





सांक्षिक समाचार



**प्रभारी मंत्री, सांसद एवं विधायक ने मुख्यमंत्री का नागलवाड़ी पहुंचने पर किया स्वागत**

संघवा। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव जनजातीय बाहुल्य जिले बड़वानी के नागलवाड़ी में किसान कल्याण वर्ष की पहली कृषि केबिनेट के लिए बड़वानी जिले के नागलवाड़ी स्थित हेलीपैड पहुंचने पर जिले के प्रभारी मंत्री एवं प्रदेश के कौशल विकास व रोजगार मंत्री डॉ. गौतम टेटवाल, लोकसभा सांसद श्री गजेन्द्र सिंह पटेल, विधायक पानसेमल श्याम बरडे ने पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री का अभिनन्दन करने पहुंचे स्थानीय युवाओं और ग्रामीणों ने पारंपरिक जनजातीय वेशभूषा धारण उपस्थित रहे। ढोल-मंदाल और अन्य पारंपरिक वाद्य यंत्रों की थाप पर लोक कलाकारों ने नृत्य कर मुख्यमंत्री का स्वागत किया। डॉ. यादव ने भी कलाकारों का उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर इंदौर के कमिश्नर डॉ. सुदाम खाड़े, पुलिस महानिरीक्षक श्री अनुराग, पुलिस उपमहानिरीक्षक श्री सिद्धार्थ बहुगुणा, कलेक्टर श्रीमती जयति सिंह उपस्थित अन्य उपस्थित रहे।

**मंत्री डॉ. विजय शाह ने नागरिकों को दी होली की शुभकामनाएं**

खंडवा। प्रदेश के जनजातीय कार्य विभाग के मंत्री डॉ. कुंवर विजय शाह ने रंगों के पावन पर्व होली की प्रदेशवासियों को बधाई और शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने अपने संदेश में कहा है कि होली आपसी प्रेम, सौहार्द, भाईचारे और सामाजिक समरसता का त्यौहार है। यह उत्सव, हमारे जीवन में नई ऊर्जा, उसाह और सकारात्मकता का संचार करता है। अपने शुभकामना संदेश में मंत्री डॉ. शाह ने कहा है कि रंगों का त्यौहार होली प्रदेशवासियों के जीवन में सुख, शांति, समृद्धि और प्रगति लेकर आए और सभी के जीवन में आनंद और उल्लास का संचार करें।

**प्रभारी मंत्री लोधी ने नागरिकों को होली पर्व की दी बधाई**

खंडवा। प्रदेश के पर्यटन एवं संस्कृति विभाग के मंत्री तथा खंडवा जिले के प्रभारी मंत्री श्री धर्मद सिंह लोधी ने खंडवा जिले के नागरिकों को प्रगों के पावन पर्व होली के अवसर पर बधाई और शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने अपने शुभकामना संदेश में कहा है कि होली का यह उत्सव हमारे जीवन में नई ऊर्जा, उसाह और सकारात्मकता का संचार करता है। उन्होंने कहा है कि रंगों का यह त्यौहार फोलीय प्रदेशवासियों के जीवन में सुख समृद्धि लेकर आएगा। प्रभारी मंत्री श्री लोधी ने प्रदेशवासियों से अपील की है कि सभी नागरिक होली का पर्व शांतिपूर्ण, सुरक्षित, सौहार्दपूर्ण और पर्यावरण-अनुकूल तरीके से मनाएं।

**'रोजगार, स्वरोजगार एवं अप्रेंटिसशिप' रोजगार मेला अब 10 मार्च को होगा**

खंडवा। 'रोजगार, स्वरोजगार एवं अप्रेंटिसशिप' मेले का आयोजन शासकीय आई.टी.आई. खंडवा में आगामी 5 मार्च गुरुवार को होना था, होली के त्यौहार को ध्यान में रखते हुए अब यह रोजगार मेला का 10 मार्च को प्रातः 11 से दोपहर 3 बजे तक किया जाएगा। जिला रोजगार अधिकारी श्री लक्ष्मण सिंह सिलौटे ने बताया कि इस रोजगार मेले में प्रदेश की विभिन्न कम्पनियों के द्वारा तकनीकी एवं गैर-तकनीकी क्षेत्र में लगभग 200 बेरोजगार युवक युवतियों की निजी क्षेत्र में भर्ती की जाएगी। जिन अभ्यर्थियों की शैक्षणिक योग्यता 5वीं, 8वीं, 10वीं, 12वीं, आईटीआई, डिप्लोमा, स्नातक या स्नातकोत्तर है, और आयु सीमा 18 वर्ष से 35 वर्ष के बीच है, उनमें से चयनित युवाओं को 8 हजार रूपए से 25 हजार रूपए सम्बंधित कम्पनी द्वारा मानदेय दिया जाएगा। जिला रोजगार अधिकारी श्री सिलौटे ने बताया कि चयनित अभ्यर्थियों को अन्य सुविधाएं कम्पनियों के नियमानुसार रहेंगी। इच्छुक आवेदक अपने समस्त मूल दस्तावेज की फोटोकॉपी, पासपोर्ट साइज के 4 फोटो, आधार कार्ड, रोजगार कार्यालय या जीवित पंजीयन कार्ड के साथ उपस्थित होकर रोजगार मेले का लाभ उठा सकते हैं। इसके लिए मार्ग व्यव देनी होगी।

**चंद्रग्रहण के कारण आँकारेश्वर एवं ममलेश्वर मंदिर कुछ समय के लिए बंद रहेंगे**  
खंडवा। मंगलवार 3 मार्च को चंद्रग्रहण के कारण आँकारेश्वर एवं ममलेश्वर ज्योतिर्लिंग मंदिर दोपहर 3 से शाम 7 बजे तक बंद रहेंगे। मंदिर के मुख्य कार्यपालन अधिकारी ने बताया कि चंद्रग्रहण के पश्चात शाम 7 बजे से रात्रि 8 बजे तक मंदिर के शुद्धिकरण एवं साफ सफाई के बाद रात्रि 8 बजे से श्रद्धालुगण मंदिर में दर्शन कर सकेंगे।

**महाकाल मंदिर में होलिका दहन के साथ होली पर्व शुरू  
वैदिक मंत्रों से जली होली; अब आरती के समय में होगा बदलाव**

**उज्जैन ■ विसं**  
देश में होली का पर्व सोमवार को सबसे पहले उज्जैन के महाकालेश्वर मंदिर में मनाया गया। परंपरा के अनुसार इस बार भगवान महाकाल को केवल एक किलो हर्बल गुलाल प्रतीकात्मक रूप से अर्पित किया गया। संध्या आरती के दौरान पुजारी ने भगवान को गुलाल अर्पित किया। जिसके बाद वैदिक मंत्रोच्चार के साथ मंदिर परिसर में गोबर के उपलों से बनी होलिका का दहन किया गया।



**गृहण के दौरान विशेष नियम**

ग्रहण के सूतक काल में मंदिर के पट खले रहेंगे, लेकिन नियमित भोग नहीं लगाया जाएगा। भगवान को केवल शककर का भोग अर्पित किया जाएगा। ग्रहण खत्म होने के बाद मंदिर की शुद्धि कर पूजा-अर्चना और आरती की जाएगी।

भगवान महाकाल को गुलाल लगाया जाएगा। इसके बाद भगवान का भांग और चंदन से विशेष श्रृंगार किया जाएगा। मंदिर के पुजारी आशीश शर्मा के अनुसार, महाकाल मंदिर में सबसे पहले होली मनाने की परंपरा प्राचीन समय से चली आ रही है, जिसमें भगवान को प्रतीकात्मक रूप से गुलाल अर्पित किया जाता है। दो बार भगवान की दिनचर्या में बदलाव होता है। कार्तिक कृष्ण प्रतिपदा से ठंड के

**मंदिर परिसर में रंग लाने पर प्रतिबंध**

■ श्रद्धालुओं को रंग-गुलाल लेकर प्रवेश की अनुमति नहीं होगी।  
■ पुजारी, कर्मचारी और सुरक्षाकर्मी भी रंग लेकर प्रवेश नहीं करेंगे।  
■ सभी प्रवेश द्वारों पर कड़ी जांच की जाएगी।  
■ मंदिर परिसर की निगरानी सीसीटीवी कैमरों से की जाएगी।  
■ मंदिर परिसर में श्रद्धालुओं से अपील की है कि होली का पर्व मंदिर की परिधि के अनुरूप शांति, श्रद्धा और सौहार्द के साथ मनाएं।

**भद्रा में होगा होलिका का दहन**

फाल्गुन माह की कृष्ण पक्ष की पूर्णिमा तिथि पर होलिका का पूजन माना जाता है। इस बार भद्रा भू लोक में है, प्रदेश काल के समय होलिका का पूजन करना श्रेष्ठ होगा। इससे नकारात्मक ऊर्जा का निराकरण होता है। सिंह राशि की भद्रा भूलोक पर मानी जाती है।

अनुसार आरती का समय होता है। वहीं चैत्र कृष्ण प्रतिपदा से गर्मी के अनुसार आरती का समय तय होता है।

**प्रदेश के ऊर्जामंत्री प्रद्युम्न सिंह तोमर ने इंदौर में ली मिटिंग**

**इंदौर ■ विसं**  
बिजली उपभोक्ताओं की सुविधाओं के लिए विद्युत कंपनी की टीम गंभीरता से कार्य करे। आरडीएसएस, एसएसटीडी के नए कार्यों का समय पर उपभोक्ताओं को लाभ मिले, ताकि उपभोक्ता संतुष्टि में बहोतर हो। उपभोक्ता सुविधाओं से संबंधित कार्यों में लापरवाही बर्दाश नहीं की जाएगी। प्रदेश के ऊर्जामंत्री श्री प्रद्युम्न सिंह तोमर ने ये बातें कही।



रविवार दोपहर पोलीग्राउंड इंदौर स्थित पश्चिम क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी के प्रबंध निदेशक कार्यालय में आयोजित मिटिंग में उन्होंने कहा कि आरडीएसएस के अंतर्गत किसान हो, घरेलू हो, गैर घरेलू हो या औद्योगिक श्रेणी का उपभोक्ताओं के लिए नए कार्य हो रहे हैं, ये कार्य गुणवत्ता से हो, समय से पूर्ण किए जाए, ताकि परियोजना का उद्देश्य समय पर सफल हो। तोमर ने कहा कि आरडीएसएस अंतर्गत जो ऐंजिनियर्स लापरवाही कर रही है, उन पर कठोर कार्रवाई की जाए, अच्छे कार्य करने

वाले ऐंजिसी को नियमानुसार अतिरिक्त कार्य दिया जा सकता है। सिंह ने केपेसिटर बैंक को स्थापना के बाद उनका गुणवत्ता परीक्षण एवं उनसे हो रहे फायदे की रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। उन्होंने एनएचपीएल, एलटीएमटी लेब का सतत पर्यवेक्षण करने के निर्देश दिए। कंपनी के प्रबंध निदेशक अरुण कुमार सिंह ने कहा कि आरडीएसएस अंतर्गत 97 में से 87 ग्रिड का कार्य पूर्ण होकर बिजली आपूर्ति हो गई है, वहीं सात

**एच.पी.वी. टीकाकरण के लिए नोडल अधिकारी नियुक्त**

खण्डवा। महिलाओं को सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए एच.पी.वी. टीकाकरण अभियान 28 फरवरी से प्रारंभ हो चुका है। कलेक्टर श्री ऋषय गुप्ता ने इस टीकाकरण अभियान को मांतिरिंग के लिए नोडल अधिकारी एवं सहायक नोडल अधिकारियों को नियुक्त की है। जारी आदेश अनुसार जिला पंचायत के सीईओ डॉ. नागार्जुन जी, गौशु को जिला स्तरीय नोडल अधिकारी बनाया गया है, जबकि मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. ओ.पी. जुनावात, सिविल सर्जन डॉ. रश्मि कौशन, जिला महामारी विशेषज्ञ डॉ. योगेश शर्मा को सहायक नोडल अधिकारी बनाया गया है। इसके अलावा जिला शिक्षा अधिकारी, सहायक आयुक्त जनजातीय कार्य विभाग, जिला कार्यक्रम अधिकारी महिला एवं बाल विकास विभाग, अतिरिक्त मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत को भी इस अभियान की मांतिरिंग के निर्देश दिए गए हैं।

**होली का उत्सव चरम पर: रंगों से महका बुधनी नगर बाजारों में चहल-पहल और रौनक अपने चरम पर**

**बुधनी ■ विसं**  
होली की पूर्व संध्या पर बुधनी नगर पूरी तरह से रंगों के त्यौहार में रंगा दिखाई दे रहा है। बाजारों में रंग-गुलाल, पिचकारी, मुखौटे और होली से जुड़ी सामग्री की दुकानों पर खरीदारों की भारी भीड़ देखी जा रही है। सुबह से ही लोग खरीदारों के लिए बाजारों का रुख कर रहे हैं, जिससे प्रमुख बाजारों में दिनभर रौनक बनी रही।



**बच्चों और बड़ों में खास उत्साह:** बच्चों में रंग-बिरंगी पिचकारियों और कार्टून मुखौटों को लेकर विशेष उत्साह देखने को मिला। वहीं, बड़े लोग अबीर-गुलाल, रंगों और पारंपरिक सामग्री की खरीदारी में व्यस्त नजर आए। दुकानदारों ने भी ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए अपनी दुकानों को

ज्यास तरोके से सजाया है। **मिठई की दुकानों पर खरीदारी में इजाजत:** होली के त्यौहार को देखते हुए मिठई की दुकानों पर भी भारी भीड़ उमड़ रही है। गुड़िया, नमकीन और पारंपरिक व्यंजनों की मांग तेजी से बढ़ी है। व्यापारियों के अनुसार, इस बार बिक्री में पिछले वर्ष की तुलना में अधिक बढ़ोतरी की संभावना है, जिससे उनके चेहरे खुशी से खिले हुए हैं।

**गली-मोहल्लों में होलिका दहन की तैयारियां जोर पर:** नगर के विभिन्न क्षेत्रों में होलिका दहन की तैयारियां तेजी से चल रही हैं। जगह-जगह लकड़ी और उपलों का संग्रह किया जा रहा है तथा बच्चे उत्साहपूर्वक तैयारियों में शामिल हैं। हालांकि इस वर्ष मुहूर्त को लेकर कुछ असमंजस है, लेकिन लोगों के जोश में कोई कमी नहीं देखी जा रही। **प्रशासन सतर्क, सुरक्षा व्यवस्था मजबूत:** भीड़-भाड़ वाले बाजार क्षेत्रों में शांति एवं सुरक्षा बलएं रखने के लिए प्रशासन विशेष सतर्कता बरत रहा है। कुल मिलाकर, पूरे नगर में उत्साह, उमंग और उल्लास का माहौल है। बाजारों की रौनक ने होली को खुशियों में चार चाँद लगा दिए हैं।

**शहर के साथ ग्रामीण क्षेत्रों में भी सघन कार्रवाई 5 प्रतिष्ठानों की जांच, कुल 18 नमूने लिए गए**

**इंदौर ■ विसं**  
मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव द्वारा होली पर्व के दृष्टिगत खाद्य पदार्थों की सघन जांच कर मिलावट पर प्रभावी नियंत्रण सुनिश्चित करने के निर्देश प्रदान किए गए हैं। उक्त निर्देशों के अनुक्रम में कलेक्टर श्री शिवम वर्मा द्वारा कलेक्ट्रेट में खाद्य सुरक्षा प्रशासन की समीक्षा बैठक आयोजित कर शहर के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्रों में भी विशेष सघन जांच अभियान संचालित करने के निर्देश दिए गए। अधिकारियों को अधिक से अधिक खाद्य प्रतिष्ठानों का निरीक्षण कर नमूने लेने हेतु निर्देशित किया गया। निर्देशों के परिपालन में खाद्य सुरक्षा प्रशासन द्वारा आज विभिन्न क्षेत्रों में प्रभावी कार्रवाई की गई।



बर्फों के कुल 03 नमूने लिए गए।  
■ संजय दाल मिल, पालदा से मसूर दाल के कुल 02 नमूने लिए गए।  
■ सरद ट्रेडिंग कॉर्पोरेशन, पालदा से चना दाल के कुल 02 नमूने लिए गए।

श्री जोगणिया नमकीन इंड स्वीट्स, मोरोद फाटा, खंडवा रोड, इंदौर का निरीक्षण किया गया। मौके पर श्री रामचंद्र कुमावत खाद्य प्रतिष्ठान का संचालन करते हुए पाए गए। मौके से मिले केक, बेसन लड्डू एवं विभिन्न प्रकार के नमकीन के कुल 07 नमूने जांच हेतु लिए गए। खाद्य सुरक्षा प्रशासन द्वारा स्पष्ट किया गया है कि होली पर्व के मद्देनजर जिले के शहरी एवं ग्रामीण सिमरौल, महू (इंदौर) का निरीक्षण किया गया, जहां प्रोपराइटर महेश पाटीदार उपस्थित पाए गए। प्रतिष्ठान में विभिन्न प्रकार की मिठाइयों का निर्माण एवं विक्रय पाया गया। मौके

**इंदौर में साड़ी वाकेथान का भव्य आयोजन**



**इंदौर ■ विसं**  
देश के सबसे स्वच्छ शहर इंदौर में सिंगल यूज प्लास्टिक के पूर्ण उन्मूलन हेतु जनजागरूकता अभियान के अंतर्गत विश्व महिला दिवस पर भव्य साड़ी वाकेथान का आयोजन किया गया। वाकेथान नाम शुभारंभ नेहरू स्टेडियम से हुआ, जिसमें 500 से अधिक महिलाओं ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। कार्यक्रम का शुभारंभ महापौर श्री पुष्पमित्र भार्गव, स्वास्थ्य प्रभारी श्री अश्विनी शुक्ल एवं अपर आयुक्त श्री प्रखर सिंह द्वारा किया गया। इस अवसर पर उपस्थित महिलाओं को सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग नहीं करने तथा दैनिक जीवन में कपड़े के झोले अपनाने की शपथ दिलाई गई। वाकेथान नेहरू स्टेडियम से

**बुधनी में होली पर्व को लेकर प्रशासन सतर्क सुरक्षा व्यवस्था मजबूत, पुलिस ने किया फ्लैग मार्च**



**बुधनी ■ विसं**  
होली पर्व को शांतिपूर्ण एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण में संपन्न कराने के लिए स्थानीय प्रशासन पूर्णतः सक्रिय है। नगर में सुरक्षा व्यवस्था पुख्ता करने के उद्देश्य से पुलिस विभाग द्वारा एसडीओपी, तहसीलदार और थाना प्रभारी ने नेतृत्व में पुलिस बल के साथ नगर के प्रमुख मार्गों पर फ्लैग मार्च निकाला गया। **अधिकारियों ने की जनसंवाद कर शांति बनाए रखने का अपील:** फ्लैग मार्च के दौरान अधिकारियों ने आमजन से संवाद करते हुए आपसी भाईचारे, सौहार्द एवं शांति के साथ पर्व मनाने की

**धार्मिक पर्वों को शांति एवं सद्भाव के साथ मनाएं  
जिला स्तरीय शांति समिति की बैठक में कलेक्टर गुप्ता ने की अपील**

**खंडवा ■ विसं**  
आगामी दिनों में मनाए जाने वाले पर्वों को ध्यान में रखते हुए जिला स्तरीय शांति समिति की बैठक कलेक्टर ऋषय गुप्ता की अध्यक्षता में सोमवार को पुलिस कंट्रोल रूम में संपन्न हुई। बैठक में कलेक्टर ऋषय गुप्ता, पुलिस उप महानिरीक्षक मनोज कुमार राय, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक महेंद्र तारणेकर, अपर कलेक्टर अरविंद चौहान व सिटी मजिस्ट्रेट बजरंग बहादुर सहित अन्य अधिकारी एवं विधायक प्रतिनिधि मुकेश तनवे सहित शांति समिति के सदस्यगण मौजूद थे। बैठक में कलेक्टर ऋषय गुप्ता ने



पीडब्ल्यूडी और नगर निगम को निर्देश दिए कि सड़कों के गड्ढे भराव करें। उन्होंने नगर निगम खंडवा के अधिकारियों को निर्देश दिए कि मंदिरों के बाहर बनी टिकियों में पानी भराव करें। बैठक में उन्होंने विद्युत वितरण कम्पनी के अधिकारियों को

**होली एवं रंगपंचमी पर कानून व्यवस्था के लिए कार्यपालिक दंडाधिकारी तैनात रहेंगे**

कलेक्टर एवं जिला दंडाधिकारी ऋषय गुप्ता ने होलिका दहन, धुलेंडी एवं रंगपंचमी के त्यौहारों पर कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए कार्यपालिक दंडाधिकारियों को दायित्व सौंपा है। जारी आदेश अनुसार सिटी मजिस्ट्रेट बजरंग बहादुर को खंडवा शहर में संपूर्ण व्यवस्था का प्रभारी बनाया गया है। इसी तरह सिटी कोतवाली क्षेत्र के लिए तहसीलदार महेश सोलंकी तथा नायब तहसीलदार रमेश सिंह बघेल को दायित्व सौंपा गया है। पदम नगर थाना क्षेत्र के लिए रिजय महाजन नायब तहसीलदार तथा अभय भट्टे नायब तहसीलदार को दायित्व सौंपा गया है। मोघट रोड थाना क्षेत्र के लिए नायब तहसीलदार महादेव राठौर एवं नायब तहसीलदार बतराम चौहान को तथा पुलिस कंट्रोल रूम के लिए नायब तहसीलदार सुपरीवी बनो अंसारी तथा नायब तहसीलदार सुदीपायी तिरौले को दायित्व सौंपा गया है। सभी अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे दिनांक 2, 3, 4 एवं 8 मार्च को नियमित रूप से अपने थाना क्षेत्र का भ्रमण कर कानून व्यवस्था पर नजर रखेंगे।

पुलिस उप महानिरीक्षक मनोज कुमार राय ने बैठक में कहा कि त्यौहारों के दौरान वाहनों का निरीक्षण किया जाएगा तथा शराब पीकर वाहन चलाने वाले और क्षमता से अधिक सवारी बैठकर गाड़ी चलाने वालों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने बैठक में कहा कि सोशल मीडिया पर आपतिजनक पोस्ट करने वालों के विरुद्ध भी सख्त कार्यवाही की जाएगी। पुलिस उप महानिरीक्षक राय ने गणगौर विसर्जन के दौरान सावधानी रखने की सभी से अपील की। बैठक में उन्होंने कहा कि डीजे बजाने के लिए अनुमति लेनी होगी।

प्राकृतिक रंग व गुलाल से होली लकड़ी के स्थान पर गौ-कास्ट का खेलें। उन्होंने कहा कि होली में उपयोग भी किया जा सकता है।



# खाने के स्वाद के साथ ही सेहत को ठीक रखता है धनिया



धनिया पत्ती और उसके बीज हमें सेहमंद बनाये रखते हैं। खाने में भले ही मिर्च-मसाला न हो लेकिन अगर धनिया पत्ती से डाल दी जाये तो स्वाद बढ़ जाता है। क्या आप जानते हैं धनिया सिर्फ खाने की खूबसूरती और स्वाद ही नहीं बढ़ाता बल्कि इसका पानी आपके स्वास्ति के लिए बेहद गुणकारी है। धनिया के पानी में पोटेशियम, कैल्शियम, विटामिन सी और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है और ये सभी तत्व बीमारियों को कौंसो दूर रखते हैं। धनिये का पानी पीने के छेरो फायदे हैं जिनमें से कुछ के बारे में हम आपको यहां पर जानकारी दे रहे हैं।

## वजन कम करता है

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो धनिये के बीज का इस्तेमाल करने से फायदा होगा। इसके लिए आप तीन बड़े चम्मच धनिये के बीज एक गिलास पानी में उबालें। जब पानी आधे से कम हो जाए तो इसे छान लीजिए। इस पानी को रोजाना दो बार पीने से वजन घटने लगेगा।

## कॉलेस्ट्रॉल से छुटकारा

धनिया में ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो शरीर से कॉलेस्ट्रॉल कम कर उसे कंट्रोल में रखते हैं। रिसर्च के अनुसार अगर किसी को हाई कॉलेस्ट्रॉल की शिकायत है तो उसे धनिया के

बीज उबालकर उस पानी को पीना चाहिए।

## भगाए पेट की बीमारियां

अगर आपको पेट से संबंधित कोई समस्या है तो दो कप पानी में धनिये के बीज, जीरा, चाय पत्ती और शक्कर डालकर अच्छे से मिला लें। इस पानी को पीने से एसिडिटी में आराम मिलता है। पेट में दर्द होने पर आधा गिलास पानी में दो चम्मच धनिया के बीज डालकर पीने से पेट दर्द से राहत मिलती है।

## बढ़ाए डाइजेशन

हरा धनिया पेट की समस्याओं को दूर कर पाचनशक्ति बढ़ाता है। धनिये के ताजे पत्तों को छछ में मिलाकर पीने से बदहजमी, मतली, पेटचि और कोलाइटिस में आराम मिलता है।

## डाइबिटीज से आराम

धनिये को मधुमेह नाशी यानी कि डाइबिटीज को दूर भगाने वाला माना जाता है। इसका पानी पीने से खून में इंसुलिन की मात्रा नियंत्रित रहती है।

## नकलीर की दवा

हरे ताजे धनिया की लगभग 20 ग्राम पत्तियों के साथ चुटकी भर कपूर मिला कर पीस लें और रस छान लें। इस रस को दो बूँदें

नाक के छेदों में दोनों तरफ टपकाने से और रस को माथे पर लगा कर हल्का-हल्का मलने से नाक से निकलने वाला खून बंद हो जाता है।

## आंखों के लिए फायदेमंद

धनिया के बीज आंखों के लिए भी फायदेमंद हैं। धनिया के थोड़े से बीज कूट कर पानी में उबालें। इस पानी को ठंडा करके मोटे कपड़े से छान लें और इसकी दो बूँदें आंखों में टपकाने से जलन, दर्द और पानी गिरना जैसी समस्याएं दूर होती हैं।

## पीरियड्स की प्रॉब्लम

धनिया महिलाओं में पीरियड्स संबंधी समस्याओं को दूर करता है। अगर पीरियड्स साधारण से ज्यादा हो तो आधा लीटर पानी में लगभग 6 ग्राम धनिये के बीज डालकर खोलिए। इस पानी में चीनी डालकर पीने से फायदा होगा।

## मुहांसों में फायदेमंद

धनिया त्वचा के लिए भी फायदेमंद है। धनिये के जूस में हल्दी पाउडर मिलाकर चेहरे पर लगाएं और कुछ देर बाद धो लें। दिन में दो बार इस लेप का इस्तेमाल करने से बहुत जल्दी मुहांसों और दाग-धब्बों से छुटकारा मिलेगा और चेहरे के साथ चुटकी भर कपूर मिला कर पीस लें और रस छान लें। इस रस को दो बूँदें

## सफेद ब्रेड और पास्ता का सेवन अवसाद के बढ़ते खतरे से जुड़ा हुआ है



सफेद ब्रेड और पास्ता का सेवन अवसाद के बढ़ते खतरे से जुड़ा हुआ है। (जेम्स/भिलकर)

रजोनिवृत्ति के बाद की महिलाओं पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया है कि वे जितना अधिक चीनी और परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट खाती हैं - जैसे कि सफेद ब्रेड और पास्ता - उन्में अवसाद विकसित होने की संभावना उतनी ही अधिक होती है। हालांकि यह अध्ययन स्पष्ट रूप से सीमित है क्योंकि यह आबादी के केवल एक उपसमूह पर केंद्रित है, इसमें 70,000 से अधिक महिलाएं शामिल थीं, और यह इस बात का और सबूत प्रदान करता है कि मानसिक स्वास्थ्य और उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाले आहार के बीच एक संबंध हो सकता है - जीआई इस बात का माप है कि शरीर में कार्बोहाइड्रेट कितनी जल्दी टूटते और अवशोषित होते हैं।

अमेरिका के कोलंबिया यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर के

शोधकर्ताओं ने नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के महिला स्वास्थ्य पहल अवलोकन अध्ययन द्वारा 1994 और 1998 के बीच एकत्र किए गए आंकड़ों का अध्ययन किया और फिर तीन साल बाद किए गए अनुवर्ती अध्ययन से उनकी तुलना की ताकि यह पता लगाया जा सके कि प्रतिभागियों के खान-पान और उन्में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के विकसित होने के बीच कोई संबंध है या नहीं।

उम्र, आय और समग्र स्वास्थ्य जैसे कारकों को ध्यान में रखने के बाद, टीम ने पाया कि महिलाएं जितना अधिक अतिरिक्त शर्करा, परिष्कृत अनाज और अन्य उच्च जीआई वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करती हैं, उन्में अवसाद विकसित होने की संभावना उतनी ही अधिक होती है।

दूसरी ओर, जो लोग भरपूर मात्रा में फाइबर, साबुत अनाज, सब्जियों और बिना जूस वाले फल खाते थे, उन्में अवसाद होने

का खतरा काफी कम था। शोधकर्ताओं ने एक प्रेस विज्ञापन में लिखा, "इससे पता चलता है कि आहार संबंधी उपाय अवसाद के उपचार और रोकथाम दोनों के रूप में काम कर सकते हैं।"

इस अध्ययन में एक संभावित प्रक्रिया पर भी प्रकाश डाला गया है जिसके माध्यम से उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाले खाद्य पदार्थ मानसिक बीमारी को ट्रिगर कर सकते हैं। किसी भी प्रकार का कार्बोहाइड्रेट खाने के बाद, हमारे रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है। लेकिन कितना और कितनी तेजी से, यह इस बात पर निर्भर करता है कि हमने किस प्रकार का कार्बोहाइड्रेट खाया है। सफेद ब्रेड, चावल और पास्ता जैसे अनाज जितने अधिक परिष्कृत होते हैं, उनका जीआई उतना ही अधिक होता है। इसका अर्थ है कि वे रक्त शर्करा के स्तर को तेजी से बढ़ाते हैं, जिससे एक त्वरित 'ऊर्जा' का अनुभव होता है, और फिर शरीर में हार्मोनल प्रतिक्रिया होती है ताकि इसे फिर से नीचे लाया जा सके - जिससे भारी भोजन के बाद अपरिहार्य 'फूड कोमा' की अनुभूति होती है।

लेकिन शुरुआत लेवल अचानक कम होने से कुछ लोगों को बहुत बुरा महसूस हो सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है, "यह प्रतिक्रिया मूड में बदलाव, थकान और अवसाद के अन्य लक्षणों को पैदा कर सकती है या बढ़ा सकती है।"

अन्य शोधों से यह भी पता चला है कि रिफाइनड कार्बोहाइड्रेट सहित जंक फूड, हमारे पेट के बैक्टीरिया के संतुलन को बिगाड़ सकता है, जो न केवल हमारे पाचन स्वास्थ्य में, बल्कि हमारे मानसिक स्वास्थ्य, चिंता के स्तर और खाने की आदतों में भी तेजी से महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) वाले आहार मानसिक बीमारी को कैसे बढ़ा सकते हैं, यह स्पष्ट रूप से दिखाने के लिए और यह पता लगाने के लिए कि क्या व्यायाम आबादी में भी यही प्रवृत्ति मौजूद है, आगे के शोध की निश्चित रूप से आवश्यकता है। हालांकि अभी हमारे पास पूरी जानकारी नहीं है, यह अध्ययन उन बढ़ते प्रमाणों का हिस्सा है जो यह सुझाव देते हैं कि आपका खान-पान आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि आपके वजन के लिए।

और अच्छी खबर यह है कि शोधकर्ता ऐसे तरीके भी खोज रहे हैं जिनसे हम स्प्रेगैटी बोलोग्नीच का आनंद ले सकें और साथ ही उसका सेवन भी कर सकें। वे ऐसे खाना पकाने के तरीके खोज रहे हैं जिनसे पास्ता और चावल जैसे खाद्य पदार्थों का जीआई (ग्लाइसेमिक इंडेक्स) कम हो जाए और वे रिफाइनड कार्बोहाइड्रेट के बजाय आहार फाइबर को तब तक कम करें। याद रखें, हर चीज सीमित मात्रा में ही खानी चाहिए, वचनों।

## खुश रहने करें सूखे मेवे का नाश्ता



सुबह उठते ही कुछ लोग गुस्से में दिखते हैं या अवसाद ग्रस्त नजर आते हैं। ऐसे में हमें समझ नहीं आता कि क्या किया जाये। अगर आप के साथ भी ऐसा ही हो रहा है तो अपने खान-पान पर ध्यान दें। बात इतनी सी है कि खान पान का असर सेहत के साथ ही दिमाग पर भी पड़ता है। कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जो सेहत के साथ-साथ मूड को भी ठीक रखते हैं। आइए जानते हैं इसमें से कौन से एक चीज खाने से किस तरह आप पूरा दिन खुश रहेंगे।

## सूखे मेवे

नाश्ते में एक मुट्ठी सूखे मेवों का सेवन जरूर करें। इसमें आप बादाम, काजू, पिस्ता, किशिमिश आदि किसी भी तरह का मेवा खा सकते हैं। इसमें मौजूद सेलेनियम नामक खनिज पदार्थ चिंता, थकावट, उदासी आदि कम करने में मददगार है। इससे आप अच्छे और तरोताजा महसूस करेंगे।

## चॉकलेट

हर समय खुद को दुखी महसूस करते हैं तो चॉकलेट का सेवन करें। चॉकलेट में मौजूद

अनाइमडान तत्व मस्तिष्क में डोपामाइन के स्तर को बनाए रखने में मददगार है। इससे आप तनाव मुक्त महसूस करने लगेंगे और मन भी शांत बना रहेगा।

## पास्ता

साबुत अनाज से बना पास्ता हैल्दी फूड को लिस्ट में शामिल है। इसमें पाए जाने वाली मैग्नीशियम की मात्रा तनाव के स्तर को कम करती है।

## पालक

पालक में मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इसमें आयरन, विटामिन ए और सी जैसे तत्व भी शामिल होते हैं। एनर्जी से भरपूर रहने के लिए पालक का सेवन जरूर करें।

## ओट्स ब्रेड

नाश्ते में व्हाइट ब्रेड की जगह पर साबुत अनाज से बनी डबल रोटी मैग्नीशियम की कमी को पूरा करती है। सात दिन तनाव मुक्त रहने के लिए नाश्ते में इस ब्रेड से बना टोस्ट या फिर सैंडविच खाना फायदेमंद है।

## कॉफी पीने से दिल की बीमारियों का खतरा होता है कम

अगर आप कॉफी पीते हैं तो आपको दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है। एक अध्ययन रिपोर्ट में यह बात सामने आई कि दिन में चार कप कॉफी पीने से दिल की बीमारियों की वजह से होने वाली मौत का खतरा दो तिहाई कम किया जा सकता है। शोधकर्ताओं ने यह अध्ययन 20,000 लोगों पर किया है।

शोधकर्ताओं ने अध्ययन के दौरान पाया कि कॉफी पीने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। यह दिल की सेहत के लिए अच्छा है और कैंसर से बचाव करती है। शोधकर्ता ने कहा कि लोगों को खूब कॉफी पीनी चाहिए। इससे उनका दिल सेहतमंद रहेगा और कैंसर का खतरा भी कम होगा। यह अध्ययन 20,000 लोगों पर 10 साल तक किया गया। इसके अलावा पिछले महिने 5,20,000 लोगों पर हुए एक अध्ययन में पाया गया कि कॉफी लीवर की सेहत सुधारने में भी कारगर है।

कॉफी में दरअसल, कई तरह के योगिक पाए जाते हैं, जो शरीर के सर्पक में आते ही एक एंटीऑक्सिडेंट

की तरह काम करने लगते हैं हालांकि शोधकर्ताओं ने बहुत ज्यादा कॉफी पीने से भी मना किया है। शोधकर्ताओं के अनुसार दिन में अधिकतम 4 कप कॉफी का सेवन नहीं करना चाहिए। यानी कि आप अगर एस्प्रेसो कॉफी पीते हैं तो दिन में 5 कप और अगर इंस्टैंट कॉफी पीते हैं तो 4 कप से ज्यादा कॉफी ना पीयें।

## मोतियाबिंद से रहें सावधान

मोतियाबिंद की समस्या पहले सिर्फ बुजुर्गों में ही पायी जाती थी लेकिन आजकल ये युवाओं और बच्चों को भी अपना शिकार बना रही है। अगर आप किसी बीमारी से ग्रस्त हैं तो उसका असर भी आपके आंखों की रोशनी पर होता है जिससे मोतियाबिंद की समस्या होती है। हमारी आंख की पुतली के पीछे एक लेंस होता है। पुतली पर पड़ने वाली लाइट को यह लेंस फोकस करता है और रेटिना पर ऑब्जेक्ट की साफ इमेज बनाता है। रेटिना से यह इमेज नर्वस तक और वहां से दिमाग तक पहुंचती है। आंख की पुतली के पीछे मौजूद यह लेंस पूरी तरह से साफ होता है, ताकि इससे लाइट आसानी से पास हो सके।

कभी-कभी इस लेंस पर कुछ धुंधलापन आ जाता है, जिसकी वजह से इससे गुजरने वाला प्रकाश का रास्ता बंद हो जाता है। इसका नतीजा यह होता है कि पूरी लाइट पास होने पर जो ऑब्जेक्ट इंसान को बिल्कुल साफ दिखाई देता है, अब कम लाइट पास होने की वजह से वही ऑब्जेक्ट धुंधला नजर आने लगता है। लेंस पर होनेवाले इसी धुंधलेपन की स्थिति को मोतियाबिंद कहा जाता है। यह क्लाउडिंग धीरे-धीरे बढ़ती जाती है और मरीज की नजर पहले से ज्यादा धुंधली होती जाती है। मोतियाबिंद के कारण हो सकती हैं ये बीमारियां।

## मधुमेह

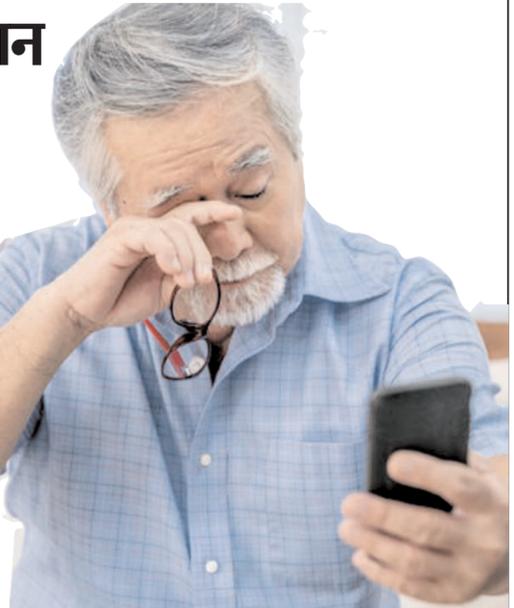
मधुमेह शरीर के दूसरे अंगों जैसे गुर्दे और हृदय की ही अनेक बीमारियों का कारण ही नहीं है बल्कि आंखों पर भी कई प्रकार से इसका

दुष्प्रभाव पड़ता है। मधुमेह के लगभग 80 प्रतिशत रोगियों को जीवन में आंखों की किसी न किसी समस्या का सामना अवश्य करना पड़ता है। आंखों को इन समस्याओं में प्रमुख हैं - डायबेटिक रेटिनोपैथी, मोतियाबिंद तथा काला मोतिया। मधुमेह के कारण होने वाली इन बीमारियों से बचने के लिए जरूरी है कि मधुमेह के रोगी समय-समय अपनी आंखों की जांच कराते रहें और कोई भी दिक्कत सामने आते ही उसका इलाज करवाना शुरू कर दें। कुछ मरीजों में लेंस में धुंधलापन आ जाता है, उसकी पारदर्शिता खत्म हो जाती है इसे डायबेटिक कैटेक्ट कहते हैं।

## यूवाइटिस

यूवाइटिस एक प्रकार की सूजन है जो यूवेइआ में होते हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं

जिनमें ट्रामा या संक्रमण भी एक हैं। इस बीमारी के कोई भी ज्ञात कारण नहीं हैं। मोतियाबिंद की समस्या उन लोगों में ज्यादा होती है जो जो यूवाइटिस से ग्रस्त होते हैं। यूवाइटिस अमेरिका, यूरोप और अन्य विकसित देशों में तेजी से फैल रही है। भारत में भी इस बीमारी के मरीजों की संख्या धीरे-धीरे बढ़ रही है। दुनिया में यूवाइटिस को कैंसर से भी खतरनाक माना जा रहा है।



## मायोपिया में मोतियाबिंद का खतरा ज्यादा

जो लोग उच्च निकट दृष्टि दोष (मायोपिया) से प्रभावित होते हैं उनमें मोतियाबिंद का खतरा कहीं अधिक होता है। डॉक्टर के मुताबिक बचपन में देखन की क्षमता

का विकास होता और किशोरावस्था में आंख की लंबाई बढ़ती है लेकिन निकट दृष्टि दोष होने की वजह से यह कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती है। ऐसी स्थिति में आंख में जानेवाला प्रकाश रेटिना पर केंद्रित नहीं होता। इसी वजह से तस्वीर धुंधली दिखाई देती है लेकिन इस दोष को कॉन्टैक्ट लेंस या सर्जरी से ठीक कराया जा सकता है।

## संक्षिप्त समाचार

होप ने कहा सैमसन की पारी से  
मैच हमारे हाथ से निकला

कोलकाता। वेस्टइंडीज क्रिकेट टीम के कप्तान शार्प होप ने टी20 विश्वकप से बाहर होने पर निराशा जतायी है। होप ने कहा कि भारतीय टीम के बल्लेबाज संजु सैमसन की पारी से ये मैच उनके हाथ से निकल गया। होप के अनुसार टीम के शीर्ष क्रम के असफल होने से भी उन्हें नुकसान हुआ। साथ ही कहा कि अगर ऐसा नहीं होता तो परिणाम कुछ और होता। वेस्टइंडीज की टीम ने पहले बल्लेबाजी करते हुए चार विकेट पर 195 रन बनाए। वहीं अंत में उनकी टीम करीब 20 रन और बना सकती थी पर उनकी धीमी पारी से इसपर पानी फिर गया। होप ने 32 रन बनाने के लिए 33 गेंदें खेलीं और उनका स्ट्राइक रेट काफी कम 96 रहा। वह 17 गेंदों पर रन नहीं बना पायी और इसी से मैच में अंतर आ गया। होप ने कहा, मैं गालती मानता हूँ। मुझे और तेज बल्लेबाजी करनी चाहिए थी। जब आप नेतृत्व कर रहे होते हैं तो आप आगे बढ़कर लय बनाना चाहते हैं।

## इंग्लैंड के खिलाफ टी20 सीमाफाइनल में सूर्यकुमार पर रेंहेंगी नजरें

मुंबई। इंग्लैंड के साथ 5 मार्च को होने वाले टी20 विश्वकप सीमाफाइनल मुकाबले में सबकी नजरें भारतीय टीम के कप्तान सूर्यकुमार यादव पर टिकी हैं। इसका कारण है कि सूर्यकुमार का रिकार्ड इंग्लैंड के खिलाफ काफी अच्छा रहा है। सूर्यकुमार ने इंग्लैंड के खिलाफ टी20 अंतरराष्ट्रीय में कई अच्छी पारियां खेली हैं। इस दौरान उनका स्ट्राइक रेट 170 से ऊपर रहा है। इससे साफ है कि वह इंग्लैंड के गेंदबाजों के खिलाफ सफल रहे हैं। सूर्यकुमार ने तेज गेंदबाजों के साथ ही उछलती हुई गेंदों के खिलाफ भी काफी अच्छा खेला है। उनके रहने से भारतीय बल्लेबाजी को बल मिलता है। इंग्लैंड के खिलाफ उनका सबसे सबसे अच्छा प्रदर्शन 2022 का था, जब उन्होंने नॉटिंगहम में 55 गेंदों पर 117 रन बनाये थे। यह उनके टी20 करियर का पहला शतक था।

## थरुट ने सैमसन की पारी को जमकर सराहा

नई दिल्ली। कांग्रेस सांसद शशि थरुट क्रिकेट के शौकीन हैं और हमेशा मैचों को लेकर अपनी प्रतिक्रियाएं देते रहते हैं। थरुट ने अब विकेटकीपर बल्लेबाज संजु सैमसन की वेस्टइंडीज के खिलाफ तीसरे सुपर-8 में खेली 97 रनों की नाबाद पारी की जमकर सराहना की है। सैमसन की इस पारी से भारतीय टीम विश्वकप के सीमाफाइनल में पहुंची है। वेस्टइंडीज पर भारतीय टीम की जीत के बाद थरुट ने सैमसन को भात की शान और तिरुवनंतपुरम का बेटा बताया है।

## तीरंदाज अंकिता भक्त की नजरें एशियाई खेलों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन पर लगी

नई दिल्ली • एजेसी

तीरंदाज अंकिता भक्त आजकल 2026 एशियाई खेलों की तैयारियों में लगी हैं। अंकिता एशियाई खेलों में अच्छा प्रदर्शन करना चाहती हैं। इसमें वह अपने करियर का सर्वश्रेष्ठ औसत स्कोर पार करना चाहती हैं। उनका मानना है कि अगर तकनीक पर पूरी पकड़ बन गई, तो वह बड़े मंच पर देश के लिए बड़ा पदक जीत सकती हैं। अंकिता ने अपनी मेहनत से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर फिर से पहचान बनाई है। पिछले साल उसने दक्षिण कोरिया में विपरीत हालातों में अभ्यास किया था। पेरिस ओलंपिक 2024 में चौथे स्थान पर रहने के कुछ महीनों बाद ही उन्होंने खुद को और बेहतर बनाने का फैसला लिया। अंकिता ने टोक्यो ओलंपिक पदक विजेता कांग चेंग्यॉन और जांग मिन हो को भी हाल में हराया था, वहीं पेरिस ओलंपिक की मिल्कर मेडलिस्ट सु-ह्योन पर भी जीत दर्ज की। ऐसे में अब वह एशियाई खेलों को लेकर उत्साहित हैं।

अंकिता ने बहुत कम उम्र में कोलकाता के सर्कस ग्राउंड से तीरंदाजी शुरू की थी। लकड़ी के



धनुष से शुरुआत कर उन्होंने टाटा आचरी अकादमी, जमशेदपुर तक का सफर तय किया। 2016 में पहली बार भारतीय टीम में जगह मिली और तब से अब तक वह कई अंतरराष्ट्रीय पदक जीत चुकी हैं।

2023 एशियन गेम्स में टीम ब्रॉन्ज भी उनके

खाते में हैं। पेरिस ओलंपिक में हालांकि कुछ निर्णायक तीर निशाने से रह गये थे जिससे वह असफल रही। अंकिता का साफ कहना है कि हर खिलाड़ी से कभी-कभी गलती होती है और वह उन पलों को सीखे की तरह लेती हैं। कोच के अनुसार वह अब पहले से बेहतर हुई हैं।

## एक टेस्ट और तीन एकदिवसीय खेलेंगी

## जून में भारत दौरे पर आयेगी अफगानिस्तान टीम, बीसीसीआई ने जारी किया कार्यक्रम

मुंबई • एजेसी

अफगानिस्तान की क्रिकेट टीम जून में भारत दौरे पर जाएगी। अफगान टीम अपने इस दौरे में एक टेस्ट और तीन एकदिवसीय मैचों की सीरीज खेलेगी। भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) ने अफगान टीम के इस भारत दौरे का कार्यक्रम जारी कर दिया है। अफगानिस्तान टीम अपना एकमात्र टेस्ट मैच न्यू चंडीगढ़ में खेलेगी। इसके बाद तीन मैच की एकदिवसीय सीरीज होगी। बीसीसीआई के अनुसार टेस्ट मैच 6 जून से 10 जून, 2026 तक न्यू चंडीगढ़ में खेला जाएगा। वहीं एकदिवसीय सीरीज 14 जून, 2026 को धर्मशाला में शुरू होगी, जिसके बाद के मैच लखनऊ और चेन्नई में खेले जाएंगे। सभी एकदिवसीय मैच दोपहर 1:30 बजे शुरू होंगे। इस दौरे से पहले भारतीय टीम को आईपीएल खेलना है।



अफगानिस्तान के भारत दौरे का कार्यक्रम: भारत और अफगानिस्तान टेस्ट मैच, 6 जून से, सुबह 9 बजे, भारत और अफगानिस्तान पहला एकदिवसीय, 14 जून को, दोपहर 1:30 बजे, भारत और अफगानिस्तान दूसरा एकदिवसीय, 17 जून को, दोपहर 1:30 बजे भारत और अफगानिस्तान तीसरा

एकदिवसीय, 20 जून को, दोपहर 1:30 बजे, अफगानिस्तान ने इससे पहले साल 2018 में अपना पहला टेस्ट भी भारतीय टीम के खिलाफ ही खेला था, उस मैच में भारतीय टीम ने जीत हासिल की थी। अफगानिस्तान ने अब तक कुल 12 टेस्ट खेले हैं, जिसमें उन्हें 4 में जीत मिली है, 7 हारे हैं और एक ड्रॉ रहा है।

## कोच अमेरिया के मार्गदर्शन में वियतनाम के खिलाफ उतरेगी भारतीय महिला फुटबॉल टीम

पर्थ। एएफसी महिला एशियन कप फुटबॉल में भारतीय महिला टीम 4 मार्च को वियतनाम के खिलाफ अपने अभियान की शुरुआत करेगी। भारतीय टीम को इस मुकाबले में पूरी ताकत से उतरना होगा। इसका कारण है कि वियतनाम का प्रदर्शन पिछले कुछ समय में लगातार बेहतर हुआ है। नई मुख्य कोच अमेरिया वाल्टेरे, के मार्गदर्शन में भारतीय टीम का ये पहला मुकाबला होगा। ये मुकाबला टीम के लिए आसान नहीं होगा। वियतनामी टीम साल 2022 में वार्दरफाइल में पहुंची थी। इस मुकाबले के बाद भारतीय टीम को दो बार की विजो जमाने से खेलना होगा। ये मुकाबला भी काफी कठिन होगा क्योंकि जापान फीफा रैंकिंग में शीर्ष टीमों में से एक है। जापान की कई खिलाड़ी इंग्लैंड लीग में भी खेलती हैं, जिससे भी वह काफी बेहतर मानी जाती हैं। भारतीय टीम 10 मार्च को भारत चीनी ताइपे से खेलेगी। फीफा रैंकिंग में 67वें स्थान पर मौजूद भारत के लिए नैकीआउट चरण में पहुंचना बड़ी उपलब्धि होगी।



किंगाली में दूर डी रवांडा में अवाई समागोह में भाग लेते हुए विजेता खिलाड़ी।

## यूएस की संयुक्त मेजबानी में होने वाले फीफा विश्वकप में ईरान का खेलना सदिध

नई दिल्ली • एजेसी

तेहरान अमेरिका-इस्लाम हमलों और क्षेत्रीय अस्थिरता के बाद ईरान के फुटबॉल महासंघ प्रमुख मेहदी ताज ने फीफा विश्वकप में टीम को भागीदारी पर संदेह जताया है। वहीं, मेजर लीग सॉकर में लियोनेल मेसी के दो गोल से इंटर मिामी में ऑर्लैंडो सिटी को 4-2 से हराया और अहम जीत दर्ज की।

ईरान के फुटबॉल महासंघ के अध्यक्ष मेहदी ताज ने कहा कि अमेरिका और इस्लाम के उनके देश पर किए गए हमले के बाद वह पक्के तौर पर नहीं कह सकते कि उनकी टीम इस साल अमेरिका में होने वाले फीफा विश्व कप फुटबॉल टूर्नामेंट में खेल पाएगी या नहीं। मेहदी ताज ने खेल पोर्टल वॉशिंग्टन-3 से कहा, 'निश्चित रूप से इस हमले के बाद हम विश्व कप में भाग लेने को लेकर उम्मीद की दृष्टि से नहीं देख सकते।' अमेरिका और इराकाल के हमले के बाद ईरान ने भी जवाबी हमले किए। ईरान के सर्वोच्च नेता आयतुल्ला अली खामेनेई की मौत के बाद इस टीम का भविष्य



अनिश्चितता में डूब गया है और क्षेत्रीय अस्थिरता का खतरा बढ़ गया है। विश्व कप में ईरान को युएजी में रखा गया है और उसे इंग्लैंड, कैलिफोर्निया में 15 जून को न्यूजीलैंड और 21 जून को वेल्शियम के खिलाफ मैच खेलने हैं। इसके बाद वह 26 जून को सिएटल में मिस्र के खिलाफ पहले दौर का अपना अंतिम मैच खेलेगा। विश्व कप फुटबॉल 11 जून से 19 जुलाई तक अमेरिका, कनाडा और मैक्सिको में खेला जाएगा। लियोनेल मेसी के दो गोल से इंटर मिामी

जीता: लियोनेल मेसी ने दूसरे हाफ में दो गोल किए, जबकि डिफेंडर टेलाराको सेगोविया ने एक गोल करने के अलावा दो गोल करने में मदद की जिससे मौजूद चैंपियन इंटर मिामी ने एमएलएस फुटबॉल टूर्नामेंट में ऑर्लैंडो सिटी को 4-2 से हराकर इंटर एंड कपनॉ स्ट्रियम में पहली बार जीत हासिल की। पहले हाफ में दो गोल से पिछड़ने के बाद मिामी की तरफ से पहला गोल दूसरे हाफ के चौथे मिनेट में माटेओ सिल्वेस्ट्री ने किया।

मेसी ने सेगोविया से पास लेकर 57वें मिनेट में अपना पहला गोल किया और इंटर मिामी को 2-2 से बराबरी पर ला दिया। सेगोविया ने 85वें मिनेट में गोल करके मिामी को बढ़त दिलाई। मेसी ने 90वें मिनेट में फ्री किक पर गोल करके मिामी को जीत सुनिश्चित कर दी। अर्जेंटीना का यह स्टार खिलाड़ी इस तरह से एमएलएस में 52 गोल कर चुका है। मार्को पासलिनच ने डवान एंजुलो से पास पर 18वें मिनेट में गोल करके ऑर्लैंडो सिटी को 1-0 को बढ़त दिलाई।

## व्यापार समाचार

## सोना 7 हजार रुपए बढ़ा, पाकिस्तानी बाजार 10% टूटा

## अमेरिका-ईरान जंग से सेंसेक्स 1048 अंक गिरा, 80,239 पर बंद

मुंबई • एजेसी

अमेरिका-इराकाल और ईरान जंग के चलते भारतीय शेयर बाजार में आज यानी 2 मार्च को गिरावट रही। सेंसेक्स 1048 अंक (1.29%) गिरावट के साथ 80,239 के स्तर पर बंद हुआ। निफ्टी में भी करीब 313 अंकों (1.24%) की गिरावट रही, ये 24,866 के स्तर पर आ गया।

जियोपॉलिटिकल तनाव और जंग जैसी स्थिति में मुनाफा बढ़ने का खतरा रहता है। इससे कंपनियों का मुनाफा कम हो सकता है। ऐसे में निवेशक उनके शेयर बेचना शुरू कर देते हैं और इसे सोने-चांदी जैसी सुरक्षित जगह निवेश करते हैं। इससे बाजार में गिरावट आती है।

कच्चा तेल 10% बढ़कर 79 डॉलर पर पहुंचा: कच्चे तेल की कीमतों में तेजी के चलते आज एनजी और अंटो शेरों में ज्यादा गिरावट है। ब्रेंट क्रूड की कीमत 10% बढ़कर 79 डॉलर प्रति बैरल पर पहुंच गई है। जानकारों का मानना है कि अगर यह तनाव और बढ़ा, तो तेल की कीमतें 120 डॉलर प्रति बैरल तक सकती हैं। इसका असर भारत में पेट्रोल-डीजल पर दिख सकता है। दिल्ली में पेट्रोल 95 लीटर से बढ़कर 100 तक पहुंच सकता है। वहीं डीजल 88 से बढ़कर 92 तक जा सकता है।

सोना 7 हजार रुपए बढ़ा, 1.66 लाख पर पहुंचा: इंडिया बुलियन एंड ज्वेलर्स एसोसिएशन



के अनुसार, 10 मार्च 24 कैरेट सोना 7 हजार रुपए बढ़कर 1.66 लाख पहुंच गया है। इससे पहले इसकी कीमत 1.59 लाख रुपए प्रति 10 ग्राम थी। वहीं, एक किलो चांदी 20 हजार रुपए बढ़कर 2.87 लाख रुपए पर पहुंच गई है।

कमोडिटी एक्सचेंज अजय केडिया के मुताबिक सोना 1.90 लाख रुपए तक जा सकता है। चांदी 3.50 लाख तक पहुंच सकती है। युद्ध जैसे अनिश्चित माहौल में निवेशक सोने की सुरक्षित मानते हैं और इसमें पैसा लगाने लगते हैं। इससे इसकी डिमांड बढ़ती है और ये महंगे होने लगते हैं।

अलग-अलग शहरों के बाजार में सोने की कीमत: जापान का निकोई इंडेक्स 1.35% गिरकर 58,057 पर बंद हुआ। हॉन्गकॉन्ग का हेंगसंग इंडेक्स 2.14% गिरकर 26,059 पर बंद हुआ। चीन का शंघाई कंपोजिट इंडेक्स 0.47% बढ़कर 4,182 पर बंद हुआ। अमेरिका बाजार 27 फरवरी को

मिला-जुला रहा डाऊ जोन्स 17 अंक (1.05%) गिरकर 48,977 पर बंद हुआ। टेक बंडेड इंडेक्स नेस्टेक कंपोजिट 0.92% गिरकर 22,668 पर बंद हुआ। S&P 500 इंडेक्स 30 अंक (0.43%) गिरकर 6,878 पर बंद हुआ।

पाकिस्तान शेयर बाजार में बढ़ी गिरावट, चरश्व-30 इंडेक्स 9.8% टूटा: कराची स्टॉक एक्सचेंज (चरश्व) का प्रमुख इंडेक्स चरश्व-30 सोमवार, 2 मार्च को कारोबार के दौरान 9.8% तक गिर गया। बाजार में भारी बिकवाली को देखते हुए ट्रेडिंग को एक घंटे के लिए रोकना पड़ा। हालांकि, दोबारा बाजार खुलने पर गिरावट थोड़ी कम हुई और यह 7.3% के नुकसान पर आ गया।

कमोडिटी मार्केट में सुबह बंद, शाम को खुलेगा: मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज में मंगलवार को आंशिक अवकाश रहेगा। रूडू का सुबह का सेशन बंद रहेगा, लेकिन शाम के सेशन में शाम 5:00 बजे से रात 11:30 बजे तक ट्रेडिंग होगी। वहीं, नेशनल कमोडिटी एंड डेरिवेटिव्स एक्सचेंज दोनों सत्रों के लिए पूरी तरह बंद रहेगा।

होली पर 3 मार्च को बंद रहेगे शेयर बाजार: देश के प्रमुख शेयर बाजार, बांबे स्टॉक एक्सचेंज और नेशनल स्टॉक एक्सचेंज, मंगलवार यानी 3 मार्च को होली के उपलक्ष्य में बंद रहेगे। हालांकि, देश के बड़े हिस्सों में रांगो का यह त्योहार बुधवार, 4 मार्च को मनाया जाएगा।

## एसरयोर ने लॉन्च किए 7 नए स्प्लिट इन्वर्टर एसी

## 7-इन-1 कन्वर्टिबल तकनीक और 'आइस ब्लास्ट' मोड के साथ मिलेगी जबरदस्त बचत

नई दिल्ली • एजेसी

टेक्नोलॉजी और इंजीनियरिंग के क्षेत्र में 50 वर्षों से अधिक का अनुभव रखने वाले एसर ग्रुप की कंपनी, एसरयोर इंडिया ने आज राजधानी में आयोजित एक कार्यक्रम के दौरान अपनी लोटेस्ट 'एसरयोर चिल नियो' स्प्लिट इन्वर्टर एसी सीरीज लॉन्च करने की घोषणा की।

पिछले पांच दशकों से एसर अपनी इंजीनियरिंग उत्कृष्टता, विश्वसनीयता और अत्याधुनिक नवाचार के लिए वैश्विक स्तर पर जाना जाता रहा है। इसी भरोसे और विरासत को आगे बढ़ाते हुए, एसरयोर अब अपने विस्तृत होते 'कंज्यूमर अत्यायसेज' पोर्टफोलियो के जरिए भारतीय घरों में शानदार परफॉर्मिंग और स्मार्ट डिजाइन का अनुभव पेश कर रहा है।

इस भव्य लॉन्च इवेंट के दौरान एसर इंडिया के चीफ विजनेस ऑफिसर सुधीर गोयत, एसरयोर इंडिया के डायरेक्टर वासुदेव जी, सेल्स हेड रोहित जुली, एपीसी कंज्यूमर विजनेस हेड लियोनाई यांग, ग्रुप प्रोडक्ट हेड क्रिस जॉर्ज और प्रोडक्ट मैनेजर अभिरूप घोष सहित कंपनी के कई वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे। भीषण गर्मी में भी बेजोड़ कूलिंग: नियो सीरीज को



खास तौर पर इस तरह डिजाइन किया गया है कि यह 58एच जैसे अत्यधिक तापमान में भी प्रभावी कूलिंग दे सके। यह खूबी इसे भारतीय गर्मियों की तपिश के लिए सबसे उपयुक्त बनाती है। इन एसी में 100% कॉपर कंडेंसर और इवैपोरेटर कॉरल का उपयोग किया गया है, जो न केवल बेहतर हीट ट्रांसफर सुनिश्चित करते हैं बल्कि लंबे समय तक टिकाऊ भी रहते हैं। कॉपर कॉरल अपनी मजबूती, जंग-रोधी क्षमता और आसान रखरखाव के लिए जानी जाती हैं, जो भारत की विविध जलवायु परिस्थितियों के लिए एकदम सही हैं।

इसके साथ ही, इसमें एडवांस्ड सेंसर सिस्टम दिया गया है। यह सिस्टम यूनिट के भीतर तापमान को लगातार निगरानी करता है, जिससे एसी बिना किसी रुकावट के स्थिरता और भरोसे के साथ काम करता रहता है। बिजली और पैसों की बचत का सही मेल: नियो सीरीज के नए मॉडल 2026 स्टाइल रेंजिंग के कड़े मानकों के अनुरूप तैयार किए गए हैं। ये मॉडल पिछले स्टाइल-रेटेड मॉडल से तुलना में कहीं अधिक ऊर्जा दक्ष हैं। नई रेंज न केवल बेहतर परफॉर्मिंग देती है, बल्कि बिजली की खपत को प्रभावी ढंग से मैनेज करने में भी मदद करती है।

## इसेक्टकॉन-26वीं नेशनल कॉन्फ्रेंस मुंबई में संपन्न

## 'नेक्स्ट-जेन परफ्यूजन एआई, रोबोटिक्स-पर्सनलाइज्ड केयर' के थीम पर फोकस किया गया

मुंबई • एजेसी

इंडियन सोसाइटी ऑफ एक्स्यूकांपोसिटीव टेक्नोलॉजी (आईईएसटी) की 26वीं सालाना टेक्नोलॉजी 'इसेक्टकॉन 2026 मुंबई' के स्टाई सिटी के होटल ऑरिका में संपन्न हो गई। कॉन्फ्रेंस का उद्घाटन जाने-माने कांडिड केयर एक्सपर्ट्स, परफ्यूजनिस्ट, हेल्थकेयर प्रोफेशनल और जाने-माने लोगों की मौजूदगी में हुआ। दो दिन की यह कॉन्फ्रेंस, जो 'नेक्स्ट-जेन परफ्यूजन: एआई, रोबोटिक्स और पर्सनलाइज्ड केयर' के थीम पर फोकस है, भारत और विश्व के एक्सपर्ट्स को एक साथ ला रही है ताकि इस बात पर चर्चा की जा सके कि टेक्नोलॉजी से चलने वाली कार्डियक सर्जरी और डिजिटल केयर इन फील्ड को कैसे बदल रही हैं। हालांकि 'हाट सर्जन' शब्द का इस्तेमाल बहुत ज्यादा

होता है, लेकिन परफ्यूजनिस्ट को भूमिका के बारे में लोगों को ज्यादातर पता नहीं है। परफ्यूजनिस्ट एक सुप्रशिक्षित हेल्थकेयर प्रोफेशनल होता है जो ओपन-हार्ट सर्जरी के दौरान हार्ट-लॉग मशीन चलाता है। जब कोई सर्जन कुछ समय के लिए हार्ट को रोककर सर्जरी करता है, तो परफ्यूजनिस्ट यह पक्का करता है कि मरीज के शरीर में ऑक्सीजन वाला खून सफूलेट होता रहे। उनका रोल न सिर्फ कार्डियक सर्जरी में बल्कि ईसीएमओ जैसे लाइफ-सेविंग सिस्टम में भी जरूरी है, जो हार्ट या लंग फेलियर वाले मरीजों को सपोर्ट करते हैं। जीवनरक्षक प्रक्रियाओं में केंद्र में होने के बावजूद, परफ्यूजनिस्ट अक्सर पर्दे के पीछे रहकर काम करते हैं। परिणामस्वरूप, उन्हें सार्वजनिक पहचान भी सीमित ही मिल पाती है। इसी जागरूकता के कमी को भरने की कोशिश इसेक्टकॉन 2026 कर रही है।

## कूपर कॉर्पोरेशन ने एसीएमए बेस्ट एचआर प्रतियोगिता में जीत

## हासिल की, डिजिटल नवाचार के लिए मिला सर्वोच्च सम्मान

पुणे • एजेसी

पुणे इंडियन, इंडियन के पार्दस और जस्टेडर बनने वाली विश्व प्रसिद्ध कंपनी, कूपर कॉर्पोरेशन को मानव संसाधन (एचआर) क्षेत्र में की गई नवाचारपूर्ण प्रयासों के लिए एसीएमए के 17वें वार्षिक एचआर समिट (सर्जरी क्षेत्र) में सम्मानित किया गया। इस प्रतियोगिता में देश भर की 18 शीर्ष कंपनियों की टीमों के साथ प्रतियोगिता करके, कूपर कॉर्पोरेशन ने एसीएमए की 6वीं बेस्ट एचआर प्रैक्टिसेस प्रतियोगिता में फर्स्ट रनर-अप का स्थान हासिल किया।

इस समिट का विषय था 'स्प्यूचर-रेडि एचआर: लोगों, तकनीक और प्रतिभा को आकार देना।' इसमें ओटोमोबाइल उद्योग क्षेत्र के प्रमुख



विशेषज्ञ, नीति निर्माता और एचआर पेशेवर शामिल हुए। कार्यक्रम में एचआर क्षेत्र में बदलाव, ईएसजी (पर्यावरण, सामाजिक और शासन) का समावेश और बदलते कामकाजी वातावरण में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के उपयोग पर चर्चा हुई। इस अवसर पर अपनी खुशी व्यक्त करते हुए, कूपर कॉर्पोरेशन प्रिडवेंट लिमिटेड के चेयरमैन और मैनेजिंग

डायरेक्टर श्री फारुख एन. कूपर ने कहा: 'एसीएमए बेस्ट एचआर प्रतियोगिता में मिली यह सम्मान हमारे लिए गर्व की बात है। 'ईएसजी कल २०२५' पहल और इसके तहत विकसित डिजिटल लर्निंग मैनेजमेंट सिस्टम की सफल कार्यान्वयन के लिए यह पुरस्कार दिया गया। इस सिस्टम को चीफ ह्यूमन रिसेस ऑफिसर नितीन देशपांडे के नेतृत्व में बनाया गया, ताकि प्रशिक्षण और विकास की प्रक्रिया को सरल, प्रभावी और सभी के लिए समान बनाया जा सके। इसे स्वस्थित सांडगे ने विकसित किया और प्रशिक्षण टीम ने सफलतापूर्वक लागू किया।

## एयरटेल और गूगल की

## बड़ी साझेदारी

नई दिल्ली। भारत की प्रमुख टेलीकॉम कंपनी भारतीय एयरटेल और वैश्विक तकनीकी दिग्गज गूगल ने देश के करोड़ों उपयोगकर्ताओं को सुरक्षित और प्रभावशाली मैसैजिंग अनुभव प्रदान करने के लिए एक रणनीतिक साझेदारी की घोषणा की है। इस सहयोग के तहत एयरटेल की नेटवर्क इंटेलिजेंस और गूगल के रिच कम्प्यूटिकेशन सर्विसेज (आरसीएस) लोटेफॉर्म को एक साथ लाया गया है, जिससे उपयोगकर्ताओं को उच्च गुणवत्ता वाले फोटो-वीडियो साझा करने के साथ-साथ उन्नत स्पैम फिल्टरिंग और डिजिटल धोखाधड़ी से सुरक्षा मिलेगी। पिछले डेढ़ वर्षों में एयरटेल ने एआई-संचालित पहलों के जरिए स्पैम के खिलाफ अभियान को नेतृत्व करते हुए अब तक 71 अरब स्पैम कॉल और 2.9 अरब स्पैम एसएमएस ब्लॉक किए हैं, जिससे नेटवर्क पर होने वाले वित्तीय नुकसान में 68.7 प्रतिशत की कमी आई है।

## डिविडेंड शेयर अनिश्चित बाजार में निवेशकों का सुरक्षा कवच

मुंबई। उतार-चढ़ाव वाले शेयर बाजार में निवेशक अक्सर ऐसे विकल्प की तलाश में रहते हैं जो उन्हें सुकून और निश्चित आय दे। यही वाजह है कि डिविडेंड देने वाले शेयर अपने निवेशकों के लिए बंद सबसे चम्कदार नहीं मना सकते, लेकिन अनिश्चितता बढ़ने पर निवेशकों के लिए अहम सुरक्षा प्रदान करते हैं। डिविडेंड को समझना आसान है। कल्पना कीजिए, आपने शहर के बीबीबीएक दुकान खरीदी। हर महीने किराया मिलता है और साल-दर-साल उसकी कीमत बढ़ती रहती है। शेयर बाजार में डिविडेंड वील्ड स्ट्रेटजी बिल्कुल यही काम करती है। डिविडेंड वह नकद राशि है जो कंपनी अपने शेयरधारकों को देती है।

## प्रविण मसालेवाले ने लॉन्च की

## सुधान नूर रेंज

पुणे। भारत की सबसे तेजी से बढ़ती फूड सॉल्यूशंस कंपनियों में से एक, प्रविण मसालेवाले ने अपने पोर्टफोलियो का विस्तार करते हुए मिश्रित मसालों की नई रेंज सुधान नूर को बाजार में उतारा है। यह नई श्रृंखला विशेष रूप से उन उपभोक्ताओं के लिए तैयार की गई है, जो घर पर पारंपरिक मुगल व्यंजनों का अस्ली और प्रामाणिक स्वाद चाहते हैं। कोरमा, करी, टिक्का और बिरयानी जैसे मुगल व्यंजनों की वैश्विक लोकप्रियता को देखते हुए कंपनी ने इस विशिष्ट रेंज को विकसित किया है। सुधान नूर व्यंजनों की सटीक पुरानी परंपरा और बारीकियों को समझने के लिए कंपनी की अनुसंधान टीम ने दो साल से अधिक समय तक गहन शोध किया।

संक्षिप्त समाचार

स्पेन ने ईरान पर हमलों के लिए सैन्य अड्डों के इस्तेमाल से किया इनकार, संघर्ष की आशांका

मैड्रिड। अमेरिका-इजराइल के ईरान पर ताजा सैन्य हमलों के बीच स्पेन ने स्पष्ट कर दिया है कि उसके सैन्य अड्डों का उपयोग ईरान के खिलाफ किसी भी कार्रवाई के लिए नहीं किया जाएगा। पश्चिम एशिया में बढ़ते तनाव के बीच स्पेन का यह रुख यूरोपीय देशों की उस चिंता को दर्शाता है, जिसमें व्यापक क्षेत्रीय संघर्ष की आशांका जलाई जा रही है। स्पेन के विदेश मंत्री जोस मरिया अबेलोस ने स्पेनिश चैनल टेलीसिको से बातचीत में कहा कि देश की भूमि और सैन्य सुविधाएं केवल अमेरिका के साथ हुए समझौते और संयुक्त राष्ट्र चार्टर के अनुसार अमेरिकी और इजराइली हमलों के बाद दक्षिणी स्पेन स्थित नौसेना स्टेशन रोटा और मोरोन एयर बेस से कम से कम 15 अमेरिकी विमान रवाना हो चुके हैं। उड़ानों की निगरानी करने वाली वेबसाइट 'फ्लाइटराइटर24' के आंकड़ों में इन विमानों की गतिविधि दर्ज की गई है। स्पेन ने पहले भी ईरान के खिलाफ सैन्य कार्रवाई की निंदा की है और क्षेत्रीय तनाव कम करने की अपील की है। मैड्रिड का कहना है कि वह अंतरराष्ट्रीय कानून और कूटनीतिक समाधान का समर्थन करता है।

कतर ने एलएनजी व अन्य उत्पादों का उत्पादन अस्थायी रूप से रोका

दुबई। पश्चिम एशिया में जारी तनाव के बीच कतर की सरकारी ऊर्जा कंपनी कतर एनर्जी ने रास लफ्रान इंटरियल सिटी और मेसाईद इंटरियल सिटी स्थित अपने परिचालन संयंत्रों में लिक्विफाइड नेचुरल गैस (एलएनजी) और संबंधित उत्पादों का उत्पादन अस्थायी रूप से रोकने की घोषणा की है। यह फैसला सैन्य हमले के बाद एलएनजी उत्पादन उद्योग गया है। गलफ समाचार एजेंसी ने कतर सरकार के हवाले से बताया कि सोमवार को दो ईरानी ड्रोन ने ऊर्जा प्रतिष्ठानों को निशाना बनाया। हालांकि हमले में किसी बड़े नुकसान या हताहत की सूचना नहीं है। कतर के रक्षा मंत्रालय ने अपने बयान में कहा है कि ड्रोन ने मेसाईद पावर प्लांट में एक पानी की टंकी को निशाना बनाया, जबकि रास लफ्रान औद्योगिक शहर में कतर एनर्जी से संबंधित एक संयंत्र को भी लक्ष्य बनाया गया। फिलहाल, संबंधित एजेंसियां नुकसान का आकलन कर रही हैं। अधिकारियों ने नागरिकों और निवासियों से शांति बनाए रखने और सुरक्षा एजेंसियों द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का पालन करने की अपील की है। साथ ही लोगों से अफवाहों से बचने और केवल आधिकारिक बयानों पर भरोसा करने का अनुरोध किया गया है। सरकार ने कहा है कि रिश्तित पर लगातार नजर रखी जा रही है और सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जा रही है।

अपने पहले राष्ट्र के नाम संबोधन में राष्ट्रपति पेजेशिकयान बोले- 'प्रतिशोध हमारा अधिकार'

तेहरान। ईरान के नवनिर्वाचित राष्ट्रपति मसूद पेजेशिकयान ने सुप्रीम लीडर अली खामेनेई की मौत के बाद पहली बार राष्ट्र को संबोधित करते हुए टीवी बोलचाल की। उन्होंने इसे 'मुसलमानों के खिलाफ युद्ध की घोषणा' बताया और कहा कि जिम्मेदार लोगों से बदला लेना ईरान का 'वैध कर्तव्य और अधिकार' है। राष्ट्र के नाम अपने पहले संदेश में पेजेशिकयान ने कहा कि ईरानी सशस्त्र बल दुश्मनों के टिकानों पर 'शक्तिशाली हमले' जारी रखेंगे। उन्होंने खामेनेई को 'शहीद' घोषित करते हुए कहा कि देश उनके पदचिह्न पर आगे बढ़ेगा। राष्ट्रपति ने यह भी पुष्टि की कि एक 'नई नेतृत्व परिषद' ने कामकाज सभल लिया है, जो संक्रमण काल में शासन व्यवस्था की देखरेख करेगी। उन्होंने जनता से अपील की कि वे मरिजों और सड़कों पर एकजुट होकर दुश्मनों की 'साजिशों' को नाकाम करें।

फिनलैंड राष्ट्रपति 4 से 7 मार्च तक भारत दौरे पर, रायसीना डायलॉग में होंगे मुख्य अतिथि

नई दिल्ली। फिनलैंड के राष्ट्रपति डॉ. अलेक्जेंडर स्टेव 4 से 7 मार्च तक भारत की राजकीय यात्रा पर रहेंगे। उनके साथ मंत्रियों, वरिष्ठ अधिकारियों और व्यापारिक नेताओं का उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमंडल भी होगा। विदेश मंत्रालय के मुताबिक राष्ट्रपति स्टेव इस दौरान नई दिल्ली में आयोजित होने वाले 11वें रायसीना डायलॉग में मुख्य अतिथि और कीनोट स्पीकर होंगे। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के निमंत्रण पर यह उनकी भारत में राष्ट्रपति के रूप में पहली यात्रा होगी। विदेश मंत्रालय ने बताया कि यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री मोदी और राष्ट्रपति स्टेव द्विपक्षीय सहयोग को मजबूत करने पर चर्चा करेंगे। दोनों नेता क्षेत्रीय और वैश्विक मुद्दों पर भी विचार-विमर्श करेंगे। प्रधानमंत्री मोदी राष्ट्रपति स्टेव के सम्मान में भोज का आयोजन करेंगे। यात्रा के दौरान राष्ट्रपति स्टेव राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात करेंगे।

पश्चिम बंगाल में भाजपा की परिवर्तन यात्रा में वरिष्ठ नेताओं ने विकास, सुरक्षा और महिला सशक्तिकरण पर दिया जोर

भाजपा सरकार बनने के बाद इस्लामपुर 'ईश्वरपुर' में परिवर्तित होगा : नितिन

कोलकाता ■ एजेंसी  
पश्चिम बंगाल में भाजपा की परिवर्तन यात्रा का शुभारंभ बड़े उत्साह के साथ हुआ, जिसमें राज्य के विभिन्न क्षेत्रों में भारी जनभागीदारी देखने को मिली। वरिष्ठ भाजपा नेताओं ने जनसभाओं को संबोधित करते हुए विकास, सुरक्षा, महिला सशक्तिकरण और भ्रष्टाचार-मुक्त शासन पर पार्टी के दृष्टिकोण को स्पष्ट रूप से पेश किया। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन गडकरी ने मालदा के इस्लामपुर विधानसभा क्षेत्र के इस्लामपुर कलेक्ट्रेट में सभा को संबोधित करते हुए कहा कि भाजपा सरकार बनने के बाद इस्लामपुर 'ईश्वरपुर' में परिवर्तित होगा, जो सांस्कृतिक गौरव और विकास का प्रतीक

पश्चिम एशिया में जारी संघर्ष के बीच अमेरिकी मध्य कमान का दावा  
ईरान में 1,000 से अधिक ठिकानों पर किए हमले

वाशिंगटन/तेहरान ■ एजेंसी  
पश्चिम एशिया में जारी संघर्ष के बीच अमेरिकी मध्य कमान (सेंटकॉम) ने दावा किया है कि दो दिनों के भीतर ईरान में 1,000 से अधिक सैन्य ठिकानों पर हमले किए गए हैं। इसी बीच इजरायल और लेबनान के उग्रवादी संगठन हिज्बुल्लाह के बीच रॉकेट और ड्रोन से बार-बार पलटवार शुरू हो गया है। ईरान के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई की मौत के बाद क्षेत्रीय तनाव और गहरा गया है। वाशिंगटन पोस्ट की रिपोर्ट के अनुसार सेंटकॉम ने रिवार को कहा कि दो दिनों के सैन्य अभियान में ईरान के भीतर 1,000 से अधिक लक्ष्यों पर हमले किए गए। इन लक्ष्यों में जहाज, पनडुब्बियां, मिसाइल साइट, कन्सुलेशन लिंक और इस्लामिक रिवायल्यूशनरी गार्ड कॉर्पस के कमांड-एंड-कंट्रोल सेंटर शामिल हैं।



हवाई हमले किए। इजराइल डिफेंस फोर्स ने कहा कि उसने ईरान-निर्देशित उग्रवादी समूह के सदस्यों को निशाना बनाया। दक्षिणी बेरूत में कम से कम आठ धमाकों की आवाजें सुनी गईं, जिससे सड़कों पर अफरा-तफरी मच गई। कई लोग प्रभावित इलाकों से पलायन कर रहे हैं। इजराइल ने देश के दक्षिण और पूर्व में लगभग 50 शहरों को खाली करने

की अपील की है, जो पिछले संघर्षों के दौरान जारी निर्देशों को पुनरावृत्ति है। इजराइल ने रविवार को कहा कि उसने ईरान पर हमलों की एक और लहर शुरू की है, जबकि तेहरान ने इजराइल और पूर्व फारस की खाड़ी क्षेत्र में जवाबी कार्रवाई की। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कहा कि सैन्य अभियान तब तक जारी रहेगा जब तक हमारे सभी लक्ष्य पूरे नहीं हो जाते। हालांकि उन्होंने इन लक्ष्यों का विवरण नहीं दिया। लगातार बढ़ते हमलों और जवाबी हमलों के बीच पूर्व पश्चिम एशिया में बड़े क्षेत्रीय युद्ध की आशांका गहराती जा रही है।

कुवैत में अमेरिका के कई युद्धक विमान ध्वस्त, पायलट सुरक्षित

कुवैत सिटी। कुवैत में सोमवार सुबह उस समय हड़कप मच गया जब एक हमले में एक के बाद एक कई अमेरिकी युद्धक विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गए। हालांकि, त्वरित राहत एवं बचाव अभियान चला कर चालक दल के सभी सदस्यों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया और उनकी हालत स्थिर बताई जा रही है। शिन्हुआ-न्यूज एजेंसी के अनुसार, कुवैती रक्षा मंत्रालय ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर जारी एक बयान में कहा कि यह घटना सुबह के समय हुई। मंत्रालय के आधिकारिक सैन्य प्रवक्ता ने बताया कि आज सुबह कई अमेरिकी युद्धक विमान अचानक दुर्घटनाग्रस्त हो गये। हालांकि सभी पायलट बच गए। हालांकि, उन्होंने दुर्घटना की सटीक जगह और इसमें शामिल विमानों की संख्या का खुलासा नहीं किया। दुर्घटना के तुरंत बाद संबंधित अधिकारियों ने बचाव अभियान शुरू कर दिया। प्रवक्ता ने बताया कि सभी पायलटों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया और मेडिकल जांच व इलाज के लिए अस्पताल ले जाया गया, जहां उनकी हालत स्थिर बताई गई है। कुवैती रक्षा मंत्रालय के बयान में यह भी कहा गया है कि घटना से जुड़े हालात को लेकर अमेरिकी बलों के साथ सीधा समन्वय किया जा रहा है और संयुक्त तकनीकी प्रक्रियाएं लागू की जा रही हैं। प्रवक्ता ने पुष्टि की कि संबंधित अधिकारी दुर्घटना के कारणों का पता लगाने के लिए जांच जारी रखे हुए हैं और अपने आधिकारिक माध्यम से जानकारी देने को कहा है। वहीं, ईरानी की सरकार भी मीडिया ने टैलीग्राम पर कथित तौर पर उस अमेरिकी फौज-15 युद्धक विमान के पायलट की एक तस्वीर भी जारी की, जिसका लेन सोमवार सुबह कुवैत में गिरा दिया गया था। इसने ईरान के बड़े ड्रोन फ्लीट की तस्वीरों के साथ-साथ इलाक में अमेरिकी-इजराइली टिकानों पर ईरानी हमलों की फोटोग्राफ को भी प्रकाश किया। अमेरिका-इजराइल और ईरानी सरकार के बीच सोमवार को टकराव और बढ़ गया है। रात भर की शांति के बाद, ईरान ने इजराइल और दूसरे खाड़ी देशों पर नए मिसाइल और ड्रोन हमले किए। पश्चिम एशिया के तमाम मीडिया ने सऊदी अरामको की रास नुनुर रिफाइनरी पर ड्रोन हमले को खबर दी है। यह रिफाइनरी दुनिया की सबसे बड़ी तेल अलायन में से एक है, जो वैश्विक कच्चे तेल के लिए बहुत जरूरी है।

ओमान के तट पर ऑयल टैंकर पर हमला, एक भारतीय की मौत



दुबई/ओमान। पश्चिम एशिया में जारी तनाव के बीच ओमान के सुल्तान कबूस पोर्ट के उत्तर-पश्चिम स्थित एक तेल टैंकर को निशाना बनाया गया। सोमवार को ऑयल टैंकर पर रिमोट चालित नाव से किए गए हमले में एक भारतीय नागरिक की जान चली गई, जबकि चालक दल के अन्य सदस्यों को सुरक्षित बचा लिया गया है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक घटना उस समय हुई जब टैंकर लगभग 59,463 मीट्रिक टन कार्गो लेकर समुद्र में आगे बढ़ रहा था। हमले के कारण जहाज के मुख्य इंजन रूम में जोरदार धमाका हुआ और आग लग गई। हादसे के बाद जहाज को गंभीर क्षति पहुंची।

पेंटागन में अमेरिका के रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ का सख्त संदेश- 'हमने युद्ध शुरू नहीं किया, लेकिन खत्म हम करेंगे'

वाशिंगटन ■ एजेंसी  
अमेरिका के रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने ईरान के खिलाफ जारी सैन्य अभियान पर कड़ा रुख अपनाते हुए कहा कि 'हमने यह युद्ध शुरू नहीं किया, लेकिन राष्ट्रपति ट्रंप के नेतृत्व में हम इसे खत्म कर रहे हैं।' हेगसेथ ने पेंटागन में आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में आरोप लगाया कि पिछले 47 वर्षों से ईरानी शासन अमेरिका के खिलाफ 'एकतरफा और हिंसक युद्ध' छेड़े हुए है। उन्होंने बेरूत में कारा बम धमकों, अमेरिकी दूतावासों पर हमलों और इराक-अफगानिस्तान में सड़क किनारे बम धमकों का उल्लेख करते हुए कहा कि अब अमेरिका निर्णायक कार्रवाई कर रहा है। उन्होंने कहा कि ईरान मिसाइलों और ड्रोन के

जॉर्ज अपनी 'परमाणु ब्लैकमेल' रणनीति को आगे बढ़ा रहा था और परमाणु कार्यक्रम को पुनर्जीवित करने की कोशिश कर रहा था। हेगसेथ के मुताबिक, जून में हुए 12 दिन के इजराइल-ईरान युद्ध के बाद अमेरिका ने तेहरान को चेतावनी दी थी कि अगर उसने परमाणु कार्यक्रम दोबारा शुरू किया तो 'कहीं ज्यादा गंभीर परिणाम' होंगे। रक्षा मंत्री ने बताया कि 'ऑपरेशन एफिक फ्यूरी' के तहत अमेरिकी रणनीति स्पष्ट है-ईरान की आक्रामक मिसाइल क्षमता, मिसाइल उत्पादन, नौसेना और सुरक्षा

दृष्टि को नष्ट करना। उनका दावा था कि हमले 'सजिकल, व्यापक और बिना माफ़ी' के किए जा रहे हैं। 'शासन परिवर्तन युद्ध नहीं' - हेगसेथ ने कहा कि यह युद्ध शासन परिवर्तन के लिए नहीं है, लेकिन घटनाक्रम ने स्थिति बदल दी है। हालांकि सैन्य अभियानों में ईरान के शीर्ष नेतृत्व के कई सदस्य, जिनमें सुप्रीम लीडर अली खामेनेई भी शामिल बताए गए हैं, मारे गए हैं। उन्होंने मीडिया जनता से 'इस अवसर का लाभ उठाने' का आह्वान करते हुए कहा कि राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप पहले ही स्पष्ट कर चुके हैं कि 'अब आपका समय है।' हालांकि उन्होंने दोहराया कि अमेरिका का उद्देश्य सीधे तौर पर तेहरान की सरकार को हटाना नहीं है।

राष्ट्रपति मुर्मू ने लखपति बिटिया, होली-दिवाली पर मुफ्त गैस सिलेंडर और सहेली पिंग स्मार्ट कार्ड योजना का किया शुभारंभ

नई दिल्ली ■ एजेंसी  
राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने सोमवार को दिल्ली सरकार की लखपति बिटिया योजना, होली-दीपावली पर मुफ्त गैस सिलेंडर योजना, सहेली पिंग स्मार्ट कार्ड योजना का शुभारंभ और लाडली योजना के अंतर्गत 40,642 बालिका लाभार्थियों के खातों में 100 करोड़ रुपये से अधिक राशि प्रत्यक्ष लाभ अंतरण (डीबीटी) के माध्यम से हस्तांतरण किए। इंदिरा गांधी इंडोर स्टेडियम में आयोजित 'सशक्त नारी, समृद्ध दिल्ली' कार्यक्रम में दिल्ली की महिलाओं और बेटियों के सर्वांगीण विकास के लिए कई महत्वाकांक्षी योजनाओं का शुभारंभ हुआ। इस अवसर पर उपराज्यपाल विनय कुमार सक्सेना, केंद्रीय राज्यमंत्री हर्ष महेशोत्रा, दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता, कैबिनेट मंत्री मनजिंदर सिंह सिरसा, डॉ. पंकज कुमार सिंह सहित हजारों की संख्या में लाभार्थी महिलाएं उपस्थित रहीं। राष्ट्रपति ने कहा कि आज महिलाएं हर क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रही हैं। सैनिक



के रूप में वे देश की सीमाओं की रक्षा कर रही हैं। वैज्ञानिक के रूप में वे प्रयोगशालाओं में शोध कर रही हैं। खेल-प्रतिযোগिताओं में वे अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत का नाम रोशन कर रही हैं। राजनीति, सामाजिक सेवा, प्रशासन और व्यापार जैसे सभी क्षेत्रों में आज महिलाएं नई ऊंचाइयों को छू रही हैं। उन्होंने कहा कि देशभर में दीक्षात समारोहों में डिग्री और पदक प्राप्त करने वाली छात्राओं की बढ़ती संख्या एक प्रगतिदायक तस्वीर प्रस्तुत करती है। हालांकि यह भी एक सच्चाई है कि

भारत-डेलावेयर बायोमैनुफैक्चरिंग वर्किंग ग्रुप का हो गठन: जितेन्द्र सिंह

नई दिल्ली ■ एजेंसी  
केंद्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) डॉ. जितेन्द्र सिंह ने सोमवार को कहा कि भारत-डेलावेयर (अमेरिका) के बीच उन्नत बायोमैनुफैक्चरिंग में संरचित सहयोग के लिए भारत-डेलावेयर बायोमैनुफैक्चरिंग वर्किंग ग्रुप का गठन होना चाहिए। यह समूह का दोनों देशों के बीच शोध, विनिर्माण और स्टार्टअप इकोसिस्टम में ठोस साझेदारी को आगे बढ़ाएगा। डॉ. सिंह ने यह प्रस्ताव सेवा तीर्थ में डेलावेयर के गवर्नर मैट मेयर के नेतृत्व में आए अमेरिकी प्रतिनिधिमंडल के साथ बैठक के दौरान रखा। बैठक में कई क्षेत्रों पर विशेष जोर दिया गया जिसमें फार्मा और जैव-प्रौद्योगिकी, स्वच्छ ऊर्जा, नवाचार-आधारित औद्योगिक विकास और उन्नत बायोमैनुफैक्चरिंग शामिल है। उन्होंने कहा कि विज्ञान और प्रौद्योगिकी भारत-अमेरिका व्यापक रणनीतिक साझेदारी का महत्वपूर्ण स्तंभ है और नवाचार-समृद्ध अमेरिकी राज्यों के साथ गहरा सहयोग संभावनाओं से भरपूर है। भारत जैव-प्रौद्योगिकी और फार्मास्यूटिकल नवाचार में वैश्विक केंद्र के रूप में उभर रहा है। वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद का उल्लेख किया, जिसके 37 प्रयोगशालाएं, 7,500 से अधिक वैज्ञानिक, प्रीन हार्डड्रॉउन, क्वॉंटम टेक्नोलॉजी, बायोसाइंस और बायोफार्मा जैसे मिशनों में योगदान सरकार द्वारा एक



लाख करोड़ रुपये का आरएडडी और इन्वैशेन फंड भी स्थापित किया गया है, जिससे निजी और डीपी-पेक निवेश को बढ़ावा मिलेगा। डेलावेयर के बायोसाइंस इकोसिस्टम का उल्लेख करते हुए डॉ. सिंह ने जैव औषधीय पदार्थों के निर्माण में नवाचार के लिए राष्ट्रिय संस्था का जिक्र किया। उन्होंने कहा कि दोनों देशों के बीच एआई सहम बायोमैनुफैक्चरिंग, तेज स्केल-अप टेक्नोलॉजी, अगली पीढ़ी के बायोलाजिक्स और वैकसीन, किफायती बायोसिमिलर और टीकों का सह-विकास प्रस्तावित है।

**पश्चिम मध्य रेल ई-निधिया आरंभण सूचना**  
वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर (टी.आर.एस.), विद्युत लोको श्रेष्ठ, पश्चिम मध्य रेल, न्यू गार्ड, इटारसी, भारत के राष्ट्रपति एवं उनकी और से निम्नलिखित कार्य के लिए दिनांक 24.03.2026 को 15.00 बजे तक ई-निधिया निम्नानुसार आमंत्रित करते हैं:-  
(1) ई-निधिया क्र.: ईटी/टीआरएस/डब्ल्यू/17/25-26 कार्य का नाम लोकेशन सहित: 'दुपारिंग एड इन्स्टालेशन ऑफ एच/डेसैट कूलर इन वेरिफेस सेक्शन ऑफ इटारस/ईटी, एच पर क्लेप ऑफ वर्क फोर ए पीरियड ऑफ 03 ईअर्स 2026-2028 फॉर 100 डेज़ इन सपर लोशन इच ईअर्स'। निधिया की अनुमानित लागत: ₹ 15,12,420/- बराना राशि: ₹ 30,300/- कार्य पूर्ण करने की तारीख: 03 ईअर्स 2026-2028 फॉर 100 डेज़ इन सपर लोशन इच ईअर्स। नोट: (1) ई-निधिया प्रारंभ एवं ई-निधिया से सम्बंधित पूर्ण जानकारी वेबसाइट www.irps.gov.in पर उपलब्ध है।  
वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर, विद्युत लोको श्रेष्ठ, पश्चिम मध्य रेल, इटारसी  
सूचना भारत आयोग एक बदल स्वच्छता की ओर

**पश्चिम मध्य रेल ई-निधिया आरंभण सूचना**  
वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर (टी.आर.एस.), विद्युत लोको श्रेष्ठ, पश्चिम मध्य रेल, न्यू गार्ड, इटारसी, भारत के राष्ट्रपति एवं उनकी और से निम्नलिखित कार्य के लिए दिनांक 24.03.2026 को 15.00 बजे तक ई-निधिया निम्नानुसार आमंत्रित करते हैं:-  
(1) ई-निधिया क्र.: ईटी/टीआरएस/डब्ल्यू/17/25-26 कार्य का नाम लोकेशन सहित: 'दुपारिंग एड इन्स्टालेशन ऑफ एच/डेसैट कूलर इन वेरिफेस सेक्शन ऑफ इटारस/ईटी, एच पर क्लेप ऑफ वर्क फोर ए पीरियड ऑफ 03 ईअर्स 2026-2028 फॉर 100 डेज़ इन सपर लोशन इच ईअर्स'। निधिया की अनुमानित लागत: ₹ 15,12,420/- बराना राशि: ₹ 30,300/- कार्य पूर्ण करने की तारीख: 03 ईअर्स 2026-2028 फॉर 100 डेज़ इन सपर लोशन इच ईअर्स। नोट: (1) ई-निधिया प्रारंभ एवं ई-निधिया से सम्बंधित पूर्ण जानकारी वेबसाइट www.irps.gov.in पर उपलब्ध है।  
वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर, विद्युत लोको श्रेष्ठ, पश्चिम मध्य रेल, इटारसी  
सूचना भारत आयोग एक बदल स्वच्छता की ओर

## रंगों के उत्सव में घुलेगा 'कमल' का स्नेह

नर्मदापुरम ■ अमृत दर्शन

होली के पावन पर्व पर भारतीय जनता पार्टी को जिला अध्यक्ष श्रीमती प्रीति शुक्ला ने समस्त शहरवासियों और क्षेत्रवासियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं। अपने संदेश में उन्होंने इस त्यौहार को आपसी भाईचारे, सौहार्द और सकारात्मक बदलाव का प्रतीक बताया।

कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए जिला अध्यक्ष ने कहा कि होली का यह रंगोत्सव हमारे जीवन में सुख, शांति और समृद्धि लेकर आए। उन्होंने विश्वास जताया कि जिस तरह होली के विभिन्न रंग मिलकर एक खूबसूरत परिवेश बनाते हैं, उसी तरह समाज के सभी वर्ग एकजुट होकर राष्ट्र की उन्नति में अपना योगदान दें।

**सेवा और समर्पण का संकल्प:** प्रीति शुक्ला ने कहा कि भाजपा का हर कार्यकर्ता 'अंत्योदय' के

## जिला अध्यक्ष प्रीति शुक्ला ने दी जिलेवासियों को होली की शुभकामनाएं



मंत्र के साथ समाज के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति के जीवन में खुशियों के रंग भरने के लिए प्रतिबद्ध है।

**सुरक्षित और सौहार्दपूर्ण होली:** उन्होंने अपील की कि सभी नागरिक इस त्यौहार को पारंपरिक मर्यादाओं के भीतर रहकर मनाएं और पर्यावरण संरक्षण का ध्यान रखते हुए 'हर्बल होली' को प्राथमिकता दें।

**विकास की चमक:** अपने संबोधन में उन्होंने केंद्र और राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का जिक्र करते हुए कहा कि आज विकास की होली हर जरूरतमंद के दरवाजे तक पहुंच रही है।

'होली का यह त्यौहार न केवल रंगों का मिलन है, बल्कि यह बुराई पर अच्छाई की जीत और एक-दूसरे के प्रति स्नेह व्यक्त करने का अवसर है। ईश्वर से प्रार्थना है कि यह पर्व आपके परिवार में खुशहाली और आरोग्य लेकर आए।'

— भाजपा जिला अध्यक्ष प्रीति शुक्ला

## सोहागपुर के ग्राम भटगांव में युवक-युवती की गोली लगने से मौत

# प्रथम दृष्टया हत्या के बाद आत्महत्या की आशंका, पिस्टल व जहर की शीशी बरामद

सोहागपुर ■ गिरफ्तार

सोहागपुर थाना क्षेत्र के ग्राम भटगांव में सोमवार सुबह युवक और युवती के शव गोली लगे हालात में मिलने से क्षेत्र में सनसनी फैल गई। दोनों की मौके पर ही मौत हो गई। मृतक युवक की पहचान 23 वर्षीय अरुण पुरविया निवासी गौरा मचवाई बाड़ी के रूप में हुई है, जबकि 21 वर्षीय युवती भटगांव की रहने वाली बताई जा रही है।

सूचना मिलते ही एडिशनल एसपी अभिषेक राजन एवं



एसडीओपी संजू चौहान पुलिस बल तथा एफएसएल टीम के साथ घटनास्थल पर पहुंचे और निरीक्षण कर साक्ष्य एकत्र किए। पुलिस ने पंचनामा कार्रवाई के बाद दोनों शवों को पोस्टमार्टम के लिए सामुदायिक



स्वास्थ्य केंद्र सोहागपुर भिजवा दिया है। एसडीओपी संजू चौहान ने प्रारंभिक जांच के आधार पर बताया कि प्रथम दृष्टया प्रतीत होता है कि युवक ने पहले युवती को सिर में

गोली मारी और इसके बाद स्वयं को भी गोली मार ली। हालांकि पुलिस ने स्पष्ट किया है कि अंतिम निष्कर्ष पोस्टमार्टम रिपोर्ट और एफएसएल जांच के बाद ही सामने आएगा। घटनास्थल से युवक के पास से एक पिस्टल बरामद की गई है, जिसमें तीन जिंदा कारतूस और दो खाली खोखे मिले हैं। इसके अलावा एक जहर की शीशी भी बरामद हुई है। पुलिस सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए मामले को गंभीरता से जांच कर रही है।



## 289 हफ्तों से जारी है 'जय हो समिति' का स्वच्छता महायज्ञ

नर्मदापुरम। आस्था और पर्यावरण संरक्षण के अमृत संगम के साथ जय हो समिति ने मां नर्मदा के तटों को स्वच्छ रखने के अपने संकल्प का 289वां साप्ताहिक सफलतापूर्वक पूर्ण कर लिया है। परमहंस घाट पर आयोजित इस साप्ताहिक श्रमदान अभियान के माध्यम से समिति के युवाओं ने न केवल घाट की सफाई की, बल्कि समाज को स्वच्छता के प्रति जागरूक भी किया।

'नर्मदा की निर्मलता ही हमारी सच्ची श्रद्धा' अर्पित मालवीय अभियान के दौरान समिति के अध्यक्ष अर्पित मालवीय ने उपस्थित जनसमूह और श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए एक मर्मसंश्लेषी संदेश दिया। उन्होंने कहा 'मां नर्मदा हमारे जीवन की प्राणधारा और अटूट आस्था का केंद्र है। हम उन्हें केवल 'माता' कहकर पुकारें ही नहीं, बल्कि एक पुत्र की भाँति उनकी मर्यादा और स्वच्छता की रक्षा भी करें। घाट पर फेंका गया प्लास्टिक और कचरा हमारी भाँति पर प्रश्नचिह्न लगाता है। माँ को अर्पित की जाने वाली सामग्री यदि जल को प्रदूषित करे, तो वह स्वच्छ नहीं हो सकता। हमारा लक्ष्य नर्मदा को केवल सफाई करना नहीं, बल्कि उसे कभी नदी न होने देने का संस्कार समाज में जगृत करना है।' रविवार सुबह समिति के सदस्य पूरे उत्साह के साथ परमहंस घाट पहुंचे।

## संकल्प से समाधान अभियान के तहत राजस्व अधिकारियों द्वारा दिखाई जाए अधिक सक्रियता

# 14 वर्ष तक की बालिकाओं का शत-प्रतिशत टीकाकरण सुनिश्चित करें - कलेक्टर मीना

■ सभी एसडीएम आर्जन के लिए पूर्व नियोजित ढंग से करें तैयारी, केंद्रों की स्थापना के लिए समयसीमा में भेजें प्रस्ताव

■ नरवाई प्रबंधन के उपायों को गंभीरता पूर्वक प्राथमिकता से करें लागू

नर्मदापुरम ■ अमृत दर्शन

सोमवार को आयोजित समय-सीमा बैठक के दौरान कलेक्टर सुश्री सोनिया मीना ने विभिन्न विभागों की प्रगति की विस्तृत समीक्षा कर संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश प्रदान किए। बैठक के दौरान संकल्प से समाधान अभियान, एचपीवी वैक्सीनेशन, उपार्जन सहित अन्य योजनाओं, अभियानों एवं विभागीय कार्यों की समीक्षा की।

समय-सीमा बैठक के दौरान कलेक्टर ने 'संकल्प से समाधान' अभियान की समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए। उन्होंने निर्देशित किया कि अभियान के तहत अधिक से अधिक आवेदन प्राप्त किए जाएं तथा उन्हें निर्धारित पोर्टल पर समयसीमा में फीड करना सुनिश्चित किया जाए। कलेक्टर ने कहा कि राजस्व विभाग इस दिशा में विशेष सक्रियता दिखाए। उन्होंने स्पष्ट किया कि आवेदन प्राप्त होने के उपरांत यदि उन्हें पोर्टल पर फीड नहीं किया जाता है, तो राज्य स्तर पर फीड नहीं किया जाता है, तो राज्य स्तर पर फीड की रैंकिंग प्रभावित हो सकती है। अतः सभी संबंधित अधिकारी इस संबंध में विशेष सतर्कता बरतें। कलेक्टर ने निर्देश दिए कि एसडीएम स्तर पर नियमित समीक्षा की जाए तथा अभियान को व्यापक रूप से जमीनी स्तर पर प्रभावी ढंग से क्रियान्वित किया जाए। उन्होंने समस्त सोमपुरा एवं सौईओ को भी निर्देशित किया कि अभियान अवधि के दौरान प्रगति में उल्लेखनीय सुधार लाया जाए। बैठक के दौरान कलेक्टर ने निर्देश दिए कि ग्राम



विभाग अंतर्गत संचालित योजनाओं के तहत भी पर्याप्त संख्या में आवेदन प्राप्त किए जाएं, ताकि पात्र हितग्राहियों को योजनाओं का लाभ मिल सके। कलेक्टर ने एचपीवी वैक्सीनेशन अभियान की समीक्षा करते हुए निर्देश दिए कि सभी संबंधित अधिकारी इस अभियान को कैम्पेन मोड में गंभीरता एवं प्राथमिकता के साथ संचालित करें। उन्होंने स्पष्ट कहा कि स्वास्थ्य विभाग के साथ शिक्षा विभाग एवं महिला एवं बाल विकास विभाग समन्वय स्थापित कर अभियान को सफल बनाने में सक्रिय सहयोग प्रदान आना। कलेक्टर ने निर्देशित किया कि विद्यालयों में 14 वर्ष तक आयु की बालिकाओं का चिन्हंकन कर उनका टीकाकरण

सुनिश्चित किया जाए। साथ ही बालिकाओं के परिजनों को एचपीवी वैक्सीनेशन के महत्व के सहित स्वास्थ्य लाभों की संपूर्ण जानकारी दी जाए, ताकि किसी प्रकार की भ्रांति न रहे और अधिक से अधिक सहभागिता सुनिश्चित हो सके। उन्होंने निर्देश दिए कि स्कूलों में काउंसिलिंग सेशन आयोजित किए जाएं, जिनमें महिला अधिकारियों एवं सामाजिक संगठनों की सहभागिता भी सुनिश्चित की जाए। इसके अतिरिक्त कलेक्टर ने महिला एवं बाल विकास विभाग को निर्देशित किया कि ड्रॉप आउट बालिकाओं पर विशेष फोकस करते हुए उनका चिन्हंकन कर टीकाकरण कराया जाए।

कलेक्टर ने यह निर्देश भी दिए कि ब्लॉक लेवल अधिकारियों के लिए ऑरिएंटेशन सेशन आयोजित किए जाएं, ताकि उन्हें अभियान की समयसीमा, कार्यशणाली एवं लक्ष्य के संबंध में पूर्ण जानकारी हो और जमीनी स्तर पर प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जा सके। कलेक्टर ने गैरू उपाजंन कार्यक्रम की तैयारियों की समीक्षा करते हुए समस्त एसडीएम को आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए।

## जनगणना 2027 की तैयारी तेज मकान सूचीकरण के लिए कर्मचारियों को दिया गया प्रशिक्षण



सिवनी गालवा ■ गिरफ्तार

आगामी 01 मई से 30 मई तक चलने वाला प्रथम चरण, हर मकान की होगी अनिवार्य। डोलरिया में भारत की जनगणना 2027 के तहत तैयारियां तेज हो गई हैं। जनगणना कार्य निदेशालय भोपाल एवं कलेक्टर सह मुख्य जनगणना अधिकारी नर्मदापुरम के निर्देशानुसार जनगणना 2027 का कार्यक्रम जारी कर दिया गया है। प्रथम चरण में 1 मई 2026 से 30 मई 2026 तक मकान सूचीकरण का कार्य किया जाएगा। सोमवार दोपहर 3 बजे शासकीय महाविद्यालय डोलरिया में अनुविभागीय दंडाधिकारी

राजस्व नर्मदापुरम जय सोलंकी जी व तहसीलदार एवं जनगणना चार्ज अधिकारी सुनील गडवाल तथा अतिरिक्त जनगणना चार्ज अधिकारी नायब तहसीलदार पूनम सिंह सलामे की उपस्थिति में प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें तहसील माखननगर के मास्टर ट्रेनर राजेश मालवीय, संतोष तिवारी शिक्षक, कुण कुमार बरकरे प्रशिक्षण अधिकारी डोलरिया के मास्टर ट्रेनर मोहर सिंह हिंडोलिया व मुकेश शुक्ला द्वारा प्रशिक्षण में तहसील अंतर्गत प्रत्येक राजस्व ग्राम में मकानों की नंबरिंग एवं सूचीकरण की प्रक्रिया समझाई गई।

## गरीब आदिवासी को मिला न्याय

# 20 साल बाद जमीन पर कब्जा दिलाने में एसडीएम विजय राय की बड़ी कार्रवाई

सिवनी गालवा ■ गिरफ्तार

तहसील के ग्राम भमण्डा निवासी गरीब आदिवासी निर्भय सिंह को करीब 20 वर्षों बाद उसकी जमीन का अधिकार मिलने का रास्ता साफ हो गया है। अनुविभागीय अधिकारी (एसडीएम) विजय राय द्वारा की गई कार्रवाई के बाद गांव के दबंग लोगों को जमीन छोड़ने के लिए मजबूर होना पड़ा।

जानकारी के अनुसार निर्भय सिंह की जमीन पर लंबे समय से गांव के कुछ दबंग लोगों ने कब्जा कर रखा था। इस मामले में राजस्व विभाग द्वारा कई बार जमीन का सीमांकन भी कराया गया, लेकिन इसके बावजूद कब्जाधारियों ने जमीन खाली नहीं की। लगातार शिकायतों और सीमांकन के बाद नायब तहसीलदार कीर्ति प्रधान ने इस संबंध में एसडीएम को प्रतिवेदन प्रस्तुत किया, जिसमें कब्जाधारियों के खिलाफ सिविल जेल की कार्रवाई की अनुरोध किया गया। मामले को गंभीरता से लेते हुए



एसडीएम विजय राय ने संबंधित लोगों को नोटिस जारी कर जवाब तलब किया। इसके बाद 26 फरवरी 2026 को कब्जाधारियों ने लिखित में आशवासन दिया कि फसल कटाई के बाद वे जमीन खाली कर देंगे। एसडीएम विजय राय ने स्पष्ट चेतावनी दी है कि यदि तय समय पर जमीन खाली नहीं की गई या दोबारा कब्जा करने की कोशिश की गई, तो संबंधित लोगों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए सीधे जेल भेजने की कार्रवाई की जाएगी। वहीं जमीन मिलने की उम्मीद से भावुक हुए निर्भय सिंह ने बताया कि वह पिछले 20 वर्षों से अपने हक के लिए तहसील कार्यालय के चक्कर लगाते-लगाते थक चुका था।

## पुलिस ने शहर में निकाला फ्लैग मार्च, शांति व्यवस्था बनाने की अपील की

सिवनी गालवा ■ गिरफ्तार

होली, रंग पंचमी और रमजान माह के चलते एसडीओपी महेंद्र सिंह चौहान और नगर निरीक्षक सुधाकर बारस्कर के नेतृत्व में स्थानीय थाने से पुलिस का पैदल फ्लैग मार्च निकाला गया। जो तहसील कार्यालय, नंदनवाड़ा चौक, बड़ी मस्जिद मोहल्ला, भीलपुरा, नर्मदा मंदिर मार्ग, कल्लू चौक, गायत्री मंदिर मार्ग, कुचबंदिया मोहल्ला, लोखतलाई नाका, शंकर मंदिर मार्ग, रेंज ऑफिस चौक से होते हुए मुख्य मार्ग से पुनः थाने पहुंचे। इस दौरान एसडीओपी और नगर निरीक्षक ने शहर के नागरिकों से अपील की है कि आपसी भाईचारे और सौहार्दपूर्ण वातावरण में त्यौहारों को हिलमिल भाईचारे के साथ



मनाएं। उन्होंने नागरिकों से कहा कि अगर नगर में कहीं शांति व्यवस्था भंग करते हुए कोई असांजिक तत्व दिखे तो उसकी तत्काल पुलिस को सूचना दें, ध्वनि विस्तारक यंत्र नहीं बजाएं अन्यथा सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

## सागौन के 17 नग लट्टे से भरी पिकअप जप्त, गाड़ी छोड़कर भागा ड्राइवर, 50 हजार का सागौन जप्त

नर्मदापुरम ■ अमृत दर्शन

क्षेत्र संचालक और उपसंचालक सतपुड़ा टाइगर रिजर्व के निदेशानुसार वन अंपारा में अंकुश लगाने हेतु वन परिक्षेत्र बागड़ा बफर एवं वन परिक्षेत्र कामती के कर्मचारियों के द्वारा होली पर्व के महेनजर सामूहिक गश्ती एवं सर्चिंग कार्य संपन्न रूप से किया जा रहा है। इसी के चलते 1 मार्च को ढाबा से सेमरी हरचंद मार्ग पर वन ग्राम खापा के पास 1 महिन्द्रा पिकअप वाहन को जांच करने के लिए रोका गया। जिससे वाहन चालक अंधेरे का फायदा उठाकर वाहन को छोड़कर भाग गया। उक्त वाहन की जांच करने पर पाया गया कि वाहन में अवैध रूप से 17 नग सागौन लट्टे रखे हुये थे।

पिकअप वाहन को जप्त कर गांव के ही एक ट्रेक्टर से टोचन कर वनरक्षक निवास खापा केमप लाया गया जहां प्रकरण तैयार कर वाहन को राजसत



में पाये गये 17 नग सागौन लट्टों का अनुमानित बाजार मूल्य 50 हजार रुपये आंका गया है। उक्त जमी को कार्यवाही में लक्ष्मीप्रसाद नागवंशी, नरपत सिंह अलवा कार्यवाहक वनपाल, शैलेन्द्र रघुवंशी, ललित सूर्यवंशी, रवि चन्द्रवंशी, हेमंत शाह धुर्वे वनरक्षक द्वारा विशेष धूमिका निभाई गई है।

**ड्रमका कहना है** त्यौहारों के समय अपराधिक प्रवृत्तियां ज्यादा होने लगती हैं। इसके चलते एक अभियान चलाया जा रहा है। इसके चलते पिकअप में सागौन के लट्टे जप्त किए गए। आगे भी यह अभियान जारी रहेगा।

**विलास डोंगरे**  
रेंजर बागड़ा बफर जोन

## अधिवक्ता संघ चुनाव में दखलंदाजी करने, सोशल मीडिया में भ्रामक प्रचार के विरोध में दिया ज्ञापन

### अध्यक्ष ने शिकायती आवेदन भी दिया

सिवनी गालवा ■ गिरफ्तार

अधिवक्ता संघ चुनाव में दखलंदाजी करते हुए सोशल मीडिया पर अध्यक्ष पद के दावेदार हजारीलाल गुर्जर के लिए भ्रामक प्रचार कर आपसी वेमनस्ट्या फैलाने वाले बाहरी व्यक्ति द्वारा दखलंदाजी करने के विरोध में अधिवक्ता संघ ने तहसीलदार नितिनकुमार झोड़ को ज्ञापन एवं थाना प्रभारी सुधाकर बारस्कर को ज्ञापन के साथ अध्यक्ष हजारीलाल गुर्जर ने प्रवीण से सुरक्षा के लिए शिकायती आवेदन भी दिया। ज्ञापन में अधिवक्ता संघ ने लेख किया है कि अधिवक्ता संघ चुनाव 28 फरवरी को दोपहर 11 से 3 बजे तक है। उक्त समय में



उक्त व्यक्ति द्वारा फेसबुक सोशल मीडिया पर अधिवक्ताओं से कहा गया कि जो सनातन, हिंदुत्व, आर एस एस, सबका विकास, सबका विश्वास सबके प्रयास के साथ हो ऐसे लोगों को बढ़ाने का काम करें। इस पर अध्यक्ष हजारीलाल गुर्जर द्वारा प्रतिक्रिया व्यक्त की गयी कि कोने सनातनी है। अधिवक्ता नहीं है ना ही संघ के सदस्य है। हमारे संघ के चुनाव में कोई टिप्पणी करने का अधिकार नहीं है। आपराधिक प्रवृत्ति का व्यक्ति है। जो अध्यक्ष या संघ के किसी भी सदस्य के साथ अप्रिय अनहोनी घटना कारित कर सकता है। प्रवीण अहस्थी का उक्त कृत्य धार्मिक भावनाओं को भड़काने के साथ हमारे

अधिवक्ता संघ में वेमनस्ट्या फैलाने एवं समाज को काटने का प्रयास है। जिसके उक्त कृत्य से अधिवक्ता संघ में रोष व्याप्त है। जिससे शहर में शांति भंग हो सकती है। इसके लिए प्रवीण अहस्थी पर दंडात्मक कार्यवाही की जाए। अधिवक्ता संघ अध्यक्ष हजारी लाल गुर्जर ने थाना प्रभारी सुधाकर बारस्कर को शिकायती आवेदन भी प्रवीण अहस्थी से संघ के सभी सदस्यों को सुरक्षा देकर उस पर कार्यवाही का दिया है। ज्ञापन देने वाली मे अधिवक्ता संघ अध्यक्ष हजारीलाल गुर्जर, उपाध्यक्ष आदित्य अंसंगे, सचिव आनंद भार्गव, कोषाध्यक्ष कमल कौशल, अजीत सिंह राजपूत, विनोद शर्मा, विकास पाठक, ऋषि यादव, रानू भार्गव, बंटी शर्मा, नवीन वर्मा, जगदीश लोवंशी, अनुराग शर्मा सहित सभी अधिवक्ता गण उपस्थित रहे।

## 'होली केवल रंगों का नहीं, प्रेम, उल्लास और एकता का त्यौहार है' - डॉ. आशीष चटर्जी



नर्मदापुरम ■ अमृत दर्शन

रंग, उमंग और उत्साह से भरपूर वातावरण के बीच आज विद्यालय में होली का पर्व बड़े ही आनंदमय और सुरक्षित ढंग से मनाया गया। प्री-प्राइमरी एवं प्राइमरी के बच्चों ने पूरे जोश और उल्लास के साथ रंगोत्सव में भाग लिया। विद्यालय का प्रांगण बच्चों की हंसी, रंग-बिरंगे गुलाल और मधुर संगीत से

गूंज उठा। पिछले तीन दिनों से प्रार्थना सभा के माध्यम से विद्यार्थियों को होली के महत्व, होलिका दहन की कथा तथा बुराई पर अच्छाई की विजय के संदेश से अवगत कराया जा रहा था। आज भी विशेष रूप से बच्चों को प्राकृतिक रंगों के उपयोग, पानी की बचत और सुरक्षा के साथ होली खेलने की सीख दी गई।