" 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 - 153 वर्ष -11 अधिक ज्येष्ठ कृ.दशमी 2082 बुधवार (10 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,

पिछले पांच साल में कब्जेदारों से २०० वर्ग किलोमीटर से ज्यादा जमीन वापस ली : मुख्यमंत्री

गुवाहाटी, ०९ जून (हि.स.)। असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत बिस्वा सरमा ने सोमवार रात को कई उच्चस्तरीय बैठक की अध्यक्षता की। बैठक के बाद उन्होंने कहा कि सरकारी जमीन को कब्जे से मुक्त कराना राज्य सरकार की सबसे बडी प्राथमिकताओं में से एक है। उनके मुताबिक, सरकार ने पिछले पांच साल में कब्जेदारों से २०० वर्ग किलोमीटर से ज्यादा जमीन वापस ली है।मुख्यमंत्री ने बैठक में लिए गए फैसलों की जानकारी देते हुए सोशल मीडिया एक्स पर बताया कि अब हम पक्के कदम उठा रहे हैं ताकि यह पक्का किया जा सके कि कब्जेदार इन जमीनों पर कभी वापस न आ सकें। मुख्यमंत्री ने शिक्षा, स्वास्थ्य और बिजली जैसे अहम विभागों को ऐसे जरूरी प्रोजेक्ट्स की पहचान करने का निर्देश दिया, जिन्हें केंद्र की व्यवहार्यता अंतर वित्तपोषण (वीजीएफ) पहल के तहत लाया जा सके। उन्होंने कहा कि इस योजना का फायदा उठाने से आधारभूत संरचना के विकास में तेजी आएगी और बडे. पब्लिक प्रोजेक्ट्स की आर्थिक व्यवहार्यता में सुधार करके असम की विकास की रफ्तार को मजबूत किया जा सकेगा।डॉ. सरमा ने बताया कि सरकार कृषि आधारभूत संरचना में निवेश बढाने, जीआई-टैग वाले और ऑर्गेनिक उत्पादों के निर्यातकों की मदद करने और केंद्र से मिलने वाली मदद का ज्यादा से ज्यादा फायदा उठाने के लिए हर मुमकिन कोशिश करेगी। उन्होंने 'एग्रीकल्चर इंफ्रास्ट्रक्चर फंड' (एआईएफ) के महत्व पर जोर दिया और बताया कि केंद्र सरकार ने इस प्रोग्राम के तहत असम को पूरी मदद का भरोसा दिया है।

मुख्यमंत्री ने विभागों को यह भी निर्देश दिया कि वे किसानों, कृषि उत्पादकों और दूसरे स्टेकहोल्डर्स के बीच बेहतर तालमेल बनाएं ताकि निर्यात बाजारों तक पहुंच बढाई जा सके। उन्होंने कहा कि इस पहल का मकसद किसानों की आय बढाना और साथ ही घरेलू और अंतरराष्ट्रीय कृषि व्यापार में असम की स्थिति को मजबूत करना है।

जो भारत की संस्कृति, विरासत और मूल्यों का सम्मान करेगा वही यहां सम्मानपूर्वक रह सकेगा: सीएम योगी

लखनऊ। (एजें) ९ जून : उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा है कि भारत की पहचान उसकी सांस्कृतिक विरासत और जीवन मूल्यों से है। इसलिए जो लोग इनका सम्मान करते हैं, वही इस देश की आत्मा से जुड.सकते हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा, भारत की धरती कोई धर्मशाला नहीं है। जो भारत की संस्कृति, विरासत और मूल्यों का सम्मान करेगा, वही यहां सम्मानपूर्वक रह सकेगा। जो भारत की आत्मा और उसके संस्कारों को स्वीकार नहीं कर सकता, उसके लिए यहां कोई स्थान नहीं है।कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने पद्म विभूषण जगद्गुरु रामानंदाचार्य स्वामी रामभद्राचार्य महाराज के योगदान की सराहना करते हुए कहा कि चित्रकूट में देश के पहले दिव्यांग विश्वविद्यालय की स्थापना कर उन्होंने सेवा, समर्पण और सामाजिक उत्थान का अद्वितीय उदाहरण प्रस्तुत किया है। उन्होंने कहा कि इस आयु में भी रामभद्राचार्य महाराज विश्राम करने के बजाय देश-विदेश में श्रीराम कथा के माध्यम से लोकमंगल और राष्ट्रजागरण का कार्य कर रहे हैं।

'श्रीराम का नाम देश को जोडने वाला सूत्र'सीएम योगी ने कहा कि श्रीराम जन्मभूमि आंदोलन किसी राजनीतिक दल, संगठन या व्यक्ति का आंदोलन नहीं था, बल्कि करोडों लोगों की आस्था का प्रतीक था। उन्होंने कहा कि भगवान श्रीराम का नाम वह सूत्र रहा है, जिसने उत्तर से दक्षिण तक पूरे देश को सांस्कृतिक और भावनात्मक रूप से एकजुट रखने का कार्य किया।उन्होंने कहा कि यदि व्यक्ति भगवान राम के आदर्शों का थोडा-सा अंश भी अपने जीवन में आत्मसात कर ले, तो न केवल उसका जीवन बेहतर बन सकता है, बल्कि समाज और राष्ट्र के कल्याण का मार्ग भी प्रशस्त हो सकता है।मुख्यमंत्री ने अपने संबोधन में पौराणिक प्रसंगों का उल्लेख करते हुए कहा कि इतिहास और धर्मग्रंथ हमें सज्जन शक्ति को संगठित

⇨ शेषांश पृष्ठ ३ पर

केंद्र सरकार ने उज्ज्वला योजना में सब्सिडी वाले सिलेंडरों की संख्या घटाई, अब एक साल में ९ की जगह सिर्फ ४ सिलेंडर मिलेंगे

नई दिल्ली(एजें) ९ जून : . मिडिल ईस्ट (मध्य पूर्व) में गहराते युद्ध संकट के बीच भारत सरकार ने प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना (पीएमयूवाई) के लाभार्थियों को लेकर एक बेहद बडा और चौंकाने वाला फैसला लिया है. अंतरराष्ट्रीय बाजार में एलपीजी की आसमान छूती कीमतों को देखते हुए सरकार ने सालाना सब्सिडी वाले एलपीजी सिलेंडर की रिफिल की संख्या को सीधे ९ से घटाकर अब मात्र ४ कर दिया है. यानी अब उज्ज्वला योजना के तहत आने वाले गरीब परिवारों को साल भर में ६४२ रुपये की रियायती कीमत पर सिर्फ ४ सिलेंडर ही मिल सकेंगे.सरकार को यह सख्त कदम मिडिल ईस्ट में अमेरिका और ईरान के बीच छिडे.भीषण युद्ध के चलते उठाना पडा है. इस युद्ध की वजह से वैश्विक स्तर पर गैस की सप्लाई चेन पूरी तरह चरमरा गई है, जिसके कारण अंतरराष्ट्रीय बाजार में एलपीजी की कीमतें ४६त्न तक महंगी हो चुकी हैं. इसी भारी आर्थिक बोझ को नियंत्रित करने के लिए सब्सिडी के नियमों में यह बडा बदलाव किया गया है.इस बडे.फैसले के बीच केंद्र सरकार का दावा है कि दुनिया भर में कच्चे तेल और प्राकृतिक गैस की कीमतों में आए इस भयानक उछाल के बावजूद भारतीय परिवारों को दुनिया की सबसे सस्ती कुकिंग गैस मुहैया कराई जा रही है. वैश्विक संकट के इस दौर में भी भारत में घरेलू एलपीजी सिलेंडर की कीमत हमारे पडोसी देशों के साथ-साथ अमेरिका और ऑस्ट्रेलिया जैसी दुनिया की सबसे एडवांस और बडी अर्थव्यवस्थाओं के मुकाबले काफी कम है. सरकार का कहना है कि अंतरराष्ट्रीय बाजार में बढी हुई लागत का एक बहुत बडा हिस्सा सरकार खुद वहन कर रही है और इसका पूरा बोझ आम उपभोक्ताओं की जेब पर ट्रांसफर नहीं होने दिया गया है.पेट्रोलियम उत्पादों की कीमतें सीधे तौर पर अंतरराष्ट्रीय बाजार से जुडी होने के बावजूद सरकार घरेलू गैस के दामों को एक सीमित दायरे में रखने का प्रयास कर रही है. वर्तमान व्यवस्था के मुताबिक, प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना के लाभार्थियों को हर साल रिफिलिंग कराने पर प्रति सिलेंडर ३०० रुपये की अतिरिक्त सब्सिडी सीधे उनके बैंक खाते में भेजी जाती है. अब नए नियमों के तहत यह ३०० रुपये की छूट साल के पहले केवल ४ सिलेंडरों पर ही लागू होगी, जिससे लाभार्थियों को एक सिलेंडर प्रभावी रूप से ६४२ रुपये का पडेग़ा. इसके बाद के सिलेंडरों के लिए उन्हें बाजार भाव चुकाना होगा. गौरतलब है कि देश में इस समय १०.५८ करोड.से ज्यादा उज्ज्वला कनेक्शन धारक हैं, जिन पर सरकार के इस नए फैसले का सीधा असर पड? वाला है.

कोकराझार: नाबालिग से दुष्कर्म के दोषी को २० साल की सश्रम कारावास की सजा

कोकराझार, ९ जून: कोकराझार की एक विशेष अदालत ने दुष्कर्म के एक मामले में दोषी सनवर हुसैन को २० साल के कठोर कारावास की सजा सुनाई है। अदालत ने दोषी पर ५०,००० रुपये का जुर्माना भी लगाया है।अदालत में पेश किए गए दस्तावेजों के अनुसार, दोषी सनवर हुसैन ने शादी का झांसा देकर १७ वर्षीय नाबालिग लडक़ी को अपने प्रेम जाल में फंसाया और फिर उसका यौन शोषण किया। यह मामला तब उजागर हुआ जब पीडति गर्भवती हो गई। बताया गया

⇨ शेषांश पृष्ठ ३ पर

जुबीन गर्ग हत्याकांड : आज विशेष फास्ट ट्रैक अदालत में चार गवाह देंगे बयान

गुवाहाटी, ०९ जून, (हि.स.)। जुबीन गर्ग हत्याकांड की सुनवाई के तहत आज विशेष फास्ट ट्रैक अदालत में चार गवाह अपने बयान दर्ज कराएंगे। मामले की न्यायिक प्रक्रिया के तहत गवाहों की गवाही को महत्वपूर्ण माना जा रहा है।मिली जानकारी के अनुसार, बिश्वजीत दास और महेश्वर हालोई अदालत में उपस्थित होकर अपना बयान देंगे। इसके अलावा, प्लाबिता बरकाकती और बेबी बोरा भी गवाह के रूप में अदालत में गवाही देंगी।सूत्रों के अनुसार, मामले में जाहिद खान भी गवाही के दौरान अदालत में उपस्थित रह सकते हैं।विशेष फास्ट ट्रैक अदालत में चल रही सुनवाई के क्रम में आज की गवाही को मामले की जांच और न्यायिक प्रक्रिया के लिए महत्वपूर्ण माना जा रहा है। मामले से जुडे.आगे के घटनाक्रम पर सभी की नजर बनी हुई है।

कछार के भारत-बांग्लादेश सीमा क्षेत्र में कथित मॉब लिंचिंग, स्थानीय युवक गंभीर रूप से घायल

प्रे.सं. शिलचर, ९ जून। कछार जिले के भारत-बांग्लादेश सीमा से सटे कटिगोडा क्षेत्र के चोइदपुर में सोमवार रात एक स्थानीय युवक के साथ कथित रूप से मॉब लिंचिंग की गंभीर घटना सामने आई है। युवक को ङ्गबांग्लादेशीङ्ग होने के संदेह में कुछ लोगों द्वारा बेरहमी से पीटे जाने का आरोप है। गंभीर रूप से घायल युवक वर्तमान में शिलचर मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल में जीवन-मृत्यु से जूझ रहा है।प्राप्त जानकारी के अनुसार, चोइदपुर निवासी इमरान हुसैन तापादार सोमवार रात तापादार बाजार से अपने घर लौट रहे थे। इसी दौरान रास्ते में कुछ लोगों ने उन्हें रोक लिया। आरोप है कि उन्हें बांग्लादेशी नागरिक समझकर पूछताछ के नाम पर घेर लिया गया और बाद में सार्वजनिक रूप से उनकी निर्मम पिटाई की गई।

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, मारपीट के दौरान इमरान की चीख-पुकार सुनकर सीमा पर तैनात सुरक्षा बल के जवान घटनास्थल की ओर पहुंचे। जवानों के पहुंचने की भनक लगते ही आरोपी घायल युवक को सडक़ पर छोडक़र फरार हो गए।इसके बाद सुरक्षा बल के जवानों ने इमरान

⇨ शेषांश पृष्ठ ३ पर

फलों के नाम पर परोसा जा रहा जहर, कई क्विंटल केला जब्त

नगांव (असम), ०९ जून (हि.स.)। असम के नगांव जिले के बडाबाजार क्षेत्र में मंगलवार को खाद्य सुरक्षा विभाग ने फल कारोबारियों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया। अभियान के दौरान बडी मात्रा में केले जब्त किए गए, जिन्हें कृत्रिम रूप से पकाने के लिए प्रतिबंधित रसायनों के उपयोग की आशंका जताई गई।विभागीय अधिकारियों ने जांच के दौरान कई क्विंटल केले को अपने कब्जे में लिया। साथ ही केले पकाने में इस्तेमाल किए जा रहे प्रतिबंधित रसायन कैल्शियम कार्बाइड भी बरामद किया गया।अधिकारियों ने बताया कि कैल्शियम कार्बाइड का उपयोग स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक माना जाता है और इसके प्रयोग पर प्रतिबंध है। जब्त सामग्री को जांच के लिए भेज दिया गया है तथा संबंधित कारोबारियों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।खाद्य सुरक्षा विभाग ने आम लोगों से भी सतर्क रहने और संदिग्ध खाद्य सामग्री की सूचना प्रशासन को देने की अपील की है।

पाथरकांडी में सनातनी ऐक्य मंच का विशाल प्रदर्शन

घटना की निष्पक्ष जांच और दोषियों के खिलाफ कडी कार्रवाई की मांग

पाथरकांडी, ९ जून। पाथरकांडी में मंगलवार शाम अचानक माहौल गर्म हो गया, जब सनातनी ऐक्य मंच के आह्वान पर लगभग एक हजार लोगों ने सडक़ों पर उतरकर विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने नालूगांव में हाल ही में हुई घटना की निष्पक्ष जांच, दोषियों के विरुद्ध कडी कार्रवाई तथा क्षेत्र में बढती कथित गो-चोरी की घटनाओं पर रोक लगाने की मांग उठाई।प्रदर्शन के दौरान 'गो-चोरी बंद करो', 'नालूगांव घटना के दोषियों को सजा दो' और 'निष्पक्ष जांच सुनिश्चित करो' जैसे नारों से पूरा क्षेत्र गूंज उठा। बडी संख्या में उपस्थित लोगों ने शांतिपूर्ण ढंग से अपनी मांगों को प्रशासन के समक्ष रखा।सनातनी ऐक्य मंच के प्रतिनिधियों ने बाद में संबंधित अधिकारियों से मुलाकात कर अलग-अलग ज्ञापन सौंपे। उन्होंने प्रशासन से आग्रह किया कि नालूगांव प्रकरण की गहन एवं निष्पक्ष जांच कर दोषियों के खिलाफ कानून के अनुसार सख्त कार्रवाई की जाए। साथ ही क्षेत्र में गो-चोरी की घटनाओं पर प्रभावी नियंत्रण क लिए ठोस कदम उठाने की भी मांग की गई।प्रदर्शनकारियों ने उम्मीद जताई कि जिला प्रशासन और उच्च विभागीय अधिकारी इस मामले को गंभीरता से लेते हुए आवश्यक कार्रवाई करेंगे, ताकि क्षेत्र में कानून-व्यवस्था और सामाजिक सौहार्द बना रहे।

२४-२५ अक्टूबर को आयोजित होगा चलचित्रम का १०वां राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव

गुवाहाटी, ०९ जून, (हि.स.)। पूर्वोत्तर भारत की अग्रणी सांस्कृतिक संस्था तथा विश्व संवाद केंद्र, असम की सहयोगी संस्था चलचित्रम द्वारा आयोजित १०वां राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव आगामी २४ और २५ अक्टूबर को दो दिवसीय कार्यक्रम के रूप में आयोजित किया जाएगा। महोत्सव का आयोजन गुवाहाटी के काहिलीपारा स्थित ज्योति चित्रबन परिसर में होगा। यह जानकारी चलचित्रम के अध्यक्ष नव ठाकुरिया और सचिव भगवत प्रीतम ने एक प्रेस बयान के माध्यम से दी।बयान में बताया गया है कि संस्था वर्ष २०१७ से लगातार राष्ट्रीय लघु फिल्म महोत्सव का आयोजन करती आ रही है। इस वर्ष भी एक मिनट से २५ मिनट तक की अवधि वाली लघु फिल्मों की प्रतियोगिता आयोजित होगी, जिसका मुख्य विषय 'हमारी विरासत, हमारा गौरव' रखा गया है। प्रतियोगिता में केवल पूर्वोत्तर भारत के फिल्म निर्माताओं की प्रविष्टियां स्वीकार की जाएंगी।आयोजकों के अनुसार भारतीय विरासत, स्वदेशी समाज, स्वतंत्रता आंदोलन के नायक, महाकाव्य एवं पौराणिक कथाएं, राष्ट्रीय एकता, कला-संस्कृति, पांडुलिपियां, चित्रकला, संग्रहालय, संगीत, साहित्य, जनजातीय उत्सव, ऐतिहासिक धरोहर, सामाजिक सुधार, पारंपरिक खेल, महिला सशक्तिकरण, पारिवारिक मूल्य, योग एवं आयुर्वेद, पर्यावरण, कृषि, शिक्षा, मानवाधिकार तथा

⇨ शेषांश पृष्ठ ३ पर

नेशनल ट्यूबरकुलोसिस एलिमिनेशन प्रोग्राम के तहत डिब्रूगढ.की १५ ग्राम पंचायतें TB-फ्री घोषित

डिब्रूगढ: (अर्णव शर्मा) ९ जून जमीनी स्तर पर ट्यूबरकुलोसिस को खत्म करने की दिशा में एक बडी कामयाबी में, नेशनल ट्यूबरकुलोसिस एलिमिनेशन प्रोग्राम (NTEP) के ट्यूबरकुलोसिस-फ्री पंचायत कैंपेन के तहत डिब्रूगढ.जिले की १५ ग्राम पंचायतों को TB-फ्री घोषित किया गया है।डिब्रूगढ.डिस्ट्रिक्ट कमिश्नर ऑफिस के कॉन्फ्रेंस हॉल में एक खास अवॉर्ड डिस्ट्रीब्यूशन सेरेमनी हुई, जहाँ डिस्ट्रिक्ट कमिश्नर बिक्रम कैरी ने अवॉर्ड जीतने वाली पंचायतों को गांधी की मूर्तियां और संबंधित पंचायत प्रेसिडेंट और सेक्रेटरी को तारीफ.के सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया।

अवॉर्ड पाने वालों में, नाहरकटिया डेवलपमेंट ब्लॉक के तहत अमगुरी ग्राम पंचायत को लगातार तीन साल२०२३, २०२४, और २०२५ तक TB-फ्री रहने के लिए मशहूर गोल्ड गांधी स्टैच्यू मिला।सिल्वर गांधी स्टैच्यू दिनजॉय ग्राम पंचायत (चबुआ डेवलपमेंट ब्लॉक), हल्दीबाडी और कलौलोवा ग्राम पंचायत (खोवांग डेवलपमेंट ब्लॉक), केंदुगुरी ग्राम पंचायत (नहरकटिया डेवलपमेंट ब्लॉक), कोटोहा ग्राम पंचायत (बरबरुआ डेवलपमेंट ब्लॉक), और टिपलिंग और उषापुर ग्राम पंचायत (तेंगाखाट डेवलपमेंट ब्लॉक) को २०२४ और २०२५ के दौरान

⇨ शेषांश पृष्ठ ३ पर

असम-यूरोपीय संघ ने ब्लू वैली क्लस्टर की शुरुआत की, जैव-अर्थव्यवस्था क्षेत्र में निवेश और नवाचार को मिलेगा बढावा

गुवाहाटी, ०९ जून (हि.स.)। असम सरकार और यूरोपीय संघ (ईयू) के भारत स्थित प्रतिनिधिमंडल ने मंगलवार को गुवाहाटी में ब्लू वैली क्लस्टर का शुभारंभ किया। इस पहल का उद्देश्य फ्लेवर, फ्रेगरेंस और आयुष क्षेत्रों में यूरोप तथा पूर्वोत्तर भारत के बीच आर्थिक सहयोग को मजबूत करना, निवेश आकर्षित करना, नवाचार को बढावा देना और औद्योगिक साझेदारी विकसित करना है।कार्यक्रम में मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत बिस्व सरमा, यूरोपीय संघ के भारत में राजदूत हर्वे डेल्फिन, विदेश मंत्रालय के सचिव (पश्चिम) सिबी जॉर्ज, भारत में बेल्जियम के राजदूत डिडियर वेंडरहासेल्ट तथा फेडरेशन ऑफ यूरोपियन बिजनेस इन इंडिया (एफईबीआई) के प्रतिनिधि उपस्थित रहे। यह पहल भारत-यूरोपीय संघ रणनीतिक साझेदारी को क्षेत्रीय स्तर पर व्यावहारिक सहयोग में बदलने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम मानी जा रही है।ब्लू वैली क्लस्टर, ब्लू वैलीज पहल का हिस्सा है और जनवरी, २०२६ में हुए भारत-ईयू शिखर सम्मेलन में स्वीकृत व्यापक रणनीतिक एजेंडा के अनुरूप विकसित किया गया है। इसका उद्देश्य अनुसंधान, नवाचार, निवेश और औद्योगिक सहयोग को बढावा देना है। संयुक्त बयान में असम को देश की सबसे तेजी से विकसित हो रही अर्थव्यवस्थाओं में से एक तथा पूर्वोत्तर का प्रवेश द्वार बताया गया, जो बेहतर संपर्क, जैव विविधता और क्षेत्रीय बाजारों तक पहुंच जैसी विशेषताओं से संपन्न है।कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत बिस्व सरमा ने ईयू राजदूत हर्वे डेल्फिन के साथ द्विपक्षीय बैठक की। इसके अलावा उन्होंने यूरोपीय प्रतिनिधिमंडल और

⇨ शेषांश पृष्ठ ३ पर

खाद्य तेल पैकेटों में पारदर्शिता बढ़ाने के लिए केंद्र सरकार का बड़ा कदम

डेढ़ वर्ष के संघर्ष के बाद सिलचर फूड ग्रेन्स मर्चेंट्स एसोसिएशन को मिली सफलता

प्रे.सं. शिलचर, ९ जून (रानू दत्ता): खाद्य तेलों की पैकेजिंग में पारदर्शिता और एकरूपता सुनिश्चित करने के उद्देश्य से केंद्र सरकार ने लीगल मेट्रोलॉजी (कानूनी माप विज्ञान) ढांचे के अंतर्गत खाद्य तेलों के लिए मानक पैकेट आकार लागू करने का निर्णय लिया है। इस फैसले का स्वागत करते हुए शिलचर फूड ग्रेन्स मर्चेंट्स एसोसिएशन ने इसे उपभोक्ताओं के हित में एक महत्वपूर्ण कदम बताया है। मंगलवार को शिलचर में आयोजित एक पत्रकार सम्मेलन में एसोसिएशन के अध्यक्ष प्रणव पाल चौधरी ने बताया कि उपभोक्ता मामले विभाग ने ५ जून को लीगल मेट्रोलॉजी नियमों में संशोधन कर खाद्य तेल एवं वसा उत्पादों के लिए मानक पैकेट आकार निर्धारित किए हैं। इस अवसर पर महासचिव पंकज जैन, पूर्व अध्यक्ष मूलचंद वैद, असित दत्ता, पूर्व महासचिव दीपक पाल, तथा पवन जैन, निताई राय और दीपंकर राय भी उपस्थित थे।

प्रणव पाल चौधरी ने कहा कि

⇨ शेषांश पृष्ठ ३ पर

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

सम्पादकीय.....

भारत के जीडीपी में वृद्धि के आंकडे.

शुक्रवार को जारी जीडीपी में वृद्धि के आंकडों से हालिया आर्थिक मजबूती का पता चलता है। लेकिन इसके साथ-साथ चिंता की कुछ वजहें भी सामने आई हैं। साल २०२५-२६ के लिए जीडीपी में वृद्धि के अनंतिम अनुमान ७.७ फीसदी रखे गए हैं। यह फरवरी में सरकार द्वारा अनुमानित ७.६ फीसदी से थोडा ही ज्यादा है। इससे पता चलता है कि मार्च, जोकि पश्चिम एशिया संकट के शुरू होने के बाद पहला पूरा महीना था, में इतना प्रभाव नहीं पडा कि पूरे साल की वृद्धि पर असर पडे। आने वाले महीनों में उस मजबूती को झटका लगेगा। आंकडों से यह भी पता चला कि अर्थव्यवस्था के कई प्रमुख क्षेत्रों, मसलन मैन्यूफैक्चरिंग और कई सेवा क्षेत्रों में अपेक्षाकृत उच्च आधार से ऊपर दहाई अंकों में वृद्धि हुई है। ईरान में युद्ध की वजह से आपूर्ति संबंधी गंभीर चुनौतियों का सामना कर रही एक अर्थव्यवस्था के लिए ये सभी अच्छे संकेत हैं। गौरतलब है कि निजी अंतिम उपभोग व्यय और सकल स्थिर पूंजी निर्माण, दोनों में २०२५-२६ में पिछले साल के मुकाबले ज्यादा तेजी से वृद्धि हुई। ये दोनों क्रमशः घरेलू उपभोग और सरकारी एवं निजी क्षेत्र की निवेश गतिविधियों के मापदंड हैं। उपभोग में यह वृद्धि खासकर स्वागत योग्य है, क्योंकि पिछले दो सालों से यह महज ५.८ फीसदी की सुस्त दर पर चल रही थी। यह देखना बाकी है कि निवेश में हुई वृद्धि में निजी क्षेत्र का कितना योगदान रहा। भले ही यह वृद्धि सरकारी खर्च से प्रेरित हो, लेकिन इसका अर्थव्यवस्था के बाकी हिस्सों पर सकारात्मक प्रभाव पडता है।

हालांकि, कृषि क्षेत्र में आई कमजोरी चिंता का सबब है। इस क्षेत्र की वृद्धि दर २०२४-२५ में ४.२ फीसदी से घटकर २०२५-२६ में ३ फीसदी रह गई। जबकि, २०२५ का मानसून अपने दीर्घकालिक औसत, (एलपीए) के १०८ फीसदी पर खत्म हुआ था। यह बेहद चिंताजनक खबर है, क्योंकि भारतीय मौसम विज्ञान विभाग ने भविष्यवाणी की है कि इस साल का मानसून एलपीए का मात्र ९० फीसदी ही रहेगा। इसमें उर्वरकों की आपूर्ति से जुडी उन बाधाओं को शामिल नहीं किया गया है जिनका असर आने वाले महीनों में वाकई महसूस किया जाएगा। इन आंकडों से अर्थव्यवस्था में सेवाओं के बढते वर्चस्व का भी पता चलता है, जिनकी हिस्सेदारी २०२२-२३ में कुल सकल मूल्य वर्धित (जीवीए) का ५१.९ फीसदी से बढक़र २०२५-२६ में ५४.३ फीसदी हो गई है। कृषि क्षेत्र, जो अब भी आबादी के सबसे बडे हिस्से को रोजगार प्रदान करता है, की जीवीए में हिस्सेदारी २०२२-२३ में २२.१ फीसदी से गिरकर २० फीसदी से नीचे आ गई। मैन्यूफैक्चरिंग क्षेत्र की हिस्सेदारी काफी हद तक अपरिवर्तित ही रही है, जो चिंता का एक और सबब है। इससे पता चलता है कि भारत अपने मूल्यवर्धित मैन्यूफैक्चरिंग क्षेत्र को उतनी तेजी से विकसित नहीं कर पा रहा है, जितनी कि उसे होना चाहिए। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई), सरकार और स्वतंत्र अर्थशास्त्री इस बात पर सहमत हैं कि २०२६-२७ में विकास दर में काफी कमी आएगी। आरबीआई ने अनुमान लगाया है कि विकास दर घटकर ६.६ फीसदी हो जाएगी और मुख्य आर्थिक सलाहकार ने कहा है कि उन्हें इस अनुमान पर पुनर्विचार करने की कोई जरूरत नहीं दिखती है। पिछले साल टैरिफ संबंधी व्यवधानों ने भारत की निर्यात क्षमता का इम्तिहान लिया था। इस साल ऊर्जा आपूर्ति में आने वाली बाधाएं पूरी अर्थव्यवस्था के साथ-साथ सरकार की नीतिगत तत्परता का भी इम्तिहान लेंगी।

हर बोतल के पीछे छिपी है एक परिवार की त्रासदी

-पीयूष कुमार कश्यप

भारत एक ऐसा देश है जहाँ प्रधानमंत्री की एक अपील करोडों लोगों के व्यवहार को बदलने की ताकत रखती है। जब देश के प्रधानमंत्री ने पेट्रोल और डीजल की खपत कम करने की बात कही, तब लोगों ने इसे केवल एक सरकारी बयान नहीं माना, बल्कि राष्ट्रहित से जुडा संदेश समझा। लोगों ने अनावश्यक यात्रा कम करने, सार्वजनिक परिवहन अपनाने और ईंधन बचाने की चर्चा शुरू कर दी। क्योंकि लोगों को लगा कि पेट्रोल बचाना देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत करने के लिए जरूरी है। लेकिन इसी देश में एक प्रश्न लगातार खडा रहता है और व्यवस्था से जवाब मांगता है कि यदि सरकार पेट्रोल कम खर्च करने की अपील कर सकती है तो शराब न पीने या शराब छोडने की राष्ट्रीय अपील क्यों नहीं कर सकती? आखिर शराब भी तो केवल व्यक्ति का निजी मामला नहीं है। शराब भी समाज, परिवार, स्वास्थ्य व्यवस्था और अर्थव्यवस्था पर उतना ही गहरा असर डालती है, जितना कोई आर्थिक संकट डाल सकता है।सच तो यह है कि शराब केवल एक बोतल में बंद नशा नहीं है, बल्कि यह धीरे-धीरे लाखों परिवारों के जीवन को निगल जाने वाली सामाजिक त्रासदी बन चुकी है। पेट्रोल महंगा होता है तो जेब पर असर पडता है, लेकिन शराब घर में प्रवेश करती है तो पूरा परिवार टूटने लगता है। शराब केवल शरीर को नहीं जलाती, यह रिश्तों को भी राख कर देती है। देश के गाँवों से लेकर महानगरों तक हजारों महिलाएँ ऐसी हैं जो हर रात शराबी पति की गालियाँ सुनती हैं, मारपीट सहती हैं, अपमान झेलती हैं और फिर भी सुबह अपने बच्चों के लिए जीने को मजबूर होती हैं। कितनी महिलाएँ ऐसी हैं जिनके पति शराब की लत में अपनी पूरी कमाई ठेके पर छोड आते हैं और घर में बच्चों के लिए दूध तक नहीं बचता। कितनी लडकियाँ ऐसी हैं जिनकी पढाई इसलिए छूट जाती है क्योंकि पिता की कमाई शराब में खत्म हो जाती है। कितने बच्चे ऐसे हैं जो अपने पिता को पिता नहीं बल्कि डर के रूप में देखते हैं। लेकिन इन आँसुओं का कोई सरकारी डेटा नहीं होता।

सरकारें शराब से मिलने वाले राजस्व का हिसाब तो हर साल बडे गर्व से पेश करती हैं, लेकिन शराब से बर्बाद हुए परिवारों का हिसाब कोई नहीं रखता। राज्य सरकारों की आय का बडा हिस्सा शराब बिक्री से आता है, इसलिए शराब को अक्सर आर्थिक मजबूरी की तरह प्रस्तुत किया जाता है। लेकिन क्या कोई सरकार यह बता सकती है कि शराब से जो राजस्व आता है, उससे कहीं ज्यादा पैसा अस्पतालों, अपराध नियंत्रण, सडक़ दुर्घटनाओं और सामाजिक कल्याण योजनाओं पर खर्च नहीं होता? क्या सरकार यह बता सकती है कि शराब की वजह से टूटे परिवारों की आर्थिक कीमत कितनी है? क्या कोई विभाग यह बता सकता है कि शराब के कारण कितनी महिलाओं ने आत्महत्या की, कितने बच्चे मानसिक तनाव के शिकार हुए और कितने लोग समय से पहले मौत के मुँह में चले गए? शायद नहीं। क्योंकि व्यवस्था ने कभी इन सवालों को गंभीरता से पूछने की कोशिश ही नहीं की।उत्तर प्रदेश में सूचना के अधिकार के तहत जो तथ्य सामने आए, वे केवल चौंकाने वाले नहीं बल्कि व्यवस्था की संवेदनहीनता को उजागर करने वाले हैं। मद्य निषेध विभाग, जिसका उद्देश्य शराब के दुष्प्रभावों को रोकना और जनजागरूकता फैलाना है, उसके पास यह आंकडा ही नहीं है कि शराब के कारण प्रदेश में कितनी मौतें हुई या कितने लोग गंभीर बीमारियों का शिकार हुए। सोचिए, एक विभाग करोडों रुपये खर्च कर रहा है, रैलियाँ निकाल रहा है, होर्डिंग्स लगवा रहा है, दीवारों पर नारे लिखवा रहा है, लेकिन उसे यह तक नहीं पता कि समस्या कितनी बडी है। यह ठीक वैसा ही है जैसे कोई डॉक्टर बिना जांच किए इलाज करता रहे और फिर यह भी न जाने कि मरीज जिंदा है या नहीं। जब विभाग के पास शराब से होने वाली मौतों और बीमारियों का कोई वैज्ञानिक डेटा ही नहीं है, तब करोडों रुपये के जागरूकता अभियानों का आधार क्या है? आखिर जनता का पैसा किस परिणाम के लिए खर्च किया जा रहा है?सबसे अधिक पीडा की बात यह है कि इस पूरे विमर्श में महिलाओं का दर्द हमेशा हाशिये पर छोड दिया जाता है। शायद ही कभी किसी विधानसभा या संसद में उन महिलाओं की जिंदगी पर गंभीर चर्चा होती हो जिनकी पूरी जवानी शराबी पति की हिंसा झेलते हुए गुजर जाती है। कितनी महिलाएँ ऐसी हैं जो पति की शराब की आदत के कारण हर दिन मानसिक और शारीरिक प्रताडना का सामना करती हैं। कई महिलाएँ कम उम्र में विधवा हो जाती हैं क्योंकि शराब धीरे-धीरे शरीर को अंदर से खत्म कर देती है। यदि सरकार ईमानदारी से अध्ययन कराए तो संभव है कि विधवा पेंशन पाने वाली बडी संख्या में महिलाओं के पति की मृत्यु कहीं न कहीं शराब से जुडी बीमारी, दुर्घटना या हिंसा के कारण हुई हो। लेकिन क्या

कभी किसी मुख्यमंत्री या प्रधानमंत्री ने उन महिलाओं के बीच बैठकर उनका दर्द समझने की कोशिश की? क्या कभी किसी राष्ट्रीय मंच से यह कहा गया कि शराब केवल राजस्व नहीं, बल्कि लाखों महिलाओं के जीवन का अभिशाप बन चुकी है?अस्पतालों की वास्तविकता भी किसी से छिपी नहीं है। सरकारी अस्पतालों में लीवर खराब होने, ब्लड प्रेशर, हार्ट डिजीज, मानसिक रोग और सडक़ दुर्घटनाओं के अनगिनत मामलों के पीछे शराब एक बडा कारण बनती है। डॉक्टर अनौपचारिक बातचीत में यह स्वीकार करते हैं कि शराब से जुडी बीमारियों के मरीजों की संख्या लगातार बढ रही है। एक व्यक्ति शराब पीकर बीमार पडता है, लेकिन उसकी कीमत पूरा परिवार चुकाता है। घर की जमा पूंजी इलाज में खत्म हो जाती है। बच्चे पढाई छोड देते हैं। परिवार कर्ज में डूब जाता है। फिर भी शराब को ङव्यक्तिगत स्वतंत्रताङ्घ का मामला कहकर चर्चा खत्म कर दी जाती है। जबकि सच्चाई यह है कि शराब का प्रभाव केवल व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता, वह पूरे समाज पर पडता है।

शराब और अपराध का संबंध भी किसी से छिपा नहीं है। घरेलू हिंसा, सडक़ दुर्घटनाएँ, हत्या, छेडछाड और दुष्कर्म जैसे अनेक अपराधों में शराब की भूमिका सामने आती है। शराब इंसान की सोचने-समझने की क्षमता को खत्म कर देती है और क्षणिक उत्तेजना में वह ऐसा अपराध कर बैठता है जिसका पछतावा जिंदगी भर रहता है। यदि सरकार सच में महिलाओं की सुरक्षा और अपराध नियंत्रण को लेकर गंभीर है, तो शराब नीति पर कठोर और ईमानदार चर्चा क्यों नहीं होती? आखिर क्यों शराब को केवल ङराजस्वङ्घ के चश्मे से देखा जाता है?

सरकारें अक्सर शराब की बोतलों पर लिख देती हैं कि ङशराब पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैङ्घ, लेकिन क्या केवल चेतावनी लिख देने से समाज बदल जाता है? यदि केवल चेतावनी ही पर्याप्त होती, तो सडक़ दुर्घटनाएँ रुक जातीं, तंबाकू का सेवन खत्म हो जाता और नशे की समस्या कभी की समाप्त हो चुकी होती। असली सवाल सरकार की नीयत और राजनीतिक इच्छाशक्ति का है। यदि सरकार सच में शराब कम करना चाहती है, तो वह स्कूलों में नशा विरोधी शिक्षा अनिवार्य कर सकती है, शराब दुकानों की संख्या सीमित कर सकती है, रात में बिक्री पर सख्ती कर सकती है और चरणबद्ध तरीके से शराबबंदी की दिशा में आगे बढ सकती है। लेकिन समस्या यह है कि शराब सरकारों के लिए राजस्व का बडा स्रोत बन चुकी है, इसलिए सामाजिक नुकसान को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है।

यह भी सच है कि पूर्ण शराबबंदी आसान नहीं है। कई राज्यों में शराबबंदी के बाद अवैध शराब का कारोबार बढा और जहरीली शराब से मौतों की घटनाएँ सामने आई। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि सरकार हाथ पर हाथ रखकर बैठ जाए। यदि पूर्ण प्रतिबंध संभव नहीं है, तो कम से कम शराब को सामाजिक रूप से हतोत्साहित करने की ईमानदार कोशिश तो हो सकती है। जिस तरह स्वच्छता अभियान को जन आंदोलन बनाया गया, जिस तरह ङबेटी बचाओङ्घ एक राष्ट्रीय संदेश बना, उसी तरह ङनशा छोडो, परिवार बचाओङ्घ भी एक राष्ट्रीय अभियान बन सकता है। भारत जैसे देश में प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री की बात का गहरा असर होता है। जब वे किसी विषय पर बोलते हैं, तो समाज उसे गंभीरता से लेता है। फिर यदि प्रधानमंत्री राष्ट्र के नाम संबोधन में यह कहें कि ङशराब छोडिए, अपने परिवार को बचाइएङ्घ, तो क्या उसका असर नहीं होगा? निश्चित रूप से होगा। लाखों लोग प्रेरित होंगे। परिवारों में चर्चा होगी। समाज में एक सकारात्मक संदेश जाएगा कि सरकार केवल राजस्व नहीं, बल्कि समाज की खुशहाली की भी चिंता करती है।

सबसे बडा प्रश्न आज भी यही है कि यदि सरकार के पास शराब से होने वाली मौतों, बीमारियों और सामाजिक नुकसान का सही डेटा ही नहीं है, तो नीति किस आधार पर बनाई जा रही है? क्या केवल राजस्व के आंकडे पर्याप्त हैं? क्या सरकार यह जानना ही नहीं चाहती कि शराब समाज को कितना खोखला कर रही है? यदि मद्य निषेध विभाग करोडों रुपये खर्च करने के बावजूद यह नहीं बता पा रहा कि उसके अभियान से शराब की खपत कितनी घटी, तो क्या यह सार्वजनिक धन का सही उपयोग है? यह सवाल केवल एक विभाग पर नहीं, बल्कि पूरी व्यवस्था पर खडा होता है।समाज को भी अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी। शराब को आधुनिकता, स्टेटस और मनोरंजन का प्रतीक मानने वाली मानसिकता बदलनी होगी। युवाओं को यह समझना होगा कि शराब धीरे-धीरे इंसान को अंदर से खत्म कर देती है। फिल्मों और सोशल मीडिया में शराब को ग्लैमर की तरह प्रस्तुत करना भी चिंता का विषय है। जरूरत इस बात की

है कि समाज शराब न पीने वालों को कमजोर समझना बंद करे और नशा छोडने वालों का सम्मान करे।

आज देश को केवल पेट्रोल बचाने की नहीं, परिवार बचाने की भी जरूरत है। क्योंकि पेट्रोल खत्म होने से केवल वाहन रुकते हैं, लेकिन शराब बढने से घर उजड जाते हैं। पेट्रोल से अर्थव्यवस्था प्रभावित होती है, लेकिन शराब से इंसानियत प्रभावित होती है। सरकार यदि सच में जनहित की राजनीति करना चाहती है, तो उसे शराब नीति पर ईमानदारी से विचार करना होगा। क्योंकि किसी भी राष्ट्र की असली ताकत उसके खजाने में नहीं, बल्कि उसके परिवारों की खुशहाली में होती है और जब तक लाखों घर शराब की आग में जलते रहेंगे, तब तक विकास के बडे-बडे दावे अधूरे ही रहेंगे।

स्मृति शेषः अजीम शायर बशीर बद्र

- वसुधा 'कनुप्रिया'

ङउजाले अपनी यादों के हमारे साथ रहने दो,
न जाने किस गली में जिंदगी की शाम हो जाए।ङ्घ

उर्दू के मशहूर शायर, पद्मश्री बशीर बद्र का ९१ साल की उम्र में भोपाल स्थित अपने निवास पर निधन हो गया। आप कई वर्षों से डिमेंशिया और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे थे। उर्दू शायरी की दुनिया में बशीर बद्र ने आम आदमी की संवेदना, रिश्तों की नमी, टूटते भरोसे और प्रेम की तडप को बेहद सादा लेकिन गहरे अंदाज में अभिव्यक्त किया है। उनकी शायरी ने साहित्यिक मंचों से लेकर आम जनमानस के दिलों तक एक ख़ास जगह बनाई।

बशीर बद्र का जन्म १५ फरवरी १९३५ को उत्तर प्रदेश के अयोध्या नगर में हुआ था। उनका पूरा नाम सैयद मोहम्मद बशीर था। बचपन से ही साहित्य और भाषा के प्रति उनका रुझान रहा था। उन्होंने अलीगढ मुस्लिम विश्वविद्यालय से उच्च शिक्षा प्राप्त की और बाद में वहीं से उर्दू साहित्य में पीएचडी. की उपाधि अर्जित की। वे कुछ समय तक अध्यापन कार्य से भी जुडे रहे। साहित्यिक वातावरण और उर्दू अदब की समृद्ध परम्परा ने उनके व्यक्तित्व और शायरी को गढा।

बशीर बद्र ने स्वयं स्वीकार किया था कि वे परम्परागत उर्दू शायरी से गहरे प्रभावित रहे। मीर, गालिब, फिराक और जिगर जैसे शायरों की परम्परा से उन्होंने बहुत कुछ सीखा, लेकिन अपनी शैली बिल्कुल अलग विकसित की। उनकी शायरी में कठिन फारसी नहीं, बल्कि संवेदना युक्त सादा भाषा रही। शायरी में इसी सादगी और गहराई के कारण देश और दुनिया में उनके लाखों मुरीद हैं। उन्होंने प्रेम, अकेलापन, बिछोह और बदलते सामाजिक मूल्यों को बडे सहज ढंग से अपने अशआर में व्यक्त किया।

उनके कई शेर अक्सर लोगों की जुबान पर रहते हैं -

ङकुछ तो मजबूरियाँ रही होंगी
यूँ कोई बेवफा नहीं होता।ङ्घ

और

ङकोई हाथ भी न मिलाएगा जो गले मिलोगे तपाक से,
ये नए मिजाज का शहर है, जरा फासले से मिला करो।ङ्घ

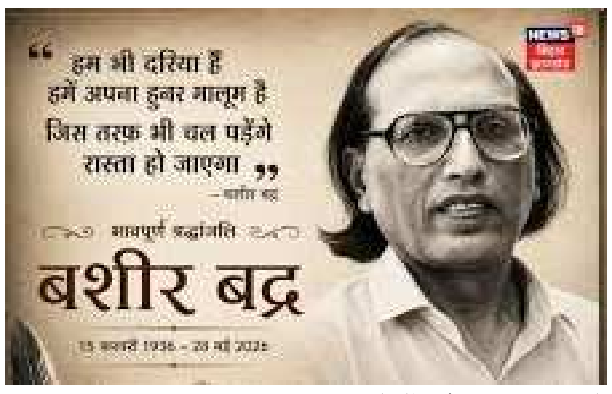
या

ङदुश्मनी जमकर करो लेकिन ये गुंजाइश रहे,
जब कभी हम दोस्त हो जाएँ तो शर्मिंदा न हों।ङ्घ

इन पंक्तियों में जीवन का अनुभव और मानवीय संवेदना ख़ूबसूरती से पेश किये गए हैं।

बशीर बद्र देश और विदेश के अनेक प्रतिष्ठित मुशायरों में शामिल हुए। भारत के बडे साहित्यिक मंचों से लेकर पाकिस्तान, दुबई, अमेरिका, कनाडा और ब्रिटेन तक उनकी गज़लों ने श्रोताओं को मंत्रमुग्ध किया। उनकी प्रस्तुति में एक विशेष ठहराव और सादगी थे। वे मंच पर ऊँची आवाज या नाटकीयता के बजाय भावनात्मक संप्रेषण के लिए जाने जाते थे। उनकी लोकप्रियता का कारण यह भी था कि वे कठिन उर्दू के बजाय ऐसी भाषा में शे'र कहते थे जिसे हिंदी और उर्दू दोनों भाषाओं के पाठक आसानी से समझ सकें।

उर्दू साहित्य में उनके योगदान के लिए उन्हें अनेक राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार और सम्मान प्राप्त हुए। भारत सरकार ने उन्हें वर्ष १९९९ में पद्मश्री से सम्मानित किया। इसके अतिरिक्त उन्हें साहित्य अकादमी पुरस्कार सहित अनेक प्रतिष्ठित सम्मानों से नवाजा गया।उनकी गज़लों के कई संग्रह प्रकाशित हुए, जिनमें ङआसङ्घ, मुसाफ़िर, उजालों की परियां, मैं बशीर हूँ प्रमुख हैं।



बढती उम्र के साथ वे डिमेंशिया सहित कई बीमारियों से ग्रस्त हो गए। धीरे-धीरे उनकी स्मृति कमजोर होती चली गई। बताया जाता है कि वे कई परिचित लोगों और अपनी ही रचनाओं को पहचानने में कठिनाई महसूस करने लगे थे। उनकी पत्नी और बेटे ने कई बार इस तरह के वीडियो सोशल मीडिया में पोस्ट किया कहाँ बद्र साहब अपनी की शायरी नहीं पहचान पाते थे।पिछले २८ मई २०२६ को भोपाल में बशीर बद्र का निधन हो गया। उनकी शायरी हमेशा उनके मुरीदों के बीच उन्हें ज़िंदा रखेगी।

(लेखिका, स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

बिना किसी पहचान के नायक: जिन्होंने संकट में मानवता को बचाए रखा।

इंसानियत को सबसे बडा धर्म कहा जाता है, और हाल ही में मीडिया की सुर्खियों में आई एक घटना ने इस सत्य को फिर से प्रमाणित किया है।पाठक जानते होंगे कि दिल्ली के मालवीय नगर इलाके के एक होटल में ३ जून २०२६, बुधवार को सुबह लगभग ९:४५ बजे भीषण आग लग गई, जिसमें २१ लोगों की जान चली गई। मृतकों में ११ विदेशी नागरिक भी शामिल थे, जिनमें से अधिकांश अपने रिश्तेदारों के इलाज के लिए दिल्ली आए थे और उसी होटल में ठहरे हुए थे। इस दुखद घटना के दौरान एक तस्वीर ने पूरे देश का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया। तस्वीर में कई लोग होटल की ऊंचाई से सडक़ पर बिछाए गए गद्दों पर कूदकर अपनी जान बचाते दिखाई दिए। मीडिया में प्रकाशित समाचारों के अनुसार यह साहसिक और सूझबूझ भरा कार्य होटल के ठीक सामने गद्दों की दुकान चलाने वाले रियाजुद्दीन मंसूरी और उनके बेटे अरमान मंसूरी ने किया था। आग की भयावहता को देखते हुए उन्होंने तुरंत अपनी दुकान के गद्दे सडक़ पर बिछा दिए, जिससे होटल में फंसे लोग उन पर कूदकर सुरक्षित बाहर निकल सके।उपलब्ध जानकारी के अनुसार सडक़ पर बिछाए गए गद्दों पर एक बार में सात से आठ लोगों ने छलांग लगाई, जबकि बाद में यह संख्या बढक़र बारह से पंद्रह लोगों तक पहुंच गई। इस प्रयास से कई लोगों की जान बच गई। रियाजुद्दीन और उनके बेटे ने केवल इतना ही नहीं किया, बल्कि उन्होंने घायलों को बाहर निकालने में भी सहायता की और उन्हें अस्पताल भिजवाने के लिए चादरें तथा अन्य आवश्यक कपडे उपलब्ध कराए। यहां तक कि एंबुलेंस से शव ले जाने के लिए भी उन्होंने बेडशीट और रजाइयों के कवर दिए। इस मानवीय कार्य के दौरान उनकी दुकान का काफी सामान नष्ट हो गया।

हालांकि, इस लेख के लिखे जाने तक उनके नुकसान की भरपाई के लिए प्रशासन की ओर से कोई सहायता नहीं मिली थी। इसके बावजूद रियाजुद्दीन मंसूरी इस बात से संतुष्ट हैं कि उन्होंने संकट की घडी में लोगों की जान बचाने में योगदान दिया। उन्होंने मीडिया से बातचीत में कहा, 'आग देखकर जब हमें लगा कि शायद लोग नहीं बच पाएंगे, तो हमने अपनी दुकान के गद्दे रोड पर बिछा दिए। उस पर एक बार में सात से आठ लोग कूदे। फिर उनकी संख्या बढक़र १२ से १५ हो गई। ये सब सुरक्षित बच गए। फिर हमने एंबुलेंस से बॉडी ले जाने के लिए भी बेड-शीट और रजाई के कवर दिए। मदद का सुकून है, पर दुकान के माल की भरपाई के लिए कोई नहीं आया।' रियाजुद्दीन मंसूरी ने यह भी बताया कि यदि होटल का दूसरा निकास द्वार खुला होता, तो और अधिक लोगों की जान बचाई जा सकती थी। इस दुर्घटना के दौरान मालवीय नगर थाने में तैनात हवलदारों और सिपाहियों ने भी राहत एवं बचाव अभियान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई तथा लोगों को सुरक्षित निकालने के लिए लगातार प्रयास किए, यह सराहनीय है। दिल्ली की इस भीषण आग के दौरान जो दृश्य सामने आए, वे इस बात का जीवंत प्रमाण हैं कि आज के स्वार्थ और भागदौड से भरे युग में भी इंसानियत पूरी तरह जीवित है। संकट के समय कुछ लोगों द्वारा दिखाया गया साहस, संवेदनशीलता और निःस्वार्थ सेवा मानवता की सर्वोच्च भावना को अभिव्यक्त करता है। राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त ने भी कहा है-'वही मनुष्य है कि जो मनुष्य के लिए मरे, यही पशु-प्रवृत्ति है कि आप ही आप चरे।' ईश्वर ने मनुष्य को इस धरती का सबसे विवेकशील प्राणी बनाया है। इसलिए केवल अपने स्वार्थ, भोजन और संग्रह के लिए जीवन व्यतीत करना पशु-प्रवृत्ति के समान है। मानव जीवन का उद्देश्य इससे कहीं अधिक व्यापक और उच्च होना चाहिए। जब मनुष्य अपने विवेक को भूलकर अभिमान और अहंकार के प्रभाव में जीने लगता है, तब वह पतन के मार्ग पर अग्रसर हो जाता है। आपदाएं और विपरीत परिस्थितियां पलभर में मनुष्य को उसकी सीमाओं और बेबसी का एहसास करा देती हैं।वास्तव में संसार में इंसानियत से बडा कोई धर्म, मजहब या आस्था नहीं है। सच्चा मनुष्य वही है जो बिना किसी भेदभाव के संकट में फंसे लोगों की सहायता करे और उनके दुःख को अपना दुःख समझे। परोपकार, करुणा, सहानुभूति और सेवा की भावना ही मानव जीवन को सार्थक बनाती है। दिल्ली की यह घटना हमें याद दिलाती है कि मानवता आज भी जीवित है और यही मानव सभ्यता की सबसे बडी शक्ति है।

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

प्रथम पृष्ठ का शेषांश.....

जो भारत की संस्कृति, विरासत और मूल्यों का.....

करने तथा अधर्म और अन्याय के विरुद्ध खडे.होने की प्रेरणा देते हैं। उन्होंने कंस और मारीच के उदाहरण देते हुए कहा कि गलत संगति और स्वार्थपूर्ण सलाह हमेशा व्यक्ति, समाज और राष्ट्र के लिए हानिकारक साबित होती है। यह भी पढ़ें- अखिलेश यादव का बडा दावा, प्रयागराज की सभी सीटों पर उम्मीदवार बदलने की भाजपा कर रही तैयारी, २०२७ में २२५ विधायकों के कटेंगे टिकट

'संत समाज हमेशा जोडने का काम करता है'योगी आदित्यनाथ ने कहा कि कुछ शक्तियां समाज को जाति, क्षेत्र, भाषा और अन्य आधारों पर विभाजित करने का प्रयास करती हैं, जबकि संत समाज सदैव लोगों को जोडने, सामाजिक समरसता बढाने और राष्ट्र को मजबूत करने का कार्य करता है।मुख्यमंत्री ने कार्यक्रम में उपस्थित श्रद्धालुओं का अभिनंदन करते हुए कहा कि प्रभु श्रीराम के आदर्श और संतों का सानिध्य व्यक्ति को जीवन की कठिन परिस्थितियों में भी सकारात्मक ऊर्जा और आगे बढने की प्रेरणा देता है।

कोकराझार: नाबालिग से दुष्कर्म के दोषी ....

है कि घटना के बाद जब आरोपी ने भागने की कोशिश की, तो स्थानीय लोगों ने उसे पकडक़र पुलिस के हवाले कर दिया था। इस घटना के बाद पीडिता के परिजनों ने २७ अक्टूबर २०२२ को कोकराझार सदर थाने में प्राथमिकी (ऋखठ) दर्ज कराई थी। पुलिस ने मामले की गहन जांच करते हुए साक्ष्य जुटाए और अदालत में आरोप पत्र दाखिल किया।मामले की सुनवाई के दौरान अदालत ने अभियोजन पक्ष द्वारा पेश किए गए सबूतों, गवाहों के बयानों और जांच रिपोर्ट का बारीकी से अध्ययन किया। सभी तथ्यों को सही पाते हुए, कोकराझार की विशेष अदालत ने सनवर हुसैन को दोषी करार दिया और उसे २० साल की सश्रम कारावास के साथ-साथ ५०,००० रुपये के जुर्माने की सजा सुनाई।

कछार के भारत-बांग्लादेश सीमा क्षेत्र में कथित....

को तत्काल बचाव कर उपचार के लिए कालाइन अस्पताल पहुंचाया। वहां उनकी गंभीर स्थिति को देखते हुए चिकित्सकों ने उन्हें बेहतर इलाज के लिए सिलचर मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल रेफर कर दिया। अस्पताल सूत्रों के अनुसार, उनकी हालत अत्यंत नाजुक बनी हुई है और उनका उपचार जारी है।घटना के बाद पूरे सीमा क्षेत्र में तनाव और चिंता का माहौल है। पीडति परिवार तथा स्थानीय लोगों ने इस मामले की निष्पक्ष जांच कर दोषियों की शीघ्र पहचान एवं गिरफ्तारी की मांग की है। वहीं, पुलिस से भी घटना में शामिल लोगों के विरुद्ध कडी कानूनी कार्रवाई करने की अपील की गई है।पुलिस द्वारा मामले की जांच किए जाने की सूचना है। हालांकि समाचार लिखे जाने तक किसी की गिरफ्तारी की पुष्टि नहीं हो सकी थी।

२४-२५ अक्टूबर को आयोजित होगा चलचित्रम् का....

पूर्वोत्तर भारत की पर्यटन संभावनाओं जैसे विषयों पर आधारित फिल्मों को प्रतियोगिता में शामिल किया जाएगा।इसके अतिरिक्त भारतीय कला-संस्कृति, परंपरा, नारी, देशभक्ति, डिजिटल दुनिया, विकास, पर्यावरण, प्रकृति और भारतीय परिवार जैसे विषयों पर आधारित लघु कथा फिल्में, वृत्तचित्र और एनिमेशन फिल्मों को भी प्रतियोगिता में भाग लेने का अवसर मिलेगा। महोत्सव की विचारधारा से मेल खाने वाली लघु एवं पूर्ण लंबाई की फिल्मों के प्रदर्शन की भी व्यवस्था रहेगी।प्रतियोगिता से संबंधित विस्तृत जानकारी संस्था की वेबसाइट पर उपलब्ध कराई गई है। नियमों के अनुसार १ सितंबर, २०२५ से १ सितंबर, २०२६ के बीच निर्मित फिल्में महोत्सव में भाग लेने के लिए पात्र होंगी। प्रविष्टियां १० जून से ३० जून तक निःशुल्क जमा की जा सकेंगी। १ जुलाई से १९ जुलाई तक ५०० रुपये तथा २० जुलाई से २ सितंबर तक १००० रुपये शुल्क के साथ आवेदन स्वीकार किए जाएंगे।इस बीच विश्व संवाद केंद्र, असम के सचिव किशोर शिवम ने बताया कि चलचित्रम् के लिए वरिष्ठ पत्रकार नव ठाकुरिया को अध्यक्ष तथा अभिनेता-निर्देशक भगवत प्रीतम को सचिव बनाकर एक पूर्ण कार्यकारिणी समिति का गठन किया गया है।

असम-यूरोपीय संघ ने ब्लू वैली क्लस्टर की शुरुआत....

एफईबीआई सदस्यों के साथ एक गोलमेज बैठक की मेजबानी की, जिसमें निवेश, औद्योगिक सहयोग, प्रौद्योगिकी साझेदारी, कौशल विकास और व्यापारिक संबंधों को मजबूत बनाने पर चर्चा हुई।अपने संबोधन में हर्वे डेल्फिन ने कहा कि असम के प्राकृतिक संसाधन, कुशल मानव संसाधन और सतत विकास के प्रति प्रतिबद्धता इसे अंतरराष्ट्रीय निवेशकों के लिए आकर्षक बनाती है। उन्होंने कहा कि ब्लू वैलीज पहल यूरोपीय और भारतीय कंपनियों के बीच एक सेतु का कार्य करेगी तथा पर्यावरणीय स्थिरता और सामुदायिक विकास को भी बढावा देगी।उन्होंने असम में चल रही यूरोपीय संघ समर्थित परियोजनाओं, जिनमें गुवाहाटी में सीआईटीआईएस २.० और बराक नदी बेसिन प्रबंधन कार्ययोजना शामिल हैं, का उल्लेख करते हुए कहा कि गहन औद्योगिक और निवेश सहयोग से पूरे पूर्वोत्तर क्षेत्र को लाभ होगा।मुख्यमंत्री ने कहा कि यह साझेदारी एक सुदृढ़, टिकाऊ और नवाचार आधारित अर्थव्यवस्था के निर्माण की साझा सोच को दर्शाती है। उन्होंने सेमीकंडक्टर और इलेक्ट्रॉनिक्स, रक्षा और विमानन, चाय, अगरवुड, जैविक खाद्य उत्पाद, प्राकृतिक सुगंध एवं फ्लेवर तथा आयुष आधारित वेलनेस उत्पादों को सहयोग के प्रमुख क्षेत्रों के रूप में चिह्नित किया।उन्होंने कहा कि ब्लू वैलीज मंच किसानों, महिला स्वयं सहायता समूहों, स्टार्टअप्स, शोधकर्ताओं और उद्योगों को वैश्विक मूल्य श्रृंखलाओं से जोडने का कार्य करेगा, जिससे प्रौद्योगिकी हस्तांतरण, गुणवत्तापूर्ण रोजगार और सतत समृद्धि के नए अवसर पैदा होंगे।यूरोपीय प्रतिनिधिमंडल ने इस अवसर पर जागीरोड स्थित टाटा सेमीकंडक्टर असेंबली एंड टेस्ट प्राइवेट लिमिटेड (टीएसएटी) का भी दौरा किया और उन्नत विनिर्माण तथा सेमीकंडक्टर उत्पादन में असम की बढती भूमिका का अवलोकन किया।यात्रा के दौरान एक महत्वपूर्ण उपलब्धि के रूप में असम इंडस्ट्रियल डेवलपमेंट कॉरपोरेशन लिमिटेड (एआईडीसी) और फेडरेशन ऑफ यूरोपियन बिजनेस इन इंडिया (एफईबीआई) के बीच एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए गए। इस समझौते का उद्देश्य निवेश जागरूकता बढाना, व्यवसाय-से-व्यवसाय तथा व्यवसाय-से-सरकार संबंधों को मजबूत करना और ज्ञान के आदान-प्रदान को प्रोत्साहित करना है।राज्य सरकार ने यूरोपीय कंपनियों और संस्थानों को असम में निवेश के लिए आमंत्रित करते हुए निवेशक-अनुकूल नीतियों, औद्योगिक आधारभूत संरचना, भूमि उपलब्धता, त्वरित स्वीकृति प्रणाली, प्रौद्योगिकी सहयोग और कौशल विकास कार्यक्रमों को प्रमुख आकर्षण बताया।बयान के अनुसार, ब्लू वैली क्लस्टर परियोजना स्थानीय जैव विविधता, नवाचार और उद्यमशीलता को वैश्विक बाजारों तथा अंतरराष्ट्रीय मूल्य श्रृंखलाओं से जोडक़र सतत औद्योगिक सहयोग का नया मॉडल स्थापित करेगी। इससे किसानों, महिलाओं, युवाओं, उद्यमियों और सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यमों के लिए उच्च मूल्य वाले जैव-अर्थव्यवस्था क्षेत्रों में भागीदारी के अवसर बढेंगे, साथ ही रोजगार सृजन, कौशल विकास, व्यापार और निवेश को भी प्रोत्साहन मिलेगा।

खाद्य तेल पैकेटों में पारदर्शिता बढ़ाने के लिए केंद्र ......

एसोसिएशन पिछले डेढ.वर्ष से इस मुद्दे को लेकर संघर्ष कर रही थी। उन्होंने बताया कि संशोधित नियमों के तहत पाम तेल, पामोलिन, सोयाबीन तेल, सूरजमुखी तेल, सरसों तेल, मूंगफली तेल, तिल तेल, राइस ब्रान तेल, कपास बीज तेल और मक्का तेल सहित प्रमुख खाद्य तेलों के लिए निर्धारित मानक पैकेट आकार होंगे्२०० मिलीलीटर, ५०० मिलीलीटर, १ लीटर, २ लीटर, ३ लीटर, ४ लीटर, ५ लीटर, १५ लीटर और २० लीटर। नए नियमों को लागू करने के लिए तीन महीने की संक्रमण अवधि भी दी गई है।उन्होंने आरोप लगाया कि कुछ बडी कंपनियां, जिनमें आदानी, पतंजलि, इमामी और रिलायंस जैसी कंपनियां शामिल हैं, लंबे समय से पैकेजिंग में वजन और मात्रा संबंधी विसंगतियों के माध्यम से उपभोक्ताओं को भ्रमित कर रही थीं। विशेष रूप से पूर्वोत्तर भारत के उपभोक्ताओं को ७८० ग्राम या ८०० ग्राम तेल को एक लीटर के बराबर बताकर बेचा जा रहा था, जिससे कंपनियों को भारी आर्थिक लाभ हो रहा था।एसोसिएशन के अनुसार, इस अनियमितता के खिलाफ देश के विभिन्न व्यापारिक संगठनों के साथ मिलकर लगातार आवाज उठाई गई। उन्होंने दावा किया कि जब व्यापारियों ने ७५० मिलीलीटर से कम क्षमता वाले पैकेट लेने से इनकार किया, तब कुछ कंपनियों ने माल की आपूर्ति अन्य राज्यों, विशेषकर मिजोरम और गुवाहाटी में स्थानांतरित करने की धमकी भी दी।प्रणव पाल चौधरी ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा खाद्य तेलों के लिए मानक पैकेट आकार निर्धारित किए जाने से उपभोक्ताओं के हितों की रक्षा होगी, बाजार में पारदर्शिता बढेग़ी और पैकेजिंग में होने वाली अनियमितताओं पर रोक लगेगी। उन्होंने इस निर्णय के लिए केंद्र सरकार का आभार व्यक्त करते हुए इसे उपभोक्ता अधिकारों की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि बताया।

नेशनल ट्यूबरकुलोसिस एलिमिनेशन प्रोग्राम के तहत....

ढइ-फ्री रहने के लिए दिए गए।इस बीच, बरबरुआ डेवलपमेंट ब्लॉक के तहत बोगीबील और निज.मनकाटा ग्राम पंचायत, खोवांग डेवलपमेंट ब्लॉक के तहत धेमेची, नाहरानी, ??और नखत ग्राम पंचायत, साथ ही नाहरकटिया डेवलपमेंट ब्लॉक के तहत दिघलिया और मेरबिल ग्राम पंचायत को ब्रॉन्ज.गांधी स्टैच्यू मिले। २०२५ तक TB-फ्री स्टेटस हासिल करना। इस प्रोग्राम में एडिशनल डिस्ट्रिक्ट कमिश्नर (हेल्थ) प्रांजल बरुआ, डिब्रूगढ.हेल्थ सर्विसेज.की जॉइंट डायरेक्टर डॉ. तृष्णा बोरा, डिस्ट्रिक्ट ट्यूबरकुलोसिस ऑफिसर डॉ. रवि बरुआ, खोवांग ब्लॉक डेवलपमेंट ऑफिसर सेउती डोले, और छढएझ के अधिकारी और स्टाफ.शामिल हुए।TB-फ्री पंचायत पहल, ट्यूबरकुलोसिस को रोकने, जल्दी पता लगाने, इलाज के पालन को बढावा देने और गांव लेवल पर जागरूकता पैदा करने में पंचायती राज संस्थाओं, हेल्थकेयर वर्कर्स, कम्युनिटी लीडर्स और नागरिकों के मिलकर किए गए प्रयासों को पहचान देती है। हेल्थ अधिकारियों ने कहा कि इन पंचायतों को मिली सफलता ट्यूबरकुलोसिस को खत्म करने के नेशनल लक्ष्य के प्रति जलि़े के कमिटमेंट को दिखाती है।

हेल्थ डिपार्टमेंट ने भरोसा जताया कि डीसेंट्रलाइज्ड प्लानिंग, इंटर-डिपार्टमेंटल कोऑर्डिनेशन और एक्टिव कम्युनिटी पार्टिसिपेशन के जरिए, डिब्रूगढ.जलि़ा TB-फ्री इंडिया के विजन की ओर बढता रहेगा और आखिरकार एक ढइ-फ्री जलि़ा बन जाएगा। प्रोग्राम का० NTEP PMDT कोऑर्डिनेटर बिष्णु गोगोई ने कोऑर्डिनेट किया।

लंदन रवाना होंगे आऊनीआटी सत्र के सत्राधिकार, ब्रिटिश संसद में देंगे सत्रिया संस्कृति पर व्याख्यान

गुवाहाटी, ०९ जून (हि.स.)। श्रीश्री आऊनीआटी सत्र के सत्राधिकार, सत्रिया संस्कृति के प्रतिष्ठित साधक, कवि एवं साहित्यकार डॉ. पीताम्बर देव गोस्वामी आज लंदन के लिए रवाना होंगे।डॉ. गोस्वामी १७ जून को ब्रिटिश संसद में सत्रिया संस्कृति पर व्याख्यान देंगे। उनके इस संबोधन में असम की वैष्णव सांस्कृतिक परंपरा और उसकी समृद्ध विरासत को प्रस्तुत किया जाएगा।व्याख्यान में महापुरुष श्रीमंत शंकरदेव, माधवदेव तथा दामोदर देव की अनुपम सृजनधर्मिता, साहित्यिक एवं आध्यात्मिक योगदान का विशेष उल्लेख किया जाएगा। उनके कार्यों और विचारों के माध्यम से असम की सांस्कृतिक पहचान को अंतरराष्ट्रीय मंच पर रेखांकित किया जाएगा।इस यात्रा के दौरान सत्राधिकार डॉ. गोस्वामी एक गुरु आसन तथा हेंगुल-हाइताल से अलंकृत पारंपरिक बिचनी भी साथ लेकर जाएंगे, जिन्हें संरक्षण हेतु ब्रिटिश म्यूजियम में सौंपा जाएगा। यह पहल असम की समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर और पारंपरिक शिल्पकला को वैश्विक स्तर पर प्रदर्शित करने की दिशा में महत्वपूर्ण मानी जा रही है।

डिब्रूगढ.में स्पेशल मैटरनल हेल्थ ड्राइव के साथ प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान के १० साल पूरे हुए

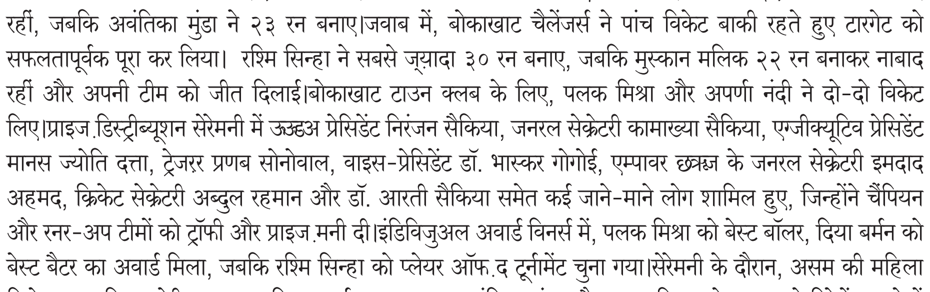
डिब्रूगढ:(अर्णव शर्मा) ९ जून : डिब्रूगढ.जलि़े के हेल्थ डिपार्टमेंट ने सभी सरकारी हेल्थ इंस्टीट्यूशन और आयुष्मान आरोग्य मंदिरों में स्पेशल एंटीनेटल केयर सेशन करके प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (झचडचअ) की १०वीं सालगिरह मनाई।९ जून, २०१६ को मिनिस्ट्री ऑफ.हेल्थ एंड फैमिली वेलफेय़र द्वारा शुरू किया गया PMSMA, हर महीने की ९ तारीख को प्रेग्नेंट महिलाओं को उनके दूसरे और तीसरे ट्राइमेस्टर में फ्री, पूरी और अच्छी क्वालिटी की एंटीनेटल केयर सर्विस दे रहा है। इस पहल के एक दशक पूरे होने पर, जलि़े में गर्भवती महिलाओं ने उत्साह से हिस्सा लिया, जिसे अडक्अ वर्कर, अछच और दूसरे हेल्थकेयर कर्मचारियों की बडी कोशिशों से मदद मिली।स्पेशल झचडचअ सेशन के दौरान, सभी प्रेग्नेंट महिलाओं का जरूरी हेल्थ चेक-अप हुआ, जिसमें वजऩ मापना, ब्लड प्रेशर मॉनिटर करना, हीमोग्लोबिन टेस्टिंग, पेट की जांच और मेडिकल ऑफिसर द्वारा क्लिनिकल असेसमेंट शामिल था। लैबोरेटरी सर्विस वाली हेल्थ सुविधाओं में ब्लड शुगर टेस्ट, सीरोलॉजी, HIV, VDRL, HBsAg, CBC, और दूसरी जरूरी स्क्रीनिंग जैसी मुफ्त जांचें भी की गई।

सर्विस डिलीवरी को मजबूत करने के लिए, कई हेल्थकेयर सेंटर पर मोबाइल मेडिकल यूनिट (चचण) तैनात की गई, जो ऑन-साइट लैबोरेटरी सर्विस और मेडिकल सलाह दे रही थीं। स्क्रीनिंग के दौरान पहचानी गई हाई-रिस्क प्रेग्नेंसी को तुरंत स्पेशलिस्ट सलाह के लिए भेजा गया और, जहाँ जरूरी था, एडवांस मैनेजमेंट के लिए हायर हेल्थकेयर सुविधाओं में भेजा गया। जिन संस्थानों में सुविधा उपलब्ध थी, वहाँ अल्ट्रासाउंड जांच का भी इंतजाम किया गया था। हेल्थकेयर टीमों ने बिहेवियर चेंज कम्युनिकेशन (इउउ) एक्टिविटी के जरिए माँ के न्यूट्रिशन, आयरन-फोलिक एसिड सप्लीमेंटेशन, प्रेग्नेंसी के दौरान खतरे के संकेत, इंस्टीट्यूशनल डिलीवरी, जन्म की तैयारी, और माँ के स्वास्थ्य के दूसरे जरूरी पहलुओं पर डिटेल में सलाह दी। फायदा पाने वालों के लिए हल्के नाश्ते का भी इंतजाम किया गया था।अधिकारियों ने बताया कि यह प्रोग्राम पूरे जलि़े में हेल्थकेयर वर्कर और प्रेग्नेंट महिलाओं की एक्टिव भागीदारी के साथ एक त्योहार और लोगों की भागीदारी वाले माहौल में किया गया था।हेल्थ डिपार्टमेंट ने बताया कि पिछले दस सालों में, झचडचअ ने डिब्रूगढ.में मां और नवजात शिशु के हेल्थ इंडिकेटर्स को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाई है। रेगुलर स्क्रीनिंग, हाई-रिस्क प्रेग्नेंसी की समय पर पहचान, और सही दखल ने मां की मौत की दर को कम करने और इंस्टीट्यूशनल डिलीवरी की दर बढाने में मदद की है।हर होने वाली मां के लिए अच्छी मैटरनल हेल्थकेयर पक्का करने के अपने वादे को दोहराते हुए, डिस्ट्रिक्ट हेल्थ एडमिनिस्ट्रेशन ने भरोसा जताया कि झचडचअ आने वाले सालों में डिब्रूगढ.में मैटरनल हेल्थ सर्विसेज.को मजबूत करना और सुरक्षित मदरहुड को बढावा देना जारी रखेगा।

बोकाखाट चैलेंजर्स लिबटी कप विमेंस T20 चैंपियन बने

डिबूगढ:(अर्णव शर्मा) ९ जून : बोकाखाट चैलेंजर्स ने डिब्रूगढ.के जालान आउटडोर स्टेडियम में हुए फाइनल में बोकाखाट टाउन क्लब को पांच विकेट से हराकर चौथे लिबटी कप विमेंस T20 क्रिकेट टूर्नामेंट का चैंपियन बना। यह टूर्नामेंट एम्पावर NGO और क्च स्पोर्ट्स क्लब ने मिलकर डिब्रूगढ.डिस्ट्रिक्ट स्पोर्ट्स एसोसिएशन (DDSA) के सपोर्ट से आयोजित किया था। खराब मौसम के कारण, ८ जून को खेला गया फाइनल १५ ओवर का कर दिया गया था। टॉस जीतकर, बोकाखाट चैलेंजर्स ने पहले फील्डिंग करने का फैसला किया।पहले बैटिंग करते हुए, बोकाखाट टाउन क्लब ने तय १५ ओवर में दो विकेट खोकर ८० रन बनाए। ओपनर दीया बर्मन ३५ रन बनाकर नाबाद रहीं, जबकि अवंतिका मुंडा ने २३ रन बनाए।जवाब में, बोकाखाट चैलेंजर्स ने पांच विकेट बाकी रहते हुए टारगेट को सफलतापूर्वक पूरा कर लिया। रश्मि सिन्हा ने सबसे ज़्यादा ३० रन बनाए, जबकि मुस्कान मलिक २२ रन बनाकर नाबाद रहीं और अपनी टीम को जीत दिलाई।बोकाखाट टाउन क्लब के लिए, पलक मिश्रा और अपर्णा नंदी ने दो-दो विकेट लिए।प्राइज.डिस्ट्रीब्यूशन सेरेमनी में ऊड्डअ प्रेसिडेंट निरंजन सैकिया, जनरल सेक्रेटरी कामाख्या सैकिया, एग्जीक्यूटिव प्रेसिडेंट मानस ज्योति दत्ता, ट्रेजरर प्रणब सोनोवाल, वाइस-प्रेसिडेंट डॉ. भास्कर गोगोई, एम्पावर छ्रङ्ग के जनरल सेक्रेटरी इमदाद अहमद, क्रिकेट सेक्रेटरी अब्दुल रहमान और डॉ. आरती सैकिया समेत कई जाने-माने लोग शामिल हुए, जिन्होंने चैंपियन और रनर-अप टीमों को ट्रॉफी और प्राइज.मनी दी।इंडिविजुअल अवार्ड विनर्स में, पलक मिश्रा को बेस्ट बॉलर, दिया बर्मन को बेस्ट बैटर का अवार्ड मिला, जबकि रश्मि सिन्हा को प्लेयर ऑफ.द टूर्नामेंट चुना गया।सेरेमनी के दौरान, असम की महिला क्रिकेटर अनामिका बोरी, मुस्कान मलिक, अर्पणा करमाकर, अवंतिका मुंडा और पलक मिश्रा को असम को रिप्रेजेंट करने में उनकी उपलब्धियों के लिए एम्पावर छ्रङ्ग ने सम्मानित किया।खास बात यह है कि भारतीय महिला क्रिकेटर उमा छेत्री ने टूर्नामेंट के दौरान एक मैच में बोकाखाट टीम को रिप्रेजेंट किया था, जिससे कॉम्पिटिशन में और इज्ज़त आ गई।

दुर्गम कांगरेंगधोर गांव में असम राइफल्स का विशेष चिकित्सा शिविर, ३७० ग्रामीणों को मिला स्वास्थ्य लाभ



फेजरवाल मणिपुर, ९ जून। सीमावर्ती और दुर्गम क्षेत्रों के निवासियों के कल्याण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को आगे बढाते हुए असम राइफल्स ने ८ जून २०२६ को फेजरवाल जिले के कांगरेंगधोर गांव में एक विशेष चिकित्सा शिविर का आयोजन किया।सडक़ संपर्क और बुनियादी स्वास्थ्य सुविधाओं से वंचित कांगरेंगधोर गांव तक पहुंचना बेहद चुनौतीपूर्ण है। कठिन भौगोलिक परिस्थितियों के बावजूद असम राइफल्स के विशेषज्ञ चिकित्सकों की एक टीम आवश्यक दवाइयों और चिकित्सा उपकरणों के साथ नाव के माध्यम से गांव पहुंची और स्थानीय लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान कीं।इस चिकित्सा शिविर में कांगरेंगधोर सहित आसपास के कांगरेंग, मोइनाडोर, तुइलेन तथा अन्य गांवों के लोगों ने बडी संख्या में भाग लिया। शिविर के दौरान कुल ३७० लोगों की स्वास्थ्य जांच की गई तथा उन्हें निःशुल्क चिकित्सा परामर्श और दवाइयां उपलब्ध कराई गईं।चिकित्सकों की टीम ने विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं का परीक्षण कर आवश्यक उपचार और परामर्श दिया। साथ ही ग्रामीणों को स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता भी प्रदान की गई, जिससे उन्हें सामान्य बीमारियों की रोकथाम और बेहतर स्वास्थ्य देखभाल के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकी।यह पहल असम राइफल्स की उस प्रतिबद्धता को दर्शाती है, जिसके तहत वह दूर-दराज और पहुंच से बाहर रहने वाले लोगों तक आवश्यक सेवाएं पहुंचाने के लिए लगातार प्रयासरत है। ग्रामीणों ने कठिन परिस्थितियों के बावजूद उनके गांव तक गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने के लिए असम राइफल्स के प्रति आभार व्यक्त किया।मानवीय सेवा की ऐसी पहलों के माध्यम से असम राइफल्स न केवल लोगों के साथ अपने संबंधों को मजबूत कर रही है, बल्कि दूरस्थ क्षेत्रों के स्वास्थ्य, कल्याण और समग्र विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान दे रही है।

एसएसबी की बडी कार्रवाई: अवैध लकडी तस्करी के आरोप में दो तस्कर गिरफ्तार

कोकराझार : छठी वाहिनी सशस्त्र सीमा बल (डड्इ), रानीगुली ने भारत-भूटान सीमा पर तस्करी के खिलाफ एक बडी सफलता हासिल की है। सीमा चौकी (बीओपी) दादागिरी को मिली गुप्त सूचना के आधार पर एसएसबी और वन विभाग, देवश्री की संयुक्त टीम ने अभियान चलाकर दो तस्करों को अवैध लकडी के साथ गिरफ्तार किया है।प्राप्त जानकारी के अनुसार, ०९ जून २०२६ को सहायक कमांडेंट श्री भरत शरण के नेतृत्व में बीओपी दादागिरी की टीम ने वन विभाग के साथ मिलकर भारत-भूटान सीमा स्तंभ संख्या १७०/३ के पास स्थित आईपॉली खख क्षेत्र में विशेष गश्त और छापेमारी की। इस दौरान टीम ने अवैध रूप से काटी गई लकडिय़ों की तस्करी में लिप्त दो व्यक्तियों को रंगे हाथों पकड.लिया।

पकडे.गए तस्करों और जब्त की गई लकडिय़ों को आगे की कानूनी प्रक्रिया और आवश्यक कार्रवाई के लिए फॉरेस्ट बिट देवश्री को सुपुर्द कर दिया गया है।छठी वाहिनी सशस्त्र सीमा बल ने स्पष्ट किया है कि भारत-भूटान सीमा पर नियमित गश्त, कडी निगरानी और निरंतर सतर्कता बरती जा रही है। एसएसबी की इन सक्रिय गतिविधियों के कारण सीमावर्ती क्षेत्रों में अवैध तस्करी और अन्य असामाजिक गतिविधियों पर प्रभावी अंकुश लगा है। बल के अधिकारियों ने दोहराया कि सीमा पर शांति, सुरक्षा और कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए सशस्त्र सीमा बल पूरी तरह से प्रतिबद्ध है और भविष्य में भी तस्करी के विरुद्ध इसी तरह की सख्त कार्रवाई जारी रहेगी।

जन सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए बोरखोला से कलाईन मार्ग पर यातायात प्रतिबंध लागू

प्रे.सं.सिलचर, ९ जून: लगातार हो रही वर्षा तथा अत्यधिक भार वाले वाणिज्यिक वाहनों की नियमित आवाजाही के कारण बोरखोला से कलाईन मार्ग की सडक़ की स्थिति निरंतर खराब होती जा रही है। इसे ध्यान में रखते हुए जिला प्रशासन ने इस मार्ग पर भारी वाहनों की आवाजाही पर प्रतिबंध लगाने का आदेश जारी किया है।सडक़ उपयोगकर्ताओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने तथा सडक़ को और अधिक क्षति से बचाने के उद्देश्य से एहतियाती उपाय के रूप में बोरखोला के महासडक़ क्षेत्र से लेकर सिलचर-कलाईन रोड के खांबरबाजार प्वाइंट तक केवल उन्हीं वाहनों को चलने की अनुमति होगी जिनका अधिकतम सकल भार (ग्रॉस लेडेन वेट) २० मीट्रिक टन (एमटी) तक होगा। यह प्रतिबंध प्रभावित मार्ग पर संचालित सभी श्रेणी के वाहनों पर लागू रहेगा।यह निर्णय जन सुरक्षा के हित में तथा क्षेत्र में यातायात की सुचारु और सुरक्षित आवाजाही सुनिश्चित करने के उद्देश्य से लिया गया है। अगली अधिसूचना जारी होने तक यह आदेश प्रभावी रहेगा।जिला प्रशासन यात्रियों और परिवहन संचालकों को होने वाली असुविधा के लिए खेद व्यक्त करता है तथा जन सुरक्षा के व्यापक हित में सभी संबंधित पक्षों से सहयोग की अपेक्षा करता है। यह जानकारी सूचना एवं जनसंपर्क विभाग, बराक वैली क्षेत्रीय कार्यालय, सिलचर (असम) द्वारा जारी एक प्रेस विज्ञप्ति में दी गई है।

जोरहाट के अधिकारियों ने मॉनसून से पहले रिलीफ कैंप मैनेजमेंट पर वर्चुअल ओरिएंटेशन में हिस्सा लिया

जोरहाट (अर्णव शर्मा) ९ जून : आने वाले मॉनसून सीजऩ से पहले आपदा की तैयारी को मजबूत करने की दिशा में एक अहम कदम उठाते हुए, असम स्टेट डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी (ASDMA) ने पूरे राज्य में डिस्ट्रिक्ट डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी के अधिकारियों और तय नोडल अधिकारियों के लिए रिलीफ कैंप मैनेजमेंट पर एक वर्चुअल ओरिएंटेशन ट्रेनिंग आयोजित की। यह ट्रेनिंग प्रोग्राम जोरहाट डिप्टी कमिश्नर ऑफिस के कॉन्फ्रेंस हॉल में हुआ और इसे गुवाहाटी के दिसपुर में ASDMA हेडक्वार्टर से वर्चुअली कोऑर्डिनेट किया गया।सेशन की शुरुआत SFDRR के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. सुरजीत बरुआ के वेलकम एड्रेस से हुई। इसके बाद ASDMA स्टेट प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर आलोकानंद मेधी ने ट्रेनिंग के मकसद पर एक इंट्रोडक्टरी नोट दिया। प्रोग्राम के दौरान, ASDMA प्रोजेक्ट ऑफिसर (रिस्पॉन्स) डॉ. कृपालज्योति मजूमदार ने आने वाले मॉनसून सीजऩ के लिए तैयारी के तरीकों पर एक डिटेल्ड प्रेजेंटेशन दिया। UNICEF असम और नॉर्थ-ईस्ट रीजनल ऑफिस के प्रोग्राम स्पेशलिस्ट आनंद प्रकाश कानू ने रिलीफ कैंप मैनेजमेंट के अलग-अलग पहलुओं पर एक डिटेल सेशन किया, जिसमें ऑपरेशनल गाइडलाइन और बेस्ट प्रैक्टिस शामिल थे। ASDMA के प्रोजेक्ट मैनेजर डॉ. मिर्जा मोहम्मद इरशाद ने भी पार्टिसिपेंट्स को एड्रेस किया, और आपदाओं के दौरान रिलीफ कैंप के असरदार मैनेजमेंट के लिए भविष्य की स्ट्रेटेजी और बेहतर तैयारी के तरीकों पर रोशनी डाली।

ट्रेनिंग प्रोग्राम की अध्यक्षता जोरहाट डिस्ट्रिक्ट डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी के एडिशनल डिप्टी कमिश्नर और चीफ एग्जीक्यूटिव ऑफिसर प्रीतम कुमार दास ने की। इस इवेंट में जिले के सभी सर्कल ऑफिसर, फूड, पब्लिक डिस्ट्रिब्यूशन और कंज्यूमर अफेयर्स डिपार्टमेंट के इंस्पेक्टर, स्कूल इंस्पेक्टर, ब्लॉक डेवलपमेंट ऑफिसर और अलग-अलग संबंधित डिपार्टमेंट के सीनियर अधिकारियों ने हिस्सा लिया। यह ओरिएंटेशन प्रोग्राम अडउ्चअ की आपदा रिस्पॉन्स क्षमताओं को बढाने और इमरजेंसी के दौरान रिलीफ कैंप का कुशल मैनेजमेंट पक्का करने की चल रही कोशिशों का हिस्सा है, खासकर राज्य में हर साल आने वाली बाढ.और मानसून से जुडी चुनौतियों को देखते हुए।

अग्रवाल दंपति ने श्याम भंडारा में विशेष माखाभात भक्तों को खिलाया

प्रे.सं.शिलचर, ८ जून : नरसिंह मंदिर श्याम भक्त मंडल के सचिव विकास सारदा के नेतृत्व में धर्मपरायण बबीता विष्णु आरजू हनुमान मनमोहन अग्रवाल द्वारा अन्नपूर्णा सेवा के तहत श्याम भंडारा में सैंकडों लोगों को माखाभात का विशेष महाप्रसाद वितरित किया। मधुकनोई मोहिनी अग्रवाल सहित कई भक्तों ने सेवा प्रदान की। विकास सारदा ने अग्रवाल परिवार का आभार व्यक्त करते हुए लोगों से निवेदन किया कि अधिक मास एवं भयंकर गमी में भंडारा एवं जलसेवा प्रदान करें। सारा प्रबंध नृसिंह अखाडा द्वारा किया जायेगा। बबीता विष्णु आरजू हनुमान मनमोहन अग्रवाल ने करबद्ध नृसिंह अखाडा समिति एवं सहयोग करने वाले भक्तों का आभार व्यक्त किया

आनीपुर फुटब्रिज पर महिला से छेडछाड.और नदी में धकेलने की कोशिश का आरोप, आरोपी गिरफ्तार

क्षेत्र में भारी आक्रोश, थाने के सामने प्रदर्शन; दोषी को कडी सजा देने की मांग

प्रे.सं. करीमगंज **९ जून।** करीमगंज जिले के रामकृष्णनगर उपमंडल के आनिपुर क्षेत्र में सिंगला नदी पर बने वैकल्पिक लकडी के फुटब्रिज पर एक महिला के साथ कथित छेडछाड.और उसे नदी में धकेलने की कोशिश की घटना से पूरे इलाके में सनसनी फैल गई है। पुलिस ने मामले में आरोपी सजान उद्दीन (४२) को गिरफ्तार कर लिया है। इस संबंध में रामकृष्णनगर थाने में मामला संख्या ४६/२६ दर्ज किया गया है।पुलिस सूत्रों के अनुसार, रविवार रात पश्चिम हरिनगर मजरगांव की रहने वाली एक विष्णुप्रिया मणिपुरी महिला फुटब्रिज पार कर रही थीं। आरोप है कि उसी दौरान राताबाडी थाना क्षेत्र के निताईनगर निवासी सजान उद्दीन ने उनका रास्ता रोककर अभद्र व्यवहार करने का प्रयास किया। महिला द्वारा विरोध किए जाने पर आरोपी ने कथित रूप से उनके साथ मारपीट की और उन्हें पुल से नदी में धकेलने की कोशिश की।महिला की चीख-पुकार सुनकर आसपास के लोग तुरंत मौके पर पहुंचे और उन्हें बचाया। स्थानीय लोगों ने आरोपी को पकडक़र पुलिस के हवाले कर दिया। घायल महिला को पहले स्थानीय स्वास्थ्य केंद्र में प्राथमिक उपचार दिया गया, लेकिन तबीयत बिगडने पर उन्हें हाइलाकांदी के एस.के. रॉय सिविल अस्पताल रेफर किया गया, जहां उनका इलाज चल रहा है।घटना की जांच के बाद सोमवार को पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर अदालत में पेश किया। इधर, घटना से नाराज स्थानीय महिलाओं और ग्रामीणों ने रामकृष्णनगर थाने के सामने प्रदर्शन कर महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने तथा आरोपी के खिलाफ कठोर कानूनी कार्रवाई की मांग की।पुलिस ने बताया कि मामले की निष्पक्ष जांच जारी है। साथ ही प्रशासन ने स्थानीय लोगों की सराहना करते हुए कहा कि उन्होंने कानून अपने हाथ में लेने के बजाय आरोपी को पुलिस के हवाले कर जिम्मेदार नागरिक होने का परिचय दिया।इस घटना को लेकर पूरे क्षेत्र में गहरा आक्रोश व्याप्त है और आरोपी को कडी एवं उदाहरणात्मक सजा दिए जाने की मांग लगातार तेज होती जा रही है।

मेघालय में पीएम ई-बस सेवा योजना के तहत ५५ इलेक्ट्रिक बसों को मुख्यमंत्री ने दिखाई हरी झंडी

शिलांग, ०९ जून (हि.स.)। मेघालय के मुख्यमंत्री कॉनराड के संगमा ने मंगलवार को प्रधानमंत्री ई-बस सेवा योजना के तहत ५५ इलेक्ट्रिक बसों के बेडे.को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। उन्होंने इसे राज्य में टिकाऊ, सुलभ और आधुनिक सार्वजनिक परिवहन व्यवस्था की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बताया।मुख्यमंत्री ने कहा कि यह पहल मेघालय की हरित गतिशीलता (ग्रीन मोबिलिटी) अवसंरचना को मजबूत करेगी और आम लोगों को समावेशी एवं बेहतर सार्वजनिक परिवहन सुविधा उपलब्ध कराएगी। उन्होंने कहा कि यह परियोजना पर्यावरण अनुकूल शहरी परिवहन को बढावा देने और कार्बन उत्सर्जन में कमी लाने के राज्य सरकार के प्रयासों के अनुरूप है।परियोजना के तहत कुल ५५ इलेक्ट्रिक बसें शामिल हैं, जिनमें २५ नौ मीटर लंबी बसें हैं, जिनमें प्रत्येक में २७ यात्रियों के बैठने की क्षमता है। इसके अलावा ३० सात मीटर लंबी बसें हैं, जिनमें प्रत्येक में २२ यात्रियों के बैठने की व्यवस्था है।मुख्यमंत्री ने बताया कि इन बसों की ड्राइविंग रेंज १५० किलोमीटर से अधिक है। साथ ही इन्हें व्हीलचेयर-अनुकूल सुविधाओं से लैस किया गया है, ताकि दिव्यांगजन और विशेष सहायता की आवश्यकता वाले यात्रियों को सुगम यात्रा सुविधा मिल सके।उन्होंने कहा कि राज्य सरकार स्वच्छ, स्मार्ट और अधिक दक्ष परिवहन व्यवस्था विकसित करने के लिए प्रतिबद्ध है। यह पहल मेघालय को आधुनिक और पर्यावरण-अनुकूल शहरी परिवहन प्रणाली की ओर अग्रसर करेगी।इस परियोजना के अंतर्गत न्यू शिलांग के उमसावली क्षेत्र में एक समर्पित ई-बस डिपो भी विकसित किया जा रहा है, जो इलेक्ट्रिक बसों के संचालन, चार्जिंग और रखरखाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।मुख्यमंत्री ने कहा कि यह पहल मेघालय के दीर्घकालिक सतत विकास लक्ष्यों को आगे बढाने के साथ-साथ राज्य के निवासियों को बेहतर और कुशल सार्वजनिक परिवहन सुविधा प्रदान करने में भी सहायक सिद्ध होगी।

PoK में पाकिस्तान का जुल्मो-सितम, प्रदर्शनकारियों पर कहर, लाठियों से पीटा-गोलियों से भूना, १२० मौतों का दावा

पाकिस्तान (एजें) ९ जून : पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर में इस वक्त हालात बेहद तनावपूर्ण बने हुए हैं. पाकिस्तानी मीडिया भले ही इसकी बात नहीं कर रहा है लेकिन यहां पुलिस अवाम पर लाठियां भांज रही है और गोलियां चल रही हैं. इस घटना में अब तक ११० से ज्यादा लोगों के मरने का दावा किया जा रहा है, जबकि ३०० से ज्यादा लोग जख्मी हो चुके हैं. पाकिस्तान के कब्जे वाले जम्मू-कश्मीर (झेगघ) में हालात लगातार तनावपूर्ण बने हुए हैं. रावलाकोट में सोमवार को हुई फायरिंग की घटना में ११० से ज्यादा नागरिकों की मौत होने का दावा किया जा रहा है. बताया जा रहा है कि करीब ३०० लोग गंभीर रूप से घायल हैं, जिसके चलते मृतकों की संख्या और बढ.सकती है. आज भी जम्मू कश्मीर जॉइंट अवामी एक्शन कमेटी की ओर से प्रदर्शन की अपील की गई थी. खबरें मिली हैं कि कोटली में प्रदर्शनकारियों पर हुए लाठीचार्ज में ११ नागरिकों की मौत हो गई है.इस बीच जम्मू-कश्मीर जॉइंट अवामी एक्शन कमेटी (JKJAAC) के समर्थक रावलाकोट की मस्जिदों से लगातार ऐलान कर रहे हैं कि 'कश्मीर' पर विदेशी ताकतों ने हमला किया है और लोगों से बडी संख्या में बाहर निकलकर मुकाबला करने की अपील की जा रही है. एक अन्य रिपोर्ट के मुताबिक रावलाकोट में सोमवार को हुए बवाल में तीन पुलिसकर्मियों को पंजाब रेंजर्स ने कथित तौर पर गोली मार दी, इनमें एक सब-इंस्पेक्टर भी शामिल है. दावा किया जा रहा है कि इन पुलिसकर्मियों ने प्रदर्शन कर रहे नागरिकों पर फायरिंग रोकने की कोशिश की थी.दरअसल पाकिस्तान के कब्जे वाले जम्मू-कश्मीर में जुलाई के महीने में चुनाव होने हैं. इससे पहले यहां मांग की जा रही है कि इस क्षेत्र को उचित प्रतिनिधित्व दिया जाए. ये इलाका लंबे वक्त से अपने लिए मूलभूत सुविधाओं और राजनैतिक प्रतिनधित्व की जंग लड. रहा है. इस बार जम्मू कश्मीर जॉइंट अवामी एक्शन कमेटी अपनी मांगें रख रही है -

इस संगठन की की प्रमुख मांगों में उन १२ आरक्षित सीटों को समाप्त करना शामिल है, जो जम्मू-कश्मीर से विस्थापित होकर पाकिस्तान के अन्य हिस्सों में रहने वाले लोगों के लिए विधानसभा में निर्धारित हैं.

संगठन का कहना है कि इन सीटों के कारण गैर-स्थानीय लोग पीओके की राजनीति को प्रभावित करते हैं और पाकिस्तान की बडी राजनीतिक पार्टियां क्षेत्र की सरकारों को नियंत्रित करने में सफल हो जाती हैं.

इसके अलावा, संगठन सस्ती बिजली, आर्थिक सुधारों और मुफ्त स्वास्थ्य सेवाओं की भी मांग कर रहा है, जो लंबे समय से इस इलाके का मुद्दा रहे हैं. पाकिस्तान की सरकार मिनरल्स से भरे हुए इस इलाके को नजरअंदाज कर रखा है.

९ जून यानि आज ही के दिन जम्मू कश्मीर जॉइंट अवामी एक्शन कमेटी की ओर से लंबे मार्च का आह्वान किया गया था. यही वजह है कि पूरे इलाके में इंटरनेट ब्लैकआउट किया जा चुका है, ताकि लोग एक जगह पर इकट्ठे न हों. इसके अलावा प्रदर्शनकारियों से निपटने के लिए रेंजर्स की भारी फौज तैनात की गई थी. इन्होंने एक प्रदर्शनकारी के अंतिम संस्कार के दौरान पुलिस से भिडंत होने पर पहले अवाम पर फायरिंग कर दी और आज प्रदर्शनों के दौरान भी गोलीबारी और लाठीचार्ज की खबरें आ रही हैं.

त्रिपुरा में दुर्गा वाहिनी शौर्य प्रशिक्षण वर्ग का शुभारंभ, १२६ शिक्षार्थी ले रही हैं प्रशिक्षण

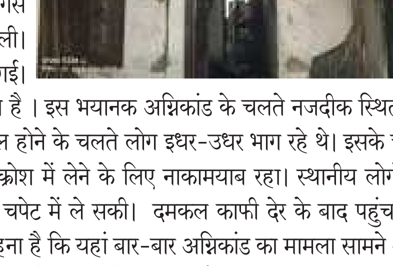
अगरतला, त्रिपुरा ९ जून । विश्व हिंदू परिषद, त्रिपुरा प्रांत द्वारा आयोजित दुर्गा वाहिनी शौर्य प्रशिक्षण वर्ग का उद्घाटन समारोह सेवाधाम, खयेरपुर में भव्य रूप से संपन्न हुआ। इस प्रशिक्षण वर्ग में त्रिपुरा के विभिन्न जिलों से आई १२६ शिक्षार्थी बहनें भाग ले रही हैं। इनके मार्गदर्शन के लिए १५ प्रबंधिकाएं तथा १० शिक्षिकाएं भी उपस्थित हैं।उद्घाटन समारोह में दुर्गा वाहिनी की अखिल भारतीय राष्ट्रीय संयोजिका प्रज्ञा महाला दीदी मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहीं। कार्यक्रम के प्रधान अतिथि त्रिपुरा विधानसभा अध्यक्ष रामपद जमातिया थे। विशिष्ट अतिथियों में त्रिपुरा सरकार की राज्य मंत्री शांताना चकमा, प्रमुख संत कार्तिक प्रभु, विश्व हिंदू परिषद त्रिपुरा प्रांत के सभापति सचिन कलई, वर्ग प्रमुख राजर्षि दास, दुर्गा वाहिनी की प्रांत संयोजिका निर्मला नोआतिया, प्रांत संगठन मंत्री शशिकांत पांडे तथा प्रांत मंत्री शंकर राय सहित संगठन के अनेक पदाधिकारी उपस्थित रहे।अपने संबोधन में वक्ताओं ने राष्ट्र निर्माण में महिलाओं की भूमिका पर प्रकाश डालते हुए कहा कि दुर्गा वाहिनी का शौर्य प्रशिक्षण वर्ग युवतियों में आत्मविश्वास, अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, सेवा भावना और राष्ट्रभक्ति का विकास करने का महत्वपूर्ण माध्यम है।प्रशिक्षण वर्ग के दौरान प्रतिभागियों को शारीरिक, बौद्धिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से व्यक्तित्व विकास, संगठनात्मक कार्यकुशलता तथा आत्मरक्षा का प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा।यह वर्ग सेवाधाम, खयेरपुर में निर्धारित अवधि तक संचालित होगा, जिसमें पूरे त्रिपुरा से आई बहनें प्रशिक्षण प्राप्त कर समाज और राष्ट्र सेवा के लिए स्वयं को तैयार करेंगी।

मुहर्रम २०२६ के अवसर पर हाइलाकांदी में तैयारियां तेज, जिला प्रशासन की समीक्षा बैठक आयोजित

प्रीतम दास हाइलाकांदी, ९ जून : आनेवाले मुहर्रम २०२६ के आयोजन को लेकर हाइलाकांदी जिला प्रशासन की पहल पर एक महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक आयोजित की गई। जिला आयुक्त अभिषेक जैन तथा पुलिस अधीक्षक अमिताभ सिन्हा की संयुक्त अध्यक्षता में आयोजित इस बैठक में मुहर्रम के दौरान जिले में की जाने वाली तैयारियों सुरक्षा व्यवस्था तथा जनसेवा से जुडे.विभिन्न विषयों पर विस्तृत चर्चा की गई।बैठक में जिला मुहर्रम समिति के सदस्य।विभिन्न सामाजिक एवं धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधि प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारी तथा संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित थे। मुहर्रम के धार्मिक महत्व और संभावित जनसमागम को ध्यान में रखते हुए आयोजन को शांतिपूर्ण सुव्यवस्थित और सुरक्षित ढंग से संपन्न कराने के उद्देश्य से विभिन्न पहलुओं की समीक्षा की गई।चर्चा के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने यातायात नियंत्रण जुलूस मार्गों के निर्धारण ट्रैफिक प्रबंधन तथा जनसुरक्षा संबंधी मुद्दों पर विशेष बल दिया गया। इसके साथ ही मुहर्रम के दौरान पर्याप्त पुलिस बल की तैनाती निगरानी व्यवस्था को सुदृढ.करने तथा किसी भी आपात स्थिति से निपटने की तैयारियों पर भी विस्तार से विचार विमर्श किया गया।बैठक में स्वच्छता व्यवस्था को बेहतर बनाने साफ सफाई बनाए रखने शुद्ध पेयजल की पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित करने तथा निर्बाध विद्युत आपूर्ति प्रदान करने के संबंध में संबंधित विभागों को आवश्यक निर्देश दिए गए। इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य सेवाओं अग्निशमन व्यवस्था तथा आपातकालीन सहायता से जुडी तैयारियों की भी समीक्षा की गई ताकि किसी भी अप्रत्याशित परिस्थिति का त्वरित एवं प्रभावी ढंग से सामना किया जा सके। जिला आयुक्त अभिषेक जैन ने सभी समुदायों के लोगों से सहयोग की अपील करते हुए कहा कि मुहर्रम एक महत्वपूर्ण धार्मिक अवसर है और इसके शांतिपूर्ण आयोजन को सुनिश्चित करना प्रशासन के साथ साथ आम नागरिकों की भी जिम्मेदारी है।वहीं पुलिस अधीक्षक अमिताभ सिन्हा ने कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए प्रशासन की प्रतिबद्धता दोहराते हुए सभी से आपसी सौहार्द भाईचारे और सामाजिक समरसता बनाए रखने का आह्वान किया।

बैठक में उपस्थित मुहर्रम समिति के सदस्यों एवं विभिन्न संगठनों के प्रतिनिधियों ने भी अपने सुझाव और विचार प्रस्तुत किए। प्रशासन की ओर से आश्वस्त किया गया कि मुहर्रम के दौरान आम जनता की सुविधा और सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाएंगी।मुहर्रम २०२६ के संबंध में आयोजित इस समीक्षा बैठक को लेकर जिले के विभिन्न वर्गों में संतोष व्यक्त किया गया है। संबंधित लोगों का मानना है कि प्रशासन की अग्रिम तैयारियों और समन्वित प्रयासों के परिणामस्वरूप इस वर्ष का मुहर्रम शांतिपूर्ण सुरक्षित और सुव्यवस्थित वातावरण में संपन्न होगा।

धौला बाजार में राजन साह की दुकान में अग्निकांड



दुमदुमा प्रेरणा भारती ९ जून । सैखोवाघाट--धौला थाना अंतर्गत बरमूडा मीरी पथार गांव के सैखोवा हायर सेकेंडरी स्कूल के रास्ते के समीप स्थित राजन शाह की दुकान और घर देखते ही देखते पल भर में दोनों जलकर राख हो गया। मिली जानकारी के अनुसार कल रात लगभग सात बजे राजन साह के घर पर शॉर्ट सर्किट के चलते आग लग गई। आग लगने के बाद घर के अंदर मौजूद गैस सिलेंडर का ब्लास्ट होने के कारण आग और भयानक रूप ले ली। देखते ही देखते पल भर में दुकान और घर दोनों जलकर राख हो गई। इस अग्निकांड में लाखों की संपत्ति जलकर राख होने का अनुमान है । इस भयानक अग्निकांड के चलते नजदीक स्थित घरों में अफरातफरी का माहौल था। लोगों में काफी दहशत का माहौल होने के चलते लोग इधर-उधर भाग रहे थे। इसके चलते नजदीकी घरों में काफी क्षतिग्रस्त हुई । लेकिन आग अपने आक्रोश में लेने के लिए नाकामयाब रहा। स्थानीय लोगों की तत्परता के चलते आग केवल राजन साह के घर को ही अपने चपेट में ले सकी। दमकल काफी देर के बाद पहुंचने पर स्थानीय लोगों में काफी आक्रोश देखी गई। धौला के लोगो का कहना है कि यहां बार-बार अग्निकांड का मामला सामने आता है और बारंबार सरकार से यहां पर एक दमकल का व्यवस्था करने के लिए मांग किया जाता है। परंतु सरकार आज तक एक स्थाई दमकल का व्यवस्था नहीं कर पाई ।जिसके लिए धौला वासियों को एक न एक दिन इस तरह का भीषण अग्निकांड का सामना करना पडता है। मालूम हो कि धौला में अगर आग लगती है तो दमकल २५/५० किलोमीटर की दूरी से दुमदुमा या तिनसुकिया से आना पडता है। तब तक आग कई घरों को अपने आक्रोश में ले लेता है। आम लोगों का कहना है कि धौला अंचल में एक दमकल केन्द्र हो जिससे आग लगने की दशा में तत्काल आग पर काबू पाया जा सके ।

शब्दवीणा ने काव्यानुष्ठान द्वारा मेघों एवं बारिश की बूंदों का किया आह्वान

गया जी ९ जून।। राष्ट्रीय साहित्यिक एवं सांस्कृतिक संस्था 'शब्दवीणा' ने देश में पड़ रही भीषण गर्मी के प्रकोप को देखते हुए 'बरखा रानी तू आ जा रे' काव्यानुष्ठान का आयोजन किया, जिसमें शब्दवीणा की विभिन्न प्रदेश व जिला समितियों से जुड़े रचनाकारों ने गीत, ग़ज़ल, दोहे, मुक्तक एवं छंदों द्वारा मेघों एवं बारिश की बूंदों का आह्वान किया। कार्यक्रम का संयोजन शब्दवीणा की कर्नाटक प्रदेश समिति ने किया। शब्दवीणा केन्द्रीय पेज से तीन घंटे तक निर्बाध रूप से प्रसारित शब्दवीणा काव्यानुष्ठान की अध्यक्षता दिल्ली से जुड़े कवि इंदु कांत अंगीरस ने की। कार्यक्रम का संचालन शब्दवीणा की कर्नाटक प्रदेश अध्यक्ष डॉ सुनीता सैनी गुड्डी एवं कर्नाटक प्रदेश उपाध्यक्ष विजयेन्द्र सैनी ने संयुक्त रूप से किया। विशिष्ट अतिथि के रूप में शब्दवीणा मध्य प्रदेश समिति के सचिव कर्नल गोपाल अश्क़ रहे।डॉ सुनीता सैनी द्वारा प्रस्तुत माँ शारदे को समर्पित आराधना गीत एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रो. डॉ. रश्मि प्रियदर्शनी द्वारा प्रस्तुत शब्दवीणा गीत से काव्यानुष्ठान प्रारंभ हुआ, जिसमें बिहार से दीपक कुमार, रूबी कुमारी, अजय कुमार वैद्य, जैनेन्द्र कुमार मालवीय, सुरेश विद्यार्थी, बाल कवि सत्कृत त्रिपाठी, एवं डॉ रश्मि प्रियदर्शनी ने, मध्य प्रदेश से कर्नल गोपाल अश्क़ ने, झारखंड से डॉ विजय शंकर एवं रचना झा ने, पश्चिम बंगाल से राम नाथ बेख़्बर ने, दिल्ली से इंदुकांत अंगीरस ने, कर्नाटक से निगम राज़, संध्या निगम, आनंद दाधीच दधीचि, पूनम शर्मा, डॉ सुनीता सैनी, एवं विजयेंद्र सैनी ने, उत्तर प्रदेश से मनोरमा श्रीवास्तव एवं रमेश चंद्र ने, तथा हरियाणा से सरोज कुमार ने बादल, बिजली, बारिश, मिट्टी की सोंधी खुशबू, तीखी गर्मी, किसानों की समस्याएँ, बाढ़-सूखाड़ की स्थितियों पर मनमोहक रचनाएँ पढ़ीं। डॉ रश्मि ने 'बहुत सह चुके गर्मी, री बरखा रानी तू आ जा रे। है तृषित धरा व्याकुल नदियाँ, इस जग की प्यास बुझा जा रे' गीत सुनाया, तो जैनेन्द्र कुमार मालवीय ने 'सूर्य धरा को धौंस दिखा, कर रहा आज मनमानी है' गाया। आनंद दधीचि ने 'बादल ने बरखा के कानों में बात बताई, बरखा रानी शरमाई', मनोरमा श्रीवास्तव ने 'गरजते मेघ घिर-घिर कर, जगाते आस धरती की', निगम राज़ ने 'प्यासी चिड़ियाँ भटके इत उत, कौन कहो जल रखवाता है' रचनाएँ सुनाकर खूब प्रशंसा पाई। नन्हे सत्कृत ने मीठी आवाज में गायत्री मंत्र एवं संस्कृत के श्लोक सुनाए। दीपक कुमार के 'ओ पावस के मेघ, बूंद बरसा दे केसर', कर्नल गोपाल अश्क़ की 'मैं हूँ एक अल्हड़ बादल', डॉ विजय शंकर के 'रख धीरज कर इंतजार, मिट जाएंगे संकट हजार, उठा काँवर, चलो देवघर', तथा रचना झा के 'वसुधा के उर में एक अनकहा-सा संगीत पला' गीतों पर खूब वाहवाहियाँ लगीं। सरोज कुमार ने 'टप-टप करती आई बूंदें, छत पर नाचे बरसा रानी', रूबी कुमारी ने 'मेघा बरसो रे, बरसो रे, बरसो दुआर। सजन जाने पाएँ नहीं' व 'ताल-तलैया, नद सूखे पड़े हैं', संध्या निगम ने 'बरसात के मौसम में हम मौज मनाएँगे। हम भीग के आए हैं, हम भीग के जाएँगे, मौसम के नशे में हम बस डूबते जाएंगे', एवं पूनम शर्मा ने 'बादल घिर आए धीरे-धीरे' गीत सुमधुर स्वर में गाए। राम नाथ बेख़्बर ने ग़ज़ल 'मिट्टी की सोंधी खुशबू है, अंबर में काले बादल हैं', विजयेन्द्र सैनी ने 'रिमझिम सावन बरसे आंगन, अब तो साजन आ जा ना' एवं रमेश चंद्र ने 'बीत गए बरसों, जरा दे, दे दरस रे। जरा थम के बरस रे। आज हमको पिया के घर जाना है', सुना कर श्रोताओं का मन मोह लिया। इंदु कांत अंगीरस की 'सावन की रतियों में, मत जा रे बलम छोड़ के' तथा अजय कुमार वैद्य की 'सूरज की किरणों से प्यारे, धरती जब भी तपती है, मेघ सभी अंगड़ाई लेते, एवं वर्षा होती है' को मंच ने खूब सराहा। कार्यक्रम संचालिका डॉ सुनीता सैनी ने गर्मी की प्रशंसा में गीत सुनाया 'रसीले आम लेकर गर्मी आई, फिर भी किसी ने नहीं खुशी मनाई। कार्यक्रम अध्यक्ष ने सभी प्रस्तुतियों के ऊपर सारगर्भित व उत्साहवर्द्धक समीक्षात्मक टिप्पणियाँ दीं। काव्यानुष्ठान का समापन राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ रश्मि प्रियदर्शनी द्वारा धन्यवाद ज्ञापन एवं शांति पाठ द्वारा हुआ। शब्दवीणा केन्द्रीय पेज से जुड़ कर सुरेश विद्यार्थी, प्यारचन्द कुमार मोहन ललित शंकर, अरुण अपेक्षित, डॉ रवि प्रकाश, प्रो. सुनील कुमार उपाध्याय, आलोक कुमार, संतोष कुमार जयंत, प्रमोद कुमार, डॉ विजय शंकर, माणिक सरजोशी, सुरेश गुप्ता, बादल कुमार राय सहित अनेक काव्य प्रेमियों ने काव्यानुष्ठान का आनंद उठाया।

विद्या भारती से संबद्ध शिशु शिक्षा समिति की वार्षिक सभा संपन्न

जोरहाट (असम), ०९ जून (हि.स.)। विद्या भारती से संबद्ध संस्था शिशु शिक्षा समिति, असम की वार्षिक सामान्य सभा का आयोजन जोरहाट के गढमूर स्थित शंकरदेव विद्या निकेतन में किया गया। सोमवार को दी गई जानकारी के अनुसार ७ जून की संध्या सम्पन्न हुई इस सभा का शुभारंभ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित कर असम महिला विश्वविद्यालय की कुलपति डॉ. अजन्ता बूढागोहाई राजकोंवर, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के उत्तर असम प्रांत के प्रांत प्रचारक नृपेन बर्मन, विद्या भारती पूर्वोत्तर क्षेत्र के संगठन मंत्री डॉ. पवन तिवारी, सचिव डॉ. जगदीन्द्र राय चौधुरी, शिशु शिक्षा समिति, असम के अध्यक्ष कुलेन्द्र कुमार भागवती तथा महासचिव जगन्नाथ राजवंशी ने किया।इस अवसर पर शिशु शिक्षा समिति, असम के उपाध्यक्ष डॉ. अलकानंद बरुवा एवं अनिमा शर्मा, विद्या भारती पूर्वोत्तर क्षेत्र के वरिष्ठ सदस्य योगेन्द्र सिंह सिसोदिया सहित अनेक शिक्षाविद एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।गुवाहाटी के जू-रोड स्थित कार्यालय से मीडिया को जानकारी देते हुए शिशु शिक्षा समिति, असम के प्रचार संयोजक मुकुटेश्वर गोस्वामी ने आज बताया कि समिति के अध्यक्ष कुलेन्द्र कुमार भागवती की अध्यक्षता में आयोजित सभा में महासचिव जगन्नाथ राजवंशी ने सभा के उद्देश्य पर प्रकाश डाला तथा पिछली वार्षिक सामान्य सभा के प्रस्ताव एवं कार्यवृत्त प्रस्तुत किए।मुख्य अतिथि के रूप में सभा को संबोधित करते हुए डॉ. अजंता बूढागोहाई राजकोंवर ने समन्वित शिक्षा, आधुनिक शिक्षण व्यवस्था तथा अटल टिंकरिंग लैब के माध्यम से विद्यार्थियों में उत्कृष्टता विकसित करने की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने बताया कि उनके विश्वविद्यालय द्वारा विकसित 'माया' नामक रोबोट के माध्यम से बच्चों को शिक्षा प्रदान कर उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की गई है।

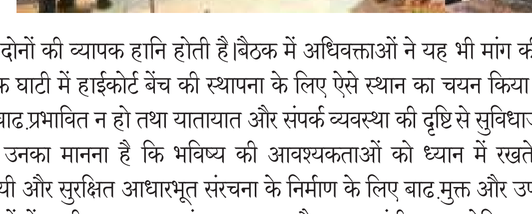
सभा में शिशु शिक्षा समिति, असम के गत वर्ष के आय-व्यय विवरण तथा आगामी वर्ष का बजट असम प्रकाशन भारती के सचिव दीपांकर बोरा ने प्रस्तुत किया। इसके अतिरिक्त विद्या भारती के विभिन्न केंद्रीय एवं आधारभूत विषयों, अभिलेखागार, प्रशिक्षण, मातृ भारती, शिशु वाटिका तथा खेलकूद आदि विषयों पर पावर पॉइंट प्रस्तुति के माध्यम से विस्तृत जानकारी दी गई।शिशु शिक्षा समिति, असम के अंतर्गत संचालित शंकरदेव शिशु निकेतनों में दीर्घकाल तक प्रधानाचार्य एवं संकुल प्रमुख के रूप में अपनी दक्षता, ईमानदारी, अनुशासन, नियमितता और कर्तव्यनिष्ठा के लिए गढमूर, जोरहाट की पूर्व प्रधानाचार्या वर्णाली बरुवा तथा नारायणपुर, लखीमपुर के प्रधानाचार्य विनोद कृष्ण शर्मा को विशेष रूप से सम्मानित किया गया।

इसी सभा में शिशु शिक्षा समिति, असम की त्रैमासिक ई-पत्रिका 'महाबाहु संवाद' के वार्षिक अंक का विमोचन किया गया। साथ ही हाईस्कूल शिक्षांत परीक्षा में पिछले ३० वर्षों (१९९६-२०२६) के शीर्ष स्थान प्राप्त विद्यार्थियों की शैक्षिक यात्रा पर आधारित एक महत्वपूर्ण दस्तावेज का भी लोकार्पण किया गया।अंत में शिशु शिक्षा समिति, असम के अध्यक्ष कुलेन्द्र कुमार भागवती ने सभी उपस्थित जनों को शुभकामनाएं दीं तथा गढमूर निकेतन के आचार्य-आचार्याओं, विद्यार्थियों एवं समस्त कार्यकर्ताओं का धन्यवाद ज्ञापित किया।

हत्यारे बिपुल मल्लिक को फांसी देने की मांग, खेत्री थाना का घेराव

गुवाहाटी, ०९ जून, (हि.स.)। प्रेमिका की निर्मम हत्या के आरोपित बिपुल मल्लिक को फांसी की सजा देने की मांग को लेकर मंगलवार को स्थानीय लोगों ने गुवाहाटी के ग्रामीण इलाका के खेत्री थाना का घेराव कर जोरदार विरोध प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने आरोपित के खिलाफ कठोरतम् कार्रवाई की मांग करते हुए न्याय दिलाने की अपील की।उल्लेखनीय है कि बिपुल मलिक ने अपनी प्रेमिका पर १७ बार चाकू से हमला कर उसकी हत्या कर दी थी। इस घटना के बाद क्षेत्र में भारी आक्रोश फैल गया है और लोग आरोपित को कडी से कडी सजा देने की मांग कर रहे हैं।प्रदर्शन के दौरान बडी संख्या में लोगों ने थाना परिसर के बाहर एकत्र होकर नारेबाजी की तथा मामले की त्वरित सुनवाई कर आरोपित को फांसी की सजा दिलाने की मांग उठाई। स्थानीय लोगों का कहना है कि इस तरह की जघन्य घटनाओं पर सख्त कार्रवाई से ही समाज में अपराध पर अंकुश लगाया जा सकता है।पुलिस ने बताया कि मामले की जांच जारी है और आरोपित के खिलाफ कानूनी प्रक्रिया के तहत आवश्यक कार्रवाई की जा रही है। ज्ञात हो कि हत्या के आरोपित को पुलिस ने हाल ही में पिछले दिनों गुवाहाटी से गिरफ्तार कर लिया था।

बराक घाटी में हाईकोर्ट बेंच की स्थापना की मांग को लेकर मुखर हुआ हाइलाकांदी बार एसोसिएशन



प्रीतम दास हाइलाकांदी, ९ जून : लगभग तीन दशकों से बराक घाटी के लोगों की प्रमुख मांगों में से एक रही है कि गौहाटी हाईकोर्ट की एक स्थायी बेंच बराक घाटी में स्थापित की जाए। इस मांग को और अधिक मजबूती प्रदान करने के उद्देश्य से हाइलाकांदी बार एसोसिएशन ने जनसमर्थन के साथ अपनी आवाज बुलंद की है।मंगलवार को हाइलाकांदी में आयोजित एक पत्रकार सम्मेलन में बार एसोसिएशन के पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने बराक घाटी में हाईकोर्ट बेंच की स्थापना के पक्ष में अपना दृढ.मत व्यक्त किया। अधिवक्ताओं का कहना है कि न्याय प्राप्ति को सुगम बनाने तथा दक्षिण असम के विशाल क्षेत्र के लोगों की लंबे समय से चली आ रही परेशानियों को दूर करने के लिए बराक घाटी में हाईकोर्ट की एक बेंच स्थापित करना समय की मांग है।इस पत्रकार सम्मेलन में हाइलाकांडी बार एसोसिएशन के अध्यक्ष नुरुल हक मजूमदार, महासचिव फखरुल इस्लाम बरभुइयां, संयुक्त सचिव गौतम घोष, आब्जाल हुसैन लस्कर, रुकन उद्दीन बरभुइयां, जयनुल इस्लाम बरभुइयां, सादिक हुसैन बरभुइयां सहित अनेक अधिवक्ता उपस्थित थे।वक्ताओं ने कहा कि बराक कोऑर्डिनेशन कमेटी पिछले ३० वर्षों से बराक घाटी में हाईकोर्ट बेंच की स्थापना की मांग को लेकर निरंतर आंदोलन चला रही है, लेकिन अब तक इस महत्वपूर्ण मांग को पूरा नहीं किया गया है। इसके कारण बराक घाटी के लोगों को न्यायिक मामलों के लिए गौहाटी तक यात्रा करनी पडती है जिससे समय और धन दोनों की व्यापक हानि होती है।बैठक में अधिवक्ताओं ने यह भी मांग की कि बराक घाटी में हाईकोर्ट बेंच की स्थापना के लिए ऐसे स्थान का चयन किया जाए जो बाढ.प्रभावित न हो तथा यातायात और संपर्क व्यवस्था की दृष्टि से सुविधाजनक हो। उनका मानना है कि भविष्य की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए स्थायी और सुरक्षित आधारभूत संरचना के निर्माण के लिए बाढ.मुक्त और उपयुक्त क्षेत्र में बेंच की स्थापना अत्यंत आवश्यक है।हाइलाकांदी बार एसोसिएशन की ओर से कहा गया कि बराक घाटी के सभी वर्गों के लोगों को न्याय सुलभ कराने के उद्देश्य से इस मांग को और अधिक सशक्त बनाया जाएगा तथा आवश्यकता पडने पर व्यापक जनआंदोलन भी चलाया जाएगा ।अधिवक्ताओं ने आशा व्यक्त की कि सरकार और संबंधित प्राधिकरण बराक घाटी के लोगों की इस लंबे समय से लंबित एवं न्यायोचित मांग पर सकारात्मक विचार करेंगे तथा शीघ्र ही हाईकोर्ट बेंच की स्थापना के लिए ठोस और प्रभावी कदम उठाएंगे।बराक घाटी के लोगों की इस बहुप्रतीक्षित मांग को लेकर अधिवक्ता समुदाय के साथ साथ आम जनता के बीच भी नई उम्मीद और आशा का संचार हुआ है।

तेजी से आगे बढ़ रहा मंकीपॉक्स

डब्ल्यूएचओ ने बताए वायरस को रोकने उपाय

मंकीपॉक्स के अब तक कुल 257 मामले सामने आए हैं जबकि लगभग 120 संदिग्ध मामले हैं। चिंता की बात यह है कि यह अधिकतर उन देशों में फैल रहा है, जहा यह बीमारी आमतौर पर नहीं पाई जाती है। डब्ल्यूएचओ ने चेतावनी दी है कि मंकीपॉक्स के प्रसार को रोकने के लिए तीन बातों पर ध्यान देना चाहिए।

जानवरों से इंसानों में फैलने वाले वायरस ने रफ्तार पकड़ ली है और कुल 23 देश इसकी चपेट में आ गए हैं। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन ने बताया है कि मंकीपॉक्स के अब तक कुल 257 मामले सामने आए हैं जबकि लगभग 120 संदिग्ध मामले हैं। चिंता की बात यह है कि यह अधिकतर उन देशों में फैल रहा है, जहां यह बीमारी आमतौर पर नहीं पाई जाती है। संगठन ने कहा है कि अगर मंकीपॉक्स वायरस बच्चों और इम्यूनोसप्रेस्ड व्यक्तियों जैसे गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम वाले समूहों में फैलता है, तो आगे चलकर विकराल रूप ले सकता है। संगठन ने कहा है कि मंकीपॉक्स आपके बच्चों पर भी हमला कर सकता है और उनमें लक्षणों की पहचान करना भी मुश्किल हो सकता है क्योंकि शुरुआती लक्षण चेचक या चिकन पॉक्स के समान होते हैं।

मंकीपॉक्स रोग क्या है?

मंकीपॉक्स चेचक की तरह होने वाली एक एक दुर्लभ वायरल संक्रमण है। यह पहली बार 1958 में अनुसंधान के लिए रखे गए बंदरों में खोजा गया था और 1970 में मंकीपॉक्स का पहला मानव मामला सामने आया था। यह रोग मुख्य रूप से मध्य और पश्चिम अफ्रीका के उष्णकटिबंधीय वर्षावन क्षेत्रों में होता है। यह वायरस पॉक्सविरिडे परिवार से संबंधित है, जिसमेंचेचक रोग पैदा करने वाले वायरस भी शामिल हैं।

बच्चों में मंकीपॉक्स के लक्षण

बच्चे के शरीर में किसी भी बदलाव की निगरानी करना और किसी भी असामान्य लक्षण से सावधान रहना महत्वपूर्ण है। जैसा कि मंकीपॉक्स वायरल बच्चों में पहचाना जाना मुश्किल है। मंकीपॉक्स के कुछ सामान्य शुरुआती लक्षण दिए गए हैं, जिन पर बच्चों को ध्यान देना चाहिए।

- मध्यम से तेज बुखार
- चकत्ते
- शरीर में दर्द
- लिम्फ नोड
- अत्यधिक थकान

मंकीपॉक्स वायरस से बचने के उपाय

- दिन में कई बार बच्चे इ हाथों को 20 सेकंड तक साबुन और पानी से धोएं या सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें
- पशु से मानव में होने संचरण की रोकथाम करें
- मांस को अच्छी तरह से पकाएं
- किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें, जिसे रैश या बुखार हो
- बीमार रोगी के किसी भी तरल पदार्थ या वस्तु के संपर्क में आने से बचें

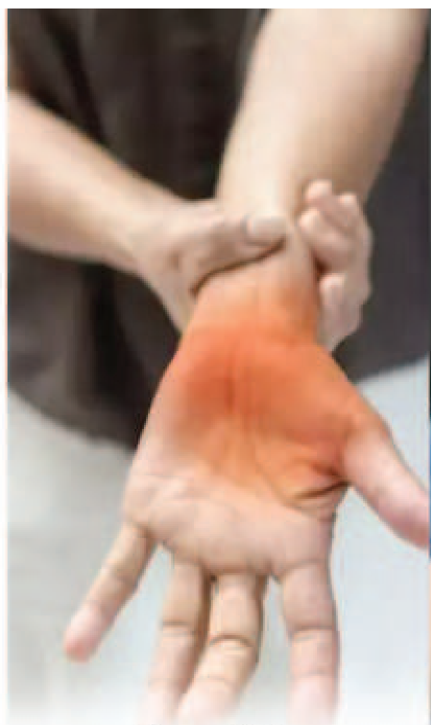
मंकीपॉक्स को रोकने के डब्ल्यूएचओ के उपाय

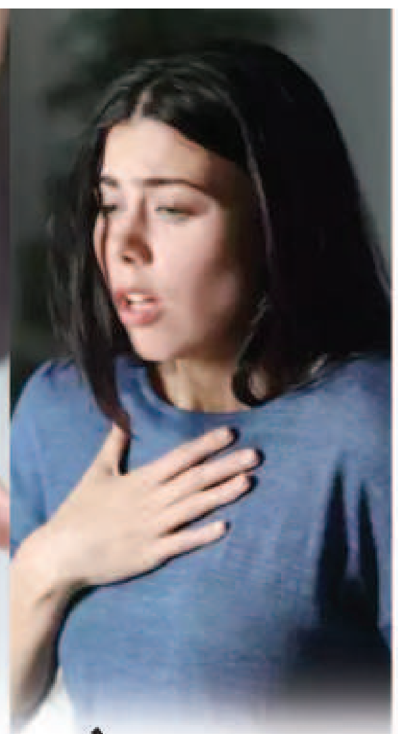
पिछले दो हफ्ते में मंकीपॉक्स 23 देशों में फैल गया है। डब्ल्यूएचओ ने चेतावनी दी है कि मंकीपॉक्स के प्रसार को रोकने के लिए तीन बातों पर ध्यान देना चाहिए।

- उन लोगों को सटीक जानकारी देना, जिन्हें मंकीपॉक्स का सबसे अधिक खतरा हो सकता है
- जोखिम वाले समूहों के बीच आगे प्रसार को रोकना
- फ्रंटलाइन हेल्थ वर्कर्स की सुरक्षा करना

कैसे फैलता है?

मंकीपॉक्स किसी संक्रमित व्यक्ति या जानवर के निकट संपर्क के माध्यम से या वायरस से दूषित सामग्री के माध्यम से मनुष्यों में फैलता है। यह चूहों और गिलहरियों जैसे जानवरों से भी फैलता है। मंकीपॉक्स रोग घावों, शरीर के तरल पदार्थ, श्वसन बूंदों और दूषित पदार्थों जैसे बिस्तर के माध्यम से फैलता है।





स्लो पॉइजन हो सकता है खून में ज्यादा आयरन

आयरन हमारे शरीर के लिए एक जरूरी पोषक तत्व है। बावजूद इसके अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से स्वास्थ्य और शरीर को नुकसान हो सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार, अन्य पोषक तत्वों की ही तरह आयरन की मात्रा को भी नियंत्रित करने की जरूरत होती है।

किसी भी चीज का ज्यादा मात्रा में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। आयरन के लिए भी यही बात लागू होती है। आयरन एक जरूरी मिनरल है, जो आपके शरीर को ऊर्जा देने और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने के लिए जरूरी है। इसका सीधा सा मतलब है कि आपको रोजाना आयरन की जरूरत है। हालांकि, ऐसे कई लोग भी हैं, जो कम मात्रा में आयरन लेने के कारण आयरन की कमी से जूझते हैं। जहां आयरन की कमी से एनीमिया और थकान हो सकती है, वहीं इसका जरूरत से ज्यादा सेवन करना भी अच्छा नहीं है। सिर्फ इसलिए कि आयरन जरूरी है, इसका मतलब यह नहीं कि आप अधिक मात्रा में इसका सेवन कर सकते हैं। किसी भी पोषक तत्व के सेवन का नियम इसे सही मात्रा में लेना है। जबकि अन्य पोषक तत्वों की तरह इसका अधिक सेवन करना हानिकारक है। यहां तक की जो लोग इसकी ओवरडोज लेते हैं, उनके लिए यह किसी जहर से कम नहीं है। आयरन हीमोग्लोबिन का भी जरूरी हिस्सा है। हीमोग्लोबिन रेड ब्लड सेल्स में पाया जाने वाला एक प्रोटीन है। यह बॉडी के सभी सेल्स तक ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए जिम्मेदार है। एनसीबीई की एक रिपोर्ट के अनुसार, जिन लोगों को अपने आहार में आयरन नहीं मिलता, उनमें आयरन की कमी होने का खतरा बढ़ जाता है। खासतौर से महिलाओं में आयरन की कमी बहुत देखी जाती है।

आयरन को नियंत्रित क्यों करना चाहिए

अपनी बॉडी में आयरन लेवल को नियंत्रित करने के दो कारण हैं। पहला, जरूरी पोषक तत्व होने के कारण आयरन शरीर के कई कामों में बुनियादी भूमिका निभाता है। इसलिए हमें थोड़ी मात्रा में ही इसे लेना चाहिए। वहीं अधिक मात्रा में आयरन जहरीला होता है, इसलिए बहुत अधिक मात्रा में इसके सेवन से बचना भी चाहिए।

कब बन जाता है आयरन जहरीला

आयरन धीरे-धीरे या कभी-कभी अचानक जहरीला हो सकता है। आयरन इसके जरूरत से ज्यादा सेवन के कारण जहरीला हो सकता है खासतौर से तब जब लोग आयरन सप्लीमेंट का ओवरडोज लें या फिर व्यक्ति क्रॉनिक आयरन ओवरलोड डिसऑर्डर से ग्रसित हो। बता दें कि इससे आयरन पॉइजनिंग, हैरिडेट्री हैमोक्रोमेटोसिस जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती है। एक स्टडी के अनुसार, 40 मिग्रा से ज्यादा आयरन का सेवन करने पर आपको मेडिकल हेल्प की जरूरत पड़ सकती है।

आयरन और कैंसर का संबंध

एक स्टडी के अनुसार, आयरन की अधिक मात्रा से जानवर और मनुष्यों दोनों में कैंसर हो सकता है। नियमित रूप से ब्लड डोनेट करने से इस रिस्क को कम करने में मदद मिल सकती है।

बढ़ सकता है इंफेक्शन का खतरा

स्टडी के अनुसार, आयरन ओवरलोड और आयरन की कमी दोनों ही संक्रमण को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। कई अध्ययन बताते हैं कि आयरन सप्लीमेंट से भी संक्रमण की गंभीरता बढ़ सकती है। जिन लोगों में इंफेक्शन का रिस्क ज्यादा है, उन्हें बहुत सोच समझकर इसका सेवन करना चाहिए। अधिक मात्रा में आयरन हानिकारक हो सकता है। हालांकि, आयरन सप्लीमेंट उन लोगों के लिए फायदेमंद हे, जो आयरन की कमी से पीड़ित हैं। लेकिन उन लोगों के लिए जहर है, जिन्हें आयरन की कमी नहीं है। विशेषज्ञों के अनुसार, बिना डॉक्टर की सलाह के आयरन सप्लीमेंट कभी नहीं लेना चाहिए।

मौसमी बीमारियों का रामबाण इलाज है गिलोय

निरोगी काया के लिए गिलोय एक चमत्कारी पौधा है, यह कई बीमारियों को दूर करने में कारागार होता है। इसके पत्ते पान के पत्तों की जैसे होते हैं और इसके सेवन से शरीर स्वस्थ्य रहता है। आइए आज हम आपको यहां बता रहे हैं कि गिलोय किन-किन बीमारियों को दूर करने में मददगार होता है। बता दें कि गिलोय सबसे ज्यादा लाभकारी डायबिटिज के रोगियों के लिए होता है। इसमें हाइपोग्लैसेमिक होता है जो शरीर में शुगर की मात्रा को संतुलित बनाये रखता है। इसी कारण से डायबिटीज के रोगियों को शुगर कंट्रोल करने के लिए गिलोय का सेवन करने की राय दी जाती है। हालांकि बिना डॉक्टर के परामर्श के इसका सेवन नहीं करना चाहिए। अगर गिलोय के पत्तों को पानी में उबालकर आंखों पर रखा जाए तो इससे नेत्र रोग दूर होते हैं और आंखों की रोशनी बढ़ती है। गिलोय में रोगप्रतिरोधक क्षमता होती है इसी कारण से ये छोटी-छोटी बीमारियों को शरीर से दूर रखता है। इसका सेवन करने से सर्दी-जुकाम, गैस, कब्ज और अन्य बीमारियों से बचा जा सकता है।

उम्र बढ़ते ही क्यों होती है पेट में सूजन और भारीपन की समस्या

जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है वैसे-वैसे शरीर में कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। चेहरे पर झुर्रियां, सफेद बाल, त्वचा का मुरझाना जैसे बढ़ती उम्र के आम लक्षण हैं। इसी के साथ-साथ लोगों को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं भी होने लगती हैं। उम्र के एक पढ़ाव पर लोगों को मोतियाबिंद, मांसपेशियों में दर्द, पीठ दर्द, गर्दन दर्द, मधुमेह सहित न जाने कितने ही विकारों का सामना करना पड़ता है। वृद्धावस्था में लोगों की सेहत को प्रभावित करने वाली हेल्थ कंडीशन की एक लंबी लिस्ट में ब्लोटिंग यानी पेट फूलना की भी एक बड़ी समस्या है। आमा भाषा में इसे इसे पेट की सूजन भी कहते हैं। पेट की सूजन को गेस्ट्राइटिस भी कहते हैं और इसके कई बार कोई लक्षण दिखाई नहीं देते लेकिन महसूस होते हैं। यहां हम आपको इस विकार के बारे में जानकारी दे रहे हैं।

ब्लोटिंग का क्या कारण है?

आमतौर पर सभी एज ग्रुप के लोग समय-समय पर अपने पेट को फूला हुआ महसूस करते हैं। लेकिन एक उम्र के साथ ये समस्या बार-बार होने लगती है। पेट में सूजन तब होती है जब गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट हवा या कहें गैस से भर जाता है। यही गैस हमारे पेट को भरा हुआ, तंग या सूजा हुआ महसूस कराती है। अत्यधिक पेट फूलना और पेट में गड़गड़ाहट सूजन के कुछ अन्य सामान्य लक्षण हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं जिनके बारे में यहां जिक्र है। वृद्ध लोगों के मामलों में इन्हीं फैक्टर्स के कारण बार-बार सूजन होती है।

- बहुत तेजी से भोजन करना
- एक साथ ढेर सारा पानी पी जाना
- धूम्रपान करना
- देर तक च्युइंग गम चबाना
- इरिटेटेड बाउल सिंड्रोम
- कब्ज
- गैस बनना
- फूड सेंसिटिविटी

कुछ विशिष्ट फलों और सब्जियों में फाइबर की मात्रा काफी अधिक होती है जिसे पचा पाना हर किसी के लिए आसान नहीं होता। पेट में फाइबर को पचाने में थोड़ी मुश्किल होती थी, जिससे अक्सर पेट फूलने या सूजन की समस्या हो जाती है। यही वजह है कि वृद्ध लोगों के लिए ठीक से पका हुआ हल्के भोजन करने की सलाह दी जाती है, जिसे वे आसानी से निगल सकें। यदि ये समस्या गंभीर है तो उन्हें ऐसे खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए जो अक्सर सूजन का कारण बनते हैं।

पेट के एसिड में कमी

उम्र बढ़ने के साथ ही पेट में भोजन पचाने वाले एसिड की भी कमी हो जाती है जिससे बुजुर्गों का पेट फूलने लगता है। बता दें कि बुजुर्गों में उम्र बढ़ने के साथ ही फूड को डाइजेस्ट करने वाले एसिड पेप्सिन का उत्पादन लगभग 40 प्रतिशत कम हो जाता है। पेप्सिन की कमी से शरीर के लिए प्रोटीन को तोड़ना मुश्किल हो जाता है, जिससे लोग फूला हुआ महसूस करते हैं। इस समस्या को दूर करने के लिए लोगों को प्रोटीन के एनिमल बेस्ड सोर्स का सेवन कम करना चाहिए। साथ ही उन्हें अपनी डाइट में प्लांट बेस्ड प्रोटीन को शामिल करना चाहिए।

दवाओं का सेवन

कुछ दवाएं भी आपके पाचन संबंधी समस्या के लिए भी जिम्मेदार हो सकती हैं। ब्लोटिंग एस्पिरिन, फाइबर सप्लीमेंट्स और कुछ दर्द निवारक जैसी दवाओं का साइड इफेक्ट हो सकता है। यदि आपको कोई नई दवा दी गई है जिससे पेट फूल रहा है या आप इसे खाने से काफी असहज महसूस कर रहे हैं तो अपने डॉक्टर से सलाह लें।

दूसरी हेल्थ कंडीशन्स

कुछ अन्य स्वास्थ्य स्थितियां जो ज्यादातर बुढ़ापे में उभरती हैं, जो सूजन और बेचैनी का कारण बन सकती हैं।

- इरिटेबल बॉएल सिंड्रोम
- सीलिएक रोग
- क्रोहन रोग
- गैस्ट्रोएसोफेगल प्रतिवाह रोग
- पेट दर्द
- बड़ी आंत में सूजन
- इंफ्लेमेटरी बाउल डिजीज
- मधुमेह

टेंशन और डिप्रेशन बढ़ाते हैं डेली खाए जाने वाले ये फूड

मौजूदा दौर में तनाव, चिंता और अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं होना कोई नई बात नहीं है। आधुनिक युग में ये परेशानियां काफी प्रचलित हो गई हैं, खुशी से ज्यादा लोग अब टेंशन में डूबे दिखते हैं। वास्तव में चिंता और तनाव का कोई इलाज नहीं है। क्योंकि ऐसे तमाम लोग हैं जिन्होंने थेराप्यूटिक यानी चिकित्सा का सहारा भी लिया, लेकिन अपने मानसिक स्वस्थ्य को बनाए रखने में असफल हैं। ऐसे में हमें इस समस्या का समाधान खुद से ही खोजना होगा। बहुत कम लोगों को पता है कि डेली रूटीन में खाए जाने वाले फूड आइटम्स भी टेंशन और स्ट्रेस का कारण होते हैं। लिहाजा उन खाद्य पदार्थों के बारे में जानकर चौंकें नहीं, जो तनाव को बढ़ावा देते हैं या मानसिक स्थिति को खराब करते हैं; जिनका आप रोजाना सेवन करते हैं। यहां हम इन ऐसे ही खाद्य पदार्थों की सूची जारी कर रहे हैं जिनके सेवन से आपकी टेंशन और तनाव को बढ़ावा मिलता है।

रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट

हृदय की समस्याओं, मधुमेह या मोटापे के बढ़ते जोखिम का एक सॉलिड रीजन रिफाइंड कार्बोहाइड्रेड है। मानसिक स्वास्थ्य संगठन के एक शोध ने साबित किया कि रिफाइंड चीनी सहित रिफाइंड कार्ब्स के सेवन से चिंता और अवसाद दोनों का खतरा बढ़ जाता है। अगर आप इस समस्या से छुटकारा पाना चाहते हैं तो जल्द ही सफेद आटा, सफेद ब्रेड, सफेद चावल, एगेव चीनी, सिरप, कन्फेक्शनरी प्रोडक्ट्स प्रोसेप्ड स्नैक्स, पास्ता आदि के उपयोग को छोड़ने का प्रयास करें। इनकी बजाए आप हेल्दी आहार के तौर पर ओट्स, ब्राउन राइस, क्विनोआ, अनाज, साबुत ब्रेड या अंकुरित गेहूं के आटे का प्रयोग करें।

चीनी युक्त खाद्य पदार्थ

मीठे खाद्य पदार्थ रक्त शर्करा यानी ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव का कारण बन सकते हैं जो हमारे एनर्जी लेवल को भी प्रभावित करते हैं। यहां तक कि मूड को भी इंबैलेंस कर सकते हैं जिससे टेंशन बढ़ती है। इसलिए आपको ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन भी बंद करना चाहिए जिनमें चीनी की अत्यधिक मात्रा हो। प्राकृतिक चीनी के विकल्प में आप एरिथ्रिटोल और याकॉन सिरप से बने प्रोडक्ट्स का उपयोग करने का प्रयास करें। प्राकृतिक फलों और सब्जियों का रस चीनी से बने खाद्य पदार्थों से कहीं बेहतर हैं।

कैफीनयुक्त पेय पदार्थ

कैफीन युक्त ड्रिंक के सेवन से भी चिंता, तनाव और अनिद्रा की समस्या होती है। थोड़ी मात्रा में कैफीन का सेहत पर कोई असर नहीं पड़ता, लेकिन अगर आप इसे अधिक मात्रा में लेते हैं तो जल्द ही चिंता, तनाव का शिकार हो सकते हैं। यह मत भूलिए कि सामान्य चाय, कुछ चॉकलेट और यहां तक कि फ्लेवर्ड केक में भी कैफीन होता है। इसके बजाय आपको हर्बल टी, पुदीना, नींबू या नारियल पानी का विकल्प चुनना चाहिए।

ट्रांस फैट

हर बार जब आप चिप्स या चिकन नगेट्स का पैकेट खोलते हैं, तो याद रखिए इससे आपकी मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ सकती हैं। तेल से तले खाद्य पदार्थों की बजाए आपको घी, मक्खन जैसे संतृप्त वसा से बने स्नैक्स का सेवन करना चाहिए।

शराब

शराब लिवर ही नहीं बल्कि पूरे स्वास्थ्य को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकती है। बहुत से लोग ब्रेकअप, मिजाज या गुस्से को दूर करने के लिए शराब का सहारा लेते हैं। वे इसे मूड ठीक करने का एक बढ़िया सोर्स मानते हैं लेकिन इसके विपरीत हमारी सेहत को खराब कर देती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि शराब दिमाग में सेरोटोनिन और न्यूरोट्रांसमीटर की एक्टिविटी को बदल देती है जिससे चिंता बढ़ जाती है। इसकी बजाए आपको मोजितो या मॉकटेल या गैर-अल्कोहल बियर का सेवन करना चाहिए।

अधिक मात्रा में नमक

शरीर में अतिरिक्त सोडियम गुर्दे के साथ-साथ तंत्रिका तंत्र को भी हानि पहुंचा सकता है। नमक मूड विकारों जैसे मूड स्विंग, टेंशन, तनाव और अवसाद, यहां तक कि थकान को भी जन्म दे सकता है। इसलिए नमक का सेवन कम से कम करें।

विज्ञान के आधार पर कसरत के फैक्ट

वर्जिश या एक्सरसाइज का चलन हाल के दिनों में काफी बढ़ा है। लोगों में सेहत के प्रति जागरूकता भी बढ़ी है और फिट रहने की चाहत भी। कसरत के बारे में कई तरह के मिथक हैं।

एक्सरसाइज के समय संगीत सुनने का असर : बहुत से लोग वर्जिश के वक्त संगीत सुनना पसंद करते हैं। उनका मानना है कि इससे थकान कम होती है। दौड़ने वालों को वर्जिश के दौरान संगीत सुनने से ज्यादा फायदा होता है। टॉम स्टैफर्ड ने इस बारे में लिखा है कि इसका कारण हमारे दिमाग में है, मांसपेशियों में नहीं। दिमाग का वो हिस्सा ''कॉर्टेक्स' है जो मांसपेशियों को सिग्नल देता है। संगीत सुनने से दिमाग से सिग्नल सप्लीमेंटरी मोटर एरिया को मिलता है और संगीत की लय-ताल उस प्रक्रिया में मदद करती है जिससे हमारा शरीर हरकत में आता है।

वर्जिश से आईक्यू बढ़ता है : ये धारणा काफी हद तक सही है कि कसरत से बौद्धिक क्षमता बेहतर होती है। स्कूल पैदल चलकर जाने वाले बच्चों की एकाग्रता बेहतर होती है और इम्तहान में उनके अच्छे नंबर भी आते हैं। इसी तरह, कई बुजुर्ग जो हल्की कसरत करते हैं और चलते-फिरते रहते हैं, उनमें दिमागी कमजोरी होने का खतरा अन्य बुजुर्गे के मुकाबले आधा होता है। मतलब साफ है। जब आप वर्जिश करते हैं, तो आपके दिमाग तक खून की सप्लाई भी ज्यादा होती है। इससे दिमाग की तंत्रिकाओं का विकास होता है। ये हमारी बौद्धिक क्षमता भी बढ़ाता है और दिमाग के स्वस्थ रखने के लिए जरूरी भी होता है।

क्या वर्जिश से पहले स्ट्रेचिंग जरूरी है : अक्सर लोग कहते हैं कि भारी भरकम एक्सरसाइज से पहले थोड़ा स्ट्रेचिंग कर लें। मतलब, हाथों-पैरों की जकड़न दूर कर लें। स्ट्रेचिंग, यानी हाथ पैर फैलाकर, थोड़ा झटककर, जकड़न दूर करना, ताकि आपका शरीर भारी वर्जिश के लिए तैयार हो सके। दावा ये किया जाता है कि स्ट्रेचिंग करने से वर्जिश के दौरान चोटिल होने का खतरा कम हो जाता है।

हम नौ सेकेंड से कम समय में 100 मीटर दौड़ सकेंगे : दौड़ने की एक्सरसाइज करने वाले हर इंसान में इतना तेज दौड़ने की ताकत नहीं होती। मगर, रनिंग के शौकीन चाहते हैंकि वो ऐसा ही कोई टारगेट हासिल कर सकें। दौड़ने में आपकी रफ्तार इस बात पर टिकी होती है कि आप जमीन पर पैर रखते समय कितना जोर जमीन पर लगाते हैं। वैसे, रफ्तार का सीधा ताल्लुक हमारी पिंडलियों से होता है।

क्या दौड़ने वाले कुछ खास जूते होते हैं : स्पोर्ट्स शूज बनाने वाली कंपनियां अक्सर दावे करती हैं कि उनके जूते से आपके लिए दौड़ना आसान होगा। आज बाजार में कई तरह के स्पेशल रनिंग शूज मिलते हैं। पर तमाम रिसर्च से ये बात साफ हो चुकी है कि रनिंग एक्सरसाइज में जूतों का कोई खास रोल नहीं। आपको जो भी आरामदेह लगे, वो जूता पहनकर दौड़िए या एक्सरसाइज कीजिए। स्पोर्ट्स शूज बनाने वाली कंपनियां तो दावे करती रहेंगी।

क्या क्रैम्प शरीर में नमक की कमी की वजह से होते हैं : ज्यादा खेल-कूद करने वाले अक्सर मांशपेशियों की ऐंठन से परेशान होते हैं। इसका अंग्रेजी शब्द ''क्रैम्प' है जो काफी चलन में है। वैज्ञानिकों ने अमेरिका के फुटबॉल खिलाड़ियों में ऐसा देखा कि गर्मी में क्रैम्प ज्यादा होते हैं। पसीने के कारण शरीर में नमक की कमी हो जाने से ऐसा होता है। लेकिन, सर्द मौसम में एक्सरसाइज करने वालों को भी यही दिक्कत होती है। इसलिए ये दावा गलत साबित हुआ। मतलब साफ है। एक्सरसाइज की वजह से होने वाली ऐंठन, नमक की कमी का नतीजा नहीं है। ना ही इसका गर्मी से कोई ताल्लुक है।

क्या कसरत करके डिप्रेशन से बच सकते हैं : अक्सर लोग दावे करते हैं कि डिप्रेशन से बचना हो तो वर्जिश करो, योग करो, दौड़ो, खेलो-कूदो। सेहत के बारे में रिसर्च जमा करने वाली अंतरराष्ट्रीय गैर सरकारी संस्था ''कॉकरेन' ने इस बारे में कई देशों से 30 ट्रायल किए हैं। पता चला है कि एक्सरसाइज आपको डिप्रेशन से बचने में बेहद मामूली तौर पर ही मददगार साबित होती है। वैसे सेहत के लिए वर्जिश अच्छी है। मगर ये सोचना कि डिप्रेशन से भी निपटने में मदद मिलेगी, ऐसा नहीं है।

हर मिनट में होती है एक तपेदिक रोगी की मौत

नई दिल्ली। देश में एक ऐसा ''खूंखार आतंकी' मौजूद है, जो यहां हर रोज लगभग 1000 लोगों की जान ले लेता है। यह हर मिनट एक व्यक्ति की मौत के बराबर है। इस हिंसक पशु को बांधकर रखने के लिए कोई जेल भी नहीं है। यह भारत की लगभग आधी जनसंख्या तक पहुंच चुका है। यह आपके शरीर की प्रतिरक्षा कम होने पर हमला करने के लिए तैयार रहता है। तपेदिक बैक्टीरिया नामक यह खौफनाक हत्यारा अपने हाथ में कोई राइफल लेकर नहीं चलता लेकिन इसका धीमा जहर हर साल लगभग पांच लाख भारतीयों को तपेदिक का शिकार बना देता है।

तपेदिक की चपेट में आ सकने वाले 50 करोड़ से ज्यादा लोगों की देखभाल के लिए सरकार ने 1640 करोड़ रूपए आवंटित किए हैं, जो इस खूंखार आतंकी पर काबू पाने के लिए समुद्र में एक बूंद के समान है। इसके विपरीत भारत सरकार 36 राफेल लड़ाकू विमान खरीदने के लिए 58 हजार करोड़ रूपए से ज्यादा खर्च करने की उम्मीद कर रही है। हर लड़ाकू विमान की कीमत लगभग उतनी ही राशि है, जितनी भारत वार्षिक तौर पर पांच लाख तपेदिक मरीजों के इलाज पर खर्च करता है।

तपेदिक के खिलाफ जारी जंग में सारी उम्मीदें खत्म नहीं हुई हैं। बेंगलुरू स्थित भारतीय विज्ञान संस्थान (आईआईएससी) ने टीबी बैक्टिरिया के उस बेहद सुरक्षित खुफिया तंत्र का तोड़ निकाल लिया है, जो धीमी गति से विकसित होने वाले इसके जीव पर हमला बोलने में इस्तेमाल की जा रही दवाओं को पहचान लेता है। यहां उम्मीद यह है कि यदि यह पता लगा लिया जाता है कि तपेदिक बैक्टीरिया उसको मारने के लिए इस्तेमाल की जा रही दवाओं का पता लगाकर कैसे उनका प्रतिरोधी हो जाता है तो इससे निपटना ज्यादा आसान हो जाएगा।

किसी आतंकी संगठन की जड़ों पर वार करने के लिए जरूरी है उसकी अंदरूनी और विश्वसनीय जानकारी हासिल करके उसके खत्म किया जाए। तपेदिक बैक्टीरिया भी तो ऐसा ही करता है। वह चुपचाप हमारे शरीर में छिप जाता है और मौका मिलते ही वार करता है। आईआईएससी, बेंगलुरू के मॉलेक्यूलर रीप्रोडक्शन, डेवलपमेंट एंड जेनेटिक्स डिपार्टमेंट के सहायक प्रोफेसर दीपक कुमार सैनी तपेदिक बैक्टीरिया की उस संकेतक प्रक्रि या को समझने की कोशिश कर रहे हैं, जिसके कारण यह अपराजेय हो जाता है। वह यह समझने की कोशिश कर रहे हैं कि तपेदिक बैक्टीरिया यह कैसे पता लगा लेता है कि उसे मारने के लिए कोई नयी दवा इस्तेमाल की जा रही है। वह यह भी जानने की कोशिश कर रहे हैं कि प्राचीन समय से चला आ रहा यह जीव दवा प्रतिरोधी कैसे हो जाता है।

शोधकर्ताओं का कहना है कि तपेदिक बैक्टीरिया इसलिए बना रहता है क्योंकि यह शरीर के माहौल को भांप लेता है और खुद को उसके अनुकूल ढाल लेता है। सैनी की प्रयोगशाला तपेदिक बैक्टीरिया का माहौल भांपने, प्रतिक्रि या देने और इसके अनुकूल खुद को ढालने की आणविक प्रक्रिया को समझने के लिए काम कर रही है। हालिया शोध पत्र में सैनी ने कहा कि बिल्कुल शुरू से बताएं तो किसी भी संकेतक पण्राली के काम करने के लिए कम से कम दो घटक जरूरी हैं। इनमें से एक सिग्नल को प्राप्त करने के लिए होता है और फिर इसे यह सिग्नल दूसरे को स्थानांतरित करना होता है इस संकेतक पण्राली में दो प्रोटीन अवयव होते हैं, जो सिग्नल प्राप्त करने या भेजने का काम करते हैं। पहला ''ग्राही' अणु है, जिसे सेंसर किनासे (एसके) कहते हैं। यह कोशिकाओं के चारों ओर मौजूद बाहरी झिल्ली पर मौजूद रहता है और पर्यावरण की विभिन्न परिस्थितियों से जुड़ा उद्दीपन ''प्राप्त' करता है।

टाईम पास

आज का राशिफल

मेष (चू चे चो ला ली लू ले लो आ): 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। अपने हित के काम सुबह-सबेरे ही निपटा लें। आगे से रुपए पैसों की सुविधा नहीं मिल पाएगी। कामकाज सीमित तौर पर ही बनें। शुभांक-3-6-9

वृष (इ उ ए ओ वा वी वू वे वो): प्रतिष्ठा बढ़ाने वाले कुछ सामाजिक कार्य संपन्न होंगे। कई प्रकार के हर्ष उल्लास के बीच मांगलिक कार्य सम्पन्न होंगे। आमोद-प्रमोद का दिन होगा और व्यावसायिक प्रगति भी होगी। स्वास्थ्य और जीवन स्तर में सुधार की अपेक्षा रहेगी। ज्ञान-विज्ञान की वृद्धि होगी और सज्जनों का साथ रहेगा। शुभांक-3-5-7

मिथुन (का की कू घ ङ छ के को हा): कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचे तो अच्छा है। प्रियजनों से समागम का अवसर मिलेगा। अवरुद्ध कार्य संपन्न हो जाएंगे। दिमाग में निर्मूल तर्क-कुतर्क पैदा होंगे। महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। संतान की उन्नति के योग हैं। शुभांक-4-6-7

कर्क (ही हू हे हो डा डी डू डे डो): आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। आगे बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध हो रहे है। कोई प्रिय वस्तु अथवा नवीन वस्त्राभूषण प्राप्त होंगे। सभा-गोष्ठियों में मान-सम्मान बढ़ेगा। धार्मिक आस्थाएं फलीभूत होंगी। कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। शुभांक-2-5-6

सिंह (मा मी मू मे मो टा टी टू टे): शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। नौकरी में पदोन्नति की संभावना है। मित्रों से सावधानी रखें तो ज्यादा उत्तम है। शारीरिक सुख के लिए व्यसनों का त्याग करें। पठन-पाठन में स्थिति कमजोर रहेगी। दैनिक सुख-सुविधा में वृद्धि होगी। शुभांक-2-5-7

कन्या (टो पा पी पू ष ण ठ पे पो): सुख-आनंद कारक समय है। लाभदायक कार्यों की चेष्टाएं प्रबल होंगी। सक्रियता से अल्प लाभ का हर्ष होगा। कुछ महत्वपूर्ण कार्य के लिए भाग-दौड़ रहेगी। सुखद समय की अनुभूतियां प्रबल होंगी। व्ययाधिक्य का अवसर आ सकता है। आपसी प्रेम-भाव में बढ़ोतरी होगी। शुभांक-3-6-7

तुला (रा री रु रे रो ता ती तू ते): शुभ कार्यों का लाभदायक परिणाम होगा। कामकाज की अधिकता रहेगी। लाभ भी होगा और पुराने मित्रों से समागम होगा। व्यवसायिक अभ्युदय भी होगा और प्रसन्नताएं भी बढ़ेगी। कामकाज की व्यस्तता से सुख-आराम प्रभावित होगा। धर्म-कर्म के प्रति रुचि जागृत होगी। शुभांक-5-7-9

वृश्चिक (तो ना नी नू ने नो य यी यू): समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। 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। शुभांक-3-6-7

धनु (ये यो भा भी भू धा फा ढा भे): नवीन जिम्मेदारी बढ़ने के आसार रहेंगे। सुविधाओं में शनैः-शनैः बाधा आएगी। अपने काम को प्राथमिकता से करें। कारोबारी काम में बाधा उभरने से मानसिक अशांति बनी रहेगी। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। यात्रा का दूरगामी परिणाम मिल जाएगा। कामकाज में आ रही बाधा को दूर कर लेंगे। शुभांक-3-5-6

मकर (भो जा जी खी खू खे खो गा गी): सुविधा और समन्वय बना रहने से कामकाज में प्रगति बन जाएगी। आर्थिक हित के काम को साधने में मदद मिल जाएगी। यात्रा शुभ रहेगी। अपने काम पर पैनी नजर रखिए। विरोधी नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेगा। स्वास्थ्य लाभ में समय और धन व्यय होगा। परिवार में अशांति रहेगी। शुभांक-1-4-5

कुंभ (गू गे गो सा सी सू से सो दा): समय पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने के प्रयास सफल होंगे। परिश्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। पर प्रपंच में ना पड़कर अपने काम पर ध्यान दीजिए। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। शुभांक-2-5-7

मीन (दी दू थ झ ञ दे दो चा ची): यार-दोस्तों के साथ साझे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। पूर्व नियोजित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। जोखिम से दूर रहना ही बुद्धिमानी होगी। यश-प्रतिष्ठा में वृद्धि व शिक्षा में परेशानी आ सकती है। स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें। व्यापार में वृद्धि होगी। शुभांक-2-4-6

लॉफिंग ज़ोन

कुत्ते का मालिक- साहब यह कुत्ता लाखों में एक है।

ग्राहक- कौन जाने यह वफादार होगा भी या नही ?

कुत्ते का मालिक- इसकी वफादारी क्या पूछते है आप। अब तक बीस बार बेच चुका हूं। हर बार वापिस आ जाता है।

▯ ▯ ▯

जज- अगर तुम झूठ बोलोगे तो कहां जाओगे ?

अपराधी- जी नरक में।

जज- अगर तुम सच बोलोगे तो ?

अपराधी- जी, जेल में।

▯ ▯ ▯

एक दर्जी ग्राहकों के कपडे लेकर भाग गया।

ग्राहक- अरे वह मेरी पतलून लेकर भाग गया

दूसरा- हाय, वह मेरी शर्ट ले गया।

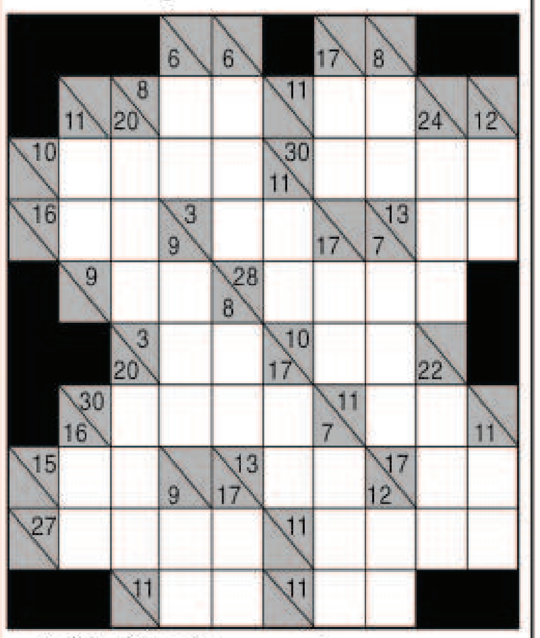
तीसरा- अरे जनाब, वह मेरी नाप ही ले गया। अब मैं कपडे कैसे सिलवाऊंगा।

▯ ▯ ▯

पिता(बेटे से)- पता है जब जवाहर लाल नेहरू तुम्हारी उम्र के थे तो क्लास के मॉनीटर थे।

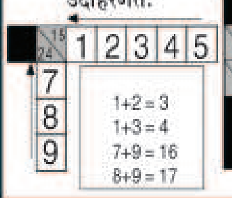
बेटा- और जब वह आपकी उम्र के थे तो भारत के प्रधानमंत्री थे।

काकुरो पहेली - 4080



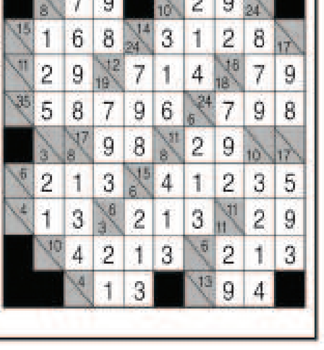
खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए,किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता.

उदाहरणत:

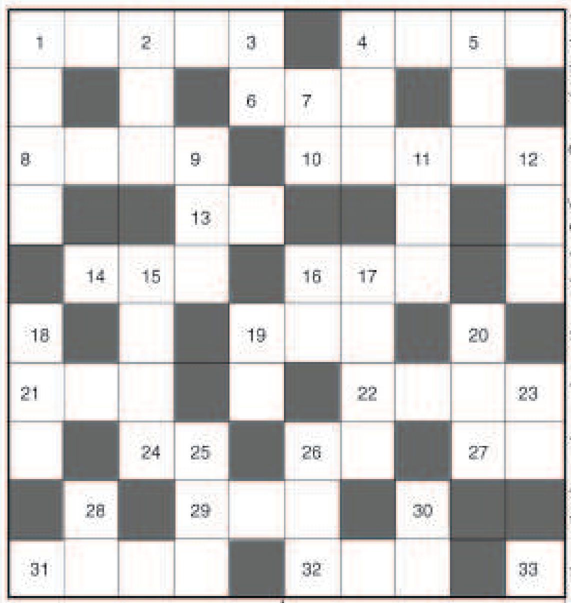


1+2 = 3
1+3 = 4
7+9 = 16
8+9 = 17

काकुरो - 4079 का हल



फिल्म वर्ग पहेली- 4080



बायें से दायें:-

१. संजीव कुमार, वहीदा रहमान की 'ऐ मेरी आँखों के पहले सपने' गीत वाली फिल्म-२,३
४. 'चलो एक बार फिर से अजनबी बन जायें' गीत वाली फिल्म-४
६. ऋषि, श्रीदेवी की 'भूली बिसरी प्रेम कहानी' गीत वाली फिल्म-३
८. 'टपका रे टपका' गीत वाली फिल्म-४
१०. जीतेंद्र, आदित्य, संगीता की १९९३ की एक फिल्म-५
१३. ऋषिकपूर, टीना मुनीम की फिल्म-२
१४. 'किसी को किसी' गीत वाली राजेश खन्ना, स्मिता की फिल्म-३
१६. शाहरुख, पूजा भट्ट, रम्या की फिल्म-३
१९. विवाह से पूर्व टीना अंबानी का सरनेम क्या था-३
२१. अमोल, जरीना की 'दो दीवाने शहर में' गीत वाली फिल्म-३
२२. 'सरकाय लेओ' गीत वाली गोविंदा, करिश्मा की फिल्म-२,२
२४. अनिल कपूर, अक्षय खन्ना, ऐश्वर्या की फिल्म-२
२६. 'वो कागज की कश्ती' गीत वाली कुमार गौरव, अनामिका की फिल्म-२
२७. संजय दत्त, कुमार गौरव, पूनम की 'तेरे दिल की तू' गीतवाली फिल्म-२
२९. 'मैं लव तुम से' गीत वाली तुषार कपूर, अंतरा माली की फिल्म-३
३१. सुनील दत्त, नूतन की 'बड़ी देर भई नंदलाला तेरी राह तके ब्रजबाला' गीत वाली फिल्म-४
३२. 'दिल हूम हूम करे' गीत वाली राज बब्बर, राखी, डिम्पल कपाड़िया की फिल्म-३
३३. धर्मेंद्र, हेमा मालिनी की 'ओ ऐसी कोई बात' गीत वाली फिल्म-१

ऊपर से नीचे:-

१. दिलीप कुमार, वैजयंती की फिल्म-४
२. 'मेरो गाम काथा पारे' गीत वाली फिल्म-३
३. 'सरकी चुनरिया रे' गीत वाली फिल्म-२
४. डिनो मारिया, बिपाशा बसु की 'रूठ कर हम उन्हें भूल जाने लगे' गीत वाली फिल्म-३
५. फिल्म 'आज का अर्जुन' में 'लक्ष्मी' की भूमिका किस अभिनेत्री ने की थी-३
७. राजेंद्र कुमार, माला सिन्हा की फिल्म-२
९. 'मेरे चेहरे पे' गीत वाली फिल्म-३
११. अक्षय, सैफ, रवीना, सोनाली की फिल्म-३
१२. अमोल, राखी की 'जो राह चुनी तूने राही' गीत वाली फिल्म-३
१५. 'कभी खुशियों की सरगम' गीत वाली अमिताभ, अरबाज, डिम्पल की फिल्म-४
१६. वी. शांताराम की प्रेमकुमार, मास्टर सुशांत, रंजना, गौरी कामथ अभिनीत फिल्म-२
१७. 'प्यार कर इकरार कर' गीत वाली बॉबी देओल, अक्षय, अमीषा की फिल्म-४
१८. अक्षय कमार, प्रीति जिंटा की फिल्म-३
१९. 'लल्ला लल्ला लोरी दूध की' गीत वाली फिल्म-२
२०. फिल्म 'गॉड मदर' में शीर्षक भूमिका किसने निभाई है-३
२३. 'नचना तेरे नाल' गीत वाली फिल्म-२
२५. आमिर खान, ग्रेसी सिंह की फिल्म-३
२६. 'जिन्हें हम भूलना चाहें वो अक्सर याद आते हैं' गीत वाली फिल्म-३
२८. मनोज बाजपेई, उर्मिला मातोंडकर अभिनीत रामगोपाल वर्मा की एक सस्पेंस फिल्म-३
३०. 'माई हार्ट इज बीटिंग गीत वाली फिल्म-२

फिल्म वर्ग पहेली- 4079

सूडोकु -4080

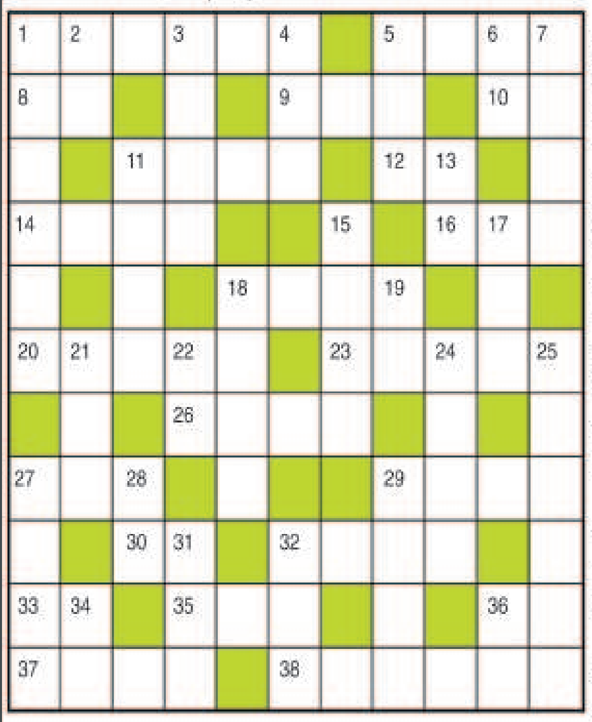
7	8	6		1		5		2
	9			8				3
1			6	9		7		
	3	8	2		1			
2	7	5				6	3	1
			5		7	2	8	
		9		7	4			6
8				2			5	
4		2		5		9	1	7

■ 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.

सूडोकु 4079 हल

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

शब्द पहेली - 4080



बाएँ से दाएँ

1.पवनपुत्र,हनुमान-3,3
5.मजार-4
8.बगीचा (अंग्रेजी में-2)
9.तहजीब,तमीज-3
10.सत्य,तेज-2
11.पतंगा-4
12.ईसाई साध्वी-2
14.इंकार करना-4
16.उत्तम,आदर्शवादी-3
18.रोमांच,उद्वेग-4
20.पागलपन,सनक-5
23.पालन-पोषण-5
26.आनंद लेना-2,2
27.बेईमानी,अमानत में खयानत-3
29.अप्रधान,गौण-4
30.ठाठ-बाट-2
32.अति काला,एक प्रकार की लकड़ी-4
33.रहस्य-2
35.गरुड़ जो रावण से लड़ा था-3
36.कमरा,रूम-2
37.जल में रहने वाला-4
38.धर्म के उपदेश देनेवाला-6

ऊपर से नीचे

1.पलायन करने वाला-6
2.जंगल-2
3.दांत से छोटे टुकड़े करना-4
4.जिव्हा,जीभ-3
5.घर,भवन-3
6.यात्री गाड़ी-2
7.चौबीस घंटे का समय-4
11.परीक्षण करना-4
13.भीगा हुआ-2
15.खीजना-4
17.उपस्थिती-3
18.रोमांच,उद्वेग-4
19.संपत्ति-2
21.उचित,सही-3
22.पंख,पराया-2
24.देश निर्वासन-4
25.अंगरक्षक-3,3
27.हाथी-4
28.मद,सरूर-2
29.अनुसार,समान-4
31.निगाह,दृष्टि-3
32.हथियार-3
34.पानी,नीर-2
36.सिगरेट का धुआं खींचना,सुट्टा-2

शब्द पहेली 4079 का हल

समर सीजन में आउटफिट के साथ इन पांच एक्सेसरीज को भी रखें अपडेट

मौसम के हिसाब से अपने वार्डरोब को अपडेट करना बहुत ही जरूरी है जिससे आपको कम्फर्ट के साथ स्टाइलिश लुक भी मिले। कई बार ऐसा होता है कि हम आउटफिट पर बहुत ध्यान देते हैं लेकिन मैचिंग एक्सेसरीज को हम इग्नोर कर देते हैं। ऐसे में समर सीजन में आपको कुछ एक्सेसरीज को अपने वार्डरोब का हिस्सा जरूर रखना चाहिए-

स्कार्फ बनाए आपको परफेक्ट

गर्मियों के दिनों में स्कार्फ धूप से बचाने के साथ स्टाइलिश लुक देने के लिए काफी है। समर सीजन में आउटफिट के साथ मैच होते स्कार्फ को स्टाइल स्टेटमेंट का हिस्सा जरूर बनाएं।

हैट्स आपको बनाए कूल

गर्मियों के दौरान हैट्स भी आपके लुक को कुल अंदाज देती है। हैट्स आपके लुक को बढ़ाने के साथ ही आपके बालों और चेहरे को भी तेज धूप से बचाती है। खासतौर पर आउटिंग या ट्रिप पर ड्रेस से मैचिंग हैट पहनें जिससे आपको परफेक्ट लुक मिलेगा।

स्टाइलिश सनग्लासेस

गर्मियों के फैशनबल एक्सेसरीज में चश्मे सबसे पहले आते हैं। यह आपको गर्मियों में नया और ट्रेंडी लुक देते हैं। गर्मियों के दौरान सभी की आंखों पर सनग्लासेस देखे जाते हैं। आपको चेहरे के हिसाब से सनग्लासेस को चुनना चाहिए लेकिन कोशिश करें कि फ्रेम मे मेटल क्लासी वर्क को ही चुनें।

फुटवेयर भी है स्टाइलिश

फुटवेयर भी आउटफिट के हिसाब से होने चाहिए। साथ ही इस मौसम में पसीना बहुत आता है। खासकर जिन महिलाओं के पैरों में पसीना आता है, उनको ऐसे फुटवियर को चुनना चाहिए, जिसमें पैरों में हवा लगती रहे और पसीना न आने पाए।

हैंडबैग को न भूलें

इस बार समर में आपको नया ट्रेंडी बैग लेना चाहिए। आपको अगर हैंडबैग की आदत नहीं है, तो कोई स्टाइलिश वन साइड बैग या बैकपैक लेकर आप इसे अपने स्टाइल स्टेटमेंट का हिस्सा बना सकते हैं।

इन छोटे-छोटे उपायों से मीठी नींद में सोएगा आपका बच्चा

बड़ों की तरह ही बच्चों में सोने की भी अलग-अलग आदतें होती हैं। कई बच्चे थोड़ी-सी भी फिजिकल एक्टिविटी करते ही बार-बार सो जाते हैं, तो कुछ बच्चों को बहुत ही मुश्किल से नींद आती है। बच्चों की हेल्थ के लिए उनकी 10-11 घंटे की नींद बहुत जरूरी है। ऐसे में अगर आपका बच्चा सोता नहीं है, तो आपको उसे सुलाने के लिए कुछ टिप्स अपनाने चाहिए-

इन बातों का भी रखें ध्यान

- बच्चे को रोज अलग सुलाने की कोशिश करें। अगर आप शुरू से ही ऐसा करेंगी, तो इससे उसमें अलग सोने की आदत पड़ेगी।
- सुलाने से पहले बच्चे की मालिश करना भी काफी फायदेमंद रहता है, इससे उसको अच्छी नींद आएगी।
- सुलाने से पहले बच्चे की सफाई पर भी ध्यान दें। खास कर नाक, कान और मुंह की ठीक से सफाई करके उन्हें सुलाएं।
- बच्चे को सुलाते वक्त कमरे में अंधेरा जरूर कर दें, क्योंकि अंधेरे में नींद से जुड़ा हार्मोन सक्रिय होता है। यही हार्मोन नींद लाने में सहायक होता है।
- कमरे की खिड़की के परदे जरूर फैला दें और संभव हो तो दरवाजे को भी बंद कर दें, ताकि बच्चा बाधारहित अच्छी नींद ले सके।
- धीमा म्यूजिक और वार्म लाइट भी बच्चे को अच्छी नींद देने में मददगार होते हैं। इसकी व्यवस्था आप उसके कमरे में कर सकती हैं।
- जब आपका बच्चा सो रहा हो, तो घर में तेज आवाज वाले उपकरण जैसे मिक्सी, वैक्यूम क्लीनर आदि का इस्तेमाल न करें। इससे बच्चे डर कर जाग जाते हैं।
- आप चाहें तो बच्चे के साथ सो सकती हैं, जब तक कि वह सो नही जाता। लेकिन उससे लिपट कर ना सोए, वरना उसको इसकी आदत हो जाती है और आपके -हटते ही उसकी नींद टूट जाती है। बेहतर यही होगा कि आप अपने बच्चे को इस तरह की आदत ना डालें।
- जब बच्चा हल्की नींद में हो, तभी उसे गोद से या झूले से निकाल कर बिस्तर पर सुला दें।

माता-पिता की इन पांच आदतों की वजह से बच्चों का कॉन्फिडेंस लेवल होता है डाउन

कहते हैं कि पैरेंटिंग का मतलब सिर्फ बच्चे को जन्म देकर उसे पालना ही नहीं बल्कि पैरेंटिंग से समाज के लिए एक जिम्मेदारी भी जुड़ी हुई है। बच्चों की अच्छी परवरिश अच्छे समाज की नींव भी है। बचपन में आप बच्चों को जो भी सिखाते हैं, वे बातें उनके मन पर छप जाती है। बड़े होने पर उनकी पर्सनैलिटी के लिए बचपन के अनुभव और परवरिश भी जिम्मेदार होती हैं। आपने कुछ लोगों को देखा होगा कि उनमें प्रतिभा होने के बाद भी आत्मविश्वास की कमी होती है। इसके कई कारण हो सकते हैं लेकिन बचपन में कुछ बातें भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में हर माता-पिता को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए-

बच्चों का मजाक न उड़ाएं

कोई भी बात कितनी बडी है या छोटी, यह नजरिए के साथ उम्र पर भी निर्भर करती है। जैसे, आपके लिए बेड से जम्प करके नीचे कूदना, फुटबॉल पर किक करना छोटी बात हो सकती है, लेकिन किसी बच्चे के लिए ये बातें बहुत मैटर करती हैं। आपको कभी भी बच्चे की छोटी से छोटी बातों का मजाक नही उड़ाना चाहिए।

बच्चों की तुलना करने से बचें

हर बच्चा प्यारा होता है। सभी की अलग आदतें होती हैं लेकिन बचपन में एक आदत कॉमन होती है, ये है दूसरे बच्चों को अच्छा बताने पर बच्चे इसे मन पर ले लेते हैं। ऐसे में सम्भावना रहती है कि बच्चे दूसरे बच्चों से चिढ़ने लगते हैं या खुद को कमतर समझने लगते हैं इसलिए बच्चों की तुलना करने से बचें।

हर काम में कमी निकालना

बचपन में किसी भी काम को परफेक्टली करने से ज्यादा जरूरी है, बच्चों का कोई न कोई एक्टिविटी करते रहना। ऐसा करने से बच्चे की एनर्जी सही दिशा में लगती है। जैसे, अगर आपका बच्चा पेंटिंग करता है, तो उसकी पेंटिंग में कमिया निकालने की जगह उसकी अच्छी चीजों की तारीफ करें।

दूसरों के सामने बच्चों की बुराई

कई माता-पिता दूसरे लोगों या आस-पड़ोस में अपने बच्चों की शिकायतें करते रहते हैं। कई बार माता-पिता मजाक की तरह या सिर्फ गपशप करने के इरादे से भी ऐसा करते हैं लेकिन बच्चे के मन में ये बातें घर कर जाती हैं और उनका आत्मविश्वास डगमगाने लगता है।

बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर पीटना

बचपन में हुई कोई भी गलती इतनी बड़ी नही होती, जिसपर बच्चों को पीटकर ही समझाया जाए। बच्चों को हर छोटी बातों पर मारने से वे खुद को सेफ फील नहीं करते। उन्हें हमेशा लगता है कि वे बहुत बुरे हैं और उनके मम्मी-पापा उन्हें बिल्कुल पसंद नही करते। साथ ही उनके अंदर असुरक्षा की भावना इतनी बढ जाती है कि वे डरने लगते हैं।

क्रिएटिव तरीकों को अपनाएं और बच्चों के साथ बिताएं क्वालिटी टाइम

वर्तमान समय में, बच्चों को सबसे ज्यादा जिस चीज की जरूरत होती है वह है माता-पिता का समय। आमतौर पर पैरेंट्स अपने बच्चों को हर सुख-सुविधा देना चाहते हैं और इसलिए वे कड़ी मेहनत करते हैं। लेकिन इस बीच वे यह भूल जाते हैं कि लक्जरी आइटम से भी ज्यादा बच्चे अपने माता-पिता का साथ, उनका प्यार व समय चाहते हैं। इसलिए आप उनके लिए मेहनत करें लेकिन फिर भी उनके साथ क्वालिटी टाइम बिताना ना भूलें। यह कहीं ना कहीं आपके भीतर के तनाव को भी कम करने में मददगार होगा।

अगर आप भी बच्चों के साथ क्रिएटिव तरीके से एक अच्छा समय बिताना चाहते हैं और आपको समझ नहीं आ रहा है कि वास्तव में क्या किया जाए तो परेशान ना हों। आज इस लेख में हम आपको बच्चों के साथ क्वालिटी टाइम बिताने के कुछ क्रिएटिव आईडियाज के बारे में बता रहे हैं, जो यकीनन आपको भी काफी पसंद आएंगे-

बनाएं मार्निंग रूटीन

कहते हैं कि दिन की शुरूआत जैसी होती है, पूरा दिन भी वैसा ही गुजरता है। इसलिए अगर संभव हो तो आप बच्चे के साथ एक मार्निंग रूटीन सेट कर सकती हैं। इसमें आप कंबल तय करने से लेकर उनके साथ पार्क में वॉक कर सकते हैं या फिर बच्चों के साथ योगाभ्यास करना भी एक अच्छा आईडिया है। इससे आप ना सिर्फ उनके साथ अच्छा समय बिता पाते हैं, बल्कि इससे उनका शारीरिक व मानसिक विकास होने में भी मदद मिलती है।

प्लॉन करें गेम्स

सुनने में आपको शायद यह बेहद ही सिंपल नजर आए, लेकिन वास्तव में इस तरीके से आप ना सिर्फ बच्चों के साथ एक फन टाइम बिता सकते हैं, बल्कि इससे आपके लर्निंग स्किल्स और रचनात्मकता को भी बढ़ा सकती हैं। आप उनके साथ कुछ ऐसे गेम्स खेलें, जिसमें उनकी फिजिकल और मेंटल एक्सरसाइज हो।

बेडटाइम स्टोरीज को ना भूलें

अगर आप पूरा दिन काफी बिजी रहते हैं तो ऐसे में आप रात के समय एक रूटीन बना सकते हैं, जिसमें आप बेडटाइम पर उन्हें कहानी सुनाएं। बेडटाइम आमतौर पर आपके बच्चे की कल्पना को उत्तेजित करने का समय होता हैं। साथ ही साथ कहानियां सुनने से उन्हें नींद भी अच्छी आती है जो उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी है। अगर आपका बच्चा उम्र में थोड़ा बड़ा है तो आप कुछ ऐसा भी कर सकते हैं कि एक दिन कहानी आप सुनाएं और दूसरे दिन उन्हें सुनाने के लिए कहें। बच्चे कहीं पर पढ़ी या सुनी हुई स्टोरीज के साथ-साथ खुद भी एक कहानी बनाकर आपको सुना सकते हैं।

एक्टिविटीज में आएगा बेहद मजा

बच्चों को हमेशा कुछ ना कुछ नया करना काफी अच्छा लगता है। ऐसे में आप घर में रखी पुरानी चीजों की मदद से उनके साथ कोई एक्टिविटी कर सकती हैं। आप घर के लिए कोई डेकोर आइटम तैयार करें या फिर उन्हें पेंट करने दें। इसी तरह जब आप उनके साथ अलग-अलग एक्टिविटीज करेंगी तो इससे वह खुद भी कई चीजें बनाने के लिए प्रेरित होंगे और उनके दिमाग में कई नए आईडियाज आएंगे।

कपड़ों की सिलवटें बिना प्रेस किए भी हो सकती हैं दूर

आपका अचानक किसी जरूरी मीटिंग या पार्टी में जाने का प्लान बने और जैसे ही आप वहां पहनने के लिए अलमारी से कपड़े निकालें कि लाइट चली जाए या प्रेस खराब हो जाए, ऐसा अवसर कई लोगों के साथ हुआ होगा। ऐसी स्थिति में मन में पहला ख्याल यही आता है, काश! कोई ऐसा तरीका होता जिससे बिना प्रेस किए कपड़ों की सिलवटें अपने आप दूर हो जाती। अगर आपने भी कभी ऐसी ही कोई विश की है तो आपकी विश को पूरा करते हुए आपको बताते हैं वो असरदार तरीके, जिनकी मदद से आप कपड़ों की सिलवटों को बिना प्रेस किए भी आसानी से हटा सकते हैं।

बिना प्रेस कपड़ों से हटाएं सिलवटें

टॉवल- टॉवल की मदद से कपड़ों की सिलवटें दूर कर सकती हैं। इसके लिए सिलवट वाले कपडे को बिछा दें और फिर गीले टॉवल से कपडे की सिलवट वाली जगह को दबाएं। ऐसा करने से कपड़े की सिलवटें दूर हो जाएंगी।

भारी सामान - जिस कपडे पर सिलवट हैं उसे मैट्रेस या किसी भारी सामान के नीचे कुछ घंटों के लिए दबाकर रख दें। इससे आपके कपड़ों की सिलवटें निकल जाएंगी।

स्प्रे बोतल- पानी में सिरका मिलाकर उसे एक स्प्रे बोतल में डालकर सिलवट वाली जगह डालें। ऐसे में कपड़े के सूखने के बाद सिलवटें नजर नहीं आएंगी।

भारी बर्तन - छोटे भारी बर्तनों की मदद से भी आप अपने कपड़ों की सिलवटों को दूर कर सकते हैं। इसके लिए एक भारी तले के बर्तन को तेज आंच पर गर्म करके प्रेस की तरह कपड़ों की सिलवटों को दूर करें। बर्तन की तली साफ रखें वरना कपड़े दाग लगने से गंदे हो सकते हैं।

ब्लो ड्रायर- ब्लो ड्रायर की मदद से भी सिलवटों को दूर किया जा सकता है। कपड़ों की सिलवटें दूर करने के लिए सबसे पहले आपको जिस कपड़े की सिलवट दूर करनी है, उसे बिछा लें और इस पर हल्के हाथ से पानी की कुछ बूंदें डालकर ब्लो ड्रायर की मदद से सिलवटें दूर करें।

आइस क्यूब- वॉशिंग मशीन के ड्रायर में 2-4 आइस क्यूब के साथ अपने सिलवट वाले कपड़े भी डालकर ड्रायर चला दें। इसके बाद कपड़ों को ड्रायर से निकालकर कपड़ों को हल्के से झटक कर टांग दें। आपके कपड़ों की सिलवटें दूर हो जाएंगी।

स्कॉलरशिप के साथ देश के शीर्ष गणित संस्थान सीएमआई में चयनित हुए शिलचर के अरिंदम सी

प्रे.स. शिलचर, ९ जून। असम तथा बराक घाटी के शैक्षिक जगत के लिए गर्व का विषय है कि शिलचर के प्रतिभाशाली छात्र अरिदम सी का देश के प्रतिष्ठित गणित संस्थान उहशपपरळ चरींहशारींळ-लरश्र खपीींळीींिश (सीएमआई) में गणित एवं कंप्यूटर विज्ञान (बीएससी ऑनर्स) पाठ्यक्रम के लिए स्कॉलरशिप सहित चयन हुआ है। अत्यंत कठिन और प्रतिस्पर्धी प्रवेश परीक्षा में सफलता प्राप्त कर अरिंदम ने न केवल अपने परिवार, बल्कि शिलचर और पूरे असम का नाम भी रोशन किया है।

सीएमआई देश के अग्रणी उच्च शिक्षा एवं शोध संस्थानों में गिना जाता है। गणित, सैद्धांतिक कंप्यूटर विज्ञान और भौतिकी के क्षेत्र में अंतरराष्ट्रीय स्तर की शिक्षा तथा अनुसंधान के लिए इसकी विशेष पहचान है। हर वर्ष देशभर से हजारों मेधावी छात्र-छात्राएं यहां प्रवेश के लिए आवेदन करते हैं, लेकिन चयनित होने का अवसर केवल कुछ चुनिंदा विद्यार्थियों को ही मिल पाता है। इसी कारण सीएमआई में प्रवेश को देश की सबसे प्रतिष्ठित शैक्षणिक उपलब्धियों में से एक माना जाता है।

अरिंदम की इस सफलता के पीछे वर्षों की मेहनत, अनुशासन और समर्पण है। वह पिछले छह वर्षों से शिलचर स्थित ऊ. घरश्ररा खपीींळीींिश ेष डलळशपलश रपव एर्वीलरींळेप (काइस) का छात्र रहा है। संस्थान के शिक्षकों के मार्गदर्शन और निरंतर प्रोत्साहन ने उसकी गणितीय समझ और शोधोन्मुख सोच को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।परिवार के अनुसार अरिंदम को बचपन से ही गणित में विशेष रुचि थी। विद्यालयी शिक्षा के साथ-साथ उसने विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी भी गंभीरता से जारी रखी। इसी निरंतर प्रयास और लगन का परिणाम है कि उसे सीएमआई जैसे प्रतिष्ठित संस्थान में अध्ययन का अवसर प्राप्त हुआ है।अरिंदम के परिजनों ने बताया कि यह उपलब्धि केवल उसकी व्यक्तिगत सफलता नहीं, बल्कि उसके शिक्षकों, परिवारजनों, मित्रों और शुभचिंतकों के सहयोग एवं प्रेरणा का भी परिणाम है। विशेष रूप से काइस के शिक्षकों की मेहनत, स्नेह और मार्गदर्शन ने उसकी सफलता की मजबूत नींव रखी।उच्च शिक्षा के लिए अरिंदम शीघ्र ही चेन्नई रवाना होगा। परिवार में जहां इस उपलब्धि को लेकर उत्साह और गर्व का माहौल है, वहीं उसके उज्ज्वल भविष्य को लेकर भी बडी उम्मीदें हैं। गणित और कंप्यूटर विज्ञान के क्षेत्र में देश के सर्वश्रेष्ठ संस्थानों में अध्ययन का अवसर किसी भी छात्र के लिए एक बडी उपलब्धि माना जाता है।शिक्षाविदों का मानना है कि अरिंदम की सफलता नई पीढी के लिए प्रेरणास्रोत है। आज के समय में चिकित्सा और इंजीनियरिंग के अलावा गणित, डेटा साइंस, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई), शोध तथा सैद्धांतिक कंप्यूटर विज्ञान जैसे क्षेत्रों में भी व्यापक संभावनाएं मौजूद हैं। सीएमआई में उसका चयन इन उभरते अवसरों का सशक्त उदाहरण है।उल्लेखनीय है कि अरिंदम इससे पहले भी कई महत्वपूर्ण परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर चुका है। माध्यमिक, उच्च माध्यमिक तथा जेईई मेन्स परीक्षाओं में उसके शानदार परिणामों ने पहले ही लोगों का ध्यान आकर्षित किया था। अब सीएमआई में चयन के साथ उसने अपनी प्रतिभा का एक और महत्वपूर्ण प्रमाण प्रस्तुत किया है।

अरिंदम की इस उपलब्धि से शिलचर सहित पूरे बराक घाटी के शैक्षणिक क्षेत्र में खुशी की लहर है। शिक्षक, सहपाठी और शुभचिंतक आशा व्यक्त कर रहे हैं कि उसकी सफलता क्षेत्र के अन्य विद्यार्थियों को भी गणित, अनुसंधान और उच्च शिक्षा के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करेगी।

शिलचर के इस होनहार युवा को उसके उज्ज्वल भविष्य के लिए सभी वर्गों की ओर से हार्दिक शुभकामनाएं और बधाइयां दी जा रही हैं। अरिंदम की यह सफलता न केवल उसके परिवार, बल्कि पूरे बराक घाटी और असम के लिए गर्व का विषय बन गई है।

जनरल नरवणे चीन पर बोले- पीएम मोदी ने सही कहा था भारत ने एक इंच जमीन भी नहीं गंवाई

नई दिल्ली (एजें) ९ जून : इस साल २ फरवरी २०२६ को लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने एक अप्रकाशित किताब के कुछ पन्ने पढ़ने की कोशिश की. लेकिन बीजेपी के नेताओं ने इस पर आपत्ति जताते हुए कहा था कि जो किताब छपी ही नहीं है, उसके अंश कैसे पढे. जा सकते हैं.विवाद इतना गहराया कि दिल्ली पुलिस ने बिना सक्षम अधिकारियों की मंजूरी के अप्रकाशित पुस्तक की प्री-प्रिंट कॉपी प्रसारित होने पर संज्ञान लेते हुए मामला दर्ज कर लिया था.स अप्रकाशित किताब का नाम है 'फोर स्टार्स ऑफ़ डेस्टिनी' और इसके लेखक हैं- भारत के चीफ. ऑफ़ आर्मी स्टाफ़ रहे जनरल मनोज मुकुंद (एमएम) नरवणे.इनके परिचय में अहम बात ये है कि इन्होंने भारतीय सेना का उस वक्त नेतृत्व किया, जब गलवान घाटी में चीन और भारत के सैनिक आमने-सामने आ गए.

जुगल पुरोहित को दिए इंटरव्यू में जनरल एमएम नरवणे ने किताब से जुडे.विवाद, भारत-चीन के बीच के सीमा विवाद और कई अन्य मुद्दों पर बात की है.

वीडियो कैप्शन,मनोज नरवणे ने चीन पर पूछे गए किस सवाल पर जवाब देने से किया इनकार?किताब से जुडे. विवाद पर क्या बोले जनरल नरवणे? इमेज कैप्शन,जनरल नरवणे की अप्रकाशित किताब के मुद्दे पर पीएम मोदी के खिलाफ़ यूथ कांग्रेस के कार्यकर्ताओं ने प्रदर्शन किया था (फाइल तस्वीर)संसद में हुए विवाद से जुडा सवाल पूछने पर जनरल नरवणे ने कहा कि इस मुद्दे से उनका कोई संबंध नहीं है, उन्हें इसकी जानकारी नहीं थी कि ऐसा कुछ होने वाला है.उन्होंने कहा, 'मेरा नाम लेकर अगर कोई मुद्दा खडा करने की कोशिश करे या विवाद पैदा करे तो जरूरी नहीं कि उसका मुझसे कोई ताल्लुक.है. मुझे इस बारे में सबसे पहले अपने दोस्तों से पता चला, उन्होंने फोन करके बताया था.'दरअसल, राहुल गांधी जिस अप्रकाशित किताब के कुछ अंश पढ. रहे थे, मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक.वह किताब जनवरी २०२४ में बाजार में आने वाली थी लेकिन ऐसा नहीं हुआ. ये किताब रिव्यू के लिए रक्षा मंत्रालय के पास है.इंडियन एक्सप्रेस की एक रिपोर्ट में दावा किया गया है, 'यह किताब २०२० में चीन के साथ पूर्वी लद्दाख.में हुए सैन्य विवाद के बारे में बताती है. इसमें गलवान घाटी की झडप़ और अग्निपथ योजना का भी जक्रि है. इस किताब में ३१ अगस्त २०२० की रात को रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह से हुई बातचीत का जक्रि है.'जनरल नरवणे ने बताया कि लोकसभा में उठे विषय को लेकर उनसे न तो कभी राहुल गांधी ने संपर्क किया और न ही कांग्रेस पार्टी ने.

उन्होंने कहा, 'इस मुद्दे पर और बातचीत नहीं करनी चाहिए, क्योंकि यह बहुत निम्न स्तर की चर्चा है. दुनिया में इतना कुछ घटित हो रहा है, उस पर चर्चा करते हैं.'

क्या पीएम मोदी ने कहा था, 'जो उचित समझो, वो करो'इमेज कैप्शन,जनरल नरवणे का मानना है कि चीन को समझने के लिए भारत के 'चीनी एक्सपर्ट्स' को चीन की मंदारिन भाषा आनी चाहिए.

कांग्रेस नेता राहुल गांधी दावा करते रहे हैं कि चीन-भारत के संघर्ष के दौरान केंद्र सरकार ने सेना को स्पष्ट निर्देश नहीं दिए.इसी साल फरवरी में राहुल गांधी ने मध्य प्रदेश के भोपाल में हुई एक रैली में जनरल नरवणे की अप्रकाशित किताब का फिर जक्रि किया था. उन्होंने दावा किया कि रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह के जरिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जनरल नरवणे को संदेश दिया था- 'जो उचित समझो, वो करो'.क्या पीएम मोदी ने सचमुच रक्षा मंत्री से यह बात कही थी? इस पर जनरल नरवणे कहते हैं कि किताब रिव्यू में है, इस पर बात करना उचित नहीं होगा. हालांकि, उन्होंने कहा, 'आखरि में यह एक मिलिट्री डिसीजऩ था कि क्या करना है और क्या नहीं. जब ऐसे आदेश मिलते हैं, तो इसका मतलब है कि सरकार को अपनी सेना और अपने चीफ. पर पूरा भरोसा है कि वह जो भी कार्रवाई करेंगे, जो भी निर्णय लेंगे, वह एकदम सही होगा.'वो कहते हैं, 'इसको इसी दृष्टि से देखना चाहिए, ना कि उनकी नजऱ से जो लोग इसका मुद्दा खडा करने की कोशिश कर रहे हैं.'

'चीन को समझना आसान नहीं है'क्या भारत के रणनीतिक हलकों में चीन को लेकर उतनी गहरी समझ है? इस पर जनरल नरवणे कहते हैं, 'चीन को समझना आसान नहीं है. वह एक बहुत बडा देश है, उनका सिस्टम अलग है और काम करने का तरीका भी अलग है. इसलिए उच्च स्तर पर यह जरूरी है कि हम चीन पर अधिक अध्ययन करें.'जनरल नरवणे का मानना है कि चीन को समझने के लिए भारत के 'चीनी एक्सपर्ट्स' को चीन की मंदारिन भाषा आनी चाहिए.

उन्होंने कहा, 'जब हमारे विद्वान, पत्रकार और अकादमिक लोग चीन में रहेंगे, वहां पढाई करेंगे और नौकरी करेंगे, तब जाकर हमें चीन के बारे में गहरी जानकारी मिलेगी. लेकिन रणनीतिक और सैन्य स्तर पर कोई कमी नहीं है.'जनरल नरवणे का मानना है कि चीन के साथ संबंध सहज करने के लिए सबसे पहले सीमा विवाद सुलझना चाहिए. उनका कहना है कि भारत अपनी सीमा कहीं और मानता है और चीन कहीं और.वो कहते हैं, 'दोनों देशों के बीच जितनी बातचीत होगी, मतभेद उतने ही कम होते जाएंगे. ये काम धीरे-धीरे ही हो सकता है.'

जुबीन हत्याकांड के चार आरोपितों की जमानत याचिका खारिज

गुवाहाटी, ०९ जून (हि.स.)। बहुचर्चित जुबीन हत्याकांड में विशेष फास्ट ट्रैक अदालत ने सोमवार को चार आरोपितों अमृतप्रभा महंत, संदीपन गर्ग, नंदेश्वर बोरा और परेश वैश्य की जमानत याचिकाएं खारिज कर दीं।जुबीन हत्याकांड की सुनवाई प्रक्रिया आज से विशेष फास्ट ट्रैक अदालत में शुरूहुई। मामले के पहले ही दिन अदालत ने चारों आरोपितों की जमानत याचिकाओं पर सुनवाई करते हुए उन्हें खारिज कर दिया।मामले में यह एक महत्वपूर्ण न्यायिक कदम माना जा रहा है। आज से गवाही शुरू हुई। आगामी दिनों में अदालत में गवाहों के बयान और अन्य साक्ष्यों की जांच की जाएगी, जिसके आधार पर सुनवाई आगे बढ़ेगी। पीडति पक्ष की ओर से प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए जुबीन गर्ग की पत्नी गरिमा सैकिया गर्ग ने कहा कि उन्हें न्यायपालिका पर पूरा विश्वास है। उन्होंने उम्मीद जताई कि मामले के दोषियों को कानून के तहत कठोर से कठोर सजा मिलेगी और पीडति परिवार को न्याय प्राप्त होगा।

उधारबंद विधायक राजदीप ग्वाला ने स्वच्छता अभियान में लिया हिस्सा

चंद्रशेखर ग्वाला शिलचर, ९ जून: उधारबंद विधानसभा क्षेत्र के नव-निर्वाचित विधायक राजदीप ग्वाला ने आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार के 'विश्वास, विकास और जनकल्याण' के १२ वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में आयोजित स्वच्छता अभियान में सक्रिय रूप से भाग लिया। यह अभियान भारतीय जनता पाटी के मालूग्राम-रंगपुर मंडल अल्पसंख्यक मोर्चा द्वारा आयोजित किया गया था।विधायक राजदीप ग्वाला के नेतृत्व में क्षेत्र के विभिन्न स्थानों पर स्वच्छता अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान कार्यकर्ताओं ने सार्वजनिक स्थलों की साफ-सफाई कर स्वच्छ एवं स्वस्थ वातावरण बनाए रखने का संदेश दिया। विधायक ने कहा कि स्वच्छता केवल एक सरकारी कार्यक्रम नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी है। उन्होंने सभी लोगों से अपने आसपास के क्षेत्रों को स्वच्छ रखने और स्वच्छ भारत अभियान को जन आंदोलन बनाने का आह्वान किया। इस अवसर पर भाजपा मालूग्राम-रंगपुर मंडल के अध्यक्ष पुलक देब, अल्पसंख्यक मोर्चा के अध्यक्ष मासुक अहमद लस्कर, मंडल के महासचिव कनाई देब नाथ सहित मंडल एवं मोर्चा के पदाधिकारी तथा पाटी के विभिन्न स्तरों के कार्यकर्ता उपस्थित रहे।कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों ने स्वच्छता के प्रति जागरूकता फैलाने और क्षेत्र की साफ-सफाई बनाए रखने के लिए निरंतर कार्य करने का संकल्प लिया।

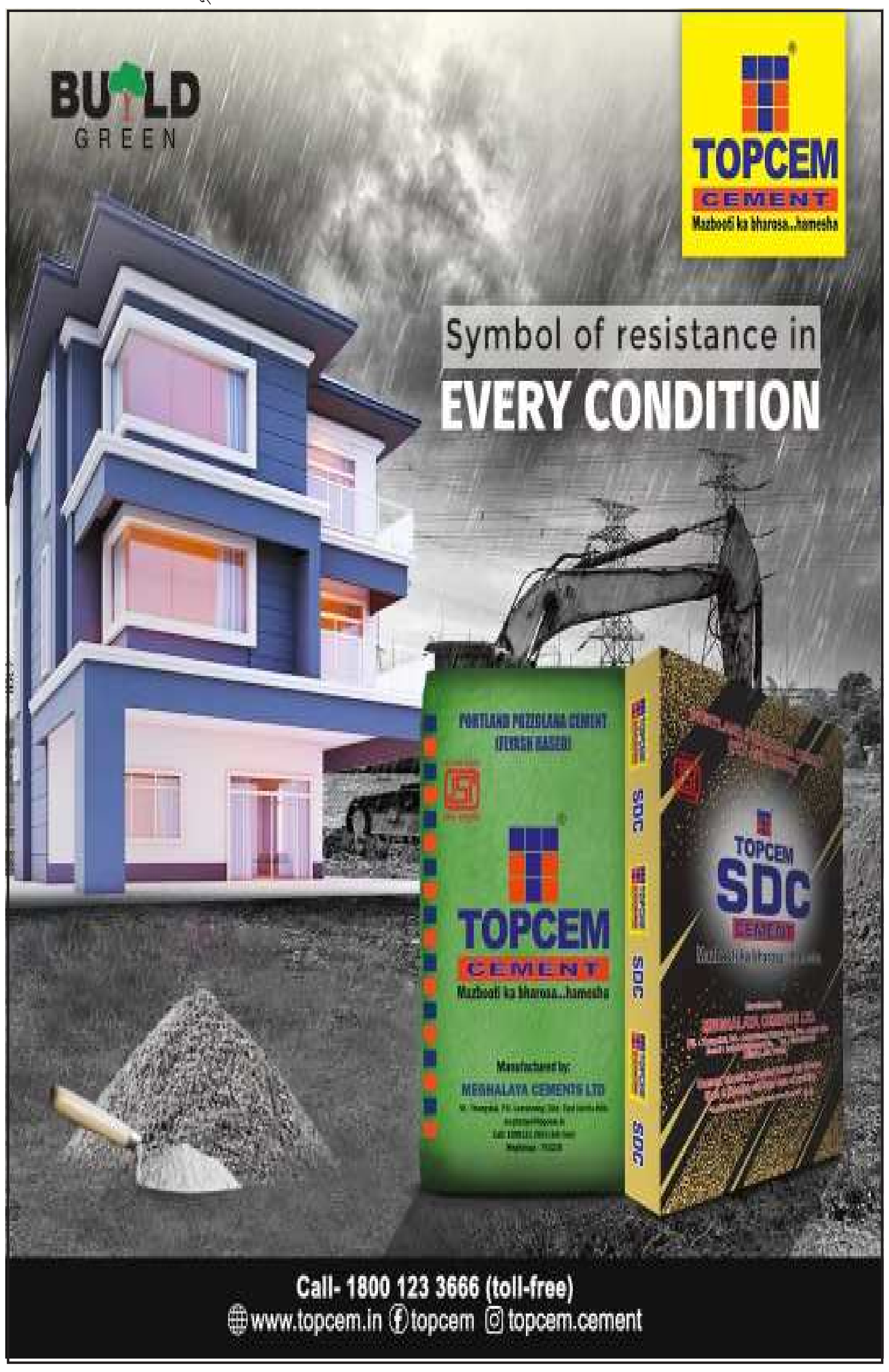
लगभग ३०० खिलाडियों की भागीदारी के साथ शिलचर डीएसए में दो दिवसीय एथलेटिक मीट २०२६ का शुभारंभ

प्रे.सं. शिलचर, ९ जून। खेल प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने के उद्देश्य से शिलचर जिला खेल संघ (डीएसए) के तत्वावधान में मंगलवार से दो दिवसीय अंतर-क्लब एवं संस्थागत एथलेटिक मीट २०२६ का भव्य शुभारंभ हुआ। यह प्रतियोगिता असम एथलेटिक एसोसिएशन के निर्देशानुसार आयोजित की जा रही है।सतींद्र मोहन देव मेमोरियल स्टेडियम में आयोजित उद्घाटन समारोह में डीएसए के अध्यक्ष शिवब्रत दत्ता ने ध्वजारोहण कर प्रतियोगिता का औपचारिक उद्घाटन किया। इस अवसर पर असम ओलंपिक संघ के पर्यवेक्षक गोविंद मालाकार विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। डीएसए पदाधिकारियों ने उन्हें पारंपरिक उत्तरीय एवं स्मृति-चिह्न भेंट कर सम्मानित किया।कार्यक्रम में डीएसए के कार्यवाहक सचिव देवाशीष सोम, माइनर विभाग के सचिव सत्यजीत दास, उपाध्यक्ष आशुतोष राय, गवर्निंग बॉडी सदस्य हीरक चौधरी, सदस्य चंदन शर्मा, पूर्व राज्य फुटबॉल खिलाडी बहारुल इस्लाम लस्कर, आजीवन सदस्य निर्माल्य नाथ तथा इंडोर विभाग के सह-सचिव शंकर सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।प्रतियोगिता के पहले दिन विभिन्न आयु वर्गों एवं स्पर्धाओं में लगभग २८० से अधिक एथलीटों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतिकूल मौसम के बावजूद खिलाडि़यों की उल्लेखनीय उपस्थिति और प्रतिस्पर्धात्मक प्रदर्शन ने आयोजन को विशेष आकर्षण प्रदान किया।असम एथलेटिक एसोसिएशन के पर्यवेक्षक गोविंद मालाकार तथा आयोजन समिति के अधिकारियों ने खिलाडि़यों की उत्साहजनक भागीदारी पर संतोष व्यक्त करते हुए इसे क्षेत्रीय खेलों के विकास के लिए एक सकारात्मक संकेत बताया।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-२०२० के प्रभावी क्रियान्वयन में कृत्रिम बुद्धिमत्ता की भूमिका महत्वपूर्ण : डॉ. दिलीप चंद्र नाथ

प्रे.संशिलचर, ९ जून। गुरुचरण विश्वविद्यालय के सभाकक्ष में मंगलवार को आयोजित एक विशेष व्याख्यान कार्यक्रम में प्रख्यात शिक्षाविद् डॉ. दिलीप चंद्र नाथ ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी)-२०२० के अंतर्गत क्षमता निर्माण (कैपेसिटी बिल्डिंग), आधारभूत संरचना विकास तथा उससे जुडे.विभिन्न पहलुओं पर विस्तृत और गहन व्याख्यान प्रस्तुत किया।अपने संबोधन में डॉ. नाथ ने विद्यालयों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में राष्ट्रीय शिक्षा नीति-२०२० के सफल क्रियान्वयन के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) आधारित नेटवर्क तथा आधुनिक तकनीकी प्रणालियों की महत्वपूर्ण भूमिका पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि क्षमता निर्माण और संयुक्त राष्ट के सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) परस्पर विरोधी अवधारणाएं नहीं हैं, बल्कि इन्हें एक इंजन और उसके गंतव्य के रूप में देखा जा सकता है।

उन्होंने कहा कि संयुक्त राष्ट द्वारा निर्धारित सतत विकास लक्ष्य वर्ष २०३० तक विश्व समुदाय को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, जलवायु परिवर्तन से मुकाबला तथा समावेशी विकास जैसे उद्देश्यों की प्राप्ति का मार्ग दिखाते हैं। वहीं, क्षमता निर्माण इन लक्ष्यों को प्राप्त करने का प्रभावी माध्यम है, जो व्यक्तियों, संस्थानों और सरकारों को आवश्यक कौशल, संसाधन और उपकरण उपलब्ध कराकर उन्हें इन उद्देश्यों को सफलतापूर्वक हासिल करने में सक्षम बनाता है।कार्यक्रम की अध्यक्षता गुरुचरण विश्वविद्यालय के कुलपति ने की। इस अवसर पर विशिष्ट शिक्षाविदों में तथा उपस्थित रहे। विश्वविद्यालय प्रशासन की ओर से रजिस्ट्रार , अकादमिक रजिस्ट्रार तथा वित्त अधिकारी भी मौजूद थे।कार्यक्रम का शुभारंभ मंगलदीप प्रज्वलन के साथ हुआ। इसके पश्चात मुख्य वक्ता एवं अन्य अतिथियों का सम्मान किया गया। व्याख्यान में विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के साथ-साथ क्षेत्र के विभिन्न शिक्षण संस्थानों के शिक्षकों और शिक्षाविदों की उल्लेखनीय उपस्थिति रही, जिससे सभागार खचाखच भरा रहा।कार्यक्रम के दौरान राष्ट्रीय शिक्षा नीति-२०२० के प्रभावी क्रियान्वयन, तकनीकी नवाचारों के उपयोग तथा शिक्षा क्षेत्र में कृत्रिम बुद्धिमत्ता की संभावनाओं पर सार्थक चर्चा हुई।



Chai Piyo, Mast Raho ROSEKANDY TEA - Golden Fresh Premium Tea
शुद्धता, स्वाद और खुशबू का बेहतरीन संगम उपलब्ध विशेष वेरायटीज:
Yellow Tea - हल्की, ताजग़ी से भरपूर
White Tea - सेहत और सुकून का सही स्वाद
Green Tea - फिटनेस और फ्रेशनेस के लिए
Premium CTC Tea - हर सुबह की परफेक्ट चाय
भरोसेमंद नाम - ROSEKANDY

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