

पीएम मोदी के आश्वासन के बाद सोनम वांगचुक ने खत्म किया अनशन

संवाददाता
नई दिल्ली। नीट पेपर लोक मामले को लेकर 26 दिनों से जारी अनिश्चितकालीन अनशन को सामाजिक कार्यकर्ता सोनम वांगचुक ने समाप्त कर दिया। यह निर्णय केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा और परमाणु ऊर्जा विभाग तथा अंतरिक्ष विभाग में राज्यमंत्री डॉ. जितेंद्र सिंह के साथ हुई लंबी बातचीत के बाद लिया। इससे पहले प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने एक वीडियो संदेश जारी कर पेपर लोक के दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई और इस मुद्दे पर कैबिनेट स्तर पर बड़े फैसले का भरोसा दिया था। अनशन समाप्त होने के बाद सोनम वांगचुक ने कहा कि यह फैसला व्यापक बातचीत और देश में किसी भी प्रकार की हिंसा की आशंका को ध्यान में रखते हुए लिया गया है। उन्होंने बताया कि विभिन्न राजनीतिक दलों के करीब 65 सांसदों ने भी उनसे मुलाकात कर या पत्र लिखकर अनशन समाप्त करने का अनुरोध किया था। वांगचुक ने कहा कि उनके इस निर्णय के पीछे कुछ महत्वपूर्ण शर्तें हैं, जिनकी जानकारी वह जल्द ही एक अलग वीडियो के माध्यम से साझा करेंगे। साथ ही उन्होंने अपने समर्थकों से शांतिपूर्ण तरीके से आंदोलन जारी रखने और किसी भी तरह की हिंसा से दूर रहने की अपील की। इस



चर्चा, मुआवजा और शांतिपूर्ण प्रदर्शन करने वाले छात्रों पर नहीं होगी कार्रवाई, सरकार ने दिया आश्वासन : वांगचुक
इस संबंध में उन्होंने एक वीडियो जारी कर कहा है कि देश में जवाब देही तय होनी चाहिए। उन्होंने सरकार के साथ हुई बातचीत और आश्वासन की भी जानकारी दी है। हालांकि, इसमें केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे बात नहीं है। सोनम वांगचुक का कहना है कि सरकार ने और अन्य पार्टियों के नेताओं ने उन्हें आश्वासन दिया है कि संसद में परीक्षा तंत्र की विफलता की जवाबदेही तय करने के लिए चर्चा होगी। साथ ही सरकार नीट परीक्षा पत्र लिफ से जुड़े आत्महत्या करने वाले छात्रों के परिजनों को सरकार उचित मुआवजा देगी। उन्होंने यह भी बताया कि सरकार ने उन्हें आश्वासन दिया है कि शांतिपूर्ण ढंग से प्रदर्शन करने वाले छात्रों और युवाओं के खिलाफ कोई कैसे कोई मामला दर्ज नहीं होगा। इसी बीच ऐसी जानकारी मिली है कि सरकार जंतर मंतर पर आंदोलनरत सीजेपी नेताओं से कांस्टीट्यूशनल क्लब में बातचीत कर सकती है। सरकार और भाजपा की ओर से इस संबंध में अभी कोई आधिकारिक बयान नहीं आया है। वहीं, सीजेपी का नेतृत्व कर रहे अभिजीत दीपके ने कहा है कि धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे तक उनका आंदोलन जारी रहेगा। उन्होंने कहा कि वह सोनम वांगचुक के त्याग को ऐसे ही व्यर्थ नहीं जाने देंगे।

दौरान जेपी नड्डा और डॉ. जितेंद्र सिंह की सफदरगंज अस्पताल में सोनम वांगचुक से मुलाकात का वीडियो भी

सामने आया है। सूत्रों के अनुसार, सरकार और आंदोलनकारियों के बीच कई दौर की बातचीत के बाद कई अहम

बिंदुओं पर सहमति बनी। प्रदर्शन में शामिल लोगों के खिलाफ दंडात्मक कार्रवाई नहीं करने के सरकारी आश्वासन ने भी अनशन समाप्त कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सोनम वांगचुक ने 28 जून को उन छात्रों और युवाओं के समर्थन में अनिश्चितकालीन भूख हड़ताल शुरू की थी, जो प्रतियोगी परीक्षाओं में कथित पेपर लोक और शिक्षा व्यवस्था में जवाबदेही की मांग कर रहे हैं। उनकी प्रमुख मांगों में परीक्षा प्रणाली में पारदर्शिता सुनिश्चित करना, दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई और भविष्य में पेपर लोक रोकने के लिए प्रभावी व्यवस्था लागू करना शामिल था। लगातार उपवास के कारण 18 जुलाई को उनकी तबीयत बिगड़ गई थी। डॉक्टरों की सलाह और अदालत के निर्देश पर दिल्ली पुलिस उन्हें सफदरगंज अस्पताल में भर्ती कराकर इलाज के लिए ले गई थी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने वीडियो संदेश और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर किए गए पोस्ट में कहा कि पेपर लोक के खिलाफ और सख्त कदम कल की कैबिनेट बैठक में उठाए जाएंगे। प्रधानमंत्री के इस आश्वासन के बाद आंदोलन के समाधान की दिशा में सकारात्मक माहौल बना और देर रात सोनम वांगचुक ने अपना अनशन समाप्त करने की घोषणा कर दी।

नेपाल सीमा से घुसपैठ का बड़ा नेटवर्क बेनकाब : अमेरिका से आया 'वारिस पंजाब दे' का सक्रिय सदस्य समेत पांच गिरफ्तार

- फर्जी दस्तावेजों के सहारे भारत में घुसपैठ की साजिश
- एसएसबी और पुलिस की संयुक्त कार्रवाई में खुलासा

संवाददाता

बहराइच। भारत-नेपाल अंतरराष्ट्रीय सीमा पर अवैध घुसपैठ कराने वाले एक संगठित नेटवर्क का बहराइच पुलिस और एसएसबी ने शुक्रवार को पर्दाफाश किया है। संयुक्त कार्रवाई में अमेरिका से आए प्रतिबंधित संगठन 'वारिस पंजाब दे' के सक्रिय सदस्य समेत पांच लोगों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस अधीक्षक विश्वजीत श्रीवास्तव ने बताया कि रुपईडीहा थाना क्षेत्र के बीआईटी चेक पोस्ट पर विशेष खुफिया सूचना के आधार पर एसएसबी और पुलिस की संयुक्त टीम ने गुरुवार की रात को नेपाल से भारत में अवैध प्रवेश कर रहे संदिग्धों को रोका। पृष्ठताछ और जांच में खुलासा हुआ कि गिरफ्तार लोगों में अमेरिका के कैलिफोर्निया निवासी मनवीर सिंह हिल्लों तथा पंजाब निवासी



विक्रमजीत सिंह शामिल हैं, जो 'वारिस पंजाब दे' संगठन से जुड़े बताए जा रहे हैं। इनके साथ तीन स्थानीय सहयोगियों राहुल कुमार, सुरेश कुमार पाठक और दिलीप पाठक उर्फ राहुल पाठक को भी गिरफ्तार किया गया। जांच में सामने आया कि आरोपित फर्जी पहचान पत्र तैयार कर और स्थानीय सहयोगियों की मदद से नेपाल के रास्ते भारत में अवैध घुसपैठ कर रहे थे। पृष्ठताछ में आरोपितों के पास संगठन और गतिविधियों से जुड़े कई महत्वपूर्ण सुराग मिले हैं। पंजाब पुलिस से भी संपर्क कर उनके आपराधिक इतिहास और नेटवर्क जांच में खुलासा हुआ कि गिरफ्तार लोगों में अमेरिका के कैलिफोर्निया निवासी विक्रमजीत सिंह शामिल हैं, जो 'वारिस पंजाब दे' संगठन से जुड़े बताए जा रहे हैं। इनके साथ तीन स्थानीय सहयोगियों राहुल कुमार, सुरेश कुमार पाठक और दिलीप पाठक उर्फ राहुल पाठक को भी गिरफ्तार किया गया। जांच में सामने आया कि आरोपित फर्जी पहचान पत्र तैयार कर और स्थानीय सहयोगियों की मदद से नेपाल के रास्ते भारत में अवैध घुसपैठ कर रहे थे। पृष्ठताछ में आरोपितों के पास संगठन और गतिविधियों से जुड़े कई महत्वपूर्ण सुराग मिले हैं। पंजाब पुलिस से भी संपर्क कर उनके आपराधिक इतिहास और नेटवर्क जांच में खुलासा हुआ कि गिरफ्तार लोगों में अमेरिका के कैलिफोर्निया निवासी मनवीर सिंह हिल्लों तथा पंजाब निवासी

आईफोन, बैंक ऑफ अमेरिका का डेबिट कार्ड, विदेशी क्रेडिट कार्ड, फर्जी आधार कार्ड, पैन कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, भारतीय और नेपाली मुद्रा के अलावा एक कार और मोटरसाइकिल बरामद हुई है। बरामद दस्तावेजों की सत्यता की जांच कराई जा रही है। पहले से दर्ज हैं गंभीर मुकदमे पुलिस के अनुसार, विक्रमजीत सिंह और मनवीर सिंह हिल्लों के खिलाफ पंजाब में पहले से गंभीर आपराधिक मुकदमे दर्ज हैं। बहराइच में भी दोनों समेत अन्य आरोपितों के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस), फर्जी दस्तावेज तैयार करने, धोखाधड़ी तथा विदेशी नागरिकों से जुड़े प्रावधानों के तहत मुकदमा दर्ज कर आगे की विधिक कार्रवाई की जा रही है।

शिक्षा व्यवस्था को बर्बाद कर युवाओं का भविष्य छीना, छात्रों पर दमन से सरकार ने लोकतंत्र को शर्मसार किया : सोनिया गांधी

संवाददाता

नई दिल्ली। कांग्रेस संसदीय दल की अध्यक्ष सोनिया गांधी ने केंद्र सरकार पर देश की शिक्षा व्यवस्था को व्यवस्थित रूप से कमजोर करने, सार्वजनिक शिक्षा को पीछे धकेलने, परीक्षा प्रणाली को भ्रष्टाचार और अव्यवस्था का शिकार बनाने तथा छात्रों के शांतिपूर्ण आंदोलन को बलपूर्वक कुचलने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि पिछले 12 वर्षों में 152 प्रश्नपत्र लीक, शिक्षा के बढ़ते निजीकरण, युवाओं में बढ़ती बेरोजगारी और जवाबदेही से सरकार के लगातार बचने ने देश के छात्रों को सड़क पर उतरने के लिए मजबूर कर दिया है। छात्रों की जायज मांगों का जवाब संवाद से नहीं, बल्कि लाठीचार्ज, आंसू गैस और दमन से दिया गया, जो लोकतंत्र के



लिए गंभीर चिंता का विषय है। सोनिया गांधी ने शुक्रवार को एक अंग्रेजी दैनिक में प्रकाशित अपने लेख 'शिक्षा व्यवस्था का पतन और युवा भारत की त्रासदी' में कहा कि पिछले कुछ सप्ताह से देशभर के छात्र प्रश्नपत्र लीक और शिक्षा व्यवस्था के पतन के खिलाफ शांतिपूर्ण प्रदर्शन कर रहे हैं। उनकी मांगें केवल जवाबदेही तय करने और शिक्षा सुधार लागू करने की हैं, लेकिन केंद्र सरकार ने उनकी आवाज सुनने के बजाय उनके

साथ क्रूर व्यवहार किया। उन्होंने आरोप लगाया कि 20 जुलाई को दिल्ली पुलिस और केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों ने छात्रों के शांतिपूर्ण प्रदर्शन को बलपूर्वक दबाने के लिए लाठीचार्ज और आंसू गैस का इस्तेमाल किया। इस कार्रवाई में बड़ी संख्या में छात्र घायल हुए। घर लौट रहे छात्रों तक को नहीं बख्शा गया और उनके सिर व पीठ पर लाठियों बरसाई गईं। उन्होंने आरोप लगाया कि पेटलेट के इस्तेमाल की अनुमति भी केंद्रीय गृह मंत्री के स्तर पर दी गई होगी। उस दिन के दृश्य पूरे देश की सामूहिक चेतना को झकझोरने वाले थे। सोनिया गांधी ने कहा कि मोदी सरकार संवाद की बजाय हिंसा को प्राथमिकता देती है। किसानों के आंदोलन से लेकर सामाजिक कार्यकर्ताओं तक और अब

खोपोली के ऐतिहासिक वीरेश्वर मंदिर से 17 किलो चांदी की परत चोरी मामले में चार आरोपी गिरफ्तार



संवाददाता

नवी मुंबई। रायगढ़ जिले के खोपोली स्थित ऐतिहासिक पेशवा-कालीन वीरेश्वर मंदिर में शिवलिंग पर चढ़ी लगभग 17 किलोग्राम चांदी की परत चोरी करने के आरोप में खोपोली पुलिस ने चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से चोरी की गई चांदी की परत भी बरामद कर ली है। पुलिस के अनुसार, चोरी की घटना 19 जुलाई की तड़के करीब 2:30 बजे हुई, जब आरोपी कथित रूप से मंदिर परिसर में घुसे और शिवलिंग पर लगी चांदी की परत

चोरी कर फरार हो गए। घटना के बाद क्षेत्र के श्रद्धालुओं और स्थानीय नागरिकों में आक्रोश फैल गया। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान अमोल सुरेश कसबे (36) और विलास साहेबराव अगिवाले (25), निवासी शिरूर (जिला पुणे), तथा दिलीप राजू जाधव (40) और सखाराम छबन गायकवाड़ (40), निवासी पारनेर (जिला अहिल्यानगर) के रूप में हुई है। पुलिस ने बताया कि चोरी की पूरी वारदात मंदिर परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरों में कैद हो गई थी।

शेष पेज 2 पर...

खास खबर सीजेपी ने देशव्यापी छात्र आंदोलन को जारी रखने का लिया निर्णय



नई दिल्ली। सोशल मीडिया अभियान कांक्रोच जनता पार्टी (सीजेपी) ने शुक्रवार को देशव्यापी छात्र आंदोलन को जारी रखने का निर्णय लिया। अभियान प्रमुख अभिजीत दीपके ने दिल्ली के जंतर-मंतर पर शुक्रवार को आयोजित संवाददाता सम्मेलन को संबोधित करते हुए कहा, देश के युवाओं की बहुत सरल और स्पष्ट एक ही मांग है। धर्मेंद्र प्रधान को इस्तीफा देना चाहिए। जंतर-मंतर पर विरोध प्रदर्शन तब तक जारी रहेगा जब तक शिक्षा मंत्री पद नहीं छोड़ देते। अगर भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) या सरकार इस मुद्दे को सुलझाना चाहती है, तो सिर्फ एक ही समाधान है। धर्मेंद्र प्रधान को इस्तीफा देना ही होगा। उन्होंने यह भी कहा कि हमें बहुत खुशी और राहत है कि पर्यावरणविद् सोनम वांगचुक ने अपनी भूख हड़ताल खत्म कर दी है। वे 26 दिनों से उपवास पर थे और उन्होंने छात्रों की भलाई के लिए हड़ताल खत्म करने का फैसला किया। वे नहीं चाहते थे कि किसी भी छात्र के खिलाफ कोई मामला दर्ज हो और यही उनकी शर्त थी। हम सचमुच उनका शुक्रिया अदा करना चाहते हैं। अपनी जान जोखिम में डालकर उन्होंने पूरे देश के लोगों को जगाया। सोनम ने इस देश और इसकी आने वाली पीढ़ियों के लिए जो किया है, उसे इतिहास में हमेशा याद रखा जाएगा। पूरे देश में जागरूकता फैलाने के लिए यह कदम उठाने पर हम उनका धन्यवाद करते हैं। इससे बहुत बड़ा बदलाव आया है और उनकी कोशिशों की वजह से पूरे भारत में इतना बड़ा आंदोलन खड़ा हुआ है।

मणिपुर में पुलिस की बड़ी कार्रवाई, तीन उग्रवादी कैडर-एक ड्रग तस्कर गिरफ्तार

इफाल। मणिपुर पुलिस ने 23 जुलाई को राज्यभर में चलाए गए अलग-अलग अभियानों के दौरान प्रतिबंधित उग्रवादी संगठनों से जुड़े तीन सक्रिय कैडरों और एक संदिग्ध ड्रग तस्कर को गिरफ्तार किया। कार्रवाई के दौरान हथियार, गोलायां और भारी मात्रा में सिंदिग्ध हेरोइन भी बरामद की गई। शुक्रवार को दी गई आधिकारिक जानकारी के अनुसार, विष्णुपुर थाना क्षेत्र के तेरा उराक चेकपोस्ट से पुलिस ने केवाईकेएल के कथित सक्रिय कैडर और रंगदारी वसुली में संलिप्त मर्यांगलाम्बम टोम्बा सिंह उर्फ लक्ष्मा (39) को गिरफ्तार किया। वह भूल रूप से चुगचांदपुर के बिजांग खुनौ का निवासी है और वर्तमान में फुबाला राहत शिविर में रह रहा था। पुलिस के अनुसार, वह मोइरांग स्थित एक पेट्रोल पंप में हुए विस्फोट की घटना में भी कथित रूप से शामिल था। उसके कब्जे से एक 9 एमएम पिस्तौल, एक मैगजीन तथा विभिन्न बोर के 11 जिंदा कारतूस बरामद किए गए।



संपादकीय

संवाद की जीत या दबाव की राजनीति?

सामाजिक कार्यकर्ता सोनम वांगचुक ने 26 दिनों तक चले अपने अनशन को समाप्त कर दिया है। यह फैसला ऐसे समय आया, जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने परीक्षा प्रणाली में सुधार, पेपर लीक के खिलाफ सख्त कानून और जवाबदेही सुनिश्चित करने का आश्वासन दिया। साथ ही केंद्र सरकार के वरिष्ठ मंत्रियों के साथ कई दौर की बातचीत के बाद कुछ लिखित आश्वासन भी दिए गए। इसके बाद वांगचुक ने अनशन समाप्त करते हुए देश में शांति बनाए रखने और हिंसा से बचने की अपील की। लोकतंत्र में विरोध और संवाद दोनों समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। जब कोई व्यक्ति अपने विचारों को शांतिपूर्ण तरीके से रखने के लिए अनशन का सहारा लेता है, तो वह केवल सरकार से नहीं बल्कि पूरे समाज से जवाब मांग रहा होता है। दूसरी ओर, किसी भी लोकतांत्रिक सरकार का दायित्व है कि वह विरोध की आवाज को सुने और समय रहते समाधान खोजे। इस पूरे घटनाक्रम ने यही प्रश्न फिर सामने रखा है कि क्या हमारे लोकतांत्रिक संस्थान जनता की चिंताओं का समाधान संवाद के माध्यम से समय पर कर पा रहे हैं? सोनम वांगचुक का यह अनशन केवल एक व्यक्ति का आंदोलन नहीं था। यह उन लाखों छात्रों की चिंता का प्रतीक बन गया, जो प्रतियोगी परीक्षाओं में पारदर्शिता और निष्पक्षता की मांग कर रहे हैं। लगातार सामने आए पेपर लीक और परीक्षा संबंधी विवादों ने युवाओं के विश्वास को गहरा आघात पहुंचाया है। वर्षों की मेहनत करने वाले विद्यार्थियों के लिए ऐसी घटनाएं केवल परीक्षा नहीं, बल्कि उनके भविष्य पर सीधा प्रहार हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पहली बार सार्वजनिक रूप से इस मुद्दे पर प्रतिक्रिया देते हुए पेपर लीक के खिलाफ सख्त कानून, त्वरित न्यायिक प्रक्रिया और शिक्षा व्यवस्था में सुधार का भरोसा दिलाया। इसके साथ ही उन्होंने वांगचुक से स्वास्थ्य का ध्यान रखने और अनशन समाप्त करने की अपील भी की। सरकार का यह कदम सकारात्मक माना जा सकता है, क्योंकि किसी भी लोकतांत्रिक व्यवस्था में संवाद टकराव से बेहतर विकल्प होता है। हालांकि, केवल आश्वासन देना पर्याप्त नहीं होगा। देश ने पहले भी कई ऐसे अवसर देखे हैं, जब बड़े वादे किए गए, लेकिन उनका क्रियान्वयन अपेक्षित गति से नहीं हुआ। छात्रों का विश्वास तभी लौटेगा जब दोषियों के खिलाफ निष्पक्ष कार्रवाई होगी, परीक्षा प्रणाली में तकनीकी सुधार किए जाएंगे और भविष्य में ऐसी घटनाओं को रोकने के लिए प्रभावी व्यवस्था बनाई जाएगी। इस पूरे घटनाक्रम का एक दूसरा पक्ष भी है। सरकार और आंदोलनकारियों के बीच अंततः बातचीत हुई और कुछ महत्वपूर्ण सहमतियां बनीं। बताया गया कि शांतिपूर्ण प्रदर्शनकारियों पर कार्रवाई नहीं होगी, संसद में परीक्षा सुधारों पर चर्चा होगी और प्रभावित परिवारों के मुद्दों पर भी विचार किया जाएगा। यदि इन वादों को समयबद्ध तरीके से लागू किया जाता है, तो यह लोकतांत्रिक संवाद की एक सकारात्मक मिसाल बन सकती है। साथ ही यह भी याद रखना होगा कि किसी भी आंदोलन का उद्देश्य समाधान होना चाहिए, टकराव नहीं। वांगचुक ने स्वयं अनशन समाप्त करते समय हिंसा से दूर रहने और शांतिपूर्ण लोकतांत्रिक तरीकों पर भरोसा रखने की अपील की। यह संदेश अत्यंत महत्वपूर्ण है। लोकतंत्र में असहमति का अधिकार है, लेकिन उसका स्वरूप शांतिपूर्ण और संवैधानिक होना चाहिए। सरकार के लिए भी यह अवसर आत्ममंथन का है। युवाओं में बढ़ती बेरोजगारी, प्रतियोगी परीक्षाओं की विश्वसनीयता और प्रशासनिक जवाबदेही जैसे मुद्दे केवल राजनीतिक बहस का विषय नहीं हैं। ये देश के भविष्य से जुड़े प्रश्न हैं। यदि योग्य छात्रों का भरोसा व्यवस्था से उठने लगे, तो इसका प्रभाव केवल शिक्षा तक सीमित नहीं रहता बल्कि पूरे सामाजिक और आर्थिक ढांचे पर पड़ता है। यह भी स्पष्ट है कि भारत जैसे विशाल लोकतंत्र में केवल कानून बनाना पर्याप्त नहीं है। कानून के साथ पारदर्शी व्यवस्था, आधुनिक तकनीक, मजबूत निगरानी और जवाबदेह प्रशासन भी आवश्यक है। पेपर लीक रोकने के लिए परीक्षा एजेंसियों की कार्यप्रणाली में व्यापक सुधार और डिजिटल सुरक्षा को प्राथमिकता देनी होगी। अंततः, सोनम वांगचुक का अनशन समाप्त होना किसी पक्ष की हार या जीत नहीं माना जाना चाहिए। यदि सरकार अपने वादों को समयबद्ध तरीके से लागू करती है और आंदोलनकारी लोकतांत्रिक संवाद पर भरोसा बनाए रखते हैं, तो इसे लोकतंत्र की सफलता कहा जा सकता है। लेकिन यदि आश्वासन केवल कागजों तक सीमित रह गए, तो युवाओं का भरोसा फिर टूटेगा और असंतोष और गहरा होगा। आज आवश्यकता इस बात की है कि सरकार और समाज दोनों यह समझें कि देश की सबसे बड़ी पूंजी उसका युवा वर्ग है। उनकी मेहनत, उम्मीदों और भविष्य की रक्षा करना केवल राजनीतिक जिम्मेदारी नहीं, बल्कि राष्ट्रीय दायित्व है। यही इस पूरे घटनाक्रम का सबसे बड़ा संदेश भी है।

हर पंचायत में होगी खेल प्रतिभाओं की खोज, मिलेगा विश्वस्तरीय मंच: सम्राट चौधरी

संवाददाता पटना। बिहार के मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने कहा कि राज्य सरकार प्रत्येक पंचायत में विशेष अभियान चलाकर खेल प्रतिभाओं की पहचान करेगी और उन्हें विश्वस्तरीय प्रशिक्षण एवं मंच उपलब्ध कराएगी। उन्होंने कहा कि खेल के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को सम्मान और रोजगार उपलब्ध कराना सरकार की प्राथमिकता है तथा बिहार को राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में अग्रणी राज्य बनाने की दिशा में लगातार कार्य किया जा रहा है। मुख्यमंत्री शुक्रवार को पटना स्थित ऊर्जा ऑडिटोरियम में खेल विभाग की ओर से आयोजित 'मेडल लाओ, नौकरी पाओ' योजना के तहत नियुक्ति-पत्र एवं खेल छात्रवृत्ति चयन-पत्र वितरण समारोह का उद्घाटन करने के बाद संबोधित कर रहे थे। मुख्यमंत्री ने कहा कि बिहार में खिलाड़ियों के लिए सुनहरे भविष्य का एक नया अध्याय शुरू हुआ है। राज्य सरकार ने खिलाड़ियों को सरकारी सेवा में नियुक्ति देकर यह स्पष्ट संदेश दिया है कि उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली प्रतिभाओं को हर स्तर पर सम्मान और प्रोत्साहन मिलेगा। उन्होंने कहा कि यह बिहार के लिए गर्व की बात है कि पहली बार

छात्रों के भविष्य से खिलवाड़ करने वालों को बख्शा नहीं जाएगा: सिंधिया

संवाददाता ग्वालियर। केंद्रीय संचार एवं पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने पेपर लीक के विरोध में चल रहे छात्र आंदोलन पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि छात्रों के भविष्य से खिलवाड़ करने वालों को किसी भी कीमत पर बख्शा नहीं जाएगा। केन्द्रीय मंत्री सिंधिया ने शुक्रवार को ग्वालियर में मीडिया से बातचीत करते हुए कहा कि विद्यार्थी देश का भविष्य हैं और उनकी मेहनत के साथ किसी भी तरह का अन्याय स्वीकार नहीं किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जैसे ही अनियमितताओं की जानकारी सामने आई, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के निर्देश पर तत्काल कार्रवाई शुरू की गई। सरकार इस पूरे मामले में दोषियों के खिलाफ कठोर कदम उठा रही है। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी सिर्फ अपने लिए नहीं बल्कि समाज, क्षेत्र और देश का नाम रोशन करने के लिए मेहनत करते हैं। प्रधानमंत्री मोदी का संदेश



स्पष्ट है कि विद्यार्थियों के भविष्य के साथ खेलने वालों पर कठोरतम कार्रवाई की जाएगी। सिंधिया ने बताया कि इस मामले में कैबिनेट में एक विधेयक लाया जा रहा है, जिसके तहत फास्ट ट्रैक कोर्ट का गठन किया जाएगा। इससे पेपर लीक जैसे मामलों की शीघ्र सुनवाई होगी और दोषियों को जल्द सजा दिलाई जा सकेगी। उन्होंने कहा कि छात्रों के हितों की रक्षा करना सरकार की प्राथमिकता

है और परीक्षा प्रणाली की पारदर्शिता बनाए रखने के लिए हर आवश्यक कदम उठाए जाएंगे। केन्द्रीय मंत्री सिंधिया शुक्रवार को मध्य प्रदेश के चुनावी दौरे पर हैं। वे दत्तिया विधानसभा उपचुनाव में भाजपा प्रत्याशी आशुतोष तिवारी के समर्थन में जनसभाओं को संबोधित करेंगे। दत्तिया रवाना होने से पहले उन्होंने ग्वालियर में मीडिया से बातचीत करते हुए दत्तिया विधानसभा उपचुनाव में भारतीय जनता पार्टी की जीत का भरोसा जताया। उन्होंने कहा कि यह चुनाव विकास का चुनाव है और केंद्र व प्रदेश की डबल इंजन सरकार दत्तिया के सर्वांगीण विकास के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। भाजपा प्रत्याशी आशुतोष तिवारी भारी बहुमत से चुनाव जीतेंगे। सिंधिया ने दत्तिया पहुंचकर पीतांबरा पीठ में पूजन और वनखंडेश्वर महादेव में किया जलाभिषेक इसके बाद केंद्रीय मंत्री सिंधिया ग्वालियर से सड़क मार्ग के जरिए दत्तिया पहुंचे।

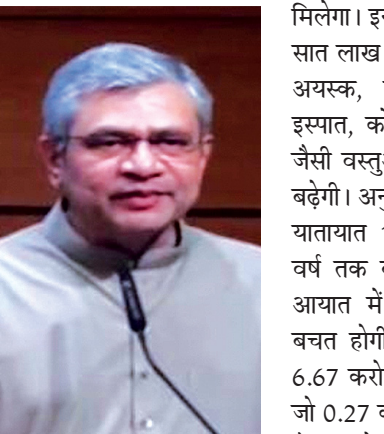
पेज 1 का शेष...

खोपोली के ऐतिहासिक...

हालांकि, मंदिर के बाहर लगे कई सीसीटीवी कैमरे बंद होने के कारण आरोपियों के भागने के मार्ग का पता लगाने में शुरुआती कठिनाई आई। घटना की गंभीरता को देखते हुए रायगढ़ की पुलिस अधीक्षक अंचल दलाल ने स्वयं घटनास्थल का निरीक्षण किया और जांच के निर्देश दिए। उनके मार्गदर्शन में उपविभागीय पुलिस अधिकारी (एसडीपीओ) डॉ. विशाल नेहुल पाटिल तथा खोपोली पुलिस स्टेशन के वरिष्ठ पुलिस निरीक्षक सचिन हिरे की निगरानी में जांच शुरू की गई। मामले के खुलासे के लिए आठ विशेष जांच टीमों का गठन किया गया। जांच के दौरान सीसीटीवी फुटेज, फास्टेज डेटा, तकनीकी विश्लेषण और खुफिया सूचनाओं के आधार पर पुलिस को पता चला कि घटना के बाद संदिग्धों का वाहन कर्जत की ओर गया था। इसके बाद पुलिस ने पुणे के शिरूर और अहिल्यानगर के पारनेर में छापेमारी कर चारों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से चोरी की गई 17 किलोग्राम चांदी की परत सहित अन्य आपतिजनक सामग्री बरामद की है। पुलिस अब इस बात की जांच कर रही है कि इस वारदात में कोई अन्य व्यक्ति या गिरोह भी शामिल था या नहीं।

केंद्र ने कर्नाटक-आंध्र प्रदेश में रेलवे मल्टीट्रैकिंग परियोजना को दी मंजूरी

संवाददाता नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता वाली आर्थिक मामलों की कैबिनेट समिति (सीसीईए) ने शुक्रवार को कर्नाटक और आंध्र प्रदेश में बल्लारी-गुंटकल सेक्शन पर तीसरी और चौथी लाइन बिछाने की परियोजना को मंजूरी दी। इस परियोजना की अनुमानित लागत 1,264 करोड़ रुपये है और इसे वर्ष 2028-29 तक पूरा किया जाएगा। सूचना एवं प्रसारण और रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने यहां राष्ट्रीय मीडिया केंद्र में कैबिनेट के फैसलों की जानकारी देते हुए बताया कि यह परियोजना पीएम-गति शक्ति राष्ट्रीय मास्टर प्लान के तहत तैयार की गई है, जिसका उद्देश्य मल्टी-मॉडल



कनेक्टिविटी और लॉजिस्टिक दक्षता को बढ़ाना है। परियोजना से भारतीय रेल नेटवर्क में लगभग 46 किलोमीटर की वृद्धि होगी और तीन जिलों के करीब 99 गांवों को बेहतर रेल संपर्क

मिलेगा। इन गांवों की आबादी लगभग सात लाख है। इस परियोजना से लौह अयस्क, डोलोमाइट, चूना पत्थर, इस्पात, कोयला, खाद और खाद्यान्न जैसी वस्तुओं के परिवहन की क्षमता बढ़ेगी। अनुमान है कि अतिरिक्त माल यातायात 16.22 मिलियन टन प्रति वर्ष तक बढ़ेगा। परियोजना से तेल आयात में 1.32 करोड़ लीटर की बचत होगी और कार्बन उत्सर्जन में 6.67 करोड़ किलो की कमी आएगी, जो 0.27 करोड़ पेड़ लगाने के बराबर है। परियोजना से बल्लारी किला और श्री कुमार स्वामी मंदिर जैसे प्रमुख पर्यटन स्थलों तक रेल संपर्क भी बेहतर होगा। इससे परिचालन दक्षता और सेवा विश्वसनीयता में सुधार होगा तथा क्षेत्रीय विकास को गति मिलेगी।

छत्तीसगढ़ में 7,854 करोड़ की नई दोहरी रेल लाइन परियोजना को मिलेगी रफ्तार

संवाददाता नई दिल्ली/रायपुर। छत्तीसगढ़ में रेल संपर्क और माल परिवहन को मजबूत बनाने के लिए केंद्र सरकार ने खरसिया-नया रायपुर-परमलकसा नई दोहरी रेल लाइन परियोजना को मंजूरी दी है। केन्द्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने आज शुक्रवार को राज्यसभा में लिखित उत्तर में बताया कि अप्रैल 2025 में 278 किलोमीटर लंबी इस परियोजना को 7,854 करोड़ रुपये की अनुमानित लागत से स्वीकृति दी गई थी। यह रेल लाइन बिलासपुर, रायपुर और दुर्ग जैसे व्यस्त रेल सेक्शनों को बाईपास करेगी, जिससे मालगाड़ियों और यात्री ट्रेनों की आवाजाही तेज और सुगम होगी। परियोजना छत्तीसगढ़ के आठ जिलों से होकर गुजरेगी और विशेष रूप से बलोदाबाजार जिले को पहली बार रेल नेटवर्क से जोड़ेगी। साथ ही खरसिया (एमसीएल) के कोयला क्षेत्रों का प्रमुख रेल प्रवेश द्वार है,



वहां से माल परिवहन को भी नई गति मिलेगी। परियोजना को 'विशेष रेलवे परियोजना' घोषित किया गया है। इसके लिए लगभग 1,852 हेक्टेयर भूमि की आवश्यकता होगी और भूमि अधिग्रहण की प्रक्रिया तेजी से जारी है। रेल मंत्रालय के अनुसार, वर्ष 2026-27 में छत्तीसगढ़ के लिए रेलवे का बजट बढ़कर लगभग 7,470 करोड़ रुपये हो गया है, जो 2009-14 के औसत वार्षिक आवंटन से लगभग 24 गुना अधिक है। वर्ष 2014 से

2026 के बीच राज्य में 1,311 किलोमीटर नई रेल पटरियां चालू की गई हैं। वर्तमान में राज्य में 48,202 करोड़ रुपये की लागत वाली 36 रेल परियोजनाओं पर कार्य जारी है। इनमें 8 नई रेल लाइन और 28 दोहरीकरण परियोजनाएं शामिल हैं। मंत्रालय ने बताया कि, परियोजनाओं के पूरा होने की समय-सीमा भूमि अधिग्रहण, वन स्वीकृतियों और अन्य तकनीकी एवं प्रशासनिक प्रक्रियाओं पर निर्भर करेगी।

‘सेफ फूड, सेफ महाराष्ट्र’ अभियान के तहत एफडीए की बड़ी कार्रवाई

मुंबई में 34 बेकरियों की जांच, 5 के लाइसेंस तत्काल निलंबित, 4 को कारोबार बंद करने का आदेश, राज्यभर में 4.05 लाख रुपये का खाद्य पदार्थ जब्त

संवाददाता
मुंबई। महाराष्ट्र के अन्न एवं औषधि प्रशासन (एफडीए) ने खाद्य सुरक्षा आयुक्त तुकाराम मुंडे के मार्गदर्शन में चलाए जा रहे ‘सेफ फूड, सेफ महाराष्ट्र’ विशेष अभियान के तहत गुरुवार को राज्यभर में बड़े पैमाने पर कार्रवाई करते हुए 61 होटल, रेस्तरां, ढाबों और बेकरी प्रतिष्ठानों की जांच की। इस दौरान 34 प्रतिष्ठानों को सुधार नोटिस, 6 खाद्य प्रतिष्ठानों के लाइसेंस निलंबित तथा 4 प्रतिष्ठानों को तत्काल कारोबार बंद करने के आदेश जारी किए गए। साथ ही 4.05 लाख रुपये से अधिक मूल्य के खाद्य पदार्थ जब्त किए गए। एफडीए के अनुसार, 23 जुलाई 2026 को चलाए गए अभियान के दौरान मुंबई में 34 बेकरी प्रतिष्ठानों की विशेष जांच की गई। जांच के दौरान खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम, 2006 और उससे जुड़े नियमों के गंभीर उल्लंघन पाए जाने पर 5 बेकरियों के लाइसेंस तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिए गए, जबकि 4 बेकरियों को व्यवसाय बंद करने का नोटिस जारी किया गया। इसके अलावा



22 बेकरियों को सुधार नोटिस तथा 3 मामलों में कम्पाउंडिंग की कार्रवाई की गई।

पांच बेकरियों के लाइसेंस हुए निलंबित
एफडीए ने ब्रिस्टल बेकरी (माहीम), अनमोल बेकरी एंड स्टोर्स (अंधेरी पूर्व), न्यू महाराष्ट्र बेकरी एंड स्टोर (चेंबूर), साबा बेकरी एंड स्टोर्स (गोरेगांव

पूर्व) तथा उन्नति बेकरी (दहिसर पश्चिम) के लाइसेंस तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिए। वहीं बेंगलुरु अय्यंगार बेकरी (कालाचौकी), गोल्डन बेकरी (घाटकोपर पश्चिम), मिर्जा एंड सन्स बेकरी (विक्रोली पश्चिम) तथा बिग बाइट बेकरी (कांदिवली पूर्व) को कारोबार बंद करने के निर्देश दिए गए। एफडीए ने बताया कि कई प्रतिष्ठानों में बिना वैध पंजीकरण या लाइसेंस के खाद्य व्यवसाय संचालित किया जा रहा था। इसके अलावा स्वच्छता, खाद्य पदार्थों की हैडलिंग और लाइसेंस की शर्तों का उल्लंघन भी पाया गया।

गुटखा-पान मसाला के खिलाफ भी कार्रवाई
राज्यभर में प्रतिबंधित गुटखा और पान मसाला की बिक्री, वितरण और परिवहन के खिलाफ भी कार्रवाई की गई। इस दौरान एक मामला दर्ज कर एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया गया तथा 1,132 रुपये मूल्य का प्रतिबंधित माल जब्त किया गया। इसके अलावा अन्य खाद्य पदार्थों के 7,176.55 किलोग्राम वजन के 4.04 लाख रुपये मूल्य के खाद्य पदार्थ जब्त किए

गए। कुल मिलाकर 4,05,352 रुपये का माल जब्त किया गया और 5 स्थानों पर छापेमारी की गई।

सांगली के होटल का लाइसेंस भी निलंबित
सांगली जिले के दिगंची स्थित होटल श्री प्योर वेज में जांच के दौरान स्वच्छता, स्वास्थ्य और खाद्य सुरक्षा नियमों के गंभीर उल्लंघन पाए जाने पर उसका खाद्य व्यवसाय लाइसेंस तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया गया।

अमरावती में गलत लेबल वाले टोस्ट जब्त
अमरावती में महाराष्ट्र बेकरी की जांच के दौरान इलायची फ्लेवर टोस्ट पर गलत लेबलिंग पाई गई। एफडीए ने 210 किलोग्राम टोस्ट का 22,990 रुपये मूल्य का स्टॉक जब्त कर लिया।

नवी मुंबई में फ्लैक्स सीड्स जब्त
नवी मुंबई के महापे स्थित अनादी एंटरप्राइजेज में खाद्य सुरक्षा नियमों के उल्लंघन के चलते 798 किलोग्राम फ्लैक्स सीड्स का लगभग 87,780 रुपये मूल्य का स्टॉक जब्त किया गया। संबंधित व्यापारी के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी गई है।

पुणे में संदिग्ध गुणवत्ता का गुड़ जब्त
पुणे जिले के दौंड स्थित थिनविन्सिबल नैचरल फूड्स प्राइवेट लिमिटेड में जांच के दौरान 1,688.55 किलोग्राम गुड़ और गुड़ ट्रे संदिग्ध रूप से निकृष्ट गुणवत्ता और मिसब्रांडेड पाए गए। एफडीए ने 1,14,250 रुपये मूल्य का पूरा स्टॉक जब्त कर लिया। कोल्हापुर जिले के राधानगरी स्थित घाहिनीनाथ गुरहाल घर में बिना लेबल और बिना लाइसेंस के गुड़ तथा व्हाइट क्रिस्टल शुगर का कारोबार चलता मिला। यहां से 4,480 किलोग्राम खाद्य सामग्री, जिसकी कीमत 1,79,200 रुपये है, जब्त की गई। एफडीए को संदेह है कि यह खाद्य सामग्री निकृष्ट या असुरक्षित श्रेणी की हो सकती है। एफडीए ने सभी खाद्य व्यवसायियों से खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम, 2006 और उससे जुड़े नियमों का कड़ाई से पालन करने की अपील करते हुए स्पष्ट किया है कि नियमों का उल्लंघन करने वाले प्रतिष्ठानों के खिलाफ आगे भी इसी प्रकार की सख्त कार्रवाई जारी रहेगी।

आदिवासी उत्पादों को मिले स्थायी बाजार, हर आदिवासी गांव बने आत्मनिर्भर: राज्यपाल जिष्णु देव वर्मा

क्लस्टर विकास योजना के प्रभावी क्रियान्वयन पर जोर, योजनाओं की सफलता लोगों की आय और जीवन स्तर से आंकी जाए

संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के राज्यपाल जिष्णु देव वर्मा ने कहा है कि आदिवासी क्षेत्रों में तैयार होने वाले उत्पाद उच्च गुणवत्ता के होते हैं, लेकिन उनके प्रभावी और स्थायी विपणन की सबसे अधिक आवश्यकता है। उन्होंने अधिकारियों से आह्वान किया कि क्लस्टर विकास योजना का प्रभावी क्रियान्वयन कर प्रत्येक आदिवासी गांव को आत्मनिर्भर और आदर्श गांव बनाया जाए तथा वहां रहने वाले परिवारों के लिए स्थायी आजीविका के अवसर विकसित किए जाएं। शुक्रवार को राजभवन स्थित लोकभवन में अनुसूचित क्षेत्रों में समूह (क्लस्टर) विकास योजना की समीक्षा के लिए आदिवासी विकास विभाग के साथ आयोजित वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग बैठक में राज्यपाल ने यह निर्देश दिए। बैठक में राज्यपाल के सचिव डॉ. प्रशांत नारनवरे, आदिवासी विकास विभाग के सचिव विजय वाघमारे, आयुक्त लीना बनसोड, आदिवासी अनुसंधान एवं प्रशिक्षण संस्थान के आयुक्त निलेश सागर सहित विभाग के वरिष्ठ अधिकारी और परियोजना अधिकारी उपस्थित थे। राज्यपाल ने कहा कि आदिवासी क्षेत्रों में बांस, बेत, आयुर्वेदिक उत्पाद, लघु वन



उपज सहित अनेक गुणवत्तापूर्ण उत्पाद तैयार किए जाते हैं, लेकिन इन उत्पादों की सबसे बड़ी चुनौती बाजार तक पहुंच है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक गांव की उत्पादन क्षमता, उपलब्ध बाजार और उत्पादकों को मिलने वाली आय का अध्ययन कर दीर्घकालिक विपणन नीति तैयार की जानी चाहिए। इसके साथ ही उत्पादों की आकर्षक पैकेजिंग और उनके लिए स्थायी बाजार उपलब्ध कराना भी उतना ही जरूरी है। उन्होंने कहा कि मुंबई जैसे विशाल बाजार का लाभ आदिवासी उत्पादों को दिलाने के लिए प्रभावी विपणन रणनीति बनाई

जानी चाहिए। आवश्यकता पड़ने पर कॉर्पोरेट कंपनियों के साथ साझेदारी कर आदिवासी उत्पादों को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय बाजार तक पहुंचाने का प्रयास किया जाए। राज्यपाल जिष्णु देव वर्मा ने अनुसंधान एवं विकास (आरएंडडी) पर विशेष जोर देते हुए कहा कि बाजार की मांग के अनुसार नए उत्पाद विकसित किए जाएं। साथ ही आदिवासी परिवारों को पशुपालन, डेयरी, कुक्कुट पालन और मत्स्य पालन जैसे विविध आजीविका आधारित व्यवसायों के लिए प्रोत्साहित किया जाए। उन्होंने कहा कि किसी भी योजना या परियोजना को शुरू करने से पहले संबंधित परिवार की आय का आकलन किया जाए और योजना लागू होने के बाद उसकी आय में मूल्यांकन अनिवार्य रूप से किया जाए। योजनाओं की सफलता केवल उनकी संख्या से नहीं, बल्कि लोगों के जीवन में आए सकारात्मक बदलाव से मापी जानी चाहिए। राज्यपाल ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि केवल योजनाएं लागू करने तक सीमित न

रहें, बल्कि यह भी सुनिश्चित करें कि इन योजनाओं से आदिवासी परिवारों की आय, जीवन स्तर, स्वास्थ्य, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य तथा आर्थिक स्थिति में कितना सुधार हुआ है। इन सभी पहलुओं की नियमित समीक्षा कर विस्तृत रिपोर्ट तैयार की जाए। बैठक में आदिवासी विकास विभाग के सचिव विजय वाघमारे ने बताया कि विभाग ने विभिन्न सरकारी विभागों के समन्वय से विस्तृत कार्ययोजना तैयार की है। इसके लिए पशुसंवर्धन, डेयरी, मत्स्य पालन और कृषि विभाग सहित संबंधित विभागों के साथ समन्वय स्थापित किया गया है। उन्होंने कहा कि केवल योजना बनाना ही नहीं, बल्कि आवश्यक परियोजनाओं के लिए बजटीय प्रावधान भी सुनिश्चित किए गए हैं। वहीं, आदिवासी विकास आयुक्त लीना बनसोड ने आदर्श आदिवासी गांव क्लस्टर योजना के तहत चयनित क्लस्टरों, वहां संचालित की जाने वाली गतिविधियों और भविष्य की कार्ययोजना की विस्तृत जानकारी प्रस्तुति के माध्यम से दी।

संवाददाता

नवी मुंबई। सिडको ने अपनी अधिसूचित भूमि पर अवैध रूप से निर्माण मलबा फेंकने के खिलाफ बड़ी कार्रवाई करते हुए 17 डंपर चालकों और एक पोकलेन मशीन ऑपरेटर के खिलाफ मामला दर्ज कराया है। यह कार्रवाई पनवेल के कुंडेवहल क्षेत्र में संयुक्त अभियान के दौरान की गई। हालांकि कार्रवाई के दौरान डंपर चालक वाहन लेकर मौके से फरार हो गए, जबकि पोकलेन मशीन को जब्त कर पनवेल सिटी पुलिस के हवाले कर दिया गया। यह संयुक्त अभियान गुरुवार को सिडको के इंजीनियरिंग विभाग, सतर्कता विभाग, सुरक्षा विंग तथा पनवेल सिटी पुलिस की टीम ने चलाया। अधिकारियों के अनुसार, कार्रवाई सिडको के मुख्य सतर्कता अधिकारी सुरेश मंगडे को मिली गुप्त सूचना के आधार पर की गई, जिसमें सार्वजनिक स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए हानिकारक निर्माण मलबा अवैध रूप से फेंके जाने की जानकारी मिली थी। छापेमारी के दौरान टीम ने पाया कि 17 डंपर निर्माण मलबा खाली कर रहे थे, जबकि एक पोकलेन मशीन



उस मलबे को सिडको की अधिसूचित भूमि पर फैला रही थी। अधिकारियों ने जब चालकों से पूछताछ का प्रयास किया तो उन्होंने कथित रूप से कार्रवाई में बाधा डाली और अपने-अपने डंपर लेकर मौके से फरार हो गए। वहीं पोकलेन ऑपरेटर मशीन छोड़कर भाग निकला। सिडको की शिकायत पर पनवेल सिटी पुलिस ने भारतीय न्याय संहिता (BNS), 2023 की धाराओं 271, 221, 352, 351(2) और 126(2) के तहत 17 अज्ञात डंपर चालकों और एक पोकलेन ऑपरेटर से फेंके जाने की जानकारी मिली थी। पुलिस आरोपियों की पहचान कर उन्हें गिरफ्तार करने के प्रयास में जुटी है। सिडको के मुख्य सतर्कता

अधिकारी सुरेश मंगडे ने कहा कि संस्था ने अपनी भूमि पर अवैध रूप से मलबा फेंकने के मामलों में जीरो टॉलरेंस नीति अपनाई है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने के साथ-साथ सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए भी गंभीर खतरा उत्पन्न करती हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि ऐसे मामलों में शामिल लोगों के विरुद्ध सख्त कानूनी कार्रवाई लगातार जारी रहेगी। सिडको ने नागरिकों से भी अपील की है कि यदि कहीं उसकी भूमि पर अवैध रूप से मलबा डाला जा रहा हो तो इसकी सूचना तत्काल सिडको या स्थानीय पुलिस को दें, ताकि समय रहते प्रभावी कार्रवाई की जा सके।

CM के वर्षा आवास और मंत्रालय में सुरक्षा बढ़ाई गई

संवाददाता

मुंबई। पुलिस द्वारा पूरे राज्य में सुरक्षा अलर्ट जारी किए जाने के बाद महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री के सरकारी आवास 'वर्षा' और मंत्रालय में सुरक्षा काफी बढ़ा दी गई है। दिल्ली में हाल की घटनाओं को देखते हुए यह सतर्कता बढ़ाई गई है, जिससे अधिकारियों को पूरे महाराष्ट्र में एहतियाती उपाय बढ़ाने पड़े हैं। महत्वपूर्ण सरकारी ठिकानों पर अतिरिक्त पुलिस बल तैनात किया गया है, जबकि संवेदनशील जगहों पर सुरक्षा जांच तेज कर दी गई है। अधिकारियों ने कहा कि सुरक्षा के ये कड़े इंतजाम एहतियाती हैं और इनका



मकसद लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। पुलिस ने राज्य भर की फील्ड यूनिट्स को भी हाई अलर्ट पर रहने, संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखने और महत्वपूर्ण सार्वजनिक व सरकारी परिसरों पर कड़ी निगरानी रखने का निर्देश दिया है। पुलिस के

वरिष्ठ अधिकारी लगातार सुरक्षा स्थिति की समीक्षा कर रहे हैं और किसी भी संभावित खतरे से तुरंत निपटने के लिए विभिन्न कानून प्रवर्तन एजेंसियों के बीच तालमेल बेहतर किया गया है। अधिकारियों ने नागरिकों से सतर्क रहने, सुरक्षा कर्मियों का सहयोग करने और किसी भी संदिग्ध वस्तु या गतिविधि की सूचना तुरंत नजदीकी पुलिस स्टेशन या इमरजेंसी हेलपलाइन को देने की अपील की है। सुरक्षा के लिए की गई रखने और महत्वपूर्ण सार्वजनिक व सरकारी परिसरों पर कड़ी निगरानी रखने का निर्देश दिया है। पुलिस के

बीएमसी का सख्त अभियान, एक दिन में 640 अवैध बैनर-पोस्टर हटाए गए

संवाददाता

मुंबई। बृहन्मुंबई नगर निगम (BMC) ने बिना इजाजत लगाए गए आउटडोर विज्ञापनों के खिलाफ अपनी कार्रवाई तेज कर दी है। शहर भर में चलाए गए एक अभियान के तहत, एक ही दिन में मुंबई और उसके उपनगरों से 640 गैर-कानूनी बैनर और पोस्टर हटाए गए। नगर निकाय के एक आधिकारिक बयान के मुताबिक, यह ऑपरेशन BMC के लाइसेंस विभाग ने अतिरिक्त नगर आयुक्त (पश्चिमी उपनगर) डॉ. विपिन शर्मा के निर्देशों और उप नगर आयुक्त (विशेष) विनायक विस्फुते की देखरेख में चलाया। हटाए गए



640 गैर-कानूनी विज्ञापनों में से 336 राजनीतिक बैनर थे, जो सबसे बड़ी श्रेणी थी। नगर निकाय ने धार्मिक हस्तियों और कार्यक्रमों से जुड़े 186 धार्मिक बैनर और पोस्टर भी हटाए, जबकि 118 कमर्शियल विज्ञापन भी हटाए गए। यह विशेष अभियान बुधवार को शुरू हुआ और यह

BMC के उस अभियान का हिस्सा है जिसके तहत मुंबई भर में सार्वजनिक जगहों से गैर-कानूनी होर्डिंग, बैनर और पोस्टर हटाए जा रहे हैं। BMC ने नागरिकों, सामाजिक संगठनों और राजनीतिक दलों से अपील की है कि वे नगर निकाय से पहले से इजाजत लिए बिना सड़कों, फुटपाथों या अन्य सार्वजनिक जगहों पर बैनर, होर्डिंग या पोस्टर न लगाएं। अधिकारियों ने बताया कि लाइसेंस विभाग नियमित रूप से निरीक्षण करता है और नियमों का पालन सुनिश्चित करने के लिए गैर-कानूनी विज्ञापनों के खिलाफ कार्रवाई करता है। BMC के अनुसार, हर साल लगभग 15,000

से 20,000 गैर-कानूनी होर्डिंग, बैनर और पोस्टर हटाए जाते हैं, जिनमें से लगभग 45% राजनीतिक जन्मदिन की शुभकामनाओं और त्योहारों के जश्न से जुड़े होते हैं। इस बार-बार होने वाली समस्या से निपटने के लिए, नगर निकाय ने पिछले साल अपनी आउटडोर विज्ञापन प्रदर्शन नीति शुरू की थी, जिसके तहत सभी आउटडोर विज्ञापनों के लिए पहले से लिखित इजाजत लेना जरूरी कर दिया गया है। नियम तोड़ने वालों पर बृहन्मुंबई नगर निगम अधिनियम, 1888 की धारा 471 और महाराष्ट्र संपत्ति विरूपण निवारण अधिनियम, 1995 के तहत कार्रवाई हो सकती है।

विदेशी मुद्रा भंडार में 1.08 अरब डॉलर की बढ़ोतरी, 676.24 अरब डॉलर पहुंचा रिजर्व; अर्थव्यवस्था को मिली मजबूती: आरबीआई

संवाददाता

मुंबई। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) द्वारा शुक्रवार को जारी आंकड़ों के अनुसार, भारत का विदेशी मुद्रा भंडार (फॉरेक्स रिजर्व) 17 जुलाई को समाप्त सप्ताह में 1.08 अरब डॉलर बढ़कर 676.237 अरब डॉलर पर पहुंच गया। इससे पहले वाले सप्ताह में भी विदेशी मुद्रा भंडार में 964 मिलियन डॉलर की बढ़ोतरी हुई थी और यह 675.157 अरब डॉलर पर पहुंच गया था। इस तरह, लगातार दूसरे सप्ताह देश के विदेशी मुद्रा भंडार में बढ़ोतरी दर्ज की गई है। आरबीआई की



वीकली स्टैटिस्टिकल सप्लोमेंट के मुताबिक, इस वर्ष की शुरुआत में वैश्विक अनिश्चितताओं के कारण आई गिरावट के बाद भारत का विदेशी मुद्रा भंडार लगातार मजबूत हो रहा है। इससे पहले 27 फरवरी को समाप्त सप्ताह में देश का विदेशी मुद्रा भंडार रिकॉर्ड 728.494 अरब डॉलर के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गया था। आंकड़ों के अनुसार, विदेशी मुद्रा भंडार का सबसे बड़ा हिस्सा मानी जाने वाली विदेशी मुद्रा परिसंपत्तियां (फॉरेन करेंसी एसेट्स) 4.549 अरब डॉलर बढ़कर 551.057 अरब डॉलर हो गईं। डॉलर

के संदर्भ में इन परिसंपत्तियों के मूल्य पर यूरो, पाउंड और येन जैसी गैर-अमेरिकी मुद्राओं में होने वाली बढ़त या गिरावट का भी प्रभाव पड़ता है। वहीं, देश के स्वर्ण भंडार (गोल्ड रिजर्व) का मूल्य 3.48 अरब डॉलर घटकर 101.749 अरब डॉलर रह गया। इसके अलावा, विशेष आहरण अधिकार (एसडीआर) 44 मिलियन डॉलर बढ़कर 18.67 अरब डॉलर पर पहुंच गए। आरबीआई ने बताया कि विदेशी मुद्रा भंडार में विदेशी मुद्रा परिसंपत्तियां, स्वर्ण भंडार, विशेष आहरण अधिकार (एसडीआर) और अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष

(आईएमएफ) में भारत की रिजर्व ट्रेंच पोजीशन शामिल होती है। यह भंडार बाहरी आर्थिक झटकों से देश की सुरक्षा करने, रुपए की स्थिरता बनाए रखने और आयात तथा अन्य बाहरी भुगतान दायित्वों को पूरा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। रिपोर्ट के अनुसार, पश्चिम एशिया में बढ़े तनाव के दौरान रुपए पर दबाव बढ़ने के कारण आरबीआई ने डॉलर बेचकर विदेशी मुद्रा बाजार में हस्तक्षेप किया था, जिससे कुछ सप्ताह तक विदेशी मुद्रा भंडार पर असर पड़ा। हालांकि अब इसमें फिर से सुधार देखने को मिल रहा है।

Karnataka Dy CM Parameshwara urges PM Modi to scrap NEET, Restore State CETs

BENGALURU: Karnataka Deputy Chief Minister G. Parameshwara has urged Prime Minister Narendra Modi to roll back the National Eligibility-cum-Entrance Test (NEET) and restore transparent, merit-based Common Entrance Tests (CETs) conducted by individual States for medical admissions, arguing that such a move would uphold India's federal structure and address growing concerns over the credibility of the examination system. In a letter to the Prime Minister, copies of which were released to the media on Thursday, Dr. Parameshwara said repeated controversies surrounding NEET, including the paper leak scandal and allegations of systemic failures, had severely undermined public confidence in the country's education system. He said there was widespread anxiety among students, parents, educators and employers over the declining credibility of competitive examinations and the



quality of higher education. The Deputy Chief Minister appealed to the Centre to provide compensation of at least ₹1 crore to the families of students who allegedly died by suicide in the aftermath of the NEET paper leak and related institutional failures. He also sought adequate compensation for students and citizens who sustained injuries during police action, including lathi-charge and tear gas shelling, while participating in protests against the examination. Calling for accountability, Dr. Parameshwara urged the Prime Minister to order an impartial inquiry into the incidents and ensure strict action

against those responsible for the use of force against peaceful demonstrators. He also called for a meaningful dialogue with students, educators, academic institutions and other stakeholders to undertake comprehensive reforms to the examination system. Expressing concern over the handling of student protests, Dr. Parameshwara said images of students being dispersed through police action had deeply disturbed citizens across the country. He also referred to the response to environmental activist Sonam Wangchuk's peaceful hunger strike, saying it had reinforced concerns that democratic dissent was increasingly being treated as an inconvenience rather than an essential part of public discourse. He warned that every paper leak, institutional failure and unanswered question further erodes trust in India's education system and weakens the country's global academic reputation.

Paper Leak Cases Need Proof, Not Just Fast-Track Courts: Kejriwal

NEW DELHI: Aam Aadmi Party (AAP) National Convenor and former Delhi Chief Minister Arvind Kejriwal on Friday questioned Prime Minister Narendra Modi's assurance of introducing a law to establish fast-track courts for paper leak cases, describing the proposal as hollow. He alleged that if the investigating agency fails to present sufficient evidence before the courts, the creation of fast-track courts would serve little purpose. In a statement issued on Friday, Kejriwal said that while the Prime Minister had spoken about setting up fast-track courts for the speedy trial of paper leak cases, reports had emerged that the Central Bureau of Investigation (CBI) had informed the court that it had not found sufficient



evidence against Sanjeev Mukhia in the NEET paper leak case. He questioned that if Sanjeev Mukhia was not the alleged mastermind, then who was the real mastermind behind the paper leak. He further asked that if there was no mastermind, how such a large-scale paper leak could have taken place. Kejriwal alleged that if government investigating agencies fail to place credible evidence before the courts, even fast-track courts would not be effective. He said that if the gov-

ernment's intentions were sincere, it would conduct a strong investigation and ensure stringent punishment for those accused in the paper leak cases. He said that students across the country had been adversely affected by repeated paper leak incidents and that the government should take concrete measures to prevent such occurrences in the future. Kejriwal further asserted that merely announcing the establishment of fast-track courts would not solve the problem unless the investigation and prosecution processes were made effective. He added that the government must ensure transparency in competitive examinations and take strict action against those responsible so that the confidence of candidates in the examination system is restored.

ODISHA : MOUS SIGNED WITH HCLTECH AND SARVAM AI IN PRESENCE OF CM

BHUBANESWAR: Marking a major leap in Odisha's industrial and technology landscape, Chief Minister Mohan Charan Majhi on Friday announced the beginning of a 'new tech revolution' in the state following the signing of two landmark Memoranda of Understanding (MoUs) with HCLTech and Sarvam AI. The agreements were signed at the Lok Seva Bhawan Convention Centre and are expected to significantly boost technology-driven economic growth while creating large-scale employment opportunities for the

state's skilled youth. Under the collaboration, HCLTech will establish a Global Delivery Centre in Odisha with an investment of approximately ₹730 crore. The project is expected to generate direct employment for over 6,000 highly educated and skilled youths. In addition, a state-of-the-art AI-optimised Data Centre will be set up through a joint initiative between HCLTech and Sarvam AI. The state government will also develop a sovereign AI Park, within which the proposed data centre will be located. Overall,



the two projects are projected to attract investments of around ₹15,000 crore over the next five years. Speaking on the occasion, the Chief Minister credited Prime

Minister Narendra Modi's 'Digital India' vision for making the country tech-ready, adding that Odisha is emerging as a front-runner in this transformation. He noted that indigenous AI platform Sarvam is now capable of competing with global technologies and will be widely deployed across sectors such as agriculture, healthcare, education, and defence. Highlighting the state's industrial progress, Majhi said Odisha has received investment proposals exceeding ₹20 lakh crore in the past two years, with projects worth over ₹10 lakh

crore approved and more than ₹3 lakh crore already under implementation. He further stated that Odisha ranks among the top five states in the NITI Aayog Investment Friendliness Index-2026, with a target to enter the top three soon. Electronics and IT Minister Mukesh Mahaling described the development as a proud moment for the state, stating that it will propel Odisha's electronics and IT sectors to new heights. HCLTech Chairperson Roshni Nadar Malhotra expressed confidence in Odisha's investment ecosystem and announced plans

to expand the company's footprint in the state. She said the proposed AI Park would serve as a key milestone in advancing artificial intelligence capabilities. Senior officials, including Additional Chief Secretary Vishal Kumar Dev, HCLTech CEO & MD C. Vijayakumar, and Sarvam AI CEO Pratyush Kumar, along with industry leaders and government representatives, were present at the event. The initiative is being seen as a transformative step towards positioning Odisha as a leading technology and innovation hub in India.

दक्षिण चीन समुद्रात पुन्हा तणाव: चीनकडून फिलिपिन्सच्या नौकांवर पाण्याचे फवारे

मनिला: फिलिपिन्सने शुक्रवारी सांगितले की, दक्षिण चीन समुद्रात चीनच्या तटरक्षक दलाच्या जहाजांनी त्यांच्या मत्स्य विभागाच्या दोन नौकांवर उच्च दाबाने पाण्याचे फवारे मारले. या आठवड्यात वादग्रस्त सागरी क्षेत्रात दोन्ही देशांमध्ये झालेली ही तिसरी मोठी चकमक आहे. ही घटना अशा वेळी घडली आहे, जेव्हा मनिला येथे आशियाई आणि पाश्चिमात्य देशांच्या परराष्ट्र मंत्र्यांची बैठक सुरू आहे. या बैठकीत चीनच्या सागरी हालचालींबाबत चिंता व्यक्त करण्यात आली आहे. फिलिपिन्सच्या तटरक्षक दलाच्या माहितीनुसार, ही घटना स्कारबोरो शोलजवळ घडली. चीनच्या एका तटरक्षक जहाजाने सरकारी मत्स्य विभागाच्या बीआरपी दातुक्स पडुहिनोग या नौकेपासून केवळ सात मीटर अंतर राखले होते. फिलिपिन्सने म्हटले की, चीनने अत्यंत बेफिकरीने ही कारवाई केली असून त्यामुळे दोन्ही जहाजांमध्ये धडक होण्याचा गंभीर धोका निर्माण झाला होता.फिलिपिन्सच्या तटरक्षक



दलाने चीनच्या या कारवाईचा तीव्र निषेध केला. त्यांनी सांगितले की, स्कारबोरो शोल हा फिलिपिन्सचा अविभाज्य भाग असून त्याच्या आसपासचा सागरी परिसर देशाच्या प्रादेशिक सीमांचा आणि विशेष आर्थिक क्षेत्राचा (EEZ) भाग आहे. तटरक्षक दलाच्या म्हणण्यानुसार, गुरुवारीदेखील स्कारबोरो शोलजवळ मत्स्य विभागाच्या दोन नौकांना चीनच्या तटरक्षक जहाजांनी अडथळे निर्माण केले होते. यावेळी एका नौकेवर उच्च दाबाचा पाण्याचा फवारा मारण्याचा प्रयत्न करण्यात आला होता.दुसरीकडे, चीनच्या तटरक्षक दलाने पुन्हा एकदा स्कारबोरो शोलवरील आपला सार्वभौम हक्क असल्याचा दावा केला. त्यांच्या म्हणण्यानुसार, त्या भागात बेकायदेशीरीच्या कार्यरत असलेल्या फिलिपिन्सच्या अनेक

जहाजांविरुद्ध त्यांनी नियंत्रणात्मक कारवाई केली. चीन जवळपास संपूर्ण दक्षिण चीन समुद्रावर आपला दावा सांगतो. मात्र, २०१६ मधील आंतरराष्ट्रीय लवादाच्या निर्णयात हा दावा फेटाळण्यात आला होता. दशकांपासून सुरू असलेल्या या सागरी वादावर दक्षिण-पूर्व आशियाई राष्ट्रांच्या संघटनेच्या (आसियान) तसेच आशियाई आणि पाश्चिमात्य देशांच्या परराष्ट्र मंत्र्यांच्या तीन दिवसीय बैठकीतही चर्चा झाली. ही बैठक मंगळवारपासून मनिला येथे बंद दरवाजांआड सुरू आहे. यामध्ये पश्चिम आशिया आणि युक्रेनमधील संघर्षावरही चर्चा करण्यात आली. आसियानच्या परराष्ट्र मंत्र्यांनी मंगळवारी दक्षिण चीन समुद्रातील वादावर सविस्तर चर्चा केली. संयुक्त निवेदनात नमूद करण्यात आले की, काही देशांच्या परराष्ट्र मंत्र्यांनी समुद्रात कृत्रिम भूभाग निर्माण करणे, वादग्रस्त कारवाया, गंभीर घटना, लोकांच्या सुरक्षिततेला धोका निर्माण करणाऱ्या कृती आणि सागरी पर्यावरणाचे होणारे नुकसान याबाबत चिंता व्यक्त केली.

कार्टर दरड कोसळून 13 जणांचा मृत्यू

शिमला: हिमाचल प्रदेशच्या लाहोल-स्पीती जिल्ह्यात आज, शुक्रवारी दुपारी भीषण दुर्घटना घडली. तिंदीहून पांगीकडे जात असलेल्या टाटा सुमो टॅक्सीवर अचानक ढोंगरावरील भली मोठी दरड कोसळल्याने वाहन चिरडले गेले. या भीषण अपघातात 13 जणांचा मृत्यू झाल्याची प्राथमिक माहिती प्रशासनाने दिली आहे. प्रशासनाकडून मिळालेल्या माहितीनुसार उदयपूर-किलाड (तांदी-संसारी राष्ट्रीय महामार्ग) मार्गावरील कडू नाला परिसरात हा अपघात घडला. अपघातग्रस्त टाटा सुमो (क्रमांक : एचपी-01एम-2210) कुल्लूहून पांगीकडे जात होती. वाहनात चालकासह सुमारे 14 प्रवासी असल्याचे सांगितले जात आहे.मागील दिवशी मुसळधार पावसामुळे आणि दरड कोसळल्याने उदयपूर-किलाड मार्ग वाहतुकीसाठी बंद होता. त्यामुळे सर्व प्रवासी तिंदी येथे थांबले होते. शुक्रवारी मार्ग सुरू झाल्यानंतर वाहन पांगीकडे रवाना झाले. मात्र, कडू नाला परिसरात अचानक ढोंगराचा मोठा भाग कोसळून प्रचंड दगड आणि मलबा वाहनावर पडल्याने ही दुर्घटना घडली.

जंतर-मंतर आंदोलनापासून दूर राहण्याच्या सूचनेवरून राहुल गांधींची दिल्ली विद्यापीठावर टीका

नवी दिल्ली : लोकसभेतील विरोधी पक्षनेते राहुल गांधी यांनी शुक्रवारी दिल्ली विद्यापीठाच्या (डीयू) त्या सल्लागार सूचनेवर (अॅडव्हायजरी) तीव्र टीका केली, ज्यामध्ये विद्यार्थ्यांना जंतर-मंतर येथे सुरू असलेल्या आंदोलनांपासून दूर राहण्याचे आवाहन करण्यात आले होते. काँग्रेस नेत्याने विद्यापीठावर विद्यार्थ्यांना त्यांच्या लोकशाही हक्कांचा वापर करण्यापासून रोखण्यासाठी आणि त्यांना धमकावण्याचा प्रयत्न केल्याचा आरोप केला. दिल्ली विद्यापीठाच्या अॅडव्हायजरीवर प्रतिक्रिया देताना राहुल गांधी यांनी 'एक्स' या सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर लिहिले, 'विद्यार्थ्यांना त्यांच्या लोकशाही हक्कांचा वापर केल्याबद्दल धमकावण्याचे धाडस तुम्ही कसे करू शकता? हे लक्षात ठेवा, योग्य वेळी तुम्हालाच याचे उत्तर द्यावे लागेल.' दिल्ली विद्यापीठाने जारी केलेल्या सुरक्षा सल्लागार सूचनेत विद्यार्थी आणि प्राध्यापकांना कथित नीट-यूजी प्रस्नपत्रिका फुटीच्या निषेधार्थ सुरू असलेल्या आंदोलनांच्या पाश्र्वभूमीवर जंतर-मंतर येथे होणाऱ्या बेकायदेशीर



सभा किंवा आंदोलनांपासून दूर राहण्याचे आवाहन केले होते. अॅडव्हायजरीमध्ये विद्यापीठाने म्हटले आहे की, सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्देशांनुसार जंतर-मंतर येथील आंदोलने आणि निदर्शने कडक नियंत्रणाखाली असतात. तसेच, बेकायदेशीर सभा किंवा आंदोलनांमध्ये सहभागी झाल्यास संबंधितांवर कायदेशीर कारवाई होऊ शकते, असा इशाराही देण्यात आला आहे. याशिवाय, अशा प्रकारच्या कृतींमुळे विद्यार्थ्यांच्या वैयक्तिक सुरक्षेला धोका निर्माण होऊ शकतो आणि त्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीवर तसेच भविष्यातील व्यावसायिक संधींवरही विपरीत परिणाम होऊ शकतो, असे विद्यापीठाने नमूद केले आहे. त्यामुळे सर्व विद्यार्थ्यांनी जंतर-मंतरपासून दूर राहून स्वतःची

सुरक्षा आणि कायद्याचे पालन यांना प्राधान्य द्यावे, असे आवाहन करण्यात आले. दिल्ली विद्यापीठाने विद्यार्थ्यांना दिशाभूल करणाऱ्या माहितीपासून सावध राहण्याचाही सल्ला दिला आहे. परिस्थिती चिचळवण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर बनावट आणि भ्रामक माहिती तयार करून प्रसारित केली जात असल्याचे विद्यापीठाने म्हटले असून, कोणतीही माहिती सत्यता पडताळून न पाहता तिच्यावर विश्वास ठेवू नये किंवा ती पुढे पाठवू नये, असे आवाहन करण्यात आले आहे. राहुल गांधी यांची ही टीका अशा वेळी समोर आली आहे, जेव्हा त्यांनी एक दिवस आधी 'ईंडिया' आघाडीतील इतर नेत्यांसह कथित नीट-यूजी प्रस्नपत्रिका फुटीविरोधात आंदोलन करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या समर्थनार्थ गांधी स्मृतीपर्यंत मोर्चा काढण्याचा प्रयत्न केला होता.विरोधकांच्या म्हणण्यानुसार, या मोर्चाचा उद्देश या वादानंतर आत्महत्या केलेल्या विद्यार्थ्यांना श्रद्धांजली वाहणे तसेच आंदोलनादरम्यान जखमी झालेल्या व्यक्तींप्रती ऐक्य आणि समर्थन व्यक्त करणे हा होता.

अमेरिका-इराण संघर्ष तीव्र: अमेरिकेचा इराणवर सलग १३व्या रात्री हल्ला

वॉशिंग्टन: होमुझ सामुद्रधुनीवरील वाढत्या तणावाच्या पाश्र्वभूमीवर अमेरिका आणि इराण यांच्यातील लष्करी संघर्ष अधिक तीव्र होत चालला आहे. अमेरिकन सैन्याने गुरुवारी सलग १३व्या रात्री इराणवर हल्ले केले. त्याचवेळी,यमनमधील इराणकसमर्थक हूती बंडखोरांनी लाल समुद्रात सौदी अरेबियाच्या दोन तेलवाहू टँकरांना लक्ष्य केल्याचा दावा केला आहे. या घटनांमुळे संपूर्ण पश्चिम आशियात संघर्ष आणखी विस्तारण्याची भीती वाढली आहे.या घडामोडींचा परिणाम जागतिक बाजारावरही दिसून आला असून, आंतरराष्ट्रीय बाजारात ब्रेट क्रूड तेलाची किंमत प्रति बॅरल १००



डॉलर्सच्या पुढे गेली आहे. अमेरिकेच्या सेंट्रल कमांड (CENTCOM) ने सांगितले की, ताज्या हल्ल्यांचा उद्देश इराणची ती क्षमता कमकुवत करणे हा आहे, ज्याच्या माध्यमातून तो प्रादेशिक समुद्री क्षेत्रातून जाणाऱ्या व्यापारी जहाजे आणि नाविकांसाठी धोका निर्माण करत आहे. अमेरिकेचे म्हणणे आहे की,होमुझ सामुद्रधुनीतील आंतरराष्ट्रीय जलवाहतूक सुरक्षित आणि सुरळीत करण्यासाठी हे प्रयत्न सुरू आहेत. अमेरिकन हल्ल्यांनंतर

काही वेळातच इराणच्या सरकारी माध्यमांनी होमुझ सामुद्रधुनीजवळील बंदर अब्बास आणि केशम बेट परिसरात स्फोट झाल्याची माहिती दिली. याशिवाय, उत्तर-पश्चिमेकडील अँडिमेशक आणि ओमिदियेह परिसरातही स्फोट झाल्याच्या बातम्या समोर आल्या. मात्र, या स्फोटांमुळे झालेल्या नुकसानीबाबत अद्याप अधिकृत माहिती जाहीर करण्यात आलेली नाही. दरम्यान, हूती बंडखोरांनी आणखी एका महत्त्वाच्या सागरी व्यापारी मार्गात अडथळा निर्माण करण्याची धमकी दिली आहे. इराणकडून होमुझ सामुद्रधुनी बंद करण्यात आल्याने आधीच जागतिक व्यापार आणि ऊर्जा पुरवठ्यावर परिणाम झाला आहे. सामान्य परिस्थितीत जगातील

सुमारे २० टक्के तेल आणि नैसर्गिक वायूचा पुरवठा या समुद्री मार्गातून होतो. त्यामुळे अनेक देश पर्यायी जहाजवाहतूक मार्गांचा शोध घेत आहेत. अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी स्पष्टपणे सांगितले की, जहाजांवरील हल्ले सुरूच राहिल्यास हूती बंडखोरांना 'कठोर लष्करी शिक्षा' दिली जाईल. त्यांनी सामाजिक माध्यमांवर लिहिले की, भविष्यात असे हल्ले पुन्हा झाल्यास अमेरिका त्यासाठी थेट इराणला जबाबदार धरेल, कारण हूती संघटना इराणच्या पाठबळावर कार्य करते. ट्रम्प यांनी इशारा दिला की, इराण आणि हूती या दोघांनाही याचे गंभीर लष्करी परिणाम भोगावे लागतील.



मुंबई गृहनिर्माण व क्षेत्रविकास मंडळ

(म्हाडाचा घटक)

जाहिर सुचना

मौजे- वांद्रे, ता-अंधेरी येथील न.भू.क्र.३० (पै) या मिल्कतीवरील बचीवेदी वाळ सह. गृह. संस्था (नियो.) या संस्थेच्या झोपडपट्टी पुनर्वसन योजनेअंतर्गत परि-२ मधील अ.क्र. १३१ वरील अपात्र झोपडीधारक श्री. मोहम्मद युसूफ खान यांचा पात्रता निश्चित करणेकामीचा अर्ज प्राप्त झाला आहे. सबब सदर नोटीसीद्वारे कळविण्यात येते की, उपरोक्त प्रकरण हरकत असल्यास ८ दिवसांत खालील सही करणार यांच्या कार्यालयात लेखी स्वरूपात नोंदविण्यात याव्यात. मुदतीनंतर प्राप्त हरकती विचारात घेतल्या जाणार नाही, याची कृपया नोंद घ्यावी, असे याद्वारे जाहिर असे.

पत्ता : कक्ष क्र.३११, दुसरा मजला, गृहनिर्माण भवन, कलानगर, वांद्रे (पूर्व), मुंबई -४०० ०५१	करीता/ - सक्षम प्राधिकारी तथा भूव्यवस्थापक मुंबई मंडळ
ठिकाण : मुंबई दिनांक : २५/०७/२०२६ म्हाडा- गृहनिर्माण क्षेत्रातील देशातील अग्रगण्य संस्था	

कुणाल कामरा विवाद पर मन्नारा की दो टूक

मुंबई। अभिनेत्री मन्नारा चोपड़ा ने कॉमेडियन कुणाल कामरा के जंतर-मंतर पर दिए गए बयान पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि किसी भी सार्वजनिक मंच का उद्देश्य मूल मुद्दों पर चर्चा होना चाहिए। उनके अनुसार, यदि कार्यक्रम छात्रों से जुड़े विषयों के लिए आयोजित किया गया है तो बहस भी उसी तक सीमित रहनी चाहिए। मन्नारा ने कहा कि किसी विशेष धर्म या विचारधारा को बढ़ावा देने के लिए ऐसे मंचों का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। उनका मानना है कि चर्चा का केंद्र केवल वही विषय होना चाहिए, जिससे कार्यक्रम का सीधा संबंध हो। उन्होंने कहा कि अनावश्यक रूप से दूसरे मुद्दों या व्यक्तियों को बहस का हिस्सा बनाने से मूल उद्देश्य प्रभावित होता है। मन्नारा ने यह भी स्पष्ट किया कि वह



अन्य लोगों के निजी मामलों या उनकी टिप्पणियों पर अपनी राय देना उचित नहीं समझतीं। उनके अनुसार, छात्रों से जुड़े

मुद्दे सबसे महत्वपूर्ण हैं और ध्यान उसी दिशा में रहना चाहिए। दरअसल, दिल्ली के जंतर-मंतर पर सोनम वांगचुक के समर्थन में आयोजित एक प्रदर्शन के दौरान स्टैंड-अप कॉमेडियन कुणाल कामरा ने केंद्र सरकार पर टिप्पणी की थी। उनके बयान के बाद विवाद खड़ा हो गया और इस मामले में सुप्रीम कोर्ट की एक अधिवक्ता की ओर से उन्हें कानूनी नोटिस भी भेजा गया। मन्नारा चोपड़ा ने अपने अभिनय करियर की शुरुआत वर्ष 2014 में तेलुगु फिल्म 'प्रेमा गीमा जंथा नाई' से की थी। इसके बाद उन्होंने फिल्म 'जिद' से बॉलीवुड में कदम रखा। साल 2023 में रियलिटी शो 'बिग बॉस 17' में हिस्सा लेने के बाद उन्हें व्यापक लोकप्रियता मिली, जहां वह दूसरे रनर-अप के रूप में उभरीं।

'रामायण' मेरी बेटी राहा की बड़े पर्दे पर पहली फिल्म होगी : रणबीर कपूर

मुंबई। अभिनेता रणबीर कपूर ने अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म 'रामायण' को अपने करियर का सबसे खास और यादगार प्रोजेक्ट बताया है। सैन डिएगो कॉमिक-कॉन (एसडीसीसी) में निर्माता नमित मल्होत्रा, निर्देशक नितेश तिवारी और अभिनेता यश के साथ पहुंचे रणबीर ने फिल्म से जुड़ा एक भावुक खुलासा किया। उन्होंने कहा कि 'रामायण' उनकी दो वर्षीय बेटी राहा कपूर की बड़े पर्दे पर देखी जाने वाली पहली फिल्म होगी। रणबीर ने कहा, मैं इसे लेकर बेहद उत्साहित हूं। यह हमारे परिवार के लिए भी बहुत खास पल होगा। रणबीर ने बताया कि जब उन्हें भगवान राम का किरदार निभाने का प्रस्ताव मिला था, तब उनके मन में कई सवाल और आशंकाएं थीं। उन्होंने कहा, मैं सोच रहा था कि क्या मैं इस



किरदार के साथ न्याय कर पाऊंगा? क्या मैं इसके योग्य हूं? लेकिन धीरे-धीरे वह डर कृतज्ञता में बदल गया। मुझे एहसास हुआ कि यह जीवन में एक बार मिलने वाला अवसर और एक बड़ी जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि

'रामायण' केवल एक फिल्म नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति और आस्था का महत्वपूर्ण हिस्सा है, इसलिए इसे पूरी ईमानदारी और समर्पण के साथ बनाया जा रहा है। रणबीर ने भगवान राम को साहस, करुणा, क्षमा और धर्म का प्रतीक बताते हुए कहा कि करोड़ों लोग सदियों से उनके आदर्शों से प्रेरणा लेते आए हैं। उन्होंने विश्वास जताया कि फिल्म हर पीढ़ी के दर्शकों से भावनात्मक रूप से जुड़ेगी। नितेश तिवारी के निर्देशन में बन रही इस महागाथा का पहला भाग दिवाली 2026 और दूसरा भाग दिवाली 2027 में रिलीज होगा। फिल्म में रणबीर कपूर के साथ यश, साई पल्लवी, सनी देओल, रवि दुबे, अरुण गोविल, लारा दत्ता, विवेक ओबेरॉय, रकुल प्रीत सिंह और कुणाल कपूर भी अहम भूमिकाओं में नजर आएंगे।

'द इंडिया स्टोरी' की स्क्रीनिंग में काजल-श्रेयस का जलवा



मुंबई। काजल अग्रवाल और श्रेयस तलपड़े अभिनीत फिल्म 'द इंडिया स्टोरी' की रिलीज से पहले मुंबई में इसकी भव्य ग्रीन कार्पेट स्क्रीनिंग आयोजित की गई। इस खास मौके पर फिल्म इंडस्ट्री से जुड़े कई कलाकार, मीडिया प्रतिनिधि और विशेष मेहमान शामिल हुए, जिन्होंने फिल्म का पहला प्रदर्शन देखा। ग्रीन कार्पेट पर काजल अग्रवाल

अपने स्टायलिश अंदाज में नजर आईं, जबकि श्रेयस तलपड़े ने मेहमानों और मीडिया से आत्मीयता के साथ बातचीत की। दोनों कलाकारों ने कहा कि यह फिल्म सिर्फ मनोरंजन तक सीमित नहीं है, बल्कि समाज को एक महत्वपूर्ण संदेश देने का प्रयास भी करती है। जी स्टूडियोज और एमआईजी प्रोडक्शन एंड स्टूडियोज के बैनर

तले बनी 'द इंडिया स्टोरी' में खाद्य पदार्थों में मिलावट और खेती में कीटनाशकों के अत्यधिक उपयोग जैसे गंभीर विषयों को प्रमुखता से उठाया गया है। फिल्म दर्शकों को यह सोचने पर मजबूर करती है कि रोजमर्रा की जिंदगी में इस्तेमाल होने वाला भोजन कितना सुरक्षित है और उसका स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ सकता है।

स्क्रीनिंग के दौरान फिल्म जगत की कई जानी-मानी हस्तियों ने फिल्म के विषय और उसके सामाजिक संदेश की सराहना की। उपस्थित मेहमानों ने माना कि इस तरह के संवेदनशील मुद्दों को बड़े पर्दे पर प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करना समय की जरूरत है। चेतन डीके के निर्देशन में बनी इस फिल्म की कहानी और पटकथा सागर बी. शिंदे ने लिखी है और

उन्होंने ही इसका निर्माण भी किया है। फिल्म में काजल अग्रवाल और श्रेयस तलपड़े मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे। स्क्रीनिंग के बाद मिली सकारात्मक प्रतिक्रियाओं ने फिल्म को लेकर दर्शकों की उत्सुकता और बढ़ा दी है। 'द इंडिया स्टोरी' 24 जुलाई 2026 से देश और दुनिया के सिनेमाघरों में रिलीज हो चुकी है।

तेज धूप में भी बाल रहेंगे मुलायम और चमकदार, अपनाएं ये उपाय

मानसून के दौरान कहीं तेज धूप तो कहीं बारिश का दौर जारी है। ऐसे बदलते मौसम में बालों को धूल, पसीना, नमी और प्रदूषण का एक साथ सामना करना पड़ता है, जिससे वे रूखे, चिपचिपे, बेजान और कमजोर हो सकते हैं। इसलिए जैसे हम मौसम के अनुसार अपनी स्किनकेयर और ड्रेसिंग में बदलाव करते हैं, वैसे ही हेयर केयर रूटीन में भी बदलाव करना जरूरी है। सही देखभाल और कुछ आसान आदतों को अपनाकर इस मौसम में भी बालों को स्वस्थ, मजबूत और चमकदार रखा जा सकता है।

- इन टिप्स से आएंगी बालों में चमक**
- गर्मी में पसीना आने की वजह से लोग रोजाना बाल धोने लगते हैं, लेकिन ऐसा करने से स्कैल्प का नेचुरल ऑयल खत्म हो जाता है। इससे बाल और ज्यादा ड्राई व फ्रिजी हो सकते हैं।
- हाफको हफ्ते में 2-3 बार ही बालों को धोना चाहिए। इसके लिए माइल्ड शैंपू या हर्बल शैंपू का इस्तेमाल करें।
- अगर आपके बाल जल्दी फ्रिजी हो जाते हैं, तो शैंपू के बाद कंडीशनर लगाना बेहद जरूरी है। कंडीशनर बालों में नमी बनाए रखने में मदद करता है और उन्हें स्मूद बनाता है। खासतौर पर बालों की लंबाई और सिरों पर इसे जरूर लगाएं।
- कई बार जल्दबाजी में हम सिर्फ शैंपू



कर लेते हैं और कंडीशनर नहीं करते हैं, लेकिन यह सही नहीं है। कंडीशनर बालों को मॉइश्चर देता है और धूप से होने वाले डैमेज से बचाता है।
ऑयलिंग है सबसे जरूरी
सर्दी हो या गर्मी बालों में ऑयल मसाज करना बहुत जरूरी है। जैतून के तेल, नारियल के तेल या मीठे बादाम के तेल से मालिश करने से स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और आपके बाल पूरी तरह से मॉइश्चराइज रहते हैं। आप अपने नियमित तेल में लैवेंडर ऑयल की कुछ बूंदों को मिलाकर अप्लाई कर सकती हैं।
तौलिये में बालों को लपेटना
नहाने के बाद बहुत से लोगों की आदत होती है कि वे एक-देढ़ घंटे तक बालों में तौलिया बांधे घूमते रहते हैं। ऐसा करने पर बाल कमजोर हो जाते हैं। नहाने वाले तौलिया से बालों को पोंछने से बाल टूटते हैं।

बालों को टाइट बांधना
गर्मी के सीजन में बालों को बांध कर रखने के चक्कर में कई बार महिलाएं बालों को बहुत ज्यादा टाइट बांध लेती हैं, लेकिन बालों को टाइट बांधने से या कस कर जूड़ा या पोनीटेल बनाने से बालों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं और हेयर फॉल हो सकता है। इसलिए बालों को हमेशा ढीला ही बांधना चाहिए।
हेयर मास्क और प्राकृतिक पैक का इस्तेमाल
सप्ताह में एक बार दही, अंडा, मेथी, एलोवेरा या केले का हेयर मास्क लगाएं। ये बालों को गहराई से पोषण और नमी देते हैं। ऐसे मास्क बालों की ड्रायनेस कम करते हैं और दोमुंहे होने से रोकते हैं। यूवी प्रोटेक्शन है जरूरी सूरज की हानिकारक किरणें बालों से नमी छीन लेती हैं और इसे रुखा और बेजान बना देती हैं। इस स्थिति में जिस तरह त्वचा पर सनस्क्रीन अप्लाई करने की सलाह दी जाती है, ठीक उसी तरह बालों के लिए भी एसपीएफ प्रोटेक्शन शैम्पू उपलब्ध है, जिसे आप बालों पर अप्लाई कर सकती हैं। लेकिन यूवी प्रोटेक्शन शैंपू जहरीले रसायनों से भरे होते हैं। इस स्थिति में अपने चेहरे या हाथों पर सनस्क्रीन लगाने के बाद हाथों को धीरे से अपने बालों के ऊपरी लेयर पर मिला लें।

क्या सच में चीनी से बेहतर है गुड़? जानिए पूरी सच्चाई

चाय से लेकर मिठाई तक में सबसे ज्यादा चीनी और गुड़ का इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन हर बार सवाल उठता है कि चीनी या गुड़ में से कौन सबसे अधिक हेल्दी है। गुड़ और चीनी दोनों को ही गन्ने के रस से बनाया जाता है, लेकिन दोनों को तैयार करने के तरीके में अंतर होने की वजह से ही इनके पोषक तत्व भी अलग-अलग होते हैं। अगर आप भी मीठा खाते समय हेल्दी विकल्प चुनना चाहते हैं, तो दोनों के फायदे और नुकसान जान लीजिए।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट
गुड़ हो या चीनी दोनों का शरीर पर लगभग एक समान असर पड़ता है। चीनी या गुड़ जब हमारे शरीर में जाता है, तो वहां ग्लूकोज का निर्माण करता है। हमारा पैंक्रियाज चीनी और गुड़ में कोई फर्क नहीं करता है।
ग्लाइसेमिक इंडेक्स

- चीनी में 100% शुक्रोज है, जिसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स 65 होता है।
- गुड़ में 65-85% शुक्रोज होता है और इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स 84 है।

मतलब गुड़ का ग्लाइसेमिक इंडेक्स चीनी से ज्यादा होता है। ग्लाइसेमिक इंडेक्स वह पैमाना है, जो बताता है कि भोजन में कितनी तेजी से शुगर बढ़ता है। हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाली चीजें खाने से अक्सर मना किया जाता है।
गुड़ में कौन से न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं
डॉक्टर के अनुसार, जब गुड़



की बात होती है तो अक्सर कहा जाता है कि इसमें आयरन, पोटेशियम, कैल्शियम और मिनरल्स होते हैं। पर क्या आप जानते हैं कि इसकी मात्रा असल में बहुत कम होती है? तकरीबन 100 ग्राम गुड़ में 11 मिलीग्राम आयरन पाया जाता है। हालांकि सह सुनने में ठीक लग रहा है, लेकिन क्या हम 100 ग्राम गुड़ रोजाना खाते हैं? ज्यादातर लोग खाने के बाद एक छोटा टुकड़ा गुड़ का खाते

हैं, जिससे 1.1 मिलीग्राम के करीब आयरन मिलता है। इतने से आयरन को एक पालक के पत्तों से भी पाया जा सकता है। लेकिन, जब आप गुड़ का सेवन करते हैं, तो आयरन के साथ-साथ हमारे शरीर में शुगर और कैलोरी भी जाती है। उदाहरण के तौर पर, आयरन के लिए गुड़ खाना विटामिन-सी के लिए शराब में नींबू निचोड़ कर पीने के बराबर है। गुड़ हेल्दी है तो हम बिना किसी चिंता के

इसका ज्यादा सेवन शुरू कर देते हैं। 2017 में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चलता है कि अगर किसी पैकेट पर नेचुरल लिख दिया जाए तो लोग उसे 35% अधिक कंज्यूम करते हैं। डॉक्टरों के अनुसार, चीनी और गुड़ असल में दोनों एक ही तरह की चीजें हैं। दोनों ही फैटी लिवर, इंसुलिन रेजिस्टेंस और बेली फैट का कारण बन सकते हैं। चीनी और गुड़ में चयन से ज्यादा जरूरी है कि आप इसकी मात्रा पर ध्यान दें। एक चम्मच चीनी, दो चम्मच गुड़ से कहीं बेहतर है। हालांकि चीनी से शरीर में त्वरित एनर्जी मिलती है, लेकिन इससे ब्लड शुगर तेजी से बढ़ता है। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि 100 ग्राम गुड़ में 98 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है और चीनी में 100 ग्राम कार्बोहाइड्रेट मिलता है। दोनों में सिर्फ 2 ग्राम कार्बोहाइड्रेट का ही अंतर है।

महिलाओं में एनीमिया क्यों बढ़ रहा है? जानें लक्षण और बचाव

खराब लाइफस्टाइल के कारण कई बीमारियों का खतरा बढ़ता जा रहा है। बच्चे हों या बुजुर्ग, महिलाएं हों या पुरुष हर किसी को लाइफस्टाइल से संबंधी समस्याएं हो रही हैं। महिलाओं के सेहत की बात करें, तो महिलाएं सबसे ज्यादा एनीमिया की शिकार हैं। ये तब होता है जब आपके शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी होती है। इसके कारण थकान, कमजोरी और चक्कर आने जैसे लक्षण होते हैं। इसके साथ ही कई परेशानियों का भी सामना करना पड़ता है। महिलाओं में एनीमिया की समस्या बहुत आम है, लेकिन कई बार वे इसके शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज कर देती हैं। एनीमिया का सबसे प्रमुख कारण महिलाओं द्वारा पोषण से भरपूर खाना न खाना भी है। एनीमिया तब होता है जब शरीर में आयरन की कमी हो जाती

है, जिससे खून में हीमोग्लोबिन का स्तर गिर जाता है।
एनीमिया के लक्षण
इसके कारण कमजोरी, थकान, सिर दर्द, चक्कर आना, हाथ-पैर ठंडे रहना, सांस फूलना और चेहरे व हाँठों का पीला पड़ना जैसे लक्षण दिख सकते हैं। कुछ महिलाओं को बाल झड़ने और नाखून कमजोर होने की भी समस्या हो सकती है। अगर समय रहते इस पर ध्यान न दिया जाए, तो यह गंभीर रूप ले सकता है और दिल से जुड़ी समस्याएं भी पैदा कर सकता है।
एनीमिया से बचने के उपाय
इससे बचने के लिए आयरन और फोलिक एसिड से भरपूर आहार लेना जरूरी है, जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां, चुकंदर, अनार, सेब, गुड़, दालें और सूखे मेवे। साथ ही, विटामिन सी वाले फलों जैसे संतरा, आंवला



और नींबू का सेवन करना चाहिए। विटामिन सी शरीर में आयरन के अवशोषण में मदद करता है। अगर लगातार कमजोरी और थकान बनी रहे, तो डॉक्टर से खून की जांच करवानी चाहिए और सही इलाज लेना चाहिए।
एनीमिया के प्रकार फोलेट की कमी के कारण होने वाला एनीमिया
जब शरीर को रेड ब्लड सेल के

निर्माण के लिए पर्याप्त फोलेट नहीं मिलता है, तब मेगालोब्लास्टिक एनीमिया का कारण बनता है, जिसमें लाल रक्त कोशिकाएं अपने सामान्य आकार से बड़ी हो जाती हैं।
आयरन की कमी
भारत में आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया सबसे अधिक होता है। इसमें शरीर में पर्याप्त आयरन नहीं बनता और आयरन की कमी

बढ़ती जाती है, जिससे शरीर में हीमोग्लोबिन का स्तर घटता जाता है।
क्रोनिक रोग एनीमिया
यदि किसी व्यक्ति को लंबे समय से कोई इंफेक्शन है, तो उसे क्रोनिक एनीमिया हो सकता है। इसमें लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन कम हो जाता है।
गर्भावस्था के कारण एनीमिया
ये तब होता है जब महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान बच्चे के लिए ज्यादा रक्त की जरूरत होती है और महिलाएं उतनी मात्रा में संतुलित आहार का सेवन नहीं कर पाती है।
विटामिन बी12 की कमी के कारण होने वाला एनीमिया
लाल रक्त कोशिका के लिए आवश्यक विटामिन बी12 की कमी से के कारण फोलेट की कमी से समान मेगालोब्लास्टिक एनीमिया हो सकता है।

कैसे करें एनीमिया से बचाव
कॉफी-चाय का सेवन कम करें
अगर आप या आपका कोई जानने वाला एनीमिया से जूझ रहा है तो उसे चाय-कॉफी से दूर रहने की सलाह दें। दरअसल, चाय-कॉफी में मौजूद टैनिन शरीर में आयरन का अवशोषण कम कर देते हैं, जिसके चलते आयरन की कमी होने लगती है और एनीमिया का खतरा बढ़ जाता है।
डाइट का रखें विशेष ध्यान
एनीमिया के मरीजों को अपनी डाइट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। डॉक्टर द्वारा बताए गए खाद्य पदार्थों को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए। इसके अलावा अपनी डाइट में विटामिन बी 12, विटामिन ए, आयरन और फोलेट रीच फूड को खाने में शामिल करना चाहिए। साथ ही मसालेदार और खट्टे भोजन से दूर

रहना चाहिए।
फलों को करें डाइट में शामिल
एनीमिया के मरीजों को अपनी डाइट में कुछ ऐसे फल जरूर शामिल करने चाहिए, जो आयरन का बढ़िया स्रोत हों। ऐसे मरीजों को अपनी डाइट में संतरा, अंगूर, अनार, कीवी और सेब जैसे खट्टे फल शामिल करना चाहिए।
शराब का सेवन बंद करें
अगर आप एनीमिया से जूझ रहे हैं तो शराब और धूम्रपान से दूर रहें। इसका सीधा असर रेड ब्लड सेल्स पर पड़ता है। यह शरीर में अच्छे पोषक तत्वों का एब्जॉर्बशन रोक देता है।
हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन
एनीमिया से ग्रसित मरीजों को अपनी डाइट में हरी सब्जियां जरूर लेनी चाहिए। हरी सब्जियां आयरन और फोलेट का रिच सोर्स होती हैं, जो हीमोग्लोबिन और आरबीसी के निर्माण में मददगार होती हैं।

