@Qpatrika
@qaumipatrika hindi
instagram.com/qaumipatrika

# कौमी पत्रिका
राष्ट्रीय दैनिक अखबार

दिल्ली-हरियाणा-पंजाब-चण्डीगढ़-उत्तर प्रदेश से प्रसारित
सोमवार, 12 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 181 qaumipatrikahindi 011-41509689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

## कश्मीर मुद्दे के समाधान के लिए अमेरिका की जरूरत नहीं: प्रियंका चतुर्वेदी

**सी.चन्द्रा**

मुंबई, 11 मई। शिवसेना (यूबीटी) सांसद प्रियंका चतुर्वेदी ने रविवार को कहा कि कश्मीर मुद्दे का समाधान खोजने के लिए भारत को किसी देश के हस्तक्षेप की जरूरत नहीं है। दरअसल, अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने इस मुद्दे पर मध्यस्थता की पेशकश की है। एक्स पर एक पोस्ट में प्रियंका ने जोर देकर कहा कि भारत को किसी देश के हस्तक्षेप के बिना इस मामले पर आगे बढ़ना चाहिए। शिवसेना (यूबीटी) नेता ने कहा, कश्मीर मुद्दे का समाधान खोजने के लिए हमें अमेरिका या किसी अन्य देश के हस्तक्षेप की आवश्यकता नहीं है। नियति ने हमें यह जिम्मेदारी दी है और भारत को इस चुनौती का सामना करना चाहिए। यह तब हुआ जब राष्ट्रपति ट्रंप ने रविवार को भारत और पाकिस्तान के बीच संघर्ष खत्म होने का स्वागत करते हुए कहा कि अगर शांति नहीं बहाल हुई तो लाखों लोग मारे जा सकते थे। शायद वे दोनों देशों के बीच संभावित परमाणु युद्ध की बात कर रहे थे। ट्रुथ सोशल पर एक पोस्ट में अमेरिकी राष्ट्रपति ने कहा, मुझे भारत और पाकिस्तान के मजबूत और अडिग नेतृत्व पर बहुत गर्व है, क्योंकि उनके पास यह जानने और समझने की शक्ति, बुद्धि और धैर्य है कि वर्तमान आक्रमण को रोकने का समय आ गया है, जो कई लोगों की मौत और विनाश का कारण बन सकता था। लाखों अच्छे और निर्दोष लोग मारे जा सकते थे!

# हम लाशें नहीं गिनेंगे, पाकिस्तान ने अब हिमाकत की तो..

**सिम्मी कौर बब्बर**

नई दिल्ली, 11 मई। ऑपरेशन सिंदूर पर भारत की तीनों सेनाओं ने मीडिया ब्रीफिंग की। इस ब्रीफिंग में एयर मार्शल एके भारती ने बताया, पाकिस्तान के जम्मू, उधमपुर, पठानकोट, नाल, डलहौजी, फलौदी में भारतीय सेना ने हमला किया और टार्गेट ध्वस्त किए। उन्होंने कहा कि हमारे ट्रेंड क्रू ने पाकिस्तानी एयर डिफेंस सिस्टम से तबाह कर दिया। जबकि हमारी जमीन पर उनके लगातार हमलों से कोई नुकसान नहीं पहुंचा। उनके एयरबेस और पोस्ट पर लगातार हमले कर हमने उन्हें जवाब दिया। एयरमार्शल एके भारती ने आगे कहा कि, हमने वहां हमला किया जहां उन्हें सबसे ज्यादा दर्द हो। आइए विस्तार से जानते हैं ऑपरेशन सिंदूर पर भारत की तीनों सेनाओं के शीर्श अधिकारियों ने क्या बयान दिया। प्रेस ब्रीफिंग में डीजीएमओ लेफ्टिनेंट जनरल राजीव घई ने कहा, पिछले 3-4 दिनों से जो गतिविधियां चल रही हैं, वो किसी युद्ध से कम नहीं हैं। सामान्य परिस्थितियों में एक-दूसरे देशों की वायुसेनाएं हवा में उड़कर एक-दूसरे पर हमला नहीं करतीं...सामान्य परिस्थितियों में नियंत्रण रेखा के पार घुसपैठ आतंकवादियों द्वारा की जाती है। हमारे पास सूचना है कि नियंत्रण रेखा के पार घुसपैठ में पाकिस्तानी सेना भी शामिल हो सकती है, जो हमारी चौकियों को नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रही है मीडिया के सवाल पर कि भारत की जवाबी कार्रवाई में दुश्मन सेना के कितने जवान हताहत हुए, एयर मार्शल एके भारती ने कहा कि हमारा काम टार्गेट को ध्वस्त करना था, न कि लाशें गिनना। एयर मार्शल ने कहा, हमने जो भी तरीके और साधन चुने, उनका दुश्मन के ठिकानों पर वांछित असर हुआ। कितने लोग हताहत हुए? कितने घायल हुए? हमारा उद्देश्य हताहत करना नहीं था, लेकिन अगर हुए हैं, तो उन्हें गिनना उनका काम है। हमारा काम लक्ष्य को भेदना है, शवों की गिनती करना नहीं।% भारतीय सेना के छ्त्रस्ह्र लेफ्टिनेंट जनरल राजीव घई ने साफ किया है कि अगर पाकिस्तान ने सीजफायर का उल्लंघन किया तो सेना माकूल जवाब देगी। घई ने बताया कि हमारा उद्देश्य आतंकी शिविरों को ठिकाना बनाना था और बाद की हमारी कार्रवाई सिर्फ पाकिस्तान के उकसावे के जवाब में थी। इस वजह से पाकिस्तान के डीजीएमओ से उनकी पहल पर बातचीत की गई। हालांकि, अपेक्षित रूप से पाकिस्तान ने 10 मई को कुछ ही घंटों में संघर्ष विराम का उल्लंघन कर दिया। अगली बार संघर्ष विराम का उल्लंघन होने पर सेना के कमांडरों को जवाब देने की खुली छूट दी गई है। सैन्य अधिकारियों ने ऑपरेशन में पाकिस्तानी सेना के 35-40 जवानों समेत 100 से ज्यादा अतंकियों के मारे जाने का दावा किया। ऑपरेशन सिंदूर के बाद पिछले दिनों कुछ हवाई अड्डों और सैन्य डंपों पर पाकिस्तान की ओर से लगातार हवाई हमले किए गए, लेकिन भारतीय सुरक्षा बलों ने सभी हमलों को विफल कर दिया। एयरमार्शल एके भारती ने कहा कि हमने दुश्मन पर वहां वार किया जहां उन्हें सबसे ज्यादा नुकसान हुआ है। पाकिस्तानी सेना को हुए जान-माल के नुकसान के बारे में पूछे जाने पर डीजीएमओ लेफ्टिनेंट जनरल राजीव घई ने कहा, मैंने नियंत्रण रेखा पर 35-40 पाकिस्तानी जवानों के मारे जाने का उल्लेख किया है और कृपया याद रखें कि जब ऑपरेशन सिंदूर शुरू किया गया था, तो पाकिस्तानी सेना की प्रतिक्रिया भी भारतीय सेना या भारतीय सशस्त्र बलों के बुनियादी ढांचे पर थी।

## पहलगाम हमले के 8 दिन बाद ही तय हो गया था आतंकियों का अंजाम? जयशंकर

**संजय अरोड़ा**

नई दिल्ली, 11 मई। विदेश मंत्री डॉ. एस जयशंकर ने 1 मई को ही अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रुबियो से फोन पर बात की थी। विदेश मंत्री ने अमेरिका को भारत के दो टूक संदेश में कह दिया था, हम पाकिस्तान में आतंकवादियों पर हमला करेंगे, और इसमें कोई संदेह नहीं होना चाहिए। इसके अलावा भारत ने संयुक्त राष्ट्र (ह्) में भी पाकिस्तान को बेनकाब करने की पूरी तैयारी कर ली है। सूत्रों ने बताया है कि अगले सप्ताह भारत से एक टीम संयुक्त राष्ट्र जाएगी। इसी समय संयुक्त राष्ट्र की प्रतिबंध समिति (ह्स्ट्क्र 1267) की बैठक प्रस्तावित है। इसमें पाकिस्तान समर्थित आतंकवाद के सबूत पेश किए जाएंगे। विदेश मंत्री जयशंकर के कड़े तेवरों का अंदाजा इस बात से भी लगाया जा सकता है कि उन्होंने अमेरिकी समकक्ष को दो टूक संदेश दिया और

कहा कि दोनों देशों के सैन्य महानिदेशक (छ्त्रस्ह्) के अलावा किसी अन्य स्तर पर बातचीत नहीं होगी। सूत्रों के मुताबिक बीते 9 मई को भारत ने हवाई हमले किए। 10 मई की सुबह भारतीय सेना ने ऐसा हमला किया मानो गोलाबारी नरक की आग जैसी हो। अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रुबियो ने पाकिस्तान के सेनाध्यक्ष असीम मुनीर से बात की। इसके बाद रुबियो ने विदेश मंत्री डॉ. एस जयशंकर को फोन किया और बताया कि पाकिस्तान बातचीत के लिए तैयार है। इस पर भारत ने साफ कर दिया कि बातचीत केवल डीजीएमओ के बीच ही होनी चाहिए, किसी और के बीच नहीं।

## हरियाणा में डॉक्टरों और कर्मियों की छुट्टियों पर बड़ा फैसला

चंडीगढ़, 11 मई। भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव को देखते हुए हरियाणा स्वास्थ्य विभाग ने सभी डॉक्टरों और कर्मचारियों की छुट्टियां रद्द करने के आदेश को बरकरार रखा है। यह निर्णय किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए लिया गया है, ताकि स्वास्थ्य सेवाएं निर्बाध रूप से जारी रहें। विभाग ने सभी अस्पतालों और स्वास्थ्य केंद्रों को हाई अलर्ट पर रहने का निर्देश दिया है। राज्य सरकार ने इस कदम को एहतियाती बताया है, जिसका उद्देश्य जनता की सुरक्षा और स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करना है। बता दें कि पाकिस्तान ने बीते कल युद्ध विराम की घोषणा के बाद एक बार फिर से जम्मू में सीमा से सटे इलाकों में फायरिंग शुरू कर दी थी जिसके बाद हरियाणा के दो जिलों सीरसा और हिसार को ब्लैकआउट कर दिया गया था। वहीं, अंबाला में लोगों को एहतियात बरतने की अपील जिला प्रशासन ने की थी। बेवजह घरों से निकलने की प्रशासन ने लोगों से अपील की थी।

## पाकिस्तान के वादे पे यकीन कैसे करूं?: शशि थरूर

नई दिल्ली, 11 मई। पाकिस्तान ने भारत के साथ शांति वार्ता के बावजूद सीजफायर का उल्लंघन किया, जिसके बाद देशभर में आक्रोश का माहौल है। इसी बीच ने कांग्रेस सांसद शशि थरूर ने पाकिस्तान पर उसके इस नापाक हरकत के लिए अपने शायराने अंदाज में तंज कसा है। उन्होंने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा कि उसकी फितरत है मुकर जाने की, उसके वादे पे यकीन कैसे करूं? बता दें कि बीते शनिवार रात को नियंत्रण रेखा (एलओसी) के पार पाकिस्तान से रॉकेट दागे गए थे। इसके कुछ घंटों पहले शशि थरूर ने एक न्यूज एजेंसी से बातचीत करते हुए कहा था कि मुझे लगता है कि शांति बहुत जरूरी है, हमें और जानकारी चाहिए, लेकिन मैं खुश हूं। उन्होंने यह भी कहा कि भारत ने कभी लंबी युद्ध की इच्छा नहीं की, लेकिन आतंकवादियों को एक कड़ा और सख्त संदेश देना चाहता है। उन्होंने कहा कि मुझे लगता है कि भारत के इस कार्रवाई से यह संदेश अब दे दिया गया है। संघर्ष विराम के उल्लंघन को लेकर विदेश सचिव विक्रम मिस्त्री ने बताया कि भारत और पाकिस्तान के डीजीएमओ के बीच पिछले कुछ दिनों से चल रही कार्रवाई को रोकने का समझौता शनिवार शाम हुआ था। पिछले कुछ घंटों से इस समझौते का पाकिस्तान की ओर से घोर उल्लंघन हो रहा है। भारतीय सेना जवाबी कार्रवाई कर रही है और इस सीमा अतिक्रमण से निपट रही है। गौरतलब है कि इससे पहले भारत पाकिस्तान के बीच संघर्ष विराम की पुष्टि विदेश सचिव विक्रम मिस्त्री ने की थी। विदेश सचिव विक्रम मिस्त्री ने कहा था कि पाकिस्तान के सैन्य संचालन महानिदेशक (डीजीएमओ) ने शनिवार दोपहर 3ञ्35 बजे भारतीय डीजीएमओ को फोन किया।

# राहुल गांधी और खरगे ने पीएम मोदी को लिखा पत्र

**सौरभ शर्मा**

नई दिल्ली, 11 मई। कांग्रेस नेता और लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी और कांग्रेस अध्यक्ष व राज्यसभा में विपक्ष के नेता मल्लिकार्जुन खरगे ने प्रधानमंत्री मोदी को पत्र लिखा है। अपने पत्र में दोनों नेताओं ने पीएम मोदी से संसद का विशेष सत्र तुरंत बुलाने का अनुरोध किया है। कांग्रेस पार्टी की तरफ से ये मांग पहलगाम आतंकी हमले और भारतीय सेना के ऑपरेशन सिंदूर के बाद से ही की जा रही है। वहीं एक दिन पहले भारत और पाकिस्तान के बीच हुए संघर्ष विराम के बाद से कांग्रेस पार्टी ने अपनी मांग फिर से दोहराई है। राहुल गांधी ने अपने पत्र में लिखा- मैं संसद का विशेष सत्र तत्काल बुलाने के विपक्ष के सर्वसम्मत अनुरोध को दोहराता हूं। लोगों और उनके प्रतिनिधियों के लिए पहलगाम आतंकी हमले, ऑपरेशन सिंदूर और युद्ध विराम पर चर्चा करना महत्वपूर्ण है, जिसकी घोषणा सबसे पहले अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने की थी। यह आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए हमारे सामूहिक संकल्प को प्रदर्शित करने का भी अवसर होगा। मुझे विश्वास है कि आप इस मांग पर गंभीरतापूर्वक एवं शीघ्रता से विचार करेंगे। मल्लिकार्जुन खरगे ने अपने पत्र में लिखा- आपको याद होगा कि मैंने, राज्य सभा में विपक्ष के नेता के रूप में तथा लोक सभा में विपक्ष के नेता के रूप में, आपसे पहलगाम में हुए अमानवीय आतंकवादी हमले के मद्देनजर संसद के दोनों सदनों का एक विशेष सत्र बुलाने के लिए अपने दिनांक 28 अप्रैल 2025 के पत्रों के माध्यम से अनुरोध किया था। नवीनतम घटनाक्रम के मद्देनजर, लोकसभा में विपक्ष के नेता ने आपको एक बार फिर पत्र लिखकर बताया है कि पहलगाम आतंकवाद, ऑपरेशन सिंदूर तथा पहले वाशिंगटन डीसी और बाद में भारत और पाकिस्तान की सरकारों की तरफ से की गई युद्ध विराम की घोषणाओं पर चर्चा करने के लिए संसद का एक विशेष सत्र बुलाने के लिए सभी विपक्षी दलों का सर्वसम्मति से अनुरोध है। राज्य सभा में विपक्ष के नेता के रूप में मैं इस अनुरोध के समर्थन में लिख रहा हूं। मुझे विश्वास है आप सहमत होंगे। वहीं इससे पहले कांग्रेस नेता जयराम रमेश ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा कि अमेरिका की ओर से किए गए एलान के मद्देनजर अब पहले से कहीं अधिक जरूरत है कि प्रधानमंत्री एक सर्वदलीय बैठक की अध्यक्षता करें और राजनीतिक दलों को विश्वास में लें। कांग्रेस नेता सोशल मीडिया एक्स पर एक पोस्ट में दो बिंदुओं में सरकार के सामने मांग रखी है।22 अप्रैल को जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के 15 दिन बाद भारतीय सेना ने सात मई को ऑपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान और पीओके में नौ आतंकी ठिकानों को तबाह किया था। जिसमें कई कुख्यात आतंकी भी मारे गए थे। इसके बाद दोनों देशों के बीच हालात बिगड़े और दो दशक बाद चरम पर पहुंच गए। वहीं पाकिस्तान की तरफ से भारत के शहरों को निशाना बनाए जाने के बाद, भारत की वायु रक्षा प्रणाली ने सभी को नाकाम करते हुए उसका माकूल जवाब दिया।

# बदलते राजनीतिक परिदृश्य के बीच विपक्ष के लिए प्रासंगिक बने रहना चुनौती

**तेजिन्दर कौर बब्बर**

मुंबई, 11 मई। महाराष्ट्र के विधानसभा चुनावों में एनडीए की प्रचंड जीत के बाद विपक्ष अपनी खोई जमीन वापस पाने के लिए कठिन संघर्ष कर रहा है। राज्य में हाल के दिनों में बदलती वफादारी, पुनर्मिलन और खंडित गठजोड़ों का दौर दिखा है। कांग्रेस, उद्धव ठाकरे के नेतृत्व वाली शिवसेना (यूबीटी) और शरद पवार के नेतृत्व वाली एनसीपी (एसपी) से मिलकर बनी महा विकास अघाड़ी या एमवीए पिछले साल के विधानसभा चुनावों में बुरी तरह हार गई थी। यह गठजोड़ राज्य की 288 सीटों में से केवल 46 सीटें ही जीत सका था। अब अगली बड़ी चुनौती निकाय चुनाव है। मंगलवार को सुप्रीम कोर्ट ने राज्य चुनाव आयोग को ओबीसी कोटा मुद्दे पर कई सालों से रुके पड़े चुनावों को चार सप्ताह में अधिसूचित करने का आदेश दिया है। हालांकि, राज्य चुनावों के बाद एनसीपी (शपा) और शिवसेना (यूबीटी) को दलबदल की मार झेलनी पड़ रही है। कांग्रेस में, पुणे जिले के संग्राम थोपटे एकमात्र बड़े नेता थे जिन्होंने हाल ही में पार्टी छोड़ी। वरिष्ठ कांग्रेस नेता रत्नाकर महाजन ने पीटीआई से कहा कि स्थिति की साझा समझ और चुनावी एकता के आधार पर ही विपक्ष को खुद को पुनर्जीवित करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। राजनीतिक विश्लेषकों के अनुसार, जब तक एक स्पष्ट नेतृत्व रणनीति और एकीकृत एजेंडा सामने नहीं आता, तब तक राज्य में विपक्ष के अप्रासंगिक होने का खतरा बना रहेगा। राज्य में भाजपा, एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना और अजीत पवार की एनसीपी के महायुति गठबंधन का प्रभुत्व है। एक राजनीतिक विश्लेषक ने कहा, विपक्ष की सबसे बड़ी चुनौती खुद को नये सिरे से तैयार करना है। उन्होंने कहा, महंगाई, बेरोजगारी और किसान संकट जैसे मुद्दों पर जमीनी स्तर पर असंतोष मौजूद है, लेकिन इसे नियंत्रित करने के लिए कोई एक चेहरा या एकजुट ताकत नहीं है। वरिष्ठ पत्रकार प्रकाश अकोलकर ने कहा कि वरिष्ठ राजनेता शरद पवार के कदमों पर कड़ी नजर रखी जा रही है। उन्होंने पीटीआई से कहा, कुंजी (पवार की बेटी) सुप्रिया सुले के पास है। हमेशा की तरह, शरद पवार अस्पष्ट हैं और उन्होंने अपने राजनीतिक रूप से अलग-थलग पड़े भतीजे अजित पवार के साथ फिर से जुड़ने के बारे में एक छिटपुट टिप्पणी करके हलचल मचा दी है। राजनीतिक विश्लेषकों का कहना है कि 84 वर्ष की उम्र में शरद पवार एनसीपी के गढ़ों में अपनी पार्टी को प्रासंगिक बनाए रखने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। इस बीच, वे सुले के नेतृत्व में उत्तराधिकार योजना भी तैयार कर रहे हैं। दूसरी ओर, दलबदल भले ही कांग्रेस कीसबसे बड़ी चुनौती न हो, लेकिन पार्टी नए विकल्प तलाश रहे युवा मतदाताओं को आकर्षित करने में संघर्ष कर रही है। महाराष्ट्र की राजनीति में कभी ताकतवर रही पार्टी ने अब केवल विदर्भ और मराठवाड़ा क्षेत्रों में ही अपना प्रभाव बरकरार रखा है।

## कश्मीर मुद्दा 100 साल पुराना नहीं, यह 78 साल पहले शुरू हुआ

नई दिल्ली, 11 मई। कश्मीर मुद्दे पर अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के बयान पर कांग्रेस समेत तमाम विपक्षी दलों ने नाराजगी जताई है। शिवसेना से लेकर कांग्रेस तक सभी इस मसले पर किसी भी देश के दखल पर एतराज जताया है। कांग्रेस सांसद मनीष तिवारी ने कहा कि यह मुद्दा बाइबिल के हिसाब से 100 साल पुराना संघर्ष नहीं है, बल्कि यह केवल 78 साल पहले शुरू हुआ था। दरअसल, ट्रंप ने इस मसले को 1000 साल पुराना बताया था। एक्स पर एक पोस्ट में मनीष तिवारी ने कहा, अमेरिका में किसी को अपने राष्ट्रपति को गंभीरता से सही तथ्य बताने की आवश्यकता है। उन्हें बताना चाहिए कि कश्मीर बाइबिल में बताए गए 1000 साल पुराना संघर्ष नहीं है। यह 22 अक्तूबर 1947 को शुरू हुआ। 78 साल पहले जब पाकिस्तान ने जम्मू और कश्मीर के स्वतंत्र राज्य पर आक्रमण किया था। बाद में महाराजा हरि सिंह ने 26 अक्तूबर, 1947 को पूर्ण रूप से भारत को सौंप दिया था। इसमें पाकिस्तान द्वारा अब तक अवैध रूप से कब्जा किए गए क्षेत्र भी शामिल हैं। इस सरल तथ्य को समझना कितना मुश्किल है? कांग्रेस के राज्यसभा सांसद जयराम रमेश ने भी मामले में प्रतिक्रिया दी।

# आतंकी जिस भाषा में समझेंगे उन्हें उसी भाषा में जवाब देंगे: सीएम योगी

**नरेश मल्होत्रा**

लखनऊ, 11 मई। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने एक बार फिर पाकिस्तान और उसके द्वारा संरक्षित आतंकवाद पर कड़ा प्रहार किया है। उत्तर प्रदेश डिफेंस कॉरिडोर के लखनऊ नोड पर ब्रह्मोस एयरोस्पेस इंटीग्रेशन एंड टेस्टिंग फैसिलिटी के उद्घाटन के अवसर पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि आतंकवाद कुत्ते की पूंछ है जो कभी सीधी होने वाली नहीं, जो प्यार की भाषा मानने वाला नहीं। उसको उसी की भाषा में जवाब देने के लिए तैयार रहना होगा। इस दिशा में भारत ने ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से दुनिया को एक संदेश दे दिया है। अब समय आ गया है जब आतंकवाद को कुचलने के लिए हम सबको एक स्वर से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में इस अभियान से जुड़ना होगा। कार्यक्रम में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह भी वर्चुअली उपस्थित रहे और उन्होंने व सीएम योगी ने एक साथ बटन दबाकर ब्रह्मोस यूनिट का शुभारंभ किया। इस दौरान रक्षा उत्पादन से जुड़ी पुस्तक ब्रह्मांडका भी विमोचन किया गया। यही नहीं, मुख्यमंत्री ने ब्रह्मोस एयरोस्पेस द्वारा चयनित युवाओं को नियुक्ति पत्र भी वितरित किए। मुख्यमंत्री को ब्रह्मोस मिसाइल का प्रतिरूप भी भेंट किया गया। मुख्यमंत्री ने ऑपरेशन सिंदूर की सफलता के लिए भारत की तीनों रक्षा सेनाओं के बहादुर जवानों, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह का अभिनंदन करते हुए प्रदेशवासियों की ओर से बधाई दी। उन्होंने कहा कि ब्रह्मोस मिसाइल क्या है, इसके पराक्रम को आपने ऑपरेशन सिंदूर में देखा होगा और नहीं देखा तो कम से कम पाकिस्तान वालों से पूछ लेना चाहिए कि ब्रह्मोस मिसाइल की ताकत क्या है। आतंकवाद के प्रति प्रधानमंत्री मोदी ने घोषणा की है कि कोई भी आतंकी घटना अब युद्ध जैसी होगी और याद रखना आतंकवाद को जब तक हम पूरी तरह कुचलेंगे नहीं तब तक समस्या का समाधान होगा भी नहीं। मुख्यमंत्री ने कहा कि किसी भी स्वावलंबी देश के लिए आवश्यक है कि अपनी रक्षा आपूर्ति के लिए वह दुनिया के अन्य देशों पर निर्भर होने की बजाय स्वयं उस लक्ष्य को प्राप्त करे। इजराइल इसका उदाहरण है, जिसने सुरक्षा के क्षेत्र में आत्मनिर्भरता के लक्ष्य को प्राप्त किया है। उसने अपने अगल-बगल के दुश्मन देशों को नाकों चने चबाने के लिए मजबूर किया है। उन्होंने कहा कि आतंकवाद की समस्या का समाधान तब तक नहीं हो सकता जब तक हम इसे पूरी तरह से कुचल नहीं देते। आतंकवाद को कुचलने के लिए हम सभी को पीएम नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में एक स्वर में मिलकर लड़ना होगा। आतंकवाद कभी भी प्यार की भाषा नहीं अपना सकता। उसे उसी की भाषा में जवाब देना होगा। ऑपरेशन सिंदूर के जरिए भारत ने पूरी दुनिया को संदेश दिया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने 2014 में भारत के सामने जो लक्ष्य रखा, डिफेंस मैन्युफैक्चरिंग कॉरिडोर और ब्रह्मोस मिसाइल उसी अभियान का हिस्सा है। वीडीएल झांसी में आ रहा है। उसका काम बहुत तेजी से आगे बढ़ चुका है। विश्वास के साथ कह सकता हूं कि भारत आज जिस दिशा में आगे बढ़ा है वह उसे प्राप्त करेगा। उन्होंने कहा कि 2018 में प्रधानमंत्री मोदी ने केंद्रीय बजट में दो डिफेंस कॉरिडोर की घोषणा की थी, लेकिन यह कहां बनेगी इसकी घोषणा प्रधानमंत्री मोदी ने इसी लखनऊ में की थी। उत्तर प्रदेश में इसके लिए 6 नोड तय किए गए। इनमें राजधानी लखनऊ, कानपुर, आगरा, अलीगढ़, झांसी और चित्रकूट को डिफेंस मैन्युफैक्चरिंग कॉरिडोर के लिए चुना गया। 2019 में केंद्र में जब पुन: सरकार बनी तब रक्षा मंत्री के रूप में राजनाथ सिंह ने 2020 में पहली बार लखनऊ में डिफेंस एक्सपो का आयोजन किया। तब उन्होंने लखनऊ में ब्रह्मोस मिसाइल की प्रोडक्शन यूनिट लगाने की घोषणा की थी। सीएम योगी ने कहा कि उत्तर प्रदेश के अंदर डिफेंस कॉरिडोर के जो 6 नोड विकसित हो रहे हैं इन पर हमारा कार्य तेजी से आगे बढ़ रहा है। इससे पहले हमने कानपुर में रक्षा सेनाओं के लिए गोला बारुद के उत्पादन केंद्र का शुभारंभ किया था।

## ओवैसी ने पाकिस्तान को किया बेनकाब

**नसीरउद्दीन**

नई दिल्ली, 11 मई। आतंकियों का पनाहगाह पाकिस्तान अपनी हरकतों से बाज आने का नाम नहीं ले रहा है। इसी बीच सीमा पर जारी तनाव को देखते हुए एक बार फिर एआईएमआईएम प्रमुख असदुद्दीन ओवैसी ने पाकिस्तान को आईना दिखाया है। उन्होंने पाकिस्तान के ऑपरेशन बुनयान-उल-मरसूस का सही अर्थ बताते हुए पाकिस्तानी सेना और पाकिस्तानी सरकार को झूठा बताया। ओवैसी ने कहा कि पाकिस्तान ने अब जो नया हमला किया था, उसका नाम ऑपरेशन बुनयान-उल-मरसूस रखा था। ओवैसी ने कहा कि बुनयान-उल-मरसूस कुरान-ए-शरीफ की आयत नंबर चार है, जिसमें अल्लाह ने कहा है कि अगर तुम अल्लाह से मोहब्बत करते तो एक शीशा पिलाई दीवार की तरह खड़े हो जाओ, लेकिन इतनी झूठी है ये पाकिस्तान की आर्मी। इससे पहले कुरान के आयत नंबर दो में लिखा है कि तुम क्यों ऐसी बात कहते हो, जो करते नहीं। यानी बुनयान-उल-मरसूस से पहले यह आयत आ रही है, लेकिन इतने झूठे हैं ये पाकिस्तानी कि कुरान के मकसद को भी पूरा नहीं होने देना चाहते। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान इस्लाम और कुरान की आयतों का इस्तेमाल सिर्फ अपने झूठ को सही साबित करने के लिए कर रहा है। ओवैसी ने कहा कि जब आप बांग्लादेश में बंगाल के मुसलमानों पर गोलियां चला रहे थे, तब शीशा पिलाई दीवार कहां थी? आज भी पाकिस्तान की सेना कुरान की बातों का पालन नहीं करती।

# अमेरिकी राष्ट्रपति ने अब दिया कश्मीर मुद्दे पर समाधान का ऑफर

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कश्मीर मुद्दे पर अब भारत और पाकिस्तान को सहयोग का प्रस्ताव दिया है। सोशल मीडिया 'ट्रुथ' पर आज रविवार को एक पोस्ट में उन्होंने कहा कि वह दोनों देशों के साथ मिलकर काम करना चाहते हैं ताकि 'हजार साल बाद भी सही,' कश्मीर पर कोई समाधान निकाला जा सके। उल्लेखनीय है कि कश्मीर मध्य पर भारत और पाकिस्तान के बीच का मुद्दा भारत की दृष्टि से हमेशा द्विपक्षीय रहा है। दूसरी ओर यह मुद्दा 1947 में पाकिस्तान की अस्तित्व में आने के बाद का है, जिसे ट्रंप हजारों साल

पुराना बता रहे हैं। अमेरिकी राष्ट्रपति ने कल सबसे पहले भारत और पाकिस्तान के बीच सैन्य कार्रवाई रोकने पर बनी सहमति की जानकारी इसी सोशल मीडिया के माध्यम से दी थी। वही आज फिर उनका एक बयान आया है। उन्होंने लिखा कि उन्हें भारत और पाकिस्तान के नेतृत्व पर गर्व है, जिन्होंने समझदारी और साहस दिखाया।

यह सही समय था आक्रोश को रोकने का, जिससे भारी विनाश और लोगों की मौत हो सकती थी। अमेरिका को इस ऐतिहासिक फैसले में मदद करने पर गर्व है। उन्होंने बिना किसी चर्चा के यह घोषणा की कि वह भारत और पाकिस्तान दोनों के साथ व्यापार काफी हद तक बढ़ाएंगे।कश्मीर मुद्दे को लेकर उन्होंने पहली बार खुलकर यह संकेत दिया कि अमेरिका इसमें एक सक्रिय भूमिका निभा सकता है। उन्होंने कहा कि वह यह देखना चाहते हैं कि क्या इस पुराने विवाद का समाधान संभव है।

## संघर्षविराम के बाद पाकिस्तान ने पूरी तरह से खोला एयरस्पेस, हवाई यात्रा सामान्य

**इस्लामाबाद।** भारत के साथ संघर्षविराम की घोषणा के तुरंत बाद पाकिस्तान ने अपने एयरस्पेस को सभी प्रकार की हवाई यातायात के लिए पूरी तरह खोलने का ऐलान किया। पाकिस्तान एयरपोर्ट्स अथॉरिटी (पीएए) ने यह जानकारी जारी करते हुए बताया कि देश के सभी हवाई अड्डे अब सामान्य उड़ान संचालन के लिए उपलब्ध हैं। पीएए ने एक बयान में कहा, देश के सभी हवाई अड्डे अब नियमित उड़ानों के संचालन के लिए पूरी तरह से उपलब्ध हैं। यात्रियों से अनुरोध है कि वे अपनी उड़ान की नवीनतम जानकारी के लिए संबंधित एयरलाइन से संपर्क करें। पिछले कुछ दिनों से भारत-पाकिस्तान के बीच बढ़ते तनाव के कारण पाकिस्तान ने अपने एयरस्पेस का एक हिस्सा बंद कर दिया था, जिससे कई घरेलू और अंतरराष्ट्रीय उड़ानें प्रभावित हुई थीं। इससे यात्रियों को भारी असुविधा का सामना करना पड़ा था। अब संघर्षविराम लागू होने के बाद हालात में स्थिरता आई है और हवाई सेवाएं फिर से बहाल कर दी गई हैं।

## पाकिस्तान के रक्षा मंत्री बोले- परमाणु विकल्प फिलहाल एजेंडे में नहीं

**इस्लामाबाद,।** भारत के साथ बढ़ते सैन्य तनाव के बीच पाकिस्तान के रक्षा मंत्री ख्वाजा आसिफ ने स्पष्ट किया कि परमाणु हथियारों का इस्तेमाल 'फिलहाल एजेंडे में नहीं है'। उन्होंने यह बयान पाकिस्तानी जियो न्यूज़ से बातचीत के दौरान दिया। उन्होंने स्पष्ट किया कि राष्ट्रीय कमान प्राधिकरण की कोई बैठक नहीं बुलाई गई है। यह प्राधिकरण पाकिस्तान के परमाणु हथियारों के संचालन से जुड़े निर्णय लेने का सर्वोच्च निकाय है। उनका यह बयान हालिया एक अंतरराष्ट्रीय न्यूज एजेंसी के समाचार के बाद आया है। इसमें एजेंसी ने दावा किया था कि पाकिस्तान में राष्ट्रीय कमान प्राधिकरण की बैठक बुलाई गई है। आसिफ ने कहा कि वे दुनिया से कह रहे हैं कि संघर्ष केवल इस क्षेत्र तक सीमित नहीं रहेगा। इसका दायरा कहीं ज्यादा बड़ा हो सकता है और यह विनाशकारी हो सकता है। उन्होंने कहा कि भारत जो परिस्थितियां बना रहा है, उसके चलते हमारे विकल्प सीमित होते जा रहे हैं।

## विश्व की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट पर शुरू हुआ पर्वतारोहण

**काठमांडू।** विश्व की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट पर इस सीजन का पर्वतारोहण अभियान शुरू हो गया है। माउंट एवरेस्ट पर चढ़ाई के लिए पर्वतारोहियों का समन्वय करने वाली अलग-अलग संस्थाओं की तरफ से सभी रास्तों को रस्सी और सीढ़ियों से जोड़ दिए जाने के बाद पर्वतारोहियों ने शनिवार से चढ़ाई भी शुरू कर दी। एटीके एक्सपीडिशन कंपनी ने मीडिया को बताया कि उनकी तरफ से तैनात सात सदस्यीय शेरपा टीम ने शुक्रवार को एवरेस्ट की चोटी तक के रास्ते में रस्सियों को लगा कर चढ़ाई का द्वार खोल दिया है। माउंट एवरेस्ट के साथ ही पर्वतारोहियों के लिए माउंट लोत्से और माउंट अमाडबलम की चोटी पर रस्सियां लगा दी थीं। पर्यटन विभाग ने कहा है कि एवरेस्ट की चोटी तक जाने वाले रास्ते के पूरा होने के साथ ही एवरेस्ट सहित अन्य चोटियों पर चढ़ाई आधिकारिक तौर पर शनिवार को शुरू हो गई। पर्यटन विभाग के निदेशक लीलाधार अवस्थी ने कहा कि इस साल एवरेस्ट चढ़ाई का मौसम आधिकारिक तौर पर शुरू हो गया है। पहले चरण में पर्वतारोहियों की संख्या सबसे अधिक होने की उम्मीद है क्योंकि मौसम अनुकूल है। एटीके एक्सपीडिशन कंपनी के प्रबंध निदेशक पर्वतारोही लाक्पा शेरपा ने कहा कि पर्वतारोहियों की अधिकतम संख्या 11 से 14 मई तक चोटी पर पहुंचने की संभावना है क्योंकि एवरेस्ट पर चढ़ने के लिए मौसम अनुकूल है। इस सीजन में विश्व रिकॉर्ड धारक कामी रीता शेरपा 31वीं बार एवरेस्ट पर चढ़ाई करके अपना ही रिकॉर्ड तोड़ने की कोशिश करने वाली हैं। इसी तरह ताशी ग्यालजेन शेरपा 20 दिनों में चार बार एवरेस्ट पर चढ़ाई करके विश्व रिकॉर्ड बनाने की योजना के साथ एवरेस्ट पहुंची हैं। ऐसे ही एक अन्य विश्व रिकॉर्ड धारक सानू शेरपा तीसरी बार 8,000 मीटर से ऊपर के पहाड़ों पर चढ़ाई करके अपना रिकॉर्ड तोड़ने की योजना बना रहे हैं।

## श्रीलंका में सड़क दुर्घटना में आठ की मौत, 30 घायल

**कोलंबो।** श्रीलंका के मध्य प्रांत में स्थित कोटमाले में रविवार सुबह एक बस के दुर्घटनाग्रस्त होने से आठ लोगों की मौत हो गई और 30 से

अधिक लोग घायल हो गए। पुलिस ने बताया कि मृतकों में पांच पुरुष और बाकी महिलाएं हैं। पुलिस ने बताया कि घायलों को इलाज के लिए क्षेत्रीय अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने दुर्घटना के कारणों की जांच शुरू कर दी है। गौरतलब है कि श्रीलंका में सड़क दुर्घटनाएं अक्सर होती रहती हैं।

## रूस ने रखा यूक्रेन के साथ बिना शर्त वार्ता का प्रस्ताव

**एजेंसी**

**मास्को।** विजय दिवस के समापन के बाद रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन का रुख युद्ध को लेकर कुछ नरम पड़ता दिखाई दे रहा

है। उन्होंने रविवार को सभी को चौंकाते हुए यूक्रेन के सामने बिना किसी शर्त के शांति वार्ता का प्रस्ताव दे दिया। पुतिन ने कहा कि वह तुर्किये की राजधानी इस्तांबुल में यूक्रेनी प्रतिनिधियों के साथ बातचीत के लिए तैयार हैं। हालांकि ऊधर यूक्रेन की तरफ से अभी इस मुद्दे पर कोई प्रतिक्रिया सामने नहीं आई है। न्यूज एजेंसी टीएएसएस के मुताबिक रूस के राष्ट्रपति ने कहा कि बिना किसी शर्त के एक बार फिर वह यूक्रेन के साथ बात करने के इच्छुक हैं। मास्को बार-बार युद्ध विराम की कोशिश कर रहा है। उसके बाद भी यूक्रेन की तरफ से कोई जवाब नहीं दिया जा रहा है। उन्होंने बताया कि बीते दिनों दोनों देशों के बीच हुई बातचीत के बाद एक संयुक्त मसौदा तैयार किया गया था। लेकिन बाद में यूक्रेन उस मसौदा से पलट गया। गौरतलब है कि नाजी जर्मनी के ऊपर अपनी जीत के 80 वें वर्ष को विजय दिवस के रूप में मना रहे रूस ने यूक्रेन से तीन दिनों के लिए एकतरफा युद्ध विराम की घोषणा की थी। यह युद्ध विराम रविवार को समाप्त हो गया।

## इमरान खान की पार्टी पहुंची हाईकोर्ट, कहा-उन्हें रिहा किया जाए

**एजेंसी**

**इस्लामाबाद।** पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान की जेल में मौत की कथित अफवाहों के बीच उनकी पार्टी इस्लामाबाद के हाईकोर्ट पहुंच गई है। उन्होंने अदालत से कहा कि जेल में इमरान को जान का खतरा है। इसलिए उन्हें रिहा कर दिया जाए। उधर पाकिस्तान की सरकार ने उनकी जेल में मौत की अफवाह पर सफाई देते हुए कहा कि इमरान जेल में सुरक्षित हैं। पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान इस समय रावलपिंडी की आदियाला जेल में बंद हैं। सोशल मीडिया पर अफवाह फैली की उनकी जेल में गोली मारकर हत्या कर दी गई। उनकी मौत का फर्जी वीडियो वायरल होते ही खलबली मच गई। इस संबंध में पाकिस्तान सरकार की कथित तौर पर एक फर्जी रिलीज भी वायरल होने लगी। इसके बाद पाकिस्तान की सरकार तुरंत हरकत में आई। सरकार ने साफ किया कि इमरान खान जेल में सुरक्षित हैं। साथ ही लोगों से

अफवाहों पर ध्यान नहीं देने की अपील भी की। उधर इमरान खान की पाकिस्तान तहरीक-ए-इंसाफ पार्टी भी सक्रिय हो गई।दावा है पार्टी के नेता अली अमीन ने इस्लामाबाद के हाईकोर्ट में आवेदन दिया है। उसमें कहा गया है कि भारत-पाकिस्तान के बीच तनाव के चलते आदियाला जेल में ड्रोन हमले की आशंका है। साथ ही जेल में उनका स्वास्थ्य भी बिगड़ रहा है। इसलिए उन्हें तुरंत ही जेल से पैरोल पर रिहा किया जाए। हालांकि अदालत ने इस मामले में की सुनवाई के लिए अभी कोई तारीख तय नहीं की है।

## शेख हसीना की पार्टी 'अवामी लीग' पर अंतरिम सरकार ने लगाया प्रतिबंध

**एजेंसी**

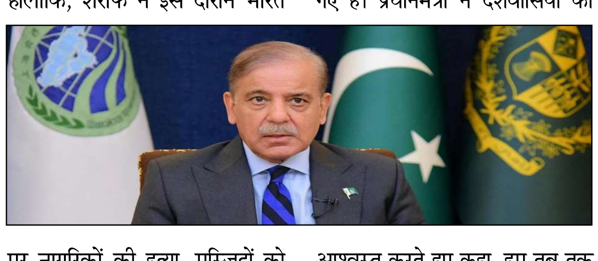
**ढाका।** बांग्लादेश की अंतरिम सरकार ने एक बड़ा राजनीतिक निर्णय लेते हुए पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना की पार्टी अवामी लीग पर प्रतिबंध लगाने की घोषणा की है। यह प्रतिबंध आतंकवाद विरोधी अधिनियम (एंटी टेररिज्म एक्ट) के तहत लगाया गया है। साथ ही, सरकार ने अंतरराष्ट्रीय अपराध (अदालत) अधिनियम में संशोधन कर छात्र-नेतृत्व वाले जनविद्रोह के दमन में पार्टी की कथित भूमिका की जांच और मुकदमे की प्रक्रिया शुरू करने का निर्णय लिया है। अंतरिम सरकार के मुख्य सलाहकार मोहम्मद यूनुस की अध्यक्षता में हुई आपात बैठक के बाद यह घोषणा की गई। बैठक के बाद एक संवाददाता सम्मेलन में कानूनी सलाहकार असीफ नजरुल ने सरकार के तीन मुख्य फैसलों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि इन निर्णयों की आधिकारिक अधिसूचना आगामी कार्यदिवस पर जारी की जाएगी। सरकार ने स्पष्ट किया है कि अवामी लीग की सभी गतिविधियों, जिनमें ऑनलाइन और डिजिटल मंचों पर

संचालन भी शामिल है, फिलहाल पूर्ण रूप से प्रतिबंधित रहेंगी, जब तक कि न्यायिक निर्णय नहीं आ जाता। यह कदम राष्ट्रीय सुरक्षा, संप्रभुता, जुलाई जनविद्रोह में शामिल कार्यकर्ताओं की सुरक्षा, और अंतरराष्ट्रीय अपराध ट्रिब्यूनल (आईसीटी) के गवाहों व शिकायतकर्ताओं की रक्षा के दृष्टिकोण से उठाया गया है। इसके अतिरिक्त, जुलाई घोषणा पत्र का अंतिम संस्करण अगले 30 कार्यदिवसों में प्रकाशित किया जाएगा, जिसमें छात्र आंदोलन से संबंधित दस्तावेज और आरोप शामिल होंगे। सरकार का कहना है कि प्रतिबंध का उद्देश्य देश में राजनीतिक स्थिरता बनाए रखना और आगामी आम चुनावों के लिए अनुकूल वातावरण सुनिश्चित करना है। हाल के हफ्तों में अवामी लीग द्वारा देशभर में किए जा रहे विरोध प्रदर्शनों और कथित हिंसक गतिविधियों को लेकर प्रशासन सतर्क था। हालांकि, इस प्रतिबंध पर अवामी लीग या शेख हसीना की ओर से अब तक कोई आधिकारिक प्रतिक्रिया सामने नहीं आई है।

## शहबाज शरीफ ने कहा- 'सीजफायर सभी के हित में, पाकिस्तान शांति चाहता है'

**एजेंसी**

**इस्लामाबाद।** पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने राष्ट्र को संबोधित करते हुए हाल ही में हुए भारत-पाकिस्तान युद्धविराम (सीजफायर) समझौते को सभी के हित में बताया और इस पहल को पाकिस्तान की शांति-प्रिय सोच का प्रतीक करार दिया। प्रधानमंत्री शरीफ ने कहा, हम एक जिम्मेदार देश हैं। हमने बार-बार दिखाया है कि हम शांति के पक्षधर हैं। यह सीजफायर समझौता सभी के लिए लाभकारी है और हमने इसे बहुत सकारात्मक भावना के साथ स्वीकार किया है। उन्होंने अपने संबोधन में सऊदी अरब और चीन जैसे मित्र देशों का विशेष रूप से धन्यवाद किया, जिन्होंने भारत और पाकिस्तान के बीच बढ़ते तनाव को कम करने के लिए कूटनीतिक प्रयास किए। हालांकि, शरीफ ने इस दौरान भारत



पर नागरिकों की हत्या, मस्जिदों को नष्ट करने और झूठी सूचनाएं फैलाने के गंभीर आरोप भी लगाए। उन्होंने कहा, भारत झूठे प्रचार से अंतरराष्ट्रीय समुदाय को भ्रमित कर रहा है, जबकि असली जमीनी हालात बेहद अलग हैं। उन्होंने कहा कि भारत ने हमारे सैन्य हथियारों को उड़ाया और सैन्य अड्डों को तहस-नहस कर दिया। भारत के हमले में पाकिस्तान के कई जवान भी मारे गए हैं। प्रधानमंत्री ने देशवासियों को आश्वस्त करते हुए कहा, हम तब तक चैन से नहीं बैठेंगे जब तक पाकिस्तान को उसकी खोई हुई गरिमा वापस नहीं मिलती। खुदा के फज़ल से वह वक्त दूर नहीं है। उन्होंने कहा कि यह युद्धविराम केवल एक अस्थायी समझौता नहीं, बल्कि भविष्य में स्थायी शांति और सहयोग का मार्ग प्रशस्त कर सकता है, यदि सभी पक्ष अपनी जिम्मेदारी समझें। शहबाज शरीफ ने कहा कि भारत के साथ पानी और जम्मू कश्मीर का मसला हल करने के लिए बातचीत की उम्मीद है। पाक पीएम ने अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप का भी शुक्रिया अदा किया है। उल्लेखनीय है कि शनिवार शाम को भारत और पाकिस्तान के बीच युद्धविराम के ऐलान की घोषणा की गई थी। इस दौरान कहा गया था कि अब दोनों देशों के बीच कोई हमले और गोलीबारी नहीं होगी। हालांकि इस ऐलान के कुछ ही घंटों बाद पाकिस्तान ने कश्मीर पर फायरिंग करनी शुरू कर दी। राजस्थान और गुजरात के कई इलाकों में पाकिस्तानी ड्रोन भी देखे गए।

## अफगानिस्तान के जाबुल प्रांत में अत्याधुनिक प्रयोगशाला का उद्घाटन, स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार की दिशा में बड़ा कदम

**एजेंसी**

**काबुल।** दक्षिणी अफगानिस्तान के जाबुल प्रांत में एक अत्याधुनिक प्रयोगशाला का उद्घाटन किया है। यह जानकारी सरकारी समाचार एजेंसी बख्तर ने दी। यह प्रयोगशाला ज़ाबुल जैसे कम विकसित क्षेत्र में बुनियादी स्वास्थ्य सेवाओं को सुलभ कराने के उद्देश्य से स्थापित की गई है।

इस प्रयोगशाला के निर्माण में लगभग 2.5 लाख अमेरिकी डॉलर (लगभग दो करोड़ रुपये) की लागत आई है। यह केंद्र अत्याधुनिक मशीनों और उपकरणों से लैस है, जो स्थानीय निवासियों और विशेष रूप से आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों को सुलभ और प्रभावी स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करेगा। यह प्रयास अफगानिस्तान में युद्ध के बाद की स्थिति में स्वास्थ्य क्षेत्र को पुनर्जीवित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। अफगान अंतरिम सरकार ने एक बार फिर यह दोहराया है कि वह देशभर में स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार और चिकित्सा ढांचे को सशक्त करने के लिए प्रतिबद्ध है। सरकार की योजना है कि दूरदराज और पिछड़े क्षेत्रों में भी चिकित्सा सुविधाएं इस तरह उपलब्ध कराई जाएं ताकि हर नागरिक को समय पर और बेहतर इलाज मिल सके। ज़ाबुल प्रांत, जो अब तक बुनियादी सुविधाओं की कमी से जूझता रहा है, इस नई प्रयोगशाला के माध्यम से अब प्राथमिक चिकित्सा जांच और उपचार के क्षेत्र में एक नई शुरुआत कर रहा है। इस पहल से क्षेत्र के लोगों को राजधानी या बड़े शहरों में जाकर जांच कराने की आवश्यकता नहीं रहेगी।

## सूडान में जेल पर ड्रोन हमले में 20 कैदियों की मौत, 50 घायल

**एजेंसी**

**काहिरा।** सूडान के उत्तरी कोर्डोफान राज्य की राजधानी ओबेद में स्थित एक मुख्य जेल पर हुए संदिग्ध ड्रोन हमले में कम से कम 20 कैदियों की मौत हुई, जबकि 50 अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। यह हमला अर्धसैनिक बल रैपिड सपोर्ट फोर्सेज (आरएसएफ) का बताया जा रहा है। सूडानी सूचना मंत्री और सैन्य गठबंधन सरकार के प्रवक्ता खालिद एलीसर ने इसकी पुष्टि करते हुए हमले की कड़ी निंदा की। यह हमला ऐसे समय हुआ है, जब आरएसएफ देशभर में सैन्य ठिकानों पर ड्रोन हमलों की संख्या बढ़ा रही है। ओबेद, राजधानी खार्तूम से लगभग 363 किलोमीटर दक्षिण में स्थित है और हाल के सप्ताहों में यह क्षेत्र बार-बार संघर्ष का केंद्र बन गया है। इस महीने की शुरुआत में

आरएसएफ ने पोर्ट सूडान शहर पर भी कई दिनों तक ड्रोन हमले किए थे, जो इस समय सरकार की अस्थायी राजधानी के रूप में काम कर रहा है। इन हमलों में वहां के हवाई अड्डों, समुद्री बंदरगाहों और ईंधन भंडारण जैसी महत्वपूर्ण संरचनाओं को निशाना बनाया गया था। जबकि बीते दिन शुक्रवार को पश्चिमी दारफुर क्षेत्र में आरएसएफ ने विस्थापितों के एक कैंप पर बमबारी की थी, जिसमें 14 लोगों की जान गई थी। वहीं, सूडानी सेना ने दक्षिण दारफुर के न्याला हवाई अड्डे पर हवाई हमला किया था, जिसमें 12 से अधिक आरएसएफ अधिकारी मारे गए थए। सूडान 15 अप्रैल, 2023 से गृहयुद्ध की चपेट में है, जब सेना और आरएसएफ के बीच लंबे समय से चले आ रहे तनाव ने खुली जंग का रूप ले लिया। राजधानी खार्तूम से शुरू हुई यह लड़ाई अब देश के दक्षिणी, पश्चिमी और पूर्वी हिस्सों तक फैल चुकी है। अब तक इस गृहयुद्ध में 24,000 से अधिक लोग मारे जा चुके हैं। करीब 1.3 करोड़ लोग अपने घरों से विस्थापित हो चुके हैं, जिनमें 40 लाख से अधिक शरणार्थी अन्य देशों की ओर पलायन कर चुके हैं।

## यूक्रेन व उसके सहयोगियों ने की 30 दिन के युद्धविराम की पेशकश, ईयू ने कहा- अब निर्णय रूस को करना है

**एजेंसी**

**कीव।** यूक्रेन और उसके अंतरराष्ट्रीय सहयोगियों ने रूस के साथ 30 दिन के पूर्ण और बिना शर्त युद्धविराम के लिए अपनी तत्परता जताई है, जो सोमवार (12 मई) से लागू हो सकता है। इस बात की पुष्टि यूक्रेनी विदेश मंत्री आंद्रीई सिबीहा ने की। विदेश मंत्री सिबीहा ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर लिखा,'यूक्रेन और सभी सहयोगी स्थल, वायु और समुद्र पर 30 दिनों के पूर्ण और बिना शर्त युद्धविराम के लिए तैयार हैं। यदि रूस सहमति देता है और प्रभावी निगरानी सुनिश्चित होती है, तो यह स्थायी शांति वार्ताओं की दिशा में एक मजबूत कदम साबित हो सकता है। यह घोषणा ऐसे समय पर की गयी है जब संघर्ष के तीन साल पूरे होने को हैं और कूटनीतिक प्रयासों में तेजी लाई जा रही है। चार प्रमुख यूरोपीय देशों (फ्रांस, यूके, जर्मनी और पोलैंड) के

नेताओं का कीव पहुंचना भी इसी दिशा में एक बड़ा संकेत माना जा रहा है। हालांकि यह प्रस्ताव सबसे पहले अमेरिका द्वारा मार्च में रखा गया था, जिसे यूक्रेन ने तत्परता से स्वीकार किया, लेकिन रूस ने अब तक इसमें रुचि नहीं दिखाई है और कथित तौर पर अधिक अनुकूल शर्तों की मांग कर रहा है। यूरोपीय संघ (ईयू) ने भी इस पहल का समर्थन किया है। यूरोपीय आयोग की अध्यक्ष उर्सुला वॉन डेर लेयेन ने कहा, 'हम पूर्ण और बिना शर्त 30 दिन के युद्धविराम के प्रस्ताव का समर्थन करते हैं। इसे किसी भी पूर्व शर्त के बिना लागू किया जाना चाहिए ताकि सार्थक शांति वार्ताएं शुरू हो सकें।÷ उन्होंने आगे चेतावनी दी, ÷यदि युद्धविराम का उल्लंघन होता है तो यूरोपीय संघ रूस पर और अधिक कड़े प्रतिबंध लगाने को तैयार है।

## संघर्ष रोकने के लिए पाकिस्तान ने ट्रम्प नेतृत्व की सराहना की

**एजेंसी**

**इस्लामाबाद।** पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शाहबाज शरीफ ने राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के नेतृत्व और क्षेत्र में शांति के लिए उनकी सक्रिय भूमिका की प्रशंसा की है। भारत और पाकिस्तान के बीच सैन्य कार्रवाई को रोकने को लेकर बनी सहमति के बाद यह बयान आया है।

## अमेरिका के नेवार्क में डेमोक्रेटिक मेयर रास बराका गिरफ्तार

**एजेंसी**

**नेवार्क।** नेवार्क के डेमोक्रेटिक मेयर रास बराका को गिरफ्तार कर लिया गया। नेवार्क संयुक्त राज्य अमेरिका के न्यूजर्सी प्रांत का सबसे महत्वपूर्ण शहर है। बराका को आव्रजन और सीमा शुल्क प्रवर्तन हिरासत केंद्र के पास हिरासत में लिया गया है। न्यूजर्सी के डिस्ट्रिक्ट के अंतरिम अमेरिकी अटॉर्नी एलिना हब्बा ने बराका को गिरफ्तार करने की पुष्टि एक्स पोस्ट में की। एबीसी न्यूज ने अपनी खबर में एलिना हब्बा के हवाले से लिखा कि मेयर रास बराका को कांग्रेस के सदस्यों के साथ आव्रजन और सीमा शुल्क प्रवर्तन हिरासत केंद्र में शामिल होने के दौरान गिरफ्तार किया गया। वह अगले महीने न्यूजर्सी के प्राइमरी में गवर्नर के लिए डेमोक्रेटिक नामांकन की मांग करने वाले छह उम्मीदवारों में से एक हैं। बराका ने होमलैंड सिक्योरिटी इन्वेस्टिगेशन की चेतावनी के बावजूद आव्रजन और सीमा शुल्क प्रवर्तन हिरासत केंद्र में अनधिकार प्रवेश किया। एलिना हब्बा ने कहा कि बराका के खिलाफ कोई संघीय आरोप दायर नहीं किया गया है। बराका के 2025 गवर्नर अभियान के प्रवक्ता ने बयान ने उनको गिरफ्तार करने की पुष्टि की है। बताया गया है कि बराका न्यूजर्सी के

कांग्रेस प्रतिनिधिमंडल के तीन सदस्य डेमोक्रेटिक प्रतिनिधि बोनी वॉटसन कोलमैन, लामोनिका मैकाइवर और रॉबर्ट मेनेंडेज जूनियर के साथ आव्रजन और सीमा शुल्क प्रवर्तन हिरासत केंद्र का निरीक्षण करने गए थे। कोलमैन, मैकाइवर और रॉबर्ट के पास इसके लिए अनुमति थी। इसलिए बराका को केंद्र से बाहर निकलने को कहा गया। मगर उन्होंने इससे इनकार कर दिया। इसलिए उन्होंने गिरफ्तार कर लिया गया। आव्रजन और सीमा शुल्क प्रवर्तन हिरासत केंद्र के बाहर शुक्रवार शाम पत्रकारों से बात करते हुए कांग्रेस के तीनों डेमोक्रेटिक सदस्यों ने कहा कि उन्हें यह नहीं बताया गया कि मेयर को क्यों गिरफ्तार किया गया। उन्हें अचानक 20 से अधिक सशस्त्र अधिकारियों ने हिरासत में लिया। इससे वह लोग भयभीत हैं। बराका समर्थक मैकाइवर ने पत्रकारों से कहा, हम लड़ते रहेंगे। इस लड़ाई का राजनीति से कोई लेना-देना नहीं है। न्यूजर्सी के गवर्नर फिल मर्फी ने एक बयान में बाराका की गिरफ्तारी की आलोचना की। उन्होंने कहा कि मेयर बराका को फौरन रिहा किया जाए। सहायक होमलैंड सुरक्षा सचिव ट्रिसिया मैकलॉघलिन ने कहा कि बराका ने केंद्र के एक अधिकारी पर हमला करने की कोशिश कर माहौल को बिगाड़ा। सीनेटर कोरी बुकर ने कहा कि यह घटना परेशान करने वाली है। यह इस घटना समुदायों की सुरक्षा और संरक्षा को कमजोर करने वाली है। मेयर बाराका को तुरंत रिहा किया जाना चाहिए। न्यूजर्सी के अटॉर्नी जनरल मैथ्यू जे. प्लैटकिन ने भी बराका की गिरफ्तारी पर तीखी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने कहा कि बराका को गिरफ्तार करना लोकतंत्र के बुनियादी सिद्धांतों का उल्लंघन है।

**कौमी पत्रिका**

**संपादक-गुरचरन सिंह बब्बर**

स्वामी मुद्रक एवं प्रकाशक, गुरचरन सिंह बब्बर ने कौमी पत्रिका प्रिटिंग 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

## सऊदी अरब के विदेश मंत्री ने भारत और पाकिस्तान के समकक्षों से की बात, क्षेत्रीय तनाव कम करने पर चर्चा

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** सऊदी अरब के विदेश मंत्री प्रिंस फैसल बिन फरहान बिन अब्दुल्ला ने भारत और पाकिस्तान के विदेश मंत्रियों के साथ टेलीफोन पर बातचीत की। उन्होंने अपने समकक्षों से बढ़ते सैन्य तनाव को कम करने और शांति बहाल करने की अपील की। सऊदी अरब के विदेश मंत्री ने भारत के विदेश मंत्री डॉ. एस. जयशंकर और पाकिस्तान के विदेश मंत्री इशाक डार से अलग-अलग वार्ता की। सऊदी दूतावास के अनुसार विदेश मंत्री प्रिंस फैसल बिन फरहान बिन अब्दुल्ला ने बातचीत के दौरान दोनों देशों के साथ सऊदी अरब के संतुलित और घनिष्ठ संबंधों को दोहराया। उन्होंने क्षेत्रीय सुरक्षा और स्थिरता के प्रति किंगडम की प्रतिबद्धता पर जोर दिया।सऊदी अरब से पहले अमेरिका के विदेश मंत्री ने भी दोनों देशों के विदेश मंत्रियों से बातचीत की थी।

## भारत-पाक तनाव के बीच फेक न्यूज की भरमार, पीआईबी फैक्ट चेक ने किया फेक न्यूज का ऑपरेशन

**नई दिल्ली।** भारत-पाकिस्तान के बीच चल रहे भारी तनाव, गोलाबारी के बीच सोशल मीडिया पर फेक न्यूज की बाढ़ आ गई है। सोशल मीडिया पर भारत-पाक के बीच चल रहे तनाव को लेकर चल रही फेक खबरों का पीआईबी फैक्ट चेक ने खंडन करते हुए लोगों को सर्तक रहने की सलाह दी है। फेक खबरों की सूची जारी करते हुए पीआईबी फैक्ट चेक की तरफ से बताया गया कि उधमपुर एयरबेस को नष्ट करने की गलत खबरें चलाई जा रही हैं, जबकि उधमपुर एयरबेस चालू है। 'एआईके न्यूज' द्वारा लाइव टीवी पर प्रसारित वीडियो में दावा किया गया है कि पाकिस्तान ने उधमपुर एयरबेस को नष्ट कर दिया है। पीआईबी फैक्ट चेक ने बताया कि प्रसारित वीडियो राजस्थान के हनुमानगढ़ की एक केमिकल फैक्ट्री में आग लगने की घटना से संबंधित है, जिसका भारत-पाकिस्तान की मौजूदा स्थिति से कोई संबंध नहीं है। इसके साथ विदेश मंत्री डॉ. एस जयशंकर को माफी मांगते हुए दिखाते हुए एक छेड़छाड़ किया हुआ वीडियो ऑनलाइन प्रसारित हो रहा है। पीआईबी फैक्ट चेक ने बताया कि यह वीडियो एआई द्वारा जनरेट किया गया है और झूठे प्रचार का हिस्सा है। इसके साथ एक भारतीय वायुसेना विमान दुर्घटना का पुराना वीडियो गलत संदर्भ में शेयर किया जा रहा है। भारत-पाकिस्तान के मौजूदा हालात के संदर्भ में वायुसेना विमान दुर्घटना का एक वीडियो गलत तरीके से शेयर किया जा रहा है। पीआईबी फैक्ट चेक ने बताया कि यह वीडियो वायुसेना के एक जगुआर विमान को दिखाता है जो मार्च 2025 में एक नियमित प्रशिक्षण उड़ान के दौरान अंबाला में दुर्घटनाग्रस्त हो गया था।

## मां जानकी सीतामढ़ी के लिए लाडली बेटी है :आचार्य मिथिलेशनंदिनीशरण जी महाराज

**सीतामढ़ी।** जगत जननी मां सीता सीतामढ़ी के लिए माता नहीं बल्कि लाडली बेटी है।वह तो सीतामढ़ी और सम्पूर्ण मिथिला क्षेत्र के लिए गौरवान्वित करने वाली है।मिथिला सीतामढ़ी की भूमि को उन्होंने मनुष्यता के भाव से सिंचा है। उपरोक्त बातें सीतामढ़ी पुनौराधाम श्री जानकी जन्म स्थान के सीता प्रेक्षागृह में हिन्दुस्थान समाचार की ओर से आयोजित सीता महोत्सव में मुख्य वक्ता के रूप में आचार्य मिथिलेशनंदिनीशरण जी महाराजी ने कही।उन्होंने मा जानकी के अलग अलग रूपों और धर्म में वर्णित तथ्यों से सभाकक्ष में मौजूद लोगों को अवगत कराया।उन्होंने कहा कि यूं तो चार धाम हैं लेकिन मिथिला की धरती चारों धाम की सिद्धि देने वाली धरती है।उन्होंने कहा कि भगवान के कई रूप और अवतार हैं।उन्होंने कहा कि मां जानकी के चरित्र में किसी तरह का कोई संशय नहीं है।उनका चरित्र तो वेद,प्रशस्ति और स्तुति करने वाला है।सैकड़ों श्लोकों में मां जानकी के रूपों का वर्णन है।महर्षि वाल्मीकि रचित रामायण सहित अन्य रचित रामायण में जगत जननी के चरित्र का अनोखे ढंग से वर्णन है,जिसे चंद शब्द सीमा में नहीं बांधा जा सकता।वाल्मीकी जी के रामायण में मां सीता की चरित्र व्यंजना वाली है। उन्होंने सीतामढ़ी की भूमि को उपासना वाली भूमि करार दिया।उन्होंने कहा कि मिथिला के बाहर सीता माता है,लेकिन मिथिला में तो वह लाडली सुकुमारी बेटी है।

## पाकिस्तान एक जिम्मेदार राष्ट्र कभी भी नहीं बन सकेगा : गुलाम अली खटाना

**नई दिल्ली ।** 'ऑपरेशन सिंदूर' के बाद पाकिस्तान की ओर से लगातार भारतीय नागरिकों को टारगेट किए जाने पर भाजपा सांसद गुलाम अली खटाना ने कड़ी प्रतिक्रिया दी। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान एक जिम्मेदार राष्ट्र बनने में विफल रहा है। भारत-पाकिस्तान तनाव को लेकर समाचार एजेंसी आईएएनएस से बातचीत के दौरान भाजपा सांसद गुलाम अली खटाना ने कहा कि युद्ध कोई समाधान नहीं है, इससे केवल विनाश होता है। हालांकि, पाकिस्तान लगातार हमारे निर्दोष नागरिकों को निशाना बना रहा है। तीन दिनों से वह लगातार मिसाइल और ड्रोन दाग रहा है। जिस तरह की वह हरकत लगातार कर रहा है, यही वजह है कि पाकिस्तान कभी भी एक जिम्मेदार राष्ट्र नहीं बन पाया। वह भारत के खिलाफ चाहे सुरंग खोदने के माध्यम से हो या मादक पदार्थों की तस्करी के माध्यम से, वह हमेशा आतंकवादी गतिविधियों में लिप्त रहा है।

## दिल्ली में राशन की कोई कमी नहीं : मनजिंदर सिंह सिरसा

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** दिल्ली के खाद्य एवं आपूर्ति मंत्री मनजिंदर सिंह सिरसा ने कहा कि राजधानी में न वस्तुएं महंगी होगी न ही राशन की कोई कमी है। खाद्य और आपूर्ति प्रणालियां पूरी तरह से चालू हैं। लोगों को चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है। दिल्ली सरकार और मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता सबका ख्याल रहने के लिए हैं। मनजिंदर सिंह सिरसा ने पत्रकारों को संबोधित करते हुए कहा कि सभी सरकारे आपातकलीन स्थिति से निपटने के लिए तैयार रहती है। इसको लेकर विभिन्न विभागों की बैठक होती है। इसमें घबराने की कोई जरूरत नहीं है। दिल्ली पूरी तरह सुरक्षित और यहां किसी भी वस्तु की कोई कमी नहीं है। उन्होंने कहा कि भारतीय सेना अपना काम दिन-रात कर रही है।

मनजिंदर सिंह सिरसा ने कहा कि आपको चिंता करने की जरूरत नहीं है। देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और दिल्ली के मुख्यमंत्री आपकी चिंता कर रहे हैं। दिल्ली सुरक्षित थी, दिल्ली सुरक्षित है, भारत सुरक्षित था, भारत सुरक्षित है। उन्होंने सोशल साइटों पर चल रही अफवाहों से सतर्क रहने की अपील करते हुए कहा कि राशन और तेल लेने के लिए न दौड़े। खाद्य और आपूर्ति प्रणालियां पूरी तरह से चालू हैं। हमें डर या घबराहट का शिकार नहीं होना चाहिए। सरकार सभी चुनौतियों से निपटने में सक्षम है। वस्तुओं की बड़े पैमाने पर खरीद या जमाखोरी की बिल्कुल भी जरूरत नहीं है।

# ऑपरेशन सिंदूर पर डोभाल-वांग यी की बातचीत: एनएसए बोले- 'आतंक के खिलाफ कार्रवाई जरूरी थी'

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** भारत-पाकिस्तान के मध्य युद्धविराम की घोषणा के बाद राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार (एनएसए) अजीत डोभाल और चीन के विदेश मंत्री वांग यी के बीच शनिवार देर रात अहम टेलीफोनिक वार्ता हुई। इस बातचीत का केंद्र बिंदु हाल ही में हुए 'ऑपरेशन सिंदूर' और क्षेत्रीय शांति रहा। डोभाल ने वांग यी को स्पष्ट किया कि पहलगाम आतंकी हमले में भारतीय नागरिकों की गंभीर क्षति के बाद आतंकवाद के खिलाफ कार्रवाई आवश्यक थी। उन्होंने कहा, 'भारत युद्ध नहीं चाहता, यह हमारी पसंद नहीं थी, लेकिन आतंकी हमले के जवाब में एक्शन जरूरी था।' उन्होंने आशा जताई कि भारत और पाकिस्तान दोनों जल्द ही युद्धविराम के प्रति पूरी प्रतिबद्धता के साथ क्षेत्र में शांति और स्थिरता बहाल करेंगे। चीन के विदेश मंत्री वांग यी ने इस बातचीत में पहलगाम आतंकी हमले

की निंदा की और कहा कि चीन आतंकवाद के सभी रूपों का विरोध करता है। उन्होंने कहा, वर्तमान वैश्विक परिदृश्य अस्थिर है और एशियाई क्षेत्र में शांति और स्थिरता को बनाए रखना एक बड़ी चुनौती है। भारत और पाकिस्तान दोनों चीन के पड़ोसी हैं और इन्हें आपस में सहयोग और संवाद के रास्ते पर चलना चाहिए। वांग यी ने डोभाल के इस रुख की सराहना की कि युद्ध भारत की प्राथमिकता नहीं है। उन्होंने उम्मीद जताई कि भारत और पाकिस्तान संयम बरतते हुए संवाद और परामर्श के माध्यम से अपने मतभेदों का समाधान निकालेंगे और तनाव को बढ़ने से रोकेंगे। उन्होंने कहा, 'चीन भारत और पाकिस्तान के बीच व्यापक और स्थायी युद्धविराम का समर्थन करता है। यह दोनों देशों के साथ-साथ पूरे अंतरराष्ट्रीय समुदाय की भी इच्छा है।' उल्लेखनीय है कि बीते दिनों भारत द्वारा पाकिस्तान के आतंकी ठिकानों पर की गई कार्रवाई 'ऑपरेशन सिंदूर' के बाद क्षेत्र में तनाव बढ़ गया था। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप द्वारा सीजफायर की घोषणा की गई और अब चीन की मध्यस्थता की भूमिका से स्थिति में कूटनीतिक हलचल तेज हो गई है।

## संघर्ष विराम तोड़ने पर विदेश सचिव ने दी कड़ी चेतावनी, स्थिति की गंभीरता को समझे पाकिस्तान

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** पाकिस्तान ने भारत के साथ सैन्य कार्रवाई रोकने पर बनी सहमति के कुछ ही घंटे में इसका उल्लंघन करना शुरू कर दिया है। इस पर विदेश सचिन विक्रम मिस्त्री ने कहा है कि यह आक्रामकता बेहद निंदनीय है और इसके लिए पाकिस्तान स्वयं जिम्मेदार है। विदेश मंत्री ने कहा, पाकिस्तान को स्थिति की गंभीरता को समझना चाहिए और इस आक्रामकता को रोकने के लिए तत्काल और उचित कार्रवाई करनी चाहिए। उन्होंने बताया कि सेना स्थिति पर कड़ी नजर रख रही है और उसे किसी भी घुसपैठ से निपटने के लिए सख्त और कड़े कदम उठाने के निर्देश दिए गए हैं। एक विशेष वीडियो वक्तव्य में विदेश सचिव ने कहा कि पिछले कुछ दिनों से चल रही शत्रुता को रोकने के लिए आज शाम को सहमति बनी। हालांकि, पिछले कुछ घंटों में पाकिस्तान की

ओर से इस समझौते का गंभीर उल्लंघन हुआ है। भारतीय सैनिक जवाबी कार्रवाई कर रहे हैं और सीमा पर इस घुसपैठ का जवाब दे रहे हैं।

# दिल्ली में अगले हफ्ते में पारा जा सकता है 40 के पार

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** दिल्ली के कुछ इलाकों में हुई झमाझम बारिश से लोगों को गर्मी से राहत मिली। कुछ इलाकों में हल्की बारिश और तेज हवाएं चलीं जिससे मौसम सुहाना बना रहा। दिल्ली का अधिकतम तापमान 35.9 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जो औसत से 3.4 डिग्री सेल्सियस कम है। न्यूनतम तापमान 25.8 डिग्री सेल्सियस रहा, जो सामान्य से 0.6 डिग्री सेल्सियस अधिक है। मौसम विभाग के वैज्ञानिक डॉ. नरेश कुमार ने कहा कि आज सुबह दिल्ली-एनसीआर में बारिश हुई। आने वाले दिनों में दिल्ली में आंशिक रूप से बादल छाए रह सकते हैं, लेकिन आने वाले सप्ताह में उत्तर-पश्चिम भारत में तापमान 4-6 डिग्री तक बढ़ने की उम्मीद है। रविवार को राजधानी में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सतही हवाएं 15 से 25 किमी प्रति घंटे की गति से चलेंगी, जो कभी-कभी 35 किमी प्रति घंटे तक की झोंकों में बदल सकती हैं। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 38 से 40 डिग्री सेल्सियस और 26 से 28 डिग्री सेल्सियस के बीच रहने की संभावना है। सोमवार को आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे।

सतही हवाएं 15 से 25 किमी प्रति घंटे की गति से चलेंगी, जो कभी-कभी 35 किमी प्रति घंटे तक की झोंकों में बदल सकती हैं। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 39 से 41 डिग्री सेल्सियस और 27 से 29 डिग्री सेल्सियस के बीच रहने की संभावना है। मंगलवार को भी राजधानी में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सतही हवाएं 15 से 25 किमी प्रति घंटे की गति से चलेंगी, जो कभी-कभी 35 किमी प्रति घंटे तक की झोंकों में बदल सकती हैं। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 39 से 41 डिग्री सेल्सियस और 27 से 29 डिग्री सेल्सियस के बीच रहने की संभावना है। मौसम विभाग ने बताया कि 14 मई तक पूर्वी भारत के अलग-अलग इलाकों में उष्ण लहर चलने की संभावना है। 12 मई तक उत्तर-पश्चिम भारत में और 14 मई तक मध्य भारत में गरज के साथ बारिश और बिजली गिरने की संभावना है और उसके बाद इसकी तीव्रता में कमी आएगी।

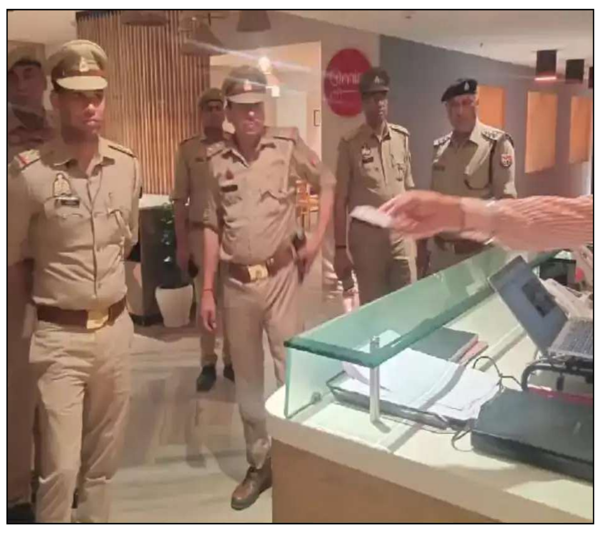
10 और 11 मई को महाराष्ट्र और गुजरात राज्य में गरज के साथ बारिश, बिजली गिरने और तेज़ हवाएं चलने की संभावना है। 10 से 14 मई के दौरान पूर्वोत्तर भारत में गरज के साथ भारी बारिश और बिजली गिरने की संभावना है।

## भारत- पाकिस्तान तनावः नोएडा में रेड अलर्ट,चिल्ला बॉर्डर पर सख्त निगरानी, अस्थायी मोर्चाबंदी

**एजेंसी**

**नोएडा।** भारत-पाकिस्तान के बीच तनाव के मद्देनजर दिल्ली से सटे नोएडा में रेड अलर्ट जारी करते सुरक्षा व्यवस्था कड़ी की गई है। इस क्रम में दिल्ली और नोएडा को जोड़ने वाले चिल्ला बॉर्डर पर सख्त निगरानी रखी जा रही है। यहां अस्थायी रूप से मोर्चाबंदी रकी गई है। एक्सप्रेसवे की हर गतिविधि पर नजर रखी जा रही है। बैरिकेडिंग कर पुलिस बल की तैनाती बढ़ा दी गई है।आने-जाने वाले हर वाहन की सघन चेकिंग की जा रही है।

संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखने के लिए सीसीटीवी कैमरों की सहायता ली जा रही है। अधिकारियों का कहना है कि किसी भी तरह की अनहोनी से निपटने के लिए स्थानीय पुलिस पूरी तरह तैयार है। नोएडा पुलिस कमिश्नरेट की ओर से बताया गया कि चिल्ला बॉर्डर के साथ-साथ डीएनडी और कालिंदी कुंज बॉर्डर पर भी सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी गई है। पुलिस पेट्रोलिंग बढ़ा दी गई है और स्पेशल कमांडो यूनिट्स को अलर्ट पर रखा गया है। पुलिस की



टीमें 24 घंटे सक्रिय रहेंगी और हर आने-जाने वाले व्यक्ति पर पैनी नजर रखेंगी। पुलिस कमिश्नर लक्ष्मी सिंह ने दिल्ली से नोएडा आने-जाने वाले नागरिकों से भी अपील की है कि वे सुरक्षा एजेंसियों के साथ सहयोग करें और किसी भी संदिग्ध वस्तु या गतिविधि की तुरंत सूचना पुलिस को दें। अफवाह से बचें और केवल आधिकारिक सूचनाओं पर ही विश्वास करें।

## जम्मू-कश्मीर समेत उत्तर-पश्चिमी इलाकों में स्थित तकनीकी और वैज्ञानिक प्रतिष्ठानों की सुरक्षा बढ़ाई जाएगी: डॉ जितेंद्र सिंह

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** केंद्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी राज्य मंत्री डॉ जितेंद्र सिंह ने कहा कि जम्मू-कश्मीर, पंजाब, चंडीगढ़ और राजस्थान तथा गुजरात के उत्तर-पश्चिमी इलाकों में स्थित तकनीकी और वैज्ञानिक प्रतिष्ठानों की सुरक्षा बढ़ाई जाएगी। इसके अलावा, श्रीनगर और लेह में महत्वपूर्ण आईएमडी प्रतिष्ठानों की सुरक्षा बढ़ाई जाएगी। मौजूदा सुरक्षा स्थिति के मद्देनजर देशभर में तकनीकी और वैज्ञानिक प्रतिष्ठानों की सुरक्षा तैयारियों की समीक्षा बैठक में वरिष्ठ अधिकारियों और वैज्ञानिक एवं तकनीकी विभागों के प्रमुख मौजूद रहे। डॉ जितेंद्र सिंह ने विशेष रूप से सीएसआईआर-भारतीय एकीकृत चिकित्सा संस्थान (आईआईआईएम), जम्मू; सीएसआईआर-केंद्रीय वैज्ञानिक उपकरण संगठन (सीएसआईओ), चंडीगढ़; सीएसआईआर-केंद्रीय

चमड़ा अनुसंधान संस्थान (सीएलआरआई), जालंधर; सीएसआईआर-सूक्ष्मजीव प्रौद्योगिकी संस्थान (आईएमटेक), चंडीगढ़; डीबीटी-बायोटेक अनुसंधान नवाचार परिषद (ब्रिक) - राष्ट्रीय कृषि-खाद्य और जैव विनिर्माण संस्थान (एनएबीआई), मोहाली; श्रीनगर और अन्य प्रमुख क्षेत्रों में भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) प्रतिष्ठान; लद्दाख और आसपास के क्षेत्रों में पृथ्वी विज्ञान अनुसंधान स्टेशनों की तैयारियों और सुरक्षा तंत्र की समीक्षा की। डॉ जितेंद्र सिंह ने इस बात पर जोर दिया कि वैज्ञानिक सुविधाएं, विशेष रूप से वैज्ञानिक और औद्योगिक अनुसंधान परिषद (सीएसआईआर), जैव प्रौद्योगिकी विभाग (डीबीटी), भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) और पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय के तहत आने वाली सुविधाएं राष्ट्रीय बुनियादी ढांचे के प्रमुख स्तंभ हैं। उन्होंने सभी वैज्ञानिक संस्थानों को मौजूदा स्थिति के मद्देनजर अपने मौजूदा सुरक्षा प्रोटोकॉल की समीक्षा करने और उसे बढ़ाने का निर्देश दिया गया है।

## सीबीआई ने 8 राज्यों में 42 ठिकानों पर की छापेमारी, 5 गिरफ्तार

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने साइबर अपराधियों को अवैध रूप से सिम कार्ड मुहैया कराने में शामिल गिरोह के खिलाफ कार्रवाई की है। यह कार्रवाई ट्रांसनेशनल साइबर क्राइम नेटवर्क और 'डिजिटल अरेस्ट' जैसे अपराधों से जुड़ी है। 'ऑपरेशन चक्र-V' के तहत इन अपराधियों के 8 राज्यों में फैले 42 ठिकानों पर एकसाथ छापेमारी की गई। इस कार्रवाई में 5 लोगों को गिरफ्तार किया गया है। सीबीआई ने असम, पश्चिम बंगाल, बिहार, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, तेलंगाना, कर्नाटक और तमिलनाडु में टेलीकॉम ऑपरेटर्स के पॉइंट ऑफ सेल एजेंट्स के ठिकानों पर छापे मारे।आरोप है कि ये एजेंट साइबर अपराधियों की मिलीभगत से फर्जी केवाईसी दस्तावेजों के आधार पर सिम कार्ड जारी कर रहे थे। इनका इस्तेमाल डिजिटल अरेस्ट, फर्जी विज्ञापन, निवेश धोखाधड़ी, यूपीआई फ्रॉड जैसे मामलों में हो रहा था। छापों

के दौरान सीबीआई ने मोबाइल फोन, इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस, संदिग्ध केवाईसी दस्तावेज और अपराध की आय से खरीदी गई संपत्तियों से संबंधित दस्तावेज जब्त किए हैं। गिरफ्तार पांचों आरोपी चार अलग-अलग राज्यों से हैं और इन पर टेलीकॉम नियमों का उल्लंघन कर सिम कार्ड बेचने का आरोप है।


**PUBLIC NOTICE**

It is for general information that I MONGAMRONG MOMO TONTANG S/O TONTANG MOSHANG MARING R/O A 301, Sanskriti, Apt. Pochanpur Ext. Dwarka Sec-23b, Dwarka Sector-23, Po Dwarka, Dist South West Delhi, Delhi-110075 declare that name of my father has been wrongly written as MOSHANG MARING TONTANG in my all educational documents, name of mine and my mother have been wrongly written as MONGAMRONG TONTANG and DARINMOI TONTANG in my birth certificate No. 3890 and name of mine and my father have been wrongly written as MOMO MONGAMRONG TONTANG and MOSHANG MARING TONTANG in my Passport No. D1137175. The actual name of mine, my father and my mother are MONGAMRONG MOMO TONTANG, TONTANG MOSHANG MARING and DARINMOI MARING TONTANG respectively which may be amended accordingly.

**NAME CHANGE**

I, Renu Ajay Kumar Gupta W/O Gupta Ajay Kumar Bhimsen R/O D-902, Grand Ajnara Heritage, Sector-75, Gautam Buddha Nagar, Uttar Pradesh-201301 Have changed my name to Renu Gupta for all future purposes.

**NAME CHANGE**

I, No-14863416K Rank-HAV/MT Name-PRAHALAD SINGH Father of ARAVI BAGHEL residing at VILL-JAGDISHPUR, PO-MAHAVAN, THE-MAHAVAN, DIST-MATHURA, UTTAR PRADESH-281006, have changed my minor daughter's name from ARAVI BAGHEL to ATHARVI SINGH for all future purposes vide Affidavit dated 24/04/2025 before Notary Public, MATHURA, UP.

**NAME CHANGE**

I, NO-4579318X, Rank-L/NK(CHEF), Name-RAM VINAY YADAV of Unit 17 MAHAR S/o RAM PRASAD YADAV residing at vLL-TAKARSAN, PO-TAKARSAN, TEH- BALLIA, DISTT-BALLIA, UTTAR PRADESH-277001, have changed my minor son's name from Aary Jeet Singh to Aary Jeet Yadav vide affidavit dated 08.05.2025 executed before Notary Public, Delhi.

**NAME CHANGE**

I hitherto known as Laxmi Sah S/O Ram Babu Sah, R/O H.No 43-C Third Floor, Begumpur, PO: Malviya Nagar, South Delhi, Delhi, 110017, have changed my name and shall hereafter be known as LAKSH SAH.

**NAME CHANGE**

I ASHI DHALWAL D/O ISHWAR SINGH R/O T-806 C 9 D SUKHDEV NAGAR KOTLA MUBARAK PUR DELHI 110003.HAVE CHANGED MY NAME TO AASHI DHALWAL FOR ALL FUTURE PURPOSE

**NAME CHANGE**

I, RAMPATI DEVI mother of Harkesh Bainsla r/o Vill- Imartan Pura Post Sundarpura Tehsil and District Karauli Rajasthan PIN- 322241 have changed my name to *RAMPATI* vide affidavit No. IN-DL81108524952055X dt 8 May 2025 sworn before Notary Hitendra Kumar Regd. No. 19708.

**NAME CHANGE**

I, SHAKUNTALA RAJAWAT Mother of No-16019528P Rank-HAV Name-DALBIR SINGH Presently residing at PLOT NO-440, AMAR NAGAR C, PANCHAWALA, SIRSI ROAD, JAIPUR, RAJASTHAN-302034, have changed my name from SHAKUNTALA RAJAWAT to SHAKUNTALA DEVI for all future purposes vide Affidavit dated 10/05/2025 before Notary Public, Delhi.

कार्यालय अधिशासी अभियन्ता
निर्माण खण्ड–2, लो0नि0वि0, गाजियाबाद

पत्रांक 1448/4ए दिनांकः– 03.05.2025

अल्पकालीन प्रोक्योरमेन्ट निविदा सूचना

महामहिम राज्यपाल, उत्तर प्रदेश की ओर से निम्नलिखित अल्पकालीन निविदायें ऑनलाइन http://etender.up.nic.in ई–टेंडरिंग के माध्यम से भवन/मार्ग कार्य के लिये निम्नांकित तालिका के कॉलम 7 के अनुसार श्रेणी में आथॉराइज्ड रजिस्टर्ड फर्म से बिड डाक्यूमेण्ट ऑनलाईन दिनांक 13.05.2025 से दिनांक 19.05.2025 तक अपराह्न 12:00 बजे तक अपलोड की जा सकती है तथा निविदा की टेक्नीकल बिड कार्यालय अधिशासी अभियन्ता, निर्माण खण्ड–2, लो0नि0वि0 गाजियाबाद में दिनांक 19.05.2025 को 12:30 बजे गठित समिति के समक्ष ऑनलाइन खोली जायेगी। तकनीकी बिड में क्वालीफाई पाये गये ठेकेदारों की फाइनेन्शियल बिड की दिनांक अलग से सूचित की जायेगी। कार्यालय बन्द होने अथवा अवकाश होने की दशा में टैक्नीकल बिड/फाइनेन्शियल बिड उसी क्रम एवं समयानुसार अगले कार्य दिवस में खोली जायेगी।

2.

| क्र0 सं0 | जिला | कार्य का नाम | अनुमानित लागत (रू0 लाख में) | धरोहर धनराशि (रू0 लाख में) | निविदा का मूल्य | श्रेणी (भवन/मार्ग) | कार्य पूर्ण करने की अवधि |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | गाजियाबाद | कोषागार गाजियाबाद भवन की मरम्मत, पुताई तथा गार्द रूम की मरम्मत का कार्य। | 11.80 | 1.18 | 500+ 225 + GST 18% | A-D (Building) | 3 Month |
| 2 | | चिरौड़ी से खडखड़ी तक मार्ग के अवशेष भाग का नवनिर्माण का कार्य। | 8.00 | 0.80 | 500+ 225 + GST 18% | A-D (Road) | 3 Month |

3. निविदा से सम्बन्धित नियम/शर्तें तथा विवरण कार्यालय अधिशासी अभियन्ता निर्माण खण्ड–2 लो0नि0वि0 गाजियाबाद, अधीक्षण अभियन्ता बुलन्दशहर वृत लो0नि0वि0 बुलन्दशहर एवं मुख्य अभियन्ता मे0क्षे0 लो0नि0वि0 मेरठ में देखी जा सकती है।

4. निविदा से सम्बन्धित नियम/शर्तें तथा विवरण वेबसाईट http://etender.up.nic.in पर उपलब्ध हैं।

5. लोक निर्माण विभाग में निविदाओं का तकनीकी मूल्यांकन प्रहरी सॉफ्टवेयर के माध्यम से होना है। प्रहरी का यू0आर0एल http://wms.uppwd.gov.in/Prahari/ है।

सहायक अभियन्ता, निर्माण खण्ड–2, लो0नि0वि0, गाजियाबाद

**R.O. No.2334742**

अधिशासी अभियन्ता, निर्माण खण्ड–2, लो0नि0वि0, गाजियाबाद

**NAME CHANGE**

I, Nitaliben Subhashchandra Sevak D/O Subhashchandra Ishwarlal Sevak R/O M-301 Ground Floor, Orchid Island Sec 51 Gurgaon Haryana 122001 Have Changed My Name to Nitali Subhashchandra Sevak for All Future Purposes.

**NAME CHANGE**

I, P HIMA BINDU Wife of JC-672229M Rank-SUB Name-CHANDRASEKHAR B residing at H NO-9/194, DHARANIKOTA, AMARAVATHI, GUNTUR, ANDHRA PRADESH-522020, have changed my name from P HIMA BINDU to BOLLEPALLI HIMA BINDU for all future purposes and in my husband's service record my date of birth wrongly mentioned as 03/11/1982 instead of my correct date of birth as 03/06/1982 vide Affidavit dated 10/05/2025 before Notary Public, Delhi.

**PUBLIC NOTICE**

Be it known that my client Sh. Om Prakash S/o. Late Sh. Basant Lal R/o. House No. 68, Block No. 18, DDA Flats, Dakshinpuri Ext. New Delhi-110062, Aadhar No.2679 8423 6161 hereby severed all their relation and has debarred and disinherited his sons and daughters-in-laws Suraj Prakash, S/o Sh. Om Prakash, Sonika W/o. Sh. Suraj Prakash, Ravi Gudsundare S/o.Sh. Om Prakash and Goutami w/o. Sh. Ravi Gudsundare from all his properties both immovable and movable. My client has no control over his sons and daughters-in-laws who have no respect and regard for my client and his wife, anybody dealing with them in any manner will do so at their own risk and consequences.

**Arabinda Nayak Advocate**
Ch. No. 245-A, Lawyer's Chamber Block, District Court Complex, Saket, New Delhi-110017

# मंत्री अनिल विज की अपील पर टीवी चैनलों द्वारा सायरन बजाने बंद किए, मंत्री विज ने खुशी जताई और धन्यवाद किया

## पाकिस्तान के कुछ ड्रोन तो ऐसे थे जिनमें ये बारूद डालना भूल गए थे, ये सिर्फ दिखाना चाहते है : अनिल विज

एजेंसी

**अम्बाला।** हरियाणा के ऊर्जा, परिवहन एवं श्रम मंत्री अनिल विज ने गत दिवस सभी मीडिया चैनल्स से ट्वीट कर अपील की थी कि ÷वह अपने चैनलों पर बार बार खतरे के सायरन न बजाएं क्योंकि यदि कभी असली सायरन बज गया तो लोग इसे भी टीवी का सायरन समझ कर उनकी जो सुरक्षा के कदम उठाने हैं वह उठा नहीं पाएंगे÷ उनकी अपील पर चैनलों ने सायरन बंद कर दिए जिस पर उन्होंने सभी चैनलों का धन्यवाद जताते हुए खुशी जताई और कहा कि ÷उन्हें खुशी है कि चैनलों ने मेरी छोटी सी अपील पर सायरन बंद कर किया÷। पाकिस्तान की तरफ से भारत पर ड्रोन से अटैक किए जाने पर ऊर्जा व परिवहन मंत्री अनिल विज ने पाकिस्तान पर तंज कसते हुए कहा कि अखाड़े में जो मजबूत पहलवान होता है वो पहले कमजोर पहलवान को उछल कूद करने देता है और जब टाइम आता है तो उठाकर धोबी पछाड़ मार देता है, वो ही हाल पाकिस्तान का है। अब ये सोच रहे है कि हम इन पतंगों से डर जाएंगे।

उन्होंने कटाक्ष करते हुए कहा कि जानकारी तो यहां तक आई है कुछ ड्रोन तो ऐसे थे जिनमें ये बारूद डालना भूल गए थे, ये सिर्फ दिखाना चाहते है। इसके साथ ही पाकिस्तान की तरफ से लंबी दूरी की मिसाइल छोड़े जाने पर उन्होंने कहा कि हमने उनकी मिसाइल को हवा में ही उड़ा दिया है। उन्होंने भारत के स-400 डिफेंस सिस्टम की भी जमकर तारीफ की। पाकिस्तान करे खिलाफ स्वदेशी हथियारों की कामयाबी पर भी कैबिनेट मंत्री अनिल विज ने खुशी जाहिर करते हुए कहा कि ये तो गलत धारणा थी कि विदेशों की चीजें ही अच्छी होती है, वो ही कपड़ा अंबाला में मिलता है और वो लेते नहीं है और वो ही कपड़ा इंग्लैंड में मिलता है वो ले लेते है। उन्होंने इसे गलत धारणा बताया। उन्होंने कहा कि हमने अपनी चारपाई के नीचे लाठी मारकर नहीं देखा कि हमारे पास भी एक से एक बहुत ही एक्सपर्ट बैठे है। मोदी ने जी ने उन्हें उत्साहित किया, आज हम इतने हथियार बना रहे हैं कि बाहर के देश हमसे खरीद रहे हैं जबकि पहले हम खरीदते थे। भारत सरकार का पाकिस्तान पर एक और वाटर बम फोड़ दिया है। भारत से चिनाब नदी का पानी पाकिस्तान की तरफ छोड़ दिया है जिसको लेकर पाकिस्तान को खरी खरी सुनाते हुए अनिल विज ने कहा कि सिन्धु नदी हमारी के किनारे हमारी सबसे पुरानी सभ्यताओं ने जन्म लिया। अब सिंधु नदी का पानी पी-पी कर ही हम हिन्दू हो गए अगर तुम पियोगे तो तुम्हारा क्या हाल होगा। वहीं, गत दिवस अम्बाला में हुए ब्लैक आउट पर भी कैबिनेट मंत्री अनिल विज ने अंबाला की जनता की जमकर तारीफ की क्योंकि ब्लैकआउट में अंबाला की जनता ने प्रशासन का साथ दिया और ब्लैक आउट को पूरी तरह से सफल बनाया।

# जिला की सभी ग्राम पंचायतों व सचिवालयों में लगाए सायरन - उपायुक्त मीणा

**नूंह।** उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा ने कहा कि जिलावासियों की सुरक्षा व उन्हें आपातकालीन स्थितियों की तवरित सूचना देने के उद्देश्य से जिला व उपमंडल पर स्थित सचिवालयों, जिला की सभी 325 ग्राम पंचायतों, शहरी स्थानीय निकाय विभाग के कार्यालयों में सायरन सिस्टम स्थापित किए गए हैं, ताकि किसी भी आपात स्थिति की सूचना आमजन तक आसानी से पुहंचाई जा सके और समय रहते आवश्यक सावधानी के साथ जनहानि को रोकना संभव हो सके। उपायुक्त ने यह जानकारी पत्रकारों से बातचीत के दौरान दी। उन्होंने बताया कि सायरन सिस्टम स्थापित करने के लिए जिला के शहरी क्षेत्रों के लिए जिला नगर आयुक्त सुशील कुमार मलिक व ग्रामीण क्षेत्रों के जिला परिषद के सीईओ प्रदीप अहलावत को नोडल अधिकारी बनाया गया था। इसके साथ ही एसडीएम, तहसीलदार सहित अन्य अधिकारियों को भी गाड़ियों में सायरन सिस्टम लगाने के निर्देश दिए गए हैं, ताकि आपदा की स्थिति में जनता की सुरक्षा के दृष्टिगत उनका उपयोग किया जा सकें। इसके साथ ही सभी सायरन ऑपरेटर व जिला आपदा प्रबंधन से जुड़े अधिकारियों का एक वाट्सअप ग्रुप भी बना दिया गया है ताकि सूचना के आदान-प्रदान में कोई गेप या कमी न रहे। उन्होंने जानकारी दी कि जिला के सभी फायर स्टेशन के लिए पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए गए है, जिसके तहत उन्हें फायर स्टेशन को नजदीकी बूस्टिंग के साथ मैप किया जाएगा।

# तावडू में पंजाबी समाज ने पाकिस्तान पर किए गए हमले के लिए खुशी मनाकर आभार व्यक्त किया

**तावडू।** शहर के पंजाबी समाज ने पाकिस्तान पर किए गए हमले के लिए खुशी मनाकर आभार व्यक्त किया। पहलगाम आतंकी हमले में मारे गए 28 निदोर्षों की हत्या के बदले में ऑपरेशन सिंदूर के तहत भारत सरकार ने पाकिस्तान के 9 आतंकी ठिकाने तबाह करके और लगभग 100 आतंकियों को मार कर पाकिस्तान को मुंहतोड़ जवाब दिया है। पंजाबी समाज के प्रधान प्रमोद आहुजा ने कहा कि इस पहल के लिए बधाई देने के लिए शहर के मुख्य मार्ग पर स्थित उनके कार्यालय में एक कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में समाज के लोगों ने भाग लेकर भारतीय सेना और केंद्र सरकार का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि पहलगाम में आतंकवादियों ने निर्देश हिंदुओं को नाम व धर्म पूछकर मारा था और मृत लोगों के परिजनों से मोदी को बता देने के लिए कहा था। वहीं भारतीय सेना द्वारा की गई एयर स्ट्राइक इस बात का सबूत है कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आतंकवादियों की चुनौती को स्वीकार कर पाकिस्तान के अंदर 9 आतंकी ठिकानों को नेस्तनाबूत कर दिया और लगभग 100 आतंकवादियों को मारकर आतंकवाद के जनक पाकिस्तान को मुंहतोड़ जवाब दिया।

# अवैध हथियार सहित युवक गिरफ्तार

**गुरुग्राम।** अवैध हथियार सहित एक युवक को पुलिस ने काबू किया है, जिसके कब्जे से एक पिस्टल बरामद की गई है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि अपराध शाखा ने आरोपी साहून को सोहना-अलवर रोड से काबू किया है। आरोपी के कब्जे से 01 पिस्टल बरामद करने पर उसके खिलाफ पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है।

# 4 जमानोत्तर अपराधी गिरफ्तार

**गुरुग्राम।** गुरुग्राम पुलिस ने कार्यवाही कर 4 जमानोत्तर अपराधियों को काबू किया है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि वर्ष 2022 में थाना सदर में दर्ज मामले में आरोपी विक्रम, वर्ष 2023 में थाना उद्योग विहार में दर्ज मामले में आरोपी अमनदीप, वर्ष 2025 में थाना सिविल लाइन में दर्ज मामले में आरोपी कुलदीप व आरोपी रविंद्र को अदालत द्वारा जमानत पर छोड़ा गया था और आगामी तारीख पेशी निश्चित करते हुए न्यायालय में पेश होने के आदेश दिए गए थे किन्तु उपरोक्त आरोपी निश्चित की गई तारीख पेशियों पर अदालत के सम्मुख पेश ना होने व माननीय अदालत के आदेशों की अवहेलना करने पर उपरोक्त आरोपियों को जमानोत्तर अपराधी घोषित किया गया था। अदालत द्वारा घोषित उपरोक्त जमानोत्तर अपराधियों को गुरुग्राम पुलिस की अलग अलग टीमों द्वारा गिरफ्तार करके अदालत के सम्मुख पेश किया गया।

# अवैध चरस सहित 2 युवक गिरफ्तार

**गुरुग्राम।** गुरुग्राम पुलिस ने 2 युवकों को अवैध चरस सहित काबू किया है, जिनके कब्जे से एक किलो 361 ग्राम अवैध चरस, 7 लाख रुपए व कार बरामद किए गए हैं। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि अपराध शाखा पालम विहार ने नजदीक पचगांव से 2 व्यक्तियों राजेश व मुकेश को अवैध चरस सहित काबू किया है। आरोपियों के कब्जे से एक किलो 361 ग्राम अवैध चरस, 7 लाख रुपए व कार बरामद होने पर उनके खिलाफ थाना मानेसर में मामला दर्ज किया गया है। पुलिस पूछताछ में ज्ञात हुआ कि आरोपी राजेश रेवाड़ी में टैक्सी चालक है तथा आरोपी मुकेश दिल्ली से स्पेयर पार्ट्स लाकर रेवाड़ी में बेचने का काम करता है। आरोपियों के कब्जे से बरामद किया गया चरस आरोपी मनाली से लेकर आए थे तथा गुरुग्राम में सप्लाई करने वाले थे लेकिन सप्लाई करने से पहले ही गुरुग्राम पुलिस ने आरोपियों को काबू कर लिया।

# सांसद कुमारी सैलजा ने सिरसा में पाक मिसाइल ध्वस्त करने पर भारतीय सेना और सुरक्षाबलों को दी हार्दिक बधाई

## कुमारी सैलजा ने फोन पर सिरसा जिला प्रशासन के अधिकारियों से बातचीत कर ली स्थिति के बारे में जानकारी

एजेंसी

**चंडीगढ़।** अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की महासचिव, पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं सिरसा सांसद कुमारी सैलजा ने सिरसा के पास पाकिस्तान ड्रोन गिरने की घटना पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा है कि पाकिस्तान की ओर से आए एक संदिग्ध ड्रोन को भारतीय सेना द्वारा समय रहते गिराया जाना हमारी सुरक्षा एजेंसियों की तत्परता, साहस और कर्तव्यनिष्ठा का प्रमाण है। वे इस सफल कार्रवाई के लिए भारतीय सेना और सुरक्षा बलों को हार्दिक बधाई देती है। साथ ही सैलजा ने फोन पर सिरसा जिला प्रशासन के अधिकारियों से बातचीत कर स्थिति के बारे में जानकारी ली। मीडिया को जारी बयान कुमारी सैलजा ने कहा कि यह घटना हमें यह याद दिलाती है कि सीमावर्ती क्षेत्रों में सतर्कता और सहयोग कितना आवश्यक है। वे सिरसा की जागरूक जनता से अपील करती है कि वे अफवाहों से बचें और प्रशासन द्वारा जारी किए जा

रहे निर्देशों का पूरी गंभीरता से पालन करें। यह समय धैर्य, एकजुटता और संवेदनशीलता का है। सैलजा ने प्रशासन से भी अनुरोध करते हुए कहा कि लोगों को समय पर सटीक जानकारी उपलब्ध कराएं और आवश्यक सुरक्षा उपायों को और अधिक प्रभावी बनाएं। हम सभी को मिलकर अपने देश, क्षेत्र और नागरिकों की सुरक्षा के लिए सतर्कता और जिम्मेदारी से आगे बढ़ाना होगा। इस आपातकालीन स्थिति में सभी से सहयोग की अपेक्षा है।कुमारी सैलजा ने कहा कि सिरसा एक ऐसा शहर जो ना केवल अपने ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व के लिए जाना जाता है, बल्कि भारतीय वायुसेना के सबसे महत्वपूर्ण एयरबेस के लिए भी देश की सामरिक दृष्टि से अहम है। वर्ष 1965 और 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध में इस एयरबेस को पाकिस्तानी वायुसेना ने निशाना बनाया था, जिसके बाद से जिला प्रशासन ने आपातकालीन परिस्थितियों से निपटने के लिए कड़े कदम उठाए है। कुमारी सांसद ने कहा कि इस विकट समय में सभी एकजुट होकर रहे, जरूरत पड़ने पर एक दूसरे की मदद के लिए तैयार रहे। ब्लैक आउट का ईमानदारी से पालन करे ऐसा करने से आप और आपका शहर सुरक्षित रहेगा।

# ढेंचा उगाने वाले किसानों के लिए हरियाणा सरकार का बड़ा ऐलान

## राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही सभी योजनाओं का पूरा लाभ उठाएं : श्याम सिंह राणा

- प्रति एकड़ 1,000 रुपये की सहायता, 4 लाख एकड़ में फसल विविधीकरण का लक्ष्य

एजेंसी

**चंडीगढ़।** हरियाणा सरकार ने राज्य में हरित खाद को बढ़ावा देने और किसानों को रासायनिक खाद पर निर्भरता से मुक्त करने के उद्देश्य से एक बड़ी योजना की घोषणा की है। अब जो किसान अपनी जमीन पर ढेंचा हरित खाद के रूप में उगाएंगे, उन्हें सरकार की ओर से नकद प्रोत्साहन राशि प्रदान की जाएगी। यह राशि प्रत्यक्ष लाभ अंतरण (डीबीटी) के माध्यम से सीधे किसानों के बैंक खातों में भेजी जाएगी। हरियाणा के कृषि मंत्री श्री श्याम सिंह राणा ने इस बारे में जानकारी देते हुए बताया कि ढेंचा उगाने वाले किसानों को प्रति एकड़ 1,000 रुपये की आर्थिक सहायता दी जाएगी। उन्होंने बताया कि ढेंचा एक प्राकृतिक खाद है जो मिट्टी की उर्वरता बढ़ाने, नमी बनाए रखने और उत्पादन लागत घटाने में

सहायक है। यह योजना पहली बार प्रदेशभर में लागू की जा रही है, जिससे हजारों किसानों को लाभ होगा। ढेंचा एक फलीदार फसल है, जिसे कटाई से पहले मिट्टी में जोतकर जैविक खाद तैयार की जाती है। यह फ़सल मिट्टी की उर्वरता बढ़ाने में भी सहायक होती हैं क्योंकि ये नाइट्रोजन स्थिरीकरण करती हैं और नाइट्रोजन की पूर्ति करती है। विशेषज्ञों का कहना है कि इससे मिट्टी की संरचना बेहतर होती है और लंबे समय तक उत्पादकता बनी रहती है।

श्री राणा ने किसानों से अपील की है कि वे अपनी ढेंचा फसल की फोटो 'मेरी फसल मेरा ब्यौरा' पोर्टल पर समय रहते अपलोड करें , इसके बिना योजना का लाभ नहीं मिल पाएगा। सरकार ने राज्य के 22 जिलों में 4 लाख एकड़ भूमि पर फसल विविधिकरण का लक्ष्य रखा है, जिसमें ढेंचा की फ़सल को प्रमुखता दी जा रही है। इस योजना से अनुमानित 3 लाख से अधिक किसानों को लाभ मिलेगा।

कृषि मंत्री ने बताया कि यह योजना मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के किसान-केंद्रित दृष्टिकोण को धरातल पर उतारने की दिशा में एक ठोस प्रयास है। राज्य सरकार का उद्देश्य इस योजना के जरिए किसानों को डिजिटल प्रणाली से जोड़ना और सरकारी लाभों को पारदर्शी व सुगम तरीके से उनके घर तक पहुंचाना है। कृषि मंत्री ने किसानों से आह्वान किया कि वे राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही सभी योजनाओं का पूरा लाभ उठाएं और ढेंचा जैसी पर्यावरण-अनुकूल फसल को अपनाकर हरित क्रांति में भागीदार बनें।

# सरकार रोड नेटवर्क को मजबूत कर रही है : आरती सिंह राव

**नारनौल।** हरियाणा सरकार की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के अथक प्रयासों से अटेली विधानसभा क्षेत्र को लोक निर्माण विभाग द्वारा वर्ष 2025-26 के लिए लगभग 2712.2 लाख (27.12 करोड़) की लागत से 27 सड़कों के निर्माण व सुदृढ़ीकरण की स्वीकृति प्रदान की गई है। यह अटेली क्षेत्र की आधारभूत संरचना को सशक्त बनाने की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम है, जिससे क्षेत्रीय विकास, आवागमन की सुगमता और सामाजिक-आर्थिक गतिविधियों को नया आयाम मिलेगा। हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में चल रही राज्य सरकार लगातार रोड नेटवर्क को मजबूत बनाने के लिए काम कर रही है। इसी कड़ी में, अटेली हलके के लिए लगभग 27 करोड़ रुपए सड़कों के मजबूत और मरम्मत करने के लिए जारी किए गए हैं। यह जानकारी देते हुए प्रदेश की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने बताया कि सरकार लगातार ढांचागत सुविधाएं बढ़ाने के लिए काम कर रही है। उन्होंने कहा कि सडक़ों की गुणवत्ता में सुधार करने से न केवल यातायात की सुविधा बढ़ेगी, बल्कि क्षेत्र के आर्थिक विकास को भी बढ़ावा मिलेगा। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव ने बताया कि अटेली हलके में सड़क़ विकास परियोजनाओं के पूरा होने से क्षेत्र के निवासियों को बेहतर सड़क़ सुविधा मिलेगी। इससे न केवल यातायात की सुविधा बढ़ेगी, बल्कि क्षेत्र के आर्थिक विकास को भी बढ़ावा मिलेगा। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि सरकार क्षेत्र के विकास के लिए प्रतिबद्ध है और लगातार ढांचागत सुविधाएं बढ़ाने के लिए काम कर रही है। राज्य सरकार ने कई महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं जो क्षेत्र के विकास को बढ़ावा देने में मदद करेंगे। उन्होंने बताया कि नारनौल-रेवाड़ी सड़क़ से खेड़ी तक 362.38 लाख, महासर गांव में सड़क़ (स्कूल मंदिर से लिंक) रोड़ 7.32 लाख, कनीना महेंद्रगढ़ से बाघोत सड़क़ 668.71 लाख, चिडिय़ा कनीना से गांव बाघोत तक लिंक शिव मंदिर रोड़ 52.4 लाख, कनीना अटेली से रामबास सड़क़ 156.49 लाख, एफएसके मुंडायन के लिए सड़क़ 43.52 लाख, चिडिय़ा कनीना रोड़ से बास जाने वाला मार्ग 47.41 लाख, बवाना से भोजावास वाया सुंदरह सड़क़ 362.07 लाख, खरखड़ावास से स्कूल सड़क़ 38.77 लाख, करीरा गांव में (शमशान घाट से लिंक) सड़क़ 106.85 लाख, जेएनएस मुख्य सडक़ से करीरा के लिए (जवाहर नवोदय स्कूल से लिंक) सडक़ 112.38 लाख, स्याणा से दुधवा सीमा तक सडक़ 79.91 लाख, खेड़ी से बाघोत रोड 107.07 लाख, सीहोर से बाघोत रोड 159.03 लाख, स्याना से दातौली सीमा तक 64.94 लाख, बोचडय़िा से महासर रोड 12.75 लाख, अटेली कनीना से कारिया जाने वाला मार्ग 4.4 लाख, एफएसके ढाणी अटाली का रास्ता 61.82 लाख, करीरा से हरिजन चौपाल स्कूल के साथ लिंक रोड 16.23 लाख, एफएसके रोड से कोका 33.96 लाख, नारनौल-रेवाड़ी रोड से उनिंदा 8.6 लाख, नारनौल-रेवाड़ी रोड से धनौंदा तक 7.42 लाख, एमकेएलएन रोड से गुढ़ा 54.38 लाख, रसूलपुर से रसूलपुर की ढाणी रोड (बचिन) 23.5 लाख, गणियार से विजय नगर राजस्थान सीमा तक 12.27 लाख, खरकड़ा बास से खरकड़ा 13.81 लाख व गुढ़ा से गुढ़ा की ढाणी (नांगल हरनाथ) तक 23.8 लाख रुपए की लागत से सडक़ों की मरमत की जाएगी।

# गुवानी ग्राम पंचायत ने भारत-पाक तनाव को देखते हुए बैठक हुई

एजेंसी

**सिहमा।** भारत और पाकिस्तान के बीच बढ़ते सैन्य तनाव के बीच सिहमा खंड की ग्राम पंचायत गुवानी में बैठक आयोजित कर मौजूदा खतरे को देखते हुए विशेष चर्चा की गई। इस बैठक का नेतृत्व करते हुए सरपंच रीना यादव के पति दिनेश यादव ने बताया कि पाकिस्तान की ओर से की गई इन नापाक हरकतों का भारतीय सेना ने मुंहतोड़ जवाब दे रही है भारतीय वायु रक्षा प्रणालियों ने पाकिस्तान के ड्रोन हमलों को समय रहते नष्ट कर दिया है। उन्होंने बताया कि सभी ग्रामवासी अनावश्यक भीड़ भाड़ करने तथा अफवाहों पर ध्यान ना दें। सभी ग्रामीण रात को निर्धारित समय पर अपनी लाइट बंद कर

दें और किसी भी हालात में खुले स्थान पर तेज रोशनी न करें। केंद्र व प्रदेश सरकार के आदेशों की पालना करें। 140 करोड़ की आबादी वाले भारत एकजुट होकर एक साथ खड़ा है। जिसका नेतृत्व हमारे शानदार सशस्त्र बल कर रहे है और जिसकी कमान महानतम नरेंद्र मोदी और उनकी सरकार के हाथों में है। इस बैठक में ग्राम पंचायत के अलावा अनेक ग्रामीण विशेष रूप से मौजूद थे।

# हरियाणा में आपातकालीन तैयारियों को लेकर राज्य नागरिक सलाहकार समिति की बैठक

## मुख्य सचिव ने दिए विभागों को हाई अलर्ट पर रहने के निर्देश

एजेंसी

**चंडीगढ़।** आपातकाल, खास तौर पर हमले या आपदा के दौरान जान- माल की सुरक्षा और आवश्यक सेवाओं के लिए नागरिक सुरक्षा तंत्र को मजबूत और समन्वित बनाने के उद्देश्य से, राज्य नागरिक सलाहकार एवं कार्यान्वयन समिति की पहली बैठक आज यहां मुख्य सचिव और समिति के अध्यक्ष श्री अनुराग रस्तोगी की अध्यक्षता में हुई।

मुख्य सचिव ने सभी प्रशासनिक सचिवों को निर्देश दिए कि वे इस समय छुट्टी पर गए अधिकारियों और कर्मचारियों को तुरंत वापस बुलाएं। साथ ही, आवश्यकता पड़ने पर त्वरित कार्रवाई करने के लिए अग्रिम और आकस्मिक योजनाएं भी तैयार रखें। उन्होंने कहा कि विभाग कम समय में आवश्यक उपाय लागू करने के लिए खुद को तैयार रखें। आपात स्थितियों के दौरान समन्वय बढ़ाने के लिए उप-सचिव (सचिवालय स्थापना) की देखरेख में राज्य सचिवालय में एक युद्ध आपातकालीन शाखा स्थापित की जाएगी। गृह विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. सुमिता

मिश्रा, जो समिति की उपाध्यक्ष भी हैं, ने सोशल मीडिया पर चल रही फर्जी खबरों और गलत सूचनाओं के दृष्टिगत सख्त प्रवर्तन उपायों की आवश्यकता जताई। उन्होंने संबंधित विभागों को तत्काल और निरंतर कार्रवाई करने के निर्देश देते हुए कहा कि ऐसी सामग्री की प्रभावी रूप से निगरानी की जानी चाहिए और गलत सूचना फैलाने वाले सभी खातों को ट्रैक और बंद किया जाना चाहिए।

बैठक के दौरान बताया गया कि प्रदेश में आवश्यक वस्तुओं की कोई कमी नहीं है और स्टॉकिस्टों को निर्देश दिए गए हैं कि वे केंद्र और राज्य सरकार के पोर्टलों पर वास्तविक समय के आधार पर अपनी सूची अपलोड करें। डॉ. मिश्रा ने सभी प्रशासनिक सचिवों से यह सुनिश्चित करने का आग्रह किया कि उनके विभाग आपातकालीन प्रतिक्रिया से जुड़ी तमाम आवश्यक कार्रवाई करने के लिए पूरी तरह तैयार हों। उन्होंने निर्देश दिए कि हर विभाग उप-सचिव या समकक्ष स्तर का एक ड्यूटी अधिकारी नामित करे। यह अधिकारी विभाग की प्रतिक्रिया के समन्वय तथा राज्य और केंद्र सरकारों से सभी तरह के संचार के लिए जिम्मेदार होगा। विभागों को निर्देश दिए गए हैं कि वे अपने नामित अधिकारियों का संपर्क विवरण आज शाम तक मुख्य सचिव कार्यालय में जमा करवाएं। बैठक में स्वास्थ्य और परिवार कल्याण, सिंचाई और जल संसाधन, ऊर्जा, लोक निर्माण (भवन एवं सड़कें), खाद्य, नागरिक आपूर्ति और उपभोक्ता मामले तथा उच्च शिक्षा विभागों के अतिरिक्त मुख्य सचिवों ने भाग लिया। उद्योग और स्कूल शिक्षा विभागों के प्रधान सचिव के अलावा विकास और पंचायत, जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी, शहरी स्थानीय निकाय तथा सूचना, जनसंपर्क और भाषा विभाग के आयुक्त और सचिव भी बैठक में मौजूद थे।

# सिरसा में सुरक्षा की दृष्टि से ड्रोन उड़ाने पर पूर्ण पाबंदी रहेगी : एसपी डॉ. मयंक गुप्ता

## सूचना देने वाले को नकद राशि से सम्मानित किया जाएगा

एजेंसी

**सिरसा।** सिरसा में धारा 163 के तहत ड्रोन उड़ाने पर पूर्ण रुप से पाबंदी लगाई गई है । पुलिस व जिला प्रशासन ने सभी जिलावासियों से अपील की है कि अगर वे किसी संदिग्ध ड्रोन या वस्तु को उड़ते हुए देखते हैं, या किसी व्यक्ति को इन्हें उड़ाते हुए देखते हैं, तो वे तुरंत हेल्पलाइन नंबर 112 पर सूचना दें । पुलिस अधीक्षक डॉक्टर मयंक गुप्ता ने नागरिकों को आश्वस्त करते हुए कहा कि घबराने की कोई जरूरत नहीं है,पुलिस व जिला प्रशासन नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करते हुए हम पूरी तरह सतर्क हैं

और जिले में शांति बनाए रखने के लिए प्रतिबद्ध हैं । उन्होंने नागरिकों से इस दौरान शांति बनाए रखने और प्रशासन के साथ सहयोग करने का आग्रह किया गया । सूचना देने वाले नागरिक को जिला प्रशासन द्वारा नकद राशि के साथ सम्मानित किया जाएगा । यह कदम सुरक्षा और कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए उठाया गया है।

**सिरसा जिले में धारा 163 लागू, इन कामों पर रहेगी पाबंदी**

हरियाणा के सिरसा जिला में सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत करने और आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए ड्रोन, ग्लाइडर, रिमोट कंट्रोल्ड एयरक्राफ्ट, फ्लाइंग कैमरा, हेलीकैम और अन्य प्रकार के यूएवी की उड़ान पर 10 दिनों के लिए रोक लगाई गई है। जिलाधीश शांतनु शर्मा ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 और ड्रोन नियम, 2021 के नियम 24 के तहत ये आदेश जारी किए हैं।

# रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा की मीटिंग हर्बल पार्क घरौंडा में हुई

एजेंसी

**घरौंडा।** घरौंडा ब्लॉक मासिक मीटिंग रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा की हर्बल पार्क जी टी रोड घरौंडा में हुई जिसकी अध्यक्षता सुल्तान सिंह कोहंड जिला वरिष्ठ उप प्रधान ने की। संचालन मनीष गुप्ता सह सचिव व योगेंद्र शर्मा खंड प्रधान घरौंडा ने किया। विशेष रूप से जिला प्रधान मास्टर बलराज सिंह पहुंचे। डॉक्टर ईश्वर सिंह गुढा ,सरदार सतनाम सिंह लेक्चरर ,ओम दत्त प्रेस

सचिव, जयप्रकाश बसताड़ा ने संगठन को मजबूत करने के सुझाव दिए। योगेंद्र शर्मा ने सभी मांगों पर प्रकाश डाला कॉम्यूटेशन इंक्रीमेंट 25 मार्च 2025 आठवें वेतन आयोग से वंचित रखने का वित्त विधेयक बिल ,20 मई राष्ट्रव्यापी हड़ताल पर चर्चा करते हुए अपनी बात रखी। इस अवसर पर ईश्वर सिंह धीमान उप प्रधान ,राम प्रकाश कोषाध्यक्ष, ताराचंद सचिव, जोगिंदर सिंह फोर, ताराचंद पंवार,ऋषिपाल राणा ,राजेंद्र सिंह शर्मा अराईपूरा,गांधी राम बसताड़ा, प्रवीन कुमार ,नरेश कुमार कश्यप, नरेश कुमार राणा कैरवाली,बलबीर सिंह, बलजीत सिंह, महा सिंह ,राम दिया ,राजवीर सिंह राम दिया हुड्डा ,कृष्ण चंद्र सुखबीर सिंह राणा ,महावीर सिंह हसनपुर आदि साथियों ने भाग लिया और आगे से अधिक से अधिक संख्या बढाने पर बल दिया।

# स्थगित हुआ गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद महाराज का जन्मोत्सव समारोह

एजेंसी

**गुरुग्राम।** राष्ट्र सर्वोपरि, राष्ट्र धर्म सर्वोपरि, राष्ट्र के प्रति कर्तव्य परायणता सर्वोपरि यह उद्घोष केवल एक वाक्य नहीं बल्कि समर्पण की भावना है जिसे महापुरुषों ने अपने जीवन में आत्मसात किया है। पंजाबी बिरादरी महासंगठन के अध्यक्ष व भाजपा एनजीओ प्रकोष्ठ के प्रदेश संयोजक बोधराज सीकरी ने कहा कि इसी भाव के साथ गीता मनीषी महामंडलेश्वर स्वामी ज्ञानानंद महाराज ने अपने जन्मोत्सव के भव्य आयोजन को राष्ट्र धर्म की प्राथमिकता देते हुए स्थगित करने का सत्संकल्प लिया है। स्वामी ज्ञानानंद महाराज, जो कि सनातन धर्म, गीता प्रचार, राष्ट्र सेवा, गौ सेवा तथा मानव कल्याण के लिए जीवन पर्यंत समर्पित हैं, उनके 2025 के जन्मोत्सव पर विशाल सेवा कार्यक्रमों की योजना बनाई गई थी। 15 मई को गुरुग्राम की पुण्यभूमि, लेज़र वैली, सेक्टर 29 में इस आयोजन को संपन्न किया जाना था। इस आयोजन में प्रदेश के मुख्यमंत्री सहित गणमान्य लोगों को शामिल होना था। हालांकि, देश की वर्तमान परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए–जो कि जनमानस की सुरक्षा, सामाजिक समरसता तथा राष्ट्र की अखंडता से जुड़ी हुई हैं–स्वामी श्री ने इस आयोजन को स्थगित करने का प्रस्ताव रखा, जिसे उनके सभी शिष्यों ने श्रद्धापूर्वक स्वीकार किया। बोधराज सीकरी ने कहा कि यह निर्णय एक बार पुनः यह सिद्ध करता है कि धर्म का प्रथम कर्तव्य राष्ट्र के प्रति होता है। जब देश किसी विशेष परिस्थिति से गुजर रहा हो, तब समाज के प्रत्येक वर्ग का यह उत्तरदायित्व बनता है कि वह अपने कर्तव्यों के प्रति जागरूक रहे और राष्ट्रधर्म को निभाए। स्वामी ज्ञानानंद महाराज की प्रेरणा अनुसार, 15 मई को सभी भक्तों, शिष्यों और साधकों से यह निवेदन है कि वे अपने-अपने निवास स्थलों पर ही साधना, प्रभु सिमरन, जाप व श्रीमद्भगवद्गीता का स्वाध्याय करें।

## होंडा ने सीबी650आर और सीबीआर650आर को ई-क्लच तकनीक के साथ किया लॉन्च

**नयी दिल्ली।** प्रीमियम मोटरसाइक्लिंग के क्षेत्र को नए आयाम देते हुए होंडा मोटरसाइकिल और स्कूटर इंडिया (एचएमएसआई) ने एडवांस्ड ई-क्लच टेक्नोलॉजी से लैस मिडल-वेट 650सीसी मोटरसाइकिल 2025 सीबी650 आर और सीबीआर650आर को लॉन्च किया है। कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि बिग विंग डीलरशिप पर बुकिंग शुरू हो चुकी है और मई 2025 के अंतिम सप्ताह से डिलीवरी की योजना है। सीबी650आर की दिल्ली में एक्स शोरूम कीमत 9.60 लाख रुपये और सीबीआर650 आर की कीमत 10.40 लाख रुपये है। कंपनी के विक्रय एवं विपणन निदेशक योगेश माथुर ने कहा हम इंडियन राइडर्स के लिए नई सीबी650आर और सीबीआई650 आर को लेकर बहुत उत्साहित हैं, अब ये क्रांतिकारी ई-क्लच टेक्नोलॉजी के साथ पेश की गई हैं। इनके स्टैंडर्ड संस्करणों को पहले ही शानदार रिस्पॉन्स मिला था, और ई-क्लच एडिशन से ये एक्सपीरियंस और भी एडवांस होगा। ये मोटरसाइकिल्स परफॉर्मेंस, ईज़ और इनोवेशन का परफेक्ट बैलेंस ऑफर करती हैं।

## राष्ट्रीय आपातकाल के दौरान तेल, गैस पर होगा सरकार का पहला अधिकार

**नई दिल्ली।** तेल क्षेत्र से जुड़े कानूनों में संशाधन के लिए तैयार किए गए मसौदा नियमों के अनुसार राष्ट्रीय आपातकाल की स्थिति में सरकार के पास देश में उत्पादित सभी तेल और प्राकृतिक गैस पर पहला अधिकार होगा। कच्चे तेल को भूमिगत या समुद्र तल के नीचे से निकाला जाता है और इसे पेट्रोल और डीजल जैसे ईंधनों में परिष्कृत किया जाता है। इसके साथ ही प्राकृतिक गैस का उपयोग बिजली उत्पादन, उर्वरक उत्पादन, वाहनों के लिए सीएनजी और पाइप्ड रसोई गैस के लिए किया जाता है। नियमों में संशोधन से जुड़े मसौदे में ऐसे अधिकारों को शामिल करने का मकसद सरकार को राष्ट्रीय हितों को प्राथमिकता देने और आपात स्थितियों के दौरान सार्वजनिक कल्याण सुनिश्चित करने में मदद करना है। मसौदा नियमों के अनुसार तेल और प्राकृतिक गैस के उत्पादकों को 'पूर्व-अधिकरण के समय प्रचलित उचित बाजार मूल्य' का भुगतान किया जाएगा। पेट्रोलियम व प्राकृतिक गैस मंत्रालय ने मसौदा नियमों पर टिप्पणियां आमंत्रित की हैं। इस वर्ष की शुरुआत में संसद ने तेल क्षेत्र (विनियमन व विकास) संशोधन विधेयक पारित किया था। इस विधेयक में घरेलू उत्पादन को बढ़ावा देने, निवेश आकर्षित करने और देश के ऊर्जा परिवर्तन लक्ष्यों को समर्थन देने के लिए 1948 के अधिनियम के पुराने प्रावधानों को बदलने का प्रस्ताव है।

## दावा निपटारे के लिए डेढ़ अरब डॉलर का भुगतान करेगी गूगल

**नई दिल्ली।** दिग्गज टेक कंपनी गूगल, अमेरिकी राज्य टेक्सास को 1.4 अरब डॉलर का भुगतान करेगी। यह भुगतान दावे के निपटारे के लिए किया जाएगा। दरअसल टेक्सास ने गूगल के खिलाफ यूजर्स की मंजूरी के बिना उनका डेटा इस्तेमाल करने का आरोप लगाते हुए मुकदमा दायर किया था। टेक्सास के स्टेट अटॉर्नी जनरल ने यह जानकारी दी। अटॉर्नी जनरल केन पैक्सटन ने बताया कि यह समझौता टेक कंपनियों के लिए एक संदेश है कि हम हमारे अधिकारों और आजादी को बेचकर उन्हें पैसे नहीं कमाने देंगे। पैक्सटन ने कहा कि टेक्सास में, बड़ी तकनीकी कंपनियां कानून से ऊपर नहीं हैं। वर्षों तक गूगल ने लोगों की गतिविधियों, निजी सर्च और यहां तक कि उनके वॉइस प्रिंट्स और फेसियल ज्योमेट्री को भी अपने उत्पादों और सेवाओं के लिए इस्तेमाल किया। यह समझौता टेक्सास द्वारा गूगल के खिलाफ किए गए जियो-लोकेशन, गुप्त सर्च और बायोमीट्रिक डेटा से संबंधित कई दावों का निपटारा करता है। गूगल के प्रवक्ता जोस कास्टानेडा ने कहा कि यह समझौता पुराने दावों की एक श्रृंखला का निपटारा है, जिनमें से कुछ उत्पाद नीतियों से संबंधित हैं जिन्हें कंपनी पहले ही बदल चुकी है। कंपनी ने यह भी स्पष्ट किया कि समझौते के लिए किसी भी नए उत्पाद परिवर्तन की आवश्यकता नहीं है। पैक्सटन ने कहा कि 1.4 अरब डॉलर इस प्रकार के डेटा-गोपनीयता उल्लंघनों पर गूगल के साथ समझौते में किसी भी राज्य द्वारा जीती गई सबसे बड़ी राशि है।

## सैटेलाइट सेवाओं पर कंपनियों को देना पड़ सकता है राजस्व का चार फीसदी शुल्क

**नई दिल्ल्सी।** दूरसंचार नियामक ट्राई ने एलन मस्क की स्टारलिंक जैसी उपग्रह संचार सेवा प्रदाता कंपनियों पर सालाना राजस्व का चार फीसदी स्पेक्ट्रम उपयोग शुल्क लगाने की सिफारिश की। इसके साथ ही, प्रति शहरी ग्राहक 500 रुपये का वार्षिक शुल्क भी देना होगा। ये सिफारिशें एलन मस्क की स्टारलिंक के भारत में आने से पहले की गई हैं। भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) ने कहा, सैटेलाइट नेटवर्क पर उपलब्ध कुल बैंडविड्थ बहुत कम है। स्पेक्ट्रम को सैटेलाइट प्रदाताओं के बीच साझा किया जा सकता है। ट्राई चेयरमैन अनिल कुमार लाहोटी ने कहा, यह एक पूरक सेवा है। प्रतिस्पर्धा के संदर्भ में इस मुद्दे की जांच करने का कोई ठोस आधार नहीं है। स्टारलिंक को अब ट्राई की सुझाई गई शर्तों के तहत स्पेक्ट्रम हासिल करना होगा।?इसके तहत उसे इस्तेमाल किए जाने वाले स्पेक्ट्रम के लिए न्यूनतम 3,500 प्रति मेगाहर्ट्ज का शुल्क देना होगा। ट्राई ने कहा, सैटेलाइट के लिए स्पेक्ट्रम आवंटन सिर्फ पांच साल तक होगा, जिसे दो साल तक बढ़ाया जा सकता है। स्टारलिंक ने स्पेक्ट्रम की न्यूनतम 15 साल की वैधता मांगी थी। सिफारिश के मुताबिक, 8 फीसदी का प्राधिकरण शुल्क भी लागू होगा।

# आरबीआई का एसबीआई पर एक्शन, 1.72 करोड़ रुपये का लगाया जुर्माना

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) पर 1.72 करोड़ रुपये का जुर्माना लगाया है। यह जुर्माना आरबीआई के कुछ निर्देशों का ठीक से पालन नहीं करने पर लगाया है। यह जुर्माना बैंकिंग विनियमन अधिनियम 1949 के तहत लगाया है। आरबीआई के बयान के अनुसार एसबीआई से आरबीआई के ऋण और अग्रिम वैधानिक व अन्य प्रतिबंध ग्राहक संरक्षण अनधिकृत, इलेक्ट्रॉनिक बैंकिंग लेनदेन में ग्राहकों की देयता को सीमित करना और बैंकों की तरफ से चालू खाते खोलना अनुशासन की आवश्यकता पर जारी किए गए कुछ निर्देशों का पालन नहीं करने पर जुर्माना लगाया है। दरअसल, आरबीआई ने 31 मार्च 2023 तक बैंक की वित्तीय स्थिति के बारे में पर्यवेक्षी मूल्यांकन वैधानिक निरीक्षण

(आईएसई 2023) किया। इस दौरान पता चला कि एसबीआई आरबीआई के निर्देशों के पालन नहीं कर रही है। इसके बाद से एसबीआई को एक नोटिस जारी कर कारण बताने के लिए कहा गया है। इसके साथ ही यह भी कहा गया है कि निर्देशों का पालन नहीं करने पर आरबीआई आप पर क्यों जुर्माना न लगाए। इसके बाद एसबीआई ने आरबीआई के नोटिस का जवाब दिया फिर व्यक्तिगत सुनवाई के बाद से आरबीआई ने एसबीआई पर जुर्माना लगाया है।

स्टेट बैंक पर यह आरोप था कि उसने एक संस्था (इकाई) को ब्रिज लोन यानी एक तरह का अस्थायी कर्ज दिया, जो केंद्र या राज्य सरकार से मिलने वाली सब्सिडी या भुगतान के बदले में दिया गया था। इसके साथ ही बैंक पर एक अन्य आरोप यह लगा था कि उसने विनियामक आवश्यकताओं के उल्लंघन करते हुए कुछ चालू खाते खोल रखे थे। आरबीआई ने कहा कि यह कार्रवाई विनियामक अनुपालन में कमियों पर आधारित है। इसका उद्देश्य बैंक की तरफ से अपने ग्राहकों के साथ किए गए किसी भी लेनदेन या समझौते की वैधता पर सवाल उठाना नहीं है। इसके अलावा, मौद्रिक जुर्माना आरबीआई की तरफ से एसबीआई के खिलाफ शुरू की जाने वाली किसी भी अन्य कार्रवाई पर प्रतिकूल प्रभाव डाले बिना लगाया गया है।

# पेट्रोल और डीजल की कीमतें अपरिवर्तित

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कच्चे तेल की कीमतों में उतार चढ़ाव जारी रहने के बावजूद घरेलू स्तर पर पेट्रोल और डीजल के दाम आज अपरिवर्तित रहे, जिससे दिल्ली में पेट्रोल 94.72 रुपये प्रति लीटर तथा डीजल 87.62 रुपये प्रति लीटर पर पड़े रहे। तेल विपणन करने वाली प्रमुख कंपनी हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कार्पोरेशन की वेबसाइट पर जारी दरों के अनुसार, देश में आज पेट्रोल और डीजल की कीमतों में कोई बदलाव नहीं हुआ है। दिल्ली में इनकी कीमतों के यथावत रहने के साथ ही मुंबई में पेट्रोल 104.21 रुपये प्रति लीटर पर और डीजल 92.15 रुपये प्रति लीटर पर रहा। वैश्विक स्तर

पर साप्ताहांत पर अमेरिकी क्रूड 1.92 प्रतिशत उबलकर 61.60 डॉलर प्रति बैरल पर रहा जबकि लंदन ब्रेंट क्रूड 0.05 प्रतिशत उतरकर 63.88 डॉलर प्रति बैरल पर रहा।

# केनरा बैंक ने सभी अवधियों के लिए एमसीएलआर दर 0.10 फीसदी घटाया

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** सार्वजनिक क्षेत्र के केनरा बैंक ने अधिकांश अवधियों के लिए सीमांत लागत आधारित उधार दर (एमसीएलआर) में 0.10 फीसदी की कटौती की है। इस कटौती के बाद कर्ज सस्ते हो जाएंगे। नई दरें 12 मई से प्रभावी होंगी। केनरा बैंक ने शेयर बाजार को दी गई जानकारी में बताया कि एमसीएलआर में 0.10 फीसदी की कटौती की गई है। इस कटौती के बाद एक साल की अवधि का एमसीएलआर का मौजूदा दर 9.10 फीसदी से घटकर अब 9 फीसदी रह जाएगा। बैंक ने कहा कि उसकी नई सीमांत एमसीएलआर 12 मई से लागू होगी।बैंक की तरफ से जारी बयान में बताया गया है कि एक महीने, तीन महीने और छह महीने की अवधि के लिए ब्याज दर 8.25-8.80 फीसदी के दायरे में होगी। इसके अलावा एक दिन की अवधि के लिए एमसीएलआर 8.30 फीसदी

के मुकाबले 8.20 फीसदी होगी। बेंचमार्क एमसीएलआर का उपयोग वाहन और व्यक्तिगत ऋण जैसे अधिकांश उपभोक्ता ऋणों की दर तय करने के लिए किया जाता है। उल्लेखनीय है कि रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया (आरबीआई) ने पिछले महीने अपनी प्रमुख ब्याज दर रेपो रेट में 0.25 फीसदी की कटौती करके इसे छह फीसदी कर दिया था। रिजर्व बैंक ने रेपो रेट में इस साल लगातार दूसरी बार कटौती की है।

# गेल कर्नाटक में एक गीगावाट की अक्षय ऊर्जा परियोजनाएं स्थापित करेगा, सरकार से समझौता

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** सार्वजनिक क्षेत्र की गैस उपयोगिता कंपनी गेल (इंडिया) लिमिटेड ने कर्नाटक सरकार के साथ राज्य में एक गीगा वाट (जीडब्ल्यू) तक की अक्षय ऊर्जा परियोजनाओं की स्थापना की संभावना तलाशने के लिए एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए हैं। इस समझौता ज्ञापन पर कर्नाटक सरकार के बड़े और मध्यम उद्योग तथा अवसंरचना विकास मंत्री एमबी पाटिल और राज्?य के ऊर्जा मंत्री केजे जॉर्ज की उपस्थिति में वाणिज्य और उद्योग विभाग के प्रधान सचिव डॉ. एस. सेल्वाकुमार और गेल के कार्यकारी निदेशक (एसडी और नवीकरणीय) ने हस्ताक्षर किए हैं। कंपनी ने कहा कि गेल 05 वर्ष की अवधि के भीतर एक गीगा वाट तक की अक्षय ऊर्जा परियोजनाएं स्थापित करने का इरादा है। इस एमओयू के तहत कर्नाटक सरकार गेल को मौजूदा नीतियों के अनुसार संबंधित विभागों से आवश्यक मंजूरी देगी। इस अवसर पर मंत्री एमबी पाटिल ने कर्नाटक में गेल की रणनीतिक रुचि का स्वागत करते हुए कहा कि यह समझौता औद्योगिक विकास को आगे बढ़ाते हुए स्वच्छ ऊर्जा निवेश को सुविधाजनक बनाने की हमारी प्रतिबद्धता की पुष्टि करता है। ऊर्जा मंत्री केजे जॉर्ज ने कहा कि यह साझेदारी हमारे राज्य की हरित ऊर्जा केंद्र के रूप में स्थिति को मजबूत

करेगी और रोजगार सृजन और बुनियादी ढांचे के विकास में योगदान देगी।

# एएआई ने उत्तरी व पश्चिमी क्षेत्र के 32 हवाई अड्डों पर नागरिक उड़ान परिचालन अस्थायी रूप से निलंबित किया

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** भारत और पाकिस्तान के बीच जारी तनाव के मद्देनजर भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण (एएआई) ने उत्तरी और पश्चिमी क्षेत्र के 32 हवाई अड्डों पर नागरिक उड़ान परिचालन अस्थायी रूप से निलंबित कर दिया है। इसके अलावा नई दिल्ली और मुंबई उड़ान सूचना क्षेत्रों (एफआईआर) के भीतर हवाई यातायात सेवा (एटीएस) मार्गों के 25 खंडों के अस्थायी रूप से बंद रहने की अवधि को बढ़ा दिया गया है। नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने एक बयान में बताया कि एएआई ने उत्तरी और पश्चिमी क्षेत्र के 32 हवाई अड्डों पर नागरिक उड़ान परिचालन अस्थायी रूप से निलंबित किया है। परिचालन कारणों से इन हवाई अड्डों पर सभी नागरिक उड़ान संचालन 9 से 14 मई, 2025 तक निलंबित रहेंगे, जो (15 मई 2025 को 0529 आईएसटी के अनुरूप है)। इसके अलावा एएआई ने दिल्ली और मुंबई उड़ान सूचना क्षेत्रों के भीतर एयर ट्रैफ़िक सेवा मार्गों के 25 खंड अस्थायी रूप से बंद किया है। ये 25 मार्ग खंड जमीनी स्तर से असीमित ऊंचाई तक सुलभ नहीं होंगे। देश के जिन 32 हवाई अड्डों को सभी तरह के नागरिक उड़ान संचालन के लिए अस्थायी रूप से बंद किया गया है, उनमें अधमपुर, अंबाला, अमृतसर, अवंतीपुर, बठिंडा, भुज, बीकानेर, चंडीगढ़, हलवारा, हिंडन, जैसलमेर, जम्मू, जामनगर, जोधपुर, कांडला, कांगड़ा, केशोद, किशनगढ़, कुल्लू मनाली, लेह, लुधियाना, मुंद्रा, नलिया, पठानकोट, पटियाला, पोरबंदर, राजकोट, सरसावा, शिमला, श्रीनगर, थोइस और उत्तरलाई शामिल है। मंत्रालय ने कहा कि इस अवधि के दौरान इन हवाई अड्डों पर सभी नागरिक उड़ान गतिविधियां बंद रहेंगी। वहीं, एयरलाइंस और फ्लाइट ऑपरेटरों को मौजूदा हवाई यातायात परामर्श के अनुसार वैकल्पिक रूटिंग की योजना बनाने की सलाह दी गई है। साथ ही सुरक्षा सुनिश्चित करने और व्यवधान को कम करने के लिए संबंधित एटीसी इकाइयों के समन्वय में अस्थायी बंद का प्रबंधन किया जा रहा है।

# सोनीपत में हुई 4,18,648 टन गेहूं की खरीद

**एजेंसी**

**सोनीपत।** हरियाणा में सोनीपत की विभिन्न मंडियों में शाम तक 4,18,648 टन गेहूं की आवक दर्ज की गई।यह जानकारी शनिवार को उपायुक्त मनोज कुमार ने दी। उन्होंने बताया कि कुल आवक में से खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने 1,21,600 टन, हैफेड 1,73,603 टन, हरियाणा वेयरहाउसिंग कार्पोरेशन ने 91,089 टन, तथा फूड कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया (एफसीआई) ने 14,578 टन गेहूं की खरीद की है। इसके अतिरिक्त 17,778 टन गेहूं की खरीद आम उपभोक्ताओं द्वारा (कमर्शियल गेहूं) की गई है।

जिले की मंडियों में विभिन्न स्थानों पर हुई गेहूं की आवक इस प्रकार रही बरोदा 5050 टन, भैंसवाल 6286 टन, बिचपड़ी 1,275 टन, दातौली 5,384 टन, फरमाणा 15,124 टन, गन्नौर मण्डी 33,054 टन, गोहाना 1,39196 टन, हुल्लाहेड़ी 2,063, टन, कासंडी 11,184 टन, कथूरा 11,746 टन, खानपुर 9,412 टन, खरखौदा 58,507 टन, मोहाना 12,515, टन, मुण्डलाना 9,184 टन, मुरथल 10,462 टन, नाहरा 8,790 टन, पुगथला 15,448 टन,पुरखास 8,420 टन, रूखी 12,686 टन, सनपेड़ा 10,213 टन, सोनीपत मण्डी 32,649 टन की खरीद की उपायुक्त ने बताया कि अब तक जिले की मंडियों में 31,076 किसान अपनी फसल लेकर पहुंचे हैं, जिनसे 2,425 रुपये प्रति क्विंटल की दर से गेहूं की खरीद की गई है।

# महंगाई आंकड़ों पर रहेगी बाजार की नजर

**एजेंसी**

**मुंबई।** भारत-पाकिस्तान तनाव से सहमे निवेशकों की बिकवाली के दबाव में बीते सप्ताह करीब डेढ़ प्रतिशत तक लुढ़के घरेलू शेयर बाजार की अगले सप्ताह अप्रैल के जारी होने वाली थोक और खुदरा महंगाई के आंकड़े पर नजर रहेगी। बीते सप्ताह बीएसई का तीस शेयरों वाला संवेदी सूचकांक सेंसेक्स 1047.52 अंक अर्थात 1.3 प्रतिशत का गोता लगाकर सप्ताहांत पर आठ कारोबारी सत्र के बाद 80 हजार अंक के मनोवैज्ञानिक स्तर से नीचे 79454.47 अंक पर आ गया। इसी तरह नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) का निफ्टी 338.7 अंक यानी 1.4 प्रतिशत की गिरावट लेकर 24008.00 अंक पर बंद हुआ। समीक्षाधीन सप्ताह में बीएसई की दिग्गज कंपनियों की ही तरह मझौली और छोटी कंपनियों के शेयरों में भी जमकर बिकवाली हुई। इससे मिडकैप 596.37 अंक अर्थात 1.4 प्रतिशत लुढ़ककर सप्ताहांत पर 42111.50 अंक और स्मॉलकैप 623.59 अंक यानी 1.3 प्रतिशत कमजोर रहकर 46741.95 अंक रह गया।

बाजार विश्लेषकों के अनुसार, भारत और पाकिस्तान के बीच हालिया तनाव के बावजूद घरेलू शेयर बाजारों में निवेशकों की धारणा पर इसका सीमित प्रभाव देखने को मिला है। इस वर्ष अप्रैल में निरंतर विदेशी संस्थागत निवेश (एफआईआई) और रिकॉर्ड वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) संग्रह ने भारतीय अर्थव्यवस्था की मजबूती का संकेत दिया, जिससे बाजारों में स्थिरता बनी रही। कमजोर अमेरिकी डॉलर और स्थिर कच्चे तेल की कीमतों ने विदेशी निवेशकों का भरोसा और मजबूत किया है। भारत-ब्रिटेन के बीच संभावित मुक्त व्यापार समझौते (एफटीए) की सकारात्मक चर्चा ने विशेष रूप से कपड़ा, ऑटोमोबाइल और सूचना प्रौद्योगिकी क्षेत्रों में तेजी को समर्थन दिया। वैश्विक स्तर पर भी संकेत उत्साहवर्धक रहे हैं। अमेरिका की फेडरल रिजर्व ओपेन मार्केट कमेटी (एफओएमसी) की नीतिगत बैठक के सतर्क रुख के बावजूद अमेरिका और चीन व्यापार वार्ता की संभावित बहाली तथा अमेरिका और ब्रिटैन व्यापार समझौते को लेकर आशावाद ने वैश्विक बाजारों को सहारा दिया। इसके साथ ही पीपुल्स बैंक ऑफ चाइना द्वारा ब्याज दरों में कटौती के फैसले ने क्षेत्रीय बाजारों में सकारात्मक रुख को बढ़ावा दिया, जिससे निवेशकों का विश्वास और मजबूत हुआ।

बाजार की अगले सप्ताह दिशा निर्धारित करने में घरेलू स्तर पर उपभोक्ता मूल्य सूचकांक (सीपीआई) आधारित खुदरा महंगाई और थोक मूल्य सूचकांक (डब्ल्यूपीआई) आधारित थोक महंगाई जैसे महत्वपूर्ण आर्थिक आंकड़े अहम भूमिका निभाएंगे। विशेषज्ञों को उम्मीद है कि मुद्रास्फीति के दबाव में कुछ नरमी देखने को मिल सकती है। हालांकि, भारत-पाकिस्तान के बीच जारी भू-राजनीतिक तनाव एक महत्वपूर्ण जोखिम बना हुआ है। बावजूद इसके बाजार को उम्मीद है कि भारत की कूटनीतिक, आर्थिक और सैन्य शक्ति इस संकट को जल्द सुलझा लेगी।

# चना गरम, अरहर दाल नरम

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** स्थानीय स्तर पर उठाव कमजोर रहने से आज दिल्ली थोक जिंस बाजार में चना में तेजी रही जबकि अरहर दाल में नरमी को छोड़कर खाद्य तेल समेत शेष सभी जिंसों में टिकाव रहा।

**तेल-तिलहन :** इस दौरान घरेलू बाजार में खाद्य तेलों में टिकाव रहा। सरसों तेल, मूंगफली तेल, सूरजमुखी तेल, सोया रिफाइंड, पाम ऑयल और वनस्पति तेल के भाव में कोई बदलाव नहीं हुआ।

गुड़-चीनीःमीठे के बाजार में स्थिरता रही। इस दौरान चीनी और गुड़ के भाव पिछले कारोबारी दिवस के स्तर पर टीके रहे।

**दाल-दलहन** ःदाल-दलहन के बाजार में मिश्रित रूख देखा गया। इस दौरान चना और चना दाल 100-100 रुपये प्रति क्विंटल उबल गयी जबकि अरहर दाल 100 रुपये प्रति क्विंटल टूट गयी। मसूर दाल, मूंग दाल और उड़द दाल के भाव पिछले दिवस के स्तर पर स्थिर रहे।

**अनाज :** अनाज मंडी में भाव स्थिर रहे। इस दौरान गेहूं और चावल के दाम पिछले कारोबारी दिवस के स्तर पर पड़े रहे।

**सरकारी वेबसाइट पर जारी खाद्यान्नों के थोक दाम इस प्रकार रहे :-**

दाल-दलहन : चना 5950-6050, दाल चना 6950-7050, मसूर काली 7550-7650, मूंग दाल 9650-9750, उड़द दाल 9150-9250, अरहर दाल 8300-8400 रुपये प्रति क्विंटल रहे।

**अनाज :**(भाव प्रति क्विंटल) गेहूं दड़ा 2950-

3050 रुपये और चावल 3550-3650 रुपये प्रति क्विंटल रहा।

**चीनी-गुड़ :** चीनी एस 4280-4380, चीनी एम. 4500-4600, मिल डिलीवरी 3620-3720 और गुड़ 4400-4500 रुपये प्रति क्विंटल बोले गये।

**खाद्य तेल :** सरसों तेल 15751 रुपये, मूंगफली तेल 18314 रुपये, सूरजमुखी तेल 16484 रुपये, सोया रिफाइंड 14725 रुपये, पाम ऑयल 13919 रुपये और वनस्पति तेल 16116 रुपये प्रति क्विंटल पर रहा है।

## एक्मे सीकर सोलर पावर परियोजना में 52.5 मेगावाट का पहला चरण शुरू

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** एक्मे सोलर होल्डिंग्स लिमिटेड ने राजस्थान के बीकानेर में एक्मे सीकर सोलर पावर परियोजना के 52.5 मेगावाट के पहले चरण को शुरू करने की घोषणा की है।कंपनी ने आज यहां जारी बयान में कहा कि 52.5 मेगावाट की वर्तमान कमीशनिंग 300 मेगावाट की सौर परियोजना का हिस्सा है जिसे चरणों में पूरी तरह से चालू किया जाएगा। इस उपलब्धि के साथ कंपनी की कुल परिचालन क्षमता 2,540 मेगावाट से बढ़कर 2,592.5 मेगावाट हो गई है। भारत के सबसे ऊंचे सौर विकिरण क्षेत्रों में से एक में रणनीतिक रूप से स्थित, यह भारत के अक्षय ऊर्जा लक्ष्यों में एक महत्वपूर्ण योगदान देने के लिए तैयार है। यह परियोजना राजस्थान के बीकानेर में 1300 एकड़ में फैली हुई है। इस परियोजना के माध्यम से प्राप्त स्वच्छ ऊर्जा को इन्वर्टर स्टेशनों पर एकत्र किया जाता है और एक समर्पित सिंगल सर्किट 220 केवी ट्रांसमिशन लाइन का उपयोग करके बीकानेर-दो ग्रिड को भेजा जाता है। पीएफसी लिमिटेड के माध्यम से वित्तपोषित, इस परियोजना से इसके पूर्ण कमीशन के बाद सालाना लगभग 780 मिलियन यूनिट स्वच्छ ऊर्जा उत्पन्न होने का अनुमान है। परियोजना से उत्पन्न बिजली को व्यापारिक आधार पर बिजली एक्सचेंजों पर बेचा जाएगा।

# इक्विटी म्यूचुअल फंड में चौथे माह भी गिरावट, एसआईपी में रिकॉर्ड 26632 करोड़ का निवेश

**एजेंसी**

**नई दिल्ली।** इक्विटी म्यूचुअल फंड (एमएफ) में निवेश अप्रैल, 2025 में 3.24 फीसदी घटकर 24,269 करोड़ रुपये रह गया। यह लगातार चौथा महीना है, जब इक्विटी एमएफ में निवेश घटा है। हालांकि, म्यूचुअल फंड योजनाओं में शुद्ध निवेश लगातार 50वें महीने सकारात्मक बना रहा।

एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया (एम्फी) ने आंकड़े जारी कर बताया, पहलगाम आतंकवादी हमले के बाद भारत और पाकिस्तान के बीच बढ़ते तनाव से शेयर बाजार में जारी अस्थिरता के कारण यह गिरावट आई है। पिछले महीने इक्विटी एमएफ में निवेश मार्च के 25,082 करोड़, फरवरी के 29,303 करोड़, जनवरी के 39,688 करोड़ और दिसंबर, 2024 के 41,156 करोड़ रुपये से काफी कम है। आंकड़ों के मुताबिक, इक्विटी एमएफ में गिरावट के बावजूद सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) में निवेशकों का आकर्षण बना हुआ है। अप्रैल में एसआईपी के जरिये म्यूचुअल फंड में निवेश मार्च के चार महीने के निचले स्तर से उबरते हुए रिकॉर्ड

26,632 करोड़ रुपये पहुंच गया। मार्च में एसआईपी के जरिये म्यूचुअल फंड में निवेश मामूली घटकर 25,926 करोड़ और फरवरी में 25,999 करोड़ रुपये रहा था।

**46 लाख नए एसआईपी खाते पंजीकृत**

आंकड़ों के मुताबिक, बीते महीने कुल 1.36 करोड़ निष्क्रिय एसआईपी खाते बंद हो गए। इसके बावजूद एसआईपी खातों की कुल संख्या मार्च के 8.11 करोड़ से बढ़कर अप्रैल में 8.38 करोड़ पहुंच गई। इस अवधि में 46 लाख नए एसआईपी खाते पंजीकृत हुए?हैं।

**एयूएम 70 लाख करोड़ रुपये के नए शिखर पर**

एम्फी के मुताबिक, म्यूचुअल फंड उद्योग का एयूएम (प्रबंधन के अधीन संपत्तियां) अप्रैल में बढ़कर 70 लाख करोड़ रुपये के नए शिखर पर पहुंच गया। यह मार्च के 65.74 लाख करोड़ रुपये से करीब 6.50 फीसदी अधिक है। फरवरी में उद्योग का एयूएम 64.53 लाख करोड़ था। इक्विटी श्रेणियों में फ्लेक्सी कैप फंड में निवेशकों ने सबसे अधिक 5,542 करोड़ रुपये का निवेश किया। मिडकैप और स्मॉलकैप म्यूचुअल फंडों में क्रमशः 3,314 करोड़ व 4,000 करोड़ का निवेश हुआ। लार्जकैप फंड में 2,671 करोड़ रुपये का निवेश आया। मार्च में यह 2,479 करोड़ रुपये था। वेल्थ मैनेजर चिराग जैन कहते हैं, इस समय बाजार की गिरावट में निवेशकों को म्यूचुअल फंड के एसेट अलोकेशन फंड को चुनना चाहिए। यह फंड इक्विटी, डेट, कमोडिटीज, रियल एस्टेट जैसी संपत्तियों में निवेश करता है। इससे जोखिम कम होता है व उचित रिटर्न मिलता है, क्योंकि सभी संपत्ति वर्ग एक समय में एक जैसा प्रदर्शन नहीं करते।

# गर्मियों में बनाएं गोंद कतीरा से ये टेस्टी ड्रिंक्स, लू छू भी नहीं पाएगी

**गर्मियों के मौसम में शरीर को ठंडा रखने के लिए हम कई तरह के जूस को अपनी डाइट में शामिल करते हैं. पर अगर आप बाहर का कोल्डड्रिंक पीते हैं तो भले ही थोड़ी देर के लिए आपको ठंडक मिल जाती हो पर ये आपके शरीर को अंदर ही अंदर खराब कर देता है. तो इस आर्टिकल में जानेंगे कि गर्मी में आप घर पर कौन-से देसी ड्रिंक्स को बना सकते हैं.**

गर्मी में डिहाइड्रेशन या दूसरी प्रॉब्लम्स का होना नॉर्मल है. ऐसे मौसम में पानी की कमी भूल से भी नहीं होने देनी चाहिए क्योंकि कई बार लू लगने के हालात भी बन जाते हैं. गर्मी में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए कई नेचुरल तरीके आजमाएं जाते हैं जिनमें से एक गोंद कतीरा का सेवन भी शामिल है. ये पोषक तत्वों से भरपूर फूड है जो लाइट वेट है और कई फायदे पहुंचाता है. गोंद कतीरा को पानी में भिगोकर पीने से दोगुने फायदे मिलते हैं. इसलिए समर सीजन में गोंद कतीरा से कई चीजें बनाई जाती हैं.

दरअसल, गोंद कतीरा से जुड़े घरेलू उपाय सोशल मीडिया पर वायरल है और इनमें सबसे कॉमन इसकी तरह-तरह की ड्रिंक्स बनाकर पीना है. इस आर्टिकल में हम आपको ऐसे आसान गोंद कतीरा के ड्रिंक्स बताने जा रहे हैं जो हेल्दी होने के साथ-साथ टेस्टी भी हैं. जानें इनके बारे में

इधर भारत चटा रहा धूल, उधर क्क्रके लड़ाकों ने बोला धावा! पाकिस्तानी सेना चेक पोस्ट छोड़कर भागीक्या है टेरिटोरियल आर्मी, जिसे पाक के खिलाफ किया गया एक्टिव, जानें कैसे दुश्मन को देती है मातगोंद कतीरे से घर पर बनाएं ये टेस्टी और हेल्दी ड्रिंक्स

गोंद कतीरा और दूध का शरबत

गोंद कतीरा और दूध का शरबत बनाने में गुलाब की पत्तियां और इलायची की जरूरत भी पड़ेगी. गोंद कतीरा को एक गिलास पानी में डालकर भिगोकर रख दें. फिर जब ये भीग जाए तो पानी को निकालकर छान लें. अब एक कटोरे में दूध और पानी को अच्छी तरह से मिलाकर उसमें चीनी और रोज सिरप डालकर दूध में मिलाएं फिर इसमें गोंद कतीरा और इलायची मिला लें. आखिर में बर्फ को तोड़कर डालें और फिर ठंडा-ठंडा सर्व करें.

गोंद कतीरा कोकोनट ड्रिंक भी है लिस्ट में

मार्केट से कोकोनट वाटर ले आएं और गोंद कतीरा को रातभर पानी में भिगोकर रख दें. अब एक गिलास में कोकोनेट वाटर निकालकर रख लें फिर एक ब्लेंडर में कोकोनट मलाई, गोंद कतीरा, लेमन स्लाइस को एक साथ ब्लेंड कर लें फिर तैयार की गई ड्रिंक के ऊपर नारियल के स्लाइस डालकर सर्व करें.

गोंद कतीरा मैंगो शेक

सबसे पहले गोंद कतीरे को रातभर पानी में भिगोकर रख दें फिर आम के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें और ब्लेंडर में गोंद कतीरा, आम, दूध, चिया सीड्स और काजू को मिलाकर ब्लेंड कर लें. अब गिलास में इस शेक को निकाल लें फिर इसमें बर्फ और केसर के धागे डाल दें.

हमने आपको इस आर्टिकल में बताया कि कैसे आप गोंद कतीरा से बेहतरीन शेक या ड्रिंक्स बना सकते हैं जो आपकी सेहत के साथ-साथ आपकी स्किन के लिए भी फायदेमंद है.

# चीनी' के जहर के खिलाफ अमेरिका की लड़ाई

अमेरिका में खाद्य कंपनियों के सामने एक अति आत्मविश्वासी, अति उत्साही प्रशासन के नेतृत्व में एक बड़ी चुनौती खड़ी है जो आसानी से न झुकने वाली शक्तिशाली खाद्य लॉबी को परिवर्तन के लिए बाध्य करने वाली है। उम्मीद है कि यह बदलाव ईमानदार भोजन का एक नया युग लाएगा जिसमें कंपनियों को अधिक बिक्री के लिए चीनी खिलाने के लिए महंगी कीमत चुकानी होगी।अमेरिका में डोनाल्ड ट्रम्प ब्रिगेड का जंगल राज अमेरिकी अर्थव्यवस्था में पहले से ही नकारात्मक गिरावट ला रहा है, वहीं 2025 की पहली तिमाही में पर्यटकों के आगमन में नाटकीय रूप से कमी की सूचना दी गई है। उधर एलोन मस्क के चेनसॉ ने अमेरिकी सरकार के कई हिस्सों को प्रभावी ढंग से अपंग कर दिया है क्योंकि अधिकतर विभागों को छोटा या समाप्त कर दिया गया है लेकिन 100 वर्षों में नहीं देखे गए इस तूफान के बीच विवादास्पद अमेरिकी स्वास्थ्य और मानव सेवा सचिव रॉबर्ट एफ. कैनेडी, जूनियर ने कुछ अच्छा कर दिखाने की ठानी है। पिछले पखवाड़े केनेडी ने तीन सरल शब्द कहे थे- %चीनी जहर है%। इसके साथ ही उन्होंने बड़ी खाद्य कंपनियों द्वारा बेचे जाने वाले उत्पादों में शक्कर के उपयोग की जांच करने के लिए अपना एजेंडा निर्धारित किया। स्वास्थ्य सचिव ने कहा- अब से चार साल बाद, हम इनमें से अधिकांश उत्पादों को बाजार से बाहर करने जा रहे हैं; या जब आप किराने की दुकान पर जाएंगे तो आपको उनके बारे में पता चल जाएगा।यह एक नाटकीय और महत्वपूर्ण परिवर्तन है, पूरी तरह से सकारात्मक और स्पष्ट रूप से सही कदम है लेकिन यह एक गलत व्यक्ति की ओर से उठाया गया है- जो अन्यथा एक साजिश रचने वाला विचारक है, वैज्ञानिक विरोधी मान्यताओं और टीकों के खिलाफ शेखी बघारने के लिए मशहूर है। चिकित्सा एवं अनुसंधान संगठनों का तर्क है कि वह अंततः स्वास्थ्य नतीजों को नुकसान पहुंचाएगा और आबादी के बीच टीके के खिलाफ हिचकिचाहट बढ़ाएगा, जिससे बीमारी से लड़ना चुनौतीपूर्ण हो जाएगा। स्थिति ऐसी है कि स्वास्थ्य के खिलाफ स्वास्थ्य सचिव खड़े हैं। बहरहाल, कैनेडी के पास सोडा और मीठे पैक किए गए उत्पादों को बेचने वाले बिग फूड (और बिग फार्मा%) कंपनियों के खिलाफ एक बड़ा और सकारात्मक एजेंडा भी है जो अमेरिका में मोटापे और मधुमेह महामारी के लिए जिम्मेदार होने के लिए जाने जाते हैं। वे कहते हैं कि अमेरिका में 38 प्रतिशत बच्चे पहले से ही मधुमेह या प्रीडायबिटिक हैं।इस बदलाव के कई पहलू हैं, परन्तु उल्लेखनीय बात यह है कि खाद्य पदार्थों में अधिकांश शक्कर की मिलावट या उपयोग दुनिया भर में और बेशक भारत में फैल गया है जिसकी जड़ें अमेरिकी खाद्य डिजाइन, पैकेजिंग और विपणन में हैं।अगर वैश्वीकरण ने चीन में विनिर्माण नौकरियों और भारत में सॉफ्टवेयर सेवाओं में उछाल लाया, तो वैश्वीकरण ने इन लोगों के लिए चीनी और उच्च फ्रैक्टोज़ कॉर्न सिरप लोडेड सोडा, चिप्स, कपकेक और पैक किए गए भोजन के नाम पर एक गहरा धक्का दिया। दावा है कि यह जीवन शैली में सुविधा दिलाता है लेकिन यह सुविधाओं के साथ स्वास्थ्य पर टिक टिक करने वाला टाइम बम बन गया है। उल्लेखनीय है कि आरएफ के जूनियर भोजन और भोजन जैसे पदार्थों की बात करते हैं क्योंकि यह तर्क दिया जा सकता है कि पैक किए गए भोजन के रूप में जो कुछ बेचा जाता है वह खाद्यान्न जैसा होता है लेकिन खाद्यान्न बिल्कुल नहीं होता है।हमने इस अभियान को भारत में बार-बार होते देखा है जहां दिग्गजों के खिलाफ नई जागरूकता और कुछ सक्रियता जड़ पकड़ रही है।इस बात पर गौर करेंः भारतीय अर्थव्यवस्था के उदारीकरण के तुरंत बाद एक वैश्विक खाद्य दिग्गज ने नाश्ते के रूप में कॉर्नफ्लेक्स लॉंच किया। उन्होंने कहा कि इसे भारतीयों द्वारा पसंद किया जाना चाहिए। कॉर्नफ्लेक्स के विज्ञापन पर भारतीय बाजार में लाखों डालर खर्च किए गए। प्रोमो में भारतीयों को कुल्चा, समोसे या इडली जैसे पारंपरिक गर्म नाश्ते को अस्वीकार करने और नए लॉन्च पर स्विच करने के लिए आमंत्रित किया जाता था। कॉर्नफ्लेक्स को एक ऐसा विकल्प बताया गया जो उपयोग में आसान, स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता है। उसी कंपनी ने जल्द ही अपने नाश्ते के अनाज के कई प्रकार पेश किए, उन्हें आकार, आकर्षक रूप से लाल, नीले और भूरे रंगों में फ्रॉस्टी डस्ट के साथ प्रस्तुत किया गया- सभी में चीनी व रंग थे जो और कुछ भी हो लेकिन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक थे। भारतीयों की आदतों को गर्म भारतीय भोजन से बदलकर अस्वास्थ्यकर पैक किए गए उत्पादों में बदलने की मांग पर जोर दिया जा रहा था।यह उदाहरण कई खाद्य उत्पाद कंपनियों में से एक का है जिसने चीनी, कृत्रिम रंग और अपने उत्पादों में एडिटिव्स के वर्गीकरण (खाद्य में विभिन्न प्रयोजनों के लिए मिलाए जाने वाले विभिन्न प्रकार के पदार्थ शामिल हैं, जिनमें संरक्षण, स्वाद में सुधार, रंग निखारना और बनावट में बदलाव करना शामिल है) को आगे बढ़ाया है। फिर मार्केटिंग पेडल पर दबाव डाला और समय के साथ आम भारतीयों के स्वास्थ्य की कीमत पर व्यवसाय बनाने और बढ़ाने में सफल रहे। इनके लक्षित टारगेट में बड़ों के साथ बच्चे भी शामिल हैं। देश की सबसे पुरानी परिचालित कंपनियों में से एक बहुराष्ट्रीय कंपनी ने एक बार जैम को ब्रेन फूड के रूप में पेश करने की कोशिश की और यह तब तक जारी रहा जब तक कि सरकार ने इस कंपनी को काल्पनिक दावा करने से रोक नहीं दिया।आज भी भारत में कई प्रमुख खाद्य और पेय ब्रांड अपने आप में संदिग्ध सामग्री ले जाते हैं और यह अक्सर इतनी अधिक मात्रा में होता है जिसकी कई विकसित अर्थव्यवस्थाओं में अनुमति नहीं दी जाएगी। कई भारतीय ब्रांड नियमों और कानूनों के बड़े उल्लंघनकर्ता हैं लेकिन प्रतिष्ठित, विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त और भारी विपणन वाले अंतरराष्ट्रीय ब्रांड उनके पैमाने और पहुंच देखने के बावजूद खाने के लिए बदतर हो सकते हैं।सोशल मीडिया अभियानों ने इनमें से कई को भारत बनाम रेस्ट ऑफ द वर्ल्ड मैच-अप सूची में उजागर किया है और यह अक्सर ब्रांडों का मामला है जो भारत में अधिक चीनी और विभिन्न व कभी-कभी खतरनाक रासायनिक इनपुट के साथ दूर हो रहे हैं जबकि अन्य बाजारों में इनका स्पष्ट उल्लेख करते हैं।भारत में ढीले नियम भी समस्या का एक हिस्सा हैं। भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) प्रणाली की सक्रियता के बारे में शक नहीं है लेकिन उसकी कमजोरी को उजागर करता है। इसमें क्षमता, पारदर्शिता, निरीक्षण की कमी और खराब प्रवर्तन के लिए कई अन्य चुनौतियों की समस्याएं शामिल हैं। भारतीय बाजार में अवसर का आकार अपने आप में एक समस्या है क्योंकि फायदा कमाने के लिए ब्रांड कुछ भी करेंगे और आम तौर पर सफलता पाते हैं यदि उनका टाईम होराइजन (टाईम होराइजन को अक्सर निवेश समय के रूप में संदर्भित किया जाता है। यह वह समय सीमा है जिसके दौरान कोई निवेशक किसी योजना में अपनी पूंजी का निवेश करता रहेगा। इस अवधि के बाद कोई निवेशक अपना निवेश वापस ले लेगा। आम तौर पर निवेश के उद्देश्य और रणनीतियां निवेश टाईम होराइजन तय करती हैं) बहुत सीमित नहीं है।इस मामले को भारतीय उपभोक्ताओं में जागरूकता की (हाल तक की) सापेक्ष कमी और ब्रांडों को न केवल सामग्री के लिए बल्कि पैकेजिंग और विज्ञापन में जो कहा जाता है- स्वस्थ, तेज, स्मार्ट परिणाम देने के दावों के साथ, उसके लिए भी जिम्मेदार ठहराने की चुनौतियों के साथ जोड़ना चाहिए; या इसके कुछ प्रकार, काफी नियमित रूप से उपभोक्ताओं पर थोप दिए जाते हैं। ये बातें कंपनी के मार्केटिंग साहित्य (किसी उत्पाद, सेवा या विचार को बढ़ावा देने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली सभी लिखित सामग्री, प्रकाशन व दस्तावेज़, इसमें ब्रोशर, विज्ञापन, बिक्री पत्र और वेबसाइट सामग्री जैसी चीज़ें शामिल हैं जिनका उद्देश्य संभावित ग्राहकों को सूचित करना और उन्हें पटाना है) में फ़ीड करता है कि, कैसे एक ब्रांड बाधाओं के खिलाफ सफल हुआ या कैसे एक रणनीति विफल हो गई और बदल गई जिसके कारण उत्पाद की कीमत कम करनी पड़ी। इस प्रकार सीमित और संकीर्ण मार्केटिंग नीतियों का विवरण देने वाली प्लेबुक की सफलता का जश्न मनाने के बजाय मुद्दों के नैतिक आयाम को चिह्नित किया गया।अमेरिका में खाद्य कंपनियों के सामने एक अति आत्मविश्वासी, अति उत्साही प्रशासन के नेतृत्व में एक बड़ी चुनौती खड़ी है जो आसानी से न झुकने वाली शक्तिशाली खाद्य लॉबी को परिवर्तन के लिए बाध्य करने वाली है। उम्मीद है कि यह बदलाव ईमानदार भोजन का एक नया युग लाएगा जिसमें कंपनियों को अधिक बिक्री के लिए चीनी खिलाने के लिए महंगी कीमत चुकानी होगी। भोजन में स्वाद, रंग, रंजक या अन्य योजक के लिए कोई जगह नहीं होनी चाहिए। नमक की सीमा चेक की जानी चाहिए। चीनी पर टैक्स लगाया जा सकता है। इन खाद्य दिग्गजों को आम लोगों की कीमत पर खुद को और अपने शेयरधारकों को अमीर बनाने की मुफ्त की सवारी समाप्त होनी चाहिए। यदि ट्रम्प प्रशासन इसमें से थोड़ा सा भी जनता को देने में मदद करता है तो यह एक ऐसे युग में जश्न मनाने का एक अच्छा परिणाम होगा जहां आम तौर पर अंधेरा दिखता है।

## संपादकीय

# सतर्कता और रणनीति

भारत ने पाकिस्तानी कब्जे वाले कश्मीर व पाकिस्तान में सिर्फ आतंकी शिविरों तक सटीक सैन्य कार्रवाई को अंजाम दिया था, जिसको लेकर गुरुवार को विपक्ष ने सरकार के साथ एकता और संकल्प का परिचय दिया। हालांकि, दोनों देशों के बीच उच्चस्तरीय तनाव कायम है। पाकिस्तान ने सभी कायदे कानून ताक पर रखकर नागरिकों व सार्वजनिक स्थलों को निशाना बनाना जारी रखा है। हालांकि, भारत ने मजूबत सुरक्षातंत्र के बूते अपने पंद्रह शहरों पर दागी गई लक्षित मिसाइलों को बेअसर कर दिया है। प्रतिक्रिया स्वरूप भारत ने पाक के कुछ सैन्य ठिकानों व लाहौर की प्रमुख वायु रक्षा प्रणाली को नष्ट कर दिया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की उच्च स्तरीय समीक्षा बैठक ने स्थिति की गंभीरता को ही रेखांकित किया। इस स्थिति को बेहद संवेदनशील बताते हुए उन्होंने संस्थागत तालमेल और नागरिक सुरक्षा को प्राथमिकता देने पर बल दिया। दरअसल, इस स्थिति में सरकार की प्राथमिकताओं में नागरिक सुरक्षा पर ध्यान केंद्रित करना, गलत सूचनाओं का मुकाबला करना और बुनियादी ढांचे की सुरक्षा करना और किसी भी हमले का तत्परता से मुकाबला करना शामिल है। निस्संदेह, आपातकालीन प्रतिक्रिया प्रोटोकॉल और परिचालन में निरंतरता सुनिश्चित करने के लिये मंत्रालयों को निर्देश साइबर हमलों और गलत सूचना अभियानों सहित हाइब्रिड खतरों की एक गंभीर समझ को ही दर्शाता है। गुरुवार को रक्षामंत्री राजनाथ सिंह द्वारा सर्वदलीय बैठक में विस्तृत जानकारी देना इस दिन का महत्वपूर्ण घटनाक्रम था। उन्होंने ऑपरेशन सिंदूर में कम से कम सौ आतंकवादियों के मारे जाने की पुष्टि की। विपक्ष खासकर कांग्रेस और एआईएमआईएम ने सराहनीय परिपक्वता दर्शायी। वे तमाम राजनीतिक मतभेदों को भुलाकर राष्ट्रीय हितों के साथ खड़े नजर आए। राजनीतिक सहमति का यह दुर्लभ क्षण घरेलू और अंतर्राष्ट्रीय बिरादरी को एक सशक्त संदेश देता है। यह भी कि जब भी भारत की संप्रभुता को चुनौती मिलती है इसका राजनीतिक ताना-बाना और मजबूत होता है। जबकि, तनाव की तसवीर अभी डराने वाली हैं। जिसको हल्के में नहीं लिया जा सकता।हालांकि, भारत ने एक बार फिर स्पष्ट किया है कि उसका इरादा तनाव बढ़ाने का नहीं है। लेकिन जवाबी कार्रवाई के लिये पूरी तरह तैयार है। इसलिए रणनीतिक संयम को विश्वसनीय प्रतिरोध के साथ संतुलित किया जाना चाहिए। निस्संदेह,अब सामरिक जीत से हटकर रणनीतिक स्थिरता पर जोर दिया जाना चाहिए। आने वाले दिनों में नागरिक सुरक्षा, कूटनीतिक संदेश और आंतरिक सुरक्षा पर लगातार ध्यान देने की आवश्यकता होगी। भारत को सुरक्षा प्राथमिकताओं से समझौता किए बिना वैश्विक भागीदारों को जानकारी देना जारी रखना चाहिए। साथ ही अपने नागरिकों से पारदर्शिता बनाए रखनी चाहिए।

निस्संदेह, ऑपरेशन सिंदूर के जारी रहने के बावजूद, एकीकृत राजनीतिक रुख और संस्थागत सतर्कता बाहरी खतरों के सामने लोकतांत्रिक लचीलेपन का एक आदर्श प्रस्तुत करती है। इसके अतिरिक्त देश के सीमावर्ती इलाकों के ग्रामीण की सुरक्षा सुनिश्चित करना हमारी प्राथमिकता होनी चाहिए। ऑपरेशन सिंदूर की सफलता से बौखलाए पाकिस्तान ने हताशा में ज कश्मीर में नियंत्रण रेखा पर मौत और विनाश का त मचाया है। पुंछ सेक्टर में भारी गोलाबारी में 13 नार्गा की जान चली गई। वहीं सीमावर्ती इलाके के गांव बड़ी संख्या में घर क्षतिग्रस्त हो गए। पाकिस्तान पहलगाम हमले के बाद उस संघर्ष विराम का उल्लंघन दिया है जिसे 2021 में नये सिरे से लागू किया गया पाकिस्तान सेना ने बेशर्मी से नागरिक क्षेत्रों को नि बनाया है। जबकि भारतीय सेना ने अपनी जिम्मेदार साथ हमलों को पाकिस्तान और पीओके में आ बुनियादी ढांचे के स्थलों तक ही सीमित रखा था। यह है कि भारत की सधी और नियंत्रित कार्रवाई ने पाक साथ-साथ उसके क्षेत्र से संचालित होने वाले आ संगठनों को हिलाकर रख दिया है। निस्संदेह, भार पड़ोसी पाक को बता दिया है कि भारत आतंकवा प्रति शून्य साहिष्णुता रखता है, लेकिन साथ ही एलओसी व सीमावर्ती क्षेत्रों में रहने वाले ग्रामीणों सुरक्षा सुनिश्चित करनी चाहिए।

# बलूच विद्रोहियों के बढ़ते हमलों सहित अनेक समस्याओं से घिरा पाकिस्तान

प्रधानमंत्री मोदी ने बिहार में एक राजनीतिक बैठक में और बाद में सैन्य प्रमुखों के साथ कई बैठकों में अपनी टिप्पणियों के माध्यम से जवाबी कार्रवाई करने का अपना दृढ़ संकल्प व्यक्त किया। आखिरकार वह जो कह रहे थे, उसके बाद पाकिस्तानी आतंकी ठिकानों पर हमला करने के अलावा कोई दूसरा विकल्प नहीं था।

पाकिस्तान में नौ आतंकी शिविरों पर भारतीय सेना द्वारा मिसाइल हमलों के दो दिन बीत गये हैं, और इस बीच दोनों देशों की सेना ने एक दूसरे पर हमले किये। नई दिल्ली और इस्लामाबाद दोनों जगह एक जैसी तैयारियां देखने को मिल रही हैं, जो यह संकेत दे रही हैं कि पाकिस्तान 1999 में कारगिल युद्ध के बाद भारत के साथ एक और सैन्य टकराव के लिए तैयार हो रहा है।

पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने बुधवार रात को देशव्यापी संबोधन में भारत को चेतावनी दी कि वह अपने शहीदों के खून की एक-एक बूंद का बदला लेंगे। सेना प्रमुख जनरल असीम मुनीर और दो अन्य प्रमुखों को भारत के खिलाफ जवाबी कार्रवाई करने के लिए अधिकृत किया गया। पाकिस्तान में भी स्थिति कुछ ऐसी ही है, जैसा कि 22 अप्रैल को पहलगाम नरसंहार के बाद भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सामने स्थिति थी, जिसमें पाकिस्तान से जुड़े आतंकवादियों ने 25 हिंदू पर्यटकों और एक स्थानीय मुस्लिम की बेरहमी से गोली मारकर हत्या कर दी थी। वहां राजनीतिक दलों समेत पूरा देश पाकिस्तान सरकार से भारत से बदला लेने का आह्वान कर रहा था।

प्रधानमंत्री मोदी ने बिहार में एक राजनीतिक बैठक में और बाद में सैन्य प्रमुखों के साथ कई बैठकों में अपनी टिप्पणियों के माध्यम से जवाबी कार्रवाई करने का अपना दृढ़ संकल्प व्यक्त किया। आखिरकार वह जो कह रहे थे, उसके बाद पाकिस्तानी आतंकी ठिकानों पर हमला करने के अलावा कोई दूसरा विकल्प नहीं था।

इसी तरह पाकिस्तान में भी प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ पर भारत के खिलाफ जवाबी कार्रवाई करने का जबरदस्त दबाव है। इमरान खान की पीटीआई समेत सभी राजनीतिक दलों ने उनका समर्थन किया है। सुरक्षा बल अब सैन्य कार्रवाई शुरू करने की तैयारी में हैं। लेकिन जवाबी कार्रवाई का स्वरूप क्या होगा, यह पाकिस्तान के लिए बड़ी दुविधा बनी हुई है। क्या पाकिस्तान आर्थिक संकट और बलूचिस्तान तथा खैबर पख्तूनख्वा के एक हिस्से में गंभीर संकट की मौजूदा स्थिति में भारत में पूरी तरह सैन्य कार्रवाई कर सकता है?

भारतीय पक्ष लगातार कहता रहा है कि भारतीय वायुसेना ने उन नौ ठिकानों पर हमले किए, जहां समय-समय पर भारत पर हमले करने वाले आतंकवादी डेरा जमाये रहते हैं। इसका उद्देश्य केवल इन आतंकी शिविरों को नष्ट करना था। भारतीय वायुसेना ने किसी सैन्य स्थल पर हमला नहीं किया। पाकिस्तान इस बात से शायद ही इनकार कर सकता है। वैश्विक स्तर पर यह आम धारणा है कि पाकिस्तान आतंकवादियों को पनाह देता है, जिनमें से कई समय-समय पर भारत के खिलाफ काम करते हैं। पाकिस्तान यह दावा नहीं कर सकता कि भारत में आतंकी शिविर हैं, जहां वह हमला कर सकता है। इसलिए पाकिस्तान को अगर जवाबी कार्रवाई करनी है, तो उसे भारत में केवल सैन्य या नागरिक स्थलों पर ही हमला करना होगा। सीमावर्ती क्षेत्रों में गोलाबारी में वृद्धि से पाकिस्तानी लोगों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। वे भारत को भारी नुकसान पहुंचाना चाहते हैं।

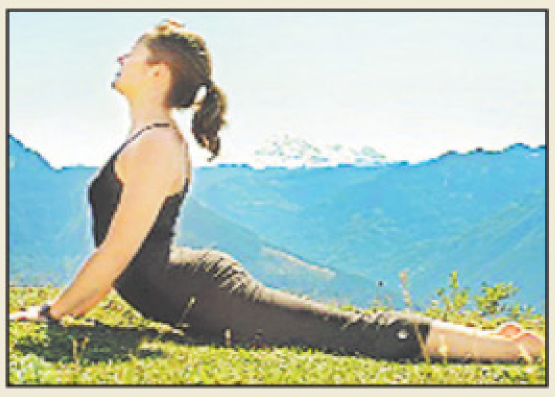
पिछले दो दिनों में ही विद्रोही बलूच सेना ने पाक सैनिकों पर जवाबी हमला किया और 14 सैनिकों को मार गिराया। पाक सेना को बलूच क्षेत्र में और अफगान सीमा पर भी पर्याप्त सैनिक तैनात करने होंगे, जहां टीटीटीपी सैनिक सक्रिय हैं। काबुल में तालिबान सरकार पाकिस्तान के साथ अच्छे संबंध नहीं रखती। बल्कि हाल के दिनों में नई दिल्ली के साथ काबुल के संबंध काफी बेहतर हुए हैं। पाकिस्तान उम्मीद कर सकता है कि चीन भारत के साथ सीमा पर नई दिल्ली को शर्मिंदा करने के लिए कुछ तलवारें लहरायेगा। लेकिन ऐसा नहीं हो सकता है, जैसा कि चीनी विदेश नीति के मौजूदा रुझान बताते हैं। चीन संयुक्त राष्ट्र में और बयानों के माध्यम से पाकिस्तान को कुछ सहायता दे सकता है, लेकिन चीन, भारत और पाकिस्तान के बीच किसी भी बड़े पैमाने पर टकराव में सीधे रूप से शामिल नहीं होना चाहेगा।

पहले से ही भारत और पाकिस्तान दोनों ही भारी दबाव में हैं, ताकि आगे कोई तनाव न बढ़े। अमेरिकी अधिकारी लगातार संपर्क में हैं। ईरान के रक्षा मंत्री ने पाकिस्तान में बातचीत की। वे अभी नई दिल्ली में हैं। सऊदी अरब के मंत्री भी भारत और पाकिस्तान दोनों से बातचीत कर रहे हैं। अब उनके सामने चुनौती है कि वे पाकिस्तान को बड़ी जवाबी कार्रवाई करने से रोकें।

भारत के अनुसार, उसने अपनी सीमित कार्रवाई की है। जब तक पाकिस्तान बड़ी सैन्य कार्रवाई करके जवाबी कार्रवाई नहीं करता, तब तक यह आगे नहीं बढ़ेगा। इसलिए पूरी जिम्मेदारी पाकिस्तानी प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ पर है। उन्हें तय करना है कि वे पाकिस्तान में धार्मिक भावनाओं से ओतप्रोत अति राष्ट्रवाद के दबाव के आगे झुकेंगे या पाकिस्तान के भविष्य को ध्यान में रखते हुए जवाबी कार्रवाई का रास्ता छोड़कर बातचीत का रास्ता अपनायेंगे।

शहबाज को उनके बड़े भाई पूर्व प्रधानमंत्री नवाज शरीफ सलाह दे रहे हैं, जो समझदार हैं। वह अपने छोटे भाई को सलाह दे रहे हैं कि वे जवाबी कार्रवाई करने से पहले सभी विकल्पों पर विचार कर लें। अगर सरकार जवाबी कार्रवाई करने और दक्षिण एशिया में एक और युद्ध को बढ़ावा देने से बचते हैं, तो पाकिस्तान को पश्चिम एशियाई देशों से सहायता में वृद्धि का आश्वासन मिल सकता है। इसी तरह अगर पूर्ण युद्ध होता है, तो आईएमएफ बेलआउट पैकेज अनिश्चित होगा। अगले 48 घंटे बतायेंगे कि पाकिस्तान के प्रधानमंत्री और उनके सेना प्रमुख किस राह पर निर्णय लेते हैं?

# परफैक्ट फिगर के लिए आसन



**आज महिलाएं अपने सौंदर्य के प्रति जागरूक हो गई हैं और खूबसूरती के लिए आकर्षक फिगर होनी जरूरी है अर्थात छरहरे दिखना और 36-24-36 का कर्वी फिगर पाना। पतला दिखने के चक्कर में वे डाइटिंग का सहारा लेती हैं जिससे आकर्षक दिखने की अपेक्षा बीमार नजर आने लगती हैं।**

त्वचा आभाहीन हो जाती है और आंखों के नीचे काले घेरे नजर आने लगते हैं। आकर्षक फिगर का अर्थ है कि आपके शरीर पर अधिक चर्बी न हो। अधिक चर्बी न होने पर आप छरहरी नजर आती हैं और सब के आकर्षण का केन्द्र बन जाती हैं। इसलिए डाइटिंग के जरिए पतली कमर और कर्वी फिगर के सपने को पूरा करने की अपेक्षा योगासनों को अपनाएं, जिनकी मदद से न सिर्फ आप अपने शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम कर सकती हैं, बल्कि इससे आपका शरीर अधिक लचीला और मजबूत होगा। कर्वी फिगर बनाने के लिए शरीर के तीन हिस्सों की टोनिंग पर ध्यान दें-चौड़े कंधे, पतली कमर और कमर के सुडौल निचले हिस्से। इसके लिए आप ऐसे आसनों को रूटीन में करें जो आपके शरीर को परफैक्ट शेप देने में मददगार हो सकते हों।

## भुजंगासन

इस आसन से पेट की चर्बी कम होती है, कमर पतली होती है और कंधे चौड़े व बाजू मजबूत होते हैं। शरीर को लचीला और सुडौल बनाने में इसका बहुत महत्त्व है।

- पहले पेट के बल सीधा लेट जाएं और दोनों हाथों को माथे के नीचे रखें।
- दोनों पैरों के पंजों को साथ रखें।
- अब माथे को सामने की ओर उठाएं और दोनों बाजुओं को कंधों के समानांतर रखें जिससे शरीर का भार बाजुओं पर पड़े।
- अब शरीर के ऊपरी हिस्से को बाजुओं के सहारे उठाएं।
- शरीर को स्ट्रैच करें और लंबी सांस लें।
- कुछ पल इसी अवस्था में रहने के बाद वापस पेट के बल लेट जाएं।

# सेहत के लिए अनमोल नुस्खे

- सोयाबीन के अधिक सेवन से स्तन कैंसर नहीं होता अतः अपने दैनिक आहार में सोयाबीन के बने पदार्थों का अधिक सेवन करना चाहिए।
- नियमित रूप से जुकाम की शिकायत रहने पर दूब की कोंपलों को तोड़कर उसे चटनी के समान पीस लीजिए और शहद के साथ प्रतिदिन रात्रि में लीजिए। जुकाम एकदम गायब हो जाएगा।
- पेट की किसी भी तरह की शिकायत होने पर गाढ़ा दूध का दलिया, कच्चा नारियल, पेठा व रसगुल्ला खाइए। पेट की बीमारी आपके कब्जे में होगी।
- स्तन पर अनचाहे बालों के होने को गंभीरता से लीजिए। उन्हें काटिए नहीं बल्कि मूंग दाल के उबटन से हल्का-हल्का मसाज करते हुए नियमित प्रयोग से हटा लें। यह ग्रंथि रोग के कारणों से होता है।
- बेर के पत्तों को पीसकर पानी में मथने से जो झाग उठता है, उस झाग को सिर में लगाने से बाल झड़ने बंद हो जाते हैं।
- अदरक के एक किलो रस में 500 ग्राम तिल का तेल मिलाकर गर्म करिए और जब केवल तेल बचा रहे, उतार कर छान कर बोतल में रखकर बंद कर रख दीजिए। इस तेल से उस अंग पर मालिश कीजिए जहां कहीं भी दर्द होता है।

# रिंग फिंगर से करें वजन कम

**सूर्य और यूरेनस ग्रह ऐसे हैं, जिनसे स्वास्थ्य प्रभावित होता है। यूरेनस अंतःज्ञान और बदलाव का प्रतीक है। ऐसे में सूर्य मुद्रा हमारे भीतर के अग्नि तत्व को संचालित करती है। अनामिका सूर्य की अंगुली है, जिसे हम रिंग फिंगर भी कहते हैं। इससे वजन कम होता है।**

## सूर्य मुद्रा की विधि

सूर्य की अंगुली को हथेली की ओर मोड़कर उसे अंगूठे से दबाएं। बाकी बची तीनों अंगुलियों को सीधा रखें। इसे सूर्य मुद्रा कहते हैं।

## मुद्रा के लाभ

- इस मुद्रा का रोज दो बार 5 से 15 मिनट के लिए अभ्यास करने से शरीर का कोलेस्ट्रॉल घटता है।
- वजन कम करने के लिए यह आसान क्रिया चमत्कारी रूप से कारगर पाई गई है।
- पेट संबंधी रोगों में भी यह मुद्रा बहुत लाभदायक है।
- यह जठराग्नि को संतुलित करके पाचन संबंधी तमाम समस्याओं से छुटकारा दिलाती है।
- इसे नियमित करने से बेचैनी और चिंता कम होकर दिमाग शांत बना रहता है।
- यह मुद्रा शरीर की सूजन मिटाकर उसे हल्का और चुस्त-दुरुस्त बनाती है।

# ओमेगा-थ्री से बच्चे रहेंगे स्वस्थ

**क्या आप बच्चों को ओमेगा-थ्री देते हैं। अगर नहीं तो आज से ही देना प्रारंभ कर दें। इससे बच्चे न केवल हेल्दी होंगे वरन् उनका संपूर्ण स्वास्थ्य बेहतर रहेगा।**

हम जानते हैं कि हमारे शरीर की जरूरत है अच्छे विटामिन की। पर्याप्त ठोस आहार लेने से हमारे शरीर में आवश्यक पोषण पहुंचता है। बच्चों के अच्छे पोषण के लिए मछली के तेल ओमेगा का सेवन बहुत अच्छा रहता है। मछली के तेल की खुराक के लिए अक्सर उनके रक्त में ट्राइग्लिसराइड्स को कम करने और अन्य स्वास्थ्य लाभ अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर में वृद्धि होती है।

## बच्चों के लिए मछली तेल

बच्चों को माता-पिता मछली से उत्पादित कोई भी दवा या अन्य चीज नहीं देते, जिससे उनको संपूर्ण आहार मिल सके। मछली तेल ओमेगा-थ्री से बहुत सारे लाभ हैं।

## एकाग्रता और याददाश्त में सुधार

मछली तेल के उपयोग से बच्चों में एकाग्रता में सुधार होता है। यह तेल बच्चों की स्मृति समस्याओं को दूर हटाने में एक वरदान है। मछली के तेल में ओमेगा-3 एसिड अल्पकालिक स्मृति हानि के जोखिम को कम करता है।

**सीखने की क्षमता बेहतर:** मछली के तेल के सेवन से बच्चों की शिक्षा पर उच्च प्रभाव पड़ता है। उनकी याददाश्त क्षमता तेजी से बढ़ती है।

## रहता है दिमाग स्वस्थ

देश में मछली का तेल बहुतायत मात्रा में आता है। कई नामी गिरामी कंपनियां यह प्रॉडक्ट बेचती हैं। आप डॉक्टर से परामर्श लेकर बच्चों को रोजाना एक से दो चम्मच तेल नाश्ते या खाने में दे सकते हैं। जिससे बच्चे का दिमाग स्वस्थ रहेगा।

## करता है आहार पूर्ति

मछली का तेल पूरे आहार की पूर्ति करता है। चिकित्सकों के अनुसार एडीएचडी-ओमेगा-थ्री स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहतर है।

# कोकीन को दूर हटाता है प्रोप्रानोलॉल

जानवरों पर किए गए प्रयोग से यह साबित होता दिख रहा है कि उच्च रक्तचाप और अवसाद के मरीजों को दी जाने वाली प्रचलित दवा प्रोप्रानोलॉल कोकीन की लत छुड़ाने में मददगार हो सकती है।

मालूम हो कि कोकीन दुनिया के सबसे खराब नशीले पदार्थों में एक है। इसकी गिरफ्त में आए व्यक्ति को इससे निजात पाने में सालों लग जाते हैं और 80 फीसदी लोग ऐसे होते हैं, जो इसे छोड़ने का प्रयास करने के दौरान छह महीने के भीतर बहुत बुरी स्थिति में पहुंच जाते हैं।

चिकित्सा विज्ञान के मशहूर जर्नल न्यूरोसाइकोफार्माकोलॉजी में प्रकाशित एक रिपोर्ट में कहा गया है कि ऐसा पहली बार साबित हुआ है कि कोकीन के सेवन की आदत से जुड़ी याददाश्तों को चिकित्सकीय उपचार के माध्यम से खत्म किया जा सकता है। इस आदत की याददाश्तों के जेहन में लौटने के कारण ही इसके आदी हो चुके व्यक्ति को इसकी लत की याद आती है और ऐसे वक्त कोकीन नहीं मिलने से उसकी दशा बेहद खराब हो जाती है। इस सम्बंध में जारी शोध में शामिल डेविन म्युलर ने कहा, एफडीए द्वारा मंजूरी प्राप्त दवा कोकीन की लत छुड़ाने के लिए लोगों को दी जाती रही है। यह दवा इस लत को छुड़ाने के लिए तो प्रभावी रही है, लेकिन इससे इस लत को छोड़ने के प्रयास के दौरान जब इसके आदी व्यक्ति की हालत खराब होती है, तब यह दवा बेअसर साबित होती है। दूसरी ओर म्युलर बताते हैं कि प्रोप्रानोलॉल का सकारात्मक प्रभाव कोकीन छोड़ने का प्रयास कर रहे व्यक्ति के शरीर पर दीर्घकाल तक दिखता है। कई मामलों में यह स्थायी भी हो सकता है, क्योंकि इस दवा के नियमित सेवन के बगैर भी मरीज कोकीन के दुष्प्रभावों से निजात पा सकता है।

# पलकों को प्रभावित करता है ब्लेफेरायटिस

**ब्लेफेरायटिस पलकों के किनारे और बरोनियों की केश पुटिका को प्रभावित करता है। ब्लेफेरायटिस एक आम और कभी-कभी लंबा चलने वाला विकार है, जो प्रायः वयस्क व बच्चों को भी प्रभावित कर सकता है। शिकायत होने पर आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं।**

**आपकी त्वचा पर** रोससेया या तेल वाली त्वचा पर डेंड्रफ और सूखी आंख से ग्रस्त होते हैं उन्हें इस समस्या होने की ज्यादा संभावना रहती है। पलकों की ग्रंथि जो की बहुत सारा तेल नहीं बना रही हो उनमें ब्लेफेरायटिस जीवाणु का संक्रमण शुरू हो सकता है। यह दशा अत्यधिक संक्रामक नहीं होती है।

## बीमारी का पूर्वानुमान

ब्लेफेरायटिस की ज्यादातर दशा में सुधार तुरंत चालू हो जाता है, अगर एक बार उपचार चालू हो जाए। प्राय: उपचार लंबे समय के लिए चलना चाहिए या समय-समय पर दोहराते रहना चाहिए। ब्लेफेरायटिस दृष्टि में स्थाई नुकसान नहीं करता है।

## सम्भावित अवधि

ब्लेफेरायटिस एक चिरकालिक दशा है, जो स्थाई रूप से इलाज करना मुश्किल है, लेकिन ज्यादतर दशा में सही उपचार लक्षण को नियंत्रित कर देता है और दशा को नियंत्रण में रखता है। साथ ही लक्षण समय के साथ बदलते रहते हैं। लंबे समय के लिए गायब हो सकते हैं, वह भी लौटने से पहले महीनों या सालों लग सकते हैं।

## ऐसे करें बीमारी से बचाव

पलकों की साफ-सफाई ब्लेफेरायटिस के निर्माण में मदद कर सकता है और प्राय: दशा को नियंत्रित कर सकता है। अगर आपको यह शिकायत है तो आप डॉक्टर के परामर्श पर इलाज शुरू कर सकते हैं।

## डॉक्टर से कब सम्पर्क करें

- पलकों या आंख के आसपास की त्वचा में उत्तेजना होने लगे।
- लाल खुजली वाली आंख।
- पलकों के आस पास पपड़ी बन जाए।
- आंखें खुजली करती रहने पर।
- आंखों में लगातार जलन होने पर।
- ऐसा महसूस करना कि आपकी आंख में कुछ है, जब आप पलक झपकते हों।
- लाल सूजी सी आंखें होने पर।
- बरोनिया का न होना या बरोनिया का अंदर की तरफ मुड़ना।
- पलकों के किनारे में खुजली होना या किनारे की त्वचा का टूटना।
- अत्यधिक आंसू निकलना।

# परफेक्ट बनने के चक्कर में औरतें हो रही हैं सुपरवुमन सिंड्रोम का शिकार

औरतें अपनी इमेज को लेकर काफी कॉन्शियस होती हैं। घर हो या दफ्तर हर जगह महिलाएं अपनी परफेक्ट इमेज बनाना चाहती हैं, लेकिन इसके कारण वो सुपरवुमन सिंड्रोम की गिरफ्त में आती जा रही हैं। यह एक तरह का मानसिक अवसाद है, जो परफेक्ट दिखने की होड़ में लगी महिलाओं में देखने को मिल रहा है। परफेक्ट दिखने का जुनून महिलाओं को धीरे-धीरे इस अवसाद की ओर धकेल रहा है। चलिए आपको बताते हैं कि क्या है यह सिंड्रोम और कैसे करें इससे बचाव।

## क्या है सुपरवुमन सिंड्रोम?

एक्सपर्ट के मुताबिक, घर-परिवार की जिम्मेदारी हो या फिर करियर में कोई ऊंचा मुकाम पाना हो, आजकल की महिलाएं हर काम में एकदम फिट बैठना चाहती हैं। जिंदगी में हर भूमिका को अच्छे से निभाने की लत की वजह से ही महिलाएं सुपरवुमन सिंड्रोम का शिकार होती जा रही हैं। अगर वो किसी काम में चूक जाएं तो खुद को दोष देने लगती हैं। इतना ही नहीं, इसके चलते तो कभी-कभी महिलाएं डिप्रेशन का शिकार भी हो जाती हैं।

### इन महिलाओं को अधिक खतरा

हाउसवाइफ, नई माताओं, कामकाजी महिला हो या सोशल एक्टिविस्ट, यह सिंड्रोम किसी भी महिला को हो सकता है। शोध के अनुसार, पढ़ाई में परफेक्ट बनने के चक्कर में 13 से 18 साल की लड़कियां भी इस सिंड्रोम से गुजर रही हैं।

### सेरोटोनिन हो सकता है कारण

एक्सपर्ट की मानें तो महिलाओं में इस सिंड्रोम की एक वजह सेरोटोनिन नामक तत्व भी है। यह एक ब्रेन केमिकल है, जो उदासी को दूर करके एवं मूड को अच्छा बनाकर उसे तनावग्रस्त होने से बचाता है। मस्तिष्क में सेरोटोनिन की कमी पूरी करने के लिए आप दवाइयों और एस्ट्रोजन बढ़ाने वाले फूड का सेवन कर सकते हैं।

## सुपरवुमैन सिंड्रोम के लक्षण

- एक परफेक्ट महिला की इमेज बनाकर रखना।
- तारीफ सुनने के लिए लोगों को खुश रखना।
- सर्वगुण सपन्न होने की भावना।
- किसी से ज्यादा बात न करना।
- दूसरों का ध्यान अपनी तरफ खींचना।
- कम आत्मसम्मान होना।
- परफेक्ट बनने की ज्यादा कोशिश करना।

## ऐसे करें बचाव

### आत्म-अनुशासन है जरूरी

इस सिंड्रोम से बचने के लिए आत्म-अनुशासन कारगार साबित हो सकता है। घर और ऑफिस के लिए समय निकालने के साथ खुद को भी टाइम दें। इस दौरान आप वो सब काम करें, जिससे आपको खुशी मिले।

### प्राथमिकताओं को करें सुनिश्चित

एक वक्त में हर काम कर पाना या हर फील्ड में परफेक्ट हो पाना किसी के लिए भी संभव नहीं है। ऐसे में अपनी प्राथमिकताओं को कम करें और जरूरी चीजों पर ध्यान दें। जैसे कि अगर आप अभी-अभी मां बनी हैं तो यह समय पूरी तरह अपने बच्चे एवं मातृत्व को दें और ऑफिस वर्क को अवॉइड करें।

### उम्मीदों को करें सीमित

भारतीय समाज में सिर्फ आसपास के लोग ही नही बल्कि खुद महिलाओं को भी स्वयं से कुछ ज्यादा ही उम्मीदें होती हैं। जो पूरी न होने पर सुपर वुमन सिंड्रोम जैसी मानसिक बीमारी को जन्म देती है। ऐसे में ये समझना बहुत जरूरी है कि आपकी अपनी भी कुछ सीमाएं हैं और आप हर काम नहीं कर सकती। अपने हिस्से उतना ही काम लें, जितना आपके लिए संभव हो।

### दूसरों की मदद लेना

परफेक्ट दिखने के लिए अक्सर महिलाएं दूसरों की मदद लेने से हिचकिचाती है, लेकिन ऐसा करना बिल्कुल गलत है। अगर आपका वर्कलोड अधिक हो तो मदद मांगने से बिल्कुल न हिचकिचाएं, फिर चाहे बात ऑफिस की हो या घर की। साथ ही न कहना भी सीखें। अगर आपने यह गुण सीख लिया तो बहुत सी समस्याओं एवं बीमारियों से बची रहेंगी।

### दिनचर्या में बदलाव

घर और ऑफिस के काम के चक्कर में महिलाएं न सही आहार लेती हैं और न ही व्यायाम करती है, जो कि इस सिंड्रोम का सबसे बड़ा कारण है। ऐसे में अपनी डेली लाइफ में व्यायाम, खासकर योगा को जगह दें। इससे दिमाग में हैप्पी हार्मोन रिलीज होते हैं, जिससे आप खुद को अधिक उर्जावान एवं खुश महसूस करती है।

### स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ डाइट भी है जरूरी

महिलाओं को अपने डाइट चार्ट में जरूरी पोषक तत्व जैसे ओमेगा-3, विटामिन्स, जिंक, प्रोटीन, कैल्शियम आदि शामिल करना चाहिए, ताकि वह स्वस्थ रहें। इसके लिए अपनी डाइट में हरी सब्जियां, फल, ओट्स, बीन्स, अंडा, दूध, नट्स, ब्रोकली, पालक, चिकन या मछली और गाजर जैसी चीजों का सेवन करें। इसके साथ ही शराब, जंक और प्रोसेस्ड फूड्स से परहेज करें।

### अच्छी नींद भी है जरूरी

पूरा दिन काम करने के बाद आप देर रात तक काम या मोबाइल में ही उलझी रहती है। मगर शरीर एवं दिमाग को आराम देने के लिए जरूरी है कि आप 7-8 घंटे की नींद लें। ऐसे में रात को ज्यादा देर तक मोबाइल का यूज करने की बजाए सो जाएं।

## रेसिपी

### कोकोनट पुडिंग

**सामग्री**

- कच्चा नारियल : 3/4
- कच्चे नारियल का पानी: 1 कप
- दूध:1 कप
- कंडेंस्ड मिल्क:1/2 कप
- चीनी : 2 चम्मच
- खसखस (चाइना ग्रास पाउडर): 1/2 चम्मच
- पुडिंग बनाने के लिए सांचा

**विधि**

सबसे पहले ताजे नारियल से पानी निकालें। अब नारियल के भूरे हिस्से को हटाएं और सफेद हिस्से को मिक्सर में डालकर पीस लें। एक भारी तले वाले बर्तन में नारियल पानी लेकर खसखस पाउडर को घोल लें। इसे तब तक गर्म करें, जब तक कि खसखस पूरी तरह घुल न जाए। एक दूसरे बर्तन में कंडेंस्ड मिल्क और सामान्य दूध गर्म करें। साथ में चीनी भी मिलाएं। अब इसमें खसखस का मिश्रण एवं पिसा हुआ नारियल मिलाएं। इस मिश्रण को सांचे में डालें, फिर इसे रूम टेम्परेचर पर आने दें। इसके बाद 30 मिनट के लिए फ्रिज में रखें। अगर पुडिंग के सांचे से निकालने में दिक्कत हो रही है, तो चाकू से धीरे-धीरे निकालें और अपने मेहमानों में सर्व करें।

### आलू का शीरा

**सामग्री**

- उबले आलू: 250 ग्राम
- चीनी: 100 ग्राम
- घी: 2 चम्मच
- इलायची पाउडर: 1/2 चम्मच
- कटे हुए सूखे मेवे: 3 चम्मच

**विधि**

उबले आलू का छिलका छीलकर उसे अच्छी तरह से मैश कर लें। कढ़ाही में घी गर्म करें और मैश किए हुए आलू को अच्छी तरह से भून लें। चीनी डालें और मिलाते हुए पकाएं। जब मिश्रण एक-सा हो जाए और चीनी घुल जाए तब उसमें इलायची पाउडर डाल दें। अब उसमें कटे हुए मेवे मिला दें। सर्विंग बाउल में निकालें। मेवों से सजा कर सर्व करें।

# टाईम पास

## आज का राशिफल

**मेष** (चू चे चो ला ली लू ले लो आ): 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। यात्रा शुभ रहेगी। अपने काम पर पैनी नजर रखिए। यात्रा आवश्यक होगी। शुभांक-5-7-9

**वृष** (इ उ ए ओ वा वी वू वे वो): लेन-देन में अस्पष्टता ठीक नहीं। मध्याह्न पूर्व समय आपके पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने का प्रयास होंगे। परिश्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। पर प्रपंच में ना पड़कर काम पर ध्यान दीजिए। इच्छित कार्य सफल होंगे। शुभांक-6-8-9

**मिथुन** (का की कू घ ङ छ के को हा): दुर्लभ स्वप्न साकार होंगे। आलस्य का त्याग करें। पुरुषार्थ का सहारा लें। मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। कोई प्रिय वस्तु अथवा नवीन वस्त्राभूषण प्राप्त होंगे। स्वास्थ्य लाभ में समय और धन व्यय होगा। शुभांक-7-8-9

**कर्क** (ही हू हे हो डा डी डू डे डो): विवाद समाप्त होंगे। शुभ संदेशों से मन खिला-खिला रहेगा। परेशानीयां स्वत: ही दूर होती प्रतीत होंगी। अध्ययन में रुचि पैदा होगी। अभिभावकों के प्रति उत्तरदायित्व निभाने होंगे। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। जीवनसाथी का परामर्श लाभदायक रहेगा। स्त्री, संतान, मित्र के साथ मनोविनोद बढ़ेंगे। शुभांक-4-6-9

**सिंह** (मा मी मू मे मो टा टी टू टे): शैक्षणिक कार्य आसानी से पूरे होते रहेंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। परिश्रम प्रयास से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। नौकरी में सावधानीपूर्वक कार्य करें। अपनों का सहयोग प्राप्त होगा। प्रतिष्ठा बढ़ाने वाले कुछ सामाजिक कार्य संपन्न होंगे। शुभांक-4-6-8

**कन्या** (टो पा पी पू ष ण ठ पे पो): आवेश में आना आपके हित में नही होगा इसलिए व्यवहार व वाणी पर नियंत्रण रखें। पारिवारिक परेशानी बढ़ेगी। पठन-पाठन में स्थिति कमजोर रहेगी। अपने अधीनस्थ लोगों से कम सहयोग मिलेगा। बाहरी सहयोग की अपेक्षा रहेगी। विपरीत परिस्थितियों में भी हानि नहीं होगी। शुभांक-3-6-9

**तुला** (रा री रु रे रो ता ती तू ते): व्यापार व नौकरी में स्थिति अच्छी रहेगी। आलस्य का त्याग करें। कार्यसिद्धि होने में देर नहीं लगेगी। आर्थिक लाभ उत्तम रहेगा। शैक्षणिक कार्यों में रुचि बढ़ेगी। परिवार में किसी मांगलिक कार्य पर वार्ता होगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। लेन-देन में अस्पष्टता ठीक नहीं। स्त्री-संतान पक्ष का सहयोग मिलेगा। शुभांक-5-7-8

**वृश्चिक** (तो ना नी नू ने नो य यी यू): समय पक्ष का बना रहेगा। कारोबारी काम में प्रगति बनती रहेगी। लेन-देन में आ रही बाधा दूर करने का प्रयास होंगे। धार्मिक कार्य में समय और धन व्यय होगा। अपना काम दूसरों के सहयोग से पूरा होगा। ले देकर की जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। पुराने मित्र से मिलन होगा। स्वविवेक से कार्य करें। शुभांक-3-5-7

**धनु** (ये यो भा भी भू धा फा ढा भे): मेहमानों का आगमन होगा। राजकीय कार्यों से लाभ। पैतृक सम्पत्ति से लाभ। पुरानी गलती का पश्चाताप होगा। विद्यार्थियों को लाभ। दाम्पत्य जीवन सुखद रहेगा। परिवारजन का सहयोग व समन्वय काम को बनाना आसान करेगा। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। शुभांक-3-6-7

**मकर** (भो जा जी खी खू खे खो गा गी): जीवनसाथी अथवा यार-दोस्तों के साथ साझे में किए जा रहे काम में लाभ मिल जाएगा। बचते-बचते कलह विवाद का डर रहेगा। हित के काम में आ रही बाधा मध्याह्न पश्चात् दूर हो जाएगी। अपने काम आसानी से बनते चले जाएंगे। साथ ही आगे के लिए रास्ता भी बन जाएगा। इच्छित कार्य पूर्ण होंगे। शुभांक-3-5-7

**कुंभ** (गू गे गो सा सी सू से सो दा): कामकाज में आ रहा अवरोध दूर होकर प्रगति का रास्ता मिल जाएगा। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। अच्छे कार्य के लिए रास्ते बना लेंगे। नवीन उद्योगों के अवसर बढ़ेंगे व अभिलाषाएं पूर्ण होंगी। कुछ भ्रामक धारणाओं का खंडन होगा। मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। शुभांक-2-4-6

**मीन** (दी दू थ झ ञ दे दो चा ची): अपनी गतिविधियों पर पुनर्विचार करें। वैचारिक द्वन्द्व और असंतोष बना रहेगा। किसी सूचना से पूर्ण निर्णय सम्भव। सुख आरोग्य प्रभावित होगा। शत्रुभय, चिंता, संतान को कष्ट, अपव्यय के कारण बनेंगे। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। आवेग में आकर किये गए कार्यों का म्लान रहेगा। शुभांक-3-5-7

## लॉफिंग ज़ोन

जज- तुम्होर विरूद्ध तीन बार जाली नोट छापने का आरोप है।

मुल्जिम- मुझसे धोखा हुआ है।

जज- क्या मतलब ?

मुल्जिम- मुझे पैसे केवल दो बार के दिए गए है।

□ □ □

एक चर्च का निर्माण हो रहा था कि एक मजदूर काफी ऊंचाई से गिर गया, उसकी जान तो बच गई लेकिन चोटें बहुत आई।

एक फादर जो दूर खडे हुए उसे गिरता देख रहे थे, दौडकर उसके पास आये और उसे जिंदा पाकर बोले- खुदा तुम्हारे साथ था बेटे।

मजदूर कराहते हुए बोला- हां कोई न कोई जरूर मेरे पास था वरना मुझे धक्का कौन देता।

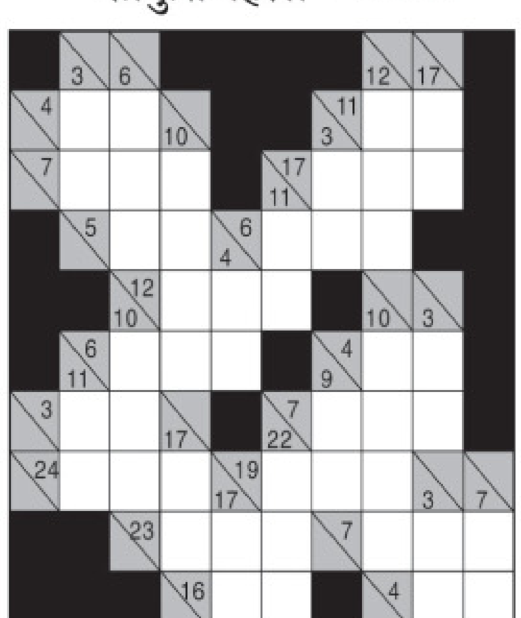
□ □ □

पत्नी ने अपने सैल्समैन पति से कहा- जब तुम काम के सिलसिले में बाहर चले जाते हो तो मुझे हमेशा घबराहट होती रहती है।

पति- घबराओं नही मैं इतनी जल्दी वापस आंऊगा कि तुमको पता ही नही चलेगा।

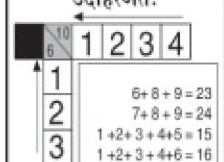
पत्नी- तुम्हारी यही हरकत तो मेरी

## काकुरो पहेली - 4082



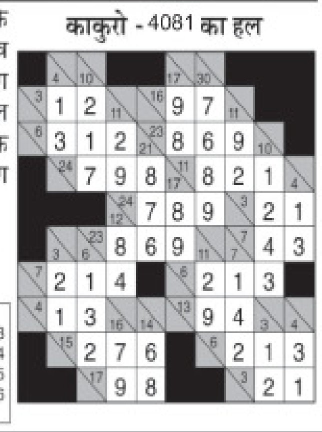
खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हल्के रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए. किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता.

उदाहरणत:



6+8+9=23
7+8+9=24
1+2+3+4+5=15
1+2+3+4+6=16

काकुरो - 4081 का हल



## फिल्म वर्ग पहेली- 4082

**बायें से दायें:-**

१. मनोज वाजपेयी, अरशद, तब्बू, की 'बाब मेरी रे' गीत वाली फिल्म-२
२. 'जीवन से भरी' गीत वाली राजेश खन्ना, शर्मिला टैगोर की फिल्म-३
४. सुनील शेट्टी, शिल्पा शेट्टी की 'हैलो हैलो बोलके' गीत वाली फिल्म-३
६. 'ऐसा मिलन कल हो ना' गीत वाली सैफअली, काजोल की फिल्म-३
८. कुमार गौरव, विजयेता की 'याद आ रही है' गीत वाली फिल्म-२,२
१०. 'आँखें' ती नायिका कौन थी-२
१२. 'दिल में छुपाके प्यार' गीत वाली दिलीपकुमार, निम्मी की फिल्म-२
१३. दिलीपकुमार, मीना की 'राधा ना बोले ना' गीत वाली फिल्म-३
१४. 'किसी से तुम' गीत वाली लारा दत्ता, प्रियंका, अक्षय की फिल्म-३
१६. राजकपूर, राजेंद्र, वैजयंती की 'मैं क्या करूंराम' गीत वाली फिल्म-३
१७. 'छूकर मेरे मन को' गीत वाली अमिताभ, अमजद, नीतू की फिल्म-३
२०. फिल्म 'कहानी किस्मत की' में धर्मेंद्र के साथ नायिका कौन थी-२
२२. नसीर, आमिर, सौनाली, उपासना की 'जो हाल दिल' गीत वाली फिल्म-५
२४. 'दिल में जागी धड़कन' गीत वाली लक्की अली, गौरी की फिल्म-२
२५. अशोककुमार के गाये बालगीत 'रेलगाड़ी रेलगाड़ी' वाली फिल्म-४
२७. 'घर आजा परदेसी' गीत वाली सनी देओल, अमीषा की फिल्म-३
२८. संजयदत्त, मनीषा की 'कसम से कसम से' गीत वाली फिल्म-३
२९. अजय, अभिषेक, रानी, एशा की 'कभी नीम नीम' गीत वाली फिल्म-२

**ऊपर से नीचे:-**

१. सनी देओल, मीनाक्षी की फिल्म-३
२. संजयदत्त, जूही चावला की 'आलारे पाउस अला' गीत वाली फिल्म-३
३. आशुतोष गोवारीकर की बहुचर्चित फिल्म 'लगान' के संगीतकार कौन है-४
४. जीतेंद्र, रीना रामेश्वरी की फिल्म-२
५. संजय खान, मुमताज की 'ऐ हसीनों नाजनीनों' गीत वाली फिल्म-२
७. 'दिल मेरा अकेला' गीत वाली आमिर, फैजल, ट्विंकल की फिल्म-२
९. फिल्म 'मन की आँखें' की नायिका थी-३
११. शाहरूख, माधुरी की 'बड़ी मुश्किल है' गीत वाली फिल्म-३
१२. 'गोरिया रे गोरिया रे' गीत वाली जैकी, जूही, अमृता की फिल्म-३
१३. राजकपूर, नर्गिस की 'काहे कोयल शोर मचाये' गीत वाली फिल्म-२
१४. 'तन्हा तन्हा दिल धड़के' गीत वाली अक्षय कुमार, सोनाली की फिल्म-३
१५. 'अभिमान' में अमिताभ की नायिका-२
१६. राज बब्बर, रेखा की 'राधारानी ना जइयो' गीत वाली फिल्म-३
१८. राजेश खन्ना, बबीता की फिल्म-२
१९. 'बेचारा दिल क्या करे' गीतवाली फिल्म-३
२१. धर्मेन्द्र, राजेश खन्ना, वहीदा की फिल्म-३
२२. 'कोयल बोली दुनिया डोली' गीत वाली फिल्म-४
२३. अमिताभ, संजीव, शर्मिला की फिल्म-३
२५. 'मैं तो हूँ पागल मुंडा' गीत वाली फिल्म-२
२६. संजयदत्त, सलमान, रवीना की फिल्म-२

फिल्म वर्ग पहेली- 4081

## सूडोकु 4082

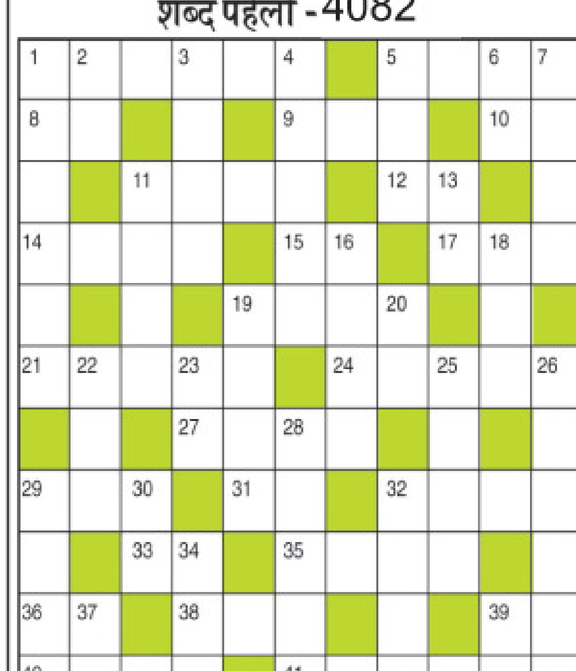
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | 8 | 5 | 1 | 9 | 6 | | 7 |
| | | | | | 8 | | | 1 |
| | | 7 | 4 | 6 | | 8 | | 9 |
| 3 | 2 | | | | 7 | | | 8 |
| 1 | | 9 | | 4 | | 7 | | 5 |
| 4 | | | 2 | | | | 9 | 3 |
| 6 | | 3 | | 5 | 1 | 9 | | |
| 8 | | | 3 | | | | | |
| 7 | | 1 | 9 |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

- 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 -4081 हल

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

## शब्द पहेली - 4082



**बाएँ से दाएँ**

1.अत्यावश्यक-6
5.कारागार,जेल-4
8.पानी,नीर-2
9.मीन,मत्स्य-3
10.लक्ष्मी,कमला-2
11.कलाकार,फनकार-4
12.मर्द,मादा का विलोम-2
14.हसरत,मुराद-4
15.कैद में,अवरुद्ध,रुका-2
17.भूमि,धरती-3
19.मतवासा,मदहोश-4
21.फिल्मी दुनिया-3,3
24.दुर्भाग्यशाली-5
27.ठोकर लगना,भिड़ना-4
29.ढोंडी पीटना-3
31.सांप,सर्प-2
32.दाल-4
33.हूर,अप्सरा-2
35.गाड़ी चलाने वाला-4
36.पिता का छोटा भाई-2
38.पुत्र,बेटा-3
39.टोंटी,नलका-2
40.ललचाना,तड़फाना-4
41.टाऊन हाल, नागरिक भवन-2,4

**ऊपर से नीचे**

1.ईश्वर,अनश्वर-3,3
2.तेलहन-2
3.सुखद वस्तु, बर देना-4
4.करधनी,कमर पेटी-5
5.गलीचा-3
6.दिन-2
7.समस्या का हल-4
11.धरोहर,थाती-4
13.मिट्टी,धूल-2
16.चमकना-4
18.वायुसेना का एक विमान-3
19.इतराना-4
20.परत-2
22.जाप करना-3
23.किवाड़,द्वार-2
25.उदाहरणत:-4
26.परवरिश-3,3
28.राग छेड़ना-5
29.भेंट,मेल-मिलाप-4
30.दिया,दीपक-2
32.औषधालय, दवाखाना-4
34.खाली होना-3
37.छोटी सवारी गाड़ी-2
39.नया,नवीन-2

शब्द पहेली -4081 हल

## बंगाल की जेलों में बंद पाकिस्तानी कैदियों की सुरक्षा कड़ी की गई, दो आतंकी भी शामिल

**एजेंसी**

**कोलकाता।** पश्चिम बंगाल की विभिन्न जेलों में बंद पाकिस्तानी कैदियों की सुरक्षा और कड़ी कर दी गई है। राज्य के सुधार गृह प्रशासन विभाग के मंत्री चंद्रनाथ सिन्हा ने बताया कि भारत-पाकिस्तान के बीच सैन्य तनाव को देखते हुए यह कदम उठाया गया है। चंद्रनाथ सिन्हा ने कहा, पाकिस्तानी कैदियों की सुरक्षा हमेशा अन्य कैदियों की तुलना में अतिरिक्त स्तर पर रखी जाती है, ताकि किसी भी तरह की अप्रिय घटना से बचा जा सके। वरिष्ठ अधिकारियों की निगरानी में समय-समय पर सुरक्षा की समीक्षा की जाती है। एडीजी करेक्शनल सर्विसेज लक्ष्मीनारायण मीणा ने बताया कि वर्तमान में राज्य की विभिन्न जेलों में कुल 10 पाकिस्तानी कैदी बंद हैं। इनमें दो आतंकवादी- मोहम्मद मोसीउद्दीन उर्फ मूसा और शाहबाज़ इस्माइल भी शामिल हैं। एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि इन कैदियों के इर्द-गिर्द तीन स्तरीय सुरक्षा घेरा बनाया गया है। सामान्यतः उन्हें अन्य कैदियों के साथ रहने की अनुमति होती है, लेकिन वर्तमान संवेदनशील परिस्थिति को देखते हुए उनकी सुरक्षा को प्राथमिकता दी जा रही है और आवश्यकता पड़ने पर उनका अन्य कैदियों से संपर्क सीमित किया जा सकता है। गौरतलब है कि पश्चिम बंगाल में कुल 59 सुधार गृह हैं, जिनमें सात केंद्रीय सुधार गृह, तीन ओपन जेल, पांच विशेष जेल, एक महिला सुधार गृह, 12 ज़िला जेल और 31 उप-जेल शामिल हैं।

## दूसरे राज्यों के विद्यार्थियों को जबरन घरों को न भेजें शिक्षण संस्थान : भगवंत मान

**चंडीगढ़।** पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने राज्य के सभी निजी व सरकारी कॉलेजों और विश्वविद्यालयों को निर्देश दिए हैं कि दूसरे राज्यों से पढ़ाई करने आए छात्रों को ज़बरदस्ती वापस नहीं भेजा जाए। दूसरे राज्यों से आए विद्यार्थियों की सुरक्षा की जिम्मेदारी विश्वविद्यालय और कॉलेज की होगी। इस माहौल में किसी भी प्रकार की परीक्षा को भी स्थगित करें। राज्य सरकार ने इस संबंध में एक एडवाइजरी भी जारी की है। मुख्यमंत्री ने आपात स्थिति से निपटने के लिए की गई तैयारियों के बारे में पत्रकारों से कहा कि आज विभिन्न जिलों के फायर स्टेशनों को 47 करोड़ रुपये की लागत वाले 630 आधुनिक उपकरण और वाहन दिए गए हैं। किसी भी घटना या आपदा के मौके पर ये उपकरण और वाहन लोगों की जान-माल की सुरक्षा में प्रभावी रूप से काम आएंगे। उन्होंने कहा कि पिछले दो दिनों के दौरान पाकिस्तान की तरफ से किए जा रहे धमाकों का असर पंजाब पर हुआ है। यहां कई जिलों में कहीं मिसाइलों के टुकड़े मिले हैं तो कई ग्रेनेड या अन्य विस्फोटक वस्तुएं मिल रही हैं। इस संबंध में पंजाब के अधिकारी लगातार सेना के संपर्क में हैं। सभी जिला पुलिस अधीक्षकों को निर्देश दिए गए हैं कि अपने क्षेत्र में ऐसी कोई भी वस्तु मिलने पर वह स्वयं निगरानी करें और उसे सेना के हवाले कर दें। धमाके वाली जगह पर आम लोग ना जाएं और ना ही किसी भी वस्तु को हाथ लगाने की कोशिश करें, इससे बड़ा नुकसान हो सकता है। यह सुनिश्चित करना भी पुलिस की जिम्मेदारी है।

## पाकिस्तानी ड्रोन हमले में राजस्थान निवासी एयरफोर्स के जवान बलिदान

**झुंझुनू।** राजस्थान के झुंझुनू जिला निवासी एयरफोर्स के जवान पाकिस्तान के ड्रोन हमले में बलिदान हो गए। जम्मू-कश्मीर के मोगा (उधमपुर) में हुए हमले में वह बलिदान हुए। जवान सुरेंद्र कुमार मेहरादासी (मंडावा) के रहने वाले थे। परिवार के अनुसार वे 14 साल से एयरफोर्स की मेडिकल विंग में तैनात थे। जवान सुरेंद्र कुमार करीब एक महीने पहले ही छुट्टियों के बाद वापस उधमपुर लौटे थे। जिला कलेक्टर राम अवतार मीणा ने बताया कि सुरेंद्र कुमार 39 विंग उधमपुर में मेडिकल असिस्टेंट सार्जेंट थे। उनके बलिदान होने की सूचना सेना मुख्यालय से उनके बहनोई जयप्रकाश को फोन पर दी गई थी। जवान के चाचा सुभाष मोगा ने बताया कि सुरेंद्र मिलनसार और देशभक्त थे। वह युवाओं को फौज की तैयारी के भी टिप्स देते थे। सुरेन्द्र कुमार 15 अप्रैल को ही पत्नी व बच्चों के साथ ड्यूटी पर लौटे थे। गांव में उन्होंने नया मकान बनवाया था, जिसका गृह प्रवेश हाल ही में हुआ था। वह अपने माता-पिता के इकलौते बेटे थे। बलिदानी सुरेन्द्र कुमार ने अपने पीछे पत्नी और दो छोटे बच्चों को छोड़ा है। उनका बेटा पांच साल का और बेटी आठ साल की है।

## भारत की डिफेंस आत्मनिर्भरता का नया अध्याय लिखेगी लखनऊ से ब्रह्मोस की उड़ान

**लखनऊ।** उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ रक्षा क्षेत्र में एक ऐतिहासिक क्षण की साक्षी बनने जा रहा है। उत्तर प्रदेश डिफेंस इंडस्ट्रियल कॉरिडोर के लखनऊ नोड पर दुनिया की सबसे विध्वंसक सुपरसोनिक क्रूज मिसाइल 'ब्रह्मोस' की प्रोडक्शन यूनिट का शुभारंभ होगा। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह वर्चुअल माध्यम के जरिए दिल्ली से इस समारोह में शामिल होंगे और मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के साथ मिलकर इस परियोजना का उद्घाटन करेंगे। यह कदम उत्तर प्रदेश और भारत की डिफेंस आत्मनिर्भरता को मजबूत करने और भारत-पाकिस्तान के बीच चल रहे ।

# प्रधानमंत्री के नेतृत्व में अब भारत त्वरित गति से शत्रुओं को ठिकाने लगाने में सक्षम: मुख्यमंत्री डॉ. यादव

**एजेंसी**

**भोपाल।** मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि हमें देश की सेनाओं पर गर्व है। पहलगाम में 22 अप्रैल को निर्दोषों की हत्या कायराना हरकत थी। इसी के चलते भारत ने कड़ी कार्रवाई की और पाकिस्तान घुटनों पर आ गया। प्रधानमंत्री का बोला वाक्य सच हो गया। जिसमें उन्होंने कहा था कि भारत किसी को छेड़ता नहीं है लेकिन जो भारत को छेड़ेगा उसे छोड़ेंगे नहीं।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में हमने तीसरी बार सेना के शौर्य का अहसास किया है। भारत उन राष्ट्रों में शामिल है जो त्वरित गति से दुश्मनों से निपट सकता है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव भोपाल के शौर्य स्मारक पर मीडिया से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत की सफलता के लिए समस्त राष्ट्रवासियों को बधाई दी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने शाम शौर्य स्मारक पहुंचकर शहीदों को नमन किया। उन्होंने शौर्य स्मारक परिसर में स्थित

भारत माता की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित की।

इस अवसर पर विधायक भगवानदास सबनानी के अलावा राहुल कोठारी, आशीष अग्रवाल सहित अनेक जनप्रतिनिधि और बड़ी संख्या में सामाजिक कार्यकर्ता एवं नागरिक उपस्थित थे। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि भारतीय सेना के शौर्य प्रदर्शन पर आज यहां शौर्य स्मारक परिसर में उपस्थित महिलाओं और बच्चों के हाथ में तिरंगा देखकर उन्हें प्रसन्न और गर्वित होते हुए देखना आनंद का विषय है। उन्होंने कहा कि आतंकवादियों ने गत 22 अप्रैल को पहलगाम में निरपराध लोगों की नृशंस हत्याएं कीं। उनकी पीठ के पीछे पाकिस्तान बैठा था। वह जमाना गया जब आतंकी समझते थे कि वे पाकिस्तान में महफूज होंगे। अब पाकिस्तान की सेना भी त्राहिमाम कर रही है। भारत ने 6 और 7 मई की रात्रि को शत्रु के 9 आतंकी ठिकानों पर हमला कर उनके दांत खट्टे कर दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमने तीसरी बार यह सेना के शौर्य का अहसास किया है। पहली बार सर्जिकल स्ट्राइक कर दुश्मन को उसके घर के अंदर घुसकर मारा। हमारे जवान अपने टारगेट को खत्म करके सकुशल वापस लौटे। दूसरी बार में पाकिस्तान स्थित आतंकी शिविरों पर भारतीय वायुसेना के लड़ाकू विमानों ने एयर स्ट्राइक की। तब पाकिस्तान ने एक भारतीय पायलट अभिनंदन जी की सकुशल भारत वापसी करवाई। अब पहलगाम आतंकी हमले के बाद भारत ने पाक अधिकृत कश्मीर और पाकिस्तान के अन्य क्षेत्रों में जहां आतंक की फैक्ट्री चल रही थीं, निर्णायक कार्रवाई की है।

## नगरोटा सैन्य स्टेशन पर फायरिंग में एक जवान घायल, घुसपैठिए को पकड़ने के लिए तलाशी अभियान जारी

**एजेंसी**

जम्मू। जम्मू-कश्मीर के नगरोटा सैन्य स्टेशन पर रात एक संदिग्ध घुसपैठ की कोशिश नाकाम कर दी गई। सतर्क संतरी द्वारा समय रहते चुनौती देने पर संदिग्ध के साथ संक्षिप्त गोलीबारी हुई, जिसमें एक जवान को हल्की चोट आई है। सेना की व्हाइट नाइट कोर ने इस घटना की पुष्टि करते हुए बताया कि संदिग्ध की तलाश में तलाशी अभियान जारी है। व्हाइट नाइट कोर ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर जानकारी दी, 'परिधि के पास संदिग्ध गतिविधि दिखने पर सतर्क संतरी ने चुनौती दी, जिसके बाद गोलीबारी हुई। इस दौरान संतरी को मामूली चोट आई है। तलाशी अभियान चल रहा है।' सुरक्षा एजेंसियां इस घटनाक्रम को हालिया भारत-पाक तनाव और संभावित आतंकी गतिविधियों से जोड़कर देख रही है। पूरे इलाके में हाई अलर्ट जारी कर दिया गया है। सेना और पुलिस की टीमें मिलकर आसपास के

इलाकों में कॉम्बिंग ऑपरेशन चला रही हैं। तलाशी अभियान के लिए अतिरिक्त बल तैनात किए गए हैं। अधिकारियों के अनुसार, यह संभावित आतंकी घुसपैठ की कोशिश हो सकती है।

## संत रविदास का दर्शन ही विकसित भारत के संकल्प का प्रेरणास्रोत : योगी आदित्यनाथ

**एजेंसी**

**अयोध्या।** मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि विकसित भारत का संकल्प, सद्गुरू संत रविदास की प्रेरणा से ही आगे बढ़ रहा है। संत ने कहा था कि 'ऐसा चाहूं राज मैं, जहां मिले सबन को अन्न, छोट बड़ा सब संग बसे, रैदास रहे प्रसन्न'। उनका यही दर्शन प्रधानमंत्री के विकसित भारत के संकल्प का आधार है। हमारा देश तभी विकसित भारत बनेगा, जब हम एकजुट होकर जातिगत और आर्थिक विषमताओं को दूर कर सकेंगे। वह अयोध्या में प्राचीन संत रविदास मंदिर के सौंदर्यीकरण कार्य और नवनिर्मित सत्संग भवन के लोकार्पण समारोह में बोल रहे थे। मुख्यमंत्री ने यहां सामूहिक सहभोज कार्यक्रम में शामिल होकर संतों के साथ प्रसाद भी ग्रहण किया। उन्होंने कहा कि आज एक नई अयोध्या का निर्माण हो रहा है। संत रविदास मंदिर के सौंदर्यीकरण एवं सत्संग भवन के लोकार्पण के साथ यह प्रक्रिया और भी सशक्त हुई है। इसके लिए योगी ने महंत बनवारी पति ब्रह्मचारी महाराज को बधाई दी। सीएम योगी ने संत रविदास को मध्यकालीन संत

परंपरा का सिद्ध संत बताते हुए कहा कि उन्होंने कर्मप्रधान व्यवस्था के माध्यम से सामाजिक चेतना को जागृत किया और सामाजिक विसंगतियों के खिलाफ मजबूती से आवाज उठाई।

मुख्यमंत्री ने मध्यकाल के कठिन समय का जिक्र करते हुए कहा कि जब विदेशी आक्रांताओं के अत्याचार और सनातन धर्म पर खतरे के बादल मंडरा रहे थे, तब काशी में संत रविदास ने सामाजिक एकता के लिए समाज को जागरूक किया। उन्होंने आडंबर और रूढ़िवादिता के खिलाफ आवाज उठाई और कर्म को सर्वोच्च प्राथमिकता दी। उनकी कहावत 'मन चंगा तो कठौती में गंगा' आज भी प्रासंगिक है।

**आजादी के बाद से ही अयोध्या की उपेक्षा की गई**

सीएम योगी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में काशी में सीर गोवर्धन को 10 वर्षों में भव्य स्वरूप दिया गया है और अयोध्या का कायाकल्प भी उसी दिशा में एक कदम है। अयोध्या में फोरलेन सड़क, महर्षि वाल्मीकि अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा, माता शबरी के नाम पर अन्न क्षेत्र, निषाद राज के नाम पर यात्री विश्रामालय और राम की पैड़ी व सरयू घाट के सौंदर्यीकरण जैसे कार्यों का उल्लेख किया।

## छत्तीसगढ़ के मुख्यमंत्री साय ने देश के पहले हाइड्रोजन ट्रक को हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

**एजेंसी**

**रायपुर।** मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने आज राजधानी स्थित अपने निवास परिसर से देश के पहले हाइड्रोजन फ्यूल लॉजिस्टिक ट्रक को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। उन्होंने अपने हस्ताक्षर कर हाइड्रोजन ट्रक के चालक को चाभी सौंपी और इस अभिनव पहल के लिए सीएसपीजीसीएल और अडानी नेचरल रिसोर्सेस को शुभकामनाएं दी। उन्होंने कहा कि यह पहल छत्तीसगढ़ और देश को हरित ऊर्जा की ओर अग्रसर करने वाला क्रांतिकारी कदम होगा। मुख्यमंत्री साय ने कहा कि छत्तीसगढ़ लगातार विकास कर रहा है और इसमें आज एक नया आयाम जुड़ा है। भारत के पहले हाइड्रोजन फ्यूल्ड लॉजिस्टिक ट्रक का शुभारंभ छत्तीसगढ़ में हो रहा है। उन्होंने कहा कि हमारे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का ग्रीन एनर्जी को बढ़ावा देने पर विशेष फोकस है और उन्होंने वर्ष 2070 तक भारत को शून्य कार्बन उत्सर्जन वाला देश बनाने का जो संकल्प लिया है, उसे पाने की दिशा में यह पहल महत्वपूर्ण है।

पर्यावरण संरक्षण और औद्योगिक विकास के बीच संतुलन साधने में भी यह कदम मददगार होगी। छत्तीसगढ़ खनिज संपदा समृद्ध प्रदेश है और इस ट्रक का उपयोग खनिज परिवहन में होने से कार्बन उत्सर्जन में कमी आएगी। उन्होंने कहा कि प्रदेश में पारंपरिक संसाधनों के साथ-साथ ग्रीन टेक्नोलॉजी और नवाचार को भी प्राथमिकता दी जा रही है। विकास और पर्यावरण संरक्षण साथ-साथ संभव हैं और ऐसी पहल से हमारे संकल्प को और मजबूती मिलेगी। इस मौके पर अडानी एंटरप्राइजेज के नैचरल रिसोर्सेस के सीईओ डॉ. विनय प्रकाश ने भी अपने विचार साझा किए और इस पहल को खनन क्षेत्र में सतत विकास के लिए मील का पत्थर बताया। कार्यक्रम में छत्तीसगढ़ राज्य बीज विकास निगम के अध्यक्ष चंद्रहास चंद्राकर, छत्तीसगढ़ स्टेट पावर जेनरेशन कंपनी लिमिटेड के प्रबंध संचालक संजीव कटियार और अडानी ग्रुप के प्रतिनिधि मौजूद रहे। हाइड्रोजन प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला तत्व है और सबसे विशेष बात यह किसी भी प्रकार का हानिकारक उत्सर्जन नहीं करता है। हाइड्रोजन फ्यूल सेल से चलने वाले वाहन डीज़ल ट्रक अधिक दूरी और लोड उठाने की क्षमता रखते हैं। लेकिन धुएं के बजाए ये सिर्फ पानी की भांप और गर्म हवा उत्सर्जित करते हैं।

## विश्व में भूजल भंडारण का नया अध्याय लिखेगी तापी बेसिन मेगा रीचार्ज परियोजना : मुख्यमंत्री

**एजेंसी**

**भोपाल।** मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि तापी बेसिन मेगा रीचार्ज परियोजना विश्व की सबसे बड़ी ग्राउंडवॉटर रीचार्ज परियोजना है। यह एक अनूठी परियोजना है जो पूरे विश्व में भूजल पुनर्भरण का नया अध्याय लिखेगी।

इससे प्रदेश के बड़े क्षेत्र विशेष रूप से निमाड़ का भूजल स्तर बढ़ेगा और यह वहां के लिए जीवन दायिनी सिद्ध होगी। इससे मध्य प्रदेश के लगभग 01 लाख 23 हजार तथा महाराष्ट्र के 2 लाख 37 हेक्टेयर क्षेत्र में सिंचाई की सुविधा विकसित होगी। यह सौभाग्य का विषय है कि आज महाराष्ट्र सरकार के साथ इस परियोजना के एमओयू पर हस्ताक्षर हुए हैं। दशकों से रूकी पड़ी मेगा रिचार्ज योजना की दिशा में हम आगे बढ़े हैं। पहले भी केन-बेतवा तथा पार्वती काली सिंध चंबल

परियोजनाओं की दशकों से अटकी परियोजनाएं स्वीकृत हुई हैं। एमओयू के उपरांत दोनों राज्य सरकारें भारत सरकार को ताप्ती मेगा रिचार्ज योजना को अंतरराज्यीय राष्ट्रीय सिंचाई परियोजना की स्वीकृति के लिए अनुरोध करेंगी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव भोपाल के कुशाभाऊ ठाकरे अंतरराष्ट्रीय कन्वेंशन सेंटर में आयोजित कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री डॉ. यादव एवं महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री फडणवीस ने तापी बेसिन मेगा रीचार्ज परियोजना के एम.ओ.यू पर हस्ताक्षर किए। इसके पहले मंत्रालय में मध्य प्रदेश-महाराष्ट्र अंतरराज्यीय नियंत्रण मंडल की 28वीं बैठक में ताप्ती बेसिन मेगा रीचार्ज परियोजना सहित दोनों राज्यों की अन्य सिंचाई परियोजनाओं के संबंध में चर्चा हुई और निर्णय लिए गए। कार्यक्रम में मप्र के जल संसाधन मंत्री तुलसीराम सिलावट, महाराष्ट्र के जल संसाधन मंत्री गिरीश महाजन, जनजातीय कल्याण मंत्री कुंवर विजय शाह, सांसद वीडी शर्मा, पूर्व मंत्री अर्चना चिटनिस, मुख्य सचिव अनुराग जैन, अपर मुख्य सचिव, मुख्यमंत्री कार्यालय एवं जल संसाधन विभाग डॉ. राजेश राजौरा तथा महाराष्ट्र सरकार एवं प्रदेश सरकार के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

## राजस्थान की मांग पर पंजाब ने अतिरिक्त पानी छोड़ा

**एजेंसी**

**चंडीगढ़।** पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने शाम सेना की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए राजस्थान को अतिरिक्त पानी छोड़ने के आदेश दिए। हरियाणा की मांग पर पंजाब अभी भी अड़ा हुआ है। हरियाणा के साथ जल विवाद को लेकर पंजाब का कई दिनों से घमासान छिड़ा हुआ है। हरियाणा भी पंजाब से 4500 क्यूसेक अतिरिक्त पानी की मांग कर रहा है।

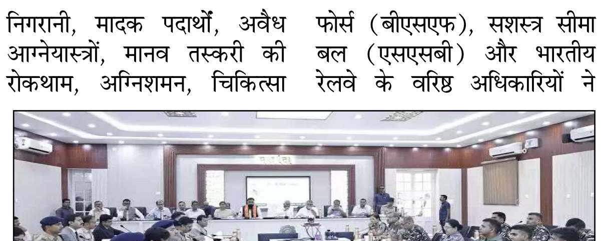
यहां जारी एक बयान में मुख्यमंत्री ने कहा कि राजस्थान सरकार ने पंजाब के कोटे से अतिरिक्त पानी की मांग की थी क्योंकि राजस्थान सीमा पर तैनात सेना को ज्यादा पानी की आवश्यकता थी। उन्होंने स्पष्ट किया कि जब भी राष्ट्रीय हित की बात आती है, पंजाब कभी पीछे नहीं हटता। भगवंत सिंह मान ने कहा कि यह पानी देश की एकता, अखंडता और संप्रभुता की रक्षा के लिए छोड़ा गया है। पंजाब सरकार द्वारा राजस्थान को अतिरिक्त पानी दिए जाने के फैसले से नया विवाद शुरू हो गया है।

रात पंजाब के मुख्यमंत्री ने कहा कि सिर्फ पानी ही नहीं, बल्कि पंजाब राष्ट्रीय हित के लिए अपना खून भी बहा सकता है। उन्होंने कहा कि यह सच्चाई है कि जब देश की बात आती है, तो पंजाब कभी भी पीछे नहीं हटता। भगवंत सिंह मान ने कहा कि देश के सैनिकों की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए उन्होंने तुरंत राजस्थान को अतिरिक्त पानी छोड़ने के आदेश दिए हैं।

# मुख्यमंत्री ने पूर्णिया में की उच्चस्तरीय समीक्षा बैठक, सीमावर्ती क्षेत्रों की निगरानी के दिये निर्देश

**एजेंसी**

**पटना।** मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने राज्य के सीमावर्ती क्षेत्रों की कड़ी निगरानी के लिए पूर्णिया समाहरणालय में सुरक्षा संबंधी उच्चस्तरीय समीक्षा बैठक की। बैठक में गृह विभाग के अपर मुख्य सचिव अरविंद कुमार चौधरी ने प्रस्तुतीकरण के माध्यम से पूर्णिया, कटिहार, किशनगंज, अररिया और सुपौल के सीमावर्ती क्षेत्रों में सुरक्षा संबंधी की गई तैयारियों एवं बरती जा रही चौकसी के संबंध में मुख्यमंत्री को विस्तृत जानकारी दी। प्रस्तुतीकरण में मुख्यमंत्री को महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानों,धार्मिक स्थलों की सुरक्षा व्यवस्था, अंतर्राष्ट्रीय सीमा पर चौकसी, गश्ती एवं आवागमन पर निगरानी, मादक पदार्थों, अवैध आग्नेयास्त्रों, मानव तस्करी की रोकथाम, अग्निशमन, चिकित्सा



व्यवस्था, सीमावर्ती क्षेत्रों में आवश्यक वस्तुओं की उपलब्धता सहित सुरक्षा संबंधी अन्य महत्वपूर्ण तैयारियों के संबंध में अवगत कराया गया। बैठक में भारतीय थल सेना, भारतीय वायुसेना, बॉडर सिक्युरिटी फोर्स (बीएसएफ), सशस्त्र सीमा बल (एसएसबी) और भारतीय रेलवे के वरिष्ठ अधिकारियों ने %ऑपरेशन सिंदूर% की कार्रवाई के बाद भारत-पाकिस्तान सीमा पर उपजे तनाव के मद्देनजर सुरक्षा संबंधी अपनी-अपनी तैयारियों को साझा किया और राज्य सरकार के साथ समन्वय के बिंदुओं पर चर्चा की। समीक्षा बैठक में मुख्यमंत्री ने कहा कि बिहार सीधे रूप से पाकिस्तान की सीमा से नहीं लगा हुआ है, लेकिन नेपाल और बांग्लादेश से सटे होने के कारण यहां सर्तकता बरतने की जरूरत है। वर्तमान में भारत-पाकिस्तान के बीच तनावपूर्ण स्थिति है, ऐसे में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में केन्द्र सरकार तथा भारतीय सेनाओं द्वारा प्रशंसनीय कार्रवाई की गई है। हम सब लोग पूरी तरह से केन्द्र सरकार के साथ हैं। सभी लोगों को मिलकर काम करना है और पूरी सावधानी बरतनी है। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि सीमावर्ती इलाकों में पूरी तरह से सतर्कता बरतें।

# पाकिस्तानी गोलाबारी में सेना के जेसीओ सहित छह लोगों की मौत, 20 से अधिक घायल

**एजेंसी**

**जम्मू।** जम्मू क्षेत्र में पाकिस्तान की ओर से की गई भारी मोर्टार गोलाबारी और ड्रोन हमलों में जम्मू-कश्मीर सरकार के एक वरिष्ठ अधिकारी और सेना के एक जूनियर कमीशंड अधिकारी (जेसीओ) समेत छह लोगों की मौत हो गई और 20 से अधिक लोग घायल हो गए हैं। मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने गोलाबारी से प्रभावित आवासीय इलाकों का दौरा किया और हाल ही में सीमा पार से हुई गोलाबारी में मारे गए प्रत्येक व्यक्ति के परिजनों को 10 लाख रुपये की अनुग्रह राशि देने की घोषणा की।जम्मू शहर और संभाग के अन्य प्रमुख कस्बों के निवासी सुबह करीब पांच बजे हवाई हमले के सायरन और विस्फोटों की तेज आवाजों से जागे, जबकि सीमा पार से हो रही भारी गोलाबारी के कारण सीमावर्ती निवासियों की रात बिना सोए गुजरी।

पश्चिमी सीमाओं पर ड्रोन हमलों और अन्य हथियारों के साथ पाकिस्तान की ओर से की गई अंधाधुंध गोलीबारी जारी रही। राजौरी के अतिरिक्त जिला विकास आयुक्त राज कुमार थापा और उनके दो कर्मचारी तोप के गोले से गंभीर रूप से घायल हो गए। उन्हें सरकारी मेडिकल कॉलेज ले जाया गया, जहां थापा ने दम तोड़ दिया। थापा की मौत पर शोक व्यक्त करते हुए मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला ने कहा कि राजौरी से हमने जम्मू-कश्मीर प्रशासन सेवाओं के एक समर्पित अधिकारी को खो दिया है। कल ही वह जिले के उपमुख्यमंत्री के साथ थे और मैंने जिस ऑनलाइन बैठक की अध्यक्षता की थी, उसमें वह शामिल हुए थे।

आज अधिकारी के आवास पर पाकिस्तानी गोलाबारी हुई, क्योंकि राजौरी शहर को निशाना बनाया गया था। इस जानमाल के नुकसान पर अपने सदमे और दुख को व्यक्त करने के लिए मेरे पास शब्द नहीं हैं। उनकी आत्मा को शांति मिले। अधिकारियों ने बताया कि हिमाचल प्रदेश के रहने वाले सूबेदार मेजर पवन कुमार ने आज सुबह पुंछ के कृष्णा घाटी सेक्टर में अपनी चौकी के पास पाकिस्तानी तोप के गोले के फटने से बलिदान हो गए।

## पाकिस्तान के पांच टुकड़े होने चाहिए: दरगाह दीवान

**एजेंसी**

**अजमेर।** अजमेर के सूफी संत ख्वाजा मोइनुद्दीन हसन चिश्ती की दरगाह के दीवान सैयद जैनुअल आबेदीन ने भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव के हालात पर कहा कि पाकिस्तान के पांच टुकड़े होने चाहिए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में वह क्षमता है कि जब हम अखंड भारत के सपने को पूरा कर सकते हैं। पाकिस्तान का विभाजन ही अंग्रेजों की नीति और नियत के कारण गलत हुआ था। उसी का खामियाजा आवाम को भुगतना पड़ रहा है। दीवान ने कहा कि भारतीय सेनाओं ने पाकिस्तानी सेना की सरपरस्ती में पनपे आतंकवादियों को मुंहतोड़ जवाब दिया है। पाकिस्तान परस्त आतंकवादियों को जिस तरह का जवाब दिया जा रहा है, वह बहुत जरूरी था। जिस तरह आतंकवादियों ने भारत के कश्मीर स्थित पहलगाम में हमारी मां बहनों का धर्म पूछकर सिंदूर उजाड़ा है, उसी तरह से ही पाकिस्तान का पांच टुकड़ों में उजाड़ देना चाहिए। उन्हें ऐसा मुंह तोड़ जवाब दे कि पाकिस्तान

लाहौर, कराची, इस्लामाबाद, बलूच आदि में टुकड़े–टुकड़े हो जाएं। दरगाह दीवान ने कहा कि आजादी के समय ही भारत पाकिस्तान का विभाजन अंग्रेज हुकूमत ने अपने स्वार्थ में बद नियत से किया था। इतिहास गवाह है कि अनेक वक्तव्य उस समय के इतिहास के पन्नों में मिल जाएंगे, जबकि भारत के विभाजन को गलत करार दिया गया था। अब जबकि पाकिस्तान में पनाह पाकर धर्म के नाम पर आतंक फैलाने वाले सिर उठा रहे हैं, उन्हें कुचल ही दिया जाना चाहिए।

## भारत अद्भुत देश है, शहनाई के साथ सीमा पर नगाड़े भी बज रहे : शिवराज सिंह

**एजेंसी**

**भोपाल।** केंद्रीय कृषि विकास एवं कृषक कल्याण मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि भारत देश अद्भुत है, जहां शहनाइयों के साथ-साथ सीमा पर नगाड़े भी बज रहे हैं। भारत की ओर कोई आंख उठाकर देखेगा, तो हम उसे छोड़ेंगे नहीं। आज हमारे नवदम्पत्ति भी भारतीय सेना के साथ खड़े हैं। विवाह एक ऐसा रिश्ता है, जिसमें मिलकर चलना पड़ता है। बेटियों के साथ संकल्प लीजिए कि हम सब देशवासी सरकार और सेनाओं का साथ देकर उनका मनोबल बढ़ाएंगे। केंद्रीय कृषि मंत्री चौहान सीहोर जिले की बुधनी विधानसभा क्षेत्र के भेरूंदा स्थित ग्राम

पिपलानी में मुख्यमंत्री कन्यादान योजना में सामूहिक विवाह सम्मेलन को संबोधित कर रहे थे। सम्मेलन में क्षेत्रीय जनजातीय (गोंड) समाज के 572 जोड़े परिणय सूत्र में बंधे। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव भी विशेष रूप से मौजूद रहे। कार्यक्रम में बुधनी विधानसभा में विकास कार्यों को गति देने के लिए 170.42 करोड़ रुपये लागत के विभिन्न विकास कार्यों का लोकार्पण और भूमि-पूजन भी हुआ। केन्द्रीय कृषि मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री डॉ. यादव के कुशल नेतृत्व में प्रदेश में मुख्यमंत्री लाडली लक्ष्मी, लाडली बहना और कन्यादान योजना जैसी सभी कल्याणकारी योजनाएं बखूबी संचालित हो रही हैं, जो पिछली सरकार में शुरू की गई थीं। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री डॉ. यादव बुधनी विधानसभा क्षेत्र के विकास में कोई कसर नहीं रहने देंगे। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि मध्य प्रदेश विकसित राज्य बनने की ओर अग्रसर है। केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान के मुख्यमंत्री काल में मध्य प्रदेश बिजली आपूर्ति और सिंचाई व्यवस्था में आत्मनिर्भर बना। प्रदेश के गांव-गांव तक सड़कों का जाल बिछा है। यह सिर्फ सामूहिक विवाह सम्मेलन का प्रसंग नहीं है। आज यहां करोड़ों के विकास कार्यों का लोकार्पण और भूमि-पूजन भी हुआ है। यह इस क्षेत्र के विकास की ओर बढ़ाया गया एक और नया कदम है।

# जीभ खोलती है आपकी सफाई की पोल!

**आप अपने किसी ऐसे मित्र या किसी ऐसी लोकप्रिय हस्ती के बारे में सोचिए जो अक्सर अपनी जीभ बाहर निकालता रहता है। अगर उसकी जीभ पर मोटी सफेद पर्त दिखाई दे निश्चित ही यह उसके लिए बहुत बड़ी परेशानी का सबब बन सकती है।**

फेमस अमेरिकी सिंगर ऐंड ऐक्ट्रेस केर को मशहूर युवा पॉप गायिका माइली सायरस से प्रस्तुति देते वक्त अपनी जीभ बाहर निकालने से मना किए अभी बहुत दिन नहीं बीते हैं, कि विशेषज्ञों ने जीभ को लेकर बहुत ही दिलचस्प तथ्य का खुलासा किया है। विशेषज्ञों के अनुसार, जीभ को देखकर किसी व्यक्ति की स्वच्छता के प्रति उसके रुख एवं उस व्यक्ति के स्वास्थ्य के बारे में जाना जा सकता है। आप अपने किसी ऐसे मित्र या किसी ऐसी लोकप्रिय हस्ती के बारे में सोचिए जो अक्सर अपनी जीभ बाहर निकालता रहता है। अगर उसकी जीभ पर मोटी सफेद पर्त दिखाई दे निश्चित ही यह उसके लिए बहुत बड़ी परेशानी का सबब बन सकती है।

गुड़गांव के कोलंबिया एशिया अस्पताल में दंत चिकित्सक एकता सिंह ने बताया कि दांतों में ब्रश करना जितना महत्वपूर्ण है, जीभ को स्वच्छ रखना भी उतना ही जरूरी है। जीभ साफ करने से पहले टंग क्लीनर को साफ कर लेना चाहिए। टंग क्लीनर से जीभ पर बहुत दबाव नहीं डालना चाहिए, और 2-3 बार हल्के हाथों से जीभ की सफाई करनी चाहिए। अपने मुंह में हानिकारक जीवाणुओं को पनपने से रोकने के लिए जीभी (टंग क्लीनर) का प्रयोग अवश्य करें।

वेबसाइट पैरेंट्यून डॉट कॉम ने मुंह से संबंधित बीमारियों की विशेषज्ञ सोनाली बस्सी के हवाले से कहा कि गाढ़े रंगों वाले खाद्य पदार्थ खाने से भी जीभ का रंग परिवर्तित हो जाता है। हल्दी, काले अंगूर, जामुन या इसी तरह के गहरे रंग वाले खाद्य पदार्थ खाने से आपकी जीभ का रंग बदल सकता है। लेकिन यह इतना हानिकारक नहीं होता, तथा टंग क्लीनर की सहायता से आसानी से साफ किया जा सकता है। धातु या प्लास्टिक से बने टंग क्लीनर का उपयोग किया जा सकता है। कई कंपनियां इस तरह का ब्रश भी बनाती हैं जिसके पिछले हिस्से का उपयोग जीभ को साफ करने के लिए किया जा सकता है। दंत चिकित्सक अयान मजूमदार ने बताया कि जीभ साफ करने के लिए ब्रश के पिछले हिस्से का उपयोग सुरक्षित है, लेकिन ब्रश वाले हिस्से से ऐसा करना हानिकारक हो सकता है। अध्ययनों में यह साबित हो चुका है कि सामान्य ब्रश की अपेक्षा जीभ साफ करने की सुविधा से युक्त ब्रश कहीं प्रभावी होते हैं। मजूमदार ने हालांकि धातु की अपेक्षा प्लास्टिक की जीभी को अधिक सुरक्षित बताया, क्योंकि जंग लगने के कारण धातु का टंग क्लीनर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। जीभ को स्वच्छ रखने का दूसरा सबसे बेहतर उपाय है माउथवॉश का उपयोग करना। मजूमदार ने बताया कि सांसों की दुर्गंध का सबसे बड़ा कारण जीभ पर बैठी गंदगी ही होती है। हमारे पास कम से कम 70 फीसदी लोग इसी तरह की शिकायतें लेकर आते हैं।

अपनी सांसों को तरोताजा बनाए रखने के लिए दिन में कम से कम एक बार माउथवॉश का उपयोग करें।

## 2-3 बार करें हल्के हाथ से सफाई

**जीभ को स्वच्छ रखने का दूसरा सबसे बेहतर उपाय है माउथवॉश का उपयोग करना। मजूमदार ने बताया कि सांसों की दुर्गंध का सबसे बड़ा कारण जीभ पर बैठी गंदगी ही होती है। हमारे पास कम से कम 70 फीसदी लोग इसी तरह की शिकायतें लेकर आते हैं। अपनी सांसों को तरोताजा बनाए रखने के लिए दिन में कम से कम एक बार माउथवॉश का उपयोग करें।**

मुंह को नमक के पानी से धोकर भी स्वच्छ रखा जा सकता है। बस्सी ने बताया कि आधे ग्लास गुनगुने पानी में आधा चम्मच नमक डालें। इस पानी से अपने मुंह को दिन में 5-6 बार धोएं। जीभ पर खाने के बाद जमा गंदगी कई तरह के रोगों को जन्म दे सकती है। एकता सिंह ने बताया कि कई बार जीभ के गंदे होने के कारण डिहाइड्रेशन की शिकायत भी हो सकती है। इसलिए घर से निकलते हुए इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि चेहरे और दांतों के साथ-साथ आपकी जीभ का भी स्वच्छ रहना बेहद जरूरी है।

# आधी रात में भी खाओगे तो मोटे हो जाओगे

**हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि मिड नाइट स्नैक्स लेना हेल्थ के नजरिए से सही नहीं है। आप बिना वक्त के जो भी खाते हैं, वह सीधे कैलरीज में चेंज हो जाता है। इसकी वजह यह है कि मिड नाइट स्नैक्स लेने के बाद कोई फिजिकल एक्टिविटीज नहीं हो पाती और आप सीधे बेड पर सोने चले जाते हैं। फिजिशियन डॉ. निखिल श्रीवास्तव कहते हैं कि मिडनाइट स्नैक्स की यह आदत आपको कई तरह की फिजिकल प्रॉब्लम्स दे सकती है। सबसे बड़ी प्रॉब्लम खाना डाइजेस्ट न होना है।**

नीलिमा अक्सर देर रात तक टीवी देखती है। इसी के साथ कुछ न कुछ खाना-पीना भी चलता रहता है। जब उसने अपना वेट किया, तो देखा कि दो महीने में उसका वेट तीन से चार किलो तक बढ़ गया। खाना डाइजेस्ट होने में भी प्रॉब्लम होने लगी। यही हाल स्टूडेंट शिल्पी का है। वह टीवी देखते हुए तो नहीं, लेकिन देर रात तक पढ़ाई करने के दौरान कुछ न कुछ खाती रहती है। यही नहीं, पढ़ाई के दौरान नींद न आए, इसके लिए एक से दो कप कॉफी भी पीती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि मिड नाइट स्नैक्स लेना हेल्थ के नजरिए से सही नहीं है। आप बिना वक्त के जो भी खाते हैं, वह सीधे कैलरीज में चेंज हो जाता है। इसकी वजह यह है कि मिड नाइट स्नैक्स लेने के बाद कोई फिजिकल एक्टिविटीज नहीं हो पाती और आप सीधे बेड पर सोने चले जाते हैं। फिजिशियन डॉ. निखिल श्रीवास्तव कहते हैं कि मिडनाइट स्नैक्स की यह आदत आपको कई तरह की फिजिकल प्रॉब्लम्स दे सकती है। सबसे बड़ी प्रॉब्लम खाना डाइजेस्ट न होना है। इसके बाद दांतों का खराब होना और फैट बढ़ना भी बेहद कॉमन प्रॉब्लम है।

### दांतों पर कैवेटीज

डॉ. अजय कहते हैं कि मिड नाइट स्नैक्स लेने के बाद ज्यादातर लोग ब्रश नहीं करते और खाकर सीधे सो जाते हैं। इससे खाई हुए चीजों का कुछ हिस्सा दांतों पर रह जाता है, जिससे बाद में बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। खासतौर से अगर आपने मिठाइयां और डेजर्ट्स खाया है, तो आपके लिए इससे बचना नामुमकिन है। मिड नाइट स्नैक्स से न केवल दांतों में बैक्टीरिया पनपने का खतरा रहता है, बल्कि इससे दांतों पर कैवेटीज भी हो जाती हैं।

### डाइजेशन में प्रॉब्लम

भले ही मिड नाइट स्नैक्स खाने में आपको मजा तो खूब आता है, लेकिन यह स्नैक्स आपके डाइजेस्टिव सिस्टम को बिगाड़ देता है। क्या आपको पता है कि कुकीज और चिप्स जैसे जंक फूड को पचाने में बॉडी को दो से तीन घंटा तक लग जाता है, वह भी दिन में। ऐसे में अगर आप रात को इसे खाते हैं, तो पेट की क्या हालत हो सकती है, अंदाजा लगाया जा सकता है।

### ?सीधे फैट में तब्दील

स्नैक्स चाहे दिन में खाएं या रात को, उसका फैट में तब्दील होना तय है। स्नैक्स चटपटे, ऑयली और फ्राइड होते हैं। हां, अगर आप वर्कआउट करते हैं, तो एक निश्चित क्वॉन्टिटी में इस तरह के स्नैक्स ले सकते हैं। अगर आपकी आदत में इस तरह के स्नैक्स आ चुके हैं, तो जंक फूड की जगह हेल्दी फूड खाने की आदत डालें।

### देर रात तक न जागें

देर रात तक जागने की आदत से तौबा करें। डिनर के बाद अगर आप बहुत देर रात तक जगे रहते हैं, तो लंबा गैप होने से आपका ध्यान इन चीजों की तरफ खाने को जरूर जाएगा। इस तरह की चीजों से बचने का सबसे कारगर तरीका यही है कि आप समय पर सोएं।

## मजबूत हड्डियां चाहिए तो आजमाएं यह उपाय

- ?हाल में हुए शोध की मानें तो दिन में दो बार दस दफा कूदने को अगर कसरत के तौर पर नियमित किया जाए तो इससे हड्डियां काफी मजबूत होंगी।
- अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ प्रमोशन में प्रकाशित शोध की मानें तो सुबह और शाम लगातार दस-दस बार कूदने की प्रक्रिया में हड्डियों को मजबूती मिलती है और इससे जुड़ी समस्याओं से बचाव होता है।
- शोध के दौरान 25 से 50 वर्ष की आयु वाली 60 महिलाओं को कूदने की कसरत का अभ्यास दिन में दो बार नियमित तौर पर करवाया गया और पाया गया कि इससे उनकी हड्डियों में पांच प्रतिशत का सुधार देखा गया।
- शोधकर्ता डॉ. लैरी टकर के अनुसार, यह कसरत चलने या जॉगिंग करने की अपेक्षा अधिक फायदेमंद है और इससे हड्डियों के घनत्व में 1.3 प्रतिशत सुधार देखा गया है।

## हरी सब्जियों के जूस का ऐसा भी हो सकता नुकसान

हरे साग-सब्जा?यों का सेवन जा?तना अधिक फायदेमंद है, इनके जूस का एक चौंकाने वाला नुकसान भी है। फीमेलफस्ट में प्रकाशित शोध की मानें तो हरी सब्जियों दांतों की सफेदी के लिए नुकसानदायक हो सकता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि हरी सब्जियों में रंग बनाने वाला क्रोमोजेन दांतों को सफेद रखने वाले मॉलिक्यूल को नुकसान पहुंचाता है। इतना ही नहीं, उनका यह भी मानना है कि हरी सब्जियों के जूस के बजाय इनके सेवन से दांतों को कम नुकसान पहुंचता है।

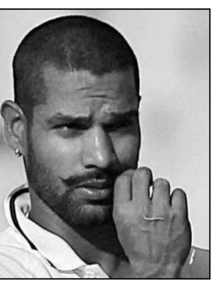
ऐसे में अगर आप सब्जियों के जूस के फायदों को देखते हुए इनका सेवन करना ही चाहते हैं तो इन बातों का ध्यान जरूर रखें।

- हरी सब्जियों के जूस को स्ट्रा से पिएं जिससे इसका दांतों से संपर्क कम से कम हो।
- हरी सब्जियों के जूस में नींबू सा साइट्रस फलों को न मिलाएं क्योंकि क्रोमोटेन और साइट्रस फलों में मौजूद टैनिन के मिलने से दांतों को अधिक नुकसान पहुंचता है।
- रोज हरी सब्जियों का जूस पीते हैं तो दिन में कम से कम तीन बार ब्रश करें।

## 20 मिनट कसरत का ऐसा फायदा नहीं जानते होंगे आप

- मौसम बदलने पर बदन दर्द, बुखार यानी फ्लू की समस्या से बचना भी अपनेआप में एक चुनौती है। ऐसे में अगर आप बदलते मौसम में अक्सर फ्लू का शिकार होते हैं तो इससे बचाव का कारगर उपाय है।
- हाल में हुए एक शोध में माना गया है कि नियमित रूप से 20 मिनट तक व्यायाम करने से फ्लू से बचाव 10 प्रतिशत आसान हो जाता है।
- लंदन स्कूल ऑफ हाइजीन एंड ट्रॉपिकल मेडिसिन ने 4,800 प्रतिभागियों पर किए गए अपने अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला है।
- इतना ही नहीं, उन्होंने फ्लू के 100 मामलों में केवल कसरत की मदद से उपचार का भी दावा किया है।
- शोधकर्ता डॉ. एल्मा एडलर के अनुसार, हम अपने शोध से मिले परिणाम को लेकर बेहद उत्साहित हैं हालांकि यह अभी शुरुआती दौर में है और इसपर अधिक अध्ययन बाकी है। लेकिन इससे फ्लू से बचाव की दिशा में मदद मिल सकती है।

## सीजफायर तोड़ने पर पाकिस्तान पर बरसे शिखर धवन, लिखा- घटिया देश ने...



एजेंसी

**नई दिल्ली।** सीजफायर होने के चार घंटे बाद ही पाकिस्तान अपनी नापाक हरकतों पर फिर उतारू हो गया और भारत के इलाकों में फिर से बमबारी चालू कर दी। भारतीय फौजें इसका जोरदार जवाब दे रही हैं। वहीं, पाकिस्तान की इस हरकत से भारतीय क्रिकेटर भी बेहद गुस्से में नजर आ रहे हैं। पूर्व क्रिकेटर शिखर धवन ने एक्स पर पोस्ट में लिखा है- घटिया देश ने फिर अपना घटियापन पूरी दुनिया को दिखा दिया। बीते दिन भी धवन ने इस स्थिति पर अपनी प्रतिक्रिया दी थी। उन्होंने एक्स पर लिखा था- हमारी सीमाओं की इतनी मजबूती से रक्षा करने और जम्मू पर ड्रोन हमले को रोकने के लिए हमारे बहादुर जवानों को सम्मान। भारत मजबूती से खड़ा है। जय हिंद!

## ऑस्ट्रेलियाई प्लेयर्स की बाय बाय, हवाई अड्डे पर किया फ्लाइट का घंटों इंतजार

**सिडनी।** भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव के हालात के चलते इंडियन प्रीमियर लीग और पाकिस्तान सुपर लीग के स्थगित होने के कारण आस्ट्रेलिया के खिलाड़ियों की स्वदेश वापसी शुरु हो गयी है। पाकिस्तान के साथ बढ़ते तनाव के कारण इंडियन प्रीमियर लीग को एक सप्ताह के लिए स्थगित कर दिया गया है। भारतीय अधिकारियों ने शुक्रवार को घोषणा की कि लीग को तत्काल प्रभाव से एक सप्ताह के लिए स्थगित कर दिया जाएगा। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया के सूत्रों ने बताया कि इस सूचना के बाद पाकिस्तान सुपर लीग ने अपने शेष मैचों को स्थगित कर दिया, इससे पहले उसने संयुक्त अरब अमीरात में स्थानांतरित करने की घोषणा की थी। यह घटनाक्रम धर्मशाला में आईपीएल मैच के रद्द किए जाने के बाद हुआ। खिलाड़ियों को हवाई अड्डे बंद होने के कारण देश छोड़ने में कई तरह की बाधाओं का सामना करना पड़ रहा है। कुछ खिलाड़ियों को उड़ान से पहले 8 घंटे की ट्रेन यात्रा और 4 घंटे तक की बस यात्रा करनी पड़ी है। पंजाब किंग्स और दिल्ली कैपिटल्स के बीच मैच रद्द होने के बाद आईपीएल खिलाड़ियों और कर्मचारियों के साथ-साथ कमेंटेटरों और प्रोडक्शन क्रू को धर्मशाला से वापस दिल्ली लाने के लिए एक विशेष ट्रेन सेवा शुरू की गई थी। क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया के सीईओ टॉड ग्रीनबर्ग ने कहा कि हमारे खिलाड़ियों और कर्मचारियों की सुरक्षा हमेशा एक मुख्य प्राथमिकता है और हम बीसीसीआई के फैसले का समर्थन करते हैं।

## शुभमन गिल होंगे नए टेस्ट कप्तान, ऋषभ पंत उपकप्तान!

**नई दिल्ली ।** प्रतिभाशाली बल्लेबाज शुभमन गिल को टेस्ट में भारतीय टीम की कमान सौंपी जा सकती है जबकि खेल के इस पारंपरिक प्रारूप में विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत नए उप-कप्तान होंगे। उप-कप्तान का चयन सरल लगता है क्योंकि पंत विदेशी परिस्थितियों में भारत के बेहतरीन टेस्ट बल्लेबाजों में से एक हैं और जसप्रीत बुमराह का कद इतना बड़ा है कि उन्हें उप-कप्तान की भूमिका के लिए नहीं चुना जा सकता है और साथ ही जब उनकी खुद की फिटनेस भी संदिग्ध है तो उनका पूरी श्रृंखला के लिए खेलना अनिश्चित है। पंत ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड और दक्षिण अफ्रीका में शतकों के साथ 42 से अधिक के औसत से इस प्रारूप में सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाजों में से एक हैं। वह इन देशों में सात बार 90 और 99 के बीच स्कोर बना चुके हैं। भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) के एक सूत्र ने बताया कि अगर बुमराह कप्तान नहीं हैं तो उन्हें उप-कप्तानी की पेशकश करने का कोई मतलब नहीं है। क्रिकेट जगत जहां करिश्माई विराट कोहली के टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेने की इच्छा से हैरान है तो वहीं पता चला है कि चयन समिति ने इंग्लैंड में उन्हें कप्तानी सौंपने के विचार पर विचार किया है ताकि गिल को खुद को निखारने के लिए कुछ और समय मिल सके।

## सीजफायर के बीच क्रिकेट प्रेमियों के लिए खुशखबरी, इसी सप्ताह शुरू होगा आईपीएल 2025

**नई दिल्ली।** भारत और पाक युद्ध विराम की घोषणा के तुरंत बाद ही आईपीएल 2025 के लिए रास्ता खुल गया है। माना जा रहा है कि आईपीएल गुरुवार या अधिकतम फिर से शुरू हो सकता है। भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) विवरण और शेष फिक्स्चर को अंतिम रूप देने के लिए एक बैठक कर रहा है, और यह विश्वसनीय रूप से समझा जाता है कि धर्मशाला को छोड़कर, मैच पूरे भारत में खेले जाएंगे। यह कदम तब उठाया गया है जब भारत ने दिन में पाकिस्तान से संपर्क करने के बाद युद्धविराम पर सहमति जताई थी। भारतीय क्रिकेट बोर्ड ने सीमा पार तनाव के कारण इस कैश-रिच लीग को स्थगित कर दिया था, लेकिन अब स्थिति सामान्य हो जाएगी। हर फ्रैंचाइज़ के विदेशी खिलाड़ी अपने घर वापस आ रहे हैं, लेकिन उन्हें जल्द से जल्द अपनी-अपनी टीमों से जुड़ने के लिए कहा जाएगा। पता चला है कि हर टीम का विदेशी दल हवाई अड्डे की स्थिति के कारण घबराया हुआ था क्योंकि वे नहीं चाहते थे कि सीमा तनाव के कारण उनकी गतिविधियाँ प्रभावित हों। हर फ्रैंचाइज़ अब अपनी व्यवस्थाएँ शुरू कर देगी और भारतीय क्रिकेट बोर्ड से विस्तृत निर्देश का इंतज़ार करेगी।

# तीरंदाजी विश्व कप चरण-2 में मधुरा ने जीता पहला व्यक्तिगत स्वर्ण पदक

एजेंसी

**शंघाई।** तीरंदाजी विश्व कप चरण-2 में स्वप्निल वापसी करते हुए मधुरा धामनगांवकर ने यहां यूएसए की कार्सन क्रेहे पर 139-138 से शानदार जीत दर्ज कर अपना पहला व्यक्तिगत विश्व कप स्वर्ण पदक जीता। मधुरा तीन साल से अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा नहीं करने के कारण विश्व तीरंदाजी रैंकिंग में बिना किसी रैंक के हैं। वह तीसरे सेट के बाद 81-85 से पीछे चल रही थीं, लेकिन 24 वर्षीय तीरंदाज ने दबाव में उल्लेखनीय संयम दिखाया और लगभग दोषरहित चौथे सेट में सिर्फ एक अंक गंवाकर स्कोर 110-110 पर बराबर कर दिया। निर्णायक सेट में उन्होंने दो परफेक्ट 10 और 9 के स्कोर के साथ अपनी हिम्मत बनाए रखी और रोमांचक अंत में क्राहे को एक अंक से पीछे छोड़ दिया। यह मधुरा का इस स्पर्धा में तीसरा पदक था। इससे पहले उन्होंने महिला टीम स्पर्धा में

रजत और अभिषेक वर्मा के साथ मिश्रित टीम स्पर्धा में कांस्य पदक जीता था, जो तीन साल बाद अंतरराष्ट्रीय तीरंदाजी में उनकी उल्लेखनीय वापसी थी। 24 वर्षीय मधुरा ने पहले कभी विश्व कप पदक नहीं जीता था, तीन साल बाद वापसी करते हुए प्रतियोगिता में अपनी दूसरी उपस्थिति दर्ज करा रही हैं। उनकी आखिरी उपस्थिति मेडेलिन में 2022 तीरंदाजी विश्व कप चरण 4 में थी। इससे पहले भारतीय मिश्रित तीरंदाजों ने यहां तीरंदाजी विश्व कप चरण 2 में टीम स्पर्धाओं में स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक जीतकर शानदार प्रदर्शन किया। पदक दौड़ का मुख्य आकर्षण अभिषेक वर्मा, ओजस देवताले और ऋषभ यादव की पुरुष टीम का जीता गया स्वर्ण था, जिन्होंने तनावपूर्ण फाइनल में मैक्सिको को 232-228 से हराया। भारत ने पहले छोर पर लगभग दोषरहित 59 अंकों के साथ 2 अंकों की बढ़त लेते हुए जोरदार शुरुआत की, जबकि मैक्सिको ने 57 अंक बनाए।

दूसरे छोर पर मैक्सिको ने 58 अंकों के साथ वापसी की, जबकि भारत ने 56 अंकों के साथ मैच को आधे चरण में 115-115 से बराबर कर दिया। तीसरे दौर में भारत ने 58 का स्कोर करके फिर बढ़त हासिल की, जबकि मैक्सिको ने 57 का स्कोर बनाया, जिससे भारतीयों को 173-172 की मामूली बढ़त मिली।

## जिला स्तरीय कलर बेल्ट में ताइक्वांडो के 35 खिलाड़ियों ने उत्तीर्ण की परीक्षा

एजेंसी

**मुरादाबाद।** लाजपत नगर स्थित थापा ताइक्वांडो एकेडमी में जिला ताइक्वांडो स्पोर्ट्स एसोसिएशन द्वारा जिला स्तरीय कलर बेल्ट परीक्षा आयोजित हुई। जिसमें थापा ताइक्वांडो एकेडमी के 35 खिलाड़ियों ने कलर बेल्ट प्रमोशन टेस्ट दिया। जिला ताइक्वांडो स्पोर्ट्स एसोसिएशन के सचिव शाहवेज़ अली ने बताया कि इस परीक्षा में येलो बेल्ट के लिए- दिवगुण, गुरकीरत, कनिका, कृषनया आनंद, नूर अफ़शा, समृद्धि, आयुष शर्मा, प्रिया, नित्या गुप्ता, आयुष खन्ना, मोहम्मद इमाद, श्रेणिका, अक्षरा गौतम, वैष्णा वर्मा, सिद्धार्थ सक्सेना, आरुष भारद्वाज आदि ने परीक्षा उत्तीर्ण की। ग्रीन बेल्ट के लिए-अव्यान रस्तोगी, वंश कुमार, अनुषा पराशर, दर्शिव सिकदर, नायरा सुनेजा, प्रज्ञान कौशिक, चिरायु आदि ने परीक्षा उत्तीर्ण की। ग्रीन वन बेल्ट के लिए अनिष्का अग्रवाल, प्रभात सिंघल, अक्षय बाजपाई, प्रतिभा बाजपाई, सान्वी सिंह ने उत्तीर्ण की। ब्लू बेल्ट के लिए- आलिया पाशा, खुशी शर्मा, ओम आदि ने उत्तीर्ण की। ब्लू वन बेल्ट के लिए-दिव्यांश राजौरी और प्रेरणा ने

उत्तीर्ण की। रेड बेल्ट के परीक्षा- आकांशा चौधरी और वैभव ने उत्तीर्ण की। परीक्षक के रूप में राष्ट्रीय रेफरी सुमित शर्मा ने कलर बेल्ट परीक्षा ली। इस मौके पर एकेडमी के हेड कोच केशव थापा तथा ट्रैनर यशोदा थापा, हाकेमीन हसीब, प्रियांशु रस्तौगी मौजूद रहे।

# पूर्वोत्तर रेलवे के हॉकी खिलाड़ी अतुलदीप ने जीता स्वर्ण पदक

**वाराणसी।** पूर्वोत्तर रेलवे, वाराणसी मंडल के वाणिज्य विभाग में कार्यरत अंतर्राष्ट्रीय स्तर के हॉकी खिलाड़ी अतुलदीप ने एक बार फिर अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन से रेलवे का नाम रोशन किया है। मार्शल ऑफ द एयर फोर्स अर्जन सिंह मेमोरियल हॉकी टूर्नामेंट के छठे संस्करण (29 अप्रैल से 6 मई 2025 तक) में उन्होंने भारतीय रेलवे टीम का प्रतिनिधित्व करते हुए स्वर्ण पदक प्राप्त किया। यह प्रतिष्ठित टूर्नामेंट वायुसेना के रघबीर सिंह भोला हॉकी स्टेडियम, चंडीगढ़ में आयोजित किया गया था। उसमें बारह टीमों ने भाग लिया। उनमें दो अन्य देशों की वायुसेना हॉकी टीमें भी शामिल थीं। फाइनल मुकाबले में भारतीय रेलवे की टीम ने रेल कोच फैक्ट्री, कपूरथला को 2 गोल (टाई ब्रेकर में 3-1) से हराकर खिताब अपने नाम किया। इस बड़ी जीत में अतुलदीप को 'मैन ऑफ द मैच' तथा उनके साथी अमृतपाल सिंह को 'प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट' घोषित किया गया। विजेता टीम को 3 लाख और उपविजेता को 2 लाख की नकद राशि के साथ ट्रॉफी प्रदान की गई। वायुसेना के वरिष्ठ अधिकारी एयर मार्शल पी. के. घोष ने मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित होकर पुरस्कार वितरित किए और खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन किया। गौरतलब है कि यह टूर्नामेंट

वायुसेना के महानायक मार्शल अर्जन सिंह, डीएफसी की स्मृति में आयोजित किया जाता है। उनका हॉकी के प्रति जुनून उल्लेखनीय था। भारतीय वायुसेना के इस पूर्व सैनिक ने हमेशा ही वायु योद्धाओं को एक ऐसे वीर के रूप में प्रेरित किया, जिन्होंने आगे रहकर नेतृत्व किया, चाहे वह युद्ध का मैदान हो या फिर खेल का मैदान हो। अतुलदीप बीते नौ वर्षों से भारतीय रेलवे एवं उत्तर प्रदेश की हॉकी टीम का अभिन्न हिस्सा हैं। वह पूर्वोत्तर रेलवे, वाराणसी मंडल की ओर से लगातार उत्कृष्ट प्रदर्शन करते आ रहे हैं। उनकी इस उपलब्धि ने न केवल पूर्वोत्तर रेलवे के वाराणसी मंडल का, बल्कि समूचे उत्तर प्रदेश का भी गौरव बढ़ाया है।

## श्रीमंत झा ने एशियन पैरा-आर्म रेसलिंग चैंपियनशिप में जीता कांस्य, शहीदों को किया समर्पित

एजेंसी

**नई दिल्ली।** छत्तीसगढ़ के भिलाई निवासी और एशिया के नंबर-1 पैरा-आर्म रेसलर श्रीमंत झा ने एक बार फिर देश का नाम रोशन कर दिया है। दिल्ली में आयोजित एशियन पैरा-आर्म रेसलिंग चैंपियनशिप 2025 में +85 किलोग्राम कैटेगरी में शानदार प्रदर्शन करते हुए उन्होंने कांस्य पदक अपने नाम किया। इस खास मौके पर श्रीमंत ने अपनी जीत भारत के शहीद जवानों को समर्पित की, जिससे देशवासियों की भावनाओं को गहराई से छू लिया। श्रीमंत झा अब तक 55 अंतरराष्ट्रीय पदक जीत चुके हैं। पदक जीतने के बाद उन्होंने कहा, 'हर एक मैच शहीदों के सम्मान के लिए खेलता हूं। ये मेरे लिए सिर्फ खेल नहीं, एक मिशन है। उन्होंने यह भी कहा कि उनकी नजर अब आगामी अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंट्स पर है और वे भारत को और गौरवान्वित करने के लिए कड़ी मेहनत करेंगे। श्रीमंत झा की कहानी सिर्फ खेल की नहीं, संघर्ष और संकल्प की मिसाल है। दोनों हाथों में केवल चार उंगलियां होने के बावजूद वे दुनिया के तीसरे नंबर के और एशिया के नंबर-1 पैरा-आर्म रेसलर हैं। उनका यह

जज़्बा लाखों युवाओं को प्रेरणा देता है। श्रीमंत की इस उपलब्धि पर पीपुल्स आर्म रेसलिंग फेडरेशन इंडिया की अध्यक्ष प्रीति झींझानी, छत्तीसगढ़ आर्म रेसलिंग एसोसिएशन के अध्यक्ष जी.सुरेश बाबे, चेयरमैन बृजमोहन सिंह, सचिव श्रीकांत और कृष्ण साहू ने उन्हें बधाई और शुभकामनाएं दीं श्रीमंत झा का यह मेडल न सिर्फ उनकी मेहनत का नतीजा है, बल्कि हर उस भारतीय का गर्व है, जो सीमाओं पर तैनात सैनिकों का आदर करता है। उनका अगला लक्ष्य अब विश्व चैंपियनशिप में भारत का परचम लहराना है।

# महिला वनडे त्रिकोणीय सीरीज फाइनल में श्रीलंका से हार का बदला लेने उतरेगी टीम इंडिया

जेंसी

**नई दिल्ली।** खेले जाने वाले महिला एकदिवसीय ट्राई सीरीज़ फाइनल में भारतीय टीम का लक्ष्य ट्रिकी श्रीलंका के खिलाफ ऑलराउंड प्रदर्शन करते हुए खिताब जीतना होगा। भारत की टूर्नामेंट में अब तक की एकमात्र हार श्रीलंका के खिलाफ ही आई थी, लेकिन हरमनप्रीत कौर की कप्तानी में टीम सबसे प्रभावशाली रही और चार में से तीन मुकाबले जीतकर पॉइंट्स टेबल में टॉप पर रही। श्रीलंका दो जीत और दो हार के साथ दूसरे स्थान पर रही, जबकि दक्षिण अफ्रीका की टीम सिर्फ एक जीत के साथ तीसरे पायदान पर रही। यह फाइनल मुकाबला दोनों टीमों के लिए एकदिनी वर्ल्ड कप की तैयारियों के लिहाज से भी अहम होगा। भारत की सफलता में सबसे बड़ा योगदान शानदार बल्लेबाज़ी का

रहा है। जेमिमा रोड्रिग्स ने 201 रन बनाए हैं, जिसमें दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ 123 रन की शतकीय पारी शामिल है। प्रतीका रावल (164 रन), स्मृति मंधाना (148 रन) और दीप्ति शर्मा (126 रन) ने भी अहम पारियां खेली हैं।

खासकर दीप्ति का निचले क्रम में 93 रन की पारी टीम को मजबूती देने वाली रही। कप्तान हरमनप्रीत कौर ने हालांकि अब तक कोई बड़ी पारी नहीं खेली, लेकिन पिछले तीन मुकाबलों में 41*, 30 और 28 रन की पारी ने संकेत दिए हैं कि वो फाइनल में धमाका कर सकती हैं। गेंदबाज़ी की बात करें तो स्नेह राणा 11 विकेट लेकर सबसे सफल गेंदबाज़ रही हैं, जिसमें दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ पांच विकेट की शानदार पारी शामिल है। श्रीलंका की ओर से सबसे बड़ी उम्मीद हरशिथा समरविक्रमा होंगी, जिन्होंने भारत के खिलाफ लीग मैच में 61 गेंदों में 53 रन बनाकर अहम भूमिका निभाई थी। उन्होंने पिछले साल ञ्20 एशिया कप फाइनल में भी भारत के खिलाफ मैच जिताऊ पारी खेली थी। इस सीरीज़ में समरविक्रमा ने अब तक चार मैचों में दो अर्धशतक समेत 177 रन बनाए हैं।

कप्तान चमारी अटापट्टू ने अब तक बल्ले और गेंद से औसत प्रदर्शन किया है - चार मैचों में 88 रन और 5 विकेट। गेंदबाज़ी में देउमी विहांगा 9 विकेट लेकर श्रीलंका के लिए प्रभावी रही हैं, लेकिन भारतीय बल्लेबाज़ों ने उन्हें पहले मैचों में अच्छी तरह संभाला है।

## रोमानिया में प्रग्गनानंद ने अब्दुसत्तोरोव को हराया

एजेंसी

**बुखारेस्ट।** भारत के आर प्रग्गनानंद ने उज्बेकिस्तान के नोडिरबेक अब्दुसत्तोरोव पर महत्वपूर्ण जीत दर्ज करने के साथ ग्रैंड शतरंज टूर के सुपरबेट शतरंज क्लासिक 2025 में संयुक्त बढ़त हासिल कर ली है। 19 वर्षीय ग्रैंडमास्टर ने पूर्व विश्व रैपिड चैंपियन अब्दुसत्तोरोव के गलत निर्णय का फायदा उठाया, जिन्होंने अपना डार्क-स्क्वायर बिशप बहुत जल्दी छोड़ दिया था। अन्य मैच में, भारतीय प्रतिभा डी गुकेश को रोमानिया के बोगदान-डैनियल डेक ने ड्रॉ पर रोक दिया। दोनों खिलाड़ियों ने मामूली अवसरों को गंवा दिया और तनावपूर्ण संघर्ष के बाद साझा अंक पर समझौता किया। इस बीच अमेरिका के नंबर 1 फैबियानो कारुआना ने फ्रांस के अलीरेजा फिरौजा को हराकर प्रागनानंदा के साथ बढ़त बना ली है। फ्रांसीसी खिलाड़ी ने

अंतिम गेम में बाजी मारी, जिससे कारुआना को पूरा अंक मिल गया और वह स्टैंडिंग में 2/3 पर पहुंच गए। तीन राउंड पूरे होने के साथ, प्रागनानंदा और कारुआना 2-2 अंक लेकर लीडरबोर्ड में शीर्ष पर हैं। उनके पीछे 1.5 अंक वाले छह खिलाड़ियों का समूह है, जिसमें मौजूदा विश्व चैंपियन डिंग लिरेन भी शामिल हैं।

# कोलिन्स ने इतालवी ओपन में मौजूदा चैंपियन स्वियाटेक को हराया

एजेंसी

**रोम।** अमेरिकी खिलाड़ी डेनियल कोलिन्स ने इतालवी ओपन के तीसरे दौर में मौजूदा चैंपियन इगा स्वियाटेक के खिलाफ सीधे सेटों में जीत दर्ज की। कोलिन्स ने विश्व की दूसरे नंबर की खिलाड़ी स्वियाटेक की खराब सर्विस का फायदा उठाते हुए पहले सेट में बढ़त हासिल की और फिर दूसरे सेट में ब्रेक डाउन से उबरते हुए 6-1, 7-5 से जीत दर्ज की।

पांच बार की ग्रैंड स्लैम चैंपियन के खिलाफ नौ मैचों में यह उनकी दूसरी जीत थी और क्ले पर पहली जीत थी। 31 वर्षीय कोलिन्स का सामना चौथे दौर में यूक्रेन की एलिना स्वितोलिना या हमवतन हैली बैपटिस्ट से होगा, जबकि स्वियाटेक को अब 25 मई से शुरू होने वाले फ्रेंच ओपन से पहले फिर से खेलना होगा। स्वियाटेक ने पिछले चार सत्रों

में से तीन में इतालवी ओपन जीता था, लेकिन रोम में इस साल के आयोजन से पहले उन्हें अपने सर्वश्रेष्ठ फॉर्म के लिए संघर्ष करना पड़ा। 12 महीने पहले रोलाण्ड गैरोस में पांच वर्षों में अपना चौथा फ्रेंच ओपन महिला एकल खिताब जीतने के बाद से उन्होंने कोई डब्ल्यूटीए टूर्नामेंट नहीं जीता है। स्वियाटेक की शुरुआत खराब रही, उन्होंने अपने पहले दो सर्विस गेम में ब्रेक पॉइंट का सामना करते हुए डबल फॉल्ट किया और अपना तीसरा गेम लव से गंवा दिया, वहीं 29वीं वरीयता प्राप्त कोलिन्स ने 5-0 की बढ़त बना ली थी। स्वियाटेक ने आखिरकार छठे गेम में बढ़त हासिल की, लेकिन चौथी बार उनकी सर्विस टूट गई और वे मात्र 24 मिनट में पहला सेट हार गईं। उन्होंने दूसरे सेट के शुरुआती गेम में कोलिन्स की सर्विस तोड़ी, लेकिन फिर से ब्रेक हासिल नहीं कर पाईं। कोलिन्स ने दूसरे सेट के बाकी बचे गेम में बराबरी बनाए रखने के लिए कड़ी मेहनत की, लेकिन 12वें गेम में उन्होंने वापसी की और मैच में छठी सर्विस ब्रेक हासिल कर जीत सुनिश्चित की।

## आपको 60 की औसत रखनी है- विराट कोहली से ब्रायन लारा की भावुक अपील

**नयी दिल्ली।** वेस्टइंडीज के दिग्गज क्रिकेटर ब्रायन लारा ने भारतीय बल्लेबाजी के सुपरस्टार विराट कोहली से टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेने के कथित फैसले को वापस लेने की सार्वजनिक अपील की है। यह अपील ऐसे समय में आई है जब कोहली के टेस्ट क्रिकेट भविष्य को लेकर अनिश्चितता बनी हुई है। 35 वर्षीय कोहली ने भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) को सूचित किया है कि वह 20 जून से शुरू होने वाली इंग्लैंड के खिलाफ भारत की आगामी पांच मैचों की टेस्ट सीरीज से पहले टेस्ट क्रिकेट से संन्यास लेना चाहते हैं। हालांकि, बीसीसीआई ने अभी हार नहीं मानी है। बोर्ड के सूत्रों का कहना है कि वे कोहली को टेस्ट क्रिकेट में बने रहने के लिए मनाने की कोशिश कर रहे हैं, खासकर तब जब इंग्लैंड दौरे के साथ विश्व टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) का नया चक्र शुरू हो रहा है।

# यूएई ने कतर को 163 रन से रौंदा

एजेंसी

**बैंकॉक।** कतर के खिलाफ महिला टी20 विश्व कप एशिया क्वालीफायर मुकाबले में यूएई ने पहले 16 ओवर में 192 रन बनाने के बाद समय बचाने के लिए बादलों से घिरे मौसम में अपनी पूरी बल्लेबाजी लाइन-अप को रिटायर करने का फैसला किया। यह कदम बाद में खेल में कारगर साबित हुआ, जब ईशा ओजा की टीम ने कतर को मात्र 29 रन पर आउट कर दिया, जिससे न उसे बड़ी जीत मिली बल्कि नेट रन रेट में भी बढ़त हासिल हुई।यूएई ने पहले बल्लेबाजी की और ओजा (113 रन 55 गेंद, 19 चौके) और तीर्था सतीश ( 74 रन,42 गेंदो 11 चौके) के शानदार प्रदर्शन की बदौलत तेजी से रन बनाए। इस बीच बारिश की आशंका को देखते हुए कोच अहमद रजा के नेतृत्व में यूएई प्रबंधन ने 16 ओवर के बाद फैसला किया कि उनके पास खेलने के लिए पर्याप्त रन हैं। अगर यह प्रथम श्रेणी मैच होता, तो टीम शायद घोषणा कर सकती थी, लेकिन यह देखते हुए कि यह एक टी20 मैच

था, यूएई के पास ऐसा कोई विकल्प नहीं था। इसके बाद एशियाई टीम ने एक अनोखा रणनीतिक फैसला लिया, जिसमें उन्होंने अपने सभी बल्लेबाजों को 'पैड अप' करने के लिए कहा और उन्हें रिटायर करने का फैसला किया। यूएई ने 12वें ओवर के भीतर ही कतर की टीम को आउट कर दिया और 163 रनों से शानदार जीत हासिल की।यह जीत यूएई की एशिया क्वालीफायर इवेंट में लगातार दूसरी जीत थी और इस जीत ने उन्हें इवेंट के सुपर थ्री चरण में आगे बढ़ने के लिए तैयार कर दिया। टूर्नामेंट के ग्रुप चरण से तीन विजेता सुपर थ्री चरण में आगे बढ़ते हैं, और फिर शीर्ष दो टीमें अगले साल की शुरुआत में ग्लोबल क्वालीफायर में आगे बढ़ती हैं।

# वह सफल रहे, शानदर नहीं : रोहित शर्मा के टेस्ट करियर पर बोले इंग्लैंड के दिग्गज

एजेंसी

**लंदन।** इंग्लैंड के पूर्व कप्तान माइकल एथरटन ने भारतीय बल्लेबाज और कप्तान रोहित शर्मा के टेस्ट करियर का आकलन करते हुए कहा कि उनके आंकड़े उन्हें एक सफल, लेकिन पूरी तरह से शानदार नहीं खिलाड़ी बनाते हैं। यह बयान रोहित के टेस्ट क्रिकेट से संन्यास की घोषणा के बाद आया। रोहित ने 7 मई को 11 साल और 67 टेस्ट के करियर के बाद टेस्ट क्रिकेट को अलविदा कह दिया। यह घोषणा इंग्लैंड दौरे से पहले हुई, जो 20 जून से भारत के आईसीसी विश्व टेस्ट चैंपियनशिप 2025-27 चक्र की शुरुआत करेगा। एथरटन ने कहा कि रोहित का सर्वश्रेष्ठ प्रारूप वनडे क्रिकेट है, जहां वह सबसे महान सलामी बल्लेबाजों में शुमार हैं। उनका टेस्ट करियर दो हिस्सों में बंटा रहा। लंबे समय तक उन्हें मौका नहीं मिला और अंत में 40 से कुछ ऊपर की औसत और 12 शतकों के साथ यह एक सफल रिकॉर्ड है, लेकिन शानदार नहीं। रोहित ने नवंबर 2013 में वेस्टइंडीज के खिलाफ टेस्ट डेब्यू किया और 67 टेस्ट में 40.57 की औसत से 4,301 रन बनाए, जिसमें 12 शतक और 18 अर्धशतक शामिल हैं। उनका सर्वश्रेष्ठ स्कोर 212 था, जो 2019 में दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ आया। वह भारत के 16वें सबसे ज्यादा टेस्ट रन बनाने वाले खिलाड़ी हैं। उनका टेस्ट करियर 2013 में कोलकाता में वेस्टइंडीज के खिलाफ 177 रनों की पारी के साथ शुरू हुआ। शुरुआती सालों में, खासकर विदेशी दौरों पर,

रोहित को लंबे प्रारूप में अपनी जगह पक्की करने में मुश्किल हुई। 2013-18 तक, उन्होंने 27 टेस्ट में 39.63 की औसत से 1,585 रन बनाए, जिसमें तीन शतक और 10 अर्धशतक थे। दक्षिण अफ्रीका, इंग्लैंड, न्यूजीलैंड और ऑस्ट्रेलिया (स्श्वह्र) जैसे देशों में उनकी बल्लेबाजी संघर्ष करती रही। डब्ल्यूटीसी के 40 टेस्ट में उन्होंने 41.15 की औसत से 2,716 रन बनाए, जिसमें 9 शतक और 8 अर्धशतक शामिल हैं। एथरटन ने रोहित के संन्यास पर सवाल उठाया कि क्या यह उनका अपना फैसला था या खराब फॉर्म के कारण चयनकर्ताओं का दबाव था। रोहित ने अपने आखिरी आठ टेस्ट में केवल 164 रन बनाए, जिसमें एक अर्धशतक शामिल था। एथरटन ने कहा कि रोहित की घोषणा से एक दिन पहले खबर थी कि चयनकर्ता आगे बढ़ने का फैसला कर चुके हैं। यह अटकलें हैं, लेकिन संन्यास का फैसला आश्चर्यजनक नहीं था। कप्तान के तौर पर हार और खराब फॉर्म का संयोजन घातक होता है। रोहित की कप्तानी में भारत ने हाल के 6 में से 5 टेस्ट हारे, जिसमें न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन और बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी में 2 हार शामिल हैं। एथरटन ने निष्कर्ष निकाला कि यह किसी भी कप्तान के लिए मुश्किल स्थिति है।

## फिल्म की तरह लग रहा है...भारत-पाकिस्तान तनाव के बीच

# जान्हवी कपूर

## ने जताई चिंता, भारतीय सेना को भी किया सलाम

भारत और पाकिस्तान के बीच स्थिति दिन-बा-दिन खराब होती जा रही है. दोनों ही देशों से हमले किए जा रहे हैं. हालांकि, अगर ऐसा ही चलता रहा तो जल्द ही दोनों देशों में जंग छिड़ जाएगी. ये सब शुरू हुआ 22 अप्रैल को, जब आतंकियों ने कश्मीर के पहलगाम में मासूमों पर हमला किया और उन्हें मौत के घाट उतार दिया. इस घटना के कुछ दिन बाद भारत ने पाकिस्तान में स्थित आतंकी ठिकानों पर हमला किया. जिसके बाद से पाकिस्तान भी भारत पर हमले की कोशिश में लगा हुआ है. हालांकि, इस स्थिति से लोगों में डर का माहौल भी बना हुआ है.बॉलीवुड एक्ट्रेस जान्हवी कपूर ने भी सोशल मीडिया के जरिए दोनों देशों में चल रहे तनाव के बीच अपने डर को जाहिर किया है. दरअसल, जब से भारत ने पाकिस्तान में आतंकी ठिकानों पर अटैक कर कई आतंकियों को मार गिराया. इसके बाद ही पाकिस्तान की तरफ से भारत के कई हिस्सों पर हमला किया था. इस पूरी घटना पर बात करते हुए जान्हवी ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम पर स्टोरी शेयर की, जिसमें उन्होंने लिखा कि न्यूज चैनल और सोशल मीडिया देखकर लग रहा है कि हम किसी फिल्म से निकले हैं.

**घबराहट हुई महसूस**

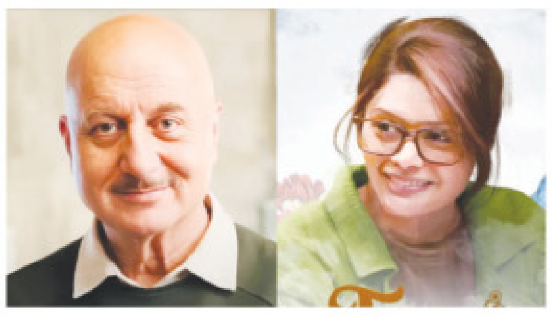
जान्हवी ने आगे कहा कि मैंने अभी तक की अपनी जिंदगी में भारत में ऐसा कुछ होते नहीं देखा है. एक्ट्रेस ने अपनी फीलिंग्स के बारे में बात करते हुए लिखा कि उन्होंने इस तरह की स्थिति देखकर ऐसी घबराहट महसूस की है, जैसा उन्होंने पहले कभी एक्सपीरियंस नहीं किया है. आगे एक्ट्रेस ने लिखा कि ऐसे वक्त में उन सभी समय की याद आई जब बाहरी देशों में किसी भी तरह की तकरार पर हम सेफ जगह से उसे खत्म करने की बात करते हैं. पर इस बार ये हमारे ही दरवाजे पर आ गया है.

**हम अटैक नहीं करते**

एक्ट्रेस ने देश के बारे में बात करते हुए लिखा कि इतिहास से, कभी भी आक्रामक नहीं रहे हैं. हम अटैक नहीं करते, हम उन जगहों और लोगों पर खुद को थोपते नहीं हैं जो हमारा स्वागत नहीं करते, हम भारत हैं. अपनी सुरक्षा के बारे में बात करते हुए एक्ट्रेस ने भारतीय सेना को शुक्रिया अदा किया है.

साथ ही साथ निर्दोषों को इस जंग से बचाए रखने की कामना भी की है. अभी की स्थिति की बात करें, तो भारत के कई इलाकों में पूरे तरीके से ब्लैकआउट का आदेश दे दिया है.

## अनुपम खेर की 'तन्वी द ग्रेट' में नजर आएंगी पल्लवी जोशी, निभाएंगी ये खास किरदार



अनुपम खेर पिछले 4 दशकों से भी ज्यादा समय से लोगों को एंटरटेन करते हैं. वो हर बार अपनी उम्दा अदाकारी के जरिए लोगों के दिलों पर छा जाते हैं. पिछले कुछ समय से वो अपनी अपकमिंग फिल्म 'तन्वी द ग्रेट' को लेकर सुर्खियों में चल रहे हैं, जिसमें बॉलीवुड के कई बड़े सितारे नजर आने वाले हैं. 'द कश्मीर फाइल्स' फिल्म की एक्ट्रेस पल्लवी जोशी अनुपम खेर की पिक्चर का हिस्सा हैं.अनुपम खेर ने 'तन्वी द ग्रेट' को डायरेक्ट किया है. उनकी इस फिल्म में जैकी श्रॉफ, बोमन ईरानी जैसे बड़े स्टार्स दिखने वाले हैं. 10 अप्रैल को सोशल मीडिया पर उन्होंने एक पोस्ट शेयर करते हुए बताया कि पल्लवी जोशी भी इस फिल्म का हिस्सा हैं. उनके कैरेक्टर का नाम विद्या रैना है और उनका ये किरदार काफी खास होने वाला है.

**अनुपम खेर ने की पल्लवी जोशी की तारीफ**

अनुपम खेर ने एक लंबा-चौड़ा नोट भी लिखा और पल्लवी जोशी की तारीफ की है. उन्होंने कहा, मैं पल्लवी जोशी का प्रशंसक रहा हूं. वो टीवी की असली डिवा हैं. उनका सिनेमा की दुनिया में कदम रखना हमारी इंडस्ट्री के लिए तोहफा है. वो बहुत सिलेक्टिव तरीके से अभिनय करती हैं, लेकिन जब भी वो स्क्रीन पर होती हैं तो 100 प्रतिशत तय होता है कि एक नेशनल अवॉर्ड आने वाला है. उनके इमोशन की रेंज की कोई लिमिट नहीं है.

अनुपम खेर ने आगे लिखा, तन्वी द ग्रेट में उनका किरदार दया, बलिदान और शक्ति का प्रतीक है. वो उन शानदार एक्ट्रेसेस में से हैं, जिनके साथ मैंने काम किया है. प्रिय पल्लवी आपके सपोर्ट के लिए आपका शुक्रिया. आपके साथ काम करना मेरे लिए सीखने का अनुभव रहा है. हमारी भारतीय सेना के लिए आपकी समझ दिल को छू लेने वाला और संक्रामक है. जय हिंद.

**जैकी श्रॉफ का खास किरदार**

कुछ समय पहले अनुपम खेर ने जैकी श्रॉफ को भी इंट्रोड्यूस किया था. वो इस फिल्म में सेना में ब्रिगेडियर जोशी का किरदार निभाने वाले हैं. जब से अनुपम खेर ने इस फिल्म की घोषणा की है, उसके बाद से ही इस पिक्चर की काफी चर्चा हो रही है. फैंस इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं. हालांकि. अभी रिलीज डेट का ऐलान नहीं हुआ है.

## 13 साल छोटे अक्षय कुमार के प्यार में पागल थीं रेखा? इस मशहूर एक्ट्रेस ने बताया था दोनों के रिश्ते का सच

रेखा और अक्षय कुमार दोनों ही हिंदी सिनेमा के दिग्गज कलाकार हैं. रेखा ने 70 के दशक में अपनी शुरुआत की और 90 के दशक तक छाई रहीं. जबकि 90 के दशक में डेब्यू करने वाले अक्षय कुमार अब भी हिंदी सिनेमा में काम कर रहे हैं. अक्षय और रेखा को इस दौरान साथ काम करने का मौका भी मिला और तब दोनों के अफेयर की अफवाह भी उड़ी थी.

अक्षय कुमार और रेखा दो अलग-अलग दौर के कलाकार हैं. दोनों के बीच उम्र में 13 साल का फासला है. दिग्गज एक्ट्रेस रेखा 'खिलाड़ी कुमार' से 13 साल बड़ी हैं. हालांकि, फिर भी जब दोनों ने साथ में फिल्म 'खिलाड़ियों का खिलाड़ी' में स्क्रीन शेयर की थी तो दोनों को लेकर कहा गया कि दोनों एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं. हालांकि, बाद में मशहूर एक्ट्रेस रवीना टंडन ने दोनों के रिश्ते की सच्चाई उजागर की थी.

**शादी करने वाले थे अक्षय-रवीना**

अक्षय कुमार का शिल्पा शेट्टी के साथ अफेयर काफी चर्चा में रहा. लेकिन, ब्रेकअप के बाद एक्टर की लाइफ में रवीना टंडन की एंट्री हुई. दोनों ने चोरी छिपे सगाई भी कर ली थी. लेकिन, ये रिश्ता ज्यादा लंबा नहीं चल सका और साल 1998 में दोनों अलग हो गए थे. इसके बाद अक्षय ने ट्विंकल खन्ना को डेट करना शुरू किया था.

**रवीना ने तोड़ी थी रेखा-अक्षय के रिश्ते पर चुप्पी**

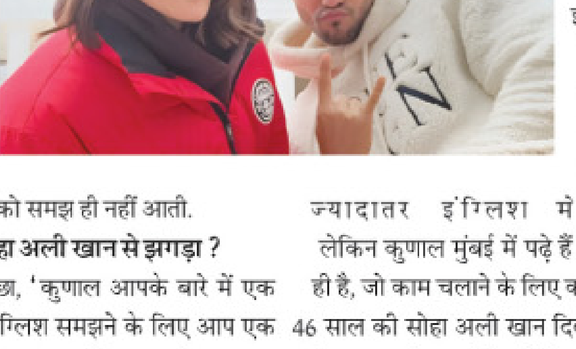
जब अक्षय और रवीना रिश्ते में थे तब ही दोनों को रेखा के साथ साल 1996 में आई फिल्म 'खिलाड़ियों का खिलाड़ी' में काम करने का मौका मिला था. बॉक्स ऑफिस पर ये फिल्म सुपरहिट साबित हुई थी. इसमें अक्षय और रेखा के बीच इंटीमेट सीन भी देखने को मिले थे. इसके चलते अक्षय और रेखा के अफेयर की खबरों को और भी ज्यादा बल मिलने लगा था.

लेकिन रवीना ने एक इंटरव्यू में इन अफवाहों को खारिज कर दिया था.जब रेखा और अक्षय के कथित अफेयर की खबरें सुर्खियां बटोर रही थीं तब रवीना, अक्षय के साथ सीरियस रिलेशनशिप में थीं. उन्होंने बताया था कि इन अफवाहों का उनके रिश्ते पर गहरा असर पड़ा था. रवीना ने एक इंटरव्यू में कहा था, मुझे नहीं लगता कि अक्षय का कभी रेखा से कोई लेना-देना था. असल में वो उनसे दूर भागते थे.

# सोहा अली खान

## से झगड़े के बीच बाथरूम चले जाते हैं कुणाल खेमू, वजह सुन छूट जाएगी हंसी

बॉलीवुड फिल्मों में बतौर चाइल्ड आर्टिस्ट करियर की शुरुआत करने वाले कुणाल खेमू आज पटौदी खानदान के दामाद हैं. पटौदी फैमिली के नवाब सैफ अली खान की छोटी बहन सोहा अली खान के साथ कुणाल खेमू ने शादी की थी. कई साल डेट करने के बाद दोनों ने शादी की और आज एक बेटी के पैरेंट्स हैं. कुणाल और सोहा के बीच बहुत प्यार है, लेकिन ये प्यार कभी-कभी नोक-झोंक में भी बदल जाता है.इसके बारे में कुणाल खेमू ने एक इंटरव्यू में बताया था, जब वो 'द कपिल शर्मा शो' में बतौर गेस्ट बनकर पहुंचे थे. यहां कुणाल ने कहा था कि जब उनका और सोहा का झगड़ा होता है, तो उनकी इंग्लिश एक्टर को समझ ही नहीं आती.



**कैसा होता है कुणाल खेमू का सोहा अली खान से झगड़ा ?**

शो में कपिल शर्मा ने एक्टर से पूछा, 'कुणाल आपके बारे में एक अफवाह ये भी है कि सोहा की इंग्लिश समझने के लिए आप एक इंग्लिश डिक्शनरी रखते हैं.' इसपर एक्टर ने जवाब में कहा था, 'डिक्शनरी नहीं रखता हूं, लेकिन कई बार ऐसा होता है कि जब भी हम झगड़ते हैं तो वो इंग्लिश में बोलती है और मैं हिंदी में झगड़ता हूं. "एक बार ऐसा हुआ कि एक बड़ा वर्ड उसने मेरी तरफ फेंका, जो मुझे बिल्कुल भी समझ नहीं आया. मुझे लगा कि अभी गुस्सा करूं या ना करूं, फिर मैंने बोला एक सेकेंड और मैं बाथरूम में गया मोबाइल निकाला, गूगल पर चेक किया कि उसने मुझे क्या कहा था. फिर मैंने कहा चलो ये ठीक है अब आगे बढ़ते हैं. तो मेरी वोकैबलरी उसकी वजह से काफी अच्छी हो गई है.'

**सोहा अली खान से कुणाल खेमू की शादी कब हुई ?**

इसी वीडियो में कुणाल खेमू ने बताया था कि सोहा अली खान लंदन के ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी से पढ़ी हैं, इसलिए उनकी इंग्लिश अच्छी है और वो ज्यादातर इंग्लिश में ही बात करती हैं. लेकिन कुणाल मुंबई में पढ़े हैं और उनकी इंग्लिश लोकल वाली ही है, जो काम चलाने के लिए काफी है.

46 साल की सोहा अली खान दिवंगत मंसूर अली खान पटौदी और दिग्गज एक्ट्रेस शर्मिला टैगोर की छोटी बेटी हैं. सोहा ने कुछ बॉलीवुड फिल्मों में काम भी किया है और आज भी वो इंडस्ट्री में एक्टिव हैं.