

कौमी पत्रिका

राष्ट्रीय दैनिक अखबार

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक - गुरचरन सिंह बख्तर वर्ष 17 अंक 51 qaumipatrikahindi 011-41509689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

VISIT:
www.qaumipatrika.in
Email: qpatrika@gmail.com

अखिलेश-जयंत ने लोकसभा चुनाव के लिए की गठबंधन की घोषणा

लखनऊ, 19 जनवरी। समाजवादी पार्टी और राष्ट्रीय लोकदल ने लोकसभा चुनाव 2024 के लिए गठबंधन की घोषणा कर दी है। सपा अध्यक्ष अखिलेश



यादव ने सोशल साइट पर रालोद अध्यक्ष जयंत चौधरी के साथ तस्वीर डाली और कहा कि राष्ट्रीय लोक दल और सपा के गठबंधन की सभी को बधाई! जीत के लिए सभी एकजुट हो जाएं, जुट जाएं! इसके जवाब में जयंत ने भी एक्स पर कहा कि राष्ट्रीय, संवैधानिक मूल्यों की रक्षा के लिए सदैव तत्पर, हमारे गठबंधन के सभी कार्यकर्ताओं से उम्मीद है कि अपने क्षेत्र के विकास और खुशहाली के लिए कदम मिलाकर आगे बढ़ें। दोनों नेताओं ने शुक्रवार को मुलाकात की। बताया जा रहा है कि सपा ने रालोद के लिए सात लोकसभा सीटें छोड़ी हैं। रालोद के राष्ट्रीय प्रवक्ता अनिल दुबे ने समझौते की पुष्टि की है।

राजस्थान में बिजली कंपनियों के जिम्मेदारों ने मुफ्त में उड़ाई सब्सिडी

सिमि कोर बखर

जयपुर, 19 जनवरी। राज्यपाल अभिभाषण सरकार की दशा और दिशा दोनों को बताने वाला होता है। राजस्थान की 16वीं विधानसभा के पहले सत्र में राज्यपाल कलराज मिश्र ने राज्य की जो दशा बताई, वह खराब है और दिशा यह कि आने वाले दिनों में कई अफसर नप सकते हैं। राज्यपाल अभिभाषण में बिजली कंपनियों के घाटे पर सबसे ज्यादा जोर दिया गया। राज्यपाल मिश्र ने कहा कि बिजली कंपनियों में संस्थागत भ्रष्टाचार हुआ, जिससे डिस्कॉम का घाटा 88 हजार करोड़ के पार पहुंच गया। लेकिन इसके पीछे की असल वजह जानना भी बहुत जरूरी है, जिसका सिर्फ जिक्र भर अभिभाषण में हुआ है। राज्यपाल अभिभाषण में जिस संस्थागत भ्रष्टाचार का जिक्र भर हुआ है, जानिए यह संस्थागत कैसे हुआ। संस्थागत भ्रष्टाचार के इस कारोबार में तीन महकमे सीधे तौर पर जुड़े हैं।

पहला बिजली कंपनी (जो बिजली, कोयले की खरीद करती है), दूसरा वित्त मार्गोपाय विभाग (जो बजट आवंटित करता है और बिजली कंपनियों की सब्सिडी पास



करता है) तीसरा स्टेट पावर फाइनेंस कॉर्पोरेशन जहां से सरकार अपनी संस्थाओं को लोन दिलाती है। पिछली सरकार में वित्त विभाग ने अपनी कई पीएसयूज के फिक्स्ड का पैसा कैसे वापस होगा, यह बड़ा सवाल है? एक ही अफसर इन तीनों संस्थाओं से जुड़ा हुआ है। वित्त मार्गोपाय में बिजली कंपनियों की सब्सिडी का काम देखने के लिए अजमेर डिस्कॉम के, ह को रिजर्व डेप्यूटेशन पर सरकार में तैनाती दे दी गई। बिजली कंपनियों को लोन देने के प्रस्ताव जिस पावर फाइनेंस कॉर्पोरेशन से तैयार होते हैं, वहां भी इसे चार्ज दे दिया गया। इसके लिए सरकार के तमाम नियम कायदे खूटे पर टांग दिए गए। सरकार के अफसरों पर कॉर्पोरेशन की निगरानी का जिम्मा होता है। लेकिन यहां कॉर्पोरेशन के अफसर को सरकार में उन्हीं की कंपनियों की निगरानी का काम दे दिया गया। जिन बिजली कंपनियों को घाटे से उबारने के लिए पूर्ववर्ती वसुंधरा सरकार ने उदय योजना में इनका 62 हजार करोड़ का घाटा टेकओवर किया लिया था। वहीं, बिजली कंपनियों एक बार फिर घाटे के पहाड़ पर बैठ गई हैं। मौजूदा समय में बिजली कंपनियों का घाटा करीब 88 हजार करोड़ रुपये पर हो चुका है। यह आंकड़ा राज्य सरकार की ओर से राज्यपाल अभिभाषण में दिया गया है। अकेले राज्य सरकार की गारंटी पर ही बिजली कंपनियों ने बाजार से करीब 85 हजार करोड़ रुपये का लोन उठा लिया है।

2042 तक भारत को 2500 नए विमानों की जरूरत होगी

नई दिल्ली, 19 जनवरी। हवाई यात्रियों की बढ़ती संख्या को देखते हुए भारत को 2042 तक 2500 नए विमानों की जरूरत होगी। ये बातें बोइंग के कमर्शियल मार्केटिंग सेगमेंट के उपाध्यक्ष डैन हल्ट ने शुक्रवार को हैदराबाद में कही। हल्ट ने एक संवाददाता सम्मेलन को संबोधित करते हुए कहा कि हवाई यात्रियों और कार्गो की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए, भारत को अगले दो दशकों में अपने बड़े के आकार को चार गुना करना पड़ेगा। ऐसे में भारतीय विमानन कंपनियों को अपने बड़े को पूरा करने के लिए 2,705 से अधिक नए विमानों की जरूरत होगी। उन्होंने कहा, 2042 तक इनमें से 92 प्रतिशत से अधिक (2,705 विमानों की जरूरत होगी) या 2,500 से अधिक विमानों की जरूरत होगी। यह पिछले साल के मध्य में दिए गए पूर्वानुमान पर आधारित है। उन्होंने कहा, हमारा अनुमान है कि यहां भारत सहित दक्षिण एशिया की विमानन कंपनियों को वर्ष 2042 तक 2,700 से अधिक विमानों की आपूर्ति की आवश्यकता होगी। उन्होंने कहा, विमानों के इस बड़े में 2,300 से अधिक सिंगल बांडी वाले जबकि लगभग 400 चौड़ी बांडी वाले विमानों की जरूरत होगी। बोइंग के अनुसार, भारत एकमात्र बड़ी अर्थव्यवस्था और एशिया का एक बड़ा बाजार है जो एविएशन क्षेत्र की मांग के मामले में घरेलू और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कोरोना के पहले के स्तर तक पहुंचने में सफल रहा है। यह दर्शाता है कि भारतीय बाजार में हवाई यात्रा कितनी महत्वपूर्ण है। यह इस बात का भी प्रमाण है कि भारतीय अर्थव्यवस्था के बढ़ने में बढ़ते हवाई यात्रियों की संख्या भी योगदान दे रही है।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और सहायक का वेतन बढ़ा: मुख्यमंत्री

तेजिन्दर कौर बखर

इज़र (हरियाणा), 19 जनवरी। हरियाणा में कार्यरत आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और सहायिकाओं का मानदेय सरकार ने बढ़ा दिया है। महिला एवं बाल विकास विभाग के निदेशक ने इस संबंध में पत्र जारी कर दिया है। पत्र के अनुसार 10 साल से अधिक अनुभव रखने वाली आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को अब 14 हजार रुपये मानदेय मिलेगा। उनका मानदेय 1339 रुपये बढ़ाया गया है। पहले उनको 12 हजार 661 रुपये मानदेय दिया जा रहा था। इसी प्रकार से 10 साल से कम अनुभव रखने वाली आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को अब 12 हजार 500 रुपये मानदेय दिया जाएगा। पहले उनको 11 हजार 401 रुपये मानदेय दिया जाता था। उनके मानदेय में 1099 रुपये की बढ़ोतरी की गई है। मिनी आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को 12 हजार 500 रुपये का मानदेय मिलेगा। पहले उनको 11 हजार 401 रुपये मानदेय मिलता था। उनके मानदेय में भी 1099

रुपये की बढ़ोतरी की गई है। इसके अलावा आंगनवाड़ी सहायिकाओं को अब 7500 रुपये मानदेय दिया जाएगा। पहले उनको 6781 रुपये प्रदान की। उसके बाद अब यह आदेश लागू हो गए हैं। वर्ष 2021-22 के दौरान हड़ताल पर रही आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और सहायिकाओं का काटा गया मानदेय भी उन्हें वापस दिया जाएगा। इसके आदेश भी मुख्यालय ने जारी किए हैं। आदेश के तहत 29 दिसंबर 2021 से पूर्व हड़ताल पर रही आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं एवं सहायिकाओं का मानदेय 25 प्रतिशत को कटौती और 29 दिसंबर 2021 से अप्रैल 2022 तक हड़ताल पर रही आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और सहायिकाओं का मानदेय 75 प्रतिशत कटौती करके दिया गया था। ऐसे में अब 29 दिसंबर 2021 (हड़ताल के दौरान की अवधि) से पूर्व हड़ताल पर रही आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और सहायिकाओं के मानदेय में से 100 रुपये प्रति माह की कटौती और 29 दिसंबर 2021 से अप्रैल 2022 तक (हड़ताल के दौरान की अवधि) हड़ताल पर रही आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं एवं सहायिकाओं के मानदेय में से 200 रुपये प्रति माह की कटौती की जाएगी और बकाया मानदेय जारी किया जाएगा।



मानदेय मिलता था। उनके मानदेय में 719 रुपये की बढ़ोतरी की गई है। यह मानदेय एक दिसंबर 2023 से बढ़ाया गया है। यहां बता दें कि 18 नवंबर को मुख्यमंत्री ने आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं एवं सहायिकाओं के मानदेय में बढ़ोतरी की घोषणा की थी। इसकी सहमति वित्त विभाग ने

न्यायिक अधिकारी बनेंगे हाईकोर्ट जज: सुप्रीम कोर्ट

नई दिल्ली, 19 जनवरी। सुप्रीम कोर्ट कॉलेजियम ने न्यायिक अधिकारी को झारखंड हाईकोर्ट का न्यायाधीश बनाने की सिफारिश की है। चीफ जस्टिस डीवाय चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली कॉलेजियम ने झारखंड हाईकोर्ट में रिक्त पदों को भरने के लिए न्यायिक अधिकारी को हाईकोर्ट जज बनाने की पहल की है। कॉलेजियम में चीफ जस्टिस चंद्रचूड़ के अलावा न्यायमूर्ति संजीव खन्ना और वीआर गवर्धनी शामिल हैं। झारखंड हाईकोर्ट में जज की नियुक्ति के अलावा कलकत्ता और केरल हाईकोर्ट में भी जजों की नियुक्ति संबंधी सिफारिशें सरकार के पास भेजी गई हैं। 18 जनवरी को पेश प्रस्ताव के मुताबिक कॉलेजियम ने न्यायिक अधिकारी अरुण कुमार राय को झारखंड उच्च न्यायालय का न्यायाधीश नियुक्त करने का निर्णय लिया है। शीर्ष अदालत ने कहा, हाईकोर्ट जज की नियुक्ति के संबंध में आगे की कार्यवाही के लिए सरकार से सिफारिश की जाती है। इसके अलावा कॉलेजियम ने न्यायमूर्ति प्रदीप कुमार श्रीवास्तव को झारखंड उच्च न्यायालय में स्थायी न्यायाधीश नियुक्त करने की सिफारिश की है। गौरतलब है कि झारखंड के अलावा केरल और कलकत्ता हाईकोर्ट में भी कई जजों के पद खाली हैं। इन पदों को भरने के लिए 18 जनवरी की कॉलेजियम ने स्थायी न्यायाधीशों के रूप में नियुक्ति के लिए कुछ अतिरिक्त न्यायाधीशों के नामों की सिफारिश भी की है। 18 जनवरी के प्रस्ताव में सुप्रीम कोर्ट कॉलेजियम ने कहा, झारखंड हाईकोर्ट के अलावा कलकत्ता हाईकोर्ट में चार जजों की नियुक्ति करने की सिफारिश की गई है।

भाजपा आपको जंगलों तक सीमित रखना चाहती है: राहुल गांधी

गुवाहाटी, 19 जनवरी। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने शुक्रवार को भाजपा पर तीखा हमला बोलते हुए कहा कि भाजपा आदिवासियों को जंगल तक सीमित रखना चाहती है और आदिवासियों को शिक्षा और अन्य सुविधाओं से दूर रखना चाहती है। भारत जोड़ो न्याय यात्रा के दौरान असम में अपनी पहली जनसभा में राहुल गांधी ने कहा कि कांग्रेस ने आदिवासियों को अधिकार दिए और मूल निवासी होने के नाते संसाधनों पर उन्हें पहला अधिकार दिया। राहुल गांधी ने अपने संबोधन में कहा कि हम आपको आदिवासी कहते हैं, इसका मतलब है कि मूल निवासी। भाजपा आपको वनवासी कहती है, मतलब जो लोग जंगलों में रहते हैं। कांग्रेस नेता ने राज्य की भाजपा सरकार पर आरोप लगाते हुए कहा कि भाजपा, आदिवासियों को वनों तक ही सीमित करना चाहती है और उनके बच्चों को स्कूल तथा विश्वविद्यालय जा कर शिक्षा ग्रहण करने, अंग्रेजी सीखने एवं कारोबार करने के अवसरों से वंचित करना चाहती है। राहुल गांधी ने असम के द्वीपीय जिले माजुली में आदिवासियों को संबोधित करते हुए कहा हम चाहते हैं कि जो आपका है, वो आपको लौटाया जाए। आपका जल, भूमि, वन आपका ही रहना चाहिए। राहुल गांधी के नेतृत्व में कांग्रेस भारत जोड़ो न्याय यात्रा निकाल रही है। यह यात्रा 6713 किलोमीटर की है, जो 14 जनवरी से मणिपुर से शुरू हुई थी। यह 20 या 21 मार्च को मुंबई में समाप्त होगी। राहुल गांधी और अन्य कांग्रेस नेता शुक्रवार सुबह नौका से जोरहाट से माजुली पहुंचे।



राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा 25 जनवरी को पश्चिम बंगाल पहुंचेगी

नई दिल्ली, 19 जनवरी। राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा असम के बाद 25 जनवरी को पश्चिम बंगाल पहुंचेगी। राहुल की इस यात्रा में तुणमूल कांग्रेस के शामिल होने की पुष्टि अभी तक नहीं की गई है। दरअसल, इंडिया गठबंधन में सीट बंटवारे की खिंचतान के बीच टीएमसी अपना रुख स्पष्ट नहीं कर पाई है। मौजूदा समय में भारत जोड़ो न्याय यात्रा असम में जारी है। 25 जनवरी को यह बंगाल पहुंचेगी। 27 जनवरी को बिहार जाने से पहले यह यात्रा जलपाईगुड़ी, अलीपुरद्वार, उत्तर दिनाजपुर और दार्जिलिंग से होकर गुजरेगी। 31 जनवरी को बंगाल से रवाना होने से पहले राहुल मालदा और मुर्शिदाबाद की यात्रा करेंगे। बता दें कि इन दोनों स्थानों पर ही कांग्रेस की मजबूत पकड़ है। भारत जोड़ो न्याय यात्रा से जुड़ने के सवाल पर एक वरिष्ठ टीएमसी नेता ने कहा, इस मार्च में हिस्सा लेने पर फैसला होना अभी बाकी है। कांग्रेस की तरफ से कोई औपचारिक निमंत्रण भी नहीं मिला है। जैसे ही हमें निमंत्रण मिलेगा हम अपने निर्णय की घोषणा करेंगे। मुर्शिदाबाद में टीएमसी प्रमुख ममता बनर्जी आज शाम को संगठनात्मक बैठक के दौरान इस मामले पर अपनी राय दे सकती हैं। ममता बनर्जी समेत कई टीएमसी नेताओं ने कहा है कि बंगाल में केवल उनकी पार्टी ही भाजपा से मुकाबला कर रही है। पार्टी प्रवक्ता कुंतल घोष ने कहा, यह ममता बनर्जी और अभिषेक बनर्जी के नेतृत्व में तुणमूल कांग्रेस ही है, जिसने 2021 में बंगाल में साबित कर दिया कि भाजपा को हराया जा सकता है। राज्य में वरिष्ठ कांग्रेस नेता प्रदीप भट्टाचार्य ने कहा कि टीएमसी को इस कार्यक्रम में शामिल होना चाहिए।

22 जनवरी की प्राण प्रतिष्ठा समारोह में सीजेआई समेत पांच जज आमंत्रित

सौरभ शर्मा

नई दिल्ली, 19 जनवरी। राम मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा के लिए अनुष्ठान शुरू हो चुका है। रामलला की प्रतिमा पहली बार सामने आई है। इसी बीच एक और बड़ी खबर सामने आई है। रिपोर्ट के मुताबिक 22 जनवरी को होने वाली प्राण प्रतिष्ठा समारोह में सुप्रीम कोर्ट के वर्तमान प्रधान न्यायाधीश डीवाय चंद्रचूड़ को भी आमंत्रित किया गया है। सीजेआई समेत सुप्रीम कोर्ट के समेत पांच जजों को आमंत्रित किया गया है। साल 2019 में पांच जजों की पीठ में इन जजों ने बहुचर्चित और 100 साल से भी अधिक पुराने टाइटल सूट / मुकदमे (श्रीराम जन्मभूमि बाबरी मस्जिद भूमि विवाद) पर सर्वसम्मति से फैसला सुनाया था। गौरतलब है कि नवंबर, 2019 में अयोध्या भूमि विवाद पर फैसला सुनाने वाली पीठ में जस्टिस डीवाय चंद्रचूड़ के अलावा तत्कालीन चीफ जस्टिस रंजन गोगोई, जस्टिस अशोक भूषण, न्यायमूर्ति एसए बोबडे और न्यायमूर्ति एस अब्दुल

नजीर शामिल थे। समाचार एजेंसी पीटीआई के मुताबिक सभी पांच जजों के फैसले के बाद अयोध्या में राम मंदिर के निर्माण का रास्ता साफ हुआ था। शीर्ष अदालत ने मालिकाना हक को लेकर



कहा, एक ट्रस्ट का गठन कर विवादित भूमि पर राम मंदिर निर्माण होगा, जबकि मस्जिद के लिए सरकार वैकल्पिक जगह को पहचान कर पांच एकड़ जमीन आवंटित करेगी। अदालत के इस ऐतिहासिक फैसले के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अयोध्या में राम

मंदिर निर्माण के लिए पांच अगस्त, 2020 को भूमि पूजन किया था। गौरतलब है कि 22 जनवरी को आयोजित प्राण प्रतिष्ठा समारोह में आधिकारिक तौर पर लगभग सात हजार मेहमानों को आमंत्रित किया

गया है। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू के अलावा कई विदेशी मेहमानों को भी बुलाया गया है। कार्यक्रम के स्तर, वीआईपी प्रोटोकॉल और एयरपोर्ट से जुड़ी कड़ी व्यवस्था के लिए भी सरकार ने खास तैयारियां की हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक अयोध्या के अलावा कई पड़ोसी राज्यों के हवाईअड्डों का इस्तेमाल भी किया जाना है। श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र न्यास ने बताया है कि 22 जनवरी की प्राण प्रतिष्ठा के बाद आम श्रद्धालु भी दर्शन कर सकेंगे। हालांकि, न्यास ने लोगों से अगली सूचना का इंतजार करने की अपील भी की है। अयोध्या में किसी भी तरह की अराजक स्थिति से बचने के लिए खुद पीएम मोदी ने भी श्रद्धालुओं से सरकार, अयोध्या प्रशासन और न्यास के निर्देशों को मुताबिक दर्शन की योजना बनाने की अपील की है। उन्होंने लोगों ने अपने घरों में श्रीराम ज्योति जलाने की अपील भी की है।

राबड़ी आवास पहुंची ईडी की टीम, तेजस्वी को पेपर देकर लौटी

पटना, 19 जनवरी। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) की टीम राबड़ी आवास पहुंची। एक अधिकारी की ओर समन के कागजात दिया गया। इसे डिट्टी सीएम तेजस्वी यादव को देकर लौटा दिया गया है। इससे पहले भी ईडी की टीम ने लालू यादव और तेजस्वी यादव दोनों पृष्ठताछ के लिए समन भेजा था। उन्हें रेलवे में नौकरी के बदले जमीन घोटाले में मनी लॉन्ड्रिंग मामलों में पृष्ठताछ के लिए बुलाया गया है। तेजस्वी यादव को 22 दिसंबर और लालू को 27 दिसंबर को एजेंसी के सामने पेश होना कहा गया है। इस दौरान दोनों के बयान दर्ज किए जाएंगे। इधर, राबड़ी आवास पर ईडी की टीम को देख सियासी गतिधारा में हड़कंप मच गया। देखते ही देखते मीडिया और राजद कार्यकर्ता राबड़ी आवास के बाहर पहुंचे लेकिन तब तक ईडी की टीम लौट भी चुकी थी। बताया जा रहा है कि ईडी टीम के राबड़ी आवास के अंदर गईं। वहां पर डिट्टी सीएम तेजस्वी यादव मौजूद थे।

कांग्रेस प्रमुख ने उच्च-स्तरीय समिति को लिखा पत्र, एक साथ चुनाव कराने का किया विरोध: खरगे

नई दिल्ली, 19 जनवरी। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने शुक्रवार को एक राष्ट्र-एक चुनाव को लेकर बनी उच्च स्तरीय समिति को पत्र लिखा है। पत्र में उन्होंने कहा है कि संसदीय शासन व्यवस्था अपनाते वाले



देश में एक साथ चुनाव कराने के विचार के लिए कोई जगह नहीं है और उनकी पार्टी इसका पुरजोर विरोध करती है। यह पत्र उन्होंने उच्च स्तरीय समिति के सचिव नीतेन चंद्र को भेजा है। इसमें राय देते हुए खरगे ने कहा कि एक साथ चुनाव कराने का विचार संविधान की मूल संरचना के खिलाफ है। अगर एक साथ चुनाव की व्यवस्था लागू करनी है तो संविधान की मूल संरचना में पर्याप्त बदलाव की जरूरत होगी। उन्होंने आगे कहा, जिस देश में संसदीय शासन

प्रणाली अपनाई गई हो, वहां एक साथ चुनाव के विचार के लिए कोई जगह नहीं है। एक साथ चुनाव कराने के सरकार के ऐसे प्रारूप संविधान में निहित संघवाद की गारंटी के खिलाफ हैं। पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की अध्यक्षता वाली समिति ने पिछले साल 18 अक्टूबर को कांग्रेस प्रमुख को पत्र लिखा था और उनसे सुझाव मांगा था। कांग्रेस अध्यक्ष ने 17 बिंदुओं में अपने सुझाव दिए हैं। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता ने कहा, सरकार और इस समिति को शुरू में ही इसको लेकर ईमानदार होना चाहिए था कि वे जो प्रयास कर रहे हैं, वह संविधान की मूल संरचना के खिलाफ है। यदि एक साथ चुनाव कराने हैं तो संविधान की मूल संरचना में पर्याप्त बदलाव की आवश्यकता होगी। उन्होंने कहा, कांग्रेस पार्टी और देश के लोगों की ओर से मैं उच्च स्तरीय समिति के अध्यक्ष (रामनाथ कोविंद) से विनम्रता से अनुरोध करता हूँ कि वे संविधान और संसदीय लोकतंत्र को नष्ट करने के लिए केंद्र द्वारा उनके व्यक्तित्व और भारत के पूर्व राष्ट्रपति के पद का दुरुपयोग न करने दें। खरगे ने कहा, कांग्रेस एक राष्ट्र एक चुनाव के विचार का कड़ा विरोध करती है।

कृष्ण जन्मभूमि के लिए सड़कों पर संघर्ष की जरूरत नहीं: विहिप अध्यक्ष आलोक कुमार

नरेश मल्होत्रा

लखनऊ, 19 जनवरी। अयोध्या में भगवान राम के मंदिर में प्राण प्रतिष्ठा का कार्यक्रम चल रहा है। ऐसे महत्वपूर्ण समय में हमारे विशेष संवाददाता अमित शर्मा ने राम जन्मभूमि आंदोलन में सबसे प्रमुख भूमिका निभाने वाले संगठन विश्व हिंदू परिषद (विहिप) के अंतरराष्ट्रीय अध्यक्ष आलोक कुमार से विभिन्न मुद्दों पर विस्तृत बातचीत की। आलोक कुमार ने कहा कि कृष्ण जन्मभूमि मथुरा को अवैध अतिक्रमण से मुक्त कराने के लिए सड़कों पर आंदोलन चलाने की कोई आवश्यकता नहीं है। यह मामला अदालत में है और राम जन्मभूमि की तरह इस मामले का हल भी अदालतों के माध्यम से ही निकलेगा। प्रस्तुत है वार्ता के प्रमुख अंश- 500 वर्षों से अधिक समय के संघर्ष के उपरांत जब कोई सफलता मिलती है, तब उसे पाने पर कैसा अनुभव होता है, इसे शब्दों में कह पाना संभव नहीं होता। यह हमारे जीवन काल का सबसे गौरवशाली क्षण है जब इस राष्ट्र की आत्मा और स्वाभिमान के प्रतीक भगवान राम अपने मंदिर में विराजेंगे। इस अवसर

पर राष्ट्र का हर वर्ग आनंदित है, लोग अपने-अपने तरीकों से भगवान राम की पूजा-आराधना, भजन-कीर्तन कर रहे हैं। इससे अच्छे और कोई दृश्य नहीं हो सकता। अब देश में राम राज्य आए, सबको रोजी-रोटी और सम्मान प्राप्त हो, यही मेरी कामना है। राम राज्य की संकल्पना तब तक पूरी नहीं हो सकती जब तक कि उसमें समाज के हर वर्ग का सम्मान और अधिकार सुनिश्चित न हो जाए। इसमें मुसलमानों के साथ-साथ देश का हर वर्ग, हर नागरिक शामिल है। दो दिन पूर्व ही कश्मीर से मुसलमानों का एक दल मेरे पास दो किलो केसर लेकर आया। उनकी इच्छा थी कि भगवान राम के प्रसाद में उनका केसर भी शामिल किया जाए। इसे देखकर आप समझ सकते हैं कि मुसलमानों का एक बड़ा वर्ग भी आज यह मानता है कि भगवान राम उनके भी पूज्य हैं। उसे भी उनका सम्मान करना चाहिए। यही सोच भारत को एक सुदृढ़ और



सुरक्षित राष्ट्र के रूप में स्थापित कर सकती है। यदि विदेशी हमलावरों को कुछ लोग अपना आदर्श न मानें तो विवाद का कहीं कोई कारण

पहचान और ज्यादा समृद्ध हो। हमारा परिवार, समाज और राष्ट्र अपनी सांस्कृतिक मजबूती को बनाए रखते हुए आगे विकास करें, यही हमारा लक्ष्य होगा। मथुरा और काशी दोनों हमारे पुण्य तीर्थ हैं। भगवान कृष्ण की जन्मभूमि भी जल्द से जल्द हिंदू पक्ष को मिले, यह मेरी कामना है। लेकिन वहां के विवाद अदालत में हैं और बेहद महत्वपूर्ण स्टेज में हैं। ऐसे में मुझे लगता है कि मथुरा-काशी के लिए सड़कों पर उतरकर संघर्ष करने की आवश्यकता नहीं है। हमें अपनी अदालतों पर पूरा भरोसा है। जल्द न्याय होगा और ये दोनों तीर्थ भी पूरे शांतिपूर्ण माहौल में हिंदुओं को मिलेंगे। कई शंकराचार्यों ने अपने बयान जारी कर यह स्पष्ट कर दिया है कि वे मंदिर के उद्घाटन के विरोध में नहीं हैं। यह दुष्प्रचार अब समाप्त हो जाना चाहिए। केवल एक शंकराचार्य अपना विरोध जता रहे हैं। मैं यह तो नहीं कह सकता कि राम मंदिर के कारण देश की राजनीति कितनी बदल गई। मैं यह तो नहीं कह

नेपाल में ग्रीन हाइड्रोजन के प्रयोग को सरकार की मंजूरी

काठमांडू। नेपाल सरकार ने ग्रीन हाइड्रोजन के प्रयोग को हरी झंडी दे दी है। बुधवार को हुई कैबिनेट की बैठक में सरकार ने ग्रीन हाइड्रोजन से संबंधित नीति पारित कर दी है।

सरकार की प्रवक्ता तथा सूचना एवं संचार मंत्री रेखा शर्मा ने कैबिनेट बैठक में हुए फैसले की जानकारी देते हुए कहा कि इस फैसले के बाद नेपाल में हाइड्रोजन के उत्पादन और उपयोग को मंजूरी मिल गई है। उन्होंने कहा कि पेट्रोलियम उत्पादों के विकल्प के रूप में रहे हाइड्रोजन ईंधन का उपयोग जल्द ही शुरू किया जा सकता है।

मंत्री रेखा शर्मा ने कहा कि नेपाल ऑयल कॉर्पोरेशन की वित्तीय सहायता से, काठमांडू विश्वविद्यालय हाइड्रोजन ईंधन के उत्पादन और प्रयोग का अध्ययन कर रहा है। उन्होंने कहा कि दक्षिण कोरिया से हाइड्रोजन ईंधन वाहन लाकर काठमांडू विश्वविद्यालय धुलीखेल में सफल परीक्षण किया गया है।

विश्वविद्यालय के ग्रीन लैब के प्रमुख डॉ. विराज सिंह थापा ने कहा कि हाइड्रोजन नीति पारित होने से नेपाल में इसके उपयोग में आसानी होगी। थापा के साथ विशेषज्ञों ने नीति का मसौदा तैयार करने में प्रमुख भूमिका निभाई थी। वैश्विक बाजार में हंडाई और टोयोटा जैसी कंपनियों पहले से ही हाइड्रोजन ईंधन से चलने वाले वाहनों का उत्पादन कर चुकी हैं। भारत में टाटा मोटर्स ने हाइड्रोजन प्यूल में भी निवेश किया है। अब तक नेपाल में हाइड्रोजन ईंधन से चलने वाले वाहनों के संचालन के लिए कोई स्पष्ट कानूनी प्रावधान नहीं है। नई तकनीक पर नीति पारित होने से अधिक कानून बनाना आसान होगा।

थाईलैंड की पटाखा फैक्टरी में विस्फोट, 20 की मौत

बैंकाक। थाईलैंड में सुफान बुरी पटाखा फैक्टरी में हुए विस्फोट में कम से कम 20 लोगों की मौत हो गई। यह विस्फोट मुआंज जिले के तांबोन सलाखाओ के एक गांव में दोपहर करीब 3.30 बजे हुआ। विस्फोट की तीव्रता से 100 मीटर के दायरे में मलबा फैल गया और हर जगह मानव अवशेष बिखरे हुए थे। स्थानीय निवासियों ने बताया कि सुबह 20 कर्मचारी कारखाने में काम करने के लिए पहुंचे थे और उन्होंने विस्फोट के बाद किसी को बाहर नहीं आते देखा। उल्लेखनीय है कि यहीं पर एक साल पहले हुए विस्फोट में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी और तीन घायल हो गए थे।



अवशेष बिखरे हुए थे। स्थानीय निवासियों ने बताया कि सुबह 20 कर्मचारी कारखाने में काम करने के लिए पहुंचे थे और उन्होंने विस्फोट के बाद किसी को बाहर नहीं आते देखा। उल्लेखनीय है कि यहीं पर एक साल पहले हुए विस्फोट में एक व्यक्ति की मौत हो गई थी और तीन घायल हो गए थे।

'कोई और विकल्प...' फलस्तीन को अलग देश का दर्जा दिए जाने से इस्राइल के इनकार पर आया अमेरिका का बयान

वाशिंगटन। हमास और इस्राइल के बीच जंग जारी है। युद्ध में अब तक दोनों पक्षों के हजारों लोगों की मौत हो गई है। जहां इस्राइल ने हमास को पूरी तरह खत्म करने का संकल्प लिया है। वहीं, अब आतंकी समूह भी हथकौती से बाज नहीं आ रहा है। फिलहाल, न तो जंग की रफ्तार कम हो रही है और न ही लोगों की जान की परवाह की जा रही है। इस बीच, अमेरिका और इस्राइल के बीच फलस्तीन को अलग एक देश का दर्जा दिए जाने पर बहस छिड़ गई है।

एक तरफ अमेरिका का कहना है कि दो-राष्ट्र समाधान क्षेत्र में स्थायी शांति लाने का एकमात्र संभव तरीका है। वहीं, दूसरी तरफ इस्राइल ने इससे इनकार कर दिया है। दो-राष्ट्र समाधान उन क्षेत्रों में दो देशों- इस्राइल और फलस्तीन- के वजूद की बात करता है जो कभी ब्रिटिश शासन के अधीन फलस्तीन क्षेत्र था। फलस्तीन के शासन क्षेत्र को दो राज्यों में विभाजित करने का प्रस्ताव पहली बार 1947 में संयुक्त राष्ट्र ने दिया था, जब इसने यूएनसीए प्रस्ताव 181 पारित किया था। संयुक्त राष्ट्र के प्रस्तावित बंटवारे में, कहा गया था कि ब्रिटिश शासन वाले क्षेत्र को भविष्य में यहूदी राज्य के तौर पर लगभग 55 प्रतिशत भूमि दी जाएगी, जबकि बाकी 45 प्रतिशत अरब राज्य (फलस्तीन) को देने की बात कही गई थी। हालांकि, 1948 में इस्राइल की स्थापना के 75 साल बाद भी इस मुद्दे पर संघर्ष जारी है। अमेरिकी विदेश विभाग के प्रवक्ता मैथ्यू मिलर ने गुरुवार को कहा कि फलस्तीन देश की स्थापना के बिना गाजा में शांति लाना और इस्राइल की दीर्घकालिक सुरक्षा चुनौतियों को हल करने का कोई तरीका नहीं है। उन्होंने कहा कि इस्राइल के पास फिलहाल एक मौका है, क्योंकि क्षेत्र के देश उसे सुरक्षा आश्वासन देने के लिए तैयार हैं।

तुर्किये, स्वीडन और इटली ने भी अंतरिक्ष की ओर बढ़ाए कदम

केप कैनावेरल (अमेरिका)। तुर्किये, स्वीडन और इटली के अंतरिक्ष यात्रियों ने अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन के लिए नेशनल एरोनॉटिक्स एंड स्पेस एडमिनिस्ट्रेशन (नासा) के केनेडी स्पेस सेंटर से उड़ान भरी। इन यात्रियों के पास सैन्य पायलट होने का अनुभव है। सभी अपने-अपने देशों का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। संभावना है कि उनका कैस्पूल शनिवार को अंतरिक्ष स्टेशन पर पहुंच जाएगा। नासा की विज्ञापित यह जानकारी दी गई है। इस यात्रा के लिए प्रति व्यक्ति का अनुमानित खर्च तीनों देशों में से प्रत्येक का लगभग 55 मिलियन डॉलर या अधिक है। ह्यूस्टन कंपनी एक्सओम स्पेस, नासा और स्पेसएक्स ने इस यात्रा का आयोजन किया है। रूस दो दशकों से अधिक समय से अंतरिक्ष स्टेशन पर सशुल्क आगंतुकों का स्वागत करता रहा है। नासा ने दो साल पहले तक ऐसा नहीं किया था। टर्किया एयरलाइंस के पूर्व फाइटर पायलट और कैप्टन तुर्किये के अल्पर गेजेरावस्की अपने देश से अंतरिक्ष में रॉकेट भेजने वाले पहले व्यक्ति हैं। उन्होंने कहा कि तुर्किये ने हाल ही में अपनी

100वीं वर्षगांठ मनाई है। और, अब तक आकाश के बारे में देश का दृष्टिकोण जो हम अपनी



नगी आंखों से देख सकते हैं तक ही सीमित है। स्वीडन के मार्कस वॉन्डर पूर्व लड़ाकू पायलट और

स्वीडिश एयरप्लेन कॉर्प के प्रशासक बिल नेल्सन ने सफल प्रक्षेपण पर एक्सओम और स्पेसएक्स को बधाई है। उन्होंने कहा कि यह यात्री 30 से अधिक वैज्ञानिक प्रयोग करेंगे। उन्होंने कहा कि अंतरिक्ष यान शनिवार सुबह 4:19 बजे स्टेशन के हार्मनी मॉड्यूल के आगे के बंदरगाह पर स्वागत रूप से डॉक करेगा। उम्मीद की जाती है कि एक्स-3 अंतरिक्ष यात्री 3 फरवरी को मौसम की परवाह किए बिना पृथ्वी पर लौटने के लिए (फ्लोरिडा के तट पर लैंडिंग स्थल पर उतरने के लिए) अंतरिक्ष स्टेशन से प्रस्थान करेंगे।

इजराइली सेना ने सिविलिया में हमास की हथियार फैक्ट्रियों के नेटवर्क को किया नष्ट

तेल अवीव। इजराइली सेना ने सिविलिया में हमास की हथियार फैक्ट्रियों के एक नेटवर्क को नष्ट किया है। दरअसल सलाह अल-दीन रोड के किनारे गाजा के हाईवे के पास जमीन के ऊपर और नीचे हथियार कारखाने हैं, जहां रॉकेट, हथियार और गोला-बारूद का उत्पादन किया जाता था। इजराइल रक्षा बल (आईडीएफ) ने बताया कि उक्त स्थान पर दर्जनों सुरंग शाफ्टों से जुड़े हुए थे, जिन्हें नष्ट किया गया है। सेंट्रल गाजा के मगाजी रिफ्यूजी कैम्प में दर्जनों वर्कशॉप



चल रहे थे, जहां हथियारों के निर्माण हो रहा था। इसमें बड़ी

मात्रा में हथियार और उपकरणों को नष्ट किया गया। सैनिकों को नुसरत और बुरेजी शरणार्थी शिविरों के बीच मध्य गाजा में सैकड़ों बड़ी दूरी के रॉकेटों के साथ रासायनिक पदार्थों के उत्पादन के लिए मशीनों और कंटेनर भी मिले।

इजराइल रक्षा बल ने कहा कि एक लड़ाकू टीम ने नागरिक भवनों और सरकारी संस्थानों में और उनके निकट स्थित हमास की ब्यूरीज बटालियन के बुनियादी ढांचे के खिलाफ 'ऑपरेशनल गतिविधि' की जिसमें फेंसे, नक्शे, हथियार और प्रचार सामग्री जन्त की गई।

22 जनवरी को नेपाल के तीन हजार से अधिक प्राचीन मंदिरों में होगी विशेष पूजा

काठमांडू। अयोध्या में 22 जनवरी को होने जा रहे रामलला के प्राण प्रतिष्ठा समारोह के दिन नेपाल के तीन हजार से अधिक मंदिरों में विशेष पूजा पाठ, हवन, भजन, कीर्तन करने की तैयारी की गई है। काठमांडू के पशुपतिनाथ मंदिर से लेकर सभी शक्तिपीठों में 22 जनवरी को विशेष पूजा की तैयारी की गई है। काठमांडू के ही बुढानिलकण्ठ मंदिर, गुरुश्वरी मंदिर, मैतीदेवी मंदिर, दक्षिणकाली मंदिर, शोभा भगवती मंदिर, भद्रकाली आदि शक्तिपीठों में सुबह के समय विशेष पूजा, दोपहर को भजन कीर्तन और शाम को विशेष हवन किए जाने की तैयारी है।

विश्व हिन्दू परिषद नेपाल के महासचिव जीतन्द्र सिंह ने कहा कि काठमांडू सहित देश के सभी बड़े और प्रसिद्ध मंदिरों में 22 जनवरी को विशेष आयोजन किया गया है। उन्होंने कहा कि सभी मंदिरों में स्थानीय लोगों के सहयोग से ही इन सब कार्यक्रमों का आयोजन किया गया है। काठमांडू के अलावा मुक्तिनाथ मंदिर, पोखरा के विन्ध्यवासिनी मंदिर, सप्तरी के छिन्नमस्ता

भगवती मंदिर, सुनसरी जिले के दन्तकाली मंदिर, बांके जिला के बागेश्वरी मंदिर, सल्यान जिले के



कमलाक्षी, कोर्ण के भैरवी मंदिर, दैलेख के ज्वालादेवी, पर्सा के गहवा माई मंदिर, बारा के गढीमाई मंदिर, मकवानपुर के मनोकामना मंदिर, नुवाकोट के जलपा देवी सहित एक हजार से अधिक प्रसिद्ध देवी मंदिरों में विशेष आयोजन रखा गया है। विश्व हिन्दू परिषद नेपाल के संगठन महासचिव प्रह्लाद रेग्मी ने कहा कि तीन हजार की संख्या नेपाल के प्राचीन और बड़े मंदिरों की है। उन्होंने दावा किया कि पूरे नेपाल के हर गली मुहल्ले में रहे तीस हजार से अधिक मंदिरों में 22

जनवरी को कोई ना कोई कार्यक्रम रहने वाला है। रेग्मी के मुताबिक इन

अलावा नेपाल में लगभग सभी जिलों में भगवान श्रीराम का भी मंदिर है जहां 22 जनवरी को विशेष कार्यक्रम रखा गया है। उन्होंने कहा कि कई स्थानों पर तो स्थानीय लोगों के द्वारा अष्टजाम, अखण्ड पाठ, लखराउ, सामूहिक रामचरित मानस का पाठ जैसे अन्य प्रकार के धार्मिक कार्यक्रम भी रखा गया है। रेग्मी ने यह भी बताया कि विश्व हिन्दू परिषद के समन्वय के अलावा ही नेपाल के हर शहर और गांव में स्थानीय लोगों में 22 जनवरी को लेकर एक अलग तरह का उत्साह देखने को मिल रहा है।

'संघीय डिजिटल मुद्रा का नहीं होने देंगे निर्माण', पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप का संकल्प

काठमांडू। आयोगा कॉन्स के मतदान में जीत दर्ज करने के बाद डोनाल्ड ट्रंप और उनके समर्थक उत्साहित हैं। अब उनकी निगाहें न्यू हैप्पशायर में होने वाले कॉन्स चुनाव पर लगी हैं। यहां एक रैली में डोनाल्ड ट्रंप ने संघीय डिजिटल मुद्रा के निर्माण को रोकने का संकल्प लिया है। उन्होंने इसे स्वतंत्रता के लिए खतरनाक खतरा बताया। न्यू हैप्पशायर के पोर्ट्समाउथ में एक रैली में ट्रंप ने कहा, 'आज रात, मैं अमेरिकियों को सरकारी अत्याचार से बचाने का एक और वादा कर रहा हूँ। आपके राष्ट्रपति के रूप में, मैं कभी भी केंद्रीय बैंक डिजिटल मुद्रा के निर्माण की अनुमति नहीं दूंगा।'

नाटो 90,000 सैनिकों के साथ शीत युद्ध के बाद सबसे बड़ा अभ्यास करेगा

ब्रुसेल्स। नाटो शीत युद्ध के बाद से अपना सबसे बड़ा अभ्यास 'स्ट्रीडफास्ट डिफेंडर 2024' शुरू कर रहा है। इसमें निकट भविष्य में एक करीबी प्रतिद्वंद्वी के साथ उभरते संघर्ष परिदृश्य को देखते हुए रूस की सीमा से लगे देशों और गठबंधन के पूर्वी हिस्से में यूरोपीय सहयोगियों को कैसे मजबूती प्रदान की जाएगी इसका अभ्यास किया जाएगा। गठबंधन के शीर्ष कमांडर क्रिस कैवेली ने गुरुवार को कहा कि लगभग 90,000 सैनिक स्ट्रीडफास्ट डिफेंडर 2024 अभ्यास में शामिल होंगे, जो कई तक चलेगा। नाटो ने कहा है कि विमान वाहक से लेकर



विध्वंसक तक 50 से अधिक जहाज, साथ ही 80 से अधिक

कम से कम 1,100 लड़ाकू वाहन इस अभ्यास में भाग लेंगे।

किया जाएगा, यह गठबंधन द्वारा दशकों में तैयारी की गई पहली रक्षा योजना है जिसमें विस्तार से बताया जाएगा कि यह रूसी हमले का जवाब कैसे देगा। हालांकि नाटो ने अपनी घोषणा में रूस का नाम नहीं लिया लेकिन इसका शीर्ष रणनीतिक रक्षा पवित्र रूस को नाटो सदस्यों की सुरक्षा के लिए सबसे महत्वपूर्ण और प्रत्यक्ष खतरे के रूप में पहचानता है। नाटो ने कहा, स्ट्रीडफास्ट डिफेंडर 2024 यूरोप की रक्षा को मजबूत करने के लिए उत्तरी अमेरिका और गठबंधन के अन्य हिस्सों से तेजी से सेना तैनात करने की नाटो की क्षमता का प्रदर्शन करेगा।

नेपाल ने 12 वर्षों में 28000 मेगावाट बिजली उत्पादन का रखा लक्ष्य

काठमांडू। नेपाल सरकार ने 12 वर्षों में 28000 मेगावाट बिजली उत्पादन का लक्ष्य रखा है। भारत के साथ अगले 10 वर्षों में 10 हजार मेगावाट बिजली खरीद का समझौता होते ही नेपाल ने बिजली उत्पादन की क्षमता को बढ़ाने का निर्णय किया है। नेपाल के ऊर्जा मंत्री शक्ति बस्नेत ने गुरुवार को पत्रकारों को बताया कि सरकार 12 वर्ष में 28000 मेगावाट बिजली उत्पादन की योजना पर काम कर रही है। भारत के साथ दीर्घकालिक बिजली व्यापार समझौता होने के साथ ही इसको पूरा करने के लिए नई नीति बनाकर आगे बढ़ने की आवश्यकता है। हाल ही में भारत के विदेश मंत्री डॉ. एस जयशंकर

के नेपाल दौर में दीर्घकालीन समझौता होते ही नेपाल के निजी क्षेत्र सहित भारत की कई बड़ी



हस्ताक्षर होने के बाद सरकारी और निजी क्षेत्र के बिजली उत्पादकों का उत्साह बढ़ा है। भारत के साथ बिजली

कौमी पत्रिका

संपादक-गुरचरन सिंह बब्बर
स्वामी मुद्रक एवं प्रकाशक,
गुरचरन सिंह बब्बर ने कौमी पत्रिका प्रिंटिंग प्रेस, सेंक्टर ए-4/ए-144 इंडस्ट्रियल एरिया टोपिका सिटी लोनी (गाजियाबाद), उत्तर प्रदेश से छापकर प्रकाशित किया।

Corporate Office:
5 Bahadurshah Zafar Marg
ITO, New Delhi-110002
फोन : 011-41509689, 23315814
मोबाइल नंबर : 9312262300

E-mail address :
qpatrika@gmail.com
Website: www.qpatrika.in

R.N.I. No.
UP-HIN/2007/21472

Legal Advisors:
Advocate Mohd. Sajid
Advocate Dr. A.P.Singh
Advocate Manish Sharma
Advocate Pooja Bhaskar Sharma

ट्रंप ने निक्की हेली की 'पैदाइश' को लेकर उठाए सवाल तो भड़के भारतवंशी सांसद, बोले- अपने रंगभेदी दावों से...

वाशिंगटन। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने हाल ही में रिपब्लिकन पार्टी की तरफ से राष्ट्रपति पद की दावेदार निक्की हेली की अमेरिकी नागरिकता और उनकी पैदाइश पर सवाल उठाए थे। अब निक्की हेली को भारतीय मूल के डेमोक्रेट सांसद राजा कृष्णमूर्ति का साथ मिला है। राजा कृष्णमूर्ति ने डोनाल्ड ट्रंप पर निशाना साधा है और आरोप लगाया कि उनके

बयान से सभी दक्षिण एशियाई लोगों को दुख पहुंचा है। भारतीय मूल के सांसद ने ट्रंप की आलोचना की राजा कृष्णमूर्ति ने कहा 'डोनाल्ड ट्रंप फिर से झूठे और नस्लवादी आरोप लगा रहे हैं और इससे उन्हें कोई हैरानी नहीं हुई है। एक भारतीय अमेरिकी प्रवासी मिला है। राजा कृष्णमूर्ति ने डोनाल्ड ट्रंप पर निशाना साधा है और आरोप लगाया कि उनके

हैं। कोई भी रिपब्लिकन जो दक्षिण एशियाई लोगों का समर्थन करने का दावा करता है, उसे ट्रंप के बयान की आलोचना करना चाहिए।' राजा कृष्णमूर्ति डेमोक्रेट पार्टी के सांसद हैं और साफ है कि वह निक्की हेली का समर्थन कर दक्षिण एशियाई समुदाय को अपनी पार्टी के पक्ष में लामबंद करने की कोशिश कर रहे हैं। डोनाल्ड ट्रंप ने निक्की हेली की नागरिकता पर उठाए



थे सवाल डोनाल्ड ट्रंप ने हाल ही में अपने एक सोशल मीडिया पोस्ट में निक्की हेली को उनके असली नाम 'निम्नरा' लिखकर संबोधित किया। ट्रंप ने लिखा कि 'क्या किसी ने बीती रात निक्की 'निम्नरा' के भाषण को सुना। उन्हें लगता है कि वह आयोगा जीत जाएंगी, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। वह तो रोने देसातिस को भी नहीं हरा पाई, जिनके पास

अब फंड भी नहीं है और उम्मीद भी नहीं है।' साथ ही ट्रंप ने एक सोशल मीडिया पोस्ट को रिपोस्ट भी किया, जिसमें दावा किया गया था कि निक्की हेली राष्ट्रपति पद का चुनाव लड़ने के योग्य नहीं हैं क्योंकि जिस वक्त निक्की हेली का जन्म हुआ था, उस वक्त तक निक्की के माता-पिता को अमेरिका की नागरिकता नहीं मिली थी। भारत से अमेरिका गए थे

निक्की के माता-पिता निक्की हेली के माता-पिता भारतीय थे और वह अमेरिका शिफ्ट हो गए थे। साउथ कैरोलिना के बैम्बर्ग में निक्की हेली का जन्म हुआ। अमेरिका में योग्य नहीं हैं क्योंकि जिस वक्त निक्की हेली का जन्म हुआ था, उस वक्त तक निक्की के माता-पिता को अमेरिका की नागरिकता नहीं मिली थी। भारत से अमेरिका गए थे

मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना की 87वीं ट्रेन दिल्ली से रवाना

नई दिल्ली। मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना के तहत दिल्ली के सफरदर्ज से 87वीं ट्रेन दिल्ली से तीर्थ यात्रियों को लेकर रवाना हुई। ट्रेन को मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने हरी झंडी दिखाई। इस बार तीर्थ यात्रियों को द्वारकाधीश और सोमनाथ के दर्शन कराए जाएंगे। इससे पहले 86 ट्रेनों 82 हजार से अधिक लोगों को तीर्थ यात्रा करा चुकी है। ट्रेन रवाना करने से पहले केजरीवाल ने तीर्थ यात्रियों का पैर छूकर आशीर्वाद लिया।

केजरीवाल ने तीर्थ यात्रियों से कहा कि आपकी खुशी में मेरी खुशी है। हर हफ्ते या 10 दिन में एक ट्रेन दिल्ली से कभी रामेश्वरम तो कभी शिरोडी या अन्य तीर्थ स्थल को जाती है। करीब 13 तीर्थ स्थलों पर ट्रेन तीर्थ यात्रियों को लेकर जाती है। यह 7 दिन की यात्रा है। कल का पूरा दिन ट्रेन में बीतेगा, जो लोग पहले जा चुके हैं वह बताते हैं कि भजन कौतन करते हुए जाते हैं। बहुत खुशनुमा और मजेदार सफर होता है। तीसरे दिन जब द्वारकाधीश पहुंचेंगे तो वहां पर बस से द्वारकाधीश मंदिर दिखाया जाएगा। इसके बाद सोमनाथ मंदिर दिखाया जाएगा। मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा के कार्यक्रम में दिल्ली सरकार में मंत्री आतिशी ने कहा कि हर बुजुर्ग भगवान के दर्शन करने के लिए जाना चाहता है लेकिन कई बार विभिन्न समस्याओं के कारण वह नहीं जा पाते हैं, लेकिन जो दिल्ली के बुजुर्ग हैं। उनके एक बेटे दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल हैं, जो हर बुजुर्ग मां-बाप का तीर्थ जाने की मनोकामना पूरी कर रहे हैं। अब तक 86 ट्रेन में 82 हजार से अधिक लोग तीर्थ यात्रा पर जा चुके हैं।

रोडटेज में दोस्त से मिलने गए युवक के कूहे में गोली मारी, एक गिरफ्तार

नई दिल्ली। जनकपुरी इलाके में रोडटेज में दो बदनशांसे दोस्त से मिलने गए एक व्यक्ति पर गोली चला दी। गोली पीड़ित के बाएं कूहे में लगी। फिलहाल वह उपचारार्थ है। पुलिस ने मुख्य आरोपित खयाला के विष्णु गार्डन निवासी विशाल उर्फ फोडा को गिरफ्तार कर वारदात में इस्तेमाल पिस्टल बरामद कर लिया है। वहीं, उसके एक साथी की पुलिस तलाश कर रही है। पीड़ित की पहचान हरियाणा के सोनीपत निवासी जितन जैन के रूप में हुई है। डीसीपी विचित्रवीर ने बताया कि जनकपुरी इलाके में प्रो. जोगिन्दर सिंह मार्ग पर रिलायंस ट्रेडिज के पास गोलीबारी की पीसीआर कॉल मिली थी। मौके पर पहुंची पुलिस से शिकायतकर्ता हरियाणा के सोनीपत निवासी जितन जैन मिले। उन्होंने पुलिस को बताया कि वह अपने एक दोस्त से मिलने जनकपुरी आए थे।

यहां पहुंचने के बाद जब पीड़ित ने डिस्ट्रिक्ट सेंटर की पार्किंग में अपनी कार खड़ी करनी चाही तो बाइकस्वार दो लोगों से उनकी कहसुनी हो गई। इसके बाद पीड़ित जब सड़क पार करके जाने लगे तो दोनों आरोपित उनका पीछा कर पीड़ित से उसी कहसुनी को लेकर बहस और फिर हथपाई करने लगे। इसी बीच आरोपितों में से एक ने पिस्टल निकालकर पीड़ित पर गोली चला दी। गोलीबारी के दौरान एक गोली पीड़ित जितन के बाएं कूहे पर जा लगी। इस दौरान गोलीबारी की आवाज सुनकर आसपास मौजूद पुलिस स्टाफ मौके पर पहुंचा और आरोपित को दबोच लिया। तत्काल पीड़ित को घायल हालत में डीडीयू अस्पताल में भर्ती कराया गया जहां पीड़ित का इलाज किया जा रहा है। बाद में पुलिस ने आरोपित से पिस्टल बरामद कर लिया। आरोपित की पहचान खयाला के विष्णु गार्डन निवासी विशाल उर्फ फोडा के रूप में हुई है।

सर्दी में बढ़ी लाइट की खपत: दिल्ली में बिजली की मांग 5798 MW पहुंची, अब तक के सभी रिकॉर्ड टूटे

दिल्ली। दिल्ली में शुक्रवार सुबह 10:20 बजे बिजली की अधिकतम मांग 5798 मेगावाट दर्ज की गई है। यह सर्दियों के महीनों के दौरान दिल्ली में अब तक की सबसे अधिक मांग है। दिल्ली में पिछली सर्दियों का रिकॉर्ड 5726 मेगावाट (17 जनवरी) और 5701 मेगावाट (12 जनवरी) था। इस जनवरी में यह पांचवीं बार है। दिल्ली की मांग पिछले साल की अधिकतम 'सर्दियों' की बिजली मांग 5526 मेगावाट से अधिक हो गई है, जो छह जनवरी 2023 को दर्ज की गई थी।

पिछले वर्षों के दौरान सर्दियों की पीक पावर डिमांड
2018-19 में यह 4457 मेगावाट।
2019-20 में 5343 मेगावाट।
2020-21 में 5021 मेगावाट।
2021-22 में 5104 मेगावाट।
2022-23 में यह 5526 मेगावाट।

बिलकिस मामले में दोषियों को सुप्रीम कोर्ट से मोहलत नहीं

नई दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने 2002 के गुजरात दंगों के दौरान बिलकिस बानो के साथ सामूहिक दुष्कर्म और उसके परिवार के सात लोगों की हत्या के दोषियों की आत्मसमर्पण करने के लिए समय बढ़ाने की उनकी याचिका शुक्रवार को खारिज कर दी। न्यायमूर्ति बी वी नागरत्ना और न्यायमूर्ति उज्ज्वल भुइयां की पीठ ने दोषियों की गृहयुद्ध कहते हुए खारिज कर दी कि उनके आत्मसमर्पण के लिए मोहलत की मांग वाले आवेदनों में कोई 'ठोस आधार' नहीं है, जिससे उस पर विचार किया जा सके।

शीर्ष अदालत ने कहा कि सभी दोषियों को 21 जनवरी को जेल प्रशासन के साथ आत्मसमर्पण करना होगा। शीर्ष अदालत इस मामले के 11 दोषियों को गुजरात सरकार की माफी नीति के तहत दी गई सजा में छूट को आठ जनवरी को अवैध करार देते हुए उस रद्द कर दिया था। इसके साथ ही, अदालत ने उन्हें जेल प्रशासन के समक्ष दो साहचर्य आत्मसमर्पण करने का आदेश दिया था, जिसकी अवधि 21 जनवरी को समाप्त होने वाला है।

आत्मसमर्पण में मोहलत की मांग करने वालों में शामिल दोषी रमेश रूपाभाई चंदाना ने पारिवारिक दायित्व निभाने के लिए छह साहचर्य की मोहलत मांगी थी, जबकि दोषी मितेश चिमनलाल भट ने सर्दियों की उपज की कटाई के लिए छह साहचर्य का और समय देने की मांग की। एक अन्य दोषी ने अपने बड़े और बीमार पिता की देखभाल के लिए छह साहचर्य का अतिरिक्त समय की विनती की थी।

उच्चतम न्यायालय 2002 के गुजरात दंगों के दौरान बिलकिस बानो के साथ सामूहिक दुष्कर्म और उनके परिवार के सात सदस्यों की हत्या मामले में अजीवन कारावास की सजा काट रहे 11 दोषियों को 2022 में समयपूर्व रिहाई के

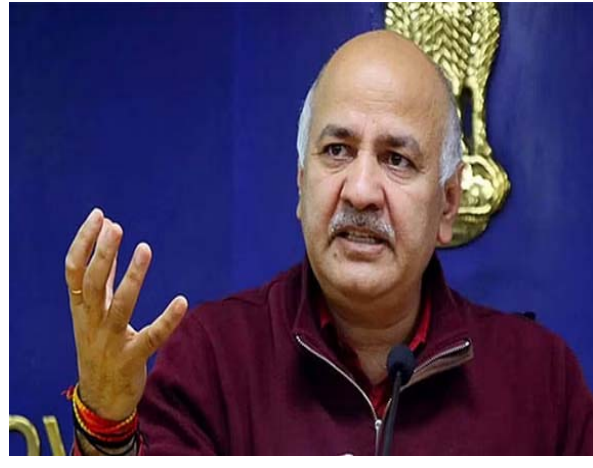
मनीष सिसोदिया को कोर्ट से राहत नहीं, पांच फरवरी तक बढ़ाई न्यायिक हिरासत

नई दिल्ली। दिल्ली शराब घोटाला मामले में आज यानी शुक्रवार को राउज एक्वेन्यू कोर्ट में सुनवाई हुई। कोर्ट ने मामले में सीबीआई से जांच का ताजा स्टेटस रिपोर्ट मांगी है। अदालत ने आप नेता मनीष सिसोदिया और अन्य आरोपी व्यक्तियों की न्यायिक हिरासत भी पांच फरवरी तक बढ़ा दी है।

26 फरवरी को गिरफ्तारी, कैबिनेट से इस्तीफा

बता दें कि सिसोदिया को 26 फरवरी को 'घोटाले' में उनकी कथित भूमिका के लिए सीबीआई ने गिरफ्तार किया था। तब से वह हिरासत में है। ईडी ने तिहाड़ जेल में उनसे पूछताछ के बाद 9 मार्च को सीबीआई की एफआईआर से जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग मामले में उन्हें गिरफ्तार कर लिया। उन्होंने 28 फरवरी को दिल्ली कैबिनेट से इस्तीफा दे दिया था। गौरतलब है कि इस मामले में विपक्षी दल

भाजपा और दिल्ली में सत्तारूढ़ आम आदमी पार्टी के बीच कोर्ट से भी झटका लग चुका है। घोटाले से संबंधित भ्रष्टाचार और



जमकर सियासी बयानबाजी भी होती है।

सिसोदिया की जमानत याचिका खारिज कर चुका सुप्रीम कोर्ट
मनीष सिसोदिया को सुप्रीम

अभी जारी रहेगा सर्दी का सितम, दिल्ली में यलो अलर्ट; जमीन से लेकर आसमान तक यातायात प्रभावित

नई दिल्ली। दिल्ली-एनसीआर समेत पूरी उत्तर भारत ठिठुर रहा है। कड़क की ठंड का सितम जारी है। दिन में तो धूप निकल रही है लेकिन रात और सुबह में ठंड ने कहर बरपाया हुआ है। शुक्रवार सुबह दिल्ली-एनसीआर के कई इलाकों में कोहरा छाया रहा। सुबह 5.30 बजे पालम और सफरदर्ज में विजिलिटी 50 मीटर दर्ज की गई। राजधानी दिल्ली को अभी कोहरे और ठंड से राहत नहीं मिलती दिख रही है। सड़क से लेकर आसमान तक यातायात प्रभावित है, जिसके चलते यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

सेल्सियस दर्ज किया गया, यह सामान्य से एक डिग्री कम है। दर्ज किया गया, यह सामान्य से एक डिग्री कम है। शाम ढलते ही



हालांकि, बुधवार को न्यूनतम तापमान 5.7 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था, जोकि गुरुवार के मुकाबले कम था। कुछ इलाकों में न्यूनतम तापमान 5.9 डिग्री सेल्सियस रहा। उधर, अधिकतम तापमान 18.6 डिग्री सेल्सियस

धनखंड शनिवार को छ्तीसगढ़ दौरे पर

नई दिल्ली। उपराष्ट्रपति जगदीप धनखंड शनिवार को छ्तीसगढ़ की यात्रा पर रहेंगे और नवनिर्वाचित विधानसभा के सदस्यों को संबोधित करेंगे। उपराष्ट्रपति सचिवालय ने शुक्रवार को यहां बताया कि श्री धनखंड 20 जनवरी को रायपुर जायेंगे। इस दौरान वह छ्तीसगढ़ की छ्ती विधानसभा के सदस्यों को संबोधित करेंगे।

इसके अलावा उपराष्ट्रपति रायपुर में इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय के 38वें स्थापना दिवस समारोह में मुख्य अतिथि भी होंगे।

मोदी ने केन्द्र सरकार के सचिवों की समिति का गठन किया

नई दिल्ली। अनुसूचित जाति एवं अन्य पिछड़े समुदायों के हितों की रक्षा के लिए उठाए जा सकने वाले प्रशासनिक कदमों पर विचार करने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कैबिनेट सचिव की अध्यक्षता में केन्द्र सरकार के सचिवों की एक समिति बनाई है। सरकारी सूत्रों ने आज यहां बताया कि प्रधानमंत्री के निर्देश पर मदीणा और ऐसे अन्य समूहों जैसे अनुसूचित जाति समुदायों के हितों की रक्षा के लिए उठाए जा सकने वाले प्रशासनिक कदमों की जांच करने के लिए एक समिति का गठन किया गया है। ज्ञातव्य है कि समुदाय को लाभ का उचित हिस्सा समान रूप से नहीं मिल रहा है। समिति में गृह मंत्रालय, कार्मिक

और प्रशिक्षण विभाग, जनजातीय मामलों के मंत्रालय, कानूनी मामलों के विभाग और सामाजिक न्याय और अधिकारिता विभाग के सचिव शामिल हैं। सचिवों की समिति की पहली बैठक 23 जनवरी को निर्धारित है। पहले बैठक 22 तारीख की सुबह थी, लेकिन उस समय कार्यालय बंद होने के कारण इसे 23 तारीख को आयोजित किया जाएगा। सूत्रों ने अनुसार केन्द्र सरकार को मडिगा समुदाय सहित अनुसूचित जाति के उप-वर्गीकरण के लिए आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और कर्नाटक सहित आंध्र प्रदेश सरकारों से इस आधार पर, अध्यावेदन प्राप्त हो रहे हैं कि आरक्षण और कल्याण/विकासवाचक योजनाओं का लाभ अनुसूचित जातियों के लिए है। औसूचित

जाति समुदायों के बीच समान रूप से व्याप्त नहीं होना। यह मामला विभिन्न अदालतों के समक्ष रखा गया है और वर्तमान में 2011 की सिविल अपील संख्या 2317 में उच्चतम न्यायालय की 07 न्यायाधीशों की पीठ के विचारार्थ है। सूत्रों के अनुसार उपरोक्त को ध्यान में रखते हुए, मडिगा और अन्य समान समुदायों के हितों की रक्षा के लिए उठाए जा सकने वाले प्रशासनिक कदमों की जांच करने के लिए एक समिति का गठन किया गया है। समिति में गृह मंत्रालय, कार्मिक और प्रशिक्षण विभाग, जनजातीय मामलों के मंत्रालय, कानूनी मामलों के विभाग और सामाजिक न्याय और अधिकारिता विभाग के सचिव शामिल होंगे।

दिल्ली में दिल दहलाने वाली वारदात: पानी न देने पर रूम पार्टनर की गला घोटकर हत्या, फिर पंखे से लटकाया शव

नई दिल्ली। दिल्ली के निहाल विहार में इसानियत को शर्मसार करने वाली वारदात सामने आई है। यहां पीने का पानी नहीं देने पर रूम पार्टनर ने नाबालिग के साथ मिलकर एक युवक की गला घोटकर हत्या कर दी। आरोपियों ने इसे आत्महत्या का रूप देने के लिए शव के गले में रस्सी बांधकर उसे छत से लटका दिया। मृतक की पहचान यूपी हरदोई निवासी रचित के रूप में हुई। गले पर घोंटने का निशान मिलने पर पुलिस ने हत्या का मामला दर्ज कर लिया। पुलिस ने घटना के बाद से फरार रचित के रूम पार्टनर यूपी के हरदोई निवासी अभय को भी गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने घटना के बाद से फरार रचित के रूम पार्टनर यूपी के हरदोई निवासी अभय को भी गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने घटना के बाद से फरार रचित के रूम पार्टनर यूपी के हरदोई निवासी अभय को भी गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने घटना के बाद से फरार रचित के रूम पार्टनर यूपी के हरदोई निवासी अभय को भी गिरफ्तार कर लिया।

खुदकुशी करने की जानकारी मिली थी। मौके पर पहुंची पुलिस ने देखा कि युवक का शव पंखे की रॉड से लटका हुआ है।



छानबीन के दौरान छत की लंबाई ज्यादा होने और आसपास कोई दूर वगैरह नहीं होने की वजह से पुलिस को शक हुआ। पुलिस ने शव को नीचे उतार कर उसकी जांच की। इस दौरान पुलिस को उसकी गर्दन पर निशान मिला। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजकर हत्या का मामला दर्ज कर लिया। मौके पर छानबीन के दौरान छत की लंबाई ज्यादा होने और आसपास कोई दूर वगैरह नहीं होने की वजह से पुलिस को शक हुआ। पुलिस ने शव को नीचे उतार कर उसकी जांच की। इस दौरान पुलिस को उसकी गर्दन पर निशान मिला। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजकर हत्या का मामला दर्ज कर लिया। मौके

भैरोमार्ग अंडरपास जल्द यातायात के लिए होगा शुरू : आतिशी

नई दिल्ली। दिल्ली सरकार ने राजधानी को ट्रैफिक फ्री बनाने की दिशा में एक कदम और आगे बढ़ा दिया है। केजरीवाल सरकार की पीडब्ल्यूडी की ओर से भैरो मार्ग पर बनाया जा रहा अंडरपास जल्द ही आवाजाही के लिए शुरू होने वाला है। इस अंडरपास के शुरू होने के बाद रोजाना सेंट्रल दिल्ली से यमुना पार और नौएडा जाने वाले लाखों वाहनों को जाम से निजात मिलेगी। सरकार मानना है कि इससे लोगों को कीमत भी बचेगी। आखिर किस लक्ष्य में है भैरो मार्ग का अंडरपास? इसे जानने के लिए दिल्ली सरकार की पीडब्ल्यूडी मंत्री आतिशी ने इस अंडरपास का निरीक्षण किया। इसी के साथ उन्होंने अधिकारियों को जल्द से जल्द बचे हुए काम को पूरा करने का निर्देश दिया है ताकि अंडरपास पर यातायात शुरू हो सके।

भैरो मार्ग का अंडरपास के शुरू होने के बाद सेंट्रल और नई दिल्ली की ओर से रिंग रोड, यमुना पार पूर्वी दिल्ली, नौएडा आदि की ओर जाना आसान हो जाएगा। इसके लिए वाहनों को आईपी डिपो के पास से करीब डेढ़ किलो मीटर लंबा यूप-टून नहीं लेना पड़ेगा। वाहन भैरो मार्ग अंडरपास से होकर सीधे रिंग रोड की तरफ जा सकेंगे। साथ ही इससे प्रतिदिन मैदान तट पर भी वाहनों का लोड कम होगा और यहाँ शाम के समय लगने वाला ट्रैफिक भी कम होगा। निरीक्षण के इस मौके पर पीडब्ल्यूडी मंत्री आतिशी ने कहा कि केजरीवाल सरकार का विजन है कि दिल्ली में लोगों को यातायात के लिए बेहतर रोड इंफ्रास्ट्रक्चर मिले। उन्होंने ये भी कहा कि पीडब्ल्यूडी इस दिशा में प्रतिबद्धता से काम कर रही है। भैरो मार्ग अंडरपास भी इस दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रयास है।

महानदी कोलफील्ड्स लिमिटेड को इकट्टी निवेश की मंजूरी

नई दिल्ली। सरकार ने बिजली संयंत्र की स्थापना के लिए साउथ ईस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड और एमबीपीएल के जरिए ताप बिजली संयंत्र स्थापित करने के लिए महानदी कोलफील्ड्स लिमिटेड को इकट्टी निवेश की मंजूरी दी है। प्रशासनिक नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में आर्थिक मामलों की मंत्रिमण्डलीय समिति कि गुरुवार को हुई बैठक में यह निर्णय लिया। बिजली संयंत्र की स्थापना के लिए साउथ ईस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड और एमबीपीएल के जरिये 24800 मेगावाट का ताप बिजली संयंत्र स्थापित करने के लिए महानदी कोलफील्ड्स लिमिटेड को इकट्टी निवेश की मंजूरी दी थी है।

PUBLIC NOTICE
Be it known to all that my clients Ms. Babita, Lekh Raj, Mrs. Monika, all R/O 7/73, Bhim Gali, Vishwas Nagar, Shahdara, Delhi-32 from all their relations as he is having quite disobedient & hostile behavior towards my clients & he is not under the control of my clients. My clients will not be responsible for any dealings & acts in the society at large done by him.

NAME CHANGE
I, KRISHNA VENI Daughter of No. JC-313462K Rank-SUB Name-K ARUNACHALAM presently residing at DOOR NO-43, BOSE NAGAR, VY-TEH-KOVALPATTLI, DIST-THOOTHUKUDI, TAMIL NADU-628501 have changed my name from A KRISHNA VENI to KRISHNA VENI A for all future purposes vide affidavit dated 19/01/2024 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I, NO-19004321A Rank-HAV Name-PAVITER SINGH S/O BAL WINDER SINGH residing at VILL-PANGOUR, PO-BHANGDOR, TEH-DIST-SAMBHA, JAMMU AND KASHMIR-184121 have changed my daughter's name from ANA-HAD KOUR to MAHREEN KOUR for all future purposes vide affidavit dated 19/01/2024 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I, DEEPAK S/O SITA RAM residing at C-73/35 OM ENCLAVE PART 1, AMARNAGAR FARIDABAD HARYANA-121003, have changed my name to DEEPAK KUMAR GUPTA for all future purpose.

NAME CHANGE
I, Kapil S/O Jitendra Prasad Maheshwari R/o House No-1385 Sector-28, Faridabad, Haryana-121008 I-Have Changed My Name To Kapil Maheshwari For All Purpose.

NAME CHANGE
I, Harpreet Kaur/Harpreet W/o Abhiram Sharma R/o S-26/27, 3rd Floor, Hargovind Enclave, Rajpur Khurd, South Delhi, V/SHI-110068, I Have Changed My Name To Harpreet Sharma For All Purpose.

PUBLIC NOTICE
My client Ratik Khan S/O Late Sh. Mohd. Ali Jan Khan R/O House No.556, Balli No.11, Bahatta Colony, Part-2, Sector-91, Faridabad, Haryana-121013 has disowned and debarred his son Imran Khan from his all movable, immovable properties and have no relation with them in future. My client and his other family members shall not be responsible for their any civil and criminal & deeds.

NAME CHANGE
I, PRIYANKA DIO MANJU residing at C-67 SUDARSHAN PARK RAMESH NAGAR DELHI-110015 have changed my name to PRIYANKA BABBAR for all future purpose.

NAME CHANGE
I, PREMA LATHA Wife of No. IC-22616N Rank-LT COL Name-MELANANGALAM SIVASUBRAMANIAM KRISHNAN (RITED) presently residing at H NO-1057, SECTOR-14, GURGAON, HARYANA-120016 have changed my name from PREMA LATHA to PREMALATHA KRISHNAN for all future purposes vide Affidavit Dated 19/01/2024 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I, PREMA LATHA Wife of No. IC-22616N Rank-LT COL Name-MELANANGALAM SIVASUBRAMANIAM KRISHNAN (RITED) presently residing at H NO-1057, SECTOR-14, GURGAON, HARYANA-120016 have changed my name from PREMA LATHA to PREMALATHA KRISHNAN for all future purposes vide Affidavit Dated 19/01/2024 before Notary Public, Delhi.

गऊ सेवा से बड़ा कोई धर्म नहीं : नैना चौटाला



चरखी दादरी। गौ सेवा को हिंदू धर्म में सर्वोच्च स्थान दिया गया है। हम सभी को अपने जीवन में गौ सेवा के लिए तन-मन-धन से यथासंभव सहयोग करना चाहिए। यह बात बड़ा विधायक नैना सिंह चौटाला ने श्री सिद्ध बाबा भक्त नाथ गौशाला कपुरी पहाड़ी में उपस्थित गऊ भक्तों को संबोधित करते हुए कही। विधायक नैना सिंह चौटाला जी आज गांव कपुरी पहाड़ी स्थित श्री सिद्ध बाबा मुखम नाथ जी आश्रम पहुंची और रमों के 12 के महंत बाबा कृष्ण नाथ जी महाराज, 18 के महंत योगी समुन्द्र नाथ जी से आशीर्वाद लिया। विधायक नैना चौटाला ने गऊशाला में गायों को हरा चारा खिलाया। विधायक नैना चौटाला ने आज बाढ़ड़ा विधानसभा क्षेत्र की पांच गऊशालाओं को गौसेवा आयोग द्वारा दी जाने वाली सहायता राशि के चेक सौंपे। इसके अतिरिक्त गांव चिड़िया की गोशाला को अपने निजी कोष से आर्थिक सहायता प्रदान की। उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए विधायक नैना चौटाला ने कहा की प्रदेश सरकार ने गऊओं और गऊशालाओं को उत्थान के लिए अनेक कार्य किए हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार ने अपने वर्तमान वित्त वर्ष के बजट में गौ सेवा आयोग के 40 करोड़ रुपए के बजट को बढ़ाकर 456 करोड़ रुपए करने का काम किया है। जिससे आज प्रदेश में माँ समान गौ माता के जीवन में काफी सुधार आए हैं। उन्होंने कहा कि आमजन को भी गऊओं की भीलाई के लिए निस्वार्थ भाव से काम करना चाहिए। इस अवसर पर महंत बैजनाथ, चेयारमन राजेंद्र लितानी, जिलाध्यक्ष नरेश द्वारका, पूर्व विधायक रावदीप फौगत, शीला म्यांग, जसवंत जून, राजेश सांगवान झोड़, भूपेंद्र सनवाल, दिनेश गोड्डा, कुलविंद राणा चिड़िया, रमन दुधवा, प्रवीण सरपंच, कैलाश शर्मा शाहड़ी, विनोद मौड़ी, तेजवीर काकड़ौली, नवीन कारी, शकुन्तला सांगवान, सतीश मौड़ी, धर्मवीर फौगत, ओमप्रकाश सरपंच पंचगांव इत्यादी उपस्थित थे।

शोभा यात्रा को लेकर बैठकों का दौर जारी



पानीपत। 21 जनवरी को सायं निकलने वाली शोभा यात्रा को लेकर सांसद संजय भाटिया विभिन्न संगठनों को साथ लेकर जिला प्रशासन के साथ समन्वय स्थापित कर रहे हैं और निरन्तर बैठकों का दौर जारी है। इसी को लेकर वीरवार देर सायं तक उन्होंने जिला सचिवालय के सभागार में विभिन्न संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक कर अधिकारियों के साथ विचार-विमर्श किया और निर्णय लिया गया कि गांवों में भी विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधियों को निमंत्रण भेजा जाएगा। इसका जिम्मा ग्राम सचिवों को सौंपा गया है वे वट्सअप के माध्यम से ई-निमंत्रण उन सभी धार्मिक व सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों को देगे जो गांव से सम्बंध रखती है।

गांवों से लोगों के आने-जाने के लिए बासों को व्यवस्था भी की जा रही है। सांसद संजय भाटिया ने कहा कि यह स्वेच्छ का कार्यक्रम है जिसमें ब्रह्मलु अपनी इच्छा से भाग लेंगे। उन्होंने सभी जिलावासियों से अपील की कि वे भगवान राम के इस कार्यक्रम में रामपयी होने के लिए जरूर पधारे। बैठक में निर्णय लिया गया कि रविवार को वाजार बंद रहेंगे। साथ ही साथ पार्किंग व्यवस्था के लिए भी शुक्रवार सायं तक सूचना सभी लोगों को सोशल मीडिया के माध्यम से दे दी जाएगी। कार्यक्रम में निर्बाद्ध बिजली सेवाएं उपलब्ध रहेंगी। इसके लिए उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम की ओर से अधीक्षण अभियंता धर्मवीर छिन्नकारा ने चार एसडीएम व दस जेई तैनात करने के आदेश जारी किए।

उपयुक्त डॉ. वीरेंद्र कुमार दहिया ने कहा कि स्वास्थ्य विभाग की ओर से जगह-जगह एम्बुलेंस की तैनाती रहेगी। यही नहीं पांच भेडिकल कैम्प भी लगाए जाएंगे ताकि लोग अपना स्वास्थ्य चैकअप भी करा सकें। उन्होंने सांसद संजय भाटिया को जानकारी देते हुए बताया कि सफाई व्यवस्था के लिए नगर निगम की टीमें लाई गई हैं और समय रहते सफाई व्यवस्था को दुरुस्त किया जाएगा। बैठक में एएसपी मयंक मिश्रा, एडीसी वीना हुड्डा, एसडीएम पानीपत मनदीप सिंह, एसडीएम समालखड़ा अमित कुमार, सीटीएम राजेश सोनी, भाजपा नेता गजेन्द्र सेहवा, सीएमओ डॉ. जयंत आहुजा सहित विभिन्न धार्मिक व सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि भी उपस्थित रहे।

2023 में 78306 विद्यार्थियों ने चुनी इन्फू की दूरस्थ शिक्षा: डा धर्म पाल

पानीपत। इन्फू के क्षेत्रीय निदेशक प्रभारी डा धर्मपाल ने बताया की इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय की स्थापना भी देश की बदलती जरूरतों के हिसाब से उच्च शिक्षा प्रदान करने के लिए हुई 1985 में इसके लिए जब संसदीय अधिनियम पारित हुआ तब उसका मकसद था कि उच्च शिक्षा को बढ़ावा देने तथा तकनीकों द्वारा गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का प्रचार-प्रसार करना। इन्फू का मकसद शिक्षा का प्रजातांत्रिकरण ही रहा है। शिक्षार्थी केन्द्रित तथा तकनीकी व्यवस्था होना इसकी मुख्य खारियत बनी और यही कारण है कि कुछ ही दशकों में इसने विश्व-स्तरीय दर्जा हासिल कर लिया है। उन्होंने कहा कि उल्कृष्टता इन्फू की खास पहचान बनी है जिसमें स्वनिर्मित अध्ययन सामग्री को गुणवत्ता के आधार पर 2013 में कॉमन वेल्थ ऑफ लर्निंग के द्वार एक्सिलेंस अवार्ड मिला है। उसी तरह व्यापकता तथा इसकी गुणवत्ता के आधार पर इसे मेगा यूनिवर्सिटी का दर्जा प्राप्त है। हरियाणा में इन्फू की बढ़ती लोकप्रियता के कारण बीते वर्ष में कुल 78306 विद्यार्थियों ने इन्फू की दूरस्थ शिक्षा को चुना है जिसमें से कुल 51 प्रतिशत महिलाएं, 49 प्रतिशत पुरुष और 21 प्रतिशत एएससी विद्यार्थी शामिल हैं जो नौकरी पेशा लोग, फेरुल महिलाएं, बीच में पढ़ाई छोड़ चुके विद्यार्थी उच्च शिक्षा हासिल करना चाहते हैं ऐसे विद्यार्थी 31 जनवरी 2023 तक इन्फू में दाखिला ले सकते हैं।

हरबीर सिंह बने सेक्टर-8 पार्ट-2 की रिसिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के प्रधान

करनाला। सेक्टर-8 पार्ट-2 की रिसिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के चुनाव को लेकर पार्क में एक मीटिंग का आयोजन किया गया जिसकी अध्यक्षता पार्थ मुकेश अरोड़ा जी ने की। कार्यकारिणी चुनाव रिटर्निंग अधिकारी लोकेश्वर नाथ मलिक की देखरेख में संपन्न हुआ। मीटिंग में आपसी सहमति से कार्यकारिणी का गठन किया गया जिसमें हरबीर सिंह दलाल को प्रधान, चंद्रभानु लाजपाल को उप प्रधान, योगेंद्र सिंह शिशोदिया को सचिव, राकेश कुमार हंस को उप सचिव, हुकम सिंह को सलाहकार, विशाल गुप्ता को केशिपु बनाया गया। इसके अलावा नवनीत शर्मा, ईशपाल सिंह, मेघराज सिंह पंवार, सुभाष चंद व सत्यादेश को कार्यकारिणी सदस्य में शामिल किया गया।

भावनात्मक भाषण के साथ हिसार से हुआ कांग्रेस संदेश यात्रा का आगाज

हिसार। पूर्व केंद्रीय मंत्री कुमारी सैलजा ने कहा है कि देश-प्रदेश की सरकार झूठ की बुनियाद पर टिकी है। इनके झूठ से हर हरियाणवी को अवगत करने के लिए कांग्रेस संदेश यात्रा को शुरुआत की गई है, जो प्रदेश के सभी 10 लोकसभा क्षेत्रों में जाएगी। क्षेत्रों के जरिए कांग्रेस सांसद राहुल गांधी और पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे का संदेश हर आम जन तक पहुंचाया जाएगा। उन्होंने कहा कि कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने ठाना है राहुल गांधी को प्रधानमंत्री बनाना है, कार्यकर्ता संघर्ष करण और जीतना है।

वे बुधवार को हिसार की अनाज मंडी में कांग्रेस संदेश यात्रा की शुरुआत के साथ मौजूद जनसमूह को संबोधित कर रही थीं। कुमारी सैलजा ने कहा कि आम आदमी की लड़ाई लड़ने के लिए राहुल गांधी ने कन्याकुमारी से कश्मीर तक पदयात्रा की और अब मणिपुर से महाराष्ट्र तक भारत जोड़ें न्याय यात्रा पर निकल चुके हैं। ऐसे में कांग्रेस महासचिव रणदीप सिंह सुरजेवाला, पूर्व मंत्री किरण चौधरी व उन्हें विचार आया कि ऐसी ही यात्रा हमें हरियाणा में निकालनी चाहिए, जो सभी लोकसभा क्षेत्रों में जाए। इस यात्रा के जरिए पार्टी और पार्टी नेताओं का संदेश प्रदेश के हर आदमी तक लेकर जाएंगे।

उन्होंने कहा कि आप सभी ने आगे बढ़ने की जो प्रेरणा दी, राहुल गांधी की लड़ाई में सहयोग देने का जो साहस दिखाया, उसे ध्यान में रखते हुए हरियाणा के लोगों को हकों की रक्षा के लिए हम यात्रा की शुरुआत कर रहे हैं। भाजपा की केंद्र सरकार को आपने देख लिया, जिसकी बुनियाद ही झूठ पर रखी गई है। नौजवानों, बहनों

प्राण प्रतिष्ठा: कार सेवकों ने बताया 1990, 92 में जोश का पर्याय बन गए थे श्रीराम के नारे

गुरुग्राम। वर्ष 1990 में अधोध्या कृच के दौरान कारसेवकों में जोश भरने वाले हरबंस गांधी बेशक शारीरिक रूप से अब बुजुर्ग हैं लेकिन आंदोलन की याद उनके जहन में स्थायित है। वह कहते हैं रामभक्तों ने मंदिर निर्माण का मार्ग प्रशस्त करने के क्रम में बेइतहा जुत्न सहे हैं। लेकिन सभी के मन में राम लला हम आएं, मंदिर वहीं बनवाएंगे का संकल्प हमेशा हिलोरे मारता रहा है। अधोध्या कृच की यादें दोहराते हुए वह भावुक हो जाते हैं। स्वयं को संभालकर कहते हैं, राम हमारी आत्मा का विषय है लेकिन कुछ सियासतद्वानों ने अपने वोटसं को खुश करने के लिए रामभक्तों पर गोलियां बरसाईं। इन्हें इतिहास कभी माफ नहीं करेगा।

75 वर्षीय कार सेवक सोहन लाल गोगिया ने कहा कि राजनीतिक षडयंत्रों के कारण रामलला को अपने ही घर में वर्षों टेंट में रहना पड़ा। वह कहते हैं कि अब समय बदल गया है भारत विश्व की धार्मिक राजधानी भी बनने जा रहा है। सम्मान कार्यक्रम के तीसरे चरण में विश्व हिंदू परिषद, बजरंग दल, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सदस्यों ने कार सेवकों के घर पहुंचकर उन्हें सम्मानित किया।

दल के सदस्यों ने कार सेवकों को योगदान को खूब सराहा तथा उनके नाती-पोतों को उनके प्रयासों के बारे में विस्तार से जानकारी भी दी। इस दौरान अशोक शर्मा, विजय जैन, नाबू राम गुप्ता के साथ-साथ स्वर्गीय सहजराम कटारिया व ईश्वर दयाल गुप्ता के परिजनों को भी सम्मानित किया गया। कार सेवकों के प्रयासों की



के लिए हर बार झूठ बोला गया। हर साल दो-दो करोड़ नौकरी का वादा जुमला बन गया। 15-15 लाख रुपए खाने में आगे कहरकर अक्काउंट खुलवा दिए, जो आज भी खाली पड़े हैं। जुमले पर जुमले छोड़े जा रहे हैं, और मूल मुद्दों पर कोई ध्यान नहीं है।

कुमारी सैलजा ने कहा कि देश में आग लगी है, मणिपुर जल रहा है। उस पर बोलने का सरकार के पास समय नहीं है। राहुल-खड़गे लोकतंत्र को बचाने के लिए जनता के बीच हैं क्योंकि, संसद में ये भाजपाई किसी को बोलने नहीं देते, माइक बंद कर देते हैं। राज्य की बात करूँ तो चारों ओर बदहली है। जहाँ भी जाते हैं, लोग कहते हैं कि मार गये इनने तो।

इस मौके पर विधायक किरण चौधरी ने कहा है कि हम समर्पित एवं निष्ठावान कार्यकर्ता को उसके

सराहना करते हुए दल का नेतृत्व कर रहे शिक्षाविद डॉक्टर अशोक दिवाकर ने कहा कि जीवन को जोखिम में डालकर कार सेवकों ने प्रयास नहीं किए होते तो आज सदियों पुराना सपना साकार नहीं हो रहा होता। उन्होंने



आह्वान किया कि जीवन में पहली बार ऐसा मौका आया है जब रामलला अपने साकार रूप में अपने धाम में विराजमान हो रहे हैं इसलिए इस दिन को दीवाली जितना ही भव्य तरीके से मनाया जाना चाहिए।

आरएसएस के महानगर कार्यवाह जगदीश ने कहा, हम सभी धन्य भागी हैं जो हमारे जीवन काल में राम मंदिर का सपना साकार हो रहा है। विभाग प्रचार प्रमुख अनिल कश्यप ने कार सेवकों को श्रीराम जी की सेवा के परम योद्धा बताते हुए गुरुग्राम जिले के कार सेवकों से जुड़ी यादें साझा कीं।

एनएसएस के विद्यार्थी लाते हैं समाज में बदलाव, अन्य विद्यार्थियों को भी लेनी चाहिए सीख : मुनीश शर्मा

कैथल। पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित 7 दिवसीय एनएसएस शिविर के समापन अवसर पर वतौर मुख्य अतिथि पहुंचे जिला पार्षद मुनीश शर्मा फरल व एनएसएस के जिला संयोजक विजेन्द्र का मजबूर हो जाती हैं। उन्होंने संदेश दिया कि हमें ऐसी सामाजिक बुद्धियों को समाज से मिटाना है। वहीं छात्राओं ने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ पर भी एक लुग नाटिका प्रस्तुत की और लोगों को बेटियों को बचाने, पढ़ाने और आगे बढ़ने के अवसर प्रदान करने का आह्वान किया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए जिला पार्षद मुनीश शर्मा ने कहा कि एनएसएस का मोटो ही अपने आप में बहुत कुछ संदेश संजोए हुआ है। इसमें खुद जागरूक होने के साथ-साथ समाज को भी जागरूक करने का बीड़ा एनएसएस वालंटियर्स उठाते हैं और समाज में बदलाव प्रस्तुत करते हैं। वहीं जिला संयोजक और स्टेट अंबाई विजेन्द्र ने एनएसएस की जिला स्तर की गतिविधियों पर चर्चा की और कहा कि एनएसएस के वालंटियर्स पर चर्चा की और कहा कि एनएसएस के वालंटियर्स अपने साथ-साथ पांच अन्य विद्यार्थियों को भी समाजसेवा और देश सेवा के लिए प्रेरित करता है जो समाज में बदलाव लेने का काम करते हैं। उन्होंने

कहा कि स्कूल लेवल पर भाग लेने वाले एनएसएस वालंटियर, कॉलेज, यूनिवर्सिटी स्तर पर और आगे चलकर जिला पार्षद, सरपंच, आईएसएस व आईपीएस अधिकारी के रूप में सेवाएं देकर समाज में बदलाव लाने का काम करते हैं। उन्होंने शिविर के सफल आयोजन के लिए कार्यक्रम अधिकारी नीलम कौशिक को बधाई दी। इस दौरान छात्राओं के बीच गत 6 दिनों में हुई प्रतियोगिता के दौरान प्रथम स्थान पर रही छात्राओं को सम्मानित भी किया गया जिसमें स्लोलन लेखन में शिवानी और ज्योति को, मेहदी प्रतियोगिता में शिवानी व पायल को सम्मानित किया गया। ऑरॉरानडर वालंटियर में पूजा, बेस्ट स्पीकर में अनु, बेस्ट डिबिसिलन में सानिया, सिसिपेर में सौनिया और बेस्ट स्पोर्ट में महक को सम्मानित किया गया। स्कूल स्टाफ द्वारा गांव के सभी व्यक्तियों को भी स्मृति चिन्ह और मुख्य अतिथि को भी स्मृति चिन्ह भेंटकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर विद्यालय का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा। विद्यालय में 4 लाख रुपए की लागत से ब्लॉक लगाने के कार्य के लिए स्टाफ सदस्यों ने जिला पार्षद मुनीश शर्मा का आभार जताया।

राजनीतिक अधिकार दिलाएंगे। इसके लिए किसी भी कांग्रेसी कार्यकर्ता को उठने की जरूरत नहीं है। उन्होंने कहा कि उनकी प्यारी छोटी बहन सैलजा बहुत ही जुझारू, कांग्रेस की वरिष्ठ नेता और कंधे से कंधा मिला कर चलने वाली जुवाना की पक्की दुदू संकल्प वाली हैं। सैलजा हरियाणा के अंदर सबसे ज्यादा ऊर्जावान हैं।

किरण ने कहा कि हमारी यह शुरुआत हरियाणा के अंदर एक नया इतिहास रचेगी। आपकी आवाज उठाने के लिए यह शुरुआत है। ये मेरा वादा है हरियाणा में कांग्रेस की सरकार बनेगी। डरना मत, तुम्हारी सरकार में भागेदारी होगी। इस अवसर पर पूर्व उपमुख्यमंत्री चंद्र मोहन बिश्नोई ने कहा कि हरियाणा के हर इलाके से आवाज आ चुकी है कि 36 बिरादरी के नेता कुमारी सैलजा प्रदेश की बागडोर संभालेंगी। इससे पूर्व कांग्रेस भवन पहुंचने पर

कुमारी सैलजा, किरण चौधरी और पूर्व डिप्टीसीएम चंद्रमोहन बिश्नोई आदि का कार्यक्रमों में जोड़कर स्वागत किया। इस अवसर पर आदमपुर विधानसभा सीट से इनलो के टिकट पर चुनाव लड़ने वाले कुरडाराम ने अपने समर्थकों के साथ कांग्रेस में शामिल होने की घोषणा की। पार्टी में शामिल होने पर कुमारी सैलजा ने सभी का स्वागत करते हुए कहा कि उन्हें पार्टी में पूरा मान सम्मान दिया जाएगा। कांग्रेस की एक ऐसी पार्टी है जो कार्यकर्ताओं को पूरा मान सम्मान देती है।

नागपुर की तर्ज पर हरियाणा के जींद में भी बनेगा फायर ट्रेनिंग सेंटर: दुष्यंत चौटाला

गुरुग्राम। हरियाणा में अग्निशमन और आपातकालीन सेवाओं को बढ़ावा देने के लिए नागपुर की तर्ज पर प्रदेश में इंटर स्टेट फायर ट्रेनिंग सेंटर बनाया जाएगा। जींद जिले में बनने वाले इस ट्रेनिंग सेंटर के लिए 25 एकड़ भूमि का चयन किया जा चुका है और अगले माह तक इसकी नींव रख दी जाएगी। साथ ही प्रत्येक शहर में फायर ट्रेनिंग सेंटर बनाने की योजना पर भी विचार किया जा रहा है।

यह जानकारी उप मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने दी। वे मंगलवार को मानेसर स्थित अग्निशमन एवं आपातकालीन सेवाएं प्रशिक्षण केंद्र का दौरा करने पहुंचे थे। डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला ने कहा कि आपातकालीन सेवाओं को बढ़ावा देने के लिए सरकार निरंतर प्रयासरत है। देश के महानगरों की तर्ज पर प्रदेश में भी आपातकालीन सेवाओं को बेहतर किया जा रहा है। जींद में बनने वाले इंटर स्टेट फायर ट्रेनिंग सेंटर का लाभ हरियाणा प्रदेश के साथ लगाते अन्य प्रदेशों के युवाओं को भी होगा।

उन्होंने कहा कि अग्निशमन विभाग के पास अधिकतम 40 मीटर ऊंचाई के दो हाइड्रोलिक प्लेटफॉर्म गुरुग्राम और पंचकूला अग्निशमन विभाग के पास हैं। डिप्टी सीएम ने कहा कि प्रदेश के बड़े जिलों में बहुत सी इमारतों की ऊंचाई ज्यादा है, ऐसे में सरकार ने 90 मीटर हाइड्रोलिक प्लेटफॉर्म की खरीद की प्रक्रिया शुरू कर दी है और जल्द ही इसकी खरीद भी कर ली जाएगी।

उन्होंने कहा कि अग्निशमन विभाग को सौंपएसआर के तहत मोटर साइकिल दिलाई जा रही है और इन मोटर साइकिलों की मदद से छोटी और तंग गलियों में आगजनी

पर समय रहते काबू पाया जा सकेगा। इस दौरान उप मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने वहां मौजूद कर्मचारियों के साथ संवाद भी किया। कर्मचारियों ने प्रशिक्षण केंद्र में व्यायामशाला खुलवाने की मांग रखी। डिप्टी सीएम ने सख्त मांग की स्वीकारते हुए कर्मचारियों के लिए जिम खुलवाने की घोषणा की। इस दौरान उन्होंने फायर फाइटिंग सिस्टम और फायर टैंकर आदि का अवलोकन भी किया।

नशे की लत से युवाओं को दूर रहने की जरूरत : एसडीएम वीरेंद्र कुमार

सिवानी मंडी। आज के समय युवाओं को नशे की लत से दूर रहकर अपने भविष्य के लिए कार्य करने की जरूरत है और युवा नशे के खिलाफ अपने आसपास के युवाओं को भी जागरूक कर ताकि नशे की चपेट में ना सके उपरोक्त होते हुए आज सिवानी के मोहित नशा मुक्ति केंद्र में आयोजित नशा मुक्ति जागरूकता सेमिनार में मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे एसडीएम वीरेंद्र कुमार ने व्यक्त किया उन्होंने कहा कि आज के समय नशे की लत में युवा जकड़ते जा रहे हैं हमें अपनी युवाओं को नशे की लत से दूर रखने की जरूरत है और आमजन को भी नशे के खिलाफ अभियान चलाकर विशेष योगदान देने की जरूरत है। आज के समय युवा देश लिए अपना योगदान दे इसके लिए हमें सोचना होगा। नशा मुक्ति केंद्र के संचालक कृष्ण गोदायार ने बताया कि नशा मुक्ति केंद्र के माध्यम से अनेक युवाओं को नशा छुड़वाया गया है और युवाओं को समय सेमिनार लगाकर नशे के खिलाफ जागरूक भी किया जा रहा है उन्हें बताया कि ग्राम सत्र पर सेमिनार का आयोजन कर आमजन को नशे के खिलाफ मुहिम चलाई जा रही है उन्होंने बताया कि आज नशा मुक्ति केंद्र में ओमप्रकाश, राकेश एवम वजीर ने नवजीवन का एक वर्ष पूर्ण किया। उन्होंने बताया कि समय-समय पर सेमिनार के माध्यम से नशा छोड़ चुके युवाओं को सम्मानित भी किया जाता है इस अवसर पर डॉक्टर सुभाष मुंजु, उमेश कुंड़, परमवीर पूनिया, सुरेंद्र सुखवीर, डॉ राकेश, काउंसलर हवा सिंह मौजूद रहे।



पर समय रहते काबू पाया जा सकेगा। इस दौरान उप मुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने वहां मौजूद कर्मचारियों के साथ संवाद भी किया। कर्मचारियों ने प्रशिक्षण केंद्र में व्यायामशाला खुलवाने की मांग रखी। डिप्टी सीएम ने सख्त मांग की स्वीकारते हुए कर्मचारियों के लिए जिम खुलवाने की घोषणा की। इस दौरान उन्होंने फायर फाइटिंग सिस्टम और फायर टैंकर आदि का अवलोकन भी किया।

5 किलो अनाज के लिए सरकार चाहती है कटोरा लेकर खड़ा रहे आम आदमी : सैलजा

हिसार। कांग्रेस पार्टी की आज जनसंदेश यात्रा के दौरान पाबड़ा में अजय खेड़ी बकी द्वारा जनसभा का आयोजन किया गया जिसमें सैकड़ों की संख्या में लोग पहुंचे हुए थे। अजय खेड़ी बकी ने कुमारी सैलजा को चांदी का रथ भेंट किया और सुनील कुंड़ ने राम दरवार दिया तथा आए हुए नेताओं को शाल उड़कर भी सम्मान किया। अजय खेड़ी बकी ने आए हुए नेताओं व आम जनता का रेली में पहुंचने पर आभार जताया।

कुमारी सैलजा ने जनसभा का संबोधित करते हुए कहा कि सरकार चाहती है कि 5 किलोदाने के लिए आप हमारे आगे कटोरा लेकर खड़े रहें और जब चोरे देने की बात आए तो अनाज को भी बात मत याद करना। आपने धर्म याद रखा, कभी लाली बजाना तो कभी कुछ याद रखने की जरूरत है। सैलजा ने कहा 15 लाख रुपए देने की बात करते थे अगर 15 लाख रुपए दे दिए होते तो आम आदमी मजबूत होता।



लेकिन सरकार 5 किलो 80 करोड़ लोगों अनाज देने की बात कर रही है अगर अनाज की जरूरत है तो फिर कैसे हम अपने देश को अग्रणी श्रेणी में मान सकते हैं। हमें जरूरत है रोजगार की भ्रष्टाचार को समाप्त करने की। लेकिन आज मोदी सरकार अडानी अंबानी को सब कुछ लुटवाने का काम कर रहे हैं। आज गरबे, मजदूर, किसान, व्यापारी

का हाथ धामने की जरूरत है और वह हाथ राहुल गांधी धामने के लिए आगे आए हैं और आप लोगों की आवाज बनकर काम कर रहे हैं। मणिपुर से नागालैंड होते हुए देश में यात्रा निकालकर राहुल गांधी आप लोगों के बीच पहुंच रहे हैं और आम जनता का उनका सहयोग मिल रहा हैवहीं उन्होंने कहा कि आने वाला समय बदलाव का है जिसमें आप

सब का सहयोग जरूरी है। कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव रणदीप सिंह सुरजेवाला ने अपने अनुभवों में कहा कि भाजपा जजपा गठबंधन ने लोगों के साथ धोखा किया है। रणदीप सुरजेवाला ने कहा कि पहले किसानों को 50 किलोग्राम यूरिया का बैग देकर दिया जाता था अब धीरे-धीरे सरकार ने इसे 40 किलोग्राम कर दिया। जो किसानों के साथ सरासर लूट है। कहा कि कांग्रेस नीतियों को घर-घर तक पहुंचाने की देश से हम जनसंदेश यात्रा निकाल रहे हैं। उन्होंने कहा कि चौधर आपकी चौखट पर लेकर आए हैं आप लोगों ने इस क्षेत्र से विधायक बनाने हैं और चौधर आपकी शैली में होगी। पूर्व मंत्री किरण चौधरी ने कहा कि हम कांग्रेस के सिपाही हैं तथा कांग्रेस की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने का कार्य कर रहे हैं लोग भाजपा सरकार से तंग आ चुके हैं तथा इससे छूटकारा पाना चाहते हैं। रैली में विधायक प्रदीप चौधरी सैल

NAME CHANGE
I hitherto known as SOM DUTT alias SOMDUTTI S/o SHYAM SUNDER, R/o House No. 1550, Mohalla Sarayan, Near Ram Mandir, Ward No. 6, Khabni(118), Khambi, Palwal, Haryana-121106, have changed my name and shall hereafter be known as SOMDUTTI.

गूगल में एक बार फिर हो सकती है कर्मचारियों की छंटनी, सीईओ सुंदर पिचाई ने कर्मियों को किया अलर्ट

नई दिल्ली। दुनिया की सबसे बड़ी टेक कंपनी गूगल ने बड़ा एलान किया है। गूगल के सीईओ ने अपने कर्मचारियों से कहा कि आप इस साल और अधिक छंटनी के लिए तैयार रहें। बता दें, यह पहली बार नहीं है जब गूगल अपने कर्मियों को निकालने के लिए कह रहा है। कंपनी पहले भी कई बार अपने कर्मियों को निकाल चुका है। एक मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, कंपनी के एक आंतरिक मेल में कहा गया है कि गूगल विभिन्न विभागों में अभी हजारों कर्मचारियों को नौकरी से निकाल सकता है। मेल के माध्यम से पिचाई ने कर्मचारियों से कहा कि कई महत्वाकांक्षी लक्ष्य हैं, जिनके लिए इस प्राथमिकताओं के आधार पर निवेश किया जाएगा। निवेश की यह क्षमता हासिल करने के लिए कंपनी को कठोर विकल्प चुनने होंगे। हालांकि, पिचाई का कहना है कि यह कटौती हर टीम को प्रभावित नहीं करेगी। पिचाई ने कहा कि वे जानते हैं कि कुछ सहकर्मियों और टीमों पर इसका असर देखना सबके लिए मुश्किल होगा। लेकिन, छंटनी को सरल बनाने और कुछ क्षेत्रों में गति बढ़ाने के लिए अतिरिक्त भार घटाना ही होगा। इनमें से कई बदलावों की घोषणा की जा चुकी है। इससे पहले सितंबर 2023 में गूगल की मूल कंपनी अल्फाबेट ने कर्मचारियों की छंटनी की थी। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, कंपनी ने सैकड़ों कर्मचारियों को निकाल दिया था। पिछले साल भी जनवरी में ही अल्फाबेट ने 12,000 लोगों को नौकरी से निकाल दिया था। इस फैसले के कारण अल्फाबेट के कर्मचारियों के आंकड़ों में छह प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई थी। एक प्रतिष्ठित मीडिया रिपोर्ट की मानें तो गूगल 2024 की शुरुआत में ही करीब 1000 लोगों को बर्खास्त कर चुकी है। कयास लगाए जा रहे हैं कि कंपनी अब इन कर्मचारियों की जगह आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का इस्तेमाल करेगी।

‘उम्मीद से ज्यादा रह सकती है जीडीपी की रफ्तार, बढ़ेगा सरकारी-निजी निवेश’, आरबीआई लेख में दावा

नई दिल्ली। भारतीय अर्थव्यवस्था चालू वित्त वर्ष में उम्मीद से ज्यादा मजबूत वृद्धि दर्ज कर सकती है। इसके साथ ही, सरकार और निजी क्षेत्र पूंजी निवेश पर ज्यादा जोर दे सकते हैं। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के एक लेख में कहा गया है कि विश्व अर्थव्यवस्था को निकट भविष्य में विकास की अलग-अलग संभावनाओं का सामना करना पड़ रहा है। एशिया के नेतृत्व वाली उपरती अर्थव्यवस्थाएं बाकी दुनिया से बेहतर प्रदर्शन करने के लिए तैयार हैं। हालांकि, यह लेखकों के अपने विचार हैं। लेख के मुताबिक, अर्थव्यवस्था ने 2023-24 में अब तक उम्मीद से अधिक मजबूत वृद्धि दर्ज की है। यह विकास दर खप्त से निवेश की ओर बदलाव पर आधारित है। आरबीआई के डिप्टी गवर्नर माइकल देबबत पात्रा के नेतृत्व वाली टीम के लेख में कहा गया है कि पूंजीगत खर्च पर सरकार का जोर निजी निवेश को बढ़ावा देने पर है। लेखकों ने कहा कि भारत में संभावित उत्पादन बढ़ रहा है। वास्तविक उत्पादन इससे ऊपर है। वित्त वर्ष 2024-25 में व्यापक आर्थिक स्थिरता के माहौल में कम से कम 7 फीसदी की वास्तविक जीडीपी वृद्धि हासिल करनी होगी। इससे विकास की तेज रफ्तार को बनाए रखने का उद्देश्य पूरा होगा। महंगाई को अगले वित्त वर्ष की दूसरी तिमाही तक लक्ष्य के अंदर लाने और उमी स्तर पर उसे स्थिर करने की जरूरत है। विकास को समर्थन देने के लिए वित्तीय स्थितियों को आसान बनाते हुए महंगाई पर काबू पाना होगा। लेख के मुताबिक, वित्तीय संस्थानों की बैलेंसशीट को मजबूत करने के साथ संपत्ति की गुणवत्ता में और भी सुधार करने की जरूरत है। राजकोषीय और बाहरी संतुलन के चल रहे समेकन को जारी रखने की जरूरत है। तकनीकी परिवर्तन के लाभों का उपयोग एक अच्छे जोखिम-मुक्त वातावरण में समावेशी और सहभागी विकास के लिए किया जाना चाहिए।

‘कोहरे पर नियंत्रण नहीं.. बदतमीजी अस्वीकार्य’, उड़ा रद्द होने व मारपीट पर इंडिगो सीईओ की दो टूक

नई दिल्ली। इंडिगो के सीईओ पीटर एल्बर्स ने एयरलाइन के एक पायलट के साथ मारपीट करने वाले एक यात्री के वायरल वीडियो पर अपनी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने कहा कि ‘यह स्वीकार्य नहीं है। यह अस्वीकार्य है। यह मामले की अब अधिकारी जांच कर रहे हैं। पीटर एल्बर्स बोले- उड़ानों के रद्द होने की स्थिति अब सामान्य हुई उन्होंने कहा है कि उड़ानों के रद्द होने की स्थिति सामान्य हो गई है, ऐसी स्थिति आगे नहीं बनेगी बशर्ते कि कोहरे की समस्या ना आए। हम जीवन में बहुत सी चीजों पर नियंत्रण रख सकते हैं पर हम उस (कोहरे) पर नियंत्रण नहीं रख सकते हैं। आने वाले साप्ताहिक या अगले हफ्ते यह पूरी तरह सामान्य हो जाना चाहिए। लेकिन यह पूरी तरह से सामान्य हो जाना चाहिए। उसके बाद हमारा सारा परिचालन सामान्य हो जाना चाहिए। इंडिगो के सीईओ पीटर एल्बर्स ने कहा, बीते कई वर्षों में इस बार सबसे अधिक कोहरा देखा गया। उत्तर भारत में हमारे कई गंतव्य कोहरे की स्थिति से बुरी तरह प्रभावित हुए हैं। उत्तर भारत गहरे कोहरे की चादर में है और यह हमारे सामने एक चुनौती है।

कच्चा तेल 79 डॉलर प्रति बैरल के करीब, पेट्रोल-डीजल की कीमत स्थिर

नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल के दाम में उतार-चढ़ाव लगातार जारी है। ब्रेंट क्रूड का मूल्य 79 डॉलर प्रति बैरल और डब्ल्यूटीआई क्रूड 75 डॉलर प्रति बैरल के करीब है। सार्वजनिक क्षेत्र की तेल एवं गैस विपणन कंपनियों ने शुक्रवार को पेट्रोल-डीजल की कीमत में कोई फेरबदल नहीं किया है।

इंडियन ऑयल की वेबसाइट के मुताबिक दिल्ली में पेट्रोल 96.72 रुपये, डीजल 90.08 रुपये, मुंबई में पेट्रोल 106.31 रुपये, डीजल 94.27 रुपये, कोलकाता में पेट्रोल 106.03 रुपये, डीजल 92.76 रुपये, चेन्नई में पेट्रोल 102.63 रुपये और डीजल 94.24 रुपये प्रति

लीटर की दर पर उपलब्ध है। अंतरराष्ट्रीय बाजार में हफ्ते के ट्रेड कर रहा है। वहीं, वेस्ट इंटरमीडिएट



पांचवें दिन शुरुआती कारोबार में ब्रेंट क्रूड 0.22 डॉलर यानी 0.28 फीसदी की गिरावट के साथ 78.88 डॉलर प्रति बैरल पर

(डब्ल्यूटीआई) भी क्रूड 0.06 डॉलर यानी 0.08 फीसदी लुढ़ककर 74.02 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा है।

ब्याज दरों में तत्काल कटौती की संभावना नहीं: शक्तिकांत दास

नई दिल्ली। भारतीय रिजर्व बैंक के गवर्नर शक्तिकांत दास ने साफ किया है कि भारत में अभी ब्याज दरों में कटौती होने की संभावना नहीं है। उन्होंने कहा कि रिजर्व बैंक महंगाई और कीमत को नियंत्रित रखने के लिए प्रतिबद्ध है। इसलिए अभी तत्काल ब्याज दरों में कटौती करने का कोई प्रस्ताव नहीं है।

एक निजी टीवी चैनल से बात करते हुए भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के गवर्नर शक्तिकांत दास ने कहा कि भारत आर्थिक विकास के रास्ते पर बढ़ रहा है और तमाम इंडिकेटर्स आगे भी आर्थिक विकास के जारी रहने

के संकेत दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि आर्थिक मोर्चे पर भारत की प्रगति काफी अच्छी रही है और भारत ने वैश्विक चुनौतियों का सामना पूरी मजबूती के साथ किया है। उन्होंने कहा कि वैश्विक स्तर पर पिछले 4 साल काफी चुनौतियां वाले रहे थे, लेकिन भारत सभी चुनौतियों से निपटने में सफल रहा। देश के फाइनेंशियल सेक्टर में काफी स्थिरता आई है। फिलहाल देश की मैक्रोइकॉनॉमिक्स केपेसिटी का भी अभी 75 प्रतिशत से अधिक इस्तेमाल हो रहा है। इसके साथ ही महंगाई के मोर्चे पर भी भारतीय रिजर्व बैंक लगातार प्रयत्नशील है

और खुदरा महंगाई दर को 4 प्रतिशत तक सीमित रखने के लिए 2024 में जीडीपी विकास दर के 7 प्रतिशत रहने का अनुमान है।



प्रतिबद्ध है। हालांकि एनएसओ ने 7.4 प्रतिशत विकास दर हासिल होने

सर्पाबाजार में गिरावट से सोना 800 रुपये तक फिसला, चांदी भी कमजोर

नई दिल्ली। घरेलू सर्पाबाजार में एक बार फिर गिरावट नजर आ रही है। देश के ज्यादातर शहरों में सोना 800 रुपये प्रति 10 ग्राम तक कमजोर हो गया है। आज की गिरावट के कारण चेन्नई के अलावा देश के अधिकांश सर्पाबाजारों में 24 कैरेट सोना 63 हजार रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर से नीचे गिर कर कारोबार कर रहा है। इसी तरह 22 कैरेट सोना भी आज 58 हजार रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर से नीचे लुढ़क गया है। सोने की तरह ही चांदी की कीमत में भी आज गिरावट दर्ज की गई है।

कीमत 57,570 रुपये प्रति 10 ग्राम दर्ज की गई। इसी तरह मुंबई में 24 कैरेट सोना 62,620 रुपये

24 कैरेट सोना आज 62,670 रुपये प्रति 10 ग्राम की कीमत पर और 22 कैरेट सोना 57,450



प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोना 57,400 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है। चेन्नई में 24 कैरेट सोने की रिटेल कीमत 63,050 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोने की कीमत 57,800 रुपये प्रति 10 ग्राम दर्ज की गई है। इन प्रमुख शहरों के अलावा अहमदाबाद में

रुपये प्रति 10 ग्राम की कीमत पर बिक रहा है। इसी तरह कोलकाता में 24 कैरेट सोना 62,660 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोना 57,400 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर पहुंचा हुआ है। लखनऊ के सरपाबाजार में 24 कैरेट सोना आज 62,770 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर

रोजगार वाले क्षेत्रों के लिए आ सकती है पीएलआई, कपड़ा-हस्तशिल्प को किया जा सकता है शामिल

नई दिल्ली। विनिर्माण क्षेत्र को बढ़ावा देने और रोजगार में वृद्धि के लिए सरकार अंतरिम बजट में उत्पादन आधारित प्रोत्साहन (पीएलआई) योजना का दायरा बढ़ा सकती है। उल्लेख है कि कपड़ा, आभूषण और हस्तशिल्प जैसे क्षेत्रों को भी पीएलआई के दायरे में शामिल किया जा सकता है। उल्लेख इंडिया के पार्टनर रजत वाही ने कहा, आज पीएलआई योजना के तहत 14 क्षेत्र हैं। इनमें से कई क्षेत्र बड़े पैमाने पर रोजगार पैदा नहीं करते हैं।

कम आय वाले परिवारों के साथ शहरी लोगों को भी लाभ- डेलॉय ने कहा, चमड़ा, परिधान, हस्तशिल्प व आभूषण जैसे कई क्षेत्रों को योजना के दायरे में लाने की जरूरत है। ये क्षेत्र

में कहा, सरकार से ग्रामीण परिवारों की आय में सतत वृद्धि के उपाय करने की उम्मीद है।



परिवारों के साथ शहरी लोगों को भी मदद मिलेगी।

ग्रामीण आय बढ़ाने के लिए करने होंगे उपाय- डेलॉय ने बजट अपेक्षा रिपोर्ट

ग्रामीण आय बढ़ाकर महंगाई और उपभोग मांग में कमी से निपटा जा सकता है। वित्त मंत्री एक परचुरी, 2024 को अंतरिम बजट पेश करेंगी।

भारत के पास सऊदी अरब और ब्रिटेन से ज्यादा सोने का भंडार, विश्व में नौवें स्थान पर भारत

नई दिल्ली। भारत स्वर्ण भंडार के मामले में सऊदी अरब, ब्रिटेन और स्पेन जैसे देशों से काफी आगे है। इन देशों की तुलना में भारत के पास 519.2 टन तक अधिक सोने का भंडार है। फोर्ब्स की ताजा रिपोर्ट के मुताबिक, सोने के भंडार के लिहाज से शीर्ष-20 देशों की सूची में भारत 9वें स्थान पर है। इसके पास 2023 की तीसरी तिमाही तक 800.78 टन सोने का भंडार है। यह सूची में 16वें स्थान पर काबिज सऊदी अरब के 323.07 टन के सोने के भंडार से 477.71 टन, 17वें स्थान पर काबिज ब्रिटेन के 310.29 टन से 490.49 टन व 20वें स्थान वाले स्पेन के 281.58 टन से 519.2 टन अधिक है।

की संभावना जताई है। जीडीपी विकास दर के अनुमानों को बाजार ने भी काफी सकारात्मक तरीके से लिया है। इसी वजह से पूंजी बाजार में पिछले कुछ दिनों के दौरान काफी तेजी आई है। उन्होंने दावा किया कि देश का आर्थिक विकास अगले साल भी जारी रहेगा। आरबीआई गवर्नर ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश को 5 ट्रिलियन डॉलर वाली इकोनॉमी बनाने का जो लक्ष्य तय किया है, उसे भी निश्चित अंश में पूरा किया जा सकता है। हालांकि वैश्विक चुनौतियों की वजह से इस लक्ष्य को हासिल करने में कठिनाई जरूर हो सकती है, लेकिन प्रतिबद्ध और समन्वित प्रयास से इस लक्ष्य को हासिल कर लिया जाएगा। भारतीय रिजर्व बैंक के गवर्नर ने बताया कि अनसिक्वर्ड लोन को लेकर भी आरबीआई सतर्क है और क्रेडिट इकोसिस्टम पर लगातार नजर बनाए हुए है। उन्होंने कहा कि परेशानियों से निपटने के लिए इसमें हर जरूरी कदम उठाने की तैयारी कर ली गई है। बैंकों के गवर्नेंस प्रैक्टिस की चर्चा करते हुए उन्होंने कहा कि इसमें भी पहले की तुलना में काफी सुधार हुआ है, जिसकी वजह से पहले की तुलना में जोखिम काफी घट गया है।

श्रीर्ष-10 देशों में अमेरिका सबसे आगे- अमेरिका- 8,133.46 टन जर्मनी- 3,352.65 टन इटली- 2,451.84 टन फ्रांस- 2,436.88 टन रूस- 2,332.74 टन चीन- 2,191.53 टन स्विट्जरलैंड- 1,040.00 टन जापान- 805.97 टन भारत- 840.78 टन नीदरलैंड- 612.45 टन

देशों के स्वर्ण भंडार रखने के कई कारण हैं। सोने को मूल्य अनिश्चितता के दौर में सोना आर्थिक स्थिरता के प्रति भरोसा पैदा करता है। साथ ही, यह ऐतिहासिक रूप से किसी देश की मुद्रा के मूल्य का समर्थन करने में योगदान देता है।



देशों के स्वर्ण भंडार रखने के कई कारण हैं। सोने को मूल्य अनिश्चितता के दौर में सोना आर्थिक स्थिरता के प्रति भरोसा पैदा करता है। साथ ही, यह ऐतिहासिक रूप से किसी देश की मुद्रा के मूल्य का समर्थन करने में योगदान देता है।

भारतीय अर्थव्यवस्था 2024-25 में 7 फीसदी की दर से बढ़ेगी: शक्तिकांत दास

दावोस/नई दिल्ली। वैश्विक अर्थव्यवस्था में अस्थिरता के बीच भारतीय अर्थव्यवस्था की गति तेज रहेगी। भारतीय अर्थव्यवस्था अगामी वित्त वर्ष 2024-25 में 7 फीसदी की दर से बढ़ सकती है। रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया (आरबीआई) के गवर्नर शक्तिकांत दास ने बुधवार को स्विट्जरलैंड के दावोस में विश्व आर्थिक मंच की वार्षिक बैठक के दौरान यह बात कही।



शक्तिकांत दास ने यहां ‘उच्च वृद्धि, कम जोखिम: भारत की कहानी’ विषय पर

आयोजित सीआईआई सत्र को वैश्विक आर्थिक मोर्चे पर संबोधित करते हुए कहा कि मुद्रास्फीति में गिरावट हुई है,

लेकिन वृद्धि दर कम बनी हुई है। आरबीआई गवर्नर ने कहा कि बाजारों ने सकारात्मक प्रतिक्रिया दी है। हालांकि, अंतरराष्ट्रीय जोखिम और जलवायु जोखिम बने हुए हैं। आरबीआई गवर्नर दास ने कहा कि चालू वित्त वर्ष 2023-24 में भारत की सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) वृद्धि दर 7.2 फीसदी रहने की उम्मीद है। उन्होंने कहा कि भारतीय अर्थव्यवस्था अगामी वित्त वर्ष 2024-25 में सात फीसदी की दर से बढ़ सकती है। उन्होंने यह भी कहा कि महंगाई में नरमी जारी रहने की उम्मीद है।

क्रिप्टो करेंसी मार्केट में मिला-जुला कारोबार, 43 हजार डॉलर के करीब पहुंचा बिटकॉइन

नई दिल्ली। पेंशन फंड नियामक और विकास प्राधिकरण (पीएफआरडीए) ने प्लॉट ऑफ प्रेजेंस (पीओपी) विनियम 2023 को अधिसूचित कर दिया है। पीएफआरडीए ने इस अधिसूचना के माध्यम से व्यवसाय करने में आसानी और डिजिटल मोड के अधिक इस्तेमाल के उद्देश्य से पंजीकरण प्रक्रिया को आसान बनाया है। वित्त मंत्रालय ने जारी बयान में बताया कि पीएफआरडीए ने प्लॉट ऑफ प्रेजेंस विनियम 2023 को अधिसूचित कर दिया है। इस अधिसूचना के जारी होने



के साथ ही बैंक और गैर-बैंक ऑन-बोर्ड एनपीएस ग्राहकों के लिए पीओपी के रूप में कार्य कर सकते हैं। अब उन्हें एनपीएस के

लिए पहले कई पंजीकरणों के बजाय केवल एक ही पंजीकरण की जरूरत होती है। मंत्रालय के मुताबिक वे व्यापक डिजिटल उपस्थिति के साथ केवल एक शाखा के साथ काम कर सकते हैं। इसके अलावा आवेदनों के निस्कारण की समय-सीमा को 60 दिन से घटाकर 30 दिन कर दी गई है। दरअसल, उपरोक्त सरलिकरण अनुपालन की लागत को कम करने और व्यापार करने में आसानी को बढ़ाने के लिए नियमों की समीक्षा करने के लिए केंद्रीय बजट 2023-24 की घोषणा के अनुरूप है।

पेप्सिको ने जगतर कोटेजा को अपना नया इंडिया चीफ बनाया, इस चिप्स को लॉन्च करने में था अहम योगदान

नई दिल्ली। पेप्सिको इंडिया ने एक गतिशील और आगे की सोच वाले वैश्विक दृष्टिकोण के तहत भारत में नए नेतृत्व का एलान किया है। खाद्य और पेय निर्यात कंपनी ने पेप्सिको अफ्रीका, मध्य-पूर्व और दक्षिण अफ्रीका के वर्तमान मुख्य वाणिज्यिक अधिकारी जागृत कोटेजा को अपना भारत में अपना सीईओ बनाया है। यह कदम कंपनी के निवर्तमान मुख्य कार्यकारी अहमद अल शेख को मध्य पूर्व शाखा की जिम्मेदारी दिव्य जाने के बाद उठाया गया है। उनका भारतीय टीम के साथ सात साल लंबा कार्यकाल रहा। कंपनी ने कहा कि यह निर्णय एएमईएसएम में नेतृत्व परिवर्तन की शृंखला के एक हिस्से के रूप में उठाया गया है और कल भारतीय कर्मचारियों को इस बारे में सूचित किया गया।

पेप्सिको के प्रवक्ता ने कहा, ‘भारत पेप्सिको के लिए एक महत्वपूर्ण बाजार है और हमारी वैश्विक रणनीति में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। पिछले छह वर्षों में, अहमद हमारे व्यवसाय को बदलने, नवाचार का कार्यान्वयन करने और चुनौतीपूर्ण परिदृश्य के माध्यम से टीम का संचालन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। अफ्रीका, मध्य-पूर्व और दक्षिण एशिया के सीईओ यूजीन विलेम्स ने एक बयान में कहा, ‘मैं भारत की कार्यकारी टीम में जागृत का स्वागत करता हूँ और मुझे यकीन है कि हम अपने भारतीय उपभोक्ताओं के बीच जागृत के नेतृत्व में सफलता के नए शिखर हासिल करेंगे। 1994 में कंपनी से जुड़े कोटेजा के पास बिक्री और ब्रांड प्रबंधक के रूप में

काम करने का व्यापक अनुभव है और उन्होंने एंड-टू-एंड लाभ और हानि (पीएंडएल) जिम्मेदारी संभाली है। उन्होंने 2018 में पेप्सिको इंडिया के उपाध्यक्ष के रूप में कंपनी के उत्पादों को लॉन्च और कुकुरे के इनोवेशन और ट्रांसफॉर्मेशन प्रक्रिया की देखरेख की थी। कंपनी के इस कदम का उद्देश्य अपने उत्पादों को भारतीय उपभोक्ताओं के लिए बेहतर और अनुकूल बनाना था। उन्होंने 2017 में एक और सैक, डोरिटोस की लॉन्चिंग का भी नेतृत्व किया था। अमेरिका कंपनी पेप्सिको ने हैदराबाद में अपने वैश्विक व्यापार सेवा केंद्र का विस्तार करने का भी फैसला किया है, कंपनी का लक्ष्य के 250 कर्मचारियों की संख्या को बढ़ाकर 4,000 कर्मचारियों तक करना है।

‘हवाई यात्रियों की संख्या होगी 30 करोड़’, सिंधिया बोले- यूएस-चीन के बाद सबसे बड़े विमान खरीदार हम

नई दिल्ली। केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने बताया कि भारत में घरेलू हवाई यात्रियों की संख्या 2030 तक सालाना 30 करोड़ हो सकती है। 2023 में हवाई सफर करने वालों की संख्या 15.3 करोड़ थी। सिविल एविएशन कॉन्क्लेव और प्रदर्शनों, विंग्स इंडिया 2024 के उद्घाटन सत्र में बोलते हुए, सिंधिया ने कहा कि हवाई अड्डों और वाटरड्रॉम की संख्या देश में मौजूदा 149 से बढ़कर 200 से अधिक हो जाएगी। 2030 में एक वर्ष में 30 करोड़ यात्रियों के साथ, भारत की विमानन पहुंच 10 से 15 प्रतिशत होगी और उसके बाद भी बाजार में संभावना बनी रहेगी। उन्होंने कहा कि पिछले दशक में घरेलू हवाई यात्रियों की संख्या

में 15 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई, जबकि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इसमें 6.1 प्रतिशत की वृद्धि हुई। पिछले 15 वर्षों में, घरेलू कार्यों में 60 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 53 प्रतिशत थी। केंद्रीय नागरिक उड्डयन राज्य मंत्री जनरल बीके सिंह और तेलंगाना के मंत्री के वेंकट रेड्डी ने भी इस अवसर पर अपने विचार रखे। कार्यक्रम के दौरान नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया यह भी कहा कि भारत संयुक्त राज्य अमेरिका और चीन के बाद विमानों के सबसे बड़े वैश्विक खरीदार के रूप में उभरा है। विंग्स इंडिया 2024 में बोलते हुए, सिंधिया ने बोइंग और एयरबस को भारतीय कंपनियों की ओर से दिए गए विमानों के ऑर्डर्स के बारे में बताया।

में 15 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई, जबकि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इसमें 6.1 प्रतिशत की वृद्धि हुई। पिछले 15 वर्षों में, घरेलू कार्यों में 60 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 53 प्रतिशत थी। केंद्रीय नागरिक उड्डयन राज्य मंत्री जनरल बीके सिंह और तेलंगाना के मंत्री के वेंकट रेड्डी ने भी इस अवसर पर अपने विचार रखे। कार्यक्रम के दौरान नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया यह भी कहा कि भारत संयुक्त राज्य अमेरिका और चीन के बाद विमानों के सबसे बड़े वैश्विक खरीदार के रूप में उभरा है। विंग्स इंडिया 2024 में बोलते हुए, सिंधिया ने बोइंग और एयरबस को भारतीय कंपनियों की ओर से दिए गए विमानों के ऑर्डर्स के बारे में बताया।

दुनिया की दूसरी सबसे अच्छी ड्रिंक बनी मसाला चाय, जानें इसके फायदे और बनाने का तरीका



शायद ही कोई ऐसा हो जिसे चाय पसंद नहीं। यह भारत में पसंद की जाने वाली एक ऐसी ड्रिंक है जिसे किसी भी समय या मौसम में बड़े चाव से पीते हैं। यही वजह है कि यहां एक नहीं कई तरह की चाय मिलती हैं। अब हाल ही में जारी हुई दुनिया के टॉप नॉन-अल्कोहल ड्रिंक की लिस्ट में मसाला चाय ने दूसरा स्थान हासिल किया है।

सर्दियों के मौसम में चाय की चुस्की सारी थकान और आलस को दूर भाग देती है। चाय भारत में पसंद की जाने वाली सबसे लोकप्रिय ड्रिंक है, जिसे यहां हर मौसम में बड़े चाव से पिया जाता है। चाय की इसी दीवानगी के चलते यहां कई प्रकार की अलग-अलग, लेकिन स्वादिष्ट चाय मिलती हैं। इन्हीं में से एक मसाला चाय लगभग हर भारतीय की पसंद होती है। शायद ही कोई ऐसा हो, जिसने कभी मसाला चाय की स्वाद न चखा हो। यही वजह है कि इसके स्वाद के चर्चे अब सिर्फ भारत तक ही सीमित नहीं रहे, बल्कि विदेश में भी सुनने को मिल रहे हैं।

दरअसल, हाल ही में भारत की मसाला चाय को दुनिया का दूसरा सबसे अच्छा नॉन-अल्कोहल ड्रिंक चुना गया है। यह खबर बेशक हमारे लिए बेहद खुशी और गर्व की बात है, क्योंकि हमारे यहां चाय सिर्फ एक ड्रिंक नहीं, बल्कि एक भावना है। यह भारतीय घरों में चाय एक मुख्य पेय है। कोई भी मौसम या समय हो, चाय की प्याली के लिए शायद ही कोई मना कर पाए। चाय अक्सर थकान को दूर करने और दिन भर काम करते रहने में मदद करती है। अपने इन्हीं गुणों की वजहों से चाय दुनिया की दूसरी बेस्ट नॉन-अल्कोहल ड्रिंक बनी है।

जारी हुई टॉप नॉन-अल्कोहल ड्रिंक की लिस्ट
हाल ही में टेस्ट एटलस की तरफ से जारी दुनिया के टॉप नॉन-अल्कोहल ड्रिंक की लिस्ट में मसाला चाय ने दूसरा स्थान हासिल किया है। टेस्ट एटलस एक मशहूर ऑनलाइन फूड पोर्टल है, जो अक्सर दुनियाभर में खाने से जुड़ी विभिन्न सूची जारी करता है। इस लिस्ट में जहां मसाला चाय दूसरे नंबर पर रही, तो वहीं पहला स्थान मेक्सिको के अगुआस फेस्कास ने हासिल किया। यह एक तरह की ड्रिंक है, जिसे फलों, खीरे, फूलों, बीजों और अनाज को चीनी और पानी के साथ मिलाकर बनाया जाता है।

वहीं, मसाला चाय भारत में बनाया जाने वाला एक सुगंधित पेय है, जिसे आम तौर पर इलायची, अदरक, लौंग, दालचीनी, और काली मिर्च के मिश्रण से बनाया जाता है। आइए जानते हैं इस चाय के कुछ शानदार फायदे-

चाय में इस्तेमाल होने वाली एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर लौंग और अदरक दर्द को कम करते हैं।

इसमें मौजूद अदरक पाचन संबंधी समस्याओं को दूर कर पाचन तंत्र बेहतर बनाने में मदद करती है।

साथ ही यह चाय ब्लड शुगर लेवल को कम करती है और दिल को सेहतमंद बनाने में सहायता करती है।

विटामिन सी से भरपूर इलायची इम्यूनिटी बेहतर करने में योगदान देती है, जिससे यह आपको बीमारियों और संक्रमणों से लड़ने में सक्षम बनाती है। चाय मसालों के एंटी-बैक्टीरियल गुण पैथोजन से लड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिससे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

भारत-मालदीव खटास का फायदा न उठाये चीन

कुछ दिनों पहले लक्षद्वीप में समुद्र किनारे टहलते हुए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की तस्वीरों के सम्बन्ध में पड़ोसी मुल्क मालदीव के तीन मंत्रियों द्वारा की गई आपत्तिजनक टिप्पणियों को लेकर भारत और उसके पड़ोसी मुल्क मालदीव के बीच सम्बन्धों में जो बिगाड़ पैदा हुआ है, उसे आपसी बातचीत से सुधारे जाने की आवश्यकता है। ऐसा केवल परस्पर व्यवसायिक हितों के चलते ही जरूरी नहीं है वरन् भारत के साथ गैरदोस्ताना सम्बन्धों में यकीन रखने वाले दूसरे पड़ोसी चीन को हिन्द महासागर से दूर रखने के लिये भी उचित होगा। मालदीव सरकार ने दोषी मंत्रियों को हटाकर भारत सरकार को संतुष्ट करने की कोशिश तो की है, लेकिन लगता है कि अभी तक नरेन्द्र मोदी नाराज हैं। जहां एक ओर भारत ने वहां के उच्चायुक्त को बुलाकर अपनी नाराजगी जतलाई, वहीं अब मालदीव भी कड़े तौर दिखला रहा है। हालांकि उसने भी अपनी राजधानी माले में पदस्थ भारतीय उच्चायुक्त को बुलाकर अपनी स्थिति साफ की थी।

जैसा कि अक्सर होता है कि देश का कोई भी विवाद राष्ट्रवाद से जोड़ दिया जाता है, इस मामले में भी ऐसा ही हुआ। मोदी की तस्वीरों पर की गई टिप्पणियों को लेकर देश भर में कोहराम मच गया। मोदी समर्थकों ने जमकर सोशल मीडिया पर बवाल काटा। अनेक कम्पनियों एवं लोगों ने मालदीव न जाने की अपील की जिसके कारण बड़ी संख्या में भारतीय पर्यटकों ने अपनी बुकिंग रद्द कर दी। इसके साथ ही यह बतलाने की कोशिश की कि भारत का लक्षद्वीप मालदीव से अधिक सुंदर है। जो देश बड़े पैमाने पर पर्यटन पर चल रहा हो, उसमें भी सबसे अधिक पर्यटक भारतीय होते हैं, तो सम्बन्धों का तल्ख होना लाजिमी है। इस मुस्लिम बहुल देश को संकट में पड़ा देखकर चीन लाभ लेने की कोशिश में भिड़ गया है। मंगलवार को मालदीव के राष्ट्रपति मोहम्मद मुइज्जु चीन का दौरा कर आये। स्वदेश लौटते ही मुइज्जु ने बयान दिया कि %हमारा देश छोटा हो सकता है लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि किसी भी देश को हमें धौंस देने का लाइसेंस मिल गया है। %साफ है कि उनका इशारा सीधे-सीधे भारत की ओर था। इतना ही नहीं, अब मालदीव के राष्ट्रपति ने भारत से कहा है कि वह 15 मार्च तक उनके देश में तैनात अपने सैनिकों को हटा ले। उस देश में भारत के 77 सैनिक और कुछ विमान तथा हेलीकॉप्टर के चालक, मेटैनेंस स्टाफ आदि हैं। इसके लिये एक उच्चस्तरीय कोर ग्रुप गठित किया गया है जिसकी पहली बैठक माले में हो चुकी है। ग्रुप भारतीय सैनिकों को हटाने की योजना पर काम कर रहा है। जैसा मालदीव सरकार ने चाह है, उम्मीद



भारत-मालदीव विवाद

है कि यह काम समय सीमा के भीतर पूरा हो जायेगा। यह एक तरह से दोनों देशों के बीच सम्बन्धों की एक और कड़ी को तोड़ने जैसा होगा। वैसे मंत्रियों की मोदी के बाबत की गई टिप्पणियों की स्वयं मालदीव में पर्यटन व्यवसाय से जुड़े लोगों और अनेक विरोधी नेताओं ने मुइज्जु की आलोचना की है। इसका असर यह देखने को मिला कि माले की जिस सीट पर मुइज्जु राष्ट्रपति बनने से पहले मेयर थे, उसके लिये हुए चुनाव में उनकी पार्टी को हार का सामना करना पड़ा है। मेयर के चुनाव में विपक्षी %मालदीवियन डेमोक्रेटिक पार्टी% (एमडीपी) के उम्मीदवार आदम अजीम जीत गए।

इस दल का नेतृत्व मोहम्मद इब्राहीम सोलह करते हैं, जो भारत समर्थक हैं। वैसे राष्ट्रपति के चुनाव में एमडीपी मुइज्जु की पीपुलसी से हार गई थी। राष्ट्रपति बनने से पहले माले के मेयर मोहम्मद मुइज्जु हुआ करते थे जिन्होंने राष्ट्रपति चुनाव लड़ने

के लिए मेयर के पद से इस्तीफा दे दिया था।

भारत के विदेश मंत्रालय एवं स्वयं मोदी को यह समझना होगा कि किसी भी मामले को कितना खींचा जाना चाहिये। तमाम पड़ोसी देशों के साथ शांतिपूर्ण सम्बन्ध सभी की आवश्यकता है। यह आत्मसम्मान की कौमत् पर नहीं होगा। वैचारिक मतभेदों के पार जाकर सभी प्रधानमंत्रियों के साथ खड़े हैं लेकिन यह देखना होगा कि मामले को इतना न खींचा जाये कि परिदृश्य में चीन की एंटी हो जाये। तो मालदीव बहुत छोटा सा देश है जो भारत के लिये कभी भी खतरा नहीं बन सकता परन्तु ऐसा न हो कि वह भारत से उलझने के लिये चीन के नजदीक चला जाये। बताया गया है कि वहां की अधोसंरचना के विकास और दूसरे अनेक कार्यों के लिये चीन उसे 13 करोड़ अमेरिकी डॉलर की आर्थिक मदद देने के लिये तैयार है। इनमें सड़कों का पुनर्निर्माण, मालदीवियन एयरलाइन को चीन में घरेलू उड़ानें शुरू करने की

इजाजत, हुलहुमाले में पर्यटन केन्द्र, विलिमाले में 100 बिस्तरों वाला बिस्तर बनाने जैसी योजनाएं हैं जिनके लिये चीन उसकी वित्तीय सहायता करेगा। चीन का किसी भी देश में अपना दखल व उपस्थिति बढ़ाने का यह चिर-परिचित व आजमाया हुआ नुस्खा है। भारत की घेराबन्दी के लिये वह इस तरीके का कई बार इस्तेमाल कर चुका है। पाकिस्तान व श्रीलंका में तो वह कर ही चुका है, नेपाल व भूटान में भी उसकी कोशिशें जारी रहती हैं। भारत के पड़ोसी छोटे देशों को चीन आर्थिक मदद के जरिये पहले प्रभावित करता है तत्पश्चात वह वहां अपनी सैन्य उपस्थिति की योजना बनाता है। भारत को इससे सावधान रहना होगा। इसलिये उसके लिये जरूरी है कि वह मालदीव के साथ अपने रिश्तों में सुधार के तरीके ढूँढे। भारत इस क्षेत्र का सिरमौर है और मालदीव का स्वाभाविक मित्र। दोनों का मिलकर रहना बेहतर होगा।

संपादकीय

ईवीएम आंदोलन में विपक्ष अनुपस्थित

पिछले करीब 5 वर्षों से इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन (ईवीएम) को लेकर देश भर में संशय का माहौल है। बड़ी संख्या में लोगों का मानना है कि ये मशीनें सही नतीजे नहीं देती और इसे हक किया जा सकता है। आयोग को इस विषय पर एक पत्र भी लिखा गया था जिसके जवाब में आयोग ने साफ किया कि मशीनें विश्वसनीय हैं। आंदोलनकारी आयुक्त से मिलने का समय भी मांगते रहे जो उन्हें दिया ही नहीं गया। वैसे तो ईवीएम की गड़बड़ियों पर लम्बे समय से शक होता रहा परन्तु वह तब गहराता और पुख्ता होता गया जब बहुत से राज्यों के विधानसभा चुनावों के नतीजे अप्रत्याशित निकलते गये। जमीनी स्तर पर हालात कुछ और दिखते थे जबकि परिणाम इतने अलग निकले कि स्वयं जीतने वाले उम्मीदवार चौंक पड़ते थे। नवम्बर, 2023 के छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश एवं राजस्थान के चुनाव उदाहरण हैं। सारे विश्वलेक, प्रचकार, यहाँ तक कि आम जनता भी मानकर चल रही थी कि तीनों राज्यों में कांग्रेस जीतेगी। नतीजे एकदम विपरीत निकले। पिछले कुछ समय के अनेक राज्यों के चुनाव भी गिनाये जा रहे हैं जहाँ

कोई भी 50 वोटिंग मशीनें दिलाई जायें ताकि वे उन्हें हक करने का प्रत्यक्ष प्रदर्शन कर सकें और इस धारणा को मिटा सकें कि ऐसा नहीं किया जा सकता। आयोग को इस विषय पर एक पत्र भी लिखा गया था जिसके जवाब में आयोग ने साफ किया कि मशीनें विश्वसनीय हैं। आंदोलनकारी आयुक्त से मिलने का समय भी मांगते रहे जो उन्हें दिया ही नहीं गया। वैसे तो ईवीएम की गड़बड़ियों पर लम्बे समय से शक होता रहा परन्तु वह तब गहराता और पुख्ता होता गया जब बहुत से राज्यों के विधानसभा चुनावों के नतीजे अप्रत्याशित निकलते गये। जमीनी स्तर पर हालात कुछ और दिखते थे जबकि परिणाम इतने अलग निकले कि स्वयं जीतने वाले उम्मीदवार चौंक पड़ते थे। नवम्बर, 2023 के छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश एवं राजस्थान के चुनाव उदाहरण हैं। सारे विश्वलेक, प्रचकार, यहाँ तक कि आम जनता भी मानकर चल रही थी कि तीनों राज्यों में कांग्रेस जीतेगी। नतीजे एकदम विपरीत निकले। पिछले कुछ समय के अनेक राज्यों के चुनाव भी गिनाये जा रहे हैं जहाँ

समझा जाता था कि भाजपा की जीत असम्भव है। फिर भी उसे विजय मिली। उत्तर प्रदेश में 2022 के प्रारम्भ में हुए चुनाव में उन इलाकों में भी भाजपा के प्रत्याशी जीते जहाँ विभिन्न कारणों से माहौल उसके खिलाफ था। लखीमपुर खीरी, हाथरस, उन्नाव आदि ऐसी ही सीटें थीं। भाजपा की केन्द्र सरकार ईवीएम के पक्ष में डटकर खड़ी है। उसका दावा है कि मशीनें एकदम ठीक हैं और प्रतिपक्ष अपनी हार का ठीकरा ईवीएम पर फोड़ने का आदी है। इसके लिये हर चुनाव के पहले ईवीएम का विमर्श स्वयं भाजपा यह कहकर छेड़ देती है कि अगर भाजपा जीती तो विपक्षी दल ईवीएम का रोना रोएंगे। इसके बावजूद कई लोगों की दृढ़ मान्यता है कि भाजपा की लगातार जीत के पीछे इन्हीं मशीनों का हाथ है जिसे इस प्रकार से प्रोग्राम किया जाता है कि ज्यादातर वोट भाजपा के पक्ष में ही जाते हैं। कई भाजपा नेता तक कहते पाये गये हैं कि वोट किसी को भी दीजिये, मिलेगा तो भाजपा को ही। भाजपा की नीयत पर शक इसलिये होता है क्योंकि भाजपा के ही एक नेता जीएल

नरसिम्हा राव ने 2010 में ईवीएम पर एक किताब लिखी थी %डेमोक्रेसी एट रिस्क%, जिसमें उन्होंने लिखा था कि ईवीएम से चुनाव कराना गलत है। पार्टी के वरिष्ठ नेता लालकृष्ण आडवाणी ने इसकी भूमिका में लिखा था कि %ईवीएम पर बैन लगाना लोकतंत्र को मजबूत करना है।% वहीं भाजपा अब इसके खिलाफ सुनने के लिये तैयार नहीं है।

इस दौरान एक और बात उठती रही है। वह है 19 लाख ईवीएम की गुमशुदगी। कहा जाता है कि विभिन्न राज्यों में ये मशीनें ही भाजपा की मर्जी के नतीजे देती हैं। इसमें कितनी सच्चाई है, कह नहीं सकते लेकिन इस पर सरकार का स्पष्टीकरण अपेक्षित है। अगर मशीनें वाकई गायब हैं तो उसे खोज निकालना होगा। इतनी तादाद में गुम मशीनें कोई भी निर्णय पलट सकती हैं। इसमें वीवीपैट का पक्ष भी अहम है। यह वह रसीद होती है जो बतलाती है कि वोट कैसे दिया गया है। वह एक पर्ची के रूप में मतदाता को दिखता है। पहले यह पर्याप्त अवधि तक दिखलाई पड़ता था, परन्तु अब वह 6-7 सेकंड के लिये दिखता है .

ईवीएम आंदोलन में विपक्ष अनुपस्थित



का विमर्श स्वयं भाजपा यह कहकर छेड़ देती है कि %अगर भाजपा जीती तो विपक्षी दल ईवीएम का रोना रोएंगे। इसके बावजूद कई लोगों की दृढ़ मान्यता है कि भाजपा की लगातार जीत के पीछे इन्हीं मशीनों का हाथ है जिसे इस प्रकार से प्रोग्राम किया जाता है कि ज्यादातर वोट भाजपा के पक्ष में ही जाते हैं। कई भाजपा नेता तक कहते पाये गये हैं कि वोट किसी को भी दीजिये, मिलेगा तो भाजपा को ही। भाजपा की नीयत पर शक इसलिये होता है क्योंकि भाजपा के ही एक नेता जीएल नरसिम्हा राव ने 2010 में ईवीएम पर एक किताब लिखी थी %डेमोक्रेसी एट रिस्क%, जिसमें उन्होंने लिखा था कि ईवीएम से चुनाव कराना गलत है। पार्टी के वरिष्ठ नेता लालकृष्ण आडवाणी ने इसकी भूमिका में लिखा था कि %ईवीएम पर बैन लगाना लोकतंत्र को मजबूत करना है।% वहीं

भाजपा अब इसके खिलाफ सुनने के लिये तैयार नहीं है। इस दौरान एक और बात उठती रही है। वह है 19 लाख ईवीएम की गुमशुदगी। कहा जाता है कि विभिन्न राज्यों में ये मशीनें ही भाजपा की मर्जी के नतीजे देती हैं। इसमें कितनी सच्चाई है, कह नहीं सकते लेकिन इस पर सरकार का स्पष्टीकरण अपेक्षित है। अगर मशीनें वाकई गायब हैं तो उसे खोज निकालना होगा। इतनी तादाद में गुम मशीनें कोई भी निर्णय पलट सकती हैं। इसमें वीवीपैट का पक्ष भी अहम है। यह वह रसीद होती है जो बतलाती है कि वोट कैसे दिया गया है। वह एक पर्ची के रूप में मतदाता को दिखता है। पहले यह पर्याप्त अवधि तक दिखलाई पड़ता था, परन्तु अब वह 6-7 सेकंड के लिये दिखता है और उसकी पापदर्शिता घटा दी गयी है। ईवीएम विरोधियों का तर्क है कि अगर मशीनों से ही

चुनाव कराना हो तो पर्ची वोटर के हाथ में आये जिसे वह खुद बाँक्स में डाले और इसी की गिनती हो। आयोग को यह इस आधार पर मंजूर नहीं कि इससे परिणाम 3-4 दिन देर से निकलेंगे। यह तर्क इसलिये हास्यास्पद है क्योंकि कई बार नतीजे महीने भर बाद निकलते हैं। मशीनों का इस्तेमाल कई देश बन्द कर चुके हैं। भाजपा का इसके प्रति मोह व आग्रह शंकाओं को गहराता है।

असली सवाल यह है कि इन आंदोलनों में विपक्ष कहां है? ईवीएम की कथित गड़बड़ियों का सर्वाधिक नुकसान उसे है। वकीलों व सामाजिक कार्यकर्ताओं को चुनाव लड़ना नहीं है फिर भी वे सड़कों पर हैं। फिर, विरोधी दल इस आंदोलन में क्यों नहीं हैं? कुछ नेताओं ने बयानबाजी की है पर वह नाकाफी भी है।

आज के दौर में ज्वेलरी मेकिंग सिर्फ सुनारों का ही खानदानी काम नहीं रहा। आप भी गहने बनाने के काम में अपना भविष्य बना सकते हैं। शुरू में थोड़े इन्वेस्टमेंट के साथ आप अपना काम भी शुरू कर सकते हैं। कैसे, इस बारे में बता रहे हैं... जिस तरह ज्वेलरी अब सिर्फ सोने-चांदी का नाम नहीं है, ठीक वैसे ही यह काम अब केवल सुनारों का नहीं रह गया है। ज्वेलरी की बढ़ती डिमांड और बाजार में प्रतिस्पर्धा के चलते अब इस क्षेत्र में पढ़े-लिखे डिप्रीधारी प्रोफेशनल्स को काम करने का मौका मिलने लगा है।

ज्वेलरी मेकिंग

अपना करियर खुद कीजिए डिजाइन

भारत रत्न विज्ञान केंद्र के निदेशक एपी सिंह ने बताया कि 'ज्वेलरी मेकिंग में भारत दुनिया भर में सबसे आगे हो चुका है। यहां सस्ते और अच्छे कारीगर मिलने की वजह से विश्व का ध्यान भारत की ओर टिका हुआ है।' अब वह दौर भी धीरे-धीरे जा रहा है, जब लोग ज्वेलरी को आवश्यकता की चीज यानी इन्वेस्टमेंट की नजर से ज्यादा और साज-सज्जा यानी श्रृंगार की सोच से कम खरीदा करते थे। आजकल लोग इन्वेस्टमेंट के साथ इस बात पर विशेष ध्यान देने लगे हैं कि वे जिस आभूषण को खरीद रहे हैं, उसका डिजाइन कैसा है और वह पहनने पर कैसा लगेगा। डिजाइन अच्छा होगा तो उसे पहनने वाले की सुंदरता में भी चार चांद लगेगा।

लोगों की इसी सोच के चलते अब सोने-चांदी के अलावा आर्टिफिशियल और कॉस्ट्यूम ज्वेलरी की भी बाजार में काफी डिमांड है। खेर, ज्वेलरी चाहे सोने-चांदी की हो या आर्टिफिशियल या कॉस्ट्यूम, दोनों को तैयार करने वालों को प्रशिक्षण एक ही तरह का दिया जाता है। आजकल के बदलते ट्रेड और इस क्षेत्र में करियर के उम्दा चांस मिलने के चलते युवा इस ओर खूब रुख कर रहे हैं। इस क्षेत्र में पैसे की भी कोई कमी नहीं है।

ज्वेलरी मेकर्स का काम

इस क्षेत्र में काम करने वालों को आभूषण बनाना, उन्हें मॉडिफाई करना, डिजाइन करना आदि के अलावा जैमोलांजी की बेसिक जानकारी तथा कार्टिंग टेक्नोलॉजी, ज्वेलरी का इतिहास, स्टोन कटिंग एंड इनेबलिंग यानी नक्शाशी,

रत्नों की शुद्धता मापना, रत्नों का चुनाव, मूल्य, सेटिंग, पॉलिशिंग, सोडिंग एवं सोल्डरिंग, फेब्रिकेशन, रिपेयरिंग, रत्नों के अलावा टैराकोटा मोतियों और हाथी दांत व सीपियों का प्रयोग करना सिखाया जाता है। अगर आप कला में रुचि रखते हैं। दसवीं या बारहवीं पास हैं और अपना काम करना चाहते हैं या आपको नौकरी उतनी अच्छी नहीं मिल रही है अथवा आप परीक्षाओं में अच्छे अंक नहीं ला पाए हैं तो आप ज्वेलरी मेकिंग का काम सीख कर इस क्षेत्र में बहुत अच्छा पैसा कमा सकते हैं। कैसे, आइए जानें:- ज्वेलरी मेकिंग या डिजाइनिंग के लिए कम से कम 10 फुट चौड़े और 12 फुट लंबाई वाले कमरे की जरूरत होती है। बड़ा काम करने के लिए उसी हिसाब से जगह की ज्यादा जरूरत होती है।



प्रशिक्षण देने वाले प्रमुख संस्थान

ज्वेलरी मेकिंग का प्रशिक्षण देने वाले प्रमुख संस्थानों के नाम व पते इस प्रकार हैं-
रत्न परीक्षण प्रयोगशाला: राजस्थान चेंबर भवन, द्वितीय तल, मिर्जा इस्माइल रोड, जयपुर-302003,
रत्न भारतीय हीरा संस्थान: केंटरम गिड्स, पोस्ट बॉक्स नं-508, सुमुल डेयरी रोड, सुरत-395008, गुजरात
रत्न एवं आभूषण निर्यात संवर्धक परिषद: डॉ बाबा साहेब भीमराव अवेडकर मार्ग, मुंबई
भारत रत्न विज्ञान केंद्र: इंडोवाला, नई दिल्ली,
भारतीय रत्न विज्ञान संस्थान: नई दिल्ली
दिल्ली जेम एंड ज्वेलरी इस्टीमेट: नई दिल्ली

में सोने-चांदी का 15 प्रतिशत हिस्सा अलॉय यानी दो-तीन धातुओं के मिश्रण में और 5 प्रतिशत हिस्सा दलाई में मिलता है। मोटे तौर पर कहे तो कुल मिला कर अलग-अलग जगहों के हिसाब से 14, 15, 18 या 23 प्रतिशत हिस्सा बनाने वाले को मिलता है और बनवाई अलग से मिलती है। अन्य धातुओं से ज्वेलरी बनाने में केवल बनवाई मिलती है। शुद्ध आमदनी की अगर बात की जाए तो पांच लाख रुपए की लागत से शुरू किए गए काम से आप लाखों रुपए महीने तक कमा सकते हैं, जबकि आर्टिफिशियल या कॉस्ट्यूम ज्वेलरी बनाने में कुछ कम आमदनी होती है। आपका काम जितने बड़े स्तर का होगा या बढ़ेगा, उसी हिसाब से आमदनी भी बढ़ेगी।

लोन: ज्वेलरी मेकिंग का काम शुरू करने के लिए अगर आपके पास पर्याप्त पैसा नहीं है तो आप लोन भी ले सकते हैं। इसके लिए आपके पास दो रास्ते हैं। एक निजी स्तर पर सीधे बैंक से लोन लेने का और दूसरा सरकारी संस्थान के सर्टिफिकेट पर ग्रामीण या शहरी स्वरोजगार योजना की स्कीमों के अंतर्गत लोन लेकर काम शुरू करने का। दोनों ही तरह से आपको जरूरी दस्तावेज जमा करने होंगे। इन दस्तावेजों में प्रोजेक्ट रिपोर्ट, जगह के कागज, बैंक या स्कीम के मुआविक सिवयोरिटी मनी, शिक्षा के प्रमाण-पत्र, आईडी पूफ, पासपोर्ट साइज फोटो आदि शामिल हैं। इसके अलावा आपको दो गवाह भी चाहिए। लोन की राशि आपकी प्रोजेक्ट रिपोर्ट, कार्य का आकार-प्रकार और जगह की वैल्यू पर निर्भर करेगी।

- लागत: इस काम को करने में कम से कम पांच लाख रुपए का खर्च आता है। आप जितना बड़ा काम करना चाहेंगे, लागत भी उतनी ही अधिक आएगी। अगर आप केवल टांका लगाने का काम करते हैं या तार खींचने का काम या लड़ी जोड़ने यानी पिरोंने का काम करना चाहते हैं तो आपको काम बीस-तीस हजार रुपए में शुरू हो सकता है। जगह का खर्च आपको अलग से वहन करना पड़ेगा।
- हैडस: हैडस यानी सहयोग, मतलब आपको इस काम को करने के लिए कम से कम कितने वर्कर्स की आवश्यकता पड़ेगी तो आपको बता दें कि पांच लाख की लागत लगा कर काम शुरू करने पर आपको कम से कम 15 लोगों की आवश्यकता पड़ेगी। अगर आप काउंटर लगाकर काम शुरू करते हैं तो आपको किसी अन्य व्यक्ति की सहायता की जरूरत नहीं पड़ेगी या काम के हिसाब से आप कारीगर रख सकते हैं।
- योग्यता: ज्वेलरी मेकर बनने के लिए डिप्लोमा या सर्टिफिकेट कोर्स करना आवश्यक है। इसके लिए आपकी न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता बारहवीं होनी चाहिए। कुछ प्राइवेट संस्थान दसवीं पास छात्रों को भी प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। बड़े संस्थान लिखित परीक्षा और साक्षात्कार के आधार पर प्रवेश देते हैं।
- कोर्स की अवधि: ज्वेलरी मेकिंग के कोर्स की अवधि तीन माह से लेकर दो साल तक है। इसमें तीन से छह माह के सर्टिफिकेट कोर्स होते हैं, जबकि एक से दो साल में डिप्लोमा कोर्स कराए जाते हैं। आजकल कुछ संस्थान साप्ताहिक कोर्स भी कराते हैं, जिनमें

टांका लगाना, ज्वेलरी साफ करना, तार खिंचाई, लड़ी जोड़ना सिखाया जाता है।
शुल्क: ज्वेलरी मेकिंग के कोर्स का शुल्क प्रशिक्षण अवधि, कोर्स और संस्थान पर निर्भर करता है। इस काम को सिखाने वाले संस्थान 10 हजार रुपए से दो लाख रुपए तक चार्ज करते हैं। जो संस्थान सिर्फ टांका आदि लगाना सिखाते हैं, वे एक हजार से पांच हजार तक वसूलते हैं।
आमदनी: ज्वेलरी मेकिंग का काम एक ऐसा काम है, जिसमें आपकी आमदनी अच्छी होने के साथ बढ़ती ही रहती है। इस काम

हमेशा ऊंचाइयों पर कैसे रहें?

यदि आप चाहते हैं कि आप ऊंचाई पर हों और प्रसन्नचित रहें तो उसका एक ही तरीका है, हमेशा दूसरों को प्रसन्न रखें। दूसरों की सहायता करने में कोई हर्ज नहीं है, किंतु यदि आप इसे अपनी प्राथमिकताओं, वचनबद्धता व जरूरतों की कोमल पर करते हैं तो आप हमेशा अप्रसन्न महसूस करेंगे। आपको इस बात का भी अहसास होगा कि आप अपने वांछित लक्ष्यों, इच्छाओं व उद्देश्यों को हासिल नहीं कर पा रहे हैं। इसके साथ ही आपको सुनिश्चित समय-अंतराल के साथ, सुनिश्चित लक्ष्यों की भी जानकारी होनी चाहिए। आपकी वचनबद्धता के स्तर, उत्साह व प्रेरणा में मेल होना भी जरूरी है। बड़े लक्ष्य पाने हैं तो बड़े कदम उठाने होंगे। आपके भीतर पथ में आने वाली हर बाधा पर हावी होने, उसका सामना करने व उस पर विजय पाने का साहस होना चाहिए।

पराजितों से दूर रहें

ऊंचाइयों पर रहने का एक तरीका यह भी है कि आप पराजित व नकारात्मक लोगों का साथ छोड़ दें, क्योंकि वे हमेशा यही बताने की कोशिश में रहते हैं कि आप कोई काम क्यों नहीं कर सकते या अपने लक्ष्य क्यों नहीं पा सकते। इन पराजितों के दल का हिस्सा न बनें, क्योंकि इनमें से कुछ को बदल पाना नामुमकिन होता है। यदि आप

शांत रहें व दूसरों को भी सहज रखें

आपको न केवल स्वयं को शांत व सहज रखना है, बल्कि अपने संपर्क में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति को भी आरामदेह महसूस करवाना है। हमें अपने सपनों को साकार करने के लिए आने वाले दिन की राह नहीं देखनी, बल्कि इस पर आज से ही काम शुरू कर देना है। आपको बड़े-से-बड़ा बनने का सपना देना चाहिए। सफल व असफल लोगों में सबसे बड़ा अंतर एक ही होता है, वह है उनकी दृढ़ता। हमेशा ऊंचाई पर व प्रसन्नचित रहने का एक तरीका यह भी है कि व्यक्ति वित्तीय रूप से स्वतंत्र हो। जीवन में कई पहलू होते हैं जैसे परिवार, व्यवसाय व सामाजिक जीवन आदि।

उनके साथ रहेंगे तो नकारात्मकता की चपेट में आते देर नहीं लगेगी।

प्रेरणा का स्रोत ऊंचा रखें

प्रेरणा का स्तर इतना ऊंचा हो कि आप हमेशा एक से दूसरे लक्ष्य तक जाने के लिए प्रेरित रहें। आपको अहसास हो कि सफलता की राह में अड़चनों भी होती हैं और आप उन बाधाओं व अड़चनों के बावजूद यात्रा को अधूरा नहीं

छोड़ने वाले।

केवल आज में ही जिएं

प्रसन्न रहने का एक तरीका यह भी है कि बीते दिन की बुरी यादों को साथ न लाएं और न ही आने वाले कल की चिंता करें। प्रायः हम जिस दुर्भाग्य की कल्पना कर लेते हैं, वह घटित नहीं होती। यदि कोई संकट या परेशानी सामने आ भी जाए तो याद रखें कि वह भी बीत जाएगा। दिमाग में किसी भी चिंता का बोझ न डालें। हम आज का भार तो सह सकते हैं, किंतु कल व आने वाले कल की परेशानी का भार नहीं सह सकते। मनुष्य का स्वभाव भी बड़ा विचित्र होता है, वह एक शेर को तो चकमा दे सकता है, लेकिन किसी मच्छर या मक्खी को नहीं उड़ा पाता। ऊंचाई पर रहने का सबसे बेहतर तरीका यही है कि आने वाले कल की उन चिंताओं पर विचार न करें, जो संभवतः कभी घटित ही न हों। मिशेल डी मॉइज ने कहा है- "मेरा जीवन ऐसे भयानक दुर्भाग्यों से भरपूर रहा है, जिनमें से ज्यादातर ऐसे हैं, जो कभी घटित ही नहीं हुए। ऊंचाइयों पर रहने का एक तरीका यह भी है कि आप पराजित व नकारात्मक लोगों का साथ छोड़ दें, क्योंकि वे हमेशा यही बताने की कोशिश में रहते हैं कि आप कोई काम क्यों नहीं कर सकते या अपने लक्ष्य क्यों नहीं पा सकते।

ऊंचाइयों पर रहने का एक तरीका यह भी है कि आप पराजित व नकारात्मक लोगों का साथ छोड़ दें...



गुरु-मंत्र: कम्प्युनिकेशन न पर दें ध्यान

थैंक्यू... प्लीज... आई एम सॉरी... इनका प्रयोग अक्सर कम्प्युनिकेशन के दौरान होता है। कम्प्युनिकेशन अपने आप में काफी बड़ा, विस्तृत और आकर्षक विषय है। समाज में विभिन्न स्तरों पर संवाद की जरूरत और किस प्रकार का संवाद होना चाहिए, इस पर कई बातें निर्भर करती हैं।

कॉर्पोरेट वर्ल्ड में भी कम्प्युनिकेशन पर काफी ध्यान दिया जाता है। कम्प्युनिकेशन में सकारात्मकता आपको घर से लेकर आपके ऑफिस में सहायक सिद्ध होगी। घर पर अगर आप परिवार के किसी सदस्य के साथ बातचीत कर रहे हैं और उसमें कोई बात आपको अच्छी नहीं लगी तब आप तत्काल उस पर प्रतिक्रिया देते हैं और टोक देते हैं। खासतौर पर जब बात युवा साथी की हो तब उसे टोकना जरूरी भी है ताकि वह अपने कम्प्युनिकेशन में बदलाव लाए, पर यहां भी बात सकारात्मकता की लागू होती है। अगर आपने डांट कर अपनी बात मनाने के लिए कोई बात कही तब कुछ भी नहीं होने वाला और हो सकता है कि अगली बार आप संवाद स्थापित करने का मौका ही छोड़ दें। अगर बात कॉर्पोरेट वर्ल्ड की है तब कार्यालयों में यह देखा जाता है, अगर कोई कर्मचारी समय पर नहीं आता है तब छुट्टी से लेकर नोटिस देने जैसे कितने ही कार्य होते हैं। एक कंपनी में तो देरी से आने वाले को सही स्टॉफ के सामने डांटने जैसी परंपरा ही थी, परंतु इससे क्या व्यवस्थाओं में परिवर्तन लाया जा सकता है क्या? या फिर कम्प्युनिकेशन इसमें किस तरह का हो सकता

है, इस बारे में विचार किया जाए।
पॉजिटिव कम्प्युनिकेशन की बात की जाए तब कार्यालय में देरी से आने वाले कर्मचारी को इस बात के लिए प्रेरित किया जाए कि चलिए आज कोई समस्या होगी बावजूद इसके आप थोड़ा ही देर से आए। आप कल और जल्दी आ सकते हैं। हो सकता है कि इससे कर्मचारी के मन पर थोड़ा असर पड़े और वह जल्दी आने के लिए प्रेरित हो, जबकि दूसरी ओर अगर आपने उसे डांट है तब उसका नकारात्मक असर ही पड़ेगा। वह ऑफिस में जल्दी जरूरी आएगा, पर अपना आउटपुट जैसा चाहिए वैसा नहीं देगा। घर पर भी युवाओं या किशोरों से बातचीत के दौरान या सामान्य रूप से बातचीत के दौरान भी अगर आप किसी विवाद को समाप्त करना चाहते हैं तब बातचीत की शुरुआत जिन मुद्दों पर असहमति है उनसे न करके जिन बातों पर सहमति है, उससे करेंगे तब बात बनेगी जरूर। कॉर्पोरेट वर्ल्ड में किसी भी उत्पाद या किसी अन्य कंपनी से डील करते वक़्त इस बात का ध्यान रखा जाता है। दोनों साझा रूप से किन बातों पर सहमत हैं। एक बार हां की मुहर लग जाने के बाद अन्य बातें करने में आसानी हो जाती है। थैंक्यू... प्लीज... आई एम सॉरी का उपयोग कहा, कब और कितना करना यह भी जानना जरूरी है। कॉर्पोरेट वर्ल्ड में भावनाओं की कद्र थोड़ी कम ही होती है और खासतौर पर सेल्स के क्षेत्र में कंपनियों को टारगेट पूर्ण होने से मतलब होता है। इस कारण सॉरी की बात ही न कहे, बल्कि तर्क के सहारे अपनी बात रखें।

आपकी त्वचा भी हो सकती है बेदाग



आगर आपको मॉडर्न या अभिनेत्रियों की सुंदरता या फिर अपने दोस्तों व सहकर्मियों की बेदाग त्वचा को देखकर ईर्ष्या होती हो और उनकी तुलना में खुद को अनाकर्षक समझती हों, तो अब आपको अपने कर्मियों को लेकर अपनी नईद गंवांने की जरूरत नहीं है। अगर आपने बड़ी ईमानदारी से क्लींजिंग, मॉयस्चराइजिंग व नियमित रूप से स्किन ट्रीटमेंट किया है, लेकिन उनसे कोई मदद नहीं मिली है, तो आपके पास और भी विकल्प हैं। इसके लिए आपको निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना होगा-

अच्छी नींद लेना
त्वचा की क्षतिपूर्ति की प्रक्रिया कार्य के दौरान कठिन होती है, जबकि नींद के दौरान यह प्रक्रिया अच्छी तरह पूरी होती है। इसलिए अगर आप रात को पूरी नींद नहीं सोती हैं, तो न सिर्फ आपके रूप पर इसका असर होता है बल्कि आंखों के आसपास काले धब्बे भी आने लगते हैं।

व्यायाम
नियमित रूप से व्यायाम करने से न सिर्फ मन तराता जा बना रहता है, बल्कि पूरे शरीर को आवश्यक ऊर्जा मिलती है और रक्त का संचार तेज होता है। कहने की आवश्यकता नहीं है कि इससे त्वचा में भी निखार भी आता है या यूँ कहें कि संपूर्ण स्वास्थ्य और सुंदरता पर गहरा असर होता है। लेकिन कुछ स्थितियों में इसके विपरीत प्रभाव को भी देखा जाता है। जैसे- चेहरे के त्वचा का फटना, रेशेज पडना आदि के रूप में। यहाँ यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है कि इस प्रकार की त्वचा संबंधी समस्याएँ व्यायाम के चलते नहीं होतीं। आपको वर्कआउट से पहले, इसके दौरान और इसके बाद में किस तरह त्वचा की देखभाल की जाए, आपको

इसका पता होना जरूरी है।

तनाव प्रबंधन
हालांकि तनाव से त्वचा संबंधी समस्याएँ सीधे तौर पर नहीं हो सकतीं, लेकिन पहले से मौजूद समस्याओं को बढ़ाने में इसका योगदान जरूर हो सकता है। वैसी तरकीब, जिनके इस्तेमाल से आपको तनाव से मुक्ति मिलती हो, उन्हें आजमाइए। आपको इसके लिए ध्यान देना है कि त्वचा का अभ्यास करने की जरूरत नहीं है। बल्कि इसके लिए नियमित रूप से आप चंद लम्हे ऐसे निकालें, जिसमें खुद को रिलैक्स कर सकें।

उचित खानपान
संतुलित आहार, ताजे फल व ताजी सब्जियाँ खाने और निम्नलिखित बातों पर अमल करने से निश्चित रूप से आप स्वस्थ रहेंगे व आपकी त्वचा चमकती रहेगी। स्वस्थ आहार में विटमिन ए, सी व ई, जो कि मुलायम त्वचा के लिए बहुत जरूरी हैं। चॉकलेट व चिकनाईयुक्त भोजन संतुलित मात्रा में लें और जिन चीजों में आयोडीन की मात्रा अधिक हो, उनके अधिक इस्तेमाल से भी बचें, क्योंकि इससे त्वचा पर बुरा असर पड़ता है। धूम्रपान से हर हालत में बचें। यह त्वचा में निखार लाने की दिशा में दुश्मन की तरह काम करता है।

खूब पानी पिएँ
एक सामान्य व्यक्ति के लिए कम से कम 12-14 ग्लास पानी प्रतिदिन पीना आवश्यक होता है जिसमें सभी प्रकार के पेय शामिल हैं। जीवन के लिए पानी अत्यावश्यक है और इसे उचित मात्रा में पीना सभी अंगों व तंत्रों, जिसमें त्वचा भी शामिल है, के लिए जरूरी है। प्यास के अलावा शरीर में पानी की कमी से शारीरिक थकान व त्वचा में निखार की कमी भी होती है।

हार्मोस का प्रभाव
तनाव के लिए जिम्मेदार कॉर्टिसॉल से लेकर एंड्रोजेन जैसे सेक्स हार्मोस का आपकी त्वचा पर जबरदस्त असर होता है। हार्मोस के स्तरों में गडबडी से तेलीय ग्रंथि सक्रिय होती है और अधिक मात्रा में सीबम का निर्माण होने लगता है, जिससे काल-मुहासे वाले बैक्टीरिया को पनपने का मौका मिल सकता है।

नियमित नुस्खा
सप्ताह में कम से कम एक बार स्क्रिबिंग व फेस मास्क के उपयोग के अलावा नियमित रूप से क्लींजिंग, से टोनिंग और मॉयस्चराइजिंग कराना जरूरी है।

अपूर्णता का प्रबंधन व इलाज
कुछ दाग को पंच द्वारा निकाला जा सकता है। इस प्रक्रिया में दाग या धब्बों को सक्वैटोनिनस लेयर तक नीचे ले जाया जाता है, जिससे त्वचा में एक प्रकार का छिद्र हो जाता है और स्किन ग्राफ्ट द्वारा जिसे भरवा जाता है। सक्वैटोनिन एक ऐसी तकनीक है, जिसमें उन जगहों के ऊतकों, जहाँ पर किसी तरह के दाग या धब्बे नहीं होते, को लेकर सर्जिकल

प्रोव किया जाता है और इस तरह दाग या धब्बों को मिटा दिया जाता है।

चिकनाईयुक्त त्वचा
चेहरे पर अगर काल-मुहासे हों, तो खूबसूरती बुरी तरह प्रभावित होती है। इनसे छुटकारा पाने के लिए बोटॉक्स, रिस्टाइलेन/वैकल्पिक फिलर इंजेक्शंस आदि तरह का इलाज किया जाता है। विभिन्न प्रकार के फॉर्मूलेशंस, जिन्हें सूई के माध्यम से त्वचा के अंदर प्रवेश कराया जाता है, से काले धब्बों से मुक्ति मिलती है और चेहरे में निखार आ जाता है।

गंधीर शल्य क्रियाएँ
त्वचा संबंधी समस्याओं के गंधीर मामलों में ट्रांसप्लांट जैसी तकनीक आजमाई जा सकती है, जिससे न सिर्फ घाव वाली जगहों को फायदा पहुँचता है, बल्कि चेहरे में निखार भी आता है। इस प्रक्रिया में एक तरह से मेडिकल ग्राफ्टिंग की जाती है। जिस उलक से ट्रांसप्लांट किया जाता है, उसे स्किन ग्राफ्ट कहते हैं, जिससे चोटिल त्वचा को बदल दिया जाता है। मल्टीकिलर एक परिकर फोटोथेरैपिटिक सिस्टम है, जिसमें कई प्रकार की गडबडीयों से निजात पाने के लिए डॉक्टर कंप्यूटर के इस्तेमाल द्वारा प्रकाश की वेंवलेथ में अंतर लाते हुए इलाज करते हैं।

अलग-अलग तरह की समस्याओं के लिए डॉक्टर उपयुक्त वेवलेथ का प्रयोग करते हैं। इस विधि में चंद सेकेंड ही लगता है और इसमें किसी प्रकार की तकलीफ भी नहीं होती। इलाज की पूरी प्रक्रिया में कुल 5 से 8 मिनट का समय लगता है।

स्टेच माइक्रोस, विटिलिगो, सोरिएसिस व सफेद दाग आदि के इलाज के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है।

त्वचा की देखभाल के लिए 20 मिनट का रुटीन
अपनी त्वचा के प्रकार को ध्यान में रखते हुए उपयुक्त क्लींजिंग से अपने चेहरे को धोएँ। इसका लोशन लगाने के लिए आप कॉटन बॉल या कपड़े को प्रयोग में ला सकते हैं।

- दो मिनट तक अपने चेहरे पर गर्म पानी का भाप लें।
- गर्म पानी से ही मास्क को उतारें फिर चेहरे पर मिनरल वॉटर का छौंटा मारें।
- पानी में ताजगी व रिलैक्स प्रदान करने वाले तेल की कुछ बूँदें डालने के बाद स्नान करें। आप अपनी आंखों पर इस्तेमाल की हुई हर्बल टी-बैग्स, खीरा या आलू के छिलके आदि का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। ऐसी कुछ चीजें लगाने के बाद, 10 मिनट तक पूरी तरह रिलैक्स रहें।
- गौली त्वचा में ही पूरे शरीर पर बाँडी लोशन लगाएँ। पैर, घुटने, कोहनी व गर्दन आदि का खास खयाल रखें।
- आंखों को सुकून पहुँचाने वाले जेल, अगर आप कहीं बाहर निकल रही हैं, या फिर नाइट आई क्रीम, अगर आप सोने जा रही हैं, का प्रयोग आंखों के आसपास व आईलिड के ऊपर करें।

जब चुनें शैंपू

● जिस शैंपू से ज्यादा झाग न निकले उसे फेंकें नहीं, क्योंकि बालों की अच्छी सफाई के लिए यह जरूरी नहीं है कि शैंपू से खूब सारा झाग निकले। सुगंध वाले शैंपू इस्तेमाल करना भी कोई जरूरी नहीं है। ऐसा शैंपू चुनें, जो आपके बालों की किसम के मुताबिक हो और बालों को सूट भी करे।

● अगर बाल पतले और रूखे या सामान्य हैं तो ऐसा शैंपू प्रयोग करें जो बालों को वॉल्यूम दे, चाउंस करें और संवारने में आसान बनाए।

● शैंपू के लेबल पर ध्यान दें अगर उसमें एक्स्ट्रा बाँडी शैंपू छपा है तो यह फॉर्मूला बालों पर एक परत बना देगा जिससे बालों को बाँडी मिलेगी और वे घने नजर आएँगे। इस बात का ध्यान जरूर रखें कि एक अच्छे ब्रैंड का शैंपू इस्तेमाल करें।

● अगर बाल बेहद रूखे हैं तो ड्राई इंड डैमेज हेयर के लिए शैंपू इस्तेमाल करें। यह बालों के लिए जरूरी आर्द्रता के संतुलन को बनाए रखता है और सूर्य की तेज

अल्ट्रावायलेट किरणों के दुष्प्रभाव से भी बालों को बचाता है।

● अगर आपने अभी-अभी हेयर कलर कराया है और उसको चमक को बरकरार रखना चाहती हैं तो ऐसा शैंपू इस्तेमाल करें जिसमें अल्ट्रावायलेट फिल्टर्स हों और माइल्ड क्लींजिंग भी करें, ताकि आपके बालों को अल्ट्रावायलेट किरणों से नुकसान न पहुंचे।

● अगर आप बहुत सारे स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करती हैं तो आपको क्लैरीफाइंग शैंपू का प्रयोग करना चाहिए, जो आपके बालों की डीप क्लींजिंग करता है और स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स में इस्तेमाल किए गए केमिकल के असर को भी कम करता है।

● अगर आप स्विमिंग करती हैं तो डीटॉक्सीफाइंग शैंपू का इस्तेमाल करें जो क्लोरिन और कॉपरसुल्फ पानी के प्रभाव को दूर कर देता है।



पोटैटो पिजा



सामग्री: 4 छोटे-छोटे कटे हुए आलू, नमक और कालीमिर्च पाउडर स्वादानुसार, 2-3 टेबलस्पून तेल।
टॉपिंग के लिए: 2-3 टेबलस्पून टोमैटो सॉस, मशरूम और शिमला मिर्च के स्लाइस, ब्लैक ऑलिव, 3-4 टेबलस्पून कद्दूकस किया हुआ चीज।
विधि: आलू को कद्दूकस कर लें। नमक और काली मिर्च मिला दें। फ्राइंगपैन में एक टेबलस्पून तेल गरम करके कद्दूकस किया हुआ आलू डालें। उसे दबाते हुए गोल आकार दें। सुनहरा भूरा होने तक ढंके कर पकाएँ। पैनकेक को पलटकर दूसरी तरफ भी अच्छी तरह से सेंक लें। यदि जरूरत हो तो किनारों पर थोड़ा-सा तेल डालें। एक हीटग्रुफ प्लेट में पैनकेक को रखकर ऊपर से टोमैटो सॉस डालें। कद्दूकस किया हुआ चीज डालकर ऊपर से शिमला मिर्च और ब्लैक ऑलिव से सजाएँ। 10 मिनट तक ग्रिल या बेक करें। गरमा गरम सर्व करें।

कैसे रखें हाथों की सुंदरता बरकरार

● रात को सोने से पहले दूध की मलाई में थोड़ा सा नींबू का रस, कुछ बूँदें ग्लिसरीन की मिलाकर हाथों पर मलें। कुछ देर बाद रूई से पोछ लें। हाथ मुलायम जाएँगे।

● ग्लिसरीन में नींबू या खीरे का रस मिलाकर हाथों पर राइडों से हाथों की त्वचा का रंग साफ हो जाता है।

● यदि हाथों पर काले निशान पड़ जाएँ तो नींबू के छिलके के ऊपर चीनी के दाने डालें तथा हाथों पर तब तक राइडें जब तक चीनी घुल न जाए। कुछ दिनों में काले निशान साफ हो जाएँगे।

● कच्चे पपीते को पीस कर हल्दी व सरसों का तेल मिलाकर हाथों पर लगाएँ। खुरदरापन मिट जाएगा।



टाइम पास

आज का राशिफल

कुम्भ
चूँचे जो ला ली
बूँदें लो आ
जोखिम से दूर रहना ही बुद्धिमान होगा। दिमाग में निर्मूलक-कुर्क पैदा होंगे। महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी। बाहरी व अंदरूनी सहयोग मिलता चला जाएगा। शुभांक-5-6-7

मेष
जोखिम से दूर रहना ही बुद्धिमान होगा। दिमाग में निर्मूलक-कुर्क पैदा होंगे। महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी। बाहरी व अंदरूनी सहयोग मिलता चला जाएगा। शुभांक-5-6-7

मिथुन
का की कू घ ड
उ के को हा
किसी से वाद-विवाद अथवा कहासनी होने का भय रहेगा। बुद्धि और धन का दुरुपयोग न करें वर्यथ के आडव्यर्थ से बचें। अपनी परिस्थिति को संभालकर रखें। परिवार में किसी का स्वास्थ्य खराब हो सकता है। मानसिक तनाव में बदलती होगी। बाहरी सहयोग की अपेक्षा रहेगी। शुभांक-1-6-7

सिंह
मा जी नू मे मो
रा ही रू दे
भ्रातृपक्ष में विरोध होने की संभावना है। शिक्षा में आशापूर्वक कार्य होने में संदेह है। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। जीवनसाथी का परामर्श लाभदायक रहेगा। व्यापार व नौकरी में स्थिति अच्छी रहेगी। कार्यविधि होने में देर नहीं लगेगी। आर्थिक लाभ उत्तम रहेगा। ज्ञानार्जन का वातावरण बनेगा। शुभांक-2-5-6

वृश्चिक
तो जा नी नू ने
जो य वी यू
स्वास्थ्य का पापा भी कमजोर बना रहेगा। यात्रा प्रवास का सार्थक परिणाम मिलेगा। मेल-मिलाप से काम बनने की कोशिश लाभ देगी। बचते हुए कार्यों में बाधा आएगी। धन से लाभ होने लगेगा। घर के सदस्य मदद करेंगे और साथ ही आर्थिक बढ़ाहली से भी मुक्ति मिलने लगेगी। शुभांक-2-6-8

धनु
ये जो मा जी नू
दा फा छा ने
संतोष रखने से सफलता मिलेगी। नौकरी में स्थिति सामान्य रहेगी। शैक्षणिक क्षेत्र में उदासीनता रहेगी। मित्रों की उपेक्षा करना ठीक नहीं रहेगा। कार्यक्षेत्र में तनाव पैदा होगा। खान-पान में सावधानी रखें। आगे बढ़ने के अवसर लाभकारी सिद्ध हो रहे हैं। शुभांक-5-6-8

कुम्भ
सी बूँदें लो आ
शैक्षणिक कार्य आसानी से पूरे होते रहेंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। परिवार प्रयास से काम बनने की कोशिश लाभ देगी। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। बुरी संतुष्टि से बचें। नौकरी में सावधानीपूर्वक कार्य करें। अपनी का सहयोग प्राप्त होगा। मान-सम्मान बढ़ेगा। शुभांक-3-6-8

मीन
दी हू हू ज्ञ जे
रो चा ची
महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी। बाहरी व अंदरूनी सहयोग मिलता चला जाएगा। लेन-देन में आ रही बाधा को दूर करने के प्रयास सफल होंगे। मान-सम्मान बढ़ेगा। शुभांक-6-8-9

काकुरो पहेली - 1962

			9	17					10	3
		11						4		
	24					6				
	16					12				
17					4					21
			10	11						16
		7						15		
					4			30		
			12					24		
		19						11		
				12						
	11									16
								22		
	7									16
										17
11										

खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएँ से बाएँ की ओर हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खाने चाहिए किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता।

उदाहरण:

1	2	3	4	6
5+6+7+8+9=35				
4+6+7+8+9=34				
5+7+8+9=29				
6+7+8+9=30				

हंसी के फुत्वारें

एक महिला दूसरी महिला से बोली-
'मेरे पति की याददाश्त बहुत कमजोर है.'
'वह कैसे ?'
'एक बार मैं चाट खाने गई तो देखा कि पतिदेव वहां पहले से ही जमे हुए हैं। मैंने जब उनका ध्यान अपनी ओर दिलाया तो बोले- 'बहन जी! आपको पहले भी कहीं देखा है. पर कहां, यह ठीक से याद नहीं पड़ रहा.'
'बस ?' दूसरी महिला हंसी ही हुई बोली- 'मेरे पति की याददाश्त तुम्हारे पति से भी ज्यादा कमजोर है.'
'तुम भी सुनाओ !'
'एक बार मैं उनके साथ फिल्म देखने गई. फिल्म देखने के बाद वे मुझे एक ओर खड़ा करके स्क्रूटर लेने चले गये. जब उन्हें गये काफी देर हो गई तो मैं अकेली ही घर पहुंच गई. मेरे दरवाजा खटखटाने पर दरवाजा उन्होंने खोला तो जानती हो बहन उन्होंने क्या पूछा ?'
'क्या पूछा ?'
'यही कि इतनी रात गये मैं कहां से आ रही हूँ.'
□ □ □
एक दोस्त ने दूसरे से कहा- 'यार! यह सुरेश भी साला अजीब इंसान है. जब देखो कड़की में ही मिलता है.'
'क्यों ? क्या वह तुमसे पैसे मांगने आया था ?' मित्र ने पूछा.
'नहीं ! लेकिन मैं जब कभी भी उससे पैसे मांगने जाता हूँ, वह एक ही जवाब देता है- 'मेरे पास पैसे नहीं हैं'.

फिल्म वर्ग पहेली - 1962

1	2	3	4	5					
					6				7 8
		9			10	11			
12					13			14	15
16			17						18
		19						20	
21		22			23			24	
25					26			27	28
					29	30			
31								32	

ऊपर से नीचे:-

1. 'कितना प्यार वादा' गीत वाली फिल्म-3
2. सुनील, किशोर सागर की फिल्म-4
3. सुनील शेठ्टी, करिश्मा, खीना, सोनाली की 'सुंदर सुंदर' गीत वाली फिल्म-3
4. 'देखा तुझे तो' गीत वाली फिल्म जिसमें शाहरुख ने गीत की भूमिका की थी-3
5. 'नचें मिलीं दिल धड़का' गीत वाली संजयकपूर, माधुरी की फिल्म-2
6. अनिलकपूर, श्रद्धा की 'कभी तो कहूँ' गीत वाली फिल्म-2
7. 'अवके बस ये हाल है' गीत किस म्यूजिक एलबम का है-2
8. विश्वजीत, माला सिन्हा की 'मिजाजे गिरामी दुआ है' गीत वाली फिल्म-2
9. 'एक उका उका' गीत वाली संजय कपूर, शिल्पा शेठ्टी की फिल्म-3
10. 'खी, सनी, मीनाक्षी को' बिन साजन झूठा झूला' गीत वाली फिल्म-3
11. फिल्म 'शोला और शबनम' की गायिका-2
12. जैकी श्राफ, संजयदत्त, माधुरी की 'पालकी में होके सवा' गीत वाली फिल्म-4
13. संजय, विवेकमिश्रान, मनोभा की फिल्म-3
14. जितेंद्र, नंदा की 'देखते ही तुझे मेरे दिलने कहा' गीत वाली फिल्म-4
15. 'सजना साथ निभाना' गीत वाली रजेश खन्ना, बबिता की फिल्म-2
16. लकी अली, गौरी काणिक की फिल्म-2
17. 'एक बेचाव प्यार का माया' गीतवाली फिल्म-3
18. मिलिंद, राहुल देव, नान्या सिंह की फिल्म-2

बायें से दायें:-

1. अमिताभ, शशि, नीतू की 'एक रास्ता है जिंदगी' गीत वाली फिल्म-2,3
2. 'ये नैन डरे डरे' गीत वाली विश्वजीत, वहीदा रहमान की फिल्म-3
3. 'पहला पहला प्यार' गीत वाली सनी, तब्बू, रोमांसे की फिल्म-3
4. संजयदत्त, पूजा भट्ट की 'रुने को घर नहीं है' गीत वाली फिल्म-3
5. 'कुछ लोग मुग्धवत् करके' गीत वाली रजनीव कपूर, डिम्पल की फिल्म-2
6. अजय देवगन, दिवकल खन्ना की 'जोड़ी वाली पहली फिल्म-2
7. 'डाकिया रोज गली पर' गीत वाली मिथुन, स्वाति, मासमी की फिल्म-2
8. आशिष खान, माधुरी की 'हम प्यार करने वाले' गीत वाली फिल्म-2
9. 'थोड़ा है थोड़े की जरूरत' गीत वाली रकेश रोशन, विविंका की फिल्म-2,3
10. अमिताभ, जया भादुड़ी की 'मैंने कहा: फूलों से' गीत वाली फिल्म-2
11. सनी देओल, सुनील शेठ्टी, अजय उडेवा, सैलिना जेटेली की फिल्म-2
12. 'डकैट' में मीनाक्षी का नाटक-2
13. फिल्म 'परिदा' में 'अग्ना' के चरित्र की भूमिका किसने की थी-2
14. अमिताभ, जीतन की 'ई है बंदाई नगरिया' गीत वाली फिल्म-2
15. 'बीती ना बिताई रेवा' गीत वाली जितेंद्र, जया भादुड़ी की फिल्म-4
16. जितेंद्र, श्रद्धा, जयाप्रदा की 'झोपड़ी में चापाई' गीत वाली फिल्म-3
17. 'कितना बेचैन होके' गीत वाली आफताव, लिसा रे की फिल्म-3
18. संजीव कुमार, राखी की 'मन मेरे तुझको मांगे' गीत वाली फिल्म-3
19. 'तारे हैं बायती' गीत वाली अनिल कपूर, तब्बू की फिल्म-4

फिल्म वर्ग पहेली - 1961

ए	क	रि	ज्ञा	जा	न	की	बा	जो
क	स्ते	आ	न	ति	की	च		
वे	टा	ल	व	ध	व	की	व	
च	अ	व	त	र	नी	कु		
व	जा	जी	ल	र	गु	ऊ		
न	त	न	स	नी	ग			
क	म	ह	ल	अ	ध	म		
वि	न	श	क	म	या	र		
त	मि	श	ग	र	ज	धु		
मे	ल	दी	बा	न	क्रो	ध		

सूडोकू - 1962

2				5				
	1				8			9
						4		
		3					1	
			9					6
				8			5	
					3			8
5						6		
							2	
								7

सूडोकू - 1961 का हल

2	3	6	8	5	1	4	9	7
9	4	5	7	6	3	8	2	1
1	7	8	2	9	4	6	5	3
3	1	9	6	7	2	5	4	8
5	6	2	1	4	8	3	7	9
7	8	4	5	3	9	1	6	2
4	9	1	3	2	5	7	8	6
6	2	7	4	1	6	9	3	5
8	5	3	9	8	7	2	1	4

● प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरें जाने आवश्यक हैं।
● प्रत्येक आवृत्ति और खंडों पंक्ति में एवं 3x3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें।
● पहले से मौजूद अंकों को आप हटा सकते हैं।
● पहेली का केवल एक ही हल है।

शब्द पहेली - 1962

1	2	3	4	5	6	7
		11				
12		13		14		15 16
			17			
19	20	21		22	23	24
				25		

महुआ मोड़ना को मिला बेदखली का नया नोटिस

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोशल मीडिया एक्स पर अपने ट्विटर हैंडल पर आज शुक्रवार को श्रीराम भजनों की सूची साझा की है। प्रधानमंत्री ने कहा कि पिछले कुछ दिनों से कई लोग अपना पसंदीदा श्री रामभजन शेर कर रहे हैं। उनमें से कुछ को शामिल करते हुए वे एक प्ले-लिस्ट साझा कर रहे हैं। श्री राम की सार्वभौमिक अपील का अनुभव करें, क्योंकि प्रत्येक भजन भाषा से परे है, हम सभी को श्रद्धा में एकजुट करता है। प्रधानमंत्री ने श्रीराम भजन की जो सूची साझा किया है। उसमें मंगल भवन अमंगल हारी सहित 62 भजन शामिल हैं।



दिल्ली हवाई अड्डे से 26 जनवरी तक सुबह ढाई घंटे उड़ान पर रहेगा प्रतिबंध

नई दिल्ली। गणतंत्र दिवस की तैयारियों को देखते हुए सुरक्षा कारणों की वजह से आज से 26 जनवरी के दिन तक सुबह करीब ढाई घंटे तक उड़ान सेवाओं पर प्रतिबंध रहेगा। दिल्ली इंटरनेशनल एयरपोर्ट लिमिटेड ने एक ट्वीट में कहा कि गणतंत्र दिवस समारोह के मद्देनजर 19 से 26 जनवरी तक भारतीय समयानुसार सुबह 10:20 बजे से दोपहर 12:45 बजे के बीच दिल्ली हवाई अड्डे पर न कोई उड़ान आएगी और न ही प्रस्थान नहीं करेगी।



असम के दरंग जिला में कांपी धरती, भूकंप की तीव्रता रही 3.5

नई दिल्ली। तृणमूल कांग्रेस पार्टी (टीएमसी) नेता महुआ मोड़ना ने सरकारी बंगला नंबर 9 बी टेलीग्राफ लेन को शुक्रवार सुबह 10 बजे खाली कर दिया। मकान को संपदा निदेशालय को सौंप दिया गया है। टीएमसी नेता महुआ मोड़ना कार्यालय द्वारा जारी बयान के मुताबिक मकान अधिकारियों के आने से पहले ही खाली कर दिया गया था और जबरन कोई निष्कासन नहीं हुआ। लोकसभा से सदस्यता जाने के बाद टीएमसी नेता महुआ मोड़ना को आर्वाटि सरकारी बंगला खाली करने के लिए नोटिस भेजा गया था। इसके खिलाफ उन्होंने हाई कोर्ट में याचिका दाखिल की थी। गुरुवार को दिल्ली हाई कोर्ट ने संपदा निदेशालय के नोटिस पर रोक लगाने से इनकार कर दिया। इसके बाद आज संपदा निदेशालय की टीम मोड़ना का बंगला खाली करवाने के लिए पहुंची थी।



गुजरात के वडोदरा में नाव डूबी, 10 स्कूली बच्चों और दो शिक्षकों की मौत

वडोदरा। वडोदरा शहर के हरणी स्थित मोटानाथ तालाब में गुरुवार को नाव पलटने से 10 बच्चों और दो शिक्षकों की मौत हो गई। नाव पर एक निजी स्कूल के बौर लाइफ सेविंग जैकेट के ही 20-25 छात्र सवार थे। फायर विभाग की टीम ने 13 बच्चों और 2 शिक्षकों को रेस्क्यू कर बाहर निकाल लिया है। सभी को अस्पताल ले जाया गया है। मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल ने 'एक्स' अकाउंट पर संवेदना व्यक्त करके लिखा कि वडोदरा के हरणी तालाब में नाव पलटने से बच्चों के डूबने की घटना हृदयविदारक है। मृत विद्यार्थियों की आत्मा की शांति के लिए वे प्रार्थना करते हैं। दुख की इस घड़ी में वे परिवारजनों के प्रति आत्मीय संवेदना प्रकट करते हैं। परमात्मा उन्हें इस दुख को सहन करने की शक्ति प्रदान करें। विधायक केसूर रोकांडिया ने कहा कि यह घटना दुखद और भयावह है। छोटे बालक देश के भविष्य हैं, उनके साथ यह घटना हुई है। हाल में इन बच्चों को बचाना ही प्राथमिकता है। बच्चों की सुरक्षा को लेकर यदि कोई चूक हुई है तो इसकी जांच कराई जाएगी। घटनास्थल पर वडोदरा शहर के पुलिस आयुक्त, उच्चाधिकारी, विधायक केसूर रोकांडिया समेत कई उच्चाधिकारी मौजूद हैं। विपक्षी नेता चंद्रकांत श्रीवास्तव ने कहा कि इस घटना में लापरवाही हुई है। छोटे बच्चों को उनके स्कूल के शिक्षक लेकर आए थे।

पहले प्रदेश का किसान कर्ज में डूबा था आज वह खुशहाल है: सीएम योगी

लखनऊ। प्रदेश के 86 लाख किसानों का कर्ज माफ किया गया है जबकि वर्ष 2017 से पहले प्रदेश के किसान आत्महत्या करने को मजबूर थे। वह कर्ज में डूब हुए थे। खेती के लिए बिजली, खाद और सिंचाई की कोई व्यवस्था नहीं थी। पिछली सरकारों की अनदेखी से चीनी मील बंद हो रही थी। हमारी सरकार सत्ता में आई तो मुश्किल से 110 चीनी मिलें चल रही थी। उन पर भी वर्ष 2010 से 2017 के बीच गन्ना मूल्य का बकाया था। हमने सबसे पहले गन्ना किसानों के बकाया का भुगतान किया और 120 चीनी मिलों को संचालन करवाया। इतना ही नहीं कोरोना के दौरान जब देश के



अन्य राज्यों में चीनी मीलों बंद हो रहे थे तो प्रदेश मजबूती के साथ गन्ना किसानों को चला रहा था। पिछले साढ़े छह वर्षों में डबल इंजन की सरकार ने लगभग 7 लाख करोड़ की राशि सीधे अन्नदाता के खाते में भेजी है। ये बातें मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने

शुक्रवार को गन्ना किसान संवाद कार्यक्रम में कही। इस दौरान गन्ना तो गन्ना किसानों को गन्ने का समर्थन मूल्य 315 रुपये प्रति कुंतल दिया जाता था, लेकिन वह पैसा भी उनको नहीं मिल पाता था। इस पर हमने काम शुरू किया और आज 120 चीनी मिलों में 105 चीनी मिलें 10 दिन के अंदर गन्ना मूल्य का भुगतान कर रहे हैं। वहीं इसे प्रति प्रतिशत करने पर युद्धस्तर पर काम किया जा रहा है। आज गन्ना किसानों को गन्ने का समर्थन मूल्य 370 रुपये प्रति कुंतल दिया जा रहा है। सीएम योगी ने कहा कि डबल इंजन की सरकार ने अयोध्या धाम में प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम से पहले गन्ना किसानों को एसएपी में बढ़ोतरी का उपहार दिया है क्योंकि भगवान की पूजा से पहले अन्नपूर्णा देवता को भोग लगाया जाता है।

का यह कैपस 43 एकड़ में फैला है और इसे बनाने में 1600 करोड़ रुपये की लागत आई है। बोइंग का यह सेंटर अमेरिका के बाहर कंपनी का सबसे बड़ा निवेश है। बेंगलूरु के बाहरी इलाके देवनहल्ली में स्थित यह हाईटेक डिफेंस और एयरोस्पेस पार्क कैपस है। इस सेंटर से वैश्विक एयरोस्पेस और रक्षा उद्योग के लिए अगली पीढ़ी के

रामराज्य से मिली सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास व सबका प्रयास की प्रेरणा मोदी

सोलापुर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को महाराष्ट्र के सोलापुर में एक सार्वजनिक सभा को संबोधित करते हुए जनता को 22 जनवरी को अपने घरों को राम ज्योति से रोशन करने का एक बार फिर आह्वान किया। उन्होंने कहा कि 22 जनवरी को जलाई जाने वाली राम ज्योति लोगों के जीवन से गरीबी दूर करने के लिए प्रेरणा बनेगी।

सोलापुर में एक सार्वजनिक कार्यक्रम के दौरान लगभग 2,000 करोड़ रुपये की कई

विकास परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास करने के बाद सभा को संबोधित कर रहे थे। प्रधानमंत्री ने कहा कि हमारी सरकार पहले दिन से प्रयास कर रही है कि श्रीराम के आदर्शों पर चलते हुए देश में सुशासन हो, देश में ईमानदारी का राज हो। ये रामराज्य ही है जिसने सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास की प्रेरणा दी है। मोदी ने विपक्ष पर निशाना साधते हुए कहा कि हमारे देश में लंबे समय तक गरीबी



हटाओ के नारे लगाते रहे लेकिन गरीबी नहीं हटी। गरीबों के नाम पर योजनाएं तो बनाई जाती थीं, लेकिन उनका लाभ गरीबों को

नहीं मिलता था। उनके हक का पैसा बिचौलिए लूट जाते थे। पहले की सरकारों की नीति, नीयत और निष्ठा कठघरे में थी। उन्होंने कहा कि पिछले 10 वर्षों में मेरी सरकार ने गरीबी हटाने के उद्देश्य से योजनाएं लागू कीं। 2014 में सरकार बनते ही मैंने कहा था, 'मेरी सरकार गरीबों के लिए समर्पित सरकार है। इसलिए हमने एक के बाद एक ऐसी योजनाएं लागू कीं, जिससे गरीबों की मुश्किलें कम हों और उनका जीवन आसान बने।' उन्होंने कहा कि ये समय हम

सभी के लिए भक्ति-भाव से भरा हुआ है। 22 जनवरी को वो ऐतिहासिक क्षण आने वाला है, जब हमारे भगवान राम अपने भव्य मंदिर में विराजेंगे। हमारे आराध्य के दर्शन टेंट में करने की दशकों पुरानी पीढ़ अब दूर होने जा रही है। रामलला की प्राण प्रतिष्ठा से पहले कुछ संतों के मार्ग दर्शन में मैं अपने यम नियमों में व्यस्त हूँ और मैं उसका कठोरता से पालन कर रहा हूँ। ये भी संयोग है कि मेरे अनुष्ठान की शुरुआत नासिक जिले के पंचवटी की भूमि से हुई।

रक्षा मंत्री राजनाथ ने जोशीमठ-मलारी हाईवे पर बने नए पुल सहित कई परियोजनाओं का किया लोकार्पण

देहरादून। केन्द्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह शुक्रवार को जोशीमठ के ढाक पहुंचे। रक्षा मंत्री ने यहां भारत-चीन सीमा को जोड़ने वाले जोशीमठ-मलारी हाईवे पर बनाए गए पुल सहित देश के विभिन्न जगहों की कई परियोजनाओं का लोकार्पण किया। कार्यक्रम में उत्तराखंड के



मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी भी मौजूद रहे। रक्षा मंत्री ने बीआरओ की ओर से जोशीमठ-मलारी हाईवे पर बनाए गए पुल का लोकार्पण किया। फिर यहीं से बीआरओ की ओर से देश के विभिन्न जगह पर बनाए गए 28 पुल और छह सड़कों का वचुअली लोकार्पण भी किया। रक्षा मंत्री के दौरे को लेकर पुलिस प्रशासन की ओर से सुरक्षा की चाक चौबंद व्यवस्था रही।

उज्जैन-अयोध्या का संबंध दो हजार साल पुराना, निमंत्रण दुकराने वाले अभागे: डॉ. मोहन यादव

भोपाल। उज्जैन स्थित विश्व प्रसिद्ध ज्योतिर्लिंग भगवान महाकालेश्वर मंदिर में तैयार किए गए पांच लाख लड्डुओं की प्रसादी मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने शुक्रवार को अयोध्या भेजी। उन्होंने लड्डु प्रसादी के पांच कटनेरों से भोपाल के मानस भवन से भगवा झंडी दिखाकर रवाना किए। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि उज्जैन और अयोध्या का संबंध दो हजार साल पुराना है। उन्होंने इस मौके पर रामलला की प्राण-प्रतिष्ठा समारोह का निमंत्रण दुकराने वालों पर निशाना साधते हुए उन्हें अभागा निरुपित किया। दरअसल, अयोध्या में 22 जनवरी को होने वाले रामलला की प्राण-प्रतिष्ठा समारोह के लिए मुख्यमंत्री डॉ. यादव के निर्देश पर महाकालेश्वर मंदिर समिति ने एक करोड़ रुपये की लागत से पांच लाख लड्डुओं की प्रसादी तैयार की है, जो गुरुवार दर रात पांच कटनेरों के माध्यम से भोपाल पहुंची थी। यह लड्डु प्रसादी 22 जनवरी को रामलला की

प्राण-प्रतिष्ठा समारोह में वितरित की जाएगी। शुक्रवार को भोपाल के मानस भवन में आयोजित भव्य समारोह में मुख्यमंत्री ने इन हमारे सामने वर्तमान की अयोध्या नगरी का यह जो भौगोलिक स्वरूप है, उसे दो हजार साल पहले सम्राट विक्रमादित्य के काल में जीर्णोद्धार कर नया रूप दिया गया था। भव्य मंदिर भी सम्राट विक्रमादित्य द्वारा बनाया बनवाया गया था। वह जो 2000 साल पहले मग्न के उज्जैन और अयोध्या का जो संबंध था, एक तरह से वह युग हमारे सामने फिर पलटते हुए वापस आ रहा है। भगवान श्रीराम पुनः गर्भ गृह में विराजमान हो रहे हैं।

सम्राट विक्रमादित्य ने बनवाया था मंदिर मुख्यमंत्री ने कहा कि यह तो उग्र के वर्तमान मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने मुझे बताया कि

बीएसएफ का सरहद पर शुरु हुआ ऑपरेशन अलर्ट

जैसलमेर। सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) ने पाकिस्तान से लगी पश्चिमी सरहद पर ऑपरेशन अलर्ट शुरू कर दिया, जो जनवरी के अंत तक चलेगा। इस बार का ये अलर्ट ऑफिस अलर्ट है। इस दौरान बीएसएफ के जवान पाकिस्तान से लगी अंतरराष्ट्रीय सीमा पर अपनी नियमित गश्त और बढ़ी हुई चौकसी के साथ अलर्ट पर रहेंगे। इस दौरान रात और दिन मिला कर 24 घंटे निगरानी तंत्र चौकस और मुस्तैद रहेगा।

इस बार भी गणतंत्र दिवस तथा बदलते मौसम के चलते कड़ुके की ठंड और धुंध में सीमा पर तेज ठंडी हवाओं और कोहरे की स्थिति से निपटने को लेकर बीएसएफ अतिरिक्त निगरानी के साथ अलर्ट मोड पर रहेगी। इन दिनों सीमावर्ती इलाकों में मौसम का अत्यधिक असर देखने को मिलता है। सर्दी के मौसम में दिन और रात के बदलते तापमान के

अवांछनीय गतिविधियां तथा घुसपैठ रोकने के लिए ऑपरेशन अलर्ट के तहत बीएसएफ की ओर से सजग रहते हुए कड़ी निगरानी



चलते अतिरिक्त सतर्कता की आवश्यकता रहती है। ठंड और घने कोहरे के चलते बदलते मौसमी परिवेश व गणतंत्र दिवस के मद्देनजर किसी भी प्रकार की

आधिकारी भी रहेंगे और कड़ी निगरानी रखी जाएगी। ऑपरेशन के चलते बीएसएफ की सभी विंग एक्टिव रहेगी। ऑपरेशन के दौरान तारबंदी में उन जगहों पर कड़ी नजर रखी जाएगी, जहां गैप ज्यादा है। सीमा सुरक्षा बल जैसलमेर (नाथ) के डीआईजी वायएस राठौड़ ने बताया कि इस ऑपरेशन के दौरान डिजिटल निगरानी यंत्रों व सर्दी के मौसम से बचाव के साधनों का उपयोग करके ऑपरेशनल गतिविधियों पर जोर देंगे। चौकसी के लिहाज से सबसे दुरुह और दुर्गम माने जाने वाले राजस्थान के बाँडर पर पेट्रोलिंग और गश्त को बढ़ाया जाएगा और तारबंदी के निकट बीएसएफ के अधिकारी व जवान व्किल, केमल व फुट पेट्रोलिंग तथा खुर्रं चेकिंग के माध्यम से दिन-रात पेट्रोलिंग करेंगे।

गडकरी ने कर्नाटक में सड़क विस्तार के लिए 343.74 करोड़ रुपये मंजूर किए

नई दिल्ली। केन्द्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने शुक्रवार को एक पोस्ट में कहा कि कर्नाटक में, एनएच-73 के मैंगलोर-मुदिगरे-तुमकूर खंड के विस्तार के लिए 343.74 करोड़ रुपये का आवंटन मंजूर किया गया है। इसे पक्के सोल्डर के साथ 2-लेन सड़क में बदल दिया जाएगा। गडकरी ने कहा कि 10.8 किमी तक फैली यह परियोजना इपीसी मोड के तहत क्रियाव्ययन के लिए निर्धारित है। चुनौतीपूर्ण पहाड़ी और पहाड़ी परिदृश्यों, विशेष रूप से चामांडी घाट पर यह पहल क्षेत्र में कनेक्टिविटी को काफी हद तक बढ़ाने के लिए तैयार है।

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को राष्ट्रीय आपदा मोचन बल (एनडीआरएफ) के 19वें स्थापना दिवस की शुभकामनाएं दीं। प्रधानमंत्री ने लोगों को प्राकृतिक आपदाओं से बचाने और उन्हें सुरक्षित निकालने के लिए बल की सहायता करते हुए कहा कि सबसे चुनौतीपूर्ण आपदा स्थितियों में उनकी अद्वितीय बहादुरी और अथक

प्रधानमंत्री ने एनडीआरएफ को स्थापना दिवस की शुभकामनाएं दीं

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को राष्ट्रीय आपदा मोचन बल (एनडीआरएफ) के 19वें स्थापना दिवस की शुभकामनाएं दीं। प्रधानमंत्री ने लोगों को प्राकृतिक आपदाओं से बचाने और उन्हें सुरक्षित निकालने के लिए बल की सहायता करते हुए कहा कि सबसे चुनौतीपूर्ण आपदा स्थितियों में उनकी अद्वितीय बहादुरी और अथक



प्रयास वीरता की सच्ची भावना को प्रदर्शित करते हैं। प्रधानमंत्री मोदी ने एक्स पर पोस्ट किया, 'एनडीआरएफ के स्थापना दिवस पर, मैं इसके सभी बहादुर सदस्यों की सलाह करता हूँ। सबसे चुनौतीपूर्ण आपदा स्थितियों में उनकी अद्वितीय बहादुरी और अथक प्रयास वीरता की सच्ची भावना को दर्शाते हैं। वे आशा और राहत लाने के लिए आपदाओं के बीच में जाने का साहस करते हैं। वे न केवल जीवन बचाते हैं बल्कि मानवता का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण भी पेश करते हैं। आपदा प्रतिक्रिया और लचीलेपन के प्रति उनकी प्रतिबद्धता उल्लेखनीय है।'

निजी औद्योगिक संपदा विकास नीति में संशोधन, निवेशकों को मिलेंगे ये लाभ

जम्मू-कश्मीर। केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर में निजी क्षेत्र में रोजगार सृजन के लिए और अधिक निवेश आकर्षित करने के प्रयासन ने प्रयास तेज किए हैं। इस कड़ी में जम्मू-कश्मीर निजी औद्योगिक संपदा विकास नीति 2021-30 में संशोधन किए गए हैं। नई नीति में भूमि को खरीद पर स्टॉप शुल्क, भूमि उपयोग परिवर्तन (सीएलयू) और सेल डीड पर पंजीकरण शुल्क में 100 प्रतिशत प्रतिपूर्ति मिलेंगे। उपराज्यपाल मनोज सिन्हा की अध्यक्षता में वीरवार को हुई प्रशासनिक परिषद (एसी) की बैठक में जम्मू-कश्मीर निजी औद्योगिक संपदा विकास नीति के संशोधन को मंजूरी दी गई। नई नीति के तहत हितधारकों को कई लाभ दिए गए हैं ताकि प्रदेश में अधिक से अधिक निवेश आए और उद्योग लगाने में आड़े आने वाले नियम आसान हों।

22 जनवरी को उत्तराखंड में सरकारी दफतरो में रहेगी आधे दिन की छुट्टी

देहरादून। अयोध्या में राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह को लेकर उत्तराखंड सरकार ने 22 जनवरी को सरकारी दफतरो में आधे दिन की छुट्टी घोषित की है। इस संबंध में आदेश जारी कर दिए गए हैं। आदेश के बाद कर्मचारी नेताओं ने कहा कि सरकारी कार्यों में आधा दिन का अवकाश किया गया है जो की औचित्यहीन है। आदेश से नाकसूर कर्मचारियों ने कहा कि क्या कर्मचारी शिक्षक पहले प्राण प्रतिष्ठा में भाग लेंगे और 2:30 बजे बाद अपने कार्यालय में आएंगे जोकि असंभव है। सरकार अवकाश पर पुनर्विचार करके 22 जनवरी 2024 को पूरे दिन का अवकाश घोषित करें।

नरेश बंसल ने भी मुख्यमंत्री से सार्वजनिक अवकाश घोषित करने का अनुरोध किया था। उन्होंने इस संबंध में मुख्यमंत्री को एक पत्र



भी लिखा था बंसल ने अपने पत्र में कहा कि 22 जनवरी को श्रीराम जन्मभूमि मंदिर प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम है। इसकी उत्तराखंड समेत पूरे विश्व में भव्य आयोजन की तैयारी चल रही है। पूरा देश इस समय राममय है। आस्था और विश्वास का यह महापर्व भूमधाम से मनाया जा रहा है।

पीएम मोदी ने बोइंग के तकनीकी केंद्र का किया उद्घाटन

बेंगलूरु। बोइंग टेक कैपस के उद्घाटन के बाद अपने संबोधन में पीएम मोदी ने कहा कि 'बेंगलूरु उम्मीदों को अविष्कार और उल्लसितियों से जोड़ने वाला शहर है। बेंगलूरु भारत की तकनीकी क्षमताओं को वैश्विक आपूर्ति से जोड़ता है। यह बोइंग का नया कैपस बेंगलूरु का पहचान को और मजबूत करेगा। यह अमेरिका के बाहर बोइंग का

सबसे बड़ा सेंटर होगा।' इससे पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कर्नाटक के बेंगलूरु में अमेरिकी विमान निर्माण कंपनी 'बोइंग' के नए वैश्विक इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी सेंटर' का उद्घाटन किया। इस दौरान कर्नाटक के सीएम सिद्धारमैया, राज्यपाल थावरचंद गहलोत और बोइंग के शीर्ष अधिकारी भी मौजूद रहे। बोइंग

का यह कैपस 43 एकड़ में फैला है और इसे बनाने में 1600 करोड़ रुपये की लागत आई है। बोइंग का यह सेंटर अमेरिका के बाहर कंपनी का सबसे बड़ा निवेश है। बेंगलूरु के बाहरी इलाके देवनहल्ली में स्थित यह हाईटेक डिफेंस और एयरोस्पेस पार्क कैपस है। इस सेंटर से वैश्विक एयरोस्पेस और रक्षा उद्योग के लिए अगली पीढ़ी के

आधुनिक उत्पाद और सेवाएं विकसित की जाएंगी। 'बोइंग सुकन्या कार्यक्रम' की भी शुरुआत की प्रधानमंत्री ने 'बोइंग सुकन्या कार्यक्रम' की भी शुरुआत की जिसका उद्देश्य देश के बढ़ते विमानन क्षेत्र में पूरे भारत से ज्यादा से ज्यादा लड़कियों को बढ़ावा देना है। यह कार्यक्रम लड़कियों

और महिलाओं को विज्ञान, प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और गणित (STEM) क्षेत्रों में महत्वपूर्ण कौशल सीखने और विमानन क्षेत्र में नौकरियों के लिए प्रशिक्षण के अवसर प्रदान करेगा। कार्यक्रम के तहत युवतियों को स्वच्छ क्षेत्र से जुड़े करियर में रुचि जगाने में मदद मिलेगी। इसके तहत 150 जगहों पर लैब बनाई जाएगी।

आधुनिक उत्पाद और सेवाएं विकसित की जाएंगी। 'बोइंग सुकन्या कार्यक्रम' की भी शुरुआत की प्रधानमंत्री ने 'बोइंग सुकन्या कार्यक्रम' की भी शुरुआत की जिसका उद्देश्य देश के बढ़ते विमानन क्षेत्र में पूरे भारत से ज्यादा से ज्यादा लड़कियों को बढ़ावा देना है। यह कार्यक्रम लड़कियों

आधुनिक उत्पाद और सेवाएं विकसित की जाएंगी। 'बोइंग सुकन्या कार्यक्रम' की भी शुरुआत की प्रधानमंत्री ने 'बोइंग सुकन्या कार्यक्रम' की भी शुरुआत की जिसका उद्देश्य देश के बढ़ते विमानन क्षेत्र में पूरे भारत से ज्यादा से ज्यादा लड़कियों को बढ़ावा देना है। यह कार्यक्रम लड़कियों

आधुनिक उत्पाद और सेवाएं विकसित की जाएंगी। 'बोइंग सुकन्या कार्यक्रम' की भी शुरुआत की प्रधानमंत्री ने 'बोइंग सुकन्या कार्यक्रम' की भी शुरुआत की जिसका उद्देश्य देश के बढ़ते विमानन क्षेत्र में पूरे भारत से ज्यादा से ज्यादा लड़कियों को बढ़ावा देना है। यह कार्यक्रम लड़कियों



डा यबिटीज के मामलों में तेजी देखी जा रही है। भारत में डायबिटीज के आंकड़े चिंताजनक हैं। जी हाँ, करीब 77 करोड़ लोग इस बीमारी की चपेट में हैं। वहीं अनुमान जताया जा रहा है कि साल 2045 तक यह संख्या बढ़कर 13.4 करोड़ तक पहुँच जाएगी। अचानक से शरीर में ब्लड के रक्तस्राव के बढ़ जाने को हाइपरग्लेसेमिया कहा जाता है। इससे शरीर के कई अंगों को क्षति पहुँचती है।

हाई ब्लड शुगर होने पर शरीर के इन अंगों पर पड़ सकता है बुरा असर

अगर टीक नहीं होता है तो कई बार इन्फेक्शन नहीं फैले इसलिए अंग को ही निकालना पड़ता है। जिसका कारण होता है रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना।

संक्रमण का खतरा
रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने के कारण संक्रमण का खतरा अधिक होता है। डायबिटीज मरीज को यूरिन के संक्रमण का खतरा बहुत अधिक होता है। इसका कारण फेसुल प्रोबिोटिक्स पर भी पड़ता है।

आंखों की समस्या
डायबिटीज होने के बाद एक अच्छी लाइफस्टाइल से ही अच्छे से लॉन्ग लाइफ जी सकते हैं। ब्लड शुगर असाधारण रूप से बढ़ने से आंखों पर प्रभाव पड़ता है। इससे धुंधलापन होना, मोतियाबिंद होना, ग्लूकोमा जैसी समस्या घेरने लगती है। इसके लिए पौष्टिक आहार बहुत जरूरी है।

घाव के ठीक होने में वक़्त लगना

दरअसल, हाइपरग्लेसेमिया की वजह से घाव ठीक होने में वक़्त लगता है। कई बार महीने भी लग जाते हैं। इतना ही नहीं घाव

पैरों की समस्या
मधुमेह होने के कारण पैर अधिक दर्द करते हैं। कई बार असहनीय दर्द रहता है। पैरों में घाव हो जाना, उंगलियों का कालापन होना।
शुगर कंट्रोल नहीं होने पर पूरे पैर में भी समस्या हो सकती है। इसलिए बेहतर है मीठा जरा भी नहीं खाएँ और शुगर फ्री चीजों का ही सेवन करें।



श रीर में कैल्शियम की कमी को पूरा करने के लिए दूध और दूध से बने उत्पादों का सेवन बहुत जरूरी होता है। लेकिन यदि आपको दूध पीना पसंद नहीं है या आपको दूध से एलर्जी है तो आप क्या करेंगी? नहीं आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। प्रकृति ने हमें ऐसे बहुत से खाद्य पदार्थ दिए हैं, जिनमें उच्च मात्रा में

आहार में शामिल करें ये नॉन डेयरी कैल्शियम रिच फूड नहीं होगी कैल्शियम की कमी

कैल्शियम होता है। इसलिए आज बात करते हैं उन फूड्स की जो दूध के बिना भी आपके शरीर में कैल्शियम की कमी नहीं होने देंगे।

हरी सब्जियाँ

गहरे रंग वाली सब्जियाँ जैसे बथुआ, पालक, चौलाई, मेथी आदि में आयरन और फोलेट के साथ-साथ कैल्शियम की भी अच्छी मात्रा होती है। आप इन्हें अपनी डाइट में शामिल कर कैल्शियम की प्राप्ति कर सकती हैं।

बादाम और अंजीर

बादाम को पावर बैक कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी आवश्यक आयरन और विटामिन होते हैं। यह कैल्शियम में भी काफी समृद्ध होता है। इसी के साथ-साथ अंजीर में भी आयरन और कैल्शियम की समृद्ध मात्रा होती है। नाश्ते, लंच या हल्की स्नैकिंग के रूप में आप बादाम और अंजीर का एक साथ सेवन कर सकती हैं।

डाइट में शामिल करें सोया

यदि आप अपनी डाइट में सोया या उससे बने फूड्स जैसे टोफू का प्रयोग करती हैं तो आपको लगभग 220 मिलीग्राम से

250 मिलीग्राम कैल्शियम की आपूर्ति होती है। जो आपकी दैनिक जरूरत के बराबर है।

भुने हुए तिल

यदि आप कैल्शियम रिच नॉन डेरी प्रोडक्ट की तलाश में हैं, तो भुने हुए तिल आपके लिए सबसे अच्छा विकल्प है। एकस्पर्ट के मुताबिक लगभग 25 ग्राम तिल आपको 270 मिलीग्राम कैल्शियम, दैनिक जरूरत के बराबर आपूर्ति करता है।

मछली भी है कैल्शियम रिच

साइडिंग या साल्मन यह दो बेहतरीन मछलियाँ हैं। जिनसे दैनिक जरूरत की कैल्शियम की आपूर्ति होती है। यह दोनों ही कैल्शियम, ओमेगा 3 फैटी एसिड और प्रोटीन के बेहतरीन स्रोत हैं। आपको इनको बस जरूरत के मुताबिक ही खाना है। यानी कि हफ्ते में लगभग दो टुकड़े।

साबुत अनाज एवं दालें

आप अपनी डाइट में ऐसे कुछ अनाज या दालों का प्रयोग कर सकती हैं, जो कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत हैं। जैसे कि मोठ, राजमा, कुलथी, बाजरा, चना, सोयाबीन, रागी आदि।

हेल्दी डाइट के लिए खाइए ब्राउन राइस

जो लोग हेल्दी डाइट और वजन कम करने में दिलचस्पी रखते हैं और चावल से परहेज करते हैं, उनके लिए ब्राउन राइस एक बेहतरीन विकल्प है। कैलोरी कम होने के साथ-साथ इसके और भी कुछ फायदे हैं। जानिए इसके 5 फायदे।



कोलेस्ट्रॉल

ब्राउन राइस खाने का सबसे बड़ा फायदा यही है कि यह कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अनचाहे फैट को शरीर के आंतरिक भागों में जमने से रोकता है।

डाइबिटीज

सामान्यतः चावल में शर्करा की मात्रा अधिक होती है, जिसके कारण डाइबिटीज के रोगी इससे दूरी बनाए रखते हैं। लेकिन ब्राउन राइस के सेवन से रक्त में शर्करा का स्तर नहीं बढ़ता। इसलिए यह आपके लिए बेहतर विकल्प है।

हृदय रोग

हार्टअटैक या हृदय के अन्य रोग, ज्यादातर हृदय की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल के जमाव के कारण होते हैं। ऐसे में ब्राउन राइस का सेवन इससे बचाकर आपके हृदय की भी रक्षा करता है।

हड्डियाँ

मेग्नीशियम व कैल्शियम से भरपूर होने के कारण ब्राउन राइस, हड्डियों को मजबूत करने के लिए बेहद फायदेमंद है। सफेद चावल की अपेक्षा यह सेहत के कई फायदे देता है।

वजन कम

वजन कम करना चाहते हैं, और चावल से दूर नहीं रह सकते, तो सफेद चावल की जगह ब्राउन राइस को भोजन में शामिल करें। कुछ ही समय में आप वजन में कमी महसूस करेंगे।



आयुर्वेद ने भी माना खाली पेट इन चीजों का सेवन करने से घटता है मोटापा

व जन घटाने के लिए लोग न जानें कितनी प्रकार की डाइट फॉलो करते हैं। लेकिन अपने आपको भूखा रखकर लंबे समय तक बिना सोचे-समझे किसी भी प्रकार की डाइट का पालन करना मुश्किल हो जाता है। वजन घटाना कोई आसान काम नहीं है। शरीर की एक्सट्रा चर्बी को निकालने के लिए नियमित व्यायाम के साथ कैलोरीज भी बर्न करनी पड़ती है। इसके लिए आयुर्वेद के पास ऐसे कई तरीके हैं, जिससे शरीर की गंदगी बाहर निकलेगी और आपको वजन कम करने में आसानी होगी। ये तरीके बेहद आसान हैं, लेकिन आपको इन्हें अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाना होगा। आइए जानते हैं क्या हैं वो तपके जिसे मोटापा घटाने के लिए आयुर्वेद में अहम माना गया है।

गर्म पानी के साथ घी और नींबू

200 मिलीलीटर पानी के साथ थोड़ा सा नींबू या घी का सेवन करने से पेरिस्टलिसिस में सुधार होता है, जो कि वेस्ट और खाने की गति को नीचे की ओर ढकेलता है। यदि आपका शरीर वात या पित्त प्रकार का है, तो आप इससे आपका पाचन तंत्र चिकना होगा जिससे कब्ज की समस्या दूर होगी।

डायजेस्टिव चाय

आजकल, बाजार में आयुर्वेदिक चाय की ढेर सारी वैराइटीज उपलब्ध हैं। लेकिन अच्छा होगा कि आप घर पर अपनी चाय खुद ही बना लें। इसके लिए 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच सौंफ, 1 चम्मच धनिया के बीज, 1 इलायची और थोड़ी सी अजवाइन को लेकर 500 मिलीलीटर पानी में तब तक उबालें, जब तक पानी की मात्रा आधी न हो जाए। इस चाय को खाली पेट पीने से अपच, ब्लोटिंग और वजन कम करने में मदद मिलेगी।
अपने मेटाबोलिज्म को तेज बनाने के लिए आप दालचीनी, इलायची, लौंग, कढ़कस की हुई अदरक, काली मिर्च, हल्दी और स्टार ऐनीज को 500 मिली पानी में उबालें। यह पानी आधा हो जाए

तब इसमें आधा नींबू और कोकोनट शुगर मिलाएँ। चाय शरीर की गर्मी बढ़ाकर चयापचय में सुधार करके वजन कम करने में मदद करेगी।

कच्चे फल

सुबह खाली पेट हर्बल चाय पीने के बाद, कच्चे फलों का सेवन करें जो प्रकृति में थोड़े से कसैले हो सकते हैं। ग्रीन और रेड एपल, क्रेनबेरी, ब्लूबेरी, चेरी, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी, अनानास, आंवला और अनार जैसे फलों को ही चुनें। यह फल शरीर में वाटर रिटेंशन को कम करते हैं और आपकी त्वचा में कोलेजन को बढ़ाते हैं, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।

सिलेरी जूस

तनाव से बचने के लिए आयुर्वेद कच्चे फल और पत्तियों या उबली हुई सब्जियों खाने की सलाह देता है। ऐसी स्मूदी लेने से बर्न जिसमें फल, सब्जियाँ, दूध और देही का मिश्रण शामिल हो। यह शरीर में विषाक्त पदार्थों के संचय का कारण बन सकता है। बल्कि पेट की ब्लोटिंग और अतिरिक्त चर्बी को कम करने के लिए एक चूटकी संधा नमक और नारियल तेल के साथ सिलेरी का जूस लें।

वजन घटाने के बुनियादी नियम

- जब आपको भूख लगे तब ही खाएँ।
- सूर्यास्त के बाद न खाएँ।
- इंटरमिटेंट फास्टिंग करें जिसमें 16 घंटे के तक कुछ भी न खाएँ। इससे आपकी ऊर्जा तो बढ़ती है साथ में दिमाग पर कंट्रोल रहता है।
- कच्चे फल खाने के बाद पका हुआ भोजन करें।
- आपका पेट केवल आपकी मुट्ठी के आकार का है। अपनी भूख से 80 प्रतिशत भोजन कम खाएँ, ताकि खाना पचाने वाले रस अपना काम आसानी से कर सकें।



डायबिटीज कंट्रोल करने के लिए डाइट में शामिल करें अनार के फूल

खून बढ़ाने से लेकर ग्लोइंग स्किन पाने के लिए अनार खाने के फायदों के बारे में आपने सुना ही होगा। लेकिन क्या आपने अनार के फूल के फायदों के बारे में सुना है। प्राकृति ने मनुष्य को बहुत कुछ दिया है, जो स्वस्थ रहने और किसी बीमारी से लड़ने के लिए काफी है। ऐसा ही एक प्राकृति का तोहफा है अनार का फूल। आइए जानते हैं अनार के फूल के फायदों के बारे में।

- शुगर की परेशानी इन दिनों आम हो गई है। दुनियाभर में कई लोग इस जानलेवा बीमारी से जूझ रहे हैं। हालांकि इसे कंट्रोल करने के कई तरीके हैं, लेकिन बावजूद इसके इसे ठीक नहीं किया जा सकता। ऐसे में एक स्वस्थ जीवन शैली पर स्विच करना महत्वपूर्ण है। शुगर के मरीजों को कम चीनी और फाईब्र चीजों को अवॉइड करना चाहिए। ऐसे में डाइट में अनार के फूल शामिल करना अच्छा हो सकता है। हेल्थ रिपोर्ट्स के मुताबिक अनार के फूल में फोटोकेमिकल होता है, जो शुगर के मरीजों के लिए अच्छा होता है।
- बेदाग रिक्त और स्वस्थ चमक इन दिनों खो सी गई है। पर्यावरण प्रदूषण और गलती जीवनशैली के चलते ऐसी त्वचा पाना बेहद ही मुश्किल हो गया है। वहीं बीजी रूटीन में नियमित त्वचा की देखभाल करना भी मुश्किल होता है। ऐसे में आप अनार के फूल पर विश्वास कर सकते हैं, इसकी मदद से झुर्रियाँ और समय से पहले बूढ़ा होने से बचा जा सकता है।
- कोरोना काल में हर किसी ने एक चीज अच्छे से सिखी है और वो है स्वस्थ रहना। लोग इन दिनों स्वस्थ और इम्यूनिटी को बढ़ावा देने वाली हर एक चीज का पूर्ण रूप से ख्याल रख रहे हैं। ऐसे में अनार के फूल भी स्वस्थ रहने में आपकी मदद कर सकते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। जो बैक्टिरिया और वायरस से लड़ने में मदद करते हैं।
- अनार के फूल को डाइट में शामिल करने से अपने कार्डियोवस्कुलर हेल्थ का ख्याल रख सकते हैं। शरीर में सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक होता है हृदय, जो पूरे शरीर में ब्लड पंप करता है। इससे न केवल ऑक्सीजन बल्कि शरीर के विभिन्न कार्यों को करने के लिए पोषक तत्व भी पहुँचाता है। अगर दिल की सेहत का ध्यान न रखा जाए तो आप आलसी, सुस्त और लो एनर्जी महसूस करेंगे।
- अनार का फूल में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट आपके इम्यूनि सिस्टम को बूस्ट करने के साथ शरीर में जमा फैट को खत्म कर आपको हेल्दी रखता है। हालांकि अच्छे परिणाम के लिए आपको कसरत करनी होगी।

कैसे करें अनार के फूल का इस्तेमाल

आप अनार के फूलों के सप्लीमेंट ले सकते हैं, या फिर अगर आपको अनार के फूल मिल जाते हैं तो आप इसकी चाय बनाकर पी सकते हैं। हालांकि किसी भी तरह की जलन महसूस होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।



दूध, दही, पनीर के सेवन से कम होता है डायबिटीज और हाई बीपी का खतरा

वैज्ञानिकों के अनुसार दही, दूध या पनीर का रोजाना सेवन डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा कम करता है। हाल ही में एक शोध ने डेयरी रिच डाइट (यानी दही, दूध या पनीर युक्त खाद्य पदार्थ) को रक्त शर्करा के स्तर, ब्लड प्रेशर में सुधार और हृदय रोग संबंधी जोखिमों को कम करने से जोड़ा गया। शोध के मुताबिक, रोजाना इन डेयरी उत्पादों का दो बार सेवन इन बीमारियों से राहत दिलाने में फायदा करता है।

इस अध्ययन को डायबिटीज रिसर्च जर्नल में प्रकाशित किया गया। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का विश्लेषण करना था। उन्होंने भारत सहित दुनियाभर के 21 देशों के 35 से 70 वर्ष के लोगों में डेयरी रिच डाइट के प्रभाव का गहराई से अध्ययन किया। इस शोध में डेयरी उत्पादों जैसे दूध, दही, दही से बने पनीर, पनीर से बनी डिशेंज शामिल थीं। इन्हें फुल या लो फैट के रूप में बांटा गया था। बटर और क्रीम का अलग से मूल्यांकन किया गया था, क्योंकि वे आमतौर पर उन देशों में नहीं खाए जाते थे जो अध्ययन का हिस्सा थे।
मेटाबॉलिक सिंड्रोम के पांच घटकों पर डेयरी उत्पादों के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। यह अध्ययन लगभग 1, 13, 000 लोगों में किया गया। मेटाबॉलिक सिंड्रोम एक तरह से समस्याओं का झुंड होता है। मुख्य रूप से इसमें ब्लड प्रेशर बढ़ना, ब्लड शुगर बढ़ जाना, कमर के आसपास चर्बी बढ़ जाना और कोलेस्ट्रॉल व

ट्राइग्लिसराइड का स्तर असाधारण हो जाना जैसी समस्याएँ शामिल होती हैं। मेटाबॉलिक सिंड्रोम में ये समस्याएँ एक साथ होती हैं जिससे स्ट्रोक, डायबिटीज व हृदय संबंधी बीमारियाँ होने का जोखिम बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं ने हाई ब्लड प्रेशर, बढ़ी हुई कमर, गुड कोलेस्ट्रॉल का निम्न स्तर, हाई ब्लड फैट्स और बढ़े हुए फास्टिंग ब्लड ग्लूकोज की 12 महीनों की स्थिति को ट्रेक किया। अध्ययन से पहले लगभग 46,667 लोगों को मेटाबॉलिक सिंड्रोम था, यानी उभरते पांच में से कम से कम तीन स्थितियाँ थीं। शोधकर्ताओं ने पाया कि फुल फैट वाले डेयरी का सेवन करने से मेटाबॉलिक सिंड्रोम का जोखिम कम था। इससे पता चलता है कि डेयरी प्रोडक्ट शरीर की कार्यप्रणाली में कैसे सुधार करते हैं। शोध में कहा गया है कि यदि इन निष्कर्षों के आधार पर बड़े और दीर्घकालिक परीक्षणों में पुष्टि की जाती है, तो बढ़ती डेयरी खपत मेटाबॉलिक सिंड्रोम, डायबिटीज और हृदय रोग के मामलों को कम करने के लिए बड़े काम की हो सकती है। डेयरी उत्पादों में स्वास्थ्य लाभ में हड्डियाँ, दाँतों और मांसपेशियों की मजबूती, पाचन में सुधार, वजन घटाना आदि शामिल हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक डेयरी उत्पाद प्रोटीन और कैल्शियम के बड़े स्रोत हैं। इसके अलावा यह उत्पाद विटामिन और मिनरल्स के भी बड़े स्रोत हैं। डेयरी उत्पाद मुख्य रूप से पशुओं के दूध से निर्मित खाद्य पदार्थ होते हैं। मुख्य रूप से जिन पशुओं के दूध का प्रयोग इन उत्पादों को बनाने के लिए किया जाता है उनमें गाय, भैंस, बकरी, भेड़, याक और ऊँट शामिल हैं।

जरूरी नहीं महंगी बादाम खाना, सस्ती मूंगफली भी है प्रोटीन का खजाना

मूंगफली का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। बल्कि इसे बादाम का पर्याय माना जाता है। जितने पोषक तत्व बादाम में मौजूद होते हैं वह सभी मूंगफली में आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं। लेकिन बादाम महंगा होता है और मूंगफली सस्ती होती है लेकिन आप बादाम की जगह मूंगफली भी खा सकते हैं। एक लीटर दूध के बजाए 100 ग्राम कच्ची मूंगफली में अधिक प्रोटीन होता है। मूंगफली के साथ ही मूंगफली के तेल के कई फायदे होते हैं। यह कीटाणुओं को खत्म करने में मददगार होता है। जानते हैं मूंगफली खाने के अवक फायदों के बारे में -

हड्डियों को करें मजबूत

मूंगफली के सेवन से हड्डियाँ मजबूत होती हैं। मूंगफली में मौजूद पोषक तत्वों से शरीर को विटामिन डी और कैल्शियम मिलता है। बादाम के बदले इसका आसानी से सेवन कर सकते हैं।

हार्मोन को करें बैलेंस

जब महिला और पुरुषों में हार्मोन

अनबैलेंस हो जाते हैं तब कई प्रकार की शारीरिक समस्या होती है। इसलिए महिला और पुरुष को रोज एक मुट्ठी मूंगफली का सेवन करना चाहिए।

कैंसर से बचाएँ

मूंगफली में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जिसका नाम है पॉलीफेनॉलिक। इसके सेवन से पेट के कैंसर का खतरा कम हो जाता है। सप्ताह में 1 बार मूंगफली के साथ मक्खन का सेवन करना चाहिए।

झुर्रियों को हटाएँ

मूंगफली खाने से झुर्रियाँ कम होती हैं। इसमें मौजूद तत्व चेहरे पर बारीक रेखा और झुर्रियों को बनने से रोकती है।

डायबिटीज को करें नियंत्रित

मूंगफली का सेवन करने से डायबिटीज की आंशका कम होती है। रोज अपनी डाइट में इसे जरूर शामिल करना चाहिए। ताकि घातक बीमारियों से बचा जा सकें।



Sumit Nagal दूसरे दौर में जुनचेंग से हारकर ऑस्ट्रेलियन ओपन से बाहर

मेलबर्न। भारतीय स्टार टेनिस खिलाड़ी सुमित नागलपुरुष एकल मुकाबले के दूसरे दौर में चीन के शांग जुनचेंग से 6-2, 3-6, 5-7, 4-6 से हारकर ऑस्ट्रेलियन ओपन से बाहर हो गए हैं। नागल ने आज यहां कोर्ट नंबर 13 पर खेले गए शानदार शुरुआत करते हुए पहले सेट 6-2 से जीत लिया। इसके बाद चीनी खिलाड़ी ने जबरदस्त वापसी करते हुए दूसरे सेट के चौथे गेम में सुमित की सर्विस तोड़ और जुनचेंग ने आसानी से दूसरा सेट 6-3 से जीत लिया। सुमित नागल तीसरे और चौथे सेट में भी वापसी नहीं कर पाए और 2 घंटे और 50 मिनट तक चले मुकाबले में नागल को चीन के खिलाड़ी के खिलाफ हार का सामना करना पड़ा।

श्रीलंका ने जिम्बाब्वे से टी20 सीरीज जीती, आखिरी मुकाबले में चला हसरंगा का जादू

कोलंबो। श्रीलंका ने खेले गए टी-20 श्रृंखला के तीसरे और आखिरी मुकाबले में जिम्बाब्वे क्रिकेट टीम को 9 विकेट से हराते हुए सीरीज भी 2-1 से जीत ली है। 83 रनों के लक्ष्य का पीछा करते हुए श्रीलंका ने पथुम निसंका नाबाद 39 रन और कुसल मोंडिस 33 रनों की पारी की मदद से 10.5 ओवर में एक विकेट पर 88 रन बनाकर मुकाबला जीत लिया। धनंजय डीसिल्वे ने नाबाद 15 रन बनाए। जिम्बाब्वे की ओर से शॉन विलियमस को कुसल मोंडिस का विकेट मिला। आज यहां टॉस जीतकर श्रीलंका ने पहले गेंदबाजी का फैसला किया है। अपने फैसला सही साबित करते हुए श्रीलंका ने पहले बल्लेबाजी करने उतरी जिम्बाब्वे की टीम को 14.1 ओवर में 82 रनों पर कर दिया। जिम्बाब्वे की ओर से ब्रायन बेनेट ने सबसे अधिक 29 रन बनाए।

शॉन विलियमस 15 रन, कसान सिकंदर रजा 10 और तिनारो कामुनहुकावे 12 रन बनाकर आउट हुए। जिम्बाब्वे के छह खिलाड़ी दहाई आकड़े तक भी नहीं पहुंच सके। श्रीलंका की ओर से वांदिनु हसरंगा ने 4 विकेट लिए। महेश तीक्ष्ण और एंजेलो मैथ्यूज को दो-दो विकेट मिले। धनंजय डीसिल्वे और दिलशान मधुशंका ने एक-एक बल्लेबाज को आउट किया। श्रीलंकाई कसान वांदिनु हसरंगा ने टी20 सीरीज जीतने के बाद कहा कि हमने वास्तव में अच्छा काम किया। हम फील्डिंग और बैटिंग के बारे में बात कर रहे थे। गेंदबाजों और क्षेत्ररक्षकों ने वास्तव में अच्छा काम किया। दूसरे गेम में हमने देखा कि ओस आ रही थी और फिर हमने फैसला किया कि हमें लक्ष्य का पीछा करना चाहिए। एक कसान के तौर पर मैं क्षेत्ररक्षण और शीप क्रम की बल्लेबाजी को लेकर थोड़ा चिंतित हूं।

भारत एफसी एशियाई कप में उज्बेकिस्तान से 0-3 से हारा



दोहा। भारतीय फुटबॉल टीम को यहां एफसी एशियाई कप के रूप में मजबूत उज्बेकिस्तान से 0-3 से हार का सामना करना पड़ा। भारत की मुश्किलें रक्षात्मक खामियों के कारण और बढ़ गयीं जिससे रूप बी में उसे लगातार दूसरी हार झेलनी पड़ी। भारत पहले मैच में खिताब के प्रबल दावेदार ऑस्ट्रेलिया से 0-2 से हार गया था लेकिन इसमें खिलाड़ियों के प्रदर्शन की सराहना की गई थी। अहमद बिन अली स्टेडियम में मध्य एशियाई देश के खिलाफ भारत का प्रदर्शन ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ प्रदर्शन से काफी अलग दिखा। उज्बेकिस्तान ने टूर्नामेंट के शुरुआती मैच में सीरिया से ड्रा खेला था और 102वां रैंकिंग की भारतीय टीम के खिलाफ टूर्नामेंट में पहली जीत दर्ज करने में सफल रहा। 68वां रैंकिंग पर काबिज उज्बेकिस्तान के लिए अब्बोसबेक फेजुल्लाव (चौथे मिनट), इगोर सगेंव (18वें) और नसरुल्लाव (45+3) ने गोल दागे। भारत अब अपने अंतिम रूप मैच में 23 जनवरी को सीरिया से भिड़ेगा।

मुंबई इंडियंस फ्रेंचाइजी से जुड़े हैं, दबाव तो होगा ही : निकोलस पूरन

मुंबई। मुंबई इंडियंस एमिरेट्स के कप्तान निकोलस पूरन ने स्वीकार किया कि मुंबई इंडियंस फ्रेंचाइजी के लिए खेलना बहुत दबाव भरा होता है लेकिन उनकी टीम शुरुआत से यहां शुरू होने वाले आगामी आईएलटी20 (अंतरराष्ट्रीय लीग टी20) टूर्नामेंट के लिए तैयार है। छह टीमों की प्रतियोगिता में हल ही में संन्यास लेने वाले ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ी डेविड वार्नर भी खेल रहे हैं। पूरन ने कप्तानों की प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान कहा कि मुंबई फ्रेंचाइजी का हिस्सा होना शानदार अनुभव है। यह फ्रेंचाइजी लगभग एक दशक से टी20 क्रिकेट से जुड़ी हुई है और हर कोई जानता है कि मुंबई शायद सबसे अच्छे फ्रेंचाइजी में से एक है। उन्होंने कहा कि यह बस चुनौती स्वीकार करने के बारे में है। एक रूप के तौर पर हम जहां तक संभव हो सफल होने की पूरी कोशिश करते हैं। पूरन ने कहा कि हां, मुंबई का प्रतिनिधित्व करना

इस टूर्नामेंट के लिए तैयार है। हम उत्साहित हैं और हम सफल होना चाहते हैं, लेकिन हम जानते हैं कि यह आसान नहीं होगा। मुंबई अमीरात (रिलायंस इंडस्ट्रीज) के अलावा अन्य टीमों में अबुधाबी नाइट राइडर्स (कोलकाता नाइट राइडर्स), डेजर्ट वारियर्स (लांसर कैपिटल), दुबई कैपिटल्स (जीएमआर), गल्फ जाइंट्स

पेरिस ओलंपिक क्वालीफायर : भारत शूटआउट में हारा, अब जापान से होगा जीतना

रांची। भारतीय महिला हॉकी टीम ने यहां एफआईएफ ओलंपिक क्वालीफायर के दूसरे सेमीफाइनल में जूझाऊ जज्जा दिखाया लेकिन इसके बावजूद पेनल्टी शूटआउट के सबसे अहम चरण में हिममत हारकर जर्मनी से 3-4 से पराजित हो गईं। दोनों टीमों निर्धारित समय में 2-2 की बराबरी पर रहीं जिससे मैच पेनल्टी शूटआउट में चला गया। इस जीत से जर्मनी ने पेरिस ओलंपिक के लिए अपना टिकट पक्का कर लिया है। भारत के लिये सांत्वना की बात यह है कि उसके पास ओलंपिक कोटा पक्का करने का एक और मौका है। टीम तीसरे-चौथे स्थान के मैच में जापान को हराकर ओलंपिक के लिए क्वालीफाई कर सकती है। इस टूर्नामेंट की शीप तीन टीम पेरिस ओलंपिक के लिए क्वालीफाई करेगी। दुनिया की पांचवें नंबर की टीम जर्मनी शुरुआत को फाइनल में अमेरिका से भिड़ेगी। निर्धारित समय में भारत के लिए दीपिका (15वें मिनट) और इशिका चौधरी (59वें मिनट) ने गोल किये। जर्मनी के लिए दोनों गोल चालोट स्टेपनहॉर्स्ट (27वें, 57वें) ने दागे। उम्मीद के अनुरूप जर्मनी ने शुरुआत से ही आक्रमण किया और धुंध भरी रात में भारतीय रक्षापंक्ति पर लगातार हमले किए। अपनी रणनीति पर चलते हुए जर्मनी ने भारत के सकल में कई बार सेंध लगाई। पहले ही मिनट में जर्मनी को पेनल्टी कॉर्नर मिला, लेकिन भारत द्वारा रिव्यू लेने के

बाद इसे अस्वीकार कर दिया गया। पर मेहमान टीम ने दबाव बनाए रखा और नौवें मिनट में एक और पेनल्टी कॉर्नर हासिल किया। भारतीय कप्तान और पिछड़ने के बाद हमलों में इजाफा कर दिया। भारत के मिडफील्ड में संयोजन की कमी दिखी और डीली गेंद को दूर करने में असमर्थता उसे मंहंगी पड़ी। जर्मनी करके स्टेडियम में मौजूद दर्शकों को स्तब्ध कर दिया। भारतीय खिलाड़ियों ने हार नहीं मानी और 59वें मिनट में लगातार पेनल्टी कॉर्नर हासिल किए। इसमें से दूसरे को इशिका ने रिवाउंड से गोल में डाल दिया और मैच शूटआउट में चला गया। शूटआउट में सविता ने दो अच्छे बचाव किए लेकिन नवनीत कौर, नेहा गोयल, संगीता कुमारी और सोनिका के चूकने से जर्मनी मैच जीतने के साथ पेरिस ओलंपिक का टिकट हासिल करने में सफल रहा।

आईसीसी ने बांग्लादेशी ऑलराउंडर नासिर हुसैन पर लगाया दो साल का प्रतिबंध

दुबई। बांग्लादेश के ऑलराउंडर नासिर हुसैन को 2020-21 अबु धाबी टी10 लीग के दौरान अमीरात क्रिकेट बोर्ड के भ्रष्टाचार विरोधी संहिता के उल्लंघन के लिए आईसीसी द्वारा दो साल के लिए सभी क्रिकेट से प्रतिबंधित कर दिया गया है। वह 7 अप्रैल, 2025 को अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट फिर से खेलने के पात्र होंगे। हुसैन पुणे डेविल्स फ्रेंचाइजी से जुड़े आठ लोगों में से एक थे, जिन पर सितंबर 2023 में आईसीसी द्वारा आरोप लगाए गए थे। उन्होंने अपने खिलाफ तीन आरोपों को स्वीकार कर लिया और दो साल का प्रतिबंध प्राप्त किया, जिसमें से वह छह महीने का निलंबन पूरा कर चुके हैं। आईसीसी की भ्रष्टाचार रोधी इकाई के अनुसार, हुसैन के खिलाफ पहला आरोप यह था कि वह नामित भ्रष्टाचार रोधी अधिकारी को उस उपहार की प्राप्ति के बारे में (बिना किसी

दोस्त ने एमएस धोनी को अदालत में घसीटा, किया मानहानि का केस

दोहा। भारतीय फुटबॉल टीम को गुरुवार को यहां एफसी एशियाई कप के रूप में मजबूत उज्बेकिस्तान से 0-3 से हार का सामना करना पड़ा। भारत की मुश्किलें रक्षात्मक खामियों के कारण और बढ़ गयीं जिससे रूप बी में उसे लगातार दूसरी हार झेलनी पड़ी। भारत पहले मैच में खिताब के प्रबल दावेदार ऑस्ट्रेलिया से 0-2 से हार गया था लेकिन इसमें खिलाड़ियों के प्रदर्शन की सराहना की गई थी। अहमद बिन अली स्टेडियम में मध्य एशियाई देश के खिलाफ भारत का प्रदर्शन ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ प्रदर्शन से काफी अलग दिखा। उज्बेकिस्तान ने टूर्नामेंट के शुरुआती मैच में सीरिया से ड्रा खेला था और 102वां रैंकिंग की भारतीय टीम के खिलाफ टूर्नामेंट में पहली जीत दर्ज करने में सफल रहा। 68वां रैंकिंग पर काबिज उज्बेकिस्तान के लिए अब्बोसबेक फेजुल्लाव (चौथे मिनट), इगोर सगेंव (18वें) और नसरुल्लाव (45+3) ने गोल दागे। भारत अब अपने अंतिम रूप मैच में 23 जनवरी को सीरिया से भिड़ेगा।

श्रीलंका के कोचों को ट्रेनिंग देंगे भारत के पूर्व गेंदबाजी कोच

कोलंबो। श्रीलंका ने देश में कोच और अन्य सहयोगी स्टाफ को उन्नत ट्रेनिंग प्रदान करने के बोर्ड के प्रयास के अंतर्गत भारत के पूर्व गेंदबाजी कोच भरत अरुण की सेवाएँ लेने का फैसला किया है। अरुण ने पूर्व मुख्य कोच रवि शास्त्री के साथ मिलकर भारत के मजबूत तेज आक्रमण को बनाने में बड़ी भूमिका निभाई थी। श्रीलंका क्रिकेट बोर्ड ने कहा, 'श्रीलंका क्रिकेट ने स्थानीय कोच, ट्रेनर और फिजियो को उन्नत ट्रेनिंग प्रदान करने के लिए अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में कुछ मशहूर प्रतिभाओं की सेवाएँ प्राप्त करने का फैसला किया है।' अरुण के अलावा श्रीलंका क्रिकेट बोर्ड ने दक्षिण

जापान को हराकर अमेरिका फाइनल में, पेरिस ओलंपिक का टिकट कटारा

रांची। अमेरिका ने गुरुवार को यहां पिछड़ने के बाद वापसी करते हुए शानदार प्रदर्शन की बदौलत पूर्व एशियाई चैंपियन जापान को 2-1 से हराकर एफआईएफ महिला ओलंपिक क्वालीफायर के फाइनल में प्रवेश किया और पेरिस ओलंपिक में स्थान सुनिश्चित किया। जापान ने अमिरू शिमाडा के 38वें मिनट में किये गये गोल से बढ़त हासिल कर ली थी। लेकिन फिर अमेरिका ने एशले होफमैन (52वें मिनट) और एविगेल टैमर (55वें मिनट) के पेनल्टी कॉर्नर से अंत में किये गये गोल की बदौलत जीत हासिल की। अमेरिका ने पेरिस ओलंपिक का टिकट कटारा क्योंकि इस टूर्नामेंट की शीप तीन टीम इस हॉकी खेली जिससे उसे दूसरे ही मिनट में पहला पेनल्टी कॉर्नर

अंदर सेंध लगायी लेकिन जापानी रक्षापंक्ति अडिग रही। अमेरिका को 11वें मिनट में पहला पेनल्टी कॉर्नर मिला और जापानी गोलकीपर एका नाकामुरा ने इसे नाकाम कर के सीईओ ज्योफ एलार्डिस ने हाल में देश के राष्ट्रपति रानिल विक्रमसिंघे और खेल मंत्री हरिन फनान्डी से मुलाकात की थी जिससे श्रीलंकाई बोर्ड को उम्मीद है कि उसका निलंबन हटा लिया जाएगा। दूसरे क्वार्टर में भी जापान ने आक्रामक खेल जारी रखा और 17वें मिनट में दूसरा पेनल्टी कॉर्नर हासिल किया। तीसरे क्वार्टर में दोनों टीमों कोशिश करती रहीं, पर कोई गोल नहीं हुआ। एक गोल से पिछड़ रही अमेरिका ने अंतिम क्वार्टर में जापानी डिफेंस पर दबाव बनाया और उसकी योजना कारगर रही। उसने दो मिनट के अंदर दो पेनल्टी कॉर्नर हासिल कर इन्हें गोल में बदलकर जीत हासिल की। टूर्नामेंट में अभी तक अमेरिका को हार का सामना नहीं करना पड़ा है और इस जीत से उसने पेरिस का टिकट कटया।

Virat Kohli ने जीता फील्डर ऑफ द सीरीज अवॉर्ड, डूील्डिंग कोच ने कही यह बातें

बेंगलुरु (कर्नाटक)। बेंगलुरु में आयोजित तीसरे टी20 मैच में अफगानिस्तान पर भारत की जीत के बाद स्टार इंडिया बल्लेबाज विराट कोहली को 'फील्डर ऑफ द सीरीज' का पुरस्कार दिया गया। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने ड्रेसिंग रूम से पर्दे के पीछे का एक वीडियो रिव्यू पर साझा किया, जहां विराट को 'फील्डर ऑफ द सीरीज' के लिए पदक दिया गया। यह परंपरा क्रिकेट विश्व कप के दौरान शुरू हुई थी। बहरहाल, बीसीसीआई ने ट्वीट किया - ड्रेसिंग रूम बीटीएस। अफगानिस्तान पर शानदार जीत के बाद यह पता लगाने का समय आ गया है कि बहुप्रतीक्षित फील्डर ऑफ द सीरीज मेडल किसने जीता भारतीय फील्डिंग कोच टी दिलीप ने रिंकू सिंह और विराट दोनों की फील्डिंग की सराहना की। उन्होंने कहा कि जब हम जागरूकता के साथ मैदान पर अपना एथलेटिकजिम्न दिखाते हैं, तो हम बहुत अंतर



फीडे के बोरिस सवचेकों बने इंदौर ग्रांड मास्टर्स शतरंज के विजेता, बेलारूस के फेडोरोव दूसरे और भारत के रत्नाकरण को तीसरा स्थान

इंदौर, मध्य प्रदेश। मध्य प्रदेश के इंदौर के आईपीएस कॉलेज में चल रहे इंदौर इंटरनेशनल ग्रांड मास्टर्स शतरंज टूर्नामेंट का खिताब फीडे के ग्रांड मास्टर्स बोरिस सवचेकों ने अपने नाम कर लिया। बोरिस ने अंतिम रोमांचक राउंड में वियतनाम के गुएन डुक हुआ को पराजित करते हुए 8.5 अंक बनाकर खिताब पर कब्जा जमाया। वहीं एक राउंड पहले तक सबसे आगे चल रहे तीसरे वरीय बेलारूस के अनुभवी ग्रांड मास्टर अलेक्सी फेडोरोव को अंतिम राउंड में भारत के गौतम कृष्णा ने ड्रॉ पर रोक लिया और इसके बाद फेडोरोव 8 अंक बनाकर दूसरे स्थान पर रहे जबकि 7.5 अंक बनाने वाले गौतम टाईब्रेक के आधार पर पांचवें स्थान पर रहे पर उन्होंने इंटरनेशनल मास्टर्स नाम हासिल कर लिया। 7.5 अंक बनाकर भारत के रत्नाकरण टाईब्रेक के आधार पर तीसरे तो नीलाश सहा चौथे स्थान पर रहे। अंतिम राउंड में बेलारूस के इगोर ग्लेक तो नीलाश ने हमवतन औद अमेय को मात दी। 7 अंक बनाकर ईरान के अरश तहबाज, भारत के औदित टाईब्रेक के आधार पर पांचवें स्थान पर रहे पर आनंद और उल्कल रंजन साहू क्रमशः छठे से दसवें स्थान तक रहे। सभी विजेताओं को कुल मिलाकर 21 लाख के पुरस्कार वितरित किए गए।





हॉलीवुड चलीं नूतन की पोती

प्रनूतन बहल

इस इंटरनेशनल स्टार के अपोजिट मिला बड़ा मौका

सलमान खान के प्रोडक्शन हाउस में बनी फिल्म नोटबुकसे हिंदी सिनेमा में कदम रखने वाली मोहनीश बहल की लाइली प्रनूतनबहल अब अपनी जिंदगी का नया सफर शुरू करने जा रही हैं। दिग्गज एक्ट्रेस नूतन की पोती को उनकी फिल्मनोटबुक में एक्टिंग के लिए दर्शकों से काफी सराहना मिली थी। पहली ही बॉलीवुड फिल्म के बाद अब प्रनूतन बहल ने प्रियंका चोपड़ा और दीपिका पादुकोण के नक्शे कदम पर चलते हुए हॉलीवुड की राह पकड़ ली है। प्रनूतनबहल जल्द ही अपना इंटरनेशनल डेब्यू करने जा रही हैं।

इस बड़े स्टार के अपोजिट इंटरनेशनल प्रोजेक्ट में नजर आएंगी प्रनूतन बहल

प्रनूतन बहल को इंटरनेशनल फीचर फिल्म कोको एंड नट में कास्ट किया गया है। जिसमें वह अमेरिकन फिल्ममेकर और एक्टर रहसान नूर के अपोजिट नजर आने वाली हैं। अपने पहले इंटरनेशनल प्रोजेक्ट कोको एंड नट में वह एक्टर के अपोजिट रोमांस करती हुई नजर आएंगी, ये फिल्म एक लव स्टोरी है जिसके निर्देशन की कमान भी रहसान नूर ही संभाल रहे हैं। साल 2018 में रिलीज हुई बंगाली ब्यूटी के बाद यह रहसान नूर की दूसरी फिल्म है, जिसे इंटरनेशनल प्लेटफॉर्म पर रिलीज किया जा रहा है। कोको एंड नट में प्रनूतन बहल एक ऐसी महत्वकांक्षी यंग लड़की का किरदार अदा कर रही हैं, जो अपनी शादी को बचाने के लिए एक लड़ाई लड़ती हैं।

प्रनूतन बहल ने भी फैस के साथ अपनी खुशी की शोयर

प्रनूतन बहल ने इंटरनेशनल प्रोजेक्ट में फीचर होने पर अपनी खुशी चाहने वालों के साथ शोयर करते हुए कैप्शन में लिखा, ग्रेटिफ्यूड, मेरी पहली इंटरनेशनल फीचर फिल्म.. मेरा हॉलीवुड में डेब्यू, ये कितनी स्पेशल फीलिंग है। बहुत ही अच्छा महसूस हो रहा है। इन सभी का शुक्रिया जिन्होंने मेरे इस सपने को सच बनाया, आपके सामने प्रेजेंट हैं कोको एंड नट। उनके इस पोस्ट पर इंटरनेशनल एक्टर रहसान नूर ने भी कमेंट करते हुए लिखा, इसकी शुरुआत अब हो चुकी है। सोशल मीडिया पर फैस प्रनूतन बहल को उनके पहले हॉलीवुड प्रोजेक्ट के लिए बधाई दे रहे हैं।



अभिषेक कुमार को किंग और आयशा खान को क्यों बना दिया चूहा?



बिग बॉस 17 में हर कंटेस्टेंट टॉप 5 में अपनी जगह बनाने के लिए अपनी लड़ाई लड़ रहा है, अब जो दोस्त होने का दावा किया करते थे, वो भी आपने सामने खड़े नजर आ रहे हैं, अब तो घर की आखिरी दोस्ती मुनव्वर फारूखी और अंकिता लोखंडे के रिश्ते में भी टाचर टास्क के बाद काफी अनबन होती हुई नजर आ रही है, बिग बॉस 17 का टाचर टास्क काफी चर्चा में रहा, माना जा रहा है कि टीम बी के साथ क्या करना है, इसका फैसला अब टीम ए को करना है, मिली जानकारी के अनुसार टीम ए ने पूरी टीम बी को नॉमिनेशन में डाल दिया है, जिसके बाद से घर का माहौल एक बार फिर से बिगड़ा हुआ नजर आ रहा है, खुद को मुनव्वर का दोस्त कहने वाली अंकिता अब उनके खिलाफ खड़ी नजर आ रही हैं, लेकिन इन सबके बीच एक मीम वायरल हो रहा है, इस मीम में अभिषेक कुमार और आयशा खान की तस्वीर का इस्तेमाल किया गया है, मीम में देखा जा सकता है कि अभिषेक के सिर पर जहां ताज नजर आ रहा है, वहीं आयशा खान के सिर पर चूहा दिखाई दे रहा है, इस एडिटेड फोटो को काफी पसंद किया जा रहा है।

लेकिन अब सवाल ये है कि आखिर आयशा के सिर पर चूहा क्यों बैठाया गया है? तो इसका जवाब जो हमारी समझ में आया है वो ये है कि आयशा खान हमेशा हर लड़ाई के बीच देखी जाती हैं, खासतौर पर अगर वो लड़ाई अभिषेक कुमार की किसी दूसरे कंटेस्टेंट के साथ हो, जब से अभिषेक ने समर्थ पर हाथ उठाया है, तब से आयशा उनकी हर लड़ाई के बीच आकर उन्हें हाथ ठठाने से रोकती हुई नजर आती हैं।

एक वीडियो सामने आया है जिसमें मुनव्वर से बात करने के लिए अंकिता और ईशा काफी कोशिश करती हुई नजर आ रही हैं, वहीं मजाजा उन्हें रोकती दिख रही हैं, लेकिन इस नजारे के ठीक पीछे आप गौर करें तो देखेंगे कि अभिषेक और विकी जैन के बीच जबरदस्त लड़ाई हो रही है और आयशा बीच में घुसकर बीच-बचाव करती नजर आ रही हैं और शायद इसी वजह से उन्हें चूहा बताया जा रहा है।

कॉफी विद करण में ओरी ने जीवन का सबसे बड़ा खुलासा कर दिया

करण जोहर के टॉक शो कॉफी विद करण का सीजन 8 अब खत्म होने वाला है, इस हफ्ते सीजन का आखिरी यानी फाइनल एपिसोड टेलिकास्ट किया जाएगा, हालांकि फाइनल एपिसोड में फिल्मी सितारे नहीं, बल्कि कटेंट क्रिएटर्स और इंप्लूएंसर्स आने वाले हैं, इनमें एक नाम सबका फेवरेट है और वो है ओरी यानी ओरिहान अवत्रमाण, ओरी के अलावा शो में कुशा कपिला, दानिश सैत, तन्मय भट्ट और सुमुखि सुरेश जैसे लोग भी दिखाई देंगे, डिज्नी प्लस हॉटस्टार ने फाइनल एपिसोड का प्रोमो भी रिलीज कर दिया है, इस प्रोमो में ओरी एक बड़ा खुलासा करते नजर आ रहे हैं, हालांकि वो सच बोल रहे हैं या नहीं, ये कहना थोड़ा मुश्किल है।

डेटिंग पर खुलासा

प्रोमो में दिखाई दे रहा है कि करण जोहर ओरी से सवाल करते हैं कि क्या वो सिंगल हैं, करण कहते हैं, क्या ओरी सिंगल है? इस पर वो कहते हैं, मेरे पास पांच हैं, फिर चींकते हुए करण पूछते हैं, आप पांच लोगों को डेट कर रहे हैं? इसके जवाब में ओरी मजाकिया अंदाज में कहते हैं, मैं चींटिंग कर रहा हूँ, मैं चीटर हूँ, ओरी चीटर है, इस पर करण कहते हैं कि आप लिक्व हैं और चीटर भी हैं।

बातचीत के दौरान दानिश सैत करण जोहर कि खिंचाई करते दिखने वाले हैं, वो कहते हैं ये कितना दुख भरा है कि आप

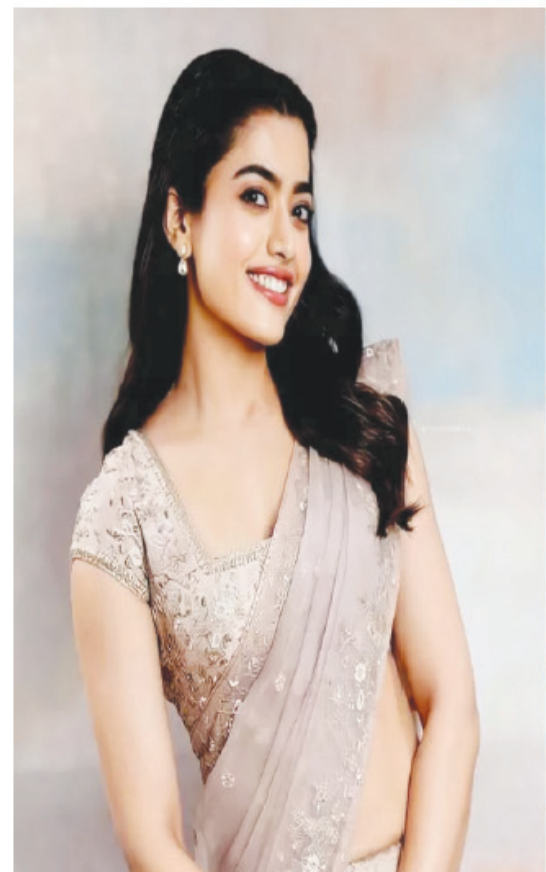


स्टार किड्स को लॉन्च नहीं कर पाए क्योंकि जोया अख्तर ने ये काम आर्चीज से कर दिया, इस पर कुशा कपिला पूछती हैं कि आपको कैसा फील होता है।

इस सीजन कौन कौन आया ?

कॉफी विद करण सीजन 8 की शुरुआत दीपिका पादुकोण और रणवीर सिंह ने की थी, इसके बाद सनी देओल-बॉबी देओल, सारा अली खान-अनन्या पांडे, करीना कपूर खान-आलिया भट्ट, सिद्धार्थ मल्होत्रा-वरुण धवन, काजोल-रानी मुखर्जी, विकी कौशल-कियारा आडवानी, आदित्य रॉय कपूर-अर्जुन कपूर, अजय देवगन-रोहित शेट्टी, शर्मिला टैगोर-सैफ अली खान, जान्हवी कपूर-खुशी कपूर और जीनत अमान-नीतू कपूर शो का हिस्सा बने।

Ranbir Kapoor के बाद इस एक्टर के साथ रोमांस फरमाएंगी Rashmika Mandhanna, जानिए अपकमिंग मूवी का ये अपडेट?



डायरेक्टर संदीप रेड्डी वांगा की फिल्म एनिमल में रश्मिका मंदाना ने अपनी शानदार अदाकारी की छाप छोड़ी है। इस मूवी की कामयाबी से रश्मिका का करियर एक नए मुकाम पर पहुंच गया है। इस बीच रश्मिका मंदाना की अपकमिंग फिल्म को लेकर चर्चाओं का बाजार गर्म है, जिसके चलते एक्ट्रेस की आने वाली फिल्म को लेकर बड़ा अपडेट आया है। ऐसे में फिल्म की स्टार कास्ट से जुड़ा ये अपडेट जानते हैं।

इस फिल्म में नजर आएंगी रश्मिका मंदाना

बतौर डायरेक्टर राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार जीतने वाले निर्देशक शोखर कामूला डीएनएस नामक एक फिल्म लेकर आ रहे हैं। बताया जा रहा है कि इस मूवी में रश्मिका मंदाना लीड रोल में नजर आने वाली हैं। 18 जनवरी को डीएनएस की मुहूर्त पूजा सेरेमनी रखी गई है, जिसकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर सामने आई हैं।

खास बात ये है कि इस फिल्म में रश्मिका हाल ही में रिलीज हुई फिल्म कैप्टन मिलरएक्टर धनुष के साथ स्क्रीन शोयर करती हुई नजर

आएंगी। ऐसे में अब रणवीर कपूर के बाद रश्मिका मंदाना धनुष के साथ रोमांस फरमाते हुई दिखाई देंगी। डीएनएस के मुहूर्त की इन फोटो में आपको धनुष मेकर्स के साथ मौजूद नजर आए हैं। सिर्फ इतना ही नहीं रश्मिका मंदाना और धनुष के अलावा इस मूवी में दिग्गज कलाकार नागार्जुन भी अहम भूमिका में दिख सकते हैं। ऐसे में फैस के लिए ये एक बेहतरीन अनुभव होगा जब रश्मिका, नागार्जुन और धनुष जैसे कलाकार एक साथ बड़े पर्दे पर धमाल मचाते दिखेंगे।

गीताजील के किरदार में रश्मिका ने छोड़ी छाप

फिल्म एनिमल में रश्मिका मंदाना ने गीताजील का किरदार अदा किया। रणवीर कपूर की पत्नी के इस रोल में एक्ट्रेस ने अपनी कमाल की अदाकारी से काफी वाहवाही लूटी। इसके अलावा फैस को रणवीर और रश्मिका की ऑन स्क्रीन कैमिस्ट्री काफी ज्यादा पसंद आई, जिसके चलते फिल्म एनिमल बॉक्स ऑफिस पर सुपर सक्सेस होने में सफल रही।