

कृषि और खाद्य प्रसंस्करण को बढ़ावा
मुख्यमंत्री ने निर्देश देते हुए कहा कि क्षेत्र के अनुसार उत्पादित होने वाली फसलों के अनुसार वहां खाद्य प्रसंस्करण उद्योग स्थापित करने की कार्य-योजना बनाई जाए, ताकि किसान और परंपरागत फसलों के अलावा मार्केट के अनुसार फसलों की खेती कर सकें। उन्होंने निर्देश दिए कि छोटे-छोटे क्वार्टर चिह्नित करके फसलों के अनुसार सेंटर ऑफ एक्सप्लोस बनाए जाएं।

सुरेहती जाखल व सतनाली बास सब स्टेशन की बिजली आपूर्ति आज रहेगी बाधित

लोक प्रेरणा

सतनाली। सुरेहती जाखल व सतनाली बास के सब स्टेशन से चलने वाले गांवों की बिजली आपूर्ति 18 जुलाई को सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक पूर्ण रूप से बाधित रहेगी। यह जानकारी देते हुए दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के एसडीओ हनुमान यादव ने बताया की 18 जुलाई को एसएसई 132 केवी सब स्टेशन सतनाली में पावर ट्रांसफार्मर का वार्षिक रखरखाव का कार्य किया जाएगा जिस कारण सुरेहती जाखल व सतनाली बास सब स्टेशन की बिजली आपूर्ति सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक बाधित रहेगी। इस दौरान इन सब स्टेशन से चलने वाले गांव सुरेहती जाखल, सुरेहती पिलानिया, सुरेहती मोडियाना, सतनाली बास, ढाणा, पथरवा, जवाहरनगर, नंगला व कृषि के कुओं की सप्लाई पूर्ण रूप से बाधित रहेगी। अगर काम इस समय से पूरा नहीं होता है तो सप्लाई ज्यादा समय तक भी बाधित रह सकती है।

त्योहारी सीजन के साथ ही खाद्य पदार्थों में मिलावट बना कमाई का साधन

खाद्य पदार्थों से लेकर मिठाइयों में मिलावट कर चांदी कूट रहे है दुकानदार

लोक प्रेरणा

लोहारू। सावन माह से ही पर्वों का आगाज शुरू हो जाता है। शिवरात्रि पर्व से शुरू होने वाले त्योहारी मौसम के चलते नगर में इन दिनों खाद्य पदार्थों के अंदर मिलावट कर बिक्री करने का कार्य काफी फल-फूल रहा है। चाय, मसाले, मिठाई, खाद्य तेल, घी, पनीर, दूध, खोवा, दाल आदि खाद्य पदार्थों में अन्य पदार्थों की मिलावट कर ग्राहकों का सप्लाई किए जा रहे हैं। खाद्य पदार्थों के इस मिलावट धंधे में छोटे थोक विक्रेता से लेकर बड़े व्यापारी भी रोजाना हजारों रूपए कमा रहे हैं। नगर के बस स्टैंड क्षेत्र, मुख्य बाजार, रेलवे स्टेशन, पुराना शहर सहित अनेक मिठाइयों की दुकानों पर तो हर मिठाई में मिलावट मिलना आम बात हो गई है। इतना ही नहीं इन दुकानों पर रखी मिठाइयों की स्थिति देखकर इस बात का अंदाजा लगाया जा सकता है कि उक्त मिठाई कितने दिन पुरानी है लेकिन इसके बावजूद भी दुकानदार लोगों के स्वास्थ्य से खिलवाड़ करने से भी नहीं हिचक रहे। व्यापारी अपनी दुकानों पर मिलावटी खाद्य पदार्थों को सरेआम धड़ल्ले से बेच रहे हैं। इनमें मसाले, घी, दालें, सरसों का तेल आदि प्रमुख हैं। वहीं दूध से तैयार होने वाले खाद्य पदार्थों में तो मिलावट सबसे अधिक की जा रही है। कुछ लोगों का कहना है कि त्योहारों के सीजन में मिलावट का कार्य अधिक किया जा रहा है उन्होंने बताया कि त्योहार के समय जो पनीर व मावा खरीदा जाता है, उसमें बहुतायत मात्रा में मिलावट की गई होती है। इन व्यापारियों के इस गैर कानूनी कार्य से ग्राहकों को रोजाना हजारों रूपए का चूना लग रहा है। वहीं संबोधित विभाग के अधिकारी मामले से वाकिफ होते हुए भी लापरवाही का परिचय दे रहे हैं। विभाग की सख्त कार्रवाई के अभाव में नगर में मिलावट खोरी का यह धंधा काफी समय से चल रहा है जबकि विभाग का दावा है कि ऐसे लोगों के खिलाफ समय-समय पर जांच अभियान चलाया जाता है। इसके अलावा शिकायत मिलने पर ही कार्रवाई की जाती है।

बाबा रूसनाई नाथ मंदिर में भंडारे व हवन का आयोजन 10 अगस्त को

लोक प्रेरणा

सतनाली। खंड के गांव जवाहर नगर स्थित बाबा रूसनाई नाथ मंदिर में आगामी 10 अगस्त को बाबा रूसनाई नाथ के विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए शक्ति जवाहर नगर ने बताया कि बाबा रूसनाई नाथ के प्रति ग्रामीणों में अपार श्रद्धा है तथा समस्त ग्रामीणों के सहयोग से 10 अगस्त को सुबह हवन व यज्ञ के आयोजन किया जाएगा तथा उसके बाद विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। विशाल भंडारे में जवाहर नगर, पथरवा, नंगला सहित आसपास के गांव के ग्रामीण प्रसाद ग्रहण करेंगे। उन्होंने कहा कि बाबा के प्रति गांव व क्षेत्र में अपार आस्था है तथा क्षेत्र व गांव की सुख, समृद्धि व शांति की कामना के साथ बाबा रूसनाई नाथ के भंडारे का आयोजन समस्त ग्रामीणों के सहयोग से किया जा रहा है।

ट्रेन की चपेट में आने से व्यक्ति की मौत

लोक प्रेरणा

सतनाली। सतनाली रेलवे स्टेशन के नजदीक ट्रेन की चपेट में आने से एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया। उसे उपचार के लिए तुरंत सतनाली सीएचसी में लाया गया जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। मृतक की पहचान सतनाली निवासी ईश्वर सिंह करीबन 45 वर्ष के रूप में हुई है। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची जीआरपी ने शव को अपने कब्जे में लेकर लोहारू के उप नागरिक अस्पताल में पोस्टमार्टम के लिए भिजवाया। जीआरपी ने परिजनों के बयान के आधार पर इत्फाकिया कार्रवाई करते हुए शव को पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया।



लोक

विश्व अंतर्राष्ट्रीय न्याय दिवस और जनसंख्या दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

डीएलएस का मुख्य उद्देश्य न्याय सबके लिए: सेशन जज डीआर चालिया

लोक प्रेरणा

लोहारू। उपमंडल के गांव कुड़ल स्थित वीर शहीद बनवारी लाल राजकीय वमा विद्यालय में वीरवार को विश्व अंतर्राष्ट्रीय न्याय दिवस और जनसंख्या नियंत्रण दिवस के अवसर पर एक बहुआयामी जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की विशेष भूमिका रही। इस अवसर पर जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं प्राधिकरण के चेयरमैन डीआर चालिया ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी सीजेएम पवन कुमार ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। कार्यक्रम मे न्याय, जनसंख्या नियंत्रण और पर्यावरण संरक्षण जैसे विषयों पर वक्ताओं ने विचार साझा किए। जिला एवं सत्र न्यायाधीश देशराज



चालिया ने अपने संबोधन में कहा कि डीएलएसए द्वारा विश्व अंतर्राष्ट्रीय न्याय दिवस मनाने का मुख्य उद्देश्य न्याय सबके लिए है। न्याय, मानवाधिकार और समानता के प्रति वैश्विक प्रतिबद्धता का प्रतीक है। हर

नागरिक को कानून की जानकारी होनी चाहिए ताकि वह अपने अधिकारों का प्रयोग कर सके और अपने कर्तव्यों को समझ सके। उन्होंने कहा कि न्याय केवल अदालत तक सीमित नहीं, बल्कि यह समाज के हर वर्ग

झज्जर के स्कूलों में शिक्षा को समावेशी और प्रेरणादायक बनाने की दिशा में रिलायंस एमईटीएल और श्री अरविंदो सोसाइटी की पहल

जिले के 210 से अधिक स्कूलों में माइक्रो-स्कॉलरशिप की सुविधा

लोक प्रेरणा

झज्जर। श्री अरविंदो सोसाइटी रूपांतर और रिलायंस मॉडल इकोनॉमिक टाउन्शिप लिमिटेड (एमईटीएल) ने झज्जर के स्कूलों में छात्रों के अधिगम परिणामों को बेहतर बनाने के उद्देश्य से एक दीर्घकालिक कार्यक्रम को सफलतापूर्वक पूर्ण किया है। इस साझेदारी के तहत, रूपांतर की दो प्रमुख पहलों – ऑरि स्कॉलर और प्रोजेक्ट इन्क्लूजून – ने ज़िले के 210 से अधिक सरकारी स्कूलों में अधिगम के माहौल को अधिक संरचित, डेटा-संचालित और सहयोगपूर्ण बनाने की दिशा में ठोस योगदान दिया है।ऑरि स्कॉलर और प्रोजेक्ट इन्क्लूजून उन दो जटिल चुनौतियों को संबोधित करते हैं जो झज्जर ही नहीं, बल्कि देश भर के सरकारी विद्यालयों में व्यापक रूप से देखी जाती हैं। ऑरि स्कॉलर छात्र-केंद्रित दृष्टिकोण के साथ काम करता है – इसका उद्देश्य छात्रों को आत्म-अधिगम की ओर प्रेरित करना और तकनीक के माध्यम से आत्म-मूल्यांकन को व्यवहार में लाना है। वहीं, प्रोजेक्ट इन्क्लूजून समावेशी शिक्षा को सुदृढ़ करने के लिए शिक्षकों और अन्य हितधारकों को प्रशिक्षित कर रहा है, विशेषकर उन छात्रों के लिए जिनमें न्युरो-विकासात्मक विविधताएं हैं।ऑरि स्कॉलर डिजिटल माइक्रो-स्कॉलरशिप मॉडल पर आधारित है, जो छात्रों को पाठ्यक्रम-आधारित प्रश्नोत्तरी (किज) में भाग लेने और लगातार सुधार करने के लिए प्रेरित करता है। झज्जर में अब तक 2,500 से अधिक विद्यार्थियों ने 33,000 से अधिक किज में भाग लिया है। प्रदर्शन के आधार पर छात्रों को डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर के जरिए छात्रवृत्तियाँ दी जाती हैं – जिससे उनके भीतर लगातार प्रयास और सुधार की भावना विकसित होती है। यह प्रक्रिया न केवल छात्रों को



सीखने के लिए प्रेरित करती है, बल्कि शिक्षकों को भी उनके अधिगम अंतर को समझने के लिए कार्रवाई योग्य डेटा प्रदान करती है।मार्च 2025 तक 12 महीने की अवधि में किज भागीदारी में 2000% से अधिक की वृद्धि दर्ज की गई। हिंदी और गणित सबसे अधिक लोकप्रिय विषय रहे, इसके बाद विज्ञान, अंग्रेजी, सामाजिक विज्ञान आदि रहे।श्री अरविंदो सोसाइटी के निदेशक (शिक्षा) श्री संभांत शर्मा ने कहा, 'जिला स्तर पर बदलाव तब होता है जब आप स्कूल स्तर पर विश्वास बनाते हैं। झज्जर में, यह विश्वास शिक्षकों को यह दिखाने से आया कि हमारे द्वारा लाए गए दृढ़ व्यावहारिक हैं, उनके संदर्भ का सम्मान करते हैं और कक्षा में वास्तव में उपयोगी हैं। इसका प्रभाव न केवल किज स्कोर में बल्कि छात्रों के आत्मविश्वास और शिक्षक के सहभागिता में भी दिखाई देता है। शिक्षकों को यह दिखने लगा है कि सही समर्थन के साथ, बड़ी कक्षाएँ भी व्यक्तिगत सीखने की आवश्यकताओं के

अनुकूल हो सकती हैं।डब्ल्यूटीडी और एमईटीएल के सीईओ श्री श्रीवल्लभ गोयल ने कहा, हम केवल आधारभूत संरचना से आगे बढ़कर वास्तविक शैक्षिक परिवर्तन में निवेश करना चाहते थे - अर्थात् विद्यार्थियों का अधिगम और शिक्षकों की क्षमता निर्माण। इस साझेदारी से दोनों में ठोस सुधार हुए हैं। ऑरि स्कॉलर वास्तविक समय के प्रोत्साहन और डिजिटल स्व-मूल्यांकन के माध्यम से छात्रों के बीच स्व-संचालित सीखने को प्रज्वलित कर रहा है, जबकि प्रोजेक्ट इक्लूजून शिक्षकों को हर बच्चे, विशेष रूप से विविध सीखने की ज़रूरतों वाले बच्चों का समर्थन करने के लिए आवश्यक उपकरण और मानसिकता से लैस कर रहा है। साथ में, ये दोनों कार्यक्रम एक अनुकरणीय मॉडल पेश करते हैं कि कैसे प्रौद्योगिकी और समावेशी शिक्षाशास्त्र एक साथ मिलकर सार्थक बदलाव ला सकते हैं - यहाँ तक कि सबसे अधिक संसाधन-विश्व सरकारी स्कूलों में भी।

भारतीय डाक विभाग ने सावन में दी शिवभक्तों को सौगात

धार्मिक अनुष्ठानों में सहायता कर आस्था को और मजबूत करेगी डाक विभाग की पहल: संजय कुमार

गंगाजल के लिए अब श्रद्धालुओं को नहीं करनी पड़ेगी लंबी यात्राएं, डाकघर में मिलेगा पवित्र गंगाजल

नितिन वालिया

लोहारू। सावन का पवित्र महीना शुरू होते ही देशभर में शिवभक्तों की आस्था उमड़ पड़ती है। भोलेनाथ को प्रसन्न करने के लिए श्रद्धालु गंगाजल से उनका अभिषेक करना शुभ मानते हैं। लेकिन, कई बार दूरदराज के इलाकों में या सीमित साधनों वाले भक्तों के लिए गंगाजल प्राप्त करना मुश्किल हो जाता है। इसी समस्या



को समझते हुए भारतीय डाक विभाग ने एक अभिनव पहल की है, जिससे अब पवित्र

गंगाजल मात्र 30 रुपये में देशभर के डाकघरों में उपलब्ध होगा। भिवानी डाकघर अधीक्षक संजय कुमार ने सभी नागरिकों से अनुरोध किया कि वे इस पवित्र सेवा का लाभ उठाते हुए भिवानी, चरखी दादरी व महेंद्रगढ़ जिले के अपने निकटतम डाकघर में संपर्क करें और पवित्र गंगाजल प्राप्त करें। यह पहल शिवभक्तों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। अब उन्हें गंगाजल प्राप्त करने के लिए लंबी यात्राएं करने या अधिक पैसे खर्च करने की आवश्यकता नहीं होगी। डाकघर की यह सुविधा विशेष रूप से ग्रामीण और कस्बाई क्षेत्रों के लोगों के लिए बेहद लाभदायक सिद्ध होगी, जहां गंगाजल की उपलब्धता अक्सर एक चुनौती बनी रहती है। इस बारे में भिवानी डाकघर

अधीक्षक संजय कुमार ने बताया कि सावन के महीने में शिवभक्तों की श्रद्धा को देखते हुए धार्मिक अनुष्ठानों, पूजा-पाठ तथा आस्था के कार्यों में विशेष रूप से उपयोग किया जाता है। इसी श्रद्धा और जन भावनाओं का सम्मान करते हुए भारतीय डाक विभाग द्वारा सावन माह के अवसर पर हर घर गंगाजल पहल के तहत पवित्र गंगाजल की उपलब्धता सुनिश्चित की जा रही है। इस सुविधा के तहत ग्राहक ना केवल डाकघर से गंगाजल खरीद सकते हैं, बल्कि इच्छानुसार सीधी डिलीवरी की सुविधा भी प्राप्त कर सकते हैं। यह सेवा शिव भक्तों, वरिष्ठ नागरिकों, तथा उन लोगों के लिए विशेष रूप से उपयोगी है, जो किसी कारणवश हरिद्वार अथवा गंगोत्री धाम नहीं जा सकते।

कुमार ने कहा कि भारतीय संस्कृति में गंगाजल को अत्यंत पवित्र माना गया है, जो धार्मिक अनुष्ठानों, पूजा-पाठ तथा आस्था के कार्यों में विशेष रूप से उपयोग किया जाता है। इसी श्रद्धा और जन भावनाओं का सम्मान करते हुए भारतीय डाक विभाग द्वारा सावन माह के अवसर पर हर घर गंगाजल पहल के तहत पवित्र गंगाजल की उपलब्धता सुनिश्चित की जा रही है। इस सुविधा के तहत ग्राहक ना केवल डाकघर से गंगाजल खरीद सकते हैं, बल्कि इच्छानुसार सीधी डिलीवरी की सुविधा भी प्राप्त कर सकते हैं। यह सेवा शिव भक्तों, वरिष्ठ नागरिकों, तथा उन लोगों के लिए विशेष रूप से उपयोगी है, जो किसी कारणवश हरिद्वार अथवा गंगोत्री धाम नहीं जा सकते।

किसानों का 350 करोड़ बीमा क्लेम को लेकर अनिश्चितकालीन पड़ाव दूसरे दिन भी जारी

बीमा क्लेम भुगतान में दोषी अधिकारियों की गिरफ्तारी जरूरी: कमल प्रधान

लोक प्रेरणा

लोहारू। उपमंडल कार्यालय परिसर में खरीफ फसल 2023 का भिवानी व चरखी दादरी जिला के 350 करोड़ रुपए का बीमा क्लेम को लेकर अनिश्चितकालीन पड़ाव दूसरे दिन भी जारी रहा। इस दौरान किसानों ने सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। अनिश्चितकालीन पड़ाव के दूसरे दिन युवा कल्याण संगठन के प्रदेश अध्यक्ष कमल प्रधान ने किसानों को अपना समर्थन दिया और कहा कि बीमा घोटाला किसानों के साथ बहुत बड़ा धोखा है। वीरवार को धरने का संचालन किसान नेता कविता आर्य एडवोकेट ने किया तथा अध्यक्ष मंडल में अखिल भारतीय किसान सभा के जिला अध्यक्ष रामफल देसवाल, जगदीश बारवास, पृथ्वी सिंह गोठड़ा, देवी दयाल पहाड़ी शामिल रहे। धरने को संबोधित करते हुए कमल प्रधान ने कहा कि आज प्रदेश का किसान



जाग गया है तथा इस घोटाला के विरुद्ध जारी आंदोलन के दौरान गत दिवस से अखिल भारतीय किसान सभा व किसान संगठनों ने

मिलकर फसल बीमा क्लेम राशि भुगतान के लिए लोहारू के उपमंडल कार्यालय में अनिश्चितकालीन पड़ाव शुरू कर दिया है।

इस पड़ाव को युवा कल्याण संगठन पूरी तरह से समर्थन करता है तथा 350 करोड़ रुपए का बीमा क्लेम भुगतान व दोषी अधिकारियों की गिरफ्तारी जरूरी है। किसान नेता अशोक आर्य एडवोकेट एवं अखिल भारतीय किसान सभा के जिला सचिव कामरेड जग रोशन ने बताया कि फसल बीमा क्लेम आंदोलन मजबूती के साथ आगे बढ़ रहा है गांव-गांव में आम आदमी आंदोलन के साथ जुड़ रहा है तथा अब किसान संगठनों के अलावा अन्य सामाजिक संगठन किसान के इस संघर्ष में यथासंभव सहयोग की अपील की जाएगी। किसान नेता डॉ. बलवीर सिंह ठाकन ने कहा कि बीमा कंपनी ने कृषि अधिकारियों व सरकार में शामिल राजनेताओं से साज-बाज होकर किसानों की पीठ पर धूसी चलाने का काम किया है। अखिल भारतीय किसान सभा के जिला सचिव कामरेड जग रोशन, कसान इंद्राज सांगवान, सुरेश फरटिया, धर्मपाल बारवास, मा. दयानंद सांगवान

दमकोरा, राजेंद्र शेखावत, कर्ण सिंह जैणावास, पूर्व सरपंच भीम सिंह पहाड़ी, मा. रामकुमार डिल्लो, मा. उमराव सिंह मोरकां, नरेश पहाड़ी ने अपने विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर रामपाल सिंघानी, उमेद फरटिया, धनपत सिंह, राम सिंह शेखावत, हवा सिंह बलौदा, पूर्व सरपंच सुरजभान निगनाऊ, मां. सुरजीत सिंह झांझड़ा हसनपुर,अशोक मलिक थानेदार, अमित अत्री, मुकेश शर्मा ढाणी माहू, सतवीर दमकोरा, शेर सिंह भूंगला, मा. सिंह नंबरदार झुणा कलां, जयपाल खरकड़ी, इंद्र सिंह फरटिया, सोमवीर बारवास, नरेंद्र फरटिया, हवा सिंह ओबरा, सतवीर ओबरा, श्रीचंद ओबरा, सुमेर सिंह दमकोरा, राजपाल ओबरा, राजेश ओबरा, सुरेश सिंह गिगनाऊ, अमर सिंह फरटिया, बलराम ओबरा, धर्मपाल फरटिया केहर, महिपाल बिथनौई, अजित सेरला, हवा सिंह बड़दू चैना, मीर सिंह सिधनवा सहित सैकड़ों किसान मौजूद रहे।

विद्यार्थियों और ग्रामीणों ने मिलकर विद्यालय परिसर और आसपास के क्षेत्र में नीम, पीपल, गुलमोहर, अमरूद आदि के पौधे लगाए। कार्यक्रम में सेवानिवृत्त एचसीएस अधिकारी आरसी शर्मा ने अतिथियों का धन्यवाद किया और उपस्थित ग्रामीणों व विद्यार्थियों से अधिक से अधिक पौधे लगाने और उनकी देखभाल करने का अनुरोध किया। कार्यक्रम में सेवानिवृत्ति एचसीएस अधिकारी आर सी शर्मा, एसडीएम मनोज दलाल, प्राचार्य प्रो. मंजीत सिंह, सरपंच सुनीता देवी, डीएसपी संजय कुमार, बीईओ विजय प्रभा, आंगनवाड़ी सुपरवाइजर सुशीला, लीगल लिटरेसी ब्लॉक कोऑर्डिनेटर डॉ सुरेश भारद्वाज, रामकिशन शर्मा, जिला पार्षद महेंद्र शर्मा,अध्यापकगण यशवीर, पुरुषोत्तम, मीना, विजया, संदीप, पवन सुलख, और बड़ी संख्या में स्कूल बच्चे और ग्रामीण उपस्थित रहे।

कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर की बैठक का आयोजन, विमल सिंह बने प्रधान, प्रीति चुनी गई सचिव



लोक प्रेरणा

लोहारू। ऑल इंडिया एसोसिएशन ऑफ कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर हरियाणा की जिला कार्यकारिणी का गठन सर्वसम्मति से किया गया। इस दौरान जिलेभर की स्वास्थ्य संस्थाओं में कार्यरत कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर की बैठक का आयोजन किया गया तथा सीएचओ के समक्ष आ रही समस्याओं बारे विचार विमर्श किया गया। बैठक में सर्वसम्मति से सीएचओ की जिला कार्यकारिणी गठित की गई तथा विमल सिंह को प्रधान, प्रीति को सचिव नियुक्त किया गया। उपप्रधान के पद पर डा. अल्का, कैशियर बसंत कुमार, संयुक्त सचिव को हरून खान को चुना गया। नवनियुक्त कार्यकारिणी सदस्यों को बधाई देते हुए सीएचओ एसोसिएशन के सदस्यों ने उम्मीद जताई की यूनियन के माध्यम से वे अपनी मांगों व समस्याओं को प्रमुखता से सरकार के समक्ष उठाएंगे। वहीं नवनियुक्त यूनियन पदाधिकारियों ने कहा कि उन्हें जो जिम्मेवारी मिली है वे उस पर खरा उतरते हुए सीएचओ के समक्ष आ रही समस्याओं बारे अधिकारियों व सरकार से वार्ता कर उनका समाधान करवाने का प्रयास किया जाएगा। बैठक के बाद यूनियन पदाधिकारियों ने सिविल सर्जन डा. रघुवीर शांडिल्य से भी मुलाकात की। इस मौके पर डा. रितु, पुलकित, आनु प्रताप, श्रवण, मंजीत ओला, आरती, डा. रेखा सहित अनेक स्वास्थ्य संस्थाओं के सीएचओ उपस्थित रहे।

विचार

कुछ भी बोलना ठीक है या बोलने की भी सीमा होनी चाहिए? जो मन में है, वह खुलकर कहें या नहीं?

अदालत ने सोशल मीडिया पर बढ़ती आपत्तिजनक सामग्री पर चिंता जाहिर की और इस पर अंकुश लगाने के लिए न्यायिक आदेश पारित करने की जरूरत पर जोर दिया।



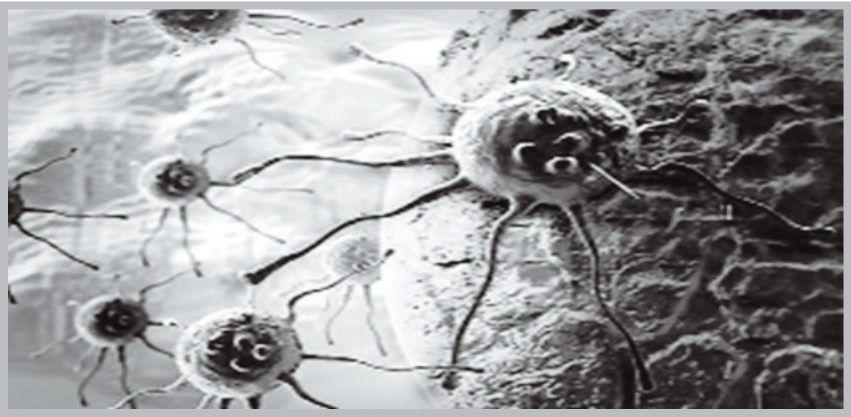
कि सी भी लोकतांत्रिक व्यवस्था में अभिव्यक्ति की आजादी एक जीवन-तत्त्व के रूप में काम करती है। यह एक प्रगतिशील सोच वाले समाज की परिपक्वता की भी पहचान है कि वह किसी के विचार पर गौर करे और चाहे तो अनदेखी करे। उससे आगे अगर सहमति-असहमति का प्रश्न आता है, तो उसके लिए लोकतांत्रिक मूल्यों का निर्वाह करे। विडंबना यह है कि कई बार अभिव्यक्ति को सवालों के घेरे में आते देखा जाता है, तो कभी उसे सीमित करने की भी कोशिश की जाती है। ये दोनों स्थितियां लोकतांत्रिक मूल्यों के अनुरूप नहीं हैं। ऐसे में यह सुनिश्चित करना एक बड़ी चुनौती है कि एक ओर अधिकार के रूप में अभिव्यक्ति को बाधित नहीं किया जाए, तो दूसरी ओर इसकी गरिमा को बनाए रखने की कोशिश की जाए। गौरतलब है कि सर्वोच्च न्यायालय ने सोशल मीडिया के एक मंच पर कथित आपत्तिजनक व्‍यंग्य-चित्र लगाने के संदर्भ में कार्टून बनाने वाले को दंडात्मक कार्रवाई से संरक्षण प्रदान किया। हालांकि अदालत ने सोशल मीडिया पर बढ़ती आपत्तिजनक सामग्री पर चिंता जाहिर की और इस पर अंकुश लगाने के लिए न्यायिक आदेश पारित करने की जरूरत पर भी जोर दिया। पिछले कुछ समय से सोशल मीडिया पर जिस तरह कुछ लिखते या चित्र प्रसारित करते हुए लापरवाही बरतने की होड़-सी देखी जा रही है, उसमें सुप्रीम कोर्ट की चिंता वाजिब हो सकती है। मसलन, कुछ महीने पहले एक यूट्यूब चैनल पर कार्यक्रम के दौरान आपत्तिजनक भाषा, महिला विरोधी टिप्पणियां और दिव्यांगों का उपहास करने वाली सामग्री का प्रसारण किया गया था। स्वाभाविक ही इसे अभिव्यक्ति के अधिकार के दुरुपयोग के रूप में देखा गया। इस तरह की सामग्रियों को हतोत्साहित करने के लिए ऐसे नियमन पर विचार किया जा सकता है, जो परिपक्व तरीके से होने वाले संवाद को बढ़ावा दे। मगर सवाल है कि यह परिभाषित कौन और किस आधार पर करेगा कि कोई अभिव्यक्ति आपत्तिजनक है या नहीं ! फिर अभिव्यक्ति और उसके स्वरूप को परिभाषित या सीमित करने के नियम का दुरुपयोग हुआ तो वैसी स्थिति में क्या किया जाएगा? यह भी ध्यान रखना होगा कि सत्य और तथ्य को उजागर करने को सरकारें अपनी सुविधा के मुताबिक देखना शुरू न करें, क्योंकि इससे सबसे ज्यादा नुकसान अभिव्यक्ति के अधिकार और लोकतांत्रिक मूल्यों को होगा।

आज का इतिहास

1994 - धूमकेतू शुमेकर लेवी-9 का पहला टुकड़ा बृहस्पति से टकराया।
2002 - रूस की स्वेतलाना फीफाप्रोवा ने पोल वाल्ट स्पर्द्धा में नया यूरोपीय रिकार्ड कायम किया।
2003 - उत्तर पूर्व कांगो के दुनिया शहर में जातीय हिंसा में 54 लोग मारे गये।
2006 - कैप कनैवरल (फ्लोरिडा) के स्पेस सेंटर में अपनी 13 दिन की अंतरिक्ष यात्रा पूरी कर डिस्कवरी अंतरिक्ष यान पृथ्वी पर सकुशल उतरा।
2008 - अफ़गानिस्तान में नाटो सेनाओं ने पाकिस्तान में छिपे आतंकियों पर मिसाइलों व हेलीकॉप्टरों से हमला किया।
17 जुलाई को जन्मे व्यक्ति
1997 - पूजा सिहाग - भारतीय महिला फीस्टाइल पहलवान हैं।
1971 - रवि किशन - हिंदी और भोजपुरी फ़िल्मों के सक्रिय अभिनेता हैं।
1943 - फ़्लाइंग ऑफ़िसर निर्मलजीत सिंह सेखों - परमवीर चक्र सम्मानित भारतीय सैनिक
1923 - बेगम आबिदा अहमद - भारत के पाँचवे राष्ट्रपति फ़ख़रुद्दीन अली अहमद की पत्नी।
17 जुलाई को हुए निधन

2020 - रजत मुखर्जी - प्रसिद्ध भारतीय फ़िल्म निर्देशक थे।
2020 - सी. एस. शेषाद्री - भारत के एक प्रसिद्ध गणितज्ञ थे।
2018 - रीता भादुड़ी - हिन्दी सिने जगत की जानीमानी अभिनेत्री थीं।
2013 - बरुन डे, प्रसिद्ध इतिहासकार।
2012 - वाहेगबाम निपाम्चा सिंह - मणिपुर के भूतपूर्व नौवें मुख्यमंत्री थे।
2005 - आई. जी. पटेल - भारतीय रिज़र्व बैंक के चौदहवें गवर्नर।
1992 - कानन देवी - भारत की प्रसिद्ध अभिनेत्री, गायिका और फ़िल्म निर्माता।
1790 - एडम स्मिथ - यह एक प्रसिद्ध स्कॉटिश नीतिवेत्ता, दार्शनिक और राजनैतिक अर्थशास्त्री थे।
1779 - लालमणि मिश्र - भारतीय संगीत जगत के ऐसे मनीषी थे, जो अपनी कला के समान ही अपनी विद्वता के लिए भी जाने जाते थे।
1972 - इंदुलाल याज्ञिक - गुजरात के प्रसिद्ध राजनीतिज्ञ और ऑल इंडिया किसान सभा के नेता।
1928 - अलेक्जेंडर मडीमैन - उत्तर प्रदेश के राज्यपाल, गवर्नर जनरल की गृह विभाग की समिति के सदस्य।

कैंसर नामक बीमारी आज विकासशील देशों में होने वाली कुल मौतों का दूसरा बड़ा कारण बन चुकी है। हृदय रोगों से होने वाली मौतों के बाद इन देशों में सर्वाधिक मौतें अब कैंसर से हो रही हैं। चिंताजनक स्थिति यह है कि यह बीमारी पूरी दुनिया में तेजी से फैल रही है और विश्वभर में कैंसर के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। दुनियाभर में कैंसर से जुड़े करीब डेढ़ करोड़ मामले हर साल सामने आ रहे हैं। कैंसर के बारे में लोगों को जागरूक बनाने के मकसद से हर साल चार फरवरी को विश्व कैंसर दिवस मनाया जाता है। इसकी शुरुआत चार फरवरी 2000 को पेरिस में कैंसर के प्रिंलाफ विश्व शिखर सम्मेलन में पेरिस चार्टर द्वारा की गई थी। वैसे पहली बार वर्ष 1933 में अंतरराष्ट्रीय कैंसर नियंत्रण संघ ने स्विट्जरलैंड के जेनेवा शहर में विश्व कैंसर दिवस मनाया था। कैंसर आज एक ऐसी भयानक बीमारी बन चुका है कि तमाम प्रयासों के बावजूद इसके मरीजों की संख्या में कमी नहीं आ रही है और लाखों लोग हर साल इस बीमारी के कारण मारे जा रहे हैं। कैंसर भारत में दूसरी सबसे बड़ी जानलेवा बीमारी के रूप में उभरा है और देश में हर साल इसके करीब ग्यारह लाख मामले दर्ज हो रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूटीओ) के मुताबिक भारत में कैंसर रोगियों की तादाद जिस तेजी से बढ़ रही है, वह एक खतरनाक संकेत है। एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में कैंसर से हर साल आठ लाख लोगों की मौत हो जाती है। देश में कैंसर से मौतों के सर्वाधिक मामले उत्तर-पूर्वी राज्यों में दर्ज किए गए हैं। देश में कैंसर होने के मामलों में तीस फीसद और कैंसर से मौत होने के मामलों में बीस फीसद वृद्धि दर्ज की गई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनियाभर में करीब बारह फीसद मौतें कैंसर से ही होती हैं और विकसित देशों में करीब इक्कीस फीसद लोग इसी बीमारी के कारण मारे जाते हैं। कैंसर के इस कदर फैलते जाने के लिए बढ़ता प्रदूषण और पोषक खानपान का अभाव अहम कारण हैं। अधिक मात्रा में तंबाकू सेवन, धूम्रपान, अल्कोहल और नशीले पदार्थों का उपयोग, मोटापा, खानपान की गलत आदतें, प्रदूषित वातावरण, शरीर की कमजोर



कनाडा की लावल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता गिल्स डेगनिस के मुताबिक वर्ष 2017 में दुनिया में करीब छब्बीस लाख मौतें कैंसर के कारण हुई थीं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक दुनिया में हर छह में से एक व्यक्ति की मौत ...

प्रतिरोधक क्षमता, रसायनों, विकिरण और पराबैंगनी किरणों का प्रभाव कैंसर होने के प्रमुख कारण बनते हैं। कई बार आनुवंशिक या वंशानुगत कारण भी कैंसर के लिए जिम्मेदार होते हैं। चिंता की बात यह है कि हर आयु वर्ग के लोग अब कैंसर की गिरफ्त में आ रहे हैं, जिनमें महिलाएं और कम आयु के बच्चे भी शामिल हैं। वैसे तो कैंसर के सी से भी ज्यादा प्रकार हैं, लेकिन मरि़त्क कैंसर के अलावा पुरुषों में मुख्यतः मुंह व जबड़ों का कैंसर, फेफड़े का कैंसर, पित्त की थैली का कैंसर, पेट का कैंसर, लीवर कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, आंतों का कैंसर, त्वचा कैंसर, सॉफ्ट टिश्यू कैंसर इत्यादि प्रमुख रूप से देखने को मिलते हैं, जबकि महिलाओं में स्तन और गर्भाशय का कैंसर प्रमुख हैं। ‘प्रांस्पेक्टिव अर्बन रूरल एपीडेमियोलॉजिक’ नामक एक अध्ययन के तहत कुछ समय पहले जब भारत सहित चीन, बांग्लादेश, पाकिस्तान,

कनाडा, ब्राजील, स्वीडन, ईरान, मलेशिया, फिलीपीन, सऊदी अरब, संयुक्त अरब अमीरात, फिलस्तीन, दक्षिण अफ्रीका, अर्जेंटीना, कोलांबिया, चिली, तंजानिया, तुर्की, पोलैंड, जिम्बाब्वे इत्यादि देशों के स्वास्थ्य आंकड़ों का विश्लेषण किया गया तो पाया गया कि कैंसर अब पूरी दुनिया में सबसे बड़ी महामारी के रूप में उभर रहा है और अगर यह इसी गति से बढ़ता रहा तो आगामी कुछ दशकों या वर्षों में ही यह दुनियाभर में सबसे बड़ी प्राणघातक बीमारी बन जाएगा। करीब एक दशक तक चले दो अन्य वैश्विक अध्ययनों में भी यही तथ्य उभर कर आया कि विकसित देशों में अब कैंसर के कारण सबसे ज्यादा लोग प्राण गंवा रहे हैं। कनाडा की लावल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता गिल्स डेगनिस के मुताबिक वर्ष 2017 में दुनिया में करीब छब्बीस लाख मौतें कैंसर के कारण हुई थीं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक दुनिया में हर छह में

से एक व्यक्ति की मौत अब कैंसर के कारण होती है और वर्ष 2018 में विश्वभर में छियानवे लाख लोग कैंसर से मारे गए। इनमें से इक्कीस लाख कैंसर रोगियों की मृत्यु फेफड़ों के कैंसर, बीस लाख की स्तन कैंसर, अठारह लाख की कोलोरेक्टल कैंसर, बारह लाख की प्रोस्टेट कैंसर, ग्यारह लाख की त्वचा के कैंसर और दस लाख की पेट के कैंसर से हुई। देश में कैंसर के बढ़ते मामलों पर चिंता व्यक्त करते हुए पिछले साल नवंबर में विज्ञान एवं तकनीक, पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन संबंधी संसद की स्थायी समिति ने राज्यसभा के सभापति वेंकैया नायडू को सौंपी अपनी रिपोर्ट में कैंसर के मामलों से निपटने और मरीजों को एक ही जगह इलाज की सारी सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए देशभर में विशिष्ट इलाज केंद्र (ट्रीटमेंट हब) बनाने की सिफारिश की थी।

समिति ने रिपोर्ट में कहा था कि कैंसर पीड़ित मरीजों में करीब अड़सठ फीसद मृत्यु दर बेहद दुखद है और मौजूदा समय में कैंसर के इलाज का देश में जो नेटवर्क है, वह इस बीमारी की भयावहता को देखते हुए बहुत छोटा और अपर्याप्त है। कैंसर जैसी घातक बीमारी से निपटने के लिए ऐसे मजबूत और विशाल तंत्र की जरूरत है, जो कैंसर की दवाओं के मूल्य को नियंत्रित रख सके। समिति ने मुंबई स्थित टाटा मेमोरियल कैंसर शोध एवं उपचार केंद्र के नेटवर्क को देशव्यापी बनाने की सिफारिश भी की थी। कैंसर के प्रभावी इलाज को लेकर भारत सहित दुनियाभर में निरंतर बड़े स्तर पर शोध कार्य किए जा रहे हैं, लेकिन अत्याधुनिक उपचार के बावजूद इस बीमारी का अब तक कोई कारगर इलाज नहीं खोजा जा सका है। वैसे चिकित्सा विज्ञान द्वारा कैंसर के इलाज के लिए कई कारगर दवाएं और थैरेपी खोजी जा चुकी हैं। आज कीमोथैरेपी, रेडिएशन थैरेपी, टारगेट थैरेपी, इम्यूनोथैरेपी, बायोलॉजिकल थैरेपी, सर्जरी, रोबोटिक सर्जरी और स्टेम सेल प्रत्यारोपण द्वारा कैंसर के बहुत से मरीजों का सफल इलाज किया भी जा रहा है और कैंसर का इलाज पहले के मुकाबले ज्यादा सुविधाजनक, सफल और कम दुष्प्रभावों के साथ संभव हुआ है। लेकिन इसके बावजूद कैंसर से हो रही मौतों का आंकड़ा वर्ष दर वर्ष बढ़ रहा है।

दुनिया मेरे आगे: सूरज का आठवां घोड़ा



अपराजिता का मुस्कुराता हुआ चेहरा सामने आ गया है। वह कह रही हैं, आप न सच में बुद्ध हैं। अब तो सूरज का आठवां घोड़ा भी बन गए हैं। कहां दूँदती रहूंगी आपको। नीलाभ ने मन ही मन कहा, कहीं नहीं जा रहा

साक्षात भगवान हैं। आपकी नजरों से कौन बच पाया है भला? .. निर्मल जल की धार के बीच सूर्यदेव अपने सात रंगों के साथ झिलमिला उठे हैं। उन्होंने मुस्कुराते हुए कहा, सच कहा पुत्र। मगर इस धरती पर हर तीसरे-चौथे पुरुष को भस्म करना होगा। यह संभव नहीं। तुम मेरे रथ का आठवां घोड़ा बन जाओ। और अपने शब्दों की रश्मियों से हिंसक हो रहे पुरुषों में प्रेम की पावनता भर दो। उन्हें देह से विरक्त कर दो। ...यह कहते हुए सूर्य ने नीलाभ में उम्मा भर दी है।

सीढ़ियों से उतरते हुए नीलाभ को लगा कि वह सचमुच सूरज का आठवां घोड़ा हो गया है। उसमें अनूठी ऊर्जा भर आई है। उसे अपराजिता की याद आ रही है। ..तुम मेरा साथ देगी न? अब एक बड़ा काम करना है। इस निरीह दौर में हमें प्रेम बांटना है। अपराजिता का मुस्कुराता हुआ चेहरा सामने आ गया है। वह कह रही है, आप न सच में बुद्ध हैं। अब तो सूरज का आठवां घोड़ा भी बन गए हैं। कहां दूँदती रहूंगी आपको। नीलाभ ने मन ही मन कहा, कहीं नहीं जा रहा तुम्हें छोड़

प्रदूषण के विरुद्ध व हिंसा का रास्ता

प्यूरीफायर है, इसलिए सरकार सौरचालित चीनी मेगा प्यूरीफायर की तर्ज पर बड़े सौर प्यूरीफायर बनाने की सोच रही है, जो 10 मिलियन क्यूबिक मीटर तक की हवा को प्रतिदिन साफ करेगा। हमें वायु प्रदूषण कम करने के लिए कई स्तरों पर ईमानदारी से प्रयास करने होंगे। मसलन, हमें देश भर में अपने हरेक शहरों में आबादी के अनुसार वायु प्यूरीफायर तो लगाने ही होंगे, उसके साथ हमें विकसित और सभ्य देशों की तर्ज पर कारों, टैक्सियों, मोटर साइकिलों आदि पेट्रोल और डीजलचालित निजी वाहनों का कम से कम प्रयोग करके इनकी जगह विद्युतचालित बसों, ट्रामों, ट्रेनों और मेट्रो आदि का अधिकाधिक प्रयोग करना चाहिए। इसके अलावा, साइकिल के प्रयोग को भी बढ़ावा देना



चाहिए। हमें अपने शहरों का पानी भी जल प्यूरीफायर या जल संशोधन संयंत्रों से साफ करके ही अपनी नदियों में डालना चाहिए। हाल ही में जेएनयू में हुई हिंसक घटना चिंताजनक है। देश में कई शिक्षण संस्थानों में ऐसे हालात देखने को मिल रहे हैं। वे हालात आंदोलन से कम नहीं हैं। इससे पहले दिल्ली की जामिया मिल्लिया में इस तरह का मामला हो चुका है। वहां पुलिस की भूमिका नकारात्मक रूप में देखी गई। इस तरह की घटनाएं बढ़ती ही जा रही हैं। कहीं बदमाशों ने विद्यार्थियों पर गोलियां चलाई तो कहीं उन पर लाठीचार्ज किया गया। अगर यही स्थिति बनी रही तो लोग बच्चों को पढ़ने के लिए स्कूल या कॉलेज भी नहीं भेजेंगे। अभी भीड़ में मुखौटों की संख्या ज्यादा दिख रही

है। वे कहीं छात्रों तो कहीं बेटियों की इज्जत से खिलवाड़ कर रहे हैं। इस सारे मामले में सरकार मौन दिख रही है। लगता है कि सरकार लोगों की बात को सुनने में हिचकिचा रही है। लेकिन अगर विद्यार्थी अपने भविष्य के लिए सड़क पर उतरे हैं तो सरकार को उनकी बात अवश्य सुननी चाहिए। वे यह लड़ाई अपने लिए नहीं, बल्कि भविष्य में आने वाले नस्लों के लिए भी लड़ रहे हैं।

भारत में आर्थिक स्थिति के साथ लोगों की मानसिक स्थिति भी खराब होती जा रही है। लेकिन सरकार सब पर नजर नहीं डाल रही है। अगर मौजूदा असहमति को ठीक से नहीं सुलझाया गया तो आने वाले दिनों में नफरत का दायरा फैल सकता है। और उसके बाद कैसी तस्वीर बनेगी, उसका सिर्फ अंदाजा लगाया जा सकता है। जबकि भारत प्रेम और स्नेह फैलाने वाला देश है। हमारा नाम हिंसा के लिए खराब क्यों हो?

बच्चों में आयरन की कमी के संकेत और छोटे बच्चों के लिए आयरन की कमी पूरा करने वाले ये फूड्स



बच्चों के लिए आयरन की उचित मात्रा वाले फूड्स

आमतौर पर नवजात शिशुओं को माँ के दूध से आयरन मिलता है लेकिन अगर किसी नवजात में आयरन की कमी पाई जाती है तो उन्हें उपचार की आवश्यकता पड़ती है। बड़े बच्चे जो खाद्य पदार्थों का सेवन कर सकते हैं उनकी शरीर में आयरन की कमी हो तो उन्हें आयरन की पर्याप्त मात्रा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

गहरे हरे रंग के साग : गहरे हरे रंग के पत्तेदार साग में आयरन की मात्रा अधिक होती है। बच्चों की डाइट में इन सागों को शामिल करने से उनके शरीर में आयरन की कमी नहीं होगी।

मांस और पोल्ट्री फूड्स : मांस और पोल्ट्री फूड्स आयरन के बेहतरीन स्रोत माने जाते हैं। अच्छी तरह साफ और पका हुआ मांस बच्चों की सेहत के लिए लाभदायक होता है और उनके शरीर में आयरन की कमी को भी पूरा करता है।

अंडा : अंडे की जर्दी आयरन का अच्छा स्रोत मानी जाती है। अंडे की जर्दी को बच्चों की डाइट में शामिल करने से उनके शरीर में आयरन की कमी नहीं होगी। बच्चों की डाइट में इसे शामिल करने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि आपका बच्चा 1 साल की आयु से बड़ा है।

सूखे फल : सूखे फल जैसे कि खजूर, खुबानी और किशमिश में आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। बच्चों के नाश्ते में इन खाद्य पदार्थों को

जरूर शामिल करना चाहिए। 1 साल से कम आयु वाले बच्चों को सूखे फल खिलाने से कुछ दिक्कतें हो सकती हैं, ऐसा करने से पहले अपने चिकित्सक से जरूर सलाह लें।

सफेद सेम : सफेद सेम भी आयरन का अच्छा स्रोत है। यह आसानी पचने वाला भी होता है, आयरन की कमी दूर करने के लिए बच्चों की डाइट में इसे जरूर शामिल करें।

ब्रोकली : ब्रोकली विटामिन सी, फाइबर और आयरन का बेहतरीन स्रोत

हैं। ब्रोकली में प्राकृतिक रूप से आयरन होता है, आयरन की कमी के लिए यह एक अच्छा आहार है।

फलियां : मटर, दाल और अन्य फलियों में आयरन की प्रचुर मात्रा पाई जाती है। इन्हें बच्चों की डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

शकरकंद : शकरकंद में विटामिन सी और आयरन की प्रचुर मात्रा होती है। इसका स्वाद भी अच्छा होता है, आयरन की कमी को पूरा करने के लिए, यह उत्तम खाद्य पदार्थ माना जाता है।

डायबिटीज रोगियों के लिए करेला ही नहीं इसका बीज भी है फायदेमंद

करेला स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी, फोलेट और जिंक की भरपूर मात्रा होती है। यह सभी लोगों के लिए फायदेमंद है। खासतौर पर डायबिटीज रोगियों के लिए करेला बहुत ही फायदेमंद साबित हो सकता है। डायबिटीज मरीजों के लिए करेला रामबाण माना जाता है। इसके सेवन से ब्लड शुगर कंट्रोल किया जा

सकता है। लेकिन आपको बता दें कि करेला ही नहीं, बल्कि इसके बीजों के सेवन से भी आपको बहुत ही फायदा होता है। हम में से बहुत से ऐसे लोग ऐसे हैं, जो करेले की सब्जी बनाने के दौरान इसके बीजों को निकालकर फेंक देते हैं। लेकिन ऐसा करना बिल्कुल गलत है। करेले के बीजों के सेवन से डायबिटीज को काफी कंट्रोल किया जा सकता है।



इंसुलिन को है बढ़ता

शरीर में इंसुलिन का स्तर कम होने से हमारा शरीर शुगर को पचा नहीं पाता है। करेले के बीजों के सेवन से आप शुगर की मात्रा को कंट्रोल कर सकते हैं। आपको बता दें कि शरीर में इंसुलिन का स्तर कम होने ब्लड शुगर बढ़ता है, जो खून में मिलकर हमारे पूरे शरीर में सर्कुलेट होने लगता है। इसी कारण शरीर में इंसुलिन का स्तर संतुलित होना चाहिए। इंसुलिन शरीर में ऊर्जा के लिए कोशिकाओं में ग्लूकोज लाने में मदद करते हैं। इसके साथ ही इससे ब्लड शुगर पचता है। मांसपेशियों और शरीर में गुड फैट को बढ़ाने में असरदार होता है।

कोलेस्ट्रॉल का स्तर करे कम

करेले के बीजों के सेवन से कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। डायबिटीज के रोगियों में कोलेस्ट्रॉल स्तर बढ़ने से दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ता है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने से धनियों में फैट की मात्रा बढ़ने लगती है, जिसकी वजह से हृदय में ब्लड पंप करने में परेशानी होने लगती है। करेले के बीजों के सेवन से एलडीएल यानी कि खराब कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटता है। साथ ही इसके सेवन से गुड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ता है।

वजन को करे कंट्रोल

वजन को कंट्रोल करने में केरेले का बीज बहुत ही फायदेमंद होता है। यह आपके वजन को संतुलित करता है। दरअसल, करेले का बीज रफेज होता है, जो आसानी से पचता नहीं है। साथ ही यह हमारे शरीर में मौजूद वेस्ट पदार्थों को आसानी से बाहर निकालता है। जिससे इसके सेवन से आपका वजन कंट्रोल में रहेगा।

इम्युनिटी को करे बूस्ट

पाचन क्रिया को बूस्ट करने के साथ-साथ यह इम्युनिटी को बूस्ट करता है। केरेले के बीजों के सेवन से इम्यून पावर बूस्ट होता है। दरअसल, करेले में मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन सी, पोटेशियम और फाइबर की अधिकता होती है, जो इम्यून पावर को बढ़ाने में असरदार होता है।

डायबिटीज में कब्ज की परेशानी को करे दूर

अगर आप करेले का सेवन बीजों के साथ करते हैं, तो इससे कब्ज की परेशानी दूर रहती है। दरअसल, करेले का बीज हमारे शरीर में रफेज की तरह कार्य करता है, जो मेटाबोलिज्म क्रिया को बेहतर करने में आपकी मदद करता है। इसके साथ ही यह शरीर की पाचन क्रिया को सही करता है। डायबिटीज के मरीजों के लिए यह बहुत ही असरकारी हो सकता है।

कैसे करें करेले के बीजों का सेवन

करेले के बीजों का सेवन आप करेले के साथ ही कर सकते हैं। इसके साथ ही इसके बीजों का सेवन करने के लिए करेले से बीजों को निकाल लें।

वजन कम करना चाहते हैं तो रात को करें इन ड्रिंक्स का सेवन

यदि आप उन लोगों में से एक हैं जो अपना वजन कम करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, तो आपको इस आर्टिकल को अवश्य पढ़ना चाहिए। वजन कम करना आसान काम नहीं है- इसके लिए एक संतुलित आहार और उचित व्यायाम की आवश्यकता होती है। वजन घटाने के लिए सबसे पहले एक बेहतर पाचन तंत्र का होना बहुत जरूरी है। कोई भी इंसान कुछ आहार परिवर्तनों के साथ पाचन क्षमता को बढ़ाकर प्रभावी रूप से वजन कम कर सकता है और शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ा सकता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना ​​है कि सोने से पहले हम जो भी खाते हैं उसे सीमित रखना चाहिए। सोने से पहले खाने या पीने से अतिरिक्त कैलोरी बढ़ जाती है और हृदय रोग और मधुमेह का खतरा भी बढ़ जाता है। सोने से पहले एक शांतिदायक पेय लेना न केवल एक रिलैक्सिंग सोने का तरीका है, बल्कि यह आपको एक अच्छी नींद भी दे सकता है

सुबह खाली पेट दो लौंग चबाने के ये जबरदस्त फायदे



सुबह पेट साफ न होना छोटी-सी बात लग सकती है लेकिन उन लोगों को इस समस्या के बारे में अच्छी तरह पता है, जो अक्सर इसका सामना करते हैं। आपको भी अगर सुबह पेट साफ न होने की समस्या है, तो सुबह की शुरुआत लौंग चबाने से कर दें, जिससे आपकी समस्या काफी हद तक ठीक हो जाएगी।

इम्युनिटी बढ़ती है : लौंग में विटामिन सी और कुछ एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं को बढ़ाने के लिए जाने जाते हैं। यह आपके शरीर को किसी भी संक्रमण या बीमारियों से लड़ने में मदद करता है।

पाचन में सुधार करती है : सुबह लौंग का सेवन करने से आपको पाचन संबंधी किसी भी समस्या का इलाज करने में मदद मिलती है। लौंग पाचन एंजाइमों के स्राव को बढ़ाती है, जो कब्ज और अपच जैसे पाचन संबंधी विकारों को रोकती है। लौंग फाइबर से भरा होता है जो आपके पाचन स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।

लिवर फंक्शन को बढ़ावा देती है : आपका लिवर शरीर को डिटॉक्स करता है और आपके द्वारा सेवन की जाने वाली दवाओं को मेटाबोलाइज करता है। अपने लिवर के कामकाज को बेहतर करने के लिए आपके पास रोज लौंग होनी चाहिए। लौंग में यूजेनॉल होता है, जो लिवर फंक्शन को बेहतर बनाने के लिए जाना जाता है।

दांत दर्द को ठीक करती है : दांत दर्द को रोकने के लिए लौंग का तेल आमतौर पर दांतों पर लगाया जाता है। लौंग का सेवन दांत दर्द को कम करने में भी मदद कर सकता है। लौंग में संवेदनाहारी गुण होते हैं, जो कुछ समय के लिए असुविधा को रोकते हैं। इसके अलावा, अगर आप अपने दांत का इलाज करना चुके हैं तो लौंग का सेवन दर्द को शांत करने में मदद कर सकता है।

सिरदर्द से राहत देती है : लौंग : लौंग में यूजेनॉल होता है जिसमें एनाल्जेसिक और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। यह इस मसाले को सिर दर्द के लिए एक अद्भुत उपाय बनाता है। आप इनका सेवन कर सकते हैं। एक गिलास दूध के साथ लौंग का पाउडर लें।



और यहां तक कि वजन कम करने में भी आपकी मदद कर सकता है।

दालचीनी चाय : दालचीनी कई स्वास्थ्य लाभकारी गुणों से भरी हुई होती है। सोते समय चाय के रूप में इसका सेवन करने से आपके मेटाबॉलिज्म को अच्छा बढ़ावा मिल सकता है। दालचीनी विभिन्न एंटी-ऑक्सिडेंट और एंटी-बायोटिक गुणों से भरी हुई होती है। यह एक डिटॉक्स ड्रिंक के रूप में काम करता

है और इस आश्चर्य औषधि का सेवन बहुत सारे लाभ प्रदान कर सकता है। इसे अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए आप इसे शहद के साथ ले सकते हैं।

मेथी का पानी पीएं : मेथी के बीज काफी हद तक वजन घटाने में सहायक होते हैं। मेथी दाना के नियमित सेवन शरीर में गर्मी पैदा होती है जिससे वजन को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। यह एक बेहतरीन एंटासिड के रूप में भी काम

ग्लूकोज शरीर के लिए क्यों महत्वपूर्ण है? ग्लूकोज लेवल घटने के लक्षण और कमी दूर करने के लिए आहार

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई तरह के पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। शरीर को सुचारु रूप से काम करने के लिए एनर्जी (ऊर्जा) की जरूरत होती है। शरीर को ऊर्जा प्रदान करने में ग्लूकोज का अहम रोल होता है। ग्लूकोज की संतुलित मात्रा का होना हमारे शरीर के लिए बेहद जरूरी होता है। ग्लूकोज को शुगर भी कहा जाता है। यह एक प्रकार का कार्बोहाइड्रेट होता है, जिसके साथ मोनोसेकराइड फ्रक्टोज, गैलेक्टोज और राइबोज भी पाए जाते हैं। हमारे शरीर को मिलने वाली ऊर्जा का सबसे अहम स्रोत ग्लूकोज होता है। ग्लूकोज शरीर में कार्बोहाइड्रेट के रूप में जाता है जिसके बाद हमारे शरीर का पाचन तंत्र इसे ग्लूकोज के रूप में ब्लड तक पहुंचाता है।

शरीर में ग्लूकोज का काम : जैसा कि आप जानते हैं कि शरीर को सही ढंग से काम करने के लिए इसे एनर्जी की आवश्यकता होती है। शरीर को हेल्दी रखने के लिए ब्लड शुगर यानि ग्लूकोज का स्तर संतुलित होना बेहद जरूरी होता है। हम जब कार्बोहाइड्रेट और शुगर की मात्रा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं तो शरीर का पाचन तंत्र इंसुलिन को सहायता से ग्लूकोज बनाता है और इसे खून में भेज देता है। शरीर में ब्लड शुगर (ग्लूकोज) ही हमें हमेशा उर्जावान बनाये रखने में मदद करता है। शरीर को उर्जावान बनाये रखने के अलावा ग्लूकोज का उपयोग शरीर में कई अन्य मॉलिक्यूल्स के निर्माण में भी होता है। ग्लाइकोप्रोटीन कोलेजन जैसे मॉलिक्यूल्स के निर्माण में भी ग्लूकोज का उपयोग हमारा शरीर करता है। हमारे शरीर में ग्लूकोज के कई प्रकार के ट्रांसपोर्टर्स होते हैं जिन्हें सोडियम-निर्भर ट्रांसपोर्टर्स और सोडियम-इंडिपेंडेंट ट्रांसपोर्टर्स को माना जाता है। इनका काम शरीर के अलग-अलग अंगों तक



हैं तो शरीर का पाचन तंत्र इंसुलिन को सहायता से ग्लूकोज बनाता है और इसे खून में भेज देता है। शरीर में ब्लड शुगर (ग्लूकोज) ही हमें हमेशा उर्जावान बनाये रखने में मदद करता है। शरीर को उर्जावान बनाये रखने के अलावा ग्लूकोज का उपयोग शरीर में कई अन्य मॉलिक्यूल्स के निर्माण में भी होता है। ग्लाइकोप्रोटीन कोलेजन जैसे मॉलिक्यूल्स के निर्माण में भी ग्लूकोज का उपयोग हमारा शरीर करता है। हमारे शरीर में ग्लूकोज के कई प्रकार के ट्रांसपोर्टर्स होते हैं जिन्हें सोडियम-निर्भर ट्रांसपोर्टर्स और सोडियम-इंडिपेंडेंट ट्रांसपोर्टर्स को माना जाता है। इनका काम शरीर के अलग-अलग अंगों तक

ग्लूकोज को पहुंचाना होता है। शरीर में ग्लूकोज की मात्रा कम या अधिक होने पर कई प्रकार की बीमारियां भी होने लगती हैं। हमारे शरीर में ग्लूकोज के कुछ प्रमुख काम इस प्रकार हैं-

कार्बोहाइड्रेट मेटाबोलिज्म : कार्बोहाइड्रेट में ग्लूकोज, फ्रक्टोज और गैलेक्टोज पाए जाते हैं। इसमें ग्लूकोज का स्तर लगभग 80 प्रतिशत होता है। कार्बोहाइड्रेट मेटाबोलिज्म को संतुलित बनाये रखने में ग्लूकोज को अहम भूमिका होती है।

एनर्जी और स्टेमिना : शरीर में एनर्जी और स्टेमिना बनाये रखने के लिए ग्लूकोज यानि कि ब्लड शुगर की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ग्लाइकोर्जिन की

करता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करता है। इसे सोने से कम से कम आधा घंटा या एक घंटा पहले पीना चाहिए। एक कंटेनर में पानी उबालें और इसमें मेथी के कुछ बीज डालें। आप मूसल का उपयोग करके इन बीजों को कुचल भी सकते हैं। कम से कम तीन से पांच मिनट के लिए बीजों को ढक कर रख दें।

कैमोमाइल चाय : कैमोमाइल न केवल वजन घटाने में मदद करता है, बल्कि सूजन को भी काफी हद तक कम करता है। कैल्शियम, पोटेशियम और फ्लेवोनोइड से भरा हुआ, कैमोमाइल शरीर को डिटॉक्स करने की क्षमता से विषाक्त पदार्थों और अतिरिक्त पानी से छुटकारा पाने में मदद करता है। सोने से पहले एक कप गर्म कैमोमाइल चाय आपको आराम की नींद दिलाने में मदद कर सकती है।

ककड़ी-सेलेरी रस : ककड़ी और सेलेरी के साथ बनाया गया यह हरे रंग का

रस आपके वजन को घटाने के प्रयास को तेज कर सकता है और नियमित रूप से सेवन करने पर तुरंत सकारात्मक परिणाम दिखा सकता है। खीरे में पानी और फाइबर की मात्रा अधिक होती है और लगभग कोई कैलोरी नहीं होती है। दोनों पोषक तत्वों से भरे खाद्य पदार्थ हैं जो एक कुशल तरीके से वजन घटाने में सहायता करने के लिए जाने जाते हैं।

एलोवेरा जूस

सोते समय एलोवेरा जूस पीने से आपको एक्स्ट्रा फैट को प्राकृतिक रूप से बहाने में मदद मिल सकती है। आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार, एलोवेरा में कई प्रकार की बीमारियों के इलाज की क्षमता होती है और यह शरीर को संपूर्ण पोषण प्रदान करता है। एलोवेरा जूस आंतों की गतिविधियों को संतुलित करने में मदद करता है। यह इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम के मामलों में भी उपयोगी साबित हो सकता है।

मांशपेशियों में मौजूदगी हमारे शरीर की स्टेमिना को बनाये रखती है।

हार्ट : शरीर की तमाम आवश्यक प्रक्रियाओं जैसे हृदयगति, श्वसन प्रणाली को सुचारु रूप से काम करने के लिए ग्लूकोज की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

शरीर का तामपान : मांशपेशियों में पाया जाने वाला ग्लाइकोर्जिन शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है। इसकी मौजूदगी शरीर के तापमान को संतुलित बनाए रखती है।

यकृत : किडनी का ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित करने में अहम रोल होता है। ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित रखने के साथ ही यह ग्लूकोज की संतुलित मात्रा होने पर सही तरीके से काम करता है।

कैसे बनता है शरीर में ग्लूकोज : शरीर में ग्लूकोज कार्बोहाइड्रेट और शुगर की मात्रा वाले पदार्थों के सेवन से बनता है। जब हम इस प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं तो हमारा शरीर इसे पचा कर ग्लूकोज के निर्माण की प्रक्रिया शुरू करता है।

पैरों की एक्सरसाइज होती है : पैरों की होती है एक्सरसाइज सुबह-सुबह नंगे पैर घास पर चलने से पैरों की अच्छी एक्सरसाइज होती है। इससे पैरों के मांसपेशियों तलवो और घुटनों को रिलेक्स मिलता है।

तनाव से मिलता है आराम : सुबह-सुबह नंगे पैर घास पर चलने से दिमाग शांत रहता है। सुबह ताजा हवा, सूरज की रोशनी, हरियाली दिमाग को तरोताजा कर देती है।



रिलेशनशिप अनाउंस होने पर बोलीं 'द केरल स्टोरी' फेम योगिता- 'नहीं पता था वो'

अर्चना पूरन सिंह के बेटे आर्यमान ने एक्ट्रेस योगिता बिहानी के साथ अपने रिश्ते को हाल ही में पब्लिक किया है। इनका रिश्ता अभी शुरूआती दौर में है, मगर दोनों ने पब्लिकली इस रिश्ते को एक्सेप्ट कर लिया है। जानिए, आर्यमान से अपने रिश्ते को लेकर क्या बोलीं योगिता बिहानी...

उम्मीद नहीं थी ये बात

इतनी जल्दी सामने आएगी

एक बातचीत में योगिता बिहानी कहती हैं, 'हां, हम डेटिंग कर रहे हैं। मुझे उम्मीद नहीं थी कि यह बात इतनी जल्दी सबके सामने आ जाएगी। यह मेरे लिए भी एक सरप्राइज था। मुझे तो पता भी नहीं था कि आर्यमान हमारे रिश्ते को अनाउंस करने वाला है।' अर्चना पूरन सिंह के बेटे आर्यमान ने हाल ही में अपने ब्लॉग चैनल के जरिए योगिता को अपने फैंस से मिलवाया। दोनों ब्लॉग में साथ में घूमते-फिरते नजर आए। डिनर डेट पर दिखे गए।

शुरुआती फेज में है रिश्ता

योगिता आगे कहती हैं, 'हम अभी अपने रिलेशनशिप के शुरूआती दौर में हैं। दोनों इस फेज को एंजॉय कर रहे हैं।' गौरलब है कि योगिता और आर्यमान की मुलाकात एक म्यूजिक वीडियो के दौरान हुई। इस वीडियो में आर्यमान ने गाना गाया है। इसी म्यूजिक वीडियो में योगिता नजर आई थीं। इसी दौरान दोनों की नजदीकियां बढ़ी थीं।

इन फिल्मों से चर्चा में

आई योगिता बिहानी

फिल्म 'केरल स्टोरी' (2023) में योगिता की एक्टिंग को खूब सराहा गया। इस फिल्म के अलावा वह साल 2020 में 'एके वसेंज एके' में नजर आईं, यह उनकी डेब्यू फिल्म थी। फिल्म 'विक्रम वेधा' (2022) में भी योगिता ने एक अहम किरदार निभाया था।

'बिग बॉस' के नए सीजन में नजर आएंगे इंपलुएंसर फैसल शेख



फैसल शेख ने अपने कैरियर की शुरुआत सोशल मीडिया से की, वह इस प्लेटफॉर्म पर एंटरटेनिंग वीडियो बनाया करते थे। इंपलुएंसर के तौर पर पॉपुलर होने के बाद फैसल शेख ने एक्टर के तौर पर काम करना शुरू किया। वह कुछ रियलिटी शो का भी हिस्सा बने। सोशल मीडिया पर ही चर्चा चल रही है कि अब फैसल शेख 'बिग बॉस' के नए सीजन का हिस्सा बनेंगे। इस पर फैसल का खुद क्या कहना है?

वायरल वीडियो में पुरानी बिग

बॉस कंटेस्टेंट के साथ दिखे

हाल ही में फैसल शेख का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ, जिसमें वह पैपराजी से बात कर रहे हैं। फैसल के साथ 'बिग बॉस 13' की कंटेस्टेंट शेफाली बग्गा नजर आईं। इसी दौरान पैपराजी ने फैसल से पूछा कि आप 'बिग बॉस' के नए सीजन का हिस्सा बनने वाले हैं? इस सवाल के जवाब में फैसल कहते हैं, 'मैं अभी कुछ और करने वाला हूँ, आपको मालूम नहीं है, उस बारे में।' इसके बाद फैसल हंसने लगते हैं।

शेफाली बग्गा से ही लिंकअप की खबरें

इसी वायरल वीडियो में शेफाली के साथ फैसल की नजदीकियां देखकर सोशल मीडिया यूजर्स ने अटकलें लगानी शुरू कर दी कि दोनों डेट कर रहे हैं। वायरल वीडियो में ही शेफाली के हाथ में एक गुलाब का फूल भी नजर आया। वह फैसल के साथ ही एक रेस्तरां से बाहर निकली थीं।

जन्मत जुबैर से भी जुड़ा था नाम

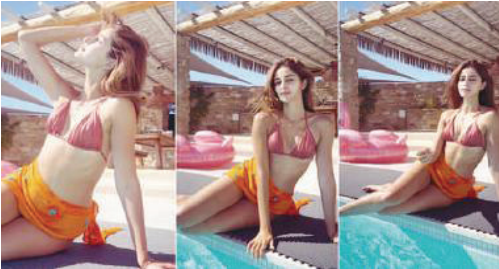
गौरतलब है कि फैसल शेख का नाम पहले टीवी एक्ट्रेस जन्नत जुबैर से जुड़ चुका है। इनके ब्रेकअप की खबरें भी चर्चा में रहीं। मगर कभी भी इस जोड़े ने अपने रिलेशनशिप और ब्रेकअप को लेकर पब्लिकली कुछ नहीं कहा। अब फैजू का नाम शेफाली बग्गा से जोड़ा जा रहा है।

'मिर्जापुर' फिल्म में 'पंचायत' के जितेंद्र निभाएंगे दमदार किरदार, इस एक्टर को करेंगे रिप्लेस

फिल्म 'मिर्जापुर' की कास्ट में जितेंद्र कुमार का नाम भी शामिल हो चुका है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार वह इस फिल्म में एक दमदार रोल करने वाले हैं। 'मिर्जापुर' में वह एक जाने-माने एक्टर को रिप्लेस कर रहे हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार वह विक्रान्त मैसी वाला किरदार इस फिल्म में निभाएंगे।



'मैं अपनी खुद की पोज पार्टी करती हूँ', अनन्या पांडे ने बिकिनी में शेयर किया शानदार वीडियो



इन दिनों अनन्या पांडे अपनी आगामी फिल्म 'तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी' फिल्म को लेकर लगातार सुर्खियों में बनी हुई हैं। इसी बीच उन्होंने बिकिनी में अपना एक लेटेस्ट वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर कर खलबली मचा दी है।

अनन्या का पोस्ट: अनन्या ने इंस्टाग्राम पर टू-पीस बिकिनी में कई शानदार पोज का एक वीडियो शेयर किया। अनन्या ने अपने इस शानदार वीडियो के साथ कैप्शन में लिखा, 'मैं अपनी खुद की पोज पार्टी कर रही हूँ, जबकि बैकग्राउंड में असली पार्टी चल रही है, ओहा।' **सेलेब्स के रिएक्शन:** अनन्या के इन लाजवाब वीडियो पर कई सेलेब्स और फैंस ने जमकर कमेंट कर अपनी राय पेश की है। अनन्या के दोस्त ओरी ने लिखा, 'फिर से-आप किस हद तक जा सकती हैं...!', अनन्या की मां भावना पांडे ने लाल दिल वाले इमोजी और फायर इमोजी बनाए। वहीं अनन्या के एक फैन ने लिखा, 'आप सुंदर लग रही हो', एक और फैन ने लिखा, 'अप्सरा', एक और फैन ने लिखा, 'मनमोहक।' **अनन्या का वर्कफ्रंट:** 'तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी' अनन्या संग कार्तिक आर्यन नजर आएंगे। कथित तौर पर फिल्म की शूटिंग इसी साल मई महीने से शुरू हो गई थी और लगातार फिल्म की कास्ट शूटिंग में लगी हुई है। अनन्या और कार्तिक की फिल्म 'तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी' में जैकी श्रॉफ भी नजर आएंगे। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार यह फिल्म अगले साल 13 फरवरी को सिनेमाघरों में रिलीज हो सकती है। 'पति पत्नी और वो' के बाद अनन्या और कार्तिक की दोबारा जोड़ी देखने के लिए उनके चाहने वाले बेकरार हैं।

अजय देवगन की बेटी नीसा ने ओरी के साथ किया 'सन ऑफ सरदार 2' का डांस स्टेप, यूजर्स ने उड़ाया मजाक

अजय की बेटी नीसा देवगन ने अपने दोस्त ओरी अवतारमणि के साथ 'सन ऑफ सरदार 2' के डांस स्टेप को मजेदार अंदाज में दोहराया है। इन दोनों का यह वीडियो सोशल मीडिया पर यूजर्स के बीच चर्चा का विषय बन चुका है। वहीं कुछ यूजर्स नीसा और अजय का मजाक उड़ा रहे हैं।

नीसा और ओरी का वीडियो: नीसा और ओरी ने एक खास वीडियो इंस्टाग्राम पर शेयर किया। इस वीडियो में दोनों 'सन ऑफ सरदार 2' के गाने 'पहला तू' के फिंगर स्टेर को बिना किसी हाव-भाव के करते नजर आ रहे हैं। इस वीडियो के साथ ओरी ने कैप्शन में लिखा, 'उसे डांस सीखने की जरूरत ही नहीं पड़ी।' **यूजर्स की प्रतिक्रियाएं:** फैंस ने नीसा और ओरी की इस रील पर खूब कमेंट किए। एक यूजर ने लिखा, 'अजय ने अपनी बेटी को भी ये डांस सिखा दिया।' एक और यूजर ने लिखा, 'ये रील तो बहुत मजेदार है।' एक और यूजर ने लिखा, 'अजय देवगन इस वीडियो पर कॉपीराइट दे सकते हैं।' एक और यूजर ने लिखा, 'बाप-बेटी दोनों कमाल हैं।'

अजय का जवाब: मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, ट्रेलर लॉन्च इवेंट के दौरान अजय ने अपने इस वायरल डांस स्टेप पर कहा, 'लोग मेरा मजाक उड़ा रहे हैं, लेकिन ये स्टेप करना मेरे लिए आसान नहीं था। मैंने कर लिया, इसके लिए शुक्रिया कहिए।' **फिल्म सन ऑफ सरदार 2:** 'सन ऑफ सरदार 2' एक एक्शन-कॉमेडी फिल्म है, जिसका निर्देशन धिजय कुमार अरोड़ा ने किया है। इसमें रवि किशन, मुकुल देव, विंदू दारा सिंह, नीरू बाजवा और संजय मिश्रा भी हैं। फिल्म 25 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।



'मंडला मर्डर्स' का ट्रेलर रिलीज, चरणदासपुर के प्राचीन यंत्र का रहस्य सुलझाएंगी वाणी



सीरीज 'मंडला मर्डर्स' का ट्रेलर रिलीज हो चुका है। नेटफ्लिक्स और यशराज फिल्म्स की साझेदारी में बन रही यह सीरीज इसी महीने दर्शकों के बीच पहुंचेगी। मंगलवार को ट्रेलर रिलीज हुआ है। इसमें चरणदासपुर के जंगलों में मौजूद एक प्राचीन यंत्र के रहस्यों के बारे में बताया गया है। सीरीज सस्पेंस और थ्रिलर से भरपूर है। इसमें सुरवीन चावला, वाणी कपूर, श्रिया पिलगांवकर जैसे सितारे हैं। **25 जुलाई को रिलीज होगी सीरीज:** नेटफ्लिक्स ने एक पोस्ट शेयर किया है। ट्रेलर रिलीज की जानकारी देने के साथ लिखा है, 'कुछ रहस्य विज्ञान और विश्वास से परे हैं। मोल चुकाने का समय आ गया है।' सीरीज की रिलीज डेट भी बताई गई है। 'मंडला मर्डर्स' नेटफ्लिक्स पर 25 जुलाई से स्ट्रीम होगी। **मिस्ट्री की गुथी सुलझाएंगी वाणी:** ट्रेलर में एक प्राचीन यंत्र के बारे में बताया गया है, जो चरणदासपुर के जंगलों में है। इसमें अपने अंगों की आहुति देने वालों को वरदान प्राप्त हुआ है। अगले दृश्य में वाणी कपूर की एंट्री होती है, जो सीरीज में इन्वेस्टिगेटिंग ऑफिसर रिया थॉमस के रोल में नजर आएंगी। एक्टर वैभव दिल्ली पुलिस अधिकारी विक्रम सिंह का किरदार निभाते दिखेंगे। वे प्राचीन यंत्र और बेरहमी से की गई हत्याओं की गुथी सुलझाने निकलते हैं।

गोपी पुरश्चन ने संभाली निर्देशन की कमान: इस सीरीज में सुरवीन चावला और श्रिया पिलगांवकर भी अहम भूमिकाओं में हैं। इसके अलावा 'पंचायत' फेम प्रधानजी यानी एक्टर रघुबीर यादव भी इस सीरीज में दिखाई देंगे। 'मंडला मर्डर्स' के जरिए वाणी कपूर ओटीटी सीरीज की दुनिया में डेब्यू कर रही हैं। इस सीरीज के निर्देशन की कमान गोपी पुरश्चन ने संभाली है। ट्रेलर सस्पेंस से भरा है और इसने सीरीज के प्रति दिलचस्पी बढ़ा दी है।

नेटिजन्स ने दी सकारात्मक प्रतिक्रिया: सीरीज के ट्रेलर पर नेटिजन्स की शानदार प्रतिक्रिया आ रही है। यूजर्स लिख रहे हैं, 'प्रधानजी की वापसी'। एक अन्य यूजर ने लिखा, 'आधी कास्ट 'गुल्लक' की इधर आ गई है।' वहीं, ट्रेलर को भी शानदार बता रहे हैं। यूजर्स लिख रहे हैं, 'ट्रेलर शानदार है। सीरीज का इंतजार है।'



रूट टेस्ट रैंकिंग में फिर नंबर एक बल्लेबाज बने, यशस्वी-पंत और गिल को नुकसान

नई दिल्ली। भारतीय बल्लेबाजों में सलामी बल्लेबाज यशस्वी जायसवाल और उपकप्तान ऋषभ पंत को नुकसान हुआ है और वे क्रमशः पांचवें और आठवें स्थान पर खिसक गए हैं। वहीं, कप्तान शुभमन गिल भी तीन स्थान के नुकसान से नौवें स्थान पर पहुंच गए हैं। इंग्लैंड के अनुभवी बल्लेबाज जो रूट एक बार फिर से नंबर एक टेस्ट बल्लेबाज बन गए हैं। आईसीसी को बुधवार को जारी ताज़ा रैंकिंग में रूट ने एक सप्ताह के अंदर ही दोबारा शीर्ष स्थान हासिल कर लिया है। दूसरी ओर, भारतीय ऑलराउंडर रवींद्र जडेजा भी बल्लेबाजों की नवीनतम रैंकिंग में

34वें स्थान पर पहुंच गए हैं। रूट को भारत के खिलाफ लॉर्ड्स में खेले गए तीसरे टेस्ट मैच में शानदार प्रदर्शन का फायदा हुआ है। लॉर्ड्स टेस्ट में रूट ने जड़ा था शतक रूट ने लॉर्ड्स टेस्ट मैच में 104 और 40 रन बनाए थे जिससे इंग्लैंड 22 रन से यह मुकामला जीतने में सफल रही थी। 34 साल की उम्र में रूट 2014 में कुमार संगकारा के बाद टेस्ट रैंकिंग में शीर्ष बल्लेबाज बनने वाले उपद्राग खिलाड़ी बन गए हैं। संगकारा जब 2014 में शीर्ष टेस्ट बल्लेबाज बने थे तो उनकी उम्र 37



का फायदा हुआ है और वह 34वें स्थान पर आ गए हैं। जडेजा ने तीसरे टेस्ट में 72 और नाबाद 61 रन बनाए थे। केएल राहुल जिन्होंने 100 और 39 रन बनाए थे वह



भी पांच स्थान के सुधार के साथ 35वें स्थान पर आ गए हैं। बल्ले और गेंद से अच्छे प्रदर्शन करने वाले इंग्लैंड के कप्तान बेन स्टोक्स बल्लेबाजों की रैंकिंग में दो स्थान के सुधार से 42वें और गेंदबाजों में एक स्थान के फायदे से 45वें नंबर पर पहुंच गए हैं। गेंदबाजों में भारत के स्टार तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह शीर्ष पर बने हुए हैं और

दीपिका ने जीता पोलिग्रास मैजिक स्किल अवार्ड

डॉ. श्रीकृष्ण शर्मा

नई दिल्ली। भारतीय महिला हॉकी टीम की स्ट्राइकर दीपिका ने प्रतिष्ठित पोलिग्रास मैजिक स्किल अवार्ड जीतकर एक ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की है। यह पुरस्कार पाने वाली 21 वर्षीय स्ट्राइकर दीपिका पहली भारतीय खिलाड़ी है। यह पुरस्कार उन्हें 2024-25 भुवनेश्वर चरण के दौरान एफआईएच हॉकी प्रो लीग सीजन में विश्व की नंबर एक टीम नीदरलैंड के खिलाफ उनके शानदार एकल फील्ड गोल बंदीत दिया गया। जिसके लिए दुनिया भर के हॉकी प्रशंसकों ने चोट देकर इस पुरस्कार का विजेता बना दिया। दीपिका द्वारा दागा गया गोल स्पेन की पेट्रीसिया अल्बारेज और ऑस्ट्रेलिया की महिला टीम के साथ तीन महिला नामांकनों में से एक था। जिसमें दीपिका पसंदीदा बनकर उभरी और उन्होंने भारतीय हॉकी के लिए यह अवार्ड जीतकर एक ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की। पुरस्कार जीतने पर उत्साहित दीपिका ने कहा कि यह पुरस्कार पाकर मैं सचमुच सम्मानित महसूस कर रही हूँ। नीदरलैंड जैसे चुनौतीपूर्ण प्रतिद्वंद्वी के खिलाफ वह गोल करना मेरे लिए वाकई एक खास पल था और अब यह सम्मान पाना मेरे लिए



बहुत मायने रखता है। मैं अपने साथियों, कोचों, परिवार और दोस्तों का शुक्रिया अदा करती हूँ जो हर दिन मेरा समर्थन और प्रेरणा देते रहते हैं। साथ ही उन्होंने कहा कि यह पुरस्कार सिर्फ मेरा नहीं, बल्कि भारतीय हॉकी का है। आइए हम सब मिलकर आगे बढ़ते रहें।



नई दिल्ली। भारत और इंग्लैंड की महिला टीमों अब तक वनडे में 76 बार आमने-सामने आ चुकी हैं। इनमें से 40 मैचों में इंग्लिश टीम ने और 34 मैचों में भारतीय टीम ने जीत हासिल

मैचों की वनडे सीरीज में भी इसी लय को बरकरार रखने के इरादे से मैदान पर उतरेगी। भारतीय टीम ने टी20 सीरीज में 3-2 से जीत दर्ज करके नया इतिहास रचा था। यह पहला अवसर था जबकि भारत ने खेल के सबसे छोटे प्रारूप में इंग्लैंड से सीरीज जीती।

विश्व कप की तैयारी

इस साल के आखिर में भारत में वनडे विश्व कप खेला जाना है और उसे देखते हुए हरमनप्रीत कौर की अगुवाई वाली टीम 50 ओवरों के प्रारूप में भी अपना प्रदर्शन बेहतर करना चाहेगी। भारत ने अपना आखिरी वनडे मैच मई में श्रीलंका और दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ त्रिकोणीय सीरीज में जीता था। इंग्लैंड के खिलाफ सीरीज में जीत हासिल करने से भारतीय टीम का विश्व कप से पहले मनोबल और बढ़ेगा।

रावल को शेफाली पर फिर दी गई तरजीह

भारत ने हाल के वर्षों में अपने दृष्टिकोण में बदलाव किया है तथा 300 से अधिक का स्कोर बनाने पर



अधिक जोर दिया है। त्रिकोणीय सीरीज में उसने 276, 275, 337 और 342 का स्कोर बनाया था। कप्तान हरमनप्रीत ने कहा, 'पिछले कुछ वर्षों में हमने जो वनडे मैच खेले हैं उनमें 300 से अधिक रन बनाने पर ध्यान केंद्रित किया है। इससे हमारे गेंदबाजों को थोड़ा राहत मिलती है।' युवा सलामी बल्लेबाज प्रतीका रावल को एक बार फिर अनुभवी शेफाली वर्मा पर प्राथमिकता दी गई है। रावल ने त्रिकोणीय सीरीज में अपने प्रदर्शन से प्रभावित किया था जहां उन्होंने महिला वनडे में सबसे तेज 500 रन बनाने वाली बल्लेबाज बनकर

रिकार्ड बुक में अपना नाम दर्ज कराया था। कप्तान हरमनप्रीत कौर, उप-कप्तान स्मृति मंधाना, फिनिशर ऋचा घोष और भरोसेमंद जेमिमा रॉड्रिग्स और हरलीन देओल जैसे दमदार बल्लेबाजों की मौजूदगी में भारत का शीर्ष और मध्य क्रम मजबूत नजर आता है। इसके अलावा निचले क्रम में दीप्ति शर्मा और अमनजोत कौर की बल्लेबाजी क्षमता को जोड़ लें तो भारत दुनिया की किसी भी टीम को हराने में सक्षम दिखता है।

इंग्लैंड टीम में साइवर और एक्लेस्टोन की वापसी रेणुका सिंह और पूजा वसत्राकर के चोटिल हो

जाने के कारण बाहर हो जाने के बाद तेज गेंदबाजी आक्रमण की अगुवाई अनुभवी अरुंधति रेड्डी करेंगी, जिसमें उन्हें क्रांति गौड़ तथा ऑलराउंडर अमनजोत कौर और सयाली गणेश का सहयोग मिलेगा। भारत के पास स्पिन विभाग में अच्छी पकड़ है। श्री चरणी और राधा यादव की बाएं हाथ की जोड़ी अनुभवी ऑफ स्पिनर स्नेह राणा और दीप्ति शर्मा के साथ मिलकर जिम्मेदारी संभालेगी। इस बीच इंग्लैंड की टीम को अपनी दो प्रमुख खिलाड़ियों की वापसी से मजबूती मिलेगी। कप्तान नैट साइवर-ब्रंट चोट से उबरने के बाद फिर से टीम की कमान संभालेंगी।

साल का आखिरी ग्रैंडस्लैम 24 अगस्त से टूर्नामेंट में भाग्य आजमाएंगे 10 पूर्व चैंपियन



नई दिल्ली। अमेरिकी टेनिस एसोसिएशन ने 24 अगस्त से शुरू होने वाले इस टूर्नामेंट में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की प्रवेश सूची जारी की है जिसमें 18 पूर्व ग्रैंड स्लैम एकल चैंपियन शामिल हैं। गत चैंपियन यानिक सिनर और एरीना सबालेका उन 10 पूर्व अमेरिकी ओपन विजेताओं में शामिल हैं, जो अगले महीने होने वाले वर्ष के इस अंतिम ग्रैंडस्लैम टूर्नामेंट में अपना भाग्य आजमाएंगे। अमेरिकी टेनिस एसोसिएशन ने 24 अगस्त से शुरू होने वाले इस टूर्नामेंट में भाग लेने



वाले खिलाड़ियों की प्रवेश सूची जारी की है जिसमें 18 पूर्व ग्रैंड स्लैम एकल चैंपियन शामिल हैं। अमेरिकी ओपन में सीधा प्रवेश 14 जुलाई तक की रैंकिंग पर आधारित था। पुरुषों के लिए कटऑफ 101 और महिलाओं के लिए 99 नंबर था। विश्व के नंबर एक खिलाड़ी सिनर ने हाल में विंबलडन फाइनल में दुनिया के दूसरे नंबर के खिलाड़ी कार्लोस अल्काराज को हराकर अपना चौथा ग्रैंड स्लैम खिताब जीता था। दुनिया की नंबर एक महिला खिलाड़ी सबालेका विंबलडन के सेमीफाइनल में अमांडा अनिसिमोवा से हार गई, जो सातवें नंबर पर हैं और शीर्ष आठ में शामिल चार अमेरिकी महिला खिलाड़ियों से एक हैं।

लास वेगास फ्री स्टाइल शतरंज में भारतीय दल की अगुआई करेंगे प्रज्ञानंद, गुकेश नहीं होंगे शामिल

नई दिल्ली। दुनिया के नंबर एक खिलाड़ी मैग्नस कार्लसन इस बार भी खिताब के प्रबल दावेदार के रूप में शुरूआत करेंगे। प्रत्येक ग्रुप में आठ खिलाड़ी हैं और शीर्ष चार खिलाड़ी अगले चरण में पहुंचेंगे जबकि इसके बाद निचले स्थान पर रहने वाले आधे खिलाड़ी एक-दूसरे के खिलाफ खेलेंगे। भारतीय ग्रैंडमास्टर आर प्रज्ञानंद लास वेगास फ्री स्टाइल शतरंज टूर्नामेंट में भारतीय दल की अगुआई करेंगे। वहीं, विश्व चैंपियन डी गुकेश इस प्रतियोगिता में शामिल नहीं होंगे क्योंकि उन्हें एक महीने के अंदर ग्रैंडमास्टर टूर के मुख्य टूर्नामेंट में हिस्सा लेना है। अर्जुन एरिगोसी और विदित गुजरती दूसरे पूल में साथ होंगे। दुनिया के नंबर एक खिलाड़ी मैग्नस कार्लसन इस बार भी खिताब के प्रबल दावेदार के रूप में शुरूआत करेंगे। प्रत्येक ग्रुप में आठ खिलाड़ी हैं और शीर्ष चार खिलाड़ी अगले चरण में पहुंचेंगे जबकि इसके बाद निचले स्थान पर रहने वाले आधे खिलाड़ी एक-दूसरे के खिलाफ खेलेंगे।

'भारत के पास जिस तरह की प्रतिभा है, उसे लॉर्ड्स में तीसरा टेस्ट जीतना चाहिए था', बोले सौरव गांगुली

नई दिल्ली। पूर्व भारतीय कप्तान सौरव गांगुली ने लॉर्ड्स में खेले गए तीसरे टेस्ट मैच में भारत की हार पर निराशा व्यक्त करते हुए कहा है कि इस टीम में असाधारण प्रतिभा होने के बावजूद उसे गलत नतीजे का सामना करना पड़ा। गांगुली का मानना है कि शीर्ष क्रम के बल्लेबाजों का बेहतर प्रदर्शन भारत को इंग्लैंड के खिलाफ पांच मैचों की सीरीज में बढ़त दिला देता। भारतीय टीम तीसरे टेस्ट में जीत के लिए 193 रन का पीछा करते हुए लक्ष्य से 22 रन दूर रह गई। इस हार के साथ ही टीम पांच

मैचों की सीरीज में 1-2 से पिछड़ गई। शीर्ष क्रम के बल्लेबाजों के लचर प्रदर्शन के बाद रविंद्र जडेजा (नाबाद 61) की अगुवाई में निचले क्रम के बल्लेबाजों से जिस तरह का संघर्ष दिखाया वह काबिले तारीफ था। गांगुली ने इंडियन रेंसिंग लीग और एफ 4 इंडिया चैंपियनशिप कार्यक्रम के इतर कहा, 'इस सीरीज में भारत के बल्लेबाजी के तरीके से थोड़ी निराशा हुई, उन्हें यह 193 रन बनाने चाहिए थे। जब आप जडेजा को इस तरह से संघर्ष करते हुए देखते हैं तो मुझे लगता



है कि इस टीम में जो प्रतिभा है उससे खिलाड़ी मुझसे ज्यादा निराश होंगे। यह इंग्लैंड के खिलाफ सीरीज में 2-1 की बढ़त लेने का मौका था। मुझे यकीन है

बांग्लादेश ने श्रीलंका को 8 विकेट से तीसरा टी-20 हराया

सीरीज 2-1 से जीती, तंजिद हसन ने 73 रन बनाए, मेहदी हसन को 4 विकेट



नई दिल्ली। बांग्लादेश ने श्रीलंका को 8 विकेट से तीसरा टी-20 हराकर सीरीज 2-1 से जीत ली। कोलंबो को बुधवार को श्रीलंका ने बैटिंग चुनी। टीम 7 विकेट खोकर 132 रन ही बना सकी। बांग्लादेश ने 16.3 ओवर में 2 ही विकेट के नुकसान पर टारगेट हासिल कर लिया। तंजिद हसन तमीम ने 73 रन बनाए, वहीं मेहदी हसन ने 4 विकेट लिए। टॉस जीतकर पहले बैटिंग करने उतरी होम टीम ने शुरूआती 5 गेंदों पर 14 रन बना दिए, लेकिन ओवर की आखिरी गेंद पर कुसल

मेंडिस आउट हो गए। उन्होंने 6 रन बनाए। उनके बाद कुसल परेरा (0), दिनेश चांदिमल (4 रन) और कप्तान चरित असलंका (3 रन) भी सस्ते में पवेलियन लौट गए। श्रीलंका ने 11वें ओवर में ओपनर पाथुम निसांका का विकेट गंवा दिया, वे 46 रन बनाकर आउट हुए, इस समय टीम का स्कोर महज 66 रन था। उनके बाद कामिंडु मेंडिस 21 रन बनाकर आउट हुए। जेफरी वॉडरसे ने 7 और महीशा तीक्ष्ण ने 6 रन बनाए। पूर्व कप्तान दासुन शानका 35 रन बनाकर नॉटआउट रहे और टीम

का स्कोर 132 तक पहुंचा दिया। बांग्लादेश के लिए मेहदी हसन ने 4 विकेट लिए। शोरिफुल इस्लाम, मुस्ताफिजुर रहमान और शमीम हुसैन को 1-1 विकेट मिला। 133 रन के टारगेट का पीछा करने उतरी बांग्लादेश टीम ने पहली गेंद पर विकेट गंवा दिया। परवेज हसन इमोन खाता खोले बगैर LBW हो गए। तंजिद हसन तमीम ने फिर कप्तान लिट्टन दास के साथ 74 रन की पार्टनरशिप कर दी। लिट्टन 32 रन बनाकर आउट हुए।नंबर-4 पर उतरे तौहिद हर्दीय ने 27 रन बनाए।

नई दिल्ली। दीपिका ने यह गोल फरवरी 2025 में प्रो लीग के भुवनेश्वर चरण के दौरान किया था। कलिंग स्टेडियम में खेला गया यह मैच निर्धारित समय में 2-2 से बराबर रहा था, जिसके बाद भारत ने शूटआउट में नीदरलैंड को हराया। भारतीय महिला हॉकी टीम की स्ट्राइकर दीपिका ने एफआईएच प्रो लीग 2024-25 सत्र के भुवनेश्वर चरण के दौरान नीदरलैंड के खिलाफ किए गए अपने मैदानी गोल के लिए पोलिग्रास मैजिक स्किल पुरस्कार जीता है। एफआईएच हॉकी प्रो लीग के 2024-25 सत्र के लिए पोलिग्रास मैजिक स्किल अवार्ड के विजेता का फैसला विश्व भर के हॉकी खेल प्रेमियों के मतदान के आधार पर किया गया।दीपिका ने यह गोल फरवरी 2025 में प्रो लीग के भुवनेश्वर चरण



के दौरान किया था। कलिंग स्टेडियम में खेला गया यह मैच निर्धारित समय में 2-2 से बराबर रहा था, जिसके बाद भारत ने शूटआउट में नीदरलैंड को हराया। भारतीय टीम जब दो गोल से पीछे चल रही थी तब दीपिका ने 35वें मिनट में यह अविश्वसनीय गोल किया। उन्होंने नीदरलैंड की रक्षा पंक्ति को भेदते हुए बायीं ओर से

शानदार तरीके से ड्रिबल किया, बेसलाइन को छुआ और एक डिफेंडर की स्टिक के ऊपर से गेंद को आगे निकालकर गोलकीपर को छत्राते हुए गेंद को नेट में पहुंचाया। दीपिका ने कहा, 'यह पुरस्कार पाकर मैं सचमुच सम्मानित महसूस कर रही हूँ। नीदरलैंड जैसे कड़े प्रतिद्वंद्वी के खिलाफ गोल करना मेरे लिए सचमुच

में विशेष पल था और अब यह सम्मान पाना मेरे लिए बहुत मायने रखता है। मैं अपने साथियों, कोचों, परिवार और दोस्तों का शुक्रिया अदा करती हूँ जो हर दिन मेरा हासला बढ़ाते रहते हैं।' उन्होंने कहा, 'यह पुरस्कार सिर्फ मेरा नहीं है, यह भारतीय हॉकी का है। आइए हम सब मिलकर आगे बढ़ते रहें।' दीपिका को इस पुरस्कार के लिए स्पेन की पैट्रिशिया अल्बारेज के ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ किए गए गोल तथा ऑस्ट्रेलिया की महिला टीम के इंग्लैंड के खिलाफ सामूहिक प्रयास से किए गए गोल के साथ नामांकित किया गया था। पुरुष वर्ग में यह पुरस्कार बेल्जियम के विक्टर वेगनेज को मिला जिन्होंने स्पेन के खिलाफ गोल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी।

