डाक पंजीयन नं. 99/2018-20

ई-मेलः- adhuniksamachar2014@gmail.com

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

आज खुद को खुश रखना ही दुनिया का सबसे...

आधुनिक समाचार

हिन्दी साप्ताहिक संस्थापकः- श्री महेन्द्र अरोरा

वर्ष-12 अंक-19 | प्रयागराज, रविवार 07 मई 2023 से शनिवार 13 मई 2023 तक | पृष्ठ- 8 | मूल्यः 3 रूपये | सिनेमाःघूम हैं किसी के प्यार में शो को छोड़....

बेंगलुरु में पीएम मोदी का 26 किमी लंबा मेगा रोड शो, भगवामय दिखा पूरा शहर

नई दिल्ली। कर्नाटक में चुनाव प्रचार के अंतिम चरण में, प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी लगातार भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के लिए प्रचार कर रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आज बेंगलुरु में भव्य रोड-शो किया। रैली को राज्य की राजधानी में अधिकतम समर्थन हासिल करने के लिए भाजपा की विशेष रणनीति के हिस्से के रूप में देखा जा रहा है। पीएम मोदी ने आज 13 विधानसभा सीटों से गुजरते हुए एक मेगा रोड शो शुरू किया और 26 किमी लंबी यात्रा में आठ घंटे तक चलने का अनुमान है। प्रधानमंत्री का रोड शो दक्षिण और मध्य बेंगलुरु के कई हिस्सों में लगभग दर्जन भर विधानसभा क्षेत्रों से होकर गुजरा। इस दौरान, सड़क के दोनो ओर लोगों की भारी भीड़ देखी गई। प्रधानमंत्री हाथ हिलाकर लोगों का अभिवादन करते नजर आए।

मोदी के रोड शो में बेंगलुरु दक्षिण के सांसद तेजस्वी सूर्या और बेंगलुरु मध्य के सांसद पी सी मोहन भी मौजूद रहे। रोड शो में कई जगहों पर 'त्योहार सरीखा नजारा' था और भीड़ में मौजूद कई लोग 'मोदी, मोदी', 'जय बजरंगबली' व 'भारत माता की जय' जैसे नारे लगा रहे थे। मोदी लगातार अपने वाहन पर पड़े फूल उठाकर लोगों पर बरसाते नजर आए। रोड शो का पूरा मार्ग भगवा रंग में रंगा हुआ था, क्योंकि सड़क के दोनों हिस्सों को भाजपा के झंडों से पाट दिया गया था और इसमें शामिल पार्टी कार्यकर्ताओं एवं समर्थकों ने भी भगवा शॉल व टोपी पहन रखी थी। रोड शो के दौरान कई जगहों पर हनुमान के चित्र वाला भगवा झंडा भी नजर आया है।

राज्य की राजधानी में प्रधानमंत्री द्वारा भाजपा की रैली आयोजित करने के साथ, कांग्रेस ने हिंसा प्रभावित मणिपुर में स्थिति की निगरानी के लिए दिल्ली में वापस नहीं रहने पर निशाना साधा। वहीं, राज्य में अमित शाह, योगी आदित्यनाथ तथा हिमंता बिस्वा सरमा ने भी भाजपा के लिए प्रचार किया। अमित शाह ने कहा कि अपने घोषणापत्र में राहुल बाबा ने कर्नाटक के लोगों को 5 गारंटियां दी हैं। राहुल बाबा आपने गुजरात, यूपी, असम, मणिपुर, मेघालय और नागालैंड में भी 5 गारंटिंया दी थी लेकिन जनता ने आपको हरा दिया क्योंकि जनता आपकी नहीं मोदी जी की गारंटी मानती है। योगी ने कहा कि राष्ट्रवाद के लिए समर्पित बजरंग दल को बैन करने की बात कर रहे हैं। बजरंग दल को बैन करने की बात कर कांग्रेस हिंदू आस्था के साथ खिलवाड़ कर रही है।

रियल एस्टेट को और पेशेवर बनाने के लिए प्रबंधन विकास कार्यक्रम

नई दिल्ली। राष्ट्रीय रियल एस्टेट विकास संस्थान (निरेड) ने शुक्रवार को बहुप्रतीक्षित प्रबंधन विकास कार्यक्रम शुरू किया। इस पहल का मकसद क्षेत्र को और पेशवर तथा युवाओं को हुनरमंद बनाना है। रियल एस्टेट निकाय नारेडको (नेशनल रियल एस्टेट डेवलपमेंट काउंसिल) ने शुक्रवार को बयान में कहा कि रियल एस्टेट नियामक प्राधिकरण (रेरा) के छह साल पूरे होने पर रेरा एंड रियल एस्टेट बिजनेस एसेंशियल्स प्रबंधन विकास कार्यक्रम शुरू किया गया है। कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को अंतरराष्ट्रीय स्तर की शिक्षा और प्रशिक्षण देना है, जिससे वे बेहतर प्रदर्शन कर सकें। उल्लेखनीय है कि दिल्ली-रेरा और नारेडको ने रियल एस्टेट, विनिर्माण और बुनियादी ढांचा क्षेत्र में संबंधित पक्षों की क्षमता निर्माण के लिए पिछले महीने राष्ट्रीय रियल एस्टेट विकास संस्थान शुरू करने के लिए करार किया था। दिल्ली रेरा के अध्यक्ष आनंद कुमार ने कहा कि यह रियल एस्टेट में बदलाव का समय है। प्रबंधन विकास कार्यक्रम इस सोच के साथ शुरू किया गया है कि क्षेत्र के लोग नौकरी के दौरान सीख कर काम चलाने की बजाय औपचारिक शिक्षा के साथ आगे बढ़ें।

पाकिस्तान सेना प्रमुख के परिवार से जुड़ी निजी जानकारी हासिल करने के मामले में आपराधिक कार्रवाई

इस्लामाबाद। पाकिस्तानी प्राधिकारियों ने सेना प्रमुख जनरल असीम मुनीर के परिवार की निजी जानकारी हासिल करने के आरोप में छह अधिकारियों के खिलाफ आपराधिक कार्रवाई शुरू कर दी है। शनिवार को प्रकाशित एक मीडिया रिपोर्ट में यह जानकारी दी गई। रिपोर्ट के मुताबिक, नागरिकों के डेटा को संग्रहित करके राष्ट्रीय पहचान पत्र और पासपोर्ट जारी करने का काम करने वाली शीर्ष राष्ट्रीय संस्था राष्ट्रीय डेटाबेल एवं पंजीकरण प्राधिकरण (नाडारा) ने जांच के बाद अपने कर्मचारियों के खिलाफ कार्रवाई की। एक आधिकारिक सूत्र ने 'द डॉन' अखबार को बताया कि सेना प्रमुख के परिवार के सदस्यों की निजी जानकारी अवैध रूप से हासिल करने के मामले की चार अलग-अलग टीमों द्वारा जांच की गई, जिसके आधार पर नाडरा के छह कर्मचारियों को निलंबित कर दिया गया। सूत्र के अनुसार, जिन लोगों के इशारे पर सेना प्रमुख के परिवार के सदस्यों के निजी डेटा में सेंध लगाई गई, उनके खिलाफ भी कार्रवाई की जा रही है। उन्होंने बताया कि नाडरा के अध्यक्ष तारिक मलिक ने आरोपी कर्मचारियों के खिलाफ 23 दिसंबर 2022 और दो मार्च 2023 को जांच के आदेश दिए थे। पिछले साल दिसंबर में नाडरा और एक सुरक्षा एजेंसी द्वारा की गई संयुक्त जांच से पता चला कि बेनजीर आय सहायता कार्यक्रम से जुड़ी एक परियोजना पर काम करने वाला कनिष्ठ कार्यकारी फारूक अहमद पहला व्यक्ति था, जिसने अवैध रूप से संबंधित डेटा तक पहुंच हासिल की थी। मौजूदा अध्यक्ष के निर्देश पर उच्चाधिकार प्राप्त जांच समिति ने लॉग-इन, उपयोगकर्ता आईडी, सिस्टम लॉग-इन और आईपी पते का तकनीकी रूप से विश्लेषण करके कुल 10 आरोपी अधिकारियों की पहचान की। तथ्यान्वेषी जांच के बाद, संदिग्धों से पूछताछ कर मामले की विस्तृत जांच शुरू की गयी। अधिकारियों के मुताबिक, छह जनवरी को मामले में आरोपपत्र दाखिल किया गया और जांच में दोषी पाए गए छह अधिकारियों को सेवा से निलंबित कर दिया गया।

संक्षिप्त समाचार

कर्नाटक में आयकर विभाग के छापे में 15 करोड़ रुपये नकदी, 5 करोड़ के आभूषण बरामद

बेंगलुरु। आयकर विभाग ने बेंगलुरु और मैसूर में कई जगहों पर छापेमारी कर 15 करोड़ रुपये नकदी और पांच करोड़ रुपये मूल्य के आभूषण जब्त किये हैं। आयकर विभाग के सूत्रों ने शनिवार को यह जानकारी दी। सूत्रों ने बताया कि 10 मई को होने वाले कर्नाटक विधानसभा चुनाव में उम्मीदवारों के लिए धन जुटाने वाले लोगों के खिलाफ यह कार्रवाई की गई। सूत्रों ने बताया कि शुक्रवार को बेंगलुरु के शांति नगर, कॉक्स टाउन, शिवाजी नगर, आरएमवी एक्सटेंशन, कनिंघम रोड, सदाशिव नगर, कुमारपार्क वेस्ट और फेयरफील्ड लेआउट स्थित परिसरों में छापेमारी की गई। उन्होंने बताया, "इन छापों के परिणामस्वरूप गुप्त ठिकानों में रखी भारी मात्रा में बेहिसाब नकदी और आभूषण जब्त किए गए हैं।

जम्मू-कश्मीर पुलिस ने कुलगाम में हिजबुल आतंकी के घर की तलाशी ली

श्रीनगर। जम्मू-कश्मीर पुलिस ने शनिवार को कुलगाम जिले में हिजबुल मुजाहिदीन के एक आतंकवादी के घर पर छापेमारी की। अधिकरियों ने यह जानकारी दी। अधिकारियों ने बताया कि जम्मू-कश्मीर पुलिस की विशेष जांच इकाई (एसआईयू) द्वारा आतंकवादी तत्वों पर कार्रवाई के

तहत यह छापेमारी अभियान चलाया गया। पुलिस प्रवक्ता ने कहा कि एसआईयू ने चेक देसेन यारीपोरा स्थित अब्दुल गनी भट के रिहायशी परिसर पर छापा मारा। अब्दुल, आतंकवादी फारूक अहमद भट उर्फ नाली का पिता है। भट प्रतिबंधित आतंकवादी संगठन हिजबुल मुजाहिदीन का सक्रिय आतंकवादी है और आतंकवाद से संबंधित कई मामलों में वांछित है। प्रवक्ता ने कहा कि कुलगाम में राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) अदालत के एक विशेष न्यायाधीश द्वारा एक मामले में तलाशी वारंट जारी किए जाने के बाद तलाशी ली गई। यह मामला वर्ष 2019 में कतरोसा, कुलगाम में पांच गैर-स्थानीय मजदूरों की हत्या से संबंधित है। एसआईयू मामले की जांच कर रही है।

योगी ने कांग्रेस और जेडीएस के खिलाफ मांगा जनता का साथ

लखनऊ। उडुपी में रोड शो में उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि जिस तरह हनुमान जी ने रावण की लंका में जाकर रावण के सभी अधर्म के कार्यों को समाप्त करने में योगदान दिया था ठीक उसी तरह आप सभी को, कांग्रेस और जेडीएस द्वारा पीएफआई को बढ़ावा देने के लिए जो अधर्म का कार्य किया जा रहा है, इसके खिलाफ संगठित होकर डबल इंजन की भाजपा की सरकार को पुनः कर्नाटक में लाना है।

कांग्रेस की तरफ से कर्नाटक विधानसभा के अपने घोषणापत्र में बजरंग दल पर बैन की बात को लेकर सीएम योगी ने निशाना साधा है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस जनता की आस्था का अपमान कर रही है। उत्तर प्रदेश के सीएम ने कहा कि उन्होंने श्री राम पर सवाल उठाया और अब वे अपने घोषणापत्र में बोलते हैं कि सत्ता में आने पर पीएफआई को मुक्क और बजरंग दल को बैन करेंगे। ये राष्ट्र द्रोही तत्वों के साहस को बढ़ा रहे हैं। इससे पहले चिंतामणि में रोड शो के दौरान भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कहा कि सिद्धारमैया ने पीएफआई के 175 मामले वापस लिए हैं और 1600 लोगों को जेल से छोड़ा... कांग्रेस ने लंबे समय से तुष्टीकरण की राजनीति की है। जब भाजपा ने इस विषय को उठाया तो डी.के. शिवकुमार कहते हैं कि हम बजरंग बली के मंदिर बनवाएंगे। ये वही बता हुई कि जब हम लोग आगे बढ़कर राष्ट्र की बात करते हैं तो ये चंदन लगाकर, जनेऊ पहनकर अपने हिंदुत्व की बात करते हैं।

आतंकवादियों ने मेरी दादी और पिता को मारा, आतंकवाद को प्रधानमंत्री मोदी से बेहतर समझता हूंः राहुल गांधी

बेलगावी। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने आतंकवाद के विषय को लेकर उनकी पार्टी पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा किए गए हमले के बाद पलटवार करते हुए शनिवार को कहा कि आतंकवादियों ने उनकी दादी इंदिरा गांधी

और पिता राजीव गांधी की हत्या की थी तथा ऐसे में वह आतंकवाद को प्रधानमंत्री मोदी से बेहतर समझते हैं। उन्होंने यहां चुनावी सभा में यह भी कहा कि प्रधानमंत्री को 'बहाने बनाने' के बजाय कर्नाटक के युवाओं को यह बताना चाहिए कि उन्होंने पिछले तीन वर्षों में प्रदेश में '40 प्रतिशत कमीशन' के खिलाफ क्या किया?

राहुल गांधी ने कहा, "प्रधानमंत्री आतंकवाद की बात करते हैं। उनसे बेहतर मैं आतंकवाद को समझता हूं। मेरे परिवार के लोगों को आतंकवादियों ने मारा है, मेरी दादी को मारा, मेरे पिता को मारा है। आतंकवाद क्या होता है, क्या करता है? इस बात को प्रधानमंत्री से बेहतर मैं समझता हूं।" उल्लेखनीय है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शुक्रवार को कर्नाटक विधानसभा चुनाव में फिल्म 'द केरल स्टोरी' को लेकर जारी विवाद का उल्लेख करते हुए कांग्रेस पर निशाना साधा था और आरोप लगाया था कि वह समाज को तहस-नहस करने वाली 'आतंकी प्रवृत्ति' के साथ खड़ी नजर आ रही है।

राहुल गांधी ने आरोप लगाया, "पिछले तीन वर्षों में भाजपा ने कर्नाटक में चोरी का रिकॉर्ड तोड़ दिया है। शायद देश की सबसे भ्रष्ट सरकार कर्नाटक की भाजपा सरकार है। ठेकेदारों के संघ ने प्रधानमंत्री को पत्र लिखकर कहा कि 40 प्रतिशत कमीशन लिया जा रहा है। आज तक प्रधानमंत्री ने कोई जवाब नहीं दिया।" उन्होंने प्रधानमंत्री पर तंज कसते हुए कहा, "प्रधानमंत्री कर्नाटक में आते हैं, लेकिन भ्रष्टाचार के बारे में एक शब्द नहीं बोलते...प्रधानमंत्री जी, कर्नाटक के युवाओं को बताइए कि आपने भ्रष्टाचार के खिलाफ क्या किया?" राहुल गांधी ने सवाल किया, "गैस सिलेंडर पहले 400 रुपये का था, अब 1100 रुपये का हो गया है। प्रधानमंत्री जी ने इसके बारे में क्या किया? पेट्रोल पहले 60 रुपये प्रति लीटर था, अब 100 रुपये प्रति लीटर हो गया है, इसके बारे में क्या किया? महंगाई को लेकर प्रधानमंत्री ने क्या किया?" उन्होंने कहा, "इस बार हम क्रांतिकारी कार्य करने जा रहे हैं।"

राहुल गांधी के मुताबिक, कांग्रेस ने जिन पांच चुनावी गारंटी की बात है, सरकार में आने के पहले दिन ही इन पर काम शुरू हो जाएगा। उन्होंने लोगों का आह्वान किया, "भाजपा को 40 नंबर अच्छा लगता है। पिछले तीन साल उन्होंने 40 प्रतिशत की बात रोज आपको सुनाई। चुनाव में आप भी उनको 40 प्रतिशत याद दिलाएं और 40 सीटें दें। कांग्रेस को कम से कम 150 सीट जितानी है, क्योंकि अगर 150 सीट नहीं आई तो भाजपा के लोग सरकार 'चुराने' का प्रयास करेंगे।

राजस्थान : कम नहीं हो रहे सचिन पायलट के तेवर,कहा-भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ाई लड़ता रहूंगा

नई दिल्ली। राजस्थान में कांग्रेस के लिए फिलहाल सब कुछ ठीक-ठाक नहीं चल रहा है। एक ओर जहां मुख्यमंत्री अशोक गहलोत का खेमा है तो दूसरी ओर सचिन पायलट हैं। पिछले दिनों सचिन पायलट ने वसुंधरा राजे की सरकार में हुए भ्रष्टाचार को लेकर एक धरना दिया था। इसे माना गया था कि यह घकना वर्तमान की अशोक गहलोत सरकार के खिलाफ है क्योंकि सचिन पायलट ने साफ तौर पर कहा था कि हमने चुनाव में जो भ्रष्टाचार को खत्म करने का वादा किया था उस पर हम काम नहीं कर पाए हैं। सचिन पायलट भ्रष्टाचार को लेकर लगातार अपनी सरकार पर सवाल उठाते रहे हैं। एक बार फिर से उन्होंने भ्रष्टाचार के खिलाफ मोर्चा खोला है। उन्होंने साफ तौर पर कहा है कि वह भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ाई लड़ते रहेंगे।

पायलट ने यह भी कह दिया कि अगर उनका भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज बुलंद करना किसी को पसंद नहीं आया हो तो उन्हें इस बात की कोई परवाह नहीं है। सचिन पायलट का धरना 11 अप्रैल को हुआ था। सचिन पायलट के धरने को कांग्रेस की ओर से पार्टी विरोधी कदम करार दिया गया था। लेकिन सचिन पायलट के तेवर अभी भी बरकरार है और वह भ्रष्टाचार के खिलाफ लगातार बात कर रहे हैं। पायलट ने युवाओं से कहा कि जो कुरीतियां हमारे अंदर हैं... आज देश और प्रदेश में कहीं

भी अगर लूटपाट होती है, भ्रष्टाचार होता है, तो उसके खिलाफ हमें आवाज बुलंद करनी पड़ेगी। मैंने भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज बुलंद की... हो सकता है कुछ लोगों को बात पसंद नहीं आई हो, लेकि?न मुझे कोई परवाह नहीं। मैं भ्रष्टाचार के खिलाफ अपनी लड़ाई लड़ता रहूंगा।

पायलट ने कहा कि दीमक की तरह यह भ्रष्टाचार हम लोगों को खा रहा है। कांग्रेस नेता ने राजनीति में अच?छे आचरण, अच?छी सोच वाले लोगों के आगे आने की वकालत करते हुए कहा कि ऐसे लोगों का चयन आपको करना है। इसके साथ ही पायलट ने पेपर लीक प्रकरण को लेकर परोक्ष रूप से राज?य सरकार पर निशाना साधा। उन्होंने कहा, "आज हमारे बच्चे जो वर्षों मेहनत करते हैं, जिनके मां-बाप अपना पेट काटकर उनकी ट्यूशन कराते हैं, पढ़ाते हैं, वो परीक्षा देते हैं, और फिर पेपर लीक हो जाता है, वह प्रश्नपत्र रद्द हो जाता है, इससे हमें दुख नहीं होता? उस पर कार्रवाई करने में इतना समय क?यों लगता है? न्याय दिलाने में इतना कष्ट क्यों होता है?"

न्यायिक आयोग ने शुरू की इंक्वायरी
अतीक और अशरफ की अभिरक्षा में लगे पुलिसकर्मियों को सर्किट हाउस बुलाया

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। माफिया अतीक अहमद और उसके भाई खालिद अजीम उर्फ अशरफ की 15 अप्रैल की रात पुलिस कस्टडी में हुई हत्या की जांच के लिए गठित न्यायिक आयोग की टीम ने प्रयागराज में कैंप कर लिया है। शुक्रवार को धूमनगंज थाना और घटना स्थल का निरीक्षण किया। शनिवार को सर्किटहाउस में ही इस प्रकरण को लेकर जांच शुरू की।

अतीक और अशरफ की अभिरक्षा में लगे पुलिसकर्मियों को सर्किट हाउस बुलाया गया है। सुरक्षा के मद्देनजर सर्किट हाउस में बाहरी व्यक्तियों के प्रवेश पर रोक लगा दी गई है।

अतीक-अशरफ हत्याकांड की जांच को पहले बने न्यायिक आयोग में तीन सदस्य ही थे। न्यायिक आयोग में शामिल न्यायमूर्ति अरविंद कुमार

त्रिपाठी, आईपीएस सुबेश कुमार सिंह और पूर्व जिला जज बृजेश कुमार सोनी 20 अप्रैल को पहली बार जांच के लिए प्रयागराज आए थे। उसी दिन एसआईटी ने घटनास्थल पर क्राइम सीन का री-क्रिएशन कराया था।

शासन ने इलाहाबाद हाईकोर्ट के पूर्व चीफ जस्टिस दिलीप बाबा साहेब भोसले को अध्यक्ष और पूर्व चीफ जस्टिस झारखंड हाईकोर्ट वीरेंद्र सिंह को न्यायिक आयोग का उपाध्यक्ष बनाया। इस तरह से अब इस न्यायिक आयोग में पांच सदस्य हो गए हैं।

शुक्रवार को प्रयागराज पहुंचे अध्यक्ष समेत पांचों सदस्यों ने पुलिस अफसरों के साथ कॉल्विन अस्पताल जाकर निरीक्षण किया था। इस प्रकरण से जुड़े सभी पुलिसकर्मियों, अस्पतालकर्मी, प्रत्यक्षदर्शी समेत अन्य का बयान दर्ज किया जाएगा।

गंगा नहाने गए दो नाबालिग बच्चे डूबे

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। शिवकुटी थाना क्षेत्र के तेलियरगंज इलाके के रहने वाले दो नाबालिग लड़के फाफामऊ घाट पर गंगा स्नान करते वक्त डूब गए। हादसा गुरुवार शाम हुआ। शुक्रवार को एनडीआरएफ और गोताखोरों की टीम दोनों की तलाश कर रही है। स्नान करने पांच लड़के गए थे। तीन सकुशल निकल आए।

दो का अब तक पता नहीं चल सका है। बर्तन वाली गली तेलियरगंज का रहने वाला 13 साल का प्रियांशु और 14 साल का कृष्णा अन्य दोस्तों के साथ गंगा स्नान के लिए फाफामऊ घाट गए थे। नहाने वक्त प्रियांशु और कृष्णा गहरे पानी में समा गए। दोनों डूबने लगे तो साथ रहे लड़कों ने शोर मचाया। उस वक्त नाविक पानी में कूदे लेकिन दोनों को निकाला नहीं जा सका। साथ नहाने गए प्रीत गोस्वामी, नैनिक केसरवानी ओर रोहित सकुशल निकल आए। शुक्रवार को परिजन फिर घाट पहुंचे। एनडीआरएफ दोनों नाबालिग लड़कों की तलाश में जुटी है।

उप्र निकाय चुनाव 2023 के प्रथम चरण की वोटिंग का हुआ समापन प्रयागराज में 28.59प्रतिशत वोट हुआ

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। नगर निगम चुनाव 2023 का समापन हो चुका है और उसके प्रथम चरण के चुनाव में

जहां प्रयागराज में 28.59इ निकाय चुनाव में वोटिंग हुई। वही 49.93इ वह पंचायत चुनाव में वोट पड़े। आज सुबह सवेरे से ही सभी बड़े नेताओं ने वोटिंग की कमान संभाली हुई थी, जहां सबसे पहले भारतीय जनता पार्टी के पूर्व कैबिनेट मंत्री एवं शहर पश्चिमी से विधायक सिद्धार्थ नाथ सिंह अपना वोट डाला, वही उप मुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य, रीता बहुगुणा जोशी, केसरी देवी पटेल ने भी अपने मताधिकार का प्रयोग किया। वही बात करें कैबिनेट मंत्री नंद गोपाल नंदी की तो उन्होंने भी अपने मताधिकार का प्रयोग करते हुए अंतिम क्षणों पर वोटिंग की। पूर्व मेयर अभिलाषा गुप्ता नंदी द्वारा वोट डालने की कोई सूचना नहीं प्राप्त हो सके। अगर बात की जाए निकाय चुनावों की तो छुटपुट घटनाओं के बावजूद पूरी चुनाव में किसी प्रकार की कोई अप्रिय घटना नहीं हुई है। कई जगहों पर प्रत्याशियों के समर्थक आपस में कहासुनी करते हुए पाए गए। एक स्थान पर हर्षवर्धन बाजपाई के साथ हूटिंग की गई।इस पूरी चुनावी प्रक्रिया में 1180 बूथ पर चुनाव संपन्न हुए जिसमें से 67 बूथ अतिसंवेदनशील रहे जिस में अतिरिक्त सुरक्षा व्यवस्था की गई थी। सरकारी सुरक्षा एजेंसी एवं अर्धसैनिक बलों की टुकड़ियों का डिप्लॉयमेंट किया गया था, जिसकी वजह से चुनाव में शांति व्यवस्था बनी रही।पूरी चुनावी प्रक्रिया में जहां 7 महिलाओं को फर्जी वोटिंग करते हुए गिरफ्तार किया गया, वहीं 16 से ज्यादा लोगों को अवैध दस्तावेजों के साथ वोटिंग सेंटर के बाहर पकड़ा गया जिनके साथ पूछताछ की जा रही है। इस पूरी चुनाव प्रक्रिया में है आकर्षण का केंद्र बना रहा हूं शंकरगढ़ में दोहे द्वारा वोटिंग करना जिसमें शादी की बरात जाने से पूर्व दूल्हा वोट डालने मतदान केंद्र में पहुंचा।

गंगा में डूबे एक किशोर की गोताखोरों की मदद से तलाश जारी

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। फाफामऊ घाट पर गंगा स्नान करते हुए डूबे दो किशोर में एक का अब तक पता नहीं चला है। शनिवार सुबह से जल पुलिस गोताखोरों की मदद से दारागंज में सर्च ऑपरेशन चला रही है। जल पुलिस का कहना है कि किशोर बह कर इधर आ गया होगा। शास्त्रीपुल के नीचे से लेकर

संगम तक जाल लगाए हैं। तेलियरगंज इलाके के रहने वाले दोनों लड़के प्रांशु (13) और कृष्णा (14) तीन दोस्तों के साथ गंगा स्नान को गए थे। नहाते वक्त पांचों दोस्त गंगा में खेल रहे थे तभी प्रांशु और कृष्णा गहरे पानी में चले गए। पास में नहा रहे तीनों दोस्तों से कोशिश की लेकिन वह बचा नहीं सके। गुरुवार शाम को हुए हादसे के बाद तीनों दोस्त चुपचाप घर आकर सो गए। देर रात तक जब प्रांशु और कृष्णा घर नहीं पहुंचे तो तलाश शुरू हुई। भोर में दोस्तों ने पूरी घटना रोते हुए बताई। शुक्रवार को एनडीआरएफ और पुलिस के गोताखोरों की टीम ने तलाश शुरू की। दोपहर बाद दारागंज पुल के पास कृष्णा का शव उतराता हुआ मिल गया। शनिवार सुबह से प्रांशु की तलाश चल रही है। प्रांशु के पिता पेंटिंग का कार्य करते हैं।

'बेसिक शिक्षकों के साथ मनोवैज्ञानिक और मानसिक कुठाराघात कर खत्म किया अध्ययन अवकाश'

प्रतापगढ़। सर्वजन हिताय संरक्षण समिति महिला प्रकोष्ठ की अध्यक्ष रीना त्रिपाठी ने कहा कि बाबा साहब भीमराव अंबेडकर जी ने हम सभी को गरिमा पूर्ण जीवन जीने के लिए सुव्यवस्थित संविधान प्रदान किया।देश के सभी लोग ज्यादा से ज्यादा शिक्षा प्राप्त कर सके इसके लिए चाहे संवैधानिक स्तर पर हो , या कानूनी स्तर पर, या सांकेतिक स्तर पर महान दूरदर्शी बाबा साहब की मूर्ति को भी आप देखे तो उनके हाथ में किताब दिखाई देती है। यानी कि शिक्षा ही वह आधार है जो आपके नैतिक और मौलिक गुणों को निखारती है। निश्चित रूप से शिक्षा प्राप्त करने की कोई उम्र भी नहीं है। लेकिन मनमानी और शोषण पूर्ण आदेश नित्य प्रतिदिन जारी करने वाले बेसिक शिक्षा के महानिदेशक महोदय को यह बात कैसे समझाई जाए कि यदि कोई शिक्षक उच्च शिक्षा के लिए या अपने शिक्षा के स्तर को उन्नयन करने के लिए नौकरी की समय अवधि में अध्ययन अवकाश लेकर पढ़ना चाहता है तो यह उसका मौलिक और नैतिक दोनों प्रकार का अधिकार है। मनगढ़ंत तरीके से नियम बनाकर इसे खत्म नहीं किया जा सकता है।

अध्ययन अवकाश सामान्य जन स्वास्थ्य तथा चिकित्सा अन्वेषण विभाग, पशुपालन विभाग, कृषि विभाग, शिक्षा विभाग ,लोक निर्माण विभाग ,वन विभाग के सरकारी सेवकों को देय होता है किंतु विशेष परिस्थितियों में जनहित में अन्य विभागों के सेवकों को भी अवकाश प्रदान किया जा सकता है यह अवकाश भारत या भारत के बाहर विशेष गहन अध्ययन व प्रशिक्षण के लिए देय है।

अध्ययन अवकाश के अंतर्गत संबंधित सरकारी सेवक के कम से कम पांच वर्ष की सेवा पूर्ण कर ली हो अथवा जिनकी सेवानिवृत्ति में कम से कम तीन वर्ष शेष हो, अध्ययन अवकाश एक बार में बारह माह संपूर्ण सेवाकाल में अधिकतम चौबिस मास तथा असाधारण एवं चिकित्सीय अवकाश छोड़कर अन्य नियमित अवकाश मिलाकर अधिकतम अठ्ठाइस माह तक स्वीकृत किया जा सकता है ।यह अर्द्ध औसत वेतन पर स्वीकृत किया जाएगा, जिसे उत्तर प्रदेश मूल नियम 9(2)में परिभाषित किया गया है।, सरकारी कर्मचारी जिसका अध्ययन अवकाश किसी अन्य अवकाश से मिलाया जाता है उसे अपना अध्ययन अवकाश ऐसे समय में लेना चाहिए कि उसके समाप्त होने पर उसके पास पहले से स्वीकृत दूसरे अवकाश की इतनी अवधि बची रहे जो उसके ड्यूटी पर लौटने में पर्याप्त हो। यदि कोई कर्मचारी जो अध्ययन अवकाश में हो और अपने अवकाश की समाप्ति के पूर्व अपनी ड्यूटी पर लौट आता है तो उसकी ड्यूटी से अनुपस्थिति को उस अवधि के बराबर अध्ययन अवकाश से कम कर दिया जाएगा जब तक कि शासन उस अवधि के लिए साधारण अवकाश देने की अनुमति नहीं दे देता इस पूरे नियम की विस्तृत जानकारी मूल नियम चौरासी तथा सहायक नियम 146अ में उल्लेखित किया गया है।

जबसे बेसिक शिक्षा नियमावली बनी है लगभग तभी से यह अवकाश दे था तो फिर अब ऐसी कौन सी मुसीबत आ गई जिसे विशेष प्रावधान कर खत्म करने का पूरा कुचक्र रचा जा रहा है। यह उत्तर प्रदेश के बेसिक शिक्षकों के साथ अन्याय है।अर्थ के इस युग में यदि आर्थिक स्वावलंबन प्राप्त करने के बाद भी कोई व्यक्ति अपनी शिक्षा का उन्नयन करना चाहता है, अपने मानसिक स्तर को और बढ़ाना चाहता है और खुद के वेतन में कटौती करा कर शिक्षा प्राप्त करना चाहता है तो निश्चित रूप से इस में सरकारी तंत्र को कोई आपत्ति नहीं होनी चाहिए।

शहर में महिलाओं के लिए बनेंगे 40 पिंक टॉयलेट
मुख्य बाज़ारों में नगर निगम ने चिन्हित करे स्थान

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। नगरनिगम चुनाव के बाद शहर में पिंक टायलेट बनाए जाने की कवायद तेज हो चुकी है। शहरी क्षेत्र में 40 नए पिंक टायलेट बनाए जाने हैं जो सिर्फ महिलाओं के लिए होंगे। वैसे यहां अभी स्वच्छ भारत मिशन की ओर से करीब 130 सामुदायिक शौचालय बनाए गए लेकिन महिलाओं के लिए अलग पिंक टायलेट पूरे शहर में महज एक हैं, जो मेडिकलकॉलेजचौराहे पर स्थित है।ऐसे में महिलाओं को बड़ी असुविधा होती है। कुछ दिन पहले नगर निगम की ओर से इस दिशा में पहल की गई थी। आचार संहिता लागू होने के कारण इसमें देरी हुई। अब आचार संहिता खत्म होने के बाद और नये महापौर के शपथ ग्रहण के बाद कार्य में तेजी आएगी। इस पहल से महिलाओं को काफी राहत मिलेगी। यह 40 पिंक टायलेट के निर्माण के लिए करीब 90 लाख का बजट खर्च होगा।

पूजनीय दलाई लामा एवं माननीय इंद्रेश जी के सानिध्य में 25 वां रजत जयंती समारोह कार्यक्रम सम्पन्न

प्रतापगढ़। हिमालय प्रदेश के मैकलोडगंज स्थित दलाई लामा मंदिर में भारत तिब्बत सहयोग मंच ने अपनी 25 वा स्थापना दिवस एवं रजत जयंती समारोह का आयोजन किया। इस मंच की स्थापना राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के चतुर्थ पूजनीय वरिष्ठ प्रचारक श्री राजेंद्र सिंह जी उर्फ रज्जू भैया एवं पंचम पूजनीय प्रचारक सुदर्शन जी तथा दलाई लामा जी के सानिध्य में की गई थी। जिसकी अध्यक्षता राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के वरिष्ठ प्रचारक माननीय इंद्रेश जी कर रहे हैं।

आज के स्थापना दिवस के कार्यक्रम में वर्तमान समय के राष्ट्रीय अध्यक्ष माननीय इंद्रेश जी राष्ट्रीय महामंत्री माननीय पंकज गोयल जी राष्ट्रीय उपाध्यक्ष गजेंद्र चौहान जी एवं राष्ट्रीय मंत्री प्रमोद गोयल जी एवं परम पूज्य दलाई लामा जी एवं मध्य प्रदेश से प्रांत अध्यक्ष मोनिका जैन जी एवं हिमाचल प्रदेश के वर्तमान सांसद किशन कपूर जी एवं अन्य प्रदेश पदाधिकारी उपस्थित हुए, इसके साथ ही समस्त तिब्बती हिमाचल प्रदेश निवासी भी एक बड़ी संख्या में कार्यक्रम में उपस्थित हुए, कार्यक्रम में बुद्धिस्ट मोंक भी उपस्थित हुए, कार्यक्रम के दूसरे चरण में मंच का संचालन कर रही प्रीति सागर जी ने मंचासीन अतिथियों का स्वागत अभिनंदन किया साथ ही वंदे मातरम गीत के साथ कार्यक्रम की शुरुआत की गई,

कार्यक्रम में भारत तिब्बत सहयोग मंच के समस्त कार्यकारिणी सदस्यों ने मिलकर दलाई लामा जी का एक विशाल फूलों की माला पहनाकर स्वागत एवं सम्मान किया। कार्यक्रम के अगले दौर में माननीय इंद्रेश कुमार जी ने अपने व्याख्यान में बताया कि हमें हिंसा नहीं अहिंसा परमो मैत्री की स्थापना करना आवश्यक है तथा इस युद्ध के दौर में, मैं बौद्ध की शुरुआत करना चाहता हूं, जिससे हम हिंसा नहीं अहिंसा परमो धर्म की स्थापना कर सकें क्योंकि आज के समय हमारे समाज को हमारे देश को रावण और कंस की आवश्यकता नहीं है राम और कृष्ण की आवश्यकता है युद्ध की कामना के बजाय में बौद्ध की कामना करना चाहता हूं जिससे विश्व भर में शांति का स्थापना हो सके साथ ही हम सब विश्व की समस्त शक्तियों से यहां आग्रह करते हैं कि वहां एक साथ होकर तिब्बती लोगों को उनके मौलिक अधिकार,ऑटोनॉमस एवं आजादी दिलाने में सहायता करें साथ ही मैं उस संस्था की भी सहयोग करूंगा जो दलाई लामा जी के साथ मिलकर वर्षों से उनके मौलिक अधिकार दिलाने में उनकी सहायता कर रही है आज इस समृद्ध सभा में यहां प्रस्ताव प्रसारित करना चाहता हूं कि चीन अपना षड्यंत्र बंद कर तिब्बती जनता को उनके मौलिक अधिकार वापस करें जिससे तिब्बती जनता निष्कासित नहीं बल्कि निवासी बन कर तिब्बत का निर्माण करें। इसके साथ ही माननीय इंद्रेश जी ने आज समस्त तिब्बती एवं भारतीय जनता को नारा दिया जय भारत जय तिब्बत, व्याख्यान की दूसरी सत्र में परम पूज्य दलाई लामा जी ने बताया की, जब वहां तिब्बत से भारत आए थे तब जवाहरलाल नेहरू जी ने उन्हें यहां रहने के लिए स्वीकृति दी थी, पर में भारत का शुक्रगुजार हूं कि भारत ने मुझे पूर्ण स्वतंत्रता प्रदान की एवं अपने बौद्ध धर्म को मानने एवं उसके विचारों का विस्तार करने का पूर्ण स्वतंत्रता प्रदान की आज मैं समस्त तिब्बती लोगों एवं भारतीय लोगों से आग्रह करूंगा।

बैंक खातों में पड़े रह गए बच्चों के पांच करोड़

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। परिषदीय प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्कूलों के छात्र-छात्राओं के लिए भेजे गए पांच करोड़ रुपये बैंक खातों में पड़े रह गए। बेसिक शिक्षा अधिकारी प्रवीण कुमार तिवारी ने सभी खंड शिक्षाधिकारियों को खातों में पड़ी राशि स्कूल मैनेजमेंट कमेटी (एसएमसी) के खातों में ट्रांसफर करने के निर्देश दिए हैं। सर्वाधिक 92.55 लाख रुपये नगर क्षेत्र के खाते में पड़े हैं जबकि कोरांव में 47.14, बहादुरपुर 38.90, बहरिया में 32.87, 30.24 लाख रुपये पड़े हैं। सिंगल नोडल खाता (एसएनए) प्रक्रिया शुरू होने के समय एसएमसी के अतिरिक्त सभी इम्लीमेंटिंग एजेंसियों के बैंक खातों में अवशेष राशि को मार्च से अगस्त 2022 तक समग्र शिक्षा के लिए खोले गए सिंगल नोडल खातों में जमा कराए गए थे। लेकिन उसके पूर्व एसएमसी के खातों में अवशेष धराशि नए खातों में ट्रांसफर नहीं की जा सकी थी।

मंत्री नंदी को मिली जान से मारने की धमकी, हज़रतगंज थाने में मुक़दमा दर्ज़

आधुनिक समाचार सेवा

प्रयागराज। औद्योगिक विकास मंत्री नंदगोपालनंदी के सरकारी मोबाइल पर अलग-अलग नंबरों से

कॉल कर जान से मारने की धमकी दी गई है। इस मामले के बाद महकमें में हड़कंप सा मच गया है। मिली जानकारी के अनुसार पुलिस ने जांच-पड़ताल शुरू कर दी है।

बताया जा रहा है कि मंत्री ने सरकारी नंबर पर कॉल आया था। जिसमें उन्हें धमकी दी गई। फोन करने वाले ने कहा-'बहुत बड़े नेता बनते हो' देख लेंगे तुमको। वहीं पुलिस इस पूरे मामले की जांच-पड़ताल कर रही है। कहा जा रहा है कि मंत्री के सरकारी नंबर पर कॉल आया था, जिसमें उन्हें धमकी दी गई। वहीं पुलिस पूरे मामले की जांच में जुटी है। इस मामले में नंद गोपाल नंदी की तहरीर पर हजरतगंज कोतवाली में 4 मोबाइल नंबरों को लेकर केस दर्ज किया गया है। पुलिस का कहना है कि 19 अप्रैल को नंद गोपाल नंदी के सरकारी फोन नंबर पर कॉल आया था, जिसमें उन्हें धमकी मिली। फोन करने वाले ने कहा-बहुत बड़े नेता बनते हो' देख लेंगे तुमको। इस मामले में 3 मई को एफआईआर दर्ज कराई गई है। वहीं पुलिस सर्विलांस और साइबर सेल की मदद से मामले की जांच शुरू हो गई। सामने आया कि 3 मोबाइल नंबर और एक बेसिक फोन का नंबर का इस्तेमाल हुआ था। पुलिस इन नम्बरों की कॉल डिटेल के आधार पर आरोपी के बारे में जानकारी जुटा रही है।

ढकपूरा वाटर सप्लाई पुर्णतया ठप्प

आधुनिक समाचार सेवा

फूलपुर। पाइप लाइन और ओवर हेड टैंक में लीकेज के चलते 24 घंटे में एक बार मटमैला पानी मिलने से क्षुब्ध उपभोक्ताओं ने संबंधित जेई संदीप मौर्य से शिकायत की तो उन्होंने दूसरे ऑपरेटर रखने की बात कही। जबकि पूर्व का ऑपरेटर अतुल मौर्या का कहना है कि उसका कई माह का भुगतान नहीं मिला है। अतुल ने पंप हाउस की चाबी टैक्स वसूली करने वाले हरिशंकर यादव को चाभी सौंप दी। 24 घंटे से पंप हाउस में ताला बंद पड़ा है। जिससे उपभोक्ताओं को पेयजल हेतु दर-दर भटकना पड़ रहा है। यदि अभिलंब व्यवस्था ना हुई तो ग्रामीण एसडीएम फूलपुर कार्यालय पर प्रदर्शन को बाध्य होंगे।

डॉक्टर रश्मि सिंह पुनः बनी राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिल भारतीय कुर्मी क्षत्रिय महासभा महिला

आधुनिक समाचार सेवा

मैहर। भोपाल रविन्द्रभवन में पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ के मुख्य आतिथ्य एवं अखिल भारतीय कुर्मी क्षत्रिय महासभा राष्ट्रीय अध्यक्ष सर्वेश कटियार की अध्यक्षता में आयोजित अखिल भारतीय कुर्मी क्षत्रिय महासभा के सम्मेलन में डॉक्टर रश्मि सिंह पुनः अखिल भारतीय कुर्मी क्षत्रिय महासभा की राष्ट्रीय अध्यक्ष महिला ईकाई बनीं। राष्ट्रीय अधिवेशन अप्रैल में रायपुर में निर्वाचन प्रक्रिया से संपन्न हुआ था। डॉक्टर रश्मि सिंह की नियुक्ति पर महासभा ने हर्ष व्यक्त करते हुए कहा कि आपके मनोनयन से समाज को गति मिलेगी।आप जैसे ईमानदार एवं कर्मठ महिला के सहयोग से संगठन मजबूत होगा। पूर्व में भी डॉक्टर रश्मि सिंह द्वारा समाज की महिलाओं के उत्थान एवं कल्याण के लिए कई प्रदेशों में भ्रमण किया गया जिस पर सामाजिक, शैक्षणिक, आर्थिक एवं राजनैतिक गतिविधियों पर कार्य किया जा चुका है। डॉक्टर रश्मि सिंह ने अपनी पुनः नियुक्ति पर महासभा का आभार व्यक्त किया।

रचित उर्फ राहुल चौहान की गोली मारकर हत्या करने व कैश लूटने वाले गैंग का पर्दाफाश

आधुनिक समाचार सेवा

नोएडा।थाना सेक्टर-58 सीडैक कम्पनी के सामने सी ब्लाक सैक्टर 62, नोएडा से रचित उर्फ राहुल चौहान की गोली मारकर हत्या करने व कैश लूटने वाले गैंग के 03 अभियुक्तो को गिरफ्तार किया गया जिनके कब्जे से लूट के रूपये,मृतक का बैग,पर्स, दस्ता वेज,घटना में प्रयुक्त चोरी की मोटरसाईकिल व घटना में इस्ते माल किए अवैध शस्त्र व कारतूस आदि सामान बरामद हुये हैं।

वादी मुकदमा ने थाना सैक्टर-58, नोएडा पर प्रथम सूचना रिपार्ट अंकित करायी कि वादी का पुत्र रचित चौहान जो खोड़ा कालोनी दीपक विहार गली नं0-7 मे जिला गाजियाबाद स्टार इण्टर प्राईजेज के नाम से दुकान है जिसमें डिस्पोजल थाली गिलास चम्मच आदि के समान की बिक्री होती है। दिनांक 21.04.2023 को वादी का पुत्र समय करीब 10.30 बजे रात्रि में प्रति दिन की तरह अपनी दुकान बंद करके दुकान में बिक्री का पैसा अपने थैले में रखकर स्कूटी से घर रजत विहार सैक्टर-62 जा रहा था, कि जैसे ही रचित उपरोक्त रजत विहार टी-प्वाइंट के पास पंहुचा तो वही पर लगे फलुदा के ठेले से फलुदा ले रहा था, तभी 2 अज्ञात लडके एक मोटर साइकल से आये और वादी के पुत्र से बैग छीनने लगे रचित ने विरोध किया तो बदमाशो ने रचित को गोली मर दी और रुपयों से भरा बैग लेकर भाग गए। घायल रचित को मेट्रो होसपिटल से0-11 नौएडा मे भर्ती कराया गया उसकी की मृत्यु हो गयी इस घटना के संबंध में मृतक रचित के पिता द्वारा थाना सैक्टर-58, नोएडा पर मु0अ0सं0-165/2023 धारा 302, 394 भादवि पंजीकृत कराया गया था। उक्त घटना के अनावरण हेतु उच्च अधिकारियों के निर्देशन में 04 टीमो का गठन किया गया। तकनीकी सर्विलांस, दुकान के आस-पड़ोस व घटना स्थल के आस पास लगे लगभग 100 सीसीटीवी कैमरे चेक किए गए और सीसीटीवी फुटेज से संदिग्धों की पहचान के संबंध में जानकारी एकत्र की गई, तकनीकी सर्विलांस के माध्यम से संदिग्धों के मोबाइल डाटा एकत्र किए गए, महत्वपूर्ण जानकारी मिलने पर लोकल इंटेलिजेंस एवं बीट पुलिसिंग के आधार पर अभियुक्तों के संबन्ध में सटीक जानकारी हासिल किया गया पुलिस टीमों द्वारा किये गये अथक प्रयास के बाद घटनाक्रम का सफल अनावरण करते हुये तीन अभियुक्तों क्रमशः साहिल उर्फ शहवाज, बिज्जी ऊर्फ विजय और आदी उर्फ दिव्यांशु को सीडैक कम्पनी के पास सी ब्लाक सैक्टर 62, नोएडा से गिरफ्तार किया गया और रचित उर्फ राहुल चौहान से लूटे गए 2,16,420/- रूपये,घटना में प्रयुक्त

मोटरसाइकिल बिना नम्बर प्लेट व 01 अदद, पिस्टल 32 बोर मय 04 कारतूस 32 बोर व 01 अदद तमंचा 32 बोर 01 जिन्दा कारतूस व 01 खोखा कारतूस, 01 अदद तमंचा 315 बोर तथा मृतक रचित के बैग पर्स का सामान बरामद किया गया है।

अभियुक्तों ने पूछताछ में बताया कि उनके विरुद्ध कई मुकदमे पंजीकृत हैं, इनके द्वारा पैसो वाले मुख्य व्यापारियों को चिन्हित कर पहले उनकी रैकी करते हैं इसके बाद कैश लूट का अपराध करते है, इसी क्रम में हम लोगों ने रचित को चिन्हित कर लिया था और दिनांक 19.04.2023 को इसी मोटर साइकिल पर सवार होकर घटना को अंजाम देने के लिये व्यापारी रचित उर्फ राहुल का आदी उर्फ दिव्यांसु और विज्जी उर्फ विजय ने पीछा किया था, परन्तु इन दोनो को रास्ता व गलियों की सही जानकारी नही थी दोनों ने सोचा कि यदि घटना करने के बाद सही रास्ते नहीं भाग पाएंगे तो पकड़े जा सकते हैं इस कारण उस दिन घटना को अंजाम नही दे पाये थे, तब दोनों ने शाहवाज उर्फ साहिल से संपर्क किया और साहिल ने राहुल के जाने का रास्ता, उसके घर का रास्ता दिखाया था व घटना करने के बाद भाग जाने का रास्ता भी साहिल ने ही दिखाया था तथा राहुल के बारे मे भी साहिल ने सारी जानकारी रेकी करके दोनों अभियुक्तों को दिया और बताया था कि राहुल डिस्पोजल सामान का व्यापारी है रोज लाखो रुपये के सेल होती है, इसे आराम से लूटा जा सकता है राहुल उर्फ रचित आसान शिकार हो सकता है, रात में दुकान बन्द करके पैसो का बैग लेकर अकेले स्कूटी से घर जाता है।

दिनांक 21.04.2023 को भी साहिल उर्फ शाहवाज ने ही रैक्की करके इन्हे भेजा था दो लाल रंग का बैग में लाल मिर्च पाउडर बाजार से लाया था दिनांक 21.04.2023 को रात्रि में रचित उर्फ राहुल अपनी दुकान बंद करके जब दुकान का बिक्री का पैसा थैले मे रखकर अपनी स्कूटी से अपने घर रजत विहार सेक्टर-62 जा रहा था कि जैसे ही वह रजत विहार टी-प्वाइंट के पास पंहुचा तो वही पर लगे फलुदा के ठेले से फलुदा खरीद रहा था तभी बिज्जी उर्फ विजय और आदी उर्फ दिव्यांसु ने गोली मारकर रचित के पैसा का बैग लेकर भाग गये थे, बैग में लगभग 3 लाख रुपये थे,उनमें से इन्होंने 75 हजार रुपये शाहवाज उर्फ साहिल को दिये तथा शेष रुपये इन दोनो ने आधे आधे बांट लिये थे इनमें से 13,500/-रुपये की एक स्कूटी खरीदी है। अभियुक्त दिव्यांशु मैकेनिकल इंजीनियरिंग का छात्र रहा है, इसके द्वारा दिल्ली में देह व्यापार का काम भी कराया जाता है।

अभियुक्त बिज्जी उर्फ विजय उर्फ ब्रिजेश नूह मेवात का रहने वाला है धारा 302 भादवि के मुकदमे में पेरौल पर बाहर है।

शहबाज उर्फ भी डकैती के मुकदमे में जेल जा चुका है और गाजियाबाद के गैंगस्टर का मुल्जिम है, पिछले 04 वर्षो से खोडा में रहा रहा है।

पूछताछ में यह भी जानकारी हुई है कि अभियुक्त बिज्जी उर्फ विजय उर्फ ब्रिजेश दिल्ली में जुआ व सट्टा खेलने वालो से महीने की वसूली करता है।

अभियुक्त बिज्जी उर्फ विजय उर्फ ब्रिजेश द्वारा घटना में प्रयुक्त पिस्टल काफ़ी पहले शेरनी उर्फ शकील से खरीदी है जो वर्तमान में जेल में है।

चोपन पुलिस द्वारा चेकिंग के दौरान 10 लाख 10 हजार रुपये किया गया बरामद

आधुनिक समाचार सेवा

चोपन सोनभद्र।नगर निकाय चुनाव के दृष्टिगत श्रीमान् पुलिस अधीक्षक महोदय सोनभद्र, डॉ0 यशवीर सिंह के कुशल निर्देशन में तथा अपर पुलिस अधीक्षक (मुख्यालय) सोनभद्र श्री कालू सिंह व क्षेत्राधिकारी नगर श्री राहुल पाण्डेय के नेतृत्व में थाना चोपन पुलिस व एसएसटी टीम द्वारा चोपन बैरियर पर आज शुक्रवार समय 20.45 बजे चेकिंग की जा रही थी कि रा0गंज की तरफ से आ रही स्कार्पियो सं0- यू0पी0 64 ि 2326 को आदर्श आचार संहिता के अनुपालन में कार्यपालक मजिस्ट्रेट श्री उदयकुमार गुप्ता मय टीम उ0नि0 श्री रामाश्रय यादन, हे0का0 श्रीकान्त राय, हे0का0 उदय कुमार यादव, हे0का0 अवधेश कुमार के साथ चेक किया गया तो वाहन में सवार अभिषेक कुमार राय पुत्र अंरुण कुमार राय निवासी ओबरा 10/72 गैस गोदाम रोड ओबरा थाना ओबरा, सोनभद्र के पास रखे हरे रंग के

बैग से रुपया दस लाख दस हजार/- नकद कैश बरामद हुआ। उक्त नकदी के सम्बन्ध में अभिषेक कुमार राय से बैध प्रपत्र प्रस्तुत करने को कहा गया तो बताये कि यह शराब के गोदाम का पैसा है जिसका बैध प्रपत्र इस समय मेरे पास मौजूद नहीं है। अतः उपरोक्त नगदी रुयये दस लाख दस हजार/- को नियमानुसार मौके से सीज कराकर विधिक कार्यवाही करते हुए थाना चोपन मालखाना में सुरक्षार्थ दाखिल किया गया।

नगर निकाय सामान्य चुनाव के दृष्टिगत निर्वाचन आयोग द्वारा जारी कंट्रोल रूम नम्बर 05442 - 253627 पर कर सकते है चुनाव सम्बन्धी शिकायत

आधुनिक समाचार सेवा

मीरजापुर। नगर निकाय सामान्य निर्वाचन-2023 को निष्पक्ष तरीके से सम्पन्न कराने के दृष्टिगत कोई भी प्रत्याशी/समर्थक/व्यक्ति नगर निकाय सामान्य चुनाव में आचार संहिता के उलंघन से संबंधित शिकायत कलेक्ट्रेट परिसर में स्थापित

कंट्रोल रूम के नम्बर-05442-253627 पर फोन कर दर्ज करा सकता है, जिसका समाधान गम्भीरता से संज्ञान लेते हुए किया जाएगा।

रानी दुर्गावती विश्विद्यालय जबलपुर एवं महाकौशल विश्विद्यालय जबलपुर द्वारा भी निवर्तमान महापौर को समाज सेवा के कार्यो के लिए किया गया सम्मानित

आधुनिक समाचार सेवा

जबलपुर। मध्य प्रदेश स्थित रानी दुर्गावती विश्विद्यालय प्रांगण में आयोजित दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय प्रकृति एवं प्रकृति विज्ञान सम्मेलन समारोह में 'अमेरिकी विश्वविद्यालय यूएसए, वाशिंगटन डीसी द्वारा समाज सेवा के क्षेत्र में निवर्तमान महापौर प्रयागराज अभिलाषा गुप्ता नन्दी द्वारा किये जा रहे उत्कृष्ठ कार्यों हेतु 'डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी' एवं महाकौशल विश्विद्यालय जबलपुर व रानी दुर्गावती विश्विद्यालय जबलपुर द्वारा भी निवर्तमान महापौर को प्रतीक एवं स्मृति चिन्ह से सम्मानित किया गया। निर्वतमान महापौर ने इस बहुमूल्य सम्मान के लिए सभी संस्थानों को हृदय तल से धन्यवाद दिया।

नगर निकाय चुनाव में प्रतिभाग कर रहे प्रत्याशियों को बताये गये आचार संहिता के नियम

आधुनिक समाचार सेवा

डाला/सोनभद्र- आज शुक्रवार को राज्य निर्वाचन आयोग उद प्रद लखनऊ के समस्त रिटर्निंग अधिकारियों व ओबरा तहसीलदार शुशील कुमार के नेतृत्व में नगर पंचायत कार्यालय डाला पर नगर निकाय मे चुनाव लड़ने

वाले चेयरमैन प्रत्याशियों व सभासदों प्रत्याशियों की बैठक बुलाकर उनको आदर्श आचार संहिता के संबंध में विस्तृत जानकारी दी गई

जहां रिटर्निंग ऑफिसर ने कहा कि आप सभी आदर्श आचार संहिता का पालन करते हुए चुनाव लड़ेंगे कोई भी प्रत्याशी किसी भी दसा में किसी भी धर्म जाति या सम्प्रदाय के प्रति बोलकर व लिखकर टिका टिप्पणी नहीं करेंगे जिससे तनाव की स्थिति उत्पन्न हो। निर्धारित व्यय सीमा से अधिक व्यय नहीं करेंगे ,सभा व जूलूस प्रशासन की अनुमति के बाद ही करेंगे वहीं सभा व जूलूस में यह ध्यान रखेंगे कि यातायात प्रभावित न हो निर्वाचन में लगे अधिकारियों के साथ अच्छा व्यवहार करेंगे फर्जी तरीके से मतदान नहीं करायेंगे अन्यथा मुकदमा दर्ज हो सकती है । इस मौके पर ओबरा तहसीलदार सुशील कुमार ,नगर अध्यक्ष आरो संजय कुमार, एआरो सुनील कुमार शर्मा ,रविंद्र कुमार, सभासद आरो अजीत कुमार, राम आश्ररे, थाना प्रभारी निरीक्षक लक्ष्मण पर्वत, डाला चौकी इंचार्ज राजेश प्रताप सिंह व समस्त चेयरमैन प्रत्याशी,सभासद प्रत्याशी आदि मौजूद रहे।

आधीरात में व्यापारी से मारपीट कर सोने की चैन लूटने वाली घटना का सतना कोतवाली पुलिस ने किया खुलासा

आधुनिक समाचार सेवा

सतना। लूट की घटना से साथ - साथ सर्किट हाउस चौक में मारपीट करना तथा माह फरवरी में सतना एवं नागौद मे सूने घर में चोरियां करना किए स्वीकार पांच आरोपियों को किया गया गिरफ्तार, आरोपियों के कब्जे से लूटी गई सोने की चैन एवं घटना मे प्रयुक्त चार पहिया गाडी सहित नगदी की गई जप्त पुलिस अधीक्षक आशुतोष गुप्ता एवं नगर पुलिस अधीक्षक महेन्द्र सिंह चौहान के मार्गदर्शन में थाना प्रभारी सिटी कोतवाली निरीक्षक भूपेन्द्रमणि पाण्डेय के नेतृत्व में की गई कार्यवाहीदिनांक 03.05.2023 को फरियादी अनिमेश गुप्ता पिता कामता प्रसाद गुप्ता उम्र 27 वर्ष निवासी लखन चौराहा टिकुरियाटोला सतना ने थाना उपस्थित आकर रिपोर्ट लेख कराया कि दिनांक 02.05.2023 को सतना नदी के पास होटल मे शादी मे गया था शादी के बाद रात मे करीवन 02-03 बजे अपने कार से वापस आ रहा था, जैसे ही सतना नदी पुल के ऊपर पहुंचा तो एक गड्ढा होने के कारण गाडी को धीरे किया तो पीछे से इंडिको कंपनी की कार जिसमे चार लोग बैठे थे फरियादी की गाडी के सामने लगाकर नीचे उतरकर गाडी की कांच फोडकर मारपीट करने लगे तथा फरियादी के गले से सोने की चैन लूट कर भाग गए।

मामला अत्यंध गंभीर होने से निरीक्षक भूपेन्द्रमणि पाण्डेय के द्वारा तत्काल वरिष्ठ अधिकारियों के अवगत कराते हुए प्राप्त दिशा निर्देशानुसार अज्ञात आरोपियो के संबंध मे पता तलाश शुरु किए । अलग-अलग टीमें गठित की गई, सभी टीमों का अलग अलग कार्य बांटा गया । सायवर सेल तथा थाना कोलगवां से भी सहयोग लिया गया । घटना स्थल के आस पास लगे सीसीटीव्ही कैमरों को बारीकी से देखा गया । जिसमें अज्ञात आरोपियो की हुलिया तथा घटना मे प्रयुक्त गाडी के संबंध मे जानकारी एकत्रित की गई । जो प्राप्त फुटेज के आधार पर संदेहियों को हिरासत मे लेकर पूछताछ शुरु किया गया । जिसमे से संदेही मनीष पटेल उर्फ लाला पटेल को हिरासत मे लेकर पूछताछ की गई तो घटना को अपने साथियों के साथ घटित करना स्वीकार किया। पुलिस द्वारा तत्काल बिना समय गंवाए मामले के संदेही मोनू सिंह पटेल, नागेन्द्र दाहिया, दुर्गेश केवट, सचिन तिवारी को भी हिरासत मे लेकर पूछताछ की गई। जिनके द्वारा घटना घटित करना स्वीकार किए । मामले धारा 395 397 120बी भादवि का इजाफा किया गया है । आरोपियों को विधिवत कार्यवाही करते हुए गिरफ्तार कर पुलिस रिमांड लेकर पूछताछ की जा रही है। आरोपियों से हिकमअमली से पूछताछ की गई जो उसी दिनांक 03.05.2023 को

ही रात करीबन 03.00 बजे सर्किट हाउस चौक के पास फरियादी चंचल लोधी पिता गोरेलाल लोधी उम्र 26 वर्ष निवासी गोहत थाना पवई जिला पन्ना के साथ शराब पीने के लिए पैसों की मांग किए थे, नही देने पर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देते हुए वहां से अपनी गाडी लेकर फरार हो गए थे। जिस पर थाना सिटी कोतवाली मे अपराध क्रमांक 356/23 धारा 294 327 323 506 34 भादवि का पंजीबद्ध किया गया था । इसी प्रकार पूछताछ मे ही माह फरवरी मे रात मे राजेन्द्र नगर मे नगदी रुपये चोरी करना स्वीकार किए, उक्त घटना पर थाना सिटी कोतवाली मे अपराध क्रमांक 151/23 धारा 457 380 भादवि का पंजीबद्ध कर अज्ञात आरोपियों की पता तलाश की जा रही थी । साथ ही पूछताछ मे बताए कि नागौद क्षेत्र में भी माह फरवरी मे ही एक सूनसान घर में रात्रि मे घुसकर सोने चांदी के जेवरात चोरी किए थे। जिस पर थाना नागौद मे अपराध क्रमांक 151/23 धारा 457 380 भादवि का पंजीबद्ध किया जाकर अज्ञात आरोपी तथा चोरी गए मशरुका की पता तलाश की जा रही थी । जप्त मशरूका- सोने की चैन कीमती लगभग 170000/-, एक नग चार पहिया कार क्रमांक श्इ09ण्ऊ0942,एक नग लोहे का बका एवं नगदी रुपये गिरफ्तार आरोपी- 01- मनीष सिंह पटेल उर्फ लाला पिता महेन्द्र सिंह उम्र 24 वर्ष निवासी ग्राम बदरी थाना सेमरिया जिला रीवा हाल- उतैली सतना थाना कोलगवां जिला सतना- आर 02 मोनू पटेल पिता उमेश सिंह उम्र 23 वर्ष निवासी ग्राम जमोडी खजुरहरा चौकी बाबूपुर थाना कोलगवां जिला सतना 03 नागेन्द्र दाहिया पिता सतेन्द्र दाहिया उम्र 21 वर्ष निवासी सिंधी कैम्प मथुरा सिंह बस्ती थाना कोलगवां जिला सतना 04 दुर्गेश केवट उर्फ लाला पिता प्रहलाद केवट निवासी कृपालपुर थाना कोलगवां जिला सतना 05 सचिन तिवारी पिता महेन्द्र तिवारी उम्र 22 वर्ष निवासी डिठौरा थाना रामपुर नैकिन जिला सीधी हाल खेरमाई रोड थाना सिटी कोतवाली जिला सतना सराहनीय भूमिका- निरीक्षक भूपेन्द्रमणि पाण्डेय, उनि खुमान सिंह, प्र.आर. अखण्ड प्रताप सिंह, प्र.आर. विकास सिंह, म.प्र.आर. आरती चतुर्वेदी, आरक्षक प्रवीण यादव, बलराम सिंह एवं सायवर सेल प्रभारी उनि अजीत सिंह, सउनि दीपेश सिंह, आर. संदीप सिंह परिहार तथा थाना कोलगवां से प्र.आर. वाजिद खान, भागीरथ मीणा की सराहनीय भूमिका रही ।

सीधे प्रवेश

100% Placement

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 प्रोग्रामिंग
- ➢ इलेक्ट्रिक मैकेनिक

- फिटर
- वेल्डर
- सीसीए
- रेफ्रीजरेटर एवं ए.सी.
- सिक्योरिटी सर्विस
- बेसिक कम्प्युटर
- कम्प्युटर हाडवेयर

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

प्रवेश हेल्पलाइन नं0

8081180306 , 9415608710 , 8103021873

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

सम्पादकीय

यौन शोषण का आरोप

देश के टॉप मेडल विनर पहलवान एक बार फिर जंतर मंतर पर बैठ गए हैं। रविवार रात उन्होंने वहीं बिताई और उनका कहना है कि जब तक उनकी शिकायत पर उपयुक्त कार्रवाई नहीं होती वह धरने पर बैठे रहेंगे। यह स्थिति वाकई दुर्भाग्यपूर्ण है। खासकर इसलिए कि पहलवानों ने कोई पहली बार अपनी मांग नहीं रखी है। तीन महीने पहले भी वे धरने पर बैठे थे। उनकी शिकायत भी कोई मामूली नहीं है। भारतीय कुश्ती महासंघ और उसके अध्यक्ष के खिलाफ यौनशोषण का आरोप ऐसा नहीं हो सकता, जिसे नजरअंदाज कर दिया जाए। हैरत की बात यह है कि तब इन पहलवानों को पूरे मामले की जांच-पड़ताल के बाद मुनासिब कार्रवाई का जो आश्वासन दिया गया था, वह किसी अंजाम तक पहुंचता नहीं दिख रहा। हालांकि जानी-मानी बॉक्सर मैरी कोम की अध्यक्षता में एक समिति बनाई गई थी। कहा जा रहा है कि उस समिति ने इसी महीने के पहले हफ्ते में अपनी रिपोर्ट भी सौंप दी थी, लेकिन उस बारे में कोई औपचारिक सूचना उपलब्ध नहीं है। अगर सचमुच यह रिपोर्ट आ गई है तो उसे सार्वजनिक क्यों नहीं किया गया? चूंकि इस मामले में आरोप सार्वजनिक तौर पर लगाए गए हैं, इसलिए गोपनीयता बरतने का कोई मतलब नहीं बनता। देशवासियों के सामने उन पहलवानों और महिला पहलवानों ने आकर शिकायत की, जो देश का गौरव हैं। चाहे कुश्ती महासंघ हो या खेल मंत्रालय, वे समय पर इनकी शिकायत सुनने और उनका हल निकालने में नाकाम रहे। तभी ये पहलवान जंतर-मंतर पर धरना देने को विवश हुए। इसलिए अब दूध का दूध और पानी का पानी होना चाहिए। अगर इन पहलवानों की शिकायत गलत पाई गई तो वह बात भी सार्वजनिक की जानी चाहिए। लेकिन अगर उनकी शिकायत सही है तो दोषी व्यक्तियों के खिलाफ बिना देर किए कार्रवाई होनी चाहिए। चूंकि ऐसा होता नहीं दिख रहा, इसलिए खेल मंत्रालय समेत देश का पूरा खेल ढांचा संदेह के घेरे में आ रहा है। और, अब तो एक नाबालिग समेत सात महिला पहलवानों ने पुलिस में भी शिकायत दर्ज करा दी है। हालांकि शिकायत मिल जाने के बाद भी पुलिस ने ईं दर्ज नहीं की और इसके लिए भी पहलवानों को अदालत का रुख करना पड़ा। समझना चाहिए कि यह किसी खेल संगठन या उसके पदाधिकारियों से ही जुड़ा मसला नहीं है। इससे यह सवाल भी जुड़ा है कि हम खिलाड़ियों के साथ किस तरह का व्यवहार करते हैं? उनकी शिकायतों को कितनी गंभीरता से लेते हैं? दुनिया में देश का मान बढ़ाने वाले इन खिलाड़ियों को इंसाफ पाने के लिए बार-बार ऐसे सड़क पर उतरना पड़े, यह सरकार और प्रशासन के लिए कोई अच्छी बात नहीं है।

कर्नाटक कांग्रेस ने बजरंग दल पर प्रतिबंध लगाने का वादा कर आत्मघाती कदम उठा लिया है

नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली भाजपा सरकार ने देश विरोधी गतिविधियों में लिप्त संगठन पीएफआई पर प्रतिबंध लगाया और अपनी इस उपलब्धि का कर्नाटक विधानसभा चुनावों के लिए जारी प्रचार के दौरान उल्लेख करना शुरू किया तो कांग्रेस को बात चुभ गयी। कांग्रेस को लगा कि इससे एक वर्ग का ध्रुवीकरण भाजपा के पक्ष में हो सकता है। कांग्रेस ने इसकी काट सोचनी शुरू की और काफी मंथन के बाद उसने जो काम किया है उससे कांग्रेस पर हिंदू विरोधी सोच रखने के आरोप लग गये हैं। हम आपको बता दें कि कर्नाटक विधानसभा चुनावों के लिए कांग्रेस ने अपना जो घोषणापत्र जारी किया है उसमें उसने ऐलान किया है कि वह सत्ता में आने पर बजरंग दल पर प्रतिबंध लगा देगी। इसके अलावा कांग्रेस ने यह भी वादा किया है कि वह मुस्लिमों के लिए चार प्रतिशत आरक्षण रद्द करने के बोम्मई सरकार फैसले को पलट देगी। कांग्रेस ने यह भी ऐलान किया है कि वह भाजपा सरकार के कई और फैसलों को पलटेगी। इसलिए सवाल उठता है कि यदि कांग्रेस को सत्ता मिली तो वह भाजपा सरकार के कौन-कौन-से फैसलों को पलटेगी? क्या भाजपा ने जबरन धर्मांतरण विरोधी जो कानून बनाया था उसे पलट दिया जायेगा? भाजपा ने शिक्षण संस्थानों में हिजाब पहनने पर आपत्ति जताते हुए उस पर जो रोक लगाई थी, क्या वह हटा दी जायेगी? क्या कर्नाटक में भाजपा ने गौ हत्या के खिलाफ जो कानून बनाया था उसे रद्द कर दिया जायेगा? सवाल यह भी है कि जब कांग्रेस को तुष्टिकरण की राजनीति ही करनी है तो वह हिंदूवादी होने का ढोंग क्यों करती है? सवाल यह भी है कि क्या अपने कार्यकाल में पीएफआई की देशविरोधी गतिविधियों को नजरअंदाज करने वाली कांग्रेस ने कभी बजरंग दल को समझने की कोशिश की? सवाल यह भी है कि कहीं राम के अस्तित्व को ही स्वीकार करने से इंकार करने वाली कांग्रेस को 'बजरंग' नाम पर तो आपत्ति नहीं है? कांग्रेस पीएफआई और बजरंग दल को एक नजर से देख रही है तो यह उसकी नजरों का खोट ही कहा जायेगा क्योंकि पीएफआई एक आतंकी संगठन है जो किसी का हाथ काट देता है, किसी का सर तन से जुदा कर देता है तो किसी का निर्मम तरीके से मर्डर करवा देता है तो कभी देश में दंगे भड़काता है तो कभी अन्य देशविरोधी गतिविधियां चलाता है और उसका मिशन 2047 तक भारत को इस्लामिक राष्ट्र बनाना है। दूसरी ओर बजरंग दल की बात करें तो इस संगठन का काम इसके गठन के समय से ही समाज की सेवा, भारतीय संस्कृति का यशोगान करना, हिंदू धर्म के पर्वों-त्योहारों पर विराट कार्यक्रमों का आयोजन कर धार्मिक और सांस्कृतिक मूल्यों का प्रचार प्रसार करना, युवाओं में देशप्रेम का भाव जागृत कर उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनाने के संस्कार देना और 2047 तक भारत को पुनः विश्व गुरु बनाने का संकल्प को सिद्ध करना है। कांग्रेस को समझना होगा कि जैसे उसने आरएसएस की तुलना आतंकी संगठन मुस्लिम ब्रदरहुड से करके अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारी थी वैसे ही उसने एक बार फिर बजरंग दल पर प्रतिबंध की बात कह कर देश के सनातन समाज की नाराजगी मोल ले ली है। यही कारण है कि अब चुनाव प्रचार जब अंतिम दौर में है तब कांग्रेस से अति उत्साह में गलती पर गलती होती चली जा रही है।

अनुच्छेद 370 हटने के बाद भारत में निवेश का नया केंद्र बनता जा रहा है जम्मू-कश्मीर

ऐसा कहा जाता है कि जम्मू एवं कश्मीर में धारा 370 लागू करना तत्कालीन नेहरू सरकार की सबसे बड़ी राजनैतिक भूल थी, क्योंकि इसके कारण जम्मू एवं कश्मीर के नागरिकों का अत्यधिक नुक्सान हुआ है। दरअसल पूरे देश में नागरिकों के हितार्थ भारत सरकार द्वारा चलाई जा रही कई योजनाओं का लाभ धारा 370 के कारण जम्मू-कश्मीर एवं लद्दाख के नागरिकों को नहीं मिल पा रहा था। साथ ही, इन क्षेत्रों का विकास भी नहीं हो पा रहा था क्योंकि अत्यधिक आतंकवाद के कारण इस क्षेत्र में कोई भी उद्योगपति अपना निवेश करने को तैयार ही नहीं होता था।

धारा 370 को लागू करने के कारण जम्मू एवं कश्मीर के नागरिकों को आर्थिक नुकसान के अलावा राजनैतिक, सामाजिक एवं अन्य क्षेत्रों में पूरे भारत को ही भारी परेशानी का सामना करना पड़ा है। केंद्र सरकार को रक्षा, विदेश एवं संचार जैसे कुछ क्षेत्रों को छोड़कर शेष समस्त क्षेत्रों के लिए भारत सरकार के कानून जम्मू-कश्मीर में लागू करने के लिए राज्य सरकार की अनुमति लेना आवश्यक होता था। अतः भारत सरकार के कानून जम्मू-कश्मीर में लागू नहीं होते थे। इसका परिणाम यह निकलता था कि भारत के अन्य राज्यों से कोई भी भारतीय नागरिक जम्मू-कश्मीर की सीमा के अंदर जमीन या सम्पत्ति नहीं खरीद सकता था। जम्मू-कश्मीर के लिए भारतीय तिरंगा के अलावा एक अलग राष्ट्रीय ध्वज भी होता था, इसलिए वहां के नागरिकों द्वारा भारतीय तिरंगा के सम्मान नहीं करने पर उन पर कोई अपराधिक मामला दर्ज नहीं हो सकता था। यहां तक कि जम्मू और कश्मीर के सम्बंध में भारत की सुप्रीम कोर्ट द्वारा यदि कोई आदेश दिया जाता था, तो वहां के लिए यह जरूरी नहीं है कि वे इसका पालन करें। जम्मू और कश्मीर की कोई महिला यदि भारत के किसी अन्य

राज्य के किसी व्यक्ति से शादी कर लेती थी, तो उस महिला से उसके कश्मीरी होने का अधिकार छिन जाता था। इसके विपरीत यदि कोई कश्मीरी महिला पाकिस्तान में रहने वाले किसी व्यक्ति से निकाह करती थी, तो उसकी कश्मीरी नागरिकता पर कोई असर नहीं होता था। साथ ही, कोई पाकिस्तानी नागरिक यदि कश्मीरी लड़की से शादी करता था और फिर कश्मीर में आकर रहने लगता था तो उस व्यक्ति को भारतीय नागरिकता भी प्राप्त हो जाती थी। यह किस प्रकार के नियम बनाए गए थे जिनके अनुसार एक भारतीय नागरिक जम्मू कश्मीर में नहीं बस सकता था परंतु एक पाकिस्तानी नागरिक यहां बस सकता था और आतंकवाद फैला सकता था।

कुल मिलाकर धारा 370 के चलते, जम्मू एवं कश्मीर के नागरिकों को लाभ के स्थान पर नुकसान ही अधिक उठाना पड़ा है। परंतु, केंद्र में मोदी सरकार के आने के बाद इस क्षेत्र के नागरिकों को देश में लागू की जा रही विभिन्न योजनाओं का लाभ पहुंचाने, इस क्षेत्र के आर्थिक विकास को गति देने एवं आतंकवाद को समूल नष्ट करने के उद्देश्य से दिनांक 5 अगस्त 2019 को भारत सरकार ने जम्मू एवं कश्मीर को खास दर्जा देने वाली धारा 370 को कानूनी रूप से खत्म कर दिया था। केंद्र सरकार का यह फैसला सचमुच में बहुत दूरदर्शी साबित हुआ है क्योंकि धारा 370 को हटाए जाने के बाद से जम्मू एवं कश्मीर में कई बदलाव दृष्टिगोचर हैं। अब केंद्र के समस्त कानूनों एवं अन्य कई आर्थिक योजनाओं को वहां लागू कर दिया गया है इससे आम नागरिकों को बहुत सुविधा एवं लाभ हुआ है। आतंकी घटनाओं में भारी कमी आई है। आतंकवादियों की कमर तोड़ दी गई है। हजारों की संख्या में स्थानीय नागरिकों को सरकारी नौकरियां प्रदान की गई हैं। देश का यह सबसे खूबसूरत भाग धारा 370 को लागू करने के बाद से पूरी तरह से भारत से जुड़ नहीं पाया था परंतु अब धारा 370 हटाए जाने के बाद यह क्षेत्र भी सही अर्थों में भारत के साथ जुड़ गया है।

धारा 370 को हटाए जाने के बाद से जम्मू-कश्मीर में जिस तरह आधारभूत संरचना का विकास हो रहा है, कनेक्टिविटी बढ़ रही है, उससे राज्य में पर्यटन गतिविधियों का विस्तार हुआ है और कैलेंडर वर्ष 2022 में रिकॉर्ड वृद्धि के साथ 26 लाख से अधिक पर्यटक वहां पहुंचे हैं। भारत के राजनैतिक स्वतंत्रता प्राप्त करने के बाद से वर्ष 2019 तक जम्मू-कश्मीर में तकरीबन 14,700 करोड़ रुपए का निवेश हो पाया था, जबकि पिछले केवल 3 वर्षों में यह चार गुना बढ़कर 56,000 करोड़ रुपए से अधिक का हो गया है। स्वास्थ्य से जुड़ी आधारभूत संरचना का भी तेजी से विकास हो रहा है। 2 नए एम्स, 7 नए मेडिकल कॉलेज, 2 स्टेट कैंसर इंस्टीट्यूट और 15 नर्सिंग कॉलेज खुलने जा रहे हैं। इस सबसे स्थानीय नागरिकों के लिए रोजगार के नए अवसरों में उल्लेखनीय वृद्धि हो रही है।

हाल ही में पिछले दिनों श्रीनगर के सेमपोरा में विदेशी निवेश से निर्मित होने वाले 250 करोड़ रुपये की लागत के एक मॉल की आधारशिला उपराज्यपाल मनोज सिन्हा ने रखी। यह जम्मू एवं कश्मीर में विदेशी पूंजी से बनने वाला प्रदेश का पहला मॉल होगा, जिसे 2026 तक पूरा किए जाने की सम्भावना है। दुबई का एम्मार समूह इसका निर्माण कर रहा है। इसके अलावा जम्मू और श्रीनगर में डेढ़ सौ-डेढ़ सौ करोड़ रुपये की लागत वाले एक-एक आईटी टावर का विनिर्माण भी एम्मार समूह कर रहा है। यह इसका प्रमाण है कि अनुच्छेद 370 हटाए जाने के बाद की बदली परिस्थितियों में जम्मू-कश्मीर में भी विदेशी निवेश आ रहा है। उपराज्यपाल मनोज सिन्हा के मुताबिक, नई औद्योगिक नीति आने के 22 महीनों में 5,000 से अधिक देसी व विदेशी कंपनियों के निवेश प्रस्ताव मिले हैं। साथ ही, उपराज्यपाल ने इस अवसर पर यह घोषणा भी की कि निवेश संबंधी प्रस्ताव आने के 15 दिन के अंदर जमीन उपलब्ध कराई जाएगी। देश के किसी भी प्रदेश में ऐसी घोषणा शायद ही पूर्व में की गई हो।

जम्मू एवं कश्मीर की अर्थव्यवस्था अभी तक कृषि और पर्यटन पर ही आधारित रही है। आतंकवाद के चलते राज्य में औद्योगिक विकास के बारे में तो कल्पना करना ही सम्भव नहीं था। परंतु अब विभिन्न कंपनियां पैकेजिंग, कोल्ड स्टोरेज, रसद, खाद्य प्रसंस्करण, फार्मास्यूटिकल, चिकित्सा, पर्यटन और शिक्षा आदि क्षेत्र में भी अपनी रुचि दिखा रही हैं और निवेश कर रही हैं।

यह सच है कि जम्मू एवं कश्मीर में धारा 370 हटाए जाने के बाद से स्थानीय नागरिकों में उत्साह के माहौल ने अपनी जगह बना ली है, जो कि पहले आतंकवाद के माहौल में रहने को मजबूर थे। इस क्षेत्र में नित नए उद्योग आरंभ हो रहे हैं। यह प्रदेश के बदलते आर्थिक, वित्तीय व कारोबारी स्थिति का ही प्रमाण है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कुल 38,000 करोड़ रुपए लागत की विभिन्न परियोजनाओं का शिलान्यास किया है। जम्मू एवं कश्मीर राज्य के लिए अगले कुछ वर्षों में कुल 75,000 करोड़ रुपये के निवेश का लक्ष्य रखा गया है। साथ ही, जम्मू एवं कश्मीर में जी-20 समूह की बैठक का आयोजन, भारत की अध्यक्षता में, किया जा रहा है। इस बैठक में विकसित देशों सहित विभिन्न देशों के उच्चस्तरीय नेता एवं अधिकारी भाग लेंगे। वस्तुतः जम्मू कश्मीर को लेकर केंद्र सरकार पूर्व की सभी सरकारों से अलग दृष्टिकोण से काम कर रही है। आर्थिक गतिविधियों द्वारा प्रदेश का माहौल बदलना इनमें प्रमुख है। उम्मीद की जा रही है कि आने वाले समय में जम्मू एवं कश्मीर भी देश के अन्य राज्यों के समानांतर आर्थिक विकास की पटरी पर दौड़ता दिखाई देगा।

बेटियों को प्रोत्साहित करती है शिवराज सरकार

मध्यप्रदेश में बेटियों को लेकर एक सकारात्मक एवं भावनात्मक वातावरण बन गया है। आज मध्यप्रदेश की बेटियां खूब पढ़ रही हैं और आगे बढ़ रही हैं। प्रत्येक कार्यक्षेत्र में भी अपना योगदान दे रही हैं। खेल के मैदान हों, या जोखिम भरी एवरेस्ट की चढ़ाई, बेटियों के कदमों को अब रोका नहीं जाता अपितु उन्हें आगे बढ़ाने के लिए सब सहयोगी की भूमिका में हैं। लड़ाकू विमान उड़ाने वाली पहली महिला फाइटर पायलट में भी मध्यप्रदेश की बेटी का नाम शामिल है। बेटियां अपने पग से जल, थल, नभ को नाप रही हैं। मध्यप्रदेश में यह बदलाव अचानक नहीं आया है। बेटियों के लिए बना यह वातावरण 'संकल्प से सिद्धि' का उदाहरण है। बेटियों के प्रति संवेदनशील मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने एक संकल्प लिया कि वे बेटियों को प्रोत्साहित करने वाला वातावरण बनाएंगे। इसके लिए उनकी पहल पर 16 वर्ष पूर्व 1 अप्रैल 2007 को मध्यप्रदेश सरकार ने 'लाडली लक्ष्मी योजना' शुरू की। स्वयं को प्रदेश की बेटियों का 'मामा' घोषित करके 'बेटी बचाओ' का नारा दिया। मुख्यमंत्री का यह विचार इतना शक्तिशाली एवं प्रभावशाली था कि लोकप्रिय राजनेता नरेन्द्र मोदी जब प्रधानमंत्री बने, तो उन्होंने इस नारे को राष्ट्र का नारा बना दिया और 'बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ' का आह्वान किया। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान के नेतृत्व में मध्यप्रदेश की सरकार यहीं नहीं रुकी, अपितु बेटियों को संरक्षण और संबल देने के लिए प्रयास अनेक स्तर पर किए गए। इस सबमें अधिक महत्वपूर्ण है कि उन्होंने इस मुद्दे पर जनता से सीधे और लगातार संवाद किया। जब एक जनप्रिय राजनेता नागरिक समाज से कोई आग्रह करता है, तब उसका सुफल परिणाम आने की संभावनाएं अधिक होती हैं।

शिवराज सरकार जब 2 मई से प्रदेश में लाडली लक्ष्मी उत्सव मनाएगी, तब इसकी पृष्ठभूमि को अवश्य देखा जाना चाहिए। पृष्ठभूमि में जाये बिना हम लाडली लक्ष्मी उत्सव के महत्व को नहीं समझ पाएंगे। मध्यप्रदेश की मातृशक्ति ने वह दौर भी देखा है, जब बेटी पैदा होने पर उदासी छा जाती थी। इस नकारात्मक वातावरण का असर कन्या के जन्म से लेकर

उसके विवाह तक की व्यवस्था पर रहता था। कन्या भ्रूण हत्या के रूप में एक जघन्य अपराध ने हमारे समाज में घर कर लिया था। इसके कारण मध्यप्रदेश में लिंगानुपात बढ़ता जा रहा था। प्रदेश में वर्ष 2001 में लिंगानुपात प्रति हजार लड़कों पर 919 लड़कियां था। यह आंकड़ा राष्ट्रीय औसत से भी कम था। कन्या भ्रूण हत्याओं को रोकने के लिए सरकार ने कठोर कानून तक बनाए लेकिन उसके बाद भी बेटियों के प्रति वातावरण में कोई सकारात्मक परिवर्तन नहीं आया। क्योंकि इस प्रकार की सामाजिक समस्या का समाधान समाज को साथ लिए बिना नहीं आ सकता। इस प्रकार के मामलों में कानूनी प्रावधानों के साथ ही समाज को जागरूक करना, उसके नैतिक बोध को जगाना और उसकी दृष्टि को बदलना आवश्यक होता है। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने पिछले 16-17 वर्षों में यही किया। उन्होंने शासन के स्तर पर भी और समाज के बीच भी स्त्री सशक्तिकरण के अभियान को गति दी। अपने घर पर प्रतिवर्ष कन्यापूजन करके उन्होंने सामाजिक संदेश दिया कि हमारे यहाँ बेटियों का स्थान देवतुल्य है। जिस घर में स्त्री का सम्मान नहीं, वहाँ खुशहाली नहीं आ सकती। इसलिए बेटियों का सम्मान करें। उसके बाद उन्होंने देखा कि समाज में बहुत बड़ा वर्ग ऐसा है, जो आर्थिक रूप से कमजोर है इसलिए उसे बेटियां बोझ लगती हैं। मुख्यमंत्री ने लाडली लक्ष्मी योजना की नींव रखकर बेटियों को आर्थिक रूप से ताकत देने का काम किया। इस योजना के अंतर्गत शिवराज सरकार अभिभावक की तरह बेटियों की पढ़ाई एवं उसके लालन-पालन की चिंता करती है। इसके अतिरिक्त शिवराज सरकार ने बेटियों को साइकिल/स्कूटी, छात्रवृत्ति, आवश्यक सुविधाएं देकर भी प्रोत्साहित किया। कन्या विवाह योजना के अंतर्गत भी सरकार बेटियों का सहयोग करती है। इस तरह अनेक प्रयासों से शिवराज सरकार ने बेटियों को आत्मनिर्भर और सशक्त बनाने का काम किया है। बालिकाओं के सशक्तीकरण के अंतर्गत लिंगानुपात में सुधार, बालिकाओं के जन्म के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण के विकास, बालिकाओं के शैक्षणिक स्तर के उन्नयन और स्वास्थ्य में सुधार के लक्ष्य लेकर शुरू की गई 'लाडली लक्ष्मी योजना' बहुत हद तक अपने उद्देश्य में सफल रही है। अभी हाल ही में शिवराज सरकार ने इस योजना को विस्तार देते हुए 'लाडली लक्ष्मी योजना 2.0' शुरू की है। विश्वास है कि मध्यप्रदेश में बेटियों के लिए तैयार किया गया यह उत्सवी वातावरण और अधिक आनंद देने वाला होगा। हमारे प्रदेश की बेटियां खुले आसमान में उड़ेंगी, मैदानों में दौड़ेंगी, पर्वतों को विजय करेंगी, कला-संस्कृति के क्षेत्र में नये वितान रचेंगी और स्वर्णिम मध्यप्रदेश के निर्माण में अपना योगदान देंगी।

जीएसटी संग्रहण के ताजा आंकड़े दर्शाते हैं कि अर्थव्यवस्था को उबारने के प्रयास सफल रहे हैं

भारत में वित्तीय वर्ष 2023-24 की शुरुआत ही अप्रैल 2023 माह से हुई है एवं नए वित्तीय वर्ष के प्रथम माह में ही अर्थात अप्रैल 2023 माह में वस्तु एवं सेवा कर संग्रहण 187,035 करोड़ रुपए का रहा है और यह एक नए रिकॉर्ड स्तर पर पहुंच गया है। पूर्व में अप्रैल 2022 माह में यह 167,540 करोड़ रुपए का रहा था, जो उस समय पर एक नया रिकॉर्ड स्तर बना था। अप्रैल 2023 माह में यह अप्रैल 2022 माह की तुलना में 19,495 करोड़ रुपए अधिक रहा है एवं 11.64 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई है। मार्च 2023 माह में वस्तु एवं सेवा कर संग्रहण 160,172 करोड़ रुपए का रहा था एवं वर्ष 2022-23 में वस्तु एवं सेवा कर संग्रहण का मासिक औसत 1.51 लाख करोड़ रुपए रहा था।

इसी प्रकार, अप्रैल 2023 माह में ही यूपीआई व्यवहारों ने भी अभी तक के एक नए रिकॉर्ड स्तर को छुआ है, जो 14.07 लाख करोड़ रुपए के 890 करोड़ व्यवहारों के साथ अभी तक के उच्चत्तम स्तर पर पहुंच गया है। साथ ही, फास्टटैग व्यवहार भी अप्रैल 2023 माह में 5149 करोड़ रुपए के 30,50,000 व्यवहारों के साथ अभी तक के अपने उच्चत्तम स्तर पर पहुंच गए हैं। फास्टटैग व्यवहारों में अप्रैल 2023 माह में 15 प्रतिशत एवं राशि के संग्रहण में 22 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई है। इससे भारत में उत्पादों के एक स्थान से दूसरे स्थान पर लाने

ले जाने को अत्यधिक तेज गति मिलती दिखाई दे रही है। इन व्यवहारों में वृद्धि देश में आर्थिक विकास की दर को और आगे ले जाने में मदद करेगी।

वस्तु एवं सेवा कर संग्रहण में लगातार हो रही वृद्धि में कुछ राज्यों का योगदान निश्चित रूप से बहुत सराहनीय है एवं भारत में यह सहकारी संघवाद के उत्कृष्ट नमूने के रूप में दिखाई दे रहा है। अधिकतम कर राशि संग्रहण के मामले में प्रथम दस बड़े राज्यों में शामिल हैं, महाराष्ट्र (33,196 करोड़ रुपए), कर्नाटक (14,593 करोड़ रुपए), गुजरात (11,721), तमिलनाडु (11,559), उत्तर प्रदेश (10,320), हरियाणा (10,035), पश्चिम बंगाल (6,447), दिल्ली (6,320), तेलंगाना (5,622) एवं ओड़िशा (5,036)।

उक्त राज्यों में उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात एवं तमिलनाडु ने अपने राज्यों की अर्थव्यवस्थाओं को आगे आने वाले कुछ वर्षों में एक लाख करोड़ रुपए के सकल घरेलू उत्पाद के स्तर पर ले जाने के लक्ष्य निर्धारित किए हैं। वस्तु एवं सेवा कर संग्रहण में हो रही वृद्धि के चलते इन राज्यों को उक्त लक्ष्य हासिल करने में निश्चित ही आसानी होगी।

उक्त दस बड़े राज्यों में से कुछ राज्यों सहित कुछ अन्य राज्यों ने अप्रेल 2022 की तुलना में अप्रैल 2023 माह में वस्तु एवं सेवा कर संग्रहण में 20 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि दर हासिल की है। अर्थात, इन राज्यों में आर्थिक विकास की गति तेज होती दिखाई दे रही है। ये राज्य हैं, उत्तर प्रदेश (21 प्रतिशत), हरियाणा (22 प्रतिशत), जम्मू एवं कश्मीर (44 प्रतिशत), मध्य प्रदेश (28 प्रतिशत), महाराष्ट्र (21 प्रतिशत), कर्नाटक (23 प्रतिशत), गोवा (32 प्रतिशत) एवं लद्दाख (43 प्रतिशत)।

विशेष रूप से पिछले 9 वर्षों से भारत सरकार द्वारा उत्तर पूर्वी राज्यों के विकास की ओर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। अब वस्तु एवं सेवा कर संग्रहण के अप्रेल 2023 माह के आंकड़ों को देखकर यह कहा जा सकता है कि केंद्र सरकार के उक्त प्रयास सफल होते दिखाई दे रहे हैं क्योंकि इन राज्यों में वस्तु एवं सेवा कर संग्रहण में माह अप्रेल 2022 की तुलना में माह अप्रैल 2023 में अतुलनीय वृद्धि दर्ज हुई है। सिक्किम में 61 प्रतिशत, मिजोरम में 53 प्रतिशत, मणिपुर में 32 प्रतिशत, नागालैंड में 29 प्रतिशत, त्रिपुरा में 25 प्रतिशत, अरुणाचल प्रदेश में 21 प्रतिशत, असम में 15 प्रतिशत एवं मेघालय में 6 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई है। वस्तु एवं सेवा कर संग्रहण में अग्रणी रहे प्रथम 10 राज्यों में से 5 राज्यों में भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व में राष्ट्रीय लोकतांत्रिक गठबंधन की सरकार है एवं 6ठा राज्य ओडिशा भी समय-समय पर केंद्र सरकार की नीतियों का समर्थन करता दिखाई देता है। इसी प्रकार वस्तु एवं सेवा कर संग्रहण में अप्रैल 2023 माह के दौरान सबसे तेज वृद्धि दर्ज करने वाले 8 राज्यों में भी भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व में राष्ट्रीय लोकतांत्रिक गठबंधन की सरकार अथवा केंद्र सरकार का सीधा शासन है। साथ ही उत्तर पूर्व के 8 राज्यों में से लगभग सभी राज्यों में राष्ट्रीय लोकतांत्रिक गठबंधन की अथवा केंद्र की समर्थित सरकार है। इस संदर्भ में केंद्र सरकार एवं राज्य सरकार यदि एक ही दल अथवा गठबंधन की हो तो (डबल इंजन की सरकार वाले राज्य) क्या वास्तव में देश के आर्थिक विकास को यह मॉडल गति देने में सहायक बनता प्रतीत हो रहा है, इस विषय पर विचार किए जाने की आज आवश्यकता है। हाल ही में समाप्त हुए वित्तीय वर्ष 2022-23 में भारत में प्रत्यक्ष कर संग्रहण 20.33 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज करते हुए 19.68 लाख करोड़ रुपए के स्तर पर पहुंच गया था। साथ ही, वस्तु एवं सेवा कर संग्रहण भी 22 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज करते हुए 18.10 लाख करोड़ रुपए के उच्चतम स्तर पर पहुंच गया था। देश के नागरिकों द्वारा करों की समय पर की जा रही अदायगी के कारण एवं केंद्र सरकार एवं विभिन्न राज्य सरकारों द्वारा खर्चों पर नियंत्रण रखने के चलते भारत के कर्ज भी नियंत्रण में बने हुए हैं। इस संदर्भ में अन्य विकसित देशों की स्थिति भारत की तुलना में आज अधिक बिगड़ी हुई नजर आ रही है। अमेरिका पर 30 लाख 40 हज़ार करोड़ अमेरिकी डॉलर का कर्ज है, चीन पर 13 लाख करोड़ अमेरिकी डॉलर का, ब्रिटेन पर 9 लाख करोड़ अमेरिकी डॉलर का, फ्रान्स पर 7 लाख 32 हज़ार करोड़ अमेरिकी डॉलर का जबकि भारत पर केवल 62,000 करोड़ अमेरिकी डॉलर का कर्ज है, जो अन्य देशों की तुलना में बहुत कम है। भारत में भारतीय नागरिकों के केंद्र सरकार एवं विभिन्न राज्य सरकारों को दिए जा रहे सहयोग के साथ ही देश में लागू की गई सफल आर्थिक नीतियों के चलते ही यह सम्भव हो पा रहा है।

आधुनिक मुद्दा

यूपी निकाय चुनाव में भाजपा नेताओं ने कई जगह 'जेबी' लोगों को टिकट देकर कार्यकर्ताओं का हक मार दिया

भारत के राजनीतिक गलियारों में 'भारतीय जनता पार्टी' की देश के आम मतदाता के बीच एक विशेष पहचान बनी हुई है, वह अपने अनुशासन, आदर्श, सरलता व सभ्यता के लिए पहचानी जाती है। हालांकि देश में मतदाताओं का एक बड़ा वर्ग भी 'भाजपा' को एक तरफ तो सनातन धर्म व संस्कृति और हिन्दुत्व विचारधारा के कट्टर समर्थक के तौर पर देखना चाहता है, वहीं दूसरी तरफ वह उसे राजनीति में ईमानदारी, शुचिता व सभ्यता के सिद्धांतों पर चलने वाली एक कैडर आधारित पार्टी भी मानता है। वैसे धरातल पर देखा जाए तो इसके चलते ही देश में लंबे समय से सार्वजनिक मंचों से 'भारतीय जनता पार्टी' का शीर्ष नेतृत्व ताल ठोंक कर के 'भाजपा' की इस विशेषता को बता कर के देश के मतदाताओं को अपने पक्ष में लुभाने का कार्य भी निरंतर करता रहता है। वैसे भी बड़ी संख्या में देश के आम जनमानस का भी यह मानना है कि 'भाजपा' अपनी इस विशेष पहचान व राजनीतिक शुचिता के अपने सिद्धांतों पर चलते हुए ही आज देश की अन्य पार्टियों के जनाधार के बीच भी तेजी के साथ मजबूत पैठ बनाने का कार्य करती जा रही है, जो भाजपा के लिए एक अच्छा संकेत है।

लेकिन हाल ही में चल रहे उत्तर प्रदेश नगर निकाय के चुनावों में टिकट वितरण के बाद जिस तरह से घमासान हुआ वह पार्टी के शीर्ष नेतृत्व को चिंतित कर देना वाला है। 'भाजपा' के शीर्ष नेतृत्व की नगर निकाय के चुनावों के टिकट वितरण में हस्तक्षेप ना करने की लाख चेतावनियों के बावजूद भी जिस तरह से नेताओं ने खुलेआम अपने लोगों की पैरवी करने का कार्य किया है, उससे टिकट वितरण में पार्टी के कार्यकर्ताओं का हक बड़े पैमाने पर मारा गया है। प्रदेश स्तरीय नेताओं ने कार्यकर्ताओं की जगह अपने जेबी लोगों को टिकट दिलवाने के चक्कर

में जिस तरह से 'साम दाम दण्ड भेद' की नीति को अपनाकर के पार्टी का अहित करने का कार्य किया है, उसने स्थिति को धरातल पर खराब करने का कार्य किया है। चंद राजनेताओं के द्वारा कार्यकर्ताओं की जगह केवल अपने-अपने समर्थकों को टिकट दिलवाने की इस अंधाधुंध होड़ में ही जगह-जगह टिकट वितरण पर नाम घोषित होने के बाद जमकर हंगामा बरपा है। नगर निकाय के टिकट वितरण विवाद के इस घमासान पर नज़र डालें, तो उससे धरातल पर आम जनमानस की 'भाजपा' के संदर्भ में बनाई गई सकारात्मक छवि की धारणा को जबरदस्त नुक़सान पहुंचाने का कार्य पार्टी के ही चंद राजनेताओं के द्वारा अपने-अपने क्षणिक स्वार्थ को पूरा करने के लिए किया गया है। वहीं इन नेताओं की हरकतों ने पार्टी के आम कार्यकर्ताओं का हक मारकर उनको निराश करने का कार्य किया है। टिकट वितरण के बाद उत्पन्न आक्रोश और नारेबाजी बंद कमरों और पार्टी कार्यालय तक तो ठीक थी, लेकिन आक्रोश को कुचलने के लिए जिस तरह से मीडिया के सामने व पार्टी के दिग्गज राजनेताओं के सामने ही चंद राजनेताओं के इशारों पर उनके गुर्गों ने कार्यकर्ताओं के साथ गाली-गलौज, धक्का-मुक्की व मारपीट करने की घटनाओं को घटित करने का दुस्साहस किया है, यह स्थिति पार्टी के लिए आज के समय के साथ-साथ भविष्य के लिहाज से भी बेहद नुकसानदायक है और आम जनमानस के बीच पार्टी की छवि को नकारात्मक रूप से प्रदर्शित करने का कार्य बखूबी कर रही है, जो कि पार्टी के जनाधार को बढ़ाने के हित में बिल्कुल भी उचित नहीं है। वहीं साथ ही इन लोगों की हरकत 'भाजपा' को सबसे अलग व अनुशासित पार्टी बताने के दावे पर भी प्रश्नचिन्ह लगाने का कार्य कर रही है। इन चंद राजनेताओं को समय रहते समझना चाहिए कि राजनीति में हमारे आपस में मतभेद हो सकते हैं, लेकिन यह कभी भी मनभेद में तब्दील नहीं होने चाहिए, क्योंकि आपस में मनभेद होना पार्टी व व्यक्ति दोनों के हित में ही उचित नहीं है।

जिस तरह से यूपी नगर निकाय के दूसरे चरण के चुनावों के नामांकन के अंतिम दिन गाजियाबाद में आपस में मार-पिटाई हुई है, वह 'भाजपा' के लिए उचित नहीं है। इस पूरे घटनाक्रम पर नज़र डालें तो जब शीर्ष नेतृत्व के द्वारा खोड़ा नगर पालिका परिषद के सभासद पद हेतु घोषित उम्मीदवारों को पार्टी का सिंबल देने में ना-नुकुर की गयी, तो इस विवाद के समाधान के लिए देश के पूर्व सेनाध्यक्ष, केन्द्रीय राज्यमंत्री व गाजियाबाद के सांसद जनरल डॉक्टर वी.के. सिंह की बेटी भाजपा के चुनाव कार्यालय पर पहुंची, जहां पर राजनीतिक विरोध में अंधे हो चुके चंद राजनेताओं व उनके गुर्गों ने एक महिला के सामने कैसे बात की जाती है, इस गरिमा तक का जरा भी ध्यान ना रखते हुए जमकर के गाली-गलौज करने का कार्य किया, हालांकि बाद में टकराव वाली यह स्थिति मार-पिटाई की शर्मनाक घटना में बदल गई। लेकिन विचारणीय तथ्य यह है कि देश के एक बेहद सम्मानित परिवार की बेटी के सामने ऐसी स्थिति उत्पन्न कर देना बेहद शर्मनाक आपराधिक कृत्य है, वहीं इस स्थिति पर वहां पर उपस्थित अन्य राजनेताओं का तमाशबीन बन करके खड़े रहना बिलकुल ही समझ से परे है। हालांकि बाद में काफी छिछालेदर होने के बाद भाजपा को अपनी बपौती मानकर बैठे इन चंद मठाधीशों को खेड़ा नगर पालिका के उन सभी सभासद पद के प्रत्याशियों को पार्टी का सिंबल देना ही पड़ा, तब कहीं जाकर यह विवाद शांत हुआ। लेकिन चुनावी माहौल होने के चलते मार-पिटाई की इस घटना की वीडियो बहुत ही तेजी से वायरल होने के चलते, उसने वहां उत्पन्न स्थिति की पोल देश व दुनिया के सामने खोलने का कार्य करते हुए, पार्टी की छवि को बट्टा लगाने का कार्य तब तक कर दिया। वैसे इस स्थिति पर विचारणीय तथ्य यह है कि किस तरह से 'भाजपा' के संगठन में बैठे चंद लोग अपने क्षणिक स्वार्थ के लिए दुनिया की सबसे बड़ी पार्टी 'भाजपा' की छवि को पलीता लगाने का कार्य कर रहे हैं और शीर्ष नेतृत्व की पार्टी को मजबूत करने के लिए की जा रही मेहनत को खराब करने का दुस्साहस कर रहे हैं।

इस शर्मनाक स्थिति पर पार्टी के आम कार्यकर्ताओं का नाम ना छापने की शर्त पर विचारों का सार यह है कि आज उत्तर प्रदेश 'भाजपा' में छोटे व बड़े पदों पर आसीन कुछ भ्रष्ट मौकापरस्त लोगों ने पार्टी की छवि को खराब करके उस पर बट्टा लगाने का ठेका ले लिया है, वह पार्टी को मजबूत करने की जगह निरंतर गलत हथकंडे अपनाकर के धन एकत्र करने में व्यस्त हैं। आज धरातल पर आलम यह है कि इन चंद लोगों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृहमंत्री अमित शाह, राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा व उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की पार्टी को मजबूत करने के लिए की जा रही दिन-रात मेहनत पर पानी फेरने का ठेका ले लिया है, जिस स्थिति को 'भाजपा' को अपने खून पसीने से सींचने वाला आम कार्यकर्ता बिल्कुल भी सहन नहीं करने के मूड़ में है। कार्यकर्ताओं का आरोप है कि 'भाजपा' के कुछ राजनेताओं ने यूपी नगर निकाय चुनावों के टिकट वितरण में जमकर के बंदरबांट का खेल करके, 'भाजपा' के शीर्ष नेतृत्व को गुमराह करने का दुस्साहस करते हुए, कार्यकर्ताओं के हक को मारकर के उनको छलने का कार्य किया है, उन्होंने टिकट वितरण में जेबी लोगों व पैसे वालों को तरजीह देकर के 'भाजपा' के कार्यकर्ताओं की अनदेखी करने का कार्य बहुत ही चालाकी से भाजपा में रहते हुए ही बखूबी कर दिया है।

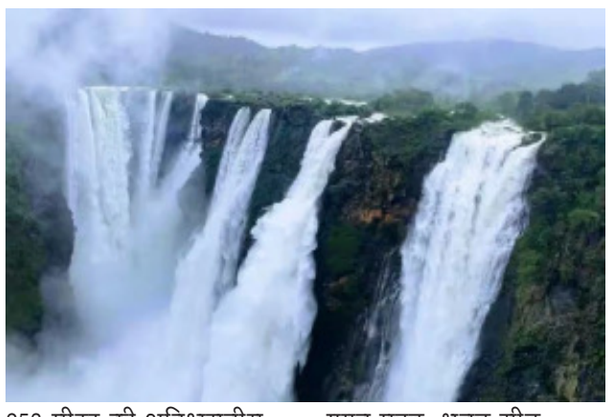
कुछ और भी जानें...

कम बजट में घूमना चाहते हैं कर्नाटक तो इन जगहों को करें एक्सप्लोर, सफर बनेगा यादगार

भारत के टॉप 5 पर्यटन स्थलों की लिस्ट में कर्नाटक का नाम भी शामिल है। यहां पर आप बेलगाम से लेकर बैंगलोर तक में घूमने और देखने के लिए काफी कुछ है। इस खूबसूरत राज्य में आपको कई मनमोहक नजारे देखने को मिलेंगे। अगर आप भी कर्नाटक घूमने का प्लान बना रहे हैं तो आज इस आर्टिकल में आपको राज्य की कुछ बेस्ट जगहों के बारे में बताने जा रहे हैं। कर्नाटक जाने के बाद आपको इन जगहों को जरूर एक्सप्लोर करना चाहिए। साथ ही आप यहां पर आने के बाद खुद को प्रकृति के और करीब पाएंगे।

कुर्ग हिल स्टेशनः घने पहाड़ों और धुंध से घिरा कूर्ग हिल स्टेशन प्रकृति प्रेमियों के लिए किसी जन्नत से कम नहीं है। कुर्ग शहर विविध वनस्पतियों और जीवों, सुगंधित मसालों और कॉफी के बागानों के लिए काफी फेमस है। यह पर आपको झरने से लेकर ट्रेकिंग, मंदिर और ऐतिहासिक किले देखने को मिलेंगे। यहां कई तिब्बती बस्तियां भी देखी जा सकती है। यहां पर आप स्वादिष्ट भोजन के अलावा यहां की संस्कृति का भरपूर आनंद उठा सकते हैं। इरुप्पु जलप्रपात, तडियांदामोल शिखर, नामद्रोलिंग मठ आदि यहां के प्रमुख आकर्षण के केंद्र हैं।

जोग फॉल्सः मेघालय के बाद भारत का दूसरा सबसे ऊंचा जलप्रपात जोग फॉल्स है।



253 मीटर की अविश्वसनीय ऊंचाई से झरना गिरता है। शिवमोग्गा में स्थित यह फेमस जलप्रपात सभी पर्यटकों को जरूर देखना चाहिए। यह स्थान पिकनिक और विश्राम के दिन के लिए एकदम परफेक्ट है। इसे लोग जेरसप्पा या जोगा फॉल के नाम से जानते हैं। जुलाई से मार्च महीने का समय यहां आने के लिए अच्छा रहता है। इन दिनों आप यहां पर बारिश में झरनो और हरियाली का सुखद अनुभव ले सकते हैं।

बीजापुरः बीजापुर कर्नाटक की सबसे बेहतरीन जगहों में से एक है। यहां पर आपको जामिया मस्जिद, बड़ा कमान, मलिक-ए-मैदान, गोल गुंबज के अलावा इब्राहिम रोजा रोड जैसे कई मुगल वास्तुकला से परिचित होने का मौका मिलेगा। इसके अलावा आप यहां पर शिवगिरी शिव मंदिर, गगन महल, भूतल झील, बीजापुर फोर्ट, मेहतर महल, साथ खबर के साथ काफी कुछ देख सकते हैं।

नागरहोल राष्ट्रीय उद्यानः नागरहोल राष्ट्रीय उद्यान राज्य का एक फेमस बाघ अभयारण्य है। प्रकृति प्रेमियों और पर्यटकों के लिए नागरहोल नेशनल पार्क एकदम सही है। यहां पर आप टाइगर रिजर्व के कई जानवरों की प्रजातियों और वनस्पतियों को देख सकते हैं। इस राष्ट्रीय उद्यान तक पहुंचने के लिए देश भर से यहां पहुंचते हैं। यहां पर आप वन्य जीवन और प्रकृति की सुंदरता का आनंद ले सकते हैं। इसके अलावा यहां पर आप सफारी का सफर भी कर सकते हैं।

अनोखा है भगवान शिव का नटराज मंदिर

प्रतिमा का अलौकिक सौंदर्य : भगवान शिव के नटराज मंदिर को चिदम्बरम मंदिर के नाम से भी जाना जाता है। यह तमिलनाडु में चिदम्बरम में स्थित है। नटराज मंदिर भगवान शिव के प्रमुख मंदिरों में से एक है। यहां बनी शिव के नटराज स्वरूप की प्रतिमा का अलौकिक सौंदर्य देखने को

मिलता है। इस मंदिर को लेकर मान्यता है कि भगवान शिव ने अपने आनंद नृत्य की प्रस्तुति इस जगह पर की थी। इस मंदिर में शिव मूर्ति की खासियत यह है कि यहां नटराज आभूषणों से लदे हुए हैं। ऐसी शिव मूर्तियां भारत में कम ही देखने को मिलती हैं।

मंदिर में नौ द्वार बनाए गएः इस मंदिर की बनावट भी बेहद खास है। इस अनोखे मंदिर का क्षेत्रफल 106,000 वर्ग मीटर है। मंदिर में लगे हर पत्थर और खंभे में शिव का अनोखा रूप दिखाई देता है। हर जगह पर भरतनाट्यम नृत्य की मुद्राएं उकेरी गई हैं। नटराज मंदिर में पूरे नौ द्वार बनाए गए हैं। वहीं नटराज मंदिर के इसी भवन में गोविंदराज और पंदरीगावाल्ली का मंदिर भी स्थित है। यह मंदिर देश के उन कम मंदिरों में मंदिर में यह मंदिर शामिल हैं जहां शिव व वैष्णव दोनों देवता एक ही स्थान पर विराजमान हैं। **शिव भक्त दर्शन के लिए आतेः** यहां बड़ी संख्या में शिव भक्त दर्शन के लिए आते हैं। इस मंदिर में भगवान शिव के नटराज रूप में जुड़ी बहुत सी अनोखी चीजें देखने को मिलेंगी। प्राचीन काल में निर्मित इस मंदिर में आज भी भगवान नटराज के उस रथ के दर्शन हो जाएंगे। जिसमें नटराजन साल में सिर्फ दो बार ही चढ़ते थे। यहां के कुछ खास त्योहारों में यह रथ भक?तों द्वारा खींचा भी जाता है। यहां बने 5 बड़े सभागारों को लेकर कहा जाता है कि यह वही जगह है कि जहां भगवान नटराजन अपने सहचरी के साथ फुर्सत के क्षणों में रहते थे।

पार्वती जी ने हार मान लीः इस मंदिरों को लेकर एक किवदंती यह है इस स्थान पहले भगवान श्री गोविंद राजास्वामी का था। एक बार शिव सिर्फ इसलिए उनसे मिलने आए थे कि वह उनके और पार्वती के बीच नृत्य प्रतिस्पर्धा के निर्णायक बन जाएं। गोविंद राजास्वामी तैयार हो गए। शिव पार्वती के बीच नृत्य प्रतिस्पर्धा चलती रही। ऐस में शिव विजयी होने की युक्ति जानने के लिए श्री गोविंद राजास्वामी के पास गए। उन्होंने एक पैर से उठाई हुई मुद्रा में नृत्य कर करने का संकेत दिया। यह मुद्रा महिलाओं के लिए वर्जित थी। ऐसे में जैसे ही भगवान शिव इस मुद्रा में आए तो पार्वती जी ने हार मान ली। इसके बाद शिव जी का नटराज स्वरूप यहां पर स्थापित हो गया।

आंखों की एक्सरसाइज, बनाएं टेस्टी जलेबी और पुरानी प्लास्टिक बोतल से बनाएं यह मजेदार चीज

अधिकतर लोगों को आंखों में दर्द व जलन आदि की समस्या का सामना करना पड़ रहा है। दरअसल, घर पर खाली रहते हुए अमूमन लोगों का स्क्रीन टाइम काफी बढ़ गया है, जिसके कारण आंखों पर अतिरिक्त जोर पड़ रहा है। इसलिए आज हम आपको आंखों के लिए कुछ एक्सरसाइज के बारे में बताएंगे। साथ ही पुरानी बोतलों से मजेदार क्राफ्ट आइटम तैयार करना भी सिखाएंगे ताकि आपका खाली समय टीवी या फोन पर बीतने की जगह बच्चों के साथ मजेदार एक्टिविटी करते हुए बीते। इससे बच्चों को भी काफी मजा आएगा और आपका आपसी बॉन्ड भी मजबूत होगा। साथ ही आंखों पर हानिकारक प्रभाव भी नहीं पड़ेगा। वहीं अगर आज आपका कुछ टेस्टी खाने का मन कर रहा है तो आप घर पर ही मजेदार जलेबी तैयार कर सकते हैं। अगर आप हमारी बताई हुई विधि से जलेबी बनाएंगे तो ना सिर्फ यह काफी टेस्टी बनेगी, बल्कि इसे बनाने में आपको बेहद ही कम सामान की आवश्यकता होगी। तो फिर देर किस बात की, चलिए शुरू करते हैं- **आंखों की एक्सरसाइजः** आंखें हमारे शरीर का सबसे खूबसूरत व महत्वपूर्ण भाग है। इसलिए इसका ख्याल रखना बेहद जरूरी है। अगर आपको लगातार टीवी देखने या मोबाइल पर गेम खेलने के कारण आंखों में समस्या हो रही है तो आप यह एक्सरसाइज कर सकते हैं। इसके लिए आप दीवार के सामने खड़े हो जाएं। इसके बाद यह सोचें कि दीवार पर बड़ा सा आठ बना हुआ है। अब आप अपनी आंखों की

पुतलियों को घुमाते हुए उस आठ को बार-बार बनाएं। एक बार आप आठ को ऊपर से नीचे बनाएं तो दूसरी बार नीचे से ऊपर की ओर। इसके अलावा आप आंखों को क्लॉकवाइज व एंटी-क्लॉकवाइज भी गोल-गोल घुमाएं। इससे आंखों की मसल्स का तनाव कम होता है और आंखों की रोशनी बेहतर होती है। साथ ही आंखों की बेहतर हेल्थ के लिए लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठने से परहेज करें। अगर आपको वर्क फ्रॉम होम करते हुए लैपटॉप पर काम करना भी पड़ रहा है तो बीच-बीच में ब्रेक लेते रहें। साथ ही लैपटॉप पर काम करते हुए बीच-बीच में पलकें झपकाते रहें। **बनाएं टेस्टी-टेस्टी जलेबीः** जलेबी का नाम सुनते ही मुंह में पानी आ जाता है। गरमा-गरम जलेबी के

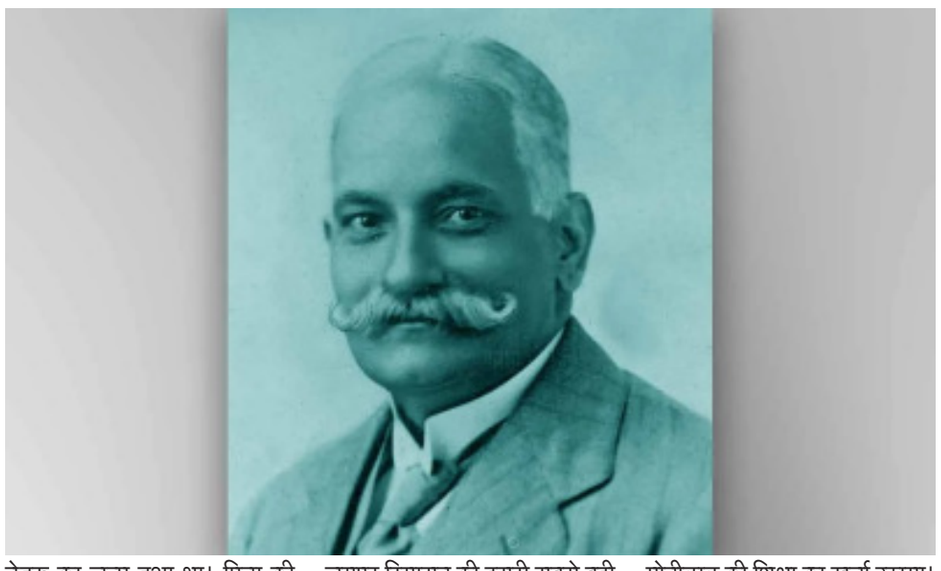
तो क्या कहने। आप भी घर पर रहते हुए कुछ मीठा खाना चाहते हैं तो इस तरह जलेबी तैयार कर सकते हैं। **सामग्री-** दो कटोरी चीनी, एक कटोरी पानी, एक चुटकी इलायची पाउडर, एक कटोरी मैदा, एक बड़ा चम्मच घी,एक पैकेट ईनो तेल फ्राई करने के लिए **विधि-** घर पर जलेबी बनाना काफी आसान है। इसके लिए सबसे पहले चाशनी तैयार करें। इसके लिए एक फ्राईपैन में दो कटोरी चीनी डालें। अब इसमें करीबन एक कटोरी पानी डालें। साथ ही हल्का सा इलायची पाउडर डालकर मिक्स करें और मीडियम फ्लेम पर गर्म करें। साथ ही इसमें केसर येलो कलर भी डालें। अगर आपके पास कलर ना हो तो आप उसकी जगह केसर के धागों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

अब एक कटोरी मैदा लेकर उसमें एक चम्मच घी डालें। अब इसमें एक पैकेट ईनो डालकर हाथों की मदद से अच्छी तरह मिक्स करें। अब इसमें थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए बैटर तैयार करें। अब एक पैन या कड़ाही लें। इसमें तेल डालें और फलेम को हाई रखें। अब इस बैटर को सॉस की बोतल या फिर दूध के पैकेट में डालें। अब इसमें बैटर डालें। जब तेल गर्म हो जाए तो फलेम को मीडियम करें और उसमें बैटर की मदद से जलेबी बनाएं। जब जलेबी सिक जाए तो उसे फटाफट उठाकर चाशनी में डालें। कुछ ही सेकंड में जलेबी चाशनी पी लेगी। इसके बाद आप इसे प्लेट में निकालें। आपकी गरमा गरम जलेबी का आनंद उठा सकते हैं। **प्लास्टिक बोतल से बनाएं प्लांटरः** पुरानी प्लास्टिक बोतल की मदद से एक ब्यूटीफुल प्लांटर तैयार करने के लिए सबसे पहले आप एक व्हाइट शीट पर कैट डिजाइन बनाएं। अब इसे बोतल पर चिपकाकर मार्कर की मदद से उसका निशान बोतल पर बनाएं। अब इस शीट को बोतल से हटा लें। इसके बाद आप मार्कर के निशान को किसी कटर या कैंची की मदद से बेहद केयरफुली काटें ताकि डिजाइन खराब ना हो। इसके बाद आप उस बोतल को क्लीन करके उसमें थोड़ा वजन डालें। अब इस पर व्हाइट स्प्रे पेंट अप्लाई करें। इसके बाद इसे कम से कम दो से तीन घंटे सूखने दें। इसके बाद मार्कर की मदद से आप बोतल के उपर वही कैट डिजाइन बनाएं। कैट की नाक व कान को खूबसूरत बनाने के लिए पिंक नेलपेंट का सहारा ले सकते हैं। इसके बाद इसे अच्छी तरह सूखने दें। अब आप इसमें प्लांट लगाने से पहले इसके उपर प्लास्टिक की पननें से रैप करें ताकि मिट्टी की गंदगी से आपका यह ब्यूटीफुल पॉट खराब ना हो। अब आप इसमें मिट्टी और कोई डेकोरेटिव पौधा लगाएं। इसे आप अपने बेडरूम में रखें। यह देखने में बेहद ही अच्छा लगेगा।

शख्सियत....

जन्म के 3 महीने पहले हो गया पिता का निधन, भाई की मदद से मोतीलाल बने थे देश के नामी वकील

मोतीलाल नेहरू न सिर्फ देश के प्रथम प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू के पिता थे। बल्कि वह एक स्वतंत्रता सेनानी और बहुत ही अमीर और मशहूर वकील थे। उनका राजनैतिक प्रभाव तो पहले से था, लेकिन महात्मा गांधी से मुलाकात का उनपर ऐसे प्रभाव पड़ा कि उन्हों ठाठ बाट और शानो-शौकत वाली जीवन शैली त्याग दिया। बता दें कि आज ही दिन यानी की 6 मई को मोतीलाल नेहरू का जन्म हुआ था। हालांकि मोतीलाल का बचपन काफी संघर्षों में बीता था। आइए जानते हैं उनके जन्मदिन के मौके पर मोतीलाल नेहरू के जीवन से जुड़ी कुछ रोचक बातों के बारे में...



जन्म से पहले थे बुरे हालातः वर्ष 1857 के भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान मोतीलाल नेहरू के पिता गंगाधर को दिल्ली छोड़ना पड़ा था। गंगाधर नेहरू दिल्ली में कोतवाल थे। हालांकि तब मोतीलाल नेहरू का जन्म नहीं हुआ था। लेकिन उस दौरान बगावत के दौरान लूटपाट और बगावत के समय उनका घर लूटकर जला दिया गया था। जिसके बाद गंगाधर नेहरू अपने परिवार व रिश्तेदारों के साथ आगरा शिफ्ट हो गए थे। बता दें कि मोतीलाल नेहरू के जन्म के तीन महीने पहले उनके पिता यानी की गंगाधर नेहरू का निधन हो गया था।

मोतीलाल नेहरू का जन्मः आगरा में 6 मई 1861 को मोतीलाल नेहरू का जन्म हुआ था। पिता की मौत के बाद मोतीलाल नेहरू के लालन पालन का जिम्मा उनकी मां इंद्राणी और उनके बड़े भाई नंदलाल नेहरू पर आ गया था। पिता गंगाधर की मौत के समय नंदलाल 16 और बंसीधर 19 साल के थे। इस दौरान उनके मामा ने परिवार का जिम्मा उठाया था।

खेतड़ी में बीता बचपनः हालांकि राजस्थान के खेतड़ी में जल्द ही नंदलाल को क्लर्क की नौकरी मिली। नंदलाल ने परिवार के साथ मोतीलाल को अपने ही वंशज की तरह पाला। इसलिए मोतीलाल का बचपन खेतड़ी में बीता। बता दें कि खेतड़ी उस दौरान जयपुर रियासत की दूसरी सबसे बड़ी जागीर थी। इस दौरान नंदलाल को खेतड़ी के राजा फतेह सिंह का सहयोग मिला। जिसके चलते वह जागीर के दीवान हो गए। लेकिन फतेह सिंह की मौत के बाद नंदलाल को खेतड़ी छोड़कर आगरा वापस आना पड़ा।

मोतीलाल नेहरू की शिक्षाः नंदलाल को आगरा में खेतड़ी में कानून की जानकारी काम आई। इसके बाद उन्होंने ब्रिटिश कोलोनियल कोर्ट में अंग्रेजी कानून की प्रैक्टिस करनी शुरू कर दी। इलाहबाद में जब हाईकोर्ट बना तो मोतीलाल सहित पूरा परिवार भी इलाहबाद पहुंच गया। इन सारी जिम्मेदारियों के साथ नंदनाल ने मोतीलाल की शिक्षा का खर्चा उठाया। मोतीलाल ने कैंम्ब्रिज यूनिवसिटी से कानून की डिग्री हासिल की। मोतीलाल नेहरू पाश्चात्य शिक्षा पाने वाले पहले भारतीय थे।

परिवार की जिम्मेदारीः साल 1883 में मोतीलाल ने बार की परीक्षा पास की और फिर इसके बाद कानपुर में कानून की प्रक्टिस करने लगे। इसके बाद वह इलाहाबाद हाईकोर्ट में प्रैक्टिस करने लगे। इसी बीच 42 साल की उम्र में मोतीलाल के बड़े भाई नंदलाल का निधन हो गया। जिसके बाद नंदलाल के 5 बेटों और 2 बेटियों के परिवार का जिम्मा भी मोतीलाल पर आ गया। 25 साल की उम्र में मोतीलाल पर पूरे परिवार की जिम्मेदारी आ गई थी।

वकालत में मिली सफलताः वकालत में मोतीलाल नेहरू को अधिक संघर्ष नहीं करना पड़ा। उन्होंने दीवानी मुकदमों में खूब नाम व पैसा कमाया। मोतीलाल नेहरू के क्लाइंट रईस परिवार से हुआ करते थे। जिससे मोतीलाल मोटी फीस लिया करते थे। कुछ ही समय बाद उनकी गिनती देश के सबसे धनी वकीलों में होती थी। इलाहबाद में साल 1900 में उन्होंने आनंद भवन नाम का एक आलीशान बगंला खरीदा था। वहीं साल 1909 में मोतीलाल ने ब्रिटेन के प्रिवी काउंसिल में वकालत करने की योग्यता प्राप्त की थी। वहीं उनके द्वारा बार-बार यूरोप जाने की खबरों ने खूब सुर्खियां बटोरी थी।

मोतीलाल नेहरू ने राजनीति में भी प्रवेश लिया। लेकिन गांधी जी से मुलाकात के बाद मोतीलाल नेहरू की पूरी जिंदगी बदल गई। उन्होंने शानो-शौकत और ठाठ-बाट त्याग कर देश सेवा में लग गए और देश की आजादी की लड़ाई में शामिल हो गए। गांधी के करीबी मित्र रहे मोतीलाल को उनकी नेहरू रिपोर्ट के नाम से भी जाना जाता है। कांग्रेस ने मोतीलाल नेहरू की अध्यक्षता में यह प्रारूप तैयार किया गया था। भारत के संविधान बनने में नेहरू रिपोर्ट की बहुत बड़ी भूमिका मानी जाती है।

डेस्क जॉब में भी हड्डियां नहीं होंगी कमजोर, बस इन टिप्स की लें मदद

आज के समय में ऑफिस में काम करते हुए लोगों को एक लंबा समय सीट पर ही बैठकर बिताना पड़ता है। अगर आप लंबे समय तक ऑफिस सीट पर बैठे-बैठे काम करते हैं तो इससे आपको कमर व गर्दन में दर्द जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। इतना ही नहीं, इससे आपकी हड्डियों व उसकी स्ट्रेन्थ पर भी विपरीत प्रभाव पड़ता है। हालांकि कुछ छोटे-छोटे उपायों को अपनाकर आप अपनी हड्डियों की मजबूती को बनाए रख सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इन टिप्स के बारे में- **मेंटेन करें पॉश्चरः** दर्द को कम करने और हड्डियों की मजबूती बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप सही पॉश्चर में बैठें। इसके लिए आप बहुत अधिक आगे झुककर बैठने से बचें। इससे कमर दर्द की समस्या शुरू होती है। इसके अलावा आप अपनी कुर्सी को कुछ इस तरह एडजस्ट करें कि की-बोर्ड और कंप्यूटर स्क्रीन आईलेवल पर हो। इसके अलावा लंबे समय तक एक ही पॉश्चर में बैठने से बचें। काम करते हुए हर बीस मिनट के बाद उठकर हल्की चहलकदमी करें। अगर ऐसा करना संभव नहीं है तो भी कम से कम सीट पर बैठे-बैठे ही अपने शरीर को स्ट्रेच करें। इसके अलावा, लोअर बैक सपोर्ट के लिए आप कुर्सी पर कुशन का इस्तेमाल कर सकते हैं।

डेस्क पर एक्सरसाइजः अगर आपको लंबे समय तक कुर्सी पर बैठकर काम करना पड़ता है, तो ऐसे में आपको स्टिफ ज्वाइंट्स और कमजोर टिश्यूज की समस्या का सामना करना पड़ता है। इसलिए हर बीस मिनट में सीट से उठने के अलावा आप डेस्क पर भी व्यायाम कर सकते हैं। आप अपने डेस्क पर रहते हुए आंखों, गर्दन, कंधे, पीठ, पैर और हिप्स की एक्सरसाइज कर सकते

हैं। इसके अलावा, आप डेली रूटीन में व्यायाम को जगह दें। आप वॉकिंग से लेकर रनिंग, साइकिलिंग, स्विमंगि जैसी एक्सरसाइज कर सकते हैं।

पोषण पर दें ध्यानः फिजिकल स्ट्रेन्थ बनाए रखने के लिए पोषण पर भी ध्यान देना बेहद जरूरी है। इसलिए आप ऐसा आहार लें, जिसमें प्रोटीन, विटामिन, कैल्शियम, काबीहाइड्रेट और अन्य पोषक तत्व मौजूद हों। खासतौर से, हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए आप कैल्शियम व विटामिन डी रिच डाइट को अपने आहार का हिस्सा बनाएं। आप अपने आहार में दूध, दही, पनीर, हरी सब्जियां, सोयाबीन, नट्स, फिश व सीफूड को शामिल करें। इसके अलावा, ऑफिस में आप जंक फूड या अनहेल्दी फूड खाने से बचें।

मंदिर में होती है भगवान श्रीराम की बड़ी बहन की पूजा

कुल्लू में है श्रीराम की बहन शांता का मंदिर : कुल्लू में स्थित शृंग ऋषि मंदिर में श्रीराम की बड़ी बहन शांता की पूजा होती है। यह मंदिर कुल्लू से 50 कि.मी. दूर स्थित है। यहां देवी शांता की प्रतिमा उनके पति शृंग ऋषि के साथ है। इस मंदिर में दोनों की पूजा हेतु दूर-दूर से भक्त आते हैं। शांता चारों भाईयों से बड़ी थीं। वह राजा दशरथ और कौशल्या की पुत्री थीं, लेकिन पैदा होने के थोड़े ही दिन के बाद उन्हें अंगदेश के राजा रोमपद ने गोद ले लिया था। भगवान राम की बड़ी बहन का पालन-पोषण राजा रोमपद और उनकी पत्नी वर्षिणी ने किया, जो महारानी कौशल्या की बहन अर्थात राम की मौसी थीं। **मौसी ने पाला था श्रीराम की बहन को :** शांता के बारे में तीन कथाएं का उल्लेख मिलता है। पहली कथा के अनुसार, भगवान श्रीराम की मौसी यानी की कौशिल्या की बहन वर्षिणी निःसंतान थीं तथा एक बार अयोध्या में उन्होंने हंसी-हंसी में ही बच्चे की मांग की। दशरथ भी मान गए। रघुकुल का दिया गया वचन निभाने के लिए शांता अंगदेश की राजकुमारी बन गईं। शांता वेद, कला तथा शिल्प में पारंगत थीं और वे अत्यंत सुंदर भी थीं। उसके बाद शांता कभी अयोध्या नहीं आई। **इस तरह हुआ था विवाह :** देवी शांता के विवाह को लेकर भी एक कहानी बताई जाती है। एक बार एक ब्राह्मण राजा रोमपद के द्वार पर आकर वर्षा के दिनों में खेती की जुताई में शासन की मदद के लिए प्रार्थना करने आता है।

वजन कम करने में आपके काम आ सकते हैं यह एसेंशियल ऑयल

इस बात में कोई दोराय नहीं है कि वजन कम करने के लिए एक्सरसाइज करना और सही डाइट लेना ही सबसे उचित उपाय है। अगर आप नियमित रूप से अपने खानपान का ख्याल रखें और व्यायाम करें तो यकीनन अपना वजन कम कर पाएंगे। लेकिन इसके अलावा भी कुछ ऐसे उपाय होते हैं, जो आपको आपका लक्ष्य जल्द प्राप्त करने में मदद करते हैं। अरोमाथेरेपी भी एक ऐसा ही उपाय है। अरोमाथेरेपी से मिलने वाले स्वास्थ्य लाभों के बारे में तो हर कोई जानता है, लेकिन क्या आपको पता है कि इसकी मदद से वजन कम करने में भी सहायता मिलती है। दरअसल, अरोमाथेरेपी के दौरान कुछ ऐसे एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है, जो फूड क्रेविंग को कम करने के साथ-साथ आपकी एनर्जी को भी बूस्ट अप करते हैं, जिससे वजन कम करने में सहायता मिलती है। तो चलिए आज हम आपको ऐसे ही कुछ एसेंशियल ऑयल के बारे में बता रहे हैं- **लेमन ऑयलः** वजन कम करने के लिए आप नींबू के पानी का सेवन तो करते होंगे, अब आपको लेमन ऑयल का भी इस्तेमाल करना चाहिए। दरअसल, यह तेल शरीर में मौजूद टॉक्सिन को हटाने में मदद करता है, जिसके कारण आपके शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ता है। साथ ही पाचन तंत्र भी बेहतर तरीके से काम करता है। इसके इस्तेमाल के लिए आप अपने ह्यूमिडिफायर में दो-तीन बूंद लेमन ऑयल की मिलाएं। **लैवेंडर ऑयलः** लैवेंडर ऑयल का इस्तेमाल यूं तो तनाव को कम करने या फिर बेहतर स्लीप के लिए किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह वजन कम करने में भी सहायक है। दरअसल, अत्यधिक तनाव या फिर रात में नींद ना आने की समस्या के कारण व्यक्ति का वजन बढ़ने लगता है। लेकिन जब आप लैवेंडर ऑयल का इस्तेमाल करके अच्छी नींद लेते हैं और तनाव से खुद को दूर करते हैं तो इससे वजन कम होना शुरू होता है। इतना ही नहीं, यह फूड क्रेविंग्स को भी कम करने में सहायक है। बस आप इसकी तीन-चार बूंद अपने हाथ पर छिड़कें और उसे सूंघें। रात को सोने से पहले ऐसा करना अत्यधिक लाभकारी माना गया है। **पेपरमिंट ऑयलः** पेपरमिंट ऑयल आपके एनर्जी लेवल को बूस्ट करने का काम तो करता है ही, साथ ही यह अनहेल्दी फूड के प्रति क्रेविंग्स को भी कम करता है। इसकी महक से

आपको लंबे समय तक फुल होने का अहसास होता है और अतिरिक्त कैलोरी का सेवन करने से बच जाते हैं। आप अपने नहाने के पानी में इसकी चार-पांच बूंदे मिला सकते हैं।

ग्राफिक डिजाइन के क्षेत्र में मौजूद हैं असीम संभावनाएँ

यदि आपकी ड्राइंग अच्छी है, और आप कुछ हटकर सोच रखते हैं तो आप अपनी सोच को ग्राफिक के जरिए न सिर्फ व्यक्त कर सकते हैं, बल्कि इससे अपना एक बेहतर भविष्य भी बना सकते हैं। पिछले कुछ समय में जिस प्रकार मीडिया व वेब का विस्तार हुआ है, उसे देखते हुए इस क्षेत्र में काम की कोई कमी नहीं है। एक अच्छा ग्राफिक डिजाइनर न सिर्फ देश में बल्कि विदेशों में भी अपने कॅरियर के नए आयाम खोज सकता है। **क्या होता है कामः** एक ग्राफिक डिजाइनर का मुख्य काम शब्दों, इमेज व ग्राफिक डिजाइन के जरिए अपने आईडिया को बेहतरीन तरीके से पेश करना होता है। वह बेहद कम लेकिन प्रभावित करने वाले शब्दों का इस्तेमाल करके अपने संदेश को जनता तक पंहुचाता है। एक ग्राफिक डिजाइनर अखबारों, मैगजीन, कॉरपोरेट रिपोर्टस, जर्नल्स और अन्य पब्लिकेशन के लिए ग्राफिक डिजाइंस क्रिएट करता है। उनका मुख्य काम अपने टारगेट ऑडियंस को ध्यान में रखते हुए ऐसे ग्राफिक डिजाइन बनाना होता है, जो उस कैटेगरी की जनता को प्रभावित करे। **स्किल्सः** इस क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए आपका रचनात्मक होना बेहद आवश्यक है। आपकी रचनात्मकता ही इस क्षेत्र में आपको आगे लेकर जाती है। इस क्षेत्र में आने के लिए संवेदनशीलता, कल्पनाशीलता एवं किसी चीज को बारीकी से देखने की समझ

होनी चाहिए। लंबे समय तक एकाग्रचित होकर काम करने की क्षमता भी होनी चाहिए। आपका धैर्य व कड़ी मेहनत आपके काम को निखारने का काम करती है। एक ग्राफिक डिजाइनर को टेक्निकल जानकारी के साथ कम्प्यूटर व डिजाइन स्किल तथा अपने ग्राफ्रिक से दर्शकों को खींचने की क्षमता भी होनी चाहिए। साथ ही आपको डेडलाइंस पर काम करना भी आना चाहिए। एक ग्राफिक डिजाइनर अगर बेहद प्रेशर में भी काम कर सकता है, तभी वह सफल हो सकता है। आपके अंदर मार्केट ट्रेंड को देखते हुए खुद से कुछ नए आईडिया को जनरेट करने की क्षमता भी होनी चाहिए। **योग्यताः** बारहवीं के पश्चात् ग्राफिक डिजाइन या फाइन आर्टस में बैचलर्स डिग्री प्राप्त करके आप इस क्षेत्र में कदम रख सकते हैं। इस बैचलर डिग्री की अवधि करीबन तीन साल होती है। वैसे अगर आप चाहें तो एक वर्ष का विजुअल कम्युनिकेशन डिप्लोमा करके भी यहां पर कॅरियर की संभावनाएं तलाश सकते हैं। वैसे कुछ संस्थान दो वर्ष का कोर्स भी कराते हैं। **संभावनाएंः** ग्राफिक डिजाइनर बनने का एक सबसे बड़ा लाभ यह है कि अगर आप अपने काम में माहिर हैं तो सिर्फ भारत में ही नहीं, आप विदेशों में भी कॅरियर की संभावनाएं तलाश सकते हैं। एक ग्राफिक डिजाइनर विभिन्न मीडिया संस्थानों से लेकर पैकेजिंग, फिल्म व एनिमेशन, एड एजेंसी, मार्केटिंग फर्म्स, डिजाइन स्टूडियो, एजुकेशनल संस्थानों, ऑडियो-विजुअल मीडिया, पब्लिशर्स आदि के यहां काम की तलाश कर सकते हैं। आप चाहें तो घर से भी बतौर फ्रीलांस ग्राफिक डिजाइनर काम कर सकते हैं। वैसे कुछ बड़े बिजनेस प्रोजेक्टस के लिए भी ग्राफिक डिजाइनर्स की आवश्यकता पड़ती है। आप चाहें तो वहां पर भी अपनी सेवाएं दे सकते हैं। **आमदनीः** एक ग्राफिक डिजाइनर की आमदनी उसके अनुभव, रिस्पॉन्सिबिलिटी व ट्रेनिंग पर निर्भर करती है। वैसे एक फ्रेशर शुरूआती दौर में, 7000 से 10000 रुपए आसानी से कमा सकता है। इस क्षेत्र में जैसे-जैसे आपका अनुभव बढ़ता जाता है, आपकी आमदनी भी बढ़ती जाती है। **प्रमुख संस्थान** दिल्ली यूनिवर्सिटी, दिल्ली। सर जेजे इंस्टीट्यूट ऑफ अप्लाइड आर्ट्स, मुंबई। गवर्नमेंट फाइन आर्टस इंस्टीट्यूट, इंदौर, मध्यप्रदेश। जेमिनी एनिमेशन, नई दिल्ली। माया एकेडमी ऑफ एडवांस्ड सिनेमेटिक्स, मुंबई। पावयट एनिमेशन, चेन्नई। केल्टरॉन एनिमेशन कैम्पस, केरल। एक्सप्लोरा डिजाइन स्कूल, विभिन्न केन्द्र। बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय, बनारस।

रोजाना सुबह इन ड्रिंक्स का करें सेवन, कोरोना समेत हर बीमारियों से लड़ने में मिलेगी मदद!

जैसा कि आप जानते हैं कि दुनियाभर में कोरोना वायरस फैल चुका है, ऐसे में इससे बचाव के लिए इम्यूनिटी सिस्टम को स्ट्रांग बनाए रखने की सलाह दी जा रही है। कुछ ऐसे ड्रिंक्स के बारे में बताने जा रहे हैं जिनका रोजाना सुबह सेवन करने पर आप बीमारियों से लड़ सकेंगे, आइए जानते हैं... **अदरक और नींबू की चायः** ज्यादातर लोग

हालांकि सिर्फ कोरोना से ही नहीं अन्य छोटी-बड़ी बीमारियों से बचाव के लिए भी इम्यूनिटी सिस्टम का मजबूत होना जरुरी है। इसे मजबूत बनाए रखने के लिए आप अपनी रोजाना डाइट में कुछ फूड और ड्रिंक्स शामिल कर सकते हैं।

आप चाहे तो लहसुन या ब्रोकली को कच्चा चबाकर अपनी इम्यूनिटी बढ़ा सकते हैं। वहीं, अगर आपको इसका सेवन करना पसंद नहीं है तो आप कुछ ड्रिंक्स को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं, जो स्वादिष्ट होने के साथ ही गर्मी के मौसम में राहत भरे रहेंगे। आज हम आपको अपनी सुबह की शुरुआत चाय या कॉफी पीकर करते हैं। अगर आप भी उनमें से ही हैं तो फिर आज से अपनी इस आदत में थोड़ा बदलाव कर लीजिए, साथ ही अपनी सेहत को अच्छा बनाने के लिए एंटी-ऑक्सीडेंट्स और विटामिन से भरपूर अदरक और नींबू की चाय का सेवन शुरु कर दीजिए। ऐसा करने से आप बीमारियों से तो दूर रहेंगे ही इसके अलावा आपका इम्यूनिटी सिस्टम भी स्ट्रांग होगा। आप चाहे तो इसमें इलाइची पाउडर भी मिला सकते हैं। **आंवले का जूसः** स्वास्थ्य के लिए आंवले का सेवन करना बेहद लाभदायक होता है। दो संतरों के बराबर एक आंवले में विटामिन सी मौजूद होता है। ये कई तरह की बीमारियों से लड़ने में बेहद लाभदायक साबित होता है। आंवले के फल या जूस का सेवन करने पर विटामिन सी समेत कैरोटीन, जिंक, फाइबर, आयरन, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, एंटीऑक्सीडेंट्स, कैल्शियम आदि मिलते हैं। **ऐसे बनाएं ताकत से भरपूर शेकः** ताकत से भरपूर शेक का सेवन करने से आपका इम्यूनिटी सिस्टम मजबूत होता है, इसे बनाना काफी सरल है। इसके लिए आपको दो संतरे, एक गाजर, 1 चम्मच चिया सीड्स, 200 एमएल दही, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच घिसा हुआ अदरक, आधा चम्मच इलाइची, आधा चम्मच नारियल का तेल ले लें। इसके बाद इन सभी चीजों को ब्लेंडर या जूसर में डालकर अच्छे से ब्लेंड करें और फिर ग्लास में डालकर इसका सेवन करें। इससे आप खुद में ताजगी महसूस करेंगे और आपका इम्यूनिटी सिस्टम मजबूत होगा। **ऑरेंज जूसः** रोजाना सुबह ऑरेंज जूस पीने से आपके शरीर को पर्याप्त विटामिन सी मिलता है। आप चाहे तो इसका सेवन नाश्ते के साथ कर सकते है। इसकी मदद से इन्फेक्शन्स से लड़ा जा सकता है। अगर आपको ऑरेंज जूस का सेवन करना पसंद नहीं है तो आप टमाटर के जूस का भी सेवन कर सकते हैं। **केले और पालक का जूसः** हरी सब्जी का सेवन करने से हमारे शरीर को कई तरह के लाभ होते है। इसका सेवन करने से विटामिन्स ,ख और ण समेत पोटेशियम, कैल्शियम, कॉपर और मैगनेशियम मिलता है। आप चाहे तो पालक का जूस पी सकते है। इसके अलावा केले का जूस भी सेहत के लिए काफी लाभदायक साबित होता है। ये शरीर को ताकतवर बनाता है।

वजन करना है कम, तो कुछ ऐसा हो आपका नाश्ता

अगर आप बेहद आसानी से अपना वजन कम करना चाहते हैं तो आपको अपने नाश्ते में फाइबर युक्त आहार को शामिल करना चाहिए। फाइबर युक्त नाश्ता करने से ना सिर्फ शरीर में उर्जा का स्तर बना रहता है, बल्कि इससे आपका पेट देर तक भरा रहता है। आज के समय में बहुत से लोग अपने बढ़े हुए वजन से परेशान हैं। अधिकतर लोग अपना वजन कम करने के लिए तरह-तरह के उपाय अपनाते हैं। लेकिन सिर्फ एक्सरसाइज करके पसीना बहाने से कुछ नहीं होने वाला। जरूरी है कि आप अपने आहार पर भी ध्यान दें। ना सिर्फ वजन कम करने, बल्कि आपको हेल्दी रखने में भी डाइट बेहद महत्वपूर्ण है। अगर आहार की बात हो तो दिन का पहला मील अर्थात् आपका नाश्ता शरीर के लिए बेहद जरूरी स्थान रखता है। इसलिए वजन कम करने के लिए आपको अपने ब्रेकफास्ट पर विशेष ध्यान देना चाहिए। तो चलिए जानते हैं कि वजन कम करने के लिए कैसा हो आपका नाश्ता- **फाइबर युक्त आहारः** अगर आप बेहद आसानी से अपना वजन कम करना चाहते हैं तो आपको अपने नाश्ते में

फाइबर युक्त आहार को शामिल करना चाहिए। फाइबर युक्त नाश्ता करने से ना सिर्फ शरीर में उर्जा का स्तर बना रहता है, बल्कि इससे आपका पेट देर तक भरा रहता है। जिसके कारण आप अतिरिक्त कैलोरी का सेवन करने से बच जाते हैं। **प्रोटीनः** वजन घटाने में प्रोटीन की अहम् भूमिका होती है। यह आपको अधिक देर तक फुल रखता है और ओवरईटिंग को कम करता है। इसके अलावा प्रोटीन आपको अतिरिक्त कैलोरी बर्न करने में भी मदद करता है। जिसके कारण आपका वजन कम होने लगता है। इसलिए आप प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों को अपने नाश्ते का हिस्सा बनाएं। **हाई कैलोरी फूड को कहें नोः** दिन की शुरूआत में जहां तक संभव हो सके, हाई कैलोरी फूड से बचने की कोशिश करनी चाहिए। दरअसल, कैलोरी इनटेक को कम करने से आपको वजन कम करने में सहायता मिलती है। इसलिए दिन की शुरूआत में आप अपने आहार में बहुत अधिक शुगर एड करने से बचें। अगर आप हेल्दी ओटमील खाते हैं और उसमें काफी मात्रा में शुगर एड करते हैं तो आपका यह हेल्दी नाश्ता भी अनहेल्दी बन जाता है। **शुगर ड्रिंक्स को नोः** आमतौर पर देखने में आता है कि लोग अपने खाद्य पदार्थों पर तो ध्यान देते है, लेकिन मार्निंग ड्रिंक्स की तरफ उनका ध्यान ही नहीं जाता, जबकि कैलोरी इनटेक में इनकी एक बड़ी भूमिका होती है। इसलिए सुबह के समय अपनी ड्रिंक्स का चयन सोच समझकर करें। एक गिलास प्रोसेस्ड जूस में लगभग 100 कैलोरी होती है, जबकि इसमें पोषक तत्व शून्य होते है। इस तरह इसका सेवन सिर्फ कैलोरी एड करता है।

चाइल्ड केयर वर्कर एक सुनहरा कॅरियर विकल्प

कहते हैं कि बच्चे भगवान का ही रूप होते हैं। दुनिया में शायद ही कोई ऐसा इंसान हो जिसे बच्चों के साथ समय बिताना पसंद न हो। उनकी नटखट हरकतें और बेफ्रिक मुस्कान आपकी दिनभर की थकान को दूर कर देती है। लेकिन आज की बिजी लाइफस्टाइल में माता-पिता दोनों ही कामकाजी होते हैं तो वह चाहकर भी खुद ही अपने बच्चों का ध्यान नहीं रख पाते। और अपने बच्चों की देखभाल के लिए उन्हें एक एक्सपर्ट की आवश्यकता पड़ती है। अगर आप भी बच्चों को बेहद प्यार करते हैं और बच्चे आपके साथ बेहद अच्छी तरह घुल-मिल जाते हैं और आप बच्चों को बेहद अच्छी तरह संभाल सकते हैं तो बतौर चाइल्ड केयर वर्कर भी अपना भविष्य बना सकते हैं-

क्या होता है काम : जैसा कि इसके नाम से ही स्पष्ट है कि चाइल्ड केयर वर्कर का मुख्य काम बच्चों से ही जुड़ा हुआ होता है। आप एक डेकेयर में काम करके अपने कार्य की शुरूआत कर सकते हैं। एक चाइल्डकेयर वर्कर बच्चों पर निगरानी करने के साथ-साथ उनकी सेफ्टी का भी पूरा ध्यान रखते हैं। इसके अतिरिक्त बच्चों के मीलटाइम को प्लान करना व उन्हें एक हेल्दी मील देना भी उनके ही कार्य का एक हिस्सा होता है। वैसे सिर्फ बच्चों को हेल्दी मील देने से ही उनकी जिम्मेदारी खत्म नहीं होती। वे उनके हाइजीन का ध्यान रखने के साथ-साथ उन्हें भी इस बारे में खेल-खेल में सिखाते हैं ताकि बच्चे खुद भी थोड़ा हाइजीनिक बनें। अगर आप एक साल से भी कम छोटे बच्चों का ध्यान रखते हैं तो आपको उनके डायपर चेंजिंग से लेकर उनके रेस्ट टाइम व उनकी एक्टिविटी का भी पूरा ख्याल रखना होता है ताकि वह खुद को किसी प्रकार की चोट न पहुंचा लें या गलती से मुंह में कुछ हानिकारक चीज खा न लें। चूंकि एक चाइल्डकेयर वर्कर को लगभग पूरा दिन बच्चों के साथ बिताना होता है, इसलिए आपको उनके लिए कुछ फिजिकल एक्टिविटी, प्लेटाइम व उनकी रूचिनुसार कुछ गेम्स आदि भी खिलाने होते हैं। अंत में आपको बच्चों की प्रोग्रेस से लेकर उनके रूटीन व इंटरस्ट आदि का रिकॉर्ड भी रखना होगा।

स्किल्स : चूंकि कुछ बच्चे बेहद नटखट होते हैं, इसलिए उन्हें हैंडल करने के लिए

आपको बेहद धैर्य व समझदारी का परिचय देना होगा। इसके अतिरिक्त अगर आप चाइल्ड साइकोलॉजी व बिहेवियरल थेरेपी के बारे में भी जानते हैं तो यह आपके काम के लिए एक बोनस की तरह काम करेगा। साथ ही बच्चों को कोई भी एक्टिविटी कराने के लिए आपको स्वयं भी शारीरिक व मानसिक रूप से इन्वॉल्व होना पड़ेगा, इसलिए आपका स्टेमिना भी अच्छा होना चाहिए। एक चाइल्डकेयर वर्कर को बच्चों के अतिरिक्त उनके अभिभावक और अन्य टीम के साथ भी तालमेल बिठाना होता है, इसलिए आपमें इंटरपर्सनल स्किल्स के साथ-साथ कम्युनिकेशन स्किल्स भी बेहतर होने चाहिए। साथ ही आपमें निर्णय लेने की क्षमता भी बेहतर होनी चाहिए ताकि आप किसी भी डिफिकल्ट परिस्थिति में तुरंत कोई फैसला ले पाएं। एक चाइल्डकेयर वर्कर को तीन माह के बच्चे से लेकर टीनेजर्स तक को संभालना होता है, इसलिए आपमें शिक्षण कौशल भी अच्छा होना चाहिए। आपका यह कौशल बड़े बच्चों को संभालने में काफी मदद करेगा।

योग्यता : वैसे तो इस क्षेत्र में सफलता पाने का एकमात्र सूत्र होता है बच्चों को बेहतर तरीके से संभालने की क्षमता। लेकिन अगर आप चाइल्ड केयर मैनेजमेंट का कोर्स करते हैं तो प्रोफेशनल ट्रेनिंग के बाद आपके कॅरियर की नई राहें खुलती हैं। यह कोर्स 12वीं के बाद आसानी से किया जा सकता है। कहीं-कहीं पर कुछ संस्थान अपने यहां चाइल्डकेयर वर्कर को नियुक्त करने से पहले कुछ ट्रेनिंग क्लासेज भी लगवाते हैं, इससे भी आपके स्किल्स काफी निखरते हैं। **संभावनाएं :** आजकल दोनों अभिभावकों के कामकाजी होने के कारण मेट्रो सिटीज में चाइल्ड केयर वर्कर की काफी डिमांड है। एक चाइल्डकेयर वर्कर डेकेयर सेंटर्स से लेकर प्राइवेट स्कूल्स, धार्मिक संस्थानों, क्रेच, वर्कप्लेस क्रेच व नर्सरीज आदि में जॉब की तलाश कर सकते हैं। वैसे अगर आप चाहें तो खुद का भी एक प्राइवेट क्रेच या डेकेयर सेंटर खोल सकते हैं।

आमदनी : एक चाइल्डकेयर वर्कर की आमदनी इस बात पर निर्भर करती है कि वह बच्चों को कितनी अच्छी तरह से हैंडल कर सकता है। वैसे शुरूआती दौर में आप 10000 से 15000 रुपए प्रतिमाह की सैलरी आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। थोड़े अनुभव के पश्चात आप चाइल्डकेयर मैनेजर बनकर 30000 रुपए या उससे भी अधिक कमा सकते हैं। वहीं अगर आप खुद का सेंटर खोलते हैं तो आपकी आमदनी आपके यहां आने वाले बच्चों की संख्या पर निर्भर करेगी। अगर आप अपनी आमदनी में बढ़ोतरी करना चाहते हैं तो कोई भी स्किल अवश्य सीखें चूंकि आजकल माता-पिता ऐसे डेकेर्यस को प्राथमिकता देते हैं, जहां ऑफ्टर स्कूल एक्टिविटी भी अच्छी होती हैं।

अगर पाना चाहते हैं कॅरियर में सफलता,तो यह रहे बेहतरीन टिप्स

हर व्यक्ति चाहता है कि उसे जीवन में सफलता प्राप्त हो। अपनी इस चाहत को पूरा करने के लिए व्यक्ति जी-तोड़ मेहनत भी करता है, लेकिन फिर भी बहुत से लोग लाख कोशिशों के बाद भी अपने कॅरियर में

उन ऊंचाइयों को नहीं छू पाते, जिनकी उन्हें ख्वाहिश होती है। अगर आपके प्रयास भी लगातार असफल हो रहे हैं तो आप कुछ तरीकों से सफलताओं के आसमान को छू सकते हैं- **बंद करें बहाने बनाना** अगर आप वास्तव में अपने काम को लेकर सीरियस हैं तो खुद को एक्सक्यूस देना बंद करें। जब लोग अपना काम समय पर और सही तरीके से नहीं कर पाते तो वे कुछ एक्सक्यूस देने लगते हैं। यह बहाने सिर्फ आपके काम को ही नहीं, बल्कि आपके कॅरियर ग्राफ को भी प्रभावित करते हैं। साथ ही कुछ लोग अपने काम को दूसरों पर टालने के लिए इन बहानों का सहारा लेने लगते हैं। बाद में यह उनकी आदत में शुमार हो जाता है और वे कभी भी सफलता के द्वार नहीं खोल पाते। **खुद पर करें विश्वास** किसी भी काम में सफलता प्राप्त करने के लिए सबसे पहले आपको खुद पर विश्वास होना आवश्यक है। जब आप स्वयं ही खुद पर भरोसा नहीं करेंगे तो फिर दूसरे आप पर भरोसा कैसे कर सकते हैं। अगर आपको लगता है कि आप अमुक काम नहीं कर पाएंगे तो खुद से कहें कि मैं यह कर सकता हूं और दूसरों से बेहतर कर सकता हूं। ऐसा करने से आपके भीतर आत्मविश्वास पैदा होगा। आत्मविश्वास ही वह गुण है जिससे आपकी क्षमताओं में भी इजाफा होता है। **फोकस है जरूरी** सफलता पाने का एक जरूरी मंत्र आपका फोकस भी है। जब तक आप सिर्फ अपने काम पर फोकस नहीं करेंगे, तब तक आप उसे बेहतर तरीके से नहीं कर पाएंगे। आपने अक्सर देखा होगा कि जो लोग अपने काम को लेकर फोकस होते हैं, उन्हें सफलता अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा जल्दी प्राप्त होती है। आपके फोकस का सीधा असर आपके काम पर दिखाई देता है। साथ ही कभी भी दूसरों को देखकर ईर्ष्या न करें, बल्कि आपसे अधिक सफल व्यक्ति से प्रेरित हों। इससे आपका उत्साह दोगुना हो जाएगा। इतना ही नहीं, यह आपकी उर्जा को एक सकारात्मक दिशा भी प्रदान करेगा। **डर का सामना :** बहुत से लोगों को अपने काम के दौरान बहुत से चैलेंजेस का सामना करना पड़ता है। अक्सर देखने में आता है कि लोग उन चैलेंजेस से बचने के लिए शॉर्टकट अपनाने की कोशिश करते हैं, जो उनके कॅरियर के लिए काफी घातक साबित होता है। अगर आप वास्तव में सफलताओं के शिखर पर जाना चाहते हैं तो आपको अपने डर का सामना करना पड़ेगा। **प्रॉपर हो प्लानिंग** यह सच है कि जीवन में सब-कुछ आपकी प्लानिंग के हिसाब से नहीं होता लेकिन एक रूपरेखा आपके काम को आसान बनाती है। अगर आप भी अपने काम से संबंधित प्लॉन करते हैं तो इससे आपका फोकस भी बढ़ता है और आप काम को बेहतर तरीके से अंजाम दे पाते हैं। यह आपके कॅरियर के लिए काफी फायदेमंद होता है।

दमे के रोगी का जीवन बहुत हद तक बदल जाता है

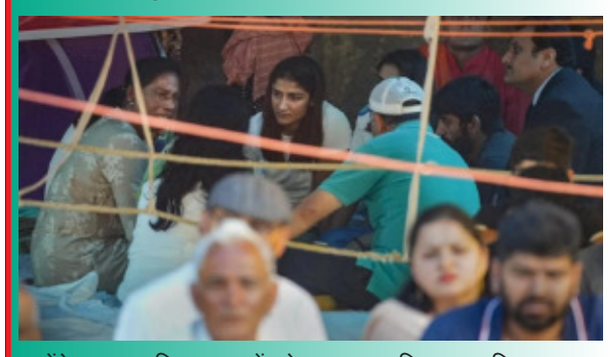
दमा एक गंभीर रोग है हमारे देश में लगभग चार करोड़ लोग दमे के रोगी हैं। इसमें भी लगभग दस प्रतिशत रोगी स्कूल बच्चे हैं। दमे की भयावहता इसी बात से स्पष्ट है कि दमे के रोगी का जीवन सामान्य व्यक्ति से बहुत हद तक बदल जाता है। इस रोग में रोगी की सांस की नली की भीतरी दीवारों में सूजन आ जाती है तथा वायुनली की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं। इस कारण इसमें बलगम चिपक जाता है जो श्वास नली में रुकावट पैदा कर देता है। यह रोग किसी भी आयु में हो सकता है। अधिकांश लोगों में दमा एलर्जन्स के कारण होता है। ये एलर्जन्स कुछ भी हो सकते हैं जैसे फूलों के परागकण, धूल, धुआं या कोई रसायन आदि। ये एलर्जन्स हवा में तैरते हैं और मौसमी तौर पर उत्पन्न होते हैं। गैर मौसमी एलर्जन्स पंखों तथा अन्य धूल भरे स्थानों में पाए जाते हैं। जिन लोगों की वायुनली काफी संवेदनशील होती है। उनमें से किसी भी गैर-विशिष्ट किस्म के उत्प्रेरक की उपस्थिति में वह (वायुनली) सक्रिय हो उठती है और दमा उभर आता है। ये उत्प्रेरक कई हो सकते हैं। रोगी की तकलीफ तब ज्यादा बढ़ जाती है जबकि दमा उखड़ता है। ऐसा प्रायः रात में या सुबह तड़के होता है। दमा के उखड़ने पर छाती में जकड़न सी महसूस होती है। साथ ही सांस लेने में दिक्कत होने लगती है। विशेष तौर पर सांस छोड़ते हुए दम घुटने सा लगता है।

मांसपेशियों में आती है एठन, कैल्शियम की कमी हो सकती है जिम्मेदार, हो सकती हैं ये परेशानियां

कभी चलते चलते तो कभी रात को सोते समय मांसपेशियों में ऐंठन आ जाती है। आमतौर पर ये ऐंठन तब होती है जब दो या उससे अधिक मांसपेशियां आपस में उलझ जाती है। ये मांसपेशियां उलझकर सख्त हो जाती है। इसे नस चढ़ना भी कहा जाता है। वहीं मेडिकल टर्म में इसे अनैच्छिक संकुचन यानी इनवॉलंटियरी कॉन्ट्रैक्शन कहा जाता है। मांसपेशियों की ऐंठन के लिए कई कारण हो सकते है। इन क्रैंप्स के लिए कैल्शियम की कमी भी अहम कारण हो सकती है। वैसे कैल्शियम की कमी के कारण और भी कई समस्याएं हो सकती है। - इसमें हाथ पैरों में झनझनाहट होना शामिल है। कैल्शियम की कमी होने पर हाथ पैरों में झनझनाहट होने की समस्या हो सकती है। कई मामलों में हाथ या पैर सुन्न भी हो जाते है। जब शरीर में कैल्शियम कम होने लगता है तो इस तरह के संकेत दिखते है। - अगर दिन भर काम करने के बाद भी रात को सोने में परेशानी का सामना करना पड़ता है तो ये भी कैल्शियम की कमी के कारण हो सकता है। थकान और कमजोरी होने के बाद भी नींद पूरी ना होना इशारा करता है कि शरीर में कैल्शियम की भारी कमी है। - कैल्शियम दांतों के इनेमल को मजबूती देता है। इनेमल दांतों के बाहर एक कठोर परत होती है, जिससे दांत खराब होने से बचते है। शरीर में कैल्शियम की कमी होने पर दांतों में कमजोरी होने लगती है। कैल्शियम की कमी होने पर दांतों के खराब होने की संभावना काफी अधिक हो जाती है। जब दातों से इनेमल गायब होता है तो सेंसिटिविटी और दर्द भी होता है। - ऑस्टियोपोरोसिस महिलाओं में होने वाली आम बीमारी है, जिसमें हड्डियां कमजोर होकर टूट जाती है। आमतौर पर महिलाओं को एक उम्र के बाद इस बीमारी का सामना करना पड़ता है। इस समस्या में प्रैक्चर और हड्डी संबंधित बीमारी होने का खतरा अधिक बढ़ जाता है। - अगर नाखून और बाल काफी आसानी से टूटते हैं तो ये भी इशारा है कि शरीर में कैल्शियम की काफी कमी हो रही है। शरीर में कैल्शियम की कमी होने पर नाखून और बाल टूटने लगते है। बालों के रूखापन और बेजान होने के लिए भी कैल्शियम ही जिम्मेदार माना जाता है।

पीटी उषा ने प्रदर्शनकारी पहलवानों से मुलाकात कर समर्थन का आश्वासन दिया

नई दिल्ली।भारतीय कुश्ती महासंघ (डब्ल्यूएफआई) के अध्यक्ष बृजभूषण शरण सिंह के खिलाफ विरोध प्रदर्शन करने वाले पहलवानों के प्रति असंवेदनशील होने के आरोपों का सामना कर रही भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए) की अध्यक्ष पीटी उषा ने बुधवार को जंतर-मंतर पर उनसे मुलाकात की और उन्हें समर्थन का आश्वासन दिया। पूर्व फर्राटा धाविका उषा ने इससे पहले अपने मुद्दों के लिए आईओए से संपर्क करने के बजाय फिर से विरोध शुरू करने के लिए पहलवानों की कड़ी आलोचना की थी।



उन्होंने कहा था कि पहलवानों को अनुशासन दिखाना चाहिए था। इस टिप्पणी के बाद उनकी और आईओए की आलोचना हुई थी। उषा मीडिया से बात किए बिना चली गईं लेकिन बजरंग पूनिया ने कहा कि उन्होंने मदद का आश्वासन दिया है। बजरंग ने मीडिया से कहा, ''शुरू में जब उन्होंने ऐसा कहा तो हमें बहुत बुरा लगा लेकिन फिर उन्होंने कहा कि उनकी टिप्पणियों का गलत मतलब निकाला गया। उन्होंने कहा कि वह पहले एथलीट हैं और बाद में प्रशासक हैं।'' तोक्यो ओलंपिक में कांस्य पदक जीतने वाले इस पहलवान ने कहा, '' हमने उससे कहा कि हमें न्याय चाहिए। हमारा सरकार या विपक्ष या किसी और से कोई झगड़ा नहीं है। हम यहां कुश्ती की बेहतरी के लिए बैठे हैं। अगर यह मसला सुलझ जाता है और आरोप (डब्ल्यूएफआई अध्यक्ष बृजभूषण शरण सिंह के खिलाफ) साबित हो जाते हैं तो कानूनी कार्रवाई होनी चाहिए।'' बजरंग से जब पूछा गया कि क्या उषा सरकार या आईओए की ओर से समाधान लेकर आई थी तो उन्होंने कहा, ''ऐसा कुछ नहीं था। उन्होंने केवल इतना कहा कि वह हमारे साथ है।''साक्षी ने कहा, '' उन्होंने (उषा) कहा कि हमें स्टेडियम की जगह सड़कों पर देखकर उन्हें दुख हो रहा है। उसने कहा कि वह हमारे दर्द को समझती है और चाहती है कि हम देश के लिए और पदक जीतें।'' उन्होंने कहा, '' अगर कोई यहां आया है और कहता है कि वह हमारा समर्थन करती है, तो हमें बस इतना ही चाहिए।'' विनेश ने कहा कि उन्होंने उषा से यह नहीं पूछा कि आईओए अपनी जांच कब पूरी करेगी, लेकिन कुछ सुझाव दिये है।उन्होंने कहा, '' मैंने उससे कहा, अब कुश्ती (प्रशासन) उनके अधीन है, उन्हें सब कुछ अपने नियंत्रण में लेना चाहिए और प्रतियोगिताओं का आयोजन शुरू करना चाहिए। मैंने उसे यह भी कहा कि वह एक राज्यसभा सांसद है ... अगर वह इस मुद्दे को संसद में उठा सकती है, तो वह काफी होगा।'' बजरंग ने कहा, '' हम उनका सम्मान करते हैं। वह महान एथलीट रही है। देर आये दुरुस्त आये।'' इस पहलवान ने हालांकि फिर से दोहराया कि अगर उन्हें न्याय नहीं मिला तो विरोध प्रदर्शन जारी रहेगा।

भारतीय हॉकी टीम के नवनियुक्त सहयोगी सदस्य रेट हल्केट, एलन टैन हॉकी शिविर से जुड़े

बेंगलुरु। भारतीय पुरुष हॉकी टीम के नवनियुक्त विश्लेषणात्मक कोच रेट हल्केट और वैज्ञानिक सलाहकार एलन टैन यहां के भारतीय खेल प्राधिकरण (साइ) केंद्र में नये मुख्य कोच क्रेग फुल्टन के नेतृत्व में टीम शिविर में शामिल हुए। यह दोनों गुरुवार को नयी दिल्ली पहुंचे थे और फिर वहां से बेंगलुरु आये।

भारत 26 मई से होने वाले एफआईएच प्रो लीग के आगामी यूरोपीय चरण के लिए अपनी तैयारी शुरू कर रहा है और रेट तथा एलन दोनों फुल्टन के साथ मिलकर काम करेंगे। भारत लंदन में बेल्जियम और ग्रेट ब्रिटेन से भिड़ेगा और फिर नीदरलैंड और अर्जेंटीना के खिलाफ खेलने के लिए आइंडहोवन, नीदरलैंड की यात्रा करेगा। भारतीय टीम का इस साल का कैलेंडर काफी व्यस्त है।

टीम को इसके बाद अगस्त में चेन्नई में होने वाली एशियाई चैंपियंस ट्रॉफी और फिर चीन के हांग्जो में एशियाई

खेलों में भाग लेना है। हॉकी इंडिया के अध्यक्ष दिलीप टिर्की ने कहा, "आने वाले महीनों में होने वाली प्रमुख प्रतियोगिताओं को देखते हुए कोच फुल्टन के साथ यह जोड़ी यह सुनिश्चित करेगी कि खिलाड़ी दुनिया की शीर्ष टीमों का सामना करने के लिए तैयार हैं। हमें विश्वास है कि वे इस साल टीम को नयी ऊंचाइयों पर ले जाने में मदद करेंगे।

लिविंगस्टोन, शर्मा की पारियों से पुंज के तीन विकेट पर 214 रन

नई दिल्ली (एजेंसी)। नये खिलाड़ी जितेश शर्मा ने लियाम लिविंगस्टोन का बखूबी साथ निभाया और दोनों ने मुंबई इंडियंस के खिलाफ आईपीएल के मैच में बुधवार को पंजाब किंग्स को तीन विकेट पर 214 रन तक पहुंचाया। लिविंगस्टोन ने सत्र का पहला अर्धशतक 32 गेंदों में पूरा किया और 42 गेंद में सात चौकों और चार छक्कों की मदद से 82 रन बनाकर नाबाद रहे। मुंबई के कप्तान रोहित शर्मा ने मुंबई के लिये अपने 200वें मैच में टॉस जीतकर गेंदबाजी का फैसला लिया। पंजाब के विकेटकीपर शर्मा ने 27 गेंद में नाबाद 49 रन बनाये। दोनों ने चौथे विकेट की अटूट साझेदारी में सिर्फ 56 गेंद में 119 रन जोड़े। लिविंगस्टोन ने इंग्लैंड के अपने साथी

खिलाड़ी जोफ्रा आर्चर को 19वें ओवर में लगातार तीन छक्के जड़े। शर्मा ने स्पिनर पीयूष चावला या तेज गेंदबाज आर्चर किसी को नहीं बख्शा। उन्होंने अपनी पारी में पांच चौके और दो छक्के लगाये। आर्चर ने अपने चार ओवर में 56 रन दे डाले और उन्हें कोई विकेट नहीं मिला। मुंबई ने आखिरी 48 गेंदों में 115 रन दिये और लगातार चौथी बार किसी टीम ने उनके खिलाफ 200 से अधिक रन बनाये हैं। एक समय पर पंजाब का स्कोर 12 ओवर में तीन विकेट पर 99 रन था। दोनों ने 13वें ओवर में आर्चर की जमकर धुनाई करके 21 रन निकाले। चोट से उबरकर लौटे आर्चर बिल्कुल लय में नहीं थे। इसके बाद शर्मा ने भी उन्हें चौका लाया। चावला ने शिखर धवन (30) और मैथ्यू शॉर्ट (27) के विकेट चटकाये थे। धवन को 23 के स्कोर पर जीवनदान मिला लेकिन वह इसका फायदा नहीं उठा पाये। अगली गेंद पर फिर ऊंचा शॉट खेलने के प्रयास में वह विकेट गंवा बैठे।

जीत के बाद रोहित शर्मा ने कहा-बेखौफ बल्लेबाजी की रणनीति लेकर ही इस सत्र में उतरे थे

मोहाली। पंजाब किंग्स को आईपीएल के मैच में छह विकेट से हराने के बाद मुंबई इंडियंस के कप्तान रोहित शर्मा ने कहा कि उनकी टीम इस सत्र में बेखौफ बल्लेबाजी की रणनीति लेकर उतरी थी और इसका परिणाम भी देखने को मिल रहा है। पंजाब के तीन विकेट पर 214 रन के जवाब में मुंबई ने लक्ष्य सात गेंद बाकी रहते हासिल कर लिया। रोहित ने कहा ,'' जब हमने टी20 क्रिकेट खेलना शुरू किया तो 140 . 150 जिताने वाला स्कोर होता था लेकिन अब देखिये। इसके अलावा एक अतिरिक्त बल्लेबाज से काफी फर्क पड़ा है। मैंने देखा कि इस आईपीएल में औसत स्कोर 180 है।''

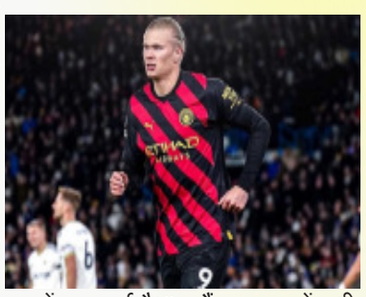
उन्होंने कहा ,'' सूर्य और किशन ने बेहतरीन बल्लेबाजी की और टिम तथा तिलक ने फिनिशर की भूमिका निभाई। हमने सत्र से पहले ही तय किया था कि निर्भीक होकर खेलेंगे। नतीजे की चिंता नहीं करेंगे क्योंकि ऐसा करने पर रणनीति पर अमल नहीं कर सकेंगे।'' उन्होंने 41 गेंद में 75 रन बनाने वाले ईशान किशन की तारीफ करते हुए कहा ,'' वह कद में छोटा है लेकिन उसमें काफी ताकत है। उसने आज जो शॉट खेले, वह उनका रोज अभ्यास करता है। '' मुंबई के खिलाफ लगातार चौथी बार 200 से अधिक का स्कोर बना है और रोहित ने स्वीकार किया कि इस पर काम करना होगा। उन्होंने कहा ,' हमें बीच के ओवरों में रनगति पर अंकुश लगाना होगा। हमने तीन चार मैचों में 200 से ज्यादा रन दे डाले और अब इस पर गंभीरता से विचार करना होगा।

केकेआर ने लिटन दास की जगह जॉनसन चार्ल्स को टीम में लिया

नयी दिल्ली। कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) ने इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के बाकी बचे सत्र के लिए विकेटकीपर बल्लेबाज लिटन दास की जगह जॉनसन चार्ल्स को अपनी टीम में शामिल किया है। लिटन दास पिछले सप्ताह पारिवारिक कारणों से बांग्लादेश लौट गए थे। इस 28 वर्षीय खिलाड़ी को केकेआर ने पिछले साल उनके आधार मूल्य 50 लाख रुपए में खरीदा था। केकेआर ने उन्हें केवल एक मैच में अंतिम एकादश में रखा और उसके बाद बाहर कर दिया था। जॉनसन चार्ल्स वेस्टइंडीज के विकेटकीपर बल्लेबाज हैं। उन्होंने अब तक 41 टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट मैचों में 971 रन बनाए हैं। उन्होंने कुल 224 टी20 मैच खेले हैं जिनमें उनके नाम पर 5600 से अधिक रन दर्ज हैं। वह 50 लाख रुपए के आधार मूल्य में केकेआर से जुड़ेंगे।

एर्लिंग हॉलैंड ने बनाया प्रीमियर लीग में नया रिकॉर्ड, चोटी पर पहुंचा मैनचेस्टर सिटी

मैनचेस्टर। एरलिंग हालैंड ने मैनचेस्टर सिटी की वेस्ट हैम पर 3-0 से जीत में इस सत्र का अपना 35 वां गोल दागकर इंग्लिश प्रीमियर लीग (ईपीएल) में नया रिकॉर्ड बनाया। नार्वे के इस 22 वर्षीय स्ट्राइकर ने 70वें मिनट में टीम की तरफ से दूसरा गोल करके प्रीमियर लीग के एक सत्र में सर्वाधिक गोल करने का रिकॉर्ड अपने नाम किया। हालैंड ने पिछले रविवार को फुलहम के खिलाफ गोल करके एलन शियरर और एंडी कोल के रिकॉर्ड की बराबरी की थी। उन्होंने रिकॉर्ड बनाने के बाद कहा,'' यह बहुत अच्छा अहसास है, जैसा कि प्रत्येक गोल करने पर होता है। विशेषकर जीत दर्ज करना वास्तव में महत्वपूर्ण है।'' हालैंड इस सत्र में अभी तक सभी प्रतियोगिताओं में कुल 51 गोल कर चुके हैं। एलन शियरर और एंडी कोल ने तब रिकॉर्ड बनाए थे जबकि प्रीमियर लीग का सत्र 42 मैचों का होता था। अब प्रीमियर लीग का सत्र 38 मैचों का होता है और हालैंड को अभी पांच और मैच खेलने हैं। मैनचेस्टर सिटी इस जीत से आर्सेनल को पीछे छोड़कर अंक तालिका में फिर से शीर्ष पर पहुंच गया है। उसके अब 33 मैचों में 79 अंक हो गए हैं जबकि आर्सेनल के 34 मैचों में 78 अंक हैं। एक अन्य मैच में लिवरपूल ने फुलहम को 1-0 से हराया।



मेक्सिको ने अपना पहला कोविड-19 रोधी टीका विकसित किया

मेक्सिको सिटी। मेक्सिको के अधिकारियों ने बुधवार को घोषणा की कि देश ने अपना पहला कोविड-19 रोधी टीका विकसित कर लिया है। देश में पिछले दो साल से अधिक समय से अमेरिका, यूरोप और चीन में विकसित टीकों के जरिये राष्ट्रव्यापी कोविड टीकाकरण अभियान चलाया जा रहा है। मेक्सिको सरकार ने पूर्व में जानवरों के लिए कई टीकों का निर्माण कर चुकी कंपनी 'एविमेक्स' के साथ मिलकर अपनी पहली कोविड रोधी वैक्सीन 'पैट्रिया' तैयार की है। 'पैट्रिया' शब्द का अर्थ 'मातृभूमि' होता है। हालांकि, फिलहाल यह स्पष्ट नहीं किया गया है कि इस टीके का इस्तेमाल कब शुरू किया जाएगा। मेक्सिको में 2022 के अंत से कोविड रोधी टीके लगवाने वाले लोगों की संख्या में भारी कमी दर्ज की गई है। देश के पास क्यूबा से खरीदे गए अब्दाला टीके की कई अप्रयुक्त खुराक बची हुई हैं। मेक्सिको सरकार के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी आयोग की प्रमुख मारा एलिना इवारेज-बुयेला ने कहा कि नए टीके को बूस्टर खुराक के रूप में इस्तेमाल किए जाने की मंजूरी दी जाएगी। हालांकि, उन्होंने यह नहीं बताया कि सरकार की चिकित्सकीय नियामक एजेंसी ने पैट्रिया टीके के आपात इस्तेमाल की आधिकारिक मंजूरी दे दी है या नहीं। मेक्सिको ने मार्च 2020 में पैट्रिया टीके के निर्माण की प्रक्रिया शुरू की थी।

महाराजा चार्ल्स राजकीय यात्रा पर भारत जाना पसंद करेंगेः बिलिमोरिया

लंदन। भारतीय मूल के मशहूर कारोबारी लॉर्ड करन बिलिमोरिया ने कहा कि ब्रिटेन के महाराजा चार्ल्स तृतीय राजकीय यात्रा पर भारत जाने की इच्छा रखते हैं और इसकी योजना शीघ्र बनाई जानी चाहिए। ब्रिटेन के महाराजा चार्ल्स तृतीय और महारानी कैमिला के राज्याभिषेक समारोह से पहले बिलिमोरिया ने संसद परिसर में वेस्टमिन्स्टर हॉल में सांसदों के एक समूह से बातचीत के दौरान कहा कि उन्हें भारत-ब्रिटेन संबंधों का मुद्दा उठाने का अवसर मिला और उन्होंने महाराजा से भारत की यात्रा पर जाने के संबंध में विचार करने का अनुरोध किया। ब्रिटेन में कारोबारी तथा 'कोबरा बीयर' के संस्थापक बिलिमोरिया का विचार है कि महाराजा चार्ल्स तृतीय की राजकीय यात्रा से द्विपक्षीय संबंधों में तेजी आएगी तथा मुक्त व्यापार समझौता (एफटीए) पर चल रही बातचीत को और गति मिलेगी। लॉर्ड बिलिमोरिया ने 'पीटीआई-भाषा' से कहा, '' मैंने महाराजा चार्ल्स तृतीय से कहा कि हमारी भारत की राजकीय यात्रा होनी चाहिए क्योंकि इसका द्विपक्षीय संबंधों पर गहरा प्रभाव पड़ेगा तथा बिलिमोरिया भारत और ब्रिटेन के बीच मजबूत संबंधों के पक्षधर हैं और उन्होंने पिछले वर्ष ब्रिटेन भारत उद्योग

भारत-ब्रिटेन के बीच एफटीए बातचीत में भी तेजी आएगी।'' उन्होंने कहा, '' हम जानते हैं कि महाराजा भारत के मित्र हैं और भारत के प्रति गहरा लगाव रखते हैं। उन्होंने कहा कि वह राजकीय यात्रा पर भारत जाना पसंद करेंगे और हमें इसकी योजना शीघ्र बनानी चाहिए।'' इससे पहले महाराजा चार्ल्स तृतीय नवंबर 2019 को भारत गए थे। उस वक्त वह प्रिंस ऑफ वेल्स थे और उन्होंने अपना 71वां जन्मदिन मुंबई में मनाया था। कार्यबल बनाने में मदद की थी। उनका यह भी मानना है कि ब्रिटेन में भारतीय मूल के पहले प्रधानमंत्री ऋषि सुनक की भारत यात्रा से भी दोनों देशों के बीच संबंधों को प्रगाढ़ करने में मदद मिलेगी। उन्होंने कहा, '' प्रधानमंत्री ऋषि सुनक को बड़ा प्रतिनिधिमंडल लेकर जल्द भारत जाना चाहिए, यह काफी वक्त से लंबित है। ब्रिटेन से भारत के लिए अंतिम प्रतिनिधिमंडल 2016 में गया था, लंबा वक्त हो गया है...।

बजरंग ने प्रदर्शन स्थल के समीप चार सितारा होटल में सुविधायें लेने पर किया बचाव

नई दिल्ली। बजरंग पूनिया ने जंतर मंतर के निकट एक महंगे होटल में सुविधाओं के इस्तेमाल पर अपना बचाव करते हुए कहा कि प्रदर्शन में शामिल महिलाओं को मूलभूत जरूरतें पूरी करने के लिये निजता की जरूरत है। बजरंग और उनकी पत्नी संगीता फोगाट की होटल के रेस्त्रां में खाना खाते हुए तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो गई हैं। बजरंग ने कहा ,'' यह भी फैलाया जा रहा है कि कोई जंतर मंतर पर नहीं रह रहा लेकिन यहां मीडिया के काफी लोग रात में भी होते हैं। हमारे साथ महिलायें हैं और उन्हें कपड़े बदलने , नहाने के लिये निजता की जरूरत है। वे सड़क पर तो नहीं कर सकते।''

उन्होंने कहा ,'' उन्हें वॉशरूम भी चाहिये। जंतर मंतर पर जो वॉशरूम है, उसमें पानी नहीं आता। यही वजह है कि हमने कमरे लिये हैं। धरने पर बैठने का यह मतलब नहीं है कि हम सड़क पर नहायेंगे।'' साक्षी ने कहा कि दिल्ली पुलिस गलत सूचना दे रही है कि पहलवान प्रदर्शन स्थल से चले गए हैं। उन्होंने कहा ,'' कुछ लोग कह रहे हैं कि हम रात में यहां नहीं रूकते। लेकिन कोई भी आकर देख सकता है। मीडिया हमेशा यहां है।'' विनेश ने कहा ,'' सुबह एक एनजीओ के कुछ बच्चे हमसे मिलने आये थे लेकिन पुलिस ने कहा कि हम यहां नहीं रहते और दोपहर में आकर रात में चले जाते हैं। फिर किसी ने उन्हें बताया कि पुलिस झूठ बोल रही है।

ईशान-सूर्या की बदौलत मुंबई की शानदार जीत, पंजाब को 6 विकेट से हराया

मुम्बई (एजेसी)। आईपीएल 2023 के 46वें मुकाबले में मुंबई इंडियंस ने दमदार जीत हासिल की है। 215 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी मुंबई की टीम ने इसे 18.5 ओवर में 4 विकेट खोकर हासिल कर लिया। हालांकि, मुंबई की शुरुआत बेहद ही खराब रही और पहला विकेट कप्तान रोहित शर्मा के रूप में शून्य पर गिर गया था। लेकिन दूसरे छोर पर ईशान किशन अच्छी पारी खेलते रहे। कैमरन ग्रीन ने 23 रन बनाए। मुंबई का दूसरा विकेट 54 रन के स्कोर पर गिरा था। इसके बाद ईशान किशन और सूर्य कुमार यादव के बीच शानदार साझेदारी हुई और यहीं से मैच मुंबई के पक्ष में पूरी तरीके से घूम गया था। सूर्यकुमार यादव ने 31 गेंदों में 66 रनों की पारी खेली जिसमें 8 चौके और 2 छक्के शामिल थे जबकि ईशान किशन ने 41 गेंदों में 7 चौके और 4 छक्के की बदौलत 75 रन बनाए। इन दोनों के आउट होने के बाद एक बार फिर से मुंबई के लिए संकट की स्थिति दिखने लगी थी। लेकिन टीम डेविड और तिलक वर्मा ने शानदार काम करते हुए मुंबई को जीत दिला दिया। टीम डेविड ने 19 रन बनाए जबकि तिलक वर्मा ने 10 गेंदों में 26 रन की पारी खेली जिसमें 3 छक्के शामिल थे। पंजाब की ओर से अर्शदीप सिंह ने 3.5 ओवर में 66 रन दे दिए। नाथन एलिस ने 4 ओवर में 34 रन देकर दो सफलता

हासिल की। इस जीत के साथ ही मुंबई इंडियंस के बीच 10 अंक हो गए हैं। इससे पहले नये खिलाड़ी जितेश शर्मा ने लियाम लिविंगस्टोन का बखूबी साथ निभाया और दोनों ने मुंबई इंडियंस के खिलाफ आईपीएल के मैच में बुधवार को पंजाब किंग्स को तीन विकेट पर 214 रन तक पहुंचाया। लिविंगस्टोन ने सत्र का पहला अर्धशतक 32 गेंदों में पूरा किया और 42 गेंद में सात चौकों और चार छक्कों की मदद से 82 रन बनाकर नाबाद रहे। मुंबई के कप्तान रोहित शर्मा ने मुंबई के लिये अपने 200वें मैच में टॉस जीतकर गेंदबाजी का फैसला लिया। पंजाब के विकेटकीपर शर्मा ने 27 गेंद में नाबाद 49 रन बनाये। दोनों ने चौथे विकेट की अटूट साझेदारी में सिर्फ 56 गेंद में 119 रन जोड़े। लिविंगस्टोन ने इंग्लैंड के अपने साथी खिलाड़ी जोफ्रा आर्चर को 19वें ओवर में लगातार तीन छक्के जड़े। शर्मा ने स्पिनर पीयूष चावला या तेज गेंदबाज आर्चर किसी को नहीं बख्शा। उन्होंने अपनी पारी में पांच चौके और दो छक्के लगाये। आर्चर ने अपने चार ओवर में 56 रन दे डाले और उन्हें कोई विकेट नहीं मिला। मुंबई ने आखिरी 48 गेंदों में 115 रन दिये और लगातार चौथी बार किसी टीम ने उनके खिलाफ 200 से अधिक रन बनाये हैं। एक समय पर पंजाब का स्कोर 12 ओवर में तीन विकेट पर 99 रन था। दोनों ने 13वें ओवर में आर्चर की जमकर धुनाई करके 21 रन निकाले। चोट से उबरकर लौटे आर्चर बिल्कुल लय में नहीं थे। इसके बाद शर्मा ने भी उन्हें चौका लाया। चावला ने शिखर धवन (30) और मैथ्यू शॉर्ट (27) के विकेट चटकाये थे। धवन को 23 के स्कोर पर जीवनदान मिला लेकिन वह इसका फायदा नहीं उठा पाये। अगली गेंद पर फिर ऊंचा शॉट खेलने के प्रयास में वह विकेट गंवा बैठे।

रूस, चीन, पाक समेत 8 सदस्य देशों के विदेश मंत्री मेहमान, जयशंकर मेजबान, एससीओ की बैठक का क्या रहेगा एजेंडा?

शंघाई। सहयोग संगठन (एससीओ) के आठ सदस्य देशों के विदेश मंत्री 4 और 5 मई को गोवा में बैठक करेंगे। यह महत्वपूर्ण बैठक नई दिल्ली में जुलाई में होने वाले एससीओ नेताओं के शिखर सम्मेलन के लिए मंच तैयार करेगी। मेजबान के रूप में भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर तैयारियों की निगरानी के लिए एक दिन पहले पहुंचे। समरकंद सम्मेलन 2022 के बाद भारत ने एससीओ की अध्यक्षता ली थी। वह विदेश मंत्रियों सहित एससीओ की कई बैठकों व सम्मेलन की मेजबानी कर रहा है।

2017 में एससीओ का पूर्ण सदस्य बनने के बाद से भारत संचार की आधिकारिक भाषा के रूप में 'अंग्रेजी' को जोड़ने के लिए दबाव बना रहा है। इस तरह का पहला प्रस्ताव 2020 में रखा गया था, जो भारत और पाकिस्तान को एक ऐसे समूह में पूर्ण सदस्य के रूप में शामिल करने के लिए आवश्यक था, जिसमें केवल रूसी और मंदारिन ही ब्लॉक की आधिकारिक और कामकाजी भाषाएँ थीं, जिसकी स्थापना रूस, चीन और चार मध्य एशियाई देशों ने की थी। भारत की अध्यक्षता में एससीओ के एजेंडे में उन्नत प्रौद्योगिकी और डिजिटल बुनियादी

ढांचे पर ध्यान देने के साथ समूह का आधुनिकीकरण भी होगा। एजेंडे में विभिन्न क्षेत्रीय, सुरक्षा और राजनीतिक मुद्दों पर क्षेत्रीय समकक्षों के साथ चर्चा भी शामिल है। 2017 में सदस्य बनने के बाद से भारत ने क्षेत्रीय सुरक्षा, रक्षा और आतंकवाद से निपटने सहित अन्य मुद्दों पर सहयोग को मजबूत करने के लिए लगातार जोर दिया है।

विदेश मंत्री और उनके प्रतिनिधिमंडल 4 मई को गोवा पहुंचना शुरू कर देंगे। सभी आधिकारिक कार्यक्रम 5 मई को बैठक स्थल पर विदेश मंत्रियों और प्रतिनिधिमंडलों के प्रमुखों के आगमन के साथ शुरू होगा, जिसके बाद एक ग्रुप फोटो लिया जाता है। विदेश मंत्रियों की परिषद (सीएफएम) की बैठक सुबह शुरू होगी और दोपहर तक 'निर्णय दस्तावेज' पर हस्ताक्षर किए जाएंगे, जिसके बाद वर्किंग लंच होगा। नए संवाद भागीदारों के साथ एक ज्ञापन पर हस्ताक्षर के साथ इस कार्यक्रम का समापन होगा। इसके बाद नेता अन्य देशों के अपने संबंधित समकक्षों के साथ विभिन्न द्विपक्षीय बैठकें करेंगे। भारत के 4 मई को तीन द्विपक्षीय बैठकें होने की उम्मीद है। दिन के पहले पहर में एससीओ महासचिव झांग मिंग के साथ, दोपहर 3 बजे के आसपास रूसी विदेश मंत्री सर्गेई लावरोव के साथ, इसके बाद चीनी विदेश मंत्री किन गैंग के साथ द्विपक्षीय बैठक (समय नहीं) की पुष्टि की)। एस जयशंकर के 5 मई को अन्य द्विपक्षीय बैठकें करने की उम्मीद है। 1996 में अपनी स्थापना के बाद से, एससीओ सबसे बड़े क्षेत्रीय संगठनों में से एक के रूप में विकसित, विस्तारित और उभरा है। एससीओ के सदस्य देशों की वैश्विक जीडीपी में करीब 30 फीसदी और दुनिया की 40 फीसदी आबादी रहती है।

राष्ट्रीय समन्वयकों की एससीओ परिषद की बैठक 29 अप्रैल से 3 मई तक भारत गणराज्य के पणजी में हुई, जिसकी अध्यक्षता भारत ने की। उन्होंने राज्य परिषद के एससीओ प्रमुखों और सरकारी परिषद के एससीओ प्रमुखों की बैठकों की तैयारियों के साथ-साथ संगठन की गतिविधियों के अन्य पहलुओं पर भी विचारों का आदान-प्रदान किया। बैठक का एजेंडा पणजी में 4-5 मई को विदेश मामलों के मंत्रियों की एससीओ परिषद की बैठक की तैयारियों पर केंद्रित था। पार्टियों ने मंत्रिस्तरीय परिषद की बैठक में हस्ताक्षर के लिए प्रस्तुत किए जाने वाले मुख्य मसौदा दस्तावेजों की समीक्षा की और उन पर सहमति व्यक्त की।

राशिफल

मेष-:ताली-भुनी चीजों से दूर रहें और नियमित व्यायाम करते रहें. घरेलू सुख-सुविधा की चीज़ों पर ज़रूरत से ज़्यादा खर्च 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 है. 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 कामयाब 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।

घूम हैं किसी के प्यार में शो को छोड़ रही हैं ऐश्वर्या शर्मा, इसी के सेट पर पति से हुई थी मुलाकात

मुम्बई। स्टार प्लस के मशहूर सीरियल 'गुम है किसी के प्यार में' के चाहनेवालों के लिए एक बड़ी ही बुरी खबर सामने आई है। दरअसल, अभिनेत्री ऐश्वर्या शर्मा इस शो को छोड़ रही हैं। अभिनेत्री सीरियल में पाखी की भूमिका निभा रही थी। ढाई साल तक पाखी का किरदार निभाने के बाद ऐश्वर्या ने इसे हमेशा के अलविदा कहने का फैसला किया है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, अभिनेत्री ने अपने आखिरी एपिसोड की शूटिंग पूरी कर ली है और इसी के साथ उन्होंने शो को अलविदा कह दिया है। ऐश्वर्या के शो छोड़ने की खबर से उनके चाहनेवाले काफी निराश हो गए हैं। सोशल मीडिया पर चर्चा का माहौल गर्म होते ही अभिनेत्री ऐश्वर्या शर्मा ने खुद आगे आकर छोड़ने की पुष्टि कर दी है। अभिनेत्री ने ईटाइम्स को दिए इंटरव्यू में शो छोड़ने की वजह का खुलासा किया। ऐश्वर्या ने कहा, 'सभी अच्छी चीजों की तरह, शो के साथ मेरा जुड़ाव भी समाप्त हो गया है। जहां पाखी का सफर खत्म हो गया है, वहीं ऐश्वर्या अपने साथ यादों से भरा बैग लेकर जा रही हैं क्योंकि इस शो ने मुझे लगभग सब कुछ दिया है। मैं 'गुम है किसी के प्यार में' का कर्ज महसूस करती हूँ, क्योंकि इसने मुझे मेरी अपेक्षा से अधिक दिया है। लेकिन अब मुझे लगता है कि यह नए अवसरों का पता लगाने का समय है।' ऐश्वर्या शर्मा शो के मुख्य किरदार विराट, जो अभिनेता नील भट्ट द्वारा निभाया जा रहा है, की पत्नी पाखी का किरदार निभा रही थीं। विराट की पत्नी का किरदार निभाते-निभाते अभिनेत्री सच में अभिनेता नील भट्ट पर अपना दिल हार बैठी। इसी सीरियल के सेट पर दोनों की मुलाकात हुई। दोनों को प्यार हुआ और फिर 30 नवंबर 2021 को उज्जैन में दोनों ने शादी रचाई।

आलिया भट्ट ने रेड कार्पेट पर बिखेरा जलवा पहनी मोतियों से बनी ड्रेस, लुक देख घायल फैंस

मुम्बई। आलिया ने इस साल की थीम 'कार्ल लेगरफेल्डः ए लाइन ऑफ ब्यूटी' के साथ तालमेल बिठा रखा है। रेड कार्पेट पर आलिया के लिए प्रिंसेस मोमेंट था क्योंकि उन्होंने मुस्कराती मुस्कान के साथ फोटोग्राफर्स का हाथ हिलाया। उन्होंने डिजाइनर प्रबल गुरुंग के साथ पोज भी दिया।

मेट गाला का आगाज हो गया है। इस बार फिर से दुनियाभर के सितारे गाला के रेड कार्पेट पर खूबसूरत पोशाक में उतरे। भारत के भी कई सितारे मेट गाला में शिरकत कर रहे हैं। इस बार भारत की तरफ से खास एंट्री अलिया भट्ट की है। आलिया भट्ट ने गाला के 2023 संस्करण में अपना मेट गाला डेब्यू किया। वह मोतियों से सजी एक स्वप्निल सफेद पोशाक में रेड कार्पेट पर चलीं। आलिया ने इस साल की थीम 'कार्ल लेगरफेल्डः ए लाइन ऑफ ब्यूटी' के साथ तालमेल बिठा रखा है। रेड कार्पेट पर आलिया के लिए प्रिंसेस मोमेंट था क्योंकि उन्होंने मुस्कराती मुस्कान के साथ फोटोग्राफर्स का हाथ हिलाया। उन्होंने डिजाइनर प्रबल गुरुंग के साथ पोज भी दिया।

आलिया ने सोशल मीडिया पर अपने मेट गाला डेब्यू से तस्वीरें साझा कीं और उनके कैप्शन का एक हिस्सा पढ़ा, 'एक लड़की के पास कभी भी बहुत सारे मोती नहीं हो सकते ष्ठ

आलिया को मुंबई एयरपोर्ट से न्यूयॉर्क के लिए रवाना होते देखा गया। जैसे ही उसने पापराज़ी को देखा, आलिया ने अपनी बड़ी मुस्कान बिखेरी, साल की सबसे बड़ी फैशन नाइट्स का हिस्सा बनने के लिए उत्साहित दिख रही थी। गंगूबाई काठियावाड़ी और डार्लिंग्स जैसी फिल्मों के साथ आलिया भट्ट के लिए 2022 उल्लेखनीय रहा। व्यक्तिगत मोर्चे पर, उन्होंने अभिनेता रणबीर कपूर से शादी की और उन्होंने नवंबर में अपनी बेटी राहा का स्वागत किया। अभिनेता जल्द ही गैल गैडोट और जेमी डोर्नन के साथ नेटफ्लिक्स के हार्ट ऑफ स्टोन के साथ अपना अंतरराष्ट्रीय डेब्यू भी करेंगे।

ऐसा अभिनेता जिनकी आंखें भी करती थीं अभिनय बॉलीवुड से लेकर हॉलीवुड में जमाई थी अपनी धाक

मुम्बई। बॉलीवुड के दिग्गज अभिनेता इरफान खान आज ही के दिन यानी की 29 अप्रैल को इस दुनिया को हमेशा के लिए अलविदा कह गए थे। एक्टर के निधन से न सिर्फ उनके फैंस बल्कि बॉलीवुड को भी बड़ा झटका लगा था। लंबी बीमारी से जूझ रहे इरफान खान ने 29 अप्रैल 2020 को

53 साल की उम्र में मुंबई के अस्पताल में इलाज के दौरान आखिरी सांस ली थी। इरफान खान के फैंस न सिर्फ भारत बल्कि विदेशों में भी हैं। आज भी लोग इरफान को उनकी एक्टिंग के लिए याद करते हैं। इरफान ने उम्दा और बेहतरीन एक्टिंग के दम पर बॉलीवुड में अपनी पहचान बनाई थी। आइए जानते हैं इरफान के जीवन से जुड़ी कुछ खास बातें...

जन्म और शिक्षाः भारत के राजस्थान राज्य में साल 1967 में इरफान का जन्म एक पठानी मुस्लिम परिवार में हुआ था। राजस्थान से ही उन्होंने अपनी शुरूआती शिक्षा प्राप्त की। इसके बाद जब इरफान पोस्ट ग्रेजुएशन कर रहे थे। तभी उन्होंने नेशनल स्?कूल ऑफ ड्रामा में दाखिला ले लिया था। इस ड्रामा स्कूल में पढ़ाई के लिए उनकी स्कॉलरशिप का आवेदन को स्वीकार कर लिया था। जिसके बाद इरफान ने दिल्ली में स्थिति एक्टिंग के इस कॉलेजी में दाखिला ले लिया था। हालांकि इरफान क्रिकेटर बनना चाहते थे। लेकिन उनकी किस्मत को कुछ और ही मंजूर था।

छोटे पर्दे पर एक्टिंगः इरफान खान अपनी एक्टिंग की पढ़ाई पूरी करने के बाद वह मुंबई चले गए। यहां पर इरफान ने फिल्मों के लिए ऑडिशन देना शुरू कर दिया। हालांकि इरफान के शुरूआती दिन काफी संघर्ष भरे खे। इरफान को फिल्मों के बजाय टीवी सीरियल में छोटे-मोटे रोल मिलने लगे थे। इरफान ने अपने करियर की शुरूआत बतौर जूनियर एक्टर की थी। वह कई हिंदी सीरियल का हिस्सा रह चुके हैं।

फिल्मी करियरः साल 1988 में 'सलाम बॉम्बे' फिल्म में इरफान को एक छोटा सा रोल मिला था। लेकिन बाद में इरफान के इस रोल को फिल्म से हटा दिया गया। साल 2001 में 'द वारियर' फिल्म से इरफान की जिंदगी बदल गई। इस फिल्म के बाद से इरफान को कभी पीछे मुड़कर नहीं देखना पड़ा। साल 2004 में 'हासिल' फिल्म में इरफान को एक नेगेटिव किरदार में देखा गया था। इस किरदार के लिए इरफान को खूब तारीफ मिली थी।

'रोग' फिल्मः इरफान खान को बतौर लीड रोल अपनी पहली फिल्म साल 2005 में मिली थी। इस फिल्म का नाम रोग था। जिसमें इरफान ने एक पुलिस ऑफिसर की भूमिका में थे। हालांकि यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा पाई थी। लेकिन इस फिल्म में इरफान की एक्टिंग ने सभी का दिल जीत लिया था। इसी फिल्म से इराफान की खूबसूरत आखों को नोटिस किया गया। कहा जाता था कि इरफान की आंखें दमदार अभियन करती हैं। इसके बाद साल 2007 में इरफान ने लाइफ इन ए मेट्रो की। फिर एसिड फैक्ट्री, न्यूयॉर्क, पान सिंह तोमर, हैदर, पीकू, तलवार, जज्बा, हिंदी मीडियम समेत कई फिल्मों में अभिनय करते हुए देखा गया। इन फिल्मों के लिए इरफान को कई अवॉर्ड भी मिले। बता दें कि इरफान ने न सिर्फ बॉलीवुड बल्कि हॉलीवुड में भी काम किया था।

अवॉर्डः साल 2011 में इरफान खान को भारत सरकार द्वारा पद्म श्री अवार्ड दिया जा चुका है।

साल 2003 में फिल्म 'हासिल' के लिए अभिनेता को इनका पहला फिल्मफेयर खिताब नेगेटिव किरदार के लिए दिया गया।

साल 2007 में 'लाइफ इन मेट्रो' फिल्म के लिए फिल्मफेयर अवार्ड से नवाजा गया।

वहीं साल 2008 में घ्र्ईं पुरस्कार भी दिया गया था।

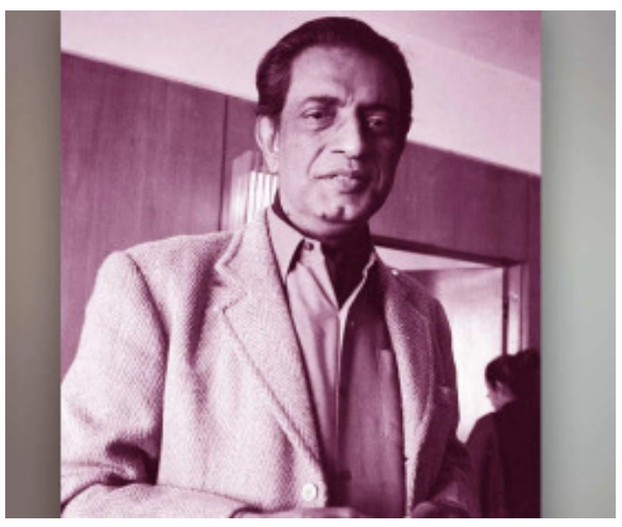
साल 2012 में सर्वश्रेष्ठ अभिनेता के लिए इरफान को पहला राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार मिला।

फिल्म पान सिंह तोमर के लिए उन्हें फिल्मफेयर क्रिटिक्स अवार्ड भी मिल चुका है।

इरफान को स्लमडॉग मिलियनेयर के लिए सेंट्रल ओहियो फिल्म क्रिटिक्स एसोसिएशन की तरफ से सर्वश्रेष्ठ एन्सेबल अवार्ड दिया गया था।

मौतः इरफान खान ने 53 साल की उम्र में करीब 70 फिल्मों में काम किया था। जिसमें बॉलीवुड और हॉलीवुड की फिल्में शामिल हैं। इरफान खान न्यूरोएंडोक्राइन ट्यूमर से पीड़ित थे और उन्होंने इस बीमारी से एक लंबी लड़ाई लड़ी। लेकिन वह जिंदगी की जंग हार गए। मजह 53 साल की उम्र में 29 अप्रैल 2020 को उन्होंने इस दुनिया को अलविदा कह दिया।

वह निर्देशक जिसके पास खुद चलकर आया था ऑस्कर



मुम्बई। भारतीय फिल्म निर्देशक, लेखक, प्रकाशक, चित्रकार, सुलेखक, संगीत कंपोजर, ग्राफ़िक डिज़ाइनर के तौर पर सत्यजीत रे ने अपनी पहचान बनाई थी। सत्यजीत को 20वीं शताब्दी के सर्वोत्तम फिल्म निर्देशकों

में गिना जाता है। सत्यजीत रे ऐसे भारतीय फिल्मकार हैं, जिन्होंने पश्चिम के भी फिल्म निर्देशकों को प्रभावित किया है। सत्यजीत ने पिक्चर फिल्म, डॉक्यूमेंट्री व लघु फिल्मों समेत 36 फिल्मों का निर्देशन किया था। 36 में से 32 फिल्मों ने राष्ट्रीय पुरुस्कार जीते थे। इसके अलावा सत्यजीत को सर्वश्रेष्ठ निर्देशक के 6 पुरुस्कार मिले थे। बता दें कि आज ही के दिन यानी की 2 मई को सत्यजीत रे का जन्म हुआ था।

जन्म और शिक्षाः 2 मई, 1921 को कोलकाता में सत्यजीत रे का जन्म हुआ था। उनका पूरा नाम सुकुमार राय था। इसके अलावा इनको शॉत्तोजित रॉय के नाम से जाना जाता था। सत्यजीत के पिता का सुकुमार राय था और उनकी मां का नाम सुप्रभा राय था। जब वह 2 साल के थे, तो उनके पिता का निधन हो गया था। इसलिए इनकी मां ने उनका पालन-पोषण अपने भाई के घर पर किया था। सुप्रभा राय एक मंझी हुई गायक थीं। कलकत्ता के बल्लीगुंग गवर्नमेंट हाई स्कूल से शुरूआती शिक्षा प्राप्त करने के बाद प्रेसीडेंसी कॉलेज, कलकत्ता से इकनोमिक में बी.ए किया।

सत्यजीत को कला के क्षेत्र में काफी रुचि थी। लेकिन उनकी मां चाहती थीं कि वह रविन्द्रनाथ टैगोर द्वारा स्थापित विश्व भारती यूनिवर्सिटी अपनी पढ़ाई करें। हालांकि सत्यजीत कभी कलकत्ता छोड़कर नहीं जाना चाहते थे। हालांकि मां का मन रखने के लिए सत्यजीत शान्तिनिकेतन गए। जहां पर उनकी कला की काफी प्रशंसा हुई। यहां पर उन्होंने प्रसिद्ध पेंटर

कभी पत्नी के गहने बेचकर बनाई थी पहली फिल्म

नंदलाल बोस और बेनोड़े बहरी मुखर्जी से काफी कुछ सीखा। इसके बाद सत्यजीत रे ने मुखर्जी पर आधारित एक डाक्यूमेंट्री फिल्म 'द इनर ऑय' बनाई।

करियर की शुरूआतः कोलकाता वापस आकर साल 1943 में सत्यजीर रे ने बतौर ग्राफिक्स डिजाइनर अपने करियर की शुरुआत की। बता दें कि उन्होंने जिम कॉर्बेट की 'मैन ईटर्स ऑफ कुमाऊं' और जवाहर लाल नेहरू की 'डिस्कवरी ऑफ इंडिया' जैसी कई फेमस किताबों के कवर को डिजाइन करने का काम किया। सत्यजीत को यहां पर डिजाइन में क्रिएटिविटी करने की पूरी छूट थी। हालांकि उस समय किसी को क्या पता था कि यह डिजाइनर एक दिन बतौर फिल्मकार पूरी दुनिया में भारत का परचम लहराएगा।

बेच दिए थे पत्नी के गहनेः सत्यजीत रे ने एक नौसिखिया टीम लेकर साल 1952 में फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी। लेकिन नए फिल्मकार पर कोई भी दांव लगाने को तैयार नहीं था। इसलिए सत्यजीत के पास जितने भी पैसे थे, उन्होंने सब इस फिल्म में लगा डाले। फिल्म को लेकर उनके सिर पर इस कदर जुनून सवार था कि इसके लिए उन्होंने पत्नी के गहने तक बेच दिए थे। हालांकि पैसे खत्म होने के बाद शूटिंग को रोकना पड़ा। सत्यजीत ने जिन लोगों से मदद लेने का प्रयास किया, वह फिल्म में अपने हिसाब से कुछ बदलाव चाहते थे। यह बात सत्यजीत को कतई मंजूर नहीं थी। अंत में पश्चिम बंगाल सरकार ने सत्यजीत रे की मदद की। वहीं साल 1955 में उनकी पहली फिल्म 'पाथेर पांचाली' पर्दे पर आई।

खुद चलकर आया था ऑस्करः ऑस्कर सिने जगत का सबसे प्रतिष्ठित अवॉर्ड है। सत्यजीत के काम को देखते हुए ऑस्कर उनके पास खुद चलकर आया था। बता दें कि साल 1992 में जब सत्यजीत रे को ऑस्कर देने का ऐलान किया गया तो उस दौरान वह बहुत बीमार चल रहे थे। जिसकी वजह से सत्यजीत अवॉर्ड लेने खुद नहीं जा सकते थे। इसलिए पदाधिकारियों ने फैसला किया कि ऑस्कर को सत्यजीत रे के पास पहुंचाया जाएगा। जिसके बाद ऑस्कर के पदाधिकारियों की टीम सत्यजीत रे के घर कोलकाता पहुंची और वहां पर उन्हें इस अवॉर्ड से सम्मानित किया गया।

सत्यजीत रे की फिल्में: अभिजान, महानगर, चारुलता, टूः ए फिल्म फेबल, नायक, आगुंतक, शतरंज के खिलाड़ी आदि उनकी बेहतरीन फिल्में हैं। सत्यजीत रे को साल 1958 में 'पद्मश्री, साल 1965 में 'पद्मभूषण' और साल 1976 में 'पद्म विभूषण' सम्मानित किया गया था। वहीं साल 1992 में उन्हें भारत रत्न से भी नवाजा गया था।

प्रियंका चोपड़ा के हीरों से जड़े हार ने खींच लिया पूरी महफिल का ध्यान

मुम्बई। हॉलीवुड और बॉलीवुड की फेवरेट जोड़ी प्रियंका चोपड़ा और निक जोनास मेट गाला 2023 में पहुंचे। सितारों से सजे मेट गाला में प्रियंका चोपड़ा ब्लैक एंड व्हाइट में बेहद खूबसूरत लग रही थीं, लेकिन इस आउटफिट के साथ उन्होंने जो महंगा नेकलेस पहना था, वह अपने आप में एक स्टार था। अभिनेता आभूषण ब्रांड बुलगारी का ब्रांड एंबेसडर है और उन्होंने

उसी ब्रांड का एक हार पहना था। हार में एक नीला लगुना हीरा था जिसकी कीमत कम से कम ?25 मिलियन है, यानी ?204.5 करोड़। फैशन के सबसे बड़े नाइट आउट में पति-पत्नी की यह तीसरी डेट है, जहां सबसे पहले उनकी प्रेम कहानी शुरू हुई। कार्ल लेगेरफेल्ड की पसंदीदा रंग थीम से चिपके हुए वैलेंटिनो द्वारा भव्य ब्लैक-एंड-व्हाइट पहनावे में प्रियंका और निक स्टार-स्टडेड इवेंट में शामिल हो गए। मेल गाला शाम की थीम कार्ल लेगरफेल्डः ए लाइन ऑफ ब्यूटी है। यह दिवंगत डिजाइनर की अविस्मरणीय विरासत का जश्न मनाती है। निक जोनास और प्रियंका चोपड़ा दोनों ने वैलेंटिनो पहना था।ँर्ल्ैंग वैते से प्रियंका चोपड़ा ने अपने लुक को और खूबसूरत बनाया। प्रियंका चोपड़ा और निक जोनास का पहनावा थीम - 'कार्ल लेगरफेल्डः ए लाइन ऑफ ब्यूटी' को ध्यान में रखते हुए था। प्रतिष्ठित डिजाइनर कार्ल लेगरफेल्ड को उनकी श्रद्धांजलि के रूप में, जिनकी 2019 में मृत्यु हो गई, प्रियंका और निक काले और सफेद - डिजाइनर के पसंदीदा रंगों में दिखाई दिए। मंगलवार (घ्टऊ) को प्रियंका चोपड़ा और निक जोनास मेट गाला 2023 में पहुंचे। लवबर्ड्स ने भव्य वैलेंटिनो पहनावे में स्टाइल और ग्लैमर परोसा और एक ब्लैक-एंड-व्हाइट कलर पैलेट चुनकर थीम से चिपके रहे। युगल की कई तस्वीरें और वीडियो प्रशंसक साइटों द्वारा साझा किए गए थे। प्रियंका ने वैलेंटिनो गाउन पहना था, जिसमें थाई-हाई स्लिट था, वहीं निक एक ओवरसाइज़ सूट में डैपर लग रहे थे।

इसे घर में करें पेडीक्योर, पैर दिखेंगे खूबसूरत

ब्यूटी पार्लर बंद हैं लेकिन अगर आप अपने पैरों को खूबसूरत बनाना चाहती हैं तो आइए हम आपको घर में पेडीक्योर करने के तरीके बताते हैं जो न केवल आसान है बल्कि आपके लिए किफायती भी साबित होगा। घर में पेडीक्योर करने के लिए सबसे पहले आप ऐसा टब जिसमे दोनों पैर आराम से रख सकें। इसके अलावा आधी बाल्टी गर्म पानी, नेल पोलिश रिमूवर, नेल कटर, नेल फाइल, क्यूटिकल क्रीम, क्यूटिकल रिमूवर, नेल ब्रश, प्यूमिक स्टोन, और तौलिया पेडीक्योर के लिए बहुत जरूरी हैं। साथ ही एक नींबू, चिकने छोटे पत्थर, गुलाब की पत्तियां, सेंधा नमक, शैम्पू, फुट स्क्रब, बादाम का तेल, जैतून का तेल और नारियल के तेल की भी जरूरत पड़ सकती है।

सभी प्रकार के सामान इकट्ठा कर लेंः घर में अच्छी तरह से पेडीक्योर करने के लिए सबसे पहले सभी सामान इकट्ठा करें। इसके लिए सबसे पहले किसी टब या बाल्टी में गर्म पानी रख लें। उसके बाद नेल कटर, नेल बफर, नेल पॉलिश, प्यूमिक स्टोन, स्क्रब करने का ब्रश, नमक, क्यूटिकल और लोशन भी अपने पास रख लें।

सबसे पहले नाखून से हटाएं नेल पॉलिशः सबसे पहले पैरों से नेल पॉलिश हटाएं। हमेशा एल्कोहल फ्री नेल पेंट इस्तेमाल करें इससे नाखून सेहतमंद बने रहते हैं। लेकिन इस बात का भी ध्यान रखें कि एल्कोहल फ्री नेल पॉलिश गहरे रंग की नेल पेंट पर काम नहीं करती है। नेल पॉलिश हटाने के लिए नेल थिनर या एक्टोन रिमूवर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

पैरों को पानी में भिगों कर रखेंः पेडीक्योर करते समय

किसी बाल्टी या टब में गर्म पानी रखकर उसमें नमक या तेल डालें। उसके बाद उस पानी में पैरों को कम से कम 10 मिनट तक भिगों कर रखें। गर्म पानी में पैर डालने से गंदगी फूल जाती है और पैरों की सफाई करने में मदद मिलती है। **नाखूनों को काट कर दें नयी शेप** : अब आप अपने नाखूनों को काट कर कोई भी आकार दे सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे नाखून को ऐसे कांटें कि उसका सफेद भाग दिखायी देता रहे। नाखून को सही आकार देने के लिए फाइलर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

अपने क्यूटिकल को ठीक करेंः क्यूटिकल को ठीक करने क्यूटिकल स्टिक या आइसक्रीम स्टीक का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा आप क्यूटिकल ट्रिमर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उसके बाद माश्चराइज करने के लिए क्यूटिकल तेल लगाएं। **फाइलर का भी कर सकते हैं प्रयोगः** नाखूनों को मुलायम करने और नाखून को सही आकार देने के लिए आप फाइलर का यूज कर सकते हैं।

पंजों की सफाई भी है जरूरीः नाखून की साफ करने के बाद आप अपने पंजों को साफ करें। पंजों की सफाई में एडि़यों को साफ करना जरूरी है। एडि़यों को प्यूपिक स्टोन से साफ करें। लेकिन ध्यान रखें कि एडि़यों को ज्यादा न रगड़े क्योंकि इससे इरिटेशन होती है। इसके अलावा पैरों की उंगलियों और दूसरे हिस्सों की सफाई करें। पैरों की सफाई के लिए आप साबुन का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

नाखूनों की करें मालिशः पैरों की साफ-सफाई के बाद उसको माश्चराइज करें। इस प्रकार लोशन लगाने से नाखून खराब हो सकते हैं इसलिए नाखूनों पर नेल रिमूवर से मालिश करना न भूलें।

अब लगाएं बेस कोटः नाखून की मालिश करने के बाद उन पर बेस कोट लगाएं। इस बेस कोट से आपके नाखून पीले नहीं पड़ेगें और नेल पॉलिश भी नाखून पर लम्बे समय तक टिकी रहेगी। **नेल पॉलिश लगाने में बरतें सावधानीः** पेडीक्योर के अंत नाखून पर नेल पॉलिश लगाएं। नेल पॉलिश लगाते समय ध्यान रखें कि क्यूटिकल्स से शुरू कर ब्रश को ऊपर ले जाएं। नाखून से बाहर नेल पॉलिश न जाए इसके लिए आइसक्रीम स्टीक का इस्तेमाल कर सकते हैं। नेल पॉलिश की एक कोट सूखने के बाद ही दूसरी कोट लगाएं।

गर्मियों में करनी है त्वचा की हिफाजत तो आपके वैनिटी बॉक्स में ज़रूर होनी चाहिए यह चीज़ें

पूरे दिन धूप में रहने के बाद चेहरे को थोड़ी ठंडक की ज़रूरत होती है, जो एलोवेरा जेल लगाने से मिलती है। इसके अलावा एलोवेरा ज़ेल सनटैन सन बर्न की समस्या से भी राहत दिलाती है। धूप में जाने से यदि त्वचा जल गई है या लाल हो गई है तो एलोवेरा जेल लगाना बहुत फायदेमंद होता है। गमिर्यों के मौसम में धूप, धूल-मिट्टी और पसीना त्वचा संबंधी समस्याओं को बढ़ा देती है। यदि इस मौसम में त्वचा की ठीक तरह से देखभाल न की जाए तो पिंपल्स, सनटैन के साथ ही अन्य स्किन प्रॉब्लम्स भी हो सकती हैं। इसलिए आपको यह पता होना चाहिए कि इस मौसम में अपनी त्वचा की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए आपको किन-किन चीज़ों की ज़रूरत होगी। **क्लिंजरः** धूल-मिट्टी से तो हर मौसम में त्वचा को बचाने के लिए उसकी अच्छी तरह से सफाई ज़रूरी है, लेकिन गमिर्यों के मौसम में इसकी ज़रूरत और बढ़ जाती है, क्योंकि धूल-मिट्टी के साथ ही पसीना भी बहुत अधिक आता है इसलिए त्वचा पर चिपकी गंदगी को अच्छी तरह से साफ करने के लिए क्लींज़ि.ग ज़रूरी है। साबुन से बार-बार चेहरा धोने पर स्किन ड्राई हो जाती है, लेकिन क्लींज़ि.ग मिल्क त्वचा की नमी को बनाए रखता है, इसलिए अपने ब्यूटी बॉक्स में एक अच्छा क्लिंजर ज़रूर रखें। **मॉइश्चराइज़रः** यदि आपको यह लगता है कि सिर्फ सदिर्यों के मौसम में ही त्वचा को मॉइश्चराइज़ करने की ज़रूरत होती है, तो आप गलत हैं। भले ही गमिर्यों में आपकी त्वचा ऑयली दिखे, लेकिन यह पसीने की वजह से होता है, त्वचा की कुदरती नमी बनाए रखने के लिए फेसवॉश के बाद मॉइश्चराइज़र ज़रूरी है। इससे त्वचा की चमक भी बरकरार रहती है। **सनस्क्रीनः** समर सीजन में त्वचा की पहली ज़रूरत है सनस्क्रीन, जो सूर्य की हानिकारक किरणों से आपकी त्वचा की हिफाजत करता है और उसे सनटैन से भी बचाता है। इसलिए गर्मी के मौसम में कोई और ब्यूटी प्रोडक्ट भले ही आप भूल जाएं, मगर अपने वैनिटी बॉक्स में अच्छी क्वालिटी का सनस्क्रीन ज़रूर शामिल करें। एक्सपर्ट्स के मुताबिक 50 एसपीएफ वाला सनस्क्रीन त्वचा के लिए अच्छा होता है, क्योंकि यह सूर्य की हानिकारक किरणों से ज़्यादा सुरक्षा प्रदान करता है। **रोल-ऑन डीऑडरन्ट भी है ज़रूरीः** गमिर्यों में सिर्फ चेहरा का भी ध्यान रखना ज़रूरी नहीं है, बल्कि पूरी बॉडी को फ्रेश रखने के लिए रोल-ऑन डीऑडरन्ट भी ज़रूरी है। यह आपकी बॉडी को पीसने की दुर्गंध और

कीटाणुओं से बचाकर तरोताजा रखता है। खासतौर पर अंडरआर्म्स से आने वाले पसीने की वजह से अधिक बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं और दुर्गंध का कारण बनते हैं, इसलिए इस हिस्से पर रोल-ऑन डीऑडरन्ट का इस्तेमाल करके उसे तरोताजा रखा जा सकता है। **एलोवेरा जेलः** पूरे दिन धूप में रहने के बाद चेहरे को थोड़ी ठंडक की ज़रूरत होती है, जो एलोवेरा जेल लगाने से मिलती है। इसके अलावा एलोवेरा जेल सनटैन सन बर्न की समस्या से भी राहत दिलाती है। धूप में जाने से यदि त्वचा जल गई है या लाल हो गई है तो एलोवेरा जेल लगाना बहुत फायदेमंद होता है।

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
मो0नं0 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।