RADIANT ACADEMY
(AFFILIATED TO CBSE)
B-180, sector-55, noida Ph: 120-4314312/ 6514636
Mob. : 9350251631/ 9674710772 E-mail: radiantacademynoida@yahoo.com
RADIANT ACADEMY
(J.H.S.) (AFFILIATED TO CBSE)
Sorkha, Sector- 115, noida on Fng Ph: 120- 6495106,
Mob. : 9873314814/ 9674710772 E-mail: radiantacademysorkha@yahoo.com
Let your child Explore the world with us in a Secure Environment!
We are a Co-Educational Medium Senior Secondary School imparting quality education since the last 20 years.
FROM ADMISSION OPEN NURSERY TO CLASS XI Transport Facility Available
FACILITIES AVAILABLE AT SCHOOL : ●Highly Qualified And Trained Faculty well Quipped Labs ●CCTV Controlled Environment ●Activity Based Learning ● Well Equipped Library ●GPS Enable Buses

आज की खबर आज ही
जनाकांक्षाओं का सजग प्रहरी
चेतना मंच

वर्ष : 26 | अंक : 189 | website:www.chetnamanch.com | नोएडा, रविवार, 30 जून, 2024 | Chetna Manch | Chetna Manch | मूल्य 2.00 रुपया | पेज: 8

मन की बात: प्रधानमंत्री ने लोकसभा चुनाव में जीत के बाद पहली बार किया संबोधित

मोदी ने अपनी 'मां' को किया याद, बोले- एक पेड़ मां के नाम जरूर लगाएं

नई दिल्ली (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' आज फिर से शुरू हो गया। इस दौरान उन्होंने अपनी मां हीराबा को याद करते हुए लोगों को मां की ममता से रूबरू कराते हुए उनके नाम पर एक पेड़ लगाने के नए अभियान से जुड़ने की अपील की। उन्होंने कहा कि मैं आज देशवासियों को धन्यवाद करता हूं कि उन्होंने हमारे संविधान और देश की लोकतांत्रिक व्यवस्थाओं पर अपना अटूट विश्वास दोहराया है। 24 का चुनाव, दुनिया का सबसे बड़ा चुनाव था। दुनिया के किसी भी देश में इतना बड़ा चुनाव कभी नहीं हुआ, जिसमें, 65 करोड़ लोगों ने वोट डाले हैं। मैं चुनाव आयोग और मतदान की प्रक्रिया से जुड़े हर व्यक्ति को इसके लिए बधाई देता हूं।

उन्होंने कहा कि आज 30 जून का ये दिन बहुत ही महत्वपूर्ण है। इस दिन को हमारे आदिवासी भाई-बहन हूल दिवस के रूप में मनाते हैं। यह दिन वीर सिद्धो-कान्हू के अदम्य साहस से जुड़ा है, जिन्होंने विदेशी शासकों के अत्याचार का पुरजोर विरोध किया था। वीर सिद्धो-कान्हू ने हजारों संथाली साथियों को एकजुट करके अंग्रेजों का जी-जान से मुकाबला किया, और जानते हैं ये कब हुआ था? ये हुआ था 1855 में, यानी ये 1857 में भारत के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम से भी दो साल पहले हुआ था, तब, झारखंड के संथाल परगना में हमारे आदिवासी भाई-बहनों ने विदेशी शासकों के खिलाफ हथियार उठा लिया था।

पीएम मोदी ने कहा कि मन की बात में आज मैं आपको एक खास तरह के छातों के बारे में बताना चाहता हूं। ये छाते तैयार होते हैं हमारे केरला में। वैसे तो केरला की संस्कृति में छातों का विशेष महत्व है। छाते, वहां कई परंपराओं और विधि-विधान का अहम हिस्सा होते हैं, लेकिन मैं जिस छाते की बात कर रहा हूं, वो हैं कार्थम्बी छाते और इन्हें तैयार किया जाता है केरला के अट्टापडी में।

उन्होंने कहा कि ये रंग-बिरंगे छाते बहुत शानदार होते हैं। और खासियत ये इन छातों को केरला की हमारी आदिवासी बहनें तैयार करती हैं। आज देशभर में इन छातों की मांग बढ़ रही हैं। इनकी ऑनलाइन बिक्री भी हो रही है। इन छातों को %वट्टालक्की सहकारी कृषि सोसाइटी की देखरेख में बनाया जाता है। इस सोसाइटी का नेतृत्व हमारी नारीशक्ति के पास है।

पीएम मोदी ने कहा कि टोक्यो में हमारे खिलाड़ियों के प्रदर्शन ने हर भारतीय का दिल जीत लिया था। उसके बाद से ही हमारे एथलीट पेरिस ओलंपिक की तैयारियों में जी-जान से जुटे हुए थे। सभी खिलाड़ियों को मिला दें, तो इन सबने करीब 900 अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में हिस्सा लिया है। पेरिस ओलंपिक में आपको कुछ चीजें पहली बार देखने को मिलेंगी। शूटिंग में हमारे खिलाड़ियों की प्रतिभा निखरकर सामने आ रही है। टेबल टेनिस में पुरुषऔर महिला दोनों टीमें क्वालिफाई कर चुकी हैं। भारतीय शॉटगन टीम में हमारी शूटर बेटियां भी शामिल हैं। इस बार कुश्ती और घुड़सवारी में हमारे दल के खिलाड़ी उन श्रेणी में भी भाग लेंगे, जिनमें पहले वे कभी शामिल नहीं रहे।

'सबसे अनमोल रिश्ता है मां'

"मन की बात कार्यक्रम में पीएम मोदी ने कहा, 'मेरे प्यारे साथियो, अगर मैं आपसे पूछूं कि दुनिया का सबसे अनमोल रिश्ता कौन सा होता है तो आप जरूर कहेंगे- 'मां'. हम सबके जीवन में 'मां' का दर्जा सबसे ऊंचा होता है. पीएम मोदी ने इसके साथ ही कहा, 'मैंने सभी देशवासियों से, दुनिया के सभी देशों के लोगों से ये अपील की है कि अपनी मां के साथ मिलकर, या उनके नाम पर, एक पेड़ जरूर लगाएं।' पीएम मोदी ने इसके साथ ही विश्व पर्यावरण दिवस पर इस साल शुरू किए गए 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान का जिक्र करते हुए कहा कि इसके तहत पेड़ लगाने का अभियान तेजी से चल रहा है. उन्होंने कहा, 'हर कोई अपनी मां के लिए पेड़ लगा रहा है. चाहे वह अमीर हो या गरीब, चाहे वह कामकाजी महिलाएं हों या घरेलू इस अभियान ने मां के प्रति स्नेह जताने का समान अवसर दिया है.' उन्होंने कहा, 'मां के नाम पेड़ लगाने के अभियान से अपनी मां का सम्मान तो होगा ही, साथ ही धरती मां की भी रक्षा होगी।'

भारतीय दल को ओलंपिक खेलों की बहुत-बहुत शुभकामनाएं : पीएम मोदी

पीएम मोदी ने आगे कहा कि 'मन की बात' में आज मैं आपको एक खास तरह के छातों के बारे में बताना चाहता हूं. ये छाते तैयार होते हैं हमारे केरला में. मेरे प्यारे देशवासियो, अगले महीने इस समय तक पेरिश शुरू हो चुके होंगे. मुझे विश्वास है कि आप सब भी पेरिस ओलंपिक खेलों में भारतीय खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाने का इंतजार कर रहे होंगे. मैं भारतीय दल को ओलंपिक खेलों की बहुत-बहुत शुभकामनाएं देता हूं. हम सबके मन में टोक्यो ओलंपिक की यादें अब भी ताजा हैं. टोक्यो में हमारे खिलाड़ियों के प्रदर्शन ने हर भारतीय का दिल जीत लिया था।

भारत की जीत का जश्न मना रहे युवकों ने आइसक्रीम बेचने वाले को कार से रौंदा

नोएडा(चेतना मंच)। भारत के वर्ल्ड कप जीतने के बाद पूरा देश जश्न में डूबा हुआ है। नोएडा एनसीआर में लोग सड़कों पर उतरकर जीत का गवाह बन रहे हैं, लेकिन इस बीच नोएडा में बड़ा हादसा हुआ है। सेक्टर-52 टी-पॉइंट पर शराब के नशे में धूत रहीसजादों ने आइसक्रीम वेंडर को रौंद दिया। इस हादसे में आइसक्रीम बेचने वाला बुरी तरह जख्मी हो गया है।

जानकारी के मुताबिक, 29 जून की रात को टी20 वर्ल्ड कप के फाइनल मैच को भारतीय क्रिकेट टीम के जीतने के बाद करीब डेढ़ बजे कुछ युवक जश्न मनाते हुए गाड़ी से जा रहे थे। इसी दौरान उन्होंने थाना सेक्टर-24 क्षेत्रांतर्गत होशियारपुर रेड लाइट के पास एक आईसक्रीम वेंडर गोलू कुमार पुत्र मनोज राय को टक्कर मार दी। वह मूल रूप से बिहार का रहने वाला है और नोएडा के मोरना में रहता है।

गाड़ी को होशियारपुर थाना सेक्टर-49 का रहने वाला विशाल यादव चला रहा था। सूचना पर पहुंची पुलिस ने घायल को तुरंत इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां से घायल को हायर सेंटर रेफर किया गया है। थाना सेक्टर-24 पुलिस द्वारा गाड़ी को कब्जे में लेकर चालक को हिरासत में लिया गया है।

यूपी में कांवड़ यात्रा को लेकर डीजीपी की अहम बैठक, सुरक्षा के कड़े इंतजाम

लखनऊ (एजेंसी)। उत्तर प्रदेश के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) प्रशांत कुमार ने आगामी कांवड़ यात्रा और मुहर्रम के सुरक्षा को लेकर बैठक की है। इस बैठक में डीजीपी प्रशांत कुमार अलग-अलग दिशा- निर्देश दिए है। साथ ही डीजीपी ने कांवड़ यात्रा व मुहर्रम के जुलूस मार्गों को लेकर कहा कि डिजिटल वॉलिंटियर्स और सिविल डिफेंस का सहयोग लेकर सुरक्षा प्लान बनाने के आदेश दिए है।

आपको बता दें कि डीजीपी ने कहा कि किसी नई परंपरा की अनुमति न दी जाए और कावड़ यात्रा के मार्गों की पहली इसके अलावा जांच हो जानी चाहिए। उन्होंने मिश्रित आबादी वाले क्षेत्रों और हॉटस्पॉट पर अतिरिक्त पुलिस बलों की तैनाती का आदेश भी दिया है। डीजीपी प्रशांत कुमार ने कहा कि गड़बड़ी करने वाले तत्वों पर कड़ी नजर रखी जाए और संवेदनशील जगहों पर अधिक पुलिसकर्मियों की तैनाती होगी।

इसी के साथ अधिकारियों को आदेश दिया कि जुलूस मार्गों पर लगे सीसीटीवी को एक्टिव रखना पड़ेगा और रेलवे स्टेशन तथा बस अड्डे पर सुरक्षा बढ़ाई जाए। अधिकारियों से कहा गया कि जोन सेक्टर स्कीम लागू कर अति संवेदनशील स्थलों पर चेकिंग को बढ़ाई जाए। डीजीपी ने इंटरनेट मीडिया की 24 घंटे निगरानी करने का भी निर्देश दिया गया है। वहीं कोई हादसा या हिंसा न फैले इसे लेकर भी संवेदनशील स्थानों पर ड्रोन कैमरों और पीटीजेड कैमरों से निगरानी रखी जाएगी। साथ में सोशल मीडिया पर फैलने वाली हर अफवाह का खंडन कर कार्रवाई के भी आदेश दिए गए है।

पहली बारिश में नए टर्मिनल टी-3 से टपका पानी

2400 करोड़ की लागत से तैयार हुआ था अमौसी एयरपोर्ट

लखनऊ (एजेंसी)। 2400 करोड़ रुपये की लागत से हाल ही में तैयार किए गए अमौसी एयरपोर्ट के टर्मिनल टी-3 से पहली बारिश में ही पानी टपकने लगा। इसका वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो जाने पर एयरपोर्ट प्रशासन की काफी किरकिरी हुई। हालांकि, एयरपोर्ट प्रशासन का दावा है कि कुछ ही देर में इसे ठीक करवा लिया गया।

चौधरी चरण सिंह अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट के नए टर्मिनल का 10 मार्च को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने उद्घाटन किया था। अप्रैल में घरेलू और जून में अंतरराष्ट्रीय उड़ानों को इस पर शिफ्ट किया जा चुका है। टर्मिनल बेहद भव्य और विशाल है, इस मानसून की पहली बारिश में ही टर्मिनल-3 के चेकिंग काउंटर के पास पानी टपकने लगा।

सीटों पर पानी गिरने से यात्रियों को दूसरी जगह हटना पड़ा। एयरपोर्ट प्रशासन को इसकी सूचना दी गई। इसके बाद लीकेज को ठीक करवाया गया। एयरपोर्ट के प्रवक्ता ने बताया कि बिल्डिंग नई है। पहली बारिश में हुए हल्के लीकेज को ठीक करवाया गया है। अब किसी प्रकार की कोई दिक्कत नहीं है। टर्मिनल पर अभी काम चल भी रहा है।

आईएएस मनोज कुमार सिंह बने यूपी के नए मुख्य सचिव

लखनऊ (एजेंसी)। उत्तर प्रदेश में प्रशासनिक व्यवस्था में बड़ा फेरबदल हुआ है। आईएएस मनोज कुमार सिंह को उत्तर प्रदेश का नया मुख्य सचिव बनाया गया है। वह 1988 बैच के आईएएस अफसर हैं। रविवार को दुर्गा शंकर मिश्रा का कार्यकाल खत्म हो रहा है। ऐसे में अब उन्हें चौथी बार सेवा विस्तार नहीं मिला है। उनका कार्यकाल खत्म होने पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने मनोज कुमार सिंह को मुख्य सचिव बनाए जाने का फैसला किया है।

मनोज कुमार सिंह को मुख्य सचिव बनाए जाने का आदेश जारी कर दिया गया है। वह आज दोपहर बाद मुख्य सचिव का कार्यभार ग्रहण करेंगे। मनोज कुमार सिंह मुख्य सचिव और आईआईडीसी दोनों होंगे। बता दें कि दिसंबर 2021 में दुर्गा शंकर मिश्रा को रिटायर्ड होने से ठीक पहले सेवा विस्तार दिया गया था। इसके बाद साल 2022 में फिर एक साल का सेवा विस्तार दिया गया। फिर साल 2023 दिसंबर में कार्यकाल खत्म होना था, लेकिन लोकसभा चुनाव नजदीक होने के चलते तीसरी बार छह महीने का सेवा विस्तार किया गया। हालांकि अब चौथी बार उन्हें सेवा विस्तार नहीं दिया गया है।

अब आईएएस मनोज कुमार सिंह को यूपी का मुख्य सचिव बनाया गया है। वह मूल रूप से झारखंड की राजधानी रांची के रहने वाले हैं। वह कई अहम जिम्मेदारियां निभा चुके हैं। वह गौतमबुद्ध नगर कलेक्टर भी रह चुके हैं। इसके साथ ही अपर मुख्य सचिव पंचायतीराज और उद्यान एवं खाद्य प्रसंस्करण की जिम्मेदारी भी निभा चुके हैं। प्रदेश सरकार की कई योजनाओं की जमीनी स्तर पर उतारने में मनोज कुमार सिंह की मुख्य भूमिका रहे है। यही वजह है कि उन्हें अब यूपी मुख्य सचिव की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

गाजियाबाद में मेट्रो कॉरिडोर के दोनों तरफ बनेगा टीओडी जोन

गाजियाबाद (चेतना मंच)। गाजियाबाद में मेट्रो कॉरिडोर के दोनों तरफ ऊंची इमारत बनेंगी, जिनमें आवासीय और व्यावसायिक गतिविधियां हो सकेंगी। जीडीए रेड और ब्लू लाइन कॉरिडोर के दोनों तरफ 500-500 मीटर तक ट्रांजिटर ओरिएंटेड डेवलपमेंट (टीओडी) जोन घोषित करेगा। इसका प्रस्ताव जुलाई में प्रस्तावित बोर्ड बैठक में रखा जाएगा, जहां से स्वीकृति मिलने पर आगे काम शुरू होगा।

शासन की उच्च स्तरीय समिति ने मास्टर प्लान-2031 का प्रजेंटेशन देखने के बाद मेट्रो रूट कॉरिडोर के दोनों तरफ टीओडी जोन चिह्नित कर मास्टर प्लान में शामिल करने के निर्देश दिए थे। ऐसे में गाजियाबाद में मेट्रो रेड और ब्लू लाइन के दोनों तरफ ट्रांजिट ओरिएंटेड डवलपमेंट (टीओडी) जोन घोषित करने की तैयारी है। ऐसे में शहीद स्थल न्यू बस अड्डा से दिलशाद गार्डन तक मेट्रो रेड लाइन और वैशाली से कौशांबी तक ब्लू लाइन के दोनों तरफ सर्वे कर रिपोर्ट तैयार की जा रही है। साथ ही इसके दोनों तरफ 500-500 मीटर तक स्थान चिह्नित करके मास्टर प्लान में दर्शाया जा रहा है। ताकि इस बोर्ड बैठक से पूर्व ही इस रिपोर्ट को पूरी तरह तैयार कर लिया जाए और जुलाई में प्रस्तावित बोर्ड बैठक में इस प्रस्ताव को उसमें शामिल कर आगे बढ़ाया जाए।

नोएडा प्राधिकरण के एसीईओ ने किया निरीक्षण

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा प्राधिकरण के अपर मुख्य कार्यपालक अधिकारी संजय खत्री ने सेक्टर 34,51, 71 ,62 ,63 एवं मामूरा गांव आदि स्थानों पर नालों की सफाई कार्यो का औचक निरीक्षण किया।

गौरतलब है कि नोएडा प्राधिकरण के मुख्य कार्यपालक अधिकारी डॉक्टर लोकेश एम के निर्देशों के अनुसार अपर मुख्य कार्यपालक अधिकारी का काफिला जल भराव की समस्या को लेकर नालों की सफाई के निरीक्षण के लिए कई सेक्टर में पहुंचा। इसी के चलते एसीईओ ने निरीक्षण किया। इस दौरान एसपी सिंह उप महाप्रबंधक जन स्वास्थ्य, गौरव बंसल, उमेश त्यागी, अरुण आदि मौजूद थे।

अमरनाथ यात्रा के दौरान माहौल बिगाड़ने की साजिश

रियासी के शिव मंदिर में हुई तोड़-फोड़

रियासी, एजेंसी। श्री अमरनाथ यात्रा में खलल डालने में देश विरोधी व असामाजिक तत्वों का जब कोई बस नहीं चल रहा तो उन्होंने माहौल को बिगाड़ने की साजिश के तहत रियासी जिला मुख्यालय से लगभग 50 किलोमीटर दूर धरमाड़ी में एक शिव मंदिर में तोड़फोड़ की। कुछ ही समय में इंटरनेट मीडिया पर इसकी तस्वीरें और वीडियो प्रसारित हो जाने पर यह खबर आग की तरह फैल गई। रियासी में हिंदू संगठनों को जब इसका पता चला तो उनमें आक्रोश पैदा हो गया।

रात को श्री सनातन धर्म सभा के नेतृत्व में विभिन्न हिंदू संगठन के लोगों ने जुलूस निकालकर प्रदर्शन किया और रात को ही डीसी विशेष पाल महाजन से उनके आवास के बाहर मिलकर इस मामले पर सख्त कार्रवाई की मांग की।

बताया जाता है कि धरमाड़ी में आबादी के बीच स्थित इस शिव मंदिर में शनिवार को ही तोड़फोड़ हुई थी। शाम को जब कुछ भक्त मंदिर पहुंचे तो शिवलिंग और मंदिर की अन्य मूर्तियों में की गई तोड़फोड़ को देखकर उनमें आक्रोश पैदा हो गया।

उन्होंने स्थानीय जनाना पार्क से रोष रैली निकाली और प्रदर्शन करते हुए डीसी आवास के बाहर पहुंचकर मुख्य सड़क को अवरुद्ध कर प्रदर्शन शुरू कर दिया। इसी बीच डीसी बाहर आ गए तो प्रदर्शनकारियों ने उन्हें बताया कि रियासी में इस तरह की पहले भी कई घटनाएं हो चुकी हैं, जिसमें कुछ घटनाओं के दोषियों का आज तक पुलिस कोई सुराग नहीं लगा पाई।

वहीं, डीसी ने प्रदर्शनकारियों को शांत करते और समझाते-बुझाते हुए कहा कि आज ही श्री अमरनाथ यात्रा शुरू हुई है। देश विरोधी व असामाजिक तत्वों का जब किसी और जगह बस नहीं चला तो उन्होंने षड्यंत्र के तहत यहां इस तरह की घटना को अंजाम दिया है। उन्होंने कहा कि रियासी में ट्रेन भी पहुंच गई है।

इमारत का टिकाऊपन

भवन, पुल, सड़कों आदि के निर्माण में तकनीकी उपयोग से तेजी तो आई है, ढांचे मनोहारी बनने लगे हैं, मगर उनकी मजबूती और टिकाऊपन को लेकर अक्सर सवाल उठते रहते हैं। अब शायद ही कोई वर्ष बीतता हो, जब बरसात में पुलों, सड़कों, नवनिर्मित भवनों के धंसने, ढहने की खबरें न आती हों। ताजी घटना दिल्ली के इंदिरा गांधी हवाई अड्डे के टर्मिनल-एक की है, जहां गाड़ियों के ठहराव वाली जगह की छत ढह गई, जिसमें कई गाड़ियों को नुकसान पहुंचा, एक व्यक्ति की मौत हो गई और कई घायल हो गए। बताया जा रहा है कि बारिश की वजह से छत बैठ गई। यह तो इस मौसम की पहली बारिश थी, अभी पूरा मौसम बाकी है, इसलिए हवाई अड्डे की दूसरी छतों को लेकर भी लोगों में आशंका पैदा होना स्वाभाविक है। दरअसल, हवाई अड्डे की छत लोहे के खंभे खड़े कर सिंथेटिक और लोहे की पतली चादरों से बनाई गई है। इस तरह जगह तो काफी खुली हो गई है और सुंदर भी दिखती है, मगर इसके टिकाऊपन को लेकर कोई दावा करना मुश्किल है। यह कोई पहली इमारत नहीं है, जिसमें इस निर्माण कला का उपयोग किया गया है। अब बहुत सारी सार्वजनिक जगहों पर जल्दी काम पूरा करने के मकसद से यही तकनीक इस्तेमाल होने लगी है। दरअसल, भवन निर्माण में कांच, लोहे, सिंथेटिक चादरों वगैरह का इस्तेमाल काफी तेजी से बढ़ा है। इस तरह इमारतें जल्दी तैयार हो जाती हैं, मगर न तो यह भारतीय प्रकृति के अनुकूल है और न इन्हें लंबे समय तक टिकाऊ माना जा सकता है। लोहे के खंभों को नट-बोल्ट से जोड़ कर बनाए गए ढांचे की समय-समय पर मरम्मत जरूरी होती है, जिसका प्रायः अभाव देखा जाता है। बहुत सारी इमारतें, सड़कें और पुल सरकार के दबाव में जल्दी तैयार कर दिए जाते हैं, इस वजह से भी इमारतें जोखिम भरी साबित होती हैं। दिल्ली हवाई अड्डे पर हुई घटना के कुछ घंटे पहले मध्यप्रदेश के जबलपुर में भी हवाई टर्मिनल की नई इमारत की छत का एक हिस्सा बारिश की वजह से एक गाड़ी पर गिर गया। बारिश शुरू होते ही बिहार में कई पुल ढह गए। पिछले कई वर्षों से मध्यप्रदेश, बिहार आदि में पुलों के बाढ़ में बह जाने, सड़कों के धंस या बह जाने की खबरें आती रही हैं। ऐसे अनेक उदाहरण हैं, जब इमारतें जल्दी तैयार करने की हड़बड़ी में उनकी जल निकासी, छतों की मजबूती आदि पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया गया और बरसात शुरू होते ही उनकी पोल खुल गई। यह समझना मुश्किल है कि तकनीकी इस्तेमाल से जहां निर्माण कार्यों में मजबूती आनी चाहिए, वे इतने भुरभुरे क्यों साबित हो रहे हैं कि बारिश का हल्का दबाव भी झेल नहीं पा रहे। इसकी एक वजह तो साफ है कि निर्माण कार्यों में भ्रष्टाचार के कारण निर्माण सामग्री की गुणवत्ता से समझौता किया जाता है। मगर यह सब ऐसी व्यवस्था में बढ़ रहा है, जो भ्रष्टाचार को कतई बर्दाश्त न करने के दावे करती है। आमतौर पर हवाई अड्डा और वहां के समूचे परिसर को सबसे सुरक्षित जगहों में शुमार किया जाता है, जहां हुए निर्माण से लेकर सुरक्षा व्यवस्था तक के मोर्चे को पूरी तरह चाक-चौबंद माना जाता है। मगर बारिश ने इस बात की कलई खोल कर रख दी है। इस तरह इमारतों, पुलों, सड़कों के बारिश में ढह या बह जाने से न केवल बड़े पैमाने पर सार्वजनिक धन भी बह जाता है, आम लोगों की परेशानियां और बढ़ जाती हैं, इससे जान-माल का नुकसान होता है, सो अलग।

विपक्ष की अवहेलना करना आसान नहीं

तीसरी बार केंद्र में सत्ता में आई भाजपा गठबंधन सरकार के लिए इस बार विपक्ष की अवहेलना करना आसान नहीं होगा। मजबूत विपक्ष के कारण केंद्र सरकार को अपना रवैया पिछले कार्यकाल की तुलना में नरम रखना होगा। इसका प्रमाण भी लोकसभा में मिल गया। विपक्ष ने जिस तरह के तेवरों से आगाज किया है, सत्तारुढ़ दल उस तरह प्रतिरोध नहीं कर पाया जिस तरह पहले और दूसरे कार्यकाल में किया था। लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने भी पिछले कार्यकाल की तुलना में इस बार की शुरुआत सामंजस्य बिठाने से की है।

पिछले कार्यकाल में मणिपुर के मुद्दे को लेकर लोकसभा अध्यक्ष ने 141 सांसदों को सदन से निलंबित कर दिया था। विपक्ष उस दौरान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से सदन में बयान देने की मांग कर रहा था। इसे सत्ता पक्ष ने मंजूर नहीं किया। सदन में कई दिनों तक हंगामे की स्थिति बनी रही। इस पर अध्यक्ष ओम बिरला ने विपक्ष के सदस्यों को निलंबित कर दिया। विपक्ष का आरोप था कि प्रधानमंत्री मोदी मणिपुर की वीभत्स घटनाओं और लगातार होती हिंसा के बावजूद सार्वजनिक बयान देने से कतरा रहे हैं। पीएम मोदी ने मणिपुर की घटना का लोकसभा और सार्वजनिक मंचों का जिक्र तक नहीं किया। इस बार भाजपा गठबंधन सरकार का ऐसी स्थितियों से बचना आसान नहीं होगा। मजबूत विपक्ष की घेराबंदी से सरकार को ऐसे सार्वजनिक मुद्दों पर अपना दृष्टिकोण स्पष्ट करने का भारी दवाब होगा।

लोकसभा के प्रोटेम स्पीकर और भाजपा सांसद भर्तृहरि महताब द्वारा 18वीं लोकसभा के लिए निर्वाचित सदस्यों को शपथ दिलाए जाने के दौरान एआईएमआईएम के नेता असदुद्दीन ओवैसी ने शपथ लेने के बाद नारा लगाया- जय भीम, जय तेलंगाना और फिर जय फलिस्तीन कहा। फिर उन्होंने अल्लाह-ओ-अकबर के भी नारे लगाए। इस पर भाजपा के कई सदस्यों ने आपत्ति जाहिर की। उन्होंने विरोध दर्ज करवाया। इस पर प्रोटेम स्पीकर ने कहा कि अगर ओवैसी ने कोई आपत्तिजनक बात कही है उसे कार्यवाही के रिकॉर्ड से हटा दिया जाएगा। ओवैसी हैदराबाद से लोकसभा के लिए निर्वाचित हुए हैं। वह पांचवी बार सांसद बने हैं। विवाद के बाद ओवैसी ने सफाई दी और कहा कि फिलीस्तीन बोलना संविधान के खिलाफ कैसे है। भाजपा सांसद जी किशन रेड्डी का काम ही विरोध करना है। भाजपा के पिछले कार्यकाल के दौरान यदि ओवैसी इस तरह शपथ लेते तो निश्चित तौर पर उन्हें भाजपा सांसदों का भारी विरोध सहना पड़ता, जोकि इस बार इस बार साामन्य नजर आया।

लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने बुधवार को कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी को सदन में नेता प्रतिपक्ष के रूप में आधिकारिक रूप से मान्यता दे दी। राहुल गांधी का नेता प्रतिपक्ष का दर्जा नौ जून, 2024 से प्रभावी रहेगा। कांग्रेस संसदीय दल की प्रमुख सोनिया गांधी ने मंगलवार को लोकसभा के कार्यवाहक अध्यक्ष (प्रोटेम स्पीकर) भर्तृहरि महताब को पत्र भेजकर कांग्रेस के इस फैसले के बारे में उन्हें अवगत कराया था कि राहुल गांधी नेता प्रतिपक्ष होंगे। राहुल गांधी ने कहा कि उनके लिए यह अधिकारों की लड़ाई लडने् की बहुत बड़ी जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि विपक्ष का नेता सिर्फ एक पद नहीं है, यह आपकी आवाज बनकर आपके हितों और अधिकारों की लड़ाई लडने् की बहुत बड़ी जिम्मेदारी है। लोकसभा के पिछले कार्यकाल में कांग्रेस की लगातार मांग के बावजूद संख्या बल का हवाला देते हुए मोदी सरकार ने नेता प्रतिपक्ष की नियुक्ति नहीं की थी। 17 वीं लोकसभा में पर्याप्त संख्या बल नहीं होने पर लोकसभा में प्रतिपक्ष के नेता का पद रिक्त रहा। नेता प्रतिपक्ष की सदन में बहुत महत्वपूर्ण

पिछले कार्यकाल में मणिपुर के मुद्दे को लेकर लोकसभा अध्यक्ष ने 141 सांसदों को सदन से निलंबित कर दिया था। विपक्ष उस दौरान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से सदन में बयान देने की मांग कर रहा था। इसे सत्ता पक्ष ने मंजूर नहीं किया।

भूमिका और संवैधानिक अधिकार होते हैं। इनमे कटौती करना सत्तारुढ़ दल के लिए संभव नहीं है। यह एक सम्मानीय पद है। राहुल गांधी के लिए भाजपा जिस तरह का वक्तव्य हर वक्त इस्तेमाल करती रही है, वह अब संभव नहीं होगा। नेता प्रतिपक्ष की हैसीयत सत्तारुढ़ दल के नेता से कम नहीं होती। राहुल गांधी सदन में विपक्ष की आवाज उठाते हुए नजर आने वाले हैं।

लोकसभा चुनाव के नतीजों ने बहुत कुछ बदलकर रख दिया है। राहुल गांधी के तौर पर पूरे दस सालों बाद सदन के भीतर विपक्ष को अपना सेनापति मिला है. 2014 में सत्ता से बेदखल होने के बाद कांग्रेस को नेता प्रतिपक्ष का पद मिला है, क्योंकि पिछले दस सालों से पार्टी के पास इस पद को पाने के लिए जरूरी 54 सीटें तक नहीं थीं। इस बार कांग्रेस के पास लोकसभा में 99 सीटें हैं और इसीलिए 20 साल लंबे राजनीतिक करियर में राहुल गांधी को पहली बार संवैधानिक पद मिला है। हालांकि, राहुल के लिए आगे का सफर आसान नहीं होगा। विपक्ष के सेनापति के तौर पर और संवैधानिक पद पर होने की वजह से राहुल गांधी को कई जिम्मेदारियां निभानी हैं।

कांग्रेस नेता राहुल गांधी को नेता विपक्ष बनने पर बधाई मिल रही है, लेकिन विपक्ष के नेता ये भी कह रहे हैं कि पूरे गठबंधन के हितों का ध्यान रखा जाए। नेता प्रतिपक्ष न सिर्फ अपनी पार्टी को बल्कि पूरे विपक्ष का नेतृत्व करता है। नेता प्रतिपक्ष कई जरूरी नियुक्तियों में पीएम के साथ बैठता है। मतलब ये कि अब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और राहुल गांधी साथ मिलकर कई फैसले लेंगे। दोनों के राय से फैसले लिए जाएंगे। चुनाव आयुक्त, केंद्रीय सतर्कता आयोग के अध्यक्ष, मानवाधिकार आयोग के अध्यक्ष इन सभी पदों का चयन एक पैनल के जरिए किया जाता है, जिसमें प्रधानमंत्री और नेता विपक्ष शामिल रहते हैं।

अब तक राहुल गांधी कभी भी मोदी के साथ किसी पैनल में शामिल नहीं हुए हैं। राहुल गांधी भारत सरकार के खर्चों की जांच करने वाली लोक लेखा समिति के अध्यक्ष होंगे। राहुल सरकार के कामकाज की लगातार समीक्षा करेंगे। वह ये जानने की कोशिश करेंगे कि सरकार कहां पर कितना पैसा खर्च कर रही है। राहुल गांधी दूसरे देशों के राष्ट्रपति या प्रधानमंत्री को राष्ट्रीय मुद्दों पर अपना दृष्टिकोण देने के लिए भारत बुला सकते हैं। मतलब कि अगर वह किसी मुद्दे पर विदेशी मेहमानों से चर्चा करना चाहें तो वह ऐसा कर पाएंगे। नेता प्रतिपक्ष के तौर पर राहुल गांधी अब प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) और सीबीआई जैसी केंद्रीय जांच एजेंसियों के प्रमुखों के चयन में भी अहम भूमिका निभाने वाले हैं। वह पिछले 10 साल से इन एजेंसियों पर काफी आरोप लगाते आए हैं। नेता प्रतिपक्ष बनने के बाद राहुल को पद भी मिला है और उनका कद भी बढ़ गया है। नेता विपक्ष के तौर पर राहुल गांधी को कई अधिकार और सुविधाएं मिलेंगी। नेता प्रतिपक्ष का पद कैबिनेट मंत्री के बराबर होता है। राहुल गांधी को केंद्रीय मंत्री के समान वेतन, भत्ता और दूसरी सुविधाएं मिलेंगी। राहुल को कैबिनेट मंत्री के आवास के स्तर का बंग्ला मिलेगा। उन्हें कार, ड्राइवर की सुविधा भी दी जाएगी. साथ ही 14 लोगों का स्टाफ मिलेगा। बतौर सांसद राहुल गांधी को एक लाख रुपए और 45 हजार भत्ता मिलता है, लेकिन नेता विपक्ष बनने के बाद उन्हें मासिक वेतन और दूसरे भत्तों के लिए 3 लाख 30 हजार रुपए मिलेंगे। नेता विपक्ष के तौर पर राहुल गांधी की पुरानी छवि टूट जाएगी और वो एक नई छवि को गढ़ते नजर आएंगे। साल 2004 में जब राहुल गांधी ने पहली बार चुनावी राजनीति में दस्तक दी थी। 2004 से 2014 तक कांग्रेस की सत्ता रही लेकिन राहुल ने कोई मंत्री पद नहीं लिया। उन पर कैबिनेट पद के लिए दबाव भी था, लेकिन फिर भी उन्होंने मना कर दिया था।

2014 में कांग्रेस जब सत्ता से बाहर हुई तो नेता प्रतिपक्ष बनाने लायक सीटें भी हासिल नहीं कर पाई थी। बदले हुए हालात में केंद्र की भाजपा सरकार पिछले कार्यकाल की तरह विपक्ष को दरकिनार करके सदन की कार्यवाही नहीं चलवा सकती। मजबूत विपक्ष और राहुल गांधी के प्रतिपक्ष का नेता बनने से मोदी सरकार को अपने नजरिए में फेरबदल करना होगा।

– **योगेन्द्र योगी**

रामचरित मानस

कल के अंक में आपने पढ़ा था कि देवता, ब्राह्मण, पंडित, ग्रह- इन सबके चरणों की वंदना करके हाथ जोड़कर कहता हूँ कि आप प्रसन्न होकर मेरे सारे सुंदर मनोरथों को पूरा करें॥ उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है।

पुनि बंदउँ सारद सुरसरिता। जुगल पुनीत मनोहर चरिता॥
मज्जन पान पाप हर एका। कहत सुनत एक हर अबिबेका॥
फिर मैं सरस्वती और देवनदी गंगाजी की वंदना करता हूँ। दोनों पवित्र और मनोहर चरित्र वाली हैं। एक (गंगाजी) स्नान करने और जल पीने से पापों को हरती है और दूसरी (सरस्वतीजी) गुण और यश कहने और सुनने से अज्ञान का नाश कर देती है॥

गुर पितु मातु महेस भवानी। प्रनवउँ दीनबंधु दिन दानी॥
सेवक स्वामि सखा सिय पी के। हित निरुपधि सब बिधि तुलसी के॥
श्री महेश और पार्वती को मैं प्रणाम करता हूँ, जो मेरे गुरु और माता-पिता हैं, जो दीनबन्धु और नित्य दान करने वाले हैं, जो सीतापति श्री रामचन्द्रजी के सेवक, स्वामी और सखा हैं तथा मुझ तुलसीदास का सब प्रकार से कपटरहित (सच्चा) हित करने वाले हैं॥

कलि बिलोकि जग हित हर गिरिजा। साबर मंत्र जाल जिन्ह सिरिजा॥
अनमिल आखर अरथ न जापू। प्रगट प्रभाउ महेस प्रतापू॥
जिन शिव-पार्वती ने कलियुग को देखकर, जगत के हित के लिए, शाबर मन्त्र समूह की रचना की, जिन मंत्रों के अक्षर बेमेल हैं, जिनका न कोई ठीक अर्थ होता है और न जप ही होता है, तथापि श्री शिवजी के प्रताप से जिनका प्रभाव प्रत्यक्ष है॥

(क्रमशः..)

टूटी-फूटी सड़कों पर टोल-टैक्स लेना ज्यादती है

बेहतर सेवाओं के नाम पर सरकारें कई तरह के शुल्क वसूलती है, इसमें कोई आपत्ति एवं अतिश्योक्ति नहीं है। लेकिन सेवाएं बेहतर न हो फिर भी उनके नाम पर शुल्क या कर वसूलना आपत्तिजनक एवं गैरकानूनी है। यह एक तरह से आम जनता का शोषण है, धोखाधड़ी है। राजमार्ग एवं अन्य मार्गों पर बेहतर एवं सुविधाजनक सड़कों के नाम पर एजेंसियों द्वारा टोल टैक्स वसूला जाता है, लेकिन विडम्बना एवं त्रासदी यह है कि टूटी-फूटी सड़कों के नाम पर भी टोल वसूला जाता है, जो अन्यायपूर्ण एवं आपत्तिजनक है। केंद्रीय सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी के हालिया बयान में जनता के इस बड़े होते दुःख, धोखाधड़ी एवं शोषण पर न केवल दुःख जताया बल्कि ऐसी जबरन की जा रही वसूली को रोकने के लिये अधिकारियों को चेताया है। अपनी बात को बेबाकी से कहने वाले नितिन गडकरी ने अधिकारियों को दो टूक शब्दों में कहा कि यदि सड़कें अच्छी हालत में न हों और लोगों को लगातार परेशानियों का सामना करना पड़ रहा हो, तो राजमार्ग पर एजेंसियों द्वारा टोल टैक्स वसूलने का कोई औचित्य नहीं है। उन्होंने कहा कि टोल टैक्स वसूलने से पहले हमें अच्छी सेवाएं देनी चाहिए। लेकिन हम अपने आर्थिक हितों की रक्षा के लिये टोल टैक्स वसूलने की जल्दी में रहते हैं। रोड टैक्स का उपयोग राज्य के भीतर सड़कों के रखरखाव और विकास के लिए किया जाना चाहिए न कि सरकार की आमद को बढ़ाने के लिये। ऐसे अनेक उदाहरण है कि बिना सुविधा एवं आवश्यकता के भी टोल टैक्स वसूला जा रहा है। राज्य सरकारें भी स्वतंत्र रूप से टोल वसूलती है। दूसरी ओर, टोल टैक्स एक उपयोगकर्ता शुल्क है जिसे वाहन मालिकों को राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण या निजी ठेकेदारों को कुछ टोल सड़कों, जैसे राष्ट्रीय राजमार्ग, एक्सप्रेसवे, पुल और सुरंगों का उपयोग करने के लिए देना पड़ता है। जो अन्य सड़कों की तुलना में इन सड़कों को उच्च गुणवत्ता और सुरक्षा मानकों की माना जाता है। निश्चित रूप से केंद्रीय सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने सड़क-क्रांति की है बल्कि व्यवस्था की खामियों

को सुधारने के भी सराहनीय प्रयास किये हैं।

किसी देश को विवेकपूर्ण, बेहतर सुविधाओं एवं विकास के नये मानकों के साथ चलाने के लिए सरकार को पात्र नागरिकों से बेहतर सुविधाओं के लिये कर एकत्र में कोई ऐतराज नहीं है; लेकिन सड़कें हो या अन्य सुविधाएं, अच्छी नहीं होने पर भी टोल टैक्स या अन्य टैक्स वसूलने पर उपभोक्ता स्वयं को ठगा हुआ एवं शोषित महसूस करता है, जिसके कारण टोल टैक्स या अन्य टैक्स वसूलने वाली एजेन्सियों के खिलाफ शिकायतें बढ़ती जा रही है। टोल टैक्स प्रणाली सरकार या निजी ठेकेदारों के लिए राजस्व सृजन का स्रोत नहीं होनी चाहिए, बल्कि जनता के लिए बेहतर और सुरक्षित सड़कें उपलब्ध कराने का साधन होनी चाहिए। निश्चित तौर पर गुणवत्ता की सेवा दिए बिना कोई टैक्स वसूलना उपभोक्ता के साथ धोखाधड़ी एवं अन्याय है। यह बात हर सरकारी व निजी महकमे पर भी लागू होती है। लेकिन यथार्थ में ऐसा होता नहीं है और बेहतर सेवा के बिना टैक्स वसूलने की स्थितियां लगातार बढ़ती जा रही है। इन स्थितियों को लेकर आम जनता एवं उपभोक्ताओं में विरोध एवं विद्रोह पनप रहा है, इसलिये सरकार एवं ऐसी एजेन्सियों के खिलाफ लोग लोक अदालतों से लेकर विभिन्न अदालतों के दरवाजे खटखटाते रहते हैं। किसी भी विभाग को अपनी खामियों पर पर्दा डालने के बजाय सेवा में सुधार की पहल करनी चाहिए। अब चाहे मामला राष्ट्रीय राजमार्गों पर कार्यरत एजेंसियों का हो या फिर बिजली-पानी जैसे मूलभूत जरूरतों वाले विभागों का, अधिकारियों को उपभोक्ताओं के प्रति संवेदनशील एवं जिम्मेदार होना चाहिए।

नियंत्रण से बाहर होती हमारी व्यवस्था हमारे लोक-जीवन को न केवल अस्त-व्यस्त कर रही है, बल्कि आहत, पीड़ित एवं परेशान भी कर रही है। ऐसी अनेक सुविधाएं हैं जो सरकार के द्वारा जनता के लिये उपलब्ध कराई जाती है, इसके लिये सरकार टैक्स वसूलती है। लेकिन बिना सुविधा के भी टैक्स वसूलने की स्थितियां सरकार पर बदनूमा दाग है और ऐसे दाग लगातार बढ़ते जा रहे हैं। बहरहाल बात राजमार्गों पर वसूले जा रहे गैर वाजिब टोल टैक्स के बढ़ने की चिन्ता का है, जो एक त्रासदी है। इसी त्रासदी को केंद्रीय भूतल परिवहन मंत्री ने स्वीकारा और कहा कि सड़कें अच्छी नहीं होने पर तमाम शिकायतें हमें मिलती हैं। दूसरी ओर सोशल मीडिया पर लोग अपना गुस्सा जाहिर करते हैं। सही मायनों में गुणवत्ता की सड़क प्रदान करने पर ही हमसे टोल वसूलने का अधिकार मिलता है। जाहिर सी बात है कि गड्ढों व कीचड़ वाली सड़कों पर टैक्स वसूलने पर पब्लिक की नाराजगी स्वाभाविक रूप से सामने आएगी। निस्संदेह, परिवहन मंत्री की स्वीकारोक्ति एक अच्छा कदम एवं स्वागतयोग्य कदम है और हर विभाग के मंत्री को अपने अधीनस्थ विभागों की ऐसी कारगुजारियों एवं ज्यादतियों पर नजर रखनी चाहिए। जरूरत इस बात की भी है कि ऐसी शिकायत दर्ज करने और शिकायतों के तुरंत निवारण हेतु एक स्वतंत्र तंत्र भी विकसित किया जाना चाहिए। राजमार्गों पर यात्रा करने के दौरान आपके बैंक खाते या डिजिटल वॉलेट से पैसा कट जाता है। इसमें भी गलत तरीके से पैसे कटने की शिकायतें बढ़ती जा रही है। किसी व्यक्ति के फास्टैग से बिना टोल से गुजरे टोल टैक्स काट लिया जाता है या ज्यादा टोल वसूल लिया जाता है, जो उपभोक्ताओं के लिये परेशानी का सबब है। भारत के नियंत्रक और महालेखा परीक्षक की 2019 की एक रिपोर्ट के अनुसार, सड़क निर्माण और रखरखाव के अपने लक्ष्यों को हासिल करने में विफल रहा है। रिपोर्ट में यह भी पाया गया कि एचएचआई ने टोल अनुबंधों को आकार देने और निगरानी के लिए निर्धारित प्रक्रियाओं का पालन नहीं किया है और टोल सड़कों की गुणवत्ता और सुरक्षा सुनिश्चित नहीं की है। रिपोर्ट में टोल संग्रह प्रणाली में पारदर्शिता और जवाबदेही की कमी और दोषपूर्ण टोल प्लाजा, ओवरचार्जिंग और लंबी कतारों के कारण सड़क उपयोगकर्ताओं को होने वाली परेशानी और असुविधा पर भी प्रकाश डाला गया है। इन सभी हालातों को देखते हुए भारत में राजमार्गों एवं सुविधा की सड़कों के नाम पर हो रही टोल टैक्स वसूली को औचित्यपूर्ण एवं न्यायसंगत बनाने की अपेक्षा है। सुविधा के नाम असुविधाओं, असुरक्षा एवं धोखाधड़ी की बढ़ती स्थितियों को गंभीरता से लेना होगा।

– **ललित गर्ग** (लेखक, पत्रकार, स्तंभकार)

राशिफल

आषाढ़ कृष्ण पक्ष : नवमी | **(विक्रम संवत् 2081)**

मेष- (चू, चे, चो, ला, ली, लू, ले, लो, अ)
परिस्थितियां थोड़ी प्रतिकूल हैं। चोट-चपेट लग सकती है। किसी परेशानी में पड़ सकते हैं, बचकर पार करें।

वृष- (ई, उ, ए, ओ, वा, वी, वू, वे , वो)
जीवनसाथी का भरपूर सहयोग मिलेगा। नौकरी-चाकरी की स्थिति बहुत अच्छी होगी। प्रेमी-प्रेमिका की मुलाकात हो सकती है।

मिथुन- (का, की, कु, घ, ड , छ, के, हो, हा)
शत्रु उपद्रव संभव है लेकिन शत्रु शमन भी संभव है। जीत आपकी ही होगी। स्वास्थ्य मध्यम। प्रेम, संतान अच्छा।

कर्क- (ही, हू, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डा)
प्रेम में तूतू-मैंमैं संभव है। भावुकता में काबू रखें। स्वास्थ्य नरम-गरम। प्रेम, संतान मध्यम है। व्यापार ठीक है।

सिंह- (मा, मी, मु, मे, मो, टा, टी, टु, टे)
गृहकलह के संकेत हैं लेकिन भौतिक सुख-संपदा में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य अच्छा है। प्रेम, संतान अच्छा है। व्यापार भी अच्छा है।

कन्या- (टो, पा, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो)
पराक्रम रंग लाएगा। रोजी-रोजगार में तरक्की करेंगे। स्वास्थ्य बहुत अच्छा है। प्रेम, संतान भी बहुत अच्छा। व्यापार बहुत अच्छा।

तुला- (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तू, त)
जुबान अनियंत्रित न होने दें। निवेश पर रोक लगाएं। स्वास्थ्य ठीक है। प्रेम, संतान भी ठीक है। व्यापार भी ठीक है।

वृश्चिक- (तो, ना, नी, नु, ने, नो, या, यी, यू)
भाग्यवान बने रहेंगे। जरूरत के हिसाब से वस्तुएं उपलब्ध होंगी। एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार होगा।

धनु- (ये, यो, भा, भी, भू, धा, फा, ढा, भे)
मन में शंका बनी रहेगी। स्वास्थ्य नरम-गरम। प्रेम, संतान अच्छा। व्यापार अच्छा। शिवजी का जलाभिषेक करें।

मकर- (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खी,खू,खे,गा,गी)
आय के नवीन साधन बनेंगे। पुराने साधन से भी पैसे आएंगे। स्वास्थ्य में सुधार होगा। प्रेम-संतान का साथ होगा।

कुम्भ- (गू, गे, गो, सा, सी, सु, से, षो, द)
कोर्ट-कचहरी में विजय मिलेगी। व्यावसायिक लाभ होगा। पिता का साथ होगा। स्वास्थ्य अच्छा। प्रेम, संतान की स्थिति अच्छी।

मीन- (दी, दु, झ, ध, दे, दो, च, चा, चि)
भाग्य साथ देगा। रोजी-रोजगार में तरक्की करेंगे। स्वास्थ्य ठीक-ठाक, प्रेम-संतान अच्छा, व्यापार भी अच्छा।

10वीं एवं 12वीं के 22 मेधावी विद्यार्थियों को किया सम्मानित

ग्रेटर नोएडा। यूपी बोर्ड हाईस्कूल एवं इंटरमीडिएट की परीक्षा वर्ष-2024 में शानदार प्रदर्शन करने वाले जिले के 22 मेधावी विद्यार्थियों को शनिवार को सम्मानित किया गया। सूरजपुर स्थित कलेक्ट्रेट सभागार में आयोजित समारोह में छात्र-छात्राओं को टैबलेट, प्रशस्ति पत्र, मेडल और 21 हजार की धनराशि देकर सम्मान किया गया।

कलेक्ट्रेट सभागार में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की अध्यक्षता में लखनऊ में आयोजित कार्यक्रम का सजीव प्रसारण किया गया। सभागार में उपस्थित जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों, शिक्षकों, अभिभावकों और छात्र-छात्राओं ने लखनऊ में आयोजित हो रहे कार्यक्रम का सजीव प्रसारण देखा। इसके बाद दादरी विधायक तेजपाल नागर, एमएलसी श्रीचंद शर्मा, डीएम मनीष कुमार वर्मा और सीडीओ ने हाईस्कूल की परीक्षा में टॉप-10 में स्थान प्राप्त करने वाले 12 और इंटरमीडिएट में टॉप-10 में स्थान प्राप्त करने वाले 10 छात्र-छात्राओं को टैबलेट, प्रशस्ति पत्र, मेडल तथा 21 हजार की धनराशि देकर सम्मानित किया। विधायक तेजपाल नागर ने छात्रों को भविष्य में लक्ष्य की प्राप्ति के लिए और अधिक परिश्रम करने के लिए प्रोत्साहित किया। इस अवसर डीआईओएस डॉ. धर्मवीर सिंह, बीएसए राहुल पंवार आदि उपस्थित रहे।

जनपद से सीबीएसई, आईसीएसई परीक्षा में टॉप करने वाले 18 छात्रों को मुख्यमंत्री ने शनिवार को लखनऊ में सम्मानित किया। इनमें इंटर के आठ और हाई स्कूल के 10 छात्र हैं। इन सभी छात्रों को आगे दिया गया।

मारपीट के बीच कार पर बरसाई गोलिया

दादरी। क्षेत्र के कोट गांव में शनिवार को दो पक्षों में विवाद हो गया। इस बीच दोनों पक्षों में जमकर मारपीट हुई। इस दौरान एक पक्ष ने दूसरे पक्ष की कार पर करीब 20 राउंड फायरिंग की। गनीमत रही कि घटना के समय कार में कोई नहीं था। सूचना पर पहुंची पुलिसकर्मियों की गोलियों के खोखे चुनते हुए वीडियो वायरल हो रही है।

पहला पक्ष शिवा पुत्र पप्पी और दूसरा पक्ष मोंटी व उज्ज्वल थाना दादरी क्षेत्र के कोट गांव के रहने वाले हैं। शनिवार को दोनों पक्षों में किसी बात को लेकर विवाद हो गया। शिवा निजी अस्पताल में भर्ती किसी परिजन को देखने गया था। इस बीच मोंटी व उज्जवल ने शिवा को कोट नहर पर रोक लिया। जहां दोनों पक्षों में मारपीट हो गई। इस बीच शिवा ने अपने दोस्त रवि और एक अज्ञात को कोट नहर पर बुला लिया। इसके बाद शिवा के दोस्त रवि ने गाड़ी स्विफ्ट यूपी 16 सीएक्स 6883 को एक खाली जगह पर खडी कर दी।

शिवा का आरोप है कि इस बीच मोंटी उसकी कार के पास पहुंचा और फायरिंग शुरू कर दी। मोंटी ने करीब 20 राउंड फायरिंग की थी। घटना के समय गाड़ी में कोई मौजूद नहीं था। शिवा और उसके दोस्तों ने वहां से भागकर अपनी जान बचाई। कार पर गोलियां बरसाने के बाद मोंटी अपने साथियों के साथ वहां से चला गया। इस घटना के दो वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं। दोनों ने वीडियो में पुलिसकर्मी और शिख अपने परिजनों के साथ दिख रहे हैं। वीडियो में शिवा पक्ष पुलिसकर्मियों को घटना के बारे में बताते हुए दिख रहा है। साथ ही गोलियों के खाली खोखे इकट्ठे कर एक पुलिसकर्मी को पकड़ते हुए नजर आ रहे हैं।

राष्ट्रीय स्केटिंग में खिलाड़ियों ने तीन स्वर्ण सहित आठ पदक झटके

नोएडा। ओपन राष्ट्रीय रैंकिंग स्केटिंग प्रतियोगिता में शहर के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए तीन स्वर्ण सहित आठ पदक अपने नाम किए। सभी खिलाड़ी नोएडा स्टेडियम में खेल के गुर सीखते हैं। इससे पहले भी इन स्केटरों का राष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शन शानदार रहा है। तीन दिवसीय प्रतियोगिता ग्रेटर नोएडा में खेली जा रही है।

नोएडा स्टेडियम के संचित ने स्पीड स्लालम स्पर्धा में सबसे बेहतर समय निकालते हुए सोने का तमगा हासिल किया। लड़कियों के वर्ग में प्राची ने पहला स्थान हासिल कर स्वर्ण

पदक अपनी झोली में डाला। 11-14 आयुवर्ग में अनहिता मिश्रा ने भी स्वर्ण पदक झटका। इनके अलावा इसी आयुवर्ग में प्रत्यशा ने दूसरा स्थान हासिल कर रजत पदक जीता। नौ से ग्यारह आायुवर्ग में वैष्णवी सिंह ने स्पीड स्लालम और क्लासिक में कांस्य पदक अपने नाम किया। लड़कों के इसी आयुवर्ग में सिद्धार्थ ने कांस्य जीता।

वहीं, 17 से अधिक आयुवर्ग में खुशी ने कांस्य पदक झटका। इन खिलाड़ियों के मुख्य प्रशिक्षक राजेश शैली और प्रशिक्षक राजीव कुमार ने स्केटरों के प्रदर्शन पर खुशी जाहिर की है। इनके बेहतरीन प्रदर्शन पर नोएडा स्टेडियम के प्रशिक्षुओं ने एक दूसरे को मिठाई खिलाकर बधाई दी। राजेश शैली ने बताया कि इन खिलाड़ियों का इससे पहले भी अच्छा प्रदर्शन रहा है। राष्ट्रीय के साथ ही अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भी ये खिलाड़ी शानदार प्रदर्शन करेंगे। ये स्केटर कड़ी मेहनत और नियमित अभ्यास से बेहतर हो रहे हैं।

अस्पताल में घायलों का हाल जानने पहुंचे जिलाधिकारी

ग्रेटर नोएडा। ग्रेटर नोएडा के ग्राम खोदना कलां सूरजपुर में कल रात एक निमार्णाधीन मकान की दीवार गिरने आठ बच्चे मलवे में दबे थे। इस दर्दनाक घटना में तीन बच्चों की मौत हो गयी थी। घायल हुए बच्चों का हाल जानने के लिए जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा शारदा हॉस्पिटल पहुंचे। डीएम ने क्रिटिकल केयर यूनिट में भर्ती बच्चों से मुलाकात की और उनके इलाज की जानकारी ली। उन्होंने डॉक्टरों को निर्देश दिए कि बच्चों के इलाज में किसी प्रकार की कमी न हो और उनके खान-पान का विशेष ध्यान रखा जाए।

घायल बच्चों के परिजनों से बातचीत करते हुए जिलाधिकारी ने कहा, आप घबराएं नहीं, जिला प्रशासन आपके साथ है। बच्चों का बेहतरीन इलाज किया जा रहा है। उन्होंने परिजनों से यह भी पूछा कि क्या उन्हें इलाज संबंधी कोई परेशानी तो नहीं हो रही है। परिजनों ने बताया कि डॉक्टर लगातार

बच्चों की निगरानी कर रहे हैं और उनकी हालत में सुधार हो रहा है। जिलाधिकारी ने परिजनों को आश्वस्त किया कि अगर कोई समस्या हो तो वे तुरंत अस्पताल प्रशासन को बताएं, जिससे उसका तत्काल समाधान किया जा सके।

पूर्वोत्तर रेलवे

ई-टेन्डरिंग निविदा सूचना सं. 39/2024

भारत के राष्ट्रपति की ओर से एवं उनके लिये मंडल रेल प्रबंधक (इंजी.) पूर्वोत्तर रेलवे, इज्जतनगर निम्नलिखित कार्य हेतु आनलाईन (ई-टेन्डरिंग) के माध्यम से "खुली" निविदा आमंत्रित करते है:-

क्रम सं.-1, कार्य का विवरणः लालकुआँ-काठगोदाम अनुभाग के मध्य बी.सी.एम. मशीन से छनाई एवं बैलास्ट की आपूर्ति पूर्ण करना (22.6) किमी.। अनुमानित लागत रूपयों में: ₹ 2,32,42,526.37, बयाना राशि रूपयों में: ₹ 2,66,200/-, निविदा प्रपत्र का मूल्यः शून्य, स्वीकृति पत्र जारी होने की तिथि से कार्य पूर्ण करने की अवधि 12 माह। **क्रम सं.-2,** कार्य का विवरणः समई/काशीपुर के अधिकार क्षेत्र में जलभराव को रोकने के लिये एल.एच.एस की सतह, एप्रोच एवं रूफिंग इत्यादि में सुधार कार्य। अनुमानित लागत रूपयों में: ₹ 2,32,10,453.54, बयाना राशि रूपयों में: ₹ 2,66,100/-, निविदा प्रपत्र का मूल्यः शून्य, स्वीकृति पत्र जारी होने की तिथि से कार्य पूर्ण करने की अवधि 12 माह। **क्रम सं.-3,** कार्य का विवरणः भोजीपुरा-कासगंज अनुभाग के मध्य बी.सी.एम. मशीन से छनाई एवं बैलास्ट की आपूर्ति पूर्ण करना (121.3) किमी.। अनुमानित लागत रूपयों में: ₹ 12,66,56,636.22, बयाना राशि रूपयों में: ₹ 7,83,300/-, निविदा प्रपत्र का मूल्यः शून्य, स्वीकृति पत्र जारी होने की तिथि से कार्य पूर्ण करने की अवधि 18 माह। **क्रम सं.-4,** कार्य का विवरणः भोजीपुरा-लालकुआँ अनुभाग के मध्य बी.सी.एम. मशीन से छनाई एवं बैलास्ट की आपूर्ति पूर्ण करना (64.3) किमी.। अनुमानित लागत रूपयों में: ₹ 6,62,39,996.29, बयाना राशि रूपयों में: ₹ 4,81,200/-, निविदा प्रपत्र का मूल्यः शून्य, स्वीकृति पत्र जारी होने की तिथि से कार्य पूर्ण करने की अवधि 12 माह।

(1) ई-निविदा दिनांक 22-07-2024 को 15:00 बजे तक आनलाइन जमा कर सकेंगे।

(2) ई-निविदा की प्रस्तुति हेतु पूर्ण विवरण भारतीय रेलवे के IREPS वेबसाईट *www.ireps.gov.in* पर देखें।

मण्डल रेल प्रबन्धक (इन्जी.), इज्जतनगर

मुजाधि/डब्लू-136

गाड़ियों की छतों व पावदान पर कदापि यात्रा न करें।

रजत विहार में हुआ पौधारोपण

नोएडा(चेतना मंच)। सेक्टर-62 स्थित रजत विहार सी-ब्लॉक सोसायटी परिसर में निवासियों द्वारा वृक्षरोपण किया गया। कई प्रकार के पेड़ लगाए गए जिसमें नीम, जामुन, आंवला, अमरूद आम और भी अन्य पेड़ पौधे शमिल थे। सोसायटी परिसर में 200 के करीब पेड़ पौधे लगाए गए हैं।

महासचिव गोपाल शर्मा ने बताया कि जीवन में वृक्षों का बहुत अधिक महत्व है। वृक्षों के बिना हमारे बात पर्यावरण की वायु शुद्ध नहीं हो सकती। वृक्ष हमारे लिए ऑक्सीजन प्रदाता का कार्य करते हैं। इसके अतिरिक्त वृक्षों से हमें अनेक उपयोगी वस्तुएं पदार्थ प्राप्त होते हैं। इस मौके पर आरडब्ल्यूए अध्यक्ष अमित नागपाल, महासचिव गोपाल शर्मा, कोषाध्यक्ष विश्वास सक्सेना, सचिव ममता तिवारी , प्रवीण सक्सेना, सुब्रत मोहकूड सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

भारत विकास परिषद ने किया समर कैंप का आयोजन

नोएडा (चेतना मंच)। सामाजिक संस्था भारत विकास परिषद नोएडा के द्वारा ग्रेटर नोएडा स्थित ग्रैंड वेनिस मॉल में समर कैंप का आयोजन किया गया । इस समर कैंप में भीषण गर्मी से राहत देने के लिए हिल स्टेशन जैसा माहौल देने का प्रयास किया गया। इस अवसर पर भीषण बर्फबारी के दौरान लोग अपने आप को कैसे बचाएं ? इसकी भी ट्रेनिंग दी गई।

समर कैंप में स्नो बोर्डिंग, आईस स्लाइडिंग, स्नोफॉल, आइस स्केटिंग, स्लेजिंग आदि एक्टिविटीज में भारत विकास परिषद के सदस्यों ने हिस्सा लिया। इस आयोजन के बारे में भारत विकास परिषद नोएडा के अध्यक्ष अनिल अग्रवाल ने बताया की संस्था समय-समय पर इस तरीके के आयोजन करती है।

इस आयोजन का मकसद भीषण गर्मी से लोगों को राहत देने के साथ ही भीषण बर्फबारी के दौरान होने वाली आपदाओं से किस तरीके से अपने आप को सुरक्षित रखा जाए। इसके तौर तरीकों के बारे में भी जानकारी दी गई।

ग्रेटर नोएडा स्थित ग्रैंड वेनिस मॉल में यह आयोजन 29 जून को हुआ। इस अवसर पर भारत विकास परिषद के सचिव अभय अग्रवाल, कोषाध्यक्ष अजय सरीन, राजीव अजमानी, पंकज जिंदल, परमात्मा शरण बंसल, राजीव गोयल, अनुज मंगल गिरीश गोविल, सहित कई पदाधिकारी मौजूद रहे।

दैनिक चेतना मंच

भगवान हनुमान बजरंग बली के अवतार श्री बालाजी (मेंहदीपुर) के संरक्षण में संचालित किया जाता है। समाचार-पत्र का यह अंक भी उन्हीं के चरणों में समर्पित है।

डाक पंजी. सं. L-10/GBD-574/99

RNI No. 69950/98

स्वामी मुद्रक प्रकाशक रामपाल सिंह रघुवंशी ने बीएफएल इन्फोटेक लि. सी-9, सेक्टर-3, नोएडा, गौतमबुद्धनगर (यू पी.) से छपवाकर, ए-131 सेक्टर-83, नोएडा से प्रकाशित किया।

संपादक-रामपाल सिंह रघुवंशी

Contact:
0120-2518100, 4576372, 2518200
Mo.: 9811735566, 8750322340

E-mail:
chetnamanch.pr@gmail.com
raghuvanshirampal365@gmail.com
raghuvanshi_rampal@yahoo.co.in
www.chetnamanch.com

खास खबर

कोयला आयात वृद्धि दर में पिछले दशक में आई गिरावट

नई दिल्ली। कोयला आयात में वार्षिक वृद्धि पिछले एक दशक में वित्त वर्ष 2023-24 तक घटकर 2.49 प्रतिशत रह गई है। कोयला मंत्रालय ने कहा कि वित्त वर्ष 2004-05 से 2013-14 तक कोयला आयात की संचयी वार्षिक वृद्धि दर (सीएजीआर) 21.48 प्रतिशत रही। हालांकि 2014-15 से 2023-24 तक कोयला आयात की सीएजीआर केवल 2.49 प्रतिशत रही है। बयान के अनुसार इसके अलावा वित्त वर्ष 2004-05 से 2013-14 की अवधि के दौरान आयातित कोयले की हिस्सेदारी का सीएजीआर 13.94 प्रतिशत था। जबकि पिछले दशक के दौरान यह आंकड़ा गिरकर शून्य से नीचे लगभग 2.29 प्रतिशत हो गया। मंत्रालय ने बयान में कहा कि घरेलू कोयला संसाधनों के अनुकूलन और नवीन तकनीकी समाधानों का लाभ उठाने पर रणनीतिक ध्यान केंद्रित करते हुए देश ऊर्जा सुरक्षा में आत्मनिर्भरता की ओर अपनी यात्रा जारी रख रहा है। बयान के अनुसार विश्व में पांचवें सबसे बड़े कोयला भंडार से संपन्न भारत इस ईंधन का दूसरा सबसे बड़ा उपभोक्ता है।

बीएसए ला रही अपनी नई बाइक गोल्ड स्टार 650

नई दिल्ली। बीएसए कंपनी भारत में अपनी नई बाइक गोल्ड स्टार 650 लेकर आ रही है। ब्रिटिश दो पहिया वाहन निमार्ता कंपनी इस बाइक को आगामी 15 अगस्त को लॉन्च करेगी। यह रॉयल इनफील्ड की बाइक्स को टक्कर देगी। बीएसए गोल्ड स्टार 650 में 652सीसी, लिक्विड-कूल्ड, सिंगल-सिलेंडर, डीओएचसी, 4-वाल्व इंजन के साथ ट्विन स्पार्क प्लग मिलेगा, जो 45बीएचपी की पावर और 55एनएम का पीक टॉर्क जेनरेट करता है। इसे 5-स्पीड गियरबॉक्स के साथ स्लिप और असिस्ट क्लच से जोड़ा जाएगा। इस बाइक में गोल हेडलैंप, क्लासिक टियर ड्रॉप आकार का फ्यूल टैंक, फ्लैट सीट डिजाइन और एग्जॉस्ट के साथ रेट्रो डिजाइन मिलेगा। इसके हेडलैंप, इंस्ट्रूमेंट कंसोल, रियरव्यू मिरर, फ्यूल टैंक, इंजन और एग्जॉस्ट पर क्रोम एक्सेंट देखा जा सकता है। ब्रेकिंग के लिए ड्यूल-चैनल एबीएस और ब्रेम्बो 2-पिस्टन और सिंगल-पिस्टन फ्लोटिंग कैलिपर्स के साथ आगे-पीछे डिस्क ब्रेक होंगे। कंपनी की ओर से जानकारी दी गई है कि यह बाइक क्लासिक लीजेंड बाइक होगी। बीएसए गोल्ड स्टार 650 की कीमत 3 लाख आस-पास रह सकती है।

पेट्रोल और डीजल की कीमतों में हुआ बदलाव

नई दिल्ली। भारतीय ऑयल मार्केटिंग कंपनियां अंतरराष्ट्रीय बाजार में क्रूड ऑयल के आधार पर कीमतों की समीक्षा के बाद रोज पेट्रोल और डीजल के भाव तय करती हैं। जिसके बाद हर सुबह सरकारी तेल कंपनियों पेट्रोल और डीजल का नए भाव जारी करती है। ऐसे ही तेल कंपनियों ने श?निवार को पेट्रोल-डीजल की नई दरें जारी कर दी है। जिसके मुताबिक देश के कुछ राज्यों में पेट्रोल-डीजल महंगा हो गया है। जबकि कुछ राज्यों में इसकी कीमतें घटी भी हैं। श?निवार को महाराष्ट्र में पेट्रोल और डीजल की कीमतों में गिरावट आई है। महाराष्ट्र में पेट्रोल 65 पैसे प्रति लीटर और डीजल 2.60 रुपये प्रति लीटर सस्ता हुआ है।

लेक्सस ने तीन मॉडल्स को वापिस बुलाया

नई दिल्ली। भारत में कार बनाने वाली कंपनी लेक्सस ने अपनी 113 कारों को रिकॉल किया है। कंपनी ने तीन मॉडल्स को वापिस बुलाया है, जिनमें एलएस, एनएक्स और आरएक्स शामिल हैं। कंपनी को इन मॉडल्स में कुछ गड़बड़ी की जानकारी मिली थी, जिसके बाद इनको वापस बुलाया गया है। जानकारी के अनुसार, इन सभी यूनिट्स में फ्रंट और रियर कैमरे में खराबी की जानकारी मिली है। फिलहाल इस खराबी के कारण किसी दुर्घटना की जानकारी नहीं मिली है। कंपनी इन कारों को बुलाकर चेक करेगी और खराबी पाए जाने के बाद उसे ठीक भी किया जाएगा। ग्राहक कंपनी के सर्विस सेंटर पर जा सकते हैं और अगर उनकी कार प्रभावित है तो उसे बिना किसी अतिरिक्त चार्ज के ठीक करा सकते हैं। लेक्सस की एलएस500 और एलएस 500ँ मॉडल की यूनिट्स 20 अप्रैल 2023 से नौ अगस्त 2023 के बीच बनाई गई है।

विदेशी निवेशकों के सहारे बाजार ने बनाया नया रिकॉर्ड

- सेंसेक्स 210 अंकों की गिरावट के साथ 79,032 पर बंद
- निफ्टी 33 अंक फिसलकर 24,010 पर बंद हुआ

एजेंसी

मुंबई। पिछला सप्ताह घरेलू शेयर बाजारों के लिए बेहद खास रहा, विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों के सपोर्ट से बाजार ने नया रिकॉर्ड स्तर बनाया। शेयर बाजार में लगातार चार दिनों दिन जोरदार तेजी रही, शुक्रवार को भी बाजार में अच्छी खासी बढ़त रही लेकिन बंद होते ही बाजार रिकॉर्ड स्तर पर फिसलकर बंद हुए। पिछले सप्ताह के शेयर बाजार के पांच कारोबारी दिनों पर नजर डालें तो घरेलू शेयर बाजार में हफ्ते के पहले कारोबारी दिन सोमवार को कमजोर शुरूआत हुई। सेंसेक्स में शुरूआती कारोबार के दौरान 316.10 अंक फिसलकर 76,903.35 पर खुला और 131.18 अंकों की बढ़त के साथ 77,341.08 के स्तर पर बंद हुआ। निफ्टी 110.85 अंकों की गिरावट के साथ 23,390.25 के स्तर पर खुला और 36.75 अंक मजबूत होकर 23,537.85 के स्तर पर बंद हुआ। मंगलवार के कारोबारी सत्र के दौरान निजी क्षेत्र के बैंकों के शेयरों में अच्छी मजबूती दिखी। सेंसेक्स 523.54 अंकों की बढ़त के साथ के 77,864.62 स्तर पर खुला और 712 अंकों की बढ़त के साथ 78,053.52 पर बंद हुआ। निफ्टी 131.20 अंक उछलकर 23,669.05 के स्तर पर खुला और 83.46 अंक मजबूत होकर 23,721.30 के स्तर पर बंद हुआ। बुधवार को सेंसेक्स 54.48 अंकों बढ़त के साथ 78,092.65 के स्तर पर खुला और 620.73 अंकों की मजबूती के साथ 78,674.25 पर बंद हुआ। निफ्टी 4.30 अंक चढ़कर 23,725.60 पर खुला और 147.50 अंकों की मजबूती के साथ पहली बार 23,850 का स्तर पार कर 23,868.80 पर बंद हुआ। गुरुवार को सेंसेक्स 124.05 अंक की गिरावट के साथ 78,550.20 अंक पर खुला और 568.93 अंकों की बढ़त के साथ पहली बार 79,243.18 के स्तर पर बंद हुआ। निफ्टी भी 34.00 अंक की नरमी के साथ 23,834.80 पर खुला और 175.71 अंकों की बढ़त के साथ 24,044.50 के स्तर पर बंद हुआ। शुक्रवार के कारोबारी दिन सेंसेक्स और निफ्टी मजबूती के साथ नए शिखर पर पहुंच गए। शुक्रवार को शुरूआती कारोबार में सेंसेक्स 265.46 अंकों की मजबूती के साथ 79,483.72 पर खुला और 210.45 अंकों की गिरावट के साथ 79,032.73 के स्तर पर बंद हुआ। निफ्टी 78.60 अंक मजबूत होकर 24,123.10 पर खुला और 33.91 अंक फिसलकर 24,010.60 पर बंद हुआ।

सरकार की एयरलाइंस को चेतावनी, कहा- न बढ़ाएं किराया

एजेंसी

नई दिल्ली। बारिश की वजह से इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट के टर्मिनल-1 पर हुए बड़े हादसे के बाद सिविल एविएशन मिनिस्ट्री ने एयरलाइंस कंपनियों को ये सुनिश्चित करने को कहा है कि दिल्ली से उड़ान भरने या यहां आने वाले उड़ानों के हवाई किरायों में कोई असामान्य बढ़ोतरी ना हो। एयरपोर्ट के टी-1 पर इंडिगो और स्पाइसजेट की घरेलू फ्लाइट्स का संचालन होता है। टी-1 के बंद होने के कारण कई फ्लाइट्स रद्द कर दी गई हैं और परिचालन को अस्थायी रूप से टी-2 और टी-3 पर स्थानांतरित कर दिया गया है। मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा कि विमानन कंपनियों को सलाह दी गई है कि एयरपोर्ट पर हुए इस हादसे के चलते उड़ानों के रद्द करने या रीशेड्यूल करने पर यात्रियों से कोई जुमार्ना नहीं वसूला जाएगा। मंत्रालय ने कहा कि दिल्ली के इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट के टर्मिनल-1 पर हुई दुर्भाग्यपूर्ण घटना के बाद सभी विमानन कंपनियों को सलाह दी जाती है कि वे दिल्ली से आने-जाने वाली फ्लाइट्स के किराए में किसी भी असामान्य वृद्धि पर नजर रखें और इस संबंध में आवश्यक कार्रवाई करें। कैंसिल की गई फ्लाइट्स के रिफंड की निगरानी करने या यात्रियों के लिए वैकल्पिक यात्रा रूट टिकट प्रदान करने के लिए एक वॉर रूम स्थापित किया जाएगा। सभी रिफंड की प्रक्रिया 7 दिन के भीतर शुरू हो जाएगी।

आरबीआई ने एचएसबीसी पर लगाया 29.6 लाख का जुर्माना

एजेंसी

मुंबई। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने हांगकांग व शंघाई बैंकिंग कॉर्पोरेशन लिमिटेड (एचएसबीसी) पर 29.6 लाख रुपए का जुमार्ना लगाया। केंद्रीय बैंक ने कहा कि एचएसबीसी पर यह जुमार्ना आरबीआई द्वारा बैंकों के क्रेडिट कार्ड, डेबिट कार्ड और रुपया मूल्यवर्गित सह-ब्रांडेड प्रीपेड कार्ड परिचालन पर जारी कुछ निर्देशों का पालन नहीं करने के लिए लगाया गया है। आरबीआई के अनुसार 31 मार्च 2022 तक बैंक की वित्तीय स्थिति के संदर्भ में उसके द्वारा पर्यवेक्षी मूल्यांकन के लिए वैधानिक निरीक्षण (आईएसई 2022) किया गया। इसमें पाया गया कि आरबीआई के निदेर्शों का पालन नहीं किया गया। उस संबंध में संबंधित पत्राचार के आधार पर बैंक को एक नोटिस जारी किया गया था। उसमें बैंक को कारण बताने को कहा गया था और पूछा गया था कि उक्त निर्देशों का पालन करने में विफल रहने के लिए उस पर जुमार्ना क्यों न लगाया जाए। आरबीआई ने कहा कि नोटिस पर बैंक के जवाब, व्यक्तिगत पेशी के दौरान दिए गए मौखिक जवाब और उसके द्वारा दी गई अतिरिक्त जानकारी पर गौर करने के बाद उसने पाया कि अन्य बातों के साथ-साथ, बैंक के खिलाफ आरोप साबित होते हैं जिसके लिए मौद्रिक जुमार्ना लगाया जाना आवश्यक था। इसमें कहा गया कि बैंक यह बताने में विफल रहा कि कुछ क्रेडिट कार्ड खातों में न्यूनतम भुगतान देय की गणना करते समय कोई नकारात्मक परिशोधन नहीं था।

पूर्ण बजट से ऑटो सेक्टर को बहुत आस

नई दिल्ली। जल्द ही केंद्र की मोदी सरकार वित्त वर्ष 2024-25 का पूर्ण बजट पेश कर सकती है। देश में ऑटो सेक्टर में सबसे तेजी से बदलाव देखने को मिल रहे हैं। एक तरफ फ्यूल के लेवल पर कारों से लेकर बाइक तक में पेट्रोल-डीजल के बजाय इलेक्ट्रिक, सीएनजी और हाइब्रिड के ऑप्शंस आ रहे हैं। वहीं सेफ्टी एक बड़ा बायिंग फैक्टर बनता जा रहा है। ऐसे में ऑटो सेक्टर की बजट से क्या आस है। ऑटो सेक्टर में एसयूवी की सेल जहां अब भी स्ट्रॉन्ग बनी हुई है। वहीं कमर्शियल व्हीकल की सेल्स में पॉजिटिव ट्रेंड है लेकिन इस बीच ऑटो सेक्टर को रूरल डिमांड में कमी देखने को मिल रही है।

नोएडा फिल्म सिटी से 50 हजार रोजगार के अवसर मिलेंगे : यूपी सरकार

एजेंसी

नोएडा। उत्तर प्रदेश सरकार ने कहा कि नोएडा अंतरराष्ट्रीय फिल्म सिटी परियोजना का निर्माण छह महीने के भीतर शुरू हो सकता है और इससे 50,000 रोजगार के अवसर पैदा होंगे। इसके अलावा लगभग सात लाख लोग अप्रत्यक्ष रूप से भी लाभान्वित होंगे। फिल्म निमार्ता बोनी कपूर और रियल एस्टेट डेवलपर आशीष भूटानी द्वारा समर्थित गठजोड़ बेव्यू प्रोजेक्ट्स ने फिल्म सिटी के विकास के लिए उत्तर प्रदेश सरकार के उपक्रम यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण (यीडा) के साथ एक समझौते पर हस्ताक्षर किए। बयान के मुताबिक उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की इस महत्वाकांक्षी परियोजना का निर्माण छह महीने के भीतर शुरू हो जाएगा और तीन साल के भीतर यहां फिल्म शूटिंग और संबंधित गतिविधियां भी शुरू हो जाएंगी। सरकार ने कहा कि इस परियोजना का उद्देश्य फिल्म उद्योग में अवसर चाहने वाले राज्य के लोगों की आकांक्षाओं को पूरा करना और मुंबई, हैदराबाद और चेन्नई जैसे स्थापित केंद्रों के लिए एक व्यवहार्य विकल्प प्रदान करना है।

भारत को कार्बन उत्सर्जन घटाने 1.5 अरब डॉलर का ऋण देगा विश्व बैंक

एजेंसी

नई दिल्ली। विश्व बैंक ने कम कार्बन उत्सर्जन वाले ऊर्जा उत्पादन के विकास में तेजी लाने के लिए दूसरे ऑपरेशन के तहत भारत को 1.5 अरब डॉलर के ऋण को मंजूरी दी है। विश्व बैंक ने वाशिंगटन में बताया कि लो-कार्बन एनर्जी प्रोग्रामेटिक डेवलपमेंट पॉलिसी ऑपरेशन का दूसरा चरण ग्रीन हाइड्रोजन और इलेक्ट्रोलाइजर के उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए सुधारों में मददगार होगा, जो ग्रीन हाइड्रोजन उत्पादन के लिए आवश्यक महत्वपूर्ण तकनीक है। यह ऑपरेशन सरकार की ऊर्जा सुरक्षा और विश्व बैंक की हाइड्रोजन फॉर डेवलपमेंट (एच4डी) भागीदारी के अनुरूप है। विश्व बैंक के अनुसार सुधारों के परिणामस्वरूप वित्त वर्ष 2025-26 से प्रति वर्ष कम से कम 4,50,000 टन ग्रीन हाइड्रोजन और 1,500 मेगावाट इलेक्ट्रोलाइजर का उत्पादन होने की उम्मीद है। इसके अलावा यह अक्षय ऊर्जा क्षमता को बढ़ाने और कार्बन उत्सर्जन में प्रति वर्ष पांच करोड़ टन कमी लाने में भी महत्वपूर्ण रूप से मदद करेगा।

भारत में लांच हुई एसयूवी को अब हुंडई देश में नहीं बेचेगी

एजेंसी

नई दिल्ली। दक्षिण कोरियाई कंपनी हुंडई ने अपनी इलेक्ट्रिक कार कोना को भारत में आगे नहीं बेचने का फैसला किया है। कंपनी ने अपनी ऑफिशियल वेबसाइट से भी इसका नाम हटा लिया है। बता दें कि हुंडई ने इसे साल 2019 में लांच किया था, लेकिन ग्राहकों का अच्छा रिस्पांस नहीं मिला और आखिरकार इसे भारत में डिस्कन्टीन्यू करने का फैसला किया गया है। हुंडई ने जब इस कार को लांच लिया था तब एक्स शो रूप प्राइस 25.30 लाख रुपये रखा गया था। ग्राहकों का रिस्पांस नहीं मिलने की वजह से कंपनी ने कीमतों में करीब 2 लाख रुपये कटौती भी की और मौजूदा कीमत 23.84 लाख रुपये हो गई थी। बावजूद इसके बिक्री नहीं होने की वजह से अब इस कार को आगे जारी नहीं रखने का फैसला किया गया है। इस कार का मुकाबला बाजार में टाटा नेक्सॉन, एमजी जेडएस ईवी, महिंद्रा एक्सयूवी 400 ईवी से होता था। इसे डिस्कन्टीन्यू करने के बाद अब हुंडई के पास सिर्फ आयोनिक 5 ही एकमात्र इलेक्ट्रिक कार बची है। बाजार विश्लेषकों की मानें तो कंपनी ने बीते 5 साल में इस कार में कोई भी अपडेट या बदलाव नहीं किया और यही इसके बंद होने का सबसे बड़ा कारण है। दूसरा बड़ा कारण क्रेटा इलेक्ट्रिक को माना जा रहा है। हुंडई जल्द ही अपनी सबसे सफल एसयूवी क्रेटा का ईवी वर्जन लांच करने वाली है। खासियत की बात करें तो इसमें 135 हॉर्स पावर और 395 एनएम टॉर्क देने वाला ताकतवर इंजन लगा है। कोना 39.2 किलोवाट ऑवर्स की कैपिसिटी वाली लिथियम ऑयन बैटरी के साथ आती है। कंपनी तो यहां तक क्लेम करती है कि यह कार महज 9.7 सेकंड में 100 की स्पीड पकड़ सकती है। इसमें 3 ड्राइविंग मोड इको, कम्फर्ट और स्पोर्ट दिए जाते हैं।

देश का विदेशी मुद्रा भंडार 653 अरब डॉलर के पार

नई दिल्ली। पिछले सप्ताह की गिरावट के बाद देश का विदेशी मुद्रा भंडार 21 जून को खत्म हुए सप्ताह में 81.6 करोड़ डॉलर बढ़कर 653.71 अरब डॉलर हो गया। भारतीय रिजर्व बैंक यानी आरबीआई की ओर से शुक्रवार को जारी आंकड़ों में यह जानकारी दी गई है। इससे पिछले सप्ताह में विदेशी मुद्रा भंडार 2.92 अरब डॉलर घटकर 652.89 अरब डॉलर रहा था। विदेशी मुद्रा भंडार 7 जून को 655.82 अरब डॉलर रहा था। रिजर्व बैंक के आंकड़ों के मुताबिक 21 जून को समाप्त सप्ताह में मुद्रा भंडार का अहम हिस्सा मानी जाने वाली फॉरेन करेंसी एसेट्स 10.6 करोड़ डॉलर घटकर 574.13 अरब डॉलर रही।

जेपी मॉर्गन के जीबीआई-ईएम में शामिल हुआ भारत

एजेंसी

नई दिल्ली। जेपी मॉर्गन के सरकारी बॉन्ड सूचकांक- इमर्जिंग मार्केट्स (जीबीआई-ईएम) में भारत आधिकारिक रूप से शामिल हो गया मगर पहले दिन सरकारी बॉन्ड की यील्ड सपाट रही। उम्मीद से कम विदेशी निवेश आने पर निवेशक कुछ निराश हो गए, जिसका असर यील्ड पर भी पड़ा। बेंचमार्क बॉन्ड की यील्ड करीब 7 फीसदी रही, जो पहले के मुकाबले सपाट ही थी। आईसीआईसीआई सिक्योरिटीज प्राइमरी डीलरशिप के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि हो सकता है कि लोगों ने इससे पहले कुछ खरीदा हो। अन्य डेरिवेटिव भी हैं जिनका कुछ फंडों ने उपयोग किया होगा। इसलिए तत्काल खरीदने की जरूरत नहीं है। वे धीरे-धीरे किस्तों में बॉन्ड खरीद सकते हैं। 10 साल समय अवधि वाले बेंचमार्क बॉन्ड की यील्ड कारोबार के दौरान बढ़कर 7.02 फीसदी हो गई थी क्योंकि ट्रेडरों ने मुनाफे में अपने बॉन्ड बेच दिए। एक बड़े सरकारी बैंक के एक डीलर ने कहा कि जिनके पास बॉन्ड हैं वे पिछले कुछ दिनों से उसकी बिकवाली कर रहे हैं क्योंकि जितना निवेश आने की उम्मीद थी, उतना नहीं हुआ। तिमाही के अंत में कुछ मुनाफावसूली भी हुई है। क्लियरिंग कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया के आंकड़ों के अनुसार विदेशी बैंकों ने जून में सेकंडरी मार्केट से 46,954 करोड़ रुपये के सरकारी बॉन्डों की शुद्ध खरीद की। विदेशी पोर्टफोलियो निवेशकों ने पूर्ण सुलभ मार्ग के जरिये इसी महीने 15,616 करोड़ रुपये मूल्य के सरकारी बॉन्ड खरीदे। गुरुवार को सरकारी बॉन्डों में 946 करोड़ रुपये का विदेशी निवेश आया था। सितंबर 2023 में जेपी मॉर्गन ने घोषणा की थी कि वह भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) द्वारा पूर्ण सुलभ मार्ग (एफएआर) के तहत जारी सरकारी बॉन्डों को अपने जीबीआई-ईएम में शामिल करेगा। सूचकांक में देसी बॉन्ड को 10 महीने में धीरे-धीरे शामिल किया जाएगा। 31 मार्च, 2025 तक हर महीने बॉन्ड का भार 1 फीसदी बढ़ाया जाएगा।

लघु बचत योजनाओं पर ब्याज दरें यथावत रहेंगी

सुकन्या समृद्धि योजना के तहत जमा पर 8.2 प्रतिशत की ब्याज दर मिलेगी

एजेंसी

नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने सार्वजनिक भविष्य निधि (पीपीएफ) एवं अन्य लघु बचत योजनाओं पर चालू वित्त वर्ष 2024-25 की दूसरी तिमाही के लिए ब्याज दरों में कोई भी बदलाव नहीं किया है। सरकार ने ब्याज दरों को लेकर यह ऐलान किया। एक जुलाई, 2024 से शुरू होने वाली तिमाही के लिए विभिन्न लघु बचत योजनाओं पर ब्याज दरों को यथावत रखा है। वित्त मंत्रालय ने एक अधिसूचना में कहा ?कि वित्त वर्ष 2024-25 की दूसरी तिमाही एक जुलाई से 30 सितंबर 2024 तक के लिए विभिन्न लघु बचत योजनाओं पर ब्याज दरें पहली तिमाही एक मार्च से 30 जून 2024 तक के लिए अधिसूचित दरों के समान ही रहेंगी। अधिसूचना के मुताबिक, सुकन्या समृद्धि योजना के तहत जमा पर 8.2 प्रतिशत की ब्याज दर मिलेगी, जबकि तीन साल की सावधि जमा पर दर 7.1 प्रतिशत रहेगी। पीपीएफ और डाकघर बचत जमा योजना की ब्याज दरें भी क्रमशः 7.1 प्रतिशत और चार प्रतिशत पर बनी रहेंगी। किसान विकास पत्र पर ब्याज दर 7.5 प्रतिशत होगी तथा यह निवेश 115 महीनों में परिपक्व होगा। जुलाई-सितंबर 2024 की अवधि के लिए राष्ट्रीय बचत पत्र पर ब्याज दर 7.7 प्रतिशत रहेगी।

सरकार ने ईपीएस से पैसे निकालने का बदला नियम

कर्मचारी पेंशन योजना के 7 लाख से अधिक सदस्यों को होगा लाभ

एजेंसी

नई दिल्ली। सरकार ने कर्मचारी पेंशन योजना, 1995 के पैसे निकालने के नियम बदल दिए हैं। इस संसोधन के बाद 6 महीने से कम अंशदायी सेवा वाले कर्मचारी पेंशन योजना के सदस्य भी ईपीएस खाते से पैसे निकाल पाएंगे। इस संशोधन से प्रत्येक वर्ष कर्मचारी पेंशन योजना के 7 लाख से अधिक ऐसे सदस्यों को लाभ होगा जो 6 महीने से कम अंशदायी सेवा के बाद योजना छोड़ देते हैं प्रेस सूचना ब्यूरो (पीआईबी) के अनुसार केंद्र सरकार ने टेबल डी को भी संशोधित किया है। अब से विड्रॉल बेनेफिट इस बात पर निर्भर करेगा कि सदस्य ने कितने महीने तक सर्विस किया है और वेतन पर कितना ईपीएस का योगदान किया जाता रहा है। इससे सदस्यों के विड्रॉल बेनेफिट को तर्कसंगत बनाने में मदद मिलेगी। इस संशोधन से 23 लाख से अधिक ईपीएस सदस्यों को लाभ होगा। श्रम मंत्रालय ने बताया कि देश में लाखों ऐसे ईपीएस 95 स्कीम के सदस्य हैं जो पेंशन पाने के लिए 10 वर्ष तक लगातार स्कीम में योगदान करने के नियम के बावजूद बीच में ही स्कीम से बाहर आ जाते हैं। अभी तक के नियमों के मुताबिक तक विड्रॉल बेनेफिट के कैलकुलेशन के लिए सर्विस में पूरे किए गए वर्ष और उस वेतन के आधार पर तय किया जाता है जिस पर ईपीएस के लिए योगदान किया गया है। 6 महीने या उससे अधिक समय तक योगदान करने वाले मेंबर्स ही इस विड्रॉल लाभ ले सकते थे। ऐसे में जो सदस्य छह महीने से कम समय तक योगदान करने के बाद स्कीम छोड़ देते हैं उन्हें कोई विड्रॉल बेनेफिट नहीं मिलता था। इसके चलते कई लोगों के क्लेम के आवेदन को खारिज कर दिया जाता था। श्रम मंत्रालय के मुताबिक छह महीने से ज्यादा अंशदान के नियम के चलते 2023-24 में 7 लाख विड्रॉल क्लेम के आवेदन को खारिज कर दिया गया। ये ऐसे आवेदन थे जिसमें 6 महीने से कम समय के लिए ईपीएस 95 स्कीम में योगदान किया गया था।

ट्रूकॉलर ने धोखाधड़ी का बीमा आरंभ करने के लिए एचडीएफसी एर्गो के साथ की साझेदारी

एजेंसी

रांची। विश्व के विश्वस्तरीय संचार के एक प्रमुख प्लैटफॉर्म, ट्रूकॉलर ने भारत की एक प्रमुख जनरल इंश्योरेंस कंपनी, एच.डी.एफ.सी. एर्गो के साथ मिलकर धोखाधड़ी का बीमा आरंभ करने की गर्व से घोषणा की है, जो कि भारत में डिजिटल संचार से संबंधित धोखाधड़ी के विरुद्ध उपभोक्ताओं को बेहतर सुरक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से शुरू की जाने वाली एक पहल है। भारतीय साइबर अपराध समन्वयन केंद्र की एक हाल की रिपोर्ट से पता चलता है कि पिछले तीन वर्षों में डिजिटल वित्तीय धोखाधड़ी का मूल्य रु. 1.25 लाख करोड़ था। साइबर धोखाधड़ी के बढ़ते हुए मामलों के साथ, यह बीमा की यह अभिनवकारी प्रस्तुति धोखाधड़ी से निपटने और ऐप की अत्याधुनिक सुविधाओं के द्वारा मोबाइल से वाद-व्यवहार करने से पहले, उसके दौरान और उसके बाद में उपभोक्ता की सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए ट्रूकॉलर की निरंतर प्रतिबद्धता को दशार्ती है। धोखाधड़ी का बीमा प्रदान करने वाला यह उत्पाद पूरे भारत में एंड्राइड और आई.ओ.एस. का उपयोग करने वाले व्यक्तियों को रु. 10,000 तक की सुरक्षा प्रदान करेगा। यह उत्पाद ट्रूकॉलर के वार्षिक प्रीमियम सब्सक्राइबरों के लिए उपलब्ध है और मौजूदा ग्राहक अपने मौजूदा प्लान के अधीन निःशुल्क सुरक्षा का लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

भारत ने दूसरी बार जीता टी20 विश्व कप

बारबाडोस (एजेंसी)। टी20 विश्व कप 2024 का खिताबी मुकाबला भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच खेला गया। भारत ने अजेय रहते हुए चैंपियनशिप जीती है। भारत ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला किया और 20 ओवर में सात विकेट पर 176 रन बनाए। जवाब में दक्षिण अफ्रीका की टीम 169 रन ही बना सकी।

विराट कोहली ने मैच के बाद कह दिया है कि यह उनका आखिरी टी20 विश्व कप है। उन्होंने कहा- यह मेरा आखिरी टी20 वर्ल्ड कप था, हम यही हासिल करना चाहते थे। एक दिन आपको ऐसा महसूस होता है कि आप दौड़ नहीं सकते और ऐसा होता है, ऊपर वाला महान है। अभी नहीं तो कभी नहीं जैसी स्थिति थी। भारत के लिए खेलते हुए यह मेरा आखिरी टी20 मैच था। हम उस कप को उठाना चाहते थे। ऐसा कुछ नहीं जिसकी मैं घोषणा नहीं करने वाला था, भले ही हम हार गए हों। अगली पीढ़ी के लिए टी20 खेल को आगे ले जाने का समय। आईसीसी टूर्नामेंट जीतने का इंतजार करते हुए हमारे लिए यह एक लंबा इंतजार रहा है। आप रोहित जैसे खिलाड़ी को देखें, उसने 9 टी20 विश्व कप खेले हैं और यह मेरा छठा विश्व कप है। वह इसके लायक है।

भारत ने दूसरी बार टी20 विश्व कप का खिताब जीत लिया है। बारबाडोस में खेले गए फाइनल में टीम इंडिया ने दक्षिण अफ्रीका को रोमांचक मुकाबले में सात रन से हरा दिया। टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए भारत ने 20 ओवर में सात विकेट गंवाकर 176 रन बनाए थे। जवाब में दक्षिण अफ्रीका की टीम 20 ओवर में आठ विकेट पर 169 रन बना सकी। इस जीत के साथ भारत ने 11 साल के आईसीसी ट्रॉफी के सूखे को खत्म कर दिया। भारत ने इससे पहले 2013 में चैंपियंस ट्रॉफी जीती थी। वहीं, भारत ने 17 साल बाद टी20 विश्व कप जीता है। 13 साल बाद कोई विश्व कप जीता है। 2011 में भारत ने वनडे विश्व कप जीता था।

17वें ओवर में भारत ने मैच पलटा। 16 ओवर तक दक्षिण अफ्रीका ने चार विकेट पर 151 रन बना लिए थे। तब मिलर और क्लासेन क्रीज पर थे। आखिरी 24 गेंद में दक्षिण अफ्रीका को 26 रन चाहिए थे। इसके बाद 17वें ओवर में हार्दिक ने क्लासेन को आउट किया और मात्र चार रन दिए। 18वें ओवर में बुमराह ने यानसेन को आउट किया और दो रन दिए। 19वें ओवर में अर्शदीप ने चार रन दिए। आखिरी ओवर में दक्षिण अफ्रीका को 16 रन चाहिए थे। हार्दिक ने पहली ही गेंद पर मिलर को आउट किया। दूसरी गेंद पर रबाडा ने चार रन बटोरे। तीसरी गेंद पर रबाडा ने एक रन लिया। चौथी गेंद पर महाराज ने एक रन लिया। इसकी अगली गेंद वाइड रही। पांचवीं गेंद पर हार्दिक ने रबाडा को आउट किया। आखिरी गेंद पर एक रन आया और भारत ने सात रन से जीत हासिल की।

खास खबर

टेस्ट सीरीज के लिए इंग्लैंड जाएगी वेस्टइंडीज

सेंट जॉन्स । क्रैग ब्रैथवेट की कप्तानी में वेस्टइंडीज टीम अगले माह इंग्लैंड दौरे पर जाएगी। क्रिकेट वेस्टइंडीज (सीडब्ल्यूआई) ने 10 जुलाई से शुरू होने वाली तीन टेस्ट मैचों की रिचर्ड्स बॉथम सीरीज के लिए 15 सदस्यीय जो टी घोषित की है। उसमें चोटिल तेज गेंदबाज केमर रोच की जगह पर सेंट किट्स एंड नेविस के तेज गेंदबाज जेरेमिया लुइस को शामिल किया है। मुख्य चयनकर्ता डेसमंड हेन्स ने कहा कि टीम को रोच की कमी खलेगी पर अन्य खिलाड़ी इसके लिए पर्याप्त हैं। रिचर्ड्स बॉथम सीरीज सर विवियन रिचर्ड्स और इंग्लैंड के महान ऑलराउंडर लॉर्ड इयान बॉथम के नाम पर रखी गयी है। इंडीज टीम 4 जुलाई से बेकेनहैम में इंग्लैंड लायंस के खिलाफ 3 दिवसीय अभ्यास मैच खेलेगी। 19 वर्षीय तेज गेंदबाज इसाई थॉर्न को भी टीम में जगह मिली है।

साजिद-अजहर, आदिल-टीकम अगले दौर में

इन्दौर । इन्दौर टेनिस क्लब के तत्वाधान में आयोजित की जा रही आई.टी.सी. इन्दौर ओपन टेनिस कोचेस डबल्स टेनिस टूनार्मेन्ट में साजिद लोदी-अजहर खान, आदिल खान-टीकम ब्रहमे की जोड़ी ने अपने-अपने मुकाबले जीतकर अगले दौर में प्रवेश किया। पुरूष युगल के प्रथम दौर के मुकाबलों में साजिद लोदी-अजहर खान ने वसीम खान-अरवाज खान को 6-2 से, आदिल खान-टीकम ब्रहमे ने यश कैथवास-सानिध्य चौधरी को 6-3 से, सोहेल अली-प्रतीक परिहार ने दीप पटेल-अंशुल हार्डिया को 6-0 से तथा पिंटू आर्य-आकाश शर्मा ने अशफाक खान-अरवाज खान को 6-0 से शिकस्त दी।

11 जुलाई से शुरू होगी यूपी कबड्डी लीग

नोएडा । 11 से 25 जुलाई तक नोएडा सेक्टर 21ए स्थित नोएडा इंडोर स्टेडियम में यूपी कबड्डी लीग की शुरूआत हो रही है। इस बार आपको कोई भी मुकाबला देखने के लिए कोई फीस नहीं देनी पड़ेगी। कबड्डी के शौकीन लोग अपनी फैमिली और दोस्तों के साथ मिलकर कबड्डी देखने हर रोज जा सकते हैं। इस कबड्डी लीग में यूपी-मुंबई सहित कई टीमें अपना दमखम दिखाएँगी। इस बार यूपी कबड्डी लीग ने नए खिलाड़ियों को प्लेटफार्म दिया है। जिन लोगों को खेलने के लिए कोई प्लेट फार्म नहीं मिल रहा था या फिर अपने सपने को समेटे घर बैठे थे, उन कबड्डी खिलाड़ियों को यूपी कबड्डी लीग ने उतारा है। जो अपना दमखम सबके सामने दिखाएंगे। बता दें कि प्रोग्राम के बारे में यूपीकेएल के संस्थापक संभव जैन और एकेएफआई के संयुक्त सचिव और यूपी कबड्डी एसोसिएशन के सदस्य विनय कुमार सिंह के साथ यूपीकेएल के स्पोर्ट्स एंबेसडर राहुल चौधरी ने बताया कि यह प्रतियोगिता कबड्?डी खिलाड़ियों के लिए पेशेवर स्तर पर प्रदर्शन और अनुभव हासिल करने का एक महत्वपूर्ण स्थान देने जा रही है।

मो. उस्मान ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से लिया संन्यास

नई दिल्ली। यूएई के बल्लेबाज मोहम्मद उस्मान ने शुक्रवार को अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास की घोषणा की है। लाहौर में जन्मे मध्यक्रम के बल्लेबाज ने छह वर्षों में 85 अंतरराष्ट्रीय मैचों (38 वनडे और 47 टी20) में यूएई का प्रतिनिधित्व किया।उस्मान ने फरवरी 2016 में नीदरलैंड के खिलाफ अपना टी20 डेब्यू किया और उसके कुछ महीने बाद स्कॉटलैंड के खिलाफ अपना वनडे डेब्यू किया। कुल मिलाकर, उन्होंने 38 वनडे में 31.50 की औसत से 1008 रन बनाए, जिसमें एक शतक और चार अर्धशतक शामिल हैं, जबकि 47 टी20 में उन्होंने तीन अर्द्धशतकों के साथ 891 रन बनाए। वह 2016 में एशिया कप टीम का भी हिस्सा थे, जहाँ उन्होंने सात मैचों में 176 रन बनाए और यूएई के शीर्ष स्कोरर रहे।

भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने बनाया विश्व रिकॉर्ड

एजेंसी

नई दिल्ली। भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने टेस्ट मैच में एक दिन में सर्वाधिक रन बनाने का विश्व कीर्तिमान बनाया है। इस तरह से महिला क्रिकेट टीम ने विश्व रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया है। चेन्नई के चेपॉक स्टेडियम में जारी पहले टेस्ट मैच के पहले दिन भारत ने 4 विकेट पर 525 रन बनाए। शेफाली वर्मा ने दोहरा शतक जड़ा जबकि स्मृति मंधाना 149 रन बनाकर पवेलियन लौटीं। दोनों बैटर्स ने पहले विकेट के लिए 292 रन की रिकार्ड साझेदारी की। 20 वर्षीय शेफाली वर्मा ने सिर्फ 194 गेंदों पर अपना दोहरा शतक पूरा कर सदरलैंड को पीछे छोड़ा। ऑस्ट्रेलिया की खिलाड़ी ने इस साल की शुरूआत में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 248 गेंदों पर दोहरा शतक बनाया था। अपना 5वां टेस्ट खेल रही शेफाली ने अपनी आक्रामक पारी में 23 चौके और आठ छक्के जड़े। इससे पहले टेस्ट में उनका सर्वोच्च स्कोर 96 रन था। शेफाली भारत की पूर्व कप्तान कप्तान मिताली राज के बाद लगभग 22 वर्षों के लंबे समय अंतराल पर टेस्ट क्रिकेट में दोहरा शतक लगाने वाली दूसरी भारतीय भी बनीं। मिताली ने अगस्त 2002 में टॉनटन में इंग्लैंड के खिलाफ ड्रॉ हुए दूसरे टेस्ट के दौरान 407 गेंदों पर 214 रन बनाए थे। दाएं हाथ की बल्लेबाज शेफाली ने डेलमी टकर के खिलाफ लगातार दो छक्के लगाने के बाद एक रन चुराकर अपना दोहरा शतक पूरा किया। स्मृति मंधाना ने 149 की अपनी दमदार पारी में 27 चौके और एक छक्का लगाया। दोनों ने पहले विकेट के लिए 312 गेंद में रिकॉर्ड 292 रन की साझेदारी कर टीम को शानदार शुरूआत दिलाई। जेमिमा रोड्रिग्स ने 55 रन बनाए। कप्तान हरमनप्रीत कौर (नाबाद 42) और ऋचा घोष (नाबाद 43) स्टंप्स के समय क्रीज पर मौजूद थे।

बुमराह ने की रोहित शर्मा की तारीफ

एजेंसी

नई दिल्ली। भारतीय के स्टार तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह ने कप्तान रोहित शर्मा की तारीफ करते हुए कहा कि वह उनके नेतृत्व में खेलकर खुश हैं। मौजूदा टी20 विश्व कप 2024 में रोहित शर्मा इस समय टूनार्मेंट में तीसरे सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी हैं। उन्होंने सात मैचों में 155.97 की स्ट्राइक रेट से 248 रन बनाए। आईसीसी के आधिकारिक इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर किए गए एक वीडियो में बुमराह ने कहा कि भारतीय कप्तान ने अपने खिलाड़ियों को काफी आजादी दी।बुमराह ने कहा, ₹रोहित शर्मा बिल्कुल शानदार रहे हैं। यहां तक कि पिछले विश्व कप में भी, आप जानते हैं कि वह सक्रिय रहे हैं, वह अपने खिलाड़ियों को काफी आजादी देते हैं, वह खिलाड़ियों को खुद को अभिव्यक्त करने देते हैं। जब उन्हें सही समय लगता है, तो वह मैच के दौरान अपना अनुभव साझा करते हैं। तो हां, यह वास्तव में बहुत अच्छा लगता है और मैं उनके नेतृत्व में खेलकर बहुत खुश हूं और समूह का आत्मविश्वास भी बहुत ऊंचा है। इससे पहले, इंग्लैंड के पूर्व कप्तान नासिर हुसैन ने कहा कि वह भारतीय कप्तान को उनकी बल्लेबाजी और नेतृत्व क्षमता के लिए बहुत लंबे समय से पसंद करते हैं। पूर्व क्रिकेटर ने कहा कि रोहित शर्मा मखमली दस्ताने में लोहे की मुट्ठी की तरह हैं।

नासिर ने कहा, मैं रोहित का बहुत लंबे समय से प्रशंसक रहा हूं, एक बल्लेबाज के तौर पर, एक कप्तान के तौर पर और एक व्यक्ति के तौर पर। उनका प्रभाव बहुत शांत करने वाला है। जबकि आपके पास अन्य कप्तान थे, शायद विराट की तरह, जो अपने दिल की बात खुलकर कहते थे और वे अविश्वसनीय रूप से भावुक थे। रोहित मखमली दस्ताने में लोहे की मुट्ठी की तरह हैं।

सबसे तेज दोहरा शतक जड़ने वाली खिलाड़ी बनी शेफाली वर्मा

एजेंसी

चेन्नई । भारतीय सलामी बल्लेबाज शेफाली वर्मा यहां दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ एकमात्र टेस्ट के दौरान महिला टेस्ट क्रिकेट के इतिहास में सबसे तेज दोहरा शतक जड़ने वाली खिलाड़ी बन गई। शेफाली ने ऑस्ट्रेलिया की एनाबेल सदरलैंड को पीछे छोड़ते हुए यह रिकार्ड बनाया है।

20 साल की शैफाली ने सिर्फ 194 गेंदों पर अपना दोहरा शतक पूरा कर सदरलैंड को पीछे छोड़ा। ऑस्ट्रेलिया की खिलाड़ी ने इस साल की शुरूआत में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 248 गेंदों पर दोहरा शतक बनाया था। मिताली ने अगस्त 2002 में टॉनटन में इंग्लैंड के खिलाफ ड्रा हुए दूसरे टेस्ट के दौरान 407 गेंदों पर 214 रन बनाए थे। शेफाली ने अपनी आक्रामक पारी में 23 चौके और आठ छक्के जड़े। उन्होंने डेलमी टकर के खिलाफ लगातार दो छक्के लगाने के बाद एक रन चुराकर अपना दोहरा शतक पूरा किया। वह 197 गेंद में 205 रन बनाकर रन आउट हुई। शेफाली को सलामी बल्लेबाज स्मृति मंधाना का अच्छा साथ मिला जिन्होंने 161 गेंद में 27 चौके और एक छक्का लगाया।

कोच की भूमिका में नजर आएगें रिकी पोंटिंग

मुम्बई । ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाज ट्रैविस हेड अब अमेरिकी मेजर लीग क्रिकेट (एमएलसी) के दूसरे सत्र में खेलेंगे। अब सितंबर तक ऑस्ट्रेलिया का कोई अंतरराष्ट्रीय मैच नहीं है। इसी का लाभ उठाते हुए हेड ने अमेरिकी लीग में खेलने का फैसला किया है। हेड का कहना है कि वह मेजर लीग में वाशिंगटन फ्रीडम की ओर से खेलेंगे। हेड के अलावा इसमें ऑस्ट्रेलिया के स्टीव स्मिथ फ्रीडम भी खेलेंगे। टीम के नए कोच, ऑस्ट्रेलिया के पूर्व कप्तान रिकी पोंटिंग रहेंगे। पोंटिंग को इस लीग के लिए ग्रेग शिपड की जगह कोच बनाया गया है। फ्रीडम की ओर से न्यूजीलैंड के ऑलराउंडर रचिन रवींद्र भी खेलेंगे। टीम ने 2023 सत्र के लिए माकर जेन्सन और अकील होसेन जैसे दो विदेशी खिलाड़ियों को भी रखा है।

गुरिंदरवीर सिंह ने 100 मीटर रेस में जीता स्वर्ण

एजेंसी

पंचकुला। धावक गुरिंदरवीर सिंह शुक्रवार को 63वीं अंतर-राज्यीय एथलेटिक्स चैंपियनशिप के दूसरे दिन 100 मीटर की दौड़ 10.32 सेकंड में पूरी कर भारतीय ट्रैक पर सबसे तेज धावक बनकर उभरे।

गुरिंदरवीर ने रेस के बाद कहा, पिछले दो सालों में बहुत से लोगों ने कहा था कि मैं अब दौड़ से बाहर हो चुका हूँ, मैं 10.50 सेकंड से कम समय में दौड़ नहीं पाऊँगा, मुझमें अब कुछ भी नहीं बचा है। यह जश्न बाकी धावकों के लिए नहीं बल्कि उन लोगों के लिए था जो संदेह कर रहे थे।

मैदान में मौजूद अन्य धावकों में इस समय देश के दो सबसे तेज धावक - अनिमेष कुजूर और अमलान बोरगोहेन शामिल थे और इस जोड़ी ने इस इवेंट में शीर्ष तीन में जगह बनाई। गुरिंदरवीर ने कहा, मैं पिछले कुछ समय से जालंधर में अकेले ही ट्रेनिंग कर रहा हूं। मेरे पास कोच सरबजीत सिंह हैप्पी हैं, लेकिन कोई ट्रेनिंग पार्टनर नहीं है। इस तरह की प्रतियोगिता अच्छी होती है क्योंकि यह आपको बेहतर करने के लिए प्रेरित करती है, लेकिन ट्रेनिंग में ऐसे प्रतियोगियों का होना और भी महत्वपूर्ण है। यही वास्तव में बेहतर होने में मदद करता है और मुझे अभी इसी की जरूरत है।₹

हालांकि यह उनका सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन नहीं था, 2021 में बनाए गए उनके अपने मीट रिकॉर्ड (10.27 सेकंड, जो उनका व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ भी है) के करीब भी नहीं था, लेकिन 23 वर्षीय खिलाड़ी निराश नहीं थे। उन्हें लगता है कि उनके लिए फॉर्म में वापस आना बस समय की बात है। 400 मीटर में मोहम्मद अनस याहिया और मोहम्मद अजमल दोनों ने 45.93 सेकंड का समय लिया, अनस 45.926 सेकंड से आगे रहे जबकि अजमल 45.939 सेकंड के साथ दूसरे स्थान पर रहे। हरियाणा के मोहित कुमार ने अपना प्रभावशाली प्रदर्शन जारी रखते हुए 46.15 सेकंड का व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ समय निकालते हुए राष्ट्रीय रिले टीम के अन्य सदस्यों अमोज जैकब, मिजो कुरियन और नोआह निर्मल टॉम से आगे तीसरे स्थान पर रहे। महिलाओं में स्नेहा एसएस ने 100 मीटर दौड़ जीती, जबकि किरण पहल ने एक और शानदार दौड़ लगाई और गुरुवार के 50.92 सेकंड के समय की बराबरी करते हुए आरामदायक अंतर से जीत हासिल की।

आने वाले समय में पारी की शुरूआत करेंगे फ्रेजर : वार्नर

एजेंसी

सिडनी । ऑस्ट्रेलिया के पूर्व सलामी बल्लेबाज डेविड वार्नर ने युवा बल्लेबाज जेक फ्रेजर-मैकगर्क की जमकर प्रशंसा करते हुए कहा है कि वह आने वाले दिनों में टीम की ओर से पारी की शुरूआत करते हुए दिखेंगे। फ्रेजर ने घरेलू क्रिकेट के साथ ही इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2024 में भी शानदार प्रदर्शन कर अपने को साबित किया था। टी20 विश्वकप में उन्हें रिजर्व खिलाड़ी के तौर पर रखा गया था हालांकि उन्हें खेलने का अवसर नहीं मिला था। ऑस्ट्रेलियाई टीम के टी20 विश्वकप से बाहर होते ही वार्नर का अंरतराष्ट्रीय करियर समाप्त हो गया था। वार्नर ने कहा कि टी20 और एकदिवसीय में आने वाले समय में फ्रेजर ही सलामी बल्लेबाज होंगेवार्नर ने कहा कि 50 ओवर क्रिकेट कैसे खेलना है। यह एक चीज है जो मैंने ट्वेंटी 20 से सीखी है। मुझे सात मैचों के बाद बाहर कर दिया गया क्योंकि मैं वास्तव में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाया था। फिर मैंने समझा कि एकदिवसीय क्रिकेट कैसे खेलना है और टी20 क्रिकेट कैसे खेलना है। ऑस्ट्रेलिया टीम ने अभी स्कॉटलैंड और इंग्लैंड के खिलाफ मुकाबले खेलने हैं, ऐसे में फ्रेजर का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन सामने आया है। इस साल की शुरूआत में इस युवा ने वेस्टइंडीज के खिलाफ एकदिवसीय सीरीज के दौरान 2 मैचों में 23 गेंदों पर 51 रन बनाए थे। इससे पहले उन्होंने मार्श कप में मात्र 29 गेंदों में शतक लगाकर विश्व रिकॉर्ड बनाया था और सबका ध्यान खींचा था। इसके अलावा आईपीएल में भी 36.66 की औसत और 234.04 की जबरदस्त स्ट्राइक रेट से 330 रन बनाए थे। इसमें चार अर्धशतक शामिल थे।

पानागियोटिस डिलम्पेरिस बने पंजाब एफसी के मुख्य कोच

एजेंसी

मोहाली। पंजाब एफसी (पीएफसी) ने आगामी आईएसएल 2024-25 सीजन के लिए पानागियोटिस डिलम्पेरिस को मुख्य कोच नियुक्त किया है। कोंस्टांटीनोस कटारस उनके साथ सहायक कोच और पापाइआन्नू इयोनिस स्ट्रेंथ और कंडीशनिंग कोच के रूप में शामिल होंगे।

पीएफसी में शामिल होने से पहले, डिलम्पेरिस ने पिछले सीजन में ए. ई. एर्मियोनिडा एफसी के मुख्य कोच के रूप में काम किया था। उनके 15 साल के व्यापक कोचिंग करियर में इराकलिस लारिसास एफसी, रोचेस्टर एनवाई एफसी, पैनसेराइकोस एफसी, और अन्य उल्लेखनीय टीमों में काम करना शामिल है। अपने कोचिंग कार्यकाल से पहले, डिलम्पेरिस का 17 साल का खेल करियर गोलकीपर के रूप में था, जिसमें उन्होंने इराकलिस एफसी और एग्रोटिकोस एस्टेरस जैसे क्लबों के साथ-साथ कई अन्य क्लबों का प्रतिनिधित्व किया। खेल और कोचिंग करियर दोनों में उनका समृद्ध अनुभव आगामी सीजन में पीएफसी का नेतृत्व करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

सहायक कोच कटारस ने अपने 20 साल से ज्यादा के कोचिंग करियर में ग्रीस के कई क्लबों को कोचिंग दी है। दूसरी ओर, पापाइआन्नू टीम को मजबूत बनाने के लिए स्ट्रेंथ और कंडीशनिंग कोच के तौर पर 10 साल से ज्यादा का अनुभव लेकर आए हैं। अपने नए काम के बारे में डिलम्पेरिस ने कहा कि वह पंजाब एफसी के साथ भारत में एक नई यात्रा शुरू करने के लिए वाकई उत्साहित हैं।

ओलंपिक में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के इरादे से रवाना होंगी चानू

एजेंसी

नई दिल्ली । भारोत्तोलक मीराबाई चानू की नजरें अब आगामी पेरिस ओलंपिक खेलों पर लगी हुई हैं। चानू ने पिछली बार टोक्यो ओलंपिक में रजत पदक जीता था और इस बार उनका लक्ष्य स्वर्ण जीतना रहेगा। इसी कारण हालत से तालमेल बिठाने के साथ ही अभ्यास के लिए सात जुलाई को पेरिस जा रही है। वह वहां एक महीने तक अभ्यास करेंगे। ओलंपिक में उनका मुकाबला सात अगस्त को होगा।

चानू ने कहा कि वह इन खेलों में अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए तैयार हैं। वह ओलंपिक के लिए क्वालीफाई करने वाली भारत की अकेली भारोत्तोलक है। 49 किग्रा वजन वर्ग में प्रतिस्पर्धा करने वाली यह खिलाड़ी पदक के सपने को पूरा करने के लिए अपनी फिटनेस बनाये रखने पर ध्यान दे रही हैं।

इस खिलाड़ी ने कहा, पेरिस को लेकर उत्साहित हूं हालांकि थोड़ी घबराहट और तनाव भी है। पिछले तीन साल टोतोक्यो ओलंपिक के बाद हालात बदल गये हैं। भारत के लिए पदक जीतने का दबाव है पर अगर मैं अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में सफल रही तो देश के लिए पदक जीत सकती हूं।

चानू का स्नैच में व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ 88 किग्रा तथा क्लीन एवं जर्क में 119 किग्रा का रहा है। वह चोटों के साथ ही पीठ की समस्या के बाद भी इन खेलों की तैयारी करती रही हैं। एशियाई खेलों में वह कूल्हे की चोट से परेशान थीं जिसके कारण वह पांच महीने तक खेल से दूर रहीं। चोटों से उबरना उनकी बड़ी चुनौती रही है। उन्होंने कहा कि वह धीरे-धीरे वजन उठाने की क्षमता को बढ़ा रही है।

मीराबाई ने कहा, मैं धीरे-धीरे वजन उठाने की अपनी क्षमता को बढ़ा रही हूं। अभी मैंने 80-85 फीसदी फिटनेस हासिल कर ली है और अभ्यास के दौरान स्नैच में 70 से 80 किग्रा तथा क्लीन एवं जर्क में 100 से 110 किग्रा का भार उठा रही हूं। हम इसे धीरे-धीरे बढ़ाएंगे। उन्होंने अपने भार उठाने के लक्ष्य के बारे में पूछे जाने पर कहा, ह्यइस बारे में कुछ कहना कठिन पर मेरी कोशिश स्नैच में 90 किग्रा और क्लीन एवं जर्क में पहले से बेहतर प्रयास करना रहेगा।

यूजीन, ओरेगॉन के हेवर्ड फील्ड में यू.एस. ओलंपिक ट्रैक एंड फील्ड ट्रायल के आठवें दिन महिलाओं की भाला फेंक स्पर्धा के फाइनल में पहुंची एथलीट कारा विंगर।

वास्तु के हिसाब से ऐसे बनवाएं अपनी किचन

वास्तु शास्त्र का नाम तो हर किसी ने सुना ही होगा। यह पारंपरिक हिंदू वास्तुशिल्प सिस्टम है, जो यह बताता है कि किसी स्ट्रक्चर को किस दिशा में होना चाहिए। दरअसल, वास्तु शास्त्र में हर कंस्ट्रक्शन के लिए दिशाएं पूर्व, पश्चिम, उत्तर और दक्षिण तय की गई हैं। माना जाता है कि इनके हिसाब से बनी इमारत में हमेशा पॉजिटिव एनर्जी बरकरार रहती है। आप अपनी किचन भी वास्तु शास्त्र की मदद से बनवा सकती हैं, जिससे स्वाद और सेहत का तड़का एक साथ लग पाएगा। बता दें कि वास्तु शास्त्र में आग, हवा, पानी, जमीन और अंतरिक्ष को काफी महत्व दिया जाता है। साथ ही, इसके हिसाब से ही कंस्ट्रक्शन कराने पर जोर भी दिया जाता है।

किचन में होती है इस तरह की एनर्जी

वैसे तो पूरे घर में हर तरह की एनर्जी होती है, लेकिन किचन में पॉजिटिव और नेगेटिव दोनों तरह की एनर्जी होती है। दरअसल, किचन को घर का सबसे अहम हिस्सा माना जाता है, क्योंकि वहां हर तरह का खाना बनाया जाता है। गौर करने वाली बात यह है कि भोजन ही शरीर को मिलने वाली एनर्जी का मेन सोर्स होता है। ऐसे में किचन के डिजाइन पर खास ध्यान देने की जरूरत होती है, जिससे आपकी सेहत पर भी खराब असर न पड़े।

वास्तु के हिसाब से कहां बनवानी चाहिए किचन?

वास्तु शास्त्र के हिसाब से किचन हमेशा घर के दक्षिणी-पूर्वी कोने में होनी चाहिए। अगर आप घर के उत्तरी-पूर्वी कोने में किचन बनवा रहे हैं तो हादसे और गंभीर बीमारियां होने का खतरा ज्यादा रहता है। इसके अलावा किचन और रेस्टरूम को एक साथ कभी नहीं बनवाना चाहिए। दोनों एक-दूसरे से एकदम अलग होने चाहिए। रसोईघर में पूर्व और उत्तर दिशा को खाली रखना चाहिए। वहीं, किचन में खाना हमेशा पूर्व दिशा में ही बनाना चाहिए, जिसे काफी अच्छा माना जाता है। वास्तु के हिसाब से किचन कभी भी बेडरूम, पूजा के कमरे और टॉयलेट के ठीक ऊपर या नीचे नहीं होनी चाहिए।

खिड़की-दरवाजे बनवाते वक्त भी रखें ध्यान

वास्तु के हिसाब से किचन के दरवाजे घर में अहम भूमिका निभाते हैं। इनके हिसाब से किचन के दरवाजों का फेस पूर्व, उत्तर या पश्चिम में होना चाहिए, जिससे पॉजिटिव एनर्जी आकर्षित होती है। अगर किचन का दरवाजा दक्षिण में है,तो इससे घर के सभी सदस्यों की हेल्थ पर बुरा असर पड़ सकता है। वहीं, खिड़कियां लगवाते वक्त भी दिशा का ध्यान रखना जरूरी होता है। किचन में खिड़कियां इस हिसाब से लगवानी चाहिए कि सुबह सूरज की रोशनी किचन में आ सके।

हनुमान जी की पूजा से होते हैं सभी संकट दूर

मंगलवार के दिन मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्री राम के परम भक्त हनुमान जी की पूजा की जाती है। साथ ही जीवन के सभी दुखों से छुटकारा पाने के लिए व्रत भी किया जाता है। मान्यता है कि सच्चे मन से हनुमान जी की उपासना करने से बिगड़े काम पूरे होते हैं और जीवन में खुशियों का आगमन होता है।

इस जगह पर न लगाएं तस्वीर

- वास्तु शास्त्र के अनुसार, बजरंगबली की तस्वीर को बेडरूम में भूलकर भी नहीं लगानी चाहिए, क्योंकि हनुमान जी बाल ब्रह्मचारी हैं। इसी कारण उनकी तस्वीर को बेडरूम में लगाना अशुभ माना जाता है। ऐसा करने से इंसान को कार्यों में रुकावट का सामना करना पड़ता है। इस तरह की तस्वीर लगाएं
- मान्यता है कि घर में उड़ते हुए हनुमान जी की तस्वीर लगाने से इंसान के तरक्की के मार्ग खुल जाते हैं। अगर आप भी करियर में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं, तो घर में इस तरह की तस्वीर जरूर लगाएं।
- जीवन में विश्वास, साहस और बल में वृद्धि के लिए बजरंगबली की पर्वत उठाते हुए की तस्वीर लगाएं। मान्यता है कि इस तरह की तस्वीर लगाने से जातक को साहस की प्राप्ति होती है।
- वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में पंचमुखी हनुमान जी की तस्वीर लगाना बेहद शुभ माना जाता है। मान्यता के अनुसार, हनुमान जी की इस तरह की तस्वीर लगाने से परिवार के सदस्यों पर कोई विपत्ति नहीं आती है और जीवन में आने वाले संकटों से मुक्ति मिलती है।

इस दिशा में लगाएं तस्वीर

घर में हनुमान जी की तस्वीर दक्षिण दिशा की तरह देखते हुए लगाना चाहिए। उनका स्वरूप बैठी हुई मुद्रा में होना चाहिए। ऐसा करने से घर में बुरी शक्तियों का आगमन नहीं होता है।

घर पेंट करने का सही तरीका

हर कोई अपने घर को खूबसूरत बनाना चाहता है। इसके लिए कुछ लोग घर की दीवारों से लेकर बाहर मेन गेट का कलर करवाते हैं, लेकिन अब आपको किसी और से कलर करवाने की जरूरत नहीं है, अब आप खुद घर की पुताई कर सकते हैं। इससे आपकी सेविंग्स भी होगी और आप एक नया काम सिख जायेंगे। इसके लिए आपको कुछ आसान टिप्स को अपनाना होगा, आइए जानते हैं उन टिप्स के बारे में।

फॉलो करें ये टिप्स

अगर आप सही तरीके से घर की पुताई करते हैं, तो कम समय और कम मेहनत के आप आसानी से घर को पेंट कर सकते हैं। यहीं नहीं इन टिप्स को अपना कर आप बिना हाथ पैर दर्द के भी काम कर सकते हैं। घर की पुताई शुरू करने से पहले आपको सारी चीजों को प्लास्टिक के कवर से ढक देना होगा, फिर कुछ सामान इकट्ठा करना होगा। जैसे कि पेंट, ब्रश, रोलर, ट्री, प्लास्टिक शीट आदि। अगर दीवार पर कोई छेद है तो पहले आप पुट्टी से छेद भर दें।

छत की पुताई

छत की पुताई करने से पहले आप छत पर प्राइमर लगाएं। छत की पुताई करने के लिए आप घर के कोनों से शुरुआत करें। बड़े क्षेत्र वाली जगह पर पेंट करने के लिए रोलर का उपयोग करें, छोटे ब्रश से आपके हाथ पैर दर्द कर सकते हैं। छत को पेंट करते वक्त ध्यान रखें W आकार में पेंट करें, पहले ऊपर से नीचे फिर दाएं से बाय। पतली और सामान को लगे पहले कोट सूखने के बाद दूसरे कोट को लगाएं। ऐसा करने से कम समय में पुताई होगी और हाथ भी दर्द नहीं करेंगे।

इन बातों का रखें ध्यान

पेंटिंग करते समय आप घर में सबसे बड़ा बल्ब लगा ले, ज्यादा रोशनी होने की वजह से आप अच्छे से पेंट कर पाएंगे। आप कमरे की सारी खिड़कियां खोल सकते हैं। पेंट करने से पहले आप अपने आप को प्रोटेक्ट कर ले, इसके लिए आप मास्क, चश्मे आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर आपको किसी दूसरे व्यक्ति की जरूरत लगती है तो आप अपने परिवार के सदस्य या मित्र से मदद ले सकते हैं। इन टिप्स को आजमा कर आप आसानी से पूरे घर की पुताई कर सकते हैं।

पढ़ाई के साथ-साथ खुद को मोटिवेट रखना भी बहुत जरूरी

स्टूडेंट लाइफ में पढ़ाई के साथ-साथ खुद को मोटिवेट रखना भी बहुत जरूरी है। एक अच्छी तरह से सजाया गया कमरा न केवल आपके मूड को बेहतर बनाता है, बल्कि आपको पढ़ाई के लिए भी प्रेरित कर सकता है। आज हम बात करेंगे कि कैसे आप अपने कमरे में मोटिवेशनल वॉल आर्ट का इस्तेमाल कर सकते हैं। जो आपके कमरे को खूबसूरत बनाने के साथ-साथ आपको पढ़ाई में भी मदद कर सकते हैं। अपने कमरे की दीवारों पर ऐसे पोस्टर्स लगाएं जिन पर बड़े-बड़े लोगों के प्रेरणादायक बातें लिखी हों। ये उद्धरण आपको पढ़ाई में मन लगाने और बेहतर करने की प्रेरणा देंगे। चुनें वे शब्द जो आपको खास तौर पर अच्छे लगते हैं और जिनसे आपको ताकत मिलती है।

आर्ट वर्क

अपने कमरे में कलात्मक पोस्टर्स लगाएं जो नेचुरल, अब्सट्रैक्ट कला या रंग-बिरंगे डिजाइन से प्रेरित हों। ये पोस्टर्स न सिर्फ आपके कमरे को सुंदर बनाएंगे, बल्कि आपकी सोचने की शक्ति को भी बढ़ाएंगे। ऐसी चीजें देखकर आपको नए विचार आएंगे और मन भी खुश रहेगा।

DIY वॉल आर्ट

अपने पसंद के उद्धरण या डिज़ाइन को खुद बनाएं और उन्हें अपने कमरे में लगाएं। इससे आपका कमरा न सिर्फ सुंदर दिखेगा, बल्कि उसमें आपकी अपनी पसंद की झलक भी दिखेगी। खुद की बनाई हुई चीजें देखकर आपको और भी ज्यादा खुशी होगी। यह आपके कमरे को खास बनाता है।

वॉल स्टिकर्स

बाजार में मिलने वाले अलग-अलग तरह के मोटिवेशनल वॉल स्टिकर्स का इस्तेमाल करके आप आसानी से अपने कमरे को प्रेरणादायक बना सकते हैं। ये स्टिकर्स लगाना बहुत सरल होता है और इसमें ज्यादा मेहनत भी नहीं लगती। इन स्टिकर्स को देखकर आपको पढ़ाई में मन लगाने की प्रेरणा मिलेगी।

रंगीन फ्रेम्स

अपने पसंदीदा चित्रों या उद्धरणों को रंगीन फ्रेम्स में लगाकर अपने कमरे की दीवारों पर सजाएं। ये रंगीन फ्रेम्स कमरे को और भी खूबसूरत बना देंगे और आपके मन को भी खुश करेंगे। इससे आपका कमरा और भी सुदंर दिखेगा और पढ़ाई में मन लगेगा।

प्रेरणादायक कैलेंडर

अपने कमरे में एक प्रेरणादायक कैलेंडर लगाएं जिस पर हर महीने नया उद्धरण हो। यह आपको हर दिन कुछ नया सीखने और प्रेरित होने का मौका देगा। इस कैलेंडर को देखकर आप हर रोज नई ऊर्जा से भर जाएंगे और पढ़ाई में अच्छा कर पाएंगे।

बच्चों को स्वस्थ रखने के उपाय

गर्मियों में बच्चों को डिहाइड्रेशन यानी शरीर में पानी की कमी की समस्या होती है। तेज धूप और गर्मी में खेलने से उनके शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जिससे वे जल्दी थकान और कमजोरी महसूस करने लगते हैं। बच्चों को स्वस्थ और हाइड्रेटेड रखने के लिए यहाँ कुछ आसान चीजें बताई जा रही हैं, जो आप उन्हें खिला सकते हैं।

- **खीरा** – खीरा एक बहुत ही ताजगी देने वाला फल है। इसमें बहुत सारा पानी होता है, जो बच्चों को हाइड्रेट रखता है। खीरा खाने से शरीर को ठंडक भी मिलती है और यह बहुत ही हल्का और पचने में आसान होता है।
- **तरबूज** – तरबूज गर्मियों में खाने के लिए बहुत अच्छा होता है। इसमें 90% से अधिक पानी होता है, जो बच्चों को डिहाइड्रेशन से बचाने में मदद करता है। तरबूज में विटामिन और मिनरल्स भी होते हैं, जो बच्चों की हेल्थ के लिए अच्छे होते हैं।
- **नारियल पानी** – नारियल पानी बच्चों के लिए एक नैचुरल एनर्जी ड्रिंक की तरह काम करता है। इसमें इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो शरीर में पानी की कमी को पूरा करते हैं। इसे पीने से बच्चों को तुरंत ऊर्जा मिलती है और वे तरोताजा महसूस करते हैं।

- **संतरे का रस** – संतरे का रस विटामिन सी से भरपूर होता है और इसमें भी बहुत सारा पानी होता है। यह बच्चों की प्यास बुझाने के साथ-साथ उन्हें एनर्जी भी देता है। ताजे संतरे का रस पीने से बच्चों को तुरंत राहत मिलती है।

- **दही** – दही गर्मियों में खाने के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इसमें प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो पेट के लिए अच्छे होते हैं और यह शरीर को ठंडक भी देता है। दही में थोड़ी सी चीनी या फलों के टुकड़े मिलाकर बच्चों को खिलाएं, उन्हें यह बहुत पसंद आएगा। इन पांच चीजों को अपने बच्चों के डाइट में शामिल करें और उन्हें गर्मियों में डिहाइड्रेशन से बचाएं। ये चीजें न सिर्फ उन्हें हाइड्रेट रखेंगी, बल्कि उनकी हेल्थ के लिए भी बहुत फायदेमंद होंगी। ध्यान रखें, बच्चों को समय-समय पर पानी पिलाते रहें और उन्हें धूप में ज्यादा खेलने से बचाएं।

गद्दे और तकियों को साफ करने के आसान ट्रिक

दिनभर की थकान के बाद अपने बिस्तर पर लेटने का आराम किसी फाइव स्टार होटल से भी बेहतर होता है। हम अपनी जिंदगी का एक बड़ा हिस्सा बिस्तर पर बिताते हैं, इसलिए गद्दों और तकियों का गंदा होना आम बात है। हम चादरें तो बदल लेते हैं, लेकिन गद्दे और तकिए बदलना आसान नहीं होता। इनकी सफाई का ध्यान रखना बहुत जरूरी है, क्योंकि गंदगी से हेल्थ पर असर पड़ सकता है। ड्राई क्लीनिंग महंगी होती है, इसलिए यहां कुछ आसान टिप्स दिए गए हैं, जिनसे आप घर पर तकियों की सफाई कर सकते हैं।

- **धूप में सुखाएं** – गद्दे और तकियों को समय-समय पर धूप में रखें। धूप से इनमें मौजूद गंध और कीटाणु दूर हो जाते हैं। इसके लिए गद्दों और तकियों को बालकनी या छत पर रखें, जहां सीधे धूप आती हो। गद्दों को पलटते हुए धूप दिखाएं और बाद में एक छड़ी से झाड़ लें, ताकि धूल भी निकल जाए।
- **वैक्यूम क्लीनर** – अगर धूप में रखना संभव नहीं है, तो वैक्यूम क्लीनर का उपयोग करें इससे गद्दों में जमी धूल अच्छे से साफ हो जाएगी। गद्दों को खुली जगह में रखकर वैक्यूम करें और फिर पंखे की हवा में थोड़ी देर के लिए छोड़ दें।

- **स्टीमर** – कपड़ों पर इस्तेमाल होने वाला स्टीमर भी गद्दों की सफाई में मददगार होता है। स्टीमर के नोजल को गद्दे के करीब ले जाकर साफ करें। इससे गद्दों की धूल और गंदगी आसानी से निकल जाएगी।
- **गद्दों पर लगे पीले दाग साफ करने के उपाय** – कई बार गद्दों पर पसीने, पानी या अन्य तरल पदार्थों के गिरने से पीले या भूरे दाग पड़ जाते हैं।

अपनाएं ये टिप्स

- सबसे पहले गद्दे को वैक्यूम क्लीनर से साफ करें।
- दाग वाली जगह पर लिक्विड सोप और बेकिंग सोडे का पेस्ट बनाकर लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें।
- पेस्ट को साफ कपड़े से हटाएं, लेकिन ध्यान रखें कि रगड़ना नहीं है, बल्कि हल्के से डैब करें।
- फिर एक साफ कपड़े को पानी में भिगोकर अच्छी तरह साफ करें, ताकि पेस्ट न रह जाए।
- गद्दों को धूप में सुखाएं। ऐसा करने से गद्दे और तकिए बिल्कुल साफ हो जाएंगे।

सनी की नई मूवी का नाम रखा गया जट्ट

गदर 2 की सफलता के बाद सनी देओल के हाथ लगातार कुछ ऐसे प्रोजेक्ट लगे हैं, जो उनकी इमेज के साथ पूरा न्याय करते हैं। एक्टर ने राजकुमार संतोषी द्वारा निर्देशित और आमिर खान को प्रोडक्शन तले बनी फिल्म लाहौर: 1947 की शूटिंग पूरी कर ली है। इस फिल्म के जरिए प्रीति जिंटा काफी लंबे समय बाद पर्दे पर वापसी करेंगी। फर्ज और द हीरो लव स्टोरी ऑफ ए स्पाई के बाद फैंस इस शानदार जोड़ी को दोबारा देखने के लिए काफी एक्साइटेड हैं।

अब वह अपने अगले प्रोजेक्ट की ओर बढ़ चुके हैं। ये गोपीचंद मालिनेनी की एक अनटाइटल्ड एक्शन फिल्म है, जिसकी शूटिंग पूरी हो चुकी है। अब एक खबर आ रही है कि एक्टर्स ने फिल्म का नाम जट्ट चुना है। रिपोर्ट के अनुसार,"टीम का मानना है कि जट्ट फिल्म के लिए एकदम सही टाइटल है और यह सनी देओल के कैरेक्टर से भी बिल्कुल मैच करता है।" सनी देओल ने इसके लिए खुद को तैयार करना भी शुरू कर दिया है। वह हल्की दाढ़ी और मूंछों में नजर आएंगे। फिल्म की शूटिंग सितंबर 2024 तक पूरी हो जाएगी। बता दें कि एक्शन से भरपूर होने वाली इस फिल्म का मुहूर्त बीते दिनों रखा गया था और इसका वीडियो भी सोशल मीडिया पर वायरल हुआ था। शूटिंग पूरी करने के बाद सनी देओल रामायण और बॉर्डर 2 की तैयारी में बिजी हो जाएंगे। इसके अलावा वो डायरेक्ट अब्बास मस्तान के साथ भी एक फिल्म को लेकर बातचीत में हैं। बता दें कि सनी देओल रामायण में हनुमान और बॉर्डर 2 में मेजर कुलदीप सिंह के किरदार में नजर आएंगे। वहीं अब्बास मस्तान के साथ जिस फिल्म को लेकर बातचीत चल रही है वो एक एक्शन थ्रिलर फिल्म होगी। उन्होंने अभी फिल्म साइन नहीं की है।

सनी लियोनी का फिर दिखा नियॉन लव

एक्ट्रेस सनी लियोनी सोशल मीडिया पर एक बार फिर अपने ग्लैमरस लुक को लेकर सुर्खियों में आ गई हैं। इन तस्वीरों में सनी लियोनी का स्टाइल और अंदाज दोनों ही काबिले-तारीफ है। इन तस्वीरों में सनी लियोनी नियॉन कलर के ब्लेजर और पैंट में एक से बढ़कर एक पोज देती नजर आ रहीं हैं, जिन्हें देख फैंस होश खो बैठे हैं।

फोटोज में सनी लियोनी का एटीट्यूड देख आप भी उनकी तारीफ करने से खुद को रोक नहीं पाएंगे। इन तस्वीरों को शेयर करते हुए सनी लियोनी ने इन्हें कैप्शन दिया - आज चमक रहा है!!। सनी लियोनी की इन तस्वीरों पर उनके लाखों फैंस - हार्ट क्वीन, वाओ, प्रिटी, ग्लैमरस और क्लासी जैसे कमेंट्स करते नजर आ रहे हैं। सनी लियोनी ने अपने इस बॉस लेडी लुक को इयररिंग्स, रिंग्स, नेक पीस और हील्स के साथ एक्सेसराइज किया। इससे पहले सनी लियोनी इस ब्लैक आउटफिट में फैंस को दीवाना बनाती नजर आईं थीं।

अभी शादी नहीं करेंगे जैस्मिन और अली !

जैस्मिन भसीन और अली गोनी टीवी की सबसे प्यारी जोड़ियों में से एक हैं। वह काफी समय से एक दूसरे के साथ हैं। दोनों से अक्सर उनकी शादी के बारे में सवाल पूछे जाते हैं और तरह-तरह की अटकलें लगाई जाती हैं। अब अभिनेत्री जैस्मिन भसीन ने अपनी शादी को लेकर संकेत दिए हैं।

उन्होंने कहा है कि वे जल्दी शादी के बंधन में नहीं बंध सकते हैं। दरअसल, हाल ही में एक साक्षात्कार के दौरान जब उनसे उनकी शादी के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा कि जब मन करेगा तब वो ऐसा करेंगे। उन्होंने यह भी साझा कि फिलहाल दोनों अपने-अपने काम में व्यस्त हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक साक्षात्कार के दौरान जैस्मिन ने कहा कि शादी को लेकर उन दोनों ने अभी कोई योजना नहीं बनाई है। उन्होंने कहा कि उन्होंने कभी बैठकर ये योजना नहीं बनाई की वो इसे कल या परसो कर ले। अभिनेत्री ने आगे कहा कि जब उनका मन करेगा तब शादी कर लेंगी। अभिनेत्री ने बातचीत के दौरान साझा किया, 'हम दोनों छोटे शहरों से संघर्ष करके आए हैं, हम अपने सपनों के साथ यहां आए हैं, हमारा ध्यान उन सपनों पर हैं। इसलिए, एक बार जब हम उस मुकाम पर पहुंच जाएंगे, जहां हम एक-दूसरे के साथ उस खुशी को साझा करने के लिए अंदर से भी संतुष्ट और खुश होंगे।'

खतरों के खिलाड़ी 14 से अभिषेक का प्रोमो आउट

उडारियां एक्टर अभिषेक कुमार इस वक्त रियलिटी शो खतरों के खिलाड़ी 14 में तहलका मचा रहे हैं। उन्हें विवादित शो बिग बॉस 17 से लाइमलाइट मिली। उन्होंने सलमान खान के शो में अपने झगड़े, लव ट्रायंगल और दोस्ती के लिए खूब सुर्खियां बटोरी हैं। बिग बॉस 17 में फर्स्ट रनर-अप बनने के बाद अभिषेक कुमार का अगला टार्गेट रोहित शेट्टी का शो खतरों के खिलाड़ी 14 है जिसकी ट्रॉफी हासिल करने के लिए वह हर खतरे का सामना करने के लिए तैयार हैं। रोमानिया में चल रही शूटिंग के बीच शो का पहला प्रोमो आउट हो चुका है। सभी खिलाड़ियों को प्रोमो के जरिए इंट्रोड्यूस किया जा रहा है। कृष्णा श्रॉफ और गश्मीर महाजनी के बाद अभिषेक कुमार का भी खतरों के खिलाड़ी 14 से प्रोमो आउट हो गया है। अभिषेक को खतरों से खेलते देख को-कंटेस्टेंट रहीं आयशा खान खुशी से गदगद हो गई हैं। अभिनेत्री ने अभिषेक की हौसला अफजाई की है। उन्होंने प्रोमो को अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर रीशेयर किया है और लिखा है, अभिषेक कुमार जीतने ही तो गये हैं?

टीवी एक्ट्रेस देवोलीना भट्टाचार्जी ने साल 2022 में अपने बॉयफ्रेंड शाहनवाज शेख से शादी की थी। अभिनेत्री ने अचानक शादी की खबर से सबको हैरान कर दिया था, क्योंकि बहुत से लोगों को इसकी जरा भी उम्मीद नहीं थी।

मां बनने वाली हैं देवोलीना भट्टाचार्जी?

शादी से पहले तक देवोलीना ने किसी को भनक तक नहीं लगने दी कि वह किसे डेट कर रही हैं। उन्होंने अपने परिवार और दोस्तों की मौजूदगी में मुंबई के बाहर लोखंडवाला में कोर्ट मैरिज की, जिसकी तस्वीरें शेयर करते हुए उन्होंने फैंस संग गुड न्यूज शेयर की।

दोनों की शादी को करीब डेढ़ साल हो चुका है। इस बीच देवोलीना भट्टाचार्जी ने सोशल मीडिया पर कुछ ऐसी तस्वीरें शेयर कर दीं, जिन्हें देखने के बाद उनकी प्रेग्नेंट होने के कयास लगाए जाने लगे। देवोलीना ने इंस्टाग्राम पर अपनी ये तस्वीरें शेयर कीं, जिनमें वह व्हाइट ड्रेस पहने बीच पर पोज देती नजर आईं। इन तस्वीरों में देवोलीना की जिस चीज पर सबका ध्यान गया वह था उनका पेट।

एक्ट्रेस की फोटोज देखने के बाद यूजर्स ने कयास लगाना शुरू कर दिया कि अभिनेत्री प्रेग्नेंट हैं, साथ ही यह भी कहने लगे कि फोटोज में देवोलीना का बेबी बंप साफ नजर आ रहा है। अपनी प्रेग्नेंसी की चर्चा होते देख देवोलीना से भी रहा नहीं गया और उन्होंन सोशल मीडिया पर अपनी प्रेग्नेंसी की खबरों पर रिएक्शन दे दिया।

महाराज की सक्सेस को एन्जॉय कर रही हैं शालिनी

आमिर खान के बेटे जुनैद खान की डेब्यू फिल्म 'महाराज' ओटीटी प्लेटफॉर्म नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम हो गई है। जुनैद को उनकी पहली ही फिल्म के लिए दर्शकों और क्रिटिक्स से पॉजिटिव रिस्पॉन्स मिल रहा है। इस मूवी में उनके साथ जयदीप अहलावत, शालिनी पांडे और शरवरी वाघ भी नजर आई हैं, जिनके अभिनय को भी लोगों ने काफी पसंद किया है।

शालिनी पांडे ने 'महाराज' में जुनैद की मंगेतर 'किशोरी' की भूमिका निभाई है, जो 'चरण सेवा' के बाद अपनी जान दे देती है। अब शालिनी ने एक इंटरव्यू में अपने से 14 साल बड़े अभिनेता जयदीप के किरदार के साथ इंटीमेट सीन देने पर बात की है। हाल ही में एक बातचीत में शालिनी ने 'चरण सेवा' सीन करने के बाद का अपना अनुभव शेयर किया। एक्ट्रेस ने बताया कि कैसे वह यह शॉट करने के बाद परेशान हो गई थीं। यहां तक कि शूटिंग खत्म होने के बाद उन्होंने अपनी टीम से यह तक कह दिया था कि वह कुछ देर अकेली रहना चाहती हैं। मुझे थोड़ी घबराहट हो रही है। वहीं, जब उन्होंने पहली बार स्क्रिप्ट पढ़ी थी, तो उन्हें लगा था कि उनका किरदार बेवकूफी भरा है, लेकिन बाद में उन्हें एहसास हुआ कि उनके किरदार की कंडीशनिंग यह मानने के लिए थी कि उन्होंने महाराज के लिए जो किया, वह ठीक था। वहीं, निर्देशक सिद्धार्थ और जयदीप भी समझ गए थे कि वह कैसा महसूस कर रही थीं। फिल्म में दिखाया गया है कि महाराज चरण सेवा के नाम पर लड़कियों के साथ इंटरकोर्स करते हैं। सालों से ऐसा रिवाज है, जहां मर्द खुद अपने घर की बहू-बेटियों को चरण सेवा यानी इंटरकोर्स के लिए महाराज के पास भेजते हैं। जब ये बात जुनैद यानी करसनदास को पता चलती है, तो वह इसका विरोध करता है और महाराज का असली चेहरा दुनिया के सामने लाता है।

बिग बी की एक्टिंग की फैन हुईं श्रद्धा कपूर

फिल्म कल्कि 2898 एडी का नाम इस वक्त हर किसी की जुबान पर बना हुआ है। साउथ सुपरस्टार प्रभास के अलावा हिंदी सिनेमा के महानायक अमिताभ बच्चन ने इस मूवी में अपने दमदार अभिनय की छाप छोड़ी है। अश्वत्थामा को रोल में बिग बी ने एक्टिंग की एक नई परिभाषा कायम की है। कल्कि में हर कोई उनकी अदाकारी को देख कायल हो गया है। इस बीच स्त्री 2 एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर ने भी अमिताभ की प्रशंसा करते हुए एक लेटेस्ट सोशल मीडिया पोस्ट साझा किया है।

आइए उस पर नजर डालते हैं। सोशल मीडिया पर श्रद्धा कपूर काफी ज्यादा एक्टिव रहती हैं और अपने मजेदार पोस्ट के चलते उनका नाम अक्सर लाइमलाइट में भी बना रहता है। इस बीच उन्होंने कल्कि 2898 एडी में अमिताभ बच्चन की एक्टिंग को देखने के बाद अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर एक लेटेस्ट पोस्ट शेयर किया है। इस पोस्ट में श्रद्धा ने लिखा है- क्या नॉर्थ, क्या साउथ, क्या ईस्ट क्या वेस्ट, सारा सिनेमा एक तरफ और अमिताभ बच्चन एक तरफ। आप अपने आप में ही एक सेनेमैटिक यूनिवर्स हो। इस तरह से श्रद्धा कपूर ने अमिताभ बच्चन की तारीफ में जमकर कसीदे पढ़े हैं। ये लाजिमी भी है क्योंकि कल्कि में जिस तरह से बिग बी ने अपनी एक्टिंग का लोहा मनवाया है, उसका कोई और मुकाबला नहीं है। श्रद्धा के अलावा निर्देशक अनिल शर्मा और केजीएफ स्टार यश भी अमिताभ की तारीफ कर चुके हैं। अभिनेता रणबीर कपूर के साथ तू झूठी मैं मक्कार जैसी सफल फिल्म देने के बाद से बतौर एक्ट्रेस श्रद्धा कपूर एक्टिंग की दुनिया से दूर हैं। लेकिन जल्द ही हॉरर कॉमेडी स्त्री 2 से वह वापसी करती दिखेंगी, जोकि 15 अगस्त 2024 को बड़े पर्दे पर रिलीज की जाएगी।

मनीषा कोइराला ने साझा किया सफलता का मंत्र

'दिल से', '1942 ए लव स्टोरी' और 'बॉम्बे' जैसी फिल्मों में काम कर चुकीं अभिनेत्री मनीषा कोइराला को हाल ही में संजय लीला भंसाली की वेब सीरीज 'हीरामंडी' में देखा गया। अभिनेत्री ने अपने बेहतरीन अभिनय से हर किसी को मंत्रमुग्ध कर दिया। इसी बीच मनीषा अपने हालिया बयान को लेकर सुर्खियों में आ गई हैं। अभिनेत्री का कहना है कि अगर आपका लक्ष्य अमीर और प्रसिद्ध बनना है तो आपको अभिनय में नहीं आना चाहिए। अभिनय की दुनिया में किन लोगों को आना चाहिए, इसके बारे में भी मनीषा ने खुलकर चर्चा की है। मशहूर कोइराला ने कहा कि कड़ी मेहनत और सिनेमा के प्रति जुनून महत्वाकांक्षी अभिनेताओं को आगे बढ़ने में मदद करेगा। अभिनेत्री ने कहा, 'यदि आप वास्तव में अभिनय, सिनेमा या इसके किसी तकनीकी पहलू से बेहद प्यार करते हैं, तो इसे करें। फिर आप चाहे किसी भी बाधा का सामना कर रहे हों, आप उसे पार कर लेंगे। आप कड़ी मेहनत और घंटे लगाएंगे और आप तब भी खुश रहेंगे क्योंकि यह वही है जो आप करना पसंद करते हैं।' अभिनेत्री ने यह बयान एक कार्यक्रम में दिया। मनीषा कोइराला ने कहा कि लोगों को इस पेशे में आने से पहले खुद से पूछना चाहिए कि वे क्या चाहते हैं। अभिनेत्री ने जोड़ा, 'अगर आप दिखावे के लिए जा रहे हैं, तो इसका मतलब है कि आपका ध्यान उस पर नहीं है जो आप कर रहे हैं। आपका ध्यान हमेशा ग्लैमर और पैसे पर है। आप गलत कारण से जा रहे हैं। यह आपका प्रोफेशन बन जाएगा अपने पेशे के प्रति आपके अंदर जो जुनून और प्यार है, उसे समझदारी से चुनें।'

कैटरीना कैफ से नहीं हो रहा 'बैड न्यूज' का इंतजार

करण जौहर के प्रोडक्शन में बनी फिल्म बैड न्यूज का बीती 28 जून को धमाकेदार और मजेदार ट्रेलर रिलीज हुआ था। बैड न्यूज में विक्की कौशल, पंजाबी एक्टर एमी वर्क और रणबीर कपूर स्टारर फिल्म एनिमल फेम एक्ट्रेस तृप्ति डिमरी लीड रोल में हैं। बैड न्यूज ट्रेलर आते ही छा गया है। ट्रेलर में विक्की कौशल की पत्नी कैटरीना कैफ और एक्टर टाइगर श्रॉफ का भी मजेदार मेंशन है। अब कैटरीना कैफ ने बैड न्यूज के ट्रेलर पर अपना रिएक्शन दिया है। कैटरीना कैफ ने अपनी इंस्टास्टोरी पर फिल्म बैड न्यूज का ट्रेलर शेयर कर लिखा है, मैं इंतजार नहीं कर सकती, बधाई हो, अमृत पाल बिंद्रा, आनंद तिवारी और करण जौहर'। बता दें, फिल्म बैड न्यूज का निर्देशन आनंद तिवारी ने किया है। बीती 28 जून को रिलीज हुए ट्रेलर में नेहा धूपिया की भी शानदार झलक देखने को मिली थी। वहीं, बैड न्यूज का ऑल ओवर ट्रेलर काफी शानदार नजर आया। ट्रेलर में दिखाया गया है कि तृप्ति डिमरी प्रेग्नेंट हैं और उसके बच्चे के बाप ना सिर्फ विक्की कौशल बल्कि एमी वर्क भी हैं। प्रेग्नेंसी रिपोर्ट आने के बाद बच्चे में इन दोनों स्टार्स का डीएनए पाया गया है। अब फिल्म का ट्विस्ट यही है कि तृप्ति अपने बच्चे को कौनसे बाप का नाम देगीं। यह जानने के लिए दर्शकों को 19 जुलाई तक का इंतजार करना पड़ेगा। फिल्म बैड न्यूज 19 जुलाई को रिलीज होने जा रही है।

दानवीर भामाशाह की जयंती पर 'व्यापारिक कल्याण दिवस' का आयोजन

जनपद के उद्यमियों एवं व्यापारियों को किया सम्मानित

नोएडा (चेतना मंच)। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के दिशा निर्देश में दानवीर भामाशाह के जन्म दिवस को प्रदेश भर में व्यापारिक कल्याण दिवस के रूप में मनाया गया। इसी श्रृंखला में संस्कृति एवं राज्य कर विभाग तथा जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वाधान में राज्य कर कार्यालय भवन सेक्टर-148 नोएडा के मीटिंग हॉल में दानवीर भामाशाह के जन्मदिवस के अवसर पर व्यापारिक कल्याण दिवस का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा एवं अपर आयुक्त, राज्य कर विभाग गौतम बुद्ध नगर चांदनी सिंह द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया।

सैमसंग डिस्प्ले इण्डिया प्रा0लि0 के सीएफओ जुगोम सिऑक तथा फैना प्रा0 लि0 की ओर से एजीएम वाई0एस0 यादव को जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा एवं अपर आयुक्त राज्य कर चांदनी सिंह द्वारा संयुक्त रूप से पुरस्कार प्रदान किया गया। इस अवसर पर उद्योग भारती से एल0बी0सिंह, एनईए से मुकेश कक्कड़, आईईए से अमित उपाध्याय, MSME से सुरेन्द्र सिंह नाहटा, उ0प्र0युवा व्यापार मण्डल से विकास जैन, दादरी व्यापार मण्डल से मनोज गोयल को राज्य कर विभाग द्वारा शील्ड देकर सम्मानित किया गया। अपने उद्बोधन में सभी व्यापारी प्रतिनिधियों ने यह स्वीकार किया कि शासन की मंशा के अनुरूप गौतमबुद्ध नगर राज्य कर विभाग द्वारा व्यापारियों की समस्याओं का त्वरित एवं प्रभावी समाधान किया जा रहा है। उनके द्वारा यह भी आश्वासन दिया गया कि गौतमबुद्ध नगर के समस्त व्यापारियों एवं उद्योग बंधु प्रदेश के राजस्व में वृद्धि करने के लिए अपना शत प्रतिशत योगदान करते रहेंगे।

संबोधन के अंत में जिलाधिकारी ने सभी उद्यमियों और व्यापारियों को शासन एवं जिला प्रशासन की ओर से आश्वस्त करते हुए कहा कि जो भी सहायता और जो भी सुविधा आपको उपलब्ध करानी होगी, उसके लिए हम लोग तत्पर रहेंगे और पूरा सहयोग आपको प्रदान करेंगे।

अपर आयुक्त राज्य कर विभाग ने कहा कि प्रदेश में कुल जीएसटी संग्रह में से लगभग 15 प्रतिशत से अधिक जीएसटी का संग्रह गौतम बुद्ध नगर से होता है, जो कि प्रदेश में सबसे अधिक है।

इस अवसर पर डिप्टी कमिश्नर राज्य कर विभाग गौतम बुद्ध नगर रोहित मालवीय, उपयुक्त उद्योग अनिल कुमार, राज्य कर विभाग के अन्य अधिकारी गण तथा उद्यमी एवं व्यापारिक संगठन के पदाधिकारीगण व प्रतिनिधि गण उपस्थित रहे।

नोएडा में बीते शुक्रवार 28 जून को हुई मूसलाधार बारिश के कारण हुए जलभराव पर प्राधिकरण के सीईओ डा. लोकेश एम ने नाराजगी जताई थी। सीईओ के निर्देशों के बाद जलभराव की समस्या को दूर करने के लिए ग्राम भंगेल एवं सेक्टर-107 स्थित ड्रेन की सफाई की गई।

अमेरिकी मॉर्शल, ट्रेजरी की ई-मेल आईडी बनाकर नोएडा से अमेरिका में जालसाजी

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा कमिश्नरेट पुलिस ने नोएडा में एक बड़े फर्जी कॉल सेंटर का पर्दाफाश किया है। कॉल सेंटर में टेलीकॉलिंग का इस्तेमाल कर हजारों किलोमीटर दूर बैठे विदेशी नागरिकों को अपने जाल में फंसाया जाता था। थाना सेक्टर 142 पुलिस द्वारा फर्जी कॉल सेंटर का पर्दाफाश करते हुए 73 कर्मियों (40 पुरूष व 33 महिलाओं) को गिरफ्तार किया गया है। इनके कब्जे से 73 कम्प्यूटर सैट (टीएफटी, सीपीयू, कीबोर्ड, माऊस, हेड फोन आदि), 14 मोबाइल, 03 राउटर, अडतालीस हजार रुपये (48,000/-) नकद, 58 वर्क प्रिन्ट आउट (फर्जी काल सेन्टर संचालन के उपकरण) बरामद किये गये। कॉल सेंटर से विदेशी नागरिकों को फंसाकर अब तक करोड़ों रुपए की जालसाजी की गई है।

एडीसीपी सेंट्रल नोएडा ह्रदयेश कठेरिया ने बताया कि शनिवार को थाना सेक्टर 142 पुलिस द्वारा सेक्टर 90 नोएडा में स्थित भूटानी अल्फाथम में संचालित एक फर्जी कॉल सेन्टर के विरूद्ध कार्यवाही करते हुए मौके से 73 अभियुक्तों को गिरफ्तार किया गया है। फर्जी कॉल सेंटर द्वारा कम्पयूटरों को टैली कालिंग के रूप में उपयोग कर IVR के माध्यम से अमेरिकी नागरिकों को कॉल करके उनके सोशल सिक्योरिटी नम्बरों का दुरुपयोग कर अपने झांसे मे लेकर धोखाधड़ी करके उनसे गिफ्ट कार्ड/क्रिप्टो करेंसी के माध्यम से पैसों की ठगी की जाती थी। जालसाज कम्प्यूटर में मौजूद VICIdial साफ्टवेयर तथा एक्सलाईट/ eyebeam डायलर का प्रयोग करके कॉल प्राप्त करते थे जो कॉल सेंटर के मालिक के द्वारा लैंड करवाई जाती थी। काल प्राप्त होने पर फ्लोर पर मौजूद सभी यूएस मार्शल बनकर अमेरिकी नागरिको की कॉल रिसीव करते थे, जिन्हे सोशल सिक्योरिटी नम्बर से सम्बंधित आपराधिक गतिविधियों मे उनके लिप्त होने का डर दिखाकर गिफ्ट कार्ड व क्रिप्टो करेंसी के माध्यम से पैसा प्राप्त कर ठगी करते थे। पकड़े गए जालसाजों के विरूद्ध थाना सै0 142 पर मु0अ0सं0 84/2024 धारा 420,467,468,471,120बी भादवि 66 आईटी एक्ट पंजीकृत किया गया है। तथा 04 अन्य वांछित अभियुक्तों की गिरफ्तारी के प्रयास किये जा रहे है।

नोएडा पुलिस द्वारा पकड़े गए फर्जी कॉल सेंटर में कार्यरत जालसाज फर्जी टेली कॉलिंग का इस्तेमाल कर विदेशी नागरिको को काल किया जाता है। कॉल मिलनें पर जालसाज द्वारा अमेरिकी नागरिकों को झांसा देकर उनसे उनका सोशल सिक्योरिटी नम्बर प्राप्त किया जाता है। जालसाज द्वारा उक्त कृत्य हेतु एक यूनिवर्सल पिच/स्क्रिप्ट का इस्तेमाल किया जाता था जिसको याद करके अमेरिकी नागरिकों को झांसा दिया जाता था। जालसाज द्वारा IVR के माध्यम से अमेरिकी नागरिकों को कॉल करके उनके सोशल सिक्योरिटी नम्बरों का दुरूपयोग कर अपने झांसे मे लेकर धोखाधड़ी करके उनसे गिफ्ट कार्ड/क्रिप्टो करेंसी के माध्यम से पैसों की ठगी की जाती थी। जालसाज द्वारा अमेरिकी मार्शल तथा अमेरिकी ट्रेजरी की फर्जी ईमैल आईडी बनायी गयी जिनके द्वारा अमेरिकी नागरिको के सोशल सिक्योरिटी नम्बरों का दुरूपयोग करके उनका नाम अवैध आपराधिक गतिविधियों मे आ जाने की बात कहकर तथा FBI द्वारा जांच एवं गिरफ्तारी करने की बात कह कर ठगी की जाती थी ।

नोएडा पुलिस द्वारा फर्जी कॉलसेंटर का पर्दाफाश कर अजय कुमार पुत्र कल्लू, गोविन्द उर्फ शिवम चौहान पुत्र लखन सिंह,अर्जुन शर्मा पुत्र गंगाराम, विशाल शर्मा पुत्र संजय शर्मा,.हुविका उर्फ सेम पुत्र निकू ,जित्तू हजोंग पुत्र भोपेन्द्रो हजोंग,जेम्स पुत्र खोवोई .क्ले उर्फ यामपीचा पुत्र मयंक देम्बा, माइक उर्फ नोकटोन विकाटो पुत्र निकेय,अनुज तिवारी पुत्र सुरेश नारायण तिवारी,.अलोबो पुत्र केवी , हनापी पुत्र चीमो, बोकाटो पुत्र टोलवी,अतोशा पुत्र कूविशा,.जेम्स पुत्र सेम्योल ,एनचुमथंग पुत्र महाबेमो ,.काम्बो पुत्र हुतोई ,विकूटो पुत्र कनिटो,.टेम्सू पुत्र मेरेन,.लोटान पुत्र यानसोमोंग,लक्की उर्फ लक्खी प्यारी पुत्री अजय ,.विक्टोरिया उर्फ डायना पुत्री इबोंच ,बिलीला पुत्री हम्चे सहित 73 लोगों को गिरफ्तार किया है। जबकि 4 वांछित आरोपियों की गिरफ्तारी का प्रयास किया जा रहा है।

प्रो. रामगोपाल यादव का सपाईयों ने मनाया जन्मदिन

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। समाजवादी पार्टी गौतमबुद्ध नगर के कार्यकर्ताओं ने पार्टी के प्रमुख राष्ट्रीय महासचिव एवं राज्यसभा सांसद प्रोफेसर रामगोपाल यादव का जन्मदिन मनाया। इस अवसर पर कार्यकर्ताओं ने केक काटकर जन्मदि की खुशी मनाई और उनके दीर्घायु एवं उत्तम स्वास्थ्य की कामना की।

इस मौके पर जिलाध्यक्ष सुधीर भाटी ने कहा कि प्रोफेसर रामगोपाल यादव बहुत ही गंभीर प्रवृत्ति के नेता हैं और पार्टी की स्थापना से लेकर आज तक पूरी मेहनत और लगन के साथ पार्टी को मजबूत करने के लिए काम कर रहे है। प्रोफेसर रामगोपाल यादव के समाजवादी विचार प्रत्येक कार्यकर्ता के लिए मार्गदर्शन करने का काम करते है। उनकी कार्यशैली प्रत्येक कार्यकर्ता के लिए प्रेरणादायक है। इस अवसर पर मुख्य रूप से राष्ट्रीय प्रवक्ता राजकुमार भाटी, पूर्व जिलाध्यक्ष इन्दर प्रधान, रामशरण नागर, मनोज भाटी, सुनीता यादव, सुरेन्द्र नागर, उपदेश नागर, रोहित मत्ते गुर्जर, सुनील भाटी, सुभाष भाटी, सीपी सोलंकी, विनीत यादव, देवेंद्र भाटी, सुशील नागर, गजेंद्र यादव, नरेंद्र भाटी मकोड़ा, संजीव नागर आदि मौजूद रहे।

फिजिकल एक्टिविटी को लेकर आलसी है भारतीय

द लैंसेट ग्लोबल हेल्थ रिपोर्ट के मुताबित 38.4 प्रतिशत पुरुष, तो वहीं 52.6 प्रतिशत महिलाएं नहीं करती कसरत

नोएडा (चेतना मंच)। भारत की आधी आबादी शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं है। इस बात का खुलासा (द लैंसेट ग्लोबल हेल्थ) की तरफ से प्रकाशित किए गए जर्नल में हुआ है। फिजिकल एक्टिविटी में आलसी होने के कारण अधिकतर भारतीय बीमारियों की जकड़ में आ रहे हैं।

डॉ. डी.के. गुप्ता

फेलिक्स अस्पताल के डॉ. डी.के. गुप्ता का कहना है कि रिपोर्ट के मुताबिक फिजिकल एक्टिविटी को लेकर भारतीय लोग काफी आलसी है। लैंसेट की रिपोर्ट के मुताबिक साल 2000 से 2022 के दौरान लगभग 197 देशों पर यह स्टडी की गई थी। वर्ष-2022 में जहां 38.4 प्रतिशत पुरुष, तो वहीं 52.6 प्रतिशत महिलाएं फिजिकली इनएक्टिव मिली। इस पर नियंत्रण नहीं किया गया तो 2030 तक 60 प्रतिशत आबादी अस्वस्थ होगी। शारीरिक गतिविधियां कम होने से बीमारियों का खतरा बना रहेगा। वयस्कों में हार्ट संबंधी बीमारियों, टाइप 2 मधुमेह, मनोभ्रंश और स्तन कैंसर के खतरे बढ़ाती है। दुनियाभर में करीब एक तिहाई (31 फीसदी) वयस्क 2022 में शारीरिक गतिविधियों के अनुशंसित स्तरों को पूरा नहीं कर पाए। अपर्याप्त शारीरिक गतिविधियों के मामले में 195 देशों में भारत 12वें स्थान पर है। वर्ष-2000 में भारत की 22.3 प्रतिशत वयस्क आबादी शारीरिक रूप से अस्वस्थ थी। 2010 में यह संख्या 34 प्रतिशत वयस्कों तक पहुंच गई और 2022 में, देश की 49.4 प्रतिशत वयस्क आबादी विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के दिशा-निर्देशों के अनुसार पर्याप्त शारीरिक गतिविधि के लिए साप्ताहिक सीमा को पूरा नहीं कर रही है।

इस दशक के अंत तक 60 प्रतिशत भारतीय वयस्क शारीरिक रूप से अयोग्य हो जाएंगे। अभी भारत की आधी वयस्क आबादी विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के शारीरिक गतिविधि संबंधी मानदंडों को पूरा नहीं करती है। जिसका अर्थ है कि प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट मध्यम-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि में शामिल नहीं होना या प्रति सप्ताह 75 मिनट तीव्र-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि में शामिल नहीं होना है।

शारीरिक निष्क्रियता से मधुमेह और ह्रदय रोग जैसी गैर-संचारी बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। द लैंसेट डायबिटीज एंड एंडोक्रिनोलॉजी जर्नल में प्रकाशित 2023 इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च-इंडिया डायबिटीज के अध्ययन में अनुमान लगाया गया है कि 2021 में भारत में 101 मिलियन लोग मधुमेह से पीड़ित थे और उसी वर्ष लगभग 315 मिलियन लोगों को उच्च रक्तचाप था अध्ययन के अनुसार इसके अलावा अनुमान है कि 254 मिलियन लोग मोटापे से ग्रस्त हैं। 185 मिलियन लोगों में एलडीएल या 'खराब' कोलेस्ट्रॉल का स्तर उच्च है। गतिहीन जीवनशैली का बढ़ता प्रचलन और शारीरिक गतिविधि के घटते स्तर इन बीमारियों की घटनाओं को बढ़ा रहे हैं, जिससे वैश्विक स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों पर अधिक दबाव पड़ रहा है। सबसे ज्यादा फिजिकली इनएक्टिव लोग एशिया-प्रशांत रीजन और दक्षिण एशिया में हैं। इसके लिए पर्यावरण, नींद की कमी, काम के पैटर्न जैसी कई चीजों को जिम्मेदार बताया गया है।

भारत के अलावा पाकिस्तान और अफगानिस्तान में महिलाओं में अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि चिंता का विषय है। एक्सरसाइज नहीं करने से मोटापा, डायबिटीज, दिल की बीमारियों, कैंसर, स्ट्रोक, डिप्रेशन जैसी कई गंभीर बीमारियों का खतरा कई गुना बढ़ा जाता है। वर्किंग प्रोफेशनल्स काम के लंबे घंटे और ट्रैवलिंग के वजह से फिटनेस पर ज्यादा ध्यान नहीं दे पाते। शहर में लगातार होते डेवलपमेंट के चलते घर छोटे होते जा रहे हैं और आसपास भी इतनी जगह ही नहीं, जहां एक्सरसाइज की जा सके। लोगों को मोबाइल, टीवी की ऐसी लत लग चुकी है कि वो इसके आगे फिटनेस को इग्नोर कर देते हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

- हर दिन 30 मिनट से 1 घंटा व्यायाम के लिए समय निकालें। इसे सुबह या शाम के समय अपने रूटीन में शामिल करें।
- यह सबसे सरल और प्रभावी व्यायाम हैं। रोज़ाना कम से कम 30 मिनट चलने या दौड़ने की कोशिश करें।
- योग शरीर को लचीला बनाता है और मन को शांत करता है। रोज़ाना योगासन और ध्यान करने की आदत डालें।
- साइकलिंग कार्डियो वर्कआउट का एक अच्छा तरीका है। इसे अपने दैनिक रूटीन में शामिल करें।
- अगर संभव हो तो जिम ज्वाइन करें या फिटनेस क्लासेज़ लें। इससे आपको गाइडेंस और मोटिवेशन मिलेगा।
- घर के काम जैसे सफाई, बागवानी, और अन्य शारीरिक गतिविधियों को अपने रूटीन में शामिल करें।
- अपने पसंदीदा खेल जैसे बैडमिंटन, टेनिस, क्रिकेट आदि खेलें। इससे न केवल शरीर सक्रिय रहता है बल्कि मनोरंजन भी होता है।
- डांस करना एक मजेदार और प्रभावी तरीका है फिट रहने का। किसी डांस क्लास में शामिल हों या घर पर ही म्यूजिक पर डांस करें।
- स्विमिंग तैराकी एक पूरा शरीर का व्यायाम है। इसे नियमित रूप से करने से पूरे शरीर को फायदा होता है।
- लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों का उपयोग करें। यह एक आसान और प्रभावी तरीका है सक्रिय रहने का।