

# मूक पत्रिका

## निष्पक्ष, निर्भीक, स्वतंत्र आवाज...

वर्ष - 02 अंक - 224 बेमेतरा, बुधवार 08 अप्रैल 2026 रायपुर एवं बेमेतरा से प्रकाशित कुल पेज - 08 मूल्य - 5 रुपये डाक पंजीयन- दुर्गा/1743290201/2025-27

### संक्षिप्त समाचार

**गहलोट की विश्व स्वास्थ्य दिवस पर प्रदेशवासियों को अच्छे स्वास्थ्य की शुभकामनाएं**

जयपुर। राजस्थान के पूर्व मुख्यमंत्री अशोक गहलोट ने विश्व स्वास्थ्य दिवस पर प्रदेशवासियों को अच्छे स्वास्थ्य की शुभकामनाएं देते हुए कहा है कि हमारा प्रयास होना चाहिए कि स्वास्थ्य सेवाएं आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों तक सुलभता से पहुंचें और वो सिर्फ इसलिए इलाज करवाने से न कतराएँ कि उसमें खर्चा बहुत है। गहलोट ने कहा कि इसी सोच के साथ, निरोगी राजस्थान की परिकल्पना को साकार करने के लिए कांग्रेस सरकार ने देश में पहली बार 'राइट टू हेल्थ' कानून पास किया, मुफ्त दवा, मुफ्त जांच, निःशुल्क निरोगी राजस्थान योजना, चिरंजीवी योजना समेत अनेक ऐसी योजनाएं बनाई थीं, अस्पताल, पीएचसी इत्यादि खोलने का कार्य किया प्रयास होना चाहिए।

### हरियाणा में मौसम का बदला मिजाज 17 जिलों में ऑरेंज अलर्ट चंडीगढ़। हरियाणा में मौसम ने एक बार फिर कवट ली। हिसार, गुरग्राम, नारनौल और भिवानी समेत कई क्षेत्रों में हल्की से मध्यम बारिश दर्ज की गई। मौसम विभाग ने आज प्रदेश के 17 जिलों में बारिश, तेज आंधी और ओलावृष्टि को लेकर ऑरेंज अलर्ट जारी किया है। विभाग के अनुसार सिरसा, हिसार, फतेहाबाद, भिवानी, चरखी दादरी, महेंद्रगढ़, नारनौल, रेवाड़ी, नूंह, पलवल, गुरग्राम, फरीदाबाद, झज्जर, रोहतक, सोनीपत, पानीपत और कैथल में 40-50 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से तेज हवाएं चलने, बिजली गिरने और ओलावृष्टि की संभावना है। अन्य जिलों में भी हल्की बारिश के आसार हैं। मौसम विभाग ने आठ अप्रैल को भी मौसम खराब रहने की चेतावनी दी है। अचानक हुए इस बदलाव का असर कृषि पर पड़ने की आशंका जताई जा रही है।

### शेयर बाजारों में शुरुआती गिरावट, सेंसेक्स 800 अंक से ज्यादा टूटा

मुंबई। घरेलू शेयर बाजारों में मंगलवार को शुरुआती कारोबार में गिरावट रही और बीएसई का सेंसेक्स 800 अंक से ज्यादा टूट गया। विदेशों से मिले नकारात्मक संकेतों के बीच सेंसेक्स 372.49 अंक नीचे 73,734.36 अंक पर खुला और कुछ ही देर में करीब 824 अंक की गिरावट के साथ 73,282 अंक तक उतर गया। खबर लिखे जाते समय यह पिछले कारोबारी दिवस की तुलना में 407.49 अंक (0.55 प्रतिशत) नीचे 73,699.36 अंक पर था। ईरान युद्ध में दोनों तरफ से हमले और तेज होने से बाजार में निवेश धारणा कमजोर रही। ऑटो, बैंकिंग और वित्त समूहों में ज्यादा बिकवाली रही। एफएमसीजी, स्वास्थ्य, टिकाऊ उपभोक्ता उत्पाद, तेल एवं गैस और रसायन समूहों के सूचकांक भी टूट गये।

# नक्सलमुक्त छत्तीसगढ़: प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का बस्तर दौरा बनेगा टर्निंग पॉइंट, बड़े प्रोजेक्ट्स की सौगात देंगे

नई दिल्ली। छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से मुलाकात कर बस्तर के भविष्य की एक नई तस्वीर पेश की। इस मुलाकात में मुख्यमंत्री ने न केवल नक्सलवाद के अंत के बाद प्रदेश में आई शांति के लिए प्रधानमंत्री का आभार जताया, बल्कि बस्तर के समग्र विकास का एक विस्तृत और दूरदर्शी ब्लूप्रिंट भी सौंपा। साथ ही उन्होंने प्रधानमंत्री को मानसून के बाद बस्तर आने का आमंत्रण दिया, जहां उनकी मौजूदगी में कई बड़ी परियोजनाओं का शिलान्यास और लोकार्पण प्रस्तावित है।

उन्होंने बताया कि बस्तर समेत पूरे राज्य में नक्सलवाद समाप्त हो चुका है और अब शांति स्थापित है। शिक्षा व स्वास्थ्य सुधार के तहत नए एजुकेशन सिटी, सुपर स्पेशलिटी अस्पताल और मेडिकल कॉलेज बनाए जा रहे हैं, जबकि इंद्रावती नदी पर बैराज, रेल लाइन और एयरपोर्ट विस्तार से कनेक्टिविटी मजबूत हो रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस ब्लूप्रिंट के जरिए बस्तर में अब विकास, रोजगार और बेहतर सुविधाओं का नया दौर शुरू होगा। मुख्यमंत्री ने अपने विकास दस्तावेज में उल्लेख किया कि एक दशक पहले प्रधानमंत्री द्वारा बस्तर के लिए देखा गया शांति और विकास का सपना अब जमीन पर साकार हो रहा है। नक्सलवाद खत्म होने के बाद



मुख्यमंत्री साय ने प्रधानमंत्री मोदी को बेल मेटल निर्मित 'माता कौशल्या के राम' कलाकृति की भेंट

नई दिल्ली। मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय ने नई दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से मुलाकात के दौरान छत्तीसगढ़ की समृद्ध जनजातीय परंपरा और सांस्कृतिक पहचान को दर्शाती बेल मेटल से निर्मित 'माता कौशल्या के राम' की अद्वितीय कलाकृति भेंट की। मुख्यमंत्री साय ने इस अवसर पर कहा कि छत्तीसगढ़ वह पवन धरा है, जहाँ भगवान श्रीराम का ननिहाल स्थित है और यह भूमि प्रभु श्रीराम से गहरी जुड़ी हुई है। उन्होंने कहा कि भेंट की गई यह कलाकृति प्रदेश की अस्था, परंपरा और सृजनशीलता का सजीव प्रतिरूप है, जो जनजातीय समाज की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और उत्कृष्ट शिल्पकौशल को दर्शाती है। मुख्यमंत्री साय ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में अयोध्या में प्रभु श्रीराम के भव्य मंदिर का निर्माण भारत की सांस्कृतिक चेतना के पुनर्जागरण का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा संचालित 'श्री रामलला दर्शन योजना' के माध्यम से प्रदेश के हजारों श्रद्धालु अयोध्या धाम के दर्शन कर रहे हैं, जिससे अस्था और श्रद्धा को जन-जन तक जोड़ने का कार्य निरंतर हो रहा है।

### प्रधानमंत्री मोदी ने तो लाम को वियतनाम का राष्ट्रपति चुने जाने पर बधाई दी, कहा मिलकर करेंगे काम

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने तो लाम को वियतनाम का राष्ट्रपति चुने जाने पर बधाई दी है और कहा है कि वह उनके साथ मिलकर दोनों देशों की प्रगति तथा समृद्धि के लिए काम करेंगे। मोदी ने मंगलवार को सोशल मीडिया पोस्ट में कहा, वियतनाम समाजवादी गणराज्य के राष्ट्रपति के रूप में तो लाम के चुनाव पर हार्दिक बधाई। मुझे विश्वास है कि उनके नेतृत्व में हमारे दोनों देशों के बीच सदियों पुरानी मित्रता और भी मजबूत होगी। मैं अपने लोगों और क्षेत्र की प्रगति और समृद्धि के लिए हमारी व्यापक रणनीतिक साझेदारी को और गहरा करने के लिए उनके साथ मिलकर काम करने के लिए तत्पर हूँ।

अब लोगों में डर नहीं, बल्कि उम्मीद और विकास की नई चमक है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन से बस्तर को नई दिशा और गति मिलेगी, जिससे क्षेत्र में विश्वास और उत्साह बढ़ेगा। मुख्यमंत्री द्वारा प्रस्तुत विकास ब्लूप्रिंट 'सैचुरेशन, कनेक्ट, फैसिलिटेट, एम्पावर और एंगेज' रणनीति पर आधारित है। इसके तहत बस्तर में बुनियादी सुविधाओं को तेजी से विस्तार देने का लक्ष्य रखा गया है। सड़कों के व्यापक जाल के माध्यम से दूर-दराज के गांवों को जोड़ा जाएगा। प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के अंतर्गत कार्य को 2027 तक पूरा करने के साथ-साथ नई 228 सड़कों और 267 पुलों का निर्माण प्रस्तावित है। इसके अलावा 61 नई परियोजनाओं के लिए विशेष केंद्रीय सहायता की मांग भी की गई है। ऊर्जा और बुनियादी ढांचे के क्षेत्र में भी बड़े बदलाव की योजना है। हर घर तक बिजली पहुंचाने के कार्य तेज होंगे। शिक्षा के क्षेत्र में 45 पोटा केबिन स्कूलों को स्थायी भवनों में बदला जाएगा। युवाओं के लिए 15 स्टेंडियम और 2 मल्टीपर्वज हॉल बनाए जाएंगे, जबकि स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों का विस्तार और डॉक्टरों के लिए ट्रांजिट हॉस्टल बनाए जा रहे हैं। कृषि और सिंचाई के क्षेत्र में इंद्रावती नदी पर दो बड़े प्रोजेक्ट डेडरॉव और मटरान में स्वीकृत किए गए हैं, जिनसे 31,840 हेक्टेयर भूमि को सिंचाई सुविधा मिलेगी। यह परियोजनाएं बस्तर की कृषि अर्थव्यवस्था को मजबूत करने में अहम भूमिका निभाएंगी।

## आरएसएस मुख्यालय के पास विस्फोटकों का जखीरा मिला

नागपुर समेत पूरे महाराष्ट्र में मचा हड़कंप, जिलेटिन स्टिक, डेटोनेटर से लेकर कनेक्टर तक बरामद, हाईअलर्ट जारी

नागपुर। इस वक्त की बड़ी खबर महाराष्ट्र से आई है। नागपुर में आरएसएस मुख्यालय के पास विस्फोटकों का जखीरा बरामद हुआ है। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के पास विस्फोटकों का जखीरा मिलने से नागपुर समेत पूरे महाराष्ट्र में हड़कंप मच गया है। बताया जा रहा है कि इलाके में मौजूद गार्डन में एक बैग रखा था, जिससे 15 जिलेटिन स्टिक, 50 डेटोनेटर और



विस्फोटक

8 कनेक्टर बरामद किए गए हैं। इसके बाद नागपुर शहर में हाई अलर्ट जारी कर दिया गया है। जानकारी के मुताबिक नागपुर के सीए रोड

स्थित दोसर भवन चौक इलाके में भारी मात्रा में विस्फोटक मिला है। मेट्रो स्टेशन के पास एक घर के छोटे गार्डन में एक बैग रखा था, जिससे 15 जिलेटिन स्टिक, 50 डेटोनेटर और 8 कनेक्टर बरामद किए गए। जानकारी के बाद मौके पर पहुंची पुलिस, बम निरोधक दस्ता और फॉरेंसिक टीम ने पूरे इलाके को चारों तरफ से घेर लिया और तलाशी ली और विस्फोटकों को सुरक्षित तरीके से जल कर लिया। पुलिस के मुताबिक, यह विस्फोटक पिछले एक से डेढ़ महीने से यहां रखे होने की आशंका है। फिलहाल मामले की जांच की जा रही है और लोगों से पूछताछ की जा रही है।

## अमरावती को आंध्र प्रदेश की राजधानी बनाने वाले अधिनियम को राष्ट्रपति की मंजूरी

नयी दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने अमरावती को आंध्र प्रदेश की नई राजधानी बनाने से संबंधित आंध्र प्रदेश पुनर्गठन (संशोधन) अधिनियम, 2026 को मंजूरी दे दी है।

विधि और न्याय मंत्रालय ने एक अधिसूचना जारी कर कहा है कि राष्ट्रपति ने इस अधिनियम को सोमवार को मंजूरी दे दी। अधिसूचना में कहा गया है कि इस अधिनियम को आंध्र प्रदेश



पुनर्गठन (संशोधन) अधिनियम, 2026 कहा जा सकता है और यह आगामी 2 जून से लागू माना जाएगा। दो जून से अमरावती विधिवत रूप से आंध्र प्रदेश की राजधानी बन जाएगी। उल्लेखनीय है कि संसद के दोनों सदनों ने बजट

सत्र के दूसरे चरण में इससे संबंधित विधेयक को मंजूरी दी थी। आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री एन चंद्रबाबु नायडू ने मंगलवार को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर इस अधिसूचना को साझा करते हुए कहा है कि अमरावती आंध्र प्रदेश की राजधानी है। एक प्रभावी ट्वीट में उन्होंने राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री का आभार व्यक्त करते हुए कहा है, आंध्र प्रदेश की प्रजा की ओर से, मैं राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू जी का आंध्र

## भारत के पहले 500 मेगावाट के पीएफबीआर ने कलपक्कम में क्रिटिकैलिटी हासिल की: पीएम मोदी

चेन्नई। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रात घोषणा करते हुए कहा कि भारत के द्वितीय पीढ़ी के परमाणु ऊर्जा कार्यक्रम को गति देने वाली एक ऐतिहासिक घटना में कलपक्कम में स्थित स्वदेशी 500 मेगावाट के प्रोटोटाइप फास्ट ब्रॉडर रिएक्टर (पीएफबीआर) ने क्रिटिकैलिटी हासिल कर ली। क्रिटिकैलिटी क्षमता से तात्पर्य रिएक्टर की नियंत्रित श्रृंखला अभिक्रिया से है।

मोदी ने सोशल मीडिया एक्स पर कहा- भारत ने अपने नागरिक परमाणु यात्रा में एक निर्णायक कदम उठाया है, अपने परमाणु कार्यक्रम के दूसरे चरण को आगे

बढ़ाया है। स्वदेशी रूप से डिजाइन और निर्मित कलपक्कम स्थित पीएफबीआर ने क्रिटिकैलिटी हासिल कर ली है। यह उन्नत रिएक्टर, अब खपत से अधिक ईंधन उत्पादन करने में सक्षम है जो हमारी वैज्ञानिक क्षमता की गहराई और इंजीनियरिंग कौशल की ताकत को दर्शाता है। यह कार्यक्रम के तीसरे चरण में हमारे विशाल थोरियम भंडार का दोहन करने की दिशा में एक निर्णायक कदम है।

## केरल विधानसभा चुनाव के लिए 76,000 से अधिक सुरक्षाकर्मी तैनात, तैयारियां पूरी

तिरुवनंतपुरम। आगामी विधानसभा चुनावों के लिए पूरे केरल राज्य में व्यापक सुरक्षा व्यवस्था पूरी कर ली गई है, जिसमें सुचारू और घटना-मुक्त मतदान



प्रक्रिया सुनिश्चित करने के लिए 76,000 से अधिक पुलिस कर्मियों को तैनात किया गया है। राज्य पुलिस प्रमुख रावडॉ. चंद्रशेखर ने बताया कि निगरानी एवं समन्वय को मजबूत करने के उद्देश्य से, पूरे राज्य को विशेष सुरक्षा क्षेत्रों में विभाजित किया गया है, जहां वरिष्ठ अधिकारी संचालन का नेतृत्व कर रहे हैं। पुलिस संरचना को 154 चुनाव उप-मंडलों में पुनर्गठित किया गया है, जो जिला पुलिस प्रमुखों की देखरेख में कार्य कर रहे हैं। सभी मतदान केंद्रों पर सुरक्षा बढ़ा दी गई है, जहां 28,209 विशेष पुलिस अधिकारियों सहित 76,203 कर्मियों को 30,471 मतदान केंद्रों पर तैनात किया गया है।

## ब्रिटेन ईरान के नागरिक ठिकानों पर हमलों के लिए अमेरिका को सैन्य अड़ों के उपयोग की अनुमति देने से इनकार करेगा

लंदन। ब्रिटेन ईरान में पुलों और बिजली संयंत्रों पर हमलों के लिए अमेरिका को अपने सैन्य अड़ों तक पहुंच देने से इनकार करेगा। 'द आइ पेपर' अखबार ने सूत्रों के हवाले से यह जानकारी दी।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने 30 मार्च को कहा था कि अगर शांति समझौता नहीं हुआ और होर्मुज जलडमरूमध्य नहीं खोला गया, तो अमेरिका ईरान के सभी बिजली संयंत्रों, तेल के कुओं, खार्ग द्वीप और जल विलवणीकरण संयंत्रों को उड़ा देगा और पूरी तरह नष्ट कर देगा। ट्रंप ने रविवार को चेतावनी दी कि अगर तेहरान जलडमरूमध्य को जहाजों की आवाजाही के लिए नहीं खोलता है, तो सात अप्रैल को 'बिजली संयंत्र दिवस' और 'पुल दिवस'



माना जाएगा। सोमवार को प्रकाशित रिपोर्ट में कहा गया कि लंदन केवल रक्षात्मक हमलों के लिए अपने हवाई अड्डे उपलब्ध कराने को तैयार है और ईरान के प्रमुख नागरिक संरचना पर हमले की ट्रंप की धमकियां इसके अंतर्गत नहीं आतीं। अखबार हवाई अड्डों तक पहुंच प्रदान करने संबंधी निर्णय प्रत्येक मामले के आधार पर लिए जाते

हैं। ब्रिटेन का फेयरफोर्ड यूरोप का एकमात्र ऐसा वायु सेना अड्डा है जहां अमेरिकी रणनीतिक बमवर्षक विमान उतरते हैं। इस अड्डे का इस्तेमाल इराक और यूरोस्लाविया पर बमबारी करने के लिए भी किया गया था। गौरतलब है कि 28 फरवरी को अमेरिका-इजरायल ने तेहरान सहित ईरान में कई ठिकानों पर हमले किए, जिससे बहुत नुकसान हुआ और नागरिक हताहत हुए। ईरान ने जवाबी कार्रवाई करते हुए बहरीन, कतर, संयुक्त अरब अमीरात और सऊदी अरब सहित मध्य पूर्व में इजरायली क्षेत्र और अमेरिकी सैन्य ठिकानों पर हमले किए। ईरान को लेकर बढ़ते तनाव के कारण होर्मुज जलडमरूमध्य की वास्तविक रूप से नाकाबंदी की गई है।

## कोरबा जैसे जिलों में महुआ संग्रहण बड़ी चुनौती भी है ग्रामीण अर्थव्यवस्था की रीढ़ है छत्तीसगढ़ का पीला सोना 'महुआ', कोरबा में हाथियों से बचकर ग्रामीण कर रहे संग्रहण

कोरबा। छत्तीसगढ़ के ग्रामीण अंचलों में इन दिनों महुआ संग्रहण का कार्य जोर-शोर से जारी है। सूर्य की पहली किरण के साथ ही ग्रामीण खासतौर पर महिलाएं और बच्चे जंगलों की ओर महुआ संग्रहण के लिए निकल पड़ते हैं। महुआ ग्रामीण अर्थव्यवस्था का एक महत्वपूर्ण आधार है। भले ही यह अतिरिक्त आमदनी का जरिया है लेकिन इसके लिए कोरबा जैसे जिलों में अतिरिक्त जोखिम भी उठाना पड़ता है। हाथियों के मूवमेंट वाले इलाकों में वन विभाग भी मॉनिटरिंग कर लोगों को सहयोग कर रहा है।

### लगातार बना हुआ है हाथी और भालू का विचरण

कोरबा और कटघोरा वन मंडल के जंगलों में हाथी और भालू के विचरण की सूचना लगातार सामने आती रहती है। इससे महुआ संग्रहण पर जाने वाले ग्रामीणों में कहीं न कहीं भय का माहौल भी रहता है। कई इलाकों में हाथियों के



झुंड देखे जाने की सूचना है। वहीं भालू के हमले की आशंका भी बनी रहती है।

### 33 मिलता है समर्थन मूल्य

सरकार ने महुआ संग्रहण करने वाले परिवार के लिए 33 रुपए का समर्थन मूल्य भी घोषित किया है। हालांकि इसका बाजार मूल्य कहीं अधिक रहता है। वन विभाग इसे अधिकृत तौर

पर खरीदता है। महुआ संग्रहण करने के बाद इसे वन समितियों के माध्यम से ग्रामीण वन विभाग को बेचेते हैं। इसके बाद इसे कई उत्पादों के निर्माण के लिए अलग-अलग स्थान पर भेजा जाता है। कोरबा और कटघोरा वन मंडल के महुआ को काफी अच्छी क्वालिटी का माना जाता है, जमीन में गिरने के पहले जाली लगाकर ताजा महुआ कलेक्ट किया जाता है। इस फूड ग्रेड क्वालिटी के महुआ की मांग अधिक रहती है।

### ग्रामीण अर्थव्यवस्था की रीढ़ है छत्तीसगढ़ का पीला सोना महुआ

जिले में 75 हजार से अधिक संग्रहक परिवार

28 हजार परिवार महुआ संग्रहण का काम करते हैं, जबकि कटघोरा वनमंडल में इससे अधिक 39 हजार परिवार महुआ संग्रहण करते हैं। यह सभी ऐसे परिवार हैं, जो गांव में बसते हैं और काफी निचले तबके के होते हैं। इन सभी को महुआ के माध्यम से हर साल अतिरिक्त आमदनी हो जाती है। ऐसे लोगों की भी कमी नहीं है, जो सरकारी दर की जगह खुले बाजार में और अधिक दाम पर महुआ बेचते हैं। एक अनुमान के मुताबिक बाजार में 50 प्रति किलो तक के दाम में महुआ के खरीदी होती है। ग्रामीण खासतौर पर महिलाएं और बच्चे जंगलों की ओर महुआ संग्रहण के लिए जाते हैं।

### 50 हजार किंटल का उत्पादन

महुआ का संग्रहण गर्मी के दो ढाई महीना के दौरान ही होता है। इसी दौरान महुआ की पैदावार होती है और ग्रामीण दोपहर में ही महुआ का संग्रहण करते हैं।

## ज्ञानेश कुमार को हटाने का प्रस्ताव लोकसभा अध्यक्ष ने किया खारिज

नयी दिल्ली। लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार को उनके पद से हटाने संबंधी लोकसभा के 130 सदस्यों के हस्ताक्षर वाले प्रस्ताव को सोमवार देर तक खारिज कर दिया।

लोकसभा सचिवालय के अनुसार, बिरला ने संविधान के अनुच्छेद 324(5) के तहत कुमार को उनके मुख्य चुनाव आयुक्त के पद से हटाने की मांग करने वाले सदन के कुछ सदस्यों के 'प्रार्थना के प्रस्ताव' की सूचना को खारिज कर दिया है। लोकसभा महासचिव उपल कुमार सिंह के हस्ताक्षर वाले नोट में सदस्यों को सूचित किया गया है कि गत 12 मार्च के एक प्रस्ताव पर लोकसभा के 130 सदस्यों ने हस्ताक्षर किए हैं। इसमें कहा गया है कि इस प्रस्ताव को लोकसभा अध्यक्ष के समक्ष प्रस्तुत किया गया था। आधिकारिक सूचना में कहा गया है, प्रस्ताव को सूचना पर विधिवत विचार और उससे जुड़े सभी पहलुओं का निष्पक्ष आकलन करने के बाद, लोकसभा अध्यक्ष ने न्यायाधीश (जांच) अधिनियम, 1968 की धारा 3 के तहत अपने अधिकारों का प्रयोग करते हुए उक्त प्रस्ताव को अस्वीकार कर दिया है।



# जिला जल एवं स्वच्छता मिशन की बैठक संपन्न, जल जीवन मिशन कार्यों में तेजी लाने के निर्देश

बेमेतरा/मूक पत्रिका

जिले में जल आपूर्ति व्यवस्था को सुदृढ़ एवं प्रभावी बनाने के उद्देश्य से जिला जल एवं स्वच्छता मिशन की बैठक जिला पंचायत की मुख्य कार्यपालन अधिकारी सुश्री प्रेमलता पद्माकर की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग के अंतर्गत संचालित जल जीवन मिशन के कार्यों की अद्यतन प्रगति की विस्तृत समीक्षा की गई। इस दौरान विभिन्न ग्रामों में स्वीकृत कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश दिए गए। बैठक में 26 फरवरी 2026 के पश्चात प्राप्त आवंटन तथा निर्माण कार्यों के लिए किए गए भुगतान के अनुमोदन पर विस्तार से चर्चा की गई। अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि सभी स्वीकृत कार्यों का क्रियान्वयन पारदर्शिता एवं निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार सुनिश्चित किया जाए। साथ ही जल जीवन मिशन के अंतर्गत जल संरक्षण को बढ़ावा देने हेतु 364 स्रोत स्थिरता निर्माण कार्यों को मनरेगा के अधिसूचना से



कराने के प्रस्ताव को स्वीकृति प्रदान की गई, जिससे जल स्रोतों का संरक्षण एवं संवर्धन सुनिश्चित हो सके। मुख्य कार्यपालन अधिकारी ने बैठक में स्पष्ट निर्देश दिए कि जल जीवन मिशन के अंतर्गत स्वीकृत सभी निर्माण कार्यों को उच्च गुणवत्ता के साथ निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण किया जाए। उन्होंने कहा कि कार्यों की गुणवत्ता में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी तथा दोषी एजेंसियों के विरुद्ध नियमानुसार सख्त कार्रवाई की जाएगी। साथ ही निर्मित जल टंकियों के सुचारू संचालन के लिए आवश्यक विद्युत संयोजन की

समस्याओं का त्वरित निराकरण करने तथा डिमांड नोट का समय पर भुगतान सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए गए। बैठक में पूर्ण हो चुके ग्रामों के हस्तांतरण, संचालन एवं संधारण (हू+रू) व्यवस्था को मजबूत बनाने पर भी विशेष जोर दिया गया। समूह जल प्रदाय योजनाओं में आ रही तकनीकी एवं प्रशासनिक समस्याओं के समाधान हेतु संबंधित विभागों को समन्वय स्थापित कर कार्य करने के निर्देश दिए गए। अधिकारियों से कहा गया कि वे मैदानी स्तर पर नियमित निरीक्षण कर योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन को सुनिश्चित करें। बैठक के दौरान यह भी

कहा गया कि जल जीवन मिशन केवल एक सरकारी योजना नहीं, बल्कि ग्रामीण क्षेत्रों में जीवन स्तर सुधारने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। प्रत्येक ग्राम तक स्वच्छ, सुरक्षित एवं नियमित पेयजल उपलब्ध कराना प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। इसके लिए सभी विभागों को आपसी तालमेल एवं समन्वय के साथ कार्य करने का आह्वान किया गया। बैठक में कृषि विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग, विद्युत विभाग, जनसंपर्क विभाग, लोक स्वास्थ्य यांत्रिकी विभाग के अधिकारी एवं जिला समन्वयक सहित संबंधित अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

# चंद्रनाह कुर्मी समाज द्वारा शपथ ग्रहण समारोह का किया गया आयोजन

बेमेतरा राज के अंतर्गत उपक्षेत्र कोयलारी(कृतबाँधा) में हुआ कार्यक्रम

बेमेतरा/मूक पत्रिका

चंद्रनाह (चंद्राकर) कुर्मी क्षत्रिय समाज बेमेतरा राज के उपक्षेत्र कोयलारी के अंतर्गत नव निर्वाचित पदाधिकारी का शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन बीते सोमवार को संपन्न हुआ। जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में अयोध्या चंद्राकर (अध्यक्ष बेमेतरा राज) एवं विशिष्ट अतिथि के रूप में नरेश चंद्राकर (केंद्रीय संगठन मंत्री) सहित गेंदुराम चंद्राकर, गोरिलाल चंद्राकर, भूगेंद्र चंद्राकर, गिरधर चंद्राकर, नरोत्तम चंद्राकर, धनीराम चंद्राकर उपस्थित रहे। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता तुलसीराम चंद्राकर (अध्यक्ष उपक्षेत्र कोयलारी) के द्वारा किया गया। कार्यक्रम के दौरान नवनिर्वाचित पदाधिकारी का शपथ ग्रहण कराया गया। जिसमें निर्वाचित पदाधिकारी के रूप में जसजस अय्यर राजेन्द्र चंद्राकर उपाध्यक्ष शिवकुमार चंद्राकर सचिव धनु चंद्राकर कोषाध्यक्ष जवाहर चंद्राकर संगठनमंत्री जकला



चंद्राकर महिला प्रतिनिधि श्रीमती बिसनी/संतोष चंद्राकर श्रीमती राम बाई/पेरखन चंद्राकर पुरुष प्रतिनिधि नरेश चंद्राकर नीलांबर चंद्राकर पलटन चंद्राकर ग्राम इकाई से लोकनाथ चंद्राकर सहित चंद्राकर भास्कर चंद्राकर कृष्णा चंद्राकर सिद्ध चंद्राकर चतुर चंद्राकर चोवा चंद्राकर

# वाराणसी में फिल्म 'छोटी चिड़िया' की होगी शूटिंग, फिल्म की पूरी शूटिंग निर्माता संजय कुमार और लेखिका रीता दास की फिल्म होगी थिएटर में रिलीज

जीत मुंबई/मूक पत्रिका

संजय कुमार फिल्म एवम काशी मोशन पिक्चर्स के बैनर तले बन रही हिंदी फिल्म 'छोटी चिड़िया' की शूटिंग वाराणसी में क्लैप-ऑफ के साथ शुरू हुई। इस दौरान फिल्म के सभी मुख्य कलाकार और अन्य तकनीशियन भी मौजूद थे। फिल्म की लेखिका रीता दास ने सभी पत्रकारों को संबोधित करते हुए बताया कि यह फिल्म एक बेहद अलग विषय पर आधारित है, जिसमें पुनर्जन्म से लेकर वर्तमान समय तक चरित होने वाली सभी घटनाओं को दर्शाने का प्रयास किया गया है। मुख्य कलाकारों में भक्ति ताम्बा, दिशान्त गुलिया, काशवी जुनेजा, हर्षित जैन, आरिशिता राज, वृजेश कुमार और



नीलम नजर शामिल हैं। निर्माता संजय कुमार सह-निर्माता रीता दास और निर्देशक कृष्ण राघव हैं। जनसंपर्क का काम सुशीलजीत साहनी, सतरंगी मीडिया और पेज1 नेटवर्क संभाल रहे हैं। निर्माता दिनेश पटेल ने मीडिया को संबोधित करते हुए कहा कि यह फिल्म नई पीढ़ी को

बहुत कुछ सिखाएगी और इसे देखने के बाद उनकी सोच में बदलाव आएगा। फिल्म का आधे से अधिक हिस्सा वाराणसी और मुंबई में फिल्माया जाएगा। अधिकांश कलाकार वाराणसी और मुंबई से हैं। फिल्म सितंबर में सभी सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

# सक्ती जिले में रोजगार का सुनहरा मौका: जिले के चारों जनपद पंचायतों में लगेगा रोजगार प्लेसमेंट कैंप

जैजपुर,मालखरोदा सहित डभरा, सक्ती में मिला युवाओं को रोजगार का अवसर

सक्ती/मूक पत्रिका

प्लेसमेंट कैंप आयोजन के संबंध में जिला पंचायत सक्ती से जारी निर्देशानुसार, एस.आई.एस. इंडिया कंपनी लिमिटेड द्वारा जिला सक्ती अंतर्गत बेरोजगार युवाओं को रोजगार प्रदान करने की दृष्टि प्लेसमेंट कैंप का आयोजन किया जाएगा। इस पहल का मुख्य उद्देश्य जिले के अधिक से अधिक युवाओं को रोजगार से जोड़ना है। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार एस.आई.एस. इंडिया लिमिटेड द्वारा जनपद पंचायत मालखरोदा में 21 अप्रैल 2026 को, जनपद पंचायत जैजपुर में 22 अप्रैल 2026 को, जनपद पंचायत डभरा में 28 अप्रैल



23 अप्रैल 2026 को तथा जनपद पंचायत सक्ती में 24 अप्रैल 2026 को प्लेसमेंट कैंप लगाए जाएंगे। इसके अतिरिक्त शासकीय आईटीआई मालखरोदा में 25 अप्रैल 2026, शासकीय आईटीआई जैजपुर में 27 अप्रैल 2026 तथा शासकीय आईटीआई डभरा में 28 अप्रैल

क्षेत्र में कार्यरत है। कंपनी देश के कई बड़े औद्योगिक और प्रतिष्ठित संस्थानों जैसे लाल किला, कुतुब मीनार, होन्ड, मारुति उद्योग, टाटा मोटर्स, विभिन्न मॉल, फ़्लव स्टार होटल और आईटी संस्थानों में सुरक्षा सेवाएं प्रदान करती है। साथ ही बिलासपुर, रायपुर और रायगढ़ सहित विभिन्न औद्योगिक क्षेत्रों में भी रोजगार के अवसर उपलब्ध कराए जाते हैं। प्राप्त जानकारी के अनुसार इन पदों के लिए अभ्यर्थी की न्यूनतम ऊंचाई 167.5 सेंटीमीटर एवं वजन 56 किलोग्राम निर्धारित किया गया है, जबकि आयु सीमा 21 से 42 वर्ष के बीच तय की गई है। शैक्षणिक योग्यता के रूप में 10वीं पास अभ्यर्थियों को प्राथमिकता दी जाएगी, हालांकि कुछ

मामलों में 10वीं फेल अभ्यर्थियों को भी अवसर प्रदान किया जा सकता है। चयनित अभ्यर्थियों को 15,000 से 35,000 रुपये तक मासिक वेतन दिया जाएगा। ड्यूटी अवधि 8 या 12 घंटे की होगी तथा नियुक्ति विभिन्न यूनिट्स में की जाएगी। भर्ती प्रक्रिया के तहत अभ्यर्थियों का चयन शारीरिक परीक्षण एवं साक्षात्कार के आधार पर किया जाएगा। भर्ती के दौरान केवल चयनित अभ्यर्थियों से 500 रुपये का प्रोसेसिंग शुल्क लिया जाएगा। जिला प्रशासन ने इच्छुक अभ्यर्थियों से अपील की है कि वे निर्धारित तिथि एवं स्थान पर आवश्यक दस्तावेजों के साथ उपस्थित होकर इस सुनहरे रोजगार अवसर का लाभ उठाएं।

# पीएम आशा योजना के तहत दलहन-तिलहन उपार्जन में तेजी, फसल सत्यापन के लिए नए निर्देश जारी

बेमेतरा/मूक पत्रिका

प्रधानमंत्री अन्नदाता आय संरक्षण अभियान (पीएम आशा) के अंतर्गत प्रोड्यूसर सपोर्ट स्कीम के तहत जिले में दलहन एवं तिलहन फसलों के उपार्जन की प्रक्रिया को सुव्यवस्थित एवं पारदर्शी बनाने के लिए नए दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं। भारत सरकार एवं विभागीय पत्रों के अनुरूप यह निर्णय लिया गया है, जिससे किसानों को उनकी उपज का उचित मूल्य सुनिश्चित किया जा सके। जारी निर्देशों के अनुसार खरीफ विपणन वर्ष 2025-26 में दलहन फसलों जैसे अरहर, उड़द एवं मूंग तथा तिलहन फसलों जैसे सोयाबीन एवं मूंगफली के उपार्जन की कार्यवाही की जा रही है। वहीं रबी विपणन वर्ष 2026-27 में चना, मसूर एवं सरसों जैसी फसलों के उपार्जन की तैयारी की जा रही है। प्रशासन द्वारा इन फसलों के उपार्जन को प्राथमिकता देते हुए किसानों को

अधिकतम लाभ पहुंचाने का प्रयास किया जा रहा है। विभाग के संज्ञान में यह बात आई है कि रबी फसलों की गिरदावरी एवं डीसीएस प्रविष्टियों के अपूर्ण रहने के कारण फसल एवं रकबा सत्यापन में कठिनाई उत्पन्न हो रही है। इसके चलते उपार्जन प्रक्रिया प्रभावित हो रही है। इस समस्या के समाधान हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश जारी करते हुए संबंधित अधिकारियों को प्रक्रिया में सुधार लाने के निर्देश दिए गए हैं। निर्देशों के तहत अब फसल एवं रकबा सत्यापन के लिए प्रचार एवं ग्रामीण कृषि विस्तार अधिकारी के संयुक्त हस्ताक्षर से जारी प्रमाण-पत्र को मान्य किया जाएगा। किसान द्वारा प्रस्तुत इस प्रमाण-पत्र के आधार पर सत्यापन कर उपार्जन की कार्यवाही की जाएगी। अधिकारियों को निर्देशित किया गया है कि वे अपने अधीनस्थ कर्मचारियों को इस संबंध में स्पष्ट मार्गदर्शन दें तथा उपार्जन प्रक्रिया को समयबद्ध एवं सुचारू रूप से संचालित करना सुनिश्चित करें।

# बेमेतरा में औषधीय खेती की ओर बढ़ रहे किसान, ठाकुर राम साहू की 7 एकड़ में अश्वगंधा की खेती बनी 'सफेद सोना'



बेमेतरा/मूक पत्रिका

कृषि प्रधान जिले बेमेतरा में किसान अब पारंपरिक फसलों के साथ-साथ औषधीय खेती की ओर भी तेजी से रुख कर रहे हैं। जिले के किसान धान, गेहूँ, तिवरा, चना, अरहर (सहंर) और सरसों जैसी फसलों की खेती लंबे समय से करते आ रहे हैं, लेकिन अब औषधीय पौधों की खेती किसानों के लिए लाभ का नया रास्ता खोल रही है। इसी कड़ी में बेमेतरा नगर के वाई क्रमांक 20 निवासी किसान ठाकुर राम साहू ने अपनी 7 एकड़ भूमि में

अश्वगंधा की खेती कर मिसाल पेश की है। अश्वगंधा एक महत्वपूर्ण औषधीय पौधा है, जिसकी बाजार में सालभर मांग बनी रहती है। कम पानी और कम लागत में तैयार होने वाली यह फसल किसानों के लिए काफी लाभकारी साबित हो रही है। किसान ठाकुर राम साहू ने बताया कि अश्वगंधा की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसमें जंगली जानवर नुकसान नहीं पहुंचाते। साथ ही यह फसल कम सिंचाई वाले क्षेत्रों में भी आसानी से तैयार हो जाती है। इसकी फसल अवधि लगभग 150 से 180 दिन यानी 5 से 6 माह होती है और पौधे की लंबाई करीब एक से डेढ़

फीट तक रहती है। उन्होंने बताया कि इस फसल में खाद और कीटनाशक पर लगभग कोई खर्च नहीं होता, जिससे लागत बेहद कम आती है। बाजार में इसकी जड़, पत्तियां और बीज तीनों की अच्छी कीमत मिलती है। खासकर जड़ों और बीजों की भारी मांग के कारण किसानों को बेहतर दाम प्राप्त होते हैं। अश्वगंधा की खेती बेमेतरा के किसानों के लिए अब 'सफेद सोना' साबित हो रही है। कम लागत, कम पानी और अधिक लाभ के कारण अन्य किसान भी अब इस औषधीय खेती की ओर आकर्षित हो रहे हैं।

# सेवानिवृत्त पुलिस अधिकारियों-कर्मचारियों से डीआईजी रामकृष्ण साहू ने किया संवाद, जाना हालचाल



बेमेतरा/मूक पत्रिका

पुलिस उप महानिरीक्षक (डीआईजी) रामकृष्ण साहू (आईपीएस) ने बीते मंगलवार को पुलिस कार्यालय बेमेतरा में जिले के सेवानिवृत्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ एक आत्मीय बैठक आयोजित की। इस दौरान उपस्थित सेवानिवृत्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका स्वागत किया। बैठक में डीआईजी श्री साहू ने सभी सेवानिवृत्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों से क्रमवार परिचय प्राप्त

किया तथा उनके स्वास्थ्य और पारिवारिक स्थिति के संबंध में चर्चा करते हुए उनका हालचाल जाना। उन्होंने सभी से पूछा कि उन्हें किसी प्रकार की कोई समस्या या परेशानी तो नहीं है। साथ ही आश्चर्य किया कि भविष्य में किसी भी समस्या की स्थिति में वे सीधे उनसे संपर्क कर सकते हैं। डीआईजी ने पेंशन से जुड़े विषयों पर भी जानकारी ली और यह सुनिश्चित किया कि सभी को समय पर पेंशन मिल रही है या नहीं। इस दौरान सेवानिवृत्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने अपने लंबे सेवा अनुभव साझा करते हुए विभिन्न विषयों पर

विचार-विमर्श किया। रामकृष्ण साहू ने भी अपने अनुभव साझा करते हुए बैठक में शामिल होने के लिए सभी का आभार व्यक्त किया तथा पुलिस विभाग में उनके महत्वपूर्ण योगदान की सराहना की। इस अवसर पर अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक हरीश कुमार यादव, एसडीओपी बेमेतरा भूपण एका, डीएसपी श्रीमती कौशल्या साहू, डीएसपी श्रीमती शशिक्ला उडके सहित सेवानिवृत्त अधिकारी एवं कर्मचारी संघ के जिला अध्यक्ष के.पी. तिवारी, उपाध्यक्ष शंकर लाल शर्मा तथा अन्य पेंशनधारी सेवानिवृत्त अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

# 5 वर्ष से एक ही स्थान पर पदस्थ सचिवों के स्थानांतरण के निर्देश

# गर्मी में पेयजल व्यवस्था पर फोकस: गांव-गांव पानी समस्या समाधान व जल जीवन मिशन से नियमित सप्लाई के निर्देश

जांजगीर-चांपा/मूक पत्रिका

जिला पंचायत की सामान्य सभा की बैठक मंगलवार को जिला पंचायत सभाकक्ष में जिला पंचायत अध्यक्ष इंजी. सत्यलता आनंद मिरि की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में जिले के धान खरीदी, परिवहन, समग्र विकास, पंचायतों की कार्यप्रणाली, निर्माण कार्यों की प्रगति, पेयजल व्यवस्था तथा शासन की विभिन्न योजनाओं की विस्तार से समीक्षा की गई। बैठक में पूर्व बैठक में पारित प्रस्तावों के पालन प्रतिवेदन पर चर्चा की गई। बैठक में आगामी खरीफ सीजन को देखते हुए कृषि संबंधी व्यवस्थाओं पर चर्चा की गई। इस दौरान किसानों की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए खाद की संभावित मांग, उसके भंडारण की स्थिति एवं जिले में उपलब्धता की विस्तृत समीक्षा की गई। अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि खाद का पर्याप्त स्टॉक पहले से सुनिश्चित किया जाए तथा वितरण व्यवस्था को सुचारू और पारदर्शी रखा



जाए, ताकि समय पर किसानों को खाद उपलब्ध हो सके। गोदामों में भंडारण की उचित व्यवस्था, परिवहन की समयबद्ध योजना तथा समितियों के

माध्यम से किसानों तक खाद की उपलब्धता सुनिश्चित करने कहा। साथ ही खाद वितरण को नियमित मॉनिटरिंग की जाए और यदि कहीं भी

तक हुए धान उठाव की स्थिति पर भी विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में के बद्धे परिवार को देखते हुए गांव-गांव में उत्पन्न होने वाले पेयजल

समस्याओं के त्वरित निराकरण के निर्देश दिए गए। इस दौरान कहा गया कि किसी भी ग्राम में पानी की कमी या बाधा की स्थिति न बने, इसके लिए पहले से ही आवश्यक तैयारी सुनिश्चित की जाए। हैडपंप, नल-जल योजनाओं एवं अन्य जल स्रोतों की नियमित जांच एवं मरम्मत पर विशेष जोर दिया गया, ताकि आमजन को निर्बाध जल आपूर्ति मिल सके। इसके साथ ही जल जीवन मिशन के तहत स्थापित टंकियों से नियमित एवं सुचारू जल सप्लाई सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। संबंधित विभागों को कहा गया कि पाइपलाइन, मोटर एवं वितरण प्रणाली की सतत मॉनिटरिंग की जाए और किसी भी तकनीकी समस्या का तत्काल समाधान किया जाए। बैठक में जिले के समस्त पंचायत सचिवों की जानकारी का विवरण भी प्रस्तुत किया गया, जिससे प्रशासनिक व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ बनाने कहा। अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि पंचायत स्तर पर योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करते हुए शासन की मंशा को अनुरूप अंतिम व्यक्ति तक लाभ पहुंचाया जाए

तथा सभी विभाग आपसी समन्वय से कार्य करें। बैठक में ऐसे पंचायत सचिव जो पिछले 5 वर्षों से एक ही स्थान पर पदस्थ हैं, उन्हें आपसी समन्वय के आधार पर अन्य स्थानों पर स्थानांतरित करने के निर्देश दिए गए। साथ ही मूल गांवों में पदस्थापना नहीं देने के निर्देश दिए गए। इस संबंध में आगामी बैठक में समीक्षा की जाएगी। बैठक में जिले में संचालित उद्योगों एवं उसना राइस मिलों द्वारा पानी के उपयोग की स्थिति की विस्तार से समीक्षा की गई। सभी उद्योग अपने दैनिक जल उपयोग, पानी के स्रोत, बकाया जल बिल तथा बोरवेल/वाटर उपयोग की अनुमति से संबंधित जानकारी निर्धारित फॉर्म में अनिवार्य रूप से प्रस्तुत करने कहा। साथ ही जिन संस्थानों द्वारा पानी के बिल का भुगतान लाल किया गया है, उनके विरुद्ध वसूली की कार्रवाई की अद्यतन जानकारी उपलब्ध कराने के निर्देश भी दिए गए। इस संबंध में 10 अप्रैल 2026 को सभी आवश्यक जानकारी से साथ बैठक आहूत करने के निर्देश जल संसाधन विभाग के अधिकारी को दिए गए हैं।

# प्रशिक्षण महाभियान: अमर ने संगठन विस्तार के लिए मंत्र, बूथ स्तर तक संगठन को मिलेगी मजबूती

जांजगीर-चांपा/मूक पत्रिका

भारतीय जनता पार्टी द्वारा चलाए जा रहे 'पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण महाभियान 2026' के तहत जिले के विभिन्न मंडलों में कार्यकर्ताओं को वैचारिक और संगठनात्मक रूप से सशक्त बनाने का कार्य युद्धस्तर पर जारी है। इसी कड़ी में भाजपा प्रदेश कार्य समिति सदस्य, जशपुर जिला संगठन प्रभारी एवं जांजगीर चांपा जिले के वरिष्ठ भाजपा नेता अमर सुल्तानिया ने जिले के आधा दर्जन से अधिक मंडलों में प्रशिक्षक के रूप में शिकत कर कार्यकर्ताओं में नई ऊर्जा का संचार किया। सांस्कृतिक धरोहर और कार्य विस्तार पर जोर - प्रशिक्षण सत्रों के दौरान सुल्तानिया ने 'कार्य विस्तार' के दो प्रमुख आयामों-भौगोलिक और सामाजिक विस्तार पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने स्पष्ट किया कि संगठन का विस्तार केवल सत्ता प्राप्ति का साधन नहीं, बल्कि समाज में राष्ट्रचेतना जाग्रत करने का माध्यम है। जांजगीर-नेला मंडल के सप्तम सत्र में उन्होंने



'छत्तीसगढ़ की सांस्कृतिक विरासत एवं धरोहर' विषय पर व्याख्यान देते हुए कहा कि अपनी जड़ों और परंपराओं को संजोते हुए ही हम जन-जन का विश्वास जीत सकते हैं। इन

केंद्रों पर दी गई ट्रेनिंग - अमर सुल्तानिया ने जांजगीर-नेला, चांपा, अकलतरा नगर एवं ग्रामीण, नवागढ़, पामगढ़ के राहोद, कोडुभाट, शिवरीनारायण और नरियरा (तिलई), जैसे

महत्वपूर्ण केंद्रों पर कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित किया। पंचेड़ा (जांजगीर ग्रामीण) के शिविरों में उन्होंने पत्रा प्रमुखों को मतदाता सूची के हर घर तक पहुंचने और सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने की रणनीति साझा की। सोशल मीडिया और युवा शक्ति का समन्वय - डिजिटल युग की चुनौतियों को देखते हुए सुल्तानिया ने सोशल मीडिया इम्प्लूमेंटर्स, पॉडकास्टर्स और युवा मतदाताओं को विचारधारा से जोड़ने पर विशेष बल दिया। उन्होंने कार्यकर्ताओं से 'चरैवेति-चरैवेति' (निरंतर चलते रहना) के मूल मंत्र को आत्मसात करने का आह्वान करते हुए प्रशिक्षण शिविरों का समापन किया। इन आयोजनों में स्थानीय जनप्रतिनिधियों सहित जिले के पदाधिकारी, मंडल पदाधिकारी, कार्यकर्ता, पत्रा प्रमुख और बूथ स्तरीय कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

# हल्क फिटनेस क्लब के खिलाड़ी निखिल कहरा ने प्रदेश स्तर पर द्वितीय स्थान प्राप्त कर बढ़ाया मान

मिलाई में आयोजित 23वीं छत्तीसगढ़ प्रदेश आर्मिस्ट्रेटलिंग प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन, नेशनल चैंपियनशिप के लिए चयन



जांजगीर-चांपा/मूक पत्रिका

जिले के हल्क फिटनेस क्लब के होनहार खिलाड़ी निखिल कहरा ने एक बार फिर उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए छत्तीसगढ़ का नाम रोशन किया है। छत्तीसगढ़ प्रदेश आर्मिस्ट्रेटलिंग एमोसिएशन द्वारा भिलाई में आयोजित 23वीं राज्य स्तरीय आर्मिस्ट्रेटलिंग प्रतियोगिता में निखिल कहरा ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इस उल्लेखनीय उपलब्धि के साथ ही निखिल कहरा का चयन आगामी नेशनल आर्मिस्ट्रेटलिंग चैंपियनशिप के लिए भी किया गया है, जिससे

जांजगीर-चांपा जिले सहित पूरे छत्तीसगढ़ में खुशी और गर्व का माहौल है। इस सफलता के पीछे हल्क फिटनेस क्लब के अनुभवी कोच कैलाश वर्मा एवं किशन वर्मा का विशेष मार्गदर्शन रहा। उनके नेतृत्व में क्लब के खिलाड़ी मंसू एवं विमसे मॉडलिंग, पावर लिफ्टिंग, आर्मिस्ट्रेटलिंग, वेट लिफ्टिंग, फिटनेस

मॉडलिंग और बॉडीबिल्डिंग जैसी विभिन्न प्रतिस्पर्धाओं में लगातार उत्कृष्ट प्रदर्शन कर जिले का नाम रोशन कर रहे हैं। हल्क फिटनेस क्लब परिवार द्वारा भविष्य में भी नए प्रतिभागियों को तैयार करने और खेल व फिटनेस के क्षेत्र में जिले को नई पहचान दिलाने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं।

# जिला ट्रैफिक पुलिस की बड़ी सफलता: लाखों रुपए की हुई वाहन चालान से राजस्व प्राप्ति

सक्ती /मूक पत्रिका

जिले में ट्रैफिक प्रभारी के रूप में जब से निरीक्षक वाई एन शर्मा ने पदभार संभाला है। तब से जिला यातायात विभाग के कार्यों में गति देखने को मिल रही है एवं ट्रैफिक पुलिस जहां पूरे जिले में लगातार सक्रिय है। तो वहीं जिला मुख्यालय के आसपास भी लगातार ट्रैफिक पुलिस की सक्रियता देखी जा रही है। सक्ती यातायात पुलिस द्वारा रिकॉर्ड तोड़ चालानी कार्यवाही की गई है। जिला सक्ती राष्ट्रीय राजमार्ग क्रमांक 49 पर स्थित है तथा जिले एवं आसपास के जिलों में उद्योग/कारखानों की अधिक संख्या होने के कारण यातायात का दबाव निरंतर बना रहता है। सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली जनहानि को रोकने के उद्देश्य से



पुलिस अधीक्षक प्रफुल्ल कुमार ठाकुर द्वारा हाईवे पर सतत एवं प्रभावी कार्यवाही के निर्देश प्रदान किए गए हैं। उक्त निर्देशों के पालन में अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक पंकज पटेल के मार्गदर्शन में यातायात प्रभारी निरीक्षक वा. एन. शर्मा एवं उनकी टीम सक्रिय। सुरेंद्र सिंह, सजिन, लक्ष्मण महानदिया द्वारा लगातार बिना हेलमेट, बिना सीट बेल्ट, तीन सवारी, शराब सेवन कर वाहन चलाने तथा ओवर स्पीड जैसे खतरनाक तरीके से वाहन

चलाने वालों के विरुद्ध चालानी कार्यवाही की जा रही है। मार्च 2026 में कुल 1150 वाहन चालकों के विरुद्ध चालानी कार्यवाही करते हुए 4,43,800/- (चार लाख तैतालीस हजार आठ सौ रुपये) समन शुल्क के रूप में वसूले गए, जो कि जिला सक्ती में अब तक की रिकॉर्ड कार्यवाही है। यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों के विरुद्ध आगे भी इसी प्रकार सख्ती से कार्यवाही निरंतर जारी रहेगी।

सारंगढ़-बिलाईगढ़

/मूक पत्रिका

जिले के बरमकेला-सरिया क्षेत्र में रविवार की दोपहर जमकर बारिश हुई, जिससे मौसम सुहावना हो गया और लोगों को गर्मी से राहत मिली। वहीं सरिया तहसील के कई जगहों पर हल्की बारिश भी दर्ज की गई। अचानक बदले मौसम ने एक ओर जहां तापमान में गिरावट लाई, वहीं किसानों के चेहरे पर भी राहत देखी गई।

अगले 4 दिनों तक बारिश और तेज हवाओं का अलर्ट-मौसम विभाग के ताजा पूर्वानुमान के अनुसार, छत्तीसगढ़ में आगे तीन चार दिनों तक गरज-चमक के



साथ हल्की से मध्यम बारिश होने की संभावना है। इसके साथ ही 40 से 50 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से तेज हवाएं चल सकती हैं। विभाग ने चेतावनी दी है कि तेज हवा और आंधी के कारण पेड़ गिरने, बिजली बाधित होने जैसी स्थिति बन सकती है,

इसलिए लोगों को सतर्क रहने की जरूरत है। तापमान में उतार-चढ़ाव के संकेत-मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार, प्रदेश के अलग-अलग हिस्सों में तापमान में बदलाव देखने को मिलेगा। मध्य और उत्तरी छत्तीसगढ़ में अगले 48 घंटों के

दौरान अधिकतम तापमान में बढ़ोतरी हो सकती है, जिसके बाद 1 से 3 डिग्री सेल्सियस तक गिरावट दर्ज की जाएगी। वहीं दक्षिणी छत्तीसगढ़ में अगले तीन दिनों तक तापमान में ज्यादा बदलाव नहीं होने की संभावना है। किसानों और आम लोगों के

लिए राहत और सावधानी दोनों जरूरी-बारिश से जहां एक ओर फसलों को फयदा मिलने की उम्मीद है, वहीं तेज हवाओं और बिजली गिरने के खतरे को देखते हुए किसानों और आम नागरिकों को सतर्क रहने की सलाह दी गई है। खुले मैदान, पेड़ों के नीचे या कच्चे ढांचों के पास रहने से बचने की अपील की गई है।

प्रशासन की नजर, मौसम पर लगातार अपडेट-मौसम विभाग की चेतावनी को देखते हुए प्रशासन भी सतर्क है और हालात पर नजर बनाए हुए है। आने वाले दिनों में मौसम का मिजाज बदलता रहेगा, ऐसे में लोगों को सलाह दी गई है कि वे जरूरी सावधानी बरतें और मौसम से जुड़ी ताजा जानकारी पर ध्यान देते रहें।

# अवैध महुआ शराब पर आबकारी जिला सहायक अधिकारी आशीष उप्पल की कार्रवाई



सक्ती /मूक पत्रिका

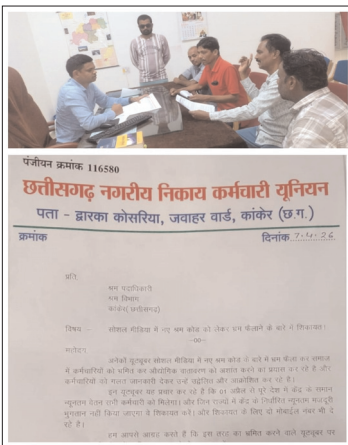
सक्ती कलेक्टर के निर्देश पर और प्रभारी जिला आबकारी अधिकारी के मार्गदर्शन में आबकारी वृत्त सक्ती में दौरान गश्त मुखबिर द्वारा वार्ड नंबर 1 सक्ति निवासी शराब विक्रेता रथबाई पति किशन के द्वारा अपने घर में महुआ शराब को विक्रय करने के लिए रखने की मुखबिर सूचना पर सहायक जिला आबकारी अधिकारी आशीष उप्पल ने तत्काल आबकारी टीम गठित की। पहले एक छद्म खरीददार से रथबाई से महुआ शराब की खरीदारी कराई गई। महुआ शराब विक्री को पृष्ठ होने पर तत्काल

मध्य स्टाफ जांच कार्यवाही करने पर रथबाई के घर से 3 प्लास्टिक बोतलों प्रत्येक में भरा 2 लीटर और 1 प्लास्टिक बोतल में भरा 1 लीटर कुल 7 लीटर महुआ शराब बरामद की गई। आरोपिया के विरुद्ध धारा 34(2) के तहत प्रकरण कायम कर गिरफ्तार कर न्यायिक रिमांड पर आरोपी को जेल निरुद्ध किया गया। उपरोक्त कार्रवाई में सहायक जिला आबकारी अधिकारी आशीष उप्पल के नेतृत्व में आबकारी उपनिरीक्षक घनश्याम प्रधान, प्रधान आरक्षक आबकारी रघुनाथ पैकार, प्रसन्नम कहरा, बसंती चौधरी, कमलेश यादव और नगर सैनिकों का सहायनी योगदान रहा।

# भ्रमित करने वाले यू ट्यूबर पर कानूनी कार्यवाही की मांग

कांकेर /मूक पत्रिका

विक्रम ठाकुर / कांकेर छत्तीसगढ़ नगरीय निकाय कर्मचारी यूनियन ने आज श्रम पदाधिकारी को एक ज्ञापन सौंपकर नए श्रम कोड को लेकर भ्रमित करने वाले वीडियो बनाने वाले यू ट्यूबर के खिलाफ कानूनी कार्यवाही करने की मांग किया है। आज जारी एक प्रेस बयान में यूनियन के राज्य महासचिव भाव सिंह करण्य ने कहा कि नए श्रम कोड में न्यूनतम वेतन सहिता में केंद्र के न्यूनतम वेतन दर पर पूरे देश में मजदूरों का मजदूरी मिलने की बात इन यूट्यूबर लोग प्रचारित कर रहे हैं। जबकि वास्तविकता यह है कि नए श्रम कोड में फ्लोर वेज से कम वेतन किसी भी राज्य में मजदूरों को भुगतान नहीं किया जा सकता है। न्यूनतम मजदूरी और फ्लोर वेज में अंतर है। उदाहरण के लिए छत्तीसगढ़ में अकुशल श्रमिक का न्यूनतम



मजदूरी दैनिक 410 रुपए है जबकि केंद्र सरकार द्वारा निर्धारित फ्लोर वेज दैनिक 178 रुपए है। असल में इन यू ट्यूबर लोग न्यूनतम वेतन और फ्लोर वेज को एक कर बता रहे हैं और भ्रम फैलाकर सच्चाई को छिपा रहे हैं। मजदूर कर्मचारी इन यूट्यूबर के वीडियो को देखकर भ्रमित हो रहे हैं और सरकार से नए श्रम कोड को लागू कर केंद्र के निर्धारित न्यूनतम

वेतन भुगतान करने की मांग कर रहे हैं। करण्य ने बताया कि श्रम कोड लागू होने के बाद फ्लोर वेज मुख्य हो जाएगा और न्यूनतम मजदूरी जिस वैज्ञानिक आधार पर निर्धारित हुआ करता है वो गौण हो जाएगा। मालिक और ठेकेदार फ्लोर वेज के हिसाब से ही मजदूरी भुगतान कर अपनी जिम्मेदारी निभाएंगे। ज्ञापन में श्रम पदाधिकारी से आग्रह किया गया कि इस तरह भ्रम फैलाने वाले यू ट्यूबर के खिलाफ कानूनी कार्यवाही करने का मांग किया है। ज्ञापन के साथ यू ट्यूब को ब्लॉक भी संलग्न किया गया है। श्रम पदाधिकारी ने इस पर कानूनी कार्यवाही करने का आश्वासन प्रतिनिधि मंडल को दिया। प्रतिनिधि मंडल में यूनियन के दिलीप साहू, सोनू रजक, राजेश रजक, राज रजक, अरुण वाल्मीकि मौजूद थे।

# चावल उत्सव के साथ 'आवास दिवस' एवं 'रोजगार दिवस' का किया गया आयोजन



मोर गांव-मोर पानीक के संकल्प के साथ गांव-गांव में विकास का महा अभियान

जांजगीर-चांपा/मूक पत्रिका

जिले की सभी ग्राम पंचायतों में आज 'चावल उत्सव' के साथ 'आवास दिवस' एवं 'रोजगार दिवस' का आयोजन किया गया। कलेक्टर श्री जन्मेजय महीबे के निर्देशन एवं जिला पंचायत सीईओ श्री गोकुल रावटे के मार्गदर्शन में

आयोजित इस कार्यक्रम में ग्रामीणों की व्यापक सहभागिता निभायी। कार्यक्रम के दौरान प्रधानमंत्री आवास योजना-ग्रामीण एवं मनरेगा अंतर्गत संचालित योजनाओं की जानकारी आमजन को दी गई। हितग्राहियों को आवास निर्माण की प्रगति, स्वीकृत राशि, जियो-टैगिंग एवं अन्य प्रक्रियाओं से अवगत कराया गया। साथ ही, 90 दिनों में सभी स्वीकृत आवास पूर्ण करने हेतु ग्राम सभाओं में कार्ययोजना तैयार की गई। मोर गांव-मोर पानी महाअभियान के तहत जल संरक्षण एवं संवर्धन को लेकर विशेष गतिविधियां आयोजित

की गई। विभिन्न स्थलों पर जल संरचनाओं के निर्माण, भूमिपूजन एवं जनजागरूकता कार्यक्रम संपन्न हुए। वृक्षारोपण एवं नर्सरी कार्यों की तैयारी के साथ पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया गया। सीएलएफके माध्यम से नए तालाब निर्माण हेतु स्थलों का चिह्नकन कर शीघ्र कार्य प्रारंभ करने की दिशा कार्य करने कहा गया। मनरेगा के अंतर्गत नए कार्यों की शुरुआत, आजीविका डबरी निर्माण तथा स्व-सहायता समूहों की महिलाओं को रोजगार से जोड़ने पर कहा गया।

चिकटराज के वार्षिक अनुष्ठान मे सदियों पुरानी रियासतकालीन परंपरा का आज भी विद्वमान

# बीजापुर के आराध्य देव बाबा चिकटराज का भव्य मेला का आयोजन, रीति-रिवाज, संस्कृति के पूजा-अर्चना हुआ सम्पन्न

बीजापुर /मूक पत्रिका

छत्तीसगढ़ का आदिवासी बाहुल्य बस्तर अपनी अनेकौरी परंपरा, आदिवासी रीति-रिवाज, कला-संस्कृति, मेले मंडई के लिए विख्यात है। बस्तर के आदिवासियों से जुड़ी परंपरा शायद ही अन्यत्र देखने को मिले। आदिवासी अपनी परंपरा को ही मुख्य धरोहर मानते हैं और यही वजह है कि सदियों से चली आ रही परंपरा आज भी विद्यमान है। आज हम ऐसी ही एक परंपरा के बारे बताने जा रहे हैं, जिसका संबंध बस्तर संभाग मुख्यालय से लगभग 159 किमी दूर बीजापुर जिला मुख्यालय में विराजमान चिकटराज देव से है, जो ना सिर्फ बीजापुर के आराध्य है बल्कि वर्ष में केवल एक बार ही वार्षिक अनुष्ठान के दौरान अंचलवासियों को दर्शन देते हैं। तीन दिवसीय वार्षिक अनुष्ठान के दरम्यान ही चिकटराज देव नगर के तहसील आफिस भी पहुंचते हैं। जानकार रामशरण मांडी बताते हैं कि रियासतकाल में राजकोष में वित्तीय व्यवस्था अंतर्गत कर इत्यादि के संग्रह के लिए खजांची नाम



से व्यवस्था लागू थी, राजा-महाराजाओं द्वारा जिसका समय-समय पर निरीक्षण किया जाता था, चूँकि अब रियासतों का दौर खत्म हो चुका है और उसकी जगह तहसील दफ्तर ने ले ली है फिर भी कर्ता-धर्ता के रूप में चिकटराज देव तहसील दफ्तर पहुंचते हैं। जहां राजस्व व प्रशासन के आला अधिकारियों की मौजूदगी में खजांची के रूप में एक बक्सा रखकर देव की उपस्थिति में परंपरा का निर्वहन होता है। वार्षिक अनुष्ठान के द्वितीय दिन यह परंपरा निभाई जाती है। पूरे विधि-विधान को

संपन्न कराने के दौरान चिकटराज देव के साथ पुजारी, मंदिर समिति सदस्य और नगरवासी तहसील कार्यालय पहुंचते हैं। मंदिर समिति से जुड़े सदस्य बताते हैं कि बस्तर की आराध्य मां दंतेश्वरी जब दत्तेबाड़ में विराजित हुई थी, उसी दौरान चिकटराज देव बीजापुर में विराजमान हुए। बीजापुर के अंतिम छेर में बसे पुजारी कांकेर में इनके पिता धर्मराज विराजमान हैं, इसी तरह गोंगला में कनपरराज, चेरपाल में पोतराज, कौंडराज समेत इनके पांच भाई अंचल में विराजमान हैं।







## पेट की जलन और खट्टी डकारों से 5 मिनट में पाएं राहत!

पेट में जलन और खट्टी डकारों की समस्या आजकल आम हो गई है, जो गलत खानपान और लाइफस्टाइल के कारण बढ़ सकती है। बार-बार दवाइयों लेने के बजाय आप कुछ आसान घरेलू उपाय अपना सकते हैं।

भागदौड़ भरी जिंदगी और बाहर का तला-भुना खाना आज एसिडिटी को घर-घर की कहानी बना चुका है। जिसे हम मामूली जलन समझकर नजरअंदाज करते हैं वह आगे चलकर गंभीर अल्सर का रूप ले सकती है। लेकिन घबराएं नहीं आपके किचन में ही मौजूद अदरक, तुलसी और पुदीना किसी जादू से कम नहीं हैं।

दर रात तक जागना, स्ट्रेस और अनियमित खानपान के कारण हमारे पेट में एसिड का संतुलन बिगड़ जाता है। इसका नतीजा होता है सीने में असहज जलन, खट्टी डकारें और पेट का फूलना। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो हर बार पेटासिड गोलियां खाना समाधान नहीं है बल्कि प्राकृतिक उपचार ही इसे जड़ से खत्म कर सकते हैं।

अदरक - अदरक केवल स्वाद के लिए नहीं बल्कि पाचन के लिए एक शक्तिशाली औषधि है। इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पेट की अंदरूनी सूजन को कम करते हैं। यह पेट की मांसपेशियों को रिलेक्स करता है जिससे एसिड ऊपर की तरफ नहीं आता। सुबह खाली पेट अदरक का एक छोटा टुकड़ा शहद के साथ चबाएं या इसकी हर्बल चाय पिएं। यह पाचन तंत्र को रिसेट कर देता है।

तुलसी - तुलसी को आयुर्वेद में औषधियों की रानी कहा गया है। इसके पत्तों में एंटी-अल्सर गुण होते हैं जो पेट की परत को एसिड के हमले से बचाते हैं।

तुलसी का सेवन शरीर में ग्लूकोस के उत्पादन को बढ़ाता है जो पेट में एसिड के प्रभाव को बेअसर कर देता है। खाना खाने के बाद 4-5 तुलसी के पत्ते चबाना या तुलसी का काढ़ा पीना गैस और भारीपन को तुरंत कम करता है।

पुदीना - अगर पेट में आग जैसी जलन महसूस हो रही है तो पुदीना सबसे बेहतर विकल्प है। इसकी तासीर ठंडी होती है जो पित दोष को नियंत्रित करती है।

विज्ञान कहता है कि पुदीना लोअर इसोफेजियल रिफ्लेक्स को रिलेक्स करने में मदद करता है जिससे फंसी हुई गैस आसानी से बाहर निकल जाती है और पेट दर्द में आराम मिलता है। पुदीने की ताजी पत्तियों का पानी या छाछ में पुदीना डालकर पीना एसिडिटी को मिनटों में शांत कर देता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि इन घरेलू उपायों के साथ-साथ पर्याप्त पानी पीना और रात का खाना सोने से कम से कम 2-3 घंटे पहले खाना अनिवार्य है। अगर आप बार-बार होने वाली एसिडिटी से परेशान हैं तो ये तीन प्राकृतिक उपाय आपको दवाइयों के बोझ से आजादी दिला सकते हैं।

## क्या बेकिंग सोडा से दांत साफ करना है सही

नियमित रूप से दांतों की सफाई के लिए दो बार ब्रश करना चाहिए। यह आपकी ओरल हेल्थ के लिए भी सही है। इससे दांतों में कैविटी नहीं लगती है और न ही मसूड़ों से संबंधित समस्या होती है। कुछ लोग दांतों की क्लीनिंग के लिए सिर्फ बाजार में मिलने वाले पेस्ट का उपयोग नहीं करते हैं। इसके अलावा दांतों पर बेकिंग सोडा भी लगाते हैं। ऐसे में यह सवाल जरूर मन में उठता है कि दांतों पर बेकिंग सोडा लगाना कितना सही है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि क्या बेकिंग सोडा का रोजाना कर सकते हैं।



बेकिंग सोडा जिसको सोडियम बाइकार्बोनेट के नाम से जानते हैं। इसमें अल्कलाइन प्रॉपर्टी पाई जाती है। जोकि दांतों की हेल्थ के लिए सही है। इसका इस्तेमाल करने से दांतों की ऊपरी परत के दाग-धब्बे दूर होते हैं। प्लाक कम करते हैं और मुंह का एसिड भी बेअसर हो जाता है। देखा जाए, तो दांतों पर बेकिंग सोडा लगाना पूरी तरह सुरक्षित है। हेल्थ एक्सपर्ट इसको ओरल क्लीनिंग भी कहते हैं। इससे दांतों का पीलापन दूर हो जाता है और दाग-धब्बे भी निकलते हैं।

कितनी बार यूज करें - हेल्थ एक्सपर्ट की मानें, तो सप्ताह में सिर्फ दो बार बेकिंग का इस्तेमाल करना काफी होता है। इससे ज्यादा बेकिंग सोडा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इससे दांतों को फायदा होने की जगह नुकसान हो सकता है। ओरल हाइजीन के लिए आप रोजाना दो बार ब्रश करें और समय-समय पर पलॉसिंग भी करनी चाहिए।

बेकिंग सोडा यूज करने के नुकसान - अगर आप रोजाना बेकिंग सोडा का दांतों पर इस्तेमाल करते हैं, तो यह सही नहीं है। इससे दांतों का इनेमल कमजोर हो सकता है, जिससे दांतों की संरचना बिगड़ सकती है। यह मसूड़ों को भी प्रभावित करता है। हेल्थ एक्सपर्ट भी बताते हैं कि अगर किसी ने अपने दांतों पर क्राउन, ब्रेसिस या कैप लगा रखी है, तो उन लोगों को भी बेकिंग सोडा का इस्तेमाल कम करना चाहिए। ज्यादा इस्तेमाल करने से दांतों पर उपयोग हुए प्रोडक्ट कमजोर होकर निकल सकते हैं।

फायदे - बेकिंग सोडा के इस्तेमाल से दांतों की चमक बढ़ती है और दाग-धब्बे दूर होते हैं। बेकिंग सोडा की सहायता से प्लाक दूर होता है। मुंह से मौजूद एसिड भी बेकिंग सोडा से माइल्ड हो जाता है। बेकिंग सोडा में अल्कलाइन पाया जाता है, जोकि मुंह की बदबू दूर करता है। बेकिंग सोडा के इस्तेमाल से मुंह की बदबू से छटकारा मिलता है।



गर्मियों में पैरों की देखभाल न करने से फटी एड़ियां, टैनिंग और रूखापन जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं। ऐसे में महंगे पार्लर जाने की बजाय आप घर पर ही आसान तरीके से पैडिक्योर कर सकते हैं।

बदलते मौसम के साथ ही पैरों की शामत आ जाती है। दिन भर जूतों में बंद रहने के कारण पसीना, धूल और बैक्टीरिया फंगल इन्फेक्शन का कारण बनते हैं। अगर आप भी पैरों की बदबू या खुजली से शर्मिंदा होते हैं तो आयुर्वेद के ये आसान उपाय आपके पैरों को चिलचिलाती गर्मी में भी बेबी सॉफ्ट और फ्रेश रखेंगे।

इन दिनों मौसम का मिजाज बदला हुआ है सुबह ठंड और दोपहर में झुलसाने वाली गर्मी। इस उमस भरे माहौल में हमारे पैर सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं। पसीने और बंद जूतों के कारण पैरों में जलन, खुजली और दुर्गंध जैसी समस्याएं घर करने लगती हैं। ऐसे में

# गर्मियों में फटी एड़ियां और जिद्दी टैनिंग होगी साफ!

घर पर सिर्फ 15 मिनट करें ये आसान पैडिक्योर

थोड़ी सी सावधानी बरतकर आप सही फुटवियर के बिना भी घर पर स्वस्थ पैर पा सकते हैं।

### नीम

आयुर्वेद में नीम को त्वचा का सबसे बड़ा रक्षक माना गया है। गर्मियों में पैरों के इन्फेक्शन से बचने के लिए नहाने के पानी में नीम की पत्तियां या नीम के तेल की कुछ बूंदें मिलाएं। इसके एंटी-बैक्टीरियल गुण न केवल गंदगी साफ करते हैं बल्कि पसीने से होने वाले सूक्ष्म कीटाणुओं को भी खत्म करते हैं।

### नमी है फंगस की सबसे बड़ी दोस्त

अक्सर लोग नहाने के बाद शरीर तो पोछ लेते हैं लेकिन पैरों की उंगलियों के बीच के हिस्से को गीला छोड़ देते हैं। यही नमी फंगल इन्फेक्शन की असली जड़ है। याद रखें गीले पैरों में बैक्टीरिया तेजी से पनपते हैं। इसलिए पैरों को तौलिये से अच्छी तरह सुखाएं और संभव हो तो थोड़ी देर उन्हें हवा या हल्की धूप लगने दें।

### फुटवियर का चुनाव

गर्मियों में बहुत टाइट या सिंथेटिक मटेरियल वाले जूते पहनने से बचें। ऐसे फुटवियर चुनें जिसमें हवा का संचार आसानी से हो सके। कॉटन के मोजे पहनना और समय-समय पर जूतों को धूप दिखाना पसीने की बदबू को रोकने का सबसे सरल तरीका है।

### किचन में छिपा है नेचुरल स्कब

पैरों पर जमा डेड स्किन बैक्टीरिया का घर होती है। इसे हटाने के लिए आपको महंगे स्कब खरीदने की जरूरत नहीं है। इसके लिए थोड़ी सी शक्कर

यानी चीनी में नारियल तेल मिलाएं। इस मिश्रण से हफ्ते में एक बार पैरों की हल्के हाथों से मालिश करें।

यह न केवल मृत त्वचा को हटाएगा बल्कि नारियल तेल पैरों को मखमली कोमलता भी देगा और रक्त संचार बेहतर करेगा। नियमित सफाई और सही फुटवियर अपनाकर आप न केवल पैरों की खूबसूरती बरकरार रख सकते हैं बल्कि गंभीर त्वचा रोगों से भी बच सकते हैं। इस गर्मी अपने पैरों को भी वही आपको महंगे स्कब खरीदने की जरूरत नहीं है। इसके लिए थोड़ी सी शक्कर



## बिना काटे मीठा और लाल तरबूज पहचानने का सबसे आसान तरीका

गया है।

तरबूज को अपने हाथ से हल्का थपथपाएं या ठोके। अगर आवाज खोखली या भारी गूँज वाली आती है, तो इसका मतलब है कि फल पूरी तरह से पका हुआ और पानी से भरपूर है। अगर आवाज दबी हुई या ठोस आती है तो वह कच्चा हो सकता है।

### वजन का अंदाजा लगाएं

एक ही आकार के दो तरबूज उठाएं। जो तरबूज अपने साइज के हिसाब से ज्यादा भारी महसूस हो, उसे ही खरीदें। धब्बा गहरा पीला या नारंगी है, तो इसका मतलब है कि तरबूज बेल पर पूरी तरह पक चुका है और वह मीठा होगा। यदि यह धब्बा सफेद या हल्का हरा है, तो समझ लीजिए कि उसे वक्त से पहले तोड़ लिया

### रंग और बनावट

हमेशा गहरे हरे और मैट फिनिश

वाले तरबूज चुनें। बहुत ज्यादा चमकने वाले तरबूज अक्सर कच्चे होते हैं। साथ ही तरबूज पर दिखने वाली भूरी जाली यह संकेत देती है कि मधुमक्खियों ने इसके फूल को कई बार छुआ है जिसका मतलब है कि फल बहुत मीठा है।

### डंठल को चेक करें

तरबूज का डंठल अगर सूखा और भूरा है तो फल पक चुका है। यदि डंठल अभी भी हरा है, तो इसका मतलब है कि उसे कच्चा ही काट लिया गया है।

इन आसान ट्रिक्स को अपनाकर आप हर बार बाजार से सबसे बेहतरीन तरबूज चुनकर ला पाएंगे। गर्मी में इस फल को खाना आपके शरीर में पानी की कमी को पूरा करेगा।

## बहुत ज्यादा पके या सड़े हुए टमाटरों को भूलकर भी न फेंके

नरम, अधिक पके और सड़े हुए टमाटरों को आमतौर पर रसोई का कचरा मानकर फेंक दिया जाता है। इन टमाटरों को बेकार समझा जाता है। लेकिन, विशेषज्ञ बताते हैं कि खराब और सड़े हुए टमाटरों को फेंकने के बजाय, आप उनसे घर पर ही नए और जैविक टमाटर उगा सकते हैं। इसके अलावा, इन सड़े हुए टमाटरों का उपयोग बगीचे के लिए खाद बनाने या घर की सफाई करने के लिए भी किया जा सकता है। यह बेकार टमाटर आपके घर और बगीचे में कई तरह से काम आ सकते हैं।

दरअसल, टमाटर ऑर्गेनिक कंपोस्ट, नेचुरल एसिड, विटामिन और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो फल के बहुत ज्यादा पक जाने पर भी उसमें मौजूद रहते हैं। उन्हें तुरंत फेंक देने के बजाय, इन टमाटरों को अक्सर रचनात्मक और पर्यावरण के अनुकूल तरीकों से दोबारा इस्तेमाल किया जा

सकता है। ऐसा करके, घर-परिवार खाने की बर्बादी को कम कर सकते हैं और नेचुरल रिसोर्सेज का बेहतर इस्तेमाल कर सकते हैं।

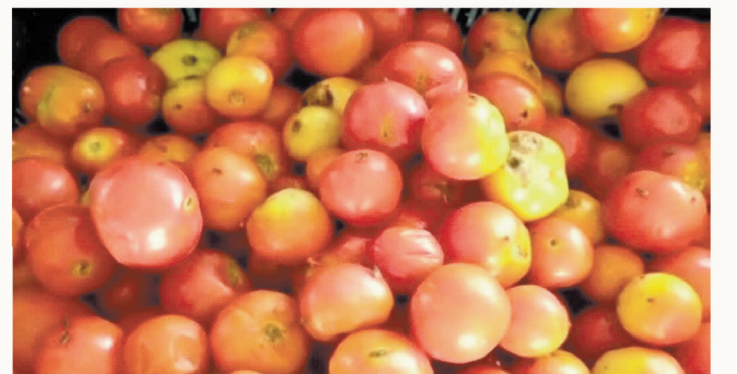
इस तरह सड़े हुए टमाटरों को आप इस्तेमाल में ला सकते हैं। सड़े हुए टमाटरों को दोबारा इस्तेमाल करने का एक सबसे अच्छा तरीका उन्हें पौधों के लिए फर्टिलाइजर में बदलना है। टमाटर में पोटेशियम, नाइट्रोजन और फॉस्फोरस जैसे न्यूट्रिएंट्स होते हैं जो मिट्टी की सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जब कम्पोस्ट में मिलाया जाता है या गार्डन की मिट्टी में दबाया जाता है, तो सड़ते हुए टमाटर धीरे-धीरे ये न्यूट्रिएंट्स छोड़ते हैं। यह प्रोसेस मिट्टी को उपजाऊ बनाने और पौधों की ग्रोथ में मदद करता है।

इसके लिए अधिक पके या खराब टमाटरों को सीधे कम्पोस्ट बिन में डाल दें, जहां माइक्रोऑर्गेनाइज्म उन्हें

तोड़कर पोषक तत्वों से भरपूर कम्पोस्ट में बदल देते हैं। बाद में इस कम्पोस्ट का इस्तेमाल बागों या गमलों में उगाए जाने वाले पौधों के लिए मिट्टी की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए किया जा सकता है।

### इस तरह उगा सकते हैं टमाटर का पौधा

खराब या बहुत ज्यादा पके टमाटर के बीज अक्सर अंकुरित होने के लिए पूरी तरह सक्षम होते हैं क्योंकि वे अंदर सुरक्षित रहते हैं। आप इन्हें सीधे मिट्टी में दबाकर या सुखाकर आसानी से उगा सकते हैं। सबसे अच्छा तरीका है कि टमाटर के स्लाइस काटकर उन्हें गमले में हल्की मिट्टी के नीचे दबा दें, जो 10-15 दिनों में उगने लगेंगे। सही देखभाल से, ये बीज सेहतमंद टमाटर के पौधे बन सकते हैं। यह तरीका खाने के कचरे को रीसायकल करने और ताजी सब्जियां उगाने का एक आसान तरीका है।



मेटल सरफेस की नेचुरल सफाई टमाटर में नेचुरल एसिड होते हैं, जिनमें साइट्रिक एसिड और मैलिक एसिड शामिल हैं, जो कुछ मेटल की सतहों से दाग और ऑक्सीडेशन हटाने में मदद कर सकते हैं। ज्यादा पके टमाटर का इस्तेमाल इन चीजों के लिए हल्के नेचुरल क्लीनर के तौर पर किया जा सकता है।

तांबे के बर्तन पीतल की चीजें

खराब हो चुके मेटल के बर्तन टमाटर के गूदे में मौजूद नेचुरल एसिड और एंटीऑक्सीडेंट (जैसे लाइकोपीन) मेटल सरफेस पर ऑक्सीकरण के कारण होने वाले दाग-धब्बों और रंग बदलने की समस्या को कम करने में असरदार होते हैं। इसके लिए, एक टमाटर काटें और उसे सीधे धातु पर रगड़ें, या उसका गूदा लगाकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें, फिर, पानी से धोकर सुखा लें।

संक्षिप्त समाचार

होर्मुज संकट के बीच भारत की कूटनीतिक जीत



पश्चिम एशिया में चल रहे संघर्ष के बीच ईरान ने समुद्री मार्ग होर्मुज जलडमरूमध्य को लगभग बंद कर दिया है। इससे खाड़ी देशों से गैस और तेल की आपूर्ति बाधित हो गई है। इसके परिणामस्वरूप अंतरराष्ट्रीय बाजार में तेल की कीमतों में आग लगी है। लेकिन, भारत उन चुनिंदा देशों में शामिल है, जिन्होंने इस जोखिम भरे रास्ते से तेल और गैस से भरे सबसे अधिक जहाज सुरक्षित निकाले हैं। होर्मुज फारस और ओमान की खाड़ी के बीच एक संकरा समुद्री मार्ग है। ओमान और ईरान के बीच स्थित होर्मुज जलमार्ग एक जगह मात्र 33 किलोमीटर चौड़ा है। यह फारस की खाड़ी की शेष दुनिया से जोड़ता है।

इस रास्ते से दुनिया का लगभग 20 फीसदी कच्चे तेल का नौवहन होता है। 28 फरवरी को अमेरिका-इस्राइल की ओर से हमला किए जाने के बाद ईरान ने इस मार्ग की नाकेबंदी कर दी है। कुछ तेल टैंकों को ईरान ने निशाना भी बनाया है। लेकिन ईरान से अपने ऐतिहासिक संबंधों और मजबूत कूटनीति के जरिये भारत होर्मुज के रास्ते अब तक तेल और गैस से भरे 9 जहाज सुरक्षित निकाल लाने में सफल रहा है। इनमें से 8 जहाज भारतीय तट पर पहुंच गए हैं, जबकि एक पहुंचने वाला है।

**सबसे पहले जहाज पार कराया था:** पश्चिम एशिया में संघर्ष के बीच भारत ने सबसे पहले धरेलू लिक्विफाइड पेट्रोलियम गैस (एलपीजी) से भरे दो जहाजों को होर्मुज पार कराया था। शिवालिक और नंदा देवी नामक इन दोनों टैंकरों को ईरान की नौसेना ने ही अपनी सुरक्षा में होर्मुज को पार कराया था। हालांकि, भारत ने भी अपने जहाजों की सुरक्षा के लिए क्षेत्र में पोट तैनात कर रखे हैं। शिवालिक और एमटी नंदा देवी 92,712 टन एलपीजी लेकर आए थे। शिवालिक 16 मार्च को गुजरात के मुंद्रा बंदरगाह और नंदा देवी उसके अगले दिन 17 मार्च को गुजरात के ही कांडला बंदरगाह पहुंचा था।

खाड़ी व्यापार पर खतरा: ईरान की हिट लिस्ट में प. एशिया के रणनीतिक पुल

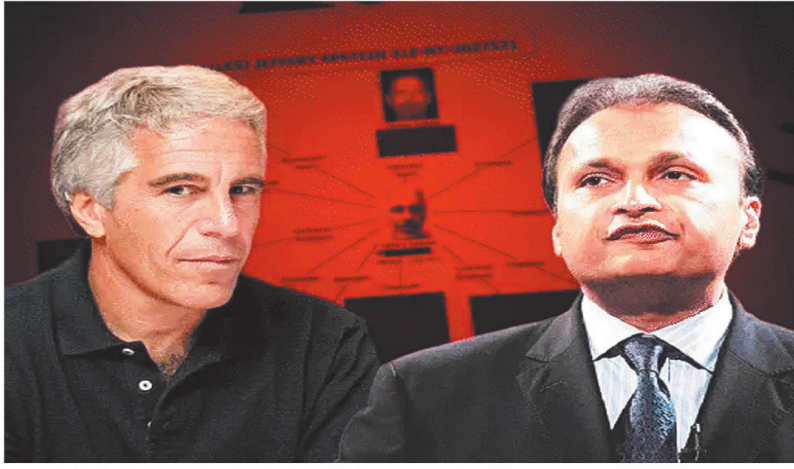
**तेहरान, एजेंसी।** ईरान ने चेतावनी दी है कि अमेरिकी हमलों के जवाब में वह खाड़ी देशों के रणनीतिक और अहम पुलों को निशाना बनाएगा। सऊदी अरब-बहरीन का किंग फहद कॉजवे और कुवैत का शेख जाबेर अल-अहमद कॉजवे खतरों में हैं। ये पुल क्षेत्र की यातायात, तेल और व्यापार की रीढ़ हैं। अगर ईरान ने हमला किया, तो कनेक्टिविटी ध्वस्त और अर्थव्यवस्था को बड़ा झटका लगेगा।

नागरिक बुनियादी ढांचे पर कथित अमेरिकी हमलों के जवाब में ईरानी सेना ने चेतावनी दी है कि वह अब खाड़ी देशों के प्रमुख पुलों और बुनियादी ढांचों को निशाना बनाएगी और यह संघर्ष तब तक जारी रहेगा जब तक उसके शत्रु पीछे नहीं हटते। क्षेत्रीय और सुरक्षा विश्लेषणों के अनुसार ईरान ने पश्चिम एशिया के लगभग सभी प्रमुख रणनीतिक पुलों को अपनी संभावित हिट लिस्ट में शामिल किया है, जिससे कुवैत, सऊदी अरब, बहरीन और सीरिया की कनेक्टिविटी तथा आर्थिक ढांचा गंभीर जोखिम में आ गया है। प्रेस टीवी और इस्लामिक रिपब्लिक ऑफ ईरान ब्रॉडकास्टिंग (आईआरआईबी) की रिपोर्ट के अनुसार ईरान के निशाने पर जो प्रमुख पुल हैं उनमें पश्चिम एशिया में सबसे प्रमुख और संवेदनशील पुलों में सऊदी अरब और बहरीन को जोड़ने वाला किंग फहद कॉजवे शामिल है, जिसकी लंबाई लगभग 25 किलोमीटर है और यह 1986 में करीब 1.2 अरब डॉलर की लागत से बनाया गया था।

**अब आंकड़ों का गणित भी समझिए:** खाड़ी सहयोग परिषद (जीसीसी) और मिडिल ईस्ट इकोनॉमिक डेवलपमेंट (एमईईडी) के आंकड़ों के अनुसार यह कॉजवे रोजाना भारी यातायात और व्यापारिक गतिविधियों का मुख्य मार्ग है। इसके अलावा, कुवैत का शेख जाबेर अल-अहमद कॉजवे खाड़ी क्षेत्र का एक और विशाल प्रोजेक्ट है, जिसकी लंबाई लगभग 36 किलोमीटर है और लागत करीब 3.6 अरब डॉलर रही।

# दावा- एपस्टीन और अनिल अंबानी के बीच सैकड़ों मैसेज-ईमेल हुए

यौन अपराधी ने खुद को व्हाइट हाउस का इनसाइडर बताया, नियुक्ति-विदेश नीति से जुड़ी जानकारीयां दीं



**न्यूयॉर्क, एजेंसी।** अमेरिका के यौन अपराधी जेफ्री एपस्टीन ने 2017 में उद्योगपति अनिल अंबानी के सामने खुद को 'डोनाल्ड ट्रम्प के पहले कार्यकाल के व्हाइट हाउस के 'इनसाइडर' की तरह पेश किया था। न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक दोनों के बीच दो साल तक सैकड़ों मैसेज और ईमेल हुए। इनमें एपस्टीन ने ट्रम्प प्रशासन की नियुक्ति व विदेश नीति से जुड़ी जानकारीयां साझा कीं, जो बाद में सही भी निकलीं। हालांकि, इस बात का कोई सबूत नहीं मिला कि एपस्टीन की व्हाइट हाउस तक सीधी पहुंच थी। मैसेज में अनिल अंबानी ने एपस्टीन को लिखा था- 'भारत के रिश्ते और रक्षा सहयोग के लिए व्हाइट हाउस से डील करने में आपकी गाइडेंस चाहिए।' जवाब में एपस्टीन ने 'इनसाइडर' जानकारी देने का वादा किया।

**सिमनल-टेलीग्राम जैसे प्लेटफॉर्म पर होती थी बात:** न्यूयॉर्क टाइम्स ने जस्टिस डिपार्टमेंट की तरफ से जारी मैसेज के रीकॉर्ड के आधार पर बताया कि अनिल अंबानी और एपस्टीन के बीच बातचीत सिमनल और टेलीग्राम जैसे एप्लिकेशन पर होती थी, जहां अंबानी 'अरमानी ए' नाम से सक्रिय थे। यह संपर्क उस दौर का है, जब एपस्टीन नाबालिगों से जुड़े अपराधों में जेल की सजा काट चुका था। इनका परिचय दुबई की कंपनी डीपी वर्ल्ड के चेयरमैन सुल्तान अहमद बिन सुलायम ने कराया था। एपस्टीन ने जब दीपक चोपड़ा से अंबानी के बारे में राय मांगी, तो चोपड़ा ने उन्हें 'बेहद अमीर, चर्चा में रहने का शौकीन और सेलेब्स के प्रति सजग' व्यक्ति बताया था।

**सुरक्षा सलाहकार की नियुक्ति पर एपस्टीन की बात सच हुई:** मैसेज में एपस्टीन खुद को असरदार पावर ब्रोक़र के रूप में पेश करता दिखा। मार्च 2017 में अनिल अंबानी ने एपस्टीन से पूर्व सीआईए डायरेक्टर डेविड पेट्रेयस के भारत में अमेरिकी राजदूत बनने की संभावना पूछी थी। एपस्टीन ने जवाब दिया था- वे प्राथमिकता में नहीं हैं। बाद में केनेथ जस्टर राजदूत बने। जुलाई 2017 में एपस्टीन ने यह 'इनसाइडर' जानकारी भी दी कि जॉन बोल्टन पर राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार होंगे। हालांकि, तब ट्रम्प ने मौजूदा डेव मैकमास्टर का भर्त्ताव किया था। हालांकि, 8 महीने बाद एपस्टीन की बात सच साबित हुई और बोल्टन ने ही पद संभाला। एपस्टीन ने अनिल अंबानी को ट्रम्प के बेहद करीबी लोगों, जैसे स्टीफन बैनन और थॉमस बैरक जूनियर से मिलवाने का प्रस्ताव दिया था।

अंबानी ने खुद को भारत में राजनीतिक रूप से प्रभावशाली बताया: बैरक उस वक्त ट्रम्प की इन्फॉर्मेशन कमेटी के अध्यक्ष थे। एपस्टीन ने दिग्गजों को यह भरोसा दिलाया कि अंबानी से जुड़ना उनके लिए फायदेमंद होगा। वहीं, अनिल अंबानी ने खुद को भारत में राजनीतिक रूप से प्रभावशाली बताते हुए मैसेज लिखा कि 'लीडरशिप' चाहती है कि एपस्टीन उनकी मुलाकात जेरेड कुशरन और बैनन से कराने में मदद करें। अनिल अंबानी की अमेरिकी डिफेंस पॉलिसी में दिलचस्पी की वजह यह भी बताई गई है कि 2016 में उन्हें राफेल के पार्ट्स से जुड़ी डील मिली थी। उस वक्त आलोचकों ने भारत सरकार पर अंबानी को फायदा पहुंचाने के आरोप लगाए थे, जिन्हें सरकार ने खारिज किया था।

अंबानी ने लिखा था कि भारत के लिए अमेरिकी राजदूत का चयन उनके लिए बेहद 'अहम' है। वे चाहते थे कि पाकिस्तान जैसे पड़ोसियों से निपटने के लिए इस पद पर कोई 'मजबूत' व्यक्ति आए। एपस्टीन ने अंबानी को घर बुलाकर बड़े नेताओं से मिलवाया: रिपोर्ट के मुताबिक संदेशों से स्पष्ट है कि अनिल अंबानी अंतरराष्ट्रीय मंच पर अपनी पैठ मजबूत करना चाहते थे।

उन्होंने खुद को अटलांटिक काउंसिल के एडवाइजरी बोर्ड में 'इकलौते भारतीय' के रूप में पेश किया।

वहीं, एपस्टीन ने उन्हें कार्नेगी एंडोमेंट के विलियम जे. बर्न्स और थॉमस जे. प्रिट्जकर जैसे प्रभावशाली वैश्विक दिग्गजों से मिलवाने का वादा किया। एपस्टीन ने अंबानी को अपने घर डिनर पर बुलाकर बड़े राजनेताओं से नेटवर्किंग का मौका भी दिया।

**अनिल अंबानी-एपस्टीन के बीच से पैसों के लेनदेन का भी जिक्र:** 2019 में जब अनिल अंबानी की कंपनियों पर आर्थिक संकट गहराया और उन्हें कर्ज चुकाने के लिए भाई मुकेश अंबानी की मदद लेनी पड़ी, तब एपस्टीन उन्हें मानसिक रूप से मजबूत रहने की सलाह दे रहा था।

हालांकि, एपस्टीन ने संदेशों में लिखा कि उसे पैसे की जरूरत नहीं है, लेकिन एक ईमेल में 'ट्रांज़ेक्शन उन' का जिक्र मिला। रिपोर्ट के अनुसार, 23 मई 2019 को भारत में चुनावी नतीजों के दिन अनिल अंबानी न्यूयॉर्क में एपस्टीन के घर गए थे। इसके कुछ ही हफ्तों बाद एपस्टीन को नाबालिगों की यौन तस्करी के आरोप में गिरफ्तार कर लिया गया।

## अमेरिका ने कई विदेशी नागरिकों के ग्रीन कार्ड रद्द किए

ईरान सरकार के समर्थन का आरोप; हिरासत में भी लिए गए



**वॉशिंगटन, एजेंसी।** अमेरिका और इस्राइल का ईरान के साथ एक महीने से ज्यादा समय से चल रहे संघर्ष के चलते पश्चिम एशिया में संघर्ष सातवें आसमान पर पहुंच गया है। इसी बीच अमेरिका का एक और बड़ी कार्रवाई सामने आई है। मामले में अमेरिकी विदेश मंत्रालय ने ईरान की सरकार का समर्थन करने के आरोप में कुछ विदेशी नागरिकों का लॉन्ग-टर्म रहने वाला वीजा (ग्रीन कार्ड) रद्द कर दिया। इतना ही नहीं ग्रीन कार्ड रद्द होने के बाद उन्हें अमेरिकी इमिग्रेशन और कस्टम्स इंफोर्समेंट (आईसीई) ने हिरासत में भी ले लिया। अमेरिकी विदेश मंत्रालय के अनुसार ईरान के पूर्व जनरल कासेम सोलैमानी की भतीजी हमिदेह सोलैमानी अफशार और उनकी बेटी को हिरासत में लिया गया। अमेरिका के विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने कहा कि अफशार अमेरिका में रहते हुए ईरानी सरकार का प्रचार करती थीं और अमेरिकी सैनिकों पर हमलों का समर्थन करती थीं।

**अफशार पर आईआरजीसी का समर्थन करने का आरोप:** मामले में विदेश मंत्रालय ने यह भी बताया कि अफशार ने सोशल मीडिया पर ईरान के सैन्य संगठन आईआरजीसी का समर्थन किया और अमेरिका के खिलाफ बयान दिए। अफशार के पति को भी अमेरिका में प्रवेश से रोक दिया गया है। बता दें कि ईरान के पूर्व जनरल कासेम सोलैमानी को जनवरी 2020 में बगदाद हवाई अड्डे पर अमेरिकी ड्रोन हमला में मारा गया था।

**पहले भी की गई ऐसी कार्रवाई:** इससे पहले इस महीने ही अमेरिकी विदेश मंत्री रूबियो ने फातिमाह अरदेशीर-लरीजानी (ईरान के वरिष्ठ नेता अली लरीजानी की बेटी) और उनके पति सेयेद कलालर मोतमेदी का भी ग्रीन कार्ड रद्द किया। ये दोनों अब अमेरिका में नहीं हैं और भविष्य में अमेरिका आने से भी रोक दिए गए हैं।

**राष्ट्रीय सुरक्षा को मजबूत करना मकसद- अमेरिकी विदेश मंत्रालय:** विदेश मंत्रालय ने कहा कि इस कदम का मकसद राष्ट्रीय सुरक्षा को मजबूत करना है। रूबियो ने अपने सोशल मीडिया पोस्ट में लिखा कि अमेरिका 'उन विदेशी नागरिकों को अपने देश में रहने की अनुमति नहीं देगा जो आतंकवाद समर्थक सरकारों का समर्थन करते हैं। यह कदम अमेरिका और ईरान के बीच बढ़ते तनाव के बीच आया है, और अमेरिका अब ईरान से जुड़े लोगों के प्रति सख्त रुख अपना रहा है।

## वाटसाप फोटो बनी मुसीबत! दुबई में ब्रिटिश फ्लाइट अटेंडेंट गिरफ्तार

**दुबई एजेंसी।** मिडिल ईस्ट में जारी युद्ध के बीच संयुक्त अरब अमीरात में एक बड़ा मामला सामने आया है, जहां एक 25 वर्षीय ब्रिटिश फ्लाइट अटेंडेंट को सिर्फ एक फोटो शेयर करने के कारण गिरफ्तार कर लिया गया।

**क्या था मामला?:** रिपोर्ट के अनुसार, इस फ्लाइट अटेंडेंट ने दुबई अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा के पास ड्रोन हमले से हुए नुकसान की एक तस्वीर अपने निजी वाटसाप ग्रुप में शेयर की थी। उसने अपने साथियों से पूछा था कि क्या एयरपोर्ट के उस हिस्से से गुजरना सुरक्षित है। लेकिन यही पोस्ट उसके लिए बड़ी मुसीबत बन गई। यूएई की सुरक्षा एजेंसियों ने उसकी पोस्ट को 'पब्लिक सिविलिटी के लिए खतरा' माना। इसके बाद उसका फोन जब्त किया गया, जांच की गई और सख्त साइबर क्राइम कानून के तहत केस दर्ज किया गया।

**क्यों इतना सख्त एक्शन?:** यूएई में ऐसे कानून हैं जो किसी भी ऐसी सामग्री को शेयर करने से रोकते हैं, जिससे सार्वजनिक सुरक्षा पर असर पड़े, अफवाह या डर फैल सकता हो, युद्ध जैसे हालात में ये नियम और भी सख्ती से लागू किए जाते हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, यह कोई अकेला मामला नहीं है। करीब 70 ब्रिटिश नागरिक ऐसे मामलों में फंसे बताए जा रहे हैं। इनमें पर्यटक, प्रवासी और एयरलाइन स्टाफ शामिल हैं। कुछ लोगों को सिर्फ वीडियो शूट करने या शेयर करने पर हिरासत में लिया गया। एक 60 साल के ब्रिटिश पर्यटक को भी ड्रोन हमले का वीडियो बनाने पर गिरफ्तार किया गया, भले ही उसने बाद में वीडियो डिलीट कर दिया था।



इन्होंने पर्यटक, प्रवासी और एयरलाइन स्टाफ शामिल हैं। कुछ लोगों को सिर्फ वीडियो शूट करने या शेयर करने पर हिरासत में लिया गया। एक 60 साल के ब्रिटिश पर्यटक को भी ड्रोन हमले का वीडियो बनाने पर गिरफ्तार किया गया, भले ही उसने बाद में वीडियो डिलीट कर दिया था।

**एक्सपर्ट की चेतावनी:** विशेषज्ञों का कहना है कि यूएई जैसे देशों में छोटी से छोटी ऑनलाइन गतिविधि भी गंभीर कानूनी जोखिम बन सकती है। यह घटना दिखाती है कि मिडिल ईस्ट में तनाव के दौरान सोशल मीडिया का इस्तेमाल कितना संवेदनशील हो गया है।

## जंग के बीच पैसा बनाने में जुटे ट्रंप के बेटे, खाड़ी देशों पर डाल रहे हथियार खरीदने का दबाव

**न्यूयॉर्क, एजेंसी।** अमेरिका और इजरायल-ईरान युद्ध के बीच तनावपूर्ण माहौल में एक नया विवाद सामने आया है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के बेटे डॉनल्ड ट्रंप जूनियर पर खाड़ी देशों पर मिसाइल और ड्रोन सौदों में दबाव डालने का आरोप लगा है। डॉनल्ड ट्रंप जूनियर ने अपनी कंपनी के माध्यम से खाड़ी देशों को इंटरसेप्टर ड्रोन और मिसाइल सिस्टम बेचने की कोशिश की है। पेंटागन के दस्तावेजों में यह खुलासा हुआ है कि ट्रंप जूनियर की कंपनी पॉलराइड स्थित ऑटोनॉमस ड्रोन कंपनी पावस में प्रमुख निवेशक है।

यह कंपनी अमेरिका-ईरान युद्ध के दौरान खाड़ी क्षेत्र में सुरक्षा बढ़ाने के लिए ड्रोन और मिसाइल सिस्टम की आपूर्ति करने में सक्रिय बताई जा रही है। सूत्रों का कहना है कि ट्रंप जूनियर व्यक्तिगत रूप से कुछ खाड़ी देशों के अधिकारियों से संपर्क कर इन हथियारों की बिक्री पर जोर दे रहे हैं।

**पेंटागन के ड्रोन फंड पर नजर:** पेंटागन ने हाल ही में ड्रोन और मिसाइल डिफेंस के लिए करीब 10,201 करोड़ रुपये का विशेष फंड आवंटित किया है। इस फंड का उद्देश्य अमेरिकी सहयोगी देशों को उन्नत ड्रोन और इंटरसेप्टर सिस्टम उपलब्ध कराना है, ताकि वे ईरान और चीन-रूस गठबंधन से उत्पन्न खतरे का मुकाबला कर सकें।

ट्रंप जूनियर की कंपनी इस फंड से लाभ उठाने की तैयारी में है। सूत्र बताते हैं कि कंपनी ने खाड़ी देशों को ड्रोन सिस्टम बेचकर इस फंड का हिस्सा हासिल करने की रणनीति बनाई है।



**ईरान युद्ध के बीच बढ़ी मांग:** वर्तमान में इजरायल-ईरान संघर्ष के कारण खाड़ी देशों में सुरक्षा चिंताएं बढ़ गई हैं। कई देश अब उन्नत एयर डिफेंस सिस्टम और ड्रोन इंटरसेप्टर की निताश में हैं। डॉनल्ड ट्रंप जूनियर की कंपनी पावस इन देशों को मध्य-पूर्व के सुरक्षा परिदृश्य के मुताबिक कस्टमाइज्ड ड्रोन समाधान पेश कर रही है। विशेषज्ञों का मानना है कि ट्रंप परिवार की राजनीतिक स्थिति का फायदा उठाकर कंपनी नए सौदे हासिल करने की कोशिश कर रही है।

## यूएई का पाकिस्तान को बड़ा झटका: ईरान को लेकर जताई नाराजगी, कहा- 2 अरब डॉलर का कर्ज तुरंत वापस करो



**अबुधावी, एजेंसी।** मिडिल ईस्ट में जारी युद्ध के बीच यूएई ने बड़ा कदम उठाते हुए पाकिस्तान से 2 अरब डॉलर का कर्ज तुरंत वापस करने को कहा है। यह रकम पहले पाकिस्तान की आर्थिक मदद के लिए दी गई थी और लंबे समय से इसे हर साल आगे बढ़ाया जाता रहा था।

**क्या है पूरा मामला?:** रिपोर्ट के अनुसार, यह पैसा पाकिस्तान के स्टेट बैंक ऑफ पाकिस्तान की सुरक्षित जमा के रूप में रखा गया था। पाकिस्तान इस पर करीब 6% ब्याज भी दे रहा था। पहले यूएई ने इस कर्ज को हर साल आगे बढ़ा देता था, लेकिन दिसंबर 2025 के बाद से इसकी अवधि कम कर दी गई पहले 1 महीने और फिर 2 महीने के लिए। अब अप्रैल 2026 तक आते-आते यूएई ने इसे वापस मांग लिया है।

**पाकिस्तान पर बढ़ेगा दबाव:** पाकिस्तान के पास फिलहाल करीब 21 अरब डॉलर का विदेशी मुद्रा भंडार है, लेकिन इस रकम को लौटाने से उसकी आर्थिक स्थिति पर दबाव बढ़ सकता है। दरअसल, इस वित्तीय वर्ष में पाकिस्तान को कुल 12 अरब डॉलर के कर्ज रोलओवर की जरूरत थी- रिपोर्ट्स के मुताबिक, आबू धाबी पाकिस्तान की विदेश नीति से नाराज है। खासकर, मिडिल ईस्ट युद्ध में पाकिस्तान का ईरान के प्रति झुकाव यूएई को पसंद नहीं आया। इसी वजह से दोनों देशों के रिश्तों में तनाव बढ़ सकता है और भविष्य में मिलने वाली आर्थिक मदद भी खतरे में पड़ सकती है।

**अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष पर बढ़ेगी निर्भरता:** पाकिस्तान पहले से ही अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष के सहारे अपनी अर्थव्यवस्था संभाल रहा है। ऐसे में अगर खाड़ी देशों से सपोर्ट कम होता है, तो उसे और ज्यादा बाहरी कर्ज लेना पड़ सकता है।



**तेल अवीव, एजेंसी।** पश्चिम एशिया में अमेरिका-इस्राइल के साथ ईरान के युद्ध को पांच हफ्तों से ज्यादा समय बीच चुका है। इस बीच इस्राइली रक्षा बलों (आईडीएफ) ने ईरान और लेबनान में बड़े पैमाने पर

सैन्य कार्रवाई करते हुए 200 से अधिक ईरानी और लेबनान में 140 हिजबुल्ला संपत्तियों को निशाना बनाया। यह अभियान लंबी दूरी की मारक क्षमता और इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्पस (आईआरजीसी) के रक्षा

# इस्राइल ने ईरान-लेबनान में बरपाया कहर!

200 से ज्यादा ईरानी और 140 हिजबुल्ला के ठिकानों को बनाया निशाना

नेटवर्क को ध्वस्त करने के उद्देश्य से चलाया गया। **ईरान में सटीक हमले:** आईडीएफ ने ईरान के भीतर कई महत्वपूर्ण ठिकानों को निशाना बनाया। इनमें

आईआरजीसी का एक केंद्रीय स्थल शामिल है, जहां विभिन्न प्रकार के हथियार संग्रहीत थे। आईआरजीसी की वायु रक्षा प्रणालियों को भी निशाना बनाया गया। इसके

अलावा विमानों को निशाना बनाने के लिए बैलिस्टिक मिसाइलों के उत्पादन, भंडारण और विकास से संबंधित स्थलों पर भी हमले की पुष्टि की गई है।

<p><b>लेबनान में हिजबुल्ला पर कार्रवाई</b></p> <p>लेबनान में आईडीएफ ने हिजबुल्ला के शीर्ष नेतृत्व और विशेष बलों के खिलाफ मुख्य रूप से हवाई हमले किए। लेबनान में लक्षित स्थलों में हिजबुल्ला का एक प्रशिक्षण स्थल और कई हथियार भंडारण व लॉजिस्टिक्स साइटें शामिल थीं। आधिकारिक बयान के अनुसार, हिजबुल्ला के रदवान फोर्स मुख्यालय पर सफल हमले ने समूह की कमान संरचना को एक बड़ा झटका दिया है।</p>	<p><b>ईरान के औद्योगिक आधार पर गंभीर प्रहार</b></p> <p>इस्राइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने पुष्टि की है कि इन हमलों ने ईरान के औद्योगिक आधार को गंभीर रूप से क्षतिग्रस्त किया है। उन्होंने बताया कि ईरान की 70 प्रतिशत इस्पात उत्पादन क्षमता नष्ट हो गई है, जिसका उद्देश्य आईआरजीसी की धन के स्रोत और बड़ी मात्रा में हथियार बनाने की क्षमता दोनों से घिटा करना है। <b>क्या है इस्राइल की भविष्य की रणनीति?:</b> प्रधानमंत्री नेतन्याहू ने इस कार्रवाई को एक जबरदस्त उपलब्धि बताया। उन्होंने कहा कि अमेरिकी सहयोगियों के साथ मिलकर वे ईरान में आतंकवादी शासन को कुचलने का काम जारी रखेंगे। उन्होंने यह भी कहा कि इस्राइल और अमेरिकी सेना के बीच पूर्ण समन्वय में ईरान को कुचला जाएगा। नेतन्याहू ने जोर देकर कहा कि ईरानी शासन वर्तमान में पहले से कहीं अधिक कमजोर है, जबकि इस्राइल पहले से कहीं अधिक मजबूत है।</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# कोलकाता-पंजाब मैच बारिश में धुला, आईपीएल-2026 में पहला बेनतीजा मैच

## कैमरन ग्रीन ने किया निराश

ईडन गार्डन्स। कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) और पंजाब किंग्स के बीच आईपीएल 2026 का मैच बारिश की भेंट चढ़ गया। केकेआर ने इस मैच में टॉस जीतकर बल्लेबाजी का फैसला किया था। केकेआर की बल्लेबाजी शुरू भी गई थी, लेकिन चौथे ओवर में ही बारिश शुरू हो गई और फिर मैच शुरू नहीं हो सका।

कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) और पंजाब किंग्स के बीच आईपीएल 2026 का मुकाबला बारिश की भेंट चढ़ गया है। केकेआर ने इस मैच में टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला लिया था। टीम ने 3.4 ओवर में दो विकेट पर 25 रन बनाए थे। उसी वक्त हल्की बारिश के कारण मैच रुक गया। हालांकि, देखते ही देखते बारिश तेज हो गई जिससे मुकाबला दोबारा शुरू नहीं हो सका। संयोग से पिछले सत्र में भी ईडन गार्डन्स में

## पांच-पांच ओवर का मैच भी नहीं हो सका संभव

पांच-पांच ओवर का मैच कराने के लिए कटऑफ टाइम रात 11 बजकर 14 मिनट था। बारिश रुक भी गई, लेकिन जब कवर्स हटे तो मैदान काफी गीला था और बाउंड्री के पास पानी भी भरा था। निर्धारित समय तक ग्राउंड तैयार नहीं किया जा सकता था, लिहाजा अंपायरों ने मैदान का निरीक्षण करने के बाद दोनों कप्तानों से चर्चा की और मैच रद्द करने का फैसला किया। केकेआर और पंजाब को इस तरह एक-एक अंक मिले। कोलकाता भले ही तीन मैचों के बाद भी जीत का खाता नहीं खोल सकी है, लेकिन उसने अंकों का खाता जरूर खोल लिया।

केकेआर और पंजाब किंग्स के बीच हुआ मैच (26 अप्रैल को) बारिश की वजह से प्रभावित हुआ था और दोनों टीम को एक-एक अंक बांटना पड़ा था।



## बार्टलेट ने केकेआर दिए शुरुआती झटके

इससे पहले, टॉस जीतकर बल्लेबाजी करने उतरी केकेआर की शुरुआत अच्छी नहीं रही। जेवियर बार्टलेट ने दूसरे ओवर में दो विकेट झटक लिए। बार्टलेट ने सलामी बल्लेबाज फिन एलेन (06) और कैमरन ग्रीन (04) को तीन गेंद के भीतर आउट करके नाइट राइडर्स को दोहरा झटका दिया। दोनों ही बल्लेबाजों ने विकेटकीपर प्रभसिमरन सिंह को कैच थमाए। ग्रीन 25.20 करोड़ रुपये की कीमत के साथ सबसे महंगे विदेशी खिलाड़ी हैं लेकिन उनका खराब प्रदर्शन जारी रहा। इससे पहले उन्होंने मुंबई इंडियंस के खिलाफ 18 और सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ दो रन बनाए थे।

## शाहरुख भी रहे स्टेडियम में मौजूद

इस मैच के लिए बॉलीवुड सुपरस्टार और केकेआर के सह मालिक शाहरुख खान भी दर्शकों के बीच मौजूद रहे। वह इस सत्र में पहली बार मैच देखने आए थे। शाहरुख के साथ उनकी बेटी सुहाना भी मौजूद थीं। शाहरुख इस दौरान केकेआर टीम के सोईओ वैकी मैसूर के साथ कुछ चर्चा करते भी दिखे थे।

## केकेआर ने किए थे दो बदलाव

केकेआर ने इस मैच के लिए दो बदलाव किए। रहाणे ने टॉस के दौरान बताया था कि वरुण चक्रवर्ती पिछले मैच में कैच लेते वक्त चोटिल हो गए थे जिस कारण वह इस मैच का हिस्सा नहीं हैं। वहीं, सुनील नेरेन को भी प्लेइंग-11 में जगह नहीं दी गई है क्योंकि वह बीमार हैं। वरुण और नेरेन की जगह रोवमैन पॉवेल और नवदीप सैनी को जगह मिली थी। वहीं, पंजाब ने अपनी प्लेइंग-11 में कोई बदलाव नहीं किया था।

## IPL 2026 पॉइंट्स टेबल

रैंक	टीम	मैच	जीत	हार	NR	अंक	NRR
1	PBKS	3	2	0	1	5	+0.637
2	RCB	2	2	0	0	4	+2.501
3	RR	2	2	0	0	4	+2.233
4	DC	2	2	0	0	4	+1.170
5	SRH	3	1	2	0	2	+0.275
6	MI	2	1	1	0	2	-0.206
7	LSG	2	1	1	0	2	-0.542
8	KKR	3	0	2	1	1	-1.964
9	GT	2	0	2	0	0	-0.424
10	CSK	3	0	3	0	0	-2.517

## ड्वीफ न्यूज

### इंग्लैंड फुटबॉल टीम के कप्तान हैरी केन अभी कुछ समय मैदान से दूर रहेंगे

लंदन। इंग्लैंड फुटबॉल टीम के कप्तान हैरी केन चोटिल हो गये हैं और ऐसे में आने वाले टूर्नामेंटों में उनका खेलना संदिग्ध नजर आता है। केन को अभ्यास सत्र के दौरान यह चोट लगी थी। इसी कारण उन्हें कुछ समय के लिए मैदान से दूर रहना पड़ सकता है क्योंकि प्रबंधन उनकी वापसी को लेकर कोई खतरा नहीं उठाना चाहता है। एक रिपोर्ट के अनुसार केन के टखने में चोट लगी है, जिसकी वजह से वह अहम वाले मुकाबलों से बाहर रहेंगे। प्राप्त जानकारी के अनुसार केन को यह चोट अभ्यास सत्र के दौरान लगी थी। इसी कारण वह एक मैत्री मैच में भी नहीं खेल सके। इसके अलावा एक अन्य मुकाबले में आराम दिया गया था, जिससे उनकी फिटनेस को लेकर पहले ही प्रशंसकों को आशंका हो गयी थी।

### धोनी फिटनेस टेस्ट में पास हुए तो दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ मुकाबले में उतरेंगे

मुम्बई। आईपीएल के इस 19 वें सत्र में अपने शुरुआती तीनों ही मैचों में हार के कारण मुश्किलों में फंसी चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) के लिए राहत की खबर है। टीम को पांच बार खिताब जिताने वाले महेंद्र सिंह धोनी की अगले मैच में वापसी हो सकती है बशर्ते वह फिटनेस टेस्ट में पास हो जाएं। धोनी काफ इंजरी (पिंडली की चोट) के कारण अब तक इस लीग में नहीं खेल पाये हैं हालांकि उन्होंने अभ्यास शुरू कर दिया है पर उन्हें खेलने की अनुमति फिटनेस टेस्ट में पास होने पर ही मिलेगी। अगर सब कुछ ठीक ठाक रहा तो वह 11 अप्रैल को चेन्नई में दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ होने वाले मैच से वापसी करेंगे। अगर ऐसा होता है तो सीएसके का मनोबला बढ़ जाएगा। धोनी के नहीं होने पर सीएसके को काफी परेशानियों से गुजरना पड़ रहा है। उनके रहने से टीम को मार्गदर्शन मिलता रहता है। इस बार आईपीएल 2026 अंकतालिक में टीम का खाता भी नहीं खुला है और वह सबसे नीचे 10वें स्थान पर है। सीएसके के लिए इस मैच से युवा डेवाल्ड ब्रेविस भी वापसी कर सकते हैं क्योंकि अब वह भी अपनी चोट से उबर गये हैं।



# बास्केटबॉल चैम्पियन का 'कैंडी' सीक्रेट: मिलन शॉट से पहले दिमाग में दोहराते हैं 'जेलीबीन'

## ओवरथ्रिफिंग दूर करने का मिला अचूक फॉर्मूला

द न्यूयॉर्क टाइम्स। बड़े मैचों के दबाव में अक्सर दुनिया के बेहतरीन खिलाड़ियों का दिमाग भी सुन्न पड़ जाता है। ऐसे में वे अपने ही खेल पर शक करने लगते हैं। अमेरिका के कॉलेज बास्केटबॉल टूर्नामेंट में इस साल के सर्वश्रेष्ठ 3-पॉइंट शूटर मिलन मोमसिलोविक भी इसी ओवरथ्रिफिंग का शिकार हो रहे थे। लेकिन इस 6 फीट 8 इंच लंबे स्नाइपर ने अपने दिमाग को शांत करने का एक बेहद अजीब, लेकिन 100% अचूक तरीका खोज निकाला है। यह तरीका है एक शब्द 'जेलीबीन'। आयोवा स्टेट के मिलन इस वक्त डिवीजन-1 कॉलेज बास्केटबॉल के सबसे सटीक शूटर हैं। लेकिन एक वक्त था जब हर शॉट से

पहले उनका आत्मविश्वास डगमगा जाता था। मिलन बताते हैं, 'मुझे हमेशा लगता था कि मेरे शॉट में कुछ कमी है। शायद गेंद का आर्क सही नहीं है या मैं सही तरीके से थ्रो नहीं कर रहा हूँ।' लगातार गिरते कॉन्फिडेंस को बचाने के लिए उन्होंने एक मशहूर स्पोर्ट्स साइकोलॉजिस्ट डॉ. मैथ्यू मायरविक से संपर्क किया। डॉ. मैथ्यू ने उन्हें एक बेहद आसान मनोवैज्ञानिक तरीका बताई - 'थ्रो करने से ठीक पहले दिमाग में किसी एक चीज, खासकर किसी खाने की चीज का नाम सोचो।' मिलन ने इसके लिए 'जेलीबीन' शब्द चुना। वे कहते हैं, 'शायद यह शब्द बोलने में थोड़ा लंबा है, इसलिए मैंने इसे चुना। मजेदार बात यह है कि जेलीबीन मेरी फेवरेट कैंडी भी नहीं है।' मिलन



यह शब्द जोर से नहीं बोलते, शॉट लेने से ठीक पहले वे इसे बस अपने दिमाग में दोहराते हैं। यह टेक्निक उनके दिमाग में आने वाले नकारात्मक ख्यालों को ब्लॉक कर देती है, जिससे उनका फोकस सिर्फ थ्रो पर रहता है। जैसे ही दिमाग ओवरथ्रिफिंग करना बंद करता है, शरीर की 'मसल मेमोरी' अपना काम बिल्कुल सटीक तरीके से करने लगती है। यह तकनीक खिलाड़ी का

ध्यान नतीजे से हटाकर प्रोसेस पर ले आती है। आयोवा स्टेट के डेड कोच टीजे ओल्जेव्बर्गर इस बदलाव से बेहद खुश हैं। उनका कहना है, 'पहले अगर वह एक-दो शॉट मिस करता था, तो अगला शॉट लेने से डरने लगता था। लेकिन अब उसका माइंडसेट बदल गया है। अब वह सिर्फ अपनी कोशिशों पर फोकस करता है, नतीजों पर नहीं।' इस एक शब्द ने मिलन के खेल को पूरी तरह बदल दिया है। वे इस सीजन में 49.3% की सटीकता से 3-पॉइंट्स स्कोर कर रहे हैं, जो पूरे टूर्नामेंट में सबसे ज्यादा है। उन्होंने अब तक 134 थ्रो-पॉइंट्स दामे हैं, जो किसी भी अन्य खिलाड़ी से अधिक है। वे 17.2 पॉइंट्स प्रति मैच के औसत के साथ अपनी टीम के टॉप स्कोरर बन गए हैं।

## संग्राम सिंह अर्जेंटीना में एमएएम खिताब जीतने वाले पहले भारतीय बने

ब्यूनस आयर्स। भारत के संग्राम सिंह ने अर्जेंटीना में मिक्सड मार्शल आर्ट (एमएमए) खिताब जीत लिया है। संग्राम ये एक अहम उपलब्धि हासिल करने वाले पहले भारतीय हैं। संग्राम ने खिताबी मुकाबले में फ्रांस के फाइटर प्लोरियन को दो मिनट में ही हरा दिया। इस जीत के साथ ही संग्राम ने एक बार फिर अपने को साबित किया है। संग्राम की एमएमए में यह लगातार तीसरी जीत है। इससे पहले उन्होंने जॉर्जिया के रिलिसी और नीदरलैंड्स के एम्टर्डम में भी मुकाबले जीते थे। वह कॉमनवेल्थ हेवीवेट चैंपियन भी रहे हैं। वहीं जीत के बाद संग्राम ने कहा, 'मेरे लिए जीत या हार अधिक महत्वपूर्ण नहीं है। मैं या तो जीतता हूँ या सीखता हूँ। मैं हमेशा कहता हूँ कि जूनून की कोई उम्र नहीं होती। मेरा सपना था कि मैं अर्जेंटीना में जीतने वाला पहला भारतीय बनूँ और आज मेरा सपना पूरा हो गया है। संग्राम ने अपनी सफलता का श्रेय अपने कोच को दिया है। उन्होंने कहा, मैं अपने कोच का आभार व्यक्त करता हूँ, जो पिछले 2.5 साल से मेरे साथ हैं। उन्होंने मेरी सफलता के लिए दिन-रात मेहनत की। संग्राम के सामने प्लोरियन काफी कमजोर नजर आये भारतीय रेसलर ने उन्हें पहले किक पकड़कर गिराया और फिर अपने दांव आजमाकर मैच अपने नाम कर लिया। संग्राम ने इससे पहले भी कई देशों में हुए खिताबी मुकाबले जीते हैं और वह इस क्षेत्र में देश का नाम रोशन करते आये हैं।



## एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप में 11 मेडल पक्के: मीनाक्षी और जैस्मिन सहित 5 महिला बॉक्सर सेमीफाइनल में

### 6 पुरुष मुक्केबाजों ने भी मेडल पक्के किए

मंगोलिया। मंगोलिया के उत्तानबटोर में चल रही एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप में भारत के शानदार प्रदर्शन जारी है। पांच महिला और छह पुरुष मुक्केबाजों ने सेमीफाइनल में अपनी जगह पक्की कर ली है। पुरुष वर्ग में लोकेश, आकाश और हर्ष चौधरी की जीत के साथ कुल छह भारतीय बॉक्सर सेमीफाइनल में पहुंच चुके हैं। मीनाक्षी और जैस्मिन की एकतरफा जीत रविवार के मॉनिंग सेशन में

मीनाक्षी (48 किग्रा) और जैस्मिन (57 किग्रा) ने शानदार प्रदर्शन करते हुए अपने-अपने मुकाबले जीतकर सेमीफाइनल में जगह पक्की कर ली। मीनाक्षी ने जापान की युका सादामात्सु को 5-0 के सर्वसम्मत फैसले से हराया। वहीं, जैस्मिन ने चीन की झियी चेन को 5-0 से मात देकर सेमीफाइनल का टिकट हासिल किया। इससे पहले शनिवार को निखत जरीन, प्रिया घंघास और प्रीति पवार भी अपने-अपने क्वार्टर फाइनल मुकाबले जीतकर सेमीफाइनल में पहुंच चुकी हैं। लोकेश, आकाश और हर्ष आगे बढ़े पुरुष वर्ग में भारतीय मुक्केबाजों



ने शानदार प्रदर्शन करते हुए सेमीफाइनल में अपनी दावेदारी मजबूत की। 5 किग्रा भार वर्ग में लोकेश ने कोरिया के गिचे किम को 5-0 से हराकर अगले दौर में प्रवेश किया। वहीं, आकाश ने तुर्कमेनिस्तान के यल्हास बग्दथारोव को 5-0 से मात दी। इसके अलावा, हर्ष चौधरी ने किर्गिज गणराज्य के

तिनिस्तान अलीबाएव को हराकर सेमीफाइनल में अपनी जगह पक्की की। हालांकि, 80 किग्रा भार वर्ग में अंकुश को जॉर्डन के हुसैन इशाश के खिलाफ हार का सामना करना पड़ा, जिससे वे टूर्नामेंट से बाहर हो गए। वहीं, 50 किग्रा वर्ग में विश्वनाथ सुरेश और 60 किग्रा में सचिन ने भी जीत दर्ज कर सेमीफाइनल में अपनी जगह सुनिश्चित कर ली है।



## मिलान में सीरीज ए फुटबॉल मैच में गोल दागते हुए इंटरमिलान के मार्कस थिरुम।

# राजस्थान के खिलाफ हार्दिक पांड्या की फिटनेस पर होगी नजर

## तया बदलाव करेंगे दोनों टीमों?

गुवाहाटी। आईपीएल 2026 में मंगलवार को राजस्थान रॉयल्स का सामना मुंबई इंडियंस से होगा। इस मैच में सबसे ज्यादा नजर हार्दिक पांड्या की फिटनेस पर रहेगी जो पिछले मैच में अस्वस्थ होने के कारण नहीं खेल सके थे। मुंबई ने मौजूदा सीजन की शुरुआत जीत के साथ की थी, लेकिन उसे पिछले मैच में दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ हार का सामना करना पड़ा था। अब उसका का सामना ऐसी टीम से है जो फिलहाल अजेय चल रही है।

बल्लेबाजी में बदलाव की संभावना कम मुंबई इंडियंस के गेंदबाजों को हालांकि राजस्थान के शीर्ष क्रम के खिलाफ अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना होगा। राजस्थान के शीर्ष क्रम के बल्लेबाजों ने अभी तक अच्छा प्रदर्शन किया है। इस बात की संभावना कम है कि मुंबई की टीम बल्लेबाजी क्रम में किसी तरह का बदलाव करेगी। राजस्थान की टीम ने अभी तक आक्रामक रवैया अपनाया है और मुंबई को उस सतर्क रहने की जरूरत होगी।

## हार्दिक कर सकते हैं वापसी

हार्दिक की अनुपस्थिति के कारण टीम संयोजन में भी फेरबदल करना पड़ा। उनकी जगह टीम में शामिल किए गए दीपक चाहर ने सधी हुई गेंदबाजी की, लेकिन अनुभवी तेज गेंदबाज ट्रेट बोल्ट की जगह कॉबिन वॉश को लाने का फैसला उल्टा पड़ गया, क्योंकि दक्षिण अफ्रीकी गेंदबाज ने जमकर रन लुटाए। मुंबई के लिए राहत की बात यह है कि हार्दिक ने अभ्यास शुरू कर दिया है जिससे कि उनकी वापसी की संभावना मजबूत बन गई है। पहले मैच में गेंदबाजी में शानदार प्रदर्शन करने वाले शार्दुल ठाकुर पिछले मैच में महंगे साबित हुए, वहीं हमेशा भरोसेमंद रहने वाले जसप्रीत बुमराह किरायाती तो रहे हैं लेकिन इस सत्र में अभी तक विकेट नहीं ले पाए हैं। स्पिन विभाग में मिचेल सैंटनर ने अफगानिस्तान के मिस्ट्री स्पिनर अल्लाह गजनफर की जगह टीम में अपने चयन को सही साबित किया और संभावना है।

### राजस्थान पर मुंबई का पलड़ा भारी

कुल मैच 31

मुंबई जीता 16

राजस्थान जीता 14

बेनतीजा: 01

कुल मैच 31

मुंबई जीता 16

राजस्थान जीता 14

बेनतीजा: 01

### इस मुकाबले के लिए दोनों टीमों की संभावित प्लेइंग-11:

**राजस्थान रॉयल्स:** यशस्वी जायसवाल, वैभव सूर्यवंशी, रियान पराग (कप्तान), ध्रुव जुरेल (विकेटकीपर), शिमरॉन हेटमायर, रवींद्र जडेजा, डेनोवान फेरेरा, जोफ्रा आर्चर, नांदे बर्गर, संदीप शर्मा, रवि बिश्नोई।

**मुंबई इंडियंस:** रोहित शर्मा, रेयान रिकेल्टन (विकेटकीपर), तिलक वर्मा, सूर्यकुमार यादव (कप्तान), हार्दिक पांड्या, नमन धीर, मिचेल सैंटनर, कॉबिन वॉश/ट्रेट बोल्ट, शार्दुल ठाकुर, दीपक चाहर, जसप्रीत बुमराह।



## यशस्वी-सूर्यवंशी दिला रहे मजबूत शुरुआत

राजस्थान की टीम इस सीजन बेहद मजबूत नजर आ रही है। यशस्वी जायसवाल और वैभव सूर्यवंशी की सलामी जोड़ी टीम को मजबूत शुरुआत दिला रही है, जबकि ध्रुव जुरेल भी आक्रामक बल्लेबाजी कर रहे हैं। कप्तान रियान पराग ने अभी तक बल्ले से कोई खास योगदान नहीं दिया है, लेकिन उन्हें अपने नेतृत्वकौशल से आत्मविश्वास मिलेगा। गेंदबाजों में तुषार देशपांडे और रवि बिश्नोई का प्रदर्शन प्रभावशाली रहा है। बिश्नोई ने दो मैचों में पांच विकेट लिए हैं। वहीं, देशपांडे ने गुजरात टाइटंस के खिलाफ आखिरी ओवर में 10 रन का सफलतापूर्वक बचाव करते हुए डेथ ओवरों के अपने कौशल का अच्छा नमूना पेश किया था।

