

बिहार प्रक्रिया के निष्कर्ष राह दिखाएंगे

भारत की श्रम संहिताएं: समावेशी आर्थिक विकास की दिशा में एक परिवर्तनकारी कदम

चक्रवात मौंथा: ओडिशा में बारिश और
भूस्खलन से सड़कें, पुल और घर क्षतिग्रस्त

कश्मीर और देश के बाकी हिस्सों के बीच सीधा रेल संपर्क शुरू किया जायेगा: रेलवे अधिकारी

सूडाकू पहली - 3204 का उत्तर									
7	2	3	4	9	1	8	5	6	
6	9	5	2	7	8	1	4	3	
1	8	4	6	5	3	7	2	9	
8	5	7	1	6	9	4	3	2	
4	1	9	3	8	2	5	6	7	
2	3	6	5	4	7	9	8	1	
9	4	8	7	2	6	3	1	5	
5	6	1	9	3	4	2	7	8	
3	7	2	8	1	5	6	9	4	

पर्याप्त नमी नहीं होने के कारण दिल्ली में बुधवार को कृत्रिम वर्षा पर रोक लगाई गई: आईआईटी कानपुर

छत्तीसगढ़ के बीजापुर में 51 माओवादियों ने किया आत्मसमर्पण

सूडाकू पहली - 3204 का उत्तर									
7	2	3	4	9	1	8	5	6	
6	9	5	2	7	8	1	4	3	
1	8	4	6	5	3	7	2	9	
8	5	7	1	6	9	4	3	2	
4	1	9	3	8	2	5	6	7	
2	3	6	5	4	7	9	8	1	
9	4	8	7	2	6	3	1	5	
5	6	1	9	3	4	2	7	8	
3	7	2	8	1	5	6	9	4	

चक्रवात ‘मंथा’ के कमजोर होने पर राज्य के अधिकांश हिस्सों में भारी बारिश

कोलकाता, समाज्ञा : चक्रवात ‘मंथा’ के धीरे-धीरे कमजोर होने के कारण शुक्रवार तक राज्य के कई जिलों में भारी बारिश होने की संभावना है। भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने यह जानकारी दी। आईएमडी ने कहा कि जैसे ही चक्रवात उत्तर-उत्तर-पश्चिम दिशा में आगे बढ़ेगा और दबाव क्षेत्र में कमजोर हो जाएगा, दक्षिण बंगाल के कुछ हिस्सों में हल्की से मध्यम बारिश होने की संभावना है। मौसम कार्यालय ने कहा कि बुधवार को दक्षिण 24 परगना, पूर्व और पश्चिम मेदिनीपुर, झाड़ग्राम के कुछ हिस्सों में और शुक्रवार तक बीरभूम, मुर्शिदाबाद, पूर्व बर्धमान एवं पुरुलिया जिलों में भारी बारिश (7 से 11 सेंटीमीटर) होने की प्रबल संभावना है। विभाग ने कहा कि



शुक्रवार को उत्तर बंगाल के जिलों – दार्जिलिंग, कालिम्पोंग, जलपाईगुड़ी, कूचबिहार और अलीपुरद्वार के कुछ हिस्सों में भारी से बहुत भारी बारिश (7 से 20 सेंटीमीटर) होने की प्रबल संभावना है। आईएमडी के पूर्वानुमान में कहा गया है कि मालदा, उत्तर और दक्षिण दिनाजपुर सहित उत्तर बंगाल के सभी जिलों में बृहस्पतिवार और शुक्रवार

को भारी बारिश होने की संभावना है। मौसम विभाग ने मधुआरों और बृहस्पतिवार तक पश्चिम बंगाल तट पर और उसके आसपास समुद्र में न जाने की सलाह दी है। विभाग ने कहा कि शुक्रवार सुबह तक कोलकाता और उसके सटे उत्तर 24 परगना, हावड़ा तथा हुगली जिलों में तेज हवाओं और बिजली चमकने के साथ बारिश होने की प्रबल संभावना है।

राजभवन में प्रदर्शित हुई डॉक्यूमेंट्री ‘आओ बात करे’

कोलकाता, समाज्ञा : राजभवन, कोलकाता में सोमवार को एक विशेष डॉक्यूमेंट्री *‘आओ बात करे’ * का प्रदर्शन किया गया। इस फिल्म में राज्यपाल डॉ. सी. वी. आनंद बोस बच्चों के साथ बैठकर कहानियां सुनाते और उनसे संवाद करते हुए नजर आते हैं। फिल्म के माध्यम से बच्चों में संवाद, सोचने की क्षमता और नैतिक मूल्यों के प्रति जागरूकता बढ़ाने का संदेश दिया गया है। डॉक्यूमेंट्री की निर्देशक एवं पटकथा लेखक शकुन त्रिवेदी ने बताया कि आज के समय में बच्चों में शिक्षा, अनुशासन और नैतिकता के प्रति रुचि घट रही है। शिक्षकों और छात्रों के बीच भावनात्मक जुड़ाव की कमी के कारण बच्चों में सीखने की क्षमता सीमित होती जा रही है। यह फिल्म इस खोए हुए संवाद को पुनर्जीवित



करने का प्रयास है, जहाँ शिक्षक और छात्र आपसी बातचीत के माध्यम से ज्ञान अर्जित करते थे। राज्यपाल डॉ. बोस ने इस अवसर पर कहा कि ‘आओ बात करे’ किसी पूर्व नियोजित परियोजना का परिणाम नहीं, बल्कि एक आकस्मिक रचनात्मक पहल है। बिना किसी कट या रीटेक के इसे फिल्माया गया, जिससे इसका भावनात्मक और स्वाभाविक रूप बरकरार रहा। उन्होंने कहा कि संवाद ही शिक्षा की आत्मा है, और इस डॉक्यूमेंट्री ने उस परंपरा को फिर से

जीवंत किया है। फिल्म की कथावाचक शुभा त्रिवेदी ने ‘आओ बात करे’ की टीम का परिचय कराया, जिसमें सहयोगी निर्देशक विकास पोद्दार, एडिटर शंखद्वीप मन्ना, सिनेमेटोग्राफर सद्दाम हुसैन और भाग लेने वाले बच्चे त्रिशन त्रिवेदी, मारिषा त्रिवेदी, शुभकृत, मोक्षिता, तुष्या, तनिक मिश्रा, शिवांश गुप्ता और सेल्वी तिवारी शामिल थे। निर्माता मनोज त्रिवेदी ने धन्यवाद ज्ञापन दिया। इस मौके पर नेपाल के कंसुल जनरल डे. पी. आचार्य, ताजा चैनल के निर्देशक बिशंवर नेयर, जुर उमम शाह, हिना गौरसरिया, महावीर बजाज, अरुण प्रकाश मल्लावत सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। दर्शकों ने इस फिल्म को बच्चों की शिक्षा और संवाद की नई दिशा बताने वाली प्रेरक पहल बताया।

केंद्रीय मंत्री डॉ. सुकांत मजूमदार ने कोलकाता में जीएसटी 2.0 सुधारों पर संवादात्मक सत्र को किया संबोधित

कोलकाता, समाज्ञा : केंद्रीय शिक्षा एवं पूर्वांचल क्षेत्र विकास राज्य मंत्री डॉ. सुकांत मजूमदार ने बुधवार को कोलकाता में आयोजित जीएसटी 2.0 सुधारों पर संवादात्मक सत्र को संबोधित किया। यह कार्यक्रम एसोसिएशन ऑफ कॉर्पोरेट एडवाइजरस एंड एजीक्यूटिव्स, बीबीडी बैंग प्रोफेशनल एसोसिएशन, सेंट्रल कोलकाता चार्टर्ड अकाउंटेंट्स एसोसिएशन, डायरेक्ट टेक्सेस प्रोफेशनल्स एसोसिएशन, व्यूज एक्सचेंज और वीआईपी रोड चार्टर्ड अकाउंटेंट्स एसोसिएशन द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित किया गया, जिसमें चार्टर्ड अकाउंटेंट्स, वकीलों और उद्योग प्रतिनिधियों की सक्रिय भागीदारी रही। अपने संबोधन में डॉ.



मजूमदार ने कहा कि जीएसटी 2.0 केवल एक कर सुधार नहीं, बल्कि विकास का उत्प्रेरक बन रहा है, जो आर्थिक प्रगति को नई दिशा देगा। उन्होंने कहा कि इन सुधारों के माध्यम से केंद्र सरकार का उद्देश्य जन-केंद्रित नीति को सशक्त बनाना है। मंत्री ने चिकित्सा क्षेत्र और जी-

वनरक्षक दवाओं पर जीएसटी दरों में कमी को एक ऐतिहासिक और मानवीय निर्णय बताया। उन्होंने पेशेवर संस्थाओं से आग्रह किया कि वे जीएसटी 2.0 को और प्रभावी बनाने के लिए ठोस सुझाव तैयार कर साझा करें, जिन्हें वे स्वयं केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण तक पहुंचाएंगे।

हावड़ा मंडल के आर्थोपेडिक अस्पताल में मनाया गया सतर्कता जागरूकता सप्ताह



कोलकाता, समाज्ञा : पूर्व रेलवे के हावड़ा मंडल के अंतर्गत आर्थोपेडिक अस्पताल में सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2025 मनाया गया। इस अवसर पर अस्पताल सभागार में एक सेमिनार का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य स्वास्थ्य सेवाओं में नैतिकता, पारदर्शिता और जवाबदेही के प्रति प्रतिबद्धता को सुदृढ़ करना था। कार्यक्रम में मुख्य चिकित्सा अधीक्षक (हावड़ा), वरिष्ठ मंडल चिकित्सा अधिकाारी (प्रशासन), वरिष्ठ मंडल चिकित्सा अधिकारी (स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण) सहित डॉक्टरों, नर्सिंग स्टाफ, फार्मासिस्ट और स्वास्थ्य निरीक्षकों ने भाग लिया। सेमिनार की मुख्य आकर्षण प्रस्तुति अतिरिक्त मुख्य चिकित्सा अधीक्षक (नेत्र रोग विशेषज्ञ) द्वारा दी गई, जिन्होंने स्वास्थ्य सेवा में नैतिक आचरण के व्यावहारिक अनुप्रयोग और गुणवत्तापूर्ण रोगी सेवा सुनिश्चित करने में सक्रिय सतर्कता के महत्व पर प्रकाश डाला। समापन भाषण में मुख्य चिकित्सा अधीक्षक ने सभी कर्मचारियों को ईमानदारी और समर्पण के साथ सार्वजनिक कर्तव्यों का पालन करने की शपथ की याद दिलाई। कार्यक्रम का समापन सामूहिक ईमानदारी प्रतिज्ञा के साथ हुआ, जिसमें सभी ने स्वास्थ्य प्रणाली में उच्चतम स्तर की निष्ठा, पारदर्शिता और उत्कृष्टता बनाए रखने का संकल्प लिया।

त्योहारी उमंग में परंपरा का स्वाद: गार्डन कैफ़े में दक्षिण भारतीय त्यंजनों का संगम

कोलकाता, समाज्ञा : रोशनी और उल्लास से जगमगाते त्योहारी मौसम में शहरवासियों के उत्सव को एक नया स्वाद देने के लिए अलीपुर स्थित गार्डन कैफ़े ने विशेष दक्षिण भारतीय त्यंजनों की पेशकश की है। कोलकाता के सबसे प्रतिष्ठित शाकाहारी रेस्तरां में शुमार गार्डन कैफ़े परंपरा और नवाचार का अद्भुत संगम प्रस्तुत करता है। 1968 में स्थापित और 1981 में संदीप नवलखा द्वारा नए रूप में पुनर्प्रस्तुत यह कैफ़े अपने स्वाद और आत्मीय माहौल के लिए जाना जाता है। त्योहारों के इस मौसम में यहां परोसे जा रहे हैं कुरकुरी मसाला डोसा, मुलायम स्ट्रिड इडली, सिसेचर चीज



मशरूम गार्लिक डोसा, पोड़ी डोसा और फिंगर-फ्राइड इडली जैसे लोकप्रिय व्यंजन। घर में बनी चटनियों और गरमा-गरम सांभर के साथ हर व्यंजन का स्वाद और बढ़ जाता है। कुछ अलग स्वाद के चाहने वालों के लिए दही इडली फ्राईज़ और थंडे इडली विशेष आकर्षण हैं। वहीं, प्रसिद्ध साउथ इंडियन फिल्टर कॉफी उत्सव को पूर्णता देती है। गार्डन कैफ़े हर मुलाकात को यादगार बना देता है।

कलकता पिंजरापोल सोसाइटी के एतिहासिक 141वें गोपाष्टमी मेला में उमड़ा गौभक्तों का सैलाब

❑ कई गौसेवा निर्माण प्रकल्पों की घोषणा

कोलकाता, समाज्ञा : कलकता पिंजरापोल सोसाइटी जिस समर्पण भाव से गौ-सेवा और संरक्षण के कार्य में जुटी है, अगर उसे पूरे समाज का उदारमना साथ मिले तो वो दिन दूर नहीं होगा जब हर गौ-माता सुरक्षित और संरक्षित हो जाएगी। इसलिए आज गोपाष्टमी के पुनीत पावन अवसर पर हमें स्वयं और अपने से जुड़े हर व्यक्ति को गौ-सेवा के प्रति संकल्पित करना चाहिए। ये उद्गार आज देश की 141 साल से गौ-सेवा को समर्पित संस्था कलकता पिंजरापोल सोसाइटी के ऐतिहासिक गोपाष्टमी मेला-2025 के अवसर पर सोदपुर गौधाम में पधारे गणमान्य अतिथियों ने व्यक्त किए। सभी आमंत्रित अतिथियों ने कहा कि अगर हम सभी मायने में गौ-रक्षा चाहते हैं तो इसके लिए हम सब को एक जुट होकर नित्य-नियम से गो सेवा में तन-मन-धन से लगना होगा।

आज सुबह 7 बजे से कोलकाता, हावड़ा, हुगली सहित आस-पास के विभिन्न इलाकों में सोसाइटी द्वारा स्थापित 135 गौ-पूजन केन्द्रों में गौ-माता की पूजा-वंदना, आरती के साथ शुरू हुए गोपाष्टमी मेला में हजारों लोगों ने सपरिवार, इष्ट-मित्रों सहित भाग लिया। सोसाइटी के परंपरागत 141वें मेले का आयोजन सोदपुर गौधाम और लिलुआ गौधाम में बड़े ही धूमधाम से आयोजित हुआ। सोदपुर में आयोजित मेले में सुबह से ही गौपूजन एवं तुलादान के लिए भक्तों का तांता लग गया। गोसभा का शुभारंभ मंचासिद्ध अतिथियों द्वारा दीपप्रज्वलन एवं सुरेंद्र चर्मडिया तथा राजकमल बांगड द्वारा प्रस्तुत गौ-वंदना से किया गया। मंच पर विराजमान समारोह अध्यक्ष पंच श्री प्रहलाद राय अग्रवाल, उद्घाटनकर्ता, गोपाल टांटिया, विशिष्ट अतिथि अतुल टांटिया, सुरेश कुमार झुनझुनवाला, चेयरमैन पानीहाड़ी कॉरपोरेशन सोमनाथ दे, वाइस



कलकता पिंजरापोल सोसाइटी के ऐतिहासिक गोपाष्टमी मेला पर सोदपुर गौधाम में मेला के उद्घाटन समारोह पर पद्मश्री प्रह्लादराय अग्रवाल, उद्घाटनकर्ता गोपाल टांटिया, विशिष्ट अतिथि सुरेश कुमार झुनझुनवाला, अतुल टांटिया, ट्रस्टी सजन कुमार बंसल, पुरुषोत्तम परसरामपुरिया, विश्वनाथ सेक्सरिया, अध्यक्ष रमेश सरावगी, महामंत्री पवन टिबडेवाल, मेला संयोजक देवकीनंदन तोदी, पानीहाटी वेंयरमैन, डिप्टी वेंयरमैन, मिडिया प्रभारी सुरेंद्र चर्मडिया, बिमल मलावत, राजकमल बांगड, प्रकाश चंडालिया सहित अन्य गणमाव्य लोग परिलक्षित हैं।

चेयरमैन सुभाष चक्रवर्ती, सम्वाननिय ट्रेस्टीगण सजन कुमार बंसल, विश्वनाथ सेक्सरिया, पुरुषोत्तम परसरामपुरिया, सोसाइटी अध्यक्ष रमेश सारावगी, महामंत्री पवन टिबडेवाला अन्य गणमान्य गोभक्त कल्याणी शाखा सचिव सुरेंद्र प्रसाद पटवारी, मेला संयोजक देवकीनंदन तोदी तथा मीडिया प्रभारी सुरेंद्र चर्मडिया मौजूद रहे। सभा में आमंत्रित अतिथिगणों में प्रमुख रूप से सोदपुर के स्थानीय पार्षद तापस दा, नरेश जालान, नारायण प्रसाद सारावगी, विद्यासागर मंत्री, मनीष जालान आदि मौजूद रहे।

सोसाइटी के अध्यक्ष रमेश कुमार सारावगी ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि गोवंश की रक्षा हमारा ऐतहिक दायित्व है और इसका निर्वाह हमें पूरी ईमानदारी से करना चाहिए। पद्मश्री प्रह्लाद राय अग्रवाल ने एक बड़े गौ सदन के निर्माण के लिए अपनी और से अनुदान भेंट करने की सहर्ष स्वीकृति प्रदान की। महामंत्री पवन कुमार टिबडेवाला ने सुरेश चर्मडिया के 141 वर्षों के गौरवशाली इतिहास पर संक्षिप्त प्रकाश डालते हुए कहा कि सोसाइटी द्वारा गोमाता की सेवा का यह अनवरत महायज्ञ समाज के उदारमना दान-दाताओं के मुक्तहस्त सहयोग से ही लगातार चल रहा है और विश्वास प्रकट किया कि आगे भी और बेहतर रूप से चलता रहेगा। उन्होंने अनेक भावी योजनाओं के बारे में अवगत कराया। ट्रेस्टी सजन कुमार बंसल ने लोगों को गौसेवा के लिए उत्साहित किया। अतुल टांटिया ने गो विलास के लिए हरसंभव सहयोग प्रदान करने का आश्वासन दिया तथा सोसाइटी के गौसेवा कार्यों की भूरी भूरी प्रशंसा की।

इस बार, सोदपुर मेले में पूरे गौधाम के विशेष सजावट तथा गोभक्तों की खान पान आदि की सुव्यवस्था श्री श्याम मुडल(नूतन बाजार) के अनन्य श्यामभक्त बिनोद कैलाश सुल्तानिया के मार्गदर्शन में किया गया जिससे मेले की भव्यता नए रूप में निखर कर गौभक्तों के सामने आई। सभा के शेष चरण में मेला संयोजक देवकीनंदन तोदी ने सभी उपस्थित गोभक्तों को धन्यवाद ज्ञापन दिया। सभा का मंत्रमुग्ध कृपाल संचालन प्रकाश चंडालिया ने किया। सभा के बाद सुसज्जित मंच पर बिनोद कैलाश सुल्तानिया के नेतृत्व में सत्र प्रवाहक मोनू सुल्तानिया के साथ श्याम मंडल (नूतन बाजार) द्वारा अद्भुत श्रृंगार के

राज्यपाल ने राज्य संचालित कई विश्वविद्यालयों के कुलपतियों की नियुक्ति

कोलकाता, समाज्ञा : राज्यपाल सी वी आनंद बोस ने बुधवार को राज्य संचालित कई विश्वविद्यालयों के कुलपतियों की नियुक्ति को मंजूरी दी। राजभवन के एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि प्रोफेसर अबू तालेब खान को विश्व बांग्ला विश्वविद्यालय का कुलपति नियुक्त किया गया, जबकि प्रोफेसर चंद्रदीपा घोष साधु रामचंद्र मुर्मू विश्वविद्यालय, झाड़ग्राम में कार्यभार संभालेंगी। अधिकारी ने बताया कि प्रोफेसर आशीष भट्टाचार्य को गोंड बंग विश्वविद्यालय का कुलपति नियुक्त किया गया है और प्रोफेसर आशुताष घोष कलकत्ता विश्वविद्यालय का कार्यभार संभालेंगे। अधिकारी ने बताया कि प्रोफेसर उदय बंदोपाध्याय को काजी नररूल विश्वविद्यालय का कुलपति नियुक्त किया गया है, जबकि प्रोफेसर निरंजीव भट्टाचार्य यादवपुर विश्वविद्यालय के कुलपति होंगे।



गोपाष्टमी पर पिंजरापोल सोसायटी की ओर से हावड़ा-कोलकाता के 130 स्थानों पर हुआ गौपूजन

कोलकाता, समाज्ञा : गोपाष्टमी के पावन अवसर पर पिंजरापोल सोसायटी की पहल पर हावड़ा और कोलकाता के 130 विभिन्न स्थलों पर श्रद्धापूर्वक गौ पूजन कार्यक्रम आयोजित किया गया। हावड़ा के डबसन रोड स्थित श्रीकृष्ण गौ सेवा चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से आयोजित मुख्य कार्यक्रम में स्थानीय सनातनी परिवारों ने बड़ी श्रद्धा और भक्ति के साथ गौ पूजन किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित भाजपा के प्रदेश सचिव उमेश राय ने कहा कि पिंजरापोल सोसायटी द्वारा इतने व्यापक स्तर पर गौपूजन का आयोजन समाज में सकारात्मक संदेश देता है। उन्होंने कहा, सनातन परंपरा में जिनका हम पूजन करते हैं, उन पर जब अत्याचार होता है, तो



प्रकृति भी असंतुलन के रूप में प्रतिक्रिया देती है। जैसे पेड़-पहाड़ काटने का दुष्परिणाम बाढ़, भूकंप और आपदाओं के रूप में देखने को मिलता है, वैसे ही गौ पर अत्याचार से भी समाज और राष्ट्र को हानि होती है। क्योंकि गौ के शरीर में 33 कोटि देवताओं का वास होता है, इसलिए उनका पूजन और संरक्षण आवश्यक है। उन्होंने कहा कि गोपाष्टमी पर केवल पूजन ही नहीं, बल्कि गौ-सुरक्षा के संकल्प को भी प्राथमिकता दी जानी चाहिए। इस

अवसर पर आयोजकों में संजय अग्रवाल, मोहन गर्ग, संदीप पोद्दार, सजन अग्रवाल, जगमोहन सारावगी और जुगल अग्रवाल प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। इसके अलावा, हर्दत चर्मडिया रोट श्थित लक्ष्मी रेजिडेंसी में साध्वी श्रृंगाल स्वस्वती ने गायन के साथ गौ माता की आरती की, जबकि पूर्व पार्षद गीता राय ने गौ पूजन किया। इस कार्यक्रम के आयोजकों में प्रकाश चंद अग्रवाल, सीताराम पेड़ीवाल, मुकेश अग्रवाल और ओमप्रकाश दरन शामिल थे। वहीं, क्षीरोद घोष लेन के गोकुल अपार्टमेंट में भी स्थानीय निवासियों ने परंपरागत तरीके से गौ माता का पूजन किया। इस अवसर पर राकेश बंसल, जगदीश प्रसाद लोहिया, रवि अग्रवाल और संजय जैन उपस्थित रहे।

कोलकाता में डीजीआर जाब फेयर ने पूर्व सैनिकों को नए करियर के अवसर प्रदान किए



सैनिकों ने रोजगार की तलाश में भाग लिया। 42 कंपनियों ने 500 से अधिक नौकरियों की पेशकश करते हुए जाब फेयर में भाग लिया। मेजर जनरल राजेश अरुण मोघे, जीओसी, बंगाल सब एरिया ने मुख्य अतिथि के रूप में सभा को संबोधित किया और ब्रिगेडियर सोम्या बनर्जी, एडीजी

(पूर्व), डीआरजेड (ई) के साथ पूर्व सैनिकों और कॉर्पोरेट्स के साथ बातचीत की। चयनित पूर्व सैनिकों का साक्षात्कार/स्क्रीनिंग की जाएगी और तत्पश्चात उन्हें पर्यवेक्षण, तकनीकी सहायता, कनिष्ठ से वरिष्ठ प्रबंधन और प्रशासन तक विभिन्न भूमिकाओं में नियुक्त किया जाएगा।

सुनील खेतान के नेतृत्व में 12 नि: शुल्क लज्जरी बसों भी व्यवस्था की गई थी, जिसका प्रत्यक्ष रूप से लगभग 700 गोभक्तों ने सोदपुर पहुंच कर लाभ लिया।

दूसरी ओर, हावड़ा के लिलुआ गौधाम में भी गोपाष्टमी मेला का उत्साह चरम सीमा पर रहा। अनेक गणमान्य लोगों ने मेला में उपस्थित होकर गौ-पूजन कर गोमाता का शुभाशीष प्राप्त किया। यहां पर दोपहर में श्री बालाजी सत्यंग समिति द्वारा गौश्रवण हेतु सामूहिक संगीतमय गान्दरफेड पाठ का आयोजन पाठ के बीचों बीच आयोजन से वाचक नन्दू पेड़ीवाल एवं सहयोगियों द्वारा किया गया। पाठ के बाद मध्य भजन की प्रस्तुति ममता चॉंकड द्वारा की गई एवं इन्होंने अपने सुरिले कंठ से गौ-माताओं रिझाते हुए उपस्थित श्रद्धालुओं को धन्य किया। यहां पर मुख्य आकर्षण के रूप में एक गोमाता के पूरे बदन पर मेहंदी से विशेष रूप से सांस्कृतिक सजावट कर असंख्य दीपकों से सामूहिक आरती की गई। इसके अलावा, शाम को विशेष गंगा आरती की तर्ज पर नृत्य-नाटिका के साथ प्रस्तुत करते हुए गौ सेवा संघ के सान्निध्य में उप-स्थित सभी गौ-भक्तों को मंत्रमुग्ध कर पूरे वातावरण को भक्तियम गांधा दिया। यहां गोमाता के लिए छप्पन भोग खिलाने की भी व्यवस्था की गई, जिसे भक्तों से बहुत सराहा। पूरे मेला की सफलता में राजू मित्तल, दीपक कानोडिया, दीपक मुरारका, कमल गुप्ता, धर्मेन्द्र सिंह, अनिल जैन, संदीप कानोडिया, कल्पि जोशी, अनिल सर्फा, दिलीप सिंघानिया, कमल मोहता, संजय गुप्ता, मनीष जगनानी, शरद मातङ्गीय, प्रदीप जयदेवका, विनीत अग्रवाल, प्रिंस अग्रवाल, शिव कल्याणी एवं अनेकानेक गोभक्त कार्यकर्ताओं का सराहनीय सहयोग रहा। दोनों ही स्थानों पर गोभक्तों ने गो-परिक्रमा, गौ-पूजन व तुलादान के साथ-साथ चटपटे सुस्वादु व्यंजन, गोमय उत्पादों के स्टॉल, झूले, गोमाता के साथ सेल्फी खिाई,

कलकत्ता पिंजरापोल सोसाइटी द्वारा आयोजित यह 141वां गोपाष्टमी मेला एक ऐतिहासिक मेले के रूप में उभर कर आया तथा इसके माध्यम से हजारों गोभक्तों को गौसेवा करने का मौका मिल पाया एवं पूरे महानगर में सुबह से रात तक गौसेवा की लहर फैली रही।

नए एसएससी अभ्यर्थियों ने विकास भवन घेराव पर निकाला जुलूस, पुलिस के रोकने पर छिड़ा बहस

करता रहेगा। कार्यक्रम का संचालन सचिव पंकज भालोटिया ने किया, जबकि संयोजक मनीष बजाज ने इसकी सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। समाह में पश्चिम बंगाल महिला सम्मेलन की अध्यक्षता विनीता अग्रवाल, सरिता अग्रवाल, नागर बाजार महिला सम्मेलन की अध्यक्ष सुषमा भालोटिया, पुनर्मात्र अग्रवाल और विनीता बंका सहित अनेक महिलाएँ उपस्थित रहीं। महिलाओं द्वारा प्रस्तुत डाडिया न्याय और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में समाह की शोभा बढ़ा दी। कार्यक्रम की सफलता में दीनदत्त धनानिया, शैलेश ज़िंदल, सीए रूपक केडिया, विनोद लिहाला, सोनू जैन, सीएण गणेश अग्रवाल, लक्ष्मण अग्रवाल, संजय जैन, रमेश बंका, बिक्रम गोयल सहित कई सदस्यों का विशेष योगदान रहा। समाह का समापन सीहार्द, उत्साह और सामाजिक एकता के संदेश के साथ हुआ।

स्लिम ट्रिम फिगर के लिए



नीतू गुप्ता

आधुनिक जीवन शैली की देन मोटापे से सभी परेशान हैं और स्वयं को स्लिम ट्रिम बनाने के लिए कुछ भी करने को तैयार हैं। स्लिम ट्रिम फिगर हेतु आवश्यकता होती है उचित खानपान और व्यायाम की। क्रेश डायटिंग स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है, पतला होने से पहले इस बात का ध्यान रखें। धीरे धीरे वज़न कम करें और धैर्य बनाए रखें।

अपने वजन को नियंत्रण में रखने के लिए पहले एक डायरी मेंटेन करें। उसमें नोट करें कि आपने क्या खाया, कब खाया और जो खाया है, उसे खाने के बाद आप कैसा महसूस कर रहे हैं। कुछ दिन तक इसे नोट करें और उसका अध्ययन कर अपने खान पान की आदतों में सुधार लाएं। व्यायाम के समय को अपनी दिनचर्या में शामिल करें और तय कर लें कि क्या खाना है क्या नहीं खाना और कब व्यायाम करना है।

क्या खाएं

● रेशेदार भोजन, फल और सब्जियों का सेवन अधिक करें। इससे आपका पेट भी भरा रहेगा और कब्ज भी नहीं होगा।

● फल-सलाद पर्याप्त मात्रा में लें। फल-सलाद पर कोई क्रीम-ड्रेसिंग का प्रयोग न करें।

● अपने भोजन में प्रोटीन को अधिक महता दें और कार्बोहाइड्रेट्स को कम। भोजन में सोया प्रोडक्ट्स और बेसन को नियमितप्रयोग में लाएं। इन्हें बनाते समय किसी भी तेल का प्रयोग कम से कम मात्रा में करें।

● कम कैलोरीयुक्त भोजन का सेवन ही करें।

● ब्रेड आदि के स्थान पर चोकरयुक्त आटे वाली रोटी लें या गेहूं के आटे में बेसन, सोया आटा, मक्काई चने का आटा मिलाकर चपाती लें।

● नमकीन दलिया (सब्जियों से भरपूर) नाश्ते में लें। इस प्रकार बीच-बीच में खिचड़ी भी दिन में ले सकते हैं।

● दिन में भोजन बनाने से पूर्व ध्यान रखें कि जो भोजन आप बना या खा रहे हैं उसमें पौष्टिकता की कितनी मात्रा है। पेट भरने के लिए ही भोजन का सेवन न करें। पौष्टिक आहार लेकर पेट भरें।

● भोजन धीरे धीरे चबा कर स्वाद लेकर खाएं। भोजन करने से पहले सलाद या सूप का सेवन करें। पानी पीकर भी पेट में भराव की फीलिंग होती है। खाने से पूर्व एक से दो गिलास पानी पिएं।

● दूध और दूध से बने उत्पाद स्त्रेटा दूध या सोया मिल्क के लें।

● भोजन में दही, चावल, आलू सभी खा सकते हैं पर नियंत्रित मात्रा में।

नीतू गुप्ता

विवाहोपरान्त मां बनना एक सुखद अहसास होता है। अगर गर्भकाल में महिला हैल्दी रहती है तो उसका लाभ आने वाले बच्चे को भी मिलता है। पहली बार गर्भधारण करने पर महिला को हर दिन, हर पल एक नया अनुभव होता है। मन में कितने सुखद विचार घूमते रहते हैं और कितने शंका भरे। शरीर में इतने परिवर्तन होते हैं, अगर हम उस समय लापरवाही बरतते हैं तो परिणाम कई बार गर्भपात भी हो सकता है।

किसी भी प्रकार की शंका होने पर आप डाक्टर से संपर्क करें और अपनी शंकाओं का समाधान कर रिलेक्स हो जाएं ताकि किसी भी प्रकार का तनाव आपको और आने वाले बच्चे को नुकसान न पहुंचाए। गर्भकाल में परिवार के साथ पिता का भी महत्वपूर्ण योगदान होता है गर्भवती महिला का ध्यान रखनां हैल्दी प्रेगनेंसी के लिए क्या जानना जरूरी है।

◆ शारी के बाद पति पत्नी को बच्चे के लिए प्लानिंग कर लेनी चाहिए कि कब वह माता-पिता बनना चाहते हैं। आजकल युवा दंपति इस बात के लिए जागरूक हैं।

◆ गर्भधारण करने पर अपने खान-पान में पौष्टिकता पर विशेष ध्यान दें। चाय काफी, तले स्नैक्स लेने की जगह दूध, दही,फल,सब्जियों का सेवन करें। जो दोनों के स्वास्थ्य के लिए हितकर है।

◆ सास और मम्मी की सलाह को भी ध्यान से सुनें और जरूरी है अच्छी गायनोकोलॉजिस्ट की जो आपका समय पर सही मार्ग दर्शन करती रहेगी।

◆ अगर आप किसी भी तरह की गर्भनिरोधक दवाइयां लेती हैं और अब बच्चा प्लान कर रही हैं तो इस बारे में भी पूरी जानकारी डाक्टर से लें ताकि किसी भी तरह का कुप्रभाव आपके बच्चे पर न आए।

◆ सेहतमंद और तंदुरुस्त रहना इस काल में इसलिए जरूरी है क्योंकि इसका सीधा प्रभाव आपकी ऊर्जा पर पड़ेगा और आपके बच्चे की सेहत पर भी।

◆ गर्भ धारण के दौरान टंस टंस कर न खाएं थोड़ी अतिरिक्त कैलोरीज ही लेनी चाहिए। संतुलित आहार ही दोनों की सेहत के लिए सुरक्षित होता है।

प्रकृति का अनुपम उपहार है धूप

नीलिमा द्विवेदी

बहुत कम लोगों को यह ज्ञात है कि सूर्य किरणों से हमारी त्वचा जिस ऊर्जा को ग्रहण करती है वह हमारे शरीर के विकास के लिए कितनी आवश्यक है। सबके लिए विटामिन डी आवश्यक है जो सूर्य की किरणें हमें पूरी तरह सुप्त में देती है।

विटामिन डी के लिए श्रेष्ठ स्रोत सूर्य की किरणें हैं। इसकी आपूर्ति सूर्य की किरणों से जितनी सरलता से हो जाती है उतनी किसी अन्य से नहीं। कुछ देर मात्रा के लिए धूप में निकल जाना भी स्वास्थ्य हेतु लाभदायी होता है। धूप में मात्रा 15 मिनट खड़े हो जाने से शरीर को जरूरी विटामिन डी की प्रामि हो जाती है।

विटामिन डी शरीर में कैल्शियम और फास्फोरस को ग्रहण करने में मदद करता है उसे नियंत्रित करता है। इससे हड्डियां तथा मांसपेशियां बनती एवं मजबूती होती हैं। इसके अलावा इससे और कई लाभ मिलते हैं। अल्ट्रावायलेट किरणों से त्वचा काली पड़ने एवं सन बर्न से भय से उससे दूर रहने वाले सूर्य के अनेक फायदों से वंचित रह जाते हैं। लाभ को देखने एवं पाने मात्रा हेतु 15 मिनट नम धूप में खड़े होकर तथा बिताकर देखिए।

सूर्य धूप के विटामिन डी की खासियत

सूर्य धूप निरापद:-

मशरूम, मछली, मीट, अंडा, कॉडलिवर आयल, एवं बी आदि से मिलने वाला विटामिन डी खतरनाक होता है जबकि सूर्य से मिला विटामिन डी ऐसा न होकर पूर्ण निरापद होता है।

बुजुगों की बीमारी दूर:-

धूप का भरपूर सेवन करने से बुजुगों को हृदयाघात और डायबिटीज का खतरा कम होता है। यह विटामिन

डी वृद्धों के खतरों को घटाता है। उनकी चयापचय प्रणाली को सीधे रूप से सुधार देता है।

महिलाओं की उम्र बढ़ती:-

सूर्य धूप के स्नान से महिलाओं की उम्र बढ़ती है। वे अधिक दिनों तक जीवित रहती है। यह खून जमने, डायबिटिज एवं ट्यूमर को ठीक करती हैं, प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाती है एवं पैरों में खून जमने का खतरा बिलकुल नहीं रह जाता। ठंडे क्षेत्रा में शीतकाल में यह



खतरा ज्यादा रहता है। धूप मधुमेह को ठीक करती है एवं उसे होने नहीं देती। इससे शरीर में भयावह बीमारियों के पनपने की आशंका एकदम कम हो जाती है। धूप हमें विटामिन डी, कैसर एवं हृदय रोगों से बचाती है।

पुरुष बांझपन दूर:-

यदि पुरुष को बांझपन है तो उनके लिए सूर्यधूप रामबाण दवा की भांति है। धूप संकने से शुक्राणुओं की गुणवत्ता में सुधार आता है। खून में सूर्य धूप से मिले विटामिन डी के बढ़ने से उन्हें यह लाभ मिलता है। यही संतान उत्पत्ति में सहायक बनता है। इसके अलावा यह वियाग्रा दवा की भांति भी काम करती है। यह

भूख बढ़ाता है पुदीना

भाषणा बांसल

पुदीने का मुख्य रूप से प्रयोग चटनी, जलज-पिा, नींबू पानी आदि में किया जाता है। यह चाहे हरे पुदीने के रूप में हो या फिर सूखी पत्तियों के रूप में हो, इसे हर तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है।

यह भूख बढ़ाने व पाचन क्रिया को दुरुस्त रखने में सहायक है। इसके सेवन से कब्ज दूर होकर पेट साफ होता है। इसके अलावा यह अन्य शारीरिक रोगों को दूर करने में सहायक है।

□ नाक से नकसीर फूटने की स्थिति में पुदीने का अर्क पिलाना लाभप्रद है।

□ यदि बुखार बार-बार आ रहा हो तो पुदीने और तुलसी का काढ़ा बनाकर पीने से लाभ होता है।

□ लू लगने की स्थिति में पुदीने का शरबत पिएं।

विशेष गुणकारी - नींबू

जया मंडावरी

नींबू लगभग प्रत्येक क्षेत्र में सुगमता से पाया जाता है। इसके विभिन्न तरीकों से प्रयोग में लाया जाता है। सलाद से लेकर अचार अथवा शिंकंजी से लेकर औषधि तक में यह प्रयोग किया जाने वाला अनोखा फल है। इसके कुछ विशेष प्रयोग यहां प्रस्तुत हैं।

व्वासीर— चार कप कच्चे दूध में आधा-आधा नींबू निचोड़ कर प्रतिदिन प्रातः काल पीने से हर

इससे लू का प्रभाव तो कम होगा ही, साथ ही शरीर को गर्मी भी नहीं लगेगी।

□ हैजा होने पर पुदीने में सॉफ का अर्क मिलाकर पीने से फायदा पहुंचता है।

□ यदि गर्मी की वजह से सिरदर्द हो रहा हो तो पुदीने की पत्तियों को पीस लें व इसे पानी में थोड़ा दूध मिलाकर पी लें।

□ न गू न गुं न । कलेके सिर पर लगाएं। सिरदर्द से निजात मिलेगी।

□ मुंह में छाले होने पर पुदीने की पत्तियों को उबालकर छान लें। इस पानी से गारे करें।

□ बिच्छू या मधुमक्खी के काटने पर पुदीने की पत्तियों का लेप लगाएं।

□ सर्दी जुकाम होने पर पुदीने की पत्तियों को

प्रकार की बवासीर में फायदा होता है।

पेचिश— एक कप ताजा पानी में एक दो नींबू निचोड़ें और प्रातः काल पी लें। पेचिश में काफी लाभ होगा।

मोटापा— सुबह एक गिलास पानी में नींबू का रस निकालें तथा इसमें आवश्यकतानुसार काला नमक मिलाकर पिएं मोटापे में काफी कमी दिखाई देगी। इससे पेट भी साफ होगा।

मलेरिया— एक कप पानी में दो नींबू निचोड़ लें तथा दो चम्मच चीनी इसमें मिलाएं।

नकसीर— नकसीर होने पर नींबू की 2-4 बुट्टें नाक में टपकाने से नकसीर में तुरंत फायदा होता है।

उल्टी— काला नमक, काली मिर्च, थोड़ी चीनी, नींबू पर बारीक बारीक पीस कर डालें और चूसें। उल्टी रूक जाएगी।

कब्ज— जायफल को नींबू के रस में घिस कर पीने से काफी हद तक कब्ज-गैस से छुटकारा पाया जा सकता है।

रेस्टोस्ट्रोने हार्मोन के बहाव में वृद्धि करती है।

दिमाग सही रहता है:-

सूर्य प्रकाश से मिले विटामिन डी से दिमाग स्वस्थ रहता है। यह पागलपन को कम करती है एवं होने से रोकती है। सूर्य से मिले विटामिन से सिजोफेनिया (पागलपन की बीमारी) के खतरे को कम किया जा सकता है। यह दिमाग को स्वस्थ, संतुलित एवं विकसित करता है। गर्भवती के धूप में रहने से जच्चा बच्चा दोनों की हड्डियां एवं मांसपेशियां मजबूत रहती है। दिमाग स्वस्थ रहता है एवं पूर्ण विकसित होता है।

दिल के रोगों को रोकता:-

सूर्य से मिले विटामिन डी से हड्डियां, मांसपेशियां मजबूत होती हैं। कैसर का खतरा कम होता है। चयापचय सुधरता है जिससे मधुमेह एवं हृदय रोग काबू में आ जाता है। धूप दिल की बीमारियों को रोकने में मददगार होती है।

स्वस्थ, निरोगी व दीर्घायु बनाता:-

मनुष्य को विटामिन डी की जरूरत का नब्बे प्रतिशत भाग यही सूर्य पूर्ण करता है। इससे

मिला विटामिन डी मनुष्य को स्वस्थ निरोगी एवं दीर्घायु बनाता है। इससे स्वास्थ्य समस्या में बहुत कमी हो जाती है। यह हड्डियां एवं मांसपेशियों को मजबूत बनाने के साथ अस्थि भंगुर होने, फ्रैक्चर होने से बचाती है।

हड्डी रोगों व दर्द दूर होता है:-

दैनिक कोमल धूप के सेवन से हड्डी रोग नहीं होता। जोड़ों में दर्द से आराम मिलता है। दैनिक क्रियाओं में सुविधा होती है।

सावधानी:-

कोमल धूप सेवनीय होता है किंतु तेज धूप से नुकसान होता है। (स्वा. द.)

सेहत की खबरें

अशोक गुप्त

रोज 2 गिलास कोल्डड्रिंक्स से बढ़ सकता है कम उम्र में मृत्यु का खतरा

वैसे तो सदा से डाक्टर कोल्ड ड्रिंक्स पीने को स्वास्थ्य के लिए खतरनाक बनाते रहे हैं और अधिकतर लोग उनकी सलाह को अनसुना करते रहे हैं पर शायद एक नई स्टडी के परिणाम आने के पश्चात लोग इसे गंभीरता से लेने लगे। स्टडी के अनुसार दैनिक 2 गिलास या 250 मि.लि. किसी भी तरह के साफ्ट ड्रिंक्स के सेवन से कम उम्र में मौत का खतरा 26 फीसदी तक बढ़ जाता है। इसके प्रभाव अगले 16 सालों तक नजर आने लगते हैं। स्टडी में शामिल वैज्ञानिकों के अनुसार सभी तरह की साफ्ट ड्रिंक्स की जगह पानी पीना ज्यादा अच्छा है। स्टडी में शुरुार के कारण मीठे और आर्टिफिशियल तरीके से मीठे किए गए ड्रिंक्स शामिल किए गए।

कामकाजी महिलाओं में कम होता है डिमेंशिया का खतरा

डिमेंशिया और अल्जीमर्स रोग पर हुए एक अमेरिकन अध्ययन में पाया गया है कि जो महिलाएं सवेतन नौकरी करती हैं, उनमें डिमेंशिया और अल्जीमर्स होने की संभावना कम हो जाती है। इस अध्ययन में शादीशुदा, कामकाजी सिंगल माताएं, शादी शुदा होम मेकर महिलाएं और घर पर रहने वाली सिंगल मदर्स का अध्ययन किया गया।

अधिकतर महिलाओं में 60 वर्ष की आयु के पश्चात स्मरण शक्ति में कमी देखी गई. जो महिलाएं सवेतन काम नहीं करती थीं, उनमें यह कमी अधिक देखी गई। उनमें तेजी से स्मृति कम हुई। जो महिलाएं घर पर रह कर सवेतन काम नहीं करती थीं और जो सिंगल माताएं सवेतन काम नहीं करती थीं, उनमें सबसे अधिक मेमोरी लास देखा गया।

पैरों का दर्द और आयु

उम्र बढ़ने के साथ हमारे पैरों का आकार कुछ बदलता रहता है और इसके साथ ही पैरों के कष्ट और दर्द आदि बढ़ जाते हैं। यह पाया गया है कि अधिकतर वृद्ध लोग सही फिटिंग वाले जूते नहीं पहन पाया संतुलन और चाल बिगड़ सकती है और गिरने और फ्रैक्चर का खतरा बढ़ सकता है।

डच शोधकर्ताओं ने 65 वर्ष से अधिक आयु के लोगों पर इस विषय पर किए गए 57 अध्ययनों की समीक्षा की। उनके अनुसार वरिष्ठ जनों को सही नाप के जूते पहनने चाहिए जिनमें जंजी सही फिट हो, एड़ी की ऊंचाई कम हो किंतु एड़ी के लिए पर्याप्त स्थान हो और कहीं से खुला या टाइट न हो। शोधकर्ताओं के अनुसार जब वरिष्ठ जनों को सही फिटिंग के जूते दिए गए तो उन्हें कम दर्द हुआ और उनका स्वास्थ्य बेहतर हुआ।

मीठे पेय बढ़ा सकते हैं कैंसर का खतरा

जो लोग अधिक मीठे पेय जैसे सोडा, जूस आदि अधिक पीते हैं उन्हें कई प्रकार के कैंसर विशेषतः ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। एक फ्रेंच अध्ययन में औसत 42 वर्ष आयु के महिलाओं और पुरुषों का अध्ययन किया गया। इस अध्ययन में 21 प्रतिशत पुरुष और 79 प्रतिशत महिलाएं थीं। अध्ययन में भाग लेने वालों से उनके दैनिक भोजन और पेयों की जानकारी ली गई। यह पाया गया कि पुरुष महिलाओं से अधिक मीठे पेय पीते हैं। इन 101257 लोगों का 9 वर्ष तक अध्ययन किया गया और कैंसर के 2193 मामले पाये गये। यह पाया गया कि जो लोग 100 मि.लि. मीठे पेय रोज पीते थे उनमें कैंसर का 18 प्रतिशत अधिक खतरा पाया गया और 22 प्रतिशत महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा पाया गया। इन मीठे पेयों में शुद्ध फ्रूट जूस भी शामिल हैं। अतः किसी भी तरह के मीठे पेयों को अपनी नियमित आदत न बनाएं।

उच्च रक्तचाप के शुरुआती लक्षण

जिन लोगों को 40 वर्ष की आयु से पूर्व उक्त रक्तचाप और हाई कोलेस्ट्रॉल का सामना करना पड़ता है, उन्हें बाद में हृदय रोग हाने की संभावना अधिक होती है । अमेरिकन कॉलेज आफ कार्डियोलॉजी द्वारा किए गए 6 अध्ययनों में यह बात उभर कर आई है। इन अध्ययनों में 18 वर्ष से 84 के 36030 लोगों ने भाग लिया।

अध्ययन कर्ताओं ने 18 वर्ष से 39 वर्ष की आयु तक के रक्तचाप तक का रिकार्ड रखा और 40 वर्ष की आयु के पश्चात होने वाले हृदय रोग, स्ट्रोक और दिल के दौर से इसे मिलाया। बाद के 17 वर्ष में 4570 को हृदय रोग हुआ, 5119 रोगों को हार्ट फेल हुआ और 2862 लोगों को स्ट्रोक हुआ। जिन लोगों का एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर 40 वर्ष की आयु से पूर्व 100 मि.ग्र या अधिक था उनमें हृदय रोग होने की संभावना 64 प्रतिशत अधिक पाई गई। जिन युवाओं में 40 वर्ष की आयु से पूर्व रक्तचाप की ऊपरी संख्या 130 से अधिक थी, उनमें बाद में हार्ट फेल होने की संभावना 37 प्रतिशत अधिक थी। इसी प्रकार जिन युवाओं में रक्तचाप की निचली संख्या 40 वर्ष से पूर्व 80 से अधिक थी, उन्हें भी खतरा सामान्य से 21 प्रतिशत अधिक था, इसलिए युवा अवस्था में अपने रक्तचाप का विशेष ध्यान रखें ताकि बड़ी आयु में खतरा अधिक न हो। (स्वा. द.)

फल चमकाएं मोतियों से सफेद दांत

जे के शास्त्री

पीले हो चुके दांतों को लोग अक्सर ब्लीच, व्हाइटनिंग क्रीम या कोई जैल लगाकर डेंटिस्ट की तगड़ी फीस भरकर सफेद बनाने की कोशिश करते हैं लेकिन आप चाहे तो घर बैठे ही प्राकृतिक तरीके से यानी फलों का इस्तेमाल कर दांतों की सफेदी वापस पा सकते हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि कुछ रसदार फलों में नेचरल एसिड होता है जो ब्लीचिंग का काम करता है। यह दांतों का पीलापन दूर कर उन्हें सफेद बनाता है। तो अब आप घर पर ही कुछ फलों जैसे अनारू, स्ट्राबेरी, मौसमी का इस्तेमाल कर अपने दांत चमका सकते हैं। इस प्राकृतिक तरीके को इस्तेमाल करने से आपके दांतों की कोई नुकसान भी नहीं पहुंचेगा।

अगर आपकी ख्वाहिश बिलकुल मोतियों से चमकते सफेद दांत पाने की है तो उन्हें हाइड्रोजन पराक्साइड से साफ करें और पानी से धो लें। आप दांतों को चमकाने के लिए बेकिंग सोडा और नमक का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। (स्वा. द.)

लो ब्लडप्रेसर काबू करें उचित खान पान से

सुनीता गावा

वैसे ब्लडप्रेशर साधारण से थोड़ा कम रहना तो अच्छा है पर अधिक कम रहना कभी-कभी खतरनाक भी हो सकता है। वैसे यह कोई बीमारी नहीं है। जो लोग अनियमित भोजन करते हैं, पौष्टिकता की कमी हो भोजन में, इन्हीं कारणों से ब्लड प्रेशर लो होता है। इसमें खान पान में कुछ परहेज विशेष नहीं होता। बस आवश्यकता होती है काल्टी फूड की और सही मात्रा की। ऐसे लोग खूब खाएं और मस्त रहें।

■ लो बी पी वालों को दिन में एक-दो कप चाय या कॉफी के ले लेने चाहिए। इसके सेवन से फौरन राहत मिलती है क्योंकि चांय और कॉफी में टेनिन और निकोटिन ब्लड प्रेशर बढ़ा देता है। इसका सेवन सीमित मात्रा में जरूरत होने पर करें।

■ पौष्टिक संतुलित आहार लें, तीन मुख्य आहार और दो बार हल्के फुल्के स्नेक्स। हर तीन घंटे के अंतराल में कुछ हल्का लें। स्त्राउट्स, दालें, काले चने धुनें), फल, सब्जियां, सूखे मेवे नियमित लें। अपनी डाइट सुधार कर आप बी पी के उतार चढ़ाव से बच सकते हैं।

■ खजूर, केला, काली मिर्च, केसर, आदि भी ले सकते हैं।

■ पानी खूब पिएं।

■ सूर्य भेदी, अनुलोम विलोम, प्राणायाम, कुछ आसन अवश्य करें ताकि खून का प्रवाह ठीक बना रहे और ख़ाया हुआ पच जाए।

■ सोडियम लेवल चेक करवा लें अगर सोडियम लेवल कम है तो डॉक्टर से पूछकर नमक की मात्रा कितनी और कैसी बढ़ाई जाए, जानकारी लें। (स्वा. द.)



न्यूज इन ब्रीफ

झारखंड के सिमडेगा में मालगाड़ी पटरी से उतरी, रेल सेवा प्रभावित

रांची : झारखंड के सिमडेगा जिले में बुधवार सुबह एक मालगाड़ी पटरी से उतर गई जिससे रेल सेवाएं प्रभावित हुई। अधिकारियों ने यह जानकारी दी। अधिकारियों ने बताया कि यह घटना दक्षिण पूर्व रेलवे के रांची मंडल में सुबह करीब 10:15 बजे कानारोआन रेलवे स्टेशन के पास घटी। वरिष्ठ मंडल वाणिज्य प्रबंधक सुची सिंह ने ‘पीटीआई-भाषा’ को बताया, मालगाड़ी के 10 डिब्बे पटरी से उतर गए और उनमें से आठ पलट गए। यह ट्रेन लौह अयस्क ले जा रही थी। पुलिस ने बताया कि इस घटना में किसी के हताहत होने की खबर नहीं है। उन्होंने बताया कि यह ट्रेन ओडिशा के बोन्दामुंडा से रांची तक लौह अयस्क ले जा रही थी। उन्होंने कहा कि मालगाड़ी के पटरी से उतरने के वास्तविक कारण का अभी पता नहीं चला है और जांच जारी है।

विवाद में एक महिला की सिर पर महार करके हत्या

बलिया (उप्र) : बलिया जिले के सिकंदपुर क्षेत्र में बुधवार सुबह एक घर में बकरी के चले जाने को लेकर हुए विवाद में एक महिला की सिर पर कथित रूप से प्रहार करके हत्या कर दी गयी। पुलिस ने यह जानकारी दी। अपर पुलिस अधीक्षक (उत्तरी) दिनेश कुमार शुक्ला ने बताया कि सिकंदपुर क्षेत्र के चकखान गांव में एक घर में एक बकरी के घुस जाने को लेकर दो परिवारों में कहावनी और मारपीट हो गयी, उसी दौरान सिर में चोट लगने से पीड़ित (देवी) 50) नामक महिला गंभीर रूप से घायल हो गयी। उन्होंने बताया कि परिजन उसे आनन-फ़ानन में सिकंदपुर के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र लेकर पहुंचे जहां से गंभीर स्थिति को देखते हुए उसे जिला अस्पताल रेफर किया गया लेकिन उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। शुक्ला ने बताया कि पुलिस शव को पोस्टमार्टम के लिए ले गयी।

संभल के सपा सांसद जियाउर्हमान के खिलाफ मुकदमे की सुनवाई पर रोक

प्रयागराज (उप्र) : इलाहाबाद उच्च न्यायालय ने आचार संहिता उल्लंघन के एक मामले में संभल के सपा सांसद जियाउर्हमान के खिलाफ आपराधिक मुकदमे की सुनवाई पर रोक लगा दी है। मुकदमे को चुनौती देने वाली याचिका पर सुनवाई के दौरान याचिकाकर्ता के वकील ने दलील दी कि मौजूदा मामला 2024 के लोकसभा चुनाव के दौरान भादंस की धारा 188 (संसदारी अधिकारी द्वारा जारी आदेश का उल्लंघन) और जनप्रतिनिधि अधिनियम की धारा 126 (चुनाव के दिन जनसभा पर रोक) के तहत दंडनीय अपराध के लिए दर्ज कराया गया था। उन्होंने कहा कि याचिकाकर्ता के खिलाफ केवल यह आरोप है कि 21 अप्रैल, 2024 को रात करीब पौने ग्यारह बजे याचिकाकर्ता ने अपने साथियों के साथ आचार संहिता का उल्लंघन किया। अधिवक्ता ने दलील दी कि उनके खिलाफ लगाए गए सभी आरोप पूरी तरह से झूठे हैं। उन्होंने कहा कि यदि इन्हें सही मान भी लिया जाए तो भी भादंस की धारा 188 और जनप्रतिनिधि अधिनियम की धारा 126 के तहत उनके खिलाफ कोई अपराध नहीं बनता।

फिल्म निर्माता अमित जानी को बम से उड़ाने की धमकी वाला फोन आया; संभल में मामला दर्ज

संभल (उप्र) : संभल जिले में फिल्म निर्माता अमित जानी को फोन पर जाने से मारने की धमकी मिलने के बाद पुलिस ने मामला दर्ज किया है। अधिकारियों ने बुधवार को यह जानकारी दी। पुलिस अधीक्षक कृष्ण कुमार बिश्राई के मुताबिक, जानी ने एक लिखित शिकायत दर्ज कराई है जिसमें कहा गया है कि 27 अक्टूबर को, मुरादाबाद से संभल जाते समय, बिलारी पार करने के तुरंत बाद शाम चार बज कर 19 मिनट पर उन्हें एक फोन कॉल आया। जानी ने अपनी शिकायत में आरोप लगाया, कॉल करने वाले ने खुद को मोहम्मद शम्बीर बताया। उसने मुझे पूछा कि क्या मैं ‘उदयपुर फाइलर्स’ या ‘संभल फाइलर्स’ बना रहा हूं। जब मैंने हां कहा, तो उसने धमकी दी कि फिल्म की शूटिंग के दौरान या बिहार चुनाव प्रचार के दौरान, वह मुझे मेरी गाड़ी के साथ उड़ा देगा।

राजद के लोगों ने आडवाणी की रथ यात्रा रोककर पाप किया था: योगी आदित्यनाथ

सिवान/भोजपुर/बक्सर : उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने बुधवार को राष्ट्रीय जनता दल (राजद) के अध्यक्ष लालू प्रसाद पर निशाना साधते हुए कहा कि राजद के लोगों ने करीब 35 साल पहले भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के वरिष्ठ नेता लालकृष्ण आडवाणी की राम रथ यात्रा को रोक कर पाप किया था। भाजपा नेता ने बिहार में चुनाव प्रचार के दौरान सिवान, भोजपुर और बक्सर जिलों में लगातार तीन सभाओं को संबोधित किया। उन्होंने लालू प्रसाद के नाम लिए बगैर 1990 में समस्तीपुर की उस घटना का जिक्र किया, जिस पर राजद प्रमुख अपनी ‘धर्मनिरपेक्ष’ छवि के प्रमाण के रूप में अक्सर गर्व जताते रहे हैं। योगी ने दावा किया,



अयोध्या में राम मंदिर निर्माण ने उस कलंक को मिटा दिया जिससे देश 500 वर्ष तक व्यथित था। लेकिन राजद के लोगों ने भगवान राम की रथ यात्रा को रोक कर पाप किया था। उन्होंने यह भी आरोप लगाया, राजद की सहयोगी कांग्रेस दावा कर

चुकी है कि भगवान राम का अस्तित्व ही नहीं था। उनका इशारा वर्ष 2007 में उच्चमन न्यायालय में दायर एक हलफनामे की ओर था, जब केंद्र में कांग्रेस नीत संयुक्त प्रगतिशील गठबंधन (संग्रण) सरकार थी। योगी ने 1989 की उस घटना

को भी उठाया, जब उत्तर प्रदेश में मुलायम सिंह यादव मुख्यमंत्री थे। उन्होंने कहा, कांग्रेस-राजद के सहयोगी समाजवादी पार्टी ने राम भक्तों पर गोली चलवाने का आदेश दिया था। सिवान जिले के रघुनाथपुर विधानसभा क्षेत्र की एक रैली में योगी ने राजद उम्मीदवार ओसामा शाहाब का जिक्र किया और उनके दिवंगत पिता मोहम्मद शाहाबुद्दीन को देश-विदेश में कुख्यात बताते हुए कहा कि राजद जंगल राज वापस लाना चाहता है। उन्होंने कहा, इस जिले ने वह भयावह घटना देखी है जिसमें लोगों पर अम्ल (पुसिड) डालकर उनकी हत्या कर दी गई थी। अब उसी परिवार के सदस्य को चुनाव मैदान में उतारकर राजद पुराने दिनों को वापस लाना चाहता है।

आसाराम को राजस्थान उच्च न्यायालय से छह महीने की जमानत मिली

जोधपुर : राजस्थान उच्च न्यायालय ने नाबालिग से बलात्कार के मामले में आजीवन कारावास की सजा काट रहे उपदेशक आसाराम को चिकित्सा आधार पर छह महीने की जमानत दे दी है। इससे पहले 84 वर्षीय आसाराम को तीन बार अंतरिम जमानत दी जा चुकी है। कार्यवाहक मुख्य न्यायाधीश संजीव प्रकाश शर्मा और न्यायमूर्ति संगीता शर्मा की पीठ ने सजा के निलंबन और नियमित जमानत के लिए उसकी याचिका पर सुनवाई करते हुए यह आदेश दिया। आसाराम के वकील देवदत्त कामत ने दलील दी कि उनका मुवक्किल लंबे समय से बीमार है और जेल में उसका उचित इलाज संभव नहीं है, इसलिए उसे बिना हिरासत के ज़मानत देने से उसके इलाज में आसानी होगी।

‘लालटेन शासन’ की उदासीनता से बिहार वर्षों तक पिछड़ा रहा: दिल्ली की मुख्यमंत्री

मुजफ्फरपुर : दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने बुधवार को आरोप लगाया कि बिहार को वर्षों तक ‘लालटेन शासन’ की उदासीनता का खामियाजा भुगतान पड़ा। ‘लालटेन’ राष्ट्रीय जनता दल (राजद) का चुनाव विह्व है। इस पार्टी ने राज्य पर 15 साल तक शासन किया। मुजफ्फरपुर और पटना में चुनावी रैलियों को संबोधित करते हुए गुप्ता ने दावा किया कि ‘लालटेन शासन’ में सत्ता में बैठे लोग केवल अपने परिवार के हितों की चिंता करते थे। उन्होंने कहा, “मैं पूछना चाहती हूं कि बिहार इतने वर्षों तक क्यों पिछड़ा रहा? क्योंकि पहले की सरकार में, ‘लालटेन’ (राजद) के शासन के दौरान, वे लोग केवल



अपने परिवारों के बारे में सोचते थे, बिहार की जनता के बारे में नहीं। बिहार के युवाओं को अपने घर छोड़कर बाहर रोजगार के लिए क्यों जाना पड़ा?” उनके आरोपों पर प्रतिक्रिया देते हुए कांग्रेस ने कहा कि दिल्ली की मुख्यमंत्री ने “बिहार में अपनी ही सहयोगी सरकार की कमियां उजागर कर दीं।” कांग्रेस ने

पत्नी से वीडियो कॉल पर बात करते हुए सऊदी अरब में फांसी लगाई

मुजफ्फरनगर (उप्र) : जिले के भोपा के भोकरहेड़ी निवासी आस मोहम्मद अंसारी (24) ने सऊदी अरब की राजधानी रियाद में फांसी के फंदे पर लटककर आत्महत्या कर ली। युवक फांसी लगाते समय पत्नी से वीडियो कॉल पर बात कर रहा था। पुलिस और अंसारी के परिजनों के मुताबिक, उसने सऊदी अरब के रियाद में कथित तौर पर आत्महत्या कर ली। इस दौरान वह भारत में अपनी नवविवाहिता पत्नी के साथ वीडियो कॉल पर बात कर रहा था। यहां एक पुलिस अधिकारी ने बताया कि आस मोहम्मद अंसारी ने कथित तौर पर 26 अक्टूबर को रियाद में अपने घर की छत से फांसी लगा ली। उन्होंने कहा कि वीडियो कॉल

ज्ञानवापी मस्जिद के सीलबंद वज्रुखाने के ताले पर लगा कपड़ा बदलने पर दोनों पक्ष सहमत, फैसला सुरक्षित

वाराणसी (उप्र) : वाराणसी की जिला अदालत ने ज्ञानवापी परिसर स्थित सीलबंद वज्रुखाने के ताले पर लगे कपड़े को बदलने के लिए दोनों पक्षों से सहमति लेने के बाद आदेश को 10 नवंबर के लिए सुरक्षित रख लिया है। हिन्दू पक्ष के अधिवक्ता मदन मोहन यादव ने बताया कि जिला अदालत ने बुधवार को हिन्दू और मुस्लिम दोनों पक्षों से ज्ञानवापी परिसर स्थित सील बंद वज्रुखाने के ताले पर लगे कपड़े को बदलने के लिए सहमति ले ली तथा 10 नवंबर के लिए आदेश सुरक्षित रख लिया। उन्होंने बताया कि पिछली सुनवाई के दौरान अदालत ने कहा था कि चूंकि मामला उच्चतम न्यायालय में लंबित है इसलिए वह स्वयं कोई आदेश जारी नहीं कर सकती। यादव के अनुसार अदालत ने कहा था कि अगर दोनों पक्ष सहमत हो तो ताले पर लगे कपड़े को बदला जा सकता है।

नीतीश कुमार का प्रहार: 2005 से पहले बिहार में था अंधेरा, अब ‘सुशासन का मॉडल’

राजगीर : बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने बुधवार को विपक्ष पर तीखा हमला बोला और अपने शासनकाल की उपलब्धियों का विस्तृत ब्योरा दिया। उन्होंने दावा किया कि 2005 से पहले बिहार ‘अंधकार’ में था और विकास का कोई नामोनिशान नहीं था। मुख्यमंत्री ने कहा, “जब हमारी सरकार बनी तो सड़कों से लेकर स्कूलों तक, बिजली से लेकर रोजगार तक, हर क्षेत्र में नई रोशनी आई। आज हर गांव में बिजली है, हर घर में नल से जल पहुंच रहा है और बेटियां रात में भी सुरक्षित घर लौटती हैं। यह सब सुशासन के मॉडल की देन है।” जनता दल यूनाइटेड (जदयू) के राष्ट्रीय अध्यक्ष नीतीश कुमार ने नालंदा जिले के राजगीर विधानसभा क्षेत्र में एक चुनावी सभा



को संबोधित करते हुए राजगीर के वर्तमान विधायक कौशल किशोर को दोबारा विजयी बनाने की अपील की। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा)–जदयू गठबंधन बिहार को आत्मनिर्भर बनाने के लिए निरंतर काम कर रहा है और नालंदा समेत पूरे प्रदेश में विकास का जो सिलसिला शुरू हुआ है, उसे आगे ले जाने के

लिए मजबूत सरकार जरूरी है। मुख्यमंत्री ने राज्य सरकार की कई लोककल्याणकारी योजनाओं का जिक्र करते हुए कहा कि हर परिवार को 100 यूनिट तक बिजली मुफ्त देने, पेंशन में वृद्धि और घर-घर की छत पर ‘सोलर प्लेट’ लगाने जैसी योजनाओं पर तेजी से काम हो रहा है।

मुसलमान सपा-कांग्रेस के बजाय बसपा का समर्थन करें ताकि भाजपा को चुनाव में हराया जा सके : मायावती

लखनऊ : बहुजन समाज पार्टी (बसपा) अध्यक्ष मायावती ने बुधवार को कहा कि मुस्लिम समाज को एकजुटता के साथ समाजवादी पार्टी (सपा) और कांग्रेस के बजाय सीधे बहुजन समाज पार्टी (बसपा) का समर्थन करना चाहिये ताकि भाजपा की घातक राजनीति को चुनाव में हराया जा सके। उन्होंने कहा कि सपा के समर्थन में मुस्लिम समाज के एकतरफा वोट देने के बावजूद वह (सपा) भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) को हारने में विफल रही। बसपा नेता मायावती ने पार्टी के जनाधार को बढ़ाने के लिये बुधवार को यहां ‘बसपा मुस्लिम समाज भाईचारा संगठन’ की विशेष बैठक की अध्यक्षता की तथा मुस्लिम समाज को बसपा में जोड़ने के लिए जरूरी दिश-निर्देश दिये। मायावती ने कहा, “वर्ष 2022 के पिछले विधानसभा चुनाव तथा उससे पहले के चुनाव से यह पूरी तरह से स्पष्ट है कि उन में मुस्लिम समाज का पूरे तन, मन, धन से जबर्दस्त समर्थन मिलने के बावजूद समाजवादी पार्टी और कांग्रेस पार्टी भाजपा को हाराने में विफल रहीं। इसके विपरीत बसपा ने मुस्लिम समाज का काफ़ी कम समर्थन पाकर भी भाजपा को परास्त करने में सफल रही और वर्ष 2007 में बसपा की बहुमत के साथ सरकार बनी।”

बिहार चुनाव के लिए मुख्यमंत्री सिद्धरमैया ने मंत्रियों से 300 करोड़ रुपये जुटाए : भाजपा नेता

बेंगलुरु/चित्रदुर्ग : वरिष्ठ भाजपा नेता बी श्रीरामुलु ने बुधवार को कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धरमैया पर बिहार विधानसभा चुनाव में कांग्रेस पार्टी के प्रचार अभियान के लिए राज्य के मंत्रियों से 300 करोड़ रुपये इकट्ठा करने का आरोप लगाया। श्रीरामुलु ने आरोप लगाया कि सिद्धरमैया ने इसका अपनी कुर्सी बचाने के लिए किया। उन्होंने दावा किया कि यह राशि हाल ही में मुख्यमंत्री द्वारा अपने कैबिनेट सहयोगियों के लिए आयोजित रात्रिभोज के दौरान जुटाई गई थी। चित्रदुर्ग में पत्रकारों से बातचीत में भाजपा नेता ने कहा, “मुख्यमंत्री सिद्धरमैया की कुर्सी शायद हिल रही है। वह 15 नवंबर को दिल्ली जा रहे हैं। वह अपनी कुर्सी बचाने की कोशिश कर रहे हैं। देखना होगा कि 15 नवंबर के बाद क्या ‘क्रांति’ होती है।” अगले महीने कांग्रेस सरकार के ढाई साल पूरा होने पर नेतृत्व परिवर्तन की अटकलें लगाई जा रही हैं, जिसे कुछ लोग ‘नवंबर क्रांति’ कह रहे हैं।

लंबे समय तक जेल में बंद रहे सपा नेताओं आजम खान और इरफान सोलंकी ने की एक-दूसरे से मुलाकात

रामपुर (उप्र) : लंबे समय तक जेल में रहने के बाद जमानत पर रिहा हुए समाजवादी पार्टी (सपा) के पूर्व विधायक इरफान सोलंकी ने हाल ही में जमानत पर छूट वरिष्ठ सपा नेता आजम खान से बुधवार को उनके आवास पर मुलाकात की। अपनी विधायक पत्नी नसीम सोलंकी के साथ रामपुर पहुंचे इरफान ने आजम खान से लगभग दो घंटे तक भेंट की। बाद में संवाददाताओं से बातचीत में आजम खान ने कहा कि इरफान के पिता से उनके बहुत अच्छे रिश्ते थे। इस सवाल पर कि क्या यह एक राजनैतिक मुलाकात थी, खान ने कहा, “हमारे इरफान सोलंकी से पारिवारिक संबंध हैं लेकिन जब दो राजनीतिक लोग मिल बैठकर बात करते हैं तो सियासी बातचीत भी होती ही है।”

मोदी के खिलाफ टिप्पणी के लिए राहुल गांधी को बिहार चुनाव में कीमत चुकानी होगी : शाह

पटना : केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने बुधवार को कहा कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पर अपनी हालिया टिप्पणी और छठी मईया एवं उनके भक्तों का अपमान करने की “कीमत चुकानी पड़ेगी।” गांधी की इस टिप्पणी पर प्रतिक्रिया देते हुए कि प्रधानमंत्री मोदी वोट के लिए नाच भी सकते हैं, शाह ने एक समाचार चैनल ‘न्यूज 18 नेटवर्क’ के साथ एक साक्षात्कार के दौरान कहा, राहुल गांधी को चुनावों में इसकी कीमत चुकानी पड़ेगी। राहुल ने मोदी के बारे में अपमानजनक तथ्यों से बात की और उनकी मां का अपमान किया, लेकिन जब भी उन्होंने ऐसा किया है, हर बार कीचड़ से कमल खिला है।” चैतल की विज्ञप्ति के अनुसार, शाह ने कहा, राहुल गांधी ने मोदी का



नहीं, बल्कि छठी मईया और उनके भक्तों का अपमान किया है। बिहार चुनाव में उन्हें इसका दृष्टीरेणाम भुगतना पड़ेगा। मुझे पूरा विश्वास है कि बिहार के मतदाता छठी मईया और मोदी जी का अपमान नहीं भूलेंगे। अमित शाह की यह टिप्पणी गांधी द्वारा एक जनसभा को संबोधित

भारत ने रचा ऊर्जा क्षेत्र में इतिहास: 500 गीगावाट की क्षमता पार, नवीकरणीय ऊर्जा से हुई 50% से अधिक मांग की पूर्ति

नई दिल्ली : भारत ने ऊर्जा क्षेत्र में दो ऐतिहासिक मील के पथर हासिल किए हैं, जो स्वच्छ, सुरक्षित और आत्मनिर्भर ऊर्जा भविष्य की दिशा में देश की तीव्र प्रगति को दर्शाते हैं। 30 सितंबर 2025 तक देश की कुल स्थापित ऊर्जा क्षमता 500.89 गी-गावाट तक पहुंच गई है, जो 500 गीगावाट का आंकड़ा पार करने वाली ऐतिहासिक उपलब्धि है। ऊर्जा मंत्रालय के अनुसार, इसमें से 256.09 गीगावाट (कुल का 51% से अधिक) गैर-जीवाश्म ईंधन स्रोतों – यानी नवीकरणीय, जलविद्युत और परमाणु ऊर्जा – से है, जबकि 244.80 गी-गावाट जीवाश्म ईंधन आधारित स्रोतों से प्राप्त हो रही है। नवीकरणीय ऊर्जा

में सौर ऊर्जा 127.33 गीगावाट और पवन ऊर्जा 53.12 गीगावाट दर्ज की गई है। वित्त वर्ष 2025–26 (अप्रैल-सितंबर 2025) के दौरान देश ने 28 गीगावाट गैर-जीवाश्म और 5.1 गी-गावाट जीवाश्म ईंधन क्षमता जोड़ी, जिससे यह स्पष्ट है कि भारत तेजी से हरित ऊर्जा की ओर अग्रसर है।

नवीकरणीय ऊर्जा के लिए ऐतिहासिक दिन
29 जुलाई 2025 का दिन भारत की ऊर्जा यात्रा में मील का पथर बन गया, जब पहली बार देश की कुल 203 गीगावाट बिजली मांग का 51.5% हिस्सा नवीकरणीय स्रोतों से पूरा हुआ। इस दिन 44.50 गीगावाट सौर, 29.89 गीगावाट पवन और

30.29 गीगावाट जलविद्युत ऊर्जा का उत्पादन हुआ।

राष्ट्रीय लक्ष्य समय से पहले हासिल
भारत ने अपने कांपे26 पंचामृत लक्ष्यों में से एक – 2030 तक स्थापित क्षमता का 50% गैर-जीवाश्म स्रोतों से प्राप्त करने का सफल – पाँच वर्ष पहले ही पूरा कर लिया है। यह उपलब्धि भारत की ऊर्जा नीति, मजबूत निवेश और नव-ाचार का परिणाम है।

नवाचार और रोजगार की दिशा में बड़ा कदम
स्वच्छ ऊर्जा क्षेत्र में इस प्रगति से देशभर में विनिर्माण, स्थापना, रखरखाव और अनुसंधान के नए

अवसर उत्पन्न हो रहे हैं। इससे ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों के युवाओं को लाभ मिल रहा है।

सराहनीय सामूहिक प्रयास
ऊर्जा मंत्रालय और नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय (एमएनआई) ने इस सफलता के लिए सभी बिजली उत्पादन कंपनियों, ट्रांसमिशन यूटिलिटीज़, सिस्टम ऑपरेटर्स और राज्य एजेंसियों को बधाई दी है। भारत की यह ऐतिहासिक उपलब्धि न केवल स्वच्छ ऊर्जा के क्षेत्र में उसकी अग्रणी भूमिका को रेखांकित करती है, बल्कि दुनिया के लिए एक प्रेरणादायक उदाहरण भी प्रस्तुत करती है।

वर्ष 10, पूर्णांक 3397 अंक 207, RNI No WBHIN/2016/66788, सर्वांग प्रकाशन के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक सरोज राय द्वारा रजि. 17, बालमुकुन्द मक्कर रोड, 2सरा तल्ला, कोलकाता-700 007 से प्रकाशित। एल. एस. पब्लिकेशन्स प्रा. लि. 4, कैनल वेस्ट रोड, कोलकाता-700 015 से मुद्रित।