

पहला कॉलम

अलकायदा के 14 आतंकी गिरफ्तार



भारत का प्रत्यक्षकर संग्रह पिछले 10 वर्षों में बढ़कर 20 लाख करोड़ रुपये हुआ

नई दिल्ली। भारत का प्रत्यक्ष कर संग्रह पिछले 10 वर्षों में 5.59 लाख करोड़ से बढ़कर 20 लाख करोड़ रुपये हो गया है। इस दौरान टैक्स-टू-जीडीपी प्रतिशत भी बढ़कर 6 प्रतिशत पर पहुंच गया है, जो कि पहले 5.6 प्रतिशत था। राजस्व सचिव संजय मल्होत्रा ने यह जानकारी दी। इसके साथ ही उन्होंने आयकर विभाग के तेजी से काम करने को भी हाईलाइट करते हुए कहा कि वित्त वर्ष 2024-25 में 7.28 करोड़ (31 जुलाई तक) आईटीआर जमा हुए। इसमें से 4.98 करोड़ आईटीआर प्रोसेस हो चुके हैं। 3.92 करोड़ आईटीआर 15 से कम दिनों में ही प्रोसेस हो चुके थे। आयकर विभाग पिछले कुछ वर्षों में टैक्स बेस को दोगुना करने में सफल रहा है। साथ ही फेसलेस रिजिमी, ई-वेरिफिकेशन और ई-फाइलिंग आदि के जरिए करदाताओं के लिए अनुपालन को कम किया है। वहीं कार्यक्रम में सीबीडीटी के चेयरमैन रवि अग्रवाल ने कहा कि डिपार्टमेंट का फोकस करदाताओं के लिए सर्विसेज को बढ़ाने और तकनीक के लिए अनुपालन को कम करने पर है। उन्होंने कहा कि बीते वित्त वर्ष शुद्ध कर संग्रह में 17.7 प्रतिशत की बढ़त देखने को मिली थी। वहीं, पिछले वर्ष के मुकाबले इस साल (31 जुलाई तक) जमा होने वाले आईटीआर की संख्या में 7.5 प्रतिशत का इजाफा हुआ है। वहीं, 72 प्रतिशत इनकम टैक्स रिटर्न नई टैक्स रिजिमी के तहत भरे गए हैं। इसमें 58.57 लाख पहली बार इनकम टैक्स रिटर्न जमा करने वाले थे, जो दिखाता है कि टैक्स बेस भारत में बढ़ा हो रहा है।

फार्मास्यूटिकल कंपनी में

विस्फोट... मरने वाले प्रत्येक परिवार को 1-1 करोड़

विशाखापट्टनम। आंध्र प्रदेश में फार्मास्यूटिकल कंपनी एसेंटिया में हुए विस्फोट में मारे गए प्रत्येक व्यक्ति के परिवार को एक करोड़ रुपये की अनुग्रह राशि देने की घोषणा की गई है। फार्मा कंपनी में हुए विस्फोट में 17 लोगों की मौत हो गई और 33 घायल हो गए। विशाखापट्टनम के जिला कलेक्टर हरेनधीरा प्रसाद ने कहा कि विस्फोट में मारे गए प्रत्येक व्यक्ति के परिवार को 1 करोड़ रुपये की अनुग्रह राशि मिलेगी। उन्होंने कहा, विशेषज्ञों की एक टीम घटनास्थल का दौरा करेगी और दुर्घटना के कारणों का पता लगाएगी। बता दें कि आंध्र प्रदेश के अनकापल्ली अच्युतपुरम में दोपहर करीब 2=15 बजे कंपनी एसेंटिया में यह हादसा हुआ। दवा कंपनी के प्लॉट में विस्फोट के बाद भीषण आग लग गई। इससे फार्मा यूनिट में काम करने वाले करीब 60 कर्मचारी आग की चपेट में आ गए, इसमें 17 कर्मचारियों की मौत हुई और 33 लोग गंभीर रूप से घायल हैं। यह फार्मा कंपनी लॉन्गम 40 एकड़ में फैली हुई है। एसेंटिया एडवांस्ड साइंस प्राइवेट लिमिटेड में एक हजार से ज्यादा लोग काम करते हैं। कंपनी ने अप्रैल 2019 में 200 करोड़ रुपये के निवेश से उत्पादन शुरू किया था। यह आंध्र प्रदेश इंस्ट्रुमेंट इंफ्रास्ट्रक्चर कॉरपोरेशन (एपीआईआईएस) के बहु-उपार्ग विशेष आर्थिक क्षेत्र (सीजेड) में अच्युतपुरम क्लस्टर में स्थित है।

बांग्लादेश को भारत का दो टूक जवाब, बाढ़ की स्थिति का कारण हम नहीं



नई दिल्ली। बांग्लादेश के सीमावर्ती जिलों में बाढ़ जैसे हालात पैदा हो गए हैं। पड़ोसी देश ने इसका ठीकरा भारत पर फोड़ा। भारत ने इसे खारिज कर दिया है। विदेश मंत्रालय ने अपने में कहा कि हमने इस बात पर चिंता व्यक्त की है कि बांग्लादेश की पूर्वी सीमा पर स्थित जिलों में बाढ़ की मौजूदा स्थिति त्रिपुरा में गुमती नदी के ऊपर डंबूर बांध के खुलने के कारण हुई। यह तथ्यात्मक रूप से सही नहीं है। विदेश मंत्रालय ने कहा कि भारत और बांग्लादेश से होकर बहने वाली गुमती नदी के जलग्रहण क्षेत्रों में पिछले कुछ दिनों भारी बारिश हुई। बांग्लादेश में बाढ़ मुख्य रूप से बांध के नीचे की ओर बड़े जलग्रहण क्षेत्रों के पानी के कारण है। डंबूर बांध सीमा से काफी दूर है। यह बांग्लादेश से 120 किलोमीटर ऊपर स्थित है। त्रिपुरा और बांग्लादेश के आसपास के जिलों में बुधवार से भारी बारिश हो रही है। भारी बाढ़ की स्थिति में स्वचालित रूप से पानी छोड़ा जाता है। अमरपुर स्टेशन द्विपक्षीय प्रोटोकॉल का हिस्सा है, जिसके तहत भारत-बांग्लादेश को वास्तविक समय में बाढ़ के आंकड़े भेज रहा है। 21 अगस्त 2024 को तीन बजे तक के बांग्लादेश को बाढ़ के बढ़ते रुझान को दर्शाने वाले आंकड़े भेजे गए। 6 बजे बाढ़ के चलते बिजली गुल हो गई, जिससे संचार में समस्याएं पैदा हो गईं। फिर भी भारत ने संचार बनाए रखने की कोशिश की। भारत और बांग्लादेश के बीच आम नदियों में बाढ़ एक समस्या है, जिससे दोनों देशों के लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ता है।



आतंकीयों पर ताबड़तोड़ कार्रवाई की है। पुलिस टीम ने एसटीएफ की मदद से उत्तर प्रदेश, झारखंड और राजस्थान की अलग-अलग जगहों से अलकायदा के 14 आतंकीयों को हिरासत में लिया है। गिरफ्तार किए गए आतंकीयों के कब्जे से पुलिस ने भारी मात्रा में हथियार और गोला बारूद जब्त किया है। पुलिस ने राजस्थान के भिवाड़ी से 06 आतंकी, जबकि झारखंड और उत्तर प्रदेश से 08 आतंकीयों को हिरासत में लिया है। पुलिस से प्राप्त जानकारी अनुसार अलकायदा मांड्यूल से जुड़े 14 सदिग्धों को गिरफ्तार किया गया है। सभी सदिग्ध विभिन्न राज्यों से हैं, जिसका मुखिया झारखंड के डॉक्टर इशियाक को बताया गया है। इस गिरफ्तारी के साथ ही फिलहाल विभिन्न जगहों पर पुलिस एसटीएफ की मदद से छापामारी में लगी हुई है। इस कार्रवाई में और लोगों की गिरफ्तारी हो सकती है। अपेक्षित स्थानों से ज्वल हथियार, गोला-बारूद और कुछ साहित्य को लेकर भी चर्चाएं आम हो चली हैं। पुलिस का आतंकीयों के खिलाफ अभियान जारी है।

दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल ने आज गुरुवार को 14 आतंकीयों को हिरासत में लिया है। इस बड़ी कामयाबी के हाथ लगने के साथ ही दिल्ली पुलिस ने

पीएम मोदी ट्रेन से जाएंगे यूक्रेन, रूस-यूक्रेन युद्ध खत्म करने करेंगे चर्चा

नई दिल्ली। (एजेंसी)

पीएम नरेंद्र मोदी आज यानी गुरुवार को पोलैंड यात्रा पूरी करने के बाद यूक्रेन जाएंगे। पीएम मोदी रूस-यूक्रेन युद्ध के बीच वहां जा रहे हैं। भारत हमेशा से युद्ध नहीं शांति की बात करता रहा है। चाहे वह इजरायल-हमास युद्ध ही क्यों ना हो। पीएम मोदी की यूक्रेन यात्रा से भी यही आस लगी है कि क्या मोदी यह युद्ध खत्म करने की कोशिश करेंगे। बता दें कि पीएम मोदी ने इससे पहले इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू से फोन पर बात की। दुनिया में युद्ध के बीच भारत शांति की अलख जगाने वाले देशों में सबसे आगे है। अब सवाल यह उठने लगा है कि क्या भारत दोनों जंग को खत्म करा देगा। इससे पहले पीएम मोदी ने 16 अगस्त को इजरायली पीएम

बेंजामिन नेतन्याहू से फोन पर बात की थी। उन्होंने एक्स पर खुद ही इसकी जानकारी भी दी थी। नेतन्याहू के साथ बातचीत के दौरान पश्चिम एशिया की स्थिति पर चर्चा हुई। फोन पर बातचीत के दौरान सभी बंधकों की तत्काल रिहाई, युद्ध विराम और मानवीय सहायता की जरूरत पर जोर दिया गया। गौरतलब है कि भारत कई वैश्विक मंचों पर युद्ध को बातचीत के जरिए हल करने की कोशिश करता रहा है। वहीं रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह को अमेरिका भेजकर पीएम मोदी अमेरिका से लेकर पुतिन तक की साधना चाह रहे हैं। अमेरिका शुरू से ही रूस-यूक्रेन जंग में यूक्रेन के साथ और इजरायल-हमास जंग में इजरायल का साथ दे रहा है। ऐसे में भारत अमेरिका से लेकर रूस और इजरायल सबको साधना चाहता है।



हालांकि भारत अपने शांति के संदेश के साथ खड़ा है। बुधवार को पोलैंड यात्रा करने की कोशिश करने का भारत अपने भाषण में कहा कि भारत बुद्ध की विरासत का घर है जहां युद्ध में नहीं शांति में यकीन रखता है और इसीलिए भारत इस क्षेत्र में भी शांति की वकालत करता है। भारत का रुख साफ है कि यह युद्ध का समय नहीं है। यह समय एकजुट होकर पूरी मानव जाति के लिए खतरा पैदा करने वाली चुनौतियों से लड़ने का है और

इसीलिए भारत कूटनीति और संवाद पर जोर दे रहा है। पीएम मोदी आज यानी 22 अगस्त को दोर शाम स्पेशल ट्रेन से यूक्रेन की राजधानी कीव रवाना होंगे। पीएम मोदी करीब सात घंटे कीव में रहेंगे। इस दौरान पीएम मोदी यूक्रेन के राष्ट्रपति जेलेन्स्की से मुलाकात करेंगे। उम्मीद की जा रही है कि भारत और यूक्रेन के बीच अहम शांति सौदों पर समझौते भी होंगे और युद्ध विराम पर भी चर्चा हो सकती है।

डॉक्टरों का अनिश्चितकालीन धरना जारी, मांगें पूरी होने का कर रहे इंतजार

नई दिल्ली। (एजेंसी)

कोलकाता में ट्रेनी डॉक्टर के साथ दुष्कर्म और हत्या के बाद से ही देशभर के डॉक्टरों का गुस्सा फूट पड़ा है। ये मामला बीते कई दिनों से गर्माया है। देशभर में रोजिडेंट डॉक्टर इस घटना के विरोध में सड़कों पर उतर आए हैं। वहीं दिल्ली में रोजिडेंट डॉक्टरों का अनिश्चितकालीन धरना गुरुवार को भी जारी रहा है। इससे पहले सुप्रीम कोर्ट ने प्रदर्शनकारियों से काम पर लौटने का अनुरोध किया था। विरोध प्रदर्शन के चलते दिल्ली के अस्पतालों में स्वास्थ्य सेवाएं बुरी तरह प्रभावित हुई हैं। सुप्रीम कोर्ट ने पिछले मंगलवार को इस मामले में स्वतः संज्ञान लिया। सुप्रीम कोर्ट ने डॉक्टरों और अन्य स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों की सुरक्षा देने के लिए एक प्रोटोकॉल तैयार करने के लिए टास्क फोर्स का गठन किया। वाइस एडमिरल आरती सरीन की अध्यक्षता वाली दस सदस्यीय टास्क फोर्स को तीन सप्ताह के अंदर अपनी अंतरिम रिपोर्ट पेश करने का आदेश दिया है। हालांकि, कुछ डॉक्टरों एसोसिएशन ने टास्क फोर्स की संरचना पर असंतोष जताया है।

उन्होंने कहा कि हम टास्क फोर्स के सदस्यों के चयन के आधार को नहीं समझ पा रहे हैं। इसमें रोजिडेंट डॉक्टरों का प्रतिनिधित्व होना चाहिए था, जिसकी हम वकालत करते रहे हैं। इसमें सरकारी मेडिकल कॉलेजों के प्रोफेसर्स का भी प्रतिनिधित्व होना चाहिए, क्योंकि हिंसा की घटनाएं मुख्य रूप से सरकारी अस्पतालों में होती हैं, निजी अस्पतालों में नहीं। इस बीच, अखिल भारतीय चिकित्सा महासंघ ने एनटीएफ की सिफारिशों के लागू होने तक डॉक्टरों के लिए अंतरिम सुरक्षा की मांग करते हुए सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाया है। सुप्रीम कोर्ट के समक्ष चल रही कार्यवाही में हस्तक्षेप की मांग करते हुए याचिका में कहा गया है कि डॉक्टरों को अक्सर हिंसा और उनकी सुरक्षा खतरों की घटनाओं का सामना करना पड़ता है। उन्होंने कहा कि यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि रोजिडेंट डॉक्टरों का पर्याप्त प्रतिनिधित्व हो, क्योंकि वे नियमित आधार पर वास्तविक समय की समस्याओं का सामना कर रहे हैं। याचिका में अस्पताल और छात्रावासों के प्रवेश और निकास द्वार और गलियारों क्षेत्रों में संहिता सौधी संवेदनशील क्षेत्रों में सीसीटीवी कैमरे लगाने की मांग की है।

फॉरेंसिक रिपोर्ट : संजय ही है ट्रेनी डॉक्टर के रेप व हत्या का दोषी

कोलकाता। (एजेंसी)

कोलकाता के अस्पताल में रेप व हत्या मामले में सीबीआई ने फॉरेंसिक रिपोर्ट देखी है। इसमें संजय रॉय ने पीड़िता का दुष्कर्म किया और फिर हत्या की। डीएनए निष्कर्षों ने भी संजय की सलिप्तता पार्य गई है। वहीं सीबीआई ने माना है कि इस मामले में पूर्व प्रिंसिपल सदीप घोष से चूक हुई है। कोलकाता हत्याकांड मामले में देशभर में विरोध प्रदर्शन हो रहे हैं। सीबीआई ने इस मामले को लेकर सुप्रीम कोर्ट में स्टेट्स रिपोर्ट दाखिल की है। इस बीच एक मीडिया चैनल को स्टेट्स रिपोर्ट को लेकर बड़ी जानकारी मिली है। सीबीआई द्वारा अब तक की गई जांच में मृतका



के रेप और हत्या में केवल संजय रॉय ही शामिल है। हालांकि जांच अभी जारी है। सीबीआई ने फॉरेंसिक रिपोर्ट देखी है। अब तक की जांच में यह बात सामने आई है कि संजय रॉय ने ही पीड़िता का रेप किया और फिर हत्या की थी। सीबीआई ने सीसीटीवी फुटेज भी देखी है, जिसमें संकेत मिलता है कि अपराध संजय ने किया। सीबीआई ने अटॉपी रिपोर्ट का भी

विश्लेषण किया है। सीबीआई जांच में यह बात सामने निकलकर आई है कि यह रेप और हत्या का मामला है न कि गैररेप का। हालांकि, सीबीआई ने अभी तक और लोगों की सलिप्तता और गैररेप के सिद्धांत पर अपनी जांच पूरी नहीं की है। सीबीआई इस पर आखिरल राय लेने के लिए स्वतंत्र फॉरेंसिक रिपोर्ट विशेषज्ञों की मदद ले सकती है।

राहुल गांधी ने बैठक कर कश्मीर में सीट शेयरिंग पर की चर्चा

दो दिवसीय जम्मू-कश्मीर दौरे पर

श्रीनगर। (एजेंसी)

लोकसभा में विपक्ष के नेता और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी और कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे जम्मू-कश्मीर के दो दिवसीय दौरे पर हैं। इस दौरान नेताद्वय ने नेशनल कॉन्फ्रेंस और कांग्रेस के बीच सीट शेयरिंग को लेकर चर्चा की है। जम्मू-कश्मीर विधानसभा चुनाव की तारीखों की घोषणा के साथ ही कांग्रेस नेता सक्रिय भूमिका में दिख रहे हैं। इसके चलते कांग्रेस

नेता राहुल गांधी और कांग्रेस अध्यक्ष खड़गे 21 अगस्त की शाम श्रीनगर पहुंचे। यहां राहुल व खड़गे के साथ बैठक में नेशनल कॉन्फ्रेंस-कांग्रेस के बीच सीट शेयरिंग पर बुधवार को चर्चा की गई है। कांग्रेस, एनसी के साथ गठबंधन की संभावनाओं को तलाशा जा रहा है। ऐसे में फारूक अब्दुल्ला और उमर अब्दुल्ला से भी राहुल-खड़गे की मुलाकात तय मानी जा रही है। आज गुरुवार शाम 4 बजे राहुल-खड़गे जम्मू में पार्टी कार्यकर्ताओं से मुलाकात करेंगे।

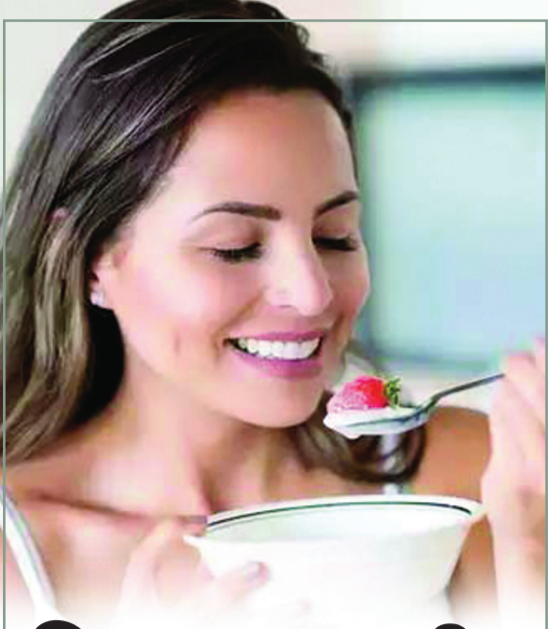
इसके बाद ही वो कश्मीर से दिल्ली रवाना होंगे। इसी बीच प्री-पोल अलायंस के लिए नेशनल कॉन्फ्रेंस नेता उमर अब्दुल्ला से भी मुलाकात हो सकती है। सूत्रों की मानें तो कांग्रेस अध्यक्ष तारिक हामिद कराने एनसी महासचिव अली मोहम्मद सागर के साथ बैठक की है। इस बैठक में कांग्रेस ने कश्मीर से 12 सीटों की मांग रखी है। वहीं जम्मू में एनसी की मांग रखी है। वहीं जम्मू की बात कही गई है। यह अलग बात है कि अभी सीट शेयरिंग को लेकर कोई बात बनती नहीं दिख

रही है। राहुल ने लिया झेलम किनारे कश्मीरी फूड आधिकारिक सूत्रों के अनुसार बुधवार शाम राहुल गांधी और खड़गे श्रीनगर के मशहूर अहदूस रेस्टोरेंट में डिनर करने पहुंचे थे। इस जगह को कश्मीरी खान-पान का केंद्र कहा जाता है। इस रेस्टोरेंट में बैठने वालों को झेलम नदी का नजारा भी दिखाई देता है। राहुल गांधी के अचानक पहुंचने पर पोतो व्यू



रेसिडेंसी रोड परिया स्थित रेस्टोरेंट के कर्मचारी और वहां मौजूद सभी लोग काफी हैरान नजर आए थे।

इस दौरान रेस्टोरेंट के चारों ओर कड़ी सुरक्षा का इंतजाम किया गया था।



कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता रहे। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

• यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ ही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फ्रस्ट फूड का भाग नहीं होना चाहिए। हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब.

समझे विरोधी बातों का अर्थ

• एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुस्ती आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

• आप नाश्ते में चपाती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।
• लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ की हो और फिर चाय-टोस्ट, स्पाउटस या ड्राईफ्रूट्स आदि खाए हों। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सब्जियों से बचना चाहिए

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

• सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाते समय आप इसमें एक चम्मच शक्कर मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।
• दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण देरी से हुई हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खाली दही ना खाएं। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नींद आएगी और आप खुद को बहुत थका हुआ अनुभव करेंगे।
• ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को ब्लड प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ब्लड का फ्लो कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।



आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हां, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जरूरी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके



जल्दी थकने की वजह

- आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है।
- पानी की कमी
- खून की कमी
- विटमिन-बी12 की कमी
- फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खान-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिन ड्रिक्स को आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं। यहां जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान.

तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छाछ, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें। वयस्कों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।



बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मेडिटेशन यानी ध्यान जरूर करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

तनाव को नियंत्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक बड़ी वजह लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण चाहे जो भी लेकिन यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से

फलियों का सेवन करें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीजन में आनेवाली फलियों पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।



चैन की नींद सोना है तो जरूर करें यह काम

अगर आप चाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बेचैनी के कारण आपको नींद में किसी तरह की बाधा ना आए तो आपको सोने से पहले एक खास काम करना होगा। यह काम आपके शरीर को राहत देने के साथ ही दिमाग को भी शांति देगा। आइए, जानते हैं कि आखिर क्या और कैसे करना है।

आपको क्या करना है ?

- बिस्तर पर जाने से पहले आपको अपने पैर साफ पानी से धुलकर कॉटन के कपड़े से पोछकर साफ करने हैं। इसके बाद सरसों के तेल से अपने पैरों की मालिश करें। यह मालिश 2 से 3 मिनट की भी हो तो काफी है। यहां जानें इस तरह हर दिन मालिश करने से आपको किस तरह के लाभ होंगे।

पैर के तलुए में होते हैं सभी एक्यूप्रेशर पॉइंट्स

- हमारे पैर के तलुओं में पूरे शरीर के एक्यूप्रेशर पॉइंट्स होते हैं। पैर के तलुओं पर मसाज करने से इन पॉइंट्स पर दबाव पड़ता है, जिससे शरीर का तनाव कम होता है और मानसिक शांति बढ़ती है। इसलिए आप अच्छी नींद आती है।

ताउम्र रहेंगे युवा

- अगर आप हर दिन सोने से पहले अपने पैर के तलुओं पर सरसों के तेल से मालिश करेंगे तो आप ताउम्र युवा बने रहेंगे। यहां युवा बने रहने से हमारा आशय है कि आपके दांत, आपकी दृष्टि और आपके शरीर के जोड़ों में किसी तरह का दर्द या समस्या नहीं हो पाएगी।

चश्मा नहीं लगेगा

- यदि आप सोने से पहले हर दिन अपने पैरों पर सरसों तेल से मालिश करते हैं तो आप अपनी कमजोर आइसाइट को भी ठीक कर सकते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है कि आपको एक या दो हफ्ते में ही इसका असर देखने को मिल जाएगा।

पाचन को ठीक रखें

- आपको जानकर थोड़ी हैरानी हो सकती है। लेकिन यह सही है कि जो लोग नियमित रूप से अपने पैर के तलुओं पर मालिश करते हैं या किसी और से कराते हैं, उनका पाचनतंत्र अन्य लोगों की तुलना में काफी ठीक रहता है। साथ ही उन्हें पेट संबंधी रोग नहीं घेरते हैं।
- साथ ही ऐसे लोगों के शरीर पर थकान हावी नहीं हो पाती है। पैर के तलुओं की मसाज करने से शरीर के डैमज सेल यानी क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की जल्द मरम्मत होती है। इससे त्वचा भी चमकदार बनी रहती है। तो देर किस बात की, खूबसूरती और सेहत के लिए आज से ही शुरू करें पैर के तलुओं की मालिश।



शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण

शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाना कई रोगों का कारण बनता है। ऑक्सीजन का स्तर कम होने पर सबसे जल्दी और सबसे बुरा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इस स्थिति में कोई भी वायरस और बैक्टीरिया हमारे शरीर पर हावी हो सकता है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण क्या होते हैं।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं को सुचारु रूप से चलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए, उतनी मात्रा में ऑक्सीजन ना मिल पाता।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है, सांस लेने में दिक्कत होने लगती या सांस फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

हो सकती हैं ये बीमारियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बहुत कम हो जाए तो ब्रेन डैमेज और हार्ट अटैक तक की स्थिति बन जाती है। शुगर के रोगियों में यदि ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो उनकी शुगर अचानक बहुत अधिक बढ़ सकती है, जो कि एक जानलेवा स्थिति भी बन सकती है।
- ऑक्सीजन का स्तर अचानक से बहुत अधिक घट जाने पर शरीर में थायरॉइड हॉर्मोन का संतुलन गड़बड़ा जाता है। इस स्थिति में थायरॉइड का स्तर या तो बहुत अधिक बढ़ सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कई कारण होते हैं, जो व्यक्ति की लाइफस्टाइल पर निर्भर करते हैं। जो लोग बहुत अधिक आलस से भरपूर जीवनशैली जीते हैं यानी फिजिकल एक्टिविटी नहीं करते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोग बहुत अधिक शारीरिक श्रम करते हैं लेकिन उसके हिसाब से डायट नहीं लेते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।
- जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। क्योंकि फेफड़ों सहित पूरे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह करने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।



आंखों में पानी आना

आंखें शरीर का सबसे जरूरी, सुंदर और नाजुक अंग हैं। सर्दियों के मौसम में नमी और ठंडक के कारण आंखों में पानी आ जाता है लेकिन यह ड्राई आई सिंड्रोम का संकेत भी हो सकता है। इस बीमारी में आंखों से बहुत ज्यादा पानी आना, धुंधला दिखाई देना और चुभन महसूस होना, सूजन, रेशेज, लालपन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। इस बीमारी का समय पर इलाज न करने पर आंखों की रोशनी जा भी सकती है। ऐसे में इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप डॉक्टर की दवाइ के साथ-साथ कुछ घरेलू उपाय भी कर सकते हैं। इन घरेलू नुस्खों की मदद से आप बिना किसी नुकसान के इस परेशानी से छुटकारा पा सकते हैं।

- गीला कपड़ा - आंखों को हाथों से इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। आंखों में जलन, दर्द या खुजली होने पर साफ पानी में कपड़े को भिगोकर आंखों की सफाई करें। इससे किसी भी तरह की बीमारी का खतरा कम हो जाता है।
- नारियल का तेल - नारियल तेल में मौजूद गुण आंखों की गंदगी को साफ करते हैं। रोजाना आंखों के नीचे और आस-पास नारियल के तेल की मालिश करें। आपको इस समस्या से निजात मिल जाएगा।
- हर्बल टी - कोमोमाइल या पेपरमिंट चाय की पत्तियों को थोड़ी देर गर्म पानी में भिगो दें। इसके बाद थोड़ी-थोड़ी देर में आंखों की सफाई करें। ध्यान रहे कि पानी ज्यादा गर्म न हो।
- नमक - कई बार आंखों में जलन और खुजली के कारण पानी आने लगता है। ऐसे में आप 1 गिलास गर्म पानी में

वृत्कीभर नमक डालकर आंखों की सफाई करें। दिन में 3 बार इसका इस्तेमाल खुजली और जलन की परेशानी को दूर कर देगा।
बकिंग सोडा - साफ पानी में 1 चम्मच बकिंग सोडा मिलाकर गर्म करें। पानी थोड़ा रह जाने पर इससे अपनी आंखों को धो लें। इससे आपको आराम मिल जाएगा।
टंडा दूध - कॉटन बॉल को टंडे दूध में डिप करके अपनी आंखों को आस-पास रगड़ें। इसके अलावा आप कॉटन बॉल को टंडे दूध में भिगोकर रख भी सकते हैं। इन उपायों को सुबह-शाम करने से आपको आराम मिल जाएगा।
एलोवेरा - एलोवेरा जेल में 1 चम्मच शहद और 1/2 कप एल्डरबैरी चाय मिलाएं। रोजाना दिन में 2 बार इस मिश्रण से अपनी आंखों को धोएं। आपको परेशानी कुछ समय में ही दूर हो जाएगी।
कच्चा आलू - एस्ट्रिजेंट के गुणों से भरपूर कच्चा आलू आंखों में पानी आने की समस्या से जल्दी राहत देता है। आलू की पतली स्लाइस काट कर कुछ देर फ्रिज में रखें। इसके बाद इस टेंडी स्लाइस को 15 से 20 मिनट के लिए आंखों के ऊपर रख लें। 2-3 दिन तक इसका इस्तेमाल आपको इस समस्या को दूर कर देगा।

४६ छात्रों को शिक्षा से वंचित रखने वाले आचार्य के खिलाफ कमेटी का गठन

शिक्षा मंत्री ने कहा- कोई भी बच्चा स्कूल न छोड़े

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत में ४६ छात्रों को शिक्षा से वंचित रखने वाले सस्पेंडेड शिक्षक को सूरत छोड़ने की सलाह दी गई है। शिक्षा विभाग ने इस मामले की गंभीरता को देखते हुए एक कमेटी का गठन किया है जो इस शिक्षक के खिलाफ कार्रवाई की सिफारिश करेगी।

शिक्षा मंत्री ने स्पष्ट किया कि किसी भी बच्चे को स्कूल छोड़ने की अनुमति नहीं दी



जाएगी। उन्होंने कहा कि शिक्षा का अधिकार हर बच्चे का है और इस प्रकार के मामलों में त्वरित और प्रभावी कार्रवाई की जाएगी ताकि भविष्य में कोई भी छात्र शिक्षा से वंचित न रहे। चालू सत्र और परीक्षा के करीब होने के कारण गरीब

छात्रों को स्कूल से निकालकर उन्हें एलसी देने वाले मुख्य शिक्षक विजय झांझरिका को निलंबित कर दिया गया है। निलंबन आदेश में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि वे सूरत शहर छोड़कर कहीं नहीं जा सकते; यदि उन्हें बाहर जाना है, तो उन्हें छुट्टी लेनी होगी। इसके अलावा, इस मामले पर शिक्षा मंत्री भी सक्रिय हो गए हैं। उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा कि मुख्य शिक्षक द्वारा किया गया यह कृत्य शिक्षा के खिलाफ है। नगर प्राथमिक शिक्षा समिति की स्कूल ३१८ के मुख्य शिक्षक विजय झांझरिका ने

जून महीने से लेकर अब तक कुल ४६ गरीब मासूम छात्रों को स्कूल से निकाल दिया था। इन छात्रों को छोटे-छोटे कारणों का बहाना बनाकर लिविंग सर्टिफिकेट (एलसी) जारी कर दिया गया था। यह शर्मनाक घटना उजागर होने के बाद राज्य के शिक्षा मंत्री प्रफुल पंसेरिया ने मुख्य शिक्षक को निलंबित करने का आदेश दिया था। इसके साथ ही इस मामले की जांच के लिए एक समिति का गठन किया गया है। सीआरसी के तीन सदस्यों को कारण बताओ नोटिस भी जारी किया गया है।

परमात्मा की वाणी से जीवन में आता है परिवर्तन : आचार्य श्री जिनमणिप्रभसूरीश्वरजी

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत, शहर के पाल में श्री कुशल कांति खरतरगच्छ जैन श्री संघ पाल स्थित श्री कुशल कांति खरतरगच्छ भवन में युग दिवाकर खरतरगच्छाधिपति आचार्य श्री

जिनमणिप्रभसूरीश्वरजी म. सा. ने आज गुस्कार २२ अगस्त को प्रवचन में कहा कि उत्तराध्ययन सूत के तीसरे अध्याय में पहला श्लोक जो अपने भविष्य का निर्माण करने वाला है, वह पाना, पाना नहीं है, जिसे पाने के बाद छोड़ना पड़े, वह पाना पाना है, जो हमारा उपहार बन जाए, जो हमारे कल्याण का मार्ग बन जाए, परमात्मा की वाणी से जीवन में परिवर्तन जख आता है, पूरे भारत में सिद्धिपत की तपस्या लाखों में हो रही है।



उन्होंने कहा कि जीवन को पाने के बाद हमें दान रूच, साधर्मिक भक्ति अल्प कषाय करना चाहिए, कषाय से कोई मुक्त नहीं है आप भी नहीं और साधु भी नहीं। अल्प कषाय के तीन भेद हैं, शिघ्र कषाय, दिर्घ कषाय और तीव्र कषाय है। इन तीनों को हमें समझना है। अल्प कषाय मनुष्य जीवन को प्राप्त करने का प्रबल उपाय है। आज हैदराबाद के अति प्राचीन कुलपाकजी तीर्थ के ट्रस्ट मंडल के नेतृत्व में २० से २५ लोगों का संघ उपस्थित रहा, जिसमें सुरेंद्र भाटिया, वसंतजी सहित श्रद्धालु शामिल थे, जिन्होंने अगले २०२५ में चारों संप्रदाय की ओर से हैदराबाद में चातुर्मास के लिए आचार्य श्री जिनमणिप्रभसूरीश्वरजी म. सा. को न्यौता दिया, और आचार्यश्री ने उसे स्वीकार किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि अगर सबको मन में यह भाव आ जाए कि मैं श्वेताम्बर, स्थानकवासी, डिगंबर, तेरापंथी बाद में हूँ, मैं पहले एक जैन हूँ, ऐसा भाव आ जाएगा तो जैन समाज का नक्शा बदल जाएगा।

हीरा, टेक्सटाइल सहित विभिन्न क्षेत्रों में व्यापार करने वाले ५४ लोगों को लक्ष्य बनाकर मासिक २% लाभ का लालच देकर

दो करोड़ से अधिक की रकम ठग ली

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत की ईको सेल ने एक ठग गिरोह के मास्टरमाइंड को गिरफ्तार किया है, जिसने हीरा, टेक्सटाइल और अन्य क्षेत्रों में व्यापार करने वाले ५४ लोगों को लक्षित करके उन्हें मासिक २% लाभ का लालच दिया। इस लालच का फायदा उठाकर उसने इन लोगों से दो करोड़ से अधिक की रकम ठग ली।

प्रारंभिक जांच के अनुसार, आरोपित ने ग्राहकों को नफे का आश्वासन देकर निवेश करने के लिए प्रेरित किया और उसके बाद बड़ी रकम हड़प ली। अधिकारी इस मामले को

गहन जांच कर रहे हैं और अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी की संभावना है। शहर के हीरा, टेक्सटाइल और अन्य क्षेत्रों में व्यापार करने वाले ५४ लोगों को मासिक २% लाभ का लालच देकर २,४७,८१,००० रुपये की ठगी करने वाले मास्टरमाइंड को कटक सर्कल जेल (ओडिशा) से ट्रांसफर वॉरंट के माध्यम से सूरत ईको सेल ने गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश कर ५ दिन की रिमांड प्राप्त की गई है।

५४ व्यापारियों के पैसे लेकर फरार हुआ था

सूरत शहर के बड़े व्यापारियों, टेक्सटाइल और डायमंड से जुड़े लोगों को लक्ष्य बनाकर

कंपनी मासिक २% लाभ बैंक खाते में देगी। शुरू में २% लाभ का भुगतान किया गया, लेकिन जैसे-जैसे निवेश बढ़ा, लाभ देना

जीण माताजी के मंदिर में तस्वीर की हुई स्थापना

क्रांति समय
www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत, श्री जीण माता सेवा ट्रस्ट द्वारा न्यूसिटी-लाईट स्थित देवसर माता प्रांगण में नवनिर्माणाधीन जीण माता मंदिर में माताजी की तस्वीर की स्थापना रक्षाबंधन के



पावन पर्व पर की गई। मंदिर के निर्माण एवं संचालन हेतु श्री जीण माता सेवा ट्रस्ट का गठन किया गया है। मंदिर के गर्भगृह का चाँदी का काम और मूर्ति बनने का कार्य भी शुरू हो चुका है। इस मौके पर ट्रस्ट के कमल टटनवाला, अशोक चौकड़िका, अमित दोदराजका सहित अनेकों लोग उपस्थित रहे।



जीयाजुर रहमान मानी स्टाहु दा सैयद और उसकी टोली ने उनकी कंपनी में निवेश करने का लालच दिया कि

अग्रवाल समाज ट्रस्ट अल्थान की नई कार्यकारिणी का गठन

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत, अग्रवाल समाज ट्रस्ट अल्थान वेसु के कार्यकारिणी सदस्यों की मीटिंग को राति ९ बजे आस्था कॉरपोरेट केपिटल वीआईपी रोड में रखी गई। मीटिंग में वर्तमान अध्यक्ष विनोद चिड़वा वाला एवं सचिव विकास मालचन्दका की उपस्थिति में नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। साथ ही मनोनीत सदस्यों का चयन किया गया। उपस्थित वर्तमान एवं नये चयनित सदस्यों



द्वारा सर्व समिति से २०२४-२६ के लिये पदाधिकारियों का चयन किया गया।

अध्यक्ष: भागचंद अग्रवाल (हुडिलवाला)
चेयरमैन: संमत् पोद्दार

उपाध्यक्ष: कैलाश अग्रवाल प्रमोद अग्रवाल (चिरानियाँ) संगठन मंत्री: लक्ष्मीकांत नैनसुखा सहसचिव: महेंद्र अग्रवाल (रेनवाल) सह कोषाध्यक्ष: प्रकाश जोगाणी मीडिया प्रभारी: सुनील चिरानियाँ (पिन्टू) कार्यकारिणी सदस्य

सोनू अग्रवाल, रामनिवास अग्रवाल, कपिल गर्ग, मुकेश गोयनका, मनोज मेहरिया, दिलीप खंटा, अशोक अग्रवाल, विष्णु केडिया, श्याम अग्रवाल, अमित गोरिसरिया

मनोनीत सदस्य
१. श्री चंडीप्रसाद पंसारी
२. विजय गोयल
३. सुनील चिरानियाँ (पिन्टू)

आत्मा में रमण करना साधु के लिए श्रेयस्कर : युगप्रधान आचार्यश्री महाश्रमण

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत, जैन श्वेताम्बर तेरापंथ धर्मसंघ के एकादशमाधिसास्ता, भगवान महावीर के प्रतिनिधि, युगप्रधान आचार्यश्री महाश्रमणजी वर्तमान में सूरत में चतुर्मास कर रहे हैं। चतुर्मास प्रवास स्थल उपस्थित जनता को पावन प्रेरणा तो प्राप्त हो ही रही है, इसके साथ-साथ तेरापंथ धर्मसंघ के विभिन्न संस्थाओं द्वारा अनेक-अनेक उपक्रम भी आयोजित हो रहे हैं। इस क्रम में गुस्कार को अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद द्वारा अलंकरण एवं पुरस्कार सम्मान समारोह का आयोजन किया।

नित्य की भांति गुस्कार को युगप्रधान आचार्यश्री महाश्रमणजी ने आयारो आगम के माध्यम से पावन पाथेय प्रदान करते हुए कहा कि हर आदमी के पास अतिन्द्रिय ज्ञान होना आवश्यक नहीं लगता। केवलज्ञानी तो सर्वज्ञ होते हैं। वे सम्पूर्ण अतिन्द्रिय के धारक, उत्पन्न ज्ञान-दर्शन के धारक अर्हत् होते हैं। उनके भीतर से ज्ञान उत्पन्न हो गया है। केवलज्ञान प्राप्त करने के लिए कॉलेज अथवा विश्वविद्यालय में पढ़ने की



आवश्यकता नहीं होती। इसके लिए किसी प्रकार के प्रमाण पत्र की भी आवश्यकता नहीं होती। चूकि आदमी के पास ऐसे ज्ञान नहीं होते और तो सभी साधुओं में भी नहीं हो सकता, ऐसी स्थिति अर्हत्ता का उपदेश, उनकी आज्ञा या आगम एक आधार बन सकते हैं। साधुओं के लिए आगम अथवा दूसरे ग्रंथ ही आलम्बनभूत बन सकते हैं। आगम तो ग्रंथ शिरोमणि होते हैं। आगम का अपना महत्व है। उसके बाद हमारे धर्मसंघ के आधारभूत ग्रंथ परम पूज्य आचार्यश्री भिक्षु से प्राप्त हुए आयारो में बताया गया है कि जो साधु अनाज्ञा में वर्तन करते हैं, आत्मा में रमण नहीं करते हैं, अर्हत्ता के उपदेश का अनुसरण नहीं करते हैं, वे काम-भोगों में अपने चित्त को लगा सकते हैं। साधु बन जाना अच्छी बात है, परन्तु छोटे गुणस्थान में प्रमाद हो सकता है।

छटे गुणस्थान प्रमाद आश्रव होता है। आयारो

मंगल प्रवचन के उपरान्त आचार्यश्री ने मुनि गजसुकुमालजी के आख्यान क्रम को आगे बढ़ाया। अनेक तपस्वियों ने आचार्यश्री से अपनी-अपनी तपस्या का प्रत्याख्यान किया। तदुपरान्त आचार्यश्री की मंगल सन्निधि में अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद द्वारा अलंकरण एवं पुरस्कार सम्मान समारोह का समायोजन हुआ। इस संदर्भ में अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री रमेश डागा ने अपनी भावाभिव्यक्ति दी। वर्ष २०२४ के युवा गौरव पुरस्कार अभातेयुप के पूर्व अध्यक्ष श्री विमल कटरिया को तथा आचार्यश्री महाश्रमण युवा व्यक्तित्व पुरस्कार श्री विपीन पितलिया को प्रदान किया गया। श्री कटरिया के प्रशस्ति पत्र का वाचन अभातेयुप के वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री पवन माण्डोट, श्री पितलिया के प्रशस्ति पत्र का वाचन उपाध्यक्ष द्वितीय श्री जयेश मेहता ने किया। अलंकरण व पुरस्कार प्राप्तकर्ताओं ने अपनी भावनाओं को अभिव्यक्ति दी। आचार्यश्री ने अलंकरण/पुरस्कार प्राप्तकर्ताओं को पावन आशीर्वाद भी प्रदान किया। कार्यक्रम का संचालन अभातेयुप के महामंत्री श्री अमित नाहटा ने किया। नेशनल रेलवे कमेटी मेम्बर

91182 21822

होम लोन
कमर्शियल लोन
प्रोजेक्ट लोन
पर्सनल लोन
मोर्गेज लोन
ओ.डी.
सी.सी.

M. No.: 9898315914

Insurance

FIRST PARTY & THIRD PARTY
MOTER-BIKE, CAR, AUTO

SHIV CSC CENTER

MOTOR INSURANCE
LIFE INSURANCE
HEALTH INSURANCE
GENERAL INSURANCE
PERSONAL ACCIDENTAL

LIC
SBI general
IFFCO-TOKIO

Rahul Chandel | mahakal_group_udhna | Manish Teli

महाकाल गुप

आगमन सोहळा

Date :- 04-09-2024, Wednesday Time :- Evening 07.00 PM

स्थल :- झांसी की रानी गार्डन से महादेवनगर, उधना.

मिडीया पार्टनर
स्वराज आकर्यपण
कृष्णश्यामी
D.J. Ast
JOKER
KEM GHU SURAT
क्रांति समय

अष्टाविनायक चा सम्राट

आगमन सोहळा

तारीख :- 05-09-2024
समय :- रात 08.00 बजे

मिडीया पार्टनर
मुख्य आकर्यक :-

स्थल :- मढी की खमणी से हरिनगर-२, उधना, सूरत.