@Qpatrika @qaumipatrika hindi instagram.com/qaumipatrika

कौमी पत्रिका
राष्ट्रीय दैनिक अखबार

दिल्ली-हरियाणा-पंजाब-चण्डीगढ़-उत्तर प्रदेश से प्रसारित
बुधवार 21 जनवरी 2026
VISIT: www.qaumipatrika.in
Email: qpatrika@gmail.com

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 संपादक- गुरचरन सिंह बब्बर वर्ष 18 अंक 426 qaumipatrikahindi 011-41509689,23315814,9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रूपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

नितिन नबीन बने भाजपा के 12वें अध्यक्ष

● मोदी की मौजूदगी में हुई घोषणा

एजेंसी
नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) को आज नितिन नबीन के रूप में नया राष्ट्रीय अध्यक्ष मिल गया।भाजपा के दीनदयाल मार्ग स्थित मुख्यालय में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की मौजूदगी में राष्ट्रीय अध्यक्ष के चुनाव की प्रक्रिया का संचालन कर रहे मुख्य निर्वाचन अधिकारी डॉ के लक्ष्मण ने पूर्वाह्न 11 बजे श्री नबीन के भाजपा के 12 वें अध्यक्ष के रूप में निर्विरोध निर्वाचित होने की घोषणा की। घोषणा होने के साथ ही वहां बड़ी संख्या में मौजूद पार्टी के कार्यकर्ताओं में हर्ष छा गया। उन्होंने ढोल बजा कर और नारेबाजी करके खुशी का इज़हार किया। प्रधानमंत्री मोदी ने नितिन नबीन को पुष्पमाला पहना कर उन्हें भाजपा अध्यक्ष बनने

की बधाई एवं यशस्वी नेतृत्व की शुभकामनाएं दी । निवर्तमान अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा ने भी श्री नबीन को बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। भाजपा मुख्यालय में इस मौके पर मंच पर पूर्व भाजपा अध्यक्ष और केंद्रीय मंत्री जे पी नड्डा, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह मौजूद थे। उन्होंने भी नितिन नबीन को बधाई दी।

मोदी बोले-नितिन नबीन मेरे बॉस है

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा, 'नितिन नबीन को विश्व की सबसे बड़ी पार्टी का राष्ट्रीय अध्यक्ष चुने जाने पर बहुत बधाई व शुभकामनाएं देता हूं। बीते कई महीनों से संगठन पर्व यानि पार्टी की छोटी सी इकाई से लेकर राष्ट्रीय अध्यक्ष चुनने की व्यापक प्रक्रिया लोकतांत्रिक तरीके से, भाजपा के संविधान की भावना को ध्यान में रखकर लगातार चल रही थी। आज उसका विधि पूर्वक समापन हुआ है। संगठन पर्व का यह विशाल आयोजन भाजपा की लोकतांत्रिक आस्था, संगठनात्मक अनुशासन और कार्यकर्ता केंद्रित सोच का प्रतीक है।' ये सब अपनी जगह पर है लेकिन इन सबसे भी बड़ी चीज मेरे जीवन में है कि मैं भाजपा का कार्यकर्ता हूं। ये सबसे बड़ा गर्व है और जब बात पार्टी के विषयों पर आती है तब नितिन नबीन जी, मैं एक कार्यकर्ता हूं और वे मेरे 'बॉस' हैं।' नरेंद्र मोदी ने कहा, 'अटल जी, आडवाणी जी और मुरली मनोहर जोशी जी के नेतृत्व में भाजपा ने शून्य से लेकर शिखर तक का सफर देखा है। इस सदी में वेंकैया नायडू और नितिन गडकरी सहित हमारे कई साथियों ने संगठन को विस्तार दिया है।

भाजपा के नव निर्वाचित अध्यक्ष नितिन नबीन ने दिल्ली में पार्टी मुख्यालय में पदभार संभाला

एजेंसी
नई दिल्ली । भाजपा के नव निर्वाचित अध्यक्ष नितिन नबीन ने दिल्ली में पार्टी मुख्यालय में पदभार संभाला।इस मौके पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी और जे.पी. नड्डा मौजूद हैं।भारतीय जनता पार्टी को नया राष्ट्रीय अध्यक्ष मिल चुका है। इस मौके पर श्री नड्डा ने अपने स्वागत संबोधन में कहा कि दुनिया की सबसे बड़ी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष के तौर पर नितिन नबीन पदभार संभाल रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह महान पार्टी, जिसे

श्यामा प्रसाद मुखर्जी के नेतृत्व में जनसंघ के तौर पर आगे बढ़ने का सौभाग्य मिला। इसी को आगे अटल बिहारी वाजपेयी, लालकृष्ण आडवाणी, कुशाभाऊ ठाकरे ने भाजपा के तौर पर आगे बढ़ाया।

हम जैसे छोटे कार्यकर्ता को मिली बड़ी जिम्मेदारी, ये भाजपा में ही संभव: नितिन नबीन

एजेंसी
नई दिल्ली। नितिन नबीन ने कहा कि हम जैसे छोटे कार्यकर्ता को बड़ी जिम्मेदारी मिली है। मैं आप सबका आभार जताता हूं। छोटे कार्यकर्ताओं को भाजपा में ही बड़ी जिम्मेदारी मिल सकती है। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नबीन ने कहा, 'आज सबसे पहले मैं आप सभी का दिल से धन्यवाद करता हूं। आपने मुझ जैसे एक आम कार्यकर्ता को पार्टी में इस सबसे ऊंचे पद तक पहुंचने का मौका दिया है और इसके लिए मैं आप सभी के सामने नतमस्तक हूं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को आपका दिल से धन्यवाद, क्योंकि हम आम कार्यकर्ताओं के तौर पर हमेशा दूर से देखते रहे हैं कि आप देश की सेवा के लिए लगातार कैसे काम कर रहे हैं।' उन्होंने कहा, 'मुझे याद है जब मैंने पहली बार गुजरात के आणंद में आपके साथ एक कार्यक्रम में हिस्सा लिया था। उस समय मैं राष्ट्रीय महासचिव था और मैंने सद्भावना मिशन कार्यक्रम के दौरान आपको हर एक व्यक्ति की बात सुनते हुए देखा। कार्यक्रम खत्म होने के बाद जब आपने अपने ग्रीन रूम में हमसे बात की, तो आपने इतने इमोशन के साथ समझाया कि गुजरात से इतने सारे लोग क्यों आए थे। उस दिन, मैं समझा कि कोई इंसान तब महान बनता है जब वह लोगों की भावनाओं से जुड़ता है।' नितिन नबीन ने कहा कि आज मैं सर्वप्रथम आप सभी का आभार व्यक्त करता हूं। भाजपा के विस्तार में योगदान देने वाले हमारे शीर्ष नेतृत्व ने मुझ जैसे साधारण कार्यकर्ता को पार्टी के सर्वोच्च पद तक पहुंचाने का अवसर दिया है, इसके लिए मैं आप सभी को प्रणाम करता हूं। मैं भाजपा के अपने सभी पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्षों को दिल से बधाई देता हूं और पार्टी को इस मुकाम तक पहुंचाने के लिए उनका आभार व्यक्त करता हूं। मैं पार्टी के सभी कार्यकर्ताओं को नमन करता हूं।

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष ने कहा कि मैं आज इस अवसर पर पार्टी के पूर्व के राष्ट्रीय अध्यक्षों का स्मरण करता हूं और यहां मौजूद पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्षों का अभिवादन करता हूं। 2006 में जब मैं पहली बार विधायक बना, तब से मैं देख रहा हूं कि राजनाथ सिंह ने किस प्रकार हर कार्यकर्ता से जुड़ने का प्रयास किया। नितिन गडकरी ने संगठन के हर मोर्चे को गढ़ने का काम किया। गृहमंत्री अमित शाह जब राष्ट्रीय अध्यक्ष थे, तब उन्होंने किस प्रकार हर कार्यकर्ता की चिंता की। मैं पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्षों का बहुत-बहुत अभिनंदन करता हूं। उन्होंने पार्टी को यहां तक पहुंचाने में बहुत बड़ा योगदान दिया है।

प्रयागराज मेला प्राधिकरण ने स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद को भेजा नोटिस

● पूछा-शंकराचार्य नहीं, फिर नाम में कैसे कर रहे इसका प्रयोग

एजेंसी
प्रयागराज । प्रयागराज संगम में मौनी अमावस्या पर स्नान न करने के बाद धरने पर बैठे स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद को प्रयागराज मेला प्राधिकरण ने नोटिस भेजा है। नोटिस में सर्वोच्च न्यायालय के एक आदेश का हवाला देते हुए पूछा गया है कि संबंधित व्यक्ति ज्योतिषपीठ के अधिकृत शंकराचार्य नहीं हैं, ऐसे में वे अपने नाम के साथ 'शंकराचार्य' शब्द का प्रयोग किस आधार पर कर रहे हैं? नोटिस में मेला प्रशासन ने 24 घंटे के भीतर लिखित जवाब मांगा है। इसमें यह स्पष्ट करने को कहा गया है कि वे किस वैधानिक या धार्मिक आधार पर स्वयं को शंकराचार्य कह रहे हैं। साथ

ही यह भी चेतावनी दी गई है कि संतोषजनक जवाब न मिलने की स्थिति में नियमानुसार आगे की कार्रवाई की जाएगी। पत्र में सुप्रीम कोर्ट में विचाराधीन ब्रह्मलीन ज्योतिष पीठ के शंकराचार्य स्वामी स्वरूपानंद सरस्वती और स्वामी वासुदेवानंद सरस्वती के लंबित मुकदमे का जिक्र किया गया है। नोटिस प्रयागराज मेला प्राधिकरण के उपाध्यक्ष की ओर से जारी किया गया है। सूत्रों के अनुसार, मेला क्षेत्र में आयोजित हो रहे धार्मिक कार्यक्रमों और शिविरों को लेकर प्रशासन पहले से ही सतर्क है। सुरक्षा, कानून-व्यवस्था और भीड़ नियंत्रण को ध्यान में रखते हुए सभी धार्मिक आयोजनों के लिए स्पष्ट दिशा-निर्देश तय किए गए हैं। किसी भी पद, उपाधि या पहचान का गलत इस्तेमाल प्रशासन के लिए गंभीर विषय माना जा रहा है।

एसआईआर : आयोग के निर्देशों की अनदेखी पर ईआरओ व एईआरओ से जवाब-तलब की तैयारी

एजेंसी
कोलकाता। पश्चिम बंगाल में चल रहे मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) के दौरान भारतीय निर्वाचन आयोग (ईसीआई) के स्पष्ट निर्देशों की अनदेखी करने वाले कुछ निर्वाचन पंजीकरण अधिकारियों (ईआरओ) और सहायक निर्वाचन पंजीकरण अधिकारियों (एईआरओ) से स्पष्टीकरण मांगने पर विचार कर रहा है। आरोप है कि दावों और आपत्तियों की सुनवाई के दौरान इन अधिकारियों ने ऐसे पहचान-पत्र स्वीकार किए, जो निर्वाचन आयोग द्वारा अनुमोदित दस्तावेजों की आधिकारिक सूची में शामिल नहीं थे। निर्वाचन आयोग ने मतदाता पंजीकरण के समर्थन में स्वीकार्य पहचान-पत्रों की 13 दस्तावेजों की सूची स्पष्ट रूप से जारी की थी और निर्देश दिया था कि इसके अलावा किसी भी अन्य दस्तावेज को स्वीकार नहीं किया जाएगा। जिला निर्वाचन अधिकारी (डीईओ) को भी इन दिशा-निर्देशों के सख्त अनुपालन को सुनिश्चित करने को कहा गया था। इसके बावजूद, कई मामलों में ईआरओ और एईआरओ द्वारा गैर-सूचीबद्ध दस्तावेज स्वीकार किए जाने की जानकारी सामने आई है। मुख्य निर्वाचन अधिकारी कार्यालय के एक सूत्र ने बताया कि इससे एक ओर पूरी एसआईआर प्रक्रिया में देरी हो रही है, क्योंकि ऐसे मतदाताओं को सही दस्तावेजों के साथ दोबारा बुलाना

पड़ेगा। वहीं दूसरी ओर, कुछ स्वार्थी तत्व इसे निर्वाचन आयोग द्वारा मतदाताओं को अनावश्यक रूप से परेशान किए जाने का आरोप लगाने का आधार बना रहे हैं। आयोग का मानना है कि इस तरह की लापरवाही से न केवल तय समय-सीमा प्रभावित होती है, बल्कि पूरी प्रक्रिया की पारदर्शिता और विश्वसनीयता पर भी सवाल खड़े होते हैं। इसी कारण अब आयोग संबंधित ईआरओ और एईआरओ से जवाब-तलब करने की तैयारी कर रहा है।

हेट स्पीच को लेकर दायर याचिकाओं पर सुप्रीम कोर्ट ने फैसला सुरक्षित

नई दिल्ली । सुप्रीम कोर्ट ने हेट स्पीच की घटनाओं के खिलाफ कदम उठाने की मांग वाली कई याचिकाओं पर मंगलवार को फैसला सुरक्षित रख लिया। हालांकि, जस्टिस विक्रम नाथ और संदीप मेहता ने इस मामले में सभी पक्षकारों से लिखित दलील जमा करने को कहा है। दरअसल, सुप्रीम कोर्ट को तय करना है कि क्या सांप्रदायिक आधार पर होने वाली भड़काऊ बयानबाजी पर लगाम लगाने के लिए कोई दिशानिर्देश तय किया जाए या कोई व्यवस्था बनाई जाए। 2018 में दिए अपने फैसले में सुप्रीम कोर्ट ने भीड़ की हिंसा को रोकने के लिए दिशानिर्देश तय किए थे। कोर्ट में दायर याचिकाओं में इस आदेश पर सही तरह से अमल न होने और भड़काऊ बयानबाजी पर लगाम लगने के लिए कोर्ट के दखल की मांग की है।

भारतीय तटरक्षक बल ने 24 बांग्लादेशी मछुआरों को किया गिरफ्तार

● सभी को पश्चिम बंगाल पुलिस की तटीय शाखा को सौंप दिया गया

एजेंसी
कोलकाता। भारतीय तटरक्षक बल (इंडियन कोस्ट गार्ड) ने पश्चिम बंगाल के दक्षिण 24 परगना जिले में बंगाल की खाड़ी में अंतरराष्ट्रीय समुद्री सीमा का उल्लंघन करने के आरोप में 24 बांग्लादेशी मछुआरों को गिरफ्तार किया। बाद में सभी को पश्चिम बंगाल पुलिस की तटीय शाखा को सौंप दिया गया।

भारतीय रक्षा मंत्रालय के पूर्वी कमान मुख्यालय ने मंगलवार को बताया कि सोमवार तड़के गश्त के दौरान तटरक्षक बल के एक पोत ने भारतीय जलक्षेत्र के भीतर एक बांग्लादेशी मछली पकड़ने वाले ट्रॉलर को देखा। इसके बाद तटरक्षक पोत ने ट्रॉलर का पीछा कर उसे भारतीय जलसीमा के भीतर ही पकड़ लिया। प्रारंभिक पूछताछ के बाद सोमवार दोपहर मछुआरों को फ्रेजरगंज

कोस्टल पुलिस थाने को सौंप दिया गया। पूछताछ में मछुआरों ने दावा किया कि घने कोहरे के कारण वे अनजाने में भारतीय जलसीमा में प्रवेश कर गए। हालांकि पुलिस सूत्रों का कहना है कि यह पता लगाने के लिए आगे की पूछताछ जारी है कि घुसपैठ गलती से हुई या इसके पीछे कोई अन्य मंशा थी। गिरफ्तार मछुआरे अपनी पहचान से जुड़े कोई वैध दस्तावेज भी प्रस्तुत नहीं कर सके।

अश्लील वीडियो मामले में सरकार ने बिना किसी हिचकिचाहट के रामचंद्र राव के खिलाफ कार्रवाई की: जी. परमेश्वर

● राज्य के गृह मंत्री परमेश्वर ने पत्रकारों से वार्ता की

एजेंसी
बेंगलुरु। कर्नाटक राज्य नागरिक अधिकार प्रवर्तन निदेशालय डीजीपी रामचंद्र राव के मामले में राज्य के गृह मंत्री डॉ. जी. परमेश्वर ने अपनी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने स्पष्ट किया कि ऐसी घटनाओं से किसी को भी सम्मान नहीं मिलता। चाहे वे कितने भी बड़े या वरिष्ठ पद पर हों। उनके खिलाफ बिना किसी संकोच के कड़ी कार्रवाई की जाएगी। बेंगलुरु स्थित अपने आवास के पास मंगलवार को मीडिया से बात करते हुए राज्य के गृह मंत्री परमेश्वर ने कहा कि कल मेरी तबीयत ठीक नहीं थी। मुझे दोपहर के भोजन के दौरान इस बारे में पता चला। मैंने तुरंत अधिकारियों से जानकारी ली और मुख्यमंत्री से इस बारे में चर्चा की। न केवल पुलिस विभाग, बल्कि कोई भी विभाग ऐसी घटनाओं को बर्दाश्त नहीं कर सकता।गृह मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री ने भी इस घटना पर गहरी नाराजगी व्यक्त की है। उन्हें जैसे ही इस मामले की जानकारी मिली, उन्होंने डीजीपी राव को निलंबित करने और जांच कराने के निर्देश दिए हैं। मैं भी, चाहे मैं कितना भी वरिष्ठ अधिकारी क्यों न हूँ, यह महसूस करता हूँ कि कार्रवाई आवश्यक थी। ऐसी कठिन परिस्थितियों में सरकार को सख्त रुख अपनाना पड़ता है। इसीलिए मैं कल उनसे नहीं मिला। रामचंद्र राव के आरोप झूठे होने के दावे पर परमेश्वर ने कहा, जांच में सच्चाई सामने आ जाएगी। इन घटनाओं से किसी की भी प्रतिष्ठा को ठेस पहुंची है।

राहुल गांधी ने रायबरेली में किया प्रीमियर लीग का शुभारंभ

● गांधी ने भुएमऊ में विभिन्न प्रतिनिधिमंडलों से मुलाकात की।

एजेंसी
रायबरेली। कांग्रेस से स्थानीय सांसद एवं लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी पर रायबरेली में हैं। मंगलवार को उन्होंने रायबरेली के आईटीआई ग्राउंड पर हो रहे रायबरेली प्रीमियर लीग का उद्घाटन किया। इससे पहले उन्होंने विभिन्न प्रतिनिधिमंडलों से मुलाकात की।

कांग्रेस नेता राहुल गांधी सोमवार देर रात रायबरेली पहुंचे थे। मंगलवार सुबह राहुल गांधी ने भुएमऊ स्थित गेस्ट हाउस में विभिन्न प्रतिनिधिमंडलों से मुलाकात की। उन्होंने रोजगार सेवक, आंगनबाड़ी व आशा बहुओं, आईटीआई व रायबरेली के समाजसेवी संगठनों के प्रतिनिधियों से बात की। ट्रांसपोर्ट एसोसिएशन के राममोहन

ने शहर में ट्रांसपोर्ट नगर बनवाने की राहुल से मांग की। रोजगार सेवकों ने लंबित भुगतान दिलाने के लिए उन्हें पत्र दिया। सपा व कांग्रेस के कई स्थानीय नेताओं ने भी राहुल गांधी से मुलाकात कर पंचायत चुनावों को लेकर गहन चर्चा की है।

कोहरे के कारण दर्जनों ट्रेनें लेट, यात्रियों की सुविधा के लिए रेलवे ने जारी की सूची

नई दिल्ली (एजेंसी)। कोहरे के कारण उत्तर भारत में करीब 99 ट्रेनें देरी से चल रही हैं। ज्यादातर ट्रेनें दिल्ली की ओर आ रही हैं। कई ट्रेनें छह से सात घंटे तक देरी से चल रही हैं। इनमें बरौनी नई दिल्ली, दरभंगा नई दिल्ली जैसी क्लोन ट्रेनें भी शामिल हैं। रेलवे ने देरी से चल रही ट्रेनों की सूची जारी की है। यात्री घर से निकलने से पहले सूची देखें और परेशानी से बचें। उत्तर रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी के मुताबिक कोहरे की वजह से ट्रेनें प्रभावित हो रही हैं। उत्तर भारत में कई जगह घना कोहरा छाया होने की वजह से विजीबिलिटी बहुत कम है। यात्रियों की सुरक्षा रेलवे की प्राथमिकता है। देरी से चलने वाली ट्रेनों में 22823 भुवनेश्वर-नई दिल्ली राजधानी एक्सप्रेस, 12301 हावड़ा-नई दिल्ली राजधानी एक्सप्रेस, 12313 सियालदाह-नई दिल्ली राजधानी एक्सप्रेस, 12259 सियालदाह-बीकानेर दूरंतो एक्सप्रेस, 12225 कैफियत एक्सप्रेस, 12309 राजेंद्रनगर टर्मिनल-नई दिल्ली तेजस राजधानी एक्सप्रेस, 54044 हिसार-जींद पैसेंजर, 12367 विक्रमशिला एक्सप्रेस (भागलपुर से आनंद विहार टर्मिनल तक), 64111 शकूरबस्ती-खुर्जा मेमू, 22437 प्रयागराज-आनंद विहार हमसफर एक्सप्रेस, 12393 संपर्क क्रांति एक्सप्रेस, 12559 शिव गंगा एक्सप्रेस, 12435 जयनगर-नई दिल्ली एक्सप्रेस, 15565 वैशाली एक्सप्रेस, 12581 मंडुआडीह-नई दिल्ली एक्सप्रेस, 64581 हाथरस किला-दिल्ली मेमू, 15705 दिल्ली-कटिहार अमृत भारत एक्सप्रेस, 12877 रांची-नई दिल्ली एक्सप्रेस, 02563 बरौनी-नई दिल्ली हमसफर स्पेशल, 12349 कोलकाता-भगत की कोठी सुपरफास्ट एक्सप्रेस, 22361 पटना-दुर्ग हमसफर एक्सप्रेस, 12419 गोमती एक्सप्रेस, 12429 लखनऊ-नई दिल्ली राजधानी, 12557 सत्याग्रह एक्सप्रेस, 64567 अलीगढ़-खुर्जा मेमू आदि शामिल हैं, जो कई जोनों जैसे एनसीआर जोन, नार्दन जोन, और ईस्टर्न जोन से चलती हैं और ज्यादातर सुपरफास्ट, राजधानी, हमसफर, दूरंतो या एक्सप्रेस कैटेगरी की हैं, जबकि कुछ मेमू और पैसेंजर ट्रेनें भी हैं।

बेंगलुरु में 25 वर्षों के बाद नगर निकाय चुनाव बैलट पेपर से

बेंगलुरु (एजेंसी)। बेंगलुरु में 25 वर्षों के बाद नगर निकाय चुनाव बैलट पेपर से होने है। कर्नाटक राज्य चुनाव आयोग ने ग्रेटर बेंगलुरु अथॉरिटी (जीबीए) के तहत आने वाले 5 नई नगर निगमों के चुनावों के लिए ईवीएम की बजाय पारंपरिक बैलट पेपर से करने का निर्णय किया है। मुख्य निर्वाचन अधिकारी जी.एस. संगरेशी ने बताया कि यह फैसला कानूनी रूप से वैध है और सुप्रीम कोर्ट के किसी भी आदेश का उल्लंघन नहीं करता। पिछली बार बेंगलुरु में बैलट पेपर का इस्तेमाल 2000 में हुआ था, उसके बाद ईवीएम का प्रयोग होता रहा। चुनाव 25 मई के बाद और 30 जून से पहले संपन्न कराए जाएंगे, ताकि 10वीं, 11वीं और 12वीं कक्षाओं की बोर्ड परीक्षाओं पर असर न पड़े। इस चुनाव में करीब 88.91 लाख मतदाता शामिल हो सकते है। राज्य चुनाव आयोग ने बताया कि इस साल के अंत में होने वाले जिला और तालुक पंचायत चुनाव भी बैलट पेपर से होगा। यह कदम पारदर्शिता बढ़ाने और मतदाताओं का विश्वास मजबूत करने के उद्देश्य से लिया गया है। मतगणना में देरी की चिंता नहीं है, क्योंकि पर्याप्त लॉजिस्टिक व्यवस्था, सीसीटीवी निगरानी और पुलिस बल की तैनाती की जाएगी। चुनाव एक ही दिन में संपन्न कर परिणाम घोषित करने की योजना है। जीबीए के तहत 5 नगर निगमों सेंट्रल, नॉर्थ, साउथ, ईस्ट और वेस्ट बेंगलुरु में कुल 369 वार्ड हैं। ड्राफ्ट मतदाता सूची 19 जनवरी को जारी की गई, आपत्तियां 20 जनवरी से 3 फरवरी तक दर्ज की जा सकती हैं और अंतिम सूची 16 मार्च को प्रकाशित होगी। यह निर्णय पिछले साल कर्नाटक कैबिनेट की सिफारिश के अनुरूप है और कांग्रेस सरकार ने लागू किया है। पार्टी ने पहले ईवीएम की विश्वसनीयता पर सवाल उठाए थे। बैलट पेपर वापसी से चुनाव प्रक्रिया में पारदर्शिता बढ़ेगी और मतदाताओं का भरोसा मजबूत होगा।

कोकराझार में युवक की हत्या के बाद तनाव...भड़की हिंसा में अब तक दो लोगों की मौत

कोकराझार (एजेंसी)। पश्चिमी असम के कोकराझार जिले में युवक की हत्या के बाद हालात बेहद तनावपूर्ण हो गए हैं। घटना के बाद भड़की हिंसा में अब तक दो लोगों की मौत हो चुकी है, जबकि जिले के कई हिस्सों में जनजीवन पूरी तरह ठप है। मृतकों की पहचान सुनील मुर्मू और सिखना ज्व्हलाओ बिस्मित के रूप में हुई है। जानकारी के मुताबिक, गौर नगर इलाके में एक सड़क हादसे के बाद दो समूहों के बीच विवाद हुआ, जो देखते ही देखते हिंसक झड़प में बदल गया। आरोप है कि उग्र भीड़ ने सिखना ज्व्हलाओ बिस्मित की पीट-पीटकर हत्या कर दी। सिखना, लोकल ठेकेदार बरोंडा बसुमतारी के दामाद थे, जो क्षेत्र में सड़क निर्माण कार्य से जुड़े हैं। घटना के विरोध में भड़के प्रदर्शन के दौरान सुनील मुर्मू गंभीर रूप से घायल हो गए थे, जिनकी बाद में मौत हो गई। गुस्साए लोगों ने करीगांव इलाके में राष्ट्रीय राजमार्ग पर जाम लगा दिया, जिससे यातायात पूरी तरह ठप हो गया। हिंसा के दौरान प्रदर्शनकारियों पर दो अस्थायी बिरसा कमांडो फोर्स कैंपों को आग के हवाले करने का आरोप है। इसके अलावा सिदु कान्हू भवन में तोड़फोड़ की गई और कई दुकानों को भी आग लगा दी गई। मौके पर एक स्कॉर्पियो को जला दिया गया। स्थिति को देखकर भारी संख्या में पुलिस बल और सुरक्षाकर्मी संवेदनशील इलाकों में तैनात किए गए हैं। वरिष्ठ अधिकारी हालात पर नजर बनाए हुए हैं। पुलिस ने अब तक हत्या और हिंसा के मामलों में 29 लोगों को हिरासत लेकर जांच जारी है।

राजस्थान में वेस्टर्न डिस्टर्बेंस आने का अलर्ट, यूपी में कोहरा और औली में पारा माइनस 8 डिग्री

नई दिल्ली (एजेंसी)। देश के उत्तरी इलाकों में मंगलवार को भी मौसम में ज्यादा बदलाव नहीं हुआ है। राजस्थान में वेस्टर्न डिस्टर्बेंस (पश्चिमी विक्षोभ) के आने का अलर्ट जारी किया गया है। यहां 5 दिन बाद आंधी-बारिश की चेतावनी जारी की गई है। फिलहाल कई जिले कोहरे की चपेट में हैं, जिसके कारण विजिबिलिटी 50 मीटर तक रह गई है। वहीं, उत्तर प्रदेश के 10 शहरों में मंगलवार को भी कोहरा छाया है। आगरा में ताज महल धुंध में छिप गया है। अगले 5 दिन तक बारिश का अलर्ट जारी किया गया है। लखनऊ, बाराबंकी, हाथरस सहित 5 शहरों में बारिश हुई, जबकि अलीगढ़ और लखीमपुर खीरी में एक दिन पहले ओले भी गिरे। उत्तराखंड के पिथौरागढ़, चमौली, उत्तरकाशी और रुद्रप्रयाग जिलों के ऊंचाई वाले इलाकों में नदी-नाले और झरने जम चुके हैं। औली में पारा माइनस 8 डिग्री तक पहुंच गया है, जिसके कारण पानी जमने लगा है। मौसम यह पूरा बदलाव पश्चिमी विक्षोभ के आने से पहले ही होने लगा है। दरअसल, यह पश्चिम से आने वाली हवा और बादलों का एक सिस्टम है। जैसे ही यह सक्रिय होगा, पहाड़ी इलाकों में बर्फबारी, मैदानी क्षेत्रों में बारिश होगी।

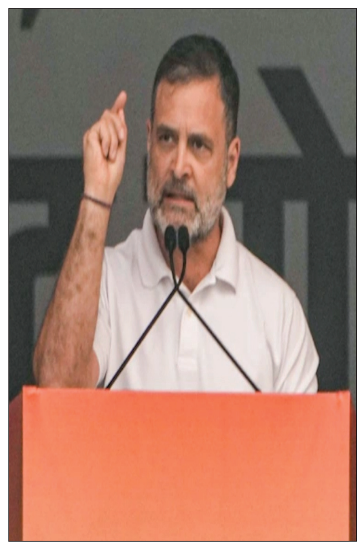
मनरेगा का नाम बदलकर किया गांधी जी का अपमानः राहुल गांधी

रायबरेली (एजेंसी)। लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष एवं रायबरेली से कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने मनरेगा का नाम बदलने और नयी नीति बनाने को लेकर केन्द्र सरकार की जमकर आलोचना की। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार में मनरेगा को लेकर जो सोच थी, उसमें पंचायतों को जिम्मेदारी देने की बात थी और उन्हें आर्थिक रुप से सक्षम बनाना था। उस दौरान दूसरा लक्ष्य था कि हिंदुस्तान के जो गरीब लोग हैं, उनके लिए न्यूनतम मजदूरी बने और उससे कम कहीं भी किसी को मजदूरी न मिलें। कांग्रेस सांसद ने कहा कि नरेंद्र मोदी पावर को 'पावर कांसेप्टेड' करना चाहते हैं। वह पावर को अपने हाथों में लेना चाहते हैं और ब्यूरोक्रेसी के हाथों में देना चाहते हैं। वह गरीबों को भूखा मारना चाहते हैं। मनरेगा का नाम बदलकर उन्होंने गांधी जी का अपमान किया है। उन्होंने गरीब जनता की सुरक्षा को ही हटा दिया है।

कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने ''मनरेगा बचाओ संग्राम अभियान'' की मंगलवार को यहां शुरुआत की। उन्होंने ऊंचाहार विधानसभा के उमरन गांव में सीधे मनरेगा मजदूरों और गांव के लोगों से संवाद किया और केंद्र सरकार पर सियासी हमला बोला। मनरेगा बचाओ संग्राम चौपाल के दौरान राहुल गांधी ने लोगों को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक किया। उन्होंने कहा कि मनरेगा मजदूरों को न तो समय पर काम मिल रहा है और न ही मजदूरी का भुगतान हो पा रहा है। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने कहा कि सरकार की गलत नीतियों के कारण ग्रामीण गरीबों की रोज़ी-रोटी पर सीधा असर पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि नाम बदलने से ज़मीनी हकीकत नहीं बदलती, ज़रूरत इस बात की है कि मजदूरों को काम और समय पर मजदूरी मिले। केंद्र सरकार मनरेगा जैसी महत्वपूर्ण योजना को कमजोर करने की कोशिश कर रही है।

कांग्रेस नेता ने कहा कि हमारी तीसरी बार की सरकार की जो सोच थी, उसकी जड़ को काटा गया है। कांग्रेस पार्टी पूरे देश में मनरेगा को बचाने के लिए संघर्ष कर रही है। जो मजदूरी करते हैं उनकी सुरक्षा में लगे हुए हैं। नरेंद्र मोदी चाहते हैं कि देश का पूरा धन अडानी और अंबानी के पास में चला जाए। हम जनता की रक्षा कर रहे हैं, वहीं नरेंद्र मोदी देश की जनता के रुपये अडानी और अंबानी को देने में लगे हैं।

एक दिवसीय दौरे पर उत्तर प्रदेश के रायबरेली पहुंचे कांग्रेस सांसद राहुल गांधी विभिन्न कार्यक्रमों में शामिल हुए। उन्होंने राजीव गांधी स्टेडियम में युवा खेल अकादमी के रायबरेली प्रीमियर लीग टी-20 क्रिकेट टूर्नामेंट का उद्घाटन किया। उन्होंने क्रिकेट टूर्नामेंट में हिस्सा लेने वाली टीमों के खिलाड़ियों से भी मुलाकात की। इसके अलावा सांसद राहुल गांधी मंगलवार आनंद नगर स्थित नगर पालिका के अध्यक्ष के घर पहुंचे। यहां उन्होंने कुछ दिन पहले नगर पालिका अध्यक्ष के बेटी की हुई शादी के बाद परिजनों को आशीर्वाद दिया। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने पार्टी पदाधिकारियों के साथ बैठक



कर पंचायत चुनाव की रणनीति पर चर्चा की। इसके बाद वो कई कार्यक्रमों में शामिल हुए।

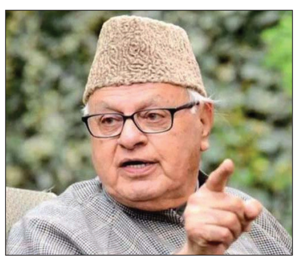
धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री का बयान, जिस दिन तिरंगे में चांद आ गया... उस दिन

-देश में जातिवाद नहीं राष्ट्रवाद होना चाहिए

बांदा (एजेंसी)। उत्तप्रदेश के बांदा में धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने ऐसा बयान दिया है कि सुर्खियों में आ गया। उन्होंने कहा कि जिस दिन तिरंगे में चांद आ गया, उस दिन न शर्मा न वर्मा बचने वाले हैं, न क्षत्रिय, न रैदास वाले बचने वाले है। इतना ही नहीं धीरेंद्र कृष्ण ने कहा कि न तुलसी दास वाले बचने वाले हैं, न अगड़ा बचेगा ना पिछड़ा बचेगा। इसका सबसे बड़ा उदाहरण बांग्लादेश है। जहां एक-एक विधवा से 40-40 लोगों ने बलात्कार किया है। इसलिए उन्होंने कहा कि जातिवाद नहीं इस संकट से बचाने के लिए देश में राष्ट्रवाद होना चाहिए। धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री ने कहा कि इस समय वहीं व्यक्ति सफल है, वहीं ताकतवर है, उसी की सत्ता है, वहीं बच सकता है जो एकजुट है। उन्होंने बताया कि मुसलमानों में 72 फिरके हैं, पठान, खान, सिया, सुन्नी मगर उनके मजहब पर बात आती है, लेकिन जब उनके मजहब पर बात आती हैं, तब सिर्फ मुसलमान हैं। हमारे भारत में 9 राज्यों में हिंदुओं की घटती हुई आबादी इसका बात कि सूचक है कि हम हिंदू हैं, मगर हम एक नहीं हो सके। हिंदू विचारधारा वाले लोगों के अलावा किसी भी हिंदू से अगर पूछो, तब वह या अपने को वर्मा बताता है या शर्मा बताता है या फिर पंडित बताता है या अन्य। मगर मेरी सबसे प्रार्थना है कि हमारा परिचय जाति से नहीं हिंदू से होना चाहिए। हिंदुओं को बचाने का एकमात्र यही रास्ता है कि हिंदुओं को अपनी जनसंख्या बढ़ानी चाहिए। जब चच्चे के 30-30 बच्चे हो सकते हैं, तब हिंदुओं के क्यों नहीं? इसलिए हिंदुओं के बेटे 4 यही लगाएंगे बेड़ा पार। 2 बच्चे घर के लिए, 1 बच्चा स्वयं सेवक संघ के लिए व 1 बच्चा हिंदू राष्ट्र के लिए।

रियासत को तोड़ने वाले बहुत से लोग हैं, वे कभी कामयाब नहीं होंगे

-नए जिले बनाने की मांग पर महबूबा को फारूक अब्दुल्ला ने दिया जवाब



जम्मू (एजेंसी)। जम्मू-कश्मीर की नेशनल कॉन्फ्रेंस (एनसी) के अध्यक्ष फारूक अब्दुल्ला ने पूर्व सीएम महबूबा मुफ्ती की जम्मू संभाग में नए जिले बनाने की मांग पर तीखी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने कहा कि रियासत को तोड़ने वाले बहुत से लोग हैं, लेकिन वे कभी कामयाब नहीं होंगे। कोई नया जिला नहीं बनाया जाएगा। फारूक अब्दुल्ला ने मंगलवार को ब्लॉक अध्यक्षों के सम्मेलन में कहा कि हम लोग अपने ब्लॉक अध्यक्ष और ब्लॉक सचिवों को सुन रहे हैं। उनकी तकलीफों को सुन रहे हैं और उन्हें किस प्रकार मजबूत किया जाए, इस पर विचार कर रहे हैं।

महबूबा मुफ्ती के नए जिलों की मांग पर उन्होंने कहा कि कोई जिला नहीं बनना चाहिए। पहले से ही बहुत जिले हैं। इन्हें कोई संभाल सके वही बड़ी बात है। इसी बीच फारूक अब्दुल्ला ने पूछा कि वह भी सीएम रहीं हैं और उनके पिता भी सीएम थे, तब उन्होंने क्या किया? उन्होंने कहा कि उंगली उठाना आसान होता है, लेकिन देखना चाहिए कि तीन उंगलियां आपकी तरफ भी इशारा करती हैं। फारूक अब्दुल्ला ने कहा कि डिक्सन प्लान बहुत पुराना था कि डिवाइड करो। चिनाब नदी के उस पार ग्रेटर कश्मीर है, और इसे अलग करो। हिमाचल के परमार साहब थे, जिन्होंने चंबा और कांगड़ा के लोगों से कहा कि आपकी जुबान हिमाचली है, वरना तो बहुत बड़े-बड़े ख्याल थे। रियासत को तोड़ने वाले बहुत से लोग हैं, लेकिन वे कभी कामयाब नहीं होंगे।

मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक फारूक अब्दुल्ला ने श्रीनगर के पूर्व मेयर जुनैद अजीम मट्टू को नासमझ बताते हुए कहा कि हमने कभी ऐसा सोचा नहीं है। हम तो लद्दाख को भी अलग नहीं करना चाहते थे। उससे लद्दाखियों को क्या फायदा मिला? आज तो लद्दाखी भी कहते हैं कि हमें वापस रियासत के साथ जोड़ दो। हमें यूनियन टेरिटरी नहीं चाहिए। उम्मीद है कि एक दिन फिर से लद्दाख वापस आ जाएगा।

बंगाल में फतह के लिए बीजेपी ने अपने अनुभवी वरिष्ठ नेताओं को जमीन पर उतारा

भाजपा के राष्ट्रीय महासचिव सुनील बंसल को रिपोर्ट करने का आदेश

कोलकाता (एजेंसी)। पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनावों से पहले भाजपा अपनी व्यवस्था को मजबूत करने में जुटी है और इसके लिए बीजेपी ने अन्य राज्यों के कई अनुभवी नेताओं को चुनाव की तैयारियों में लगा दिया है। पिछले एक महीने में भाजपा ने अन्य राज्यों के कई अनुभवी वरिष्ठ नेताओं (प्रवासी सदस्य) को बंगाल इकाई में मंडल से लेकर जिला स्तर तक आंतरिक मतभेदों को सुलझाने और चुनाव की तैयारियों का प्रबंधन का काम दिया गया है। इन प्रवासी सदस्यों में उत्तर प्रदेश के मंत्री जेपी एस राठौर, उत्तराखंड के मंत्री धन सिंह रावत, राजस्थान भाजपा किसान मोर्चा के अध्यक्ष कैलाश चौधरी, उत्तर प्रदेश के पूर्व मंत्री सुरेश राणा, हरियाणा भाजपा के महासचिव संजय भाटिया और कर्नाटक के पूर्व मंत्री सी टी रवि शामिल हैं। चूंकि ये नेता मुख्य रूप से हिंदी बोलते हैं, इसलिए उनके साथ स्थानीय नेता भी होते हैं जो जमीनी स्तर के कार्यकर्ताओं और लोगों से बातचीत के दौरान मदद करते हैं। बंगाल में तैनाती के बाद से, इन नेताओं ने मंडल, विधानसभा और

जिला इकाइयों में पार्टी पदाधिकारियों के साथ बैठकें की हैं।

राठौर, जिन्हें 2017 और 2022 के यूपी विधानसभा चुनावों और 2019 के लोकसभा चुनावों के प्रबंधन का अनुभव है, को बंगाल की 35 विधानसभा सीटों की जबावदेही दी गई हैं। उनके अधीन पूर्वी मेदिनीपुर जिले के कोंटाई और तामलुक तथा पश्चिमी मेदिनीपुर जिले के घाटाल और मेदिनीपुर शहर आते हैं। वहीं राणा उत्तर 24 परगना जिले के बैरकपुर, बारासात और बोंगाँव का काम देख रहे हैं। राणा पश्चिमी यूपी के शामली जिले से हैं और उन्होंने हरियाणा, दिल्ली, त्रिपुरा और मध्य प्रदेश में पार्टी के चुनावी प्रयासों का नेतृत्व किया है। उनके पास 28 विधानसभा क्षेत्रों की जिम्मेदारी है और हाल ही में उन्होंने संदेशखाली का दौरा किया, जहां 2024 में स्थानीय टीएमसी नेताओं पर यौन उत्पीड़न के आरोपों के बाद एक बड़ा राजनीतिक विवाद हुआ था। वहीं भाटिया को आरामबाग उपमंडल और श्रीरामपुर सहित हुगली जिला और हावड़ा शहर सौंपा गया है, जबकि चौधरी को कूच बिहार, जलपाईगुड़ी, सिलीगुड़ी और उत्तरी बंगाल के अन्य जिलों में पार्टी की तैयारियों की निगरानी का जिम्मा मिला है। ये सभी नेता राज्य के प्रभारी भाजपा के राष्ट्रीय महासचिव सुनील बंसल को रिपोर्ट करते हैं।

अपने-अपने राज्यों के अनुभव के आधार पर हम राजनीतिक और संगठनात्मक प्रबंधन की देखरेख कर रहे हैं। हम संगठनात्मक अभियानों और कार्यक्रमों का भी ध्यान रख रहे हैं और उन मतदान केंद्रों में अपनी पहुंच बढ़ाने की कोशिश कर रहे हैं जहां हमारी पकड़ कमजोर दिख रही है। हालांकि, हमारा मुख्य ध्यान लोकल पार्टी कार्यकर्ताओं के बीच मतभेदों को सुलझाने पर ज्यादा है। महीने की शुरुआत में पार्टी के राज्य स्तरीय नेताओं के साथ हुई बैठक में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने विधानसभा चुनावों से पहले सभी मतभेदों को भुलाने का निर्देश दिया था। भाजपा के अंदरूनी सूत्रों ने इस बैठक को राज्य स्तर पर पार्टी के पुराने और नए नेतृत्व के बीच की खाई को पाटने का प्रयास बताया। हालांकि, टीएमसी ने पिछली बार भाजपा को बाहरी लोगों की पार्टी के रूप में पेश करने में सफलता हासिल की थी और इस बार भी वही कहानी दोहरा रही है, इसके बाद भाजपा इसका क्या जवाब देती है, यह देखना बाकी है।

जब ज्योतिषपीठ के अधिकृत नहीं तो कैसे कर रहे 'शंकराचार्य' शब्द का प्रयोग

-धरने पर बैठे स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद को भेजा नोटिस, 24 घंटे में मांगा जवाब

प्रयागराज (एजेंसी)। प्रयागराज संगम में मौनी अमावस्या पर स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद को रोकने और शिष्यों के साथ मारपीट करने का विवाद बढ़ा ही जा रहा है। संगम में स्नान से इनकार करने और धरने पर बैठे स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद को प्रयागराज मेला प्राधिकरण ने नोटिस भेजा है। नोटिस में सुप्रीम कोर्ट के एक आदेश का हवाला देते हुए पूछा कि संबंधित व्यक्ति ज्योतिषपीठ के अधिकृत शंकराचार्य नहीं हैं, ऐसे में वे अपने नाम के साथ 'शंकराचार्य' शब्द का प्रयोग किस आधार पर कर रहे हैं? नोटिस में मेला प्रशासन ने 24 घंटे में लिखित जवाब मांगा है। इसमें यह स्पष्ट करने को कहा गया है कि वे किस वैधानिक या धार्मिक आधार पर स्वयं को शंकराचार्य कहते हैं। साथ ही यह भी चेतावनी दी गई है कि संतोषजनक जवाब न मिलने की स्थिति में नियमानुसार आगे की कार्रवाई की जाएगी।

मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक पत्र में सुप्रीम कोर्ट में विचाराधीन ब्रह्मलीन ज्योतिष पीठ के

शंकराचार्य स्वामी स्वरूपानंद सरस्वती और स्वामी वासुदेवानंद सरस्वती के लंबित मुकदमे का जिक्र किया गया है। नोटिस प्रयागराज मेला प्राधिकरण के उपाध्यक्ष की ओर से जारी किया गया है। सूत्रों के मुताबिक मेला क्षेत्र में आयोजित हो रहे धार्मिक कार्यक्रमों और शिविरों को लेकर प्रशासन पहले से ही सतर्क है। सुरक्षा, कानून-व्यवस्था और भीड़ नियंत्रण को ध्यान में रखते हुए सभी धार्मिक आयोजनों के लिए स्पष्ट दिशा-निर्देश तय किए गए हैं। किसी भी पद, उपाधि या पहचान का गलत इस्तेमाल प्रशासन के लिए गंभीर विषय माना जा रहा है।

नोटिस के बाद संत के समर्थकों में नाराजगी है। उनका कहना है कि शंकराचार्य एक परंपरागत धार्मिक पद है और इस पर प्रशासनिक हस्तक्षेप उचित नहीं। समर्थकों का आरोप है कि मेला प्रशासन धार्मिक भावनाओं को आहत कर रहा है। वहीं, कुछ लोगों का यह भी कहना है कि कोर्ट के आदेशों का पालन सभी के लिए अनिवार्य है, चाहे वह धार्मिक व्यक्ति ही क्यों न हो। सुप्रीम कोर्ट के प्रार्थना पत्र के उपरोक्त खंड को पूर्णतया स्वीकार करते हुए 14 अक्टूबर 2022 को आदेश दिया गया था। नोटिस में कहा गया है कि इस अपील संख्या की ताजा स्थिति के रूप में कोई अन्य आदेश पारित नहीं हुआ है। ये मामला सुप्रीम कोर्ट में विचाराधीन है। जब तक सुप्रीम कोर्ट की ओर से अपील का निस्तारण नहीं कर दिया जाता या कोई अग्रिम आदेश प?ट्टाभिषेक के मामले में पारित नहीं होता, तब तक कोई भी धर्माचार्य ज्योतिषपीठ के शंकराचार्य के तौर पर सुशोभित नहीं हो सकता है।

मुंबई मेयर के लिए जादुई आंकड़े 114 से महज 6 कदम दूर हैं हम

-बीएमसी के सिंहासन पर कब्जा करने शिवसेना (यूबीटी) सांसद ने फोड़ा बम

मुंबई (एजेंसी)। देश की सबसे अमीर मुंबई महानगरपालिका बीएमसी के सिंहासन पर कब्जा करने के लिए खेल अब तीखा और पेंचीदा हो गया है। शिवसेना (यूबीटी) के सांसद संजय राउत ने एक ऐसा बम फोड़ा है, जिसने महायुति के खेमे में खलबली मचा दी है। राउत ने दावा किया कि वे बहुमत के जादुई आंकड़े 114 से महज 6 कदम दूर हैं, लेकिन बड़ा सवाल यह है कि आखिर ये 6 कदम कहां से पूरे होंगे?

संजय राउत जब कहते हैं कि उनके पास 108 का आंकड़ा है जिसमें उद्धव गुट (65), कांग्रेस (24), शरद पवार की एनसीपी और अन्य छोटे दलों को मिलाकर भी यह आंकड़ा 108 तक नहीं पहुंचता। ऐसे में कयास लगाए जा रहे हैं कि क्या असदुद्दीन ओवैसी की एआईएमआईएम भी पर्दे के पीछे से

उद्धव ठाकरे को समर्थन देने को तैयार है? सियासी गलियारों में चर्चा है कि क्या बीजेपी को रोकने के लिए उद्धव अब ओवैसी के साथ जाने का जोखिम उठाएंगे?

अगर 108 के आंकड़े में मुस्लिम बहुल सीटों वाले पार्षद शामिल होते हैं, तो इसका मतलब साफ है, बीजेपी को सत्ता से बाहर रखने के लिए विपक्षी गठबंधन किसी भी हद तक जाने को तैयार है। राउत ने उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे पर बड़ा प्रहार करते हुए कहा कि शिंदे अपने ही पार्षदों से डरे हुए हैं। राउत के मुताबिक शिंदे सेना के पार्षदों को बांद्रा और कल्याण-डोंबिवली के तीन अलग-अलग होटलों में नजरबंद किया गया है। राउत का दावा है कि जो शिंदे कल तक ईडी के डर से उद्धव का साथ छोड़ गए थे, आज उन्हें डर है कि उनके पार्षद पाला बदल लेंगे। राउत ने कहा कि हमारे (यूबीटी) पार्षद खुलेआम घूम रहे हैं, घरों पर मजे कर रहे हैं, हमें किसी का डर नहीं।

रिपोर्ट के मुताबिक बीएमसी चुनाव के बाद भले ही महायुति सबसे मजबूत दिख रही हो, लेकिन अंदरूनी कलह चरम पर है। बीजेपी किसी भी कीमत पर अपना मेयर चाहती है। सूत्र बताते हैं कि वे ढाई-ढाई साल के फॉर्मूले पर भी राजी नहीं हैं और साफ कह चुकी है 30 जनवरी को बीएमसी में बीजेपी का मेयर बनेगा। एकनाथ शिंदे अपने 29 पार्षदों के दम पर ढाई साल का मेयर पद या सबसे पावरफुल स्टैंडिंग कमेटी का अध्यक्ष पद मांग रहे हैं।

इस साल गणतंत्र दिवस परेड में भारत में बने हथियार होंगे आकर्षण का केंद्र

नई दिल्ली (एजेंसी)। इस साल गणतंत्र दिवस परेड में सेना की नवगठित 'भैरव' लाइट कमांडो बटालियन, 'शक्तिबाण' तोपखाना रेजिमेंट और लद्दाख स्काउट्स माउंटेन इन्फैंट्री रेजिमेंट प्रमुख आकर्षण होंगे। यही नहीं, वायुसेना के फ्रांसीसी मूल के दसॉ राफेल और स्वदेशी रूप से निर्मित रूसी मूल के सुखोई एसयू-30एमकेआई लड़ाकू विमान भी उड़ान भरेंगे।

मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक रक्षा मंत्रालय ने यह जानकारी दी और कहा कि इनमें कई उपकरण और रेजिमेंट को पहली बार युद्ध की तैयारी जैसी संचालन के रूप में प्रदर्शित किया जाएगा। इस साल के गणतंत्र दिवस की थीम 'वंदे मातरम के 150 वर्ष' है। परेड में 30 झांकियां प्रदर्शित की जाएंगी, जिनमें से छह राष्ट्रीय गीत को समर्पित होंगी। मई 2025 में ऑपरेशन सिंदूर के बाद सैन्य मामलों में बढ़ी आम जानता की रुचि को देखते हुए रक्षा सचिव ने कहा कि इन उपकरणों और बटालियनों के प्रदर्शन का उद्देश्य देश को सशस्त्र बलों की परिचालन व्यवस्था को दिखाना है।

उन्होंने कहा कि विचार है कि युद्ध में उपकरणों और जनशक्ति को एक साथ कैसे लाया जाता है, इसकी एक कहानी सबके सामने लाना है। उन्होंने कहा कि इससे गणतंत्र दिवस समारोह और इसकी यह परेड आम लोगों के लिए अधिक आकर्षक और जानकारीपरक हो जाएगी। रक्षा मंत्रालय ने कहा कि गणतंत्र दिवस समारोह में भाग लेने वाले कुछ कर्मी इस तरह प्रदर्शन करेंगे मानो वे पूरी तरह युद्ध के लिए तैयार हों। आत्मनिर्भरता के विषय को ध्यान में रखते हुए स्वदेशी और मेड-इन-इंडिया सिस्टम से जुड़ी उपलब्धियां भी परेड में प्रमुखता से प्रदर्शित की जाएंगी। इनमें हिंदुस्तान एरोनॉटिक्स लिमिटेड का लाइट कॉम्बैट हेलीकॉप्टर और एडवांस्ड लाइट हेलीकॉप्टर, इंडो-रूसी ब्रह्मोस सुपरसोनिक क्रूज मिसाइल और आकाश एयर डिफेंस सिस्टम शामिल हैं, जिनका ऑपरेशन सिंदूर के दौरान इस्तेमाल किया गया था।

रक्षा सचिव ने कहा कि परेड में दिखाई जाने वाली युद्धक सामग्री, उपकरण, प्रणाली का बड़ा हिस्सा या तो भारत में बना है या यहां डिजाइन किया गया है। उन्होंने कहा कि उल्लेखनीय रूप से एयरबस सी295 परिवहन विमान, जो अब टाटा एडवांस्ड सिस्टम्स लिमिटेड द्वारा भारत में बनाए जाते हैं, अमेरिकी मूल के एएच-64 अपाचे हेलीकॉप्टर और सी-130जे सुपर हर्क्यूलिस परिवहन विमान भी देश को इस परेड में देखने को मिलेंगे। इस बार स्वदेशी तेजस लाइट कॉम्बैट एयरक्राफ्ट परेड में भाग नहीं लेगा। सूत्रों ने संकेत दिया कि वीआईपी की उपस्थिति को देखते हुए एकल-इंजन विमान को ऐसे आयोजनों के लिए आदर्श नहीं माना जाता। परेड का एक और आकर्षण होगा देश का ड्रोन तंत्र। इन ड्रोन को उड़ाया नहीं जाएगा, ये केवल प्रदर्शन के लिए रखे जाएंगे। इसका कारण भी सूत्रों ने परेड स्थल पर बड़ी संख्या में गणमान्य लोगों की उपस्थिति बताया है।

योगी सरकार के श्रम, रोजगार, निवेश और सामाजिक सुरक्षा मॉडल से बदली उत्तर प्रदेश की तस्वीर

लखनऊ। उत्तर प्रदेश, जो कभी रोजगार के लिए पलायन करने वाले राज्यों में गिना जाता था, आज मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में रोजगार सृजन, औद्योगिक विकास और सामाजिक सुरक्षा का नया मॉडल प्रस्तुत कर रहा है। बीते पौने नौ वर्षों में योगी सरकार की नीतियों का असर अब जमीन पर साफ दिख रहा है। जहां पहले युवा और श्रमिक रोज़गार के लिए प्रदेश छोड़ने को मजबूर थे, अब उनके लिए घर के पास पर्याप्त अवसर मौजूद हैं। रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए प्रदेश छोड़ने की अब कोई मजबूरी नहीं। पूर्व में राज्य से बाहर जा चुके युवा व श्रमिक भी अब लौट रहे हैं। पलायन का स्थान 'परावर्तन' ने ले लिया है, जो प्रदेश में विकास, आत्मनिर्भरता और समावेशी समृद्धि की नई कहानी लिख रहा है।

रोजगार सृजन से लगा पलायन पर ब्रेक

योगी सरकार के कार्यकाल में औद्योगिक निवेश, एमएसएमई विस्तार, सेवायोजन मेलों और कौशल विकास योजनाओं के जरिए बड़े पैमाने पर रोजगार सृजित हुए हैं। बेरोजगारी दर में ऐतिहासिक गिरावट आई है और लाखों युवाओं को सरकारी व निजी क्षेत्र में रोजगार मिला है। सेवायोजन विभाग द्वारा संचालित सेवामित्र पोर्टल पर 53 हजार से अधिक कुशल कामगार पंजीकृत हो चुके हैं, जिन्हें सीधे रोजगार से जोड़ा जा रहा है।

औद्योगिक निवेश और इंफ्रास्ट्रक्चर बने विकास की रीढ़

इन्वेस्ट यूपी के माध्यम से सिंगल विंडो सिस्टम, पारदर्शी प्रक्रियाओं और 'ईज ऑफ डूइंग बिजनेस' सुधारों ने निवेशकों का भरोसा बढ़ाया। एक्सप्रेसवे नेटवर्क, एयरपोर्ट्स, औद्योगिक कॉरिडोर, डिफेंस कॉरिडोर, मेडिकल कॉलेज और लॉजिस्टिक्स हब जैसे इंफ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट्स ने उद्योगों को जिलों तक पहुंचाया। उत्तर प्रदेश रोजगार और फैक्ट्री इकाइयों के मामले में देश के शीर्ष राज्यों में शामिल है, जिससे स्थानीय स्तर पर स्थायी नौकरियां बनी हैं। वर्तमान में प्रदेश में 30 हजार से अधिक फैक्ट्रियां संचालित हो रही हैं, जिनकी संख्या 2017 तक इसकी आधी भी नहीं थी। बीते पौने नौ सालों में युवाओं, श्रमिकों और महिलाओं के लिए उनके गृह जनपदों में रोजगार के अवसरों की संख्या कई गुना बढ़ी है।

योगी सरकार ने केवल रोजगार ही नहीं, बल्कि श्रमिकों और उनके परिवारों की सुरक्षा, शिक्षा और भविष्य को भी प्राथमिकता दी है। पंजीकृत श्रमिकों के बच्चों और कोविड काल में निराश्रित हुए बच्चों के लिए हर मंडल में अटल आवासीय विद्यालय संचालित किए जा रहे हैं। प्रत्येक विद्यालय में 100 बालक-बालिकाओं को आवासीय शिक्षा दी जा रही है।

सरकार ने श्रमिकों के लिए मजबूत सुरक्षा कवच तैयार किया है। कार्यस्थल पर मृत्यु होने पर ?5 लाख, स्थायी दिव्यांगता पर ?3 लाख, आंशिक दिव्यांगता पर ?2 लाख, पंजीकृत श्रमिक की दुर्घटना से मृत्यु पर ?5 लाख, सामान्य मृत्यु पर ?2 लाख, ?25,000 अंत्येष्टि सहायता तथा अपंजीकृत श्रमिक की दुर्घटना/मृत्यु पर ?1.25 लाख की सहायता उपलब्ध कराई जाती है। इन प्रावधानों ने श्रमिकों की असुरक्षा को काफी हद तक खत्म किया है।

पेंशन, बैंकिंग और परिवार सुरक्षा योजनाएं

प्रधानमंत्री श्रमयोगी मानधन योजना, अटल पेंशन योजना, मातृत्व, शिशु एवं बालिका मदद योजना और निर्माण कामगार मृत्यु व दिव्यांगता सहायता योजना में लाखों लाभार्थी शामिल हैं। कन्या विवाह सहायता योजना के तहत दो बालिकाओं के विवाह पर ?55,000 से ?61,000 तक की सहायता दी जा रही है। इस सुरक्षा के चलते युवाओं में घर के पास ही रोजगार की भावना को बल मिला है।

आदित्यनाथ ने नवनिर्वाचित अध्यक्ष को दी बधाई

नई दिल्ली: 20 जनवरी 2026 : उत्तर प्रदेश के मा0 मुख्यमंत्री श्री योगी आदित्यनाथ जी ने नई दिल्ली स्थित भारतीय जनता पार्टी कार्यालय में भाजपा के नवनिर्वाचित राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री नितिन नवीन जी को पुष्पगुच्छ भेंट कर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ दीं। इस अवसर पर मा0 मुख्यमंत्री जी ने कहा कि 'आपके कुशल नेतृत्व, संगठनात्मक अनुभव और दूरदर्शिता से पार्टी को नई ऊर्जा एवं दिशा मिलेगी तथा लोकतांत्रिक मूल्यों को और मजबूती प्राप्त होगी द्य आशा है कि उत्तर प्रदेश को भी आपका निरंतर मार्गदर्शन प्राप्त होता रहेगा।'

अभेद्य किला बना कर्तव्य पथ! 10,000 जवान, 1000 कैमरे, स्नाइपर-ड्रोन; गणतंत्र दिवस पर फुल अलर्ट तैयारी

नई दिल्ली । ७७वें गणतंत्र दिवस समारोह की तैयारियों के बीच दिल्ली पुलिस ने कार्तव्य पथ और पूरे नई दिल्ली जिले में बहुस्तरीय, टेक्नोलॉजी आधारित व्यापक सुरक्षा व्यवस्था लागू कर दी है। खुफिया एजेंसियों से प्राप्त कई आतंकी खतरे के इनपुट्स को ध्यान में रखते हुए यह कड़ी इंतजाम किया गया है। इस बार दर्शकों के बैठने वाले क्षेत्रों को भारतीय नदियों के नाम पर नामित किया गया है, जैसे गंगा, यमुना, ब्रह्मपुत्र, कावेरी, गोदावरी आदि, ताकि वीवीआईपी और वीआईपी जैसी पुरानी परंपरा को खत्म किया जा सके और सभी के लिए समानता बनी रहे। नई दिल्ली जिले के अतिरिक्त पुलिस आयुक्त देवेश कुमार महाला के अनुसार, दिल्ली पुलिस और पैरामिलिट्री फोर्सेस की संयुक्त टीमों द्वारा कार्तव्य पथ क्षेत्र में बहुस्तरीय सुरक्षा घेरा लगाया गया है। पूरे इलाके को सीसीटीवी कैमरों के बड़े नेटवर्क से कवर किया गया है, जिसमें एडवांस्ड फेशियल रिकग्निशन सिस्टम (स्त्रक्त्र) इंटीग्रेटेड है। लगभग १०,००० पुलिसकर्मी ड्यूटी पर तैनात रहेंगे, और जमीन पर ९ बार ब्रिफिंग व रिहर्सल भी पूरी की जा चुकी हैं। एंटी-ड्रोन यूनिट्स हवाई निगरानी के लिए और स्नाइपर टीमें ऊंची इमारतों पर तैनात हैं। कंट्रोल रूम के एसआई कुलदीप यादव ने बताया कि करीब १,००० हाई-रेजोल्यूशन कैमरे लगाए गए हैं, जो एआई और एफआरएस के जरिए क्रिमिनल बैकग्राउंड वाले व्यक्तियों या संदिग्ध/चोरी के वाहनों को तुरंत अलर्ट करते हैं। जिले भर में होटलों, गेस्ट हाउसों, किराएदारों और घरेलू सहायकों की गहन जांच चल रही है। पैदल यात्रियों को कम से कम तीन स्तर पर डोर फ्रेम मेटल डिटेक्टर्स से चेक किया जाएगा, जबकि वाहनों की जांच के लिए इनर, मिडिल और आउटर कॉर्डन में कई पिकेट्स लगाए गए हैं।

मान सरकार का किसानों को बड़ा तोहफा, गन्ने पर 68.50 रुपए प्रति क्विंटल सब्सिडी को मंजूरी

चंडीगढ़ :यहां मुख्य मंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में हुई कैबिनेट बैठक विशेष रूप से किसान-कल्याण के लिए फैसले लेने पर केंद्रित रही, जिसमें कैबिनेट द्वारा निर्धारित स्टेट एग्रीड प्राइस में से 68.50 रुपए प्रति क्विंटल सीधी सब्सिडी की मंजूरी दी गई, जिससे पंजाब राज्य गन्ना किसानों को देश में गन्ने का सबसे अधिक भाव देने में लगातार अग्रणी चल रहा है। यह फैसला मुख्य मंत्री की अध्यक्षता में हुई मंत्रिमंडल की बैठक में लिया गया, जिसमें स्वास्थ्य क्षेत्र में विभिन्न सुधारों के साथ लोगों की तंदुरुस्त स्वास्थ्य संबंधी पहलकदमियों और शहरी प्रशासन में विभिन्न सुधारात्मक कदम उठाने संबंधी मंजूरियां शामिल हैं, जो पंजाब सरकार की निर्णायक और परिणाम-आधारित पहुंच को दर्शाता है। मंत्रिमंडल द्वारा लिए गए फैसलों के बारे में जानकारी देते हुए मुख्य मंत्री कार्यालय के प्रवक्ता ने कहा कि निजी चीनी मिलों की ओर से गन्ना किसानों को 2025-26 पिराई सीजन के लिए निर्धारित स्टेट एग्रीड प्राइज में से 68.50 रुपए प्रति क्विंटल सब्सिडी सीधे तौर पर अदा की जाएगी। उन्होंने बताया कि पंजाब पहले ही देश में गन्ने के लिए सबसे अधिक 416 रुपए प्रति क्विंटल स्टेट एग्रीड प्राइस दे रहा है, जो पिछले साल से 15 रुपए की वृद्धि दर्शाता है। यह पंजाब के गन्ना काश्तकारों को देश भर में सबसे अधिक भाव मिलना सुनिश्चित बनाने के साथ-साथ

किसानों के लिए आय सुरक्षा को और मजबूत करेगा। जन स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती पर निरंतर ध्यान केंद्रित करते हुए मंत्रिमंडल ने 'सीएम दी योगशाला' प्रोजेक्ट के अधीन योग ट्रेनरों की 1,000 अतिरिक्त पदों के सृजन को भी मंजूरी दे दी है।

बैठक के दौरान यह भी बताया गया कि वित्तीय वर्ष 2026-27 के दौरान इस पहलकदमी के लिए 35 करोड़ का बजट प्रबंध किया जाएगा, जिसका उद्देश्य एक स्वस्थ और तंदुरुस्त पंजाब की सृजन को सुनिश्चित बनाना है।

स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं को मजबूती देने के एक अन्य महत्वपूर्ण फैसले में मंत्रिमंडल ने मुक्तसर जिले के गांव बादल, तरन तारन जिले के खडूर साहिब, कम्युनिटी हेल्थ सेंटर जलालाबाद और फाजिल्का जिले के टर्शरी केयर सेंटर को बाबा फरीद यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंसेज (बीएफयूएचएस), फरीदकोट में पूरी तरह हस्तांतरित करने की मंजूरी भी दे दी है। इस हस्तांतरण से इन क्षेत्रों के निवासी यूनिवर्सिटी के उन्नत मेडिकल बुनियादी ढांचे और विशेषज्ञता का लाभ उठाकर बेहतर इलाज और जांच सेवाओं तक पहुंच कर सकेंगे। मंत्रिमंडल ने पंजाब मैनेजमेंट एंड ट्रांसफर म्यूंसिपल एक्ट, 2020 की धारा 4 के अधीन निर्देशों के गठन और नोटिफिकेशन को भी मंजूरी दे दी है, जिसका उद्देश्य पंजाब सरकार के विभागों, बोर्डों, निगमों और जन क्षेत्र के अन्य संस्थानों से संबंधित म्यूंसिपल संपत्तियों को जन उद्देश्यों के लिए हस्तांतरित करने की सुविधा प्रदान करना है।

NAME CHANGE

I, Beena Pandey W/o Vishal Tiwari R/o H. no. - C92/A, Street no - 4, Adesh Nagar, Loni Dehat, PO: Loni, Dist : Ghaziabad, Uttar Pradesh - 201102 have changed my name and shall hereafter be known as Veena Tiwari.

NAME CHANGE

I hitherto known as Chauhanin W/o Buddha Singh R/o H.No-167, Near ABES College, Dundahera, Ghaziabad, Uttar Pradesh-201009 have changed my name and shall hereafter be known as Rajkumari.

NAME CHANGE

I, Pankaj Kumar Singh S/o Lalji Singh , R/o A-305 Royal Court, Greater Noida West, Plot No-GH-4C, Sector-16, Greater Noida, Gautam Buddha Nagar, Uttar Prdaesh-201308, have changed the name of my minor Daughter Sunishka Singh, aged 14 years and She shall hereafter be known as Aadrika Singgh.

नाम परिवर्तन

मैं, महेश कुमार, पुत्र श्री शहजादे, निवासी मकान संख्या 202, बी-2, वार्ड नंबर 2, शनि मंदिर के पास, महरौली, नई दिल्ली - 110030, यह घोषणा करता हूँ कि मेरी पुत्री नीतू कुमारी के 10वीं कक्षा के प्रमाण पत्र में मेरा नाम 'महेश' दर्ज है, जबकि मेरा सही एवं पूर्ण नाम 'महेश कुमार' है। 'महेश' एवं 'महेश कुमार' दोनों नाम एक ही व्यक्ति के हैं।

NAME CHANGE

It is for general information that I RAKESH S/O BALWAN SINGH R/O House No. 101, Pana Barsan Prajapati Mohalla, Tikri Kalan, West Delhi, Delhi-110041, declare that name of mine has been wrongly written as RAKESH KUMAR in my minor son namely DIPESH KUMAR aged 12 years in his school records. The actual name of mine is RAKESH which may be amended accordingly.

NAME CHANGE

I, ATUL KUMAR GUPTA S/O ASHOK KUMAR GUPTA R/O A9/1407, Jaypee Klasic, Near Jaypee Hospital, Sector-134, Noida, Gautam Buddha Nagar, Uttar Pradesh-201304, have changed the name of my minor son MEGAN GUPTA aged 06 Years and he shall hereafter be known as MEGAIN GUPTA.

NAME CHANGE

It is for general information that I RAKESH S/O BALWAN SINGH R/O House No. 101, Pana Barsan Prajapati Mohalla, Tikri Kalan, West Delhi, Delhi-110041, declare that name of mine has been wrongly written as RAKESH KUMAR in my minor son namely DIPESH KUMAR aged 12 years in his school records. The actual name of mine is RAKESH which may be amended accordingly.

NAME CHANGE

I, Md. Sabir S/O Md. Rafik R/O H. No. E-19, Gali No. 17,Hans Complex, Hindan Vihar , Sector -49, Gautam Buddha Nagar, PO: Noida , Dist: Gautam Buddha Nagar, Uttar Pradesh -201301, have changed my name and shall hereafter be known as Mohd Sabir

NAME CHANGE

I, NARENDER S/o SHRI RAM DEV SINGH R/o 281/1, GALI NO 6, JWALA NAGAR, SHAHDARA, DELHI-110032, DECLARE my son actual and correct name is MANAV and correct date of Birth is 12/10/2012. His name is wrongly written as ABHAY KUMAR SINGH in UID no 8212 1137 5737. Henceforth Hs Name shall be MANAV for all future purposes.

सार्वजनिक सूचना

यह सूचित किया जाता है कि श्री कुलदीप राघव और श्री मनोज राघव, संपत्ति संख्या क्क-35/36 पर निर्मित प्रथम तल (छत अधिकारों के बिना), जिसका क्षेत्रफल 300 वर्ग गज है जो खसरा संख्या 281/मिन, पांडव नगर, प्रताप गंज रोड, दिल्ली में स्थित है, को श्री सचिन अग्रवाल एवं श्री कपिल कुमार सिंघल से क्रय करने का इरादा रखते हैं। उक्त संपत्ति के मूल स्वामी श्री राम प्रसाद गुप्ता थे, जिन्होंने संपूर्ण संपत्ति को मैसर्स दिल्ली हाउसिंग कंपनी से बिक्री विलेख दिनांक 16.04.1971, दस्तावेज संख्या 6201 के माध्यम से क्रय किया था। इसके पश्चात श्री राम प्रसाद गुप्ता ने दिनांक 05.07.1988 को एक वसीयत निष्पादित की, जो श्री प्रखर प्रभात गुप्ता के पक्ष में थी। दुर्भाग्यवश श्री राम प्रसाद गुप्ता का निधन हो गया, तत्पश्चात श्री प्रखर प्रभात गुप्ता का नाम दिनांक 08.07.2015 को एमसीडी (MCD) के अभिलेखों में विधिवत रूप से दर्ज/म्यूटेट किया गया। श्री प्रखर प्रभात गुप्ता उर्फ श्री प्रखर पी. गुप्ता ने दिनांक 13.01.2026 को पंजीकृत बिक्री विलेख (Sale Deed) के माध्यम से संपूर्ण संपत्ति श्री सचिन अग्रवाल (75% हिस्सा) एवं श्री कपिल कुमार सिंघल (25% हिस्सा) को विक्रय कर दी है।

तदनुसार, श्री सचिन अग्रवाल एवं श्री कपिल कुमार सिंघल उक्त संपत्ति के पूर्ण एवं विधिक स्वामी हैं। ।कृपया यह भी नोट किया जाए कि उक्त संपत्ति को बजाज हाउसिंग फाइनेंस लिमिटेड, कौशांबी शाखा, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश द्वारा वित्तपोषित (फाइनेंस) किया जाना प्रस्तावित है।

यदि किसी व्यक्ति को उपरोक्त संपत्ति के संबंध में कोई आपत्ति हो, तो कृपया इस सूचना की तिथि से 07 दिनों के भीतर अपनी आपत्ति लिखित रूप में प्रस्तुत करें। उक्त आपत्ति नीचे दिए गए पते पर पंजीकृत डाक के माध्यम से एवं ई-मेल द्वारा अधोहस्ताक्षरी को भेजी जा सकती है। यदि निर्दिष्ट अवधि में कोई आपत्ति प्राप्त नहीं होती है, तो उक्त संपत्ति के संबंध में कोई भी दावा अमान्य और निष्प्रभावी माना जाएगा।

[अश्वनी कुमार] अधिवक्ता
चेंबर संख्या 122, तहसील परिसर,
गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश
ईमेल:kumar2021ashwani@gmail.com

NAME CHANGE

I, Sanjida W/O Zakir R/O Panjeeth, Kheri Buchha, Kairana, Shamli, Uttar Pradesh 247774, Have Changed My Name to Sanjida Khan for All Future Purposes.

NAME CHANGE

I, Jakir S/O Alijan R/O Panjeeth, Kheri Buchha, Kairana, Shamli, Uttar Pradesh 247774, Have Changed My Name to Zakir for All Future Purposes.

सार्वजनिक सूचना

यह सूचित किया जाता है कि श्री विश्वनाथ निर्मित संपत्ति संख्या ‹-298 (पुराना प्लॉट नंबर 33-श्च) के स्वामी हैं, जिसकी भूमि क्षेत्रफल 40 वर्ग गज है, जो खसरा संख्या 7/2 का भाग है तथा ग्राम मिर्जापुर, दिल्ली राज्य, दिल्ली के राजस्व क्षेत्र में स्थित है, जो गली नंबर 9, महावीर एन्क्लेव, नई दिल्ली नामक कॉलोनी में स्थित है। उक्त संपत्ति के मूल स्वामी राजस्व अभिलेखों के अनुसार श्री भगवान, श्री रघबीर सिंह एवं श्री सुरेश थे। तत्पश्चात उन्होंने दिनांक 22.12.1983 को नोटराइज़्ड GPA, एग्रीमेंट टू सेल (ATS) एवं वसीयतों के माध्यम से उक्त संपत्ति श्री ओलिवर फ्रैंकलिन विक्टर को हस्तांतरित की। इसके पश्चात श्री ओलिवर फ्रैंकलिन विक्टर ने दिनांक 30.01.2006 को नोटराइज़्ड GPA, ATS एवं वसीयत के माध्यम से उक्त संपत्ति श्री गगन वर्मा को हस्तांतरित की। इसके बाद श्री गगन वर्मा ने नोटराइज़्ड GPA, ATS एवं वसीयत के माध्यम से उक्त संपत्ति श्री सतीश मल्होत्रा को हस्तांतरित की। तत्पश्चात श्री सतीश मल्होत्रा ने दिनांक 22.09.2008 को नोटराइज़्ड GPA, ATS एवं वसीयत के माध्यम से उक्त संपत्ति श्री प्रह्लाद सिंह को हस्तांतरित की। इसके बाद श्री प्रह्लाद सिंह ने दिनांक 15.09.2010 को नोटराइज़्ड GPA, ATS एवं वसीयत के माध्यम से उक्त संपत्ति श्रीमती विनीता शर्मा को हस्तांतरित की। श्रीमती विनीता शर्मा ने दिनांक 26.09.2022 को नोटराइज़्ड GPA, ATS एवं वसीयत के माध्यम से उक्त संपत्ति श्रीमती चंदना को हस्तांतरित की। तत्पश्चात श्रीमती चंदना ने दिनांक 14.11.2024 को उपहार विलेख (Gift Deed) के माध्यम से उक्त संपत्ति श्री विश्वनाथ को उपहार स्वरूप प्रदान की। अतः श्री विश्वनाथ उक्त संपत्ति के पूर्ण एवं वैध स्वामी हैं। कृपया यह भी ध्यान दें कि वर्तमान में यह संपत्ति आरबीएल बैंक लिमिटेड (RBL Bank Ltd.), शाखा: गाजियाबाद शाखा, उत्तर प्रदेश के द्वारा वित्तपोषित (financed) द्वारा किया जा रहा है।

यदि किसी व्यक्ति को उपरोक्त संपत्ति के संबंध में कोई आपत्ति हो, तो कृपया इस सूचना की तिथि से 07 दिनों के भीतर अपनी आपत्ति लिखित रूप में प्रस्तुत करें। उक्त आपत्ति नीचे दिए गए पते पर पंजीकृत डाक के माध्यम से एवं ई-मेल द्वारा अधोहस्ताक्षरी को भेजी जा सकती है। यदि निर्दिष्ट अवधि में कोई आपत्ति प्राप्त नहीं होती है, तो उक्त संपत्ति के संबंध में कोई भी दावा अमान्य और निष्प्रभावी माना जाएगा

[अश्वनी कुमार] अधिवक्ता
चेंबर संख्या 122, तहसील परिसर,
गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश
ईमेल:kumar2021ashwani@gmail.com

NAME CHANGE

I, RAKESH KUMAR CHOUDHARY S/o HARE KRISHAN CHOUDHARY R/o WZ-550, F/F FRONT SIDE, FLAT NO-201, NANGAL RAYA, DELHI-110046, have changed my name from RAKESH KUMAR CHOUDHARY to RAKESH KUMAR for all future purposes.

NAME CHANGE

I, No-6945364A Rank-NK Name-BABUL PAYOUN Father of DHANI RAM PAYOUN Presently residing at VPO-2 NO PHUTUKI, TEH-KAMALABARI, DIST-JORHAT, ASSAM-785104, have changed my son's name from DHANI RAM PAYOUN to ANAY PAYUN for all future purposes vide Affidavit dated 20/01/2026 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE

I, No-6945364A Rank-NK Name-BABUL PAYOUN Father of ARUP PAYOUN Presently residing at VPO-2 NO PHUTUKI, TEH-KAMALABARI, DIST-JORHAT, ASSAM-785104, have changed my minor son's name from ARUP PAYOUN to ARUP PAYUN for all future purposes vide Affidavit dated 20/01/2026 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE

I, No-6504953N Rank-SEP Name-RIAZUL HOQUE Presently residing at VILL- AIRANJONGLA PT 1, PO-A. M. CO. ROAD, DIST-DHUBRI, ASSAM-783323, have changed my mother's name from REJIA BIBI to REJIYA BIBI for all future purposes and in my service records my mother's date of birth wrongly mentioned as 01/10/1980 instead of her correct date of birth as 05/05/1981 vide Affidavit dated 20/01/2026 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE

I, RANJNA MAGGO W/O RAJ KUMAR MAGGO R/O S-1/22, OLD MAHAVIR NAGAR, TILAK NAGAR, DELHI-110018 have changed my name to RANJANA MAGGO for all future purpose.

NAME CHANGE

I, No-6504953N Rank-SEP Name-RIAZUL HOQUE Presently residing at VILL- AIRANJONGLA PT 1, PO-A. M. CO. ROAD, DIST-DHUBRI, ASSAM-783323, have changed my father's name from RAHIM SK to RAHIM SHEIKH for all future purposes and in my service records my father's date of birth wrongly mentioned as 01/10/1970 instead of his correct date of birth as 16/02/1970 vide Affidavit dated 20/01/2026 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE

I, RABIA W/o MOHD NASIR R/o 4892 A, Gali No.1, Near Kalan Masjid, Old Seelampur, Delhi-110031, have changed my name to RABIA RUBY permanently.

NAME CHANGE

I, RAJ KUMAR S/O BRIJ LAL MAGGO R/O S-1/22, OLD MAHAVIR NAGAR, TILAK NAGAR, DELHI-110018 have changed my name to RAJ KUMAR MAGGO for all future purpose.

NAME CHANGE

I, SHAHINA PERVEEN W/O ABDUL RAB R/O H NO-1701, GALI TAKHAT WALI, SUI WALAN, DARYA GANJ, DELHI-110002 have changed my name to SHAHINA PARVEEN for all future purpose

NAME CHANGE

I SUSHMA RANI W/O MUKESH MITTAL R/O F-52, ARYA SAMAJ ROAD, UTTAM NAGAR, WEST DELHI, DELHI-110059 have changed my name to SUSHMA MITTAL for all future purpose.

NAME CHANGE

I hitherto known as Irshad S/O Salimudin, R/O A-163 Gali No. 3, Old Seemapuri, Old Seemapuri, New Seemapuri, PO: Jhilmil, DIST: East Delhi. Delhi -110095, have change my name and shall hereafter be known as Alauddin.

NAME CHANGE

I MD KUDRAT S/O MD SALIM R/O H NO-45, GALI NO-18 CHHURIYA MOHALLA, TUGLAKABAD VILLAGE, BADARPUR, DELHI-110044 have changed my name to MOHD KUDRAT ANSARI for all future purpose.

NAME CHANGE

I DHARAM SINGH YADAV S/O RAM AVTAR SINGH R/O PLOT NO-34 A SHIVA ENCLAVE VIKAS NAGAR UTTAM NAGAR DELHI-110059, I have changed my name to GHARAM SINGH Permanently for all Future purpose

NAME CHANGE

I SIDDHARTH SHARMA S/O RAJESH SHARMA R/O WZ-182, 2ND FLOOR LAJWANTI GARDEN OPP. TIHAR JAIL NAGAR RAYA DELHI -110046, I have changed my name to SIDHARTH SHARMA Permanently for all Future purpose

NAME CHANGE

I GANESAN SELVARAJ S/O M SELUARAJ R/O , D1/16, 16A FIRST FLOOR PALAM KUNJ PALAM EXTENSION SECTOR -7 DWARKA DELHI 110077, I have changed my name to SELVARAJ GANESHAN Permanently for all Future purpose.

NAME CHANGE

I HARI SHANKAR KHANDELWAL S/O RATI RAM R/O H.NO- 8 , E-2 BLOCK SULTAN PURI DELHI-110086, I have changed my name to HARI SHANKAR Permanently for all Future purpose.

NAME CHANGE

I, SALEEMUDDIN S/o Wasluddin R/o H.No.550, Gali No.24, Near Kamal Nursing Home, Jafrabad, Delhi-110053, have changed my name to SALIMUDDIN permanently

NAME CHANGE

I hitherto known as Ankit Jain S/O Surender Kumar Jain, R/O 73 jain building, lamba bazar paan mandi, Muzaffarnagar, Muzaffar Nagar City, Uttar Pradesh, 251002, have change my name and shall hereafter be known as Ankit Kumar Jain.

NAME CHANGE

I, PRAMOD BHARDWAJ S/o Balram Kumar R/o RZF-776/15-15A, T/F, Gali No.15, Raj Nagar, Part-2, Palam Colony, Delhi-110077, have changed my name to PRAMOD KUMAR permanently.

NAME CHANGE

I hitherto known as Asma W/O: Ikramuddin, House Number 117, Sangam Vihar Loni Gaziabad, Agraula, Ghaziabad, Uttar Pradesh - 201102, have change my name and shall hereafter be known as Saida Khatun.

PUBLIC NOTICE

It is for general information that I, Mukul S/o Praveen Kumar R/o B-1/17, Gali no.- 1, Ramesh Enclave, Kirari Suleman Nagar, PO: Sultanpuri C Block, DIST: North West Delhi, Delhi - 110086, declare that name of my Father has been Wrongly written as Parveen Kumar in my 10th and 12th Class Educational Documents. The actual name of my Father is Praveen Kumar.

PUBLIC NOTICE

It is for general information that I SURESH CHANDER S/O GURUDEEN, R/O T- 23/10 RAILWAY COLONY KISHAN GANJ PADAM NAGAR MALKA GANJ DELHI 110007, declare that name of mine and my wife has been wrongly written as SURESH CHAND and SANGEETA DEVI in my minor son namely Raj AGED 12 YEARS and my minor daughter namely SHALU aged 13 years in his/her school records.The actual name of mine and my wife are SURESH CHANDER and SANGITA DEVI, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE

I ZIAULHAQUE S/O MOHD HABIB ANSARI R/O - A- 604 ,PANDAV NAGAR PATEL NAGAR DELHI-110008, I have changed my name to ZIA UL HAQ Permanently for all Future purpose.

NAME CHANGE

I SURENDER S/O HIMMAT SINGH R/O. PLOT NO-106/A, KH NO-32/7, BLOCK-B, POLE NO-483, QUTUB VIHAR PH-2, GALI NO-08, QUTUB PUR, DELHI-110071 have changed my name to SURENDER BENIWAL for all future purpose.

NAME CHANGE

I, Rajesh Dahiya S/O late Gulab Singh Dahiya R/O House no -74A, Ishwar Colony, Bawana, North West Delhi, Delhi -110039, have changed the name of my minor daughter namely Yashashvi aged 17 years and she shall hereafter be known as Yashashvi Dahiya.

NAME CHANGE

I hitherto known as Krish alias Krish Kumar S/O: Rajesh Yadav, R/O House No.E-24/3 Flat No.408, Siddharth Nagar, Ashram, PO:Jungpura, DIST:South Delhi, Delhi, 110014, have change my name and shall hereafter be known as KRISH .

NAME CHANGE

I, RAVITA DHAMA W/o Mohit Chaudhary R/o Flat No. L-002, Delhi-99, Apartments, Loni Bhopura Road Sahibabad, Ghaziabad-201005, U.P, have changed my name to RAVITA permanently.

NAME CHANGE

I Om Prakash S/0 KRISHNNATH SINGH Add.Z-48 FF Dayal Sar Road Uttam Nagar Delhi 110059 Changed my name to Om Prakash Singh.

NAME CHANGE

I, Manpreet Kaur w/o Gurpreet Singh R/o E-156, Second Floor. Kh No.22/16/1-23/19, 20 Gali No.3, Hardev Nagar, Jharoda Majraa, Delhi-110084 have changed my minor's son names From Gurmehar Kultar Singh Chawla to Gurmehar Singh for all future purposes.

PUBLIC NOTICE

I, SUMAN DEVI, wife of SURENDER SINGH, residing at H.No. 133 VPO. AUCHANDI Delhi.110039, do hereby declare that my correct name is SUMAN and my correct Date of Birth is 01/05/1971. I hereby request that my correct name and Date of Birth be updated in all official/service records of my husband for all official purposes.

NAME CHANGE

I, Devendra Kumar S/o Laxman Dass R/o. H.No-C-91, Vishnu Garden, Tilak Nagar, Delhi-110018 have changed my name to Devender Kumar.

NAME CHANGE

I, HITHERTO KNOWN AS ARPITA MITHAL D/O Arun Kumar Mithal W/O Ritesh Mittal R/O B-138, PHASE-1, PALLAV PURAM, PO: modipuram, DIST: Meerut, Uttar Pradesh - 250110, have changed my minor son RIVAAN aged 3 year's and he shall hereafter be known as NIRVAAN MITTAL.

NAME CHANGE

I, Satish Marotrao Bhagat S/O Marotrao R/O H/J-78, near ravidas mandir nanakpura Delhi 110021 changed my name to Satish Bhagat.

NAME CHANGE

I, Marotrao Nagorao Bhagat S/O Nagorao Bhagat R/O Village Dhamanagav Wagholi Amravati Maharashtra 444709 changed my name to Marotrao

NAME CHANGE

I hitherto known as Ikramudeen S/O: Imamuddin, R/O House Number-117, dabar talab sangam Vihar, Loni Dehat, Loni, Ghaziabad, Uttar Pradesh, 201102, have change my name and shall hereafter be known as Mohd Ikram.

NAME CHANGE

I hitherto known as S K KATYAL alias SURINDER KUMAR KATYAL S/o MURARI LAL KATYAL, R/o C-2/323, Janakpuri, West Delhi-110058, have changed my name and shall hereafter be known as SURINDER KUMAR KATYAL.

PUBLIC NOTICE

It is for general information that I, Bipasa Kumari D/o Upender Kumar Mahto R/o Kh.No-99/25/2, Block-D Gali No-2 Pinki Colony Near Sita Ram Mandir West Kamal Vihar Burari Burari Civil Lines North Delhi Delhi-110084 declare that name of mine has been wrongly written as Bipasa in my 10th Class Educational Documents. The actual name of mine is Bipasa Kumari.

PUBLIC NOTICE

It is for general information that I, Man Mohan Sahni S/o Mulakh Raj Sahni R/o G 254, Rishi Nagar, Rani Bagh, Saraswati Vihar S.O. North-West Delhi, Delhi-110034 declare that name of mine and my father has been wrongly written as Manmohan Sahani and Mulkh Raj Sahani in my 10th Class Educational Documents. The actual name of mine and my father are Man Mohan Sahni and Mulakh Raj Sahni.

NAME CHANGE

I ANJALI W/O-ANKIT MISHRA R/O-H.NO-7 NOOR NAGAR JAMIA NAGAR DELHI-110025 HAVE CHANGED MY NAME TO ANJALI SHUKLA.

NAME CHANGE

I, Rohit Kumar S/O Suraj Prakash R/O H NO-6, Street NO-5, Geeta Colony, Block NO 5, Gandhi Nagar, East Delhi- 110031, Have changed my name Rohit for all future purposes.

NAME CHANGE

I, NEHA KHOSLA W/O SUNNY KHOSLA R/O A-072 DLF NEW TOWN HEIGHTS, SECTOR-90, GARHI HARSARU (46), GURGAON HARYANA-122505, HAVE CHANGED MY NAME TO NEHA SARIN FOR ALL FUTURE PURPOSE.

NAME CHANGE

I NITIN S/o RAMESH KUMAR R/o H NO 874/23, GALI NO 2 HIRA NAGAR, GURGAON HARYANA-122001, I HAVE CHANGED MY NAME NITIN RANA for future purpose.

LOST AND FOUND

I,DEEPAK KHURANA son of Shri Sita Ram Khurana resident of D-165A/1, Raj Nagar-II,Palam Colony, New Delhi-110077, have lost my property papers in the name of mine i.e. FOR APARTMENT NO D-105 FIRST FLOOR KHASRA NO 63/1 CARPET AREA 378.82 SQ.FT AND EXCLUSIVE BALCONY AREA OF 40.20 SQ.FT BUILT UP AREA 461.01 SQ FT SUPER BULIT AREA 505.58 SQ FT. TYPE OF APARTMENT LIG, VILLAGE MANPUR GATE, TEHSIL PHAGI DISTRICT JAIPUR, REGISTRATION DATE 15.07.2022 BOOK NO 1 JILD SERIAL NO 249 PART NO 147 KARM NO 202203190107839 EXTRA BOOK SERIAL NO 1 JILD SERIAL NO 995 PAGE NO 694 TO 720 WRITE. 202201190008720 DATED 08.01.2026 at Palam Colony Market then I lodged NCR vide SO No. 430/2014, and LR No. 36404/2026 dated 16.01.2026

NAME CHANGE

I SOMI KUMAR S/o Late KEWAL LAL R/o 131, Ground Floor Kailash Hills, East of Kailash, New Delhi 110065, have Changed my Name From SOMI KUMAR to SOMI RATRA for all future purposes.

NAME CHANGE

I AJUBA W/O KARIMUDDIN R/O 1883,GALI WAZIR BEG INSIDE HAJ MANZIL,TURKMAN GATE,DELHI-110006 HAVE CHANGED MY NAME TO AJUBUN NISA

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

समाधान शिविर में जाटूसाना के कृष्ण कुमार की मौके पर बनी बुढ़ापा पेंशन

एजेंसी

रेवाड़ी। यहां लघु सचिवालय स्थित सभागार में आयोजित समाधान शिविर में गांव जाटूसाना के कृष्ण कुमार की पेंशन बनाने के संबंध में तुरंत कार्रवाई करते हुए मौके पर ही कृष्ण कुमार की पेंशन बनवाई गई। जिसके लिए कृष्ण कुमार ने जिला प्रशासन की कुशल कार्यशैली पर आभार जताया और समाधान शिविर को जनहितकारी बताते हुए हरियाणा सरकार द्वारा आयोजित समाधान शिविरों को आमजन मानस के लिए उपयोगी कहा। आमजन की समस्याओं की सुनवाई करते हुए अतिरिक्त उपायुक्त राहुल मोदी ने कहा कि समाधान शिविर नागरिकों की समस्याओं के निपटारे में कारगर सिद्ध हो रहे हैं। आयोजित समाधान शिविर में नंदरामपुर बास की एक बस्ती की कच्ची गली को पक्का करवाने की शिकायत पर एडीसी ने डीडीपीओ को निर्देश दिए कि उचित कार्रवाई करते हुए गली को पक्का करवाना सुनिश्चित करें। एडीसी ने गांव बोलनी में पंचायत द्वारा करवाई गई पैमाइश की रिपोर्ट उपलब्ध करवाने के लिए डीआरओ को निर्देश दिए। इसके अलावा पेंशन, परिवार पहचान पत्र, बिजली, प्रॉपर्टी आईडी और पुलिस संबंधित शिकायतों पर भी संबंधित विभागों के अधिकारियों को प्राथमिकता से निवारण करने के निर्देश दिए। भाजपा जिला अध्यक्ष डा वंदना पोपली ने कहा कि सोमवार और गुरूवार को जिला व उपमंडल स्तर पर सुबह 10 से दोपहर 12 बजे तक आयोजित किए जा रहे समाधान शिविर काफी कारगर सिद्ध हो रहे हैं।

जापानी संस्थानों से हाथ मिलाएगा श्री विश्वकर्मा कौशल विश्वविद्यालय

पलवल। श्री विश्वकर्मा कौशल विश्वविद्यालय जापान के साथ अपनी शैक्षणिक और कौशल आधारित साझेदारी को और मजबूत करने की दिशा में तेजी से कदम बढ़ा रहा है। एक सप्ताह के जापान दौरे से लौटे कुलगुरु प्रोफेसर दिनेश कुमार ने बताया कि इंडिया-जापान हायर एजुकेशन मिशन के अंतर्गत किया गया यह दौरा बेहद सफल रहा है। इंडिया-जापान यूनिवर्सिटी लीडर्स समिट-2026 के दौरान कई प्रतिष्ठित जापानी संस्थानों ने श्री विश्वकर्मा कौशल विश्वविद्यालय के साथ अकादमिक व स्किल आधारित साझेदारी की पेशकश की है। कुलगुरु प्रोफेसर दिनेश कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि यह साझेदारी केवल शिक्षा तक सीमित नहीं रहेगी, बल्कि युवाओं के रोजगार, अंतरराष्ट्रीय मोबिलिटी, रिसर्च और स्किल डेवलपमेंट के क्षेत्र में भी नए अवसर खोलेगी। जापान में कुशल मानव संसाधन की बढ़ती मांग को देखते हुए यह पहल युवाओं के लिए काफी लाभकारी साबित होगी। अपने जापान प्रवास के दौरान कुलगुरु ने क्योटो यूनिवर्सिटी, कंसाई यूनिवर्सिटी, सोफिया यूनिवर्सिटी, जापान एक्सटर्नल ट्रेड ऑर्गेनाइजेशन सहित कई प्रमुख विश्वविद्यालयों और शैक्षणिक व प्रशासनिक संस्थानों का दौरा किया। इसके साथ ही टोक्यो में जापान के शिक्षा, संस्कृति, खेल, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ भी महत्वपूर्ण बैठकें हुईं।

रेवाड़ी में प्रदूषण स्तर बढ़ने पर ग्रेप-चार की पाबंदियां लागू

रेवाड़ी। रेवाड़ी में एक बार फिर से वायु प्रदूषण खतरनाक स्तर पर पहुंच गया है। आबो हवा में घुला जहर शरीर में जाकर नुकसान पहुंचा रहा है। जिसकी वजह से उपायुक्त अभिषेक मीणा ने जीआरएपी-चार की पाबंदियां फिर से लागू कर दी हैं। रेवाड़ी का एक्यूआई 329 पर दर्ज किया गया। उपायुक्त अभिषेक मीणा ने लोगों से अपील की है कि वे ग्रेप स्टेज-4 के अंतर्गत जारी नागरिक चार्टर का पूर्ण रूप से पालन करें और वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने में प्रशासन का सहयोग करें। वायु गुणवत्ता की स्थिति पर लगातार नजर रखी जा रही है तथा आईएमडी, आईआईटीएम के पूर्वानुमानों के आधार पर आवश्यकतानुसार आगे निर्णय लिए जाएंगे। उन्होंने बताया कि वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग द्वारा माननीय सर्वोच्च न्यायालय के निर्देशों के अनुपालन में ग्रेप के संशोधित शेड्यूल को पूरे दिल्ली-एनसीआर में तत्काल प्रभाव से लागू किया गया है। ग्रेप पर उप-समिति द्वारा आयोजित आपात बैठक में यह निर्णय लिया गया कि दिल्ली-एनसीआर में ग्रेप स्टेज-4 के अंतर्गत सभी प्रतिबंधात्मक कार्रवाइयों को तत्काल प्रभाव से लागू किया जाए, जो पहले से लागू स्टेज-एक, दो एवं तीन के अतिरिक्त होंगी।

गुरुग्राम नगर निगम क्षेत्र में घरों से कचरा उठाने का नहीं लिया जाएगा कोई शुल्क

गुरुग्राम। नगर निगम गुरुग्राम के अधिकार क्षेत्र में डोर-टू-डोर यानी घरों से कचरा उठाने के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जाएगा। निगम की कचरा संग्रहण की गाड़ियां हर गली और घर तक जाएंगी। निर्धारित मानकों के अनुसार सही तरीके से कचरा संग्रहित करेंगी। नगर निगम गुरुग्राम द्वारा कचरा संग्रहण के लिए शहरवासियों से किसी भी प्रकार का कोई शुल्क नहीं लिया जाएगा। यह जानकारी गुरुग्राम की मेयर राजरानी मल्होत्रा ने अपने कार्यालय में समीक्षा बैठक में दी। बैठक में बताया गया कि डोर-टू-डोर कचरा संग्रहण गाड़ियों में जीपीएस आधारित निगरानी व्यवस्था लागू की जाएगी, ताकि गाड़ियों की आवाजाही और कार्यप्रणाली पर लगातार नजर रखी जा सके। इसके साथ ही ऐसी ऑनलाइन व्यवस्था विकसित की जाएगी, जिससे संबंधित वार्डों के पार्षद भी कचरा संग्रहण गाड़ियों की निगरानी कर सकें। मेयर ने कहा कि नगर निगम गुरुग्राम द्वारा शहर में स्वच्छता व्यवस्था को और अधिक मजबूत व प्रभावी बनाने की दिशा में ठोस कदम उठाए जा रहे हैं। बैठक में यह भी निर्देश दिए गए कि घर-घर से एकत्रित किया गया कचरा सीधे निर्धारित सेकेंडरी कचरा प्वाइंट पर ही डाला जाएगा।

हरियाणा के मुख्यमंत्री समेत बीस नेता बने भाजपा अध्यक्ष के प्रस्तावक

एजेंसी

चंडीगढ़। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष चुनाव के लिए सोमवार से शुरू हुई प्रक्रिया में हरियाणा से मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी समेत 20 नेताओं ने केंद्रीय मंत्री नितिन नवीन का नाम प्रस्तावित किया है। इनमें केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल, राष्ट्रीय सचिव ओमप्रकाश धनखड़, प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बडौली समेत हरियाणा भाजपा के इन नेताओं ने राष्ट्रीय अध्यक्ष के चुनाव में नितिन नवीन का नाम प्रस्तावक बनने पर खुशी जाहिर की है।

हरियाणा भाजपा के अधिकतर पदाधिकारी, नेता और मंत्री पहले नई दिल्ली स्थित हरियाणा भवन पहुंचे। वहां से वे एक साथ भाजपा मुख्यालय के लिए रवाना हुए। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी बाद में पार्टी कार्यालय पहुंचे। राष्ट्रीय अध्यक्ष की चयन प्रक्रिया को लेकर सभी नेताओं में उत्साह दिखाई दिया। हर किसी ने कहा कि नितिन नवीन ही

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष बनेंगे। उन्हें जिम्मेदारी देने के लिए पार्टी के वरिष्ठ नेताओं ने अपनी इस सोच को आगे बढ़ाया कि आने वाला समय युवाओं का है। नितिन नवीन सबसे कम उम्र के राष्ट्रीय अध्यक्ष होंगे। हरियाणा से अन्यों के अलावा प्रदेश अध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली, उर्जा मंत्री अनिल विज, हरी निकाय मंत्री विपुल गोयल, सामाजिक न्याय मंत्री कृष्ण बेदी, उद्योग मंत्री राव नरबीर सिंह, शिक्षा मंत्री महीपाल ढांडा,खाद्य आपूर्ति राज्य मंत्री राजेश नागर,भाजपा की प्रदेश सचिव गार्गी कक्कड़, महिला मोर्चा की अध्यक्ष ऊषा प्रियदर्शी, पूर्व शिक्षा मंत्री प्रो. रामबिलास शर्मा, राज्यसभा सदस्य किरण चौधरी, राज्यसभा सदस्य रामचंद्र जागड़ा, राज्यसभा सदस्य सुभाष बराला, राज्यसभा सदस्य रेखा शर्मा, सांसद धर्मबीर सिंह, पूर्व मंत्री डा. कमल गुप्ता, पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल आदि शामिल हैं।भाजपा के संविधान के अनुसार, भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष का चुनाव पार्टी की राष्ट्रीय परिषद और राज्य परिषदों के प्रतिनिधियों से मिलकर बने निर्वाचक मंडल द्वारा किया जाता है। इस प्रक्रिया की देखरेख पार्टी के राष्ट्रीय निर्वाचन अधिकारी द्वारा की जाती है। किसी राज्य के निर्वाचक मंडल के कोई भी 20 सदस्य संयुक्त रूप से राष्ट्रीय अध्यक्ष के पद के लिए ऐसे व्यक्ति का नाम प्रस्तावित कर सकते हैं, जो चार कार्यकाल तक सक्रिय सदस्य रहा हो। साथ ही जिसकी सदस्यता के 15 वर्ष पूरे हो चुके हों। ऐसा संयुक्त प्रस्ताव कम से कम पांच राज्यों से आना चाहिए, जहां राष्ट्रीय परिषद के लिए चुनाव समाप्त हो चुके हैं।

हरियाणा लोक सेवा आयोग ने जारी किया एचसीएस भर्तियों का कार्यक्रम

एजेंसी

चंडीगढ़। हरियाणा लोक सेवा आयोग ने हरियाणा सिविल सर्विस (एचसीएस) की कार्यकारी शाखा एवं संबद्ध सेवाओं के लिए भर्ती परीक्षा का पूरा कार्यक्रम घोषित कर दिया है। प्रारंभिक परीक्षा 26 अप्रैल को होगी तो 27 से 29 जून तक लगातार तीन दिन मुख्य परीक्षाएं आयोजित की जाएंगी। इसके बाद अगस्त-सितंबर में साक्षात्कार लिए जाएंगे। एचसीएस अधिकारियों के रिक्त पदों को भरने के लिए एचपीएससी की ओर से जल्द ही विज्ञापन निकालने की उम्मीद है। प्रदेश सरकार की ओर से हाल में परीक्षा के पाठ्यक्रम में बदलाव किया जा चुका है। प्रारंभिक परीक्षा 400 अंकों की होगी, जिसमें दो वस्तुनिष्ठ प्रश्न पत्र शामिल होंगे। मुख्य परीक्षा कुल 600 अंकों की होगी, जिसमें सामान्य अध्ययन के चार पेपर होंगे और कुछ वर्णनात्मक प्रश्न पत्र भी शामिल किए गए हैं। प्रत्येक प्रश्न पत्र की अवधि तीन घंटे और अंक 100 तय किए गए हैं। ऐसे में युवाओं को नए पैटर्न के अनुसार ही परीक्षा की तैयारी करनी होगी।

पुराने पैटर्न के अनुसार एचसीएस की प्रारंभिक परीक्षा में 100-100 अंकों के दो पेपर जनरल स्टडीज और सिविल सर्विस एप्टीट्यूड टेस्ट होते थे। मुख्य परीक्षा में चार पेपर होते थे, जिसमें इंग्लिश और हिंदी 100-100 अंक के और जनरल स्टडीज व ऑप्शनल सब्जेक्ट 200-200 अंक के होते थे। कुल मिलाकर मुख्य परीक्षा 600 अंकों की होती थी। अब परीक्षा पैटर्न बदल गया है। प्रारंभिक परीक्षा अब 400 अंकों की होगी और मुख्य परीक्षा में छह पेपर होंगे। इसमें दो नए पेपर शामिल किए गए हैं। चयन प्रक्रिया तीन चरणों में आयोजित की जाएगी, जिसमें प्रारंभिक परीक्षा, मुख्य परीक्षा और साक्षात्कार शामिल हैं। जो अभ्यर्थी प्रारंभिक परीक्षा उत्तीर्ण करेंगे, केवल वही आगे मुख्य परीक्षा में शामिल हो सकेंगे। मुख्य परीक्षा में सफल अभ्यर्थियों को ही साक्षात्कार के लिए बुलाया जाएगा। सरकारी कॉलेजों को जल्द ही 64 सहायक प्राध्यापक मिलेंगे।

कचरे से खाद बनाकर दोबारा करेंगे उपयोगः धीरेंद्र खड़गटा

एजेंसी

फरीदाबाद। नगर निगम फरीदाबाद द्वारा ठोस अपशिष्ट प्रबंधन को सुदृढ़ करने एवं पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से इंद्रप्रस्थ कॉलोनी पॉकेट ए और सी और इको क्लब एनजीओ के सहयोग से एरोबिन्स की स्थापना एवं लोकार्पण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह पहल शहर को स्वच्छ, हरित एवं पर्यावरण-अनुकूल बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस अवसर पर नगर निगम आयुक्त धीरेंद्र खड़गटा मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम में मानव रचना शैक्षणिक संस्थान के प्रबंध निदेशक डॉ. एन. सी. वाधवा, सर्वोदय हॉस्पिटल्स प्रबंध निदेशक डॉ. अंशु गुप्ता, आईईसी एक्सपर्ट एवं जिला समन्वयक कल्पना मंडल, बबीता सिंह सहित आईपीसीए एवं मदरसन ऑर्गेनाइजेशन के प्रतिनिधि भी मौजूद रहे। इस मौके पर निगम आयुक्त ने कहा कि एरोबिन्स के माध्यम से गीले कचरे का वैज्ञानिक एवं पर्यावरण-अनुकूल निस्तारण संभव होगा, जिससे कचरे को खाद में परिवर्तित कर पुनः उपयोग किया जा सकेगा। इससे न केवल कचरा प्रबंधन बेहतर होगा बल्कि नागरिकों में स्वच्छता एवं पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता भी बढ़ेगी। इस मौके पर उन्होंने कहा कि इस बार स्वच्छता सर्वेक्षण 2025 - 26 में फरीदाबाद का बेहतर कार्य सभी के सामने देखने में आयेगा। कार्यक्रम में उपस्थित सभी गणमान्य अतिथियों ने इस हरित पहल की सराहना करते हुए नगर निगम फरीदाबाद के प्रयासों की प्रशंसा की और आमजन से स्वच्छता अभियान में सक्रिय सहभागिता करने का आह्वान किया।

आदि बद्री में साप्ताहिक सरस्वती महोत्सव शुरू, 23 को पिहोवा में होगा समापन

एजेंसी

यमुनानगर। हरियाणा की सांस्कृतिक और ऐतिहासिक धरोहर को केंद्र में रखते हुए अंतर्राष्ट्रीय सरस्वती महोत्सव का आगाज़ यमुनानगर जिले के आदि बद्री क्षेत्र से हुआ। सात दिनों तक चलने वाले इस महोत्सव का समापन 23 जनवरी को पिहोवा में किया जाएगा, जहां आयोजित समापन समारोह में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे।

महोत्सव के उद्घाटन अवसर पर हरियाणा के पर्यटन एवं जेल मंत्री अरविंद शर्मा ने कहा कि सरस्वती नदी के पुनर्जीवन को लेकर राज्य सरकार निरंतर प्रयासरत है। उन्होंने बताया कि यमुनानगर से प्रवाहित होकर सरस्वती लगभग 400 किलोमीटर का मार्ग तय करते हुए सिरसा तक पहुंच चुकी है और कई क्षेत्रों में नदी पुनः धरातल पर

दिखाई देने लगी है। शर्मा ने दावा किया कि वर्ष 2028 तक सरस्वती के अरब सागर तक पहुंचने की दिशा में योजनाबद्ध तरीके से कार्य किया जा रहा है, जिसकी निगरानी हरियाणा सरस्वती धरोहर बोर्ड कर रहा है।

पर्यटन मंत्री ने जानकारी दी कि महोत्सव के तहत 20 और 21 जनवरी को कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय में दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित की जाएगी, जिसमें देश-विदेश के विद्वान सरस्वती सभ्यता, संस्कृति और इतिहास पर विचार साझा करेंगे। उन्होंने बताया कि सरस्वती के पुनरुद्धार की इस परिकल्पना पर वर्ष 2015 में तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल तथा सरस्वती धरोहर बोर्ड के तत्कालीन अध्यक्ष दर्शन लाल जैन के नेतृत्व में कार्य प्रारंभ किया गया था, जो अब तेज़ी से आगे बढ़ रहा है। कार्यक्रम के दौरान सरस्वती धरोहर बोर्ड से जुड़े कार्यकर्ताओं और योगदानकर्ताओं को सम्मानित किया गया। साथ ही पारंपरिक सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने आयोजन को जीवंत बना दिया। समारोह को यमुनानगर के विधायक घनश्याम दास अरोड़ा, पूर्व शिक्षा मंत्री कंवरपाल गुर्जर सहित अन्य जनप्रतिनिधियों ने भी संबोधित किया।

पड़ोसी राज्यों के साथ समन्वय बढ़ाएगी हरियाणा पुलिस

पुलिस महानिदेशक ने एडीजीपी,आईजी व एसपी की बैठक में बनाई रणनीति

एजेंसी

चंडीगढ़। हरियाणा के पुलिस महानिदेशक अजय सिंघल ने राज्य के सीमावर्ती जिलों में तैनात पुलिस अधीक्षकों को निर्देश दिए हैं कि वह पड़ोसी राज्यों की पुलिस के साथ समन्वय को बढाएं ताकि घटना की सूरत में अपराधियों को जल्द से जल्द काबू किया जा सके। पुलिस महानिदेशक ने राज्य के सभी अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक, पुलिस महानिरीक्षक, पुलिस आयुक्त तथा पुलिस अधीक्षकों के साथ बैठक करके रणनीति बनाई। बैठक के दौरान कानून-व्यवस्था को और अधिक मजबूत बनाने, अपराध रोकथाम के लिए ठोस रणनीति अपनाने तथा आमजन को सुरक्षित, शांतिपूर्ण वातावरण उपलब्ध करवाने पर चर्चा की गई। उन्होंने कहा कि वे शीघ्र ही प्रत्येक कमीशनरेट, रेंज एवं जिलों का दौरा कर वहां कानून-व्यवस्था से जुड़े इंतजामों, पुलिस तैनाती और कार्यप्रणाली की प्रत्यक्ष समीक्षा करेंगे। पुलिस महानिदेशक ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि विद्यार्थी, किसान, धार्मिक एवं

जातीय विवाद जैसे संवेदनशील मामलों में जिला पुलिस प्रमुख स्तर पर नजर रखी जाए तथा प्रारंभिक स्तर पर ही त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। उन्होंने पड़ोसी राज्यों के पुलिस अधिकारियों के साथ निरंतर समन्वय बनाए रखने पर जोर दिया, ताकि किसी भी अंतरराज्यीय स्थिति या संभावित तनाव से प्रभावी ढंग से निपटा जा सके। डीजीपी अजय सिंघल ने निर्देश दिए कि प्रत्येक जिला अपने यहां महिला विरुद्ध अपराध, हत्या, चोरी, डकैती, छिनाझपटी जैसे प्रमुख अपराधों की समीक्षा करे और यह विश्लेषण करे कि किस अपराध में कितनी बढ़ोतरी या कमी हुई है। उन्होंने कहा कि इस तरह के विश्लेषण से यह स्पष्ट रूप से सामने आएगा कि किस जिले में अपराध नियंत्रण को लेकर बेहतर कार्य हुआ है और कौन-सी रणनीतियां कारगर साबित हुई हैं।

बैठक में अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक संजय कुमार ने प्रदेश में कानून-व्यवस्था को लेकर अब तक किए गए कार्यों और भविष्य की रणनीति के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि प्रत्येक जिले की परिस्थितियां अलग होती हैं, इसलिए पुलिस अधीक्षकों को संभावित समस्याओं का पहले से पूर्वानुमान लगाकर 'प्लान ऑफ एक्शन' तैयार रखना चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि लॉ एंड ऑर्डर कंपनियों को हर समय 'रेडी पोजीशन' में रखना आवश्यक है, जिससे किसी भी अप्रिय स्थिति में पुलिस की कार्रवाई प्रभावी और निर्णायक हो। इस उच्चस्तरीय बैठक में एडीजीपी सीआईडी सौरभ सिंह, सोनीपत की पुलिस आयुक्त ममता सिंह, अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक के.के. राव, संजय कुमार, अमिताभ ढिल्लो, सी.एस. राव सहित सभी अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक, रेंज आईजी एवं पुलिस आयुक्त उपस्थित रहे।

हंगामेदार रही निगम सदन की बैठक, मुद्दों पर जमकर हुई बहस

एजेंसी

फरीदाबाद। नगर निगम सभागार में सम्पन्न हुई निगम सदन की बैठक काफी हंगामेदार रही। बैठक में 46 वार्डो के 11 प्रस्तावो को शामिल किया गया। बैठक में निगम मेयर प्रवीण बत्रा और निगम कमिश्नर धीरेंद्र खडग़टा सहित सभी वार्ड पार्षद शामिल रहे। निगम चुनाव के 10 महीने बाद तक भी सीनियर डिप्टी मेयर व डिप्टी मेयर को लेकर भाजपा में सहमति नहीं बन पाई। बैठक की अध्यक्षता मेयर प्रवीण बत्रा ने की। मेयर प्रवीण बत्रा ने कहा कि निगम सदन की बैठक एक सामान्य प्रक्रिया है, जिसमें पार्षदों द्वारा रखी गई मदों पर चर्चा कर समाधान निकालना ही उद्देश्य होता है। सभी वार्डों से प्रस्ताव लिए गए है, जिन पर चर्चा की जाएगी, जो विकास कार्य चल रहे है, उनको लेकर भी अधिकारियों से जानकारी ली जाएगी। नगर निगम चुनाव परिणाम आए लगभग 10 माह बीत चुके हैं, लेकिन इसके बावजूद सीनियर डिप्टी मेयर और डिप्टी मेयर को लेकर भाजपा में सहमति नहीं बन पाई है। इससे पहले 11 अगस्त को प्रस्तावित निगम सदन की बैठक में भी इन दोनों पदों को लेकर सहमति नहीं बन सकी थी, जिसके चलते बैठक ही नहीं हो पाई थी। बैठक की शुरुआत काफी हंगामेदार रही। निगम पार्षदों ने अपने अपने वार्डो की समस्याओं को लेकर जमकर बहस की और मुद्दों को प्रमुखता से रखा। बैठक में पृथला विधानसभा क्षेत्र के कांग्रेसी विधायक रघुबीर सिंह तेवतिया भी शामिल हुए और उन्होंने भी बैठक में क्षेत्र के मुद्दों को प्रमुखता से उठाया। बैठक में पार्षदों द्वारा फाइनेंस कमेटी के मेंबर और सीनियर डिप्टी मेयर एवं डिप्टी मेयर के चुनाव की मांग रखी गई। इनमें सडक़, चौक और पार्कों के नाम बदलने, लाइब्रेरी निर्माण, आरएमसी सडक़, स्ट्रीट लाइट, कचरा निपटारे और पेयजल से संबंधित कार्य शामिल रहे।

पीठासीन सम्मेलन में शामिल हुए हरियाणा विधानसभा के स्पीकर व डिप्टी स्पीकर

एजेंसी

चंडीगढ़। उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में सोमवार से 86वें अखिल भारतीय पीठासीन अधिकारी सम्मेलन का शुभारंभ हुआ। यह सम्मेलन 21 जनवरी तक चलेगा।

विधानसभा प्रवक्ता ने जारी जानकारी में बताया कि लोक सभा अध्यक्ष ओम बिरला की अध्यक्षता में आयोजित इस सम्मेलन में हरियाणा विधान सभा अध्यक्ष हरविन्द्र कल्याण, उपाध्यक्ष डॉ. कृष्ण मिड्ढा, अध्यक्ष के सलाहकार राम नारायण यादव सहित देश भर से अनेक पीठासीन अधिकारी, विधान सभाओं एवं विधान परिषदों के सचिव तथा वरिष्ठ अधिकारी भाग ले रहे हैं। सम्मेलन के प्रथम दिन सचिव सम्मेलन का उद्घाटन किया गया। इस सम्मेलन में निर्धारित कार्यसूची के बिंदुओं पर विस्तृत चर्चा की गई। इसके उपरांत उत्तर प्रदेश की राज्यपाल आनंदी बेन ने दीप प्रज्वलित कर 86वें अखिल भारतीय पीठासीन अधिकारी सम्मेलन का औपचारिक उद्घाटन किया। सम्मेलन का उद्घाटन संबोधन लोक सभा अध्यक्ष एवं सम्मेलन के अध्यक्ष ओम बिरला द्वारा किया गया। इस अन्य आमंत्रित अतिथियों का स्वागत किया गया। पीठासीन अधिकारियों का सामूहिक छायाचित्र भी लिया गया। लोक सभा अध्यक्ष ओम बिरला

अवसर पर राज्य सभा के उपसभापति हरिवंश ने भी विचार रखे। इस अवसर पर पीठासीन अधिकारियों, सचिवों, उनके साथ आए प्रतिनिधियों, जीवनसाथियों एवं ने उत्तर प्रदेश की सामाजिक-सांस्कृतिक विरासत एवं समग्र विकास पर आधारित प्रदर्शनी का उद्घाटन किया। इसके पश्चात स्थायी समिति की बैठक आयोजित हुई।

हाड़ों में बर्फबारी से हथनीकुंड बैराज का जलस्तर घटा,बिजली उत्पादन पर असर

एजेंसी

यमुनानगर। उत्तर भारत के पर्वतीय क्षेत्रों में हुई बर्फबारी का असर अब मैदानी इलाकों की जल एवं ऊर्जा व्यवस्था पर व्यापक रूप से दिखाई देने लगा है। यमुना नदी के हथनीकुंड बैराज पर पानी की आवक में लगातार कमी दर्ज की जा रही है। इसका सीधा प्रभाव पश्चिमी और पूर्वी यमुना नहर प्रणालियों के साथ-साथ हाइडल बिजली उत्पादन पर पड़ रहा है, जिससे क्षेत्रीय बिजली आपूर्ति व्यवस्था दबाव में आ गई है। पहाड़ो में लगातार हो रही बर्फबारी के कारण पिछले कई दिनों से हथनीकुंड बैराज पर जल प्रवाह में अस्थिरता देखने को मिली है। आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार सोमवार सुबह 6 बजे 1943, सुबह 10 बजे 3309, दोपहर 2 बजे 2112 क्यूसेक ही शाम 6 बजे 1764 क्यूसेक रहा तथा अधिकतम 3595 क्यूसेक पानी दर्ज किया गया। उपलब्ध पानी में से यमुना नदी, पश्चिमी यमुना नहर और पूर्वी यमुना नहर में सीमित मात्रा में ही जल छोड़ा जा सका। जल प्रवाह में आई इस कमी का सबसे गहरा असर पश्चिमी यमुना नहर पर स्थापित हाइडल बिजली परियोजनाओं पर पड़ा है। यहां चार बिजली उत्पादन इकाइयों में कुल आठ टरबाइन मशीनें लगी हैं, जिन्हें नियमित संचालन के लिए प्रतिदिन लगभग 5400 क्यूसेक पानी की आवश्यकता होती है। मौजूदा हालात में पर्याप्त पानी उपलब्ध न होने के कारण सभी मशीनों को पूरी क्षमता से चलाना संभव नहीं हो पा रहा है।उत्पादन को संतुलित रखने के लिए प्रत्येक इकाई की एक-एक मशीन को बंद रखना पड़ रहा है, जिससे कुल बिजली उत्पादन में भारी गिरावट दर्ज की गई है। हाइडल परियोजना से जुड़े अधिकारियों के अनुसार वर्तमान में इन इकाइयों से महज़ लगभग 30 प्रतिशत बिजली ही उत्पन्न की जा रही है। इससे ग्रिड को मिलने वाली आपूर्ति में कमी आई है। अधिकारियों का कहना है कि पहाड़ों में जमी बर्फ के पिघलने के बाद ही यमुना के प्रवाह में स्थायी सुधार संभव है। मौसम विभाग और जल संसाधन विशेषज्ञों के आकलन के अनुसार फरवरी माह तक हथनीकुंड बैराज पर पानी की आवक सामान्य से कम बनी रह सकती है।

जेलों में बंदियों में मिले सम्मान व समान अवसरः ललित बत्रा

एजेंसी

पानीपत। हरियाणा मानव अधिकार आयोग के अध्यक्ष न्यायमूर्ति ललित बत्रा ने जिला कारागार पानीपत का निरीक्षण किया। निरीक्षण के उपरांत अध्यक्ष ने संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की और कहा कि कारागार केवल सजा का स्थान नहीं, बल्कि सुधार और पुनर्वास का केंद्र होना चाहिए। उन्होंने जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सचिव वर्षा शर्मा को सभी शेल्टर होम और वृद्ध आश्रमों की नियमित देखरेख करने के निर्देश दिए। साथ ही सभी रैन बसेरों में मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए संबंधित विभाग को निर्देशित किया। उन्होंने कहा कि जेल में बंद बंदियों से विद्यालयों में अध्ययनरत बच्चों के लिए ड्यूल डेस्क तैयार करवाए जा सकते हैं, जिससे बंदियों को आत्मनिर्भर बनने का अवसर मिलेगा। उन्होंने स्वास्थ्य विभाग के महानिदेशक से जेल में कम से कम एक वर्ष के लिए डॉक्टरों की नियमित तैनाती सुनिश्चित करने को भी कहा। अध्यक्ष ने महिला बंदियों से मुलाकात कर उनका हाल-चाल जाना तथा उनकी समस्याएं सुनीं।

एक महिला बंदी के अनुरोध पर उन्होंने पेहवा जेल अधिकारी से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से समाधान भी करवाया। इस दौरान उन्होंने महिला वार्ड, कक्षा कक्ष, जेल रसोई, क्रेच तथा कारपेट सेक्शन सहित विभिन्न विभागों का जायजा लिया। इस मौके पर आयोग के दोनों सदस्य कुलदीप जैन और दीप भाटिया, संजय कुमार खंडूजा, रजिस्ट्रार, डॉ. पुनीत अरोड़ा, सहायक रजिस्ट्रार, डॉ. विजय मलिक, सिविल सर्जन संदीप कुमार, आईपीएस हर्षित गोयल, जेल अधीक्षक संजीव कुमार, डीएसपी राजबीर, डीएसपी ट्रेफिक सुरेश सहित एडवोकेट राजेश, दीपाली के अलावा अन्य प्रशासनिक एवं विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

दुकानों के विवाद को लेकर गुहला के विधायक ने एसडीएम को थमाया झुनझुना

एजेंसी

कैथल। गुहला के खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय परिसर में निर्माणाधीन दुकानों के कथित अवैध निर्माण को लेकर उठा विवाद अब प्रशासनिक, राजनीतिक और न्यायिक मोर्चे पर पहुंच गया है। एसडीएम पर जिम्मेदारी से पल्ला झाड़ने का आरोप लगाते हुए धरना दे रहे लोगों के साथ कांग्रेसी विधायक देवेंद्र हंस ने एसडीएम कैप्टन प्रमेश सिंह को बच्चों के खेलने का झुनझुना थमा दिया। मामला अब गुहला कोर्ट तक पहुंच चुका है। अदालत ने पंचायत अधिकारी को पेश होने के आदेश जारी किए हैं। कानूनी जानकारों का कहना है कि पेशी के दौरान भूमि स्वामित्व, रेगुलेशन और निर्माण अनुमति से जुड़े सभी दस्तावेज कोर्ट के समक्ष रखे जाएंगे। एसडीएम ने विधायक को दोपहर दो बजे तक कार्रवाई का आश्वासन दिया था, लेकिन तय समय सीमा के बाद न तो निर्माण कार्य पर प्रभावी रोक लगी और न ही कोई ठोस प्रशासनिक आदेश सामने आया। स्थानीय लोगों का आरोप है कि रात के समय भी निर्माण गतिविधियां जारी रहीं। एसडीएम ने कहा कि पूरा मामला बीडीपीओ कार्यालय से जुड़ा है और उनके अधिकार क्षेत्र में केवल निर्माण कार्य की जांच करना था, जो उन्होंने की और निर्माण को सही पाया। उन्होंने कहा कि दुकानों को खाली करवाना, किराया बढ़ाना या रेगुलेशन लागू करना पंचायत अधिकारी का विषय है। एसडीएम ने बताया कि संबंधित भूमि राज्य सरकार की है और 2023 की अधिसूचना के अनुसार बीडीपीओ इसे अपने नाम दर्ज करवा सकता है। हालांकि, जब तक भूमि राजस्व रिकॉर्ड में बीडीपीओ के नाम दर्ज नहीं होती, तब तक उस पर रेगुलेशन पास करना, दुकानों का क्षेत्रफल बढ़ाना या स्थायी निर्माण कराना कानूनन अवैध माना जाता है। इसी आधार पर ब्लॉक समिति द्वारा पारित रेगुलेशन की वैधता पर सवाल उठ रहे हैं।

चांदी 3.13 लाख के पार नए शिखर पर, सोने ने भी बनाया रिकॉर्ड

- सुरक्षित निवेश की बढ़ी मांग, टैरिफ धमकियों से बाजार में तेजी

नई दिल्ली ।

सोने और चांदी के वायदा कारोबार में लगातार रिकॉर्ड तेजी देखने को मिल रही है। वैश्विक स्तर पर आर्थिक अनिश्चितताओं, सुरक्षित निवेश की बढ़ती मांग और अमेरिका की ओर से नए टैरिफ लगाने की धमकी के चलते मंगलवार को लगातार दूसरे दिन दोनों कीमती धातुओं के भाव सार्वजे निक उच्च स्तर पर पहुंच गए। घरेलू और अंतरराष्ट्रीय–दोनों ही बाजारों में तेजी का माहौल बना हुआ है। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज (एमसीएक्स) पर सोने के बेंचमार्क फरवरी कॉन्ट्रैक्ट की शुरुआत मजबूती के साथ हुई।

यह 141 रुपये की तेजी के साथ 1,45,775 रुपये प्रति 10 ग्राम पर खुला, जबकि पिछला बंद भाव 1,45,629 रुपये था। इस समय सोना 621 रुपये की तेजी के साथ 1,46,260 रुपये पर कारोबार कर रहा था। कारोबार के दौरान सोने ने 1,46,567 रुपये का दिन का उच्चतम स्तर छूकर नया रिकॉर्ड बनाया, जबकि दिन का निचला स्तर 1,45,500 रुपये रहा। एमसीएक्स पर चांदी के बेंचमार्क मार्च कॉन्ट्रैक्ट की शुरुआत सुस्त रही। यह 3,776 रुपये की गिरावट के साथ 3,06,499 रुपये प्रति किलो पर खुला।

हालांकि बाद में बाजार में जोरदार खरीदारी देखने को मिली। इस समय चांदी 1,241 रुपये की बढ़त के साथ 3,11,516 रुपये पर कारोबार कर रही थी। कारोबार के दौरान चांदी ने 3,13,896 रुपये प्रति किलो का अब तक का सर्वोच्च स्तर दर्ज किया। वहीं अंतरराष्ट्रीय बाजार में कॉमेक्स पर सोना 4,633.70 डॉलर प्रति औंस पर खुलने के बाद 76.10 डॉलर की तेजी के साथ 4,671.50 डॉलर प्रति औंस पर कारोबार कर रहा था। इस साल सोने ने 4,698 डॉलर प्रति औंस का उच्चतम स्तर छुआ। वहीं कॉमेक्स पर चांदी 90.60 डॉलर प्रति औंस पर खुली और बढ़त के साथ 93.18 डॉलर प्रति औंस पर पहुंच गई। इस साल चांदी ने 94.74 डॉलर प्रति औंस का रिकॉर्ड उच्च स्तर बनाया है।

अटकलों से न्यू टाटा पंच के टेस्ट पर खड़े होने लगे सवाल

नई दिल्ली ।

भारत एनसीएपी में टाटा मोटर्स की न्यू पंच फेसलिफ्ट को 5-स्टार सेफ्टी रेटिंग मिलने के बाद इसके क्रैश टेस्ट वीडियो पर सवाल खडे होने लगे थे। सोशल मीडिया पर यह वीडियो चर्चा का विषय बन गया था। तमाम चर्चाओं के बीच टाटा मोटर्स ने आधिकारिक बयान जारी कर स्थिति साफ की है। कंपनी ने बताया कि यह भ्रम वीडियो में हुई एक 'एडिटिंग एरर' की वजह से पैदा हुआ है। टाटा के अनुसार, क्रैश टेस्ट के दौरान केवल एक ही नई पंच फेसलिफ्ट का इस्तेमाल किया गया था। इस टेस्ट में माइक्रो-एसयूवी को खड़े टाटा एलपीटी ट्रक से सीधे टकराया गया और कोई अंडर-रन नहीं हुआ। कंपनी ने यह भी स्पष्ट किया कि टक्कर के बाद पंच का स्ट्रक्चर और बॉडी शेल पूरी तरह सुरक्षित रहा और अंदर बैठे यात्रियों को कोई खतरा नहीं हुआ। टाटा मोटर्स पहले भी रियल-वर्ल्ड क्रैश टेस्टिंग के लिए जानी जाती रही है। इससे पहले सिएरा कॉन्सेप्ट के साथ इस तरह की टेस्टिंग दिखाई गई थी और पंच के साथ इसे आगे बढ़ाया गया। सेफ्टी फीचर्स की बात करें तो नई टाटा पंच में 6 एयरबैग, ईएससी, एबीएस, टीपीएमएस, 360-डिग्री कैमरा और इसोफिक्स चाइल्ड सीट माउंट जैसे फीचर्स स्टैंडर्ड दिए गए हैं। यही वजह है कि पंच साल 2026 में भारत एनसीएपी की 5-स्टार रेटिंग पाने वाली पहली कार बन गई है। मालूम हो कि न्यू टाटा पंच के लॉन्च इवेंट के दौरान दिखाए गए इस वीडियो में पंच को एक खड़े ट्रक से टकराते हुए दिखाया गया था। हालांकि, वीडियो वायरल होने के बाद कुछ दर्शकों ने फुटेज में दिख रही विसंगतियों को लेकर सवाल उठाए, जिससे कन्फ्यूजन की स्थिति बन गई। दरअसल, वीडियो के कुछ फ्रेम्स में ड्राइवर साइड के फ्रंट फेंडर और डोर के पास डेंट नजर आता है, जबकि अगले फ्रेम्स में वही हिस्सा बिल्कुल सामान्य दिखाई देता है। इस बदलाव ने कई लोगों को यह सोचने पर मजबूर कर दिया कि शायद क्रैश टेस्ट के लिए एक से ज्यादा गाड़ियों का इस्तेमाल किया गया है। ऐसी अटकलों से टेस्ट की विश्वसनीयता पर सवाल खड़े होने लगे।

स्विगी का फोकस भारत में विस्तार पर, वैश्विक योजना फिलहाल नहीं

- कंपनी का खाद्य क्षेत्र में सालाना 18-20 प्रतिशत की वृद्धि का लक्ष्य

नई दिल्ली । स्विगी फूड मार्केटप्लेस के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि भारत में अभी भी 85-90 प्रतिशत खाद्य वितरण बाजार अप्रयुक्त है। केवल 10-12 प्रतिशत आबादी ने ऑनलाइन खाद्य आपूर्ति का उपयोग किया है, जिससे देश में वृद्धि की अपार संभावनाएं हैं। अवसर सिर्फ खाद्य क्षेत्र तक सीमित नहीं हैं, बल्कि कई अन्य व्यवसायों में भी मौजूद हैं। कंपनी खाद्य क्षेत्र में सालाना 18-20 प्रतिशत की वृद्धि का लक्ष्य लेकर चल रही है। पिछले तिमाही के आंकड़े भी इसी रुझान की पुष्टि करते हैं। स्विगी कृत्रिम मेधा (एआई) का उपयोग करके प्रबंधन, डिलीवरी पार्टनर और रेस्तरां साझेदारों को वास्तविक समय की जानकारी देती है। ग्राहक सेवा कॉल्स का विश्लेषण, व्यंजन बिक्री का डेटा और डिलीवरी की अधिकतम संभावना वाले क्षेत्र एआई के माध्यम से तुरंत साझा किए जाते हैं। उन्होने कहा कि फिलहाल कंपनी का ध्यान केवल घरेलू बाजार पर है और वैश्विक विस्तार की कोई योजना नहीं है। उनका मानना है कि भारत में खाद्य वितरण और पूरे खाद्य क्षेत्र को विकसित करने के लिए सरकार और उद्योग को मिलकर काम करना होगा।

नए लहसुन की आवक बढ़ी, दिसंबर के बाद से तेजी का रुख

नीमच। बारिश के बाद लहसुन के भावों में लगातार मंदी रही, लेकिन दिसंबर के बाद से बाजार में तेजी का रुख देखने को मिल रहा है। रविवार की साप्ताहिक छुट्टी के बाद सोमवार को कृषि मंडी खुलते ही नए लहसुन की अच्छी आवक हुई, जिससे भावों में उछाल आया। अधिकतम भाव 2979 रुपए बढ़कर 17,500 रुपए प्रति क्विंटल पहुंच गया। मॉडल भाव 1400 रुपए की तेजी के साथ 8400 रुपए रहा। न्यूनतम भाव 390 रुपए घटकर 3501 रुपए प्रति क्विंटल रहा। किसानों का कहना है कि लागत के मुताबिक भाव नहीं मिल रहे हैं, जबकि व्यापारियों के मुताबिक बेहतर क्वालिटी आने पर दाम और बढ़ सकते हैं।

भारत में महंगे होंगे इलेक्ट्रिक वाहन

नई दिल्ली । चीन ने अपनी लिथियम-आयन बैटरियों पर एक्सपोर्ट टैक्स रिबेट को 9 फीसदी से घटाकर 6 फीसदी करने का फैसला किया है। यह बदलाव 1 अप्रैल से प्रभावी होगा। इसके अलावा अगले एक साल में इस प्रोत्साहन को पूरी तरह खत्म करने की योजना है। किसी भी इलेक्ट्रिक वाहन की कुल निर्माण लागत में बैटरी का हिस्सा लगभग 33 फीसदी होता है। रिबेट में कटौती के कारण बैटरी की कीमत बढ़ जाएगी, जिससे ईवी की कुल कीमतों पर सीधा असर पड़ेगा। इस समय लिथियम की कीमतें अंतरराष्ट्रीय बाजार में पहले से बढ़ रही हैं, जिससे बैटरी की लागत और महंगी हो सकती है। बैटरी की कीमत बढ़ने से ईवी निर्माताओं के मार्जिन पर दबाव पड़ेगा।

उड़ान योजना को नई रफ्तार देने की तैयारी

- सब्सिडी मॉडल में बदलाव का प्रस्ताव

नई दिल्ली । केंद्र सरकार की महत्वाकांक्षी क्षेत्रीय हवाई संपर्क योजना 'उड़ान' (उड़े देश का आम नागरिक) को अधिक प्रभावी और आर्थिक रूप से टिकाऊ बनाने के लिए एक नई फंडिंग व्यवस्था पर गंभीरता से विचार किया जा रहा है। विभिन्न मंत्रालयों के साथ विस्तृत चर्चा के बाद इस संबंध में एक नया प्रस्ताव तैयार किया गया है, जिसे अब केंद्रीय कैबिनेट की अंतिम मंजूरी का इंतजार है। सरकार का मानना है कि नई फंडिंग व्यवस्था लागू होने से दूर-दराज और कम विकसित क्षेत्रों में स्थित हवाई अड्डों का बेहतर उपयोग संभव हो सकेगा और आम नागरिक के लिए हवाई यात्रा अधिक सुलभ बनेगी। वर्ष 2016 में शुरू की गई उड़ान योजना का उद्देश्य कम किराए में क्षेत्रीय हवाई सेवाएं उपलब्ध कराना था। अब तक इस योजना के तहत 4,352 करोड़ रुपए की सब्सिडी दी जा चुकी है, जबकि हवाई अड्डों के विकास और बुनियादी ढांचे पर 4,638 करोड़ रुपए खर्च किए गए हैं। हालांकि, भारी निवेश के बावजूद चुनौतियां बनी हुई हैं। स्वीकृत 649 मार्गों में से फिलहाल केवल 60 प्रतिशत मार्ग ही संचालित हो रहे हैं। बढ़ती परिचालन लागत, सीमित किराया व्यवस्था, महंगा विमान ईंधन और कई रूट्स पर कम यात्री संख्या के कारण कई एयरलाइनों ने उड़ानें बंद कर दी हैं। वर्तमान सब्सिडी मॉडल में असंतुलन को दूर करने के लिए सरकार अब नए समाधान की ओर बढ़ रही है।

भारत 2030 तक उच्च-मध्यम आय वाला देश बन सकता है- एसबीआई रिपोर्ट

- भारत 2028 तक 5 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनने की राह पर

मुंबई ।

एसबीआई रिसर्च की रिपोर्ट के अनुसार, भारत 2030 तक प्रति व्यक्ति सकल राष्ट्रीय आय (जीएनआई) 4,000 डॉलर तक पहुंच सकता है, जिससे वह उच्च-मध्यम आय वाले देशों की श्रेणी में शामिल हो जाएगा। आजादी के बाद भारत को निम्न-मध्यम आय श्रेणी से बाहर निकलने में करीब 60 साल लगे। 1962 में प्रति व्यक्ति जीएनआई 90 डॉलर थी, जो 2026 तक 3,000 डॉलर तक बढ़ने का अनुमान है।

रिपोर्ट के मुताबिक भारत 2028 तक 5 ट्रिलियन डॉलर की अर्थव्यवस्था बनाकर जर्मनी को पीछे छोड़ सकता है और दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की दिशा में अग्रसर होगा। भारत को 2047 तक उच्च-आय वाला देश बनने के लिए प्रति व्यक्ति जीएनआई में 7.5 फीसदी की वार्षिक वृद्धि दर बनाए रखना जरूरी है। 2001-2024 के बीच यह दर 8.3 फीसदी रही। रिपोर्ट में आर्थिक सुधारों की गति बनाए रखने और जीडीपी में 11-11.5 फीसदी की औसत वृद्धि बनाए रखने पर जोर दिया गया है, ताकि भारत 2030 तक उच्च-मध्यम आय और 2047 तक उच्च-आय देश बन सके।

शेयर बाजार भारी गिरावट पर बंद

सेंसेक्स 1065 अंक, निफ्टी 353.00 अंक गिरा

10.12 लाख करोड़ का हुआ नुकसान

मुम्बई ।

भारतीय शेयर बाजार मंगलवार को भारी गिरावट के साथ बंद हुआ। सप्ताह के दूसरे ही कारोबारी दिन बाजार में ये गिरावट दुनिया भर से मिले कमजोर संकेतों के साथ ही बिकवाली हावी रहने से आई है। दिन भर के कारोबार के बाद 30 शेयरों वाला बीएसई सेंसेक्स 1065.71 अंक नीचे आकर 82,180.47 अंकों पर बंद हुआ। वहीं 50 शेयरों वाला एनएसई निफ्टी भी 353.00 अंक की गिरावट के साथ ही 25,232.50 अंकों पर बंद हुआ। बाजार में ये गिरावट ग्रीनलैंड मामले को लेकर अमेरिका की टैरिफ बढ़ाने की धमकी के बाद विदेशी निवेशकों के सतर्कता बरतने से आई है। आज कारोबार के दौरान सेंसेक्स की केवल 1 कंपनी एचडीएफसी बैंक का शेयर ही बढ़त पर बंद हुआ। वहीं अन्य शेयरों में गिरावट रही। इसी प्रकार, निफ्टी केवल 3 कंपनियों के शेयर ही बढ़त पर बंद हुए। वहीं अन्य शेयरों में गिरावट रही। एचडीएफसी बैंक 0.38 फीसदी उछलकर जबकि जबकि एटरनल के शेयर आज सबसे ज्यादा 4.02 फीसदी की भारी गिरावट रही।आज एचडीएफसी बैंक को छोड़कर सेंसेक्स की बाकी सभी 29 कंपनियों के शेयर गिरावट के साथ बंद हुए।

सोमवार को बीएसई बाजार पूंजीकरण 465.68 लाख करोड़ रुपये था पर ये मंगलवार को 455.72 लाख करोड़ रुपये पर ही रह गया। इस प्रकार निवेशकों के 10.12 लाख करोड़ रुपये डूब गये

आज फाइनेंस, ऑटो, मेटल और फार्मा सेक्टर के शेयरों में खासतौर पर ज्यादा दबाव देखने को मिला। केवल बैंकिंग शेयरों में सीमित मजबूती रही। सेक्टोरल इंडेक्स की बात करें तो रियल्टी सेक्टर सबसे ज्यादा नुकसान में रहा।. इसके अलावा ऑटो और आईटी शेयरों में भी दो फीसदी से ज्यादा की गिरावट रही। व्यापक बाजार में गिरावट और गहरी रही, जहां मिडकैप और स्मॉलकैप शेयरों में करीब तीन फीसदी तक की कमजोरी देखी गई। बाजार जानकारों के अनुसार अंतरराष्ट्रीय स्तर पर राजनीतिक और व्यापारिक तनावों के कारण बाजार में निकासी हावी रही। अमेरिका के यूरोपीय देशों के साथ बढ़ते मतभेदों से दुनिया भर के बाजार में अनिश्चितता बढ़ी है जिससे भारतीय बाजार पर भी दबाव आया है। इसके अलावा अमेरिकी ब्याज दरों को लेकर अनिश्चितता से भी बाजार पर विपरीत प्रभाव पड़ा है। डॉलर के मजबूत होने और रुपये के कमजोर होने से भी बाजारों पर विपरीत प्रभाव पड़ा है।

इससे पहले आज सुबह बाजार सपाट खुले। सेंसेक्स मामूली गिरावट के साथ 83,207 अंक पर खुला। इसी तरह एनएसई का निफ्टी-50 25,580 पर लगभग सपाट खुलकर 23.55 अंक की कमजोरी के साथ 25,561 पर ट्रेड करता नजर आया। वहीं एशियाई शेयर बाजारों में गिरावट का रुख बना रहा। जापान का निक्केई 225 और दक्षिण कोरिया का कोस्पी प्रमुख रूप से दबाव में रहे। जापान के बाजारों पर अतिरिक्त दबाव इसलिए भी देखा गया क्योंकि प्रधानमंत्री साने ताकाइची ने अगले महीने जल्द चुनाव कराने की आधिकारिक घोषणा की है। वहीं सोमवार को के चलते वॉल स्ट्रीट बंद रहा, जिससे वैश्विक संकेत सीमित रहे।

भविष्य में अंतरिक्ष में डेटा सेंटर और एआई से बदलेंगे जीवन के तरीकेः सिस्को

दावोस । सिस्को के एक अधिकारी ने कहा है कि कृत्रिम मेधा (एआई) और उन्नत कंप्यूटिंग के कारण डेटा केंद्रों की बढ़ती मांग के चलते भविष्य में अंतरिक्ष में डेटा सेंटर विकसित किए जा सकते हैं। उन्होंने कहा कि पृथ्वी पर शीतलन और बिजली जैसी बुनियादी ढांचे की चुनौतियों को देखते हुए अंतरिक्ष डेटा सेंटर एक व्यवहारिक समाधान हो सकता है। उन्होंने बताया कि अंतरिक्ष में सौर ऊर्जा की तीव्रता पृथ्वी की तुलना में अधिक है, जिससे शीतलन लागत और ऊर्जा की उपलब्धता बेहतर हो सकती है। डेटा सेंटरों में शीतलन अवसंरचना का वजन लगभग 90 प्रतिशत होता है। इस वजह से ऊर्जा कुशल या हरित डेटा सेंटर भविष्य में बेहद महत्वपूर्ण होंगे। अे धिकारी का कहना है कि ऊर्जा की उपलब्धता और शीतलन लागत के दृष्टिकोण से अंतरिक्ष में डेटा सेंटर विकसित करना एक आर्थिक और तकनीकी रूप से उपयुक्त विकल्प हो सकता है। उन्होंने कृत्रिम मेधा को मानव इतिहास में सबसे बड़े वैश्विक बदलाव के रूप में देखा। उनका मानना है कि एआई हर नौकरी और कार्यप्रवाह को प्रभावित करेगा। हालांकि, लोग आमतौर पर अल्पकालिक प्रभाव को अधिक और दीर्घकालिक प्रभाव को कम आंकते हैं।

2025 में अरबपतियों की संख्या 3,000 के पार, संपत्ति 18.3 ट्रिलियन डॉलर पर

- एआई बूम और शेयर बाजार की तेजी से अमीर और अमीर, संपत्ति का केंद्रीकरण रिकॉर्ड स्तर पर

नई दिल्ली ।

साल 2025 में दुनिया भर में अरबपतियों की संख्या पहली बार 3,000 के आंकड़े को पार कर गई है। ऑक्सफैम की ताजा रिपोर्ट के अनुसार वैश्विक अरबपतियों की कुल संपत्ति बढ़कर 18.3 ट्रिलियन डॉलर हो गई है, जो अब तक का सबसे ऊंचा स्तर है। यह रिपोर्ट दावोस में होने वाले वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम से ठीक पहले जारी की गई है।` रिपोर्ट के मुताबिक, 2025 में अरबपतियों की संपत्ति में 16 फीसदी की सालाना बढ़ोतरी दर्ज की गई। साल 2020 की तुलना में यह बढ़ोतरी 81 फीसदी रही है, यानी करीब 8.2 ट्रिलियन डॉलर का इजाफा। रिपोर्ट में बताया गया है कि सिर्फ नवंबर 2024 के बाद एक साल में संपत्ति की ग्रोथ 16.2 फीसदी रही, जो महामारी के बाद की औसत वृद्धि से लगभग तीन गुना अधिक है। रिपोर्ट के अनुसार, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) कंपनियों के बढ़ते वैल्यूएशन ने अमीरों की दौलत बढ़ाने में अहम भूमिका निभाई है। अमेरिका के अरबपतियों की संपत्ति सबसे तेजी से बढ़ी है, हालांकि दुनिया के अन्य हिस्सों में भी डबल डिजिट ग्रोथ देखी गई है। फोर्ब्स की रियल-टाइम लिस्ट के मुताबिक, एलन मस्क 779.6 अरब डॉलर की संपत्ति के साथ दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति बने हुए हैं।

रिपोर्ट में बताया गया है कि अक्टूबर 2025 में मस्क 500 अरब डॉलर की संपत्ति पार करने वाले पहले व्यक्ति बने थे। स्पेसएक्स के संभावित आईपीओ और टेस्ला के शेयरों में मजबूती से उनकी दौलत में तेज उछाल आया। भारत में मुकेश अंबानी 104.6 अरब डॉलर की संपत्ति के साथ सबसे अमीर बने हुए हैं, जबकि गौतम अडानी 89.6 अरब डॉलर और सावित्री जिंदल 40.2 अरब डॉलर के साथ क्रमशः दूसरे और तीसरे स्थान पर हैं। दुनिया में संपत्ति का केंद्रीकरण अब तक के सबसे ऊंचे स्तर पर पहुंच गया है। रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया के 12 सबसे अमीर लोगों के पास उतनी ही दौलत है जितनी दुनिया की आधी आबादी के पास भी नहीं, जिससे वैश्विक आर्थिक असमानता पर चिंता बढ़ गई है।

डब्ल्यूईएफ में विशेषज्ञ बोले- एआई अपनाने में भारत सही दिशा में

– एआई सिर्फ तकनीकी उपकरण नहीं, बल्कि देशों और कंपनियों के भविष्य की रणनीति बन गया है

नई दिल्ली ।

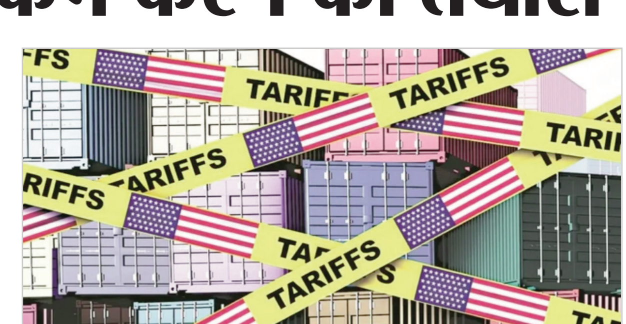
दावोस में चल रहे विश्व आर्थिक मंच (डब्ल्यूईएफ) शिखर सम्मेलन में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) पर सबसे ज्यादा चर्चा हुई। पहले दिन आयोजित सत्र में विशेषज्ञों ने कहा कि एआई अब सिर्फ तकनीकी उपकरण नहीं, बल्कि देशों और कंपनियों के भविष्य की रणनीति बन गया है। गूगल की मूनशॉट इकाई सैंडबॉक्सएक्यू के सीईओ जैक हिडारी ने स्पष्ट किया कि अब या तो व्यक्ति, कंपनियां और सरकारें एआई के साथ आगे बढ़ेंगी, या अपना अस्तित्व खोने के लिए तैयार रहें। जैक हिडारी ने कहा कि भारत एआई अपनाने में सही रास्ते पर है और इससे भारतीय कंपनियों को वैश्विक स्तर पर विस्तार करने में मदद मिल रही है।

उन्होंने शिक्षा क्षेत्र पर जोर दिया और कहा कि यदि भारत एआई को शिक्षा में नहीं अपनाता है, तो यह वैश्विक प्रतिस्पर्धा में पीछे रह सकता है। सेवलाइफ फाउंडेशन के सीईओ ने बताया कि एआई केवल डिजिटल कंटेंट तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सड़क हादसों का पूर्वानुमान लगाने और उन्हें रोकने में भी मदद कर सकता है। उन्होंने कहा कि सड़क सुरक्षा कानूनों में सांस्कृतिक सहानुभूति शामिल करना जरूरी है और भारत का मेक इन इंडिया मॉडल विकासशील देशों में अपनाया जा सकता है। भारतीय आईटी कंपनी टेक महिंद्रा को भी एएमडी, सीमेंस और पेप्सिको जैसी वैश्विक कंपनियों के साथ वास्तविक दुनिया में एआई अपनाने वाली कंपनियों की सूची में शामिल किया गया। डब्ल्यूईएफ और एक्सेंचर की रिपोर्ट में एमआईएनडीएस संगठनों का जिक्र किया गया। टेक महिंद्रा को सामाजिक और सार्वजनिक हित के क्षेत्र में एआई के योगदान के लिए सूची में जगह मिली।

एसईजेड नियमों में बदलाव पर जोर, ट्रंप शुल्क के प्रभाव को कम करने की तैयारी

नई दिल्ली ।

वाणिज्य विभाग विशेष आर्थिक क्षेत्र (एसईजेड) नियमों में बड़े सुधार लाने पर जोर दे रहा है। यह कदम मुख्य रूप से अमेरिका में भारतीय वस्तुओं पर लगाए गए 50 फीसदी तक के भारी शुल्क के प्रतिकूल प्रभाव को कम करने के लिए उठाया जा रहा है। अगर प्रस्तावित बदलाव लागू हो गए तो भारत की एसईजेड इकाइयों के लिए घरेलू बाजार में सामान बेचने की प्रक्रिया आसान हो सकती है। इसके तहत वे घरेलू सेवाओं के लिए रुपये में भुगतान प्राप्त कर सकेंगी और अनुपालन मानदंडों को सरल बनाया जा सकेगा। एसईजेड को नियंत्रित करने वाले मौजूदा कानून लगभग दो दशक पुराने हैं। पिछले चार साल से उनके सुधार पर चर्चा जारी है। कुछ बदलावों के लिए एसईजेड अधिनियम, 2005 में संशोधन की जरूरत होगी, जबकि अन्य सुधार केवल नियमों में बदलाव कर लागू किए जा सकते हैं। प्रस्तावों का अंतिम निर्णय वित्त मंत्रालय द्वारा लिया जाएगा और यह भी देखा जाएगा कि इन सुधारों को आगामी केंद्रीय बजट में शामिल किया जाए या नहीं। भारत में मौजूद एसईजेड इकाइयों का एक तिहाई से अधिक निर्यात अमेरिका को होता है। निर्यात संवर्धन परिषद (ईपीसीईएस) के अनुसार, सितंबर में अमेरिका को निर्यात पिछले वर्ष की तुलना में 12 फीसदी घटकर



5.46 अरब डॉलर रहा। विशेषज्ञों का कहना है कि एसईजेड नियमों में बदलाव से अमेरिका के अतिरिक्त शुल्कों के प्रभाव को कम किया जा सकता है और इकाइयों के संचालन में निश्चितता आएगी।

हालांकि, वाणिज्य मंत्रालय और वित्त मंत्रालय के राजस्व विभाग के बीच अभी एकमत नहीं है। वाणिज्य मंत्रालय हितधारकों की चिंताओं को दूर करने के प्रयास में वैकल्पिक व्यवस्थाओं पर काम कर रहा है। बदलावों का उद्देश्य न केवल निर्यात को राहत देना है, बल्कि घरेलू बाजार में एसईजेड इकाइयों के लिए अधिक लचीलापन सुनिश्चित करना भी है।

टैरिफ के बावजूद वर्ष 2026 में भारत की आर्थिक विकास दर छू सकती है नई ऊचाईयां

प्रहलाद सबनानी

वित्तीय वर्ष 2025-26 में भारत के सकल घरेलू उत्पाद में वृद्धि दर के 7.4 प्रतिशत के अनुमान को उत्साहवर्धक माना जाना चाहिए क्योंकि यह वृद्धि दर ट्रम्प द्वारा भारत से अमेरिका को होने वाले विभिन्न वस्तुओं के निर्यात पर लगाए गए 50 प्रतिशत टैरिफ के बावजूद रहने वाली है।

दिनांक 1 फरवरी 2026 को वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए केंद्र सरकार द्वारा भारतीय संसद में प्रस्तुत किए जाने वाले बजट के पूर्व वित्तीय वर्ष 2025-26 में भारत के आर्थिक विकास से सबंधित प्रथम अग्रिम अनुमान के आंकड़े 7 जनवरी 2026 को जारी किए गए है। इस अनुमान के अनुसार वित्तीय वर्ष 2024-25 में सकल घरेलू उत्पाद में 6.5 प्रतिशत की वृद्धि दर हासिल हुई थी जो वित्तीय वर्ष 2025-26 में बढ़कर 7.4 प्रतिशत रहने की सम्भावना व्यक्त की गई है। सकल घरेलू उत्पाद से सम्बंधित प्रथम अग्रिम अनुमान के आंकड़ों के आधार पर ही वर्ष 2026-27 के बजट को अंतिम रूप दिया जा रहा है। आर्थिक विकास से सम्बंधित द्वितीय अग्रिम अनुमान 27 फरवरी 2026 को जारी किए जाने हैं। भारत के सकल घरेलू उत्पाद में भारतीय रिजर्व बैंक का अनुमान भी 7.3 प्रतिशत की वृद्धि का ही है परंतु भारतीय स्टेट बैंक के आर्थिक अनुसंधान विभाग का अनुमान 7.5 प्रतिशत अथवा इससे अधिक का है। भारत की आर्थिक विकास दर विश्व के सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाओं के बीच सबसे अधिक रहने की सम्भावना विश्व बैंक, अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष, एशियन विकास बैंक (7.2 प्रतिशत), फिच नामक रेटिंग संस्थान (7.4 प्रतिशत) आदि संस्थानों ने भी व्यक्त की है।

भारत के सकल घरेलू उत्पाद में वित्तीय वर्ष 2024-25 में हासिल की गई 6.5 प्रतिशत की वृद्धि से आगे बढ़कर वित्तीय वर्ष 2025-26 में 7.4 प्रतिशत की वृद्धि दर हासिल करने के कुछ मुख्य कारणों में शामिल हैं - (1) केंद्र सरकार के स्थिर उपभोग खर्च में वृद्धि दर जो वित्तीय वर्ष 2024-25 में 2.3 प्रतिशत की रही थी, वह बढ़कर वित्तीय वर्ष 2025-26 में 5.2 प्रतिशत रहने की सम्भावना है; (2) विनिर्माण के क्षेत्र में वृद्धि दर वित्तीय वर्ष 2024-25 में 4.5 प्रतिशत की रही थी जो वित्तीय वर्ष 2025-26 में बढ़कर 7.0 प्रतिशत रहने की सम्भावना है; (3) सकल मान योग में वृद्धि दर का 6.4 प्रतिशत से बढ़कर 7.3 प्रतिशत रहने का अनुमान है; (4) सकल स्थिर पूंजी निर्माण में वृद्धि दर 7.1 प्रतिशत से बढ़कर 7.8 प्रतिशत रहने की सम्भावना व्यक्त की गई है; (5) सेवा एवं कृषि क्षेत्र में क्रमशः 9.1 प्रतिशत एवं 3.1 प्रतिशत की सम्भावना व्यक्त की गई है; (6) भारत से विभिन्न उत्पादों के निर्यात में वृद्धि दर का 6.3 प्रतिशत से बढ़कर 6.4 प्रतिशत रहने की सम्भावना होना भी शामिल है। अप्रेल 2025 से नवम्बर 2025 के खंडकाल में राजकोषीय घाटा 9.8 लाख करोड़ का रहा है जो वित्तीय वर्ष 2025-26 के कुल अनुमान का 62.3 प्रतिशत है, अतः बजटीय घाटा भी अभी तक नियंत्रण में ही रहा है। वित्तीय वर्ष 2025-26 में राजकोषीय घाटा 15.69 लाख करोड़ रहने का अनुमान लगाया गया था, जो सकल घरेलू उत्पाद का 4.4 प्रतिशत होगा। इस प्रकार केंद्र सरकार की आय एवं व्यय से सबंधित स्थिति भी पूर्णतः नियंत्रण में है।

वित्तीय वर्ष 2025-26 में भारत के सकल घरेलू उत्पाद में वृद्धि दर के 7.4 प्रतिशत के अनुमान को उत्साहवर्धक माना जाना चाहिए क्योंकि यह वृद्धि दर ट्रम्प द्वारा भारत से अमेरिका को होने वाले विभिन्न वस्तुओं के निर्यात पर लगाए गए 50 प्रतिशत टैरिफ के बावजूद रहने वाली है। दरअसल ट्रम्प द्वारा भारत से अमेरिका को होने वाले निर्यात पर लगाए गए टैरिफ को वित्तीय बाजार में बहुत गम्भीरता से लिया जाकर इसके भारतीय अर्थव्यवस्था पर होने वाले प्रभाव को बहुत बढ़ा चढ़ाकर पेश किया गया है। परंतु, वास्तव में भारत के आर्थिक विकास दर पर इसका प्रभाव लगभग नहीं के बराबर रहा है। इसके पीछे मुख्य कारण अमेरिका को भारत से होने वाले निर्यात की कम मात्रा भी है। वित्तीय वर्ष 2024-25 में भारत से अमेरिका को 7,900 करोड़ अमेरिकी डॉलर के विभिन्न वस्तुओं के निर्यात हुए थे, जबकि भारत का सकल घरेलू उत्पाद 4.29 लाख करोड़ अमेरिकी डॉलर का रहा था। अतः भारत से अमेरिका को होने वाले निर्यात भारत के सकल घरेलू उत्पाद का मात्र 1.85 प्रतिशत ही रहे हैं। वैसे भी भारत की अर्थव्यवस्था निर्यात आधारित है ही नहीं (चीन की अर्थव्यवस्था निर्यात आधारित है, इसीलिए चीन पर अमेरिकी टैरिफ का प्रभाव अधिक हो सकता है), भारतीय अर्थव्यवस्था मुख्यतः आंतरिक उपभोग पर आधारित है। यदि भारत के नागरिक स्वदेशी उत्पादों का अधिक से अधिक सेवन करते हैं तो ट्रम्प द्वारा भारत से अमेरिका को होने वाले निर्यात पर लगाए गए टैरिफ के भारतीय अर्थव्यवस्था पर होने वाले प्रभाव को शून्य भी किया जा सकता है।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ द्वारा भी भारतीय समाज को लगातार प्रेरणा दी जा रही है कि वे भारत में निर्मित उत्पादों का ही उपयोग करें ताकि भारत को प्रत्येक क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनाया जा सके। संघ ने पंच परिवर्तन नामक एक कार्यक्रम को प्रारम्भ किया है, जिसमें पांच बिंदु शामिल किए गए हैं - स्वदेशी का उपयोग, नागरिक कर्तव्य, सामाजिक समरसता, पर्यावरण, कुटुंब प्रबोधन। भारत में समस्त नागरिकों का यह कर्तव्य है कि वे सनातन हिंदू संस्कृति के संस्कारों का अनुपालन सुनिश्चित करें। इन संस्कारों में भारत के नागरिकों में ह्लदेश प्रथमह्व के भाव का जागरण भी शामिल है। लोकतंत्र की सफलता और स्थिरता नागरिकों की भागीदारी और कर्तव्यों के प्रति सजगता पर निर्भर करती हैं। जब नागरिक अपने कर्तव्यों के प्रति संवेदनशील होते हैं और उनका ईमानदारी से पालन करते हैं तो समाज में सकारात्मक बदलाव आते हैं और देश की प्रगति होती हैं। समाज की प्रगति, सुरक्षा और समृद्धि के लिए नागरिकों की अपने कर्तव्यों के प्रति संवेदनशीलता तथा कटिबद्धत्ता आवश्यक है। करों का समय पर और सही राशि का भुगतान करना नागरिकों का कर्तव्य है। देश की आर्थिक प्रगति के लिए करों का उचित प्रबंधन आवश्यक है। प्रत्येक नागरिक का यह भी कर्तव्य है कि वह समाज की भलाई के लिए स्वच्छता अभियान, पर्यावरण संरक्षण और सामुदायिक विकास जैसी सामाजिक सेवाओं में भाग लें।

किसी भी देश के नागरिक यदि स्वदेशी उत्पादों को अपनाना प्रारम्भ करते हैं तो इससे देश में उद्योगों को बढ़ावा मिलता है, अन्य देशों में उत्पादित वस्तुओं का आयात कम होता है और देश में ही रोजगार के नए अवसर निर्मित होते हैं। स्वदेशी का मतलब विदेशी सामान इस्तेमाल नहीं करना है परंतु यह कार्य इतना आसान नहीं है क्योंकि आज विश्व के समस्त देश एक वैश्विक गांव में परिवर्तित हो गए हैं, जिसके चलते उत्पादों का एक देश से दूसरे देश में आयात एवं निर्यात बहुत आसान बन पड़ा है। आचार्य श्री विनोबा भावे जी कहते हैं स्वदेशी का अर्थ है आत्मनिर्भरता और अहिंसा। संघ ने इसमें एक बिंदु जोड़ दियाः आत्मनिर्भरता, अहिंसा और सादगी। प्रत्येक भारतीय नागरिक से अपेक्षा की जाती है कि वह मितव्ययिता से जिए ताकि संसाधनों के दुरुपयोग को रोका जा सके। परंतु, इसका आश्य कंजूसी करना कदापि नहीं है।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ जैसे सामाजिक संगठनों के साथ ही केंद्र सरकार ने भी आर्थिक क्षेत्र में कई प्रयास किए हैं जिसके चलते हाल ही के समय में भारत की आर्थिक विकास दर में वृद्धि दर में लगातार सुधार दिखाई दिया है। विशेष रूप से ट्रम्प प्रशासन द्वारा भारत से अमेरिका को होने वाले विभिन्न उत्पादों के निर्यात पर लगाए गए 50 प्रतिशत के टैरिफ के प्रभाव को लगभग शून्य करने के उद्देश्य से भारत ने विभिन्न देशों के साथ द्विपक्षीय मुक्त व्यापार समझौते सम्पन्न किए हैं, इनमे विशेष रूप से शामिल हैं यूनाइटेड किंगडम, ओमान, आस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, आदि। यूरोपीयन देशों के साथ भी मुक्त व्यापार समझौता शीघ्र ही सम्पन्न होने जा रहा है। सम्भवत 27 जनवरी 2026 को इस मुक्त व्यापार समझौते पर यूरोपीयन यूनियन एवं भारत द्वारा हस्ताक्षर किए जाएंगे। साथ ही, अमेरिका द्वारा भारतीय उत्पादों के आयात पर लगाए गए 50 प्रतिशत के टैरिफ से प्रभावित होने वाले उत्पादों के लिए भारत ने अन्य देशों के रूप में बाजार तलाश लिए हैं एवं इन देशों को विभिन्न उत्पादों का निर्यात प्रारम्भ हो चुका है जिससे नवम्बर 2025 एवं दिसम्बर 2025 माह में भारत से विभिन्न उत्पादों के निर्यात में वृद्धि दर हासिल की जा सकी है। वैसे, भारत और अमेरिका के बीच भी मुक्त व्यापार समझौते को लगभग अंतिम रूप दिया जा चुका है एवं शीघ्र ही इसकी घोषणा की जा सकती है। इसके बाद तो भारतीय उत्पादों के अमेरिका को होने वाले निर्यात पर लगाए गए 50 प्रतिशत को भी कम अथवा समाप्त किया जा सकता है, इससे अन्य देशों के साथ साथ अमेरिका को भी भारत से होने वाले विभिन्न उत्पादों के निर्यात में और अधिक वृद्धि हासिल की जा सकेगी।

संपादकीय

बंगाल 'महाजंगलराज' नहीं

बेशक करीब 6800 कंपनियों और लघु उद्योगों ने अपने दफ्तर, कारखाने, ढांचे आदि पश्चिम बंगाल से खत्म किए हैं और महाराष्ट्र, गुजरात में स्थापित किए हैं। मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के मौजूदा कार्यकाल में ही करीब 2300 कंपनियों ने बंगाल को छोड़ा है। यह औद्योगिक विकास की नकारात्मक स्थिति है, लेकिन इसके समानांतर का यथार्थ यह भी है कि आईटी, सॉफ्टवेयर क्षेत्र में इन्फोसिस सरीखी वैश्विक कंपनी कोलकाता में अपना औद्योगिक तंबू गाड़ रही है। देश के सबसे बड़े औद्योगिक समूह रिलायंस ने बंगाल में निवेश की घोषणा की है। सीमेंट और सेमीकंडक्टर क्षेत्रों की कंपनियां बंगाल में अपने ढांचे स्थापित कर रही हैं। बेशक 2006-08 के दौर में बंगाल के सिंगूर इलाके में टाटा समूह को 'नैनो कार' का संयंत्र उठाना पड़ा और वह गुजरात के साणंद में पुनःस्थापित किया गया। यह राजनीतिक युद्ध का विवाद बना और सर्वोच्च अदालत के दखल से किसानों की करीब 1000 एकड़ जमीन वापस करनी पड़ी। दुर्भाग्य और विडंबना है कि उसमें से करीब 300 एकड़ जमीन पर ही खेती हो पा रही है। ऐसे परिदृश्य में दुष्प्रचार किया जाता रहा है कि पश्चिम बंगाल 'उद्योगहीन' राज्य है। यह तथ्यहीन प्रचार है, क्योंकि बंगाल देश की छठी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है और उसकी औसत विकास दर करीब 12 फीसदी है। यह राष्ट्रीय औसत से काफी बेहतर है। देश के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में बंगाल का योगदान 6.15 फीसदी है। हालांकि यह योगदान कभी 10 फीसदी से अधिक होता था। पश्चिम बंगाल की गिनती गरीब राज्यों में की जाती है, क्योंकि उसकी प्रति व्यक्ति आय 1 लाख रुपए से भी कम है। हालांकि राज्य की जीडीपी 20.31 लाख करोड़ रुपए से अधिक है और 2030 तक 400 अरब अमरीकी डॉलर तक ले जाने का लक्ष्य है। बंगाल में खनिजों के प्रचुर भंडार हैं। चावल, चाय, कपड़ा, जूट, कोयला, लौह और आईटी उद्योगों पर आधारित अर्थव्यवस्था एक मिश्रित, सामाजिक बाजार की अर्थव्यवस्था है। प्रधानमंत्री मोदी ने बंगाल पर 'महाजंगलराज' का गंभीर आरोप चस्पा किया है। यह भी जनता को बताया है कि 100 घरों में से औसतन 4 घरों में ही 'नल का जल' है, जबकि यह हकीकत नहीं है। प्रधानमंत्री की 'नल से जल' योजना की शोधपरक रपट सार्वजनिक की जाए, तो ढेरों छिद्र सामने आएंगे और योजना के भ्रष्ट आचरण की कलई खुलेगी। बहरहाल आज विषय यह नहीं है। प्रधानमंत्री मोदी ने रविवार, 18 जनवरी को बंगाल में चुनावी शंखनाद की शुरूआत की है और सत्तारूढ़ तृणमूल कांग्रेस को विदा करने का आह्वान किया है। बंगाल में कानून व्यवस्था के निकम्मेपन, सांप्रदायिक तनाव और हिंसा, घुसपैठ, बांग्लादेशी, रोहिंग्या सरीखे अवैध प्रवासियों का संरक्षण तथा वोट बैंक, भ्रष्टाचार आदि के हालात समझ में आते हैं।

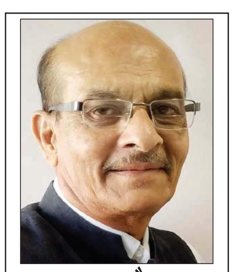
चिंतन-मनन

क्या है कृष्णकर्म?

ऐसा कोई कार्य न करें जो कृष्ण से संबंधित न हो। कोई भले ही कितने ही कर्म क्यों न करे, किंतु उसे उनके फल के प्रति आसक्ति नहीं होनी चाहिए। यह फल तो कृष्ण को ही अर्पित किया जाना चाहिए। उदाहरणार्थ, यदि कोई व्यापार में मस्त है, तो उसे इस व्यापार को कृष्णभावनामृत में परिणत करने के लिए, कृष्ण को अर्पित करना होगा। यदि कृष्ण व्यापार के स्वामी हैं, तो इसका लाभ भी उन्हें ही मिलना चाहिए। यदि किसी व्यापारी के पास करोड़ों रुपए की संपत्ति हो और यदि वह इसे कृष्ण को अर्पित करना चाहे, तो वह ऐसा कर सकता है। यही कृष्णकर्म है। अपनी इंद्रियतृप्ति के लिए विशाल भवन न बनवाकर, वह कृष्ण के लिए सुंदर मंदिर बनवा सकता है, कृष्ण का अर्चाविग्रह स्थापित कर सकता है। यह सब कृष्णकर्म है।

मनुष्य को अपने कर्मफल में लिप्त नहीं होना चाहिए, अपितु इसे कृष्ण को अर्पित करके बची हुई वस्तु को प्रसाद रूप में ग्रहण करना चाहिए। यदि कोई कृष्ण के लिए विशाल भवन बनवा देता है और उसमें कृष्ण का अर्चाविग्रह स्थापित कराता है, तो उसमें उसे रहने की मनाही नहीं होती, लेकिन कृष्ण को ही इस भवन का स्वामी मानना चाहिए। यही कृष्णभावनामृत है। किंतु यदि कोई कृष्ण के लिए मंदिर नहीं बनवा सकता तो वह कृष्ण-मंदिर की सफाई में तो लग सकता है, यह भी कृष्णकर्म है। मत्परमः शब्द उस व्यक्ति के लिए आता है जो अपने जीवन का परमलक्ष्य, भगवान कृष्ण के परमधाम में उनकी संगति करना मानता है। ऐसा व्यक्ति चंद्र, सूर्य या स्वर्ग जैसे उच्चतर लोकों में अथवा ब्रह्मांड के उच्चतम स्थान ब्रह्मलोक तक में जाने का इच्छुक नहीं रहता। उसे इसकी तनिक भी इच्छा नहीं रहती। क्योंकि वह तो सर्वोच्च आध्यात्मिक लोक में जाना चाहता है, जिसे कृष्णलोक या गोलोक वृंदावन कहते हैं।

अमेरिका और विश्व में अलग-थलग पडे ट्रंप, गैंगस्टर की छवि?



सनत जैन

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की छवि सारी दुनिया में एक गैंगस्टर के रूप में बन रही है। जो अपनी सत्ता और ताकत के बल पर सारी दुनिया के देशों में कब्जा करना चाहते हैं। वह दादागिरी के बल पर शांति के मसीहा बनना चाहते हैं। ट्रंप को लगता है, उनके पास ईश्वरी शक्तियां आ गई हैं। वह जो चाहे वह कर सकते हैं। वह अमेरिका के संविधान में संशोधन कर तीसरी बार राष्ट्रपति बनना चाहते हैं। राष्ट्रपति पद के दूसरे कार्यकाल में वह अपने परिवार के लोगों को सारी दुनिया के देशों में स्थापित करने की तैयारी में लगे हुए हैं। उनकी नीतियों के कारण अमेरिका और विश्व में उनका विरोध दिन प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है। डोनाल्ड ट्रंप ने ग्रीनलैंड पर कब्जे को लेकर जो अभियान छेड़ा है, उसे लेकर यूरोपीय और अन्य देशों पर जिस तरह का टैरिफ लगाया गया है, उसके कारण दुनिया भर के शेयर बाजारों में भारी गिरावट देखी जा रही है।

राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के कार्यकाल का दूसरा वर्ष शुरू हो गया है। जब से वह दूसरी बार राष्ट्रपति बने हैं सारी दुनिया के देशों को टैरिफ के नाम पर वह धमका रहे हैं। दुनिया के 91 देशों के ऊपर अमेरिका ने टैरिफ की तलवार लटका रखी है। अमेरिका में महंगाई बढ़ती ही जा रही है। ईरान में अमेरिका को कड़ा झटका लगा है। वेनेजुएला के राष्ट्रपति और उनकी पत्नी का जिस तरह से अपहरण कर अमेरिका की जेल में बंद करके रखा गया है, उससे ट्रंप और अमेरिका की साख सारी दुनिया में गिर गई है। ग्रीनलैंड में कब्जे और यूक्रेन को लेकर जिस तरह से डोनाल्ड ट्रंप ने नाटो और यूरोपीय देशों को अपने निशाने पर लिया है, उसके बाद अमेरिका का विरोध यूरोप के देशों में बढ़ता जा रहा है। वहीं दूसरी तरफ महंगाई के कारण ट्रंप अपने ही देश में अलोकप्रिय होते जा रहे हैं। हाल ही में हुए सर्वे में 58 फीसदी अमेरिकी नागरिकों ने ट्रंप की नीतियों को अमेरिका के खिलाफ बताया है। राष्ट्रपति ट्रंप के कई फेसलों पर अमेरिका की विभिन्न कोर्टों ने रोक लगा दी है। एजुकेशन, क्लीन एनर्जी और ग्रीन ट्रांजैक्शन से जुड़ी सहायता को अमेरिका ने रोक दिया है। डोनाल्ड ट्रंप ने अंतरराष्ट्रीय विदेशी सहायता कार्यक्रम को रोक दिया है। यहां तक की वैश्विक संस्थाओं को अमेरिका द्वारा जो सहायता दी जा रही थी। उसको रोककर संस्थाओं से अलग होने की नई प्रक्रिया शुरू कर दी है। जिसके कारण डोनाल्ड ट्रंप और अमेरिका का विरोध सारी दुनिया के देशों में बढ़ता जा रहा है।

डोनाल्ड ट्रंप ने टैरिफ, इमीग्रेशन, रक्षा और एनर्जी के क्षेत्र में जिस तरह से यूरोपीय और नाटो देशों को नाराज किया है। इसका असर नवंबर माह में होने वाले मिड टर्म चुनाव में देखने को मिल सकता है। सर्वे के अनुसार ट्रंप संसद में अपना बहुमत खो सकते हैं। इस बात की आशंका भी जताई जा रही है। ट्रंप मिड टर्म चुनाव को टाल भी सकते हैं। जिस तरह से अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप परिवारवाद को आगे बढ़ा रहे हैं। यूरोपीय और नाटो देशों के साथ जिस तरह से टकराव पैदा कर रहे हैं। उसको देखते हुए आगामी महीने डोनाल्ड ट्रंप के लिए काफी उथल-पुथल वाले साबित हो सकते हैं। अमेरिका की अभी तक जो वैश्विक छवि बनी हुई थी, उसमें तेजी के साथ दरार बढ़ती चली जा रही है।

वैश्विक व्यापार संगठन की उपेक्षा, संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद, डब्ल्यूएचओ और अन्य संस्थाओं से जिस तरह की दूरी डोनाल्ड ट्रंप बना रहे हैं। उससे स्पष्ट रूप से दिखने लगा है। जिस तरह द्वितीय विश्व युद्ध के समय यूरोप से जिन कारणों से युद्ध की शुरूआत हुई थी ठीक उसी तरह की स्थिति एक बार फिर बनना शुरू हो गई है। ट्रंप की नीतियों के कारण वैश्विक आर्थिक मंदी की संभावना भी बनने लगी है। इस बात की आशंका आर्थिक विशेषज्ञ जता रहे हैं। ट्रंप की वर्तमान नीतियों से अमेरिका ठीक उसी राह पर चल पड़ा है, जैसे कभी सोवियत रूस चला था। जिसके कारण सोवियत रूस का विघटन हुआ। अमेरिका का जो वैश्विक वर्चस्व था, उसको बड़े पैमाने पर चुनौती मिल रही है। इस चुनौती का सामना किस तरह ट्रंप और अमेरिका करेगा, इसके लिए समय का इंतजार करना होगा।

बंगाल में लोकतंत्र, विकास और अस्मिता की निर्णायक परीक्षा-घड़ी

ललित गर्ग

पश्चिम बंगाल की राजनीति इस समय एक ऐसे संक्रमण काल से गुजर रही है, जहां सत्ता, संघर्ष, कानून और जनभावना-चारों धाराएं एक-दूसरे से टकराती हुई दिखाई देती हैं। यह टकराव केवल भाजपा और तृणमूल कांग्रेस के बीच राजनीतिक वर्चस्व की लड़ाई भर नहीं है, बल्कि यह उस शासन शैली, लोकतांत्रिक मयार्दा और विकास दृष्टि की भी परीक्षा है, जिसके आधार पर बंगाल अपनी आने वाली राजनीतिक दिशा तय करेगा। लंबे समय तक ह्लखेला होगाह्व के नारे के सहारे भाजपा को रोकने में सफल रहीं मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के सामने इस बार परिस्थितियां अपेक्षाकृत अधिक जटिल, चुनौतीपूर्ण और बहुआयामी नजर आ रही हैं। आज समूचे देश की नजरे पश्चिम बंगाल पर टिकी है। वहां आगामी विधानसभा काफी रोमांचक एवं निर्णायक होगा, जिसमें पश्चिम बंगाल का नया भविष्य बुनने की दिशाएं उद्घाटित होगी।

एक ओर केंद्र और राज्य के बीच टकराव अपने चरम पर है, तो दूसरी ओर केंद्रीय एजेंसियों की कार्रवाई, अदालती टिप्पणियां और कानूनी बहसें राजनीतिक विमर्श को नियंत्रित कर रही हैं। सुप्रीम कोर्ट की हालिया टिप्पणियों ने केवल एक कानूनी प्रश्न ही नहीं उठाया, बल्कि यह संकेत भी दिया कि राज्य सरकारों द्वारा केंद्रीय जांच एजेंसियों के कामकाज में हस्तक्षेप की सीमाएं कहां तक हो सकती हैं। इस पूरे घटनाक्रम ने ममता बनर्जी की उस राजनीतिक छवि को आंशिक रूप से प्रभावित किया है, जो अब तक स्वयं को केंद्र के कथित दमन के विरुद्ध संघीय ढांचे की रक्षक के रूप में प्रस्तुत करती रही हैं। अदालतों में लंबी चलने वाली कानूनी लड़ाइयों का राजनीतिक प्रभाव तुरंत और गहरा होता है, विशेषकर तब, जब चुनाव नजदीक हों और जनता का ध्यान प्रशासनिक उपलब्धियों से हटकर आरोप-प्रत्यारोप पर केंद्रित होने लगे। बंगाल की राजनीति की एक विशिष्ट विशेषता यह रही है कि यहां विचारधारा और भावनाएं अत्यंत तीव्र रूप से अभिव्यक्त होती हैं। वाम मोर्चे के लंबे शासन के बाद ममता बनर्जी का उदय एक जनांदोलन के रूप में हुआ था। उन्होंने न केवल वामपंथी वर्चस्व को तोड़ा, बल्कि खुद को गरीब, हाशिए के वर्ग और क्षेत्रीय अस्मिता की आवाज के रूप में स्थापित किया। शुरूआती वर्षों में उनकी सरकार ने कुछ कल्याणकारी योजनाओं और सशक्त राजनीतिक संप्रेषण के माध्यम से जनता का विश्वास भी अर्जित किया। किंतु समय के साथ सत्ता का केंद्रीकरण, संगठन पर अत्यधिक नियंत्रण और विरोध के प्रति असहिष्णुता जैसे आरोप भी समानांतर रूप से उभरते गए।

भाजपा ने इन्हीं कमजोरियों को अपना राजनीतिक आधार बनाने की कोशिश की है। 2019 के लोकसभा चुनावों से लेकर अब तक भाजपा ने बंगाल में अपने संगठनात्मक ढांचे को मजबूत किया है और हिंदुत्व, राष्ट्रवाद तथा भ्रष्टाचार विरोधी विमर्श को आक्रामक रूप से आगे बढ़ाया है। हालांकि विधानसभा चुनाव में तृणमूल कांग्रेस ने भारी बहुमत से वापसी की, लेकिन यह भी सच है कि भाजपा बंगाल की राजनीति में एक स्थायी और निर्णायक शक्ति के रूप में स्थापित हो चुकी है। मत प्रतिशत में अंतर और सीटों का आंकड़ा भाजपा के लिए भले ही निराशाजनक रहा हो, पर संगठनात्मक विस्तार और सामाजिक आधार का विस्तार उसके लिए भविष्य की संभावनाओं के द्वार खोलता है। हाल के वर्षों में बंगाल में विकास का प्रश्न अपेक्षाकृत पीछे छूटता दिखाई दिया है। उद्योग, निवेश और रोजगार के मुद्दे राजनीतिक शोर में दब गए हैं। आम जनता की एक बड़ी चिंता यह भी है कि राज्य की राजनीति निरंतर टकराव और हिंसा के आरोपों से क्यों घिरी रहती है। चुनावी हिंसा, राजनीतिक कार्यकताओं पर हमले और प्रशासन की निष्पक्षता पर उठते सवाल राज्य की छवि को नुकसान पहुंचाते हैं। पड़ोसी देशों से अवैध घुसपैठ, सीमावर्ती इलाकों में जनसांख्यिकीय बदलाव और कानून-व्यवस्था की चुनौतियां भी राजनीतिक विमर्श का हिस्सा बन चुकी हैं। इन मुद्दों पर ममता सरकार का रुख अक्सर रक्षात्मक दिखाई देता है, जबकि भाजपा इन्हें राष्ट्रीय सुरक्षा और सांस्कृतिक पहचान से जोड़कर व्यापक समर्थन जुटाने का प्रयास करती है।

महाराष्ट्र के शहरी निकाय चुनावों और बिहार में भाजपा को मिली हालिया सफलता ने पार्टी के आत्मविश्वास को निश्चित रूप से बढ़ाया है। भाजपा का यह विश्वास कि बंगाल अब भी राजनीतिक परिवर्तन के लिए तैयार है, केवल चुनावी आंकड़ों पर आधारित नहीं है, बल्कि वह इसे एक लंबी रणनीति का हिस्सा मानती है। किंतु बंगाल कोई साधारण राजनीतिक मैदान नहीं है। यहां की सामाजिक संरचना, सांस्कृतिक चेतना और ऐतिहासिक स्मृति किसी भी दल के लिए आसान नहीं रही है। ममता बनर्जी की सबसे बड़ी ताकत आज भी उनकी जमीनी पकड़ और भावनात्मक अपील है, जो उन्हें भाजपा के केंद्रीय नेतृत्व से अलग, एक क्षेत्रीय और स्थानीय नेता के रूप में स्थापित करती है। आने वाले विधानसभा चुनाव वास्तव में इस बात की कसौटी होंगे कि जनता विकास, स्थिरता और कानून-व्यवस्था को प्राथमिकता देती है या फिर भावनात्मक और पहचान आधारित राजनीति को? क्या ममता बनर्जी लगातार चौथी बार सत्ता में लौटकर यह सिद्ध कर पाएंगी कि केंद्र से टकराव ही उनकी सबसे बड़ी राजनीतिक पूंजी है, या भाजपा जनता को यह विश्वास दिलाने में सफल होगी कि परिवर्तन ही स्थायित्व और विकास का रास्ता है, यह प्रश्न अभी खुला हुआ है। अदालती प्रक्रियाएं, राजनीतिक बयानबाजी और चुनावी रणनीतियां अपनी जगह हैं, लेकिन अंतिम निर्णय बंगाल की जनता के हाथ में है।

पश्चिम बंगाल की राजनीति आज संकीर्णता और सांप्रदायिक ध्रूवीकरण के ऐसे दौर से गुजर रही है, जिसने विकास की गति को गंभीर रूप से अवरुद्ध किया है। कभी देश की आर्थिक, औद्योगिक और बौद्धिक राजधानी कहलाने वाला बंगाल-विशेषकर कोलकाता, आज निवेश, उद्योग और रोजगार के मोर्चे पर पिछड़ता हुआ दिखाई देता है। ममता बनर्जी के लंबे शासनकाल में औद्योगिक विश्वास का क्षरण, पूंजी पलायन, बंद होती इकाइयाँ और युवाओं का अन्य राज्यों की ओर पलायन इस गिरावट के स्पष्ट संकेत हैं। लोकतांत्रिक संस्थाओं की स्वायत्तता पर उठते प्रश्न, विपक्षी आवाजों का दमन और चुनावी हिंसा की घटनाएँ राज्य के लोकतांत्रिक स्वास्थ्य पर गहरी चोट करती हैं। इसके साथ ही, राज्य में सामाजिक ताने-बाने को लेकर बढ़ती आशंकाएँ भी कम चिंताजनक नहीं हैं। अनेक क्षेत्रों में कानून-व्यवस्था, धार्मिक स्वतंत्रता और अल्पसंख्यक-बहुसंख्यक संबंधों को लेकर शिकायतें सामने आती रही हैं; विशेषकर हिंदू समाज के एक हिस्से में असुरक्षा की भावना ने जनमन को आहत किया है। इन घटनाओं और धारणाओं ने जनता के भरोसे को कमजोर किया है और शासन के प्रति निराशा को बढ़ाया है। राजनीति जब पहचान और विभाजन के इर्द-गिर्द सिमटती है, तो विकास, समावेशन और सामाजिक सौहार्द पीछे छूट जाते हैं, यही आज के बंगाल की त्रासदी बनती दिख रही है।

ऐसे समय में बंगाल की जनता के लिए अपने लोकतांत्रिक अधिकारों के प्रति सजग होना अनिवार्य है। यह राज्य केवल भौगोलिक इकाई नहीं, बल्कि उसकी अस्मिता उसकी बौद्धिक परंपरा, भावनात्मक संवेदनशीलता, धार्मिक सहअस्तित्व, आध्यात्मिक खोज और समृद्ध साहित्यिक विरासत से निर्मित है-रवींद्रनाथ से विवेकानंद तक की धरोहर इसे दिशा देती रही है। दंगों, हिंसा और भय के साए में इस अस्मिता पर जो दाग लगे हैं, उन्हें मिटाने का मार्ग शांतिपूर्ण, जागरूक और निर्भीक लोकतांत्रिक सहभागिता से ही निकलेगा। आगामी चुनाव जनता के लिए आत्ममंथन और आत्मनिर्णय का अवसर हैं-जहाँ मत केवल सत्ता नहीं, बल्कि बंगाल के भविष्य, उसकी संस्कृति और उसके लोकतांत्रिक आत्मसम्मान की रक्षा का माध्यम बनना चाहिए। बंगाल की बनती नई तस्वीर अभी पूरी तरह स्पष्ट नहीं है। यह तस्वीर संघर्ष और संभावनाओं, आशंकाओं और उम्मीदों से बनी है। एक ओर सत्ता का अनुभव और जनाधार है, तो दूसरी ओर आक्रामक विपक्ष और राष्ट्रीय राजनीति की ताकत। लोकतंत्र की यही खूबी है कि वह अंतिम शब्द जनता को देता है। बंगाल के मतदाता ही तय करेंगे कि शह-मात की इस राजनीति में अगली चाल किसकी होगी और कौन-सा पक्ष अंततः बाजी मारेगा।

(लेखक, पत्रकार, स्तंभकार)

त्योहारों में रखें त्वचा का ध्यान

भारत त्योहारों का देश है। जहां हर त्योहार आपसी सद्भाव के साथ मनाया जाता है। यह भी सच है कि इन त्योहारों में बाजार में काफी भीड़ रहती है।इसी मौसम में अपनी त्वचा का ख्याल रखना भी काफी महत्वपूर्ण होता है। क्योंकि धूल, गंदगी, प्रदूषित वातावरण और भागदौड़ भरी जिदगी से उपजा तनाव त्वचा की खूबसूरती को चुरा लेता है। इससे त्वचा अपनी रौनक खोने लगती है।

इतना ही नहीं अधिक देर तक एसी में बैठने के कारण भी त्वचा रूखी और बेजान लगने लगती है। इन सभी समस्याओं को दूर करके त्वचा की खोई रौनक लौटाने के लिए ही है बॉडी पॉलिशिंग। **आइए जानते है।**

कैसे करता है काम

बॉडी पॉलिशिंग में सबसे पहले त्वचा की सफाई की जाती है। उसके बाद मृत त्वचा को हटाने के लिए बॉडी की स्क्रबिग की जाती है। इसके बाद स्टीम देकर त्वचा पर स्किन ग्लो पैक लगाया जाता है। कुछ देर बाद बॉडी शाइनर लगाकर त्वचा की 5-10 मिनट तक मसाज की जाती है, जिससे बॉडी में खासी चमक आती है। फिर अल्ट्रासोनिक मशीन से त्वचा में विटामिन्स और अन्य पोषक तत्व पहुंचाए जाते हैं।

बॉडी की क्लींजिग, स्क्रबिग, मसाज आदि के कारण रोमछिद्र खुल जाते हैं। इसलिए पूरे बॉडी पर पैक लगाकर शरीर को फॉयल पेपर से रैप कर दिया जाता है और उस पर गर्म पानी में भिगोया तौलिया लपेट दिया जाता है। शरीर को बीस मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दिया जाता है। उसके बाद साफ करके एसपीएफ क्रीम लगाई जाती है। इस पूरी विधि में दो-तीन घंटे का समय लगता है। बॉडी पॉलिशिग में कुछ खास किस्म के फूलों या फलों का रस, चॉकलेट, कॉफी जैसी कई सामग्रियों का प्रयोग इसके लिए किया जाता है। लेकिन आपके लिए कौन-सी चीजें बेहतर हैं, यह आपकी त्वचा के अनुसार ही तय किया जाता है।

शुष्क त्वचा

रूखी त्वचा वालों के लिए ब्राउन शुगर की पॉलिशिग फायदेमंद रहेगी। ब्राउन शुगर और जोजोबा ऑयल को बराबर मात्रा में विटामिन-ई के कैप्सूल के साथ मिलाकर शुष्क त्वचा की पॉलिशिग करने से, त्वचा की खोई नमी लौट आती है। चंदन और गुलाब के एसेंशियल ऑयल्स की ताजगी के साथ इनके एंटी बैक्टीरियल गुण त्वचा को स्वस्थ रखते हैं।

सामान्य त्वचा

सामान्य त्वचा के लिए कॉफी, शुगर, चावल के चोकर फायदेमंद है। इन्हें अंगूर के बीज, तिल आदि एसेंशियल ऑयल के साथ मिलाकर बॉडी मसाज के लिए प्रयोग किया जाता है। साथ ही ताजे फलों और गुलाब की पत्तियों को बॉडी पॉलिशिग के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जो त्वचा को चमकदार बना देते हैं।

तैलीय त्वचा

अगर आपकी त्वचा तैलीय है, तो उसके लिए सी-सॉल्ट का प्रयोग फायदेमंद रहेगा। सी-सॉल्ट में त्वचा के लिए बेहद फायदेमंद सोडियम, पोटैशियम, कैल्शियम और क्लोराइड होते हैं। जिनके प्रयोग से त्वचा में निखार आता है।

इसमें एंटी-बैक्टीरियल गुण भी होते हैं, जो मुहांसों की समस्या को दूर करने में भी बेहद कारगर होता है। नींबू, तुलसी, यूकेलिप्टस जैसे एसेंशियल ऑयल्स तैलीय त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं।

कहीं आपकी गर्दन उम्र न बता दे

आज की इस बदलती जीवन श्रेणी ने महिलाओं के लिए अपनी खुबसूरती बढ़ाने के लिए कई आयाम विकसित कर दिए हैं। जिनमें सबसे पहले आता ब्यूटी पार्लर। ब्यूटी पार्लर आज हर महिला जाती है।चाहे वह लड़की हो या फिर कोई लड़का। जब कुछ पाया है तो कुछ खोने के लिए भी तैयार रहने की आवश्यकता तो जरूर होती ही है। प्रायः देखा गया है कि महिलाएं चेहरे की देखभाल व शृंगार पर तो बहुत अधिक ध्यान देती हैं पर शरीर के एक आकर्षक अंग गर्दन के सौंदर्य के प्रति लापरवाही बरतती हैं। चेहरे पर तो कई तरह के फेस पैक, क्रीम आदि से त्वचा को निखार देती हैं पर गर्दन की अवहेलना के कारण चेहरे की अपेक्षा गर्दन का रंग अत्यधिक काला हो जाता है। खासकर जो महिलाएं गहरे गले के ब्लाउज पहनती हैं उनमें यह अंतर साफ तौर पर नजर आ ही जाता है। बढ़ती उम्र का प्रभाव गर्दन की त्वचा पर जल्दी पड़ता है इसलिए गर्दन की त्वचा पर ज्यादा ध्यान देने की आवश्यकता होती है। गर्दन के सौंदर्य के निखार के लिए निम्न बातों को अपनाने से काफी हद तक इस प्रकार की परेशानी से निजात पाया जा सकता है:

■ जब भी चेहरे पर फेस पैक का प्रयोग करें, गर्दन पर भी उस पैक को लगाएं।

■ धूप में बाहर जाते समय गर्दन पर भी सनस्क्रीन लोशन अवश्य लगाएं। इससे गर्दन की त्वचा को सूर्य की पराबैंगनी किरणों से सुरक्षा मिलेगी।

■ नहाने के पश्चात् हल्के हाथों से ही चेहरे की तरह गर्दन को पोंछें। फिर गर्दन पर मास्चराइजर लगाएं। इससे गर्दन की त्वचा की नमी बरकरार रहेगी। अगर गर्दन की त्वचा पर झुर्रियां पड़ रही हैं तो गर्दन की नियमित मसाज करें। मसाज करते समय हमेशा हाथ नीचे से ऊपर की ओर ले जाएं। मसाज के लिए किसी भी कोल्ड क्रीम का ही प्रयोग करें।

■ अक्सर देखा जाता है कि गर्दन की त्वचा अधिक खुश्क हो जाती है । खुश्की को दूर करने के लिए रात को सोने से पूर्व ग्लिसरीन, गुलाब जल व मलाई का पेस्ट तैयार कर गर्दन पर लगाएं। 15 मिनट के बाद इसे साफ कर लें। त्वचा में निखार आएगा व त्वचा मुलायम बनेगी।

■ अगर गर्दन पर अधिक मैल जमी है जिसके कारण उसकी रंगत काली पड़ती जा रही है तो 15 दिन के बाद ब्लीचिंग करें।

■ गर्दन की सुडौलता के लिए नियमित व्यायाम जरूरी करें।

महिलाएं सबसे ज्यादा केयर अपने चेहरे की करती हैं लेकिन वे यह भूल जाती हैं कि हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग पैर हैं जिन्हें वे ज्यादा तब्बजो नहीं देना बहुत बड़ी समस्या बन जाती है।

हर मौसम में पैरों का रखे खास ख्याल

अक्सर हम चेहरे की खूबसूरती बनाए रखने के लिए तरह-तरह के उपाय करते है। लेकिन पैरों पर ध्यान देना भूल जाते है। हर मौसम में पैरों का ख्याल रखना जरूरी है। खासतौर से मानसून में तो पैरों का खास ख्याल रखना ही पड़ता है। वातावरण में गर्मी एवं नमी की वजह से बारिश में शरीर हमेशा चिपचिपा रहता है। यह मौसम वायरस और वैक्टीरिया पनपने के लिए भी अनुकूल होता है, इसलिए इस मौसम में संक्रमण की आशंका अधिक होती है।पैरों को संक्रमण से बचाने के लिए निम्न तरीके अपनाए।

पैरों की नियमित सफाई करें

आज की प्रतिस्पर्धा की दौड़ में हर इंसान की जिंदगी में भागदौड़ बनी रहती है, इसलिए वह घर से बाहर निकले बगैर रह नहीं सकता और जब वह घर से बाहर निकलता है, तब धूल और मिट्टी पैरों के संपर्क में आती है, जिससे संक्रमण होता है। बेहतर होगा कि आप घर लौटने के बाद नियमित रूप से अपने पैरों की सफाई साबुन से करें और सफाई करते समय पैरों की उंगलियों के बीच वाले भाग की सफाई अवश्य करें।

दो सप्ताह में पेडिक्योर करवाएं

नियमित पेडिक्योर करवाने से आपके पैर मुलायम और नमी से मुक्त रहेंगे और पेडिक्योर में पैरों की उंगलियों की सफाई के साथ-साथ टूल्स के सहारे पैरों का व्यायाम भी कराया जाता है। इसे आप किसी भी पार्लर में जाकर करवा सकते हैं।

टोनल की नियमित देखभाल करें

अपने पैरों के नाखूनों को समय-समय पर उचित उपकरण द्वारा काटें। नाखून को कर्व शेप में काटना चाहिए ताकि इसमें गंदगी कम फंसी रहे और नाखून काटने के बाद पैरों को डिटोल से साफ करना चाहिए। संक्रमण से बचाने के लिए लोशन और क्रीम से नियमित मालिश करें।

सावधानियां

इस मौसम में पैरों में फंगस से संक्रमण होता है। एलर्जी भी इस मौसम में ज्यादा होती है। इससे बचने के लिए आपको एंटी फंगल ट्रीटमेंट कराना चाहिए। इसके लिए डॉक्टर की सलाह से लोशन, क्रीम, स्प्रे और पाउडर का प्रयोग करना चाहिए। इस मौसम में हमेशा इस तरह के जूते, चप्पल और सॉक्स का प्रयोग किया करें, जो कम गीले हों। इस मौसम में हाई हील सैंडल का प्रयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसको पहनने से फिसलने की संभावना अधिक होती है।

पैरों में संक्रमण

रिगवर्मः यह पैरों में रिग आकार का संक्रमण होता है। इससे पैरों की चमड़ी लाल कठोर हो जाती है और इसमें खुजलाहट भी होती है। यह फंगस के संक्रमण से होता है।

नेल इंफेक्शनः खासकर बरसात के मौसम में नाखून फंगल इंफेक्शन से प्रभावित होता है। इसमें नाखून में सूजन, लाल होना और नाखून में खुजली होती है।

एथलीट्स फुटः यह बरसात में संक्रमण के कारण होता है, जो प्रायः पैरों में लाल धब्बा जैसा दिखता है। यह धीरे-धीरे उंगलियों से पूरे पैर में फैल जाता है। इस बीमारी में स्किन का टूटना, दरार पड़ने के साथ-साथ पैरों से दुर्गंध भी आती है।

एक्जिमाः एक्जिमा से पैरों की त्वचा कठोर और पपड़ीदार हो जाती है। यह बैक्टीरिया के कारण फैलता है। यह नुकसानदेह बीमारी है। इसके होने के बाद तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

खुजलीः यह संक्रमण फंगस के कारण फैलता है। यह लाल धब्बे की तरह पैरों की उंगलियों के बीच में होता है। इसमें काफी खुजलाहट होती है।

संक्रमण से बचाव

पैरों को साफ एवं सूखा रखें। महिलाएं एसिटोन फ्री नेल पॉलिश रीमूवर का प्रयोग करना चाहिए।

मॉइस्चर को एबजोर्व करने वाले जूतों का प्रयोग नहीं करना चाहिए, बल्कि सैंडल का प्रयोग अधिक करना चाहिए। इस तरह के फुटवियर का प्रयोग करना चाहिए जो गीला होने के बाद जल्द सूख जाये।

कमरे के फर्श को गीला न रखें।

वाटर प्रुफ सैंडल एवं जूते का प्रयोग करें।

दिल की खातिर इन्हें खाएं

बादाम : आप सोच रहे होंगे कि इतने तेल भरे बादाम को खाने से भला दिल कैसे स्वस्थ रह सकता है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि बादाम में मोनो सैचुरेटेड फैट होता है, जो शरीर को स्वस्थ रखने में बहुत मदद करता है।

ओमेगा-3 : मछली में ओमेगा 3 फैटी एसिड होते हैं, जो शरीर में एचडीएल यानी अच्छे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाने में मदद करते हैं। इसकी सबसे ज्यादा मात्रा सालमन मछली के सेवन से प्राप्त होती है। इसके अलावा फलैक्ससीड में भी सर्वाधिक ओमेगा-3 होता है।

बींस : बींस भी शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करती है। बींस में फाइबर होता है, जिसका सेवन करके आप एलडीएल को कम कर सकते हैं।

रेड वाइन : रेड वाइन का सेवन यदि संतुलित मात्रा में किया जाए, तो शरीर स्वस्थ रहता है। हालांकि, भारतीयों में रेड वाइन का सेवन इतनी ज्यादा मात्रा में नहीं किया जाता है, मगर यदि आप इसका सेवन करें तो शरीर में हृदय संबंधी समस्याएं और कोलेस्ट्रॉल स्तर के कम होने की संभावनाएं रहती हैं।

इन्हें न खाएं : फुल क्रीमयुक्त डेरी उत्पाद में सेचुरेटेड फैट होता है, फैट का यह प्रकार न सिर्फ शरीर में एलडीएल यानी बुरे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाता है। बल्कि, यह हृदय को भी नुकसान पहुंचाता है।

फास्ट फूड : बर्गर, पिज्जा, फ्रेंच फ्राइज का चलन आजकल बढ़ गया है। इस कारण लोग मोटापे से ग्रस्त हो रहे हैं। इन तैलीय पदार्थो में प्राप्त वसा का जमाव शरीर पर होने लगता है, जिस कारण व्यक्ति में मोटापे और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है।

वनस्पतियुक्त खाद्य पदार्थ : बाजार में मिलने वाले ज्यादातर बेकरी पदार्थ, जैसे बिस्किट, केक, मफिन और जलेबी, समोसे,चाट आदि में वनस्पति घी का प्रयोग होता है। वनस्पति घी शरीर के लिए अच्छा नहीं होता है। इसलिए इन सभी चीजों का सेवन करने से बचें।

एक्सरसाइज से जुड़े 6 मिथक

मिथक तो इंसान के साथ गहराई से जुडे हैं, मसला चाहे कोई भी हो। कई बार ये मिथक बचपन से सुन-सुन कर बडे हो जाने तक और मजबूत हो जाते हैं और कई बार दूसरों के माध्यम से करीब आ जाते हैं। एक्सरसाइज के साथ भी ऐसा ही है। उसमें सही-गलत को लेकर बहुत से मिथक लोगों के मन में रहते हैं। हाल ही में हुए शोध से कुछ ऐसे ही मिथक उजागर हुए। आइए जानिए उनके बारे में।

1. ज्यादा एक्सरसाइज से कैलरी ज्यादा बर्न होती हैं, देर तक धीरे-धीरे एक्सरसाइज करने से ज्यादा फैट बर्न होता है, यह सबसे बडा मिथक है जो अधिकतर लोगों में व्याप्त रहता है। किसी भी एक्सरसाइज का फोकस इस बात पर होना चाहिए कि उसे करने से नियत समय में आप कितना फैट बर्न कर रहे हैं। आप कितना तेज चल रहे हैं या दौड रहे हैं, यानी एक मिनट में कितनी कैलरी बर्न हो रही है। ज्यादा हैवी एक्सरसाइज को आप देर तक नहीं कर सकते, इसलिए सुरक्षित तरीका यही है कि आप कोई भी एक्सरसाइज को धीरे-धीरे आरंभ करके बाद में समय सीमा को आहिस्ता-आहिस्ता बढाते जाएं।

2. आप कठोर श्रम नहीं कर रहे तो एक्सरसाइज बेकार है, लोग अकसर इस गलतफहमी के भी शिकार रहते हैं, खास तौर पर तब, जब वे एक्सरसाइज प्रोग्राम शुरू करते हैं। शोध बताता है कि ऐसा नहीं है। कोई भी एक्सरसाइज बेकार समझकर ना करने से, कुछ करना बेहतर होता है। जैसे कि नियमित घूमना और बागवानी करना। भले ही सप्ताह में यह एक घंटा हो, लेकिन हृदय रोग के खतरे को यह कम कर देता है।

3. योग सबसे सुरक्षित एक्सरसाइज है, यह सोच एकदम गलत है। योग से बेहतर और कुछ नहीं है, लेकिन इसमें कुछ एक्सरसाइज करते समय विशेष रूप से मानसिक व शारीरिक ध्यान करना जरूरी होता है। इसलिए सुरक्षा के लिहाज से व बेहतर परिणाम के लिए योग किसी योग्य विशेषज्ञ की देख-रेख के बिना नहीं करना चाहिए।

4. नियमित एक्सरसाइज से वजन तुरंत कम हो जाता है, यह भी बेबुनियाद बात है। किसी व्यक्ति के वजन के बढने या घटने में जेनेटिक कारण बहुत मायने रखते हैं। इसी विषय पर शोध के लिए कई लोगों को एक सी एक्सरसाइज कराई गई, लेकिन सबके परिणाम अलग-अलग थे।

5. केवल एक्सरसाइज ही वजन नियंत्रित करती है, यह भी एक भ्रांति है। वजन का कम या ज्यादा होना बहुत सी बातों पर निर्भर करता है। इसमें जेनेटिक कारण के अलावा आपका खान-पान, जीवन शैली भी मायने रखते हैं। एक सी एक्सरसाइज करके भी लोग अलग-अलग ढंग से अपना वजन कम करते हैं, इसलिए केवल एक्सरसाइज करने से आपका वजन पूर्णतया आदर्श हो जाए, यह जरूरी नहीं। नियमित शारीरिक श्रम करके भी आप लंबे समय तक वजन को नियंत्रित रख सकते हैं।

6. फिट रहने के लिए आप जिम जाएं, यह जरूरी नहीं। रिसर्च बताती हैं कि जो लोग घर पर ही फिटनेस प्रोग्राम रखते हैं, वे भी बेहतर तरीके से अपने को फिट रख सकते हैं। सवाल केवल इस बात का है कि आप जो भी करें नियमित रूप से करें। जिम जाने के लिए समय व पैसा दोनों अधिक चाहिए, जब कि घर पर रह कर ही आप व्यवस्थित तरीके से अपनी चीजों को लाइनअप कर सकते हैं।

हेल्थ प्लस

हर मौसम में काम आए हरड़

वसंत यानी ऋतु परिवर्तन का मौसम। सर्दियां विदा हो रही हैं। नया मौसम आने वाला है। ऐसे में पूरे साल स्वस्थ रहा जाए, इसके उपाय कर लिए जाने जरूरी हैं और ऐसा करना आपके हाथ में ही है। ऐसी ही चमत्कारी औषधि है हरड़, जिसे कायदे से लिया जाए तो पूरे साल बीमारियों से बचा जा सकता है। हरड़ व्यक्ति के लिए माता के समान हितकारी है। माता तो कभी-कभी बच्चों से नाराज भी हो जाती है। लेकिन, उदर में गई हरड़ कभी भी अपकारी नहीं हो सकती। वर्ष में छह ऋतुएं होती हैं और हरड़ को लेने का कायदा भी हर मौसम में अलग-अलग होता है।

हेमंत – सौंठ चूर्ण और हरड़ चूर्ण समान भाग में गुनगुने पानी से सेवन करने से गठिया, संधिवात, अतिसार आदि उदर रोग पर विजय प्राप्त की जा सकती है।

शिशिर – इस ऋतु में हरड़ का चूर्ण और चौथाई भाग पिप्पल चूर्ण मिलाकर गुनगुने पानी से लें तो शीघ्र ज्वर, खांसी, उदरदाह, प्रतिश्याय, मंदाग्नि पर यह सस्ती औषधि अच्छा प्रभाव दिखाती है। हरड़ वर्षा ऋतु में सेंधे या सादा नमक के साथ, शरद ऋतु में चीनी के साथ, हेमंत ऋतु में सौंठ के साथ व शिशिर ऋतु में छोटी पिप्पल के साथ, वसंत ऋतु में शहद के साथ और ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ सेवन करनी चाहिए। गुड़ की मात्रा हरड़ के बराबर और मिश्री की मात्रा हरड़ से आधी होनी चाहिए। प्रतिदिन प्रात:काल एक हरड़ नमक के मिश्रण वाले जल और शेष दूध से ली जानी चाहिए। बड़ी हरड़ का चूर्ण दस्तों के लिए तीन से छह ग्राम और रसायनार्थ छोटी हरड़ एक से तीन ग्राम ली जानी चाहिए।

वसंत ऋतु – चैत्र बैसाख मास में चौथाई चम्मच हरड़ का चूर्ण शहद में मिलाकर चाटें तो बसंत ऋतु में होने वाले रोग बलगम, ज्वर, खांसी आदि नष्ट हो जाते हैं।

ग्रीष्म – हरड़ चूर्ण महीन पिसवाकर कपड़ छान कर लें। एक साल पुराने गुड़ में आधा चम्मच चूर्ण मिलाकर गुटिका बना लें। गुनगुने पानी के साथ हर सुबह और शाम को लें तो वात रोग, आफरा, लू, खांसी, हैजा, ऋतु ज्वर आदि से मुक्ति पा सकते हैं।

वर्षा – हरड़ आयुर्वेद की श्रेष्ठ रसायन है। चूर्ण को कपड़छान करके एक चौथाई मात्रा सेंधे नमक की मिलाएं। एक चम्मच चूर्ण रात के समय गरम पानी से लें। कब्ज, खांसी आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

शरद – हरड़ चूर्ण और मिश्री बराबर मात्रा में मिलाकर छह माशा यानी एक चम्मच गरम जल से लें। पित्त विकार, उदर दाह, पित्ताशय विकृत्ति आदि रोग नष्ट होते हैं। शरद ऋतु में यह योग मनुष्यों के प्राणों की रक्षा करने वाला है।

संतुलित डाइट सेहतमंद लाइफ

हम जो कुछ भी खाते हैं, उसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पडता है। इसलिए यह जरूरी है कि हम जो भी खाएं सोच-समझकर और संतुलित ही खाएं।

एक शोध के मुताबिक पैंतालिस प्रतिशत स्त्रियां जब तनाव या डिप्रेशन में होती हैं तो वे अधिक खा लेती हैं। दरअसल डिप्रेशन के समय व्यक्ति कॉन्शियस और सब कॉन्शियस लेवल पर इतना सोचता है कि उसका ध्यान अन्य बातों की तरफ नहीं जाता। दूसरी तरफ कुछ स्त्रियों को अधिक खाने की आदत होती है। विशेष तौर पर उन स्त्रियों को, जो डेस्क वर्क करती हैं या फिर गृहिणी होती हैं। डाइटीशियन संतुलित खाने को प्राथमिकता देते हैं लेकिन खाना बंद करने को कभी नहीं कहते। अगर आप अपनी पसंद का खाने पर नियंत्रण नहीं कर सकतीं तो उससे प्राप्त एनर्जी को खत्म करने के लिए शारीरिक गतिविधि या वर्कआउट करने से भी संतुलन में रहा जा सकता है। न्यूट्रिशनिस्ट्स और डाइटीशियंस का मानना है कि अगर कोई व्यक्ति अतिरिक्त या अधिक कैलरी अपने भोजन से प्राप्त करता है, तो उसे वर्कआउट या फिजिकल एक्टिविटी द्वारा इस्तेमाल करना चाहिए, ताकि शरीर में फैट न जमा होने पाए। इसके लिए एक बेहतर उपाय यह भी है कि आप खाएं सब कुछ, लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि उसमें कैलरी की मात्रा कम हो और अपना नियम कुछ इस तरह बनाएं कि अगर आप अधिक कैलरी लें तो फिजिकल एक्टिविटी जरूर करें।

फूड डायरी बनाएं

शोध के मुताबिक आप रोज जो खाती हैं, उसका ध्यान रखने से वजन पर नियंत्रण रखने में मदद होती है। इसलिए एक डायरी ऐसी बनाएं, जिसमें आप जो कुछ भी खाती और पीती हैं, नोट करें। किस समय पर क्या खाया और कितना, यह भी नोट करें। इस तरह धीरे-धीरे आपकी अधिक कैलरी लेने की आदत बदल जाएगी और आप नियम और संयम से भोजन खाएंगी।

करें व्यायाम भी

डाइटीशियन नीतू चंद्रा और फिटनेस एक्सपर्ट डॉ. बेनु गुप्ता के अनुसार वजन पर नियंत्रण करने और फिट रहने के लिए एक्सरसाइज भी बेहद जरूरी है। अतिरिक्त कैलरी को खत्म करने के लिए एक्सरसाइज एक बेहतर तरीका है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि पहले ही दिन जमकर व्यायाम करने लगें। सक्रिय रहने का यह मतलब नहीं कि आप जिम जाकर एक-डेढ घंटा एक्सरसाइज करें। रोज तीस मिनट की गतिविधि ही आपके लिए काफी है। इनमें ब्रिस्क वॉक, टहलना स्विमिंग करना कुछ भी हो सकता है। वेट लिफ्टिंग, पुश-अप्स या फिर अन्य कोई टोनिंग एक्सरसाइज से न सिर्फ आपकी मसल्स मजबूत होती हैं, बल्कि ऐसा करने से एक्स्ट्रा कैलरीज भी नष्ट होती हैं।

अगर व्यायाम का न हो समय

ऐसी स्थिति में शारीरिक गतिविधि को बढाना जरूरी होता है। इसके लिए ऐसा कुछ कर सकती हैं आप –

- अपनी बस को एक या दो स्टॉप पहले छोड दें। या फिर अपनी गाडी को गंतव्य से इतना पहले पार्क करें कि आप वहां पहुंचने के लिए कुछ दूर पैदल चल सकें।
- गार्डन में टहलें, लेकिन अगर आपके घुटनों या पैरों में दर्द हो तो ऐसा न करें। फिर अपने भोजन पर नियंत्रण बरतें।
- घर पर रहें तब भी कुछ न कुछ करती रहें। जैसे- वैक्यूम क्लीनर से सफाई, बागबानी करना।
- टीवी देख रही हों तो प्रोग्राम के बीच में जब विज्ञापन आए या ब्रेक हो तब अपने स्थान पर खडी होकर जॉगिंग कर लें। इस तरह आप अपने वजन और फैट को बढने से रोक सकेंगी।

खास टिप्स

सिर्फ ब्रेकफस्ट लें : ब्रेकफस्ट जरूर लें पर सिर्फ ब्रेकफस्ट, कभी भी दिन में जंक फूड जैसी चीजें न खाएं।

खूब चबाकर खाएं : ऐसा करने से आप कभी भी ओवर ईटिंग नहीं करेंगी।

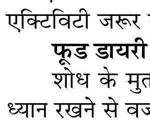
बेखयाली में खाने से बचें : अपनी प्लेट पर ध्यान से देखते हुए खाएं, ताकि आपको पता चलता रहे कि आप कितना और क्या खा रही हैं।

खाते समय खुद से बातें करें : खाते समय कुछ और सोचने के बजाय खुद से यह कहें कि मैं इस हफ्ते अपना वजन जरूर घटाऊंगी, इसके लिए कोशिश जरूर करूंगी। ऐसा करने से आपके दिमाग में वजन पर नियंत्रण करने की मुहिम की इच्छा जाग उठेगी।

अपनी पसंद की चीजें रखें ऐसे : अपनी प्लेट में अपनी पसंद की सारी चीजें एकदम बाद में रखें, ताकि जब उन्हें खाने की बारी आए तब आपका मन और पेट दोनों ही भर चुका हो। पर अपने खाने में कभी-कभी अपनी मनपसंद चीजें जरूर रखें, जैसे कुछ टुकडे चॉकलेट के, पोटैटो चिप्स या फिर चावल, ताकि आप अपने भोजन से न ऊबें।

भोजन को ऐसे लें : भोजन को पोर्शन के हिसाब से लें, ताकि वह आपकी आदत बन जाए। जैसे अगर आपको मीट खाना है तो उसके एक टुकडे का साइज प्लेइंग कार्ड के बराबर रखें, उसी तरह अगर चीज या पनीर लेना है तो वह माचिस की डिब्बी के बराबर हो।

क्रीम से स्किन ड्राय



अब तक यही सुना और पढ़ा होगा कि क्रीम लगाने से आपकी त्वचा सुकोमल, चिकनी, चमकदार और गोरी होती है। हाल में हुए अध्ययनों की रिपोर्ट के परिणामों ने सबको चौंका दिया है। आमतौर पर उपयोग की जाने वाली क्रीम्स आपकी त्वचा को ड्राई कर सकती है। उपासला यूनिवर्सिटी, स्वीडन में इजाबेला बुर्कज्वस्का ने अलग-अलग पीएच वाली क्रीमों को परीक्षण के लिए चुना। त्वचा की आणविक स्तर/मोलिक्यूलर लेवल पर जांच में पाया कि किसी भी क्रीम से कोई विशेष प्रभाव नहीं होता,उल्टे कई लोगों की त्वचा जरूर ड्राई हो गई। क्रीमों में उपयोग किए गए मिनरल ऑयल और वेजिटेबल ऑयल वातावरण के एक्सटर्नल स्ट्रेस से बचा नहीं पाते ।

टाईम पास

आज का राशिफल

मेष (चू चे चो ला ली लू ले लो आ): जीवनसाथी का परामर्श लाभदायक रहेगा। व्यापार व नौकरी में स्थिति अच्छी रहेगी। शुभ कार्यों का लाभदायक परिणाम होगा। कामकाज की अधिकता रहेगी। व्यवसायिक अभ्युदय भी होगा और प्रसन्नताएं भी बढ़ेंगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। अर्थपक्ष मजबूत रहेगा। धर्म-कर्म के प्रति रुचि जागृत होगी। शुभांक-7-8-9

वृष (इ उ ए ओ वा वी वू वे वो): प्रियजनों से समागम का अवसर मिलेगा। अवरुद्ध कार्य संपन्न हो जाएंगे। कामकाज की व्यस्तता से सुख-आराम प्रभावित होगा। मानसिक एवं शारीरिक शिथिलता पैदा होगी। श्रेष्ठजनों की सहानुभूतियां होगी। यात्रा प्रवास का सार्थक परिणाम मिलेगा। आनन्ददायक वातावरण बनेगा। शुभांक-2-7-9

मिथुन (का की कू घ ड छ के को हा): कारोबारी यात्रा को फिलहाल टालें। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। अपने हितैषी समझे जाने वाले ही पीठ पीछे नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे। होश में रहकर कार्य करें। कामकाज सीमित तौर पर ही बन पाएंगे। स्वास्थ्य का पाया भी कमजोर बना रहेगा। कुछ आर्थिक संकोच पैदा हो सकते है। शुभांक-3-7-9

कर्क (ही हू हे हो डा डी डू डे डो): राजकीय कार्यों से लाभ। पैतृक सम्पत्ति से लाभ। कारोबारी यात्रा को फिलहाल टालें। शैक्षणिक कार्य आसानी से पूरे होते रहेंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। श्रम साध्य कार्यों में सफल होंगे। कुछ महत्वपूर्ण कार्य बनाने के लिए भाग-दौड़ रहेगी। शुभांक-4-8-9

सिंह (मा मी मू मे मो टा टी टू टे): व्यापार में स्थिति नरम रहेगी। शत्रुभय, चिंता, संतान को कष्ट, अपव्यय के कारण बनेंगे। भ्रातृपक्ष में विरोध होने की संभावना है। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। स्वास्थ्य का पाया भी कमजोर बना रहेगा। कामकाज सीमित तौर पर ही बन पाएंगे। सिर्फ आश्वासनों से संतोष करना पड़ेगा। शुभांक-3-6-8

कन्या (टो पा पी पू ष ण ठ पे पो): मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। यात्रा का दूरगामी परिणाम मिल जाएगा। कामकाज में आ रही बाधा को दूर कर लेंगे। सुविधा और समन्वय बना रहने से कामकाज में प्रगति बनेगी। शुभांक-4-5-9

तुला (रा री रु रे रो ता ती तू ते): यात्रा प्रवास का सार्थक परिणाम मिलेगा। मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्रगति होगी। समाज में मान-सम्मान बढ़ेगा। नवीन जिम्मेदारी बढ़ने के आसार रहेंगे। परिवारजनों का सहयोग बना रहेगा। मेहमानों का आगमन होगा। शुभांक-3-7-9

वृश्चिक (तो ना नी नू ने नो य यी यू): मेहमानों का आगमन होगा। राजकीय कार्यों से लाभ। पैतृक सम्पत्ति से लाभ। पुरानी गलती का पश्चाताप होगा। विद्यार्थियों को लाभ। दाम्पत्य जीवन सुखद रहेगा। ले देकर की जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। धीरे-धीरे लाभ का मार्ग प्रशस्त होगा उचित समय का इन्तजार करें। शुभांक-2-7-8

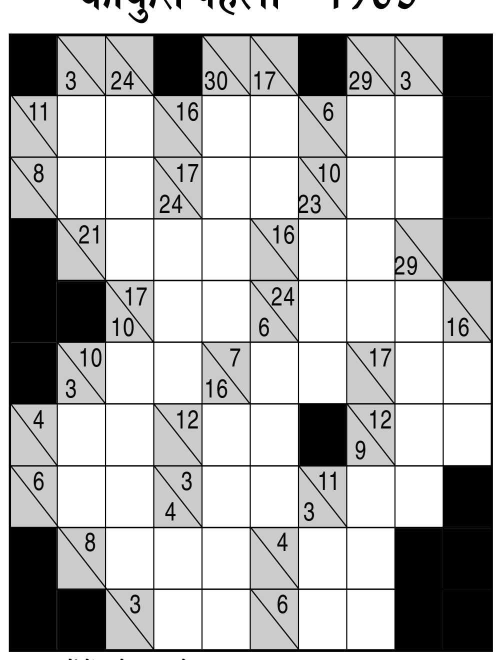
धनु (ये यो भा भी भू धा फा ढा भे): आय के अच्छे योग बनेंगे। संतान की उन्नति के योग हैं। स्त्री-संतान पक्ष का सहयोग मिलेगा। आत्मचिंतन करें। पुराने मित्र से मिलन होगा। स्वविवेक से कार्य करें। शत्रुपक्ष से सावधान रहें। भाई-बहनों का प्रेम बढ़ेगा। आत्मविश्वास बढ़ेगा। अर्थपक्ष मजबूत रहेगा। इच्छित कार्य सफल होंगे। शुभांक-3-6-9

मकर (भे जा जी खी खू खे खो गा गी): 'आगे-आगे गौरख जागे' वाली कहावत चरितार्थ होगी। मेहमानों का आगमन होगा। परिवारजन का सहयोग व समन्वय काम को बनाना आसान करेगा। अपना काम दूसरों के सहयोग से पूरा होगा। कारोबारी काम में नवीन तालमेल और समन्वय बन जाएगा। मीठे बोलने वालों से संभल कर रहें। शुभांक-4-6-8

कुंभ (गू गे गो सा सी सू से सो दा): पूर्व नियोजित कार्यक्रम सरलता से संपन्न हो जाएंगे। ले देकर की जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बना लें तो अच्छा ही होगा। शुभ कार्यों में व्यय होगा। जीवन साथी अथवा यार-दोस्तों के साथ साझे में किए जा रहे काम में लाभ मिलेगा। मान-सम्मान बढ़ेगा। शुभांक-1-3-7

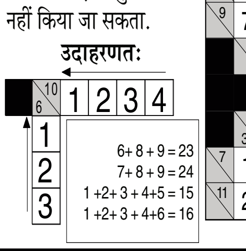
मीन (दी दू थ झ ञ दे दो चा ची): व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। विशिष्ट जनों से मेल-मुलाकात होगी। लाभ में आशातीत वृद्धि तय है मगर नकारात्मक रुख न अपनाएं। आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। स्वास्थ्य मध्यम होगा। व्यापार में स्थिति नरम रहेगी। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। शुभांक-1-5-9

काकुरो पहेली - 1963



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.

उदाहरणतः



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

काकुरो - 1962 का हल

हंसी के फूव्वारें

जज ने अभियुक्त से कहा-'तुम पर मोटर तेज चलाने का इल्जाम है. क्या तुम अपना इल्जाम स्वीकार करते हो?'

'जी हां, मीलार्ड, मगर ?'

'मैंने कोई अपराध नहीं किया.' अभियुक्त सफाई देते हुए बोला-'मेरी मोटर के ब्रेक खराब थे,इसलिये मैंने सोचा कि जल्दी से घर पहुँच जाऊं. कहीं ऐसा न हो कि कोई एक्सीडेंट हो जाए !'

□ □ □

एक सेठ बीमार पड़ गया.

डाक्टरों ने उसे राय दी कि वह विदेश जाकर दवा कराये तो उसने अपने मुंशी से पूछा-'मुंशी जी ! विदेश जाकर दवा कराने में कितना खर्च होगा ?'

'लगभग बीस हजार !'

'और क्रिया-कर्म में ?'

'लगभग पांच हजार !'

'तो फिर इलाज से मरना ही ज्यादा फायदेमंद रहेगा.' सेठ ने ठण्डी सांस लेते हुए कहा.

□ □ □

रमेश ने महेश से पूछा-'जब सेब पेड़ से नीचे गिरा तो न्यूटन को बहुत आश्चर्य हुआ.'

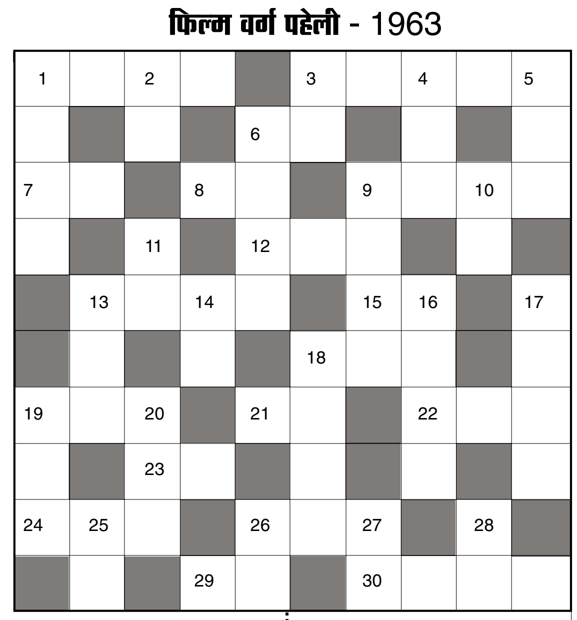
महेश-'पागल था वह ?'

रमेश-'वह कैसे ?'

महेश-'आश्चर्य की बात तो तब होती जब सेब नीचे से ऊपर जाता.'

□ □ □

फिल्म वर्ग पहेली - 1963



बायें से दायें:-

१. कारगिल युद्ध पर बनी जे. पी. दत्ता की बहु-सितारा फिल्म-२,१,१
३. 'रूप सलोना तेरा' गीत वाली सनी, अक्षय, मनीषा की फिल्म-२,३
६. आमिर, माधुरी दीक्षित की 'खंभे जैसी खड़ी है' गीत वाली फिल्म-२
७. 'अपना बनाना है' गीत वाली अनिल कपूर, शिल्पा, करिश्मा की फिल्म-२
८. कुमार गौरव, माधुरी की 'पहली बारिश मैं और' गीत वाली फिल्म-२
९. 'रिमझिम के गीत' गीत वाली राजेद्र कुमार, बबीता की फिल्म-४
१२. 'छोटा कद और पेट बड़ा' गीत वाली संजयदत्त, नम्रता की फिल्म-३
१३. अजय देवगन, मधु, सोनाली की 'किसी के इश्क' गीत वाली फिल्म-४
१५. फिल्म 'साया' में जॉन अब्राहम की नायिका कौन थी-२
१८. अक्षय कुमार, माधुरी की 'अब तेरे दिल में' गीत वाली फिल्म-३
१९. 'सात सुरों के तार' गीत वाली जैकी, माधुरी दीक्षित की फिल्म-३
२१. फरदीन, करीना की 'तेरे बिना तेरे बिना' गीत वाली फिल्म-२
२२. 'डैडी कूल कूल' गीत वाली शाहरूख खान, पूजा भट्ट की फिल्म-३
२३. राजीव कपूर, डिम्पल की 'कोई भी नाम दो' गीत वाली फिल्म-२
२४. अभिनेत्री पूजा भट्ट के पिता-३
२६. दिलीपकुमार, वहीदा रहमान की 'कल के सपने' गीत वाली फिल्म-३
२९. 'तुझे ना देखूँ तो' गीत वाली जीतेंद्र, कमल सदाना, दिव्या की फिल्म-२
३०. सुमीत सहगल, शिखा की 'पीछे पीछे आजा' गीत वाली फिल्म-४

ऊपर से नीचे:-

१. 'दिल लगाने की' गीत वाली अक्षय, अमिताभ, राखी, जूही की फिल्म-२,२
२. अतीन भल्ला, संदली की एक फिल्म-२
३. 'पहला पहला प्यार' गीत वाली फिल्म-२
४. संजयदत्त, काजोल की 'आवाज दो हमको' गीत वाली फिल्म-३
५. 'मैं तेरी दुश्मन' गीत वाली फिल्म-३
६. अजय देवगन, रवीना की 'कितना हसीन चेहरा' गीत वाली फिल्म-४
९. राजेश खन्ना, शबाना आजमी की फिल्म-४
१०. जैकी श्रॉफ, रति की 'जितना कभी किसी ने' गीत वाली फिल्म-२
११. 'दिलवालों के दिल का' गीत वाली मनोज वाजपेयी, रवीना की फिल्म-२
१३. सनी, बॉबी, उर्मीला की 'कोई नहीं है' गीत वाली फिल्म-३
१४. 'तुम आए तो आया' गीत वाली अजय देवगन, पूजा भट्ट की फिल्म-२
१६.'कहाँ से आई रानी' गीतवाली फिल्म-२,२
१७. 'मैं जब बोलूँ हाँ' गीत वाली जीतेंद्र, नीतूसिंह की फिल्म-४
१८. अशोककुमार, सुमिता की 'रेलगाड़ी रेलगाड़ी' गीत वाली फिल्म-४
१९. 'दोस्त दोस्त ना रहा' गीत वाली फिल्म-३
२०. अक्षय, करिश्मा की 'दिल ले गया' गीत वाली फिल्म-३
२५. 'रजिया सुल्तन' में रजिया सुल्तन की शीर्षक भूमिका किसने की हैं-२
२६. 'तेरा क्या लगता है' गीत वाली फिल्म-२
२७. फिल्म 'काजल' की नायिका कौन थी-३
२८. 'नचना तेरे नाल' गीत वाली फिल्म-२

फिल्म वर्ग पहेली - 1962

सूडोकु -1963

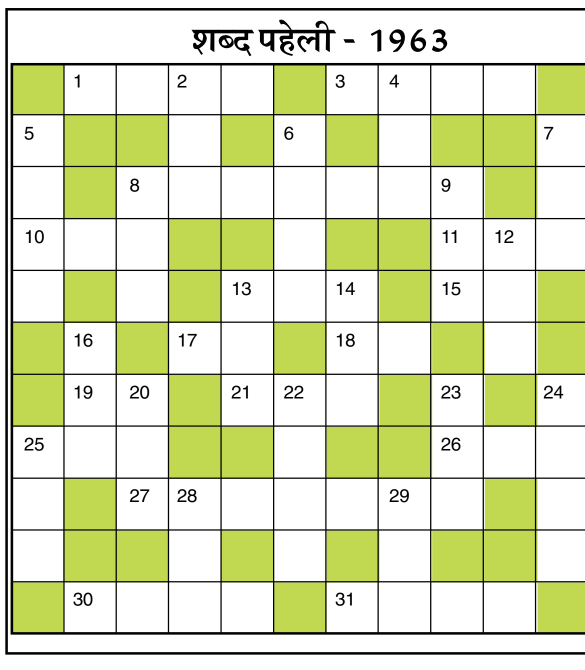
				6	8	5		
	1						2	
		2						8
			4					9
6				5				1
2					3			
5						3		
	8						6	
		4	9	1				

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

सूडोकु -1962 का हल

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

शब्द पहेली - 1963



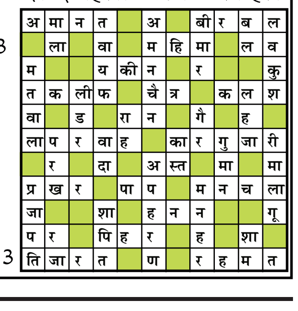
बाएँ से दाएँ

1.ईष्ट कृपा,वर-4
3.मान का विलोम-4
8.शैतानी करना-4,3
10.झगड़ा,बैर-3
11.जंगल,वन-3
13.सर्दी से बचने के लिये जलाई गई लकड़ियों का ढेर-3
15.जलने के बाद बचे अवशेष-2
17.कार्य-2
18.पतवार-2
19.नमाज से पहले हाथ-पांव धोना-2
21.नमस्कार-3
25.बूंद-3
26.जिज्ञासा,लगन-3
27.आत्मोत्सर्ग करना-4,3
30.मां के माता-पिता-2,2
31.रपटना-4

ऊपर से नीचे

2.वलय,घेरा-3
4.तीन घंटे का समय-3
5.खिसकना-4
6.उन्मादी,मदमस्त-4
7.यज्ञ,होम-3
8.नगर-3
9.तिरस्कृत-3
12.रूप अभिमान-3
13.शांति-3
14.प्रतिज्ञा-3
16.सहभोज-3
20.मोजा, पायताबा-3
22.उदारता-4
23.परवरिश करना-3
24.वचन तोड़ना-4
25.लेखनी-3
28.लिखावट-3
29.अमीर,धनवान-3

शब्द पहेली - 1962 का हल



नौसेना प्रमुख ने किया गणतंत्र दिवस शिविर का दौरा, एनसीसी कैडेट्स से की मुलाकात

एजेंसी

नई दिल्ली। नौसेना प्रमुख एडमिरल दिनेश के त्रिपाठी ने दिल्ली कैंट में चल रहे नेशनल कैडेट कोर (एनसीसी) के गणतंत्र दिवस शिविर का दौरा किया। उनके पहुंचने पर तीनों सेनाओं से आए एनसीसी कैडेट्स ने उन्हें गार्ड ऑफ ऑनर दिया। अपने भाषण के दौरान एडमिरल त्रिपाठी ने एनसीसी कैडेट के तौर पर अपने दिनों को याद किया और कैडेट्स को रिपब्लिक डे कैंप के लिए चुने जाने पर बधाई दी। उन्होंने कैडेट्स के शानदार परेड टर्नआउट, प्रिसिजन ड्रिल, बैंड परफॉर्मेंस और कल्चरल प्रेजेंटेशन की तारीफ की, जिससे इस डिस्प्ले को नेवी की भाषा में 'ब्रावो जुलु' कहा जा रहा है। युवाओं में देशभक्ति, अनुशासन और सामाजिक जिम्मेदारी के मूल्यों को बढ़ावा देने में एनसीसी की अहम भूमिका पर जोर देते हुए नौसेना प्रमुख ने ऑपरेशन सिंदूर के दौरान लगभग 72 हजार एनसीसी कैडेट्स के योगदान का जिक्र किया। नौसेना प्रमुख ने एनसीसी के अपनाए गए नए और इनोवेटिव ट्रेनिंग तरीकों की तारीफ की, जिसमें ड्रोन ऑपरेशन और साइबर जागरूकता से जुड़ी पहल शामिल हैं। उन्होंने 2047 तक विकसित भारत को आकार देने के लिए युवाओं पर भरोसा जताया। अपने करियर के अनुभव से उन्होंने कैडेट्स के साथ जिंदगी के पांच सबक साझा किए, ताकि उन्हें जिन्दगी में अपनी पूरी क्षमता का एहसास करने में मदद मिल सके।

कोलकाता में मेसी के इंडिया टूर आयोजक सतद्रु दत्ता को मिली जमानत

कोलकाता। सॉल्ट लेक स्टेडियम (युवा भारती क्रीड़ांगन) में फुटबॉल दिग्गज लियोनेल मेसी के सम्मान समारोह के दौरान हुई अव्यवस्था और कथित वित्तीय अनियमितताओं के मामले में आयोजक शतद्रु दत्ता को बिधाननगर उप-मंडलीय अदालत से जमानत मिल गई। अदालत ने उन्हें 10 हजार के निजी मुचलके और दो जमानतदारों के साथ रिहा करने का आदेश दिया। शतद्रु दत्ता को 13 दिसंबर को आयोजित मेसी के कार्यक्रम के दौरान अव्यवस्था फैलने और वित्तीय अनियमितताओं के आरोप में गिरफ्तार किया गया था। कार्यक्रम के दौरान भीड़ उस समय बेकाबू हो गई, जब मेसी के जल्दी चले जाने से नाराज प्रशंसकों ने बोतलें और कुर्सियां फेंकी तथा तोड़फोड़ की। कई प्रशंसकों का आरोप था कि उन्होंने टिकट के लिए 20 हजार रुपये तक चुकाए, लेकिन वीआईपी मेहमानों को प्राथमिकता दिए जाने के कारण उन्हें फुटबॉलर की झलक तक नहीं मिल सकी। इससे पहले, प्रारंभिक सुनवाई के दौरान अदालत ने दत्ता की जमानत याचिका खारिज कर उन्हें पहले 14 दिन की न्यायिक हिरासत और बाद में 9 दिन की अतिरिक्त हिरासत में भेज दिया था। इसी महीने जमानत खारिज होने पर उनके वकील की ओर से की गई एक विवादास्पद टिप्पणी 'मेरा मुवक्किल 3-0 से आगे चल रहा है' भी चर्चा में रही थी। सरकारी अभियोजक ने अदालत को बताया था कि कार्यक्रम के आयोजन में करीब 23 करोड़ रुपये की वित्तीय अनियमितताएं हुईं हैं। इसके अलावा, कार्यक्रम के दौरान हुई हिंसा और अव्यवस्था से लगभग दो करोड़ की सरकारी संपत्ति को नुकसान पहुंचा।

गुवाहाटी में भारत कौशल की पूर्वोत्तर क्षेत्रीय प्रतियोगिता का शुभारंभ

गुवाहाटी। भारत कौशल 2025-26 की पूर्वोत्तर क्षेत्रीय प्रतियोगिता आज से यहां के गुवाहाटी यूनिवर्सिटी में शुरू हुयी। चार दिवसीय इस प्रतियोगिता का उद्घाटन केंद्रीय कौशल विकास एवं उद्यमिता राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) जयंत चौधरी ने किया। प्रतियोगिता में पूर्वोत्तर के आठ राज्यों के युवा 26 अलग-अलग कौशल श्रेणियों में हिस्सा ले रहे हैं। कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्रालय के अनुसार उद्घाटन समारोह में गुवाहाटी विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. नानी गोपाल महंता, असम सरकार के वरिष्ठ अधिकारी और मंत्रालय के संयुक्त सचिव हिना उस्मान समेत कई लोग मौजूद रहे। जयंत चौधरी ने कहा कि भारत कौशल सिर्फ प्रतियोगिता नहीं है, बल्कि यह मेहनत, अनुशासन और काम की गरिमा का उत्सव है। पूर्वोत्तर के युवा भारत की कुशल कार्यबल का नेतृत्व करने के लिए तैयार हैं। नई शिक्षा नीति 2020 के तहत शिक्षा और कौशल विकास को जोड़ने से रोजगार और उद्यमिता के नए रास्ते खुलेंगे। इस प्रतियोगिता में 162 प्रतिभागी हिस्सा ले रहे हैं। इसमें ऑटोमोबाइल टेक्नोलॉजी, क्लाउड कंप्यूटिंग, मोबाइल ऐप डेवलपमेंट, फैशन टेक्नोलॉजी, बेकरी, होटल रिसेप्शन, रेस्टोरेंट सर्विस, स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल, रिटेल सेल्स और विजुअल मर्चेंडाइजिंग जैसी कई श्रेणियां शामिल हैं।

इज़राइल में दिखेगी यूपी की साइबर सुरक्षा पॉवर, साइबरटेक ग्लोबल में भारत से जाएंगे दो दिग्गज

लखनऊ। दुनिया के सबसे प्रतिष्ठित साइबर सुरक्षा मंचों में शुमार 'साइबरटेक ग्लोबल तेल अवीव-2026' में इस बार भारत और विशेष तौर पर उत्तर प्रदेश की साइबर ताकत पूरी दुनिया के सामने होगी। इजराइल के तेल अवीव शहर में 26 से 28 जनवरी 2026 तक आयोजित होने वाले अंतराष्ट्रीय सम्मेलन में यूपी के साइबर सिंघम वैश्विक मंच पर भारत की साइबर सुरक्षा क्षमता, तकनीक व अनुभव साझा करेंगे। सम्मेलन में भारत से दो दिग्गज चीफ मेंटर के रूप में शामिल हो रहे हैं। इनमें भारत सरकार के पूर्व राष्ट्रीय साइबर सुरक्षा समन्वयक माधवन उन्नीकृष्णन नायर और उत्तर प्रदेश से एशिया के साइबर कॉप कहे जाने वाले प्रो. त्रिवेणी सिंह शामिल हैं। दोनों विशेषज्ञ दुनिया के शीर्ष साइबर वैज्ञानिकों व नीति निर्माताओं के समक्ष साइबर सुरक्षा की बारीकियां और अपनाई जा रही तकनीक को प्रस्तुत करेंगे।

जम्मू-कश्मीर में 22 से 28 जनवरी तक हल्की से भारी बारिश और बर्फबारी की संभावना

एजेंसी

श्रीनगर । जम्मू-कश्मीर के गुलमर्ग स्की रिजॉर्ट में मंगलवार को न्यूनतम तापमान गिरकर माइनस 5.5 डिग्री सेल्सियस हो गया। इसी बीच, मौसम विभाग ने 22 जनवरी की शाम से हल्की से भारी बारिश/बर्फबारी की संभावना जताई। श्रीनगर शहर में न्यूनतम तापमान माइनस 3.4 डिग्री सेल्सियस, पहलगाम में माइनस 4.4 और गुलमर्ग में माइनस 5.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। इसी तरह, जम्मू शहर और कटरा शहर में न्यूनतम तापमान 7.4 डिग्री सेल्सियस, बटोटे में 2.5, बनिहाल में माइनस 1.6 और भद्रवाह में माइनस 1.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। मौसम विभाग ने 22 जनवरी से 28 जनवरी तक खराब मौसम को लेकर एडवाइजरी जारी की। विभाग की ओर से जारी एडवाइजरी में कहा गया कि अगले कुछ दिनों में दो वेस्टर्न डिस्टर्बेंस के जम्मू-कश्मीर को प्रभावित करने की उम्मीद है, जिससे मौसम की स्थिति में काफी बदलाव आएगा।एडवाइजरी में चेतावनी दी गई है कि केंद्र शासित प्रदेश के मध्यम और ऊंचे इलाकों में सतही और हवाई यातायात प्रभावित हो सकता है। इसमें जम्मू-श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग और अन्य प्रमुख सड़कें भी शामिल हैं।

इसके अलावा, भूस्खलन, कीचड़ खिसकने और 40 से 60 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से तेज हवाएं चलने की भी संभावना है।मौसम के पूर्वानुमान को देखते हुए, यात्रियों, पर्यटकों और ट्रांसपोर्टरों को अपनी यात्रा सावधानी से प्लान करने की सलाह दी गई है। बर्फीले इलाकों में रहने वाले लोगों को ढलान वाली और हिमस्खलन वाली जगहों पर जाने से बचने की चेतावनी दी गई है, जबकि किसानों को इस दौरान सिंचाई, खाद डालने और केमिकल स्प्रे करने जैसी गतिविधियों को रोकने की सलाह दी गई है। पश्चिमी विक्षोभ भूमध्यसागरीय क्षेत्र में बनने वाला एक एक्स्ट्राट्रॉपिकल तूफान है जो भारतीय उपमहाद्वीप के उत्तर-पश्चिमी हिस्सों में अचानक सर्दियों की बारिश लाता है, जो बांग्लादेश के उत्तरी हिस्सों और दक्षिण-पूर्वी नेपाल तक फैली हुई है। भारत, पाकिस्तान, नेपाल और बांग्लादेश में रबी की फसल की संभावना काफी हद तक पश्चिमी विक्षोभ की गतिविधियों पर निर्भर करती है।

कर्नाटक के डीजीपी रामचंद्र राव का कथित अश्लील वीडियो वायरल, निलंबित

एजेंसी

बेंगलुरु। कर्नाटक सरकार ने राज्य नागरिक अधिकार प्रवर्तन निदेशालय के डीजीपी रामचंद्र राव का कथित अश्लील वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने पर उन्हें निलंबित कर दिया। सरकार ने विभागीय जांच के आदेश दिए हैं। कल रामचंद्र राव 10 दिन की छुट्टी पर चले गए

थे। इस वीडियो में वह कथित रूप से एक महिला के साथ आपत्तिजनक मुद्रा में दिखाई दे रहे हैं। इससे पहले गृह विभाग ने दुबई से अवैध रूप से सोना लाने के आरोप में गिरफ्तार अभिनेत्री रान्या राव के सौतेले पिता रामचंद्र राव को हवाई अड्डे पर प्रोटोकॉल दिए जाने की घटना में उनकी भूमिका की जांच के आदेश दिए थे।

उत्तर प्रदेश के सहारनपुर मे एक ही परिवार के पांच लोगों के शव मिले, सभी के सिर पर गोली के निशान

एजेंसी

सहारनपुर (उत्तर प्रदेश)। सहारनपुर में एक ही परिवार के पांच लोगों के शव कमरे में मिले हैं। मृतकों में अमीन, उसकी पत्नी, मां और दो बेटे शामिल हैं। पांचों के माथे पर गोली लगी है। अमीन और पत्नी का शव फर्श पर, जबकि उनकी मां और दोनों बच्चों के शव बेड पर मिले। बगल में तीन तमंचे मिले हैं। सूचना पाकर पुलिस और फॉरेंसिक टीम पहुंचीं और पड़ताल की। घर को सील कर दिया गया है। सभी के मोबाइल कब्जे में ले लिए गए हैं।

थाना प्रभारी ने बताया कि मृतकों की पहचान अमीन अशोक (40), पत्नी अंजिता (37), मां विद्यावती (70) और दो बेटे कार्तिक (16) और देव (13) के रूप में हुई है। अशोक को पिता की मौत के बाद उनकी जगह मृतक आश्रित में नौकरी मिली थे। वह नकुड़ तहसील में अमीन थे। बेटा देव कस्बे के एमटीएस पब्लिक स्कूल में कक्षा नौ का छात्र था, जबकि कार्तिक नकुड़ के एक इंटर कॉलेज में कक्षा 10 में पढ़ाई कर रहा था। पड़ोसियों का कहना है कि परिवार शांत स्वभाव का था। किसी से कोई विवाद नहीं था। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक आशीष

तिवारी का कहना है कि सभी के शव एक ही कमरे में मिले हैं। कमरे में तीन तमंचे भी मिले हैं। पुलिस को शक है कि अमीन ने पहले अपनी मां, पत्नी और दोनों बेटों को गोली मारी और उसके बाद खुद को भी गोली मार ली। पुलिस यह भी देख रही है कि कहीं परिवार पर कर्ज, नौकरी से जुड़ा तनाव, घरेलू विवाद या मानसिक दबाव तो नहीं था, जिसकी वजह से अमीन ने यह कदम उठाया। परिवार में किसी बात को लेकर झगड़ा हुआ और उसी दौरान किसी ने गुस्से में फायरिंग की, पुलिस इस एंगल पर भी जांच कर रही है। पुलिस यह भी जांच कर रही है कि कहीं किसी बाहरी व्यक्ति ने घर में घुसकर सभी की हत्या तो नहीं की। पुलिस यह पता लगा रही है कि परिवार का किसी से विवाद, लेन-देन या दुश्मनी तो नहीं थी। आसपास लगे सीसीटीवी के फुटेज खंगाले जा रहे हैं। पड़ोसियों से पूछताछ की जा रही है।

पीएम विश्वकर्मा योजना के क्रियान्वयन में राजस्थान में हुआ सराहनीय काम : वी. श्रीनिवास

एजेंसी

जयपुर। मुख्य सचिव वी. श्रीनिवास ने शासन सचिवालय में पीएम विश्वकर्मा योजना की प्रगति की समीक्षा की। मुख्य सचिव ने इस योजना के क्रियान्वयन को लेकर राजस्थान में किए जा रहे प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि राज्य में 1 जनवरी, 2026 तक बैंकों के द्वारा 53,552 लोगों को 466.70 करोड़ रुपये का ऋण वितरण किया जा चुका है। मुख्य सचिव ने निर्देश दिए कि संबंधित बैंकों के साथ बैठक कर ऋण स्वीकृत करने में आ रही परेशानियों को दूर किया जाए, ताकि अधिक से अधिक व्यक्तियों को ऋण उपलब्ध कराया जा सके। साथ ही, टूल किट वितरण, बैंकों द्वारा ऋण स्वीकृत और प्रशिक्षण में आने वाली परेशानियों के बारे में जानकारी ली और सभी संबंधित अधिकारियों को समन्वय के साथ कार्य करने के निर्देश दिए। बैठक में बताया कि राजस्थान पीएम विश्वकर्मा योजना में ऋण स्वीकृति एवं वितरण में देश में दूसरे स्थान पर है। राज्य का औसत ऋण टिकट साइज 87,000 रुपये है, जो कि राष्ट्रीय औसत

83,000 रुपये से अधिक है। टूलकिट वितरण तथा कारीगरों के प्रशिक्षण के क्षेत्र में राजस्थान राज्य देश में तृतीय स्थान पर है। स्वर्णकार, हथौड़ा एवं टूलकिट निर्माता, कुम्हार तथा मूर्तिकार ट्रेड्स में सफलतापूर्वक पंजीकरण की संख्या के आधार पर राजस्थान राज्य प्रथम स्थान पर है। राज्य के कारीगरों को अमेजन, मीशो और फैब इंडिया जैसे ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म और ऑफलाइन विपणन के लिए दिल्ली हाट और रेलवे स्टेशनों से जोड़ा गया है।मुख्य सचिव ने कहा कि पीएम विश्वकर्मा योजना से वंचित लाभार्थियों को राज्य सरकार की मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजना के तहत ऋण देने के संबंध में चर्चा की गयी। बैठक में अतिरिक्त मुख्य सचिव, उद्योग एवं वाणिज्य विभाग शिखर अग्रवाल, आयुक्त, उद्योग एवं वाणिज्य विभाग सुरेश ओला साथ ही, निदेशक एमएसएमई भारत सरकार, प्रदीप ओझा सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

'टैरिफ के जरिए भारत को सेलेक्टिव टारगेट करना गलत', एस जयशंकर से बोले पोलैंड के डिप्टी पीएम

एजेंसी

नई दिल्ली। पोलैंड के उपप्रधानमंत्री और विदेश मंत्री रादोस्लाव सिकोर्स्की तीन दिवसीय दौरे पर भारत पहुंचे हुए हैं। उन्होंने भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर के साथ डेलीगेशन-लेवल की बातचीत की। इस दौरान उन्होंने अमेरिका का जिक्र किए बिना टैरिफ के जरिए भारत को टारगेट करने के तरीके को गलत बताया। यूएस के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के दूसरे कार्यकाल की शुरुआत के बाद से ही अमेरिका भारत को रूस से तेल खरीदने के नाम पर लगातार टारगेट कर रहा है। अमेरिका रूस के साथ तेल व्यापार रोकने के लिए टैरिफ के जरिए भारत पर दबाव बनाने की कोशिश कर रहा है। भारत के विदेश मंत्री डॉ. एस. जयशंकर से मुलाकात के पहले डिप्टी पीएम रादोस्लाव सिकोर्स्की ने जयपुर में लिटरेचर फेस्टिवल में हिस्सा लिया। इसके बाद वह दिल्ली पहुंचे। वहीं ईएएम जयशंकर के साथ बातचीत के दौरान शुरुआत में पोलैंड के डिप्टी पीएम

रादोस्लाव सिकोर्स्की ने कहा, 'मुझे जयपुर लिटरेचर फेस्टिवल में शामिल होकर बहुत खुशी हुई, यह एक बड़ा ग्लोबल कल्चरल इवेंट है। मैं आपसे पूरी तरह सहमत हूं कि ट्रांसनेशनल, ट्रांस बॉर्डर टेररिज्म का मुकाबला करने की जरूरत है। पोलैंड आगजनी और स्टेट टेररिज्म की कोशिश, दोनों का पीड़ित रहा है।' अमेरिका की ओर से रूस से तेल खरीदने को लेकर भारत पर टैरिफ को लेकर जो दबाव बनाया जा रहा है, रादोस्लाव ने उस पर भी अपनी प्रतिक्रिया दी। उन्होंने कहा, 'मैं टैरिफ के जरिए सेलेक्टिव टारगेटिंग के मुद्दे पर आपसे पूरी तरह सहमत हूं, और हम यूरोप में इसके बारे में भी कुछ जानते हैं। हमें डर है कि इससे वैश्विक व्यापार उथल-पुथल की ओर बढ़ रहा है। हम उम्मीद कर रहे हैं कि भारत यूरोप में जुड़ा रहेगा। हमने देखा है कि आप यूरोप में हर जगह दूतावास बना रहे हैं, जिसका मतलब है कि आप यूरोपियन यूनियन के साथ रिश्तों को लेकर गंभीर हैं।' डिप्टी पीएम के सेलेक्टिव टैरिफ वाले बयान पर ईएएम जयशंकर ने कहा, 'बेशक, सेलेक्टिव टारगेटिंग सिर्फ टैरिफ तक ही सीमित नहीं है। मुझे लगता है कि सेलेक्टिव टारगेटिंग के और भी तरीके रहे हैं, लेकिन हम उस पर बात करेंगे।' जयपुर लिटरेचर फेस्टिवल में पोलैंड के डिप्टी पीएम रादोस्लाव सिकोर्की अपनी पत्नी के साथ शामिल हुए। डिप्टी पीएम सिकोर्स्की ने एक पत्रकार और यूरोपियन स्टेट्समैन के तौर पर अपने अनुभव के आधार पर, रूस और यूक्रेन में बदलते हालात, संकट से निपटने में पोलैंड की भूमिका और तेजी से बदलती दुनिया के साथ यूरोप कैसे तालमेल बिठा रहा है, इन मुद्दों पर बात की। वेदांता के जयपुर लिटरेचर फेस्टिवल 2026 में, नवतेज सरना के साथ बातचीत में उन्होंने यूरोप में हो रहे बदलावों के राजनीतिक, ऐतिहासिक और इंसानी पहलुओं का भी जिक्र किया। उन्होंने शनिवार को कई कार्यक्रमों में हिस्सा लिया था।

छत्तीसगढ़ के गरियाबंद में 45 लाख के इनामी नौ नक्सलियों ने किया आत्मसमर्पण

एजेंसरी

गरियाबंद। छत्तीसगढ़ के गरियाबंद जिले में ओडिशा सीमा पर सक्रिय 9 नक्सलियों ने जिला मुख्यालय में आईजी अमरेश मिश्रा एवं अन्य पुलिस अधिकारियों के समक्ष आत्मसमर्पण कर दिया। सभी 9 नक्सलियों पर 45 लाख रुपये का इनाम घोषित था। इसमें 6 महिलाएं शामिल हैं।

गरियाबंद के पुलिस अधीक्षक वेदव्रत सिरमौर्य ने बताया कि आत्मसमर्पित नक्सलियों में डीवीसी सदस्य बलदेव और अंजू भी शामिल हैं, जिन पर 8-8 लाख रुपये का इनाम घोषित था। आत्मसमर्पित नक्सलियों ने 3 एके-47, 2 एसएलआर और 1 .303 राइफल के साथ आत्मसमर्पण किया है।

आत्मसमर्पित नक्सलियों की सूची -

1- अंजू उर्फ कविता - डीजीएन डिवीजन सचिव व एसडीके एसी सचिव, 8 लाख की इनामी, एके-47 के साथ

2 -बलदेव उर्फ वामनवट्टी - सीनापाली एसी प्रभारी, 8 लाख की इनामी, एके-47 के साथ

3 -डमरू उर्फ महादेव - डिवीजनल कमेटी सदस्य, 8 लाख की इनामी, एके-47 के साथ

4 -सोनी उर्फ बुदरी - सीनापाली एसी सचिव, 8 लाख की इनामी, एसएलआर के साथ

5 -रंजीत उर्फ गोविंद - एसी सदस्य, 5 लाख की इनामी, एसएलआर के साथ

6 -पार्वती उर्फ सुक्की - एसी सदस्य, 5 लाख की इनामी

7 -रतना - पार्टी सदस्य, 1 लाख की इनामी, 303 राइफल के साथ

8 -नवीता - पार्टी सदस्य, 1 लाख की इनामी

9 -सरूपा - पार्टी सदस्य, 1 लाख की इनामी

स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद महाराज को स्नान करने से नहीं रोका गया, श्रद्धालुओं के बीच वाहन ले जाने की लगाई रोक : मेला प्रशासन

एजेंसी

प्रयागराज। मौनी अमावस्या स्नान पर्व निर्विघ्न संपन्न हो गया। इसको लेकर आईट्रिपल सी स्थिति मेला प्राधिकरण के सभागार में प्रयागराज मंडलायुक्त सौम्या अग्रवाल ने पत्रकार वार्ता की। उन्होंने स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद महाराज के मामले में कहा कि संगम नोज पर वाहन ले जाने की अनुमति नहीं दी थी। ऐसे में स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद अपने शिष्यों और भक्तों के साथ पीपापुल नम्बर दो की बैरीकेटिंग को तोड़तकर अपने वाहन से संगम नोज पर ऐसे समय पहुंचे, जब श्रद्धालुओं का काफी दबाव था, उन्हें स्नान करने से नहीं रोका गया बल्कि निवेदन किया गया कि वाहन छोड़कर आप शिष्यों के साथ पैदल स्नान करने जा सकते हैं।

उन्होंने आगे कहा कि संगम नोज पर तैनात सभी पुलिस अधिकारी लगभग तीन घंटे तक आग्रह किया और वापस जाने के लिए वापसी मार्ग को खाली रखा गया। यह बहुत बड़ा कार्य पुलिस के जवानों ने किया, लेकिन जब महाराज स्नान करने नहीं गए तो उनके वाहन को हटाया गया। माघ मेलाधिकारी ऋषिराज ने बताया कि सर्वोच्च न्यायालय के आदेश 18 अक्टूबर 2022 के निर्णय का अनुपालन करते हुए महत्वपूर्ण स्नान

पर्व पर किसी को भी वीआईपी सुविधा नहीं दी गई। उन्होंने यह भी बताया कि स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद को शंकराचार्य चार्य के नाम से कोई शिविर भी नहीं आवंटित किया गया। इन्हें ज्योतिष पीठ का शंकराचार्य नहीं माना गया है। मामला न्यायालय में विचाराधीन है, इन्हें बद्रीकाश्रम के नाम से जमीन का आवंटन किया गया है। ऐसे में हम इन्हें कैसे वीवीआईपी सुविधा उपलब्ध कराते। हम लोग मेले में आने वाले सभी साधु-संतों का सम्मान करते हैं। हालांकि मौनी अमावस्या के दिन किसी भी संत को परम्परा को छोड़कर स्नान करने की अनुमति नहीं दी है। स्वामी जी अपनी जिद पर अड़े हुए थे, हमें करोड़ों श्रद्धालुओं के जान की चिंता लगी हुई थी। यदि चूक हो जाती तो भगदड़ जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती। हम सभी संतों से विनम्र निवेदन करतें हैं कि वह सम्मान के साथ स्नान करके पुण्य के भागीदार बनें। इसी क्रम में जिलाधिकारी मनीष कुमार वर्मा और पुलिस आयुक्त प्रयागराज जोगेन्दर कुमार ने स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद महाराज को स्नान करने से रोकने के आरोप से इनकार किया।

फारुक अब्दुल्ला ने जम्मू संभाग में नए जिले बनाने की मांग पर महबूबा मुफ्ती को दिया जवाब

जम्मू। नेशनल कॉन्फ्रेंस (एनसी) के अध्यक्ष फारूक अब्दुल्ला ने पूर्व मुख्यमंत्री महबूबा मुफ्ती की जम्मू संभाग में नए जिले बनाने की मांग पर तीखी प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने कहा कि रियासत को तोड़ने वाले बहुत से लोग हैं, लेकिन वे कभी कामयाब नहीं होंगे। कोई नया जिला नहीं बनाया जाएगा। फारूक अब्दुल्ला ने मंगलवार को जम्मू में पार्टी के ब्लॉक अध्यक्षों के सम्मेलन में हिस्सा लिया। उन्होंने कहा कि हम लोग अपने ब्लॉक अध्यक्ष और ब्लॉक सचिवों को सुन रहे हैं। उनकी तकलीफों को सुन रहे हैं और उन्हें किस प्रकार मजबूत किया जाए, इस पर विचार कर रहे हैं। महबूबा मुफ्ती के नए जिलों की मांग पर उन्होंने कहा कि कोई जिला नहीं बनना चाहिए। पहले से ही बहुत जिले हैं। इन्हें कोई संभाल सके वही बड़ी बात है। इसी बीच, फारूक अब्दुल्ला ने पूछा, 'वह भी मुख्यमंत्री रहीं और उनके पिता भी सीएम थे, तब उन्होंने क्या किया?'

अच्छा व्यापारी वही जो सिर्फ लाभ नहीं, समाज और राष्ट्र के हित को भी ध्यान में रखे : सुनील आंबेकर

एजेंसी

जौनपुर। उत्तर प्रदेश के जौनपुर स्थित तिलकधारी सिंह इंटर कॉलेज के ठाकुर मार्कण्डेय सिंह सभागार में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने 'युवा व्यवसायिक सम्मेलन' विषय पर युवा संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिलाध्यक्ष डॉ सुभाष सिंह ने की। कार्यक्रम का शुभारंभ संघ के संस्थापक मां भारती और गुलवारकर जी के चित्र पर माल्यार्पण कर दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को उद्यमिता, स्वावलंबन और राष्ट्रनिर्माण से जुड़े व्यापारिक मूल्यों के प्रति जागरूक करना रहा। इस अवसर पर संघ की 100 वर्षों की यात्रा को दर्शाती एक विशेष प्रदर्शनी भी लगाई गई, जिसे विद्यार्थियों एवं व्यापारिक क्षेत्र से जुड़े युवाओं ने उत्साहपूर्वक देखा।

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के अखिल भारतीय प्रचार प्रमुख सुनील आंबेकर ने कहा कि राष्ट्र निर्माण की नींव युवाओं के संस्कार, अनुशासन और सतत अभ्यास के साथ-साथ आत्मनिर्भर व्यवसायिक सोच में निहित है। उन्होंने कहा कि भारत की प्राचीन परंपराएँ जैसे आयुर्वेद, योग और विज्ञान आज न

केवल स्वास्थ्य बल्कि आर्थिक स्वावलंबन और रोजगार सृजन का भी सशक्त माध्यम बन रही हैं। योग और आयुर्वेद आधारित उद्योग आज वैश्विक स्तर पर भारतीय अर्थव्यवस्था को मजबूती दे रहे हैं।

सुनील आंबेकर ने कहा कि अच्छा व्यापारी वही होता है जो केवल लाभ नहीं बल्कि समाज और राष्ट्र के हित को भी ध्यान में रखे। व्यापार में नैतिकता, अनुशासन और दीर्घकालिक दृष्टि आवश्यक है। उन्होंने युवाओं को स्टार्टअप, स्वदेशी उत्पादों और स्थानीय संसाधनों पर आधारित व्यवसाय अपनाने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि जब एक युवा ईमानदारी से व्यापार करता है, तो वह अनेक परिवारों को रोजगार देता है और राष्ट्र की आर्थिक शक्ति बढ़ाता है।

उन्होंने यह भी कहा कि यह सोच कि 'मैं अकेला सही बनकर क्या कर लूँगा' व्यापार जगत में भी गलत है, क्योंकि एक सही सोच वाला व्यापारी पूरे बाजार की दिशा बदल सकता है। इतिहास गवाह है कि एक व्यक्ति द्वारा शुरू किया गया सकारात्मक प्रयास आगे चलकर बड़े उद्योग और आंदोलन का रूप ले लेता है।

आंबेकर ने बताया कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ अपने स्थापना के सौ वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर सामाजिक समरसता, पर्यावरण संरक्षण, कुटुंब प्रबोधन, स्वदेशी भाव का जागरण और नागरिक कर्तव्यों के बोध जैसे पाँच आयामों पर कार्य कर रहा है, जिनका सीधा संबंध व्यापार, उद्योग और आर्थिक राष्ट्रनिर्माण से भी है।

कार्यक्रम की प्रस्तावना एवं अतिथियों का स्वागत प्रो. अविनाश पाथर्डीकर ने किया। कार्यक्रम का संचालन विभाग कार्यवाह डॉ. नितेश जायसवाल ने किया। सम्मेलन में बड़ी संख्या में विद्यार्थी एवं व्यापारिक सोच रखने वाले युवा उपस्थित रहे, जिन्होंने प्रश्नोत्तर सत्र के माध्यम से उद्यम, रोजगार और स्वावलंबन से जुड़े विषयों पर अपने प्रश्न रखे।

किश्तवाड़ में 12 हजार फीट की ऊंचाई पर जैश-ए-मोहम्मद के आतंकी ठिकाने का भंडाफोड़

एजेंसी

किश्तवाड़। सुरक्षा बलों ने जम्मू-कश्मीर के किश्तवाड़ में जैश-ए-मोहम्मद के एक भूमिगत ठिकाने का भंडाफोड़ किया है। यह ठिकाना छतरू के सिंहपोरा इलाके में 12 हजार फीट की ऊंचाई पर था। कई प्रवेश और निकास बिंदुओं से चतुराई से बनाए गए इस ठिकाने में एक समय में चार से अधिक आतंकी रह सकते थे। यहां भोजन पकाने का पूरा इंतजाम था। सुरक्षा बल गणतंत्र दिवस के निकट होने के कारण सतर्क हैं और किसी भी आतंकवादी गतिविधि को रोकने के लिए प्रयास तेज कर दिए हैं। इसी दौरान आतंकवादियों की उपस्थिति के बारे में खुफिया जानकारी मिलने के बाद कल यह अभियान शुरू किया गया था। आतंकवादियों के साथ हुई मुठभेड़ में सेना का हवलदार गजेंद्र सिंह बलिदान हो गया और सात अन्य घायल हो गए। इसके बावजूद इलाके की घेराबंदी जारी रखते हुए सेना, पुलिस और अर्धसैनिक बलों सहित कई टीमें ड्रोन और खोजी कुत्तों की मदद से इलाके की छानबीन कर रही हैं, ऐसे में इस ठिकाने का पता चला। यह अभियान जम्मू-कश्मीर के कठुआ जिले में पिछले सप्ताह हुई एक महत्वपूर्ण आतंकवाद-विरोधी कार्रवाई के बाद शुरू हुआ है, जहां

सुरक्षा बलों ने शुक्रवार को जैश-ए-मोहम्मद के तीन आतंकी ठिकानों का भंडाफोड़ किया था। इस अभियान के दौरान आतंकवादियों ने सुरक्षा बलों पर गोलीबारी की, जिसके बाद रात भर गोलीबारी जारी रही।पुलिस ने बताया कि आतंकी ठिकाने से दो खाली एम4 कारतूस, देसी घी से भरा एक प्लास्टिक का डिब्बा, बादाम का एक पॉलीथीन पैकेट, दस्ताने, एक टोपी, एक कंबल, एक तिरपाल, एक छोटी थैली और एक पॉलीथीन बैग बरामद किया गया। पुलिस के अनुसार अन्य दो ठिकानों से खाना पकाने का गैस सिलेंडर, खाना पकाने का तेल।

ओलंपिक पदक विजेता साइना नेहवाल ने लिया संन्यास

नई दिल्ली (एजेंसी)। अनुभवी बैडमिंटन स्टार साइना नेहवाल ने खेल से संन्यास ले लिया है। ओलंपिक कांस्य पदक विजेता साइन ने संन्यास की घोषणा करते हुए कहा कि अब उनकी फिटनेस पहले जैसी नहीं रही है। इसी कारण वह प्रतिस्पर्धी खेलों में अब नहीं उतरेंगी। साइना ने 2012 लंदन ओलंपिक में कांस्य पदक जीता था। उन्होंने अंतिम बार कोई मुकाबला साल 2023 में सिंगापुर ओपन में खेला था। वह गत ढाई-तीन साल से पेशेवर बैडमिंटन से दूर रही हैं। उनके घुटने में भी समस्या है। इस कारण वह काफी समय से खेल से दूर चल रहीं थीं। उनकी उम्र भी 35 के करीब पहुंच रही है जिससे भी उनके खेल पर प्रभाव पड़ा है। उन्हें अपने योगदान के कारण अर्जुन पुरस्कार (2009), मेजर ध्यानचंद खेल रत्न (2010), पद्म श्री (2010) और पद्म भूषण (2016) जैसे अवार्ड मिले हैं।

साइना ने पिछले कुछ समय से बैडमिंटन नहीं खेला है और उसके बाद से ही उनके संन्यास की अटकलें लगायी जा रहीं थीं। साइना ने कहा, ''मैंने दो साल पहले ही खेलना छोड़ दिया था मैंने अपनी अनुसार ही खेला और अब संन्यास की घोषणा की है। साथ ही कहा कि अगर आप और खेलने में सक्षम नहीं हैं तो खेल में बने रहने का मतलब नहीं है।'' नेहवाल ने कहा कि यह फैसला उन्होंने घुटने की गंभीर समस्या से लिया, जिसकी वजह से लगातार उच्च दबाव वाली ट्रेनिंग कठिन हो गयी थी।

नेहवाल ने कहा, ÷ उनका घुटना दर्द कर रहा है। कार्टिलेज पूरी तरह से खराब हो गया है, इसके अलावा उन्हें जोड़ो की बिमारी है, यह बात मेरे माता-पिता को पता होनी चाहिए थी, मेरे कोच को यह जानना जरूरी था और मैंने बस उनसे कहा, 'अब शायद मैं यह और नहीं खेल पाऊंगी, यह कठिन है।÷ संन्यास की घोषणा पर साइना ने कहा, लोगों को धीरे-धीरे पता चल ही रहा था कि साइना नहीं खेल रही है। घुटने की चोट को लेकर साइना ने कहा, खेल में शीर्ष पर आने आठ से नौ घंटे ट्रेनिंग की जरुरी होती है पर अब मेरा घुटना एक या दो घंटे में ही दर्द करने लगा था।

गौरतलब है कि बैडमिंटन में ओलंपिक कांस्य पदक जीतने वाली साइना पहली भारतीय खिलाड़ी थीं। इसके अलावा वह साल 2015 में विश्व रैंकिंग में नंबर 1 खिलाड़ी भी रही थीं। बीडब्ल्यूएफ विश्व जूनियर चैंपियनशिप 2008 में उन्होंने जीत हासिल की जबकि सुपर सीरीज खिताब 2009 इंडोनेशिया ओपन 2009 उन्होंने जीत हासिल की। 2010 और 2018 राष्ट्रमण्डल खेलों में उन्होंने स्वर्ण पदक भी जीता है। वह इन खेलों में दो एकल स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी हैं।

तनावपूर्ण माहौल में खेले गए मैच में सेनेगल ने मोरक्को को हराकर जीता अफ्रीका कप

रबात (मोरक्को) (एजेंसी)। सेनेगल ने पेप गुये के अतिरिक्त समय में किए गए गोल की मदद से मेजबान मोरक्को को 1-0 से हराकर अफ्रीका कप ऑफ नेशंस फुटबॉल टूर्नामेंट का खिताब जीता। बेहद तनावपूर्ण परिस्थितियों में खेले गए फाइनल में दोनों टीम निर्धारित समय तक गोल नहीं कर पाई थी लेकिन आखिर में पेप गुये निर्णायक गोल करने में सफल रहे।

फाइनल मैच में तनाव काफी बढ़ गया था। मैच के दौरान ऐसा समय भी आया जब दर्शकों ने मैदान पर घुसने की कोशिश की। यही नहीं सेनेगल के खिलाड़ी दूसरे हाफ के स्टॉपेज टाइम में पेनल्टी के फैसले के विरोध में मैदान से बाहर चले गए थे। यह स्पष्ट नहीं था कि खेल जारी रह पाएगा या नहीं क्योंकि प्रशंसक सुरक्षाकर्मियों से भिड़ गए थे। इसके कारण 14 मिनट तक खेल नहीं हो पाया था। खेल शुरू होने पर सेनेगल के एडुआर्ड मेंडी ने ब्राहिम डियाज़ की पेनल्टी को आसानी से बचा लिया। इसके बाद गुये ने अतिरिक्त समय के चौथे मिनट में विजयी गोल दागा। मोरक्को की पराजय के कारण 69,500 दर्शकों की क्षमता वाला प्रिंस मौले अब्देललाह स्टेडियम अंतिम सीटी बजते ही खाली होने लग गया था। सेनेगल के खिलाड़ियों को ट्रॉफी उठाते हुए देखने के लिए बहुत कम लोग बचे थे। सेनेगल ने दूसरी बार अफ्रीका कप जीता। इससे पहले वह 2021 में चैंपियन बना था।

केन्द्रीय अनुबंध में विराट, रोहित का डिमोशन तय, बी ग्रेड में रखे जाने की संभावना

इंदौर (एजेंसी)। मुम्बई (ईएमएस)। भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) के नये केन्द्रीय अनुबंध में अनुभवी खिलाड़ियों विराट कोहली और रोहित शर्मा का डिमोशन होना तय है। अभी ये दोनो ही खिलाड़ी ए प्लस ग्रेड में हैं। ये ग्रेड उन खिलाड़ियों को मिलता है जो तीनों ही प्रारुप खेलते हैं। विराट और रोहित अब केवल एकदिवसीय प्रारुप ही खेलते हैं। ऐसे में इनका डिमोशन तय है। इसका एक और कारण ये है कि बीसीसीआई अनुबंध से ए प्लस कैटेगरी को समाप्त कर उसकी जगह पर केवल ए, बी और सी कैटेगरी को जारी रख सकती है। अगर ऐसा होता है तो फिर विराट कोहली और रोहित शर्मा के अलावा जसप्रीत बुमराह और रविंद्र जडेजा का भी डिमोशन क्योंकि ये दोनो भी पिछली बार ए प्लस कैटेगरी में शामिल थे।

बीसीसीआई को अक्टूबर 2025 से सितंबर 2026 तक के लिए केन्द्रीय अनुबंध की घोषणा करनी है। ऐलान बीसीसीआई को करना है।

एक रिपोर्ट के अनुसार बीसीसीआई एक बदला हुआ केन्द्रीय अनुबंध सिस्टम लाने वाला है, जिसके तहत ग्रेड ए प्लस को बंद कर दिया जाएगा। इस नये सिस्टम को मंजूरी मिली तो विराट और रोहित को बी ग्रेड में रखा जाएगा। ये दोनो ही अभी तक ए प्लस कैटेगरी में थे। रविंद्र जडेजा का भी यही हाल होगा पर जसप्रीत बुमराह ए कैटेगरी में चले जाएंगे।

चयहन समिति ने अनुबंध प्रणाली में बदलाव का प्रस्ताव दिया है। कमिटी ने 7 करोड़ राशि वाले ए प्लस वर्ग को समाप्त कर केवल तीन वर्ग ए, बी और सी रखने को कहा है। इससे वेतन पर भी प्रभाव पड़ेका। ए प्लस कैटेगरी के लिए पहले 7 करोड़ मिलते थे, ए के लिए 5, बी के लिए 3 और सी के लिए 1 करोड़ रुपये सालाना मिलते थे। अगर ये मॉडल अप्रूव हुआ तो केवल एकदिवसीय खेल रहे रोहित और विराट को बी कैटेगरी में रखा जाएगा।

आरसीबी ने रचा इतिहास, ऐसा करने वाली पहली टीम बनी

वडोदरा (एजेंसी)। रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (RCB) ने महिला प्रीमियर लीग (WPL) 2026 में इतिहास रचते हुए गुजरात जायंट्स को 61 रनों से करारी शिकस्त दी और प्लेऑफ में अपनी जगह पक्की कर ली। यह मुकाबला वडोदरा के कोटांबी स्थित बीसीए स्टेडियम में खेला गया। इस जीत के साथ RCB ने टूर्नामेंट में लगातार पांचवीं जीत दर्ज की। गौतमी नाइक की संयमित अर्धशतकीय पारी और शानदार टीम प्रदर्शन के दम पर RCB इस सीजन नॉकआउट में पहुंचने वाली पहली टीम बन गई।

लगातार जीतों का रिकॉर्ड, WPL में पहली बार हुआ ऐसा

RCB की यह जीत सिर्फ प्लेऑफ टिकट तक सीमित नहीं रही। 2025 सीजन के अंत से लेकर मौजूदा सीजन तक RCB अब लगातार छह मुकाबले जीत चुकी है, जो WPL इतिहास में एक नया रिकॉर्ड है।

अब तकः मुंबई इंडियंस ने दो बार लगातार 5 मैच जीते थे, RCB ने पहले भी एक बार 5 मैचों की जीत दर्ज की थी, दिल्ली कैपिटल्स का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 4 लगातार जीत रहा है; लेकिन स्मृति मंधाना की कप्तानी में RCB WPL के चार साल के इतिहास में लगातार छह जीत दर्ज करने वाली पहली टीम बन गई है।

दिल्ली के खिलाफ नजर सातवीं जीत पर

अगर RCB 24 जनवरी को दिल्ली कैपिटल्स को हरा देती है, तो वहः WPL सीजन की शुरुआत में लगातार 6 जीत दर्ज करने वाली पहली टीम बनेगी, कुल मिलाकर जीतों की संख्या 7 तक पहुंच जाएगी, फिलहाल, सिर्फ मुंबई इंडियंस ही 2023 में सीजन की शुरुआत लगातार पांच जीत के साथ कर पाई थी।

कैसे RCB ने गुजरात जायंट्स को दी मात

टॉस हारकर पहले बल्लेबाज़ी करने उतरी RCB की शुरुआत खराब रही। शुरुआती दो ओवरों में ही ग्रेस हैरिस और जॉर्जिया वोल आउट हो गईं और टीम का स्कोर 9/2 हो गया।

इसके बादः गौतमी नाइक ने मोर्चा संभाला, कप्तान स्मृति मंधाना के साथ मिलकर तीसरे विकेट के लिए 60 रनों की अहम साझेदारी की, मंधाना 26 रन बनाकर ऐश्ले गार्डनर की गेंद पर LBW आउट हुई। नाइक की जिम्मेदार पारी की बदौलत RCB ने मजबूत स्कोर खड़ा किया, जिसके बाद गेंदबाज़ों ने गुजरात को पूरी तरह दबाव में रखा और 61 रन से बड़ी जीत दर्ज की।

आईपीएल की तरह ही पीएसएल में भी होगी खिलाड़ियों की नीलामी

इस्लामाबाद । पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (पीसीबी) अब इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) की तर्ज पर ही खिलाड़ियों की नीलामी आयोजित करेगा। पीसीबी इस साल अपने 11 वें सत्र से पहले ये बदलाव करेगा। इसके तहत ही अब तक जारी प्लेयर ड्राफ्ट प्रणाली की जगह प्लेयर नीलामी मॉडल रखा जाएगा। पीसीबी का कहना है कि वह विकास , प्रतिस्पर्धा के साथ ही नये तरीके अपननो पर जोर दे रहा है। जिससे कि टूर्नामेंट का आकर्षण बढ़ सके। पीसीबी ने कहा कि बदलाव का लक्ष्य खेल में पारदर्शिता को बढ़ाने के साथ ही खिलाड़ियों को कमाई के अधिक अवसर देना है में नए नियमों के अनुसार हर फ्रेंचाइजी ज्यादा से ज्यादा चार खिलाड़ियों को रिटेन कर सकती है, जिसमें हर वर्ग से एक खिलाड़ी शामिल होगा। वहीं पहले हर फ्रेंचाइजी को अपनी टीम से 8 खिलाड़ियों को रिटेन करने की अनुमति थी जिसमें एक मेंटर, एक ब्रांड एंबेसडर और प्लेयर ड्राफ्ट में नौवें खिलाड़ी को रिटेन करने के लिए राइट टू मैच विकल्प शामिल था। पीएसएल 11 के लिए मेंटर, ब्रांड एंबेसडर और आरटीएम से जुड़े नियम हटा दिए गए हैं। नई शामिल होने वाली टीमों को प्लेयर नीलामी से पहले उपलब्ध प्लेयर पूल से चार खिलाड़ियों को चुनने और रिटेन करने की अनुमति होगी। हर फ्रेंचाइजी को एक विदेशी खिलाड़ी की सीधे शामिल करने की भी इजाजत होगी। जो पीएसएल 10 में नहीं खेला था जिससे टीमें नई अंतरराष्ट्रीय प्रतिभा के साथ लाकर अपनी टीमों को मज़बूत कर सकेंगी। इसके अलावा खिलाड़ियों का वेतन बढ़ाकर प्रति फ्रेंचाइजी 16 लाख रुपये कर दिया गया है।

15 फरवरी को भारत-पाकिस्तान के बीच होंगे दो क्रिकेट मुकाबले

- पुरुष टीमें टी20 विश्वकप, महिला टीमें एशिया कप राइजिंग स्टार्स मुकाबले में टकरायेंगी

मुम्बई । भारत और पाकिस्तान के बीच होने वाले क्रिकेट मुकाबलों का प्रशंसकों को इंतजार रहता है। इन मैचों में काफी रोमांच रहता है। अब एक बार फिर 15 फरवरी को होने वाले टी20 विश्वकप में दोनो ही टीमों के बीच कड़ा मुकाबला होने की संभावना है। इस दिन दोनो ही टीमों के बीच एक नहीं दो मुकाबले होंगे क्योंकि इसी दिन दोनों देशों की पुरुष टीमों जहां टी20 विश्वकप, वहीं महिला टीमें एशिया कप राइजिंग स्टार्स टूर्नामेंट में मुकाबला करेंगी। एशियाई क्रिकेट परिषद (एसीसी) ने महिला एशिया कप राइजिंग स्टार्स का कार्यक्रम जारी कर दिया है। यह टूर्नामेंट 13 से 22 फरवरी तक बैंकॉक, थाईलैंड में खेला जाएगा और इसमें कुल 8 टीमें भाग लेंगी, जिन्हें दो समूहों रखा गया है। इस टी20 टूर्नामेंट में एशिया की शीर्ष महिला क्रिकेटर नजर आयेंगी। इसमें चार सदस्य देशों की 'ए' टीमें और क्षेत्र की चार शीर्ष एसोसिएट टीमें भी शामिल रहेंगी। इसकें ग्रुप ए में भारत ए, पाकिस्तान ए, यूएई और नेपाल हैं। भारत ए टीम अपना अभियान 13 फरवरी को यूएई के खिलाफ शुरू करेगी। इसके बाद 15 फरवरी को पाकिस्तान ए से उसका मुकाबला होगा। वहीं टीम 17 फरवरी को नेपाल से खेलेगी। ग्रुप बी में श्रीलंका ए, बांग्लादेश ए, मलेशिया और मेजबान थाईलैंड के बीच मुकाबला होगा। वहीं दूसरी ओर भारतीय पुरुष टीम को टी20 विश्व कप 2026 में ग्रुप ए में पाकिस्तान, नामीबिया, नीदरलैंड्स और अमेरिका से खेलेगी। भारतीय टीम अपने विश्वकप अभियान की शुरुआत 7 फरवरी को यूएसए के खिलाफ करेगी। वहीं 12 फरवरी को उसे नामीबिया, 15 फरवरी को पाकिस्तान और 18 फरवरी को नीदरलैंड्स से खेलना है।

मोहम्मद शमी ने एसआईआर सुनवाई पूरी की, कहा- यह ऐसी चीज नहीं जिससे आपको नुकसान होगा

कोलकाता (एजेंसी)। भारतीय तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी मंगलवार को कोलकाता में चुनाव आयोग के दफ्तर से अपनी स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन (SIR) सुनवाई पूरी करने के बाद कहा कि इस प्रक्रिया के दौरान कोई समस्या नहीं हुई। शमी ने नागरिकों से आगे आकर चल रही SIR प्रक्रिया में हिस्सा लेने का भी आग्रह किया और जोर देकर कहा कि इससे किसी को कोई नुकसान नहीं होगा।

शमी ने अपनी SIR सुनवाई के बाद पत्रकारों से कहा, 'कोई समस्या नहीं थी... स्ढ्ढक्र ऐसी चीज नहीं है जिससे आपको नुकसान होगा... जिनके पास SIR फॉर्म नहीं है, उन्हें भी आना चाहिए।' मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार शमी द्वारा भरे गए जनगणना फॉर्म में कुछ जगहों पर गड़बड़ियां थीं, जिसके कारण उन्हें सुनवाई के लिए बुलाया गया था। उत्तर प्रदेश के रहने वाले शमी अपने क्रिकेट करियर के लिए पश्चिम बंगाल में रह रहे हैं। वह रणजी ट्रॉफी में बंगाल टीम का भी प्रतिनिधित्व करते हैं।

इस बीच तृणमूल कांग्रेस (TMC) ने सोमवार को सुप्रीम कोर्ट के उस फैसले का स्वागत किया जिसमें भारत के चुनाव आयोग (ECI) को पश्चिम बंगाल में चल रहे स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन (SIR) अभियान में 'लॉजिकल गड़बड़ियों' की श्रेणी में आने वाले मतदाताओं के नाम प्रदर्शित करने का निर्देश दिया गया था। CJI सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली तीन-न्यायाधीशों की पीठ ने पश्चिम बंगाल में स्ढ्ढक्र प्रक्रिया में प्रक्रियात्मक अवैधताओं का आरोप लगाने वाली विभिन्न याचिकाओं पर ECI को निर्देश जारी किए।

लेह में छठे खेलो इंडिया शीत खेलों की शुरूआत, आइस हॉकी सहित ये खेल भी होंगे शामिल

लेह । उपराज्यपाल कवींद्र गुप्ता ने अत्याधुनिक एनडीएस आइस हॉकी स्टेडियम पर छठे खेलो इंडिया शीतकालीन खेल 2026 की शुरूआत की मंगलवार को घोषणा की। खेल अगले सात दिन तक चलेंगे और 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस पर इनका समापन होगा। एक आधिकारिक प्रवक्ता ने बताया कि 19 प्रदेशों के 1060 प्रतिभागी इन खेलों में भाग लेंगे जिनमें खिलाड़ी, तकनीकी अधिकारी, सहयोगी स्टाफ और वालिंटियर के साथ भारतीय सेना और भारत तिब्बत सीमा पुलिस शामिल है। उन्होंने कहा कि आइस हॉकी और स्पीड स्केटिंग के अलावा पहली बार फिगर स्केटिंग की स्पर्धायें भी होंगी। उद्घाटन समारोह में गुप्ता ने कहा कि लगातार तीसरे साल खेलों की मेजबानी से लद्दाख की क्षमता, प्रतिबद्धता और चुनौतीपूर्ण उच्च पर्वतीय हालात में बड़े टूर्नामेंटों की मेजबानी की तैयारियों पर देश का भरोसा झलकता है। उन्होंने खेलों के विकास के लिये विश्व स्तरीय बुनियादी ढांचे के महत्व पर जोर देते हुए कहा कि एनडीएस आइस हॉकी रिंक, गुपुक तालाब और लद्दाख स्काउट्स रेजिमेंटल सेंटर रिंक खेलों के लिये पूरी तरह से तैयार है। उन्होंने कहा कि एनडीएस स्टेडियम पर 53.58 करोड़ रूपए की लागत से आइस हॉकी रिंक बड़ी उपलब्धि है और कारगिल में एक और आइस हॉकी रिंक तैयार हो रही है जिससे लद्दाख में शीतकालीन खेलों का बुनियादी ढांचा और मजबूत होगा।

सूर्यकुमार पहले टी20 में कर सकते हैं अपने 9000 रन पूरे

नागपुर । भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान सूर्यकुमार यादव बुधवार को न्यूजीलैंड के खिलाफ होने वाले पहले टी20 मैच में 25 न बनाते ही अपने 9000 रन पूरे करे लेंगे। ये रन बनाते ही सूर्या 9000 रन बनाने वाले चौथे भारतीय बल्लेबाज बन जाएंगे। उनसे पहले विराट कोहली, रोहित शर्मा और शिखर धवन ने ही 9000 रन बनाये हैं। पिछले एक साल में सूर्यकुमार का टी20 में प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा है। वह अपनी शुरुआत को बड़ी पारी में नहीं बदल पाये। कप्तानी की जिम्मेदारी के कारण उनकी बल्लेबाज़ी पर विपरीत प्रभाव पड़ा है। यूर्या ने अब तक 346 मैच में 8,975 रन बनाये हैं। उनका औसत 34.78 जबकि स्ट्राइक रेट 152 से अधिक है। उनके नाम 6 शतक और 59 अर्धशतक हैं। भारत के लिए टी20 क्रिकेट में सबसे ज़्यादा रन बनाने का रिकॉर्ड विराट के नाम है, जिन्होंने 414 मैचों में 13,543 रन बनाए हैं। वहीं दूसरे स्थान पर रोहित शर्मा हैं, जिनके खाते में 463 मैचों में 12,248 रन हैं। वहीं शिखर धवन के नाम 334 मैचों में 9,797 रन हैं और वह तीसरे नंबर पर हैं।

भारतीय टीम पहले टी20 में न्यूजीलैंड के खिलाफ जीत के इरादे से उतरेगी

नागपुर (एजेंसी)। सूर्यकुमार यादव की कप्तानी में भारतीय टीम बुधवार को यहां पांच मैचों की टी20 सीरीज के पहले मैच में न्यूजीलैंड के खिलाफ जीत के साथ शुरुआत करने उतरेगी। भारतीय टीम का लक्ष्य इस सीरीज को जीतकर अगले माह होने वाली टी20 सीरीज के लिए लय हासिल करना रहेगा। भारतीय टीम का प्रदर्शन पिछले कुछ समय में टी20 में अच्छा रहा है पर सूर्यकुमार के बल्ले से रन नहीं निकले हैं। ऐसे में सूर्यकुमार का लक्ष्य इस सीरीज में अधिक से अधिक रन बनाकर टी20 विश्वकप के लिए फार्म हासिल करना रहेगा। सूर्यकुमार ने साल 2024 में टी20 टीम की कप्तानी संभाली थी जिसके बाद से ही भारतीय टीम को अधिकतर मुकाबलों में जीत मिली है।

पिछले दो साल में भारतीय टी20 टीम को कुछ मुकाबलों में ही हार का सामना करना पड़ा है। ऐसे में कीवी टीम के खिलाफ होने वाले इस मुकाबले में भी वह जीत की प्रबल दावेदार रहेगी। भारतीय टीम को हालांकि बल्लेबाजी तिलक वर्मा की कमी खेलेगी। तिलक सर्जरी के कारण इस इस मैच में नहीं खेलेंगी। उनकी जगह श्रेयस अय्यर को शामिल किया गया है। वहीं दूसरी ओर न्यूजीलैंड की टीम भी काफी अच्छी है। इससे पहले हुई एकदिवसीय सीरीज में जीत से उसका मनोबल बढ़ा हुआ है जिसका लाभ उसे मिलेगा हालांकि उसकी राह इतनी आसान नहीं है। भारतीय टीम ने पिछले 25 में से 18 मैच जीते हैं। टीम के पास अभिषेक शर्मा जैसे आक्रामक बल्लेबाज और वरुण चक्रवर्ती जैसा स्पिनर है। वहीं न्यूजीलैंड ने 2024 टी20 विश्व कप के बाद खेले गए 21 टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों में से केवल 13 में जीत हासिल की है। उसके पास आक्रामक सलामी बल्लेबाज डेवोन कॉनवे हैं। टीम के पास कप्तान मिचेल सैंटनर जैसा स्पिनर और जैकब डफी जैसा तेज गेंदबाज है। अच्छी फॉर्म में चल रहे डैरिल मिचेल और ग्लेन फिलिप्स के रहने से टीम काफी मजबूत हुई है। तेज गेंदबाज और ऑलराउंडर क्रिस्टियन क्लार्क इस मैच में रहेंगे। इसका कारण है कि माइकल ब्रैसवेल और एडम मिल्ने दोनो ही फिट नहीं हैं।

वहीं भारतीय टीम के पास ऑलराउंडर हार्दिक पंड्या हैं। स्पिनर वरुण भारतीय टीम के मुख्य हथियार होंगे। वरुण के सातवें से 15वें ओवर के बीच के चार ओवर अक्सर मैच का रुख बदील देते हैं।

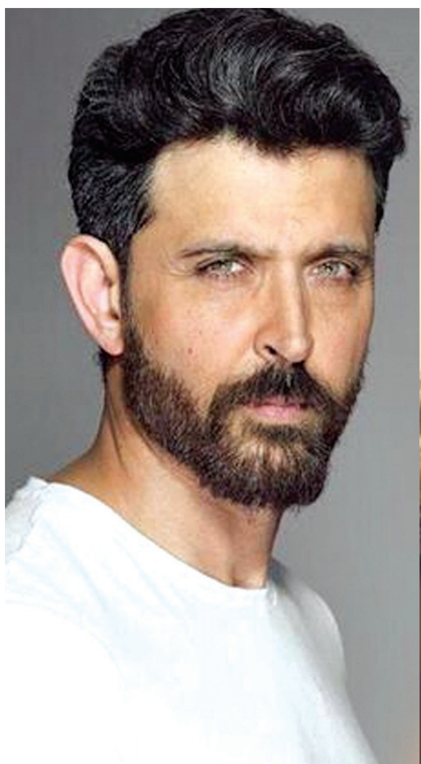
दोनो ही टीमें इस प्रकार हैं

भारतः सूर्यकुमार यादव (कप्तान), अभिषेक शर्मा, संजू सैमसन (विकेटकीपर), इशान किशन, श्रेयस अय्यर, हार्दिक पंड्या, शिवम दुबे, अक्षर पटेल, कुलदीप यादव, जसप्रीत बुमराह, वरुण चक्रवर्ती, रिंकू सिंह, अर्शदीप सिंह, रवि बिश्नोई, हर्षित राणा।

न्यूजीलैंडः मिचेल सैंटनर (कप्तान), डेवोन कॉनवे, बेवन जैकब्स, डैरिल मिचेल, ग्लेन फिलिप्स, टिम रॉबिन्सन, जिमी नीशम, ईश सोढ़ी, जैक फाउल्स, मार्क चैपमैन, माइकल ब्रैसवेल, रचिन रविंद्र, काइल जैमीसन, मैट हेनरी, जैकब डफी, क्रिस्टियन क्लार्क।

सिनर ने खिताबी हैट्रिक अभियान की सकारात्मक शुरुआत की, ऑस्ट्रेलियाई ओपन के दूसरे दौर में बनाई जगह

मेलबन। मौजूदा चैंपियन यानिक सिनर ने अपने खिताब बचाने के अभियान की सकारात्मक शुरुआत करते हुए मंगलवार को यहां ऑस्ट्रेलियाई ओपन टेनिस टूर्नामेंट के दूसरे दौर में जगह बनाई। सिनर ने रॉड लेवर एरिना पर सिर्फ तीन गेम गंवाए और एक घंटे से थोड़ा अधिक समय बिताकर खिताबी हैट्रिक पूरा करने के अपने अभियान की शुरुआत की। विश्व में दूसरे नंबर के खिलाड़ी सिनर जब 6-2, 6-1 से आगे चल रहे थे, तभी ह्यूगो गैस्टन ने अचानक एक अज्ञात चोट के कारण मैच से हटने का फैसला किया। सिनर ने कहा, 'मैंने देखा कि वह दूसरे सेट में बहुत तेज गति से सर्व नहीं कर रहा था लेकिन मैं इस तरह से मैच नहीं जीतना चाहता था।' सिनर वर्ष के पहले ग्रैंड स्लैम टूर्नामेंट में लगातार तीन बार चैंपियन बनने वाले चौथे खिलाड़ी बनने की राह पर हैं।



ऋतिक के करियर का 2.0 फेज शुरू, एक्टिंग के साथ-साथ अब प्रोडक्शन पर भी लगा रहे बड़ा दांव

ऋतिक रोशन दो दशक से ज्यादा समय तक हिंदी सिनेमा में बतौर सुपरस्टार अपनी मजबूत बनाए हुए हैं। अब वह अपने करियर के अगले फेज की तैयारी में जुट गए हैं। 2026–27 के लिए तैयार उनका रोडमैप साफ संकेत देता है कि अभिनय के साथ–साथ अब उनका फोकस फिल्म निर्माण और कंटेंट आईपी पर भी है। अपनी प्रोडक्शन कंपनी के जरिए ऋतिक डिजिटल और फिल्म प्रोडक्शन स्पेस में भी निवेश कर रहे हैं, ताकि वह सिर्फ एक्टर नहीं, बल्कि कंटेंट ओनर के रूप में भी खुद को स्थापित कर सकें। स्टॉर्म बतौर निर्माता ऋतिक का डेब्यू प्रोजेक्ट है। अक्टूबर 2025 में स्ट्रीमिंग कंटेंट की आधिकारिक घोषणा के बाद इस थ्रिलर सीरीज की शूटिंग नवंबर में मुंबई में शुरू हुई थी और इसे फरवरी 2026 तक पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है।

इस सीरीज को टब्बर फेम अजीतपाल सिंह ने क्रिएट और डायरेक्ट किया है। बताया जाता है कि ऋतिक और अजीतपाल ने इस कहानी को लगभग तीन साल तक डेवलप किया है। यह सीरीज प्राइम वीडियो और HRX फिल्म्स के बीच हुई बड़ी प्लेटफॉर्म पार्टनरशिप का हिस्सा है। इसे ऋतिक के डिजिटल कदम की मजबूत शुरुआत माना जा रहा है।

एक्टिंग के लिए हाई–बजट प्रोजेक्ट चुन रहे ऋतिक

ऋतिक ने आने वाले दो वर्षों के लिए बेहद चुनिंदा हाई–बजट प्रोजेक्ट्स चुने हैं। वॉर 3 को लेकर भले ही अनाउंसमेंट नहीं हुई हो, लेकिन इसे 2027 की सबसे बड़ी फिल्मों में गिना जा रहा है। कृष 4 पर भी काम तेजी से जारी है।

बैलेंस पोर्टफोलियो की ओर करियर ले जा रहे सुपरस्टार

ट्रेड के मुताबिक, ऋतिक का यह ट्रांजिशन पूरी तरह प्लांड है। बदलते दौर में जहां सुपरस्टार्स के लिए सिर्फ बॉक्स ऑफिस नहीं, बल्कि डिजिटल राइट्स और आईपी ओनरशिप भी अहम हो गई है, वहीं ऋतिक अपने करियर को बैलेंस पोर्टफोलियो की ओर ले जा रहे हैं। एक तरफ वॉर 3 और कृष 4 जैसी मास अपील फिल्में, तो दूसरी तरफ स्टॉर्म जैसे कंटेंट–ड्रिवन प्रोजेक्ट्स। आने वाले समय में यही संतुलन तय करेगा कि ऋतिक बतौर निर्माता कितने प्रभावी होते हैं।

पहली फिल्म है तो किरदार नहीं, काम मिलना सबसे जरूरी होता है

पारुल गुलाटी ने कॉमेडियन और एक्टर कपिल शर्मा के साथ किस किस को प्यार करूं 2 से बॉलीवुड में डेब्यू किया है। अपने किरदार और शूटिंग के अनुभवों को लेकर पारुल ने बातचीत की।

इस फिल्म से आप कैसे जुड़ीं?

इस फिल्म से मैं अपनी एजेंसी के जरिए जुड़ी थी। वहीं मुझे पता चला कि एक ऐसा प्रोजेक्ट चल रहा है। उन्होंने कहा कि मुझे नैरेशन के लिए जाना होगा, तो हमारे डायरेक्टर अनुकल्प जी के साथ मेरा नैरेशन हुआ। कहानी सुनते समय हमारी हंसी रुकी ही नहीं। सबसे खास बात यह थी कि कपिल शर्मा इसमें है, यह जानकर बहुत खुशी हुई। साथ ही अब्बास मस्तान भी इस इस प्रोजेक्ट का हिस्सा हैं। कुल मिलाकर यह मेरे लिए एक परफेक्ट प्रोजेक्ट था, बिल्कुल वैसे जैसा मैं अपने पहले प्रोजेक्ट के बारे में सोचती थी।

कॉमेडी में टाइमिंग्स के लिए क्या किया?

इसके लिए मैंने कोई अलग तैयारी नहीं की थी। सच कहूं तो मैंने कपिल शर्मा शो भी नहीं देखा, क्योंकि मुझे लगा था कि शायद मुझे डर लगेगा।

सेट पर आपकी बॉन्डिंग कैसी थी?

कपिल काफी मजाक–मस्ती करते रहते हैं। जब भी वो सेट पर होते थे, मुझे लगता था कि वो मुझसे उम्र और अनुभव में बहुत बड़े हैं, इसलिए उनके साथ मैं ज्यादा हमस्ती नहीं की।

अच्छा किरदार ज्यादा मायने रखता है या बड़ा प्रोजेक्ट?

अगर यह पहली फिल्म है, तो सबसे अहम है कि आपको काम मिल रहा है। इस फिल्म में मुझे किरदार की अहमियत के बारे में ज्यादा सोचना नहीं पड़ा क्योंकि यह कॉमेडी फिल्म थी।

फिल्म द ग्रेट एस्केपः फरार में मनी हाइस्ट के प्रोफेसर जैसे होगा नवाज का रोल

नवाजुद्दीन सिद्दीकी की फिल्म द ग्रेट एस्केपः फरार अपने अनोखे कॉन्सेप्ट, ग्लोबल टीम और तकनीकी तैयारी के कारण चर्चा में है। कुशाग्र शर्मा निर्देशित यह एस्केप–थ्रिलर ताकत से ज्यादा दिमाग, विज्ञान और रणनीति पर आधारित है। फिल्म एक आम–से दिखने वाले फिजिक्स प्रोफेसर की कहानी है, जो अपनी समझदारी और साइंटिफिक प्रिंसिपल्स से अंतरराष्ट्रीय संकट से निकलने की कोशिश करता है। फिल्म में नवाजुद्दीन का किरदार निर्देशक ने मनी हाइस्ट के प्रोफेसर जैसी इंटेलिजेंट अप्रोच से जोड़ा है, हालांकि समानता सिर्फ रणनीति और प्लानिंग तक सीमित है। कहानी और ट्रीटमेंट पूरी तरह भारतीय संदर्भ में है। नवाजुद्दीन ने फिजिक्स प्रोफेसर का रोल निभाते हुए संवादों से आगे बढ़कर कई साइंटिफिक कॉन्सेप्ट्स समझे, सेट पर प्रयोग किए और किरदार को वास्तविक बनाने के लिए तकनीकी डिटेल्स पर खास मेहनत की। फिल्म की सबसे बड़ी खासियत इसका ग्लोबल एसोसिएशन है। हॉलीवुड एक्टर इलिया वोलोक फिल्म में मुख्य खलनायक हैं, जो मिशन इम्पॉसिबल, इंडियाना जोन्स और जेमिनी मैन जैसी बड़ी फिल्मों का हिस्सा रह चुके हैं। नवाजुद्दीन के साथ मलयालम स्टार निमिषा सजयन उनकी पत्नी का रोल निभा रही हैं। इसके अलावा यंगेस्ट नेशनल अवॉर्ड विनर त्रिशा भी इसका हिस्सा हैं। फिल्म का एक बड़ा हिस्सा थाईलैंड, बैंकॉक और पटाया में शूट किया गया। लोकेशंस सिर्फ ग्लैमर के लिए नहीं, बल्कि कहानी की जरूरत के मुताबिक चुनी गई। शूट स्टार्ट–टू–फिनिश शेड्यूल में पूरा किया गया ताकि कंटिन्यूटी बरकरार रहे। एक्शन के लिए बैंकॉक के मशहूर एक्शन डायरेक्टर केचा खम्फाकदी को जोड़ा गया है, जो अल्लू अर्जुन की पुष्पा और शाहरुख खान की जवान का भी हिस्सा रह चुके हैं।

प्रलय में रणवीर संग बन सकती है आलिया की जोड़ी

साल की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म धुरंधर देने के बाद रणवीर सिंह अब अपनी अगली बड़ी फिल्म प्रलय की तैयारी में जुटने वाले हैं। जानकारी के मुताबिक... मार्च 2026 में धुरंधर का दूसरा पार्ट रिलीज होगा और इसके बाद रणवीर प्रलय की शूटिंग शुरू करेंगे। हालांकि फिल्म को लेकर अभी ज्यादा ऑफिशियल जानकारी सामने नहीं आई है, लेकिन इसकी हीरोइन को लेकर चर्चा तेज हो गई है। प्रलय में रणवीर सिंह के साथ आलिया भट्ट नजर आ सकती हैं। इससे पहले दोनों ने फिल्म रॉकी और रानी की प्रेम कहानी में साथ काम किया था, जिसे दर्शकों ने खूब पसंद किया। बताया जा रहा है कि इस फिल्म का निर्देशन जय मेहता करेंगे और फीमेल लीड सूत्रों के मुताबिक फिल्म के लिए उनकी पहली पसंद आलिया हैं। म में आलिया का किरदार सिर्फ लव इंटरेस्ट तक सीमित नहीं होगा। उनका रोल कहानी का अहम हिस्सा होगा, जो एक टूटती हुई दुनिया में हीरो के विचारों को चुनौती देगा। डायरेक्टर का मानना है कि इस तरह के दमदार और एक्सपेरिमेंटल रोल के लिए आलिया से बेहतर कोई और नहीं हो सकता। यह भी कहा जा रहा है कि फिल्म के लिए बड़े स्तर पर सेट तैयार किए जाएंगे, जहां शहर को पुराना और वीरान दिखाने के लिए फिजिकल सेट्स के साथ एआई तकनीक का इस्तेमाल होगा।

चोट से उबरने के बाद ईथा पर फिर जुटीं श्रद्धा

साल 2026 श्रद्धा कपूर के करियर के लिए बेहद कपूर हम और व्यस्त रहने वाला है। श्रद्धा फिलहाल बायोपिक फिल्म ईथा के आखिरी शेड्यूल की शूटिंग में जुटी हैं, जिसमें वह मशहूर तमाशा और लावणी कलाकार विठाबाई नारायणगांवकर की भूमिका निभा रही हैं। फिल्म का निर्देशन लक्ष्मण उतेकर कर रहे हैं। मार्च 2026 के अंत तक शूटिंग पूरी होने की उम्मीद है। डांस सीक्वेंस के दौरान लगी चोट के कारण शूट कुछ समय के लिए रुका था लेकिन अब काम फिर रफ्तार पकड़ चुका है। यह फिल्म श्रद्धा के लिए खास है, क्योंकि इसमें उन्हें एक लोक कलाकार की जिंदगी, शारीरिक भाषा और संघर्ष को परदे पर उतारना है। ईथा के बाद श्रद्धा अप्रैल 2026 से अपनी बहुचर्चित फैंटेसी फिल्म नागिन की शूटिंग शुरू कर सकती हैं। लंबे समय से प्री–प्रोडक्शन और वीएफएक्स पर काम कर रही इस फिल्म में श्रद्धा इच्छाधारी नागिन के किरदार में नजर आएंगी। चर्चा है कि नागिन सिर्फ एक स्टैंडअलोन फिल्म नहीं, बल्कि एक बड़े फैंटेसी यूनिवर्स की शुरुआत हो सकती है। सोशल मीडिया पर यह थ्योरी भी चल रही है कि इस फिल्म का कनेक्शन श्रद्धा के सुपरहिट किरदार स्त्री से जोड़ा जा सकता है।

स्त्री 3 की स्क्रिप्ट पर तेजी हो रहा काम, श्रद्धा की हिट फेंचाइज स्त्री के तीसरे भाग को लेकर भी हलचल तेज है। स्त्री 2 की बड़ी सफलता के बाद मेकर्स अब स्त्री 3 की स्क्रिप्ट और कास्टिंग पर तेजी से काम कर रहे हैं। इंडस्ट्री सूत्रों के मुताबिक, इस बार श्रद्धा के किरदार की शक्तियों के स्रोत और उसकी असली पहचान का खुलासा हो सकता है। यह भी कयास लगाए जा रहे हैं कि नागिन और स्त्री के बीच किसी तरह का क्रॉसओवर देखने को मिल सकता है।

हॉरर-कॉमेडी फिल्म होगी यामी की फिल्म नई नवेली

हिंदी सिनेमा में इन दिनों हॉरर-कॉमेडी जॉनर बॉक्स ऑफिस की सबसे मजबूत कड़ी बन चुका है। ऐसे में इस ट्रेंड से जुड़ने वालों की फेहरिस्त में यामी गौतम का नाम भी शामिल हो गया है। ओटीटी पर हाल ही में रिलीज हुई गंभीर कोर्टरूम ड्रामा फिल्म हक में दमदार परफॉर्मेंस के बाद यामी अब एक बिल्कुल अलग व हल्के-फुल्के अंदाज में आने की तैयारी कर रही हैं।

शूटिंग फरवरी से शुरू करने की तैयारी है सूत्रों के मुताबिक, यामी को निर्देशक–निर्माता आनंद एल राय के अगले प्रोडक्शन के लिए साइन किया गया है। यह फिल्म एक हॉरर–कॉमेडी होगी, जिसका टाइटल नई नवेली बताया जा रहा है। फिल्म की शूटिंग इसी साल फरवरी से शुरू होने की तैयारी में है। बताया जा रहा है कि नई नवेली, यामी और आनंद एल राय के प्रोडक्शन हाउस कलर येलो के बीच पहला कोलैबोरेशन होगा। फिल्म की कहानी भारतीय लोककथाओं और पौराणिक मान्यताओं से प्रेरित है। इसकी स्क्रिप्ट दिव्य निधि शर्मा ने लिखी है। शुरुआती चर्चाओं में इसे टू–हीरोइन फिल्म बताया जा रहा था, जिसमें यामी के साथ कृति सेनन का नाम सामने आया था। हालांकि, कृति अब इस प्रोजेक्ट का हिस्सा नहीं हैं और फिल्म की पूरी कमान यामी ही अपने कंधों पर संभालेंगी।

बड़े स्केल पर तैयार हो रहा प्रोजेक्ट

हक जैसी गंभीर फिल्म के बाद यामी एक ऐसी कहानी की तलाश में थी, जो मनोरंजन के साथ–साथ भावनात्मक असर भी छोड़े। नई नवेली में कॉमेडी के साथ रोमांच और इमोशन्स का संतुलित मेल देखने को मिलेगा। फिल्म का निर्देशन तमिल सिनेमा में अपनी अलग पहचान बना चुके बालाजी मोहन करेंगे, जो मारी (2015) जैसी हिट फिल्म दे चुके हैं। यह फिल्म उनके हिंदी सिनेमा में डेब्यू का भी मौका होगी। आनंद एल राय बतौर निर्माता भी सुर्खियों में हैं। उनके बैनर तले बनी फिल्म तू या मैं की शूटिंग पूरी हो चुकी है। बेजॉय नांबियार निर्देशित इस फिल्म में शनाया कपूर और आदर्श गौरव हैं। रोमांस, सर्वाइवल और थ्रिल के अनोखे मिश्रण वाली यह फिल्म वैलेंटाइन डे के मौके पर 13 फरवरी 2026 को रिलीज होगी। हाल ही में जारी मोशन पोस्टर और टीजर अनाउंसमेंट ने फिल्म को लेकर उत्सुकता और बढ़ा दी है। आनंद निर्मित यह फिल्म सीधे आज के युवाओं से जुड़ती है।

तेरे इश्क में... के बाद फिर धनुष के साथ एक फिल्म करेंगे आनंद

आनंद एल राय और धनुष की जोड़ी एक बार फिर चर्चा में है। जानकारी है कि दोनों एक भव्य पीरियड एक्शन रोमांटिक फिल्म पर मंथन कर रहे हैं, जिसे बड़े स्केल और हाई–विजुअल कैनवास पर बनाया जाएगा, हालांकि अभी कोई आधिकारिक घोषणा नहीं हुई है। जबकि उनकी नखरेवाली भी कतार में है।

प्रकृति के साथ कई तरह से स्वास्थ्य लाभ

चाहे मौसम कोई भी हो प्रकृति के पास हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के अनगिनत स्रोत हैं। इसलिए चाहे कड़ाके के ठंड ही क्यों न पड़ रही हो अच्छी तरह गर्म कपड़े पहनें और निकल पड़ें प्रकृति की गोद में क्योंकि इस मौसम में बाहर निकलने से आपके स्वास्थ्य को जो फायदे मिलेंगे वे घर के अंदर रजाई में बैठकर नहीं मिल सकते

बेहतर होता है मूड

मायो क्लीनिक के अनुसार यह बात तो सभी जानते हैं कि सर्दियों में हम उदासीन हो जाते हैं मूड अच्छा नहीं रहता। इस मौसम में दस से बीस प्रतिशत लोगों में सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर (एसएडी यानी सैड) डिप्रेशन का कारण बनता है। इसके लक्षणों में एंजाइटी, थकान, नींद और उदासीनता शामिल है। शोधकर्ता मानते हैं कि सैड सर्दियों के छोटे दिनों का परिणाम है और इस दौरान प्राकृतिक रोशनी भी बहुत कम मिलती है। यहां तक कि नियमित व्यायाम करने वालों को भी सर्दियां घरों में बंद कर देती हैं जिससे उनका धूप में निकलना कम हो जाता है। इसलिए सैड का जल्द और तुरंत इलाज ज्यादा से ज्यादा बाहर निकलना है। चाहे बाहर खूब ठंड हो रही हो।

ज्यादा बाहर यानी ज्यादा विटामिन डी

सैड के लक्षणों से बचने के लिए ज्यादा से ज्यादा वक्त जब हम बाहर गुजारते हैं तब धूप हमारे शरीर को आवश्यक किरणों को सोखने का मौका देती है। विटामिन डी हार्ट अटैक से बचाव करता है साथ ही ऑस्टियोपोरोसिस और कई तरह के कैंसर जैसी स्थिति में फायदा पहुंचाता है। हालांकि कुछ खाद्य पदार्थों के जरिये भी विटामिन डी लिया जा सकता है जैसे मछली, अंडा और चीज आदि। लेकिन 80 से 90 प्रतिशत तक हम इसे सूरज से ही पा सकते हैं।

एक्सरसाइज रुटीन को करता है रिचार्ज

जब सर्द हवाएं चल रही हों या फिर घना कोहरा छाया हो ऐसे में बाहर जाकर एक्सरसाइज करने के लिए खुद को प्रेरित करना थोड़ा कठिन होता है। लेकिन बाहर निकल कर दौड़ना अच्छा वर्कआउट माना जाता है, आप चाहें तो साइकिलिंग करके ज्यादा से ज्यादा कैलोरी बर्न कर सकती हैं या फिर किसी तरह की फिजिकल एक्टिविटी करके एक्सरसाइज का फायदा उठा सकती हैं। ऐसा मानना है न्यूयॉर्क टाइम्स में छपे एक शोध का। इसका मतलब यह है कि धुंध भरी सुबह अपने आलस्य को छोड़कर बाहर एक्सरसाइज करने के लिए निकल पड़िये। यह आपको पूरे दिन तरोताजा रखेगी। सर्दियों में सुबह-सुबह टहलने निकलने का एक फायदा यह भी है कि आपको सड़कें खाली मिलेंगी, कोहरे में टहलते हुए आप पेड़ों से गिरती हुई ओस की बूंदे देखकर प्राकृतिक नजारों का लुफ्त उठा सकती हैं।

कई बीमारियों में कारगर प्राकृतिक प्रकाश

पिट्सबर्ग यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन के अनुसार प्राकृतिक रोशनी यानी सूरज की किरणों में आरोग्यात्मक गुण पाये जाते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि स्पाइनल सर्जरी वाले रोगियों में धूप में बैठने के बाद दर्द और तनाव का स्तर कम पाया गया। दरअसल जो रोगी 46 प्रतिशत धूप में ज्यादा बैठे उन्हें चिकित्सा अवधि के दौरान 22 प्रतिशत दर्द का कम अहसास हुआ। एजिंग हेल्थ ऑफ जर्नल में छपे एक और अध्ययन के अनुसार उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारा बाहर टहलने निकलना और ज्यादा जरूरी हो जाता है। एक 70 वर्षीय व्यक्ति जो प्रतिदिन बाहर समय व्यतीत करता है उसे शरीर में दर्द का अहसास कम होता है साथ ही नींद की समस्या भी नहीं रहती। उनकी दिन-प्रतिदिन के क्रियाकलापों में भी बहुत कम गिरावट देखी गई। ऐसे में कहा जा सकता है कि प्रकृति में ज्यादा वक्त गुजारने से आप वृद्धावस्था में भी स्वस्थ रह सकती हैं।

टहलने से बढ़ेगी एकाग्रता और रचनात्मकता

अध्ययन बताते हैं कि जब आप बाहर टहलने निकलते हैं तब हमारे मस्तिष्क की कार्यप्रणाली और मेंटल फोकस में इजाफा हो ता है। स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी के एक अध्ययन के अनुसार टहलने से न केवल फिजिकल एक्टीविटी बढ़ती है बल्कि दिमाग में नये-नये विचारों का आवागमन भी होता है। उटाह यूनिवर्सिटी द्वारा कराये गये एक अन्य अध्ययन में पाया कि एक क्रिएटिव टेस्ट में जगह-जगह यात्रा करने वाले पार्टिसिपेंट्स ने बिना किसी गैजेट की सहायता के पचास प्रतिशत ज्यादा अंक प्राप्त किये। शोधकर्ताओं का मानना है कि खुद को चौबीसों घंटे कंप्यूटर और अन्य गैजेट्स से चिपकाये रखने की आदत के फलस्वरूप लोग टहलना भूल रहे हैं। बाहर ज्यादा समय गुजारने से फोकस भी बढ़ता है। शहरों में रहने वाले बच्चे जो घर के आसपास ही खेलते हैं, की तुलना में पाकर्स में धमा चौकड़ी बचाने वाले बच्चों का फोकस बेहतर होता है।

अनोखा एनर्जी बूस्टर है मीठा और ताजा खजूर

मीठे, ताजे और नरम डेट्स यानी खजूर देखने में आकर्षक तो लगते ही हैं, साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं। बच्चे हों या बड़े हर किसी के लिए यह पोषक तत्वों, मिनरल्स और विटामिन्स से भरा फल है। सामान्य ग्रोथ, विकास और पूरे शरीर के स्वास्थ्य के लिए जिन चीजों की जरूरत पड़ती है, वह सब इस फल में मौजूद हैं। ताजे खजूर नरम होते हैं और आसानी से पच जाते हैं। इसमें साधारण शुगर जैसे फ्रूक्टोज और डेक्स्ट्रोज मौजूद होते हैं। इसे खाते ही पूरे शरीर में फुर्ती और ताकत का संचार होता है और व्यक्ति अपने आप को ऊर्जावान पाता है।

खजूर में प्रचुर मात्रा में फाइबर पाए जाते हैं। ये कोलेस्ट्रोल को कम करते हैं। खजूर में मौजूद फाइबर कोलोन कैंसर से भी बचाव करते हैं। खजूर में टेनिन हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। इसमें एंटी इफेक्टिव, एंटी इनफ्लेमेटरी और एंटी हिमोरेजिक गुण होते हैं, जो शरीर से आसानी से खून बहने नहीं देता।

खजूर कब्ज से परेशान लोगों के लिए रामबाण है। इसे लैक्जेटिव फूड भी कहा जाता है। इसमें प्रचुर मात्रा में घुलने वाले फाइबर पाए जाते हैं। खजूर को रात भर पानी में भिगोकर सुबह खाने से कब्ज में जल्द फायदा मिलता है।

हड्डियों की मजबूती और ताकत के लिए खजूर को सुपर फूड भी माना जाता है। यह आस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से भी बचाव करता है। इसमें मौजूद सेलेनियम, मैग्नीज, कॉपर और मैग्नेशियम बढ़ती उम्र में भी हड्डियों की मजबूत रखते हैं।

खजूर में मौजूद निकोटिन आंत संबंधी कई बीमारियों से बचाता है। यह पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है और भोजन को आसानी से पचाने में मदद करता है। खजूर में प्रचुर मात्रा में मिनरल पाए जाते हैं, जो किसी भी स्वास्थ्य संबंधी समस्या के दौरान शरीर में आयरन की कमी नहीं होने देता। एनिमिया के मरीज इसे अपने हर दिन के खाने में शामिल कर सकते हैं। यह शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ा कर थकान, आलस और कमजोरी दूर करता है। मौसमी एलर्जी से भी यह बचाता है।

खजूर में शुगर, प्रोटीन और कई जरूरी विटामिंस मौजूद होते हैं, जो हेल्दी डाइट का काम करते हैं। अगर अपने मसल्स बनाना चाहते हैं और साथ ही थोड़ा वेट भी चाहते हैं, तो खजूर एक बेहतर विकल्प है। लेकिन ध्यान रहे पूरा दिन इसे न खाएं वरना आप मोटापे के शिकार हो सकते हैं। खजूर एनर्जी बूस्टर का भी काम करता है।

उम्र बढ़ने के साथ नर्वस सिस्टम भी कमजोर होता जाता है। ऐसे में खजूर में मौजूद विटामिंस इसे सही रखने में मदद करता है और दिमाग तेज बनाता है। इसमें मौजूद पोटेशियम न सिर्फ आपका दिमाग बल्कि दिल को भी दुरुस्त रखता है। कमजोर दिल के मरीज इसका सेवन कर अपने हार्ट को हेल्दी बना सकते हैं। रात भर भिगो कर सुबह अगर इसे खाया जाए तो मरीज पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

इसके अलावा खजूर, कान, नाक और गले की बीमारियों में भी लाभदायक है। इसके पत्ते को पीस कर आंखों के आसपास लगाने से रतौंधी (नाइट ब्लाइंडनेस) जैसी समस्या कम होती जाती है। पके हुए खजूर में मौजूद पोटेशियम क्रोनिक डायरिया में भी आराम पहुंचाते हैं। यह मानव शरीर के लिए अचूक दवा है। इसका नियमित सेवन एबडामिनल कैंसर जैसी बीमारी से बचाता है।

खजूर हर उम्र के लोगों के लिए टॉनिक को तरह काम करता है। इसलिए सर्दी हो या गर्मी इसे नियमित रूप से अपने खाने में शामिल करें। मगर ध्यान रहे, खाने से पहले इसकी क्वालिटी जरूर जांच लें और साथ ही इसे अच्छी तरह धो लें।

अखरोट खाएं और दूर भगाएं कई रोग

नट्स हमेशा सेहत के लिए फायदेमंद रहे हैं। बात अगर अखरोट की करें, तो यह एनर्जी का बेहतर स्रोत होने के साथ इसमें शरीर के लिए बेहतर पोषक तत्व, मिनरल्स, एंटीआक्सीडेंट और विटामिन प्रचुर मात्रा में मौजूद हैं। हर मौसम में अखरोट मिल जाते हैं। मगर यह अगस्त में बिल्कुल तैयार हो जाता है। अखरोट का तेल खाना बनाने के अलावा दवाइयों और खुशबू के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।

अखरोट में मोनोसेचुरेटेड फैट जैसे ओलिस एसिड प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे सिनोलिक एसिड, अल्फा फिनोलिक एसिड और एराकिडोनिक एसिड भी काफी मात्रा में मिलते हैं। अखरोट का नियमित सेवन खून में बैड कोलेस्ट्राल को कम कर गुड कोलेस्ट्राल को बढ़ाता है।

हर दिन 25 ग्राम अखरोट के सेवन से 90 फीसद ओमेगा-3 फैटी एसिड भी मिलता है। इससे रक्तचाप, कोरोनरी आर्टरी डिजिज और स्ट्रोक के रिस्क कम होते हैं। इसका सेवन ब्रेस्ट कैंसर, कोलोन कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर से बचाव करता है। अखरोट को ब्रेन फूड भी कहा जाता है। अखरोट में कई तरह के यौगिक मौजूद होते हैं जैसे मेलाटोनिन, विटामिन ई, कैरोटिनायड जो हमारे स्वास्थ्य को सही रखने में मदद करते हैं। यह यौगिक कैंसर, बुढ़ापा, सूजन और मस्तिष्क से संबंधित बीमारियों से बचाता है।

विटामिन-ई शरीर के लिए बेहद जरूरी होता है और अखरोट में प्रचुर मात्रा में विटामिन ई मौजूद होता है। विटामिन ई शरीर को हानिकारक आक्सीजन से सुरक्षा देता है। सौ ग्राम अखरोट में लगभग 21 ग्राम विटामिन-ई की मात्रा पाई जाती है। विटामिन के अलावा इसमें और भी जरूरी विटामिन मौजूद होते हैं जैसे विटामिन बी कॉम्प्लेक्स समूह के राइबोफ्लेविन, नियासिन, थाइमिन, पेंटोथेनिक एसिड और विटामिन बी 6 और फोलेट्स।

डिस्क रिप्लेसमेंट थेरेपी

कमर दर्द का कारगर समाधान

विशेषज्ञों का मानना है कि डेस्क पर लंबे समय तक बैठे रहना और झुककर काम करते रहने से युवाओं में पीठ संबंधी समस्याएं हो रही हैं। ऐसी दर्दनाक स्थितियों से छुटकारा पाने के लिए डिस्क रिप्लेसमेंट थेरेपी सबसे आसान समाधान उभरकर सामने आया है। एक हालिया शोध के अनुसार दुनियाभर में अन्य किसी बीमारी के मुकाबले विकलांगता होने की सबसे बड़ी वजह पीठ के निचले हिस्से में दर्द होना है। इसका सबसे मुख्य कारण लगातार बैठे रहना और गलत मुद्रा में खड़े व बैठना है। जीवनशैली में व्यस्तता और लगातार काम करने की डिमांड के चलते प्रोफेशनल्स को इस तरह की समस्या का समाधान मिलना मुश्किल हो गया है। अब 35 साल के रजत मित्तल का ही उदाहरण लें। सारा दिन ऑफिस में डेस्क जॉब करना और कई बार तो घर आकर भी ऑफिस के ही काम में लगे रहना या फिर निढाल होकर टीवी इत्यादि देखना। रजत की पिछले छह महीने से कमर में गंभीर दर्द है लेकिन बिजी होने की वजह से इस दर्द को लगातार अनदेखा किए जा रहे हैं। जब दर्द बिल्कुल बर्दाश्त से बाहर हो गया तो चेकअप कराया, जिससे उन्हें हर्नीएटिड डिस्क समस्या की बात पता चली। विशेषज्ञ चेतावनी देते हैं कि लापरवाही और समय पर इलाज न कराने से विकलांगता का खतरा हो सकता है जिससे रोजमर्रा के कामों में भी दिक्कत हो सकती है। दिल्ली के वसंत कुंज स्थित इंडियन स्पाइनल इंजरीज के कंसल्टेंट स्पाइन सर्जन डॉ. गुरुराज एम का कहना है, 'कुछ समय से युवाओं में जॉब के कारण लगातार लंबे समय तक अपने डेस्क पर बैठे काम करते रहने से पीठ दर्द जैसी समस्या सामने आ रही हैं। शारीरिक रूप से खड़े होने की तुलना में बैठने पर हमारी पीठ पर ज्यादा तनाव पड़ता है और लगातार बैठकर काम करने से आमतौर पर पीठ दर्द होने पर हर्नीएटिड डिस्क या प्रोलेप्सड डिस्क, जिसे आमतौर पर स्लिप डिस्क कहते हैं, की समस्या हो जाती है। विभिन्न अध्ययनों में पाया गया है कि 80 प्रतिशत पीठ दर्द की व्यापकता जिंदगी भर पाई गई है। इसका मतलब है कि रीढ़ की हड्डी के बिना हमारा सेहतमंद रहना असंभव है। इसके बावजूद हम अपनी पीठ की उचित देखभाल नहीं करते।

गौरतलब है कि इंसान की रीढ़ 33 हड्डियों से मिलकर बनी है, जिसे वर्टिब्रा कहते हैं। ये स्पंजी इंटरवर्टिबल डिस्क और लिगामेंट के साथ है। यही इंटरवर्टिबल डिस्क रीढ़ को गतिशीलता और सहारा प्रदान करती है। जन्म के समय 80 प्रतिशत तक इंटरवर्टिबल पानी से भरा होता है और ये सख्त कोलेजन फाइबर से घिरा होता है लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है खानपान में पोषक न होना, खाना-पीना सही न होना और सही मुद्रा न होने के कारण पानी कम होने लगता है। इसके साथ-साथ प्रोटीन कम होने लगता है जिसके कारण रीढ़ की हड्डी सख्त होने लगती है और हड्डियों में टूट-फूट होने लगती है। हर्नीऐटिड डिस्क में एक या इससे अधिक इंटरवर्टिबल डिस्क टूटने लगती है जिसके कारण जेली जैसा पदार्थ बाहर आने लगता है। इस लीकेज के कारण आसपास की नसों में दर्द होना या कई बार नसों में अकड़न आ जाती है। इस कारण शरीर के उस भाग में अकड़न आ जाती है और तेज दर्द होता है। अगर समय रहते हर्नीएटिड डिस्क का पता चल जाए तो इसे दवाइयों और फिजियोथेरेपी की मदद से मैनेज किया जा सकता है। हालांकि गंभीर स्थितियों में कम से कम साइड इफेक्ट्स के साथ सर्जरी की जरूरत पड़ती है।

इस बारे में डॉ. गुरुराज कहते है, 'पहले सर्जरी के विकल्पों में स्पाइन फ्यूजन उपलब्ध था, हालांकि ये समस्या का इलाज करने में काफी हद तक सक्षम था लेकिन इससे रीढ़ की हड्डी में स्पेस और गतिशीलता कम हो जाती है जिस वजह से इससे जुड़े वर्टिब्रा पर तनाव पड़ता है। लेकिन आधुनिक डिस्क रिप्लेसमेंट थे रेपी ने पीठ दर्द से जुड़ी समस्याओं से निजात पाने का बेहतरीन विकल्प दिया है। डिस्क रिप्लेसमेंट थेरेपी में पुरानी और विकृत डिस्क को प्रोस्थेटिक डिस्क के साथ बदल दिया जाता है और इससे वर्टिब्रा में भी लचीलापन रहता है। यह एक मोबाइल धातु डिस्क होता है जिसे वर्टिब्रा के बीच में रखा जाता है जिससे यह प्राकृतिक रूप से ही काम करने लगती है। जो लोग अपने काम और घर की जिम्मेदारियों को ज्यादा समय के लिए नजरअंदाज नहीं कर सकते, उनके लिए, ये थेरेपी बेहद कारगर है।' पीठ दर्द की गंभीर स्थितियों में इस तरह की तकनीकों ने इलाज को बेहद आसान कर दिया है लेकिन इसके अलावा सभी को अपनी जीवनशैली में थोड़ा बहुत बदलाव करना चाहिए जिससे शारीरिक रूप से मजबूती आये और पीठ दर्द जैसी समस्याओं से दूरी बनाई जा सके।

विभिन्न अध्ययनों में पाया गया है कि 80 प्रतिशत पीठ दर्द की व्यापकता जिंदगीभर पाई गई है। इसका मतलब है कि मजबूत रीढ़ की हड्डी के बिना हमारा सेहतमंद रहना असंभव है, इसके बावजूद हम अपनी पीठ की उचित देखभाल नहीं करते