा देते हुए, काजीरंगा लैंडस्केप से जुडे.लोकल कम्युनिटीज.के बनाए प्रोडक्ट्स अब आरेूप और गवर्नमेंट ई-मार्केटप्लेस (ऋश्च) जैसे बडे.ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध हैं।यह पहल काजीरंगा इलाके के देसी कारीगरों और सेल्फ.-हेल्प ग्रुप्स को नेशनल और इंटरनेशनल कंज्यूमर्स से जोडने में एक बडा मील का पत्थर है। इस कदम से, लोकल तौर पर बनी अलग-अलग तरह की चीजें.- जिसमें पारंपरिक हैंडीक्राफ्ट, हाथ से बुने हुए कपडे, ऑर्गेनिक प्रोडक्ट्स और इको-फ्रेंडली सामान शामिल हैं - अब असम के बाहर भी बेची जा सकती हैं, जिससे कम्युनिटी के सदस्यों को ज्यादा एक्सपोजर और इनकम के बेहतर मौके मिलेंगे।प्रोग्राम से जुडे.अधिकारियों ने बताया कि इस पहल का मकसद दुनिया भर में मशहूर काजीरंगा लैंडस्केप के आसपास वाइल्डलाइफ.कंजर्वेशन की कोशिशों में कम्युनिटी की भागीदारी को मजबूत करते हुए सस्टेनेबल रोजी-रोटी को बढावा देना है। लोकल तौर पर बने प्रोडक्ट्स के लिए मार्केट लिंकेज बनाकर, यह प्रोजेक्ट नेचुरल रिसोर्सेज.पर आर्थिक निर्भरता कम करने और एनवायरनमेंट के प्रति जम्मिेदार एंटरप्रेन्योरशिप को बढावा देने की कोशिश करता है।Amazon और GeM पर इन प्रोडक्ट्स की अवेलेबिलिटी से ग्रामीण प्रोड्यूसर्स के लिए मार्केट एक्सेस में काफी सुधार होने की उम्मीद है, जिससे वे पूरे भारत और विदेशों में कस्टमर्स तक पहुंच पाएंगे। यह इनिशिएटिव काजीरंगा क्षेत्र में और उसके आसपास रहने वाले समुदायों की रिच कल्चरल हेरिटेज, क्राफ्ट्समैनशिप और ट्रेडिशनल नॉलेज को भी हाईलाइट करता है। स्टेकहोल्डर्स का मानना ??है कि डिजिटल मार्केटिंग प्लेटफॉर्म लोकल कारीगरों को एम्पावर करने, प्रोडक्ट विजबिलिटी बढाने और कंजर्वेशन की कोशिशों से जुडे.कम्युनिटी-बेस्ड एंटरप्राइजेज.के लिए लॉन्ग-टर्म इकोनॉमिक सस्टेनेबिलिटी पक्का करने में इंपॉर्टेंट रोल निभाएंगे।इस डेवलपमेंट को बायोडायवर्सिटी कंजर्वेशन को ग्रामीण इकोनॉमिक ग्रोथ के साथ इंटीग्रेट करने के एक मॉडल के तौर पर देखा जा रहा है, जो दिखाता है कि कम्युनिटी-ड्रिवन इनिशिएटिव्स से लोकल रोजी-रोटी और एनवायरनमेंट प्रोटेक्शन दोनों को कैसे फायदा हो सकता है।

नुमालीगढ.रिफाइनरी टैंकर और ट्रक ड्राइवर्स एसोसिएशन की मीटिंग में फाइनेंशियल गडबडी के आरोपों को लेकर तनाव

बोकाखाट:(**अर्णव शर्मा) २ जून :** नुमालीगढ.रिफाइनरी टैंकर और ट्रक ड्राइवर्स एसोसिएशन की जनरल मीटिंग के दौरान एसोसिएशन के टॉप पदाधिकारियों पर फाइनेंशियल गडबडय़िों के गंभीर आरोप लगने के बाद तनाव की स्थिति पैदा हो गई।रिपोर्टर्स के मुताबिक, एसोसिएशन के कई सदस्यों ने इसके प्रेसिडेंट और सेक्रेटरी पर आरोप लगाया कि उन्होंने ऑर्गनाइजेशन के नाम पर ड्राइवरों से इकट्ठा किए गए करोडों रुपये के फंड का कथित तौर पर गलत इस्तेमाल किया है। एसोसिएशन द्वारा ऑर्गनाइज किए गए गिफ्ट कूपन या लॉटरी स्कीम के जरिए मिले फंड के कथित गलत इस्तेमाल के बारे में भी आरोप लगाए गए।पीडति ड्राइवरों ने आगे दावा किया कि लॉटरी स्कीम जिला प्रशासन से जरूरी परमिशन लिए बिना चलाई गई थी। एसोसिएशन के प्रेसिडेंट रिखेश्वर सिन्हा और सेक्रेटरी हैदर अली समेत एसोसिएशन के लीडरशिप पर कथित फाइनेंशियल गडबडी में शामिल होने का आरोप लगाया गया है।इन आरोपों से मीटिंग के दौरान तीखी बहस हुई, जिससे वहां मौजूद लोगों के बीच तनाव का माहौल बन गया। विवाद के बीच, एसोसिएशन के सेक्रेटरी कथित तौर पर मीटिंग खत्म होने से पहले ही चले गए। बडी संख्या में टैंकर और ट्रक ड्राइवरों ने आरोपों की हाई-लेवल जांच की मांग की है। उन्होंने गोलाघाट जिला प्रशासन से पूरी जांच करने और पैसे की गडबडी में दोषी पाए जाने वाले किसी भी व्यक्ति के खिलाफ उचित कानूनी कार्रवाई करने का आग्रह किया है। इस घटना से ट्रांसपोर्ट कम्युनिटी के सदस्यों में चिंता पैदा हो गई है, और कई लोगों ने एसोसिएशन के कामकाज में ज्यादा ट्रांसपेरेंसी और अकाउंटेबिलिटी की मांग की है। अधिकारियों ने अभी तक आरोपों के बारे में कोई ऑफिशियल जवाब नहीं दिया है।

कछार में मोबाइल आईसीटीसी वैन का शुभारंभ, अब दूरदराज क्षेत्रों तक पहुंचेगी एचआईवी जांच एवं परामर्श सेवा

प्रे.सं. शिलचर, २ जून। कछार जिले में एचआईवी संक्रमण की रोकथाम, शीघ्र पहचान और जागरूकता को मजबूत करने के उद्देश्य से मंगलवार को जिला आयुक्त आयुष गर्ग (आईएएस) ने नई मोबाइल आईसीटीसी (इंटीग्रेटेड काउंसलिंग एंड टेस्टिंग सेंटर) वैन का उद्घाटन कर उसे हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।इस अवसर पर संयुक्त स्वास्थ्य सेवा निदेशक डॉ. सुमना नायडिंग, जिला स्वास्थ्य विभाग के वरिष्ठ अधिकारी तथा संबंधित कर्मचारी उपस्थित रहे।स्वास्थ्य विभाग के अनुसार, यह विशेष मोबाइल वैन जिले के विभिन्न संवेदनशील एवं उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों (हॉटस्पॉट) में नियमित रूप से पहुंचकर एचआईवी जांच, परामर्श (काउंसलिंग) तथा आउटरीच सेवाएं उपलब्ध कराएगी। इसका मुख्य उद्देश्य उन लोगों तक स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाना है, जो किसी कारणवश नियमित स्वास्थ्य केंद्रों तक नहीं पहुंच पाते।अधिकारियों ने बताया कि मोबाइल आईसीटीसी वैन के माध्यम से जोखिमग्रस्त एवं वंचित समुदायों के बीच एचआईवी के प्रति जागरूकता बढाने, समय पर जांच सुनिश्चित करने तथा आवश्यक चिकित्सा सेवाओं से जोडने में महत्वपूर्ण सहायता मिलेगी। वैन में त्वरित एचआईवी जांच, प्रारंभिक परामर्श और आवश्यकता पडने पर उच्च स्तरीय चिकित्सा संस्थानों के लिए रेफरल की सुविधा भी उपलब्ध रहेगी।स्वास्थ्य विभाग का मानना है कि यह पहल कछार जिले में एचआईवी नियंत्रण कार्यक्रम को और अधिक प्रभावी बनाने के साथ-साथ समुदाय आधारित स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम साबित होगी।

शिवाजी नगर लोकनाथ मंदिर में चोरी और तोडफ़ोड.की कोशिश

प्रे.सं. २ जून शिलचर, संवाददाता। तिरोधन उत्सव से ठीक एक दिन पहले मंगलवार को शिवाजी नगर स्थित श्री श्री लोकनाथ मंदिर में चोरी और तोडफ़ोड.की कोशिश की घटना सामने आने से क्षेत्र में चिंता और आक्रोश का माहौल है।प्राप्त जानकारी के अनुसार, मंगलवार तडक़े लगभग ४ बजे से ४:३० बजे के बीच कुछ अज्ञात असामाजिक तत्व मंदिर का ताला तोडक़र परिसर में घुस गए। मंदिर के भीतर प्रवेश करने के बाद उन्होंने सामानों को अस्त-व्यस्त कर दिया तथा प्र?ामी (दान) पेटी को तोडऩे का प्रयास किया। हालांकि, काफी कोशिशों के बावजूद वे दान पेटी को तोडऩे में सफल नहीं हो सके।घटना की जानकारी मिलते ही मंदिर प्रबंधन समिति के सदस्य एवं स्थानीय श्रद्धालु मौके पर पहुंचे। मंदिर समिति की सदस्य नेली साहा और सोनाली कर्मकार ने इस घटना पर गहरा दुख और रोष व्यक्त करते हुए कहा कि तिरोधन उत्सव जैसे पवित्र अवसर से पहले मंदिर में चोरी और तोडफ़ोड.का प्रयास न केवल धार्मिक भावनाओं को आहत करने वाला है, बल्कि मंदिर की सुरक्षा व्यवस्था पर भी गंभीर सवाल खडे. करता है।उन्होंने बताया कि मामले की सूचना स्थानीय प्रशासन और पुलिस को दे दी गई है तथा दोषियों की शीघ्र पहचान कर उनके विरुद्ध कडी कार्रवाई की मांग की गई है।घटना के बाद क्षेत्र के श्रद्धालुओं और स्थानीय निवासियों में चिंता का माहौल है। लोगों ने मंदिर परिसर में सुरक्षा व्यवस्था को और मजबूत करने तथा भविष्य में ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति रोकने के लिए आवश्यक कदम उठाने की मांग की है। पुलिस मामले की जांच में जुट गई है।

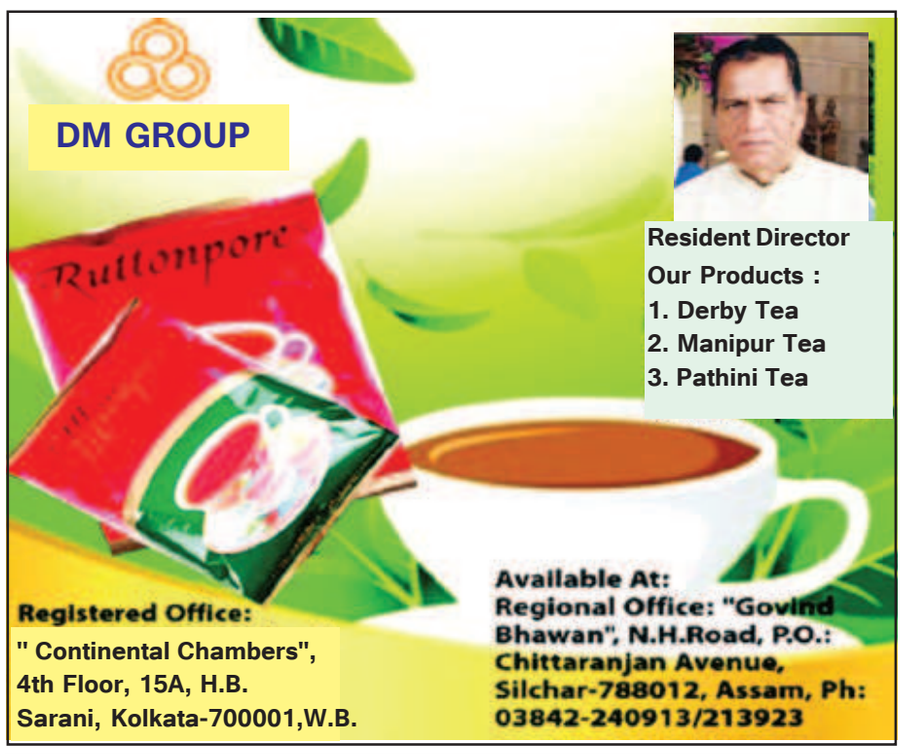
कांग्रेस में रकीबुल का प्रभाव, पुत्र तंजिल हुसैन बने एपीवाईसी के उपाध्यक्ष

गुवाहाटी, ०२ जून (हि.स.) । असम प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं सांसद रकीबुल हुसैन के पुत्र एवं विधायक तंजिल हुसैन को असम प्रदेश युवा कांग्रेस (एपीवाईसी) का उपाध्यक्ष नियुक्त किए जाने के बाद राज्य की राजनीति में नई चर्चा शुरू हो गई है।तंजिल हुसैन की नियुक्ति को लेकर राजनीतिक हलकों में विभिन्न प्रतिक्रियाएं सामने आ रही हैं। आलोचकों का आरोप है कि यह फैसला कांग्रेस में परिवारवाद की बढती प्रवृत्ति को दर्शाता है। इससे पहले भी तंजिल हुसैन के राजनीतिक उत्थान को लेकर विपक्षी दलों और कुछ राजनीतिक पर्यवेक्षकों ने सवाल उठाए थे।विपक्षी दलों का कहना है कि कांग्रेस में महत्वपूर्ण पदों पर नियुक्तियों को लेकर एक सीमित नेतृत्व समूह का प्रभाव लगातार बढता जा रहा है। कुछ नेताओं ने हालिया राजनीतिक नियुक्तियों का हवाला देते हुए आरोप लगाया कि संगठन और विधानसभा में अहम जिम्मेदारियों के निर्धारण में पारदर्शिता का अभाव दिखाई दे रहा है। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि तंजिल हुसैन की नियुक्ति ने एक बार फिर कांग्रेस में आंतरिक लोकतंत्र और नेतृत्व चयन की प्रक्रिया को लेकर बहस छेड.दी है। हालांकि, कांग्रेस की ओर से इस विषय पर कोई आधिकारिक प्रतिक्रिया सामने नहीं आई है।तंजिल हुसैन के एपीवाईसी उपाध्यक्ष बनने के बाद राज्य की राजनीति में परिवारवाद बनाम संगठनात्मक नेतृत्व को लेकर चर्चा तेज हो गई है।

असम विश्वविद्यालय में पांडुलिपि संरक्षण पर एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न

प्रे.सं.शिलचर, १ जून: असम विश्वविद्यालय के संस्कृत विभाग में प्राचीन पांडुलिपियों के संरक्षण के विषय पर एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। सोमवार (१ जून) को असम विश्वविद्यालय के 'ज्ञान भारतम् क्लस्टर केंद्र' के तत्वावधान में इस महत्वपूर्ण कार्यक्रम का आयोजन हुआ।इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में असम विश्वविद्यालय के संस्कृत विभाग की सेवानिवृत्त प्रोफेसर स्निग्धा दास राय उपस्थित थीं। इसके अलावा संस्कृत विभाग के अध्यक्ष शांति पोखरेल और ज्ञान भारतम् क्लस्टर केंद्र के संयोजक व निदेशक डॉ. गोविंद शर्मा प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।दिनभर चले इस कार्यक्रम में मुख्य रूप से हमारी राष्ट्रीय संपदाप्राचीन पांडुलिपियों के उचित संरक्षण के मुद्दे पर विस्तृत चर्चा की गई। कार्यक्रम की शुरुआत में संस्कृत विभाग के अध्यक्ष शांति पोखरेल ने अपने संबोधन में 'भारतीय ज्ञान परंपरा' में पांडुलिपियों के असीम महत्व को रेखांकित किया। मुख्य अतिथि प्रोफेसर स्निग्धा दास राय ने विभिन्न भाषाओं में लिखी गई प्राचीन पांडुलिपियों के पाठोद्धार (deciphering) और उनके वैज्ञानिक रखरखाव पर विशेष जोर दिया।'कई अत्यंत प्राचीन और बहुमूल्य पांडुलिपियां, जिनके अगले कुछ वर्षों में नष्ट होने की आशंका है, उन्हें डिजिटलीकरण (Digitization) के माध्यम से हमेशा के लिए सुरक्षित किया जा सकता है।' डॉ. गोविंद शर्मा, निदेशक, ज्ञान भारतम् क्लस्टर केंद्र।

संस्कृत विभाग के आचार्य और ज्ञान भारतम् क्लस्टर केंद्र के निदेशक डॉ. गोविंद शर्मा ने अपने वक्तव्य में पांडुलिपि संरक्षण के विभिन्न आधुनिक उपायों की जानकारी दी। उन्होंने विशेष रूप से पांडुलिपियों के 'डिजिटलीकरण' पर बल दिया। उन्होंने कहा कि आधुनिक तकनीक की मदद से इन अमूल्य धरोहरों को आने वाली पीढिय़ों के लिए हमेशा के लिए संरक्षित किया जा सकता है।पांडुलिपि संरक्षण से जुडे.इस ज्ञानवर्धक प्रशिक्षण शिविर में संस्कृत विभाग के शोधार्थियों और स्नातकोत्तर द्वितीय वर्ष के छात्र-छात्राओं सहित कुल मिलाकर लगभग २० प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। शिक्षा जगत से जुडे.विशेषज्ञों ने वर्तमान परिप्रेक्ष्य में प्राचीन विरासत को बचाने के लिए इस प्रयास को बेहद सराहनीय और समय की मांग बताया है।



मुद्रक, प्रकाशक व स्वामी श्री दिलीप कुमार द्वारा भारती ऑफसेट मुद्रणालय, कटहल रोड, शिलचर-05 (असम) से मुद्रित व प्रकाशित, सम्पादक-श्रीमती सीमा कुमार, Ph & Fax (03842) 242633, (M) 9435213512