

जब हर नागरिक कहेगा कि देश के लिए मेरा भी योगदान है, तब भारत की प्रगति को कोई नहीं रोक सकता : सीएम

ओपन सर्व ब्यूरो

चंडीगढ़। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सैनी ने कहा कि आज अधिकारों की चर्चा तो बहुत होती है, लेकिन कर्तव्यों और जिम्मेदारियों पर अपेक्षाकृत कम चर्चा होती है। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि हमारे अधिकार क्या हैं, हमारा दायित्व क्या है और एक नागरिक के रूप में हमारी जिम्मेदारी क्या है। उन्होंने कहा कि ‘हम भारत के लोग, हमारा दायित्व’ जैसे महत्वपूर्ण विषय पर विचार-विमर्श के लिए एकत्र होना अपने आप में एक सार्थक पहल है।

ऐसे आयोजनों में होने वाली चर्चा से निकलने वाले विचारों का लाभ आने वाली पीढ़ियों को मिलता है और उन्हें देश व राष्ट्र के प्रति अपने दायित्वों को समझने की दिशा मिलती है। मुख्यमंत्री नायब सैनी रविवार को चंडीगढ़ में पंचनद शोध संस्थान द्वारा आयोजित 33वां वार्षिक व्याख्यान पूर्व-लोकमंथन कार्यक्रम में संबोधित कर रहे थे। कार्यक्रम का विषय ‘हम भारत के लोग, हमारा दायित्व’ था।

मुख्यमंत्री ने कार्यक्रम के दौरान पंचनद शोध संस्थान को 11 लाख रुपये देने की भी घोषणा की। मुख्यमंत्री नायब सैनी ने अपने संबोधन में कहा कि संविधान में मौलिक कर्तव्यों को शामिल किया गया था, लेकिन लंबे समय तक अधिकारों पर अधिक और कर्तव्यों पर कम चर्चा होती रही।

उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि इस कार्यक्रम में वक्ताओं द्वारा रखे जाने वाले विचार आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रकाश स्तंभ की तरह काम करेंगे और देशवासियों को राष्ट्र के प्रति अपने दायित्वों का मार्ग दिखाएंगे।

उन्होंने कहा कि हमारे संविधान की प्रस्तावना के पहले शब्द हैं- ‘हम, भारत के लोग।’ ये शब्द हमें बताते हैं कि भारत की लोकतांत्रिक व्यवस्था का आधार जनता है। संविधान हमें अधिकार देता है, हमारी स्वतंत्रता और गरिमा की रक्षा करता है। साथ ही, वह हमसे यह अपेक्षा भी करता है कि हम देश, समाज और एक-दूसरे के प्रति अपनी जिम्मेदारी पूरी निष्ठा से निभाएं। अधिकार हमें सशक्त बनाते हैं और दायित्व उस शक्ति को सही दिशा देते हैं। जब अधिकार और कर्तव्य साथ चलते हैं, तभी लोकतंत्र मजबूत होता है। उन्होंने कहा कि संविधान के



मुख्यमंत्री नायब सैनी ने कहा नागरिक कर्तव्यों से मजबूत होगा समाज और राष्ट्र

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने विकसित भारत की यात्रा में विशेषतौर पर युवाओं, विश्वविद्यालयों और संस्थाओं से भाग लेने का आह्वान किया है। उन्होंने पानी बचाने, बिजली की खपत घटाने, स्वच्छता, कौशल और नागरिक भावना को भी विकसित भारत के प्रयास से जोड़ा है।

उनका संदेश है कि जब नागरिक अपनी-अपनी भूमिका में अपना दायित्व निभाते हैं, तभी देश आगे बढ़ता है। यही ‘सबका प्रयास’ उनके विकसित भारत के संकल्प का मूल आधार है। उन्होंने डिजिटल माध्यमों



पर साझा की जाने वाली सूचनाओं के प्रति भी जिम्मेदारी बरतने की आवश्यकता पर जोर दिया। किसी भी सूचना को आगे भेजने से पहले उसकी सत्यता की जांच करना जरूरी है, ताकि अपुष्ट जानकारी से ध्रुम न फैले। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रत्येक

व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में छोटे-छोटे प्रयासों से देश और समाज के प्रति अपना दायित्व निभा सकता है। जब नागरिक अपने कर्तव्यों को समझकर अपना पालन करेंगे, तो इसका लाभ समाज और आने वाली पीढ़ियों को मिलेगा। उन्होंने कहा कि

अलग हो सकते हैं, पर राष्ट्रहित में हमारा संकल्प एक होना चाहिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमारा अगला दायित्व है समाज में भाईचारा और सम्मान का भाव मजबूत करना होना चाहिए। कोई व्यक्ति भाषा, जाति, धर्म, क्षेत्र या आर्थिक स्थिति के आधार पर छोटा-बड़ा नहीं होता। हमारे देश की विविधता हमारी पहचान है।

इसलिए, जब भी हम किसी भी धर्म, जाति, क्षेत्र अथवा भाषा के व्यक्ति से मिलें तो सबसे पहले हमारे अंदर यही भाव आना चाहिए कि वह भारतीय है और मेरा ही भाई-बहन है। यह भाव जब सभी नागरिकों में आ जाएगा तो भारत एक बहुत बड़ी ताकत बन जाएगा। उन्होंने कहा कि यह भाव आते ही अनेक विसंगतियां खुद ब खुद खत्म हो जाएंगी। तब समाज में हर बेटी को सम्मान और सुरक्षा मिलेगी, बुजुर्गों को आदर मिलेगा,

वर्चित व्यक्ति को अवसर मिलेंगे और हर नागरिक को यह भरोसा होगा कि यह मेरा देश है और मैं इस देश का बराबर का भागीदार हूं। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने विकसित भारत की यात्रा में युवाओं, विश्वविद्यालयों और संस्थाओं से भाग लेने का आह्वान किया है। प्रधानमंत्री के 140 करोड़ देशवासियों की सामूहिक भागीदारी के संकल्प का संदेश है कि देश की प्रगति में प्रत्येक नागरिक की भूमिका महत्वपूर्ण है।

इस साझा संकल्प में हरियाणा भी एक महत्वपूर्ण भागीदार है। मुख्यमंत्री नायब सैनी ने कहा कि जब हर नागरिक यह कहेगा कि देश के लिए मेरा भी योगदान है, तब भारत की प्रगति को कोई नहीं रोक सकता। उन्होंने नागरिकों से आह्वान किया कि वे अपने अधिकारों के प्रति सजग रहने के साथ-साथ अपने कर्तव्यों को भी



के लिए महत्वपूर्ण हैं। जब नागरिक अपने कर्तव्यों को जीवन का हिस्सा बनाएंगे, तभी देश और समाज निरंतर प्रगति कर सकेगें। कार्यक्रम में इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र के सदस्य सचिव एवं आयोजक डॉ. सच्चिदानंद जोशी, पंचनद शोध संस्थान के अध्यक्ष प्रो. वृज किशोर कुठियाला, कार्यकारी अध्यक्ष डॉ. जगबीर सिंह, डॉयरेक्टर भोला राम गुर्जर, विक्रम ओरोड़, मुख्यमंत्री के ओएसई एवं स्वर्ण जयंती हरियाणा राजकोषीय प्रबंधन संस्थान के महानिदेशक डॉ राज नेहरू अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

राष्ट्र के प्रति दायित्व निभाने के लिए किसी बड़े अवसर की प्रतीक्षा करने की जरूरत नहीं है।

दैनिक जीवन में ईमानदारी, अनुशासन, सहयोग, पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता और सामाजिक सद्भाव जैसे छोटे-छोटे प्रयास भी देश

पूरी निष्ठा से निभाएं और राष्ट्र निर्माण में अपनी भूमिका सुनिश्चित करें। मुख्यमंत्री ने इस दौरान हरियाणा के जवानों, किसानों और खिलाड़ियों के योगदान का उल्लेख किया। उन्होंने कहा कि प्रदेश के जवान देश की रक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, किसान देश के खाद्यान्न भंडार को भरने में योगदान देते हैं और खिलाड़ी अपनी उपलब्धियों से देश का नाम रोशन करते हैं।

उन्होंने प्रदेश में उद्योग सहित विभिन्न क्षेत्रों में हो रही प्रगति का भी उल्लेख किया। उन्होंने इस बीच हरियाणा सरकार के प्रयासों से हुए बदलाव एवं विकास का ब्यौरा भी रखा। मुख्यमंत्री ने अग्निवीरों के संबंध में हरियाणा सरकार द्वारा की गई रोजगार की व्यवस्था का उल्लेख किया। उन्होंने अग्निवीरों को प्रदेश की सरकारी नौकरियों में अवसर देने की

व्यवस्था की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि जैसे ही अग्निवीरों का पहला समूह आएगा, तो उन्हें जॉइनिंग लेटर दिए जाएंगे। मुख्यमंत्री ने हरियाणा सरकार द्वारा प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देने के लिए लागू की गई योजना की भी जानकारी दी। मुख्यमंत्री ने ‘बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ’ अभियान का उल्लेख करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हरियाणा से इस अभियान की शुरुआत की थी।

उस अभियान ने एक नई दिशा देने का काम किया है। उन्होंने इस दौरान बेटियों की शिक्षा, सम्मान और प्रगति के महत्व पर बात रखी। बेटियों को आगे बढ़ने के अवसर देना और उनकी प्रतिभा को प्रोत्साहित करना हम सबकी जिम्मेदारी है। आज बेटियों रक्षा, खेल और अन्य क्षेत्रों में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर रही हैं।

हरियाणा के 610 सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में यूपीआई भुगतान सुविधा शुरू, घर बैठे हो सकेगा ओपीडी पंजीकरण

ओपन सर्व ब्यूरो

चंडीगढ़। हरियाणा सरकार ने सरकारी अस्पतालों में मरीजों को लंबी कतारों से राहत दिलाने और स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुगम बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण पहल की है। प्रदेश के 610 सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में यूपीआई आधारित डिजिटल भुगतान सुविधा शुरू की गई है। इसके साथ ही मरीजों को अस्पताल पहुंचने से पहले घर बैठे ऑनलाइन ओपीडी पंजीकरण कराने की सुविधा का भी विस्तार किया गया है।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. सुमिता मिश्रा ने बताया कि इस पहल का मुख्य उद्देश्य सरकारी अस्पतालों में पंजीकरण और भुगतान की प्रक्रिया को सरल बनाना, मरीजों का प्रतीक्षा समय कम करना तथा उन्हें सुविधाजनक और पारदर्शी स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराना है। उन्होंने



बताया कि प्रदेश के सभी 23 जिला नागरिक अस्पतालों, 52 नागरिक एवं उप-नागरिक अस्पतालों, 121 सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों तथा 414 प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों सहित कुल 610 स्वास्थ्य संस्थानों में यूपीआई आधारित डिजिटल भुगतान प्रणाली लागू कर दी गई है। इस सुविधा के माध्यम से मरीज अब ओपीडी पंजीकरण, आईपीडी पंजीकरण, भिड्को-लीनल मामलों तथा अन्य स्वास्थ्य सेवाओं के लिए निर्धारित शुल्क का भुगतान यूपीआई के माध्यम से कर सकेंगे। प्रदेश के सभी 23 जिलों के स्थितिल सजन कार्यालयों में भी यह सुविधा उपलब्ध करवाई गई

पर अस्पताल पहुंचना होगा। उन्होंने बताया कि अस्पतालों में पूर्व-पंजीकरण के लिए अलग से काउंटर स्थापित किए गए हैं। इसके साथ ही शुल्क भुगतान की प्रक्रिया को तेज और सुविधाजनक बनाने के लिए ‘स्केन एंड पे’ सुविधा भी शुरू की गई है। अतिरिक्त मुख्य सचिव ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग ने ई-हॉस्पिटल प्रणाली के अंतर्गत संचालित 118 स्वास्थ्य संस्थानों में ‘स्केन एंड रजिस्टर’ सुविधा भी शुरू की है। इनमें प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र स्तर तक के संस्थान शामिल हैं। इस सुविधा के माध्यम से मरीज पारंपरिक पंजीकरण कतारों में लगे बिना ओपीडी सेवाओं के लिए अपना पंजीकरण करवा सकेंगे। इससे विशेष रूप से अधिक मरीजों की आवाजाही वाले समय में अस्पतालों के पंजीकरण काउंटरो पर भीड़ कम होगी और मरीजों को निर्धारित तिथि और समय

है। डॉ. सुमिता मिश्रा ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग ने ई-उपचार अस्पताल प्रबंधन सूचना प्रणाली से जुड़े 23 जिला नागरिक अस्पतालों, 31 नागरिक एवं उप-नागरिक अस्पतालों तथा अन्य स्वास्थ्य केंद्रों में घर बैठे ओपीडी पूर्व-पंजीकरण की सुविधा को भी सुदृढ़ किया है। इसके तहत मरीज अस्पताल जाने से पहले ही ऑनलाइन ओपीडी पंजीकरण करवा सकेंगे।

इससे उन्हें अस्पताल पहुंचने के बाद पारंपरिक पंजीकरण काउंटरो पर लंबी कतारों में लगने से राहत मिलेगी। ऑनलाइन अपॉइंटमेंट लेने वाले मरीजों को निर्धारित तिथि और समय

जगमोहन गर्ग ने प्रेस कॉन्फ्रेंस कर समाजसेवा से जुड़े 14 संकल्पों का एजेंडा जारी किया

अग्रवाल सभा चुनाव : जगमोहन गर्ग ने जारी किया 14 संकल्पों का एजेंडा



संजय मिश्रा/ओपन सर्व ब्यूरो

पंचकूला। अग्रवाल सभा पंचकूला के एक नवंबर को होने वाले चुनाव को लेकर सरगनियां तेज हो गई हैं। रविवार को सेक्टर-16 स्थित अग्रवाल भवन में प्रधान पद के उम्मीदवार जगमोहन गर्ग ने प्रेस कॉन्फ्रेंस कर समाजसेवा से जुड़े 14 संकल्पों का एजेंडा जारी किया।

इस दौरान महासचिव पद के उम्मीदवार मुकेश बंसल सहित टीम के सदस्य मौजूद रहे। जगमोहन गर्ग ने

कहा कि उनकी प्राथमिकता जरूरतमंद परिवारों की सहायता, युवाओं को रोजगार, विद्यार्थियों को आर्थिक सहयोग और समाज में भाईचारा मजबूत करना है। संकल्प पत्र में बुजुर्गों की देखभाल, विधवा महिलाओं की मदद, नशे के खिलाफ जागरूकता, रोजगार मेले और अग्रवाल भवन की सुविधाओं में सुधार जैसे प्रस्ताव शामिल हैं। जरूरतमंद परिवारों की सहायता के लिए समिति गठित करने और सहायता प्राप्त करने वालों की पहचान

गोपनीय रखने की योजना भी है। 12 साल बाद हो रहे चुनाव जगमोहन गर्ग ने चुनाव करवाने की पहल के लिए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, कैबिनेट मंत्री विपुल गोयल और महापौर का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि चुनाव जीतने पर सदस्यता प्रक्रिया दोबारा शुरू कर अधिक से अधिक अग्रवाल परिवारों को सभा से जोड़ा जाएगा। महासचिव पद के उम्मीदवार मुकेश बंसल ने भी पारदर्शिता और समाजसेवा को प्राथमिकता देने की बात कही। जगमोहन गर्ग की टीम को कार्यकारिणी सदस्य पद के उम्मीदवार प्रवीण गोयल और मनोज अग्रवाल ने समर्थन दिया। मनोज अग्रवाल ने चुनाव से अपना नाम वापस लेने की घोषणा भी की।

इंडी गटबंधन का मॉक पार्लियामेंट मॉक प्रस्ताव ही पास करेगा, क्योंकि इसे प्रस्ताव परकोई कार्रवाई नहीं होती : अनिल विज

ओपन सर्व ब्यूरो

चंडीगढ़। हरियाणा के ऊर्जा परिवहन एवं श्रम मंत्री अनिल विज ने कहा कि 30 अक्टूबर को इंड गटबंधन मॉक पार्लियामेंट में मॉक प्रस्ताव ही पास करेगा और मॉक प्रस्ताव पर कोई कार्रवाई नहीं होती है। इसके अलावा, उन्होंने जम्मू कश्मीर के पूर्व मुख्यमंत्री फारूक अब्दुल्ला के बयान के संबंध पर हमला करते हुए कहा कि फारूक अब्दुल्ला जी का जो चरित्र है वह देश के जन-जन में पहले से ही उजागर है यह हिंदुस्तान से ज्यादा पाकिस्तान से प्रेम करते हैं।

उन्होंने विपक्ष पर तंज कसते हुए कहा कि ‘कुछ भटकी हुई आत्माएं पलट पलट के इस पर बार करने की कोशिश करती हैं लेकिन इनका कोई



भी प्रहार कामयाब नहीं होगा’। विज मीडिया कर्मियों के सवालों का जवाब दे रहे थे। उन्होंने विपक्ष पर हमला करते हुए कहा कि यह भटकी हुई आत्माएं हैं क्योंकि देश की जनता ने इनको पूरे देश से ठुकरा दिया है।

उन्होंने कहा कि विपक्ष अपने आप को जनता में जीवित रखने के लिए ऑक्सीजन के सिलेंडर लगाकर कभी किसी मुद्दे का, कभी किसी

कंपनी का जीवित होने का प्रमाण देना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि फारूक अब्दुल्ला द्वारा कश्मीर के लिए भारत के इशारे ठीक नहीं हैं, के बारे में दिए गए बयान के संबंध में पूछे गए सवाल के जवाब में उन्होंने कहा कि फारूक अब्दुल्ला जी का जो चरित्र है वह देश के जन-जन में पहले से ही उजागर है यह हिंदुस्तान से ज्यादा पाकिस्तान से प्रेम करते हैं।

MDD ऑफ इंडिया की सोनीपत एवं जींद टीम के संयुक्त प्रयासों से बाल विवाह रुकवाया गया

ओपन सर्व ब्यूरो, सोनीपत। मिशन टू द डेस्परेट एंड डेस्टीट्यूट ऑफ इंडिया की सोनीपत टीम ने जागरूकता अभियान के दौरान मिली गुप्त सूचना पर त्वरित कार्रवाई करते हुए एक नाबालिग लड़के का विवाह रुकवाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सोनीपत एवं जींद टीम के आपसी समन्वय, सतर्कता और संबंधित अधिकारियों के सहयोग से जींद जिले में विवाह की रस्मों के दौरान हस्तक्षेप कर शादी रुकवाई गई। मामले में लड़के की मानसिक स्थिति को लेकर चिंता सामने आने के बाद टीम ने विशेषज्ञ काउंसलिंग के लिए प्रशासन को भी तत्काल सूचित किया।

23 अक्टूबर को लगभग शाम 4:30 बजे MDD ऑफ इंडिया की सोनीपत टीम को जागरूकता अभियान के दौरान गुप्त सूत्रों से सूचना मिली कि गनीौर ब्लॉक के गांव झंडारा में एक नाबालिग लड़के का विवाह करया जा रहा है। सूचना मिलते ही डॉ. राज सिंह सांगवान के निर्देश पर तत्काल कार्रवाई शुरू की गई। सोनीपत टीम ने जिला बाल विवाह निषेध अधिकारी, बाल कल्याण समिति, जिला बाल संरक्षण इकाई तथा थाना गनीौर के सह को मामले की सूचना दी। शाम को विवाह संबंधी रस्में पूरी हो चुकी थीं और बारात अगली सुबह जींद जिले के लिए रवाना होनी थी।

मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना के तहत कमजोर वर्ग की बेटियों के विवाह के लिए आर्थिक सहायता

गीता देवी/ओपन सर्व ब्यूरो, करनाल। उपायुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा बेटियों की शादी में आर्थिक सहयोग प्रदान करने के उद्देश्य से मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना संचालित की जा रही है। यह योजना आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों को सशक्त बनाने और बेटियों के विवाह के लिए प्रोत्साहन देने का एक सराहनीय प्रयास है।

उपायुक्त ने बताया कि प्रदेश सरकार द्वारा मुख्यमंत्री विवाह शगुन योजना के तहत अनुसूचित जाति, विपुक्त जाति और टपरीयवास समुदाय के पात्र परिवारों को 71 हजार रुपये की राशि विवाह के अवसर पर दी जा रही है। इसी प्रकार पिछड़ा वर्ग परिवार को विवाह के अवसर पर कन्यादान के रूप में 51 हजार रुपये की सहायता राशि प्रदान की जा रही है। वहीं विधवा, तलाकशुदा, अनाथ या बेपहारा महिलाओं के पुनर्विवाह पर (यदि पहली शादी के समय योजना का लाभ नहीं लिया गया हो) को भी 51 हजार रुपये की राशि दी जाती है। यदि नवविवाहित दंपती दिव्यांग हैं तो उन्हें भी 51 हजार रुपये की सहायता राशि मिलेगी।

सिंचाई मंत्री श्रुति चौधरी ने किया सूरजकुंड दिवाली मेले का भ्रमण

ओपन सर्व ब्यूरो, चंडीगढ़। हरियाणा की सिंचाई एवं जल संसाधन मंत्री श्रुति चौधरी ने रविवार को हरियाणा पर्यटन विभाग द्वारा ‘आत्मनिर्भर भारत, स्वदेशी मेला’ की थीम पर आधारित तृतीय सूरजकुंड (फरीदाबाद) दिवाली मेले का भ्रमण किया। इस दौरान उनके साथ पूर्व राज्यसभा सांसद किरण चौधरी भी मौजूद रहीं। दोनों ने मेले में विभिन्न राज्यों से आए शिल्पकारों, हस्तशिल्प उत्पादों और पारंपरिक कलाकृतियों का अवलोकन किया।

मेले में भारतीय संस्कृति, लोक परंपराओं और स्वदेशी उत्पादों की विविधता देखने को मिली। श्रुति चौधरी ने कहा कि सूरजकुंड मेला में देश के अलग-अलग हिस्सों से आए शिल्पकार अपने पारंपरिक उत्पादों के माध्यम से अपनी कला और सांस्कृतिक विरासत को प्रदर्शित कर रहे हैं।

हस्तनिर्मित वस्तुओं, पारंपरिक परिधानों, सजावटी सामान और क्षेत्रीय उत्पादों के जरिए आगंतुकों को भारत की विविध सांस्कृतिक पहचान से रुबरू होने का अवसर मिल रहा है। मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार पर्यटन, संस्कृति और स्थानीय हस्तशिल्प को बढ़ावा देने पर जोर दे रही है। सूरजकुंड जैसे आयोजन प्रदेश की सांस्कृतिक पहचान को राष्ट्रीय स्तर पर मजबूत करने के साथ-साथ शिल्पकारों और छोटे व्यापारियों को अपने उत्पादों के प्रदर्शन एवं बिक्री के लिए बेहतर मंच उपलब्ध कराते हैं।

कृष्ण लाल पंवार ने गांव हरसाना कलां में आयोजित कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि शिरकत की

किसानों, युवाओं, महिलाओं और ग्रामीण विकास के लिए केंद्र और हरियाणा सरकार प्रतिबद्ध, पात्र युवाओं को योग्यता के आधार पर मिल रही नौकरियां : कृष्ण लाल पंवार

ओपन सर्व ब्यूरो

सोनीपत। हरियाणा के विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने कहा कि केंद्र और प्रदेश सरकार ग्रामीण क्षेत्रों के समग्र विकास, किसानों की खुशहाली, युवाओं को रोजगार के अवसर उपलब्ध करवाने और महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। सरकार का उद्देश्य प्रत्येक गांव में बुनियादी सुविधाएं उपलब्ध करवाना और ग्रामीणों के जीवन स्तर में सुधार लाना है।

उन्होंने कहा कि गांव हरसाना कलां के ग्रामीणों की भावनाओं और मांगों का सम्मान किया जाएगा तथा ग्रामसभा से प्रस्ताव प्राप्त होने के बाद नियमानुसार आगामी कार्रवाई की जाएगी। विकास एवं पंचायत मंत्री



कृष्ण लाल पंवार ने रविवार को गांव हरसाना कलां में आयोजित कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। इस दौरान उन्होंने ग्रामीणों की मांगों को गंभीरता से सुना और प्रदेश सरकार की ओर से ग्रामीण विकास के लिए किए जा रहे कार्यों एवं विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी। कैबिनेट मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने कहा कि हरियाणा का बड़ा हिस्सा ग्रामीण क्षेत्रों से जुड़ हुआ है और पंचायत विभाग की जिम्मेदारी गांवों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्रदेश में 6,230 ग्राम

पंचायतों, 22 जिला परिषदों और 143 ब्लॉक के माध्यम से ग्रामीण विकास के कार्य किए जा रहे हैं। उन्होंने बताया कि सरकार द्वारा प्रदेश के सभी गांव की फिरिनियों पर स्ट्रीट लाइट लगावाई जाएगी।

अब तक 908 गांवों की फिरिनियों पर स्ट्रीट लाइट लगाई जा चुकी हैं और 500 गांव में कार्य चल रहा है। स्ट्रीट लाइट लगाने के इस कार्य में 175 करोड़ रुपए की लागत आएगी।सरकार का लक्ष्य है कि गांवों में बेहतर रोशनी की व्यवस्था हो और ग्रामीणों को सुरक्षित एवं सुविधाजनक

वातावरण मिले। उन्होंने कहा कि प्रदेश में अब तक 996 गांव में 75 करोड़ रुपए की लागत से अटल पुस्तकालय स्थापित किया जा चुके हैं और इस वित्तीय वर्ष में 1000 नए अटल पुस्तकालय स्थापित करने का कार्य प्रगति पर है।

अटल पुस्तकालय खुलने से युवाओं को पढ़ने की सुविधा मिलेगी। ग्रामीण युवाओं को आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए इंडोर जिम स्थापित किए जा रहे हैं। अब तक 427 गांवों में लगभग 28 करोड़ रुपये की लागत से इंडोर जिम स्थापित किए जा चुके हैं, जबकि दूसरे चरण में 234 गांवों को मंजूरी दी गई है। इसके अलावा प्रत्येक गांव में महिला सांस्कृतिक केंद्र स्थापित करने की दिशा में भी काम किया जा रहा है।

‘कांग्रेस की रैली राहुल गांधी के नेतृत्व में 99 चुनाव हारने का मातम मनाने का तरीका’ : अनिल विज

चंडीगढ़। अनिल विज ने एक नवंबर को कांग्रेस की दिल्ली में बैठे चोरी को लेकर होने वाली रैली पर तंज कसते हुए कहा कि सारे देश से हार जाने के बाद एक मातम मनाने का तरीका है जिसके घर में अगर मृत्यु हो जाए तो वह 13 दिन का मातम मानते हैं और राहुल गांधी के नेतृत्व में कांग्रेस 99 चुनाव हार चुके हैं तो यह उसका मातम माना रहे है।

पत्रकारों से बातचीत के दौरान उन्होंने कहा कि जिस प्रकार कांग्रेस ने दिल्ली में पिछले प्रदर्शन किए हैं उससे साफ लगता है कि वे देश में अराजकता फैलाना चाहते हैं। हर पार्टी को अपनी सरकार बनाने का अधिकार है और लोकतंत्र में उसका तरीका मतदान से जीत कर होता है। विज ने कांग्रेस को सुझाव देते हुए कहा कि वे जनता के बीच में जाएं और हमारी सरकार की कर्मियां जाकर जनता को गिनाये और फिर अगर लोग उन्हें वोट देते हैं तब वह अपनी सरकार बना ले। पहले भी सरकार बदली है और कांग्रेस के राज में लोगों ने भाजपा की सरकार बनाई है क्या तब भी वोट चोरी हुई थी। ऊर्जा मंत्री अनिल विज बोले यह सिर्फ एक रन का तरीका है। उन्हें लगता है जिस प्रकार की हारकत कांग्रेस कर रही है इससे वह देश में अराजकता फैलाना चाहते हैं।

ऑपरेशन ट्राइडेंट : अंतरराष्ट्रीय ड्रग्स तस्कर गिरोह का पर्दाफाश, 18 लोग गिरफ्तार, अमित शाह ने दी एजेंसियों को बधाई

नई दिल्ली (एजेंसी)

मोदी सरकार ने ड्रग्स के खिलाफ बड़ा प्रहार किया। NCB द्वारा चलाए गए ‘ऑपरेशन ट्राइडेंट’ के तहत 38 टीमों ने असम, मिजोरम और मणिपुर में एक साथ 38 जगहों पर छापेमारी की है। यह कार्रवाई नशीले पदार्थों के खिलाफ मोदी सरकार की जीरो टॉलरेंस नीति और जब्ती-केन्द्रित कार्रवाई से आगे बढ़कर पूरे नेटवर्क को ध्वस्त करने की रणनीति के अनुरूप है। तीनों राज्यों में केंद्रीय एजेंसियों और राज्य पुलिस बलों ने अंतरराष्ट्रीय मादक पदार्थ एवं वित्तीय सिंडिकेट के खिलाफ बड़े पैमाने पर संयुक्त अभियान चलाया।

‘नारकोटिक्स कंट्रोल विजन डॉक्यूमेंट (2026-2029)’ के अनुरूप, ऑपरेशन ट्राइडेंट केवल नशीले पदार्थों को जप्त करने के बजाय, पूरे नेटवर्क को तोड़ने और उनके वित्तीय स्रोतों को नष्ट करने की नई रणनीति पर केन्द्रित है, जिससे अंतरराष्ट्रीय तस्कर गिरोहों को जड़ से



खत्म किया जा सके। ड्र प्लेटफॉर्म पर एक पोस्ट में केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने कहा कि मोदी सरकार का ड्रग्स के खिलाफ कड़ा प्रहार जारी है।

हमारी एजेंसियों ने असम, मिजोरम और मणिपुर में 38 जगहों पर एक साथ कार्रवाई करते हुए एक अंतरराष्ट्रीय नार्को-कार्टेल को ध्वस्त कर दिया है। उन्होंने कहा कि इस ऑपरेशन में 100 करोड़ रुपये के हवाला लेनदेन का पता चला, 1,424 बैंक खाते फ्रीज किए गए और 17.82 करोड़ रुपये की संपत्ति जप्त

की गई। ऑपरेशन के दौरान, 500 डेटेनेटर और 12 लाख रुपये नकद जब्त किए गए और 18 लोग गिरफ्तार किए गए हैं। शाह ने कहा कि यह नेटवर्क ‘Death Triangle Corridor’ के जरिए भारत, म्यांमार और बांग्लादेश की सीमाओं से नशीले पदार्थों की तस्करी करता था। उन्होंने कहा कि यह कार्रवाई 31 दिसंबर 2029 तक नशीले पदार्थों के हर नेटवर्क को जड़ से खत्म करने के भारत के दृढ़ संकल्प को दर्शाती है। नशीले पदार्थों के इन तस्कर गिरोहों का पूरी तरह से खत्म होने तक भारत इन

– मोदी सरकार का ड्रग्स के खिलाफ बड़ा प्रहार, NCB द्वारा चलाए गए ‘ऑपरेशन ट्राइडेंट’ के तहत 38 टीमों ने असम, मिजोरम और मणिपुर में एक साथ 38 जगहों पर छापेमारी की – गृह मंत्री अमित शाह ने कहा, हमारी एजेंसियों ने असम, मिजोरम और मणिपुर में 38 जगहों पर एक साथ कार्रवाई करते हुए एक अंतरराष्ट्रीय नार्को–कार्टेल को ध्वस्त किया

पर कड़ा प्रहार करता रहेगा। केन्द्रीय गृह मंत्री ने केन्द्रीय एजेंसियों और तीनों राज्यों की पुलिस बलों वाली एंटी-नारकोटिक्स टीम को बधाई दी। नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो ने 23 अक्टूबर 2026 की सुबह ‘ऑपरेशन ट्राइडेंट’ का नेतृत्व किया।

विभिन्न एजेंसियों के बीच असाधारण समन्वय का प्रदर्शन करते हुए, NCB ने मिजोरम पुलिस और प्रवर्तन निदेशालय के साथ सटीक तालमेल स्थापित कर मादक पदार्थों की तस्करी करने वाले एक बड़े अंतरराष्ट्रीय गिरोह के संचालन तंत्र और वित्तीय आधार को ध्वस्त करने के लिए व्यापक एवं एक साथ कार्रवाई शुरू की। ‘ऑपरेशन ट्राइडेंट’ मिजोरम

रणनीति के साथ कार्रवाई करते हुए पूर्वोत्तर के तीन राज्यों, असम, मिजोरम और मणिपुर में पहले से चिह्नित 38 स्थानों पर विभिन्न एजेंसियों की 38 संयुक्त टीमों ने एख साथ काम किया। इस समन्वित कार्रवाई के तहत प्रमुख शहरी केंद्रों और संवेदनशील सीमावर्ती गलियारों को व्यापक रूप से कवर किया गया। इनमें मिजोरम के आइजॉल, चम्पफाई और भारत-म्यांमार सीमा पर स्थित रणनीतिक व्यापारिक कस्बा जोखोंथर शामिल थे। इसके साथ ही मणिपुर के चूइचांदपुर और असम के कछर क्षेत्र के ट्रॉजिट कॉरिडोर में स्थित संबंधित ठिकानों पर भी कार्रवाई की गई।

कठिन भौगोलिक परिस्थितियों और व्यापक क्षेत्र में फैले अभियान के बावजूद, विभिन्न विभागों के बीच उत्कृष्ट समन्वय सुनिश्चित किया गया। इसके परिणामस्वरूप सभी तलाशी, पूछताछ और वित्तीय ऑडिट एक साथ संपन्न किए गए, जिससे संदिग्धों को फंसर होने या अवैध संपत्तियों को छिपाने का अवसर नहीं मिला।

12वीं की छात्रा ने स्कूल में लगाई आग : 28 को था 18वां जन्मदिन... पेंटिंग में थी माहिर, परिजनों के गंभीर सवाल

पूर्वीदिल्ली (एजेंसी)

सबोदय बालिका विद्यालय में शनिवार को संदिग्ध परिस्थितियों में जान गंवाने वाली 12वीं की छात्रा का जीवन अभी शुरू ही हुआ था। चार दिन बाद यानी 28 अक्टूबर को उसका जन्मदिन था। परिवार में इस खास दिन को लेकर तैयारी चल रही थी, लेकिन किसी को नहीं पता था कि उससे पहले ही घर का यह सबसे छोटा दिया हमेशा के लिए बुझ जाएगा।

इस दर्दनाक हादसे के बाद से माता-पिता और भाई-बहनों का रो-रोकर बुग हाल है। परिजनों के मुताबिक, किशोरी तीन बड़े भाइयों और एक बड़ी बहन के बाद घर में सबसे छोटी और सबकी लाडली थी। घर के हालात पहले से ही संघर्षपूर्ण थे। करीबी पड़ोस साल पहले एक सड़क हादसे में पिता के पैर में गंभीर चोट लग गई थी जिसके बाद से वह कोई काम नहीं कर पाते हैं। परिवार की

आर्थिक गाड़ी को संभालने की जिम्मेदारी दूसरे नंबर के भाई पर थी जो एक फैक्टरी में सिलाई का काम कर रहा है। घर में एक भाई बोलने और सुनने में असमर्थ है, जबकि सबसे बड़ा भाई परिवार से अलग रहता है। अपनों के बीच बेहद शांत और प्रतिभाशाली स्वभाव की किशोरी को चित्रकारी (पेंटिंग) का गहरा शौक था। वह किसी भी मूर्ति या सामने रखी अन्य चीजों को देखकर उसकी हूबहू पेंटिंग बना देती थी। घटना के बाद मृतका की भाभी और चचेरे भाई ने स्कूल प्रशासन की कार्यशैली पर गंभीर सवाल खड़े किए हैं। परिजनों का कहना है कि उनके घर में ऐसा कोई वाहन नहीं है जिसके लिए घर में पेट्रोल या कोई अन्य ज्वलनशील पदार्थ रखा जाता हो। चचेरे भाई ने सवाल उठाया कि जब पेट्रोल पंपों पर खुली बोतल में पेट्रोल मिलना प्रतिबंधित है तो आखिर लक्ष्मी के पास ज्वलनशील पदार्थ कैसे पहुंचा।

युद्ध कहीं भी हो, शांति हर जगह खतरे में पड़ती है : चिन्मय अमृत महोत्सव ग्लोबल सम्मेलन में जयशंकर

जयशंकर भारत मंडपम में आयोजित चिन्मय मिशन के ग्लोबल सम्मेलन को संबोधित किया

नई दिल्ली (एजेंसी)

विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने रविवार को कहा कि दुनिया में कहीं भी होने वाला युद्ध हर जगह शांति के लिए खतरा है। उन्होंने आतंकवाद की कड़ी निंदा करते हुए कहा कि आतंकवाद को राजकीय नीति या कूटनीतिक उद्देश्य हासिल करने के साधन के रूप में इस्तेमाल करना पूरी तरह अवैकीकार्य है। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय समुदाय से आतंकवाद के खिलाफ स्पष्ट और सख्त रुख अपनाने का आह्वान किया।

जयशंकर नई दिल्ली के भारत मंडपम में आयोजित चिन्मय मिशन के ग्लोबल सम्मेलन को संबोधित कर रहे थे। यह तीन दिवसीय सम्मेलन चिन्मय मिशन की स्थापना के 75 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में साल भर चले आयोजनों के समापन का हिस्सा है। अपने संबोधन की शुरुआत करते हुए



उन्होंने कहा, हमारे इस सम्मेलन का थीम अद्वैत है। जिसका सामान्य अर्थ हमारे अस्तित्व को एक वास्तविकता के रूप में स्वीकार करना है। हम सभी से आग्रह करते हैं कि हम दुनिया को ‘दूसरों’ पर ध्यान केंद्रित करने के नजरिए से न देखें। वैश्विक व्यवस्था में सहयोग और प्रतिस्पर्धा के बीच जारी बहस का उल्लेख करते हुए जयशंकर ने कहा, मानवता ने हमेशा उन लोगों के बीच मतभेद देखे हैं, जो

प्रतिस्पर्धा को प्राथमिकता देते हैं और वे लोग जो सहयोग को एक महत्वपूर्ण गुण मानते हैं। वैश्विक चुनौतियां का सामना करने के लिए देशों को आपसी सहयोग और साझा जिम्मेदारी की भावना को मजबूत करना होगा।

संयुक्त राष्ट्र चार्टर के अनुच्छेद 1 में इस संस्था को यह जिम्मेदारी दी गई थी कि वह साझा लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए विभिन्न देशों के कार्यों में तालमेल बिठाने का केंद्र बने। विदेश

फारूक के कश्मीर वाले बयान पर भड़के एनडीए नेता, कहा- ऐसी राजनीति अब स्वीकार्य नहीं

नई दिल्ली (एजेंसी)

नेशनल कॉंग्रेस अध्यक्ष फारूक अब्दुल्ला के जम्मू-कश्मीर को लेकर दिए गए बयान पर कई एनडीए नेताओं ने रविवार को पलटवार किया। एनडीए नेताओं ने आतंकवाद के खिलाफ केंद्र की कार्रवाई, अनुच्छेद 370 हटाने और पाकिस्तान को लेकर भारत के रुख का हवाला दिया। पश्चिम बंगाल सरकार के मंत्री दिलीप घोष ने कहा कि जम्मू-कश्मीर की सुरक्षा स्थिति में बड़ा बदलाव आया है और वहां के लोग आतंकवाद नहीं बल्कि विकास चाहते हैं। उन्होंने कहा, जम्मू-कश्मीर में कोई आतंकवादी नहीं बचा है। यह आतंकवाद से मुक्त हो गया है। वहां के लोग आतंकवाद नहीं चाहते हैं। वहां विकास हो रहा है और केंद्र सरकार इसे देश के बाकी हिस्सों के साथ एकीकृत करके विकसित करने का काम कर रही है। वहां के लोग भी खुश हैं। वहां के नेता केवल क्षेत्र को अलग रखकर राजनीति करना जानते



हैं, लेकिन इस तरह की राजनीति अब नहीं चलेगी। फारूक अब्दुल्ला पर निशाना साधते हुए दिलीप घोष ने कहा, वह पाकिस्तान से हाथ मिलाते हैं। फारूक अब्दुल्ला की राजनीति अब तक इसी तरह चलती रही है।

यह अब स्वीकार्य नहीं होगा। उत्तर प्रदेश सरकार के मंत्री ओपी राजभर ने भी अब्दुल्ला के बयान की आलोचना की और केंद्र सरकार द्वारा आतंकवादी गतिविधियों पर अंकुश लगाने और जम्मू-कश्मीर में शांति बहाल करने के लिए उठाए गए कदमों का जिक्र किया। उन्होंने कहा, फारूक अब्दुल्ला शायद नहीं जानते कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में देश में

आतंकवादी गतिविधियों पर बड़े पैमाने पर अंकुश लगाया गया है। कश्मीर के मामले में आपने देखा कि अनुच्छेद 370 को हटा दिया गया। वहां जो हिंसा और खून-खराबा होता था, उसे भी काफी हद तक रोक दिया गया है। उन्होंने कहा, आज स्थिति ऐसी है कि जब भी देश के प्रधानमंत्री किसी दूसरे देश की यात्रा पर जाते हैं तो वे कहते हैं कि हम भगवान बुद्ध की धरती से आए हैं और शांति का संदेश लेकर आए हैं। हम लड़ई-झगड़े के पक्ष में नहीं हैं, बल्कि दोस्ती और प्यार से रहना चाहते हैं। प्रधानमंत्री हमेशा यही संदेश देते हैं। बता दें कि पूर्व मुख्यमंत्री फारूक अब्दुल्ला ने शनिवार को उत्तर कश्मीर के बारामूला में एक पार्टी सम्मेलन में बोलते हुए कश्मीर पर केंद्र की चुपी पर सवाल उठाया था। उन्होंने कहा था कि पाकिस्तान द्वारा इस मुद्दे को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जीवित रखने के प्रयास क्षेत्र के भविष्य के लिए महत्वपूर्ण हो सकते हैं और नई दिल्ली पर सवाल उठाया था।

‘जागृति’ के दिव्य प्रकाश एवं एकत्व के संदेश से आलोकित हुआ 79वां वार्षिक निरंकारी सन्त समागम

नई दिल्ली.ओपन सर्च

समालख्या। भावनाओं में भी चेतन रहना आवश्यक है।’’ इसी आध्यात्मिक संदेश का आह्वान करते हुए निरंकारी सतगुरु माता सुदीक्षा जी महाराज ने 79वें वार्षिक निरंकारी संत समागम के दूसरे दिन उपस्थित विशाल मानव परिवार को संबोधित किया। इस चार दिवसीय सन्त समागम में देश-विदेश से लाखों श्रद्धालु एवं भक्त एकत्रित हुए। विभिन्न भाषाओं एवं संस्कृतियों से सम्मिलित इस विशाल मानव परिवार का प्रेमपूर्ण मिलन सौहार्द, सद्भावना और विश्वबंधुत्व की अनुम छवि प्रस्तुत कर रहा है। समागम का वातावरण आध्यात्मिक चेतना, भक्ति और आत्मीय प्रेम के भावों से परिपूर्ण है। सतगुरु माता ने आध्यात्मिक ‘जागृति’ के वास्तविक भाव को स्पष्ट करते हुए फरमाया कि जागरूकता केवल बाहरी सजगता तक सीमित नहीं, बल्कि



विचारों, व्यवहार और भावनाओं में भी चेतन रहना आवश्यक है। भक्ति की महता को प्रकाशित करते हुए सतगुरु माता जी ने समझाया कि सच्ची भक्ति किसी बाहरी पहचान की मोहताज नहीं, बल्कि प्रेम, विनम्रता, सहनशीलता और सत्य को जीवन में अपनाने से सार्थक होती है। समय के साथ जीवनशैली में बदलाव स्वीकार करते हुए भी सत्य को अपना आधार बनाए रखना चाहिए। सत्संग की सार्थकता तभी है, जब वहां प्राप्त

शिखाओं को अपने आचरण में उतारा जाए और आत्मसुधार की भावना निरंतर बनी रहे। सतगुरु माता जी के संबोधन से पूर्व निरंकारी राजपिता रमित जी ने दृष्टिहीन व्यक्ति और लालटेन के उदाहरण से समझाया कि केवल गुरुमुख का बाहरी स्वरूप धारण करना ही पर्याप्त नहीं, बल्कि जीवन में ब्रह्मज्ञान, प्रेम और समर्पण का प्रकाश निरंतर जागृत रहना चाहिए।

सेवा, सुमिरन और सत्संग के माध्यम से अपने विचारों, भावनाओं

और आचरण को निरंतर निखारना ही सच्ची आध्यात्मिक जागृति है। इस अवसर पर चिरंजी फाउंडेशन द्वारा सतगुरु माता सुदीक्षा जी महाराज को ग्लोबल पीस अवॉर्ड से सम्मानित भी किया गया।

सन्त समागम में आधुनिक तकनीक, आकर्षक प्रकाश व्यवस्था एवं रचनात्मक प्रस्तुतियों से सुसज्जित निरंकारी प्रदर्शनी श्रद्धालुओं के आकर्षण का प्रमुख केन्द्र बनी हुई है। श्रद्धालुओं की सुविधा एवं विभिन्न आयु वर्गों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए इसे तीन प्रमुख भागों में विभाजित किया गया है; मुख्य प्रदर्शनी, बाल प्रदर्शनी तथा सन्त निरंकारी चैरिटेबल फाउंडेशन (एस.एन.सी.एफ.) प्रदर्शनी। मुख्य प्रदर्शनी- इस प्रदर्शनी में मिशन के इतिहास, आध्यात्मिक यात्रा तथा सतगुरु माता जी एवं निरंकारी राजपिता जी की मानव कल्याण यात्राओं को आकर्षक ढंग से प्रस्तुत किया गया है।

‘वोट चुराया जा रहा, हम चुपचाप नहीं सहेंगे’, एक नवंबर की दिल्ली रैली के लिए राहुल गांधी ने किया लोगों से आह्वान

नई दिल्ली (एजेंसी)

लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने छात्रों, युवाओं और किसान-मजदूरों से एक नवंबर की दिल्ली के रामलीला मैदान में प्रस्तावित कांग्रेस की रैली में शामिल होने की अपील की है। उन्होंने कहा कि हमारा वोट चुराया जा रहा है और ये हम किसी हाल में चुपचाप नहीं सहेंगे। नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने रविवार सुबह सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ‘एक्स’ पर पोस्ट किया, ‘हमारा वोट चुराया जा रहा है और ये हम किसी हाल में चुपचाप नहीं सहेंगे।

मतदाता सूचियों से नाम काटे गए। नित्य-कानून तोड़े गए। सवाल पूछने वालों पर लाठियां चलीं। अब जवाब देश देगा।’ 1 नवंबर के कार्यक्रम की घोषणा करते हुए राहुल



गांधी ने समाज के विभिन्न वर्गों के लोगों से राष्ट्रीय राजधानी में इकट्ठा होने की अपील की। उन्होंने पोस्ट में लिखा, 1 नवंबर - चलो दिल्ली। वोट बचाओ - देश बचाओ जन मार्च और महारेली। छात्र, किसान, मजदूर, महिलाएं, नौजवान और व्यापारी,

जिस-जिस को लोकतंत्र की फिक्र है, वो जरूर आए। वोट आपका है। लड़ाई भी आपकी है। साथ ही, राहुल गांधी ने भाजपा और उसके सहयोगियों की आलोचना की। उन्होंने तंज कसते हुए ‘एक्स’ पोस्ट में कहा, भाजपा और उसके साथियों का दिल से

एशियन पैरा गेम्स : मोदी ने ऐतिहासिक प्रदर्शन कर स्वदेश लौटे एथलीटों को दी बधाई, कहा- देश के लिए गर्व और खुशी का पल

नई दिल्ली (एजेंसी)



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जापान के आइची-नागोया में आयोजित एशियन पैरा गेम्स 2026 में ऐतिहासिक प्रदर्शन करने के बाद स्वदेश लौटे भारतीय दल की प्रशंसा की है। पीएम ने कहा है कि पैरा एथलीटों का शानदार और ऐतिहासिक प्रदर्शन पूरे देश के लिए गर्व और खुशी का पल है। मोदी ने रविवार को अपने आधिकारिक एक्स अकाउंट पर लिखा, अभी-अभी खत्म हुए एशियन पैरा गेम्स 2026 में हमारे पैरा-एथलीटों ने क्या शानदार कामयाबी हासिल की है।

रिपोर्ट 114 मेडल के साथ, यह गेम्स में भारत का अब तक का सबसे अच्छा परफॉर्मंस है। यह पूरे देश का लिए बहुत गर्व और खुशी का मौका है।' पीएम ने लिखा, मैं हमारे दल के हर सदस्य को उनके जबरदस्त इशदे के लिए बधाई देता हूं। हर एथलीट ने इस ऐतिहासिक कामयाबी में अपना योगदान दिया है और अपनी कामयाबियों से अनगिनत भारतीयों को प्रेरित किया है। एशियन पैरा गेम्स 2026 के लिए भारत ने 168

एथलीटों का दल भेजा था। भारतीय एथलीटों ने ऐतिहासिक प्रदर्शन किया। खेलों का यह पांचवां संस्करण था, जिसमें भारत ने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया। भारत 30 स्वर्ण, 35 रजत और 49 ब्रॉन्ज सहित कुल 114 पदक जीतकर पदक तालिका में चौथे स्थान पर रहा। पदकों के लिहाज से एथलेटिक्स सबसे ज्यादा अहम रहा। कुल 114 पदकों में से 65 पदक एथलेटिक्स में आए। भारत का एशियन पैरा गेम्स में पिछला सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन पिछले संस्करण (हांगकौंग 2023) में आया था। एशियन पैरा गेम्स 2026 में भारत का प्रदर्शन इसलिए भी अहम है, क्योंकि भारतीय दल ने पिछले संस्करण की तुलना में 135 एथलीट कम भेजे थे, इसके बावजूद पदकों की कुल संख्या में 6 पदकों का इजाफा हुआ है।

राहुल अपनी खोई हुई सियासी जमीन वापस पाने में नाकाम, आगे भी होगी मुश्किल : गिरिराज

नई दिल्ली (एजेंसी)



केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह ने 1 नवंबर को प्रस्तावित इंडिया ब्लॉक की रैली को लेकर कांग्रेस नेता राहुल गांधी और विपक्षी गठबंधन पर तीखा हमला बोला है। उन्होंने कहा कि राहुल गांधी अपनी खोई हुई राजनीतिक जमीन को वापस पाने के लिए जनता के बीच विश्वसनीयता कायम नहीं कर पा रहे हैं। इसलिए अब एसआईआर का बहाना बनाकर देश में अराजकता और आतंक का माहौल बनाना चाहते हैं।

गिरिराज सिंह ने कहा कि एक तरफ प्रधानमंत्री मोदी लगातार चुनाव जीत रहे हैं। वहीं, राहुल गांधी जिन राज्यों में चार-चार दशक पहले हारे थे, वहां आज भी कांग्रेस का खाता तक नहीं खुल पा रहा है। राहुल गांधी के विरोध प्रदर्शनों का व्यापारि वर्ग और आम जनता दोनों विरोध कर रहे हैं, इसके बावजूद वे अपनी हकतोों से बाज नहीं आ रहे हैं। उन्होंने कहा कि इस तरह की राजनीति से कांग्रेस अगले

तीन दशक तक सत्ता में नहीं आ पाएगी। सत्ता में वापसी का रास्ता जनता के बीच जाकर, उनकी समस्याएं सुनने से निकलता है, अर्बन नक्सल जैसी गतिविधियों से नहीं। गिरिराज सिंह ने कहा कि राहुल गांधी अपनी खोई हुई जमीन वापस नहीं ले पा रहे हैं और जहां वे हार चुके हैं, वहां नई जमीन मिलने की कोई उम्मीद भी नहीं दिख रही है।

उन्होंने तंज कसते हुए कहा कि जहां कांग्रेस जीत जाती है वहां चुप्पी साध ली जाती है और जहां हार जाती है, वहां एसआईआर जैसे मुद्दे उठाए जाते हैं। जब उनसे पूछा गया कि 1 नवंबर को होने वाली रैली की तरीख

को लेकर विवाद हो रहा है क्योंकि उसी दिन 1984 के सिख दंगों की बरसी भी है, तो इस पर गिरिराज सिंह ने कहा कि राहुल गांधी को सिख दंगों की कोई चिंता नहीं है। ऐसी तरीख का चयन करना सिख समुदाय के जख्मों पर नमक छिड़कने जैसा है और यह तरीख उनके लिए ही काल साबित होगी। जम्मू-कश्मीर के पूर्व मुख्यमंत्री फारूक अब्दुल्ला के उस विवादित बयान पर जिसमें उन्होंने कहा था कि ‘पाकिस्तान कश्मीरियों की रक्षा कर रहा है, वरना भारत के इरादे ठीक नहीं हैं’, गिरिराज सिंह ने कड़ी प्रतिक्रिया दी। उन्होंने कहा कि फारूक अब्दुल्ला कभी भी कश्मीरी जनता के हिमायती नहीं रहे हैं। वे हमेशा सत्ता और पाकिस्तान के हिमायती रहे हैं। अगर कश्मीर में पाकिस्तान की भूमिका होती तो कश्मीरी कभी सुरक्षित नहीं रहते। जेएमएनू में लगे विवादित नारों और दीवारों पर लिखी गई बातों को लेकर भी केंद्रीय मंत्री ने विपक्ष को घेरा।

सम्पादकीय



डिजिटल भारत में स्वास्थ्य क्रांति

आज के डिजिटल युग में तकनीक का उपयोग जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में तेजी से बढ़ रहा है। स्वास्थ्य सेवाएँ भी इससे अछूती नहीं हैं। भारत सरकार द्वारा शुरु की गई ई-संजीवनी योजना डिजिटल स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पहल है। इसका उद्देश्य देश के नागरिकों को घर बैठे ऑनलाइन चिकित्सकीय परामर्श उपलब्ध कराना तथा स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुलभ, सरल और किफायती बनाना है।

भारत जैसे विशाल जनसंख्या वाले देश में स्वास्थ्य सेवाओं का समान वितरण एक बड़ी चुनौती है। ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों में रहने वाले लोगों को अक्सर विशेषज्ञ चिकित्सकों तक पहुँचने के लिए लंबी दूरी तय करनी पड़ती है। ऐसे में ई-संजीवनी टेलीमैडिसिन सेवा के माध्यम से डॉक्टरों और मरीजों के बीच डिजिटल संपर्क स्थापित करती है। इसके जरिए मरीज घर बैठे चिकित्सकीय सलाह प्राप्त कर सकते हैं, जिससे समय और धन दोनों की बचत होती है। विशेष रूप से बुजुर्गों, महिलाओं, दिव्यांगों और दूरस्थ क्षेत्रों के निवासियों के लिए यह सेवा उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

ई-संजीवनी की एक बड़ी विशेषता यह है कि यह स्वास्थ्य सेवाओं को डिजिटल माध्यम से आम नागरिकों तक पहुँचाने का प्रयास करती है। इससे अस्पतालों में अनावश्यक भीड़ कम करने, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत बनाने तथा विशेषज्ञ चिकित्सा परामर्श को उपलब्धता बढ़ाने में सहायता मिल सकती है। यह पहल डिजिटल इंडिया और सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज के लक्ष्यों को भी बल देती है।

हालाँकि, इस योजना की सफलता के मार्ग में कुछ चुनौतियाँ भी हैं। देश के अनेक ग्रामीण क्षेत्रों में इंटरनेट की सीमित उपलब्धता, डिजिटल साक्षरता की कमी और तकनीकी संसाधनों का अभाव इसकी पहुँच को प्रभावित कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, प्रत्येक बीमारी का निदान केवल ऑनलाइन परामर्श से संभव नहीं है। गंभीर रोगों, आपातकालीन स्थितियों और शारीरिक जाँच की आवश्यकता वाले मामलों में प्रत्यक्ष चिकित्सा सेवा अनिवार्य रहती है। इसलिए डिजिटल स्वास्थ्य सेवाओं को पारंपरिक स्वास्थ्य व्यवस्था का विकल्प नहीं, बल्कि उसका पूरक बनाया जाना चाहिए।

आवश्यक है कि सरकार ई-संजीवनी के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्रों में इंटरनेट सुविधा, डिजिटल प्रशिक्षण और स्वास्थ्य केंद्रों की उपलब्धता को मजबूत करें। मरीजों की व्यक्तिगत स्वास्थ्य संबंधी जानकारी की गोपनीयता और डिजिटल प्रणाली की सुरक्षा सुनिश्चित करना भी अत्यंत आवश्यक है।

सऊदी अरब में व्यभिचार के जुर्म में फांसी से उपजे सवाल

तनवीर जाफरी

सऊदी अरब की अल मजाल कंपनी में काम करने वाले बांग्लादेश के दो नागरिकों नजरूल इस्लाम अब्दुल बासिर (पुरुष-22) और स्वीटी अख्तर (महिला) को गति 14 अक्टूबर को मक्का क्षेत्र में मृत्युदंड दे दिया गया। नजरूल इस्लाम बांग्लादेश के ब्राह्मणबाड़िया ज़िले के रहने वाले थे जबकि स्वीटी अख्तर तंगाइल ज़िले की निवासी थीं। यह दोनों एक दूसरे के दोस्त थे और 2022 के अंत में सऊदी अरब पहुँच कर वहाँ की अल मजाल नामक कंपनी में सफ़ाई कर्मचारी के रूप में काम करने लगे थे। उन्हें मई 2023 में सऊदी अरब की पुलिस ने गिरफ़्तार किया था। उन पर आरोप था कि इन दोनों ने सऊदी अरब के पवित्र शहर मक्का की एक मस्जिद के कमरे में अवैध व अनैतिक रूप से यौन कृत्य किया। बताया जा रहा है कि सुरक्षा अधिकारियों ने इन दोनों को पवित्र शहर मक्का के भीतर एक मस्जिद परिसर में इसी अभद्र कृत्य करने के आरोप में रो हाथों गिरफ्तार किया था।

इस मामले में 39 महीने तक यह दोनों जेल में रहे और इस बीच सुनवाई चलती रही। सऊदी गृह मंत्रालय के अनुसार इस घटना की गहन जांच की गई। उसके बाद निचली अदालत में मुकदमा चला। इसके बाद 13 न्यायाधीशों के पुनर्विचार करने वाले एक उच्च पैलैने ने भी इस सज़ा को बरकरार रखा, जिसके बाद ही शाही फ़रमान के जरिए इसे लागू किया गया। सऊदी अधिकारियों के अनुसार, यह अपराध मक्का क्षेत्र में एक पवित्र मस्जिद परिसर के भीत हुआ था। इस्लाम धर्म में मक्का और वहाँ की मस्जिदों को बेहद पवित्र माना जाता है। सऊदी न्यायशास्त्र के अनुसार, ऐसे स्थानों पर ‘अनैतिक कृत्य’ करना एक गंभीर धार्मिक और कानूनी अपराध है, जिसके लिए कठोरतम सज़ा का प्रावधान है। फांसी की यह सज़ा ‘ताज़ी’ के तहत दी गई थी। शरिया में ताज़ी उन अपराधों के लिए होता है जिनकी सज़ा क़ुरान या हदीस में तय नहीं होती, बल्कि न्यायाधीश स्वयं अपराध की गंभीरता और समाज पर उसके प्रभाव को देखते हुए मौत की सज़ा तक का फैसला ले सकते हैं। ताज़ी क़ानून का अर्थ एक ऐसी सज़ा जो इतिहास में भूली न जा सके और जिसे सुनकर कोई भी व्यक्ति कभी भी ऐसी हरकत करने की भी ना सोचे। इस सज़ा की भले ही बांग्लादेश सहित विभिन्न मानवाधिकार संगठनों द्वारा आलोचना क्यों न की जा रही हो परन्तु सऊदी अरब के गृह मंत्रालय और न्यायिक अधिकारियों के दृष्टिकोण से इस सज़ा को उनके देश के क़ानूनों के अनुसार उचित माना गया है।

फांसी देने के बाद सऊदी गृह मंत्रालय ने अपने बयान में कहा है कि ‘ सऊदी इस्लाम न्याय की रक्षा करने , सुरक्षा बनाए रखने और मस्जिदों की पवित्रता व मर्यादा का उल्लंघन करने वाले या दूसरों के सम्मान को ठेस पहुंचाने वाले किसी भी व्यक्ति के खिलाफ इस्लामी शरीया क़ानून सख्ती से लागू करने के लिए प्रतिबद्ध है। जो भी ऐसा अपराध करेगा उसका अंजाम यही होगा ‘। सऊदी अरब का मानना है कि एक संप्रभु रा्ट्र के रूप में उसे अपने देश की सीमाओं के भीतर अपने क़ानूनों को लागू करने का पूरा अधिकार है।

गौरतलब है कि वहाँ की न्याय प्रणाली पूरी तरह से इस्लामी शरिया क़ानून पर आधारित है। परन्तु इस घटना के बाद बांग्लादेश और सऊदी अरब के बीच कूटनीतिक तनाव गहरा गया है। बांग्लादेश सरकार और जेद्दा स्थित बांग्लादेशी महावाणिज्य दूतावास को इस फांसी के बारे में पहले से कोई सूचना या जानकारी नहीं थी। हालांकि गत सितंबर में सऊदी अरब द्वारा साझा की गई 2,500 क़ैदियों की सूची में इन दोनों के नाम ज़रूर थे परन्तु उनके नाम के साथ उन्हें दी जाने वाली मौत की सज़ा का कोई ज़िक्र नहीं था। बल्कि गोपनीय दस्तावेजों के मुताबिक स्वीटी अख्तर पर ‘व्यभिचार’ और नजरूल इस्लाम पर ‘साइबर अपराध’ के अलग-अलग आरोप दर्ज थे। इसीलिये बांग्लादेश ने इस ‘गुप्त फाँसी’ पर गंभीर आपत्ति जताई है।

एहसान तलें दबाना

व्यक्ति सोचता है कि मैं सामने वाले को एहसान तलें दबाकर उस पर दबका हासिल कर लूंगा ये उस व्यक्ति की रातत सोच है, क्योंकि अगर कोई व्यक्ति आपसे काम करवा रहा है तो इसका मतलब वह नहीं है कि वह व्यक्ति काम करने योग्य नहीं है वो बस आपका मान रख रहा है लेकिन हां जब व्यक्ति उसको अपने काम का एहसास कराता है तो पल भर में ही वह व्यक्ति उसी व्यक्ति से दूरी बना लेता है और अपने



कारिश्मा गुज्जर (खारी)

डा. रवीन्द्र अरजरिया

उत्तर प्रदेश के राजनीतिक धरातल पर आगामी विधानसभा चुनावों का शंखनाद केवल हवा में नहीं हुआ बल्कि उसकी गूँज धरातल पर होने वाली हर सुगन्धुाहट के साथ सुनाई देने लगी है। पूर्वांचल की गलियों से लेकर पश्चिमी उत्तर प्रदेश के खेतों और बुंदेलखंड की पथरीली राहों तक सियासी सरगमियों का पारा अपने चरम पर है। सत्ता के सिंहासन को साधने के लिए हर दल ने अपने सबसे धारदार तरकश बाहर निकाल लिए हैं और यह महासमर एक बार फिर यह साबित करने को आतुर है कि देश की राजनीति की असली धुरी लखनऊ से ही होकर गुजरती है। वर्तमान राजनीतिक परिदृश्य में यह चुनाव किसी एक सामान्य मुकाबले जैसा नहीं, बल्कि अनगिनत क्षत्रपों, वैचारिक ध्रुवों और जातीय समीकरणों का ऐसा चक्रव्यूह बन चुका है जहां हर कदम पर एक नया दल और पलटवार देखने को मिल रहा है। इस राजनीतिक बिसात के केंद्र में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और भारतीय जनता पार्टी अपनी प्रशासनिक साख और ‘लॉ एंड ऑर्डर’ के सुदृढ़ आख्यान के साथ खड़ी है।

सरकार की ओर से अपराधियों पर नकेल कसने के लिए अपनाए गए सख्त कदमों और निवेश-अनुकूल नीतियों को जनता के बीच विकास के पर्याय के रूप में पेपर किया जा रहा है। केवल प्रशासनिक बुलंदी ही नहीं बल्कि भाजपा अपने पारंपरिक सर्वर्ण मतदाताओं के साथ-साथ गैर-यादव ओबोसी जातियों में से कुर्मी, मौर्य, लोध, कश्यप, गैर-जाटव सहित दलितों में से पारसी, कोरी व वाल्मीकि को एक मजबूत वैचारिक और संगठनात्मक छतरी के नीचे लाने के लिए लगातार नए समीकरण बुन रही है। पार्टी जानती है कि राज्य की लगभग एक सौ अड़दस सीटों पर असर रखने वाले कुर्मी समुदाय और सौ से अधिक सीटों पर प्रभाव डालने वाले पासी समाज का साथ राजनीतिक विजय के लिए कितना अनिवार्य है। सूत्रों की मानें तो भारतीय जनता पार्टी के उत्तरप्रदेश ढांचे पर ठकुरों का जबरजस्त

विचार

उत्तर प्रदेश में चुनावी घमासान का शंखनाद

प्रभाव तथा ब्राह्मणों पर निरंतर दमन चक्र चलता रहा है। इसी कारण कांग्रेस ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के जन्म दिवस पर आराधना मिश्रा ‘मोना’ को पार्टी का उत्तरप्रदेश अध्यक्ष बनाकर ब्राह्मण पर दांव फेंका है।

राजनैतिक चक्रव्यूह को भेदने के लिए विपक्ष की तरफ से समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने ‘पीडीए’ यानी पिछड़ा, दलित और अल्पसंख्यक का वह मंत्र

मुद्दे ने विपक्ष के इस आक्रामक तेवर को एक राष्ट्रीय आयाम दे दिया है। कांग्रेस और सपा का यह साझा प्रयास है कि सत्ता-विरोधी वोटों का किसी भी कीमत पर बिखराव न हो ताकि सत्तारूढ़ दल को एक सीधी और कड़ी चुनौती दी जा सके।

हालांकि यह विपक्षी एकता इतनी आसान भी नहीं है क्योंकि राज्य की लगभग इक्कीस से बाईस प्रतिशत दलित आबादी इस बार बेहद



फूंक दिया है जिसने सुबे के जातीय समीकरणों को नए सिरे से परिभाषित करना शुरू कर दिया है। पारंपरिक यादव-मुस्लिम समीकरण के दायरे को बहुत आगे बढ़ते हुए सपा इस बार अति-पिछड़ी जातियों और दलितों के एक बड़े हिस्से को अपने पाले में लाने के लिए ऐड़ी-चोटी का जोर लगा रही है। इस मुहिम में कांग्रेस पार्टी की साझीदारी अपनी राहुल गांधी द्वारा लगातार उठाए जा रहे जातिगत जनगणना तथा सामाजिक न्याय के

दिलचस्प और बहुकोणीय संघर्ष की गवाह बन रही है। बहुजन समाज पार्टी की प्रमुख मायावती अपने पारंपरिक जाटव और बहुजन आधार को बचाने तथा पार्टी की खोई हुई जमीन को वापस पाने के लिए संगठन के स्तर पर कड़े फैसले ले रही है। इसके साथ ही आजाद समाज पार्टी के नेता चंद्रशेखर आजाद युवा दलितों और वंचितों के उस दावे को आक्रामक और मुखर कार्यशैली से एक नई लकीर खींचते नजर आ रहे हैं। चंद्रशेखर द्वारा

दलित और पिछड़े चेहरों को चुनावी मैदान में उतारने की रणनीति ने जहां एक तरफ मायावती की राजनीतिक जमीन पर गहरी संघ लगाई है वहीं यह अखिलेश यादव के ‘पीडीए’ गणित के सामने भी एक बड़ा वैचारिक और चुनावी सबाल खड़ा कर दिया है।

दूसरी ओर लगभग उन्नीस प्रतिशत मुस्लिम आबादी वाले इस सूबे में अल्पसंख्यक मतदाताओं को अपने पाले में

पश्चिमी उत्तर प्रदेश की अपनी अलग तासीर है जहां राष्ट्रीय लोकदल के प्रमुख जयंत चौधरी की जाट और किसान मतदाताओं के बीच मजबूत पकड़ है। वे अपनी महात्माकांक्षाओं को नये आयाम देने में जुटे हैं। इसके साथ ही भारतीय किसान यूनियन के नेता राकेश टिकैत भी गन्ने के बकाये मूल्य, बिजली दरों और किसानों के हक की लड़ाइयों के जरिए सीधे चुनावी अखाड़े में ग्रामीण उत्तर प्रदेश के मिजाज को मथने का दावा करते हैं। उत्तर प्रदेश के इन तमाम समीकरणों को यदि भौगोलिक और सामाजिक चरमों से देखा जाए तो हर अंचल की अपनी अलग दास्तान है। पश्चिमी उत्तर प्रदेश में जहां जाट, मुस्लिम, गुर्जर और किसानों के तेवर चुनाव की दिशा तय करते हैं वहीं पूर्वांचल की राजनीति पूरी तरह से ब्राह्मण, क्षत्रिय, कुर्मी, राजभर, निषाद और यादव जातियों की कटीली निष्ठओं और छोटे-छोटे दलों के क्षत्रपों के इर्द-गिर्द घूमती है। अवध के इलाके में प्रशासनिक केंद्र होने के साथ-साथ सांस्कृतिक पहचान और पासी-ब्राह्मण समीकरण अपनी भूमिका निभाते हैं तो वहीं बुंदेलखंड के सूबे और पिछड़े इलाकों में पानी, रोजगार और पलायन जैसे बुनियादी मुद्दे अभी भी राजनीति के केंद्र में हैं। अनेक क्षेत्रों में हुई तीखी बयानबाजियों और संभल जैसी घटनाओं से जुड़ी सरगमियों ने यह अहसास करा दिया है कि चुनावों का यह मौसम ध्रुवीकरण की तीखी धार से अछूटा नहीं रहेगा।

ऐसे में उत्तर प्रदेश का यह नया चुनावी शंखनाद किसी एकतरफा मुकाबले का संकेत नहीं देता है। एक तरफ योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में शासन-प्रशासन और सुदृढ़ सामाजिक गठजोड़ की लंबी लकीर खींचने की कोशिश हो रही है तो दूसरी तरफ अखिलेश और राहुल की जोड़ी सामाजिक न्याय के नए नारों के साथ सचि पर्वतवन की फिसक में हैं। इन दोनों ध्रुवों के बीच ओबेसी की अल्पसंख्यक राजनीति, मायावती और चंद्रशेखर के बीच दलित नेतृत्व के वर्चस्व की जंग तथा जयंत-टिकैत का किसान-जाट प्रभाव इस चुनाव को एक बेहद पेचीदा और रोमांचक मुकाम पर ले आया है।

भरोसे का संकट और लोकतंत्र की नई परीक्षा

सचिन कुमार गौतम

जयप्रकाश नारायण ने ‘संपूर्ण क्रांति’ का आह्वान कर एक अलग ऐतिहासिक दौर में इसी तरह के विचार को आगे बढ़ाया था। उनके आंदोलन ने भ्रष्टाचार, तानाशाही और लोकतांत्रिक संस्थाओं के पतन के खिलाफ छत्रों, नागरिकों और राजनीतिक समूहों को एक मंच पर लाया। आपातकाल के बाद लोकतंत्र की बहाली निस्संदेह भारत के लिए एक बड़ी जीत थी, क्योंकि 1975-77 के आपातकाल में नागरिक अधिकार, प्रेस की स्वतंत्रता और राजनीतिक प्रतिपक्ष पर गंभीर ह्रास हुए थे।

लेकिन आज की परिस्थिति को केवल सरकार और विपक्ष के तात्कालिक टकराव तक सीमित रखकर देखना अपुरी समझ होगी। दिल्ली की हालिया घटनाएँ एक बड़े सवाल की ओर इशारा करती हैं: क्या भारत में नागरिकों-विशेषकर युवाओं-और सार्वजनिक संस्थाओं के बीच भरोसे का संकट गहरा रहा है? यह संकट किसी एक पार्टी, नेता या सरकार की समस्या नहीं है। यह लोकतंत्र की उस नींव से जुड़ा है, जिस पर नागरिक यह उम्मीद रखते हैं कि संस्थाएँ रोजमर्रा की राजनीति से ऊपर उठकर निष्पक्ष, पारदर्शी और जवाबदेह काम करेंगी। चुनाव आयोग एक संवैधानिक संस्था है। नेशनल टेरिस्टि एजेंसी को परीक्षाएँ आयोजित करने के लिए एक स्वायत्त निकाय के रूप में बनाया गया था। फिर भी, मतदान

सूचियों और राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा-नीट-को लेकर उठे विवादों ने कई युवाओं के मन में यह भावना मजबूत की है कि जिन संस्थाओं पर उनका भविष्य टिका है, वे पर्याप्त रूप से पारदर्शी, जवाबदेह या स्वतंत्र नहीं हैं। बड़ा सवाल यह नहीं है कि लोकतांत्रिक संस्थाओं के पतन के खिलाफ छत्रों, नागरिकों और राजनीतिक समूहों को एक मंच पर लाया। आपातकाल के बाद लोकतंत्र की बहाली निस्संदेह भारत के लिए एक बड़ी जीत थी, क्योंकि 1975-77 के आपातकाल में नागरिक अधिकार, प्रेस की स्वतंत्रता और राजनीतिक प्रतिपक्ष पर गंभीर ह्रास हुए थे।

लेकिन आज की परिस्थिति को केवल सरकार और विपक्ष के तात्कालिक टकराव तक सीमित रखकर देखना अपुरी समझ होगी। दिल्ली की हालिया घटनाएँ एक बड़े सवाल की ओर इशारा करती हैं: क्या भारत में नागरिकों-विशेषकर युवाओं-और सार्वजनिक संस्थाओं के बीच भरोसे का संकट गहरा रहा है? यह संकट किसी एक पार्टी, नेता या सरकार की समस्या नहीं है। यह लोकतंत्र की उस नींव से जुड़ा है, जिस पर नागरिक यह उम्मीद रखते हैं कि संस्थाएँ रोजमर्रा की राजनीति से ऊपर उठकर निष्पक्ष, पारदर्शी और जवाबदेह काम करेंगी। चुनाव आयोग एक संवैधानिक संस्था है। नेशनल टेरिस्टि एजेंसी को परीक्षाएँ आयोजित करने के लिए एक स्वायत्त निकाय के रूप में बनाया गया था। फिर भी, मतदान

सूचियों और राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा-नीट-को लेकर उठे विवादों ने कई युवाओं के मन में यह भावना मजबूत की है कि जिन संस्थाओं पर उनका भविष्य टिका है, वे पर्याप्त रूप से पारदर्शी, जवाबदेह या स्वतंत्र नहीं हैं। बड़ा सवाल यह नहीं है कि लोकतांत्रिक संस्थाओं के पतन के खिलाफ छत्रों, नागरिकों और राजनीतिक समूहों को एक मंच पर लाया। आपातकाल के बाद लोकतंत्र की बहाली निस्संदेह भारत के लिए एक बड़ी जीत थी, क्योंकि 1975-77 के आपातकाल में नागरिक अधिकार, प्रेस की स्वतंत्रता और राजनीतिक प्रतिपक्ष पर गंभीर ह्रास हुए थे।

लेकिन आज की परिस्थिति को केवल सरकार और विपक्ष के तात्कालिक टकराव तक सीमित रखकर देखना अपुरी समझ होगी। दिल्ली की हालिया घटनाएँ एक बड़े सवाल की ओर इशारा करती हैं: क्या भारत में नागरिकों-विशेषकर युवाओं-और सार्वजनिक संस्थाओं के बीच भरोसे का संकट गहरा रहा है? यह संकट किसी एक पार्टी, नेता या सरकार की समस्या नहीं है। यह लोकतंत्र की उस नींव से जुड़ा है, जिस पर नागरिक यह उम्मीद रखते हैं कि संस्थाएँ रोजमर्रा की राजनीति से ऊपर उठकर निष्पक्ष, पारदर्शी और जवाबदेह काम करेंगी। चुनाव आयोग एक संवैधानिक संस्था है। नेशनल टेरिस्टि एजेंसी को परीक्षाएँ आयोजित करने के लिए एक स्वायत्त निकाय के रूप में बनाया गया था। फिर भी, मतदान

प्रेम में विचारों की स्वतंत्रता ही माधुर्य का आधार है

डा. पंकज भारद्वाज

प्रेम संसार का सबसे सुंदर, सबसे कोमल और सबसे आत्मीय भाव है। यह वह अनुभूति है, जिसमें दो व्यक्ति एक-दूसरे के निकट आते हैं, एक-दूसरे की उपस्थिति में अपने जीवन के अर्थ तलाशते हैं और परस्पर के सुख-दुःख को अपनी संवेदनाओं का हिस्सा बना लेते हैं। प्रेम में एक अद्भुत आकर्षण होता है। किसी का बोलना, मुस्कुराना, सोचना, रुटना और यहाँ तक कि उसकी छोटी-छोटी आदतें भी हमें प्रिय लगने लगती हैं। उसकी पसंद हमारी पसंद से जुड़ने लगती है और उसकी प्रसन्नता हमारे हृदय में भी उल्लास भर देती है।

किंतु प्रेम की इस सुंदर अनुभूति के बीच एक प्रश्न अक्सर अन्दरखा रह जाता है क्या किसी से प्रेम करने का अर्थ यह है कि वह हमारे जैसा सोचने लगे, हमारी तरह व्यवहार करे और जीवन के प्रत्येक प्रश्न पर हमसे सहमत हो जाए? निस्संदेह, इसका उत्तर नहीं है। प्रेम का वास्तविक सौंदर्य विचारों की समानता में नहीं, बल्कि विचारों की भिन्नता के प्रति सम्मान में निहित है। दो व्यक्ति एक-दूसरे से गहरा प्रेम कर सकते हैं, फिर भी उनके विचार, दृष्टिकोण, रूचियाँ, मान्यताएँ और जीवन को देखने का नजरिया अलग-अलग हो सकता है। यह भिन्नता प्रेम की कमजोरी नहीं, बल्कि मानवीय व्यक्तित्व की

स्वाभाविक विशेषता है। आखिर दो अलग-अलग व्यक्तियों का एक-दूसरे के प्रति आकर्षित होना और फिर एक-दूसरे के साथ जीवन की यात्रा तय करना इस बात की गारंटी तो नहीं कि उनके मन में उठने वाले प्रत्येक विचार भी एक-जैसे होंगे। प्रेम दो व्यक्तियों के बीच का संबंध है, दो व्यक्तित्वों का विलय नहीं। हम जिससे प्रेम करते हैं, उसके विचार हमें अक्सर इसलिए भी अच्छे लगते हैं, क्योंकि उन विचारों के साथ उस व्यक्ति का छव्व, उसकी आत्मीयता और हमारी भावनाएँ जुड़ी होती हैं। उसकी कहीं हुई साधारण-सी बात भी हमारे लिए विशेष अर्थ रखती है। हम उसकी बातों को ध्यान से सुनते हैं, उसकी हर आवाज को ‘पट्टर’, ‘राजनीति’ या ‘अराजकता’ कहकर खारिज कर दिया जाए, तो संवाद की जगह अविश्वास बैठ जाता है।

जब कोई व्यक्ति यह अपेक्षा करने लगता है कि उससे प्रेम करने वाला हर बात में उसकी सहमति दे, उसकी मान्यताओं को ही अंतिम सत्य माने और उसके निर्णयों के सामने अपने विचारों को गौण कर दे, तब प्रेम का सहज प्रवाह धीरे-धीरे बाधित होने लगता है। संबंध में संवाद की जगह आग्रह ले लेता है, समझने की जगह समझाने की जिद आ

जाती है और आत्मीयता के स्थान पर अधिकार की भावना पनपने लगती है। यहाँ एक सूक्ष्म अंतर समझना आवश्यक है। किसी को अपने विचार बतााना और किसी पर अपने विचार थोपना, दोनों अलग-अलग बातें हैं। अपने विचार साझा करना संवाद है, जबकि दूसरे की असहमति को स्वीकार न करना आग्रह है। अपनी बात के पक्ष में तर्क देना स्वाभाविक है, लेकिन दूसरे व्यक्ति को केवल इसलिए गलत उहराना कि वह हमारी बात से सहमत नहीं है, प्रेम की गरिमा के विरुद्ध है।

प्रेम में संवाद होना चाहिए, विवाद का भय नहीं। प्रश्न पूछने की स्वतंत्रता होनी चाहिए, प्रश्न उठाने पर नाराजगी नहीं। असहमति की गुंजाइश होनी चाहिए, असहमति को अपमान समझने की प्रवृत्ति नहीं। वास्तव में, प्रेम का अर्थ यह नहीं कि हम सामने वाले की प्रत्येक बात को सही मान लें। प्रेम का अर्थ है कि हम उसकी बात को सुनने, समझने और उसके पीछे छिपे भाव को जानने का धैर्य रखें। हम असहमत हो सकते हैं, लेकिन असमानजनक नहीं। हम किसी विचार को स्वीकार नहीं कर सकते, लेकिन उस विचार को रखने वाले व्यक्ति के प्रति अपनी आत्मीयता समाप्त करना आवश्यक नहीं है।

कितनी विचित्र बात है कि हम अक्सर अपने प्रिय व्यक्ति से ही सबसे अधिक

सहमति की अपेक्षा करते हैं। किसी अपरिचित व्यक्ति के अलग विचारों को हम सहजता से सुन लेते हैं, लेकिन अपने किसी प्रियजन की असहमति हमें बेचैन कर देती है। हमें लगता है कि यदि वह हमसे प्रेम करता है, तो उसे हमारी बात समझनी ही चाहिए; यदि वह हमारी बात नहीं मान रहा, तो शायद उसके प्रेम स्वीकार न करना आग्रह है। अपनी बात के पक्ष में तर्क देना स्वाभाविक है, लेकिन दूसरे व्यक्ति को केवल इसलिए गलत उहराना कि वह हमसे कम प्रेम करता है। संभव है कि उसका अनुभव अलग हो, उसकी परिस्थितियाँ भिन्न हों अथवा उसने जीवन के किसी प्रश्न को हमसे अलग दृष्टि से समझा हो। उसका अलग विचार उसके स्वतंत्र व्यक्तित्व का परिचायक हो सकता है, न कि हमारे प्रति उसके लगाव की कमी का। प्रेम का प्रमाण हर बात पर सहमति देना नहीं, बल्कि असहमति के बावजूद संबंध की गरिमा बनाए रखना है।

एक स्वस्थ संबंध में दोनों व्यक्तियों को स्वयं बने रहने का अवसर मिलता है। वहाँ किसी को अपनी पसंद बदलने, अपनी रूचियों को छिपाने या अपनी मान्यताओं का त्याग करने के लिए विवश नहीं होना पड़ता। वहाँ परिवर्तन संभव है, लेकिन वह प्रेम और समझ से उपजता है, भय, दबाव या भावनात्मक विवशता से नहीं। जब कोई व्यक्ति अपने प्रिय के विचारों से प्रभावित

होकर स्वेच्छ से स्वयं में बदलाव लाता है, तो वह संबंध के विकास का संकेत है। किंतु जब वह केवल विवाद से बचने, नाराजगी से अलग प्रेम खो देने के भय से अपनी बात दबाने लगता है, तो यह परिवर्तन नहीं, स्वयं से दूर होने की प्रक्रिया है। प्रेम का माधुर्य बहुत कोमल होता है। इसे बनाए रखने के लिए विवशता, सम्मान और स्वतंत्रता की आवश्यकता होती है। जिस प्रकार किसी पौधे को बढ़ने के लिए मिट्टी, जल और प्रकाश चाहिए, उसी प्रकार प्रेम को जीवित रहने के लिए आत्मीयता के साथ-साथ खुला आकाश भी चाहिए। पौधे को यदि इस धरत से बांध दिया जाए कि कहीं उसकी शाखाएँ अपनी दिशा में न बढ़ जाएँ, तो उसकी स्वाभाविक वृद्धि बाधित हो जाती है। प्रेम में भी जब हम सामने वाले के विचारों, इच्छाओं और निर्णयों को अपनी अपेक्षाओं के साँचे में ढालने लगते हैं, तब उसके व्यक्तित्व का सहज विकास रुकने लगता है।

यहाँ यह भी समझना होगा कि किसी को स्वतंत्रता देना उससे उदासीन हो जाना नहीं है। प्रेम में पवाह आवश्यक है, लेकिन पवाह और नियंत्रण के बीच एक महीन रेखा होती है, बांध कहाती है ‘ मैं तुम्हारी बात सुनना चाहता हूँ, क्योंकि तुम मेरे लिए महत्वपूर्ण हो।’ नियंत्रण कहता है ‘ तुम्हें मेरी बात माननी ही होगी, क्योंकि तुम मेरे लिए महत्वपूर्ण हो।’

फ्रेंच ओपन : सिंधू ने कड़ी चुनौती पेश की, लेकिन प्रतिद्वंद्वी आन से यंग से हारकर उपविजेता रहीं

पेरिस (एजेंसी)

भारत की पीवी सिंधू ने रविवार को यहां 9.5 लाख अमेरिकी डॉलर के फ्रेंच ओपन सुपर 750 बैडमिंटन टूर्नामेंट के फाइनल में कड़ी चुनौती पेश की लेकिन दक्षिण कोरिया की विश्व नंबर एक खिलाड़ी आन से यंग से तीन गेम में हारकर उपविजेता रहीं। इकतीस वर्षीय भारतीय खिलाड़ी को ओलंपिक चैंपियन आन से यंग के खिलाफ 21-16, 11-21, 12-21 से हार का सामना करना पड़ा। इस जीत के साथ आन ने अपना चौथा फ्रेंच ओपन खिताब और इस सत्र का 11वां खिताब अपने नाम किया।

दो बार की ओलंपिक पदक विजेता सिंधू ने शानदार शुरुआत की और अपनी लंबाई तथा आक्रामक शॉट्स का बेहतरीन इस्तेमाल करते हुए 20 मिनट में पहला गेम जीत लिया। उनके करियर में यह केवल दूसरी बार था जब वह कोरियाई खिलाड़ी के खिलाफ कोई गेम जीतने में सफल रही थीं। हालांकि आन के खिलाफ 11 मुकाबलों में वह अब तक उन्हें एक बार भी नहीं हरा पाई हैं। दोनों खिलाड़ियों के बीच नेट पर कई रोमांचक मुकाबले देखने को मिले। एक समय स्कोर 4-4 से 7-7 तक



पहुंच गया। ऐसे ही एक रैली के दौरान आन के शॉट पर शटल सिंधू के चेहरे पर जा लगी। ब्रेक तक सिंधू ने क्रॉस-कोर्ट स्मैश की मदद से दो अंक की बढ़त बना ली। उन्होंने अपनी लंबाई का अच्छा फायदा उठाया और जल्द ही स्कोर 15-11 कर दिया। इस दौरान आन से बैकलाइन पर कुछ गलतियां भी हुईं। सिंधू का एक शॉट लंबा चला गया और उनका एक स्मैश नेट में उलझ गया जिससे आन ने अंतर घटाकर 13-15 कर दिया। सिंधू ने फिर एक स्मैश नेट में मारा जबकि आन ने साइडलाइन पर एक

और गलती कर दी। इसके बाद कोरियाई खिलाड़ी का एक शॉट लंबा चला गया और सिंधू ने 19-14 की बढ़त बना ली। सिंधू ने चतुराई से लगाए गए शॉट के साथ छह गेम प्वाइंट हासिल किए। आन ने इसके बाद दो गेम प्वाइंट बचाए, लेकिन उनका अगला शॉट फिर लंबा चला गया।

इस तरह सिंधू ने 20 मिनट में पहला गेम जीत लिया। पर दूसरे गेम में आन ने दमदार वापसी करते हुए 3-0 की बढ़त बना ली। सिंधू ने स्मैश से स्कोर 2-4 किया और फिर आन का एक शॉट नेट में चला गया। बांडी स्मैश

की मदद से सिंधू ने स्कोर 4-5 किया, लेकिन फिर आन 7-5 से आगे हो गईं। इसके बाद हवा के बहाव से उनका एक शॉट बाहर चला गया।

7-6 के स्कोर पर बेहतरीन नेट शॉट और 30 शॉट तक चली शानदार रैली ने आन को दो अंक की बढ़त बनाए रखने में मदद की। इसके बाद लगातार दो शानदार स्मैश लगाकर कोरियाई खिलाड़ी ने ब्रेक तक चार अंकों की बढ़त हासिल कर ली। आन ने अपनी बढ़त बढ़ाकर 13-7 कर दी। सिंधू नेट पर अपने खेल को मजबूत बनाए रखने की कोशिश कर

रही थीं, लेकिन इसके बाद उनसे कई गलतियां हुईं। अगले 10 में से नौ अंक आन ने जीते और स्कोर 17-8 कर दिया। कोरियाई खिलाड़ी ने 12 गेम प्वाइंट हासिल किए। सिंधू ने तीन गेम प्वाइंट बचाए, लेकिन अंततः आन ने गेम जीतकर मुकाबला 1-1 से बराबर कर दिया। पर निर्णायक गेम में भी सिंधू ने हार नहीं मानी। दोनों खिलाड़ियों के बीच कई रोमांचक रैलियां देखने को मिलीं।

36 शॉट तक चली एक लंबी रैली सिंधू के शॉट के बाहर जाने के साथ समाप्त हुई, लेकिन भारतीय खिलाड़ी ने संघर्ष जारी रखा और जल्द ही 8-5 की बढ़त बना ली। दुनिया की नंबर एक आन ने स्मैश की मदद से स्कोर 8-8 कर दिया और फिर 9-8 की बढ़त हासिल कर ली। इसके बाद बांडी स्मैश और सिंधू के बैकहैंड की ओर लगाए गए एक अन्य शॉट की मदद से आन ने ब्रेक तक दो अंकों की बढ़त बना ली। आन ने पिछले सात में से छह अंक जीतने वाली अपनी लय बरकरार रखी और स्कोर 13-9 कर दिया। सिंधू का एक शॉट लंबा जाने वर 14-9 से आगे हो गई। इसके बाद कोरियाई खिलाड़ी ने अपना दबदबा कायम रखते हुए स्कोर 15-9 कर दिया।

27 अक्टूबर को होगा मैट हेनरी और लॉकी फर्ग्यूसन की चोट का स्कैन, काइल जैमीसन खेलेंगे 3 टी20 मुकाबला

वेलिंगटन (एजेंसी)

न्यूजीलैंड के तेज गेंदबाज मैट हेनरी और लॉकी फर्ग्यूसन की चोट कितनी गंभीर है, यह जानने के लिए मंगलवार (27 अक्टूबर) को उनका स्कैन किया जाएगा। न्यूजीलैंड के हार्ड कोच रॉब वाल्टर ने यह जानकारी दी है। हेनरी अब बाकी बचे हुए तीन टी20 मुकाबलों में नहीं खेलेंगे।

वह क्राइस्टचर्च में ही रूकेगे और 2 नवंबर को ऑकलैंड में वनडे टीम के साथ जुड़ेंगे (पहला वनडे शुरू होने से दो दिन पहले)। शनिवार के मैच में इस तेज गेंदबाज ने सिर्फ दो ओवर फेंके थे, जिसके बाद उन्हें मैदान से बाहर जाना पड़ा। कप्तान मिचेल सैंटनर ने बताया कि उन्हें ‘पिछली में जकड़न’ महसूस हो रही थी।

फर्ग्यूसन भी एहतियात के तौर पर मैदान से बाहर चले गए थे और वह वेलिंग्टन में होने वाले तीसरे टी20 मैच में नहीं खेलेंगे। उम्मीद है



कि वह ऑकलैंड और हैमिल्टन में होने वाले आखिरी दो मैचों के लिए टीम में वापस आ जाएंगे। न्यूजीलैंड क्रिकेट द्वारा रविवार को जारी एक वीडियो में वाल्टर ने कहा, ‘दोनों खिलाड़ियों की स्थिति देखी जा रही है। सार्वजनिक अवकाश के बाद, मंगलवार को उनका स्कैन कराया जाएगा। इसके बाद हमें उनकी चोट के बारे में और जानकारी मिल सकेगी। हमेशा की तरह हम यही उम्मीद कर रहे हैं कि सब कुछ ठीक रहे, ताकि

वे जल्द से जल्द वापसी कर सकें। उन्होंने आगे बताया कि न्यूजीलैंड ने शुरू से ही पूरी सीरीज के दौरान अपने तेज गेंदबाजों को रोटेट करने की योजना बनाई थी।

इसका मकसद खिलाड़ियों के वर्कलोड को मैनेज करना और उनमें से कुछ को आगे होने वाली पांच मैचों की वनडे सीरीज और दो मैचों की टेस्ट सीरीज के लिए तैयार करना था। इस योजना के तहत, एडम मिलने पिछला मैच नहीं खेले थे, जबकि

अल्माटी ओपन : युकी भांबरी-रयान सेगरमैन की जोड़ी ने जीता ‘मेंस डबल्स’ का खिताब

अल्माटी (एजेंसी)

भारत के युकी भांबरी और अमेरिका के रयान सेगरमैन की जोड़ी ने रविवार को एटीपी 250 अल्माटी ओपन में मेंस डबल्स का खिताब अपने नाम किया। इस जोड़ी ने रोमांचक मुकाबले में ऑस्ट्रेिया के लुकास मीडलर और नील ओबर्लीटरन को तीन सेटों में हराया। 1 घंटे 26 मिनट तक चले इस मुकाबले में भारतीय-अमेरिकी जोड़ी ने अल्माटी एरिना में 7-6(3), 6-7(1), [10-2] से जीत दर्ज कर ट्रॉफी अपने नाम की।

यह भांबरी का पांचवां एटीपी टूर खिताब है। पहला सेट काफी कड़ा रहा, जिसमें दोनों टीमों ने आत्मविश्वास के साथ अपनी सर्विस बरकरार रखी। अंत में, सेट का फैसला टाइब्रेक में हुआ, जहां भांबरी और सेगरमैन ने 7-3 से जीत हासिल की। दूसरे सेट में ऑस्ट्रियाई जोड़ी ने

खराब मौसम के कारण रविवार को फिलिप आइलैंड में होने वाली आखिरी ऑस्ट्रेलियन ग्रं प्री रद्द कर दी गई। इस वजह से मार्क मार्केज को घायल जॉर्ज मार्टिन के खिलाफ अपनी मोटोजीपी चैंपियनशिप की बढ़त बढ़ाने का मौका नहीं मिल सका। बारिश और कम विजिबिलिटी (साफ न दिखाई देने) के कारण पहले रस में देरी हुई, और बाद में आयोजकों ने इसे रद्द करने का फैसला किया।

रेस शुरू होने का तय समय स्थानीय समयानुसार दोपहर 2 बजे (भारतीय समयानुसार सुबह 8:30 बजे) था, लेकिन मौसम में सुधार की उम्मीद में इसे शाम 4:30 बजे तक के लिए टाल दिया गया था।

हालांकि, खराब विजिबिलिटी के चलते पिटलेन रूलने से 25 मिनट पहले ही आयोजकों ने रेस रद्द करने का फैसला ले लिया। मोटो2 और मोटो3 रेस भी रद्द कर दी गईं। मोटोजीपी ने एक बयान में पुष्टि करते हुए बताया, रेड बुल ऑस्ट्रेलियन ग्रं प्री में खराब विजिबिलिटी के कारण मॉडकल हेलीकॉप्टर का संचालन प्रभावित हुआ, इसलिए मोटोजीपी ग्रं प्री के साथ-साथ मोटो2 और मोटो3 रेस भी रद्द कर दी गई हैं। इस बीच, आयोजकों ने बताया कि स्टैंड में



मौजूद दर्शक राइडर्स को सेफ्टी कार के पीछे परेड लेप लगाते हुए देख सकेंगे। मोटोजीपी ने आगे कहा, ‘फिलिप आइलैंड को विदाई देने के लिए, मोटोजीपी राइडर्स सेफ्टी कार के पीछे एक परेड लेप लगाएंगी और फैस का अभिवादन करने के लिए मैन स्ट्रेट पर रूकेंगे। इस विदाई लेप के लिए पिटलेन स्थानीय समयानुसार 15:45 बजे खुलेगी। यह मौजूदा विश्व चैंपियन मार्केज के लिए एक बड़ा झटका है, जो मार्टिन के खिलाफ अपनी चैंपियनशिप की बढ़त बढ़ाने का मौका चूक गए। वैसे भी, शनिवार को फ़िस्ट रेस के दौरान हुए क़ैश में फ़्रैक्चर होने के कारण मार्टिन इस रेस में हिस्सा नहीं लेने वाले थे। ड्रुकाटी राइडर ने स्प्रिंट रेस जीती थी और चैंपियनशिप में 10 अंकों की बढ़त

बना ली थी, जबकि ऑस्ट्रेलियन ग्रं प्री से पहले वह 12 अंक पीछे चल रहे थे। यह अभी स्पष्ट नहीं है कि मार्टिन मलेशिया में होने वाली अगली रेस में वापसी कर पाएंगे या नहीं। उनकी टीम, अफ़्रिलिया ने उनकी चोट के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि वह इलाज के लिए अपने घर वापस नहीं जा रहे हैं, जिससे उनकी वापसी की उम्मीद बनी हुई है।

मोटोजीपी के अनुसार, दुस्टन्टा में लगी चोट के बाद जॉर्ज मार्टिन का सीटी स्कैन कराया गया। जांच में पता चला कि उन्हें केवल एक चोट लगी है, जो उनकी कलाई में फ़्रैक्चर है। इस वजह से मार्टिन फिलहाल स्पेन वापस नहीं जाएंगे। वह आने वाले दिनों में वहीं रहकर अपना जरूरी इलाज करेंगे।

अहमदाबाद 2029 में सीनियर भारोत्तोलन विश्व चैंपियनशिप की मेजबानी करेगा : आईडब्ल्यूएफ

नई दिल्ली (एजेंसी)

गुजरात का अहमदाबाद शहर 2029 में सीनियर भारोत्तोलन विश्व चैंपियनशिप की मेजबानी करेगा। इस खेल की अंतरराष्ट्रीय संस्था ने रविवार को चीन के गिंबो में हुई अपनी कार्यकारी बोर्ड की बैठक के बाद इसकी घोषणा की। इस तरह भारत में पहली बार सीनियर भारोत्तोलन विश्व चैंपियनशिप की मेजबानी के लिए मेजबान शहरों का चयन किया।

वर्ष 2030 की प्रतियोगिता रूस की राजधानी मॉस्को में आयोजित की जाएगी। आईडब्ल्यूएफ के कार्यकारी बोर्ड ने 2028 की विश्व युवा चैंपियनशिप की मेजबानी कोसोवो के प्रिश्टिना और विश्व जूनियर चैंपियनशिप की मेजबानी वेनेजुएला

की राजधानी काराकास को सौंपने का भी फैसला किया। आईडब्ल्यूएफ के महासचिव जोस क्विनोनेस ने वह कार्यकारी बोर्ड के मतदान के बाद कहा, हमें जो भी मेजबानी के प्रस्ताव मिले, वे सभी उत्कृष्ट थे। हमें पूरा विश्वास है कि आपके संबंधित देशों में होने वाली चैंपियनशिप बेहद सफल रहेंगी। उन्होंने कहा, यह भी उल्लेखनीय है कि इन चार में से तीन देश कोसोवो, वेनेजुएला और भारत का आइडब्ल्यूएफ की किसी विश्व स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन करेगा। यह दर्शाता है कि हमारा खेल दुनियाभर में विस्तार कर रहा है और कई देशों के लिए हमारी प्रतियोगिताओं की मेजबानी करना बेहद आकर्षक है। आईडब्ल्यूएफ ने कहा कि उसने आने वाले वर्षों में अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के कैलेंडर को व्यवस्थित और मजबूत बनाने के उद्देश्य से एक साथ चार विश्व चैंपियनशिप के मेजबान देशों को चुनने का महत्वपूर्ण कदम उठाया है।

‘भगवान के पास हर चीज के लिए हमेशा एक सही समय होता है’, दूसरे टी20 में प्रदर्शन पर बोले तिलक-नीतीश

क्राइस्टचर्च (एजेंसी)

भारतीय टीम के बल्लेबाज तिलक वर्मा और नीतीश कुमार रेड्डी ने क्राइस्टचर्च के हेगली ओवल में न्यूजीलैंड के खिलाफ मिली शानदार जीत पर चर्चा की। दोनों ने एक-दूसरे के प्रदर्शन की तारीफ की और इस जीत के महत्व को रेखांकित किया। हैदराबाद के ये दोनों खिलाड़ी हाल ही में वेस्टइंडीज के खिलाफ हैदराबाद में खेले गए उस टी20 इंटरनेशनल मैच का हिस्सा थे, जिसमें टीम को हार का सामना करना पड़ा था।

उस मैच में 248 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए वे चमत्कारिक जीत नहीं दिला सके थे, लेकिन शनिवार को कीवी टीम के खिलाफ चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में उन्होंने शानदार वापसी करते हुए जीत हासिल की। तिलक ने 26 गेंदों पर नाबाद 51 रन बनाए, जबकि नीतीश ने 13 गेंदों पर नाबाद 26 रनों का योगदान दिया।



इससे पहले, लक्ष्य का पीछा करते हुए नमन धीरे ने 17 गेंदों पर 31 रन बनाकर टीम के लिए उम्मीद जगाई। तिलक और नीतीश ने हैदराबाद में वेस्टइंडीज के खिलाफ मिली हार का जिक्र किया, लेकिन साथ ही कहा कि ‘भगवान के पास हर चीज के लिए हमेशा एक सही समय होता है।’ क्राइस्टचर्च में उनकी 69 रनों की नाबाद साझेदारी ने भारतीय टीम को 181 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए एक यादगार जीत दिलाने में मदद की।

बीसीसीआई द्वारा शेयर किए गए एक वीडियो में जीत के बाद नीतीश ने बातचीत की शुरुआत करते हुए कहा, ‘दोस्तों, आज मेरे साथ ‘प्लेयर ऑफ द मैच’ हैं।’ इस पर तिलक ने तुरंत जवाब दिया, और आज मेरे पास ‘गैम चेंजर ऑफ द मैच’ है।’

दोनों ने अपनी उस साझेदारी के बारे में बात की, जो मैच जिताने वाली साबित हुई। नीतीश ने पूछा, ‘तिलक, बताओ, मैदान पर हमारी साझेदारी के दौरान तुन्हें कैसा लगा? मुझे तो यह

बहुत ही शानदार लगा। तिलक ने कहा, मुझे भी बहुत अच्छा लगा। हैदराबाद में भी हम दोनों यही सोच रहे थे कि अगर हम दोनों तेरगुु खिलाड़ी मैदान पर टिके रहें, तो शायद मैच जीत सकते हैं। हालांकि, जैसा कि मैं हमेशा कहता हूं, ईश्वर के पास हमारे लिए हमेशा सही समय होता है। हमें बस अपनी प्रक्रिया का पालन करते रहना है और कड़ी मेहनत करनी है। सही चीजें सही समय पर अपने आप हो जाएंगी। दूसरा टी20 मैच उसी पिच पर खेला गया जिस पर पहला मुकाबला हुआ था। पिच काफी टूटी दिख रही थी, जिससे गेंद गिंप हो रही थी और बल्लेबाजों के लिए अपने शॉट्स खेलना मुश्किल हो रहा था। इसके अलावा, मैदान की बाउंड्री भी काफी बड़ी थी, जिससे छक्के लगाना मुश्किल हो गया था। तिलक ने कहा, मुश्किल हालात और बड़े मैदान की वजह से, मुझे लगता है कि आज विकेट काफी चुनौतीपूर्ण था।

रणजी ट्रॉफी : हरियाणा के खिलाफ भी शार्दुल के बिना खेलेंगी मुंबई टीम

नई दिल्ली (एजेंसी)

मुंबई की रणजी टीम को अपने अनुभवी ऑलराउंड शार्दूल ठाकुर की सेवाएं हरियाणा के खिलाफ होने वाले मैच में नहीं मिल पाएंगी। उंगली की चोट से उबर रहे ठाकुर सोमवार से बीकेसी कॉम्प्लेक्स में शुरू होने वाले एलीट राउंड 3 के मुकाबले में हरियाणा के खिलाफ नहीं खेल पाएंगे। सीजन के पहले राउंड से ठीक पहले ट्रेनिंग सेशन के दौरान चोटिल होने के बाद से ही ठाकुर मैदान से बाहर हैं। मुंबई टीम के साथ ट्रेनिंग में लौटने के बावजूद, वह अभी तक पूरी तरह से मैच खेलने के लिए फिट नहीं हो पाए हैं। शुरुआत में उम्मीद थी कि वह कम



से कम पहले दो राउंड से बाहर रहेंगे और माना जा रहा था कि वह हरियाणा के खिलाफ होने वाले मैच के लिए उपलब्ध हो जाएंगे। ‘क्रिकइन्फो’ के अनुसार, मुंबई ने उनकी वापसी में जल्दबाजी न करने

का फैसला किया है। टीम उसी स्कवॉड के साथ उतरेगी, जिसने अपने पिछले मैच में बिलाचल प्रदेश में हिमाचल प्रदेश के खिलाफ शानदार जीत दर्ज की थी। 34 वर्षीय ठाकुर आखिरी बार अगस्त के आखिर में

वेस्ट जोन की ओर से नॉर्थ जोन के खिलाफ दलीप ट्रॉफी क्वार्टर फाइनल में खेले थे। उस मैच में उन्होंने 14 ओवर में एक विकेट लिया था और अपनी इकलौती पारी में 10 रन बनाए थे, जिसमें वेस्ट जोन को 54 रनों से हार का सामना करना पड़ा था। प्रतिस्पर्धी क्रिकेट में वापसी की कोशिशों के बीच, ठाकुर न्यूजीलैंड के खिलाफ भारत की चल रही टी20 इंटरनेशनल सीरीज में कमेंट्री करते हुए भी नजर आएंगे। मुंबई ने अपने रणजी ट्रॉफी अभियान की शानदार शुरुआत की है। उन्होंने लगातार दो मैचों में पारी से जीत हासिल करके 14 अंक जुटाए हैं और एलीट ग्रुप डी में टॉप पर पहुंच गए हैं। उन्होंने वानखेडे स्टेडियम में

चंडीगढ़ के खिलाफ एक पारी और 155 रनों से जीत के साथ अपने अभियान की शुरुआत की थी, और इसके बाद बिलासपुर में हिमाचल प्रदेश को एक पारी और 97 रनों से हराया था। कई खिलाड़ियों के उपलब्ध न होने के कारण मुंबई अपनी टीम के संसाधनों का बहुत सावधानी से इस्तेमाल कर रही है। उप-कप्तान आयुष म्हात्रे हैमरिटिंग की चोट से उबर रहे हैं, जबकि ओपन यशस्वी जायसवाल भारत ए सीरीज में खेलेने के बाद आगामी टेस्ट सीरीज के लिए न्यूजीलैंड में हैं। इस बीच, हरियाणा भी अपने शुरुआती दो मैच जीतकर इस मुकाबले में उतर रहा है, जिससे ग्रुप की शीर्ष दो टीमों के बीच पिंडों तय हो गई हैं।

रहाणे ने चुनी टेस्ट की ऑल टाइम प्लेइंग-11 : टीम में रोहित-कोहली और बुमराह को नहीं दी जगह

नई दिल्ली (एजेंसी)

पूर्व भारतीय बल्लेबाज अजिंक्य रहाणे ने अपनी ऑल टाइम भारतीय टेस्ट प्लेइंग-11 चुनी है, जिसमें उन्होंने विराट कोहली, जसप्रीत बुमराह और रोहित शर्मा जैसे बड़े खिलाड़ियों को जगह नहीं दी है। क्रिकेट के सभी प्रारूपों से संन्यास लेने वाले रहाणे ने नंबर चार के स्थान पर विराट कोहली के बजाय सचिन तेंदुलकर को प्राथमिकता दी है। उन्होंने खुद को भी इस टीम में शामिल किया है। रहाणे ने उन खिलाड़ियों में से अपनी इस विशेष टेस्ट प्लेइंग-11 का



चयन किया, जिनके साथ उन्होंने अपने अंतरराष्ट्रीय या घरेलू करियर के दौरान ड्रैसिंग रूम साझा किया था। पारी की शुरुआत के लिए उन्होंने मुरली विजय और शिखर धवन की आपनिंग जोड़ी को चुना, जिसके चलते रोहित शर्मा इस टीम में जगह नहीं बना सके। इसके बाद बल्लेबाजी क्रम में उन्होंने नंबर 3 पर

राहुल द्रविड़ और नंबर 4 पर महान बल्लेबाज सचिन तेंदुलकर को रखा। नंबर 5 पर खुद अजिंक्य रहाणे ने बल्लेबाजी के लिए अपनी जगह बनाई। उनके ठीक बाद नंबर 6 पर पूर्व भारतीय कप्तान महेंद्र सिंह धोनी को रखा गया, जिन्हें रहाणे ने अपनी इस टीम का कप्तान और विकेटकीपर भी चुना है। धोनी वही कप्तान हैं जिनके नेतृत्व में रहाणे ने अपने अंतरराष्ट्रीय करियर की शुरुआत की थी। गेंदबाजी आक्रमण की बात करें तो स्मिन विषाणु की जिम्मेदारी अनुभवी स्पिनरों रवींद्र जडेजा और रविचंद्रन अश्विन को सौंपी गई।



हम बचपन से ही दूध पीने लगते हैं लेकिन बड़े होने पर दूध का सेवन कम होता जाता है। कुछ लोग सोचते हैं कि इसके सेवन से उनके आहार में ज्यादा वसा हो जायेगा। कुछ लोग इसलिए दूध नहीं पीते क्योंकि वह सोचते हैं कि वह अब बड़े हो गये हैं इसलिए उन्हें अब इसकी जरूरत नहीं रही। दूध हमारे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है।



हर उम्र में जरूरी है दूध

हर उम्र में दूध क्यों जरूरी है?

बचपन

बचपन में शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक बच्चों को ज्यादा शक्कर युक्त पेय पदार्थ नहीं बल्कि दूध देना चाहिए। दूध में मौजूद प्रोटीन संतुलित अमीनो एसिड से बनता है जो जैविक रूप से उपलब्ध है। यह आसानी से पच जाता है और शरीर में इसका इस्तेमाल होता है। दूध के कैल्शियम से बच्चे की विकासशील हड्डियों,दांतों और मस्तिष्क के ऊतकों को बढ़ने में मदद मिलती है और यह कोशिकीय स्तर पर उन रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देता है जो मांसपेशियों एवं तंत्रिका तंत्र की कार्यक्षमता को संचालित करती है। अतिरिक्त पोषण तत्वों से युक्त दूध से विटामिन डी मिलता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण विटामिन है जो हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर को कैल्शियम,फास्फोरस को पचाने में मदद करता है,लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है,पाचन और तंत्रिका प्रक्रियाओं को बढ़ावा देता है और प्रतिरोधक क्षमता को सहारा देता है। 11 साल की उम्र तक के बच्चों को रोजाना कम से कम दो बार दूध और डेयरी उत्पाद देने चाहिए।

किशोरावस्था

मजबूत हड्डियों के लिए जरूरी किशोरों को भी शुगर युक्त

पेय पदार्थों के बजाय दूध देना चाहिए क्योंकि किशोर असाधारण शारीरिक परिवर्तन से गुजरते हैं। उन्हें हार्मोन संबंधी,मांसपेशियों एवं रक्त संचार के अधिकतम विकास के लिए ऊर्जा युक्त पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था ही वह ऐसा समय होता है जब हड्डियां मजबूत होती हैं। ऐसे में दूध बहुत फायदेमंद हो सकता है ताकि जीवन में कभी भी आपकी हड्डियों में कमजोरी नहीं आए तथा ओस्टियोपोरोसिस की समस्या न हो। दूध के आर्ख्यजनक फायदों के मद्देनजर किशोरों को रोजाना तीन या अधिक बार कम वसा वाले दूध उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

वयस्क अवस्था

इस अवस्था में भी शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती है। विटामिन डी और फास्फोरस के बगैर सभी उम्र के वयस्कों के लिये हड्डियों के कमजोर होने का खतरा होता है,इसलिए दूध की आवश्यकता बनी रहती है। ब्रोकोली और पालक के रूप में अन्य कैल्शियम युक्त गैर डेयरी आहार का सेवन करना अच्छा विकल्प हो सकता है। लेकिन इनमें से कुछ में ऐसे यौगिक मौजूद होते हैं जिससे कैल्शियम के अवशोषण में बाधा पड़ सकती है। पालक में ऑक्सोलेट अधिक होते हैं जो कैल्शियम अवशोषण में बाधा डालते हैं जबकि ब्रोकोली आदि अन्य सब्जियों में मौजूद कैल्शियम दूध की तरह आसानी से नहीं पचता है।

कोहनी का इलाज महंगी पड़ेगी देरी



कोहनी के फ्रैक्चर को और खराब होने से बचाने के लिए तुरंत डॉक्टरी उपचार और सर्जरी आवश्यक है। युवा कामकाजी 25 वर्षीय प्रिया कुकरेजा ने इस उम्र में इस अप्रत्याशित स्वास्थ्य समस्या के बारे में कभी नहीं सोचा था, जब तक वह दुर्घटनावश बर्फ पर फिसल नहीं गई और उनकी कोहनी टूट नहीं गयी। समय बर्बाद किए बगैर उसके माता-पिता तत्काल डॉक्टरी सहायता प्राप्त करने के लिए उसे अस्पताल ले गए। इससे उसकी कोहनी बच गयी। जब प्रिया की जांच की गई तो एक्स-रे में हड्डी के कई टुकड़ों के साथ जटिल फ्रैक्चर पाया गया। उनकी

दाहिनी कोहनी में दर्द व सूजन था। इस कारण उसे हिलाना-डुलाना मुश्किल था। तत्काल चिकित्सा सहायता की आवश्यकता थी। उनकी कोहनी का एक जटिल ऑपरेशन किया गया और हड्डी के टुकड़ों को विशेष प्लेट और स्क्रू से फिक्स किया गया।

क्या है उपचार

कोहनी ऊपरी अंग के सबसे महत्वपूर्ण भागों में से एक है। इसके फ्रैक्चर का सही ढंग से इलाज नहीं कराने पर यह काफी परेशानी पैदा कर सकती है।

कैसे होती है यह समस्या

यह कोहनी के बल गिरने या कोहनी में चोट लगने से हो सकती है। यह समस्या मोच और हड्डी या जोड़ के उखड़ जाने से भी हो सकती है। इससे रोगी को और अधिक पीड़ा होने और उसकी स्थिति और खराब होने की आशंका होती है। इसलिए ऐसी किसी भी तरह की चोट के इलाज के लिए ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ से परामर्श लेना बेहतर है।

कैसे होता है इलाज

एक्स –रे, सीटी स्कैन और एमआरआई स्कैन हड्डियों की पूरी तस्वीर और नुकसान की स्थिति को दिखा सकते हैं। यदि हड्डियों को ज्यादा नुकसान नहीं पहुंचा हो तो जल्द मूवमेंट पर बल दिया जाता है।

विशेषज्ञ के पास ही जाएं

हड्डियों को सही स्थिति में एकजुट करने के लिए किसी विशेषज्ञ के द्वारा सर्जरी कराना जरूरी है। जोड़ों की हड्डियों को सही तरह से फिट किया जाना जरूरी है। कोहनी के फ्रैक्चर कई तरह के होते हैं, इसलिए सर्जरी कराने से पहले विशेषज्ञ द्वारा सही पहचान किया जाना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है। बच्चों के मामले में बंद रही हड्डियों की बदलती संरचना और फ्रैक्चर की नाजुक हालत के कारण उनकी कोहनी की जांच के अधिक मुश्किल होने के कारण यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। ऑस्टियोपोरोसिस से ग्रस्त महिलाएं, बच्चे और बूढ़े लोगों की हड्डियां कमजोर होती हैं और उनके भंगुर होने की आशंका अधिक होती है। इसलिए ऐसे लोगों को तो समय रहते इस बात पर और अधिक ध्यान देना चाहिए।

नहीं झड़ेंगे बाल न ही होंगे सफेद

शहरी जीवनशैली के कारण लोगों में तनाव इतना अधिक रहता है कि उसका असर बालों तक पर देखने को मिलता है। किसी के बाल झड़ने लगते हैं तो किसी के सफेद होने लगते हैं। लेकिन योग कि कुछ क्रियाएं ऐसी समस्याओं से आपके बालों की रक्षा कर सकती है।



बालों का झड़ना तथा उनका असमय सफेद होना आज एक बहुत बड़ी समस्या बन गई है। कम उम्र में ही, यहां तक कि बच्चों में भी यह समस्या देखने को मिल रही है। आज की तनावमय, यांत्रिक तथा अप्राकृतिक खान-पान वाली जीवनशैली ही इस समस्या के लिए उत्तरदायी है। यौगिक क्रियाओं के नियमित अभ्यास से इस समस्या का स्थायी समाधान सम्भव है।

आसन

आसनों के अभ्यास से बालों की गम्भीर से गम्भीर समस्या का निदान संभव हो जाता है। यह इस समस्या के मूल कारण-रक्त संचालन दोष, पाचन दोष तथा ग्रंथियों के श्राव के रुकावट को दूर करता है। इसके लिए महत्वपूर्ण आसन हैं-सर्वांगासन, हलासन, शीर्षासन, ताड़ासन, पादहस्तासन, भुजंगासन, धनुरासन आदि। आठ वर्ष की आयु से अधिक के बच्चों को सूर्य नमस्कार

का प्रतिदिन अभ्यास कराना चाहिए।

त्रिकोण शिरासन की अभ्यास विधि

दोनों पैरों को आपस में जोड़ कर खड़े हो जाएं। दो गहरी श्वास-प्रश्वास लें। इसके बाद दोनों पैरों को अगल-बगल तीन से चार फिट तक फैलाएं। अब अपने दोनों हाथों को पीठ के पीछे नमस्कार की मुद्रा में रखें। फिर धीरे-धीरे आगे की ओर इतना झुके कि सिर का ऊपरी भाग जमीन पर आ जाए। इस स्थिति में श्वास-प्रश्वास सामान्य रखते हुए आरामदायक अवधि तक रुकें। फिर पूर्व स्थिति में आए। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग से पीडित लोग इसका अभ्यास योग्य मार्गदर्शन में करें।

विशेष

सर्वांगासन के नियमित अभ्यास से इस समस्या का पूर्ण समाधान हो जाता है। अभ्यास योग्य मार्गदर्शन में करना

चाहिए। इसके अभ्यास के बाद भुजंगासन, धनुरासन या मत्स्यासन अवश्य करें।

प्राणायाम

बालों की समस्या के समाधान में प्राणायाम बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके लिए महत्वपूर्ण प्राणायाम हैं नाडी शोधन तथा उज्जायी।

उज्जायी प्राणायाम की अभ्यास विधि

किसी भी आसन में बैठ जाएं। रीढ़, गले व सिर को सीधा करें। विशेष स्थितियों में कुर्सी पर बैठ जाएं। श्वास नली को थोड़ा संकुचित कर एक गहरी तथा धीमी श्वास नासिका द्वारा अन्दर लें तथा इसी नासिका द्वारा ही बाहर निकालें। इसी प्रकार इस क्रिया को 12 श्वास-प्रश्वास के साथ करें। धीरे-धीरे आवृत्तियों की संख्या बढ़ाते जाएं।

कैसा हो आहार- विटामिन-ए की अधिकता वाला भोजन अधिक लाभदायी होता है।

भोजन में बदलाव कर सकता है तनाव मुक्त



मेमेरी लॉस के लक्षण की शुरुआत 20 साल की उम्र से ही हो जाती है। तनाव के साथ-साथ इस समस्या के कई कारण होते हैं। कुछ चीजों को अपने रोजमर्रा के खाने में शामिल करने से इस समस्या से मदद मिल सकती है। सही पोषक तत्व दिमागी स्वास्थ्य को सही रखने में बेहतर मदद करते हैं।

सौरभ बार-बार कबड्डी का दरवाजा खोल रहा था मगर उसे याद नहीं आ रहा था कि उसे क्या काम था। कभी वह अपनी कार की चाबी रख कर भूल जाता, तो कभी कोई दूसरा सामान। जिसे याद करने में उसे काफी वक्त लगता। हम में से काफी लोगों के साथ अक्सर ऐसा कभी न कभी होता है। हालांकि यह ज्यादा चिंता की बात नहीं है। हाल ही में एक रिसर्च में यह बात सामने आई है कि मेमेरी लॉस के लक्षण की शुरुआत 20 साल की उम्र से ही हो जाती है। तनाव के साथ-साथ इस समस्या के कई कारण होते हैं। रिसर्च में यह बात भी सामने आई है कि कुछ चीजों को अपने रोजमर्रा के खाने में शामिल करने से इस समस्या से मदद मिल सकती है। सही पोषक तत्व दिमागी स्वास्थ्य को सही रखने में बेहतर मदद करते हैं। ऐसा भोजन जिसमें विटामिन ई, विटामिन बी-वन, बी-टू और विटामिन सी की भरपूर मात्रा मौजूद हो तो मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। विटामिन ई में मौजूद एंटी आक्सीडेंट मस्तिष्क में मौजूद न्यूरोन्स या नर्व कोशिकाओं को सुरक्षा देता है। अलजाइमर जैसी बीमारियों में मस्तिष्क के कुछ भागों में न्यूरोन्स खत्म होने लगते हैं। अगर यह लगातार खत्म होते जाते हैं, तो याददाश्त में विकृति आनी शुरू हो जाती है। आजकल की लाइफस्टाइल को देखते हुए हमें हेल्दी खाना खाने की ज्यादा जरूरत है। कुछ ऐसा खाना जिसमें विटामिन ई की मात्रा भी हो। जो मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में मदद करता है। ऐसा नहीं कि आप इसे खाने के साथ ही लें इसे कभी भी लिया

जा सकता है। इस बात का ध्यान जरूर रखें कि यह पका हुआ होना चाहिए। सूरजमुखी और तिल के बीज विटामिन ई के अच्छे स्रोत माने जाते हैं। एक आउंस सूरजमुखी के भुने बीज आपकी हर रोज की 30 प्रतिशत कमी पूरी कर देते हैं। इसे सलाद के ऊपर छिड़क कर खाने से मस्तिष्क को पोषण मिलता है। तिल के बीज में भी विटामिन ई की भरपूर मात्रा होती है। इसे आप सब्जी व दाल में खाने से पहले मिला सकते हैं। दही में मिलाकर भी खाने से फायदा होता है। सीताफल के बीज भी बेहद फायदेमंद होते हैं क्योंकि यह जिंक से भरपूर होते हैं।

आम में विटामिन्स, मिनरल्स और एंटीआक्सीडेंट की भरपूर मात्रा होती है। इसके सेवन से दिल, मस्तिष्क और शरीर के दूसरे हिस्सों की मांसपेशियों में नर्व उत्ती को ताकत मिलती है। एवोकाडो फल में भी एंटीआक्सीडेंट, विटामिन ई और सी की उच्च मात्रा पाई जाती है। यह अलजाइमर जैसी बीमारी को बढ़ने से रोकने में कारगर होती है। मछली में प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला प्रोटीन रेड मीट से ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक होता है। दूसरे कई प्रोटीन स्रोतों में हाई सेचुरेटेड फैट होता है। मगर इस बात का भी ध्यान रखें कि मछली की सारी प्रजाति आपके लिए लाभदायक नहीं होती। सॉलमन, मैकेरेल और टूना मछली में दिल को स्वस्थ रखने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मौजूद होता है। साथ ही इसमें मौजूद डीएचए मस्तिष्क के न्यूरोन्स को सामान्य रखने के लिए जरूरी तत्व होता है। मूंगफली और पीनट बटर में हेल्दी फैट के साथ-साथ प्रचुर मात्रा में विटामिन ई होता है। इसमें मौजूद फैट और विटामिन ई दिल और दिमाग दोनों को स्वस्थ रखता है और ठीक से काम करने में मदद करता है। दूसरे नट्स में बादाम, अखरोट और हैजेलनट भी ब्रेक को सही रखने में मदद करते हैं। रिसर्च में यह बात सामने आई है कि साबुत अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियां और नट्स दिमाग और दिल दोनों के लिए लाभदायक हैं। पालक और ब्रोकोली भी एंटीआक्सीडेंट से भरपूर हैं। जब आप इन्हें पका कर खाते हैं तो इसका फायदा दुगुना हो जाता है। एक कप कच्चा पालक जहां हर रोज की विटामिन ई की जरूरत का 15 प्रतिशत पूरा करता है, वहीं आधा कप पका पालक 25 प्रतिशत। आप इन्हें हल्का फाई कर या स्टीम कर खा सकते हैं। हरी सब्जियां दिमाग को दुरुस्त रखने में मदद करती हैं। रिसर्च में पता चलता है कि स्ट्राबेरी, ब्लूबेरी और यहां तक अकाईबेरीज याददाश्त को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाती हैं। ब्लूबेरीज दिमाग के लिए सबसे बेहतर मानी जाती है। हालांकि इसमें फाइबर उच्च मात्रा में होता है और ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है इसलिए यह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी सुरक्षित है। यह फल शक्तिशाली एंटीस्ट्रेस फूड है। मगर सूखे और मीठे ब्लूबेरीज को ना खाएं।