



# गौरवशाली भारत

नई दिल्ली से प्रकाशित

RNI No .DELHIN/2011/38334

वर्ष :	12
अंक :	83
पृष्ठ :	08
नई दिल्ली	
शुक्रवार 07 अक्टूबर 2022	
मूल्य :	1.50/-

**मुख्य आड़े**

**पेज 3**

केजरीवाल तक पहुंचा कमीशन का पैसा, बिजली घोटाले का आरोप लगा  
भाजपा ने किया दावा

**पेज 5**

मऊ : भाजपा नेता की थाने में हुई जमकर धुनाई, लाइन हाजिर  
किये गए पुलिसकर्मी

**पेज 7**

शहबाज ने भी माना 'भीख का कटोरा लेकर घूम रहा पाकिस्तान,  
बाढ़ के लिए अमीर देश जिम्मेदार'

## बंगाल में दुर्गा विसर्जन के दौरान 8 लोगों की मौत

**जलपाईगुड़ी की मल नदी का जलस्तर बढ़ने से हादसा हुआ, 20-25 लोग लापता**

सिलीगुड़ी। पश्चिम बंगाल के जलपाईगुड़ी में मां दुर्गा की मूर्ति विसर्जन के दौरान बड़ा हादसा हो गया। मूर्ति विसर्जन के दौरान मल नदी में तेज बहाव के चलते 8 लोगों की डूबने से मौत हो गई।

जलपाईगुड़ी के स्कंददेवर्षि दत्ता ने बताया कि अभी 20-25 लोग लापता हैं। हादसे की जानकारी मिलते ही एनडीआरएफ की टीम मौके पर पहुंच



गई है। राहत और बचाव कार्य जारी

है। जानकारी के मुताबिक देर शाम लोग मल नदी में मां दुर्गा की प्रतिमा विसर्जन करने गए थे। इस दौरान नदी में तेज बहाव आ गया, मूर्ति विसर्जन के लिए पानी में घुसे कई लोग इसकी चपेट में आ गए। जानकारी मिलते ही पुलिस और दमकल की टीम मौके पर पहुंच गई है। प्रशासन ने जेसीबी की मदद से लोगों को ढूँढने का काम शुरू कर दिया है।

**11 लोगों को रेस्क्यू किया गया**

डीएम मौमिता गोदारा बसु का कहना है कि 8 लोगों की मौत हुई है। मरने वालों में 4 महिलाएं भी शामिल हैं। वहीं, करीब 40 लोग अभी भी एक आईलैंड में फंसे हुए हैं। एनडीआरएफ की टीम लोगों को बचाने में जुटी है। अब तक 50 लोगों को रेस्क्यू किया गया है।

## कफ-सिरप का स्वाद बढ़ाने में गई 66 बच्चों की जान

**गाम्बिया में मौतें; भारत में बने 4 कफ-सिरप पर अलर्ट, डब्ल्यूएचओ बोला- इनके 2 कंपाउंड जानलेवा**

नई दिल्ली। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (डब्ल्यूएचओ) ने बुधवार को भारत की फार्मास्यूटिकल्स कंपनी के बनाए 4 कफ-सिरप को लेकर अलर्ट जारी किया है। डब्ल्यूएचओ ने कहा कि ये प्रोडक्ट मानकों पर खरे नहीं हैं। ये सुरक्षित नहीं हैं, खासतौर से बच्चों में इनके इस्तेमाल से गंभीर समस्या या फिर मौत का खतरा है।

डब्ल्यूएचओ ने कहा कि गाम्बिया में 66 बच्चों की मौत गुर्दों की हालत बेहद खराब हो जाने की वजह से हुई है। बहुत मुमकिन है कि इन सिरप के इस्तेमाल के चलते ही बच्चों की मौत हुई हो। ये प्रोडक्ट अभी सिर्फ गाम्बिया में पाए गए हैं। डब्ल्यूएचओ ने रिपोर्ट में कहा कि कफ-सिरप में डायथेलेन ग्लाइको

और इथिलेन ग्लाइकोल की इतनी मात्रा है कि वजह इंसानों के लिए जानलेवा हो सकते हैं। दरअसल, इन कंपाउंड की वजह से भारत में भी बच्चों समेत 33 की जान जा चुकी है, लेकिन इन कंपाउंड पर बैन नहीं लगाया गया है। डब्ल्यूएचओ ने मेडिकल प्रोडक्ट अलर्ट जारी किया है। यह न केवल

गाम्बिया जैसे देशों, बल्कि भारत के लिए भी बेहद गंभीर है। मामला बच्चों से जुड़ा है तो अलर्ट के मायने और व्यापक हो जाते हैं। कई साल हैं.. मसलन डब्ल्यूएचओ की डिटेल रिपोर्ट, जो भारतीय कंपनी जहां इनका प्रोडक्शन हुआ, क्या ये सिरप भारत में भी बिक रहे हैं, क्या वाकई खतरनाक हैं?

## मुझे मेरी पत्नी भी उतना नहीं डांटती, जितना एलजी साहब डांटते हैं

**एजेसी**

नयी दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने गुरुवार को उपराज्यपाल विनय कुमार सक्सेना पर तंज कसते हुए कहा कि उनकी पत्नी भी उन्हें उतना नहीं डांटती, जितना उपराज्यपाल साहब डांटते हैं। श्री केजरीवाल ने अपने ट्वीट में सुझाव दिया कि श्री सक्सेना को थोड़ा शांत होना चाहिए और उन्हें अपने

सुपर बांस को भी थोड़ा चिल करना चाहिए। उन्होंने हिंदी में लिखे अपने ट्वीट में कहा, एलजी साहब रोज मुझे जितना डांटते हैं, मेरी पत्नी भी मुझे नहीं डांटती। उन्होंने कहा, पिछले छह महीनों में मेरी पत्नी ने मुझे उतने प्रेम पत्र नहीं लिखे, जितने एलजी साहब ने मुझे लिखे हैं। एलजी साहब थोड़ा शांत हो जाइए और अपने सुपर बांस से भी कहिए, थोड़ा चिल कीजिए। उल्लेखनीय है कि श्री सक्सेना हाल ही में दिल्ली सरकार

की बिजली सप्लाइड योजना की जांच के आदेश दिए थे। वहीं, उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया ने श्री सक्सेना को लिखे एक पत्र में चुनौती देकर सरकार के काम में अनुचित हस्तक्षेप का आरोप लगाया था। श्री सिसोदिया ने पत्र पोस्ट करते हुए ट्वीट किया, मैंने उनसे फिर से अनुरोध किया है कि वे फर्जी आरोपों में हमारी जांच करवाते रहें लेकिन इस मामले में असली घोटालों से मुंह न मोड़ें।

## देश में आठ राज्यों, तीन केन्द्र शासित प्रदेश में कोरोना के मामलों में हुई वृद्धि

**एजेसी**

नयी दिल्ली। देश में पिछले 24 घंटे में आठ राज्यों और तीन केन्द्र शासित प्रदेशों में कोरोना वायरस (कोविड-19) महामारी के मामलों में वृद्धि हुई है। केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने गुरुवार को बताया कि सुबह सात बजे तक 21,884 करोड़ टीके लगाए गए। देश में पिछले 24 घंटों में कोरोना संक्रमण के 2,529 नये मामले सामने आने के साथ संक्रमितों की कुल संख्या बढ़कर 4,46,04,463 तक पहुंच गई है और इसी दौरान कोरोना संक्रमण के सक्रिय मामलों में



1036 की गिरावट दर्ज की गयी है, जिससे अब ऐसे कुल मामलों की संख्या घटकर 32282 रह गयी है एवं सक्रिय दर 0.07 प्रतिशत है। पिछले 24 घंटे में इस महामारी से 3,553 मरीज इस बीमारी से स्वस्थ हुए हैं इसी के साथ कोरोना से निजात पाने वालों की कुल संख्या बढ़कर 4,40,43,436 हो गयी है और इसी अवधि में कोरोना

महामारी के संक्रमण से केवल चार मरीजों की मौत होने से मृतकों की संख्या 528745 हो गयी है और मृत्यु दर 1.19 प्रतिशत तथा स्वस्थ दर 98.74 प्रतिशत है राष्ट्रीय राजधानी में कोविड-19 संक्रमण के 21 मामले बढ़कर 380 हो गए हैं। इस महामारी से निजात पाने वालों की कुल संख्या 1976863 हो गयी। मृतकों की संख्या बढ़कर 26503 हो गयी है और इसी अवधि में केरल में कोरोना के 408 संक्रमित मामले घटने के बाद सक्रिय मामले घटकर 7743 रह गए हैं और इस बीमारी से निजात पाने वालों की संख्या 6731196 हो गयी है।

## दिल्ली एयरपोर्ट पर 28 करोड़ की 7 घड़ियां जख्त

**एक की ही कीमत 27 करोड़; मुंबई एयरपोर्ट पर 80 करोड़ की ड्रग्स बरामद**

**एजेसी**

नई दिल्ली। देश के दो बड़े एयरपोर्ट पर गुरुवार को 100 करोड़ रुपये से अधिक के अवैध माल की जब्ती हुई। इनमें दिल्ली के इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट से कस्टम विभाग ने दुबई से आए तस्कर के पास से 7 घड़ियां बरामद कीं। इनकी कीमत 28 करोड़ है। इनमें से एक घड़ी जैकब एंड कंपनी की है। इसमें हीरे जड़े हैं। इसकी कीमत 27 करोड़ है। उधर, मुंबई एयरपोर्ट पर 16 किलो हेरोइन जब्त की गई। इसकी कीमत 80 करोड़ रुपये आंकी जा रही है।



दुबई से डिलीवरी करने दिल्ली एयरपोर्ट आया था तस्कर

आई जी आई एयरपोर्ट के कस्टम कमिश्नर जुबैर रियाज कामिली ने बताया कि बरामद की गई घड़ियों में एक रॉलेक्स कंपनी की है। एक ब्रेसलेट और आईफोन भी जब्त किया

गया है। यात्री इस सामान की डिलीवरी करने दुबई से दिल्ली पहुंचा था। उसके पास से सामान से संबंधित किसी तरह के डॉक्यूमेंट नहीं मिले। इसलिए उसे अरेस्ट कर लिया गया है।

**आरोपी का दुबई में महंगी घड़ियों का शोरूम**

जुबैर रियाज ने बताया कि आरोपी का दुबई में महंगी घड़ियों का शोरूम था। यूरॉ के कई शहरों में शोरूम के ब्रांच भी हैं। कमिश्नर के मुताबिक आरोपी दिल्ली में एक हार्ड-प्रोफाइल क्लाइंट को डिलीवरी देने आया था। क्लाइंट गुजरात का रहने वाला है।

आरोपी ने पृथ्वी में बताया कि क्लाइंट ने दिल्ली के एक फाइव स्टार होटल में उसे मिलने के लिए बुलाया था, लेकिन वह नहीं पहुंचा। आरोपी को जान का खतरा है, इसलिए उसने क्लाइंट के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं दी है। कमिश्नर के मुताबिक यह तस्कारी करीब 60 किलोग्राम सोने की स्मगलिंग के बराबर है।

**ट्रॉली बैग के अंदर छिपाया था 80 करोड़ का ड्रग्स, भारत में पहुंचाने के लिए 80 हजार रुपये दिए थे**

मुंबई एयरपोर्ट से एक तस्कर के

पास से डायरेक्टरेट ऑफ रेवेन्यू इंटील्लिजेंस ने 16 किलो ड्रग्स बरामद किया है। इंटरनेशनल मार्केट में इसकी कीमत करीब 80 करोड़ रुपये आंकी जा रही है। इसे विदेश से मुंबई लाया गया था और दिल्ली ले जाना था। ड्रग्स को भारत पहुंचाने के लिए आरोपी को एडवांस में 80 हजार रुपये मिले थे।

मुंबईं DRI ने 1 अक्टूबर को वाशी के पास एक ट्रक से 198 किलो ड्रग्स और 9 किलो कोकोन बरामद किया था। इंटरनेशनल मार्केट में इसकी कीमत करीब 1,476 करोड़ रुपये थी। तस्कर यह ड्रग्स और कोकोन संतरो से लदे ट्रक में छिपाकर ले जा रहे थे।

## केरल में दो बसों की टक्कर में नौ लोगों की मौत 40 घायल

**यह हादसा बुधवार देर रात राष्ट्रीय राजमार्ग 544 पर हुआ**

पलक्कड़। केरल के पलक्कड़ जिले के वडक्कनचेरी इलाके में सड़क हादसा हो गया। केरल राज्य सड़क परिवहन निगम की बस दुर्घटनाग्रस्त हो गई। इस बस दुर्घटना में 9 की मौत हो गई। 38 लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। यह जानकारी समाचार एजेंसी एएनआइ ने राज्य मंत्री एमबी राजेश के हवाले से दी है।



पास मंगलम में स्कूली छात्रों को ले जा रही एक पर्यटक बस ने केएसआरटीसी की बस को पीछे से टक्कर मार दी। टक्कर लगने के बाद बस दलदल में गिर गई। इसमें नौ लोगों की मौत हो गई और कई अन्य घायल हो गए। करीब

38 घायलों को इलाज के लिए विभिन्न अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। कई की हालत नाजुक बनी हुई है।

**हादसे में इन लोगों की गई जान**

मरने वालों में स्कूल शिक्षक विष्णु वीके, छात्र अंजना अजित, इमैनुएल सीएस, दीया राजेश, क्रिस विंटरबॉर्न थॉमस, एल्ना जोस (छात्र), अनुप (22), रोहित राज (24) और दीपू हैं।

**बुधवार देर रात हुआ हादसा**

यह हादसा बुधवार देर रात राष्ट्रीय

राजमार्ग 544 र हुआ। ट्रिस्ट बस एनाकुलम के बेसिलियोस विद्यानिकेतन सोनियर सेकेंडरी स्कूल के छात्रों को लेकर ऊटी की ओर जा रही थी। KSRTC की सुपरफास्ट बस कोट्टारुकारा से कोयंबटूर जा रही थी। दोनों के टक्कर के चलते यह हादसा हुआ।

देर रात स्थानीय लोग और पुलिस मौके पर पहुंच गए और बचाव कार्य चलाया गया।

इस दौरान तेज बारिश हो रही थी। घायलों को पलक्कड़ जिला अस्पताल,

अलाथुर तालुक अस्पताल और त्रिशूर के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया।

**त्रिशूर के निजी अस्पताल में इन लोगों का चल रहा इलाज**

त्रिशूर के निजी अस्पताल में हरिकृष्णन (22), अमेया (17), अनन्या (17), श्रद्धा (15), अनीजा (15), अमृता (15), तनुश्री (15), हिन जोसेफ (15), जयान्त (15), अरुण कुमार (38) , ब्लेसन (18), और एल्सा (18) का इलाज चल रहा है।

## उत्तरकाशी : हिमस्खलन में फंसे पांच पर्वतारोहियों के शव बरामद

उत्तरकाशी/देहरादून। उत्तराखंड के उत्तरकाशी जनपद में समुद्र तल से लगभग 17000 फुट की ऊंचाई पर हिमस्खलन में फंसे पर्वतारोही प्रशिक्षुओं और प्रशिक्षकों (ट्रेनर्स) में से पांच के शव गुरुवार को बरामद कर लिए गए। बरामद शवों में से दो की पहचान नेहरू पर्वतारोही संस्थान, उत्तरकाशी के महिला ट्रेनर्स के रूप में हुयी है। शेष प्रशिक्षणार्थियों की पहचान नहीं हो पायी है। उक्त सभी शव

एडवांस बैस केमप के पास है। शेष अन्य 20 लापता प्रशिक्षणार्थी का रेस्क्यू टीमों द्वारा खोज-बचाव अभियान जारी है। वर्तमान में उक्त क्षेत्र में हल्की बर्फबारी हो रही है। अभी तक कुल नौ शव बरामद हुये हैं। उल्लेखनीय है कि मंगलवार को एनआईएम के एडवांस कोर्स न.-172 के 34 पर्वतारोही प्रशिक्षुओं और सात प्रशिक्षकों का द्रोपदी के डण्डा - दो पर्वत में समिट/आरोहण के दौरान, वापस आते

समय लगभग 17000 फीट की ऊंचाई के आस-पास हिमस्खलन होने के कारण फंस गए। फंसे/लापता लोगों का एयरफोर्स, प्राइवेट हेलीकॉप्टर एवं भारत तिब्बत सीमा पुलिस , 11 जेकेएलआई, सेना, हर्षिल, राज्य आपदा मोचन बल , राष्ट्रीय आपदा मोचन बल एवं एनआईएम के अन्य प्रशिक्षकों तथा सदस्यों के सहयोग से खोज एवं बचाव अभियान चलाया जा रहा है।

## 53वें भारतीय अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में मीडिया की सुविधा के लिए काम शुरू

नयी दिल्ली। सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने गुरुवार को कहा कि भारत के 53वें अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव (आईएफएफएआई) का समाचार संकलन करने वाले मीडिया प्रतिनिधियों के लिए विशेष व्यवस्था की शुरूआत कर दी गयी है।

को 21 वर्ष की आयु पूरी कर ली है और प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक या यहां तक कि एक डिजिटल / ऑनलाइन मीडिया संगठन से संबंधित हैं। अगर आप एक स्वतंत्र पत्रकार के रूप में अपना रास्ता खुद बना रहे हैं, तो भी आपका स्वागत है, बशर्ते आप उम्र की कसौटी पर खरे उतरें।

आप आईएफएफएआई गोवा, ओआरजी/एक्सट्राट्रेन/मीडिया/लैंक पर

ऑनलाइन पंजीकरण कर सकते हैं। मीडिया प्रतिनिधि पांच नवंबर, 2022 को रात 11:59:59 बजे (भारतीय मानक समय) तक अपना आवेदन ऑनलाइन जमा करा सकते हैं। 53वां आईएफएफएआई पर्यटन की दृष्टि से विश्व प्रसिद्ध गोवा में 20-28 नवंबर तक चलेगा। इस महोत्सव में भारत और दुनिया भर की सर्वश्रेष्ठ समकालीन और क्लासिक फिल्मों का

एक संग्रह पेश किया जाएगा। इस दौरान मीडिया के प्रतिनिधियों को सिनेमा जगत के भारतीय महाकुंभ में गोता लगाने के लिए देश-विदेश से आने वाले विश्व प्रसिद्ध फिल्म निर्माताओं, अभिनेताओं, तकनीशियनों, आलोचकों, शिक्षाविदों के साथ-साथ उत्साही फिल्म प्रेमियों को देखने और संवाद करने के अवसर प्राप्त होंगे।

## मैपमायइंडिया मैपल्स ने भारत में पहली बार पेश किया रामायण मानचित्र

नयी दिल्ली। उन्नत डिजिटल मानचित्रण क्षेत्र को भारत की अग्रणी कंपनी मैपमायइंडिया मैपल्स ने लोगों को भारत की विरासत से बेहतर ढंग से जुड़ने में मदद करने के लिए रामायण मानचित्र जारी किया है। मैपमायइंडिया की एक विज्ञापित अनुसंधान यह विभिन्न आकारों में केनवास पर मुद्रित नक्शा कला के साथ हिंदी और अंग्रेजी भाषा में प्रस्तुत किया जा रहा है। इससे लोगों को मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम की यात्रा से जुड़े स्थलों और क्षेत्रों का पता लगाने में मदद मिलेगी। इसमें श्रीरामचंद्र के जन्म से लेकर राम राज्य की

स्थापना तक उनके यात्रा मार्ग का मानचित्र है। मैपमायइंडिया मैपल्स ने कहा है कि उसने यह पहल सभी को भारत की पिछली विरासत के साथ घनिष्ठ संबंध महसूस करने में मदद के लिए की है। कंपनी के सह-संस्थापक, अध्यक्ष और प्रबंध निदेशक राकेश वर्मा ने बयान में कहा, यह पहल उनके दिल से जुड़ी है। मेरे लिए मैपमायइंडिया मैपल प्लेटफॉर्म और अत्याधुनिक तकनीक का लाभ रामायण का मानचित्र बना आत्मबोध करने के सदृश्य है।



## मनरेगा को अधिक प्रभावी तरीके से लागू किया जाए : मोदी

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को अधिकारियों से महात्मा गांधी राष्ट्रीय रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा) को और अधिक प्रभावी तरीके से लागू करने का आह्वान किया। उन्होंने अधिकारियों से जनभागीदारी भावना के महत्व को भी रेखांकित किया और कहा कि यह दृष्टिकोण कुपोषण से निपटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। श्री मोदी ने यहां सुप्रभा स्वराज भवन में आयोजित सहायक सचिव कार्यक्रम, 2022 के समापन सत्र में भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) के 2020 बैच के अधिकारियों को



संबोधित कर रहे थे। सहायक सचिवों द्वारा प्रधानमंत्री को पोषण अभियान और मत्स्यपालन सहित आठ योजनाओं पर प्रस्तुतियां दी गयीं। प्रधानमंत्री ने आजदी के अमृत काल में विकसित भारत के लक्ष्य की प्राप्ति सुनिश्चित करने में अधिकारियों की भूमिका को महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि अधिकारियों को लोक से हटकर सोचना और अपने प्रयासों में

समग्र दृष्टिकोण अपनाया चाहिए। प्रधानमंत्री कार्यालय की एक विज्ञापित के अनुसार श्री मोदी ने अधिकारियों से कहा कि उनकी सरकार संपूर्ण सरकार के दृष्टिकोण के साथ एक टीम के रूप में कैसे काम कर रही है। उन्होंने अधिकारियों से एक जिला एक उत्पाद और आकांक्षी जिला कार्यक्रम पर ध्यान देने को कहा प्रधानमंत्री ने जन धन योजना की सफलता का उल्लेख करते हुए अधिकारियों से यह सुनिश्चित करने की दिशा में काम करने का आह्वान किया कि गांवों के लोग डिजिटल अर्थव्यवस्था और भुगतान के यूपीआई माध्यम से जुड़ें हों।

## मौत का सिरप सोनीपत प्लांट से सैपलिंग, बड़ी यूनिट में जांच; कंपनी के उत्पादन, बिक्री और एक्सपोर्ट पर रोक

### कफ सिरप से मौतों पर हरियाणा-हिमाचल में हड़कंप

चंडीगढ़। गाम्बिया में कफ सिरप से 66 बच्चों की मौत के बाद हरियाणा और हिमाचल में हड़कंप मचा हुआ है। शक के घेरे में आया कफ सिरप सप्लाई करने वाली कंपनी का एक प्लांट हरियाणा के सोनीपत में है। वहीं हिमाचल के बड़ी में भी कंपनी की एक यूनिट है। जू।।ह ने सिरप को लेकर अलर्ट जारी किया। जिसके बाद केंद्र और राज्य की स्वास्थ्य टीमों ने सोनीपत में रेंड की। जहां से कफ सिरप की सैपलिंग की गई। बड़ी प्लांट में सिरप बनाने की जांच की गई। हरियाणा के सेहत मंत्री अनिल बिज ने इसकी पुष्टि करते हुए कहा कि केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय और हरियाणा



खाद्य एवं औषधि प्रशासन के तहत ड्रग कंट्रोलर जनरल ऑफ इंडिया की एक टीम ने दवा कंपनी से सिरप के 5 सैपल लिए हैं। इन्हें कोलकाता में केंद्रीय औषधि प्रयोगशाला में जांच के लिए भेजा गया है।

**दस्तावेजों की हो रही जांच**

छापे के दौरान मिले कंपनी के दस्तावेजों की जांच की जा रही है। हरियाणा के एक वरिष्ठ सेहत अधिकारी ने बताया कि मामले की जांच पिछले शनिवार से चल रही है। कंपनी एक छोटे पैमाने की इकाई है और संयुक्त निरीक्षण के दौरान और मानक संचालन प्रक्रिया के अनुसार

सभी आवश्यक नमूने और दस्तावेज एकत्र किए गए हैं। अधिकारी ने बताया कि उत्पाद और विक्रेताओं की सूची की कंपनी की रिपोर्ट सहित दस्तावेजों की जांच की जा रही है। जांच अभी प्रारंभिक चरण में है।

**नया सिरप बनाने पर रोक, पुराना सील किया : ड्रग कंट्रोलर, हरियाणा**

हरियाणा के ड्रग कंट्रोलर मनमोहन तनेजा ने बताया कि कुंडली स्थित कंपनी की यूनिट में छाप मारा गया है। कुछ सैपल भी लिए गए हैं, जिनको जांच के लिए भेजा गया है। कंपनी में जो सिरप तैयार किया जा रहा था उसे

बनाने से रोक दिया गया है। सैपल की रिपोर्ट आने तक तैयार सिरप को भी सील किया गया है। इसकी जांच की जा रही है।

**एक यूनिट हिमाचल के बड़ी में भी**

संदिग्ध कफ सिरप वाली कंपनी मेंडिन फार्मास्यूटिकल लिमिटेड की एक यूनिट इंडस्ट्री एरिया बड़ी में भी चल रही है। हालांकि, इस यूनिट में इन कफ सिरप का उत्पादन फिलहाल नहीं हो रहा है। ड्रग कंट्रोलर के निदेशों पर ड्रग विभाग बड़ी की एक टीम ने बड़ी स्थित कंपनी में निरीक्षण शुरू कर दिया है।









## शार्ट न्यूज

### अजय देवगन बने वॉकारू के ब्राण्ड एम्बेसडर

**नयी दिल्ली।** फुटबियर ब्राण्ड वॉकारू ने आज बॉलीवुड अभिनेता अजय देवगन को अपना ब्राण्ड एम्बेसडर बनाने की घोषणा की। कंपनी ने यहां जारी बयान में कहा कि ल्योंहारों के सीजन के लिये पुरुषों, महिलाओं और बच्चों के लिये 200 से ज्यादा डिजाइन लॉन्च किये गये हैं। अब अजय देवगन कंपनी के प्रचार प्रसार में नजर आयेंगे। वॉकारू इंटरनेशनल के प्रबंध निदेशक वीकेसी नौशाद ने कहा, अभिनेता अजय देवगन को अपने नये ब्राण्ड एम्बेसडर के तौर पर पाकर हम बहुत खुश हैं। इस सझेदारी से हमें सभी सेगमेंट्स के उपभोक्ताओं के साथ जुड़ने में मदद मिलेगी और उत्तर तथा पश्चिम भारत के बाजारों में, ख़ासकर टियर 2 और 3 शहरों में अपने ब्राण्ड की मौजूदगी को मजबूत कर सकेंगे।

### पेट्रोल-डीजल की कीमत स्थिर

नयी दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय बाजार में लगभग तीन सप्ताह से कच्चे तेल की कीमतों पर दबाव बने रहने के बीच देश में घरेलू स्तर पर पेट्रोल और डीजल के दाम आज भी स्थिर रहे। कच्चे तेल की कीमत 90 डॉलर प्रति बैरल के आसपास बनी हुयी है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लंदन ब्रेंट क्रूड आज 0.14 प्रतिशत गिरकर 93.24 डॉलर प्रति बैरल पर और अमेरिकी क्रूड भी 0.19 प्रतिशत उतरकर 87.59 डॉलर प्रति बैरल पर रहा। घरेलू स्तर पर तेल विपणन कंपनी भारत पेट्रोलियम के अनुसार, पेट्रोल और डीजल की कीमतों में आज भी कोई बदलाव नहीं हुआ। दिल्ली में पेट्रोल १6.72 रुपये प्रति लीटर और डीजल 89.62 रुपये प्रति लीटर पर स्थिर है। देश में पिछले चार महीने से ईंधन की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ है। मुंबई में पेट्रोल के दाम 106.31 रुपये प्रति लीटर और और डीजल की कीमत १4.27 रुपये प्रति लीटर है। पेट्रोल और डीजल की कीमतों मूल्य वर्धित कर (वैट) और माल दुलाई शुल्क के आधार पर सभी राज्यों में अलग-अलग हैं। पेट्रोल-डीजल के मूल्यों की प्रतिदिन समीक्षा की जाती है।

### केंद्र ने 14 राज्यों को दिया 7,183.42 करोड़ रुपये का राजस्व घाटा अनुदान

नयी दिल्ली। केंद्रीय वित्त मंत्रालय के वय्य विभाग ने गुरुवार को 14 चयनित राज्यों को राजस्व घाटा अनुदान (जीआरडी) के रूप में 7,183.42 करोड़ रुपये जारी किया। वित्त मंत्रालय की एक विज्ञप्ति के रूप में कहा गया है। इस अनुदान की 7वां मासिक किस्त है। इन राज्यों को केंद्रीय करों में राज्यों की हिस्सेदारी लगाने के बाद भी घाटे से निपटने के लिए यह अनुदान पंद्रहवें वित्त आयोग की सिफारिशों के अनुसार जारी किया जा रहा है। वित्त आयोग ने वित्तीय वर्ष 2022-23 के लिए 14 राज्यों को इस अनुदान के अंतर्गत कुल 86,201 करोड़ रुपये का अनुदान देने की सिफारिश की है। इसे 12 समान मासिक किस्तों में दिया जाना है। अक्टूबर, 2022 माह की 7वीं किस्त के साथ राज्यों को 50,283.92 करोड़ रुपये मिल चुके हैं। इससे लाभान्वित होने वाले राज्यों में आंध्र प्रदेश, असम, हिमाचल प्रदेश, केरल, मणिपुर, मेघालय, मिजोरम, नागालैंड, पंजाब, राजस्थान, सिक्किम, त्रिपुरा, उत्तराखंड और पश्चिम बंगाल शामिल हैं।

### रुपया 82 रुपये प्रति डॉलर के पार पहुंचा

मुंबई। दुनिया की प्रमुख मुद्राओं को तुलना में डॉलर के मजबूत होने तथा डॉलर की मांग आने के दबाव में आज अंतर्राष्ट्रिक मुद्रा बाजार में रुपया 55 पैसे फिसलकर अब तक रिकार्ड निचले स्तर 82.17 रुपये प्रति डॉलर पर लुढ़क गया। रुपया पिछले सत्र में 81.62 रुपये प्रति डॉलर पर रहा था। रुपया आज 10 पैसे की मजबूती लेकर 81.52 रुपये प्रति डॉलर पर खुला। सत्र के दौरान यह 81.51 रुपये प्रति डॉलर के उच्चतम स्तर तक चढ़ा लेकिन इसी दौरान डॉलर की मांग आने से यह 82.17 रुपये प्रति डॉलर के निचले स्तर तक टूटा और यह इसका दिवस की कमिन्ता स्तर भी रहा। शेयर बाजार में रही मामूली तेजी से भी रुपये को बल नहीं मिल सका और यह अब तक रिकार्ड निचले स्तर पर लुढ़क गया।

### घरेलू ट्रैक्टर बिक्री सितंबर में बढ़कर 53310 हुई : ट्रैक्टर जंथान

मुंबई। देश में ट्रैक्टर उद्योग ने सितंबर, 2022 में 53,310 ट्रैक्टर की बिक्री दर्ज की जो इससे पिछले महीने की तुलना में 2.19 प्रतिशत अधिक है। ट्रैक्टर और कृषि उपकरणों के लिए देश के डिस्ट्रिबल ब्रांड मंच ट्रैक्टर जंथान की गुरुवार को जारी रिपोर्ट के अनुसार गुजरात, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, बिहार और कर्नाटक इन छह राज्यों का ट्रैक्टर की अखिर भारतीय बिक्री में सितंबर में 75 प्रतिशत का योगदान रहा। रिपोर्ट के अनुसार कैलेंडर वर्ष 2022 के पहले नौ महीनों (जनवरी-सितंबर, 2022) में कुल ट्रैक्टर बिक्री लगभग 5.16 लाख यूनिट रही। वर्ष के दौरान अगस्त को छोड़ कर मासिक ट्रैक्टर बिक्री 50,000 यूनिट से अधिक रही है। ट्रैक्टर जंथान के अनुसार सितंबर महीने में बिक्री में माह-दर-माह 2.19 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। एमएंडएम ने सितंबर में सबसे अधिक बिक्री दर्ज की, उसके बाद स्वराज ट्रैक्टर, मैसी फर्गसन, सोनालिका ट्रैक्टर, एस्कॉर्ट्स, जॉन डेअर और आयकर मोटर का स्थान रहा। ट्रैक्टर जंथान के संस्थापक रजत गुप्ता ने कहा, सितंबर के महीने में ट्रैक्टर की बिक्री महीने दर महीने अधिक रही। इस साल के मानसून के पहले कुछ महीनों में अग्रजान बरिश के कारण आकर्षण कम था, त्योहारी सीजन की शुरुआत के साथ इसमें तेजी आ गई। ट्रैक्टर और अन्य कृषि उपकरणों की बिक्री न केवल ग्रामीण बल्कि समग्र अर्थव्यवस्था के स्वास्थ्य को भी दर्शाती है।

### अमेजन जीआईएफ के साथ 'हैपीनेस अपग्रेड डेज' बंगलुरु।

ऑनलाइन मार्केटप्लेस अमेजन इंडिया का 23 सितंबर से महीने भर चलने वाले फेस्टिव सेलिब्रेशन, अमेज़न ग्रेट इंडियन फेस्टिवल में हैपीनेस अपग्रेड डेज पावर्ड बाय इटेल ईवीओ की घोषणा की गयी है। कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि हैपीनेस अपग्रेड डेज 8 अक्टूबर तक चलेंगे। यहां ग्राहकों को सभी कैटेगरी के उत्पादों पर एक्स्ट्रा सेविंग करने का मौका मिलेगा। ग्रेट इंडियन फेस्टिवल - हैपीनेस अपग्रेड डेज स्मार्टफोन, लॉज अप्लायंसेस और लैपटॉप, टीवी, होम एवं किचन प्रोडक्ट, कंज्यूमर इलेक्ट्रॉनिक्स, फैशन एंड ब्यूटी, रोजमर्रा की जरूरत की वस्तुआ के विशाल कलेक्शन पर सेलस और ब्रांडों की ओर से पेश की गई ख़ास डीलस और ऑफ़र को पेश किया गया है। स्मार्टफोन, लॉज अप्लायंसेस और लैपटॉप, टीवी, होम एंड किचन प्रोडक्ट, कंज्यूमर इलेक्ट्रॉनिक्स, फैशन एंड ब्यूटी, रोजमर्रा की जरूरत से जुड़ी चीजों के विशाल कलेक्शन पर सेलस की ओर से दी जा रही ख़ास डीलस और ऑफ़र्स का लाभ मिल सकता है। सभी कैटेगरी के टॉप ब्रांडों द्वारा लॉन्च किए गए 2,000 से अधिक नए उत्पादों में से पसंदीदा उत्पादों का चयन किया जा सकता है।

### आठ शहरों में लॉच हुयी एयरटेल 5 जी प्लस सेवा

नयी दिल्ली। दूरसंचार सेवा प्रदान करने वाली निजी कंपनी भारती एयरटेल ने आज देश के आठ शहरों में एयरटेल 5 जी प्लस सेवायें शुरू करने की घोषणा करते हुये कहा कि वर्ष 2023 तक पूरे देश में यह सेवा उपलब्ध होगी। कंपनी ने एयरटेल 5 जी प्लस के तहत तीव्र स्पीड, बेहतर आवाज गुणवत्ता, सभी 5 जी स्मार्टफोन पर नेटवर्क के काम करने और पर्यावरण हितैषी होने का वादा भी किया है। उसने कहा कि इस सेवा के पूरी तरह शुरू होने तक ग्राहक वर्तमान डेटा प्लान के तहत इस सेवा का उपयोग कर सकते हैं। इसके लिए सिम बदलने की भी जरूरत नहीं होगी और 4 जी सिम ही 5 जी सिम के रूप में काम करेगा। कंपनी ने यहां जारी बयान में कहा कि यह सेवा अभी दिल्ली, मुंबई, चेन्नई, बंगलुरु, हैदराबाद, सिल्लिगुड़ी, नागपुर और वाराणसी में शुरू की जा रही है। इप शहरों में भी चरणबद्ध तरीके से यह सेवा शुरू की जायेगी। उसने दावा किया कि वर्तमान स्थिति में 20 से 30 गुना अधिक स्पीड में बेहतर अनुभव प्रदान करेगी। उसने कहा कि एयरटेल ने पिछले एक वर्ष में 5 जी के पावर का प्रदर्शन किया है। एयरटेल 5 जी इन्वोवेशन के मामले में सबसे आगे है।

# भारत की चार्टर्ड एकाउंटेंसी फर्म वैश्विक बनने का लक्ष्य साधें : गोयल

**नयी दिल्ली।** केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने गुरुवार को भारत के चार्टर्ड एकाउंटेंट्स से देश की चार्टर्ड अकाउंटेंसी फर्मो को वैश्विक स्तर की कंपनिया बनाने का प्रयास करने का आह्वान किया। वह यहां सनदी लेखाकार संस्थान (आईसीएआई) के दीक्षांत समारोह को संबोधित कर रहे थे। गोयल ने चार्टर्ड लेखाकारों (सीएस) के पेशे को महान व्यवसायों में से एक करार दिया और कहा कि सीए के दस्तखत वाले प्रमाण-पत्र को



चुकी है। उन्होंने दुनिया भर में 100 केंद्र स्थापित करने के प्रयासों के लिए आईसीएआई को बधाई देते हुए, संस्थान से दक्षिण अमेरिका महाद्वीप में

# 25 वर्ष की हुयी होंडा सिटी कार

नयी दिल्ली 06 अक्टूबर (वार्ता) यात्री कार बनाने वाली कंपनी होंडा कार्स इंडिया लिमिटेड ने आज भारत में अपनी सबसे लोकप्रिय कार होंडा सिटी के 25 वर्ष पूरे कर लिये और अभी देश में इसके नौ लाख ग्राहक हैं। कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि होंडा सिटी भारत में 1998 में लॉन्च हुआ था और अब अपनी पांचवीं पीढ़ी के अवतार में, भारतीय ऑटोमोटिव इतिहास में सबसे लंबे समय तक चलने वाला मेनस्ट्रीम मॉडल बना हुआ है। होंडा सिटी को एक एशियाई मॉडल के रूप में विकसित किया गया था, जो एक वैश्विक ब्रांड बन गया और अब इसे 80 देशों में बेचा जाता है। सिटी सीरीज की कुल बिक्री वर्तमान में वैश्विक स्तर पर 45 लाख यूनिट है। सिटी की लोकप्रियता पिछले कई दशकों में होंडा इंजीनियरों के अग्रणी काम का प्रमाण है, क्योंकि होंडा सिटी की प्रत्येक पीढ़ी ने डिजाइन, टेक्नोलॉजी, प्रदर्शन, सुरक्षा, स्पेस और सुविधा के मामले में नए मानक स्थापित करने वाले उपभोक्ताओं की



टकराव से होने वाली शून्य मीलों के लक्ष्य को हासिल करने करने के होंडा के वैश्विक दृष्टिकोण के अनुरूप, एचसीआईएल ने 2022 में होंडा सिटी ने ई-एचईवी लॉन्च किया, जिसने भारत में होंडा सिटी की शुरुआत की। भारत में होंडा सिटी की हासिल उपलब्धियों के बारे में बोलते हुए, होंडा कार्स इंडिया लिमिटेड के प्रेसिडेंट और सीईओ ताक्यु सुसुमुरा ने कहा, यह भारत में होंडा ब्रांड के लिए एक ऐतिहासिक वर्ष है। हमारा सबसे सफल मॉडल होंडा सिटी भारत में सबसे पसंदीदा कार ब्रांडों में से एक है। इस मॉडल के 25 वर्ष का होने के साथ ही हम अपने सभी ग्राहकों और

### पॉम ऑयल, मूंगफली तेल , सूरजमुखी तेल में नरमी, अरहर दाल में तेजी

नयी दिल्ली। विदेशी बाजारों में स्थिरता के बीच स्थानीय स्तर पर उठाव सुस्त रहने से आज दिल्ली थोक ज़िंस बाजार में पॉम ऑयल, मूंगफली तेल और सूरजमुखी तेल में नरमी रही जबकि अरहर दाल में तेजी रही जबकि शेष खाद्य तेलों के साथ ही चावल, गेहूं, चीनी में टिकाव रहा। तेल-तिलहन : वैश्विक स्तर पर मलेशिया के बुरसा मलेशिया डेरिवेटिव एक्सचेंज में पाम ऑयल का अक्टूबर वायदा 136 रिंगिट उबलकर 3280 रिंगिट प्रति टन पर पहुंच गया। इसी तरह इस दौरान अमेरिकी सोया तेल का अक्टूबर वायदा 1.15 सेंट की तेजी लेकर 63.30 सेंट प्रति पौंड हो गया। इस दौरान पॉम ऑयल 74 रुपये प्रति क्विंटल, मूंगफली तेल 147 रुपये प्रति क्विंटल और सूरजमुखी तेल 146 रुपये प्रति क्विंटल उतर गया। सोया रिफाईंड तेल, सरसों तेल और वनस्पति तेल के भाव में कोई बदलाव नहीं हुआ और वे पुराने स्तर पर टिके रहे। गुड़-चीनी : मोटे के बाजार में स्थिरता रही। इस दौरान चीनी और गुड़ के भाव स्थिर रहे। दाल-दलहन : दाल-दलहन के बाजार में अरहर दाल 100 रुपये प्रति क्विंटल महंगी हो गयी जबकि चना तथा चना दाल, मसूर दाल, मूंग दाल और उड़द दाल के भाव पड़े रहे। अनाज : अनाज मंडी में टिकाव रहा।

# नीता अंबानी के नाम से खुलेगा बहु-कला सांस्कृतिक केंद्र

मुंबई। अरबपति मुकेश अंबानी की पुत्री ईशा अंबानी ने आज मुंबई के बांद्रा क्लर्क कॉम्प्लेक्स में एक अंतरराष्ट्रीय स्तर का बहु-कला सांस्कृतिक केंद्र-नीता मुकेश अंबानी कल्चरल सेंटर (एनएमएसीसी) खोलने की घोषणा की। यह केंद्र उनकी मां नीता अंबानी को समर्पित है। नीता अंबानी लंबे समय से कला के क्षेत्र में एक संरक्षक की भूमिका निभा रही हैं। कला के क्षेत्र में यह सांस्कृतिक केंद्र अपनी तरह का पहला केंद्र होगा। 31 मार्च 2023 को दर्शकों के लिए इसे खोला जायेगा। लॉन्च के मौके पर तीन दिवसीय कार्यक्रम होंगे। जिसमें राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के कई जाने माने



कलाकार अपनी कला का प्रदर्शन करेंगे। मुंबई के जियो वर्ल्ड सेंटर में 'नीता मुकेश अंबानी कल्चरल सेंटर' (एनएमएसीसी) को बनाया जाएगा। इसमें एक तीन मंजिला इमारत एक ऐसा मंच बानाे का उन्होंने हमेशा एक ऐसा दर्शक, कलाकार और रचनात्मक लोग

### एचडीएफसी बैंक का व्यापारिकों के लिए स्मार्टहब व्यापार ऐप

**एजेंसी**  
नयी दिल्ली। निजी क्षेत्र के प्रमुख बैंक एचडीएफसी बैंक ने व्यापारियों के लिए आज स्मार्टहब व्यापार मचैट ऐप के लॉन्च की घोषणा की जो भुगतान स्वीकार करने के साथ ही किसी को भुगतान करने और ओवरड्राफ्ट की सुविधा भी प्रदान करेगा। बैंक के ब्रांच बैंकिंग प्रमुख अरुण मेदिरता ने आज यह संवाददाता सम्मेलन में इसको लॉच करते हुये कहा कि त्योहारी सीजन के भेदेजनर इस ऐप के 10 लाख डाउनलोड किये जाने और इस महीने में छह हजार करोड़ रुपये के लेनदेन का अनुमान है। उन्होंने कहा कि यह ऐप व्यापारियों की दैनिक व्यवसायिक जरूरतों को पूरा करने के लिए डिज़ाइन किया गया विस्तृत भुगतान एवं बैंकिंग समाधान है। स्मार्टहब व्यापार एचडीएफसी बैंक के ग्राहकों के लिए तत्काल, डिजिटल और पेपरलेस मचैट

भागीदारों के प्रति आभार व्यक्त करते हैं जिन्होंने वर्षों से हमारा समर्थन किया है और सभी को आगे की यात्रा पर हमारे साथ बने रहने के लिए आमंत्रित करते हैं। 242 शहरों में 330 केंद्रों के हमारे अखिल भारतीय डीलर नेटवर्क में होंडा सिटी का रजत जयंती समारोह आयोजित किया जा रहा है और हम अपने उपभोक्ताओं और होंडा सिटी प्रशंसकों के साथ जुड़ने के इस अवसर का लाभ उठा रहे हैं। इस विशेष उपलब्धि के ईद-गिर्द एक संचार अभियान को भी ड्यजिटल और सोशल माध्यमों पर व्यापक रूप से बढ़ावा दिया जाएगा। उन्होंने कहा, 2020 में 5वां पीढ़ी के सिटी के लॉन्च के साथ, हमने इस साल होंडा सिटी ई-एचईवी को भारत के पहले मेनस्ट्रीम मॉडल के रूप में स्ट्रॉंग हाइब्रिड इलेक्ट्रिक टेक्नोलॉजी के साथ पेश किया। यह मॉडल आगे चलकर देश में होंडा की विद्युतीकृत वाहन योजनाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।'

### केरल के स्टार्टअप ने केले के निर्यात के लिए शुरू संपूर्ण आपूर्ति श्रृंखला

तिरुवनंतपुरम। केरल के एक कृषि व्यवसाय स्टार्टअप ने केले के किसानों , व्यापारियों और निर्यातकों को एक मंच पर जोड़ने वाली देश की पहली सम्पूर्ण आपूर्ति श्रृंखला के परिचालन का उद्यम शुरू किया है। स्टार्टअप ग्रिनिक का दावा है कि मूल्य वर्धित उत्पादों के लिए एक मजबूत वैश्विक ब्रांड की क्षमता के साथ वह पोषक तत्वों से भरपूर फल केले के देश के बढ़ते निर्यात का पूर्ण लाभ उठाने का प्रयत्न कर रहा है। युवा तकनीकी विशेषज्ञ फारिक नौशाद और प्रविन जैक्ब द्वारा स्थापित ग्रिनिक ने गुरुवार को एक विज्ञप्ति में कहा कि भारत दुनिया का सबसे बड़ा केला उत्पादक है और उसका प्रयास केले के किसानों, डीलरों और थोक

भ्रष्टाचार मुक्त भारत को देखाता है, कॉर्पोरेट प्रशासन के प्रति प्रतिबद्धता देता है और देश के संसाधनों के कुशल और प्रभावी उपयोग की आकांक्षा रखता है। गोयल ने कहा कि सीए के हमेशा समावेशी विकास को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए। उन्होंने कहा कि हमें समाज के हर वर्ग को, ख़ास कर सबसे पिछली कतार के लोगों को, समाज के हाशिए पर पड़े वर्गों को साथ लेकर चलना चाहिए। गोयल ने युवा सीए को आईडेंटिग,

### अब अधिकांश लोग पड़ोस की दुकान से करना चाहते हैं खरीददारी

नयी दिल्ली। त्योहारी सीजन में ऑनलाइन मार्केटप्लेसों द्वारा दिये जा रहे बंपर ऑफ़रों के बावजूद अब अधिकांश लोग उत्सव के दौरान अपनी खरीद पड़ोस की दुकान से करना चाहते हैं। एक्सिस माई इंडिया के अक्टूबर महीने के सीएसआई सर्वेक्षण रिपोर्ट में यह दावा किया गया है। इसमें कहा गया है कि 78 प्रतिशत उपभोक्ताओं ने इस त्योहारी सीजन में घर के पास रिटेल स्टोर से खरीदारी करने की योजना बनाई है जबकि मात्र 14 प्रतिशत ई-कॉमर्स साइटों के माध्यम से खरीदारी करना पसंद करेंगे। देश के 32 राज्यों में 10,058 लोगों पर यह सर्वेक्षण किया गया जिसमें 67 प्रतिशत ग्रामीण भारत से हैं जबकि 33 प्रतिशत शहरी भारत से हैं। डेटा इंटीलिजेंस कंपनी एक्सिस माई इंडिया ने इंडिया कंज्यूमर सेंटिमेंट इंडेक्स (सीएसआई) के अपने नवीनतम निष्कर्ष जारी किये। यह सूचकांक विभिन्न तरह के मुद्दों की एक विस्तृत श्रृंखला पर उपभोक्ता धारणा का मासिक विश्लेषण है।

### वर्षों में भारत से केले का निर्यात आठ गुना बढ़ा है।

वर्षों में भारत से केले का निर्यात आठ गुना बढ़ा है। बयान में नेशनल रिसर्च सेंटर फॉर बानाना (एनआरसीबी) की एक रिपोर्ट के हवाले से कहा गया है कि भारत ने 2020 में खेती के तहत 9.6 लाख हेक्टेयर भूमि क्षेत्र के साथ 32.6 अरब टन केले का उत्पादन किया। दस अरब से अधिक हितधारक भी हैं। घरेलू बाजार का आकार करीब 18 अरब डॉलर आंका गया है। बयान में कहा गया है कि अमेरिका और ब्रिटेन जैसे देश भारत के मुकाबले इसका केवल एक-तिहाई हिस्सा ही उत्पादन करते हैं, फिर भी वे मूल्य वर्धित केले उत्पादों के अधिकांश लोकप्रिय वैश्विक ब्रांडों के मालिक हैं।

### शेयर बाजार में तेजी जारी



**एजेंसी**  
लाल निशान में रहे जिसमें ब्रिटेन का एफटीएसई 0.64 प्रतिशत, जर्मनी का डैक्स 0.22 प्रतिशत, हांगकांग का हैंगसेंग 0.42 प्रतिशत और चीन का शेंघाई कंपोजिट 0.55 प्रतिशत शामिल है। इस दौरान जापान के निक्केई 0.70 प्रतिशत की तेजी रही। बीएसई का संसेक्स 156.63 अंकों की तेजी लेकर 58314.05 अंक पर खुला। सत्र के दौरान यह लिवाली के बल पर 58578.76 अंक के उच्चतम स्तर तक चढ़ा। इसी दौरान बिबलवाली के दबाव में यह 58173.70 अंक के निचले स्तर तक उतरा। अंत में यह पिछले दिवस के 58065.47 अंक की तुलना में 156.63 अंक अर्थात 0.27 प्रतिशत की बढ़त लेकर 58222.10 अंक पर रहा। बीएसई का संसेक्स 156.63 अंकों की बढ़त लेकर 58222.10 अंक पर और निशान स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निशान 17331.80 अंक पर रहा। इस दौरान छोटी और मझौली कंपनियों में भी लिवाली का जोर रहा जिससे बीएसई का मिडकैप 1.13 प्रतिशत उछलकर 25424.08 अंक पर और स्मॉलकैप 1.30 प्रतिशत चढ़कर 29096.16 अंक पर रहा। बीएसई में शामिल समूहों में धातु में सबसे अधिक 3.89 प्रतिशत और वित्तीय सेवाओं में सबसे कम 0.12 प्रतिशत की तेजी रही। इस दौरान चीन का शेंघाई कंपोजिट 0.55 अंक के निचले स्तर के 17274.30 अंक के मुकाबले इसका केवल एक-तिहाई हिस्सा ही उत्पादन करते हैं, फिर भी वे मूल्य वर्धित केले उत्पादों के अधिकांश लोकप्रिय वैश्विक ब्रांडों के मालिक हैं।

### अमेज़न 'सुपर वैल्यू डेज' के दौरान गॉसरी पर बचत की पेशकश

नयी दिल्ली। ऑनलाइन मार्केटप्लेस पर कल तक सुपर वैल्यू डेज और अमेज़न डॉट इन पर ग्रेट इंडियन फेस्टिवल के दौरान गॉसरी पर सुपर बचत की पेशकश की गयी है। कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि गॉसरी और घर के जरूरी सामान, पैकेज्ड फूड, स्नैक्स व बेब्रिजज, उपयोगी वस्तुओं पर 50 प्रतिशत तक की छूट की पेशकश की गयी है। ग्राहक सिंगल ऑनलाइन डेरिस्टिनेशन से सुविधाजनक डिलीवरी विकल्पों के साथ दावत, टाटा संपन्न, फॉन्च्यू, निविया, केडबरी, आठोला, डारब, मद्र डेअरी, और डीसीवॉलड सहित अन्य लोकप्रिय ब्रांडों से ग्रेट प्राइस और फ्रेश ऑफर्स का लाभ उठा सकते हैं।

## शार्ट न्यूज

### झारखंड ने सुब्रतो कप अंडर-17 क्वार्टरफाइनल में जगह बनाई

नयी दिल्ली। झारखंड के 10+2 ज़िला स्कूल ने पूल ए के निर्णायक मुकाबले में गुर्वार को 31 बंगाल बीएन (राष्ट्रीय कैडेट कोर) को 2-1 से हराकर 61वें सुब्रतो कप अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल टूर्नामेंट अंडर-17 के क्वार्टरफाइनल में कदम रखा। अनिमेष ने तीसरे मिन्ट में गोल जमाकर बंगाल को शुरुआती बढ़त दिलाई लेकिन झारखंड ने दूसरे हाफ में सुकलाल (59वां मिन्ट) और धरम (69वां मिन्ट) के गोलों की बदौलत मैच जीत लिया। गु्प स्टेज के आखिरी मैच में ममता मॉडर्न सीनियर स्कूल (दिल्ली) ने शाहीन स्कूल एंड कॉलेज (बंगलादेश) को 4-0 से मात देकर शीर्ष-8 में जगह बनाई। इसी बीच, त्रिपुरा स्पोर्ट्स स्कूल (त्रिपुरा), राजकीय मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल (चंडीगढ़), एमआईसी ईएमएचएसएस (केरल), सीटी हायर सेकेंडरी स्कूल (मणिपुर), राजकीय हौलाबांग हाई स्कूल (मिजोरम), शिलाग्रिम हायर सेकेंडरी स्कूल (नागालैंड) और सेंट एंथोनी हायर सेकेंडरी स्कूल (मेघालय) ने भी क्वार्टरफाइनल के लिए क्वालीफाई किया। क्वार्टरफाइनल मुकाबले रविवार, नौ अक्टूबर को अंबेडकर स्टेडियम और सुब्रतो पार्क फुटबॉल ग्राउंड में खेले जाएंगे।

### छत्तीसगढ़िया ओलंपिक खेलों की शुरुआत

रायपुर। छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री भूपेश बघेल ने आज यहां छत्तीसगढ़िया ओलंपिक खेलों का शुभारंभ किया। श्री बघेल ने आज सरदार बलवीर सिंह जुनेजा इन्डोर स्टेडियम में दीप प्रच्चलन कर छत्तीसगढ़िया ओलंपिक खेलों की शुरुआत की। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि छत्तीसगढ़ की संस्कृति व सभ्यता और विशिष्ट पहचान यहां की ग्रामीण परंपराओं और रीति रिवाजों से है। इसमें पारंपरिक खेलों का विशेष महत्व है। पिछले कुछ वर्षों में छत्तीसगढ़ के इन खेलों को लोग भूलते जा रहे थे। खेलों को चिरस्थायी रखने, आने वाली पीढ़ी से इनको अवागत कराने के लिए छत्तीसगढ़ियाँ ओलंपिक खेलों की शुरुआत की गई है। उन्होंने कहा कि छत्तीसगढ़ के ये खेल मनोरंजक होने के साथ साथ स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में इन खेलों से बच्चे, बुजुर्ग व युवा सभी व्यायाम आदि शारीरिक गतिविधियों से जुड़ते हैं। उन्होंने कहा कि छत्तीसगढ़ की संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए खेलकूद को भी बढ़ावा दिया जा रहा है। छत्तीसगढ़िया ओलंपिक खेलों से राज्य के हर गांव, हर ब्लाक तथा हर जिले में स्थानीय खेलों का आयोजन होगा।

### पुरुष टीम की हार के साथ विश्व टीम टेटे चैंपियनशिप में भारत का सफर समाप्त

चेंगदू (चीन)। भारतीय पुरुष टेबल टेनिस टीम प्री-क्वार्टरफाइनल दौर में गुर्वार को मेजबान चीन से हारने के बाद विश्व टीम टेबल टेनिस चैंपियनशिप फाइनल्स 2022 से बाहर हो गयी। टॉप सीड चीन ने यहां हाई-टेक स्पोर्ट्स सेंटर में भारत को 3-0 से मात दी। पहले मैच में, विश्व के शीर्ष खिलाड़ी फान ज्हेनडॉंगन ने भारत के राष्ट्रीय खेल 2022 विजेता हरमीत देसाई को 3-0 (11-2, 11-9, 11-5) से मात दी। भारत के टॉप सीड पैडलर सत्यन शानेशेकर ने दूसरे मैच में भारत को वापसी कराने का कड़ा प्रयास किया, लेकिन पहला गेम करीबी रूप से हारने के बाद वह प्लेटवार नहीं कर सके और विश्व के नंबर दो मा लॉंग ने 3-0 (14-12, 11-5, 11-0) से जीत दर्ज की। टूर्नामेंट में अपना पहला मैच खेल रहे माधुप शाह तीसरे मुकाबले में दुनिया के 11वें नंबर के खिलाड़ी वांग चुकिन के खिलाफ थे। वहीं भी सीधे गेम में अपना मैच 3-0 (11-4, 11-5, 11-6) से हार गये।

### लेप्चा का गोल, अहबाब का खिताब पक्का

नयी दिल्ली। अहबाब फुटबाल क्लब ने गुर्वार को सिक्किम की 12वां कक्षा की छात्रा रोजाना लेप्चा के शानदार गोल की मदद से फ़टियर एफ़सी को 1-0 से परास्त करके फुटबाल दिल्ली महिला चैंपियनशिप में लगातार चौथी जीत दर्ज की। तेज गति से खेले गए रोमांचक मुकाबले में अहबाब का पलड़ा भारी रहा लेकिन फ़टियर की गोलकीपर निगम प्रजापति ने कई अच्छे बचाव किए। जब मैच बराबरी की तरफ बढ़ रहा था, रोजाना ने प्रजापती को हेरान करते हुए घुमावदार कॉर्नर किक पर गोल भेदकर वाह वाही लूटी। विजेता टीम की दिग्गजा थापा, कुसुम छेत्री, देबीका और दिव्या का प्रदर्शन सराहनीय रहा।दिन के दूसरे मैच में सिटी एफसी और सुदेवा एफसी की लड़कियों के बीच खेले गए मैच में कोई भी टीम गोल नहीं कर सकी। इसी बीच, नेहरू स्टेडियम पर खेले गए प्रीमियर लीग के मैचों में सिमनेरने रंरेजस को 2-1 से और गढ़वाल एफसी ने हंस एफसी को 4-1 से परास्त किया।

### अंडर-17 एशियाई कप क्वालीफायर में भारत का विजय रथ जारी

अन-खोबार (सऊदी अरब)। भारत ने एएफसी अंडर-17 एशियाई कप 2023 क्वालीफायर में अपने विजय रथ को आगे बढ़ाते हुए गुर्वार को थंगलालसुत गंगटे के दो गोलों की बदौलत कुवेत को 3-0 से मात दी। प्रिंस सऊद बिन जलाली स्टेडियम पर खेले गये मुकाबले में गंगटे (16वां, 71वां मिन्ट) के अलावा कोरु सिंह (66वां मिन्ट) ने भी भारत के लिये एक गोल जमाया। गोलकीपर साहिल ने मुस्लेदी के साथ कुवेत के कई गोल रोककर सुनिश्चित किया कि विश्वश्री टीम का स्कोर शुच्य रहे। इस जीत के साथ भारत ने तीन महत्वपूर्ण अंक अर्जित कर लिये हैं। भारत ने इससे पहले अंडर-17 एशियाई कप क्वालीफायर में मालदीव को 5-0 से परास्त किया था। भारत का अगला मुकाबला शुक्रवार को म्यांमार के खिलाफ होगा।

### फीफा अंडर-17 महिला विश्व कप: भारतीय टीम का नेतृत्व करेगी झारखण्ड की अस्टम उरांव

रांची। भारतीय फुटबॉल संघ ने फीफा अंडर-17 महिला विश्व कप फुटबॉल के लिए भारतीय टीम की घोषणा कर दी है। भारतीय टीम में झारखण्ड की अस्टम उरांव, नीतू लिंडा, अंजली मुंडा, अनिता कुमारी, पूर्णिमा कुमारी और सुधा अँकिता तिर्की को शामिल किया गया है। अस्टम उरांव और सुधा अँकिता तिर्की गुमला से हैं जबकि नीतू लिंडा, अनिता कुमारी और अंजली मुंडा रांची और पूर्णिमा कुमारी सिमडेठा निवासी हैं। पहली बार फीफा अंडर-17 विश्व कप फुटबॉल प्रतियोगिता में भारतीय टीम का बतौर कैप्टन नेतृत्व झारखण्ड की खिलाड़ी अस्टम उरांव करेगी। वर्ष 2020 में लोकंडउन के दौरान जब पूरा देश बंद था, उस दौरान 2021 में होने वाले फीफा अंडर-17 के लिए भारतीय टीम में चयनित झारखण्डकी खिलाड़ियों को गोवा से वापस झारखण्ड लौटाना पड़ा था। अधिकतर खिलाड़ियों की आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण तैयारी और खानपान में असर पड़ रहा था।

### फीफा वर्ल्ड कप कतार 2022 का डिजिटल प्रीमियर करेगा जियो सिनेमा

मुंबई। जियो सिनेमा फीफा वर्ल्ड कप कतार 2022 का डिजिटल प्रीमियर करेगा। वायकॉम18 स्पोर्ट्स ने घोषणा की है कि फीफा वर्ल्ड कप कतार 2022 के सभी मैच जियो सिनेमा पर लाईव स्ट्रीम होंगे। इस प्रतियोगिता का आयोजन 20 नवंबर से 18 दिसंबर के बीच किया जाएगा, और यह दर्शकों को जियो सिनेमा पर बिस्कुल मुफ्त में देखने को मिलेगी। वायकॉम18 स्पोर्ट्स के सीईओ, अनिल जयराज ने बताया, वायकॉम18 स्पोर्ट्स द्वारा विभिन्न प्लेटफॉर्मस पर फीफा वर्ल्ड कप कतार 2022 की प्रस्तुति काफी दिलचस्प थी होगी और दर्शकों को जियो सिनेमा पर अनूठ अनुभव प्रदान करेगी। हम चाहते हैं कि इस ईवेंट को प्रतिष्ठा के अनुरूप दर्शकों को डिजिटल एवं लीनियर प्लेटफॉर्मस (स्पोर्ट्स 18) पर विश्वस्तरीय प्रोडक्शन आसानी से उपलब्ध हो।

## नवाब नगरी में क्रिकेट दीवानों ने की टीम इंडिया की जमकर हौसलाफजाई

लखनऊ। लखनऊ में पहली बार एकदिवसीय मैच खेलने आयी भारतीय टीम का इस्तकबाल नवाबी नगरी लखनऊ में क्रिकेट प्रशंसकों ने गर्मजोशी से किया और दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ शिखर धवन की अगुवाई वाली टीम को हौसलाफजाई लगातार करते रहे। लखनऊ और आसपास के क्षेत्र में बुधवार रात से रुक-रुक कर हो रही चर्चा से मैच को लेकर अनिश्चितता के बादल मंडरा रहे थे मगर क्रिकेट प्रेमियों का जमावड़ा सुबह से ही अटल बिहारी वाजपेयी इकाना इंटरनेशनल स्टेडियम के आसपास लगने लगा। पूर्वाह्न 11 बजे तक रिमझिम बारिश के बावजूद स्टेडियम के आसपास हजारों

दर्शक मैदान में प्रवेश के लिये लंबी कतारों में लग गये थे।

क्रिकेट के प्रति दीवानगी का आलम इस कदर था कि दर्शक पूर्वी उत्तर प्रदेश के वाराणसी, प्रयागराज और पड़ोसी राज्य बिहार से रात भर सफ़र करने के बाद यहाँ सुबह सात बजे से ही डट गये थे। इस दौरान भारतीय टीम की टी शर्ट, रिस्ट बैंड, तिरंगा और चेहरे पर तिरंगा पेंट करने वालों के हाथ विक्री में लगातार मशगूल रहे। कतार में लगे दर्शक भारत माता की जय के नारे लगा रहे थे।

प्रवेश द्वार पर कतार में लगे सिद्धार्थनगर के रवि धीमान ने कहा, मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता टीम में रोहित शर्मा, विराट कोहली नहीं है। मैं

## रोमांचक मैच में नौ रन से जीती दक्षिण अफ्रीका

लखनऊ। दक्षिण अफ्रीका ने संजू सैमसन (86 नाबाद) और श्रेयस अय्यर (50) के जुझारू अर्द्धशतकों के बावजूद भारत को चर्चाभाहित पहले एकदिवसीय मैच में गुर्वार को नौ रन से मात दी।

दक्षिण अफ्रीका ने यहां इकाना स्टेडियम में पहले बल्लेबाजी करते हुए भारत को 40 ओवर में 250 रन का लक्ष्य दिया। इसके जवाब में भारतीय टीम आठ विकेट के नुकसान पर 240 रन ही बना सकी।

दक्षिण अफ्रीका को मुश्किल विकेट पर चुनौतीपूर्ण स्कोर तक पहुंचाने के लिये डेविड मिलर और हैनरिक क्लासेन ने 139 रन की शतकीय साझेदारी की। मिलर ने 63 गेंदों पर पांच चौकों और तीन छकों की बदौलत नाबाद 75 रन बनाये, जबकि क्लासेन ने 65 गेंदों पर छह चौके और दो छकें लगाते हुए 74 रन की नाबाद पारी खेली।

भारत को इस लक्ष्य तक पहुंचाने के लिये सैमसन और अय्यर ने कड़ा संघर्ष किया। सैमसन ने 63 गेंदों पर नौ चौकों और तीन छकों की बदौलत 86 रन बनाये, जबकि अय्यर ने 37 गेंदों पर 50 रन की पारी खेली। इसके बाद



शार्दुल ठाकुर ने भी संघर्ष करते हुए 31 गेंदों पर पांच चौकों के साथ 33 रन बनाये लेकिन ऊपरी क्रम की असफलता के कारण भारत के लिये लक्ष्य तक पहुंचना असंभव साबित हुआ। लक्ष्य का पीछा करते हुए भारत की शुरुआत बेहद धीमी और खराब रही। सलामी बल्लेबाज शिखर धवन (04) और शुभमन गिल (03) जल्दी पवेलियन लौट गये और टीम पहले पांच ओवरों में केवल आठ रन बना सकी।

इसके बाद रतुराज गायकवाड़ और ईशान किशन ने संयम के साथ पारी को आगे बढ़ाया। दोनों के बीच तीसरे विकेट के लिये 69 गेंदों पर 40 रन की साझेदारी हुई, लेकिन रनगति बढ़ाने से



यहां भारतीय टीम की जीत देखने आया हूँ जिसका नेतृत्व भारतीय टीम का गम्बर (शिखर धवन) कर रहा है। भारत के पास होनहार प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है और हर खिलाड़ी किसी भी विदेशी टीम को धूल चटा सकता है। मेरी प्रार्थना है कि बारिश

रुक जाये और मैच पूरा चले।

बिहार के सिवान जिले से आये मंजू सविता ने कहा, इकाना की खूबसूरती अब तक टीवी पर देखी थी मगर आज इस स्टेडियम में भारत को खेलते देखना सुकून भरा अहसास होगा। मैं मैच को लेकर इस कदर रोमांचित हूँ

## अतिरिक्त खिलाड़ियों के पास टी20 विश्व कप टीम में जगह बनाने का मौका : धवन

लखनऊ। दक्षिण अफ्रीका एकदिवसीय शृंखला में भारतीय टीम के कप्तान शिखर धवन ने कहा है कि इस सीरीज में खेलने वाले टी20 विश्व कप टीम के सभी अतिरिक्त खिलाड़ी इन तीन मैचों का उपयोग मुख्य स्काड में अपनी दायेदारी पेश करने के लिये करेंगे। धवन ने बुधवार को कहा आयोजित संवाददाता सम्मेलन में कहा, निश्चित ही यह शृंखला बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि वे (अतिरिक्त खिलाड़ी) जितने अधिक मैच खेलेंगे, उतनी ही बेहतर मानसिक स्थिति में होंगे। अगर लड़के अच्छा प्रदर्शन करते हैं, तो यह आत्मविश्वास उनकी मदद करेगा। अगर उन्हें (टी20 विश्व कप में) मौका मिलता है तो वे इस सीरीज को तैयारी के तौर पर देख सकेंगे। इस सीरीज में खेलने वाले दीपक चाहर, रवि बिश्नोई, श्रेयस अय्यर



## शहबाज ने भी माना ‘भीख का कटोरा लेकर घूम रहा पाकिस्तान, बाढ़ के लिए अमीर देश जिम्मेदार’

**इस्लामाबाद।** पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने भी यह स्वीकार किया है कि उनका देश भीख का कटोरा लेकर घूम रहा है। दरअसल पाकिस्तान में आई विनाशकारी बाढ़ का ठीकरा अमीर देशों पर फोड़ते हुए शहबाज शरीफ ने कहा कि उनका देश भीख का कटोरा लेकर घूम रहा है। हालांकि उन्होंने यह भी कहा कि बाढ़ के बाद पाकिस्तान को भीख का कटोरा लेकर अमीर प्रदूषणकारी देशों के पास जाने के लिए मजबूर नहीं किया जाना चाहिए। ताजा आंकड़ों और अनुमानों से पता चलता है कि भारी मानसूनी बारिश और ललताशियों के पिघलने के कारण पाकिस्तान में आई बाढ़ से लगभग 1,700 लोग मारे गए हैं। लाखों लोग विस्थापित हुए हैं। यही नहीं, बाढ़ के बाद संयुक्त राष्ट्र ने कहा है कि देश में जल जनित बीमारियों के बढ़ने की आशंका और ज्यादा हो गई है। पाकिस्तानी सरकार का अनुमान है कि नुकसान की लागत 30 बिलियन डॉलर है। पाक सरकार के साथ ही संयुक्त राष्ट्र ने भी आग्रह को जलवायु परिवर्तन के लिए जिम्मेदार ठहराया है। समुदाय से क्लाइमेट जस्टिस की मांग करेंगे।



उन्होंने आगे कहा कि विनाशकारी मानसूनी बारिश के बाद पाकिस्तान स्वास्थ्य, खाद्य सुरक्षा और आंतरिक विस्थापन के अभूतपूर्व संकट का सामना कर रहा है। शहबाज ने कहा कि उनके देश का वैश्विक कार्बन उत्सर्जन में मामूली योगदान है। उन्होंने कहा कि यह विकसित देशों की जिम्मेदारी है जिन्होंने कार्बन उत्सर्जन बढ़ाया है। शहबाज ने कहा, मैंने अपने जीवनकाल में इस तरह की तबाही, बाढ़ और हमारे लोगों को पीड़ा कभी नहीं देखी। लाखों लोग विस्थापित हुए हैं, वे अपने ही देश में जलवायु शरणार्थी बन गए हैं। पीएम शहबाज ने कहा कि भले ही वैश्विक समुदाय ने पैसे देने व अन्य सहायता का वादा किया है लेकिन यह पर्याप्त नहीं है। उन्होंने कहा, इस जलवायु-प्रेरित तबाही की भयावहता हमारे वित्तीय सधनों से परे है। हमारे पास जो

## मिसाइल लॉन्च के बाद किम जोंग ने भेजे युद्धक विमान

सियोल। दो पड़ोसी देशों दक्षिण कोरिया और उत्तर कोरिया के बीच युद्ध का खतरा बढ़ता जा रहा है। मिसाइल लॉन्च के बाद उत्तर कोरिया के तानाशाह किम जोंग उन ने दक्षिण कोरिया के पास से अपने युद्धक विमान उड़ाए। दक्षिण कोरिया का कहना है कि उक्त कोरिया ने गुर्वार को उसकी सीमा के पास 12 युद्धक विमान उड़ाए, जिसके जवाब में दक्षिण कोरिया को भी अपने 30 सैन्य विमानों को उतारना पड़ा। दक्षिण कोरिया की सेना का कहना है कि आठ उत्तर कोरियाई लड़ाकू जेट और चार बमबर्षक विमानों ने उड़ान भरी थी। सेना ने कहा कि ऐसा जान पड़ता है कि उत्तर कोरियाई विमानों ने हवा से सतह पर गोलीबारी करने का अभ्यास किया। इसने कहा कि उत्तर कोरियाई विमानों के उड़ान भरने की प्रतिक्रिया में दक्षिण

संसाधन उपलब्ध हैं और जो हमारी जरूरतें हैं उनके बीच का अंतर बहुत बड़ा है और यह दिन-ब-दिन और बढ़ता जा रहा है।

उन्होंने आगे कहा, हम किसी को दोष नहीं दे रहे हैं। हम किसी पर भी आरोप नहीं ला रहे हैं। हम जो कह रहे हैं वह यह है कि हमने (जलवायु परिवर्तन) नहीं किया है बल्कि हम इसका शिकार हुए हैं। मैं तो अपील कर रहा हूँ लेकिन क्या मेरी अपील को भीख का कटोरा कहा जाना चाहिए। क्या मुझे भीख का कटोरा लेकर उनके (अमीर देशों) के पास जाना चाहिए? यह अन्यायपूर्ण और अनिष्ठापूर्ण है। दुनिया भर के नेताओं के समर्थन पर टिप्पणी करते हुए, पीएम शहबाज ने कहा कि वह उनके मार्मिक शब्दों और बयानों के लिए आभारी हैं। लेकिन केवल सवेदनार्थ जताने से कुछ नहीं होगा। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान को इस समय व्यवहारिक समर्थन की जरूरत है। उन्होंने कहा, वे (विश्व के नेता) बहुत अच्छा काम कर रहे हैं, और हम इसकी सराहना करते हैं, लेकिन यह पर्याप्त नहीं है। उन्हें हमें बचाने और हमें पुनर्वासित करने और हमें वापस अपने पैरों पर

खड़ा करने के लिए एक बेहतर और बड़ी योजना के साथ आगे आना चाहिए।

पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने अपने पूर्ववर्ती इमरान खान पर देश की अर्थव्यवस्था को बर्बाद करने का आरोप लगाते हुए उन्हें धरती पर सबसे बड़ा झुटा करार देते हुए कहा कि उन्होंने (खान ने) अप्रैल में सत्ता से हटने के बाद मतदाताओं का खतरनाक धुवीकरण करने के लिए समाज में जहर पोला। बढ़ती मुद्रास्फोति, आसमान खूबे विदेशी कर्ज और घटे विदेशी मुद्रा भंडार से जूझ रहे पाकिस्तान वर्तमान में एक अभूतपूर्व आर्थिक संकट के बीच में है। पाकिस्तान अभूतपूर्व बाढ़ की भी चपेट में है। पाकिस्तान में बाढ़ से 1,600 से अधिक लोग मारे जा चुके हैं और 3.3 करोड़ से अधिक लोग विस्थापित हुए हैं। बाढ़ से देश का करीब एक तिहाई भू-भाग डूब गया और करीब 30 अरब अमेरिकी डॉलर का नुकसान हुआ है। शरीफ (71) ने खान को झूठा और धोखेबाज करार दिया जिनकी नीतियों ने अर्थव्यवस्था को बर्बाद कर दिया था।

### बंगलादेश में बस-कार की टक्कर में छह की मौत, 35 लोग घायल

ढाका। बंगलादेश के तंगेल शहर में गुर्वार को बस और कार की टक्कर में छह लोगों की मौत हो गई और अन्य 35 घायल हो गए। यह जानकारी स्थानीय मीडिया ने गुर्वार को दी। स्थानीय अखबार डेली सन के अनुसार, मृतकों की पहचान अभी नहीं हो पाई है। सुरक्षा प्रभावी रफ़ीकुल इस्लाम ने डेली सन को बताया कि स्थानीय समयानुसार दोपहर लगभग साढ़े बारह बजे बंगबंधु पुल चौराहे पर बस और कार की आमने सामने की टक्कर हो गयी। दोनों वाहनों की टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि छह लोगों की मौके पर मौत हो गई और 35 अन्य घायल हो गए। घायलों को स्थानीय विभिन्न अस्पतालों में भर्ती कराया गया है।

**रूस ने अमेरिका-जापान सैन्य अभ्यास को राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए बताया खतरा**
मास्को। रूस के विदेश मंत्रालय की प्रवक्ता मारिया जकारोवा ने गुर्वार को कहा कि अमेरिका और जापान द्वारा हाल ही में एशिया-प्रशांत में किये गये सैन्य अभ्यास को रूस अपनी सुरक्षा के लिए खतरे के रूप में देखता है। उन्होंने संवाददाताओं से कहा, आपने जिन अभ्यासों का उल्लेख किया है, वे हमारे देश के सुदूर पूर्वी क्षेत्रों के करीब आयोजित किए गए थे। हम जापान की कार्रवाई को एशिया-प्रशांत क्षेत्र में रूस के लिए खतरा मानते हैं। प्रवक्ता ने कहा कि रूस ने जापानी राजनयिकों को अपनी चिंताओं से अवगत कराया है और जापान से क्षेत्रीय शांति और स्थिरता बनाए रखने के लिए 'जिम्मेदारी से काम करने' का आग्रह किया है।

### यूनान के द्वीप के पास प्रवासी नाव के डूबने से 15 लोगों की मौत

एथेंस। एजियन सागर में लेसबोस द्वीप के तट पर शरणार्थियों और प्रवासियों को ले जा रही एक नाव के डूब जाने से 15 लोगों की मौत हो गई। यूनान के तटरक्षक बल ने गुर्वार सुबह यह जानकारी दी। एक ई-मेल प्रेस विज्ञप्ति में बताया गया कि नाव में सवार बचाए गए 15 अन्य लोगों ने अधिकारियों को बताया कि घटना के समय नाव में लगभग 40 लोग सवार थे। विज्ञप्ति में कहा गया कि बचाव और राहत अभियान जारी है। हेलिकप्टर तट रक्षक दल के प्रवक्ता निकोस कोक्रलस ने यूनान के राष्ट्रीय प्रसारक ईआरटी को बताया कि सभी पीड़ित अफ्रीकी मूल की युवा महिलाएं थीं। उन्होंने कहा कि इस बीच एक अन्य नौका दुर्घटना में दक्षिणी यूनान के किथिरा द्वीप पर कल रात एक नाव चट्टानों से टकरा कर डूब गई। इस हादसे में 80 लोगों को बचा लिया गया है। प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, नाव पर करीब 95 लोग सवार थे।

### भारत सदा से नियम आधारित अंतर्राष्ट्रीय व्यवस्था का पक्षधर : बिरला

केंप जकार्ता। लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने गुर्वार को दोहराया कि भारत ने सदैव नियम आधारित अंतर्राष्ट्रीय व्यवस्था का समर्थन किया है। बिरला ने यहां आयोजित जी-20 देशों की संसदों के अध्यक्षों के 8वें शिखर सम्मेलन (पी 20) के दौरान 'प्रभावी संसद, जीवंत लोकतंत्र' विषय पर जी-20 देशों की संसदों के अध्यक्षगण को सम्बोधित करते हुए दोहराया कि भारत ने सदैव नियम आधारित अंतर्राष्ट्रीय व्यवस्था का समर्थन किया है। उन्होंने कहा कि इसी भावना से भारत ने वैश्विक शांति और स्थिरता के लिए बहुपक्षवाद को अपनाने का आह्वान किया है, ताकि हम विश्व के समक्ष चुनौतियों के समाधान के लिए एकजुट हों और जनता को आकांक्षों के अनुरूप समाधान निकाल सकें। उन्होंने कहा कि अब भारत जी-20 की अध्यक्षता करने जा रहा है और हम सदस्य देशों के बीच अधिक एकजुटता तथा सहयोग के लिए अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त करते हैं। बदलते परिदृश्य में प्रौद्योगिकी के माध्यम से लोकांत्रिक संस्थाओं के साथ जनता का जुड़ाव बढ़ने का उल्लेख करते हुए बिरला ने कहा कि हमारा लक्ष्य मौजूदा पीढ़ी को संसद से जोड़ना है और इसीलिए युवाओं की संसद में सक्रिय भागीदारी के लिए संसद में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं।

**स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक, प्रवीण कुमार सिंह द्वारा आला प्रिंटिंग प्रेस 3636 कटारा दिना बेग लाल कुआं... से सुदृित एवं , ब्लाक नं 23 मकान नं 399 त्रिलोक पुरी दिल्ली -91 से प्रकाशित**

**संपादक: प्रवीण कुमार सिंह, आरएनआई नं. -DELHIN/2011/38334, किसी भी विवाद के लिए पीआरबी एक्ट अंतर्गत उत्तरदायी, टेलीफोन नं.: 011-26700510/11, ई-मेल : info@gauravshalibharat.com, समस्त विवादो का न्यायलय दिल्ली होगा**

## मधुमेह से बचाव में फायदेमंद होती है खड़े रहने की आदत

**अ**क्सर स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए चलकदमी और व्यायाम का सुझाव दिया जाता है, लेकिन इस मामले में खड़े रहने की आदत भी मददगार साबित हो सकती है। एक हालिया अध्ययन के मुताबिक टाइप 2

फिनलैंड में हुए इस अध्ययन में खड़े रहने की आदत और बेहतरी

रोजमर्रा की जिंदगी में खड़े होने का समय बढ़ाने से पुरानी बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है।



### खराब इंसुलिन प्रणाली मधुमेह की वजह

एनजी मेटाबॉलिज्म और रक्त शर्करा के नियमन में इंसुलिन एक प्रमुख हार्मोन है। कई बार वजन अधिक होने से शरीर में इंसुलिन के सामान्य फंक्शन में गड़बड़ी हो सकती है, जिससे इंसुलिन संवेदनशीलता कम हो जाती है और टाइप 2 मधुमेह और हृदयरोगों का खतरा बढ़ जाता है। टाइप 2 मधुमेह दुनियाभर में सबसे आम जीवनशैली की बीमारियों में से एक है। इसकी शुरुआत आमतौर पर बिगड़ी हुई इंसुलिन संवेदनशीलता या इंसुलिन प्रतिरोध से होती है। यह एक ऐसी स्थिति होती है, जिसमें शरीर सामान्य रूप से इंसुलिन पर प्रतिक्रिया नहीं करता है और रक्त शर्करा का स्तर बढ़ जाता है।

### गतिहीन व्यवहार से इंसुलिन प्रणाली प्रभावित

जीवनशैली का इंसुलिन में रुकावट और टाइप 2 मधुमेह के विकास पर एक गहरा प्रभाव डालता है। इन समस्याओं की रोकथाम में नियमित शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हालांकि अब तक इंसुलिन की रुकावट पर गतिहीन व्यवहार, लगातार बैठे रहने के बीच ब्रेक और खड़े रहने की आदत के प्रभावों के बारे में बहुत कम जानकारी है। तुर्क पीईटी सेंटर और यूके के संस्थान के हालिया अध्ययन में शोधकर्ताओं ने इंसुलिन में बाधा और गतिहीन व्यवहार के बीच संबंध की जांच की। इसके

निष्कर्षता के साथ टाइप 2 मधुमेह और हृदयरोगों के विकास के बढ़ते जोखिमों को भी देखा। अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि रोजमर्रा की नियमित शारीरिक गतिविधि या बैठने के समय, फिटनेस स्तर से अलग स्वतंत्र रूप से खड़े रहना बेहतर इंसुलिन संवेदनशीलता से जुड़ा

एवं तुर्क विश्वविद्यालय के प्रोफेसर तारु गर्थवेट का कहना है कि अध्ययन के निष्कर्ष रोजाना बैठने के समय के एक हिस्से में लोगों को खड़े रहने के लिए प्रेरित करेंगे। खासकर अगर शारीरिक गतिविधि की जरूरतों को पूरा नहीं किया जाता है तो यह तरीका मददगार हो सकता है।

### जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम होगी

भी जोर देता है। अध्ययन परिणाम बताते हैं कि शारीरिक गतिविधि, फिटनेस या बैठने में लगने वाले समय की तुलना में शरीर में वसा के प्रतिशत में इजाफा इंसुलिन संवेदनशीलता के मामले में अधिक महत्वपूर्ण कारक है। दूसरी ओर खड़े होना शरीर की संरचना के बावजूद इंसुलिन संवेदनशीलता से जुड़ा था। शोधकर्ताओं का कहना है कि नियमित व्यायाम को स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। मगर ऐसा लगता है कि शारीरिक गतिविधि, फिटनेस और गतिहीन व्यवहार भी इंसुलिन मेटाबॉलिज्म से जुड़े हुए हैं, लेकिन परोक्ष रूप से यह शरीर को संरचना पर उनके प्रभाव के माध्यम से जुड़े हैं। जर्नल ऑफ साइंस एंड मेडिसिन इन स्पोर्ट्स में प्रकाशित इस अध्ययन के आधार पर अभी तक कारण प्रभावों का अनुमान नहीं लगाया जा सका है। लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार परिणाम बताते हैं कि यदि पर्याप्त शारीरिक गतिविधि नहीं की जा रही तो रोजाना खड़े होने का समय बढ़ाने से जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम में मदद मिल सकती है।



## कम नींद लेने से हो सकती हैं गंभीर बीमारियां

कम सोने की वजह से इन लोगों को जो बीमारियां होती हैं, उसकी जानकारी कम ही लोगों को होती है। दरअसल, कई लोगों को तो यह मानना भी मुश्किल-सा लगता है कि कई वर्षों तक कम सोते रहने से कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। हृदय संबंधी रोग, मधुमेह, स्ट्रोक इत्यादि जैसी अन्य गंभीर बीमारियां घंटों की सही नींद न लेने की वजह से हो सकती हैं।

एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है। पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लोग नींद को उतनी अहमियत नहीं देते जितना कि व्यायाम को देते हैं। हाल ही में देशभर में हुए सर्वेक्षणों से पता चला है कि देश में नींद की कमी गंभीर चिंता का कारण क्यों है?

यहां तक देखा गया है कि लोगों को यह कहने में फख्र महसूस होता है कि वे 4-5 घंटे ही सोते हैं और अपने बाकी के सभी कामों को प्राथमिकता से करते हैं। यदि इस तरह के कम सोने वाले लोग अपनी नोकरी, व्यवसाय व घर-परिवार में कुशल हों तब तो ऐसे लोगों का उदाहरण दूसरे लोगों के लिए पेश किया जाता है कि 'देखो फलाना व्यक्ति ज्यादा सोने में समय बर्बाद नहीं करता है इसलिए तो उसने जीवन में इतना कुछ पा लिया है।'

यह बात और है कि आगे जाकर कम सोने की वजह से इन लोगों को जो बीमारियां होती हैं, उसकी जानकारी कम ही लोगों को होती है। दरअसल, कई लोगों को तो यह मानना भी मुश्किल-सा लगता है कि कई वर्षों तक कम सोते रहने से कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। हृदय संबंधी रोग, मधुमेह, स्ट्रोक इत्यादि जैसी अन्य गंभीर बीमारियां घंटों की सही नींद न लेने की वजह से हो सकती हैं। हमारे देश में कई लोग आज भी ऐसे हैं, जो वे मानते हैं कि खरिटे आना गहरी नींद की निशानी है। उन्हें यह समझाना चुनौतीपूर्ण काम है कि दरअसल खरिटे आना भी एक गंभीर नींद विकारों के कारणों में से एक है।

एक अन्य हाल ही के सर्वेक्षण में यह भी पता चला है कि 19 फीसदी भारतीय वयस्कों को नींद में बाधा का कारण उनके काम करने की शिफ्ट का बदलते रहना है। 32% युवा वयस्क टेक्नोलॉजी के ज्यादा और देर रात तक प्रयोग की वजह से पूरी नींद नहीं ले पाते हैं।

एक वयस्क के लिए भी 7 से 9 घंटे की नींद बेहद जरूरी है। कई मामलों में जो लोग इतना सोते हैं उन्हें देखकर अन्य लोग ऐसे लोगों के लिए राय बना लेते हैं कि 'फलाना व्यक्ति आलसी व कमजोर है',

तो कुछ लोगों को तो खुद ही यह कहने में शर्म महसूस होती है कि 'उन्हें इतना सोने की जरूरत है।' सिर्फ 1 दिन यदि आप 4-5 घंटे से कम सोते हैं, तब आपके शरीर की वे प्राकृतिक कोशिकाएं, जो कैंसर की कोशिकाओं पर हमला करके उन्हें खत्म करने में सक्षम होती हैं, 70% तक कम हो जाती हैं। आपको कैंसर पैदा करने वाली कोशिकाएं आपके शरीर में प्रतिदिन बनती हैं। रिपोर्ट के अनुसार नींद की कमी से आंत, प्रोस्टेट और स्तन कैंसर जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। कोशिकाएं यह होनी चाहिए कि आप प्रतिदिन नियमित समय पर सोएं और नियमित समय पर उठें।

### क्यों नहीं आती है आपको मीठी नींद

दिनभर की मेहनत और थकान के बाद एक सुहानी नींद पर आपका पूरा हक है लेकिन कई लोगों को बेवजह नींद न आने की शिकायत होती है। आइए मीठी नींद के लिए क्या करें जतन।

- रोज सुबह उठकर कसरत करनी चाहिए।
- अच्छी नींद लेने के लिए कभी भी दिन में न सोएं और सोने से कुछ देर पहले एल्कोहल या कैफीन का सेवन भूलकर भी न करें।
- धूम्रपान न करने से भी नींद अच्छी आती है क्योंकि सिगरेट में पाए जाने वाला निकोटिन नींद में बाधा उत्पन्न करता है।
- कई प्रकार के ड्रग्स भी आराम की नींद लेने में बाधक सिद्ध होते हैं।
- अगर आप शाम को कसरत करेंगे तो आपको सोने में परेशानी हो सकती है।
- जिन महिलाओं के शरीर में आयरन की कमी होती है उन्हें अक्सर नींद कम आती है। इसलिए शरीर में आयरन की कमी का विशेष ख्याल रखें।

- सुबह जब आप उठें तो सूर्य की तेज रोशनी को कमरे में अंदर आने दें। क्योंकि सही प्रकाश की वजह से शरीर को सही ऊर्जा मिलती है।
- एक बात और ध्यान रखें कि रात को सोते वक्त बेडरूम में रोशनी कम ही रहनी चाहिए, जिससे अच्छी और भरपूर नींद आ सके।

... तो जनाब अच्छी व गहरी नींद लीजिए और फिर जिंदगी को पूरी ऊर्जा के साथ जी लेने के लिए खुद को तैयार पाइए।

## सूखा नारियल सेहत के लिए है कुदरत का वरदान

सूखे नारियल का इस्तेमाल घरों में खीर, आइसक्रीम, स्वीट डिश वगैरह में होता है। ज्यादातर लोग इसे स्वाद बढ़ाने के लिए रेसिपीज में इस्तेमाल करते हैं। हालांकि इसकी न्यूट्रिशनल वैल्यू काफी ज्यादा होती है। इस बात पर कम लोगों का ध्यान जाता है। नारियल आपके हार्ट और ब्रेन के लिए अच्छा होता है। साथ ही इसे चबाने से फेशियल एक्सफोलिएशन भी होती है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो ओवरऑल हेल्थ के लिए बढ़िया होते हैं।

**एंटीऑक्सिडेंट्स का भंडार**  
नारियल में फिनॉलिक कंपाउंड होते हैं, जो कि एंटीऑक्सिडेंट्स हैं। ये आपकी सेल्स के ऑक्सीडेटिव डैमेज को रोकते हैं। इसमें गैलिक एसिड, कैफिक एसिड, सेलिसिलिक एसिड, पी-कोयूरिक एसिड होता है। नारियल आपकी धमनियों में प्लाक बनने से रोकता है जो कि हार्ट ब्लॉकज की वजह होती है।

**कनेक्टिव टिशूज के लिए फायदेमंद**  
नारियल में कई ऐसे पोषक तत्व होते हैं जो आपके कनेक्टिव टिशूज को मजबूत बनाते हैं। नारियल को डायट में शामिल करने से गठिया और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याएं होने का खतरा कम होता है। इसके अलावा ये रिस्कन के लिए भी अच्छा होता है।

**आयरन की कमी को दूर करता है**  
महिलाओं में आयरन की कमी बड़ी समस्या है। सूखे नारियल में आयरन काफी मात्रा में पाया जाता है। डेली डायट में नारियल खाने से आयरन की कमी पूरी होती है। बच्चा पैदा होने के बाद महिलाओं को नारियल की कई मिठाइयां इसीलिए बनाकर खिलाई जाती हैं।

**पोषकतत्वों का भंडार**  
सूखे नारियल में प्रोटीन, विटामिन्स, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीज और सेलिनियम पाया जाता है। ये पोषक तत्व इम्यूनिटी मजबूत करके शरीर को रोगों से बचाते हैं।

**दिमाग रखता है मजबूत**  
नारियल खाने से किसी का आइस्क्यू तो नहीं बदलता लेकिन आपके ब्रेन फंक्शन को सपोर्ट करता है। स्टडीज में सामने आ चुका है कि नारियल का तेल अल्जाइमर्स होने से रोकता है।



## सेहत का रखना है ख्याल तो अर्जुन फल का करें इस्तेमाल

ऐसे कई लोग होते हैं जो सांसों की बदबू के कारण परेशान रहते हैं और ऐसे में उन्हें किसी से बात करने में भी शर्मिन्दगी महसूस करते हैं। अगर आपका नाम भी ऐसे ही लोगों की लिस्ट में शामिल है तो आप अर्जुन के फल का सेवन करें।

अर्जुन के वृक्ष को भारत में व्यापक रूप से उगाया जाता है। यह स्वास्थ्य के लिए बेहद ही गुणकारी माना गया है। दरअसल, इसमें एंटीऑक्सिडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीमाइक्रोबियल जैसे विभिन्न औषधीय गुण होते हैं। अर्जुन हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में मदद करता है। यह हृदय की मांसपेशियों को मजबूत और टोन करता है और हृदय के समुचित कार्य में मदद करता है। इतना ही नहीं, यह उच्च रक्तचाप से लेकर दर्द, अस्थमा और खांसी आदि कई तरह की समस्याओं को दूर करने में सहायक है। अर्जुन के फल से मिलने वाले कुछ बेमिसाल फायदे -

### सांसों की दुर्गंध से मिलता है छुटकारा

ऐसे कई लोग होते हैं जो सांसों की बदबू के कारण परेशान रहते हैं और ऐसे में उन्हें किसी से बात करने में भी शर्मिन्दगी महसूस करते हैं। अगर आपका नाम भी ऐसे ही लोगों की लिस्ट में

शामिल है तो आप अर्जुन के फल का सेवन करें। इस फल में ऐसे होते हैं जो आपके मसूड़ों की समस्याओं और दांतों से खून बहने में भी मदद कर सकते हैं और आपको ताजा सांसें प्रदान करते हैं।

### हड्डियों का रखते हैं ख्याल

अगर आप किसी किसी भी प्रकार की हड्डी की समस्या से पीड़ित हैं, तो आपको अपने आहार में अर्जुन फल को अवश्य शामिल करना चाहिए। आप इसका जूस बनाकर पी सकते हैं या इसे कच्चा खा सकते हैं। यह आपको ऑस्टियोपोरोसिस और गठिया जैसी हड्डियों की परेशानी में भी मदद कर सकता है।

### ओरल हेल्थ की समस्याओं को करें दूर

अर्जुन फल खाने से वास्तव में आपकी मसूड़ों की समस्याओं को कम करने और दांतों के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद मिल सकती है। यह दांतों से खून बहने से लेकर दांत दर्द, मसूड़ों में दर्द या मसूड़ों से खून बहना आदि समस्याओं के उपचार में प्रभावी है। आप इस फल को जूस या कच्चा खा सकते हैं। इसके अलावा, अर्जुन के फल के पाउडर का सेवन भी कर सकते हैं और इसे पेट के रूप में उस जगह पर लगा सकते हैं जहां आपको मसूड़े या दांतों की समस्या हो रही है। हालांकि, यह उपाय अपनाते से पहले एक बार डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

## सेंधा नमक को करें डाइट में शामिल, मिलेंगे जबरदस्त फायदे

सेंधा नमक कब्ज, हार्ट बर्न, सूजन, पेट दर्द आदि जैसी पाचन समस्याओं के लिए एक उत्कृष्ट घरेलू उपाय है। सेंधा नमक खनिजों और विटामिनों से भरपूर होता है, जो पाचन में सुधार करता है, मल त्याग को बढ़ावा देता है, और आंत से विषाक्त उत्पादों को साफ करने में मदद करता है।

नमक एक ऐसा इंग्रीडिएंट है, जिसका इस्तेमाल हम सभी नियमित रूप से करते हैं। यह भोजन में एक स्वाद शामिल करता है। नमक के बिना भोजन पकाने या उसे खाने की कल्पना भी हम नहीं कर सकते हैं। हालांकि घरों में लोग टेबल सॉल्ट का इस्तेमाल करते हैं। अगर आप नमक को अपने स्वास्थ्य के लिए लाभकारी बनाना चाहते हैं तो आज ही सेंधा नमक खाना शुरू कर दें। सेंधा नमक में सोडियम, पोटेशियम, आयरन,

कैल्शियम, जिंक आदि तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत को लाभ पहुंचाते हैं। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में सेंधा नमक का अत्यधिक महत्व है क्योंकि यह स्वस्थ त्वचा और बालों से लेकर वजन घटाने तक कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। सेंधा नमक से मिलने वाले कुछ बेमिसाल फायदे -

**पाचन तंत्र के लिए लाभदायक**  
सेंधा नमक कब्ज, हार्ट बर्न, सूजन, पेट दर्द आदि जैसी पाचन समस्याओं के लिए एक उत्कृष्ट घरेलू उपाय है। सेंधा नमक खनिजों और विटामिनों से भरपूर होता है, जो पाचन में सुधार करता है, मल त्याग को बढ़ावा देता है, और आंत से विषाक्त उत्पादों को साफ करने में मदद करता है। यह भूख की कमी की समस्या को सुधारने में भी मदद करता है।

### गले की खराश का करता है इलाज

गले में खराश के लिए खारे पानी से गरारे करना एक आम घरेलू उपाय है। सेंधा नमक के डिकॉन्स्टेंट गुण होते हैं जो आपकी बंद नाक, खांसी को दूर करने में मदद करते हैं। यह टॉन्सिलिटिस अस्थमा के लिए भी एक प्रसिद्ध उपाय है, और यह आपके फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। रक्तचाप को करे बैलेंस सेंधा नमक में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है। शोध बताते हैं कि सेंधा नमक रक्तचाप को संतुलित रखता है।

**प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है**  
सेंधा नमक विटामिन के से भरपूर होता है, जो आपकी हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है और आपकी प्रतिरक्षा क्षमता को भी बढ़ाता है। यह शरीर की हड्डियों के

