

संक्षिप्त समाचार

सड़क हादसे में एक ही परिवार के तीन लोगों की मौत

सीतापुर। जनपद के कोतवाली देहात थाना क्षेत्र में सुबह एक दिल दहला देने वाला सड़क हादसा हो गया। सीतापुर-गोला मार्ग पर एक तेज रफ्तार अनियंत्रित ट्रक ने बाइक सवार मां, बेटे और उनकी मामी को जोरदार टक्कर मार दी। इस भीषण हादसे में बाइक सवार तीनों लोगों की दर्दनाक मौत हो गई प्राप्त जानकारी के अनुसार, रामकोट थाना क्षेत्र के ग्राम अरथाना निवासी हिमांशु पांडेय (25) अपनी मां रेखा पांडेय (50) और मामी सुनीता (45) पत्नी जयशंकर बाजपेई के साथ बाइक से एक शादी समारोह में शामिल होकर घर लौट रहे थे। रविवार सुबह जैसे ही उनकी बाइक कोतवाली देहात के कचनार चौकी क्षेत्र अंतर्गत ककरहा के पास अंगरासी मोड़ पर पहुंची, तभी सीतापुर से गोला की ओर जा रहे एक तेज रफ्तार ट्रक ने उन्हें अपनी चपेट में ले लिया। ट्रकर इतनी जबरदस्त थी कि हिमांशु और उसकी मां रेखा पांडेय की मौके पर ही सांसें थम गईं। वहीं, गंभीर रूप से घायल मामी सुनीता को सूचना पर पहुंची एम्बुलेंस की मदद से जिला अस्पताल भेजा गया।

उत्तर प्रदेश में 47 डिग्री पार पहुंचा तापमान पड़ें लू के थपड़े

नई दिल्ली। देश के अधिकांश राज्यों में गर्मी का कहर बढ़ता जा रहा है। कई जगह तापमान सामान्य से 5 डिग्री तक ऊपर चला गया है। देश में सर्वाधिक तापमान उत्तर प्रदेश के बांदा शहर में 47.4 डिग्री दर्ज किया गया, जो सामान्य से 6.2 डिग्री ज्यादा था। भारतीय मौसम विभाग ने उत्तर-पश्चिम के 10 राज्यों में दिन और रात को गर्म हवाएं चलने का अलर्ट जारी किया है। दूसरी तरफ पूर्वोत्तर राज्यों में बारिश होने का अनुमान है। उत्तर प्रदेश में भीषण गर्मी और लू का असर 28 अप्रैल तक बना रहेगा, लेकिन 29 अप्रैल से 1 मई के बीच अंधड़ के साथ बारिश होने की संभावना है। राजस्थान में शनिवार को पारा 45.7 डिग्री (बाड़मेर) तक पहुंच गया है। हालांकि, बीकानेर, सीकर, सर्वाई माधोपुर और बाड़मेर में बारिश हुई, जबकि राजसमंद में ओले भी गिरें। बिहार के कई जिलों में तेज बारिश देखने को मिली। यहां 28 अप्रैल तक मौसम खराब रहने के आसार हैं। दिल्ली में आज दिन में लू का कहर झेलना पड़ेगा, लेकिन शाम होते ही बादल छाने से थोड़ी राहत मिलने के आसार हैं।

अर्चना पूरन सिंह के बेटे आयुष्मान के साथ फिर हुई टणी

मुंबई। अर्चना पूरन सिंह और परमीत सेठी के बेटे आयुष्मान सेठी को लेकर एक बड़ी खबर सामने आ रही है। आयुष्मान एक गंभीर साइबर धोखाधड़ी का शिकार हो गए हैं, जिसमें उनके क्रेडिट कार्ड से धोखेबाजों ने 87,000 उड़ा लिए। ये घटना उनके बड़े भाई आर्यमान सेठी के ब्लॉग चैनल आर्य ब्लॉग्स के जरिए सामने आई। इसके बाद से अर्चना का परिवार काफी परेशान है और उन्होंने इस पर अपनी कड़ी प्रतिक्रिया दी है। ये वाकया आयुष्मान के बड़े भाई आर्यमान सेठी के यूट्यूब चैनल के ब्लॉग में सामने आया।

भारतमाला परियोजना जमीन घोटाला

पूर्वमंत्री अजय चंद्राकर के भाई भूपेंद्र के घर ईडी की दबिश....

रायपुर/ संवाददाता

छत्तीसगढ़ के बहुचर्चित भारतमाला प्रोजेक्ट घोटाले को लेकर ईडी ने आज बड़ी कार्रवाई की है. प्रवर्तन निदेशालय ने मंगलवार सुबह तड़के रायपुर, धमतरी समेत कई इलाकों में एक साथ छापेमार कार्रवाई की. ईडी ने पूर्व मंत्री और वरिष्ठ विधायक अजय चंद्राकर के चचेरा भाई भूपेंद्र चंद्राकर के घर भी दबिश है. बीजेपी से जुड़े नेता के घर दबिश से सनसनी फैल गई है. राजधानी रायपुर के अभनपुर क्षेत्र में जमीन कारोबारी गोपाल गांधी के ठिकानों पर श्रद्ध की टीम ने दबिश दी है. वहीं धमतरी जिले के कुरुद में रौशन चंद्राकर के घर भी ईडी की टीम जांच कर रही है. कुरुद में ही पूर्व मंत्री व वरिष्ठ विधायक अजय चंद्राकर के चचेरे भाई भूपेंद्र चंद्राकर के घर पर भी कार्रवाई जारी है. सूत्रों के मुताबिक, छापेमारी के दौरान कई महत्वपूर्ण दस्तावेज और डिजिटल साक्ष्य हाथ लगे हैं, जिनकी जांच की जा रही है. ईडी की टीम सुबह करीब 6 बजे से लगातार कार्रवाई में जुटी हुई है. ईडी की जांच में सामने आया है कि रायपुर-विशाखापत्तनम नेशनल हाईवे के लिए जमीन अधिग्रहण के दौरान एक बड़ी साजिश रची गई थी. इसमें जमीन दलालों, निजी व्यक्तियों और कुछ सरकारी कर्मचारियों की मिलीभगत बताई जा रही है. आरोप है कि मुआवजे की रकम बढ़ाने के लिए जमीन से जुड़े दस्तावेजों में हेरफेर किया गया. इस साजिश के जरिए सरकार को करोड़ों रुपये का नुकसान पहुंचाया गया. ईडी ने यह जांच एसीबी इंडोअब्ज्यू में दर्ज एफ्माईआर के बाद शुरू की थी. इस केस में पहले ही विशेष अदालत में चार्जशीट दाखिल की जा चुकी है. इसमें हरमीत सिंह खनुजा और 10 लोगों के नाम सामने आए थे. ईडी ने इसी आधार पर मनी लॉन्ड्रिंग का केस दर्ज कर जांच आगे बढ़ाई. भारत माला प्रोजेक्ट घोटाला में ईडी ने पिछले माह ही बड़ी कार्रवाई की थी. घोटाले में शामिल जमीन दलाल हरमीत सिंह खनुजा,



कुरुद में सुबह सुबह दी दबिश	राइस मिल अध्यक्ष के ठिकानों पर भी जांच
मिली जानकारी के अनुसार, 27 अप्रैल की सुबह करीब दो वाहनों में सवार होकर जांच अधिकारियों की टीम कुरुद स्थित भूपेंद्र चंद्राकर के निवास पर पहुंची। भूपेंद्र चंद्राकर, पूर्व मंत्री अजय चंद्राकर के करीबी रिश्तेदार (भतीजे/चचेरे भाई) बताए जा रहे हैं। कार्रवाई के दौरान घर के चारों ओर सीआरपीएफ के जवानों को तैनात किया गया है। अधिकारियों ने सुरक्षा के मद्देनजर घर के प्रवेश और निकास द्वारों को सील कर दिया है	जांच एजेंसियों की कार्रवाई केवल एक ठिकाने तक सीमित नहीं रही। पूर्व राइस मिल अध्यक्ष रोशन चंद्राकर के ठिकानों पर भी टीमों ने जांच शुरू की है। बताया जा रहा है कि अधिकारियों की टीम घर के भीतर मौजूद बैंकिंग रिकॉर्ड्स, जमीन के पट्टे, संपत्तियों के दस्तावेज और डिजिटल साक्ष्यों की बारीकी से पड़ताल कर रही है। छापेमारी के दौरान कई महत्वपूर्ण दस्तावेजों के जब््त होने की संभावना जताई जा रही है।

खेमराज कोशले, पुनुराम देशलहरे और कुंदन बघेल की 23.35 करोड़ की संपत्ति को अटेंच किया था. ईडी की शुरुआत जांच में खुलासा हुआ है कि इस पूरे घोटाले में करीब 27.05 करोड़ रुपये की हेराफेरी की गई है. जांच में अब तक 23.35 करोड़ रुपये की अवैध कमाई का पता लगाया गया है. यह कार्रवाई पीएमएलए 2002 की धारा 5 के तहत की गई है. फिलहाल ईडी की कार्रवाई जारी है और पूरे मामले पर सभी की नजर बनी हुई है. प्रवर्तन निदेशालय और आर्थिक अपराध अन्वेषण शाखा की जांच में पता चला है

कि कृषि भूमि को बैंकडेट में गैर-कृषि भूमि में बदलकर उसका मुआवजा कई गुना बढ़ाकर दिखाया गया. यह खेल राजस्व विभाग के अधिकारियों (एसडीएम, तहसीलदार, पटवारी) ने जमीन दलालों के साथ मिलकर खेला. इसमें एक ही खसरे की जमीन को कागजों में छोटे-छोटे टुकड़ों में बांटकर अलग-अलग लोगों को मुआवजा दिलाया गया. मामले में ईडी ने कार्रवाई करते हुए पूर्व में रायपुर और महासमुंद में छापेमारी कर करोड़ों की संपत्तियां अटेंच की हैं, और 40 लाख रुपये से अधिक कैश जब्त किए हैं.

राज्यसभा सचिवालय से मंजूरी

राघव चड्ढा,संदीप पाठक समेत सात नेता अब भाजपा सांसद..

नई दिल्ली/ एजेंसी

राज्यसभा के सभापति सी.पी. राधाकृष्णन ने आम आदमी पार्टी (आप) के सात सांसदों के भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) में विलय को आधिकारिक मंजूरी दे दी है। इस फैसले के बाद उच्च सदन में आप की स्थिति कमजोर हो गई है। संसद की आधिकारिक वेबसाइट पर भी इन सातों सांसदों को अब भाजपा सदस्य के रूप में सूचीबद्ध कर दिया गया है, जिससे राजनीतिक समीकरण पूरी तरह बदल गए हैं। सूत्रों के अनुसार, इन सभी सांसदों ने शुक्रवार को सभापति को पत्र देकर स्वयं को



भाजपा का हिस्सा मानने की मांग की थी, जिसे स्वीकार कर लिया गया है। आप के लिए यह बड़ा राजनीतिक झटका माना जा रहा है, क्योंकि इन सात सांसदों ने पार्टी पर उसके मूल सिद्धांतों और विचारधारा से भटकने का आरोप

लगाते हुए भाजपा में शामिल होने का फैसला किया था। वहीं दूसरी ओर, आप ने रविवार को सभापति के समक्ष याचिका दायर कर इन सातों सांसदों की सदस्यता समाप्त करने की मांग की थी। पार्टी की ओर से राज्यसभा सांसद संजय सिंह ने भी इन सांसदों के दल-बदल को लेकर अयोग्यता की मांग उठाई है। शुक्रवार को जिन सात सांसदों ने आप छोड़कर भजप का दामन थामा था, उनमें राघव चड्ढा, स्वाति मालीवाल, अशोक कुमार मित्तल, संदीप पाठक, हरभजन सिंह, राजेंद्र गुप्ता और विक्रमजीत सिंह साहनी शामिल थे।

सिपाही पासिंग आउट परेड में बोले सीएम योगी, प्रदेश में खत्म हुआ माफियाराज

लखनऊ। प्रदेश भर में रविवार को पुलिस लाइन, पीएसी बटालियन और प्रशिक्षण केंद्रों पर एक साथ आरक्षी नागरिक पुलिस की पासिंग आउट परेड आयोजित हुई। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने लखनऊ पुलिस लाइन में परेड की सलामी ली और नव आरक्षियों व उनके परिजनों को बधाई दी। उन्होंने बेटियों के प्रदर्शन की विशेष सराहना की। मुख्यमंत्री ने कहा कि बेहतर प्रशिक्षण के बाद यह बल तैयार हुआ है। सीएम बोले कि पुलिस बल को लेकर कहा जाता है कि ट्रेनिंग में जितना पसीना बहेगा, उतना कम खून बहेगा और अनुशासन पुलिस की सबसे बड़ी ताकत है।

सांसद भोजराम नाग को हाईकोर्ट से मिली बड़ी राहत

बिलासपुर हाईकोर्ट ने खारिज की निर्वाचन रद्द करने की याचिका....

बिलासपुर। संवाददाता

सांसद भोजराम नाग को हाईकोर्ट से बड़ी राहत मिली है. कांग्रेस ने निर्वाचित सांसद भोजराम नाग पर ईवीएम मशीन में छेड़छाड़ का आरोप लगाते हुए तत्कालीन उम्मीदवार बोरिश ठाकुर ने निर्वाचन रद्द करने याचिका दायर की थी, जिसे हाईकोर्ट ने खारिज कर दिया. हाईकोर्ट ने याचिका पर सुनवाई करते हुए कहा कि मशीनों की दोबारा जांच के लिए कोई निर्देश तब तक जारी नहीं किया जा सकता, जब तक मौखिक या डॉक्यूमेंट के जरिए गड़बड़ी के बारे में कोई सबूत



रिकॉर्ड पर न रखा गया हो. याचिका खारिज कर याचिकाकर्ता को डॉक्यूमेंट्री सबूत रिकॉर्ड करने के बाद नई एप्लीकेशन फइल करने की छूट दी गई है. हाईकोर्ट में यह एप्लीकेशन कांग्रेस से सांसद पद के उम्मीदवार बोरिश ठाकुर ने

डिस्ट्रिक्ट इलेक्शन ऑफिसर, रिटर्निंग ऑफिसर को 26 अप्रैल 2024 को कांग्रेस पार्लियामेंट्री सीट के लिए हुए इलेक्शन में इस्तेमाल हुई ईवीएम (बैलेट यूनिट, कंट्रोल यूनिट, वीवीपेट यूनिट) की चेकिंग और वेरिफिकेशन करने की इजाजत देने के लिए एक ऑर्डर जारी करने के लिए फइल की है. इस इलेक्शन पिटीशन में पिटीशनर ने आरोप लगाया है कि इलेक्शन प्रोसेस रिटर्निंग ऑफिसर ने गलत इरादे से किया था, और इसमें कई तरह की गड़बड़ाइयां और गलत काम किए, जिससे इलेक्शन के नतीजे पर काफी असर पड़ा. पिटीशनर ने आरोप लगाया है।



किसानों के विकास के नाम पर नहर निर्माण कार्य में भारी भ्रष्टाचार

जैजैपुर/मूक पत्रिका

एक तरफसरकार किसानों के हित के लिए करोड़ों रुपये पानी की तरह बहा रही है तो दूसरी ओर ठेकेदार घंटियां निर्माण कर अपनी जेब भरने में लगे हुए हैं। सक्ति जिले के जैजपुर क्षेत्र के ओड़ेकरा से बरदुली तक दूरी लगभग छः किलोमीटर वर्तमान कार्य सक्ति कट्टराबोर में निर्माणाधीन नहर कार्य में जल संसाधन विभाग के निम्नोदर अधिकारी एवं ठेकेदार द्वारा आपस में मिली भगत कर भारी भ्रष्टाचार को अंजाम दिया जा रहा है।

किसानों के खेतों तक सिंचाई सुविधा पहुंचाने के नाम पर करोड़ों रुपये की लागत से नहर निर्माण करवाया जा रहा है, लेकिन जमीनी हकीकत इसके विपरीत है, निर्माण कार्य में न तो गुणवत्ता का ध्यान रखा जा रहा है और न ही जिम्मेदार इंजीनियरों की निगरानी दिखाई दे रही है। ठेकेदार अपनी मनमानी करते हुए अत्यंत घटिया और निम्न गुणवत्ता का निर्माण कर रहा है। नहर की मोटाई मानक के अनुरूप नहीं है, कई स्थानों पर यह मात्र एक इंच के आसपास दिखाई दे रही है जगह जगह दरादे आ चुकी है, कंक्रीट में तराई भी नहीं कही जा रहा है। निर्माण में गुणवत्ता हो रहा मटेरियल भी गुणवत्ता हीन है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि बिगधा और ठेकेदार मिलकर किसानों के विकास के नाम पर भ्रष्टाचार कर रहे हैं। आज किसानों के खेतों में बनने वाली नहरों में भी भ्रष्टाचार हो रहा है, जो बेवैद चिंताजनक है।



इंजीनियर रहते हैं कार्यस्थल से नदारद

जल संसाधन विभाग के इंजीनियर जिनकी देखरेख में करोड़ों रुपये की लागत से बन रहे नहर निर्माण कार्य की जिम्मेदारी दी गई है वहीं मौके से नदारद रहते हैं और यहाँ ठेकेदार अपनी मर्जी से गुणवत्ता को दरकिनार कर घटिया निर्माण कार्य कर रहा है और अकुशल मजदूरों के भारसे नहर निर्माण कार्य को अंजाम दिया जा रहा है। सहज ही अंदाजा लगाया जा सकता है कि निर्माण कार्य की गुणवत्ता क्या होगी।

सरकार की छवि धूमिल कर रहे हैं जल संसाधन विभाग के जिम्मेदार अधिकारी

एक तरफ मुख्यमंत्री मोहोदय कहते हैं कि भ्रष्टाचार करने वाले को कदापि बख्शा नहीं जाएगा लेकिन मुख्यमंत्री के बयानों को ठेगा दिखाते हुए जल संसाधन विभाग के जिम्मेदार अधिकारी और ठेकेदार मिलीभगत कर खुलेआम भ्रष्टाचार को अंजाम दे रहे हैं लेकिन कोई सुध लेने वाला नहीं है। आगे ऐसे ही निर्माण कार्य रहा तो नहर साल भर भी टिक नहीं पायेगा।

'माता राष्ट्रमाता आंदोलन' के तहत 10,847 हस्ताक्षर, एसडीएम जागेश्वर कौशल को सौंपा जापन

गौ सम्मान आह्वान अभियान में जिलेभर से श्रद्धालुओं की भागीदारी

बीजापुर/मूक पत्रिका

जिले में माता राष्ट्रमाता
अदोलन और गो सम्मान अह्वान
अभियान के तहत व्यापक हस्ताक्षर
अभियान चलाना गया। सार्थकों का
मानना है कि गाय केवल एक पशु नहीं,
बल्कि भारतीय संस्कृति में आस्था
के उद्देश और पोषण का आधार है, इसलिए
उसे माँ का दर्जा देकर सेवा, सुरक्षा
और सम्मान सुनिश्चित किया जाना
चाहिए। सोमवार को जिला मुख्यालय
में गायत्री परिवार से जुड़े लोगों ने गाय
और बछड़े की संस्था रैली निकाली और
कलेक्ट्रेट पहुंचकर बीजापुर एसडीएम
जागेश्वर कौशल को राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री
और मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा।
अभियान के तहत जिले की सभी
तहसीलों में घर-घर, मंदिरों और



देवालयों में हस्ताक्षर कराए गए, जिसमें 10,847 लोगों ने समर्थन दिया।

प्रतिनिधिमंडल ने एसडीएम के माध्यम से प्रार्थना पत्र सौंपते हुए गोवंश की

सेवा, सुरक्षा और सम्मान सुनिश्चित करने की मांग की। सौंपे गए ज्ञापन में

छत्तीसगढ़ में अखिल वेदलक्षणा
गोमाता (सम्पूर्ण देशी गोवंश) की

निधिवत् सेवा, पूर्ण सुरक्षा, राज्य माता घोषित करने, 'रामदाता' के सम्मान हेतु केंद्र सरकार को अनुशंसा भेजने तथा राज्य में गो-आधारित अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ करने का निवेदन किया गया है। ज्ञापन में कहा गया है कि गोवंश ग्रामीण जनजीवन, कृषि और अर्थव्यवस्था की रीढ़ है तथा जैविक खेती और प्राकृतिक कृषि को बढ़ावा देकर किसानों को आत्मनिर्भर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इस दौरान जयपाल सिंह, राजपूत, खेमिनी वाजय, अचना सिंह, मोहिनी साहू, विजय बहादुर रायभर, अर्जुन वेको, राहुल गुप्ता, राजू गांधी, कैलाश सहित अन्य लोग मौजूद थे। इसी क्रम में भोपालउपदन, भैरमादह उर्फ उम्मा तहसील में भी ज्ञापन सौंपा गया, जहाँ लोगों ने अभियान को समर्थन दिया।

बेमेतरा/मूक पत्रिका

छत्तीसगढ़ स्टेट मार्केटिंग कॉर्पोरेशन लिमिटेड द्वारा बेमेतरा जिले के नगर पालिका क्षेत्र अंतर्गत कगेजिट मंदिरा दुकान के संचालन के लिए उपयुक्त दुकान/परिसर उपलब्ध करिए हेतु आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। यह प्रक्रिया व्यावसायिक एवं राजस्व दृष्टि से उपयुक्त स्थानों के चयन के लिए की जा रही है। राजीब जनकरी के अनुसार, नगर पालिका बेमेतरा सीमा क्षेत्र के भीतर स्थित ऐसे भवन/परिसर, जो पूर्ण रूप से सुसज्जित हों तथा आवश्यक सुविधाओं से युक्त हों, उन्हें प्राथमिकता दी जाएगी। परिसर में दुकान संचालन के साथ-साथ अहाता एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएं भी उपलब्ध होना अनिवार्य है। साथ ही भवन एवं भूमि का क्षेत्रफल निगम की व्यावसायिक

आवश्यकताओं के अनुरूप होना चाहिए। इच्छुक आवेदक निर्धारित प्रारूप में आवश्यक जानकारी एवं शतों के अनुसार आवेदन प्रस्तुत कर सकते हैं। संबंधित जानकारी एवं आवेदन पत्र कार्यालय जिला आबकारी अधिकारी, जिला बेमेतरा के कक्ष क्रमांक 42 से कार्यालयीन समय में प्राप्त किए जा सकते हैं।

आवेदन प्राप्त करने की अंतिम तिथि 18 मई 2026 दोपहर 12:00 बजे तक निर्धारित की गई है, जबकि पूर्ण आवेदन जमा करने की अंतिम समय सीमा उसी दिन दोपहर 1:00 बजे तक रखी गई है। प्राप्त आवेदनों की समीक्षा प्रक्रिया 18 मई 2026 को सायं 4:00 बजे उप सचिवित्व के समक्ष की जाएगी। जिला प्रशासन द्वारा इच्छुक व्यक्तियों से निर्धारित समय-सीमा के भीतर आवेदन प्रस्तुत करने की अपील की गई है।

20 सालों से सामाजिक बहिष्कार: न्याय की आस लिय भटक रहा पीडित परिवार



रामानुजगंज/मूक पत्रिका

जिले में सामाजिक बैठक में शामिल नहीं होने पर समाज ने 250 रुपए का जुर्माना लगा दिया। जुर्माने की रकम नहीं अदा करने पर परिवार को समाज से बहिष्कृत कर दिया गया। 20 सालों से परिवार समाज से बहिष्कृत होने के कारण अब बेटे-बेटियाँ की शादी भी नहीं हो पा रही है। पीड़ित ने पुलिस से भी गुहार लगाई, लेकिन पहल नहीं हुई। मामला शंकरगढ़ थाना क्षेत्र का है। सूत्रों से प्राप्त जानकारी के अनुसार, शंकरगढ़ थाना क्षेत्र के अमागांव निवासी महाबीर प्रसाद गुप्ता का परिवार बीते दो दशकों से समाज से बहिष्कृत है। पीड़ित महाबीर प्रसाद गुप्ता ने बताया कि 2007 में एक सामाजिक बैठक में शामिल होने के लिए उन्होंने रजिस्टर में हस्ताक्षर किए थे। बाजारों में दुकान लगाते थे। माँ की बीमारी खराब होने पर वे गृह ग्राम झारखंड चले गए। माँ का देहांत होने के कारण वे दाह-संस्कार के बाद लौटे। इस दौरान सामाजिक बैठक में शामिल न होने पर महाबीर प्रसाद गुप्ता पर समाज ने 250 रुपए का अर्थदंड लगा दिया। उस समय यह रकम बड़ी थी और वे रकम नहीं चुका सके। समाज ने लिखा-पट्टी कर उनके परिवार को बहिष्कृत कर दिया और नाता तोड़ लिया। 20 सालों से बहिष्कृत झेलते अब परिवार थक चुका है। महाबीर प्रसाद गुप्ता का कहना है कि उस समय बच्चे छोटे थे, अब बड़े हो गए हैं। सामाजिक बहिष्कार के कारण बेटे-बेटियों की शादी नहीं हो पा रही है। कोई रिश्ता आता भी है तो समाज के लोग रिश्ते तोड़ना देते हैं। वही समाज की बैठक में शामिल होकर बहिष्कार समाप्त करने की कई बार गुहार लगा चुके हैं, लेकिन समाज के लोगों ने उन्हें बैठक से बाहर कर दिया। पीड़ित के बेटे और बेटी ने कहा कि वे सामाजिक बहिष्कार से थक चुके हैं और चाहते हैं कि यह समाप्त हो। पीड़ित महाबीर प्रसाद गुप्ता का कहना है कि सामाजिक बहिष्कार को सूचना उन्होंने शंकरगढ़ थाने और बलरामपुर पुलिस अधीक्षक को भी दी थी, लेकिन पहल नहीं हो सकी। गांव के दूसरे समाज के लोग भी सामाजिक बहिष्कार से वाकिफ हैं। गांव के रामा शंकर पंकर ने कहा कि परिवार दो दशक से बहिष्कृत है। इसे समाप्त होना चाहिए। उस मामले की जानकारी के संबंध में शंकरगढ़ थाना प्रभारी रविंद्र प्रताप सिंह से संपर्क करने की कोशिश की गई लेकिन संपर्क नहीं हो सका।

विनोबानगर में चर्चनुमा निर्माण को लेकर मचा बचाव

[illegible]

चांपा/मूक पत्रिका

गौ सेवा सम्मान अभियान के आह्वान पर चांपा नगर में गौ सेवकों द्वारा एक शांतिपूर्ण रैली का आयोजन किया गया। रैली परशुराम चौक से प्रारंभ होकर नगर के प्रमुख मार्गों से होते हुए तहसील कार्यालय पहुंची। रैली में बड़ी

संख्या में गौ सेवक, सामाजिक कार्यकर्ता एवं स्थानीय नागरिक शामिल हुए, जिन्होंने गौ संरक्षण के समर्थन में नारे लगाए और जन-जागरूकता का संदेश दिया। रैली के पश्चात गौ सेवकों के प्रतिनिधिमंडल ने तहसीलदार को जापान से सौंपा। जापान में देशभर में गौ हत्या पर पूर्ण प्रतिबंध लगाने तथा गौ माता को राष्ट्र माता का दर्जा देने की मांग की गई। गौ सेवकों ने बताया कि यह अभियान केवल छत्तीसगढ़ तक

मुंबई में छाया चांपा का लाल, राज प्रधान ने राष्ट्रीय बॉडीबिल्डिंग प्रतियोगिता में रचा इतिहास



चांपा/मूक पत्रिका

राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित आइसीए-मुंबई मैजेस्टिक नेचुरल बॉडीबिल्डिंग प्रतियोगिता में छत्तीसगढ़ राज्य के चाणूर शहर के होनहार खिलाड़ी राज प्रधान ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रदेश और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। राज प्रधान ने पेशे फिजिक ओपन श्रेणी में प्रथम स्थान हासिल कर स्वर्ण पदक अपने नाम किया, वहीं क्लासिक एंड फिटनेस श्रेणी में रजत पदक जीतकर

अपनी बहुआयामी प्रतिभा का लोहा मनवाया।

यह प्रतिष्ठित प्रतियोगिता रविवार को मुंबई के यशवंतराव चव्हाण सेंटर नॉर्मन पॉइंट में आयोजित की गई थी, जिसमें देशभर से चयनित और शीर्ष स्तर के बॉडीबिल्डरों ने भाग लिया। कड़ी प्रतियोगिता के बीच राज प्रधान का आत्मविश्वास, संतुलित फिजिक, स्टेज प्रेजेंस और तकनीकी परफॉमेंस निर्णायकों को खासा प्रभावित करने में सफल रहा। राज प्रधान की इस उपलब्धि से न केवल

उत्पत्ति के समर्थकों और परिवार में खुशी की लहर है, बल्कि स्थानीय खेल जगत में भी उसका माहौल है। खेल प्रेमियों का मानना है कि उनकी यह सफलता आने वाले युवाओं को फिटनेस और नेचुरल बॉडीबिल्डिंग के प्रति प्रेरित करेगी।

प्रतियोगिता के बाद राज प्रधान को बधाइयों का ताता लगा हुआ है और उम्मीद जताई जा रही है कि वे आने वाले अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भी देश का प्रतिनिधित्व कर नई ऊँचाइयों हासिल करेंगे।

श्री सिद्धि विनायक समिति ने किया गौ सेवकों का स्वागत, रैली में शामिल लोगों को पिलाया लीची जूस

गौ सेवा सम्मान अभियान के तहत चांपा में निकली रैली, तहसीलदार को सौंपा गया झापन



सीमित नहीं है, बल्कि पूरे देश में एक साथ चलाया जा रहा है, ताकि सरकार तक जनमानसों पर स्पष्ट रूप से पहुंच सके। ज्ञापन राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री और राज्यपाल के नाम से सौंपा गया। जो सेवकों ने प्रशासन से अपील की कि उनकी मांगों पर गंभीरता से विचार करते हुए जो संरक्षण के लिए ठोस और प्रभावी कदम उठाए जाएं। कार्यक्रम पूरी तरह शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुआ। इस अवसर पर परशुराम चौक

पर श्री सिद्धि विनायक समिति चांपा के सदस्यों द्वारा रैली में शामिल सभी गौ सेवकों का स्वागत किया गया। समिति की ओर से उपस्थित लोगों को लीची जूस पिलाया गया तथा गौ संरक्षण की मांग का समर्थन करते हुए आयोजन में सहभागिता निभाई गई। कार्यक्रम के अंत में सभी उपस्थित लोगों ने गौ माता को राष्ट्र माता का दर्जा दिलाने के संकल्प के साथ रैली का समापन किया।

संपादकीय

राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का कहना है कि उन्होंने यह कदम तेहरान के आंतरिक मतभेदों से जुड़ा रहे नेतृत्व को सात सप्ताह से जारी युद्ध को समाप्त करने के लिए एक प्रस्ताव तैयार करने का समय देने के उद्देश्य से उठाया है।अमेरिका-इजरायल और ईरान के बीच युद्धविराम को अंतिमिक्तकाल के लिए बढ़ा दिया गया है। इससे उन आशंकाओं पर फिलहाल विराम लग गया है कि पश्चिम एशिया में फिर से बारूद बरसने लगेगा। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की ओर से की गई इस घोषणा को अस्थायी रूप से भले ही एक अच्छी पहल माना जा रहा है, लेकिन जब तक दोनों

पक्षों के बीच विवाद का स्थायी समाधान नहीं होगा, तब तक युद्ध की चिंगारी अंदर ही अंदर सुलगती रहेगी।यही नहीं, युद्धविराम की अवधि बढ़ाने का फैसला तभी सार्थक साबित होगा, जब हेर्मुज जलमार्ग को दुनिया के लिए खोल दिया जाएगा, क्योंकि इसकी वजह से वैश्विक स्तर पर ऊर्जा का संकट पैदा हो गया है। इसका प्रभाव उन देशों पर भी पड़ रहा है, जिनका युद्ध से सीधे तौर पर कोई संबंध नहीं है। हेर्मुज जलमार्ग को लेकर ईरान के अंडित्यल रवैये के बाद अमेरिका की नाकेबंदी से हालात और जटिल हो गए हैं। ऐसे में जरूरी है कि अब दोनों पक्ष

उस शांति वार्ता को आगे बढ़ाने को प्राथमिकता दें, जो पाकिस्तान के इस्लामाबाद में बेनतीजा रही थी।गौरतलब है कि पश्चिम एशिया में दो सप्ताह के युद्धविराम की अवधि बुधवार को खत्म हो रही थी, जबकि अमेरिका और ईरान के बीच शांति वार्ता के दूसरे दौर को लेकर कोई आधिकारिक घोषणा नहीं की गई थी। अमेरिका चाहता था कि वार्ता आगे बढ़े, लेकिन ईरान ने अमेरिका की ओर से मिल रही धमकियों का हवाला देते हुए बातचीत की मेज पर आने की सहमति नहीं जताई। राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का कहना है कि उन्होंने यह कदम तेहरान के आंतरिक

युद्धविराम बढ़ा, तनाव कायम!

मतभेदों से जुड़ा रहे नेतृत्व को सात सप्ताह से जारी युद्ध को समाप्त करने के लिए एक प्रस्ताव तैयार करने का समय देने के उद्देश्य से उठाया है।मगर, सवाल है कि ईरान की ओर से जो प्रस्ताव पूर्व में दिया गया था और जिसे पहले दौर की शांति वार्ता में रखा गया था, जब उस पर किसी तरह की सहमति नहीं बन पाई, तो नए प्रस्ताव की स्वीकार्यता कैसे संभव हो पाएगी? क्या ईरान अपनी शर्तों में नरमी लाएगा या फिर अमेरिका अपने रुख में बदलाव लाने पर विचार करेगा? वर्तमान में दोनों पक्षों की ओर से जिस तरह के तेवर दिखाए जा रहे हैं, उससे स्थिति सुधरने के

बजाय जटिल होती जा रही है।अमेरिका के राष्ट्रपति ने युद्धविराम बढ़ाने के एलान के साथ यह भी स्पष्ट कर दिया है कि ईरान पर हमले तभी तब रुकेंगे रहेंगे, जब तक उसके नेता और प्रतिनिधि समेकित प्रस्ताव तैयार नहीं कर लेते। साथ ही कहा कि ईरान के बंदरगाहों पर आर्थिक नाकेबंदी जारी रहेगी। इस घोषणा के बाद ईरान की ओर से ही हेर्मुज में तीन जहाजों पर हमले किए गए। इससे पहले अमेरिका की नौसेना ने ईरानी कच्चे तेल को ले जा रहे एक जहाज को अपने कब्जे में ले लिया था।इस बीच, ईरान ने कहा है कि अमेरिका की ओर से जब तक नाकेबंदी

नहीं हटाई जाती है, तब तक बातचीत दोबारा शुरू नहीं होगी। इससे साफ है कि भले ही युद्धविराम काफ़ी हद तक कायम रहे और ईरान तथा अमेरिका बड़े हमले दोबारा शुरू न करें, फिर भी यह तनाव वैश्विक अर्थव्यवस्था पर दबाव बनाए रखेगा। सवाल है कि क्या अमेरिका और ईरान की यह जिम्मेदारी नहीं है, जिन देशों का इस युद्ध से सीधा संबंध नहीं है, उन पर इसका कोई प्रभाव न पड़े? दोनों देशों को इस बात पर गंभीरता से विचार करना होगा कि वे शांति वार्ता की मेज पर आएँ और ईमानदारी से विवाद का स्थायी हल खोजने की कोशिश करें।

अंतरिक्ष में युद्ध की दस्तक ! मानव सभ्यता अपने ही बनाए तकनीकी जाल में फंसने जा रही है

आज का युद्ध सीमाओं पर खड़े सैनिकों से ज्यादा उन उपग्रहों पर निर्भर है, जो हजारों किलोमीटर ऊपर चुपचाप पूरी दुनिया की गतिविधियों को संचालित करते हैं । सैन्य रणनीतियों से लेकर मिसाइल और ड्रोन हमलों तक, संचार से लेकर मार्गदर्शन तक, हर चीज अंतरिक्ष से नियंत्रित हो रही है। यही वह बिंदु है, जहां युद्ध एक ऐसे आयाम में प्रवेश कर सकता है, जिसके परिणाम पूरी व्यवस्था के ध्वस्त हो जाने की त्रासदी के रूप में सामने आएंगे । ऐसे में अब समूची मानव सभ्यता को इस बात पर गंभीरता से विचार करना होगा कि कहीं वह अपनी ही विकसित की गई तकनीकी शक्ति को अपने विनाश का साधन तो नहीं बना रही है ?

(विजन कुमार पांडेय)
अंतरिक्ष युद्ध की भयावहता इसी में है कि उसका असर बहुत व्यापक और दूरगामी होता है। एक उपग्रह का नष्ट होना केवल एक उपकरण का खत्म होना नहीं होता, बल्कि यह उस तंत्र के टूटने की शुरुआत होती है, जिस पर आधुनिक जीवन टिका हुआ है।
विश्व भर में युद्ध का स्वरूप जिस तेजी से बदल रहा है, उससे यह आशंका भी गहराती जा रही है कि आने वाले दिनों में यह केवल जमीन, समुद्र या हवा तक सीमित नहीं रहेगा। यह अंतरिक्ष की ओर भी बढ़ता हुआ एक ऐसा संभावित संकट है, जिसकी भयावहता का अंदाजा लगाना भी मुश्किल है। पश्चिम एशिया में संघर्ष से स्पष्ट संकेत मिले हैं कि भविष्य के युद्ध में आसमान और अंतरिक्ष से लड़ने की रणनीति को प्राथमिकता दी जा सकती है। इसमें मानवीय भूमिका कम होगी, लेकिन इसके असर का दायरा व्यापक होगा।

आज का युद्ध सीमाओं पर खड़े सैनिकों से ज्यादा उन उपग्रहों पर निर्भर है, जो हजारों किलोमीटर ऊपर चुपचाप पूरी दुनिया की गतिविधियों को संचालित करते हैं। सैन्य रणनीतियों से लेकर मिसाइल और ड्रोन हमलों तक, संचार से लेकर मार्गदर्शन तक, हर चीज अंतरिक्ष से नियंत्रित हो रही है। यही वह बिंदु है, जहां युद्ध एक ऐसे आयाम में प्रवेश कर सकता है, जिसके परिणाम पूरी व्यवस्था के ध्वस्त हो जाने की त्रासदी के रूप में सामने आएंगे। ऐसे में अब समूची मानव सभ्यता को इस बात पर गंभीरता से विचार करना होगा कि कहीं वह अपनी ही विकसित की गई तकनीकी शक्ति को अपने विनाश का साधन तो नहीं बना रही है?

अंतरिक्ष युद्ध की भयावहता इसी में है कि उसका असर बहुत व्यापक और दूरगामी होता है। एक उपग्रह का नष्ट होना केवल एक उपकरण का खत्म होना नहीं होता, बल्कि यह उस तंत्र के टूटने की शुरुआत होती है, जिस पर आधुनिक जीवन टिका हुआ है। जब उपग्रह पर हमले होंगे, तो अंतरिक्ष मलबे के खतरनाक जाल में बदलने लगेगा। हजारों टुकड़ों में बिखरा यह मलबा बंदूक की गोलियों की तरह तेजी से घूमेगा और दूसरे उपग्रहों से टकराकर उन्हें नष्ट कर सकता है। यह एक ऐसा चक्र है, जो शुरू तो किया जा सकता है, लेकिन उसे रोकना संभव नहीं होता। इसका अंजाम यह हो सकता है कि अंतरिक्ष दशकों तक खतरनाक मलबे का कब्रिस्तान बन जाए और समूची मानव सभ्यता तकनीकी रूप से फिर अंधकार युग में धकेल दी जाए।

जब अंतरिक्ष में कोई गड़बड़ी होगी, तो उसका असर धरती पर व्यापक रूप से महसूस होगा। एक ऐसी दुनिया की कल्पना भी डराती है, जहां इंटरनेट अचानक बंद हो जाए, मोबाइल नेटवर्क गायब हो जाएँ और संचार के सभी साधन पूरी तरह से ठप पड़ जाएँ। हवाई जहाज अपने रास्ते से भटक जाए, समुद्र में जहाज अपना रास्ता खो दें, और यहां तक कि आपातकालीन सेवाएँ भी काम करना बंद कर दें।

अस्पताल के उपकरण, बैंकिंग प्रणाली और आपदा प्रबंधन सब कुछ ठप पड़ जाए। फिर यह किसी एक देश की समस्या नहीं होगी, बल्कि पूरी मानव सभ्यता के ठहर जाने जैसा होगा। तब यह युद्ध बिना बम गिराए भी जीवन की रफ्तार को रोक देगा। तब यह प्रभाव केवल एक तकनीकी समस्या तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि सीधे-सीधे पूरी वैश्विक अर्थव्यवस्था की नींव को हिला देगा। आज की दुनिया में डिजिटल तंत्र सिर्फ सुविधा नहीं, बल्कि आर्थिक जीवन रेखा बन चुके हैं। बैंकिंग प्रणाली, आनलाइन वित्तीय लेन-देन, शेयर बाजार, अंतरराष्ट्रीय व्यापार, आपूर्ति श्रृंखला, ये सब



कुछ उपग्रह आधारित संचार और मार्गदर्शन पर निर्भर हैं।

वर्तमान परिदृश्य में जहां ‘क्रिटोकरेंसी’ और ‘रियल-टाइम ग्लोबल ट्रेडिंग’ तेजी से बढ़ रही है, ऐसे में संभावित अंतरिक्ष युद्ध का खतरा और भी गंभीर हो जाता है। इसके अलावा, बंदरगाहों और हवाई अड्डों पर कामकाज ठप हो जाने का सीधा असर आम लोगों के जीवन पर पड़ेगा। जरूरी वस्तुओं की कमी हो जाएगी, महंगाई अचानक बढ़ जाएगी और रोजगार पर भी खतरा मंडराने लगेगा। सरकारें आपातकालीन उपाय अपनाने पर मजबूर होंगी, लेकिन डिजिटल निर्भरता इतनी गहरी हो चुकी है कि पारंपरिक प्रणाली तुरंत उसकी भरपाई नहीं कर पाएंगी। सबसे खतरनाक बात यह है कि इससे होने वाली तबाही अचानक दबे पांव आएगी- न कोई धमका, न युद्ध का शोर। व्यवस्था एक ऐसे संकट में फिर जाएगी, जिसकी तुलना किसी भी पारंपरिक युद्ध से करना मुश्किल होगा।

दुनिया आज उस खतरनाक मोड़ पर खड़ी है, जहां अब परमाणु ठिकाने भी युद्ध की मार से सुरक्षित नहीं है। जो स्थान कभी वर्जित माने जाते थे, आज वे सैन्य रणनीति का हिस्सा बनते जा रहे हैं। यह सिर्फ एक सैन्य रणनीतिक बदलाव नहीं, बल्कि वैश्विक सुरक्षा

इस्फ़हान पर हमले यह दिखाते हैं कि दुनिया की महाशक्तियां भी अब ‘लाल रेखा’ को लांघ रही हैं। इस तरह के हमले समाधान नहीं, बल्कि जोखिम और अस्थिरता को कई गुना बढ़ा देते हैं।

इस पूरे परिदृश्य का एक और चिंताजनक पहलू है- साइबर युद्ध। अमेरिका की परमाणु सुरक्षा एजेंसी में सेंध की कोशिश और वैश्विक ऊर्जा कंपनियों पर ‘रैसमवेयर’ हमले यह दिखाते हैं कि परमाणु ढांचों पर अब केवल बम और मिसाइल का नहीं, बल्कि डिजिटल खतरा भी मंडरा रहा है। एक साइबर हमला किसी भी परमाणु रिएक्टर को अस्थिर कर सकता है, जिसके परिणाम किसी परमाणु विस्फोट से कम नहीं होंगे। अंतरराष्ट्रीय कानून स्पष्ट रूप से कहते हैं कि ऐसे ठिकानों पर हमला नहीं किया जाना चाहिए, जहां से खतरनाक विकिरणों का उत्सर्जन हो सकता है। मगर जब अमेरिका, रूस और इजरायल जैसे देश ही इन सीमाओं को नजरअंदाज करने लगे, तो अंतरराष्ट्रीय कानूनों के महत्व और प्रासंगिकता पर सवाल उठाना स्वाभाविक है।

इसका समाधान यही है कि परमाणु ठिकानों को हर हाल में युद्ध के दायरे से बाहर रखा जाए, चाहे वह पारंपरिक युद्ध हो या साइबर युद्ध। इसके लिए

प्रभावित होगा और ऊर्जा संकट के चलते देश फिर से जीवाश्म ईंधनों की ओर लौटेंगे, जिससे पेरिस समझौते के लक्ष्य अंतरे में पड़ सकते हैं।

यह केवल रणनीतिक नहीं, बल्कि एक नैतिक संकट भी है। अंतरिक्ष, जो मानवता की साझा धरोहर है, अब शक्ति प्रदर्शन का मंच बनता जा रहा है। उपग्रह-रोधी हथियारों की होड़ विज्ञान के उद्देश्य पर ही सवाल उठा रही है। ऐसे में भारत की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है। इसरी ने अंतरिक्ष के शांतिपूर्ण उपयोग का उदाहरण पेश किया है। भारत की वैश्विक मंकों पर अंतरिक्ष के स्वीीकरण के खिलाफ मजबूत आवाज उठानी चाहिए। यह पूरी मानवता के भविष्य का प्रश्न है, जिसमें कोई विजेता नहीं होगा।

अंतरिक्ष में जिसका दबदबा रहेगा, वही दुनिया का सबसे बड़ा बादशाह बनेगा। पिछले वर्ष रूस ने अपने एक उपग्रह से मिसाइल हमला कर दूसरे उपग्रह को मार गिराया था। तब से रूस का यह कदम अंतरिक्ष को युद्ध के मोर्चे के रूप में बदलने की दिशा में एक बड़ी रणनीति के रूप में देखा जा रहा है। यही नहीं चीन भी बहुत तेजी से अंतरिक्ष जंग के लिए अपने को तैयार कर रहा है।

ब्रिगेड मैदान की जंग में ममता बनाम अमित शाह की जंग

प्रधानमंत्री रहते अटल बिहारी वाजपेयी ने कोलकाता की यात्रा की थी। उस दौर पर उन्होंने तत्कालीन रेल मंत्री के कालीघाट स्थित घर का दौरा किया था। तब उन्होंने मंत्री की मां से उलाहना दिया था, आपकी बेटी मुझे बहुत परेशान करती हैं। कहना न होगा कि वह शख्सियत डेढ़ दशक से पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री हैं। ममता बनर्जी लड़ाका हैं। धूल से उठकर राजनीतिक आसमान का तारा अगर वे बनी हुई हैं, उसकी वजह उनका सघर्षशील व्यक्तित्व ही है। लेकिन कोलकाता के मैदान में इस बार यह योद्धा फंसा नजर आ रहा है। भारतीय जनता पार्टी जिस तरह उनसे दो-दो हाथ कर रही है, निश्चित तौर पर उसके पीछे नरेंद्र मोदी की अगुआई में बंगाल की धूल में लगातार परिश्रम कर रहे बीजेपी के कार्यकर्ता हैं। आज अगर बंगाली की सियासी लड़ाई आर-पार के दौर में आ चुकी है तो इसके पीछे अमित शाह की रणनीति काम कर रही है।

(उमेश चतुर्वेदी)
साल 2021 में राज्य में तृणमूल कांग्रेस को 213 सीटें और करीब 44 प्रतिशत वोट मिले थे, जबकि बीजेपी को 38 प्रतिशत वोट के साथ 77 सीटों पर संतोष करना पड़ा था। हालांकि 2016 के विधानसभा चुनावों के मुकाबले देखें तो पार्टी ने तीन सीट और करीब 28 प्रतिशत वोट की तुलना में बड़ी छलांग लगाई। प्रधानमंत्री रहते अटल बिहारी वाजपेयी ने कोलकाता की यात्रा की थी। उस दौर पर उन्होंने तत्कालीन रेल मंत्री के कालीघाट स्थित घर का दौरा किया था। तब उन्होंने मंत्री की मां से उलाहना दिया था, आपकी बेटी मुझे बहुत परेशान करती हैं। कहना न होगा कि वह शख्सियत डेढ़ दशक से पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री हैं। ममता बनर्जी लड़ाका हैं। धूल से उठकर राजनीतिक आसमान का तारा अगर वे बनी हुई हैं, उसकी वजह उनका सघर्षशील व्यक्तित्व ही है। लेकिन कोलकाता के मैदान में इस बार यह योद्धा फंसा नजर आ रहा है। भारतीय जनता पार्टी जिस तरह उनसे दो-दो हाथ कर रही है, निश्चित तौर पर उसके पीछे नरेंद्र मोदी की अगुआई में बंगाल की धूल में लगातार परिश्रम कर रहे बीजेपी के कार्यकर्ता हैं। आज अगर बंगाली की सियासी लड़ाई आर-पार के दौर में आ चुकी है तो इसके पीछे अमित शाह की रणनीति काम कर रही है।
साल 2021 के विधानसभा चुनाव नतीजे आने के बाद कहा गया था कि बीजेपी चुनाव जीतते-जीतते हार गई है। ममता का संघर्ष बीजेपी की रणनीतियों पर भारी पड़ गया था। पांच साल बाद कोलकाता के रायचंद बिल्डिंग पर कब्जे को लेकर सेनाएं सज गई हैं। लेकिन इस बार

हालात बदले नजर आ रहे हैं। इसकी वजह अमित शाह का चुनाव प्रचार की कमान खुद संभालना है, जिन्होंने 170 सीटें जीतने का महत्वाकांक्षी लक्ष्य तय कर रखा है। पिछले विधानसभा चुनाव में पिछड़ने के बावजूद अमित शाह ने राज्य की यात्राएं जारी रखीं और इसके जरिए अपने कार्यकर्ताओं को उत्साहित बनाए रखा। इस बार बीजेपी अगर सत्ता की प्रबल दावेदार के रूप में उभरी है तो इसकी बड़ी वजह बूथ प्रबंधन तो है ही, घुसपैठ और महिला सुरक्षा को मुद्दा बनाना भी है। बंगाल के बारे में कहा जाता है कि वह जो आज सोचता है, पूरा देश उस पर बाद में आगे बढ़ता है। शक्ति पूजा की संस्कृति वाले राज्य में महिलाओं की सुरक्षा को लेकर ममता के राज में कई बार सवाल उठे। कोलकाता के आरजी कर मेडिकल कालेज में रेजिडेंट डाक्टर से दुर्कर्म और बर्बर हत्या के बाद अंग्रेजों की पहली राजधानी का भद्रलोक उद्दित हो उठा। अभी इसकी आंच ठंडी पड़ी नहीं कि कस्बा लं कालेज की छात्रा के साथ बलात्कार हुई। इसके पहले संदेशखाली में हूंकथित तौर पर यौन हिंसा और जमीन हड़पने के मामलों से पश्चिम बंगाल का समाज दहलित रहा। अमित शाह के बार-बार के बंगाल दौरों के चलते बीजेपी के कार्यकर्ताओं ने महिला सुरक्षा के मसले को कभी धीमा नहीं पड़ने दिया। इन्हीं वजहों से महिला सुरक्षा को लेकर तृणमूल कांग्रेस सवालों के घेरे में आ गई। राष्ट्रीय क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो की 2023 की रिपोर्ट भी राज्य में महिलाओं के खिलाफ बढ़ती हिंसा की ही तस्वीर करती है, जिसके अनुसार, राज्य में महिलाओं के खिलाफ अपराध के 34,691

मामले दर्ज किए गए और एफिड हमलों में इस्का हिस्सा सबसे ज्यादा करीब 27.5 प्रतिशत रहा। बीजेपी को महिला सुरक्षा को बड़ा मुद्दा बनाने में ममता बनर्जी के एक बयान से भी मिला, जिसमें उन्होंने कहा था कि महिलाओं को शाम सात बजे के बाद बाहर नहीं निकलना चाहिए। बीजेपी ने महिला सुरक्षा के मुद्दे पर आरजी कर की पीड़िता की मां मंजू देवनाथ को पनियाहाटा से उम्मीदवार बनाकर एक तरह से राज्य की महिलाओं को संदेश दे दिया है, संदेश यह कि वह उनकी सुरक्षा के लिए संजीवा है। बीजेपी ने महिलाओं को लुभाने के लिए दुर्गा सुरक्षा दस्ते बनाने और नैकरियों में महिलाओं को 33 फीसद आरक्षण देने का भी वादा किया है। इसके साथ ही महिलाओं को मध्य प्रदेश, हरियाणा और मराठवाड़ी की तरह प्रतिमाह तीन हजार रूपए देने का वादा किया है। यहां याद रखना चाहिए कि ममता सरकार हर महीने महिलाओं को डेढ़ हजार रूपए दे रही है।

साल 2021 में राज्य में तृणमूल कांग्रेस को 213 सीटें और करीब 44 प्रतिशत वोट मिले थे, जबकि बीजेपी को 38 प्रतिशत वोट के साथ 77 सीटों पर संतोष करना पड़ा था। हालांकि 2016 के विधानसभा चुनावों के मुकाबले देखें तो पार्टी ने तीन सीट और करीब 28 प्रतिशत वोट की तुलना में बड़ी छलांग लगाई। अमित शाह ने इसी बुनियाद को मजबूत करते हुए आगे बढ़ने की रणनीति बनाई। इसके तहत उन्होंने दो बातों पर जोर दिया। उन्होंने उन गढ़ों को और मजबूत बनाने की रणनीति बनाई, जहां पहले से ही पार्टी मजबूत स्थिति में है। इसके साथ ही उन चुनाव क्षेत्रों में आधार

बढ़ाने की कोशिश तेज की, जहां 2021 में इस्का हिस्सा सबसे ज्यादा करीब 27.5 प्रतिशत रहा। बीजेपी को महिला सुरक्षा को बड़ा मुद्दा बनाने में ममता बनर्जी के एक बयान से भी मिला, जिसमें उन्होंने कहा था कि महिलाओं को शाम सात बजे के बाद बाहर नहीं निकलना चाहिए। बीजेपी ने महिला सुरक्षा के मुद्दे पर आरजी कर की पीड़िता की मां मंजू देवनाथ को पनियाहाटा से उम्मीदवार बनाकर एक तरह से राज्य की महिलाओं को संदेश दे दिया है, संदेश यह कि वह उनकी सुरक्षा के लिए संजीवा है। बीजेपी ने महिलाओं को लुभाने के लिए दुर्गा सुरक्षा दस्ते बनाने और नैकरियों में महिलाओं को 33 फीसद आरक्षण देने का भी वादा किया है। इसके साथ ही महिलाओं को मध्य प्रदेश, हरियाणा और मराठवाड़ी की तरह प्रतिमाह तीन हजार रूपए देने का वादा किया है। यहां याद रखना चाहिए कि ममता सरकार हर महीने महिलाओं को डेढ़ हजार रूपए दे रही है।

साल 2021 में राज्य में तृणमूल कांग्रेस को 213 सीटें और करीब 44 प्रतिशत वोट मिले थे, जबकि बीजेपी को 38 प्रतिशत वोट के साथ 77 सीटों पर संतोष करना पड़ा था। हालांकि 2016 के विधानसभा चुनावों के मुकाबले देखें तो पार्टी ने तीन सीट और करीब 28 प्रतिशत वोट की तुलना में बड़ी छलांग लगाई। अमित शाह ने इसी बुनियाद को मजबूत करते हुए आगे बढ़ने की रणनीति बनाई। इसके तहत उन्होंने दो बातों पर जोर दिया। उन्होंने उन गढ़ों को और मजबूत बनाने की रणनीति बनाई, जहां पहले से ही पार्टी मजबूत स्थिति में है। इसके साथ ही उन चुनाव क्षेत्रों में आधार बढ़ाने की कोशिश तेज की, जहां 2021 में इस्का हिस्सा सबसे ज्यादा करीब 27.5 प्रतिशत रहा। बीजेपी को महिला सुरक्षा को बड़ा मुद्दा बनाने में ममता बनर्जी के एक बयान से भी मिला, जिसमें उन्होंने कहा था कि महिलाओं को शाम सात बजे के बाद बाहर नहीं निकलना चाहिए। बीजेपी ने महिला सुरक्षा के मुद्दे पर आरजी कर की पीड़िता की मां मंजू देवनाथ को पनियाहाटा से उम्मीदवार बनाकर एक तरह से राज्य की महिलाओं को संदेश दे दिया है, संदेश यह कि वह उनकी सुरक्षा के लिए संजीवा है। बीजेपी ने महिलाओं को लुभाने के लिए दुर्गा सुरक्षा दस्ते बनाने और नैकरियों में महिलाओं को 33 फीसद आरक्षण देने का भी वादा किया है। इसके साथ ही महिलाओं को मध्य प्रदेश, हरियाणा और मराठवाड़ी की तरह प्रतिमाह तीन हजार रूपए देने का वादा किया है। यहां याद रखना चाहिए कि ममता सरकार हर महीने महिलाओं को डेढ़ हजार रूपए दे रही है।

तस्करों को रोकने का भी ऐलान किया है। राज्य में भ्रष्टाचार को भी बड़ा मुद्दा बनाने में बीजेपी कामयाब रही है। इसमें अतीत में हुई भ्रष्टाचार की घटनाओं ने मदद की है। यहां का शिक्षक भर्ती घोटाला रहा, जिसकी सुनवाई करते हुए कलकत्ता हाईकोर्ट ने 26 हजार नौकरियों राह कर दी थी। इसके साथ ही राशन और मिड-डे मील, मररेगा , जांब कार्ड घोटाला भी सुर्खियां बनता रहा है। बीजेपी ने इस बार इसे भी मुद्दा बनाया है। इस मामले में तृणमूल के बीस से ज्यादा नेताओं को जेल भेजा गया। हालांकि तृणमूल कांग्रेस इसे केंद्र की बदले की कारवांई बताती रही है। यही वजह है कि पार्टी ने दागी नेताओं को टिकट भी दिया है। इसकी वजह से भद्रलोक के बीच तृणमूल को सवालों के घेरे में लाने की पुरजोर कोशिश अमित शाह और उनकी बीजेपी कर रही है।

ऐसे देशों मामले हैं, जिनकी वजह से बीजेपी सत्ताधारी तृणमूल कांग्रेस को जबरदस्त चुनौती देती नजर आ रही है। इसका मतलब यह नहीं है कि तृणमूल कांग्रेस ने सरेंडर कर दिया है। ममता की अगुआई में पार्टी अब भी पुरजोर तरीके से मैदान में खड़ी है। इस वजह से इस बार भी मुकाबला सीधे तौर पर ममता बनाम बीजेपी ही नजर आ रहा है। हालांकि सही तौर पर कहें तो इस बार मुकाबला ममता बनाम अमित शाह है। इस जंग में अमित शाह सफल होंगे या ममता एक बार फिर उन्हें मात देने में कामयाब रहेंगी, यह तो चार माई को मतगणना के बाद ही पता चल पाएगा। लेखक वरिष्ठ पत्रकार और सम्पादक हैं। (इस लेख में लेखक के अपने विचार हैं)



जान भी जान ले सकती है विटामिन डी अधिक मात्रा

विटामिन डी शरीर के लिए बेहद जरूरी पोषक तत्व है लेकिन इसकी अधिक मात्रा लेने से व्यक्ति की जान भी जा सकती है। एम्स की रुमेटोलोजी प्रमुख के अनुसार, विटामिन डी की अधिक मात्रा जान ले सकती है। संतुलित मात्रा जरूरी है।

विटामिन डी सप्लीमेंट की मदद से हड्डी मजबूत करने के चक्र में एक व्यक्ति अपनी जिंदगी दांव पर लगा बैठा। डॉक्टर ने उसे सप्ताह में एक बार विटामिन डी का सप्लीमेंट लेने को कहा, लेकिन वह इसे हर रोज इस्तेमाल करने लगा। लगातार उल्टी की शिकायत लेकर वह अस्पताल पहुंचा तो डॉक्टर हैरान रह गए। अस्पताल के डॉक्टर के मुताबिक आगरा के रहने वाले इस व्यक्ति के रक्त की जांच कराई गई। पता चला कि क्रिएटिनिन और कैल्शियम का स्तर ज्यादा बढ़ गया है। विस्तृत जांच करने पर पता चला कि उसके शरीर में विटामिन डी की मात्रा बहुत अधिक हो गई। इसके बाद उसका जरूरी उपचार किया गया। चिकित्सकों के मुताबिक, विटामिन डी का सप्लीमेंट अधिक लेने से मरीज की किडनी पर गंभीर असर पड़ा है। उसने चिकित्सकों को बताया कि कुछ दिन पहले उसके टखने की हड्डी टूट गई थी। तब एक डॉक्टर ने सप्ताह में एक बार विटामिन डी का सप्लीमेंट लेने की सलाह दी, लेकिन वह रोज लेने लगा। इससे वह बीमार हो गया।

फेफड़ों को नुकसान

अधिक विटामिन डी का सेवन खून में कैल्शियम, फॉस्फेट के स्तर को बढ़ा देता है। इनसे बने क्रिस्टल फेफड़ों में जमा होने की आशंका रहती है। इससे फेफड़ों को नुकसान हो सकता है।

विटामिन डी क्यों जरूरी

विटामिन डी के अभाव में शरीर में कैल्शियम का पूरा फायदा नहीं मिल पाता। इससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। विटामिन डी की कमी शुगर का स्तर भी बढ़ाती है। सुरज की किरणों और खाने की कुछ चीजों को छोड़कर तमाम खाने में विटामिन डी नहीं मिल पाता। इसलिए चिकित्सक परीक्षण के बाद इसकी गोलियां और पाउडर लेने की सलाह देते हैं।

विटामिन डी की कितनी मात्रा है जरूरी

हर व्यक्ति के रक्त में 30 से 70 नैनो ग्राम प्रति मिलीलीटर विटामिन डी की मात्रा जरूरी होती है। शरीर में विटामिन डी की मात्रा 20 से 30 नैनो ग्राम प्रति मिलीलीटर के बीच है तो कमी मानी जाती है। अगर यह 20 से नीचे और 70 से ऊपर है तो तुरंत चिकित्सक के पास जाना चाहिए।

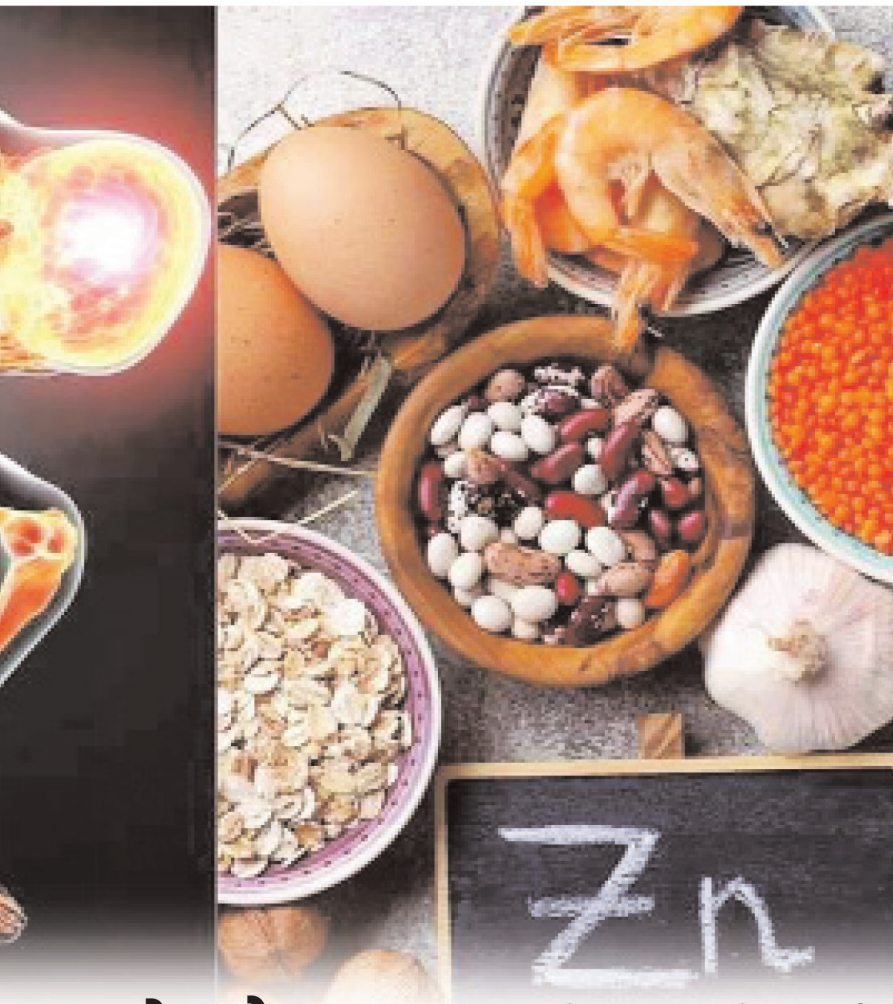


शरीर को स्वस्थ रखने और बेहतर कामकाज के लिए सभी पोषक तत्वों की जरूरी है जिंक

शरीर को स्वस्थ रखने और बेहतर कामकाज के लिए सभी पोषक तत्वों की जरूरत होती है। अक्सर देखा गया है कि लोग अक्सर सिर्फ प्रोटीन, कैल्शियम और आयरन जैसे पोषक तत्वों की बात करते हैं। आपको बता दें कि शरीर के सभी अंगों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए जिंकभी बहुत जरूरी होता है। जिंक की कमी तब होती है, जब शरीर में मिनरल जिंक की पर्याप्त मात्रा नहीं होती है। जिंक इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने, घाव भरने और गर्भावस्था, बचपन और जवानी में शरीर के विकास के लिए जरूरी पोषक तत्व है। जिंक की कमी से त्वचा में भारी बदलाव हो सकते हैं, जो पहले एक्जिमा की तरह दिखते हैं। समस्या यह है कि यह दाने आसानी से ठीक नहीं होते हैं। इसके अलावा आपको बाल झड़ना, नाखूनों में परिवर्तन, दस्त, संक्रमण, चिड़चिड़ापन महसूस करना, भूख में कमी, नपुंसकता, आंखों की समस्या, वजन घटना, घाव जो जल्दी ठीक नहीं होते हैं या स्वाद और गंध की कमी महसूस होना। हेल्थ डायरेक्ट की एक रिपोर्ट के अनुसार, जिंक की कमी का अगर समय पर इलाज नहीं किया गया, तो आपको कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसके गंभीर लक्षणों में संक्रमण, हाइपोगोनैडिज्म, वजन घटना, तनाव-चिंता, जिल्द की सूजन, स्वाद बिगड़ना, रतौंधी, भूख में कमी, घाव भरने में देरी और खून में अमोनिया का लेवल बढ़ना शामिल है। चलिए जानते हैं कि इस जरूरी पोषक तत्व की कमी पूरी करने के लिए आपको किन-किन चीजों का सेवन करना चाहिए।

अंडे खाएं

अंडे में मध्यम मात्रा में जिंक होता है और यह आपके दैनिक लक्ष्य को पूरा करने में आपकी मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए, 1 बड़े अंडे में दिन की जरूरत का लगभग 5% जिंक होता है। यह 77 कैलोरी, 6 ग्राम प्रोटीन, 5 ग्राम स्वस्थ वसा और बी विटामिन और सेलेनियम सहित कई अन्य विटामिन और खनिजों के साथ आता है।



जिंक इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने, घाव भरने और गर्भावस्था, बचपन और जवानी में शरीर के विकास के लिए जरूरी पोषक तत्व है। जिंक की कमी का अगर समय पर इलाज नहीं किया गया, तो आपको कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसा माना जाता है कि पुरुषों को रोजाना 11 मिलीग्राम जिंक चाहिए जबकि महिलाओं को 8 मिलीग्राम की आवश्यकता होती है।

जिंक की कमी दूर करने के लिए खाएं फलियां

छोले, दाल और बीन्स जैसे फलियों में जिंक की पर्याप्त मात्रा होती है। 100 ग्राम पकी हुई दाल में रोजाना की जरूरत का लगभग 12% जिंक होता है। यह चीजें प्रोटीन और फाइबर का भी बेहतर स्रोत हैं।

मांस जिंक का बढ़िया स्रोत

लाल मांस जिंक का बढ़िया स्रोत है। 100 ग्राम (3.5-औंस) मीट में 4.8 मिलीग्राम जिंक होता है, जो रोजाना की जरूरत का 44% है। इतने मांस में 176 कैलोरी, 20 ग्राम प्रोटीन और 10 ग्राम वसा पाया जाता है।

कुछ सब्जियां भी

हैं फायदेमंद

सामान्य तौर पर, फल और सब्जियां जिंक के खराब स्रोत होते हैं। हालांकि, कुछ सब्जियों में उचित मात्रा होती है और यह आपकी दैनिक जरूरतों में योगदान कर सकती हैं, खासकर यदि आप मांस नहीं खाते हैं। एक मिलीग्राम प्रति बड़े आलू से आपको रोजाना की जरूरत का 9% जिंक मिल सकता है। हरी बीन्स से लगभग 3% मिल सकता है। इनके अलावा आपको जिंक की कमी पूरी करने के लिए शैलफिश, कुछ तरह के सीड्स, नट्स, साबुत अनाज और डार्क चॉकलेट का भी सेवन करना चाहिए।

जिंक का तगड़ा स्रोत

हैं डेयरी उत्पाद

पनीर और दूध जैसे डेयरी खाद्य पदार्थ जिंक सहित कई पोषक तत्व प्रदान करते हैं। दूध और पनीर में इसकी उच्च मात्रा होती है। उदाहरण के लिए, 100 ग्राम पनीर में रोजाना की जरूरत का 28% जिंक होता है जबकि एक कप दूध में लगभग 9% होता है।



शरीर को रोजाना कितना जिंक चाहिए
पुरुषों को रोजाना 11 मिलीग्राम जिंक चाहिए जबकि महिलाओं को 8 मिलीग्राम की आवश्यकता होती है। यदि आप गर्भवती हैं, तो आपको प्रति दिन 11 मिलीग्राम की आवश्यकता होगी, और यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो आपको 12 मिलीग्राम की आवश्यकता होगी।



बार-बार बढ़ जाता है बच्चे का टॉन्सिल तो ना करें लापरवाही

बच्चों में टॉन्सिल का इन्फेक्शन होना काफी कॉमन है। जिसे लेकर कई बार पैरेंट्स लापरवाही बरतते हैं और ये समस्या बच्चे को लंबे समय तक परेशान करती रहती है। दरअसल, टॉन्सिल एक तरह का फिल्टर है जो गले के आखिरी हिस्से में होता है। ये किसी भी तरह के वायरस और बैक्टीरिया को सीधे गले से शरीर में पहुंचने से रोकता है। अगर ये वायरस गले से अंदर चले जाते हैं जिसकी वजह से टॉन्सिलाइटिस की समस्या हो जाती है। जिसमे टॉन्सिल सूज जाते हैं और गले में तेज दर्द होता है। ये दर्द बोलने, खाना खाने, थूक निगलने में बहुत तकलीफ देता है। जरूरी है कि बच्चे के गले में हो रही इस तरह की परेशानी पर उसे फौरन डॉक्टर के पास ले जाकर इलाज करवाएं और समय पर दवा देने के साथ ही इन बातों का ध्यान रखें।

गले में टॉन्सिल बढ़ने के लक्षण

- गले में तेज दर्द और टॉन्सिल का लाल नजर आना
- बुखार, सिर में दर्द, कान में दर्द
- भूख ना लगना
- थूक निगलने में गले में दर्द होना
- टॉन्सिल पर सफेद या पीला परत दिखना
- गले में छाले और खाना निगलने में दिक्कत
- गर्दन के साथ ही जबड़े में सूजन
- बोलने में परेशानी
- गर्दन में अकड़न

टॉन्सिल बढ़ने पर ना करें ये काम

- बच्चे के गले में बार-बार टॉन्सिल उभर आता है तो सबसे पहले उसकी दवाइयों का कोर्स पूरा करें। केवल आराम मिलने से दवा बंद ना करें। जब तक कि डॉक्टर ना बोलें।
- ठंडा पानी बिल्कुल ना पिलाएं।
- ठंडा जूस, कोल्डड्रिंक, आइसक्रीम, ठंडे ड्रिंक से परहेज करें।
- ज्यादा देर तक नहाने ना दें, खासतौर पर रात के वक्त उसे नहलाने से परहेज करें।
- बच्चा अगर खाना खाता है तो उसे दूध और दही बिल्कुल ना दें।
- सिर पर तेल ना लगाएं।
- सीधे एसी, कूलर या पंखे के सामने ना लेटाएं। जिससे कि ठंडी हवा लगे।
- दिन में ना सुलाएं।

टॉन्सिल बढ़ने पर करें ये काम

- बच्चे का टॉन्सिल बार-बार बढ़ जाता है तो एक्सपर्ट के सुझाए इन कामों को करें।
- गले में सूजन होने पर गार्गल करवाएं। गुनगुने एक गिलास में एक चुटकी नमक और एक चम्मच हल्दी डालें और गार्गल करवाएं।
- गले, चेहरे और सीने पर कपूर के तेल की मसाज करें।
- सीने में जकड़न महसूस हो तो स्टीम दें।
- गर्म चीज जैसे सूप पीने को दें। इसमे काली मिर्च डालें।
- बहुत ठंडे पानी से ना नहलाएं और सिर के पानी को जल्दी से पोछ दें।



सुबह की इस थकान को दूर करने के लिए इन चीजों को खाने की आदत बनाएं

अधिकतर लोगों को सुबह उठने के बाद थकान महसूस होने लगती है। ऐसा कई बार न्यूट्रिशन की कमी के कारण हो सकता है। जब हम गलत लाइफस्टाइल को फॉलो करते हैं, तब ऐसा ज्यादा होता है।

अगर सुबह अच्छी हो तो सारा दिन अच्छा जाता है। हालांकि, अधिकतर लोगों को सुबह उठने के बाद थकान महसूस होने लगती है। ऐसा कई बार न्यूट्रिशन की कमी के कारण हो सकता है। जब हम गलत लाइफस्टाइल को फॉलो करते हैं, तब ऐसा ज्यादा होता है। ऐसे में सुबह की इस थकान को दूर करने के लिए आप कुछ चीजों को सुबह खाने की आदत बना सकते हैं।

कटहू के बीज

कटहू के बीज में मेग्नीशियम, कॉपर, जिंक होता है। इस बीज में हाइपोग्लाइसेमिक प्रॉपटीज होती हैं, जिसकी वजह से आपका शुगर लेवल कम हो सकता है। हालांकि, इनमें ट्रिप्टोफन होता है, जो एक एमिनो एसिड ये आपके शरीर में हैप्पी हार्मोन सेरोटोनिन बनाता है। ऐसे में आप अपने सुबह इन बीजों को भी खा सकते हैं।

अखरोट

सुबह उठकर अखरोट खाने से आपकी एनर्जी को बूस्ट करने में मदद मिल सकती है। अखरोट में मौजूद ओमेगा-3, जिंक, सेलेनियम, प्रोटीन और विटामिन बी की भरपूर मात्रा भी आपके इम्यून सिस्टम को बूस्ट करती है।

खजूर

खजूर खाने के कई सारे फायदे होते हैं। इन्हें खाने से आपको हल्दी शुगर मिलती है। वहीं इसमें डायट्री फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट होते हैं। इन्हें खाने से पाचन में मदद मिलती है। ऐसे में आप सुबह खजूर खाकर भी अपनी एनर्जी को बूस्ट कर सकते हैं।

बादाम

वेट लॉस के साथ बादाम हड्डियों और आपके मूड के लिए भी अच्छा होता है। यही वजह है कि इसे सुपरफूड कहा जाता है। यह ब्लड प्लो में एंटीऑक्सिडेंट के स्तर को काफी बढ़ाता है, ब्लड प्रेशर को कम करता है और ब्लड प्लो में सुधार करता है। आप भीगे हुए बादाम को सुबह खा सकते हैं।

इस बात का रखें ख्याल

जब आप सुबह उठते हैं तो उसके तुरंत बाद ही आपको एक गिलास पानी पीना चाहिए, ऐसा करने से आप पूरी तरह से हाइड्रेटेड रहते हैं। कई बार सुबह की थकान डिहाइड्रेशन के कारण भी होती है।

सुदर्शन-शुभमन ने तोड़ा रोहित-ईशान का बड़ा रिकॉर्ड

गुजरात ने चेपॉक में चेन्नई को आठ विकेट से हराया



मुंबई। गुजरात टाइटंस ने चेपोंक में चेन्नई सुपर किंग्स को आठ विकेट से हराकर शानदार जीत दर्ज की। इस मैच में साईं सुदर्शन और शुभमन गिल की जोड़ी ने 50+ साझेदारियों का नया रिकॉर्ड बनाते हुए रोहित शर्मा और ईशान किशन की जोड़ी को पीछे छोड़ दिया।

गुजरात ने चेन्नई सुपर किंग्स को आठ विकेट से हरा दिया है। टॉस हाकर पहले बल्लेबाजी करते हुए चेपोंक में चेन्नई ने 20 ओवर में सात विकेट गंवाकर 158 रन बनाए थे। कप्तान ऋतुराज गायकवाड़ ने नाबाद 74 रन की बेहतरीन पारी खेली। जवाब में गुजरात ने साईं सुदर्शन के 87 रन के दम पर जीत हासिल की। सुदर्शन के अलावा कप्तान शुभमन गिल ने 33 रन और जोस

बटलर ने नाबाद 39 रन बनाए। अंक तालिका का मौजूदा हाल इस जीत के साथ गुजरात की टीम आठ मैचों में चार जीत और चार हार के साथ आठ अंक लेकर पांचवें स्थान पर आ गई है। वहीं, चेन्नई की टीम आठ मैचों में तीन जीत और पांच हार के साथ छठे स्थान पर है। गुजरात का अगला मैच 30 अप्रैल को अहमदाबाद में आरसीबी से है। वहीं, सीएसके की टीम दो मैचों को चेपोंक में मुंबई ईंडियंस से भिड़ेगी।

चेन्नई की पारी

गुजरात के खिलाफ इस मैच में चेन्नई सुपर किंग्स ने सात विकेट गंवाकर 158 रन बनाए। कप्तान ऋतुराज गायकवाड़ का बल्ला आधिष्ठाक चला और वह 60 गेंद में छह चौके और चार छक्कों की मदद से 74 रन

बनाकर नाबाद रहे। उनके अलावा सीएसके का कोई बल्लेबाज नहीं चला। पावरप्ले में सीएसके ने तीन विकेट गंवाकर 28 रन बनाए थे। वहीं, टीम 50 रन 12वें ओवर जाकर पूरी कर सकी। संजू सैमसन 11 रन, उर्विल पटेल चार रन और इम्वैकट सब के तौर पर उतरे सरफराज खान खाता खोले बिना आउट हुए। डेवाल्ड ब्रेविस भी दो ही रन बना सके। इसके बाद ऋतुराज ने शिवम दुबे के साथ 43 गेंद में 59 रन की साझेदारी निभाई। दुबे 17 गेंद में 22 रन बना सके।

वहीं, जेमी ओवरटन ने छह गेंद में 18 रन बनाए। कार्तिक शर्मा नौ गेंद में 15 रन बना सके। गुजरात की ओर से रबाडा ने तीन विकेट और अरशद खान ने दो विकेट झटके। इसके अलावा

IPL 2026 पावरप्ले में ज्यादा विकेट

 **कमरान अख्ता**
9 विकेट

 **जोफ्रा आर्चर**
8 विकेट



सिराज और मानव सुथार को एक-एक विकेट मिला। राशिद खान ने सिर्फ एक ओवर गेंदबाजी

ले में सबसे
ने गेंदबाज


मोहम्मद शमी
6 विकेट



की और आईपीएल
इतिहास में ऐसा
पहली बार हुआ।

**संजू ने 3555 बॉल पर 5
हजार रन पूरे किए**

संजू सैमसन ने आईपीएल में अपने 5 हजार रन पूरे कर लिए। छद्म के खिलाफ उन्होंने 3,555 गेंदों यह उपलब्धि हासिल की, जो तीसरा सबसे तेज हजार रन है। इस लिस्ट में एबी डिविलियर्स नंबर 1 पर हैं, जिन्होंने सिर्फ 3288 गेंद खेली थी। डेविड वॉन 3554 गेंद के साथ दूसरे नंबर पर हैं।



IPL में संजू के 5 हजार रन

ब्रीफ न्यूज

लंदन मैराथन का 46वां संस्करण आज: 59 हजार धावक उतरेंगे

लंदन। दुनिया की सबसे प्रतिष्ठित डौंडों में शामिल लंदन मेरथन का 46वां स्टाटा धाका रिविवा को आयोजित होगा। इसमें 59 हजार से ज्यादा धाक हिस्सा लेगे। इसी डौंड में 88 साल के धावक हेरी न्यूटन यह साबित करने उतरेगे कि दोड़ना सिर्फ युवाओं के लिए नहीं है। हेरी 'लंदन मेरथन' के सबसे बुजुर्ग एंथाली हैं। हेरान करने वाली बात यह है कि मैकलसफोल्ड के रहने वाले अरु पेशे से दुकानदार हेरी ने 57 साल की उम्र में अनाकन ही दोड़ना शुरू किया था। वे अब तक 31 मेरथन पूरी कर चुके हैं, जिनमें से 21 सिर्फ लंदन मेरथन हैं। उनका जज्बा ऐसा है कि कोराना लॉकडाउन के दौरान जब बाहर निकलना माा था, तब उन्होंने अपने घर के बगीचे के ही 461 वक्कर लगाकर एक मेरथन की दूरी पूरी कर ली थी। पहली बार मेरथन में हिस्सा लेने वाले नर्वस युवाओं को वे एक बेहद सीधी सलाह देते हैं - 'शुरुआत में बहुत तेज दौड़ने की कोशिश न करें, अपनी रफ्तार एक समान रखें और दौड़ने से पहले फ्रेश जकर पी लें।'

कार्लोस अल्काराज को बड़ा झटका: चोट के चलते फ्रेंच से बाहर

नई दिल्ली। स्पेन के स्टार टेनिस खिलाड़ी कार्लोस अल्काराज को एक बड़ा झटका लगा है। कार्लोस की चोट के कारण वे अगले महीने होने वाले फ्रेंच ओपन से बाहर हो गए हैं, जिससे उनका लगातार तीसरा खिताब जीतने का सपना टूट गया है। यह चोट उन्हें पिछले हफ्ते बारसिलोना ओपन के दौरान दाहिने हाथ की कार्लोस में लगी थी। पारंपरिक जांव के बाद ड्रोस्ट्रो ने उन्हें आराम की सलाह दी, जिसके बाद उन्होंने न केवल फ्रेंच ओपन, बल्कि खंडालिगम ओपन से भी हटने का मुश्किल फैसला लिया है। दोनों ही टूर्नामेंट वाले कोर्ट पर खले जाते हैं, जो अल्काराज का पसंदीदा स्पर्ध से मरना चाहते हैं। और जहां वे आमतौर पर शानदार प्रदर्शन करते रहे हैं।

आईपीएल में आज होगा दिल्ली कैपिटल्स और रॉयल चैलेंजर्स के बीच मुकाबला

शाम 7:30 बजे से शुरू होगा मैच
नई दिल्ली। दिल्ली कैपिटल्स की टीम सोमवार को यहां अपने घरेलू मैदान अरुण जेटली स्टेडियम में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) का मुकाबला करेगी। इसमें दोनों ही टीमें जीत के लिए पूरी ताकत लगा देंगी। पिछले मैच में जवाब फिक्स के खिलाफ हासरे के कारण दिल्ली कैपिटल्स पर दबाव रहेगा और वह इस मैच में हर हाल में जीत चाहेगी। यह मुकाबला दोनों टीमों के लिए प्लेऑफ में अपनी जगह मजबूत करने के लिए बेहद अहम रहेगा। दिल्ली की सबसे बड़ी कमजोरी गेंदबाजी है जो उसे टीक करेगी। टीम के बल्लेबाज लगातार अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं पर गेंदबाज बड़े स्कोर का बचाव भी नहीं कर पा रहे हैं। कप्तान अक्षर पटेल को अपने गेंदबाजों को और प्रेरित करना होगा।

लखनऊ और कोलकाता मैच सुपर ओवर में पहुंचा



शमी ने आखिरी बॉल पर सिक्स लगाया; कोलकाता ने 156 का टारगेट दिया था

इडनाका। लखनऊ कोलकाता नाइट राइडर्स में आईपीएल 2026 के 38वें मुकाबले में लखनऊ सुपर जायंट्स को 156 रन का टारगेट दिया है। इडनाका स्टैडियम में पहले बल्लेबाजी करते हुए कोलकाता की टीम 20 ओवर में 7 विकेट पर 155 रन ही बना सकी।

जवाब में लखनऊ ने 19.4 ओवर में 8 विकेट पर 149 रन बना लिए हैं। मोहम्मद शमी और दिवेश शर्मा पिच पर हैं। पंत को 42 रन पर सुनील नरेन ने पवेलियन भेजा। मिचेल मार्श को 2 रन पर वैभव अरोड़ा ने आउट किया। ग्रीन ने ऐडन मार्करम को 31 रन पर रिंकू के हाथों कैच कराया। निकोलस पूरन को वरुण चक्रवर्ती ने आउट किया। अनुकुल ने मुकुल को एक रन पर आउट किया। कोलकाता की शुरुआत खराब रही और टीम ने 93 रन में ही 7 विकेट गंवा दिए। इसके बाद रिंकू सिंह ने पारी संभाली और 51 बॉल पर 83 रन बनाए। यह उनके आईपीएल करियर की सबसे बड़ी पारी रही। उन्होंने आखिरी ओवर में 4 सिक्का लगाए। पारी में 7 चौके और 5 सिक्स लगाए। कैमरन ग्रीन ने 34 रन जोड़ने में मदद दी। लखनऊ के लिए मोहम्मद शमी ने 5 विकेट झटके। उन्होंने कैमरन ग्रीन, अनुकुल रॉय, रोबमन पॉवेल, टिम साइफर्ट और अजिंक्य राहणे को पवेलियन भेजा। वहीं रमनदीप सिंह को जॉर्ज लिंडे ने आउट किया। कोलकाता के अंगकृष्ण रघुवंशी 'ऑब्स्ट्रक्टिंग' दे फील्ड' के तहत आउट हुए। रन लेते समय श्रो उनको शरीर से ठकुराया और अपायर ने इसे जानबूझकर गेंद के रास्ते में आने का मामला मानते हुए आउट दे दिया। ऑब्स्ट्रक्टिंग दे फील्ड क्या होता है?

जब कोई बल्लेबाज जानबूझकर या अपने मूवमेंट से फील्डिंग टीम की श्रो में बाधा डालता है, जैसे गेंद की लाइन में आना, तो को रोकना या दिशा बदलकर फील्डर को परेशान करना, तो उसे 'ऑब्स्ट्रक्टिंग दे फील्ड' आउट दिया जा सकता है। अपार अपायर को लगता है कि बल्लेबाज ने जानबूझकर ऐसा किया है, तो बिना गेंद विकेट पर लगे भी उसे आउट करार दिया जा सकता है।

चौथी बार को बल्लेबाज ऑब्स्ट्रक्टिंग दे फील्ड आउट

अंगकृष्ण रघुवंशी आईपीएल में ऑब्स्ट्रक्टिंग दे फील्ड आउट होने वाले चौथे बल्लेबाज बने हैं। उनसे पहले युसुफ पठान (2013), अमित मिश्रा (2019) और खीरज जेडजा (2024) इस नियम के तहत आउट हो चुके हैं।

हिम्मत आउट, रिंकू ने पकड़ चौथी कैच

ओवर में कार्तिक त्यागि की शॉर्ट गेंद पर हिम्मत ने लेग साइड में बड़ा शॉट खेलने की कोशिश की, लेकिन वह पूरी तरह हाथ नहीं खोले पाए और गेंद डीप बैकवर्ड स्वायर लेग की ओर चली गई।



डेनमार्क से हार के बाद वापसी की; सिंधु-तनीषा की जोड़ी ने जीता डबल्स मुकाबला

उबेर कप में भारत ने यूक्रेन को 4-1 से हराया

A soccer player in a black Etihad Airways jersey is about to kick a ball into the goal, while a goalkeeper in a yellow jersey is diving to stop it. The goal is visible in the background with a net.

ब्रिटेन में महिलाओं के सुपर लीग फुटबॉल में खेलती हुई
ब्रिगटन व होव अलबियन और मैनचेस्टर सिटी की खिलाड़ी।

दिल्ली। डेनमार्क के होरेसंस में खेले जा रहे खेबर कप 2026 में महिला टीम ने अपनी क्वार्टर फाइनल की उम्मीदों को जिंदा रखा है। ग्रुप-ए के अपने दूसरे मुकाबले में भारत ने यूक्रेन को 4-1 से करारी शिकस्त दी। पहले मैच में मेजबान डेनमार्क से 2-3 से हारने के बाद भारतीय खिलाड़ियों ने जबरदस्त वापसी की। इस जीत के साथ ही भारत अब सोमवार को डिफेंडिंग चैंपियन चीन से भिड़ेंगे, जो क्वार्टर फाइनल की राह तय करने के लिए बेहद अहम होगा।

डबल्स में मिला-जुला रहा प्रदर्शन, सिंधु-तनीषा की जोड़ी जीती

भारत को इकलौती हार पहले महिला डबल्स मुकाबले में मिली। कविप्रिया सेल्वम और सिमरन सिंघी की जोड़ी यूक्रेन की बुहोरावा और काटीमिर के सामने नहीं टिक सकी और

11-21, 17-21 से मैच हार गई। हालांकि, आखिरी मैच में पीवी सिंधु और तनीषा क्रस्टो की जोड़ी ने भारत का दबदबा कायम रखा। उन्होंने सोफिया लावरोवा और स्टोलियारोव्स्की को 21-18, 21-15 से हराकर स्कोरलाइन 4-1 कर दी। अब चीन से टक्कर, क्वार्टर फाइनल के लिए जीत जरूरी यूक्रेन पर जीत के बाद अब भारतीय टीम का मनोबल बढ़ा हुआ है और आखिरी मुकाबला सोमवार को चीन से होगा। चीन इस टूर्नामेंट की सबसे मजबूत टीमों में से एक है। भारत को नॉकआउट स्टेज यानी क्वार्टर फाइनल में जगह पक्की करने के लिए चीन के खिलाफ अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना होगा। टूर्नामेंट के नियमों के मुताबिक, दूजमिंट के दायें पैरों की अगले दौर में पहुंचेंगी।

उन्नति हुड्डा और तन्वी शर्मा
ने अपने- अपने मैच जीते

भारत की ओर से पहले सिंगल्स मैच में उन्नति हुड्डा ने शानदार शुरुआत की। उन्होंने यूक्रेन की पोलिना बुहरोवा को सीधे सेटों में 21-19, 22-20 से हराकर भारत को 1-0 की बढ़त दिलाई। इसके बाद जूनियर वर्ल्ड चैंपियनशिप की सिल्वर मेडलिस्ट तन्वी शर्मा ने अपनी लय बरकरार रखी। तन्वी ने येवहेनिया कांटेमिर को तीन सेटों तक चले कड़े मुकाबले में 21-12, 17-21, 21-10 से हराकर स्कोर 2-0 कर दिया।

