वर्ष 1 - अंक 21
शुक्रवार 13 दिसम्बर 2024 - कुल पृष्ठ - 4
RNI - NO. MPHIN/2015/64585

रणजीत टाइम्स

फाइनल स्कोर

डिंग लिरेन 6.5 | डी गुकेश 7.5

"जब मुझे एहसास हुआ कि मैंने बहुत बड़ी गलती कर दी है तो मैं पूरी तरह सदमे में आ गया। लेकिन कल भाग्यशाली रूप से बचने के बाद, अंत में हारना एक उचित परिणाम है। मुझे पछतावा नहीं है।
- डिंग लिरेन"

"मैं पिछले 10 साल से इस पल का सपना देख रहा था। मुझे खुशी है कि मैंने इस सपने को हकीकत में बदला। मैं चाहता हूं कि काफी लंबे समय तक टॉप पर रहूं।
-डी गुकेश"

गुकेश शतरंज के सबसे युवा वर्ल्ड चैंपियन बने

बधाई! यह चेस के लिए बहुत गर्व का क्षण है। भारत के लिए गर्व का क्षण है। मेरे लिए व्यक्तिगत तौर पर भी काफी गर्व का क्षण है। डिंग ने भी काफी अच्छा खेला और दिखाया कि वह किस तरह के चैंपियन खिलाड़ी हैं।

Sport's news

भारत के ग्रैंडमास्टर गुकेश डोम्माराजू शतरंज की दुनिया के नए बादशाह बन गए हैं। साल 2006 में 29 मई को जन्मे गुकेश शतरंज के इतिहास के सबसे कम उम्र के वर्ल्ड चैंपियन बने हैं। सिंगापुर में खेले गए खिताबी मुकाबले में उन्होंने चीन के ग्रैंडमास्टर डिंग लिरेन को 7.5-6.5 स्कोर से हराया। क्लासिकल चेस मुकाबले के 14वें और आखिरी राउंड में गुकेश ने काले मोहरों से खेलते हुए पिछले वर्ल्ड चैंपियन लिरेन को 58वीं चालों में शिकस्त दी। गुकेश ने इस जीत के साथ रूस के ग्रैंडमास्टर गैरी कास्परोव का रेकॉर्ड तोड़ा। कास्परोव 1985 में केवल 22 साल की उम्र में वर्ल्ड चैंपियन बने थे। ग्रैंडमास्टर विश्वनाथन आनंद के बाद वर्ल्ड चैंपियन बनने वाले गुकेश भारत के दूसरे शतरंज खिलाड़ी हैं। बत्तीस साल के लिरेन ने चैंपियनशिप की पहली बाजी जीती थी। गुकेश ने तीसरी बाजी अपने नाम कर बराबरी हासिल की थी। इसके बाद दोनों ग्रैंडमास्टर्स ने लगातार सात ड्रॉ खेले। फिर गुकेश ने 11वें मुकाबले में जीत से 6-5 की बढ़त ले ली थी, लेकिन लिरेन ने 12वें मैच में भारतीय खिलाड़ी को हराकर बराबरी हासिल कर ली। बुधवार को 13वीं बाजी में गुकेश सफेद मोहरों से खेले लेकिन उन्हें ड्रॉ से संतोष करना पड़ा। इस लिहाज से 14वीं बाजी काले मोहरों से जीतना उनकी मानसिक मजबूती को दर्शाता है। यह बाजी ड्रॉ रहने की स्थिति में विजेता का फैसला टाई-ब्रेक से होता।

3 तीसरे प्लेयर बने गुकेश बेस्ट ऑफ 14 फॉर्मेट में वर्ल्ड चैंपियन बनने वाले। इससे पहले डिंग लिरेन और मैग्नस कार्लसन ऐसा कर चुके हैं

18 साल के गुकेश 18वें और सबसे युवा वर्ल्ड चैंपियन हैं। उनसे पहले भारत के विश्वनाथन आनंद भी वर्ल्ड चैंपियन रह चुके हैं

छोटी उम्र में बड़ा कमाल

1. चेस ओलिंपियाड 2024 में गोल्ड मेडल जीता था गुकेश ने। उनके व्यक्तिगत प्रदर्शन की रेटिंग 3056 थी जो टूर्नामेंट में भाग लेने वाले सभी खिलाड़ियों में सर्वाधिक थी। उन्होंने 10 राउंड में नौ अंक हासिल किए
2. जनवरी 2019 में डी गुकेश 12 साल, सात महीने, 17 दिन की उम्र में शतरंज इतिहास के दूसरे सबसे युवा ग्रैंडमास्टर बन गए थे

इस सदी के वर्ल्ड चैंपियंस

प्लेयर	देश	साल
व्लादिमिर क्रैमनिक	रूस	2006-07
विश्वनाथन आनंद	भारत	2007-13
मैग्नस कार्लसन	नॉर्वे	2013-23
डिंग लिरेन	चीन	2023-24
डी गुकेश	भारत	2024

इंदौर-खंडवा हाईवे

इंदौर। इंदौर-खंडवा-एदलाबाद राजमार्ग का निर्माण पूरा होने की समय-सीमा जनवरी में खत्म होगी, लेकिन अभी तक सुरंग और सड़क का काम पूरा नहीं हुआ है। लगभग तीस फीसद काम बाकी है। अब इसके लिए प्रोजेक्ट की समय सीमा बढ़ाने पर विचार होने लगा है। निर्माण एजेंसी की तरफ से प्रक्रिया पूरी कर ली गई है। भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) ने फाइल को मुख्यालय भेजा है। अधिकारियों के मुताबिक तीन से छह महीने की अवधि बढ़ाई जाएगी। वैसे काम तेज करने के लिए निर्माण एजेंसी को निर्देश जारी कर दिए हैं।

216 किमी लंबे राजमार्ग का काम अगस्त 2022 में शुरू किया गया। प्रोजेक्ट जनवरी-2025 तक पूरा होना है। जमीन अधिग्रहण, सुरंग व अप्रोच रोड निर्माण के दौरान ग्रामीणों से विवाद, दो से तीन बार प्रोजेक्ट में बदलाव के कारण निर्माण कार्यों गति धीमी हो गई।

यह हिस्सा बन चुका है

भंवरकुआं से लेकर तेजाजी नगर के बीच सड़क का हिस्सा बन चुका है। इन दिनों तेजाजीनगर से सिमरोल के बीच सड़क, अंडरपास, फ्लाईओवर का काम किया जा रहा है। साथ ही उमरीखेड़ा वनक्षेत्र से 0.80 हेक्टेयर जमीन की प्रक्रिया अक्टूबर में पूरी हुई है। इतने हिस्से में अधूरी सड़क को नवंबर से बनानी शुरू की है।

जमीन के बदले किसानों का मुआवजा देना है

इसके अलावा भेरूघाट के पास 800 मीटर जमीन अधिग्रहण की प्रक्रिया होना बाकी है। जमीन के बदले किसानों को मुआवजा दिया जाना है। यह काम जनवरी तक होगा। सिमरोल से चोरल के बीच भी सड़क पूरी नहीं हो पाई है। चोरल-बड़वाह के बीच भी कुछ हिस्सों में काम रुका है।

फिलहाल मेघा इंजीनियरिंग की तरफ से मियाद बढ़ाने पर जोर दिया जा रहा है। प्रोजेक्ट डायरेक्टर, एनएचएआइ सुमेश बांझल के अनुसार इंदौर-खंडवा राजमार्ग की डेडलाइन नजदीक आ चुकी है। प्रोजेक्ट पूरा करने के लिए मार्च तक अवधि बढ़ानी पड़ेगी। फाइल मुख्यालय भेजी है।

महीनेभर से बंद था सुरंग के आसपास काम

ब्लास्टिंग में हुए विवाद के बाद महीनेभर सुरंग के आसपास का काम बंद था।

फिर... बाघ ग्रामीण क्षेत्र में सफाई कर्मचारियों के साथ मारपीट

अब देखने वाली बात पुलिस प्रशासन इसमें किस तरीके से कारवाही करता है.

आदित्य शर्मा

बाघ ग्रामीण क्षेत्र
सचिव जगदीश मेहता

इंदौर। एक तरफ जहां बाघ पंचायत धीरे धीरे विकास की और अग्रसर हे वही पंचायत द्वारा सफाई कार्य भी क्षेत्र सुचारु रूप से चल रहा है परन्तु क्षेत्र कई प्रकार के अपवाद एवं गुंडे प्रवृति के लोग इस कार्य में बाधा उत्पन्न करते हे अभी कुछ दिन पूर्व सफाई कर्मियों द्वारा बाघ ग्रामीण क्षेत्र से सफाई का कार्य किया जा रहा था उसी समय सफाई कर्म चारियों के गाड़ी चालक के साथ गुंडा प्रवृति के व्यक्ति ने मारपीट करी एवं गाली गलौज करी एवं अप शब्द का भी प्रयोग करा जिससे बाद गाड़ी चालक तीन से चार दिन से गाड़ी नहीं चला रहा हे एवं डरा हुआ वही गाड़ी चालक द्वारा इसकी शिकायत आवेदन द्वारा पुलिस थाना चंदन नगर में की गई हे एवं वही जब हमारे द्वारा। गाड़ी चालक से चर्चा की गई तो उन्होंने बताया कि मेरे द्वारा बाघ ग्रामीण क्षेत्र में कचरा गाड़ी द्वार कलेक्ट किया जा रहा था उसी समय एक गुंडे प्रवृति के व्यक्ति ने मेरे साथ मारपीट और गाली गलौज करी।

वही हमारे द्वारा बाघ ग्रामीण क्षेत्र के मंत्री जी से भी चर्चा हुई तो उन्होंने बताया

शिकायत

कि गाड़ी चालक द्वारा भी थाने में शिकायत करी हे एवं पंचायत द्वारा भी आवेदन दे कर इसकी शिकायत करी है, अब देखने वाली बात यह हे कि पुलिस प्रशासन इसमें अपनी भूमिका कैसे निभाता है।

सराफा व्यापारी एसोसिएशन

चुनाव 14 दिसंबर को गीतांजलि कांप्लेक्स में होंगे

अनिल चौधरी

इस बार चुनाव के नियमों में परिवर्तन किया गया है। मतदाताओं को 11 उम्मीदवारों को मतदान करना अनिवार्य है। कुल 846 मतदाता है। इस बार चुनाव में जहां पैनल के रूप में सिर्फ सराफा विकास पैनल ही चुनाव लड़ रही है वहीं चुनावी रण में निर्दलीय रूप से 11 उम्मीदवार चुनाव लड़ रहे हैं।

इंदौर। सराफा विकास पैनल में अजय लाहोटी, अजय नीमा, अविनाश शास्त्री, बसंत सोनी, हुकुम सोनी, प्रगनेश नीमा, ईश्वर जैन, कपिल शर्मा, कोमल कोठाना, मनोज सोनी, सुशील गुप्ता चुनावी रण में अपना भाग्य आजमा रहे है।

पिछली बार के चुनाव में हुकुम सोनी नहीं थे इस बार हुकुम सोनी के आने से पैनल के प्रत्याशियों में दुगना उत्साह दिखाई दे रहा है वही पैनल के सभी 11 उम्मीदवार एक साथ सभी व्यापारियों के पास मतदान रूपी समर्थन के लिए जा रहे हैं। बड़ा एवं छोटा सराफा के साथ ही शक्कर बाजार एवं यहां से अन्य क्षेत्रों में जा चुके सराफा व्यापारियों का पैनल के प्रत्याशियों को सराफा खासा समर्थन मिलता भी दिखाई दे रहा है। सराफा में जहां पार्किंग की समस्या महत्वपूर्ण मुद्दा है वहीं चोरी के माल इत्यादि के मामले में व्यापारियों के ऊपर बेवजह धारा 411 लगने के कारण उन्हें आने वाली परेशानियों को विकास पैनल ने अपना मुख्य मुद्दा बनाया है। सराफा चौपाटी अब सराफा की शान बन चुकी है किंतु इसका समय भी रात्रि 9:00 बजे से किए जाने की बात कही जा रही है। पार्किंग के मुद्दे पर सराफा के व्यापारियों, दलालों एवं जनप्रतिनिधियों के साथ बैठक कर इसका व्यापक निराकरण किया जाने की बात कही गई है जिससे ग्राहकों को सराफा में आने में आसानी हो। वही विकास पैनल ने हर दो माह में व्यापारियों के लिए जनसुनवाई करने का भी वादा किया है जिससे व्यापारी संगठन के समक्ष अपनी समस्या को सबके सामने पटल पर रख सके और एसोसिएशन उसका निराकरण करें। सराफा व्यापारी एसोसिएशन के चुनाव हेतु शनिवार को सुबह 11 से शाम 5 बजे तक मतदान होगा। इससे पहले आज से सभी उम्मीदवार अपना जनसंपर्क कर रहे हैं।

मध्य प्रदेश श्रमजीवी पत्रकार संघ का इंदौर गौरव अवार्ड समारोह 18 दिसंबर को

विभिन्न क्षेत्र में उपलब्धि हासिल करने वाले 31 समाजसेवियों का होगा सम्मान

इंदौर। प्रदेश के पत्रकारों का सबसे बड़ा संगठन मध्यप्रदेश श्रमजीवी पत्रकार संघ का इंदौर संभागीय एवं जिला सम्मेलन आगामी 18 दिसंबर को सुबह 11:00 बजे साउथ तुकोगंज स्थित जाल सभागृह में होगा । समारोह में 31 प्रतिष्ठित समाजसेवियों को इंदौर गौरव अवार्ड से नवाजा जाएगा।संभागीय अध्यक्ष धर्मेंद्र शुक्ला एवं जिला अध्यक्ष लोकेंद्र सिंह थनवार ने बताया कि आयोजन में विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय योगदान देने वाले 31 व्यक्तियों को इंदौर गौरव अवार्ड से सम्मानित किया जायेगा, जिसमें चिकित्सा ,खेल,पर्यावरण,पत्रकारिता, शिक्षा, समाज सेवा आदि क्षेत्रों में उपलब्धि हासिल करने सम्मानित होंगे। संस्था की उपाध्यक्ष सरिता शर्मा एवं प्रवीण जोशी ने बताया कि इस आयोजन में संघ के इंदौर संभाग के पदाधिकारी सहित जिले के सदस्य बड़ी संख्या में शामिल होंगे।

निगम द्वारा सडक किनारे फुटपाथ

पाटनीपुरा से अनूप टॉकिज तक 50 से अधिक शेड हटाऐ

बॉम्बे हॉस्पिटल से गुलाब बाग तक 25 शेड, 15 ओटले हटाते हुए. 2 ट्रक सामग्री की जब्त

इंदौर दिनांक 12 दिसंबर 2024। आयुक्त श्री शिवम वर्मा के निर्देशानुसार शहर के यातायात प्रबंधन को बेहतर बनाने के उद्देश्य से शहर के विभिन्न क्षेत्रों में सडक किनारे व फुटपाथ पर शेड, बोर्ड व विक्रय सामग्री रखकर किये गये अतिक्रमण को हटाने की कार्यवाही की जा रही है।इसी कम में झोन कमांक 5 व 6 के अंतर्गत पाटनीपुरा चौराहा से अनूप टॉकिज के मध्यम सठक के फुटपाथ पर विक्रय सामग्री रखकर तथा अवैध रूप से शेड निर्माण करने पर निगम रिमूव्हल विभाग द्वारा 50 से अधिक शेड, बोर्ड हटाने की कार्यवाही की गई। कार्यवाही के दौरान भवन अधिकारी श्री सुबीर गुलवे, श्रीं अभिषेक सिंह, झोनल अधिकारी श्री लोकेश शर्मा, भवन निरीक्षक श्री हेमंत शितोले व निगम रिमूव्हल विभाग की टीम व अन्य उपस्थित थे।

इसके साथ ही झोन 22 झोनल अधिकारी द्वारा झोन क्षेत्रातर्गत बॉम्बे हॉस्पिटल चौराहे से गुलाबबाग पेट्रोल पम्प तक फुटपाथ पर किये गये अवैध 25 टीन शेड, 15 औटले, रेलिंग, 19 बोर्ड व अन्य अतिक्रमण हटाते हुए, 2 ट्रक सामग्री जब्त की गई। कार्यवाही के दौरान झोनल अधिकारी शिवराज सिंह यादव, भवन निरीक्षक हिमांशु ताम्रकार रिमूव्हल विभाग के मुकेश खरे व अन्य उपस्थित थे।

धार्मिक स्थलों पर न तो नए केस हों और न सर्वे के आदेश: SC

अगले आदेश तक सुप्रीम कोर्ट की रोक

■ नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को कहा कि धार्मिक स्थलों पर अदालतें कोई भी अंतरिम या फाइनल ऑर्डर न दें और न ही सर्वे के आदेश जारी करें। उनमें भी नहीं जो पहले से अदालतों में पेंडिंग हैं। साथ ही कहा कि अगले आदेश तक अदालत में कोई भी नया वाद (Suit) दर्ज नहीं किया जाएगा और न ही कोई कार्यवाही की जाएगी। सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस संजीव खन्ना वाली बेंच ने यह बात 1991 उपासना स्थल (स्पेशल प्रावधान) एक्ट यानी प्लेसेज ऑफ वर्शिप एक्ट पर हुई सुनवाई में कही। कहा कि सुप्रीम कोर्ट एक्ट की संवैधानिक वैधता और उसके दायरे का परीक्षण कर रहा है। ऐसे में सभी अदालतें आदेश पारित करने से दूर रहें। केंद्र सरकार को निर्देश दिया कि वह मामले में दाखिल याचिका पर चार हफ्ते में अपना जवाब दे। अन्य पक्षकार केंद्र के जवाब के चार हफ्ते के भीतर अपना काउंटर जवाब दाखिल करें। सुप्रीम कोर्ट ने मुस्लिम पक्ष और अन्य हितधारकों को कहा है कि उनकी हस्तक्षेप यानी दखल याचिका को स्वीकार किया जाता है और उन पर भी सुनवाई की जाएगी। सुप्रीम कोर्ट में बीजेपी नेता और एडवोकेट अश्विनी कुमार उपाध्याय समेत पांच अन्य लोगों ने एक्ट के कुछ प्रावधानों को खारिज करने की गुहार लगा रखी है। इसके बाद कई राजनीतिक दलों ने दखल याचिकाएं दी हैं। ▶▶पेज 11

केंद्र को निर्देश, चार हफ्ते में अपना जवाब दाखिल करें

■ केंद्र सरकार अपना जवाब वेबसाइट पर डाले, जिससे कोई भी व्यक्ति इसे डाउनलोड कर सके। मुस्लिम पक्षों को हस्तक्षेप की अनुमति। जब सभी पक्ष अपने जवाब दाखिल कर देंगे, तब मामले पर सुनवाई होगी।

उपासना स्थल ऐक्ट पर निर्देश

■ याचिका और दस्तावेजों के कंपाइलेशन के लिए केंद्र, याचिकाकर्ताओं और ऐक्ट का समर्थन करने वालों की ओर से अधिवक्ता कणु अग्रवाल, विष्णु शंकर जैन और एजाज मकबूल नोडल वकील नियुक्त किए

देशभर में 10 जगह से सामने आए मामले

देश में फिलहाल 10 मस्जिदों/दरगाहों के खिलाफ 18 मुकदमे लंबित हैं, जिनमें यूपी के वाराणसी में ज्ञानवापी मस्जिद, मथुरा की कृष्ण जन्म भूमि शाही मस्जिद विवाद और हाल ही में संभल की मुगलकालीन मस्जिद से जुड़ा मामला शामिल है। याचिकाकर्ताओं की दलील है कि उपासना स्थल ऐक्ट मनमाना और अनुचित है। यह धर्म का पालन करने के मौलिक अधिकारों का उल्लंघन करता है।

क्या है उपासना ऐक्ट और नया विवाद

उपासना स्थल ऐक्ट धार्मिक स्थलों के स्वरूप को 15 अगस्त 1947 की स्थिति में बनाए रखने का प्रावधान करता है और उनमें बदलाव पर रोक लगाता है। इसी बीच सुप्रीम कोर्ट ने 20 मई 2022 को ज्ञानवापी मस्जिद मामले की सुनवाई की थी और तब तत्कालीन चीफ जस्टिस चंद्रचूड़ ने मौखिक टिप्पणी में कहा था कि उपासना स्थल ऐक्ट के तहत धार्मिक कैरेक्टर का पता लगाने पर रोक नहीं है।

रणजीत टाइम्स

'महिलाओं को ₹1000, ₹2100 चुनाव के बाद'

मुख्यमंत्री महिला सम्मान निधि योजना को मंजूरी

" पैसे चुनाव बाद आएंगे क्योंकि चुनाव की तारीखें आने वाली हैं। - अरविंद केजरीवाल

■ विशेष संवाददाता, नई दिल्ली

विधानसभा चुनाव से पहले दिल्ली सरकार ने मुख्यमंत्री महिला सम्मान निधि योजना को गुरुवार को कैबिनेट मंजूरी दे दी है। आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने कहा कि अभी तो महिलाओं को एक-एक हजार रुपये देने की योजना पास की गई है। चुनाव के बाद जब हमारी दोबारा सरकार बनेगी तो हर महीने 2100 रुपये देंगे। शुक्रवार से रजिस्ट्रेशन की प्रक्रिया शुरू की जाएगी। उन्होंने यह भी कहा कि महिलाओं के खाते में पैसे चुनाव के बाद ही आने शुरू होंगे, क्योंकि अब 10-15 दिन में चुनाव की तारीखों का ऐलान होने वाला है। ▶▶पेज 3

पंजाब में दो साल से राशि नहीं दे रहे: BJP

दिल्ली बीजेपी प्रदेश अध्यक्ष वीरेंद्र सचदेवा ने तंज कसा है। उनका कहना है कि AAP सिर्फ घोषणाएं करती है। इसका लाभ लोगों को नहीं मिलता है। पंजाब में भी AAP ने चुनाव के दौरान महिलाओं को सम्मान राशि देने की घोषणा की थी। दो साल से वहां उनकी सरकार है, लेकिन महिलाओं को सम्मान राशि नहीं मिल रही है। चुनाव होने वाला है इसलिए वह महिला सम्मान राशि की बात कर रहे हैं।

बीजेपी ने कहा, चुनाव की वजह से यह किया

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr
आपकी परीक्षा का दौर चल रहा है, बेहतर होगा कि आप अपने काम में ज्यादा ध्यान दें। आज के दिन किसी कारण आज आपको खुद पर कंट्रोल करना पड़ सकता है। कई लोगों के लिए दिन भर आलस का माहौल रहेगा। आपकी परेशानी का कारण छोटी-मोटी टेंशन है।

TAURUS 20 Apr - 19 May
दिन भर काफी बिजी शेड्यूल रहेगा। शाम तक अच्छी खबरें मिलेंगी। प्रोफेशनल मामले में सावधानी बरतने से होने वाले नुकसान को बचाया जा सकता है। निवेश के मामले में आज फायदा उठाया जा सकता है। कारोबार को लेकर कोई नया आइडिया आपके सामने आ सकता है।

GEMINI 21 May - 21 Jun
आज का दिन उत्साह से भरा है। दोपहर तक कोई फोन कॉल के जरिए किसी खास मामले में जानकारी दे सकता है। स्टूडेंट अपना ज्यादा से ज्यादा ध्यान पढ़ाई में लगाएंगे तो फायदा मिलेगा। पढ़ाई के मामले में किसी तरह की लापरवाही ना बरतें। बिजनेसमैन अपने धंधे में नई तकनीकें अपना सकते हैं।

CANCER 22 Jun - 22 July
आज का दिन आपके लिए स्पेशल साबित हो सकता है। किसी एक ही तरकीब पर काम करना काफी रहेगा। आज कोई रिस्क वाला कदम न उठाएं। परिवार में मौजूद आपके विरोधी फिलहाल कुछ समय तक सिर नहीं उठा पाएंगे। किसी पुराने मित्र से आज के दिन आपकी मुलाकात हो सकती है। काम को लेकर कहीं बाहर भी जाना पड़ सकता है।

LEO 23 July - 22 Aug
आपका आज का दिन बहुत अच्छा बीतेगा। दिल में कोई बात या नया आइडिया हो तो फौरन आगे बढ़ें, इसका आपको फायदा जरूर मिलेगा। रिश्तेदारों से पुराने गिले शिकवे दूर करने का समय है। पुरानी बातों को कुरेदने की कोशिश ना करें। दोस्तों के साथ समय बिताने से कुछ फायदा हो सकता है।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज आपका दिन काफी बिजी कर देने वाला होगा। दिमाग से किए गए काम का फायदा होगा और इसकी खुशी होगी। पुराने समय से चली आ रही टेंशन भी कम हो जाएगी। अगर आप दूसरों की मदद करेंगे, तो आपकी मदद करने वाले भी आएंगे। ईमानदारी से जो काम करेंगे वह फलदायक रहेगा।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
आपको दिन के पहले हिस्से में किसी फोन के जरिए आज कोई खुशखबरी मिलेगी। इससे पूरा दिन अच्छा बना रहेगा। ऑफिस के साथी भी टीमवर्क से खुश होंगे। लेनदेन और बिजनेस में खतरा हो सकता है, ऐसे में आपको सावधान रहने की जरूरत है। आज के दिन आपको सेहत पर ध्यान देने की जरूरत है।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
दिन के पहले हिस्से में मेहनत कुछ ज्यादा ही करनी होगी। शाम तक मुनाफे के कई मौके सामने आएंगे। घूमने-फिरने के अवसर जब भी आते हैं, तो आप हमेशा तैयार रहते हैं। ऐसा ही मौका आज शाम को भी मिलेगा। पार्टी में किसी अच्छे और असरदार लोगों से मेल मुलाकात होगी।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
आज आपका समय अच्छा है, इसका पूरा फायदा उठाएं। ऑफिस में साथियों से बहस में न उलझें, वरना विवाद बढ़ भी सकता है। आपकी कई इच्छाएं आज पूरी होंगी। घूमने-फिरने से कोई जरूरी कम बन सकता है। किसी अभियान में आपकी जीत हो सकती है।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
आज किसी से अनबन न हो इस बात का ध्यान रखें। काम काज के मामले में आपकी स्थितियां बेहतर होंगी। बिजनेस में मुनाफे की आशा रहेगी और शादीशुदा जिंदगी में भी कामयाब होंगी। दिन भर काम के लायक बहुत से काम हैं लेकिन किसे करना है और किसे नहीं यह आपको सोचना है।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
आज टीमवर्क से काम करने वाला दिन है। ऑफिस में अपने साथियों के साथ मिलकर काम करने से अच्छे रिजल्ट मिलेंगे। बातचीत से कोई नया फायदे का आइडिया आ सकता है। दोस्त के लिए तोहफा खरीदते वक्त अपनी जेब का खास ख्याल रखें। फिजूलखर्ची से बचें।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
आज का दिन काफी धीमा हो सकता है। आहिस्ता-आहिस्ता आगे बढ़ने से ही फायदा हो सकता है। आज के दिन आप कोशिश जारी रखेंगे तो अटके हुए काम भी बन जाएंगे। सतर्क होकर अपने काम में जुट जाएं, शायद यह संघर्ष का आखिरी दौरा होगा। बाहर फिजूलखर्ची करने के बजाय घरवालों के साथ समय गुजारें।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष रजत पाद से प्रवेश हो रहा है। वर्ष का स्वामी बृहस्पति दिसंबर महीने के शेष दिनों की बात करें तो ये समय जहां आपके विशेष परिश्रम को उजागर करेगा। वहीं जनवरी 2025 में बौद्धिक प्रयासों में भी आशातीत सफलता होगी। फरवरी से लेकर मार्च माह के अंत तक कुछ जातकों को अनियोजित तरीके से धन लाभ के अवसर प्राप्त होंगे। कोई रुका काम भी बन सकता है। अप्रैल से लेकर मई माह के आखिर तक दूर और नजदीक की धार्मिक यात्रा और देशाटन का योग बनेगा। जून से लेकर जुलाई माह के अंत तक मंगल ग्रह आपके कर्म क्षेत्र और व्यय पर हावी रहेगा। ऐसे में जेब को देखकर ही चलें। अगस्त के महीने में नए व्यापारिक कार्यों का आयोजन होगा। रुके काम में भी गति आएगी। सितंबर माह की बात करें तो महीने के अंत तक अधिसंख्य जातकों का भाग्य उदय अपने बुद्धि बल और पुरुषार्थ से होगा। विद्यार्थियों के लिए वर्ष प्रतियोगिताओं में सफलता कारक रहेगा। अक्टूबर से लेकर नवंबर माह के आखिर तक अविवाहितों के विवाह होंगे। विशेष अच्छे परिणामों के लिए हनुमान जी की पूजा और मंगलवार का व्रत आपके लिए हितकारी सिद्ध होगा। **-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा**

कल का पंचांग
(शनिवार, 14 दिसंबर 2024)

राष्ट्रीय मिति मार्गशीर्ष 23, शक संवत 1946, मार्गशीर्ष, शुक्ला, चतुर्दशी, शनिवार, विक्रम संवत 2081। सौर मार्गशीर्ष मास प्रविष्टे 29, जमादि उल्सानी-11, हिजरी 1446 (मुस्लिम) तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 14 दिसंबर सन 2024 ई.। सूर्य दक्षिणायन, दक्षिण गोल, हेमन्त ऋतु। राहुकाल प्रातः 09 बजे से 10 बजकर 30 मिनट तक। चतुर्दशी तिथि सायं 04 बजकर 59 मिनट तक उपरांत पूर्णिमा तिथि का आरी। रोहिणी नक्षत्र अर्धरात्रोत्तर 03 बकर 55 मिनट तक उपरांत मृगशिरा नक्षत्र का आरंभ। सिद्ध योग प्रातः 08 बजकर 26 मिनट तक उपरांत साध्य योग का आरंभ। चन्द्रमा दिन रात वृष राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार प्रदोष व्रत, शिव चतुर्दशी व्रत

विश्व ध्यान दिवस पर विशेष समाचार

"सीखिए सहजयोग ध्यान और पाए आंतरिक शांति"

21 दिसंबर 2024, शनिवार
आओ, एक कदम बढ़ाएं शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन की ओर।

ऑनलाइन लाइव सेशन के समय:

सुबह: 10:00 से 11:00
शाम: 6:00 से 7:00
रात: 8:00 से 9:00 (भारतीय समयानुसार)
लिंक के माध्यम से घर बैठे जुड़ें:
लाइव सेशन जॉइन करें
लिंक: https://meet.google.com/vdu-tyrg-rfm

क्या मिलेगा आपको

कुंडलिनी शक्ति का जागरण
सच्चे ध्यान का अनुभव
तनाव से मुक्ति
सकारात्मक ऊर्जा और भावनात्मक संतुलन
बेहतर स्वास्थ्य और एकाग्रता
आध्यात्मिक उत्थान

यह सेशन है पूर्णतः निशुल्क

विश्व के 120+ देशों में करोड़ों लोगों द्वारा अनुभव की गई पद्धति अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट पर जाएं: www.sahajayogameditation.info
www.sahajayoga.org.in
वेबसाइट लिंक:
1. https://www.sahajayogameditation.info
2. https://www.sahajayoga.org.in
अपने अनुभव साझा करें: फीडबैक फॉर्म भरें

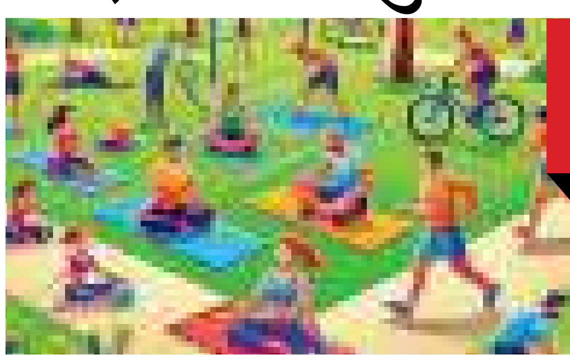
लिंक: https://forms.gle/eZiVx2yh17fwzNtK9

"सहजयोग ध्यान के साथ अपनी जिंदगी में शांति और सकारात्मकता का स्वागत करें।"

बीपी, डायबीटीज़, हार्ट की बीमारी हुई ज्यादा जानलेवा, खराब लाइफस्टाइल को सुधारें तो बनेगी बात: स्टडी

रणजीत टाइम्स

■ **नई दिल्ली :** अब कम उम्र में ही लोग डायबीटीज, बीपी, दिल की बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं। विशेषज्ञ कहते हैं कि इन बीमारियों के पीछे एक बड़ा कारण खराब लाइफस्टाइल है। ये सभी नॉन-कम्युनिकेबल डिजीज यानी गैर-संचारी हैं। ये संक्रामक नहीं होतीं और इन्हें डिवेलप होने में आमतौर पर लंबा वक्त लगता है। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (ICMR) की रिपोर्ट कहती है कि इन रोगों से होने वाली मौतों का अनुपात साल 1990 में 37.9 से बढ़कर वर्ष 2016 में 61.8% हो गया है। अब देश में 66% से ज्यादा मौतें ऐसी बीमारियों से होती हैं। खाने-पीने की खराब आदतें, बिल्कुल भी एक्सरसाइज न करना, वायु प्रदूषण, स्मोकिंग, मोटापा समेत अनेक इसके कारण हैं। इनमें मुख्य दिल से जुड़े रोग, डायबीटीज, कैंसर, सांस से जुड़ी बीमारियां भी हैं। 85% तक असामयिक मौतें निम्न और मध्यम आय वाले देशों में होती हैं।



अगले दशक में तैयार रहना होगा: एक्सपर्ट

दिल्ली मेडिकल काउंसिल के चेयरमैन डॉ. अरुण गुप्ता का कहना है कि एक फैक्टर यह भी है कि जैसे-जैसे लोगों की आय बढ़ी है, क्वॉलिटी लाइफ बढ़ी है। वैसे-वैसे मोटापा, बीपी, डायबीटीज के मामले भी बढ़ गए हैं। आने वाली महामारी गैर-संचारी रोगों की है। आने वाले दशक में हमें मानसिक रूप से तैयार रहना होगा।

हेल्थ से जुड़ी सारे अपडेट्स पढ़ें हमारे वीकली पेज पर

1. क्या फुल बॉडी चेकअप की जरूरत है?
2. दवा से घटेगा मोटापा! कितनी कारगार होगी कोशिश?
3. आम हुई सांस की कुछ गंभीर बीमारियां