epaper.dehatsandesh.com

3 सतीश शर्मा ने विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी से प्रेरित कृषि परिवर्तन पर ज़ोर दिया

5 हरदीप ने रचा इतिहास, अंडर 17 ग्रीको रोमन कुश्ती के 110 किग्रा वर्ग में बने विश्व चैंपियन

8 आयुर्वेदिक औषधी के रूप में उपयोग की जा रही जड़ी-बूटियों की गुणवत्ता

मौसम जम्मू — न्यूनतम 25, अधिकतम 29

E-mail: dehatsandesh@gmail.com

देहात संदेश

जम्मू-कश्मीर का एकमात्र ग्रामीण दैनिक

वर्ष-22, जम्मू तवी, अंक-188 | जम्मू तवी, वीरवार 31 जुलाई, 2025 | मूल्य-3 रूपये- (लेह)4 रूपये | पृष्ठ -8

नियंत्रण रेखा पर दो घुसपैठिए मारे गए : सेना

जम्मू, 30 जुलाई । सेना ने बुधवार को बताया कि जम्मू-कश्मीर के पुंछ ज़िले में नियंत्रण रेखा (एलओसी) पर दो घुसपैठिए मारे गए। सेना के एक प्रवक्ता ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा, एक सफल घुसपैठ-रोधी अभियान में, भारतीय सेना के सतर्क जवानों ने नियंत्रण रेखा के पार घुसपैठ की कोशिश कर रहे दो आतंकवादियों को मार गिराया। त्वरित कार्रवाई और सटीक गोलाबारी ने नापाक मंसूबों को नाकाम कर दिया। तीन हथियार बरामद किए गए हैं। अपनी खुफिया इकाइयों और जेकेपी से मिली समन्वित और समकालिक खुफिया सूचनाओं के कारण यह अभियान सफल रहा। पीआरओ रक्षा जम्मू ने कहा कि एक समन्वित आतंकवाद-रोधी अभियान में, भारतीय सेना के जवानों ने 30 जुलाई 2025 की तड़के पुंछ सेक्टर में

ऑपरेशन शिवशक्ति शुरू किया। यह अभियान क्षेत्र में आतंकवादियों की मौजूदगी के बारे में जम्मू-कश्मीर पुलिस के साथ मिलकर सैन्य और नागरिक खुफिया इकाइयों द्वारा समन्वित और समकालिक खुफिया समन्वय द्वारा प्राप्त विश्वसनीय खुफिया सूचनाओं पर आधारित था। सूचनाओं पर तेजी से कार्रवाई करते हुए, सुरक्षा बलों ने घुसपैठ के संभावित मार्गों पर समन्वित घात लगाए। नियंत्रण रेखा पर सुरक्षा बलों और आतंकवादियों के बीच भीषण गोलीबारी हुई। 30 जुलाई 2025 की सुबह तड़के दो आतंकवादियों को मार गिराया गया और बड़ी मात्रा में युद्ध सामग्री बरामद की गई।

पहलगाम आतंकी हमले को अंजाम देने वाले सभी 3 आतंकवादी मारे गए : शाह

नई दिल्ली, 30 जुलाई । केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने बुधवार को राज्य सभा में 'ऑपरेशन सिंदूर' पर चली चर्चा का जवाब देते हुए कहा कि इसका मकसद युद्ध करना नहीं था बल्कि यूएन चार्टर के तहत आत्मरक्षा में बल के प्रयोग का अधिकार था। निर्णायक कार्रवाई के लिए दुश्मन का सुधरना या डरना जरूरी है और कांग्रेस सरकार ने कभी पाकिस्तान को डराने की कोशिश नहीं की। आज हमारी कार्रवाई ने उनके अंदर खौफ पैदा किया है।

राज्य सभा में कल और आज दिनभर चली चर्चा का जवाब गृह मंत्री अमित शाह ने दिया। उनके जवाब पर विपक्ष ने आपत्ति जताई। विपक्ष ने प्रधानमंत्री की अनुपस्थिति पर सवाल उठाए। बाद में सदन से बाहिर्गमन किया। विपक्ष का कहना था कि

संसद में मौजूद होने के बाद भी प्रधानमंत्री राज्य सभा में अनुपस्थित हैं। वहीं गृह मंत्री ने कहा कि कार्य मंत्रणा समिति में इस बाबत तय हो गया था। हमने कहा था कि विपक्ष को चर्चा में पर्याप्त समय दिया जाएगा। हालांकि सरकार तय करेगी की जवाब कौन देगा।

अमित शाह ने अपने भाषण की शुरुआत ऑपरेशन 'महादेव' की जानकारी से की। उन्होंने कहा कि इसके तहत पुष्ट तौर पर पहलगाम हमले के आतंकियों को मारा गया है। उन्होंने कहा कि पहलगाम की घटना के बाद उन्हें देश भर से संदेश मिले थे। इन संदेशों के तहत ही आतंकियों के सिर पर गोली मारी गई।

उन्होंने विपक्ष के ऑपरेशन 'महादेव' के नाम पर किए गए कटाक्ष का जवाब दिया। शाह ने कहा कि 'हर हर महादेव' छत्रपति शिवाजी महाराज की सेना का युद्ध घोष था। शाह ने विपक्ष की मानसिकता पर सवाल उठाए और कहा कि वे आज पूछ रहे हैं कि ऑपरेशन इसी समय ही क्यों किया गया। उन्होंने कहा कि हमारे जवानों ने निर्जन क्षेत्र में व्यापक तलाशी अभियान चलाकर इन आतंकियों का पीछा करके उन्हें मारा है।

ट्रंप ने भारत पर 100 प्रतिशत टैरिफ लगाने के स्थान पर अब 25 प्रतिशत टैक्स का किया ऐलान

वॉशिंगटन, 30 जुलाई। भारत की कूटनीतिक जीत में भारत के लिए राहत , अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने बुधवार को भारत से होने वाले आयात पर डोनाल्ड ट्रंप ने भारत पर 100 प्रतिशत टैक्स (टैरिफ) लगाने के स्थान पर अब 25 प्रतिशत टैक्स का किया ऐलान किया है। यह फैसला 1 अगस्त से लागू होगा। यह घोषणा ट्रंप ने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'ट्रूथ सोशल' पर की। ट्रंप ने कहा कि यह निर्णय भारत द्वारा रूस से सैन्य उपकरण और ऊर्जा खरीदने को लेकर भी लिया गया है। ट्रंप ने कहा, याद रखिए, भले ही भारत हमारा मित्र है, लेकिन वर्षों से हमने भारत के साथ अपेक्षाकृत बहुत कम व्यापार किया है, क्योंकि उनके टैरिफ बहुत

अधिक हैं। उन्होंने यह भी दावा किया कि अमेरिका को भारत के साथ व्यापार घाटे का सामना करना पड़ रहा है। यह घोषणा ऐसे समय में आई है, जब भारत और अमेरिका के बीच पिछले कुछ महीनों से व्यापार समझौते को लेकर बातचीत चल रही थी, लेकिन अब तक कोई अंतरिम या सीमित समझौता (मिनी ट्रेड डील) नहीं हो सका है।

खबर संक्षेप

ड्रोन से गिराए गए नशीले पदार्थों से भरा पैकेट बरामद

जम्मू, 30 जुलाई। पुलिस ने जम्मू-कश्मीर के कठुआ जिले में सीमा पार से एक ड्रोन द्वारा गिराए गए नशीले पदार्थों से भरा एक पैकेट बरामद किया है।

स्थानीय लोगों द्वारा दी गई सूचना के आधार पर कि विलो के आवरण में लिपटा एक पैकेट मंगलवार शाम को हीरानगर इलाके में एक ड्रोन द्वारा गिराया गया था, पुलिस और बीएसएफ ने कार्रवाई करते हुए पैकेट बरामद कर लिया।

अधिकारियों ने बताया कि पैकेट में 400 ग्राम नशीला पदार्थ पाया गया।

ड्रोन द्वारा गिराई गई किसी भी अन्य वस्तु की जाँच के लिए पूरे इलाके में तलाशी ली गई। इस संबंध में एक प्राथमिकी दर्ज की गई है। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक (एसएसपी) शोभित सक्सेना ने कहा कि सतर्कता बरती जा रही है और तलाशी अभियान जारी है।

सैन्य वाहन पर पत्थर गिरने से लेफ्टिनेंट कर्नल व एक जवान बलिदान

लेह, 30 जुलाई । लेह क्षेत्र में आज सुबह एक सैन्य वाहन पर पत्थर गिरने से एक लेफ्टिनेंट कर्नल और एक लांस दफ़ादार बलिदान हो गए, जबकि तीन अधिकारी घायल हो गए। सेनाध्यक्ष जनरल उपेन्द्र द्विवेदी और फायर एंड फ्यूरी कोर ने लद्दाख में ड्यूटी के दौरान सर्वोच्च बलिदान देने वाले अधिकारी और जवान के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त की है।

एक अधिकारी ने बताया कि सुबह करीब 11:30 बजे सेना का काफिला दुरबुक से चोंगताश जा रहा था, तभी एक सैन्य वाहन पत्थर की चपेट में आ गया। इस घटना में लेफ्टिनेंट कर्नल भानु प्रताप सिंह मानकोटिया और लांस दफ़ादार दलजीत सिंह बलिदान हो गए। इस हादसे में मेजर मयंक शुभम, मेजर अमित दीक्षित और कैप्टन गौरव घायल हो गए। तीनों घायलों को इलाज के लिए लेह के एक सैन्य अस्पताल में भर्ती कराया गया है।सेना ने एक बयान में कहा कि सेनाध्यक्ष जनरल उपेन्द्र द्विवेदी तथा भारतीय थल सेना के समस्त पद लेफ्टिनेंट कर्नल भानु प्रताप सिंह मानकोटिया एवं लांस दफ़ादार दलजीत सिंह को श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं, जिन्होंने आज लद्दाख में ड्यूटी के दौरान सर्वोच्च बलिदान दिया। भारतीय सेना शोक की इस घड़ी में शोकसंतप्त परिवारों के साथ मजबूती है एवं अपनी गहरी संवेदनाएं व्यक्त करती है।

मुख्य सचिव ने जम्मू-कश्मीर में वित्तीय समावेशन उपायों की समीक्षा की

जम्मू, 30 जुलाई । मुख्य सचिव अटल डुल्लू ने आज जम्मू-कश्मीर में लागू की जा रही वित्तीय समावेशन पहल और लाभार्थी-उन्मुख योजनाओं की स्थिति की समीक्षा के लिए एक उच्च स्तरीय बैठक की अध्यक्षता की। मुख्य सचिव ने केंद्र शासित प्रदेश में सभी वित्तीय समावेशन योजनाओं की संतृप्ति की आवश्यकता को रेखांकित किया।

उन्होंने कई कल्याणकारी योजनाओं में कम नामांकन दर पर चिंता व्यक्त की। उन्होंने संबंधित विभागों को मिशन मोड में कवरेज बढ़ाने का निर्देश दिया ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि कोई भी पात्र नागरिक छूट न जाए। मुख्य सचिव ने इस बात पर प्रकाश डाला कि सरकारी कार्यक्रमों में जनता का विश्वास पैदा करने के लिए लाभों की त्वरित और निर्बाध डिलीवरी महत्वपूर्ण है। उन्होंने अधिकारियों को सभी पात्र व्यक्तियों तक योजना का लाभ समय पर पहुंचाना सुनिश्चित करने का निर्देश देते हुए कहा कि इस तरह की दक्षता अधिक नागरिकों को आगे आने और इन योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित करेगी।

मुख्य सचिव ने जन्म और मृत्यु रजिस्ट्रार डेटाबेस को मृत्यु के कारण के चिकित्सा प्रमाणन (एमसीसीडी) प्रणाली के साथ एकीकरण पर ध्यान केंद्रित किया। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि यह एकीकरण बीमा दावों और पेंशन निपटान जैसे लाभों के संचय को सुव्यवस्थित करेगा देरी को कम करेगा और कुशल सेवा वितरण सुनिश्चित करेगा।

इसके अलावा उन्होंने विभागों से चल रहे आउटरीच अभियान को तेज करने और उपलब्ध योजनाओं की सटीक जानकारी हर घर तक पहुंचाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि भागीदारी बढ़ाने के लिए नागरिकों के बीच जागरूकता बढ़ाना आवश्यक है।

भारी बारिश के बीच कठुआ के बानी, पुंछ, राजौरी में स्कूल बंद

जम्मू, 30 जुलाई । जम्मू-कश्मीर के तीन जिलों - बनी (कठुआ), पुंछ और राजौरी में अधिकारियों ने भारी बारिश और प्रतिकूल मौसम के कारण सभी सरकारी और निजी स्कूलों को बंद करने का आदेश दिया है।

कठुआ के बनी उप-मंडल में उप-मंडल मजिस्ट्रेट (एसडीएम) ने लगातार हो रही बारिश और बढ़ते जल स्तर के बीच एहतियात के तौर पर बुधवार को सभी शैक्षणिक संस्थानों को बंद करने का निर्देश दिया।

आदेश में छात्रों और कर्मचारियों की सुरक्षा को प्राथमिक कारण बताया गया है और अधिकारी आगे की कार्रवाई के लिए स्थिति पर कड़ी नज़र रख रहे हैं।

इसी तरह पुंछ और राजौरी में संबंधित मुख्य शिक्षा अधिकारियों (सीईओ) ने खराब मौसम को देखते हुए स्कूलों को एक दिन के लिए बंद करने की घोषणा की। राजौरी में यह निर्णय उपायुक्त के निर्देशों के बाद लिया गया।

गांधी नगर रोड रेज मामले का आरोपी मनन भट 72 घंटे बाद गिरफ्तार

जम्मू, 30 जुलाई । जम्मू-कश्मीर पुलिस ने गांधी नगर रोड रेज मामले के आरोपी मनन भट को छह विशेष टीमों द्वारा 72 घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद गिरफ्तार कर लिया है।

इस बीच लापरवाही से गाड़ी चलाने के कारण सिर में गंभीर चोटें आने वाले 68 वर्षीय व्यक्ति की हालत बिगड़ने के बाद उन्हें पंजाब के फोर्टिस अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

जम्मू-कश्मीर पुलिस ने एक आधिकारिक बयान में कहा कि आरोपी थार चालक मनन आनंद पुत्र राजिंदर आनंद, मकान नंबर 62, सेक्टर 4, नानक नगर, जम्मू जो धारा 281, 125(ए) और 109 बीएनएस के तहत एफआईआर संख्या 163/2025 के मामले में फरार था को गांधी नगर पुलिस स्टेशन ने गिरफ्तार कर लिया है।

उल्लेखनीय है कि 27 जुलाई को सोशल मीडिया पर इस घटना का एक वीडियो सामने आया जिसमें आरोपी गांधी नगर से ग्रीनबेल्ट पार्क की ओर लापरवाही से गाड़ी चला रहा था। इसी बीच एक बुजुर्ग व्यक्ति द्वारा चलाई जा

रही स्कूटी दोपहर करीब 1:30 बजे एलोरा टेक्सटाइल्स के पास कार से टकरा गई।

फुटेज में दिखाया गया कि शुरुआती टक्कर के बाद थार चालक ने अपनी गाड़ी पीछे की और जानबूझकर पीड़ित को फिर से टक्कर मारी जिससे उसे गंभीर चोटें आईं। इसके बाद पुलिस ने गांधी नगर थाने में भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की धारा 281 (लापरवाही से गाड़ी चलाना), धारा 109 (हत्या का प्रयास) और धारा 125(ए) (मानव जीवन को खतरे में डालना) के तहत प्राथमिकी दर्ज की और वाहन को जब्त कर लिया था।

आतंकवादी सहयोगी गिरफ्तार, 3 पिस्तौल बरामद

जम्मू, 30 जुलाई । जम्मू पुलिस ने सोमवार को देर रात नगरोटा बाईपास पर टीसीपी नाका पर एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया। जम्मू से श्रीनगर की ओर जाते समय रोका गया आरोपित आतंकी का सहयोगी बताया जा रहा है। पुलिस के अनुसार वाहनों की तलाशी के दौरान पुलिस कर्मियों ने टोयोटा इटिओस (एच आर 38जेड/2066) कार रोकी। सह चालक की सीट के नीचे छिपे एक हैंडबैग से तीन पिस्तौल, तीन खाली मैगज़ीन, आठ ज़िंदा कारतूस और दो खाली कारतूस बरामद किए। आरोपित बरामद हथियारों के लिए कोई वैध दस्तावेज या लाइसेंस प्रस्तुत करने में विफल रहा। इसके बाद हिलालाबाद, क़मरवारी, श्रीनगर निवासी अज़ान हमीद गाज़ी के खिलाफ नगरोटा पुलिस स्टेशन में शस्त्र अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया।

अनुच्छेद 370 हटने के छह साल बाद भी आतंकवाद जारी है : मुख्यमंत्री उमर

जम्मू,30 जुलाई। मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने बुधवार को कहा कि अनुच्छेद 370 हटने के छह साल बाद भी क्षेत्र में आतंकवाद जारी है, जो 2019 में किए गए वादों और वर्तमान जमीनी हकीकत के बीच स्पष्ट अंतर को दर्शाता है। वरिष्ठ संवाददाताओं के अनुसार, उमर गुजरात के गांधीनगर में दो दिवसीय पर्यटन कार्यक्रम के दौरान बोल रहे थे, जहाँ वह और उनके सहयोगी जम्मू-कश्मीर पर्यटन को बढ़ावा देने आए थे, खासकर गुजरात, महाराष्ट्र और पश्चिम बंगाल से आने वाले पर्यटकों के बीच। उमर ने कहा,

अनुच्छेद 370 को हटाए छह साल हो गए हैं, लेकिन आतंकवाद खत्म नहीं हुआ है। आतंकवादी अभी भी मारे जा रहे हैं। यह स्पष्ट रूप से उस समय किए गए वादों और अब हो रही घटनाओं के बीच के अंतर को दर्शाता है। चल रहे ऑपरेशन सिंदूर और पहलगाम में हुए हालिया हमलों पर टिप्पणी करते हुए, उमर ने जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल की टिप्पणियों की ओर इशारा किया, जिन्होंने खुफिया और सुरक्षा दोनों मामलों में विफलता को स्वीकार किया था। उन्होंने आगे कहा, अगर खुफिया और सुरक्षा दोनों ही विफल रहे, तो किसी न किसी को तो जवाबदेह ठहराया ही जाना चाहिए। हाँ, पहलगाम घटना में शामिल तीन पाकिस्तानी आतंकवादी मारे गए, लेकिन इन खामियों पर कोई कार्रवाई नहीं की गई।

सामाजिक दायित्वों के प्रति सजग डॉक्टरों ने राष्ट्र के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई : राष्ट्रपति

नई दिल्ली 30 जुलाइ। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू बुधवार को एम्स, कल्याणी के पहले दीक्षांत समारोह में शामिल हुई। इस अवसर पर राष्ट्रपति मुर्मू ने समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि अपने सामाजिक दायित्वों के प्रति सजग डॉक्टरों ने राष्ट्र के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। स्वतंत्रता के समय औसत जीवन प्रत्याशा केवल 32 वर्ष थी, जो अब दोगुनी से भी अधिक होकर लगभग 70 वर्ष हो गई है। उन्होंने कहा कि पिछले कुछ वर्षों में टीकाकरण के क्षेत्र में असाधारण प्रगति हुई है। कई बीमारियों का उन्मूलन किया गया है। उदाहरण के लिए, पिछले वर्ष भारत को ट्रेकोमा-मुक्त घोषित किया गया। लेकिन अभी भी अनेक चुनौतियां मौजूद हैं, जिनसे निपटने में नौजवान डॉक्टर निर्णायक भूमिका निभाएंगे। मधुमेह, हृदय रोग और मोटापे जैसी स्वास्थ्य समस्याओं को नियंत्रित करने में डॉक्टरों की भूमिका सरकार और अन्य हितधारकों से भी बड़ी है।

भारत दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी ऑटोमोबाइल इंडस्ट्री, जल्द बनेगा नंबर वन : गडकरी

नई दिल्ली, 30 जुलाई । केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने नई दिल्ली में एक कार्यक्रम के दौरान भारत की ऑटोमोबाइल इंडस्ट्री को देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ बताया। उन्होंने कहा कि यह उद्योग देश में सबसे अधिक रोजगार देने वाले क्षेत्रों में से एक है। उन्होंने कहा कि भारत की ऑटोमोबाइल इंडस्ट्री अब दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी इंडस्ट्री बन चुकी है। पहले यह इंडस्ट्री 7वें स्थान पर थी, लेकिन अब यह जापान को पीछे छोड़ चुकी है। अमेरिका की ऑटो इंडस्ट्री का आकार लगभग 78 लाख करोड़ रुपये है, चीन की 49 लाख करोड़ और भारत की ऑटोमोबाइल इंडस्ट्री का आकार अब 22 लाख करोड़ रुपये

तक पहुंच चुका है। यह उद्योग देश के 4 करोड़ युवाओं को रोजगार देता है और 4.3 लाख करोड़ रुपये के आयात से जुड़ा है। उन्होंने कहा कि यह इंडस्ट्री राज्य और केंद्र सरकार दोनों को सबसे अधिक जीएसटी राजस्व प्रदान करती है। देश की आर्थिक वृद्धि में इसकी अहम भूमिका है। सरकार का मिशन है कि इस उद्योग को दुनिया का नंबर एक बनाना है। जिस रफ्तार से यह उद्योग आगे बढ़ रहा है, वह दिन दूर नहीं जब भारत की ऑटोमोबाइल इंडस्ट्री वैश्विक स्तर पर पहले स्थान पर होगी। उन्होंने कहा कि अब यह उद्योग केवल पारंपरिक ईंधनों तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि इसमें इलेक्ट्रिक, एथेनॉल, मेथेनॉल, डीजल, एलएनजी, सीएनजी और हाइड्रोजन जैसे विकल्पों पर भी तेजी से काम हो रहा है। स्टार्टअप्स, रिसर्च और इनोवेशन इस सेक्टर को नई ऊंचाइयों तक पहुंचा रहे हैं।गडकरी ने कहा कि आज भारत में दोपहिया वाहनों का लगभग 50 प्रतिशत उत्पादन निर्यात किया जा रहा है। बजाज, टीवीएस, हीरो और होंडा जैसी कंपनियां वैश्विक बाजार में भारत का नाम रोशन कर रही हैं। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की उस दृष्टि का जिक्र करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री मोदी का दृष्टिकोण भारत को दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनाने का है। भारत में आज जिस तरह से रिसर्च, डिजाइन और गुणवत्ता में सुधार हुआ है, उसकी वजह से पूरी दुनिया भारत के ऑटोमोबाइल सेक्टर का सम्मान कर रही है।

स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग में 621 पदों के लिए विज्ञापन जारी: सकीना इटू

श्रीनगर, 30 जुलाई। स्वास्थ्य मंत्री सकीना इटू ने आज एक्स पर एक पोस्ट शेयर करते हुए स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग में 621 पदों के लिए विज्ञापन की घोषणा की।

एक्स पर एक पोस्ट में सकीना इटू ने लिखा कि माननीय मुख्यमंत्री के स्वास्थ्य सेवाओं को मज़बूत करने और युवाओं के रोज़गार को बढ़ावा देने के दृष्टिकोण के अनुरूप हमें स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग में 621 पदों के लिए विज्ञापन की घोषणा करते हुए खुशी हो रही है।

इसरो और नासा का 'निसार मिशन' सफलतापूर्वक हुआ लॉन्च

पृथ्वी की बेहतर निगरानी से भारत को मिलेगा शक्ति

नेल्लोर, 30 जुलाई। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने अंतरिक्ष में नया इतिहास रच दिया है। इसरो और नासा का संयुक्त उपग्रह, जीएसएलवी-एफ16 निसार, कक्षा में प्रवेश कर गया है। इसरो और अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा द्वारा संयुक्त रूप से विकसित अपनी तरह का पहला नासा-इसरो सिंथेटिक अपर्चर रडार (निसार) उपग्रह की कक्षा में प्रवेश कर गया

है। प्रक्षेपण बुधवार शाम 5.40 बजे हुआ। इसरो के वैज्ञानिकों ने 2,392 किलोग्राम वजनी निसार उपग्रह को भू-समकालिक प्रक्षेपण यान (जीएसएलवी-एफ16) रॉकेट से अंतरिक्ष में प्रक्षेपित किया। निसार को पृथ्वी से 743 किलोमीटर की ऊंचाई पर 98.40 डिग्री के झुकाव के साथ सूर्य-समकालिक कक्षा में स्थापित किया गया।

साभार : अशोक कुमार मुनडेतिया

सांख्य का क्रियात्मक रूप है योग

प्राचीन काल में हमारे ऋषियों ने योग को अनुभव किया और इसके महत्व को पहचाना. इसके बाद उन्होंने समाज के कल्याण के लिए इस पद्धति को विकसित किया. उन्होंने इसे इतने सुंदर और तार्किक ढंग से प्रस्तुत किया कि यह आधुनिक समाज में भी लोकप्रिय है.

भारतीय दर्शन को षडदर्शन जैसे– मीमांसा, वेदांत, न्याय, वैशेषिक, सांख्य और योग कहे जाते हैं. सांख्य और योग, प्राचीन वैदिक तथा वेदांत फिलॉसफी हैं. इन दोनों दर्शनों ने भूमंडल के सभी विद्वानों को अपने दर्शन से चकित कर दिया है. सांख्य के आचार्य ऋषि कपिल और योग के हिरण्यगर्भ हैं. दोनों दर्शन एक दूसरे के पूरक माने जाते हैं. योग सांख्य का क्रियात्मक रूप है. यह तत्व ज्ञान को स्वयं अनुभव करना सिखा कर मनुष्य को अपने अंतिम लक्ष्य तक पहुंचाता है.

आयुर्वेद का स्तंभ है योग

हिरण्यगर्भ के सूत्रों के आधार पर महर्षि पतंजली ने योग सूत्र का निर्माण किया था. पतंजली मुनि के अनुसार योग से अंतःकरण, पद से वाणी और आयुर्वेद से मल को दूर किया जाता है. योग को आयुर्वेद का मूलाधार स्तंभ भी माना जाता है. यह योग प्रक्रिया के आधार पर ही है. प्राचीन काल में ऋषियों ने पहले इससे स्वयं साक्षात्कार किया और इसे अनुभव किया. इसके बाद लोक समाज के लिए इसे ग्राह्य एवं उपयोगी बनाने के लिए क्रमिक अभ्यास की विधियां विकसित की. इसके ज्ञान को उन्होने इस सुंदर और तार्किक तरीके से प्रस्तुत किया कि यह आज वैज्ञानिक युग में भी लोकप्रिय है. विद्वानों ने इसे आधुनिक समाज की आवश्यकताओं एवं जीवनशैली के अनुरूप बनाने का प्रयास किया है, जिससे लोग व्याधि मुक्त, तनाव मुक्त, स्वस्थ, संतुष्ट एवं श्रेष्ठ जीवन व्यतीत कर सकें. योग दर्शन पर भाष्य रची गयी हैं, जिनमें व्यास भाष्य, तत्व बैशारदी, योग वर्तिका, योग सार आदि प्रमुख हैं.

योग की हैं अनेक पद्धतियां – पतंजली मुनी का अष्टांग योग, महर्षि धेरंड द्वारा रचित धेरंड संहिता में सप्तांग योग, गोरखनाथ रचित गोरक्षशतक में षडांग योग की चर्चा है. इसका अर्थ यह है कि समय एवं आवश्यकता के अनुसार लोगों ने योग की कुछ पद्धतियों को प्रचलित किया. परंतु आधुनिक काल में पतंजली का अष्टांग योग ज्यादा लोकप्रिय है. ये यम(आत्मसंयम), नियम (आत्मशोधन के नियमों का पालन), आसन (शारीरिक मुद्रा), प्राणायाम (श्वास–प्रश्वास का नियमन), प्रत्याहार(इंद्रियों को उसके विषय से रोकना), धारणा(चिंतन), ध्यान (तल्लीनता) और समाधि(पूर्ण अंतरतन्मयता) हैं. इस प्रकार योग ऐसी पद्धति है, जिससे व्यक्ति अपने भीतर छिपी शक्तियों को संतुलित रूप से विकसित कर सकता है. यह पूर्ण स्वानुभूति कराने का साधन प्रदान करता है. आत्मा को सर्व व्यापी परमात्मा से जोड़ने के साधन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है. इसलिए महर्षि पतंजली को चित्त वृत्तियों का निरोध बताया है.

जीवन ही योग है

सरलतम शब्दों में जीवन ही योग है. हमारे दैनिक कर्म ही योग हैं. योग का लक्ष्य समन्वित व्यक्तित्व का विकास है. यह शारीरिक, मानसिक उत्थान के लिए है. दुखी मानवता के लिए यह मनो दैहिक चिकित्सा पद्धति के रूप में एक वरदान है. सत्य खोजने वालों के लिए ईश्वरानुभूति की सीधी राह है. वस्तुतः योग पूर्णता की योजना है. योग आत्मसाक्षात्कार का एक मार्ग है. योग के कई प्रकार होते हैं, जिनमें – जप योग (अपने मन को एक पवित्र नाम या अक्षर पर केंद्रित कर इसका सतत उच्चरण करना) कर्मयोग (फल की चिंता किये बगैर कार्य करना), ज्ञानयोग (आत्मा और अनात्मा में भेद), भक्तियोग (ईश्वर के प्रति श्रद्धा भाव के साथ समर्पण), राजयोग (अष्टांग योग), स्वर योग या नाद योग(श्वास के द्वारा संयोग) हैं.

वर्तमान में योग को रोग निरोधक, स्वास्थ्य वर्धक और रोग निवारण मूल्यांकन हेतु भारत और विदेशों में इस पर योजनाबद्ध तरीके से अनुसंधान हो रहा है. पिछले वर्ष फ्रांस में सरकार ने यूनिवर्सिटी स्तर तक योग की पढ़ाई को स्वीकृति दे दी है.

भारत में कुछ प्रसिद्ध संस्थान जैसे– शरीर क्रिया विज्ञान व संबंधित विज्ञान रक्षा संस्थान, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान(एम्स), राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य तथा तंत्रिका विज्ञान संस्थान (निमहांस), विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान, कैवल्य धाम योग संस्थान, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर आदि योग के प्रभावों के संबंध में गहन अनुसंधान कर रहे हैं.

हर दिन नहीं कर सकती एक सा व्यायाम

तेलुगू फिल्मों के बाद बॉलीवुड में बर्फी व फटा पोस्टर निकला हीरो से पहचान बनानेवाली इलियाना डिक्रूज आकर्षक फीगर के लिए भी जानी जाती हैं. जिम में वर्कआउट में वह यकीं नहीं रखतीं, बल्कि रोजाना योग के साथ कुछ आम एक्सरसाइज अपनाती हैं. फिटनेस के बारे में बता रही हैं इलियाना.

सबको लगता है कि मैं बहुत दुबली हूं, क्योंकि मैं खाती-पीती नहीं, जबकि सच यह है कि मैं बहुत फूडी हूं. मेरा मेटाबॉलिज्म स्ट्रांग है, इसलिए मेरा वजन नियंत्रित रहता है. बचपन से ही हम भाई-बहन दुबले-पतले रहे हैं, इसलिए कभी वजन को लेकर दिक्कत नहीं हुई. घर के कामों में भी रुचि रखती थी. खास कर जब मेड नहीं आती, तो खुद से फ्लोर साफ करती थी.

समुद्र किनारे जॉगिंग पसंद

जिम में वर्कआउट तो बिलकुल पसंद नहीं. समुद्र किनारे जॉगिंग पसंद है. बॉलकोनी में जंप करना अच्छा लगता है. 2011 में शूटिंग के दौरान घुटने में चोट लगी थी, जिसकी सर्जरी भी करानी पड़ी. इसलिए हफ्ते में तीन किलोमीटर से ज्यादा नहीं दौड़ती. हफ्ते में दो दिन स्वीमिंग-डांसिंग और 100 लैप्स मैनेज करती हूं. ब्रेस्ट, बैक और बटरफ्लाइ स्ट्रोक को अल्टरेट डे पर करती हूं. मेरा जैसा शरीर है, इसमें इंटरवल ट्रेनिंग से फायदा होता है. हर दिन एक-सा वर्कआउट नहीं कर सकती.

मेरी डायट

मुझे केक देख कर तो कंट्रोल नहीं होता. हां, बर्गर और पिज्जा से दूर ही रहती हूं. रसगुल्ला, रसमलाई और डार्क चॉकलेट पसंद है. मेटाबॉलिज्म को को बरकरार रखने के लिए दिन में चार से पांच छोटे-छोटे मील लेती हूं. ब्रेकफास्ट में एक गिलास फ्रूट जूस, दो अंडों का पोच और दो व्हीट ब्रेड कॉफी के साथ लेती हूं. दोपहर एक बजे लंच में 2 चपाती चिकन या फिश के साथ. इसमें वेजीटेबल, खासतौर से दाल और फूलगोभी पसंद है. डिनर में वही खाती हूं, जो लंच में. ब्रेकफास्ट व लंच के बीच नारियल पानी या नींबू पानी पीती हूं. शाम को सिर्फ चाय और नमकीन बिस्किट.

योग मेरे लिए खास

जल्दी सोती हूं और जल्दी उठती हूं. लेट नाइट पार्टी अवॉयड करती हूं. मेरी फिटनेस में योग सबसे खास है. इसकी ट्रेनिंग मैंने भरत ठाकुर से ली है. हर दिन सूर्य नमस्कार के 11 आसन करती हूं. एक्सरसाइज में बदलाव भी करती हूं.

गरमी में पीएं हेल्दी ड्रिंक्स

चिलचिलाती धूप और गरम हवाओं का मौसम आ गया है. इस मौसम में शरीर के तापमान व पाचन क्रिया को ठीक रखने के लिए संतुलित खाद्य एवं पेय पदार्थो का चुनाव बेहद जरूरी है. खास कर पेय पदार्थो के मामले में तो सावधानी बरतना और भी जरूरी है, क्योंकि गरमी से राहत पाने के लिए लोग अक्सर पेय पदार्थो का ही सहारा लेते हैं. गरमी में कुछ पीते रहने से पेट को ठंडक तो मिलती ही है, साथ ही ताजगी भी महसूस होती है. अतः ऐसे ड्रिंक्स

पीएं जिसे पीने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलता रहे और डिहाइड्रेशन से भी बचे रहें. कुछ ड्रिंक्स गले को राहत तो पहुंचाते हैं, लेकिन स्वास्थ्य को नुकसान भी पहुंचाते हैं. जानते हैं कुछ लाभदायक और हानिकारक ड्रिंक्स के बारे में.

ऐसे ड्रिंक्स से करें परहेज

इस मौसम में लोग कार्बरेनेटेड वाटर का अधिक सेवन करते हैं. लेकिन हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि इससे हमारे शरीर को कोई जरूरी पोषक तत्व नहीं मिलते, बल्कि ये कुछ जरूरी पोषक तत्व जैसे- कैल्शियम इत्यादि को क्षति ही पहुंचाते हैं.

चाय या कॉफी भी सीमित मात्र में लें, क्योंकि ज्यादा चाय-कॉफी से डिहाइड्रेशन होने की आशंका बढ़ जाती है.

ये ड्रिंक्स हैं लाभदायक

कुकुंबर ड्रिंक – 1 खीरा, 3/4 कप लो फैट दही, 4-5 पुदीना पत्ता, थोड़ा धनिया पत्ता, जीरा पाउडर, स्वादानुसार काला नमक और बर्फ मिलाकर इसका जूस बनाएं और पीएं. कैल्शियम, फॉलिक एसिड, विटामिन सी एवं पाचन को राहत पहुंचानेवाले हेल्दी बैक्टीरिया से भरपूर ये ड्रिंक डायबिटीज और हाइपरटेंशन के रोगियों के लिए भी फायदेमंद है.

बेल का शरबत – बेल के गूदे में स्वादानुसार चीनी/नमक नींबू और चाट मसाला मिलाकर इसका जूस बनाकर पीएं. कब्ज एवं गैस के रोगियों के लिए यह ड्रिंक लाभदायक है.

एपल मार्गरीटा – छीले-कटे सेब, नींबू, बर्फ, चीनी और थोड़ा पानी मिला कर इसका जूस बनाएं और इसका सेवन करें. यह ड्रिंक एनिमिया के रोगियों के लिए बहुत ही फायदेमंद है.

अदरक-पुदीना ड्रिंक – 1/4 कप अदरक का रस, 1/2 कप पुदीना पेस्ट, 1/2 कप नींबू का रस, चार चम्मच चीनी, 1 चम्मच जीरा पाउडर, काला नमक और पुदीना स्वादानुसार मिलाकर इसका जूस बनाएं. यह ड्रिंक विटामिन ए, सी और फोलिक एसिड, पोटैशियम, मैग्नीशिययम, जिंक इत्यादि से भरपूर है, यह टेस्टी होने के साथ-साथ गरमी में बहुत राहत देती है.

मैंगो शेक– आम और दूध से बना यह ड्रिंक विटामिन ए, पोटैशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, प्रोटीन, एवं कैलोरी से भरपूर है. कभी-कभी कुछ हलका खाने का मन करे, तो यह ड्रिंक संपूर्ण भोजन का भी कार्य करती है.

स्वस्थ मन से स्वस्थ तन

पुरानी कहावत है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है, पर यह एक पहलू है. दूसरा पहलू यह है कि स्वस्थ मन से स्वस्थ शरीर का निर्माण संभव है. तन और मन का संबंध पारस्परिक है. दानों की निर्भरता एक -दूसरे से जुड़ी है. अतः स्वास्थ्य एक समग्र तत्व है. इसकी प्राप्ति के लिए हमें समग्रता में सोचना चाहिए.

तन और मन का गहरा संबंध है. एक स्वस्थ तो दूसरा भी स्वस्थ. एक बीमार, तो दूसरा भी बीमार. दोनों की स्वस्थता एक दूसरे पर निर्भर है. स्थानांग सूत्र में यह बात प्रमुखता से कही गई है कि विचारों और भावनाओं से मानव का स्वास्थ्य बहुत अधिक प्रभावित होता है. अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ सिर्फ अच्छा भोजन और एक नियमित दिनचर्या अपनाना भर नहीं है. स्वस्थ मनुष्य वह है जो अपनी शुद्ध प्रकृति में स्थिर होता है. यानी स्वस्थ वह है जो शरीर से ही नहीं , विचारों से भी स्वस्थ है. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है - यह अधूरा सत्य है. इसके साथ यह भी जोड़ जाना चाहिए , स्वस्थ मन से स्वस्थ शरीर का निर्माण होता है. वैसे तो आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का अद्भुत विकास हुआ है. उसकी सफलताओं और उपलब्धियों पर सभी दांतों तले अंगुलियां दबाते हैं, पर इसके बावजूद दुनिया में बीमार लोगों की कोई कमी नहीं दिखती. नये से नये रोग भी जन्म लेते दिखाई देते हैं. असल में जब तक मानसिक विचारों और भावनाओं में संतुलन नहीं कायम होता और शांति का वातावरण नहीं बनता, तब तक स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान नहीं हो सकता. सच तो यह है कि रोग से भी अधिक हम रोग की चिंता से रोगी और दुर्बल बनते हैं. इसलिए जरूरी यह है कि जब भी शरीर पर रोग का आक्रमण हो, हमें विचारों के स्वास्थ्य और उनके संतुलन पर विशेष ध्यान देना चाहिए.

चिंता और भय की तरह क्रोध का भावावेश भी स्वास्थ्य का शत्रु है. दो दिन के ज्वर से जितनी शक्ति नष्ट होती है, तीव्र क्रोध के दो क्षण में उतनी शक्ति नष्ट होती है. क्रोध से रक्तचाप की वृद्धि के साथ हृदय रोग का खतरा भी होता है. इसी तरह भय और भावना से भी स्वास्थ्य बहुत प्रभावित होता है. उसके प्रभाव से अनेक व्यक्ति पागल और रोगी तक बन जाते हैं. स्वास्थ्य पर विचारों के इतने गहरे प्रभाव को देखते हुए कहा जा सकता है कि स्वस्थ जीवन के लिए इलाज और दवा के साथ-साथ विचारों के स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना चाहिए, तभी आप खुद को स्वस्थ रख सकते हैं.

इसे आप एक उदाहरण से समझ सकते हैं. एक बार अमेरिका के कृषि मंत्री एंडरसन को दिल की बीमारी हो गयी. कई दिनों की चिकित्सा के बाद भी उनके स्वास्थ्य में सुधार नहीं हुआ. एक दिन अस्पताल में ही उन्होंने एक पुस्तक पढ़ी जिसमें लिखा था- 'दिल की बीमारी को दिमाग पर हावी नहीं होने देना चाहिए.' यह वाक्य उनके जीवन का मंत्र बन गया. उसी क्षण उन्होंने दिमाग से रोग की चिंता को दूर कर लिया. परिणाम यह निकला कि थोड़े ही समय में वह बिल्कुल स्वस्थ हो गये. मन से अच्छा महसूस करते हुए रोग की चिकित्सा करने के इस उपाय को 'फेथ - हीलिंग' कहते हैं. इस तरह का इलाज आस्था और भावना द्वारा की जानेवाली चिकित्सा का ही रूप है. भौतिक चिकित्सा का उपयोग करते हुए भी हमें आध्यात्मिक चिकित्सा का प्रयोग करना चाहिए. जैन परंपरा में ऐसे अनेक मुनियों के उदाहरण हैं, जिनके आधार पर आस्था और भावना द्वारा चिकित्सा की विधि का और अधिक विकास हो सकता है.

वजन कम करने का बेस्ट ऑप्शन है कार्डियो

फिल्म संघर्ष (1999) में प्रीति जिंटा की बाल भूमिका में पहली बार नजर आयीं आलिया भट्ट 'स्टूडेंट ऑफ द इयर' से युवा दिलों पर छा चुकी हैं. आज उनकी प्यारी मुस्कान और परफेक्ट फिगर की हर तरफ चर्चा है. फिल्मों में आने से पहले आलिया भी सामान्य लड़की की तरह दिखती थीं, लेकिन सिर्फ तीन महीने में 16 किलो वजन कम कर उन्होंने यह लुक हासिल किया है. क्या है इसका राज, बता रही हैं आलिया. मैं पांच साल से सेहत को लेकर ज्यादा फिक्रमंद हुई हूं. इन सालों में महसूस किया है कि अगर आप फिट होते हो तो आप बहुत सकारात्मक महसूस करते हैं. मैं साइज जीरो नहीं बनना चाहती. मेरी बहन पूजा ने भी मुझे सख्त हिदायत दे रखी है कि मैं साइज जीरो के चक्कर में न पड़ूं. हां, आप यकीन नहीं करेंगे कि फिल्मों में आने से पहले मेरा वजन 68 किलो था मगर पहली फिल्म 'स्टूडेंट ऑफ द इयर' में शनाया के रोल के लिए महज तीन महीनों में मैंने 16 किलो वजन कम किये. मैंने महसूस किया कि वजन कम करने में कार्डियो एक्सरसाइज सबसे बेस्ट ऑप्शन है.

वर्कआउट प्लान – मैं सप्ताह में तीन-चार दिन वर्कआउट करती हूं. स्पेशली सुबह एक घंटे कार्डियो करती हूं व शाम में लाइट वेट लिफ्टिंग. शुरुआत ट्रेडमिल से होती है. 10 मिनट वार्मअप के बाद क्रंचेस, बाइस्पे, ट्राइचेस्प, ड्रम्बेल्स वर्कआउट. हर दिन बॉडी के एक हिस्से पर मेहनत करती हूं. वीक में एक दिन ऑफ रखती हूं. योग और डांसिंग भी मेरी फिटनेस का अहम हिस्सा हैं. हर दिन अष्टांग योग भी करती हूं.

मेरी डायट – मैं दिन भर में चार- पांच छोटे-छोटे मील लेती हूं, जो मुझे फिट बनाये रखता है. पानी खूब पीती हूं, जो मुझे दिन भर हाइड्रेटेड रखता है. ऑयली व जंक फूड से दूर ही रहती हूं. सुबह की शुरुआत वेज या फ्रूट जूस से करती हूं. साथ में स्नैक्स, इडली-सांबर. अगर एग सैंडविच या पोहा लेना पड़े तो बिना चीनी के एक कप कॉफी या चाय के साथ लेती हूं. लंच में चिकन ब्रेस्ट, दाल, एक रोटी (बिना बटर), सब्जी और दही. शाम में कुरमुरा या फिर चाय-कॉफी के साथ इडली-सांबर. सोने से दो घंटे पहले डिनर में चिकन या फिश सब्जी के साथ और एक गिलास दूध लेती हूं.

तबीयत बिगाड़ न दे यह मौसम

गरमी का मौसम दस्तक दे चुका है. मौसम का यह बदलाव अपने साथ बुखार, सर्दी–जुकाम जैसी छोटी–छोटी बीमारियां भी ले आया है. अगर चाहते हैं कि आप या परिवार का कोई सदस्य फ्लू की चपेट में न आये, तो जानिए प्रतिष्ठित डॉक्टर से कि कैसे करें बचाव.

बदलते मौसम के कारण विभिन्न बीमारियां लोगों को चपेट में ले रही हैं. रात में ठंड और दिन में गरमी से अक्सर लोग लापरवाही बरतते हैं और कई बीमारियों का शिकार हो जाते हैं. अगर थोड़ी सावधानी और ध्यान रखा जाये तो बीमार पड़ने से बचा जा सकता है. इस मौसम में वायरल, कॉमन कोल्ड, ब्रोंकाइटिस, खांसी, गले व सिर में जकड़न आदि प्रमुख बीमारियां हैं. वहीं डायबिटीज, अस्थमा और हाइ बीपी के मरीजों को इस मौसम में खासी तकलीफों का सामना करना पड़ता है. बदलते मौसम में वायरस हावी रहता है. सुबह में हल्की सर्द हवाएं और दोपहर में गरमी से बुजुर्ग और बच्चे वायरल इंफेक्शन की चपेट में आ जाते हैं. वायरल इंफेक्शन के शुरुआती लक्षण खांसी, जुकाम और हल्का बुखार है जिसे हम 'फ्लू' भी कहते हैं. हैजा भी वायरल इंफेक्शन है. डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया, हेपेटाइटिस आदि वायरस से ही फैलता है, जो बदलते मौसम में घातक होता है. इंफेक्शन से जुकाम में नाक बंद रहता है, छींकें भी ज्यादा आती हैं, गला खराब रहता है. बदलते मौसम में छोटे बच्चों में डायरिया का मुख्य कारण भी वायरल इंफेक्शन ही होता है. प्रदूषण के कारण वायल इंफेक्शन अत्याधिक पनपता है. वातावरण में मौजूद वायरस सांस लेने के दौरान शरीर में प्रवेश करते हैं. यह समस्या एसी के साथ अधिक है, क्योंकि वहां ताजी हवा नहीं होती.

लगवाएं एंटी फ्लू टीका – साल में दो बार अपने बच्चों को एंटी फ्लू टीका जरूर लगवाएं. डब्ल्यूएचओ साल में दो बार एंटी फ्लू टीका निकालता है एक सितंबर माह में और दूसरा मार्च माह में, क्योंकि अधिकांश वायरस मौसम बदलने पर ज्यादा अटैक करते हैं. इस लिहाज से ये महीने महत्वपूर्ण हैं. हर 6 माह में बच्चों व बुजुर्गों को यह टीका जरूर लगवाएं.

बुजुर्ग बरतें सावधानियां – अस्थमा, शुगर या हाइबीपी के मरीज अपनी दवाइयों का नियमित सेवन करें, अन्यथा आपकी परेशानी बढ़ सकती है. कोशिश करें कि धूप निकलने पर ही घर से बाहर निकलें. बिस्तर से उठते ही तुरंत खुली हवा में न जाएं. ब्लड थिनर मेडिसिन लेने वाले मरीज इसका नियमित सेवन न करें. बाईपास सर्जरी करा चुके मरीज चिकित्सक की सलाह लेकर दवाइयों का सेवन करें. शराब व धुम्रपान का सेवन न करें क्योंकि इस मौसम में यह अत्याधिक घातक साबित हो सकता है. शुगर मरीज नियमित दवाई लेते रहें व लगातार व्यायाम करें ताकि शुगर कंट्रोल रहे. हार्ट पेशेंट वाले बुजुर्गों को यदि चेस्ट में कोई परेशानी होती है, तो तुरंत चिकित्सक से सलाह लें.

क्या करें जब मौसम बनाये बीमार

मौसम में बदलाव के कारण हमें कई तरह की बीमारियों का सामना करना पड़ता है. यह किन कारणों से होता है?

मौसम में बदलाव के कारण वायरस वातावरण में तेजी से विकसित होते हैं. इस मौसम में होनेवाली सर्दी, खांसी और बुखार इंफ्लुएंजा वायरस के इंफेक्शन की वजह से होते हैं. हृदय रोग और फेफड़ों से जुड़े रोगों से पीड़ित लोगों के लिए यह जानलेवा भी साबित होता है.

प्रायः इस मौसम में अचानक कोई ठंडी चीज पी लेने से तबीयत खराब हो जाती है, क्यों?

वातावरण में विभिन्न जीवाणु और विषाणु होते हैं. हमारे शरीर जैसे– गले, मुंह आदि में ये मौजूद होते हैं. सामान्य रूप से ये अक्रिय होते हैं. अचानक कोई ठंडी चीज पीने से, ये जीवाणु सक्रिय हो जाते हैं और तेजी से वृद्धि करने लगते हैं. इनकी संख्या बढ़ने के कारण ही हम बीमार पड़ते हैं.

सामान्य बुखार और वायरल इंफेक्शन में क्या अंतर होता है?

वायरल इंफेक्शन में बुखार, सिर दर्द, नाक से पानी बहना, खांसी, भूख घटना, काम करने की इच्छा न होना आदि लक्षण हैं. बुखार 5 दिन से अधिक रहे, तो यह मलेरिया, मियादी बुखार, कालाजार या डेंगू हो सकता है. टेस्ट करवाएं. मलेरिया के लिए आप्टिमल टेस्ट, मियादी बुखार के लिए विडाल टेस्ट होता है.

इससे बचाव के लिए क्या उपाय अपनाना चाहिए?

हाइ रिस्कवालों को खास कर हृदयरोगवाले लोगों को एंटी वायरल वैक्सीन लेना चाहिए. डॉक्टर की सलाह लेना चाहिए.

स्वामी, प्रकाशक एवं मुंद्रक – नीलम सिंह गिल द्वारा देहात संदेश, गुरूद्वारा सुंदर सिंह रोड़, जम्मू से प्रकाशित एवं नार्थलाईनस पबलिशर्स, 18-बी, फेस- 2, इंडस्ट्रियल इस्टेट, गंग्याल जम्मू से मुद्रित। संपादक– नीलम सिंह गिल। फोन नंबर : (95) 191-2574109, 2548103 RNI Regd. No: JKBIL/2004/13144 Email: dehatsandesh@gmail.com, dehatsandesh@yahoo.com, dehatsandesh@rediffmail.com

उपायुक्त ने मिशन युवा के अंतर्गत 5वीं जिला स्तरीय कार्यान्वयन समिति (डीएलआईसी) की बैठक की अध्यक्षता की

पुंछ, 30 जुलाई। मिशन युवा पहल के लिए जिला स्तरीय कार्यान्वयन समिति (डीएलआईसी) की आज उपायुक्त पुंछ विकास कुंडल की अध्यक्षता में उपायुक्त कार्यालय पुंछ के सम्मेलन कक्ष में बैठक हुई। बैठक के दौरान, उपायुक्त ने मामलों की विस्तृत समीक्षा की और सभी संबंधित अधिकारियों को स्थानीय युवाओं को विभिन्न सरकारी आजीविका और उद्यमिता योजनाओं का लाभ उठाने के लिए सक्रिय रूप से प्रेरित और मार्गदर्शन करने का निर्देश दिया। समिति ने आवेदकों द्वारा प्रस्तुत विस्तृत परियोजना रिपोर्टों (डीपीआर) की गहन जाँच की। व्यापक चर्चा और मूल्यांकन के बाद, सभी 165 प्रस्तावों को मंजूरी दे दी गई, जिससे इन व्यक्तियों को स्थायी आय-उत्पादक इकाइयाँ स्थापित करने में मदद के लिए वित्तीय सहायता जारी करने की अनुमति मिल गई। जम्मू और कश्मीर सरकार की एक प्रमुख पहल, मिशन युवा, का उद्देश्य युवाओं को तकनीकी और वित्तीय सहायता प्रदान करके उन्हें सशक्त बनाना है ताकि वे व्यवहार्य व्यावसायिक उद्यम स्थापित कर सकें और युवा-नेतृत्व वाले विकास के माध्यम से क्षेत्र की अर्थव्यवस्था को मज़बूत कर सकें।

सरदार वल्लभभाई पटेल के जीवन पर आधारित वृत्तचित्र का प्रदर्शन

कठुआ, 30 जुलाई। भारत के संविधान को अंगीकार किए जाने के 75 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में, राजकीय डिग्री कॉलेज रामकोट के प्राध्यापकों और छात्रों ने आज भारतीय संविधान की प्रस्तावना के पाठ में भाग लिया।

यह कार्यक्रम कॉलेज की एनएसएस इकाई द्वारा हमारा संविधान हमारा स्वाभिमान के नारे के तहत और कॉलेज प्राचार्य डॉ. राकेश कुमार कौल के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया था। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों में संविधान और उसकी प्रस्तावना के महत्व के बारे में जागरूकता पैदा करना और देशभक्ति एवं राष्ट्रवाद की भावना को बढ़ावा देना था। इस गतिविधि ने हमारे संविधान में निहित मूल्यों, अधिकारों और कर्तव्यों के बारे में भी जागरूकता बढ़ाई। जीडीसी रामकोट के छात्रों और प्राध्यापकों ने एक स्वर में संविधान की प्रस्तावना का पाठ किया। प्रस्तावना वाचन के बाद, सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में दो वर्षीय अभियान के तहत सरदार वल्लभ भाई पटेल के जीवन पर एक लघु वृत्तचित्र प्रदर्शित किया गया। छात्रों ने विभिन्न रियासतों को एक नए स्वतंत्र भारतीय राष्ट्र में एकीकृत करने में लौह पुरुष द्वारा निभाई गई महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में जाना। प्रो. सुरेश चंद्र ने छात्रों को संविधान की प्रस्तावना के महत्व के बारे में बताया और उन्हें भारत के प्रत्येक नागरिक के जीवन को नियंत्रित करने वाली इस पुस्तक के बारे में अधिक जानने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में बीए सेमेस्टर तृतीय और पंचम के लगभग 20 एनएसएस स्वयंसेवकों ने भाग लिया।

जीएलडीएम जीडीसी हीरानगर में विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन

कठुआ, 30 जुलाई। जिला प्रशासन कठुआ ने गिरधारी लाल डोगरा मेमोरियल (जीएलडीएम) राजकीय डिग्री कॉलेज, हीरानगर और युवा भारत के सहयोग से कॉलेज परिसर में एक दिवसीय रक्तदान शिविर-सह-जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। कठुआ के उपायुक्त डॉ. राकेश मिन्हास इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे, जबकि युवा भारत के प्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्ता श्री अनुराग विशिष्ट अतिथि थे। कॉलेज की प्राचार्य डॉ. प्रज्ञा खन्ना इस कार्यक्रम की विशेष अतिथि थीं।कार्यक्रम की शुरुआत मुख्य अतिथि और अन्य अतिथियों द्वारा चिनार के पौधे और अन्य पौधे लगाकर की गई, जो स्वास्थ्य और पर्यावरणीय स्थिरता दोनों के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है। कार्यक्रम की शुरुआत पारंपरिक दीप प्रज्ज्वलन और एसडीएम हीरानगर फुलैल सिंह के औपचारिक स्वागत भाषण के साथ हुई।

इस कार्यक्रम में हीरानगर ब्लॉक के विभिन्न संस्थानों के सामुदायिक सदस्यों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, स्कूली छात्रों और शिक्षकों ने भाग लिया।उपायुक्त ने युवाओं से सामाजिक कार्यों में सक्रिय रूप से भाग लेने का आह्वान किया।

जीएचएसएस विजयपुर ने एफएलएन-टीएलएम प्रदर्शनी का आयोजन किया

सांबा, 30 जुलाई। सांबा ज़िले के सभी स्कूलों में पाँच दिवसीय एनईपी उत्सव 2025 के दूसरे दिन को एफएलएन/टीएलएम दिवस के रूप में मनाया गया। इस अवसर पर विभिन्न क्षेत्रों के शिक्षण कर्मचारियों, छात्रों और गणमान्य व्यक्तियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

मुख्य कार्यक्रम, एफएलएन-टीएलएम प्रदर्शनी, राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, विजयपुर में आयोजित की गई।

प्रदर्शनी का उद्घाटन मुख्य शिक्षा अधिकारी केवल कृष्ण ने प्रधानाचार्य सतिंदर कौर, क्षेत्रीय शिक्षा अधिकारी सुरिंदर कुमार बलगोत्रा और क्षेत्र के अन्य गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति में किया।

विजयपुर ज़ोन के विभिन्न संस्थानों के शिक्षकों द्वारा प्रदर्शित टीएलएम/एफएलएन सामग्री सराहनीय प्रयासों और रचनात्मकता को दर्शाती है। शिक्षकों ने बच्चों के लिए वैचारिक अधिगम को बढ़ाने के उद्देश्य से सूचनात्मक चार्ट, मॉडल और शैक्षिक लेख तैयार करने के लिए कम लागत वाली सामग्री का प्रभावी ढंग से उपयोग किया।

मुख्य शिक्षा अधिकारी, राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय विजयपुर के प्रधानाचार्य और क्षेत्रीय शिक्षा अधिकारी विजयपुर द्वारा प्रदर्शनियों का गहन अवलोकन और समीक्षा की गई। लगभग दो घंटे के विस्तृत निरीक्षण के बाद, मुख्य अतिथि ने प्रतिभागियों को संबोधित किया, और आगे सुधार के लिए सुझाव दिए तथा कक्षा शिक्षण में शिक्षण सामग्री के व्यावहारिक उपयोग को प्रोत्साहित किया।

शिक्षकों को उचित पाठ योजना डायरी रखने और छात्रों के सीखने के परिणामों में सुधार पर ध्यान केंद्रित करने की भी सलाह दी गई।

राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय विजयपुर में आयोजित शिक्षण सामग्री/पाठ्यक्रम ज्ञान प्रदर्शनी का कुशल समन्वयन कामेश्वर दुबे (मास्टर), हरबंस लाल (मास्टर), अजय दुबे (शिक्षक) और अन्य समर्पित कर्मचारियों द्वारा किया गया।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 पर संगोष्ठी-सह-कार्यशाला आयोजित

रामबन, 30 जुलाई। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 की पाँचवीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में, जिला प्रशासन रामबन की पहल पर शिक्षा विभाग ने आज गूल स्थित सामुदायिक भवन में एक दिवसीय संगोष्ठी-सह-कार्यशाला का आयोजन किया। यह कार्यक्रम मुख्य शिक्षा अधिकारी (सीईओ) मुख्तार अहमद की देखरेख में आयोजित किया गया।

उप-विभागीय मजिस्ट्रेट (एसडीएम) इम्तियाज अहमद द्वारा उद्घाटन किए गए इस कार्यक्रम में विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों के शिक्षकों, छात्रों और संसाधन व्यक्तियों ने सक्रिय भागीदारी की।

अपने उद्घाटन भाषण में, एसडीएम ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के महत्व पर प्रकाश डाला और स्कूलों में इसके कुशल कार्यान्वयन को सुनिश्चित करने के लिए कई उपाय सुझाए। उन्होंने शिक्षकों और छात्रों को नीति के तहत शुरू किए गए सुधारों का अधिकतम लाभ उठाने के लिए भी प्रोत्साहित किया।

विभिन्न संसाधन व्यक्तियों ने समग्र और समावेशी शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करते हुए शिक्षा क्षेत्र में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के महत्व और उपलब्धियों पर जानकारीपूर्ण सत्र दिए।

सीईओ ने एनईपी 2020 की प्रमुख विशेषताओं पर विस्तार से प्रकाश डाला और शिक्षक समुदाय को जमीनी स्तर पर इसके प्रभावी क्रियान्वयन के लिए दिशा-निर्देश जारी किए।

छात्रों और शिक्षकों ने एनईपी 2020 के विभिन्न पहलुओं और उपलब्धियों पर प्रकाश डालते हुए विभिन्न प्रस्तुतियाँ भी दीं। कार्यक्रम का समापन एक संवादात्मक सत्र के साथ हुआ जहाँ शिक्षकों और छात्रों ने अपने विचार और सुझाव साझा किए और एनईपी 2020 के उद्देश्यों के अनुरूप शैक्षिक पारिस्थितिकी तंत्र को मजबूत करने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि की।

मुख्य सचिव ने डेटा-संचालित विकास के लिए पीएमजीएस पोर्टल का लाभ उठाने पर ज़ोर दिया

श्रीनगर 30 जुलाई। मुख्य सचिव अटल डुल्लू ने संबंधित प्रशासनिक सचिवों की एक बैठक बुलाई, जिसमें पीएम गति शक्ति पोर्टल में एकी.त परतों की समीक्षा की गई और जम्मू-कश्मीर में समग्र बुनियादी ढाँचे की योजना और विकास को सुगम बनाने में इसकी क्षमता का पता लगाया गया।

बैठक के दौरान, मुख्य सचिव ने विस्तृत परियोजना रिपोर्ट तैयार करने के लिए, विशेष रूप से सड़क और कनेक्टिविटी जैसी बुनियादी ढाँचे से संबंधित परियोजनाओं के लिए, पीएमजीएस पोर्टल को एक एकी.त डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म के रूप में उपयोग करने के महत्व पर ज़ोर दिया।

उन्होंने संबंधित विभागों को निर्देश दिया कि वे केंद्र शासित प्रदेश में समन्वित और डेटा-संचालित विकास के लिए अपनी योजना प्रक्रियाओं को पीएमजीएस ढाँचे के साथ सक्रिय रूप से एकी.त करें।

बैठक का एक प्रमुख आकर्षण डिजिटल भूमि बैंक बनाने पर ज़ोर था। मुख्य सचिव डुल्लू ने वन विभाग के जीआईएस विंग द्वारा पहले से ही पहचाने और डिजिटल किए गए भूमि पार्सल डेटा को पोर्टल पर अपलोड करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि इससे विभिन्न विभागों को भविष्य की विकासात्मक पहलों के लिए उपलब्ध भूमि संसाधनों का इष्टतम उपयोग करने में मदद मिलेगी।

पीएमजीएस पोर्टल की व्यापक उपयोगिता को स्वीकार करते हुए, मुख्य सचिव ने यह भी निर्देश दिया कि इसका उपयोग स्वास्थ्य, शिक्षा, बिजली और जल आपूर्ति सहित प्रमुख सामाजिक क्षेत्र संकेतकों के मानचित्रण और विश्लेषण के लिए किया जाए ताकि अधिक लक्षित हस्तक्षेप संभव हो सकें।

उन्होंने टीबी की व्यापकता, एनीमिया दर, महिला साक्षरता, स्कूल छोड़ने की दर और अन्य क्षेत्र-विशिष्ट मापदंडों जैसे उदाहरणों का हवाला दिया, जिन्हें डेटा-समर्थित निगरानी और हस्तक्षेप से लाभ हो सकता है। उन्होंने ज़ोर देकर कहा कि पोर्टल को सेवा वितरण में सुधार और वास्तविक रूप से विकासात्मक परिणाम प्राप्त करने के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण के रूप में विकसित होना चाहिए।

डोडा में द्वितीय जम्मू-कश्मीर यूटी ताइक्कांडो चैंपियनशिप 2025 का समापन

डोडा, 30 जुलाई। द्वितीय जम्मू-कश्मीर यूटी ताइक्कांडो चैंपियनशिप 2025 का समापन कल यहाँ इंडोर स्पोर्ट्स हॉल में हुआ।

डोडा ज़िला ताइक्कांडो एसोसिएशन द्वारा आयोजित और गेम ऑन फ़ाउंडेशन द्वारा सह-आयोजित, यह आयोजन जम्मू-कश्मीर ताइक्कांडो एसोसिएशन और जम्मू-कश्मीर स्पोर्ट्स काउंसिल के तत्वावधान में फ्माई यूथ माई प्राइडफ्र पहल के तहत आयोजित किया गया था।

इस चैंपियनशिप का नेतृत्व जुनैद अली खान (अध्यक्ष, ताइक्कांडो एसोसिएशन डोडा) और बुरहान उद दीन खान (सचिव, ताइक्कांडो एसोसिएशन डोडा) ने किया, जिसमें गेम ऑन फ़ाउंडेशन ने तकनीकी व्यवस्था और स्वयंसेवकों के समन्वय का प्रबंधन किया।

समापन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में उपायुक्त हरविंदर सिंह और विशिष्ट अतिथि के रूप में वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक संदीप मेहता उपस्थित थे।

विशिष्ट अतिथियों में डॉ. सुबुह अहमद शाद (तहसीलदार), राजेश कोतवाल (प्रबंधक, इंडोर स्पोर्ट्स स्टेडियम डोडा) और यासिर वानी (कार्यकारी अधिकारी, नगर निगम) शामिल थे।

अपने संबोधन में, उपायुक्त ने चिनाब घाटी में इस प्रतिष्ठित आयोजन के लिए आयोजकों की सराहना की और युवाओं में खेलों को बढ़ावा देने के महत्व पर ज़ोर दिया। उन्होंने पदक विजेताओं और प्रशिक्षकों को ट्रॉफी और प्रमाण पत्र देकर सम्मानित भी किया। डोडा ज़िला समग्र विजेता घोषित किया गया, कठुआ ज़िला उपविजेता और उधमपुर ज़िला द्वितीय उपविजेता रहा। सक्रिय भागीदारी पुरस्कार जम्मू, बडगाम और पुंछ ज़िलों को दिए गए, जबकि सर्वश्रेष्ठ खेल भावना पुरस्कार सांबा, रियासी और डोडा ज़िलों को दिए गए।

कृषि उद्यमियों के लिए एकीकृत पोषक तत्व प्रबंधन प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित

रामबन, 30 जुलाई। कृषि विज्ञान केंद्र (केवीके) रामबन में उर्वरक लाइसेंस प्राप्त करने के इच्छुक कृषि उद्यमियों (केयू) के लिए एकीकृत पोषक तत्व प्रबंधन (आईएनएम) पर प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू हुआ। यह प्रशिक्षण समग्र कृषि विकास कार्यक्रम (एचएडीपी) के कृषि विस्तार घटक में नवीन दृष्टिकोण के अंतर्गत कृषि विभाग, रामबन द्वारा प्रायोजित किया जा रहा है।

जिले के विभिन्न प्रखंडों से कुल 20 कृषि उद्यमी इस क्षमता निर्माण पहल में भाग ले रहे हैं, जिसका उद्देश्य उन्हें उर्वरक खुदरा लाइसेंस प्राप्त करने के लिए आवश्यक तकनीकी ज्ञान और नियामक समझ से लैस करना है।

उद्घाटन सत्र में मुख्य कृषि अधिकारी (सीएओ) डॉ. विनय कुमार जंडियाल ने भाग लिया, उनके साथ विभाग के तकनीकी विशेषज्ञ के रूप में जिला कृषि अधिकारी (डीएओ) कुलदीप राज बस्सन और ज्योति प्रकाश शर्मा एसएमएस-डीएल भी मौजूद थे।

कार्यक्रम का तकनीकी समन्वय वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं प्रमुख, केवीके रामबन डॉ. राज कुमार गुप्ता द्वारा किया जा रहा है, जिन्होंने सतत कृषि के लिए वैज्ञानिक पोषक तत्व प्रबंधन के महत्व पर प्रकाश डाला और जमीनी स्तर पर संतुलित उर्वरक उपयोग को बढ़ावा देने में कृषि उद्यमियों की भूमिका पर बल दिया।

अपने संबोधन में, मुख्य कृषि अधिकारी रामबन ने कृषि क्षेत्र में स्वरोजगार और सेवा वितरण को सक्षम बनाने के लिए व्यावसायिक प्रशिक्षण के माध्यम से स्थानीय युवाओं और प्रगतिशील किसानों को सशक्त बनाने के महत्व पर बल दिया। उन्होंने केवीके रामबन के सहयोग की सराहना की और जिले में एचएडीपी हस्तक्षेपों के सफल कार्यान्वयन के लिए विभाग की प्रतिबद्धता दोहराई।

डोडा के स्कूलों ने दूसरे दिन बुनियादी साक्षरता और संख्यात्मकता को बढ़ावा दिया

डोडा, 30 जुलाई। राष्ट्रीय शिक्षा नीति उत्सव 2025 का दूसरा दिन डोडा जिले में व्यापक भागीदारी और जीवंत समारोहों के साथ संपन्न हुआ। कुल 975 स्कूलों ने दिन के कार्यक्रमों में भाग लिया, जिनका मुख्य उद्देश्य शिक्षण-अधिगम सामग्री (टीएलएम) के अभिनव उपयोग के माध्यम से बुनियादी साक्षरता और संख्यात्मकता (एफएलएन) को बढ़ावा देना था।

यह समारोह जम्मू के स्कूल शिक्षा निदेशक डॉ. नसीम जावेद चौधरी के निर्देशों पर आयोजित किया गया और मुख्य शिक्षा अधिकारी मोहम्मद हाफिज की देखरेख में आयोजित किया गया।

यह कार्यक्रम प्रतिभाशाली और नवोन्मेषी शिक्षकों के लिए जिला, क्षेत्रीय और संकुल स्तर पर रचनात्मक टीएलएम प्रदर्शित करने के लिए एक मंच के रूप में कार्य करता है। यह सामग्री छात्रों की सहभागिता बढ़ाने और सीखने के प्रति छात्र-केंद्रित दृष्टिकोण को बढ़ावा देने के लिए विकसित की गई है, विशेष रूप से बुनियादी विषयों में। प्रदर्शनों और प्रदर्शनों ने इस बात पर प्रकाश डाला कि कैसे इन उपकरणों का उपयोग छात्रों की समझ को बेहतर बनाने और सीखने को अधिक इंटरैक्टिव बनाने के लिए प्रभावी ढंग से किया जा रहा है। इस दिवस का मुख्य उद्देश्य राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 के सिद्धांतों को सुदृढ़ करना था

उपायुक्त ने स्वास्थ्य सेवाओं और बुनियादी ढांचे का आकलन किया

बडगाम, 30 जुलाई। बडगाम के उपायुक्त (डीसी), डॉ. बिलाल मोहिउद्दीन भट ने आज प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (पीएचसी) सोइबुग का व्यापक दौरा किया ताकि स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता और गुणवत्ता का आकलन किया जा सके। इस दौरे के दौरान, उपायुक्त ने बुनियादी ढाँचे, चल रहे संचालन, आवश्यक चिकित्सा उपकरणों की उपलब्धता, कर्मचारियों की संख्या और सुविधा में दवाओं के स्टॉक का विस्तृत निरीक्षण किया। उन्होंने ज़मीनी स्तर की चुनौतियों और सेवा वितरण में कमियों को समझने के लिए अस्पताल के कर्मचारियों और मरीज़ों से बातचीत की। डॉ. बिलाल ने लोगों को, विशेष रूप से सोइबुग जैसे अर्ध-शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में, समय पर और सुलभ स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों की महत्वपूर्ण भूमिका पर ज़ोर दिया। उन्होंने कहा कि प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र स्वास्थ्य प्रणाली के साथ जनता के संपर्क का पहला बिंदु हैं

नशीली दवाओं के दुरुपयोग के प्रति जागरूकता पर नाट्य प्रस्तुति

श्रीनगर, 30 जुलाई। नशा मुक्त जम्मू-कश्मीर अभियान के अंतर्गत, सूचना एवं जनसंपर्क विभाग (डीआईपीआर) की सांस्कृतिक इकाई श्रीनगर ने होटल प्रबंधन संस्थान, राजबाग, श्रीनगर के सहयोग से नशीली दवाओं के दुरुपयोग के प्रति जागरूकता विषय पर एक नाट्य प्रस्तुति का आयोजन किया। यह कार्यक्रम संस्थान के सभागार में आयोजित किया गया, जहाँ स्थानीय रंगमंच कलाकारों के एक समूह ने व्यक्तियों और समाज पर मादक द्रव्यों के सेवन के विनाशकारी प्रभावों पर प्रकाश डालते हुए एक मार्मिक प्रस्तुति दी। दर्शकों, विशेषकर छात्रों ने गहरी सराहना की और इस तरह की और भी सार्थक पहलों की इच्छा व्यक्त की प्रधानाचार्य निर्मता कुमारी ने रचनात्मक माध्यमों के माध्यम से ऐसे गंभीर मुद्दों को संबोधित करने के महत्व पर बल दिया। सांस्कृतिक अधिकारी बुरहान हुसैन ने जागरूकता और सामाजिक उत्तरदायित्व को बढ़ावा देने में रंगमंच की परिवर्तनकारी शक्ति पर जोर दिया।

सतीश शर्मा ने विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी से प्रेरित कृषि परिवर्तन पर ज़ोर दिया

श्रीनगर 30 जुलाई। खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले, सूचना प्रौद्योगिकी, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी, परिवहन मंत्री सतीश शर्मा ने अत्याधुनिक विज्ञान, प्रौद्योगिकी और नवाचार के माध्यम से जम्मू-कश्मीर के .षि क्षेत्र में बदलाव लाने के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता दोहराई। मंत्री ने कश्मीर में विज्ञान, प्रौद्योगिकी एवं नवाचार पारिस्थितिकी तंत्र को सु.ढ़ बनाने पर एक उच्च-स्तरीय हितधारकों की बैठक में यह बात कही। यह बैठक पीआई-आरएएचआई, उत्तरी क्षेत्र विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी क्लस्टर द्वारा जम्मू-कश्मीर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद और शेर-ए-कश्मीर .षि विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के सहयोग से आयोजित की गई थी। इस समारोह में स्कॉस्ट-के के उपकुलपति डॉ. नज़ीर अहमद गनई, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी सचिव डॉ. शाहिद इकबाल चौधरी, पीआई-आरएएचआई की सलाहकार, जतिंदर कौर अरोड़ा, जेकेएसटीआईसी के अतिरिक्त निदेशक डॉ. नासिर शाह, वरिष्ठ वैज्ञानिकों, प्रगतिशील किसानों, विद्वानों और विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग के अधिकारी उपस्थित थे। सतीश शर्मा ने शेर-ए-कश्मीर शेख अब्दुल्ला के दूरदर्शी सुधारों का उल्लेख किया, जिन्होंने ऐतिहासिक भूमि-से-जोतने वाले को कानून बनाया था। उन्होंने इस बात पर ज़ोर दिया कि वर्तमान में .षि में स्मार्ट तकनीकों और आधुनिक वैज्ञानिक हस्तक्षेपों के माध्यम से इसी तरह का परिवर्तन लाने पर ध्यान केंद्रित किया जा रहा है। उन्होंने कहा, आज का ध्यान कश्मीर में एक गतिशील विज्ञान, प्रौद्योगिकी और नवाचार पारिस्थितिकी तंत्र बनाने पर है। हमारे किसानों को न केवल सरकारी सहायता का लाभार्थी होना चाहिए, बल्कि तकनीकी प्रगति में सक्रिय भागीदार भी होना चाहिए। मंत्री ने मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला के नेतृत्व में सरकार के .षि परिवर्तन एजेंडे के कई प्रमुख स्तंभों को रेखांकित किया। इनमें स्मार्ट .षि समाधान, जैव प्रौद्योगिकी हस्तक्षेप, कटाई-पश्चात प्रबंधन और मूल्य संवर्धन, .षि में नवीकरणीय ऊर्जा का उपयोग, किसानों के लिए ई-कॉमर्स और प्रत्यक्ष बाजार पहुँच, कौशल विकास, क्षमता निर्माण और सशक्त अनुसंधान एवं विकास शामिल हैं।

उपायुक्त ने नरसिंह मंदिर-घगवाल में जन्माष्टमी मेले की तैयारियों की समीक्षा की

सांबा, 30 जुलाई। सांबा के उपायुक्त राजेश शर्मा ने ऐतिहासिक नरसिंह मंदिर, घगवाल में आगामी जन्माष्टमी मेले की तैयारियों का आकलन और अंतिम रूप देने के लिए उपायुक्त कार्यालय के सभाकक्ष में एक व्यापक समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की। उपायुक्त ने सभी संबंधित विभागों को श्रद्धालुओं और आगंतुकों के लिए एक सुचारू, सुरक्षित और आध्यात्मिक रूप से समृद्ध अनुभव प्रदान करने हेतु व्यवस्थाओं का सुचारू समन्वय और समयबद्ध क्रियान्वयन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने सुरक्षा प्रबंधन, स्वच्छता, यातायात नियमन और आवश्यक जन सुविधाओं के प्रावधान पर विशेष जोर दिया। इस उत्सव के महत्व पर प्रकाश डालते हुए, उपायुक्त शर्मा ने मेले के दौरान कानून-व्यवस्था

बनाए रखने, स्वच्छता सुनिश्चित करने और निर्बाध वाहनों की आवाजाही सुनिश्चित करने के महत्व पर बल दिया। इस मेले में पूरे क्षेत्र से बड़ी संख्या में लोगों के आने की उम्मीद है। बैठक में पेयजल आपूर्ति, मोबाइल शौचालयों की स्थापना, चिकित्सा सहायता केंद्रों की स्थापना और जन सुविधाओं एवं आपात स्थितियों के प्रभावी प्रबंधन के लिए पर्याप्त जनशक्ति की तैनाती की भी समीक्षा की गई। अंतर-विभागीय तालमेल की आवश्यकता पर बल देते हुए, उपायुक्त ने हितधारकों से नरसिंह मंदिर समिति के साथ मिलकर काम करने का आह्वान किया ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि यह आयोजन सुरक्षित, व्यवस्थित और आध्यात्मिक रूप से उत्थानकारी तरीके से आयोजित हो।

संपादकीय

सड़क पर रोष या नैतिक पतन

घटनाओं का वह भयावह क्रम जिसमें एक 20 वर्षीय युवक ने, कथित तौर पर एक स्कूटर सवार से टक्कर के बाद, जानबूझकर अपनी गाड़ी (थार) पीछे करके पीड़ित को फिर से टक्कर मारी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया, न केवल एक आपराधिक कृत्य था, बल्कि आज के युवाओं में नैतिक पतन का एक गंभीर प्रतिबिंब भी था, जिसने समाज को सुन्न और संवेदनहीन बना दिया था। इससे भी अधिक चौंकाने वाली बात यह है कि पीड़ित को अपने रिश्तेदारों द्वारा अस्पताल ले जाने का इंतज़ार करना पड़ा क्योंकि इस मुश्किल घड़ी में किसी भी प्रत्यक्षदर्शी ने उसकी मदद करने की पहल नहीं की। यह वास्तव में दुर्भाग्यपूर्ण है कि सड़क पर रोष एक आम बात हो गई है जहाँ लोग अपना आपा खो देते हैं और अपने झूठे अहंकार को सही ठहराने के लिए अनियंत्रित आक्रामकता और सहानुभूति की कमी दिखाते हैं। किसी व्यक्ति की यह स्थिति गलत परवरिश या गंभीर मानसिक विकार के कारण हो सकती है, जैसा कि चर्चा में बताया गया है। एक दुर्घटना के बाद पीड़ित के स्कूटर से गिरने के तुरंत बाद एक युवक लगभग 70 वर्षीय पीड़ित को टक्कर मारने के बारे में कैसे सोच सकता है? दु:ख की बात है, पर सच है कि आज सड़कें और गलियाँ, आवाजाही की साझा जगह होने के बजाय, अहंकार और आवेगपूर्ण प्रतिक्रियाओं का अखाड़ा बन गई हैं। यह विशेष कृत्य, जो निश्चित रूप से घबराहट का नहीं, बल्कि सोची-समझी प्रतिशोध की भावना का परिणाम था, अगली पीढ़ी में एक चिंताजनक प्रवृत्ति को उजागर करता है जो धैर्य, जवाबदेही और मानवीय गरिमा जैसे मूल्यों से विमुख हो गई है। यह पूरी तरह अस्वीकार्य है कि लोग असुविधाओं के जवाब में हिंसा पर उतर आएँ। हालाँकि, पुलिस को इस मामले को पूरी ईमानदारी से संभालना चाहिए क्योंकि यह मंदिरों के शहर में दूसरों के लिए एक मिसाल कायम करेगा। इस मामले में सज़ा देश के कानून के तहत अनुकरणीय होनी चाहिए ताकि वह दूसरों को ऐसा व्यवहार करने से रोके जो सड़कों पर साथी यात्रियों के लिए खतरनाक हो। यह अच्छी बात है कि पुलिस ने उस व्यक्ति के खिलाफ कानून की आवश्यक धाराओं के तहत मामला दर्ज कर लिया है और उसके पिता, जो वाहन के मालिक थे, को गिरफ्तार कर लिया है क्योंकि आरोपी फरार है। यह जरूरी है कि पुलिस आरोपी का जल्द से जल्द पता लगाए और कानून के अनुसार उसे जेल की सजा सुनिश्चित करे, जो कि समान इरादे और मानसिकता रखने वाले अन्य लोगों को सबक सिखाने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

शतरंज के वैश्विक बोर्ड पर भारत का दिव्य अधिकार

नागपुर की रहने वाली 19 वर्षीया दिव्या देशमुख भविष्य में कई युवाओं को उसी प्रकार से खेल के प्रति उत्साहित करने में सक्षम हो गई हैं जैसे कि भाला फेंक प्रतियोगिता में नीरज चोपड़ा कर रहे हैं। दिव्या के पिता डा. जितेंद्र और माता नम्रता देशमुख दोनों ही चिकित्सक हैं।

वैश्विक शतरंज में वर्ष 2025 एक ऐसी दिव्य उपलब्धि लेकर आया है जिसे तब तक स्मरण किया जाएगा जब तक वैश्विक मंच पर शतरंज खेला जाएगा और शतरंज के प्रेमी रहेंगे। भारत की 88वीं ग्रेंड मास्टर बनीं 19 वर्षीय दिव्या देशमुख ने जार्जिया के बाटुमी में हुए फिडे महिला शतरंज विश्व कप प्रतियोगिता में अपने ही देश की कोनेरू हंपी को पराजित करते हुए इतिहास रच दिया। इसके साथ ही दिव्या शतरंज के खेल की नई सनसनी बन गई हैं। अभी तक दिव्या को 15वी वरीयता प्राप्त थी किंतु दृढ़ता और ओपनिग की तैयारियों ने दिव्या को चैपिंयन बना दिया है।

नागपुर की रहने वाली 19 वर्षीया दिव्या देशमुख भविष्य में कई युवाओं को उसी प्रकार से खेल के प्रति उत्साहित करने में सक्षम हो गई हैं जैसे कि भाला फेंक प्रतियोगिता में नीरज चोपड़ा कर रहे हैं। दिव्या के पिता डा. जितेंद्र और माता नम्रता देशमुख दोनों ही चिकित्सक हैं। दिव्या ने सबसे पहले 2012 में अंडर-सात में राष्ट्रीय शतरंज प्रतियोगिता जीतकर राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बनाई। दिव्या ने 214 में दक्षिण अफीका के डरबन में अंडर 10 और 2017 में ब्राजील में अंडर -12 वर्ल्ड यूथ खिताब जीते। वह 2021 में विदर्भ क्षेत्र की पहली महिला ग्रैंड मास्टर बनीं। उन्होंने 2023 में इंटरनेशनल मास्टर की प्रतियोगिता जीती। फिर उन्होंने ग्रैड मास्टर आर. बी. रमेश के मार्गदर्शन में चेन्नई के शतरंज गुरूकुल में अपनि प्रतिभा का परिचय दिया।

दिव्या शतरंज ओलम्पियाड में तीन बार की स्वर्ण पदक विजेता हैं। दिव्या ने एशियन

चैम्पियनशिप और वर्ल्ड जूनियर चैम्पियनशिप में भी स्वर्णपदक जीता। दिव्या ने वर्ष 2024 में बुडापेस्ट में 45वें शतरंज ओलम्पियाड में भारत को स्वर्ण पदक दिलाया और वर्ल्ड टीम रैपिड और बिल्ट्ज शतरंज प्रतियोगिता में भी शानदार प्रदर्शन किया। दिव्या की बड़ी बहन बैडमिंटन खेलने के लिए जाती थीं और उनके साथ दिव्या भी जाती थी किंतु उन्हें शतरंज में रूचि थी और वे उसी में रम गईं आज वह शतरंज की सर्वोत्कृष्ट खिलाड़ी हैं।

वर्ष 2025 में दिव्या ने चीन की 22 वर्षीय ग्रैंडमास्टर झू जिनर को हराकर शानदार जीत हासिल की, वहीं दूसरी भारतीय महिला खिलाडी कोनेरू हंपी ने भी चीनी खिलाड़ी को ही हराकर फिडे शतरंज विश्वकप में चीन का दबदबा ध्वस्त कर दिया है। यह भारत के लिए बड़ी अभूतपूर्व दोहरी सफलता रही है कि फिडे विश्व कप के फाइनल में दोनों ही खिलाड़ी भारतीय रहे । अब विश्व शतरंज में भारत की धमक बढ़ रही है और भारत के खिलाड़ी देश का ध्वज शतरंज के बोर्ड पर लहरा रहे हैं। इससे पूर्व पुरुष शतरांज में 18 वर्षीय डी. गुकेश ने चीन के डिग लिरेन को हराकर कीर्तिमान रचा था। उनकी यह उपलब्धि सिर्फ व्यक्तिगत उपलब्धि ही नहीं थी अपितु भारतीय शतरांज की एक बड़ी छलांग थी। विगत वर्ष सितंबर माह में ही भारत ने बुडापेस्ट में हुए 45वें शतरंज ओलम्पियाड में भी शानदार प्रदर्शन किया थ जिसमें महिला और पुरुष दोनों ही टीमों ने स्वर्ण पदक जीतकर देश को गर्व से भर दिया था। भारत के कई अन्य ग्रैंड मास्टर भी वैश्विक जगत में अपनी चमक बिखेर रहे हैं। जिसमें आर. प्रगनानंद, विदित गुजराती, अर्जुन ऐरिगिसी, आर वैशाली और डी. हरिका जैसे युवा खिलाड़ी प्रमुख हैं। आज पूरा भारत शतरंज की दुनिया में अपनी बेटियो की सफलता पर गर्व का अनुभव कर रहा है। भविष्य में यही युवा खिलाड़ी अन्य खिलाड़ियों के लिए प्रेरणा का स्वर बनने जा रहे हैं। अब शतरंज के आकाश पर भारत का राज स्थपित हो रहा है। यह पल भारत के लिए बेहद गर्व के पल हैं।

– मृत्युंजय दीक्षित

(इस लेख में लेखक के अपने विचार हैं।)

साभार : प्रभासाक्षी

आखिर कब समझेंगे हम प्रकृति की मूक भाषा?

पेड़-पौधे कार्बन डाईऑक्साइड को अवशोषित कर पर्यावरण संतुलन बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं, इसलिए जरूरत है कि हम अपने-अपने स्तर पर वृक्षारोपण में दिलचस्पी लें और पौधारोपण के पश्चात् उन पौधों की अपने बच्चों की भांति ही देखभाल भी करें।

पेड़-पौधे कार्बन डाईऑक्साइड को अवशोषित कर पर्यावरण संतुलन बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं, इसलिए जरूरत है कि हम अपने-अपने स्तर पर वृक्षारोपण में दिलचस्पी लें और पौधारोपण के पश्चात् उन पौधों की अपने बच्चों की भांति ही देखभाल भी करें।

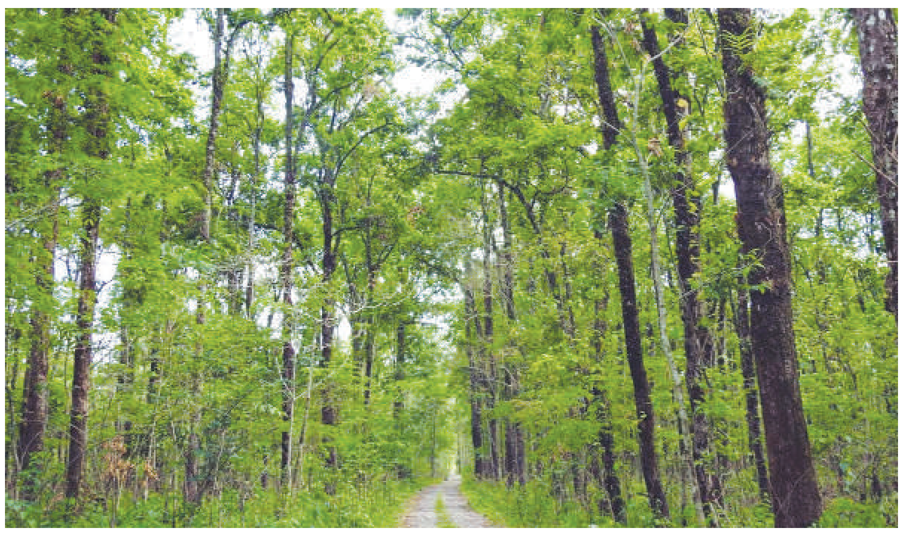
पेड़-पौधों की अनेक प्रजातियों के अलावा बिगड़ते पर्यावरणीय संतुलन और मौसम चक्र में आते बदलाव के कारण जीव-जंतुओं की अनेक प्रजातियों के अस्तित्व पर संकट के बादल मंडरा रहे हैं। इन प्रजातियों के लुप्त होने का सीधा असर समस्त मानव सभ्यता पर पड़ना अवश्म्भावी है। प्रदूषित हो रहे पर्यावरण के आज जो भयावह खतरे हमारे सामने आ रहे हैं, उनसे शायद ही कोई अनभिज्ञ हो और हमें यह स्वीकार करने से भी गुरेज नहीं करना चाहिए कि इस तरह की समस्याओं के लिए कहीं न कहीं जिम्मेदार हम स्वयं भी हैं। सबसे पहले यह जानना बेहद जरूरी है कि प्रकृति आखिर है क्या? प्रकृति के तीन प्रमुख तत्व हैं जल, जंगल और जमीन, जिनके बगैर प्रकृति अधूरी है और यह विड़म्बना ही है प्रकृति के इन तीनों ही तत्वों का इस कदर दोहन किया जा रहा है कि इसका संतुलन डगमगाने लगा है, जिसकी परिणति अक्सर भयावह प्राकृतिक आपदाओं के रूप में सामने भी आने लगी है। प्राकृतिक साधनों के अंधाधुंध दोहन और प्रकृति के साथ खिलवाड़ का ही नतीजा है कि पर्यावरणीय संतुलन बिगड़ने के कारण मनुष्यों के स्वास्थ्य पर तो प्रतिकूल प्रभाव पड़ ही रहा है, जीव-जंतुओं की अनेक प्रजातियां भी लुप्त हो रही हैं।

पर्यावरण का संतुलन डगमगाने के चलते लोग अब तरह-तरह की भयानक बीमारियों के जाल में फंस रहे हैं, उनकी प्रजनन क्षमता पर इसका दुष्प्रभाव पड़ रहा है, उनकी कार्यक्षमता भी इससे प्रभावित हो रही है। लोगों की कमाई का बड़ा हिस्सा बीमारियों के इलाज पर ही खर्च हो जाता है।

प्रकृति का संतुलन बनाए रखने के लिए जल, जंगल, वन्य जीव और वनस्पति, इन सभी का संरक्षण अत्यावश्यक है। दुनियाभर में पानी की कमी के गहराते संकट की बात हो या ग्लोबल वार्मिंग के चलते धरती के तपने की अथवा धरती से एक-एक कर वनस्पतियों या जीव-जंतुओं की अनेक प्रजातियों के लुप्त होने की, इस तरह की समस्याओं के लिए केवल सरकारों का मुंह ताकते रहने से ही हमें कुछ हासिल नहीं होगा बल्कि प्रकृति संरक्षण के लिए हम सभी को अपने-अपने स्तर पर अपना योगदान देना होगा। प्रकृति के साथ हम बड़े पैमाने पर जो छेड़छाड़ कर रहे हैं, उसी का नतीजा है कि पिछले कुछ समय से भयानक तूफानों, बाढ़, सूखा, भूकम्प जैसी प्राकृतिक आपदाओं का सिलसिला तेजी से बढ़ा है। हमारे जो पर्वतीय स्थान कुछ सालों पहले तक शांत और स्वच्छ हवा के लिए जाने जाते थे, आज वहां भी प्रदूषण तेजी से बढ़ रहा है और ठंडे इलाकों के रूप में विख्यात पहाड़ भी अब तपने लगने हैं, वहां भी जल संकट गहराने लगा है, वहां भी बाढ़ का ताण्डव देखा जाने लगा है।

इसका एक बड़ा कारण पहाड़ों में भी विकास के नाम पर जंगलों का सफाया करने के साथ-साथ पहाड़ों में बढ़ती पर्यटकों की भारी भीड़ भी है। कोई भी बड़ी प्राकृतिक आपदा सामने आने पर हम आदतन प्रकृति को कोसना शुरू कर देते हैं लेकिन हम नहीं समझना चाहते कि प्रकृति तो रह-रहकर अपना रौद्र रूप दिखाकर हमें सचेत करने का प्रयास करती रही है कि अगर हम अभी भी नहीं संभले और हमने प्रकृति से साथ खिलवाड़ बंद नहीं किया तो हमें आने वाले समय में इसके खतरनाक परिणाम भुगतने के लिए तैयार रहना होगा।

प्रकृति हमारी मां के समान है, जो हमें अपने प्राकृतिक खजाने से ढ़ेरों बहुमूल्य चीजें प्रदान करती है लेकिन अपने स्वार्थों के चलते हम अगर खुद को ही प्रकृति का स्वामी समझने की भूल करने लगे हैं तो फिर भला प्राकृतिक तबाही



के लिए प्रकृति को कैसे दोषी ठहरा सकते हैं बल्कि दोषी तो हम स्वयं हैं, जो इतने साधनपरस्त और आलसी हो चुके हैं कि अगर हमें अपने घर से थोड़ी ही दूरी से भी कोई सामान लाना पड़े तो पैदल चलना हमें गवारा नहीं। इस छोटी सी दूरी के लिए भी हम स्कूटर या बाइक का सहारा लेते हैं। छोटे-मोटे कार्यों की पूर्ति के लिए भी निजी यातायात के साधनों का उपयोग कर हम पैट्रोल, डीजल जैसे धरती पर ईंधन के सीमित स्रोतों को तो नष्ट कर ही रहे हैं, पर्यावरण को भी गंभीर नुकसान पहुंचा रहे हैं और पैदल चलना छोड़कर अपने स्वास्थ्य के साथ भी खिलवाड़ रहे हैं। हमारे क्रियाकलापों के चलते ही वायुमंडल में कार्बन मोनोक्साइड, नाइट्रोजन, ओजोन और पार्टिक्यूलेट मैटर के प्रदूषण का मिश्रण इतना बढ़ गया है कि हमें वातावरण में इन्हीं प्रदूषित तत्वों की मौजूदगी के कारण सांस की बीमारियों के साथ-साथ टीबी, कैंसर जैसी कई और असाध्य बीमारियां जकड़ने लगी हैं। पैट्रोल, डीजल से पैदा होने वाले धुएं ने वातावरण में कार्बन डाईऑक्साइड और ग्रीन हाउस गैसों की मात्रा को बेहद खतरनाक स्तर तक पहुंचा दिया है।

पेड़-पौधे कार्बन डाईऑक्साइड को अवशोषित कर पर्यावरण संतुलन बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं, इसलिए जरूरत है कि हम अपने-अपने स्तर पर वृक्षारोपण में दिलचस्पी लें और पौधारोपण के पश्चात् उन पौधों की अपने बच्चों की भांति ही देखभाल भी करें। पर्यावरणीय असंतुलन के बढ़ते खतरों के मद्देनजर हमें खुद सोचना होगा कि हम अपने स्तर पर प्रकृति संरक्षण के लिए क्या योगदान दे सकते हैं। अगर हम वाकई चाहते हैं कि हम और हमारी आने वाली पीढ़ियां साफ-सुथरे वातावरण में बीमारी मुक्त जीवन जीएं तो हमें अपनी इस सोच को बदलना होगा कि यदि सामने वाला व्यक्ति कुछ नहीं कर रहा तो मैं ही क्यों करूं? अपनी छोटी-छोटी पहल से हम सब मिलकर प्रकृति संरक्षण के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। हम प्रयास कर सकते हैं कि हमारे दैनिक क्रियाकलापों से हानिकारक कार्बन डाई ऑक्साइड जैसी गैसों का वातावरण में उत्सर्जन कम से कम हो। पानी की बचत के तरीके अपनाते हुए जमीनी पानी का उपयोग भी हम केवल अपनी आवश्यकतानुसार ही करें।

जहां तक संभव हो, वर्षा के जल को सहेजने के प्रबंध करें। प्लास्टिक की थैलियों को अलविदा कहते हुए कपड़े या जूट के बने थैलों के उपयोग को बढ़ावा दें। बिजली बचाकर ऊर्जा संरक्षण में अपना अमूल्य योगदान दें। आज के डिजिटल युग में तमाम बिलों के ऑनलाइन भुगतान की ही व्यवस्था हो ताकि कागज की बचत की जा सके और कागज बनाने के लिए वृक्षों पर कम से कम कुल्हाड़ी चले। विश्वभर में आधुनिकीकरण और औद्योगिकीकरण के चलते प्रकृति के साथ बड़े पैमाने पर जो खिलवाड़ हो रहा है, उसके मद्देनजर आमजन को पर्यावरण संरक्षण के लिए जागरूक करने की जरूरत अब कई गुना बढ़ गई है। कितना ही अच्छा हो, अगर हम सब प्रकृति संरक्षण में अपनी सक्रिय भागीदारी निभाने का संकल्प लेते हुए अपने-अपने स्तर पर उस पर ईमानदारी से अमल भी करें। प्रकृति बार-बार अपनी मूक भाषा में चेतावनियां देकर हमें सचेत करती रही है, इसलिए स्वच्छ और बेहतर पर्यावरण के लिए जरूरी है कि हम प्रकृति की इस मूक भाषा को समझें और पर्यावरण संरक्षण की दिशा में अपना-अपना योगदान दें।

– योगेश कुमार गोयल

(लेखक साढ़े तीन दशक से पत्रकारिता में निरंतर सक्रिय वरिष्ठ पत्रकार, पर्यावरण मामलों के जानकार और चर्चित पुस्तक 'प्रदूषण मुक्त सांसें' के लेखक हैं)

(इस लेख में लेखक के अपने विचार हैं।)

साभार : प्रभासाक्षी

पार्लर जैसा ग्लो अब घर पर मिलेगा, मिनटों में असर दिखाएंगे ये घरेलू फेस पैक

सुंदर और गोरी स्किन पाना हर किसी की चाहत होती है। लेकिन बिना केमिकल के स्किन को खूबसूरत बनाना सबसे अच्छा होता है। घरेलू फेस पैक आपकी स्किन को जल्दी और नेचुरल तरीके से साफ और ग्लोइंग बनाते हैं। यह फेस पैक आप आसानी से घर पर बना सकती हैं और यह कुछ ही मिनटों में अपना असर दिखाते हैं। ऐसे में अगर आप भी अपनी स्किन को निखारना चाहती हैं, तो कुछ आसान और असरदार घरेलू नुस्खा अपना सकती हैं। आप भी इनको आजमाकर फर्क साफ महसूस कर सकती हैं।

बेसन और दही का फेस पैक

सबसे पहले बेसन और दही को बराबर मात्रा में लेकर अच्छे से मिक्स कर लें। अब इसको अपने फेस पर लगाएं और 15 मिनट तक सूखने के लिए छोड़ दें। यह फेस पैक न सिर्फ स्किन की गंदगी को साफ करता है, बल्कि इससे आपकी स्किन भी साफ और निखरी हुई नजर आती है।

हल्दी और दूध का फेस पैक

दूध के साथ थोड़ी सी हल्दी मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को अपने फेस पर लगाएं और 10-15 मिनट के लिए सूखने के लिए छोड़ दें। हल्की आपकी स्किन को नेचुरली तरीके से साफ करने में मदद करती है और इस फेस पैक से दाग-धब्बे

भी कम होते हैं।

आलू और नींबू का फेस पैक

आलू को कद्दूकस करके इसका रस निकाल लें। आलू के रस में नींबू का रस मिलाएं और फेस पर अप्लाई करें। फिर 15 मिनट बाद इसको ठंडे पानी से धो लें। यह फेस पैक आपकी स्किन को हल्का गोरा बनाता है और दाग-धब्बों को दूर करता है। क्योंकि नींबू में विटामिन सी पाया जाता है, जोकि हमारी स्किन के लिए काफी फायदेमंद होता है।

थोड़ा शहद और ओट्स लेकर पेस्ट बनाएं और इसके करीब 20 मिनट के लिए फेस पर अप्लाई करें। शहद आपकी स्किन को सॉफ्ट बनाता है। वहीं ओट्स से स्किन की डेड सेल्स हटती है और स्किन ग्लोइंग बनती है।

दही और ओट्स को मिलाकर अपने चेहरे पर 15 मिनट के लिए अप्लाई करें। इस फेसपैक से भी आपकी स्किन साफ होती है। बता दें कि दही में लैक्टिक एसिड पाया जाता है, जोकि स्किन को धीरे-धीरे गोरा बनाता है।

सब जूनियर पुरुष हॉकी राष्ट्रीय चैम्पियनशिप में दूसरे दिन जम्मू-कश्मीर, बिहार, उत्तराखंड, बंगाल, गुजरात और केरल की जीत

एजेंसी

चेन्नई। 15वीं हॉकी इंडिया सब जूनियर पुरुष राष्ट्रीय चैम्पियनशिप 2025 के दूसरे दिन कई रोमांचक और एकतरफा मुकाबले खेले गए। दिन भर चले मुकाबलों में जम्मू-कश्मीर, हॉकी एसोसिएशन ऑफ बिहार, हॉकी उत्तराखंड, हॉकी बंगाल, हॉकी गुजरात और केरल हॉकी ने अपने-अपने मैचों में शानदार जीत दर्ज की।

डिवीजन 'सी' के मुकाबले: दिन की शुरुआत में जम्मू-कश्मीर ने ले पुडुचेरी हॉकी को कड़े मुकाबले में 1-0 से मात दी। पूल ए के इस मैच में कप्तान प्रभवीर सिंह बाली ने 53वें मिनट में निर्णायक गोल दागा। इसके बाद हुए मुकाबले में हॉकी एसोसिएशन ऑफ बिहार ने त्रिपुरा के खिलाफ सबसे बड़ी जीत दर्ज की। बिहार ने त्रिपुरा को 19-0 के बड़े अंतर से हराकर अपनी ताकत का अहसास कराया। इस मैच में सत्यंम कुमार पांडे (5', 40', 60') और अमृतांशु पांडे (36', 42', 43', 47') ने हैट्रिक लगाई। इनके अलावा राज पांडे (8', 13', 33'), निखिल नवीन कुमार (8', 26'), लक्ष कुमार (16'), सुमन कुमार (29', 58', 60'), दीपू विश्वकर्मा (3'), छोटू कुमार (49') और रंजन आशीष (50') ने भी स्कोरशीट पर अपना नाम दर्ज कराया।

मैरा मांदरेया क्रिकेट क्लब के नाम रहा फाइनल, बच्चे अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए करें निरंतर प्रयास : सुरेश शर्मा

अखनूर। भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं जिला विकास परिषद के सदस्य पंडित सुरेश शर्मा विधानसभा छ्बं के ब्लॉक मैरा मांदरेया में चल रही क्रिकेट प्रतियोगिता के फाइनल मैच में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। इस क्रिकेट प्रतियोगिता में आठ टीमों ने हिस्सा लिया। फाइनल मैच मैरा मांदरेया क्रिकेट टीम और ताचड़वा क्रिकेट टीम के बीच हुआ। टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए मैरा मांदरेया क्रिकेट टीम ने जीत के लिए 152 रन का लक्ष्य रखा। परिणामस्वरूप ताचडवा क्रिकेट टीम लक्ष्य का पीछा करते हुए मात्र 76 रन पर सिमट गई और मैरा मांदरेया की टीम ने फाइनल मैच अपने नाम कर लिया। इसमें संजीव सिंह मैन ऑफ द मैच और मैन ऑफ़ द टूर्नामेंट अभिनंदन शर्मा रहे।सुरेश शर्मा ने दोनों टीमों को अच्छे खेल के लिए शुभकामनाएं दी और पुरस्कार वितरण किए। इसके अलावा सुरेश शर्मा ने वहां पर उपस्थित सभी खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए कहा कि खेल में हार जीत लगी रहती है। हार जाओ तो हारने का कारण ढूंढ कर उससे सीख लो ताकि अगली बार जीत सको। सुरेश शर्मा ने टूर्नामेंट आयोजकों को क्रिकेट प्रतियोगिता के लिए शुभकामनाएं दी और कहा इसी तरह से आगे भी ऐसी प्रतियोगिताएं होनी चाहिए जिससे क्षेत्र में बच्चों का उत्साह बढ़ता है और शारीरिक व मानसिक संतुलन बना रहता है।

राष्ट्रीय स्तर की कबड्डी प्रतियोगिता के लिए केन्द्रीय विद्यालय हरदोई की टीम घोषित

हरदोई। बेंगलुरु में होने वाली राष्ट्रीय स्तर की कबड्डी प्रतियोगिता के लिए हरदोई के केंद्रीय विद्यालय की टीम का चयन हो गया है।यह प्रतियोगिता 2 अगस्त से 6 अगस्त 2025 तक आयोजित होगी। इस टीम में देव मिश्रा, स्वतंत्र पाल, प्रणव पांडे, मोहम्मद अब्दुल्ला, सोमल, हर्षित वर्मा, अंश शर्मा, शिवेंद्र कुमार, उत्कर्ष सिंह, आयुषी पाल, अभय पाल और आर्य सिंह छात्रों का चयन किया गया है। केन्द्रीय विद्यालय के प्रधानाचार्य मोहम्मद राशिद ने उक्त जानकारी देते हुए बताया कि इस प्रतियोगिता की तैयारी के लिए 10 दिवसीय विशेष प्रशिक्षण शिविर पीएमश्री केंद्रीय विद्यालय, हरदोई में लगाया गया था। इस कैंप में वरिष्ठ कोच देवेश मिश्रा ने खिलाड़ियों को प्रतिदिन कबड्डी के नियम, रणनीतियां और तकनीकी कौशल सिखाए। इसके साथ ही अभ्यास के माध्यम से खिलाड़ियों की कमियों की पहचान कर उन्हें सुधारने पर विशेष ध्यान दिया गया। उन्होंने बताया कि शिविर के संचालन में विद्यालय के मुख्य शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षक तथा कोच नवींद्र की अहम भूमिका रही। कोच नवींद्र के नेतृत्व में चयनित टीम बेंगलुरु जाएगी। इस प्रशिक्षण में विद्यालय के सीनियर अंडर-17 कबड्डी खिलाड़ी विशाल यादव और उत्कर्ष यादव ने भी सक्रिय सहयोग दिया।

एएफसी महिला एशियाई कप 2026: भारत, जापान, वियतनाम और चीनी ताइपे के साथ ग्रुप सी में

नई दिल्ली। भारतीय महिला फुटबॉल टीम को एएफसी महिला एशियन कप 2026 के ग्रुप सी में जापान, वियतनाम और चाइनीज ताइपे के साथ रखा गया है। यह ग्रुपिंग सिडनी टाउन हॉल में आयोजित आधिकारिक ड्रा समारोह में तय की गई। यह पहली बार है, जब भारतीय महिला टीम ने एशियन कप के लिए प्रदर्शन के आधार पर क्वालीफाई किया है। पिछली बार भारत को मेज़बान देश होने के नाते सीधे एंट्री मिली थी। इस प्रतिष्ठित टूर्नामेंट के 21वें संस्करण के लिए आठ टीमों ने 23 जून से 19 जुलाई के बीच खेले गए क्वालिफायर मुकाबलों के ज़रिए स्थान सुनिश्चित किया। भारत ने रैंकिंग में ऊँचे स्थान पर काबिज थाईलैंड को हराकर ऐतिहासिक जीत के साथ टूर्नामेंट का टिकट हासिल किया।

सीएएफए नेशंस कप 2025: भारत लेगा मलेशिया की जगह, ईरान, ताजिकिस्तान जैसी टीमों से होगी भिड़ंत

एजेंसी

नई दिल्ली। भारतीय फुटबॉल टीम अब सेंट्रल एशियन फुटबॉल एसोसिएशन(सीएएफए) नेशंस कप 2025 में भाग लेगी, जहां वह मलेशिया की जगह लेगी, जिसने लॉजिस्टिक कारणों से टूर्नामेंट से अपना नाम वापस ले लिया है। सीएएफए ने एक आधिकारिक बयान में कहा, मलेशिया की भागीदारी पहले ही तय हो गई थी और उन्हें टूर्नामेंट की तारीखों (29 अगस्त से 8 सितंबर) की पूरी जानकारी थी, जो कभी बदली नहीं गयी, लेकिन इस देर से हुए नाम वापसी ने आयोजन की तैयारियों को प्रभावित किया है, क्योंकि योजनाएं पहले ही उन्नत चरण में थीं।अब भारत 'हरिमाउ मलाया' (मलेशिया की टीम) की जगह लेगा। यह टूर्नामेंट भारतीय टीम के लिए एक नए युग की शुरुआत भी होगा, क्योंकि हाल ही में मैनोलो मार्केज़ के साथ पारस्परिक सहमति से करार खत्म हो गया था। भारत को जिन टीमों के साथ ग्रुप में

रखा गया है, वे ईरान (डिफेंडिंग चैंपियन), ताजिकिस्तान (2023 एशियन कप क्वार्टरफाइनलिस्ट) और अफगानिस्तान हैं। इस टूर्नामेंट में भारत के पास ईरान और ताजिकिस्तान जैसी ऊंची रैंकिंग वाली टीमों को हराकर मूल्यवान रैंकिंग अंक अर्जित करने का सुनहरा अवसर होगा। टूर्नामेंट फॉर्मेट के अनुसार, हर ग्रुप की शीर्ष दो टीमें प्लेऑफ स्टेज में पहुंचेंगी। 8 सितंबर को दो मुकाबले खेले जाएंगे, तीसरे स्थान के लिए मुकाबला (ग्रुप रनर-अप के बीच)दुशांबे में और फाइनल मुकाबला (ग्रुप विजेताओं के बीच) ताशकंद में होगा।

भारत का संभावित कार्यक्रमः

भारत बनाम ताजिकिस्तान - 29 अगस्त

भारत बनाम ईरान - 1 सितंबर

भारत बनाम अफगानिस्तान - 4 सितंबर

भारतीय फुटबॉल टीम पिछले 16 महीनों में किसी भी प्रतिस्पर्धात्मक मैच में जीत दर्ज करने में असफल रही है। 2024 एशियन कप में ग्रुप स्टेज से ही बाहर होने के बाद पहले इगोर स्टिमैक और फिर मैनोलो मार्केज़ को कोच पद से हटाया गया। वर्तमान में भारत की फीफा रैंकिंग 133 है, जो पिछले एक दशक में सबसे निचला स्तर है। अब टीम एक नई शुरुआत की ओर देख रही है, और 1 अगस्त को नया मुख्य कोच नियुक्त किया जाना तय है। संभावित उम्मीदवारों में खालिद जमील, स्टीफन कॉन्स्टेंटाइन, और स्टेफ़न टार्कोविक के नाम शामिल हैं।

महिला कोपा अमेरिका 2025: ब्राजील ने उरुग्वे को 5-1 से रौंदा, फाइनल में किया प्रवेश

एजेंसी

क्विटो। कोपा अमेरिका महिला फुटबॉल टूर्नामेंट 2025 के सेमीफाइनल में ब्राजील ने उरुग्वे को 5-1 से करारी शिकस्त देकर फाइनल में प्रवेश किया। इस जीत के साथ ही ब्राजील ने 2028 लॉस एंजेलिस ओलंपिक के लिए भी क्वालिफाई कर लिया है। मैच में ब्राजील की ओर से अमांडा गुटिरेस ने दो गोल दागे और शानदार प्रदर्शन किया। होने वाले फाइनल में ब्राजील का मुकाबला कोलंबिया से होगा। यह 2022 के फाइनल की पुनरावृत्ति होगी, जिसमें ब्राजील ने जीत दर्ज कर अपना आठवां खिताब हासिल किया था। 24 वर्षीय गुटिरेस ने कहा, हम बहुत खुश हैं, यह मेरा पहला फाइनल है। यह हमारे कोच के साथ की गई कड़ी मेहनत का नतीजा है। कोलंबिया एक मजबूत टीम है, लेकिन हम ट्रॉफी जीतने के लिए पूरी मेहनत कर रहे हैं। गुटिरेस ने मैच की शुरुआत में 11वें मिनट में मार्ता की शानदार क्रॉस पर हेडर के जरिए पहला गोल किया। दो मिनट बाद ही जिओ गारबेलिनी ने ढीली पड़ी गेंद को नेट में डालते हुए ब्राजील की बढ़त 2-0 कर दी।

ई-स्पोर्टस वर्ल्ड कप 2025: अर्जुन एरिगैसी शतरंज इवेंट के क्वार्टरफाइनल में पहुंचे

एजेंसी

नई दिल्ली। रियाद (सऊदी अरब) में चल रहे ई-स्पोर्टस वर्ल्ड कप 2025के शतरंज इवेंट में भारत के ग्रैंडमास्टर अर्जुन एरिगैसी ने क्वार्टरफाइनल में जगह बना ली। एरिगैसी (ग्रुप बी) के साथ अन्य ग्रुप विजेता लेवोन अरोनियन (ग्रुप ए), अलीरेज़ा फिरोज़ा (ग्रुप सी) और मैग्नस कार्लसन (ग्रुप डी) भी अंतिम आठ में पहुंचे हैं। कुल 16 खिलाड़ियों की इस प्रतियोगिता में कुल इनामी राशि 15 लाख अमेरिकी डॉलर है। क्वार्टरफाइनल के शेष चार स्थान 'लूजर्स ब्रैकेट' के विजेताओं को मिलेंगे। ग्रुप ए में इयान नेपोमनियाची, व्लादिस्लाव अर्तेमिएव और आंद्रे एसिपेंको शामिल हैं। ग्रुप बी में अनीश गिरी, निहाल सरीन और मैक्सीम वाचिए-लाग्राव हैं। ग्रुप सी में जावोखिर सिंदारोव, वेई यी और हिकारू नाकामुरा जबकि ग्रुप डी में नोदिरबेक अब्दुसत्तोरोव, फाबियानो करूआना और जान-क्रिज़टोफ डूडा शामिल हैं। हर मुकाबले का

टाइम कंट्रोल 10 मिनट का है जिसमें कोई इनक्रिमेंट नहीं है। प्रत्येक मुक़ाबला दो गेम की श्रृंखला होती है, जिसमें आवश्यकता पड़ने पर आर्मगेडन टाईब्रेकर भी खेला जाता है।एरिगैसी ने अपने अभियान की शुरुआत हमवतन निहाल सरीन पर 2-0 की जीत से की। ग्रुप बी के एक अन्य मैच में मैक्सीम वाचिए-लाग्राव ने अनीश गिरी को 1.5-0.5 से हराया। ग्रुप विजेता तय करने वाले मुकाबले में एरिगैसी ने काले मोहरों से पहला गेम जीता, हालांकि वाचिए-लाग्राव ने वापसी करते हुए दूसरा गेम जीत लिया और मुकाबला आर्मगेडन तक पहुंच गया। निर्णायक आर्मगेडन गेम में भारतीय ग्रैंडमास्टर ने सफेद मोहरों से जीत दर्ज कर ग्रुप टॉप करते हुए क्वार्टरफाइनल में प्रवेश किया। लूजर्स ब्रैकेट के सेमीफाइनल में निहाल सरीन का मुकाबला अब अनीश गिरी से होगा, जिसमें जीतने वाला खिलाड़ी क्वार्टरफाइनल के लिए वाचिए-लाग्राव से भिड़ेगा।

कनाडियन ओपन 2025: एक महीने बाद कोर्ट पर लौटे अलेक्जेंडर ज्वेरेव की विजयी वापसी

एजेंस

टोरंटो। कनाडियन ओपन 2025 (एटीपी टोरंटो मास्टर्स) में टॉप सीड जर्मन खिलाड़ी अलेक्जेंडर ज्वेरेव ने एक महीने बाद कोर्ट पर वापसी करते हुए शानदार प्रदर्शन किया। उन्होंने खेले गए मुकाबले में ऑस्ट्रेलिया के एडम वॉल्टन को 7-6 (8/6), 6-3 से हराकर तीसरे दौर में जगह बना ली।विंबलडन के पहले दौर में हारने के बाद ज्वेरेव ने मानसिक थकावट के कारण खेल से ब्रेक लिया था। इस दौरान उन्होंने राफेल नडाल की मल्लोर्का अकादमी का दौरा भी किया, जहां उन्होंने सलाह और करियर से जुड़े विचार-विमर्श किए। पहले सेट के टाईब्रेकर में वह 4-1 से पीछे थे, लेकिन शानदार वापसी करते हुए सेट अपने नाम किया। मैच के दौरान उन्होंने एक 52 शॉट्स की लंबी रैली भी खेली। जीत के बाद अब उनके करियर में कुल 499 मैच जीत हो चुकी हैं। ज्वेरेव ने मैच के बाद कहा, कभी-कभी केवल जीत ही मायने रखती है। यह सबसे सुंदर मैच नहीं था, लेकिन जीत

जरूरी थी। अब उनका सामना इटली के माटेओ अर्नाल्डी से होगा, जिन्होंने त्रिस्टन स्कूलकेट को 6-3, 3-6, 6-3 से हराया। अन्य मुकाबलों में तीसरे वरीय लोरेन्जो मुसेत्ती और पांचवें वरीय होल्गर रून ने भी सीधे सेटों में जीत दर्ज की। मुसेत्ती ने ऑस्ट्रेलियाई क्वालिफायर जेम्स डकवर्थ को 7-5, 6-1 से हराया। रून ने फ्रांस के जियोवानी म्पेत्शी पेरिकरड को 7-6 (9/7), 6-3 से मात दी। आठवें वरीय कैस्पर रूड ने रोमन सफियुल्लिन को 6-3, 6-3 से हराकर तीसरे दौर में प्रवेश किया। पूर्व चैंपियन और 10वें वरीय दानील मेदवेदेव ने डलिबोर स्विर्सना को 7-6 (7/3), 6-4 से हराया। स्विर्सना ने इस मैच में 40 से अधिक अनफोर्स्ड एरर्स किए। 11वें वरीय कारेन खाचानोव ने अर्जेंटीना के जुआन पाब्लो फिकोविच को 6-4, 6-2 से हराया। कनाडाई खिलाड़ी डेनिस शापोवालोव की घरेलू टूर्नामेंट में खराब फॉर्म जारी रही। उन्हें अमेरिका के लर्नर टिएन के खिलाफ 7-6 (7/4), 7-5 से हार का सामना करना पड़ा। शापोवालोव की यह घरेलू धरती पर लगातार हार का सिलसिला 2019 से जारी है।

डुरंड कप : सानन मोहम्मद के गोल से जमशेदपुर एफसी ने इंडियन आर्मी एफटी को 1-0 से हराया

एजेंसी

जमशेदपुर। सानन मोहम्मद के दूसरे हाफ में किए गए शानदार गोल की बदौलत जमशेदपुर एफसी ने इंडियन आर्मी एफटी को 1-0 से हराते हुए 134वें इंडियन ऑयल डुरंड कप के ग्रुप सी में लगातार दूसरी जीत दर्ज की। जेआरडी टाटा स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में खेले गए इस मुकाबले में मिली जीत के साथ रेड माइनर्स अब दो मैचों में छह अंकों के साथ ग्रुप में शीर्ष पर पहुंच गई है और नॉकआउट चरण की ओर मजबूती से बढ़ रही है। जमशेदपुर एफसी के कोच खालिद जमील ने इस मुकाबले के लिए अपनी शुरुआती एकादश में दो बदलाव किए, जहां कार्तिक चौधरी और सौरव दास को शामिल किया गया। वहीं, इंडियन आर्मी के कोच मनीष वाहे ने 4-3-3 फॉर्मेशन में अनुभवी खिलाड़ियों के साथ उतरने का फैसला लिया। इंडियन आर्मी ने मैच की शुरुआत से ही आक्रामक रवैया अपनाया और पहले

15 मिनट में ही दो अच्छे मौके बनाए। समीर मुर्मू और समनंदा सिंह के प्रयास गोल में तब्दील नहीं हो सके। मिडफील्ड में लेताओलेन खोंगसाई और पी. क्रिस्टोफर कामेई की जोड़ी ने जमशेदपुर को दबाव में रखा। वहीं, गोलकीपर अमृत गोपे ने कई मौकों पर बेहतरीन बचाव करते हुए अपनी टीम को पहले हाफ में बराबरी पर बनाए रखा। दूसरे हाफ की शुरुआत में कोच खालिद जमील ने वी.पी. सुहैर और निखिल बारला को मैदान में उतारकर आक्रमण को नई दिशा दी। 52वें मिनट में कार्तिक चौधरी के हेडर को सानन मोहम्मद ने सीने से नियंत्रण में लेते हुए बेहतरीन फिनिश के साथ गोल में तब्दील किया, जो आर्मी के गोलकीपर सय्यद बिन अब्दुल कादिर को पार करता चला गया। हालांकि इंडियन आर्मी ने मुकाबले में वापसी की भरपूर कोशिश की। लिटन शील का लॉन्ग रेंज शॉट क्रॉसबार से टकराया और बराबरी से चूक गया। अंतिम क्षणों में ड्रामा तब और बढ़ा जब गोलकीपर कादिर को जयेश राणे पर बॉक्स के बाहर फाउल करने के लिए रेड कार्ड दिखाया गया। इसके बाद समनंदा सिंह ने शेष मैच में गोलकीपिंग की जिम्मेदारी निभाई। अंत में, जमशेदपुर एफसी ने विपक्षी हमलों को सफलतापूर्वक रोका और तीन अंक हासिल कर ग्रुप 'सी' में शीर्ष पर जगह बना ली।

हरदीप ने रचा इतिहास, अंडर-17 ग्रीको-रोमन कुश्ती के 110 किग्रा वर्ग में बने विश्व चैंपियन

एजेंसी

नई दिल्ली। एथेंस (ग्रीस) में आयोजित अंडर-17 विश्व कुश्ती चैंपियनशिप में भारत के हरदीप ने 110 किलोग्राम ग्रीको-रोमन वर्ग में स्वर्ण पदक जीतकर देश का नाम रोशन किया। फाइनल मुकाबले में हरदीप ने ईरान के यज़दान रज़ा डेलरूज़ को कड़े मुकाबले में क्लाइटेरिया के आधार पर हराया, क्योंकि मैच 3-3 की बराबरी पर खत्म हुआ था। हरदीप ने क्वालिफिकेशन राउंड में कजाखस्तान के बाकतुर सोवेतखान को 2-0 से हराया। राउंड ऑफ 16 में उन्होंने पोलैंड के माटेउस

यारोस्लाव टोमेल्का को 4-2 से मात दी। इसके बाद क्वार्टरफाइनल में यूक्रेन के अनातोली नोवाचेंको को 9-0 से पराजित किया। सेमीफाइनल में हरदीप ने तुर्किए के एमरुल्लाह कापकान को 4-2 से हराकर फाइनल में प्रवेश किया और अंततः ऐतिहासिक स्वर्ण पदक अपने नाम किया। हरदीप की यह जीत भारत के युवा कुश्ती प्रतिभाओं के लिए एक प्रेरणा है।

खो-खो को एआईईएससीबी के खेल कैलेंडर में मिली आधिकारिक मान्यता, पारंपरिक भारतीय खेल के लिए नया स्वर्ण युग शुरू

एजेंसी

नई दिल्ली। भारतीय पारंपरिक खेल खो-खो ने खेल जगत में एक और ऐतिहासिक उपलब्धि दर्ज करते हुए अखिल भारतीय विद्युत क्रीड़ा नियंत्रण बोर्ड (एआईईएससीबी) के वार्षिक खेल कैलेंडर में अपनी आधिकारिक जगह बना ली है। यह निर्णय एआईईएससीबी की मुंबई में आयोजित वार्षिक आम सभा बैठक में लिया गया, जहां खो-खो को क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी, कबड्डी, बैडमिंटन और टेनिस जैसे अन्य 16 प्रमुख खेलों के समकक्ष स्थान दिया गया।एआईईएससीबी भारत में ऊर्जा और विद्युत क्षेत्रों से जुड़े विभागों की प्रमुख खेल संस्था है, जो वर्षों से विभिन्न खेलों को बढ़ावा देने में सक्रिय भूमिका निभा रही है। अब एआईईएससीबी की मान्यता मिलने के बाद, खो-खो खिलाड़ियों को न केवल प्रतिस्पर्धात्मक मंच मिलेगा,

बल्कि उन्हें खेल कोटे के माध्यम से करियर के स्थायी अवसर भी मिल सकेंगे। इससे पहले सेनाएं (सर्विसेज) और भारतीय रेल (रेलवे) जैसे संस्थागत निकाय भी खो-खो को अपने आधिकारिक खेल कैलेंडरों में शामिल कर चुके हैं। खो-खो फेडरेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष सुधांशु मित्तल ने इस अवसर को केवल प्रतीकात्मक मान्यता नहीं, बल्कि खेल की बढ़ती राष्ट्रीय प्रासंगिकता की पुष्टि बताया। उन्होंने कहा, हम देख रहे हैं कि कैसे एक परंपरागत भारतीय खेल अब शीर्ष संस्थागत मंचों तक पहुंच रहा है। यह बदलाव ग्रामीण और अर्ध-शहरी भारत के युवाओं को खो-खो को एक व्यावसायिक करियर विकल्प के रूप में अपनाने के लिए प्रेरित करेगा।उन्होंने कहा कि यह विकास खो-खो के उस पेशेवर कायांतरण को रेखांकित करता है, जिसमें अब यह खेल रोजगार, सम्मान और भविष्य का माध्यम बनता जा रहा है। सरकारी विभागों में खो-खो टीमों के गठन और खिलाड़ियों को नियुक्ति में प्राथमिकता मिलने से इस दिशा में ठोस आधार बनता जा रहा है। इस महीने की शुरुआत में, भारत के उच्चतम न्यायालय के वार्षिक खेल महोत्सव में पहली बार खो-खो को शामिल किया गया, जिसने इस खेल की प्रतिष्ठा को और बढ़ाया। ऐसे प्रतिष्ठित मंचों पर खो-खो की भागीदारी यह दर्शाती है कि अब यह केवल गांवों के मैदानों तक सीमित खेल नहीं रहा, बल्कि राष्ट्रीय और संस्थागत पहचान पाने में सफल रहा है।

एवर्टन ने युवा मोरक्कन डिफेंडर आदम अजनोउ से किया करार

एजेंसी

लंदन। इंग्लिश फुटबॉल क्लब एवर्टन ने 19 वर्षीय मोरक्कन अंतरराष्ट्रीय डिफेंडर आदम अजनोउ को बायर्न म्यूनिख से साइन कर लिया है। बाएं फ्लैंक पर खेलने वाले अजनोउ ने क्लब के साथ चार साल का करार किया है। हालांकि ट्रांसफर फीस का आधिकारिक खुलासा नहीं किया गया है, लेकिन मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक यह राशि लगभग 8 मिलियन पाउंड (लगभग 10.7 मिलियन अमेरिकी डॉलर) मानी जा रही है।

एवर्टन के कोच डेविड मोयेस ने रविवार को अमेरिका में खेले गए प्री-सीजन फ्रेंडली मुकाबले में बर्नमाउथ से हारने के बाद अजनोउ में रुचि होने की पुष्टि की थी। पिछले सीजन में अजनोउ ने बायर्न म्यूनिख की सीनियर टीम के लिए चार मुकाबले खेले थे, इसके बाद वह सीजन के दूसरे भाग में ला लीगा क्लब वायाडोलिड को लोन पर भेजे गए थे, जहां उन्होंने 13 मैचों में हिस्सा लिया। एवर्टन की आधिकारिक वेबसाइट पर अजनोउ ने अपनी खुशी जाहिर करते हुए कहा, मैं यहां आकर बेहद खुश हूं और इस टीम का हिस्सा बनकर गर्व महसूस कर रहा हूं। जो प्रोजेक्ट मुझे दिया गया वह शानदार है। प्रीमियर लीग दुनिया की सबसे बेहतरीन लीग है और मैं इसे शुरू करने को लेकर बेहद उत्साहित हूं। नए एवर्टन स्टेडियम को लेकर उन्होंने कहा, यह स्टेडियम बेहद खूबसूरत है।

यह एक अच्छा अहसास देता है और हमारे फैंस के लिए भी यह शानदार है। यह हमारे लिए एकदम परफेक्ट है। कोच डेविड मोयेस ने यह भी कहा कि नई प्रीमियर लीग सीजन की तैयारी के लिए क्लब को अभी करीब पांच और खिलाड़ियों की जरूरत है।

महिला शक्ति का जूडो में जलवा: बरेली जोन की टीम ने 13 गोल्ड समेत 25 पदकों पर जमाया कब्जा

एजेंसी

बरेली। यूपी पुलिस की 50वीं वार्षिक जूडो क्लस्टर प्रतियोगिता में बरेली जोन की महिला पुलिस टीम ने अपनी धाक जमा दी। वाराणसी के भुल्लनपुर स्थित 34वीं वाहिनी पीएसी में 15 से 18 जुलाई तक चली प्रतियोगिता में प्रदेश के 14 जोनों की टीमें उतरीं, लेकिन सबसे ज्यादा तालियां बरेली की बहादुर बेटियों ने बटोरीं। टीम ने कुल 25 पदक अपने नाम किए, जिनमें 13 स्वर्ण, 7 रजत और 5 कांस्य शामिल हैं। ताइक्वांडो और पैचक सिलाट महिला वर्ग में बरेली जोन की टीम ने पहला स्थान हासिल कर बाजी मारी। वहीं कराटे और वुशु में उपविजेता बनकर अपने जुझारूपन का लोहा मनवाया। शानदार प्रदर्शन पर एडीजी बरेली जोन रमित शर्मा ने पूरी टीम को बधाई दी और कहा कि ÷ये जीत सिर्फ पदकों की नहीं, बल्कि बरेली की मेहनत, अनुशासन और नारी शक्ति की पहचान है। ताइक्वांडो महिला वर्ग में हेड कांस्टेबल नईम अहमद की कोचिंग में बरेली और मुरादाबाद की महिला पुलिसकर्मियों ने मैदान मार लिया। पैचक सिलाट महिला वर्ग में हेड कांस्टेबल राहुल आनंद की अगुवाई में बरेली की आरती देवी, मुरादाबाद की बबीता और आशा ने गोल्ड मेडल जीतकर झंडा गाड़ा। कराटे महिला वर्ग में दरोगा मधु कश्यप की निगरानी में बदायूं की प्रतिभा और मुरादाबाद के गौरव ने स्वर्ण पदक जीते।

दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ मिचेल ओवेन को पहली बार वनडे टीम में जगह, लाबुशेन बरकरार

एजेंसी

मेलबर्न। ऑस्ट्रेलिया ने दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ खेले जाने वाले वनडे और टी20 श्रृंखला के लिए अपनी टीम घोषित कर दी है। युवा ऑलराउंडर मिचेल ओवेन को पहली बार वनडे टीम में मौका मिला है, वहीं तेज गेंदबाज लांस मॉरिस की 50 ओवर प्रारूप में वापसी हुई है। टी20 में वेस्टइंडीज के खिलाफ प्रभावशाली प्रदर्शन के बाद मिचेल ओवेन को वनडे टीम में शामिल किया गया है। उन्होंने उस सीरीज़ में 192.30 के स्ट्राइक रेट से 125 रन बनाए थे, जिसमें जमैका में पदार्पण मैच में अर्धशतक भी शामिल है। इसके अलावा उन्होंने पिछले वनडे कप सीज़न में तस्मानिया की ओर से साउथ ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 69 गेंदों में 149 रन की धमाकेदार पारी खेली थी। वेस्टइंडीज दौरे पर टेस्ट टीम से बाहर किए गए मार्नस लाबुशेन को वनडे टीम में बरकरार रखा गया है।

स्टीव स्मिथ और ग्लेन मैक्सवेल के वनडे से संन्यास लेने के बाद यह टीम पहले बड़े बदलावों के दौर से गुजर रही है। स्पेंसर जॉनसन चोट के कारण बाहर हैं, जबकि जेक फ्रेजर-मैकगर्क, कूपर कोनॉली, एरॉन हार्डी, टैनीवर संगा, और सीन एबॉट को टीम से बाहर कर दिया गया है।

हेड और हेज़लवुड की वापसी, कमिंस-स्टार्क को आराम

ट्रैविस हेड और जोश हेज़लवुड

की टी20 और वनडे दोनों में वापसी हुई है। वहीं पैट कमिंस और मिचेल स्टार्क को घरेलू समर सीज़न से पहले आराम दिया गया है। मिचेल मार्श दोनों प्रारूपों में कप्तानी की ज़िम्मेदारी संभालेंगे। ऑस्ट्रेलिया के मुख्य चयनकर्ता जॉर्ज बेली ने कहा,वेस्टइंडीज सीरीज़ में लचीलापन और गहराई का जो परिचय मिला, वह नतीजों से परे एक सकारात्मक संकेत था। बल्लेबाजी क्रम की लचीलापन और गेंदबाजों की विविधता विशेष रूप से प्रभावशाली रही। उन्होंने आगे कहा, लांस मॉरिस को सावधानी से प्रबंधित किया गया है, लेकिन हमें भरोसा है कि वे तीनों प्रारूपों में प्रभावी हो सकते हैं।

कार्यक्रम

टी20 मैचः 10 और 12 अगस्त को डार्विन में, 16 अगस्त को केर्न्स में

वनडे सीरीजः 19 अगस्त (केर्न्स), 22 और 24 अगस्त (मैकाय)

ऑस्ट्रेलिया टी20 टीम बनाम दक्षिण अफ्रीका

मिचेल मार्श (कप्तान), सीन एबॉट, टिम डेविड, बेन द्वार्शुइस, नाथन एलिस, कैमरन ग्रीन, जोश हेज़लवुड, ट्रैविस हेड, जोश इंग्लिस, मैट कुनेमैन, ग्लेन मैक्सवेल, मिचेल ओवेन, मैथ्यू शॉर्ट, एडम जांपा।

ऑस्ट्रेलिया वनडे टीम बनाम दक्षिण अफ्रीका

मिचेल मार्श (कप्तान), जेवियर बार्टलेट, एलेक्स कैरी, बेन द्वार्शुइस, नाथन एलिस, कैमरन ग्रीन, जोश हेज़लवुड, ट्रैविस हेड, जोश इंग्लिस, मार्नस लाबुशेन, लांस मॉरिस, मिचेल ओवेन, मैथ्यू शॉर्ट, एडम एडम जांपा।

व्यापार समझौते पर अगले दौर की बातचीत 25 अगस्त को, अमेरिकी टीम आएगी भारत

एजेंसी

नई दिल्ली। भारत और अमेरिका के बीच प्रस्तावित द्विपक्षीय व्यापार समझौते पर अगले दौर की बातचीत के लिए अमेरिकी टीम 25 अगस्त को भारत आएगी। इस वार्ता में भारत के दृष्टिकोण से अतिरिक्त 26 फीसदी टैरिफ हटाने और स्टील, एल्युमीनियम तथा ऑटोमोबाइल क्षेत्र पर टैरिफ में ढील देना प्राथमिकता होगी। भारत-अमेरिका के बीच द्विपक्षीय व्यापार समझौता पर बातचीत का पिछला दौर वाशिंगटन में हुआ था, जहां भारत के मुख्य वार्ताकार राजेश अग्रवाल और दक्षिण एवं मध्य एशिया के लिए सहायक अमेरिकी व्यापार प्रतिनिधि ब्रेंडन लिंच ने विस्तृत चर्चा की थी। ये बातचीत ऐसे समय में हो रही है, जब दोनों पक्ष 1 अगस्त की समय सीमा से पहले अंतरिम व्यापार समझौते को अंतिम रूप देने का प्रयास कर रहे हैं। भारत ने कृषि और डेयरी उत्पादों पर शुल्क रियायतें देने के ख़िलाफ़ कड़ा रुख़ अपनाया है, जिसकी अमेरिका सक्रिय रूप से मांग कर रहा है। घरेलू किसान संघों ने भी इस रुख़ को मज़बूत किया है, जिन्होंने सरकार से व्यापार समझौते से कृषि संबंधी मुद्दों को बाहर रखने का आग्रह किया है। ऐसे में जैसे-जैसे समय सीमा नजदीक आ रही है, दोनों देश टैरिफ और शुल्क रियायतों से जुड़े मुद्दों को सुलझाने के लिए उत्सुक हैं।

तीन दिन की गिरावट के बाद शेयर बाजार में लौटे खरीदार, सेंसेक्स और निफ्टी की रिकवरी

नई दिल्ली। लगातार 3 कारोबारी दिन तक गिरावट का सामना करने के बाद घरेलू शेयर बाजार आज मजबूती के साथ बंद होने में सफल रहा। आज के कारोबार की शुरुआत कमजोरी के साथ हुई थी। पहले सत्र में शेयर बाजार पर ज्यादातर समय दबाव बना रहा, लेकिन दोपहर 12 बजे के बाद स्थिति बदल गई। दिन के दूसरे सत्र में खरीदार पूरी तरह से बाजार पर हावी हो गए, जिसकी वजह से शेयर बाजार निचले स्तर से जोरदार रिकवरी करने में सफल रहा।पूरे दिन के कारोबार के बाद सेंसेक्स 0.55 प्रतिशत और निफ्टी 0.57 प्रतिशत की मजबूती के साथ बंद हुए। आज दिन भर के कारोबार के दौरान हेल्थ केयर, ऑयल एंड गैस और ऑटोमोबाइल सेक्टर में जम कर खरीदारी होती रही। इसी तरह रियल्टी, एनर्जी, मेटल, कैपिटल गुड्स, कंज्यूमर ड्युरेबल्स, पब्लिक सेक्टर एंटरप्राइज, आईटी और टेक इंडेक्स भी मजबूती के साथ बंद हुए। ब्रॉडर मार्केट में भी आज लगातार खरीदारी होती रही, जिसके कारण बीएसई का मिडकैप इंडेक्स 0.84 प्रतिशत की बढ़त के साथ बंद हुआ। इसी तरह स्मॉलकैप इंडेक्स ने 1.10 प्रतिशत की तेजी के साथ आज के कारोबार का अंत किया।

डीकेथलॉन ने 'मेड इन इंडिया' पहल को दी मजबूती, अगले पांच साल में तीन अरब डॉलर सोर्सिंग का लक्ष्य

नई दिल्ली। वैश्विक बहु-विशिष्ट खेल विक्रेता ब्रांड डीकेथलॉन ने कहा कि वह 2030 तक अपने वैश्विक परिचालन के लिए भारत से माल की आपूर्ति को बढ़ाकर 3 अरब यूएस डॉलर करने का रणनीतिक लक्ष्य रखा है। कंपनी ने भारत में उत्पादन के 25 साल पूरे होने के अवसर पर ये ऐलान किया। डीकेथलॉन इंडिया के चीफ एक्जीक्यूटिव ऑफिसर शंकर चटर्जी ने यहां के होटल ले मेरिडियन में आयोजित प्रेस कांफ्रेंस में कहा कि पिछले 25 वर्षों में भारत में उत्पादन ही कंपनी की सफलता की रीढ़ रहा है। डीकेथलॉन पिछले 25 वर्षों से भारत से सामान खरीद रहा है। उन्होंने कहा कि? अपने मेक इन इंडिया विजन और घरेलू तथा वैश्विक दोनों बाजारों में अपनी सेवाएं देने के लिए स्थानीय उत्पादन क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करने के लिए हम प्रतिबद्ध हैं। इसका लक्ष्?य लोगों को खेल के चमत्कारों से परिचित कराना, उन्हें एक स्थायी और खुशहाल जीवन जीने में मदद करना है।

शैलेश जेजुरिकर पीएंडजी के सीईओ नियुक्त, एक जनवरी से संभालेंगे कार्यभार

नई दिल्ली। वैश्विक बहुराष्ट्रीय कंपनियों के शीर्ष पर बैठे भारतीयों में एक और शख्स का नाम शामिल होने वाला है। अमेरिकी दैनिक उपयोग की घरेलू वस्तुएं बनाने वाली कंपनी प्रॉक्टर एंड गैंबल (पीएंडजी) ने मुंबई में जन्मे शैलेश जेजुरिकर अपना अगला मुख्य कार्यपालक अधिकारी (सीईओ) नियुक्त किया है। कंपनी ने एक बयान में कहा कि शैलेश जेजुरिकर 1 जनवरी, 2026 से इस बहुराष्ट्रीय कंपनी का नेतृत्व करेंगे। शैलेश जेजुरिकर प्रॉक्टर एंड गैंबल के अध्यक्ष एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी (सीईओ) के रूप में जॉन मोलर का स्थान लेंगे। पीएंडजी के निदेशक मंडल ने अक्टूबर में वार्षिक शेयरधारक बैठक में निदेशक के रूप में चुनाव के लिए खड़े होने के लिए भी जेजुरिकर को नामित किया है।

पीएंडजी भारतीय बाजार में भी एक अग्रणी एफएमसीजी कंपनी है, जो एरियल, टाइड, व्हिस्पर, ओले, जिलेट, अम्बिपुर, पैम्पर्स, पैंटीन, ओरल-बी, हेड एंड शोल्डर्स और विक्स जैसे ब्रांड के साथ काम करती है। उल्लेखनीय है कि भारतीय मूल के मुरादाबाद में जन्मे सबीह खान इस महीने की शुरुआत में आईफोन विनिर्माता कंपनी एप्पल के मुख्य परिचालन अधिकारी के पद पर पदोन्नत किया गया है। सत्य नडेला माइक्रोसॉफ्ट के चेयरमैन एवं सीईओ हैं।

स्टॉक मार्केट में जीएनजी इलेक्ट्रॉनिक्स की मजबूत एंट्री, लिस्टिंग के बाद बना बिकवाली का दबाव

एजेंसी

नई दिल्ली। लैपटॉप, डेस्कटॉप और आईसीटी डिवाइसेज की रीफर्बिशिंग सर्विसेज मुहैया कराने वाली कंपनी जीएनजी इलेक्ट्रॉनिक्स के शेयरों ने आज स्टॉक मार्केट में जोरदार एंट्री करके अपने आईपीओ निवेशकों को खुश कर दिया। हालांकि लिस्टिंग के बाद बिकवाली शुरू हो जाने के कारण कंपनी के आईपीओ निवेशकों को मामूली झटका भी लगा। आईपीओ के तहत कंपनी के शेयर 237 रुपये के भाव पर जारी किए गए थे। आज बीएसई पर इसकी एंट्री करीब 49 प्रतिशत प्रीमियम के साथ 350 रुपये के स्तर पर और एनएसई पर 355 रुपये के स्तर पर हुई। लिस्टिंग के बाद बिकवाली शुरू हो जाने के कारण कुछ ही देर में कंपनी के शेयर फिसल कर 328.77 रुपये के स्तर पर पहुंच गए। इस तरह अभी तक के करोबार में कंपनी के आईपीओ निवेशकों का मुनाफा 49 प्रतिशत से घटकर 38.72 प्रतिशत हो गया है। जीएनजी इलेक्ट्रॉनिक्स का 460.43

करोड़ रुपये का आईपीओ 23 से 25 जुलाई के बीच सब्सक्रिप्शन के लिए खुला था। इस आईपीओ को निवेशकों की ओर से जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला था, जिसके कारण ये ओवरऑल 150.21 गुना सब्सक्राइब हुआ था। इनमें क्वालिफाइड इंस्टीट्यूशनल बायर्स (क्यूआईबी) के लिए रिजर्व पोर्शन 266.21 गुना सब्सक्राइब हुआ था। इसी तरह नॉन इंस्टीट्यूशनल इन्वेस्टर्स (एनआईआई) के लिए रिजर्व पोर्शन में 226.44 गुना सब्सक्रिप्शन आया था। इसके अलावा रिटेल इन्वेस्टर्स के लिए रिजर्व पोर्शन 47.36 गुना सब्सक्राइब हुआ था। इस आईपीओ के तहत 400 करोड़ रुपये के नए शेयर जारी किए गए हैं। इसके अलावा 2 रुपये फेस वैल्यू वाले 25.50 लाख शेयर ऑफर फॉर सेल विंडो के जरिए बेचे गए हैं। आईपीओ के तहत नए शेयरों की बिक्री से जुटाए गए पैसे का इस्तेमाल कंपनी अपने पुराने कर्ज को चुकाने, वर्किंग कैपिटल की जरूरतों को पूरा करने और आम कॉरपोरेट उद्देश्यों में करेगी। कंपनी की वित्तीय स्थिति की बात करें तो प्रॉस्पेक्टस में किए गए दावे के मुताबिक इसकी वित्तीय सेहत लगातार मजबूत हुई है। वित्त वर्ष 2022-23 में कंपनी को 32.43 करोड़ रुपये का शुद्ध लाभ हुआ था, जो अगले वित्त वर्ष 2023-24 में बढ़ कर 52.31 करोड़ रुपये और 2024-25 में उछल कर 69.03 करोड़ रुपये के स्तर पर पहुंच गया। इस दौरान कंपनी का राजस्व 46 प्रतिशत वार्षिक से अधिक की चक्रवृद्धि दर (कंपाउंड एनुअल ग्रोथ रेट) से बढ़ कर 1,420.37 करोड़ रुपये के स्तर पर पहुंच गया।

सरकार ने निर्यात और आयात में तेजी लाने के लिए कई पहल कीं: पंकज चौधरी

एजेंसी

नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने अधिकृत आर्थिक ऑपरेटर (एईओ) फ्रेमवर्क के अंतर्गत निर्यात और आयात को तेज करने के लिए कई अहम कदम उठाए हैं। केंद्रीय वित्त राज्य मंत्री पंकज चौधरी ने राज्यसभा में एक सवाल के लिखित जवाब में यह जानकारी दी। केंद्रीय वित्त राज्य मंत्री ने सदन को बताया कि भारत सरकार के उठाए गए प्रमुख कदमों में एईओ प्रमाणपत्र धारकों के सुविधा के लिए किए गए निम्नलिखित काम में खेपों के आयात और निर्यात में उच्च स्तर की सुविधा, सीधे बंदरगाह पर डिलीवरी (डीपीडी) वाले आयात कंटेनरों और/या निर्यात कंटेनरों के लिए सीधे बंदरगाह पर प्रवेश (डीपीई) की सुविधा, कुछ प्रकार की खेपों के लिए स्वचालित निकासी और ऑन-साइट जांच, टियर-III और टियर-II एईओ प्रमाणपत्र धारकों के लिए देर से भुगतान की सुविधा, जहां भी लागू हो, बैंक गारंटी जमा करने के मानदंडों में ढील और भागीदार सरकारी एजेंसियों और अन्य हितधारकों से मान्यता शामिल

हैं। पंकज चौधरी ने सदन को बताया कि एईओ प्रमाणपत्र धारकों को उन विदेशी सीमा शुल्क प्रशासनों से व्यापार सुविधा सहायता भी मिलती है, जिनके साथ भारत ने पारस्परिक मान्यता व्यवस्था (एमआरए) पर हस्ताक्षर किए हैं, जिससे उनकी वैश्विक व्यापार दक्षता में बढ़ोतरी होती है। केंद्रीय वित्?त मंत्री ने बताया कि 30 जून, 2025 तक 5,892 एईओ प्रमाण पत्र जारी किए गए हैं।

इंडीक्यूब स्पेसेज की कमजोर लिस्टिंग से घाटे में आईपीओ निवेशक

एजेंसी

नई दिल्ली। वर्कप्लेस सॉल्यूशंस मुहैया कराने वाली कंपनी इंडिक्यूब स्पेसेज के शेयरों ने आज स्टॉक मार्केट में कमजोर एंट्री करके अपने आईपीओ निवेशकों को निराश कर दिया। आईपीओ के तहत कंपनी के शेयर 237 रुपये के भाव पर जारी किए गए थे। आज एनएसई पर इसकी एंट्री करीब 8.86 प्रतिशत डिस्काउंट के साथ 216 रुपये के स्तर पर हुई। लिस्टिंग के बाद बिकवाली शुरू हो जाने के कारण कंपनी के शेयर की स्थिति में और गिरावट आ गई। सुबह 11 बजे तक का कारोबार होने के बाद इंडिक्यूब स्पेसेज के शेयर 26.90 रुपये की गिरावट के साथ 210.10 रुपये के स्तर पर कारोबार कर रहे थे। इस तरह अभी तक के कारोबार के बाद कंपनी के आईपीओ निवेशकों को 11.35 प्रतिशत का नुकसान हो चुका है। इंडिक्यूब स्पेसेज का 700 करोड़ रुपये का आईपीओ 23 से 25 जुलाई के बीच सब्सक्रिप्शन के लिए खुला था। इसमें से 650 करोड़ रुपये के नए शेयर जारी किए गए थे,

जबकि 50 करोड़ रुपये के शेयर ऑफर फॉर सेल विंडो के जरिए बेचे गए थे। ये ऑफर फॉर सेल कंपनी के प्रमोटर्स और फाउंडर्स ऋषि दास और मेघना अग्रवाल की ओर से लाया गया था। आईपीओ के तहत नए शेयरों की बिक्री से जुटाए गए पैसे का इस्तेमाल कंपनी अपने कस्टमर्स के लिए नए वर्किंग स्पेस का इंतजाम करने और आम कॉरपोरेट उद्देश्यों में करेगी। इंडिक्यूब स्पेसेज के प्रॉस्पेक्टस में किए गए दावे के मुताबिक 31 मार्च 2025 तक कंपनी के पास 15 भारतीय शहरों में 115 सेंटर्स थे, जो 8.40 मिलियन वर्ग फुट एरिया और 1,86,719 सीटिंग कैपेसिटी मैनेज करते हैं। कंपनी आने वाले समय में अपने कमर्शियल रियल एस्टेट पोर्टफोलियो को बड़े पैमाने और भौगोलिक स्तर पर विस्तार देने की योजना बना रही है।

रिजर्व बैंक ने एआईएफ योजना में बैंक के निवेश की सीमा 10 फीसदी तय की

एजेंसी

मुंबई/नई दिल्ली। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया (आरबीआई) ने नए नियम जारी किए हैं। आरबीआई ने बैंकों और नॉन-बैंकिंग फाइनेंशियल इंस्टिट्यूशन (एनबीएफसी) सहित किसी एकल विनियमित संस्था (आरई) द्वारा वैकल्पिक निवेश कोष (एआईएफ) योजना में निवेश करने की सीमा को कोष के 10 फीसदी तक तय की है। ये नियम 01 जनवरी 2026 से प्रभावी होगा। आरबीआई ने जारी एक विज्ञप्ति में बताया कि बैंक और अन्य विनियमित वित्तीय संस्थान वैकल्पिक निवेश कोष (एआईएफ) में कैसे निवेश कर सकते हैं। रिजर्व बैंक (एआईएफ में निवेश) निर्देश, 2025 के मुताबिक किसी भी एआईएफ योजना में सभी विनियमित संस्थाओं का कुल योगदान उस योजना के कोष के 20 फीसदी से ज्यादा नहीं होना चाहिए। रिजर्व बैंक के बयान के मुताबिक आरई से तात्पर्य बैंकों, एनबीएफसी और अखिल भारतीय वित्तीय संस्थानों

से है। रिजर्व बैंक ने जारी परिपत्र में कहा कि दिशानिर्देशों की समीक्षा उद्योग जगत की प्रतिक्रिया के साथ ही सेबी के नियमों को ध्यान में रखते हुए की गई है। आरबीआई के परिपत्र में कहा गया, ''कोई भी विनियमित इकाई व्यक्तिगत रूप से किसी एआईएफ योजना के कोष में 10 प्रतिशत से अधिक का योगदान नहीं करेगी।'' परिपत्र के मुताबिक आरबीआई सरकार के परामर्श से कुछ एआईएफ को मौजूदा परिपत्रों और संशोधित निर्देशों के दायरे से छूट दे सकता है। उल्लेखनीय है कि आरबीआई ने दिसंबर, 2023 और बाद में मार्च 2024 में एआईएफ में रिजर्व बैंक की विनियमित इकाइयों द्वारा निवेश के संबंध में नियामक दिशा-निर्देश जारी किए थे।

टीएससी इंडिया की स्टॉक मार्केट में फीकी एंट्री, शुरुआती कारोबार में घाटे में आईपीओ निवेशक

एजेंसी

नई दिल्ली। एयर टिकटिंग सर्विसेज देने वाली कंपनी टीएससी इंडिया के शेयरों ने आज स्टॉक मार्केट में कमजोर एंट्री करके अपने आईपीओ निवेशकों को निराश कर दिया। आईपीओ के तहत कंपनी के शेयर 70 रुपये के भाव पर जारी किए गए थे। आज एनएसई के एसएमई प्लेटफॉर्म पर इसकी एंट्री करीब 2.85 प्रतिशत डिस्काउंट के साथ 68 रुपये के स्तर पर हुई। लिस्टिंग के बाद लिवाली शुरू हो जाने के कारण कंपनी के शेयर की स्थिति में कुछ सुधार होता हुआ नजर आने लगा। सुबह 11 बजे तक का कारोबार होने के बाद टीएससी इंडिया के शेयर 69.75 रुपये के स्तर पर कारोबार कर रहे थे। इस तरह लिवाली शुरू हो जाने के बावजूद कंपनी के आईपीओ निवेशक अभी तक के कारोबार के बाद 0.36 प्रतिशत के नुकसान में हैं। टीएससी इंडिया का 25.89 करोड़ रुपये का

आईपीओ 23 से 25 जुलाई के बीच सब्सक्रिप्शन के लिए खुला था। इस आईपीओ को निवेशकों की ओर से अच्छा रिस्पॉन्स मिला था, जिसके कारण ये ओवरऑल 73.21 गुना सब्सक्राइब हुआ था। इनमें क्वालिफाइड इंस्टीट्यूशनल बायर्स (क्यूआईबी) के लिए रिजर्व पोर्शन 40.03 गुना सब्सक्राइब हुआ था। इसी तरह नॉन इंस्टीट्यूशनल इन्वेस्टर्स (एनआईआई) के लिए रिजर्व पोर्शन में 133.17 गुना सब्सक्रिप्शन आया था। इसके अलावा रिटेल इन्वेस्टर्स के लिए रिजर्व पोर्शन 66.47 गुना सब्सक्राइब हुआ था। इस आईपीओ के तहत 10 रुपये फेस वैल्यू वाले 36.98 लाख नए शेयर जारी किए गए हैं। आईपीओ के जरिए जुटाए गए पैसे का इस्तेमाल कंपनी वर्किंग कैपिटल की जरूरतों को पूरा करने और आम कॉरपोरेट उद्देश्यों में करेगी।

कंपनी की वित्तीय स्थिति की बात करें तो प्रॉस्पेक्टस में किए गए दावे के मुताबिक इसकी वित्तीय सेहत लगातार मजबूत हुई है। वित्त वर्ष 2022-23 में कंपनी को 1.22 करोड़ रुपये का शुद्ध लाभ हुआ था, जो अगले वित्त वर्ष 2023-24 में बढ़ कर 4.72 करोड़ रुपये और 2024-25 में उछल कर 4.93 करोड़ रुपये के स्तर पर पहुंच गया। इस दौरान कंपनी का राजस्व 63 प्रतिशत वार्षिक से अधिक की चक्रवृद्धि दर (कंपाउंड एनुअल ग्रोथ रेट) से बढ़ कर 26.32 करोड़ रुपये के स्तर पर पहुंच गया।

टीसीएस का मार्केट कैप दो कारोबारी सत्र में 28,148.72 करोड़ रुपये घटा

एजेंसी

नई दिल्ली। सूचना प्रौद्योगिकी (आईटी) कंपनी टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज (टीसीएस) के बाजार पूंजीकरण (मार्केट कैप) में दो कारोबार सत्र में 28,148.72 करोड़ रुपये की गिरावट आई है। कंपनी के इस साल अपने वैश्विक कार्यबल में से 12,000 से ज्यादा कर्मचारियों की छंटनी करने की घोषणा के बाद ये गिरावट आई है। बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज (बीएसई) पर कारोबार के दौरान कंपनी का शेयर 0.73 फीसदी की गिरावट के साथ 3,056.55 रुपये पर बंद हुआ।

दिन में कारोबार के दौरान यह 1.23 फीसदी की गिरावट के साथ 3,041 रुपये पर आ गया था। इसी तरह नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) पर यह 0.72 फीसदी फिसलकर 3,057 रुपये पर आ गया। इससे पहले टीसीएस के शेयर में कारोबार के दौरान लगभग दो फीसदी की गिरावट आई थी। दो कारोबारी सत्र के दौरान कंपनी के शेयर में 2.48 फीसदी की गिरावट आई है। इस तरह टीसीएस का बाजार पूंजीकरण (एम कैप) दो कारोबारी सत्र में 28,148.72 करोड़ रुपये घटकर 11,05,886.54 करोड़ रुपये रह गया है।

डॉलर की तुलना में कमजोर हुआ रुपया, 14 पैसे की गिरावट के साथ बंद हुई भारतीय मुद्रा

एजेंसी

नई दिल्ली। आयातकों की ओर से डॉलर की मांग में तेजी आने से रुपया डॉलर की तुलना में गिरावट के साथ बंद हुआ। मुद्रा बाजार में भारतीय मुद्रा आज डॉलर की तुलना में 14 पैसे फिसल कर 86.81 (अनंतिम) के स्तर पर बंद हुई। इसके पहले पिछले कारोबारी दिन सोमवार को भारतीय मुद्रा 86.67 रुपये प्रति डॉलर के स्तर पर बंद हुई थी।रुपये ने आज के कारोबार की शुरुआत भी कमजोरी के साथ ही की थी। इंटरबैंक फॉरेन एक्सचेंज मार्केट में भारतीय मुद्रा ने आज सुबह डॉलर के मुकाबले 17 पैसे की गिरावट के साथ 86.84 रुपये के स्तर से कारोबार की शुरुआत की थी। दिन के पहले सत्र में स्टॉक मार्केट में विदेशी निवेशकों द्वारा जमकर की गई बिकवाली के कारण मुद्रा बाजार के कारोबार में भी डॉलर की मांग में तेजी आ गई, जिसकी वजह से रुपया 25 पैसे की कमजोरी के साथ 86.92 रुपये के स्तर तक पहुंच गया, लेकिन इसके बाद स्टॉक मार्केट में विदेशी निवेशकों ने वापसी करके मुद्रा बाजार में भी डॉलर की उपलब्धता बढ़ा दी, जिसकी वजह से रुपये की स्थिति मजबूत होने लगी। डॉलर की आवक बढ़ने पर रुपया निचले स्तर से 15 पैसे की रिकवरी करके 86.77 तक पहुंच गया। हालांकि, बाद में मुद्रा बाजार में एक बार फिर डॉलर की मांग बढ़ने पर रुपये की स्थिति में भी मामूली कमजोरी आई, जिसके कारण भारतीय मुद्रा ने सोमवार की तुलना में 14 पैसे की कमजोरी के साथ 86.81 के स्तर पर आज के कारोबार का अंत किया। खुराना सिक्योरिटीज एंड फाइनेंशियल सर्विसेज के सीईओ रवि चंदर खुराना का मानना है कि वैश्विक बाजार में जारी उथल पुथल और विदेशी संस्थागत निवेशकों की भारतीय शेयर बाजार से अपने पैसे की निकासी के कारण आज मुद्रा बाजार मे रुपये पर लगातार दबाव बना रहा। इसके साथ ही महीने का अंत करीब आ जाने की वजह से आयातकों की ओर से भी डॉलर की मांग में तेजी आ गई है। इस वजह से भी आज डॉलर की तुलना में रुपये की कीमत में गिरावट का रुख बन गया। आयातकों की ओर से डॉलर की मांग बढ़ने की वजह से भारतीय मुद्रा का प्रदर्शन अमेरिकी मुद्रा की तुलना में कमजोर जरूर हुआ, लेकिन रुपये ने ज्यादातर दूसरी प्रमुख अंतरराष्ट्रीय मुद्राओं के मुकाबले आज मजबूत प्रदर्शन किया। आज के कारोबार के बाद ब्रिटिश पौंड (जीबीपी) की तुलना में रुपया 32 पैसे की तेजी के साथ 115.91 के स्तर पर पहुंच गया। इसी तरह यूरो की तुलना में रुपया आज 61 पैसे की उछाल के साथ 100.50 के स्तर तक आ गया।

भारत में तेल और गैस अन्वेषण में नई तेजी देखी जा रही है: हरदीप सिंह पुरी

एजेंसी

नई दिल्ली। केंद्रीय पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने कहा कि भारत में तेल और गैस अन्वेषण में, विशेष रूप से अपतटीय क्षेत्रों में, नए सिरे से वृद्धि देखी जा रही है, जो देश की विशाल अप्रयुक्त हाइड्रोकार्बन क्षमता को रेखांकित करता है। केंद्रीय पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने राज्यसभा में एक तारांकित प्रश्न के लिखित उत्तर में यह जानकारी दी। पुरी ने कहा कि 2015 से अब तक 172 हाइड्रोकार्बन क्षेत्र की खोज की गई, जिनमें से 62 अपतटीय क्षेत्र में हैं। उन्?होंने कहा कि भारत के ऊर्जा अन्वेषण में अंडमान बेसिन प्रमुख क्षेत्र के रूप में उभरा है। हरदीप सिंह पुरी ने सदन को बताया कि वर्ष 2022 में लगभग दस लाख वर्ग किलोमीटर के पूर्व 'नो-गो' (निषिद्ध क्षेत्र) अपतटीय

क्षेत्रों को खोलना महत्वपूर्ण कदम रहा है। इससे खासकर अंडमान-निकोबार अपतटीय बेसिन (थाले क्षेत्र) जैसे गहरे समुद्र और सीमांत क्षेत्रों में महत्वपूर्ण अन्वेषण सीमाएं खुल गई हैं और अपतटीय अन्वेषण गतिविधि में तेजी आई है। पेट्रोलियम मंत्री ने कहा कि वर्ष 2015 से भारत में कार्यरत अन्वेषण और उत्पादन कंपनियों ने 172 हाइड्रोकार्बन क्षेत्र खोजे हैं, जिनमें 62 अपतटीय क्षेत्रों में हैं। हरदीप पुरी ने बंगाल-अराकान तलछट प्रणाली के अंतर्गत अंडमान और निकोबार अपतटीय बेसिन के भूवैज्ञानिक महत्व का उल्लेख किया जो इस बेसिन के जंक्शन पर स्थित है। हरदीप सिंह पुरी ने अब तक के अन्वेषण परिणामों का अवलोकन प्रस्तुत करते हुए बताया कि ओएनजीसी ने 20 ब्लॉक में हाइड्रोकार्बन खोजें की हैं, जिनमें अनुमानित 75 मिलियन मीट्रिक टन तेल समतुल्य एमएमटीओई भंडार है। ऑयल इंडिया लिमिटेड ने पिछले चार वर्षों में सात तेल और गैस स्रोतों की खोज की है।

क्रिप्टो निवेश में दिल्ली-एनसीआर की बादशाहत कायम

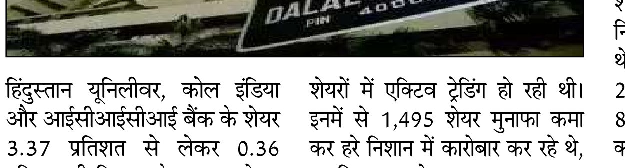
नई दिल्ली। क्रिप्टो ट्रेडिंग प्लेटफ़ॉर्म क्वाइनस्विच ने कहा कि दिल्ली-एनसीआर देश के क्रिप्टो निवेश परिदृश्य में लगातार अग्रणी बना हुआ है। क्वाइनस्विच की यहाँ जारी रिपोर्ट 'इंडिया क्रिप्टो पोर्टफोलियो- हाउ इंडिया इन्वेस्ट्स' के 2025 की दूसरी तिमाही के संस्करण में कहा गया है कि क्रिप्टो निवेश के मामले में दिल्ली-एनसीआर देश में शीर्ष पर बना हुआ है। इसके बाद क्रमशः बेंगलुरु और मुंबई का स्थान है। देश के कुल क्रिप्टो निवेश का 26.6 प्रतिशत इन्हीं तीनों महानगरों से आता है। क्वाइनस्विच के उपाध्यक्ष बालाजी श्रीहरि ने कहा, साल 2025 की दूसरी तिमाही क्रिप्टो के लिए वैश्विक स्तर पर विशेष रही, और भारत भी इससे अछूता नहीं है। बिटकॉइन का 1,23,000 डॉलर से ऊपर जाना, पश्चिमी देशों में नीति परिवर्तन और निवेशकों का बढ़ता विश्वास, इन सबसे भागीदारी में जबरदस्त उछाल लाया है। भारत में क्रिप्टो अब स्पष्ट रूप से मुख्यधारा में आ चुका है, और अधिकांश निवेशक वॉलेट्स का लाभ में होना इस प्रणाली की मज़बूती को दर्शाता है। भारतीय निवेशक बिटक्वाइन (बीटीसी) और एथेरियम (ईटीएच) जैसे ब्लू-चिप एसेट्स से लेकर मीम और गेमिंग टोकन जैसे साहसिक निवेशों तक संतुलित पोर्टफोलियो बना रहे हैं। यह रफ्तार वास्तविक है, क्रिप्टो को अपनाने की गहराई बढ़ रही है, और यही देश को दुनिया के सबसे गतिशील क्रिप्टो बाजारों में से एक बना रहा है।

शुरुआती कारोबार में उतार-चढ़ाव के बीच शेयर बाजार में तेजी, सेंसेक्स और निफ्टी में मामूली बढ़त

एजेंसी

नई दिल्ली।घरेलू शेयर बाजार में आज शुरुआती कारोबार के दौरान उतार-चढ़ाव के बीच मामूली तेजी का रुख बना हुआ है। आज के कारोबार की शुरुआत भी मजबूती के साथ हुई थी। हालांकि बाजार खुलते ही लिवालों और बिकवालों के बीच खींचतान शुरू हो गई, जिसकी वजह से शेयर बाजार की चाल में भी लगातार उतार-चढ़ाव होने लगा। सेंसेक्स और निफ्टी दोनों सूचकांकों ने बिकवाली के दबाव में कुछ देर के लिए लाल निशान में भी गोता लगाया। वहीं, खरीदारी का सपोर्ट मिलते ही दोनों सूचकांकों ने रिकवरी करके हरे निशान में अपनी जगह बना ली। सुबह 10 बजे तक का कारोबार होने के बाद सेंसेक्स 0.06 प्रतिशत और निफ्टी 0.09 प्रतिशत की मजबूती के साथ कारोबार कर रहे थे।

सुबह 10 बजे तक का कारोबार होने के बाद स्टॉक मार्केट के दिग्गज शेयरों में से लार्सन एंड टूब्रो, जेएसडब्ल्यू स्टील, एशियन पेंट्स, एनटीपीसी और टाटा कंज्यूमर प्रोडक्ट्स के शेयर 4.20 प्रतिशत से लेकर 0.79 प्रतिशत की मजबूती के साथ कारोबार कर रहे थे। दूसरी ओर टाटा मोटर्स, डॉ रेड्डीज लेबोरेट्रीज,



हिंदुस्तान यूनिलीवर, कोल इंडिया और आईसीआईसीआई बैंक के शेयर 3.37 प्रतिशत से लेकर 0.36 प्रतिशत की गिरावट के साथ कारोबार करते हुए नजर आ रहे थे। अभीतक के कारोबार में स्टॉक मार्केट में 2,366 शेयरों में एक्टिव ट्रेडिंग हो रही थी। इनमें से 1,495 शेयर मुनाफा कमा कर हरे निशान में कारोबार कर रहे थे, जबकि 871 शेयर नुकसान उठा कर लाल निशान में कारोबार कर रहे थे। इसी तरह सेंसेक्स में शामिल 30 शेयरों में से 10 शेयर लिवाली के सपोर्ट से हरे निशान में बने हुए थे। दूसरी ओर 20 शेयर बिकवाली के दबाव में लाल निशान में कारोबार कर रहे थे। जबकि निफ्टी में शामिल 50 शेयरों में से 30 शेयर हरे निशान में और 20 शेयर लाल निशान में कारोबार करते नजर आ रहे थे। बीएसई का सेंसेक्स आज 256.57 अंक की मजबूती के साथ 81,594.52 अंक के स्तर पर खुला। कारोबार की शुरुआत होते ही तेजड़ियों और मंदड़ियों के बीच एक-दूसरे पर हावी होने की कोशिश शुरू हो गई। बिकवाली के दबाव में सेंसेक्स लाल निशान में 81,307.27 अंक तक गिर गया। इसके थोड़ी देर बाद ही खरीदारी शुरू हो जाने की वजह से इस सूचकांक ने दोबारा हरे निशान में अपनी जगह बना ली। बाजार में सुबह 10 बजे तक का कारोबार होने के बाद सेंसेक्स 51.94 अंक की बढ़त के साथ 81,389.89 अंक के स्तर पर कारोबार कर रहा था। सेंसेक्स की तरह एनएसई के निफ्टी ने आज 69.30 अंक उछल कर 24,890.40 अंक के स्तर से कारोबार की शुरुआत की। बाजार खुलते ही लिवालों और बिकवालों के बीच खींचतान शुरू हो जाने के कारण इस सूचकांक की चाल में उतार-चढ़ाव होने लगा। बिकवाली के दबाव में ये सूचकांक लाल निशान में 24,813.90 अंक तक गिर गया। वहीं, खरीदारी का सपोर्ट मिलने पर इसने 24,892.05 अंक तक की छलांग भी लगाई। बाजार में लगातार जारी लिवाली और बिकवाली के बीच सुबह 10 बजे तक का कारोबार होने के बाद निफ्टी 21.30 अंक की मजबूती के साथ 24,842.40 अंक के स्तर पर कारोबार कर रहा था।

न्यूयॉर्क की गवर्नर कैथी होचुल ने की असॉल्ट राइफलों पर प्रतिबंध की मांग

एजेंसी

न्यूयॉर्क। न्यूयॉर्क की डेमोक्रेटिक गवर्नर कैथी होचुल ने अमेरिका की संघीय सरकार से आग्रह किया है कि वह हमलावर अर्धस्वचालित राइफलों (असॉल्ट राइफलों) की बिक्री पर राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिबंध लगाए। हाल ही में हुई गोलीबारी की घटनाओं के बाद उन्होंने इस मुद्दे को गंभीरता से उठाया और इसे निर्दयी और कायराना हमला करार दिया। सोशल मीडिया पर जारी एक बयान में गवर्नर होचुल ने कहा, हमारे पास पहले भी राष्ट्रीय स्तर पर असॉल्ट वेपन्स बैन था और उसने काम किया। अब समय आ गया है कि कांग्रेस, खासकर रिपब्लिकन सांसद, साहस दिखाएं और इस प्रतिबंध को फिर से लागू करें। गवर्नर ने देश में बढ़ती सामूहिक गोलीबारी की घटनाओं को देखते हुए कहा कि ऐसे हथियार आम नागरिकों के हाथों में नहीं होने चाहिए। उन्होंने यह भी घोषणा की कि गोलीबारी की घटनाओं में मारे गए निर्दोष लोगों को श्रद्धांजलि देने के लिए पूरे न्यूयॉर्क राज्य में सभी सरकारी इमारतों पर झंडे आधा झुकाए जाएंगे। गवर्नर होचुल पहले भी बंदूक नियंत्रण कानूनों को लेकर मुखर रही हैं। उन्होंने न्यूयॉर्क राज्य में कई कड़े कानूनों को लागू किया है, जिनमें अर्धस्वचालित हथियारों की बिक्री पर राज्य स्तरीय सीमाएं, व्यापक पृष्ठभूमि जांच और मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन जैसे उपाय शामिल हैं।

यूरोपीय दवा कंपनियों ने ट्रंप के मेडिसिन टैरिफ को बताया 'अनुचित'

ब्रसेल्स/वॉशिंगटन। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा यूरोपीय संघ (ईयू) से आयातित दवाओं पर 15 फीसदी आयात शुल्क (टैरिफ) लगाए जाने की योजना पर यूरोपीय दवा उद्योग ने तीखी प्रतिक्रिया दी है। यूरोपीय फार्मास्युटिकल इंडस्ट्रीज फेडरेशन (ईएफपीआईए) ने इसे ब्लंट इंस्ट्रूमेंट यानी एक ऐसा असंवेदनशील उपाय करार दिया है जो ट्रांस-अटलांटिक मेडिसिन सप्लाई और अनुसंधान निवेश दोनों के लिए नुकसानदायक होगा। व्हाइट हाउस द्वारा साझा किए गए एक समझौते के मसौदे में बताया गया कि यह लागू होता है, तो ईयू से अमेरिका में आयातित ऑटो, ऑटो पार्ट्स, अर्धचालक (सेमीकंडक्टर्स) और दवाओं पर 15 फीसदी टैरिफ लगेगा। ईएफपीआईए ने स्पष्ट रूप से कहा, दवाओं पर शुल्क लगाना एक ऐसा तरीका है जो आपूर्ति श्रृंखलाओं को बाधित करेगा, अनुसंधान और नवाचार में निवेश को प्रभावित करेगा और अंततः मरीजों की दवा तक पहुंच को नुकसान पहुंचाएगा। यह संस्था जर्मनी की बायर, डेनमार्क की नोवो नॉर्डिस्क और आयरलैंड में कार्यरत अमेरिकी कंपनियों फाइजर तथा जॉनसन एंड जॉनसन जैसी कंपनियों का प्रतिनिधित्व करती है।

जेलेंस्की ने ईयू सदस्यता को लेकर डेनमार्क पीएम से की बात, भ्रष्टाचार विरोधी सुधार पर भी चर्चा

कीव। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमीर जेलेंस्की ने डेनमार्क की प्रधानमंत्री मेटे फ्रेडरिकसन के साथ यूरोपीय संघ (ईयू) की सदस्यता को लेकर एक महत्वपूर्ण बातचीत की। यह चर्चा उस समय हुई जब डेनमार्क वर्ष के अंत तक ईयू की अध्यक्षता कर रहा है। जेलेंस्की ने इसे यूक्रेन के लिए आवश्यक निर्णयों को लागू करने का सर्वोत्तम समय बताया। जेलेंस्की ने टेलीग्राम पर पोस्ट कर कहा, हम इस समय का अधिकतम लाभ उठाना चाहते हैं, ताकि ईयू की सदस्यता के लिए आवश्यक सभी शर्तों को पूरा कर सकें। हमारी ओर से हम हरसंभव प्रयास कर रहे हैं। बातचीत के दौरान भ्रष्टाचार विरोधी एजेंसियों को लेकर चल रहे विवाद का भी जिक्र किया गया। जेलेंस्की ने कहा कि इन एजेंसियों की स्वतंत्रता सुनिश्चित करने वाला एक नया विधेयक संसद में प्रस्तुत किया गया है। उन्होंने बताया कि यह बिल ईयू की आवश्यकताओं को पूरा करने की दिशा में एक बड़ा कदम है। जेलेंस्की ने डेनमार्क के समर्थन के लिए आभार जताते हुए कहा, हमने सहमति जताई है कि संसद को इस सप्ताह इस विधेयक पर त्वरित रूप से मतदान करना चाहिए।

ओली के प्रस्तावित भारत दौरे में पंचेश्वर समझौते पर हस्ताक्षर होने की उम्मीद

काठमांडू। ऊर्जा, जल संसाधन और सिंचाई मंत्री दीपक खडका ने कहा है कि प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली के प्रस्तावित भारत भ्रमण के समय लंबे समय से लंबित पंचेश्वर बहुउद्देशीय परियोजना पर हस्ताक्षर होने की उम्मीद है। इस तरह से आगे बढ़ाने के लिए तैयारी का काम चल रहा है, जिससे नेपाल और भारत दोनों को लाभ होने की उम्मीद है। ऊर्जा मंत्री खडका ने एक संवाददाता सम्मेलन में कहा कि प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली की 16 सितंबर को प्रस्तावित भारत की आगामी यात्रा के दौरान परियोजना पर एक महत्वपूर्ण समझौते पर हस्ताक्षर करने के लिए आधारभूत कार्य पर काम अंतिम चरण में पहुंच गया है। खडका ने इस बात पर जोर दिया कि प्रधानमंत्री की यात्रा के दौरान परियोजना से संबंधित अनसुलझे मुद्दों को द्विपक्षीय चर्चाओं के माध्यम से संबोधित किया जाएगा। उन्होंने यह भी कहा कि नेपाल में ऊर्जा क्षेत्र में महत्वपूर्ण क्षमता है, लेकिन संसाधनों की बाधाओं, कानूनी बाधाओं और वित्तीय चुनौतियों के कारण पश्चिमी सेती जैसी प्रमुख परियोजनाएं वर्षों से रुकी हुई हैं। नेपाल और भारत ने 12 फरवरी, 1996 को महाकाली संधि पर हस्ताक्षर किए, जिसमें महाकाली नदी पर शारदा, टनकपुर और पंचेश्वर परियोजनाओं का संयुक्त विकास शामिल था।

रूस के कामचटका में 8.7 तीव्रता का भूकंप, सुनामी की चेतावनी जारी, हाई अलर्ट पर आपातकालीन सेवाएं

एजेंसी

मॉस्को। रात करीब 11:24 बजे (जीएमटी) रूस के सुदूर पूर्वी क्षेत्र कामचटका में 8.7 तीव्रता का भूकंप आया। इसके बाद प्रशांत महासागर के कुछ हिस्सों में सुनामी की चेतावनी जारी की गई।भारतीय दूतावास ने कैलिफोर्निया और अमेरिका के अन्य पश्चिमी तटीय राज्यों में रहने वाले भारतीय नागरिकों के लिए सुरक्षा चेतावनी जारी की है। भूकंप के बाद प्रशांत महासागर के कई हिस्सों में सुनामी का खतरा मंडरा रहा है, जिसकी वजह से आपातकालीन सेवाएं हाई अलर्ट पर है।अमेरिकी भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण (यूएसजीएस) के अनुसार, भूकंप का केंद्र रूस के सुदूर पूर्वी इलाके के एक बड़े शहर पेत्रोपावलोव्स्क-कामचत्स्की से लगभग 125 किलोमीटर दक्षिण-पूर्व में अवाचा खाड़ी के पास था। इसे लेकर अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, प्रशांत महासागर में आए भीषण

भूकंप के कारण, हवाई में रहने वालों के लिए सुनामी की चेतावनी जारी की गई है। अलास्का और संयुक्त राज्य अमेरिका के प्रशांत तट पर सुनामी निगरानी जारी है। जापान भी खतरे में है। उन्होंने आगे कहा, नई जानकारी के लिए कृपया सुनामीडॉटजीओवी पर जाएं। मजबूत रहें और सुरक्षित रहें। यूएसजीएस ने पहले इस भूकंप की तीव्रता 8.0 बताई थी, लेकिन बाद में नए आंकड़ों के आधार पर इसे 8.7 कर दिया गया। भूकंप 19.3 किलोमीटर की गहराई पर आया, जिसके कारण सतह पर तीव्र झटके महसूस किए गए और सुनामी का खतरा बढ़ गया। यूएसजीएस ने चेतावनी दी कि भूकंप के तीन घंटे के भीतर रूस और जापान के तटीय क्षेत्रों में विनाशकारी सुनामी लहरें पहुंच सकती हैं। इस भूकंप के बाद प्रशांत महासागर के कई हिस्सों में सुनामी की चेतावनी जारी की गई है। तटीय इलाकों में रहने वाले लोगों से ऊंचे स्थानों पर जाने और स्थानीय आपातकालीन निर्देशों का पालन करने की अपील की गई है। रूस और पड़ोसी देशों में आपातकालीन सेवाएं हाई अलर्ट पर हैं, और बाद में आने वाले झटकों की आशंका जताई जा रही है। सोशल मीडिया पर भूकंप की तीव्रता को दर्शाने वाले कई वीडियो सामने आए हैं।

एपस्टीन केस के धागों में उलझे ट्रंप, गिस्लेन मैक्सवेल ने गवाही के लिए रखी शर्त

एजेंसी

वाशिंगटन। संयुक्त राज्य अमेरिका की राजनीति में इस समय हलचल मचा रहे यौन शोषण और नाबालिग लड़कियों की तस्करी के केस में दोषी गिस्लेन मैक्सवेल ने गवाही देने के लिए शर्त रखी है। अपने गुनाहों के लिए जेल में बंद यह महिला आरोपित अरबपति जेफरी एपस्टीन की मित्र है। एपस्टीन की जेल में मौत हो चुकी है। इस केस में कुछ समय से राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप को सवालों का सामना करना पड़ रहा है। द वाशिंगटन पोस्ट की खबर के अनुसार, दोषी सह साजिशकर्ता गिस्लेन मैक्सवेल के वकीलों ने इस संबंध में सोमवार को कांग्रेस को एक पत्र लिखा है। पत्र में कहा गया है कि वह बिना किसी छूट या अपनी 20 साल की जेल की सजा कम करने के ट्रंप के आदेश के बिना गवाही देने को तैयार नहीं है। जेफरी एपस्टीन ने 2019 में यौन तस्करी के आरोप में गिरफ्तारी और आरोप लगने के कुछ ही समय बाद एक संघीय जेल की कोठरी में फांसी लगा ली थी। वाशिंगटन पोस्ट के अनुसार, एक दशक से भी अधिक समय पहले एक जांच के दौरान एपस्टीन ने फ्लोरिडा में राज्य के आरोपों पर गुनाह कुबूल किया था। इसके बाद नाबालिग लड़कियों को यौन संबंध बनाने के बदले पैसे देने के अपराध में उसे हल्की सजा मिली थी। एपस्टीन की मृत्यु के बाद मैक्सवेल पर उन नाबालिग लड़कियों को जाल में फंसाने की साजिश रचने का आरोप लगा। उसे अदालत ने दोषी ठहराया। कुछ माह पहले तक अटॉर्नी जनरल पाम बॉन्डी और ट्रम्प के अन्य वरिष्ठ अधिकारी एपस्टीन की जांच से जुड़ी महत्वपूर्ण फाइलें सार्वजनिक करने का दम भरते रहे हैं। इस महीने उन्होंने रुख पलटते हुए कहा कि कोई और जानकारी नहीं दी जाएगी। खबरों में किए गए दावों के अनुसार, ट्रंप और एपस्टीन लंबे समय तक मित्र रहे हैं।

कई देशों ने सुनामी की चेतावनी जारी की

एजेंसी

बीजिंग। रूस के कामचटका प्रायद्वीप में बुधवार सुबह 8.7 तीव्रता के भूकंप के बाद चीन, पेरू और इक्वाडोर सहित प्रशांत महासागर में कई देशों के तटीय इलाकों के लिए सुनामी चेतावनी जारी की गई है। इससे पूरे प्रशांत क्षेत्र में चिंता बढ़ गई है। शक्तिशाली भूकंप का केंद्र पेट्रोपाव्लोव्स्क-कामचत्स्की शहर से लगभग 119 किमी दूर था, जो रूस का एक शहर है जिसकी आबादी 1.8 लाख के करीब है। इस भूकंप के बाद रूस, जापान, अमेरिका (हवाई और अलास्का), ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड और प्रशांत महासागर के कई द्वीप देशों में तुरंत सुनामी की चेतावनी जारी कर दी गई।अधिकारियों ने भूकंप के केंद्र के करीब, खासकर कामचटका प्रायद्वीप में कई इलाकों से तुरंत लोगों को खाली कराने का काम शुरू कर दिया, क्योंकि वहां 3-4 मीटर (10-13 फीट) ऊंची सुनामी लहरों की चेतावनी मिली थी। एहतियात के तौर पर संवेदनशील तटीय इलाकों में रहने वाले लोगों को ऊंचे क्षेत्रों या सुरक्षित स्थानों पर ले जाया गया। अधिकारियों का मानना है कि चीन के पूर्वी तटीय क्षेत्रों में सुनामी की लहरें पहुंच सकती हैं, इसलिए वे इस

बारे में गंभीर रूप से चिंतित हैं। राष्ट्रीय संसाधन मंत्रालय ने एक सलाह में बताया कि नवीनतम चेतावनी और विश्लेषणों के आधार पर मंत्रालय के सुनामी सलाहकार केंद्र ने तय किया है कि भूकंप ने सुनामी उत्पन्न की है, जिससे चीन के कुछ तटीय क्षेत्रों को क्षति पहुंचने का खतरा है। लहरों की ऊंचाई 30 सेंटीमीटर से लेकर एक मीटर तक होने का अनुमान है। पेरू की नौसेना ने राष्ट्रीय सुनामी चेतावनी केंद्र के आकलन के आधार पर अपने तटीय क्षेत्रों के लिए सुनामी चेतावनी जारी की है। पेरू की नौसेना के जल सर्वेक्षण एवं नौवहन निदेशालय ने एक बयान में बताया कि राष्ट्रीय सुनामी चेतावनी केंद्र के विश्लेषण और मूल्यांकन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है कि भूकंप के कारण पेरू के तटीय क्षेत्रों में सुनामी की चेतावनी उत्पन्न हुई है। इक्वाडोर के अधिकारियों ने आसन्न सुनामी के खतरे को देखते हुए गैलापागोस द्वीपसमूह के लिए निवारक निकासी की घोषणा की है।इक्वाडोर के जोखिम प्रबंधन सचिवालय ने एक आधिकारिक बयान में कहा, राष्ट्रीय सुनामी चेतावनी केंद्र द्वारा विश्लेषण और मूल्यांकन के बाद यह निर्धारित किया गया है कि यह घटना पेरू के तट के लिए सुनामी की चेतावनी है। प्रशांत महासागर के विभिन्न क्षेत्रों में भूकंपीय तरंगों के प्रभाव के कारण जापान, रूस के सुदूर पूर्वी क्षेत्र और हवाई जैसे अमेरिकी क्षेत्र हाई अलर्ट पर हैं।

बलूचिस्तान में बीएलएफ के हमले में तीन मेजर ढेर, खैबर पख्तूनवा में सेना ने चार आतंकी मारे

एजेंसी

इस्लामाबाद। पाकिस्तान के बलूचिस्तान में आजादी के लिए संघर्षरत बलूचिस्तान लिबरेशन फ्रंट (बीएलएफ) ने मेजर रैंक के तीन अधिकारियों को मारने का दावा किया है। वहीं, खैबर पख्तूनवा प्रांत के बाजौर जिले में शुरू किए सेना के ऑपरेशन सरबकाफ के तहत कम से कम चार आतंकवादियों को मार गिराने की बात कही जा रही है। बाजौर जिले में तीन दिन का कर्फ्यू लगाकर यह ऑपरेशन शुरू किया गया है। कर्फ्यू का आज दूसरा दिन है।द बलूचिस्तान पोस्ट की बलूची भाषा समाचार सेवा की खबर के अनुसार बीएलएफ के हमले में पाकिस्तान सेना के मेजर रैंक के तीन अधिकारियों की मौत हो गई। झाओ क्षेत्र में बीएलएफ ने सड़क पर अवरोधक खड़ा कर किये गए हमले में मेजर सैयद रबनवाज तारिक अवारन मारे गए। इसके अलावा मेजर अनवर काकर शाल के जबल नूर के पास बीएलए के एसटीओएस दस्ते के बम हमले में मारे गए। मस्तुंग के पहाड़ी इलाके में बलूच लिबरेशन आर्मी के लड़ाकों और पाकिस्तान के सैनिकों के बीच झड़प में मेजर सलीम समेत कई अधिकारी मारे गए। आजादी के लिए संघर्षरत सशस्त्र समूहों ने ईरान और इराक के लिए बलूचिस्तान के भूमि मार्ग पर तीर्थयात्रियों के लिए प्रतिबंध लगा दिया है। डान अखबार की खबर के अनुसार पाकिस्तान के सुरक्षा बलों ने खैबर पख्तूनवा के बाजौर जिले के लोवी मामुंड तहसील इलाके में गनशिप हेलीकॉप्टरों और तोपखाने की मदद से आतंकवादियों के खिलाफ ऑपरेशन सरबकाफ शुरू किया है। इसके लिए बाजौर जिले के 16 इलाकों में अचानक तीन दिन का कर्फ्यू लगाया गया है। पाकिस्तान की सेना के आदेश पर बाजौर जिले के डिप्टी कमिश्नर ने 29 जुलाई की सुबह 5 बजे से लेकर 31 जुलाई की शाम 5 बजे तक कर्फ्यू लगाने की घोषणा की। डान ने सूत्रों के हवाले से खबर दी कि इस दौरान लोवी मामुंड तहसील के विभिन्न इलाकों में सुरक्षा बलों ने कम से कम चार आतंकवादियों को मार गिराया। सुरक्षा बलों की कार्रवाई में लगभग 12 अन्य घायल हो गए और लगभग 10 को जिंदा पकड़ लिया। हालांकि, सुरक्षा बलों और पुलिस ने इसकी आधिकारिक पुष्टि नहीं की है। स्थानीय नागरिकों ने दावा किया कि सुरक्षा बलों और आतंकवादियों के बीच हुई झड़पों में अलग-अलग इलाकों में एक बच्चे समेत दो नागरिक मारे गए और आठ अन्य घायल हो गए। घायलों में दो बच्चे और एक महिला शामिल है।

फिलिस्तीन को मान्यता देने की योजना पर भड़के नेतन्याहू,'ब्रिटेन हमास को इनाम दे रहा'

एजेंसी

तेल अवीव। इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने ब्रिटेन के प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर की उस योजना पर कड़ी आलोचना की है, जिसमें उन्होंने फिलिस्तीन को एक स्वतंत्र राज्य के रूप में मान्यता देने की बात कही। नेतन्याहू ने इस कदम को हमास के भयावह आतंकवाद को इनाम देने के बराबर बताया। इजरायली प्रधानमंत्री कार्यालय ने बुधवार को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, स्टार्मर हमास के भयावह आतंकवाद को इनाम दे रहे हैं और इससे पीड़ितों को दंडित कर रहे हैं। आज इजरायल की सीमा पर एक जिहादी जमीन कल ब्रिटेन के लिए खतरा बनेगी। जिहादी आतंकवादियों को खुश करने की नीति हमेशा विफल होती है। यह आपको भी विफल करेगी। इस बीच, इजरायली विदेश मंत्रालय ने भी इस फैसले को खारिज करते हुए कहा कि ब्रिटिश

सरकार का ऐसा कदम गाजा में युद्धविराम और बंधकों की रिहाई के प्रयासों को कमजोर करेगा। इजरायली विदेश मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक पोस्ट में कहा, इजरायल, ब्रिटेन के प्रधानमंत्री के बयान को खारिज करता है। फ्रांस के कदम और आंतरिक राजनीतिक दबावों के बाद इस समय ब्रिटिश सरकार के रुख में आया बदलाव हमास के लिए एक इनाम है। यह बदलाव गाजा में संघर्षविराम और बंधकों की रिहाई के प्रयासों को नुकसान पहुंचाता है।' यह तीखी प्रतिक्रिया तब आई जब ब्रिटिश प्रधानमंत्री कीर स्टारमर ने एक बयान जारी कर कहा कि यदि इजरायल ने गाजा में स्थिति सुधारने, संघर्षविराम पर सहमति देने और दो-राष्ट्र समाधान की दिशा में ठोस कदम नहीं उठाए, तो ब्रिटेन सितंबर में संयुक्त राष्ट्र महासभा के दौरान फिलिस्तीन को एक स्वतंत्र राष्ट्र के रूप में मान्यता देगा। ब्रिटिश प्रधानमंत्री कार्यालय ने एक बयान में कहा, मैं पुष्टि करता हूं कि यदि इजरायल सरकार गाजा की भयावह स्थिति को समाप्त करने, संघर्षविराम पर सहमति देने और दो-राष्ट्र समाधान की दिशा में ठोस प्रतिबद्धता नहीं दिखाती है तो ब्रिटेन सितंबर में संयुक्त राष्ट्र महासभा के दौरान फिलिस्तीन राज्य को मान्यता देगा। बयान में आगे कहा गया, इसमें संयुक्त राष्ट्र को मानवीय सहायता की आपूर्ति फिर से शुरू करने की अनुमति देना और यह स्पष्ट करना शामिल है कि वेस्ट बैंक में कोई नया अधिग्रहण नहीं होगा। इस बीच, हमास के आतंकवादियों के लिए हमारा संदेश अपरिवर्तित और स्पष्ट है। उन्हें तुरंत सभी बंधकों को रिहा करना होगा, युद्धविराम पर हस्ताक्षर करना होगा, निरस्त्रीकरण करना होगा और यह भी स्वीकार करना होगा कि वे गाजा की सरकार में कोई भूमिका नहीं निभाएंगे। हम सितंबर में इस बात का आकलन करेंगे कि संबंधित पक्षों ने इन कदमों का कितना पालन किया है।

ऑस्ट्रेलिया में 16 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए यूट्यूब भी बैन, अन्य सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर पहले से है पाबंदी

एजेंसी

कैनबरा। ऑस्ट्रेलिया की सरकार ने बड़ा फैसला करते हुए 16 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए प्रतिबंधित सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में यूट्यूब को भी शामिल किए जाने की घोषणा की है। इससे पहले यूट्यूब को इस नियम से छूट हासिल थी लेकिन सरकार ने अब इसे बदल दिया है। हालांकि यूट्यूब किड्स इससे मुक्त रहेगा। नया नियम 10 दिसंबर से लागू होगा। ऑस्ट्रेलिया की सरकार ने अपने ताजा आदेश में 16 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए यूट्यूब को बैन कर दिया है। ऑस्ट्रेलिया में 16 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म फेसबुक, इंस्टाग्राम, टिकटॉक, स्नैपचैट और एक्स के इस्तेमाल पर पाबंदी है। इस सूची में यूट्यूब को भी शामिल किया गया है। सरकार ने इसे लेकर गाइड लाइन जारी करते हुए कहा है कि अगर 16 साल से कम उम्र के बच्चों का यूट्यूब अकाउंट मिला या बच्चों ने कोई सोशल मीडिया अकाउंट सबसक्राइब किया तो कानूनी कार्रवाई होगी। बच्चे यूट्यूब किड्स इस्तेमाल कर सकते हैं। यूट्यूब किड्स पर अपलोड कंटेट बच्चों के लिए सुरक्षित है। इसमें बच्चे वीडियो अपलोड नहीं कर सकते। द गार्जियन के मुताबिक संचार मंत्री अनिका वेल्स ने इस फैसले की घोषणा करते हुए कहा कि यूट्यूब किड्स इससे मुक्त रहेगा। उन्होंने इस फैसले का श्रेय ई-सेफ्टी कमिश्नर की सलाह को दिया और कहा कि सरकार इस तथ्य को नजरअंदाज नहीं कर सकती कि 10 में से चार ऑस्ट्रेलियाई बच्चों ने बताया है कि उन्हें सबसे अधिक नुकसान यूट्यूब के इस्तेमाल से हुआ है। वेल्स ने कहा कि सरकार सोशल मीडिया कंपनियों से डरेगी नहीं और माता-पिता को प्राथमिकता देते हुए यह नीति लाई गई है।

ब्रिटेन सितंबर में फिलिस्तीन को एक स्वतंत्र देश के रूप में मान्यता दे सकता है

एजेंसी

लंदन। ब्रिटेन की सरकार ने इजरायल से कहा है कि वह गाजा में लोगों की बदतर हालत को सुधारने के लिए ठोस कदम उठाए और लंबे समय तक चलने वाली शांति के लिए गंभीरता से काम करे। अगर ऐसा नहीं होता है, तो ब्रिटेन सितंबर में फिलिस्तीन को एक स्वतंत्र देश के रूप में मान्यता दे सकता है, ताकि दो देशों वाले समाधान (द्वि-राज्य समाधान) की संभावना को बचाया जा सके। एक बयान में डाउनिंग स्ट्रीट ने इजरायल से अपील की कि वह संयुक्त राष्ट्र को गाजा में लोगों तक खाने-पीने की मदद पहुंचाने की अनुमति दे, युद्धविराम के लिए सहमत हो, और यह साफ करे कि वह वेस्ट बैंक (पश्चिमी तट) पर कब्जा नहीं करेगा। समाचार एजेंसी के मुताबिक, बयान में हमास से

अपील की गई है कि वह सभी बंधकों को तुरंत रिहा करे। ब्रिटिश प्रधानमंत्री कीर स्टारमर ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि फिलिस्तीन को स्वतंत्र देश के रूप में मान्यता देने का फैसला कुछ शर्तों पर निर्भर करेगा। उन्होंने कहा कि ब्रिटेन की सरकार का मुख्य लक्ष्य जमीनी हालात को बदलना है और यही इस फैसले का मकसद भी है। स्टारमर ने घोषणा के समय को लेकर कहा, ÷मैं इस बात को लेकर खास तौर पर चिंतित हूं कि दो-राज्य समाधान (इजरायल और फिलिस्तीन के लिए) का विचार अब धीरे-धीरे कमजोर होता जा रहा है और आज यह पहले से कहीं ज्यादा दूर नजर आता है। ब्रिटेन के विदेश सचिव डेविड लैमी ने संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में आयोजित एक उच्च-स्तरीय अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में कहा, क्षेत्र के भविष्य के लिए दो-राज्य समाधान से बेहतर कोई रास्ता नहीं है। उन्होंने कहा कि इजरायल को अपनी सुरक्षित सीमाओं के भीतर आतंकवाद के खतरे से मुक्त होकर शांतिपूर्वक रहने का अधिकार है और फिलिस्तीनियों को भी एक स्वतंत्र देश में सम्मान और सुरक्षा के साथ, बिना किसी कब्जे के जीने का हक मिलना चाहिए। बैठक में अपना बयान देने के बाद मीडिया से बात करते हुए लैमी ने कहा कि यह कदम हमें फिलिस्तीन को एक स्वतंत्र देश के रूप में मान्यता देने की दिशा में आगे बढ़ाएगा। उन्होंने पत्रकारों से कहा, हमने बहुत ही दुखद और डरावने दृश्य देखे हैं। पूरी दुनिया इस बात से बेहद आहत है कि मदद मांगते बच्चों पर गोली चलाई गई और उनकी जान ले ली गई।

ट्रंप ने रूस को दी चेतावनी, कहा- 10 दिन में यूक्रेन के साथ युद्ध खत्म न हुआ तो कड़े टैरिफ का सामना करना होगा

एजेंसी

वाशिंगटन। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने रूस को यूक्रेन के साथ चल रहे युद्ध को समाप्त करने के लिए 10 दिन की समय सीमा दी है। यह घोषणा उन्होंने स्कॉटलैंड की यात्रा से वाशिंगटन लौटते समय पत्रकारों से बातचीत में की। ट्रंप ने चेतावनी दी कि अगर रूस 10 दिन में युद्धविराम पर सहमत नहीं होता, तो अमेरिका रूस पर कड़े टैरिफ और अन्य प्रतिबंध लगाएगा।दो सप्ताह पहले, 14 जुलाई को ट्रंप ने रूस को 50 दिन का समय देते हुए चेतावनी दी थी कि अगर युद्धविराम नहीं हुआ तो रूस को कठोर टैरिफ का सामना करना पड़ेगा। हालांकि, उन्होंने सोमवार को ब्रिटिश प्रधानमंत्री कीर स्टारमर के साथ बैठक के दौरान समय सीमा को घटाकर 10 या 12 दिन कर दिया, तथा मास्को द्वारा समझौता करने

की इच्छा न दिखाने पर निराशा व्यक्त की। इस बयान पर रूस की प्रतिक्रिया भी सामने आई है। क्रेमलिन के प्रवक्ता दिमित्री पेसकोव ने कहा कि रूस ने ट्रंप के बयान पर ध्यान दिया है, लेकिन यूक्रेन में उसका विशेष सैन्य अभियान जारी रहेगा। पेसकोव ने यह भी कहा कि रूस शांति प्रक्रिया के लिए प्रतिबद्ध है, लेकिन वह अपने हितों को सुनिश्चित करते हुए ही कोई समझौता करेगा।

इस बीच, यूक्रेन में युद्ध की स्थिति तनावपूर्ण बनी हुई है। रूस ने यूक्रेन के उत्तर-पूर्वी सूमी क्षेत्र में ड्रोन और मिसाइल हमले किए, जिसमें चार लोग घायल हो गए। दूसरी ओर, रूसी अधिकारियों ने दावा किया कि उन्होंने 150 यूक्रेनी ड्रोनों को मार गिराया। इन हमलों में सेंट पीटर्सबर्ग के पास एक व्यक्ति की मौत हो गई और तीन अन्य घायल हो गए।

ईरान ने गाजा संघर्षविराम वार्ता में हस्तक्षेप के ट्रंप के दावे को किया खारिज, आरोप को बताया 'निराधार'

तेहरान। ईरान ने अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के उस दावे को सख्ती से खारिज कर दिया है, जिसमें उन्होंने कहा था कि ईरान ने इजराइल और हमास के बीच गाजा संघर्षविराम वार्ता में हस्तक्षेप किया है। ईरानी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माईल बघई ने जारी एक आधिकारिक बयान में इस आरोप को पूरी तरह निराधार बताया।यह बयान उस वक्त आया जब ट्रंप ने ब्रिटिश प्रधानमंत्री किअर स्टारमर के साथ मुलाकात के दौरान दावा किया कि मुझे लगता है कि ईरान ने इस वार्ता में हस्तक्षेप किया है, हमास को इशारे और आदेश दिए जा रहे हैं। हालांकि ट्रंप ने इस आरोप के समर्थन में कोई ठोस प्रमाण नहीं दिया। इसी के जवाब में बघई ने कहा, यह आरोप केवल अमेरिका की उस भूमिका से ध्यान भटकाने का प्रयास है, जो उसने इजराइल के फिलीस्तीनी जनता के खिलाफ किए गए 'अत्याचारों' में निभाई है। उन्होंने कहा कि हमास के वार्ताकार गाजा की जनता के हितों को पहचानने और उनका पालन करने में पूरी तरह सक्षम हैं, उन्हें किसी तीसरे पक्ष के हस्तक्षेप की आवश्यकता नहीं है। ईरानी प्रवक्ता ने गाजा में जारी हिंसा को नरसंहार करार देते हुए अंतरराष्ट्रीय समुदाय से फिलीस्तीनी जनता की पीड़ा को समाप्त करने और इजराइली कार्रवाइयों को रोकने के लिए ठोस पहल की मांग दोहराई।

बांग्लादेश में 'जुलाई नेशनल चार्टर' पर विवाद, राजनीतिक दलों में बुनियादी सुधारों पर मतभेद

एजेंसी

ढाका। बांग्लादेश में कई राजनीतिक दलों ने जुलाई नेशनल चार्टर के मसौदे पर आपत्तियां उठाई हैं। इनमें जमात-ए-इस्लामी, नेशनल सिटीजन्स पार्टी (एनसीपी) और इस्लामी आंदोलन शामिल हैं। स्थानीय मीडिया ने यह जानकारी दी। यह दल, खासकर राष्ट्रीय चुनावों के बाद सरकार बनने के दो साल के भीतर सुधार प्रस्तावों को लागू करने के प्रावधान का विरोध कर रहे हैं। इन दलों की मांग है कि जुलाई चार्टर को एक कानूनी ढांचे में शामिल किया जाए, ताकि इसका कार्यान्वयन सुनिश्चित हो सके। बांग्लादेश की नेशनल कंसेंसस कमीशन (एनसीसी) ने हाल ही में राजनीतिक पार्टियों से अपील की है कि वह जुलाई नेशनल चार्टर 2025 में दिए गए सुधारों को सत्ता में आने के दो साल के अंदर लागू करने का वादा करें। कट्टरपंथी इस्लामी पार्टी जमात-ए-इस्लामी ने जुलाई चार्टर को दो साल के भीतर लागू करने के प्रस्ताव को खतरनाक बताया। पार्टी ने कहा कि जुलाई चार्टर को या तो अध्यादेश पारित करके, या जनमत संग्रह के जरिए लागू किया जाएगा। इस बीच, एनसीपी का कहना है कि अगर जुलाई चार्टर के क्रियान्वयन पर स्पष्टता नहीं है, तो वह चार्टर पर हस्ताक्षर करने पर पुनर्विचार करेगी। ढाका में पत्रकारों को संबोधित करते हुए, एनसीपी के सदस्य सचिव अख्तर हुसैन ने कहा, हम चाहते हैं कि इस मसौदे में मूलभूत सुधार के हर पहलू को शामिल किया जाए। अगर इसे छोड़ दिया जाता है, तो पार्टी

फोरम में चर्चा के बाद फैसला लिया जाएगा कि इस पर हस्ताक्षर किया जाए, या नहीं। दूसरी ओर, बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी (बीएनपी) ने जुलाई चार्टर के प्रस्तावों को लेकर सामान्य सहमति जताई है। हालांकि, बीएनपी चाहती है कि संसद में कार्यवाहक सरकार के गठन और संवैधानिक संस्थाओं की नियुक्ति पर भी चर्चा हो, जिसे कार्यपालिका के जरिए तय किया जाए, लेकिन जमात-ए-इस्लामी और एनसीपी (एनसीपी) ने बीएनपी के इस प्रस्ताव का कड़ा विरोध किया। यह जानकारी प्रमुख बांग्लादेशी अखबार प्रोथोम अलो ने दी है इससे पहले, एनसीसी ने कई महत्वपूर्ण सुधार मुद्दों पर फैसला लेने के लिए राजनीतिक दलों के साथ दूसरे दौर की बातचीत का 21वां सत्र शुरू किया। इन चर्चाओं में केयरटेकर सरकार की रूपरेखा, संसद में महिलाओं के लिए आरक्षित सीटों, और संविधान में ऑडिटर जनरल, कंट्रोलर और लोकपाल की नियुक्तियों से जुड़े प्रावधानों को शामिल किया गया। हालांकि, इन मुद्दों पर भी कोई सहमति नहीं बन पाई। दूसरे चरण के दौरान, आयोग ने 20 मुद्दों पर चर्चा की। सूत्रों के मुताबिक अब तक 8 सुधार प्रस्तावों पर सहमति नहीं बन पाई है। जिन दलों ने पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना के नेतृत्व वाली लोकतांत्रिक रूप से निर्वाचित अवामी लीग सरकार को हटाने के लिए छात्र नेताओं और यूनुस के साथ सहयोग किया था, वह अब प्रमुख सुधार प्रस्तावों को लेकर आपस में भिड़ गए हैं।

आयुर्वेदिक औषधी के रूप में उपयोग की जा रही जड़ी-बूटियों की गुणवत्ता

पेड़ - पौधों, शाकीय फसलों और आयुर्वेदिक औषधी के रूप में उपयोग की जा रही जड़ी-बूटियों की गुणवत्ता किसी से छिपी नहीं है। लेकिन आयुर्वेदिक औषधी के रूप में उपयोग की जा रही जड़ी-बूटियों का अपना विशेष महत्व है। शैशवकाल से लेकर वृद्धावस्था तक हम इन औषधियों का अपने जीवन में किसी न किसी रूप में सदियों से प्रयोग करते आये हैं परन्तु आज हमारी परम्परागत घरेलू चिकित्सा विधियाँ अब लुप्त होती जा रही हैं। वनस्पतियों के औषधीय गुण के ज्ञान को लोग भूलते जा रहें हैं ऐसे में औषधीय वनस्पतियों के संरक्षण-संवर्धन की चेतना पुनर्जीवित हो रही है। हाल के तीन-चार दशकों में लकड़ी, शोभा तथा छाया की दृष्टि से लोग वृक्षारोपण कर रहे हैं परन्तु हम सब के आस-पास से अनेकानेक औषधीय पेड़-पौधे लुप्त हो गये हैं। उनके स्थान पर बाहर से लाये पौधों की बहुतायत हो गयी है जिनका हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव भी पड़ रहा है। अब इसके मूल्यांकन की आवश्यकता समीचीन हो गयी है।

हमारे आस - पास के पेड़ - पौधे हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, अत: हमें संदिग्ध औषधि प्रभाव वाले पेड़ - पौधों को अपने आवासीय परिसर एवं उसके समीप में लगाने से बचना चाहिए। हमें श्रेष्ठ औषधीय तथा अन्य लाभदायक गुणों से संपन्न सर्वसुलभ एवं निरापद पेड़ - पौधों का अधिकाधिक रोपण करना चाहिए। वैसे तो सभी पेड़ - पौधों में कोई न कोई लाभदायक गुण विद्यमान होता है, परन्तु इसका ज्ञान हमें होने पर ही हम इस प्राकृतिक सम्पदा को वांछित ढंग से अपना सकते हैं।

इस ज्ञान को अर्जित करने की दृष्टि से, इन आयुर्वेदिक औषधि पौधों के महत्व को दृष्टिगत रखते हुए और आवश्यकता पड़ने पर उनसे ताजी औषधि प्राप्त करने की सुगमता ही हर्बल वाटिका की स्थापना की अवधारणा का मूल है। ऐसी वाटिकाएं विद्यालयों तथा संस्थानों में स्थापित की जाएं तो बालक - बालिकाओं तथा नवयुवकों में इस विषय में ज्ञान और पहचान का प्रसार होगा।

इस वर्षा ऋतू में हरित अभियान के अन्तर्गत एवं अन्य अवसरों पर अनेकों औषधीय पौधे रोपित किये जा सकते हैं। हमें इस ओर कदम बढ़ाना चाहिए। आज के इस लेख में कुछ जड़ी - बूटियों के महत्व बताए गए हैं जिससे आप प्रेरित भी हों, हर्बल (शाकीय) वाटिका स्थापित करने का मन पक्का भी कर लें और पौधारोपण भी करें

भारतीय खानपान में अजवाइन का प्रयोग सदियों से होता आया है। आयुर्वेद के अनुसार अजवाइन पाचन को दुरुस्त रखती है। यह कफ, पेट तथा छाती के दर्द और कृमि रोग में फायदेमंद होती है। साथ ही हिचकी, जी मचलाना, डकार, बदहजमी, मूत्र का रुकना और पथरी आदि बीमारी में भी लाभप्रद होती है। अजवाइन का पौधा आमतौर पर पूरे भारत में पाया जाता है, लेकिन पश्चिम बंगाल, दक्षिणी प्रदेश और पंजाब में अधिकता से पैदा होता है। अजवाइन के पौधे दो-तीन फुट ऊंचे और पत्ते छोटे आकार में कुछ कंटीले होते हैं। डालियों पर सफेद फूल गुच्छे के रूप में लगते हैं, जो पककर एवं सूख जाने पर अजवाइन के दानों में परिवर्तित हो जाते हैं। ये दाने ही हमारे घरों में मसाले के रूप में और औषधियों में उपयोग किए जाते हैं।

रंग- अजवाइन का रंग भूरा-काला मिला हुआ होता है।

स्वाद इसका स्वाद तेज और चरपरा होता है।

स्वरूप - अजवाइन एक प्रकार का बीज है जो अजमोद के समान होता है।

स्वभाव- यह गर्म व खुष्क प्रकृति की होती है। अजवाइन की रासायनिक संरचना में आद्रता (नमी) 7.4 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट 24.6, वसा 21.8, प्रोटीन 17.1, खनिज 7.9 प्रतिशत, कैल्शियम, फास्फोरस, लौह, पोटैशियम, सोडियम, रिबोफ्लेविन, थायमिन, निकोटिनिक एसिड अल्प मात्रा में, आंशिक रूप से आयोडीन, शर्करा, सेपोनिन, टेनिन, केरोटिन और स्थिर तेल 14.8 प्रतिशत पाया जाता है।

ब्राह्मी एक आयुर्वेदिक जड़ी- बूटी है, जिसका प्रयोग प्राचीनकाल से किया जा रहा है। इसका रंग हरा व सफ़ेद, स्वाद फीका तथा तासीर ठंडी होती है। ब्राह्मी का पौधा जमीन पर फैला हुआ होता है, जिसका तना और पत्तियां मुलायम, गूदेदार होते हैं।
आयुर्वेद की दृष्टि से ब्राह्मी बहुत ही महत्त्वपूर्ण औषधि मानी गई है।

अदरक हर भारतीय रसोई का हिस्सा है। सुबह की चाय से लेकर सब्जियों के मसाले तैयार करने तक, अदरक का प्रयोग किया जाता है। अदरक का वैज्ञानिक नाम जिंगिबर ऑफिसिनल है। अदरक एक हर्ब है जिसकी जड़ मसाले के रूप में इस्तेमाल की जाती है साथ ही दवा की तरह भी इसका यूज़ होता है। अदरक को ताजा, सूखा या पाउडर, किसी भी रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। इतना ही नहीं अदरक का रस और तेल भी बहुत लाभकारी है। अदरक में कार्बोहाइड्रेट, डाइटरी फाइबर, प्रोटीन, विटामिन बी 6, कैल्शियम, आयरन, विटामिन सी, पोटैशियम, मैग्नीशियम, जिंक, फोलेट, राइबोफ्लेविन, नियासिन आदि होते हैं।

अशोक यानि कोई शोक नहीं। संस्कृत में अशोक का अर्थ होता है जो शोक या दुख नहीं दे और यह अर्थ अशोक के पेड़ के औषधीय गुणों से प्रमाणित हो चुका है। भारतीय संस्कृति और परंपरा में यह एक पवित्र वृक्ष माना गया। गृह प्रवेश हो या घर में कोई शुभ कार्य अशोक के पत्ते घर में टांगे जाते हैं। इस पवित्र वृक्ष का पौराणिक महत्व रामायण काल से ही है। भगवान राम की पत्नी सीता को जब राक्षस रावण उठा कर लंका ले गया था तो सीता को लंका में अशोक के वृक्ष के नीचे ही रखा था, जो अशोक वाटिका के नाम से प्रसिद्ध है।

कहा जाता है कि भगवान बुद्ध का जन्म भी अशोक वृक्ष के नीचे ही हुआ था। यही वजह है कि दुनिया के सभी बौद्ध विहारों में अशोक के वृक्ष लगाए गए हैं। हिन्दू मंदिरों में भी धार्मिक अनुष्ठानों के लिए अशोक के पेड़ लगाए जाते हैं।

अशोक के पत्ते और फूल काफी सुंदर और आकर्षक होते हैं। फूल पहले पीले और पकने के बाद एकदम सुर्ख लाल हो जाते हैं। यही वजह है कि अशोक के पेड़ को प्रेम को प्रतीक भी कहा गया है। प्रेम के ईश्वर भगवान कामदेव को अशोक के फूल काफी पसंद थे और उन्होंने प्रेम और काम के लिए जिन पांच फूलों की चर्चा की है उसमें अशोक के फूल भी शामिल हैं।

अशोक के पेड़ का बॉटनिकल नाम Saraca Indica है। आयुर्वेदिक चिकित्सा में अशोक के पत्ते, छाल का सबसे ज्यादा महत्व है। अशोक के पत्ते और छाल से स्त्री रोग की सबसे ज्यादा दवाईयां बनती हैं।

चरक संहिता (100 एडी) में अशोक से बनी दवाईयों को गर्भाशय की बीमारी, स्त्री रोग और दर्द में खाने की सिफारिश की गई है। पेशाब में जलन, पेशाब के रास्ते में दर्द, पेशाब के रास्ते से खून आना, पेशाब में पथरी, गर्भाशय में ब्लीडिंग, गर्भाशय में दर्द, माहवारी में गड़बड़ी, ल्यूकोरिया समेत स्त्रियों के कई सारे रोगों के इलाज में अशोक के पत्ते और छाल से बनी दवाइयां रामबाण की तरह काम करती हैं।

इसके अलावा बवासीर, डायबिटीज, डिस्पेशिया, अपच, खून में गड़बड़ी, चोट, ट्यूमर, सूजन, अल्सर, जहरीले कीड़ों के काटने समेत त्वचा संबंधी कई तरह की बीमारियों में अशोक के पेड़ से बनी दवाईयां काफी असरदार होती हैं।

अशोक के पेड़ की सूखी छाल में टेनिन, स्टीरोल , केटेकोल और कई ऑर्गेनिक कैल्शियम कंपाउड होते हैं। छाल में एल्यूमुनियम, स्ट्रोनियम, कैल्शियम, आइरन, मैग्नीशियम, फॉस्फेट, पोटेशियम, सोडियम और सिलिका भी पाई जाती है।

जड़ी-बूटियों या पंसारी की दुकान में आसानी से मिलने वाली अश्वगंधा बड़े काम की चीज है। वैसे यह तो यह एक जंगली पौधा है, मगर इसके औषधीय गुण काफी सारे हैं। आयुर्वेद और यूनानी मेडीसीन में अश्वगंधा को विशेष स्थान प्राप्त है। आमतौर पर अश्वगंधा को यौन शक्ति बढ़ाने की सबसे कारगर दवा के रुप में जाना जाता है। मगर आयुर्वेद में इसका उपयोग कई तरह की बिमारियों के इलाज में किया जाता है।

अश्वगंधा की कच्चे जड़ से अश्व यानि घोड़े के समान गंध आती है, इसलिए इसका नाम अश्वगंधा रखा गया है। इसे असगंध बराहकर्णी, आसंघ, आदि नामों से भी जाना जाता है। अंग्रेजी में इसे विंटर चेरी कहते हैं।

अश्वगंधा वैसे तो यह पूरे भारत में पाया जाता है, मगर पश्चिमी मध्य-प्रदेश के मंदसौर जिले तथा नागौर (राजस्थान) में पायी जाने वाली अश्वगंधा सबसे गुणकारी होती है। अश्वगंधा के पौधे के जड़ और बीज का इस्तेमाल आयुर्वेदिक दवाओं के रुप में किया जाता है। आयुर्वेदिक और यूनानी मेडिसीन में इसे अश्वगंधा को "Indian Ginseng भी कहा जाता है जिसका अर्थ है अंदर की ताकत बढ़ाने वाली रसायन।

अश्वगंधा एक बलवर्धक रसायन है। आचार्य चरक ने भी अश्वगंधा को उत्कृष्ट बलवर्द्धक माना है।

वहीं सुश्रुत के अनुसार, यह औषधि किसी भी प्रकार की कमजोरी को कम करती है। इसका इस्तेमाल गठिया , तनाव, नींद में कमी, ट्यूमर, टीबी, दमा, स्किन की बीमारी, कफ-वात दमा, पीठ की दर्द, मासिक धर्म में गड़बड़ी, उच्च रक्तचाप, लीवर की समस्या समेत कई तरह की बिमारियों के दवा में किया जाता है।

घृत कुमारी या ग्वार पाठा का वैज्ञानिक नाम एलोवेरा है। एलोवेरा तना रहित या बहुत छोटे तनों के साथ तेजी से फैलने वाला पौधा है जो लम्बाई में 60 से 100 सेंटीमीटर तक बढ़ता है। यह 5000 वर्ष पुरानी औषधि है जिसकी 250 उपजातियां हैं। इनमें से कुछ ही औषधीय गुण वाली होती हैं जिनमें सबसे प्रभावी प्रजाति Barbadensis Miller है। हमारे शरीर को 21 एमिनो एसिड की जरुरत होती है जिसमें से 18 केवल एलोवेरा में ही मिल जाते हैं। एलोवेरा की पत्तियां घनी और चमकदार होती हैं। एलोवेरा का एक्सट्रेक्ट कॉस्मेटिक प्रोडक्ट बनाने और आयुर्वेदिक दवाइयां बनाने में होता है।

चिरायता के बारे में आमतौर पर अधिकांश लोग जानते हैं, क्योंकि प्राचीन समय से इसका उपयोग आयुर्वेदिक व घरेलू उपचारों में होता आया है। चिरायता स्वाद में कड़वा होता है। चिरायता मूल रूप से नेपाल, कश्मीर और हिमाचल में पाया जाता है। इसके फूल बरसात और फल सर्दियों के मौसम में आते हैं।

चिरायता एक एंटीबॉयोटिक औषधि है, जो प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करता है। इसका रोजाना सेवन करने पर कीटाणु नष्ट हो जाते हैं और बीमारियां दूर रहती हैं।

आयुर्वेद के अनुसार चिरायता का उपयोग करने से बुखार, जलन, कृमि (कीड़े), त्रिदोष (वात, पित्त, कफ), तिल्ली और जिगर की वृद्धि, अजीर्ण, अम्लपित्त, कब्ज, अतिसार, प्यास, पीलिया, दिल की कमजोरी, रक्तपित्त, रक्तविकार, त्वचा के रोग, मधुमेह, गठिया व अन्य बीमारियों से छुटकारा मिलता है।

चिरायता बनाने की विधि

सूखी तुलसी पत्ते पत्ते का चूर्ण, नीम की सूखी पत्तियों का चूर्ण, सूखे चिरायते का चूर्ण समान मात्रा (100 ग्राम) मिलाकर एक डिब्बे में भर कर रख लीजिए। मलेरिया, बुखार व अन्य रोगों की स्थिति में दिन में 3 बार दूध से सेवन करने से लाभ होगा।

जटामांसी को बालछड़, स्पाइक नाड व अन्य नामों से भी जाना जाता है। यह मुख्य रूप से हिमालय में पाई जाती है। इसकी जड़ में बाल जैसे तन्तु होने के कारण इसे जटामांसी कहा जाता है। आयुर्वेद की दृष्टि से जटामांसी कई औषधीय गुणों से भरपूर है, जो इम्यून सिस्टम, दिल, रक्तचाप आदि बीमारियों से बचाता है। यह दिल की धड़कन को संतुलित रखने में भी लाभकारी होती है। हिमालय में उगने वाली जटामांसी औषधीय जड़ी- बूटी का इस्तेमाल तीक्ष्ण गंध वाला इत्र बनाने के लिए भी किया जाता है। इसका उपयोग मस्तिष्क और नाड़ियों संबंधी रोगों के उपचार में भी किया जाता है। मस्तिष्क या सिर से जुड़ी समस्याओं के लिए जटामांसी औषधि एक रामबाण इलाज है।

ब्राह्मी ब्राह्मी एक आयुर्वेदिक जड़ी- बूटी है, जिसका प्रयोग प्राचीनकाल से किया जा रहा है। इसका रंग हरा व सफ़ेद, स्वाद फीका तथा तासीर ठंडी होती है। ब्राह्मी का पौधा जमीन पर फैला हुआ होता है, जिसका तना और पत्तियां मुलायम, गूदेदार होते हैं। आयुर्वेद की दृष्टि से ब्राह्मी बहुत ही महत्त्वपूर्ण औषधि मानी गई है। ब्राह्मी का वैज्ञानिक नाम बाकोपा मोनिएरी (Bacopa Monnieri) है। इसमें हायड्रोकोटिलिन, एशियाटिकोसाइड, एल्केलाइड, सेपोनिन व अन्य पोषक तत्व पाये जाते हैं, जो बौद्धिक विकास, स्मरण शक्ति के अलावा कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं जैसे- कब्जय, गठिया, रक्तस शुद्ध, हृदय समस्या दूर करने में फायदेमंद होते हैं।

सब्जी पौध के लिए पॉली-टनल

अजय कुमार बताते हैं कि श्रम उत्पाद को एकत्र करने के लिए 8 संकुल बनाए गए हैं, जो गिंगड़े, चॉच, घटकोट, जसपुर, रतखाल, थला, जमरिया और नैनीडांडा में हैं। इन संकुलों में महिलाएं उनका उत्पाद देती हैं, जहां उनके उत्पाद की तुलाई होती है। उन्हें एक पर्ची दी जाती है, जिसमें किसान, गांव, समूह का नाम, उत्पाद की मात्रा का विवरण होता है। बाद में इस पर्ची के मुताबिक मासिक बैठकों में श्रम उत्पाद का भुगतान किया जाता है, जिससे अन्य महिलाओं को भी प्रेरणा मिले।

वे बताते हैं कि पहले वर्ष 2015 में हल्दी का भाव प्रति किलोग्राम 40 रू. था। क्योंकि पहले बिचौलिए होते थे, जो सस्ते दामों में हल्दी खरीदते थे और महंगे में बेचते थे। लेकिन जबसे संस्था ने इसमें हस्तक्षेप किया है। महिलाओं को उनके उत्पाद का उचित दाम मिलने लगा है। अब प्रति किलोग्राम 300 रू. का दाम है, जिसमें से 110 रू. प्रति किलोग्राम तक के दाम के हिसाब से महिलाओं को मिले हैं, शेष राशि ढुलाई और अन्य खर्च हो जाती है। जब भाव बढ़ा तो उत्पादन भी बढ़ा और परिवारों की स्थिति बेहतर भी हुई।

कोट जसपुर गांव की निर्मला देवी बताती हैं कि हल्दी की खेती से आमदनी बढ़ी है, जिससे हम अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा की व्यवस्था कर पा रहे हैं। इसके साथ ही जो महिलाएं घरों की चारदीवारी में कैद थी, वे सार्वजनिक जीवन में सक्रिय हो रही हैं। शासकीय विभागों से संपर्क करती हैं, बैंक खातों का रखरखाव करती हैं, अपने हक और अधिकार के लिए आवाज उठाती हैं। यह सब संगठन के कारण ही संभव हुआ है।

वे बताती हैं कि इस क्षेत्र में खेती के लिए बड़ी समस्या जंगली जानवरों और आवारा पशुओं की है, जो फसलों को चौपट करते हैं। इस समस्या को लेकर उनके संगठन की महिलाएं मुख्यमंत्री से भी मिली थी, लेकिन इसका अब तक कोई ठोस हल नहीं निकला है। वे कहती हैं इस बार फसल अच्छी हुई, पर जंगली सुअरों ने चौपट कर दी।

चॉच गांव की सुनीता देवी कहती हैं कि उनकी खेती जो पूरी तरह से घाटे में चल रही थी, अब उससे आमदनी बढ़ गई है। हल्दी के अच्छे दाम मिल रहे हैं। खेती अच्छी हो रही है, उत्पादन के साथ रकबा भी बढ़ा है, पशुओं की देखभाल भी अच्छे हो रही है। जो प्रवासी मजदूर शहरों में गए थे, उनमें से कुछ खेती के काम में वापस जुड़ गए हैं। अगर खेती अच्छी होगी, गांवों में अच्छी शिक्षा मिलेगी तो पलायन भी नहीं होगा और गांव भी खुशहाल होंगे।

सब्जियों की खेती- अनुकूल वातावरण

सब्जियों की खेती में सिंचाई के साधन के रूप में नदी, नाला, तालाब, कुआँ, उद्वह सिंचाई परियोजना इत्यादि का व्यवहार किया जाता है। जम्मु क्षेत्र में कूल जमीन का मात्र 26 प्रतिशत भाग ही सिंचित है। बरसात में बिना सिंचाई के ही सब्जियों की खेती की जाती है। परंतु रबी एवं जायद में सिंचाई की आवश्यकता पड़ती है जिसकी पूर्ति उपरोक्त सिंचाई साधनों से की जाती है। जहां मिट्टी तथा जलवायु सब्जियों की खेती के लिए बहुत ही उपयुक्त है उनमें गोबर या कम्पोस्ट खाद का व्यवहार आवश्यक है। यहाँ के कुछ क्षेत्रों में बरसाती, गर्मी और शीत ऋतू के आलू की भी खेती की जाती है। विभिन्न मौसम की विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ यहाँ पैदा की जाती है। तापक्रम, वर्षा इत्यादि की अनुकूलता के चलते यहाँ सब्जियों की खेती सुगमता पूर्वक की जाती है। यहाँ से सुदूर बाजारों में सब्जियाँ भेजी जाती हैं। सब्जियों की खेती का इस क्षेत्र में भविष्य उज्वल है। क्योंकि अधिकतर सब्जियाँ कम समय में ही तैयार हो जाती है जिन्हें बेचकर किसान अच्छी आमदनी प्राप्त कर लेता है। सब्जियों की खेती में नित नयी - नयी किस्मों का प्रयोग हो रहा है। इसमें कृषि विभाग, जम्मू का काफी योगदान है।

बटन मशरूम उत्पादन की उन्नत तकनीक

भारत में मशरूम की खेती का प्रचलन दिन प्रतिदिन काफी बढ़ता जा रहा है. जैसे जैसे मनुष्य मानसिक एवं आधुनिक युग की तरफ अग्रसर हो रहे है, वो अपने शरीर के पोषक तत्व युक्त, गुणकारी, पाचनशील, स्वादिष्ट उपयोगी सब्जी भी अपने भोजन में लेना पसंद कर रहे है. मशरूम से हमारे शरीर को काफी मात्रा में प्रोटीन, खनिज-लवण, विटामिन बी, सी व डी मिलती है जो अन्य सब्जियों की तुलना में काफी ज्यादा होती है. इसमें मौजूद फोलिक अम्ल की उपलब्धता शरीर में रक्त बनाने में मदद करती है, इसका सेवन मनुष्य के रक्तचाप, हृदयरोग, में लाभकारी होता है. वैसे तो मशरूम की खेती कई जगह की जाती है लेकिन, यहां हम जानेंगे की कैसे किसान कम लागत में इसकी खेती करके ज्यादा मुनाफा कमा सकता है. बटन मशरूम उगाने का सही समय अक्टूबर से मार्च के महीने में होता है, इन छ- महीनों में दो फसलें उगाई जाती हैं. बटन खुम्बी की फसल के लिए आरम्भ में 22 -26 तापमान की आवश्यकता होती है, इस ताप पर कवक जाल बहुत तेजी से बढ़ता है बाद में इसके लिए 14 -18 ताप ही उपयुक्त रहता है. इससे कम ताप पर फलनकाय की बढ़वार बहुत धीमी हो जाती है.

बटन मशरूम की खेती एक विशेष प्रकार की खाद पर ही की जाती है जिसे कम्पोस्ट कहते हैं. मशरूम कम्पोस्ट तैयार करने के लिए किसी विशेष मूल्यवान मशीनरी या यन्त्र की जरूरत नही पड़ती है. कम्पोस्ट बनाने में निम्न प्रकार की सामग्री काम में ली जाती है- गेहूं या चावल का भूसा 1000 किलोग्राम, अमोनियम सल्फेट, केल्शिम अमोनियम नाईट्रेट-27 किलोग्राम, सुपरफौसफेट-10 किलोग्राम, यूरिया-17 किलोग्राम, गेहूं का चोकर 100 किलोग्राम जिप्सम 36 किलोग्राम. कम्पोस्ट शेड में ही तैयार किया जाता है. कम्पोस्ट तैयार करने में करीब 28 दिन का समय लगता है. सबसे पहले समतल एवं साफ फर्श पर भूसे को 2 दिन तक पानी डाल कर गिला किया जाता है, इस अवस्था में भूसे में नमी 75 प्रतिशत होनी चाहिए और भूषा अधिक गिला नही होना चाहिए. 2 दिन तक पानी गिराने के बाद फिर भूसे को तोड़ कर देखें भूसा अन्दर से सुखा न हो तो ठीक अन्यथा सुखा हो तो फिर से पानी मिलाएं. इस गीले भूसे में जिप्सम के अलावा सारी सामग्री को मिला कर उसे थोड़ा और गिला करें. इस बात का ध्यान रखें की पानी उसमे से बाहर न निकले फिर भूसे से एक मीटर चौड़ा एवं तीन मीटर तक लम्बा (लम्बाई कम्पोस्ट की मात्रा के अनुसार) और करीब डेढ़ मीटर ऊंचा चौकोर ढ़ेर बना लें. ढ़ेर को 2-3 दिन तक ऐसे ही पड़ा रहने दें. 3 दिन बाद ढ़ेर की पलटी शुरू करें, एवं ध्यान रखें की ढ़ेर का अन्दर का हिस्सा बाहर और बाहर का हिस्सा अन्दर आ जाए.