

## पहला कॉलम



### दिल्ली नगर निगम के 12 जोन के चुनाव में भाजपा ने बाजी मारी

नई दिल्ली। दिल्ली नगर निगम के 12 जोन के चुनाव के नतीजे सामने आ गए हैं। इस चुनाव में बीजेपी ने आप पर बहुत हासिल की है। बुधवार को हुए चुनाव में 12 जोन में से 7 पर भाजपा ने जीत हासिल की है वहीं 5 जोन में आप ने जीत हासिल की है। दिल्ली नगर निगम की दिल्ली वार्ड समिति के लिए चुनाव एमसीडी मुख्यालय में कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच हुए। साल 2022 में एमसीडी के एकीकरण के बाद काफी समय से लिबत चुनाव पहली बार हुए। सत्तारूढ़ आम आदमी पार्टी और विपक्षी भारतीय जनता पार्टी के बीच राजनीतिक गतिरोध के कारण चुनाव नहीं हो सका था और मामला अदालत में भी गया।

### सेना का वाहन खाई में गिरा... चार जवानों की मौत

पेडोंग। सिक्किम के पाकयोंग में एक बड़ा सड़क हादसा हो गया है, हादसे में भारतीय सेना के चार जवानों की मौत हो गई है। जवान पश्चिम बंगाल के पेडोंग से सिक्किम के जुलुक सिल्क रूट से पाकयोंग की ओर जा रहे थे तभी वाहन खाई में जा गिरा हादसे में वाहन में सवार चार जवानों की मौत हो गई है। सेना का वाहन सड़क से फिसलकर खाई में 700 से 800 फीट नीचे गिर गया। बताया जा रहा है कि हादसा दलोंपचंद द्वारा के पास बर्तकल वीर में हुआ है। यह सिल्क रूट के नाम से मशहूर रेनॉल्ड गैंगली ह्राइवे के पास पड़ता है। वाहन के खाई में गिरने से हादसे में चार जवानों ने अपनी जान गंवा दी है।

### पूर्व प्रिंसिपल घोष पहुंचा सुप्रीम कोर्ट... सुनवाई आज

कोलकाता। कोलकाता के आरजी कर मेट्रिकल कॉलेज के पूर्व प्रिंसिपल संदीप घोष ने कलकत्ता हाई कोर्ट के उस फैसले को चुनौती देकर सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटया है, जिसमें उनके कथित वित्तीय अनियमितताओं की सीबीआई जांच का आदेश दिया गया है। भारत के मुख्य न्यायाधीश डीवाइ चंद्रचूड़ की अगुवाई वाली पीठ के समक्ष 6 सितंबर को सुनवाई के लिए सूचीबद्ध किया है। यह याचिका मेट्रिकल कॉलेज के सेमिनार हॉल में 31 वर्षीय प्रशिक्षु डॉक्टर के कथित बलात्कार और हत्या के बाद घोष के इर्द-गिर्द बढ़ती जांच के बीच आई है।

### बीजेपी ने हरियाणा विधानसभा चुनाव के लिए अपनी पहली सूची जारी की



नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) ने हरियाणा विधानसभा चुनाव के लिए अपनी पहली सूची जारी कर दी है। इस सूची में कुल 67 उम्मीदवारों के नाम शामिल किए गए हैं। मुख्यमंत्री नयब सिंह सेना को लाडवा विधानसभा क्षेत्र से चुनावी मैदान में उतारा जाएगा। पार्टी ने विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों से प्रमुख नेताओं को चुनावी मैदान में उतारने का निर्णय लिया है। भाजपा ने सीएम नयब सिंह सेना को चुनावी मैदान में उतारने के अलावा पंचकूला से ज्ञान चंद गुप्ता, अम्बाला कैट से अनिल विज, जगाधरी से कंवर पाल गुर्जर, रतिया से सुनीता दुग्गल, आदमपुर से भव्य बिशनोई और सोहना से तेजपाल तंवर को उम्मीदवार बनाया है।

### राहुल गांधी महाराष्ट्र के दौरे पर आज करेंगे जनसभा

नई दिल्ली। कांग्रेस सांसद और लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी गुरुवार को महाराष्ट्र की यात्रा कर रहे हैं। इस यात्रा के दौरान राहुल गांधी और कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे पूर्व राज्य मंत्री स्वर्गीय पतरंग कदम की प्रतिमा का अनावरण भी करेंगे। इसी के साथ महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव प्रचार अभियान का शुभारंभ भी करेंगे। गौरतलब है कि महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव साल के अंत में होने जा रहे हैं। महाराष्ट्र में कांग्रेस यूबीटी सेना और एनसीपी-एसपी के साथ गठबंधन कर चुनाव मैदान में उतर रही है। कांग्रेस के सोशल मीडिया एकाउंट में की गई पोस्ट अनुसार, राहुल गांधी करीब एक बजे वांगी में पूर्व राज्य मंत्री दिवंगत पतरंग कदम की प्रतिमा का अनावरण करेंगे और इसके बाद करीब 1.45 बजे कडगांव में एक जनसभा को संबोधित करेंगे।

## दिल्ली में यमुना के 75 प्रतिशत डूबक्षेत्र पर अतिक्रमण..... खतरे में अस्तित्व



### नई दिल्ली।

दिल्ली में भारत की चौथी सबसे बड़ी नदी यमुना के 75 प्रतिशत डूबक्षेत्र पर अतिक्रमण हो चुका है। लोगों ने नदी के कैचमेंट एरिया में पक्के घर बनाए हैं। केंद्र और राज्य सरकारों की नाक के नीचे दिल्ली में इतना बड़ा अवैध कब्जा कैसे हुआ? ये सबसे बड़ा सवाल है। दिल्ली विकास प्राधिकरण के एक नए सर्वे के मुताबिक, दिल्ली में यमुना नदी के बाढ़ क्षेत्र का 75 प्रतिशत हिस्सा ऐसा है, जहां अतिक्रमण करके लोगों ने बड़ी-बड़ी इमारतों का निर्माण कर लिया है। इस क्षेत्र को नदी का ओ-जोन एरिया भी कहते हैं, जहां किसी भी तरह के निर्माण कार्य पर सख्त प्रतिबंध रहता है। बावजूद इसके नए सर्वे में बताया गया है कि दिल्ली में यमुना नदी का जो 9,700 हेक्टेयर का बाढ़ क्षेत्र है, उसमें से 7,362 हेक्टेयर पर लोगों ने अवैध कब्जा करके 5 से 7 मंजिला इमारतों का निर्माण हुआ है, उन सभी इमारतों में 30 से 50 कमरे हैं, जहां लोग किराए पर रहते हैं और इन इमारतों से हर महीने कम से कम 1 लाख रुपये का किराया आता है। जबकि ये इमारतें पूरी तरह अवैध हैं। इसके अलावा ये इमारतें इतनी विशाल हैं कि इन्हें दिल्ली से नोएडा को जोड़ने वाले डीएनडी एक्सप्रेसवे से आसानी से देख सकते हैं। लेकिन सोचने वाली बात ये है कि जो अतिक्रमण हमें और आपको एक्सप्रेसवे से दिखाता है, वहां अवैध अतिक्रमण यहां से गुजरने वाले सरकारी अधिकारियों और मंत्रियों को नहीं दिखाता। दिल्ली से यमुना नदी की कुल लंबाई का केवल दो प्रतिशत हिस्सा ही

गुजरता है। लेकिन, इस दो प्रतिशत हिस्से में दो हजार से ज्यादा स्थानों पर अवैध कब्जा और अतिक्रमण है। कालिंदी कुंज, ओखला, मयूर विहार, गीता कॉलोनी, कश्मीरी गेट और वजीराबाद सहित कई इलाकों में यमुना नदी के ओ-जोन एरिया को नक्शे से गायब किया जा चुका है। सरकार ने यमुना नदी के बाढ़ क्षेत्र में जो 10 बयोडायवर्सिटी पार्क बनाए थे, उसमें से 6 पार्क पर अवैध कब्जा है। दिल्ली हाई कोर्ट ने पिछले महीने इन पार्कों को अतिक्रमण मुक्त कराने के निर्देश दिए थे। लेकिन अतिक्रमण वाले माफिया इतने शक्तिशाली हैं कि यमुना नदी के जिस 7,362 हेक्टेयर बाढ़ क्षेत्र पर अवैध कब्जा है, उनमें से सरकार सिर्फ 700 हेक्टेयर को ही अतिक्रमण मुक्त कर सकी। ये सारा अतिक्रमण पिछले 30 वर्षों के दौरान हुआ है। वर्ष 1990 तक यमुना नदी के बाढ़ क्षेत्र पर ना के बराबर अवैध कब्जा था। लेकिन इसके बाद नदी के डूब क्षेत्र में बड़ी-बड़ी इमारतों का निर्माण हुआ और अब वर्ष 2024 में करीब 75 फीसदी बाढ़ क्षेत्र पर अवैध कब्जा हो चुका है। ऐसा माना जाता है कि यमुना नदी का अस्तित्व दो करोड़ वर्षों से भी पुराना है और ये गंगा की सबसे बड़ी सहायक नदी है, जिसे सीताजी इतना पवित्र मानती थीं कि एक बार उन्होंने इस नदी से सिर्फ इस लिए क्षमा-याचना की थी, क्योंकि वह इस नदी को भगवान श्री राम और लक्ष्मण के साथ एक नाव में बैठ कर पार करना चाहती थीं।

## अग्निपथ योजना में बदलाव किया तो मकसद में नहीं होंगे कामयाब!

### -उच्चाधिकारी ने बदलाव से किया इनकार

### नई दिल्ली।

सरकारी कर्मचारियों को युनिफाइड पेंशन स्कीम का तोहफा देने के बाद मोदी सरकार अग्निपथ योजना में बड़ा बदलाव कर सकती है? ये सवाल आज हर किसी के मन में उठ रहा है। वहीं पिछले कुछ वक से अग्निपथ योजना को लेकर सियासी तापमान चढ़ा हुआ है। इस बीच अग्निपथ योजना को लेकर एक उच्च अधिकारी ने जानकारी साझा की है जिसमें कहा गया है कि अग्निपथ योजना में किसी तरह का कोई बदलाव नहीं किया जा रहा है। अधिकारियों के मुताबिक इस योजना में किसी तरह के बदलाव किए जाएंगे तब इसे लागू करने का मकसद कामयाब नहीं हो पाएगा। मीडिया रिपोर्ट में एक अधिकारी के हवाले से बताया है कि अगर



2020 में गलवान घाटी में हुई झड़प का उदाहरण देते हुए कहा कि इस घटना ने साबित कर दिया कि ऊंचाई वाले क्षेत्रों में दुश्मन से लोहा लेने के लिए कितनी कठिनाई होती है। उस समय भारत और चीन के सैनिकों के बीच पथरों, डंडों और नुकिले तारों से लड़ाई हुई थी। हमारे पैदल सेना के सैनिकों की औसत आयु 29 है, लेकिन उन्हें 21 के करीब कम की जरूरत है। दरअसल अग्निपथ स्कीम के तहत केवल 17 से 21 वर्ष की आयु के युवा पुरुष और महिलाएं सेना में भर्ती हो पाएंगे। अग्निपथ के तहत चुने गए सैनिकों में से 25फीसदी को अगले 15 साल तक नियमित सेवा में बनाए रखने का प्रावधान है। तब भारत सरकार ने अपनी सेना को युवा और चुस्त-दुरुस्त बनाने के लिए अग्निपथ योजना शुरू की थी। इस योजना के तहत, युवाओं को चार साल के लिए सेना में भर्ती किया जाता है, जिसके बाद उनमें से 25फीसदी को स्थायी सेवा में लिया जाता है। इस योजना का मुख्य उद्देश्य सेना की औसत आयु को कम करना और उसे चीन जैसी चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करना है।

## दो उग्रवादी संगठनों के साथ समझौता.... त्रिपुरा के लिए ऐतिहासिक कदम



### नई दिल्ली।

त्रिपुरा और पूरे इलाके में हिंसा समाप्त करने और शांति लाने के प्रयासों में बड़ी कामयाबी मिली है। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह की उपस्थिति में राज्य के दो उग्रवादी संगठनों के साथ समझौता हुआ। नेशनल लिबरेशन फ्रंट ऑफ त्रिपुरा (एनएलएफए) और ऑल त्रिपुरा टाइगर फोर्स (एटीटीएफ) ने एक समझौते पर साइन किए। यह समझौता प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के शांतिपूर्ण, समृद्ध और उग्रवाद मुक्त नॉर्थ-ईस्ट के विजन को साकार करने की दिशा में एक अहम कदम साबित होगा। इस दौरान त्रिपुरा के मुख्यमंत्री प्रोफेसर डॉक्टर माणिक साहा, गृह मंत्रालय और त्रिपुरा सरकार के अन्य वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे। इस मौके पर केंद्रीय गृह मंत्री ने कहा कि नॉर्थ-ईस्ट के लोगों और दिल्ली के बीच बड़ा फासला था। इस पीएम मोदी ने सड़क, रेल और विमान के जरिए तब कम किया था। साथ ही दिलों के बीच की दूरी को भी पाटने का काम किया है। शाह ने बताया कि आज का यह समझौता नॉर्थ-ईस्ट के लिए 12वां और त्रिपुरा से जुड़ा तीसरा समझौता है। इन समझौतों से अब तक करीब 10 हजार उग्रवादी हथियार छोड़ मुख्य धारा में आए हैं। इन समझौतों से दोनों तरफ से हजारों लोगों की मृत्यु के कारण को रोकने की बड़ी पहल की गई है। आज के समझौते से 328 से अधिक सशस्त्र कैडर हिंसा छोड़कर समाज की मुख्यधारा में शामिल होकर त्रिपुरा के विकास के निर्माण में भी योगदान दे सकते हैं। इस मौके पर भारत सरकार ने त्रिपुरा की जनजातीय आबादी के समग्र विकास के लिए 250 करोड़ रुपये के विशेष पैकेज को भी मंजूरी दी। उन्होंने कहा कि बू-रियांग समझौता होने के बाद आज हजारों बू-रियांग भाई अपने घरों में अच्छे जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

## 1788 कमरे वाले आलीशान महल में बुनेई किंग के मेहमान बने पीएम मोदी



### नई दिल्ली।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हाल ही में दो दिन के बुनेई दौरे पर थे। किसी

से मिली मुक्ति की याद में बने इस महल को फिलीपींस के आर्किटेक्ट ने डिजाइन किया था। इस महल की गुंबदों पर सोने की परत चढ़ाई गई है। इस्ताना नूरुल ईमान महल में बुनेई के रिच कल्चरल हेरिटेज के साथ-साथ मॉडर्न आर्किटेक्चर की झलक भी है। ना केवल यह दुनिया का सबसे बड़े बल्कि सबसे महंगा राजमहल भी है। कितना बड़ा है इस्ताना नूरुल ईमान राजमहल? इस्ताना नूरुल ईमान राजमहल करीब 2.15 मिलियन स्क्वायर फीट में फैला हुआ है। पैलेस की आधिकारिक वेबसाइट के मुताबिक

## दुनिया की बुरी ताकतों का पतन भारत में होता : भागवत

### नई दिल्ली।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आएसएस) प्रमुख मोहन भागवत ने कहा कि दुनिया के बाकी हिस्सों में पनपने वाली बुरी ताकतों का पतन भारत में होता है। उन्होंने कहा कि बुरी ताकतें दुनिया भर में मौजूद हैं और उनके बुरे काम हर जगह जारी हैं। भागवत सहूह्रू समूह द्वारा आयोजित 'वेदसेवक सम्मान सोहला को संबोधित कर रहे थे, जिसमें अयोध्या में राम मंदिर निर्माण के दौरान 16 महीने तक वेदों के 'अनुष्ठान' (पाठ) में भाग लेने वाले 200 गुरुजी को सम्मानित किया गया। इस दौरान भागवत ने कहा, "बुरी ताकतें दुनिया भर में मौजूद हैं, और उनके

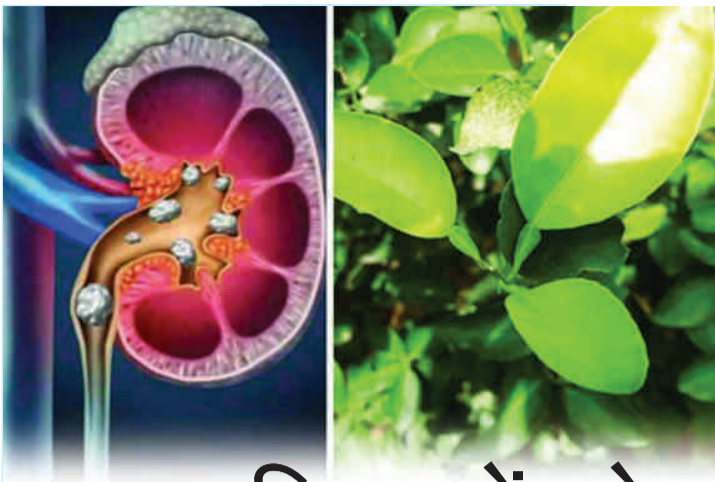
बुरे काम जारी हैं। बांग्लादेश पहला मामला नहीं है। पहला मामला अमेरिका का है। संघ प्रमुख ने कहा कि मैंने एक अमेरिकी राइटर की लिखी किताब पढ़ी जिसका टाइटल है 'कल्चरल डेवोल्यूशन ऑफ अमेरिका', जिसमें उन्होंने पिछले 100 वर्षों में अमेरिका के सांस्कृतिक पतन पर चर्चा की है। 'संघ प्रमुख ने कहा कि यह पतन पोलैंड में दोहराया गया, फिर अरब देशों में अरब क्रांति के रूप में और हाल ही में यह बांग्लादेश में हुआ। भागवत ने कहा, जो लोग दुनिया पर अपनी पकड़ मजबूत करना चाहते हैं और मानते हैं कि वे ही सही हैं, जबकि अन्व्य गलत हैं, ऐसी अभिमान प्रवृत्तियों लोगों को एक-दूसरे के खिलाफ खड़ा करना चाहती हैं और इससे लाभ उठाना चाहती हैं। आरएसएस प्रमुख भागवत ने कहा, ऐसी प्रवृत्तियों के कारण आपदाएं आती हैं और राष्ट्र बर्बाद हो जाते हैं। हमें बिना किसी डर के ऐसी प्रवृत्तियों पर नजर रखने की जरूरत है। इतिहास बताता है कि ऐसी ताकतें उभरती हैं और अंततः भारत तक पहुंचती हैं और यहां उनका पतन होता है। उन्होंने कहा कि अस्पृश्यता का शास्त्रों में कोई स्थान नहीं है लेकिन यह व्यवहार में मौजूद है। भागवत ने सवाल उठाया कि अगर कोई हिंदू धर्म के इसतरह के अड्डियल व्यवहार से तंग आकर दूसरे धर्म में धर्मांतरण करता है, तब इसके लिए किसे दोषी ठहराया जाए।

बुनेई किंग के राजमहल में 1788 कमरे और 257 बाथरूम हैं। महल में एक बैक्रेट हॉल भी है, इसमें 5000 मेहमान एक साथ इकट्ठे हो सकते हैं। महल में एक मस्जिद भी है जिसमें एक साथ 1500 लोग नमाज पढ़ सकते हैं। इस राजमहल में एक हेलिपेड भी है। इसके अलावा सबसे बड़े रिजिडेंशियल महल में 5 स्विमिंग पूल, एक सिंहासन कक्ष और कई एयरकंडीशनड घोड़े के खलिहान हैं। इसके विशाल इंटीरियर को सोने, संगमरमर और विदेशी लकड़ियों सहित बेहतरीन सामानों से भव्य रूप से सजाया गया है, जो सुल्तान की अपार संपत्ति और बुनेई के सांस्कृतिक और राजनीतिक जीवन में राजशही के महत्व को दर्शाता है। सुल्तान का निजी घर होने के अलावा इस्ताना नूरुल ईमान, बुनेई सरकार की सत्ता भी यहीं से चलती है। इस महल में प्रधानमंत्री का घर, कई विभागों के ऑफिस और महत्वपूर्ण राष्ट्रीय समारोहों के लिए वेन्यू भी है। पीएम मोदी के यहां पहुंचने पर लंच का कार्यक्रम भी इसी महल में आयोजित किया गया। बुनेई के सम्राट बोलिकुया दुनिया के सबसे धनी लोगों में शामिल हैं। और इसकी वजह बुनेई के ऑयल और गैस रिजर्व हैं। उनकी अनुमानित नेट वर्थ करीब 28 बिलियन डॉलर है।









## रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने में मदद करते हैं नींबू के पत्ते

नींबू के पत्ते विटामिन सी से भरपूर होते हैं। नींबू के पौधे में पाया जाने वाला विटामिन पी आपके शरीर में रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने में भी मदद करता है। साथ ही नींबू के पत्तों को एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव के लिए भी जाना जाता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का सेवन आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

और बढ़ने से रोकता है। ऐसे यदि आपको बार-बार किडनी में स्टोन हो जाता है तो यह आपके लिए यह किसी रामबाण से कम नहीं है।  
**माइग्रेन के दर्द से मिलेगी राहत**  
एक अध्ययन के अनुसार, नींबू के पत्ते माइग्रेन से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद होता है। दरअसल, नींबू की पत्तियों में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाया जाता है। माना जाता है कि एंटी-ऑक्सीडेंट प्रभाव शरीर के ऑक्सीडेंटिव स्ट्रेस को कम करके माइग्रेन की समस्या को सुधारने का काम करता है। एक्सपर्ट माइग्रेन और मानसिक रोगों से राहत पाने के लिए नींबू के पत्तों को सूखने की सलाह देते हैं।

**नींबू के फायदे** तो आपने बहुत सुना होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं इसकी पत्तियाँ भी किसी औषधी से कम नहीं होती है। नींबू के पत्ते का उपयोग आप कई तरह की बीमारियों से बचाव के लिए और इसे कंट्रोल करने के लिए कर सकते हैं। पर कई लोगों को ऐसा लगता है कि नींबू के पत्ते कड़वा होता है और किसी काम का नहीं होता। लेकिन आप जानकर हैरान होंगे कि इन पत्तों को खाने या इनके जूस ही इन्हें केवल सुँघ लेने से भी कई तरह के फायदे होते हैं।

### सोने की समस्या को करता है खत्म

रिसर्च के अनुसार, यदि आपको रात में नींद नहीं आती है, अनिद्रा की समस्या का शिकार है, तो नींबू के पत्ते आपके लिए दवा का काम कर सकते हैं। इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड और अल्कलॉइड नींद से जुड़ी समस्या को दूर करने का काम करता है। ऐसे में नींबू के पत्तियों से बनाए गए तेल आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

### नींबू के पत्तों का सेवन कैसे करें ?

नींबू सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है लेकिन इसे चबाकर खाने से बचना चाहिए। इसका सेवन आप चाय में मिलाकर, जूस के रूप में कर सकते हैं।  
नींबू के पत्तों में एंटीवायरल, एंटी-ऑक्सीडेंट, एल्कलॉइड, टैनिन, फ्लेवोनोइड और फेनॉलिक तत्व शामिल होते हैं। साथ ही इसमें काबोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इसके अलावा इसमें एंथैल्मेटिक, एंटी-फ्लैटुलेंस, एंटीमाइक्रोबियल, एंटी-कैंसर, एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव भी पाया जाता है।  
**किडनी में नहीं बनने देता स्टोन**  
एनसीबीआई में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार, नींबू के पत्ते में पाया जाने वाला सिट्रिक एसिड किडनी में स्टोन को बनने

### वजन रहता है कंट्रोल

यदि आप बढ़ते वजन से परेशान हैं तो नींबू के पत्ते आपकी इस परेशानी को खत्म कर सकता है। माना जाता है कि नींबू के पत्ते से बने जूस में पेटिटिन नामक घुलनशील फाइबर होता है, जो वजन घटाने में कारगर साबित हो सकता है। नींबू के पत्तों को पानी में उबालकर उस पानी को पीएं।

### पेट के कीड़ों को मारता है

मेडिकल रिसर्च के मुताबिक, नींबू की पत्तियों में एंथैल्मेटिक गुण होता है तो पेट के कीड़ों से छुटकारा दिलाने का काम करता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का उपयोग पेट के कीड़ों को खत्म करने के लिए किया जा सकता है। आप नींबू के पत्तों का रस और शहद को मिलाकर सेवन कर सकते हैं।



फिट और स्लिम रहने की चाह हर व्यक्ति की होती है, लेकिन आजकल का बिजी लाइफस्टाइल, खान-पान से जुड़ी बुरी आदतें और वर्कआउट की कमी के चलते यह सपना बहुत कम ही लोगों का पूरा हो पाता है। ऐसे में कई बार लोग अपने बढ़े हुए वजन से छुटकारा पाने के लिए खाना-पीना ही बंद कर देते हैं। जिसकी वजह से शरीर कमजोर होकर कई रोगों का घर बनने लग जाता है। अगर आपकी भी यही समस्या है तो कोरियन वेट लॉस डाइट आपकी मदद कर सकती है। दुनिया भर में लोग कोरियाई ब्यूटी टिप्स और उनके डाइट प्लान के दिवाने हैं। आइए जानते हैं आखिर क्या होती है यह कोरियन 'के पॉप डाइट' और क्या है इसके फायदे।

### क्या है के-पॉप डाइट ?

कोरियन डाइट या के-पॉप डाइट आजकल लोगों के बीच काफी चर्चा में बनी हुई है। इस डाइट की मदद से व्यक्ति बड़ी आसानी से अपना वजन कम कर सकता है। दरअसल, कोरियन डाइट में मील्स के बीच में स्नैक्स नहीं लिए जाते। इस डाइट में फेटी एसिड, शुगर या प्रोसेस्ड फूड को भी शामिल नहीं किया जाता है। के-पॉप डाइट में

### कोरियन डाइट प्लान के नियम

- कोरियन वेट लॉस डाइट प्लान में तय सीमा में कैलोरी लेने की सलाह नहीं दी जाती है। इस डाइट में व्यक्ति अपनी मर्जी से कैलोरी ले सकता है। इस डाइट प्लान में व्यंजनों, सूप और सब्जियों के ज्यादा से ज्यादा सेवन की सलाह दी जाती है।
- इस डाइट प्लान के साथ ज्यादा से ज्यादा योग और एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है।
- इस डाइट को फॉलो करने वाले लोग दिन में 7 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद भी जरूर लें।

# क्या है के पॉप डाइट

खाने को कम से कम प्रोसेस किया जाता है ताकि उसके गुण सुरक्षित रहें। इसमें ज्यादातर सब्जियाँ शामिल होती हैं और शुगर या फैट की मात्रा बहुत कम होती है। इससे वजन तो कम होता ही है साथ ही रिस्क अच्छी होती है।

**कोरिया की के-पॉप डाइट में क्या होता है**  
कोरियन डाइट में ज्यादातर सब्जियाँ शामिल होती हैं लेकिन शुगर या फैट की मात्रा बहुत कम होती है। डाइट फॉलो करनेवाले लोगों को आहार में कम कैलोरी वाले फूड्स जैसे-फल, सब्जियाँ, सूप और सलाद शामिल करना चाहिए, जो पौष्टिक होने के साथ पेट भरते हों। इसके अलावा डाइट में लीन मीट (चिकन), अंडे, टोफू, मशरूम और शिताके भी शामिल कर सकते हैं।



## घर पर ही करें ये एक्सरसाइज

मोटापा ना सिर्फ वॉडी शेप बिगाड़ता है बल्कि कई बीमारियाँ को भी ज्योंता देता है। मोटापे को कम करने और वॉडी को टोंड बनाने के लिए एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी है। इससे वजन तो कम होता ही है साथ में शरीर में लचीलापन और एनर्जी बढ़ती है। अगर आप जिम नहीं भी जा पाती तो घर पर ही कुछ एक्सरसाइज करें। चलिए आज हम आपको ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं जिन्हें आप घर पर आसानी से कर भी सकते हैं और इससे कैलोरी भी बर्न तेजी से बर्न होगी। वजन कम करने के लिए एक्सरसाइज -

### बर्पी एक्सरसाइज

बर्पी एक्सरसाइज वजन कम करने के लिए बहुत असरदार है। अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन के अनुसार, इस एक्सरसाइज के जरिए 81 किलो का इंसान एक बार में लगभग 15 कैलोरी बर्न कर सकता है। वहीं, 60 सेकंड में 10 बार बर्पी करने से वजन तेजी से कम होगा लेकिन एक्सरसाइज को लगातार रूटीन में किया जाए तो।

### स्विमिंग एक्सरसाइज

घुटने की किसी चोट की वजह से अगर आप एक्सरसाइज नहीं कर पा रहे तो स्विमिंग करना आपके लिए सबसे बेस्ट ऑप्शन है। इससे एक बार में 255 कैलोरी बर्न कर सकते हैं। इसके साथ बटरफ्लाइ स्ट्रोक कर के 1/2 घंटे में 400 कैलोरी बर्न हो सकती है। दरअसल स्विमिंग करते समय पूरा शरीर काम करता है जिससे मोटापा तेजी से कम होता है। इसे सबसे अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज माना जाता है।



### पॉप डाइट के फायदे

कोरियन डाइट में फाइबर की अधिकता होने से पेट भरा हुआ लगता है, जिससे व्यक्ति को बार-बार भूख नहीं लगती। कैलोरीज का सेवन कम करने की वजह से वजन कम करने में मदद मिलती है। हल्का खाने से आपको कब्ज या पेट दर्द जैसी समस्या नहीं होती। इसमें हल्का खाना होता है जिससे पेट को आराम मिलता है। इस डाइट में प्रोटीन ज्यादा लिया जाता है। जो बालों की ग्रोथ के लिए अच्छा माना जाता है। कोरियन डाइट लेने से आपके बालों को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं जिससे बाल लंबे और घने बनते हैं। इस डाइट में आप तली हुई चीजें, फ्राइड फूड या तेल का इस्तेमाल नहीं करते जिसके चलते वजन पर मुहारासों की समस्या से निजात मिलता है।



## नींद की कमी से होता है थायरॉइड

अगर आप ये सोचती हैं कि आप अपने बारे में सब कुछ जानती हैं तो ऐसा नहीं है। शरीर और सेहत से जुड़ी ऐसी बहुत-सी बातें हैं, जो ज्यादातर महिलाओं को पता ही नहीं होती और आज हम आपको उसी के बारे में बताएंगे। इसे पढ़ने के बाद आपको अंदाजा होगा कि कितना कुछ था जो आप अपने बारे में नहीं जानती हैं। तो चलिए आपको बताते हैं वो बातें, जिसे जानना हर महिला के लिए जरूरी है।

### कम नींद से थायरॉइड

यह तो सभी जानते हैं कि भरपूर नींद अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। मगर क्या आपको पता है कि 70% महिलाओं को थायरॉइड की समस्या नींद की कमी से होती है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप अपनी पूरी नींद लें।

### नाखूनों का बढ़ना

महिलाओं के नाखूनों की तुलना में पुरुषों के नाखून तेज गति से बढ़ते हैं। ऐसा हार्मोस के कारण होता है। साथ ही नाखून के बढ़ने की गति गर्भियों में अधिक तेज होती है क्योंकि उस दौरान शरीर को ज्यादा मात्रा में विटामिन डी मिलता है।

### धूप के कारण होती है झुर्रियाँ

महिलाएं अक्सर कम उम्र में झुर्रियाँ पड़ने को लेकर परेशान रहती हैं। मगर आप यह नहीं जानती कि 80% महिलाओं में झुर्रियाँ अत्यधिक धूप के कारण होती हैं। इसे दूर करने के लिए महिलाएं बोटॉक्स सर्जरी का सहारा लेती हैं लेकिन आप विटामिन सी का सेवन कर झुर्रियाँ को दूर कर सकती हैं।

### पीरियड्स का ज्यादा ब्लिडिंग है

डिसमैनोरिया का संकेत पीरियड्स के दौरान प्राइवेट पार्ट में दर्द हल्का दर्द होना सामान्य है। कई बार ये जाड़ना का यह दर्द बर्दाश्त करना मुश्किल हो जाता है। अगर हर बार इस तरह की तकलीफ हो रही है तो यह डिसमैनोरिया का संकेत हो सकता है। यह युग्म हेलथ कंडीशन है जो 7 में से 1 महिला को हो सकती है।

### महिलाओं को पुरुषों से ज्यादा

होती है नींद की जरूरत महिलाएं मल्टीटारकिंग होती हैं, जिसकी वजह से वो घर व ऑफिस में मेंटल एनर्जी का पुरुषों से ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। अगर वो भरपूर नींद न लें तो खपत हुई ऊर्जा को दोबारा बनाए रखने में बहुत परेशानी होती है। धीरे-धीरे इसका असर उनकी सेहत पर भी पड़ता है इसलिए उन्हें पुरुषों से ज्यादा नींद की जरूरत होती है।

### ज्यादा कसरत से होते हैं पीरियड्स अनियमित

महिलाएं वजन कंट्रोल करने के लिए हद से ज्यादा व्यायाम करने लगती हैं लेकिन ज्यादा कसरत करने से पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप नियमित मात्रा में एक्सरसाइज करें। साथ ही कसरत के बाद शरीर में हुई पानी की कमी को दूर करने के लिए दूध का सेवन करें।

### ब्रेस्ट साइज में बदलाव

माहवारी के दौरान शरीर के हार्मोन लेवल में उतार-चढ़ाव आते हैं, जिसका असर ब्रेस्ट साइज पर भी पड़ता है। साथ ही गर्भधारण व मेनोपॉज के दौरान भी ब्रेस्ट और निपल्स के साइज का बदलाव स्वाभाविक है।

### व्हाइट डिस्चार्ज की समस्या

पीरियड्स के बाद होने वाले डिस्चार्ज को लेकर परेशान न हों। इसके अलावा नार्मली होने वाला डिस्चार्ज भी अगर सफेद और साफ है तो आपको टेंशन लेने की कोई जरूरत नहीं है। मगर डिस्चार्ज का रंग हल्का पीला होने या उसमें से बड़बु आने पर आपको तुरंत चैकअप करवाना चाहिए।

## लाल मिर्ची के इस्तेमाल से हार्ट अटैक पर पाया जा सकता है काबू



आजकल के ज्यादातर लोगों में सबसे गंभीर बीमारी हार्ट अटैक सामने आ रही है। अगर देखा जाए तो इस बीमारी की कोई उम्र सीमा नहीं है। यह बीमारी हमारे जीवनशैली यानी हमारे लाइफस्टाइल की वजह से होती है। चीज है अगर खाने में ना हो खाना ही बेस्वाद लगता है। और अगर यह खाने में ज्यादा हो जाए तो भी खाने वाले का बुरा हाल। अब बताते हैं कि लाल मिर्ची के इस्तेमाल से हार्ट अटैक पर केवल 60 सेकंड में काबू पाया जा सकता है। दरअसल एक मशहूर डॉक्टर जॉन क्रिस्टोफर का कहना है की, मैंने आज तक जितने भी हार्ट अटैक मरीजों के घर गया हूँ उनमें से कोई भी मरा नहीं है। मैं उन्हें लाल मिर्ची की चाय पिलाता हूँ (एक कप गर्म पानी में एक चम्मच लाल मिर्ची) और वह मिंटो में अपने पैरो पर खड़े हो जाते हैं।

इस डाइट में फाइबर की अधिकता होने से पेट भरा हुआ लगता है, जिससे व्यक्ति को बार-बार भूख नहीं लगती। कैलोरीज का सेवन कम करने की वजह से वजन कम करने में मदद मिलती है। हल्का खाने से आपको कब्ज या पेट दर्द जैसी समस्या नहीं होती। इसमें हल्का खाना होता है जिससे पेट को आराम मिलता है। इस डाइट में प्रोटीन ज्यादा लिया जाता है। जो बालों की ग्रोथ के लिए अच्छा माना जाता है। कोरियन डाइट लेने से आपके बालों को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं जिससे बाल लंबे और घने बनते हैं। इस डाइट में आप तली हुई चीजें, फ्राइड फूड या तेल का इस्तेमाल नहीं करते जिसके चलते वजन पर मुहारासों की समस्या से निजात मिलता है।





## पर्वाधिराज पर्युषण का पांचवां दिवस व्रत चेतना दिवस के रूप में हुआ समायोजित

**क्रांति समय** | सूरत, आत्मा के कल्याण के लिए धर्म, ध्यान व अध्यात्म की साधना का महापर्व पर्युषण गतिमान है। सूरत के हजारों श्रद्धालुओं सहित बाहर से भी जैन श्वेताम्बर तेरापंथ धर्मसंघ के वर्तमान अधिशास्ता, युगप्रधान आचार्यश्री महाश्रमणजी की मंगल सन्निधि में पहुंच कर इस अवसर का लाभ उठा रहे हैं। प्रातः सूर्योदय से पूर्व से लेकर देर रात तक बहने वाली आध्यात्मिक गंगा में डुबकी लगाकर लोग अपनी आत्मा के कल्याण का प्रयास कर रहे हैं। गुरुवार को पर्वाधिराज पर्युषण का पांचवां दिवस था, जिसे व्रत चेतना दिवस के रूप में समायोजित किया गया।



ने संयम धर्म पर आधारित गीत का संगान किया। व्रत चेतना दिवस पर आधारित गीत का संगान साध्वी मैत्रीयशाजी व साध्वी ख्यातयशाजी ने किया। साध्वीप्रमुखाश्री विश्रुतविभाजी ने व्रत चेतना दिवस पर उपस्थित जनता को मंगल प्रतिबोध प्रदान किया।

भगवान महावीर के प्रतिनिधि, शांतिदूत आचार्यश्री महाश्रमणजी ने गुरुवार को महावीर समवसरण से 'भगवान महावीर की अध्यात्म यात्रा'

के वर्णन क्रम को आगे बढ़ाते हुए कहा कि नयसार की आत्मा जब भगवान ऋषभ के पौत्र व चक्रवर्ती भरत के पुत्र मरिचि के रूप में हुए और अपने दादा से प्रेरणा लेकर साधु और बने और अलग ढंग से साधना करने लगे। आचार्यश्री इसके माध्यम से परिषदों को जितने की प्रेरणा प्रदान की। आचार्यश्री ने साधुओं को किसी भी प्रकार के परिषदों को सहन करने का प्रयास करना चाहिए। आदमी को अपने जीवन में घमण्ड नहीं करना चाहिए। रूप, शक्ति, पैसा, धन आदि-आदि अनेक अनुकूलताओं का घमण्ड नहीं करना चाहिए। मरिचि के जीवन का क्रम पूर्ण हुआ और वहां से पांचवें देवलोक में उनकी आत्मा उत्पन्न हुई। देवगति का आयुष्य पूर्ण हुई।

आचार्यश्री ने व्रत चेतना दिवस के संदर्भ में उपस्थित श्रद्धालु जनता को पावन प्रेरणा प्रदान करते हुए कहा कि इस बार हमने चिंतन कर इसका नाम व्रत चेतना दिवस कर दिया। श्रावक यदि बारह व्रतों को स्वीकार कर लें तो उसके जीवन का कितना

कल्याण हो सकता है। कितने करण और कितने योग से त्याग हो रहा है, इसका महत्त्व होता है। सघन साधना शिविर का भी शुभारम्भ 2023 में आयोजित हुआ। इस बार पुरुष और बाइयों दोनों शिविर होने वाला है। इस बार प्रेक्षाध्यान कल्याण वर्ष भी 30 सितम्बर से प्रारम्भ होने वाला है। इनसे जुड़कर साधना की जा सकती है। श्रावक अपने जीवन में यथासंभव त्याग आदि करने का प्रयास करना चाहिए। हमारे साधु-साध्वियां भी तपस्या करते हैं। यह सब भी व्रत को पुष्टि करने वाला है। इस प्रकार आदमी के जीवन में व्रत की चेतना रहे। जितना त्याग, संयम बढ़ेगा, वह आत्मकल्याण के लिए श्रेयस्कर होगा। गृहस्थ कपड़ा, आभूषण आदि के प्रति भी संयम रखने का प्रयास करना चाहिए। आचार्यश्री ने इस अवसर पर अणुव्रत गीत का आंशिक संगान किया।

मंगल प्रवचन के उपरान्त अनेक तपस्वियों ने अपनी-अपनी धारणा के अनुसार आचार्यश्री से तपस्या का प्रत्याख्यान किया।

## किसी का भी जीवन शाश्वत नहीं, लेकिन परमात्मा की वाणी शाश्वत है : आचार्य श्री जिनमणिप्रभसूरीश्वर

**क्रांति समय** | 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 गुरुवार 5 सितंबर को पर्वाधिराज पर्युषण के छठे दिन प्रभुवीर जीवन कथा पर प्रवचन करते हुए कहा कि परमात्मा केवल तिरने वाले ही नहीं हैं, तारणे वाले भी हैं। परमात्मा खुद को मुक्ति के प्राप्त करनेवाले हैं और सभी जीवों को मुक्ति का मार्ग बतानेवाले हैं। ऐसे परमात्मा का जन्म हुआ। मध्यरात्रि को जन्म परमात्मा का जन्म हुआ। रात छोटी थी, लेकिन इतने कम समय में बड़ी बड़ी घटनाएं घट गईं। परमात्मा का जन्म हुआ तो सबसे पहले कुमारिकाओं को पता चला। भक्ति वह होती है, जिसमें किसी भी प्रकार का दिखावा नहीं होता। किसी का भी जीवन शाश्वत नहीं हो सकता। परमात्मा की वाणी शाश्वत है, परमात्मा की वाणी कभी नष्ट नहीं होती। परमात्मा की वाणी एक है, चाहे वह भगवान महावीर की वाणी हो, चाहे आदिनाथ की वाणी हो, चाहे वह पूर्व में हुए ज्ञानी तीर्थंकर की वाणी हो। सारी वाणी समान है। आत्मा ही साध्य है, आत्मा ही साधन है और आत्मा ही साधक है। शब्द अलग हो सकते हैं, कथाएं



अलग हो सकती हैं, प्रेरणाएं अलग हो सकती हैं, उग्र अलग हो सकती हैं, लेकिन मूल वाणी तो एक ही है। मूल सिद्धांत में कोई परिवर्तन नहीं है। आचार्यश्री ने वर्धमान परमात्मा के बचपन का मार्मिक वर्णन किया। संघ के अध्यक्ष ओमप्रकाश मंडोवरा और युवा परिषद के अध्यक्ष मनोज देसाई ने विस्तृत जानकारी देते हुए कहा कि शुक्रवार को सुबह साढ़े नौ बजे पहला पच्चखान किया जाएगा। उसके बाद में प्रवचन पुरा होते ही दूसरा पच्चखान कराया जाएगा। जो शेष बच जाएंगे उनके पच्चखान प्रवचन पूरा होते ही कराए जाएंगे। वहीं वरघोडा का चढ़ावा चढ़ाया जाएगा। 10 सितंबर को वरघोडा निकाला जाएगा। डेढ़ से दो किमी की लंबी वरघोडा यात्रा में दो हाथी, पांच घोड़े, 51 बगियां सहित अन्य का आकर्षण रहेंगे।

## केंद्रीय जलशक्ति मंत्री सी.आर. पाटिल ने सूरत शहर पुलिस मुख्यालय में ग्राउंड वॉटर रीचार्ज कार्य का भूमिपूजन किया

**क्रांति समय** | सूरत, केंद्रीय जलशक्ति मंत्री सी.आर. पाटिल के हाथों सूरत शहर पुलिस मुख्यालय में जल संरक्षण जनभागीदारी अभियान के तहत ग्राउंड वॉटर रीचार्ज कार्य का भूमिपूजन संपन्न हुआ। गृह राज्य मंत्री हर्ष संघवी, वन एवं पर्यावरण, जल संसाधन, जलापूर्ति राज्य मंत्री मुकेशभाई पटेल, सांसद मुकेशभाई दलाल, महापौर दक्षेशभाई मावाणी, पुलिस कमिश्नर अनुपमसिंह गहलोत सहित पुलिस अधिकारी और कर्मचारी भी उपस्थित रहे।



## इको फ्रेंडली गणेशा वर्कशॉप का हुआ आयोजन

**क्रांति समय** | सूरत, अग्रवाल विकास ट्रस्ट महिला शाखा द्वारा टीचर्स डे के मौके पर बुधवार को मनपा संचालित एसएमसी शाला नंबर 160 के विद्यार्थियों के लिए इको फ्रेंडली गणेशा वर्कशॉप आयोजित की गई। महिला शाखा की अध्यक्ष सोनिया गोयल ने बताया कि इस वर्कशॉप के अंतर्गत विद्यार्थियों को आने वाले त्योहार गणेश चतुर्थी पर कैसे इको फ्रेंडली गणेशा घर पर ही गोबर और मिट्टी से स्वयं बना सकते हैं यह सिखाया गया और साथ ही यह भी बताया गया कि ऐसे बनाकर हम कैसे पर्यावरण को बचा सकते हैं। इस वर्कशॉप में लगभग 200 बच्चों ने भाग लिया। इस मौके पर महिला शाखा की सरोज



अग्रवाल, रुचिका रुंगटा, सीमा कोकडा, प्रीति गोयल, शालिनी चौधरी सहित महिला शाखा की अनेकों सदस्या उपस्थित रहीं।

## केंद्रीय जलशक्ति मंत्री सी.आर. पाटिल ने सूरत में रु. 27 करोड़ के भू-जल पुनर्भरण कार्यों का शिलान्यास किया

**क्रांति समय** | सूरत, सूरत महानगरपालिका द्वारा जल संरक्षण जनभागीदारी अभियान के अंतर्गत विभिन्न ज़ोन क्षेत्रों में रु. 27 करोड़ की लागत से अनुमानित 2000 से अधिक भू-जल पुनर्भरण कार्यों का भूमिपूजन केंद्रीय जलशक्ति मंत्री श्री सी.आर. पाटिल के हाथों संपन्न हुआ।

उधना स्थित श्री छत्रपति शिवाजी स्पोर्ट्स संकुल में आयोजित कार्यक्रम में केंद्रीय मंत्री ने लोगों की प्राथमिक आवश्यकताओं को पूरा करने में अग्रणी महानगरपालिका तंत्र की सराहना करते हुए कहा कि सूरत शहर का विकास देश के अन्य शहरों के लिए प्रेरणादायक है। एक समय में स्वच्छता के लिए आलोचना का पात्र रहा सूरत शहर आज स्वच्छता में देश में प्रथम स्थान पर है और इसी प्रकार अन्य क्षेत्रों में भी नेतृत्व कर रहा है।

आगे उन्होंने कहा कि भविष्य की योजनाओं के तहत शहरी नागरिकों को पीने के पानी की समस्या न हो, इसके लिए मनपा तंत्र द्वारा सुदृढ़ व्यवस्था की गई है। मंत्री ने बताया कि भू-जल स्तर ऊंचा हो और आने वाली पीढ़ी को पानी की समस्या न हो, इसके लिए समृद्ध जलविरासत की



भेंट देने हेतु केंद्र और राज्य सरकार ने जल संरक्षण जनभागीदारी अभियान की पहल की है। उन्होंने शहरी नागरिकों से घर, सोसाइटी या उद्योगों में वर्षा जल संचयन की संरचना बनाने के लिए तंत्र की सहायता और मार्गदर्शन लेने का आग्रह किया और जनभागीदारी की क्रांति के रूप में वर्षा जल का संचयन करने पर जोर दिया।

इस अवसर पर सांसद श्री मुकेशभाई दलाल, महापौर श्री दक्षेशभाई मवानी, विधायक श्री मनुभाई पटेल, नगर आयुक्त शालिनी अग्रवाल, उप महापौर श्री नरेंद्र पाटिल, स्थायी अध्यक्ष राजन पटेल, शासक दल की नेता शशिबेन त्रिपाठी, उपाध्यक्ष धर्मेण वाणियावाला, अग्रणी निरंजनभाई झांझमेरा, पार्षद, विभिन्न समितियों के अध्यक्ष और बड़ी संख्या में शहरी नागरिक उपस्थित थे।

## DGVCL को नई दिल्ली में 'स्टेट डिस्ट्रीब्यूशन कंपनी ऑफ द ईयर' अवार्ड से सम्मानित किया गया

**क्रांति समय** | सूरत, नई दिल्ली के यशोभूमि, द्वारका में आयोजित च्भारत इलेक्ट्रिसिटी-पॉवरिंग इंडिया अवार्ड्स में दक्षिण गुजरात विद्युत कंपनी लिमिटेड (DGVCL) को बिजली सेवाओं में ग्राहक-केंद्रित नवाचार और व्यावसायिक उत्कृष्टता के लिए च्स्टेट डिस्ट्रीब्यूशन कंपनी ऑफ द ईयर ज्के मूल्यवान पॉवरिंग इंडिया अवार्ड से सम्मानित किया गया।

पॉवरजेन इंडिया, इंडियन यूटिलिटी वीक और भारत इलेक्ट्रिसिटी द्वारा आयोजित पॉवरिंग इंडिया अवार्ड्स में DGVCL के मुख्य इंजीनियर एम. जी. सुरती और उप-इंजीनियर जे. एम. चावड़ा ने पुरस्कार स्वीकार किया।

DGVCL के प्रबंध निदेशक श्री योगेश चौधरी (IAS) के मार्गदर्शन में ग्राहकों को गुणवत्तापूर्ण और सतत बिजली आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए कंपनी के अधिकारी-कर्मचारी वलसाड, सूरत, अंकलेश्वर, दहेज और भरूच जैसे औद्योगिक



क्षेत्रों में बढ़ती बिजली मांग को पूरा करने के लिए निरंतर प्रयासरत रहते हैं। नेटवर्क के सुदृढ़ीकरण और नवीनीकरण के साथ-साथ अंडरग्राउंड केबलिंग और इलेक्ट्रिक इंफ्रास्ट्रक्चर का विस्तार जैसे विभिन्न उपाय किए जा रहे हैं। प्राकृतिक आपदाओं, जैसे बाढ़ और तूफान के समय भी कंपनी के कर्मचारी निरंतर सक्रिय रहते हुए बिजली आपूर्ति को बहाल करने का कठिन कार्य करते हैं।

इस उपलब्धि के लिए श्री चौधरी ने सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को बधाई दी और बिजली ग्राहकों का भी धन्यवाद किया।