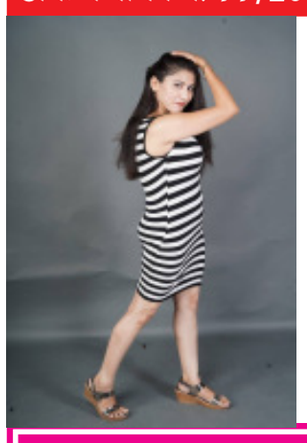
डाक पंजीयन नं. 99/2018-20

ई-मेलः- adhuniksamachar2014@gmail.com



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

हिन्दी साप्ताहिक संस्थापकः- श्री महेन्द्र अरोरा

वर्ष-12 अंक-16 | प्रयागराज, रविवार 16 अप्रैल 2023 से शनिवार 22 अप्रैल 2023 तक | पृष्ठ- 8 | मूल्यः 3 रूपये

एक्ट्रेस माधुरी दीक्षित ने फिर मचाया 'एक दो....

खरगे ने झुकाया गांधी परिवार के सजदे में सिर

कहा-इंदिरा- सोनिया की वजह से मेरे जैसा गरीब भी सांसद, विधायक बन सकता है

नई दिल्ली (एजेंसा)। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने कहा कि कांग्रेस की वजह से ही उनके जैसा साधारण पृष्ठभूमि का विधायक और सांसद सांसद बन सका है। तेलंगाना के मनचेरियल में 'जय भारत सत्याग्रह सभा' को संबोधित करते हुए खड़गे ने कहा कि अगर इंदिरा गांधी और सोनिया गांधी ने उनके जैसे 'गरीब लोगों' को प्रोत्साहित नहीं किया होता तो वह जनप्रतिनिधि नहीं बन पाते।

खड़गे ने दावा किया कि उनकी पार्टी के नेता राहुल गांधी को 2019 में एक आपराधिक मानहानि मामले में दोषी ठहराए जाने के 24 घंटे के भीतर लोकसभा से अयोग्य घोषित कर दिया गया था, जबकि गुजरात के एक भाजपा सांसद को एक आपराधिक मामले में दोषी ठहराए जाने के बाद अयोग्य नहीं ठहराया गया था। हालांकि, खड़गे ने भाजपा सांसद का नाम नहीं लिया।

इससे पहले 'रोजगार मेले' को लेकर सरकार पर निशाना साधते हुए खड़गे ने गुरुवार को कहा था कि बहुत कम नौकरियां दी गईं और बहुत देर हो गई। खड़गे ने ट्वीट किया, 'मोदीजी फिर नौकरी के नाम पर 'भर्ती के कागज' बांट रहे हैं। कार्यक्रम में 50,000 पत्र केवल रेल मंत्रालय के हैं। रेलवे में 3,01,750 रिक्तियां हैं। सरकारी मंत्रालयों में 30 लाख पद खाली हैं। उन्होंने चुटकी लेते हुए कहा, 'बहुत देर से दो, मोदी सरकार के 10वें साल के स्टंट के साथ बिल्कुल फिट बैठता है। वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से 'रोजगार मेले' को संबोधित करते हुए, प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि सूक्ष्म और सूक्ष्म उद्यमों के लिए 'मुद्रा' ऋण योजना ने आठ करोड़ से अधिक नए उद्यमी पैदा किए हैं और सरकार की नीतियों और रणनीतियों ने नए अवसर खोले हैं। दरवाजा खोल दिया गया है।

भारी पुलिस बंदोबस्त के बीच असद का शव हो रहा सुपुर्द ए खाक़ परिवार नही हो पाया शामिल

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। माफ़िया अतीक के बेटे असद के शव को लेकर पुलिस पहुंची प्रयागराज के कसारी-मसारी क़ब्रिस्तान। यहाँ असद को किया जाएगा सुपुर्द ए खाक़। नमाज़ ए जनाजा की रस्म पूरी। शव को कंधा देने की रस्म भी हुई पूरी। अंदर और बाहर अपर आयुक्त आकाश कुलहरी के नेतृत्व में भारी पुलिस बल है मौजूद। अतीक अहमद के परिवार के 9 लोग कब्रिस्तान में मौजूद हैं। कब्रिस्तान के अंदर जाने के लिए पुलिस ने रजिस्टर बनाया,, आईडी सहित नाम लिखकर कुछ चुनिंदा लोगों को अंदर जाने दिया जा रहा है। हालांकि देर शाम तक परिजनों को शव सुपुर्द नहीं किए जाने से अब अंतिम संस्कार शनिवार को किए जाने की संभावना है। पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि असद के अंतिम संस्कार के दौरान बड़ी संख्या में पुलिस बल तैनात रहेगा ताकि कोई अप्रिय घटना ना घटे। उल्लेखनीय है कि बृहस्पतिवार को झांसी में विशेष कार्य बल (एसटीएफ) के साथ मुठभेड़ में अतीक अहमद के बेटे असद और उमेश पाल हत्याकांड में नामजद अन्य आरोपी गुलाम की मौत हो गई थी। यह घटना उस समय हुई जब अतीक और उसके भाई अशरफ की प्रयागराज की सीजेएम अदालत में पेशी हो रही थी।

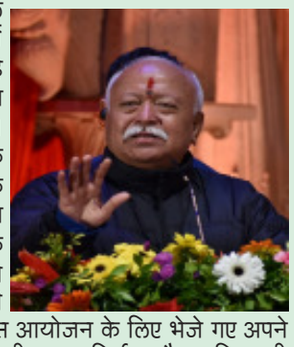
संक्षिप्त समाचार

चीन ने हवा में मिसाइल मार गिराने की क्षमता रखने वाले हथियार का परीक्षण किया

बीजिंग। चीन ने शनिवार को कहा कि उसने बीच हवा में मिसाइल को मार गिराने की क्षमता रखने वाले हथियार का सफलतापूर्वक परीक्षण किया है, जो अंतरिक्ष से आ रहे हथियारों को मार गिराने की उसकी क्षमता में प्रगति का संकेत है। रक्षा मंत्रालय ने बताया कि यह परीक्षण चीनी क्षेत्र के भीतर शुक्रवार देर रात किया गया और इसने "परीक्षण का वांछित उद्देश्य" हासिल किया। मंत्रालय ने बताया कि यह परीक्षण "रक्षात्मक प्रकृति का था और इसका निशाना किसी देश की ओर नहीं था। बहरहाल, चीन ने कोई और जानकारी नहीं दी, मसलन क्या उसने सच में किसी लक्ष्य को भेदा, कितनी मिसाइल छोड़ी गई और वे कहां गिरीं। ऐसी प्रणालियों में जमीन से मार करने वाली कई इंटरसेप्टर मिसाइलें और बड़ी संख्या में राडार तथा अग्नि नियंत्रण प्रणाली शामिल होती हैं और इनका उद्देश्य बीच हवा में परमाणु या अन्य हथियार ले जाने में सक्षम आईसीबीएम समेत बैलिस्टिक मिसाइलों को मार गिराना होता है। चीन के पास पहले ही दुनिया की सभी प्रकार की मिसाइलों का सबसे बड़ा शस्त्रागार है और ऐसा माना जाता है कि वह तेजी से इसका विस्तार कर रहा है। पिछले वर्ष अमेरिकी रक्षा विभाग पेंटागन द्वारा जारी एक रिपोर्ट के अनुसार, चीन के पास अभी करीब 400 परमाणु हथियार हैं और 2035 तक यह संख्या बढ़कर 1,500 तक पहुंच सकती है।

आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत अहमदाबाद में स्वयंसेवकों को संबोधित करेंगे

अहमदाबाद। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के प्रमुख मोहन भागवत शुक्रवार को गुजरात के अहमदाबाद शहर में आयोजित एक कार्यक्रम में संगठन के स्वयंसेवकों को संबोधित करेंगे। आरएसएस के एक पदाधिकारी ने यह जानकारी दी। पदाधिकारी ने बताया कि 'समाजशक्ति संगम' कार्यक्रम में लगभग 15,000 स्वयंसेवक शामिल होंगे। यह कार्यक्रम 2025 में आरएसएस के शताब्दी समारोह से जुड़े कार्यक्रमों की शृंखला के तहत आयोजित किया जा रहा है। पदाधिकारी के मुताबिक, 'समाजशक्ति संगम' का आयोजन अहमदाबाद के जीएमडीसी मैदान में किया जा रहा है, जहां आरएसएस के सरसंघचालक भागवत शाम को स्वयंसेवकों को संबोधित करेंगे। आरएसएस की कर्णावती (अहमदाबाद) इकाई ने इस आयोजन के लिए भेजे गए अपने आमंत्रण में कहा है, 'एक स्वाभिमानी, आत्मनिर्भर और शक्तिशाली भारत हम सभी का सपना है। इस सपने को साकार करने के लिए एक अनुशासित संगठित समाज का निर्माण जरूरी है, जिसके लिए आरएसएस लगातार काम कर रहा है। साथ ही राष्ट्र के कार्य की सफलता के लिए 'सज्जन शक्ति' का प्रेरक सहयोग अति आवश्यक है।



क्या होता है उत्तम प्रदेश ये सीएम योगी ने बताया, डॉन-माफिया को मिट्टी में मिलाया

लखनऊ। योगी उत्तर प्रदेश को उत्तम प्रदेश बनाने का संकल्प लेकर उतरे। उत्तम प्रदेश यानी ऐसा प्रदेश जहां कानून व्यवस्था टाइट हो, महिलाओं और लड़कियों के साथ सड़कें सुरक्षित हों। उत्तर प्रदेश योगी सरकार पार्ट 1 में ऐसा कई नजारा देखने को मिला था जब अपराधी खौफ में थे और कई नामी बदमाशों ने एनकाउंटर के डर से थाने में जाकर खुद ही आत्मसमर्पण कर दिया था। इसके अलावा बड़े माफियाओं पर बाबा का बुलडोजर भी खूब चला था। कट्टेबाजी और बमबाजी के लिए उत्तर प्रदेश एक अरसे से बदनाम रहा है। सरकार किसी की भी रही हो, तूती बंदूकबाजों की ही बोलती थी। लेकिन वक्त बदला और बदलते वक्त में यूपी में अपराधी कन्फ्यूज हो गए कि करें तो क्या करें। वहीं योगी सरकार ने अपराधियों को मिट्टी में मिलाने का जो संकल्प लिया उसे आकार भी दिया। गैंगस्टर से नेता बने अतीक अहमद के बेटे असद अहमद को उत्तर प्रदेश पुलिस की स्पेशल टास्क फोर्स ने एनकाउंटर में मार गिराया है। वो उमेश पाल हत्याकांड में वांछित था। वो गुनहगार जिसपर पांच लाख का ईनाम था उसे एनकाउंटर में ढेर कर दिया गया। ये एक तरह से प्रण था यूपी सरकार का कि एक-एक करके या तो सभी गुनहगारों को पकड़ लिया जाएगा या फिर उनका एनकाउंटर कर दिया जाएगा। योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व वाली उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा हाल ही में दी गई जानकारी के अनुसार पिछले छह वर्षों में राज्य में पुलिस और अपराधियों के बीच 10,000 से अधिक मुठभेड़ हुई हैं, जिसमें 63 अपराधी मारे गए हैं, जबकि एक बहादुर पुलिस वाला भी शहीद हुआ है। एनकाउंटर की संख्या के मामले में मेरठ 2017 के बाद से सबसे अधिक 3152 मुठभेड़ों के साथ राज्य में शीर्ष पर है, जिसमें 63 अपराधी मारे गए और 1708 अपराधी घायल हुए। यूपी पुलिस ने 2017 के बाद से 10713 एनकाउंटर किए हैं, जिनमें से सबसे अधिक 3152 मेरठ पुलिस द्वारा आयोजित किए गए, इसके बाद आगरा पुलिस ने 1844 एनकाउंटर किए, जिसमें 4654 अपराधियों को गिरफ्तार किया गया, जबकि 14 खूंखार अपराधी मारे गए और 55 पुलिस वाले घायल हुए।

पीएम मोदी ने असम में रेलवे परियोजनाओं मेथनॉल संयंत्र की शुरुआत की

नई दिल्ली (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शुक्रवार को पूर्वोत्तर में कई रेल परियोजनाओं और एक मेथनॉल संयंत्र की शुरुआत की और ब्रह्मपुत्र नदी पर एक पुल की आधारशिला रखी। उन्होंने दावा किया कि पिछले नौ वर्षों में जब से उनकी सरकार सत्ता में आई है, संपर्क (कनेक्टिविटी) की परिबदल दी गई है, जिससे पूर्वोत्तर देश के बाकी हिस्सों के करीब आ गया है। प्रधानमंत्री ने एक बिहू नृत्य प्रदर्शन भी देखा। इंदिरा गांधी एथलेटिक स्टेडियम में आयोजित इस कार्यक्रम में 11,000 से अधिक नर्तकों और ढोल वादकों ने एक ही स्थान पर 'बिहू' नृत्य कर और 'ढोल' बजाते हुए अपना नाम 'गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड' में दर्ज कराया।

उन्होंने कहा, "पिछले नौ वर्षों में हमने कनेक्टिविटी की पुरानी परिको बदल दिया है। यह अब चार आयामी-भौतिक, डिजिटल, सामाजिक और सांस्कृतिक कनेक्टिविटी हैं। उन्होंने कहा कि पिछले कुछ वर्षों में इस क्षेत्र के युवा "हिंसा छोड़कर शांति की राह पर चल पड़े हैं।" मोदी ने कहा, "पूर्वोत्तर से अविश्वास का माहौल खत्म हो रहा है, दिलों के बीच की दूरी मिट रही है... हमें और करीब आने की जरूरत है।" मोदी ने गुवाहाटी में इंदिरा गांधी एथलेटिक स्टेडियम से ऑनलाइन तरीके से अन्य परियोजनाओं के साथ-साथ पांच रेल परियोजनाओं का उद्घाटन किया। जिन रेल परियोजनाओं का उद्घाटन किया गया, उनमें दिगारू-लुमडिंग खंड; गौरीपुर - अभयपुरी खंड; न्यू बोंगाईगांव और धूप धारा खंड के बीच दोहरीकरण शामिल हैं। मोदी ने रानीनगर जलपाईगुड़ी-गुवाहाटी खंड का विद्युतीकरण; सेंचोआ-सिलघाट टाउन और सेंचोआ-मैराबाड़ी खंड के विद्युतीकरण की भी शुरुआत की। इन परियोजनाओं की कुल लागत 7,300 करोड़ रुपये है। प्रधानमंत्री ने ब्रह्मपुत्र नदी पर पलासबाड़ी-सुआलकुची पुल की आधारशिला भी रखी। इसका निर्माण अगले तीन-चार वर्षों में 3,200 करोड़ रुपये की लागत से किया जाएगा।

निर्माण कार्य शुरू करने के लिए राज्य सरकार को पहले ही विभिन्न एजेंसियों से पर्यावरण और अन्य मंजूरी मिल चुकी है। मोदी ने डिब्रूगढ़ के नामरूप में असम पेट्रोकेमिकल्स लिमिटेड (एपीएल) द्वारा 500 टन प्रति दिन (टीपीडी) क्षमता वाले एक मेथनॉल संयंत्र की भी शुरुआत की, जिसका निर्माण 1,709 करोड़ रुपये के निवेश से किया गया है। उन्होंने कहा, "इस मेथनॉल संयंत्र के शुरू होने से अब यह रसायन घरेलू मांग को पूरा करने के अलावा पड़ोसी देशों को भी निर्यात किया जा सकता है।"

मोदी द्वारा शुरू की गई चौथी परियोजना में शिवसागर में 18वीं शताब्दी में अहोम राजा प्रमत्त सिंह द्वारा निर्मित 'रंग घर' का 124 करोड़ रुपये की लागत से सौंदर्यीकरण कार्य शामिल है। प्रधानमंत्री ने बिहू नृत्य भी देखा, जिसका आयोजन असम के बिहू नृत्य को असमिया लोगों की सांस्कृतिक पहचान और जीवन के शुभंकर के रूप में विश्व स्तर पर प्रदर्शित करने के उद्देश्य से किया गया था। इस कार्यक्रम में एक ही स्थान पर 11,000 से अधिक नर्तक/ढोल वादक शामिल हुए। मोदी ने सभा को संबोधित करते हुए कहा, "मैं इस पल को अपने जीवन में नहीं भूल सकता। यह अभूतपूर्व और शानदार है। यह असम है। आज पूरी दुनिया बिहू देख रही है।" उन्होंने कहा कि भारत की विशेषता इसकी संस्कृति और परंपरा है, जो हजारों वर्षों से देश के सभी लोगों को एक सूत्र में बांधे हुए है। प्रधानमंत्री ने कहा, "हमारा सबसे बड़ा सपना एक विकसित भारत है। मैं भारत और असम के युवाओं से आगे आने की अपील करता हूं। आपमें दुनिया जीतने का साहस है।" उन्होंने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) नीत केंद्र सरकार के विभिन्न विकास कार्यों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि विकास के लिए विश्वास बहुत जरूरी है।

गर्मी का प्रकोप बढ़ा, बारीपदा में पारा 44 डिग्री सेल्सियस पहुंचा

ओडिशा। लगातार पांचवें दिन लोगों को भीषण गर्मी का सामना करना पड़ा और कम से कम 25 स्थानों पर पारा 40 डिग्री सेल्सियस से ऊपर चला गया। मौसम विभाग के एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। अधिकारी ने कहा कि राज्य के उत्तरी हिस्से के बारीपदा में तापमान 44 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया और सबसे गर्म स्थान रहा। राज्य के नौ स्थानों पर तापमान 42 डिग्री सेल्सियस या उससे अधिक दर्ज किया गया, वहीं चार स्थानों पर तापमान 41 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। ग्यारह अन्य स्थानों पर तापमान 40 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। झारसुगुडा (42.8), तलचर (42.6), बौध और टिटलागढ़ (42.5), संबलपुर और बोलनगीर (42.2), अंगुल और सोनपुर (42.1) जबकि सुंदरगढ़ में तापमान 42 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हालांकि, भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने कहा कि रविवार को राज्य को गर्मी से राहत मिलने की संभावना है। मौसम विभाग ने अपने शाम के बुलेटिन में कहा कि झारसुगुड़ा, संबलपुर, अंगुल, सोनपुर, बौध और देवगढ़ जिलों में एक या दो स्थानों पर लू की स्थिति रहने की संभावना है। इस बीच, विशेष राहत आयुक्त सत्यव्रत साहू ने सभी जिलाधिकारियों को लू की स्थिति के दौरान राज्य में कोई हताहत न हो यह सुनिश्चित करने के लिए कहा है।

बिजली उपभोक्ताओं के लिए होगी जनसुनवाई...

लखनऊ (एजेंसी)। उत्तर प्रदेश विद्युत नियामक आयोग (यूपीईआरसी) ने आगामी 28 अप्रैल, 2023 को ग्रेटर नोएडा में बिजली उपभोक्ताओं के लिए जन सुनवाई का आयोजन किया है। इस जनसुनवाई में सभी उपभोक्ताओं को विद्युत वितरण लाइसेंसधारी नोएडा पावर कंपनी लिमिटेड की टैरिफ याचिका पर अपने विचार रखने का अवसर मिलेगा। 28 अप्रैल को होने वाली ये जनसुनवाई गौतम बुद्ध विश्व विद्यालय के सभागार 1 में आयोजित होगी। एनपीसीएल ने 30 नवंबर, 2022 को वित्त वर्ष 2021-22 के लिए ट्रू-अप, वित्त वर्ष 2022-23 के लिए वार्षिक प्रदर्शन समीक्षा और वित्त वर्ष 2023-24 के लिए कुल राजस्व आवश्यकता और टैरिफ की मंजूरी के लिए अपनी तरफ से टैरिफ याचिका दायर की है। यूपीईआरसी ने 20 फरवरी, 2023 को इस याचिका को स्वीकार कर सभी हितधारकों और बड़े पैमाने पर जनता की राय जानने के लिए 28 अप्रैल, 2023 को एक जनसुनवाई आयोजित करने का निर्णय लिया है। दिलचस्प बात ये है कि करीब 7 साल के लंबे इंतजार के बाद इस बार ग्रेटर नोएडा में जनता के बीच ये जनसुनवाई हो रही है। यूपीईआरसी ने एनपीसीएल के प्रदर्शन के आधार पर वित्त वर्ष 2022-23 के लिए टैरिफ का निर्धारण करते हुए, ग्रेटर नोएडा में उपभोक्ताओं के लिए 10इ की नियामक छूट प्रदान करके बिजली दरों को कम कर दिया है, जिससे पूरे राज्य में बिजली दर सबसे कम हो गया है और वो भी राज्य सरकार से बिना किसी सब्सिडी समर्थन के।

पुलिस आयुक्त एवं जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी ने नामांकन कक्षों का निरीक्षण करते हुए व्यवस्थाओं का लिया जायजा

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। पुलिस आयुक्त श्री रमित शर्मा एवं जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी श्री संजय कुमार खत्री ने शनिवार को नगरीय निकाय सामान्य निर्वाचन-2023 के लिए नामांकन कक्षों का निरीक्षण किया। पुलिस आयुक्त एवं जिलाधिकारी ने निरीक्षण के दौरान एडीएम प्रशासन, एडीएम वित्त एवं राजस्व, एडीएम आपूर्ति, सीआरओ, नगर मजिस्ट्रेट्ट कक्ष, एसीएम-2, चकबंदी कार्यालय, एसओसी, एसडीएम सदर, तहसीलदार कक्ष, एएसडीएम आदि कक्षों में बनाये गये नामांकन केन्द्रों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान

प्रत्येक प्रवेश द्वार पर एक मजिस्ट्रेट्ट सहित पुलिस कर्मियों की तैनाती के निर्देश दिये है। जिलाधिकारी ने आचार संहिता के नियमों का कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए है। उन्होंने प्रत्येक नामांकन कक्ष में नामांकन सामाग्री की उपलब्धता, सीसीटीवी कैमरा की उपलब्धता एवं क्रियाशीलता, वीडियोग्राफी, प्रकाश की पर्याप्त व्यवस्था, पीने के पानी, घड़ी आदि को देखा। जिलाधिकारी ने प्रत्येक नामांकन कक्ष में कितने लोगो के द्वारा नामांकन पत्र लिया गया है, की जानकारी सम्बंधित अधिकारियों से प्राप्त की। जिलाधिकारी ने प्रत्येक कक्ष के सामने लगायी गयी बैरिकेटिंग का निरीक्षण किया तथा कहीं-कहीं पर बैरिकेटिंग सही से न लगाये जाने पर बैरिकेटिंग सही कराने का निर्देश दिया है। पुलिस आयुक्त एवं जिलाधिकारी ने प्रत्येक नामांकन कक्ष में आने-जाने के रास्ते का निरीक्षण एवं वहां पर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। उन्होंने वहां पर उपस्थित पुलिस विभाग के अधिकारियों को सुरक्षा के कड़े इंतजाम करने एवं बिना जांच के कोई भी व्यक्ति नामांकन कक्ष में न जाने पाये, के निर्देश दिए है। इस अवसर पर एडीएम सिटी श्री मदन कुमार, एडीएम वित्त एवं राजस्व श्री जगदम्बा सिंह, नगर मजिस्ट्रेट्ट श्री सत्यप्रिय सिंह सहित सभी सम्बंधित अधिकारीगण उपस्थित रहे।

रेडियो एवं इंटरव्यू हेड सुधांशु शर्मा हुए राष्ट्रीय प्रतिष्ठा पुरस्कार से सम्मानित

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज।आधुनिक समाचार से रेडियो एवं इंटरव्यू हेड सुधांशु शर्मा को वर्दी वेलनेस फाउंडेशन ,लखनऊ की तरफ़ से राष्ट्रीय प्रतिष्ठा पुरस्कार से सम्मानित किया गया। सुधांशु लगभग पाँच सालों से पत्रकारिता के क्षेत्र में एक उभरता हुआ नाम नज़र आते है । इनके द्वारा लिये गये इंटरव्यू चाहे वो प्रशासनिक अधिकारियों के हो या आभिनेता/अभिनेत्री के सब अपने आप में ही अलग मुक़ाम रखते है । यूट्यूब में स्टोरी टेलिंग से अपने कैरीअर की शुरुआत करने वाले सुधांशु पेशे से एक व्यवसायी भी है ,पर

पत्रकारिता को अपना पैशन मानने वाले सुधांशु का कहना है कि अगर अपने काम के साथ अपने पैशन को भी समय और प्रतिबद्धता दी जाये तो आप किसी क्षेत्र में पीछे नहीं हो सकते।उनका कहना है कि आधुनिक समाचार के संपादक डॉ आफत सिंह ने उन्हें काफ़ी प्रोत्साहित किया है और हमेशा आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया है ।सुधांशु राष्ट्रीय प्रतिष्ठा पुरस्कार के अलावा भी कई पुरस्कारों से सम्मानित हो चुके है।

दोषी पाये जाने पर अशोक त्रिपाठी को किया गया शुआट्स की सेवा से बर्खास्त

आधुनिक समाचार सेवा

नैनी, प्रयागराज। शुआट्स के मीडिया प्रभारी एस0बी0 सिंह ने प्रेस विज्ञप्ति जारी कर कहा कि विश्वविद्यालय के फार्म मशीनरी एण्ड पावर इंजीनियरिंग विभाग के प्रोफेसर डा. अशोक त्रिपाठी को विश्वविद्यालय विरोधी गतिविधियों, आपराधिक साजिश रचने, घोर कदाचार, सांप्रदायिक वैमनस्य पैदा करने आदि का दोषी पाये जाने पर सेवा से बर्खास्त कर दिया गया।

श्री एस.बी. सिंह ने बताया कि शुआट्स में प्रोफेसर के पद पर कार्यरत रहने के दौरान अशोक त्रिपाठी विश्वविद्यालय विरोधी गतिविधियों एवं अन्य अनैतिक कृत्यों में लिप्त थे। विश्वविद्यालय आन्तरिक जांच समिति की रिपोर्ट दिनांकित 23.09.2020 में उन्हें दोषी पाया गया था। इस संबंध में उच्च स्तरीय जांच समिति गठित की गई थी जिसकी रिपोर्ट दिनांकित 17.12.2022 में डा. अशोक त्रिपाठी को आपराधिक साजिश रचने, विश्वविद्यालय विरोधी गतिविधियों में शामिल होने, घोर कदाचार, सांप्रदायिक वैमनस्य पैदा करने, विश्वविद्यालय के भीतर शांति भंग करने, झूठी खबरें फैलाकर विश्वविद्यालय के नाम और प्रतिष्ठा को बदनाम करने, अशांति और असामंजस्य पैदा करने की साजिश करने, विश्वविद्यालय प्रशासन के खिलाफ झूठी शिकायतें लिखकर साजिश रचने, शिक्षकों और कर्मचारियों में दहशत और अशांति पैदा करने के लिए वेतन को रूकवाने की कोशिश, सांप्रदायिक तनाव पैदा करना और धार्मिक असहिष्णुता पैदा करने आदि का दोषी पाया गया।

डा अशोक त्रिपाठी के उपरोक्त कृत्यों में शामिल होने का दोषी पाये जाने के दृष्टिगत, आन्तरिक जांच समिति व उच्च स्तरीय जांच समिति की रिपोर्ट का संज्ञान लेते हुए बोर्ड आफ मैनेजमेन्ट की 63वीं बैठक दिनांकित 11.04.2023 में बहुमत से डा. अशोक त्रिपाठी को सेवा से बर्खास्त किये जाने का संकल्प लिया गया। बोर्ड आफ मैनेजमेन्ट के निर्णय को विश्वविद्यालय की सीनेट की 22वीं बैठक दिनांकित 11.04.2023 में अनुमोदन दिया गया। तदोपरान्त डा. अशोक त्रिपाठी को सेवा से बर्खास्त करते हुए सेवा बर्खास्तगी पत्र दिनांकित 12 अप्रैल, 2023 को जारी किया गया। डा. अशोक त्रिपाठी की बर्खास्तगी 11 अप्रैल, 2023 से प्रभावी की गई।

शुआट्स में बायोटेक, बीएड, एमएड, बीपीएड सहित सभी पाठ्यक्रम मान्यता प्राप्त

विश्वविद्यालय में अराजकता फैलाने के लिये असामाजिक तत्व फैला रहे भ्रम

आधुनिक समाचार सेवा

नैनी, प्रयागराज। शुआट्स के मीडिया प्रभारी एस0बी0 सिंह ने प्रेस विज्ञप्ति जारी कर कहा कि शुआट्स में बायोटेक, बीएड, एमएड, बीपीएड सहित सभी पाठ्यक्रम मान्यता प्राप्त हैं।

विश्वविद्यालय में अराजकता फैलाने के लिये कतिपय असामाजिक तत्व भ्रम फैला रहे हैं और छात्रों को भड़काने का प्रयास कर रहे हैं।

एस0बी0 सिंह ने बताया कि विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने शुआट्स के कुलसचिव को सम्बोधित पत्र दिनांक 16 जनवरी, 2009 से स्पष्ट है कि विश्वविद्यालय द्वारा बायोटेक में संचालित स्नातक व परास्नातक के सभी पाठ्यक्रम मान्यता प्राप्त हैं।

एस0बी0 सिंह ने बताया कि इलाहाबाद एग्रीकल्चरल इंस्टीट्यूट (वर्तमान में शुआट्स) को नेशनल काउंसिल आफ टीचर एजूकेशन (एनसीटीई) द्वारा पत्र संख्या **FNRC/NCTE/F-3/UP-**580/2002 दिनांक 13 सितंबर, 2002 द्वारा बीएड की 100 सीटों का अनुमोदन दिया गया था। पत्र संख्या **FNRC/NCTE/F-**7/2006 दिनांक 6 सितंबर, 2006 को 200 सीटों का अनुमोदन दिया गया एवं पत्र संख्या **FNRC/NCTE/UP-Common Orders**/2015 दिनांक 5 जून, 2015 को 200 सीटों का अनुमोदन दिया गया जोकि वर्तमान में प्रभावी है।

इसी प्रकार एनसीटीई द्वारा पत्र संख्या **FNRC/NCTE/F-**7 दिनांक 29 दिसंबर, 2006 द्वारा एमएड की 25 सीटों का अनुमोदन दिया गया था। पत्र संख्या **FNRC/NCTE/UP-**921/2015 दिनांक 12 जून, 2015 को एमएड की 50 सीटों का अनुमोदन दिया गया जोकि वर्तमान में प्रभावी है।

एनसीटीई द्वारा पत्र संख्या **FNRC/NCTE/F-**7 दिनांक 14 नवंबर, 2006 को बीपीएड की 50 सीटों का अनुमोदन दिया गया था। पत्र संख्या **FNRC/NCTE/UP-**1091/2015 दिनांक 6 जून, 2015 को बीपीएड की 50 सीटों का अनुमोदन दिया गया जोकि वर्तमान में प्रभावी है।

वर्तमान में शुआट्स द्वारा संचालित बायोटेक, बीएड, एमएड, बीपीएड सहित सभी पाठ्यक्रम मान्यता प्राप्त हैं।

कोई भी छात्र एनसीटीई की वेबसाईट पर अनुमोदन आदेश को देख सकता है। विश्वविद्यालय प्रबंधन ने छात्रों से अपील की कि असामाजिक तत्वों द्वारा फैलाये जा रहे भ्रम व बहकावे में न आयें।

कार्यालय ग्राम पंचायत अमोखर विकास खण्ड राबर्ट्सगंज जनपद-सोनभद्र

पत्रांक/मेमो/टेण्डर सूचना/2023-2024 दिनांक-15/04/2023

आल्पकालीन निविदा सूचना

ग्राम पंचायत अमोखर में वर्ष 2023-24 के अन्तर्गत मनरेगा पंचम राज्य वित्त पन्द्रहवां वित्त आयोग स्वच्छ भारत मिशन, अन्य प्राप्त निधियों के अन्तर्गत सामग्री मोरम,भस्सी, सीमेन्ट, ईट, इण्टर लाकिंग ईट, कोटा स्टोन, टाईल्स, सरिसा, बोल्डर, स्टोन ब्लास्ट, डाला गिट्टी, बालू, लोहे से सम्बन्धित सामग्री, रंगाई-पोताई, रिबोर सामग्री हूयम पाइप, स्ट्रीट/सोलर लाइट, टैंकर मरम्मत/क्रय, स्वच्छता सम्बन्धित किट इत्यादि सामग्री की आपूर्ति की आवश्यकता है।

इच्छुक फर्म ग्राम पंचायत अमोखर के ग्राम सचिवालय से दिनांक 16-04-2023 से 21-04-2023 तक फार्म 1000 रुपये जमा कर प्राप्त करें।

शीलबन्द निविदा दिनांक 21-04-2023 से 22-04-2023 को समय 4:00 बजे तक सचिवालय पर जमा कर सकते है। दिनांक 26-04-2023 समय 4:00 बजे निविदा खोला जायेगा।

अन्य शर्तें फार्म के साथ संलग्न है।

भारत रत्न डॉ भीमराव अंबेडकर की जयंती पूरे धूम धाम के साथ मनाई गई

आधुनिक समाचार सेवा
देव मणि शुक्ल

नोएडा।अम्बेडकर पार्क, अम्बेडकर विहार सेक्टर 37 में बाबा साहेब की प्रतिमा स्थल पर सभों पदाधिकारी और जनप्रतिनिधियों ने पहुंचकर बाबा साहब की प्रतिमा पर फूल मालाएं पहनाई।

इस मौक़े पर सांसद डॉ महेश शर्मा और विधायक पंकज सिंह ने सबसे पहले बाबा साहब की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित करी और उसके बाद उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण किया। सांसद डॉ महेश शर्मा ने कहा कि आज हम सबके लिए संकल्प का दिन है। बाबा साहब हर समाज, जाति और पिछड़ों के लिए एक प्रेरणा थे। उन्हें केवल एक जाति में नहीं लिया जा सकता। उन्होंने भारत की विकास यात्रा को सफल रूप से गतिमान करने का कार्य किया।आज भारत जो तीव्र गति से आगे बढ़ा है, इसमें उनका बहुत बड़ा योगदान है। जिन्होंने सारे समाज को एकत्र करके एक साथ आगे बढ़ाने में, संवैधानिक ढांचे में उसकी व्यवस्था की थी। विधायक पंकज सिंह ने कहा कि बाबा साहेब संविधान के

चीफ आर्किटेक्ट रहे। उन्होंने भारत के संविधान में सामाजिक न्याय, आर्थिक न्याय और प्रजातंत्र किस तरह से मजबूत हो सकता है, इसकी नींव उन्होंने संविधान के माध्यम से रखी थी। इसी के चलते भाजपा के स्थापना दिवस 6 अप्रैल से आज डॉ. भीमराव अंबेडकर जयंती तक पार्टी सामाजिक न्याय सप्ताह मना रही है। इस मौके पर उमेश त्यागी, गणेश जाटव, तन्मय शंकर, इंद्रजीत जाटव, हर्ष चतुर्वेदी, योगेन्द्र चौधरी, गिरीश कोतनाला, महेश अवाना, सूरज पाल राणा, कल्लू सिंह, करतार सिंह, लोकेश कश्यप, गोपाल गौड़, बबलू यादव, पंकज झा, मनोज चौहान, चमन अवाना, प्रमोद बहल, रवि यादव, मोनिका श्रीवास्तव, अर्पित मिश्रा, आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

भाजपा जिला अध्यक्ष की कुशल रणनीतियों से बदल सकते हैं सीतापुर सदर की नगर पालिका अध्यक्ष सीट के चुनावी समीकरण

आधुनिक समाचार सेवा

सीतापुर। सदर की नगर पालिका अध्यक्ष की सीट पर जहां कई वर्षों से समाजवादी पार्टी के विधायक राधेश्याम जायसवाल का दबदबा रहा है वहीं इस बार उनकी पकड़ ढीली होती नजर आ रही है इसका कारण भाजपा के 2017 में विजय विधायक राकेश राठौर का समाजवादी पार्टी में शामिल होने से समाजवादी पार्टी दो वर्गों में बढ़ती नजर आ रही है वही पिछले चुनाव में तीसरे नंबर पर रहे प्रत्याशी ललित श्रीवास्तव भी भाजपा में शामिल होकर पार्टी को मजबूती दे रहे हैं । मौजूदा भाजपा जिलाध्यक्ष के

कार्यकाल में सिधौली विधानसभा सीट पर जीत कर एक इतिहास रचना सभी के लिए अचंभित रहा है सूत्रों की माने तो इस बार नगर पालिका अध्यक्ष की सीट पर भी भाजपा की ऐतिहासिक जीत तय है।

मैहर बंशीपुर में संपन्न हुआ बाबा साहब का 132वी जयंती समारोह

कलाकारों की प्रस्तुतियों से जमकर झूमे लोग

आधुनिक समाचार सेवा
दिनेश यादव

सतना। मैहर विधानसभा के ग्राम पंचायत बंसीपुर में डॉक्टर भीमराव आंबेडकर की जयंती के उपलक्ष्य में सांकृतिक कार्यक्रम का आयोजन हुआ। भीम मिशन समिति के तत्वावधान आज 14 अप्रैल को लगभग 3:00 बजे से प्रारंभ हुआ। बाबा साहब भीमराव आंबेडकर जयंती समारोह रात तक चलता रहा।

इस दौरान बाहरी और क्षेत्रीय कलाकारों ने शानदार प्रस्तुतियां दीआंबेडकर प्रस्तुति और राष्ट्रभक्ति प्रस्तुति मशहूर लोकगीत गायिका श्रीमती शांति पटेल की टीम के ओर से दी गई। इसी के साथ के ओर से प्रस्तुत संगीत पर श्रोता जमकर झूमे।

मशहूर लोकगीत भजन गायिका शांति पटेल की आवाज से श्रोता झूम उठे। साथ ही कलाकारों ने मंच पर पहुंच कर फूलों की बरसात कर दी।

बता दें कि बाबा भीमराव आंबेडकर जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित इस समारोह की तैयारी लगभग कई दिनों से चल रही थी। संगीत और नृत्य कार्यक्रम के अलावा बाबा साहब के जीवन पर आधारित उद्बोधन भी प्रस्तुत किए गए। कार्यक्रम में हजारों की संख्या में क्षेत्रवासी और

बाहरी लोग उपस्थित हुए। जिनके लिए भोजन की व्यवस्था की गई थी।

मंच का संचालन सुरेंद्र सिंह के ओर से किया गया। कार्यक्रम के आयोजक श्रीमती सुमन श्री राम पटेल सरपंच ग्राम पंचायत बंसीपुर कार्यक्रम में सहयोग करने वाले गणमान्य नागरिकों और कार्यक्रम में श्रमदान करने वालों को मंच पर पुष्पमाला से सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य सत्यभान सिंह सांसद प्रतिनिधि उपस्थित रहे। विशिष्ट अतिथि जनपद सदस्य रामबली कुशवाहा, फूलचंद कुशवाहा एवं हजारों की संख्या में गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे जिनके ओर से अपने उद्बोधन में बाबा साहब आंबेडकर के विषय में कई रोचक जानकारियां दी गई। साथ ही कई महत्वपूर्ण घोषणाएं व आश्वासन भी दिए गए। इस प्रकार पूर्व निर्धारित 14अप्रैल 2023 का आंबेडकर जयंती समारोह धूमधाम से संपन्न हुआ

थाना मड़ियाहूँ पुलिस द्वारा पुलिस मुठभेड़ में टॉप-10/हिस्ट्रीशीटर/गोकश जहीर कुरेशी को किया गया गिरफ्तार, अभियुक्त के पैर में लगी गोली

अभियुक्त के पास से एक तमंचा व एक खोखा कारतूस तथा एक जिन्दा कारतूस 315 बोर, लोहे का धारदार चापड़ 03 व एक लोहे की रेती बरामद किया गया

जौनपुर। पुलिस अधीक्षक, जौनपुर श्री अजय पाल शर्मा के निर्देशन में अपर पुलिस अधीक्षक ग्रामीण श्री शैलेन्द्र कुमार सिंह के कुशल मार्गदर्शन तथा क्षेत्राधिकारी मडियाहूँ श्री अशोक कुमार सिंह के पर्यवेक्षण में अपराध एवं अपराधियों के विरूद्ध चलाये जा रहे अभियान के क्रम मे प्र.नि. ओम नारायण सिंह के नेतृत्व मे आज दिनांक 15.04.2023 को थाना स्थानीय की पुलिस टीम द्वारा बेलवां बाजार में रात्रि गस्त के दौरान जरिये मुखबिर सूचना प्राप्त हुयी कि कुछ लोग अक्सर रात्रि में स्वचालित हथियार व धारदार हथियार लेकर लुकछुप कर अपराध कारित करते हैं जो आज मड़ियाहूं क्षेत्र में किसी घटना को अंजाम देने वाले हैं । इस सूचना पर पुलिस टीम बताये हुए स्थान पर रवाना होकर भुभुवार गेट के 100 मीटर पहले पहुँची तभी मछलीशहर की तरफ से एक व्यक्ति मोटर साईकिल से तेजी से आता दिखायी दिया, उस व्यक्ति के भुभुवार गेट के नजदीक पहुंचने पर पुलिस टीम द्वारा एक बारगी सरकारी सुमो की लाईट तथा टार्च की रोशनी से रोकने का इशारा किये किन्तु वह व्यक्ति रूकने की बजाय चिल्लाते हुए अपने आप को पुलिस से घिरा हुआ देख कर अचानक मोटरसाईकिल भुभुवार गेट की तरफ मोड कर भागने लगा तथा भुभुवार गेट से मडैया भुभुवार जाने वाली रोड पर करीब 100 मीटर जाते समय मोटर साईकिल डिसबैलेन्स होकर गिर पड़ी और वह व्यक्ति मोटर साईकिल छोड़ कर भागने लगा। पुलिस बल उक्त व्यक्ति की तरफ बढे की वह व्यक्ति अपने आप को पुलिस से घिरता देख कर अपने पास लिए हुए असलहे से पुलिस टीम को लक्ष्य करके फायर किया, जिससे सरकारी वाहन सुमो के ड्राइविंग सीट की तरफ गोली गेट में लगी जिससे चालक बाल बाल बचे । चारो तरफ से घेरने हेतु उस व्यक्ति का पीछा करते हुए आत्मसमर्पण करने हेतु चेतावनी दिया जाता रहा किन्तु वह व्यक्ति झाड़ियो में आड़ लेकर पुलिस टीम को लक्ष्य करके पुनः फायर किया तो गोली प्र.नि.मड़ियाहूँ ओम नारायण सिंह द्वारा पहने हुए बुलेट प्रूफ जैकेट मे लगी।

कार मार्किट पर कुछ लड़को द्वारा ग्राहकों को गुमराह कर मार्किट की छवि को खराब की

आधुनिक समाचार सेवा
देव मणि शुक्ल

नोएडा। कार मार्किट वल्फ़ेयर एसोसिएशन सेक्टर 16 के संजय चौहान ने बताया कि कार मार्किट के अन्दर लगभग 300 दुकाने है जिसके मुख्यद्वार पर कुछ लड़के जमावड़ा लगाकर खड़े रहते है। ग्राहक जैसे ही मार्किट में प्रवेश करता है। ये लड़के ग्राहक को घेर लेते है और मार्केट के मेन रास्ते में ही गाड़ी लगाकर काम करना शुरू कर देते है जिससे मार्केट का रास्ता भी ब्लॉक हो जाता है। ये लड़के ग्राहक से उल्टे सीधे पैसों से ठगते भी है और बदसलूकी भी कर देते है जिससे मार्किट की छवि दिन पर दिन खराब होती जा रही है। इस विषय को प्रशासन के सन्दर्भ में लाया गया है। कई बार नोएडा प्राधिकरण के वरिष्ठ अधिकारियों से शिकायत की गई लेकिन कोई उचित कार्यवाही नहीं हुई। कई बार निवेदन करने पर सिर्फ आश्वाशन ही मिला है।

भरत मिलाप आदि प्रसंगों का किया भावपूर्ण वर्णन

आधुनिक समाचार सेवा
देव मणि शुक्ल

नोएडा।सेक्टर 82 स्थित पॉकेट 7 में आयोजित श्रीराम कथा के आठवें दिन कथा व्यास महामंडलेश्वर स्वामी पंचमानंद जी महाराज ने दशरथ मरण , भरत मिलाप , सीता हरण , जटायु उद्धार का मार्मिक प्रसंग सुनाया। इस अवसर पर गौतम बुद्ध नगर के सांसद डॉक्टर महेश शर्मा ने पहुंचकर आशीर्वाद प्राप्त किया।भगवान राम, लक्ष्मण और सीता सहित चित्रकूट में वास करते हैं। इधर राजा दशरथ राम के वियोग में अपने प्राण त्याग देते हैं। भरत जब अयोध्या लौटते हैं तो राम जी को वनवास और पिता की मृत्यु पर अपनी मां को धिक्कारते है। भरत जी गुरु व माताओं सहित चित्रकूट राम जी को मनाने पहुंचते हैं । भगवान राम उनको गले से लगाकर मिलते है और पिता का आदेश याद दिलाकर वापस अयोध्या भेज देते है। भरत भगवान राम की खड़ाऊँ लेकर सभी के साथ अयोध्या वापस आ जाते हैं और खडायूं को सिंहासन पर विराजित कर देते हैं। आयोजन समिति के प्रवक्ता राघवेंद्र दुबे

ने बताया कि 15 अप्रैल को कथा के विश्राम दिवस पर श्रीराम हनुमान भेंट, श्रीराम विभीषण मित्रता, हनुमान जामवंत संवाद, रावण वध , राम राज्याभिषेक आदि प्रसंगों का वर्णन किया जाएगा।इस अवसर पर आचार्य विश्वनाथ त्रिपाठी, आचार्य गौरव , आचार्य नीरज शर्मा , देवमणि शुक्ल, रवि राघव, अंगद सिंह तोमर, संजय पांडे, एन के सोलंकी, संजय शुक्ल, हरि शंकर सिंह, बृज किशोर,गोरे लाल,सुशील पाल, संगम प्रसाद मिश्र, राजेश गुप्ता, गुरुमेल सिंह, रमेश चंद्र शर्मा, पंकज झा, सियाराम ,शिवव्रत तिवारी , विकास शर्मा, प्रमोद श्रीवास्तव, रमेश कुमार वर्मा, हंस मणि शुक्ल, राजेश राघव शिव चौधरी प्रमोद भारद्वाज पं दयानंद शास्त्री सहित तमाम सेक्टरवासी भक्त मौजूद रहे।

नगर निकाय उम्मीदवारों हेतु डीएम ने जारी किया विवरण

बस्ती।जिला मजिस्ट्रेट/जिला निर्वाचन अधिकारी श्रीमती प्रियंका निरंजन ने बताया कि नगर निकाय सामान्य निर्वाचन-2023 में सामान्य श्रेणी के उम्मीदवारों के लिए अध्यक्ष, नगरपालिका परिषद हेतु आयु 30 वर्ष, नाम निर्देशन पत्र का मूल्य रू0 500, जमानत की धनराशि रू0 8 हजार, अधिकतम व्यय सीमा रू0 09 लाख है। सदस्य, नगर पालिका परिषद हेतु आयु 21 वर्ष, नाम निर्देशन पत्र का मूल्य रू0 200, जमानत की धनराशि रू0 2 हजार, अधिकतम व्यय सीमा रू0 02 लाख है। उन्होने बताया कि अध्यक्ष, नगर पंचायत हेतु आयु 30 वर्ष, नाम निर्देशन पत्र का मूल्य रू0 250, जमानत की धनराशि रू0 5 हजार, अधिकतम व्यय सीमा रू0 2.50 लाख तथा सदस्य नगर पंचायत हेतु आयु 21 वर्ष, नाम निर्देशन पत्र का मूल्य रू0 100, जमानत की धनराशि रू0 2 हजार, अधिकतम व्यय सीमा रू0 50 हजार है।

100% Placement

सीधे प्रवेश

15% Fee Concession

नैनी औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र

(भारत सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त)
(पहले आओ पहले पाओ)

❖ प्रशिक्षण में उत्तीर्ण होने वाले छात्रों को रोजगार पाने का पूर्ण अवसर
❖ हाइस्कूल में 60% से उपर अंक लाने वाले छात्रों को प्रशिक्षण शुल्क में 15% प्रतिशत की छूट दी जायेगी।

- कम्प्युटर आपरेटर (कोपा)
- डेटा इंट्री आपरेटर
- फायर सेफ्टी
- कम्प्युटर टीचर ट्रेनिंग
- इलेक्ट्रीशियन
- सीएनसी प्रोग्रामिगं
- इलेक्टिक मैकैनिक
- फिटर
- वेल्डर
- सीसीए
- रेफ्रीजरेटर एवं ए.सी.
- सिक्योरिटी सर्विस
- बेसिक कम्प्युटर
- कम्प्युटर हाडवेयर

Apply Online: www.nainiti.com | Mail us at – info@nainiti.com

प्रवेश हेल्पलाइन नं0
8081180306 , 9415608710 , 8103021873

⇨ इण्डियन कॉफी हाउस के सामने तुलसीयानी प्लाजा , तीसरी मंजिल , सिविल लाइन , प्रयागराज।

सम्पादकीय

धर्मस्थलों को सुरक्षित बनाएं

मंदिरों पर भारी संख्या में लोगों का जुटना कोई नया नही है। त्योहारों और उत्सवों पर ऐसा होना स्वाभाविक है। लेकिन इंदौर के महादेव झूलेलाल मंदिर की घटना ने साबित कर दिया है कि धार्मिक स्थलों पर सुरक्षित बनाए जाने की जरूरत है। इंदौर के बेलेश्वर महादेव झूलेलाल मंदिर में रामनवमी के दिन हुआ हादसा जितना त्रासद और दुर्भाग्यपूर्ण है, उतना ही विचारणीय भी। रामनवमी के मौके पर मंदिर में श्रद्धालुओं की भीड़ लगना कोई अप्रत्याशित बात नहीं थी। जाहिर है भीड़ को संभालने के लिए जिस तरह की चाक-चौबंद और चौकस व्यवस्था होनी चाहिए थी, उसका वैसे ही अभाव था जैसे आम तौर पर मंदिरों में होता है। मिली जानकारी के मुताबिक, मंदिर के अंदर बावड़ी को ढकने वाले स्लैब पर भी काफी लोग इकट्ठा हो गए थे। कोई उन्हें रोकने वाला या यह बताने वाला नहीं था कि यह स्लैब कमजोर है और ज्यादा लोगों का बोझ नहीं वहन कर सकता। वही हुआ भी। अचानक स्लैब धंस गया और उस पर खड़े तमाम लोग नीचे कुएं में गिर गए। मामले की जांच के आदेश तत्काल दे दिए गए। मृतकों के परिजनों और घायलों के लिए मुआवजा राशि घोषित करने में भी सरकार ने देर नहीं लगाई। लेकिन बड़ा सवाल यह है कि आखिर क्यों हमें बार-बार विभिन्न धार्मिक स्थलों से ऐसे हादसों की खबरें सुनने को मिलती हैं? कभी किसी मंदिर की छत गिर जाती है तो कभी रेलिंग का हिस्सा टूटकर गिर जाता है। क्यों इन मंदिरों और अन्य धर्मस्थानों की मरम्मत और रखरखाव की व्यवस्था पर नजर नहीं रखी जाती? कानून के अनुरूप, उनकी जिम्मेदारी क्यों नहीं तय हो पाती? ताजा हादसे का भी यह एक अहम पक्ष है। मंदिर के अंदर स्थित बावड़ी को इस तरह ढका जाना गैरकानूनी तो था ही, स्थानीय प्रशासन को इसकी जानकारी भी थी। इस बारे में नोटिस भी दिया गया था। खबरों के मुताबिक जनवरी के आखिरी हफ्ते में इंदौर नगर निगम ने मंदिर के ट्रस्ट को अल्टीमेटम दे दिया था कि अगर एक सप्ताह के अंदर इस स्लैब को नहीं हटाया गया तो जबरन हटा दिया जाएगा और उसका खर्च मंदिर प्रबंधन से लिया जाएगा। नगर निगम का यह रुख बिलकुल सही था। लेकिन इसके बाद हिंदू समुदाय की धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचाने के आरोप लगने लगे। कहा जाने लगा कि नगर निगम प्रशासन मंदिर के अंदरूनी मामलों में बेवजह दखल दे रहा है। ऐसा लगता है कि कथित तौर पर हिंदू समुदाय की धार्मिक भावनाओं का वास्ता दिए जाने के बाद नगर निगम दबाव में आ गया। संभवतः इसीलिए जो काम एक सप्ताह की समय सीमा समाप्त होते ही शुरू हो जाना चाहिए था, उस दिशा में दो महीने बाद भी कोई प्रगति नहीं हुई। नतीजा यह कि रामनवमी के मौके पर श्रद्धालुओं को अपनी जान देकर इस लापरवाही की कीमत चुकानी पड़ी। आखिर कथित धार्मिक भावनाओं के नाम पर हमारी कानून व्यवस्था से जुड़ी एजेंसियां अक्सर लाचार क्यों दिखने लगती हैं? यह स्थिति बेहद खतरनाक है। एक बात यह भी है कि राज्य सरकारें अपने यहां के धर्मस्थलों का सुरक्षा ऑडिट क्यों नहीं करातीं ताकि ऐसे हादसे रोके जा सकें।

भारत में बढ़ते सड़क हादसों की समस्या का समाधान तत्काल निकालना होगा

रमेश सर्राफ धमोरा

आज कोई भी दिन ऐसा नहीं गुजरता है जिस दिन देश के किसी ना किसी भाग में सड़क हादसा न हुआ हो। जिसमें कई लोगों को जान से हाथ धोना पड़े। विकास की प्रतीक मानी जाने वाली सड़कें विनाश का पर्याय बनती जा रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक दुनिया भर में सड़क हादसों में मारे गए 10 लोगों में से कम से कम एक भारत से होता है। भारत में सड़क हादसों के आंकड़े बताते हैं कि देश में वर्ष 2021 में सड़क दुर्घटनाओं में 1.55 लाख से अधिक लोगों की मौत हुई है। यह आंकड़ा औसतन 426 लोग प्रतिदिन या हर घंटे 18 लोगों का है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के आंकड़ों के अनुसार पिछले साल देश भर में 4.03 लाख सड़क दुर्घटनाओं में मौतों के अलावा 3.71 लाख लोग घायल भी हुए थे।

देश में दुर्घटनाओं में होने वाली मौतों पर राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) के आंकड़ों के मुताबिक रोड एक्सीडेंट के मामले 2020 में 3,64,796 से बढ़कर 2021 में 4,03,116 हो गए। मौतों में 16.8ङ बढ़ोतरी हुई है। 2020 में 1,33,201 और 2021 में 1,55,622 लोगों ने सड़क हादसे में अपनी जान गंवाई है। साथ ही 2021 में प्रति हजार वाहनों की मौत दर 2020 में 0.45 से बढ़कर 2021 में 0.53 हो गई है। विश्लेषण से पता चलता है कि अधिकांश सड़क दुर्घटनाएं तेज गति के कारण हुई हैं।

देश में मोटर व्हीकल एक्ट में किया गया संशोधन 1 सितंबर 2019 से लागू हुआ था। इसका मकसद देश में सड़क पर यातायात को सुरक्षित बनाना और सड़क हादसों में लोगों की मौत की संख्या को कम करना था। भारत में होने वाले सड़क हादसे

में करीब 26 फीसदी खतरनाक या लापरवाह ड्राइविंग या ओवरटेकिंग की वजह से होते हैं। कोविड-19 महामारी की रोकथाम के लिए देशभर में लॉकडाउन लगाया गया था। उससे सड़क हादसों में लगभग बीस हजार लोगों की जान जाने से बचायी गईं। अप्रैल से लेकर जून 2020 तक सड़क हादसों में 20 हजार 732 लोगों की मौत हुई। जबकि 2019 में अप्रैल से जून के बीच 41 हजार 32 लोगों की सड़क हादसों में जान चली गई थी।

केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने कहा है कि भारत का राजमार्ग ढांचा 2024 तक अमेरिका के बराबर हो जाएगा। जिसके लिए समयबद्ध मिशन मोड में काम चल रहा है और ग्रीन एक्सप्रेसवे और रेल ओवर ब्रिज का निर्माण किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि भारतमाला 2 के लिए जल्द ही कैबिनेट की मंजूरी मिलने की संभावना है और एक बार इसके बाद यह देश में एक मजबूत बुनियादी ढांचे की आवश्यकताओं को पूरा करेगा। गडकरी ने कहा कि मुझे विश्वास है कि भारत के राजमार्ग 2024 तक अमेरिका के बराबर हो जाएंगे। भारत की लंबाई और चौड़ाई में हरित एक्सप्रेसवे के नेटवर्क सहित एक मजबूत बुनियादी ढांचे के निर्माण के लिए समयबद्ध मिशन मोड में काम चल रहा है। गडकरी ने उम्मीद जतायी कि 2025 तक सड़क दुर्घटनाएं और इसके कारण होने वाली मौतें 50 प्रतिशत तक कम हो जाएंगी। गडकरी का कहना है कि जानलेवा सड़क हादसों पर लगाम लगाने के लिये राज्यों को केन्द्रीय सड़क कोष के एक हिस्से का इस्तेमाल करना चाहिये और दुर्घटनावाली जगहों को दुरुस्त करना चाहिये। उन्होंने कहा कि हम न सिर्फ राष्ट्रीय राजमार्गों पर बल्कि राज्य राज मार्गों पर भी हादसों की संख्या कम करने की कोशिश कर रहे हैं। जिलों में सड़क सुरक्षा समितियां गठित की जानी चाहिये। जिसकी अध्यक्षता वरिष्ठ सांसदों को करनी चाहिये और जिलाधिकारियों को इनका सचिव बनाया जाना चाहिये। यह समिति जिला स्तर पर दुर्घटना के सभी पहलुओं को देखे।

सरकार सड़क दुर्घटनाओं और मौतों को कम करने के लिए तेजी से काम कर रही है। इसके लिए नीतिगत सुधारों और सुरक्षित प्रणालियों को अपनाया जा रहा है। 2030 तक भारतीय सड़कों पर जीरो एक्सीडेंट की दृष्टिगत करने की दिशा में कई कदम उठाए गए हैं। गडकरी के अनुसार सरकार सड़क पर दुर्घटना संभावित क्षेत्र की पहचान करने और इसके समाधान के लिए 14 हजार करोड़ रुपये खर्च करेगी। सड़कों पर बने मोड़ों जैसे टी जंक्शन और टी वाई पर सबसे ज्यादा दुर्घटनाएं होती हैं। देश भर में हुए कुल हादसों में से 37 फीसदी हादसे उन्हीं चौराहों और मोड़ों पर होते हैं। उनमें से तकरीबन 60 फीसदी हादसे टी और टी वाई जंक्शन पर रिकॉर्ड किए गए। इनकी सबसे बड़ी वजह ड्राइवरों की गलती रहती है। स्पीड सीमा को पार करना, शराब पीकर गाड़ी चलाना, ओवरटेकिंग और मोबाइल पर बात करते हुए गाड़ी चलाना कुछ ऐसी गलतियां हैं। जिनसे बड़ी संख्या में सड़क हादसे हो रहे हैं। कुल सड़क हादसों में से 84 फीसदी हादसों के पीछे ड्राइवरों की गलती होती है।

शहरों में सार्वजनिक परिवहन व्यवस्था पूरी तरह से नगरीय बस सेवाओं के भरोसे है। जिनमें ज्यादातर बसें पुरानी हो चुकी हैं। कई अध्ययनों में ये बात सामने आई है कि शहरों की सार्वजनिक परिवहन प्रणाली को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए हमें इस समय सड़कों पर चल रही बसों के मुकाबले कई गुना अधिक बसों की जरूरत है। सड़क हादसों के कारण अक्सर परिवारों की आमदनी के स्रोत को नुकसान होता है व उनकी रोजी रोजगार छिन जाता है। संबंधित परिवार को आर्थिक दिक्कतें होती हैं। जो लोग सड़क दुर्घटनाओं में बच भी जाते हैं उनके इलाज में भारी रकम खर्च करनी पड़ती है। हालांकि 2019 का मोटर व्हीकल एक्ट सड़क दुर्घटना के शिकार लोगों को बीमा के जरिए आर्थिक मदद उपलब्ध कराता है। लेकिन इस कानून से सड़क हादसों के शिकार लोगों को होने वाली मानसिक क्षति की भरपाई नहीं होती।

इंटरनेशनल रोड फेडरेशन के मुताबिक भारत में सड़क हादसों में सालाना करीब 20 अरब डॉलर का नुकसान होता है। देश की सड़कों पर वाहनों का दबाव बढ़ता जा रहा है। इस पर नियंत्रण के उचित कदम उठाए जाने चाहिए। साथ ही वाहनों की सुरक्षा के मानकों की समय-समय पर जांच होनी चाहिए। स्कूलों में सड़क सुरक्षा से जुड़े जागरूकता अभियान चलाए जाए। भारी वाहन और पब्लिक ट्रांसपोर्ट को परमिट दिए जाने की प्रक्रिया में कड़ाई बरती जाए। ड्राइविंग लाइसेंस के लिए योग्यता भी तय की जाए। साथ ही छोटे बच्चे और किशोरों के वाहन चलाने पर कड़ाई से रोक लगे। तेज रफ्तार, सुरक्षा बेल्ट का प्रयोग न करने वालों और शराब पीकर गाड़ी चलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई हो। तभी देश में सडकों पर लगातार हो रही दुर्घटनाओं पर रोक लग पायेगी।

'हिंद की चादर' गुरु तेग बहादुर को जान से प्यारा था धर्म, ऐसे दी थी औरंगजेब को शिकस्त

अनन्या मिश्रा

गुरु तेग़ बहादुर जी सिक्खों के नौवें गुरु के रूप में जाने जाते हैं। उन्हें प्रेम से 'हिंद की चादर' भी कहा जाता है। गुरु तेग बहादुर जी की बहुत सी रचनाएं ग्रंथ साहब के महला 9 में संग्रहित हैं। उन्होंने कई रचनाएं की थीं। बता दें कि गुरु तेग बहादुर सिंह 20 मार्च साल 1664 को सिक्खों के गुरु नियुक्त हुए थे। जिसके बाद वह 24 नवंबर 1675 तक गद्दी पर आसीन रहे। आज के दिन यानी कि 1 अप्रैल को गुरु तेग बहादुर का जन्म हुआ था। आइए जानते हैं उनके जन्मदिन के मौके पर उनसे जुड़ी कुछ खास बातें...

गुरु तेग़ बहादुर जी सिक्खों के नौवें गुरु थे। गुरु तेग बहादुर जी को प्रेम से कहा जाता है- 'हिन्द की चादर' भी कहा जाता है। उनकी बहुत सी रचनाएँ ग्रंथ साहब के महला 9 में संग्रहित हैं। उन्होंने शुद्ध हिन्दी में सरल और भावयुक्त 'पदों' और 'साखी' की रचनायें की। तेग़ बहादुर सिंह 20 मार्च, 1664 को सिक्खों के गुरु नियुक्त हुए थे और 24 नवंबर, 1675 तक गद्दी पर आसीन रहे। तेग़ बहादुर सिंह 20 मार्च, 1664 को सिक्खों के गुरु नियुक्त हुए थे और 24 नवंबर, 1675 तक गद्दी पर आसीन रहे।

जन्म और शिक्षाः पंजाब के अमृतसर में 1 अप्रैल 1621 को गुरु तेग़ बहादुर का जन्म हुआ था। उनके पिता का नाम गुरु हरगोविंद सिंह और माता का नाम नानकी देवी था। गुरु तेग़ बहादुर अपने माता-पिता की 5वीं संतान थे। उनके बचपन का नाम त्यागमल था। वहीं उनकी शुरूआती शिक्षा मीरी-पीरी के मालिक गुरु-पिता गुरु हरिगोबिंद साहिब ने पूरी करवाई। गुरु तेज बहादुर ने गुरुबाणी, धर्मग्रंथों के साथ-साथ शस्त्रों तथा घुड़सवारी आदि की शिक्षा ली। बता दें कि सिखों के 8वें गुरु गुरु हरिकृष्ण राय जी की अकाल मृत्यु हो गई थी। जिसके बाद गुरु तेग बहादुर को अगला गुरु बनाया गया। वहीं महज 14 साल की उम्र में उन्होंने वीरता का परिचय दिया था। उनकी वीरता से प्रभावित होकर पिता ने उनका नाम तेग बहादुर रख दिया।

धर्म का प्रचार-प्रसारः धर्म के प्रचार-प्रसार व लोक कल्याणकारी कार्य के लिए गुरु तेग बहादुर ने कई स्थानों का भ्रमण किया। वह आनंदपुर से कीरतपुर, रोपड़, सैफाबाद के लोगों को संयम तथा सहज मार्ग का पाठ

पढ़ाते हुए खिआला पहुंचे। यहां से वह लोगों को सत्य के मार्ग पर चलने का उपदेश देते हुए कुरुक्षेत्र पहुंचे। कुरुक्षेत्र से कड़ामानकपुर पहुंचने पर गुरु तेग बहादुर ने साधु भाई मलूकदास का उद्धार किया। इसके बाद वह पटना, असम, बनारस और प्रयागराज भी गए। उन्होंने सामाजिक, आर्थिक और आध्यात्मिक के लिए कई रचनात्मह और सराहनीय कार्य किए।

मुगलों से किया विद्रोहःतेग बहादुर के समय में मुगल शासक औरंगजेब था। वहीं देश में शासक के तौर पर औरंगजेब की छवि कट्टर बादशाह के रूप में थी। जब औरंगजेब के शासनकाल में जबरन हिंदूओं का धर्म परिवर्तन किया जा रहा था तो इसके सबसे ज्यादा शिकार और अत्याचार कश्मीरी पंडितों पर किया गया। वहीं औरंगजेब के अत्याचारों से तंग आकर कश्मीरी पंडितों का एक दल मदद के लिए गुरु तेग बहादुर के पहुंचा था। तब गुरु तेग बहादुर ने कश्मीरी पंडितों को रक्षा का आश्वासन दिया था। गुरु तेग बहादुर ने हिन्दुओं को बलपूर्वक मुस्लिम बनाने का खुले स्वर में विरोध किया और इसका इसे रोकने का जिम्मा उन्होंने अपने सिर पर लिया। गुरु तेग बहादुर के इस फैसले ने औरंगजेब में गुस्सा भर दिया। जब साल 1675 में गुरु तेग बहादुर अपने पांच सिक्खों के साथ आनंदपुर से दिल्ली के लिए जा रहे थे तो औरंगजेब ने उन्हें रास्ते में पकड़ लिया और उनको कैद में डाल दिया। इस दौरान औरंगजेब ने गुरु तेग बहादुर के साथ अत्याचार की सारी सीमाएं लांघ डाली। गुरु तेग बहादुर ने औरंगजेब के सामने एक शर्त थी कि यदि उन्होंने इस्लाम कुबूल कर लिया तो कश्मीरी पंडित भी इस्लाम कुबूल कर लेंगे। लेकिन अगर मुगल शासक औरंगजेब उन्हें इस्लाम कुबूल नहीं करवा पाया तो वह कभी भी किसी पर इस्लाम अपनाने के लिए अत्याचार नहीं करेगा। इस शर्त को औरंगजेब ने स्वीकार कर लिया था। जब औरंगजेब ने गुरु तेग बहादुर को पकड़वा लिया तो उन्हें तरह-तरह के लालच दिए। जब बात नहीं बनी तो उसने गुरु तेग बहादुर पर अत्याचार करना शुरू कर दिया। लेकिन गुरु तेग बहादुर इस्लाम कुबूल करने के लिए तैयार नहीं हुए।

बलिदानः एक समय बाद जब औरंगजेब गुरु तेग बहादुर पर अत्याचार कर-कर के थक गया तो उसने उनके दो शिष्यों को मारकर उन्हें डराने की कोशिश की। लेकिन इसके बाद भी गुरु तेग बहादुर अपनी बात पर अड़े रहे। इस तरह से औरंगजेब को भी गुरु तेग बहादुर के सामने अपनी हार स्वीकार करनी पड़ी। औरंगजेब ने 24 नवंबर 1675 को दिल्ली के चांदनी चौक पर गुरु तेग़ बहादुर जी का शीश काटने का आदेश दे दिया। वर्तमान में गुरु तेग बहादुर की शहीदी स्थल पर गुरुद्वारा शीशगंज साहिब स्थित है।

अमित ने अरुणाचल दौरे के दौरान सीमा के नजदीक से चीन को सख्त और साफ संदेश दे दिया है

नीरज कुमार दुबे

चीन को शायद पता नहीं है कि यह 1962 वाला भारत नहीं है। आज के भारत का सिद्धांत है कि कोई छेड़ेगा तो छोड़ेंगे नहीं, आज के भारत का सिद्धांत है कि कोई हमें आजमाने की कोशिश ना करे। अभी हाल ही में चीन ने अरुणाचल प्रदेश में कुछ नामों को बदलने की हिमाकत दिखाई तो आज आजाद भारत के इतिहास में पहली बार हुआ कि देश के गृह मंत्री अरुणाचल प्रदेश में भारत-चीन सीमा के एकदम नजदीक पहुँचे और चीन को साफ-साफ कह दिया कि वह समय चला गया, जब भारतीय भूमि पर कोई भी अतिक्रमण कर सकता था। अमित शाह ने सीमा के एकदम नजदीक से ऊँचे स्वर में स्पष्ट कहा कि आज सुई की नोंक के बराबर जमीन पर भी कोई कब्जा नहीं कर सकता। उम्मीद है कि अमित शाह की अरुणाचल प्रदेश यात्रा का विरोध कर रहे चीन ने भारत के गृह मंत्री का भाषण सुन लिया होगा और उनकी कही गयी बात को गाँठ बांध लिया होगा। भारत के गृह मंत्री का भाषण देश की अखंडता और सीमाओं की सुरक्षा के प्रति भारत सरकार के दृढ़ रुख का तो समर्थन करता ही है साथ ही देश की जनता को भी आश्वस्त करता है कि देश सही हाथों में है। देखा जाये तो पहले की सरकारों के दौरान सीमायी गांवों को उनके हाल पर छोड़ दिया गया था। यही नहीं, सेना को भी यह अपने आप ही देखना होता था कि चुनौतियों से जूझते हुए वह कैसे तैनाती वाले इलाकों तक पहुँचेगी। लेकिन यह नरेंद्र मोदी का भारत है। यहां विमर्श बदल गया है। अब सीमा के गांव आखिरी नहीं भारत के पहले गांव हैं। अब सेना को सिर्फ हथियारों से सुसज्जित नहीं किया जाता बल्कि उनकी तैनाती वाले इलाकों में ढाँचागत सुविधाएं बढ़ाई जाती हैं।

हम आपको बता दें कि मोदी सरकार ने अरुणाचल में सड़क संपर्क के लिए विशेष रूप से 2500 करोड़ रुपये सहित 4800 करोड़ रुपये के केंद्रीय योगदान के साथ 'वाइब्रेंट विलेजेस प्रोग्राम' को मंजूरी दी है। अमित शाह ने भारत-चीन सीमा से लगे किबिथू गांव में 'वाइब्रेंट विलेजेस प्रोग्राम' की शुरुआत के साथ ही 'स्वर्ण जयंती सीमा प्रकाश कार्यक्रम' के तहत निर्मित राज्य सरकार की नौ सूक्ष्म पनबिजली परियोजनाओं का उद्घाटन भी किया है। ये बिजली परियोजनाएं सीमावर्ती गांवों में रहने वाले लोगों को सशक्त बनाएंगी। सीमाई इलाकों में सुविधा बढ़ाने के लिए सरकार कितनी प्रयासरत है इसका एक उदाहरण हाल ही में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह के अरुणाचल दौरे के दौरान भी सामने आया था जब उन्होंने एलएसी के पास एक पुल का उद्घाटन कर भारत की रक्षा तैयारियों को बल प्रदान किया तथा अपने संबोधन के माध्यम से चीन को कड़ा संदेश भी दिया। सियोम नदी पर बनाया गया पुल रणनीतिक रूप से भारत के लिए काफी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह वास्तविक नियंत्रण रेखा के दूरदराज के क्षेत्रों में सैनिकों को तैनात करने में सहायक होगा। इसके अलावा रक्षा मंत्री ने सीमा सड़क संगठन द्वारा देश के सीमावर्ती इलाकों में निर्मित 28 मूल ढांचा परियोजनाएं भी राष्ट्र को समर्पित की थीं।

हम आपको बता दें कि चीन से चल रहे तनाव के बीच केंद्रीय मंत्रिमंडल

ने हाल ही में भारत-चीन सीमा की सुरक्षा करने वाली भारत तिब्बत सीमा पुलिस (आईटीबीपी) की सात नयी बटालियन और एक क्षेत्रीय हेडक्वार्टर के गठन को भी मंजूरी प्रदान की थी। इन बटालियन के निरीक्षण के लिये एक अतिरिक्त क्षेत्रीय हेडक्वार्टर का गठन करने का फैसला भी मोदी सरकार ने किया है। इसके लिये 9400 पदों का सृजन किया जायेगा। सरकार ने बताया है कि यह कार्य वर्ष 2025-26 तक पूरा कर लिया जायेगा। इसमें कार्यालय, आवासीय परिसर के निर्माण आदि कार्यो पर 1808 करोड़ रुपये का व्यय आयेगा। साथ ही वेतन, राशन आदि पर प्रति वर्ष लगभग 963 करोड़ रुपये का खर्च आयेगा।

क्या है वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम?: यह एक केंद्र प्रायोजित योजना है जिसके तहत उत्तरी सीमा से सटे अरुणाचल प्रदेश, सिक्किम, उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश जैसे राज्यों और केंद्र शासित प्रदेश लद्दाख के 19 जिलों के 46 ब्लॉक में 2,967 गांव की व्यापक विकास के लिए पहचान की गई है। पहले चरण के लिए अरुणाचल प्रदेश के 455 सहित 662 गांव की पहचान की गई है। हम आपको याद दिला दें कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पिछले साल अक्टूबर में उत्तराखंड में चीन सीमा के नजदीक आखिरी गांव माणा में जब गये थे तब उन्होंने कहा था कि सीमाओं पर बसे गांव को आखिरी गांव नहीं पहला गांव कहा जाना चाहिए। इन गांवों में बनने वाले उत्पादों की तारीफ करते हुए प्रधानमंत्री पर्यटकों से भी आग्रह करते रहे हैं कि वह जब भी कहीं घूमने जायें तो स्थानीय स्तर पर बनने वाले उत्पादों को अवश्य खरीदें। प्रधानमंत्री सीमा पर बसे गांवों के लोगों को देश का प्रहरी भी बताते रहे हैं। पिछले साल उन्होंने भाजपा राष्ट्रीय कार्यसमिति की बैठक में भी पार्टी के लोगों का आह्वान किया था कि वह सीमाओं पर बसे गांवों में समय गुजारें। इसके बाद केंद्रीय मंत्रिमंडल ने देश के सामरिक महत्व के उत्तरी सीमावर्ती इलाकों के विकास के लिए पूरी तरह केंद्र सरकार के खर्चे पर आधारित "वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम" को मंजूरी प्रदान की जोकि सिर्फ सीमाओं की सुरक्षा को मजबूत नहीं करेगा बल्कि सीमाओं पर स्थित भारत के पहले गांवों और ग्रामवासियों की तकदीर भी बदल देगा।

हम आपको बता दें कि सरकार का यह कदम देश की उत्तरी सीमा के सामरिक महत्व को ध्यान में रखते हुए काफी महत्वपूर्ण है। इससे इन सीमावर्ती गांवों में सुनिश्चित आजीविका मुहैया करायी जा सकेगी जिससे पलायन रोकने में मदद मिलेगी। इसके साथ ही सीमावर्ती क्षेत्रों की सुरक्षा को भी मजबूती मिलेगी। सरकारी बयान के अनुसार, इस कार्यक्रम से चार राज्यों एवं एक केंद्र शासित प्रदेश के 19 जिलों और 46 सीमावर्ती ब्लाकों में आजीविका के अवसर और आधारभूत ढांचे को मजबूती मिलेगी। इससे उत्तरी सीमावर्ती क्षेत्र में समावेशी विकास सुनिश्चित हो सकेगा। इस कार्यक्रम से यहां रहने वाले लोगों के लिये गुणवत्तापूर्ण अवसर प्राप्त हो सकेंगे। इसके अलावा इससे समावेशी विकास हासिल करने तथा सीमावर्ती क्षेत्रों में जनसंख्या को बनाए रखने में भी सहायता मिलेगी। इस कार्यक्रम के पहले चरण में 663 गांवों को शामिल किया जाएगा। इस योजना का उद्देश्य उत्तरी सीमा के सीमावती गांवों में स्थानीय, प्राकृतिक और अन्य संसाधनों के आधार पर आर्थिक प्रेरकों की पहचान और विकास करना तथा सामाजिक उद्यमिता प्रोत्साहन, कौशल विकास तथा उद्यमिता के माध्यम से युवाओं व महिलाओं को सशक्त बनाना है। "वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम" के तहत इन इलाकों में विकास केंद्र विकसित करने, स्थानीय संस्कृति, पारंपरिक ज्ञान और विरासत को प्रोत्साहन देकर पर्यटन क्षमता को मजबूत बनाने और समुदाय आधारित संगठनों, सहकारिता, एनजीओ के माध्यम से 'एक गांव एक उत्पाद' की अवधारणा पर स्थायी इको-एग्री बिजनेस के विकास पर ध्यान केंद्रित किया जायेगा। वाइब्रेंट विलेज कार्य योजना को ग्राम पंचायतों की सहायता से जिला प्रशासन द्वारा तैयार किया जाएगा। साथ ही इसके तहत केंद्रीय तथा राज्य योजनाओं की शत-प्रतिशत पूर्णता सुनिश्चित की जाएगी। इनके तहत सभी मौसमों के अनुकूल सड़क, पेयजल, 24 घंटे, सौर तथा पवन ऊर्जा पर केंद्रित विद्युत आपूर्ति, मोबाइल तथा इंटरनेट कनेक्टिविटी, पर्यटक केंद्र, बहुद्देशीय सेंटर तथा स्वास्थ्य एवं वेलनेस सेंटर के विकास पर जोर दिया जायेगा। इसमें कहा गया है कि यह सीमा क्षेत्र विकास कार्यक्रम से अलग होगा। बहरहाल, इसमें कोई दो राय नहीं कि भारत के पास देश की सीमा पर विरोधियों की चुनौतियों को विफल करने की पूरी क्षमता है। भारत कभी भी युद्ध को बढ़ावा नहीं देता है और हमेशा अपने पड़ोसियों के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध बनाए रखना चाहता है। यह संस्कृति और संस्कार हमें भगवान राम और भगवान बुद्ध की शिक्षाओं से विरासत में मिला है। मगर इसके साथ ही भारतीय सेना में सीमा पर किसी भी चुनौती का सामना करने की क्षमता है और वह किसी भी स्थिति से निपटने के लिए तैयार है।

अदालतों के समक्ष शक्ति प्रदर्शन कर कांग्रेस ने गलत परम्परा की शुरुआत कर दी है

नीरज कुमार दुबे

राहुल गांधी ने निचली अदालत के फैसले को चुनौती दी जिसका उन्हें अधिकार है। लेकिन अपने इस अधिकार का इस्तेमाल करते समय राहुल गांधी ने जो शक्ति प्रदर्शन किया क्या वैसा अधिकार आम आदमी को कभी मिलता है? क्या कभी आपने आम आदमी को देखा है कि वह भीड़ को लेकर अदालत पहुँचा हो, क्या आम आदमी को आपने कभी देखा है कि वह अपने क्षेत्र के शक्तिशाली या प्रभावशाली लोगों को लेकर अदालत पहुँचा हो, आम आदमी छोड़िये, इस देश में प्रधानमंत्री पद पर रहते हुए नरसिंह राव अदालत में पेश हुए, तमाम मुख्यमंत्री और मंत्री अदालत में और विभिन्न जाँच आयोगों के समक्ष पेश हो चुके हैं और होते रहते हैं लेकिन क्या कभी किसी ने अदालतों के समक्ष शक्ति प्रदर्शन किया? ऐसे में यह सवाल तो उठेगा ही कि क्या गांधी परिवार पर देश का कानून लागू नहीं होता? वैसे भी कांग्रेस के एक बड़े नेता प्रमोद तिवारी गांधी परिवार के लिए अलग कानून का सुझाव दे ही चुके हैं। कांग्रेस के एक और नेता इंदिरा गांधी को राष्ट्रमाता और राहुल गांधी को राष्ट्रपुत्र करार दे चुके हैं। अब यदि गांधी परिवार खुद को राज परिवार समझता है तो फिर लोकतंत्र की बात उसके मुँह से अच्छी नहीं लगती लेकिन यदि गांधी परिवार खुद को राज परिवार नहीं समझता है तो फिर सवाल उठता है कि क्यों जब नेशनल हेराल्ड घोटाला मामले में सोनिया गांधी और राहुल गांधी अदालत में पेश हुए थे तब कांग्रेस ने ड्रामा आयोजित कर पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह समेत पार्टी के आला नेताओं का सड़कों पर मार्च कराया था। सोनिया गांधी और राहुल गांधी को ईडी ने जब पूछताछ के लिए बुलाया था तो कांग्रेसियों ने क्यों सड़कों पर जमकर हंगामा काटा था? राहुल गांधी सूरत की अदालत में पेश हुए तो अपनी बहन और वकीलों को लेकर गये यह तो समझ आता है लेकिन तीन मुख्यमंत्रियों को लेकर जाने की क्या जरूरत थी? इसके दो ही कारण हो सकते हैं- या तो राहुल गांधी डर रहे थे और कानून को अपनी ताकत का अहसास कराना चाहते थे क्योंकि उन्हें शायद लगा होगा कि पिछली बार जब वह अकेले सूरत कोर्ट गये तो उन्हें दो साल की सजा सुना दी गयी थी इसलिए वह इस बार पूरा दल बल लेकर पहुँचे थे। एक कारण यह भी हो सकता है कि यह सारे नेता खुद ही राहुल गांधी के साथ इसलिए सूरत गये क्योंकि उन्हें लगता है कि परिवार की भक्ति उनका कर्तव्य है।

आधुनिक मुद्दा

अतीक ने माफियागिरी करके 44 साल में जो कमाया, उसे योगी सरकार ने 48 दिन में मिट्टी में मिला दिया

उत्तर प्रदेश के प्रयागराज से राज्य के कई शहरों में जिस आतंक और दहशत को कायम करने में माफिया अतीक अहमद ने 44 साल लगाए उसे यूपी की योगी आदित्यनाथ की सरकार ने महज 48 दिनों में खत्म कर दिया। अतीक और उसके करीबियों के काले कारोबार के साम्राज्य को ध्वस्त करने में अब योगी सरकार को प्रवर्तन निदेशालय का भी साथ मिल रहा है।

हम आपको बता दें कि अतीक अहमद पर पहला आपराधिक मामला 1979 में प्रयागराज के खुल्दाबाद पुलिस स्टेशन में दर्ज हुआ था। तब से 44 साल के उसके आपराधिक सफर में उस पर 102 केस दर्ज हुए लेकिन किसी भी मामले में कोई सरकार उसे सजा नहीं दिलवा पाई। योगी राज में पहली बार यह संभव हुआ जब पूर्व बसपा विधायक राजू पाल हत्याकांड के गवाह अधिवक्ता उमेश पाल के अपहरण के मामले में एमपी-एमएलए की कोर्ट ने अतीक को आजीवन कारावास की सजा सुनाई।

इधर 24 फरवरी 2023 को उमेश पाल की हत्या से कानून व्यवस्था को नाकाम चुनौती देने के अतीक और उसके गुर्गों के दुस्साहस के बाद यूपी के सीएम योगी के माफिया को मिट्टी में मिलाने के संकल्प ने अतीक के जुर्म और जरायम के साम्राज्य तहस नहस कर दिया गया। अतीक के बेटे असद सहित उसके 4 गुर्गों को पुलिस ने एनकाउंटर में ढेर कर दिया। अपराध से अर्जित की गई उसकी और उसके गुर्गों की 1400 करोड़ की सम्पत्ति जब्त की जा चुकी। इसे अतीक के आतंक के अंत माना जा रहा है।

हम आपको बता दें कि एक तरफ माफिया को मिट्टी में मिलाने का सिलसिला जारी है तो दूसरी तरफ आर्थिक अपराध से जुड़ी जांच एजेंसियां भी अतीक के आर्थिक साम्राज्य को चोट पहुँचाने में लग गई हैं। अतीक अहमद पर दर्ज मनी लांड्रिंग केस की जांच में जुटी प्रवर्तन निदेशालय की 15 टीमों ने प्रयागराज में अतीक के करीबियों के कई ठिकानों पर जमकर छापेमारी की है। इसमें अतीक अहमद के वकील खान शौलत हनीफ, अतीक के अकाउंटेंट सीताराम शुक्ला, रियल एस्टेट कारोबारी खालिद ज़फर, बसपा के पूर्व विधायक आसिफ जाफरी, बिल्डर संजीव अग्रवाल, कार शोरूम मालिक दीपक भार्गव के नाम शामिल हैं। इस कार्यवाही में 100 करोड़ से अधिक की बेनामी संपत्तियों का भी खुलासा हुआ है। वैसे अतीक पर दो साल पहले 2021 में प्रिवेंशन ऑफ मनी लांड्रिंग एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया था और इस मामले में उसकी 8 करोड़ की संपत्ति जब्त की गई थी।

हम आपको यह भी बता दें कि प्रयागराज शहर में अतीक अहमद के करीबियों के ठिकानों पर की गई कार्रवाई में प्रवर्तन निदेशालय को मनी लांड्रिंग केस में बेहद अहम सबूत मिले हैं जिससे उसके काले कारोबार के नेटवर्क का बड़ा खुलासा हुआ है। ईडी की छापे की कार्रवाई के दौरान बरामद दस्तावेजों से 50 से अधिक ऐसी शैल कंपनियों का भी पता चला है जो डमी कंपनियां हैं जिनका मालिक दस्तावेजों में तो कोई और है, लेकिन इनमें रकम अतीक ने निवेश की थी। इनके जरिये अतीक अपनी ब्लैक मनी को व्हाइट में तब्दील करता था। इन कम्पनियों में एमजे इन्फ्रा ग्रीन प्राइवेट लिमिटेड, मैसर्स जाफरी स्टेट लिमिटेड, फना एसोसिएटेड प्राइवेट लिमिटेड, एमजे इन्फ्रा हाउसिंग प्राइवेट लिमिटेड, एफ एंड ए एसोसिएट प्राइवेट लिमिटेड, असाद सिटी, एमजे इन्फ्रा स्टेट प्राइवेट लिमिटेड और एमजे इन्फ्रा लैंड, एलएलपी जैसी कम्पनियां शामिल हैं। इनमें से अधिकतर वह कंपनियां हैं, जिनके बारे में जिला पुलिस ने पहले ही शासन को पत्र भेजकर इनकी जांच प्रवर्तन निदेशालय से कराने का अनुरोध किया था।

दूसरी ओर, गैंगस्टर से नेता बना अतीक अहमद अपने बेटे असद अहमद का शव भी नहीं देख पाया। शनिवार सुबह कसारी मसारी कब्रिस्तान में कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच दफनाया गया। कब्रिस्तान में अतीक अहमद के रिश्तेदारों और परिचितों को ही दाखिल होने दिया गया और मीडियाकर्मियों को भीतर जाने की अनुमति नहीं दी गई। असद का शव लेकर एंबुलेंस भारी सुरक्षा के बीच सुबह करीब नौ बजे कब्रिस्तान पहुंची। एंबुलेंस में शव के साथ असद का फूफा उस्मान था। कसारी मसारी कब्रिस्तान में शव को दफनाने की प्रक्रिया करीब एक घंटे चली। इस दौरान अतीक अहमद और उसके परिवार का कोई करीबी सदस्य नजर नहीं आया। कब्रिस्तान के चारों तरफ भारी संख्या में पुलिस बलों की तैनाती की गई थी।

संयुक्त पुलिस आयुक्त आकाश कुलहरी ने बताया कि अतीक के दूर के कुछ रिश्तेदारों और उसके मोहल्ले के लोगों को ही कब्रिस्तान में जाने दिया गया। अतीक अहमद ने अपने बेटे के जनाजे में शामिल होने के लिए शुक्रवार को अपने वकील के माध्यम से मजिस्ट्रेट के पास एक प्रार्थना पत्र दिया था जिस पर शनिवार को मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट की अदालत में निर्णय लिया जाना था, लेकिन अदालती कार्यवाही से पहले ही शव को दफनाने की प्रक्रिया पूरी हो गई। हम आपको बता दें कि असद, अतीक अहमद के पांच बेटों में तीसरे नंबर का बेटा था और उमेश पाल हत्याकांड के बाद से ही फरार था। अतीक का सबसे बड़ा बेटा उमर लखनऊ जेल में निरुद्ध है, जबकि उसका उमर से छोटा बेटा अली नैनी सेंट्रल जेल में निरुद्ध है। वहीं चौथे नंबर का बेटा अहजम और सबसे छोटा बेटा अबान प्रयागराज के बाल सुधार गृह में हैं।

हम आपको यह भी बता दें कि उमेश पाल हत्याकांड में अतीक अहमद की पत्नी शाइस्ता परवीन और उसके भाई अशरफ अहमद की पत्नी जैनब भी फरार है इसलिए असद के अंतिम संस्कार में अतीक के परिवार का कोई सदस्य शामिल नहीं हो पाया। कसारी मसारी कब्रिस्तान में असद की कब्र खोदने वाले जानू खान ने बताया कि अतीक अहमद की मां और उसके पिता की कब्र के पास असद की कब्र खोदी गई है।

कुछ और भी जानें...

दिल्ली के शानदार स्थल जो हर यात्री को तलाशने चाहिए

दिल्ली का पुराना नाम इंद्रप्रस्थ है और इंद्रप्रस्थ का महत्व प्राचीन काल से ही काफी महत्वपूर्ण रहा हैं। मुगल काम में दिल्ली में मुगलों ने राज किया। बड़े-बड़े किलों का निर्माण करवाया। दिल्ली की खूबसूरती और इसकी भौगोलिक स्थिति ने बड़े-बड़े साम्राज्य को अपनी ओर आकर्षिक किया। आज दिल्ली भले ही लोगों से भर गयी है लेकिन दिल्ली की वास्तविक खूबसूरती इससे कोई नहीं छीन सकता। दिल्ली में इतने शानदार स्थल है घूमने के लिए जहां जाकर आप ये भूल जाएंगे की आप भीड़-भाड़ वाली दिल्ली में हैं। आइये इस आर्टिकल में हम उन्हें जगहों के बारे में जानकारी देते हैं।

लाल किलाः दिल्ली में सबसे प्रतिष्ठित स्थलों में से एक लाल किला है। लाल किला को 17वीं शताब्दी में मुगल सम्राट शाहजहाँ द्वारा बनाया गया था। यह एक यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल है जो हर साल लाखों पर्यटकों को आकर्षित करता है। किले की शानदार वास्तुकला, जटिल नक्काशी, और आश्चर्यजनक बगीचे इसे दिल्ली आने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए एक ज़रूरी गंतव्य बनाते हैं।

पुराना किलाः मध्य दिल्ली में स्थित पुराना किला भारत के सबसे पुराने और प्राचीन किलों में से एक है। हालांकि, मूल संरचना की नींव की सही समय अवधि रिसर्च करने वालों के पास नहीं है लेकिन किताबों में मिली जानकारी के अनुसार इसे दूसरे मुगल सम्राट हुमायूं और सुर सम्राट शेर शाह सूरी के शासनकाल में फिर से बनाया गया था। किले की पुरानी खुदाई तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व मौर्य काल के निशानों की ओर

इशारा करती है।

हुमायुं का मकबराः यह आश्चर्यजनक मकबरा 16वीं शताब्दी में बनाया गया था और यह मुगल सम्राट हुमायूं का विश्राम (कबर) स्थल है। हुमायुं का मकबरा मुगल वास्तुकला की उत्कृष्ट कृति है और इसे ताजमहल का अग्रदूत माना जाता है। दिल्ली के इतिहास और संस्कृति में रुचि रखने वाले इस जगह को देखने के लिए जा सकते हैं। मकबरा और उसके आस-पास के बगीचे बेदह खूबसूरत हैं।

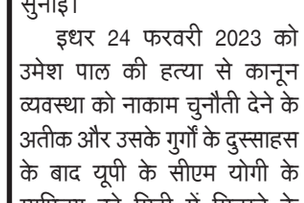
लोटस टेंपलः यह अनोखा मंदिर कमल के फूल के आकार का है और दिल्ली के सबसे लोकप्रिय पर्यटन स्थलों में से एक है। यह एक बहाई उपासना स्थल है और सभी धर्मों के लोगों के लिए खुला है। मंदिर की आश्चर्यजनक वास्तुकला और शांतिपूर्ण परिवेश इसे विश्राम और ध्यान करने के लिए एक आदर्श स्थान बनाते हैं।

कुतुब मीनारः दिल्ली में एक और प्रतिष्ठित स्मारक कुतुब मीनार है। यह दुनिया की सबसे ऊंची ईंट मीनार है। जिसकी ऊंचाई 73 मीटर है। मीनार को 12वीं शताब्दी में कुतुब-उद-दीन ऐबक द्वारा बनाया गया था और यह लौह स्तंभ और कुव्वत-उल-इस्लाम मस्जिद सहित कई अन्य ऐतिहासिक संरचनाओं से घिरा हुआ है।

इंडिया गेटः दिल्ली के मध्य में स्थित, इंडिया गेट प्रथम विश्व युद्ध में मारे गए सैनिकों के सम्मान में बनाया गया एक युद्ध स्मारक है। यह स्मारक 42 मीटर लंबा है और हरे-भरे लॉन से घिरा हुआ है। पिकनिक और शाम की चहलकदमी के लिए यह एक लोकप्रिय स्थान है।

गॉर्जियस लुक पाने के लिए पुरानी साड़ी से बनाएं खूबसूरत पोटली बैग

शादी के सीजन में हर कोई स्टाइलिश दिखना चाहता है। खासतौर पर लड़कियां और महिलाएं अपने स्टाइल को लेकर काफी चिंतित रहती हैं और वह खुद को बेसट दिखाने के लिए पहले से ही तैयारियों में जुट जाती हैं। फिर चाहे शादी खुद के घर में हो या किसी दोस्त की। इसके लिए पहले से ही तैयारी करनी होती है। अपने लुक को बेस्ट बनाने और लुक को कंप्लीट करने के लिए अक्सर हम सभी एथनिय वियर के साथ ज्वेलरी चुनते हैं। लेकिन पर्स या पोटली में अधिक पैसे खर्च नहीं करना चाहते हैं। अगर आप भी किसी शादी या फंक्शन के लिए पर्स या पोटली में पैसा खर्च नहीं करना चाहती हैं। तो यह आर्टिकल आपके लिए हैं। एथनिक वियर के साथ पोटली बैग काफी अच्छे लगते हैं। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको पुरानी साड़ियों से पोटली बैग बनाना बताएंगे। जिससे कि आप बिना पैसे खर्च किए स्टाइलिश दिखेंगी। यह बैग देखकर कोई भी आपकी तारीफ करने पर मजबूर हो जाएगा। **कढ़ाई वाली पोटलीः** अगर आप शादी या फंक्शन में हैवी वर्क वाली साड़ी पहनने की सोच रही हैं तो इसके साथ आप ऐसा ही पोटली बैग कैरी कर सकती हैं। आजकल हर किसी के पास एम्ब्रोइडरी वर्क वाली साड़ियां हर किसी के पास होती है। इस साड़ी से आप पोटली बैग तैयार कर सकती हैं। **मिरर वर्क पोटलीः** अगर आप शादी या फंक्शन में मिरर वर्क के कपड़े पहन रहीं हैं तो आप इसके साथ मिरर वर्क वाली पोटली को कैरी कर सकती हैं। इसको आप घर पर बेहद आसान तरीके से बना सकती हैं। ऐसे में अगर आपके पास कोई मिरर वर्क वाली साड़ी है तो आप भी इसकी मदद से स्टाइलिश पोटली बना सकते हैं। **स्टोन वर्क की पोटलीः**अगर आपके पास स्टोन वर्क वाली साड़ी है तो इससे आप आसानी से बैग बनाकर तैयार कर सकती हैं। इस पोटली से आप अपने लुक में चार चांद लगा सकती हैं। **पर्ल डिजाइन पोटलीः** शादी के कार्यक्रमों में पर्ल डिजाइन वाली पोटली बैग कैरी करना एक बेहतरीन ऑप्शन होता है। इसके लिए आप किसी सिंपल पुरानी साड़ी से बैग बनाकर उसको मोतियों से सजा सकती हैं। **चुनरी प्रिंट पोटली बैगः** चुनरी प्रिंट की साड़ी तो लगभग हर महिला के पास होती है। ऐसे में आप इस साड़ी से पोटली बैग बनाकर तैयार कर सकती हैं। चुनरी प्रिंट पोटली आपके हर आउटफिट के साथ परफेक्ट लगेगी।



हील्स पहनने पर पैरों में होता है दर्द तो अपनाएं ये आसान टिप्स, आएंगे बहुत काम

आजकर के दौर में हील्स पहनना फैशन का एक अहम हिस्सा बन गया है। क्योंकि यह पर्सनैलिटी निखारने से लेकर ट्रेडिंग फैशन के साथ ही लड़कियों की सुंदरता में चार चांद लगाते हैं। हालांकि फैशन के इस दौर में हाई हील्स पहनना कोई मुश्किल भरा काम नहीं है। लेकिन कई बार हील्स न पहनने की आदत होने के कारण शुरूआत में काफी दिक्कत होती है। वहीं कुछ लड़कियां चाह कर भी हील्स नहीं पहन पाती है। ऐसे में अगर आपको भी हील्स पहनकर चलने में समस्या होती है तो यह आर्टिकल आपके लिए है। इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ आसान टिप्स बताने जा रहे हैं।

फिट हों हील्सः यह सुनने में थोड़ा अजीब है लेकिन हील्स पहनने के लिए इसका परफेक्ट साइज में होना जरूरी है। अगर यह थोड़ी ढीली या टाइट होंगी तो आपको चलने में दिक्कत हो सकती है। साथ ही पैरों में दर्द की समस्या भी हो सकती है। किसी खास फंक्शन पर हाई हील्स पहनने के कारण कई बार पैरों में दर्द और खिंचाव होने लगता है। ऐसे में लड़कियां हील्स को पहनने से कतराती हैं। अगर आपकी हील्स परफेक्ट साइज की होंगी तो आपको ज्यादा परेशानी नहीं होगी।

हील की पोजीशनः पैरों को दर्द से बचाने के लिए आवश्यक

है कि बॉडी का भार पंजे और हील दोनों पर रहे। अगर आपकी बॉडी का भार सिर्फ पंजे या हील पर पड़ेगा तो पैरों में दर्द की समस्या होने लगेगी। वहीं लंबे समय तक ऐसा होने पर आपको घुटनों में भी दर्द की शिकायत हो सकती है और आपको चलना मुश्किल हो जाएगा। अगर किसी पैर की हील खराब को गई है तो उसको दोबारा न पहनें। क्योंकि ऐसा करने से पैरों का दर्द बढ़ सकता है।

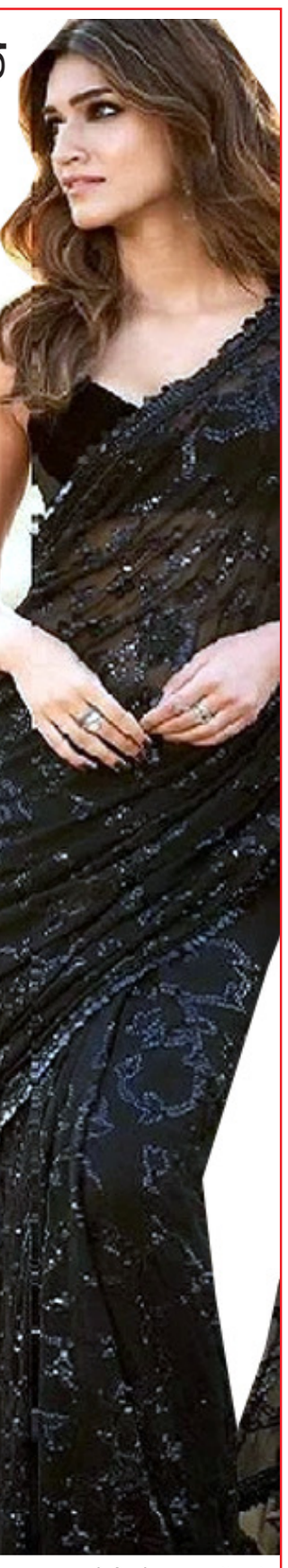
पैडेड सोल वाली हीलः हील की क्वालिटी का सही होना जरूरी होता है। पैरों को ज्यादा आराम देने के लिए आप पैडेड सोल वाली हील्स भी कैरी कर सकती है। हील में कुशन इनसोल भी आते हैं। इन्हें किसी हील्स के साथ कैरी किया जा सकता है। हालांकि हील्स पहनने के लिए सबसे ज्यादा प्रैक्टिस की जरूरत होती है। ऐसे में पैरों को आराम देने के लिए आप कुशन हील या पैडेड सोल वाली हील्स खरीद सकती है।

हील्स की साइज का रखें ध्यानः हील्स के कई साइज आते हैं। जबकि पांच इंच के स्टिलेटोस मौजूद हैं। उनको निश्चित तौर पर आपकी गो-टू हॉलिडे हील्स होने की जरूरत नहीं है। अगर आप इससे पहले हील्स नहीं पहनती थीं। या फिर आप नौसिखिया हैं तो ऐसे में आपको कम हील्स ट्राई करने चाहिए। ऐसे आपकी प्रैक्टिस होती रहेगी।

धीरे चलेंः हील्स में तेज चलने का प्रयास करना जरूर आकर्षक लग सकता है। लेकिन कई बार यह आपकी परेशानी का सबब बन सकता है। हील्स में आपको धीमे चलने का प्रयास करना चाहिए। हालांकि यह थोड़ा अजीब लग सकता है। लेकिन यह आपके पैरों के लिए फायदेमंद होगा।

पैरों की एक्सरसाइजः अगर आप भी पैरों में दर्द होता है तो शुरुआत में कम हील्स पहनने की शुरुआत करें। जरूरी नहीं है कि आप एकदम से सीधे 5-6 इंच की हील कैरी कर लें। ऐसा करने पर आपके पैरों का दर्द और बढ़ सकता है। इसलिए शुरूआत में छोटी हील्स पहनें और थोड़े-थोड़े टाइम के लिए कैरी करें। अगर आप हील्स पहनकर बिलकुल भी नहीं चल पाती हैं तो आप 15-15 मिनट के लिए इसकी प्रैक्टिस कर सकती हैं। साथ ही अपने साथ एक बैकअप फुटवियर जरूर रखें। इससे आपके पैरों को राहत मिलेगी।

फेयरवेल के लिए कृति सेनन के साड़ी लुक्स को करें रीक्रिएट, हर कोई करेगा आपकी तारीफ



हम सभी कहीं न कहीं खुद को स्टाइलिश दिखाने के लिए मेहनत करते हैं। इसी कड़ी में अक्सर हम सभी ट्रेंड में चल रही चीजों को ट्राई करते हैं। वहीं अगर स्टाइलिश दिखने की बात करें तो बॉलीवुड की अभिनेत्रियां अक्सर अपने स्टाइलिश लुक को लेकर चर्चाओं में रहती हैं। वहीं आजकल बॉलीवुड की खूबसूरत एक्ट्रेस कृति सेनन अपने स्टाइलिश अंदाज से फैंस का दिल जीत रही हैं। कृति सेनन के लुक्स अक्सर सोशल मीडिया पर वायरल होते रहते हैं। ऐसे में अगर आप भी कृति सेनन के साड़ी लुक्स को पसंद कर रही हैं तो यह आर्टिकल आपके लिए हैं। इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कृति सेनन के कुछ ऐसे स्टाइलिश साड़ी लुक्स के बारे में बताने जा रहे हैं। जिन्हें आप किसी भी फंक्शन या फेयरवेल पार्टी के लिए रीक्रिएट कर सकते हैं। आज हम आपको कृति सेसन के स्टाइलिंग के कुछ टिप्स बताने जा रहे हैं। जिन्हें फॉलो कर आप भी खूबसूरत दिखेंगी। **फ्रिल साड़ी में कृतिः** बॉलीवुड एक्ट्रेस की साड़ी में भी काफी खूबसूरत और स्टाइलिश नजर आती हैं। बता दें कि भेड़िया के प्रमोशन के दौरान कृति सेनन से व्हाइट कलर की फ्रिल वाली साड़ी कैरी की थी। कृति सेनन पर नेट की यह व्हाइट साड़ी काफी खूबसूरत लग रही थी। इसके साथ उन्होंने स्डट इयरिंग्स और बालों में जुड़ा बनाकर अपने लुक को कंप्लीट किया था। आप भी फेयरवेल पार्टी के लिए कृति के इस लुक को रीक्रिएट कर सकती हैं। **ब्लैक साड़ीः** अक्सर लोगों की पहली पसंद ब्लैक कलर होता है। अगर आप भी किसी फंक्शन में जाने के लिए कुछ ग्लैमरस कैरी करना चाहती हैं। तो कृति सेनन की तरह ब्लैक कलर की नेट साड़ी आपके लिए बढ़िया ऑप्शन हो सकती है। इसके साथ गोल्डन शिमर हॉल्टर नेक ब्लाउज काफी ज्यादा स्टाइलिश लुक देगा। गले में चोकर सेट के साथ अपने बालों को खुला छोड़ते हुए कृति ने अपने लुक को बोल्ड रखा है। कृति बोल्ड आई मेकअप के साथ काफी खूबसूरत नजर आ रही हैं। **गोल्डन साड़ीः** गोल्डन कलर की नेट शिमरी साड़ी में कृति का चमचमाता लुक अपने आप में बेमिसाल है। गोल्डन कलर की साड़ी पर उन्होंने डीप नेक फुल स्लीव्स ब्लाउज पहना है। जो उनकी खूबसूरती में चार चांद लगा रहा है। कृति ने अपने लुक को सिंपल रखते हुए कानों में स्टड इयरिंग्स पहने हैं। अगर आप भी फंक्शन के लिए गोल्डन कलर की साड़ी पहनने जा रही हैं तो कृति के इस लुक को अपना कर स्टाइलिश दिख सकती हैं। **फ्लोरल प्रिंट साड़ीः** अगर आपको किसी डे फंक्शन या फेयरवेल पार्टी के लिए क्या पहनना है। यह समझ नहीं आ रहा तो आप भी कृति की तरह फ्लोरल प्रिंट साड़ी कैरी कर सकती हैं। फ्लोरल प्रिंट की साड़ी के साथ जंक ज्वेलरी और बालों का जूड़ा बनाकर इसको फूलों से सजा सकते हैं। आपके इस लुक से लोगों की नजरें नहीं हटेंगी।

शख्सियत

आधुनिक भारत के निर्माता थे डॉ आंबेडकर

भारतीय संविधान के निर्माताओं में प्रमुख, सामाजिक समरसता के प्रेरक भारतरत्न डॉ. भीमराव रामजी आम्बेडकर का जन्म 14 अप्रैल 1891 को महू, मध्यप्रदेश में हुआ था। भीमराव जी के पिता रामजी सकपाल व माता भीमाबाई महार जाति के धर्मप्रेमी दम्पति थे जो उस समय अस्पृश्य मानी जाती थी। इस कारण उन्हें प्रारंभिक जीवन में प्रायः असमानता और अपमान का सामना करना पड़ा। आगे चलकर डॉ. आम्बेडकर सामाजिक समता, न्याय, अभिसरण जैसे समाज परिवर्तन के मुद्दों को प्रधानता दिलाने वाले विचारवान नेता बने।

शिक्षा व संघर्ष- जिस समय डॉ. आम्बेडकर जी की शिक्षा का प्रारम्भ हुआ उस समय समाज में इतनी भयंकर असमानता थी कि जिस विद्यालय में वे पढ़ने जाते थे वहां पर अस्पृश्य बच्चों को अलग बैठाया जाता था तथा उनकी शिक्षा पर विद्यालय के अध्यापक ध्यान भी नहीं देते थे न हीं उन्हें कोई सहायता दी जाती थी। उनको कक्षा के अंदर बैठने तक की अनुमति नहीं होती थी। वह संस्कृत पढ़ना चाहते थे लेकिन कोई पढ़ाने को तैयार नहीं हुआ किन्तु शिक्षा के प्रति अपने समर्पण के कारण इन कठिनाईयों को झेलने के बाद भी डा. आम्बेडकर ने अपनी शिक्षा पूरी की। 1907 में मैट्रिक की परीक्षा पास करके उन्होंने बंबई विश्वविद्यालय में प्रवेश लिया। 1923 में वे लंदन से बैरिस्टर की उपाधि लेकर भारत वापस आये और वकालत शुरू की। वे पहले ऐसे अस्पृश्य व्यक्ति बन गये जिन्होनें भारत ही नहीं अपितु विदेशों में भी उच्च शिक्षा ग्रहण करने में सफलता प्राप्त की।

राजनैतिक व सामाजिक जीवन- 1923 में ही वे बंबई विधानसभा के लिए भी निर्वाचित हुए। 1924 में भीमराव ने निर्धन और निर्बलों के उत्थान हेतु बहिष्कृत हितकारिणी सभा बनायी और संघर्ष का रास्ता अपनाया। 1936 में स्वतंत्र लेबर पार्टी की स्थापना की और 1937 में उनकी पार्टी ने केंद्रीय विधानसभा के चुनावों में 15 सीटें प्राप्त की। इसी वर्ष उन्होंने अपनी पुस्तक, 'जाति का विनाश' भी प्रकाशित की जो न्यूयार्क में लिखे एक शोध पर आधारित थी। इस पुस्तक में उन्होंने हिंदू धार्मिक नेताओं और जाति व्यवस्था की जोरदार आलोचना की। उन्होनें अस्पृश्य समुदाय के लोगों के लिए गांधी द्वारा रचित शब्द हरिजन की भी पुरजोर निंदा की। यह उन्हीं का प्रयास है कि आज यह शब्द पूरी तरह से प्रतिबंधित हो चुका है। उन्होनें अनेक पुस्तकें लिखीं तथा मूकनायक नामक एक पत्र भी निकाला। 1930 में नासिक के कालाराम मंदिर में प्रवेश को लेकर उन्होंने सत्याग्रह किया। उन्होंने पूछा कि यदि भगवान सबके हैं तो उनके मंदिर में कुछ ही लोगों को प्रवेश क्यों दिया जाता है। अछूत वर्गों के अधिकारों के लिये उन्होनें कई बार कांग्रेस तथा ब्रिटिश शासन से संघर्ष किया। 1941 से 1945 के बीच उन्होंने अत्यधिक संख्या में पुस्तकें लिखीं और पर्चे प्रकाशित किये। जिसमें 'थाट आफ पाकिस्तान' भी शामिल है। यह डा. आम्बेडकर ही थे जिन्होनें मुस्लिम लीग द्वारा की जा रही अलग पाकिस्तान की मांग की कड़ी आलोचना व विरोध किया।उन्होने मुस्लिम महिला समाज

में व्याप्त दमनकारी पर्दा प्रथा की भी निंदा की। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद वे रक्षा सलाहकार समिति और वाइसराय की कार्यकारी परिषद के लिए श्रममंत्री के रूप में भी कार्यरत रहे। भीमराव को विधिमंत्री भी बनाया गया। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद उन्होने संविधान निर्माण में महती भूमिका निभाई।

2 अगस्त 1947 को आम्बेडकर को स्वतंत्र भारत के नये संविधान की रचना के लिये बनी संविधान मसौदा समिति के अध्यक्ष पद पर नियुक्त किया गया। संविधान निर्माण के कार्य को कड़ी मेहनत व लगन के साथ पूरा किया और सहयोगियों से सम्मान प्राप्त किया। उन्हीं के प्रयासों के चलते समाज के पिछड़े व कमजोर तबकों के लिये आरक्षण व्यवस्था लागू की गयी लेकिन कुछ शर्तो के साथ। संविधान में छुआछूत के दण्डनीय अपराध घोषित होने के बाद भी उसकी बुराई समाज में बहुत गहराई तक जमी हुई थी। जिससे दुखी होकर उन्होंने हिंदू धर्म छोड़ने और बौद्धधर्म ग्रहण करने का निर्णय लिया। यह जानकारी होते ही अनेक मुस्लिम और ईसाई नेता तरह- तरह के प्रलोभनों के साथ उनके पास पहुंचने लगे। लेकिन उन्हें लगा कि इन लोगों के पास जाने का मतलब देशद्रोह है। अतः उन्होंने विजयदशमी (14 अक्टूबर 1956) को नागपुर में अपनी पत्नी तथा हजारों अनुयायियों के साथ भारत में जन्मे बौद्धमत को स्वीकार कर लिया।

पत्रकार भी थे डॉ. आम्बेडकर- बाबा साहब ने 1920 में मूकनायक, 1927 में बहिष्कृत भारत,1930 में जनता, 1956 में जनता का ही रूपान्तरित प्रबुद्ध भारत जैसे चार समाचार पत्र भी चलाये थे। उन्होने समाचार पत्रीय लेखन का आरम्भ अंग्रेजी में 'बाम्बे क्रानिकल' से किया था। 1924 से बाबासाहब ने अस्पृश्य आंदोलन प्रारम्भ किया। उनके आंदोलन को वैचारिक आधार देने वाला समाचारपत्र मूकनायक था। इस समाचारपत्र में उनके 14 लेख प्रकाशित हुए।

संस्कृत के प्रबल समर्थक थे- संस्कृत भाषा के विषय में बाबासाहब के मन में बहुत आदर था और वह उन्हें सीखने को नहीं मिली।इसका उन्हें अत्यंत दुख था। संविधान समिति में राष्ट्रभाषा में व राज्य व्यवहार की अधिकृत भाषा से संबंधित अनुच्छेद में संस्कृत को राष्ट्र व राज्य व्यवहार की पर्यायी भाषा रखने के बारे में जिन लोगों ने संशोधन सुझाए थे उसमें डॉ. आम्बेडकर भी थे। यह दुर्भाग्य रहा कि ये संशोधन स्वीकार नहीं किया गया।

राष्ट्रीय स्वयेवक संघ और डा. आम्बेडकर- डॉ. आम्बेडकर को राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की पूरी जनकारी थी।संघ के स्वयंसेवको का उनसे नित्य का सम्पर्क था।वे संघ के स्वयंसेवकों से चर्चा किया करते थे। डॉ. हेडगेवार की तरह बाबासाहब की भी धारणा थी कि सामाजिक समरसता निर्माण हुए बिना सामाजिक समता सथापित नहीं हो सकेगी। उनकी मजदूर संघ के संस्थापक दत्तोपंत ठेंगडी जी से भी मित्रता थी। ठेंगडी जी ने बाबासाहब को अति निकट से देखा, समझा व परखा था।

वास्तव में डा. आम्बेडकर किसी वर्ग विशेष के नेता नहीं थे। वे सम्पूर्ण भारतवर्ष और सारी मानवता के पथ प्रदर्शक थे। सम्पूर्ण देश उनके कार्यो का ऋणी है तथा रहेगा। वे करोड़ों दलित हिंदुओं के लिए नहीं अपितु सम्पूर्ण भारत के लिये परम आदरणीय हैं। डॉ. आम्बेडकर एक महान विधिवेत्ता, बहुजन राजनैतिक नेता, बौद्ध पुनरुत्थानवादी होने के साथ- साथ भारतीय संविधान के प्रमुख वास्तुकार भी थे। उन्हें बाबा साहेब के लोकप्रिय नाम से भी जाना जाता है। बाबा जी का पूरा जीवन हिंदू धर्म की चतुवर्ण प्रणाली और भारतीय समाज में सर्वव्याप्त जाति व्यवस्था के विरुद्ध संघर्षमें बीता। बाबासाहब को उनके महान कार्यो के लिए भारतरत्न से भी सम्मानित किया गया। समाज में सामाजिक समरसता के लिए पूरा जीवन लगाने वाले बाबा साहब का छह दिसम्बर 1956 को देहावसान हो गया।

खाने से बाद बढ़ता है ब्लड शुगर, तो 30 मिनट पहले करें बादाम का सेवन, कम होगी डायबिटीज

बादाम खाने के अनगिनत फायदे तो आप सभी जानते होंगे। बादाम में विटामिन, मैग्नीशियम, प्रोटीन, कैल्शियम, जिंक और आयरन जैसे सभी पोषक तत्व होते हैं। यह सभी पोषक तत्व हमारे शरीर के बेहतर कामकाज के लिए काफी आवश्यक होते हैं। बता दें कि बादाम में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। जिसके चलते बादाम को डायबिटीज के मरीजों के लिए बेहतर फूड माना जाता है। भारतीय शोधकर्ताओं ने हाल ही में डायबिटीज के मरीजों पर बादाम के पड़ने वाले प्रभावों को लेकर दो तरह के अध्ययन किए हैं। यूरोपियन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, शोधकर्ताओं ने बताया है कि खाना खाने से आधा घंटे पहले 20 ग्राम बादाम खाना चाहिए। इस तरह से बादाम का सेवन करने से ब्लड शुगर लेवल में सुधार करने में मदद मिल सकती है। यह खासकर प्री-डायबिटीज के लोगों के लिए फायदेमंद होता है। देश के लोगों को लेकर भारतीय डॉक्टरों ने यह अध्ययन किया है। शोधकर्ताओं ने बताया कि एशियाई भारतीयों में प्री-डायबिटीज के साथ ग्लाइसेमिया के मापदंडों खाना खाने से पहले बादाम खाने के प्रभावों की जांच करने वाला पहला अध्ययन किया गया है। वहीं सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि बादाम का सेवन किस तरह से ब्लड शुगर को कम करता है। साथ ही जानते हैं कि भोजन से पहले कितने बादाम का सेवन किया जाना चाहिए।

बिहार के युवाओं को जल्द मिलेंगी दो लाख सरकारी नौकरियां सीएम नीतीश कुमार ने वेतन वृद्धि का भी किया एलान

बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने शुक्रवार को कहा कि भर्ती अभियान के तहत आने वाले महीनों में राज्य के युवाओं को दो लाख सरकारी नौकरियां दी जाएंगी। उन्होंने मौजूदा कर्मचारियों को उचित वेतन वृद्धि और अन्य लाभ देने का भी आश्वासन दिया।

जद(यू) के एक समारोह में नीतीश कुमार ने कहा कि हम, सात दलों के गठबंधन ने, अब बिहार के युवाओं को सरकारी नौकरी देने का फैसला किया है। इस साल के अंत तक राज्य में बड़ी संख्या में लोगों को नौकरी मिलेगी...सरकारी नौकरियों के लिए भर्ती अभियान जल्द ही शुरू किया जाएगा और हम आने वाले महीनों में दो लाख सरकारी नौकरियां देने जा रहे हैं।

उन्होंने कहा कि जो लोग पहले से ही विभिन्न व्यवस्थाओं के तहत

काम कर रहे हैं, उन्हें भी उचित वेतन वृद्धि और अन्य लाभ मिलेंगे। बिहार में महागठबंधन सरकार में सात दल शामिल हैं - जद (यू), राजद, कांग्रेस, भाकपा(माले), भाकपा, माकपा और हम - जिनके पास 243 सदस्यीय विधानसभा में 160 से अधिक विधायक हैं।

कुमार ने विपक्षी भाजपा पर 'नए नियमों के बारे में गलत सूचना फैलाने' का भी आरोप लगाया, जिसे हाल ही में राज्य सरकार द्वारा सरकारी स्कूलों में शिक्षकों की नियुक्ति के लिए मंजूरी दी गई थी। राज्य मंत्रिमंडल ने हाल ही में सरकारी स्कूलों में प्राथमिक से वरिष्ठ माध्यमिक स्तर तक के शिक्षकों की नियुक्ति के लिए नए नियमों को मंजूरी दी थी। नए मानदंडों के अनुसार, राज्य सरकार सरकारी स्कूल शिक्षकों की भर्ती के लिए एक आयोग का गठन करेगी।

बिहार राज्य विद्यालय शिक्षक (नियुक्ति, स्थानांतरण, अनुशासनात्मक कार्यवाही एवं सेवा शर्तें) नियमावली, 2023 को मंत्रिपरिषद द्वारा अनुमोदित किया गया। शिक्षा विभाग के एक अधिकारी ने कहा कि जिन लोगों को अनुबंध के आधार पर नियुक्त किया गया है, वे आयोग द्वारा आयोजित की जाने वाली प्रवेश परीक्षाओं को पास करने के बाद अब नियमित सरकारी शिक्षक बन सकते हैं।

शरीर में दोगुनी ताकत बढ़ाते हैं 5 सुपर फूड, नहीं होने देते कमजोरी

खाना सिर्फ पेट भरने का साधन नहीं होता, बल्कि शरीर के पूरे सिस्टम को चलाने के लिए यह जरूरी ईंधन है। कई बार डाइनिंग टेबल पर सजी खाने की थाली को देखकर पता नहीं चलता कि इससे हमें कितना न्यूट्रिशन मिल रहा है। कुछ खाद्य सामग्रियों को कॉम्बो के तौर पर लिया जाए तो उनसे सेहत को कई फायदे हो सकते हैं। गुड फैट शरीर के लिए बेहद फायदेमंद है। गुड फैट यानी ओमेगा 3 फैटी एसिड शरीर के लिए अच्छा है। इससे कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद मिलती है। इसके बिना शरीर विटमिन 'के' को एब्जॉर्ब नहीं कर सकता है। इस विटमिन के स्रोत- पालक, शलजम के पत्ते, ब्रॉक्ली, पत्ता गोभी, स्प्राउटस आदि। गुड फैटस के स्रोत- सभी तरह के नटस, ऑलिव, कैनोला और तिल का तेल।

कॉम्बो आइडियाज़ :- विटमिन 'के' और गुड फैट को एक साथ पकाने से दिल और हड्डियां स्वस्थ बनती हैं। इन दोनों का कॉम्बिनेशन शरीर के लिए बहुत फायदेमंद साबित होता है। गाजर में बीटा कैरोटीन और विटमिन ए होता है। बीटा कैरोटीन से स्किन ग्लो करती है। एवोकैडो से भी विटमिन ए की प्राप्ति होती है, जिससे चमकदार और खूबसूरत स्किन मिलती है। बीटा कैरोटीन के स्रोत : गाजर, शकरकंद, पपीता, पालक,

खुबानी और पत्ता गोभी। **कॉम्बो आइडियाज़ :-** अवन में शकरकंद को रोस्ट कर उसमें ऑलिव ऑयल डालें। एवोकैडो की डिप बनाएं और उसमें गाजर डाल कर खाएं। यह स्किन के लिए बहुत फायदेमंद है। प्याज-लहसुन सिर्फ खाने का स्वाद नहीं बढ़ाता, बल्कि इनमें मौजूद सल्फर कंपाउंड जिंक को शरीर में जज़्ब करने में मदद करता है। इससे इम्यून सिस्टम मजबूत होता है और घाव समय पर भरते हैं। जिंक के स्रोत- सभी अनाजों में, जैसे ब्राउन राइस या ब्राउन ब्रेड आदि। सल्फर कंपाउंड- प्याज और लहसुन। **कॉम्बो आइडियाज़ :-** ब्राउन राइस को प्याज के साथ कैरेमलाइज करके खाएं या फिर ब्राउन ब्रेड या रोटी पर क्रीम या चीज़ के साथ प्याज की स्लाइसेज रोल कर खाएं।आयरन मस्तिष्क, मसल्स और पूरे शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। आयरन के स्रोत- पालक, ओटमील, टोफू, काले चने और सक्रेद छोले आदि। विटमिन-सी के स्रोत- सिट्रस फल, कीवी, अमरूद, स्ट्रॉबेरी, टमाटर, ब्रॉक्ली। कॉम्बो आइडियाज- पालक को संतरे के साथ मिला कर सैलेड के रूप में खा सकते हैं। यह तुरंत एनर्जी प्रदान करता है। आंखों की रोशनी बढ़ाना चाहते हैं तो स्ट्रॉबेरी को पीनट बटर के साथ मिला कर खाएं। ये दोनों ही विटमिन ई और विटमिन सी के अच्छे स्रोत हैं। विटमिन ई के स्रोत- बादाम या बादाम का बटर, पीनट या पीनट बटर, गेहूं, सूरजमुखी के बीज, सोयाबीन आदि। **विटमिन सी के स्रोत :-** सिट्रस फल, कीवी, अमरूद, ब्रॉक्ली, लाल, हरी, पीली शिमला मिर्च, स्प्राउटस, टमाटर, स्ट्रॉबेरी, आलू। कॉम्बो आइडियाज़ -पीनट बटर और स्ट्रॉबेरी स्लाइसेज को सैंडविच या टोस्ट में दबा कर खाएं। मछली पोषक तत्वों से पूर्ण है। ब्रॉक्ली व मछली का कॉम्बो कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है। ब्रॉक्ली में पर्याप्त कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को स्ट्रॉन्ग बनाता है। कैल्शियम के स्रोत- ब्रॉक्ली, दूध, योगर्ट, चीज़, ऑरेंज जूस, सोया, दूध, चावल। विटामिन डी के स्रोत- सालमन, टूना सार्डिनेस, अंडे का पीला भाग। **कॉम्बो आइडियाज़ :-** सालमन ग्रिल कर ब्रॉक्ली के साथ खाएं। टमी के कारण शर्मिंदगी महसूस करते हों तो घबराएं नहीं, कैल्शियम यानी दूध और इनुलिन (कार्ब का नैचरल स्टोरेज) यानी केले का कॉम्बो आजमा कर देखें। कैल्शियम के स्रोत- दूध, योगर्ट, चीज़, ब्रॉक्ली, सालमन, सार्डिनेस, टोफू, ऑरेंज जूस, बादाम, सोया, चावल। इनुलिन के स्रोत- प्याज, लहसुन, केला, गेहूं का आटा, एस्पैरेगस आदि। कॉम्बो आइडियाज़- केले और कॉर्नफ्लेक्स को स्किम्ड दूध के साथ लेना अच्छा है। **इन्हें दोबारा गर्म न करें :-** आलू में कई पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं, जो आपको चुस्त-दुरुस्त महसूस कराते हैं। लेकिन आलू की सब्जी को दोबारा गर्म करने पर ये पौष्टिक तत्व बेकार हो जाते हैं और इनका शरीर पर खतरनाक प्रभाव पड़ता है। मशरूम को दोबारा गर्म न करें। थोड़ा पकने पर ही इसे खा लेना चाहिए। दोबारा गर्म करने से यह अनहेल्दी हो जाता है। पालक में नाइट्रेट नामक तत्व पाया जाता है। इसे ताजा पका हुआ ही खाना चाहिए। दोबारा गर्म करने पर यह एसिड बन जाता है और पेट और पाचन क्रिया को नकसान पहुंचा सकता है।

इस डेट को आ सकता है यूपी बोर्ड हाईस्कूल और इंटर का रिजल्ट, परिणाम तेजी हो रहा है तैयार

यूपी बोर्ड हाईस्कूल और इंटर रिजल्ट को समय पर घोषित करने के लिए पूरे प्रयास कर रहा है। बोर्ड नतीजे से जुड़े सभी काम तेजी से निपटा रहा है, जिससे रिजल्ट घोषित करने में कोई भी परेशानी न आए। इसी कड़ी में उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा परिषद ने चुनाव आयोग से नतीजे जारी करने को लेकर अनुमति मांगी है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, अपर मुख्य सचिव माध्यमिक शिक्षा दीपक कुमार ने राज्य निर्वाचन आयुक्त को पत्र लिखकर परमीशन मांगी है।

दअसल, निकाय चुनाव के चलते प्रदेश में 9 अप्रैल को आदर्श आचार संहिता लागू हुई है जो कि 13 मई को चुनाव परिणाम घोषित होने तक जारी रहेगी। अब ऐसे में बोर्ड परीक्षा परिणाम जारी करने में कोई रुकावट न हो इसलिए बोर्ड ने पहले ही सर्तकता बरती है।

यूपी बोर्ड हाईस्कूल और इंटरमीडिट के परीक्षा परिणाम इस महीने के अंत तक जारी हो सकते हैं। कांपियों की पिछले महीने में 31 मार्च, 2023 को ही पूरी हो चुकी है। इसके बाद से संभावना जताई जा रही है कि बोर्ड परीक्षा परिणाम से जुड़े अन्य कार्य जैसे नंबर चढ़ाने सहित अन्य कार्य अप्रैल के अंत तक हो जाएगा। इसके बाद रिजल्ट जारी करने में अप्रैल के अंत तक का वक्त लग सकता है। हालांकि, कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में तो यह कहा जा रहा है कि नतीजे 27 अप्रैल, 2023 से पहले घोषित हो सकते हैं। 10वीं, 12वीं के परीक्षार्थी इस बात का ध्यान रखें कि बोर्ड परीक्षा परिणाम डेट और टाइम के संबंध में अभी तक यूपी बोर्ड ने कोई आधिकारिक बयान नहीं दिया है। इसलिए केवल आधिकरिक वेबसाइट पर ही जारी होने वाली सूचना चेक करें।

सीएपीएफ में हिंदी और अंग्रेजी के अलावा 13 क्षेत्रीय भाषाओं में होगी कॉन्स्टेबल की परीक्षा

केंद्रीय गृह मंत्रालय 'एमएचए' ने अपने एक एतिहासिक निर्णय के तहत केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों के लिए हिंदी और अंग्रेजी के अलावा 13 क्षेत्रीय भाषाओं में कॉन्स्टेबल (जनरल ड्यूटी) परीक्षा आयोजित करने को मंज़ूरी दे दी है। यह ऐतिहासिक निर्णय केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह की पहल पर सीएपीएफ में स्थानीय युवाओं की भागीदारी बढ़ाने और क्षेत्रीय भाषाओं को प्रोत्साहन देने के लिए लिया गया है। सीएपीएफ में अब हिन्दी और अंग्रेजी के अलावा प्रश्न पत्र 13 क्षेत्रीय भाषाओं में भी तैयार होगा।

केंद्रीय गृह मंत्रालय के अनुसार, क्षेत्रीय भाषाओं में असमिया, बंगाली, गुजराती, मराठी, मलयालम, कन्नड़, तमिल, तेलुगु, ओडिया, उर्दू, पंजाबी, मणिपुरी और कोंकणी शामिल हैं। इस निर्णय के परिणामस्वरूप लाखों उम्मीदवार अपनी मातृभाषा/क्षेत्रीय भाषा के माध्यम से सीएपीएफ की परीक्षा में भाग ले सकेंगे। इसका सबसे बड़ा फायदा यह रहेगा कि अब क्षेत्रीय भाषाओं को बेहतर तरीके से समझने वाले उम्मीदवारों के चयन की संभावनाएं बढ़ जाएंगी।

केंद्रीय गृह मंत्रालय और कर्मचारी चयन आयोग कई भारतीय भाषाओं में परीक्षा के संचालन की सुविधा के लिए मौजूदा समझौता ज्ञापन से संबंधित एक परिशिष्ट पर हस्ताक्षर करेंगे। कॉन्स्टेबल (जनरल ड्यूटी), कर्मचारी चयन आयोग द्वारा आयोजित प्रमुख परीक्षाओं में से एक है, जिसमें देशभर से लाखों उम्मीदवार भाग लेते हैं। हिंदी और अंग्रेज़ी के अतिरिक्त 13 क्षेत्रीय भाषाओं में परीक्षा का आयोजन 01 जनवरी, 2024 से होगा।

इस निर्णय के बाद ये उम्मीद है कि राज्य/केंद्रशासित प्रदेशों की सरकारें स्थानीय युवाओं को अपनी मातृभाषा में परीक्षा देने के इस अवसर का उपयोग करने और देश की सेवा में करियर बनाने के लिए बड़ी संख्या में आगे आने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए व्यापक अभियान शुरू करेंगे। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व और गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह के मार्गदर्शन में गृह मंत्रालय, क्षेत्रीय भाषाओं के उपयोग और विकास के प्रोत्साहन के लिए कटिबद्ध है।

मैग्नीशियम की कमी से बढ़ सकती हैं ये समस्याएं,डाइट में शामिल करें ये सुपरफूड्स

शरीर को हल्दी बने रहने के लिए कई विटामिन्स और मिनरल्स की आवश्यकता होती है। मैग्नीशियम, सोडियम, कैल्शियम के अलावा भी कई ऐसे तत्व होते हैं। जिनका हमारी बॉडी में सही मात्रा में होना बेहद जरूरी होता है। वहीं अगर शरीर में मैग्नीशियम की कमी हो जाती है तो इसके कई लक्षण नजर आने लगते हैं। मैग्नीशियम की कमी होने पर पाचन संबधी दिक्कतें, नींद नहीं आना, कमजोरी, भूख न लगना, मूड स्विंग्स, मांसपेशियों में दर्द, दिल की धड़कन का अनियमित होना आदि। अगर आपका भी शरीर इस ओर संकेत दे रहा है तो यह मैग्नीशियम की कमी को दिखाता है। सेहतमंद रहने के लिए शरीर में मैग्नीशियम के लेवल का सही होना आवश्यक होता है। हालांकि कई लोग मैग्नीशियम की कमी को सीरियस नहीं लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि शरीर में मैग्नीशियम की कमी आपके लिए कितनी घातक हो सकती है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि मैग्नीशियम हमारे शरीर के लिए किस तरह से काम करता है।

मेथी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी हो सकती है इसलिए रखें खास ध्यान

मेथी के बीजों को अक्सर कई तरह की शारीरिक समस्याओं से निजात पाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। डायबिटीज से लेकर कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में यह कारगर साबित होता है। लेकिन अगर आप सोचते हैं कि इससे आपको सिर्फ लाभ ही प्राप्त होते हैं तो आप गलत हैं। मेथी के बीजों का ज्यादा सेवन आपके लिए कई तरह की मुश्किलें भी खड़ी कर सकता है। तो चलिए जानते हैं इसके बारे में- **जी मचलाना :** आमतौर पर अगर दो से पांच ग्राम मेथी के बीजों को सेवन यदि दिन में दो बार किया जाए तो इससे आपको किसी भी तरह का नुकसान नहीं होता, लेकिन वहीं अगर आप दिन में करीबन 100 ग्राम मेथी के बीजों का सेवन करते हैं तो इससे आपको जी मचलाने की शिकायत हो सकती है। इसलिए अगर आपको मेथी के बीजों के सेवन के बाद जी मचलाना या फिर उल्टी जैसा मन होता है तो आप इसका सेवन सीमित मात्रा में ही करें। **अपच :** मेथी के बीजों का अत्यधिक सेवन आपके पाचन तंत्र पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है। इसके कारण आपको पेट में दर्द, डायरिया, अपच व घबराहट जैसी शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए अपने पाचन तंत्र को दुरूस्त रखने के लिए आप मेथी के बीजों का सेवन थोड़ा और सोच-समझकर ही करें। **भूख न लगना :** बहुत से शोध इस बात की पुष्टि करते हैं कि यदि आप अत्यधिक मेथी के बीजों का सेवन करते हैं तो इससे आपको जल्द भूख नहीं लगती। दरअसल, मेथी के बीज आपकी भूख को दबा देते हैं, जिसके कारण आपके शरीर में आवश्यक पोषक तत्व नहीं पहुंच पाते। धीरे-धीरे इसके कारण आपको ईटिंग डिसऑर्डर भी पैदा हो जाते हैं। **गर्भपात की संभावना :** अगर आप गर्भवती हैं तो आवश्यकता से अधिक मेथी के बीजों को सेवन आपके गर्भ में पल रहे बच्चे पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है। इतना ही नहीं, इसके कारण आपके गर्भपात की संभावना काफी हद तक बढ़ जाती है। दरअसल, मेथी के बीजों में सैपोनिन्स नामक तत्व पाया जाता है जो गर्भपात का कारण बनता है। इसके अतिरिक्त अगर आप गर्भवती नहीं भी हैं लेकिन अगर आपके पीरियड चालू हैं तो भी मेथी के बीजों का सेवन करने से परहेज करें। मेथी के बीजों में सैपोनिन्स अतिरिक्त ब्लीडिंग का कारण बनता है। **लो शुगर लेवल :** जिन लोगों को मधुमेह की समस्या होती है, उनके लिए मेथी के बीजों का सेवन करना काफी लाभदायक माना जाता है क्योंकि यह रक्त में शर्करा के स्तर को कम करता है। लेकिन जो डायबिटीक लोग पहले से ही दवाइयों का सेवन कर रहे हैं उन्हें इसका सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

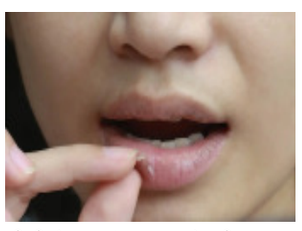
बार-बार मुंह सूखना हो सकता है गंभीर बीमारी का संकेत, न करें नजरअंदाज करने की गलती

जब मुंह में पर्याप्त मात्रा में लार नहीं बनती है तब मुंह ड्राई या जेरोस्टोमिया होता है। लार न बनने के कई कारण हो सकते हैं। वहीं गर्मियों में यह समस्या आम होती है। लेकिन कुछ लोगों में यह समस्या काफी गंभीर हो जाती है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको मुंह के शुष्क होने के कारण के बारे में बताने जा रहे हैं। साथ ही इस समस्या से बचने के उपायों के बारे में बताएंगे। ऐसे में अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं तो यह आर्टिकल आपके लिए हैं।

मुंह के ड्राई होने के कई कारण हो सकते हैं। लेकिन इसके सामान्य कारणों में से एक दवाइयां भी हैं। वहीं उम्र से संबंधित मुद्दे या कैंसर के लिए विकिरण इलाज के दुष्प्रभावों से भी मुंह ड्राई होने लगता है। वहीं कुछ मामलों में यह बीमारी का रूप भी ले लेता है। जो सीधे लार नलिकाओं को प्रभावित करने का काम करता है। जिसके कारण मुंह सूखने लगता है। सांसों की बदबू, मुंह में सूखापन या चिपचिपापन या गले की खराश आदि की समस्या को नजरअंदाज करने की गलती नहीं करनी चाहिए। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं तो नीचे बताए गए उपायों को इलाज के तौर पर आजमा सकते हैं।

खूब पानी पिएं: सूखे मुंह से छुटकारा पाने के लिए सबसे अच्छा उपाय है कि आप पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। कई अध्ययनों के मुताबिक निर्जलीकरण मुंह सूखने में अहम योगदान देता है। जब मुंह में लार का सामान्य प्रवाह नहीं हो जाता, तब तक आप पानी की चुस्की लेकर मुंह में कीटाणुओं को दूर करने में मदद मिलती है।

शुगर-फ्री गम: यदि आपका भी मुंह सूखता है तो इस स्थिति में इंडियन डेंटल एसोसिएशन बिना



चीनी के च्युइंगम चबाने की सलाह देती है। इस दौरान करीब 15 मिनट तक च्युइंग गम चबाने से मुंह से भोजन के कणों के अलावा प्लाक आदि को साफ किया जा सकता है। इससे लार को बढ़ावा भी मिलता है।

शुगर-फ्री कैंडीज: शुगर-फ्री कैंडी को थोड़े समय तक चूसने से मुंह को ड्राईनेस से राहत देता है। शुगर-फ्री कैंडीज में खांसी की गोलियां, मीठी गोलियां और अन्य मिठाइयां शामिल है। एक अध्ययन के मुताबिक मुंह की समस्या वाले सभी मरीजों को चीनी मुक्त मिठाइयों के सेवन की सलाह दी जाती है। खासकर इनका सेवन उन लोगों के लिए अच्छा माना जाता है, जिन्हें मुंह सूखने की समस्या या प्यास अधिक लगती है।

एल्कोहल-फ्री माउथवॉश: माउथवॉश उत्पादों में अल्कोहल एक सामान्य चीज हैं। हालांकि यह मुंह की नमी को प्रभावित कर सकता है। मुंह को अनजाने में नुकसान पहुंचाए बगैर या इसे ज्यादा सुखाए बिना मुंह को हाइड्रेट रखने के लिए अल्कोहल-मुक्त माउथवॉश से गार्गल करना चाहिए।

ह्यूमिडिफायर: ह्यूमिडिफायर कमरे में नमी जोड़ने का काम करता है। कई बार सूखी हवा में सांस लेने से मुंह सूखने लगता है। लेकिन नमी वाली हवा में मुंह कम सूखता है। खासकर सोने के दौरान भी यह समस्या देखने को मिलती है। इसके लिए आप अपने आसपास नमी बनाए रखें। इससे ड्राई मुंह को राहत मिलती है।

धूम्रपान और शराब: धूम्रपान और शराब को छोड़ कर आप अपने शुष्क मुंह के लक्षणों से राहत पा सकते हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक लंबे समय तक शराब और धूम्रपान का सेवन करते रहने से यह स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। इस दौरान बार-बार प्यास लगना या मुंह सूखने लगता है।

नाक से सांस लें: शुष्क मुंह के लक्षणों से बचने के लिए आपको नाक से सांस लेनी चाहिए। कई बार मुंह से सांस लेने के कारण भी मुंह सूखने की समस्या देखने को मिलती है। इसके अलावा मुंह से सांस लेने से कई अन्य गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं।

सिर्फ बुजुर्गों में ही नहीं युवाओं में तेजी से बढ़ रहा पेट का कैंसर, इन 5 लक्षणों को न करें नजरअंदाज

कैंसर एक गंभीर और जानलेवा बीमारी होती है। कैंसर कई प्रकार के होते हैं और सभी के अलग-अलग सिम्पटम्स और नुकसान होते हैं। बता दें कि कैंसर का एक प्रकार कोलोरेक्टल कैंसर भी होता है। इस कैंसर को आंत का कैंसर या पेट का कैंसर भी कहा जाता है। लोगों का मानना होता है कि कोलोरेक्टल कैंसर अधिकतर बुजुर्गों को होता है। लेकिन आपको जानकर हैरानी होगी कि यह कैंसर जवान लोगों को भी अपनी चपेट में ले सकता है। अमेरिकन कैंसर सोसायटी द्वारा हाल ही में प्रकाशिक एक रिपोर्ट के अनुसार, निदान किए गए पांच मामलों में एक कैंसर का केस 55 साल से कम उम्र के लोगों में भी पाया गया। हालांकि इसका सही कारण नहीं पता चल पाया कि यह आखिर क्यों होता है। लेकिन वैज्ञानिकों के मुताबिक पर्यावरण और अनुवांशिक कारक जैसे कई संभावित कारण से कोलोरेक्टल कैंसर हो सकता है। आइए जानते हैं कि इस कैंसर का खतरा सबसे अधिक किसे होता है और इसके लक्षण क्या हैं। सीनियर साइंटिस्ट और लेखक रेबेका सीगल का मानना है कि पेट के कैंसर से जुड़े करीब एक तिहाई केस पारिवारिक इतिहास से जुड़े होने के कारण होते हैं। इसके अलावा अधिक वेट बढ़ने पर पेट के दाहिने हिस्से में ट्यूमर भी हो सकता है। पेट के कैंसर का एक कारण चीनी-मीठे पेय पदार्थों और प्रोसेस्ड मीट का अधिक सेवन करना भी शामिल है।

प्रोटीन के 4 स्त्रोत के बारे में आपने कभी नहीं सुना होगा, फायदे कर देंगे हैरान

प्रोटीन हमारी सेहत के लिए एक जरूरी तत्व है। प्रोटीन हमारे शरीर में कोशिकाओं के निर्माण और उनकी मरम्मत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी जरूरत हर उम्र में और हर इंसान को होती है। गर्भावस्था में प्रोटीन ज्यादा जरूरी हो जाता है क्योंकि इस दौरान शिशु के निर्माण प्रक्रिया में भी प्रोटीन की अहम भूमिका होती है। चूंकि प्रोटीन की जरूरत हमें पूरी जिंदगी थोड़ी मात्रा में पड़ती है इसलिए प्रकृति ने प्रोटीन का स्रोत खाने-पीने की चीजों को बनाया है। आप दिनभर में जो कुछ खाते हैं, उनमें से ज्यादातर चीजों में कुछ-न-कुछ प्रोटीन होता है। लेकिन कुछ आहार ऐसे भी हैं, जिनमें अपेक्षाकृत ज्यादा प्रोटीन होता है।

एक दिन में कितने प्रोटीन की जरूरत? : यूनाइटेड स्टेट डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर (यूएसडीए) प्रोटीन के आरडीए के अनुसार, आपको अपने शरीर के वजन के हिसाब से प्रतिदिन 0.8 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है। उदाहरण के लिए, यदि आपका वजन 60 किलों है तो आपको 48 ग्राम (60.8) प्रोटीन प्रति दिन जरूरत पड़ेगी। अगर आप स्ट्रेंथ ट्रेनिंग कर रहे हैं, तो आपको प्रतिदिन आपके वजन के हिसाब से प्रति किलोग्राम 1.5 से 2 ग्राम प्रोटीन की जरूरत होती है।

बीन्स और फलियां : बीन्स और फलियां प्रोटीन का बेहतरीन स्रोत हैं। डाइटीशियन इन्हें प्रोटीन का पावर हाउस कहते हैं। इनमें भरपूर मात्रा में फाइबर भी होता है, जो शरीर के लिए जरूरी है। बीन्स और फलियों में सभी प्रकार के सूखे और हरे बीन्स, मटर और दालें शामिल हैं। हरी बीन्स के

सेवन से शरीर को जरूरी पोषक तत्व आसानी से मिल जाते हैं। इसमे पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन के और विटामिन बी6 पाया जाता है। यह फॉलिक एसिड का भी एक अच्छा स्त्रोत है। इसके अलावा इनमें कैल्शियम, सिलिकन, आयरन, मैगनीज, बीटा कैरोटीन, प्रोटीन, पोटैशियम और कॉपर की भी जरूरी मात्रा होती है। एक कप उबली हुई बीन्स में लगभग 7 ग्राम प्रोटीन होता है।

मछली : मछलियों में आवश्यक अमीनो एसिड की भरपूर मात्रा में होने के कारण मछली प्रोटीन का एक अच्छा स्त्रोत है। मछली प्रोटीन लाइसीस और थ्रियोनियन में समृद्ध होती है जो अनाज में पाए जाने वाले प्रोटीन के साथ एक पूरक आहार बनाती है। छोटी मछलियां को अगर हड्डी समेत खाया जाये तो यह कैल्शियम का भी बहुत अच्छा स्त्रोत है। मछली में पाये जाने वाले लो सेचुरेटेड फैट, अधिक मात्रा में प्रोटीन और ओमेगा-3 फैटी एसिड के कारण मछली का सेवन सेहत के लिए स्वास्थ्यवर्धक होता है। मछली में विटामिन, मिनरल और कई प्रकार के पोषक तत्व मौजूद होते हैं इसलिए मछली को खाने से शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं। जो शरीर के लिए आवश्यक होते हैं। **अंडा :** अंडे खाने से आपके शरीर को जरूरी विटामिन व मिनरल्स मिलते हैं। अंडे में ढेर सारे पौष्टिक तत्व होते हैं इसलिए इसे खाने से शरीर को ढेर सारे विटामिन्स और प्रोटीन्स मिलते हैं। 100 ग्राम उबले हुए अंडे में विटामिन ए 10 प्रतिशत, विटामिन डी 21प्रतिशत, विटामिन बी-12 18प्रतिशत, विटामिन बी-6 5प्रतिशत, मैग्नीशियम 2प्रतिशत, आयरन 6 प्रतिशत, सोडियम 124 मिलीग्राम, पोटैशियम 126 मिलीग्राम, कोलेस्ट्रॉल 373 मिलीग्राम और प्रोटीन 13 ग्राम होता है। अंडे में मौजूद इतने सारे तत्वों के कारण इसे ब्रेकफास्ट के लिए सबसे अच्छा आहार माना जाता है। गर्भवती महिलाओं को अपने खाने में अंडे को जरूर शामिल करना चाहिए यह भ्रूण के विकसित में मदद करता है। **पनीर और अन्य डेयरी प्रोडक्टस :** पनीर, योगर्ट, चीज़ आदि कुछ डेयरी प्रोडक्टस में प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है। चीज़ के मुकाबले पनीर और योगर्ट में कैलोरी भी कम होती है इसलिए इसे खाने से आपके डाइट प्लान पर भी ज्यादा फर्क नहीं पड़ेगा। गाय के दूध से बने 100 ग्राम पनीर में 18.3 ग्राम प्रोटीन होता है जो अंडे से कहीं ज्यादा है। पनीर से भी कई तरह की स्वादिष्ट डिशेज बनाई जा सकती हैं। **अंकुरित अनाज :** अंकुरित अनाज जैसे गेंहूं, चना, मूंग दाल आदि में भी प्रोटीन की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। एक कप अंकुरित अनाज में 13 से 16 ग्राम तक प्रोटीन होता है। खास बात ये है कि इनमें कैलोरी बहुत कम होती है और आप इन्हें कच्चा या सलाद में मिलाकर भी खा सकते हैं। अंकुरित अनाज को उबालकर खाने से भी इसमें मौजूद प्रोटीन का फायदा आपको मिलता है।

चार मैच गंवाने के बाद हार मान सकते हैं लेकिन इससे स्थिति और खराब होगी : अक्षर पटेल

नई दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली कैपिटल्स के ऑलराउंडर अक्षर पटेल ने इंडियन प्रीमियर लीग मैच में मंगलवार को यहां मुंबई इंडियन्स के खिलाफ छह विकेट की शिकस्त के साथ लगातार चौथी हार के बाद कहा कि उनकी टीम ऐसी शुरुआत के बाद हार मान सकती है लेकिन अगर ऐसा किया तो स्थिति और बदतर ही होगी। दिल्ली के 173 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए मुंबई इंडियन्स ने सलामी बल्लेबाज रोहित (45 गेंद में 65 रन, छह चौके, चार छक्के) के अर्धशतक के अलावा इशान किशन (31) के साथ उनकी पहले विकेट की 71 और तिलक वर्मा (29 गेंद में 41 रन, एक चौका, चार छक्के) के साथ दूसरे विकेट की 68 रन की साझेदारी से अंतिम गेंद पर चार विकेट पर 173 रन बनाकर जीत दर्ज की।

दिल्ली की टीम अक्षर की 25 गेंद में पांच छक्कों और चार चौकों से 54 रन की पारी और कप्तान डेविड वार्नर (47 गेंद में 51 रन, छह चौके)के साथ उनकी छठे विकेट के लिए 67 रन की साझेदारी के बावजूद 19.4 ओवर में 172 रन पर सिमट गई थी। मुंबई की तरफ से अनुभवी लेग स्पिनर पीयूष चावला ने 22 जबकि जैसन बेहरेनडोर्फ ने 23 रन पर तीन-तीन विकेट हासिल किए। अक्षर ने मैच के बाद संवाददाताओं से कहा, ''चार हार के बाद हमारे पास दो रास्ते हैं। या तो हम मार मान सकते हैं कि हमने चार मैच गंवा दिए हैं और रन रेट भी खराब है लेकिन अगर हम ऐसा करते हैं तो चीजें और खराब ही होंगी। या फिर हम देखते हैं कि हम

अपना रवैया कैसा रखते हैं और अगले मैच की तैयारी कैसे करते हैं।''

उन्होंने कहा,'' हार-जीत से फर्क पड़ता है लेकिन जब हम इस तरह की स्थिति में निराश होते हैं कि चार मैच हार गए हैं, रन रेट नहीं हैं, क्वालीफिकेशन का क्या होगा तो स्थिति और खराब होती जाएगी। जो प्रदर्शन चाहिए आप वह प्रदर्शन नहीं कर पाओगे इसलिए मुझे लगता है कि अपना रवैया और सकारात्मकता काफी जरूरी है।''

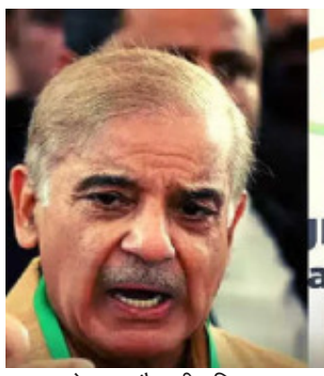
वार्नर ने चार पारियों में तीसरा अर्धशतक जड़ा लेकिन वह अपने चिरपरिचित आक्रामक अंदाज में बल्लेबाजी नहीं कर पा रहे हैं जो टीम के लिए चिंता का विषय है। अक्षर ने कहा, ''वार्नर रन बना रहा है लेकिन काफी कोशिश करने के बावजूद तेजी से रन नहीं जुटा पा रहा है। मुझे नहीं पता कि उनके दिमाग में क्या चल रहा है लेकिन टीम प्रबंधन और कोच ने भी उनसे बात की है।''

बल्लेबाजी क्रम में ऊपर भेजे जाने की संभावना पर अक्षर ने कहा कि निचले क्रम में भी ऐसे बल्लेबाज की जरूरत है जो तेजी से रन बना सके और टीम के लिए अच्छे फिनिशर की भूमिका निभाए। उन्होंने कहा, ''इस क्रम (सातवें नंबर) पर आकर भी मुझे 10 से 12 ओवर खेलने का मौका मिल रहा है जो मुझे लगता है कि टी20 में मेरे लिए पर्याप्त है। टीम प्रबंधन से बल्लेबाजी क्रम को लेकर चर्चा की है लेकिन अगर मैं ऊपर खेला और जल्दी आउट हो गया तो शायद पारी के अंत में तेजी से रन जुटाना मुश्किल हो जाए।'' अक्षर ने कहा कि टीम के पास पर्याप्त अनुभव वाले घरेलू खिलाड़ी हैं लेकिन टीम एकजुट होकर प्रदर्शन नहीं कर पा रही है। उन्होंने कहा, ''हमारे घरेलू खिलाड़ियों को अनुभव है। यश धुल अंडर-19 खेला है और ललित यादव दो-तीन साल से लगातार दिल्ली के लिए खेल रहा है। बस सब लोग एकजुट होकर प्रदर्शन नहीं कर पा रहे। हमारा संयोजन भी लगातार बदल रहा है जिससे थोड़ी परेशानी हो रही है।'' मैच के बारे में अक्षर ने कहा, ''कोच, कप्तान और थिंक टैंक इस बारे में बात करेगा कि हम क्या बेहतर कर सकते हैं। निजी तौर पर मेरी भी थोड़ी गलती थी। दस गेंद बची थी तो अगर मैं टिका रहता तो और रन बन सकते थे लेकिन मैं अच्छी लय में था तो सोचा कि अगर मैंने पहली गेंद पर बड़ा शॉट मार दिया तो गेंदबाज दबाव में आ जाएगा।'' उन्होंने कहा, ''इस पिच पर नए बल्लेबाज के लिए आते ही शॉट खेलना आसान नहीं था। लेकिन हम चौके-छक्के मारने की कोशिश करने की जगह एक-दो रन लेकर बाकी बची 11 गेंद में 11-12 रन भी बना सकते थे। अगर हम 180 के आस-पास पहुंच जाते तो स्थिति कुछ और हो सकती थी।

मोदी के बुलाने पर कश्मीर आ रहे 20 देश, छाती पीट रहा पाक, चीन भी भारत के बढ़ते कद से है परेशान

लाहौर। पाकिस्तान ने जम्मू-कश्मीर में जी-20 बैठक की मेजबानी के भारत के फैसले पर नाराजगी जताई है। हालांकि जी20 का सदस्य नहीं है, फिर भी पाकिस्तान अगले महीने श्रीनगर में जी20 टूरिज्म वर्किंग ग्रुप की बैठक आयोजित करने के भारत के फैसले से नाखुश है। पाकिस्तान के विदेश मंत्रालय ने कहा कि लेह और श्रीनगर में युवा मामलों (वाई-20) पर जी20 सलाहकार मंच की दो अन्य बैठकों का कार्यक्रम समान रूप से निराशाजनक है। भारत के किसी कदम से पाकिस्तान जैसे आतंकवाद के पनाहगाह मुल्क का बिफरना हैरानी भरा तो कतई नहीं है। वैसे देखें तो पाकिस्तान इस बात से बौखलाया हुआ है कि दुनिया के ताकतवर मुल्क के नुमाइंदे मोदी के एक बुलावे पर कश्मीर में आकर बैठक करेंगे। उसी कश्मीर में जिसका रोना वो विश्व के हर मंच पर रो चुका है और हर जगह से उसे फटकार और दुत्कार के अलावा कुछ भी हासिल न हुआ है। पाकिस्तान के विदेश मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि पाकिस्तान 22-24 मई 2023 को श्रीनगर में जी-20 टूरिज्म वर्किंग ग्रुप की बैठक आयोजित करने के भारत के फैसले पर अपना कड़ा रोष व्यक्त करता है। यह बैठक ऐसे समय में हो रही है जब भारत ने इस साल जी20 की अध्यक्षता संभाली है और अनुच्छेद 370 के निरस्त होने के बाद श्रीनगर में होने वाला यह पहला अंतरराष्ट्रीय आयोजन होगा। संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद के प्रस्तावों की सरासर अवहेलना और संयुक्त राष्ट्र चार्टर और अंतरराष्ट्रीय कानून के सिद्धांतों के उल्लंघन में जम्मू और कश्मीर के अपने अवैध कब्जे को बनाए रखने के लिए भारत का गैर-जिम्मेदार कदम है। पाकिस्तान की तरफ से जारी बयान में जम्मू कश्मीर को विवादित इलाका बताकर वो अपने ही किसी जमीन पर बाहर से आए कुछ लोग झोपड़ी बनाकर दावा करने लगे कि ये उनकी जमीन है। भारत का बढ़ता कद पाकिस्तान और चीन जैसे देशों के लिए इन दिनों चिंता का सबब बना हुआ है। पाकिस्तान क्या चीन

जख्म कुरेद रहा है। पूरी दुनिया जान गई है कि जम्मू कश्मीर भारत का अभिन्न हिस्सा है। जिसमें से कुछ हिस्से पर पाकिस्तान अवैध रूप से मौजूद है। पीओके ऐसी जगह है जैसे चीन के लिए भारत के मजबूती से बढ़ाते कदमों के बाद उस पर दबाव बना पाना कठिन होगा। यही कारण है कि जी20 बैठक को लेकर चीन के लेकर पाकिस्तान तक में खलबली मची है।



ट्यूनिस के पास नौका डूबी, यूरोप जा रहे 25 प्रवासियों की मौत

ट्यूनिस। ट्यूनीशिया के तट से दूर भूमध्य सागर में यूरोप की ओर जा रही एक नौका के डूब जाने से उसमें सवार कम से कम 25 प्रवासियों की मौत हो गई और 15 अन्य लोग लापता हैं। ट्यूनीशिया के अधिकारियों ने यह जानकारी दी। स्फैक्स के अभियोजक फाउजी मसौदी ने 'द एसोसिएटेड प्रेस' को बताया कि ट्यूनीशियाई तट रक्षक बलों ने बृहस्पतिवार को पूर्व-मध्य ट्यूनीशिया में स्थित बंदरगाह एसफैक्स के तट के पास नाव के नीचे फंसे 15 लोगों के शव बरामद किए। अभियोजक ने कहा कि जीवित बचे लोगों से मिली जानकारी के आधार पर नाव में सवार 15 से 20 अन्य लोग अब भी लापता हैं। मसौदी ने बताया कि मृतकों और बचाए गए लोगों में से लगभग सभी लोग उप सहारा अफ्रीका के निवासी हैं।

अमेरिकी एनएसए ने सऊदी अरब के राजकुमार एमबीएस के साथ यमन युद्ध पर की बात

वाशिंगटन। व्हाइट हाउस के राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार जेक सुलिवन ने मंगलवार को सऊदी अरब के क्राउन प्रिंस मोहम्मद बिन सलमान के साथ टेलीफोन पर बातचीत की है। दोनों के बीच बातचीत ऐसे वक्त में हुई है जब यमन में सऊदी और ईरान समर्थित हौथिस अपने नौ साल के संघर्ष का स्थायी अंत खोजने की दिशा में 'महत्वपूर्ण प्रगति' कर रहे हैं। क्राउन प्रिंस, जिन्हें अक्सर एमबीएस के रूप में संदर्भित किया जाता हैके मानवाधिकारों और तेल उत्पादन संबंधी चिंताओं को लेकर राष्ट्रपति जो बाइडेन के साथ तनावपूर्ण संबंध रहे हैं। लेकिन सऊदी नेता और राष्ट्रपति के शीर्ष राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार ने बाइडेन के लिए सर्वोच्च प्राथमिकता वाले लंबे और खूनी युद्ध को समाप्त करने के उत्साहजनक संकेतों के बीच बात करने का फैसला किया। सऊदी राजनयिक मोहम्मद बिन सईद अल-जबर ने यमन की राजधानी सना में हौथी अधिकारियों के साथ बातचीत के बाद वार्ता की है, जिसका उद्देश्य युद्ध को समाप्त करने के लिए बातचीत में तेजी लाना था। अधिकारी ने कहा कि यमन के लिए इडेन के विशेष दूत टिम लेंडरकिंग को सऊदी अधिकारियों के साथ अनुवर्ती वार्ता के लिए इस सप्ताह सऊदी राजधानी रियाद भेजा जा रहा है। सीआईए के

निदेशक विलियम बर्न्स पिछले हफ्ते खुफिया अधिकारियों से मिलने के लिए सऊदी अरब गए थे। यमन के संघर्ष में ईरान हौथियों का मुख्य विदेशी समर्थक है। वार्ता से परिचित बाइडन प्रशासन के एक वरिष्ठ अधिकारी के अनुसार, दोनों पक्षों को काफी मशक्कत करनी होगी, क्योंकि बातचीत अब भी काफी जटिल बनी हुई है। अधिकारी ने बताया कि अंतिम समझौता नहीं हुआ है। उन्होंने आगाह किया कि स्थिति जटिल बनी हुई है। व्हाइट हाउस के मुताबिक, यमन में बाइडन के विशेष दूत टिम लेंडरकिंग को सऊदी अधिकारियों के साथ आगे की वार्ता के लिए इस सप्ताह सऊदी अरब की राजधानी रियाद भेजा जाएगा। केंद्रीय खुफिया एजेंसी (सीआईए) के निदेशक विलियम बर्न्स पिछले हफ्ते खुफिया अधिकारियों से मिलने सऊदी अरब गए थे।

विश्व कप के लिए सीधे क्वालीफाई करने में नाकाम रहने पर श्रीलंका क्रिकेट की होगी जांच

नई दिल्ली। श्रीलंका के खेल मंत्री ने पूर्व दिग्गज सनथ जयसूर्या की अध्यक्षता में एकदिवसीय विश्व कप के लिए क्रिकेट टीम के स्वतः क्वालिफिकेशन हासिल नहीं करने के कारणों की जांच के लिए एक तकनीकी समिति का गठन किया है। पिछले महीने हैमिल्टन में न्यूजीलैंड के खिलाफ तीसरे वनडे में मिली हार के बाद श्रीलंका आईसीसी वनडे विश्व कप के लिए सीधे क्वालीफाई करने में नाकाम रहा। श्रीलंका की क्रिकेट टीम 1996 में खिताब जीतने के अलावा दो बार फाइनल विश्व कप के फाइनल में पहुंची है लेकिन यह पहली बार है जब टीम इस वैश्विक टूर्नामेंट के लिए स्वतः क्वालिफिकेशन हासिल करने में नाकाम रही। टीम को 1996 में खिताब दिलाने में अहम भूमिका निभाने वाले हरफनमौला जयसूर्या ने कहा, ''हम टीम के कोचिंग दल से स्वतः क्वालिफिकेशन हासिल करने में नाकाम रहने के कारणों के बारे में पूछेंगे।

रोहित ने जड़ा था जोरदार छक्का तो तेंदुलकर खुद बन गए अंपायर

मुम्बई (एजेंसी)। इंडियन प्रीमियर लीग 2023 में दिल्ली कैपिटल्स और मुंबई इंडियंस के बीच खेला गया मुकाबला बेहद रोमांच से भरपूर रहा। इस मुकाबले में मुंबई इंडियंस की टीम ने 173 रनों का टारगेट चेज करते हुए छह विकेट से जीत दर्ज की है। इस मुकाबले में टीम को कप्तान रोहित शर्मा और ईशान किशन ने मिलकर शानदार शुरुआत दी।

टीम के लिए कप्तानी पारी खेल रहे रोहित शर्मा ने इस दौरान एक शानदार छक्का जड़ा। इस छक्के को देखकर डगआउट में बैठे अर्जुन तेंदुलकर भी खुशी से झूम उठे। इस छक्के पर वो ना सिर्फ खुशी से उछलने लगे बल्कि उन्होंने कुछ ऐसा रिएक्शन दिया जो की सोशल मीडिया पर जमकर वायरल हो रहा है। दरअसल दिल्ली के अरुण जेटली स्टेडियम में खेले गए दिल्ली कैपिटल्स और मुंबई इंडियंस के बीच

मुकाबले में रोहित शर्मा ने स्पिनर ललित यादव की गेंद पर स्क्वेयर लेग पर बाउंड्री पर छक्का लगाया। इस दौरान अर्जुन तेंदुलकर उछलने लगे। उन्होंने खुद ही अंपायर की तरह छक्का लगने का इशारा किया और अपने हाथ अंपायर की भांति ही उपर किए। अर्जुन तेंदुलकर का इस तरह से रिएक्ट करना सोशल मीडिया पर चर्चा का विषय बन गया है। बता दें कि इस गेंद को जिस तरह से रोहित शर्मा ने मारा उसके बाद संशय था कि ये छक्का है या चौका मगर उससे पहले ही अर्जुन तेंदुलकर का छक्का जड़े जाने का रिएक्शन काफी वायरल हो रहा है। दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ मुकाबले में अर्जुन तेंदुलकर को मौका नहीं दिया गया है। इस मुकाबले में उम्मीद थी कि वो शायद मुकाबला खेल सकते हैं मगर ऐसा नहीं हुआ। गौरतलब है कि अर्जुन तेंदुलकर बीते दो वर्षों से आईपीएल से जुड़े हुए है मगर उन्हें अब तक पदार्पण करने का मौका नहीं मिला है। वहीं मुंबई इंडियंस को इस लीग में पहली जीत मिली है, जिसका कारण है कि टीम के कई सीनियर खिलाड़ी फॉर्म में नहीं है। ऐसे में अर्जुन को टीम में मौका मिलने की मांग सोशल मीडिया पर तेज हो गई है। इसे लेकर कई फैंस ने कप्तान रोहित शर्मा को खरी खोटी भी सुनाई।

आईपीएल में खत्म हुआ रोहित के अर्धशतक का सूखा,विराट का रिकॉर्ड तोड़ रचा कीर्तिमान

मुम्बई (एजेंसी)। इंडियन प्रीमियर लीग 2023 में मुंबई इंडियंस के कप्तान रोहित शर्मा के करियर का अर्धशतक खत्म हो गया है। मुंबई इंडियंस के कप्तान रोहित शर्मा ने दिल्ली के अरुण जेटली स्टेडियम में दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ खेले गए मुकाबले में अर्धशतक जड़ा। ये पारी बेहद खास रही क्योंकि इस मुकाबले में मुंबई इंडियंस के कप्तान रोहित शर्मा ने पूरी 25 पारियों के बाद अर्धशतक जड़ा है।

इस मुकाबले में रोहित शर्मा ने छह चौकों और चार छक्कों की मदद से 45 गेंदों में 65 रनों की कप्तानी पारी खेली। इसी के साथ रोहित ने अपने करियर का 41वां आईपीएल अर्धशतक भी जड़ा। बता दें कि इस अर्धशतक के लगते ही रोहित शर्मा विराट कोहली और शिखर धवन के खास क्लब का हिस्सा बन गए है। रोहित शर्मा सबसे अधिक आईपीएल में कम से कम एक अर्धशतक जड़ने

का कीर्तिमान रचा है। रोहित शर्मा ये कमाल 15 बार, शिखर धवन 15 बार, डेविड वॉर्नर 14 बार, सुरेश रैना 13 और महेंद्र सिंह धोनी 13 बार सीजन में कम से कम एक अर्धशतक जड़ चुके है। इस मुकाबले में दमदार खेल दिखाने के बाद रोहित शर्मा दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ 970 रन (सर्वाधिक रन) बनाने वाले बल्लेबाज बन गए है। रोहित शर्मा ने छक्का जड़ने के मामले में भी खास रिकॉर्ड बनाया है। आईपीएल के मुकाबलों में पहले ही ओवर में छक्का जड़ने वालों की सूची में रोहित शर्मा का नाम भी शामिल है। उन्होंने कुल 12 बार ये कारनामा किया है। उनसे पहले ये उपलब्धि क्रिस गेल और विरेंद्र सहवाग भी रच चुके है। तीनों संयुक्त रूप से पहले ओवर में छक्का जड़ने वालों में शीर्ष पर है। गौरतलब है कि मुंबई इंडियंस के खिलाफ पहला ओवर मुकेश कुमार ने डाला, जिसमें रोहित शर्मा ने कुल 14 रन बनाए। बता दें कि दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ खेले गए मुकाबले में अंतिम गेंद में छह विकेट से जीत हासिल की थी।

ट्रंप से कारोबारी गतिविधियों को लेकर दायर वाद के सिलसिले में सात घंटे तक किए गए सवाल-जवाब

न्यूयॉर्क। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप से उनकी कंपनी के कारोबार से जुड़ी गतिविधियों को लेकर एक वाद के सिलसिले में बृहस्पतिवार को न्यूयॉर्क की अटार्नी जनरल के कार्यालय ने करीब सात घंटे तक सवाल-जवाब किए गए। ट्रंप ने कारोबारी गतिविधियों को लेकर दायर वाद के सिलसिले में दूसरी बार गवाही दी है। रिपब्लिकन नेता ने अटार्नी जनरल लेतीतिया जेम्स के वकीलों से मुलाकात की। जेम्स ने पूर्व राष्ट्रपति के खिलाफ पिछले साल वाद दायर किया था। अटार्नी जनरल के वाद में दावा किया कि ट्रंप और उनके परिवार ने अपनी निवल संपत्ति (नेटवर्थ) और होटल एवं गोल्फ कोर्स जैसी संपत्ति के मूल्य के बारे में झूठी सूचना देकर बैंकों को गुमराह किया। यह वाद मैनहट्टन जिला अटार्नी द्वारा ट्रंप के खिलाफ दायर आपराधिक आरोपों से अलग है।

ट्रंप के मैनहट्टन स्थित इमारत में प्रवेश करने के कुछ ही समय बाद उनकी वकील एलिना हब्बा ने कहा कि वह ''न केवल गवाही देना चाहते हैं बल्कि वह इसके लिए उत्सुक भी हैं।'' इसी इमारत में जेम्स के कार्यालय स्थित

हैं। गवाही पूरी होने के बाद ट्रंप के व्यवसायों के वकील क्रिस्टोफर केसे ने कहा कि पूर्व राष्ट्रपति ने करीब सात घंटे '' अपनी व्यावसायिक सफलता के बारे में विस्तार से बताया।'' केसे ने कहा कि इस सफलता से जुड़े तथ्य जब सामने आएंगे तो स्पष्ट हो जाएगा कि कोई धोखाधड़ी नहीं हुई। वहीं जेम्स ने बुधवार को संवाददाता सम्मेलन में गवाही के बारे में पूछे गए एक प्रश्न का जवाब देने से इनकार कर दिया।

ट्रंप ने बृहस्पतिवार सुबह सोशल मीडिया पर किए गए पोस्ट में वाद को ''अन्य मामलों की तरह चुनाव को प्रभावित करने की कोशिश और हास्यास्पद'' बताया।इससे पहले के एक पोस्ट में पूर्व राष्ट्रपति ने कहा था, ''वाद के बारे में एक अच्छी चीज यह है कि मैं यह दिखा सकूंगा कि मैंने कितनी बड़ी, लाभकारी और मूल्यवान कंपनी बनाई है।'' ट्रंप ने इससे पहले पिछले साल 10 अगस्त को जेम्स के वकीलों से मुलाकात की थी लेकिन कुछ प्रक्रियागत सवालों को छोड़ कर अन्य का जवाब देने से इनकार कर दिया था। जेम्स द्वारा दायर वाद की सुनवाई अक्टूबर में शुरू हो सकती हैं।

राशिफल

मेष-:तली-भुनी चीजों से दूर रहें और नियमित व्यायाम करते रहें. घरेलू सुख-सुविधा की चीज़ों पर ज़रूरत से ज़्यादा खर्च़ न करें। पिता का तल्ख बर्ताव आपको नाराज़ कर सकता है।

वृष-:जीवन की सभी कठिन परिस्थितियों में आपको अपने माता-पिता का पूरा सहयोग मिलेगा. जो लोग प्रेम के मोर्चे पर मायूस महसूस कर रहे हैं।

मिथुन-:क्षणिक क्रोध विवाद और दुर्भावना का कारण बन सकता हैं. मनोरंजन और सौन्दर्य वृद्धि पर आवश्यकता से अधिक समय व्यतीत न करें।

कर्क-:आज सभी ग्रह और सितारे आपके पक्ष में हैं, आप जिस भी काम में हाथ डालेंगे, उसमें आपको सफलता जरूर मिलेगी. आज के दिन यात्रा की योजना बन सकती है।

सिंह-:आपकी इच्छा शक्ति को प्रोत्साहन मिलेगा, क्योंकि आप बहुत उलझी हुई परिस्थितियों से निकलने में क़ामयाब रहेंगे. भावनात्मक फैसले लेते समय अपनी तार्किकता को न छोड़ें।

कन्या-:प्रेम के मामले में सफलता मिलेगी. नए कार्यों की शुरुआत करना शुभ रहेगा। आज अपने प्रिय के साथ अपनी व्यक्तिगत भावनाओं और गोपनीय मामलों को साझा करने का सही समय है।

तुला-: जो लोग आपके पास कर्ज के लिए आते हैं, बेहतर होगा आप उन्हें नजरंदाज करें. पारिवारिक मोर्चे पर चीज़ें अच्छी रहेंगी और आप अपनी योजनाओं को पूरा समर्थन मिलने की उम्मीद कर सकते हैं।

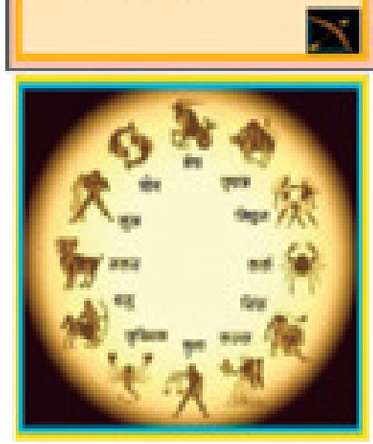
वृश्चिक-:छात्रों के लिए दिन अनुकूल है क्योंकि प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता मिल सकती है। जमीन-जायदाद संबंधी कार्य स्थगित करना आपके हित में रहेगा।

धनु-:इससे पहले कि नकारात्मक विचार मानसिक रोग का रूप लें, आपको उन्हें समाप्त कर देना चाहिए. आप किसी परोपकारी कार्य में हिस्सा लेकर ऐसा कर सकते हैं।

मकर-:लंबे समय से चली आ रही दिक्कतों से आज आपको छुटकारा मिल सकता है. आगे बढ़ने के बजाय अपने सभी आगामी कार्यों को पूरा करना ही समझदारी होगी।

कुंभ-:भावनात्मक रूप से बहुत अच्छा दिन नहीं रहेगा. आर्थिक समस्याओं के कारण आपको आलोचना और वाद-विवाद का सामना करना पड़ सकता है।

मीन-:आज आप सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर रहेंगे, जिसका असर आपके आसपास के लोगों पर भी पड़ेगा. खुद के काम से समय निकालकर परिवार के साथ अधिक समय बिताना संभव नहीं होगा।



एक्ट्रेस माधुरी दीक्षित ने फिर मचाया 'एक दो तीन' पर धमाल

मुम्बई। एक्ट्रेस माधुरी दीक्षित ने एक दौर में बॉलिवुड पर राज किया है। उन्होंने एक से बढ़कर एक सुपरहिट फिल्में दी थीं और वह उस समय टॉप ऐक्ट्रेस में शुमार होती थीं। हालांकि वक्त के साथ अभी भी माधुरी दीक्षित की पॉप्युलैरिटी बिल्कुल कम नहीं हुई है और उनकी अभी भी अच्छी खासी फैन-फॉलोइंग है। माधुरी के शुरुआती सुपरहिट गानों की बात करें तो फिल्म 'तेजाब' का गाना 'एक दो तीन' जरूर गिना जाएगा। अब माधुरी ने इस गाने को एक बार फिर मजेदार तरीके से रीक्रिएट किया है। माधुरी दीक्षित आजकल टीवी रिऐलिटी शो 'डांस दीवाने' में जज की भूमिका में नजर आ रही हैं। उन्होंने इसी शो का वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया है जिसमें वह 'डांस दीवाने' के सेट पर डांसर शक्ति मोहन के साथ अपने सुपरहिट गाने 'एक दो तीन' को रीक्रिएट नजर आ रही हैं। वीडियो में माधुरी और शक्ति के पीछे पुनीत पाठक और तुषार कालिया भी नजर आ रहे हैं। माधुरी दीक्षित का यह वीडियो फैन्स काफी पसंद कर रहे हैं। वीडियो पोस्ट के नीचे कोरियॉग्रफर फराह खान और मुक्ति मोहन ने हार्ट इमोजी बनाकर कॉमेंट भी किया है। वैस बता दें कि हाल में माधुरी दीक्षित मालदीव में छुट्टियां बिताकर आई हैं। मालदीव से भी माधुरी ने अपनी काफी दिलकश तस्वीरें शेयर की थीं जो सोशल मीडिया पर वायरल हो गई थीं। वर्क फ्रंट की बात करें तो माधुरी पिछली बार फिल्म 'कलंक' में नजर आई थीं जिसमें उनके साथ आलिया भट्ट, संजय दत्त, आदित्य रॉय कपूर, वरुण धवन और सोनाक्षी सिन्हा मुख्य किरदारों में नजर आए थे। अब माधुरी जल्द ही 'फाइंडिंग अनामिका' से डिजिटल डेब्यू करने जा रही हैं।

लाल-नीले-हरे रंग में रंगें अल्लू अर्जुन, हाथ में उठाई बंदूक, पुष्पा 2 का नया पोस्टर देख चौंक गये फैंस

नई दिल्ली। पुष्पाः द राइज़ 2021 में रिलीज़ हुई, तो किसी को उम्मीद नहीं थी कि यह भारतीय दर्शकों के बीच इतना लोकप्रिय हो जाएगी। लेकिन ऐसा हुआ और अल्लू अर्जुन-स्टारर ने बॉक्स ऑफिस पर लगभग 400 करोड़ रुपये की कमाई की। फिल्म के जोशीले डायलॉग- 'पुष्पा नाम सुनकर फूल समझी क्या? फ्लावर नहीं, फायर है में' और 'थगगे ले' प्रतिष्ठित बन गए हैं। पुष्पा में अल्लू अर्जुन को बन्नी के नाम से जाना गया। पुष्पा से वह अलग उंचाईयो पर पहुंच गये। अब पुष्पाः द रूल, मिथ्री मूवी मेकर्स के निर्माताओं ने उनके जन्मदिन (8 अप्रैल) के लिए एक नया पोस्टर जारी किया और फिल्म में बन्नी के लुक को देखकर सोशल मीडिया पर प्रशंसक पागल हो गए। पारंपरिक भारतीय आभूषण, एक रेशमी साड़ी और एक नींबू की माला पहने हुए, अल्लू अर्जुन ने पुष्पा राज को एक नए स्तर पर ले लिया है। इस पोस्टर ने जिस तरह का उन्माद पैदा किया है, उससे यह स्पष्ट है कि पुष्पा 2 पूरे भारत में बॉक्स ऑफिस के और रिकॉर्ड तोड़ने जा रही है। नए लुक को शेयर करते हुए अल्लू ने लिखा, 'पुष्पा राज शुरू हो गया है!' जिसे देख फैन्स ने कमेंट किया, 'आप भारतीय सिनेमा को अगले स्तर पर ले जा रहे हैं।' बीते दिन 'पुष्पाः द रूल' का ट्रेलर रिलीज हुआ। वहीं देखा गया कि किस तरह पुष्पा राज तिरुपति जेल से फरार हो गईं। दर्शकों ने पहले सोचा होगा कि पुलिस ने पुष्पा को मार डाला। लेकिन बाद में पता चला कि वह जंगल में छिपा हुआ है। 'पुष्पाः द राइज' 2021 में रिलीज हुई थी। अल्लू अर्जुन अभिनीत इस फिल्म ने दर्शकों का ध्यान खींचा। इस फिल्म के जरिए ही अल्लू अखिल भारतीय स्तर पर एक जाना माना चेहरा बन गए थे। इस फिल्म ने देश के बॉक्स ऑफिस पर साढ़े तीन सौ करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई की। तभी से दर्शक और फैंस फिल्म के दूसरे पार्ट 'पुष्पाः द रूल' का इंतजार कर रहे हैं। कब रिलीज होगी 'पुष्पा 2' फैन्स के चेहरे पर बस एक ही सवाल है। हालांकि, मेकर्स ने उस जानकारी का खुलासा नहीं किया।

पहली ही नजर में जूही चावला को दिल दे बैठे थे इमरान खान, फिर अंगूठी पहनाकर की थी सगाई

मुम्बई। पहली ही नजर में जूही चावला को दिल दे बैठे थे इमरान खान, फिर अंगूठी पहनाकर की थी सगाईइमरान खान के मुताबिक जूही चावला ने चार दिन बाद उन्होंने वो अंगूठी वापस कर दी थी।

जब भी बॉलीवुड की खूबसूरत एक्ट्रेसस की बात होगी उनमें एक नाम जूही चावला का भी होगा। अपने जमाने की मशहूर एक्ट्रेस जूही को बी-टाउन में उनकी मनमोहक मुस्कान और चुलबुले अंदाज के लिए जाना जाता है। जूही ने भले ही अपने करियर की शुरुआत सन् 1986 में फ्लॉप फिल्म 'सल्तनत' से की हो। लेकिन जल्द ही 'कयामत से कयामत तक' ने उन्हें पहचान और शाहरुख की 'डर' से उन्हें स्टारडम मिल गया। वही अगर उनकी पर्सनल लाइफ की बात करें तो उन्होंने आमिर खान के भतीजे इमरान खान से पहली सगाई की थी, आपको भी यकीन नहीं हुआ? जी हां, इमरान खान और जूही चावला की सगाई तक हो चुकी है। ये हम नहीं कह रहे बल्कि इस बात का खुलासा इमरान खान ने खुद किया।

दरअसल ये बात उस वक्त की है जब इमरान, चाचा आमिर खान और जूही चावला की फिल्मों की शूट पर आमिर के साथ जाते थे। ऐसी एक शूट पर जब इमरान ने जूही को देखा तो पहली बार में ही लव एट फर्स्ट साइट हो गया। यहां तक की उन्होंने जूही से अपने दिल की बात बोल दी और लगे हाथ सगाई भी कर ली।

जी हां, इमरान ने जरा भी देर न करते हुए जूही को सेट पर ही सगाई के तौर पर अंगूठी दी थी। और जूही चावला ने ये एक्सेप्ट भी कर ली, तो हो गई ना जूही चावला और इमरान खान की सगाई। भले ही उस समय उनकी उम्र चार साल रही हो। जी, ये सब इमरान ने चार साल की उम्र में किया था। एक इंटरव्यू में इमरान खान से जब उनकी फर्स्ट वाइफ के बारे में पूछा गया तो उन्होंने ये पूरी बात बताई थी। उन्होंने कहा, फर्स्ट वाइफष्ठ हां मेरी फर्स्ट वाइफ जूही चावला थीं। जब मैं चार साल का था तो मैंने उन्हें प्रपोज किया और सगाई के तौर पर एक अंगूठी भी दी थी। उन्होंने एक्सेप्ट कर लिया था। लेकिन चार दिन बाद उन्होंने वो अंगूठी वापस भी कर दी थी। उसके बाद रिलेशन वर्कआउट नहीं हो पाया और वो अपने करियर में आगे बढ़ गई। कहा जाता है कि इमरान खान अपनी पहली फिल्म 'जाने तू या जाने ना' में चाहते थे कि इस फिल्म में उनकी मां का रोल जूही चावला ही करें। लेकिन ऐसा नहीं हो पाया था।

सिंगर ए आर रहमान बने फिल्म निर्माता, मणिरत्नम को दिया क्रेडिट

मुंबई। संगीतकार ए आर रहमान फिल्म ''99 सॉन्गस'' से निर्माण और सह लेखन के क्षेत्र में कदम रख रहे हैं। संगीतकार ने शनिवार को कहा कि फिल्मकार मणिरतन्म ने ही उन्हें पटकथा लेखक के तौर पर अपने कलात्मक पक्ष को उभारने के लिए प्रेरित किया। ऑस्कर विजेता रहमान 'रोजा', 'बॉम्बे', 'दिल से', 'ओ कधल कनमनि', 'गुरु' और 'तिरुदा तिरुदा' जैसी मणिरतन्म की कई फिल्मों में संगीत दे चुके हैं। इस संगीतमय फिल्म की कहानी कला और स्वयं की खोज कर रहे एक संघर्षरत गायक पर आधारित है, जो एक सफल संगीतकार बनना चाहता है। नवोदित निर्देशक विश्वेश कृष्णमूर्ति द्वारा निर्देशित ''99 सॉन्गस'' में नवोदित कलाकार इहान भट, एडिलसी वर्गीज और तिब्बत मूल के भारतीय अभिनेता तेनजिन डाल्हा शामिल है। रहमान ने फिल्म की पटकथा का सह-लेखन किया है। उन्होंने उस वक्त को याद किया जब मणिरतन्म ने उनसे कहा था कि फिल्म में पटकथा लिखना और गीत लिखना लगभग एक ही प्रक्रिया है। फिल्म में लीजा रे, मनीषा कोइराला, आदित्य सील जैसे कलाकारों के अलावा संगीतकार-ड्रमर रंजीत बरोट और राहुल राम सहायक भूमिकाओं में होंगे।

जब काजोल बोलीं-मेरी आंखे तो काली भी नहीं हैं

मुम्बई। बॉलीवुड के बादशाह शाहरुख खान और एक्ट्रेस काजोल की जोड़ी ने साथ में कई सारे हिट फिल्में दी है। जिनमें से एक है बाज़ीगर। बाजीगर साल 1993 की हिट फिल्मों से एक थी। इसके सभी गाने हिट हुए थे खासकर फिल्म का गाना 'ये काली - काली आंखे' तो आज भी लोगों के दिलों पर राज करती है। अब इस फिल्म का एक बीटीएस वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है जिसपर फैन्स खूब रिएक्श दे रहे हैं। इस वीडियो में शाहरुख और काजोल ने गाने की कुछ खास पलों को फैन्स का साथ शेयर किया है।

आपको बता दें कि इस गाने को बॉलीवुड की जानी- मानी कॉरिग्राफर सरोज खान ने कोरियोग्राफ किया गया था। वीडियो में सरोज, शाहरुख और काजोल को गाने की बीट पर एक्सप्रेशन के साथ डांस स्टेप्स सिखाती नजर आ रही हैं। वायरल हो रहे बीटीएस वीडियो में काजोल

बेहद फनी अंदाज में कहती है कि गाने के हिसाब से मेरी आंखे काली नहीं है। वहीं सरोज खान की तारीफ करते हुए कहती है, उन्होंने जिस शानदार तरीके से इस गाने पर स्टेप्स डाला है। सबका मूड बना दिया है। वह अपने डांस से किसी का भी मूड बना सकती है और खासकर उन्होंने मेरे ऊपर काफी मेहनत की है। गौरतलब है, शाहरुख खान और काजोल की फिल्म 'बाजीगर 12 नवंबर, 1993 को रिलीज हुई थी. इस थ्रिलर फिल्म को अब्बास-मस्तान की जोड़ी ने डायरेक्ट किया था. फिल्म की पूरी कहानी दो बहनें और एक लड़के के इर्द-गिर्द घूमती है। शाहरुख खान और काजोल के साथ फिल्म में शिल्पा शेट्टी अहम किरदार में नजर आई थीं. फिल्म में शिल्पा का रोल काफी छोटा था लेकिन लोगों ने इस किरदार को काफी पसंद किया था। फिल्म का म्यूजिक अनु मलिक ने दिया था, और यह काफी पॉपुलर भी हुआ था। फिल्म में शाहरुख खान अलग ही अंदाज में नजर आए थे।

घुंघराले बालों पर लगाएं दही का मास्क, रातों रात हो जाएगा चमकदार

घुंघराले बालों को हमेशा पसंद किया जाता है, लेकिन ऐसे बालों को संभालना और उनकी देखभाल करना मुश्किल भरा काम होता है। स्ट्रेट और लंबे बालों वाली महिलाएं तो आसानी से हेयर स्टाइल बदल लेती हैं, लेकिन घुंघराले बालों में ऐसा करना दिक्?कत भरा होता है। अगर आप नेचरल कर्ली बालों की ठीक से देखभाल करें, तो वे बहुत सुंदर दिखते हैं। इन्हें सुंदर और हेल्दी बनाए रखने के लिए कर्ली बालों के लिए बने स्पेशल शैंपू और कंडिशनर इस्तेमाल करें। इस तरह के शैंपू बालों के क्यूटिक्लस तक जाते हैं, जिससे बाल कर्ली बने रहते हैं। आज हम आपको घुंघराले बालों के लिए दही का मास्क बता रहे हैं।

दही का मास्क : इस मास्क को बनाना बहुत ही आसान है और कोई

भी इसे बना सकता है। इसे बनाने के लिए आपको करीब 250 ग्राम दही, पेड़ से तोड़ा हुआ 1 टुकड़ा एलोवेरा और 2 अण्डे। अब आप इन सबको किसी एक कटोरे में डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। अब इस पेस्ट को अपने बालों की जड़ों पर लगाकर हल्के हाथों से मालिश करें। इस पेस्ट को आप हफ्ते में 2 से 3 बार लगा सकते हैं। आप खुद देखेंगे कि इससे आपके बाल मुलायम और अच्छे हो गए हैं।

इन तरीके भी हैं कारगार : जिद्दी और बेकाबू घुंघराले बालों को संवारने के लिए उन पर पानी का हल्का छींटा मारकर बड़ें बैल्को रोलर लगा दें। ऊपर से शॉवर कैप पहनकर भाप लें, इससे बाल आसानी से सेट हो जाएंगे। इसके बाद हेयर ड्रायर से उन्हें एक मिनट तक सुखाएं और रोलर निकालकर बालों में उंगलियां फेरें। घुघराले बालों को नर्म बनाने के लिए हथेली पर लीव-इन कंडीशनर मलकर अपने सिर में लगाएं। इससे आपके बाल नरम बने रहेंगे और कंघी करने में ज्यादा टूटेंगे भी नहीं। घर से बाहर जाते समय आप अपने बालों को रूमाल से कवर कर रिबन भी बांध सकती हैं। घुंघराले बालों को मुलायम बनाएं रखने के लिए सप्ताह में कम से कम एक बार हॉट ऑयल ट्रीटमेंट जरूर करना चाहिए। इसके लिए आप दो से तीन चम्मच बादाम तेल या नारियल तेल को गरम करके अपने सिर में लगाइए। शाम के समय तेल लगाने के बार इसे रात भर ऐसे ही रहने दें। अगली सुबह बालों में शैम्पू कर लें। हॉट ऑयल ट्रीटमेंट के बाद बालों को मैनेज करने में आसानी होगी। अंडे के अंदर का सफेद भाग अच्छा प्राकृतिक कंडीशनर होता है। इसे दही के साथ मिलाकर लगाने से अंडे की बदबू कम हो जाती है और यह आपके बालों के लिए फायदेमंद रहेगा। दो अंडों की सफेदी को दो चम्मच दही में मिलाकर बालों में आधे घंटे के लिए लगाएं। सूखने पर इसे शैम्पू से धो लें। ऐसा करने से आपके लिए चमकीले और मुलायम हो जाएंगे। एक केले के गूदे को दो चम्मच बादाम या एवाकाडो तेल के साथ मिलाएं। अब इस पेस्ट को बालों की जड़ में आधे घंटे के लिए लगाएं। इसके बाद बालों को अच्छी तरह से धो लें। बालों को धोने के बाद इन पर कुछ समय के लिए तौलिया लपेटे, आपको बालों में अंतर दिखाई देगा। इन्हें संभालने में आपको आसानी होगी।

हेयर स्टाइल जिनकी मदद से बनाएं घुंघराले बालों को स्टाइलिश

लंबे बालों में आप कई तरह की स्टाइल ट्राई कर सकती हैं, लेकिन यदि आपके बाल घुंघराले हैं तो बालों की स्टाइल के बारे में विकल्प चुनिंदा ही रह जाते हैं। छोटे बालों वाली महिलाओं को भी अपने बालों को नया लुक देने में परेशानी होती है। लंबे बालों वाले आसानी से कोई भी हेयर स्टाइल बना लेते हैं। घुंघराले बालों में हेयर स्ट्रेटनिंग कराने में भी दिक्कत आती है। इस लेख के जरिए हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे हेयर स्टाइल जिन्हें आप आजमाकर आप घुंघराले बालों में भी सबसे अलग लगेंगी। स्टाइलिश हेयर स्टाइल बनाने के लिए स्ट्रेट हेयर होने जरूरी हैं। लेकिन फिर भी आप आपके बाल घुंघराले हैं और आप बालों को अलग लुक देना चाहती हैं तो इसके लिए आपको बालों पर स्ट्रेटनिंग करवानी होगी तभी आप नए लुक का मजा ले सकती हैं। स्ट्रेटनिंग प्रोफेशनल्स के द्वारा ही की जाती है क्योंकि सही और अच्छी तरह से आप घर में हेयर स्ट्रेटनिंग नहीं कर सकती। हेयर स्ट्रेटनिंग आप तभी करवा सकती हैं जब आप आपके एक महीने तक कलर न किए गए हो या फिर किसी और ट्रीटमेंट से खराब न हुए हो। आमतौर पर घुंघराले बालों को बहुत केयर की जरूरत होती है ऐसे में जब भी आप घर पर हो तो बालों की पोनी बना सकते हैं जो कि एक अच्छा हेयर स्टाइल है। बाहर जाते समय आप घुंघराले बालों को एक छोटे से रूमाल से कवर कर बालों पर रिब्बन बांध सकते हैं जो कि अपने आप में अलग हेयर स्टाइल है। घुंघराले बालों को अलग लुक देने के लिए बाद आप बालों को पीछे से पकड़कर बीच में से क्लच भी कर सकते हैं, इससे आपका लुक ओरों से डिफरेंट लगेगा। यदि आपको छोटे बाल पसंद हैं तो घुंघराले बालों को आप छोटा करके बॉब कट भी करवा सकते हैं इससे आपके बाल घने और खूबसूरत लगेंगे। बालों को खोलकर रखना आम बात है और खुले बालों में महिलाएं सुंदर भी लगती है लेकिन आप घुंघराले बालों को बहुत अधिक समय तक खोलकर नहीं रख सकते आपके बाल खराब हो सकते हैं। ऐसे में अकसर आपको बाल बांधने पड़ते है। बालों को बांधने की शैली में आप बालों के स्टाइल नया प्रयोग कर सकते हैं, इसके लिए बालों को पिनअप कर स्टाइलिश जुड़े से बांध सकते हैं जो कि आपको भव्य लुक देगा। आजकल कुछ भी असंभव नहीं यही बात बालों के स्टाइल के मामले में भी लागू होती है आप आधुनिक तकनीकों को प्रयोग कर कोई भी मनचाहा हेयर स्टाइल करवा सकती हैं। हालांकि ये तकनीक थोड़ी महंगी जरूर साबित होगी।

क्या आपको सूट करेगा ब्राउन हेयर कलर

बाल आपकी खूबसुरती को निखार भी सकते हैं और उसे बिगाड़ भी सकते हैं। बाल लोगों की पर्सनैल्टी के लिए काफी मायने रखते हैं। एक हेयर कट आपको टफ लुक भी दे सकता है और कोमल लुक भी। ऐसे में अगर बालों को कलर कर सकते हैं तो ध्यान रखें, क्योंकि बालों की कलरिंग पर्सनैल्टी को काफी स्ट्रॉन्ग बना देती है। बालों को कलर करने का चलन पिछले कुछ सालों से बढ़ा भी है। लेकिन चलन के अनुसार आप तभी चलते हुए दखाई देंगे जब वो आप पर फबेगा। ऐसे में बालों को अच्छा लुक देने के लिए अच्छे कलर का चुनाव करें। बालों को कलरफुल कराने के लिए आमतौर पर ब्राउन कलर को सबसे ज्यादा यूज किया जाता है। बाजार में इसके कई शेड आते हैं। आप भी अपनी स्किन टोन के हिसाब से कलर का शेड पसंद कर सकते हैं। चॉकलेट ब्राउन, ब्राउन विद हनी गोल्ड, गोल्ड, रेड विद हनी गोल्ड, रेड विद ऑरेंज कलर जैसे शेड में से आप अपनी पसंद का कलर चुन सकते हैं। ब्लॉन्ड हेयर का क्रेज भी बढ़ा है। बालों में ग्लोबल कलर करवाना भी युवाओं को पसंद आता है। इसमें बालों को कलर करके स्ट्रीकिंग की जाती हैं। इनमें ब्राउन कलर से ग्लोबल और हनी गोल्ड से स्ट्रीकिंग करना अच्छा लगता

है। इसी तरह रेड के साथ हनी गोल्ड का तालमेल भी खूबसूरत लगता है। कुछ लोग सिर्फ स्ट्रीकिंग कराना पसंद करते हैं। इसमें बालों की कुछ लटें निकालकर थोड़ी-थोड़ी दूरी पर उन्हें कलर किया जाता है। स्ट्रीकिंग से मिलता-जुलता हेयर लाइटनिंग भी है जिसमें सिर के आगे के कुछ बालों को बाकी हेयर्स की अपेक्षा थोड़ा लाइट कलर किया जाता है, जिससे नया लुक मिलता है। **हेयर कलर चुनते समय इन बातों का रखें ध्यान :** अगर आप बालों को बहुत ज्यादा हाइलाइट नहीं करना चाहती तो ब्राउन शेड की मदद ले सकती हैं। ब्राउन शेड के हेयर कलर बालों को प्राकृतिक रुप देते हैं, क्योंकि हर किसी के बाल बिल्कुल काले नहीं होते । ऐसे में अगर आप ब्लैक हेयर कलर का प्रयोग करेंगी तो आपके बाल नेचुरल नहीं लगेंगे। जिन लोगों का रंग गोरा होता है उन्हें ब्लैक हेयर कलर के प्रयोग से बचना चाहिए। ऐसे लोग अगर ब्राउन हेयर कलर के शेड का प्रयोग करेंगे तो वे ज्यादा खूबसूरत दिखेंगे। आप बढ़ती उम्र के हिसाब से हेयर कलर का चुनाव करें तो ब्राउन कलर बेहतर होगा। अगर आप युवा हैं तो कोई भी ब्राइट रंग आप पर अच्छा लगेगा। यदि आप उम्र दराज हैं तो आप पर डार्क शेड ही अच्छा लगेगा। लंबे बालों में वैसे तो हर तरह का हेयर कलर सूट करता है लेकिन ब्राउन शेड खासकर इस स्टाइल पर जंचता है। इस हेयर कलर में आपके बालों में सॉफ्ट वेव्स दिखेंगी। साथ ही आपके बाल रूटस से ही बाउंसी दिखेंगे। **ध्यान रखें :** हेयर कलर करवाते समय ध्यान रखें कि आप जो कलर करवाने जा रही हैं वह अच्छी क्वालिटी का हो। हेयर कलर करवाते समय बालों के टेक्सचर पर खासा ध्यान दें और हेयर कलर किसी प्रोफेशनल से ही करवाएं। हेयर कलरिंग के बाद बालों का खास ध्यान रखना जरूरी है। इससे कलर लंबे समय तक बालों में बना रहता है और आप आकर्षक लगती हैं। इसके लिए कलर्ड हेयर्स के अनुसार शैंपू चुनें। शैंपू के बाद एक्स्ट्रा कंडीशनिंग करें।

'रामायण' में कैकेयी का रोल निभा पॉपुलर हुई ये हीरोइन

मुम्बई। 70 के दशक में इस हीरोइन का खूब बोलबाला था। हिंदी ही नहीं भोजपुरी फिल्मों में भी ये हीरोइन खूब पॉपुलर थी। क्या आप जानते हैं कि ये हीरोइन कौन है और आजकल कहां है? ये हीरोइन हैं पद्मा खन्ना, जिन्हें आपने अमिताभ बच्चन स्टारर फिल्म 'सौदागर' में देखा होगा, जिसमें एक सीन में अमिताभ उनकी खूब पिटाई भी करते हैं। इसके अलावा रामानंद सागर की 'रामायण' में भी आपने पद्मा को देखा होगा। उसमें पद्मा ने कैकयी का रोल निभाया था। इस किरदार को पद्मा खन्ना ने किस डेडीकेशन के साथ निभाया इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि लोग उन्हें असल जिंदगी में भी कैकयी के नाम से जानने लगे। पद्मा खन्ना ने वैसे तो अपना एक्टिंग डेब्यू मात्र 12 साल की उम्र में ही कर लिया था लेकिन उन्हें करियर का सबसे बड़ा ब्रेक मिला 1970 में उस साल उन्हें फिल्म 'जॉनी मेरा नाम' में एक डांस नंबर करने का मौका मिला। इसके बाद उन्होंने अलग-अलग भाषाओं की करीब 400 फिल्मों में काम किया, लेकिन ज्यादातर फिल्मों में उन्हें डांसर के ही रोल मिले..फिर चाहे फिल्म 'लोफर' ' जान-ए-बहार' हो या फिर 'पाकिजा'? हालांकि कई फिल्में ऐसी भी रहीं जिनमें पद्मा खन्ना को अपना एक्टिंग टैलेंट दिखाने का मौका मिला। 'आज की राधा' और 'टेक्सी चोर' जैसी कुछ ऐसी फिल्में रहीं जिनमें पद्मा ने अपनी एक्टिंग से इंप्रेस किया। 90 के दशक में पद्मा खन्ना ने फिल्म निर्देशक जगदीश एल सिडाना से शादी कर ली। सिडाना से पद्मा खन्ना की मुलाकात फिल्म 'सौदागर' के सेट पर हुई थी। उस फिल्म में सिडाना असिस्टेंट डाएरेक्टर थे। कुछ सालों बाद पद्मा खन्ना और सिडाना ने शादी कर ली। सिडाना ने कई फिल्में डाएरेक्ट कीं, कई फिल्में प्रोड्यूस कीं और उनमें पद्मा खन्ना ने एक्टिंग की। शादी के बाद पद्मा खन्ना ने फिल्मों को अलविदा कह दिया। फिल्मों से विदा लेने के बाद फिल्म इंडस्ट्री तो पद्मा

खन्ना को भूल गई और शायद लोग भी, लेकिन वो कहीं और ही अपनी नई दुनिया बसाने में लगीं थीं। क्या आप जानते हैं कि आजकल वो कहां हैं? शादी करने के बाद पद्मा खन्ना वो यूएस चली गईं। वहां उन्होंने इंडियानिका डांस अकेडमी खोली जिसमें वो बच्चों से लेकर बड़ों को क्लासिकल डांस सिखाती हैं। पद्मा ने ये डांस अकेडमी अपने पति के साथ मिलकर खोली, लेकिन कुछ साल पहले पद्मा खन्ना के पति की मौत हो गई और डांस अकेडमी और घर की सारी जिम्मेदारी पद्मा खन्ना के ऊपर आ गई। पद्मा खन्ना यानि पद्मा सिडाना के दो बच्चे हैं एक बेटा और एक बेटी और वो उन्हीं के साथ मिलकर अपनी इस डांस अकेडमी को चला रही हैं।

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक दीपक अरोरा द्वारा
श्री आधुनिक प्रिन्टर्स एण्ड पैकेजर्स प्रा.लि.
1-मिर्जापुर रोड नैनी इलाहाबाद उ.प्र.-211008 से मुद्रित एवं एम2ए/25 एडीए कालोनी नैनी इलाहाबाद 211008 (उ.प्र.) से प्रकाशित।
सम्पादकः- दीपक अरोरा
मो0न0 09415608783
RNI No. UPHIN/2012/41154
डाक पंजीयन नं. 99/2018-20
नोटः- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगे।