@Qpatrika
@qaumipatrika hindi
instagram.com/ qaumipatrika

कौमी पत्रिका
राष्ट्रीय दैनिक अखबार

दिल्ली-हरियाणा-पंजाब-चण्डीगढ़-उत्तर प्रदेश से प्रसारित
मंगलवार, 10 नवंम्बर 2026

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

R.N.I. No. UP-HIN/2007/21472 सम्पादक - गुरचरन सिंह बब्बर वर्ष 20 अंक 2 qaumipatrikahindi 011-41509689, 23315814, 9312262300 गाजियाबाद संवत् 2077-78, पेज (12) मूल्य 3.00 रुपये (हवाई शुल्क 50 पैसे अतिरिक्त)

दीपावली पर आतिशबाजी का कहर : जूता फैक्ट्री सहित 12 जगह अग्निकांड

आगरा, एजेंसी। उत्तरप्रदेश के आगरा में दीपावली की खुशियां इस बार आतिशबाजी की चिंगारियों की चपेट में आकर तबाही में बदल गईं। रविवार की रात से सोमवार सुबह तक ताजनगरी में एक दर्जन से अधिक स्थानों पर भीषण आग लगने की दर्दनाक घटनाएं सामने आईं, जिसमें जूता कारखाने, फलों की दुकानें और रिहायशी मकान शामिल हैं। सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की टीम पूरी रात लगातार आग बुझाने में जुटी रही, जिससे शहर में दहशत का माहौल बना रहा। आग की सबसे बड़ी घटना लक्ष्मी नगर में हुई, जहां पटाखों से निकली एक चिंगारी ने एक जूता कारखाने में आग लगा दी। कारखाने में रखे केमिकल और चमड़े के सामान के कारण आग देखते ही देखते विकराल रूप धारण कर गई। ऊंची उठती लपटों ने पूरे इलाके में भय का माहौल पैदा किया। स्थानीय लोगों की सूचना पर फायर ब्रिगेड की गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और करीब एक घंटे की मशक्कत के बाद आग पर पूरी तरह काबू पाया गया। हालांकि, तब तक कारखाने का भारी नुकसान हो चुका था। इसके अलावा, बिचपुरी रेलवे स्टेशन के पास स्थित एक फलों की दुकान भी भीषण आग की चपेट में आ गई। आग इतनी तेज थी कि पूरी दुकान जलकर राख हो गई, जिससे व्यापारी का लाखों का सामान नष्ट हो गया। वहीं, आवास विकास कॉलोनी में भी एक मकान आतिशबाजी की वजह से लगी आग से प्रभावित हुआ, जिसे दमकल कर्मियों ने समय रहते नियंत्रित कर लिया। दीपावली की रात शहर भर से आग लगने की लगातार सूचनाएं मिलती रहीं, जिसके चलते दमकल विभाग की गाड़ियां पूरी रात एक के बाद एक घटनास्थल पर दौड़ती रहीं। गनीमत यह रही कि इन दर्दनाक हादसों में किसी तरह की जनहानि नहीं हुई, लेकिन लाखों रुपये के माल के नुकसान का अनुमान लगाया जा रहा है, जिसने दीपावली की खुशियों को मातम में बदल दिया।

काली पूजा पर कोलकाता पुलिस का बड़ा एक्शन : 592 गिरफ्तार

कोलकाता, एजेंसी। कोलकाता में काली पूजा की रात नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कोलकाता पुलिस ने कड़ी कार्रवाई की है। इस दौरान कुल 592 लोगों को गिरफ्तार किया। पुलिस ने बताया कि गिरफ्तार किए गए लोगों में से 205 ने प्रतिबंधित पटाखे जलाए थे, जबकि 387 को उपद्रव करने के आरोप में पकड़ा गया। इसके साथ ही, पुलिस ने 238.6 किलोग्राम प्रतिबंधित पटाखे भी जब्त किए। पुलिस कार्रवाई केवल यहीं तक सीमित नहीं रही। यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले 593 लोगों पर भी कार्रवाई की गई। इसमें 454 बिना हेलमेट वाले दोपहिया वाहन चालक और यात्री, 75 तेज व लापरवाही से वाहन चलाने वाले और 64 शराब पीकर गाड़ी चलाने वाले शामिल थे। इसके अतिरिक्त, 6 लीटर अवैध शराब भी जब्त की गई। एक पुलिस अधिकारी ने बताया कि कानून-व्यवस्था बनाए रखने और नियमों के उल्लंघन पर नजर रखने के लिए शहर के प्रमुख स्थानों पर बड़ी संख्या में पुलिसकर्मियों को तैनात किया गया था।

एक सोची-समझी साजिश के चलते पंजाब के खेतों में जानबूझकर लगाई गई आग

- दिल्ली में एक्यूआई खतरनाक स्तर पर पहुंचा, मंत्री कपिल मिश्रा ने लगाए आरोप

नई दिल्ली, एजेंसी। दीपावली के मौके पर तय समयसीमा के काफी बाद तक राजधानी दिल्ली में बड़े पैमाने पर पटाखे जलाए जाने के कारण सोमवार को शहर की हवा में प्रदूषण का स्तर खतरनाक हो गया। सुबह जब लोगों की आंखें खुलीं, तो पूरा शहर घनी धूसर धुंध की चादर में लिपटा हुआ था। इस बीच दिल्ली की रेखा सरकार के मंत्री कपिल मिश्रा ने इसे एक बड़ी साजिश बताया है और इसका संबंध पंजाब में पराली जलाने की घटनाओं से जोड़ा है। दिल्ली के मंत्री कपिल मिश्रा ने मीडिया से कहा कि रविवार शाम उन्हें पंजाब के किसानों के फोन आने लगे थे, जिन्होंने बताया कि रात के समय उनके खेतों में जानबूझकर आग लगाई जा रही है।

शाह ने अहमदाबाद में इस्कॉन-साणंद एलिवेटेड कॉरिडोर का उद्घाटन किया, ट्रैफिक से मिलेगी राहत

अहमदाबाद , एजेंसी। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने अहमदाबाद में 4.03 किलोमीटर लंबे इस्कॉन-साणंद एलिवेटेड कॉरिडोर का उद्घाटन किया। 464 करोड़ रुपये की भारी लागत से निर्मित यह छह-लेन परियोजना अहमदाबाद के सरखेज-गांधीनगर हाईवे पर लगातार बढ़ते ट्रैफिक जाम को कम करने और सरखेज व गांधीनगर के बीच कनेक्टिविटी को बेहतर बनाने के उद्देश्य से तैयार की गई है।



नेशनल हाईवे 147 पर स्थित यह कॉरिडोर इस्कॉन जंक्शन को साणंद फ्लाईओवर से जोड़ता है, जिससे कर्णावती क्लब, प्रहलाद नगर और वाईएमसीए जैसे व्यस्त इलाकों से गुजरने वाले वाहनों की आवाजाही बहुत आसान होगी। यह एक महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचा परियोजना है जिसका उद्देश्य शहरी गतिशीलता को सुगम बनाना है। इस परियोजना से यात्रियों के यात्रा समय में महत्वपूर्ण बचत होगी, ईंधन की खपत में कमी आएगी और पर्यावरण पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। 26.8 मीटर चौड़ा यह एलिवेटेड कॉरिडोर अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस है। इसमें ध्वनि प्रदूषण को कम करने के लिए 5,880 मीटर के हिस्से में विशेष नॉइज बैरियर (शोर रोकने वाली दीवारें) लगाए गए हैं, जो आसपास के आवासीय क्षेत्रों के लिए बड़ी राहत प्रदान करेंगे। सड़क सुरक्षा सुनिश्चित करने हेतु इसमें 297 स्ट्रीटलाइट्स, एक एडवांस्ड ट्रैफिक मैनेजमेंट सिस्टम, रोड साइनबोर्ड, कैट्स आई और चकाचौंध रोकने वाले (एंटी-ग्लेयर) उपाय शामिल हैं, जो रात में ड्राइविंग को सुरक्षित और आरामदायक बनाएंगे। मुख्य कॉरिडोर के अलावा, ट्रैफिक की आवाजाही को और भी आसान बनाने के लिए 7 से 14 मीटर चौड़ी व्हाइट-टॉपिंग सर्विस सड़कें भी बनाई गई हैं। उम्मीद है कि यह कॉरिडोर सरखेज और गांधीनगर के बीच आवागमन करने वालों को अधिक सुरक्षित और निर्बाध कनेक्टिविटी प्रदान करेगा, जिससे हाईवे पर लगने वाले भीषण जाम से प्रभावी ढंग से निजात मिलेगी और अहमदाबाद के निवासियों के जीवन में सुधार आएगा। इस महत्वपूर्ण उद्घाटन समारोह में मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल, शहरी विकास राज्य मंत्री दर्शना वाघेला, अहमदाबाद के मेयर हितेश बारोट, विधायक अमित ठाकर और बाबूभाई पटेल सहित अहमदाबाद नगर निगम के पदाधिकारी, स्थानीय पार्षद और कई सामाजिक व राजनीतिक नेता भी उपस्थित रहे, जो इस परियोजना के महत्व को दर्शाता है।

किसी की इबादतगाह शहीद की जाए तो हर इंसान का दिल पसीज जाएगा, आंसू आ जाएंगे

- बाबरी मस्जिद विध्वंस पर सोनिया गांधी के बयान पर अबू आजमी का भावनात्मक बयान

नई दिल्ली, एजेंसी। अयोध्या में बाबरी मस्जिद गिराए जाने के मामले पर कांग्रेस संसदीय दल की अध्यक्ष सोनिया गांधी के हालिया बयान ने एक बार फिर सियासी हलचल तेज कर दी है। सोनिया गांधी ने दावा किया था कि जब उन्हें बाबरी मस्जिद विध्वंस की खबर मिली तो उनकी आंखों में आंसू आ गए थे। इस बयान के बाद बीजेपी लगातार सोनिया गांधी पर हमलावर है। इसी बीच महाराष्ट्र के समाजवादी पार्टी विधायक अबू आजमी का बड़ा और भावनात्मक बयान सामने आया है, जिसमें उन्होंने सोनिया गांधी के आंसुओं की कद्र तो की, लेकिन अपनी और अपने समुदाय की पीड़ा को भी व्यक्त किया। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक अबू आजमी ने सोनिया गांधी के आंसुओं को सम्मान देते हुए कहा कि हर सच्चा इंसान, चाहे वह किसी भी मजहब का हो, अगर किसी की इबादतगाह शहीद की जाए और गुंडागर्दी के बलबूते पर हथौड़ा लेकर उसे तोड़ा जाए तो मैं समझता हूं कि हर इंसान का दिल पसीज जाएगा और उसकी आंखों में आंसू आ जाएंगे। उन्होंने सांप्रदायिक ताकतों द्वारा बाबरी मस्जिद को शहीद करने की कड़ी निंदा की और कहा कि इससे बुरा कोई काम हो ही नहीं सकता है। आजमी ने सोनिया गांधी के बयान पर अपनी प्रतिक्रिया को आगे बढ़ाते हुए कहा कि सोनिया गांधी के आंखों में आंसू थे, हम सब तो बहुत चिल्ला चिल्ला कर रो रहे थे उस दिन। हमारी मस्जिद को इन लोगों ने शहीद कर दिया और आज उसपर मंदिर बना दिया। उनके इस बयान में उस दिन की प्रत्यक्ष पीड़ा और गहरी भावनाएं स्पष्ट रूप से झलकती हैं, जो एक समुदाय के तौर पर उन्होंने महसूस की थी। इतना ही नहीं अबू आजमी ने सुप्रीम कोर्ट के फैसले पर भी सवाल उठाते हुए कहा कि कोर्ट ने यह बोलकर मंदिर बनाने की इजाजत दी थी कि बहुसंख्यक ऐसा चाहते हैं। मुसलमान हिंदुस्तान में हमेशा से माइनॉरिटी में है।

अखिलेश का अयोध्या दौरा- पूर्व पक्षकार इकबाल अंसारी ने किया स्वागत

लखनऊ , एजेंसी। उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनावों से पहले, समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष और पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव का अयोध्या दौरा राजनीतिक गलियारों में चर्चा का केंद्र बना है। इस बहुप्रतीक्षित दौरे को लेकर जहां सियासी बयानबाजी तेज हो गई है, वहीं बाबरी मस्जिद मामले के पूर्व पक्षकार इकबाल अंसारी ने इसका गर्मजोशी से स्वागत किया है। अंसारी ने कहा कि भगवान राम की नगरी में सभी को दर्शन करने आना चाहिए। उन्होंने अयोध्या के धार्मिक महत्व पर जोर देकर कहा, यह धर्म की नगरी है, भगवान राम और हनुमान का निवास स्थान है। यहां बहने वाली सरयू नदी और प्राचीन परंपराएं देश भर से श्रद्धालुओं को आकर्षित करती हैं। अंसारी ने अपनी टिप्पणी में अयोध्या की धरती पर हर गलती को क्षमा किए जाने की बात कहकर अखिलेश के दौरे को सद्भावपूर्ण दृष्टिकोण से देखने का संकेत दिया, जहां उनका मानना है कि भगवान सभी के लिए हैं और सभी को उनका आशीर्वाद लेना चाहिए। हालांकि, भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) अखिलेश के कदम को सीधे तौर पर चुनावी रणनीति का हिस्सा बताकर हमलावर है। बीजेपी ने समाजवादी पार्टी के शासनकाल के दौरान कारसेवकों पर हुई गोलीबारी का मुद्दा फिर से उठाया है। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने प्रतिक्रिया देकर कहा है कि अखिलेश अयोध्या आएं, लेकिन उससे पहले उन्हें अपने पुराने कृत्यों के लिए माफी मांगनी चाहिए। समाजवादी पार्टी के नेता तेज नारायण पांडेय उर्फ पवन पांडेय ने दावा किया था कि अखिलेश यादव 12 दिसंबर को रामलला के दर्शन करने अयोध्या जाएंगे। इस प्रकार, अखिलेश का यह अयोध्या दौरा राजनीतिक बहसों का केंद्र बना हुआ है, जिसमें स्वागत और तीखी आलोचना दोनों एक साथ चल रही हैं।

खुशियों की ईद बयान पर घमासान, सोनिया और राहुल गांधी के मुखपत्र खरगे

गिरिराज सिंह सहित कई नेताओं ने लगाया अल्पसंयक तुष्टीकरण का आरोप

नई दिल्ली , एजेंसी। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे द्वारा दिवाली को खुशियों की ईद बताने वाले बयान ने बड़ा राजनीतिक विवाद खड़ा किया है। केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह सहित भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के कई नेताओं ने बयान की कड़ी निंदा कर कांग्रेस पर अल्पसंख्यक तुष्टीकरण और हिंदू विरोधी राजनीति करने का आरोप लगाया, वहीं कांग्रेस ने बयान को धर्मनिरपेक्षता का प्रतीक बताया।

केंद्रीय मंत्री सिंह ने खरगे के बयान को राहुल गांधी और गांधी परिवार के मुखपत्र की टिप्पणी करार दिया। सिंह ने आरोप लगाया कि कांग्रेस दशकों से देश में तुष्टीकरण की राजनीति कर रही है, जिसकी शुरुआत नेहरू ने देश के विभाजन से की थी। उन्होंने कहा कि कांग्रेस हिंदुओं को बांटने और मुसलमानों को खुश करने की कोशिश करती है, जबकि हिंदू त्यौहारों पर उनकी जुबान पर चार अच्छी लाइनें भी नहीं होती और न ही वे कोई अच्छी बात कहते हैं।

बिहार भाजपा अध्यक्ष संजय सरावगी ने खरगे के बयान को गांधी परिवार के इशारे पर सोची-समझी साजिश बताया। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी इतनी अंधी हो गई है कि वह प्रकाश के पावन पर्व पर भी तुष्टीकरण कर रही है और उसके नेताओं के बयानों में हिंदू-विरोध का जहर खुलकर सामने आ रहा है। बिहार बीजेपी नेता सरावगी ने सवाल किया कि क्या कांग्रेस में किसी और त्यौहार को खुशियों की दीपावली कहने की हिम्मत है? उन्होंने इन बयानों को 2027 के उत्तर प्रदेश चुनावों से पहले वोट बैंक मजबूत करने की कोशिश करार दिया।

भाजपा प्रवक्ता प्रदीप भंडारी ने भी कांग्रेस को सनातन-विरोधी और हिंदू-विरोधी पार्टी बताकर कहा कि यह पूरी तरह से वोट बैंक की राजनीति है। बीजेपी प्रवक्ता भंडारी ने सोनिया गांधी के बाबरी और बाटला एनकाउंटर पर कथित रूप से रोने का जिक्र कर आरोप लगाया कि कांग्रेस केवल तुष्टीकरण की राजनीति करना चाहती है। उन्होंने बताया कि गांधी-वाड्रा परिवार या खरगे में से कोई भी अयोध्या के राम मंदिर नहीं गया और उदयनिधि स्टालिन द्वारा सनातन धर्म को डेंगू, मलेरिया कहे जाने पर भी कांग्रेस चुप रही थी।

दूसरी ओर, कांग्रेस नेता राशिद अल्वी ने कांग्रेस अध्यक्ष खरगे के बयान का बचाव किया। अल्वी ने समझाया कि ईद खुशी का प्रतीक है और अक्सर इस एक रूपक के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है, जैसे कि ईद का चांद होना मुहावरा खुशी व्यक्त करने के लिए प्रयोग होता है। उन्होंने कहा कि अगर खरगे ने ऐसी बात कही है, तब यह एक ऐसी भावना है जो कि केवल एक धर्मनिरपेक्ष व्यक्ति ही व्यक्त कर सकता है, और भाजपा या सांप्रदायिक सोच रखने वाले लोगों से ऐसी भावनाओं की उम्मीद नहीं की जा सकती।



वायु प्रदूषण से 20 लाख मौतें: फिक्की रिपोर्ट से टारगेट में मोदी सरकार

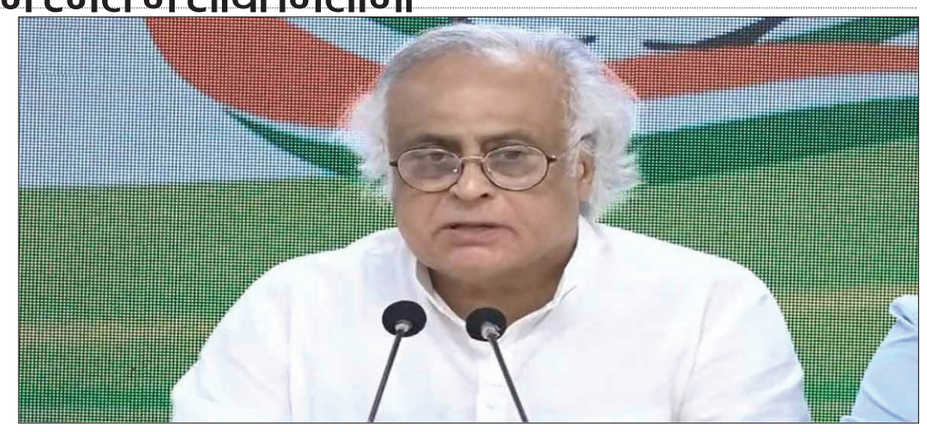
कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने साधा निशाना

नई दिल्ली , एजेंसी। कांग्रेस महासचिव और राज्यसभा सांसद जयराम रमेश दिवाली के बाद देश में बढ़ते वायु प्रदूषण को लेकर मोदी सरकार पर हमलावार है। उन्होंने फेडरेशन ऑफ इंडियन चैम्बर्स ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री (फिक्की) और एक हालिया विस्तृत रिपोर्ट का हवाला देकर दावा किया कि मोदी सरकार देश में वायु प्रदूषण के कारण होने वाली मौतों की गंभीरता को लंबे समय से नजरअंदाज करती रही है।

कांग्रेस नेता रमेश ने बताया कि मोदी सरकार ने अतीत में संसद के अंदर और बाहर कई रिपोर्टों को यह कहकर खारिज किया कि वे भारत के संदर्भ में नहीं हैं या वायु प्रदूषण से सीधी जुड़ी नहीं हैं। हालांकि, फिक्की की यह नई रिपोर्ट इन दावों को पूरी तरह से खारिज करती है। रिपोर्ट के अनुसार, 2023 में भारत में लगभग 20 लाख मौतें जो कुल मौतों का लगभग 22 प्रतिशत है, सीधे तौर पर वायु प्रदूषण के कारण हुईं। यह आंकड़ा देश में स्वच्छ हवा के अभाव के गंभीर स्वास्थ्य प्रभावों को दिखाता है।

कांग्रेस नेता रमेश ने विश्लेषण को गहरी नींद में सोई मोदी सरकार के लिए एक और चेतावनी करार दिया। उन्होंने ईज़ ऑफ डूइंग बिज़नेस की तुलना सांस लेने में आसानी से करते हुए कहा कि साफ हवा एक कहीं अधिक बुनियादी आवश्यकता है, इस प्राथमिकता दी जानी चाहिए। कांग्रेस नेता रमेश ने कहा कि पीएम 2.5 (पार्टिकुलेट मैटर 2.5) का स्तर भारत के कई हिस्सों में जानलेवा खतरे का रूप ले चुका है, जिस पर तत्काल राष्ट्रीय स्तर पर ध्यान देने की जरूरत है।

प्रदूषण की चुनौती से निपटने के लिए कांग्रेस नेता रमेश ने तीन-सूत्रीय कार्यक्रम भी साझा किया। उन्होंने कहा कि सुधार का एजेंडा काफी समय से स्पष्ट है और फिक्की की यह रिपोर्ट राष्ट्रीय स्तर पर कार्रवाई के लिए 10 साल का एक जरूरी और चरणबद्ध रोडमैप पेश करती है। इस पर अमल तुरंत शुरू किया जाना चाहिए। पहला बिंदु, पीएम 2.5 और ओज़ोन के मौजूदा मानकों को सख्त कर विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा सुझाए गए सुरक्षित स्तरों के बराबर लाना है। दूसरा, नेशनल क्लीन एयर प्रोग्राम में बदलाव कर विशेष रूप से पीएम 2.5 और ओज़ोन पर केंद्रित करना। तीसरा और सबसे महत्वपूर्ण, वायु (प्रदूषण निवारण और नियंत्रण) अधिनियम, 1981 की जगह एक नया स्वच्छ वायु अधिनियम लाना, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य पर केंद्रित हो, क्योंकि अब वायु प्रदूषण के स्रोतों और सार्वजनिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले उनके प्रभावों को लेकर कई नए और ठोस सबूत सामने आ चुके हैं।



जम्मू अग्निकांड: महबूबा मुफ्ती ने की व्यापारियों के लिए वित्तीय सहायता की मांग

जम्मू, एजेंसी । पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी (पीडीपी) की अध्यक्ष और जम्मू-कश्मीर की पूर्व मुख्यमंत्री महबूबा मुफ्ती ने जम्मू के आग से तबाह हुए नेहरू बाजार का दौरा किया। उन्होंने अग्निकांड में भारी नुकसान झेलने वाले व्यापारियों के लिए राज्य सरकार से पर्याप्त वित्तीय सहायता देने की जोरदार मांग की। शहर के बिक्रम चौक स्थित ऐतिहासिक थोक बाजार में रविवार देर रात लगी भीषण आग में कई दुकानें जलकर खाक हो गईं, इससे करोड़ों रुपये का नुकसान हुआ है।



नेहरू बाजार, जो जम्मू के सबसे पुराने कारोबारी केंद्रों में से एक है, अनाज, खाद्य तेल, दाल, आटा, चावल, घी, सूखे मेवे और अन्य आवश्यक वस्तुओं के थोक कारोबार का प्रमुख केंद्र है। दीपावली जैसे त्यौहारों के मौसम में लगी इस आग ने व्यापारियों की खुशियां छीन लीं, जिससे उनकी दिवाली एक अंधेरी और डरावनी रात में बदल गई।

प्रभावित व्यापारियों के प्रति एकजुटता जताकर पूर्व सीएम महबूबा ने कहा कि उमर सरकार की वित्तीय सहायता के बिना वे न इस अपूरणीय क्षति से उबर पाएंगे और न ही अपना कारोबार दोबारा शुरू कर सकते है। उन्होंने बताया कि इसमें से अधिकांश छोटे कारोबारी हैं जिन्होंने अपना काम शुरू करने के लिए कर्ज लिया है या अपने परिवार के गहने तक बेच दिए हैं। वे अपनी दैनिक कमाई से अपने परिवारों का पालन-पोषण करते हैं, और अब उनका सब कुछ तबाह हो गया है। उन्होंने त्यौहारों के मौसम में बाजारों में पर्याप्त सुरक्षा और अग्निशमन इंतजाम न होने पर भी सवाल उठाए।

प्रभावित व्यापारियों ने भी अग्निशमन व्यवस्था में खामियों का आरोप लगाया। उनका कहना था कि आग लगने के शुरुआती पलों में पर्याप्त इंतजाम नहीं थे, और छोटा दमकल वाहन देरी से और कम पानी के दबाव के साथ पहुंचा। उन्होंने करोड़ों के नुकसान का अनुमान लगाया और बताया कि कुछ दुकानदारों का बीमा हो सकता है, लेकिन किसी ने भी इतनी बड़ी तबाही की आशंका नहीं जाहिर थी। यह दो सप्ताह में जम्मू में आग लगने की दूसरी बड़ी घटना है। इससे पहले 25 अक्टूबर की रात शिव मार्केट में भी भीषण आग लगी थी, जिसमें 40 से अधिक दुकानें जलकर खाक हो गई थीं। इन घटनाओं ने त्यौहारों के मौसम में बाजारों की सुरक्षा और आपातकालीन तैयारियों पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं।

मुंबई के राम मंदिर में तोड़फोड़ और धमकी, दो गिरफ्तार; राजनीतिक संरक्षण की जांच की मांग

मुंबई , एजेंसी । मुंबई के अंधेरी पूर्व स्थित मरोल नाका के राम मंदिर में घुसकर बजरंगबली के पोस्टर फाड़ने, मंदिर के बोर्ड पर काले रंग का स्प्रे पेंट करने और सुरक्षा गार्ड को जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो आरोपी अमित पाठक और विनोद मिश्रा को गिरफ्तार किया गया है। मंदिर के ट्रस्टी जयेश पटेल की शिकायत पर आरे पुलिस ने मामला दर्ज किया है। शिकायत के अनुसार, 4 नवंबर, 2026 को पाठक ने 7 नवंबर को मंदिर में हनुमान चालीसा पाठ और महाआरती की अपील की थी, जिसके बाद उसी दिन शाम को करीब 30-40 लोग मंदिर परिसर में जमा हुए। आरोप है कि इस दौरान पाठक ने सुरक्षा गार्ड नंदलाल केवट के साथ गाली-गलौज की और उसका कॉलर पकड़कर तुझे काटकर जंगल में फेंक देंगे, जैसी जान से मारने की धमकी दी।

कोसी में बाढ़ नियंत्रण को मिलेगी नई दिशा, सुपौल में बना देश का दूसरा मॉडलिंग सेंटर

सुपौल, एजेंसी । बिहार में बाढ़ और नदी कटाव की समस्या के वैज्ञानिक समाधान की दिशा में बड़ी पहल हुई है। सुपौल जिले के वीरपुर में 106 करोड़ की लागत से देश का दूसरा अत्याधुनिक फिजिकल मॉडलिंग सेंटर बनकर तैयार हो गया है। इस महत्वपूर्ण परियोजना का जल्द ही मुख्यमंत्री द्वारा उद्घाटन करने की संभावना है। उद्घाटन समारोह की तैयारियों को लेकर जिलाधिकारी सावन कुमार ने सोमवार को सेंटर परिसर का निरीक्षण कर संबंधित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए।

निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने निर्माण कार्यों की गुणवत्ता, तकनीकी सुविधाओं, रिसर्च बेसिन और प्रशासनिक व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने मॉडलिंग सेंटर के मुख्य अभियंता को उद्घाटन से पहले सभी लंबित कार्यों को पूरा करने का निर्देश दिया। डीएम ने स्पष्ट किया कि आयोजन से पहले परिसर की व्यवस्थाएं पूरी तरह दुरुस्त होनी चाहिए।

जिलाधिकारी ने बताया कि इस केंद्र की स्थापना कोसी सहित उत्तर भारत की प्रमुख नदियों के जल प्रबंधन, बाढ़ के सटीक पूर्वानुमान, तटबंधों की सुरक्षा और नदी के जलप्रवाह एवं दिशा परिवर्तन का वैज्ञानिक अध्ययन करने के उद्देश्य से की गई है। इससे बाढ़ नियंत्रण और कटाव रोकने के लिए प्रभावी योजनाएं तैयार करने में मदद मिलेगी।

विश्व बैंक के वित्तीय एवं तकनीकी सहयोग से निर्मित यह केंद्र पुणे स्थित सेंट्रल वाटर एंड पावर रिसर्च स्टेशन (सीडब्ल्यूपीआरएस) के बाद देश का दूसरा फिजिकल मॉडलिंग सेंटर है। यहां नदियों के भौतिक मॉडल तैयार कर वास्तविक परिस्थितियों में जलप्रवाह, कटाव और नदी की बदलती धारा का अध्ययन किया जा सकेगा। इससे जल संसाधन विभाग को योजनाओं के निर्माण और तकनीकी निर्णय लेने में वैज्ञानिक आधार मिलेगा। संभावित उद्घाटन कार्यक्रम को देखकर डीएम ने परिसर के सौंदर्यीकरण पर भी विशेष ध्यान दिया। उन्होंने जंगली घास और झाड़ियों की सफाई, प्रशासनिक भवनों की रंगाई-पुताई, आंतरिक सड़कों की मरम्मत तथा छायादार एवं फलदार पौधे लगाकर ग्रीन बेल्ट विकसित करने का निर्देश दिया।

संक्षिप्त समाचार

जापान में फिर हिली धरती, भूकंप के तेज झटकों से 22 लोग घायल

तोक्यो, एजेंसी। जापान के मध्य हिस्से में रविवार तड़के भूकंप के तेज झटके महसूस किए गए और इस दौरान कम से कम 22 लोग घायल हो गए। स्थानीय मीडिया ने यह जानकारी दी। भूकंप के कारण दुकानों की खिड़कियों के शीशे टूट गए और लोग इमारतों से बाहर निकल आए। जापान की मौसम विज्ञान एजेंसी ने भूकंप की तीव्रता 5.7 बताई, जबकि अमेरिकी भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण (यूएसजीएस) के अनुसार इसकी तीव्रता 5.5 थी। भूकंप के बाद कम तीव्रता के कई और झटके भी महसूस किए गए। भूकंप का असर आइची प्रांत के आसपास के एक बड़े इलाके में महसूस किया गया, जिसमें हमामात्सु शहर, जापान की प्राचीन राजधानियां क्योटो और नारा तथा आसपास के यामानाशी और गिफू प्रांत शामिल हैं। जापान का प्रसिद्ध माउंट फूजी पर्वत यामानाशी प्रांत में स्थित है। जापानी टेलीविजन चैनलों पर प्रसारित फुटेज में दुकानों की खिड़कियों के शीशे टूटे हुए और सड़कों पर कांच के टुकड़े बिखरे दिखाई दिए। भूकंप के कारण 22 लोग घायल हो गए जिनमें ऐसे लोग भी शामिल हैं, जो इमारतों से बाहर निकलने की कोशिश में सीढ़ियों से गिर गए। स्थानीय समयानुसार देर रात एक बजकर चार मिनट पर आए इस भूकंप का केंद्र शिजुओका प्रांत में जमीन से करीब 40 किलोमीटर नीचे था। आइची और शिजुओका पड़ोसी प्रांत हैं। आधिकारिक आकलन के अनुसार सबसे तेज झटके आइची में महसूस किए गए। भूकंप के कारण रेल पटरियों को नुकसान पहुंचने की आशंका को देखते हुए एहतियात के तौर पर प्रभावित इलाकों में शिंकानसेन बुलेट ट्रेन धीमी गति से चलाई जा रही हैं। जापान भूकंप संभावित क्षेत्र में स्थित है।

कॉलेज के एक समारोह में गोलीबारी, जश्न के बीच अचानक हुआ हमला

वाशिंगटन, एजेंसी। अमेरिका के नॉर्थ कैरोलाइना स्थित एक ऐतिहासिक अश्वेत विश्वविद्यालय में होमकमिंग समारोह के दौरान हुई गोलीबारी के मामले में पुलिस ने एक 20 वर्षीय युवक को गिरफ्तार किया है। इस घटना में 19 वर्षीय युवक की मौत हो गई, जबकि 22 वर्षीय महिला घायल हो गई। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ हत्या और शिक्षण संस्थान की संपत्ति पर हथियार रखने का मामला दर्ज किया है। घटना के बाद विश्वविद्यालय प्रशासन ने समारोह की बाकी गतिविधियां रद्द कर दीं। परिसर में सुरक्षा बढ़ा दी गई है और जांच जारी है। विंस्टन-सलेम स्टेट यूनिवर्सिटी में शनिवार रात करीब 9 बजकर 45 मिनट पर गोलीबारी की आवाज सुनाई दी। इसके बाद पुलिस अधिकारी मौके पर पहुंचे। वहां उन्हें 19 वर्षीय युवक गोली लगने से घायल मिला। अधिकारियों ने उसे बचाने के लिए जरूरी कदम उठाए, लेकिन उसकी जान नहीं बचाई जा सकी। इसी जगह पुलिस को 22 वर्षीय महिला भी मिली, जिसे गोली लगी थी। उसे तुरंत अस्पताल पहुंचाया गया। इलाज के बाद महिला को अस्पताल से छुट्टी दे दी गई। पुलिस के मुताबिक, इस मामले में जियायरे स्पिंक्स नाम के 20 वर्षीय युवक को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी पर कौन-कौन से आरोप लगाए गए हैं? पुलिस के सहायक प्रमुख जेसन स्वेम के मुताबिक, आरोपी को बिना जमानत हिरासत में रखा गया है। उसके खिलाफ हत्या और शिक्षण संस्थान की संपत्ति पर बंदूक रखने के आरोप लगाए गए हैं। पुलिस ने बताया कि गोलीबारी के पीछे की पूरी वजह अभी स्पष्ट नहीं हुई है। जांचकर्ता मामले से जुड़े तथ्यों और परिस्थितियों का पता लगा रहे हैं। हालांकि, शुरुआती जांच के आधार पर पुलिस ने इसे एक अलग-थलग घटना बताया है। इसका मतलब है कि फिलहाल इस गोलीबारी को किसी दूसरी घटना से जुड़ा हुआ नहीं माना जा रहा है। पुलिस ने रविवार तड़के हुई प्रेस कॉन्फ्रेंस में बताया था कि शनिवार रात विश्वविद्यालय परिसर में दो अलग-अलग जगहों पर गोलीबारी हुई थी। हालांकि, दूसरी घटना के बारे में अधिकारियों ने अभी कोई विस्तृत जानकारी नहीं दी है। यह स्पष्ट नहीं किया गया है कि दूसरी गोलीबारी में कोई घायल हुआ या नहीं। पुलिस ने दोनों घटनाओं से जुड़े तथ्यों की जांच जारी रखी है। अधिकारियों ने फिलहाल यह भी नहीं बताया है कि दोनों घटनाओं के बीच कोई संबंध है या नहीं। ऐसे में दूसरी गोलीबारी से जुड़ी जानकारी सामने आना अभी बाकी है।

एलिस हुआंग: एनवीडिया सीईओ जेनसन के साथ अफेयर, चीन के लिए जासूसी के आरोप; चिप खरीद में आया नाम

वॉशिंगटन, एजेंसी। दुनिया की प्रमुख चिप निर्माता कंपनी एनवीडिया के संस्थापक और सीईओ जेनसन हुआंग इन दिनों निजी रिश्तों और राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़े गंभीर सवालों के कारण चर्चा में हैं। उनके साथ कथित करीबी संबंध रखने वाली एलिस हुआंग पर चीन की खुफिया एजेंसी के लिए काम करने का संदेह जताया गया है। अमेरिकी खुफिया अधिकारियों को आशंका है कि एलिस ने एनवीडिया प्रमुख से जुड़ी जानकारियां जुटाने और कंपनी के चीन में चिप कारोबार को प्रभावित करने की कोशिश की।

इस मामले में करीब 4.8 अरब डॉलर के उन्नत एआई उपकरणों की खरीद का भी जिक्र है। एलिस हुआंग से जुड़ी कारोबारी कंपनियों ने दक्षिण-पूर्व एशिया में डेटा सेंटर बनाए और एनवीडिया के चिप वाले उपकरण खरीदे। अमेरिकी एजेंसियां यह भी जांच कर रही हैं कि कहीं इन उपकरणों को गैरकानूनी तरीके से चीन तो नहीं पहुंचाया गया। विवाद के बीच जेनसन हुआंग ने अपनी पत्नी से बेवफाई करने की बात स्वीकार की है। उन्होंने परिवार से माफी मांगते हुए कंपनी के निदेशक मंडल की ओर से शुरू की गई स्वतंत्र जांच में सहयोग करने का भरोसा दिया है।

इस पूरे मामले में जिस महिला का नाम सामने आया है, वह एलिस हुआंग हैं। उनका उपनाम जेनसन हुआंग से मिलता है, लेकिन दोनों के बीच कोई पारिवारिक रिश्ता नहीं है। उन्हें हुआंग ले के नाम से भी जाना जाता है। जून 2024 में ताइवान की राजधानी ताइपे के एक बार में एलिस को जेनसन हुआंग के साथ देखा गया था। उस दौरान दोनों गोगाबाइट और नेटथंडर से जुड़े अधिकारियों के साथ मौजूद थे। वे वहां व्हिस्की पी रहे थे। इस मुलाकात की एक तस्वीर लिंक्डइन पर भी सामने आई थी।

मई 2025 में एआई आपूर्तिकर्ताओं के साथ रात्रिभोज के बाद ताइपे के एक रेस्तरां के बाहर भी एलिस, जेनसन हुआंग के पीछे खड़ी दिखाई दी थीं। उस समय एनवीडिया प्रमुख पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। इसी अवधि में एलिस से जुड़ी एक कंपनी एनवीडिया के उन्नत उपकरण बड़े पैमाने पर खरीद रही थी।



न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट के अनुसार, जेनसन हुआंग कंपनी के निदेशक मंडल के सामने एलिस के साथ अपने करीबी संबंधों की बात स्वीकार कर चुके थे। हालांकि, कर्मचारियों को भेजे गए अपने ईमेल में उन्होंने महिला का नाम नहीं लिया।

एलिस हुआंग के पेशेवर सफर के बारे में चीन के एक निजी फंड डेटाबेस में उपलब्ध प्रोफाइल से जानकारी मिलती है। इसके मुताबिक, उन्होंने हुनान टीवी और चीन के सरकारी प्रसारक सीसीटीवी में पत्रकार के रूप में काम किया था। इसके बाद वह एचएसबीसी से जुड़ीं। वहां उन्हें प्राइवेट बैंकिंग डिवीजन के अध्यक्ष की सहायक बताया गया। बाद में उन्होंने सीआईटीआईसी सिक्योरिटीज में उपाध्यक्ष का पद संभाला।

हालांकि, उनके पत्रकारिता करियर से जुड़े दावों पर सवाल भी उठे। न्यूयॉर्क पोस्ट ने हुनान टीवी के एक अधिकारी से संपर्क किया तो उन्होंने कहा कि उन्होंने एलिस हुआंग का नाम पहले कभी नहीं सुना। अखबार को सीसीटीवी की वेबसाइट पर भी उनके नाम से कोई प्रोफाइल नहीं मिली। अमेरिकी खुफिया अधिकारियों को आशंका हुई कि एलिस हुआंग चीन की राजधानी बीजिंग तक सूचनाएं पहुंचा रही थीं। न्यूयॉर्क टाइम्स और फाइनेंशियल टाइम्स की रिपोर्टों में एक गोपनीय ज्ञापन का हवाला दिया गया। इसमें दावा किया गया कि चीन के राज्य सुरक्षा मंत्रालय ने एलिस को जेनसन हुआंग के बारे में जानकारी जुटाने के लिए भर्ती किया था। आशंका यह भी जताई गई कि उन्हें एनवीडिया की ओर से चीन को उन्नत चिप बेचने की कोशिशों को प्रभावित करने का काम सौंपा गया था। हालांकि, यह स्पष्ट नहीं हो पाया कि चीन ने एलिस को मेगास्पीड से जुड़ने से पहले भर्ती किया था या जेनसन हुआंग से परिचित होने के बाद। दोनों की पहली मुलाकात कब हुई, इस बारे में भी रिपोर्टों में कोई स्पष्ट जानकारी नहीं दी गई। कॉरपोरेट रिकॉर्ड के मुताबिक, चीन के मोबाइल गेमिंग कारोबार से जुड़ी सिंगापुर की कंपनी 7रोड इंटरनेशनल ने मार्च 2023 में अपना नाम बदलकर मेगास्पीड कर लिया था। इसी महीने एलिस हुआंग कंपनी की प्रबंध निदेशक बनीं। मार्च 2023 में कंपनी का स्वामित्व हुआंग ले लिमिटेड को सौंपा गया।

हमने ईरान को हरा दिया: डोनाल्ड ट्रंप का दावा; समझौते की उम्मीद के बीच सैन्य कार्रवाई का विकल्प खुला

वॉशिंगटन, एजेंसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कहा है कि ईरान पर दोबारा सैन्य हमले किए जाने की संभावना बेहद कम है, बशर्ते दोनों देशों के बीच बातचीत में प्रगति हो और कोई मजबूत समझौता हो जाए। हालांकि, उन्होंने ईरान के खिलाफ आगे सैन्य कार्रवाई की संभावना से पूरी तरह इनकार नहीं किया। ट्रंप ने दावा किया कि अमेरिका ईरान को पहले ही भारी नुकसान पहुंचा चुका है और फिलहाल आगे हमले करने की जरूरत पड़ने की संभावना बहुत कम है।



रविवार को सीएनएन को फोन पर दिए एक इंटरव्यू में ट्रंप ने कहा कि यह इस बात पर निर्भर करेगा कि ईरान एक मजबूत समझौते पर हस्ताक्षर करता है या नहीं। उनका इशारा ईरान के परमाणु कार्यक्रम और होर्मुज जलडमरूमध्य को दोबारा खोलने से जुड़ी शर्तों की ओर था।

समाचार एजेंसी शिन्हुआ की रिपोर्ट के अनुसार, ट्रंप ने दावा किया कि अमेरिका ने ईरान के महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचे से जुड़े संभावित ठिकानों की पहचान कर ली है। इनमें बिजली संयंत्र और पुल भी शामिल हैं। उन्होंने कहा कि अमेरिका एक घंटे में ईरान के 38 पुलों को तबाह कर सकता है। ट्रंप ने दोहराया, 'सबसे अधिक संभावना यही है कि इसकी जरूरत नहीं पड़ेगी। वे बहुत बेताबी से समझौता करना चाहते हैं।'

इससे पहले ट्रंप ने व्हाइट हाउस से रवाना होने से पहले पत्रकारों से बातचीत में कहा था कि अमेरिका ईरान के साथ बातचीत कर रहा है और यह संपर्क पहले से जारी है। उन्होंने कहा, 'हम ईरान के साथ बातचीत कर रहे हैं। हम पहले से ऐसा करते रहे हैं।' ट्रंप ने सैन्य स्थिति को अमेरिका के पक्ष में बताते हुए दावा किया कि ईरान को हराया जा चुका है और होर्मुज जलडमरूमध्य भी खुल रहा है। उन्होंने कहा, 'हमने ईरान को हरा दिया है। हम ईरान के मामले में बहुत अच्छा कर रहे हैं।'

ट्रंप के ये बयान ऐसे समय आए हैं, जब अमेरिकी प्रशासन ने ईरान से जुड़े वित्तीय नेटवर्क पर कार्रवाई तेज कर दी है। अमेरिकी वित्त मंत्रालय ने कनाडा स्थित आठ वित्तीय सेवा कंपनियों पर प्रतिबंध लगाने की घोषणा की है। इन कंपनियों पर ईरान को क्रिप्टोकरेंसी नेटवर्क के जरिए धन हस्तांतरित करने में मदद करने का आरोप है। यह कार्रवाई 'ऑपरेशन इकोनॉमिक आउटकास्ट' के तहत की गई है। अमेरिकी वित्त मंत्रालय के अनुसार, इन कंपनियों ने ईरानी रियाल और अन्य मुद्राओं को डिजिटल संपत्तियों में बदलकर ईरान से जुड़े अंतरराष्ट्रीय लेनदेन को सुविधाजनक बनाया। मंत्रालय ने आरोप लगाया कि इनमें से कई कंपनियों का प्रतिबंधित ईरानी क्रिप्टोकरेंसी एक्सचेंजों या इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (आईआरजीसी) से जुड़े क्रिप्टोकरेंसी पतों के साथ लेनदेन रहा है।

मिस्र में दो ट्रेनों की भीषण टक्कर: सात यात्रियों की मौत और 100+ घायल; एक ट्रेन पटरी से उतरी

काहिरा, एजेंसी। मिस्र की राजधानी काहिरा के दक्षिण में रविवार को दो ट्रेनों के बीच जोरदार टक्कर हो गई। इस हादसे में कम से कम सात लोगों की मौत हो गई, जबकि 100 से ज्यादा लोग घायल हुए हैं। यह दुर्घटना गीजा प्रांत के अल-अय्यात जिले में हुई, जो काहिरा से करीब 52 किलोमीटर दक्षिण में स्थित है।



परिवहन मंत्रालय के मुताबिक, एक ट्रेन दक्षिण-पश्चिमी फय्यूम प्रांत की ओर जा रही थी। इसी दौरान वह दक्षिणी असवान प्रांत की ओर जाने वाली दूसरी ट्रेन के पिछले हिस्से से टकरा गई। टक्कर इतनी तेज थी कि एक ट्रेन पटरी से उतर गई। हालांकि, अधिकारियों ने यह स्पष्ट नहीं किया कि दोनों में से कौन सी ट्रेन पटरी से उतरी। मिस्र के स्वास्थ्य मंत्रालय ने हादसे में सात लोगों की मौत और 100 से ज्यादा लोगों के घायल होने की पुष्टि की है। दुर्घटना के बाद घायलों को इलाज के लिए आसपास के अस्पतालों में पहुंचाया गया। हादसे के बाद मौके पर राहत और बचाव दल तैनात किए गए। दुर्घटनास्थल पर क्षतिग्रस्त डिब्बों और मलबे को हटाने के लिए क्रेन भी भेजी गईं, ताकि राहत कार्य जल्द पूरा किया जा सके। मिस्र के राष्ट्रपति अब्देल फतह अल-सीसी ने रेल हादसे पर संज्ञान लिया है। उन्होंने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के जरिए बताया कि उन्होंने दुर्घटना की तत्काल जांच के आदेश दिए हैं। राष्ट्रपति ने कहा कि जांच के जरिए हादसे के लिए जिम्मेदार लोगों की जवाबदेही तय की जाएगी। वहीं, मिस्र रेलवे प्राधिकरण ने कहा कि दुर्घटनास्थल से मलबा हटाने और रेल सेवाओं को जल्द से जल्द सामान्य समय-सारिणी के मुताबिक बहाल करने के लिए टीमें काम कर रही हैं।

चीनी हनीट्रैप विवाद: ट्रंप ने किया एनवीडिया सीईओ का बचाव, कहा- वह अच्छे शख्स; जेनसन हुआंग के खिलाफ जांच शुरू

वॉशिंगटन, एजेंसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने एनवीडिया के संस्थापक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) जेनसन हुआंग का बचाव किया है। चीन के लिए जासूसी करने की संदिग्ध महिला के साथ उनके संबंधों को लेकर उठे विवाद के बीच ट्रंप ने हुआंग को 'सम्मानित व्यक्ति' बताया। उन्होंने कहा कि हुआंग को दुनिया की दिग्गज चिप कंपनी के प्रमुख पद पर बने रहना चाहिए। पत्रकारों से बातचीत में ट्रंप ने कहा कि उन्होंने इस मामले को लेकर हुआंग से सीधे बात नहीं की है, लेकिन उनका मानना है कि हुआंग ने देश के लिए बहुत अच्छा काम किया है। ट्रंप ने कहा, 'मैंने इस बारे में उनसे बात नहीं की है। मैं सिर्फ इतना जानता हूं कि वह एक अच्छे व्यक्ति हैं, हालांकि आप कभी नहीं जानते कि क्या चल रहा है। मुझे उम्मीद है कि वहां सब कुछ ठीक होगा। उन्होंने इतना शानदार काम किया है। मेरी राय में वह अच्छे व्यक्ति हैं।' जब ट्रंप से पूछा गया कि क्या खुफिया एजेंसियों से संदिग्ध विदेशी जासूसी नेटवर्क के बारे में जानकारी मिलने के बाद पहले कार्रवाई नहीं करने का उन्हें अफसोस है, तो उन्होंने इसका बचाव किया। ट्रंप ने कहा कि किसी भी व्यक्ति को अपनी बात रखने का मौका मिलना चाहिए। उन्होंने कहा, 'नहीं, मुझे ऐसा नहीं लगता। मेरे विचार से वह सम्मानित व्यक्ति हैं। मुझे लगता है कि उनके पास इसका कोई स्पष्टीकरण होगा और हमें उसे सुनना चाहिए। आप लोगों के साथ ऐसा नहीं कर सकते। उन्होंने हमारे देश के लिए शानदार काम किया है।' हुआंग के सीईओ पद पर बने रहने के सवाल पर ट्रंप ने कहा, 'मुझे ऐसा ही लगता है। बिल्कुल।' ट्रंप का यह बयान एनवीडिया के निदेशक मंडल की ओर से मामले की स्वतंत्र जांच शुरू किए जाने के कुछ समय बाद आया है। कंपनी के बोर्ड ने उन आरोपों की जांच के लिए स्वतंत्र समिति बनाई है, जिनके मुताबिक हुआंग को एक विदेशी खुफिया अभियान के जरिए निशाना बनाया गया था। रिपोर्टों में दावा किया गया है कि हुआंग ने एक महिला टेक अधिकारी के साथ विवाहेतर संबंध स्वीकार किया है। अमेरिकी खुफिया एजेंसियों ने इस महिला को चीन की एजेंट होने का संदिग्ध बताया है।



पाकिस्तान में 79 साल बाद खुला ऐतिहासिक गुरुद्वारा: बंटवारे के बाद से था बंद

लाहौर, एजेंसी। पाकिस्तान के लाहौर में एक ऐतिहासिक गुरुद्वारा रविवार को धार्मिक पूजा के लिए फिर से खोल दिया गया। यह गुरुद्वारा 1947 में भारतीय उपमहाद्वीप के बंटवारे के बाद से बंद था। यानी 79 साल बाद यहां फिर से धार्मिक गतिविधियां शुरू हुई हैं। गुरुद्वारे को दोबारा खोलने के मौके पर एक समारोह आयोजित किया गया। इसमें सिख धार्मिक परंपराओं का पालन किया गया। सिख समुदाय के कई लोग भी इसमें शामिल हुए। इस गुरुद्वारे का नाम गुरुद्वारा छेवीं पातशाही श्री गुरु हरगोबिंद साहिब है। यह लाहौर की टेंपल रोड पर स्थित है। इसका संबंध गुरु हरगोबिंद साहिब की लाहौर यात्रा से है।

गुरु हरगोबिंद साहिब का जीवनकाल 1595 से 1644 तक था। वह 10 सिख गुरुओं में छठे गुरु थे। उन्हें एक ऐसे संत-योद्धा के रूप में सम्मान दिया जाता है, जिन्होंने धार्मिक उत्पीड़न से बचाव के लिए सिख समुदाय को तैयार किया।

गुरुद्वारे को दोबारा खोलने के समारोह में पाकिस्तान के पंजाब प्रांत के अल्पसंख्यक मामलों के मंत्री और पाकिस्तान सिख गुरुद्वारा प्रबंधक समिति के अध्यक्ष सरदार रमेश सिंह अरोड़ा शामिल हुए। इसके अलावा इवैक्यूई ट्रस्ट प्रॉपर्टी बोर्ड (ईटीपीबी) के सचिव नासिर मुश्ताक और अन्य अधिकारी भी मौजूद रहे।

समारोह में अरोड़ा ने कहा कि ऐतिहासिक गुरुद्वारे की मरम्मत का काम पूरा हो चुका है। अब इसे सिख समुदाय के लोगों के धार्मिक पूजन के लिए खोल दिया गया है। उन्होंने बताया कि पाकिस्तान में 50 से ज्यादा गुरुद्वारों का नवीनीकरण किया जा रहा है। इसका मकसद सिख धार्मिक विरासत को सुरक्षित रखना और तीर्थयात्रियों को सुविधाएं देना है।

ईटीपीबी के सचिव नासिर मुश्ताक ने कहा कि गुरुद्वारे की मरम्मत और इसे दोबारा खोलने



का मकसद सिख समुदाय को बेहतर धार्मिक सुविधाएं देना है। साथ ही, लाहौर की ऐतिहासिक और धार्मिक विरासत को आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षित रखना भी इसका मकसद है।

सिख ऐतिहासिक विवरणों के अनुसार, गुरु हरगोबिंद साहिब को स्थानीय सिख संगत ने लाहौर आने का निमंत्रण दिया था। गुरु साहिब ने यह निमंत्रण स्वीकार किया था। इसके बाद वह लाहौर आए और तीन दिन तक भाई जीवन नाम के एक श्रद्धालु के घर पर रुके। भाई जीवन गुरु साहिब की मेजबानी करने का सम्मान पाकर बेहद भावुक हो गए थे। इसके बाद उन्होंने अपने घर को गुरुद्वारे में बदल दिया। यही स्थान आगे चलकर गुरुद्वारा छेवीं पातशाही श्री गुरु हरगोबिंद साहिब के नाम से जाना गया। इस गुरुद्वारे का संबंध सिख धर्म के प्रचारक और योद्धा भाई विधि चंद से भी है। वह दो बार लाहौर आए थे। उस समय के मुगल गवर्नर ने कुछ घोड़ों को जब्त कर लिया था। ये घोड़े श्रद्धालुओं ने गुरु हरगोबिंद साहिब को भेंट के रूप में दिए थे। सिख ऐतिहासिक विवरणों के अनुसार, भाई विधि चंद ने घोड़ों को वापस लाने के लिए अलग-अलग अभियान चलाए। उन्होंने एक बार घास बेचने वाले और दूसरी बार ज्योतिषी का भेष धारण किया। इस तरह उन्होंने दोनों घोड़ों को वापस हासिल किया और गुरु हरगोबिंद साहिब को लौटा दिया। साल 1915 में स्थानीय सिख संगत ने गुरुद्वारे के हॉल का विस्तार कराया था। इसके बाद गुरुद्वारे के तत्कालीन देखरेख करने वाले प्रमुख सेवादार हरि सिंह पर गलत काम करने के आरोप लगे। इसके बाद 1921 में संगत ने गुरुद्वारे का प्रबंधन अपने हाथ में ले लिया। इसके लिए एक स्थानीय समिति भी बनाई गई।

साल 1927 में शिरोमणि गुरुद्वारा प्रबंधक समिति (एसजीपीसी) ने इस गुरुद्वारे का प्रशासनिक नियंत्रण संभाल लिया। एसजीपीसी एक शीर्ष संस्था है। यह ऐतिहासिक सिख गुरुद्वारों के प्रबंधन की जिम्मेदारी संभालती है।

1947 के बंटवारे के बाद क्यों बंद हुआ था गुरुद्वारा?

साल 1947 में भारतीय उपमहाद्वीप के बंटवारे के बाद इस गुरुद्वारे में सिख समुदाय की नियमित धार्मिक गतिविधियां बंद हो गई थीं। सिख ऐतिहासिक विवरणों में यह भी दर्ज है कि बंटवारे के दौरान हुई हिंसा में समुदाय के कई लोगों की हत्या कर दी गई थी, जो इस जगह की पवित्रता की रक्षा कर रहे थे। इसके बाद से गुरुद्वारा धार्मिक पूजा के लिए बंद रहा। अब 79 साल बाद इसे फिर से खोल दिया गया है।

क्या बिखरे विपक्ष को एकजुट कर पाएंगे गादी: राष्ट्रपति ने पहले सरकार बनाने का दिया मौका

यरूशलम, एजेंसी। इस्राइल में नई सरकार के गठन की कवायद शुरू हो गई है। विपक्षी नेता गादी आइजेनकोट को नई सरकार बनाने का मौका दिया गया है। प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू के सत्तारूढ़ गठबंधन को अक्तूबर में हुए चुनावों में संसद में बहुमत नहीं मिला। इससे नेतन्याहू के लंबे शासन का अंत होने की संभावना बढ़ गई है।

राष्ट्रपति इसाक हर्जोग ने शनिवार को राजनीतिक दलों से बातचीत के बाद आइजेनकोट को सरकार बनाने के लिए चुना। आइजेनकोट को गठबंधन तैयार करने के लिए 28 दिन का समय दिया गया है। अगर वह इस अवधि में सरकार नहीं बना पाते हैं, तो 14 दिन का अतिरिक्त समय मांग सकते हैं।

आइजेनकोट यशर पार्टी के नेता हैं। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, अब राष्ट्रीय आपातकालीन सरकार बनाने का समय है। मैं यह सुनिश्चित करने के लिए हरसंभव प्रयास करूंगा कि हम इस जिम्मेदारी के योग्य साबित हों।

हालांकि, 66 साल के आइजेनकोट के सामने बड़ी चुनौती है। विपक्षी दलों के बीच राष्ट्रीय सुरक्षा, धर्म और फलस्तीनी क्षेत्रों पर इस्राइली नियंत्रण को लेकर गहरे मतभेद हैं। इस्राइल की 120 सदस्यीय संसद को नेसेट कहा जाता है। इसमें बहुमत के लिए 61 सीटों की जरूरत होती है। आइजेनकोट और नेतन्याहू, दोनों के पास 61 सीटों का समर्थन नहीं है। ऐसे में अरब समर्थित पार्टियों की भूमिका अहम हो सकती है। उनके समर्थन से तय हो सकता है कि इस्राइल में किसकी सरकार बनेगी। हालांकि, आइजेनकोट और उनके संभावित सहयोगी इन पार्टियों के समर्थन पर निर्भर नहीं रहना चाहते।

आइजेनकोट के संभावित गठबंधन में चार पार्टियां शामिल हैं। इनमें उनकी अपनी यशर पार्टी, यायर गोलान के नेतृत्व वाली मध्य-वामपंथी डेमोक्रेट्स पार्टी, नफ्ताली बेनेट की मध्य-दक्षिणपंथी टुगेदर पार्टी और एविगडोर लिबरमैन की दक्षिणपंथी यिस्राएल बेतेनु (इस्राइल हमारा घर) पार्टी शामिल हैं। इन चारों पार्टियों के पास कुल 48 सीटें हैं। यह बहुमत के लिए जरूरी 61 सीटों से काफी कम है।

अरब नेतृत्व वाली दो पार्टियों रआम (संयुक्त सूची) और संयुक्त सूची ने भी आइजेनकोट की सरकार बनाने की कोशिश का समर्थन किया है। संयुक्त सूची में तीन पार्टियां हदाश, ताल और बलाद शामिल हैं। इन दोनों गठबंधनों के पास मिलाकर 19 सीटें हैं। अगर इनका समर्थन मिलता है, तो नेतन्याहू विरोधी खेमे की कुल सीटें 67 हो सकती हैं।



हदाश अरब और यहूदी समुदाय के लोगों की पार्टी है। ताल इस्राइल के फलस्तीनी नागरिकों के अधिकारों की पैरवी करती है। वहीं, बलाद देश के सभी नागरिकों के लिए समान अधिकारों की मांग करती है। हालांकि, आइजेनकोट ने अरब पार्टियों को अपनी सरकार में शामिल करने से इनकार किया है। लिबरमैन भी कई बार कह चुके हैं कि वह ऐसी अल्पमत सरकार बनाने के पक्ष में नहीं हैं, जो अरब पार्टियों के समर्थन पर निर्भर हो।

वहीं, गोलान की डेमोक्रेट्स पार्टी रआम और संयुक्त सूची (ज्वाइंट लिस्ट) के साथ मिलकर काम करने के लिए ज्यादा तैयार है। चुनाव के बाद गोलान ने कहा, हमें अब नेतन्याहू के उस नस्लवादी विभाजन को स्वीकार नहीं करना चाहिए, जिसमें यहूदी और अरब वोटों को अलग-अलग देखा जाता है।

नेतन्याहू के धार्मिक और राष्ट्रवादी गठबंधन की सीटें घट गई हैं। साल 2022 में इस गठबंधन के पास 64 सीटें थीं। अब यह संख्या घटकर 53 रह गई है। यानी बहुमत से यह गठबंधन आठ सीट पीछे है।

नेतन्याहू की लिकुड पार्टी सबसे बड़ी अकेली पार्टी है। इसके पास 27 सीटें हैं। वहीं, आइजेनकोट की यशर पार्टी ने 21 सीटें जीती हैं। नेतन्याहू को एक और झटका तब लगा, जब उनकी लंबे समय से सहयोगी रही यूनाइटेड टोरा यहूदी पार्टी ने राष्ट्रपति हर्जोग से बातचीत के दौरान उनका या किसी दूसरे उम्मीदवार का समर्थन करने से इनकार कर दिया।

इस फैसले से नेतन्याहू की सत्ता में वापसी की संभावनाओं को नुकसान पहुंचा है। हालांकि, पार्टी ने भविष्य में गठबंधन को लेकर बातचीत में नेतन्याहू का समर्थन करने का रास्ता बंद नहीं किया है।

इसका फैसला उसकी मांगों पर निर्भर करेगा। इनमें अति-रूढ़िवादी यहूदी समुदाय के लोगों के लिए अनिवार्य सैन्य सेवा का मुद्दा भी शामिल है। यह समुदाय सैन्य सेवा से छूट की मांग करता रहा है। अगर आइजेनकोट गठबंधन बनाने में सफल नहीं होते हैं, तो वह अरब पार्टियों के बाहरी समर्थन से अल्पमत सरकार बना सकते हैं। अल्पमत सरकार तब बनती है, जब सरकार में शामिल पार्टियों के पास संसद में कुल बहुमत नहीं होता। ऐसी सरकार को सत्ता में बने रहने और कानून पास कराने के लिए गठबंधन से बाहर के सांसदों का समर्थन लेना पड़ता है। आइजेनकोट अपनी चार पार्टियों के गठबंधन के साथ ऐसी सरकार बना सकते हैं। इसके लिए उन्हें रआम और जॉइंट लिस्ट का बाहरी समर्थन लेना होगा। इस व्यवस्था में अरब नेतृत्व वाली पार्टियों को सरकार में मंत्री पद देना जरूरी नहीं होगा। उन्हें औपचारिक रूप से गठबंधन में शामिल करना भी जरूरी नहीं होगा।

संक्षिप्त डायरी

पटाखे की चिंगारी से कारखाने में लगी आग, दमकल ने पाया काबू

एजेंसी

चकेरी थानाक्षेत्र के श्यामनगर में दीपवाली की रात में कारखाने और गोदाम में आग लग गई। आग की लपटें उठती देख हड़कंप मच गया। दमकल की तीन गाड़ियों ने आग पर काबू पाया। हालांकि आग से हुए नुकसान का आंकलन नहीं हो सका है। श्यामनगर बी ब्लाक निवासी बंटी अग्रवाल अपने घर के ग्राउंड फ्लोर पर रजाई और तकियों का कारखाना चलाते है। वहीं पर उन्होंने गोदाम भी बना रखा है। प्रथम तल पर वह परिवार के साथ रहते भी है। सर्दी के सीजन की तैयारी के कारण उन्होंने माल का काफी स्टाक भी कर रखा था। बीती रविवार रात उनके गोदाम में पटाखे की चिंगारी से आग लग गई। आग से धुआं उठता देख हड़कंप मैक गया। घर में बंटी अग्रवाल के अलावा उनके पिता विजय अग्रवाल समेत मां, पत्नी व बच्चा था। सभी लोग घर से बाहर निकल आए। जाजमऊ अग्निशमन अधिकारी मो. शमीम ने बताया कि तीन दमकल की गाड़ियों ने आग पर काबू पा लिया है। घटना में कोई जनहानि नहीं हुई है। आग से हुए नुकसान का आंकलन नहीं हो सका है।

कार अनियंत्रित होकर सड़क किनारे नाले में पलटी, दो लोग घायल

एजेंसी

कानपुर। कैंट थानाक्षेत्र में गोल्फ क्लब के पास रविवार रात तेज रफ्तार कार अनियंत्रित होकर सड़क किनारे नाले में पलट गई। हादसे में जाजमऊ निवासी हर्ष शर्मा और फैजान घायल हो गए। दोनों युवक पटाखों की खरीदारी कर जाजमऊ लौट रहे थे। इसी दौरान कार अनियंत्रित होकर नाले में जा गिरी। मौके पर पहुंचे राहगीरों ने दोनों को बाहर निकाला। सूचना पर पहुंची पुलिस और परिजनों ने घायलों को निजी अस्पताल में भर्ती कराया। थाना प्रभारी अरविंद राय ने बताया कि क्षतिग्रस्त कार को क्रेन से हटवा दिया गया है। हादसे में कोई जनहानि नहीं हुई।

फेरी लगाकर आइसक्रीम बेचने वाले युवक की ट्रेन से कटकर मौत, आत्महत्या की आशंका

एजेंसी

इटावा। रेलवे स्टेशन के पूर्वी ओर डाउन ट्रैक पर गेट नंबर 20 के पास सोमवार सुबह करीब 8:35 बजे 20434 जम्मू मेल ट्रेन की चपेट में आने से 28 वर्षीय युवक की कटकर मौत हो गई। घटना के बाद परिजनों में कोहराम मच गया। मृतक की पहचान शिवम (28) पुत्र रामदास कश्यप निवासी इंद्रा नगर, कस्बा भरथना के रूप में हुई है। हादसा डाउन रेल ट्रैक पर किलोमीटर संख्या 1136/12 के पास हुआ। बताया गया कि सोमवार सुबह इटावा से कानपुर की ओर जा रही 20434 जम्मू मेल ट्रेन की चपेट में आने से युवक की मौके पर ही मौत हो गई। मृतक फेरी लगाकर आइसक्रीम बेचने का काम करता था और इसी से अपने परिवार का भरण-पोषण करता था।आसपास के लोगों के मुताबिक, घटना से पहले युवक को डाउन रेल लाइन पर बैठने और टहलते हुए देखा गया था। ट्रेन को आता देख लोगों ने चीखकर उसे पटरी से हटने के लिए आवाज भी लगाई, लेकिन वह नहीं हटा और ट्रेन की चपेट में आ गया। इसको लेकर युवक द्वारा आत्महत्या किए जाने की आशंका जताई जा रही है। हालांकि, मौके पर मौजूद परिजन घटना की वजह फिलहाल स्पष्ट नहीं कर सके। घटना की जानकारी मिलते ही परिजन मौके पर पहुंच गए और शव देखकर बिलखने लगे। सूचना पर जीआरपी चौकी प्रभारी अजब सिंह पुलिसकर्मियों के साथ मौके पर पहुंचे और शव को कब्जे में लेकर अग्रिम कार्रवाई शुरू कर दी।

177 साल पहले काशी में दीपावली पर मिठाई के साथ बांटे जाते थे भुने अनाज

एजेंसी

वाराणसी। करीब 177 साल पहले भी काशी में दीपावली मनाने की अनूठी परंपरा थी। ब्रिटिश यात्री ने अपनी किताब ह्यसेक्रेड सिटी ऑफ हिंदूह्ल में उल्लेख किया है कि उस समय मिठाई के साथ भुने अनाज बांटे जाते थे। कुओं, मंदिरों और मूर्तियों के पास दीप जलाए जाते थे। अमावस्या की रात पूरा शहर दीपों से जगमगा उठता था। काशी की दीपावली की परंपराएं सदियों पुरानी हैं। रोशनी, पूजा-पाठ और उत्सव के साथ इस पर्व का सामाजिक और सांस्कृतिक स्वरूप भी खास रहा है। दीपावली पर मिठाइयां बांटने की परंपरा तो आज भी कायम है, लेकिन कभी काशी में मिठाइयों के साथ भुने हुए अनाज भी बांटे जाते थे। करीब 177 साल पहले काशी आए ब्रिटिश यात्री और लेखक एमए शेरिंग ने अपनी पुस्तक ह्यसेक्रेड सिटी ऑफ हिंदूह्ल में दीपावली के ऐसे ही स्वरूप का उल्लेख किया है। उनके विवरण से पता चलता है कि उस दौर में दीपावली केवल घरों तक सीमित त्योहार नहीं थी, बल्कि पूरा नगर सामूहिक उत्सव में शामिल होता था। शेरिंग ने लिखा है कि कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष की अमावस्या को पूरे नगर में दीपावली का मेला लगता था। यह हिंदुओं के लिए अत्यंत हर्ष और उल्लास का पर्व था, जिसमें मुसलमान भी कुछ हद तक भागीदारी करते थे। इस दिन पूरा शहर दीपों की रोशनी से जगमगा उठता था। घरों से लेकर सार्वजनिक और धार्मिक स्थलों तक दीप जलाए जाते थे। काशी की अनोखी परंपरा का उल्लेख। त्योहार की खुशियां बांटने के लिए लोग अपने मित्रों और परिचितों के बीच मिठाइयां और भुने हुए अनाज वितरित करते थे। गरीबों को भी ये वस्तुएं दान की जाती थीं। यहां तक कि सबसे गरीब व्यक्ति भी अपने घर के दरवाजे के सामने अपना छोटा-सा चिराग या दीपक जलाता है। कुओं, मंदिरों, मूर्तियों और स्थानीय लोगों के लिए धार्मिक या सांस्कृतिक महत्व रखने वाले लगभग सभी स्थानों को दीपों से सजाया जाता है। यह त्योहार धन की देवी लक्ष्मी के सम्मान में मनाया जाता है। एमए शेरिंग ने अपनी पुस्तक में दीपावली की रात जुआ खेलने की परंपरा का भी जिक्र किया है। उन्होंने लिखा है कि समाज के सभी वर्गों, ऊंच-नीच और हर जाति के लोग इस रात जुआ खेलते थे। यहां तक कि ऐसे लोग भी इस परंपरा में शामिल होते थे, जो सामान्य दिनों में कभी जुआ नहीं खेलते थे। यानी दीपावली की रात जुआ खेलना भी उस समय के उत्सव का एक हिस्सा था। हालांकि, शेरिंग ने इस परंपरा के नकारात्मक पक्ष पर भी टिप्पणी की है। उनके अनुसार, इस प्रथा का समाज के लोगों के मन-मस्तिष्क पर अत्यंत अनैतिक और बुरा प्रभाव पड़ता था।

ड्यूटी के दौरान पंप हाउस में फंदे से लटका मिला कर्मचारी का शव, पहुंची पुलिस; परिजनों में मातम

एजेंसी

वाराणसी। ड्यूटी के दौरान पंप हाउस में 21 वर्षीय कर्मचारी का शव फंदे से लटका मिला। अगली शिफ्ट में ड्यूटी पर पहुंचे कर्मचारियों ने शव देखा तो हड़कंप मच गया। सूचना पर संबंधित अधिकारी और पुलिस मौके पर पहुंचे। घटना के बाद सभासद ने पंप हाउस की सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल उठाए। पुलिस मामले की जांच में जुटी है। अनपरा थाना क्षेत्र के वार्ड नंबर 13 स्थित लक्ष्मण नगर में विश्वकर्मा मंदिर के पास पंप हाउस में रविवार रात एक दर्दनाक घटना सामने आई। यहां ड्यूटी पर तैनात 21 वर्षीय कर्मचारी इबरार खान का शव पंप हाउस के अंदर लोहे की रेलिंग से लटका मिला। घटना की जानकारी मिलते ही परिजनों में कोहराम मच गया। मृतक की पहचान पिपरी सोनवानी, डिबुलगंज निवासी इबरार खान पुत्र पप्पू खान उर्फ मोहम्मद साहब खान के रूप में हुई। वह पिछले एक वर्ष से लक्ष्मण नगर स्थित एलएंडटी के पंप हाउस में कार्यरत था। रविवार को उसकी ड्यूटी दोपहर दो बजे से रात 10 बजे तक थी। रात में अगली शिफ्ट के कर्मचारी पंप हाउस पहुंचे तो अंदर उसका शव नायलॉन की रस्सी के सहारे लोहे की रेलिंग से लटका मिला। कर्मचारियों ने तत्काल इसकी सूचना पुलिस और सुपरवाइजर को दी। सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को नीचे उतरवाकर कब्जे में लिया और आवश्यक कार्रवाई शुरू की। शव को रेणुसागर स्थित मोर्चरी हाउस में रखवाया गया है। अनपरा थानाध्यक्ष राजेश चौबे ने बताया कि घटना रविवार रात करीब नौ बजे की है। युवक ने किन परिस्थितियों में यह कदम उठाया, इसकी जांच की जा रही है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट और अन्य तथ्यों के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

गोरखपुर, बिहार रूट की ट्रेनों में खचाखच भीड़, सीट के लिए मारामारी; खड़े होकर करनी पड़ी यात्रा

एजेंसी



वाराणसी। दीपावली के बाद गोरखपुर और बिहार रूट की ट्रेनों में यात्रियों की भारी भीड़ उमड़ रही है। जनरल और स्लीपर कोच खचाखच भरे होने से सीट के लिए मारामारी की स्थिति रही। कई यात्रियों को खड़े होकर सफर करना पड़ा। भीड़ को देखते हुए रेलवे स्टेशनों पर निगरानी बढ़ा दी गई है। यात्रियों की सुरक्षा के लिए अतिरिक्त सतर्कता बरती जा रही है। दीपावली और छठ के मद्देनजर ट्रेनों में भीड़ का असर रविवार को दीपावली के दिन भी देखने को मिला। कैंट रेलवे स्टेशन से लेकर बनारस रेलवे स्टेशन और वाराणसी सिटी स्टेशन तक सकुर्लेटिंग एरिया से लेकर ट्रेनों में भीड़ सबसे अधिक रही। विशेषकर गोरखपुर और बिहार रूट पर जाने वाली ट्रेनें खचाखच भरी रहीं और सीट के लिए मारामारी करनी पड़ी। दो दिन पहले कैंट स्टेशन पर यात्रियों के बीच मारपीट के बाद रविवार को विशेष सतर्कता बरती गई। दीपावली पर दिल्ली, मुंबई, अहमदाबाद, सूरत सहित अन्य जगहों से कोई परिवार के साथ घर लौट रहा है तो बहुत से लोग अकेले यात्रा कर रहे हैं। अब जबकि दीपावली का त्योहार खत्म हो गया है, ऐसे में लोग छठ के लिए घर लौटने लगे हैं। इसी वजह से रविवार को कैंट रेलवे स्टेशन से गोरखपुर जाने वाली इंटरसिटी एक्सप्रेस, लोकमान्य तिलक-गोरखपुर एक्सप्रेस और चौरीचौरा एक्सप्रेस के साथ ही बिहार रूट पर जाने वाली ट्रेनों के जनरल और स्लीपर कोच में भी खूब भीड़ रही। स्थिति यह रही कि ज्यादातर लोगों को खड़े होकर यात्रा करनी पड़ी। इसी तरह का नजारा बनारस रेलवे स्टेशन पर भी दिखा। इस बीच रेलवे स्टेशन पर आरंपीएफ जवानों के साथ ही जीआरपी की टीम भी मुस्तैद रही। सकुर्लेटिंग एरिया से लेकर प्लेटफॉर्म और ट्रेनों तक चेकिंग अभियान चलाया गया। इस दौरान यात्रियों से बार-बार यात्रा करते समय सावधानी बरतने की अपील अनाउंसमेंट सिस्टम के माध्यम से भी की जाती रही। ट्रेनों में यात्रा के समय सावधानी बहुत जरूरी : डीआरएम पूर्वोत्तर रेलवे के वाराणसी मंडल के मंडल रेल प्रबंधक (डीआरएम) आशीष जैन ने यात्रियों से ट्रेन में यात्रा करते समय सावधानी बरतने की अपील की है। आशीष जैन ने अपनी अपील में कहा कि यात्रा के दौरान ट्रेनों में ज्वलनशील एवं विस्फोटक पदार्थ लेकर यात्रा नहीं करनी चाहिए। साथ ही ट्रेन की छत पर बैठकर अथवा दरवाजे पर लटककर यात्रा नहीं करनी चाहिए। यात्रियों से अपील है कि स्टेशनों पर एक प्लेटफॉर्म से दूसरे प्लेटफॉर्म पर जाने के लिए पैदल ऊपरीगामी पुल (एफओबी), लिफ्ट या एस्केलेटर का उपयोग करें।

नाबालिग छात्रा के घर में घुसकर दुष्कर्म करने वाले गुनाहगार को उम्रकैद की सजा के साथ ही हुआ 22 हजार का जुमार्ना



हमीरपुर (सैय्यद बासित अखतर) के चिकासी क्षेत्र के इस्लामपुर गांव में 17 साल की नाबालिग छात्रा के घर में घुसकर दुष्कर्म की वारदात को अंजाम देने वाले गुनाहगार विपिन यादव को पाक्सो अदालत के स्कालर जज अनिल कुमार खरवार ने उम्रकैद की सजा के साथ ही सुनाया 22 हजार का जुमार्ना। अभियोजन की तरफ से पैरवी कर रहे एडीजीसी रुद्रप्रताप सिंह ने बताया कि पीड़िता के पिता की तहरीर पर चिकासी क्षेत्र के इस्लामपुर निवासी मुल्जिम विपिन यादव पुत्र गजराज के खिलाफ मुकदमा अपराध संख्या-112/2021 धारा-376/456 आईपीसी सहित 4 पोक्सो के तहत 3(2)5 एससीएसटी में 22 अक्टूबर 2021 को मामला दर्ज किया गया था। वहीं आपरेशन कन्विक्शन के तहत पाक्सो अदालत के स्कालर जज अनिल कुमार खरवार ने मुल्जिम विपिन यादव को गुनाहगार मानते हुये धारा- 456, आईपीसी सहित 4 पॉक्सों के साथ ही 3(2)5 एससीएसटी के तहत उम्रकैद की सजा के साथ ही सुनाया 22 हजार का जुमार्ना। जबकि मामले की जांच तत्कालीन सीओ अखिलेश राजन ने पूरी करते हुये अदालत में चार्जशीट दाखिल करदी थी।

दिपावली के त्योहार के मद्देनजर जिलाधिकारी और पुलिस कप्तान ने सुरक्षा का लिया जायजा-



हमीरपुर (सैय्यद बासित अखतर) दीपावली त्यौहार के मद्देनजर जिलाधिकारी अशोक कुमार सहित पुलिस कप्तान मृगांक शेखर पाठक ने पुलिस बल के साथ सरीला और जरिया में पैदल गश्त कर सुरक्षा के इंतिजामों का जायजा लेने के साथ ही लोगों को उनकी सुरक्षा का भरोसा दिलाया। दीपावली त्यौहार को सकुशल, शांतिपूर्ण और सौहार्दपूर्ण माहौल में सम्पन्न कराने के मद्देनजर जिलाधिकारी सहित पुलिस कप्तान ने जरिया और सरीला के मुख्य बाजारों, भीड़भाड़ वाले इलाकों के साथ ही मिली जुली आबादी वाले इलाकों में पैदल गश्त किया गया। इस दौरान अधिकारियों ने बाजारों और सार्वजनिक जगहों पर सुरक्षा के इंतिजामों का जायजा लिया। साथ ही लोगों को उनकी सुरक्षा के लिये भरोसा दिलाया। जिलाधिकारी सहित पुलिस कप्तान ने अधिकारियों के साथ ही पुलिस कर्मियों को अपने-अपने ड्यूटी प्वाइंट पर होशियारी के साथ ड्यूटी करने, भीड़भाड़ वाली जगहों पर खास निगरानी रखने के साथ ही किसी भी एमरजेंसी हालात से निपटने के लिये तैय्यार रहने की हिदायत दी। *इस मौके पर पर एसडीएम सरीला के साथ ही सीओ सरीला शाहरुख खान के साथ ही जरिया थानाध्यक्ष मनोज पाण्डेय सहित कर्मचारी मौजूद रहे।

दो युवकों की मौत, बाइक की टक्कर से मजदूर ने तोड़ा दम; अज्ञात वाहन ने राहगीर को कुचला

एजेंसी



वाराणसी। बीती रात दो अलग-अलग सड़क हादसों में दो लोगों की मौत हो गई। बीकापुर में तेज रफ्तार बाइक की टक्कर से बिहार निवासी मजदूर सुनील साहनी की जान चली गई। शहावाबाद में अज्ञात वाहन ने एक व्यक्ति को कुचल दिया। दूसरे मृतक की पहचान नहीं हो सकी है। वाराणसी के रोहनिया थाना क्षेत्र में रविवार रात हुए दो अलग-अलग सड़क हादसों में दो लोगों की मौत हो गई। बीकापुर में तेज रफ्तार बाइक की टक्कर से पैदल जा रहे मजदूर की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि शहावाबाद में अज्ञात वाहन की चपेट में आने से एक व्यक्ति ने दम तोड़ दिया। दूसरे मृतक की अब तक पहचान नहीं हो सकी है। पुलिस ने दोनों शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। पहली घटना बीकापुर स्थित सर्विस रोड की है। मूल रूप से बिहार के मुजफ्फरपुर जिले के मीनापुर थाना क्षेत्र के पुरैनिया गांव निवासी सुनील साहनी (25) जगतपुर में रहकर मजदूरी करते थे। रविवार रात वह बीकापुर की सर्विस रोड से पैदल जा रहे थे। इसी दौरान तेज रफ्तार और अनियंत्रित बाइक ने उन्हें जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी भीषण थी कि सुनील सड़क पर गिर पड़े और मौके पर ही उनकी मौत हो गई। हादसे के बाद बाइक चालक वाहन को मौके पर छोड़कर फरार हो गया। त्योहार पर छाया मातम सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर मर्चरी भिजवाया और परिजनों को घटना की जानकारी दी। मृतक के भाई राजकुमार ने बताया कि सुनील तीन भाइयों में सबसे छोटा था। परिवार में पत्नी नीलू देवी, एक बेटा और एक बेटी हैं। उसकी मौत की खबर मिलते ही पिता बैजू साहनी, मां जोखनिया देवी और पत्नी का रो-रोकर बुरा हाल हो गया। दूसरी घटना शहावाबाद की है। यहां सड़क से गुजर रहे एक व्यक्ति को अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी।

वाहन की चपेट में आने से उसकी मौके पर ही मौत हो गई। स्थानीय लोगों की सूचना पर पुलिस पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पहचान कराने का प्रयास किया। हालांकि, काफी प्रयास के बाद भी उसकी शिनाख्त नहीं हो सकी। पुलिस के अनुसार, मृतक देखने से मानसिक रूप से अस्वस्थ प्रतीत हो रहा है। प्रभारी निरीक्षक राजू सिंह ने बताया कि दोनों मामलों में आवश्यक कानूनी कार्रवाई की जा रही है। बीकापुर में घटनास्थल से बरामद बाइक के नंबर के आधार पर उसके मालिक और चालक का पता लगाया जा रहा है। वहीं, दूसरे मृतक की पहचान कराने का प्रयास जारी है।

भाई-भाई के विवाद में खूनी खेल, छोटे ने ईंट से कुचलकर की बड़े भाई की हत्या

एजेंसी



कानपुर। पारिवारिक विवाद में भाई ने भाई को मौत के घाट उतार दिया। घटना से परिजनों में कोहराम मच गया। हनुमंत विहार थाना क्षेत्र के संजय गांधी नगर में पारिवारिक विवाद ने खूनी रूप ले लिया। आरोप है कि छोटे भाई ने बड़े भाई की ईंट से कुचलकर हत्या कर दी और शव को पड़ोस के खाली प्लाट में फेंककर फरार हो गया। मृतक की पहचान आनंद सिंह उर्फ रगड़ू (40) के रूप में हुई है। वह संजय गांधी नगर में रहता था। जबकि आरोपी छोटा भाई प्रियम सिंह (37) अपनी पत्नी रानी और 15 वर्षीय बेटी शीतल के साथ रहता है। जानकारी के अनुसार, रविवार देर रात नशे की हालत में दोनों भाइयों के बीच पारिवारिक विवाद हो गया। विवाद इतना बढ़ा कि मारपीट शुरू हो गई। आरोप है कि इस दौरान छोटे भाई ने बड़े भाई को ईंट से कुचलकर मार डाला। हत्या के बाद शव को सचिन कुमार पाल के खाली प्लाट में फेंक दिया गया। मोहल्ले वालों के अनुसार, झगड़े के दौरान प्रियम, उसकी पत्नी रानी और बेटी शीतल तीनों आनंद को घसीट-घसीट कर मार रहे थे। बताया जा रहा है कि हत्या से पहले घर के बाहर लगे सीसीटीवी कैमरे को भी बंद कर दिया गया था। सुबह पड़ोसियों ने खाली प्लाट में शव देखा तो पुलिस को सूचना दी। सूचना पर पहुंची हनुमंत विहार पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस ने पत्नी रानी और बेटी शीतल को हिरासत में लेकर पूछताछ शुरू कर दी है। वहीं छोटा भाई प्रियम सिंह फरार बताया जा रहा है, जिसकी तलाश की जा रही है। फॉरेंसिक टीम ने मौके पर पहुंचकर साक्ष्य जुटाए हैं। पुलिस पूरे मामले की जांच-पड़ताल में जुटी है।

कांग्रेस नेता ने किया भाजपा कार्यकर्ता और विधायक के रिश्तेदार का मर्डर

एजेंसी

कन्नौज। यूपी के कन्नौज जिले में चुनावी रंजिश में भाजपा विधायक के रिश्तेदार की गोली मारकर हत्या करने का मामला सामने आया है। आरोपी ने कोतवाली के पास अधिवक्ता को तीन गोलियां मारीं। आरोपी विधानसभा चुनाव निर्दलीय लड़ चुका है। आरोपी वर्तमान में कांग्रेस का जिला पदाधिकारी है। कन्नौज में रविवार शाम कोतवाली के पास विधानसभा चुनाव की रंजिश में छिबरामऊ विधायक अर्चना पांडेय के रिश्तेदार अधिवक्ता को गोली मार दी गई। गंभीर रूप से घायल अधिवक्ता को उनके सहयोगी आनन-फानन सौ शैय्या अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। अस्पताल सूत्रों के मुताबिक, उन्हें तीन गोलियां मारी गईं। दिवाली के दिन सरेशाम हुई इस वारदात से नगर में सनसनी फैल गई। 2022 में निर्दलीय चुनाव लड़ चुका आरोपी खुद को कांग्रेस का जिला महासचिव बताता है। पुलिस उसकी तलाश कर रही है। शहर के मोहल्ला सुभाष नगर, पश्चिमी बाईपास निवासी अधिवक्ता अनुज चतुर्वेदी (38) रविवार को अपने घर से बाजार जाने के लिए निकले थे। कोतवाली के पास ही कोयला वाली गली में सामने से आ रहे अमोल दीक्षित से उनका विवाद हो गया। आरोप है कि विवाद बढ़ने पर अमोल दीक्षित ने अपनी लाइसेंसी रिवॉल्वर से अनुज चतुर्वेदी को गोली मार दी। गोली लगते ही वह लहूलुहान होकर जमीन पर गिर पड़े। गोली चलने की आवाज सुनकर हड़कंप मच गया। इस बीच उनके कुछ सहयोगी मौके पर पहुंचे और उन्हें अस्पताल ले गए। सूचना पर सीओ मयंक मिश्रा कोतवाल कपिल दुबे मौके पर पहुंचे और जांच की। सीओ ने बताया कि सभी पहलुओं की जांच की जा रही है। 2022 के विधानसभा चुनाव में हुई थी मारपीट हत्यारोपी अमोल ने 2022 में निर्दलीय विधानसभा चुनाव लड़ा था। कोतवाल कपिल दुबे के अनुसार, मतदान के दिन नगर के एक बूथ पर अमोल और अनुज के बीच मारपीट हुई थी। तब से दोनों के बीच रंजिश चली आ रही थी। जानकारी के अनुसार, पूर्व में अमोल आम आदमी पार्टी में था फिर उसने कांग्रेस की सदस्यता ले ली थी। अपने लेटर पैड में वह खुद को कांग्रेस का जिला महासचिव बताता है। कांग्रेस के प्रदेश सचिव विजय मिश्रा ने बताया कि अमोल कांग्रेस का कार्यकर्ता है लेकिन पद की जानकारी नहीं है। भाजपा छिबरामऊ अध्यक्ष दिलीप गुप्ता ने बताया कि अनुज पार्टी के सक्रिय कार्यकर्ता थे। हत्याकांड का है एक चश्मदीद अपर पुलिस अधीक्षक अजय कुमार ने बताया कि अधिवक्ता को अमोल दीक्षित ने गोली मारी है। वारदात का एक चश्मदीद भी है। आरोपी को गिरफ्तार करने का प्रयास किया जा रहा है। नौ साल की बेटी के सिर से उठा पिता का साया अधिवक्ता अनुज चतुर्वेदी की मौत की खबर मिलते ही परिवार में चीखपुकार मच गई। पत्नी लक्ष्मी और मां सुमन का रो-रोकर बुरा हाल है। उनकी नौ वर्षीय बेटी सिद्धू है। पिता की मौत से मासूम बेटी के सिर से हमेशा के लिए पिता का साया उठ गया।

दीपावली की रात आग का कहर, पांच दुकानें जलकर राख, पूजा करने गई बुजुर्ग महिला झुलसी

एजेंसी



इटावा। दीपावली की रात जिले में आग लगने की चार घटनाओं में पांच दुकानें जलकर राख हो गईं, जबकि मंदिर में पूजा करने गई एक बुजुर्ग महिला गंभीर रूप से झुलस गई। दुकानों में आग लगने से लाखों रुपये का सामान नष्ट हो गया। दमकल कर्मियों और स्थानीय लोगों की मदद से आग पर काबू पाया गया। झुलसी महिला को गंभीर हालत में आयुर्विज्ञान विश्वविद्यालय रेफर किया गया है। शहर में रविवार रात शास्त्री चौराहे के पास श्री बिहारी जी धाम अपार्टमेंट स्थित मेडिकल स्टोर में भीषण आग लग गई। दुकान में रखा सामान पूरी तरह जलकर राख हो गया। सूचना पर पहुंची दमकल की दो गाड़ियों ने मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। समय रहते आग बुझने से अपार्टमेंट के अन्य फ्लैट आग की चपेट में आने से बच गए। दुकान में जलता दीपक छोड़ने से आग लगने की आशंका जताई गई है। दूसरी घटना अशोक नगर की पुरानी पीएसी गली में रात करीब 10 बजे हुई। यहां कॉस्मेटिक और टेलर की दुकान में अज्ञात कारणों से आग लग गई। धुआं देखकर मोहल्ले के लोगों ने ताला तोड़कर शटर खोला, लेकिन तब तक दुकान का सामान जल चुका था। दुकान संचालिका प्रीति की दो सिलाई मशीनें और कॉस्मेटिक का पूरा सामान राख हो गया।वहीं, लवेदी थाना क्षेत्र के लवेदी गांव में आधार केंद्र समेत दो दुकानों में आग लग गई। इसमें कुलवंत का ग्राहक सेवा केंद्र भी शामिल है, जिसे वह पिछले 20 वर्षों से चला रहे थे। आग से लाखों रुपये का सामान जल गया। ग्रामीणों ने सामूहिक प्रयास से आग पर काबू पाया। चौथी घटना लवेदी क्षेत्र के बसइयाहार गांव में हुई। यहां मंदिर में पूजा करने गईं सत्यवती की साड़ी में अचानक आग लग गई। महिला की चीख-पुकार सुनकर पहुंचे परिजनों ने किसी तरह आग बुझाई। गंभीर रूप से झुलसी सत्यवती को जिला अस्पताल ले जाया गया। हालत गंभीर होने पर डॉक्टरों ने उन्हें आयुर्विज्ञान विश्वविद्यालय सैफई रेफर कर दिया।

दीपावली के दिन भी आठ उड़ानें लेट, त्योहार पर समय से नहीं पहुंच पाए यात्री; परेशानी

एजेंसी

वाराणसी। दीपावली के दिन भी हवाई यात्रियों को उड़ानों के संचालन में गड़बड़ी का सामना करना पड़ा। आठ उड़ानें देरी से संचालित हुईं, जबकि छह उड़ानें निरस्त रहीं। इसके चलते यात्रियों को परेशानी उठानी पड़ी। त्योहार पर घर पहुंचने की तैयारी कर रहे कई यात्री समय से अपने गंतव्य तक नहीं पहुंच सके। एयरपोर्ट पर यात्रियों को इंतजार करना पड़ा। मौसम और तकनीकी कारणों से दिवाली के दिन भी विमानों का संचालन प्रभावित रहा। रविवार को आठ उड़ानें देर से आईं-गईं और छह निरस्त रहीं। निरस्त उड़ानों की जानकारी पहले से यात्रियों को दी गई थी। वहीं, देरी के कारण कुछ यात्रियों को एयरपोर्ट पर लंबा इंतजार करना पड़ा। संचालन प्रभावित होने के कारण दिवाली के दिन भी यात्री समय से अपने घरों पर नहीं पहुंच पाए। रविवार को इंडिगो की बंगलूरू-वाराणसी-बंगलूरू 1.10 घंटे और दिल्ली-वाराणसी-दिल्ली की उड़ानें 34 मिनट की देरी से आईं और प्रस्थान कीं। ऐसे ही एयर इंडिया एक्सप्रेस की बंगलूरू-वाराणसी-बंगलूरू 21 मिनट और मुंबई-वाराणसी-मुंबई की उड़ानें 23 मिनट की देरी से पहुंचीं और प्रस्थान कीं। वहीं, स्पाइस जेट की छह उड़ानें निरस्त रहीं। स्पाइस जेट की मुंबई-वाराणसी-मुंबई, पुणे-वाराणसी-पुणे और दिल्ली-वाराणसी-दिल्ली की उड़ानें निरस्त रहीं। एयरपोर्ट अधिकारियों ने बताया कि उड़ानों की देरी और निरस्त होने की सूचना पहले से ही यात्रियों को दी गई थी। एयरपोर्ट पर देर से आए उड़ानों के यात्रियों को पूरी व्यवस्था कराई गई थी। त्योहारों पर विशेष ट्रेन चलने से यात्रियों को मिलेगी राहत रेलवे की ओर से त्योहारों पर भीड़ को देखते हुए स्पेशल ट्रेन चलाने का निर्णय लिया गया

कैसे हटाएं मेकअप



अगर मेकअप न हटाया जाए तो वह त्वचा के छिद्र को बंद कर देता है और मेकअप में मौजूद केमिकल त्वचा को क्षति पहुंचाते हैं। इसलिए सोने से पहले अपना मेकअप उतारना न भूलें। आपकी मेकअप किट में अच्छी क्वॉलिटी का मेकअप रिमूवर होना बहुत जरूरी है। आंखें काफी सेंसिटिव होती हैं और उन्हें अतिरिक्त देखभाल की जरूरत होती है। फेशियल मेकअप जैसे फाउंडेशन और लिपस्टिक, वॉटर बेस्ट मेकअप क्लींजर से आसानी से साफ हो जाते हैं, लेकिन आई मेकअप जैसे-लाइनर, काजल और मस्कारा को हटाने के लिए अलग रिमूवर की जरूरत होती है। इसके लिए मेकअप रिमूवर सलूशन में अधिक ऑयल की जरूरत होती है।

आई मेकअप रिमूवर

यह फेशियल मेकअप रिमूवर से अधिक मृदु होता है। इसके लिए बेबी ऑयल और बेबी लोशन भी इस्तेमाल कर सकती हैं। अगर आप मेकअप का प्रयोग नहीं करती हैं तब भी त्वचा को नियमित रूप से माइल्ड क्लींजर



से साफ करना जरूरी है। ताकि धूल-मिट्टी व गंदगी साफहो जाए। ऐसा करने से त्वचा में किसी प्रकार की जलन, एक्ने और पिंपल्स नहीं होने पाते।

1. आंखों का मेकअप हटाने के लिए हाथ साफ होने चाहिए। लाइनर और मस्कारा हटाते समय हलके हाथों से साफ करें।

2. आई मेकअप हटाने के लिए होममेड क्लींजर इस प्रकार बनाएं- कैस्टर ऑयल+ऑलिव ऑयल+कैनोला ऑयल की बराबर मात्रा लेकर एक साथ मिलाएं फिर टिश्यू पेपर या कॉटन बॉल में थोड़ा सा मिश्रण लेकर आंखों को साफ करें।

मेकअप रिमूवर

1. मेकअप हटाने के लिए जो भी प्रोडक्ट इस्तेमाल करें उसे कॉटन बॉल की सहायता से ही करें। चेहरे और गर्दन को थपथपाते हुए साफ करें। अगर एक बार ऐसा करने से मेकअप साफ न हो तो दोबारा कॉटन बॉल गीला करके चेहरा साफ करें।

2. आप चाहें तो घर पर एक अच्छा इंस्टैंट मेकअप रिमूवर बना सकती हैं, जिसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होगा। 2 चम्मच गुलाबजल में कुछ बूंदें बेबी ऑयल और 3-4 बूंद नीबू का रस मिलाएं। इस मिश्रण को कॉटन बॉल में लगाकर चेहरा साफ करें। यह छिद्र को साफ करता है, मेकअप को अच्छी तरह हटाता और त्वचा की धूल-गंदगी भी बारीकी से साफ कर देता है।

3. ताजे दूध में थोड़ा सा नीबू का रस मिलाकर क्लींजर के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। यह चेहरा साफ जरूर करता है, लेकिन ऑयली स्किन के लिए अच्छा उपाय नहीं है। ऑयली स्किन के लिए इसमें थोड़ा दही का पानी भी मिलाया जा सकता है।

4. बाजार में बहुत तरह के क्लींजर, मेकअप रिमूवर उपलब्ध हैं। लेकिन इस बात का ध्यान रखें, उसमें एल्कोहॉल न हों। एल्कोहॉल त्वचा के लिए नुकसानदेह होता है। यह फ्रेश लुक देते हैं, लेकिन कुछ समय बाद त्वचा को रुखा बना देते हैं।

5. मेकअप हटाने के बाद त्वचा को टोन अप करने के लिए टोनर लगाएं। उसके बाद मॉयस्चराइजर लगाएं, ताकि त्वचा की कुदरती नमी बरकरार रहे। नियमित क्लीनिंग, टोनिंग और मॉयस्चराइजिंग से त्वचा किसी भी प्रकार की समस्या से दूर रहती है और लंबे समय तक स्वस्थ रहती है। इसे अपना रुटीन बना लें ताकि त्वचा ताउम्र जवां और स्वस्थ बनी रहे।

अब डैड्रफ रहे काबू में

बारिश के मौसम में उमस और पसीने से बालों में चिपचिपाहट हो जाती है। रूसी एक प्रकार की निर्जीव त्वचा है, जो बालों की जड़ों के आसपास जमा हो जाती है। इसलिए अपने बालों को साफ रखें और महीन दांतों वाली कंघी का प्रयोग करे। ताकि सिर की त्वचा से आसानी से रूसी बाहर निकल जाए। यहां हेयर एक्सपर्ट जावेद हबीब बता रहे है, उपयोगी टिप्स।

1. बालों में प्रतिदिन ब्रश करने और मालिश करने से डैड्रफ की समस्या से छुटकारा मिल सकता है, क्योंकि इन उपचारों से रक्तसंचार तीव्र गति से होता है और मृत त्वचा निकल जाती है।

2. गर्म ऑलिव ऑयल में कुछ बूंदें अदरक के रस की डालकर इससे सिर पर कुछ देर मालिश करे। आधे घंटे तक बालों में लगा रहने के बाद शैंपू कर लें।

3. बालों में रूसी होने से बाल कमजोर होकर टूटने लगते हैं। ऐसे में प्याज का रस लगाएं। आधा घंटे बाद एक मग में नीबू की कुछ बूंदें डाल कर उस पानी से धोएं।

4. नीम की पत्तियों का रस नीबू के रस में मिलाकर सिर में लगभग तीस मिनट तक लगाएं। फिर शैंपू कर लें या फिर शैंपू करने के बाद सिरके और नीबू का रस बराबर मात्रा में लेकर 5-10 मिनट तक के लिए सिर में लगा रहने दें। उसके बाद बालों को धो लें।

5. जोजोबा ऑयल और कोकोनट ऑयल को मिलाकर उंगली के पोरों से धीरे-धीरे सिर की त्वचा पर मालिश करे। इसके बाद गर्म पानी में भीगे तौलिये को निचोड़कर थोड़ी देर तक सिर पर लपेटकर रखें। आधे घंटे बाद शैंपू करे।



जंब चुनें शैंपू

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

2. अगर बाल पतले और रूखे या सामान्य है तो ऐसा शैंपू प्रयोग करे जो बालों को वॉल्यूम दें, बाउंस करे और संवारने में आसान बनाए।

3. शैंपू के लेबल पर ध्यान दें अगर उसमें एक्स्ट्रा बॉडी शैंपू छपा है तो यह फॉर्मूला बालों पर एक परत बना देगा जिससे बालों को बॉडी मिलेगी और वे घने नज़र आएंगे। इस बात का ध्यान जरूर रखें कि एक अच्छे ब्रैंड का शैंपू इस्तेमाल करे।



4. अगर बाल बेहद रूखे है तो ड्राई एंड डैमेज हेयर के लिए बना शैंपू इस्तेमाल करे। यह बालों के लिए जरूरी आर्द्रता के संतुलन को बनाए रखता है और सूर्य की तेज अल्ट्रावॉयलेट किरणों के दुष्प्रभाव से भी बालों को बचाता है।

5. अगर आपने अभी-अभी हेयर कलर कराया है और उसकी चमक को बरकरार रखना चाहती है तो ऐसा शैंपू इस्तेमाल करे जिसमें अल्ट्रावॉयलेट फ़िल्टर्स हों और माइल्ड क्लींज़िंग भी करे, ताकि आपके बालों को अल्ट्रावॉयलेट किरणों से नुकसान न पहंचे।

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

7. अगर आप स्विमिंग करती है तो डीटॉक्सीफाइंग शैंपू का इस्तेमाल करे जो क्लोरीन और कॉपरयुक्त पानी के प्रभाव को दूर कर देता है।



व्यक्तित्व मे निखार लाएं मोती जैसे दांत

दांत खाना खाने के लिए तो जरूरी है ही, मोहक, प्रभावशाली व्यक्तित्व के लिए भी महत्वपूर्ण है। कुछ लोग यूं तो बहुत खूबसूरत होते है, लेकिन मुंह खोलते ही उनका आकर्षण खत्म हो जाता है। कुछ ऐसा ही हुआ मनाली के साथ। उसके हाथ से मॉडलिंग का अवसर सिर्फ इसलिए छूट गया, क्योंकि उसके दांत छोटे-बड़े है और पीले भी पड़ गए है। ऐसा कुछ आपके साथ न हो, इसलिए शुरू से ही दांतों की उचित देखभाल जरूरी है।

ध्यान दें शुरु से

दंत चिकित्सक डॉ.ज्योति कपाड़िया के अनुसार जब बच्चों के दांत उग आएं, तभी से सुबह व रात में सोते समय ब्रश की आदत डाल देनी चाहिए। खाते समय भोजन के कण दांतों के बीच फंस जाते है, जो ब्रश करने से निकल जाते है। यदि इन्हे न निकाला जाए तो ये सड़ने लगते है, जिससे दांतों में सड़न और कैविटी पैदा हो जाती है। इस कारण दांतों में तेज दर्द हो सकता है व असमय दांत टूट सकते है। लोग सोचते है दूध केदांत तो टूट जाते है। इतनी देखभाल क्यों करे ? दूध के सभी दांत एक साथ नहीं टूटते। एक-एककर टूटते जाते है और उनकी जगह नए दांत आते-जाते है। अगर कोई पुराना सड़ा हुआ हो तो वह नए दांत को भी सड़ा सकता है।

जरूरी है दांतों की सफाई

बच्चों को टॉफियां खास तौर से पसंद होती है। ध्यान रखें कि कुछ भी मीठा खाने के बाद बच्चे कुल्ला जरूर करे। कुछ लोग समझते है कि टूथपेस्ट का अधिक इस्तेमाल करने से दांत ठीक से साफ होते है। ऐसा नहीं है, बल्कि अधिक टूथपेस्ट दांतों की ऊपरी सुरक्षा परत इनामेल को नुकसान पहुंचा सकता है। सामान्यतया ऐसे टूथपेस्ट का उपयोग करना चाहिए जिसमें फ्लोरीन हो। फ्लोरीन हड्डियों में पाया जाने वाला एक तत्व है। यह दांतों को मजबूत बनाता है। लेकिन ज्यादा फ्लोरीन भी दांतों को पीला और खराब कर सकता है। इस बीमारी को फ्लोरोसिस कहते है। जिस क्षेत्र के पानी में फ्लोरीन की मात्रा अधिक हो, वहां के लोगों को फ्लोरीन वाले टूथपेस्ट से बचना चाहिए।

विटमिंस का करे भरपूर उपयोग

दांतों के साथ मसूड़ों की देखभाल भी जरूरी है। ब्रश के बाद मसूड़ों की उंगलियों से हलकी -हलकी मालिश करें। कुछ बीमारियों के बाद मसूड़े ढीले पड़ जाते है और दांत हिलने लगते है। कभी-कभी मसूड़ों में छाले भी पड़ जाते है। ऐसे में भोजन में नमक-मिर्च आदि का उपयोग कम करे, क्योंकि उनसे जलन होती है। साथ ही ध्यान रखना चाहिए कि दांतों पर कोई आघात न पहुंचे क्योंकि उस समय ये टूट सकते है। खाने में विटमिन बी कॉम्प्लेक्स व विटमिन सी का भरपूर प्रयोग करे और डॉक्टर की सलाह का पालन करे ताकि आपके मसूड़े जल्द से जल्द स्वस्थ हो जाएं। विटमिन सी आंवला, संतरा, मौसमी, टमाटर, साग-सब्जियों में मिलता है। इसका नियमित सेवन आपको स्कर्वी और पायरिया से दूर रखेगा। पायरिया मसूड़ों की बीमारी है जो एंट अमीबा जिंजिवेलिस नाम के कीटाणु से होती है। इसमें मुंह से दुर्गंध तथा मसूड़ों से खून आने की शिकायत होती है। पायरिया होने पर डॉक्टर के परामर्श का पालन करे। दवाओं के साथ-साथ हाइड्रोजन-पर-ऑक्साइड से कुल्ला करना भी लाभदायक हो सकता है।

दूर करे कैविटी

डॉ.ज्योति के अनुसार यह दांत अगर सड़ जाएं और उसमें कैविटी बनने लगे तो कैविटी को भरवाया जा सकता है। इससे पहले दांत को अच्छी तरह से साफ व कीटाणुमुक्त करना पड़ता है। ताकि कैविटी भरने के बाद अंदर कोई कीटाणु न रह जाए और दांत को फिर से सड़ने से बचाया जा सके। ज्यादा सड़े या जड़ों से कमजोर दांतों को निकलवाकर उनकी जगह नकली दांत या नए दांतों का सेट लगवाया जा सकता है।

दांतों का सौंदर्य बढ़ाएं

दांत पीले पड़ गए हों या दो दांतों के बीच अधिक दूरी हो, दांत छोटे-बड़े या बाहर की ओर निकले हों तो इससे भी चेहरे के सौंदर्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। ऐसे में डेंटिस्ट से अवश्य मिलें। डेंटिस्ट की सलाह पर पीले दांतों की सफाई करवाएं। बाहर की ओर निकले या दूरी वाले दांतों पर कुछ दिनों के लिए क्लिप लगवाएं। बड़े दांतों को घिसवा सकती है। छोटे दांतों में नीचे से दांतों जैसा दिखने वाला पदार्थ जोड़कर उन्हे समान आकार का बनवाया जा सकता है।

आकर्षक मुसकान के लिए

ग्रूमिंग एक्सपर्ट और सौंदर्य विशेषज्ञा डॉ.ब्लॉसम कोचर के मुताबिक, %आपके चेहरे की कंप्लीट स्माइल मेकओवर भी की जा सकती है। इसमें आपके चेहरे के आकार को देखकर ये आकलन किया जाता है कि इस पर कैसी मुसकान और दांत अच्छे लगेंगे। फिर उसके अनुसार हम बेहतर मुसकान का अभ्यास कराते है। स्माइल मेकओवर क्लासेस में हंसने के तरीके के साथ ही चेहरे के हाव-भाव के बारे में भी बताया जाता है। ताकि हंसते समय आपके चेहरे का प्रभाव दूसरे पर अच्छा हो।

काया क्लीनिक की डॉ.चारुलता कहती है, चेहरे के आकार को देखकर हम यह अनुमान लगाने की कोशिश करते है कि आप पर कैसे दांत व कैसी मुसकान अच्छी लगेगी। फिर असली दांतों का आकार बदला जाता है व जरूरत पड़ी तो नकली दांत लगा दिया जाता है। दांतों का पूरा सेटअप बदलने के साथ यह बताया जाता है कि आपके लिए किस तरह हंसना ठीक रहेगा। हालांकि यह मौके पर निर्भर करता है। यानी मनचाही मुसकान जिसमें सब कुछ आकर्षक हो, वैसा हो, जैसा आप चाहे, हासिल की जा सकती है।

एक प्यारी सी मुसकान कई अनकही बातें कह जाती है और कई दिल जीत लेती है। आप इन बातों का ख्याल रख सकें तो चमचमाते दांत आपके व्यक्तित्व में चार चांद लगाएंगे और हर कोई कहेगा-स्माइल प्लीज।



हेयरकट करवाना है तुम्हें, पर समझ नहीं आ रहा कि कौन-सा करवाएं। घर पर कोई बताने वाला भी नहीं है। हम है न! हम बताते हैं कि इस साल कौन-सा हेयरकट हिट रहेगा?

हेयरकट हिट जलवा फिट

मम्मा की पसंद का हेयरकट बहुत करवा लिया। कैटरीना, करीना और प्रियंका चोपड़ा जैसा हेयरकट करवाना है तुम्हें, पर मम्मा है कि समझती नहीं हैं। उन्हें लगता है कि तुम पढ़ाई में कम और फैशन में ज्यादा ध्यान देने लगी हो। अब ये बात उन्हें कौन समझाए कि हेयरकट करवाने से तुम कितनी स्मार्ट दिखोगी। सब तारीफ करेंगे तुम्हारी और ये सब मम्मा को अच्छा लगेगा ही। जल्दी से मम्मा को मनाओ कि तुम अपना हेयरकट करवाना चाहती हो, ताकि सब उनसे तुम्हारी तारीफ कर सकें। लेकिन, 2010 के ट्रेंड को ध्यान में रखकर ही हेयरकट करवाना।

एक्स्ट्रा शॉर्ट ब्लॉन्ड: तुम्हारे बाल पतले और हल्के हैं, तो तुम पर ये हेयरकट सूट करेगा, क्योंकि घने बालों पर ही थोड़े लंबे हेयरकट अच्छे लगते हैं, लेकिन इस तरह का हेयरकट हार्ट शेप या ओवल शेप वाले चेहरे पर ही अच्छा लगता है। ये हेयरकट आसानी से कैरी हो जाते हैं। इन्हें आप रोज शैंपू कर सकते हैं। अब मौसम बदल रहा है। एकाध महीने में गर्मियां भी आ जाएंगी। उसके बाद तो मन करेगा कि रोज बाल धोएं। तुम्हारे बालों की क्वालिटी कुछ ऐसी ही है, तो फटाफट अपना हेयरकट करवा डालो।

बॉब कट : प्रियंका चोपड़ा तो तुम्हें जरूर पसंद होगी। उसका फिगर और हेयरकट है ही बड़ा कमाल का। प्रियंका ने प्यार इंपॉसिबल के लिए जो हेयरकट करवाया है, वो यही तो है। छोटे-छोटे बाल कानों तक। अगर तुम्हारा फिगर भी कुछ ऐसा ही है, तो यकीनन तुम पर ये हेयरकट सूट करेगा। कर्ली और वेवी बालों पर भी बॉब कट सूट करता है। इस हेयरकट की सबसे अच्छी बात यह है कि सब तरह के फेसकट पर सूट करता है।

बैंग्स: बैंग्स सुनने में बड़ा अटपटा लगता है, पर है वही पुराना साधना कट जैसा। कुछ-कुछ वैसा ही दिखता है। आगे की तरफ गिरे हुए बाल। कैटरीना कैफ आजकल बैंग्स हेयरकट में दिखती है। पता है, इस हेयरकट में तुम बार्बी डॉल जैसी दिखोगी। लेकिन किसी ऐरू-गेरू पॉर्लर से ये हेयरकट मत करवाना। किसी ढंग के पार्लर में जाकर ही हेयरकट करवाना। उन्हें पता रहता है कि बाल कैसे काटने हैं। थोड़ा खर्च होगा पर तुम्हारे दोस्त कम से कम तुम्हारी हंसी नहीं उड़ाएंगे।

पिक्सी: शॉर्ट हेयरस्टाइल में पिक्सी सबसे ट्रेंडी हेयरकट है, लेकिन ये पतले चेहरे पर ही अच्छा लगते हैं। इसे मैंटेन करना भी आसान है। पिक्सी में चॉपी और शैगी दो ऑप्शन हैं। पिक्सी हेयरकट पीछे से छोटे और आगे से थोड़े गिरे हुए होते हैं। ये हेयरकट सबसे ज्यादा ट्रेंडी और मॉडर्न लुक देता है। तुम्हारे बाल अगर बढ़ते नहीं हैं, तो आंख मूंदकर ये हेयरकट करवा लो। इसी बहाने थोड़ी स्टाइलिश दिखोगी।

बन हेयरस्टाइल: बन बनाने के लिए टाइम चाहिए होता है। दीपिका पादुकोण अक्सर साड़ी में इसी हेयर स्टाइल के साथ दिख चुकी है। बन थोड़े लंबे बालों में ही बन पाता है। बाल कम से कम कंधों तक तो हों, वरना बन बनाने में असुविधा होती है। अगर तुम हेयरकट नहीं करवाना चाहती और फैमिली की शादी में तुम्हें स्टाइलिश भी दिखना है, तो इसी हेयरस्टाइल में वहां जाना।

सेडू हेयरस्टाइल: सेडू यानी सिडक्टिव हेयरकट। थोड़े लंबे और चमकदार बालों में ही सेडू हेयरकट बनता है। सेडू हेयरस्टाइल में हर तरह के कर्ली और वेवी बालों पर सूट करते हैं। तुम्हारे बाल लंबे, चमकदार और स्ट्रेट हैं, तो तुम इस हेयरस्टाइल में स्मार्ट दिखोगी। फ्रिंज हेयरकट तुम अपने चौड़े माथे से परेशान हो और कुछ करवाना चाहती हो, ताकि तुम्हारा माथा छिप सके। फिर हम तुम्हें यह हेयरकट रखने की सलाह देंगे, क्योंकि इससे तुम्हारा चौड़ा माथा छुप जाएगा। हॉलीवुड अभिनेत्री कैट मॉस यही हेयरकट रखती हैं।





घर संभालने की कला

दोस्तों घर का हिसाब-किताब करना हो या रिश्तेदारी निभाना, घरेलू मोर्चा संभालने की जिम्मेदारी तो महिलाओं पर ही रहती है। अक्सर पुरुषों को इन मामलों में फिसड्डी ही समझा जाता है, लेकिन कुछ समय पहले हुए एक शोध के मुताबिक कहानी कुछ और ही है। कैलिफोर्निया में हुए इस शोध का कहना है कि अगर पुरुषों को मौका दिया जाए तो वे एक अच्छे होम मेकर साबित हो सकते हैं। तकरीबन 350 महिलाओं और पुरुषों पर किए गए इस अध्ययन के दौरान यह पाया गया कि अगर एक बार उन्हें घर संभालने की जिम्मेदारी दे दी जाए तो वे उसे काफी अच्छे तरीके से निभाना पंसद करते हैं।

इस रिसर्च के मुख्य शोधकर्ता जेड विडसन आंकड़ों को आधार बनाकर बताते हैं कि करीब 71 फीसदी पुरुष अपनी तनख्वाह के मुताबिक ही खर्च करते हैं, जबकि 53 प्रतिशत महिलाएं क्षमता से ज्यादा। लगभग 73 प्रतिशत पुरुष अपने आमदनी के हिसाब से शेयर बाजार, म्यूचुअल फंड्स, जीवन बीमा व अन्य बचत योजनाओं आदि पर निवेश करने पर प्राथमिकता देते हैं, जबकि केवल 4 फीसदी महिलाएं ही निवेश के बारे में गहरी जानकारी रखती हैं। अब आप कहेंगे कि केवल बचत करने से क्या, उन्हें खाना बनाना भी तो आना चाहिए, लेकिन हम आपको बताते चलें कि अमूमन पुरुष 'मुझे तो खाना बनाना आता ही नहीं' कहकर काम से बचकर निकल जाते हैं। लेकिन अगर एक बार पुरुष पाक कला सीख जाएं तो वह उसमें भी एक्सपर्ट हो जाते हैं। यकीन नहीं आया न, जरा आस-पास नजर दौड़ाइए, आपको सबसे बेहतरीन शेफ पुरुष ही मिलेंगे।

हैंडबैग महिलाओं के लुक को न केवल विशेष बनाता है, बल्कि व्यक्तित्व को उभारता भी है। मौजूदा दौर में हैंडबैग महिलाओं का आवश्यक साथी बन चुका है। हैंडबैग व पर्स का रंग व आकार यदि जूतों, कद काठी व वस्त्रों से मेल खाता हुआ हो तो बात कुछ खास हो जाती है।



पर्सनैलिटी के अनुसार हो हैंडबैग

आम तौर पर सफेद, काल, मैरून, भूरे, सिल्वर व सुनहरी हैंडबैग लगभग सभी पोषकों से मैच कर जाते हैं। अवसर के मुताबिक औपचारिक समारोह में जाते समय या खरीदारी करते समय और नौकरी पर जाते समय आवश्यकतानुसार चीजें भरकर अलग-अलग हैंडबैग का प्रयोग करना चाहिए।

- कॉलेज व ऑफिस जाने वाली युवतियों को खुशनुमा आधुनिक डिजाइन के जूट, कपड़े, रेक्सिन या चमड़े के कमर तक लटकने वाले हैंडबैग काम में लाने चाहिए।
- अध्यापन व प्रशासनिक दायित्वों से जुड़ी महिलाओं को सिम्पल डिजाइन का एकरंगा हैंडबैग व पर्स लेना चाहिए।
- दुबली, पतली छोटे कद की महिलाओं को चौड़े स्टैप वाले बड़े आकार के चपटे हैंडबैग का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इन पर हल्के-फुल्के स्टेप वाले गोलाकार या पंचकोणनुमा शेप के हैंडबैग खूब फबते हैं।
- नाटी व मोटी महिलाओं को भी बहुत बड़े या छोटे हैंडबैग का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इन्हें कमर से लटकने वाले हैंडबैग की बजाय हैण्डिल वाले मध्यम आकार के हैंडबैग काम में लेने चाहिए।
- लम्बे कद की महिलाओं पर थोड़े बड़े लटकने वाले हैंडबैग फबते हैं। शादी व स्वागत समारोह जैसे मांगलिक अवसरों पर पोशाक से मेल खाते मखमल या शनील के पर्स बहुत अच्छे लगते हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

चमचमाते साफ-सुथरे हैंडबैग जहां सुरुचिपूर्ण व्यक्तित्व के परिचायक हैं, वहीं बेडौल शेप के उखड़ी जिप वाले, बेकार सामान से भरे हैंडबैग फूहड़ व्यक्तित्व की चुगली खाते नजर आते हैं।

- इससे बचने हेतु अनावश्यक चीजें हैंडबैग में न रखें। इससे जिप व तनियों, स्ट्रेपसद्ध पर अनावश्यक बोझ पड़ता है और वे जल्दी खराब हो जाते हैं। फालतू चीजें भरी रहने से चीजें भी तुरंत मिल नहीं पाती।
- बरसात के दिनों में चमड़े व हैंडबैग व पर्स का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि पानी की नमी से ये बेडौल हो जाते हैं और इनमें फफूंद लग जाती है। हैंडबैग व पर्स का इस्तेमाल करने के बाद उन्हें सुरक्षित स्थान पर रख देना चाहिए।
- अधिक समय तक जब पर्स का प्रयोग न करना हो तो उसमें कागज भर कर रखें, ताकि आकार ठीक बना रहे। इन्हें बच्चों व फालतू जानवरों को खेलने के लिये देना नहीं चाहिए, क्योंकि इससे इनके खराब होने का डर बना रहता है।



प्रारंभ में जब महिलाएं गर्वभती होती थी तब उनका एक ही काम था, अपना व अपने बच्चे का ख्याल रखना और उनका करियर का वही खत्म हो जाना, पर अब महिलाओं ने ऐसा तरीका खोज निकाला है जिससे वे अपना व करियर दोनो को संभाल सकती है।

समझे अपने आपको

कामकाजी महिलाओं को दिन में ऑफिस और रात को घर का काम ये दोनो के मध्य अपना भी ध्यान रखना काफी मुश्किल भरा होता है। आम तौर पर महिलाओं को कुछ ऐसे तकलीफें से गुजरती है जो एक गर्वभती महिला ही समझ सकती है, तो ऐसे मे वे स्वंय अपना ख्याल रखें।

सही समय पर सही काम

कामकाजी गर्वभती महिलाओं को अपने कामो का शेड्यूल बनना चाहिऐ ताकि उनके सारे काम सही समय पर हो सके। घर व ऑफिस का टाइम दोनो को ऐसा संतुलन को बनाए रखना चाहिएं की जिससे किसी भी काम को देरी न हो।

न लें टेंशन

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को अपने आपको कूल रखना होता है, इससे डिलिवरी होते समय किसी प्रकार की कोई समस्या नहीं आती, इसके साथ आपको योगा, मसाज, वॉक आदि को अपनाते रहना चाहिए ताकि आपका आने वाला बच्चा स्वस्थ हो।

ऐसा भी करें

- हेल्दी फूड समय-समय पर लेते रहे।
- हमेशा खुश रहने की कोशिश करती रहे।
- समय-समय पर चेकअप कराते रहना चाहिए।
- एक्सपर्ट की सलाह लें।
- आराम दिलाने वाले तरीकों को अपनाएं

हर महिला को सबसे ज्यादा खुशी तब होती है जब वो मां बनती है, पर कामकाजी महिलाओं के लिए ये खुशी कुछ हद तक मायने रखती है क्यों कि उन्हे इसके लिए अपना करियर को छोड़ना पड़ सकता है।



दिख रही आगे निकलने की चाहत?

परंपरागत माहौल में पली-बढ़ी स्त्री अपने दर्शन में स्पष्ट होती है कि उसका जीवन सिर्फ पर-सेवा और सबकी आंखों को भली लगने के लिए हुआ है। छोटी बच्चियां घर-घर, रसोई-रसोई, पार्लर-पार्लर खेलकर इसी सूत्र को अपनी जिंदगी का हिस्सा बना लेने की ट्रेनिंग लेते देखी जा सकती हैं। ठीक उसी समय जब उसकी उम्र के लड़के गन या पिस्तौल से मर्दानगी के पाठ पढ़ रहे होते हैं या कारों की रेस या बेमतलब की कूद-फांद, लड़ाई-झगड़े के खेल, खेल रहे होते हैं। इसे देखकर क्या कोई कह सकता है कि यही है गहरे संतुलित समाज की नींव? इस पर हमारा जवाब होगा, बिल्कुल नहीं।

आपने कॉलेज की बच्चियों को भी कभी कभी अपने बुजुर्गों से डांट खाते देखा होगा। कारण है कि ज्यादातर निम्न या मध्य वर्गीय परिवारों से आई हुई ये छात्राएं अपने लिए बेहद असुविधाजनक पहनावे को चुनने में पीछे नहीं हटती। गर्मी व उमस में सिंथेटिक कपड़े, बेहद ऊंची हील के सैंडल बार-बार फिसलते दुपट्टे में जड़ी तरह-तरह की लटकनें आदी। रास्तों में बाजारों में काम की जगहों में चमकीले तंग कपड़ों में फंसी, पल्ला और उसकी जगह-जगह उलझती लटकनें संभालती रंगी-पुती स्त्रियां, अपने आप संभलकर चल पाने में असमर्थ पति की बांह का सहारा लिए कभी-कभी लुढ़कने को होती स्त्रियां। अजीब-अजीब प्लेटफार्म वाले सैंडलों की हीक को मेट्रो और उसके प्लेटफार्म की दरार से निकाल कर हड़बड़ाती स्त्रियां। भले ही आज यह सभी की मजबूरी बन गया हो, लेकिन इतना तो साफ है कि समय बदल गया है और कल जो हाथ चूड़ियां पहनते थे वे अब लेपटॉप संथाले हुए हैं। मतलब साफ है कि अब दिख रही है आगे निकलने की चाहत!

उत्तर प्रदेश 2027: सत्ता की परीक्षा, समीकरणों की अग्निपरीक्षा



ललित गर्ग

सबसे पहले भाजपा की स्थिति को देखें तो उसके सामने सबसे बड़ी ताकत योगी आदित्यनाथ का नेतृत्व और सरकार की उपलब्धियों का दावा है। कानून-व्यवस्था, बुनियादी ढांचे, एक्सप्रेस-वे, धार्मिक एवं सांस्कृतिक स्थलों के विकास तथा केंद्र-राज्य की योजनाओं को भाजपा चुनावी मुद्दा बनाने की तैयारी में है।

उत्तर प्रदेश की राजनीति में 2027 का विधानसभा चुनाव अभी कई महीने दूर है, लेकिन सत्ता की बिसात बिछ चुकी है। 403 विधानसभा सीटों वाला उत्तर प्रदेश केवल एक राज्य का चुनाव नहीं, बल्कि राष्ट्रीय राजनीति की दिशा तय करने वाला निर्णायक राजनीतिक रणक्षेत्र है। इसीलिए मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की सक्रियता, भाजपा संगठन में बदलाव, अखिलेश यादव की राजनीतिक रणनीति, विपक्षी दलों के संभावित गठजोड़ और मुस्लिम मतदाताओं को लेकर बन रहे नए समीकरण-सभी पर देश की निगाहें टिकी हैं। प्रश्न है कि योगी की मजबूत पकड़ के सामने विपक्ष की चुनौती, मुस्लिम मतों से आगे हिंदू मतदाताओं की बदलती मनोदशा निर्णायक बन पायेगी? प्रश्न यह भी है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का चेहरा एवं योजनाएं भी क्या प्रदेश का राजनीतिक नेतृत्व एवं भाग्य रचने में सहायक होगी?

सबसे पहले भाजपा की स्थिति को देखें तो उसके सामने सबसे बड़ी ताकत योगी आदित्यनाथ का नेतृत्व और सरकार की उपलब्धियों का दावा है। कानून-व्यवस्था, बुनियादी ढांचे, एक्सप्रेस-वे, धार्मिक एवं सांस्कृतिक स्थलों के विकास तथा केंद्र-राज्य की योजनाओं को भाजपा चुनावी मुद्दा बनाने की तैयारी में है। योगी का दावा है कि 2027 का मुकाबला '80 बनाम 20' के रूप में होगा और भाजपा गठबंधन 300 से अधिक सीटें जीतेगा। लेकिन चुनावी राजनीति में दावे और वास्तविक जनभावना के बीच अंतर होता है। इसलिए भाजपा के लिए चुनौती केवल अपनी उपलब्धियां गिनाना नहीं, बल्कि यह सुनिश्चित करना भी है कि सत्ता-विरोधी भावना उसके पारंपरिक सामाजिक आधार में सेंध न लगाए।

भाजपा की रणनीति में इस बार मुस्लिम समाज के भीतर पहुंच बनाने का प्रयास भी स्पष्ट दिखाई देता है। अगस्त 2026 में पार्टी की राष्ट्रीय टीम में उत्तर प्रदेश के दो मुस्लिम नेताओं-पूर्व अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. तारिक मंसूर को राष्ट्रीय उपाध्यक्ष और कुंवर बासित अली को राष्ट्रीय अल्पसंख्यक मोर्चा अध्यक्ष की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी दी गई। राजनीतिक विश्लेषकों ने इसे 2027 से पहले भाजपा की पसमांदा तथा मुस्लिम समाज के कुछ वर्गों तक पहुंच बढ़ाने की रणनीति से जोड़ा है। यह कदम इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि 2011 की जनगणना के अनुसार उत्तर प्रदेश में मुस्लिम आबादी 19.26 प्रतिशत थी। पश्चिमी उत्तर प्रदेश और कुछ अन्य क्षेत्रों में उनका चुनावी प्रभाव कई सीटों पर निर्णायक हो सकता है। लेकिन भाजपा के लिए चुनौती यह है कि मुस्लिम मतों में सेंध लगाना जितना कठिन है, उससे कहीं अधिक कठिन अपने हिंदू सामाजिक आधार को एकजुट बनाए रखना हो सकता है।

यहीं चुनाव का दूसरा और शायद अधिक महत्वपूर्ण पक्ष सामने आता है। मुस्लिम मतों के ध्रूवीकरण की चर्चा के साथ हिंदू मतदाताओं के भीतर बदलती प्राथमिकताओं को भी समझना होगा। मतदाता केवल जाति और धर्म के आधार पर मतदान नहीं करता। रोजगार, महंगाई, किसान, शिक्षा, युवाओं के अवसर, स्थानीय विधायक की छवि, प्रशासनिक व्यवहार और विकास की वास्तविक पहुंच भी चुनावी निर्णय को प्रभावित करते हैं। इसलिए 2027 का चुनाव केवल '80 बनाम 20' के राजनीतिक आख्यान से समझना शायद पर्याप्त नहीं होगा। समाजवादी पार्टी के लिए सबसे बड़ा अवसर यही है। अखिलेश यादव 2024 के लोकसभा चुनाव में बने सामाजिक समीकरणों को विधानसभा स्तर तक मजबूत करना चाहेंगे। पीडीए-पिछड़ा, दलित और अल्पसंख्यक का फार्मूला भाजपा के गैर-यादव पिछड़े और दलित मतदाताओं में सेंध लगाने की कोशिश करेगा। सपा के सामने चुनौती यह है कि वह अपने सामाजिक समीकरण को केवल चुनावी नारा न रहने दे, बल्कि बूथ स्तर पर संगठन और उम्मीदवार चयन के माध्यम से उसे वास्तविक राजनीतिक शक्ति में बदल सके। बसपा की भूमिका को भी नजरअंदाज करना भाजपा और सपा दोनों के लिए जोखिम भरा होगा। यदि मायावती दलित मतदाताओं के अपने पुराने आधार को पर्याप्त रूप से सक्रिय कर पाती हैं, तो कई सीटों पर त्रिकोणीय मुकाबला परिणाम बदल सकता है। कांग्रेस की स्थिति अपेक्षाकृत कमजोर दिखाई देती है, लेकिन यदि वह सपा के साथ तालमेल बनाकर लड़ती है तो विपक्षी मतों के बिखराव को कुछ हद तक रोक सकती है। लेकिन यहां पूर्व के अनुभवों के आधार पर सपा कांग्रेस से तालमेल करने से पहले फूंक-फूंक कर कदम उठा रही है।

भाजपा के सामने दूसरी चुनौती अपने गठबंधन और सामाजिक समीकरणों को संतुलित रखने की है। निषाद पार्टी, सुहेलदेव भारतीय समाज पार्टी (सुभासपा) तथा अन्य सहयोगी दलों की अपेक्षाएं, टिकट वितरण और क्षेत्रीय नेतृत्व की महत्वाकांक्षाएं चुनाव के समय महत्वपूर्ण हो सकती हैं। भाजपा का मजबूत संगठन इन मतभेदों को नियंत्रित कर सकता है, लेकिन टिकट वितरण में छोटी-सी चूक भी कुछ क्षेत्रों में बड़े राजनीतिक नुकसान का कारण बन सकती है। अमित शाह की सक्रियता भी इस चुनाव की गंभीरता को रेखांकित करती है। उत्तर प्रदेश में भाजपा की रणनीति केवल लखनऊ से नहीं, बल्कि दिल्ली के केंद्रीय नेतृत्व की निगरानी में तैयार होने की संभावना है। दूसरी ओर योगी आदित्यनाथ की अपनी लोकप्रियता और प्रशासनिक छवि भाजपा के लिए सबसे बड़ा स्थानीय चुनावी चेहरा है। इसलिए वास्तविक चुनौती यह होगी कि योगी का नेतृत्व और केंद्रीय संगठनात्मक रणनीति कितनी प्रभावी तरह से एक-दूसरे के साथ तालमेल बैठाते हैं।

इस चुनाव का सबसे महत्वपूर्ण निष्कर्ष यही होगा कि 2027 में उत्तर प्रदेश का मतदाता क्या चुनता है-स्थिरता और निरंतरता या परिवर्तन की आकांक्षा। भाजपा के पास संगठन, सत्ता, योगी का चेहरा और व्यापक चुनावी मशीनरी है। विपक्ष के पास सत्ता-विरोधी भावना, सामाजिक न्याय का मुद्दा और भाजपा के खिलाफ विभिन्न वर्गों को एकजुट करने की संभावना है। इसलिए अभी किसी एक दल की जीत को निश्चित मानना जल्दबाजी होगी। भाजपा के लिए 300 पार का लक्ष्य आसान नहीं होगा, लेकिन उसे कमजोर समझना भी विपक्ष की भूल होगी। सपा के सामने अवसर बड़ा है, लेकिन उसे अवसर को जीत में बदलने के लिए सामाजिक समीकरण के साथ संगठनात्मक मजबूती भी दिखानी होगी। बसपा और कांग्रेस की भूमिका कई सीटों पर 'गेम चेंजर' बन सकती है। योगी आदित्यनाथ के सामने 2027 का चुनाव केवल विपक्षी दलों के बनते-बिगड़ते समीकरणों, मुस्लिम मतों के ध्रूवीकरण और समाजवादी पार्टी के बढ़ते प्रभाव की चुनौती नहीं है, बल्कि भाजपा के भीतर संतुलन बनाए रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण होगा। ऐसे समय में गृहमंत्री अमित शाह की उत्तर प्रदेश को लेकर सक्रिय रणनीति योगी के लिए सहायक शक्ति बन सकती है। शाह की चुनावी रणनीति का मूल आधार सामाजिक समीकरणों का विस्तार, बूथ स्तर की संगठनात्मक मजबूती और सहयोगी दलों के बीच बेहतर तालमेल रहा है। यदि यह रणनीति योगी की प्रशासनिक छवि और लोकप्रियता के साथ समन्वित होती है तो भाजपा विपक्ष की चुनौती को प्रभावी ढंग से रोक सकती है। लेकिन केंद्रीय नेतृत्व और प्रदेश नेतृत्व के बीच रणनीतिक प्राथमिकताओं में कोई असंतुलन दिखाई दिया तो इसका लाभ विपक्ष उठा सकता है। भाजपा के लिए सबसे बड़ी जरूरत यही है कि योगी को निर्विवाद चुनावी चेहरा रखते हुए अमित शाह की संगठनात्मक रणनीति को उनके नेतृत्व का पूरक बनाया जाए, प्रतिस्पर्धी नहीं। इसलिए 2027 में योगी की राजनीतिक मजबूती केवल सरकार की उपलब्धियों से नहीं, बल्कि अमित शाह की रणनीति और भाजपा के आंतरिक अनुशासन के बीच बनने वाले संतुलन से भी तय होगी। इसके लिये जरूरी है कि शाह एवं योगी के बीच संतुलन एवं सौहार्द का वातावरण बनना जरूरी है।

2027 का उत्तर प्रदेश चुनाव अंततः केवल हिंदू-मुस्लिम, भाजपा-सपा या योगी-अखिलेश की लड़ाई नहीं होगा। यह मतदाता के बदलते विवेक, विकास की वास्तविक अनुभूति, सामाजिक प्रतिनिधित्व और भविष्य की उम्मीदों की परीक्षा होगा। चुनाव की करवट अभी तय नहीं है, लेकिन इतना स्पष्ट है कि इस बार उत्तर प्रदेश में मुकाबला पिछले चुनावों की तुलना में अधिक जटिल, बहुस्तरीय और दिलचस्प होने जा रहा है। यही जटिलता 2027 को भारतीय राजनीति का सबसे महत्वपूर्ण चुनाव बनाएगी।

संपादकीय

अधिक बच्चे 'दंडनीय' नहीं

[आप दो से अधिक बच्चों के माता-पिता हैं, तो आपको किसी भी कारी तथा सामाजिक योजना से वंचित नहीं रखा जा सकता। आपको कारी सेवा अथवा नौकरी का भी लाभ मिलता रहेगा। आपको चुनाव ने को भी 'अयोग्य' करार नहीं दिया जा सकता। बच्चों के प्रजनन और की शारीरिक स्वायत्तता भी संविधान के अनुच्छेद 21 में 'मौलिक धिकार' के तौर पर दर्ज है। अब यह सर्वोच्च अदालत का भी फैसला अदालत की चिंता यह है कि देश की औसत प्रजनन दर 1.9 हो गई है। र्गत माता-पिता औसतन 2 बच्चे भी पैदा नहीं कर रहे हैं। यह 'रिप्लेसमेंट ल' (2.1) से भी कम है। यह लेवल वह दर है, जिस पर कोई आबादी ा घटे ही खुद को बनाए रख सकती है। इस संदर्भ में सर्वोच्च अदालत निर्णय है कि यदि किसी युगल के घर में 3 बच्चे हैं, तो माता-पिता में किसी को भी 'दंडित' नहीं किया जा सकता। दंडस्वरूप किसी भी र्जनिक लाभ, अवसर, परियोजना से 'वंचित' भी नहीं रखा जा सकता। ं अदालत के सामने महाराष्ट्र के काकोड़ा ग्राम पंचायत की पूर्व सरपंच ला भीमराव का मामला था। जब मंगला के 3 बच्चे हुए, तब उन्हें चुनाव ने के 'अयोग्य' करार दे दिया गया। शीर्ष अदालत ने उस 'अयोग्यता' फैसले को खारिज किया है। यही नहीं, सर्वोच्च अदालत के जस्टिस स नरसिम्हा और जस्टिस आलोक आराधे ने इस मामले को एक उच्च के पास भी भेज दिया है। 2003 में हरियाणा उच्च न्यायालय ने 2 से धक संतान पैदा करने वालों को चुनाव लडने से वंचित करने के पक्ष में ला दिया था। अब उस फैसले पर सर्वोच्च अदालत में व्यापक र्विचार होगा। बहरहाल भारत की आबादी में घटने के कोई भी रुझान या त नहीं हैं, लेकिन बूढ़े, उम्रदराज लोगों की आबादी बढ़ती जा रही है। गणना के मौजूदा आंकड़ों के आधार पर 2022-26 में भारत की दराज आबादी 15 करोड़ से अधिक होगी। 2036 तक यह संख्या ाब 22.7 करोड़ तक पहुंच सकती है। यह कुल आबादी का 15 फीसदी सा हो सकता है।

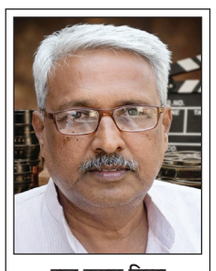
47 तक 'विकसित भारत' का सपना और संकल्प पूरा हो अथवा न हो, क्न 2050 तक भारत में बुजुर्गों की संख्या 32-34 करोड़ तक पहुंच ती है। उस बिंदु के बाद हमारी जनसंख्या घटनी शुरू हो सकती है। हाल हम विश्व के 'सबसे युवा देश' हैं। गौरतलब यह है कि संघचालक मोहन भागवत 'अधिक बच्चे' पैदा करने का आह्वान करते हैं। कुछ साधु-संत किस्म के चेहरे भी 'कम से कम 4 बच्चे' पैदा करने नसीहत देते रहे हैं। जैन मुनि तक अपने धर्म-अनुयायी भक्तों को अधिक चों को जन्म देने का उपदेश देते रहे हैं, क्योंकि जैन समुदाय 'अत्यंत ल्पसंख्यक' होता जा रहा है। इन आह्वानों और नसीहतों के सरोकार कुछ हों, लेकिन उनकी आड़ में सियासत भी जारी रही है। एक वर्ग नसंख्या के असंतुलन' के बयान देकर आरोप चस्पां करता रहा है कि खास समुदाय अधिक बच्चे पैदा कर रहा है, लिहाजा देश में आबादी समीकरण बिल्कुल पलट सकते हैं। बहरहाल हम इन आरोपों को यहीं ड़ते हैं और संवैधानिक मौलिक अधिकारों का विश्लेषण करते हैं। यदि ध्रप्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू ने दूसरे बच्चे के लिए 25,000 ए, तीसरे बच्चे पर 30,000 रुपए और चौथे बच्चे के लिए 40,000 ए नकद देने की हालिया घोषणा की है, तो बुनियादी चिंता यह है कि ध्र में प्रजनन दर 2 से कम है। भारत में आंध्र के अलावा तमिलनाडु, ल सरीखे दक्षिणी राज्यों की जनसंख्या अपेक्षाकृत घटी है। कारण कई जिनमें परिवार नियोजन भी प्रमुख है। वैसे हम अक्सर दो बच्चों वाली त का विरोध सुनते आए हैं और कई राज्यों ने इस नीति को स्वीकार ने या लागू करने से ही अपने कदम पीछे खींच लिए हैं। ऐसे 15 राज्य जहां कोई भी नीति लागू नहीं है। आंध्र सरकार ने साल भर के मातृत्व काश और दो माह के पितृत्व अवकाश की भी घोषणा की है। बहरहाल ं अदालत की चिंता समझनी चाहिए। देश में अब जनसंख्या-विस्फोट स्थिति नहीं है, लिहाजा प्रजनन दर 1.9 हो गई है। बेशक परिवार ोजन के अनुशासन और परिवार की गुणवत्ता के साथ-साथ प्रजनन दर बेहतर रहे, ताकि भारत 'बूढ़ा देश' बनने से बच सके।

सूक्ति

ऐसे देश को छोड़ देना चाहिए जहाँ न आदर है, न जीविका, न मित्र, न परिवार और न ही ज्ञान की आशा। - विनोबा भावे

पने उसूलों के लिये, मैं स्वंय मरने तक को भी तैयार हूँ, लेकिन किसी को मारने के लिये, बिल्कुल नहीं। - महात्मा गाँधी

जलवायु सम्मेलन से भारत की उम्मीदें और चुनौतियां



राज कुमार सिन्हा

जलवायु परिवर्तन आज पूरी मानवता के सामने सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक है। यह केवल पर्यावरण का सवाल नहीं, बल्कि मानव जीवन, खाद्य सुरक्षा, जल संसाधनों, स्वास्थ्य, अर्थव्यवस्था और आने वाली पीढ़ियों के भविष्य से जुड़ा हुआ विषय है। तुर्की में संयुक्त राष्ट्र जलवायु सम्मेलन कोप -31 की शुरुआत कल 9 से 20 नवंबर के बीच अंताल्या शहर में प्रारंभ हो गया है। इस गंभीर वैश्विक चुनौती के बीच सम्मेलन से दुनिया को उम्मीद है कि जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए ठोस और प्रभावी फैसले लिए जाएंगे। तुर्की को आधुनिक और पर्यावरण-सचेत देश के रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है। वह इस सम्मेलन का आधिकारिक मेजबान है। लेकिन सवाल यह है कि क्या टिकाऊ विकास और जलवायु परिवर्तन को कम करने की राह इतनी आसान होगी? क्या दुनिया के विकसित और विकासशील देश अपने आर्थिक हितों से ऊपर उठकर पृथ्वी के भविष्य के लिए साझा जिम्मेदारी निभाने को तैयार हैं?यह सम्मेलन संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन फ्रेमवर्क कन्वेंशन पर केंद्रित है, जिसका उद्देश्य जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए विभिन्न देशों और क्षेत्रों को एक मंच पर लाकर बातचीत, सहयोग और निर्णय प्रक्रिया को आगे बढ़ाना है।कोप - 31 महत्वपूर्ण इसलिए भी है कि इसमें वैश्विक जलवायु कार्यवाही को तेज करने, देशों की जवाबदेही सुनिश्चित करने, नवीकरणीय ऊर्जा को बढ़ावा देने तथा पूरी दुनिया में जलवायु न्याय, जलवायु अनुकूलन और सतत विकास को आगे बढ़ाने पर निर्णय लिए जाने की उम्मीद है।यह ऐसा सम्मेलन है जहां देशों को अपने जलवायु लक्ष्यों पर कठोर और ठोस निर्णय लेने होंगे। पेरिस समझौते (2015) के 11 वर्ष पूरे होने के अवसर पर अब यह स्पष्ट होता जा रहा है कि केवल वादों और घोषणाओं से काम नहीं चलेगा, बल्कि उनके परिणाम जमीन पर दिखाई देने चाहिए।कार्बन उत्सर्जन लगातार बढ़ रहा है। दुनिया ने वैश्विक तापमान वृद्धि को औद्योगिक क्रांति से पहले के स्तर की तुलना में 1.5 डिग्री सेल्सियस तक सीमित रखने का वादा किया था, लेकिन मौजूदा नीतियों और उत्सर्जन की गति के कारण विश्व 2.4 से 2.8 डिग्री सेल्सियस तक तापमान वृद्धि की दिशा में बढ़ता दिखाई दे रहा है। यह स्थिति पूरी दुनिया के लिए गंभीर चेतावनी है। इसलिए उम्मीद की जा रही है कि इस सम्मेलन में देशों पर नए और अधिक कठोर राष्ट्रीय जलवायु लक्ष्य घोषित करने का दबाव बनेगा। कोयला, तेल और गैस जैसे जीवाश्म ईंधनों से चरणबद्ध तरीके से बाहर निकलने की स्पष्ट समय-सीमा तय करने की आवश्यकता भी महत्वपूर्ण मुद्दा होगी। इसके साथ ही भारत, ब्राजील, अफ्रीकी देशों और छोटे द्वीपीय देशों जैसे विकासशील राष्ट्रों को जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए अधिक वित्तीय सहायता उपलब्ध कराने पर भी गंभीर निर्णय लेने होंगे।भारत के लिए कोप -31 केवल एक अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन नहीं है, बल्कि अपने पर्यावरणीय भविष्य और विकास की दिशा पर पुनर्विचार करने का अवसर भी है। भारत दुनिया की बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है और उसकी ऊर्जा जरूरतें लगातार बढ़ रही हैं। एक ओर देश औद्योगिक विकास, शहरीकरण और बुनियादी ढांचे के विस्तार की दिशा में आगे बढ़ रहा है, वहीं दूसरी ओर जलवायु परिवर्तन के गंभीर प्रभाव भी झेल रहा है।भारत में बढ़ती गर्मी, भीषण लू, अनियमित मानसून, कम समय में अत्यधिक बारिश, बाढ़, सूखा और चक्रवात जैसी घटनाएं जलवायु संकट की गंभीरता को उजागर कर रही है। हिमालयी क्षेत्रों में ग्लेशियरों का पिघलना, नदियों के जल प्रवाह में बदलाव और समुद्र के बढ़ते जलस्तर से तटीय क्षेत्रों पर खतरा बढ़ रहा है। इसका सीधा असर कृषि, ग्रामीण अर्थव्यवस्था, खाद्य सुरक्षा और करोड़ों लोगों की आजीविका पर पड़ रहा है।भारत की बड़ी आबादी कृषि और प्राकृतिक संसाधनों पर निर्भर है। विशेष रूप से आदिवासी और ग्रामीण समुदायों का जीवन जंगल, जमीन, नदियों और स्थानीय पारिस्थितिकी तंत्र से जुड़ा हुआ है। जलवायु परिवर्तन के कारण जंगलों में आग, जलस्रोतों का सूखना, जैव विविधता का नुकसान और खेती की उत्पादकता में गिरावट जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। इसलिए भारत की जलवायु नीति में इन समुदायों के पारंपरिक ज्ञान, प्राकृतिक संसाधनों पर उनके अधिकारों और निर्णय प्रक्रिया में उनकी भागीदारी को प्राथमिकता मिलनी चाहिए।भारत ने सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा और अन्य नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों को बढ़ावा देने की दिशा में उल्लेखनीय प्रगति की है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी भारत ने स्वच्छ ऊर्जा और जलवायु कार्यवाही के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की है। लेकिन दूसरी ओर कोयला आधारित बिजली उत्पादन और जीवाश्म ईंधनों पर निर्भरता अभी भी एक बड़ी चुनौती है। विकास के नाम पर नए कोयला आधारित बिजली संयंत्रों, बड़े बांधों, परमाणु ऊर्जा परियोजनाओं और औद्योगिक गतिविधियों का विस्तार करते समय उनके पर्यावरणीय और सामाजिक प्रभावों का गंभीर मूल्यांकन जरूरी है। केवल ऊर्जा उत्पादन बढ़ाना ही विकास का पैमाना नहीं हो सकता। यह भी देखना होगा कि ऊर्जा उत्पादन की कीमत कौन चुका रहा है और उसका लाभ किसे मिल रहा है।भारत जैसे विशाल और विविधतापूर्ण देश में ऊर्जा नीति का आधार विकेंद्रीकृत नवीकरणीय ऊर्जा होना चाहिए। गांवों, पंचायतों और स्थानीय समुदायों को सौर ऊर्जा उत्पादन से जोड़ना, कृषि में स्वच्छ ऊर्जा का इस्तेमाल बढ़ाना, ऊर्जा भंडारण की व्यवस्था विकसित करना और बिजली वितरण प्रणाली को मजबूत करना समय की मांग है।

साथ ही, ऊर्जा परिवर्तन के नाम पर आदिवासी क्षेत्रों के जंगलों, कृषि भूमि और सामुदायिक संसाधनों का अधिग्रहण भी स्वीकार्य नहीं होना चाहिए। स्वच्छ ऊर्जा का विकास तभी न्यायपूर्ण कहा जा सकता है, जब उससे स्थानीय समुदायों के अधिकारों और आजीविका की रक्षा हो। कोप -31 में भारत की भूमिका केवल अपने राष्ट्रीय हितों तक सीमित नहीं होनी चाहिए। भारत को विकासशील देशों की उस मांग को मजबूती से उठाना चाहिए कि जलवायु संकट के लिए ऐतिहासिक रूप से अधिक जिम्मेदार विकसित देश अपनी जिम्मेदारी स्वीकार करें और विकासशील देशों को पर्याप्त वित्तीय तथा तकनीकी सहायता उपलब्ध कराएं। जलवायु परिवर्तन के प्रभावों से सबसे अधिक प्रभावित वे समुदाय हैं, जिनका वैश्विक कार्बन उत्सर्जन में योगदान सबसे कम है। अफ्रीका के गरीब देश, छोटे द्वीपीय राष्ट्र, एशिया के किसान, मछुआरे, आदिवासी और वनवासी समुदाय इसका प्रत्यक्ष उदाहरण हैं।

भारत-पाक राजनीतिक संबंध सुधारने का आ गया समय?



डॉ हिदायत अहमद खान

दुनियां के प्रमुख शक्तिशाली देशों में तेजी से बदलते राजनीतिक घटनाक्रमों ने विकासशील देशों के लिए चेतावनी देने का काम किया है। एक तरफ जहां अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की मध्यावधि चुनाव में करारी हार को लेकर चर्चाएं आम हैं वहीं दूसरी तरफ इजरायल में नेतन्याहू को पूर्ण बहुमत नहीं मिलने से साफ संदेश दुनिया को मिला है कि आमजनता हिंसा और युद्ध में विश्वास नहीं करती है। इससे पहले बांग्लादेश और नेपाल जैसे देशों की सरकारों को तो युवाओं ने ही आंदोलन के जरिये बाहर का रास्ता दिखा दिया था। मतलब साफ है सभी देशों के नागरिकों को शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार के साथ ही देश में सुख-शांतिपूर्ण वाला विकास चाहिए। भौगोलिक सीमाओं से परे सभी शांति चाहते हैं, लेकिन राजनीतिक महत्वाकांक्षाएं ऐसा करने में बैरियर्स बनती हैं। भारत और पाकिस्तान का ही उदाहरण ले लें। दोनों देशों के बीच राजनीतिक तनाव और उसके परिणामस्वरूप पैदा हुई आर्थिक मुश्किलों की दो तस्वीरें इन दिनों सामने हैं। पाकिस्तान की ओर से अपना हवाई क्षेत्र बंद किए जाने के कारण एयर इंडिया के परिचालन पर पड़ रहे असर का हवाला देते हुए कंपनी के सीईओ टेवोल्डे नुकसान का हिसाब गिना रहे हैं। दूसरी ओर पाकिस्तान में पाक-भारत बिजनेस काउंसिल के चेयरमैन नूर मोहम्मद कसूरी भारत के साथ व्यापार बंद होने से अपने देश को हुए करीब 40 अरब डॉलर के नुकसान का दावा करते हुए कारोबार बहाल करने की भावुक अपील कर रहे हैं। इन दोनों बयानों के बीच एक बुनियादी सवाल खड़ा होता है कि आखिर दोनों देशों के बीच तनाव की कीमत कब तक आम लोगों, कारोबारियों और अर्थव्यवस्था को चुकानी पड़ेगी?

एयर इंडिया के सीईओ का कहना है कि पाकिस्तानी हवाई क्षेत्र पर प्रतिबंधों के कारण कंपनी को अपने उड़ान मार्गों और नेटवर्क की योजना बदलनी पड़ रही है। उनके मुताबिक, इस समस्या से कंपनी के प्रतिस्पर्धी विमानन समूह प्रभावित नहीं हैं। यानी एक ही क्षेत्र में कारोबार करने वाली कंपनियों के बीच प्रतिस्पर्धा की परिस्थितियां भी समान नहीं रह गई हैं। इसके अलावा पश्चिम एशिया में भू-राजनीतिक तनाव और ईंधन की कीमतों में पिछले साल के मुकाबले दोगुने से अधिक वृद्धि ने विमानन उद्योग की मुश्किलें बढ़ाई हैं। एयर इंडिया इसे अल्पकालिक चुनौती मानते हुए भविष्य में मजबूती से उभरने की बात कर रही है, लेकिन यह भी स्पष्ट है कि अंतर्राष्ट्रीय तनाव का असर किसी एक कंपनी तक सीमित नहीं रहता। इसका बोझ अंततः परिचालन लागत, टिकट की कीमतों और यात्रियों पर भी पड़ सकता है। दूसरी तरफ, पाकिस्तान के कारोबारी जगत से उठ रही आवाज भी कम महत्वपूर्ण नहीं है। नूर मोहम्मद कसूरी का दावा है कि भारत के साथ व्यापार बंद होने से पाकिस्तान को लगभग 40 अरब डॉलर का नुकसान हुआ है। 2019 में पुलवामा आतंकी हमले के बाद दोनों देशों के बीच तनाव बढ़ा और व्यापारिक संबंधों पर रोक लग गई। इसके बाद पाकिस्तान के कारोबारियों को कच्चे माल और जरूरी वस्तुओं के लिए दूरस्थ देशों का रुख करना पड़ा। ब्राजील, चीन, मिस्र और अमेरिका जैसे देशों से आयात करने के कारण परिवहन खर्च बढ़ा और आपूर्ति में अधिक समय लगने लगा। इसका सीधा असर उत्पादन लागत और उद्योगों की प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता पर पड़ा।

कसूरी ने पाकिस्तान के दवा और कपड़ा उद्योगों का उदाहरण देते हुए बताया कि भारत से कच्चे माल की आपूर्ति बहाल होने पर दवा उद्योग सालाना दो से तीन अरब डॉलर बचा सकता है। कपड़ा उद्योग को कपास की आपूर्ति के लिए दूर के बाजारों पर निर्भर रहना पड़ रहा है, जिससे अतिरिक्त खर्च बढ़ा है। चीनी, खाद्य पदार्थ, सीमेंट, पेट्रोलियम उत्पाद, लोहा-स्टील, सब्जियां और भारी मशीनरी जैसी वस्तुओं के मामले में भी भारत की भौगोलिक निकटता पाकिस्तान के लिए आर्थिक रूप से लाभकारी हो सकती है। कसूरी की अपील का एक महत्वपूर्ण पक्ष यह भी है कि वे अपनी सरकार से घरेलू कपास उत्पादन बढ़ाने के लिए बेहतर कृषि नीतियां बनाने की मांग कर रहे हैं। इससे जाहिर होता है कि व्यापार बहाली के साथ घरेलू आर्थिक कमजोरियों को दूर करना भी जरूरी है।

हालांकि, यह समझना होगा कि भारत-पाकिस्तान के बीच व्यापार केवल आर्थिक गणित का मामला नहीं है। आतंकवाद, सीमा पार हिंसा और सुरक्षा संबंधी चिंताएं भारत के लिए गंभीर मुद्दे हैं। इनकी अनदेखी करके सामान्य कारोबारी संबंधों की बहाली की मांग करना व्यावहारिक नहीं होगा। किसी भी पड़ोसी देश के साथ आर्थिक रिश्तों का आधार भरोसा और स्थिरता ही हो सकते हैं। भारत की सुरक्षा संबंधी चिंताओं का समाधान किए बिना व्यापार बहाली की अपेक्षा करना भी उचित नहीं है। लेकिन यह भी उतना ही सच है कि राजनीतिक और कूटनीतिक तनाव का असर व्यापार, परिवहन, उद्योग और आम नागरिकों पर पड़ता है।

कसूरी ने श्रीलंका के आर्थिक संकट के दौरान भारत की सहायता का उदाहरण देकर पड़ोसियों के बीच सहयोग की जरूरत रेखांकित की है। उन्होंने निवेश, पर्यटन और सांस्कृतिक संबंधों के विस्तार की संभावनाओं का भी उल्लेख किया। दोनों देशों के बीच धार्मिक, ऐतिहासिक और पारिवारिक रिश्तों की मौजूदगी इस संभावना को और महत्वपूर्ण बनाती है। लेकिन सद्भावना की अपील तभी परिणाम दे सकती है, जब उसके साथ आतंकवाद और सुरक्षा के सवालों पर ठोस प्रगति भी हो। विडंबना यह है कि एक ओर पाकिस्तान का कारोबारी नेतृत्व भारत से व्यापार बहाली की गुहार लगा रहा है, तो दूसरी ओर एयर इंडिया का प्रमुख हवाई क्षेत्र बंद होने से हो रहे नुकसान की बात कर रहा है। दोनों स्थितियां बताती हैं कि भौगोलिक निकटता और आर्थिक परस्पर निर्भरता को लंबे समय तक राजनीतिक तनाव से अलग नहीं रखा जा सकता। सवाल यह नहीं कि किस देश को कितना नुकसान हुआ, बल्कि यह है कि इस नुकसान को रोकने के लिए भरोसे और सुरक्षा का वातावरण कैसे बनाया जाए। भारत-पाकिस्तान संबंधों में स्थायी सुधार का रास्ता भावुक अपीलों से नहीं, बल्कि आतंकवाद पर ठोस कार्रवाई, जिम्मेदार कूटनीति और पारस्परिक विश्वास से होकर ही निकलेगा। बहरहाल अब समय आ गया है कि दोनों देशों के लीडर संबंध सुधारने की दिशा में बातचीत के रास्ते खोलें। इसके साथ ही आतंकवाद खत्म करने और साझा-विकास का मार्ग प्रशस्त करें। राजनीति से परे दोनों ही देशों की आमजनता तो कम से कम यही चाहती है।



ठंड के मौसम में डैंड्रफ से हैं परेशान तो इन आसान उपाय को अपनाकर पाएं छुटकारा

ठंड के मौसम में डैंड्रफ होने की समस्या आम हो जाती है। ये सिर्फ हमारे बालों को नुकसान ही नहीं पहुंचाती बल्कि शर्मिंदा भी करती है। इसे दूर करने के लिए कैमिकल युक्त शैम्पू, कंडीशनर का ज्यादा इस्तेमाल करने के बजाय कुछ अन्य उपाय किए जाएं, तो बालों को होने वाले नुकसान से बचाया जा सकता है आइए जानते हैं कुछ टिप्स.

नारियल का तेल

नारियल का तेल रूसी के लिए एक बेहतरीन उपाय है। नहाने से पहले 4-5 चम्मच नारियल के तेल से मालिश करें और 1-2 घंटे बाद बालों को धो लें। रातभर लगाकर भी छोड़ सकते हैं। इससे डैंड्रफ में राहत मिलती है। ऐसा शैम्पू भी इस्तेमाल कर सकते है जिसमें नारियल तेल हो।

शैम्पू करने से पहले डैड्रफ को साफ करने के लिए नमक बहुत कारगर है। नमक को स्कैल्प पर डालकर हल्के हाथों से रगड़ें इससे मृत त्वचा निकलने लगेगी। कुछ देर रगड़ने के बाद शैम्पू कर लें। आप पाएंगे कि डैंड्रफ पहले से काफी कम हो रहे है। जब भी शैम्पू करें इस प्रक्रिया को अपनाएं कुछ ही समय में डैंड्रफ से काफी हद तक छुटकारा मिल जाएगा।

नींबू का रस

दो चम्मच नींबू के रस को अपने बालों के स्कैल्प पर रगड़कर इससे अच्छी तरह से मालिश करें। फिर एक कप पानी में एक नींबू का रस मिलाएं अब इस पानी से अपने बालों को साफ करें। ऐसा आप हफ्ते में 3 बार करें।

नारियल और नींबू का रस

नारियल के तेल में एक चम्मच नींबू का रस डालकर इन्हें हल्का गर्म कर लें। अब इस तेल से अपने बालों की मसाज करें। फिर शैम्पू से अपने बालों को धो लें। ये प्रक्रिया आप हफ्ते में कम से कम 2 बार जरूर करें।



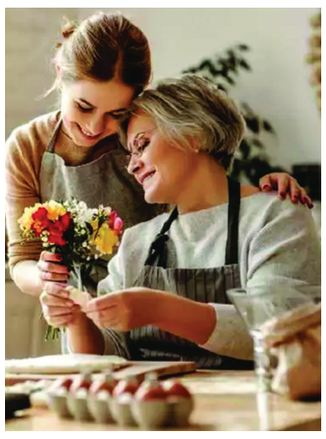
कामकाजी महिलाओं को हमेशा रखना चाहिए इन बातों का ध्यान

शादी के बाद एक लड़की को अपने पति से ही नहीं बल्कि अपनी सास-ससुर से भी अच्छा तालमेल बनाने की जरूरत है। लेकिन तब क्या हो जब आप घर और ऑफिस की जिम्मेदारियों के चलते बिल्कुल भी समय नहीं निकाल पा रही हों।

वो जमाना गया जब महिलाएं घर की चार दीवारी में रहकर ही अपना पूरा जीवन काट देती थीं। आज की महिलाएं न केवल अपने अधिकारों को लेकर स्वतंत्र हैं बल्कि पुरुषों की तरह घर से बाहर निकल अपनी एक अलग पहचान बनाने में भी कामयाब हो रही हैं। हां, वो बात अलग है कि लाख-पढ़ी लिखी होने के बाद भी लड़कियों को ससुराल जैसी पारंपरिक भूमिकाओं से गुजरना पड़ता है, जिसके लिए उन्हें न केवल अपने पति के दिल में जगह बनानी होती है बल्कि अपने सास-ससुर संग एक अच्छे रिश्ते की शुरूआत करना भी उन्हीं की जिम्मेदारी में से एक है। लेकिन सबसे ज्यादा दिक्कत कामकाजी महिलाओं के साथ है, जिन्हें हर पल इस बात की चिंता सताती रहती है कि घर और ऑफिस के बीच क्या वह अपनी संतुलन भूमिकाएं निभा भी पाएंगी या नहीं? खैर, हम इस तर्क-वितर्क से किसी नतीजे पर पहुंचें उससे पहले आपको बता दें कि जहां कुछ महिलाओं ने एक संयुक्त परिवार में रहने के कई दोष बताएं हैं तो वहीं इसके विपरीत कई कामकाजी महिलाओं का ऐसा कहना है कि एक संयुक्त परिवार में रहना आपके लिए एक मजबूत समर्थन बन सकता है बशर्ते आपको काम और घर के बीच बैलेंस बनाना आता हो। ऐसे में अगर आप भी चाहती हैं कि कम समय में ही आप सभी की लाडली बन जाए तो आपको इन बातों का हमेशा ध्यान रखें।

काम के साथ घर को भी प्राथमिकता

हम इस बात को अच्छे से समझते हैं कि एक लड़की के लिए उसका करियर कितना महत्व रखता है लेकिन शादी के बाद आपको यह भी समझना चाहिए कि अब आप अकेले नहीं है आपका अपना एक परिवार है, जिसके हिसाब से भी अब आपको चीजों को मैनेज करना होगा। शादी से पहले जहां घंटों-घंटों आप ऑफिस में काम करती थीं तो वहीं अब आपको अपने



परिवार के लिए भी समय निकालना होगा साथ ही साथ घर खर्च के हिसाब से लेकर पार्टनर के माता-पिता की देखरेख करने तक आपको कई बातों को भी ध्यान रखना होगा।

सुनें और समझें

अगर आप वाकई में चाहती हैं कि आप काम के साथ-साथ अपने परिवार की भी लाडली बनी रहीं तो सबसे पहले बातों को सुनने और समझने की आदत डालें। ऐसा करने से न केवल आप अपने सास-ससुर के मन की बातों को जान पाएंगी बल्कि वह भी आपके काम के महत्व को समझेंगे। यही नहीं, अपने परिवार के हर सदस्यों को जानने की कोशिश करें। यही नहीं, साथ ही साथ उन्हें यह भी बताएं कि घर की जिम्मेदारी को निभाने में आपके लिया क्या संभव है और क्या नहीं।

पति से हो खुलकर बातचीत

किसी ने ठीक ही कहा है कि सबसे अच्छी शादी वह होती है जिसमें पति-पत्नी एक-दूसरे के सबसे अच्छे दोस्त हों। अपने सबसे अच्छे दोस्त के साथ प्यार करने से बेहतर कुछ भी नहीं है। ऐसे में कोशिश करें कि आप और आपके पति के बीच एक स्वस्थ दोस्ती का रिश्ता हो। इसके बाद आपको अपनी शादीशुदा जिंदगी में खुद फर्क समझ आ जाएगा। वह न केवल आपको समझेंगे बल्कि आपको घर-परिवार की जिम्मेदारी का एहसास होगा।



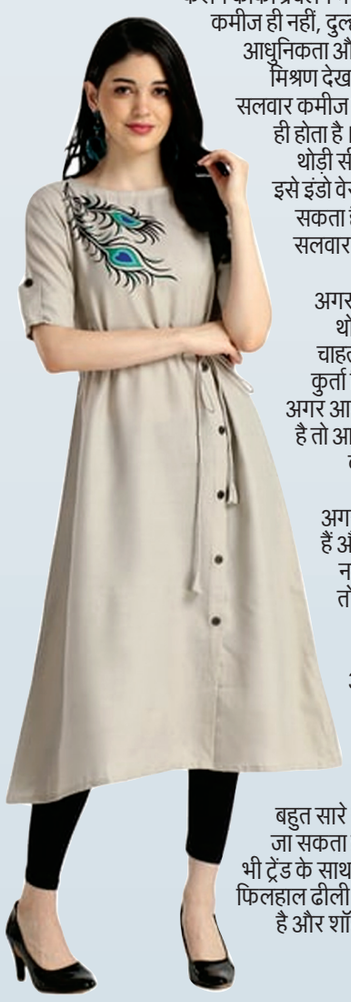
पहली मुलाकात में जानें एक-दूसरे को

जब भी कपल्स एक-दूसरे से मिलने के बारे में सोचते हैं, तो सबसे पहले जेहन में ये बात जरूर आती है कि आखिर पहली मुलाकात में हम बात क्या करेंगे? यही सवाल हमें परेशान करता रहता है और वैसे भी पहली-पहली मुलाकात तो बहुत खास होती है, जो हमेशा याद रहती है।

लेकिन इस मुलाकात में हम एक-दूसरे से बात ही न कर पाएं या यूं कहें कि उस समय क्या बात करें? ये समझ ही न आए तो क्या करें? क्योंकि हमने आमतौर पर देखा है कि हमारे मन में बातें तो ढेरों रहती हैं, लेकिन पहली मुलाकात पर वे बातें जुबान पर आ ही नहीं पातीं और हम शांत बैठे रह जाते हैं। और यहां-वहां देखकर बस यही सोचते रह जाते हैं कि बातें करें तो क्या? आखिर क्या बातें फर्स्ट मीटिंग में करें? कैसे बातों से एक-दूसरे को समझने में आसानी हो सकती है? ऐसी कौन सी बातें हैं, जो आपके पार्टनर को बोर नहीं होने देंगी? आइए जानते हैं। जब भी किसी के साथ पहली मुलाकात के लिए जाएं तो बातों की शुरुआत आप उनके प्रोफेशन से कर सकते हैं, क्योंकि अधिकतर लोगों को इसमें इंट्रेस्ट जरूर आता है। चाहे प्रोफेशन के बारे में गॉसिप अच्छी हो या बुरी, इस बारे में बात करना लोग काफी पसंद करते हैं। पार्टनर के फेवरेट एक्टर या एक्ट्रेस के बारे में आप पूछ सकते हैं या अभी रिसेंट उन्होंने कौन सी मूवी देखी है? इस बारे में भी आप बात कर सकते हैं। तारीफ किसको पसंद नहीं आती? जनाब तो कॉम्लीमेंट करना बिलकुल भी न भूलें। उन्हें नोटिस करें और उनकी तारीफ कीजिए। आप उनके ड्रेसिंग सेंस की तारीफ कर सकते हैं। दोस्तों के बारे में बात करें, क्योंकि लड़का हो या लड़की-सभी को अपने दोस्तों के बारे में बात करना पसंद आता है। तो आप पूछ सकते हैं कि आपके फ्रेंड्स कैसे हैं? किस फ्रेंड्स से अपनी बातें शेयर करते हैं? इस तरह की बातें आपकी मुलाकात को और इंट्रेस्टिंग बनाएंगी। वीकेंड के बारे में पूछें कि उनके इस वीकेंड क्या प्लान हैं? यदि कोई प्लान नहीं हैं, तो आप प्लान कर सकते हैं जिससे कि एक-दूसरे को अच्छे से समझने के लिए और समय मिल सके। अगर बातें बोरिंग हो रही हैं तो आप हंसी-मजाक कर सकते हैं कि उनके साथ ऐसा वाकया कब हुआ, जब उनकी हंसी रुक ही नहीं रही थी। ऐसी कोई फनी बात, जो आपके साथ हुई हो तो वह बात भी आप उनसे शेयर कर सकते हैं।

कुर्ते से लगें स्मार्ट

कुर्ते आज भी उतने ही लोकप्रिय हैं, जितने पहले थे। बस, इसकी स्टाइल में थोड़ा बदलाव जरूर देखने को मिल रहा है। आजकल पाकिस्तानी सूट ज्यादा पसंद किए जा रहे हैं। लड़कियां जोधपुरी शैली के सलवार कुर्ते भी बनवाना पसंद करती हैं। ये कुर्ते ढीले-ढाले और कई रंगों में उपलब्ध होते हैं। आम तौर पर लोगों की राय है कि आज के आधुनिक युग में लड़कियां जींस आदि पहनना ही पसंद करतीं हैं और सलवार कुर्ते तथा अन्य पारंपरिक कपड़ों का चलन कम हो रहा है, लेकिन फैशन डिजाइनरों की राय इससे अलग है। उनका कहना है कि आज भी लड़कियां सलवार कमीज बनवाना पसंद करतीं हैं और अब तो इसमें रेट्रो फैशन की झलक भी देखने को मिल रही है। आजकल तो लड़कियां जींस के साथ भी लांग और शार्ट कुर्ते पसंद करतीं हैं। सलवार के साथ शार्ट कुर्ते या अनारकली स्टाइल के कुर्ते ज्यादा देखे जा रहे हैं। संगीता का कहना है कि कुर्ते को जींस, लेगिंस और जेगिंस, मतलब डेनिम स्टाइल की जींस की तरह दिखने वाली सलवार के साथ पहनने का फैशन काफी प्रचलन में है। केवल सलवार कमीज ही नहीं, दुल्हन के लहंगों में भी आधुनिकता और पारंपरिकता का मिश्रण देखने को मिल रहा है। सलवार कमीज का जादू कुछ और ही होता है। इस आउटफिट में थोड़ी सी तब्दीली करते ही इसे इंडो वेस्टर्न लुक दिया जा सकता है। आइए जानते हैं सलवार-कुर्ते से जुड़े कुछ टिप्स-



अगर आप अपनी हाइट थोड़ी ज्यादा दिखाना चाहती हैं, तो थोड़ा लंबा कुर्ता सिलवाएं। मसलन अगर आपकी हाइट 5'3'' है तो आपको 47-48 इंच का कुर्ता सिलवाना चाहिए।

अगर आपके हाथ मोटे हैं और आप स्लीवलेस नहीं पहन सकती हैं, तो 5 इंच की स्लीव्स बनवा लें। इससे आपके हाथ का अतिरिक्त मांस भी छिप जाएगा और आपके हाथ दुबले दिखेंगे। सलवार को बहुत सारे स्टाइल्स में पहना जा सकता है। इनका स्टाइल भी ट्रेंड के साथ बदलता रहता है। फिलहाल ढीली सलवार फैशन में है और शॉर्ट कुर्ते ने एक बार फिर एंट्री की है।



क्या आप जानते हैं लेगिंग्स पहनने का सही तरीका

जब भी कम्फर्ट की बात आती है तो सबसे पहले हम लेगिंग्स के बारे में सोचते हैं, क्योंकि लेगिंग्स काफी आरामदायक होती है। लेकिन इसे पहनने में हम कुछ ऐसी गलतियां कर देते हैं जिसके कारण हम हंसी के पात्र बन जाते हैं।

क्या आप जानती हैं लेगिंग्स पहनने का सही तरीका? अगर हां तो यह बहुत बढ़िया बात है और यदि आपका जवाब ना है तो इस लेख को पढ़कर आप इस बारे में पूरी जानकारी पा सकते हैं।

हमने अक्सर ऐसी कुछ महिलाओं को देखा है, जो लेगिंग्स के साथ क्रॉप टॉप ट्राई कर लेती हैं। लेकिन यदि आप भी ऐसी गलती करती हैं तो इसे छोड़ दें, क्योंकि लेगिंग्स के साथ कभी भी क्रॉप टॉप नहीं पहना जाता। यह दिखने में बहुत भद्दा लगता है।

ये तो बात हुई क्रॉप टॉप कि लेकिन अगर आप छोटे टॉप पर लेगिंग्स पहनने का विचार कर रही हैं तो इसे बिलकुल भी ट्राई न करें, भले ही आप कितनी भी स्लीम ट्रीम क्यों न हों, पर छोटे टॉप के साथ लेगिंग्स की यह स्टाइल आप पर बिलकुल अच्छा नहीं लगेगी। आपको ऐसी अंडरवियर पहनना चाहिए जिसमें हेमलाइन लेगिंग्स के ऊपर नजर न आए। ऐसे लेगिंग्स पहनने में बहुत अजीब सा लगता और आप इसमें कम्फर्टेबल भी नहीं रह सकती हैं।

प्रिंटेड लेगिंग्स को न करें ट्राई

आप प्रिंटेड लेगिंग्स ट्राई न ही करें तो बेहतर है, क्योंकि ये पहनने में बिलकुल भी अच्छे नहीं लगते। इसलिए अगर आप लेगिंग्स लेने जा रही हैं, तो प्रिंटेड लेगिंग्स न ही लें तो बेहतर है।

पाएं हाई हील्स की तकलीफ से छुटकारा

अधिकतर लड़कियां हिल्स पहनना तो चाहती है, लेकिन उन्हें लगता है कि इसे पहनना काफी तकलीफभरा हो सकता है, लेकिन एक अच्छी और स्टाइलिश ड्रेस के साथ हिल्स काफी अच्छी लगती है पर पैरों की तकलीफ के कारण इसे नहीं चुनते हैं। लेकिन हम यहां आपको कुछ ऐसे टिप्स बता रहे है जिन्हें अपनाकर आप हाई हिल्स में कंफर्टेबल हो सकती है हम ये नहीं कहते कि हिल्स में आप बहुत आरामदायक महसूस करेंगी लेकिन कुछ टिप्स को अपनाकर आप हाई हिल्स पहनने से होने वाली दिक्कतों से बच सकती हैं.तो आइए, जानते हैं कि हाई हील्स पहनने के दौरान होने वाली परेशानी को आप कैसे कम कर सकती हैं

सैंडिल के सही साइज का चुनाव करें

हील्स वाली सैंडिल में आपके पैर आगे की ओर पुश होते हैं, ऐसे में अपने लिए सही साइज की सैंडिल का चुनाव करें।

अपना फुट टाइप पहचानें

सभी के फुट अलग-अलग होते हैं, किसी के पैर के पंजे चौड़े तो किसी के पतले होते हैं। अपने पंजे के अनुसार सैंडिल के आगे की डिजाइन चुनें, जिससे कि आपके पैर आगे से दबे नहीं।

मोटी हील को प्राथमिकता दें

मोटी हील आपके पैरों को ज्यादा कवरेज और सपोर्ट देती हैं। इसे पहनने से आपकी एड़ियों पर कम दबाव पड़ेगा, जिससे पैरों में दर्द भी कम होगा।

ब्रेक लें

पार्टी व किसी खास अवसर पर ही हाई हील्स पहनें। यदि इसके अलावा भी पहनें तो कभी-कभी फ्लेट चप्पल पहनें और अपने पैरों को थोड़ा ब्रेक दें।

हील की पोजीशन का ख्याल रखें

आपके जूते ऐसे होने चाहिए जिसमें बॉडी का भार पंजों और हील दोनों पर रहे। वरना पंजो या फिर हील पर ज्यादा प्रेशर पड़ेगा। ऐसा होने पर पैरों में दर्द शुरू हो सकता है। इसलिए हील की पोजीशन का ख्याल जरूर रखें।



संक्षिप्त समाचार

कर्मचारियों को मिल सकता है 5.15 लाख तक का एरियर

नई दिल्ली, एजेंसी। करीब एक करोड़ से अधिक



केंद्रीय कर्मचारियों और पेंशनर्स को 8वें वेतन आयोग की सिफारिशों का बेसब्री से इंतजार है। अगर 7वें वेतन आयोग वाला फिटमेंट फैक्टर भी लागू होता है तो भी कर्मचारियों की बल्ले-बल्ले होगी। यही नहीं, अगर सरकार संशोधित पे मैट्रिक्स को 1 जनवरी 2026 से लागू करती है, तो कर्मचारियों को 12 महीने का एरियर मिल सकता है। एक गणना के मुताबिक, लेवल-6 के कर्मचारी को करीब 5.15 लाख रुपये तक का एरियर मिल सकता है। हालांकि, यह रकम फिटमेंट फैक्टर और सरकार के अंतिम फैसले पर निर्भर करेगी। 7वें वेतन आयोग का कार्यकाल 31 दिसंबर 2025 को समाप्त हो गया था। ऐसे में अगर 8वें वेतन आयोग की सिफारिशें 1 जनवरी 2026 से लागू होती हैं, तो कर्मचारियों को पिछले महीनों का एरियर मिल सकता है। इसे एक उदाहरण से समझते हैं। मान लीजिए कोई केंद्रीय कर्मचारी पे मैट्रिक्स के लेवल-6 में है और उसका मौजूदा बेसिक सैलरी 44,900 रुपये है। अगर 8वें वेतन आयोग में फिटमेंट फैक्टर 2.57 रखा जाता है, तो उसका नया मूल वेतन इस प्रकार होगा। एरियर के कैलकुलेशन में महंगाई भत्ते को भी शामिल करना जरूरी है। उदाहरण के लिए, जनवरी से जून 2026 तक 60 फीसदी डीए और जुलाई से दिसंबर तक 63 प्रतिशत डीए मानकर गणना की गई है। इस आधार पर कर्मचारी का मौजूदा मूल वेतन और डीए मिलाकर पहले छह महीने में करीब 71,840 रुपये और अगले छह महीने में करीब 73,187 रुपये बनते हैं। वहीं, प्रस्तावित नए मूल वेतन 1,15,400 रुपये और मौजूदा वेतन व डीए के बीच अंतर के आधार पर गणना इस प्रकार है। यह गणना केवल एक उदाहरण है। इसमें 2.57 फिटमेंट फैक्टर मानकर चलने के साथ यह भी माना गया है कि मौजूदा डीए नए मूल वेतन में समाहित हो जाएगा और नया डीए शून्य से शुरू होगा। फिलहाल 8वें वेतन आयोग की अंतिम सिफारिशें सामने नहीं आई हैं। फिटमेंट फैक्टर कितना होगा और नया वेतन मैट्रिक्स किस आधार पर तैयार होगा, इस पर भी अंतिम फैसला होना बाकी है। इसलिए 5.15 लाख रुपये के एरियर का आंकड़ा केवल अनुमानित गणना है, इसे पक्का भुगतान नहीं माना जा सकता। कर्मचारियों को वास्तविक वेतन वृद्धि और एरियर का पता आयोग की सिफारिशें आने और सरकार की मंजूरी मिलने के बाद ही चलेगा।

2026 में 81 प्रतिशत का रिटर्न, 52 वीक हाई पर स्टॉक

नई दिल्ली, एजेंसी। दिवीज़ लैबोरेटरीज़ के शेयरों की कीमतों में आज फिर से तेजी देखने को मिली है। कंपनी के शेयरों का दाम आज 6 प्रतिशत से अधिक बढ़ा गया है। जिसके बाद स्टॉक 52 वीक हाई पर पहुंच गया। बता दें, कल रविवार को भी कंपनी के शेयरों में तेजी देखने को मिली थी। तब कंपनी के शेयरों की कीमतों में 8 प्रतिशत की उछाल दर्ज की गई थी। रविवार को मुहूर्त सेशन के शेयर बाजार खुला था। आज बीएसई में कंपनी का शेयर 11105 रुपये के स्तर पर खुला था। दिन में कंपनी के शेयरों का दाम 6 प्रतिशत से अधिक की तेजी के साथ बीएसई में 11818 रुपये के इंट्रा-डे हाई पर पहुंच गया। कंपनी का 52 वीक लो लेवल 5648 रुपये है। बता दें, कंपनी का मार्केट कैप 3.05 लाख करोड़ रुपये का है। इस कंपनी के लिए दूसरी तिमाही काफी शानदार साबित हुई है। इस दौरान कंपनी का नेट प्रॉफिट 64 प्रतिशत बढ़ गया है। सितंबर तिमाही के दौरान कंपनी का शुद्ध लाभ 1127 करोड़ रुपये रहा है। जुलाई से सितंबर के दौरान कंपनी का रेवन्यू 3676 करोड़ रुपये रहा है। सालाना आधार पर कंपनी की आय में 35 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई है। ब्रोकरेज हाउस नुवामा इंस्टीट्यूशनल इक्विटी, गोल्डमैन स्कैस और जेपी मॉर्गन कंपनी के शेयरों के प्रदर्शन को लेकर बुलिश है। वहीं, मोतीलाल ओसवाल फाइनेंशियल सर्विसेज लिमिटेड न्यूट्रल रेटिंग दे रहा है। नुवामा इंस्टीट्यूशनल इक्विटी ने स्टॉक के लिए रेटिंग दी है। इस ब्रोकरेज ने टारगेट प्राइस को 9600 रुपये से बढ़ाकर 12000 रुपये कर दिया है। बीते 6 महीने के दौरान स्टॉक की कीमतों में 71 प्रतिशत की तेजी देखने को मिली है। वहीं, 2026 में स्टॉक का दाम 81 प्रतिशत बढ़ा है।

सोना 1400 उछला, चांदी के भाव 4000 से अधिक चढ़े

दिवाली-धनतेरस के बाद भी तेजी

नई दिल्ली, एजेंसी। धनतेरस बीत गया। दिवाली भी बीत गई, लेकिन सोने-चांदी के दाम तेजी और बढ़ती जा रही है। मुंबई स्थित एमसीएक्स पर आज सुबह दिसंबर 2026 की डिलीवरी के लिए एमसीएक्स सिल्वर फ्यूचर 4,000 रुपये बढ़कर 1,88,979 रुपये प्रति किलोग्राम हो गया। दिसंबर 2026 की डिलीवरी के लिए सोना वायदा 1,400 रुपये बढ़कर 1,43,933 रुपये प्रति 10 ग्राम हो गया।

बता दें एमसीएक्स पर भाव पल-पल बदलता रहता है। जबकि, सर्राफा बाजारों में दोपहर और शाम को तय होते हैं। यहां सोने-चांदी के दाम एमसीएक्स से अलग होते हैं। उनपर जीएसटी, लोकल टैक्स और ज्वेलरी मेंकिंग चार्ज भी जुड़े होते हैं।

अगर इस साल की बात करें तो एमसीएक्स पर 29 जनवरी को सोना 1,93,096 रुपये के रिकॉर्ड हाई पर था और तब से लेकर आज की डेट तक करीब 50 हजार रुपये से अधिक सस्ता हो चुका है। वहीं, एमसीएक्स सिल्वर का भाव ऑल टाइम हाई 4,20,048 रुपये है और यह 231000 रुपये से अधिक गिर चुका है।

इंटरनेशनल स्तर पर भी सोने की कीमतों में सोमवार को 1.6 प्रतिशत से ज्यादा की उछाल दर्ज की जा रही है। आज न्यूयॉर्क में गोल्ड करीब 4,129 डॉलर प्रति औंस पर पहुंच गया। पिछले



हफ्ते इसमें 5 प्रतिशत की तेजी दर्ज की गई थी। बता दें अंतर्राष्ट्रीय सोने की कीमतें 29 जनवरी 2026 को 5,379 प्रति औंस के रिकॉर्ड क्लोजिंग लेवल से गिरकर 4,129 पर आने में लगभग 23 प्रतिशत की गिरावट दर्ज हुई है। दूसरी ओर इस बीच, चांदी 2.8 फीसदी उछलकर 53.31 डॉलर प्रति औंस पर पहुंच गई।

रायटर्स के मुताबिक अमेरिका और ईरान के बीच युद्ध खत्म करने को लेकर जारी बातचीत के बीच कच्चे तेल की कीमतों में गिरावट से सोने-चांदी को सहारा मिला है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कहा है कि ईरान पर आगे और हमले करने की संभावना बेहद कम है। उनके इस बयान से तेल आपूर्ति बाधित होने की आशंका कम हुई है। तेल की कीमतों में गिरावट से महंगाई का दबाव कम होने की उम्मीद बढ़ी है। इससे ब्याज दरें लंबे समय तक ऊंची बने रहने की आशंका भी कमजोर हुई है। इसका फायदा सोने जैसी उन संपत्तियों को मिलता है, जिनसे निवेशकों को ब्याज नहीं मिलता।

केसीएम ट्रेड के मुख्य बाजार विश्लेषक टिम वाटरर के मुताबिक, ईरान को लेकर ट्रंप के नरम रुख से कच्चे तेल की कीमतों पर दबाव बना हुआ है। इससे महंगाई की चिंता कम हुई है। वहीं, डॉलर में कमजोरी ने भी सोने को सपोर्ट किया है। डॉलर कमजोर होने से दूसरे देशों के खरीदारों के लिए सोना सस्ता हो जाता है।

हालांकि, अमेरिका में रोजगार के मजबूत आंकड़ों ने सोने की तेजी पर कुछ दबाव बनाया है। अक्टूबर में रोजगार वृद्धि तेज हुई और बेरोजगारी दर घटकर 4.1 फीसदी पर आ गई। इससे अमेरिकी फेडरल रिजर्व की ओर से दिसंबर में ब्याज दरें बढ़ाने की उम्मीद मजबूत हुई है। सीएमई के फेडवॉच टूल के मुताबिक, दिसंबर में ब्याज दरें बढ़ने की संभावना रोजगार आंकड़ों से पहले 71 फीसदी थी, जो अब बढ़कर 79 फीसदी हो गई है।

अब आगे क्या होगा

अब बाजार की नजर अमेरिका के महंगाई के आंकड़ों पर है। मंगलवार को कंज्यूमर प्राइस इंडेक्स और शुक्रवार को प्रोड्यूसर प्राइस इंडेक्स के आंकड़े जारी होंगे। महंगाई के आंकड़े उम्मीद से ज्यादा रहने पर डॉलर मजबूत हो सकता है और सोने की कीमतों पर दबाव बढ़ सकता है।

डिविडेंड देने जा रही कंपनी का शेयर 7 प्रतिशत चढ़ा, 52 वीक हाई पर भाव

नई दिल्ली, एजेंसी। एक्स-डिविडेंड डेट से पहले पर्ल ग्लोबल इंडस्ट्रीज के शेयरों की कीमतों में 7 प्रतिशत की तेजी देखने को मिली है। जिसके बाद कंपनी के शेयर 52 वीक हाई पर पहुंच गए। बीएसई में कंपनी के शेयर आज 1323.35 रुपये के स्तर पर खुला था। दिन में कंपनी के शेयरों का दाम 7 प्रतिशत की तेजी के साथ 1413.50 रुपये के स्तर पर पहुंच गया। यह बीएसई मे कंपनी के स्टॉक का नया 52 वीक हाई है। बता दें, स्टॉक के प्रदर्शन को लेकर एक्सपर्ट्स बुलिश हैं। 2026 में कंपनी ने निवेशकों को बोनस शेयर दिया था। कंपनी के शेयर सितंबर के महीने में एक्स-बोनस ट्रेड किया था। तब हर एक शेयर पर एक शेयर बोनस दिया था। अब इसी सप्ताह स्टॉक एक्स-डिविडेंड ट्रेड करने जा रहा है। कंपनी ने एक शेयर पर 5 रुपये का डिविडेंड देने का फैसला किया है। बता दें, कंपनी ने डिविडेंड के लिए 13 नवंबर की तारीख को रिकॉर्ड डेट तय किया है। ब्रोकरेज मोतीलाल ओसवाल ने अपनी रिपोर्ट में टैग दिया है। ब्रोकरेज ने इस स्टॉक के लिए 1550 रुपये का टारगेट प्राइस सेट किया है। मोतीलाल ओसवाल फाइनेंशियल ने अपनी रिपोर्ट में स्टॉक की वित्तीय स्थिति को मजबूत बताया है। दूसरी तिमाही में कंपनी का प्रॉफिट सालाना आधार पर 37.36 प्रतिशत बढ़ा है। इस बार शुद्ध लाभ 125.78 करोड़ रुपये रहा है। एक साल पहले इसी तिमाही में कंपनी का प्रॉफिट 73.31 करोड़ रुपये रहा था। नेट रेवन्यू दूसरे क्वार्टर के दौरान 180153 करोड़ रुपये रहा है। बीते 6 महीने के दौरान कंपनी के शेयरों की कीमतों में 67 प्रतिशत की तेजी देखने को मिली है। वहीं, एक साल में स्टॉक का दाम 97 प्रतिशत बढ़ा है। इस दौरान सेंसेक्स इंडेक्स में 2.97 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई है। दो साल में स्टॉक का दाम 158 प्रतिशत और तीन साल में 317 प्रतिशत की तेजी देखने को मिली है।

चीन का अमेरिका को बड़ा संदेश! 24 प्रतिशत टैरिफ पर रोक जारी, लेकिन रहेगा 10 प्रतिशत शुल्क

नई दिल्ली, एजेंसी। दुनिया की दो सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाओं चीन और अमेरिका के बीच व्यापारिक रिश्तों में एक नया घटनाक्रम सामने आया है। चीन ने अमेरिकी सामान पर लगाए जाने वाले 24 प्रतिशत अतिरिक्त टैरिफ के निलंबन को दो महीने के लिए आगे बढ़ाने का फैसला किया है।हालांकि, अमेरिका से आने वाले सामान पर लगने वाला मौजूदा 10 प्रतिशत टैरिफ जारी रहेगा। चीन के वित्त मंत्रालय की ओर से इस फैसले की घोषणा की गई है। यह कदम ऐसे समय में उठाया गया है, जब दोनों देशों के बीच व्यापार समझौते और टैरिफ को लेकर बातचीत लगातार अहम बनी हुई है। चीन ने पहले अमेरिकी उत्पादों पर अतिरिक्त 24 प्रतिशत टैरिफ लगाया था। लेकिन, बाद में दोनों देशों के बीच बनी सहमति के तहत इस अतिरिक्त शुल्क को लागू करने पर रोक लगा दी गई। अब चीन ने इस रोक को 10 नवंबर से अगले दो महीने के लिए बढ़ाने का फैसला किया है। इसका मतलब है कि फिलहाल अमेरिकी सामान को 24 प्रतिशत के अतिरिक्त टैरिफ से राहत मिलती रहेगी। हालांकि, चीन ने यह साफ किया है कि अमेरिकी आयात पर पहले से लागू 10 प्रतिशत शुल्क में कोई बदलाव नहीं किया गया है। इस टैरिफ व्यवस्था की पृष्ठभूमि पिछले साल हुई अमेरिका-चीन वार्ता से जुड़ी है। नवंबर 2025 में चीन ने अमेरिकी सामान पर अतिरिक्त 24 प्रतिशत टैरिफ को एक साल के लिए निलंबित करने की घोषणा की थी। यह फैसला अक्टूबर 2025 के अंत में दक्षिण कोरिया में हुई अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग की बैठक के बाद बनी सहमति से जुड़ा था। उस समय दोनों देशों ने व्यापारिक तनाव को कम करने और टैरिफ व्यवस्था में कुछ राहत देने की दिशा में कदम उठाया था। चीन ने अतिरिक्त 24 प्रतिशत शुल्क को फिलहाल रोकने का फैसला किया है, लेकिन मौजूदा 10 प्रतिशत टैरिफ को जारी रखा है, यानी अमेरिकी सामान पर टैरिफ पूरी तरह खत्म नहीं किया गया है।

अमेरिका में ताबड़तोड़ दिवालिया हो रही ट्रांसपोर्ट कंपनियां, इस बार टूट सकता है 23 साल का रिकॉर्ड

नई दिल्ली, एजेंसी। अमेरिका दुनिया की सबसे बड़ी इकॉनमी है। वहां होने वाली हर गतिविधि का बाकी दुनिया पर असर देखने को मिलता है। डीजल की रिकॉर्ड कीमत ने अमेरिका पर असर दिखाना शुरू कर दिया है। वहां की ट्रकिंग इंडस्ट्री यानी ट्रांसपोर्ट बिजनेस की हालत पतली हो गई है। एक रिपोर्ट के मुताबिक इस साल ट्रांसपोर्ट बिजनेस से जुड़ी 221 कंपनियां बैंकरप्सी के लिए आवेदन कर चुकी हैं। माना जा रहा है कि इसी तरह चलता रहा तो इस बार 23 साल का रिकॉर्ड टूट सकता है। अमेरिका में यह लगातार तीसरा साल है जब 220 से ज्यादा ट्रकिंग कंपनियां दिवालिया हुई हैं। इससे पहले 2021 और 2022 में 100 से कम ट्रकिंग कंपनियां दिवालिया हुई थीं जबकि 2023 में यह संख्या 200 के नीचे थी। ब्लूमबर्ग के एक सर्वे के मुताबिक देश की करीब 66 फीसदी छोटी ट्रकिंग कंपनियों का रेवेन्यू पिछले साल के मुकाबले इस बार फ्लैट रहा है या इसमें गिरावट आई है। इसमें वे कंपनियां शामिल हैं जिनके पास 20 या उससे कम ट्रक हैं। सर्वे के मुताबिक 40 फीसदी छोटी ट्रकिंग कंपनियां अगले छह महीनों में इंडस्ट्री को छोड़ने की तैयारी में हैं या अपने भविष्य को लेकर कुछ नहीं कह सकते हैं। अमेरिका में डीजल की कीमत में काफी तेजी आई है। साथ ही इंश्योरेंस प्रीमियम महंगा होने और हायर इंटरेस्ट रेट से छोटी ट्रकिंग कंपनियों की हालत खस्ता होती जा रही हैं। अमेरिका में साल 2001 में रिकॉर्ड ट्रांसपोर्ट कंपनियां दिवालिया हुई थीं। इनकी संख्या 300 से अधिक थी।

1 शेयर के हो जाएंगे 20 शेयर, दिग्गज कंपनी ने किए 2 बड़े ऐलान

नई दिल्ली, एजेंसी। ऑटो कंपोनेंट्स और इक्विपमेंट इंडस्ट्री से जुड़ी दिग्गज कंपनी बॉश लिमिटेड ने दो बड़े ऐलान किए हैं। कंपनी ने अपने शेयर का बंटवारा करने के साथ ही बोनस शेयर देने की घोषणा की है। शेयर के बंटवारे और बोनस शेयर के बाद अभी बॉश का 1 शेयर रखने वाले शेयरधारकों के पास कंपनी के 20 शेयर हो जाएंगे। बोनस शेयर और स्टॉक स्प्लिट के चलते ऐसा होगा। बॉश लिमिटेड के शेयर सोमवार 9 नवंबर 2026 को 3 पर्सेंट से अधिक की गिरावट के साथ 49,100 रुपये पर कारोबार कर रहे हैं।

दिग्गज कंपनी बॉश लिमिटेड ने 3:1 के रेशियो में बोनस शेयर देने की घोषणा की है। वहीं, कंपनी ने 1:5 के रेशियो में शेयर बांटने (स्टॉक स्प्लिट) का ऐलान किया है। बॉश लिमिटेड ने अभी बोनस शेयर और स्टॉक स्प्लिट की रिकॉर्ड डेट फिक्स नहीं की है। अगर किसी निवेशक के पास अभी बॉश लिमिटेड का 1 शेयर है तो 1:5 के रेशियो में स्टॉक स्प्लिट के बाद उसके पास शेयरों की संख्या बढ़कर 5 पहुंच जाएगी। वहीं, कंपनी 3:1 के रेशियो में बोनस शेयर दे रही है, ऐसे में निवेशक को 15 शेयर बोनस शेयर के रूप में मिलेंगे। इस तरह बॉश लिमिटेड का 1 शेयर रखने वाले निवेशक के पास टोटल 20 शेयर (15+5) हो जाएंगे। बोनस शेयर और स्टॉक स्प्लिट के बाद यह फायदा मिलेगा। बॉश लिमिटेड अपने शेयरधारकों को पहले भी बोनस शेयर का तोहफा दे चुकी है। मनीकंट्रोल के डेटा के मुताबिक, कंपनी ने सितंबर 1973 में 1:1 के रेशियो में बोनस शेयर दिए। कंपनी ने सितंबर 1976 में 1:2 के अनुपात में बोनस शेयर बांटे। इसके बाद कंपनी ने



सितंबर 1982 में फिर 1:2 के रेशियो में बोनस शेयर दिए। कंपनी ने सितंबर 1986 में 1:1 के रेशियो में बोनस शेयर दिया। बॉश लिमिटेड स्टॉक स्प्लिट भी कर चुकी है। कंपनी ने जुलाई 2004 में अपने शेयर को 10 टुकड़ों में बांटा। कंपनी ने 100 रुपये फेस वैल्यू वाले अपने शेयर को 10-10 रुपये फेस वैल्यू वाले 10 शेयरों में बांटा। बॉश लिमिटेड को चालू वित्त वर्ष की सितंबर तिमाही में 839.4 करोड़ रुपये का मुनाफा हुआ है। एक साल पहले की समान अवधि के मुकाबले कंपनी का प्रॉफिट 18.6 पर्सेंट बढ़ा है। पिछले वित्त वर्ष की सितंबर तिमाही में बॉश लिमिटेड का मुनाफा 708 करोड़ रुपये था।

हरियाणा की निधि ने 5 लाख लगाकर 6 महीने में कमाए 2.5 लाख रुपये

नई दिल्ली, एजेंसी। देश में चाय के साथ नमकीन और स्नैक्स खाने का शौक हर घर में है, लेकिन बाजार में मिलने वाले ज्यादातर विकल्प या तो अत्यधिक तले-भुने होते हैं या बेहद महंगे। हरियाणा की रहने वाली 29 वर्षीया निधि मित्तल ने इसी अंतर को समझा और एक नया बिजनेस आइडिया तैयार किया। अपनी पीएचडी की पढ़ाई बीच में छोड़कर उन्होंने पफ्ड नाम से एक हेल्दी और किफायती स्नैक ब्रांड खड़ा कर दिया। इसने ब्रांड ने 6 महीने में अच्छी कमाई कर ली है। कॉमर्स में पोस्ट ग्रेजुएशन करने के बाद निधि ने साल 2019 में पीएचडी में दाखिला लिया और साथ में ट्यूशन भी पढ़ाती थीं। फरवरी 2023 में शादी के बाद जब उन्होंने घर के लिए राशन और स्नैक्स की खरीदारी शुरू की, तो महसूस किया कि बाजार में बच्चों और बुजुर्गों के लिए पौष्टिक और बजट-फ्रेंडली स्नैक्स की कमी है।

रिपोर्ट: मैटर्निटी लीव खत्म के बाद 25 प्रतिशत भारतीय महिलाएं छोड़ देती हैं नौकरी

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत में मां और पिता को मिलने वाली पैरेंटल लीव के बीच दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा अंतर है। ग्लोबल हायरिंग और पेरोल प्लेटफॉर्म ष्टद्गद्यद्य की एक नई रिपोर्ट के मुताबिक, मैटर्निटी लीव खत्म होने के छह महीने के भीतर 25 प्रतिशत भारतीय महिलाएं अपनी नौकरी छोड़ देती हैं। पुरुषों के मामले में यह आंकड़ा 20 प्रतिशत है। हालांकि, यह ग्लोबल रेशियो से कम है। दुनिया भर में 30 प्रतिशत महिलाएं और 23 प्रतिशत पुरुष छुट्टी के बाद छह महीने के भीतर नौकरी छोड़ देते हैं।

इस रिपोर्ट के मुताबिक भारत में मां औसतन 130 वर्किंग डेज यानी करीब 26 सप्ताह की छुट्टी लेती हैं, जबकि पिता को औसतन सिर्फ 7 दिन की लीव है। इस मामले में भारत से आगे केवल ब्रिटेन है, जहां मां और पिता की छुट्टी के बीच अंतर 19.5 गुना है। भारत में यह अंतर 18.6 गुना है। ष्टद्गद्यद्य की जेनरस गवर्नमेंट पैरेंटल लीव पॉलिसीज डोन्ट गारंटी जेंडर इक्विलिटी शीर्षक वाली रिपोर्ट में 12 प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं के करीब 5,000 माता-पिता के आंकड़ों का विश्लेषण किया गया है। इसमें सामने आया कि कागजों पर माता-पिता के लिए छुट्टी की



नीतियां भले ही समान और उदार दिखें, लेकिन वास्तविकता में इसका लाभ महिलाओं और पुरुषों को बराबर नहीं मिलता। रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में पिता को मिलने वाली छुट्टी पूरी तरह एम्प्लायर यानी कंपनी की इच्छा पर निर्भर करती है। इसके लिए कोई अनिवार्य कानूनी प्रावधान नहीं है। यही वजह है कि स्टडी में शामिल सभी 12 देशों में भारतीय पिता सबसे कम पैरेंटल लीव लेते हैं।

अगर तुलना करें तो ब्रिटेन और इटली में पिता औसतन 10 दिन, कनाडा और अमेरिका में 28 दिन की छुट्टी लेते हैं। वहीं स्वीडन में यह अवधि 67 दिन और स्पेन में 70 दिन है। यानी अमेरिका में पिता भारतीय पुरुषों के मुकाबले चार गुना ज्यादा छुट्टी लेते हैं। भारत में मां औसतन 130 वर्किंग डेज की छुट्टी लेती हैं। यह मातृत्व लाभ अधिनियम के तहत मिलने वाली 26 सप्ताह की छुट्टी के बराबर है। रिपोर्ट के अनुसार, भारत में 98.7 प्रतिशत मां अपनी पूरी छुट्टी एक ही बार में लेती हैं। यह 12 देशों में सबसे ज्यादा है। वहीं 80.1 प्रतिशत पिता अपनी छुट्टी एक साथ लेते हैं।

कार और बाइक इंश्योरेंस के लिए जीरो डेप्रिसिएशन कवर जरूरी

नई दिल्ली, एजेंसी। जब भी कोई नई गाड़ी जैसे कार या बाइक लेता है तो उसका इंश्योरेंस कराता है। इंश्योरेंस किसी भी वाहन और उसके मालिक के लिए एक वित्तीय कवच के रूप में काम करता है। यह गाड़ी के खो जाने, चोरी होने, एक्सीडेंट होने और किसी प्रकार के नुकसान होने समेत अन्य स्थितियों में नियम के तहत बीमा कंपनी के द्वारा आर्थिक मदद करता है। ऐसे में एक शब्द है जीरो डेप्रिसिएशन कवर। सामान्य इंश्योरेंस में यह नहीं मिलता है बल्कि इसको अलग से ऐड ऑन कराना होता है। तेजी के साथ बदलते समय और गाड़ियों के बढ़ते इस्तेमाल के बीच लोगों में बीमा के साथ जीरो डेप्रिसिएशन कवर लेने का मामला तेजी से बढ़ा है। एक्सपर्ट इसे आपकी कार और बाइक (उदाहरण के लिए) के लिए बहुत ही अहम मानते हैं। आखिर कार या बाइक के लिए जीरो डेप्रिसिएशन कवर क्यों जरूरी है और यह सामान्य बीमा से कितना फायदेमंद है। आमतौर पर कई लोग कार या बाइक का सामान्य इंश्योरेंस कराते हैं, जिसमें जीरो डेप्रिसिएशन कवर शामिल नहीं होता है। ऐसे में क्या होता है कि जब आपकी कार या बाइक का एक्सीडेंट (दुर्भाग्य से) होता है तो उसके कुछ पार्ट्स जैसे प्लास्टिक, मेटल, रबर और फाइबर समेत अन्य को भी नुकसान पहुंच सकता है। इनके नुकसान में सामान्य इंश्योरेंस में बीमा कंपनी उनकी पुरानी घिसावट को कम करके कुछ पैसा दे देती है। बाकी के पैसों को आपको अपनी जेब से भरना पड़ता है। ऐसे में आपको जीरो डेप्रिसिएशन कवर नहीं लेने पर आर्थिक रूप से भी नुकसान होता है।

दिवाली में अंबानी-अडानी की कितनी बढ़ी दौलत धनतेरस पर मस्क ने कमाए 5.69 लाख करोड़

नई दिल्ली, एजेंसी। धनतेरस पर भारत में आम आदमी सोने-चांदी में ही उलझा रहा और उधर असली धन की बारिश तो एलन मस्क पर हुई। दुनिया के सबसे अमीर इस व्यक्ति की दौलत एक ही दिन में 60.50 अरब डॉलर यानी करीब 5.69 लाख करोड़ रुपये बढ़कर 845 अरब डॉलर पर पहुंच गई। इसके बाद दिवाली पर दोनों भारतीय उद्योगपतियों मुकेश अंबानी और गौतम अडानी पर भी लक्ष्मी जी मेहरबान हुईं। दोनों की दौलत में भी इजाफा देखने को मिला, लेकिन मस्क की तुलना में बहुत कम। दिवाली के दिन मुहूर्त ट्रेडिंग के दौरान भले ही सेंसेक्स-निफ्टी लाल निशान पर बंद हुए हों, लेकिन मुकेश अंबानी और गौतम अडानी का नेटवर्थ ग्रीन रहा। अडानी ग्रुप की अधिकतर कंपनियों के शेयरों में तेजी की वजह से चेयरमैन गौतम अडानी की दौलत में 1.95



अरब डॉलर यानी करीब 18000 करोड़ रुपये से अधिक का इजाफा हुआ। अंबानी का नेटवर्थ भी 956 मिलियन डॉलर यानी करीब 9000 करोड़ की बढ़ोतरी हुई। ब्लूमबर्ग बिलियनेयर्स इंडेक्स के मुताबिक अडानी ग्रुप के चेयरमैन गौतम अडानी की दौलत रविवार को 1.95 अरब डॉलर बढ़कर 119 अरब डॉलर पर पहुंच गई। ब्लूमबर्ग के मुताबिक एशिया के सबसे अमीर अडानी अब दुनिया के अरबपतियों की लिस्ट में 18वें नंबर पर हैं। जबकि, रिलायंस इंडस्ट्रीज के मालिक मुकेश अंबानी एशिया में तीसरे और दुनिया में 23वें नंबर के अमीर हैं। इनके पास 88.3 अरब डॉलर की संपत्ति है। शुक्रवार को जब भारत के लोग धनतेरस मनाकर सो रहे थे तो अमेरिका में दुनिया के सबसे रईस शख्स एलन मस्क पर धन की बारिश हो रही थी। मस्क की कंपनियों के शेयर उछले तो उनकी दौलत एक ही दिन में 7.7 प्रतिशत उछल गई।

2020 के बाद तेल के दाम में सबसे बड़ी गिरावट

नई दिल्ली, एजेंसी। अमेरिका और ईरान के बीच तनाव कम होने की उम्मीदों के बीच अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतों में गिरावट जारी है। अप्रैल 2020 के बाद पिछले सप्ताह तेल की कीमतों में सबसे बड़ी साप्ताहिक गिरावट दर्ज की गई। सोमवार को ब्रेंट क्रूड 97 डॉलर प्रति बैरल के करीब पहुंच गया, जबकि अमेरिकी ड्ब्ल्यूढ्ढ क्रूड 90 डॉलर के आसपास कारोबार कर रहा था। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या भारत में पेट्रोल-डीजल के दाम घटेंगे दिल्ली में पेट्रोल आज भी 102.12 रुपये और डीजल 95.20 रुपये लीटर है। यानी दिवाली के बाद भी रेट में कोई बदलाव नहीं है।

ब्लूमबर्ग के मुताबिक पिछले हफ्ते ब्रेंट क्रूड की कीमतों में 16 प्रतिशत से अधिक की गिरावट आई। अक्टूबर के अंत में छह महीने के हाई पर पहुंचने के बाद से कच्चे तेल के दाम लगातार नीचे आए हैं। अमेरिका के मिड टर्म इलेक्शन में डेमोक्रेट्स की जीत के बाद बाजार को उम्मीद है कि अमेरिका-ईरान संघर्ष और नहीं बढ़ेगा।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कहा है कि अगर ईरान के परमाणु कार्यक्रम और होर्मुज स्ट्रेट को दोबारा खोलने को लेकर बातचीत आगे बढ़ती होती है तो ईरान पर नए हमले की संभावना बेहद कम है। हालांकि, अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रुबियो ने कहा कि बातचीत में खास प्रगति नहीं हुई है और ईरान की मांगें स्वीकार करने योग्य नहीं हैं।

कूटनीतिक प्रयासों के बावजूद पश्चिम एशिया में तनाव बना हुआ है। सप्ताहांत में होर्मुज स्ट्रेट से गुजर रहे एक तेल टैंकर पर अज्ञात मिसाइल से हमला होने की खबर है। वहीं, यमन के हूती विद्रोहियों ने सऊदी अरब की सरकारी तेल कंपनी सऊदी अरामको के रियाद स्थित कार्यालयों को निशाना बनाया। इसके जवाब में सऊदी सेना ने दो मिसाइल लॉन्चर नष्ट कर दिए। हालांकि, होर्मुज में जहाजों पर हमलों के बावजूद फारस की खाड़ी से कच्चे तेल का निर्यात युद्ध से पहले के स्तर के करीब पहुंच गया है। ब्लूमबर्ग के सर्वे के मुताबिक, ओपेक के उत्पादन में भी फरवरी के मुकाबले बढ़ोतरी हुई है और यह सदस्य देशों के उस समय के उत्पादन के करीब 88 प्रतिशत तक पहुंच गया है। कच्चे तेल के दाम में आई बड़ी गिरावट के बावजूद पेट्रोल-डीजल के रेट जस के तस है। ऐसा क्यों है दरअसल, तेल का यह वायदा भाव है। मतलब सौदा आज होगा और डिलीवरी जनवरी में मिलेगी। दूसरी बात, सरकारी ऑयल मार्केटिंग कंपनियां रेट तो रोजाना जारी करती हैं, लेकिन उन पर सरकार का नियंत्रण होता है। कच्चे तेल के दाम घटने पर कंपनियां पहले अपना घाटा पूरा करती हैं। सरकारी कंपनियों ने पेट्रोल-डीजल के दाम मई 2026 में चार बार में 7.50-7.50 रुपये लीटर बढ़ाए थे।

जीवन में थोड़ी-सी हंसी-खुशी, चुटीलापन और जिंदादिली लाने के लिए हम आये दिन अपनों से हल्का-फुल्का मजाक करते रहते हैं. इससे हमारे रिश्तों में प्यार और गहरा हो जाता है. पर हंसी-मजाक के इस सिलसिले में कई बार अनजाने में ही हमारा मजाक सामने वाले का दिल दुखा जाता है, जबकि हमारा उस तरफ न तो ध्यान होता है और न ऐसा इरादा..



महंगा न पड़ जाये हंसी-मजाक

हंसी-मजाक की आदत सिर्फ हमारे तनाव को ही दूर नहीं करती, बल्कि यह हमारे रिश्तों को भी खुशनुमा बनाये रखती है. हंसने-हंसाने की आदत के चलते रोशनी अपने परिवार में सबकी चहेती है. दोस्तों में भी सब उसे पसंद करते हैं. कोई पारिवारिक आयोजन हो या फिर दोस्तों की पार्टी, सभी जगहों पर रोशनी अपनी इस आदत से लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित कर लेती है. सिर्फ रोशनी ही नहीं, बल्कि अकसर देखा जाता है कि लोग हंसने-हंसानेवाले व्यक्तियों से दोस्ती करना और उनके इर्द-गिर्द रहना पसंद करते हैं. मगर कई बार हंसी-मजाक के इस सिलसिले में हम उन दायरों को भुला बैठते हैं, जिन्हें पार करने पर मजाक को व्यंग्य बनते देर नहीं लगती. ऐसे में कई बार हम लोगों को खुश करने की बजाय अनजाने में किसी अपने के दिल को ठेस पहुंचा बैठते हैं. यदि आपको भी हंसने-हंसाने का शौक है, तो इस शौक से जुड़े कुछ दायरों को समझना न भूलें.

नजदीक आने का आसान तरीका

किसी अनजान की ओर दोस्ती का हाथ बढ़ाने और उससे अपनी दोस्ती को गहरा बनाने का सबसे आसान तरीका है, उसे अपनी बातों से हंसाना. बीए में पढ़नेवाली स्नेहा को अपनी सहेली अपराजिता से बातें करना काफी अच्छा लगता है. यूं तो स्नेहा की कॉलेज में और भी कई सहेलियां हैं, लेकिन अपराजिता का व्यवहार बाकी लड़कियों से अलग है. वह किसी की व्यक्तिगत बात को इधर से उधर करने की बजाय अपनी ही हंसने-हंसाने की दुनिया में रहना पसंद करती है. इस आदत के चलते कॉलेज के टीचर और अन्य छात्र भी उसको पसंद करते हैं.

दरअसल, हंसी दो लोगों के बीच एक सकारात्मक भावुकता पैदा करती है. इससे लोगों के बीच एक जुड़ाव पैदा होने लगता है. यदि कोई कहता है कि उसे किसी खास व्यक्ति के साथ रहना पसंद है, तो इसकी वजह यही होती है कि उस खास शख्स का साथ उसे हंसने-मुस्कुराने का मौका देता है. इसी तरह हंसने-हंसाने की आदत रिश्ते में नजदीकियां लाती है. मगर हंसी-मजाक के दौरान कई बार हम अपने मुंह से निकले शब्दों पर ध्यान नहीं देते और अनजाने में ही कुछ ऐसा बोल बैठते हैं जिससे मजाक को व्यंग में तब्दील होते देर नहीं लगती. और वह व्यंग्य सामनेवाले के दिल को ठेस पहुंचा कर रिश्तों में दूरियां पैदा होने का कारण बन जाता है.

छवि खराब कर सकती है यह आदत

रिश्तेदारों की शादी में शामिल होना अपनों के संग हंसी-मजाक करने का सबसे अच्छा बहाना होता है. इसी आदत के जरिये कुछ लोग नये माहौल में बड़ी आसानी से आपके दोस्त बन बैठते हैं, तो कुछ लोगों के मजाक आपका मूड खराब कर देते हैं. खास तौर से नयी-नयी शादी होने पर ससुराल का माहौल आपके लिए बिल्कुल नया होता है और वहां के लोगों के व्यवहार को भी आप नहीं जानतीं. ऐसे में ननद-देवर के मजाक जहां आपको हंसने-हंसाने के बहाने परिवार में घुलने-मिलने का मौका देते हैं, वहीं मर्यादा से बाहर जाकर किये गये मजाक न तो आपको पसंद आते हैं और न ही ऐसे मजाक करनेवाले व्यक्ति से ज्यादा बात करने का दिल करता है. न चाहते हुए बेतुके मजाक करनेवालों से दूर रहने और उनसे दूरी बरकरार रखने का मन करता है. पटना की नेत्र बताती हैं कि जब मैं शादी के बाद ससुराल आयी तो मेरे ननदोई जी अकसर मुङो अटपटे मजाक करके तंग करते.

मुझे उनके मजाक जरा भी अच्छे नहीं लगते. न जाने क्यों उनके प्रति मेरे मन में एक नकारात्मक छवि बन गयी और मैं उनसे दूर ही रहने लगी. शायद उन्हें भी इन बात का अंदाजा हो गया, इसीलिए उन्होंने मुझसे मजाक करना बंद कर दिया. अब भी मेरा उनसे ज्यादा बात करने का मन नहीं करता. न जाने क्यों उनके प्रति मन में एक नकारात्मक छवि बन गयी है. यही लगता है कि अगर मैंने उनसे ज्यादा बातें की तो वे फिर से सीमा से बाहर जाकर बेकार के मजाक करना शुरू कर देंगे.

मजाक में भी न सुनें गलत बात



दोस्तों की तरह ऑफिस के सहकर्मियों के बीच भी अकसर हंसने-हंसाने का सिलसिला कायम रहता है. मगर इस दौरान यदि कोई शख्स गलत बात बोल कर आपको हंसाने को कोशिश करे, तो उसकी गलत बातों पर हंस कर आप उसे बढ़ावा न दें. अपने अनुभवों के आधार पर दिल्ली की गौतमी कहती हैं कि मेरा एक कलीग ऑफिस आये दिन सबके सामने हंसते हुए यह कह देता कि गौतमी का क्या है ये तो फाइल के दो-चार पन्ने पलटती है और इसकी ड्यूटी पूरी हो जाती है. उसका यह मजाक एक बार तो मैंने सुन लिया, लेकिन जब वह अकसर इसी बात को दोहराने लगा, तो मु उस पर गुस्सा आने लगा. उसका मजाक भी लोगों को सच लगने लगा और बाकी लोगों ने भी मेरे काम का मजाक बनाना शुरू कर दिया. एक दिन सबसे साथ होने पर जब उसने अपनी इस हरकत को दोहराया तो मैंने उसे ऐसा करारा जवाब दिया कि सब के सब चुप हो गये. उसके बाद किसी ने मुझसे ऐसा मजाक नहीं किया. सच तो यह है कि कई बार हंसी-मजाक में बोले गये शब्द लोगों को सच लगने लगते हैं. ऐसे में सामनेवाले के गलत मजाक को रोकना काफी जरूरी हो जाता है.

इतना भी हल्का नहीं होता मजाक उड़ाना

मजाक, यह शब्द बोलने में जितना हल्का लगता है, असल में उतना हल्का होता नहीं. कई बार अनजाने में हंसी-मजाक में कहे शब्द किसी अपने के दिल को इतनी गहरी चोट पहुंचा देते हैं कि वह आपसे बात ही नहीं करना चाहता. जब हमें हकीकत मालूम होता है तो शर्मिंदगी महसूस होती है. इसलिए मजाक चाहे आप खुद कर रही हों या कोई आप से कर रहा हो, हमेशा जुबान पर संतुलन रखना चाहिए. अपनी हंसी-मजाक की आदत को बरकरार जरूर रखें, लेकिन किसी से मजाक करने से पहले उसकी भावनाओं को ध्यान में रखें और उसे पूरा सम्मान दें.

किसी का दिल दुखानेवाला मजाक न करें. मजाक ऐसा करें कि दूसरा इनसान अपने गमों को भुला कर दो पल खुशी के साथ जी सके. आप माहौल को खुशनुमा बनायेंगे, तो सब आपकी तारीफ करेंगे और आपको महफिल की जान समझेंगे. अच्छे मजाक लोगों को पास लाते हैं, जबकि व्यंग्य के लिए किये गये मजाक दूरी का कारण बनते हैं. कभी-कभी अपना ही मजाक बिना वजह बात का बतंगड़ बन जाता है. अत- मजाक हमेशा मर्यादा में रह कर ही करें.

खूब प्रचलन में है पार्लर एट होम



वैक्सिंग, ट्वीजिंग, थ्रेडिंग, फेशियल, ब्लीचिंग, मेनिक्योर, पेडिक्योर, हेयर कलरिंग, हेयर कटिंग और स्टाइलिंग, बॉडी पैक, हेयर रिमूवल... अरे बाप रे! आखिर क्या-क्या नहीं करना पड़ता महिलाओं को। आजकल तो महिलाओं को खूबसूरत बनाने के लिए कॉस्मेटिक इंडस्ट्रीज भी जी-जान से जुटी हैं। आप देख ही रही हैं कि हर रोज कोई न कोई थेरेपी या एक्सपेरिमेंट बाजार में छाए रहते हैं, ताकि महिलाओं को बुढ़ापा न छू पाए। और अगर बुढ़ापा है तो उसे किस तरह छुपाया जाए, मस्कारा या नेल पॉलिश कैसे बेहतर बनाई जाए, त्वचा और बालों की देखभाल किस तरह से हो वगैरह-वगैरह। फलों और फूलों वाली क्रीम और भी न जाने क्या-क्या चीजें बाजार में भरी पड़ी हैं।

तो देखा आपने इतना सारा तामझाम करना पड़ता है महिलाओं को। यहां सोचने वाली बात यह है कि नौकरीपेशा महिलाएं स्वयं के लिए किस तरह से मैनेज करती हैं यह सबकुछ। आखिर ऑफिस, घर, बच्चों की देखभाल के बीच खुद के लिए समय निकालकर ब्यूटी पॉर्लर में जाना काफी मशक्कत का काम होता है। ऐसे में अकसर कई महिलाएं तो ब्यूटी पॉर्लर का रुख ही भूल जाती हैं। लेकिन शायद आपको जानकर हैरानी होगी कि कुछ महिलाओं ने अब इसका तोड़ ढूंढ निकाला है। अब उन्हें अपने सारे कामों के बीच ब्यूटी पॉर्लर जाने के लिए खासतौर से समय नहीं निकालना पड़ता और वह घर बैठे ही बन जाती हैं खूबसूरत।

आखिर क्या है यह तरीका, जानना चाहेंगी? जरा ध्यान दीजिए- अब आपको कहीं जाने की जरूरत नहीं, अब आप ब्यूटीशियन को बुलाकर घर पर ही अपना ब्यूटी ट्रीटमेंट करवा सकती हैं। प्राइवेट फर्म में काम करने वाली प्रमिला बताती हैं कि, मैं पहले पूरी ट्रीटमेंट करवाने के लिए पॉर्लर जाती थी। मुझे पूरा एक दिन निकालना पड़ता था, जिसकी वजह से मैं कई दूसरे जरूरी काम नहीं कर पाती थी। फिर पॉर्लर में बैठे-बैठे मैं मोबाइल से फोन पर बात करके काम चलाती थी। इस तरह से निबटाए गए काम से मुझे कभी संतुष्टि नहीं हुई। लेकिन अब मैं महीने में एक बार संडे के दिन ब्यूटीशियन को घर पर ही बुलाती हूं और वह मेरी पूरी ट्रीटमेंट कर देती है। समय की बचत करने का यह सबसे आसान उपाय बन कर उभरा है। इस तरह से ब्यूटीशियंस को घर पर बुलाने में करीब 1000 रुपये से लेकर 4000 रुपये तक का खर्च आ सकता है। ट्रीटमेंट की राशि इस बात पर निर्भर करती है कि आप किस तरह की ट्रीटमेंट करवाएंगी।

एक दूसरे को हीनभावना से उबारें पति-पत्नी



पति-पत्नी गृहस्थी के दो पहिए हैं। एक-दूसरे के बिना गृहस्थी की गाड़ी नहीं चल सकती। ऐसे में आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में किसी एक का हीनभावना से ग्रस्त हो जाना पूरे परिवार की गाड़ी में ब्रेक लगा देता है। हीनभावना का कारण चाहे कुछ भी हो परन्तु पति-पत्नी को एक-दूसरे की हीनभावना को दूर करने का प्रयास करना चाहिए। कई बार महिलाएं समझ ही नहीं पाती हैं कि उनके पति हीनभावना से ग्रस्त हैं। इसके लिए उनके व्यवहार में आए बदलाव को नोट किया जा सकता है। यदि पति आफिस से आकर अपने कपड़े तथा जूते-मोजे इधर-उधर फेंक कर कमरा अस्त-व्यस्त कर दे तो समझ जाइए कि उन्हें आफिस में कोई परेशानी है। कई बार होता यह है कि आफिस में महिला बॉस आ जाए और वह सख्ती शुरू करे तो पुरुष उसे आसानी से सहन नहीं कर पाते। महिला बॉस की एक-दो डांट से ही पुरुषों के मन में हीनभावना पनपने लगती है।

कई बार पत्नी की खूबसूरती भी पति में हीनभावना पनपाने में सहायक होती है। हर कोई जब पत्नी की खूबसूरती की तारीफें करता रहे और पति को पूछे भी न और यह कहे कि तुम्हारी तो लाटरी खुल गई जो तुम जैसे को इतनी खूबसूरत पत्नी मिल गई। ऐसे में पति के मन में हीनभावना पनपना स्वाभाविक ही है। अपने पति को हीनभावना से निकालना आपका कर्तव्य है। पहले तो प्रयास करें कि ऐसे लोगों से दूर रहें जो आपके गुणों के कारण नहीं बल्कि खूबसूरती के कारण आपकी तारीफ करते हैं। अपने पति को यह एहसास दिलाना जरूरी है कि आपकी नजरों में खूबसूरती से ज्यादा गुण महत्व रखते हैं और आप उन्हें इसीलिए चाहती हैं क्योंकि उनमें सब गुण मौजूद हैं। उन्हें बताइए कि आप उनके कुछ गुणों को अपनाना चाहती हैं।

कई बार महिलाएं समझ ही नहीं पाती हैं कि उनके पति हीनभावना से ग्रस्त हैं। इसके लिए उनके व्यवहार में आए बदलाव को नोट किया जा सकता है। यदि पति आफिस से आकर अपने कपड़े तथा जूते-मोजे इधर-उधर फेंक कर कमरा अस्त-व्यस्त कर दे तो समझ जाइए कि उन्हें आफिस में कोई परेशानी है।

पति की उदासीनता के कई कारण माने गए हैं पर सबसे बड़ा कारण अहं होता है। जब किसी आदमी के अहं को ठेस पहुंचती है तो वह या तो दुनिया से स्वयं को काट लेता है या दुनिया पर हावी हो जाने की कोशिश करता है। जो व्यक्ति हावी हो जाता है वह अपनी हीनभावना की कड़वाहट को प्रसिद्धि पाने के प्रयास में उपयोग कर लेता है और जो व्यक्ति स्वयं को दुनिया से अलग कर एक खोल में बंद हो जाता है उसका व्यक्तित्व ही समाप्त हो जाता है। कई बार पत्नी की शोहरत से ईर्ष्या कर के भी पति के मन में हीनभावना आ जाती है। पति के मन में यदि हीनभावना घर कर जाए तो वह आपको नजरअंदाज तो करेगा ही और बच्चों की तरफ भी ज्यादा नहीं झुकेगा। निश्चय ही वह अपने लिए बाहर कोई सहारा तलाश करेगा। यदि आप पत्नी होकर पति से अपने बर्थडे व अन्य खास बातें याद रखने को कहती हैं तो पत्नी होकर आपका भी दायित्व बनता है कि आप पति के साथ कदम से कदम मिला कर दांपत्य जीवन को सफल बनाएं न कि पति के हीनभावना से ग्रस्त होने पर उनका दामन छोड़ कर मायके न चली जाएं। पति-पत्नी दोनों के ही कुछ कर्तव्य होते हैं। जब आपको पति ने कुछ हक दिए हैं तो उसी के साथ आपके कुछ कर्तव्य भी हैं जिनका पालन करना आपके लिए बेहद जरूरी है। आपको चाहिए कि पति की हीनभावना दूर करने के लिए भरसक प्रयास करें।



सांख्य का क्रियात्मक रूप है योग

प्राचीन काल में हमारे ऋषियों ने योग को अनुभव किया और इसके महत्व को पहचाना. इसके बाद उन्होंने समाज के कल्याण के लिए इस पद्धति को विकसित किया. उन्होंने इसे इतने सुंदर और तार्किक ढंग से प्रस्तुत किया कि यह आधुनिक समाज में भी लोकप्रिय है.

भारतीय दर्शन को षडदर्शन जैसे- मीमांसा, वेदांत, न्याय, वैशेषिक, सांख्य और योग कहे जाते हैं. सांख्य और योग, प्राचीन वैदिक तथा वेदांत फिलॉसफी हैं. इन दोनों दर्शनों ने भूमंडल के सभी विद्वानों को अपने दर्शन से चकित कर दिया है. सांख्य के आचार्य ऋषि कपिल और योग के हिरण्यगर्भ हैं. दोनों दर्शन एक दूसरे के पूरक माने जाते हैं. योग सांख्य का क्रियात्मक रूप है. यह तत्व ज्ञान को स्वयं अनुभव करना सिखा कर मनुष्य को अपने अंतिम लक्ष्य तक पहुंचाता है.

आयुर्वेद का स्तंभ है योग

हिरण्यगर्भ के सूत्रों के आधार पर महर्षि पतंजली ने योग सूत्र का निर्माण किया था. पतंजली मुनि के अनुसार योग से अंत:करण, पद से वाणी और आयुर्वेद से मल को दूर किया जाता है. योग को आयुर्वेद का मूलाधार स्तंभ भी माना जाता है. यह योग प्रक्रिया के आधार पर ही है. प्राचीन काल में ऋषियों ने पहले इससे स्वयं साक्षात्कार किया और इसे अनुभव किया. इसके बाद लोक समाज के लिए इसे ग्राह्य एवं उपयोगी बनाने के लिए क्रमिक अभ्यास की विधियां विकसित की. इसके ज्ञान को उन्होने इस सुंदर और तार्किक तरीके से प्रस्तुत किया कि यह आज वैज्ञानिक युग में भी लोकप्रिय है. विद्वानों ने इसे आधुनिक समाज की आवश्यकताओं एवं जीवनशैली के अनुरूप बनाने का प्रयास किया है, जिससे लोग व्याधि मुक्त, तनाव मुक्त, स्वस्थ, संतुष्ट एवं श्रेष्ठ जीवन व्यतीत कर सकें. योग दर्शन पर भाष्य रची गयी हैं, जिनमें व्यास भाष्य, तत्व बैशारदी, योग वर्तिका, योग सार आदि प्रमुख हैं.

योग की हैं अनेक पद्धतियां - पतंजली मुनी का अष्टांग योग, महर्षि धेरंड द्वारा रचित धेरंड संहिता में सप्तांग योग, गोरखनाथ रचित गोरक्षशतक में षडांग योग की चर्चा है. इसका अर्थ यह है कि समय एवं आवश्यकता के अनुसार लोगों ने योग की कुछ पद्धतियों को प्रचलित किया. परंतु आधुनिक काल में पतंजली का अष्टांग योग ज्यादा लोकप्रिय है. ये यम(आत्मसंयम), नियम (आत्मशोधन के नियमों का पालन), आसन (शारीरिक मुद्रा), प्राणायाम (श्वास-प्रश्वास का नियमन), प्रत्याहार(इंद्रियों को उसके विषय से रोकना), धारणा(चिंतन), ध्यान (तल्लीनता) और समाधि(पूर्ण अंतरतन्मयता) हैं. इस प्रकार योग ऐसी पद्धति है, जिससे व्यक्ति अपने भीतर छिपी शक्तियों को संतुलित रूप से विकसित कर सकता है. यह पूर्ण स्वानुभूति कराने का साधन प्रदान करता है. आत्मा को सर्व व्यापी परमात्मा से जोड़ने के साधन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है. इसलिए महर्षि पतंजली को चित्त वृत्तियों का निरोध बताया है.

जीवन ही योग है

सरलतम शब्दों में जीवन ही योग है. हमारे दैनिक कर्म ही योग हैं. योग का लक्ष्य समन्वित व्यक्तित्व का विकास है. यह शारीरिक, मानसिक उत्थान के लिए है. दुखी मानवता के लिए यह मनो दैहिक चिकित्सा पद्धति के रूप में एक वरदान है. सत्य खोजने वालों के लिए ईश्वरानुभूति की सीधी राह है. वस्तुत: योग पूर्णता की योजना है. योग आत्मसाक्षात्कार का एक मार्ग है. योग के कई प्रकार होते हैं, जिनमें - जप योग (अपने मन को एक पवित्र नाम या अक्षर पर केंद्रित कर इसका सतत उच्चरण करना) कर्मयोग (फल की चिंता किये बगैर कार्य करना), ज्ञानयोग (आत्मा और अनात्मा में भेद), भक्तियोग (ईश्वर के प्रति श्रद्धा भाव के साथ समर्पण), राजयोग (अष्टांग योग), स्वर योग या नाद योग(श्वास के द्वारा संयोग) हैं.

वर्तमान में योग को रोग निरोधक, स्वास्थ्य वर्धक और रोग निवारण मूल्यांकन हेतु भारत और विदेशों में इस पर योजनाबद्ध तरीके से अनुसंधान हो रहा है. पिछले वर्ष फ्रांस में सरकार ने यूनिवर्सिटी स्तर तक योग की पढ़ाई को स्वीकृति दे दी है.

भारत में कुछ प्रसिद्ध संस्थान जैसे- शरीर क्रिया विज्ञान व संबंधित विज्ञान रक्षा संस्थान, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान(एम्स), राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य तथा तंत्रिका विज्ञान संस्थान (निमहांस), विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान, कैवल्य धाम योग संस्थान, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर आदि योग के प्रभावों के संबंध में गहन अनुसंधान कर रहे हैं.



हर दिन नहीं कर सकती एक सा व्यायाम

तेलुगू फिल्मों के बाद बॉलीवुड में बर्फी व फटा पोस्टर निकला हीरो से पहचान बनानेवाली इलियाना डिक्रूज आकर्षक फीगर के लिए भी जानी जाती हैं. जिम में वर्कआउट में वह यकीं नहीं रखतीं, बल्कि रोजाना योग के साथ कुछ आम एक्सरसाइज अपनाती हैं. फिटनेस के बारे में बता रही हैं इलियाना.

सबको लगता है कि मैं बहुत दुबली हूं, क्योंकि मैं खाती-पीती नहीं, जबकि सच यह है कि मैं बहुत फूडी हूं. मेरा मेटाबॉलिज्म स्ट्रांग है, इसलिए मेरा वजन नियंत्रित रहता है. बचपन से ही हम भाई-बहन दुबले-पतले रहे हैं, इसलिए कभी वजन को लेकर दिक्कत नहीं हुई. घर के कामों में भी रुचि रखती थी. खास कर जब मेड नहीं आती, तो खुद से फ्लोर साफ करती थी.

समुद्र किनारे जॉगिंग पसंद

जिम में वर्कआउट तो बिलकुल पसंद नहीं. समुद्र किनारे जॉगिंग पसंद है. बॉलकोनी में जंप करना अच्छा लगता है. 2011 में शूटिंग के दौरान घुटने में चोट लगी थी, जिसकी सर्जरी भी करानी पड़ी. इसलिए हफ्ते में तीन किलोमीटर से ज्यादा नहीं दौड़ती. हफ्ते में दो दिन स्वीमिंग-डांसिंग और 100 लैप्स मैनेज करती हूं. ब्रेस्ट, बैक और बटरफ्लाइ स्ट्रोक को अल्टरेट डे पर करती हूं. मेरा जैसा शरीर है, इसमें इंटरवल ट्रेनिंग से फायदा होता है. हर दिन एक-सा वर्कआउट नहीं कर सकती.

मेरी डायट

मुझे केक देख कर तो कंट्रोल नहीं होता. हां, बर्गर और पिज्जा से दूर ही रहती हूं. रसगुल्ला, रसमलाई और डार्क चॉकलेट पसंद है. मेटाबॉलिज्म को को बरकरार रखने के लिए दिन में चार से पांच छोटे-छोटे मील लेती हूं. ब्रेकफास्ट में एक गिलास फरूट जूस, दो अंडों का पोच और दो व्हीट ब्रेड कॉफी के साथ लेती हूं. दोपहर एक बजे लंच में 2 चपाती चिकन या फिश के साथ. इसमें वेजीटेबल, खासतौर से दाल और फूलगोभी पसंद है. डिनर में वही खाती हूं, जो लंच में. ब्रेकफास्ट व लंच के बीच नारियल पानी या नींबू पानी पीती हूं. शाम को सिर्फ चाय और नमकीन बिस्किट.

योग मेरे लिए खास

जल्दी सोती हूं और जल्दी उठती हूं. लेट नाइट पार्टी अवॉयड करती हूं. मेरी फिटनेस में योग सबसे खास है. इसकी ट्रेनिंग मैंने भरत ठाकुर से ली है. हर दिन सूर्य नमस्कार के 11 आसन करती हूं. एक्सरसाइज में बदलाव भी करती हूं.



गरमी में पीएं हेल्दी ड्रिंक्स

चिलचिलाती धूप और गरम हवाओं का मौसम आ गया है. इस मौसम में शरीर के तापमान व पाचन क्रिया को ठीक रखने के लिए संतुलित खाद्य एवं पेय पदार्थो का चुनाव बेहद जरूरी है. खास कर पेय पदार्थो के मामले में तो सावधानी बरतना और भी जरूरी है, क्योंकि गरमी से राहत पाने के लिए लोग अक्सर पेय पदार्थो का ही सहारा लेते हैं. गरमी में कुछ पीते रहने से पेट को ठंडक तो मिलती ही है, साथ ही ताजगी भी महसूस होती है. अत- ऐसे ड्रिंक्स

पीएं जिसे पीने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलता रहे और डिहाइड्रेशन से भी बचे रहें. कुछ ड्रिंक्स गले को राहत तो पहुंचाते हैं, लेकिन स्वास्थ्य को नुकसान भी पहुंचाते हैं. जानते हैं कुछ लाभदायक और हानिकारक ड्रिंक्स के बारे में.

ऐसे ड्रिंक्स से करें परहेज

इस मौसम में लोग काबरेनेटेड वाटर का अधिक सेवन करते हैं. लेकिन हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि इससे हमारे शरीर को कोई जरूरी पोषक तत्व नहीं मिलते, बल्कि ये कुछ जरूरी पोषक तत्व जैसे- कैल्शियम इत्यादि को क्षति ही पहुंचाते हैं.

चाय या कॉफी भी सीमित मात्र में लें, क्योंकि ज्यादा चाय-कॉफी से डिहाइड्रेशन होने की आशंका बढ़ जाती है.

ये ड्रिंक्स हैं लाभदायक

कुकुंबर ड्रिंक - 1 खीरा, 3/4 कप लो फैट दही, 4-5 पुदीना पत्ता, थोड़ा धनिया पत्ता, जीरा पाउडर, स्वादानुसार काला नमक और बर्फ मिलाकर इसका जूस बनाएं और पीएं. कैल्शियम, फॉलिक एसिड, विटामिन सी एवं पाचन को राहत पहुंचानेवाले हेल्दी बैक्टीरिया से भरपूर ये ड्रिंक डायबिटीज और हाइपरटेंशन के रोगियों के लिए भी फायदेमंद है.

बेल का शरबत - बेल के गूदे में स्वादानुसार चीनी/नमक नींबू और चाट मसाला मिलाकर इसका जूस बनाकर पीएं. कब्ज एवं गैस के रोगियों के लिए यह ड्रिंक लाभदायक है.

एपल मार्गरीटा - छीले-कटे सेब, नींबू, बर्फ, चीनी और थोड़ा पानी मिला कर इसका जूस बनाएं और इसका सेवन करें. यह ड्रिंक एनिमिया के रोगियों के लिए बहुत ही फायदेमंद है.

अदरक-पुदीना ड्रिंक - 1/4 कप अदरक का रस, 1/2 कप पुदीना पेस्ट, 1/2 कप नींबू का रस, चार चम्मच चीनी, 1 चम्मच जीरा पाउडर, काला नमक और पुदीना स्वादानुसार मिलाकर इसका जूस बनाएं. यह ड्रिंक विटामिन ए, सी और फोलिक एसिड, पोटैशियम, मैग्नीशियम, जिंक इत्यादि से भरपूर है, यह टेस्टी होने के साथ-साथ गरमी में बहुत राहत देती है.

मैंगो शेक- आम और दूध से बना यह ड्रिंक विटामिन ए, पोटैशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, प्रोटीन, एवं कैलोरी से भरपूर है. कभी-कभी कुछ हलका खाने का मन करे, तो यह ड्रिंक संपूर्ण भोजन का भी कार्य करती है.

स्वस्थ मन से स्वस्थ तन

पुरानी कहावत है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है, पर यह एक पहलू है. दूसरा पहलू यह है कि स्वस्थ मन से स्वस्थ शरीर का निर्माण संभव है. तन और मन का संबंध पारस्परिक है. दानों की निर्भरता एक -दूसरे से जुड़ी है. अत- स्वास्थ्य एक समग्र तत्व है. इसकी प्राप्ति के लिए हमें समग्रता में सोचना चाहिए.

तन और मन का गहरा संबंध है. एक स्वस्थ तो दूसरा भी स्वस्थ. एक बीमार, तो दूसरा भी बीमार. दोनों की स्वस्थता एक दूसरे पर निर्भर है. स्थानांग सूत्र में यह बात प्रमुखता से कही गई है कि विचारों और भावनाओं से मानव का स्वास्थ्य बहुत अधिक प्रभावित होता है. अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ सिर्फ अच्छा भोजन और एक नियमित दिनचर्या अपनाना भर नहीं है. स्वस्थ मनुष्य वह है जो अपनी शुद्ध प्रकृति में स्थिर होता है. यानी स्वस्थ वह है जो शरीर से ही नहीं , विचारों से भी स्वस्थ है. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है - यह अधूरा सत्य है. इसके साथ यह भी जोड़ जाना चाहिए , स्वस्थ मन से स्वस्थ शरीर का निर्माण होता है. वैसे तो आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का अद्भुत विकास हुआ है. उसकी सफलताओं और उपलब्धियों पर सभी दांतों तले अंगुलियां दबाते हैं, पर इसके बावजूद दुनिया में बीमार लोगों की कोई कमी नहीं दिखती. नये से नये रोग भी जन्म लेते दिखाई देते हैं. असल में जब तक मानसिक विचारों और भावनाओं में संतुलन नहीं कायम होता और शांति का वातावरण नहीं बनता, तब तक स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान नहीं हो सकता. सच तो यह है कि रोग से भी अधिक हम रोग की चिंता से रोगी और दुर्बल बनते हैं. इसलिए जरूरी यह है कि जब भी शरीर पर रोग का आक्रमण हो, हमें विचारों के स्वास्थ्य और उनके संतुलन पर विशेष ध्यान देना चाहिए.

चिंता और भय की तरह क्रोध का भावावेश भी स्वास्थ्य का शत्रु है. दो दिन के ज्वर से जितनी शक्ति नष्ट होती है, तीव्र क्रोध के दो क्षण में उतनी शक्ति नष्ट होती है. क्रोध से रक्तचाप की वृद्धि के साथ हृदय रोग का खतरा भी होता है. इसी तरह भय और भावना से भी स्वास्थ्य बहुत प्रभावित होता है. उसके प्रभाव से अनेक व्यक्ति पागल और रोगी तक बन जाते हैं. स्वास्थ्य पर विचारों के इतने गहरे प्रभाव को देखते हुए कहा जा सकता है कि स्वस्थ जीवन के लिए इलाज और दवा के साथ-साथ विचारों के स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना चाहिए, तभी आप खुद को स्वस्थ रख सकते हैं.

इसे आप एक उदाहरण से समझ सकते हैं. एक बार अमेरिका के कृषि मंत्री एंडरसन को दिल की बीमारी हो गयी. कई दिनों की चिकित्सा के बाद भी उनके स्वास्थ्य में सुधार नहीं हुआ. एक दिन अस्पताल में ही उन्होंने एक पुस्तक पढ़ी जिसमें लिखा था- 'दिल की बीमारी को दिमाग पर हावी नहीं होने देना चाहिए.' यह वाक्य उनके जीवन का मंत्र बन गया. उसी क्षण उन्होंने दिमाग से रोग की चिंता को दूर कर लिया. परिणाम यह निकला कि थोड़े ही समय में वह बिल्कुल स्वस्थ हो गये. मन से अच्छा महसूस करते हुए रोग की चिकित्सा करने के इस उपाय को 'फेथ - हीलिंग' कहते हैं. इस तरह का इलाज आस्था और भावना द्वारा की जानेवाली चिकित्सा का ही रूप है. भौतिक चिकित्सा का उपयोग करते हुए भी हमें आध्यात्मिक चिकित्सा का प्रयोग करना चाहिए. जैन परंपरा में ऐसे अनेक मुनियों के उदाहरण हैं, जिनके आधार पर आस्था और भावना द्वारा चिकित्सा की विधि का और अधिक विकास हो सकता है.

वजन कम करने का बेस्ट ऑप्शन है कार्डियो

फिल्म संघर्ष (1999) में प्रीति जिंटा की बाल भूमिका में पहली बार नजर आयीं आलिया भट्ट 'स्टूडेंट ऑफ द इयर' से युवा दिलों पर छा चुकी हैं. आज उनकी प्यारी मुस्कान और परफेक्ट फिगर की हर तरफ चर्चा है. फिल्मों में आने से पहले आलिया भी सामान्य लड़की की तरह दिखती थीं, लेकिन सिर्फ तीन महीने में 16 किलो वजन कम कर उन्होंने यह लुक हासिल किया है. क्या है इसका राज, बता रही हैं आलिया. मैं पांच साल से सेहत को लेकर ज्यादा फिक्रमंद हुई हूं. इन सालों में महसूस किया है कि अगर आप फिट होते हो तो आप बहुत सकारात्मक महसूस करते हैं. मैं साइज जीरो नहीं बनना चाहती. मेरी बहन पूजा ने भी मुझे सख्त हिदायत दे रखी है कि मैं साइज जीरो के चक्कर में न पड़ूं. हां, आप यकीन नहीं करेंगे कि फिल्मों में आने से पहले मेरा वजन 68 किलो था मगर पहली फिल्म 'स्टूडेंट ऑफ द इयर' में शनाया के रोल के लिए महज तीन महीनों में मैंने 16 किलो वजन कम किये. मैंने महसूस किया कि वजन कम करने में कार्डियो एक्सरसाइज सबसे बेस्ट ऑप्शन है.

वर्कआउट प्लान - मैं सप्ताह में तीन-चार दिन वर्कआउट करती हूं. स्पेशली सुबह एक घंटे कार्डियो करती हूं व शाम में लाइट वेट लिफ्टिंग. शुरुआत ट्रेडमिल से होती है. 10 मिनट वार्मअप के बाद क्रंचेस, बाइस्पे, ट्राइचेस्प, ड्रम्बेल्स वर्कआउट. हर दिन बॉडी के एक हिस्से पर मेहनत करती हूं. वीक में एक दिन ऑफ रखती हूं. योग और डांसिंग भी मेरी फिटनेस का अहम हिस्सा हैं. हर दिन अष्टांग योग भी करती हूं.



मेरी डायट - मैं दिन भर में चार- पांच छोटे-छोटे मील लेती हूं, जो मुझे फिट बनाये रखता है. पानी खूब पीती हूं, जो मुझे दिन भर हाइड्रेटेड रखता है. ऑयली व जंक फूड से दूर ही रहती हूं. सुबह की शुरुआत वेज या फरूट जूस से करती हूं. साथ में स्नैक्स, इडली-सांबर. अगर एग सैंडविच या पोहा लेना पड़े तो बिना चीनी के एक कप कॉफी या चाय के साथ लेती हूं. लंच में चिकन ब्रेस्ट, दाल, एक रोटी (बिना बटर), सब्जी और दही. शाम में कुरमुरा या फिर चाय-कॉफी के साथ इडली-सांबर. सोने से दो घंटे पहले डिनर में चिकन या फिश सब्जी के साथ और एक गिलास दूध लेती हूं.

तबीयत बिगाड़ न दे यह मौसम

गरमी का मौसम दस्तक दे चुका है. मौसम का यह बदलाव अपने साथ बुखार, सर्दी-जुकाम जैसी छोटी-छोटी बीमारियां भी ले आया है. अगर चाहते हैं कि आप या परिवार का कोई सदस्य फ्लू की चपेट में न आये, तो जानिए प्रतिष्ठित डॉक्टर से कि कैसे करें बचाव.

बदलते मौसम के कारण विभिन्न बीमारियां लोगों को चपेट में ले रही हैं. रात में ठंड और दिन में गरमी से अक्सर लोग लापरवाही बरतते हैं और कई बीमारियों का शिकार हो जाते हैं. अगर थोड़ी सावधानी और ध्यान रखा जाये तो बीमार पड़ने से बचा जा सकता है. इस मौसम में वायरल, कॉमन कोल्ड, ब्रोंकाइटिस, खांसी, गले व सिर में जकड़न आदि प्रमुख बीमारियां हैं. वहीं डायबिटीज, अस्थमा और हाइ बीपी के मरीजों को इस मौसम में खासी तकलीफों का सामना करना पड़ता है. बदलते मौसम में वायरस हावी रहता है. सुबह में हल्की सर्द हवाएं और दोपहर में गरमी से बुजुर्ग और बच्चे वायरल इंफेक्शन की चपेट में आ जाते हैं. वायरल इंफेक्शन के शुरुआती लक्षण खांसी, जुकाम और हल्का बुखार है जिसे हम 'फ्लू' भी कहते हैं. हैजा भी वायरल इंफेक्शन है. डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया, हेपेटाइटिस आदि वायरस से ही फैलता है, जो बदलते मौसम में घातक होता है. इंफेक्शन से जुकाम में नाक बंद रहता है, छींकें भी ज्यादा आती हैं, गला खराब रहता है. बदलते मौसम में छोटे बच्चों में डायरिया का मुख्य कारण भी वायरल इंफेक्शन ही होता है. प्रदूषण के कारण वायल इंफेक्शन अत्याधिक पनपता है. वातावरण में मौजूद वायरस सांस लेने के दौरान शरीर में प्रवेश करते हैं. यह समस्या एसी के साथ अधिक है, क्योंकि वहां ताजी हवा नहीं होती.

लगवाएं एंटी फ्लू टीका - साल में दो बार अपने बच्चों को एंटी फ्लू टीका जरूर लगवाएं. डब्ल्यूएचओ साल में दो बार एंटी फ्लू टीका निकालता है एक सितंबर माह में और दूसरा मार्च माह में, क्योंकि अधिकांश वायरस मौसम बदलने पर ज्यादा अटैक करते हैं. इस लिहाज से ये महीने महत्वपूर्ण हैं. हर 6 माह में बच्चों व बुजुर्गों को यह टीका जरूर लगवाएं.

बुजुर्ग बरतें सावधानियां - अस्थमा, शुगर या हाइबीपी के मरीज अपनी दवाइयों का नियमित सेवन करें, अन्यथा आपकी परेशानी बढ़ सकती है. कोशिश करें कि धूप निकलने पर ही घर से बाहर निकलें. बिस्तर से उठते ही तुरंत खुली हवा में न जाएं. ब्लड थिनर मेडिसिन लेने वाले मरीज इसका नियमित सेवन न करें. बाईपास सर्जरी करा चुके मरीज चिकित्सक की सलाह लेकर दवाइयों का सेवन करें. शराब व धुम्रपान का सेवन न करें क्योंकि इस मौसम में यह अत्याधिक घातक साबित हो सकता है. शुगर मरीज नियमित दवाई लेते रहें व लगातार व्यायाम करें ताकि शुगर कंट्रोल रहे. हार्ट पेशेंट वाले बुजुर्गों को यदि चेस्ट में कोई परेशानी होती है, तो तुरंत चिकित्सक से सलाह लें.



क्या करें जब मौसम बनाये बीमार

मौसम में बदलाव के कारण हमें कई तरह की बीमारियों का सामना करना पड़ता है. यह किन कारणों से होता है?

मौसम में बदलाव के कारण वायरस वातावरण में तेजी से विकसित होते हैं. इस मौसम में होनेवाली सर्दी, खांसी और बुखार इंफ्लुएंजा वायरस के इंफेक्शन की वजह से होते हैं. हृदय रोग और फेफड़ों से जुड़े रोगों से पीड़ित लोगों के लिए यह जानलेवा भी साबित होता है.

प्राय: इस मौसम में अचानक कोई ठंडी चीज पी लेने से तबीयत खराब हो जाती है, क्यों?

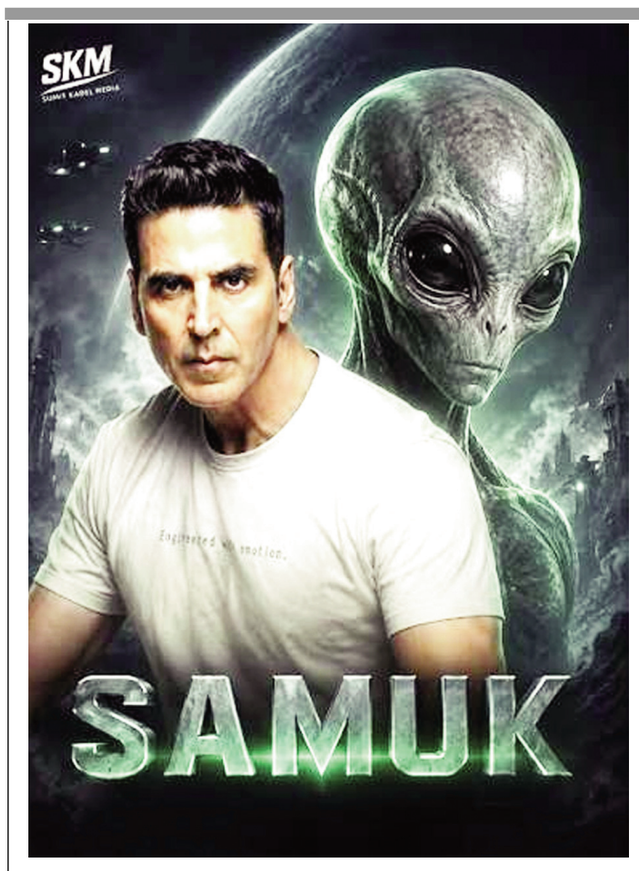
वातावरण में विभिन्न जीवाणु और विषाणु होते हैं. हमारे शरीर जैसे- गले, मुंह आदि में ये मौजूद होते हैं. सामान्य रूप से ये अक्रिय होते हैं. अचानक कोई ठंडी चीज पीने से, ये जीवाणु सक्रिय हो जाते हैं और तेजी से वृद्धि करने लगते हैं. इनकी संख्या बढ़ने के कारण ही हम बीमार पड़ते हैं.

सामान्य बुखार और वायरल इंफेक्शन में क्या अंतर होता है?

वायरल इंफेक्शन में बुखार, सिर दर्द, नाक से पानी बहना, खांसी, भूख घटना, काम करने की इच्छा न होना आदि लक्षण हैं. बुखार 5 दिन से अधिक रहे, तो यह मलेरिया, मियादी बुखार, कालाजार या डेंगू हो सकता है. टेस्ट करवाएं. मलेरिया के लिए आप्टिमल टेस्ट, मियादी बुखार के लिए विडाल टेस्ट होता है.

इससे बचाव के लिए क्या उपाय अपनाना चाहिए?

हाइ रिस्कवालों को खास कर हृदयरोगवाले लोगों को एंटी वायरल वैक्सीन लेना चाहिए. डॉक्टर की सलाह लेना चाहिए.



अक्षय कुमार की समुक में नया एक्टर बनेगा विलेन

अक्षय कुमार इन दिनों दो अलग-अलग जॉनर की फिल्मों में व्यस्त हैं। निर्देशक कनिष्क वर्मा की साइंस-फिक्शन एक्शन-सर्वाइवल फिल्म 'समुक' के दूसरे शेड्यूल के लिए करीब 300 लोगों की टीम उत्तराखंड पहुंच चुकी है। वहीं, अनीस बज्मी की कॉमेडी फिल्म की शूटिंग भी अंतिम दौर में बताई जा रही है। दोनों फिल्मों की शूटिंग अक्षय के फिल्मी कैलेंडर के साथ तालमेल बनाकर पूरी की जा रही है।

'समुक' के लिए देहरादून में एक सप्ताह की शूटिंग शुरू हो गई है...

'समुक' का नया शेड्यूल देहरादून में शुरू होने की जानकारी है। विपुल अमृतलाल शाह के निर्माण में बन रही इस फिल्म में अक्षय के साथ रुक्मिणी मैत्रा, विनीत कुमार सिंह, राजत कपूर, स्वानंद किरकिरे, सुशांत सिंह और बनिता संधू नजर आएंगे। फिल्म में एक नए एक्टर को निगेटिव रोल में पेश किए जाने की चर्चा है। हालांकि, 'समुक' के विलेन और उसकी कास्टिंग को लेकर अभी आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है।

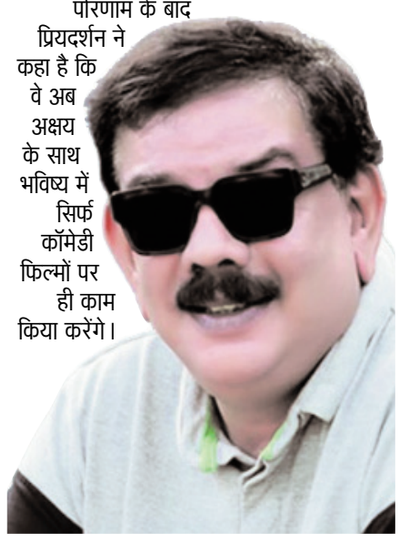
अनीस की फिल्म में कॉमिक टाइमिंग पर होगा खास फोकस



दूसरी ओर, अनीस की कॉमेडी फिल्म में अक्षय के साथ विद्या बालन और राशि खन्ना हैं। विजय राज, राजपाल यादव और सुदेश लहरी जैसे कलाकार भी फिल्म का हिस्सा हैं। यहां स्टंट और विजुअल इफेक्ट्स के बजाय कलाकारों की केमिस्ट्री, संवादों की लय और कॉमिक टाइमिंग खास होगी। अक्षय ने मई में फिल्म का केरल शेड्यूल पूरा होने की जानकारी दी थी। अब अलग-अलग लोकेशन पर शूटिंग के लिए कलाकारों की डेट्स तकनीकी संसाधनों और यूनिट की आवाजाही के बीच तालमेल बनाया जा रहा है।

'हैवान' के बाद कॉमेडी पर ही प्रियदर्शन का भरोसा

वहीं प्रियदर्शन और अक्षय की जोड़ी 'हेरा फेरी', 'गरम मसाला', 'भागम भाग' और 'भूल भुलैया' जैसी फिल्मों के लिए पहचानी जाती है। उनकी साथ में आखिरी फिल्म इसी साल 'हैवान' रिलीज हुई। इसमें अक्षय को निगेटिव किरदार में पेश करना उनकी छवि से अलग प्रयोग था। प्रियदर्शन ने अगस्त के आखिर में कहा था कि अक्षय लंबे समय से ऐसा किरदार निभाना चाहते थे और उन्होंने खुद इसमें रुचि दिखाई थी। सितंबर की शुरुआत में निर्देशक ने 'पैडमैन' और 'रुस्तम' जैसी फिल्मों का उल्लेख करते हुए अक्षय की कॉमेडी से आगे की अभिनय क्षमता पर भी जोर दिया। सितंबर के अंतिम सप्ताह की रिपोर्ट्स के मुताबिक, 'हैवान' के बॉक्स ऑफिस प्रदर्शन के बाद प्रियदर्शन ने अक्षय के साथ कॉमेडी पर ज्यादा ध्यान देने की बात कही। उनकी अगली कॉमेडी-थ्रिलर में अक्षय के शिकारी की भूमिका निभाने की चर्चा भी सामने आई है। हाल ही में प्रियदर्शन ने स्वीकार किया कि दर्शक उन्हें गंभीर या नॉन-कॉमेडी विषयों में स्वीकार नहीं करते हैं। उन्होंने याद दिलाया कि पहले 'खट्टा मीठा' जैसी गंभीर फिल्मों के साथ भी ऐसा ही हुआ था। 'हैवान' के परिणाम के बाद प्रियदर्शन ने कहा है कि वे अब अक्षय के साथ भविष्य में सिर्फ कॉमेडी फिल्मों पर ही काम किया करेंगे।



लव स्टोरी पर बेस्ड होगी जाह्नवी और श्रीलीला की फिल्म





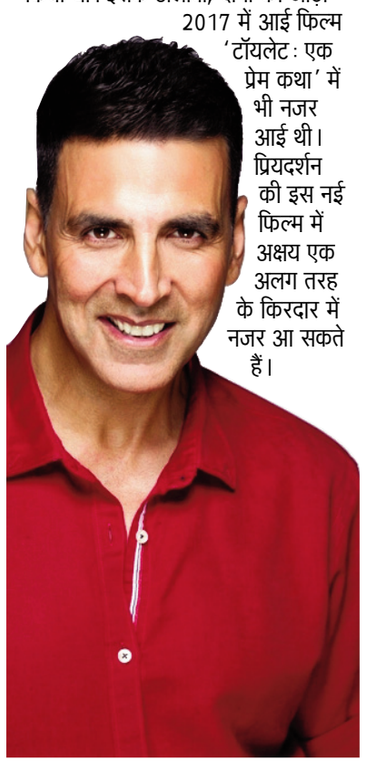
जाह्नवी कपूर और श्रीलीला पहली बार एक साथ बड़े परदे पर नजर आने वाली हैं। दोनों में शुरू हो गई है। पहाड़ों और खूबसूरत वादियों के बीच फिल्म की कहानी को परदे पर उतारने की तैयारी की जा रही है। जाह्नवी इससे पहले भी उत्तराखंड में शूटिंग कर चुकी हैं। इस फिल्म में सिद्धार्थ गुप्ता भी अहम भूमिका निभा रहे हैं। इसका निर्देशन उमेश बिष्ट कर रहे हैं, वह इससे पहले 'पगलैट', 'द ट्रायल' के दूसरे सीजन और 'ग्यारह ग्यारह' जैसे प्रोजेक्ट्स से जुड़े रहे हैं। जबकि इसका निर्माण एकता कपूर और गुनीत मोंगा कपूर मिलकर कर रही हैं। फिल्म का नाम अभी तय नहीं किया गया है। इसे एक प्रेम कहानी पर बेस्ड रोमांचक फिल्म बताया जा रहा है। इसकी कहानी दो ऐसी लड़कियों के इर्द-गिर्द घूमती है, जो एक ही लड़के को लेकर जुनूनी हो जाती हैं। दोनों के बीच इस लड़के को लेकर किस तरह की परिस्थितियां पैदा होती हैं और इसका असर उनकी जिंदगी पर कैसे पड़ता है, यही में जाह्नवी और श्रीलीला के किरदारों के बीच किस तरह का संबंध होगा, इस बारे में अभी विस्तार से जानकारी नहीं मिली है। फिलहाल, कहानी के बाकी पहलुओं और किरदारों को लेकर मेकर्स ने चुप्पी बनाए रखी है। हाल ही में जाह्नवी का शूटिंग से जुड़ा एक वीडियो भी सामने आया है, जो देखते ही देखते सुर्खियों में आ गया है।





अक्षय के साथ फिर बनेगी भूमि की जोड़ी, प्रियदर्शन ने किया कन्फर्म

अक्षय कुमार इन दिनों अपनी आने वाली फिल्मों को लेकर चर्चा में हैं। अब उनकी एक नई फिल्म से जुड़ी खबर सामने आई है। बताया जा रहा है कि निर्देशक प्रियदर्शन की अगली फिल्म में भूमि पेडनेकर मुख्य भूमिका निभा सकती हैं। हालांकि, इस खबर पर पहले आधिकारिक मुहर नहीं लगी थी। प्रियदर्शन ने भूमि के फिल्म में शामिल होने की पुष्टि की है। अगर सब कुछ तय योजना के मुताबिक होता है, तो अक्षय और भूमि करीब चार साल बाद एक बार फिर बड़े परदे पर साथ नजर आएंगे। इससे पहले दोनों ने 2022 में आई फिल्म 'रक्षा बंधन' में साथ काम किया था। इसके अलावा, दोनों की जोड़ी 2017 में आई फिल्म 'टॉयलेट: एक प्रेम कथा' में भी नजर आई थी। प्रियदर्शन की इस नई फिल्म में अक्षय एक अलग तरह के किरदार में नजर आ सकते हैं।



एक एक्टर को एक कलाकार के रूप में देखा जाना चाहिए, भाषा उनके लिए रुकावट नहीं बननी चाहिए

अभिनेत्री कशिका कपूर ने दक्षिण भारतीय अभिनेताओं के बॉलीवुड में काम करने के दौरान उनके हिंदी लहजे को लेकर ट्रोल किए जाने पर अपनी राय साझा की। बातचीत में कशिका ने कहा कि एक एक्टर को एक कलाकार के रूप में देखा जाना चाहिए और भाषा उनके लिए कोई रुकावट नहीं बननी चाहिए। उनसे पूछा गया, 'कभी-कभी हिंदी फिल्मों में काम करने वाले दक्षिण भारतीय एक्टर्स को उनके बोलने के लहजे की वजह से आलोचना का सामना करना पड़ता है। किसी एक्टर को उसकी भाषा या एक्सेंट के आधार पर जज करने के बारे में आपकी क्या राय है?' इस पर कशिका ने कहा, 'मुझे लगता है कि ऐसा अक्सर होता है, लेकिन एक एक्टर की पहचान हमेशा एक परफॉर्मर के तौर पर होनी चाहिए। भाषा कभी कोई रुकावट नहीं बननी चाहिए। हमें इंडस्ट्री को यह कहकर नहीं बांटना चाहिए कि यह तेलुगु फिल्म इंडस्ट्री है या यह हिंदी फिल्म इंडस्ट्री है।' 'कॉफी विद करण' में शामिल होने के दौरान रश्मिका मंदाना ने बताया था कि उन्हें अपने पूरे करियर में अपने एक्सेंट को लेकर आलोचना झेलनी पड़ी है। हालांकि, उन्होंने कभी इस आलोचना की वजह से खुद को अलग-अलग फिल्म इंडस्ट्री और भाषाओं में काम करने से रोकने नहीं दिया। कशिका ने कहा, 'हर कोई कड़ी मेहनत कर रहा है और बेहतरीन परफॉर्मेंस दे रहा है। उदाहरण के लिए रश्मिका मंदाना को ही ले लीजिए। वह एक शानदार एक्टर और परफॉर्मर हैं और मुझे नहीं लगता कि किसी को भी उन्हें उनकी भाषा या एक्सेंट के आधार पर जज करना चाहिए।



क्या 'किंग' में नजर आएंगी करीना कपूर

एक्टर शाहरुख खान के जन्मदिन पर उनकी अगली फिल्म 'किंग' का पहला गाना भी रिलीज किया गया। इस बीच शाहरुख को विश करते हुए करीना कपूर ने भी फिल्म से जुड़ा एक खास नोट शेयर किया है।

शाहरुख के जन्मदिन पर करीना ने एक खास पोस्ट शेयर करते हुए उन्हें विश किया। इस पोस्ट में उन्होंने एक फोटो शेयर की, जिसमें एक्टसोड़कर देख रहे हैं और ये कयास लगाए जा रहे हैं कि करीना इस फिल्म में नजर आ सकती हैं। हालांकि एक्ट्रेस और किंग की टीम की ओर से इस बात की कोई पुष्टि नहीं की गई है।

कब रिलीज होगी 'किंग'

फिल्म का निर्देशन सिद्धार्थ आनंद कर रहे हैं। दिलचस्प बात यह है कि इस प्रोजेक्ट में शाहरुख खान अपनी बेटी सुहाना खान के साथ काम कर रहे हैं। यह सुहाना खार्न की परछाई नजर आ रही है और वे डांस फ्लॉर पर नजर आ रहे हैं। इसी के साथ उन्होंने एक खास कैप्शन भी लिखा। करीना ने लिखा, 'हैप्पी बर्थडे किंग। आप हमेशा दिलों पर राज करते रहें। आओ साथ में डांस करते हैं। 24-12-26 इस पल का बेसब्री से इंतजार है।' फिल्म में दीपिका पादुकोण, अभिषेक बच्चन, अभय वर्मा, अनिल कपूर, जैकी श्रॉफ, अरशद वारसी, जयदीप अहलावत, राघव जुयाल और रानी मुखर्जी जैसे सितारे भी नजर आएंगे। फिल्म 'किंग' 24 दिसंबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।





बेटा 2 में ह्यूमनॉइड रोबोट बेस्ड प्लॉट, पिता-पुत्र के इर्द-गिर्द होगी कहानी

अनिल कपूर की फिल्म 'बेटा 2' को लेकर इन दिनों इंडस्ट्री में काफी चर्चा है। 1992 में आई 'बेटा' में मां-बेटे के रिश्ते और पारिवारिक संघर्ष को दिखाया गया था। इंद्र कुमार के निर्देशन में बनी उस फिल्म से अलग नई कहानी में पिता-बेटे के रिश्ते को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और ह्यूमनॉइड टेक्नोलॉजी से जोड़ने की तैयारी है। हालांकि, इसे पुरानी फिल्म का सीधा सीक्वल नहीं, बल्कि स्टैंडअलोन कहानी बताया जा रहा है। सूत्रों के मुताबिक, फिल्म में ऐसी मशीन की अवधारणा होगी, जो इंसान की रोजमर्रा की जरूरतें और जिम्मेदारियां संभाल सकती है। कहानी के जरिए यह सवाल उठाया जाएगा कि क्या AI और रोबोट परिवार के सदस्यों की जगह ले सकते हैं? खासकर बुजुर्गों की देखभाल में तकनीक कितनी मददगार हो सकती है। फिल्म का निर्देशन करण बुलानी करेंगे, जबकि कहानी 'गुल्लक' फेम दुर्गेश सिंह ने लिखी है।

कौमी पत्रिका
संपादक-गुरचरन सिंह बब्बर
स्वामी मुद्रक एवं प्रकाशक, गुरचरन सिंह बब्बर ने कौमी पत्रिका प्रिंटिंग प्रेस, सेक्टर ए-4/ए-144 इंडस्ट्रीयल एरिया ट्रोनिका सिटी लोनी (गाजियाबाद), उत्तर प्रदेश से छापकर प्रकाशित किया।
Corporate Office:
5, Bahadurshah Zafar Marg
ITO, New Delhi-110002
फोन : 011-41509689, 23315814
मोबाइल नंबर : 9312262300
E - mail address :
qpatrika@gmail.com
Website: www.qaumipatrika.in
R.N.I. No.
UP-HIN/2007/21472
Legal Advisors:
Advocate Mohd. Sajid
Advocate Dr. A.P.Singh
Advocate Manish Sharma
Advocate Pooja Bhaskar Sharma

KL राहुल ने जीता दिल

अवॉर्ड में मिला महंगा फोन मैच अधिकारी को किया गिफ्ट



फोन मिलने पर हैरान रह गई महिला अधिकारी

बीसीसीआई ने राहुल के इस खास पल का वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया है। वीडियो में महिला अधिकारी फोन मिलने के बाद अपनी खुशी और हैरानी जाहिर करती नजर आ रही हैं। उन्होंने कहा कि राहुल ने उन्हें अपना फोन दे दिया और वह इस तरह के तोहफे की बिल्कुल उम्मीद नहीं कर रही थीं। उन्होंने इस gesture के लिए भारतीय बल्लेबाज का आभार भी जताया।

वेलिंगटन, एजेंसी। भारतीय क्रिकेटर केएल राहुल ने न्यूजीलैंड के खिलाफ दूसरे वनडे में शानदार बल्लेबाजी के बाद मैदान के बाहर भी ऐसा काम किया, जिसने फैंस का दिल जीत लिया। भारत की 4 रन से रोमांचक जीत के बाद राहुल को 'गेमचेंजर ऑफ द मैच' का अवॉर्ड मिला था। लेकिन उन्होंने इनाम में मिले महंगे स्मार्टफोन को अपने पास रखने के बजाय स्टेडियम की एक महिला अधिकारी को गिफ्ट कर दिया। उनका यह वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है।

पेरिस मास्टर्स

अल्काराज ने रूड को हराकर फाइनल में बनाई जगह



सातवें अलग मास्टर्स 1000 टूर्नामेंट के फाइनल में पहुंचे

कैस्पर रूड के खिलाफ जीत के साथ ही अल्काराज सात अलग-अलग एटीपी मास्टर्स 1000 टूर्नामेंट के फाइनल में पहुंचने वाले खिलाड़ी बन गए हैं। एटीपी की रिपोर्ट के मुताबिक, 23 वर्षीय स्पेनिश खिलाड़ी अब तक मास्टर्स 1000 टूर्नामेंट में कुल 11 चैंपियनशिप मुकाबले खेल चुके हैं।

पेरिस, एजेंसी। कार्लोस अल्काराज ने पेरिस मास्टर्स के सेमीफाइनल में कैस्पर रूड को 6-4, 6-4 से हराकर फाइनल में जगह बनाई। अब उनका सामना बेन शेल्टन से होगा। शेल्टन ने हाल ही में यूएस ओपन में अल्काराज को हराया था। दोनों के बीच अब तक हुए चार मुकाबलों में स्पेनिश खिलाड़ी ने तीन जीत दर्ज की हैं। स्पेन के स्टार टेनिस खिलाड़ी कार्लोस अल्काराज ने पेरिस मास्टर्स के फाइनल में जगह बना ली है। शनिवार को खेले गए सेमीफाइनल मुकाबले में उन्होंने नॉर्वे के कैस्पर रूड को सीधे सेटों में 6-4, 6-4 से हराया।

एलेना ने 2026 डब्ल्यूटीए फाइनल्स से नाम वापस लिया



नई दिल्ली, एजेंसी। दुनिया की नंबर 1 एलेना रायबाकिना ने वायरल बीमारी के कारण इंडियन वेल्स में होने वाले 2026 डब्ल्यूटीए फाइनल्स से नाम वापस ले लिया है। रायबाकिना ने कहा, 'मुझे अपने सभी फैंस और समर्थकों को यह बताते हुए बहुत दुख हो रहा है कि बदकिस्मती से मुझे इस साल डब्ल्यूटीए फाइनल्स से नाम वापस लेना पड़ रहा है।' उन्होंने कहा, 'मेरा सीजन बहुत अच्छा रहा है, लेकिन मेरा शरीर अभी मुकाबला करने के लिए तैयार नहीं है। मैं घर पर आराम करने और ठीक होने में कुछ समय बिताऊंगी और 2027 सीजन के लिए खुद को तैयार करूंगी। डब्ल्यूटीए फाइनल्स एक बहुत ही खास टूर्नामेंट है और मैं सभी को शुभकामनाएं देती हूं। मार्च में इंडियन वेल्स में वापस आने का इंतजार नहीं कर सकती।'

डब्ल्यूटीए की रिपोर्ट के मुताबिक, मार्टा कोस्त्युक ग्रुप 1 में रायबाकिना की जगह लेंगी, और रविवार को टूर्नामेंट के पहले मैच में लिंडा नोस्कोवा का सामना करेंगी। इसके अलावा, कोको गॉफ और जेसिका पेगुला भी बाद के राउंड रॉबिन मैचों में उनका सामना करेंगी। रायबाकिना ने साल के आखिर में होने वाले इस इवेंट में डिफेंडिंग चैंपियन के तौर पर एंट्री की थी, और सऊदी अरब के रियाद में 2025 एडिशन में आखिरी क्वालीफायर के तौर पर बिना हारे रहीं। इस सीजन में, वह यूएस ओपन में अपना तीसरा ग्रैंड स्लैम जीतने के बाद पहली सिंगल्स क्वालिफायर थीं, जहां उन्होंने नंबर 1 रैंकिंग भी हासिल की थी। रायबाकिना डब्ल्यूटीए पर अपना 2026 सीजन 54-14 के रिकॉर्ड और चार खिताब – ऑस्ट्रेलियन ओपन, स्टटगार्ट, यूएस ओपन और निंगबो के साथ खत्म करेंगी। नाम वापस लेने के बावजूद, उन्होंने टोक्यो में पीआईएफ द्वारा पेश की गई डब्ल्यूटीए साल के आखिर की नंबर 1 सिंगल्स रैंकिंग हासिल की। वर्ल्ड नंबर 1 और डिफेंडिंग चैंपियन के हटने के बाद, कोस्त्युक पहले अल्टरनेट के तौर पर कॉम्पिटिशन में उतरीं।

दीपक चाहर कप्तान, मानव सुतार उपकप्तान, अभिषेक-कार्तिक भी टीम में; सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी के लिए राजस्थान का स्क्वाड

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत के प्रतिष्ठित घरेलू टी20 टूर्नामेंट सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी 2026-27 के लिए लगातार अब टीमों के स्क्वाड जारी होने का सिलसिला जारी है। 32 टीमों वाला एलीट राउंड का यह टूर्नामेंट 14 नवंबर से शुरू हो जाएगा। इसी बीच रविवार रात एलीट ग्रुप ए में शामिल राजस्थान ने अपने स्क्वाड का ऐलान हुआ है। इस टीम की कप्तानी दीपक चाहर को सौंपी गई है, वहीं मानव सुतार उपकप्तान बनाए गए हैं। दीपक चाहर के भाई राहुल चाहर भी इस टीम का हिस्सा हैं।





इसके अलावा विकेटकीपर बल्लेबाज कार्तिक शर्मा को भी स्क्वाड में जगह मिली है। बाएं हाथ के 18 वर्षीय बल्लेबाज और दाएं हाथ के गेंदबाज अभिषेक मूंद को भी राजस्थान के स्क्वाड में शामिल किया गया है। वहीं अनुभवी महिपाल लोमरोर भी स्क्वाड का हिस्सा हैं।

मुकुल की एंट्री, खलील अहमद बाहर – लखनऊ सुपर जायंट्स के लिए शानदार खेल दिखाकर आईपीएल 2026 में सुर्खियां बटोरने वाले मुकुल चौधरी को भी इस टीम में जगह मिली है। कार्तिक, मुकुल के अलावा तीसरे विकेटकीपर बल्लेबाज कुणाल सिंह राठौर का भी चयन हुआ है। हैमस्ट्रिंग इंजरी से रिकवर हो रहे खलील अहमद का इस टीम में चयन नहीं हो पाया है।

हैमिल्टन वनडे में कप्तान शुभमन गिल करेंगे फेरबदल

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत और न्यूजीलैंड के बीच पांच मैचों की वनडे सीरीज का तीसरा मुकाबला मंगलवार को हैमिल्टन के सेडॉन पार्क में खेला जाएगा. भारतीय समयानुसार ये मुकाबला सुबह 7.30 बजे शुरु होगा. भारतीय टीम शुरुआती दोनों मैच जीतकर 2-0 की बढ़त बना चुकी है. अब इस मुकाबले को जीतकर वो सीरीज पर कब्जा जमाना चाहेगी. शुभमन गिल की अगुवाई वाली भारतीय टीम इस मुकाबले के लिए अपनी प्लेइंग इलेवन में कम से कम एक बदलाव कर सकती है. अनुभवी तेज गेंदबाज मोहम्मद सिराज को मौका मिलने की उम्मीद है.



पाक-श्रीलंका

एक साथ इन 4 धुरंधरों का हुआ डेब्यू, मिली प्लेइंग इलेवन में एंट्री

नई दिल्ली, एजेंसी। श्रीलंका के खिलाफ रावलपिंडी क्रिकेट स्टेडियम में खेले जा रहे पहले टेस्ट मुकाबले में पाकिस्तान की टीम बिल्कुल नए अंदाज में मैदान पर उतरी है. पाकिस्तानी टीम मैनेजमेंट ने एक बहुत बड़ा कदम उठाते हुए अपनी प्लेइंग इलेवन में एक साथ चार नए खिलाड़ियों को डेब्यू करने का मौका दिया है. अचानक हुए इन बदलावों और युवा खिलाड़ियों को तरजीह दिए जाने से क्रिकेट गलियारों में हलचल मच गई है.



श्रीलंका के खिलाफ मजबूत इरादों के साथ उतरी पाकिस्तानी टीम

रावलपिंडी में खेले जा रहे इस मुकाबले में सीनियर खिलाड़ियों के साथ इन युवा चेहरों को शामिल करने का मुख्य उद्देश्य टीम में नया जोश भरना है. पाकिस्तानी टीम की कमान बाबर आजम के हाथों में है, जबकि साउद शकील और सलमान अली आगा जैसे अनुभवी बल्लेबाज मिडिल ऑर्डर को संभाल रहे हैं. गेंदबाजी आक्रमण में अनुभवी मोहम्मद अब्बास के साथ-साथ रजाउल्लाह और नए गेंदबाज साकिब खान मोर्चा संभाल रहे हैं. दूसरी तरफ श्रीलंका की टीम भी कुसल मेंडिस और दिनेश चांदीमल जैसे अनुभवी खिलाड़ियों के साथ बेहद मजबूत प्लेइंग इलेवन के साथ उतरी है.

शतरंज

मध्य प्रदेश के अनुज श्रीवास्तव बने भारत के 100वें ग्रैंडमास्टर

नई दिल्ली, एजेंसी। भारत को शतरंज में अपना 100वां ग्रैंडमास्टर मिल गया है। मध्य प्रदेश के इंटरनेशनल मास्टर अनुज श्रीवास्तव ने रविवार को फिलीपींस में आयोजित 7वीं आसियान प्लस व्यक्तिगत ओपन शतरंज चैंपियनशिप जीतकर यह उपलब्धि हासिल की। 22 वर्षीय अनुज भारत के 100वें ग्रैंडमास्टर बन गए हैं। भारत को शतरंज में अपना 100वां ग्रैंडमास्टर मिल गया है। मध्य प्रदेश के इंटरनेशनल मास्टर अनुज श्रीवास्तव ने रविवार को फिलीपींस में आयोजित 7वीं आसियान प्लस व्यक्तिगत ओपन शतरंज चैंपियनशिप जीतकर यह उपलब्धि हासिल की। 22 वर्षीय अनुज भारत के 100वें ग्रैंडमास्टर बन गए हैं। फिलीपींस के मिसामिस ऑक्सिडेंटल स्थित असेंसो ग्लोबल यूथ लीडरशिप एंड स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में आयोजित इस टूर्नामेंट में अनुज ने कुल आठ में से सात अंक हासिल किए। उन्होंने प्रतियोगिता का पहला मुकाबला गंवाने के बाद शानदार वापसी की और खिताब अपने नाम किया।



विश्वनाथन आनंद थे भारत के पहले ग्रैंडमास्टर – भारत के दिग्गज शतरंज खिलाड़ी विश्वनाथन आनंद देश के पहले ग्रैंडमास्टर बने थे। उन्होंने 1987 में अपना तीसरा ग्रैंडमास्टर नॉर्म हासिल किया था और 1988 में आधिकारिक तौर पर यह खिताब अपने नाम किया था। अनुज श्रीवास्तव के ग्रैंडमास्टर बनने के साथ ही भारत ने शतरंज में एक नया मुकाम हासिल कर लिया है।

पांच महीने में मिले पांच नए ग्रैंडमास्टर – भारत ने जुलाई 2026 से नवंबर 2026 के बीच महज पांच महीनों में अपने 96वें से 100वें ग्रैंडमास्टर तक का सफर पूरा किया। अनुज श्रीवास्तव से पहले एथन वाज, हर्षवर्धन जीबी, एस अश्वथ और वी रथनेवेल को ग्रैंडमास्टर का खिताब मिला था।

कोच भी डरते हैं...



विराट कोहली को सुझाव देना हो सकता है खतरनाक

नई दिल्ली, एजेंसी। विराट कोहली को लेकर टीम इंडिया के पूर्व असिस्टेंट कोच रायन टेन डेस्काथे ने एक दिलचस्प किस्सा शेयर किया है. उन्होंने बताया कि कैसे ऑस्ट्रेलिया दौरे पर कोहली की बल्लेबाजी में एक तकनीकी खामी को दूर करने के लिए उन्हें काफी सावधानी बरतनी पड़ी? रायन टेन डेस्काथे ने ये किस्सा टॉकस्पोर्ट क्रिकेट पॉडकास्ट में बताया. उनके मुताबिक कोहली उस दौरे पर ऑफ स्टंप के बाहर की गेंदों पर ड्राइव करने की कोशिश में बार-बार आउट हो रहे थे. इस तरह से उनका लगातार आउट होना चर्चा का विषय बन गया था, और सवाल उठ रहे थे कि क्या कोचिंग स्टाफ इस मुद्दे पर काम कर रहा है या नहीं?

कोच के लिए ये हो सकता है खतरनाक

हालांकि, डेस्काथे ने माना कि कोहली जैसे कद के खिलाड़ी के साथ ऐसी बातचीत शुरू करना एक नाजुक काम हो सकता है. उनके अनुसार, कोचों को न केवल यह सोचना चाहिए कि वे क्या कहना चाहते हैं, बल्कि यह भी कि वे संदेश कैसे और कब देते हैं? डेस्काथे ने आगे कहा कि उनका मानना है कि एक कोच के लिए विराट कोहली जैसे खिलाड़ी के पास जाना और हस्तक्षेप करना, और लगभग उन्हें ये बताना कि क्या हो रहा है, आपके लिए एक कोच के तौर पर खतरनाक हो सकता है. इसके लिए शब्दों का सही चुनाव और संदेश देने का तरीका बहुत महत्वपूर्ण है.

'विराट को सलाह देने से कोच भी डरते हैं'

रायन टेन डेस्काथे ने पॉडकास्ट में बताया कि विराट कोहली जैसे इंटरनेशनल क्रिकेटर को तकनीकी सुझाव देना आसान नहीं होता है. इतने बड़े कद वाले खिलाड़ी को तकनीकी सलाह देने से कोच भी डरते हैं. रायन टेन डेस्काथे नेबताया कि मैं कभी ऐसा कोच नहीं बनना चाहता जो सही बात कहने के लिए किसी और की राय से डरे. ऑस्ट्रेलिया दौरे पर चौथे टेस्ट में, मैं उनसे बात करने गया. बड़ी बात ये है कि वास्तव में विराट भी यही चाहते थे कि कोई उनसे उस खामी पर बात करे.

'दुनिया हिला देंगे...'

अक्षर पटेल ने अर्शदीप सिंह को चिढ़ाया

● ऋतुराज गायकवाड़ के सामने खुद भी घिरे



नई दिल्ली, एजेंसी। न्यूजीलैंड के हैमिल्टन में रविवार (9 नवंबर) को बारिश ने भारतीय टीम का अभ्यास सत्र रोक दिया, लेकिन खिलाड़ियों की मस्ती जारी रही. इस दौरान अक्षर पटेल ने साथी गेंदबाज अर्शदीप सिंह को (इंडियन प्रीमियर लीग) 2027 से पहले ट्रेड की अफवाहों को लेकर जमकर चिढ़ाया. अक्षर ने मुंबई इंडियंस का मशहूर स्लोगन 'दुनिया हिला देंगे' कहकर अर्शदीप की खिंचाई की. दरअसल, अर्शदीप सिंह को लेकर चर्चा है कि वह पंजाब किंग्स से मुंबई इंडियं में जा सकते हैं. रिपोर्ट्स के मुताबिक, दोनों फ्रेंचाइजी के बीच हार्दिक पंड्या और अर्शदीप सिंह की अदला-बदली पर बातचीत पूरी हो चुकी है. इस संभावित सौदे पर खिलाड़ियों की सहमति और ढ्ढक्क अधिकारियों की मंजूरी बाकी है. अर्शदीप सिंह के बाद खिलाड़ियों ने अक्षर पटेल की भी खिंचाई की. दिल्ली कैपिटल्स के कप्तान अक्षर को चेन्नई सुपर किंग्स से जोड़ने वाली अटकलों पर मजाक किया गया.