दैनिक
भारतेन्दु शिखर

वर्ष : 26 अंक : 62 शिमला सोमवार, 07 जुलाई, 2025 मूल्य : 1.50 रुपए

दियोग : एसडीएम दियोग शशांक गुप्ता ने सिविल अस्पताल दियोग का औचक निरीक्षण किया। इस निरीक्षण का उद्देश्य अस्पताल में स्वास्थ्य सेवाओं, चिकित्सकीय उपकरणों की कार्यशीलता और मरीजों को दी जा रही सुविधाओं की वास्तविक स्थिति का मूल्यांकन करना था। निरीक्षण के दौरान कई कमियां पाई गईं।

राज्यपाल ने राहत सामग्री से भरे वाहनों को किया रवाना

▶ रेडक्रॉस के माध्यम से राहत कार्य जारी रहेंगे

भारतेन्दु संवाददाता

शिमला : राज्यपाल शिव प्रताप शुक्ल ने आज राजभवन से हाल ही में मंडी जिला के कुछ क्षेत्रों में आई प्राकृतिक आपदा के मद्देनजर आवश्यक राहत सामग्री से भरे तीन ट्रकों को रवाना किया। यह राहत सामग्री राज्य रेडक्रॉस सोसायटी के माध्यम से मंडी जिला प्रशासन को भेजी जा रही है ताकि आपदा से प्रभावित परिवारों को सहायता प्रदान की जा सके। आपदा से प्रभावित परिवारों को इस राहत सामग्री में 540 कंबल, 500 तिरपाल शीट, 20 बक्से कपड़े, रसोई सेट, बाल्टियां और अन्य आवश्यक घरेलू सामान शामिल हैं। राज्यपाल ने थुनाग और आसपास के क्षेत्रों में हुई गंभीर क्षति पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि इन क्षतिग्रस्त सड़कों, भूस्खलन और अचानक आई बाढ़ के कारण संपर्क मार्ग बाधित हो गया है। उन्होंने जिला प्रशासन, सशस्त्र बलों, एनडीआरएफ और एसडीआरएफ टीमों द्वारा राहत और बचाव कार्यों में किए जा रहे अथक प्रयासों की सराहना की।

राज्यपाल ने लोगों से आग्रह किया कि वह प्रशासन के साथ सहयोग करें और राहत कार्य स्थलों पर किसी प्रकार का अवरोध पैदा न करें। उन्होंने कहा कि स्थानीय लोगों को इलाके की बेहतर जानकारी है और जरूरतमंदों तक मदद जल्दी और कुशलता से पहुंचाने में उनका सहयोग महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि वह उचित समय पर प्रभावित क्षेत्रों का दौरा कर पीड़ितों से मिलेंगे और स्थिति का आकलन करेंगे। राज्यपाल शुक्ल ने आश्वासन दिया कि रेडक्रॉस के माध्यम से राहत कार्य जारी रहेंगे और यदि आवश्यक हुआ तो अन्य माध्यमों से भी सहायता उपलब्ध करवाई जाएगी। उन्होंने प्रदेशवासियों से भी आगे आकर प्रभावित परिवारों की मदद करने का आह्वान किया। उन्होंने बारिश के मौसम के दौरान लोगों से सतर्क रहने और पर्यटकों से नदी-नालों के करीब न जाने की अपील की। राज्यपाल ने प्रदेश के पहाड़ी क्षेत्रों में बार-बार होने वाली प्राकृतिक आपदाओं पर चिंता व्यक्त करते हुए नागरिकों के बीच पर्यावरण जागरूकता की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने अधोसंरचना और नीति-निर्माण से जुड़े सभी विभागों से परामर्श करने और राज्य की गंभीर पारिस्थितिकी को संरक्षित करने के लिए एक व्यापक और सतत रणनीति तैयार करने का आह्वान किया। इस अवसर पर राज्यपाल के सचिव सी.पी. वर्मा भी उपस्थित थे।

छपते-छपते

मुख्यमंत्री ने सड़क दुर्घटना में हुई मृत्यु पर शोक व्यक्त किया

शिमला : मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खू ने जिला कुल्लू में मनाली के रानीनाला के निकट हुई सड़क दुर्घटना में चार लोगों की मृत्यु पर गहरा शोक व्यक्त किया है। इस दुर्घटना में एक व्यक्ति के गंभीर रूप से घायल हुआ है। मुख्यमंत्री ने शोक संतप्त परिजनों के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त करते हुए ईश्वर से दिवंगत आत्माओं की शांति तथा घायल हुए व्यक्ति के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामना की है।

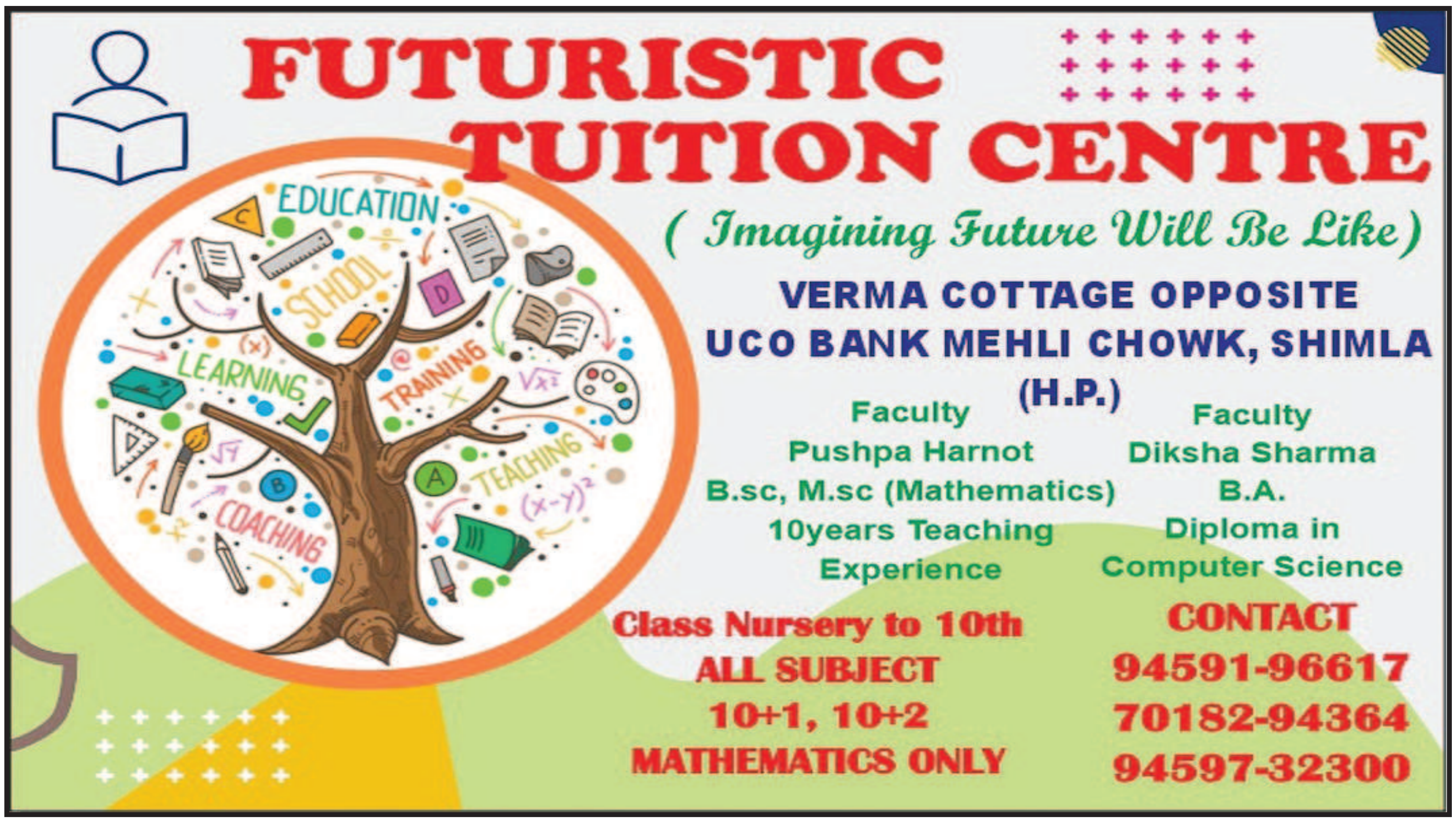
शिपकी-ला मार्ग से कैलाश मानसरोवर यात्रा शुरू करने की संभावनाएं तलाशने का आग्रह

शिमला : मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंद्र सिंह सुक्खू ने केंद्र सरकार से हिमाचल प्रदेश के किन्नौर जिला स्थित शिपकी-ला मार्ग से कैलाश मानसरोवर यात्रा प्रारंभ करने की संभावनाएं तलाशने का आग्रह किया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को लिखे पत्र में मुख्यमंत्री ने कहा कि शिपकी-ला क्षेत्र वर्तमान सीमाओं से पूर्व भारत-तिब्बत व्यापार का महत्वपूर्ण मार्ग रहा है। उन्होंने कहा कि यह मार्ग तिब्बती बौद्ध धर्म और प्राचीन तीर्थयात्रा पथों के लिए एक सांस्कृतिक गलियारा भी रहा है, जो कैलाश और मानसरोवर के साथ भारत के स्थायी सभ्यतागत संबंधों को दर्शाता है। उन्होंने कहा कि हिमाचल प्रदेश का किन्नौर क्षेत्र अर्ध-शुष्क होने के साथ-साथ स्पीति जैसे वर्षा छाया क्षेत्र में स्थित होने के कारण मानसून की बाधाओं से कम प्रभावित होता है जिससे वर्ष के अधिकांश समय यह मार्ग सुगम रहता है। उन्होंने कहा कि शिपकी-ला से गरतोक होते हुए दारचेन और मानसरोवर की ओर जाने वाला मार्ग तिब्बत की ओर से नजदीक है। उन्होंने कहा कि शिपकी-ला अधिक स्थिर और स्पष्ट गलियारा भी प्रदान करता है, जो इस मार्ग को दीर्घकालिक, विश्वसनीय तीर्थयात्रा और सीमापार संपर्क के लिए उपयुक्त बनाता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हिमाचल प्रदेश में रामपुर और पूह के माध्यम से शिपकी-ला तक पहले से ही सड़क सुविधा उपलब्ध है। उन्होंने कहा कि आधार शिविरों और सहायक बुनियादी ढांचे के केंद्रित विकास के साथ, इस मार्ग को कैलाश मानसरोवर यात्रा ढांचे में निर्बाध रूप से एकीकृत किया जा सकता है।

एनएच किनारे कटिंग पर रहेगी रोक

घुमारवीं : जिला बिलासपुर के घुमारवीं उपमंडल में लगातार हो रही बारिश ने मुश्किलें बढ़ा दी है। भू-स्खलन और जमीन खिसकने की घटनाओं सहित संभावित प्राकृतिक आपदाओं की संभावनाओं को देखते हुए एसडीएम गौरव चौधरी ने सख्त चेतावनी जारी की है। एसडीएम ने साफ कहा कि फोरलेन और नेशनल हाईवे के किनारे अवैज्ञानिक कटिंग तुरंत रोकी जाए। कटिंग-मशीनरी वाले काम पर रोक लगाने के आदेश दिए हैं। एसडीएम ने बरसात के मौसम में लगातार हो रही भारी वर्षा और उससे उत्पन्न संभावित प्राकृतिक आपदाओं को देखते हुए आम जनता से विशेष सतर्कता बरतने की अपील की है। फोरलेन और एनएच के किनारे हो रही अनाधिकृत कटिंग और भारी मशीनरी से किए जा रहे कार्यों को तत्काल प्रभाव से रोकने के निर्देश दिए हैं। गौरव चौधरी ने बताया कि क्षेत्र में लगातार बारिश के कारण विभिन्न स्थानों पर भूमि कटाव और भूस्खलन की घटनाएं सामने आ रही हैं।

इस मौसम में सड़क किनारे की जा रही अवैज्ञानिक कटिंग न केवल पर्यावरण को नुकसान पहुंचा रही है, बल्कि यह स्थानीय लोगों की जान-माल के लिए भी गंभीर खतरा बन चुकी है। उन्होंने सभी नागरिकों से अपील की कि बरसात के दौरान किसी भी प्रकार की कटिंग या निर्माण कार्य न करें और प्रशासन द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का पालन करें। साथ ही उन्होंने नदी-नालों के किनारे जाने से परहेज करने को भी कहा है, क्योंकि बारिश के चलते इनका जलस्तर कभी भी अचानक बढ़ सकता है, जो जानलेवा हो सकता है। एसडीएम ने कहा कि यदि किसी व्यक्ति को बरसात के मौसम में सांप काटने जैसी कोई आपात स्थिति उत्पन्न होती है, तो घबराएं नहीं, बल्कि तत्काल नजदीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र जाकर चिकित्सा सहायता प्राप्त करें। प्रशासन नागरिकों की सुरक्षा और भलाई को सर्वोच्च प्राथमिकता देता है। इसलिए आवश्यक है कि सभी लोग सहयोग करें और आपदा की स्थिति में जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार करें।



भाजपा ने पिछले 48 घंटे में 2000 से अधिक राहत कीट क्षतिग्रस्त क्षेत्र में पहुंचाई : बिंदल

भारतेन्दु संवाददाता

शिमला : भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने नेरचौक बल्ह में प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए कहा त्रासदी के समय तेज गति से काम करने की जिम्मेवारी नहीं निभा पाई कांग्रेस सरकार, देरी से शुरू हुआ काम। देर आए दुरुस्त आए पर जिस सामूहिक पैमाना पर काम होना चाहिए वह नहीं हो पा रहा है।

नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर प्रथम दिन से फील्ड में कार्यरत है और घर-घर जा रहे हैं इसको देखकर जरूर कांग्रेस सरकार ने अपना कार्य शुरू किया। हम आभारी है केंद्रीय मंत्री अमित शाह के, कि जैसे ही केंद्र मंत्री जगत प्रकाश नड्डा एवं नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर ने उनसे बात की तो तुरंत हिमाचल प्रदेश में राहत कार्य हेतु सेवा एवं हेलीकॉप्टर पहुंचे। डॉ राजीव बिंदल ने कहा कि मुख्यमंत्री स्पष्ट करें कि वह फोर लेन के विरोध या समर्थन में, सवाल की जलेबी ना बाएं। लगातार कांग्रेस के नेता, मंत्री, पूर्व मंत्री हिमाचल में फोरलेन के कामों का विरोध कर रहे हैं, हिमाचल प्रदेश में जंगल कटन और अवैध खनन पर रोक क्यों नहीं लग रहा? जिसके कारण आज इस त्रासदी का सामना करना पड़ रहा है। प्रदेश में 25 नेशनल हाईवे का काम चल रहा है जिनकी कुल लंबाई 2592 किलोमीटर है।

सीएम ने केंद्र से शिपकी-ला मार्ग से कैलाश मानसरोवर यात्रा शुरू करने की संभावनाएं तलाशने का आग्रह किया

भारतेन्दु संवाददाता

रिकांगपिओ : मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंद्र सिंह सुक्खू ने केंद्र सरकार से हिमाचल प्रदेश के किन्नौर जिला स्थित शिपकी-ला मार्ग से कैलाश मानसरोवर यात्रा प्रारंभ करने की संभावनाएं तलाशने का आग्रह किया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को लिखे पत्र में मुख्यमंत्री ने कहा कि शिपकी-ला क्षेत्र वर्तमान सीमाओं से पूर्व भारत-तिब्बत व्यापार का महत्वपूर्ण मार्ग रहा है।

उन्होंने कहा कि यह मार्ग तिब्बती बौद्ध धर्म और प्राचीन तीर्थयात्रा पथों के लिए एक सांस्कृतिक गलियारा भी रहा है, जो कैलाश और मानसरोवर के साथ भारत के स्थायी सभ्यतागत संबंधों को दर्शाता है। उन्होंने कहा कि हिमाचल प्रदेश का किन्नौर क्षेत्र अर्ध-शुष्क होने के साथ-साथ स्पीति जैसे वर्षा छाया क्षेत्र में स्थित होने के कारण मानसून की बाधाओं से कम प्रभावित होता है जिससे वर्ष के अधिकांश समय यह मार्ग सुगम रहता है। उन्होंने कहा कि शिपकी-ला से गरतोक होते हुए दारचेन और मानसरोवर की ओर जाने वाला मार्ग तिब्बत की ओर से नजदीक है। उन्होंने कहा कि शिपकी-ला अधिक स्थिर और स्पष्ट गलियारा भी प्रदान करता है, जो इस मार्ग को दीर्घकालिक, विश्वसनीय तीर्थयात्रा और सीमापार संपर्क के लिए उपयुक्त बनाता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि हिमाचल प्रदेश में रामपुर और पूह के माध्यम से शिपकी-ला तक पहले से ही सड़क सुविधा उपलब्ध है। उन्होंने कहा कि आधार शिविरों और सहायक बुनियादी ढांचे के केंद्रित विकास के साथ, इस मार्ग को कैलाश मानसरोवर यात्रा ढांचे में निर्बाध रूप से एकीकृत किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि यह किन्नौर के जनजातीय लोगों के उत्थान के लिए भी दूरगामी भूमिका निभाएगा।

यह वाइब्रेंट विलेज कार्यक्रम के तहत सीमा विकास और पर्यटन के लिए सरकार के दृष्टिकोण के अनुरूप है।

राज्यपाल ने राहत सामग्री से भरे वाहनों को किया रवाना

भारतेन्दु संवाददाता

शिमला : राज्यपाल शिव प्रताप शुक्ल ने राजभवन से हाल ही में मंडी जिला के कुछ क्षेत्रों में आई प्राकृतिक आपदा के मद्देनजर आवश्यक राहत सामग्री से भरे तीन ट्रकों को रवाना किया। यह राहत सामग्री राज्य रेडक्रॉस सोसायटी के माध्यम से मंडी जिला प्रशासन को भेजी जा रही है ताकि आपदा से प्रभावित परिवारों को सहायता प्रदान की जा सके।

आपदा से प्रभावित परिवारों को इस राहत सामग्री में 540 कंबल, 500 तिरपाल शीट, 20 बक्से कपड़े, रसोई सेट, बाल्टियां और अन्य आवश्यक घरेलू सामान शामिल हैं। राज्यपाल ने थुनाग और आसपास के क्षेत्रों में हुई गंभीर क्षति पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि इन क्षतिग्रस्त सड़कों, भूस्खलन और अचानक आई बाढ़ के कारण संपर्क मार्ग बाधित हो गया है। उन्होंने जिला प्रशासन, सशस्त्र बलों, एनडीआरएफ और एसडीआरएफ टीमों द्वारा राहत और बचाव कार्यों में किए जा रहे अथक प्रयासों की सराहना की राज्यपाल ने लोगों से आग्रह किया कि वह प्रशासन के साथ सहयोग करें और राहत कार्य स्थलों पर किसी प्रकार का अवरोध पैदा न करें। उन्होंने कहा कि स्थानीय लोगों को इलाके की बेहतर जानकारी है और जरूरतमंदों तक मदद जल्दी और कुशलता से पहुंचाने में उनका सहयोग महत्वपूर्ण है।

परम पावन दलाई लामा के कारण से धर्मशाला को मिली वैश्विक पहचान : उप-मुख्यमंत्री

भारतेन्दु संवाददाता

शिमला : तिब्बती समुदाय के आध्यात्मिक गुरू परम पावन दलाई लामा के 90वें जन्म दिवस के अवसर पर छोटा शिमला स्थित सम्भोटा तिब्बतन स्कूल में भव्य समारोह आयोजित किया गया। समारोह में उप-मुख्यमंत्री मुकेश अग्निहोत्री ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की।

उप-मुख्यमंत्री ने दलाई लामा को विश्व शांति, करुणा, एकता और मानवता का प्रतीक बताते हुए कहा कि उनका जीवन सत्य, अहिंसा और करुणा की मिसाल है और वह न केवल तिब्बती समुदाय के लिए बल्कि पूरी दुनिया के लिए प्रेरणास्रोत हैं। मुकेश अग्निहोत्री ने कहा कि हिमाचल की भूमि धर्मशाला में उनका निवास हम सभी के लिए गर्व की बात है।

धर्मशाला को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान मिलने का श्रेय भी परम पावन दलाई लामा को ही जाता है।

शिक्षा मंत्री ने पूर्व मुख्यमंत्री स्व. ठाकुर रामलाल की पुण्यतिथि पर दी श्रद्धांजलि

भारतेन्दु संवाददाता

शिमला : पूर्व मुख्यमंत्री स्वर्गीय ठाकुर रामलाल की 23वीं पुण्यतिथि पर शिक्षा मंत्री रोहित ठाकुर ने उन्हें याद करते हुए श्रद्धांजलि अर्पित की।

इस अवसर रोहित ठाकुर ने कहा कि स्वर्गीय ठाकुर रामलाल की विकासात्मक सोच के चलते उनके कार्यकाल के दौरान जुब्बल-कोटखाई एक आदर्श विधानसभा क्षेत्र के रूप में स्थापित हुआ।

ठाकुर रामलाल ने बिना भेदभाव व समान दृष्टिकोण से जुब्बल नावर कोटखाई में ही नहीं बल्कि पूरे हिमाचल में ढांचागत विकास को गति दी।

वह ज़मीन से जुड़े नेता थे जिन्होंने अपना पूरा जीवन प्रदेश की जनता की सेवा के लिए समर्पित किया। वह हिमाचल निर्माता पूर्व मुख्यमंत्री स्व0 यशवंत सिंह परमार की सरकार में वरिष्ठ मंत्री भी रहे। स्व0 ठाकुर रामलाल तीन बार प्रदेश के मुख्यमंत्री बने और जुब्बल-कोटखाई की जनता ने उन्हें लगातार 9 बार विधायक बनने का आशीर्वाद दिया।

रोहित ठाकुर ने बताया कि स्वर्गीय ठाकुर रामलाल एक ही विधानसभा (तत्कालीन जुब्बल कोटखाई)क्षेत्र में निरंतर जीतते रहे और कभी भी पराजित नहीं हुए जो हिमाचल प्रदेश की राजनीती में एक रिकॉर्ड है जो आज तक कायम है।

गरीब व जरूरतमंद बच्चों की पढाई का जरिया बनी सुख शिक्षा योजना

भारतेन्दु संवाददाता

स : गरीब व जरूरतमंद बच्चों के लिए इंदिरा गांधी सुख शिक्षा योजना वरदान सिद्ध हो रही है। विधवा, अपंग व तलाकशुदा महिलाओं को जहां अपने बच्चों को पढ़ाई करवाने में आर्थिक मदद मिल रही है वहीं बच्चों का भविष्य संवारने में यह योजना कारगर सिद्ध हो रही है। जिला शिमला में 18 साल तक के बच्चों के लिए सुख शिक्षा योजना के तहत आर्थिक मदद प्रदान की गई और उन्हें हर माह सरकार की ओर से 1 हजार रुपए की राशि प्रति माह प्रदान की जा रही है जो उनकी शिक्षा के लिए मददगार साबित हो रही है। जिला कार्यक्रम अधिकारी ममता पॉल ने बताया कि महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा चलाई जा रही इस इंदिरा गांधी सुख शिक्षा योजना के लिए शिमला जिला में पात्र लाभार्थियों को वर्ष 2025-26 में अभी तक 83 लाख 77 हजार रुपए आवंटित किए जा चुके हैं, जिसमें 18 वर्ष तक के 1190 बच्चों को लाभ दिया जा चुका है।

जिला कार्यक्रम अधिकारी ने बताया कि महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा चलाई जा रही इस इंदिरा गांधी सुख शिक्षा योजना के लिए पात्र लाभार्थियों की प्रारंभिक शिक्षा की बुनियादी जरूरतें पूरी हो रही है और उच्च शिक्षा के लिए जो आवेदन आ रहे हैं, उन्हें छात्रावास की सुविधा व शिक्षा के लिए सहायता प्रदान की जा रही है।

मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू के नेतृत्व में वर्तमान प्रदेश सरकार द्वारा चलाई गई इस योजना से गरीब बच्चों को जहां आगे बढने का मौका मिल रहा है, वहीं उन्हें अपना भविष्य तय करने के लिए विभिन्न सुअवसर मिल रहे हैं। प्रदेश व शिमला जिला में जमीनी स्तर पर इस योजना पर कार्य किया जा रहा है, जिसमें 11 विभिन्न विकास खंडों में यह योजना प्रभावी तरीके से कार्यान्वित की जा रही है। बाल विकास परियोजना की सहायता से यह योजना जहां सिरे चढ़ रही है, वहीं आंगनवाडी कार्यकताओं के प्रयास से उन जरूरतमंद बच्चों तक इस योजना का लाभ पहुंच रहा है, जिन्हें पारिवारिक या सामाजिक कारणों से शिक्षा से वंचित रहना पड़ रहा था। सरकार की यह योजना संजीवनी बनकर बच्चों के भविष्य को सुधारने में कोई कसर नहीं छोड़ रही है।

यही नहीं इस योजना का लाभ 18 से 27 वर्ष के उन बच्चों को भी मिल रहा है, जिन्हें अपने शैक्षणिक स्तर को आगे बढ़ाना है।

सहकारिता मंत्रालय बनाकर मोदी जी ने 8.4 लाख से अधिक सहकारी समितियों में नए प्राण फूंकने का काम किया : शाह

नई दिल्ली : केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने गुजरात के आणंद में सहकारिता मंत्रालय के 4 वर्ष पूरे होने एवं सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जन्म जयंती वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित समारोह को संबोधित किया।

अमित शाह ने खेड़ा स्थित अमूल चीज प्लांट और मोगर स्थित अत्याधुनिक चॉकलेट प्लांट के विस्तार का वर्चुअल माध्यम से शुभारंभ किया। केन्द्रीय सहकारिता मंत्री ने आज आणंद में एनसीडीएफआई के नए कार्यालय भवन, एनडीडीबी कार्यालय परिसर में मणिबेन पटेल भवन का उद्घाटन और रेडी टू यूज कल्चर संयंत्र का लोकार्पण किया। इस अवसर पर गुजरात के मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल, केन्द्रीय सहकारिता राज्यमंत्री कृष्ण पाल गुर्जर और मुरलीधर मोहोल, केन्द्रीय मत्स्य पालन, पशुपालन एवं डेयरी राज्य मंत्री एस पी सिंह बघेल और केन्द्रीय सहकारिता सचिव डॉ. आशीष कुमार भूटानी सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। गुजरात कोऑपरेटिव मिल्क मार्केटिंग फेडरेशन लिमिटेड द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम को संबोधित करते हुए केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने कहा कि आज का दिन बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि आज ही के दिन पश्चिम बंगाल में डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी का जन्म हुआ था। उन्होंने कहा कि श्यामा प्रसाद जी ने आज़ादी के पहले से ही देश की अनेक प्रकार की समस्याओं के समाधान के लिए लोगों को संगठित किया। उन्होंने कहा कि अगर श्यामा प्रसाद मुखर्जी न होते तो कश्मीर कभी भारत का अभिन्न हिस्सा न होता। शाह ने कहा कि डॉ. श्यामा प्रसाद जी ने ही देश में दो प्रधान, दो विधान और दो निशान नहीं चलेंगे का नारा दिया और कश्मीर के लिए बलिदान दिया। उन्होंने कहा कि आज पश्चिम बंगाल भी डॉ. श्यामा प्रसाद जी के कारण ही भारत का हिस्सा है।

अमित शाह ने कहा कि हमारे देश में सहकारिता हमारे समाज के संस्कार के रूप में वैदिक काल से चली आ रही है।

बिहार में विशेष गहन पुनरीक्षण का प्रारंभिक चरण पूरा हो गया

नई दिल्ली : बिहार में विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) का क्रियान्वयन मतदाताओं के सक्रिय सहयोग से जमीनी स्तर पर सुचारु रूप से किया जा रहा है। विशेष गहन पुनरीक्षण के प्रारंभिक चरण के तहत गणना फॉर्म मुद्रित करके वितरित किए जाने थे। यह चरण लगभग पूरा हो चुका है तथा फॉर्म सभी उपलब्ध मतदाताओं को उपलब्ध करा दिए गए हैं। यह दोहराया जाता है कि विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) दिनांक 24 जून 2025 के एसआईआर निर्देशों के अनुसार किया जा रहा है और निर्देशों में कोई बदलाव नहीं किया गया है। निर्देशों के अनुसार, 1 अगस्त 2025 को जारी की जाने वाले मतदाता सूची के प्रारूप में उन व्यक्तियों के नाम शामिल होंगे जिनके गणना फॉर्म प्राप्त हुए हैं। मतदाता 25 जुलाई, 2025 से पहले किसी भी समय अपने दस्तावेज जमा करवा सकते हैं। मतदाता सूची के प्रारूप प्रकाशन के बाद, यदि किसी दस्तावेज में कोई कमी है, तो निर्वाचन पंजीकरण अधिकारी (ईआरओ) दावा और आपत्ति अवधि में जांच के दौरान उन मतदाताओं से ऐसे दस्तावेज प्राप्त कर सकते हैं, जिनका नाम मतदाता सूची के प्रारूप में है। आज शाम 6 बजे तक 1,69,49,208 गणना फॉर्म यानी 24 जून 2025 तक बिहार में कुल 7,89,69,844 (लगभग 7.90 करोड़) मतदाताओं में से 21.46 प्रतिशत फॉर्म प्राप्त हुए हैं।

रक्षा मंत्री आज नई दिल्ली में रक्षा लेखा विभाग के नियंत्रक सम्मेलन 2025 का उद्घाटन करेंगे

नई दिल्ली : रक्षा लेखा विभाग (डीएडी) 7 से 9 जुलाई, 2025 तक डॉ. एसके कोठारी ऑडिटोरियम, डीआरडीओ भवन, नई दिल्ली में नियंत्रक सम्मेलन 2025 की मेजबानी करेगा। सम्मेलन का उद्घाटन रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह 7 जुलाई को करेंगे। इसमें चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ जनरल अनिल चौहान, तीनों सेनाओं के प्रमुख, रक्षा सचिव राजेश कुमार सिंह, वित्तीय सलाहकार (रक्षा सेवाएं) एस. जी. दस्तीदार और रक्षा लेखा महानियंत्रक डॉ. मयंक शर्मा सहित शीर्ष सैन्य और नागरिक नेतृत्व उपस्थित होगा। यह भारत की रक्षा वित्तीय प्रणाली के भविष्य को आकार देने में इसकी महत्ता को दर्शाता है। नीतिगत संवाद, रणनीतिक समीक्षा और संस्थागत नवाचार का एक प्रमुख मंच- नियंत्रकों का सम्मेलन, रक्षा और वित्त क्षेत्रों में रक्षा लेखा विभाग के शीर्षस्थ नेतृ?व, सिविल सेवकों, शिक्षाविदों, थिंक टैंक और हितधारकों को एक साथ लाता है।

यह चुनौतियों का मूल्यांकन करने, सुधार शुरू करने और रक्षा तैयारियों में वित्तीय प्रणाली की भूमिका को आगे बढ़ाने के एक महत्वपूर्ण मंच के रूप में कार्य करेगा। इस वर्ष के सम्मेलन का विषय, रक्षा वित्त और अर्थशास्त्र के माध्यम से वित्तीय सलाह, भुगतान, लेखा परीक्षा और लेखांकन में परिवर्तन, विभाग में एक आमूल-चूल बदलाव को दर्शाता है।

दिल्ली के नर्सिंग अधिकारियों और पैरामेडिकल स्टाफ को नियुक्ति पत्र वितरित

नई दिल्ली : केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जगत प्रकाश नड्डा ने विज्ञान भवन में दिल्ली नर्सिंग अधिकारियों और पैरामेडिकल कर्मचारियों को नियुक्ति पत्र वितरित किए और श्रीमती रेखा गुप्ता, मुख्यमंत्री, दिल्ली सरकार की उपस्थिति में आयुष्मान भारत पंजीकरण वैन को हरी झंडी दिखाई। इस कार्यक्रम में दिल्ली सरकार के मंत्री, डॉ. पंकज कुमार सिंह, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण और परिवहन तथा सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री, रविंदर इंद्राज सिंह, समाज कल्याण, अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति कल्याण, सहकारिता और चुनाव मंत्री और मनजिंदर सिंह सिरसा, उद्योग, खाद्य एवं आपूर्ति, पर्यावरण, वन एवं वन्य जीवन मंत्री, संसद

सदस्य (रामवीर सिंह बिधूड़ी, प्रवीण खंडेलवाल, योगेंद्र चंदोलिया और बांसुरी स्वराज) भी उपस्थित थे।

सभा को संबोधित करते हुए नड्डा ने कहा, ''यह एक महत्वपूर्ण अवसर है क्योंकि आज 15 वर्षों के बाद हमारे नर्सिंग अधिकारियों और पैरामेडिकल कर्मचारियों को नियुक्ति पत्र मिल रहे हैं। इसके साथ ही, दिल्ली सरकार विशेषज्ञ कर्मचारियों की भर्ती करके स्वास्थ्य सेवा प्रणाली को मजबूत करने की दिशा में काम कर रही है।'' नड्डा ने इस बात पर जोर दिया कि दिल्ली में स्वास्थ्य सेवाओं का सबसे अधिक बोझ है, क्योंकि देश भर से लोग इलाज के लिए दिल्ली आते हैं और पहले स्वास्थ्य सेवा प्रणाली को उपेक्षा का सामना करना पड़ता था। उन्होंने स्वास्थ्य सेवा के बुनियादी ढांचे को मजबूत करने और आयुष्मान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (एबी-पीएमजेएवाई) और प्रधानमंत्री आयुष्मान भारत स्वास्थ्य अवसंरचना मिशन (पीएम-एबीएचआईएम) को लागू करने के लिए वर्तमान दिल्ली सरकार के प्रयासों की सराहना की।

उन्होंने कहा, ''माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में 70 वर्ष से अधिक आयु के वरिष्ठ नागरिकों को स्वास्थ्य सेवा सुनिश्चित करने के लिए आयुष्मान वय वंदना की शुरुआत की गई। दिल्ली सरकार वय वंदना के तहत सम्मान के साथ जीवन भर स्वस्थ रहने के अधिकार को सुनिश्चित करने की दिशा में काम कर रही है। अब तक दिल्ली में 4 लाख आयुष्मान कार्ड जारी किए जा चुके हैं, जिनमें से 2 लाख कार्ड वय वंदना के तहत जारी किए गए हैं।''

व्यक्तिगत उपचार नियम भविष्य में वास्तविकता बन जाएंगे : मंत्री

नई दिल्ली : केंद्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) और सीएसआईआर के उपाध्यक्ष डॉ. जितेंद्र सिंह ने आज राजधानी स्थित सीएसआईआर-इंस्टीट्यूट ऑफ जीनोमिक्स एंड इंटीग्रेटिव बायोलॉजी (आईजीआईबी) में अत्याधुनिक फेनोम इंडिया ''नेशनल बायोबैंक'' का उद्घाटन किया।

यह नई सुविधा भारत का अपना अनुदैर्ध्य स्वास्थ्य डेटाबेस बनाने और भविष्य में व्यक्तिगत उपचार व्यवस्था को सक्षम बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

बायोबैंक पूरे भारत में 10,000 व्यक्तियों से व्यापक जीनोमिक, जीवनशैली और नैदानिक ??डेटा एकत्र करते हुए एक राष्ट्रव्यापी कोहोर्ट अध्ययन की रीढ़ की हड्डी के रूप में काम करेगा। यूके बायोबैंक मॉडल से प्रेरणा लेते हुए, भारतीय संस्करण को देश की भूगोल, जातीयता और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि में अनूठी विविधता को समझने के लिए तैयार किया गया है। शोधकर्ताओं का मानना है कि यह पहल प्रारंभिक निदान में सहायता करेगी, चिकित्सीय लक्ष्यीकरण में सुधार करेगी और मधुमेह, कैंसर, हृदय संबंधी बीमारियों और दुर्लभ आनुवंशिक विकारों जैसी जटिल बीमारियों के खिलाफ लड़ाई को सुदृढ़ करेगी।

डॉ. जितेंद्र सिंह ने आईजीआईबी में वैज्ञानिकों और शोधकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा, ''आज, हम एक ऐसे भविष्य का वादा करते हैं, जहां हर भारतीय को उसकी आनुवंशिक संरचना, जीवनशैली और पर्यावरण के अनुरूप व्यक्तिगत उपचार मिल सकता है।'' ''व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवा में यह बदलाव अब सैद्धांतिक नहीं रह गया है - यह स्वदेशी नवाचारों द्वारा संचालित वास्तविकता बन रहा है।''

भारतीयों के सामने आने वाली अनूठी स्वास्थ्य चुनौतियों पर विचार करते हुए, डॉ. जितेंद्र सिंह ने केंद्रीय मोटापे की उच्च व्यापकता पर ध्यान दिया, जो एक जोखिम कारक है जिसे अक्सर कम करके आंका जाता है।

उन्होंने पिछले शोध पर प्रकाश डाला, जिसमें दिखाया गया है कि दुबले-पतले दिखने वाले भारतीयों की कमर के आसपास असमान चर्बी हो सकती है, जो जनसंख्या-विशिष्ट स्वास्थ्य रणनीतियों की आवश्यकता को रेखांकित करता है।

सात-सितारा और पांच-सितारा रेटिंग वाली खानों का सम्मान समारोह

नई दिल्ली : खान मंत्रालय का अधीनस्थ कार्यालय भारतीय खान ब्यूरो वर्ष 2023-24 के लिए देश भर में सात और पांच सितारा रेटिंग वाली खदानों के प्रदर्शन को मान्यता देने के लिए एक भव्य समारोह की मेजबानी करने की तैयारी कर रहा है। 07.07.2025 को जयपुर में होने वाले सम्मान समारोह में कई प्रतिष्ठित गणमान्य व्यक्ति, हितधारक और अतिथि शामिल होंगे।

केंद्रीय कोयला एवं खान मंत्री जी. किशन रेड्डी ने मुख्य अतिथि बनने की सहमति दे दी है तथा राजस्थान के मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा और केंद्रीय कोयला एवं खान राज्य मंत्री सतीश चंद्र दुबे विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे। खान मंत्रालय के अपर सचिव संजय लोहिया भी इस अवसर पर उपस्थित रहेंगे।

2014-15 में परिकल्पित खानों की स्टार रेटिंग ने खदान संचालकों के बीच सकारात्मक और प्रतिस्पर्धी माहौल को बढ़ावा देने के लिए खनन समुदाय के भीतर व्यापक प्रशंसा प्राप्त की है। केंद्रीय मंत्री द्वारा दी गई मान्यता और प्रदर्शन की राष्ट्रीय स्तर की मान्यता ने खनिकों को अपने कामकाज में सुधार करने के लिए बहुत प्रेरित किया है जिससे खनन उद्योग के साथ-साथ स्थानीय समुदायों को भी ठोस लाभ मिला है। यह कार्यक्रम सतत् विकास ढांचे के भीतर देश भर में खनन कार्यों का मूल्यांकन करता है।

ब्रीफ न्यूज

गुरुग्राम मेट्रो : फर्स्ट फेज में बनेंगे 15 स्टेशन

नई दिल्ली : गुरुग्राम अब अपने अगले बड़े परिवर्तन की दहलीज पर खड़ा है। मल्टीनेशनल कंपनियों का हब, हाई-राइज लग्जरी सोसाइटी

और वर्ल्ड क्लास इन्फ्रास्ट्रक्चर के बाद अब मेट्रो गुरुग्राम को नया रूप देने आ रहा है। गुरुग्राम मेट्रो के पहले चरण के निर्माण कार्य को लेकर बड़ी प्रगति हुई है। गुरुग्राम मेट्रो रेल लिमिटेड ने आठ कंपनियों में से छह को सही पाया है। अब उन कंपनियों से मिले वित्तीय प्रस्तावों का मूल्यांकन किया जा रहा है। 1286 करोड़ रुपए के इस बड़े टेंडर का आवंटन जुलाई के अंत तक कर दिया जाएगा।

गुरुग्राम मेट्रो प्रोजेक्ट के पहले चरण में कुल 15.22 किलोमीटर लंबा मेट्रो, 15 मेट्रो स्टेशन, 1.85 किलोमीटर लंबा स्पर (जो द्वारका एक्सप्रेसवे से जुड़ेगा) और सेक्टर 33 में प्रस्तावित डिपो तक जाने के लिए एक रैम्प का निर्माण किया जाएगा। मिलेनियम सिटी सेंटर (यह दिल्ली मेट्रो के छस्स्स्थ स्टेशन से इंटरचेंज के माध्यम से जुड़ा होगा)

यह प्रोजेक्ट गुरुग्राम को पहली बार स्वतंत्र मेट्रो नेटवर्क प्रदान करेगा, जो शहर के विभिन्न हिस्सों को जोड़ने में अहम भूमिका निभाएगा। वर्तमान में गुरुग्राम रैपिड मेट्रो और दिल्ली मेट्रो पर निर्भर है, लेकिन नए प्रोजेक्ट से शहर को अपनी आत्मनिर्भर मेट्रो व्यवस्था मिलेगी।

गुरुग्राम मेट्रो प्रोजेक्ट के तहत 28.5 किलोमीटर लंबा कॉरिडोर तैयार किया जाएगा, जिसमें कुल 27 स्टेशन शामिल होंगे।

सेकेंड हैंड कारों की मेगा सेल शुरू, कीमतें 50 फीसद तक घटीं

नई दिल्ली : दिल्ली में सेकेंड हैंड कारों की कीमत में 50 प्रतिशत तक की बड़ी गिरावट आ गई है। ये गिरावट राष्ट्रीय राजधानी में पुरानी कारों पर लगी

रोक के कारण आई है। उद्योग संगठन सीटीआई ने शुक्रवार को कहा कि पुरानी गाड़ियों की कीमतों में 40 से 50 प्रतिशत तक की गिरावट आ गई है। चैंबर ऑफ ट्रेड एंड इंडस्ट्री (सीटीआई) के चेयरमैन बृजेश गोयल ने कहा कि दिल्ली में पुराने वाहनों का बाजार इन बंदिशों की वजह से बुरी तरह प्रभावित हुआ है। पुराने वाहनों पर फैसला बदलने से करीब 60 लाख वाहन प्रभावित हुए हैं।

दिल्ली में पेट्रोल वाहनों के लिए 15 साल और डीजल वाहनों के लिए तय की गई है। अगर आप दिल्ली से बाहर दूसरे राज्यों में सेकेंड हैंड कार खरीद कर ले जाना चाहते हैं तो यह सुनहरा मौका है। आप करोल बाग, प्रीत विहार, पीतमपुरा और मोती नगर जैसे इलाकों में 1,000 से अधिक सेकेंड हैंड कार बेचने वाले डीलर हैं। आप इन जगहों से मौजूदा समय में काफी सस्ती कीमत पर कार खरीद सकते हैं।

दिल्ली से पुरानी कारें आमतौर पर पंजाब, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, बिहार, तमिलनाडु, कर्नाटक और केरल में बेची जाती हैं। हालांकि, बाहरी राज्यों से मांग के साथ आक्रामक सौदेबाजी भी हो रही है। पुरानी कारों पर रोक का असर लग्जरी सेकेंड हैंड कारों पर हुआ है।

दो लेन वाले सभी हाईवे होंगे चार लेन, दिल्ली-बेंगलुरु में चलेगी पॉड टैक्सी : गडकरी

नई दिल्ली : केंद्रीय सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने भारत के ट्रांसपोर्ट सिस्टम को पूरी तरह से बदल कर रख दिया है। आज के समय में देश के कोने-कसेप में नेशनल हाईवे और एक्सप्रेसवे पहुंच चुका है। इससे सफर आरामदायक और कम समय में पूरा हो रहा है। बदलते भारत में गडकरी के काम की तारीफ आज हर कोई कर रहा है। अब उन्होंने भारत के फ्यूचर ट्रांसपोर्ट प्लान शेयर किया है।

उन्होंने देश में अगली पीढ़ी के परिवहन के लिए एक महत्वाकांक्षी रूपरेखा तैयार की है। इसमें शहरी क्षेत्रों में इलेक्ट्रिक रैपिड ट्रांसपोर्ट, हाइपरलूप और दुर्गम इलाकों में रोपवे, केबल बसें और फनिक्युलर रेलवे शामिल हैं। इलेक्ट्रिक रैपिड ट्रांसपोर्ट के बारे गडकरी ने कहा कि पायलट परियोजना के तौर पर नागपुर में 135 सीट वाली इलेक्ट्रिक बस के लिए निविदा निकाली गई है।

इस बस में एग्जिक्यूटिव क्लास की सीटें, एसी के साथ एयरलाइन ग्रेड की सुविधाएं होंगी। इसकी रफ्तार 120-125 किमी प्रति घंटा होगी। गडकरी ने कहा कि भारत का परिवहन क्षेत्र एक बड़े बदलाव से गुजर रहा है। इसमें ट्री बैंक, मोबाइल-आधारित ड्राइविंग परीक्षण और 11 प्रमुख वाहन विनिर्माताओं द्वारा फ्लेक्स-फ्यूल इंजन जैसी पहल पाइपलाइन में हैं। इसके अलावा एजेंडा में 25,000 किलोमीटर के दो-लेन के राजमार्गों को चार लेन में बदलने, प्रमुख मार्गों पर एक इलेक्ट्रिक रैपिड ट्रांसपोर्ट नेटवर्क स्थापित करने और सड़क निर्माण को 100 किलोमीटर प्रति दिन तक बढ़ाना शामिल है। उन्होंने बताया कि केदारनाथ सहित 360 स्थानों पर रोपवे, केबल कार और फनिक्युलर रेलवे का निर्माण कर रहे हैं। इनमें से 60 प्रोजेक्ट पर काम शुरू हो चुका है।

फनिक्युलर रेलवे एक ऐसी प्रणाली है जो लोगों और माल को कुशलतापूर्वक ऊपर और नीचे ले जाने के लिए लिफ्ट और रेलवे तकनीकों को जोड़ती है। वहीं, पॉड टैक्सी एक फ्यूचरिस्टिक पर्सनल रैपिड ट्रांजिट सिस्टम है, जिसमें छोटी-छोटी स्वचालित कैप्सूल जैसी गाड़ियाँ बिना ड्राइवर के एयर-एलिवेटेड ट्रैक या स्पेशल गाइडवे पर चलती हैं।

ऋषिकेश से नीलकंठ की यात्रा होगी सुविधाजनक, उत्तराखंड सरकार बनाएगी रोपवे

नई दिल्ली : उत्तराखंड सरकार धार्मिक यात्रियों और पर्यटकों को सहूलित मुहैया कराने के लिए लगातार काम करी है। इसी दिशा में ऋषिकेश से नीलकंठ की यात्रा को सुविधाजनक बनाने के लिए रोपवे का निर्माण होगा।मीडिया रिपोर्ट्स ?के मुताबिक, ऋषिकेश से नीलकंठ रोपवे के लिए फॉर्मेलिटीज अभी पूरी की जा रही हैं। उम्मीद है कि जल्द ही इस रोपवे प्रोजेक्ट को लेकर सारी औपचारिकताएं पूरी हो जाएंगी। इसके बाद इस पर काम शुरू होगा। इस रोपवे के बनने से ऋषिकेश से नीलकंठ महादेव मंदिर तक की और भी सुविधाजनक हो जाएगी। मौजूदा समय में नीलकंठ मंदिर तक पहुंचने के लिए लोगों को कठिन पहाड़ी रास्तों और ट्रैफिक से गुजरना पड़ता है, लेकिन रोपवे शुरू होने के बाद यह सफर कुछ ही मिनटों में पूरा किया जा

सकेगा।पिछले चार सालों में उत्तराखंड सरकार ने पर्वतीय क्षेत्रों में रोपवे इंफ्रास्ट्रक्चर विकसित करने के लिए तेजी से कदम उठाए हैं। पर्वतमाला परियोजना के तहत 39 रोपवे परियोजनाओं पर काम शुरू हो चुका है, जिसमें मानसखंड कॉरिडोर में नैनीताल (2), अल्मोड़ा (7), जागेश्वर (2), पिथौरागढ़ (3) और चंपावत (2) में रोपवे परियोजनाओं की योजना बनाई जा रही है। पर्वतमाला योजना के तहत अन्य प्रस्तावित रोपवे मार्गों में शामिल हैं।

घटिया हेलमेट से मिलेगा छुटकारा

नई दिल्ली : मोटरसाइकिल चालकों के लिए अच्छी खबर है। आने वाले दिनों में उनको खराब या लो क्वालिटी के हेलमेट से मुक्ति मिलने वाली है। दरअल, केंद्र सरकार ने राज्यों से बाइक चलाने वालों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए घटिया हेलमेट मैन्युफैक्चरिंग करने वाली कंपनियों और खुदरा विक्रेताओं के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने को कहा है।

आकाश दीप ने मिट्टी में मिलाया 39 साल पुराना रिकॉर्ड

नई दिल्ली : भारतीय क्रिकेट टीम ने दूसरे टेस्ट मैच में इंग्लैंड की टीम को 336 रनों से हरा दिया। इस मैच में भारतीय टीम के लिए आकाश दीप ने कमाल की गेंदबाजी की और वह इंग्लैंड के बल्लेबाजों के काल बने रहे। उनके आगे इंग्लैंड के बल्लेबाजों की एक ना चली। वह भारत की जीत में बड़े नायक बनकर उभरे। उन्होंने मैच में कुल 10 विकेट हासिल किए। आकाश दीप ने इंग्लैंड के खिलाफ पहली पारी में चार विकेट हासिल किए थे। इसके बाद दूसरी पारी में उनका प्रदर्शन और निखरकर सामने आया और 6 विकेट झटके। उनके सामने इंग्लैंड के बल्लेबाज रन बनाने के लिए तरसते रहे। अंग्रेज बल्लेबाजों को समझ ही नहीं आया कि उनकी गेंदों को किस तरह से खेलें।

आकाश दीप ने इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट मैच में कुल 41.1 ओवर्स में 187 रन देकर 10 विकेट हासिल किए। इसी के साथ वह इंग्लैंड में एक टेस्ट मैच में बेस्ट बॉलिंग फिगर्स वाले भारतीय गेंदबाज बन गए। उन्होंने चेतन शर्मा से ताज छीन लिया है। इससे पहले भारत के लिए ये रिकॉर्ड चेतन शर्मा के नाम था। चेतन ने साल 1986 में इंग्लैंड में टेस्ट मैच में 53.3 ओवर्स की गेंदबाजी करते हुए कुल 188 रन लुटाए थे और 10 विकेट हासिल किए।

एमएस धोनी के पांच बड़े रिकॉर्ड जिसे तोड़ पाना होगा मुश्किल

मुंबई : टीम इंडिया के पूर्व दिग्गज कप्तान एमएस धोनी आज अपना 44वां जन्मदिन मना रहे हैं। एमएस धोनी की कप्तानी में भारत ने तीनों आईसीसी ट्रॉफी अपने नाम किया है। भारतीय टीम ने सबसे पहले 2007 में उनकी कप्तानी में टी-20 वर्ल्ड कप का खिताब जीता। उसके बाद टीम इंडिया ने 2011 में वनडे वर्ल्ड कप का खिताब अपने नाम किया था, वहीं 2013 में चैंपियंस ट्रॉफी का खिताब जीतने में सफल रहे थे। इस बीच हम आपको धोनी के उन पांच रिकॉर्ड के बारे में बताएंगे जिन्हें तोड़ना किसी भी खिलाड़ी के लिए आसान नहीं रहने वाला है।

एमएस धोनी की गिनती भारत के सबसे सफल कप्तानों में की जाती है। धोनी तीनों आईसीसी ट्रॉफी (टी-20 वर्ल्ड कप, वनडे वर्ल्ड कप, चैंपियंस ट्रॉफी) जीतने वाले एकमात्र कप्तान हैं। उनके इस रिकॉर्ड को तोड़ पाना किसी भी खिलाड़ी के लिए बिल्कुल भी आसान नहीं होने वाला है।

एमएस धोनी के विकेटकीपिंग स्किल की पूरी दुनिया फैन है। वह बिजली की रफ्तार से स्टंपिंग करने के लिए जाने जाते हैं। माही के नाम इंटरनेशनल क्रिकेट में सबसे ज्यादा स्टंपिंग का रिकॉर्ड है। माही ने इंटरनेशनल क्रिकेट में सबसे ज्यादा 192 बार खिलाड़ियों को स्टंप आउट किया है। धोनी के नाम टेस्ट में 38, वनडे में 120 और टी-20 में 34 बार स्टंप आउट किया है।

महेंद्र सिंह धोनी के नाम भारत के लिए सबसे ज्यादा मैचों में कप्तानी करने का रिकॉर्ड है। उन्होंने टीम इंडिया के लिए 60 टेस्ट, 200 वनडे और 72 टी-20 अंतराष्ट्रीय मैचों में कप्तानी की है। टेस्ट में उन्होंने कप्तान के तौर पर 27, वनडे में 110 और 41 टी20आई में 141 मैच जीते हैं। इसके साथ ही उनकी गिनती आईपीएल के सबसे सफल कप्तानों में की जाती है। उन्होंने अपनी कप्तानी में सीएसके को पांच बार चैंपियन बनाया है।

एमएस धोनी के नाम विकेटकीपर बल्लेबाज के तौर पर सबसे बड़ा हाईएस्ट स्कोर बनाने का रिकॉर्ड है। उन्होंने 31 अक्टूबर 2005 में श्रीलंका के खिलाफ जयपुर में नाबाद 183 की शानदार पारी खेली थी। इस दौरान उन्होंने 15 चौके और 10 छक्के लगाए थे। इससे पहले ये रिकॉर्ड ऑस्ट्रेलिया दिग्गज विकेटकीपर-बल्लेबाज एडम

गिलक्रिस्ट के नाम था। उन्होंने जिम्बाब्वे के खिलाफ 2004 में 172 रन बनाए थे।

आपको बता दें कि धोनी दुनिया के एकलौते ऐसे कप्तान हैं, जिन्होंने वनडे में सातवें नंबर पर बैटिंग करते हुए शतक लगाया हो। उन्होंने यह शतक दिसंबर 2012 में पाकिस्तान के खिलाफ जड़ा था। पाकिस्तान के खिलाफ उन्होंने उस मैच में 113 रनों की पारी खेली थी।

भारत बनाम इंग्लैंड : तीसरे टेस्ट मैच से पहले ही हुआ बदलाव

नई दिल्ली : भारतीय क्रिकेट टीम ने इंग्लैंड की टीम को दूसरे टेस्ट मैच में 336 रनों से शिकस्त दी है। इसी के साथ भारतीय टीम ने सीरीज में 1-1 से बराबरी हासिल कर ली है। अब दोनों टीमों के बीच सीरीज का चौथा मुकाबला 10 जुलाई को लॉर्ड्स के ऐतिहासिक मैदान पर खेला जाएगा। इससे पहले ही इंग्लैंड क्रिकेट टीम ने बड़ा फैसला लेते हुए स्क्वाड में गस एटकिंसन की एंट्री करवाई है।

भारत के खिलाफ दूसरे टेस्ट मैच में इंग्लैंड के गेंदबाजों का प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा। अब तेज गेंदबाजी को मजबूती देने के लिए इंग्लैंड ने गस एटकिंसन को स्क्वाड में शामिल किया है। वह चोटिल होने की वजह से सीरीज के शुरुआती दोनों मैचों में नहीं खेल पाए थे। उन्हें जिम्बाब्वे के खिलाफ टेस्ट में हैमस्ट्रिंग इंजरी हो गई थी। अब वह फिट हो चुके हैं। गस एटकिंसन ने इंग्लैंड की टीम के लिए साल 2024 में टेस्ट में डेब्यू किया था। इसके बाद से ही उन्होंने 12 टेस्ट मैचों में कुल 55 विकेट चटकाए हैं। वह इंग्लैंड की टीम के लिए 13 वनडे विकेट और 6 टी20 इंटरनेशनल विकेट भी ले चुके हैं।

10 विकेट हॉल लेने के बाद इमोशनल हुए आकाश दीप, कैंसर से जूझ रही बहन को डेडिकेट की जीत

नई दिल्ली : एजबेस्टन टेस्ट मैच में भारत ने इंग्लैंड को 336 रनों से हरा दिया है। टीम इंडिया की इस जीत के साथ ही पांच मैचों की सीरीज अब 1-1 की बराबरी पर पहुंच चुकी है। इस टेस्ट मैच में भारत की जीत में बल्ले से शुभमन गिल और गेंदबाजी में आकाश दीप ने अहम भूमिका निभाई। आकाश दीप ने इस मैच की पहली पारी में 4 विकेट और दूसरी पारी में 6 विकेट लिए। कुल मिलाकर उन्होंने 10 विकेट अपने नाम किया। वहीं मैच के बाद आकाश दीप ने ये जीत अपनी बहन को डेडिकेट की है। आकाश दीप ने एजबेस्टन टेस्ट मैच जीतने को लेकर क्या कहा? आकाश दीप ने जीत के बाद चेतेश्वर पुजारा से बातचीत के दौरान कहा कि मैंने अभी तक किसी को नहीं बताया था। मैं यह जीत अपनी बहन को समर्पित करना चाहता हूं, जो पिछले दो महीनों से कैंसर से जूझ रही है। शुक्र है कि अब उसकी हालत स्थिर है। जब भी मैं गेंद पकड़ रहा था, मैं उसे अपने सामने देख रहा था। यह प्रदर्शन उसके लिए है। आपको बता दें कि आकाश दीप पहले की कोरोना वायरस की महामारी के दौरान अपने पिता और बड़े भाई को खो चुके हैं।

कप्तान बनते ही वियान मुल्डर ने 70 साल बाद टेस्ट क्रिकेट में रचा इतिहास

नई दिल्ली : दक्षिण अफ्रीका की टीम इन दिनों जिम्बाब्वे के दौरे पर है। दोनों टीमों के बीच दो मैचों की टेस्ट सीरीज का दूसरा मुकाबला बुलावायो में खेला जा रहा है। इस मैच में साउथ अफ्रीका की कप्तानी वियान मुल्डर कर रहे हैं। वियान मुल्डर ने इस मैच में बल्लेबाजी करते हुए शानदार शतक लगाया है। इस शतकीय पारी के साथ उन्होंने इतिहास रच दिया है। वियान मुल्डर पिछले 70 साल के टेस्ट क्रिकेट के इतिहास में दक्षिण अफ्रीका के पहले ऐसे खिलाड़ी बने हैं, जिन्होंने बतौर कप्तान अपने डेब्यू मैच में सेंचुरी लगाई हो।

दक्षिण अफ्रीका के लिए ये कारनामा करने वाले तीसरे खिलाड़ी बने वियान मुल्डर

वियान मुल्डर बतौर कप्तान डेब्यू मैच में शतक लगाने वाले तीसरे दक्षिण अफ्रीकी खिलाड़ी बन गए हैं। उनसे पहले ये कारनामा दक्षिण अफ्रीका के जैकी मैकग्ल्यू ने किया था। उन्होंने कप्तान के तौर पर अपने पहले ही मैच में नाबाद 104 रनों की पारी खेली थी। उन्होंने ये स्कोर इंग्लैंड के खिलाफ बनाया था। दक्षिण अफ्रीका के लिए बतौर कप्तान अपने डेब्यू मैच में शतक लगाने का कारनामा पहली बार हर्बी टेलर ने किया था। उन्होंने 1913 में इंग्लैंड के खिलाफ अपने कप्तान के तौर पर डेब्यू मैच में शतकीय पारी खेली थी। आपको बता दें कि जिम्बाब्वे के खिलाफ पहले टेस्ट मैच में दक्षिण अफ्रीका की कप्तानी केशव महाराज ने की थी। रेगुलर कप्तान टेम्बा बावुमा चोट की वजह से इस सीरीज में नहीं खेल रहे हैं। जिम्बाब्वे के खिलाफ पहले ही मैच में केशव महाराज भी चोटिल हो गए थे, जिसके बाद उनकी जगह वियान मुल्डर को इस मैच के लिए कप्तान नियुक्त किया गया। मुल्डर ने कप्तान बनते ही अपने पहले मैच में शतक लगाकर इतिहास रच दिया।

जिम्बाब्वे और दक्षिण अफ्रीका के बीच खेले जा रहे टेस्ट मैच की बात करें तो वहां 70 ओवर के खत्म होने तक साउथ अफ्रीका की टीम ने 3 विकेट के नुकसान पर 329 रन बना लिए हैं। मुल्डर 179 और लुआन डी प्रिटोरियस 44 रन बनाकर क्रीज पर मौजूद हैं। जिम्बाब्वे की तरफ से तनाका चिवांगा ने दो विकेट और वेलिंग्टन मसाकाद्जा ने एक विकेट लिया है।

दुम्म का अहंकार सदैव अंत होता है और अहंकारी आत्मा सदैव पतित होती है।

– बाइबिल

हिमाचल की संपत्तियों को लूट लिया

अपने अधिकारों की निशानदेही करते हिमाचल के मुख्यमंत्री सुखविंदर सुक्खू ने प्राकृतिक आर्थिकी के महत्व को पुनः रेखांकित किया है। मौसम बरसात का था, तो तपोवन का विधानसभा परिसर बता रहा था कि पर्वत के आकाश पर कितनी बड़ी छतरी होती है, जो देश के आंचल को बचा सकती है। राष्ट्रमंडल संसदीय संघ सम्मेलन की नींव पर हिमाचल दरअसल पर्वतीय एहसास करा रहा है। जितनी जरूरी हैं पर्यावरण संरक्षण की नीतियां, उतनी ही जरूरी हैं पर्वतीय राज्यों के लिए अलग नीतियां। पर्वतीय राज्य हर सूरत और सीरत में पर्यावरण राज्य हैं। हिमालय के सारे वरदान देश को मिलते हैं, तो सिसकियां क्यों अकेली इनके नाम छोड़ दी जातीं।

अभी बरसात के आगमन के आरंभिक दौर ने ही हिमाचल की संपत्तियों को लूट लिया, तो आपदा के अनुमान का राष्ट्रीय गणित ईमानदार होना चाहिए। प्रदेश की रफ्तार घर से सरकार तक रुकती है, तो इन घावों पर मरहम की दरकार रहती है। यह उस इंतजार का प्रतिफल है जो ग्रीष्म काल में मैदानी मिट्टी का सीना सुखा देता है, जल संकट से देश के अस्सी फीसदी भाग को मुर्झा देता है, कई राज्यों के बीच तनाव बढ़ जाते हैं और तब एक पुकार 'अल्लाह मेघ दे-पानी दे' की होने लगती है, लेकिन जब बरसात आती है तो पहाड़ की कीमत व दौलत भुला दी जाती है।

पानी की कीमत अंतरराष्ट्रीय राजनय के बल सीधे कर सकती है, तो घरेलू मसलों को क्यों नहीं। जल को संसाधन मानने के लिए सर्वप्रथम उन मसलों को देख लें, जहां कई प्रदेश सरकारें माननीय सर्वोच्च न्यायालय की फाइलों में माथा रगड़ रही हैं। भले ही हिमाचल की लोकसभा में चार सीटें हैं, लेकिन पूरे हिमालयी राज्यों की चालीस से 42 संसदीय सीटों के पर्वतीय सरोकार एक जैसे हैं। ऐसे में अगर हिमालयी क्षेत्र के पर्यावरणीय वजूद जिंदा रखते हुए आर्थिक व विकासात्मक संरचना का उत्थान करना है, तो केंद्र में एक स्वतंत्र 'पर्वतीय विकास मंत्रालय' के गठन की जरूरत है। यह इसलिए भी जरूरी है क्योंकि पंजाब के कंडी क्षेत्र व पश्चिमी बंगाल के दार्जिलिंग, कलिम्पोंग, रिम्बिक, कुर्सियांग व संदकफू जैसे इलाकों का विकास भी मैदानी शर्तों पर नहीं हो सकता। दूसरी ओर भले ही कश्मीर और पूर्वोत्तर की अशांति को ढांपने के लिए केंद्र की आर्थिक मदद काम कर जाए, लेकिन पूरे हिमालय क्षेत्र को न्याय देने के लिए 'पर्वतीय विकास मंत्रालय' की स्थापना वक्त की जरूरत है।

16वीं शताब्दी में बना बिग बुल मंदिर

महादेव के विशालकाय द्वारपाल शक्ति और भक्ति की वो मूर्त हैं, जिनकी आज्ञा के बिना महादेव के दर्शन नहीं होते। यही वजह है कि हर शिव मंदिर के बाहर उनकी मूर्ति जरूर रहती है। भक्ति और शक्ति का एक ऐसा ही विशाल स्वरूप देखने को मिलता है बिग बुल मंदिर में। बंगलुरु के बसवनगुड़ी में बिग बुल मंदिर स्थित है। यहां प्रवेश करते ही नंदी की विशालकाय प्रतिमा महादेव के भक्तों का स्वागत करती है और भक्तों की गुहार उन तक पहुंचाती है।

वैसे तो महादेव के हर मंदिर के बाहर नंदी विराजमान रहते हैं और उनकी आज्ञा लेकर ही भक्त मंदिर में प्रवेश करते हैं, लेकिन बिग बुल मंदिर में नाम के ही अनुरूप नंदी की एक काले रंग के पत्थर की विशालकाय प्रतिमा मौजूद है, जो 15 फुट ऊंची और करीब 20 फुट चौड़ी है और जो दूर-दूर से आने वाले भक्तों के लिए खास आकर्षण का केंद्र होती है। बिग बुल मंदिर के नाम पर ही इस इलाके का नाम बसवनगुड़ी पड़ा है, क्योंकि स्थानीय भाषा में बसवन का अर्थ बुल और गुड़ी का अर्थ मंदिर होता है। मान्यता है कि 16वीं शताब्दी में बने इस मंदिर की स्थापना बंगलुरु के संस्थापक केंपी गौंडा ने की थी।

मंदिर में पूजा व श्रृंगार के अनोखे विधि-विधान हैं, यहां मक्खन से नंदी का अभिषेक किया जाता है। कहते हैं इस श्रृंगार में करीब 100 किलो मक्खन का इस्तेमाल होता है, जिसके दर्शन कर भक्त निहाल हो उठते हैं। कहते हैं यहां जो भी आता है वो खाली हाथ कभी नहीं लौटता। इस मंदिर का नाम बिग बुल रखने के पीछे भी एक कहानी है। महादेव एक बार जिसे गले लगा लेते हैं उसका साथ कभी नहीं छोड़ते। शिव के परमभक्त, उनके वाहन नंदी के साथ भी कुछ ऐसा ही है, तभी तो कोई भी शिवाला हो या मंदिर, हर जगह नंदी शिव परिवार के संग जरूर नजर आते हैं, लेकिन बिग बुल मंदिर में नंदी की भक्ति की अलग ही कहानी सुनने को मिलती है। कहा जाता है कि कई सौ साल पहले इस मंदिर के आसपास बड़ी संख्या में नारियल की खेती की जाती थी, लेकिन एक बार एक जंगली बैल ने पूरे इलाके में हाहाकार मचा दिया, उसने खेतों में घुसकर नारियल की पूरी खेती बर्बाद कर दी।

तभी गुस्साए हुए एक किसान ने एक डंडे से उस पर हमला कर दिया और देखते-देखते चमत्कार हो गया और वह बैल एक काले रंग की पत्थर की प्रतिमा में बदल गया। स्थानीय लोगों का कहना है कि काले रंग की प्रतिमा में बैल का आकार बढ़ता ही जा रहा था, तब उसके बढ़ते आकार को रोकने के लिए महादेव के प्रतिरूप में त्रिशूल को बैल के माथे में स्थापित किया गया, जिससे बैल का आकार बढ़ना रुक गया। यहीं पर बाद में केंपी गौंडा ने शिवलिंग की स्थापना कर मंदिर का निर्माण करवाया। मंदिर की स्थापना के साथ ही यहां नारियल चढ़ाने की परंपरा शुरू हुई।

मालिक, प्रकाशक, मुद्रक व सम्पादक लोकेश सूद द्वारा 109/6, लोअर बाजार, शिमला से प्रकाशित तथा भारतेन्दु ऑफसैट प्रिंटिंग प्रैस, औद्योगिक क्षेत्र, ख्वारा चौकी, शोघी, शिमला-173219 से मुद्रित। व्यवस्थापक सीमा सूद।
सम्पादकीय कार्यालय एवं फैक्स : 2808285
आर.एन.आई.नं. एचपीएचआईएन/ 2000/2437
पोस्टल रजिस्ट्रेशन नं. एच पी/68/एस एम एल
bhartendushikhar20@yahoo.com

सर्दियों में बाल हो जाते हैं ड्राई, तो अपनाएं ये टिप्स

बात अगर बालों की देखभाल की करें, तो सर्दियों में एक तरफ तापमान में गिरावट के साथ बाल ड्राई होने लगते हैं, तो वहीं, नमी व गंदगी डैंड्रफ का कारण बन जाती है। इसके अलावा स्कैल्प इन्फेक्शन और सोरायसिस की समस्या भी लोगों को खूब परेशान करने लगती है। पर क्या आप जानते हैं कि सर्दियों में बाकी दिनों की तुलना बालों में डैंड्रफ और रूखेपन की समस्या क्यों बढ़ जाती है...

सर्दियां अपने साथ स्किन और बालों की कई समस्याएं लाती हैं। बात अगर बालों की देखभाल की करें, तो सर्दियों में एक तरफ जहां तापमान में गिरावट के साथ बाल ड्राई होने लगते हैं, तो वहीं नमी व गंदगी डैंड्रफ का कारण बन जाती है। इसके अलावा स्कैल्प इन्फेक्शन और सोरायसिस की समस्या भी लोगों को खूब परेशान करने लगती है। पर क्या आप जानते हैं कि सर्दियों में बाकी दिनों की तुलना बालों में डैंड्रफ और रूखेपन की समस्या क्यों बढ़ जाती है? इसके पीछे ठोस कारण क्या हैं और क्या हम इस समस्या से बच सकते हैं। आइए जानते हैं इसके बारे में।

गर्म पानी से बाल धोने से बचें

ठंडे मौसम में गर्म पानी का इस्तेमाल बालों की जड़ों को नुकसान पहुंचाता है। इससे बाल जड़ से कमजोर हो जाते हैं। साथ ही ये दोमुंहे बालों का कारण बनता है। जिससे बाल तेजी से झड़ने लगते हैं। इसलिए सर्दियों में ज्यादा गर्म पानी से बाल धोने से बचें।

स्कैल्प को ड्राई रखना

ड्राई स्कैल्प अकसर सर्दियों में डैंड्रफ का कारण बनता है। इसके कारण स्कैल्प पर तेज खुजली होती है। यह शुष्क, ठंडी हवा और फंगस के कारण भी होता है। साथ ही बालों को ब्रश न करना और स्कैल्प में नमी का न होना इस समस्या को और बढ़ा देता है।

गलत कंडीशनर का इस्तेमाल

कंडीशनर और शैम्पू चुनने से पहले इसके एंटीफंगल गुणों की जांच करें। इसमें नीम की मात्रा की जांच करें। कोशिश करें कि ऐसे कंडीशनर का इस्तेमाल करें जो कि स्कैल्प में परत न बनाए और गंदगी को दूर रखे साथ ही स्किन में नमी भी बढ़ाए।

हेयर केयर रूटीन से जुड़ी कमियां

हेयर केयर रूटीन से जुड़ी कमियों के कारण सर्दियों में किसी को भी आसानी से डैंड्रफ हो जाती है। डैंड्रफ

बालों को रूखा बनाती है और स्कैल्प इन्फेक्शन पैदा कर सकती है। इसलिए जरूरी है कि सर्दियों में आप उन उत्पादों का इस्तेमाल करें, जो स्कैल्प को नमी पहुंचाने का काम करें और बालों की जड़ों को मजबूत बनाएं।

बचाव के उपाय

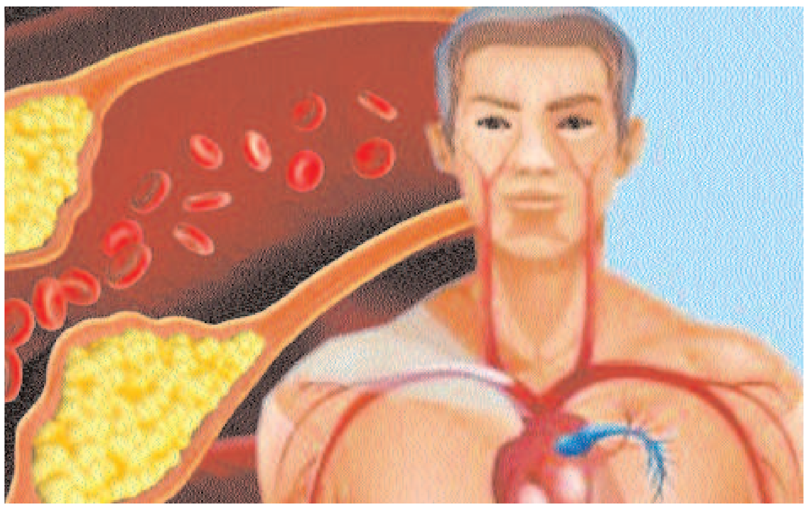
अपने बालों में तेल लगाएं – हफ्ते मेंकम से कम तीन बार नहाने से पहले बालों में तेल लगाएं। ये स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन को सही करने में मदद करता है। साथ ही ये बालों की जड़ों में नमी बनाए रखने में मदद करता है। तेल लगाने से बाल मुलायम और चिकने बनते हैं और सिर की त्वचा रूखी होने से बच जाती है। स्कैल्प में तेल लगाने के लिए नारियल का तेल हाइड्रेशन का सबसे अच्छा तरीका है। इसमें आप जैतून का तेल, नीम का तेल, बादाम का तेल और अरंडी का तेल मिला सकते हैं। फिर तेल को हल्का गर्म करें और स्कैल्प से बालों तक लगाएं। इसे कुछ समय के लिए रखें और माइल्ड शैम्पू से धो लें।

अपने बालों को ब्रश करें

स्कैल्प को हेल्दी रखने के लिए बालों को नियमित रूप से ब्रश करना बेहद जरूरी है। ये ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है जिससे बालों और खोपड़ी को हेल्दी रखने वाले तेलों के प्रोडक्शन में बढ़ोतरी होती है।

बैड कालेस्ट्रोल पानी की तरह निकल जाएगा बाहर

आधुनिकता के रंग में रंगते जा रहे समाज में बिमारियां भी लगातार घर कर रही हैं। गलत खानपान, बिजी शेड्यूल और ज्यादा सिटिंग से शरीर को कई तरह के रोग लग रहे हैं। नसों में ब्लॉकेज, शुगर, हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट प्रॉब्लम आदि रोग अब कॉमन हो चुके हैं। यह बिमारियां अब बुजुर्गों को ही नहीं, बल्कि बच्चों और नौजवानों को भी लग रही हैं। इसका सीधा कारण है गलत खानपान, समय पर भोजन नहीं करना, फास्ट फूड को ज्यादा तरजीह देना। फास्ट फूड तो मौजूदा समय में इतना पॉपुलर हो चुका है कि बच्चे तो दाल-चावल और रोटी को पसंद तक नहीं करते। उन्हें तो तीन टाइम फास्ट फूड ही पसंद है। शुगर और बीपी तो इतना कॉमन हो चुका है कि देश का हर तीसरा व्यक्ति इससे ग्रसित है, लेकिन



क्या आपको पता है कि हमारे किचन में सब्जियों के साथ एक ऐसी चीज मौजूद है, जिनकेनियमित सेवन से इन बिमारियों से काफी हद तक बचा जा सकता है। हम बात कर रहे हैं मूली की, जिसके सही इस्तेमाल से आप कई बिमारियों से बच सकते हैं।

कोलेस्ट्रोल पर पाएं कंट्रोल

हार्ट प्रॉब्लम की सबसे बड़ी वजह कोलेस्ट्रोल है। जब शरीर में बैड कोलेस्ट्रोल बढ़ जाता है, तो हृदय संबंधी बिमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

अगर आप खानपान में सलाद शुरू कर देंगे, तो बढ़ते कोलेस्ट्रोल को कंट्रोल किया जा सकता है। इसके लिए सलाद में सबसे रामबाण है मूली, जिसके खाने से आप कोलेस्ट्रोल को कंट्रोल में कर सकते हैं। मूली में हाई फाइबर, पोटाशियम, कम कैलोरी, विटामिन, एंथोसायनिन और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं। ये पोषक तत्त्व खराब कोलेस्ट्रोल को शरीर से निकाल देते हैं। मूली खाने से नसों में जमा कोलेस्ट्रोल के कण निकल जाते हैं और नसें मजबूत हो जाती हैं। मूली एक प्राकृतिक औषधी है, जो शरीर से टॉक्सिंस को निकालकर बाहर कर देती है।

शुगर, बीपी और कब्ज के लिए रामबाण

अपने औषधीय गुणों के लिए मशहूर मूली शुगर और बीपी के मरीजों के लिए कमाल का सलाद है। मूली में ग्लाइसेमिक इंडेक्स बेहद कम होता है, जिससे शुगर को कंट्रोल करने में मदद करती है। मूली के सेवन से ब्लड सर्कुलेशन में सुधार आता है और ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है। इसके अलावा यह पेट में मेटाबॉलिज्म के स्तर को बढ़ाकर पाचन में सुधार करती है, जिससे कब्ज की समस्या नहीं होती। आप मूली को किसी भी तरह खा सकते हैं, सलाद, सब्जी या आचार बनाकर।

रूम हीटर से हो सकता है आंखों को नुकसान

आंखों के एक्सपर्ट्स का कहना है कि ठंड से बचने के लिए गर्म कपड़े पहनें, लेकिन हीटर या ब्लोअर का इस्तेमाल ज्यादा न करें, क्योंकि इससे आंखों का पानी सूख जाता है और आंखों में खुजली, लालपन या पानी आने की समस्या बढ़ जाती है...

सर्दियां अपने चरम पर पहुंच चुकी हैं। लोग ठंड से बचने से लिए जहां जैकेट और मफलर का इस्तेमाल करने लगे हैं, वहीं घरों में हीटर का इस्तेमाल किया जाता है। इन दिनों काफी कोहरा छाया रहता है और लोग ठंड से काफी परेशान होते हैं। उत्तर भारत में कड़ाके की ठंड से हर कोई कांप रहा है। लगातार बढ़ती ठिठुरन से बचने के लिए अब लोग रूम हीटर और ब्लोअर की मदद लेने लगे हैं। जिससे ठंड से तो हम बच जाते हैं, लेकिन आंखों को खतरनाक नुकसान हो रहा है। इसकी वजह से आंखों का पानी सूखने लगा है। आंखों में ड्राईनैस बढ़ रही है। आइए जानते हैं कितनी गंभीर है ये समस्या और इससे बचने के लिए क्या करें।

रूम हीटर और ब्लोअर का आंखों पर नुकसान

आंखों के एक्सपर्ट्स का कहना है कि ठंड से बचने के लिए गर्म कपड़े पहनें, लेकिन हीटर या ब्लोअर का इस्तेमाल ज्यादा न करें, क्योंकि इससे आंखों का पानी सूख जाता है और आंखों में खुजली, लालपन या पानी आने की समस्या बढ़ जाती है। ऐसे मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। इससे बचने के लिए आंखों में लुब्रिकेंट्स डालते रहना चाहिए। डाक्टर का कहना है कि एक तरफ मोबाइल, लैपटॉप जैसे गजेट्स का इस्तेमाल बढ़ रहा है, तो दूसरी तरफ हीटर ब्लोअर से आंखों को गंभीर नुकसान हो रहा है।

देश-विदेश

एलन मस्क ने नई राजनीतिक पार्टी बनाने का किया ऐलान, ट्रंप को देंगे टक्कर

लॉस एंजिल्स : मशहूर अरबपति एलन मस्क ने अपनी राजनीतिक पार्टी बनाने की घोषणा की है। अमरीकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप से विवाद के कुछ हफ्तों बाद एलन मस्क ने यह घोषणा की है। एलन मस्क ने अपने सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म एक्स पर बताया कि उन्होंने 'अमेरिका पार्टी' बनाई है। इसका मकसद अमरीका में रिपब्लिकन और डेमोक्रेटिक पार्टियों की दो-दलीय राजनीति को चुनौती देना होगा। एलन मस्क ने कहा अमेरिका पार्टी आपको आपकी स्वतंत्रता वापस दिलाने के लिए बनाई गई है । सप्ताह की शुरुआत में एलन मस्क ने एक ऑनलाइन सर्वेक्षण किया था जिसमें लोगों ने जबर्दस्त भागीदारी करते हुए एक नई राजनीतिक ताकत के लिए मजबूत समर्थन दिखाया गया था।

कार और पिकअप में टक्कर, चार लोगों की मौत

बारां : राजस्थान में बारां जिले के कोतवाली थाना क्षेत्र में शनिवार को देर रात एक कार और पिकअप के बीच टक्कर होने से चार लोगों की मौत हो गई। पुलिस उप अधीक्षक ओमेंद्र सिंह शेखावत ने रविवार को बताया कि देर रात राष्ट्रीय राजमार्ग 27 पर गजनपुरा, पैनोरमा के पास लखनऊ से राजस्थान में कोटा जा रही कार एक गड्ढे से बचने के प्रयास में कार अनियंत्रत होकर आगे जा रही एक पिकअप वाहन को टक्कर मार दी। उन्होंने बताया कि सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और कार से चारों लोगों को निकाला। इनमें तीन लोगों की मौके पर ही मौत हो गई थी, जबकि एक युवती ने कोटा में उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। शेखावत ने बताया कि मृतकों की पहचान नमन चतुर्वेदी (25), दिल्ली के राहुल प्रकाश (30), गोरखपुर की अंशिका मिश्रा (25) और लखनऊ की जय शर्मा (25) के रूप में हुई है।

कटहल का फल खाने से दो सगी बहनों की मौत

छपरा : बिहार में सारण जिले के बनियापुर थाना क्षेत्र में कटहल का फल खाने से दो सगी बहनों की मौत हो गई है। पुलिस सूत्रों ने रविवार को यहां बताया कि रामधनाव गांव निवासी राकेश महतो की पुत्री मुस्कान कुमारी (10) एवं निशु कुमारी (07) ने कटहल का फल खाया गया था। इसके बाद दोनों की तबीयत बिगड़ने लगी। मामले की जानकारी मिलने पर परिजन दोनों को इलाज के लिए सदर अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां चिकित्सक ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

समस्याओं का समाधान करना सरकार की प्राथमिकता

भारतेन्दु संवाददाता

शिमला : शिक्षा मंत्री रोहित ठाकुर ने कोटखाई उपमंडल के अंतर्गत उबादेश क्षेत्र के दौरे पर थे। उन्होंने ग्राम पंचायत रतनाड़ी में स्थानीय पंचायत के निवासियों एवं साथ लगती पंचायतों कलबोग, बागी, क्यारवी एवं कुल्टी से आए हुए निवासियों एवं विभिन्न महिला मंडलों से संवाद स्थापित किया और उनकी समस्यायों का त्वरित निदान किया। रोहित ठाकुर ने बताया कि उबादेश क्षेत्र से उनका एक घनिष्ठ और पारिवारिक संबंध है एवं यह क्षेत्र स्वर्गीय ठाकुर राम लाल के समय से ही कांग्रेस पार्टी का एक मजबूत स्तंभ रहा है इसलिए क्षेत्र के लोगों की समस्याओं का समाधान करना उनकी प्राथमिकता है। उन्होंने रत्नाड़ी में सामुदायिक

भवन के निर्माण हेतू प्रथम चरण में पांच लाख रूपए देने की भी घोषणा की।

शिक्षा मंत्री ने स्कूली छात्राओं की सांस्कृतिक प्रस्तुति पर उनके उत्साहवर्धन हेतू 15 हजार रुपए देने की घोषणा भी की। इस अवसर पर जुब्बल नावर कोटखाई कांग्रेस मंडल अध्यक्ष मोतीलाल डेरटा, बीडीसी सदस्य हरिदत्त, स्थानीय प्रधान कुसुम लता, उपप्रधान प्रीतम नेगी, निदेशक कृषि ग्रामीण बैंक देविंदर नेगी, अध्यक्ष युवा कांग्रेस जुब्बल दीपक कालटा व कोटखाई अतुल चौहान, वरिष्ठ कांग्रेस नेता लायक राम ओसटा, प्रताप चौहान के अतिरिक्त उपमंडलाधिकारी कोटखाई मोहन शर्मा डीएसपी ठियोग सिद्धार्थ सहित सभी विभागों के अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित रहे।

दलाईलामा की टीचिंग से चमका होटल कारोबार

मकलोडगंज : धर्मगुरु दलाईलामा के 90वें जन्मदिन के कार्यक्रम को लेकर अंतरराष्ट्रीय पर्यटक स्थल धर्मशाला-मकलोडगंज में एक बार फिर पर्यटकों की भीड़ उमड़ी है। बौद्ध नगरी मकलोडगंज समेत अन्य पर्यटन स्थलों पर वीकेंड पर पूरे दिन चहल-पहल रही। पर्यटकों के दबाव से शहर मकलोडगंज-भागसूनाग मार्ग पर हल्का-फुल्का जाम लगा, जिसके चलते पुलिस को जाम खुलवाने में थोड़ी मशक्कत करनी पड़ी। इस वीकेंड पर सैलानियों की आमद बढ़ी है, जबकि आने वाले समय के दौरान पैक रहने का अनुमान पर्यटन कारोबारियों ने जताया है। इस वीकेंड में एक बार फिर अब सैलानियों की आमद में खासी बढ़ोतरी हो रही है। इस वीकेंड में शनिवार से सैलानियों की आमद शुरू हुई। पर्यटन स्थल धर्मशाला-मकलोडगंज में सैलानियों के पहुंचने से पर्यटन कारोबार में काफी उछाल आया है। वीकेंड में धर्मशाला में होटल कारोबार की ऑक्यूपेंसी 60 से 70 फीसदी पहुंच गई है। इससे पर्यटन, टैक्सी कारोबार से जुड़े लोगों में भी अच्छे कारोबार की उम्मीद है।

आपदा प्रभावित मंडी ज़िले में हालात हो रहे सामान्य : मुख्यमंत्री

भारतेन्दु संवाददाता

शिमला : मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंद्र सिंह सुक्खू ने कहा कि हाल ही में मूसलाधार बारिश के कारण जिला मंडी के सराज विधानसभा क्षेत्र में भारी नुकसान हुआ है लेकिन वहां स्थिति सामान्य हो रही है। शिमला में मीडिया से बातचीत करते हुए उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार उन सभी प्रभावितों को मकान किराये के रूप में पांच हजार रुपये की सहायता राशि प्रदान कर रही है जिनके घर आपदा में क्षतिग्रस्त हो गए हैं। उन्होंने सराज क्षेत्र के लोगों से आग्रह किया है कि जिनके मकान सुरक्षित हैं, वे अतिरिक्त कमरों को प्रभावित परिवारों को किराये पर देने के लिए आगे आएं ताकि प्रभावित लोगों को आश्रय मिल सके। उन्होंने कहा कि शीघ्र ही वह एक बार प्रभावित क्षेत्रों का दौरा करेंगे। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रभावित परिवारों को खाद्य सामग्री उपलब्ध करवाई जाएगी और इस संबंध में संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए हैं।

वह स्वयं लगातार जिला प्रशासन से संपर्क में हैं और प्रभावित क्षेत्रों की स्थिति पर निरंतर फीडबैक ले रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रभावित क्षेत्रों तक खच्चरों के माध्यम से भी खाद्य सामग्री पहुंचाई जा रही है और कुछ मार्ग बहाल कर दिए गए हैं जिससे राहत एवं बचाव कार्यों में तेजी आई है। मुख्यमंत्री ने कहा कि मौसम विभाग ने रविवार के लिए रेड एलर्ट जारी किया है और प्रदेश सरकार किसी भी स्थिति से निपटने के लिए पूरी तरह सतर्क हैं।

200 रुपए से ज्यादा के सामान पर उपभोक्ता को देना होगा बिल

भारतेन्दु संवाददाता

गगरेट : स्टेट टैक्स एंड एक्साइज डिपार्टमेंट द्वारा शुरू किए गए जागो ग्राहक जागो अभियान के तहत शुक्रवार को जिला ऊना के गगरेट सर्किल के असिस्टेंट कमिश्नर स्टेट टैक्स एंड एक्साइज राजीव कुमार जम्वाल ने टैक्स प्रैक्टिशनर व व्यापारियों के लिए एक जागरूकता कैंप लगाया। कैंप में उन्होंने व्यापारियों को जीएसटी के जरूरी प्रावधानों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि प्रत्येक व्यापारी को अपने व्यापारिक संस्थान के बाहर अपनी फर्म का नाम व जीएसटी नंबर अंकित करना जरूरी है। व्यापारी को 200 रुपए से ऊपर बिक्री करने पर उपभोक्ता को बिल देना होगा। 50,000 रुपए से ऊपर किसी ग्राहक को सामान बेचने या फिर बेचने के लिए खरीदने पर ई-वे बिल जारी करना होगा।

उन्होंने बताया कि 5 करोड़ से ऊपर टर्नओवर वाले व्यापारियों को अपनी ई इन्वॉयस को समय रहते अपलोड करना जरूरी है। राजीव कुमार ने बताया कि अगर कोई भी व्यापारी अपना जीएसटी-1 लेट भरता है तो उसे उसके ऊपर भी उसे लेट फीस देनी पड़ेगी। व्यापारियों को चाहिए कि वह जीएसटी के सभी कंप्लायंस को समय रहते पूरा करें। ताकि उन्हें किसी भी तरह की परेशानी, लेट फीस या पेनाल्टी जैसी विभागीय कार्रवाई का सामना न करना पड़े।