@Qpatrika | @qaumipatrika hindi | instagram.com/qaumipatrika

कौमी पत्रिका
राष्ट्रीय दैनिक अखबार

दिल्ली-हरियाणा-पंजाब-चण्डीगढ़-उत्तर प्रदेश से प्रसारित
वीरवार, 22 मई 2025

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

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक – गुरचरन सिंह बब्बर वर्ष 18 अंक 191 qaumipatrikahindi 011-41509689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

इस्लाम का जरूरी हिस्सा नहीं वक्फ...न ही संविधान के तहत मौलिक अधिकार: तुषार मेहता

नई दिल्ली, 21 मई। केंद्र ने बुधवार को सुप्रीम कोर्ट में कहा कि वक्फ एक इस्लामी अवधारणा है, लेकिन यह इस्लाम का आवश्यक हिस्सा नहीं है। इसलिए इस पर संविधान के तहत मौलिक अधिकार के रूप में नहीं दावा किया जा

सकता। सरकार की ओर से पेश हुए सॉलिसिटर जनरल (एसजी) तुषार मेहता ने शीर्ष कोर्ट से कहा कि जब तक वक्फ को इस्लाम का आवश्यक हिस्सा नहीं माना जाता, तब तक अन्य सभी विफल हो जाती हैं। मेहता ने कहा, वक्फ एक इस्लामी अवधारणा है, जिसे नकारा नहीं जा सकता, लेकिन जब तक इसे इस्लाम का आवश्यक हिस्सा नहीं माना जाता, तब तक अन्य दलीलों का कोई मतलब नहीं है। 2025 के वक्फ (संशोधन) अधिनियम को चुनौती देने वाली याचिकाओं केंद्र ने यह जवाब दिया है। मेहता ने अधिनियम का बचाव करते हुए कहा कि किसी भी व्यक्ति को सरकारी जमीन पर दावा करने का अधिकार नहीं है, भले ही वह जमीन वक्फ के रूप में घोषित की गई हो। उन्होंने कहा, कोई भी व्यक्ति सरकारी जमीन पर दावा नहीं कर सकता। सुप्रीम कोर्ट का एक फैसला है, जो कहता है कि अगर संपत्ति सरकारी है और वक्फ के रूप में घोषित की गई है, तो सरकार उसे बचा सकती है। सॉलिसिटर जनरल ने आगे कहा, वक्फ संपत्ति एक मौलिक अधिकार नहीं है। इसे कानून द्वारा मान्यता दी गई थी। अगर कोई अधिकार विधायी नीति के तहत दिया गया है, तो उसे हमेशा वापस लिया जा सकता है। चीफ जस्टिस (सीजेआई) बी.आर.गवाई और जस्टिस ऑगस्टीन जॉर्ज मसीह की बेंच इन याचिकाओं पर सुनवाई कर रही है।

सर्वदलीय सांसदों के विदेश दौरे पर कांग्रेस का केंद्र पर हमला: जयराम रमेश

कौमी पत्रिका
सिम्मी कौर बब्बर

नई दिल्ली, 21 मई। केंद्र सरकार ऑपरेशन सिंदूर को लेकर दुनियाभर को संदेश देने के लिए सर्वदलीय सांसदों को विदेश दौरे पर भेज रही है। इस बात पर सियासत भी तेज हो गई है। जहां कांग्रेस नेता जयराम रमेश ने केंद्र सरकार के इस कृत्य की आलोचना की है। बुधवार को उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की तरफ से ऑपरेशन सिंदूर को लेकर अंतरराष्ट्रीय दौरों पर सर्वदलीय प्रतिनिधिमंडल भेजना एक पीआर स्टंट और ध्यान भटकाने की कोशिश है। जयराम रमेश ने कहा कि सरकार ने अभी तक पहलगाम आतंकी हमले और चीन-पाकिस्तान जैसे गंभीर मुद्दों पर संसद का विशेष सत्र नहीं बुलाया है। उन्होंने पूछा कि हम आतंकवाद, पाकिस्तान और चीन के मुद्दों को लेकर गंभीर हैं, तो संसद का विशेष सत्र क्यों नहीं बुलाया जा रहा? कांग्रेस नेता ने आगे कहा कि कांग्रेस और अन्य विपक्षी पार्टियां 22 अप्रैल से ऑल-पार्टी मीटिंग की मांग कर रही हैं। दो बैठकें तो हुईं, लेकिन पीएम उसमें शामिल नहीं हुए। इसके बाद राहुल गांधी और मल्लिकार्जुन खरगे ने पीएम को पत्र लिखकर संसद सत्र बुलाने की मांग की। जयराम रमेश ने कहा कि पाकिस्तान की आतंकवाद को समर्थन देने और उसके चीन के साथ रणनीतिक रिश्तों को संसद में चर्चा का विषय बनाना चाहिए था, लेकिन सरकार ने ध्यान हटाने के लिए जातीय जनगणना और अब ये विदेशी दौरे शुरू कर दिए हैं। कांग्रेस नेता जयराम रमेश ने आगे भाजपा सांसद संबित पात्रा के बयान पर भी पलटवार किया, जिसमें उन्होंने कहा था कि राहुल गांधी पाकिस्तान तो ऑक्सीजन दे रहे हैं। रमेश ने कहा कि पाहलगाम हमले में जो आतंकी शामिल थे, उन्हें पकड़ो। उन्होंने कहा कि असली सवाल ये है कि पाकिस्तान को ऑक्सीजन किसने दी? चीन ने दी है। पाकिस्तान ये सब चीन की मदद के बिना नहीं कर सकता था। जयराम रमेश ने भाजपा पर निशाना साधते हुए कहा कि हमने चीन और पाकिस्तान की गठजोड़ पर सवाल उठाए हैं। जसवंत सिंह ने जिन्ना की तारीफ की थी। अटल बिहारी वाजपेयी लाहौर बस यात्रा पर गए थे। नरेंद्र मोदी खुद नवाज शरीफ के घर नाश्ता करने गए थे। उन्होंने कहा कि सरकार सिर्फ सांसदों को विदेश भेजकर ऑपरेशन सिंदूर का प्रचार कर रही है, लेकिन जो असली काम है—आतंकियों को पकड़ना, उस पर ध्यान नहीं दे रही। इसी बीच बुधवार को जदयू सांसद संजय कुमार झा की अगुवाई में एक सर्वदलीय सांसद प्रतिनिधिमंडल जापान, दक्षिण कोरिया, इंडोनेशिया, मलेशिया और सिंगापुर की यात्रा के लिए दिल्ली एयरपोर्ट से रवाना हुआ। इस यात्रा को लेकर संजय झा ने कहा कि हमारा प्रतिनिधिमंडल इन देशों में जाकर दुनिया को यह बताना चाहता है कि पाकिस्तान आतंकवाद के सहारे जिंदा है और भारत इसके खिलाफ मजबूती से लड़ रहा है। उन्होंने कहा कि यह यात्रा भारत की विदेश नीति और वैश्विक कूटनीति का अहम हिस्सा है।

मुख्यमंत्री ने करनाल में जेल प्रशिक्षण अकादमी का किया उद्घाटन

कौमी पत्रिका
सौरभ शर्मा

चंडीगढ़, 21 मई-हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने आज जेल विभाग में बड़े पैमाने पर भर्ती अभियान की घोषणा करते हुए कहा कि राज्य की न्यायिक और सुधारात्मक प्रणाली को और मजबूत करने के लिए जेल वार्डरों के लगभग 1300 पद जल्द ही भरे जाएंगे। साथ ही, जेल विभाग में मेडिकल और पैरामेडिकल रिक्तियों के साथ-साथ करनाल में नवनिर्मित जेल प्रशिक्षण अकादमी के लिए आवश्यक स्टाफ के पदों को भी जल्द ही भरा जाएगा। मुख्यमंत्री ने करनाल में जेल प्रशिक्षण अकादमी का उद्घाटन करने के बाद ये घोषणाएं कीं, जिसका उद्देश्य जेल कर्मियों को सुधार, पुनर्वास और आधुनिकीकरण पर ध्यान केंद्रित करते हुए व्यापक प्रशिक्षण प्रदान करना है। 6.5 एकड़ में फैली और 3.29 करोड़ रुपये की लागत से निर्मित इस अकादमी में ऊर्जा कुशल और तापमान अनुकूल तकनीक का इस्तेमाल किया गया है। उन्होंने यह भी घोषणा की कि लगभग 300 करोड़ रुपये के निवेश

से पंचकूला, दादरी और फतेहाबाद में नई जेलों का निर्माण किया जाएगा। इसके अलावा, करनाल में जिला जेल परिसर में एक गौशाला भी शुरू की जाएगी। इस अवसर पर उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि नई जेल प्रशिक्षण अकादमी सुधार प्रणाली में परिवर्तनकारी दृष्टिकोण की शुरुआत है। उन्होंने कहा कि यह केवल एक इमारत का उद्घाटन नहीं है, यह एक नए दृष्टिकोण के परिवर्तन और एक अन्य वि?न की शुरुआत है। हमारी जेलें केवल सजा नहीं, बल्कि बदलाव, पुनरुद्धार और पुनर्निर्माण का केंद्र बननी चाहिए। उन्होंने कहा कि नवनिर्मित अकादमी में नए भर्ती किए गए लोगों के लिए प्रारंभिक प्रशिक्षण और मौजूदा कर्मचारियों के लिए पुनश्चर्या पाठ्यक्रम प्रदान किए जाएंगे, जिससे यह सुनिश्चित होगा कि जेल विभाग के अधिकारियों और कर्मचारियों को आधुनिक तकनीकों, मानवाधिकारों और कैदी सुधार के मनोवैज्ञानिक पहलुओं में प्रशिक्षित किया जाए। उन्होंने कहा कि बदलते समय के साथ, हमारे जेल कर्मचारियों को न केवल अनुशासन के साधनों से सुसज्जित करना आवश्यक है, बल्कि सहानुभूति, न्याय और सामाजिक पुनर्वास की भावना से भी लैस करना आवश्यक है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व में भारत गहन परिवर्तन के दौर से गुजर रहा है। उन्होंने कहा कि राष्ट्र एक विकसित और तकनीकी रूप से सशक्त भारत बनने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। इसका एक ताजा उदाहरण ऑपरेशन सिंदूर के दौरान देखने को मिला, जहां दुनिया ने भारत की तकनीकी विशेषज्ञता, परिचालन दक्षता और रणनीतिक कौशल को मान्यता दी। उन्होंने कहा कि शासन और लोक प्रशासन में पारदर्शिता और जवाबदेही बढ़ाने में प्रौद्योगिकी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।

प्रशिक्षु पूजा खेडकर सुप्रीम कोर्ट ने दी अग्रिम जमानत

नई दिल्ली, 21 मई। सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को पूर्व भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) प्रशिक्षु अधिकारी पूजा खेडकर को बड़ी राहत दी है। कोर्ट ने उन्हें अग्रिम जमानत देते हुए कहा कि वे जांच में सहयोग करें। पूजा पर 2022 संघ लोक सेवा आयोग परीक्षा के लिए पात्रता प्राप्त करने के लिए अपने दस्तावेजों में जालसाजी करने का आरोप है। न्यायमूर्ति बीवी नागरत्ना और सतीश चंद्र शर्मा की पीठ ने कहा कि उन्होंने कौन सा गंभीर अपराध किया है? वह कोई ड्रग माफिया या आतंकी नहीं है। उसने कोई हत्या नहीं की है। वह एनडीपीएस अपराधी नहीं है। न ही वह दुष्कर्म की आरोपी है। सुप्रीम कोर्ट ने पूजा खेडकर को जमानत देते हुए कहा कि वह जांच में सहयोग करेंगी और गवाहों को न तो प्रभावित करेंगी, न ही सबूतों से छेड़छाड़ करेंगी। सुप्रीम कोर्ट ने आदेश में कहा कि गिरफ्तारी की स्थिति में याचिकाकर्ता को 35 हजार रुपये नकद जमानत और दो जमानतदारों के साथ जमानत पर रिहा किया जाता है। उनको जांच में सहयोग करना होगा। साथ ही स्वतंत्रता का दुरुपयोग नहीं करना होगा। अगर किसी शर्त का उल्लंघन होता है तो उनकी अग्रिम जमानत को रद्द करने की मांग की जा सकती है। इससे पहले कोर्ट ने पूजा खेडकर को गिरफ्तारी से संरक्षण देने के अपने अंतरिम आदेश को बढ़ा दिया था। बता दें, खेडकर पर आरोप है कि उन्होंने आरक्षण लाभ प्राप्त करने के लिए यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा 2022 के लिए अपने आवेदन में कथित तौर पर जानकारी को गलत तरीके से प्रस्तुत किया है।

नेशनल हेराल्ड मामले में रोजाना होगी सुनवाई

कौमी पत्रिका
सी.चद्रा

नई दिल्ली, 21 मई। प्रवर्तन निदेशालय ने बुधवार को दिल्ली की एक अदालत को बताया कि नेशनल हेराल्ड मामले में कांग्रेस नेताओं सोनिया गांधी और राहुल गांधी तथा अन्य के खिलाफ पहली नजर में धन शोधन का 'प्रथम मामला बनता है। ईडी ने विशेष न्यायाधीश विशाल गोगने के समक्ष मामले का संज्ञान लेने के संबंध में प्रारंभिक दलीलें पेश कीं। इस बीच, न्यायाधीश ने ईडी को निर्देश दिया कि वह इस मामले में अपने आरोपपत्र की एक प्रति भाजपा नेता सुब्रमण्यम स्वामी को उपलब्ध कराए, जिनकी निजी शिकायत के आधार पर ईडी ने वर्तमान मामला दर्ज किया था। इस मामले में बहस अभी चल रही है। हाल ही में आरोपपत्र दाखिल करने वाली ईडी ने 2021 में अपनी जांच शुरू की थी, जब एक मजिस्ट्रेट अदालत ने 26 जून 2014 को स्वामी की ओर से दायर एक निजी शिकायत पर संज्ञान लिया था। नेशनल हेराल्ड धन शोधन मामले में संघीय एजेंसी का प्रतिनिधित्व कर रहे अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल एसवी राजू ने कहा कि आरोपी तब तक अपराध की आय का आनंद ले रहे थे जब तक कि प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने नवंबर 2023 में नेशनल हेराल्ड से जुड़ी 751.9 करोड़ रुपये की संपत्ति जब्त नहीं कर ली। ईडी ने आगे दावा किया कि गांधी परिवार ने न केवल

अपराध से प्राप्त धन को अर्जित करके धन शोधन किया, बल्कि उस पेसे को अपने पास भी रखा। ईडी ने बताया कि नेशनल हेराल्ड के संबंध में सोनिया गांधी, सैम पित्रोदा, सुमन दुबे और अन्य के खिलाफ प्रथम दृष्टया धन शोधन का मामला सामने आया है। इस बीच, न्यायाधीश ने संघीय एजेंसी को शिकायतकर्ता सुब्रमण्यम स्वामी को एक प्रति उपलब्ध कराने का आदेश दिया। ईडी ने 2021 में अपनी जांच शुरू करने के बाद हाल ही में अपना आरोपपत्र दाखिल किया। नेशनल हेराल्ड मामले में पहली शिकायत 2012 में दर्ज की गई थी। हालांकि, ईडी ने 2014 में धन शोधन निवारण अधिनियम (पीएमएलए) के तहत मामले की जांच शुरू की। यह तब हुआ जब एक ट्रायल कोर्ट ने 2012 में स्वामी की ओर से दायर एक निजी आपराधिक शिकायत के आधार पर अनियमितताओं की आयकर जांच का संज्ञान लिया था। आरोपों के अनुसार 2010 में, नेशनल हेराल्ड प्रकाशित करने वाली एसोसिएटेड जर्नल्स लिमिटेड (एजेएल) में 1,057 शेयरधारक थे। स्वामी की शिकायत के अनुसार, गांधी परिवार ने धोखाधड़ी, आपराधिक गबन और विश्वासघात के जरिए यंग इंडियन लिमिटेड (वाईआईएल) का इस्तेमाल कर एजेएल का अधिग्रहण किया। 2008 में भारी कर्ज के बोझ तले दबी एजेएल ने वित्तीय तंगी का हवाला देते हुए नेशनल हेराल्ड का प्रकाशन बंद कर दिया। दो साल बाद वाईआईएल बना। सोनिया और राहुल गांधी के पास इसके 38-38 फीसदी शेयर थे, जो संयुक्त रूप से 78 फीसदी था।

एशियाई देशों के लिए सर्वदलीय सांसद दल रवाना

कौमी पत्रिका
तेजिन्दर कौर बब्बर

नई दिल्ली, 21 मई। जदयू सांसद संजय कुमार झा की अगुवाई में एक सर्वदलीय सांसद प्रतिनिधिमंडल जापान, दक्षिण कोरिया, इंडोनेशिया, मलयेशिया और सिंगापुर की यात्रा के लिए बुधवार को दिल्ली एयरपोर्ट से रवाना हुआ। इस यात्रा का उद्देश्य भारत के ऑपरेशन सिंदूर और आतंकवाद के खिलाफ देश की प्रतिबद्धता को अंतरराष्ट्रीय मंचों पर उजागर करना है। इन देशों की यात्रा पर रवाना होने से पहले संजय कुमार झा ने कहा कि हमारा प्रतिनिधिमंडल इन देशों में जाकर दुनिया को यह बताना चाहता है कि पाकिस्तान आतंकवाद के सहारे जिंदा है और भारत इसके खिलाफ मजबूती से लड़ रहा है। उन्होंने कहा कि यह यात्रा भारत की विदेश नीति और वैश्विक कूटनीति का अहम हिस्सा है। बता दें कि इस प्रतिनिधिमंडल में विभिन्न राजनीतिक दलों के सांसद शामिल हैं, जिनमें भाजपा सांसद प्रदन बरूआ, बृज लाल, डॉ. हेमांग जोशी और अपराजिता सारंगी, तृणमूल कांग्रेस सांसद अभिषेक बनर्जी, सीपीआई (एम) सांसद जॉन ब्रिटास और पूर्व राजदूत मोहन कुमार हैं। यात्रा पर रवाना होने से पहले संजय झा ने आगे कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सात संसदीय प्रतिनिधिमंडल दुनिया के अलग-अलग देशों में भेजे हैं। हमारा दल जापान, दक्षिण कोरिया, इंडोनेशिया, मलेशिया और सिंगापुर जा रहा है। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान का आतंकवाद कोई अलग समूह नहीं, बल्कि उसकी राज्य नीति है और हमारा काम है कि हम ये सच्चाई पूरी दुनिया को

बताएं। जदयू सांसद ने कहा कि अब पाकिस्तान के न्यूक्लियर ब्लफ से डरने वाला नहीं है। उन्होंने कहा कि हम ये स्पष्ट संदेश देना चाहते हैं कि अब बहुत हो गया, भारत अब आतंकवाद सहन नहीं करेगा। इसके साथ ही सिंधु जल संधि पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि 1960 में जब संधि हुई थी, तो मान लिया गया था कि भारत-पाकिस्तान में सौहार्दपूर्ण संबंध रहेंगे, लेकिन अब हालात बदल चुके हैं। वहीं भाजपा सांसद बृज लाल ने कहा कि हम पाकिस्तान को एक्सपोज करेंगे, हम पाकिस्तान को आतंकिस्तान कहते हैं। उन्होंने कहा कि पहलगाम की घटना के बाद हमने ऑपरेशन सिंदूर चलाया। हमने उनके आतंकी ठिकानों को बर्बाद कर दिया, हमें पूरी दुनिया में पाकिस्तान को एक्सपोज करना है और उसी के लिए हमारा प्रतिनिधिमंडल जा रहा है। भाजपा सांसद डॉ हेमंग जोशी ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर और उसके जो परिणाम थे, उसे पूरी दुनिया ने देखा है। उन्होंने कहा कि जो तत्व हमले करवा रहे हैं, उनके खिलाफ हमने क्या कार्रवाई की, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को आतंकवाद के खिलाफ की इस लड़ाई में दुनिया का समर्थन मिला है। और इस लड़ाई को और मजबूत बनाने, पूरी दुनिया को इसके साथ जोड़ने के लिए हमारा प्रतिनिधिमंडल विदेश जा रहा है। ऑपरेशन सिंदूर के तहत सात सर्वदलीय प्रतिनिधिमंडल संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद के सदस्य देशों और अन्य साझेदार देशों का दौरा करेंगे। इन दलों का नेतृत्व कांग्रेस सांसद शशि थरूर, बीजेपी के रविशंकर प्रसाद और बैजयंत पांडा, जेडीयू के संजय झा, डीएमके की कनिमोझी और एनसीपी-एसपी की सुप्रिया सुले कर रहे हैं।

पाकिस्तान के झूठे आरोपों को भारत ने नकारा: रणधीर जायसवाल

नई दिल्ली, 21 मई। पाकिस्तान के अशांत बलूचिस्तान प्रांत के खुजदार में बुधवार को हुए विस्फोट में तीन बच्चों समेत छह लोगों की मौत हो गई। पाकिस्तान ने इस घटना में भारत की संलिप्तता का दावा किया है। पाकिस्तान की ओर किए जा रहे झूठे दावों का भारत ने खंडन किया है। विदेश मंत्रालय ने पाकिस्तान के आरोपों का पुरजोर खंडन करते हुए इन आरोपों को निराधार बताया है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने पाकिस्तान के आरोपों की निंदा करते हुए कहा कि पाकिस्तान अपने मुद्दों से ध्यान भटकाने के लिए इस तरह के हथकंडे अपनाता रहा है। भारत ने घटना में हुई मौतों पर संवेदना व्यक्त की है। विदेश मंत्रालय ने अपने बयान में कहा कि भारत आज खुजदार में हुई घटना में भारत की संलिप्तता के बारे में पाकिस्तान द्वारा लगाए गए निराधार आरोपों को खारिज करता है। भारत ऐसे सभी घटनाओं में जान गंवाने वालों के प्रति संवेदना व्यक्त करता है। हालांकि, आतंकवाद का वैश्विक केंद्र बनने की अपनी साख से ध्यान भटकाने और अपनी गंभीर विफलताओं को छिपाने की पाकिस्तान की यह आदत बन चुकी है कि वह अपने आंतरिक मामलों के लिए भारत को दोषी ठहराता है।

आतंकवादियों ने खुद दुनिया को दिया ऑपरेशन सिंदूर का सबूत: जगदीप धनखड़

कौमी पत्रिका
नरेश मल्होत्रा

पणजी, 21 मई। उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने बुधवार को गोवा के वास्को शहर में मुरमुगांव पोर्ट अथॉरिटी (एमपीए) की तरफ से आयोजित एक कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि आतंकियों ने खुद ही ऑपरेशन सिंदूर का सबूत पूरी दुनिया को दे दिया है। उन्होंने बताया कि जिन आतंकियों को इस ऑपरेशन में निशाना बनाया गया, उनके ताबूतों को पाकिस्तानी सेना, वहां के राजनेता और आतंकी संगठन खुद ले जा रहे थे। उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर के दौरान भारत की सटीक सैन्य कार्रवाई ने जैश-ए-मोहम्मद और लश्कर-ए-तैयबा को करारा जवाब दिया। यह एक वैश्विक संदेश है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बिहार की धरती से यह संदेश दिया कि अब आतंकवाद बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उपराष्ट्रपति ने कहा कि यह सैन्य कार्रवाई अंतरराष्ट्रीय सीमा के पार की गई थी, लेकिन भारत ने अपनी परंपराओं और मूल्यों का ध्यान रखते हुए केवल आतंकियों को ही निशाना बनाया। यह बहुत सुकून देने वाली बात है कि इस हमले में कोई आम नागरिक नहीं मारा गया। यह कार्रवाई भारत की नैतिकता के अनुरूप थी। उन्होंने यह भी कहा कि अब कोई भी इस ऑपरेशन के सबूत नहीं मांग रहा है। ऑपरेशन सिंदूर भारत की वह सैन्य कार्रवाई है जो 22 अप्रैल को जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी

हमले के बाद की गई थी। उस हमले में 26 लोग मारे गए थे। इसके जवाब में भारत ने इस महीने की शुरुआत में पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर (पीओके) और पाकिस्तान के अंदर मौजूद आतंकी ठिकानों को निशाना बनाया। कार्यक्रम में उपराष्ट्रपति ने भारत की आर्थिक और सामरिक मजबूती की भी बात की। उन्होंने कहा, भारत आज एक वैश्विक आर्थिक शक्ति और समुद्री ताकत बनकर उभर रहा है। शांति, विकास और स्थिरता के बिना यह संभव नहीं है। उन्होंने जोर देकर कहा कि भारत को विकसित राष्ट्र बनने के लिए प्रति व्यक्ति आय में आठ गुना बढ़ोतरी की ज़रूरत है। और इसके लिए शांति अनिवार्य है। उपराष्ट्रपति ने कहा, जब तक हमारे पास सुरक्षा, अर्थव्यवस्था और देश के प्रति प्रतिबद्धता नहीं होगी, तब तक शांति नहीं आ सकती। उपराष्ट्रपति धनखड़ ने अपने दौरे के दौरान मुरमुगांव पोर्ट पर तीन प्रमुख परियोजनाओं को राष्ट्र को समर्पित किया। जिसमें तीन मेगावॉट का सौर ऊर्जा संयंत्र, दो हार्बर मोबाइल क्रेन की व्यावसायिक शुरुआत और कोयला लदान के लिए एक ढका हुआ ड्रोन सिस्टम। इस मौके पर गोवा के राज्यपाल पी. एस. श्रीधरन पिल्लई, मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत, और केंद्रीय मंत्री श्रीपद नाइक भी उपस्थित थे।

ममता बनर्जी सरकार की क्रूरता हुई उजागर: सुधांशु

नई दिल्ली, 21 मई। भाजपा ने वक्फ (संशोधन) अधिनियम के खिलाफ विरोध प्रदर्शन के दौरान भड़की मुर्शिदाबाद हिंसा से निपटने के तरीके को लेकर ममता बनर्जी के नेतृत्व वाली पश्चिम बंगाल सरकार पर तीखा हमला किया। पार्टी सांसद सुधांशु त्रिवेदी ने बुधवार को उन्होंने कहा कि तथ्य-खोजी एसआईटी की रिपोर्ट से हिंदुओं के प्रति सरकार की क्रूरता का पता चला है। हिंसा के दौरान पुलिस की भूमिका पर सवाल उठाते हुए सुधांशु त्रिवेदी ने उन पर टीएमसी नेताओं की कार्रवाई की अनदेखी करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा, कुछ मीडिया रिपोर्टों के अनुसार, मुर्शिदाबाद हिंसा पर एसआईटी की रिपोर्ट ने स्पष्ट रूप से संकेत दिया है कि हिंदुओं को निशाना बनाकर हिंसा की गई थी और इसमें टीएमसी नेता शामिल थे और पुलिस का रवैया हिंसा को रोकने के बजाय टीएमसी नेताओं की कार्रवाई की अनदेखी करने वाला प्रतीत होता है। उन्होंने कहा, मुर्शिदाबाद से पहलगाम तक हिंदुओं को निशाना बनाकर उनके खिलाफ हिंसा का सिलसिला साफ तौर पर दिखाई दे रहा है। मुर्शिदाबाद हिंसा में जिस तरह से तथ्य सामने आ रहे हैं, उससे ममता बनर्जी सरकार की हिंदुओं के प्रति क्रूरता और कट्टरपंथियों के प्रति असीम लगाव का पता चलता है। यह तब हुआ जब कलकत्ता उच्च न्यायालय की तरफ से गठित तथ्य-खोजी समिति ने पश्चिम बंगाल के मुर्शिदाबाद में हुई हिंसा पर अपनी रिपोर्ट पेश की, जिसमें बताया गया कि हिंसा के दौरान बेतबोना गांव में 113 घर बुरी तरह प्रभावित हुए। इसमें कहा गया कि अधिकांश लोगों ने मालदा में शरण ली थी, लेकिन बेतबोना गांव में पुलिस प्रशासन ने सभी को वापस लौटने पर मजबूर कर दिया। रिपोर्ट में कहा गया, हमले स्थानीय पार्षद की तरफ से निर्देशित किए गए थे, और कहा कि स्थानीय पुलिस पूरी तरह से निष्क्रिय और अनुपस्थित थी। रिपोर्ट में आगे कहा गया कि लोग अपनी सुरक्षा के लिए स्थायी बीएसएफ कैंप और केंद्रीय सशस्त्र बल चाहते हैं। रिपोर्ट में कहा गया है, पश्चिम बंगाल पुलिस ने कोई जवाब नहीं दिया। बेतबोना के ग्रामीण ने शुक्रवार को शाम चार बजे और शनिवार को शाम चार बजे फोन किया, लेकिन पुलिस ने फोन नहीं उठाया। रिपोर्ट में आगे कहा गया है, एक आदमी गांव में वापस आया और उसने देखा कि किन घरों पर हमला नहीं हुआ है और फिर बदमाशों ने आकर उन घरों में आग लगा दी। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि बदमाशों ने पानी का कनेक्शन काट दिया ताकि आग को पानी से न बुझाया जा सके। इसमें कहा गया है, बदमाशों ने घर के सभी कपड़ों को मिट्टी के तेल से जला दिया और घर की महिला के पास तन ढकने के लिए कपड़े नहीं थे। रिपोर्ट में हरगोविंद दास और उनके बेटे चंदन दास की हत्या का जिक्र करते हुए कहा गया है, उन्होंने घर का मुख्य दरवाजा तोड़ दिया और उसके बेटे और उसके पति को ले गए और उनकी पीठ पर कुल्हाड़ी से वार किया।

हंगरी ने अंतरराष्ट्रीय आपराधिक न्यायालय से वापसी को दी मंजूरी, यूरोपीय संघ में पहला देश बना

एजेंसी
बुडापेस्ट। हंगरी की राष्ट्रीय विधानसभा ने अंतरराष्ट्रीय आपराधिक न्यायालय (आईसीसी) से देश की वापसी को मंजूरी दे दी है। यह घोषणा विदेश मंत्री पीटर सिज्जार्टो ने की। यह प्रस्ताव 134 मतों के समर्थन, 37 विरोध और 7 तटस्थ मतों के साथ पारित हुआ। अब सरकार औपचारिक रूप से संयुक्त राष्ट्र महासचिव को इस निर्णय की सूचना देगी क्योंकि आईसीसी की स्थापना करने वाले रोम संविधि के अनुसार, वापसी की औपचारिक सूचना संयुक्त राष्ट्र महासचिव को ही देनी होती है। फेसबुक पेज पर एक वीडियो संदेश में विदेश मंत्री सिज्जार्टो ने बताया कि हंगरी ने आईसीसी की स्थापना में सक्रिय भूमिका निभाई थी। देश ने 1999 में रोम संविधि पर हस्ताक्षर किए थे और 2001 में इसे अनुमोदित किया था। हालांकि, उन्होंने यह भी कहा कि हाल की घटनाओं के चलते न्यायालय की निष्पक्षता और विश्वसनीयता पर गंभीर सवाल उठे हैं, जो इस निर्णय का प्रमुख कारण हैं। गौरतलब है कि अप्रैल की शुरुआत में, जब इजराइली प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू हंगरी के दौरे पर थे, तब हंगरी ने आईसीसी से बाहर निकलने की योजना की घोषणा की थी।

ब्रिटेन ने इजराइल के साथ मुक्त व्यापार वार्ता को किया निलंबित, वेस्ट बैंक में हिंसक बस्तियों पर लगाए प्रतिबंध

लंदन। ब्रिटेन सरकार ने इजराइल के खिलाफ कड़ा रुख अपनाते हुए उसके साथ चल रही मुक्त व्यापार वार्ता को निलंबित कर दिया और वेस्ट बैंक में हिंसक यहूदी बस्तियों पर नए प्रतिबंधों की घोषणा की। यह कदम गाजा में इजराइल की सैन्य कार्रवाई और लगभग तीन महीने से जारी आपूर्ति नाकेबंदी के विरोधस्वरूप उठाया गया है, जिससे भुखमरी की चेतावनियां सामने आई हैं। ब्रिटेन के विदेश मंत्री डेविड लैमी ने गाजा की स्थिति को निंदनीय बताया और कहा कि जब तक इजराइली सरकार वेस्ट बैंक और गाजा में घोर नीतियों का पालन कर रही है, तब तक व्यापार वार्ताओं को जारी रखना असंभव है। उन्होंने कहा, दुनिया देख रही है। इतिहास इसका मूल्यांकन करेगा। सहायता रोकना, युद्ध का विस्तार करना और सहयोगियों की चिंताओं को नजरअंदाज करना- यह सब अस्वीकार्य है और इसे तुरंत रोका जाना चाहिए। ब्रिटेन, फ्रांस और कनाडा ने सोमवार को एक संयुक्त बयान में गाजा युद्ध और वेस्ट बैंक में इजराइली कार्रवाई की तीव्र आलोचना की थी। इसके अगले ही दिन ब्रिटेन ने वेस्ट बैंक में तीन व्यक्तियों, दो अवैध बस्ती केंद्रों और दो हिंसा को समर्थन देने वाले संगठनों पर प्रतिबंधों की घोषणा की।

जेलेंस्की ने यूरोपीय संघ के 17वें प्रतिबंध पैकेज को बताया सही दिशा में कदम, रूस पर और कड़े दबाव की वकालत

कीव। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने यूरोपीय आयोग की अध्यक्ष उर्सुला वॉन डेर लेयेन और पूरे यूरोपीय संघ(ईयू) को रूस के खिलाफ 17वें प्रतिबंध पैकेज के लिए धन्यवाद दिया है। उन्होंने इसे सही दिशा में एक अहम कदम करार दिया है। जेलेंस्की ने सोशल मीडिया मंच एक्स पर पोस्ट कर कहा, यह जरूरी है कि रूस के टैंकर बेड़े पर कड़े प्रतिबंध लगाए जाएं क्योंकि यही जहाज उस युद्ध को आर्थिक समर्थन देते हैं जो मासूमों की हत्या का कारण बन रहा है। साथ ही, रूस द्वारा अपने सैन्य उद्योग को मजबूत करने के लिए इस्तेमाल की जा रही सभी योजनाओं पर भी कठोर नियंत्रण होना चाहिए। उन्होंने कहा कि जितना अधिक दबाव रूस पर डाला जाएगा, उतनी ही संभावनाएं होंगी कि वह वास्तविक शांति की दिशा में कदम बढ़ाए। जेलेंस्की ने यह भी बताया कि उन्होंने उर्सुला वॉन डेर लेयेन से यूरोपीय संघ के 18वें प्रतिबंध पैकेज की तैयारियों पर भी विस्तार से बातचीत की है। उन्होंने कहा कि रूसी तेल, ऊर्जा व्यापार का ढांचा, बैंकिंग प्रणाली और वित्तीय योजनाएं, ये वे क्षेत्र हैं जो रूस को सबसे अधिक नुकसान पहुंचाते हैं। इसीलिए ये शांति स्थापना में सबसे बड़ा योगदान भी देते हैं।

यूरोपीय संघ और ब्रिटेन ने रूस की 'शैडो फ्लीट' पर नए प्रतिबंध लगाए

ब्रसेल्स/लंदन। रूस-यूक्रेन युद्ध के चलते लगाए गए पश्चिमी प्रतिबंधों को दरकिनार करने के प्रयासों पर कड़ा प्रहार करते हुए यूरोपीय संघ (ईयू) और ब्रिटेन ने रूस की 'शैडो फ्लीट' (छद्म तेल टैंकरों के बेड़े) पर नए और कठोर प्रतिबंधों की घोषणा की है। इन प्रतिबंधों का उद्देश्य रूस की ऊर्जा आपूर्ति से होने वाली आय को सीमित करना है, जो युद्ध को आर्थिक रूप से संबल देती रही है। यूरोपीय संघ ने 189 जहाजों को सीधे निशाने पर लिया है, जो कथित रूप से रूस से तेल और गैस अवैध रूप से पश्चिमी बाजारों तक पहुंचाते हैं। इन जहाजों को प्रतिबंधित कर दिया गया है और साथ ही कई रूसी अधिकारियों, कंपनियों और सहयोगी संस्थाओं पर भी संपत्ति जब्ती और यात्रा प्रतिबंध लगाए गए हैं। ईयू के विदेश नीति प्रमुख काजा कैलास ने कहा कि राष्ट्रपति पुतिन शांति की बातें करते हैं, लेकिन उनके कार्य इसके विपरीत हैं।

बलूचिस्तान में आर्मी स्कूल की बस पर आत्मघाती हमला, पांच की मौत

एजेंसी
क्वेटा। पाकिस्तान के अशांत प्रांत बलूचिस्तान में बुधवार को हुए आत्मघाती आतंकी हमले में पांच लोगों की जान चली गई और 38 से अधिक बच्चे घायल हो गए। हमलावर ने आर्मी पब्लिक स्कूल को निशाना बनाया। फिलहाल किसी भी आतंकी समूह या संगठन ने हमले की जिम्मेदारी नहीं ली है। अल जजीरा चैनल की खबर के अनुसार खुजदार के सरकारी अधिकारी यासिर इकबाल दश्ती ने बताया कि बुधवार को हुए आतंकी हमले में कम से कम पांच लोगों की मौत हो गई और 38 बच्चे घायल हो गए। उन्होंने कहा कि बस सुबह बच्चों को लेकर स्कूल जा रही थी। तभी उसे निशाना बनाया गया। सेना ने बयान में कहा कि हमले में कम से कम तीन बच्चे और दो वयस्क मारे गए। गृहमंत्री मोहसिन नकवी ने खुजदार के जीरो पॉइंट

इलाके के पास हुए हमले की निंदा की और मारे गए लोगों के प्रति गहरा दुख और शोक जताया है। उन्होंने कहा कि दुश्मन ने मासूम बच्चों पर बर्बरता से हमला किया। स्कूल बस पर हमला देश में अस्थिरता पैदा करने के लिए दुश्मन की एक जघन्य साजिश है। अधिकारियों ने कहा कि विस्फोट बहुत घातक है। इसलिए मरने वालों की संख्या बढ़ सकती है। फिलहाल हमले की जिम्मेदारी किसी ने नहीं ली है। खनिज और प्राकृतिक संसाधनों से समृद्ध बलूचिस्तान प्रांत में सरकार और जातीय बलूच अलगाववादियों के बीच दशकों से संघर्ष चल रहा है। आज का यह हमला बलूचिस्तान के किल्लाह अब्दुल्लाह के एक बाजार के पास कार बम विस्फोट में चार लोगों की मौत के कुछ दिनों बाद हुआ है। इससे पहले बलूचिस्तान लिबरेशन आर्मी के लड़ाकों ने मार्च में बलूचिस्तान में एक ट्रेन को हाईजैक कर 33 लोगों को मार डाला था। इनमें से ज्यादातर सैनिक थे। दिसंबर 2014 में सशस्त्र समूह तहरीक-ए-तालिबान पाकिस्तान (टीटीपी) ने खैबर पख्तूनख्वा प्रांत के पेशावर में आर्मी पब्लिक स्कूल को निशाना बनाया था। इसमें 140 से अधिक बच्चे मारे गए थे।

नेपाल सरकार 500 और 1000 नोट पर छापेगी विवादित नक्शा

एजेंसी
काठमांडू। नेपाल राष्ट्र बैंक के नवनियुक्त गवर्नर विश्व पौडेल ने बुधवार को अपना कार्यभार संभाल लिया है। उन्होंने चार्ज लेते ही 500 और 1000 नोट पर विवादित नक्शा छापने के फैसले पर हस्ताक्षर किये हैं। नेपाल सरकार ने विश्व पौडेल को नेपाल राष्ट्र बैंक का गवर्नर नियुक्त किया है।शाम को कैबिनेट बैठक में पौडेल को गवर्नर बनाने का फैसला लिया गया। इसके बाद बुधवार को सुबह शपथग्रहण के बाद पौडेल ने अपना कार्यभार संभाला है। उन्होंने अपने पहले निर्णय में ही विवादित नक्शे सहित का नया नोट छापने के निर्णय पर हस्ताक्षर किया है। इस निर्णय पर हस्ताक्षर करते हुए नवनियुक्त गवर्नर पौडेल ने कहा कि नए नोट की कमी नहीं हो, इसलिए इसका निर्णय किया गया है। विवादित नक्शे के बारे में उन्होंने कहा कि जब देश के संविधान में नए नक्शे के साथ संशोधन हो गया है और नेपाल सरकार ने उसी नक्शे के साथ नए नोट छापने का फैसला कर लिया है, तो फिर उसे नहीं रोक जा सकता है।

टेक्सास में भारतीय मूल के उद्यमी की बस में नृशंस हत्या, आरोपित भारतीय नागरिक गिरफ्तार

एजेंसी
ऑस्टिन (टेक्सास)। अमेरिका के टेक्सास राज्य की राजधानी ऑस्टिन में एक भयावह घटना में भारतीय मूल के 30 वर्षीय उद्यमी अक्षय गुप्ता की एक सार्वजनिक बस में बेरहमी से हत्या कर दी गई। घटना 14 मई की शाम उस समय हुई जब गुप्ता बस में सफर कर रहे थे।

पुलिस के अनुसार, उन पर एक अन्य भारतीय नागरिक ने अचानक हमला कर दिया। अक्षय गुप्ता एक स्वास्थ्य-तकनीक स्टार्टअप के सह-संस्थापक थे और ऑस्टिन में सक्रिय उद्यमियों में शामिल थे। ऑस्टिन पुलिस विभाग के मुताबिक, उन्हें एक बस में चाकू से हमला किए जाने की सूचना मिली थी। घटनास्थल पर पहुंचने पर गुप्ता को गंभीर चोटों के साथ पाया गया। हालांकि प्राथमिक उपचार और जीवन रक्षक प्रयास किए गए, लेकिन उन्हें घटनास्थल पर ही मृत घोषित कर दिया गया। इस हमले का आरोपित 31 वर्षीय दीपक कंडेल नामक व्यक्ति है, जो भारतीय मूल का ही है और फिलहाल बेघर था। जांच में सामने

आया कि वह बस में अक्षय के पास बैठा था और बिना किसी उकसावे के उसने उनकी गर्दन पर बुचर स्टाइल चाकू से हमला कर दिया। स्थानीय समाचार चैनल केएक्सएएन के अनुसार, बस में लगे सीसीटीवी फुटेज में गुप्ता को चुपचाप बैठे हुए देखा गया, तभी आरोपित ने अचानक चाकू निकालकर हमला कर दिया। हमले के बाद बस रुकवाई गई और कंडेल अन्य यात्रियों के साथ बाहर निकलकर भाग गया। पुलिस ने उसे कुछ ही देर में हिरासत में ले लिया। पूछताछ में कंडेल ने कहा कि उसने गुप्ता पर इसलिए हमला किया क्योंकि वह उसके चाचा जैसा दिख रहा था। कंडेल को प्रथम श्रेणी हत्या के आरोप में ट्रैविस काउंटी जेल में बंद किया गया है।

पनामा सम्मेलन में यूएन का स्पष्ट संदेश- आर्थिक विकास के लिए जरूरी है नई राष्ट्रीय जलवायु योजना

एजेंसी
पनामा सिटी। संयुक्त राष्ट्र के जलवायु परिवर्तन कार्यकारी सचिव साइमन स्टीएल ने नेचर समिट 2025 में कहा कि मौजूदा वैश्विक आर्थिक अनिश्चितता, व्यापार युद्ध और भौगोलिक बदलावों के बीच अब समय आ गया है कि देश अपनी राष्ट्रीय जलवायु योजनाओं (एनडीसी) को नवीनीकृत करें और उन्हें आर्थिक विकास से जोड़ें। एनडीसी (नेशनली डिटरमाइंड कंट्रीब्यूशन) किसी देश द्वारा जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए निर्धारित किए गए लक्ष्य, नीतियां और उपाय होते हैं। अब तक संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन फ्रेमवर्क कन्वेंशन (यूएनएफसीसीसी) के 195 सदस्य देशों में से 178 देश सीओपी30 की तैयारी के तहत अपनी नई योजनाएं प्रस्तुत करने की तैयारी कर चुके हैं। साइमन स्टीएल ने कहा कि अब हमें ऐसी योजनाओं की जरूरत है जो केवल उत्सर्जन में कटौती न करें, बल्कि नए उद्योगों को बढ़ावा दें, रोजगार के अवसर बढ़ाएं और प्रकृति की रक्षा करते हुए लोगों के लिए बेहतर भविष्य सुनिश्चित करें। उन्होंने यह भी चेतावनी दी कि अगर जलवायु संकट पर तुरंत कार्रवाई नहीं की गई, तो इसकी आर्थिक और मानवीय लागत कहीं अधिक होगी।

सम्मेलन में स्टीएल ने पनामा नहर का उल्लेख करते हुए बताया कि जल स्तर में कमी के कारण मालवाहक जहाज़ों की आवाजाही धीमी हो गई है, जिससे वैश्विक व्यापार पर असर पड़ा है। इसका सीधा प्रभाव आम लोगों की जेब पर पड़ रहा है, वस्तुएं महंगी हो रही हैं, आपूर्ति बाधित हो रही है और कुछ क्षेत्रों में तो जीवनरक्षक दवाएं भी समय पर नहीं पहुंच पा रही हैं। उन्होंने कहा, सूखा और जल संकट अब केवल पर्यावरणीय संकट नहीं हैं, यह आर्थिक और मानवीय आपदा बन चुके हैं। स्टीएल ने जोर देते हुए कहा कि जलवायु नीति को व्यापार और निवेश का उपकरण बनाकर देखा जाना चाहिए। इससे सरकारों, बाजारों और निवेशकों को स्पष्ट संकेत मिलते हैं कि वे सतत भविष्य के लिए गंभीर निवेश करें। उन्होंने कहा कि ÷जलवायु योजनाओं को अब एक अलग विषय के तौर पर नहीं, बल्कि आर्थिक पुनर्निर्माण के केंद्र के रूप में देखा जाना चाहिए। यदि हम 02 ट्रिलियन डॉलर के स्वच्छ ऊर्जा बाजार का लाभ उठाना चाहते हैं, तो सरकारों, निजी क्षेत्रों और आम नागरिकों की सक्रिय भागीदारी जरूरी है। पनामा नहर भारत के लिए भी व्यापारिक दृष्टि से बेहद अहम है, क्योंकि यह भारत को अमेरिका, यूरोप और प्रशांत क्षेत्र से जोड़ने वाला सबसे छोटा समुद्री मार्ग है। इससे भारतीय निर्यात को प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त मिलती है, लेकिन नहर की बिगड़ती स्थिति से भारतीय उद्योगों और आपूर्ति श्रृंखला पर भी खतरा मंडरा रहा है।

कान्स फिल्म फेस्टिवल में करण-ईशान की एंट्री

एजेंसी
कान्स। नीरज घेवन के निर्देशन में बनी फिल्म 'होमबाउंड' का प्रीमियर 78वें कान्स फिल्म फेस्टिवल में होने जा रहा है। इससे पहले फिल्म के कलाकार जाह्नवी कपूर, ईशान खट्टर और विशाल

जेठवा रेड कार्पेट पर अपने स्टाइलिश अंदाज में नजर आए और सभी का ध्यान खींचा। वहीं, फिल्म के निर्माता करण जौहर भी कान्स 2025 में पहुंचे और अपने खास लुक से महफिल लूट ली। इस मौके पर करण जौहर का लुक सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है। जानकारी के मुताबिक, उनका यह शानदार आउटफिट मशहूर डिजाइनर मनीष मल्होत्रा ने तैयार किया है। कान्स 2025 में करण जौहर ने अपने स्टाइलिश अंदाज से सबका ध्यान खींच लिया। उन्होंने सफेद शर्ट और काली पैंट के साथ सफेद रंग का लंबा कोट पहना, जिसने उनके लुक को एक एलिगेंट टच दिया। करण का यह रॉयल लुक लोगों को खूब भा रहा है और सोशल मीडिया पर भी इसकी जमकर चर्चा हो रही है। वहीं, ईशान खट्टर इस खास मौके पर महरून रंग के आउटफिट में नजर आए और अपने डैशिंग लुक से फैंस का दिल जीत लिया। गौरतलब है कि कान्स फिल्म फेस्टिवल 2025 की शुरुआत 13 मई को हुई थी और यह प्रतिष्ठित आयोजन 24 मई तक चलेगा।

ढाका साउथ सिटी कॉरपोरेशन के विभागों में जड़ा ताला, प्रदर्शन

एजेंसी
ढाका। बांग्लादेश की राजधानी में आज दोपहर ढाका साउथ सिटी कॉरपोरेशन (डीएससीसी) के कर्मचारियों ने अपने मुख्यालय नगर भवन के समक्ष विरोध प्रदर्शन किया। उन्होंने मांग की कि बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी (बीएनपी) नेता इशराक हुसैन को मेयर के रूप में बहाल किया जाए। इशराक हुसैन की ताजपोशी कानूनी दांव-पेंच की वजह से नहीं हो पा रही है। द डेली स्टार अखबार के अनुसार, पूर्वाह्न करीब 11 बजे शुरू हुए इस विरोध प्रदर्शन में डीएससीसी कार्यकर्ताओं ने कई विभागों के कार्यालयों में ताले लगा दिए। इस वजह से सार्वजनिक सेवा कार्य ठप हो गया। इससे पहले सुबह 10:30 बजे प्रदर्शनकारी राजधानी के मत्स्य भवन और जटिया प्रेस क्लब के पास एकत्र हुए। उन्होंने इशराक को बिना देरी के डीएससीसी मेयर के रूप में शपथ दिलाने की

अपनी मांग दोहराई। सैकड़ों प्रदर्शनकारी दोपहर करीब 12:30 बजे मत्स्य भवन चौराहे पर चले गए। इससे इलाके में वाहनों की आवाजाही बंद हो गई। इस आंदोलन को सफाई कर्मचारी और श्रमिक संघ, परिवहन चालक और श्रमिक संघ, विद्युत श्रमिक कल्याण संघ और चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी कल्याण संघ का समर्थन हासिल है। यूनियन के एक प्रतिनिधि ने चेतावनी दी कि अगर मांग पूरी नहीं की गई तो कचरा प्रबंधन, परिवहन संचालन और बिजली से संबंधित सेवाओं सहित सभी नागरिक सेवाओं को निलंबित किया जाएगा। इशराक के समर्थक 14 मई से नगर भवन के सामने प्रदर्शन कर रहे हैं। ढाका साउथ सिटी कॉरपोरेशन के पांच कर्मचारी यूनियनों ने आज सुबह 10 बजे तक इशराक को मेयर घोषित न किए जाने तक हड़ताल पर जाने की घोषणा की है। 27 मार्च को ढाका के प्रथम संयुक्त जिला न्यायाधीश और निर्वाचन न्यायाधिकरण ने बीएनपी विदेश मामलों की समिति के सदस्य इशराक हुसैन को डीएससीसी का वैध मेयर घोषित किया। इस फैसले के बाद चुनाव आयोग ने 27 अप्रैल को अधिसूचना भी जारी की। इस अधिसूचना को हाई कोर्ट में चुनौती देने से इशराक को शपथ नहीं दिलाई जा सकी।

अमेरिका के मशहूर टेलीविजन अभिनेता जॉर्ज वेंड्ट का 76 वर्ष की आयु में निधन

एजेंसी
सैकरामेंटो (कैलिफोर्निया)। संयुक्त राज्य अमेरिका के मशहूर टेलीविजन अभिनेता जॉर्ज वेंड्ट (76) का यहां निधन हो गया। उन्होंने कैलिफोर्निया के स्टूडियो सिटी में अपने घर पर अंतिम सांस ली। अभिनेता जॉर्ज वेंड्ट को टेलीविजन पर प्रसारित हास्य धारावाहिक चीयर्स में नॉर्म पीटरसन की भूमिका के लिए याद किया जाता है। न्यूज के अनुसार, सिटकॉम के चीयर्स धाराविहक में बीयर पीने वाले एवरीमैन नॉर्म पीटरसन की भूमिका के लिए उन्हें लगातार छह प्राइम टाइम एमी अवार्ड प्राप्त हुए। उनके प्रवक्ता ज्योफ चेड्डी ने उनकी मृत्यु की पुष्टि की। उन्होंने चार दशक से अधिक समय तक टेलीविजन इंडस्ट्री में पूरी धमक से काम किया। जॉर्ज वेंड्ट लगभग 170 से अधिक धारावाहिकों

में नजर आए। परिवार ने बयान में कहा है कि वह बहुत प्यारे इंसान थे। उन्हें वह कभी नहीं भूल सकते। वेंड्ट टेलीविजन की दुनिया के सबसे पहचाने जाने वाले चेहरों में से एक थे। उनका किरदार नॉर्म एक खुशमिजाज बीयर प्रेमी का था। शिकागो के मूल निवासी वेंड्ट ने अपना करियर द सेकंड सिटी कॉमेडी थियेटर से शुरू किया था। वेंड्ट ने मिसौरी के कैनसस सिटी के रॉकहर्स्ट कॉलेज से अर्थशास्त्र की पढ़ाई की। वेंड्ट को 1970 के दशक के अंत और 1980 के दशक की शुरुआत में हार्ट टू हार्ट और मेकिंग द ग्रेड जैसे शो में अतिथि भूमिकाओं में लिया गया। 1982 में उन्हें चीयर्स में बड़ा ब्रेक मिला। चीयर्स का प्रसारण 1993 तक हुआ। इसमें उनके सह कलाकारों में टेड डैनसन, रिया पर्लमैन, वुडी हैरेलसन, क्रिस्टी एली, शेली लॉन्ग और केल्सी ग्रामर रहे हैं। डैनसन ने कहा कि यकीन नहीं हो रहा कि वेड्स नहीं रहे। हम उन्हें कभी नहीं भुला सकते। उन्होंने कई फिल्मों में भी काम किया और छोटे-छोटे पलों को भी खास बनाया। 1994 की फिल्म द लिटिल रास्कल्स में वेंड्ट ने लकड़ी बेचने वाले एक व्यक्ति की भूमिका निभाई और शोहरत बटोरी।

इजराइल का लक्ष्य हमास के आतंकी पंजों से 58 बंधकों को छुड़ाना

एजेंसी
तेल अवीव। इजराइल सुरक्षा बल (आईडीएफ) ने कहा है कि उसका पहला लक्ष्य फिलिस्तीन के आतंकी समूह हमास के कब्जे से 58 बंधकों को छुड़ाना है। इसके लिए भले ही चाहे जो करना पड़े। आईडीएफ ने एक्स पर कहा कि उसकी स्थापना 77 साल पहले स्पष्ट मिशन के तौर पर की गई थी। आईडीएफ ने कहा कि सात अक्टूबर, 2023 को इजराइल ने अपने इतिहास के सबसे खूनी हमले का अनुभव किया। हमारे नागरिकों का नरसंहार किया गया। महिलाओं से बलात्कार किया गया। लोगों को जिंदा फूंक दिया गया।बंधक बना लिया गया। उनमें से 58 अभी भी गाजा में हमास के आतंकवादियों के कब्जे में हैं। इन लोगों को मुक्त कराना आईडीएफ की पहली प्राथमिकता है। आईडीएफ ने एक अन्य पोस्ट में जानकारी दी है कि हमारे सुरक्षा बलों ने हमास के मिसाइल और रॉकेट

सरणी के कमांडर मोआताज देब को उत्तरी गाजा में ढेर कर दिया। आईडीएफ ने पिछले दिनों में गाजा में 100 से अधिक आतंकवादी ठिकानों पर हमला किया है। इन्हीं हमलों में मोआताज देब को मार गिराया गया। फिलिस्तीन की न्यूज वाफा के अनुसार, मंगलवार शाम वेस्ट बैंक के शहर रामल्लाह के उत्तर-पश्चिम के बेतिल्लू गांव में इजराइली सेना की गोलीबारी में तीन फिलिस्तीनी घायल हो गए। इसके अलावा गांव के बाहरी इलाके में एड-दाहदर क्षेत्र में कई घरों पर हमला किया। ग्रामीणों पर गोलियां चलाईं। घायलों को रामल्लाह सरकारी अस्पताल ले जाया गया।

जनरल असीम मुनीर को फील्ड मार्शल रैंक पर प्रमोशन, पाकिस्तान सरकार का बड़ा फैसला

एजेंसी
इस्लामाबाद। पाकिस्तान सरकार ने सेना प्रमुख जनरल असीम मुनीर को देश की सेना के सर्वोच्च सैन्य पद फील्ड मार्शल के रूप में पदोन्नत किया है। प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ की अध्यक्षता में हुई कैबिनेट बैठक में इस प्रस्ताव को मंजूरी दी गई। जनरल मुनीर पाकिस्तान के इतिहास में इस रैंक पर पहुंचने वाले दूसरे सैन्य अधिकारी बन गए हैं। इससे पहले फील्ड मार्शल का ओहदा पूर्व राष्ट्रपति अयूब खान को प्राप्त हुआ था। यह निर्णय ऐसे समय में लिया गया है जब हाल ही में भारत द्वारा चलाए गए ऑपरेशन सिंदूर के दौरान पाकिस्तान को भारी सैन्य नुकसान उठाना पड़ा है। विश्लेषकों का मानना है

समुद्री आतंकवाद-लुटेरों पर भारत और संयुक्त राष्ट्र प्रमुख ने जताई चिंता

एजेंसी
संयुक्त राष्ट्र। भारत के स्थायी प्रतिनिधि पी हरीश ने कहा कि समुद्र में आतंकवाद का मुकाबला करना और समुद्री सुरक्षा सुनिश्चित करना भारत की राष्ट्रीय सुरक्षा और आर्थिक हितों के लिए महत्वपूर्ण है। हरीश ने कहा, भारत समुद्री सुरक्षा और आतंकवाद का मुकाबला करना अपनी राष्ट्रीय सुरक्षा और आर्थिक हितों के लिए महत्वपूर्ण मानता है। उन्होंने आगे कहा, लेकिन भारत की समुद्री सुरक्षा रणनीति व्यापक और बहुआयामी है, जो पारंपरिक और गैर-पारंपरिक खतरों–आतंकवाद, समुद्री डकैती, तस्करी, मानव तस्करी और अवैध मछली पकड़ने–का सामना करती है। आतंकवाद और समुद्री डकैती से होने वाले खतरे अन्य लोगों के लिए भी चिंता का विषय थे, जिन्होंने समुद्री सुरक्षा को मजबूत करने पर सुरक्षा परिषद की खुली बहस में बात की। महासचिव एंटोनियो गुटेरेस ने कहा कि कोई भी देश समुद्री डकैती, सशस्त्र डकैती, तस्करी और संगठित अपराध से लेकर शिपिंग, अपतटीय प्रतिष्ठानों और महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचे के खिलाफ विनाशकारी कृत्यों और समुद्री क्षेत्र में आतंकवाद के संकटों से अछूता नहीं है। उन्होंने चेताया, और समस्या और भी बदतर होती जा रही है। सत्र की अध्यक्षता करते हुए ग्रीस के प्रधानमंत्री किरियाकोस मित्सोटाकिस (जो इस महीने परिषद की अध्यक्षता कर रहे हैं) ने तस्करी, आतंकवाद, समुद्री डकैती जैसे विषम समुद्री खतरों के बारे में इसी तरह की चेतावनी दी। हरीश ने कहा, भारत की समुद्री सुरक्षा रणनीति अपने लंबे समुद्र तट और समुद्री मार्गों की सुरक्षा के लिए मजबूत निगरानी, प्रभावी समन्वय और त्वरित प्रतिक्रिया क्षमताओं पर केंद्रित है। साथ ही, उन्होंने कहा कि नई दिल्ली का दृष्टिकोण मजबूत रक्षा क्षमताओं, क्षेत्रीय कूटनीति, अंतर्राष्ट्रीय सहयोग और घरेलू बुनियादी ढांचे के विकास को संतुलित करता है। उन्होंने कहा कि यह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के महासागर के दृष्टिकोण पर आधारित है, जो क्षेत्रों में सुरक्षा और विकास के लिए पारस्परिक और समग्र उन्नति का संक्षिप्त नाम है। उन्होंने कहा कि यह समुद्र में सुरक्षा और सहयोग को बढ़ावा देता है और इसे वैश्विक स्तर पर लागू किया जा सकता है। उदाहरण के तौर पर, उन्होंने पश्चिमी अरब सागर में शिपिंग हमलों और समुद्री डकैती के लिए भारतीय नौसेना की प्रतिक्रिया का हवाला दिया। बताया कि भारतीय नौसेना ने पश्चिमी अरब सागर में 35 से अधिक जहाजों की तैनाती की, 30 घटनाओं का जवाब दिया और 1,000 से अधिक बोर्डिंग ऑपरेशन किए, जिससे सैकड़ों नाविकों और करोड़ों डॉलर के व्यापारिक जहाजों को बचाया गया। उन्होंने कहा कि इनसे लगभग 520 चालक दल के सदस्यों और विभिन्न लोगों की जान बच गई और 312 व्यापारी जहाजों की रक्षा हुई, जिनमें 11.9 मिलियन टन से अधिक माल था, जिसका मूल्य 5.3 बिलियन डॉलर से अधिक था। भारत की नौसेना हूती विद्रोहियों के हमलों से जहाजों की रक्षा करने और लाल सागर क्षेत्र में प्रभावित जहाजों के चालक दल को बचाने के साथ-साथ समुद्री डाकुओं से सुरक्षा करने में सक्रिय थी।

उन्होंने कहा कि पिछले साल जब टाइफून यागी ने हमला किया था, तब भारत ने म्यांमार, लाओस और वियतनाम में राहत अभियान चलाए थे। हरीश ने कहा कि भारत समुद्री सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए अन्य देशों के साथ भी काम करता है, क्षेत्रीय और वैश्विक स्तर पर संयुक्त नौसैनिक अभ्यासों में भाग लेता है।

कौमी पत्रिका
संपादक-गुरचरन सिंह बब्बर
स्वामी मुद्रक एवं प्रकाशक, गुरचरन सिंह बब्बर ने कौमी पत्रिका प्रिंटिंग प्रेस, सेक्टर ए-4/ए-144 इंडस्ट्रीयल एरिया ट्रोनिका 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.qaumipatrika.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

प्रधानमंत्री ने जर्मनी के चांसलर का पदभार ग्रहण करने पर फ्रेडरिक मर्ज़ को बधाई दी

एजेंसी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने जर्मनी के नवनिर्वाचित चांसलर फ्रेडरिक मर्ज़ से फोन पर बात की और उनको पदभार ग्रहण करने पर बधाई दी। इस दौरान प्रधानमंत्री मोदी ने भारत और जर्मनी के बीच रणनीतिक साझेदारी को और मजबूत करने की प्रतिबद्धता दोहराई।प्रधानमंत्री मोदी और चांसलर मर्ज़ ने बातचीत के दौरान क्षेत्रीय और वैश्विक विकास पर विचारों का आदान-प्रदान किया और आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में एकजुट होने पर सहमति व्यक्त की। प्रधानमंत्री मोदी ने एक्स पोस्ट में कहा कि चांसलर फ्रेडरिक मर्ज़ से बात की और उन्हें पदभार ग्रहण करने पर बधाई दी। भारत और जर्मनी के बीच रणनीतिक साझेदारी को और मजबूत करने की हमारी प्रतिबद्धता को दोहराया। क्षेत्रीय और वैश्विक विकास पर विचारों का आदान-प्रदान किया। हम आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में एकजुट हैं।

रवनीत बिट्टू का भगवंत मान पर हमला, आप नेताओं की नियुक्तियों पर उठाया सवाल

नई दिल्ली। रेलवे और खाद्य प्रसंस्करण उद्योग राज्य मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू ने पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान पर निशाना साधते हुए दिल्ली के आम आदमी पार्टी (आप) नेताओं को पंजाब के महत्वपूर्ण प्रशासनिक पदों पर नियुक्त किए जाने को लेकर कड़ी आपत्ति जताई। उन्होंने इन नियुक्तियों को तुरंत रद्द करने की मांग की। केंद्रीय मंत्री ने आरोप लगाया कि भगवंत मान अब सिर्फ आप प्रमुख अरविंद केजरीवाल की कठपुतली बनकर रह गए हैं और उन्होंने पंजाब की स्वायत्तता को पूरी तरह से गिरवी रख दिया है। उन्होंने विशेष रूप से रीना गुप्ता को पंजाब प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की चेयरपर्सन और दीपक चौहान को पंजाब लार्ज इंडस्ट्रियल डेवलपमेंट बोर्ड का चेयरमैन बनाए जाने को लेकर नाराजगी जताई। उन्होंने कहा कि दोनों नेता न तो पंजाबी हैं और न ही पंजाब के हितों से कोई जुड़ाव रखते हैं। बिट्टू ने कहा, रीना गुप्ता ने अतीत में खुलेआम पंजाब के किसानों और उद्योगों को दिल्ली में प्रदूषण का दोषी ठहराया है। अब वही महिला उस संस्था की प्रमुख बन गई हैं, जो इन्हीं किसानों और उद्योगों का भविष्य तय करेगी। यह पंजाब के साथ विश्वासघात है। उन्होंने रीना गुप्ता के पंजाब के पर्यावरणीय मुद्दों जैसे बुड्ढा नाला प्रदूषण संकट और लुधियाना के औद्योगिक हितों को समझने में असमर्थता की ओर इशारा करते हुए उनकी नियुक्ति को खतरनाक बताया। दीपक चौहान को लेकर बिट्टू ने तीखा व्यंग्य करते हुए कहा, उनकी एकमात्र योग्यता यह है कि वह एक पीए के भी सहायक रह चुके हैं।

दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम से निकली खालसा तिरंगा यात्रा, महाराष्ट्र के गढ़चिरौली में भी राष्ट्रध्वज थाम लोगों ने सेना का जताया आभार

नई दिल्ली/गढ़चिरौली। ऑपरेशन सिंदूर के लिए सुरक्षा बलों के सम्मान बुधवार को तालकटोरा स्टेडियम से कर्तव्य पथ तक खालसा तिरंगा यात्रा निकाली गई। इस यात्रा को दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता, पर्यावरण मंत्री मनजिंदर सिंह सिरसा और आशीष सूद ने हरी झंडी दिखाई। वहीं, भारतीय सेना को धन्यवाद कहने के लिए महाराष्ट्र के गढ़चिरौली में भी लोग सड़क पर उतरे और 'भारत माता की जय' कहते हुए आगे बढ़े। यात्रा में शामिल लोगों ने कहा कि सेना ने एक बार फिर देशवासियों का सिर गर्व से ऊंचा कर दिया है। खालसा तिरंगा यात्रा को हरी झंडी दिखाने के बाद सीएम रेखा गुप्ता ने कहा, खालसा पंथ हमेशा देश की सेवा, सुरक्षा और एकता के लिए सबसे आगे रहा है। आज की तिरंगा यात्रा एक संदेश है कि सिख समुदाय का हर सदस्य इस मातृभूमि के लिए अपना जीवन देने के लिए तैयार है। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने कहा, वाहे गुरु जी दा खालसा, वाहे गुरु जी की फतेह! देश और सेना के सम्मान में आज पूरा खालसा हाथ में तिरंगा थामे खड़ा है। यह एक आवाज है, एक ताकत है और देश की सेनाओं को दिखाने का जज्बा है कि प्रधानमंत्री के आह्वान पर पूरा खालसा सीमा पर जाने के लिए तैयार है। यह प्रधानमंत्री के आह्वान का असर है। वहीं, मंत्री आशीष सूद ने मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता का स्वागत करते हुए इस तिरंगा यात्रा के आयोजन के लिए सरदार मनजिंदर सिंह सिरसा को धन्यवाद दिया।

डीडीए ने नरेला, लोकनायकपुरम में फ्लैट बेचने के लिए नई योजना शुरू की

नई दिल्ली। दिल्ली के उपराज्यपाल विनय कुमार सक्सेना ने मंगलवार को दिल्ली विकास प्राधिकरण की नई आवास योजना - %अपना घर आवास योजना 2025 शुरू की। इस योजना के तहत लोकनायकपुरम, सिरसपुर और नरेला में फ्लैट बेचे जाएंगे। ये फ्लैट ईडब्ल्यूएस, एलआईजी, एमआईजी और एचआईजी सहित विभिन्न श्रेणियों में उपलब्ध हैं। यह योजना सभी के लिए खुली है। 18 वर्ष या उससे अधिक आयु के भारतीय नागरिकों को पहले आओ, पहले पाओ के आधार पर समावेशी और आकर्षक घर खरीदने का अवसर प्रदान करती है। एक आधिकारिक बयान में कहा गया है कि अपना घर आवास योजना 2025 जनवरी 2025 में शुरू की गई डीडीए सबका घर आवास योजना 2025 और डीडीए श्रमिक आवास योजना 2025 की सफलता का परिणाम है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के डिजिटल इंडिया के विजन के अनुरूप, एलजी ने घर खरीदारों की मदद के लिए डीडीए द्वारा कई अभिनव उपाय शुरू किए हैं।

तीन नई बहुराज्यीय सहकारी समितियों से डेयरी क्षेत्र में आएगी क्रांति : अमित शाह

एजेंसी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के सहकार से समृद्धि के मंत्र को आगे बढ़ाने के लिए सहकारी डेयरी क्षेत्र में तीन नई बहुराज्यीय सहकारी समितियों की स्थापना का निर्णय लिया गया। केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने नई दिल्ली में सहकारी डेयरी क्षेत्र में सस्टेनेबिलिटी और सर्क्युलैरिटी विषय पर एक महत्वपूर्ण बैठक की अध्यक्षता की। बैठक में तीन नई बहुराज्यीय सहकारी समितियों की स्थापना का निर्णय लिया गया। पहली समिति पशु आहार निर्माण, रोग नियंत्रण और कृत्रिम गर्भाधान। दूसरी समिति गोबर प्रबंधन मॉडल विकसित करने और तीसरी समिति मृत मवेशियों के अवशेषों के सर्क्युलर उपयोग को बढ़ावा देने पर काम करेंगी। बैठक को संबोधित करते हुए अमित शाह ने कहा कि सहकारिता ग्रामीण विकास का मूल मंत्र है और सहकारी डेयरी क्षेत्र इसका

एक उत्तम उदाहरण है। उन्होंने कहा कि डेयरी सहकारी समितियां भारतीय दुग्ध क्षेत्र में दूध उत्पादन और विपणन के माध्यम से महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ कर रही हैं। शाह ने कहा कि वैज्ञानिक मॉडल के माध्यम से कार्बन क्रेडिट का प्रत्यक्ष लाभ किसानों तक पहुंचाया जाना चाहिए। इससे न केवल किसानों की आय में वृद्धि होगी, बल्कि डेयरी क्षेत्र को अधिक सतत और पर्यावरण अनुकूल बनाने में भी मदद मिलेगी। अमित शाह ने कहा कि सहकारी समितियों की भूमिका डेयरी क्षेत्र में बहुत महत्वपूर्ण है। ये समितियां छोटे किसानों को स्थिर बाजार, ऋण सुविधा, पशु चिकित्सा और प्रजनन जैसी सेवाएं प्रदान कर रही हैं और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ कर रही हैं। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि भविष्य में सहकारी डेयरी क्षेत्र में विकास के लिए कई योजनाएं बनाई जा रही हैं। इसमें डेयरी क्षेत्र में सस्टेनेबिलिटी और सर्क्युलैरिटी को बढ़ावा देने के लिए नए मॉडल विकसित करना और सहकारी समितियों को मजबूत करना शामिल है। अमित शाह ने कहा कि सहकारी डेयरी क्षेत्र में विकास के लिए सभी हितधारकों को मिलकर काम करना होगा।

कांग्रेस नेताओं ने 'वीर भूमि' पर दी राजीव गांधी को श्रद्धांजलि, कहा- वह आज भी हमारा मार्गदर्शन करते हैं

एजेंसी

नई दिल्ली। पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी की 34वीं पुण्यतिथि पर देश उन्हें याद कर रहा है। लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी और कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे समेत कई नेताओं ने बुधवार को राजीव गांधी की 34वीं पुण्यतिथि पर नई दिल्ली में स्थित वीर भूमि पर पुष्पांजलि अर्पित की। कांग्रेस ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर कुछ तस्वीरें शेयर करते हुए लिखा, कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने वीर भूमि पर स्वर्गीय राजीव गांधी को उनकी पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि अर्पित की। आज हम राजीव गांधी के दूरदर्शी नेतृत्व को याद करते हैं, जिन्होंने भारत को आईटी क्रांति की ओर अग्रसर किया, युवाओं को सशक्त बनाया और सामाजिक न्याय तथा जमीनी स्तर पर लोकतंत्र को बढ़ावा देने के लिए पंचायती राज की स्थापना की। देश के लिए खुद को समर्पित करने वाले और अपने जीवन का बलिदान देने वाले राजीव की दूरदृष्टि आज भी हमारे मार्ग का मार्गदर्शन करती है। पूर्व पीएम राजीव गांधी की 34वीं पुण्यतिथि पर कांग्रेस नेता पवन खेड़ा ने से बातचीत में कहा, इस परिवार ने हमें देश के लिए खून बहाने की जो प्रेरणा दी है, वह अमूल्य है। ऐसा लगता है कि देश का दुर्भाग्य है कि इतनी कम उम्र में राजीव गांधी को खो दिया। अगर वह आज हमारे बीच होते तो इस देश का इतिहास बहुत अलग और बेहतर होता। कांग्रेस सांसद इमरान प्रतापगढ़ी ने पूर्व पीएम राजीव गांधी की 34वीं पुण्यतिथि पर कहा, हर बार जब हम राजीव गांधी की यादों को सम्मान देने के लिए यहां आते हैं, तो हमें गांधी परिवार द्वारा इस देश के लिए दिए गए अपार बलिदानों की याद आती है।

सिक्किम के मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से की मुलाकात

एजेंसी

गंगटोक। सिक्किम के मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग ने आज नई दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से मुलाकात की। मुख्यमंत्री ने सिक्किम के लोगों की ओर से प्रधानमंत्री को राज्य दिवस समारोह में भाग लेने के लिए औपचारिक रूप से आमंत्रित किया।

सिक्किम के मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग ने सोशल मीडिया के माध्यम से बताया कि सिक्किम राज्य की स्थापना की 50वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में चल रहे समारोह के तहत आज उन्हें प्रधानमंत्री मोदी से मिलने का विशेष सम्मान प्राप्त हुआ। प्रधानमंत्री को राज्य दिवस समारोह में शामिल होने के लिए आमंत्रित किया गया। मुख्यमंत्री ने बताया कि प्रधानमंत्री ने विनम्रतापूर्वक उनका आमंत्रण स्वीकार कर लिया है। प्रधानमंत्री 29 मई, 2025 को इस ऐतिहासिक उपलब्धि का जश्न मनाने के लिए हमारे खूबसूरत हिमालयी राज्य का दौरा

करेंगे।मुख्यमंत्री ने बताया कि बैठक के दौरान ऑपरेशन सिंदूर की शानदार सफलता के लिए प्रधानमंत्री को बधाई दी। यह आपरेशन आतंकवाद के खिलाफ लड़ाई में एक ऐतिहासिक उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि इस अभियान के सफल कार्यान्वयन से राष्ट्रीय गौरव को काफी मजबूती मिली है तथा वैश्विक मंच पर भारत की ताकत और संकल्प की पुष्टि हुई है। मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री के प्रति उनके बहुमूल्य समय तथा सिक्किम के लोगों को निरंतर मार्गदर्शन, प्रोत्साहन और समर्थन देने के लिए हार्दिक आभार व्यक्त किया। उन्होंने सभी से एकजुट होकर सिक्किम में देश के प्रधानमंत्री का भव्य स्वागत करने का आह्वान भी किया है।

प्रधानमंत्री ने विश्व स्वास्थ्य सभा के 78वें सत्र में आयुष्मान भारत जैसी योजनाओं का किया जिक्र

एजेंसी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने जिनेवा में आयोजित विश्व स्वास्थ्य सभा के 78वें सत्र को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए संबोधित किया। प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में स्वस्थ ग्रह (स्वस्थ जीवन) के निर्माण के महत्व पर जोर दिया और कहा कि हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि कोई भी पीछे न छूट जाए। इस दौरान उन्होंने आयुष्मान भारत जैसी स्वास्थ्य योजनाओं का उल्लेख किया, जो दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य बीमा योजना है और 58 करोड़ लोगों को कवर करती है।प्रधानमंत्री ने सभा को संबोधित करते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) और सभी सदस्य देशों को आईएनबी संधि पर सफल वार्ता के लिए बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह भविष्य की महामारियों से लड़ने के लिए अधिक वैश्विक सहयोग के माध्यम से एक साझा प्रतिबद्धता है। प्रधानमंत्री ने वेदों की एक शाश्वत प्रार्थना का हवाला दिया, उन्होंने इस बात पर विचार किया कि कैसे, हजारों साल पहले, भारत के ऋषियों ने एक ऐसी

दुनिया के लिए प्रार्थना की थी जहां सभी स्वस्थ, खुश और रोग मुक्त हों। उन्होंने आशा व्यक्त की कि यह दृष्टि दुनिया को एकजुट करेगी। प्रधानमंत्री ने इस वर्ष की विश्व स्वास्थ्य सभा की थीम 'स्वास्थ्य के लिए एक विश्व' को वैश्विक स्वास्थ्य के लिए भारत के दृष्टिकोण के अनुरूप बताया। उन्होंने कहा कि एक स्वस्थ दुनिया का भविष्य समावेश, एक एकीकृत दृष्टिकोण और सहयोग पर निर्भर करता है। उन्होंने स्वास्थ्य परिणामों को बेहतर बनाने में प्रौद्योगिकी की भूमिका पर प्रकाश डालते हुए गर्भवती महिलाओं और बच्चों के टीकाकरण को ट्रैक करने वाले डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म का उल्लेख किया। उन्होंने कहा कि इससे रिकॉर्ड और सूचना को एकीकृत करने में मदद मिल रही है। प्रधानमंत्री ने कहा कि दुनिया का स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि हम सबसे कमज़ोर लोगों की कितनी अच्छी तरह देखभाल करते हैं। उन्होंने कहा कि वैश्विक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करने में ग्लोबल साउथ विशेष रूप से प्रभावित होता है और भारत का दृष्टिकोण अनुकरणीय, मापनीय और स्थायी मॉडल प्रदान करता है। उन्होंने दुनिया के साथ विशेष रूप से वैश्विक दक्षिण के साथ अपने सीखने और सर्वोत्तम प्रथाओं को साझा करने की भारत की इच्छा व्यक्त की।

कृषि उत्पादन बढ़ाने और लागत कम करने में अनुसंधान की महत्वपूर्ण भूमिका : कृषि मंत्री

एजेंसी

नई दिल्ली। केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि कृषि शिक्षा, अनुसंधान और विस्तार भारतीय अर्थव्यवस्था के लिए महत्वपूर्ण स्तंभ हैं। उन्होंने जोर देकर कहा कि अनुसंधान कृषि उत्पादन बढ़ाने और लागत कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कृषि विश्वविद्यालयों के कुलपतियों और आईसीएआर संस्थानों के निदेशकों के वार्षिक सम्मेलन के अवसर पर केंद्रीय कृषि शिवराज सिंह चौहान ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में कृषि उत्पादन बढ़ाने और इनपुट लागत कम करने में अनुसंधान की महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि 5 प्रतिशत कृषि विकास दर बनाए रखना एक प्रमुख लक्ष्य है और इसके लिए सभी संस्थानों को मिलकर काम करना होगा। चौहान ने कहा कि आधुनिक

प्रौद्योगिकी का उपयोग करके कृषि उत्पादन बढ़ाने और लागत कम करने के प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने जीनोम एडिटिंग के माध्यम से दालों और तिलहन के उत्पादन में वृद्धि पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि देश में कृषि क्षेत्र की चुनौतियों का सामना करने के लिए एक समन्वित दृष्टिकोण की आवश्यकता है।

मानव तस्करी मामले में एनआईए की विशेष अदालत ने दो बांग्लादेशियों को सजा सुनाई

नई दिल्ली। तमिलनाडु मानव तस्करी मामले में राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) की विशेष अदालत ने दो बांग्लादेशी नागरिकों को सजा सुनाई। अदालत ने प्रत्येक को दो वर्ष के सश्रम कारावास की सजा सुनाई। उन पर 11-11 हजार रुपए का जुर्माना भी लगाया है। दोनों बांग्लादेशी नागरिकों की पहचान शहाबुद्दीन हुसैन उर्फ मोहम्मद साहबुद्दीन और मुन्ना उर्फ नूर करीम के रूप में हुई है।एनआईए ने कार्रवाई करते हुए तीन लोगों को गिरफ्तार किया था। एजेंसी ने इन दो आरोपियों के खिलाफ एक आरोपपत्र और तीसरे आरोपी बाबू एस.के. उर्फ बाबू शरीफुल उर्फ एमडी शरीफुल बाबूमिया के खिलाफ एक आरोपपत्र दायर किया था, जिसके खिलाफ मुकदमा जारी है। एनआईए की जांच के अनुसार, बांग्लादेश के चटगांव जिले के रहने वाले शहाबुद्दीन और मुन्ना तस्करों और दलालों की मदद से अवैध रूप से भारत में घुसे थे। उन्होंने जाली भारतीय पहचान पत्र जैसे आधार कार्ड, पैन कार्ड आदि बनवाए थे। उन्होंने इन जाली दस्तावेजों का इस्तेमाल करके सिम कार्ड खरीदे और बैंक खाते संचालित किए। बाबू के साथ मिलकर दोनों आरोपी रोहिंग्या और बांग्लादेशी मूल के लोगों की मानव तस्करी में शामिल थे।

Presiding Officer :
गंगाचरण दुबे, 26वें जिला न्यायाधीश
आदेश 5 नियम 20 व्यवहार प्रक्रिया संहिता 1908 के अन्तर्गत प्रकाशन हेतु (RCA/40/2022)
श्रीमती संगीता
VS
त्रिलोकीनाथ व अन्य
पेशी दिनांक–10.07.2025
प्रेषिती- श्रीमती रानी पति श्री अरूण गुलाटी, निवासी ई–37–ए, अपार्टमेन्ट नंबर 9, राजोरी गार्डन, नई दिल्ली–110027
यह कि प्रार्थी **श्रीमती संगीता पति श्री सुमित चड्ढा** ने आपके विरुद्ध आवेदन पत्र धारा प्रथम अपील अंतर्गत 41 नियम 01 सहपठित 96 व्य. प्र.सं. के लिए अपील संस्थित की है, आपको इस न्यायालय में सूचना के प्रकाशन के लिए **30 दिवस** के भीतर वाद का उत्तर देने के लिए उपसंजात/हाजिर होने के लिए संमन किया जाता है, आप न्यायालय में स्वयं या किसी ऐसे प्लीडर (अधिवक्ता) द्वारा उपसंजात हो सकते हैं, जिसे सम्यक अनुदेश दिये गये हो और जो इस वाद में संबंधित सभी सारवान कथनों का उत्तर दे सके। आपको यह निर्देश भी दिया जाता है कि उस दिन अपनी प्रतिरक्षा का लिखित कथन प्रस्तुत करे और उस दिन ऐसे सब दस्तावेज जो आपके कब्जे में या शक्ति में हैं पेश करें जिन पर आपका प्रतिरक्षा या मजूराई का दावा या प्रतिदावा आधारित हो, और यदि आप अन्य किसी दस्तावेज पर चाहे व आपके कब्जे या शक्ति में हो अपनी प्रतिरक्षा या मुजरा के दावे या प्रतिदावे के समर्थन में साक्ष्य के रूप में निर्भर करते हैं तो ऐसी सभी दस्तावेज की लिखित कथन के साथ उपलब्ध की जाने वाली सूची में प्रविष्टि करें। आपको सूचित किया जाता है कि यदि आप उपर बताई गई अवधि में इस न्यायालय में उपस्थित नहीं होगें तो वाद की एक पक्षीय सुनवाई कर उसका निपटारा आपकी अनुपस्थिति में किया जावेगा। साथ ही यह भी सूचित किया जाता है कि यदि आप निराकरण मध्यस्थ के माध्यम से करने के इच्छुक हैं तो पीठासीन अधिकारी हो अवगत करावें। यह **आज दिनांक 17.05.2025** को मेरे हस्ताक्षर से और न्यायालय की मुद्रा लगाकर जारी किया गया।
(सील) **गंगाचरण दुबे**
26वें जिला न्यायाधीश इन्दौर (म.प्र.)
कृपया ध्यान दें:– 1. यदि किसी कारणवश उक्त तिथि को न्यायालय अवकाश पर रहेगा तो आगामी कार्यदिवस पर यह प्रकरण सुनवाई में लिया जावेगा।

PUBLIC NOTICE
NOTICE is hereby given to public at large that my client **Mrs. Manorma & M/S Pintu Decors Interior Decorators are**/is Purchasing Property no. F-8C, land admeasuring 210 Sq. yards, out of Khasra no. 38/4/1/2, situated in the area of Village Hastsal, Delhi colony Known as Vikas Nagar Extn, In Block-B, Uttam Nagar, New Delhi- 110059 from Mr. Ashish Jindal who is the owner of the abovementioned property vide GPA, Agreement to Sale & WILL dated 05.06.2024 and Intend to mortgage the said property with **CHOLAMANDALAM INVESTMENT AND FINANCE COMPANY LTD.** If any person(s) has/have any objection(s) or claim(s) with respect to the right, title or interest in the said property may please contact us within 07 days from the date of this notice on the number & address mentioned herein below, failing which my client(s) shall not be held responsible in any manner whatsoever.
Khaitan & Khaitan
A-38 Kailash Colony,
New Delhi-110048,
Contact no.- 49774545

PUBLIC NOTICE
Notice to public at large that my client Laxmi Devi W/o Sh. Bansi Lal R/o E-359 Mangol Puri, Delhi has severed her relations with daughters namely Komal, Lalita, Kanta, Madhu and Santosh and their husbands Hemant, Rajender, Birju, Rakesh and Ramesh respectively and with their children and debarred them from all her movable/immovable properties. If anybody deals with them which is at his/her/their own risk & responsibility.
AMIT GABA ADVOCATE
Ch.No. T-7, Tis Hazari Courts, Delhi
Ph. 9910210786

NAME CHANGE
I, NEERAJ S/O CHANDRAPAL R/O HOUSE NO-190, KANCHAN PARK, MUKHIYA GATE, LONI DEHAT, LONI, GHAZIABAD, UTTAR PRADESH-201102, have changed the name of my minor daughter ANUSHKA aged 14 years and she shall hereafter be known as KHUSHI.

NAME CHANGE
I, Priyanka W/O Ravi Sharma R/O 222 B, Pochanpur Village South West Delhi, Delhi-110077 (UID-3172 6176 8019). declare that name of mine has been wrongly written as Deepika Sharma in my minor daughter Jyoti Sharma in her 10th class marksheet. The correct name of mine is Priyanka. Which may be amamend accordingly.

PUBLIC NOTICE
This is to certify that my client Smt. Rekha Devi (mother) and Sh. Sita Ram Sha (Father), R/o Plot No. C-55, Nanhey Park, Matiala, Uttam Nagar, New Delhi - 110059, has disowned and severed all there relations with her son Sh. Sunil Kumar Sah, Sh. Sushil, Sh. Sandep Kumar, Sh. Anil Kumar, and there respective wife's and grandchildren has also debarred them from all her moveable and immoveable properties forever. Despite the love and care given by Smt. Rekha Devi to his all son and his family, they have behaved cruelly with her and are continuously disregarding, disobeying, assaulting, and creating nuisance for her. Henceforth, my client shall have no concern with them whatsoever. If anybody deals with Sh. Sunil Kumar Sah, Sh. Sushil, Sh. Sandep Kumar, Sh. Anil Kumar, they shall do so at their own cost and risk.
Adv. Ankit Saklani
Ch. No. 822, Dwarka Court,
New Delhi - 110075

NAME CHANGE
I, No-4575570Y Rank-HAV Name-PATEL SANJAYKUMAR GANPATBHAI residing at VILL-CHANDANPURA, PO-THOL, TEHSIL-KADI, DIST-MAHESANA, GUJARAT-382715 have changed my minor son's name from Hetansh to Hetansh Sanjaykumar Patel vide affidavit dated 19.05.2025 executed before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I, Hitherto Known as MD ALAM, S/o-ELIYAS SHEKH, R/o: Flat No-1, Second Floor, Khasra No-969, Plot No-22-B, Sangam Park Khora Colony Village Makanpur, Khora, PO: Khora Gaon, DIST:Ghaziabad, Uttar Pradesh-201309 Have Changed My Name and Shall Hereafter be Known as MD ALAM SHEKH.

NAME CHANGE
I, SHWETA KUMARI D/O VIJAY KUMAR GOENKA R/O 289H, 2ND FLOOR,SECTOR-51, GURGAON, HARYANA-122018, HAVE CHANGED MY NAME TO SHWETA GOENKA FOR ALL FUTURE PURPOSE

NAME CHANGE
I, hitherto known as GORAV SHARMA S/O KHEM CHAND R/O A-56, AMAR COLONY, KAMRUDDIN NAGAR, NANGLOI, WEST DELHI, DELHI-110041 have changed my name and shall hereafter be known as GOURAV SHARMA.

NAME CHANGE
I hitherto known as AYSHA W/o TAIYAB HUSAIN, and D/o KISHAN SINGH, R/o B-147/B-22, Gali No. 13, Kanti Nagar Extn., Krishna Nagar, East Delhi, Delhi-110051, have changed my name and shall hereafter be known as ANITA CHAUHAN.

NOTICE
\Public at large is hereby informed that my client Sh. Dampi is the owner of DDA, M.I.G. flat bearing no. H-370, on ground floor, area measuring 85 sq. mtr. Block-H, Situated in the layout plan of Housing estate of Naraina Residential Scheme, now known as Naraina Vihar, New Delhi-110028. Initially, Sale deed dated 10/05/2023 executed by Smt. Rekha Chugh in favour of Sh. Dampi in respect of Said Property (Doc no. 2568). Initially, DDA allotted the Said Property to Smt. Shakuntala Mowdgal vide Allotment letter dated 20/03/1971. Who died and her husband Col. D. Mowdgal also died leaving behind legal hiers (1) Sh. Joginder Nath Goswami (2) Smt. Sarla Bali (3) Smt. Pushpa Malhotra (4) Sh. Onkar Nath Goswami. Later, Sh. Onkar Nath Goswami died leaving behind legal heirs (1) Smt. Radha Goswami (2) Sh. Sanjiv Goswami (3) Smt. Sangeeta Bhardwaj. Later Relinquishment deed dated 03/09/2004 executed by (1) Sh. Joginder Nath Goswami (2) Smt. Sarla Bali (3) Smt. Radha Goswami (4) Sh. Sanjiv Goswami (5) Smt. Sangeeta Goswami in favour of Smt. Pushpa Malhotra in respect of the Said Property. (Doc no. 7348). Later, Conveyance deed dated 25/11/2005 executed by POI through DDA in favour of Smt. Pushpa Malhotra in respect of the Said Property (Doc no. 19283). Who died and her husband Sh. Amrit Lal Malhotra also died dated 13/02/2011 after both death there is no any other class I legal heirs and surviving member certificate has been issue in favour of Sh. Satpal Malhotra is real brother of Late. Sh. Amrit Lal Malhotra. Later, Mutation letter issued by MCD in favour of Sh. Satpal Malhotra in respect of said property. Later, Sale deed dated 05/07/2012 executed by Sh. Satpal Malhotra in favour of Smt. Rekha Chugh in respect of Said Property. (Doc no. 7594), who executed Sale deed dated 10/05/2023 in favour of our abovementioned client who intends to mortgage said immovable property for bonafide requirements to HDFC BANK LTD. Whosoever is having any objection to the said mortgage or anyone has claim or right or interest in the property shall contact the undersigned with the objection within 07 days failing which it shall be presumed that there stands no objections.
NEW DELHI
DATE: 24/1/2025
PRAGYA BHUSHAN ADVOCATE
Enrl. No. D/721/02
Office: L-27,GF, Kailash Colony, New Delhi-48
Mob.: 9968006418

NAME CHANGE
I, Patel Ranjan Ben is legally Spouse of No-4575570Y Rank-HAV Name-PATEL SANJAYKUMAR GANPATBHAI residing at VILL-CHANDANPURA, PO-THOL, TEHSIL-KADI, DIST-MAHESANA, GUJARAT-382715 have changed my name from Patel Ranjan Ben to Patel Ranjanben Sanjaybhai vide affidavit dated 19.05.2025 executed before Notary Public, Delhi.

PUBLIC NOTICE
I, SAURABH KUMAR YADAV S/O KEDARNATH YADAV R/O : H.I.G-56, CHANDER NAGAR, GHAZIABAD, GHAZIABAD, GHAZIABAD, UTTAR PRADESH - 201011, have changed the name of my minor daughter TREENI, aged about 09 months and She shall hereafter be known as TREENI YADAV.

NAME CHANGE
I, AYSHA W/o TAIYAB HUSAIN, and D/o KISHAN SINGH, R/o B-147/B-22, Gali No. 13, Kanti Nagar Extn., Krishna Nagar, East Delhi, Delhi-110051, do hereby solemnly affirm and declare, that I have embraced HINDUISM religion and renounced ISLAM religion with effect from 10/04/2025.

NAME CHANGE
I, hitherto known as RAVINDER KAUR SANDHU alias RAVINDER KAUR D/o JOGINDER SINGH W/o PRITHVI PAL SINGH SANDHU R/o Flat No-101, Plot No-7, Sector-7, Raj Nagar, Ghaziabad, Kavi Nagar, Uttar Pradesh-201002, have changed my name and shall hereafter be known as RAVINDER KAUR.

NAME CHANGE
I hitherto known as MANJU DEVI alias VIJAY VIRENDRA VERMA D/O NARAYAN DASS W/O Jay Singh R/O H.No- 9/2957, Sidhart Vihar, Pratap Vihar. Ghaziabad, PO: Vijai Nagar, DIST: Ghaziabad, Uttar Pradesh - 201009, have changed my name and shall hereafter be known as MANJU DEVI.

NAME CHANGE
I, Sharda Ben is legally Mother of No-4575570Y Rank-HAV Name-PATEL SANJAYKUMAR GANPATBHAI residing at VILL-CHANDANPURA, PO-THOL, TEHSIL-KADI, DIST-MAHESANA, GUJARAT-382715 have changed my name from Sharda Ben to Patel Shardaben Ganpatbhai vide affidavit dated 19.05.2025 executed before Notary Public, Delhi.

PUBLIC NOTICE
Information is given to general public at large that our client Mr. Narender Giri S/o Mr. Kannehaya Giri is the owner of Freehold Residential Plot No. 363, land area measuring 100 Sq. Yards, out of Khasra No. 204, situated at Saraswati Vihar, in Village Dharoti Khurd, Loni, Ghaziabad, U.P. by virtue of GPA dated 10.06.1996 now our client is declaring that any other Person does not have any right over the said property, and same Property Sold too be Mr. Suresh Kumar & Mrs. Chitra Lekha which is to be financed by SMFG India Home Finance Company Limited Branch: Moti Nagar New Delhi.. If any person(s) have any objection(s) or claim(s) with respect to the` right, title or interest in the Said Property then contact us within 07 days from the date of Publication of this notice and or the same to the undersigned if found by anyone. Thereafter no claim shall be entertained
[NAVEEN KUMAR VERMA]
Advocate
F-211,sector-3 Vaishali Ghaziabad
Uttar Pradesh-201010, Contact at 09958871432

अभियुक्त व्यक्ति की हाजिरी की अपेक्षा करने वाली उद्घोषणा
धारा 84 BNSS देखिए
मेरे समक्ष परिवाद किया नामः **दानिश, पुत्रः शाहिद, निवासीः 1 पुस्ता विजय विहार, हयात एन्क्लेव, डीएलएफ, लोनी, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश** ने अपराध किया है (या किए जाने का संदेह है) **FIR No.220/2017 U/S 392/397/411/34 IPC** के तहत एक मामला **थाना न्यू उस्मानपुर, दिल्ली** में दर्ज किया गया है और उसके बाद जारी गिरफ्तारी वारंट को यह कहते हुए वापस कर दिया गया है कि अभियुक्त **दानिश** नहीं मिला या मेरी संतुष्टि के लिए दिखाया गया है कि अभियुक्त **दानिश** फरार हो गया है (या उक्त वारंट कि तामील से बचने के लिए अपने आप को छिपा रहा है)।
इसलिए इसके द्वारा उद्घोषणा कि **FIR No.220/2017 U/S 392/397/411/34 IPC, थाना न्यू उस्मानपुर, दिल्ली** के अभियुक्त **दानिश** को उक्त शिकायत का जवाब देने के लिए दिनांक **09.07.2025** सुबह **10.00 बजे** या उससे पहले अदालत के समक्ष उपस्थित होना आवश्यक है।
आदेशानुसार अतुल अहलावत
अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश,
फास्ट ट्रैक कोर्ट (एनई), कमरा नं. 31,
कड़कड़डूमा कोर्ट, दिल्ली
DP/6201/NE/2025
(अदालती मामला)

NAME CHANGE
I, GANPAT BHAI is legally Father of No-4575570Y Rank-HAV Name-PATEL SANJAYKUMAR GANPATBHAI residing at VILL-CHANDANPURA, PO-THOL, TEHSIL-KADI, DIST-MAHESANA, GUJARAT-382715 have changed my name from Ganpat Bhai to Patel Ganpatbhai Gambhirbhai vide affidavit dated 19.05.2025 executed before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I, DEEPA YADAV D/O R. K. YADAV R/O R-1/27, R BLOCK, UTTAM NAGAR, MOHAN GARDEN, WEST DELHI, DELHI-110059 have changed my name from DEEPA YADAV D/O R. K. YADAV to DEEPA D/O RAJ KUMAR, W/O DEEPAK SHARMA, for all future purposes.

बरसाती पानी की जल्द निकासी हो सुनिश्चित : एडीसी प्रदीप सिंह मलिक

नूंह। शहर में बरसात से जलभराव की स्थिति से निपटने और जल्द से जल्द पानी निकासी के प्रबंध सुनिश्चित करने को लेकर अतिरिक्त उपायुक्त प्रदीप सिंह मलिक ने विभिन्न क्षेत्रों का दौरा कर अब तक किए गए प्रबंधों का जायजा लिया। उन्होंने तावडू बाई पास, होडल रोड, तावडू रोड, नूंह शहर के वार्ड नंबर 1, 2, 11 व 12 सहित पुराने दिल्ली अलवर रोड पर चल रहे कार्य का भी निरीक्षण किया। उन्होंने सड़क की साइड में बन रहे शिविरों व नालों का भी निरिक्षण किया। अतिरिक्त उपायुक्त प्रदीप सिंह मलिक ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि अक्सर बारिश के मौसम के दौरान शहर में बरसाती पानी निकासी के नाले गंदगी से अटे होने के कारण ऑवरफ्लो हो जाते हैं, जिससे शहर में जलभराव की स्थिति बनती है। इसके साथ ही सीवरेज सिस्टम भी दुरूस्त न होने की वजह से बारिश के दिनों में और अधिक परेशानी बनती है। ऐसे में जरूरी है कि बारिश के मौसम से पहले जरूरी जगहों पर नई सीवरेज लाईन की सफाई का कार्य पूरा किया जाए। इसी प्रकार से बरसाती पानी की निकासी के नालों की भी सफाई व्यवस्था दुरूस्त की जाए। अतिरिक्त उपायुक्त प्रदीप सिंह मलिक ने बताया कि शहर में बरसाती पानी की शीघ्र निकासी के लिए वाटर पाइप लाइन के माध्यम से मैन सीवरेज लाइन से जोड़ दिया जाए, जिसके लिए डीजल व इलैक्ट्रिक पंप सैट भी लगाए जाएं।

हर नागरिक अपनी जीवनशैली में शामिल करें प्रतिदिन योग का अभ्यास : उपायुक्त

नूंह। योग तनाव से मुक्ति दिलाने का उचित माध्यम है। योग को जीवन का अहम हिस्सा बनाएं तथा खुशहाल, स्वस्थ एवं समृद्ध राष्ट्र के निर्माण में भागीदार बनें। हम सबकी जिम्मेवारी है कि इस योग को भावी पीढ़ी तक लेकर जाएं। सरकार द्वारा योग को अंतर्राष्ट्रीय स्तर तक पहुंचाने के लिए किए गए सार्थक प्रयासों के तहत ही 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा। उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा ने कहा कि योग को सभी लोग अपनी जीवनशैली में शामिल करे प्रतिदिन योग का अभ्यास करें। इससे अनेक प्रकार के विकार दूर होंगे। योग से प्रतिदिन थोड़े समय में ही अधिक फायदा होगा। योग से न केवल मानसिक, बल्कि शारीरिक रूप से भी स्वस्थ रहा जा सकता है। योग की क्रियाएं बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक आसानी से कर सकते हैं। बच्चों को योग का फायदा न केवल पढ़ाई, बल्कि उनके खेल में भी उन्हें लाभ मिलेगा। योग हमारी प्राचीन संस्कृति का अहम हिस्सा रहा है तथा ऋषि मुनियों ने विभिन्न योगासनों एवं प्राणायामों से होने वाले लाभ को रेखांकित करते हुए आम जनमानस को इसे अपनाने के लिए प्रेरित किया है। उन्होंने कहा कि केवल देश, बल्कि विश्व के 177 देशों में योग की गूंज पहुंची है तथा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर इन देशों में योग समारोह आयोजित किए जाएंगे। योग से जीवन में एक विशेष प्रकार के सुकून का अहसास होता है।

पशुपालन प्रशिक्षण शिविर का समापन

गुरुग्राम। लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय, हिसार के अधीन पशु विज्ञान केन्द्र, गुरुग्राम द्वारा 13 मई से 19 मई 2025 तक सात दिवसीय पशुपालन प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में जिले के विभिन्न क्षेत्रों से आए 25 प्रतिभागियों ने सक्रिय भागीदारी की। प्रशिक्षण के दौरान प्रतिभागियों को दुग्ध उत्पादन से संबंधित वैज्ञानिक विधियों से अवगत कराया गया। विशेषज्ञों ने गाय और भैंस की उन्नत नस्लों, उनके उत्पादन व स्वभाव संबंधी गुणों, डेयरी पशुओं के आवास प्रबंधन, संतुलित पोषण, आंतरिक एवं बाह्य परजीवियों की रोकथाम, प्रजनन संबंधी समस्याओं के समाधान, टीकाकरण की अनिवार्यता एवं पशु उत्पादों के विपणन पर विस्तृत जानकारी दी। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों के साथ-साथ बैंकिंग क्षेत्र व पशुपालन विभाग के अधिकारियों ने भी सहभागिता की। उन्होंने प्रतिभागियों को पशुपालन से संबंधित विभिन्न सरकारी योजनाओं, ऋण सुविधाओं एवं सब्सिडी संबंधी जानकारी प्रदान की, जिससे वे व्यवसायिक रूप से लाभान्वित हो सकें। समापन समारोह के अवसर पर कार्यक्रम के संयोजक एवं पशु विज्ञान केन्द्र, गुरुग्राम के प्रभारी डा. कृष्ण कुमार यादव ने प्रशिक्षण के उद्देश्यों, उपलब्धियों एवं प्रमुख बिंदुओं पर प्रकाश डाला।

पुलिस उपायुक्त पूर्व ने थाना प्रबन्धकों, पुलिस चौकी इंचार्जों व कार्यालयों के इंचार्जों के साथ की बैठक

गुरुग्राम। पुलिस उपायुक्त पूर्व गौरव राजपुरोहित की अध्यक्षता में क्राइम मीटिंग का आयोजन किया गया। इस मीटिंग की अध्यक्षता करते हुए श्रीमान पुलिस उपायुक्त पूर्व द्वारा अपराधों का मूल्यांकन करके उनका निवारण/रोकथाम तथा अपराधियों की पहचान, उनकी गिरफ्तारी के बारे में विचार विमर्श करते हुए लम्बित अभियोगों व शिकायतों का निपटारा करने के सम्बन्ध में आदेश/दिशा-निर्देश दिए गए। मादक पदार्थों के सेवन के दुष्परिणाम एवं अवैध नशा व्यापार के प्रति लोगों को विभिन्न माध्यमों से जानकारी देकर जागरूक करने के निर्देश दिए गए। इस दौरान पुलिस उपायुक्त ने पिछले महीने में अच्छा कार्य करने वाले पुलिसकर्मियों को उचित इनाम व प्रशंसा पत्र देने बारे भी निर्देश दिए। सभी थाना प्रबन्धको, चौकी इंचार्जों को अपने-अपने थानों की चोरी की वारदातो को कम कराने के लिए कैमरे लगवाने तथा भीड़भाड़ वाले स्थानों को चिन्हित करके वहां पर पुलिस गस्त/पेट्रोलिंग बढ़ाई जाए व सिविल ड्रेस में भी पुलिसकर्मियों की तैनाती की जाए।

कार्यकर्ताओं को पुरानी लय में दिखूंगा : कुलदीप बिश्नोई

पुराने अंदाज में कार्यकर्ताओं के बीच पहुंचे कुलदीप बिश्नोई, अनेक कार्यक्रमों में की शिरकत

एजेंसी

भिवानी/सिरसा। भिवानी व हिसार से सांसद रहे कुलदीप बिश्नाई अपने पुराने अंदाज में आज बवानी खेड़ा, रतिया, सिरसा, रानियां, डबवाली, हिसार हलके में कार्यकर्ताओं से रूबरू हुए। उन्होंने कहा कि कार्यकर्ता मेरी असली ताकत हैं जो पिछले 20-22 साल से हर परिस्थिति में लगातार मेरे साथ कंधे से कंधा मिलाकर खड़े रहे हैं और उन्होंने हर समय मेरा साथ दिया है। मेरे लिए मेरे कार्यकर्ता ही सब कुछ हैं। कुलदीप बिश्नोई ने बवानी खेड़ा के खरक कलंगा, मुंढाल, सिरसा सहित अन्य कई स्थानों पर सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लिया व कार्यकर्ताओं से मिले। इस अवसर पर कुलदीप बिश्नोई ने कहा कि स्वास्थ्य कारणों और पारिवारिक व्यस्तता के चलते वे प्रदेश भर के अपने वर्करों को उतना समय नहीं दे पाए थे परंतु अब वे पूरी ऊर्जा के साथ कार्यकर्ताओं के बीच जाएंगे और उसी पुरानी लय में दिखेंगे। उन्होंने कहा कि उन्होंने हमेशा सिद्धांतों, ईमानदारी एवं उसूलों की राजनीति की है और हमेशा करता

रहेंगे। इससे न कभी समझौता किया है और न करूंगा। उन्होंने कहा कि मुझे इस बात का मलाल है कि मैं कार्यकर्ताओं के इतने काम नहीं कर पाया जितनी उन्हें उम्मीद थी लेकिन हमेशा अपने कार्यकर्ताओं के साथ खड़ा हूं और आगे भी खड़ा मिलूंगा। कार्यकर्ता निराश न हों क्योंकि प्रदेश की जन हितैषी नायब सरकार बिना भेदभाव के सभी वर्गों के लिए समान रूप से कार्य करवा रही है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने जिस दिन से सीएम का पद संभाला है वे अपनी पूरी ऊर्जा व परिश्रम से कार्य कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि बीजेपी सरकार में प्रदेश तरक्की के रास्ते पर अग्रसर है तथा सभी के काम बिना किसी भेदभाव के हो रहे हैं। पूर्व सांसद ने केंद्र में मोदी सरकार की तारीफ करते हुए कहा कि 'ऑपरेशन सिंदूर' ने पाकिस्तान के सीने पर ऐसा जख्म किया है जो उसे हमेशा याद रहेगा। यह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की दूरदर्शिता का परिणाम है कि उन्होंने देश की सीमाओं को सुरक्षित और मजबूत किया व हमारी सैन्य शक्ति को इतना शक्तिशाली और आधुनिक रूप दिया है कि पड़ोसी देश हमारे बराबर में कहीं भी नहीं टिकता। इसका प्रमाण पाकिस्तान के साथ हुई स्ट्राइक में मिल गया है। नरेंद्र मोदी के रूप में देश को ऐसे प्रधानमंत्री मिले हैं जो बिना रुके-बिना थके निरंतर देश को विश्व में नंबर बनाने में लगे हैं। बिश्नोई ने कहा कि वे पूरे प्रदेश में हर हलके में जाकर कार्यकर्ताओं से मिलेंगे और उनमें नई ऊर्जा का संचार करेंगे तथा अब पुनः पूरी ताकत व ऊर्जा के साथ काम करेंगे।

बरसाती पानी निकासी हेतु तैयार की जाये कार्य योजना : निगमायुक्त शर्मा

एजेंसी

रोहतक। नगर निगम आयुक्त डॉ आनंद कुमार शर्मा ने बताया कि मानसून का समय आने वाला है इसलिए आज नगर निगम स्थित सिंचाई विश्राम ग्रह के साथ का नाला, छोटू राम चौक के नाले, शांतमई चौक, कच्चा बेरी रोड़, गोहाना रोड़, शीला बाईपास व सैक्टरो के क्षेत्र में स्थित नालो का निरीक्षण किया गया। निगमायुक्त ने निर्देश दिए कि बरसात के समय से पहले सभी नालो की सफाई सुनिश्चित की जाये। बरसात के समय किसी भी स्थान पर बरसात के समय पानी एकत्रित नहीं होना चाहिए, जिसके लिए कार्य योजना तैयार की जाये। शहर में जिस-जिस क्षेत्र में जल भराव होता है उन क्षेत्रो को चिन्हित किया जाये तथा पानी निकासी हेतु विशेष प्रबंध किए जाये यदि वहां पर पम्प सैट लगाये जाने है तो उसकी तैयारी पूर्ण करें। बरसात के समय पानी निकासी हेतु भी विशेष टीम का भी गठन किया जायेगा जोकि बरसात के समय अविलंब पानी निकासी का कार्य करवाना सुनिश्चित करेंगी। इसके अतिरिक्त कार्यालय में तकनीकी अधिकारियो/कर्मचारियो के साथ बैठक आयोजित कर निर्देश दिए गए कि यह सुनिश्चित करे बरसात समय से पहले सभी नालो की सफाई सम्बन्धित कनिष्ठ अभियंता की निगरानी में हो जाये।

गुरुग्राम पुलिस द्वारा सडक़ सुरक्षा कार्यक्रम आयोजित करके लोगों को किया गया जागरूक

एजेंसी

गुरुग्राम। पुलिस उपायुक्त पश्चिम करण गोयल के निदेशानुसार पुलिस जिला पश्चिम, गुरुग्राम में सडक़ सुरक्षा को लेकर महत्वपूर्ण जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के चलते प्रबंधक थाना सिविल लाइंस, थाना शहर, गुरुग्राम द्वारा सडक़ सुरक्षा अभियान आयोजित कर नागरिकों को यातायात नियमों के पालन करने के प्रति जागरूक किया गया । इस दौरान पुलिस टीम द्वारा आयोजित कार्यक्रमों के माध्यम से लोगो को दोपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट और गाड़ी चलाते समय सीट बेल्ट का उपयोग करने, वाहन को तेज रफ्तार से न चलाने, नशे की हालत में वाहन न चलाने, वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का उपयोग न करने और यातायात के नियमों का पालन करने बारे जागरूक किया। गुरुग्राम पुलिस द्वारा चलाए गए इस अभियान में स्थानीय निकायों, स्कूल, कॉलेज और आमजन की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित की गई। पुलिस टीम द्वारा

इन कार्यक्रमों के माध्यम से यह भी बतलाया जा रहा है कि किसी भी प्रकार के अपराध की सूचना तुरन्त पुलिस को डायल-112 पर कॉल करके या किसी भी अन्य माध्यम से दें। इस दौरान पुलिस टीम द्वारा बताया गया कि आपको आपके आसपास किसी भी प्रकार की कोई भी अप्रिय गतिविधि महसूस हो तो तुरन्त पुलिस को सूचित करें। गुरुग्राम पुलिस सदैव आपकी सुरक्षा के लिए तत्पर है। आप समाज की शांति व सुरक्षा में पुलिस व प्रशासन का योगदान करके अच्छे नागरिक होने का फर्ज अदा करें। अपराधों को लेकर सदैव सतर्क रहें, उनकी जानकारी रखे और किसी भी प्रकार के लोभ व लालच में ना आए।

मानसून में जलभराव के चिन्हित पॉइंट्स पर राहत के लिए जिला प्रशासन एक्शन मॉड में

एजेंसी

गुरुग्राम। गुरुग्राम में मानसून से पहले जलभराव की समस्या से निपटने के लिए प्रशासन ने पूरी तैयारी शुरू कर दी है। उपायुक्त अजय कुमार लगातार हालात पर नजर रखे हुए हैं और यह सुनिश्चित करने में लगे हैं कि इस बार राष्ट्रीय राजमार्ग-48 समेत शहर के बाकी हिस्सों में पानी जमा न हो। इसके लिए वे रोजाना अधिकारियों के साथ बैठक करके जरूरी निर्देश दे रहे हैं। इसी क्रम में उन्होंने नगर निगम गुरुग्राम तथा एनएचएआई अधिकारियों की एक संयुक्त बैठक की अध्यक्षता कर आवश्यक दिशा निर्देश दिए। पिछले साल जिन इलाकों में ज्यादा जलभराव हुआ था, वहां इस बार समय रहते सभी जरूरी इंतज़ाम पूरे करने के साफ निर्देश दिए गए हैं। खासतौर पर अंडरपासों में पानी जमा न हो, इसके लिए उनकी एंट्री पर टेबल टॉप स्पीड ब्रेकर बनाए जा रहे हैं और ज्यादा क्षमता वाले पंप लगाए जा रहे हैं। डीसी ने ये भी कहा है कि हाईवे के नीचे बने सभी नाले और पानी की निकासी के रास्तों की समय पर सफाई हो, ताकि बारिश का पानी आसानी से बह सके। इसके लिए राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण और

नगर निगम को अपने-अपने क्षेत्रों में जल निकासी की व्यवस्था बेहतर करने को कहा गया है। नगर निगम को ये भी कहा गया है कि लोगों को समझाएं कि वे खुले नालों में कचरा न फेंकें। इसके लिए तय जगहों पर बड़े कूड़ेदान लगाए जाएं ताकि नाले जाम न हों। डीसी ने अधिकारियों से साफ कहा है कि जिन जगहों पर जलभराव की आशंका ज्यादा रहती है, वहां सफाई का काम समय पर पूरा कर लिया जाए। बैठक में नगर निगम आयुक्त प्रदीप दहिया ने भी सभी विभागों से तालमेल के साथ काम करने को कहा। उन्होंने नालियों की सफाई, कचरे के निपटान और जन जागरूकता को प्राथमिकता देने की बात कही। उन्होंने ये भी कहा कि जहां ज़रूरत हो, वहां अतिरिक्त कर्मचारियों और संसाधनों की व्यवस्था की जाए ताकि किसी भी हालात से समय रहते निपटा जा सके। बैठक में अदिति सिंघानिया एसीयूटी, एनएचएआई से ध्रुव गुप्ता, उद्योग विहार के जीडीएम अरुण कुमार गर्ग, जीएमडीए के अभियंता विक्रम सिंह सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

कनीना नगर पालिका में 7693 के मुकाबले मात्र 130 प्रोपर्टी आइडी हुई अपडेट

कनीना। कनीना नगरपालिका के अंतर्गत कुल 7693 प्रोप्टी आईडी बनी हुई है, सरकार के नॉर्म्स के मुताबिक उनका 64 लाख रूपये का टैक्स बनता है। जिसके मुकाबले मात्र 130 प्रोपर्टी आईडी अपडेट होने के साथ 2.40 लाख रूपये की रिकवरी हो सकी है। नगरपालिका कनीना की चेयरपर्सन डॉ रिंपी लोढा ने बताया कि 31 जुलाई 2025 तक प्रोपर्टी टैक्स अदा करने वाले उपभोक्ताओं को 10 प्रतिशत छूट दी जाएगी। 20 हजार से अधिक बकाया टैक्स धारकों को जल्द ही नोटिस जारी किया जायेगा। दूसरी ओर नपा कनीना के अंतर्गत 629 दुकानें हैं। जिनसे होने वाली आमदनी को विकास कार्यों पर

खर्च किया जाता है, लेकिन पिछले करीब 6 वर्षों से दुकानदारों द्वारा नियमित रूप से किराया अदा न करने पर करीब ढाई करोड रूपये से अधिक की राशि लंबित है। कहा जा रहा है कि इनमें से 62 दुकानें लोकनिर्माण विभाग तथा 8 दुकानें बिजली निगम कार्यालय की भूमि चिन्हित हुई मानी जा रही हैं। जिनका फैसला नहीं हो सका है। नगरपालिका कनीना के पास 2878 कनाल भूमि है जिसमें से 335 कनाल भूमि कृषि योग्य है जिसे प्रतिवर्ष बोली पर छोडी जाती है। करीब 480 कनाल भूमि पर अवैध कब्जे किए हुए हैं। जिन्हें छुडवाने की दिशा में कार्रवाई शुरू की गई है। नगरपालिका की चेयरपर्सन डॉ रिंपी लोढा ने बताया कि अवैध कब्जों को हटवाने के लिए सब डिविजनल, जिला स्तरीय एवं उच्च न्यायालय में 45 केस विचाराधीन हैं। उन्होंने आमजन से अपील करते हुए कहा कि भवन निर्माण करते समय वे नपा कार्यालय से संपर्क कर प्रोप्टी आईडी तथा नक्सा पास जरूर करवाएं।

जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूरा ने संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र व नेत्रहीन कन्या विद्यालय का किया निरीक्षण

एजेंसी

नारनौल। जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष नरेंद्र सूरा ने आज हुडा सेक्टर में स्थित संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र व मोहल्ला खरखड़ी में नेत्रहीन कन्या विद्यालय का निरीक्षण किया। इस मौके पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी संजीव काजला भी मौजूद थे। जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूरा ने संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र का दौरा कर विद्यार्थियों से बातचीत कर उनका हाल-चाल जाना। साथ ही उन्होंने उनकी शिक्षा और जीवन के बारे में जानकारी ली। इस दौरान उन्होंने छात्रों को शिक्षा के महत्व और जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने छात्रों को शिक्षा के महत्व के बारे में बताया और उन्हें जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया। इसके बाद उन्होंने नेत्रहीन कन्या विद्यालय का दौरा कर विद्यालय की सुविधाओं का निरीक्षण किया और आवश्यक सुझाव दिए। जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूरा ने छात्राओं से बातचीत करते हुए कहा कि जीवन में कामयाबी हासिल

करने के लिए शिक्षा बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि अगर हमने शिक्षा ग्रहण की है तो हम जीवन में कामयाबी हासिल कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि कोई भी कानूनी जानकारी लेने के लिए जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से जारी हेल्पलाइन नंबर 01282-250322 व नालसा हेल्पलाइन नंबर 15100 पर फोन कर जानकारी ले सकते हैं। इस मौके पर बच्चों को खाने पीने की सामग्री भी वितरित की गई।

ऑपरेशन सिंदूर के सम्मान में तिरंगा यात्रा का आयोजन, देशभक्ति से गूंज उठा शाहाबाद

एजेंसी

शाहाबाद । शाहाबाद में तिरंगा यात्रा की अगुवाई वरिष्ठ भाजपा नेता सुभाष कलसाना और कुरुक्षेत्र भाजपा जिला अध्यक्ष तजिंदर सिंह गोल्डी ने की। यात्रा का शुभारंभ पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस से हुआ और यह उधम सिंह चौक, प्रताप मंडी, आर्य कन्या गर्ल्स कॉलेज, नागरिक अस्पताल सहित विभिन्न प्रमुख स्थलों से होती हुई शहीद जगदीश कालड़ा पार्क पर संपन्न हुई। जहां शहीदों की प्रतिमाओं पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की गई। यात्रा के दौरान हिंदुस्तान जिंदाबाद भारतीय सेना जिंदाबाद और आतंकवाद मुर्दाबाद जैसे नारों से वातावरण देशभक्ति से सराबोर हो गया। पुष्प वर्षा और देशभक्ति गीतों ने इस यात्रा को एक भावनात्मक और प्रेरणादायी रूप दिया। वरिष्ठ भाजपा नेता सुभाष कलसाना ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर केवल एक सैन्य कार्रवाई नहीं, बल्कि उन बहन-बेटियों को न्याय दिलाने का संकल्प है जिनका सम्मान आतंकियों ने छीना था। यह तिरंगा यात्रा राष्ट्र धर्म निभाने का प्रतीक है। भाजपा जिला अध्यक्ष तजिंदर सिंह गोल्डी ने कहा ऑपरेशन सिंदूर ने न केवल भारत की सैन्य शक्ति का प्रदर्शन किया, बल्कि वैश्विक मंच पर भारत की दृढ़ इच्छाशक्ति और आत्मबल का भी परिचय दिया। इस गौरवपूर्ण अवसर पर प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य बीबी करतार कौर, रविंद्र सांगवान, नगर पालिका चेयरमैन गुलशन क्वात्रा, हरियाणा सरपंच एसोसिएशन प्रधान जितेंद्र खैरा, सरपंच विक्रम अटवान, दलबीर सैनी अजरानी, मान सिंह सरायसुखी, सतीश संभालखी, अमरवीर सिंह नलवी, हरविंदर सैयदपुर और गौरव सैनी सहित कई गांवो के सरपंच, भाजपा कार्यकर्ता व अन्य मौजूद रहे।

नवनिर्मित जेल प्रशिक्षण अकादमी करनाल का 21 मई को उद्घाटन समारोह

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी बतौर मुख्य अतिथि अकादमी का करेंगे उद्घाटन

एजेंसी

करनाल। । मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी 21 मई, बुधवार को करनाल प्रवास पर रहेंगे। मुख्यमंत्री इस दौरान साय॰ 4 बजे जिला में कैथल रोड पर केंद्रीय विद्यालय के नजदीक करीब 30 करोड़ 29 लाख रुपये की लागत से नवनिर्मित जेल प्रशिक्षण अकादमी का उद्घाटन करेंगे। इस अवसर पर हरियाणा के सहकारिता, जेल एवं पर्यटन कैबिनेट मंत्री डॉ अरविंद शर्मा की कार्यक्रम में गरिमामयी उपस्थिति रहेगी। इसके अलावा स्थानीय जनप्रतिनिधि मौजूद रहेंगे। उद्घाटन समारोह के सफल आयोजन को लेकर डीसी उत्तम सिंह व पुलिस अधीक्षक गंगाराम पूनिया ने अधिकारियों की टीम के साथ कार्यक्रम स्थल का दौरा किया और प्रबंधों का जायजा लिया तथा उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। डीसी ने निरीक्षण के दौरान अधिकारियों से कहा कि कार्यक्रम स्थल की

साज-सज्जा भव्य ढंग से की जाए और पीने के पानी, शौचालय तथा पार्किंग की समुचित व्यवस्था की जाए। बता दें कि हरियाणा सरकार ने करनाल जिला में जेल प्रशिक्षण अकादमी स्थापित करके जेल विभाग के प्रशिक्षुओं के लिए बहुत बड़ी सौगात दी है। जेल विभाग के प्रशिक्षुओं को अब प्रशिक्षण के लिए दूर नहीं जाना पड़ेगा। करनाल जेल अकादमी लगभग 7.5 एकड़ में स्थापित की गई है। इस परियोजना पर अनुमानित लागत 30.29 करोड़ रुपये की राशि खर्च हुई है।

डी.एल.एड. परीक्षा मार्च-2025 का परीक्षा परिणाम हुआ घोषित

एजेंसी

भिवानी। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा संचालित करवाई गई डी.एल.एड. प्रवेश वर्ष 2020-2022, 2021-2023 के छात्र-अध्यापकों की मर्सी चांस एवं प्रवेश वर्ष 2022-2024 प्रथम व द्वितीय वर्ष (रि-अपीयर) व प्रवेश वर्ष 2023-2025 प्रथम वर्ष (रि-अपीयर) परीक्षाएं मार्च-2025 का परिणाम आज घोषित कर दिया गया है। सम्बन्धित छात्र-अध्यापक अपना परीक्षा परिणाम बोर्ड की आधिकारिक वेबसाइट www.bseh.org.in पर दिए गए लिंक पर देख सकते हैं। इस आशय की जानकारी देते हुए बोर्ड अध्यक्ष प्रो0 (डॉ0) पवन कुमार, उपाध्यक्ष श्री सतीश कुमार एवं सचिव डॉ0 मुनीश नागपाल, ह.प्र.से. ने आज यहाँ आयोजित एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में बताया कि डी.एल.एड. परीक्षाएं मार्च 2025 की परीक्षा में प्रदेशभर में कुल 6252 छात्र-अध्यापक प्रविष्ट हुए। उन्होंने बताया कि डी.एल.एड. प्रवेश वर्ष 2020-2022 प्रथम वर्ष (मर्सी चांस) की पास प्रतिशतता 42.86 एवं द्वितीय वर्ष (मर्सी चांस) की पास प्रतिशतता 62.07 रही है। इसी प्रकार डी.एल.एड. प्रवेश वर्ष 2021-2023 प्रथम वर्ष (की पास प्रतिशतता 66.67 एवं द्वितीय वर्ष (मर्सी पास प्रतिशतता 80.75 रही है।

उन्होंने बताया कि डी.एल.एड. प्रवेश वर्ष 20 प्रथम वर्ष (रि-अपीयर) में 1200 छात्र-अध्यापक जिनमें से 531 उत्तीर्ण रहे,

NAME CHANGE

It is for general information that I, RAVINDER SINGH S/o RISHAL SINGH, R/o GF-03, Tower-6, Emperial Garden, Sector-102, Dhankot(49), Gurgaon, Haryana-122505, declare that name of my wife has been wrongly written as RAKESH DEVI in my PPO No. 08/14/B/CORR/24640/2008. The actual name of my wife is RAKESH DEVI SHEORAN, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE

It is for general information that I, KARAN WANGNOO S/O LATE SH. HIRA LAL WANGNOO residing at House No. 1034, Ward No. 12, Gali No 3A, Dayanand Nagar, Bahadurgarh, Distt -Jhajjar, Haryana-124507, declare that my name wrongly written as RAHUL WANG-NOO in my J&K migrant Identity Card. Registration No. 14135. My actual name is KARAN WANGNOO which amended accordingly.

NAME CHANGE

I, YUSUF S/O FRANCIS R/O 287, Budha Khera, Phusgarh (Part) (2), Karnal, Haryana-132001 have changed the name of my minor son SAM aged 16 years and he shall hereafter be known as SAM SAND-HU. I have changed only his name not his religion.

NAME CHANGE

I, DAVID S/O FRANCIS R/O 45, Budha Khera, Phusgarh (Part) (2), Karnal, Haryana-132001 have changed the name of my minor son TANMAY aged 17 years and he shall hereafter be known as TANMAY SANDHU. I have changed only his name not his religion.

NAME CHANGE

I, DAVID S/O FRANCIS R/O 45, Budha Khera, Phusgarh (Part) (2), Karnal, Haryana-132001 have changed the name of my minor son TANMAY aged 17 years and he shall hereafter be known as TANMAY SANDHU. I have changed only his name not his religion.

वित्त मंत्री ने विनियमन एवं स्वतंत्रता के बीच सही संतुलन का किया आह्वान

नई दिल्ली। केंद्रीय वित्त एवं कॉर्पोरेट मामलों की मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा कि निष्पक्ष प्रतिस्पर्धा बनाए रखने के लिए विनियमन और स्वतंत्रता के बीच सही संतुलन होना चाहिए। सीतारमण ने नियामक से बाजार में होने वाले बदलावों का अनुमान लगाने और प्रासंगिक बने रहने का आग्रह किया। सीतारमण ने भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग (सीसीआई) के 16वें वार्षिक दिवस के अवसर पर राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए यह बात कही। उन्होंने कहा कि नियामक ढांचे को ऐसे विलयों के लिए त्वरित अनुमोदन की सुविधा प्रदान करनी चाहिए जो प्रतिस्पर्धी प्रथाओं को नुकसान न पहुंचाएं। उन्होंने बाजार में होने वाले बदलावों का पूर्वानुमान लगाने और निष्पक्ष व्यवहार को बढ़ावा देने में सीसीआई की भूमिका पर भी जोर दिया।कॉर्पोरेट मामलों की मंत्री के रूप में सीतारमण ने बाजार में बदलावों के अनुकूल ढलने में सीसीआई की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। सीतारमण ने कहा कि विनियमनों को तेजी से मंजूरी सुनिश्चित करनी चाहिए, जहां प्रतिस्पर्धा को खतरा न हो। इस कार्यक्रम में खरीद अधिकारियों के लिए टूलकिट भी जारी की गई। इस अवसर पर सीसीआई की अध्यक्ष रवनीत कौर भी मौजूद थीं। सीसीआई के 16वें वार्षिक दिवस समारोह में उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए वित्त मंत्री ने निष्पक्ष प्रतिस्पर्धा के महत्व पर जोर देते हुए कहा कि विनियमन और स्वतंत्रता के बीच सही संतुलन होना चाहिए।

आईएएस विनय चौबे ने पद का दुरुपयोग कर 38 करोड़ का पहुंचाया नुकसान-एसीबी

रांची। भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो (एसीबी) ने शराब घोटाले के सिलसिले में दर्ज प्राथमिकी (9/25) में अधिकारियों पर पद का दुरुपयोग कर सरकार को नुकसान पहुंचाने का आरोप लगाया है। दर्ज प्राथमिकी में एसीबी ने तत्कालीन उत्पाद सचिव विनय कुमार चौबे और संयुक्त आयुक्त गजेंद्र सिंह को नामजद अभियुक्त बनाया है। प्राथमिकी में कहा गया है कि इन अधिकारियों ने अपने पद का दुरुपयोग करते हुए प्लेसमेंट एजेंसियों के चयन में निर्धारित प्रक्रिया का पालन नहीं किया। आपराधिक साजिश रच कर, जालसाजी कर प्लेसमेंट एजेंसी को अनैतिक लाभ पहुंचाया, जिससे सरकार को लगभग 38 करोड़ रुपये का नुकसान हुआ। एसीबी के मुताबिक जांच के दौरान मिले साक्ष्य के आधार पर मंत्रीमंडल सचिवालय एवं निगरानी विभाग से अनुमति मिलने के बाद इस मामले में प्राथमिकी दर्ज की गई है। इसमें अभियुक्तों को आइपीसी की धारा 120बी, 420, 467, 468, 471, 409, 407, 109, (बीएनएस की धारा 61(2), 318, 336, 340, 316, 45) और भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम 1988 की धारा 7(सी)/12, 13 (2) सह पठित धारा 13(1)(ए) के तहत आरोपित किया गया है।

देश में खाद्यान्न की महंगाई से रहेगी राहत, आगामी महीनों में भी नहीं सताएंगे बढ़े दाम; गेहूं की बंपर फसल

नई दिल्ली। देश के लोगों को खाद्यान्न की महंगाई नहीं सताएगी। बंपर पैदावार और मुद्रास्फीति का ऐतिहासिक रूप से 42 माह में सबसे निचले स्तर पर होना बताता है। देश खाद्यान्न के मामले में सक्षम है और भंडार भरे हैं। खाद्य सचिव संजीव चोपड़ा ने कहा कि देश में खाद्यान्न उत्पादन इस बार भी बंपर है। इसलिए निकट भविष्य में भी स्थितियां सामान्य रहने वाली है। देश में अप्रैल में कंज्यूमर फूड प्राइस इंडेक्स सबसे कम 1.78 फीसदी था। इससे पहले यह अक्तूबर 2021 में 0.85 फीसदी सबसे कम था। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि देश में खाद्यान्न की कीमतों में निकट भविष्य में कोई बड़ी बढ़ोत्तरी नहीं होगी। इसके अलावा देश में चालू रबी मार्केटिंग सीजन में अभी तक गेहूं की सरकारी खरीद तय लक्ष्य से कम रहने वाली है। किंतु यह चिंता का विषय नहीं है, क्योंकि यह तय लक्ष्य से थोड़ी ही कम है। किसानों को उनकी फसल का भरपूर दाम मिला है। निजी कंपनियों ने किसानों से खूब खरीदी की है। देश के सरकारी गोदामों में 382.22 लाख मीट्रिक टन चावल का भंडार है। अक्टूबर नवंबर से नई फसल आ जाएगी, जिसके पूर्वानुमान भी काफी अच्छे होने की उम्मीद है।

टोरेंट फार्मा की चौथी तिमाही में राजस्व और मुनाफे में बढ़ोतरी

नई दिल्ली। औषधि निर्माता कंपनी टोरेंट फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड ने वित्त वर्ष 2025 की चौथी तिमाही और पूरे वर्ष के लिए अपने वित्तीय नतीजे जारी किए हैं, जिसमें कंपनी ने स्थिर प्रदर्शन के साथ जबरदस्त बढ़ोतरी दर्ज की है। कंपनी ने बताया कि चौथी तिमाही (जनवरी-मार्च 2025) में कंपनी का कुल राजस्व 2959 करोड़ रुपये रहा, जो वर्ष-दर-वर्ष आठ प्रतिशत की बढ़ोतरी है। इस दौरान कर के बाद शुद्ध लाभ 11 प्रतिशत बढ़कर 498 करोड़ रुपये हो गया जबकि परिचालन ईबीआईटीडीए नौ प्रतिशत की बढ़त के साथ 964 करोड़ रुपये रहा। असाधारण मदों और इन्वेंट्री पुनर्मूल्यांकन को समायोजित करने के बाद ईबीआईटीडीए 981 करोड़ रुपये रहा, जो 11 प्रतिशत की वृद्धि को दर्शाता है। वहीं, पूरे वित्त वर्ष 2025 में कंपनी ने 11 हजार 516 करोड़ रुपये का राजस्व अर्जित किया, जो पिछले वर्ष की तुलना में सात प्रतिशत अधिक है। इसी अवधि में शुद्ध लाभ 15 प्रतिशत बढ़कर 1911 करोड़ रुपये पहुंच गया।

स्टॉक मार्केट में एक्रेशन फार्मा की कमजोर एंट्री से निराशा, लिस्टिंग के बाद अपर सर्किट के बावजूद घाटे में निवेशक

एजेंसी

नई दिल्ली।हेल्थकेयर प्रोडक्ट और दवाइयां बनाने वाली कंपनी एक्रेशन फार्मास्यूटिकल्स के शेयरों ने आज स्टॉक मार्केट में कमजोर एंट्री करके अपने आईपीओ निवेशकों को काफी निराश किया। हालांकि कमजोर लिस्टिंग के बाद खरीदारी के सपोर्ट से कंपनी के शेयर अपर सर्किट तक पहुंच गए। इसके बावजूद निवेशकों के नुकसान की भरपाई नहीं हो सकी। आईपीओ के तहत कंपनी के शेयर 101 रुपये के भाव पर जारी किए गए थे। आज एनएसई के एसएमई प्लेटफॉर्म पर इसकी एंट्री 21.78 प्रतिशत डिस्काउंट के साथ 79 रुपये के स्तर पर हुई। लिस्टिंग के तुरंत बाद खरीदारी के सपोर्ट से यह शेयर उछल कर 82.95 रुपये के अपर सर्किट लेवल पर पहुंच गया। इसके बावजूद पहले दिन के कारोबार में कंपनी के आईपीओ निवेशकों को करीब 17.87 प्रतिशत के नुकसान का सामना करना पड़ा है। एक्रेशन फार्मास्यूटिकल्स का 29.75 करोड़ रुपये का आईपीओ 12 से 16 मई

के बीच सब्सक्रिप्शन के लिए खुला था। इस आईपीओ को निवेशकों की ओर से अच्छा रिस्पॉन्स मिला था, जिसके कारण ये ओवरऑल 7.67 गुना सब्सक्राइब हो गया था। इनमें क्वालिफाइड इंस्टीट्यूशनल बायर्स (क्यूआईबी) के लिए रिजर्व पोर्शन 12.14 गुना सब्सक्राइब हुआ था। इसी तरह नॉन इंस्टीट्यूशनल इन्वेस्टर्स (एनआईआई) के लिए रिजर्व पोर्शन में 4.28 गुना सब्सक्रिप्शन आया था। इसके अलावा रिटेल इन्वेस्टर्स के लिए रिजर्व पोर्शन 10.14 गुना सब्सक्राइब हुआ था। इस आईपीओ के तहत 10 रुपये फेस वैल्यू वाले 29.46 लाख नए शेयर जारी किए गए हैं। आईपीओ के जरिए जुटाए गए पैसे का इस्तेमाल कंपनी मशीनरी और इक्विपमेंट्स खरीदने, मैनुफैक्चरिंग फैसिलिटी अपग्रेड करने, पुराने कर्ज को चुकाने, वर्किंग कैपिटल की जरूरतों को पूरा करने और आम कॉर्पोरेट उद्देश्यों में करेगी। कंपनी की वित्तीय स्थिति की बात करें तो प्रॉस्पेक्टस में किए गए दावे के मुताबिक इसकी वित्तीय सेहत लगातार मजबूत हुई है। वित्त वर्ष 2021-22 में कंपनी को 8 लाख रुपये का शुद्ध लाभ हुआ था, जो अगले वित्त वर्ष 2022-23 में बढ़कर 10 लाख रुपये हो गया। हालांकि इसके बाद कंपनी के कारोबार में जोरदार तेजी आई, जिसके कारण 2023-24 में इसका शुद्ध लाभ 3.88 करोड़ रुपये के स्तर पर पहुंच गया।

देश के आठ बुनियादी उद्योगों की वृद्धि दर अप्रैल में 8 माह के निचले स्तर 0.5 फीसदी पर

एजेंसी

नई दिल्ली। देश के आठ प्रमुख बुनियादी उद्योगों में उत्पादन की वृद्धि दर अप्रैल में सुस्त रहने से आठ महीने के निचले स्तर 0.5 फीसदी पर आ गई है। पिछले साल इसी अवधि में इन उद्योगों में 6.9 फीसदी की वृद्धि दर्ज की गई थी। मार्च में इन बुनियादी उद्योगों का उत्पादन 4.6 फीसदी बढ़ा था। वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय की ओर से मंगलवार जारी आंकड़ों से पता चलता है कि अप्रैल में कच्चे तेल, रिफाइनरी उत्पादों और उर्वरक क्षेत्रों के उत्पादन में गिरावट आई है। इससे पहले प्रमुख उद्योगों की कम वृद्धि दर अगस्त, 2024 में दर्ज की गई थी। उस समय इन बुनियादी क्षेत्रों के उत्पादन में 1.5 फीसदी की गिरावट आई थी।

देश के औद्योगिक उत्पादन सूचकांक (आईआईपी) में आठ प्रमुख बुनियादी उद्योगों यानी कोर सेक्टर 40 फीसदी भार होता है। इन आठ प्रमुख उद्योगों में कोयला, कच्चा तेल, प्राकृतिक गैस, रिफाइनरी उत्पाद, उर्वरक, इस्पात, सीमेंट और बिजली क्षेत्र शामिल है।

प्रहलाद जोशी ने डिपो दर्पण, अन्न मित्र और अन्न सहायता ऐप किया लॉन्च

एजेंसी

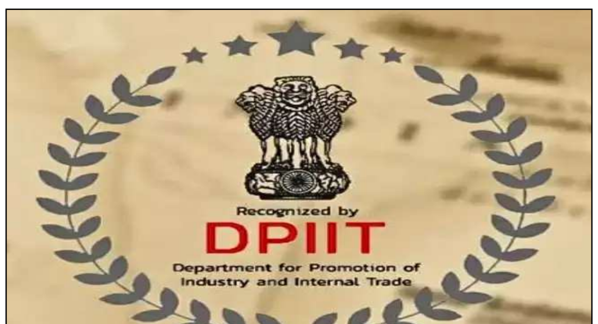
नई दिल्ली। केंद्रीय उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्री प्रहलाद जोशी ने नई दिल्ली स्थित भारत मंडपम में डिपो दर्पण, अन्न मित्र और अन्न सहायता ऐप लॉन्च किए। ये ऐप डिजिटल नवाचार के जरिए देश की खाद्य सुरक्षा को आगे बढ़ाने के सरकार के उद्देश्य से जुड़े हैं। इस अवसर पर उपभोक्ता मामले, खाद्य और सार्वजनिक वितरण मंत्रालय के राज्य मंत्री निमुबेन जयंतीभाई बांभणिया और विभाग के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे। केंद्रीय मंत्री प्रहलाद जोशी ने ऐप के लॉन्चिंग के अवसर पर उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण विभाग द्वारा की गई पहलों की सराहना की। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि डिपो दर्पण, अन्न मित्र और अन्न सहायता से डिजिटल पहल के रूप में पीएमजीकेएवाई लाभार्थियों को सशक्त बनाएंगे, अंतिम मील वितरण को मजबूत करेंगे और सार्वजनिक वितरण और खाद्य सुरक्षा पारिस्थितिकी तंत्र को सुव्यवस्थित

करेंगे। जोशी ने कहा कि हमारा उद्देश्य सरकार की कल्याणकारी योजनाओं को अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाना है। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि डिपो दर्पण में प्रक्रिया दक्षता, आय वृद्धि और अनुकूलित स्थान उपयोग के जरिए भारतीय खाद्य निगम और केंद्रीय भंडारण निगम में करोड़ों की बचत की संभावना है। केंद्रीय मंत्री ने भारत के व्यापक पीडीएस बुनियादी ढांचे को भी रेखांकित किया, जिसमें बताया गया कि 5.38 लाख से अधिक उचित मूल्य की दुकानों के साथ, देश का वितरण नेटवर्क कुछ देशों की आबादी से भी बड़ा है।

केंद्र ने बिजली उपकरणों पर गुणवत्ता आदेश लागू करने की समय-सीमा मार्च तक बढ़ाई

एजेंसी

नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने हितधारकों के परामर्श के बाद कुछ बिजली उपकरणों पर अनिवार्य गुणवत्ता नियंत्रण आदेश (क्यूसीओ) को लागू करने की समय-सीमा को एक साल बढ़ाकर मार्च कर दी है। क्यूसीओ घरेलू तथा वाणिज्यिक सहित ज्यादातर बिजली उपकरणों पर लागू होगा। वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय ने जारी बयान में बताया कि उद्योग संवर्धन एवं आंतरिक व्यापार विभाग (डीपीआईआईटी) ने घरेलू, वाणिज्यिक एवं समान विद्युत उपकरणों की सुरक्षा (गुणवत्ता नियंत्रण) आदेश, 2025 के कार्यान्वयन की समय-सीमा बढ़ा दी है। मंत्रालय ने कहा कि कारोबारी सुगमता के लिए उक्त क्यूसीओ अब 19 मार्च, 2026 से लागू होगा। डीपीआईआईटी ने कहा कि यह निर्णय 15 मई, 2025 को केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल की अध्यक्षता में हितधारकों के साथ विचार-विमर्श के बाद लिया गया है। बैठक में घरेलू और वाणिज्यिक बिजली उपकरणों की सुरक्षा को



लेकर 15 मई को हितधारक परामर्श बैठक में चर्चा की गई थी। इस बैठक में वाणिज्य और उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने उद्योग की चिंताओं को स्वीकार किया और क्यूसीओ को लागू करने की समय-सीमा बढ़ाने के अनुरोध पर विचार करने के लिए सहमति जताई थी। डीपीआईआईटी ने कहा कि ये आदेश उन बिजली उपकरणों पर लागू नहीं होगा, जो किसी अन्य क्यूसीओ के दायरे में आते हैं। इसके अलावा क्यूसीओ को लागू करने के लिए छोटे उद्यमों को तीन महीने और सूक्ष्म उद्यमों को छह महीने का अतिरिक्त समय दिया गया है।

श्री लोटस डेवलपर्स, जारो इंस्टीट्यूट सहित 6 कंपनियों को आईपीओ के लिए सेबी की मंजूरी

एजेंसी

नई दिल्ली।मुंबई स्थित जारो इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी मैनेजमेंट एंड रिसर्च लिमिटेड, श्री लोटस डेवलपर्स एंड रियल्टी, कैलिबर माइनिंग, जेम एरोमैटिक्स, जेनसन इंडस्ट्रीज और यूरो प्रतीक सहित छह कंपनियों को अपना आरंभिक सार्वजनिक निर्गम (आईपीओ) के लिए सेबी की मंजूरी मिल गई है।पूंजी बाजार नियामक भारतीय प्रतिभूति एवं विनिमय बोर्ड (सेबी) ने जारी एक बयान में यह जानकारी दी है। इन सभी कंपनियों ने कुल मिलाकर कम से कम 3,000 करोड़ रुपये जुटाने का लक्ष्य बनाया है। सेबी को अक्टूबर, 2024 और जनवरी, 2025 के बीच इन कंपनियों से आईपीओ के दस्तावेज मिले थे।मुंबई स्थित जारो इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी मैनेजमेंट एंड रिसर्च लिमिटेड कंपनी की योजना

आरंभिक सार्वजनिक पेशकश (आईपीओ) के जरिए 570 करोड़ रुपये जुटाने की है। कंपनी ने 30 सितंबर, 2024 को सेबी के पास अपने आईपीओ के कागजात दाखिल किए थे। जारो इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी मैनेजमेंट एंड रिसर्च लिमिटेड के आईपीओ में 170 करोड़ रुपये के इक्विटी शेयरों का नया निर्गम और प्रमोटर संजय नामदेव सालुंखे द्वारा 400 करोड़ रुपये के शेयरों की बिक्री की पेशकश शामिल है। बॉलीवुड स्टार्स और आशीष कचोलिया समर्थित श्री लोटस डेवलपर्स एंड रियल्टी लिमिटेड एक रियल एस्टेट डेवलपर कंपनी है जो अपने आरंभिक सार्वजनिक पेशकश (आईपीओ) के जरिए 792 करोड़ रुपये जुटाने की योजना बना रहा है। कंपनी ने 24 दिसंबर, 2024 को सेबी के पास अपने आईपीओ के कागजात दाखिल किए थे। श्री लोटस डेवलपर्स एंड रियल्टी लिमिटेड का एक रुपये के अंकित मूल्य वाला यह आईपीओ 792 करोड़ रुपये तक के शेयरों का एक नया इश्यू है, जिसमें कोई बिक्री-प्रस्ताव घटक नहीं है। कैलिबर माइनिंग एंड लॉजिस्टिक्स लिमिटेड ओवरबर्डन रिमूवल, कोल एक्सट्रैक्शन और कोल लॉजिस्टिक्स का प्रबंधन करने वाले शीर्ष 10 खनन ऑपरेटरों में से एक है जो अपने आरंभिक सार्वजनिक पेशकश (आईपीओ) के माध्यम से 600 करोड़ रुपये जुटाने की योजना बना रहा है।

भारत-अमेरिका ने व्यापार समझौते के पहले चरण को शीघ्र पूरा करने पर चर्चा की

एजेंसी

नई दिल्ली। भारत और अमेरिका के बीच प्रस्तावित ट्रेड डील को लेकर बातचीत का दौर जारी है। केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने वॉशिंगटन में अमेरिकी वाणिज्य सचिव हावर्ड लुटनिक के साथ दोनों देशों के बीच प्रस्तावित द्विपक्षीय व्यापार समझौते (बीटीए) के पहले चरण पर बातचीत में तेजी लाने के लिए चर्चा की। पीयूष गोयल व्यापार समझौते की वार्ता की प्रगति की समीक्षा के लिए मंत्री स्तरीय बैठक के लिए इस समय वॉशिंगटन में हैं। भारत-अमेरिका द्विपक्षीय व्यापार समझौते के पहले चरण में तेजी लाने की दिशा में वाणिज्य सचिव (अमेरिकी वाणिज्य मंत्री) हावर्ड लुटनिक के साथ सार्थक चर्चा हुई। मंत्री स्तरीय बैठक के बाद दोनों देशों के मुख्य वार्ताकारों के बीच 22 मई तक विचार-विमर्श होगा। भारत और अमेरिका के बीच प्रस्?तावित ट्रेड डील के मुद्दे पर यह बैठक ऐसे समय में हो रही है, जब दोनों देश इस वर्ष शरद ऋतु (सितंबर-अक्टूबर) तक व्यापार

समझौते के पहले चरण को अंतिम रूप देने की संभावना तलाश रहे हैं। दोनों देशों के बीच वार्ता में जिन मुख्य मुद्दों पर चर्चा होगी, उनमें बाजार पहुंच, उत्पत्ति के नियम और गैर-शुल्क बाधाएं भी शामिल हैं। केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल व्यापार वार्ता पर चर्चा के लिए मार्च में भी वॉशिंगटन गए थे।

उत्पादन लागत मानदंड अधिक सटीक आकलन में मदद करेंगे : रवनीत कौर

एजेंसी

नई दिल्ली। भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग (सीसीआई) की प्रमुख रवनीत कौर ने कहा कि उत्पादन लागत के नए मानदंडों से अधिक सटीक और वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन करने में मदद मिलेगी। इसे लागू करने के परिणामों को तय करना बहुत आसान होगा। रवनीत कौर ने राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली स्थित भारत मंडपम में आयोजित सीसीआई के 16वें वार्षिक दिवस के अवसर पर अपने स्वागत भाषण में यह बात कही। सीसीआई अध्यक्ष ने कहा कि डिजिटल बाजार में तेजी से बदलाव आ रहा है। पहले कदम उठाने का लाभ बहुत जल्दी ही ठोस रूप ले लेता है। इस तरह के आचरण को देखने में संतुलन रखने की आवश्यकता है, जहां दृष्टिकोण साक्ष्य-आधारित, आनुपातिक और कठोर आर्थिक विश्लेषण पर

आधारित हो।सीसीआई प्रमुख ने अपने संबोधन में सीसीआई की 16 वर्षों की यात्रा पर विचार व्यक्त किया और भारत में प्रतिस्पर्धा प्रवर्तन व्यवस्था में हाल के घटनाक्रमों से अवगत कराया। रवनीत कौर ने कहा, हमारे पास एल्गोरिदमिक निर्णय लेने और पहले कदम उठाने वाले लोगों द्वारा स्वयं को प्राथमिकता देने की संभावना है। कौर ने कहा कि लागत निर्धारित करने के लिए एक सुसंगत दृष्टिकोण रखना बहुत जरूरी है, खासकर जब बात डिजिटल बाजारों और प्लेटफॉर्म पर शिकारी मूल्य निर्धारण और भारी छूट की हो। इससे पहले केंद्रीय वित्त एवं कॉर्पोरेट मामलों की मंत्री निर्मला सीतारमण ने नई दिल्ली स्थित भारत मंडपम में आयोजित भारतीय प्रतिस्पर्धा आयोग के 16वें वार्षिक दिवस समारोह का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन किया। उल्?लेखनीय है कि सीसीआई एक वैधानिक निकाय है, जो भारत में प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देने और प्रतिस्पर्धा-विरोधी गतिविधियों को रोकने के लिए जिम्मेदार है। यह कॉर्पोरेट मामलों के मंत्रालय के तहत कार्य करता है।

भारत ने ब्रिक्स ऊर्जा मंत्रियों की बैठक में समावेशी ऊर्जा प्रशासन का आह्वान किया

एजेंसी

नई दिल्ली।केंद्रीय विद्युत मंत्री मनोहर लाल ने एक स्थायी और समावेशी ऊर्जा भविष्य के निर्माण के लिए भारत की अटूट प्रतिबद्धता की पुष्टि की और अधिक समावेशी और टिकाऊ शासन के लिए वैश्विक दक्षिण सहयोग को मजबूत करना विषय के तहत ब्राजील के नेतृत्व की सराहना भी की।

केंद्रीय बिजली मंत्री मनोहर लाल ने 19 मई को ब्राजील की अध्यक्षता में ब्रासीलिया में आयोजित ब्रिक्स देशों के ऊर्जा मंत्रियों की बैठक के लिए भारतीय प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व किया। इस बैठक में उन्होंने वैश्विक विकास लक्ष्यों को आगे बढ़ाने में ऊर्जा सुरक्षा, पहुंच और सामर्थ्य की महत्वपूर्ण भूमिका पर भी जोर दिया। मनोहर लाल ने ब्रिक्स देशों को भारत में 2026 में आयोजित होने वाले अगले ब्रिक्स ऊर्जा सम्मेलन में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया और वैश्विक दक्षिण के लिए ऊर्जा एजेंडे का नेतृत्व करने के लिए देश की प्रतिबद्धता की पुष्टि की। केंद्रीय मंत्री ने अपने संबोधन में ऊर्जा सुरक्षा को वर्तमान की सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक बताया तथा आर्थिक स्थिरता और स्थिरता सुनिश्चित करने के साथ-साथ वैश्विक स्तर पर ऊर्जा संसाधनों तक समान पहुंच को बढ़ावा देने के लिए ब्रिक्स देशों के बीच सहयोग को मजबूत करने की जरूरत पर बल दिया। मनोहर लाल ने जैव ईंधन क्षेत्र में सहयोग को आगे बढ़ाने में वैश्विक जैव ईंधन गठबंधन की भूमिका पर भी जोर दिया और ऊर्जा संरक्षण सतत भवन संहिता, छत सौर पहल और कुशल उपकरण मानकों जैसे अभिनव कार्यक्रमों के जरिए ऊर्जा दक्षता के प्रति भारत की प्रतिबद्धता को रेखांकित किया। उन्होंने 2030 तक ऊर्जा दक्षता को दोगुना करने के लक्ष्य की पुष्टि की और ब्रिक्स देशों के बीच सहयोग और ज्ञान साझा करने पर जोर दिया। ब्रिक्स देशों के ऊर्जा मंत्रियों ने ऊर्जा सुरक्षा को मजबूत करने और संयुक्त राष्ट्र सतत विकास लक्ष्य 7 (एसडीजी-7) को आगे बढ़ाने में अपनी प्रतिबद्धता की पुष्टि की, जिसमें सबके लिए बिजली की उपलब्धता, स्वच्छ खाना पकाने और ऊर्जा संकट से निपटने पर ध्यान केंद्रित किया गया। उन्होंने जलवायु परिवर्तन के जवाब में न्यायसंगत, समावेशी और संतुलित ऊर्जा संक्रमण की जरूरत पर जोर दिया।

सुजुकी मोटरसाइकिल ने खरखौदा में रखी दूसरे विनिर्माण संयंत्र की नीव, 2027 से होगा उत्पादन शुरू

एजेंसी

नई दिल्ली। दुपहिया वाहन बनाने वाली प्रमुख कंपनी सुजुकी मोटरसाइकिल इंडिया प्राइवेट लिमिटेड (एसएमआईपीएल) ने हरियाणा के आईएमटी खरखौदा में अपने दूसरे विनिर्माण संयंत्र की नींव रखी है। कंपनी ने यहां बयान जारी कर बताया कि यह संयंत्र 100 एकड़ क्षेत्र में फैला होगा, जिसमें से 25 एकड़ में उत्पादन कार्य और लगभग इतनी ही जमीन हरित क्षेत्र के रूप में विकसित की जाएगी। पहले चरण में 1200 करोड़ रुपये के निवेश से स्थापित यह संयंत्र वर्ष 2027 से परिचालन शुरू करेगा। इसकी वार्षिक उत्पादन क्षमता 7.5 लाख दुपहिया वाहन होगी। संयंत्र के शुरू होने पर लगभग 2,000 लोगों को रोजगार मिलने की उम्मीद है। इस अवसर पर एसएमआईपीएल के प्रबंध निदेशक केनिची उमेदा, सुजुकी मोटर कॉर्पोरेशन जापान के वरिष्ठ अधिकारी ताकाशी इसे और सुयोशी तनाका, जापानी दूतावास की मंत्री क्योको होकुगो और स्थानीय प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे। कंपनी का कहना है कि यह निवेश न केवल भारत में बढ़ती मांग को पूरा करने की रणनीति का हिस्सा है बल्कि स्थानीय विकास, रोजगार निर्माण और सरकार के औद्योगिक प्रगति के विजन में सहयोग देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम भी है। संयंत्र में आधुनिक ऑटोमेशन और ऊर्जा-कुशल तकनीकों का उपयोग किया जाएगा।

लगातार तीसरे दिन गिरा शेयर बाजार, निवेशकों को 1 दिन में 5.35 लाख करोड़ की चपत

एजेंसी

नई दिल्ली। कमजोर ग्लोबल संकेतों और विदेशी निवेशकों की बिकवाली के कारण घरेलू शेयर बाजार बुधवार को बड़ी गिरावट का शिकार हो गया। शेयर बाजार आज लगातार तीसरे दिन कमजोरी के साथ लाल निशान में बंद हुआ है। आज के कारोबार की शुरुआत मामूली बढ़त के साथ हुई थी। शुरुआती मिनट में खरीदारी के सपोर्ट से शेयर बाजार की चाल में कुछ तेजी भी आई, लेकिन थोड़ी ही देर बाद बिकवाली का दबाव बन जाने के कारण सेंसेक्स और निफ्टी दोनों सूचकांकों ने लाल निशान में गोता लगा दिया। बिकवाली के दबाव में सेंसेक्स आज ऊपरी स्तर से करीब 1,100 अंक और निफ्टी ऊपरी स्तर से 340 अंक तक लुढ़क गए। पूरे दिन के कारोबार के बाद सेंसेक्स 1.06 प्रतिशत और निफ्टी 1.05 प्रतिशत की गिरावट के साथ बंद हुए। आज दिन भर के कारोबार के दौरान ऑटोमोबाइल, बैंकिंग और एफएमसीजी सेक्टर के शेयरों में सबसे अधिक बिकवाली होती रही। इसी तरह और आईटी, बैंकिंग, कैपिटल गुड्स, कंज्यूमर ड्युरेबल्स, फार्मास्यूटिकल, मेटल, ऑयल एंड गैस, पब्लिक सेक्टर एंटरप्राइज और टेक इंडेक्स भी गिरावट के साथ बंद हुए। ब्रॉडर मार्केट में भी आज लगातार बिकवाली का दबाव बना रहा, जिसके कारण बीएसई का मिडकैप इंडेक्स 1.65 प्रतिशत की गिरावट के साथ बंद हुआ। इसी तरह स्मॉलकैप इंडेक्स ने 0.96 प्रतिशत की कमजोरी के साथ आज के कारोबार का अंत किया। आज शेयर बाजार में आई कमजोरी के कारण स्टॉक मार्केट के निवेशकों की संपत्ति में 5 लाख करोड़ रुपये से भी अधिक की कमी हो गई। बीएसई में लिस्टेड कंपनियों का मार्केट कैपिटलाइजेशन आज के कारोबार के बाद घट कर 438.32 लाख करोड़ रुपये (अस्थाई) हो गया। पिछले कारोबारी दिन यानी सोमवार को इनका मार्केट कैपिटलाइजेशन 443.67 लाख करोड़ रुपये था। इस तरह निवेशकों को आज के कारोबार से करीब 5.35 लाख करोड़ रुपये का नुकसान हो गया। आज दिन भर के कारोबार में बीएसई में 4,104 शेयरों में एक्टिव ट्रेडिंग हुई। इनमें 1,448 शेयर बढ़त के साथ बंद हुए, जबकि 2,522 शेयरों में गिरावट का रुख रहा, वहीं 134 शेयर बिना किसी उतार चढ़ाव के बंद हुए। एनएसई में आज 2,603 शेयरों में एक्टिव ट्रेडिंग हुई। इनमें से 710 शेयर मुनाफा कमा कर हरे निशान में और 1,893 शेयर नुकसान उठा कर लाल निशान में बंद हुए। इसी तरह सेंसेक्स में शामिल 30 शेयरों में से 3 शेयर बढ़त के साथ और 27 शेयर गिरावट के साथ बंद हुए। निफ्टी में शामिल 50 शेयरों में से 7 शेयर हरे निशान में और 43 शेयर लाल निशान में बंद हुए। बीएसई का सेंसेक्स आज 56.75 अंक की मामूली तेजी के साथ 82,116.17 अंक के स्तर पर खुला। कारोबार की शुरुआत होते ही खरीदारी के सपोर्ट से ये सूचकांक 191 अंक की बढ़त के साथ 82,250.42 अंक के स्तर तक पहुंच गया। इसके कुछ ही देर बाद बाजार में चौतरफा बिकवाली शुरू हो गई, जिससे ये सूचकांक अपनी बढ़त गंवा कर लाल निशान में गिर गया। लगातार हो रही बिकवाली के कारण आज का कारोबार खत्म होने के थोड़ी देर पहले ये सूचकांक ऊपरी स्तर से लगभग 1,100 अंक टूट कर 905.72 अंक की गिरावट के साथ 81,153.70 अंक के स्तर तक पहुंच गया। पूरे दिन के कारोबार के बाद सेंसेक्स 872.98 अंक की कमजोरी के साथ 81,186.44 अंक के स्तर पर बंद हुआ। सेंसेक्स की तरह ही एनएसई के निफ्टी ने आज 50.75 अंक की मजबूती के साथ 24,996.20 अंक के स्तर से कारोबार की शुरुआत की। बाजार खुलने के बाद खरीदारी के सपोर्ट से ये सूचकांक 64.90 अंक की मजबूती के साथ 25,010.35 अंक के स्तर तक पहुंचा।

चाय के दीवाने इसे पीने में जरूर करते हैं ये 5 गलतियां

भारत में चाय का अपना एक अलग ही महत्व है. चाय के शौकीनों के लिए चाय सिर्फ एक अलग जगह रखती है. हर साल 21 मई को चाय के दीवाने के लिए इंटरनेशनल चाय दिवस मनाया जाता है. इस दिन का उद्देश्य चाय के इतिहास, महत्व और उसके प्रति जागरुकता फैलाना है. चलिए इस दिन पर ही जानते हैं कि कैसे चाय पीते वक्त लोग 5 आम गलतियां करते हैं जो उनकी सेहत को नुकसान पहुंचा सकती है.

भारत में अगर कोई एक चीज सबसे ज्यादा लोगों को जोड़ती है, तो वो है चाय. सुबह की शुरुआत हो या शाम की थकान, दोस्तों के साथ गपशप हो या अकेले सुकून का पल, चाय हर मौके पर हमारे साथ होती है. कई लोगों के लिए तो चाय सिर्फ एक ड्रिंक नहीं, बल्कि फीलिंग है. चाय के शौकीन लोगों के लिए ही International Tea Day सेलिब्रेट किया जाता है. ये हर साल 21 मई को मनाया जाता है. लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि जिस चाय को हम रोज शौक से पीते हैं, उसमें की गई कुछ आम गलतियां हमारी हेल्थ पर बुरा असर डाल सकती हैं?

जी हां, चाय की लत लगना और उसे सही तरीके से न पीना, शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है. चाहे वो ज्यादा बार चाय पीना हो, खाली पेट पीना, या फिर बहुत तेज पत्ती डालना. ये आदतें धीरे-धीरे आपके शरीर को नुकसान पहुंचा सकती हैं. अगर आप भी चाय के दीवाने हैं, तो चलिए इस आर्टिकल में जानते हैं कि कहीं आप भी तो चाय पीते वक्त वो 5 आम गलतियां तो नहीं कर रहे हैं.

चाय पीने में की जाने वाली 5 सबसे आम गलतियां

1. खाली पेट चाय पीना

सुबह उठते ही कुछ लोग सबसे पहले चाय पीते हैं, जो की नुकसानदायक है. खाली पेट चाय पीने से एसिटिडी की समस्या हो सकती है. इसके अलावा इससे गैस, जलन, और कॉन्स्टिपेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं. इसलिए चाय पीने से पहले हल्का गर्म पानी या कोई फल खाएं.

2. बहुत ज्यादा चाय पीना

चाय के शौकीन लोग दिनभर में 45 बार या उससे ज्यादा चाय पी जाते हैं तो शरीर में कैफीन की मात्रा बढ़ा देता है. इससे नींद में कमी, घबराहट, और थकान हो सकती है. इसलिए दिन में 2 कप से ज्यादा न पिएं, और देर रात चाय पीने से बचें.

3. बहुत तेज या उबली हुई चाय पीना

कुछ लोग चाय को सौंधी खुशबू के लिए और टेस्ट बढ़ाने के लिए उसे 1015 मिनट तक उबालते हैं, जिससे उसमें मौजूद टैनिन और कैफीन ज्यादा हो जाते हैं. ये पाचन तंत्र को प्रभावित कर सकते हैं. ऐसे में चाय को हल्का उबालें और बहुत गाढ़ा न बनाएं.

4. खाने के तुरंत बाद चाय पीना

कुछ लोगों को खाना खाने के बाद चाय पीने की आदत होती है, जो उनकी सेहत के लिए बिल्कुल अच्छी नहीं है. खाना खाने के तुरंत बाद चाय पीने से भोजन में मौजूद आयरन और पोषक तत्वों का अब्जॉर्ब्पशन घट जाता है. अगर आपको चाय पीनी है तो खाने के 3045 मिनट बाद ही चाय पिएं.

5. बहुत ज्यादा चीनी डालना

कुछ लोगों को मीठी चाय पसंद होती है. ऐसे में वो चाय में जरूरत से ज्यादा चीनी डालते हैं.

आतंकवाद के खिलाफ एकता और भाजपा का पाखंड

विदेश सेवा के अधिकारियों के मुकाबले, इन सांसदों/ राजनीतिक नेताओं का वजन विदेशी मोर्चे पर भी इसीलिए अधिक माना जा रहा है कि वे अपनी राजनीतिक पार्टियों का प्रतिनिधित्व करते हैं, जो भारतीय जनता की राय का प्रतिनिधित्व करती हैं। लेकिन, सबसे बड़ी विपक्षी पार्टी की आंतरिक दिक्कतों का फायदा उठाने की कोशिश में, मोदी सरकार ने इन मिशनों के भेजे जाने के पूरे विचार में ही पलीता लगा दिया है।मैं यह देखकर प्रसन्न हूं कि कई दक्षिणपंथी टिप्पणीकार कर्नल सोफिया कुरैशी की सराहना कर रहे हैं, लेकिन शायद उन्हें उतनी ही शिद्दत से यह मांग भी करनी चाहिए कि भीड़ हिंसा के शिकार, बिना कानूनी प्रक्रिया के मकानों पर बुलडोजर चलवाए जाने और भाजपा की नफरत की राजनीति के शिकार अन्य लोगों को भी, समान रूप से एक भारतीय नागरिक के रूप में न्याय और सुरक्षा दी जाए।दो महिला अफसरों का प्रैस कान्फ्रेंस करना दीखने में एक महत्वपूर्ण दृश्य हो सकता है, लेकिन जब तक यह नजारा जमीनी स्तर पर ठोस बदलाव में तब्दील न हो, तब तक यह केवल एकदृश्य राजनीति (ऑप्टिक्स) ही रहेगा–एक छलावा।अशोका विश्वविद्यालय के इतिहास तथा राजनीति विभाग के प्रोफेसर तथा राजनीति विभाग के विभागाध्यक्ष, प्रो. अली खान महमूदाबाद की ऑपरेशन सिंदूर से संबंधित अपेक्षाकृत लंबी फेसबुक पोस्ट की शायद यही पंक्तियां हैं, जिनके लिए न सिर्फ उनको हड़बड़ी में हरियाणा पुलिस द्वारा गिरफ्तार किया गया है, उन्हें अन्य अनेक धाराओं के अलावा राजद्रोह के दो-दो आरोपों में गिरफ्तार किया गया है। हजारों की संख्या में अकादमिकों और सामाजिक-राजनीतिक कार्यकर्ताओं ने प्रोफेसर अली खान की गिरफ्तारी को सरासर अनुचित तथा मनमानी बताते हुए, इसे अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का दमन बताने के साथ ही, जिस तरह कुछ विस्तार से उनकी टिप्पणी में कुछ भी, किसी भी नजर से आपत्तिजनक होने मात्र का खंडन किया है, उससे पूरी तरह से सहमत होने के चलते, हम यहां उसे दोहराना आवश्यक नहीं समझते हैं। हम यहां सिर्फ इतना ध्यान दिलाना चाहेंगे कि प्रो. अली इस टिप्पणी में जिस छलावे या पाखंड से बचे जाने का ताकाजा कर रहे थे, उनकी गिरफ्तारी आतंकवाद के विरुद्ध राष्ट्र को एकजुट करने के इस चुनौतीपूर्ण समय में भी सत्ताधारी संघ-भाजपा के उसी पाखंड का सहारा लेने का, एक और सबूत पेश कर रही थी।

प्रो. अली की गिरफ्तारी इस पाखंड को इसलिए और किसी उदाहरण से ज्यादा मुखरता से उजागर करती है कि ठीक इसी समय पर, मध्य प्रदेश सरकार के मंत्री, कुंवर विजय शाह के मामले में, उसी संघ-भाजपा की सरकार, इससे ठीक उल्टा ही आचरण प्रदर्शित कर रही थी। प्रो. अली के विपरीत, भाजपायी मंत्री के खिलाफ, किसी भी नजर से क्यों न देखा जाए, ऑपरेशन सिंदूर के दौरान सचेत रूप से भारतीय कार्रवाई का चेहरा बनायी गयी, कर्नल सोफिया कुरैशी के घनघोर अपमान का मामला बनता है। और शुद्ध सांप्रदायिक आधार पर यानी उनके मुसलमान होने के लिए ही, उनका ऐसा अपमान करने का मामला बनता है। इसके बावजूद, जैसा कि सभी जानते हैं भाजपायी मंत्री के खिलाफ, न तो भाजपा की मध्य प्रदेश सरकार ने कोई कार्रवाई करने की जरूरत समझी और न ही संघ-भाजपा परिवार ने।यहां तक कि इस मामले पर चारों ओर शोर मचने के बाद, मध्य प्रदेश हाई कोर्ट की जबलपुर बैंच ने स्वतः संज्ञान लेकर, मंत्री के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने के बहुत ही सख्त आदेश भी जारी कर दिए। इसके बाद मजबूरी में आखिरी घंटे पर पुलिस ने एफआईआर दर्ज तो की लेकिन, इतनी लचर एफआईआर कि हाई कोर्ट की बैंच को अगले दिन फिर से सरकार को सिर्फ फटकार ही नहीं लगानी पड़ी, यह आदेश भी जारी करना पड़ा कि आगे अदालत इस मामले की निगरानी करेगी। इसके बाद भी, भाजपायी राज्य सरकार ने साफ कर दिया है कि वह दोषी मंत्री की गिरफ्तारी नहीं करने जा रही है। और मध्य प्रदेश सरकार द्वारा विजय शाह की गिरफ्तारी की किसी भी संभावना से इंकार ठीक उस समय किया जा रहा था, जब उसी संघ-भाजपा की हरियाणा सरकार, प्रो. अली खान की दिल्ली से गिरफ्तारी की तैयारी कर रही थी।बेशक, पहलगाम में आतंकवादियों ने धर्म पूछकर हत्याएं की थीं। और जैसा कि ऑपरेशन सिंदूर के दौरान सरकार की ओर से एक पत्रकार वार्ता में, विदेश सचिव विक्रम मिसरी ने रेखांकित भी किया था, इसके पीछे आतंकवादियों का मकसद देश में सांप्रदायिक विभाजन पैदा करना था। उनका यह कहना भी बहुत हद तक सही था कि देश ने, आतंकवादियों के इन मंसूबों को विफल कर दिया था। पर बहुत हद तक ही। बेशक, आतंकवादियों की इस दरिंदगी के खिलाफ आम तौर पर पूरा देश एकजुट था। जम्मू-कश्मीर ने और देश के अल्पसंख्यकों ने खासतौर पर, इस दरिंदगी के लिए अपने नाम के इस्तेमाल को बलपूर्वक ठुकराया था। देश व जनता की इस व्यापक एकता की अभिव्यक्ति, सर्वदलीय बैठक के जरिए आतंकवाद और उसके प्रश्रयदाताओं के खिलाफ, पूरी तरह से एकजुट संदेश में भी हुई थी।लेकिन, इसके समानांतर एक क्षीण किंतु सत्तातंत्र का संरक्षण प्राप्त होने से उग्र धारा, विभाजन पैदा करने की भी थी। यह धारा, आतंकवादियों की करतूतों के बहाने से खासतौर पर कश्मीरी मुसलमानों को और आम तौर पर मुस्लिम अल्पसंख्यकों को हमलों का निशाना बनाए जाने की थी। जाहिर है कि भौतिक हमलों से कई गुना बड़ा था, वैचारिक-भावनात्मक हमलों का दायरा, और ये हमले सत्ता परिवार के आईटी सेल द्वारा संचालित ताने-बाने के जरिए किए जा रहे थे। बहरहाल, शासन की ओर से किसी रोक-टोक के अभाव में भौतिक हमलों का सिलसिला भी, आपरेशन सिंदूर के शुरू होने तक जारी ही था। एसोसिएशन ऑफ प्रोटैक्शन ऑफ सिविल राइट्स (एपीसीआर) द्वारा 22 अप्रैल से 8 मई के बीच, देश के 20 राज्यों में 180 से ज्यादा सांप्रदायिक घटनाओं का जो विवरण एकत्रित किया गया है, उसके अनुसार इनमें 106 घटनाएं पहलगाम के आतंकवादी हमले से संबंधित थीं और इनकी चपेट में कम से कम 316 लोग आए थे। इनमें 39 हमले की, 19 तोड़-फोड़ की और 42 मुसलमानों को तंग किए जाने की घटनाएं थीं। यह दिखाता है कि जब देश को एकता की सबसे ज्यादा जरूरत थी, उस घड़ी में भी सत्ताधारी संघ-भाजपा तथा उनके शासन द्वारा संरक्षित हिंदुत्ववादी ताकतें, जनता की एकता की ही जड़ों को खोखला करने में लगी हुई थीं और शासन की एकता की गुहारों को पाखंड में तब्दील करने में लगी हुई थीं।आतंकवाद के विरुद्ध देश और देशवासियों की सहज-स्वाभाविक एकता के लिए, अपने विभाजनकारी व्यवहार से चुनौती खड़ी करने का मोदी सरकार का खेल %आपरेशन सिंदूर% के नाम से पाकिस्तान के साथ चार दिन की सैन्य मुठभेड़ के बाद भी थमा नहीं है। बेशक, इस पूरे प्रकरण मे भारत के विदेश नीति तंत्र का प्रदर्शन सत्यानाशी रह है। इसका सबसे प्रत्यक्ष सबूत तब मिल गया, जबकि इन झड़पों के बीच, पाकिस्तान के लिए अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष ने, जिसमें अमेरिका के नेतृत्व में पश्चिमी जगत का ही बोलबाला है, एक अरब डालर से ज्याद के ऋण के लिए मंजूरी दे दी। आईएमएफ के कुल 25 से ज्यादा सदस्यों के बोर्ड में, भारत के सिवा एक भी देश नहीं था, जो इस ऋण की मंजूरी के खिलाफ होता यहां तक कि अंततः भारत ने भी इस आधार पर इस फैसले का विरोध करने की जगह, निर्णय से खुद को अलग रखने का ही रास्ता अपनाया, कि उसके मत का जितना वजन था, उसके आधार पर विरोध करने का विकल्प ही नहीं था। यहां भारत ही एक प्रकार से पूरी तरह से अलग-थलग नजर आया।यह इसके ऊपर से था कि सैन्य टकराव के दौरान भी भारत, इसी तरह अलग-थलग नजर आया था। यह मोदी राज की ग्यारह साल की विदेश नीति का ही कुल हासिल है कि भारत ने चुनौती के इस समय में, खुद को दुनिया मे अलग-थलग पाया है। यह विदेश नीति, स्वतंत्रता के बाद से भारत को जिन-जिन चीजों के लिए जाना गया था, उसकी कमजोर की पक्षधरता से लेकर जनतांत्रिकता, धर्मनिरपेक्षता तक की पहचान के पलटे जाने की ही विदेश नीति रही है, बहरहाल उस पर फिर कभी।विदेशी मोर्चे की इन सच्चाइयों के सामने, सर्वदलीय बैठकों में प्रधानमंत्री की वाचाल अनुपस्थिति के बाद भी और संसद का विशेष सत्र बुलाने से भी इंकार कर के, मोदी सरकार के देश मे राजनीतिक राय की एकता को यथासंभव मुश्किल बनाने के बाद भी, सरकार ने जब आतंकवाद के मुद्दे पर भारत का पक्ष रखने के लिए और इस मुद्दे पर पाकिस्तान को बेनकाब करने के लिए, करीब तीन दर्जन राजधानियों में, सात बहुपक्षीय राजनीतिक-कूटनीतिक मिशन भेजने का फैसला लिया, विपक्ष ने बिना किसी खास अगर-मगर के इसका समर्थन किया। लेकिन, मोदी राज के विभाजनप्रेमी मिजाज ने, इसे भी क्षुद्र राजनीतिक तिकड़म का मैदान बना लिया पहले राजनीतिक पार्टियों से इस मिशन में शामिल करने के लिए प्रतिनिधियों से नाम मांगे गए। लेकिन, सबसे बड़ी विपक्षी पार्टी, कांग्रेस ने जब मांगे गए चार नाम दिए, मोदी सरकार ने इन चार नामों में से एक को छोड़कर, सभी नामों को नामंजूर कर दिया और अपनी मर्जी के कांग्रेस नेताओं के नाम प्रतिनिधिमंडलों में जोड़ दिए।इस तरह, इन प्रतिनिधिमंडलों के देश छोड़ने से पहले ही, सरकार ने खुद ही इसके दावों पर प्रश्न खड़े करा दिए कि इन मिशनों के जरिए, आतंकवाद और पाकिस्तान के मुद्दे पर पूरा भारत, एक स्वर से बोल रहा होगा।

संपादकीय

सेना और न्यायपालिका के सम्मान का सवाल

देश के नए मुख्य न्यायाधीश बी आर गवई अपना पद संभालने के बाद रविवार को पहली बार अपने गृहराज्य महाराष्ट्र पहुंचे थे। लेकिन उनकी अगवानी के लिए महाराष्ट्र की मुख्य सचिव सुजाता सौनिक, पुलिस महानिदेशक रश्मि शुक्ला और मुंबई के पुलिस आयुक्त देवेन्द्र भारती, तीनों वरिष्ठ अधिकारी नहीं पहुंचे। यह बात आई-गई हो जाती, अगर खुद जस्टिस गवई इसका जिक्र नहीं करते। क्योंकि मौजूदा दौर के मीडिया में ऐसी बातों का जिक्र अब नदारद है। खुद जस्टिस गवई ने इस बात को छोटा मुद्दा ही बताया, लेकिन जो कुछ उन्होंने कहा उससे जाहिर होता है कि यह मामूली अनदेखी नहीं थी।

महाराष्ट्र-गोवा बार काउंसिल के कार्यक्रम में अपने संबोधन के दौरान मुख्य न्यायाधीश ने कहा कि, मैं ऐसे छोटे-मोटे मुद्दों पर बात नहीं करना चाहता, लेकिन मैं इस बात से निराश हूं कि महाराष्ट्र के बड़े अफसर प्रोटोकॉल का पालन नहीं करते। लोकतंत्र के तीनों स्तंभ समान हैं और उन्हें एक-दूसरे के प्रति सम्मान दिखाना चाहिए। प्रोटोकॉल कोई नई चीज नहीं है। यह एक संवैधानिक निकाय द्वारा दूसरे को दिए जाने वाले सम्मान का सवाल है। सीजेआई गवई ने कहा, जब किसी संवैधानिक संस्था का प्रमुख पहली बार राज्य का दौरा करता है तो उसके साथ जिस तरह का व्यवहार किया जाता है, उस पर पुनर्विचार किया जाना चाहिए। जस्टिस गवई ने कहा कि वो इस तरह की छोटी बातों में नहीं उलझना चाहते हैं, लेकिन उन्हें इसे सार्वजनिक रूप से बताने की जरूरत महसूस हुई ताकि लोग इसके बारे में जानें। इसके आगे उन्होंने हल्के फुल्के अंदाज में कहा, अगर मेरी जगह कोई और होता तो अनुच्छेद 142 के बारे में चर्चा होने लगती। ये छोटी-छोटी बातें लग सकती हैं, लेकिन लोगों को इनके बारे में जागरूक किया जाना चाहिएगौरतलब है कि संविधान का अनुच्छेद 142 सुप्रीम कोर्ट को न्यायिक कार्यवाही में पूर्ण न्याय देने के लिए जरूरी आदेश जारी करने का अधिकार देता है। इसके तहत न्यायालय को व्यक्तियों की उपस्थिति सुनिश्चित करने के लिए निर्देश जारी करने का भी अधिकार है। कुछ समय पहले उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने न्यायपालिका के शक्तिशाली होने के संदर्भ में इस अनुच्छेद को परमाणु मिसाइल कहा था।

बहरहाल, जस्टिस गवई की टिप्पणी के कुछ घंटे बाद तीनों शीर्ष अधिकारी दादर स्थित चैत्यभूमि पहुंचे, जहां प्रधान न्यायाधीश ने डॉ. बीआर अंबेडकर को श्रद्धांजलि दी। सीजेआई गवई ने कहा, सीजेआई बनने के बाद मैं पहली बार चैत्यभूमि आया हूं। मैं यहां डॉ. अंबेडकर का आशीर्वाद लेने आया हूं। मैं प्रोटोकॉल को लेकर ज्यादा परेशान नहीं हूं। मैंने बस इसका जिक्र किया है। जानकारी के लिए बता दें कि देश के मुख्य न्यायाधीश जब किसी राज्य का दौरा कर रहे हों, तब उनकी अगवानी और स्वागत से लेकर ठहरने तक प्रोटोकॉल का पालन करना होता है।

इसके लिए राज्य के प्रमुख अधिकारी मुख्य सचिव, पुलिस महानिदेशक और संबंधित अफसरों को अगवानी के लिए उपस्थित होना चाहिए। राज्य सरकार के वरिष्ठ मंत्री भी स्वागत समारोह में उपस्थित हो सकते हैं। मुख्य न्यायाधीश के लिए एयरपोर्ट से लेकर कार्यक्रम स्थल तक सुरक्षा घेरा सुनिश्चित किया जाता है। राज्य सरकार की ओर से वीआईपी गेस्ट हाउस की व्यवस्था की जाती है। यदि मुख्य न्यायाधीश किसी न्यायिक या विधायी कार्यक्रम में हिस्सा लेते हैं तो राज्य के प्रमुख न्यायिक अधिकारी और प्रशासनिक अधिकारी उपस्थित रहते हैं। न्यायपालिका, विधायिका और कार्यपालिका के बीच संतुलन और आपसी सम्मान बनाए रखने के लिए प्रोटोकॉल का पालन जरूरी माना जाता है।लेकिन जस्टिस गवई के मुंबई दौरे के शुरुआती पलों में यह प्रोटोकॉल नदारद रहा। ऐसा नहीं है कि प्रशासन के इतने वरिष्ठ अधिकारी इस सामान्य जानकारी से अनभिज्ञ होंगे। लेकिन किस वजह से उन्होंने मुख्य न्यायाधीश की अगवानी के लिए उपस्थित होना जरूरी नहीं समझा, यह बड़ा सवाल बना हुआ है। सवाल यह भी है कि क्या महाराष्ट्र सरकार अपने इन अधिकारियों से इस संदर्भ में कोई जवाब-तलब करेगी, या यह बात आई-गई हो जाएगी।

मोदी सरकार प्रेस को दबाकर पाकिस्तान की चुनौती का सामना नहीं कर सकती

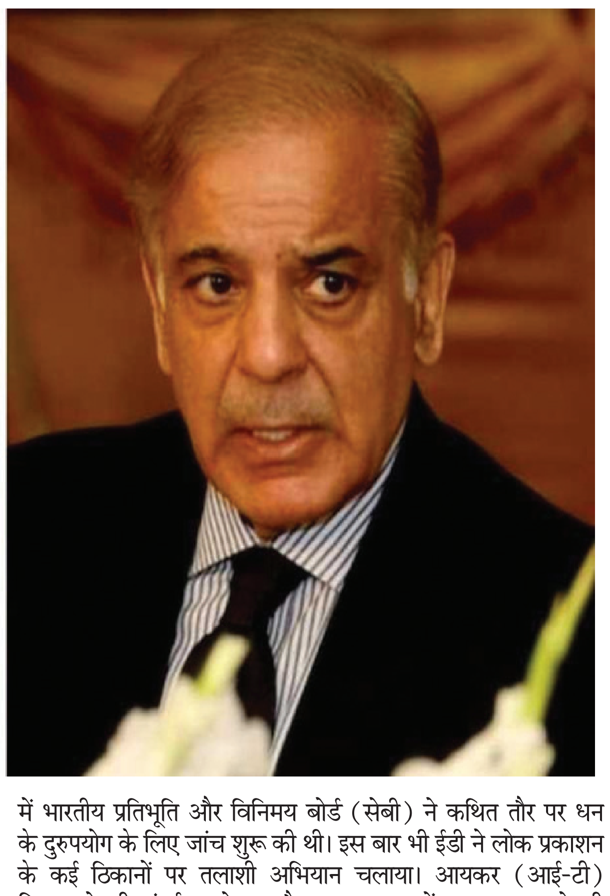
शाह के समर्थकों ने धोखाधड़ी का आरोप लगाया। इस महीने की शुरुआत में, गुजरात समाचार के आधिकारिक एक्स अकाउंट को बिना किसी कारण बताये बंद कर दिया गया था। धोखाधड़ी खत्म होने का नाम नहीं ले रही है। तथाकथित मोदी विरोधी मीडिया मोदी सरकार के प्रतिशोध से बच नहीं पाया है। नवीनतम पीड़ितों में द वायर भी शामिल है, जिसे %ब्लॉक कर दिया गया था।

अगर आप उन्हें चुप नहीं करा सकते, तो उनको चुप करा दें! मोदी के भारत में यही कहावत है। उनको चुप करा दें का मतलब है, बोली और लिखी गयी आवाज़ को दबा दें। उन्हें चुप करा दें का मतलब है, उनको सलाखों के पीछे बंद कर दें, जो परेशान कर रहे हैं, और नियंत्रण में नहीं हैं । इसके क्यों के जवाब के लिए कोई रॉकेट साइंस की ज़रूरत नहीं है! इतना ही काफी है कि वह व्यक्ति सत्ता के लिए एक स्पष्ट और मौजूदा ख़तरा है।

इस समय, खबरों में दो शाह हैं। मध्य प्रदेश के शाह और गुजरात समाचार के शाह। मध्य प्रदेश के शाह ने सेना के एक हीरो के खिलाफ़ उपहास और दुर्भावना से भरे शब्द कहे और गुजरात समाचार के शाह ने कथित तौर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर निशाना साधा। मध्य प्रदेश के शाह एक आज़ाद पक्षी हैं। 73 वर्षीय गुजरात के शाह प्रवर्तन निदेशालय की सबसे बड़ी दुर्भावना के निशाने पर हैं!

अलग-अलग शाहों के लिए अलग-अलग चालें! एक मध्य प्रदेश की भाजपा सरकार में कैबिनेट मंत्री हैं, जिन्हें गिरफ़्तारी और कारावास से छूट है। दूसरे हर मायने में बाहुबली हैं, जिनकी कलम तलवार से ज़्यादा शक्तिशाली है और इसलिए उन्हें सत्तारूढ़ पार्टी के विचार में चुप करा दिया जाना चाहिए।बाहुबली शाह और मध्य प्रदेश के शाह के साथ किये गये व्यवहार की तुलना करें तो भेदभाव विशाल पेड़ की तरह खड़ा है। उच्च न्यायालय ने मध्य प्रदेश के शाह के खिलाफ़ स्वतः संज्ञान लिया और प्राथमिकी दर्ज की गयी। मामला सर्वोच्च न्यायालय तक भी पहुंचा।

मध्य प्रदेश के शाह खुलेआम घूम रहे मानो बेदाग हों। लेकिन 15 मई की देर रात प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने गुजरात के गुजरात समाचार% के मालिक बाहुबली शाह को वित्तीय धोखाधड़ी के आरोप में गिरफ्तार कर लिया। प्रेस की स्वतंत्रता और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता में विश्वास रखने वाले लोग, जिनसे मोदी सरकार सहमत नहीं है, बाहुबली शाह के साथ एकजुटता में सामने आये हैं।ऐसे समय में हुई है जब देश में युद्ध चल रहा है। स्वतंत्र मीडिया बाहुबली शाह की ईडी द्वारा की गयी



गिरफ्तारी को अपराध कहता है। प्रेस क्लब ऑफ इंडिया, इंडियन विमेंस प्रेस कोर, प्रेस एसोसिएशन, दिल्ली यूनियन ऑफ जर्नलिस्ट्स और केरल यूनियन ऑफ वर्किंग जर्नलिस्ट्स, सभी ने बाहुबली शाह की ईडी द्वारा की गयी गिरफ्तारी की निंदा की है।बाहुबली शांतिलाल शाह लोक प्रकाशन लिमिटेड के प्रबंध निदेशक हैं, जो गुजरात समाचार प्रकाशित करता है, जो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह के गृह राज्य गुजरात से प्रकाशित होने वाला एक व्यापक रूप से प्रसारित दैनिक है।

गुजरात की एक अदालत ने 16 मई को बाहुबली शाह को अंतरिम जमानत दे दी। ईडी 2016 से बाहुबली शाह का पीछा कर रहा है। 2023 में भारतीय प्रतिभूति और विनिमय बोर्ड (सेबी) ने कथित तौर पर धन के दुरुपयोग के लिए जांच शुरू की थी। इस बार भी ईडी ने लोक प्रकाशन के कई ठिकानों पर तलाशी अभियान चलाया। आयकर (आई-टी) विभाग ने भी मुंबई, वडोदरा और अहमदाबाद में एक साथ छापेमारी की।शाह के समर्थकों ने धोखाधड़ी का आरोप लगाया। इस महीने की शुरुआत में, गुजरात समाचार के आधिकारिक एक्स अकाउंट को बिना किसी कारण बताये बंद कर दिया गया था। धोखाधड़ी खत्म होने का नाम नहीं ले रही है। तथाकथित मोदी विरोधी मीडिया मोदी सरकार के प्रतिशोध से बच नहीं पाया है। नवीनतम पीड़ितं में द वायर भी शामिल है, जिसे ब्लॉक कर दिया गया था।

यह तो पता नहीं कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को %गुजरात समाचार% ने कब और कैसे निशाना बनाया या बदनाम किया, लेकिन विपक्षी दल इंडिया गठबंधन को यकीन है कि गुजरात समाचार% को सत्ता के सामने सच बोलने के लिए निशाना बनाया जा रहा है। कांग्रेस का कहना है कि डराने की राजनीति अब मोदी सरकार की %पहचान% बन गयी है।

मोदी ने हाल ही में एक इंटरव्यू में कहा था कि आलोचना लोकतंत्र की आत्मा है। गुजरात समाचार 93 साल पुराना संगठन है। मोदी ने साबित कर दिया है कि आलोचकों को गिरफ्तार करना डरे हुए तानाशाह की पहली निशानी है! जो कोई भी इस सरकार के खिलाफ आवाज उठायेगा या भाजपा के साथ समझौता नहीं करेगा, उसे जेल जाना पड़ेगा, कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने सरकार पर आरोप लगाया। लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने कहा कि यह गुजरात समाचार को खामोश करने और न केवल एक अखबार, बल्कि पूरे लोकतंत्र की आवाज को दबाने की कोशिश है।बाहुबली शाह को खराब स्वास्थ्य के आधार पर अंतरिम जमानत दी गयी। प्रदेश कांग्रेस का कहना है कि गुजरात समाचार हमेशा सत्य के साथ खड़ा रहा है और भारत-पाकिस्तान युद्ध से निपटने के मामले में सरकार के तौर-तरीकों सहित -भाजपा सरकार और पीएम मोदी को आईना दिखाता रहा है%। बाहुबली शाह के एक रिश्तेदार ने कहा, हमें नहीं पता कि वे हमारे साथ अंडरवर्ल्ड के लोगों जैसा व्यवहार क्यों कर रहे हैं... इतने सालों के बाद अचानक क्या हो गया?गुजरात समाचार 97 साल पुराना है और इसे गुजरात और महाराष्ट्र के कुछ हिस्सों में पढ़ा जाता है। गुजरात समाचार वेबसाइट की औसत दैनिक पाठक संख्या 46 लाख है, लेकिन जब ऑपरेशन सिंदूर शुरू किया गया, तो गुजरात समाचार के एक्स हैंडल को निलंबित कर दिया गया! ईडी का कहना है कि शाह से हिरासत में पूछताछ जरूरी है और बाहुबली शाह के रिश्तेदार कांग्रेस के शब्दों को दोहराते हैंः आलोचकों को गिरफ्तार करना एक डरे हुए तानाशाह का पहला संकेत है।फिलहाल, बाहुबली शांतिलाल शाह को अंतरिम जमानत मिल गयी है और अगर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी वाकई एक डरे हुए तानाशाह हैं, तो उनकी मुश्किलें अभी शुरू ही हुई हैं। बहुत से लोगों का मानना है कि जो भी मोदी सरकार के खिलाफ आवाज उठायेगा और बीजेपी से समझौता नहीं करेगा, उसे जेल जाना पड़ेगा। बाहुबली शाह को इस नियति से बचने के लिए नियमित जमानत लेनी होगी। वह मध्य प्रदेश के शाह नहीं, बल्कि गुजरात समाचार शाह हैं!

मेडिटेशन करे मूड फ्रेश

मेडिटेशन के बारे में दुनिया में अब तक जो भी वैज्ञानिक शोध-अध्ययन हुए हैं, उनका निष्कर्ष यही है कि तन-मन को तनावमुक्त करने में ध्यान का कोई विकल्प नहीं है। मेडिटेशन के दौरान कुछ खास बातों का ख्याल अवश्य रखें:-

-जहां मेडिटेशन करना है, वहां का वातावरण सुगंधित हो तो और भी अच्छा रहेगा।

-मेडिटेशन के लिए ऐसा स्थान तलाशें, जहां ज्यादा शोर-शराबा न हो। साथ ही उन सारे व्यवधानों को दूर करें, जो मेडिटेशन में बाधक बन सकते हैं। जैसे मोबाइल फोन ऑफ कर दें और घर के लोगों को बता दें कि मेडिटेशन के दौरान किसी तरह का व्यवधान न डालें।

- ध्यान करने के लिए एक समय सुनिश्चित कर लें। यह समय सुबह का भी हो सकता है और शाम का भी। आप चाहें तो दोनों टाइम थोड़ी-थोड़ी देर मेडिटेशन कर सकती हैं।
- मेडिटेशन शुरू करने से पहले आरामदायक परिधान धारण करें। ऐसे वस्त्र न पहनें जिनसे शरीर में कसाव महसूस हो।
- मेडिटेशन के दौरान मन में किसी प्रेमपूर्ण छवि को बसाएं। यह प्रेमपूर्ण आपके पति की भी हो सकती है और बच्चों की भी।
- मेडिटेशन के दौरान सांस लेने की प्रक्रिया पर भी ध्यान दें। सहजता से जितनी देर तक सांस रोक सकती हैं, उतनी अवधि तक रोकें व छोड़ें।
- मेडिटेशन के दौरान अगर कोई विचार दिमाग में आए तो उसे आने दें और उस विचार को वैसे ही गुजर जाने दें, जैसे नीले आसमान में बादल उड़कर जा रहे हों।
- मेडिटेशन के दौरान अगर कोई महत्वपूर्ण विचार मन में आता है तो उसे किसी डायरी में नोट कर सकती हैं। इससे आपको अपने विचारों का विश्लेषण करने में मदद मिलेगी।
- मेडिटेशन के बाद एक गिलास ठंडा पानी या फिर अधिक भी पी सकती हैं।

सुपर सेहत के लिए सुपर फूड

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित पोषण है जरूरी, पर जब पौष्टिक भोजन बनाने का समय न हो तो कुछ खास खाद्य पदार्थ करेंगे आपको हेल्दी रखने में मदद आजकल की भागदौड़भरी जिंदगी में स्वयं को स्वस्थ रखना भी एक चुनौती है। जब पौष्टिक भोजन बनाने का वक्त न हो तो निम्न कुछ चीजें आपके लिए बेहतर विकल्प साबित होंगी। ये आपके शरीर में उन चीजों की कमी नहीं होने देंगी, जिनकी पूर्ति सिर्फ संतुलित भोजन से ही हो सकती है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित पोषण है जरूरी, पर जब पौष्टिक भोजन बनाने का समय न हो तो कुछ खास खाद्य पदार्थ करेंगे आपको हेल्दी रखने में मदद

अंजीर

अंजीर में मौजूद पोटैशियम ब्लडप्रेशर की समस्या में आराम पहुंचाता है। इतना ही नहीं इसमें मौजूद डाइटरी फाइबर्स वजन को संतुलित रखने में मदद करते हैं।

ऑलिव ऑयल

ऑलिव ऑयल ओलेइक एसिड का सबसे अच्छा स्रोत है। यह एक ऐसा फैटी एसिड है जो रक्त को एलडीएल कोलेस्ट्राल से अलग करने के साथ ही आर्टरी वाल्स को भी सुरक्षित रखने का काम करता है। यह ब्लड शुगर को संतुलित कर कैंसर खासकर ब्रेस्ट कैंसर से लड़ने में मदद करता है।

विटामिन सी, फॉलिक एसिड और पोटैशियम से भरपूर ब्रोकोली आयरन का अवशोषण करने के साथ ही कोशिकाओं की वृद्धि को सामान्य कर गठिया में आराम पहुंचाता है। इतना ही नहीं यह कोलेस्ट्राल लेवल को कम करने और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट को मजबूत करने का काम करती है।

अनार

अनार में पॉलीफेनिल, टेनिन्स और एंथोसायनिंस जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। ग्रीन टी की अपेक्षा अनार में इन तत्वों की मात्रा अधिक होती है। यह एंटी-एजिंग तत्व के रूप में कार्य करने के साथ ही सभी तरह के कैंसर से भी बचाते हैं।

दही

प्रोटीन, कैल्शियम, राइबोफ्लेविन और विटामिन बी-12 से भरपूर दही शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।

ब्लूबेरी

ब्लूबेरी हृदय और दिमाग के लिए सबसे बेहतरीन खाद्य पदार्थ है। एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी और ई से भरपूर ब्लूबेरी दिमाग को स्वस्थ रखने के साथ ही बढ़ती उम्र में होने वाली विजन संबंधी समस्या से भी बचाता है।

शहद

शक्कर के विकल्प के रूप के रूप में इसका इस्तेमाल कर सकती हैं। शहद ऊर्जा को बढ़ाने के साथ ही कैल्शियम के सही उपयोग, एसिड्स को पचाने, नक्सीर फूटने जैसी समस्याओं में आराम पहुंचाता है। यह हृदय के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है।

सोयाबीन

सोयाबीन प्रोटीन का सबसे बेहतरीन स्रोत है और यह हृदय संबंधी बीमारियों से भी सुरक्षित रखता है। इसमें भरपूर मात्रा में फॉलेट, फाइबर और पोटैशियम पाया जाता है जो प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैंसर जैसी बीमारियों से बचाता है।

अच्छा-अच्छा सोचें, स्वस्थ रहें

सकारात्मक लोगों के साथ रहें- सबसे ज्यादा जरूरी है आप के आस-पास के लोग सकारात्मक सोच वाले हों।

दयालुता- इसकी शुरुआत भी आप अपने आप से करें। खुद के प्रति दयालु रहें आपकी सोच पॉजिटिव हो जाएगी।

विश्वास- जी हाँ, फरेब की इस दुनिया में विश्वास के साथ चलें। आपका विश्वास आपको दिशा देगा।

प्रेरणा लें- जिस व्यक्ति का काम अच्छा लगे उससे प्रेरणा लें। अखबार के अलावा किताबें पढ़ने की आदत डालें।

स्माइल- सबसे अधिक जरूरी है आपका मुस्कुराना।

रिलैक्स्ड रहें- दिन भर में पचासों ऐसे कारण सामने आते है जिनसे खीज होती है, स्वस्थ रहने के लिए बेहतर है कि यह खीज आपके साथ क्षण भर ही रहे। तुरंत नियंत्रण पाने की कोशिश करें।

ध्यान बाँटें- जो बात आपको ज्यादा परेशान कर रही है उससे अपना ध्यान हटा कर उन बातों की तरफ रूख कीजिए जो आपको अच्छी लगती है।

प्यार के बारे में सोचें- हम सभी अपने जीवन में एक बार प्यार अवश्य करते हैं। स्वस्थ रहने के लिए वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया है प्यार की मधुर स्मृतियाँ आपको ताकत देती है। याद रहे, प्यार की अच्छी और सुखद बातें ही सोचें ना कि तकलीफदेह बातें।

कमर पर हावी न हो दर्द

कमर दर्द की समस्या के अधिकतर मामले 35 से 65 साल की उम्र में सामने आते हैं। वस्तुतः आपकी रीढ़ की हड्डी (स्पाइनल कॉर्ड) कई शारीरिक संरचनाओं से जुड़ी होती है। जैसे हड्डी, जोड़, मांसपेशियां, लिगामेंट्स और न?र्व्स आदि। आमतौर पर कमर दर्द की समस्या मांसपेशियों या फिर लिगामेंट्स में हुई क्षति के कारण उत्पन्न होती है,जिसे मैकेनिकल बेक पैन कहते हैं। इसके अलावा कभी-कभी रीढ़ की हड्डी के क्षतिग्रस्त भाग के कारण भी कमर दर्द होता है। जैसे किसी हड्डी में फ्रैक्चर का होना। इसके अलावा स्लिप्ड डिस्क, ऑस्टियोपोरोसिस, स्पाइनल स्टेनोसिस, ऑस्टियोअर्थराइटस व टी. बी. आदि।

लक्षण

- कमर के निचले भाग में तनाव, भारीपन, पीड़ा या अकड़न महसूस करना।
- कमर दर्द को अक्सर नॉन स्पेशिफिक बैक पेन के रूप में संदर्भित किया जाता है। 10 में से 9 व्यक्तियों को इसकी शिकायत रहती है, जो चार से छह सप्ताह में ठीक भी हो सकती है।
- बुखार आना, वजन का कम होना।
- रीढ़ की हड्डी का टेढ़ापन (डिफॉर्मिटी)।
- एक या दोनों पैरों में कमजोरी आना, सुन्नपन महसूस होना।
- पेशाब पर नियंत्रण समाप्त हो जाना।

जांचें- जैसे एक्स रे, एमआरआई और ब्लड टेस्ट आदि।

उपचार-अधिकांश मामलों में कमर दर्द का इलाज दवाओं और फिजियोथेरेपी द्वारा किया जाता है। पीड़ित व्यक्ति को शारीरिक श्रम जैसे नियमित रूप से चलना - फिरना चाहिए। जब तक डॉक्टर का निर्देश न हो, तब तक पूरी तरह बेड रेस्ट से बचा जा सकता है। दर्द वाली

जगह पर गर्म सिकाई कर सकते हैं या मलहम लगा सकते हैं। सामान्य पेन किलर के द्वारा कमर दर्द में अस्थायी तौर पर आराम मिल सकता है।

सर्जरी- बैक पेन सर्जरी सिर्फ तभी की जा सकती है, जब पीड़ित व्यक्ति पर अन्य सभी उपचार विफल रहे हों। सर्जरी तभी संभव है, जब पीड़ित व्यक्ति की स्लिप डिस्क या अन्य कारणों से नर्व दब रही हो।

ऐसे करें गर्मियों में घबराहट खत्म

हृदय रोगी व मधुमेह रोगी रहें सजग..

गर्मियों में दिन लंबा व रात छोटी होती है। इसलिए हृदय रोगी थकान व तनाव महसूस कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनका ब्लडप्रेशर बढ़ सकता है। इसी तरह डाइबिटीज से ग्रस्त लोगों का ब्लड शुगर भी थकान व तनाव के कारण बढ़ सकता है।

इस मौसम में अधिक पसीना आने से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स यानी सोडियम व पोटैशियम की कमी हो जाती है। सोडियम व पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन के कारण दिल की धड़कन बढ़ जाती है और इस कारण घबराहट महसूस होती है। नींद नहींआती, सुस्ती और उलझन महसूस होती है।

मौजूदा मौसम में मांसपेशियों में भी जल्दी थकान महसूस होती है, क्योंकि बीएमआर (बेसल मेटाबॉलिक रेट) हाई होता है। गर्मी में पानी की आवश्यकता अधिक होती है। बार-बार पानी न लेने से घबराहट हो सकती है। इस मौसम में भूख कम लगती है। इसलिए शरीर को पर्याप्त कैलोरीज व पोषक तत्व नहीं मिल पाते है। इस कारण शरीर में शिथिलता रहती है।

तापमान और बॉडी फंक्शन

शरीर का बॉडी फंक्शन (देह के विभिन्न अंगों की कार्यप्रणाली) 28 डिग्री सेल्सियस तापमान पर अच्छी तरह से कार्य करता है। गर्मी में जब तापमान 35 डिग्री सेल्सियस के ऊपर चला जाता है, तो इसका हृदय व मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ता है। इस कारण सिरदर्द, चक्कर आना, धड़कन, घबराहट, उलझन, कंपन, जी मिचलाना, कमजोरी, और सुस्ती आदि महसूस होने लगती है।

क्या करें

इस मौसम में अक्सर तेज धूप में भाग-दौड़ करने और पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने से भी घबराहट महूसस हो सकती है। इस स्थिति में पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, नींबू पानी व ग्लूकोज लें। ठंडे स्थान पर विश्राम करने से आधा-एक घंटे में ऐसी समस्या समाप्त हो जाती है, लेकिन विश्राम के बाद भी घबराहट दूर न हो, तो डॉक्टर से परामर्श लें। अनेक मामलों में डॉक्टर घबराहट का कारण जानने के लिए जरूरत पड़ने पर ब्लडप्रेशर, ब्लड शुगर, ईसीजी और 2डी इको डॉप्लर व अन्य जांचें करा सकते हैं। शरीर में सोडियम और पोटेशियम की जांच भी करायी जा सकती है।

बचाव

- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। खाली पेट घर से बाहर न निकलें।
- दही व इससे निर्मित लस्सी और मट्ठे का सेवन करें। सत्तू खाना भी लाभप्रद है।
- खीरा, ककड़ी, आम का पना व बेल का शर्बत पीना लाभप्रद है।
- ताजा भोजन करें। बाजार के खुले और कटे फल न खाएं।
- घबराहट होने पर किसी के बताने पर या फिर अपने आप कोई दवा न लें।
- अगर बुखार है, तो आप पैरासीटामॉल की टैब्लेट ले सकते हैं।
- इस मौसम में पसीना बहुत निकलता है। इसलिए खानपान में नमक की मात्रा बढ़ा दें। काला नमक मिलाकर दही व मट्ठे का सेवन करना लाभप्रद है।

रंगत पीली तो नहीं?

शरीर में ख़ून की कमी को एनीमिया कहते हैं। यह सबसे कॉमन ब्लड डिस्ऑर्डर है। एनीमिया शरीर में उपस्थित रेड ब्लड सैल्स की कमी, बनावट में दोष या हीमोग्लोबिन की कमी से होता है। एनीमिया से सेहत संबंधी कई समस्याएं हो जाती हैं, क्योंकि रेड लड सैल्स (आरसीबी) में हीमोग्लोबिन होता है, जो शरीर के टिश्यूज़ को ऑसीजन पहुंचाता है। भारत में अधिकतर महिलाएं और बच्चे एनीमिया की समस्या से ग्रस्त हैं। इसका प्रमुख कारण है भारतीय आहार पद्धति में आयरन की कमी। अशिक्षा के चलते अधिकांश लोग इस ओर ध्यान ही नहीं देते।

इसकी पहचान

त्वचा का रंग पीला पड़ जाता है

भूख कम लगती है

काम करने को मन नहीं करता

स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है

कमज़ोरी के कारण चकर आते हैं

शरीर जल्दी थक जाता है

आंखों में सफेदी आ जाती है

इसलिए होता है एनीमिया

भोजन में आयरन की कमी

विटामीन बी-12 व फोलिक एसिड की कमी

पीरियड्स में अधिक लीडिंग होना

खट्टे खाद्य पदार्थों का सेवन न करना

चोट लगने पर ख़ून का ज़्यादा रिसाव

खूनी बवासीर

भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियों, ड्राई फ्रूट्स व दालों का उपयोग न करना

खान-पान

भोजन में पोहा, पालक, गाजर, आम, पाइनेह्रश्वपल, अनार, सीताफल, सेब लें।

हरी पोदार सज़ियों के साथ टमाटर या नींबू जैसे किसी सिट्रस फ्रूट का प्रयोग करें।

ड्राई फ्रूट्स लें।

लंच व डिनर में दाल ज़रूर लें।

हर छः महीने में पेट के कीड़े की दवा लें।

गेहूं के आटे में चने, ज्वार व सोयाबीन का आटा थोड़ी मात्रा में मिलाएं।

खाने से पहले व बाद में चाय-कॉफी न पिएं।

खाद्य पदार्थों को धोकर काटें व ढंककर पकाएं।

सज़ियों के ज़्यादा छोटे पीस न काटें।

डॉक्टर की सलाह- एनीमिया का ट्रीटमेंट उसके कारण पर निर्भर करता है। ख़ुद ही अपना ट्रीटमेंट न करें। डॉटर से चैकअप करवाएं। एनीमिया का सही कारण जानकर वह उसके अनुसार ही ट्रीटमेंट देंगे।प्रेगनेंसी के दौरान आयरन की ज़रूरत ज़्यादा होती है, जो आमतौर पर महिलाएं डाइट से पूरा नहीं कर पातीं। फलस्वरूप वे एनीमिया की शिकार हो जाती हैं। एनीमिया से ग्रस्त मां कभी हैल्दी बच्चे को जन्म नहीं दे पाती। इसलिए प्रेगनेंसी मेंहीमोग्लोबिन यानी एचबी रैग्युलर चैक कराती हें। अगर यह सामान्य से कम हो, तो डॉटर की सलाह से दवा लें।

ध्यान रखें- हर छः महीने में ख़ून की जांच करवाएं, ताकि

हेल्थ एंड फिटनेस टिप्स

शरीर को लचीला बनाने वाली गतिविधियाँ अवश्य करें। कार्डियोवैस्कुलर व्यायाम से मांसपेशियाँ मजबूत बनती हैं। व्यायाम से जोड़ों के दर्द संबंधी शिकायतों में कमी आती है। नियमित व्यायाम से रक्तप्रवाह अच्छा रहता है।

शरीर में ऐंडोरफिन निकलता है जो कुदरती तौर पर पीड़ा से आराम देता है। पीठ दर्द और डिस्क से दबाव घटाने के लिए पैदल चलने की सलाह दी जाती है। सीधे बैठने व खड़े रहने से मांसपेशियों व हड्डियों की समस्याओं से निजात मिलने में दूरगामी असर देखने को मिलता है। नीचे पड़ी कोई चीज उठाने के लिए अपने घुटनों को मोड़े।

कोई भारी वस्तु जमीन से ऊपर उठाते वक्त उसे अपने शरीर के पास रखें। इससे पीठ के निचले भाग में जोर नहीं पड़ता। भारी सामान उठाते हुए शरीर को मोड़ें नहीं। वजनी चीजों को खीचें नहीं धकेलें।

शरीर में पोटेशियम कितना जरूरी

- पोटेशियम आपके तंत्रिका तंत्र और रक्त संचार को सुचारू बनाए रखने में मदद करता है
- शरीर के कुछ अंगों में हमेशा झनझनाहट, पोटेशियम की कमी के कारण होती है
- कब्ज की शिकायत भी हो सकती है क्योंकि पाचन प्रक्रिया सुचारू नहीं हो पाती

पोटेशियम की कमी की वजह से कई लोगों को तनाव हो जाता है

हमारा शरीर पांच तत्वों से बना है। हमारे शरीर को सबसे ज्यादा किस चीज की जरूरत होती है। हमारे शरीर को स्वस्थ रहने के लिए हर प्रकार के पोषक तत्व की आवश्यकता होती है। इन्हीं में से एक पोटेशियम नामक तत्व भी होता है। अगर शरीर में इसकी कमी हो जाती है तो कई प्रकार के रोग और विकार, मनुष्य के शरीर को घेर लेते हैं। इसकी कमी की वजह से कई लोगों को तनाव भी हो जाता है। इसीलिए आपने देखा होगा कि तनावग्रस्त लोगों को काला नमक डालकर केला खाने की सलाह दी जाती है।

पोटेशियम की कमी होने के लक्षण

मांसपेशियां कमजोर: अगर आपको रोज ही मांसपेशियों में दर्द, ऐंठन और टीस रहती है तो शायद आपके शरीर में पोटेशियम की कमी हो गई है।

झनझनाहट : शरीर के कुछ अंगों में हमेशा झनझनाहट, पोटेशियम की कमी के कारण होता है, क्योंकि पोटेशियम ही आपके तंत्रिका और रक्त संचार को सुचारू रूप से होने में मदद करता है।

दिल तेजी से धड़कना : पोटेशियम की कमी से हार्ट की मांसपेशियों में संकुचन आ जाता है। जिसकी वजह से वह सामान्य रूप से नहीं धड़क पाता।

कब्ज : पोटेशियम की कमी से व्यक्ति को कब्ज की शिकायत हो सकती है क्योंकि पाचन प्रक्रिया सुचारू नहीं हो पाती है।

मानसिक दबाव: पोटेशियम की कमी से मानिसक दबाव होने लगता है और कई बार व्यक्ति तनाव में रहने लगता है। अवसाद की स्थिति में पोटेशियम की कमी ही कुछ हद तक जिम्मेदार होती है।

हाइपरटेंशन: शरीर में पोटेशियम कम होने पर रक्त वाहिकाओं में समस्या आने लगती है और मस्तिष्क तक रक्त का संचार ठीक ढंग से नहीं हो पाता है और व्यक्तिको सोचने व समझने में दिक्कत होती है। यह एक गंभीर स्थिति होती है।

मतली: अगर आपको बिना वजह ही मतली आती रहती है तो पोटेशियम की कमी आपके शरीर में हो चुकी है। आपको शीघ्र ही शरीर में पोटेशियम तत्व भरपूर करने वाले खाद्यो की पूर्ती करनी चाहिए।

युवा और समृद्ध भारतीय नाश्ते में बादाम और फल लेते हैं

हाल के एक सव्रेक्षण में पता चला है कि 97 फीसदी युवा और अमीर भारतीय जब भी खुश होते हैं तो वे नाश्ते में बादाम, फल और अन्य सूखे मेवे लेना पसंद करते हैं।मार्केट रिसर्च कंपनी लेप्सोस के इस सव्रे में कहा गया है, युवा और अमीर वयस्क भारतीयों में से ज्यादातर के लिए नाश्ता करना अपनी खुशी जाहिर करने का तरीका है। युवा और अमीर भारतीय जब भी खुश होते हैं तो उनमें से 97 फीसदी नाश्ते में बादाम, फल और अन्य सूखे मेवे खाना पसंद करते हैं। इस सव्रे में दिल्ली, मुंबई, बेंगलुरू, हैदराबाद, चंडीगढ़, नागपुर, भोपाल और कोयंबटूर के 18 से 35 साल आयुवर्ग के कुल 3,037 अमीर शहरी पुरु ष और महिलाओं की राय जानी गई थी।इन शहरों में बेंगलूरू में 99 फीसदी, चंडीगढ़ में 99 फीसदी और कोयंबटूर में भी 99 फीसदी लोगों ने खुशी के मौके पर नाश्ते में बादाम लेने की जानकारी दी। सव्रे में कहा गया, युवा और अमीर वयस्क भारतीय अपने नाश्ते में लजीज, मजेदार, गरमागरम और करारी चीज चाहते हैं लेकिन साथ ही वे सेहतमंद, पौष्टिक और उर्जा से भरपूर नाश्ता भी करना चाहते हैं। इससे पता चलता है कि लोगों की मानसिकता में सकारात्मक बदलाव आया है और सेहतमंद नाश्ते की ओर उनका रुझान बढ़ा है। सव्रे में यह भी पता चला कि तनाव के दौरान 30 फीसदी लोग भूख नहीं लगने के बावजूद ज्यादा मात्रा में नाश्ता करते हैं। सव्रे में दिलचस्प तय यह पता चला कि मुंबई, चंडीगढ़ और भोपाल के लोग तनाव में रहने के दौरान नाश्ता नहीं करना चाहते जबकि बेंगलूरू और हैदराबाद के लोग ऐसी स्थिति में ज्यादा नाश्ता करते हैं। सव्रे में आगे कहा गया कि 82 फीसदी लोगों ने कहा कि उन्हें नाश्ता करने के बाद ग्लानि महसूस नहीं होती है। ऐसा कहने वाले लोगों की सबसे ज्यादा संख्या 92 फीसदी के साथ मुंबई में है जिसके बाद 86 फीसदी के साथ चंडीगढ़ और 85 फीसदी के साथ बेंगलुरू है।

सर्वे के अनुसार युवा और अमीर वयस्क भारतीयों में से ज्यादातर के लिए नाश्ता करना अपनी खुशी जाहिर करने का तरीका है

टाइम पास

आज का राशिफल

मेष (चू चे चो ला ली लू ले लो आ): मित्तव्ययता रखें क्योंकि रुपये-पैसों की सुविधा आगे मिले न मिले। व्यापार में स्थिति नरम रहेगी। संतोष रखने से सफलता मिलेगी। जीवनसाथी का परामर्श लाभदायक रहेगा। समय नकारात्मक परिणाम देने वाला बना रहेगा। बचते-बचते कलह विवाद का डर बना रहेगा। शुभांक-4-5-7

वृष (इ उ ए ओ वा वी वू वे वो): निकटस्थ व्यक्ति का सहयोग काम को गति दिला देगा। यात्रा का दूरगामी परिणाम मिल जाएगा। कामकाज में आ रही बाधा को दूर कर लेंगे। सुविधा और समन्वय बना रहने से कामकाज में प्रगति बन जाएगी। आर्थिक हित के काम को साधने में मदद मिल जाएगी। शुभांक-3-5-7

मिथुन (का की कू घ ड छ के को हा): कार्यारम्भ से पहले उचित मूल्यांकन कर लें। मध्याह्न पूर्व समय आपके पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। परिश्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। पर-प्रपंच में ना पड़कर अपने काम पर ध्यान दीजिए। मेहमानों का आगमन होगा। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। शुभांक-5-7-9

कर्क (ही हू हे हो डा डी डू डे डो): ज्ञानीजनों का सानिध्य प्राप्त होगा। आध्यात्मिक वातावरण बनेगा। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। यार-दोस्तों के साथ सांझे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। पूर्व नियोजित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। यात्रा का योग बन रहा है। शुभांक-2-6-7

सिंह (मा मी मू मे मो टा टी टू टे): विवादों व मुकदमे बाजी से राहत मिलेगी। परिश्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी। बाहरी और अंदरूनी सहयोग मिलता चला जाएगा। लेन-देन में आ रही बाधा को दूर करने के प्रयास सफल होंगे। भाई-बहनों का प्रेम बढ़ेगा। शुभांक-4-6-8

कन्या (टो पा पी पू ष ण ठ पे पो): स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। अपनों का सहयोग प्राप्त होगा। अपने आपको अधिक सक्रिय पायेगें। भावनाओं में न बहें, सावधान रहें। रुका हुआ धन प्राप्त होगा। अवरुद्ध कार्य सम्पन्न होंगे। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। आय-व्यय की स्थिति समान्य रहेगी। शुभांक-3-5-7

तुला (रा री रु रे रो ता ती तू ते): शारीरिक सुख के लिए व्यसनों का त्याग करें। पठन-पाठन में स्थिति कमजोर रहेगी। खान-पान में सावधानी रखें। व्यापार में प्रगति होगी। भ्रातृपक्ष में विरोध होने की संभावना है। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। धार्मिक स्थलों की यात्रा का योग है। शुभांक-2-4-6

वृश्चिक (तो ना नी नू ने नो य यी यू): कार्यसिद्धि होने में देर नहीं लगेगी। आर्थिक लाभ उत्तम रहेगा। शैक्षणिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। परिवार में किसी मांगलिक कार्य पर वार्ता होगी। हरि करे सो खरी अत: हानि का कोई भय नहीं, यथावत कार्य जारी रखें। व्यापार व नौकरी में स्थिति अच्छी रहेगी। मातृ पक्ष से विशेष लाभ। शुभांक-2-4-7

धनु (ये यो भा भी भू धा फा ढा भे): मुंह मांगी मुराद मिलेगी यानि इच्छित फल की प्राप्ति होगी। मध्याह्न पूर्व समय आपके पक्ष का रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने के प्रयास सफल होंगे। धार्मिक कार्य में समय और धन व्यय होगा। अपना काम दूसरों के सहयोग से पूरा होगा। शुभांक-3-5-8

मकर (भे जा जी खी खू खे खो गा गी): स्वास्थ्य का पाया भी कमजोर बना रहेगा। ले देकर की जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। समय नकारात्मक परिणाम देने वाला बन रहा है। बचते-बचते कलह विवाद का डर बना रहेगा। अपने हितैषी समझे जाने वाले ही पीठ पीछे नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे। शुभांक-3-6-9

कुंभ (गू गे गो सा सी सू से सो दा): मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। नवीन जिम्मेदारी बढ़ने के आसार रहेंगे। अपने काम को प्राथमिकता से करें। अर्थपक्ष मजबूत रहेगा। किसी से निकटता प्रेम-प्रसंग में बदलेगी। सलाह उपयोगी सिद्ध होगी। शुभांक-3-5-7

मीन (दी दू थ झ ञ दे दो चा ची): अपनों का सहयोग प्राप्त होगा। संतान पक्ष से थोड़ी चिंता रहेगी। शिक्षा में आशानुकूल कार्य होने में संदेह है। व्यापार व व्यवसाय में स्थिति उत्तम रहेगी। नौकरी में पदोन्नति की संभावना है। मित्रों से सावधान रहें तो ज्यादा उत्तम है। शारीरिक सुख के लिए व्यसनों का त्याग करें। शुभांक-5-8-9

लॉफिंग ज़ोन

एक आदमी रात को एक गली के सामने खड़ा था।

'कौन हो ? ' वहां से गुजरते हुए चौकीदार ने कड़कककर पूछा।

'शेर सिंह।'

बाप का नाम ?'

शमशेर सिंह।'

कहां रहते हो ?

'शेरों वाली गली में।'

'यहां क्यों खड़े हो?'

'कैसे जाऊं कुत्ता भौंक रहा है।'

□ □ □

एक बच्चाा तालाब में डूब रहा था। सभी देख रहे थे। किसी में हिम्मत न थी कि बच्चो को बचा लाए। तभी एक साहब ने छलांग लगा दी और बच्चो को बचा लिया। दर्शकों में से एक बोला - बड़ी हिम्मत की आपने ।

वह व्यक्ति बोला - हिम्मत की ऐसी-तैसी, पहले यह बताओ, मुझे धक्का किसने दिया था ?

□ □ □

कवि (पत्नी से), ''तुम्हे पता होना चहिए कि मैं वीर रस का कवि हूं और लोग मेरे बारे कहते हैं कि मैं अपनी कविताओं से संसार में आग लगा सकता हूं।''

पत्नी, अब अपनी प्रशंसा करना बंद करें और प्लीज जरा चूल्हे में आग जला दें।

काकुरो पहेली - 4061

■	■	■	↓9	↓16	■	■	↓30	↓6	■
■	■	↓29 →8			■	→7			■
■	↓10 →24				■	↓7 →13			■
→6			■	■	→8			↓24	■
→17			↓10	↓3	→23				↓5
■	→12				↓3	■	↓11 →8		
■	■	↓24 →7				↓6 →14			
■	↓3 →11			→8				↓4	■
→13				■	→10				■
→8			■	■	■	→3			■

खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए.किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता.

उदाहरणत:

■	↓23 →16	1	2	3	4	6
	6					
	8					
	9					

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

काकुरो -4060 का हल

■	↓16	↓23	■	■	■	■	■	■	■
→17	9	8	↓11	■	↓10	↓30	■	↓23	↓8
→18	7	6	5	→9	2	7	→7	6	1
■	→10	9	1	↓24 →17	8	9	↓7 →15	8	7
■	■	↓7 →9	2	7	→19	6	4	9	■
■	↓4 →13	1	3	9	↓3 →9	8	1	↓11	↓4
→5	1	4	↓9 →9	8	1	↓4 →6	2	1	3
→6	3	2	1	↓4 →5	2	3	↓4 →6	5	1
■	■	→3	2	1	→6	1	3	2	■
■	■	→9	6	3	■	→4	1	3	■

फिल्म वर्ग पहेली- 4061

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			

बायें से दायें:-

१. 'सारे शहर में आप सा कोई' गीत वाली फिल्म-३
३. 'जब जब प्यार पे पहरा हुआ' गीत वाली की फिल्म-३
६. मिथुन, मधु, रंभा की 'तुम्हें हम बहुत प्यार करने लगे' गीत वाली फिल्म-३
७. 'तेरी प्यारी प्यारी' गीत वाली राजेंद्र कुमार, बी. सरोजादेवी की फिल्म-४
८. बॉबी देओल, रानी मुखर्जी की 'आँखों के रस्ते दिल में' गीत वाली फिल्म-३
९. राजेश खन्ना, शर्मिला की फिल्म-३
१४. 'सरकाय लेओ खटिया' गीत वाली गोविंदा, करिश्मा की फिल्म-२,२
१७. फिल्म 'शहीद' में नायिका ?-३
१८. 'आई बहार खिलते हैं दिल' गीत वाली सलमान, रेवती की फिल्म-२
२०. शशिकपूर, रेखा की 'जाने कैसे बीतेंगी ये बरसातें' अभिनीत फिल्म-३
२२. 'मच गया शोर सारी' गीत वाली अमिताभ, परवीन की फिल्म-३
२४. ऋषि, टीना की 'एक हसीना थी एक दीवाना था' गीतवाली फिल्म-२
२५. धर्मेन्द्र, मनोजकुमार, सायराबनो की फिल्म-२
२६. रणधीरकपूर, रेखा की 'हो देख तुझको दिल ने कहा' गीत वाली फिल्म-३
२७. 'मैं नये जमाने की' गीत वाली अजय देवगन, रवीना की फिल्म-२
२८. अक्षयकुमार, रवीना टंडन की 'दीवाने हैं दीवानों से तू' गीत वाली फिल्म-२
३०. 'आइये आ जाइये, आ ही जाइये' गीत वाली अनिलकपूर, जैकीश्रॉफ, मनीषा, सोनाली, रेखा की फिल्म-२
३१. राजेश खन्ना, राखी, शर्मिला की 'नी मैं यार मनाना' गीत वाली फिल्म-२
३२. अमिताभ, जीनत की फिल्म-४

ऊपर से नीचे:-

१. 'बचपन की मोहब्बत को' गीत वाली भारतभूषण, मीना की फिल्म-२,३
२. सुनील दत्त, मीना की फिल्म-३
३. 'ऐ जिंदगी गले लगा ले' गीत वाली कमल हासन, श्रीदेवी की फिल्म-३
४. लकी अली, मीरा की 'जाना है जाना है चलते ही' गीत वाली फिल्म-३
५. 'मेरे सपनों की रानी कब' गीत वाली राजेश खन्ना, शर्मिला की फिल्म-४
१०. नसीरूद्दीनशाह, शबाना की 'सीली हवा छू गई' गीत वाली फिल्म-३
११. 'ऐसी रंग दे पिया' गीत वाली राजेश खन्ना, हेमा मालिनी की फिल्म-२
१२. सनी, अमृता की 'ये मेरी जिंदगी बेजान लाश थी' गीत वाली फिल्म-३
१३. 'ठहरो तो सही सोचो तो' गीत वाली गोविंदा, मनीषा कोइराला की फिल्म-४
१५. 'एक लड़की बस गई' गीतवाली फिल्म-२
१६. 'भोर आई गया अंधियारा' गीत वाली राजेश खन्ना, जया की फिल्म-३
१९. कमल सदाना, काजोल की 'जब ना माना दिल दीवाना' गीत वाली फिल्म-३
२१. 'आशायें खिलें दिल की' गीत वाली नसीर, श्रेयस, श्वेता की फिल्म-४
२३. अनिलकपूर, फरहा की 'पूछ रही है लड़की हैदराबादी' गीत वाली फिल्म-४
२५. 'आपका खत मिला' गीत वाली जीतेंद्र, रामेश्वरी, सारिका की फिल्म-३
२९. संजयदत्त, अभिषेक, जायेदखान, ईशा देओल, राइमासेन, शिल्पा की फिल्म-२

फिल्म वर्ग पहेली- 4060

उ	त्स	व	■	चि	ग	ग	■	खौ	फ
स्ता	■	च	रि	त्र	■	म	स्त	■	र
द	म	न	■	ले	कि	न	■	शा	दी
■	र्या	■	रे	खा	■	■	ना	गि	न
अं	दा	ज	■	■	प्या	सा	■	र्द	■
गू	■	मा	चि	स	■	ज	ख्मी	■	जं
र	वी	ना	■	ल	गा	न	■	जं	ग
■	र	■	हे	मा	■	■	सी	■	ली
बे	ता	बी	■	न	या	ज	मा	ना	■
टा	■	ना	ना	■	दे	■	■	म	स्ती

सूडोकु 4061

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

- प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं.
- प्रत्येक आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो इसका विशेष ध्यान रखें.
- पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते .
- पहेली का केवल एक ही हल है.

सूडोकु -4060 हल

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

शब्द पहेली - 4061

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		■	33	
34		■	■		■		■	■	35	
	■	36	37		■	38	39	40	■	
41					■	42				

बाएँ से दाएँ

1.यश प्राप्त करना-5
5.चतुर, जहीन-5
9.दया, तरस-3
10.कामदेव-3
11.लीन, तल्लीन-2
13.बोली, आवाज-2
14.राजदुर्वा-2
15.एक प्रकार का बिस्किट-2,3
18.मत, सलाह-2
19.जो लायक न हो-4
20.अधीनस्थ-4
21.कहानी, गाथा-2
22.श्रवणेंद्रिय-2
23.कुएं से पानी भरने का चबूतरा-4
26.दान देने वाला-4
29.वरदान, दूल्हा-2
30.पत्नी का नाना-2,3
33.सूर्य, दिनकर-2
34.भीगा हुआ-2
35.सुर आलाप-2
36.फूलों का रस,अर्क-3
38.तरंग, हिलोर-3
41.जरुरतमंद-5
42.सेंधमार-5

ऊपर से नीचे

1.नामकरण-5
2.टैक्स,हाथ-2
3.महीना, मास-2
4.नामवर, प्रसिद्ध-4
5.संधि, सामंजस्य-4
6.सरुर, नशा-2
7.झंकार-2
8.रमण योग्य-5
12.तगारी, नांद-3
13.सुअर-3
15.अभिमान मर्दित होना -2,3
16.समाप्त-2
17.नेकनीयत-5
23.हनुमान-3,2
24.मुलायम-3
25.उम्मीद, आशा-2
27.बहादुरी-3
28.शिव, रविलोचन-2,3
31.नामचीन-4
32.सुसंचालन-4
36.चेहरे का तेज, दर्प-2
37.रिश्तेदार-2
39.अधिकार-2
40.ईश्वर, भगवान-2

शब्द पहेली -4060 का हल

सा	ल	■	ब	ला	■	य	म	■	श	र
या	■	क	ल	■	जो	श	■	जा	य	ज
■	कै	द	■	श	र	■	का	न	न	■
न	दी	■	खे	मा	■	का	त	ना	■	जा
म	■	जा	ल	■	का	य	र	■	ता	ल
■	मा	न	■	र	म	ल	■	का	ला	■
का	या	■	बी	न	ना	■	रा	म	■	सी
र	■	क	ह	र	■	शो	र	■	बा	धा
■	की	च	ड़	■	सा	ला	■	री	त	■
क	म	रा	■	ख	र	■	सी	ता	■	द
म	त	■	जी	त	■	मा	मा	■	दा	म

मणिपुर हिंसा की जांच के लिए गठित आयोग को छह माह का समय और मिला

एजेंसी

नई दिल्ली। मणिपुर हिंसा की जांच के लिए गठित आयोग को छह माह का और समय दिया गया है। अब आयोग मैतेई और कुकी समुदायों के बीच उपजे जातीय संघर्ष पर 20 नवंबर तक अपनी रिपोर्ट दे सकता है। इससे पहले भी आयोग को नवंबर में छह महीने का समय दिया गया था। गृह मंत्रालय की अधिसूचना के अनुसार मणिपुर हिंसा की जांच के लिए 4 जून, 2023 को गठित जांच आयोग को अपनी रिपोर्ट जमा कराने की समय सीमा बढ़ा दी गई है। हिंसा की जांच के लिए तीन सदस्यीय आयोग गठित किया गया था। आयोग का नेतृत्व गुवाहाटी उच्च न्यायालय के पूर्व मुख्य न्यायाधीश अजय लांबा कर रहे हैं। इसमें सेवानिवृत्त आईएएस अधिकारी हिमांशु शेखर दास और सेवानिवृत्त आईपीएस अधिकारी आलोक प्रभाकर अन्य दो सदस्य हैं। उल्लेखनीय है कि मणिपुर उच्च न्यायालय के एक आदेश के बाद 3 मई, 2023 को हिंसा भड़की थी। न्यायालय के फैसले में मैतेई को अनुसूचित जनजाति का दर्जा देने की सिफारिश की गई थी। इस जातीय हिंसा में नवंबर 2024 तक 258 लोगों की जान गई थी और 60 हजार से अधिक लोग विस्थापित हुए हैं।

प्रधानमंत्री मोदी 29 मई को सिक्किम का दौरा करेंगे, स्वागत के लिए तैयारियां शुरू

गंगटोक। भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 29 मई को सिक्किम का दौरा करने वाले हैं। सिक्किम सरकार और सत्तारूढ़ सिक्किम क्रांतिकारी मोर्चा (एसकेएम) पार्टी तेजी से तैयारियों में जुट गई हैं। आज मुख्यमंत्री एवं पार्टी अध्यक्ष प्रेम सिंह तमांग के मार्गदर्शन में राजधानी में एसकेएम पार्टी की केंद्रीय समिति की समन्वय बैठक हुई। पार्टी के कार्यकारी अध्यक्ष कुंगा नीमा लेप्चा की अध्यक्षता में हुई बैठक में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की आगामी सिक्किम यात्रा के संबंध में विशेष चर्चा की गई। बैठक में मंत्री एवं पार्टी महासचिव अरुण कुमार उप्रेती ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी सिक्किम राज्य की स्थापना की 50वीं वर्षगांठ के अवसर पर 29 मई को सिक्किम का दौरा करेंगे। उन्होंने पार्टी कार्यकर्ताओं की भूमिका और जिम्मेदारियों पर प्रकाश डालते हुए पार्टी कार्यकर्ताओं और पदाधिकारियों से पार्टी द्वारा सौंपी गई जिम्मेदारियों का पूर्ण अनुशासन के साथ निर्वहन करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री के आगमन के अवसर पर राजधानी के पाल्जोर स्टेडियम में भव्य ऐतिहासिक कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। मुख्यमंत्री के राजनीतिक सचिव जैकब खालिंग ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की सिक्किम यात्रा को ऐतिहासिक बनाने की सभी की सामूहिक जिम्मेदारी और जवाबदेही है। उन्होंने बताया कि उक्त दिन के कार्यक्रम के संबंध में प्रधानमंत्री कार्यालय को सौंपी गई लगभग सभी कार्यक्रम सूचियों को मंजूरी दे दी गई है।

दक्षिण पश्चिम कमान के आर्मी कमांडर ने सूरतगढ़ सैन्य स्टेशन का किया दौरा

जयपुर। दक्षिण पश्चिम कमान के आर्मी कमांडर लेफ्टिनेंट जनरल मनजिंदर सिंह ने सूरतगढ़ मिलिट्री स्टेशन का दो दिवसीय महत्वपूर्ण दौरा किया। इस दौरे में ऑपरेशनल तैयारियों की समीक्षा और ऑपरेशन सिंदूर के दौरान सराहनीय प्रदर्शन की सराहना की इस दौरान आर्मी कमांडर को मौजूदा आपरेशनल स्थिति, सुरक्षा प्रोटोकॉल, संरचनाओं और इकाइयों की समग्र तत्परता के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। उन्होंने तैयारियों के उच्च मानकों और सभी कर्मियों द्वारा प्रदर्शित निस्वार्थ समर्पण पर अपनी संतुष्टि व्यक्त की। आर्मी कमांडर ने सूरतगढ़ वायुसेना स्टेशन के वायुसेना कर्मियों से भी बातचीत की। उन्होंने ऑपरेशन सिंदूर के दौरान अनुकरणीय व्यावसायिकता और निर्बाध समन्वय की सराहना की। आर्मी कमांडर ने संयुक्त योजना और क्रियान्वयन की सराहना की, जिसने मिशन के सफल परिणाम में महत्वपूर्ण योगदान दिया। आर्मी कमांडर ने इस अवसर पर सैनिकों को पेशेवरता के उच्च मानकों को बनाए रखने और राष्ट्रीय सुरक्षा के प्रति अपनी अटूट प्रतिबद्धता जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने उभरती सुरक्षा चुनौतियों का मुकाबला करने के लिए नई तकनीकों को लगातार अपनाने के महत्व पर जोर दिया ।

पाकिस्तान बॉर्डर पर दो हफ्ते बाद शुरू हुई बीटिंग रिट्रीट सेरेमनी, पहले दिन पर्यटक रहे कम

चंडीगढ़। पाकिस्तान के विरूद्ध चलाए गए ऑपरेशन सिंदूर के बाद शाम से दोबारा अटारी-बाघा बॉर्डर पर बीटिंग रिट्रीट सेरेमनी शुरू हो गई। अटारी के अलावा आज हुसैनीवाला तथा सादकी बॉर्डर पर भी झंडा उतारने की रस्म अदा की गई, लेकिन कहीं पर भी पर्यटकों की संख्या पहले जैसी नहीं थी। भारत की तरफ से दो बड़े फेरबदल किए गए हैं, जिसमें पहला, सेरेमनी के दौरान भारत की साइड से दरवाजे नहीं खोले गए और दूसरा, एक-दूसरे से हाथ मिलाने की रस्म भी हुई। बीएसएफ जवानों के परिवार, मीडिया तथा प्रशासनिक अधिकारी रिट्रीट कार्यक्रम में शामिल हुए। पाकिस्तान के विरूद्ध चलाए गए ऑपरेशन सिंदूर के बाद दर्शक दीर्घा का सन्नाटा बुधवार को टूटा।

कल्याण इमारत हादसे में 6 लोगों की मौत, 6 घायल

एजेंसी

मुंबई। मुंबई से सटे कल्याण शहर के चिक नी पाडा में स्थित सप्तश्रृंगी इमारत का हिस्सा दोपहर में अचानक ढह जाने से छह लोगों की मौत हो गई और इस हादसे में छह लोग घायल हो गए। सभी घायलों का इलाज कल्याण के नजदीकी अस्पतालों में हो रहा है। इस हादसे में मृतकों के आश्रितों को मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने 5-5 लाख रुपये की आर्थिक मदद की घोषणा की है। साथ ही घायलों का सरकारी स्तर पर इलाज करवाए जाने की भी घोषणा की है। इस इमारत के अचानक ढह जाने की जांच कोलसे वाड़ी पुलिस स्टेशन की टीम कर रही है। पुलिस के अनुसार, कल्याण के चिकनीपाड़ा

इलाके में स्थित लगभग चालीस साल पुरानी पांच मंजिला इमारत सप्तश्रृंगी की चौथी मंजिल का स्लैब गिरने की घटना आज दोपहर के आसपास हुई। चौथी मंजिल का स्लैब गिरकर भूतल पर आ गया। घटना की सूचना मिलने पर फायर ब्रिगेड की टीम और केडीएमसी के अधिकारी और कर्मचारी तुरंत घटनास्थल पर पहुंचे और बचाव अभियान शुरू किया। फायर ब्रिगेड ने 12 लोगों को बाहर निकाला। लेकिन इनमें से छह लोगों की मौत हो गई थी, जबकि छह लोगों को कल्याण स्थित निजी अस्पतालों में भर्ती करवाया गया है। डेढ़ साल की बच्ची समेत चार महिलाओं और एक पुरुष की मौत हुई है। मृतकों की पहचान डेढ़ साल की बच्ची नमस्वी शेलार, प्रमिला साहू (58), सुनीता साहू (37), सुजाता पाडी (32), सुशीला गुजर (78) और वेंकट चव्हाण (42) के रुप में की गई है। इस घटना में 6 घायलों का कल्याण डोंबिवली के विभिन्न अस्पतालों में इलाज चल रहा है। स्थानीय नगर निगम सूत्रों ने बताया कि सप्तश्रृंगी इमारत खतरनाक इमारतों की सूची में नहीं थी। हालांकि, बरसात के मौसम को देखते हुए इस इमारत का संरचनात्मक ऑडिट कराने का अनुरोध किया गया। इस भवन का नवीकरण कार्य शुरू हो गया है। आज जिस क्षेत्र में इमारत ढही, वहां चौथी मंजिल पर फर्शबोर्ड लगाने का काम चल रहा था और इसी समय यह दुर्घटना घटी और छह लोगों की जान चली गई।

आदि कैलाश यात्रा मार्ग भूस्खलन से बंद, यात्रियों को रास्ता पार करवा रहीं रेस्क्यू टीमें

एजेंसी

देहरादून। आदि कैलाश यात्रा मार्ग ऐलगाड के पास भूस्खलन से फिलहाल बंद है। यहां भूस्खलन से दोनों तरफ फंसे यात्रियों को सीमा सड़क संगठन (बीआरओ) एवं पुलिस की टीम रास्ता पार करवा रहीं हैं। सीमा सड़क संगठन के डीआईजी मौके पर मौजूद हैं और भूस्खलन के दौरान चोटिल हुए जवान को अस्पताल पहुंचाने के साथ ही मार्ग पर आए मलबे और बोल्डर को हटाने के लिए जवानों का हौसला बढ़ा रहे हैं। पिथौरागढ़ जिले में धारचूला से आदि कैलाश यात्रा मार्ग पर ऐलागाड के पास पहाड़ी से भारी भूस्खलन हुआ है। भूस्खलन की वजह से यात्रा मार्ग फिलहाल बंद है। भूस्खलन के चलते आदि कैलाश यात्री और स्थानीय लोगों को प्रशासन एवं पुलिस की टीम के साथ ही बीआरओ के जवान रास्ता पार करवा रहे हैं। बीआरओ के डीआईजी सुधांऊ नौटियाल ने बताया कि भूस्खलन की वजह से चौकी को भी नुकसान

पहुंचा है, भूस्खलन की चपेट में आने से एक जवान चोटिल हो गया है, जिसका धारचूला स्वास्थ्य केंद्र में उपचार किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि जवान के पांव में चोट आई है।

मुंबई में कोरोना के 53 मरीज मिले, अलर्ट पर विभाग

एजेंसी

मुंबई। मुंबई में कोरोना वायरस के मामलों में बढ़ोतरी देखी जा रही है, जिससे स्वास्थ्य विभाग चिंतित है। मुंबई महानगरपालिका क्षेत्र में 53 से अधिक मामले सामने आए हैं, हालांकि अभी तक कोई मौत नहीं हुई है। अस्पताल अलर्ट मोड में हैं और कोविड मरीजों के लिए विशेष व्यवस्था की गई है। महाराष्ट्र के मुंबई में कोरोना वायरस के बढ़ते मामलों ने स्वास्थ्य विभाग की चिंताएं बढ़ा दी हैं। मुंबई महानगरपालिका क्षेत्र में अबतक 53 कोरोना पॉजिटिव मरीज पाए गए हैं। वहीं, कोविड संक्रमित दो मरीजों की मौत की भी खबर है। हालांकि, दोनों ही मरीजों की स्थिति पहले से गंभीर थी। एक मरीज को मुंह का कैंसर था, जबकि दूसरे को नेफ्रोटिक सिंड्रोम था। ये मरीज मुंबई के केईएम अस्पताल में भर्ती थे।मुंबई महानगरपालिका के अस्पतालों में मरीजों के लिए विशेष बिस्तर और विशेष कमरों की व्यवस्था की गई है। बृहन्मुंबई नगर निगम का स्वास्थ्य विभाग कोरोना के प्रसार पर नियंत्रण रखने के लिए लगातार निगरानी कर रहा है। जनवरी 2025 से अप्रैल 2025 तक कोविड मरीजों की संख्या बहुत कम पाई गई है। हालांकि, मई से अब तक मरीजों की संख्या में इजाफा हुआ है। नगर निगम प्रशासन नागरिकों से न घबराने की अपील कर रहा है। अधिकारियों के मुताबिक, मुंबई महानगर क्षेत्र में अस्पतालों में उपचार और मार्गदर्शन

की बेहतर सुविधाएं उपलब्ध हैं। सेवन हिल्स अस्पताल में 20 बिस्तर (एमआईसीयू), 20 बिस्तर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए और 60 सामान्य बिस्तर हैं। इसके अलावा, कस्तूरबा अस्पताल में 2 गहन चिकित्सा इकाई (आईसीयू) बेड और 10 बेड का वार्ड हैं। यदि आवश्यक हुआ तो यह क्षमता तुरंत बढ़ा दी जाएगी।

कोविड-19 के लक्षण

कोविड-19 के सामान्य लक्षणों में मुख्य रूप से बुखार, खांसी (सूखी या कफ के साथ), गले में खराश या दर्द, थकान महसूस होना, शरीर में दर्द और सिरदर्द शामिल हैं। इसके साथ ही, कभी-कभी सर्दी, नाक बहना, स्वाद या गंध का एहसास न होना, जैसे लक्षण भी हो सकते हैं। ये लक्षण प्राय- सामान्य सर्दी-जुकाम के समान हो सकते हैं तथा प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। गंभीर मामलों में, सांस लेने में कठिनाई एक बड़ा खतरे का संकेत है। यदि आपको उपरोक्त में से कोई भी लक्षण महसूस हो तो आपको तुरंत किसी नगरपालिका क्लिनिक, अस्पताल या पारिवारिक चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

पाकिस्तान के लिए जासूसी के आरोप में पकड़ी गई यू-ट्यूबर ज्योति ने उज्जैन में भी बनाए थे वीडियो

एजेंसी

भोपाल। पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी आईएसआई के लिए जासूसी करने के आरोप में पकड़ी गई यूट्यूबर ज्योति मल्होत्रा का अब उज्जैन से भी कनेक्शन सामने आया है। ज्योति 2024 में उज्जैन और इंदौर आई थी। उसने इसके वीडियो यूट्यूब पर शेयर किए। मामले को लेकर उज्जैन पुलिस सक्रिय हो गई है। पुलिस अब इस बात का पता लगाने में जुटी है कि 15 घंटे का सफर तय कर उज्जैन पहुंची ज्योति ने महाकाल मंदिर जाने की बात कही थी, इसका वीडियो अपलोड नहीं किया। इसके आगे के वीडियो बनाए तो वो कहा हैं और किसके साथ शेयर किए हैं। मामले की जांच के लिए एसआईटी (स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम) बनाई जाएगी, जो कि ज्योति से पूछताछ करने के लिए हरियाणा के हिसार जाएगी।

जानकारी के अनुसार, यूट्यूबर ज्योति मल्होत्रा वर्ष 2024 में इंदौर और उज्जैन आई थी और यहां कई स्थानों पर वीडियो बनाए थे, लेकिन हैरानी की बात यह है कि ट्रैवल व्लॉगर होने के बावजूद उसने महाकाल मंदिर और अन्य प्रमुख स्थलों के वीडियो अपने चैनल पर कभी अपलोड नहीं किए। यह बात अब पुलिस के लिए संदेह का कारण बन गई है। उज्जैन दौरे के दौरान ज्योति ने रेलवे स्टेशन से उतरते ही यात्रियों और ऑटो चालकों से बातचीत के वीडियो बनाए थे। इसके

अलावा वह महाकाल मंदिर की भी चर्चा करती नजर आई थी। एक अन्य वीडियो में वह इंदौर से उज्जैन होते हुए नागदा, मंदसौर और राजस्थान के रास्ते दिल्ली गई थी। मगर इन वीडियो को उसने कभी सार्वजनिक नहीं किया। उज्जैन एसपी प्रदीप शर्मा ने मीडिया से बातचीत में कहा कि चूंकि ज्योति पर पाकिस्तान को संवेदनशील जानकारी देने के गंभीर आरोप हैं, इसलिए यह जानना बेहद जरूरी हो गया है कि उज्जैन में बनाए गए वीडियो का क्या किया गया।

बिहार के कटिहार में डेमू ट्रेन के इंजन में लगी आग,टला रेल हादसा

एजेंसी

कटिहार। कटिहार में एक बड़ा रेल हादसा टल गया जब गाईसाल रेलवे स्टेशन पर डेमू ट्रेन के इंजन

में आग लग गई। ट्रेन नंबर 75720 सिलीगुड़ी-मालदा कोर्ट डेमू ट्रेन के रियर डीपीसी से धुआं निकलने के बाद इंजन में आग लग गई। स्थानीय दमकल और रेल प्रशासन ने तत्काल पहुंचकर आग पर काबू पा लिया और सभी यात्री सुरक्षित है।कटिहार रेलमंडल के सीनियर डीसीएम सह पीआरओ धीरज चंद्र कलिता ने बताया कि घटना की जानकारी मिलते ही रेल प्रशासन ने तत्काल कार्रवाई की और यात्रियों को सुरक्षित बाहर निकाला। आग पर काबू पाने के बाद आवश्यक मरम्मत की गई और 15:15 बजे से ट्रेन की आवाजाही फिर से शुरू हो गई। रेल प्रशासन ने घटना की जांच के निर्देश दिए हैं।

छत्तीसगढ़ में रायपुर स्टेशन के नजदीक मालगाड़ी के दो डिब्बे पटरी से उतरे

एजेंसी

रायपुर। रायपुर रेलवे स्टेशन के पास बुधवार सुबह करीब 7 बजे बड़ा हादसा हो गया। बिलासपुर से रायपुर स्टेशन की तरफ आ रही मालगाड़ी के दो डिब्बे पटरी से उतर गए। हादसे की जानकारी मिलते ही रेलवे के अधिकारी और आरपीएफ के अधिकारी मौके पर पहुंच गए। यह हादसा रायपुर के चुनाभट्टी के पास हुआ है। हादसे के बाद ट्रेनों को प्लेटफार्म पांच और छह से डायवर्ट कर चलाया जा रहा है। रेलवे के अधिकारियों

ने बताया कि बिलासपुर से दुर्ग की ओर जा रही मालगाड़ी के दो रैक रायपुर रेलवे स्टेशन पर पहुंचने से ठीक पहले पटरी से उतर गए। घटना की जानकारी मिलते ही रेलवे और आरपीएफ के अधिकारी मौके पर पहुंच गए, जहां रैक को पटरी पर लाने का काम किया गया। पीक आवर में हुई घटना के बाद स्टेशन के प्लेटफार्म एक, दो और तीन पर आने वाली ट्रेनों को चार, पांच और छह प्लेटफार्म से डायवर्ट कर निकाला जा रहा है।

मुर्शिदाबाद हिंसा पर हाई कोर्ट समिति की रिपोर्टः हिंदुओं को चुन-चुनकर निशाना बनाया गया, हमले में शामिल थे तृणमूल नेता, निष्क्रिय रही पुलिस

एजेंसी

कोलकाता। पश्चिम बंगाल के मुर्शिदाबाद जिले में वक्फ अधिनियम को लेकर हुए प्रदर्शन के दौरान भड़की हिंसा की जांच के लिए कलकत्ता हाई कोर्ट द्वारा गठित तीन सदस्यीय समिति ने एक चौंकाने वाला खुलासा किया है। समिति ने अपनी रिपोर्ट में बताया कि 11 अप्रैल को धूलियन में हुए मुख्य हमले के समय स्थानीय पुलिस पूरी तरह से निष्क्रिय और अनुपस्थित थी। हाई कोर्ट को सौंपी गई इस रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि धूलियन में हुई हिंसा का नेतृत्व सत्तारूढ़ पार्टी तृणमूल कांग्रेस के स्थानीय पार्षद ने किया था और एक मॉल को भी लूट लिया गया था। समिति ने यह रिपोर्ट हिंसा प्रभावित इलाकों का दौरा करने और पीड़ितों से बातचीत के बाद तैयार की है। तीन सदस्यीय समिति में राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग के रजिस्ट्रार जोगिंदर सिंह, पश्चिम

बंगाल विधिक सेवा प्राधिकरण के सदस्य सचिव सत्य अर्नब घोषाल और डब्ल्यूबीजेएस के रजिस्ट्रार सौगत चक्रवर्ती शामिल थे। इन्होंने अपनी रिपोर्ट में इस बात का भी जिक्र किया है कि पहली बार हुए हमले के बाद स्थानीय तृणमूल नेताओं ने इलाके का दौरा किया और उन घरों की निशानदेही की जो हिंदुओं के थे लेकिन हमले बचे हुए थे। उसके बाद दंगाई मुसलमानों की भीड़ ने दोबारा हमला किया और इन घरों में आग लगाई। उन्होंने पानी का भी कनेक्शन काट दिया था ताकि आग को बुझाई नहीं जा सके। वारदात के बाद पूरे क्षेत्र में स्थानीय महिलाएं डरी हुई हैं। सबसे अधिक वेटबोना गांव में दर्दनाक हादसा हुआ, जहां 113 घर आग के हवाले कर दिए गए और हरगोविंद दास और उनके बेटे चंदन दास को घर से खींचकर मौत से घाट उतारा गया। इसकी वजह केवल इतनी थी कि वे हिंदू थे। हाई कोर्ट ने 17 अप्रैल को इस समिति का गठन वक्फ अधिनियम को लेकर हुए विरोध प्रदर्शनों के दौरान विस्थापित हुए लोगों की पहचान और पुनर्वास के लिए किया था। हाई कोर्ट की खंडपीठ, जिसमें न्यायमूर्ति सौमेन सेन और न्यायमूर्ति राजा बसु चौधरी शामिल हैं, ने समिति की रिपोर्ट के आधार पर कहा है कि राज्य सरकार के असफल रहने की स्थिति में पीड़ितों के लिए योग्य मूल्यांकन विशेषज्ञों की नियुक्ति ही एकमात्र उपाय प्रतीत होती है।

जयपुर कमिश्नरेट में बड़ा पुलिस फेरबदलः 28 थानाप्रभारियों का तबादला, दो निरीक्षक लाइन हाजिर

एजेंसी

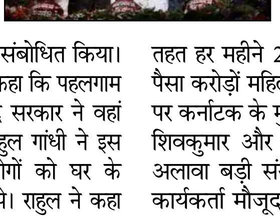
जयपुर। जयपुर पुलिस कमिश्नरेट में देर रात बड़ा प्रशासनिक फेरबदल किया गया। पुलिस कमिश्नर बीजू जॉर्ज जोसफ ने 28 पुलिस निरीक्षकों के तबादले के आदेश जारी किए, जिसमें दो अधिकारियों को लाइन हाजिर भी कर दिया गया है। यह फैसला शहर की कानून-व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ बनाने और प्रशासनिक कुशलता बढ़ाने के उद्देश्य से लिया गया है। कमिश्नरेट से जारी आदेश के अनुसार, तबादले पूरी तरह प्रशासनिक आधार पर किए गए हैं। सभी स्थानांतरित अधिकारियों को तत्काल प्रभाव से नए पदस्थापन स्थल पर कार्यभार ग्रहण करने के निर्देश दिए गए हैं। देर रात जारी इस लिस्ट में कई थानों के प्रभारी बदले

गए हैं, जिससे आने वाले दिनों में शहर की पुलिस व्यवस्था में नए रंग देखने को मिल सकते हैं। सूत्रों के अनुसार, जिन दो पुलिस निरीक्षकों को लाइन हाजिर किया गया है, उनके खिलाफ विभिन्न कारणों से शिकायतें थीं, जिनकी जांच के बाद यह कदम उठाया गया है। हालांकि, अधिकारियों के नामों को लेकर कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं की गई है।यह फेरबदल न केवल प्रशासनिक संतुलन को सुधारने की कवायद है, बल्कि आगामी चुनौतियों को देखते हुए पुलिसिंग में ताजगी लाने का प्रयास भी माना जा रहा है। खासतौर से संवेदनशील इलाकों में अनुभवी अफसरों की नियुक्ति को प्राथमिकता दी गई है। इस तरह की कार्रवाई से यह स्पष्ट है कि जयपुर कमिश्नरेट अब लापरवाही या सुस्त कार्यप्रणाली को लेकर बिल्कुल भी समझौता करने के मूड में नहीं है। नई पोस्टिंग से उम्मीद की जा रही है कि पुलिसिंग की धार तेज होगी और आमजन को राहत मिलेगी। जयपुर कमिश्नरेट में हुए बड़े प्रशासनिक फेरबदल के तहत 28 पुलिस निरीक्षकों के तबादले किए गए हैं। गुरु भूपेन्द्र सिंह को माणक चौक थाना से मुहाना थाना भेजा गया है, जबकि राजेश शर्मा को कोतवाली से सोडाला थाना स्थानांतरित किया गया है।

कर्नाटक सरकार की सबसे महत्वपूर्ण गारंटी है जमीन का मालिकाना हक देना : राहुल गांधी

एजेंसी

होस्पेट, विजयनगर (कर्नाटक)। कर्नाटक के विजयनगर में कांग्रेस की ओर से समर्पण-संकल्प रैली का आयोजन किया गया, जिसे कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे और



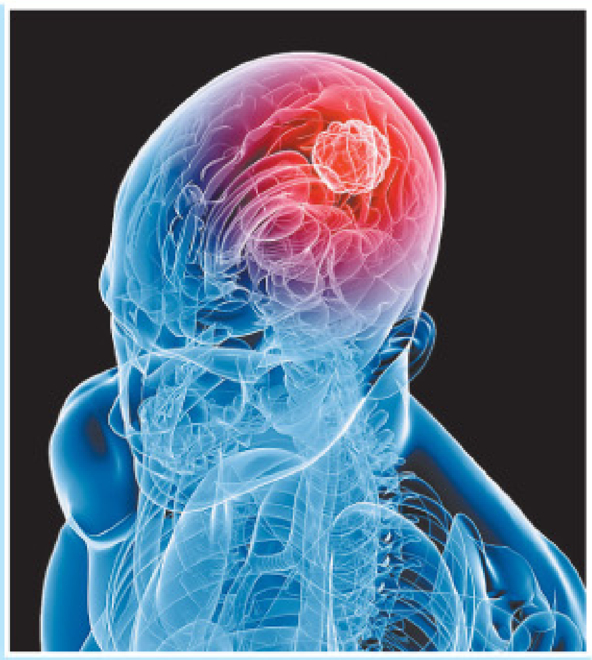
लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने संबोधित किया। अपने संबोधन में मल्लिकार्जुन खरगे ने कहा कि पहलगाम में 26 लोग इसलिए मारे गए क्योंकि केंद्र सरकार ने वहां पर्यटकों को सुरक्षा मुहैया नहीं कराई। राहुल गांधी ने इस मौके पर 1 लाख 11 हजार 111 लोगों को घर के मालिकाना हक के डिजिटल डॉक्यूमेंट सौंपे। राहुल ने कहा कि कर्नाटक सरकार की सबसे महत्वपूर्ण गारंटी जमीन का मालिकाना हक देना है। प्रदेश में कांग्रेस की सरकार के 2 साल पूरे होने पर आयोजित कार्यक्रम में राहुल गांधी ने कहा कि हमारी पहली गारंटी थी, 1 करोड़ महिलाओं को गृह लक्ष्मी योजना के तहत हर महीने 2,000 रुपये देना। कर्नाटक सरकार यह पैसा करोड़ों महिलाओं के खातों में डाल रही है। इस मौके पर कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धारमैया, उप मुख्यमंत्री डीके शिवकुमार और पार्टी नेता रणदीप सिंह सुरजेवाला के अलावा बड़ी संख्या में कर्नाटक कांग्रेस के नेता और कार्यकर्ता मौजूद रहे।

शिक्षा के साथ संस्कार से होगा मानव का समग्र विकासः सुरेश सोनी

एजेंसी

देहरादून। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के अखिल भारतीय कार्यकारिणी सदस्य सुरेश सोनी ने कहा कि शिक्षा के साथ संस्कार का होना अति आवश्यक है। शिक्षा और संस्कृति के माध्यम से ही जीवन मूल्यों और जीवन दृष्टि का निर्माण होता है। संस्कार जीवन मूल्य और मन को बदलते हैं। शिक्षा तो कई जगह कई स्कूल में मिल जाती है। इसी ध्येय को लेकर विद्या भारती के स्कूलों में शिक्षा के साथ संस्कार भी दिए जाते हैं जिससे विद्यार्थी का समग्र विकास होता है। सुरेश सोनी ने देहरादून के मांडूवाला स्थित सरस्तती विद्या मंदिर के छात्रावास शिलान्यास कार्यक्रम में बतौर मुख्य वक्ता ये बातें कही। उन्होंने कहा कि देश-विदेश में हर जगह डेवलपमेंट शब्द की चर्चा होती है और परिवेश व परिसर का विकास भी तेजी के साथ हो रहा है लेकिन व्यक्ति का जीवन मूल्य और व्यवहार की आज तुलना करने की जरुरत है। अच्छे भवन, बांध और सड़क बन रही हैं वहीं दूसरी ओर मनुष्य पिछड़ता जा रहा है। उन्होंने कहा कि सौ साल पहले का व्यक्ति जीतना संवेदनशील था, आज उसमे अंतर दिख रहा है। जीवन के स्तर में कमी आ रही है। आज परिवेश और परिसर का विकास की तुलना में मनुष्य का विकास जरुरी है। मुनष्य को संस्कारित करना जीवन का सबसे बड़ा काम है। अगर वो नहीं हुआ तो जितनी शिक्षा बढ़ती, उतनी समस्या भी बढ़ती है। उन्होंने कहा कि समय-समय पर शिक्षा का विकास हुआ किन्तु इससे हमारे जीवन में मौलिक परिवर्तन नहीं आया। भारत में कहा गया है कि शिक्षा जरुरी है लेकिन उससे भी गहरे संस्कार जरुरी हैं। आज हम देखते हैं कि विज्ञान, तकनीकी संसाधन बढ़ गए हैं, किन्तु क्या हम वास्तव में उन्नति कर पा रहे हैं? हम प्राप्त और अर्जित संसाधनों और ज्ञान का उपयोग ठीक दिशा में कर पाएं, इसके लिए मानव का सबसे पहले समग्र विकास आवश्यक है। आदमी को अधिक संवेदनशील संस्कार ही बनाते हैं। इसी ध्येय को लेकर विद्या भारती अपना कार्य कर रही है उन्होंने कहा कि एक लंबे समय बाद भारत की नई शिक्षा नीति आई है और इस नीति में भारत की मूलभूत बातों को स्वीकार किया गया है। हमें अपने जीवन मूल्य को पहचानने होंगे। प्राचीन काल में हमारी शिक्षा का उद्देश्य मानव का समग्र विकास करना रहा है। हमारी शिक्षा को पंचकोशीय शिक्षा कहा जाता है। एक मुनष्य का समग्र विकास करना है तो उन्हें पंचकोशी होनी चाहिए। यह आवश्यकता महसूस की गई कि बच्चों का समग्र विकास हो इस दृष्टि से नई शिक्षा नीति में आवश्यक तत्वों को सम्मिलित किया गया है। शिक्षा के अन्दर भारतीयता लाने का प्रयास इस शिक्षा नीति में किया गया है।

लाइलाज नहीं ब्रेन ट्यूमर



ब्रेन ट्यूमर दिमाग में होनेवाली गांठ है, जो कैंसरस भी हो सकती है और नॉन कैंसरस भी. आज चिकित्सा के क्षेत्र में हुई तकनीकी विकास के कारण विभिन्न जांचों की सहायता से इसकी सही स्थिति का अनुमान सहज लगाना संभव है, साथ ही सर्जरी की आधुनिक विधियों से इसका पूरा उपचार भी संभव है.

माइग्रेन भी है लक्षण

माइग्रेन भी ब्रेन ट्यूमर के प्रारंभिक लक्षणों में से एक हो सकता है. हालांकि यह पुरुषों से अधिक महिलाओं में होता है. माइग्रेन अटैक यदि महीने में चार या पांच बार आता है और अटैक के पैटर्न में कोई बदलाव नजर आता है, तो यह ब्रेन ट्यूमर का संकेत हो सकता है. अतः तुरंत डॉक्टर की सलाह पर सीटी स्कैन व एमआरआइ आदि जांच कराएं ताकि सही कारणों का पता लग सके और समय रहते इलाज शुरू हो सके.

जेनेटिक भी संभव

यदि परिवार में किसी को पहले से ब्रेन ट्यूमर है, तो परिवार के अन्य सदस्यों को विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है. गर्भावस्था में भी कुछ टेस्टों की मदद से यह पता लगाया जा सकता है कि गर्भ में पल रहे बच्चे को कौन-सी बीमारी है. गर्भ में ही इन बीमारियों का इलाज भी संभव है. अतः आप पहले से ही सावधानी बरतें.

सर्जरी की प्रक्रिया व लाभ

यह सर्जरी अत्यंत सुरक्षित और कारगर है. इस सर्जरी में अन्य सर्जरी के मुकाबले मस्तिष्क में छोटा छिद्र किया जाता है, जिससे इंडोस्कोप को मस्तिष्क के अंदर भेजा जा सके. इस सर्जरी का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इस तकनीक का इस्तेमाल करके दिमाग के रिट्रैक्शन से बचा जा सकता है, क्योंकि अन्य तकनीक के मुकाबले इस प्रक्रिया में कम रिट्रैक्शन होता है.

इस सर्जरी में टिशू भी आसानी से दिखाई देते हैं, जिससे इलाज करने में काफी आसानी होती है. इस सर्जरी में 6 एमएम का एक अति महीन छिद्र किया जाता है. मस्तिष्क के अंदर पाये जानेवाले कोलॉयड सिस्ट ही ट्यूमर को जन्म देते हैं. ये दिमाग के संवेदनशील क्षेत्र में स्थित होते हैं और इनके आकार में वृद्धि होने पर ये खतरनाक होते जाते हैं. इंडोस्कोप को छिद्र के माध्यम से मस्तिष्क में पहुंचा कर कोलॉयड सिस्ट को पूरी तरह से हटाया जाता है. सर्जरी की प्रक्रिया बेहद छोटी और कष्टरहित होती है.

बरतें सावधानी

इस रोग में अपने खान-पान का ध्यान रखना भी जरूरी है. वजन को नियंत्रित रखें. इसके अलावा अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी जरूरी है. इसके कारण शरीर के अन्य हिस्सों पर भी प्रभाव पड़ता है. इसके दौरान दिमाग पर सूजन होना भी आम बात है. अत ट्रीटमेंट के दौरान भी सावधानी बरतें.

इंडोस्कोपिक सर्जरी है कारगर

अब ब्रेन ट्यूमर जानलेवा बीमारी नहीं रह गयी है, क्योंकि वर्तमान में ब्रेन ट्यूमर का संपूर्ण इलाज संभव है बशर्ते समय पर उपचार शुरू किया जाये. चिकित्सक बताते हैं कि ब्रेन ट्यूमर के इलाज के लिए कई तकनीकें ईजाद हो चुकी हैं, जिनमें रेडियो सर्जरी, कीमोथेरेपी, रेडिएशन थेरेपी, रोबोटिक सर्जरी प्रमुख हैं. इन तकनीकों से ब्रेन ट्यूमर का इलाज काफी सुरक्षित और कारगर माना गया है.

ब्रेन ट्यूमर के इलाज के लिए वर्तमान में सबसे ज्यादा प्रचलित इंडोस्कोपिक सर्जरी है. यह सर्जरी कष्टरहित तो है ही, साथ ही इसके परिणाम भी अन्य सर्जरी से काफी बेहतर आते हैं.

सीटी स्कैन के प्रभाव

ब्रेन कैंसर कितना बढ़ गया है या उसकी क्या स्थिति है, यह जानने के लिए सीटी स्कैन, एमआरआइ, एक्स-रे और एंजियोग्राम की मदद ली जाती है. ट्यूमर की शंका होने पर सबसे पहले सीटी स्कैन की जाती है. सीटी स्कैन के नाम पर लोगों के जेहन में यह बात उठने लगती है कि सीटी स्कैन तो शरीर पर काफी नकारात्मक प्रभाव डालता है. इससे निकलनेवाली घातक किरणों से कैंसर होने तक का खतरा हो सकता है. हाल ही में हुए शोधों में भी यह साबित हो चुका है. इसके प्रभाव को जानने के लिए यह जानना जरूरी है कि इसके लिए किस प्रक्रिया को अपनाया जाता है. सीटी स्कैन एक कंप्यूटराइज एक्सीयल टोमोग्राफी स्कैन है, जो एक्स-रे की सीरीज है, जिसके जरिये ब्रेन के हिस्सों को देखा जा सकता है. इतना ही नहीं, ब्रेन के ढांचे को अच्छी तरह से जांचने के लिए 3डी तसवीरों के रूप में देखा जा सकता है. हालांकि ब्रेन कैंसर के दौरान सीटी स्कैन करने के नुकसान बहुत कम हैं, फिर भी इसके कुछ साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, जैसे - शरीर का तापमान बढ़ जाना, शरीर के विभिन्न हिस्सों में खुजली होना, लाल रैशेज पड़ना आदि. ये सभी साइड इफेक्ट अचानक से दिखाई देने लगते हैं. सीटी स्कैन के दौरान निकलनेवाली तरंगें बहुत हल्की होती हैं, फिर भी गर्भवती महिलाओं का सीटी स्कैन नहीं किया जाना चाहिए.

सर्जरी से उपचार संभव

ब्रेन ट्यूमर का स्थायी इलाज सिर्फ ऑपरेशन है. वर्तमान में ऑपरेशन के दौरान जान जाने का खतरा एक फीसदी से भी कम माना जाता है. चिकित्सा जगत में होते परिवर्तन और नयी टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल के कारण ब्रेन ट्यूमर का इलाज अब काफी हद तक संभव हो गया है, साथ ही इसकी सफलता दर भी बढ़ गयी है. अगर रोगी को ट्यूमर कैंसरस नहीं है, तो ऑपरेशन द्वारा उसे निकाला जा सकता है. इसके बाद विशेषज्ञों की देख-रेख में रोगी ठीक होकर सामान्य जीवन जी सकता है.

बांझपन सिर्फ महिला नहीं जिम्मेवार

वर्तमान में डायबिटीज, हाइ बीपी और हृदय रोगों में इजाफा हुआ है. ये रोग अक्सर बांझपन का मुख्य कारण बनते हैं. इनसे निःसंतान दंपतियों की संख्या भी काफी बढ़ी है. 1981 से 2001 तक बांझपन में 50 फीसदी की वृद्धि हुई है. इसके अलावा आज की व्यस्त जीवनशैली के कारण भी गर्भधारण में समस्याएं आ रही हैं. आजकल लगभग 10-15 फीसदी शादीशुदा जोड़े बच?चा जन्म देने में कठिनाई का अनुभव करते हैं. यदि एक साल के अंतराल में स्वस्थ दंपति को गर्भाधान में कठिनाई होती है या महिला गर्भवती नहीं होती है, तो उन्हें फौरन इलाज की आवश्यकता है.

भ्रांतियों से बचें - आम तौर पर भारतीय समाज में एक भ्रांति है कि बांझपन के लिए सिर्फ महिला ही जिम्मेवार होती है, लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं होता है. सिर्फ 30 फीसदी जोड़ों में महिला, 30 फीसदी में पुरुष, 10 फीसदी में दोनों बांझपन के लिए जिम्मेवार होते हैं. 20 फीसदी में यह अन्य कारणों से हो सकता है.

कई बीमारियां हैं कारण - महिलाओं में बांझपन के प्रमुख कारण हैं- फेलोपियन ट्यूब का ब्लॉक होना, गर्भाशय का टीबी, फायब्रॉइड, एंडोमेट्रीयोसिस आदि का होना. इंडोक्राइन बीमारियां जैसे- थायरॉयड की बीमारी, पीसीओडी, मधुमेह आदि भी आजकल काफी महिलाओं में बांझपन का कारण हैं. कभी-कभी महिला के मस्तिष्क में ट्यूमर होने से भी प्रोलैक्टिन हार्मोन की शरीर में अधिकता हो जाती है, जिससे मासिक धर्म ही आना बंद हो जाता है और वे बांझपन की शिकार हो जाती हैं. बढ़ता प्रदूषण, तनाव, हार्मोनल असंतुलन आदि से पुरुष बांझपन भी बढ़ा है. पुरुषों में शुक्राणुओं की कमी अब सामान्य रोग होता जा रहा है. शराब या तंबाकू का सेवन, मधुमेह, थायरॉयड तथा मानसिक तनाव से भी पुरुष संतान पैदा नहीं कर पा रहे हैं.

कई तरीकों से होता है उपचार - इस समस्या के बढ़ने के कारण ही बांझपन निवारण केंद्रों की संख्या में भी काफी इजाफा हुआ है. महिलाओं में आवश्यकतानुसार लेप्रोस्कोपी, हिस्टेरोस्कोपी आदि से फेलोपियन ट्यूब, ओवरी तथा गर्भाशय की बीमारियों को ठीक किया जाता है. इसी प्रकार से शुक्राणुओं से संबंधित समस्याओं को हार्मोन का असंतुलन सुधारने तथा अन्य दवाइयों के सेवन से ठीक किया जाता है. अब निःसंतान दंपतियों के लिए अनेक इलाज उपलब्ध हैं, जैसे- ओव्यूलेशन इंडक्शन तथा आइयूआइ. एजूस्पीमिया से ग्रसित पुरुषों में डोनर शुक्राणु से आइयूआइ किया जा सकता है. अज्ञात कारणों में आइवीएफ -इटी से इलाज संभव है. जिन महिलाओं में अंडे की कमी है, उनमें डोनर उसाइट से गर्भाधान संभव है.

स्लिप डिस्क में करें भुजंगासन

दफ्तर में घंटों कंप्यूटर पर काम करनेवाले कई लोग आज स्लिप डिस्क की समस्या से जूझ रहे हैं. इसमें उन्हें भीषण पीठ दर्द उठता है, जो कई बार बरदाश्त से बाहर हो जाता है. इस तकलीफ में योग विशेषज्ञ भुजंगासन करने की सलाह देते हैं, जो काफी आराम पहुंचाता है.

स्पाइनल कॉर्ड या रीढ़ की हड्डी पर शरीर का पूरा वजन टिका होता है. स्पाइनल कॉर्ड की हड्डियों के बीच कुशन जैसी मुलायम चीज होती हैं, जिसे डिस्क कहा जाता है. ये डिस्क एक-दूसरे से जुड़ी होती हैं और वर्टिब्रा के बिल्कुल बीच में स्थित होती हैं. डिस्क स्पाइन के लिए शॉक एब्जॉर्बर का काम करती हैं.

वास्तव में डिस्क स्लिप नहीं होती, बल्कि स्पाइनल कॉर्ड से कुछ बाहर आ जाती है. इससे स्पाइनल कॉर्ड पर दबाव बनाता है.

इस परेशानी के कई कारण हो सकते हैं -

गलत पोश्चर इसका आम कारण है. लेट कर या झुक कर पढ़ना या लगातार काम करना, कंप्यूटर पर काफी देर तक बैठे रहना.

अनियमित दिनचर्या, अचानक झुकने, वजन उठाने, झटका लगने, गलत तरीके से उठने-बैठने की वजह से दर्द हो सकता है.

सुस्त जीवनशैली, व्यायाम न करना या पैदल न चलने से भी मशल्स कमजोर हो जाते हैं. अत्यधिक थकान से भी स्पाइन पर जोर पड़ता है और एक सीमा के बाद समस्या शुरू हो जाती है.

अत्यधिक शारीरिक श्रम, गिरने, फिसलने, चोट लगने, देर तक ड्राइविंग करने से भी डिस्क पर प्रभाव पड़ता है.

उम्र बढ़ने के साथ-साथ हड्डियां कमजोर होने लगती हैं और इससे डिस्क पर जोर पड़ने लगता है.

इन उपायों से करें बचाव

नियमित तीन-छह किलोमीटर प्रतिदिन पैदल चलें. यह सर्वोत्तम व्यायाम है.

देर तक कुर्सी पर झुक कर न बैठें. अगर डेस्क जॉब करते हैं तो ध्यान रखें कि कुर्सी आरामदेह हो और इसमें कमर को पूरा सपोर्ट मिले. शारीरिक श्रम मांसपेशियों को मजबूत बनाता है. लेकिन इतना भी परिश्रम न करें कि शरीर को आघात पहुंचे.

देर तक न तो एक ही पोश्चर में खड़े रहें और न एक स्थिति में बैठे रहें.

किसी भी सामान को उठाने या रखने में जल्दबाजी न करें. पानी भरी बालटी उठाने, अलमारी-मेज खिसकाने, भारी सूटकेस उठाते समय सावधानी बरतें.

हाइ हील्स और फ्लैट चप्पलों से बचें. इनसे कमर पर दबाव पड़ता है.

क्या हैं सामान्य लक्षण

नसों पर दबाव के कारण कमर दर्द, पैरों में दर्द, एड़ी या पैर की उंगलियों का सुन्न हो जाना

पैर के अंगूठों या पंजे में कमजोरी

स्पाइनल कॉर्ड के बीच में दबाव पड़ने से कई बार हिप या थाइज के आस-पास सुन्न महसूस करना

रीढ़ के निचले हिस्से में असहनीय दर्द चलने-फिरने, झुकने में भी दर्द का अनुभव होना. कभी झुकने या खांसने या अचानक खड़े होने पर ऐसा लगे कि शरीर में करंट प्रवेश कर गया हो. झनझनाहट महसूस हो रहा हो.

नाड़ियों को बल प्रदान करता है यह आसन

जिन लोगों को साइटिका या स्लिप डिस्क की तकलीफ है, वे भी इस आसन से लाभ उठा सकते हैं, लेकिन सावधानी के साथ. संस्कृत में भुजंग का अर्थ है सांप और यह आसन ऐसा है, जैसे सांप ने फन उठाया हो.

आसन की विधि - पेट के बल लेट जाएं और हाथों को जमीन पर कंधों के नीचे रखें. अब श्वास लेते हुए नाभि को जमीन पर ही रखते हुए छाती और सिर को ऊपर उठाएं और पीठ को कमान की तरह मोड़ें. पूरे शरीर को उतना खींचे जितना संभव हो. फिर धीरे-धीरे श्वास अंदर लें और छोड़ते हुए सिर को नीचे लाएं.

लाभ - पीठ की, उदर की और शरीर के ऊपरी भाग की मांसपेशियां मजबूत होती हैं. यह आसन रीढ़-तंत्रिका में हुए विस्थापन को ठीक करता है और सिम्पैथेटिक नाड़ियों को बल प्रदान करता है. किसी भी कारण से पीठ दर्द में इस आसन से काफी लाभ होता है.

सावधानी - अगर आप पेप्टिक अल्सर, हर्निया या हाइपरथायरॉयड से पीड़ित हों, तो यह आसन न करें. ध्यान रखें कि जब शरीर को पीछे की तरफ मोड़ते हैं, तो जोर का झटका न लगे, क्योंकि इससे मांसपेशियों को सख्त चोट आ सकती है.

मन की खुशी लेकर आती है फिटनेस

मॉडल, एक्ट्रेस, टीवी प्रेजेंटर मंदिरा बेदी सीरियल शांति से बड़ी पहचान बन कर उभरीं. अपने ग्लैमरस फिगर व आकर्षक अंदाज से दर्शकों के दिल पर छायीं. मां बनने के बाद भी वे खुद को उतना ही मेंटेन रखती हैं. डायटिंग पर वे बिलिव नहीं रखतीं. आज भी जिम में खूब पसीना बहाती हैं. वे बता रही हैं फिटनेस उनके लिए क्या मायने रखता है और इसके लिए क्या-क्या करती हैं.

अच्छा फिजिक पाने के लिए 80 प्रतिशत पौष्टिक खान-पान और 20 प्रतिशत एक्सरसाइज की जरूरत होती है. भूखे रह कर फिट नहीं हो सकते हैं. उसके बाद थोड़ा-सा समय एक्सरसाइज को देना जरूरी है. मैंने पाया है कि फिटनेस आपके लिए मन की खुशी लेकर आता है. यही वजह है कि मां बनने के बाद मैं अपनी फिटनेस को लेकर ज्यादा एलर्ट हूं. मैंने छह महीने में 22 किलो वजन कम किया है.

पावर योग है पसंद - मुझे योग से बेटर जिम लगता है. हां, पावर योग पसंद है, क्योंकि मैं हर वक्त एक्टिव रहनेवाली हूं. मुझे दौड़ना पसंद है. हफ्ते में पांच दिन एक्सरसाइज करती हूं. स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और कार्डियो 20-20 मिनट करती हूं. उसके बाद वेट लिफ्टिंग और अन्य एक्सरसाइज. जो लोग यह बोलते हैं कि उनके पास एक्सरसाइज के लिए वक्त नहीं है, मुझे उनसे चिढ़ है. क्या आप 24 घंटे में से 45 मिनट नहीं निकाल सकते?

तंबाकू को कहें ना

तंबाकू चबाने से मुंह में छाले पड़ जाते हैं, अंदरूनी चमड़ा कठोर हो जाता है, जो भविष्य में गांठ को जन्म देता है. इससे मुंह खोलने में परेशानी होने लगती है. ऐसी स्थिति को 'ओरल सबम्यूकस फाइब्रोसिस' कहते हैं. आगे चल कर यही मुंह के कैंसर में बदल जाता है. यह शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैल जाता है. यदि शुरुआत में ही इसका उपचार हो, तो इस पर काबू पाया जा सकता है.

दिमाग को जकड़ लेता है निकोटिन

तंबाकू में 4000 केमिकल पाये जाते हैं. इनमें 28 कैंसर का कारण बनते हैं. इनमें सबसे खतरनाक तत्व होता है निकोटिन. वैसे तो कई पौधों में भी यह पाया जाता है, लेकिन तंबाकू में इसकी मात्र काफी अधिक होती है. तंबाकू की सूखी पत्तियों में यह लगभग 0.6 से 38 तक पाया जाता है. निकोटिन की मात्र शरीर में ज्यादा पंहुच जाने के कारण व्यक्ति का बीपी सामान्य से अधिक हो जाता है. यदि व्यक्ति तंबाकू का सेवन नहीं करता है, तो उसे थकान महसूस होने लगती है. तंबाकू का सेवन करते ही शरीर फिर से एक्टिव हो जाता है.

शरीर में निकोटिन की बढ़ती मात्र से दिमाग का संतुलन भी बिगड़ जाता है और वह निकोटिन के सेवन करने पर ही एक्टिव रहता है. इसके लंबे समय तक सेवन से ब्लड वेसेल्स सिकुड़ जाते हैं और ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बन जाता है. निकोटिन का अत्यधिक सेवन लिवर के लिए भी काफी खतरनाक है. इससे लिवर सिरोसिस जैसी घातक बिमारी होने का खतरा बढ़ जाता है. यह कैंसर के बाद दूसरी सबसे खतरनाक बीमारी मानी जाती है, जिसका इलाज केवल लिवर ट्रांसप्लांट है. निकोटिन के सेवन से लिवर की कोशिकाओं में ब्लड सरकुलेशन कम होने लगता है, जिससे लिवर के टिशूज खराब हो जाते हैं.

गला व फेफड़े तक फैल जाता है कैंसर

मुंह के कैंसर की कोशिकाएं मिल कर एक ग्रुप बनाती हैं और टयूमर का रूप ले लेती हैं. उसके बाद वे वहां से पूरे शरीर में फैलने लगती हैं. इस प्रोसेस को मेटास्टेसिस कहते हैं. इस तरह यह फैल कर गला और फेफड़े में भी कैंसर उत्पन्न कर देती हैं.

काफी नहीं सिक्स पैक एब्स बनाना

फिल्म सिंघम में अजय देवगन का जबरदस्त लुक चर्चा में रहा. उन्होंने 'दबंग' सलमान को भी पीछे छोड़ दिया. यहां तक कि सलमान ने भी उनके फर्स्ट लुक पर टिवट्र पर लिखा- 'बाप रे बाप.अजय की बॉडी सुपर्ब है'. एक बार फिर से अजय जिम में पसीना बहा रहे हैं अगली फिल्म सिंघम रिटर्न के लिए. फिटनेस को लेकर उनकी राय है कि सिर्फ सिक्स पैक एब्स बना लेने से कोई फिट नहीं हो जाता. और क्या-क्या जरूरी है, बता रहे हैं अजय.

फिटनेस को लेकर हमेशा से मैं कॉन्शस रहा हूं. 'सिंघम' के लिए मैंने तीन महीने जम कर एक्सरसाइज की थी. ट्रेनर प्रशांत सावंत की हर बात को फॉलो किया. रोज सवा घंटा कार्डियो एक्सरसाइज बिना ब्रेक करता हूं, जिसमें एक घंटा वेट ट्रेनिंग रहता है. ट्रेनिंग के दौरान हमने महसूस किया कि हर किसी के लिए सिक्स पैक एब्स बनाना आसान है, लेकिन उसके मुताबिक पूरे शरीर (बांह, छाती और कंधे) को एक परफेक्ट टोन्ड शेप देना बेहद मुश्किल होता है. इसमें बैलेंस डायट की 90 फीसदी भूमिका होती है.

डायट रूटीन - खाने-पीने के मामले में भी बेहद अनुशासित हूं. ज्यादा-से-ज्यादा पौष्टिक चीजें ही लेता हूं और एक सप्ताह के अंतराल पर इसमें थोड़ा-बहुत बदलाव करता रहता हूं.

काबरेहाइड्रेट को अपने खान-पान से दूर ही रखता हूं. प्रोटीन ज्यादा-से-ज्यादा मिले, इसके लिए अंडा और चिकन खाता हूं. लंच में रोटी और पत्तेदार हरी सब्जियां शामिल करता हूं. रात में सूप के साथ ग्रिल्ड चिकन पसंद है. इसके साथ ही मैं प्रोटीन शेक और खूब पानी पीता हूं. मेरी एक ही कमजोरी है कोला और फ्रेंच फ्राइज, जिस पर कंट्रोल नहीं रख पाता. इन्हें कम करने के लिए 15 दिन पर ही लेता हूं.

मलेशिया मास्टर्स 2025 के मुख्य ड्रॉ में पहुंचे किदाम्बी श्रीकांत

एजेंसी

नई दिल्ली। किदाम्बी श्रीकांत ने मलेशिया मास्टर्स के मुख्य ड्रॉ में स्थान सुनिश्चित कर लिया है, लेकिन बाकी भारतीय शटलर एकल क्वालीफायर से आगे नहीं बढ़ सके और सुपर 500 टूर्नामेंट से बाहर हो गए। वापसी की राह पर चल रहे श्रीकांत ने पहले गेम में मिली हार से उबरते हुए अपने दूसरे क्वालीफाइंग पुरुष एकल मैच में चीनी ताइपे के हुआंग यू काई को 9-21, 21-12, 21-6 से हराया। 32 वर्षीय श्रीकांत 2021 विश्व चैंपियनशिप के रजत पदक विजेता हैं। उन्होंने पहले दौर में एक अन्य ताइपे खिलाड़ी कुओ कुआन लिन को 21-8, 21-13 से हराया था। पूर्व विश्व नंबर एक खिलाड़ी का मुख्य ड्रॉ में छठी वरीयता प्राप्त चीनी खिलाड़ी लू गुआंग जू के रूप में चुनौतीपूर्ण प्रतिद्वंद्वी से सामना होगा। अन्य मैचों में थारुन मन्नेपल्ली को थाईलैंड के पैनिचाफोन तीरात्सकुल से 13-21, 21-23 से हार का सामना करना पड़ा, जबकि एस शंकर मुथुसामी सुब्रमण्यन को चीन के झू झुआन चेन से 20-22, 20-22 से हार का सामना करना पड़ा, दोनों ने ही क्वालीफिकेशन चरण में अपने अभियान समाप्त कर दिए। महिला एकल में अनमोल खरब को ताइपे की हंग यी-टिंग ने 14-21, 18-21 से हराया। मोहित जगलान और लक्षिता जगलान की मिश्रित युगल जोड़ी भी मलेशियाई जोड़ी मिंग याप टू और ली यू शान से 15-21, 16-21 से हारकर बाहर हो गई। शीर्ष भारतीय शटलर पीवी सिंधु और एचएस प्रणय बुधवार को 475,000 डॉलर इनामी इस प्रतियोगिता में अपने-अपने अभियान की शुरुआत करेंगे।

बीच कबड्डी को इंडोर कबड्डी से ज्यादा कठिन बनाती हैं खेल की परिस्थितियां और फार्मेट

दीव। बीच कबड्डी ने खेलो इंडिया बीच गेम्स 2025 में एक स्थायी छाप छोड़ने की ओर अहम कदम बढ़ाया है। भारत में मैट पर खेले जाने वाले कबड्डी के लोकप्रिय रूप को दर्शकों का जबरदस्त समर्थन मिलता है और सालों पहले शुरू हुई एक प्रमुख प्रोफेशनल लीग भी इसकी लोकप्रियता को बढ़ा रही है। मैट कबड्डी के अलावा समुद्र तटों पर भी एक कबड्डी खेली जाती है, जिसे बीच कबड्डी कहा जाता है। पिछले साल जब दीव में बीच गेम्स का आयोजन हुआ था, तब भी बीच कबड्डी को इवेंट में शामिल किया गया था। घोघला बीच पर सभी आठ खेलों (जिसमें दो डेमो गेम भी शामिल हैं) के आयोजन की प्रभारी और वरिष्ठ कोच सिमरत गायकवाड़ का मानना है कि बीच कबड्डी के लिए यह बहुत रोमांचक समय है। उन्होंने कहा, यह एक नया प्रारूप है। खेलो इंडिया बीच गेम्स इस खेल को लोकप्रिय बनाने का बेहतरीन मंच है। दिल्ली की लड़कियों की कबड्डी टीम की कोच सुनीता को भी इस नए संस्करण से काफी उम्मीदें हैं। उन्होंने कहा, यह एक पूरी तरह से अलग माहौल है। सुंदर समुद्र के किनारे खेलना एक अनोखा अनुभव है। कबड्डी तो वैसे ही भारत में काफी लोकप्रिय है। उम्मीद है कि खेलो इंडिया बीच गेम्स के माध्यम से बीच कबड्डी भी अपनी पहचान बनाएगी।

आईपीएल 2025:मुंबई इंडियंस ने विल जैक्स की जगह जॉनी बेयरस्टो को चुना

नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) की टीम मुंबई इंडियंस ने मौजूदा सत्र के शेष मैचों के लिए ऑलराउंडर विल जैक्स की जगह इंग्लिश विकेटकीपर-बल्लेबाज जॉनी बेयरस्टो को चुना है। जॉनी बेयरस्टो 5.25 करोड़ रुपये की कीमत पर टीम में शामिल होंगे। बेयरस्टो के अलावा, चारिथ असलांका और रिचर्ड ग्लीसन, कॉर्बिन बॉश और रयान रिकेल्टन की जगह लेंगे, जो राष्ट्रीय कर्तव्यों के लिए रवाना होंगे। ग्लीसन को 1 करोड़ रुपये, जबकि असालांका को 75 लाख रुपये की कीमत पर शामिल किया जाएगा। इंग्लैंड के अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी बेयरस्टो 2019 में एकदिवसीय विश्व कप जीतने वाली राष्ट्रीय टीम का एक अभिन्न हिस्सा थे। बेयरस्टो के पास इंग्लैंड के लिए कुल 287 कैप हैं। असालांका वर्तमान में एकदिवसीय और टी20आई प्रारूपों में श्रीलंका के कप्तान हैं और उन्होंने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 134 बार देश का प्रतिनिधित्व किया है। इस बीच ग्लीसन ने इंग्लैंड के लिए छह टी20आई में भाग लिया है और डेथ ओवरों में अपने कौशल के लिए जाने जाते हैं।

अभिषेक शर्मा के साथ तीखी बहस के बाद दिग्वेश राठी एक मैच के लिए निलंबित

नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 में सनराइजर्स हैदराबाद ने लखनऊ सुपर जाएंट्स (एलएसजी) को छह विकेट से हरा दिया। इस मैच में एलएसजी के स्पिनर दिग्वेश राठी हैदराबाद के बल्लेबाज अभिषेक शर्मा से भिड़ गए थे। आईपीएल आचार संहिता का उल्लंघन करने की वजह से अब उन्हें एक मैच के लिए निलंबित कर दिया गया है। इससे दिग्वेश 22 मई को अहमदाबाद में गुजरात टाइटंस के खिलाफ मैच में नहीं खेल पाएंगे। इसके अलावा दिग्वेश पर मैच फीस का 50 प्रतिशत जुर्माना भी लगा है। आईपीएल द्वारा जारी बयान में बताया गया कि लखनऊ सुपर जायंट्स के गेंदबाज दिग्वेश सिंह पर सोमवार को लखनऊ के भारत रत्न श्री अटल बिहारी वाजपेयी एकाना क्रिकेट स्टेडियम में सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ मैच के दौरान आईपीएल आचार संहिता के उल्लंघन के लिए मैच फीस का 50 प्रतिशत जुर्माना लगाया गया है।

पीकेएल 2025: गुजरात जाइंट्स के जयवीर शर्मा बने नए हेड कोच

एजेंसी

अहमदाबाद। प्रो कबड्डी लीग (पीकेएल) 2025 की प्लेयर ऑक्शन 31 मई से एक जून तक होने वाली है। इसके पहले, अदानी स्पोर्ट्सलाइन के स्वामित्व वाली गुजरात जाइंट्स ने नए सत्र के लिए रणनीतिक बदलाव करते हुए अपनी कोचिंग स्टाफ में बदलाव किया है। जयवीर शर्मा को गुजरात जाइंट्स का नया हेड कोच नियुक्त किया गया है, जबकि वरिंदर सिंह संधू असिस्टेंट कोच की भूमिका निभाएंगे। तीन दशकों से अधिक अनुभव वाले जयवीर भारतीय कबड्डी के सबसे सम्मानित कोचों में से एक हैं। वह चैंपियनशिप जीतने वाले कोच हैं और उनके पास शानदार रिकॉर्ड के साथ गहन तकनीकी समझ भी है। 1992 से स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (साई) के साथ काम कर रहे जयवीर ने कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ियों के करियर

को आकार दिया है। उनकी कोचिंग में भारतीय टीम ने एशियाई खेलों, कबड्डी वर्ल्ड कप और कई बड़े टूर्नामेंट में गोल्ड मेडल जीते हैं। जयवीर शर्मा ने फ्रेंचाइजी की ओर से जारी एक बयान में कहा, गुजरात जाइंट्स का हिस्सा बनकर बहुत उत्साहित हूं। मैं टीम में एक निडर और विनम्र सोच विकसित करना चाहता हूं, ताकि हम पीकेएल में सबसे मजबूत दावेदार बन सकें। अदानी स्पोर्ट्सलाइन का धन्यवाद, जिन्होंने मुझ पर भरोसा किया और यह अवसर दिया। मैं ऑक्शन और टीम बनाने के लिए उत्सुक हूं।

2017 से पीकेएल में खेल रही गुजरात जाइंट्स ने कई सितारों जैसे रोहित गुलिया, सचिन तंवर, सुनील कुमार, पर्वेश भैंसवाल और पवन सहरावत को निखारा है, जो लीग के अहम खिलाड़ी बन गए हैं। गुजरात जाइंट्स को युवा कोचिंग टैलेंट को मौका देने का भी गर्व है। इसका उदाहरण है मनप्रीत सिंह, जो अब तक पीकेएल के सबसे सफल कोचों में से एक हैं। इस परंपरा को जारी रखते हुए वरिंदर संधू को टीम में शामिल किया गया है। वरिंदर के पास 17 साल भारतीय सशस्त्र बलों में सेवा का अनुभव है। वे नेतृत्व, अनुशासन और आधुनिक तकनीकी कौशल लेकर आए हैं। वरिंदर जयवीर के मार्गदर्शन में पीकेएलकी दुनिया में कदम रखेंगे।वरिंदर भारतीय महिला कबड्डी टीम के हेड कोच रह चुके हैं और 19वें एशियाई खेल 2023 (हांग्जो, चीन) और 6वें एशियाई कबड्डी चैंपियनशिप 2025 (ईरान) में कई ऐतिहासिक गोल्ड मेडल जीताए हैं। उन्होंने पंजाब राज्य टीम और भारतीय वायु सेना को भी नेशनल गेम्स 2023 और 2025 में कोचिंग दी है वरिंदर ने कहा, गुजरात जाइंट्स परिवार का हिस्सा बनकर मैं बहुत खुश हूं।

मलेशिया मास्टर्स 2025: प्रणय और करुणाकरण दूसरे दौर में, सिंधु बाहर

एजेंसी

नई दिल्ली। मलेशिया मास्टर्स बैडमिंटन टूर्नामेंट 2025 में भारत के एच.एस. प्रणय और सतीश करुणाकरण ने शानदार जीत दर्ज करते हुए पुरुष सिंगल्स के दूसरे दौर में जगह बना ली है। हालांकि, दो बार की ओलंपिक पदक विजेता पी.वी. सिंधु का सफर पहले ही दौर में समाप्त हो गया। प्रणय ने दिन की शुरुआत करते हुए जापान के पांचवीं वरीयता प्राप्त केंटा निशिमोटो को कड़े मुकाबले में 19-21, 21-17, 21-16 से हराया। यह मैच एक घंटे 22 मिनट तक चला। इसके बाद सतीश करुणाकरण ने भी बड़ा उलटफेर करते हुए ताइवान के तीसरी वरीयता प्राप्त चोउ तिएन चेन को सिर्फ 39 मिनट में 21-13, 21-14 से हराकर टूर्नामेंट से बाहर कर दिया। पुरुष खिलाड़ियों के लिए यह दिन शानदार रहा, क्योंकि भारत के युवा खिलाड़ी आयुष शेट्टी ने भी ब्रायन यांग (कनाडा) को 20-22, 21-10, 21-8 से हराकर अगले दौर में प्रवेश किया। वहीं, महिला एकल में पी.वी. सिंधु का खराब फॉर्म जारी रहा। वह सुपर 500 श्रेणी के इस टूर्नामेंट के पहले दौर में वियतनाम की गुयेन थुई लिन्ह के खिलाफ 11-21, 21-14, 15-21 से हारकर बाहर हो गईं।

केविन डी ब्रुएने को मैनचेस्टर सिटी का खास सम्मान, अकादमी में बना मोज़ेक और सड़क का नाम किया समर्पित

एजेंसी

लंदन। मैनचेस्टर सिटी ने अपने दिग्गज मिडफील्डर केविन डी ब्रुएने को एक यादगार सम्मान देते हुए सिटी फुटबॉल अकादमी में उनका एक भव्य मोज़ेक स्थापित किया है और अकादमी से फर्स्ट टीम सेंटर को जोड़ने वाली सड़क का नाम 'केविन डी ब्रुएने क्रेसेंट' रखा है। डी ब्रुएने को यह सम्मान क्लब के चेयरमैन खलदून अल मुबारक ने व्यक्तिगत रूप से सौंपा। ट्रेनिंग पिच के पास लगाए गए इस मोज़ेक में डी ब्रुएने का एक जश्न मनाने वाला पोज दर्शाया गया है। इसे मैनचेस्टर के स्थानीय कलाकार और क्लब समर्थक मार्क कैनेडी ने तैयार किया है। यह स्मृति-चिन्ह क्लब के महान खिलाड़ियों—याया टूर, जो हार्ट, डेविड सिल्वा, विंसेंट कंपनी, सर्जियो एगुएरो, फर्नांडिन्हो और इल्काय गुंडोगन—को पहले दिए गए सम्मानों की श्रृंखला में नया नाम है।

क्लब छोड़ने से पहले अंतिम घरेलू मुकाबला

केविन डी ब्रुएने ने बोरनमाउथ के खिलाफ एतिहाद स्टेडियम में अपना अंतिम घरेलू मुकाबला खेला। जून में अनुबंध समाप्त होने के बाद वह क्लब को अलविदा कहेंगे।

गौरवशाली रहा 10 साल का सफर

2015 में जर्मन क्लब

वोल्फ्सबर्ग से सिटी से जुड़ने के बाद डी ब्रुएने ने क्लब के लिए 420 मैचों में 108 गोल किए। 33 वर्षीय इस बेल्जियम मिडफील्डर ने अपने दशक लंबे कार्यकाल में सिटी के सबसे सफल खिलाड़ी का दर्जा प्राप्त किया। उन्होंने क्लब को छह प्रीमियर लीग खिताब, दो एफए कप, पांच लीग कप, एक चैंपियंस लीग, एक सुपर कप और एक क्लब वर्ल्ड कप दिलाया। डी ब्रुएने को मिला यह विशेष सम्मान उनके योगदान को सदा के लिए क्लब इतिहास में दर्ज कर गया है।

पेरिस ओलंपिक के बाद पहली बार अंतरराष्ट्रीय मुकाबलों में उतरेंगी भारतीय महिला बॉक्सर

एजेंसी

नई दिल्ली। पेरिस ओलंपिक के बाद पहली बार भारतीय महिला मुक्केबाज़ अंतरराष्ट्रीय रिंग में उतरने के लिए तैयार हैं। भारतीय बॉक्सर दो बड़े टूर्नामेंट थाईलैंड ओपन और वर्ल्ड बॉक्सिंग कप में हिस्सा लेंगी। थाईलैंड ओपन 24 मई से बैंकॉक में खेला जाएगा, जबकि वर्ल्ड बॉक्सिंग कप का आयोजन 30 जून से अस्ताना, कज़ाखस्तान में किया जाएगा।

थाईलैंड ओपन में उतरेंगी रजत पदक विजेता, वर्ल्ड कप में दिखेंगी राष्ट्रीय चैंपियन

भारतीय बॉक्सिंग फेडरेशन (बीएफआई) की नई चयन नीति के अनुसार, वर्ल्ड बॉक्सिंग कप में राष्ट्रीय चैंपियन उतरेंगी, जबकि थाईलैंड ओपन में रजत पदक विजेताओं को मौका मिलेगा। यह चयन प्रक्रिया पुरुष और महिला दोनों वर्गों पर समान रूप से लागू की गई है।

पिछले एक साल में चूके कई अहम टूर्नामेंट

ओलंपिक साइकिल के दौरान बीएफआई के राष्ट्रीय कैंप्स में देरी और महिला राष्ट्रीय चैंपियनशिप को कई बार स्थगित किए जाने के चलते भारतीय मुक्केबाज़ों को एशियन चैंपियनशिप और स्ट्रैंडजा मेमोरियल

जैसे अहम टूर्नामेंटों से बाहर रहना पड़ा। पुरुष बॉक्सर्स ने अप्रैल में वर्ल्ड बॉक्सिंग कप के ज़रिए वापसी कर ली थी, लेकिन महिलाओं के राष्ट्रीय मुकाबले मार्च के अंत में आयोजित होने के कारण उन्हें देर से मौका मिला।

फिलहाल वर्ल्ड बॉक्सिंग की अंतरिम समिति के अधीन है भारतीय बॉक्सिंग

बीएफआई के चुनाव फिलहाल अनिश्चितकाल के लिए स्थगित हैं। ऐसे में विश्व बॉक्सिंग संस्था द्वारा गठित अंतरिम समिति भारतीय मुक्केबाज़ी से जुड़ी सभी गतिविधियों का संचालन कर रही है। भारतीय महिला बॉक्सर्स की यह वापसी अंतरराष्ट्रीय मंच पर उनके लिए एक अहम अवसर होगी, जहां वे अपने कौशल और आत्मविश्वास का प्रदर्शन कर सकेंगी।

आयरलैंड को झटका, वेस्टइंडीज वनडे सीरीज से बाहर हुए क्रेग यंग और कर्टिस कैंफर

एजेंसी

नई दिल्ली। वेस्टइंडीज के खिलाफ 21 मई से डबलिन में शुरू हो रही वनडे सीरीज से पहले आयरलैंड टीम को बड़ा झटका लगा है। तेज गेंदबाज क्रेग यंग और ऑलराउंडर कर्टिस कैंफर चोटिल होकर सीरीज से बाहर हो गए हैं। दोनों की जगह युवा खिलाड़ियों को मौका दिया गया है। यंग की जगह जॉर्डन नील और कैंफर की जगह विकेटकीपर बल्लेबाज स्टीफन डोहेनी को टीम में शामिल किया गया है। क्रेग यंग को यह चोट इंटर-प्रोविंशियल कप के एक मुकाबले में लगी थी जब वे नॉर्थ वेस्ट वॉरियर्स की ओर से खेलते हुए अपना नौंवा

ओवर पूरा नहीं कर सके। उन्होंने 8.5 ओवर में 49 रन देकर 1 विकेट लिया और आखिरी गेंद पर बैरी मैकार्थी को आउट किया। वहीं, कर्टिस कैंफर की चोट हाल ही में नेट अभ्यास के दौरान लगी। बल्लेबाजी करते समय उनकी उंगली में फ्रैक्चर हो गया, जिससे वे सीरीज से बाहर हो गए। आयरलैंड के मुख्य चयनकर्ता एंड्र्यू व्हाइट ने कहा, हमारे पास अब एक लंबी चोटिल खिलाड़ियों की सूची है, जिसमें मार्क अडायर, ग्राहम ह्यूम, क्रेग यंग, फियॉन हैंड और कर्टिस कैंफर शामिल हैं। यह सीरीज हमारे खिलाड़ियों की गहराई की परीक्षा होगी, लेकिन यह युवाओं के लिए मौका भी है कि वे विश्वस्तरीय टीम के खिलाफ खुद को साबित करें।

स्टर्लिंग ने कहा—यह युवा खिलाड़ियों के लिए मौका

कप्तान पॉल स्टर्लिंग ने भी इसे सकारात्मक रूप से देखा। उन्होंने कहा, खेल में चोटें लगती हैं, लेकिन इससे नए खिलाड़ियों को थोड़ा पहले ही मौका मिल जाएगा। ज्यादा खिलाड़ियों को अनुभव मिलना भविष्य के लिए फायदेमंद रहेगा। स्टीफन डोहेनी ने हाल ही में मुनस्टर रेड्स की ओर से नॉर्दर्न नाइट्स के खिलाफ घरेलू वनडे टूर्नामेंट में शतक जड़ा था। उनके पास 11 वनडे और 3 टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों का अनुभव है। वहीं, 19 वर्षीय जॉर्डन नील इस सीरीज के लिए शामिल किए गए चौथे अनकैप्ड खिलाड़ी बन गए हैं।

इंटरकॉन्टिनेंटल लीजेंड्स चैंपियनशिप में अफ्रीकन लायंस की कमान संभालेंगे हर्शल गिब्स

एजेंसी

ग्रेटर नोएडा। क्रिकेट प्रेमियों के लिए एक बार फिर से रोमांचक क्षण दस्तक देने जा रहे हैं। 27 मई से लेकर 05 जून तक ग्रेटर नोएडा के शहीद विजय सिंह पथिक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में आयोजित होने जा रही इंटरकॉन्टिनेंटल लीजेंड्स चैंपियनशिप (आईएलसी) में दिग्गज क्रिकेट सितारे एक बार फिर मैदान में उतरेंगे। इस बहुप्रतीक्षित टूर्नामेंट में दक्षिण अफ्रीका के पूर्व तूफानी सलामी बल्लेबाज हर्शल गिब्स अफ्रीकी टीम 'अफ्रीकन लायंस' की अगुवाई करेंगे। अफ्रीकन लायंस फ्रेंचाइजी का स्वामित्व एलीट स्ट्राइक स्पोर्ट्स एलएलपी के पास है, जो जमीनी स्तर पर खेलों को प्रोत्साहन देने और वैश्विक मंच प्रदान करने के लिए पहचानी जाती है। टीम मालिक कृष्णा शेट्टी ने गिब्स के चयन पर कहा, हमें हर्शल गिब्स का स्वागत करते हुए गर्व है। उनका अनुभव और आक्रामक सोच न केवल टीम को मजबूती देगी बल्कि अफ्रीकी युवाओं के लिए भी प्रेरणा बनेगी। इंटरकॉन्टिनेंटल लीजेंड्स चैंपियनशिप की स्थापना क्रिकेट के दिग्गजों को एक मंच पर लाने और वैश्विक प्रतिस्पर्धा का रंग भरने के उद्देश्य से की गई है। टूर्नामेंट के संस्थापक और निदेशक गौरव कमल ने कहा, अफ्रीकन लायंस की भागीदारी से प्रतियोगिता में नई ऊर्जा का संचार होगा। यह चैंपियनशिप केवल खेल नहीं, बल्कि संस्कृतियों और महाद्वीपों को जोड़ने वाला पुल साबित होगी। टूर्नामेंट में छह महाद्वीपों की टीमें प्रतिभाग करेंगी और इनके बीच 18 मुकाबले खेले जाएंगे।

केकेआर ने आईपीएल के अतिरिक्त समय नियम पर उठाए सवाल

एजेंसी

नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 के शेष लीग मुकाबलों के लिए 120 मिनट का अतिरिक्त समय देने के फैसले को अस्थायी और असंगत बताते हुए डिफेंडिंग चैंपियन कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) ने कहा है कि अगर यह प्रावधान टूर्नामेंट के दोबारा शुरू होते ही लागू कर दिया जाता, तो शायद वे अभी भी प्लेऑफ की दौड़ में बने रहते। आईपीएल गवर्निंग काउंसिल ने यह फैसला किया कि अब शेष बचे नौ लीग मुकाबलों में बारिश के कारण बाधित मैचों को पूरा करने के लिए 120 मिनट का अतिरिक्त समय दिया जाएगा। पहले केवल एक घंटे का अतिरिक्त समय ही उपलब्ध था, जबकि प्लेऑफ के मुकाबलों में पहले से ही दो घंटे का रिजर्व समय रखा गया था। ईएसपीएनक्रिकइंफो के अनुसार,आईपीएल के सीओओ हेमांग अमीन ने सभी 10

फ्रेंचाइज़ियों को भेजे गए ईमेल में बताया कि यह फैसला इसलिए लिया गया क्योंकि मानसून के जल्दी आने से कई मैच बारिश की चपेट में आने की संभावना है। केकेआर के सीईओ वेंकी मैसूर ने इस ईमेल के जवाब में नियम में बदलाव के समय पर सवाल उठाते हुए कहा कि यह नियम आईपीएल के फिर से शुरू होने के साथ ही लागू किया जाना चाहिए था। उन्होंने लिखा, हालांकि इन परिस्थितियों में बीच सीज़न में नियम बदलना ज़रूरी हो सकता है, लेकिन इन बदलावों में निरंतरता की उम्मीद की जाती है। 17 मई को रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर और कोलकाता नाइट राइडर्स के बीच हुआ मुकाबला आईपीएल के फिर से शुरू होने के बाद पहला मैच था। यह मैच बेंगलुरु के एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में खेला जाना था, लेकिन लगातार बारिश के कारण एक भी गेंद फेंकी नहीं जा सकी और दोनों टीमों को एक-एक अंक से संतोष करना पड़ा। मैच की कट-ऑफ टाइमिंग 10:56 PM थी, लेकिन बारिश नहीं रुकने के कारण मुकाबला 10:26 PM पर ही रद्द घोषित कर दिया गया। इस मैच के रद्द होने से केकेआर की प्लेऑफ में पहुंचने की उम्मीद लगभग खत्म हो गई। ईएसपीएनक्रिकइंफो के अनुसार, वेंकी मैसूर ने लिखा, अगर उस वक्त यह अतिरिक्त 120 मिनट का नियम लागू होता, तो शायद कम से कम 5 ओवर प्रति टीम का मुकाबला खेला जा सकता था।

इलाहाबाद क्रिकेट एसोसिएशन ने गाजीपुर मंडल को हराया

प्रयागराज। इलाहाबाद क्रिकेट एसोसिएशन (एसीए) ने गाजीपुर मंडल को की टीम को तीसरी गौर हरी सिंघानिया राज्य महिला क्रिकेट प्रतियोगिता के मैच में 133 रन से हरा दिया। इलाहाबाद क्रिकेट एसोसिएशन की निदेशक डॉ. जूली ओझा से प्राप्त जानकारी के अनुसार कानपुर के कमला क्लब मैदान पर खेले गए मैच में एसीए ने 35 ओवर में 8 विकेट पर 195 रन (खुशी 38 नाबाद, प्रीति यादव 36, शालिनी सिंह 35, भार्गवी पांडेय 21 नाबाद, गरिमा 2-23, अनामिका यादव, अनीता यादव, श्वेता यादव, रिदिमा यादव एक-एक विकेट) बनाये। जवाब में गाजीपुर मंडल की टीम 25.3 ओवर में 162 रन (प्रीता यादव 32, भार्गवी पांडेय 3-15, कात्यायनी पाठक 2-04, शालिनी सिंह व राधा पांडेय एक-एक विकेट) बना लिये।

जीत के साथ राजस्थान ने खत्म किया अपना आईपीएल 2025 का सफर, चेन्नई को 6 विकेट से दी मात

एजेंसी

नई दिल्ली। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 के अपने अंतिम लीग मुकाबले में राजस्थान रॉयल्स (आरआर) ने शानदार प्रदर्शन करते हुए चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) को 6 विकेट से शिकस्त दी। इस जीत के साथ ही राजस्थान ने टूर्नामेंट से विजयी विदाई ली। अरुण जेटली क्रिकेट स्टेडियम में खेले गए इस मुकाबले में राजस्थान ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी का फैसला किया। चेन्नई ने निर्धारित 20 ओवरों में 8 विकेट के नुकसान पर 187 रन बनाए। चेन्नई की ओर से डेवाल्ड ब्रेविस ने 42, आयुष म्हात्रे ने 43 और शिवम दुबे ने 39 रन की उल्लेखनीय पारियां खेलीं। अनुभवी कप्तान एमएस धोनी ने 17 गेंदों में 16 रन बनाए और टी-20 क्रिकेट में अपने 350 छक्के पूरे किए।

राजस्थान की गेंदबाजी में युद्धवीर सिंह और आकाश मधवाल ने घातक प्रदर्शन करते हुए 3-3 विकेट अपने नाम किए। जबकि तुषार देशपांडे और वनिंदु हसरंगा को एक-एक विकेट मिला। राजस्थान की पारी की शुरुआत यशस्वी जायसवाल ने तेज गति से की और 19 गेंदों में 36 रन बनाकर वो आउट हो गए। इसके बाद वैभव सूर्यवंशी (57 रन) और कप्तान संजू सैमसन (41 रन) के बीच 98 रन की अहम साझेदारी हुई। इन दोनों का विकेट रविचंद्रन अश्विन को मिला। आखिर में ध्रुव जुरेल 31 और शिमरॉन हेटमेयर 12 रन बनाकर नाबाद रहे। आखिरी ओवर में मथीशा पथिराना की गेंद पर छक्का

लगाकर जुरेल ने टीम को जीत दिलाई। चेन्नई की ओर से आर. अश्विन ने दो विकेट चटकाए, जबकि अंशुल कम्बोज और नूर अहमद को एक-एक सफलता मिली।

एमीटी यूनिवर्सिटी ऑनलाइन और हॉकी इंडिया के बीच ऐतिहासिक समझौता, अब खेल के साथ उच्च शिक्षा भी कर सकेंगे खिलाड़ी

एजेंसी

नोएडा। हॉकी इंडिया के 100वें स्थापना दिवस के अवसर पर, जिसे पूरे देश में हॉकी डे के रूप में मनाया गया, एमीटी यूनिवर्सिटी ऑनलाइन (एयूओ) और हॉकी इंडिया ने एक महत्वपूर्ण समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए। इस करार का उद्देश्य देशभर के अंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय और राज्य स्तर के हॉकी खिलाड़ियों को गुणवत्तापूर्ण उच्च शिक्षा प्रदान करना है, जिससे वे खेल और शिक्षा दोनों में संतुलन स्थापित कर सकें।

इस साझेदारी के तहत एमीटी यूनिवर्सिटी ऑनलाइन खिलाड़ियों को विशेष शैक्षणिक छात्रवृत्ति कार्यक्रम के अंतर्गत 100 फीसदी तक की छात्रवृत्ति प्रदान करेगी, जिसे चैम्प्स (सेलीब्रेटिंग हीरोज विद एमिटी मेरिट प्रोग्राम स्कॉलरशिप) नाम दिया गया है। इसके अलावा, सभी खिलाड़ियों को तीन महीने का मुफ्त स्पोर्ट्स साइकोलॉजी सर्टिफिकेट कोर्स भी मिलेगा, जिससे वे मानसिक रूप से और अधिक सशक्त बन सकें। इस अवसर पर, भारतीय महिला हॉकी टीम की कप्तान सलीमा टेटे और डिफेंडर ज्योति को एमीटी यूनिवर्सिटी ऑनलाइन में क्रमशः बी.ए. (समाजशास्त्र) और एमबीए (मार्केटिंग) कार्यक्रमों में नामांकित किया गया। ये दोनों खिलाड़ी इस पहल की पहली लाभार्थी बनीं।सलीमा टेटे ने भावुक होकर कहा, हॉकी के चलते मुझे पढ़ाई बीच में छोड़नी पड़ी थी, लेकिन

अब यह अवसर मुझे बिना खेल छोड़े शिक्षा पूरी करने का मार्ग प्रदान करता है। यह मेरे लिए बहुत बड़ी बात है और अन्य खिलाड़ियों को भी प्रेरित करेगा। ज्योति ने कहा, ऑनलाइन फॉर्मेट हमें प्रशिक्षण के बीच पढ़ाई करने का लचीलापन देता है। मैं अपने खेल और शिक्षा दोनों को साथ लेकर आगे बढ़ने को लेकर उत्साहित हूं। एमीटी यूनिवर्सिटी ऑनलाइन के चेयरमैन अजीत चौहान ने कहा, हम मानते हैं कि शिक्षा परिवर्तन का सशक्त माध्यम है। यह पहल केवल शिक्षा की नहीं, बल्कि खिलाड़ियों को मैदान के बाहर भी सशक्त बनाने की है। खासकर ग्रामीण और वंचित पृष्ठभूमि से आने वाले खिलाड़ियों के लिए यह एक नया जीवन प्रारंभ करने जैसा अवसर है। हॉकी इंडिया के महासचिव भोला नाथ सिंह ने कहा, हमारे कई खिलाड़ी, विशेष रूप से महिलाएं, 12वीं के बाद शिक्षा रोक देती हैं। अब वे खेल के साथ-साथ अपनी पढ़ाई भी पूरी कर पाएंगी। महिला टीम के मुख्य कोच हरेंद्र सिंह ने इसे जीवन बदलने वाली पहल बताया। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम खिलाड़ियों के जीवन में खेल और शिक्षा दोनों को एक साथ आगे बढ़ाने का मार्ग प्रशस्त करता है। यह छात्रवृत्ति कार्यक्रम जिला, राज्य, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सक्रिय हॉकी इंडिया के सभी खिलाड़ियों के लिए खुला है। इसमें बीकॉम, बीएससी, एमबीए और कई अन्य स्नातक व परास्नातक कार्यक्रम शामिल हैं।

'लाल परी' छोड़िए, बिहार की

मनीषा रानी

ने 'ब्लू परी' बनकर लूट लिए लाखों दिल, स्विम सूट में कहर बरपाया

बिहार की एक्ट्रेस मनीषा रानी का नाम 'बिग बॉस' और 'झलक दिखला जा' के बाद काफी पॉपुलर हुआ. सोशल मीडिया पर भी मनीषा के चर्चे बने रहते हैं और इस बार मनीषा अपनी कुछ लेटेस्ट तस्वीरों के लिए चर्चा में आई हैं. मनीषा ने इंस्टाग्राम पर कई तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें से कुछ में उन्होंने ब्लू स्विमिंग कॉस्ट्यूम पहना हुआ है. इन तस्वीरों में मनीषा रानी बेहद खूबसूरत नजर आ रही हैं. इसके अलावा उन्होंने अपनी कुछ और तस्वीरें भी शेयर की हैं जो उन्होंने होटल और दूसरी जगहें पर खिंचवाई हैं.

मनीषा रानी ने इंस्टाग्राम पर करीब 17 तस्वीरें शेयर की हैं जो अलग-अलग तरह की हैं. इनमें स्विमिंग पुल के पास वाली तस्वीरें भी हैं जहां मनीषा ने पोज दिया है. इस पोस्ट के कैप्शन में उन्होंने लिखा, 'यहां लाल परी नहीं आपकी ब्लू परी हाजिर है, आखिरी फोटो मिस ना करें.'

इन तस्वीरों में मनीषा ने अपने शूट की फोटो भी एड की हैं. उन्होंने स्विमिंग पूल, होटल रूम, रिसॉर्ट और कई अलग-अलग जगह की तस्वीरें भी शेयर की हैं. कमेंट बॉक्स में मनीषा रानी के फैंस ने जमकर हार्ट इमोजी शेयर की और लोग उनकी इन सभी तस्वीरों को पसंद कर रहे हैं.

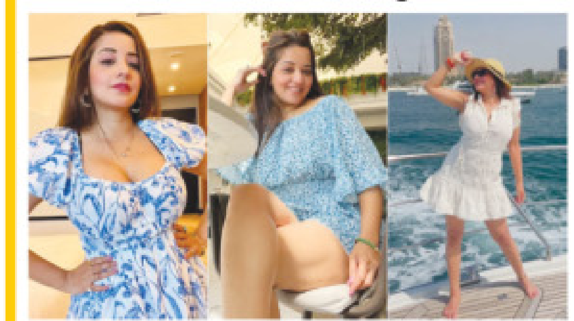
कौन हैं एक्ट्रेस मनीषा रानी ?

9 जून 1997 को बिहार के मुंगेर जिले में जन्मीं मनीषा रानी सोशल मीडिया की फेमस पर्सनैलिटी हैं. मनीषा ने बताया था जब वो 8 साल की थीं तब उनके पैरेंट्स अलग हो गए थे और उनकी परवरिश पिता ने की थी. मनीषा ने कोलकाता में ग्रेजुएशन किया और वहीं पर डांस की क्लासेस भी ली. पहली बार मनीषा रानी रियलिटी शो डांस इंडिया डांस सीजन 5 में नजर आई थीं, लेकिन कुछ एपिसोड्स के बाद एलिमिनेट हो गई थीं.

वहीं 2020 में 'गुड़िया हमारी सभी पे भारी' से बतौर एक्ट्रेस मनीषा रानी ने एक्टिंग में डेब्यू किया था. 2023 में बिग बॉस ओटीटी 2 से मनीषा रानी काफी पॉपुलर हुईं और यहां वो सेकेंड रनरअप रहीं.

इसके बाद मनीषा रानी झलक दिखला जा 11 में भी बतौर कंटेस्टेंट नजर आई थीं जो उस सीजन की विनर बनीं. मनीषा रानी ने इसके बाद कई म्यूजिक वीडियो किए जो हिट रहे और अब मनीषा एक चर्चित पर्सनैलिटी हैं जो सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं.

एक्ट्रेस मोनालिसा ने एक वीडियो में समेटा अपना दुबई ट्रिप, कुछ इस तरह एन्जॉय कर रही हैं भोजपुरी हसीना



भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा ने अपनी अदाओं से सभी को दीवाना बनाया है. इंस्टाग्राम अकाउंट पर मोनालिसा ने कई ऐसी तस्वीरें और वीडियो शेयर किये हैं जिन्हें फैंस खूब पसंद करते हैं. पिछले दिनों मोनालिसा दुबई गईं जहां वो अपनी सोलो ट्रिप कर रही हैं. काम से फुरसत मिलने पर वो सीधे दुबई पहुंच गईं जहां से खूबसूरत तस्वीरें और वीडियो शेयर कर रही हैं.मोनालिसा ने मुंबई से लेकर दुबई के अपने अभी तक के वीडियो और तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर किए हैं. इन तस्वीरों को फैंस ने प्यार भी दिया लेकिन अब उन्होंने अपनी दुबई ट्रिप की तस्वीरों और क्लिप्स को एक वीडियो में संजोकर पोस्ट कर दिया है.

मोनालिसा का दुबई ट्रिप वाला वीडियो

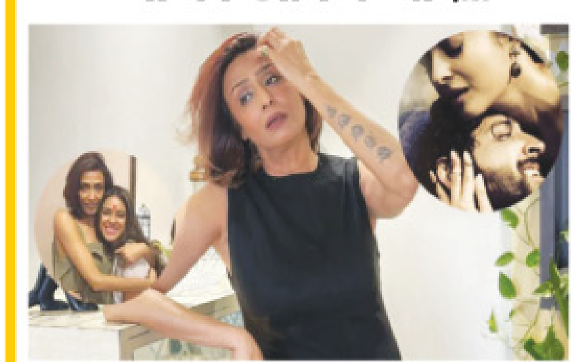
मोनालिसा ने मुंबई एयरपोर्ट से लेकर दुबई में घूमने तक की कई तस्वीरें लीं और वीडियो बनाए, अब अपने लेटेस्ट इंस्टाग्राम पर मोनालिसा ने वीडियो शेयर कर दिया है, जिसमें उनका ग्लैमरस अंदाज नजर आ रहा है. वीडियो शेयर करते हुए उन्होंने कैप्शन दिया, 'मिसिंग मिसिंग' इसके साथ ही चार हार्ट इमोजी भी बनाई है.

मोनालिसा यहां किसे मिस कर रही हैं इसके बारे में तो नहीं पता, लेकिन ये वीडियो देखकर लगता है कि उन्होंने अपनी ये ट्रिप एन्जॉय की है. फैंस भी इस वीडियो को पसंद करते हुए कमेंट बॉक्स में हार्ट इमोजी शेयर कर रहे हैं. इस वीडियो के बैकग्राउंड में मोनालिसा ने फिल्म गोलमाल 4 का एक हिट गाना 'अपना हर दिन ऐसे जियो' लगाया है. ये गाना बताता है कि मोनालिसा ने दुबई में की सोलो ट्रिप खूब एन्जॉय की है.

मोनालिसा की नई वेब सीरीज है 'जुड़वा जाल'

6 मई को मोनालिसा ने एक पोस्ट शेयर किया था जिसमें वो एक इवेंट पर पहुंची थीं. ये इवेंट हंगामा ओटीटी की सक्सेस पार्टी को लेकर था और यहां से उन्होंने कई तस्वीरें मस्ती करते हुए शेयर की थीं.इसके साथ ही उन्होंने बताया था कि उनकी आने वाली सीरीज जुड़वा जाल जल्द आने वाला है. उनकी ये सीरीज हंगामा ओटीटी और हंगामा प्ले पर आएगा लेकिन अभी इसकी रिलीज डेट के बारे में कोई जानकारी नहीं है. इसके अलावा भोजपुरी फिल्मों में आप उनकी कई हिट फिल्म और हिट गाने देख सकते हैं जिन्हें मोनालिसा ने दिनेश लाल निरहुआ, खेसारी लाल और पवन सिंह के साथ किए हैं.

18 की उम्र में शादी, 22 साल का बेटा; ऋतिक रोशन की को-एक्ट्रेस मांग रही काम, बोलीं- मां को खोने के बाद...



अपनी तीखी नजरें और दमदार एक्टिंग से सभी दर्शकों के दिलों पर राज करने वाली एक्ट्रेस अचिंत कौर इन दिनों मुश्किल दौर से गुजर रही हैं. 'क्योंकि सास भी कभी बहू थी', 'कहानी घर घर की' और 'स्वाभिमान' जैसे हिट शोज में निगेटिव किरदारों से पहचान बनाने वाली अचिंत कौर ने हाल ही में सोशल मीडिया पर एक ऐसा वीडियो शेयर किया है, जिसने उनके फैंस को हैरान और परेशान कर दिया. 20 से ज्यादा टीवी शोज और फिल्मों में काम कर चुकीं 47 साल की अचिंत ने बताया कि उनके पास फिलहाल कोई काम नहीं है और उन्होंने खुले तौर पर काम मांगा है.

ऋतिक रोशन की फिल्म 'गुजारिश' में न्यूज एंकर सरोज का किरदार निभाने वालीं अचिंत कौर ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक वीडियो पोस्ट किया है. इस वीडियो के कैप्शन में उन्होंने लिखा है कि वो नए काम की तलाश में हैं. इस वीडियो में उन्होंने अपने अब तक के करियर में निभाए गए अलग-अलग किरदारों का जिक्र किया है और फिर एक अपील की कि वो और भी काम करना चाहती हैं. उन्हें काम चाहिए, इस पोस्ट को देखने के बाद उनके फैंस काफी चिंतित हैं और कमेंट्स के जरिए उन्हें सपोर्ट कर रहे हैं. कई फैंस ने लिखा कि अचिंत एक बेहतरीन एक्ट्रेस हैं और उनका इस तरह से बेरोजगार होना दुर्भाग्यपूर्ण है.

अचिंत ने वीडियो में बयां किया दर्द

अपने इस वीडियो में अचिंत कौर ने कहा, सभी को मेरा नमस्ते, उम्मीद है आप सभी लोग ठीक होंगे. ये मेरा एक छोटा सा नोट मैं जारी कर रही हूं, ये बात सीधे मेरे दिल से निकल रही है. दरअसल मैं एक एक्टर और वॉयस ओवर आर्टिस्ट हूं, मेरे पास कई प्लेटफॉर्म पर काम करने का सालों का अनुभव है. अब मुझे इंडियन और इंटरनेशनल लेवल पर कुछ नया और रोमांचक काम करना है. मैं काम की तलाश में हूं. फिर चाहे वो कोई शॉर्ट फिल्म हो, कोई फीचर फिल्म हो, कोई वेब सीरीज हो या फिर किसी भी तरह का वॉयस आर्टिस्ट का काम हो. मैं किसी भी तरह का क्रिएटिव काम करने के लिए उत्सुक हूं और मैं किसी भी प्रोजेक्ट में अपना बेस्ट देने के लिए तैयार हूं.

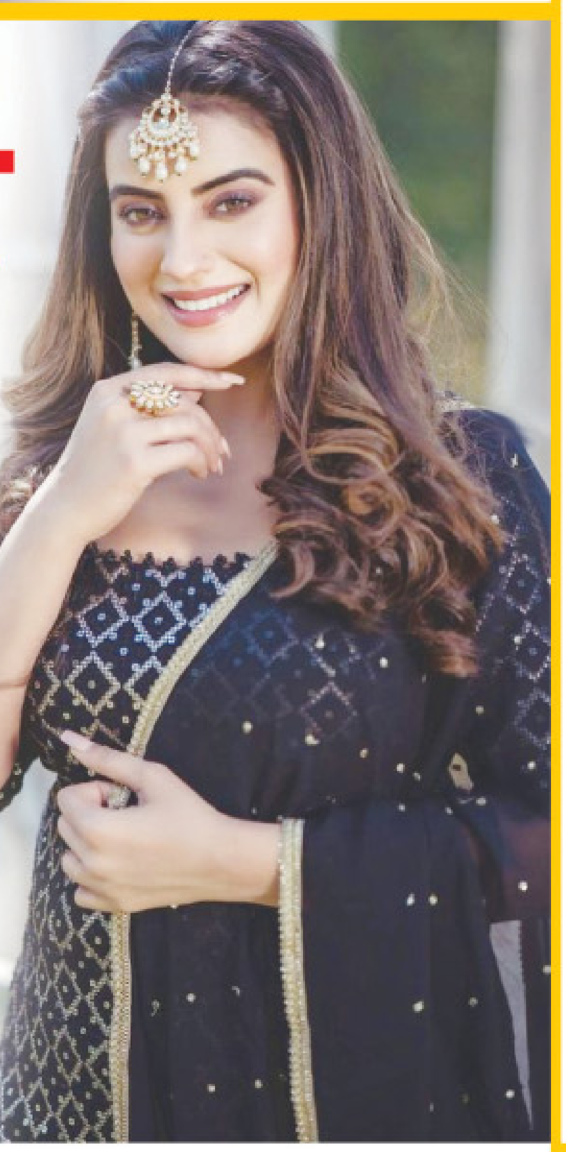
अच्छा काम करना चाहती हैं अचिंत

मेरठ में जन्मीं अचिंत कौर ने आगे कहा, अगर आपको या आपके किसी जानने वाले को पता है कि कहीं पर कास्टिंग हो रही है, या कोई मेरे साथ काम करने को तैयार है, तो प्लीज मुझे बताएं, क्योंकि मैं काम करना चाहती हूं. मैंने अपनी मैनेजर तनुजा मेहरा और अपनी सोशल मीडिया मैनेजर रेवा खरे शर्मा की डिटेल्स भी नीचे शेयर की है. तो बस मैं इतना ही कहना चाहती हूं. मेरी बात सुनने और मुझे हमेशा सपोर्ट करने के लिए थैंक यू. वीडियो के नीचे अचिंत ने ये लिखा है कि एक एक्टर की जिंदगी उतार-चढ़ाव से भरी होती है. लेकिन आगे क्या होगा, इसके लिए मैं पूरी तरह से तैयार हूं. मेरी मदद करें.

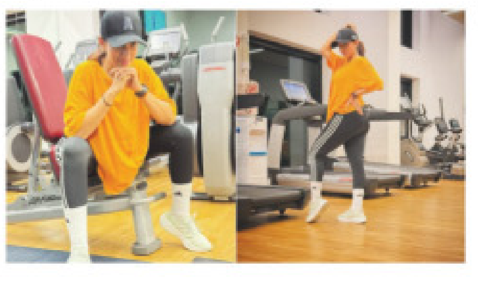
अभी पसीना निकाल लो, बाद में ...जिम में भोजपुरी एक्ट्रेस

अक्षरा सिंह

ने दिखाया ग्लैमर, तस्वीरें देख आप भी हार बैठेंगे अपना दिल



भोजपुरी एक्ट्रेस अक्षरा सिंह ने पिछले दिनों बनारस के काशी विश्वनाथ टेंपल और प्रयागराज के कुछ प्रसिद्ध मंदिरों से कुछ तस्वीरें शेयर की थीं. अक्षरा सिंह अपने काम के सिलसिले में उन शहरों में गईं जहां धार्मिक मान्यताएं हैं और उन्होंने इस ट्रिप की तस्वीरें भी शेयर कीं. अब अक्षरा वापस मुंबई आ गई हैं और अपना जिम टाइम एन्जॉय कर रही हैं.अक्षरा सिंह ने जिम से अलग-अलग पोज में कुछ तस्वीरें शेयर की हैं. इन तस्वीरों में अक्षरा का कूल अंदाज़ देखने को मिल रहा है और इस पोस्ट से पता चलता है कि अक्षरा को जिम करना कितना पसंद है.



अक्षरा सिंह ने शेयर की जिम से तस्वीरें

पीली टीशर्ट, ब्लैक लैगीज, ब्लैक कैप और व्हाइट शूज पहने अपने जिम लुक में अक्षरा सिंह काफी किलर दिख रही हैं. जिम की इन कई तस्वीरों में अक्षरा के अलग-अलग पोज आप देख सकते हैं. इसके कैप्शन में अक्षरा सिंह ने लिखा, 'अभी पसीना निकाल लो, बाद में शाइन कर लेना.' अक्षरा सिंह की हर तस्वीर में एक गजब का कॉन्फिडेंस दिख रहा है और वो काफी पॉजिटिव भी नजर आ रही हैं.

इन तस्वीरों पर फैंस प्यार लुटा रहे और कमेंट बॉक्स में हार्ट इमोजी के साथ फायर वाली इमोजी भी शेयर कर रहे हैं. अक्षरा सिंह काफी दिनों से व्यस्त चल रही थीं और इसके अलग-अलग सबूत तस्वीरों के रूप में आप उनके पिछले पोस्ट में देख सकते हैं. अक्षरा ने बनारस के विश्वनाथ मंदिर और प्रयागराज के मां विंध्यवासिनी मंदिर में दर्शन किए और ये तस्वीरें सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुईं.

प्रयागराज इवेंट में मनोज तिवारी संग दिखीं अक्षरा सिंह

एक्ट्रेस अक्षरा सिंह ने बताया था कि वो प्रयागराज में एक इवेंट के लिए गई थीं. इस इवेंट में स्टेज पर अक्षरा सिंह के साथ मनोज तिवारी नजर आए. अक्षरा ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर करते हुए लिखा, 'प्रयागराज में एक बेहतरीन इवेंट किया मनोज तिवारी जी के साथ.'

इस वीडियो में स्टेज पर कई लोग नजर आ रहे हैं. लेकिन चर्चित चेहरों में भोजपुरी स्टार और बीजेपी सांसद मनोज तिवारी अक्षरा सिंह के साथ भजन गाते दिखे. 'अच्चुतम केशवम' नाम के भजन को अक्षरा ने मनोज तिवारी जैसे दिग्गज गायक के साथ गाया और ये अक्षरा के लिए प्राउड मोमेंट था.