



प्रेरणास्रोत: स्व. डॉ. एलसी वालिया

बिहार में शुरू हुआ विशेष गहन पुनरीक्षण

नई दिल्ली/लोक प्रेरणा
भारत निर्वाचन आयोग ने बिहार में विशेष गहन पुनरीक्षण की प्रक्रिया औपचारिक रूप से आरंभ कर दी है। इस अभियान का उद्देश्य प्रत्येक मतदाता की पात्रता की पुष्टि करना है, ताकि चुनावी प्रक्रिया को और अधिक पारदर्शी और समावेशी बनाया जा सके। आयोग ने बताया कि यह कार्य संविधान के अनुच्छेद 326 के अनुरूप हो रहा है, जो मतदान के लिए पात्रता की शर्तें निर्धारित करता है। आयोग की ओर से शनिवार को जारी जानकारी में बताया गया कि बिहार के सभी 243 विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों में घर-घर जाकर गणना फॉर्म वितरित किए जा रहे हैं। इन फॉर्म को ऑनलाइन भरने की भी सुविधा दी गई है, जिससे प्रक्रिया को सरल और तकनीक-सक्षम बनाया गया है। बिहार में वर्तमान में कुल 7,89,69,844 पंजीकृत मतदाता हैं, जिनमें से करीब 4.96 करोड़ निर्वाचकों के नाम पहले से ही 1 जनवरी 2003 की आधार तारीख पर नामावली में हैं। इन्हें बस अपने विवरण की पुष्टि करके फॉर्म भरना और जमा करना है। निर्वाचन आयोग ने इस प्रक्रिया को प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए 77,895 बूथ लेवल अधिकारियों की तैनाती की है, जबकि नए मतदान केंद्रों के लिए 20,603 अतिरिक्त बीएलओ नियुक्त किए जा रहे हैं। साथ ही, एक लाख से अधिक वॉलंटियर्स, विशेष रूप से वृद्ध, दिव्यांग, बीमार और अन्य कमजोर वर्गों की सहायता के लिए लगाए गए हैं। राजनीतिक दलों की भागीदारी भी उल्लेखनीय है। आयोग के अनुसार, मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय और राज्य स्तरीय राजनीतिक दलों ने अब तक 1,54,977 बूथ लेवल एजेंट नियुक्त किए हैं और अधिक एजेंटों की नियुक्ति की प्रक्रिया जारी है। एसआईआर के तहत बिहार के 5.74 करोड़ पंजीकृत मोबाइल नंबरों पर एसएमएस भेजे जा रहे हैं, जिससे मतदाताओं को समय रहते जानकारी दी जा सके। सभी प्रमंडलीय आयुक्तों और जिला मजिस्ट्रेटों को निर्देश दिए गए हैं कि वे बीएलओ को पूर्णकालिक रूप से पुनरीक्षण कार्य में लगाएं। निर्वाचन आयोग के मुताबिक, एसआईआर से संबंधित सभी गतिविधियां निर्धारित समय-सीमा के अनुसार सुचारू रूप से चल रही हैं।

अधिकारों की रक्षा के लिए अदालतों की सक्रियता जरूरी: गवई

लेकिन यह ज्यूडिशियल टेररिज्म न बने; माता-पिता का संघर्ष याद कर भावुक हुए जस्टिस गवई

नागपुर/लोक प्रेरणा
भारत के मुख्य न्यायाधीश बीआर गवई ने कहा कि संविधान और नागरिकों के अधिकारों को बनाए रखने के लिए न्यायिक सक्रियता जरूरी है। यह बनी रहेगी, लेकिन इसे न्यायिक आतंकवाद में नहीं बदला जा सकता। चीफ जस्टिस ने कहा कि भारतीय लोकतंत्र के तीनों अंगों विधायिका, कार्यपालिका और न्यायपालिका को उनकी सीमाएं दी गई हैं। तीनों को कानून के अनुसार काम करना होगा। जब संसद कानून या नियम से परे जाती है, तो न्यायपालिका हस्तक्षेप कर सकती है। चीफ जस्टिस गवई नागपुर जिला कोर्ट बार एसोसिएशन के कार्यक्रम में बोल रहे थे। यहां उन्होंने कुछ किस्से साझा किए। अपने माता-पिता के संघर्षों के बारे में बताया। अपने जीवन पर माता-पिता के प्रभाव के बारे में बात करते हुए भावुक हो गए।



पिता भी बनना चाहते थे वकील
चीफ जस्टिस ने कहा, "मैं आर्किटेक्ट बनना चाहता था, लेकिन मेरे पिता ने मेरे लिए अलग सपने देखे थे। वह हमेशा चाहते थे कि मैं वकील बनूं, एक ऐसा सपना जो वह खुद पूरा नहीं कर सके। मेरे पिता ने खुद को अंबेडकर की सेवा में समर्पित कर दिया। वह खुद एक वकील बनना चाहते थे, लेकिन स्वतंत्रता आंदोलन का हिस्सा होने के कारण उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया, इसलिए वह अपनी इच्छा पूरी नहीं कर सके।" जस्टिस गवई ने बताया कि वे संयुक्त परिवार में रहते थे, जिसमें कई बच्चे थे और सारी जिम्मेदारी उनकी मां और चाची पर थी। इसलिए अपने पिता की इच्छा पूरी करने के लिए उन्होंने आर्किटेक्ट बनने के अपने सपने को छोड़ दिया।

हाईकोर्ट या सुप्रीम कोर्ट अपने पारंपरिक दायरे से आगे बढ़कर ऐसे मामलों में हस्तक्षेप करती हैं जहां कार्यपालिका यानी सरकार और विधायिका यानी संसद/विधानसभा निष्क्रिय या विफल रही हो। यानी जब अदालतें खुद पहल करके किसी मुद्दे पर फैसला देती हैं, या सरकार को दिशा-निर्देश देती हैं, जिससे आम जनता के अधिकारों की रक्षा हो उसे ज्यूडिशियल एक्टिविज्म कहते हैं।

न्यायिक आतंकवाद
न्यायिक सक्रियता या ज्यूडिशियल एक्टिविज्म : न्यायिक सक्रियता का मतलब होता है, जब अदालतें खास तौर पर

मणिपुर में नई सरकार की तैयारी

बीरेन सिंह बोले- विधायकों के साथ चल रही बैठकें



इंफाल/लोक प्रेरणा
मणिपुर के पूर्व मुख्यमंत्री एन.बीरेन सिंह ने शनिवार को कहा कि राज्य में एक बार फिर से लोकप्रिय सरकार बनाने की कोशिशें चल रही हैं। इस समय मणिपुर में राष्ट्रपति शासन लागू है। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के राज्य कार्यालय में एक कार्यक्रम से इतर बीरेन सिंह ने कहा कि उन्हें उम्मीद है कि राज्य में जल्द ही एक नई सरकार बनेगी। बीरेन सिंह ने कहा, हम जल्द से जल्द सरकार बनाने की कोशिश कर रहे हैं। हम एक राष्ट्रीय पार्टी हैं। जर्मनी स्थिति को देखने के बाद मुझे पूरा भरोसा है कि सरकार जल्द बनेगी। भाजपा और उसके सहयोगी भी एक लोकप्रिय सरकार चाहते हैं। हम लोकप्रिय सरकार की वापसी के लिए काम कर रहे हैं।

'विधायकों के साथ चल रही नियमित बैठकें'
उन्होंने आगे कहा, हमने (भाजपा) किसी की आलोचना नहीं की है। हम केवल मौजूदा संकट पर फोकस कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि केंद्र सरकार और संबंधित

अधिकारियों से बातचीत जारी है, ताकि राज्य में शांतिपूर्ण हल निकाला जा सके। उन्होंने कहा, हम विधायकों की नियमित बैठकें कर रहे हैं, ताकि सरकार की बहाली की दिशा में कदम उठाए जा सकें। सभी लोग शांति की बहाली चाहते हैं। शांति बहुत जरूरी है। पिछले सात-आठ महीनों में समुदायों के बीच कोई बड़ी झड़प नहीं हुई है। 'शांति बहाली में जुटी केंद्र सरकार' पूर्व मुख्यमंत्री ने बताया कि केंद्र सरकार दिन-रात मेहनत कर रही है, ताकि मणिपुर में शांति बहाल की जा सके। 'अवैध घुसपैठ और नशे का खतरा' मीडिया के एक सवाल के जवाब में बीरेन सिंह ने कहा, मैं पहले भी कह चुका हूँ कि अवैध घुसपैठ और इंग्र माफिया पूरे पूर्वोत्तर और देश को प्रभावित कर रहे हैं। अब धीरे-धीरे सभी लोग इस समस्या को समझने लगे हैं। यह बदलाव एक सकारात्मक संकेत है। हम सब मिलकर इन खतरों से लड़ सकते हैं।

राष्ट्रपति शासन और मौजूदा हालात
गौरतलब है कि केंद्र सरकार ने 13 फरवरी को मणिपुर में राष्ट्रपति शासन लगाया था, जब मुख्यमंत्री एन. बीरेन सिंह ने पद से इस्तीफा दे दिया था। मणिपुर विधानसभा का कार्यकाल 2027 तक है, लेकिन उसे अस्थायी रूप से निलंबित किया गया है। मई 2023 से मणिपुर में मतेई और कुकी-जो समुदायों के बीच जातीय हिंसा शुरू हुई थी। जिसमें अब तक 260 से ज्यादा लोग मारे जा चुके हैं।

पिछले दरवाजे से एनआरसी लाने की कोशिश हो रही: टीएमसी

कोलकाता/लोक प्रेरणा
पश्चिम बंगाल की सत्ताधारी पार्टी तुणमूल कांग्रेस ने आरोप लगाया है कि मतदाता सूची के पुनर्निर्माण की आड़ में पिछले दरवाजे से एनआरसी लागू करने की भयावह कोशिश की जा रही है। चुनाव आयोग के अभियान की टाइमिंग पर सवाल उठाते हुए टीएमसी नेता डेरेक ओ ब्रायन ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि विपक्षी इंडी गठबंधन की पार्टियां इस मुद्दे को संसद के भीतर और बाहर दोनों जगह उठाएंगी। टीएमसी ने टाइमिंग पर उठाए सवाल चुनाव आयोग ने बीते सोमवार को दिशा निर्देश जारी किए, जिनके



तहत बिहार में मतदाता सूची के विशेष गहन पुनर्निर्माण करने और अयोग नामों को हटाया जाना है। निदेशों के तहत सिर्फ योग्य और वैध मतदाताओं के नाम ही मतदाता सूची में शामिल किया जाएगा। हालांकि विपक्षी पार्टियों का आरोप है कि भाजपा को फायदा पहुंचाने के लिए चुनाव आयोग यह पूरी कवायद कर रहा है। इससे पहले बिहार में मतदाता सूची में संशोधन अंतिम बार साल 2003 में किए गए थे। टीएमसी नेता डेरेक ओ ब्रायन ने सवाल उठाया कि 'अब अचानक से मतदाता सूची की जांच क्यों की जा रही है?'

हिमाचल: 500 पशु मित्रों की भर्ती, मानदेय बढ़ा, पंचायतों में आपदा यूनिट की मंजूरी

शिमला/लोक प्रेरणा
मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुखू के अध्यक्षता में शनिवार को आयोजित हिमाचल प्रदेश मंत्रिमंडल की बैठक में राज्यहित से जुड़े महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए। कैबिनेट ने पशुपालन विभाग में 500 पशु मित्रों के पदों को भरने की मंजूरी दी है। इन्हें पांच हजार रुपये प्रतिमाह मानदेय दिया जाएगा। बैठक में लोक निर्माण विभाग के मल्टी टास्क वर्कर्स के मानदेय में 500 रुपये की बढ़ोतरी कर उसे 5000 से बढ़ाकर 5500 रुपये प्रतिमाह करने को स्वीकृति दी गई। इससे लगभग पांच हजार कर्मचारी लाभान्वित



होंगे। इसके अतिरिक्त मंत्रिमंडल ने प्रदेश की सभी 3645 पंचायतों में आपदा की स्थिति में त्वरित राहत व बचाव कार्य सुनिश्चित करने के लिए पंचायत आपातकालीन प्रतिक्रिया केंद्र स्थापित करने की भी मंजूरी प्रदान की है। बैठक में पे मैट्रिक्स लेवल-11 के पदों को ग्रुप-बी से ग्रुप-सी में पुनर्वर्गीकृत करने का

ने दुग्ध उत्पादकों को लाभ पहुंचाने के उद्देश्य से दूध प्रोत्साहन योजना शुरू करने को भी स्वीकृति दी है। इसके अंतर्गत गैर-सरकारी डेयरी सहकारी समितियों को दूध आपूर्ति करने वाले किसानों को प्रति लीटर तीन रुपये की सब्सिडी प्रत्यक्ष लाभ अंतरण (डीबीटी) के माध्यम से प्रदान की जाएगी। इसके अलावा मंत्रिमंडल ने पर्यटन गतिविधियों को विकेंद्रीकृत करने और शिमला शहर पर बोझ कम करने के लिए हिमाचल प्रदेश पर्यटन विकास निगम का मुख्यालय शिमला से धर्मशाला स्थानांतरित करने को भी मंजूरी दी है।

केटल के स्कूलों में जुम्बा क्लास, मुस्लिम संगठन का विरोध



बोले- ये अक्षीलता; शिक्षा मंत्री ने कहा- ऐसी सोच ड्रग्स से ज्यादा जहरीली
तिरुवनंतपुरम/लोक प्रेरणा
केरल के स्कूलों में इस साल से जुम्बा क्लास शुरू की जाएगी। कुछ स्कूलों में ये क्लास शुरू भी हो गई है। केरल शिक्षा विभाग ने नशा विरोधी अभियान के तहत स्कूलों में फिटनेस कार्यक्रम शुरू किया है। इसी के तहत कई स्कूलों ने जुम्बा ट्रेनिंग देना शुरू कर दिया है। मुस्लिम संगठनों ने जुम्बा डांस का विरोध किया है। इन संगठनों ने लड़कें-लड़कियों के एक दूसरे के साथ घुलने-मिलने और कम कपड़े पहनकर साथ में डांस करने पर ऐतराज जताया है। मुस्लिम संगठनों का कहना है कि यह अक्षीलता को बढ़ावा देने जैसा है। हमें इसे स्वीकार नहीं करेंगे। विजडम इस्लामिक संगठन के

लैंडस्लाइड के चलते केदारनाथ हाईवे फिट बंद

नई दिल्ली/लोक प्रेरणा
मौसम विभाग ने देश के 31 राज्यों में बारिश की चेतावनी जारी की है। यूपी-बिहार समेत देश के 27 राज्यों में बारिश का यलो अलर्ट है। वहीं, उत्तराखंड, गुजरात, महाराष्ट्र (मध्य), केरल में तेज बारिश का ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है। उत्तराखंड के सोनप्रयाग में शुक्रवार देर रात तेज बारिश के चलते लैंडस्लाइड हुई। इस वजह से केदारनाथ हाईवे बंद हो गया है। रास्ते से मलबे को हटाने का काम जारी है। पुलिस ने यात्रियों को कुछ



दूर पहले सुरक्षित स्थान पर ही रोक लिया है। राजस्थान के 29 जिलों में बारिश का यलो अलर्ट है। शुक्रवार को जैसलमेर, जयपुर,

सीकर, अलवर समेत 25 से ज्यादा जिलों में तेज बारिश हुई। वहीं, बिजली गिरने से बूढ़ी में एक युवक और महिला, सिरौही में बच्चे और ढूंगरपुर में युवक की मौत हो गई। महाराष्ट्र में तेज बारिश जारी है। मुंबई में समुद्र में हाई टाइड उठ रहा है। इस वजह से समुद्र किनारे की सड़कों को नुकसान पहुंचा है। वहीं, महाराष्ट्र के चंद्रपुर का ताड़ोबा अंधारी टाइगर रिजर्व का मेन एरिया मानसून की वजह से 1 जुलाई से तीन महीने के लिए अलर्ट घोषित किया गया है।

कोलकाता गैंगरेप केस- मेडिकल जांच में दुष्कर्मी की पुष्टि

कोलकाता
कोलकाता के लॉ कॉलेज में गैंगरेप की पीड़ित छात्रा की मेडिकल रिपोर्ट में रेप की पुष्टि हो गई है। मेडिकल जांच कलकत्ता नेशनल मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल में की गई थी। एंडा पुलिस के अधिकारी के मुताबिक पीड़ित के साथ जबरदस्ती करने, शरीर पर काटने और नाखून से खरोंचने के निशान मिले हैं। उससे मारपीट की भी पुष्टि हुई है।

गैंगरेप केस के तीनों आरोपियों को कोर्ट ने शुक्रवार को 1 जुलाई तक पुलिस कस्टडी में भेज दिया है। पुलिस ने 26 जून को 2 आरोपियों और तीसरे आरोपी को नेशनल मेडिकल कॉलेज के साथ शिमला में भी पीड़ित के मुताबिक पीड़ित के साथ जबरदस्ती करने, शरीर पर काटने और नाखून से खरोंचने के निशान मिले हैं। उससे मारपीट की भी पुष्टि हुई है।

हिमाचल में मानसून की मार, एक हफ्ते में 31 की मौत, करोड़ों की संपत्ति नष्ट

शिमला/लोक प्रेरणा
हिमाचल प्रदेश में मानसून की दस्तक इस बार तबाही लेकर आई है। 20 जून को शुरू हुए मानसूनी सीजन ने पहले ही सप्ताह में जनजीवन अस्त-व्यस्त कर दिया है। राज्य के कांगड़ा और कुल्लू जिलों में बादल फटने, अचानक आई बाढ़ और सड़क दुर्घटनाओं ने स्थिति को और गंभीर बना दिया है। बीते एक सप्ताह में वर्षा जनित विभिन्न हादसों में अब तक 31 लोगों की जान जा चुकी है जबकि 66 लोग घायल हुए हैं। राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र से प्राप्त आंकड़ों के अनुसार 20 से 27 जून के बीच सबसे अधिक 17 मौतें सड़क हादसों में हुई हैं। इसके अलावा फ्लैश फ्लड में 5 लोग मारे गए हैं, पानी के तेज बहाव में बहने से 4, पहाड़ी से फिसलने से 2, करंट लगने और सांप के काटने से एक-एक व्यक्ति की मृत्यु हुई है।



अन्य एक व्यक्ति की जान अन्य कारणों से गई है। सबसे ज्यादा मौतें कांगड़ा जिले से सामने आई हैं जहां 10 लोगों ने अपनी जान गंवाई है। मानसून की शुरूआत से ही राज्य में आपदा जैसे हालात बन गए हैं। अब तक 37 मवेशियों की मौत हो चुकी है और 4 लोग लापता बताए जा रहे हैं। छह घर पूरी तरह से ढह गए हैं जबकि आठ मकानों को आंशिक क्षति पहुंची है। साथ ही सात दुकानें, आठ पशुशालाएं और एक घरघाट भी मलबे में तब्दील हो चुके हैं। सरकारी आंकड़ों के अनुसार केवल एक

सप्ताह में राज्य को करीब 29.16 करोड़ रुपये की संपत्ति का नुकसान हो चुका है। राज्य के अधिकांश हिस्सों में शनिवार को भी बारिश जारी रही। मौसम विभाग ने आगामी 3 जुलाई तक भारी बारिश की चेतावनी दी है। विशेष रूप से 29 जून को भारी वर्षा की आशंका के चलते अर्रिज अलर्ट घोषित किया गया है। सोलान और सिरमौर जिलों में अगले 24 घंटों के दौरान प्रशासन ने लोगों से नदियों और नालों के समीप न जाने और सतर्कता बरतने की अपील की है। राज्य भर में भारी बारिश और भूस्खलन के कारण 53 सड़कें यातायात के लिए बंद हो गई हैं। बिजली और पेयजल व्यवस्था भी प्रभावित हुई है। 135 ट्रांसफार्मर और 147 पेयजल योजनाएं बंद हो चुकी हैं। कुल्लू जिला सबसे अधिक प्रभावित जिलों में से

एक है जहां 23 सड़कें बंद पाई गई हैं। निरमंड और आनी उपमंडलों में बिजली और जलापूर्ति व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है। यहां 74 ट्रांसफार्मर और 118 पेयजल योजनाएं टप पड़ी हैं। मंडी जिले में 16 सड़कें बंद हैं और 59 ट्रांसफार्मर काम नहीं कर रहे। लाहौल-स्पीति में एक सड़क और एक ट्रांसफार्मर बंद हुआ है। किन्नौर जिले में 33 जल योजनाएं प्रभावित हैं। चंबा में तीन जल योजनाएं बंद पाई गई हैं जबकि तीसरा उपमंडल में एक ट्रांसफार्मर निष्क्रिय हो गया है। शिमला जिले के रामपुर उपमंडल में दो जल योजनाएं प्रभावित हुई हैं वहीं सिरमौर जिले के शिलाई क्षेत्र में तीन सड़कें बंद हैं। इस बीच शासन मानसूनी कहर से निपटने के लिए अलर्ट मोड पर है।

दिल्ली के मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने 105 नई देवी बसों को नरेला डिपो में दिखाई हरी झंडी

लोक प्रेरणा
नई दिल्ली। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने 27 जून शुक्रवार को राजधानी को दो बड़ी सौगात दी हैं। रेखा गुप्ता ने नारंगी रंग की 105 नई देवी (दिल्ली ईवी इंटर-कनेक्टर) इलेक्ट्रिक बसों को हरी झंडी दिखाई। इसके साथ ही नरेला में नवनिर्मित सेक्टर अ9 डिपो का उद्घाटन भी किया। उन्होंने इसे राजधानी के लिए स्वच्छ और अधिक कुशल सार्वजनिक परिवहन की दिशा में एक बड़ा कदम बताया है। रेखा गुप्ता ने कहा कि ये बस

डिपो केवल 90 दिनों में बनकर तैयार हो गया, और दावा किया कि यह दिल्ली निवासियों से किए गए वादों को पूरा करने की भाजपा सरकार की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। हालांकि गुप्ता ने पिछली आम आदमी पार्टी (आप) सरकार पर भी हमला किया और उस पर दिल्ली परिवहन निगम (डीटीसी) को घाटे में धकेलने और भ्रष्ट प्रणाली को बढ़ावा देने का आरोप लगाया। मुख्यमंत्री रेखा ने कहा कि बसें दिल्ली की जीवन रेखा हैं। लेकिन पिछली सरकार के तहत, रूट काट



दिए गए, बसें कम कर दी गईं और भ्रष्टाचार को बढ़ावा दिया। सीएजी रिपोर्ट का हवाला देते हुए मुख्यमंत्री ने दावा किया कि पिछली सरकार के

दौरान डीटीसी को 65,000 करोड़ रुपये का घाटा हुआ था। उन्होंने आरोप लगाया कि महिलाओं के लिए मुफ्त बस यात्रा योजना भी भ्रष्टाचार से ग्रस्त थी और पैनिंग बटन सिफ्ट दिखावे के लिए लगाए गए थे।

नई नौ मीटर लंबी इलेक्ट्रिक बसों की विशेषताओं पर प्रकाश डालते हुए सीएम ने कहा कि वे एयर कंडीशनिंग, पैनिंग बटन और रियल-टाइम मॉनिटरिंग सिस्टम से लैस हैं। उन्होंने कहा, "जब हमने कागज के टिकट हटाकर कार्ड का इस्तेमाल शुरू किया, तो 'आप' ने

झूठ फैलाया कि महिलाएं अब मुफ्त में यात्रा नहीं कर पाएंगी, लेकिन यह कदम केवल भ्रष्टाचार को रोकने के लिए उठाया गया था।

इस बीच, कार्यक्रम में मौजूद दिल्ली के परिवहन मंत्री पंकज सिंह ने कहा कि पिछली 'आप' सरकार ने लोगों को बेहतर बसों के उनके अधिकार से वंचित रखा। उन्होंने कहा, "ये बसें पिछले मॉनिस्न तक आ जानी चाहिए थीं, लेकिन पिछली सरकार ऐसा करने में नाकाम रही। आज, भाजपा उस वादे को पूरा कर रही है।"

बवाना में कुख्यात गैंगस्टर मंजीत महाल के भांजे की हत्या, पुलिस ने जताई गैंगवार की आशंका



नई दिल्ली। दिल्ली में सरेआम कुख्यात गैंगस्टर मंजीत महाल के भांजे की हत्या कर दी गई है। दिल्ली के बवाना थाना क्षेत्र में शुक्रवार सुबह हत्या की घटना को अंजाम दिया गया। मृतक की पहचान मंजीत महाल के भांजे दीपक के रूप में हुई, जो सुबह टहलने के लिए निकला था। इस घटना में हत्याकांड में गैंगवार का संदेह जताया जा रहा है। दिल्ली पुलिस ने बताया कि घटना सुबह करीब 7 से 8 बजे के बीच की है। दो हमलावर बाइक पर सवार होकर आए और दीपक पर ताबड़तोड़ गोलीयां चला दीं। उन्होंने कई राउंड फायर किए थे। मौके पर ही दीपक की मौत हो गई। दीपक को निशाना बनाकर हमला किया गया, जिसमें उसकी बेटी भी घायल हो गई। हमले के समय दीपक के साथ मॉनिंग वॉक पर उसकी बेटी भी थी। गोलीबारी में उसकी बेटी के हाथ में चोट आई है। हालांकि वो खतरे से बाहर है पुलिस ने बताया कि दीपक को 7-8 घाव लगे हैं। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने तक गोलियों की सही संख्या का पता नहीं चलेगा।

जांच में सामने आया है कि दीपक की हत्या करने के बाद हमलावर आगे की ओर बढ़े थे, लेकिन वो फिर वापस लौटकर आए और दोबारा भी दीपक को गोली मारी। उसके बाद दोनों हमलावर मौके से फरार हो गए। पुलिस के मुताबिक, मृतक दीपक कुख्यात गैंगस्टर मंजीत महाल का भांजा था, हालांकि उसकी खुद की कोई आपराधिक पृष्ठभूमि नहीं थी। घटना में पुलिस को संदेह है कि ये हत्या इलाके में चल रही गैंगवार का हिस्सा हो सकती है। पुलिस ने बताया कि दो हमलावरों में से एक की पहचान कर ली गई है और उसकी तलाश की जा रही है। पुलिस सीसीटीवी फुटेज की जांच कर रही है।

फोनपे ने एचडीएफसी बैंक के साथ मिलकर को-ब्रांडेड क्रेडिट कार्ड लॉन्च किया

लोक प्रेरणा
नई दिल्ली। फोनपे और एचडीएफसी बैंक ने मिलकर एक नया को-ब्रांडेड क्रेडिट कार्ड लॉन्च किया है। इसके साथ ही डिजिटल भुगतान और वित्तीय सेवा कंपनी ने को-ब्रांडेड कार्ड सेगमेंट में कदम रखा।

फोनपे एचडीएफसी बैंक को-ब्रांडेड रुपे क्रेडिट कार्ड भारतीय उपभोक्ताओं की उभरती वित्तीय जरूरतों को पूरा करने के लिए बनाया गया है। यह खास तौर पर फोनपे प्लेटफॉर्म पर यूपीआई खर्च पर लाभ भी प्रदान करता है। फोनपे में उपभोक्ता भुगतान की चीफ बिजनेस ऑफिसर सोनिका चंद्रा ने कहा, "हम एचडीएफसी बैंक के साथ साझेदारी में अपने पहले को-ब्रांडेड क्रेडिट कार्ड लॉन्च को लेकर उत्साहित हैं। यह लॉन्च हमारे उपयोगकर्ताओं को नए वित्तीय समाधान प्रदान करने की हमारी प्रतिबद्धता को रेखांकित करता है। यह कार्ड फोनपे ग्राहकों को उनके नियमित खर्चों पर मूल्य प्रदान करने के लिए तैयार किया गया है, जिससे उन्हें बिल भुगतान, रिचार्ज और यात्रा बुकिंग जैसी चुनिंदा श्रेणियों में 10 प्रतिशत रिवाइंड पॉइंट मिलेंगे।"

इस कार्ड को देशभर में करोड़ों यूपीआई मर्चेन्ट्स के यहां आसानी से इस्तेमाल किया जा सकेगा। उन्होंने कहा, "हमें विश्वास है कि एचडीएफसी बैंक के साथ हमारी रणनीतिक साझेदारी, इस कार्ड से मिलने वाले लाभों के साथ मिलकर लाखों भारतीयों के लिए क्रेडिट कार्ड के अनुभव को फिर से परिभाषित करेगी।"

एचडीएफसी बैंक और फोनपे के बीच रणनीतिक साझेदारी क्रेडिट कार्ड को सुलभ और उपयोगकर्ता के अनुकूल बनाने के लिए उनके संबंधित बैंकिंग और फिनटेक बैकग्राउंड का भी लाभ उठाती है। ये कार्ड 'अल्टीमो' और 'यूनानो' वेरिएंट में उपलब्ध हैं। फोनपे रिचार्ज, बिल भुगतान, यात्रा, ऑनलाइन शॉपिंग, किराने का सामान और कैब जैसी लोकप्रिय कैटेगरी में रिवाइंड पॉइंट दिए जाएंगे।

अदाणी समूह ने पुरी रथ यात्रा में शुरू की प्रसाद सेवा, गौतम अदाणी ने कहा 'अत्यंत गौरव की बात'

नई दिल्ली। अदाणी समूह ने महाकुंभ की तरह ही ओडिशा के पुरी में चल रही जगन्नाथ यात्रा के दौरान भी भक्तों के लिए 'प्रसाद सेवा' की शुरुआत की है। समूह के चेयरमैन गौतम अदाणी ने इसे अपने और अपने परिवार के लिए "अत्यंत गौरव और संतोष का विषय" बताया है।

गौतम अदाणी ने शुक्रवार को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, "महाप्रभु श्री जगन्नाथ जी की असीम कृपा से, हमें पुरी धाम की पावन रथयात्रा में सेवा का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। आज से आरंभ हो रही यह दिव्य यात्रा वह क्षण है, जब स्वयं भगवान अपने



भक्तों के बीच आकर उन्हें दर्शन देते हैं। यह केवल एक यात्रा नहीं, बल्कि भक्ति, सेवा और समर्पण का अनुभव उत्सव है।"

उन्होंने बताया कि समस्त अदाणी परिवार इस पुण्य अवसर पर लाखों

श्रद्धालुओं की सेवा के लिए पूरी निष्ठा और श्रद्धा से समर्पित है। हर भक्त को स्वच्छ, पौष्टिक और प्रेमपूर्वक प्रसाद सेवा भोजन मिले, इसी संकल्प के साथ पुरी धाम में द्वाप्रसाद सेवा आरंभ की गई है। अदाणी समूह के चेयरमैन ने पोस्ट में लिखा, "पुरी की इस पुण्यभूमि पर एक सेवक के रूप में जुड़ना मेरे लिए और समस्त अदाणी परिवार के लिए अत्यंत गौरव और संतोष का विषय है। मैं प्रार्थना करता हूँ कि महाप्रभु श्री जगन्नाथ जी की कृपा हम सब पर सदा बनी रहे।"

उन्होंने पोस्ट के अंत में "नर सेवा ही, नारायण सेवा है और सेवा ही

साधना है" लिखा, जिस वाक्यांश का इस्तेमाल उन्होंने इस साल के आरंभ में उत्तर प्रदेश के प्रयागराज में आयोजित महाकुंभ के दौरान भी कई बार किया था। अदाणी समूह ने महाकुंभ में भी 'प्रसाद सेवा' के जरिए वहां आए लाखों भक्तों को पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराया था। ओडिशा के पुरी स्थित भगवान जगन्नाथ मंदिर से शुक्रवार को पावन रथ यात्रा शुरू हुई। भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा के साथ रथ पर सवार होकर गुडिचा मंदिर तक जाते हैं। उनके बाद भगवान वापस अपने मूल स्थान पर लौट आते हैं। यह यात्रा 8 जुलाई तक चलेगी।

एमएसएमई देश की अर्थव्यवस्था का एक मजबूत स्तंभ : राष्ट्रपति मुर्मू

नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने शुक्रवार को कहा कि सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम (एमएसएमई) देश की अर्थव्यवस्था के एक मजबूत स्तंभ हैं। वे सकल घरेलू उत्पाद में महत्वपूर्ण योगदान करते हैं और जमीनी स्तर पर नवाचार को बढ़ावा देते हैं।

उन्होंने एमएसएमई दिवस समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि एक सुदृढ़ एमएसएमई इकोसिस्टम देश के सतत आर्थिक विकास के लिए न केवल महत्वपूर्ण है, बल्कि आवश्यक भी है। ये उद्यम पूंजी की अपेक्षाकृत कम लागत पर अधिक रोजगार के अवसर पैदा करते हैं। इनमें सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि ये उद्यम ग्रामीण और पिछड़े क्षेत्रों में रोजगार पैदा करते हैं। इस प्रकार, एमएसएमई क्षेत्र कमजोर वर्गों को सशक्त बनाकर और विकास का विकेंद्रीकरण करके समावेशी विकास में योगदान करता है। राष्ट्रपति मुर्मू ने कहा कि इसमें कोई संदेह नहीं है कि एमएसएमई क्षेत्र देश की प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। हालांकि, इस क्षेत्र को कई चुनौतियों का भी सामना करना पड़ता है, जिनमें प्रमुख रूप से वित्त की समस्या, बड़ी कंपनियों से प्रतिस्पर्धा, नवीनतम प्रौद्योगिकी की कमी, कच्चे



माल और कुशल कार्यबल की कमी, सीमित बाजार और वित्तियत भुगतान शामिल हैं। उन्होंने कहा कि एमएसएमई के महत्व और उनकी समस्याओं को महसूस करते हुए केंद्र सरकार ने कई नीतिगत पहल की हैं। इनमें एमएसएमई के लिए वर्गीकरण मानदंडों का संशोधन, ऋण की उपलब्धता में वृद्धि, केंद्रीय मंत्रालयों, विभागों और केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्र के उद्यमों को अपनी वार्षिक खरीद आवश्यकताओं का कम से कम 35 प्रतिशत सूक्ष्म और लघु उद्यमों से

प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहन, पीएम विश्वकर्मा योजना के तहत कारीगरों के कौशल विकास आदि शामिल हैं। उन्हें यह जानकर खुशी हुई कि इन प्रयासों से पंजीकृत एमएसएमई की संख्या में बहुत तेजी से वृद्धि हुई है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि एमएसएमई के लिए ऑनलाइन विवाद समाधान पोर्टल महत्वपूर्ण विवादों के मामलों में विलंबता को दूर करने में मदद करेगा। उन्होंने कहा कि एमएसएमई की स्थिरता के लिए नवाचार बहुत महत्वपूर्ण है।

एमएसएमई द्वारा जमीनी स्तर पर नवाचार को बढ़ावा देने से स्थानीय संसाधनों से स्थानीय मुद्दों का किफायती समाधान मिल सकता है। राष्ट्रपति ने हाल के वर्षों में एमएसएमई क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी में वृद्धि पर प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि देश के सर्वांगीण विकास के लिए इस क्षेत्र में अधिक से अधिक महिलाओं की भागीदारी आवश्यक है। उन्होंने युवा महिलाओं से उद्यम स्थापित करने और आत्मनिर्भर बनने का आग्रह किया।

दिल्ली की आम आदमी पार्टी सरकार ने भ्रष्टाचार कर स्वास्थ्य सेवाओं को किया नष्ट : संदीप दीक्षित

नई दिल्ली। दिल्ली सरकार की भ्रष्टाचार निरोधक शाखा (एसीबी) ने पिछली 'आप' सरकार में स्वास्थ्य मंत्री रहे सौरभ भारद्वाज और सत्येंद्र जैन के खिलाफ मामला दर्ज किया है। मंत्रियों पर उनके कार्यकाल में स्वास्थ्य अवसरचना परियोजनाओं में कथित भ्रष्टाचार का आरोप लगाया गया है। एसीबी की ओर से मामला दर्ज किए जाने पर कांग्रेस के वरिष्ठ नेता संदीप दीक्षित ने शुक्रवार को कहा कि पूर्ववर्ती 'आप' सरकार ने भ्रष्टाचार कर दिल्ली की स्वास्थ्य सेवाओं को नष्ट कर दिया। संदीप दीक्षित ने कहा कि एसीबी ने जो मामला दर्ज किया है, उससे उन्हें बिल्कुल भी आश्चर्य नहीं हुआ है।

कांग्रेस पार्टी ने बार-बार इस बात को उजागर किया है कि आवंटित धन का दुरुपयोग किया गया। इन अस्पतालों की शुरुआत पूर्व मुख्यमंत्री शीला दीक्षित के कार्यकाल में हुई थी। उसके दोगुना या तिगुना करने के बावजूद 30-40 प्रतिशत काम भी पूरा नहीं हुआ है। कांग्रेस नेता ने कहा कि दिल्ली के भीतर सरकार 9-10 अस्पताल बनाने वाली थी। लेकिन, एक भी अस्पताल का निर्माण नहीं हुआ। उन्होंने आरोप लगाया कि स्वास्थ्य सेवाओं को आम आदमी पार्टी की

सड़क हादसे में बाइक सवार व्यक्ति की मौत, मामला दर्ज

लोक प्रेरणा

सतनाली। सतनाली - नावां सड़क मार्ग पर हुए सड़क हादसे में बाइक सवार व्यक्ति की मौत हो गई। मृतक की पहचान कनीना क्षेत्र के गांव खेड़ी निवासी 42 वर्षीय नरेश के रूप में हुई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार शुक्रवार रात्रि नरेश अपनी बाइक लेकर कार्यवश जा रहा था। इस दौरान जब वह सतनाली और नावां के बीच पहुंचा तो अज्ञात वाहन ने उसकी बाइक को टक्कर मार दी। हादसे में नरेश गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने हादसे की सूचना पुलिस को दी जिसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची तथा घायल नरेश को सतनाली पीएचसी में पहुंचाया जहां से उसे हायर सेंटर रेफर कर दिया गया। हायर सेंटर ले जाने समय नरेश ने रास्ते में ही दम तोड़ दिया। पुलिस ने मृतक का पोस्टमार्टम महेंद्रगढ़ के सरकारी अस्पताल में करवा कर शव परिजनों को सौंप दिया। पुलिस ने मृतक की पत्नी की शिकायत के आधार पर अज्ञात वाहन चालक के विरुद्ध विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर हादसे की जांच शुरू कर दी है।

उमस भरी गर्मी पशुओं पर पड़ रही भारी, पशु हो रहे बीमार

लोक प्रेरणा

सतनाली। सतनाली क्षेत्र में मौसम में आई खुश्की व उमस भरे वातावरण के बीच जहां आम लोग परेशान हैं वहीं पशुओं में भी इसके प्रभाव के कारण बेचैनी देखी जा सकती है। इंसान तो तपिश के कारण आई बेचैनी व दबाव को डॉक्टरों के समक्ष जाकर बता सकते हैं, लेकिन बेजुबान जानवर इस दबाव को किसी को नहीं बता सकते। मौसम में गर्मी के इस दबाव के कारण पशुओं में गलघोट जैसी जानलेवा बीमारी होने की आशंका बढ़ जाती है। जैसे-जैसे मौसम में बदलाव होता है उतनी जल्दी पशु अपने शरीर को मौसम के अनुसार नहीं ढाल सकता और पशु दबाव में जाता है। इस दबाव वाले मौसम में पशुओं के गले में रहने वाले पाश्चुरेला मल्टोसिडा नामक जीवाणु सक्रिय हो जाते हैं।

पशु पहले ही दबाव में होता है जिससे पशु की प्रतिरोधक क्षमता उन जीवाणुओं से लड़ने में सक्षम नहीं हो पाती और ये जीवाणु पशु के लिए जानलेवा साबित हो जाते हैं। पशुपालन विभाग की मानें तो इस बदलते मौसम में पशुओं को दबाव गलघोट से बचाने के लिए एचएस, गलघोट का टीकाकरण करना चाहिए। विभाग द्वारा गलघोट वैक्सीन भेज उपलब्ध करवाई गई है। अगर एक भी पशु टीकाकरण से वंचित रखा गया और यह बीमारी एक पशु में हो गई तो पूरे गांव के पशुओं को अपनी चोंपट में ले लेती है और बहुत से पशुओं की मौत का कारण बन जाती है। उन्होंने बताया कि कई लोगों को भ्रांति है कि टीकाकरण से पशु का दूध सूख जाता है गर्भपात हो जाता है। टीकाकरण से पशु को फायदा ही होता है और उसके शरीर में गलघोट बीमारी से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

लक्षण व बचाव के उपाय:-

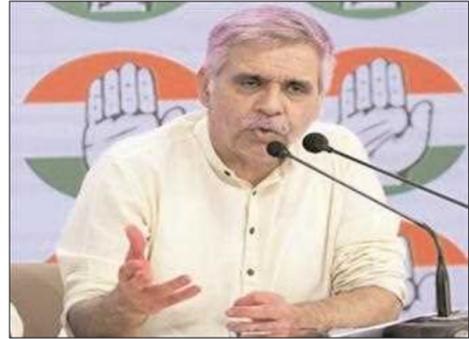
पशुओं को सांस लेने में समस्या होना, पशु का तापमान बढ़ना, मुंह से पानी गिरना, पशु करना बंद कर देना है, पशु बिल्कुल सुस्त रहता है। इस तरह के लक्षण दिखाई देने पर तुरंत पशु चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए ताकि पशुओं को समय रहते बचाया जा सके।

पीएम मोदी दो से नौ जुलाई के बीच पांच देशों की करेंगे यात्रा, ब्रिक्स शिखर सम्मेलन में लेंगे हिस्सा

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 2-3 जुलाई को घाना की यात्रा करेंगे। यह प्रधानमंत्री की घाना की पहली द्विपक्षीय यात्रा होगी। भारत के किसी प्रधानमंत्री की यह घाना यात्रा तीन दशकों के बाद हो रही है। यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री मोदी घाना के राष्ट्रपति के साथ मजबूत द्विपक्षीय साझेदारी की समीक्षा करने और आर्थिक, ऊर्जा और रक्षा सहयोग तथा विकास सहयोग को साझेदारी के माध्यम से बढ़ाने के लिए आगे के अवसरों पर चर्चा करेंगे। यह यात्रा द्विपक्षीय संबंधों को गहरा करने और इकोवास (पश्चिम अफ्रीकी राज्यों का आर्थिक समुदाय) और अफ्रीकी संघ के साथ भारत की भागीदारी को मजबूत करने के लिए दोनों देशों की साझा प्रतिबद्धता की पुष्टि करेगा। अपनी यात्रा के दूसरे चरण में त्रिनिदाद और टोबैगो गणराज्य की प्रधानमंत्री कमला परसाद-बिसेसर के निमंत्रण पर प्रधानमंत्री मोदी 3 से 4 जुलाई तक त्रिनिदाद और टोबैगो की आधिकारिक यात्रा पर होंगे। प्रधानमंत्री के रूप में इस देश की उनकी पहली यात्रा होगी और 1999 के बाद से प्रधानमंत्री स्तर की पहली द्विपक्षीय यात्रा होगी।

यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री त्रिनिदाद और टोबैगो की राष्ट्रपति क्रिस्टीन काराला कंगालू और प्रधानमंत्री कमला परसाद-बिसेसर के साथ वार्ता करेंगे और भारत-त्रिनिदाद और टोबैगो संबंधों को और मजबूत बनाने पर चर्चा करेंगे। प्रधानमंत्री मोदी की ओर से त्रिनिदाद और टोबैगो की संसद के संयुक्त सत्र को संबोधित करने की भी उम्मीद है। प्रधानमंत्री की त्रिनिदाद और टोबैगो यात्रा दोनों देशों के बीच गहरे और ऐतिहासिक संबंधों को नई गति प्रदान करेगा।

अपनी यात्रा के तीसरे चरण में अर्जेंटीना गणराज्य के राष्ट्रपति जेवियर माइली के निमंत्रण पर प्रधानमंत्री मोदी 4 और 5 जुलाई को अर्जेंटीना की आधिकारिक यात्रा पर जाएंगे। प्रधानमंत्री मोदी राष्ट्रपति माइली के साथ द्विपक्षीय वार्ता करेंगे, जिसमें चल रहे सहयोग की समीक्षा की जाएगी और रक्षा, कृषि, खनन, तेल और गैस, नवीकरणीय ऊर्जा, व्यापार और निवेश तथा लोगों के बीच आपसी संबंधों सहित प्रमुख क्षेत्रों में भारत-अर्जेंटीना साझेदारी को और बढ़ाने के तरीकों पर चर्चा की जाएगी। प्रधानमंत्री की द्विपक्षीय यात्रा भारत और अर्जेंटीना के बीच बहुआयामी रणनीतिक साझेदारी को और गहरा करेगी।



सरकार ने नष्ट कर दिया। संदीप दीक्षित ने कहा कि एसीबी ने जो मामला दर्ज किया है, उससे उन्हें बिल्कुल भी आश्चर्य नहीं हुआ है। कांग्रेस पार्टी ने बार-बार इस बात को उजागर किया है कि आवंटित धन का दुरुपयोग किया गया। इन अस्पतालों की शुरुआत पूर्व मुख्यमंत्री शीला दीक्षित के कार्यकाल में हुई थी। उसके दोगुना या तिगुना करने के बावजूद 30-40 प्रतिशत काम भी पूरा नहीं हुआ है। कांग्रेस नेता ने कहा कि दिल्ली के भीतर सरकार 9-10 अस्पताल बनाने वाली थी। लेकिन, एक भी अस्पताल का निर्माण नहीं हुआ। उन्होंने आरोप लगाया कि स्वास्थ्य सेवाओं को आम आदमी पार्टी की

होगी, उसकी निंदा की जाएगी। रक्षा मंत्री ने जो किया वह ठीक बात है। हिंदी भाषा विवाद पर एनसीपी (एसपी) प्रमुख शरद पवार के बयान पर प्रतिक्रिया देते हुए संदीप दीक्षित ने कहा कि किसी भी भाषा को नजरअंदाज करना बिल्कुल सही नहीं है। हमारी सभी राष्ट्रीय भाषाएं महत्वपूर्ण हैं, लेकिन आधिकारिक भाषाओं से ज्यादा हमारी मातृभाषाएं या क्षेत्रीय भाषाएं इस देश की विविधता और नीपल हैं। वे हमारी संस्कृति और अपील का हिस्सा हैं। उत्तर भारत में आने वाले लोग हिंदी सीखते हैं, दक्षिण भारत जाने वाले लोग वहां की स्थानीय भाषाएं सीखते हैं और पूर्व में जाने वाले लोग वहां बोलती जाने वाली भाषाएं सीखते हैं।

अगर आप सोचते हैं कि आप जवान हैं और आपकी हड्डी अभी कमजोर नहीं हो सकती, तो आप बिल्कुल गलत हैं। जाने-माने हड्डी के सर्जन का कहना है कि आज कल लोगों को कम उम्र में ही ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डी विकार) होने का खतरा पहले की तुलना में ज्यादा बढ़ गया है। अगर आप कैल्शियम युक्त भोजन नहीं लेते तो आपके घुटने कुछ ही दिनों में कमजोर हो जाएंगे। अगर घुटना किसी भी प्रकार से क्षतिग्रस्त हो गया तो उसे ठीक करना बहुत मुश्किल है। अच्छा है कि आप अपने भोजन में कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल करें, जो आपके घुटनों के लिए अच्छे हों।

शरीर के जोड़ मजबूत रखने को खाएं...



बादाम, पीता, सेब, ब्रोकली, बींस, अदरक और पिएं ग्रीन टी

- बादाम खाने से जोड़ों की आउटर मेंबरन खराब होने से बची रहती है
सेब खाने से आप जोड़ों के दर्द तथा जोड़ों के क्षतिग्रस्त होने से बच सकते हैं
ब्रोकली शरीर से फ्री रैडिकल्स को बाहर निकालती है जिसकी वजह से जोड़ क्षतिग्रस्त नहीं होते
ग्रीन टी जोड़ों के कार्टिलेज को क्षतिग्रस्त होने से रोकती है

आइए जानें उनके बारे में
1. बादाम : बादाम खाने से जोड़ों की आउटर मेंबरन खराब होने से बची रहती है। इसमें विटामिन 'ई' और एंटीऑक्सीडेंट होता है जो सूजन और दर्द से बचाता है।
2. पीता : पीते में ढेर सारा विटामिन 'सी' होता है। रिसर्च में पाया गया है कि जिन लोगों के अंदर विटामिन 'सी' की कमी होती है उनमें जोड़ों का दर्द आम बात है।
3. सेब : सेब खाने से आप जोड़ों के दर्द तथा जोड़ों के क्षतिग्रस्त होने से बच सकते हैं। सेब जोड़ों में कोलाजन बनाने में मदद करता है जो कि घुटने को झटके लगने से बचाता है। जिससे घुटने खराब नहीं होते।
4. ब्रोकली : यह शरीर से फ्री रैडिकल्स को बाहर निकालती है जिसकी वजह से जोड़ क्षतिग्रस्त नहीं होते। इनमें काफी मात्रा में कैल्शियम होता है जिससे जोड़ों में मजबूती आती है।
5. काली बींस : यह मैग्नीज और अन्य तत्व से भरा हुआ होता है, जो जोड़ों के स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। इसमें एंथोकायनिन्स होता है जो कि एक एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह शरीर से फ्री रैडिकल्स को बाहर निकालता है और जोड़ों को खराब होने से रोकता है।
6. एक्सट्रा वर्जिन ऑइल : इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है जो कि जोड़ों के दर्द को दूर करता है। इसी की तरह से आप अखरोट का तेल भी प्रयोग कर सकते हैं।
7. अदरक : इसमें एक तत्व पाया जाता है जो तुरंत ही दर्द और सूजन को दूर करता है। आप चाहे तो इसकी चाय या फिर इसे भोजन में डाल कर पका सकते हैं।
8. ग्रीन टी : यह जोड़ों के कार्टिलेज को क्षतिग्रस्त होने से रोकती है। ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट होता है जिससे फ्री रैडिकल्स हड्डियों को नुकसान नहीं पहुंचा पाते। रोजाना एक कप ग्रीन टी आपको जोड़ों के दर्द से बचा सकती है।

कैंसर, एचआईवी का पता लगाने की 10,000 गुना प्रभावी तकनीक

लॉस एंजिल्स। एचआईवी और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का पता लगाने के लिए एक नई और बहुत संवेदनशील जांच तकनीक का विकास किया गया है जो मौजूदा नैदानिक उपकरणों की तुलना में 10,000 गुना अधिक प्रभावी तरीके से बीमारी का पता लगाने में सक्षम है। शरीर में जब कैंसर और एचआईवी जैसे रोगों का विकास होने लगता है तो प्रतिरक्षा प्रणाली एंटीबॉडी पैदा करने लगती है। रक्त में इन एंटीबॉडी और बायोमार्कर की मौजूदगी के आधार पर वैज्ञानिक यह अनुमान लगाते हैं कि रोग है या नहीं। नई तकनीक में एक अणु का विकास करके उसे बायोमार्कर से जोड़ा जाता है जिसमें एक चिह्न भी लगा दिया जाता है विशेष रासायनिक प्रतिक्रिया की एक श्रृंखला के जरिये अनुसंधानकर्ता उस चिह्न और उससे जुड़े बायोमार्कर को अलग कर सकेंगे। ऐसा रोग के परीक्षण मापन के लिए किया जा सकेगा। अमेरिका के स्टेनफोर्ड विविद्यालय में रसायन शास्त्र की प्रोफेसर कैरोलिन बरतेज्जी की प्रयोगशाला में इस नई तकनीक का विकास किया गया है। इस अध्ययन का प्रकाशन एसीएस सेंट्रल साइंस जर्नल में हुआ है।

मोटापा बच्चों की हड्डियों को कमजोर करता है

वाशिंगटन। बच्चों में वसा वाली चीजों के प्रति काफी लगाव होता है जैसे चांकलेट, केक, पीजा, बर्गर, पेटेडो चीप्स आदि। इनमें वसा वाली और फेट करने वाली चीजें काफी मात्रा में पाई जाती हैं। इससे बच्चों में मोटापा काफी तेजी से बढ़ता है। जबकि मोटापा बच्चों की मांसपेशियों के साथ ही हड्डियों को भी कमजोर करता है। एक नए अध्ययन में यह बात सामने आई है। अमेरिका की 'जार्जिया यूनिवर्सिटी' के शोधार्थी और इस अध्ययन के मुख्य लेखक किंडलर बताते हैं, 'मोटे बच्चों में मांसपेशियों का विकास अधिक होता है इसलिए हमारी धारणा है कि इन बच्चों की हड्डियां लंबी, मजबूत और बड़ी होनी चाहिए।' शोधकर्ताओं ने अध्ययन के दौरान देखा कि मांसपेशी कैसे बच्चों की हड्डियों को ज्यामिति और ताकत की विभिन्न विशेषताओं को प्रभावित करती है। पहले हुए शोध अध्ययनों का आकलन करते हुए वैज्ञानिकों ने पाया कि बचपन से लेकर किशोरावस्था तक मांसपेशियों का हड्डियों के विकास में अहम योगदान होता है। हालांकि मोटापे से ग्रस्त बच्चों में यह संबंध अलग पाया गया है। अध्ययन के अनुसार, मोटापे से जुड़ा हुआ अतिरिक्त वसा मांसपेशियों में जमा हो जाती है और यही वसा बच्चों की हड्डियों को कम वृद्धि के लिए जिम्मेदार होती है। वैज्ञानिकों का कहना है कि ऐसे में इन स्थितियों से निपटने के लिए बच्चों को उचित आहार और शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से एक स्वस्थ जीवन शैली को ओर प्रेरित करना चाहिए। (एजेंसी)
दमोटापे से जुड़ी हुआ अतिरिक्त वसा मांसपेशियों में जमा हो जाती है और यही वसा बच्चों की हड्डियों को कम वृद्धि के लिए जिम्मेदार होती है

टाईम पास

आज का राशिफल

राशिफल section containing daily horoscopes for various zodiac signs like Aries, Taurus, Gemini, etc., with sub-sections like 'ज्योतिष', 'कर्म', 'सिंह', 'मा नी नू मे मो', 'कन्या', 'तुला', 'धनु', 'मकर', 'कुंभ', 'मीन'.

लॉफिंग ज़ोन

Crossword puzzle section with 'लॉफिंग ज़ोन' and 'काकुरो पहली - 4097'.

काकुरो पहली - 4097

Grid-based crossword puzzle 'काकुरो पहली - 4097' with clues in Hindi.

फिल्म वर्ग पहली - 4097

Grid-based crossword puzzle 'फिल्म वर्ग पहली - 4097' with clues related to movies.

सूडोकु - 4097

Sudoku puzzle 'सूडोकु - 4097' with a 9x9 grid and solving instructions.

शब्द पहली - 4097

Word puzzle 'शब्द पहली - 4097' with a grid and clues for words.

बाएँ से दाएँ

Word puzzle 'बाएँ से दाएँ' with a grid and clues for words.

ऊपर से नीचे

Word puzzle 'ऊपर से नीचे' with a grid and clues for words.