

# बिहार ऑब्जर्वर



## पर्यावरण सुरक्षित रहेगा तभी हम सुरक्षित रहेंगे: मुख्यमंत्री

वन महोत्सव पर्यावरण को सुरक्षित रखने की दिशा में एक बड़ा अभियान 0 हम सभी ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाने का लें संकल्प

रांची (संक्षे): पर्यावरण सुरक्षित रहेगा तभी हम सुरक्षित रहेंगे। अगर पेड़-पौधे नहीं होंगे तो प्राणियों पर खतरा उत्पन्न हो जाएगा। भविष्य में ऐसी स्थिति पैदा नहीं हो, इसके लिए पर्यावरण का संरक्षण नितांत आवश्यक है। मुख्यमंत्री श्री हेमन्त सोरेन झारखंड विधानसभा परिसर में आयोजित ७५ वां राज्यव्यापी वन महोत्सव को बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि पर्यावरण संतुलन के लिए सभी को कदम से कदम मिलाकर चलने की जरूरत है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री और अन्य अतिथि गणों ने बुधवार को एक पर्यावरण संरक्षण का संकल्प दोहराया। ७५ वर्षों से मनाते आ रहे हैं वन महोत्सव मुख्यमंत्री ने कहा कि ७५ वर्षों से हम वन महोत्सव मनाते आ रहे हैं। आप इस बात से अंदाजा लगा सकते हैं कि



बुधवार के वन महोत्सव में जो पौधे लगे होंगे, वे वर्तमान समय में किस स्थिति में होंगे। वन महोत्सव सिर्फ एक कार्यक्रम नहीं है, बल्कि पर्यावरण को सुरक्षित करने का एक बड़ा अभियान है। ऐसे में हम सभी ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाने का संकल्प लें, ताकि पर्यावरण में जो अस्तुतुन पैदा हो रहा है उसे नियंत्रित कर सकें।

मुख्यमंत्री ने कहा कि जन-जंगल और जमीन झारखंड की पहचान रही है। एक ऐसा भी वह कस था, जब राज्य में चारों ओर घने जंगल थे। हर तरफ हरियाली ही हरियाली थी। उसे दौरान यहां बुधवारोपण की कोई जरूरत नहीं पड़ती थी। लेकिन, जैसे-जैसे विकास की ओर बढ़ते जाते, जंगलों पर खतरा पैदा होता गया। उद्योग-धंधे का विस्तार, बढ़े पैमाने पर खनन कार्य होने और पुल-पुलिया सड़कों का जाल

ब्राम (ईश्वरप्र): कारगिल विजय दिवस की २५वीं वर्षगांठ पर पीएम मोदी बोले अग्निवीर पर झूठ फैला रहा विपक्ष

बिछने समेत कई अन्य कारणों से बढ़े पैमाने पर पेड़ काटे गए। जहां जंगल हुआ करते थे, वहां कंक्रीट के जंगल बन गए। प्राकृतिक व्यवस्था में हस्तक्षेप का सीधा असर पर्यावरण पर पड़ा। प्रकृति का संतुलन बिगड़ने से आज हमें तरह-तरह की चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। अगर नहीं चेते तो इसके गंभीर परिणाम भुगतने को तैयार रहना होगा। ऐसे में ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाने के लिए सभी को आगे आना होगा, तभी पर्यावरण के साथ अपने जीवन को सुरक्षित रख पाएंगे। इस अवसर पर विधानसभा अध्यक्ष श्री रवीन्द्र ताय महतो, श्री श्री रामेश्वर उरवि, श्री इरफान अंसारी एवं श्री मिथिलेश कुमार ठाकुर, कई विधायकगण, मुख्यमंत्री के अपर मुख्य सचिव श्री अजितानंद कुमार, सीसीसीएफ श्री संजय श्रीवास्तव समेत कई वरिष्ठ पदाधिकारी मौजूद थे।

## अनुराग गुप्ता बने झारखंड के डीजीपी

आम जनता में पुलिस के प्रति विश्वास पैदा करना होगी प्राथमिकता

रांची (संक्षे): १९९० बैच के आईपीएस अनुराग गुप्ता को सरकार ने झारखंड का प्रभारी डीजीपी बनाया है। इसके संबंधित अधिसूचना गृह कारा एवं आपदा प्रबंधन विभाग ने शुक्रवार को जारी कर दी है। अनुराग गुप्ता अभी सीआरडी डीजी के पद पर पदस्थ/पिप है। वह एंटी करप्शन ब्यूरो (एसीबी) के डीजी भी हैं। वहीं झारखंड डीजीपी के पद पर पदस्थ/पिप अजय कुमार सिंह को गंभीर परिणाम भुगतने को तैयार रहना होगा। ऐसे में ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाने के लिए सभी को आगे आना होगा, तभी पर्यावरण के साथ अपने जीवन को सुरक्षित रख पाएंगे।



बिस्वू कठोर कार्रवाई करने को अपनी प्राथमिकता बताई। थानों की मानसिकता यही थी कि सेना मतलब नेताओं को सलाम करना, 'पेड़ कटाना'। हमारे लिए सेना मतलब १४० करोड़ देशवासियों की सुरक्षा, शांति की गारंटी। अधिपथ योजना के जरिए इसे हमने साकार किया है। दुर्भाग्य से इतने संवेदनशील विषय को कुछ लोगों ने राजनीति का विषय बना दिया है। प्रधानमंत्री मोदी ने कारगिल वॉर मेमोरियल पर श्रद्धांजलि अर्पित करने के बाद लड़ाई में शिकुना ला टालन प्रोजेक्ट के लिए पहला ८४ करोड़ का निधि जारी किया है।

## सनी हों या सलमान अपनी मर्जी से बिना नेम प्लेट चला सकते हैं दुकान: सुप्रीम कोर्ट

नाई बिडी (ईश्वरप्र): सुप्रीम कोर्ट ने कांवेइयाना मार्ग पर डाब्लो-दुकानों के नेम प्लेट विबाद पर सुप्रीम कोर्ट ने अपना फैसला बरकरार रखा है। सुप्रीम कोर्ट के आदेश के मुताबिक, चाहे सनी हों या सलमान अपनी मर्जी से बिना नेम प्लेट के भी दुकान चला सकते हैं। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को सुनवाई कर आदेश पर अंतरिम रोक का फैसला बरकरार रखा है। अदालत में यूपी की योगी सरकार ने नेम प्लेट चला देने के पक्ष में खुल दलील दी, लेकिन सुप्रीम कोर्ट ने यह भी दलील नहीं मानी। आदेश बरकरार रखकर सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि हम नाम लिखने को मजबूर नहीं कर सकते। यूपी सरकार की दलीलों को सुनने के बाद सुप्रीम कोर्ट ने मध्य प्रदेश और उत्तराखण्ड सरकार को ४ हफ्ते में अपना दखिल करने के लिए कहा है। सुप्रीम कोर्ट ने



कहा, 'हमारा आदेश साफ है। नेम प्लेट वाले आदेश के खिलाफ याचिकाकर्ता के वकील अभियेक मनु सिंहवी ने कहा कि मुझे यूपी का जवाब शनिवार सुबह मिला है। वहीं, यूपी की ओर से वकील मुकुल रोहतगी ने कहा कि यूपी ने अपना जवाब दखिल कर दिया। वहीं, मध्य प्रदेश ने कहा कि उनके प्रदेश में ऐसा नहीं हुआ सिर्फ उज्जैन म्युनिसिपल ने जारी किया था लेकिन कोई दबाव नहीं शाला गया है।

मामले की सुनवाई के दौरान यूपी सरकार ने कहा कि सोमवार को इस पर सुनवाई करें, वरना इस्का कोई मतलब नहीं रहेगा। इसके बाद याचिकाकर्ता के वकील ने कहा कि जवाब में यूपी सरकार ने स्वीकार किया है कि कम समय के लिए ही सही हमने बेदखल किया है।

ब्राम (ईश्वरप्र): कारगिल विजय दिवस की २५वीं वर्षगांठ पर पीएम मोदी बोले अग्निवीर पर झूठ फैला रहा विपक्ष



उन्के हर प्रयास विफल रहे। जहां खड़ा है, वहां से आतंक के आकाओं तक मेरे आवाज पहुंच रही होगी। उन्हे संपूे कभी इतिहास से कुछ नहीं होंगे। प्रधानमंत्री ने कहा कि सेना

लेकिन इस बदलाव की पहले इच्छा शक्ति नहीं दिखाई गई। कुछ लोगों की मानसिकता यही थी कि सेना मतलब नेताओं को सलाम करना, 'पेड़ कटाना'। हमारे लिए सेना मतलब १४० करोड़ देशवासियों की सुरक्षा, शांति की गारंटी। अधिपथ योजना के जरिए इसे हमने साकार किया है। दुर्भाग्य से इतने संवेदनशील विषय को कुछ लोगों ने राजनीति का विषय बना दिया है। प्रधानमंत्री मोदी ने कारगिल वॉर मेमोरियल पर श्रद्धांजलि अर्पित करने के बाद लड़ाई में शिकुना ला टालन प्रोजेक्ट के लिए पहला ८४ करोड़ का निधि जारी किया है।

लेकिन इस बदलाव की पहले इच्छा शक्ति नहीं दिखाई गई। कुछ लोगों की मानसिकता यही थी कि सेना मतलब नेताओं को सलाम करना, 'पेड़ कटाना'। हमारे लिए सेना मतलब १४० करोड़ देशवासियों की सुरक्षा, शांति की गारंटी। अधिपथ योजना के जरिए इसे हमने साकार किया है। दुर्भाग्य से इतने संवेदनशील विषय को कुछ लोगों ने राजनीति का विषय बना दिया है। प्रधानमंत्री मोदी ने कारगिल वॉर मेमोरियल पर श्रद्धांजलि अर्पित करने के बाद लड़ाई में शिकुना ला टालन प्रोजेक्ट के लिए पहला ८४ करोड़ का निधि जारी किया है।

## कड़ी सुरक्षा के बीच राहुल गांधी विशेष कोर्ट में हुए हाजिर, दर्ज कराया अपना बयान

सुनानामडू (ईश्वरप्र): केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह पर आपत्तिजनक टिप्पणी के मामले में कांग्रेस सांसद व लोकसभा में नेता प्रतिस्पर्ध राहुल गांधी शुक्रवार को एएपी-एएनएफ कोर्ट में हाजिर हुए। एएपी-एएनएफ मजिस्ट्रेट शुभम वर्मा की कोर्ट में राहुल गांधी ने अपने बकील काशी प्रसाद शुक्ल व परिचारी के वकील सतोष पांडे की मौजूदगी में अपना बयान दर्ज कराया। कोर्ट ने परिचारी के साक्ष्य के लिए १२ अगस्त की तारीख नियत की है। परिचारी के वकील सतोष पांडे ने बताया कि राहुल गांधी ने २०१७ में एक जनसभा के दौरान राहुल गांधी ने तत्कालीन सीकेपी राष्ट्रीय अध्यक्ष व मोरारू देवीय गुरुमोनी अमित शाह पर आपत्तिजनक टिप्पणी की थी। जिसको लेकर कोत्वाली देवत वाले के हनुमानगंज निवासी कोआपरेटिव के पूर्व चेयरमैन व बीजेपी नेता विजय मिश्रा ने ४ अगस्त २०१८ को राहुल गांधी को खिलाफ मानहानि का मुकदमा दायर किया था, जिसमें राहुल गांधी की जमानत पहले ही हो चुकी है। कोर्ट में अपना बयान दर्ज करने के बाद कोर्ट से बाहर आते ही राहुल गांधी विन्दाबाद के जमकर नारे लगे।



संविधान हत्या दिवस के खिलाफ याचिका खारिज

नाई बिडी (ईश्वरप्र): दिल्ली हाईकोर्ट ने शुक्रवार को संविधान हत्या दिवस के विरोध में दायर जनहित याचिका खारिज कर दी। केंद्र सरकार ने २५ जून को संविधान हत्या दिवस घोषित किया था। गृह मंत्री अमित शाह ने १२ जुलाई को सोशल मीडिया पर पोस्ट कर इसकी जानकारी दी थी। अगले दिन १३ जुलाई को सरकार ने नोटिफिकेशन भी जारी किया था। सरकार ने इसे इंदिरा गांधी सरकार द्वारा १९७५ में लगाई गई 'मर्यादों के खिलाफ सड़ते वाले लोगों के लिए श्रद्धांजलि बताया था। हाईकोर्ट के चीफ जस्टिस मनमोहन और जस्टिस तुषार राव गेड्डेला की बेंच ने फैसला सुनाते हुए अधिसूचना जारी की।

आदिवासियों के धर्मांतरण को रोकने के लिए सोरेन सरकार ने क्या किया: हाईकोर्ट



रांची (ईश्वरप्र): झारखंड हाईकोर्ट ने राज्य में आदिवासियों के धर्मांतरण पर रोक की मांग वाली जनहित याचिका की सुनवाई हुई। सुनवाई के बाद अदालत ने मामले में राज्य और केंद्र की मोदी सरकार से जवाब मांगा है। अदालत ने पूछा है कि झारखंड के किन-किन जिलों में आदिवासियों का धर्मांतरण हो रहा है और किन्होंने मतांतरण किया है? सोरेन सरकार द्वारा रोकने के लिए किए गए कानूनी कदमों को रोकने के लिए हाईकोर्ट के जस्टिस आर मुधोपाध्याय और जस्टिस श्रीवास्तव की बेंच उन्हे पूछा है कि झारखंड के किन-किन जिलों में आदिवासियों का धर्मांतरण हो रहा है और किन्होंने

जहरीली गैस के रिसाव से चार की मौत

कच्ची (ईश्वरप्र): मध्य प्रदेश के कच्छी जिले में कुएँ में पंप लगाने उतरे चार लोगों की जहरीली गैस के रिसाव से मौत हो गई। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने हादसे पर दुःख जताकर मृतकों के परिजनों को चार-चार लाख रुपए की आर्थिक सहायता देने का ऐलान किया। जानकारों के अनुसार, जुहरीली गांव में संजय के कुएँ का पंप खराब हो गया था। ठीक करने के लिए पिंप को कुएँ में उतारा गया। वह काफी देर तक बाहर नहीं आया तब एक-एक कर तीन और लोग कुएँ में उतर गए। लेकिन जहरीली गैस के रिसाव से चारों की मौत हो गई। इसके बाद पुलिस ने राहत एवं बचाव अभियान चलाया गया है। चारों के शव कुएँ से निकाले जा चुके हैं।

## अग्निपथ योजना पर खुलेआम झूठ बोल रहे पीएम मोदी : खड़गो

शहीदों को श्रद्धांजलि देने जैसे अवसरों पर भी झूठ राजनीति कर रहे हैं। खरों ने कहा कि पीएम मोदी का दावा कि उनकी सरकार ने सेना के आदेश पर अग्निपथ योजना लागू रखकर झूठ का अक्षय जमानत है।

## चीन के लिए डायरेक्ट फ्लाइट शुरू करे भारत

नाई बिडी (ईश्वरप्र): चीन की सरकार ने भारत से कहा है। वह भारत से चीन के लिए डायरेक्ट फ्लाइट शुरू करने की पहल करे। चीनी दूतावास के प्रवक्ता ने सोशल मीडिया पोस्ट पर भारत सरकार से यह आग्रह किया है। उद्घोषना है, २०२० में भारत और चीन के बीच में गलवान घाटी में हुए संघर्ष के बाद से भारत से चीन के लिए सीधी फ्लाइट बंद कर दी गई थी। अभी चीन जाने के लिए यात्रियों को टाका हांगकांग सिंगापुर बैंकोंक होते हुए चीन जाना पड़ता है।

चीन के लिए सीधी फ्लाइट शुरू करे भारत

## आप किसानों को अनादर कर रहे हैं, अन्नदाता की पीठ में छुरा घोंप रहे हैं: जगदीप धनखड़

नाई बिडी (ईश्वरप्र): राज्यसभा में शुक्रवार को बजट २०२४ में किसानों को लेकर किए गए प्रश्नों पर चर्चा के दौरान राज्यसभा सभापति जगदीप धनखड़ कांग्रेस सांसद रामप्रीत सुरजेवाला और शक्ति सिंह गोलिल से इस बजट नाराज हो गए कि उन्हें बजट से बाहर जाने का निर्देश दे दिया। धनखड़ ने कहा, जो किसानों के मुँह पर चर्चा होने नहीं होने दे रहे हैं। वे किसान की पीठ में छुरा घोंपने का काम कर रहे हैं। ऐसे सांसद किसानों को फांसी पर टांगने का काम कर रहे कर रहे हैं। चर्चा में बाधा डालने वाले पहले अपने मित्रों में शामिलिए। अपने १० साल के शासन को देखिए। दजजल, शुक्रवार को कुषि मंत्री

की बात रखी। सुरजेवाला ने यहां तक कि मोदी सरकार को किसान विरोधी सरकार कह दिया। इस पर सभापति जगदीप धनखड़ ने पिथोली सांसदों को फटकार लगाई। धनखड़ ने कहा, मैं किसान परिवार से आता हूँ। मैं किसान के संकट को जानता हूँ। किसानों के मामले में चर्चा कीजिए। चर्चा में बाधा डालकर अन्नदाता का अपमान मत कीजिए। धनखड़ ने कहा, आप किसानों का अनादर कर रहे हैं। अन्नदाता के पीठ में छुरा घोंप रहे हैं। वे मुझे कतई पसंद नहीं है। कांग्रेस सांसद सुरजेवाला से सभापति ने कहा, आप सुनना सीखिए। कुषि मंत्री जवाब दे रहे हैं। उनकी बात पूरी होने दीजिए।

की बात रखी। सुरजेवाला ने यहां तक कि मोदी सरकार को किसान विरोधी सरकार कह दिया। इस पर सभापति जगदीप धनखड़ ने पिथोली सांसदों को फटकार लगाई। धनखड़ ने कहा, मैं किसान परिवार से आता हूँ। मैं किसान के संकट को जानता हूँ। किसानों के मामले में चर्चा कीजिए। चर्चा में बाधा डालकर अन्नदाता का अपमान मत कीजिए। धनखड़ ने कहा, आप किसानों का अनादर कर रहे हैं। अन्नदाता के पीठ में छुरा घोंप रहे हैं। वे मुझे कतई पसंद नहीं है। कांग्रेस सांसद सुरजेवाला से सभापति ने कहा, आप सुनना सीखिए। कुषि मंत्री जवाब दे रहे हैं। उनकी बात पूरी होने दीजिए।

## गुप्त दान देने वालों पर शिकंसा नहीं कस सकता है, आयकर विभाग : हाईकोर्ट

मुंबई (ईश्वरप्र): मुंबई हाईकोर्ट ने राज्यसभा में शुक्रवार को बजट २०२४ में किसानों को लेकर किए गए प्रश्नों पर चर्चा के दौरान राज्यसभा सभापति जगदीप धनखड़ कांग्रेस सांसद रामप्रीत सुरजेवाला और शक्ति सिंह गोलिल से इस बजट नाराज हो गए कि उन्हें बजट से बाहर जाने का निर्देश दे दिया। धनखड़ ने कहा, जो किसानों के मुँह पर चर्चा होने नहीं होने दे रहे हैं। वे किसान की पीठ में छुरा घोंपने का काम कर रहे हैं। ऐसे सांसद किसानों को फांसी पर टांगने का काम कर रहे कर रहे हैं। चर्चा में बाधा डालने वाले पहले अपने मित्रों में शामिलिए। अपने १० साल के शासन को देखिए। दजजल, शुक्रवार को कुषि मंत्री

सांसदों को शिकंसा नहीं कस सकता है। इसे आयकर से छूट मानना है, सांसद बाबा दूट धर्माप है, धार्मिक नारा है। आयकर विभाग का कहना था। दूट की आय ४०० करोड़ रुपए से ज्यादा की है। धार्मिक कार्य पर दूट ने मात्र २.३० करोड़ रुपए ही खर्च किए हैं। आयकर विभाग का कहना था, धार्मिक कार्य के लिए यह राशि खर्च नहीं की जा रही है। मुंबई हाईकोर्ट की बेंच पीठ ने इस मामले की सुनवाई करते हुए फैसला सुनाया कि दूट को शिकंसा नहीं कस सकता है।

# सीबीआई के शिकंजे में पवन, तालाब से निकाला दस्तावेजों से भरा बोरा

**धनबाद (संसे) :** नीट पेपर लोक केस की जांच लगातार चल रही है। देश के साथ साथ झारखंड के कई हिस्सों में सीबीआई दफ्तर दे चुकी है। इसी कड़ी में धनबाद को जांच एजेंसी की टीम एक बार फिर से धनबाद पहुंची। यहां से उन्होंने पवन को गिरफ्तार में लिया है। पछुताछ के बाद पवन की निष्पादने पर एक तालाब से मोबाइल और दस्तावेजों से भरा बोरा बरामद किया गया है।

नीट पेपर लोक मामले में पिछले साल सीबीआई ने सरपंचदेला से अमन, बंटी और राहुल को गिरफ्तार किया था। तीनों ने पछुताछ में अमित और पवन समेत कई लोगों का नाम दिया। शुक्रवार को सीबीआई को पता चला कि पवन धनबाद में है और सदर थाना क्षेत्र के पास एक मिश्रित भवन के पास अपने घर में छिपा है। इसी सूचना के आलोक में सीबीआई की टीम पटना से धनबाद पहुंची और पवन को शिकंजे में लिया। पछुताछ में पवन ने बताया कि सुदामडीह स्थित एक तालाब में कई दस्तावेज और उपकरण बोरा में भरकर फेंका गया है। सीबीआई पवन को सुदामडीह ले गई और तालाब से बोरे को बरामद किया। इसके बाद सीबीआई पवन और बोरा को जबरन लेते हुए अपने साथ पटना

ले गई। इस घटना के बाद पवन के जांच एजेंसी की तलाश में सरपंचदेला स्थित सीबीआई दफ्तर में पहुंची। यहां अधिकारियों ने पवन की मां से कहा कि धनबाद सीबीआई एजेंसी टीम ने उसे गिरफ्तार नहीं किया है। उसे दूसरे राज्य की सीबीआई ने गिरफ्तार में लेकर अपने साथ पटना ले गई है। यहां उसने नीट पेराशा पेपर लोक के बारे में पछुताछ की जा रही है। सूत्रों का दावा है कि अज तक नीट पेराशा लोक मामले में 20 लोग गिरफ्तार हो चुके हैं। सीबीआई सरपंचदेला स्थित कार्मिक नगर के अमित सिंह को तलाश कर रही है, लेकिन वह एक महीने से फरार चल रहा है, जो अमन सिंह का भाई है।

नीट पेराशा लोक मामले में जुलाई के प्रथम सप्ताह में सरपंचदेला के अमन सिंह के बाद बंटी और राहुल भी सीबीआई के हथके चढ़ गये। सूत्रों के अनुसार सीबीआई मुंबई के करती भीट्टी और मुकेश से मिली जानकारी के बाद आरोपी अमन सिंह को गिरफ्तार किया गया। अमन का उग्र भाई नीटपेड डिडी होल्डर अमित सिंह एडमिशन करवाने का काम करता है। अमन सिंह पेपर लोक केस में फरार रॉकी का बेटा है, लेकिन वह एक महीने से फरार चल रहा है।

पमाले के तार धनबाद से जुड़ने के बाद पेपर लोक के किंगपिन अमन सिंह को गिरफ्तार किया गया था। उसके अकाउंट से काफी रकम की निकासी के बाद बंटी और राहुल को गिरफ्तार किया गया।

सूत्रों के अनुसार सीबीआई की टीम ने अमन सिंह के घर में तलाशी ली थी। इसके के बाद राहुल को तलाश कर लिया गया। सूत्रों के अनुसार नीट पेपर लोक केस में फरार रॉकी का अमन सिंह काफी करीबी है। रॉकी सीबीआई के इलाके में सूत्रों के अनुसार नीट पेपर लोक के कारोबार से जुड़ा है। रॉकी ने नीट पेपर लोक के बाद उसका जवाब तैयार करने के लिए सालों का जुगाड़ किया था। रॉकी, झारखंड में सीबीआई गिरोह का मास्टरमाइंड है। रॉकी और पटना के एमबीबीएस स्टूडेंट्स को सालों से तैयार कर रहे। अमन सिंह को सालों से तैयार कर रहे। नीट पेपर लोक मामले में हजारीबाग से जमाहुदीन, ओएसएस स्कूल के प्रिंसिपल और वाइस प्रिंसिपल शामिल हैं। धनबाद से गिरफ्तार युवकों के तार हजारीबाग के

ओएसएस स्कूल से जुड़ा है। सूत्रों के अनुसार अमी रॉकी की जांच में यह साफ हो चुका है कि प्रथमच हजारीबाग के ओएसएस स्कूल से ही गायब हुआ था। प्रथमच और हल किए हुए उत्तर एक जगह से दूसरी जगह तक भेजने के लिए शांतिपुर ने उपकरणों के उपयोग में भी सावधानी बरती थी। फाइल ट्रांसफर करने के लिए एनी डेस्क का सहारा लिया गया था। फाइल ट्रांसफर करने के लिए मोबाइल, वाट्सएप का उपयोग करने के बजाय एनी डेस्क का सहारा लिया गया था। हजारीबाग के ओएसएस स्कूल के लैब में एने डेस्क के इस्तेमाल से प्रथमच पटना और अन्य जगह पहुंचे थे।

बता दें कि एनी डेस्क एक साफ्टवेयर है, जिसकी मदद से हम कहीं भी बैठकर ऑनलाइन दूसरे के मोबाइल, लैपटॉप, कंप्यूटर या अन्य डिवाइस को संभालित कर सकते हैं। गिरोह के लोगों ने हजारीबाग और पटना समेत अलग-अलग शहरों के गेट हाउस में दूबन भर से अधिक मेसिंजर छात्रों को प्रथमच हल करने के लिए लगा रहे थे। प्रॉबो को हल करवाने के बाद अन्वेषियों को परीक्षा के प्रश्न और उत्तर उपलब्ध करवा दिए थे, जिन अन्वेषियों से डील हुई थी, उन्हें पहले ही गेट हाउस में लकर रखा गया था।

सूत्रों के अनुसार प्रति छात्र लाभान 25-25 लाख रुपये की डील होने की बात अब तक की सीबीआई जांच में सामने आई है। नीट पेपर लोक मामले में

सीबीआई हजारीबाग के ओएसएस स्कूल के प्रचार्य और उपप्रचार्य को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। प्रचार्यग से एक पत्रकार और एक गेट हाउस संचालक भी गिरफ्तारी हुई है। ये सभी परीक्षा के दौरान, उससे पहले और परीक्षा के बाद लगातार एकदूसरे के संपर्क में थे। गिरफ्तार लोगों से सीबीआई लगातार पटना में पछुताछ कर रही है।

हजारीबाग के ओएसएस स्कूल में परीक्षा के दिन सुबह 9 से 9.30 बजे के बीच प्रथम लोक हो गया था। सीबीआई की टीम जब ओएसएस पहुंची थी तो उनकी जांच पहले प्रवेश के बन्ने और लिफाफे तक ही सीमित थी। क्योंकि जगह में बन्ने और लिफाफे में छेड़छाड़ के प्रमाण शुरुआत में ही मिल गए थे।

जांच आगे बढ़ी तो सीबीआई की टीम ने स्कूल के कंप्यूटर लैब को खंगला, जहां एक कंप्यूटर में ऐनी डेस्क साफ्टवेयर डाउनलोड पाया गया। प्रिंसिपल की तब से जब इसकी पहिचान निकाली तो पाया कि इसका इस्तेमाल 4 मई को किया गया था। इसके बाद स्कूल के प्रचार्य व पटनाए के सिटी को-ऑर्डिनेटर पुरुषोत्तम उल हल व उप प्रचार्य मो. इन्डिया आलम से सखी से पछुताछ की गई है। इसके बाद स्थानीय पत्रकार जमाहुदीन का नाम सामने आया। पछुताछ में पछुता प्रमाण मिलने के बाद ही तीनों की गिरफ्तारी सीबीआई की टीम ने की थी।

## 2 साइबर ठग गिरफ्तार, एटीएम कार्ड व सीम बरामद

**धनबाद (कांस) :** साइबर अपराधियों के खिलाफ प्रतिबिंब पोर्टल कारगर हथियार साबित हो रहा है। इसकी मदद से फिरी इलाके में सक्रिय साइबर अपराधियों की रियल टाइम जानकारी पुलिस को मिल जाती है। ताजा मामला अलिखत पैसे भेजने के लिए भी मजबूर करता आया कार्ड आदि बरामद किया है। उन्होंने बताया इस गिरोह के अन्य सदस्यों की गिरफ्तारी की नम्वर पर पश्चिम बंगाल और



साइबर डीएसटी संचालक कुमार ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में जानकारी देते हुए बताया कि 2 मोबाइल, 14 एटीएम कार्ड, 11 सीम और पासबुक, चेक, आया कार्ड आदि बरामद किया गया है। 11 सिम में दो मोबाइल नम्वर पर पश्चिम बंगाल और

## लापरवाही बरतने वाले अधिकारियों पर होगी कार्रवाई : डीसी

**धनबाद (कांस) :** शुक्रवार को उपायुक्त सह जिला दंडाधिकारी नारायण मिश्रा की अध्यक्षता में उच्च न्यायालय व सर्वोच्च न्यायालय में लंबित मामलों एवं विभिन्न आयोगों से संबंधित लंबित रिपोर्टों की समीक्षात्मक बैठक समाह्वालय के सभागार में हुई।

बैठक में उच्च न्यायालय को जिले के बाढ़ों को समय में निवारण के लिए उपायुक्त ने लंबित बाढ़ों की विभागावार व अंचलवार समीक्षा की उपायुक्त ने कहा कि उच्च न्यायालय के मामलों को प्राथमिकता देते हुए निष्पादन कार्यों में तेजी लाने की



जरूरत है। न्यायालय के लंबित मामलों में लापरवाही बरतने वाले अधिकारियों पर जवाबदारी तय की जाएगी। उन्होंने गंभीर और जटिल मामलों को अतिव्यं संज्ञान में देने की बात कही, ताकि समय उसका हल निकाला जा सके।

इसके अलावा उपायुक्त को लंबित म्यूटेशन व भूमिगत के जल्द निवारण के लिए उपायुक्त ने आवश्यक दिशा निर्देश दिए। साथ ही सरकारी जमीन पर अवैध कूना तथा योजनाओं के लिए मूल उभयत्व करने के भी निष्पादन कार्यों में तेजी लाने की

उपायुक्त ने अंचलधिकारियों को सभी मामलों प्रोसेस कर करीब तय कर तथा वजन क्षेत्र परीक्षा की मानी कर 4 अमृत तक रिपोर्ट देने को निर्देश दिया। बैठक में उप विकास आरूक्त निवासे कुमार, एडीएम एंड एडीएम हेमा प्रसाद, डीसीलखार संतोष कुमार, डीएलएम राम नारायण खल्लो, जनन पदाधिकारी सिल्वर सहकर, जिला शिक्षा सहायक मूलतय रविवार, जिला समाज कल्याण पदाधिकारी अनिता कुंजु समेत सभी अंचल अधिकारी एवं विधि शाखा प्रभारी मौजूद रहे।

## जनात दस्वर में उपायुक्त ने सुनी आमसुनों की शिक्षाकर्त

**धनबाद (कांस) :** उपायुक्त सह जिला दंडाधिकारी माधवी मिश्रा ने शुक्रवार को अपने कार्यालय कक्ष में जनात दस्वर लयाना, जिसमें अमन जनात की शिक्षाकर्त व समयाए सुनी गईं। उन्होंने संज्ञान में उपायुक्त को सभी मामलों के आवेदन को संबंधित पदाधिकारों को लम्बाल निष्पादन के लिए असातारित कर दिया। जनात दस्वर में शुक्रवार: जनन विवाद, आरंभ लोससेन, सरकारी जमीन पर अवैध ऊँजन, अतिरक्षण युक्त कराने, घोषाधर्षी, पंशन, जनन उभयत्व, ऑनलाइन रसिद, अनुज्ञा आयात, शिक्षा, स्वास्थ्य, राजनय, जिला-आयोजना प्रमाण पत्र, सांभानाडी सेविका के जनन, जमीन बंटवारा, जमीन माली समेत अने संबंधित मामले आवेदन के सात आए।

हाल हीतय उपायुक्त ने आवेदनों को निश्चित कर संबंधित अधिकारियों को हस्तांतरित करते हुए निष्पादन करने का निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जल्द ही इन समयाओं का समाधान होगा। इसके लिए अवाकियों को निर्देश दिया गया है। मौके पर प्रभारी पदाधिकारी जन शिक्षाकार कोषान निवासे अहमद मौजूद रहे।

## गौरवशाली वर्षों का मनाया गया जश्न

**धनबाद (कांस) :** आकाश एजुकेशनल सर्विसेज लिमिटेड के धनबाद सेंटर डेड फ़ैथब अहमद ने कहा कि उनकी संस्थाओं को वित्तीय सहायता करने, उनकी क्षमता और उनकी क्षमताओं के बीच अंतर को फाटने में मदद करने की अपनी विरासत को जारी रखना, स्टूडेंट्स को प्रतियुक्ति परीक्षाओं की तैयारी में मदद करने के लिए एक बेहतर प्लेटफॉर्म प्रदान करना, स्टूडेंट को उनकी तैयारी की आकलन करना प्रमुख है। आकाश एजुकेशनल सर्विसेज लिमिटेड (ईएएसई) ने सबसे बड़े और बहुप्रतीक्षित एंए 2023 के लॉंच के साथ एंए 24 गौरवशाली वर्षों का सभी ब्रांचों में जनन मनाया है।

कुमार, प्रभुनाथ प्रियम डीएवी स्कूल, नैतिक कुमार देव, विद्युत्तर ने स्वर्ण पदक, टाटा डीएवी जामाडोबा ने रजत पदक प्राप्त किया।

बॉलीबॉल प्रतियोगिता के बालक वर्ग में 14 वर्ष से कम आयु में टाटा डीएवी जामाडोबा ने स्वर्ण पदक, डीएवी सीएफआरआई ने रजत पदक प्राप्त किया। 16 वर्ष से कम आयु में टाटा डीएवी सीएफआरआई ने स्वर्ण पदक, डीएवी सिडुआ ने रजत पदक प्राप्त किया। 18 वर्ष से कम आयु में टाटा डीएवी जामाडोबा ने स्वर्ण पदक, डीएवी बरारो के दल ने रजत पदक प्राप्त किया।

बालक वर्ग के कबड्डी प्रतियोगिता में उर्वीस वर्ष से कम आयु में टाटा डीएवी जामाडोबा के दल ने स्वर्ण पदक प्राप्त किया। बालिका वर्ग के कबड्डी प्रतियोगिता में उर्वीस वर्ष से कम आयु में टाटा डीएवी जामाडोबा के दल ने स्वर्ण पदक, डीएवी बरारो के दल ने रजत पदक प्राप्त किया।

बालक वर्ग के कबड्डी प्रतियोगिता में उर्वीस वर्ष से कम आयु में टाटा डीएवी जामाडोबा के दल ने स्वर्ण पदक प्राप्त किया। उर्वीस वर्ष से कम आयु में टाटा डीएवी जामाडोबा के दल ने स्वर्ण पदक प्राप्त किया।

## कारगिल दिवस पर शहीदों को दी गई श्रद्धांजलि



**धनबाद (कांस) :** 25 झारखंड विधानसभा एनपीसी धनबाद के समायोजित कर्नल संजय कंबलाव द्वारा निर्देशित पीके राय का, 96 नासन कॉलेज एवं पी.आर.जी धनबाद एनपीसी

कैटेड द्वारा बुधवार को कारगिल दिवस के अवसर पर शहीद शर्मिस्त पट्टे की मूर्ति एवं माल्यार्पण कर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस अवसर पर पीके राय के एनपीसी पदाधिकारी कैटेड संजय कुमार सिंह,

सहायक जगबंधु खानी एवं 25 झारखंड बटालियन के पदाधिकारी सुदेवर ध्यान सिंह, सुदेवर भयम सिंह, हलकराने नरेन्द्र सिंह एवं उपायुक्त स्कूलों एवं कॉलेज के साथ 60 छात्रों ने हिस्सा लिया।

## बीसीसीएलकर्मियों को नहीं मिल रहा पिटवाट

**करनास (संसे) :** बीसीसीएल बीसीसीएल कंपनी के बावजूद अपने कर्मों को पानी देने में विफल साबित हो रही है। बीसीसीएल आउटसोर्सिंग कंपनी का कहना गैलन पानी करती नदी में बहाकर बर्बाद कर रहा है। कतरास के प्यासी जनता दरदर भटकने पर मजबूर हैं। बीसीसीएल कंपनी के पास कई प्रोजेक्ट फाइलों में पड़ी हुई हैं, आउटसोर्सिंग कंपनी के आवास सह रहे लोगों को प्रजुत मात्रा में

पानी नहीं मिलने का कारण बीसीसीएल को दोषी कहना गलत नहीं होगा, प्रबंधन घोषणा तो करती है लेकिन जमीनी हकीकत कुछ और ही देखने को मिलता है यहां के लोगों को पीने के लिए अण्डे पानी नसीब नहीं हो रहा है। लोग दरदर भटक कर पानी जुगाड़ करने में लगे हुए हैं। झमाड़ा द्वारा जलपूर्ति योजना सिर्फ शीतियों सीधे पर ही निर्भर है, जो कि उस शील की सचाई में कटौतों की लागत

से भिन्नी की कटाई करवा कर मूड़े तैयार किया गया है। जिसे जल जमाव हो सके, लेकिन प्राकृतिक भी साथ नहीं दे रही है, जिसे गड्डे में पानी जमाव नहीं हो रहा है। बीसीसीएल प्रबंधन कोयला मंत्री के आते के बाद कतरास में भी दरदर भटक रहे हैं जबकी जरा सा चिंता नहीं है, यही जनता रातदिन घूल फांक रही है।

## खेल को खेल की भावना से खेले : महुआ सिंह

**जोशयोकर (संसे) :** शुक्रवार को डीएवी मांडल स्कूल, सीएफआरआई, धनबाद में डीएवी स्पोर्ट्स 2024, क्षेत्रीय स्तर के अंतर्गत दो दिवसीय बालकटॉल, हैंडबॉल एवं फुटबॉल प्रतियोगिता शुभारंभ हुई। इस प्रतियोगिता का उद्घाटन मजबान स्कूल की प्राचार्या मनुआ सिंह ने स्पोर्ट्स प्रभाग फहराकर किया। इन प्रतियोगिताओं में 30 टीमों के 300 छात्राध्यक्षों ने भाग लिया, जिसमें 200 बालक एवं 100 बालिका हैं।

खेल प्रेमी प्राचार्या महुआ सिंह ने बच्चों का होशवाक अफवाई करते हुए कहा कि खेल में हार जीत निश्चित है, पर खेल को खेल की भावना से खेलेना चाहिए। अपने लक्ष्य को उरसाह, अनुशासन और ईश्वर से भेदना चाहिए। पहले दिन खेलें हुए बालकटॉल प्रतियोगिता के बालक वर्ग के अवरर 19 में डीएवी बिन्दुपुर ने डीएवी नोबागुड़ी को 20/12 से हराया और गोल्ड अपने नाम किया। अवरर 19 में डीएवी सीएफआरआई



ने डीएवी बिन्दुपुर को 20/12 से हराकर गोल्ड अपने नाम की तथा अवरर 19 में डीएवी बिन्दुपुर ने डीएवी सीएफआरआई को शानदार प्रदर्शन करते हुए डीएवी बिन्दुपुर को 4/1 से हराकर जीत हासिल की तथा गोल्ड अपने नाम किया। बालक वर्ग के अवरर 19 में डीएवी बिन्दुपुर ने डीएवी जामाडोबा को 1/0 से हराया तथा डीएवी सिडुआ ने डीएवी सीएफआरआई को 2/0 से हराया। ओगे का खेल 20 को खेल जाएगा। खेल के फव्विदक चंदीमा मुखर्जी, प्रशानाध्यापिका, डीएवी सिडुआ उपस्थित थीं।

वहीं बालिका वर्ग के अवरर 19 में डीएवी सीएफआरआई ने डीएवी बिन्दुपुर को 2/0 से हराकर गोल्ड जीता और अवरर 19 में डीएवी सीएफआरआई ने शानदार प्रदर्शन करते हुए डीएवी बिन्दुपुर को 4/1 से हराकर जीत हासिल की तथा गोल्ड अपने नाम किया। बालक वर्ग के अवरर 19 में डीएवी बिन्दुपुर ने डीएवी जामाडोबा को 1/0 से हराया तथा डीएवी सिडुआ ने डीएवी सीएफआरआई को 2/0 से हराया। ओगे का खेल 20 को खेल जाएगा। खेल के फव्विदक चंदीमा मुखर्जी, प्रशानाध्यापिका, डीएवी सिडुआ उपस्थित थीं।

## डीएवी स्कूल में खेलकूद प्रतियोगिता का समापन

**कालीमेर (संसे) :** टाटा डीएवी स्कूल जामाडोबा में चल रहे झारखंड जोगई संकुल स्तरीय 19 वर्ष से कम, 19 वर्ष से कम एंए 19 वर्ष से कम आयु के लड़के और लड़कियों का बॉलीबॉल, कबड्डी और कुत्ती प्रतियोगिता का शुक्रवार को समापन हुआ। समापन समारोह में मुख्य अतिथि पंचक दास, चीफ एंए आर, डिस्को, आरिया की उपस्थिति में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। अन्य उपस्थित गणमान्य अतिथियों में प्राचार्या महुआ सिंह डीएवी सीएफआरआई, प्राचार्या चन्द्राणी बनर्जी डीएवी सिडुआ, प्राचार्या अजुन कुमार मिश्रा टाटा डीएवी जामाडोबा ने प्रतिभागियों का जोश तुनाक कर दिया। प्राचार्या अजुन कुमार मिश्रा ने सभी अभाग्यातों का अभिनन्दन कुछ पौधा देकर किया। अभिनन्दन कार्यक्रम के बाद पुस्तक वितरण समारोह का आयोजन हुआ, जिसमें आये हुए मूख्य अतिथि एवं प्राचार्या ने खेल प्रतियोगिता में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन



करने वाले प्रतिभागियों को पदक देकर सम्मानित किया। जिसमें 14 वर्ष से कम आयु के कुत्ती प्रतियोगिता में सूरज कुमार सिंह, सखम पाठक डीएवी महुआ पीपल राज, रेहान जोहर डीएवी सिडुआ को स्वर्ण पदक पीपल कुमार खानी डीएवी महुआ और सीमिक टाटा, मयंक मट्ट, विकास कुमार को रजत पदक मिले।

19 वर्ष से कम आयु के कुत्ती प्रतियोगिता में अजुन कुमार सिंह, सखम पाठक डीएवी महुआ पीपल राज, रेहान जोहर डीएवी सिडुआ को स्वर्ण पदक, वितेक शर्मा डीएवी जामाडोबा प्रीतम

मट्ट, विकास कुमार को रजत पदक मिले। 19 वर्ष से कम आयु के कुत्ती प्रतियोगिता में अजुन कुमार सिंह, सखम पाठक डीएवी महुआ पीपल राज, रेहान जोहर डीएवी सिडुआ को स्वर्ण पदक, वितेक शर्मा डीएवी जामाडोबा प्रीतम मट्ट, विकास कुमार को रजत पदक मिले।

19 वर्ष से कम आयु के कुत्ती प्रतियोगिता में अजुन कुमार सिंह, सखम पाठक डीएवी महुआ पीपल राज, रेहान जोहर डीएवी सिडुआ को स्वर्ण पदक, वितेक शर्मा डीएवी जामाडोबा प्रीतम मट्ट, विकास कुमार को रजत पदक मिले।











# संपादकीय

# कड़े कानून के बाद भी परीक्षाओं में गड़बड़ी और पेपरलीक

केंद्र और राज्य सरकारों की ओर से बनाए गए कानूनों में गड़बड़ी और पचाँफोड़ के दोषियों को सजा के कड़े प्रावधान किए गए हैं। मगर, सवाल है कि क्या हर राज्य में अलग-अलग कानून बना देने से ऐसे मामलों पर अंकुश लगा पाएगा?

प्रतियोगी परीक्षाओं में गड़बड़ी और पचाँफोड़ के मामले उजागर होने से स्थापनिक ही परीक्षा आयोगों को बचाने वाली संस्थाओं पर सवाल उठते हैं। खासकर राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी यानी एनटीईपी की ओर से कराए जाने वाली राष्ट्रीय पाठान्त प्रवेश परीक्षा (नीट-यूजी) में पचाँफोड़ से देश के लाखों विद्यार्थियों के विश्वास को धुंधला हुआ है। परीक्षाओं की विश्वसनीयता को लेकर केंद्र और राज्य सरकारों में तनाव भी है। इसी के मद्देनजर केंद्र सरकार ने सार्वजनिक परीक्षा (अनुचित प्रथाओं की रोकथाम) अधिनियम 2024 लागू किया है, जिसकी अधिसूचना पिछले माह जारी की गई थी।

उत्तर प्रदेश सरकार ने परीक्षा में गड़बड़ी और पचाँफोड़ पर अंकुश लगाने के लिए हाल में नया कानून बनाया है। अब बिहार सरकार ने भी प्रदेश लोक परीक्षा (पीई) अनुचित साधन निवारण विधेयक, 2024 विधानसभा में पारित किया है। दरअसल, बिहार सरकार ने इसकी तात्कालिक जरूरत इसलिए समझी, क्योंकि नीट-यूजी पचाँफोड़ मामले के तार बंधों से भी जुड़े हैं। कुछ अन्य राज्य भी इस तरह का कानून बनाने पर विचार कर रहे हैं।

केंद्र और राज्य सरकारों की ओर से बनाए गए कानूनों में गड़बड़ी और पचाँफोड़ के दोषियों को सजा के कड़े प्रावधान किए गए हैं। मगर, सवाल है कि क्या हर राज्य में अलग-अलग कानून बना देने से



ऐसे मामलों पर अंकुश लगा पाएगा? नीट-यूजी पचाँफोड़ के मामले में केंद्र सरकार ने कुछ तात्कालिक कदम उठाए हैं। नया कानून लागू करने के साथ ही इस मामले की जांच सीबीआई को सौंपी गई है और कई लोगों को गिरफ्तारी भी हुई है। मगर, क्या ये कदम काफी और अभिभावकों को परेशानी दूर करने के लिए काफी हैं? यह कवायब मात्र गैंग के रक्षणों का उपचार करना है। मूल समस्या कड़ी अभिक्रम है और इसकी जड़ों पर प्रहार करने की जरूरत है। प्रतियोगी परीक्षाओं में कृत्रिम प्रतियोगिता का चयन जरूरी है और यह तभी संभव होगा, जब इन परीक्षाओं की शुद्धता कायम रखी जाएगी। हर महत्वपूर्ण परीक्षा और एजेंसी के कार्य तभी उत्तम स्तर के होंगे, जब सूक्ष्म व्यक्तियों को उनकी जिम्मेदारी सौंपी जाएगी। साथ ही, परीक्षाओं में गड़बड़ी करने संबंधी कानूनों पर कड़वा से अमल सुनिश्चित करना जरूरी है।

## उम्मीद का मैदान, पेरिस ओलंपिक में भारतीय खिलाड़ियों का लक्ष्य 'टोक्यो 2020' से आगे का रहेगा

इस बार न केवल देश के लोगों को इससे ज्यादा पदक जीतने की उम्मीद होगी, बल्कि खुद भारतीय खिलाड़ियों का भी लक्ष्य वहीं होगा कि अपने पदकों की संख्या को कम से कम दस के पार ले जाया जाए। पिछले कुछ समय से खेलों की दुनिया में भारतीय खिलाड़ियों ने अपने प्रदर्शन से जो उम्मीद जगाई है, उसे देखते हुए स्थापनिक ही यह अपेक्षा होगी कि आज से फ्रांस के पेरिस में शुरू हो रहे ओलंपिक में भारत का नाम फिर चमकता हुआ दिखे। दरअसल, अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में कई खेलों में हमारे खिलाड़ियों ने जैसा प्रदर्शन दिखाया, पदक तालिका में देश को एक सम्मानजनक जगह दिलाई, उसने देश के लोगों के भीतर खेलों को लेकर एक सच्चा उन्मत्त भर दिया है। 2020 में टोक्यो में हुए ओलंपिक में भारत ने सात पदक हासिल किए थे। यह ओलंपिक प्रतियोगिताओं में भारत का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है। जाहिर है, इस बार न केवल देश के लोगों को इससे ज्यादा पदक जीतने की उम्मीद होगी, बल्कि खुद भारतीय खिलाड़ियों का भी लक्ष्य वहीं होगा कि अपने पदकों की संख्या को कम से कम दस के पार ले जाया जाए। हालाँकि ओलंपिक में शामिल होने वाले सभी देश अपने श्रेष्ठ प्रदर्शन और पदकों पर कब्जा जमाने के मनमोहक प्रयास में रहते हुए ही तैयारी करते हैं। मगर हाल के वर्षों में कई खेलों में भारतीय खिलाड़ियों के प्रदर्शन में गुणात्मक सुधार के मद्देनजर काफी संभावनाएं देखी जा सकती हैं।

मौलिकतः है कि इस बार पेरिस ओलंपिक में भारत की ओर से एक भी सफ़र उपलब्ध हिस्सा लेने पड़ेगा ही। इन खिलाड़ियों को यह ध्यान रखने की जरूरत है कि होसलिका किसी भी मैदान में साथ से घुटती बाजी को लफ़क लेने का सबसे बड़ा हथियार होता है। पिछले ओलंपिक में भारत फेंक में नीरज चोपड़ा ने जिस तरह स्वर्ण पदक जीता था, अब इस ओलंपिक में भी उनसे बेहतर प्रदर्शन की उम्मीद की जा रही है। इसके अलावा, तीरंदाजी, क्रूरती, हॉकी और बैडमिंटन में भारतीय खिलाड़ियों से पदक की अपेक्षा की जा सकती है। यह भी देखने की बात होगी कि पिछले साल एक अग्रिम विचार से गुजरने के बाद क्रूरती में भारतीय खिलाड़ी क्या ला पाते हैं। यह सही है कि अंतरराष्ट्रीय स्तर की इस सबसे चुनौतीपूर्ण प्रतियोगिता में भारत के लिए चुनौती भी बढ़ी है। मगर उम्मीदों की जानी चाहिए कि अलग-अलग खेलों में भाग लेने वाले खिलाड़ियों को प्रशिक्षण देने वाले प्रबंधन ने इस स्तर की तैयारी कड़ी होगी कि प्रकृति मामलों में भारत को एक सम्मानजनक जगह हासिल करने की संभावना बनेगी।

# संविधान समानता का वादा करता है परन्तु क्या ऐसा है

2014 और 2019 के लोकसभा चुनावों में यह अपने प्रयासों में उल्लेखनीय रूप से सफल रही। हाल ही में हुए लोकसभा चुनावों के नतीजों की घोषणा के बाद भाजपा को केंद्र में गठबंधन सरकार बनाने के लिए मजबूर होना पड़ा। उम्मीदी कि बहुसंख्यकों और मुख्य अल्पसंख्यक, मुसलमानों के बीच दरार पैदा करने की रणनीति को कमजोर किया जाएगा। दुर्भाग्य से, ऐसा नहीं हुआ। यह न केवल 'प्रेरणा की तरह चलने वाला काम' है, बल्कि मुसलमानों को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचाने वाली जगह, यानी उनकी आजीवनिका पर चोट करने की एक नई पहलू यूपी, और तत्कालीन केंद्र हिस्से में शुरू की गई है। यह सब मुसलमानों में पुलिस द्वारा सभी भीषणताओं पर उनके मालिकों का नाम प्रदर्शित करने के अंदरूनी से शुरू हुआ, जिनमें गोपी और हर्षावरण की वार्षिक तीर्थयात्रा करने वाले शिखरक मुस्लिम स्थापित वाले भोजनशाला में खाने से होने वाले प्रदूषण से बच सकें। ऐसा प्रति हो रहा है कि पुलिस की लगा कि यह तीर्थयात्रियों को विक्रता का धर्म पता ही तो प्रदूषण से बचा जा सकता है। इन सभी वर्षों में यात्रा के दौरान गलतफहमी या नाना को एक भी घटना नहीं हुई है। तो, आचानक घटनाओं में क्या बदलाव आया? योगी आलियायत की राज्य सरकार ने आगे ही दिन मुसलमान पुलिस के आदेश का सम्पन्न किया और इसे यात्रा के मार्ग पर उत्तर प्रदेश के सभी पुलिस स्टेशनों तक बढ़ा दिया, जिससे पर्यटकों को यह महसूस होता है कि मूल विचार खूब सता में मौजूद भाजपा सरकार से आया था। इसे तुरंत उखाड़ना में धामी सरकार ने आनाया, जहां हर्षावरण में कांड़न राजा समाप्त होतों।

मुस्लिम विक्रताओं को अपने परिवारों के लिए संभवतः एक वर्ष या आने वाले वर्ष के अंतिक भाग के लिए कमाई करने के अवसर से वंचित करने के लिए कोई उचित कारण नहीं बताया गया। यह कि कौन-कौनों में सख्त एक करोड़ तक पहुंच गई है, लेकिन इस सभी वर्षों में हालांकि भी प्रवार की कोई दिक्कत नहीं मिली है। इसीलिए यात्रियों द्वारा कुछ वर्षों में धामी मुस्लिम परिवारों से शक मुहसूस हो। इसके विपरीत, मुसलमान कौन-कौनों की जरूरतों का ध्यान रखते हैं। सवाल यह

उठता है कि क्या अब मुस्लिम-भेदभाव केवल पशु व्यापारियों की हत्या और 'लव जेहर' तक ही सीमित रह रहा है, बल्कि अब इसका उद्देश्य अल्पसंख्यकों को उनके जीवन-यापन से वंचित करना है। आदिनायक की भाजपा सरकार इस गलत कदम से आखिर क्या ह्रासित करना चाहती है? नियमित यात्रा जो हर साल उसी मार्ग से यात्रा करते हैं, उन्हें पता होना चाहिए कि विक्रता स्थानीय मुस्लिम हैं। उनमें से अति सख्तवादी लोगों ने कई साल पहले ही गैर-हिंदू विक्रताओं को अपने संरक्षण से बाहर कर दिया होगा। इस नई पहलू को प्रचारित करना बुरी जगह था, जो सिर्फ समुदायों को धार्मिक आधार पर विभाजित करने का काम करेगा? हाल ही में लोकसभा चुनावों में भी धार्मिक आधार पर वोटों का चल रहा विभाजन योगी की पार्टी के लिए महत्वपूर्ण साबित हो चुका है। उन्होंने 2019 के पिछले चुनाव में जीती हुई अग्री से ज्यादा लोकसभा सीटें खो दीं। क्या उन्हें खाई लगाया है कि आर्थिक आधार पर ज्यादा विभाजन से उन्हें अहं हकूमत की नजर में अपनी उक्ति को फिर से बनाने में मदद मिलेगी? उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र और पश्चिम बंगाल जैसे अग्रगण्य में सार्वजनिक आधार पर मलाताओं को विभाजित करने की रणनीति काम नहीं आई। मोदी और शाह की भाजपा सरकार ने सी.ए.ए. (नागरिकता संशोधन अधिनियम) पेश किया, जिसमें मुसलमानों की अधिनियम के इच्छित लाभों से वंचित रखा गया। लेकिन



अल्पसंख्यक समुदाय को भड़काने और अपने समर्थकों को यह समझाने के अलावा कि भारत में मुसलमानों का स्वागत नहीं है, यह अधिनियम क्यों जरूरी था? व्यक्तिगत रूप से, मुझे कांतिम शासन में एक भी ऐसा उदाहरण नहीं पता है, जहां पकिस्तान, बंगलादेश या अफगानिस्तान से आए हिंदुओं को अग्रगण्य के रूप में भारत में रखा और नागरिकता न दी गई हो। (अकेले असम में ही समस्या थी क्योंकि अतिमया युवाओं को लगा कि बंगलादेशी हिंदुओं के साथ-साथ असम में अंधेय रूप से प्रवेश करने वाले मुसलमान स्थानीय लोगों को रोनाचने से वंचित कर रहे हैं।) सख्त एम.ए.ए. के लिए विभाजित करना न बनाए गए। यह सख्त एम.ए.ए. का विकास, सख्त विचारों का संश्लेषण और अंतरराष्ट्रीय उपांगों के विचारों को यात्राओं और सेलों में अपनी जाहजिन का विज्ञान करने के लिए महत्वपूर्ण किया जाएगा। तो सभी के लिए समान व्यवहार की प्रणालियां बंदी होगी। इस पर सी.ए.ए. सरकार में भाजपा का सम्पन्न करने वाले तीन सालों में अग्रगण्य विरोध किया। एडवोकेटों, को, जो मुहंमद मोहंज और अन्य को आधिकारिक रूप से रजिस्टर्ड कर रहे हैं, ने सख्त एम.ए.ए. की पुनर्जाई से पहले ही अपनी दुकानों और सेलों पर मालिकों के नाम की अतिव्यवस्थाएं पर 'अंतिम शोक' लगाकर प्रतिक्रिया व्यक्त की है।

आर.एस.एस. का लक्ष्य हिंदुओं को हिंदू होने पर गर्व करना सिखाना है, जिसे देश को धार्मिक पहचान के आधार पर विभाजित किए बिना हासिल किया जा सकता है और किया जाना चाहिए। भाजपा ने राजनीतिक वर्चस्व के लिए समाज में बढ़ते विभाजन का इस्तेमाल किया है।

आज का कार्टून: बजट पर तानु प्रसाद यादव ने लखा बिहार को झुनझुना बना दिया. विपक्ष कहता है कुर्सी के लिए बिहार और आंध्रप्रदेश को सब दे दिया, झुनझुना तो विपक्ष में बैठकर आपका लाडला बनाएगा!

## बजट ने सम्पत्ति मालिकों को मिलने वाला लाभ छीन लिया

बजट में ममनमा कट-ऑफ लागू करके संपत्ति मालिकों को मिलने वाला लाभ छीन लिया गया है, जिससे कई लोग अपनी किस्मत को कोसने पर मजबूर हो गए हैं। समय-वर्षित अनुमान एक बुरा विचार है। जिंदगी में कुछ भी गुप्त नहीं मिलता। मालिकार के बजट के बाद कथपान में राहत पुर्जित लाभ के लिए भारत की कर व्यवस्था में बदलाव को लें। जबकि निवेशकों के पास अब ऐसे निवल है जिन्हें यह राकना कुछ छूट तक आसान है, परिसंपत्ति वर्षों में दती में अधिक फेरफारता और उस समय सीमा के लिए धनवादा, जिसके बाद संपत्ति 'दीर्घकालिक' के रूप में रखी जाना योग्य होती है। सरकार ने बजट में एक पाऊंड का मास निकाला है। वित्तीय परिसंपत्तियों पर अन्वयात्मिक और दीर्घकालिक पुर्जित लाभ (एल.टी.सी.जी.) कट करों को 15 प्रतिशत से बढ़कर 20 प्रतिशत और बजट में 10 प्रतिशत

से 12.5 प्रतिशत कर दिया गया है। लाभांश को तरह, आचकर रेलवे दरें कुछ वर्षों पर लागू होंगे हैं। लेकिन सामान्य बोझ बढ़ गया है। अब, वृत्तिक परिसंपत्ति मालिकों ने हाल के वर्षों में अपनी हिस्सेदारी में काफी बृद्धि देखी है, इस बहुरीरी को प्रतिनिधित्व कथपान के अदर्श पर उंचा उठाना जा सकता है। जो लोभ भ्रूतान को मनें समझ में, उन पर अधिक कर लगाया जाना चाहिए। लेकिन क्या यह वास्तव में कर-व्यवस्था के बारे में है? संपत्ति जैसी गैर-वित्तीय परिसंपत्तियों के लिए महसूस उड्डेसरोपण (सूचीकरण) लाभ को छेदने का सुझाव नहीं दिया गया है। यह एक बुरा फेरफारत के लिए अर्थात् नतीज है। जिसमें कर्ताओं की संपत्ति संपत्ति की वित्तीय पर प्राप्त लाभ पर मुद्रास्फीति के संवर्धी प्रभाव की परभाव कट को सुविधा मिलती है। उदाहरण के लिए एक घर बेचने पर प्राप्त वास्तविक लाभ, इसके लिए प्राप्त

गिरा और इसकी खरीद कोमत के बीच का अंतर है। मुद्रास्फीति अछतान मूल्य को दर्शाने के लिए वार्षिक दर पर फुलाया जाता है। सूचीकरण ऐसा करता है, जिससे किसी की कर देनदारी ब्याजारी को वास्तविकता के अनुरूप कर में जाती है। हालाँकि संपत्ति की वित्तीय पर एल.टी.सी.जी. को 20 प्रतिशत से घटकर 12.5 प्रतिशत कर दिया गया है। इसे उमर परिसंपत्तियों के साथ संरिखित करने के लिए, सूचीकरण को केवल 2001 से पहले अर्जित संपत्ति के लिए बकरार रहा है। कट-ऑफ मास में, लेकिन यह उमर बढ़ और खरीदार करता है। आभी वृद्धि देखी खरीदा गया पर एक डायनेमिक से परेशान हो सकता है। महापाई की अमदौती की यह वित्तीय बजट 2001 की समय-सीमा के बाद अर्जित की गई संपत्ति के मामले में

# जिंदगी के रंगमंच पर नए एक्टरदार में ढलने को तैयार

जिंदगी में सब कुछ हमारी दृष्टि पर निर्भर करता है। किसी भी चीज को देखने का हमारा नजरिया क्या है। काले रंग को ही देखा जाए तो इसे विरोध या नकारात्मकता का प्रतीक माना जाता है, लेकिन क्या वास्तव में ऐसा है? दरअसल, यह सब हमारा नजरिया है।

गहन अंधकार से होकर ही तो प्रकाश की किरणें फूटती हैं जो हमारी चेतना का विस्तार करती हैं। इसलिए जीवन के प्रत्येक क्षण में अपने नजरिए का मूल्यांकन करते रहना चाहिए। सकेत पास जीवन के अंधार और दुख की अर्निभित कक्षाओं को। जिस बखर हमें लगता है कि हमने बखर किना किना बेहतर जीवन जी रहा है, उस बखर शायद हमें यह नहीं पता होगा कि वह जीवन की अर्निभित चयाओं की छाप पर संशयित भी है। कोई ऐसा भी है जो जिंदगी के दृढ़ भी देखा को मुस्कंराहट की छाप पर सखर होकर पार कर रहा है। हम दुनिया भर में फैली पीड़ की अन्त कर्तवियों को नहीं देख पाते हैं। इसलिए हम सब के समंदर में गोता लगाने के बजाय अन्तजाने में ही दुख को खोती करने लगते हैं, क्योंकि हम अपने दुख को बड़ा और सुख को छोटा करके देखने को नजर विकसित कर लेते हैं। जिंदगी का रंगमंच हर बखर एक नई कर्तवियों के साथ सजा हुआ है और हम सब एक नए किस्तर में ढलने को तैयार हैं। मौत के आगोश में जाने से पहले जिंदगी हमारा पीछा करती रहती है। जिंदगी का हासिल तब नहीं होता। यह सब कुछ जाना भी कई बार सब कुछ छोड़ने जैसा होता है। हम सब जिंदगी के अलग-अलग रंगों के बीच से गुजरते हुए एक दिन आचानक से जिंदगी को अलंबिय कर देते हैं। यह 'आचानक' शायद हमारा अपना विशेषण या नजरिया है, लेकिन तटस्थ होकर देखें तो हमारी

रचना करने की कोशिश में अब तक जुटे थे। आचानक से अपने खबक की स्मृतिगत दिव्यताएं पर एक शरीर बनती चली जाती हैं और हम इस शरीर को बाहरी दुनिया के शोर से दबाने की कोशिश करने लगते हैं। तब तक पता चलता है कि अंदर का शरीर बाहर के शोर से कई गुना ज्यादा है। आखिर बाहरी अर्निभित आवरण में फिर ईमान और शोर पर कैसे काबू पाए? इस दुनिया में आखिर ऐसा भरोसा कहां करेगा, जिस पर स्थिर रह कर रहे। ऐसी बंध कर्ता, जो किसी नाम को अपने आगोश का

अश्वासन दे पाए! इसान मूल रूप से बेहद कमजोर है। इतना कि दो संसों के बीच का क्रम टूट जाए तो जिंदगी एक कमजोर माला की तरह टूट कर मीत के रूप में बिखर जाती है। लेकिन अब इसे आखिर बला जाए? इसलिए मौत देख पांच अती है और जिंदगी का भरोसा तोड़ती रहती है। कभी-कभी लगता है कि जोड़ें कितनी बिखर गई हैं। जीवन का कतर-कतर बिखरता जा रहा है। एक छोटे पकड़ने की कोशिश में दूसरा छूट जाता है। सामने दो ही विकल्प नजर आते हैं। बिखरी चीजों को समेटने की कोशिश की जाए या इस बिखरव को ही नियमित मान कर जीते जाएं। आखिर बिखरव का भी तो अपना सौंदर्य है। समेटने में फिर से बिखरने का भय है, बिखरव भयमूलक है। जीवन एक यात्रा है। इसको बस यात्रा की भाँति ही लेना चाहिए। यात्रा की शुरुआत अम से हो गई है, मौत अंतिम पड़ाव है। इस आँसु पड़ाव से पहले दर सारे छोटे-छोटे पड़ाव हैं-रिश्ते नाने, घर-परिवार, दोस्ती-यात्री, प्रश्न, सफलता, संपत्ति, चकाचकी, विफलता, शोषण, अलगाव। ऐसे ही अर्निभित पड़ाव, जब आखिर उद्धार करती है। जिंदगी में जीने आगे और जागे, मिलने और बिछड़ जागे। सखक अनुभव इतनी यात्रा का हासिल है। इस छेड़-से काल को भी जी भर, मन से जी लेना चाहिए, तकि कुछ भी उभार न रहे जिंदगी की दुकान में!



यही नियति है जो निरिचत है। इसके अतिरिक्त सब कुछ अनिश्चित। आहिरना-आहिरना चल रही जिंदगी को एक दिन आचानक ही यह चलते देखकर लगती है और हम स्तब्ध जाते हैं। इस तरह की चोट महज एक प्रतीक है। इसी बहाने हमें लगी अरंभक चोटों की स्मृतिगत जेहन में ताजा हो जाते हैं। जिंदगी आखिर एक खबक ही है और अधूरापन इसकी नियति है। ऐसे ही आचानक से यह चलते एक खबक याद आता है, जिसके अधूरेपन को हम रस्ता-

### पेरिस ओलंपिक हॉकी की नई नर्सरी बना मिहलापुर, आज मैच में जालंधर के खिलाड़ियों पर रहेगी नजर

जालंधर (एजेंसी)। गांव को किसी समय में हॉकी की नर्सरी कहा जाता था। यहां से कई अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी निकले थे। हालांकि पिछले कुछ वर्षों में गांव मिहलापुर भारतीय हॉकी टीम को कई ओलंपिक और अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी दिए हैं। इस कारण संसारपुर को जगह मिहलापुर लेता हुआ दिख रहा है और अब इसे हॉकी की नई नर्सरी के रूप में जाना जा रहा है।

पिछले ओलंपिक में पदक जीतने वाली भारतीय हॉकी टीम में कप्तान सहित तीन खिलाड़ी मिहलापुर गांव से ही संबंधित थे। इनमें तत्कालीन



कप्तान मनप्रीत सिंह, मनवीर सिंह और वरुण कुमार शामिल थे। इनमें से मनप्रीत और मनवीर इस बार भी भारतीय टीम का हिस्सा हैं।

मिहलापुर के कुछ खिलाड़ियों ने पिछले समय में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पदक जीते हैं। पहले गांव में स्थित दरौन सिंह क्लब हॉकी स्टेडियम में कई वर्षों से टर्न नहीं लगी थी। खिलाड़ी घास वाले मैदान में अभ्यास करते थे। तुल्य लोगों ने इसी गांव से निकले ओलंपिक व तत्कालीन खेल मंत्री परश्वर सिंह के समक्ष टर्न बिल्डिंग की मांग उठाई थी। उस समय परश्वर सिंह ने भी युवाओं का जन्मा देकर ह्यूस्टोडियम में टर्न बिल्डिंग के लिए 6.85 करोड़ रुपये की राशि जारी की थी। इस राशि से स्टेडियम की चारदीवारी और लाइट भी लगाई जानी थी। अब मैदान में टर्न बिल्डिंग की है और स्टेडियम का उद्घाटन होना है। बताया जा रहा है कि मुहम्मद भगवंत मान जल्द ही इसका उद्घाटन कर सकते हैं। पेरिस ओलंपिक में मनप्रीत और मनवीर के अलावा जालंधर के गांव खुसरोपुर से खंडिंद सिंह व रामा मंडी के सुवर्णजीत सिंह भी शामिल हैं।

### केएससीए-टी-20 में राहुल द्रविड़ का बेदा मचाएगा धमाल

मैसूर (एजेंसी)। भारत के पूर्व मुख्य कोच और कप्तान महानुद्विध के बेदे समित द्रविड़ को महाराष्ट्र टूर्नामेंट केएससीए टी20 के आगामी सीजन के लिए मैसूर बॉयर्स में अपने साथ जोड़ लिया है। बॉयर्स में मध्यक्रम के बल्लेबाज और सीमा को 50,000 रुपये में मैसूर ने अपने साथ जोड़ा है। मैसूर प्रबंधन ने एक्स पर इसकी घोषणा करते हुए लिखा कि उनका हमारी टीम में



होना अच्छे है क्योंकि उन्होंने केएससीए के लिए विभिन्न आयु वर्ग के टूर्नामेंटों में काफी सफलताएं दिखाई हैं।

समित उस कनाटक अंडर-19 टीम का हिस्सा थे जिसमें इस सीजन की कुछ विह्वर टूर्नामेंट जीती थी, और यह इस साल की शुरुआत में मेगाम लंकाशारार टीम के खिलाफ केएससीए इलेवन के लिए भी खेल चुके हैं। पिछले सीजन के उपनिजेता बॉयर्स में का नेतृत्व करना नाम करी और इसकी गेंदबाजी भारत के तेज गेंदबाज प्रमिद कुमा की चौतुदगी से मजबूत होगी, जिन्हें 1 लाख रुपये में खरीदा गया था। नायर को फ्रेंचाइजी ने बरकरार रखा था।

# विमेंस एशिया कप के फाइनल में पहुंचा भारत



दाबुला (एजेंसी)। भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने एकदिवसीय बांग्लादेश को रौंदते हुए एशिया कप 2024 के खिताबी मुकाबले का टिकट कटा लिया। दाबुला के रींगी दाबुला अंतरराष्ट्रीय स्टेडियम में खेले गए समीकानल में उसने बांग्लादेश पर 10 विकेट से बढ़ी जीत दर्ज की। मैच में बांग्लादेश ने टॉस जीतकर पहले बैटिंग करने का फैसला किया और टीम 8 विकेट के नुकसान पर 80 रन ही बना पाई। जबकि भारतीय टीम ने कमाल का प्रदर्शन किया। ओपener शेफाली वर्मा ने 28 गेंदों में 2 चौके 37 रनों की पारी खेली, जबकि उपकप्तान स्मृति मंधाना ने 39 गेंदों में 9 चौके और 1 छके के दम पर 55 रन ठोके। हरमनप्रीत कौर की कप्तानी वाली भारतीय टीम को अभी तक टूर्नामेंट में कोई हरा नहीं चाया है।  
**भारतीय टीम का जोरदार आगाज**  
छोटे लक्ष्य का पीछा करने उतरी टीम इंडिया ने जोरदार आगाज किया। ओपener शेफाली वर्मा और स्मृति मंधाना ने जल्द दुकाई करके हुए 5 ओवरों में स्कोरकार्ड पर 45 रन टाग दिए। इस दौरान विषकी टीम एक भी विकेट नहीं ले सकी। शेफाली 13 गेंदों में 17 और मंधाना 17 गेंदों में 27 रन बनाकर नाबाद रही।

### शेफाली वर्मा-स्मृति मंधाना के तूफान में उड़ा बांग्लादेश



**बांग्लादेश की पारी 80 रनों पर हुई समाप्त**  
भारत के खिलाफ मुकाबले में बांग्लादेश की टीम पारी के आखिरी पांच ओवर में सिर्फ 31 रन ही बना पाई। इस तरह टीम ने निर्धारित 20 ओवर के खेल में 8 विकेट के नुकसान पर 80 रन का स्कोर खड़ा किया। बांग्लादेश की तरफ से सबसे ज्यादा निगर सुलताना ने 31 रन का योगदान दिया। इसके अलावा खोरना अखतर ने 17 रनों का योगदान दिया। बोलिंग में भारत की तरफ से सबसे ज्यादा रणकुा सिंह और राधा यादव ने तीन-तीन विकेट लिए।

### भारतीय गेंदबाजों के आगे बांग्लादेश की हालत खराब

भारत के खिलाफ मुकाबले में बांग्लादेश की हालत 10 ओवर के खेल तक और खराब हो गई। 10 ओवर की समाप्ति तक टीम ने सिर्फ 32 रन बनाए, जिसमें उन्होंने अपने चार विकेट गंवाए। इस समय तक टीम के लिए निगर सुलताना 10 रन और रबिया खान एक रन बनाकर उनका साथ दे रही थी।

### 5 ओवर के बाद बांग्लादेशः 21-3, सभी विकेट रेणुका सिंह के नाम

टॉस जीतकर पहले बैटिंग करने उतरी बांग्लादेश टीम की शुरुआत बेहद खराब रही। उसने शुरुआती 5 ओवरों में 3 विकेट खोकर सिर्फ 21 रन बनाए। उसके सभी 3 विकेट भारत की स्टाफ गेंदबाज रेणुका सिंह के नाम रहे। रेणुका सिंह की पहली शिकार दिलारा अखतर बनी, जिन्हें उमा छेनी ने कैच किया। वह 4 गेंदों में 6 रन बना सकी, जबकि तीसरे ओवर में रेणुका ने इशमा तजीम को 8 रन पर तनुजा के हाथों कैच आउट कराया। रेणुका सिंह की तीसरी शिकार मुर्शिदा खानुन बनी, जिन्का जबरदस्त कैच शेफाली वर्मा ने डाइव लगाकर लपका।

### निगाह सुलताना ने संगमाला रखा है मर्चा

15 ओवर की समाप्ति तक बांग्लादेश की महिला टीम 66 विकेट के नुकसान पर 49 रन बना लिए। इस दौरान एक ओवर से अपना विकेट गंवा रही है, लेकिन निगाह सुलताना ने अकेले भारतीय गेंदबाजों के खिलाफ मर्चा लगाता रहा। भारत की गेंदबाज लगातार बांग्लादेशी टीम पर अपना दबाव बनाए हुए है।

## पेरिस ओलंपिक 2024

# आज लगातार तीसरा पदक जीतने उतरेगी सिंधु, सात्विक-चिराग की निगाह गोल्ड पर



**पेरिस (एजेंसी)।** सात्विकसाईंराज रंकोड़ी और चिराग शेट्टी की स्टार भारतीय जोड़ी ओलंपिक में शनिवार से शुरू होने वाली बैडमिंटन प्रतियोगिता के पुरुष युगल में स्वर्ण पदक की प्रबल दावेदार रूप में शुरुआत करती जबकि पीवी सिंधु लगातार तीसरा पदक जीत कर भारतीय खेलों में नया इतिहास रचने की कोशिश करेगी। सिंधु ने पिछले दो ओलंपिक खेलों में रजत और कांस्य पदक जीता था तथा पेरिस में हैट्रिक पूरी करने के लिए उन्हें हॉकी अपने अनुभव का अच्छे तरह से इस्तेमाल करना होगा।



आज तक सात्विक और चिराग का खासाल है तो पेरिस उनके लिए भाग्यशाली साबित हुआ है। उन्होंने इस साल फ्रेंच ओपन में पुरुष युगल का खिताब जीता था। अर्धनौ पीनया के लिए यह अंतिम ओलंपिक हो सकता है। इस साल यह चार प्रतियोगिताओं के फाइनल में पहुंचे हैं और उन्होंने दो खिताब जीते हैं। सात्विक और चिराग को तीसरी

### नॉकआउट चरण में उनका सामना चीन की दो खिलाड़ियों

हो विंगियाओ और ओलंपिक चैंपियन चैन यू फेंग से हो सकता है। पुरुष एकल में लक्ष्य को कोई बर्यता नहीं दी गई है। उन्हें अपने ग्रुप में इंडोनेशिया के तीसरी वरिष्ठा प्राप्त जोनाथन क्रिस्टो का सामना करना होगा विनक भारतीय खिलाड़ी के खिलाफ 4-1 का रिकॉर्ड है। लक्ष्य को नॉकआउट चरण में पहुंचने के लिए केविन कॉर्डन और बेल्लियम के जुलियन कैरागो की भी हारना होगा। प्रथम को रूप के में विनतामप के तीसरे ड्रक फाट और जर्मनी के फ्रिबिन रोथ जैसे कम रैंकिंग वाले खिलाड़ियों के साथ खरा गया है। उन्हें आगे बढ़ने में किसी तरह की दिक्कत नहीं होने चाहिए। अर्धनौ और तनीया को ग्रुप सी में जापान की चौथी वरिष्ठा प्राप्त जोड़ी निहाक लिया और नामी मासुयामा तथा दक्षिण कोरियाई किम सी यिगो और कोंग हो यों के साथ खरा गया है। जिन्से उन्हें कड़ी चुनौती मिल सकती है। इस ग्रुप में अस्ट्रेलिया की संतियाग मापासा और एलेवेंडू यू भी है।



चरण से आगे बढ़ने पर प्री क्रांटर फाइनल में यह दोनों खिलाड़ी आमने-सामने होंगे।



भारत के एकल खिलाड़ियों का ओलंपिक से पहले प्रदर्शन उदार चढ़वा वाला रहा लेकिन पुरुष युगल में सात्विक और चिराग ने शांदावर प्रदर्शन किया। इस साल यह चार प्रतियोगिताओं के फाइनल में पहुंचे हैं और उन्होंने दो खिताब जीते हैं। सात्विक और चिराग को तीसरी

## गंभीर के लिए अपने खिलाड़ियों को समझना मुख्य चुनौतीः रवि शास्त्री

रुई दिखी (एजेंसी)। भारत के पूर्व कोच रवि शास्त्री का मानना है कि अनुभव के बावजूद भारतीय टीम के नए मुख्य कोच गौतम गंभीर के लिए अपने खिलाड़ियों को समझना बड़ी चुनौती होगी।



अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (आईसीसी) ने कल, 'खिलाड़ियों का प्रबंधन कोच का प्रमुख काम है। यह देखना दिलचस्प होगा कि वह इसे कैसे करता है। उसके पास ये सब करने का प्लान अनुभव और सामना है। वह खिलाड़ियों की जल्द से जल्द समझने का प्रयास करेगा कि उनकी क्या विशेषता है, वे किस तरह के ड्रेसान हैं, उनका ब्यक्तिगत और स्वभाव कैसा है। एक इंसान को समझने के लिए कई तरह के मानस होते हैं। उन्होंने कहा, 'वह समकालीन है और मॉडर्न के रूप में उसका पिछला इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) सब

# आज सूर्यकुमार और गंभीर के नए युग में दबदबा बरकरार रखने के लिए उतरेंगे भारत

**पालेकल (श्रीलंका) (एजेंसी)।** गौतम गंभीर और सूर्यकुमार यादव की नवनिर्भय कोच और कप्तान की जोड़ी के साथ भारतीय टीम श्रीलंका के खिलाफ शनिवार से यहां शुरू होने वाली तीन टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों की श्रृंखला में अपनी विशिष्ट छाप छोड़ने की कोशिश करेगी। दो बार के विश्व कप विजेता गंभीर मुख्य कोच के रूप में जबकि टी20 के सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाजों में से एक सूर्यकुमार खेल के इस छोटे प्रारंभ में पदक के रूप में अपनी पहली राह करेगी। गंभीर आईपीएल में कप्तान और मॉडर (गोपनीय) के रूप में काफी प्रसिद्ध रहे हैं। वह गहलुद द्रविड़ की जगह लेगे विनक कोच रहते हुए भारत ने अच्छे सफलताएं हासिल की थीं। द्रविड़ के मुख्य कोच रहते हुए भारत ने आईसीसी प्रतियोगिताओं में तीनों प्रारंभ के



फाइनल में जगह बनाईं तथा गंभीर को अब इन सफलताओं को नए मुकाम पर पहुंचाना होगा। सूर्यकुमार को कप्तान बनाना थोड़ा हेराना होगा। फेरसला रहा क्योंकि रोहित शर्मा के टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेने के बाद हार्दिक पंड्या को इस पद का प्रमुख दावेदार माना जा रहा था। चयन समिति ने सूर्यकुमार के कप्तान के रूप में कम अनुभव को नजरअंदाज करके उन्हें टीम की कप्तान सीपी है। आगामी टी20 विश्व कप 2026 में भारत और श्रीलंका की संयुक्त मेजबानी में खेला जाएगा तथा चयनकर्ताओं के पास उसके लिए टीम तैयार करने के लिए अभी काफी समय है। भारतीय टीम यह बलवान पिछले महीने विश्व कप जीतने तथा रोहित, विराट कोहली और रविंद्र जडेजा के टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेने के बाद आया है।

### मैंने अलग-अलग कप्तानों से काफी कुछ सीखा है-सूर्यकुमार

भारतीय टी20 टीम के नवनिर्भय कप्तान सूर्यकुमार यादव ने कहा कि उन्होंने कप्तान पर नेतृत्व करने का पूरा लक्ष्य उठाया है तथा पिछले कई वर्षों में अलग-अलग कप्तानों की अनुभवाओं से खेलते हुए उन्होंने काफी कुछ सीखा है। भारतीय टीम के विश्व चैंपियन बनने के बाद रोहित शर्मा ने सबसे छोटे प्रारंभ से संन्यास ले लिया था। इसके बाद उनकी जगह सूर्यकुमार को कप्तान ने किया था। उन्हें खॉरिंद कांबंड्या पर प्रारंभिकता दी गई जिन्हें पहले टी20 टीम की कप्तानी का खेवरार माना जा रहा था। सूर्यकुमार कप्तान के रूप में अपनी शुरुआत श्रीलंका के खिलाफ शनिवार से यहां शुरू होने वाली तीन मैच की टी20 श्रृंखला से करेगी। मध्यक्रम के इस बल्लेबाज ने बीसीसीआई टी20 सी के कह, 'भले ही मैं कप्तान नहीं था लेकिन मैंने इतरा मैदान पर नेतृत्वकर्ता की भूमिका का लक्ष्य उठाया है। मैंने इतरा अलग-अलग कप्तानों से काफी कुछ सीखा है। यह अच्छे एहसास और बड़ी जिम्मेदारी है। नए कप्तान सूर्यकुमार और नए मुख्य कोच गौतम गंभीर की मौजूदगी में भारतीय टी20 टीम नए दौर की शुरुआत करेगी। सूर्यकुमार कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) की तरफ से 2014 में गंभीर की अनुभवाओं में इंडियन प्रीमियर लीग में खेल चुके हैं और इन दोनों के आस में काफी अच्छे संबंध हैं।

इस भाग-दौड़ भरी जिंदगी में समय किसी के पास नहीं रहता है कि हम किसी भी प्रकार की थैरेपी कर सकें। इसी को मद्देनजर रखते हुए वाटर थैरेपी एक ऐसी थैरेपी है, जो आसानी से हम कर सकते हैं।



# वाटर थैरेपी रोगों से मुक्ति



## वाटर थैरेपी

वाटर थैरेपी विकल्पा-विधि रोगों का इलाज करने में बेहद चमत्कारी साबित हुई है। बिना दवाई लिए ही रोगों से छुटकारा पाने में यह थैरेपी में असीम शक्ति है। इसके प्रयोग से अनेक साथ रोग भी ठीक हो जाते हैं।

## वाटर थैरेपी कैसे करें ?

आप सुबह जल्दी उठें। बिस्तर छोड़ते ही करीब डेढ़ लीटर पानी पी जाए। बाढ़ में मुंह धोना और ब्रश इत्यादि करें। ध्यान रखें कि पानी पीने के 45 मिनट बाद तक कुछ न खाएं कुछ न पिएं। यही वाटर थैरेपी कहलाती है। अगर आपको लगें कि उपलब्ध पानी निर्मल नहीं है तो पानी को उबालकर टंडा कर लें। क्या यह संभव है कि व्यक्ति एक ही बार में 1.50 लीटर पानी पी सकता है। हां, शुरु में थोड़ी दिक्कत महसूस होगी, लेकिन कुछ समय बाद में आदत पड़ जाएगी। बासी मुंह पानी पीने में क्या तुक है? दरअसल रात-भर की लार पानी के जरिए पेट में पहुंचाना, इसका उद्देश्य ही सकता है। जहां तक मुंह में मौजूद जीवाणुओं का सवाल है, तो इनके पेट में उतरने से कोई नुकसान नहीं होता है।

## वाटर थैरेपी के लाभ

दिन-भर तरो-ताजा उत्साहित महसूस होना, शरीर की कृति में वृद्धि, मोटापा से मुक्ति, तनाव से मुक्ति, हाजमा अच्छा होना। लड़कियों का भार और जापान में बहुत समय पहले से ही अस्तित्व में है। भारत में सबसे के धाम में रात-भर रखे पानी को पीने का निर्देश दिया गया है।

## इलाज वाटर थैरेपी के

वाटर थैरेपी के माध्यम से रिस दर्द, बदन का दर्द, दमा, मिर्गी, मोटापा, संघियात, बवासीर, कब्ज, हृदय के विकार, गुर्दे के विकार, गुर्दे की पथरी, मसिका-ज्वर, टीबी, ओरलों के मासिक धर्म के विकार, अतिसार, उल्टी होना, आंखों के सभी रोग, कान के रोग, गले की बीमारियाँ आदि को दूर करता है।

## अधिक पानी पिएं

अगर आप 1.5 लीटर पानी एक दफा में नहीं पी सकते तो पहले एक लीटर पानी पिएं। 15 मिनट बाद आधा लीटर पिएं, इसका भी वही प्रभाव होगा। वाटर थैरेपी का प्रभाव बढ़ाने के लिए यह प्रक्रिया दिन में दो या तीन बार भी की जा सकती है। जहां तक डॉक्टरों का सवाल है, मेरा मानना है कि आप जब तक इसे खुद व्यवहार में नहीं लाएंगे आपको विश्वास होगा ही नहीं कि वाटर थैरेपी इतना जबरदस्त प्रभाव रखती है। वाटर थैरेपी के दौरान दिन-भर में याने 24 घंटों में मौसम के मुताबिक 4 से 6 लीटर पानी पीना उचित है।

## दूर हंगी बीमारियाँ ?

इसके माध्यम से हार्ड ब्लड प्रेशर को 30 दिन, पेट के रोग 10 दिन, कब्ज 10 दिन, टीबी 90 दिन। मधुमेह 30 दिन में ठीक हो जाते हैं।

▶ आप अपने जीवन में पानी को विशेष महत्व दें। स्वास्थ्य व्यक्ति भी वाटर थैरेपी से लाभान्वित हो सकते हैं। थिक बिना खर्च का प्रभावशाली इलाज है।

# स्नान करें तो ऐसा

एक स्नान बम साइट्रिक एसिड का एक मधुर सुगंधित मिश्रण है, जिसमें आप सोडा को गर्म करके अपने टब में डाल कर नहा सकते हैं। यह आरामदायक स्नान बम है। इसके लिए आपको 1/3 भाग साइट्रिक एसिड और 2/3 हिस्सा पाक के साथ ही एक स्प्रे बोतल भी लें, ताकि जब आप नहाएं तो आपको खुशबू का अहसास हो।



## आवश्यकताएं

2 कप - पाक सोडा के, 1/2 कप साइट्रिक एसिड, 1/4 बड़ा चम्मच तेल - इत्र, चीनी मिट्टी का कटोरा, धुंध छिड़कने वाला यंत्र।

## मिश्रण को तैयार करने के लिए

मिक्सर पकाना सोडा, साइट्रिक और चम्मच के साथ चीनी मिट्टी के कटोरे में इत्र तेल एसिड को अच्छी तरह से मिलाएं और साथ में धुंध को भी मिलाएं। यह मिश्रण तैयार होने के बाद इसे 10-15 मिनट के लिए रख दें। इसके बाद स्नान करने के लिए यह मिश्रण तैयार है और आप स्नान कर सकते हैं। पहले, पाक सोडा और साइट्रिक एसिड एक साथ अच्छी तरह से मिश्रित कर लें। अगर आप सुखे जड़ी-बूटियों का प्रयोग कर सकते हैं, सिर्फ एक चुटकी भर लें। यह एक मिनी स्पा इलाज है। जब भी आप नहाना जा रहे हैं तो स्नान बम को जरूर अपनाएं, यह भीष्मवर्षाद्विग्न के लिए अनुकूलित रहता है।



# कालमेघ के औषधीय गुण

▶ भारतीय चिकित्सा पद्धति में कालमेघ एक दिव्य गुणकारी औषधीय पौधा है, जिसको हरा चिरगया, बेलवेन, किरथित के नामों से भी जाना जाता है।

▶ भारत में यह पौधा पश्चिमी बंगाल, बिहार, उत्तर प्रदेश में अधिक पाया जाता है। इसका स्वाद कड़वा होता है, जिसमें एक प्रकार क्षारीय तत्व-पेन्टोफोलाइडस, कालमेघिन पाई जाती है, जिसकी प्रतियों का उपयोग ज्वर नाशक, जाडिस, पेशिस, सिरदद कुमिनाशक, रक्तशोधक, विषनाशक तथा अन्य पेट की बीमारियों में बहुत ही लाभकारी पाया गया है।

▶ कालमेघ का उपयोग मलेरिया, ब्रोकडिटिस रोगों में किया जाता है। इसका उपयोग यकृत सम्बन्धी रोगों को दूर करने में होता है। इसकी जड़ का उपयोग भूख लगने वाली औषधि के रूप में भी होता है। कालमेघ का उपयोग पेट में गैस, अपच, पेट में केचुप आदि को दूर करता है। इसका रस पित्तनाशक है।

▶ यह रक्तविकार सम्बन्धी रोगों के उपचार में भी लाभदायक है। सरसों के तेल में मिलाकर एक प्रकार का मलहम तैयार किया जाता है जो चर्मरोग जैसे दाद, खुजली इत्यादि दूर करने में बहुत उपयोगी होता है। विली में छिपे गए एक प्रयोग में यह पाया गया कि सर्दी के कारण बहते नाक वाले रोगी को 1200 मिलीग्राम कालमेघ का रस दिए जाने पर उसकी सर्दी ठीक हो गई।

▶ इंडियन ड्रग इंस्टीट्यूट की एक रिपोर्ट में भी स्वीकार किया गया है कि कालमेघ में रोग-प्रतिरोधक क्षमता पाई जाती है और यह मलेरिया और अन्य प्रकार के बुखार के लिए रामबाण दवा है। इसके नियमित सेवन से रक्त शुद्ध होता है तथा पेट की बीमारियाँ नहीं होती। यह लीवर यानी यकृत के लिए एक तरह से शक्तिवर्धक का कार्य करता है। इसका एक तरह से एसिडिटी, वात रोग और चर्मरोग नहीं होते।



छोटी-सी कीवी में सेहत भरी है इसमें विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में पाई जाती है। नए शोध में पता चला है कि अन्य स्रोतों की तुलना में कीवी फ्रूट विटामिन सी के लिए ज्यादा फायदेमंद है।

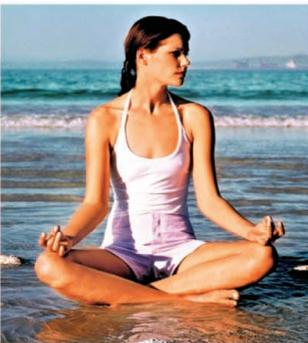
# विटामिन की पुड़िया कीवी

अच्छी सेहत के लिए विटामिन बेहद जरूरी हैं। इनमें विटामिन-सी सबसे ऊर्जा का एक अच्छा स्रोत है, वही यह शरीर के सभी ऊतकों और आंगों की कार्यप्रणाली के लिए भी आवश्यक है। अब शोधकर्ताओं ने अपनी एक रिसर्च में पता लगाया है कि कीवी-फ्रूट विटामिन-सी का काफी अच्छा स्रोत है और यह अन्य फ्रूट सॉल्वेंट के मुकाबले बेहतर परिणाम देता है। सॉल्वेंट से 5 गुना ज्यादा प्रभावी युनिवर्सिटी ऑफ ओटावा के शोधकर्ताओं ने वृद्धे पर कीवी-फ्रूट के अध्ययन के जरिए पता कि यह फल विटामिन-सी के अन्य सॉल्वेंट के मुकाबले 5 गुना अधिक असरदार है। प्रमुख शोधकर्ता जॉफेनर नागर्ट हिस्से में बताया कि विटामिन-सी शरीर की महत्वपूर्ण क्रियाओं के लिए आवश्यक है। शरीर में इस विटामिन की खपत सबसे ज्यादा होती है। इस महत्वपूर्ण रिसर्च को अतिरिक्त जनरल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित किया गया है।



कार्यक्षमता में अधिक विकास शोधकर्ताओं ने कुछ वृद्धों को दो समूहों में बाँटकर एक समूह को शुद्ध विटामिन-सी और दूसरे समूह को कीवी-फ्रूट दिए। एक महीने तक निरंतर अध्ययन के बाद कीवी-फ्रूट लेने वाले वृद्धों की कार्यक्षमता में अधिक विकास पाया गया। प्रोफेसर हिस्से में बताया कि वृद्धों पर कीवी यह रिसर्च इतनी ही लाभकारी महत्वपूर्ण साबित होगी।

ऐसा सिद्ध हो चुका है कि गर्मियाँ हमें थका देती हैं और ऐसे मौसम में हमें कुछ हद तक गुस्सा भी आने लगता है। ऐसी स्थिति में गुस्से को नियंत्रित करने के लिए क्या करना चाहिए। इन स्थितियों का मुकाबला करने के लिए सबसे अच्छा उपाय है कि आप योगा करें। यह समीरक प्राणायाम आप कुछ सेकण्ड तक कर सकते हैं।



## शीतली व्यायाम कैसे करें

- सर्वप्रथम अपने शरीर को आराम की मुद्रा में लाकर अपने सर, गले और स्पाइन को एक सही स्थिति में रखकर आराम से बैठ जायें।
- शुरु के कुछ मिनटों तक डायग्राम से सांस लें और अपने मुँह को खोलकर ओं का आकार बनायें।
- अपनी जिह्वा को सीधा मोड़ कर मुँह के अन्दर ले जायें।
- जैसे आप स्टू की मदद से कोई भी पेय पदार्थ लेंते हैं, वैसी ही अन्दर की ओर सांस लें।
- साँसों के टूटने का पहलास पेट के केन्द्र में होना चाहिए।
- फिर धीरे धीरे अपनी जीभ को पुरानी स्थिति में लाकर साँस को नाक से बाहर की ओर छोड़ें।
- 2 से 3 मिनट तक शीतली करने के बाद फिर से डायग्राम/टिड ब्रीथिंग को कुछ मिनट के लिए शुरू करें।
- धीरे धीरे आँक से कम 10 मिनट तक व्यायाम कर इसे अपनी आदत बना सकते हैं।

# शीतली व्यायाम से मिले गर्मी से निजात

पुराने समय में हिमालय पर मौलिक संत अपने दिमाग को केंद्रित करने के लिए ऐसे व्यायाम किया करते थे। इस तरह के अभ्यास को शीतली कहा जाने लगा, जिसका अर्थ है ठंडी साँस लेना। ध्यान के उस लम्बे समय में संत प्रकृति के बारे में सोचते थे। अपनी जिह्वा को मोड़कर किए जाने वाले इस व्यायाम से हमारी साँसें नम रहती हैं और इससे पानी से सेचुरेटेड हवा आती जाती रहती है।

## शीतली व्यायाम के फायदे

- शीतली से भूख और प्यास का स्तर नियंत्रित रहता है और एकत के लिए खेह एकत्रित होता है। इस अभ्यास से वातावरण में नमी आती है और शरीर ठंडा होता है।
- आयुर्वेद की भाषा में यह पित्त को समाप्त करने में भी मदद करता है, जो कि गर्मियों के मौसम में बहुत आम है।
- इस अभ्यास से रक्तचाप नियंत्रित करने में भी आवश्यक है।

- आयुर्वेद की भाषा में यह पित्त को समाप्त करने में भी मदद करता है, जो कि गर्मियों के मौसम में बहुत आम है।
- इस अभ्यास से रक्तचाप नियंत्रित करने में भी आवश्यक है।

## सावधानियाँ

शीतली और सीतकारी से शरीर का तापमान ठीक रहता है और इस व्यायाम को गर्मियों में करने से आप ताकत का अनुभव करेंगे।



## जीभ को मोड़ने के अन्य विकल्प

- अपने शरीर को सबसे पहले आराम की मुद्रा में लाकर अपने सर, गले और स्पाइन को एक सही स्थिति में रखकर आराम से बैठ जायें।
- धीरे-धीरे अपने ऊपर और नीचे के दंतों को दबाएँ और दंतों पर क्या लगने दें।
- आपका ध्यान साँसें लेने के दौरान साँसें के हिस्सिंग की आवाज पर होना चाहिए और इस दौरान दंतों के बीच में थोड़ी जगह भी होनी चाहिए।
- इसके फायदे अपने मुँह को बंद करें और नाक के रास्ते साँसें लें। इस अभ्यास को सीतकारी कहते हैं। इस व्यायाम को लगभग 20 बार करें।
- इस प्रकार टंड के प्रभाव के साथ योग प्रदीप्तका के अनुसार सीतकारी से एण्डोक्राइन सिस्टम में स्थिरता आती है और जिवादिनी आती है।





कामिका एकादशी के दिन करें ये उपाय, हर कामना होगी पूरी  
पंचांग के अनुसार, साल में कुल 24 एकादशी तिथियां पड़ती हैं। इन्हीं में से एक है श्रावण माह के कृष्ण पक्ष की कामिका एकादशी जो इस बार 31 जुलाई, दिन बुधवार की पड़ रही है। कामिका एकादशी के दिन भगवान विष्णु की पूजा करने से सभी कामनाओं की पूर्ति होती है।

हिन्दू धर्म में एकादशी तिथि का बहुत महत्व माना जाता है। पंचांग के अनुसार, साल में कुल 24 एकादशी तिथियां पड़ती हैं। इन्हीं में से एक है श्रावण माह के कृष्ण पक्ष की कामिका एकादशी जो इस बार 31 जुलाई, दिन बुधवार की पड़ रही है। कामिका एकादशी के दिन भगवान विष्णु की पूजा करने से सभी कामनाओं की पूर्ति होती है। वहीं, ज्योतिष शास्त्र में भी बताया गया है कि इस एकादशी के अवसर पर कुछ ज्योतिष उपाय जरूर करने चाहिए जिससे आप अपने लाभ पा सकते हैं। ऐसे में ज्योतिषाचार्य राधाकांत वर्मा से आगे जो जानते हैं कामिका एकादशी के उपायों के बारे में विस्तार से।

**धन लाभ के उपाय**

कामिका एकादशी के दिन 5 कोड़ियां लें और उन कोड़ियों को लाल बरतें में बांधकर भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी के सामने अर्पित करें। फिर इसके बाद कोड़ियों को रंग की तिनोरों में रख दें। इससे धन लाभ के योग बनेंगे और आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

**कामना पूर्ति के उपाय**

भगवान विष्णु के बीच मंत्र उँ नमोः नारायणाय नमः का 108 बार संकल्प के साथ कामिका एकादशी के दिन जाय करें। संकल्प के साथ इस मंत्र का जाय करने से भगवान विष्णु की कृपा होगी और आपकी इच्छाएं पूरी हो जाएंगी। आपके काम बनने लग जाएंगे।

**वैवाहिक जीवन के उपाय**

गुलाब या कमल के 2 फूल लेकर उन्हें कलावे से बांधें और उसमें 7 गांठ लगाएं। फिर उन गुलाब या कमल के जोड़े को भगवान विष्णु के दरवाजे में रखें। इससे आपके वैवाहिक जीवन का वलेशा होगा। पति-पत्नी के बीच रिश्ता मधुर बनेगा और सतान प्राप्ति के योग बनेंगे।

**ग्रह दोष मुक्ति के उपाय**

कामिका एकादशी के दिन पीले रेशमी कपड़े में 9 सुगंधी रसी और उन सुगंधियों पर अक्षत धूप की पुटी लगाएं। इसके बाद गांठ बांधकर घर की पुटी दिशा में टांग दें। इससे वह योग दूर होगा। ग्रह शांत होकर कृपा बरखाएंगे और शरीर द्वारा आपको शुभ परिणाम नजर आएंगे।



**सावन की पहली एकादशी कामिका एकादशी कब है, पूजा का शुभ मुहूर्त और महत्व**

पंचांग के हिसाब से हर साल सावन माह के कृष्ण पक्ष की दशमी तिथि के अगले दिन कामिका एकादशी मनायी जाती है। यह एकादशी तिथि भगवान विष्णु को समर्पित है। इस दिन भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी की पूजा विधिवत रूप से करने का विधान है। इस दिन व्रत रखने से व्यक्ति को समस्त पापों से छुटकारा मिल जाता है। साथ ही सभी मनोकामनाएं सिद्ध हो जाती हैं। अब ऐसे में सावन की पहली एकादशी यानी कि कामिका एकादशी कब पड़ रही है, शुभ मुहूर्त क्या है और एकादशी तिथि का महत्व क्या है। इसके बारे में ज्योतिषाचार्य पंडित अरविंद त्रिपाठी से विस्तार से जानते हैं।

**कामिका एकादशी कब है**

हिन्दू पंचांग के अनुसार सावन माह के कृष्ण पक्ष की एकादशी तिथि 30 जुलाई को संवत्काल 04 बजकर 44 मिनट से शुरू होगी और अगले दिन यानी कि 31 जुलाई को संवत्काल 03 बजकर 55 मिनट पर समाप्त होगी। बता दें, हिन्दू धर्म में व्रत और त्योहार के लिए सूर्योदय के बाद से तिथि की गणना की जाती है। इसलिए तिथि के हिसाब से 31 जुलाई को सावन माह की पहली एकादशी मनाई जाएगी।

**पूजा का शुभ मुहूर्त क्या है?**

शास्त्र के हिसाब से भगवान विष्णु की पूजा प्रातः काल में करने की मान्यता है। इसलिए साधक 03 मिनट को सुबह 05.32 से सुबह 07.23 मिनट के बीच भगवान विष्णु की पूजा-पाठ विधिवत रूप से कर सकते हैं। इससे व्यक्ति को उत्तम फलों की प्राप्ति हो सकती है।

**कामिका एकादशी के व्रत रहे हैं शुभ योग**

कामिका एकादशी के दिन व्रत योग बन रहा है। यह योग दोपहर 02 बजकर 14 मिनट तक है। ज्योतिष शास्त्र में व्रत योग को बेहत शुभ माना जाता है। इस योग में भगवान विष्णु की पूजा करने से साधकों को मनोवांछित फलों की प्राप्ति हो सकती है। साथ ही शुभ कार्यों में सिद्धि प्राप्त होती है। इस दिन सर्वाथ सिद्धि योग का भी संयोग बन रहा है। सर्वाथ सिद्धि योग दिन भर है।

**कामिका एकादशी व्रत का महत्व क्या है?**

कामिका एकादशी के दिन जो व्यक्ति व्रत रखता है। उसे सभी पापों से छुटकारा मिल सकता है। इस व्रत को करने से जीवन के समस्त कष्टों से मुक्ति मिलती है। इस व्रत को करने से भगवान विष्णु की कृपा प्राप्त होती है और मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं। बता दें, सावन के महीने में यह एकादशी व्रत पड़ता है। जिसका कारण इस एकादशी का महत्व अधिक बढ़ जाता है। इस एकादशी तिथि के दिन भगवान विष्णु के साथ-साथ भगवान

हिन्दू धर्म में एकादशी तिथि का विशेष महत्व है। इस दिन भगवान विष्णु की पूजा विधिवत रूप से करने का विधान है। ऐसा करने से व्यक्ति के सौभाग्य में वृद्धि हो सकती है। साथ ही व्यक्ति के जीवन में चल रही परेशानियां दूर हो जाती हैं।



शिव का आराधना करने से हर बिगड़े काम बन जाते हैं।

**कामिका एकादशी के दिन भगवान विष्णु को लगाएं ये भोग, घर में बनी रहेगी बरकत**



हिन्दू धर्म में एकादशी तिथि का बहुत महत्व माना जाता है। पंचांग के अनुसार, साल में कुल 24 एकादशी तिथियां पड़ती हैं। इन्हीं में से एक है श्रावण माह के कृष्ण पक्ष की कामिका एकादशी जो इस बार 31 जुलाई, दिन बुधवार को पड़ रही है। कामिका एकादशी के दिन भगवान विष्णु

की पूजा का विधान है। मान्यता है कि सावन में आने के कारण इस एकादशी का महत्व और भी बढ़ जाता है। भगवान शिव ही इस एकादशी का फल प्रदान करते हैं। ज्योतिषाचार्य राधाकांत वर्मा ने हमें बताया कि सावन की कामिका एकादशी के दिन भगवान विष्णु की जो भी पूजा हम करते हैं वो भगवान शिव के भाग में जाती है, उसे भगवान शिव स्वीकार करते हैं। दृष्टि ऐसे ही भगवान विष्णु को लगाया भोग भी शिव जी द्वारा ही ग्रहण किया जाता है। ऐसे में आइये जानते हैं कि कामिका एकादशी के दिन भगवान विष्णु को कौन सी चीजों का भोग लगाना चाहिए और क्या है उससे मिलने वाले अद्भुत लाभ।

कामिका एकादशी को कामिका एकादशी के दिन मालवण या घेर का भोग भी लगाया जा सकता है। ऐसा माना जाता है कि जब भी कोई नया मीसम शुरू होता है तो उस मीसम के फल या मिठाई का भोग अवश्य लगाना चाहिए। अभी घेर का समय चल रहा है। ऐसे में आप कामिका एकादशी के दिन भगवान विष्णु को घेर का भोग लगा सकते हैं। साथ ही, मालवण का भोग भी भगवान विष्णु को चढ़ा सकते हैं। मालवण श्री हरि को प्रिय है।



**सावन में कांड़ का है विशेष महत्व, कितने तरह की होती है ये यात्रा**

सावन मास के प्रारंभ होने के साथ-साथ कांड़ यात्रा भी शुरू हो जाती है। कांड़ यात्रा में कांड़िया गंगा नदी में स्नान कर लोटों में जल भरकर से शिव मंदिर में सावन शिवरात्रि के दिन अभिषेक करते हैं। कांड़िया भगवान शिव से प्रार्थना कर आशीर्वाद मांगते हैं, इस कांड़ यात्रा को लेकर यह मान्यता है कि भगवान शिव कांड़िया की सभी इच्छाएं पूरी करते हैं।

रुकने और उनकी यात्रा को सरल बनाने के लिए मार्ग में कई तरह की उचित व्यवस्था की जाती है।

**खड़ी कांड़ यात्रा**

खड़ी कांड़ यात्रा में साधक कांड़ लेकर चलते हैं। इस खड़ी कांड़ यात्रा में 2-3 लोग साथ में चलते हैं, जिसमें एक के थकने पर दूसरे लोग कांड़ लेकर साधक की यात्रा पूरी करने में सहायता करते हैं।

**दांडी कांड़ यात्रा**

कांड़ यात्रा के सभी प्रकारों में दांडी कांड़ यात्रा सबसे कठिन मानी गई है। इस दांडी कांड़ यात्रा में कांड़िया पवित्र नदी से स्नान कर जल भरते हैं और मंदिर तक उड़ती करते हुए पहुंचता है। इस यात्रा में आराम के दौरान कांड़ियों को इस बात का खास ध्यान देना पड़ता है कि कांड़ वीच में जमीन पर न रखें। कांड़िया अपने साथ रेटेंड लेकर चलते हैं, साथ ही वे कांड़ को किसी पेड़ की डाल पर भी टांग देते हैं।

**डक कांड़ यात्रा**

डक कांड़ यात्रा में कांड़िया विश्राम नहीं करता है। जब वह पवित्र नदी से स्नान कर जल भरता है तब वह सीधा मंदिर में जाकर रुकता है। डक कांड़ यात्रा करने वाले कांड़िया वीच में किसी भी चीज के लिए नहीं रुकते हैं।

**डक कांड़ यात्रा**

डक कांड़ यात्रा में कांड़िया विश्राम नहीं करता है। जब वह पवित्र नदी से स्नान कर जल भरता है तब वह सीधा मंदिर में जाकर रुकता है। डक कांड़ यात्रा करने वाले कांड़िया वीच में किसी भी चीज के लिए नहीं रुकते हैं।

**कितने प्रकार की होती है कांड़ यात्रा**

सामान्य कांड़ यात्रा में शिव भक्त चलते-चलते जब थक जाते हैं तो वीच-वीच में आराम कर सकते हैं। आराम के दौरान कांड़ियों को इस बात का खास ध्यान देना पड़ता है कि कांड़ वीच में जमीन पर न रखें। कांड़िया अपने साथ रेटेंड लेकर चलते हैं, साथ ही वे कांड़ को किसी पेड़ की डाल पर भी टांग देते हैं।

**डक कांड़ यात्रा**

डक कांड़ यात्रा में कांड़िया विश्राम नहीं करता है। जब वह पवित्र नदी से स्नान कर जल भरता है तब वह सीधा मंदिर में जाकर रुकता है। डक कांड़ यात्रा करने वाले कांड़िया वीच में किसी भी चीज के लिए नहीं रुकते हैं।

**यात्रा के दौरान कांड़ को जमीन में क्यों नहीं रखना चाहिए?**



सावन मास में कांड़ यात्रा का विशेष महत्व है, इस मास में कांड़िया कांड़ में जल भरकर शिव की का अभिषेक करते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि कांड़ को जमीन पर क्यों नहीं रखते? कांड़ को जमीन में नहीं रखने के पीछे कई धार्मिक मान्यताएं हैं। इस मान्यता के अनुसार कांड़ियों का मानना है कि कांड़ भगवान शिव का स्वरूप है, जिसके भी जमीन में रखकर उसके अपमान नहीं करना चाहते हैं। इसके अलावा कांड़ में भरा हुआ जल भगवान शिव को बढ़ावे है, ऐसे में कांड़िया जमीन पर रखे हुए जल को भगवान शिव के ऊपर नहीं चढ़ाते हैं। जिस मार्ग में कांड़िया विश्राम के लिए रुकते हैं, उस मार्ग में कांड़िया रेटेंड या पेड़ पर कांड़ को रखते हैं, ताकि कांड़ जमीन को संश्लेष न हो।



**सावन में रुद्राभिषेक के लिए पांच दिन हैं उत्तम... राहु, केतु और शनि भी हो जाएंगे शांत**

भगवान शंकर के प्रिय मास सावन में शिवलिंग पर रुद्राभिषेक करने से कई विपदाओं से मुक्ति मिलती है। रुद्राभिषेक करने से उत्तम फलों की प्राप्ति होती है। शास्त्रों में भी रुद्राभिषेक का वर्णन किया गया है। रुद्राभिषेक करने से घर में शांति बनी रहती है और गृह का बुरा प्रभाव भी कम होता है। सावन महीने की शुरुआत ही चुकी है। यह माह 22 जुलाई से शुरू होकर 19 अगस्त तक चलने वाला है। इस पूरे महीने शिवलिंगों में भक्तों की भारी भीड़ देखने को मिलती है। कहा जाता है कि इस माह भगवान शिव को प्रसन्न करना आसान होता है। सावन के महीने में कांड़ यात्रा भी निकाली जाती है। कांड़ यात्री पवित्र नदियों से जल भरकर अपने कांड़ में लाते हैं और अपने आसपास के शिवलिंगों में शिवलिंग का अभिषेक करते हैं।

**रुद्राभिषेक करने की सही तिथि**

सावन में रुद्राभिषेक का खास महत्व होता है। लेकिन किस दिन रुद्राभिषेक किया जाना चाहिए, इसे लेकर चर्चा चलाना बना रहता है। आइए, जानते हैं कि सावन में रुद्राभिषेक के लिए उत्तम दिन कौन-सा है। सावन के महीने में रुद्राभिषेक करने से भगवान शिव प्रसन्न होते

हैं। शिवलिंग का अभिषेक तो किया ही जाता है, लेकिन रुद्राभिषेक करने के खास महत्व होता है। कहा जाता है कि इससे जीवन में चल रही परेशानियां दूर हो जाती हैं। इस बार सावन के महीने में ऐसी कई शुभ तिथियां आने वाली हैं, जिस दिन रुद्राभिषेक किया जा सकता है।

**सावन में इस दिन करें रुद्राभिषेक**

सावन शिवरात्रि का दिन भगवान शिव के रुद्राभिषेक के लिए काफी खास माना जाता है। इस दिन व्रत रखना चाहिए। इस दिन शिव जी की विधि-विधान से पूजा करनी चाहिए। इस साल 2 अगस्त 2024 को सावन शिवरात्रि पड़ रही है। सावन माह की शिवरात्रि और सोमवार के साथ-साथ नागपंचमी पर भी रुद्राभिषेक करने से शुभ फलों की प्राप्ति होती है। इस दिन रुद्राभिषेक करना बहुत शुभ माना जाता है। इस साल सावन मास में नागपंचमी 9 अगस्त 2024 को मनाया जाने वाला है। सावन सोमवार का दिन भी रुद्राभिषेक के लिए उत्तम होता है। इस बार सावन का दूसरा सोमवार 29 जुलाई को पड़ रहा है।

सावन का तीसरा सोमवार 5 अगस्त, चौथा सोमवार 12 अगस्त और पांचवां सोमवार 19 अगस्त को पड़ रहा है।

**शास्त्रों में मिलता है रुद्राभिषेक का वर्णन**

इन सभी तिथियों पर शिवलिंगों का रुद्राभिषेक करने से जीवन में शुभ परिणाम प्राप्त होते हैं। साथ ही कोई भी सफलता प्राप्त होती है। ऐसे परिवारों पर हमेशा भगवान शिव की कृपा बनी रहती है। कहा जाता है कि रुद्राभिषेक करने से रोगों से छुटकारा मिलता है। इतना ही नहीं, इससे सभी मनोकामनाएं भी पूरी होती हैं। यदि आप सावन शिवरात्रि, सावन सोमवार या सावन पंचमे के दिन रुद्राभिषेक विधि-विधान से करेंगे, तो आपको चमत्कारिक बदलाव देखने को मिलेंगे। शास्त्रों में रुद्राभिषेक को शिव जी को प्रसन्न करने का रामबाण उपाय बताया गया है। भगवान शंकर के प्रिय मास सावन में शिवलिंग पर रुद्राभिषेक करने से कई विपदाओं से मुक्ति मिलती है। रुद्राभिषेक करने से उत्तम फलों की प्राप्ति होती है। शास्त्रों में भी रुद्राभिषेक का वर्णन किया गया है। रुद्राभिषेक करने से घर में शांति बनी रहती है और गृह का बुरा प्रभाव भी कम होता है।