E-mail:-adhuniksamachar2014@gmail.com website:www.adhuniksamachar.com

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

11 YEARS ANNIVERSARY

वर्ष -12 अंक -05 | प्रयागराज, शनिवार 07 मार्च, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

भारत के रूस से तेल खरीदने का रास्ता आसान,ईरान जंग के कारण अमेरिका ने 3 अप्रैल तक दी छूट,पेट्रोल-डीजल महंगा नहीं होगा

नयी दिल्ली। भारत में पेट्रोल-डीजल के दाम बढ़ने का संकट फिलहाल खत्म हो गया है, क्योंकि भारत को रूस से कच्चा तेल खरीदने की छूट मिल गई है। अमेरिकी ट्रेजरी विभाग ने भारतीय रिफाइनरियों को 30 दिन का स्पेशल लाइसेंस दिया है। ये लाइसेंस 3 अप्रैल तक वैलिड रहेगा। अमेरिकी ट्रेजरी सचिव स्कॉट बेसेंट ने 6 मार्च को बताया कि राष्ट्रपति ट्रम्प के ऊर्जा एजेंडे के तहत यह अस्थायी कदम उठाया गया है। उन्होंने कहा कि भारत अमेरिका का एक महत्वपूर्ण पार्टनर हैं और ग्लोबल मार्केट में तेल की सप्लाई को स्थिर रखने के लिए यह छूट दी गई है। बेसेंट ने कहा कि ईरान ग्लोबल एनर्जी मार्केट को बंधक बनाने की कोशिश कर रहा है। इस दबाव को कम करने के लिए हम भारत को यह 30 दिनों की छूट दे रहे हैं। उन्होंने कहा- हमें ये उम्मीद है कि इसके बाद भारत अमेरिकी तेल की खरीद में तेजी लाएगा। अमेरिका का मानना है इस उपाय से ग्लोबल मार्केट में तेल की कमी नहीं होगी। अमेरिकी ट्रेजरी

विभाग के 'ऑफिस ऑफ फॉरेन एसेट्स कंट्रोल' ने तेल खरीद के लिए ये लाइसेंस जारी किया है। इसके तहत 5 मार्च तक जहाजों पर लोड हो चुके रूसी कच्चे तेल की ही डिलीवरी भारत को की जा सकेगी। यानी, जो जहां पहले से समुद्र में है उनसे सप्लाई होगी।मिडिल-ईस्ट में जंग के कारण स्थिति काफी गंभीर हो गई है। ईरान ने 'स्ट्रेट ऑफ होर्मुज' को ब्लॉक कर दिया है, जहां से दुनिया की 20फीसदी तेल सप्लाई होती है। तेल क्षेत्रों पर हमलेः पिछले कुछ दिनों में सऊदी अरामको की 'रास तनुरा' रिफाइनरी और इराक के 'रुमैला' तेल क्षेत्र जैसे बड़े केंद्रों पर हमले हुए हैं। कीमतों में उछाल- ईरान के खिलाफ अमेरिका और इजराइल की सैन्य कार्रवाई के कारण ग्लोबल मार्केट में ब्रेंट क्रूड की कीमतें आज सुबह 84 डॉलर प्रति बैरल तक पहुंच गईं। ब्लूमबर्ग की रिपोर्ट के अनुसार, भारत उन रूसी तेल कार्गो को खरीदने पर विचार कर रहा है, जो फिलहाल भारतीय समुद्र के करीब या एशियाई जल क्षेत्र में मौजूद हैं। इस समय लगभग 95 लाख बैरल रूसी कच्चा तेल टैंकरों में भरकर एशियाई देशों के आसपास वेटिंग मोड में है। भारत इन टैंकरों को तुरंत रिसीव कर सकता है, जिससे ट्रांसपोर्टेशन का समय और लागत दोनों कम होगी। भारत दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा कच्चे तेल का उपभोक्ता है। भारत अपनी कुल जरूरत का लगभग 88फीसदी कच्चा तेल विदेशों से आयात करता है।पिछले साल नवंबर में यूक्रेन के साथ जंग के चलते ट्रम्प प्रशासन ने रूसी तेल कंपनियों लुकोइल और रोजनेफ्ट पर कड़े प्रतिबंध लगाए थे। इसके बाद जनवरी में भारत का रूसी तेल आयात गिरकर 11 लाख बैरल प्रति दिन रह गया था, जो नवंबर 2022 के बाद सबसे कम था। हालांकि, फरवरी में यह हिस्सेदारी फिर से बढ़कर 30फीसदी तक पहुंच गई है। भारत लगातार अपनी ऊर्जा जरूरतों को पूरा करने के लिए रियायती दरों पर रूसी तेल खरीदता रहा है। सस्ता विकल्प- रूस भारत को

असम में वायुसेना का सुखोई फाइटर प्लेन क्रैश,दोनों पायलेट्स की मौत,सेना पायलटों-विमान की तलाश में जुटी

असम। असम के कार्बी आंगलोंग इलाके में ट्रेनिंग के दौरान रडार से गायब हुआ भारतीय वायु

सेना का सुखोई Su-30MKI फाइटर जेट क्रैश हो गया है। हादसे में दोनों पायलट स्क्वाड्रन लीडर अनुज और फ्लाइट लेफ्टिनेंट पूर्वेश दुरागकर की भी मौत हो गई है। वायु सेना ने गुरुवार देर रात 1 बजकर 9 मिनट पर क्रैश की पुष्टि की थी। शुक्रवार सुबह 9.14 पर एक और एक्स पोस्ट में दोनों पायलट की मौत की जानकारी दी। सेना के मुताबिक तलाशी अभियान जारी है। जब ये हादसा हुआ तब फाइटर जेट नियमित उड़ान या मिशन पर था। इसी दौरान उसका ग्राउंड कंट्रोल से संपर्क टूटा था। वायु सेना के मुताबिक रडार से संपर्क समाप्त होने के बाद वायु सेना ने तुरंत अलर्ट जारी करते हुए घटना की जांच के लिए आईएएफ टीम को असम रवाना किया। फिलहाल विमान की सटीक स्थिति और संपर्क टूटने की वजह का पता लगाया जा रहा है।सुखोई Su-30MKI भारतीय वायुसेना के सबसे उन्नत और ताकतवर लड़ाकू विमानों में से एक माना जाता है। यह दो इंजन वाला मल्टीरोल फाइटर जेट है, जिसका इस्तेमाल वायु रक्षा, लंबी दूरी की स्ट्राइक और निगरानी जैसे महत्वपूर्ण मिशनों में किया जाता है।भारतीय वायुसेना का एळ-30MKI जेट ट्रेनिंग उड़ान पर था। उड़ान के दौरान तकनीकी खराबी आने पर विमान नासिक के पास खेत में गिर गया। दोनों पायलटों ने समय रहते इजेक्ट कर लिया और सुरक्षित बच गए।

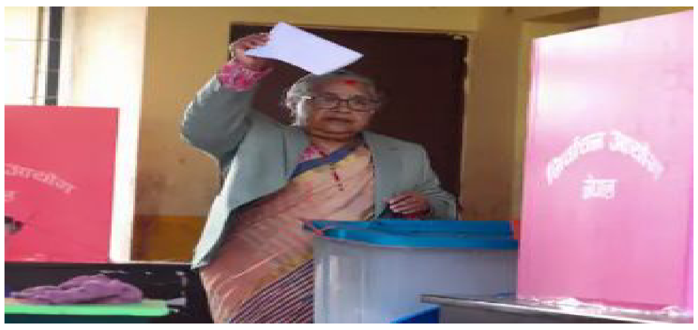
भारत से लौट रहे ईरानी युद्धपोत पर अमेरिका का हमला,87 सैनिकों की मौत, 32 का रेस्क्यू किया

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज पांचवां दिन है। अमेरिका ने भारत से लौट रहे

एक ईरानी युद्धपोत आईआरआईएस देना को श्रीलंका के पास हमला कर डुबा दिया है। हमले में अब तक 87 ईरानी नौसैनिक मारे गए हैं। यह जानकारी श्रीलंकाई सरकार ने दी है। अमेरिकी रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने बताया कि हिंद महासागर में अमेरिकी पनडुब्बी ने ईरानी जहाज को टॉरपीडो से निशाना बनाकर डुबा दिया। श्रीलंका की नेवी ने 32 घायल नौसैनिकों का रेस्क्यू कर उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया है। जहाज पर लगभग 180 नौसैनिक सवार थे। लापता लोगों की तलाश के लिए सर्च और रेस्क्यू ऑपरेशन जारी है। यह ईरानी युद्धपोत पिछले महीने भारत के विशाखापट्टनम में आयोजित 2026 इंटरनेशनल फ्लीट रिव्यू में हिस्सा लेकर लौट रहा था। श्रीलंकाई अधिकारियों ने अल जजीरा को बताया कि बुधवार सुबह करीब 6 से 7 बजे के बीच (भारतीय समय के मुताबिक) मदद के लिए मैसेज भेजा। यह जहाज दक्षिणी श्रीलंका के गाले शहर से करीब 40 समुद्री मील (करीब 75 किलोमीटर) दूर था।संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) ने कहा है कि ईरानी आक्रामकता शुरू होने के बाद से अब तक यूएई की ओर दागी गई 189 बैलिस्टिक मिसाइलों का पता लगाया गया है। यूएई के रक्षा मंत्रालय के मुताबिक, इनमें से 175 मिसाइलों को मार गिराया गया, 13 समुद्र में गिरीं और एक मिसाइल देश के अंदर गिरी। मंत्रालय ने बताया कि मंगलवार को भी तीन बैलिस्टिक मिसाइलों को सफलतापूर्वक इंटरसेप्ट किया गया। इसके साथ ही 129 ड्रोन का पता चला, जिनमें से 121 को मार गिराया गया, जबकि 8 यूएई के भीतर गिरे।

नेपाल में वोटिंग हुई खत्म,वोटिंग काउंटिंग कल से ही चालू हैं,60फीसदी वोटिंग हुई,गगन थापा-बालेन शाह और केपी शर्मा ओली के बीच मुकाबला

काठमांडू। नेपाल में आम चुनाव के लिए सुबह 7 बजे से शाम 5 बजे



तक वोटिंग हुई। रात 12 बजे से काउंटिंग शुरू होगी। चुनाव आयोग के मुताबिक दोपहर 60फीसदी वोटिंग हुई। दूरदराज इलाकों में अभी भी वोटिंग हो रही है। अंतिम आंकड़ा जल्द जारी किया जाएगा। इससे पहले प्रधानमंत्री सुशीला कार्की ने काठमांडू के धापासी स्थित मतदान केंद्र पर वोट डाला था। उन्होंने कहा कि अब उनका रोल पूरा हो चुका है। उन्होंने कहा कि यह चुनाव देश का भविष्य तय करने वाला है।नेपाल चुनाव पर दुनिया के कई देशों की नजर है, क्योंकि सितंबर 2025 में युवाओं के हिंसक प्रदर्शनों के बाद यह पहला आम चुनाव है। तब तत्कालीन प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली की सरकार गिर गई थी। ओली के इस्तीफे के बाद नेपाल की पूर्व मुख्य न्यायाधीश सुशीला कार्की के नेतृत्व में अंतरिम सरकार बनी, जो अब चुनाव करा रही है। इस चुनाव में काठमांडू के पूर्व मेयर बालेन शाह, केपी शर्मा ओली और गगन थापा को प्रधानमंत्री पद का प्रमुख दावेदार

माना जा रहा है। इलेक्शन कमीशन नेपाल के चीफ प्रवक्ता नारायण प्रसाद भट्टाराई ने बताया कि चुनाव में जेनज़ी ने पूरे उत्साह से भाग लिया। नेपाली कांग्रेस के पीएम कैंडिडेट गगन थापा की सीट सर्लाही में थोड़ा विवाद हुआ था। इसके अलावा शांति से चुनाव निपटा है। आज रात से वोट काउंटिंग शुरू होगी। 165 सीटों का रिजल्ट अगले 3 से 4 दिन और फाइनल रिजल्ट लगभग 15 दिनों में आएगा।

मशहद में दफनाए जाएंगे खामेनेई दिन-तारीख तय नहीं

तेल अवीव। ईरान के सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई को मशहद में दफनाया जाएगा। हालांकि दिन-तारीख तय नहीं है।

ईरान की सरकारी न्यूज एजेंसी फार्स के मुताबिक खामेनेई को इमाम रजा (अलैहिस्सलाम) की दरगाह के पास सुपुर्द खाक किया जाएगा। खामेनेई का जन्म भी मशहद में ही 1939 में हुआ था। ईरान के अगले सुप्रीम लीडर का ऐलान खामेनेई को दफनाने के बाद ही किया जाएगा। मंगलवार को खबर आई थी कि कोम में असेंबली ऑफ एक्सपर्ट्स ने सुप्रीम लीडर के चुनाव के लिए वोटिंग की है। असेंबली ऑफ एक्सपर्ट्स में 88 सदस्य होते हैं, जो देश के सुप्रीम लीडर को चुनते हैं। दरअसल, 28 फरवरी को यूएस -इजराइल के हमले में ईरान के सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई की मौत हो गई थी। तब से पद खाली है।हालांकि ईरानी अपोजिशन से जुड़े ईरान इंटरनेशनल का दावा है कि असेंबली ऑफ एक्सपर्ट्स ने आईआरजीसी के दबाव में खामेनेई के बेटे मोजतबा को अगला सुप्रीम लीडर चुन लिया है। इधर, इजराइल की सेना ने दावा किया है शनिवार से अबतक इजराइली हवाई हमलों में 300 से ज्यादा ईरानी बैलिस्टिक मिसाइल लॉन्चर नष्ट कर दिए हैं। कुवैत में भारतीय एम्बेसडर परमिता त्रिपाठी ने कहा- 28 फरवरी से कुवैत और इलाके में बदलते सिक्योरिटी हालात की वजह से यह सच में बहुत मुश्किल समय है। हमें कुवैत में इंडियन कम्युनिटी पर गर्व है कि वे पॉजिटिव, शांत और मजबूत बने हुए हैं। हम कुवैती अधिकारियों को उनकी चौबीसों घंटे सुरक्षा और प्रोफेशनलिज्म के लिए धन्यवाद देते हैं और हमारी लीडरशिप लगातार संपर्क में रही है।अमेरिकी सेंट्रल फोर्स के कमांडर ने एक वीडियो मैसेज जारी किया है। इसमें 28 फरवरी से चल रही जंग के बारे में बताया है कि उन्होंने 17 ईरानी मिलिट्री जहाज और एक सबमरीन नष्ट कर दिए हैं। साथ ही यह भी कहा कि अरब की खाड़ी, होर्मुज स्ट्रेट या ओमान स्ट्रेट में कोई भी ईरानी जहाज अब नहीं है। ईरान ने अब तक 500 से ज़्यादा बैलिस्टिक मिसाइलें और 2000 ड्रोन दागे हैं।ईरानी आर्म्ड फोर्सेज का कहना है कि उन्होंने उत्तरी इराक के कुर्दिस्तान इलाके में कुर्द अलगाववादियों के हेडक्वार्टर पर हमला किया है। आरोप है कि वे ईरान में ग्राउंड ऑपरेशन की प्लानिंग कर रहे थे।

पेंटागन ने ईरान के खिलाफ युद्ध में मारे गए चार आर्मी रिजर्व सैनिकों की पहचान की है। इनके नाम हैं- कैप्टन कोडी ए. खोर्क सार्जेंट फर्स्ट क्लास नोआ एल. टिटजेंस सार्जेंट फर्स्ट क्लास निकोल एम.

अमोर सार्जेंट डेक्लान जे. कोडी, ये चारों 1 मार्च को कुवैत के पोर्ट शुआइबा में एक अनमैन्ड एयरक्राफ्ट सिस्टम हमले के दौरान मारे गए। उन्हें 103वें सस्टेनमेंट कमांड, डेस मोइनेस, आयोवा में भेजा गया था।

चारधाम यात्रा 2026- ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन शुरू,19 अप्रैल से शुरू होगी यात्रा

देहरादून। उत्तराखंड में चारधाम यात्रा 2026 के लिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन प्रोसेस शुरू हो गया है। अब श्रद्धालु घर बैठे मोबाइल, कंप्यूटर, मोबाइल एप या

वॉट्सएप के जरिए भी यात्रा के लिए पंजीकरण करा सकते हैं। यात्रा में शामिल होने वाले सभी श्रद्धालुओं के लिए रजिस्ट्रेशन अनिवार्य रखा गया है, ताकि प्रशासन यात्रियों की संख्या, सुरक्षा और भीड़ प्रबंधन को बेहतर तरीके से संभाल सके। इस साल चारधाम यात्रा की शुरुआत 19 अप्रैल से हो रही है। परंपरा के अनुसार इसी दिन यमुनोत्री और गंगोत्री धाम के कपाट श्रद्धालुओं के लिए खुलेंगे। इसके बाद 22 अप्रैल को केदारनाथ धाम और 23 अप्रैल को बद्रीनाथ धाम के कपाट खोले जाएंगे। फिलहाल सरकार ने ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन शुरू किया है, जबकि ऑफलाइन रजिस्ट्रेशन 17 अप्रैल से शुरू किया जाएगा। यात्रा शुरू होने से पहले हरिद्वार, ऋषिकेश समेत कई प्रमुख स्थानों पर बायोमेट्रिक रजिस्ट्रेशन काउंटर लगाए जाएंगे, ताकि जिन श्रद्धालुओं के पास इंटरनेट की सुविधा नहीं है वे भी आसानी से पंजीकरण करा सकें।वेबसाइट से रजिस्ट्रेशनः श्रद्धालु उत्तराखंड सरकार की वेबसाइट registrationandtouristcare.uk.gov.in पर जाकर रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं। इसके लिए पहले वेबसाइट पर अकाउंट बनाना होता है। इसके बाद यात्रा की तारीख, धाम और यात्रियों की जानकारी भरनी होती है। प्रक्रिया पूरी होने के बाद रजिस्ट्रेशन स्लिप डाउनलोड की जा सकती है। मोबाइल ऐप से रजिस्ट्रेशन- यात्री Tourist Care Uttarakhan मोबाइल ऐप डाउनलोड करके भी रजिस्ट्रेशन कर सकते हैं। ऐप में अकाउंट बनाने के बाद यात्रा से जुड़ी जानकारी भरनी होती है और वहीं से यात्रा पास डाउनलोड किया जा सकता है। वॉट्सएप से रजिस्ट्रेशनः सरकार ने वॉट्सएप के जरिए भी रजिस्ट्रेशन की सुविधा दी है। इसके लिए 8394833833 नंबर पर 'Yatra' लिखकर मैसेज भेजना होता है। इसके बाद चैटबॉट यात्रियों से जरूरी जानकारी पूछता है और उसी के आधार पर रजिस्ट्रेशन पूरा हो जाता है। चारधाम यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन और यात्रा से जुड़ी जानकारी देने के लिए सरकार ने हेल्पलाइन नंबर भी जारी किया है। अगर किसी यात्री को ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन में दिक्कत आती है या यात्रा से जुड़ी जानकारी चाहिए, तो वह 0135-1364 हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क कर सकता है।

जॉनसेनगंज में डिजिटल होली बनी आकर्षण का केन्द्र

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। संगमनगरी में ओम् संस्था जानसेनगंज की भौकाली होली में इस वर्ष डिजिटल होली ने जानकारी देते हुए बताया कि जॉनसेनगंज चौराहे से चौक घंटाघर तक कार्यक्रम बड़े धूमधाम से आयोजित किया गया। उन्होंने अबकी बार डिजिटल होली खेली गईं, जो जानसेनगंज चौराहे से लेकर घंटाघर आधुनिक मशीनों द्वारा होली खेलने वाले लोगी मे

लोगों के आकर्षण का केन्द्र बना रहा। जिसमें हजारों लोगों ने इसका लुत्फ उठाया। कारण, जबलपुर से आए हुए अत्याधुनिक तकनीकों व मशीनों के माध्यम से तथा बाहर से मंगाये गये सुपर स्पेशल रंगों के छिड़काव से होली का लुत्फ उठाने वाले लोग दोनों दिन रंगों से सराबोर हुए। प्रयाग व्यापार मंडल के मीडिया प्रभारी एवं समाजसेवी अकरम शगुन बताया कि इसकी तैयारियों के लिए कई पदाधिकारियों को नियुक्त कर सभी को जिम्मेदारी सौंपी गई थी। मीडिया प्रभारी ने बताया कि यू तों होली का त्यौहार हर शहरों में मनाया जाता है, लेकिन प्रयागराज का क्या कहना है। प्रयागराज में चाहे दशहरा या होली हो पूरे भारतवर्ष में ऐसा त्योहार कही नहीं मनाया जाता। उन्होंने बताया कि काफी उत्साह देखने को मिला। इस अवसर पर विजय चौरसिया, अजय चौरसिया, पंडित दिग्गंब,र त्रिपाठी भरत, कनौजिया अनूप केसरवानी, गोपाल मिश्रा, गौरी शंकर वर्मा, जीसू पांडे, आकाश चौरसिया, कुशल केसरवानी, राकेश शर्मा, अनुभव, नाजिया सहित जॉनसेनगज के समस्त नागरिकगण उपस्थित रहे।

नेपाली महिला फंदे पर लटकी मिली,लिव इन में रहती थी

12 दिन पहले कानपुर से आई थी

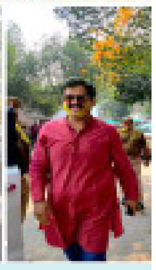
प्रयागराज। कैंट इलाके में नेपाल की रहने वाली 33 वर्षीय महिला का शव संदिग्ध हाल में फंदे से लटका मिला। वह पिछले दो साल कानपुर में रहती थी। करीब दो साल पहले इंस्टाग्राम के जरिए दोनों का संपर्क हुआ था। इसके बाद फोन पर बातचीत होने लगी और रहा है, लेकिन उसकी गतिविधियां भी संदिग्ध लग रही हैं। दरअसल, दो साल से साथ रहने के बावजूद जब उससे महिला के परिवार के

से एक युवक के साथ लिव-इन में रह रही थी। सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। फिलहाल यह स्पष्ट नहीं हो सका है कि उसकी मौत कैसे हुई। साथ रहने वाला युवक भी स्पष्ट जानकारी नहीं दे पा रहा है। पुलिस मामले की जांच में जुटी है। महिला का नाम किरण चौधरी (33) बताया गया है। पुलिस के मुताबिक वह प्रियांशु तिवारी नाम के युवक के साथ लिव-इन में रहती थी। प्रियांशु ड्राइवर का काम करता है। उसने बताया कि पहले महिला वह कानपुर जाकर महिला से मिला। इसके बाद वह कई बार कानपुर आता-जाता रहा। करीब 12 दिन पहले ही वह किरण को लेकर कैंट के मऊ कछार में किराए के कमरे में रहने आया था।बुधवार शाम वह बाहर गया था। रात करीब 12 बजे जब वह वापस लौटा तो कमरे का एक दरवाजा बाहर से बंद था और उस पर ताला लगा था, जबकि दूसरा दरवाजा अंदर से बंद था।पुलिस सूत्रों के मुताबिक, लिव-इन पार्टनर घटना के समय खुद के बाहर होने की बात बता बारे में पूछा गया तो उसने कोई जानकारी होने से इनकार कर दिया।कैंट थाना प्रभारी अमरनाथ राय ने बताया कि मौके पर फॉरेंसिक टीम को बुलाया गया था, जिसने फिंगरप्रिंट के नमूने लिए हैं। डॉग स्क्वॉड को भी बुलाया गया था। महिला के परिजनों से संपर्क करने का प्रयास किया जा रहा है। उसका मोबाइल नंबर मिला है, जिससे कॉल डिटेल रिपोर्ट निकलवाई जा रही है। लिव-इन पार्टनर से भी पूछताछ की जा रही है।

लोकनाथ की गलियों में बरसा रंग,जम के फाड़े कपड़े,नाकाबंदी गाने पर 50 हजार लोगों ने डांस किया

प्रयागराज। संगम नगरी की प्रसिद्ध लोकनाथ की ऐतिहासिक कपड़ा फाड़ होली युवाओं ने अबीर गुलाल उड़ाया। एक दूसरे के कपड़े फाड़ कर हैप्पी होली बोला। हाथों में

का जश्न आज भी होगा। वैसे तो कपड़ा फाड़ होली दो दिन की होती है। लेकिन पहली बार ये होली तीसरे दिन भी खेली जाएगी। तीसरे दिन महिलाएं होली खेलेंगी। शुक्रवार सुबह युवाओं ने जमकर मस्ती की। जॉनसनगंज से लेकर लोकनाथ तक सड़कों पर 50 हजार शराब की बोतलें लेकर पानी की बौछार के बीच नाकाबंदी, तोहरा राजाजी का दिलवा टूट जाई जैसे भोजपुरी गानों पर डांस किया। रंगों के साथ ठंडई का भी आनंद लिया। इससे पहले होलिका दहन के बाद बुधवार और गुरुवार को कपड़ा फाड़ होली हुई थी।



(आधुनिक संचार नेटवर्क) सीतापुर। जनपद की पुलिस लाइन में आज होली का पर्व बड़े ही धूमधाम और आपसी सौहार्द के साथ मनाया गया। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक सीतापुर अंकुर अग्रवाल ने समस्त पुलिस परिवार के साथ रंगों के इस पावन पर्व का आनंद लिया।

होली मिलन एवं सम्मान समारोह में समाज के विभिन्न वर्गों का हुआ सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। आल इंडिया उद्योग व्यापार प्रतिनिधिमंडल द्वारा शहर के घण्टाघर चौराहा पर होली मिलन एवं सम्मान समारोह का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि परम आदरणीय डॉ0 मनोज कुमार पाण्डेय (पूर्व कैबिनेट मंत्री/विधायक, ऊंचाहार-रायबरेली) एवं समाजसेवी डॉ0 अमिताभ कुमार पाण्डेय (रिंकू भइया) की गरिमामयी उपस्थिति ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

इस अवसर पर शहर के वरिष्ठ चिकित्सक डा मनीष मिश्र, डा रवि प्रताप सिंह,अधिवक्ता श्री हरिश्चंद्र शर्मा,श्री चन्द्रशेखर शुक्ला,पत्रकार श्री आलोक पाण्डेय,श्री वैभव बाजपेई,श्री रत्नेश मिश्र,श्री प्रदुम्न नारायण शर्मा,श्री राम सजीवन चौधरी, समाजसेवी श्री राजेश सिंह,श्री हसीन अहमद,श्री सुभाष द्विवेदी,श्री राकेश अवस्थी,श्री बृजमोहन,व्यापारी श्री हरमिन्दर सिंह सलूजा,श्री संदीप पाठक एवं शिक्षक श्री राजेश शुक्ला,श्री सुधीर सिंह,श्री प्रमोद शुक्ला,श्री अशोक पाल को सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम में आपसी सद्भाव, सहयोग और समाज सेवा की भावना को और अधिक मजबूत करने का संदेश दिया गया। इस मौके पर मुख्य अतिथि डॉ0 मनोज कुमार पाण्डेय ने कहा कि होली का पर्व आपसी प्रेम, भाईचारे और सामाजिक एकता का प्रतीक है।

ऐसे आयोजनों से समाज के विभिन्न वर्गों के बीच समन्वय और सद्भाव बढ़ता है। व्यापारी वर्ग समाज और अर्थव्यवस्था की महत्वपूर्ण कड़ी है, जो सामाजिक कार्यों में भी हमेशा आगे रहता है।

वहीं समाजसेवी डॉ0 अमिताभ कुमार पाण्डेय (रिंकू भइया) ने कहा कि होली मिलन जैसे कार्यक्रम समाज में आपसी रिश्तों को मजबूत करते हैं। समाज के विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य करने वाले लोगों का सम्मान करना प्रेरणादायक होता है और इससे समाज सेवा की भावना को नई ऊर्जा मिलती है।

कार्यक्रम में उपस्थित लोगों ने एक-दूसरे को होली की शुभकामनाएं देते हुए आपसी सद्भाव और सहयोग की परंपरा को आगे बढ़ाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का संचालन श्री अमित सिंह ने किया।

इस मौके पर जिला प्रभारी अनुराग दरियाबादी, जिला महामंत्री ज्ञानेंद्र जोशी, नगर अध्यक्ष इंद्रजीत सिंह सलूजा, नगर महामंत्री पंकज गुप्ता, कोषाध्यक्ष खलील अहमद, नगर प्रभारी मोहन श्रीवास्तव ,जिला युवा महामंत्री रतन राज सिंह, जिला उपाध्यक्ष दीपू सिंह ,जिला उपाध्यक्ष संतोष गुप्ता,

जिला युवा अध्यक्ष शनि संतानी, जिला उपाध्यक्ष बच्चन त्रिपाठी ,जिला उपाध्यक्ष हसनैन खान ,नगर युवा अध्यक्ष सोनू गुप्ता आदि मौजूद रहे।

संगम नगरी प्रयागराज में हर्षोल्लास के साथ मनाया गया होली का त्यौहार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। शहर पश्चिमी प्रयागराज के प्रीतमनगर घुंगुरु गली मे महिलाओ ने भव्य तरीके से होली खेली न सिर्फ खुशियों के त्यौहार को मनाया बल्कि उन्होंने अपने लड्डू गोपाल को भी गुलाल लगाकर होली की शुरुवात की इसी क्रम में उन्होंने लड्डू गोपाल को गुजिये का भोग भी लगाया।

पंचायत चुनाव : नामांकन, पूर्वाभ्यास/मतगणना व्यवस्था हेतु जेम पोर्टल पर कस्टम बिड प्रकाशित

इच्छुक फर्मे निविदा में ले सकते है भाग : अंजू लता

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मुख्य विकास अधिकारी/प्रभारी अधिकारी जिला निर्वाचन कार्यालय (पंचायत एवं नगरीय निकाय) रायबरेली अंजूलता ने बताया है कि राज्य निर्वाचन आयोग, उत्तर प्रदेश के निर्देशानुसार त्रिस्तरीय पंचायत सामान्य निर्वाचन, 2026 हेतु आयोग के मानक के अन्तर्गत समस्त विकास खण्डों एवं जनपद मुख्यालय में मानक मद नामांकन, पूर्वाभ्यास/मतगणना व्यवस्था में टेन्टेज, बैरीकेडिंग, कुर्सी पेयजल एवं लाईट, साउण्ड आदि व्यवस्था कराने हेतु जेम पोर्टल पर जेम बिड संख्या GEM/2026"/7304827 दिनांक 28 फरवरी 2026 को प्रकाशित कर दी गयी है, बिड बंद होने की तिथि 10 मार्च 2026 समय अपरान्ह 13:00 बजे तथा बिड खुलने की तिथि 10 मार्च 2026 को समय अपरान्ह 13:30 बजे है तथा उपरोक्त व्यवस्थाओं की कुल अनुमानित लागत रू0 40,25,000/-(मु0 चालीस लाख पच्चीस हजार मात्र) है। इच्छुक फर्मे/संस्था जेम पोर्टल पर आमंत्रित उपरोक्त जेम निविदा में भाग ले सकते हैं। इस निविदा में जेम के नियम एवं शर्तों के साथ-साथ इस कार्यालय द्वारा निर्धारित बिड की शर्तें (ATC) लागू होगी। सक्षम प्राधिकारी को बिना कारण बताये निविदा निरस्त करने का पूर्ण अधिकार होगा।

सामाजिक समरसता का प्रेरक है होली मिलन

(आधिनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। होली मिलन के कार्यक्रम सामाजिक समरसता के लिए प्रेरक का काम करते हैं।

इस प्रकार के आयोजन प्रगति के पायदान के नये आयाम गढ़ते हैं। कार्यक्रम के आयोजक एवं व्यापार मण्डल के जिलाध्यक्ष बसन्त सिंह बग्गा ने कहा कि होली मिलन हमें यह अवसर प्रदान करता है कि हम आपसी गिले शिकवे भुलाकर अपने व राष्ट्र के उज्जवल भविष्य के लिए काम करें।

सेन्ट्रल बार एसोसिएशन के अध्यक्ष राकेश तिवारी ने कहा कि वह दुश्मन ही सही उसे आवाज दे, मोहब्बत से सलीके से बिठाकर देख हड्डी बैठ जाती है, यह पंक्तियाँ होली मिलन के मंसूबे को मजबूत करती हैं। प्रदेश संगठन मन्त्री मुकेश रस्तोगी ने कहा कि लोग हमारी ताकत का लोहा तभी मानेंगे, जब हम एक सूत्र में मोतियों को पिरोकर माला का रूप देंगे।

कार्यक्रम का संचालन नगर अध्यक्ष मनोज गुप्ता एवं आभार ज्ञापन जिला महामन्त्री राजेश शर्मा ने किया।

इस अवसर पर व्यापार मण्डल द्वारा प्रख्यात चिकित्सक डा0 हिमानी रस्तोगी, डा0 रमेश श्रीवास्तव, प्रशासनिक सेवा में कार्यरत रामेन्द्र मिश्रा, महेश त्रिपाठी, एफ.एस.ओ. हरेन्द्र, एफ.एस.ओ. संजय त्रिपाठी, विद्युत विभाग के अवर अभियन्ता श्री एस.कुशवाहा के प्रतिनिधि के रूप में अंकित तिवारी, विधि के क्षेत्र से पूर्व अध्यक्ष कमलेश चन्द्र पाण्डेय, ओ.पी. यादव, पूर्व महामंत्री हरिश्चन्द्र शर्मा, महामंत्री योगेन्द्र दीक्षित, सामाजिक क्षेत्र में विशिष्ट योदान देने हेतु रूच्चूमल सन्तानी (मुखी सिन्धु समाज), राजेश चन्दानी, थाबर

मल, पेसूमल चाचाजी, ओ.पी. सावलानी, सन्तोष चैनानी, वैश्विक महामारी कोरोना के दौरान अपनी सेवाओं से आमजनमानस को लाभान्वित करने हेतु डा0 धर्मेन्द्र कुमार त्रिपाठी, सामाजिक सेवा के क्षेत्र में गुरू सिंह सभा के अध्यक्ष हरमन्दर सिंह सलूजा, आटोमोबाइल यूनियन के अध्यक्ष राम मोहन श्रीवास्तव, अभिलाष कौशल, अरविन्द श्रीवास्तव सहित व्यापार मण्डल की समस्त इकाइयों के पदाधिकारी क्रमशः दिनेश पाल, पवन अग्रहरि, शिव प्यारे अग्रहरि, हरि ओम महाजन, अजय रावत, मनीष मोदनवाल, रितेश कुमार, दिलीप कुमार गुप्ता, जहीर अहमद, नीरज शुक्ला, ललित,

सोनू अग्रहरि, अशोक चैरसिया, दिनेश शंकर शुक्ला, राकेश अग्रहरि, श्रीराम जायसवाल, मदन साहू, लक्ष्मन अग्रहरि, शीतल अग्रहरि, शिवबाबू कौशल, गया प्रसाद बाजपेयी, महेन्द्र अग्रहरि, दिवाकर चैरसिया, बलराम, राम गोपाल वैश्य, अरविन्द अग्रवाल, पथवारी शंकर गुप्ता, सन्तोष कौशल, रानू शर्मा, इन्तज़ार सिंह, अनिल सविता, रामकरन मौर्य, समर सिंह, गंगा प्रसाद गुप्ता, सतीश साहू, आशीष साहू, विजय प्रकाश गुप्ता, शशांक त्रिवेदी, पप्पू अग्रहरि, मोनू अरोड़ा, सत्येन्द्र रस्तोगी, राधेमोहन रस्तोगी, मुमताज अहमद, गोपाल मोदनवाल, देव नारायण अग्रहरि, धर्मेन्द्र जायसवाल, राम विलास जायसवाल, दुर्गेश साहू, श्रीराम जायसवाल, दीपक जायसवाल, सरयू प्रसाद सोनकर, अब्दुल कय्यूम, वीरेन्द्र जायसवाल, सौरभ सोनकर, राजू सोनी, हरिशंकर साहू, कन्दर्प राय, राजकुमार विश्वकर्मा, रामकुमार विश्वकर्मा, दुर्गा सिंह राठौर, अफ्सर खान, सुरेश सोनी,

अक्षय कुमार, ओम प्रकाश शुक्ला, लाला गुप्ता एवं लालगंज जिला इकाई के प्रभारी विवेक शर्मा, जिलाध्यक्ष रोहित सोनी, शानू बाजपेयी,

मृत्युंजय बाजपेयी, हंसराज विश्वकर्मा, कैलाश चन्द्र गुप्ता, शिवम गुप्ता, कौशलेन्द्र कंचन, राहुल खन्ना, मो0 परवेज प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

अवसर पर मुख्य रूप से गुरूबक्श सिंह बग्गा, घनश्याम गुप्ता, के.के मौर्या, आशु श्रीवास्तव, सत्यांशु दुबे, अनुज त्रिवेदी, मो0 शाकिब कुरैशी, बबलू जोशी आदि लोग उपस्थित रहे।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICE

ADDRESS- Naini,Prayagraj U.P-211008. PAN No. ABJPA1540R,Reg.No.03-0068604

Regd. Under Additional Director General of Police U.P. vide Reg. No. 2453
+91-7985619757,+91-7007472337

We Are Providing Security & Manpower Services in School/ University/Institute/ Hospital/Office Premises

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES:-
takes great pleasure in Providing Security arrangement and Office Staff for your Organization premises. We have with us talented and well trained Disciplined persons, each having exposure to industrial/commercial security and intelligence knowledge in their field. Our personnel's are physically fit, courageous disciplined and well trained in their field. They are bold but polite, peace loving but not coward, friendly but shrews while duty, sharp in act but very claim and affable where presence of mind is lost by the common man, ailing but smelling the red hounds, work in the common climate but vigilant and faithfully to the organization. It is on account of the above trait that our services are engaged by reputed organization which consists of Schools, University, Banks, Government, industrial Concern, Hotels, Hospitals, Educational Institutes, Housing Societies/Bungalows, Semi Government and Government Organization.

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES is registered by:-
Additional Director General of Police, (Law & Order), Deputy Labour Commissioner, Employees Provident Fund Organization, Employees State Insurance Corporation, Goods & Services Tax, MSME Registration..(Govt. of

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES Manpower Category:-
Assignment Manager, Housekeeping Manager, Assignment Supervisor, Housekeeping Supervisor, Accountant, Driver, Computer Operator, Electrician, Data Entry operator, Carpenter, Clerk, Office Boy, M.T.S, Sweeper, Peon, Gardner, Computer Teacher, Agriculture Labour, TGT & PGT Teacher, Quality/Technical Manpower as per your requirement

गुजरात के माननीय मुख्यमंत्री श्री भूपेन्द्रभाई पटेल ने 'कवांट गेर मेला' पर जारी किया डाक टिकट एवं विशेष आवरण

पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने माननीय मुख्यमंत्री श्री भूपेन्द्रभाई पटेल को भेंट की 'कवांट गेर मेला' पर जारी डाक टिकट की प्रथम प्रति

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) छोटाउदेपुर। गुजरात के मुख्यमंत्री माननीय श्री भूपेन्द्रभाई पटेल ने 'कवांट गेर मेला' की सांस्कृतिक

महत्ता को सम्मानित करते हुए इस पर आधारित कस्टमाइज़्ड डाक टिकट एवं विशेष आवरण 05 मार्च, 2026 को मुख्यमंत्री आवास पर जारी किया। उत्तर गुजरात सह दक्षिण गुजरात परिक्षेत्र के पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने इस डाक टिकट एवं विशेष आवरण की प्रथम प्रति मुख्यमंत्री श्री भूपेन्द्रभाई पटेल जी को भेंट की। यह पहल राज्य की समृद्ध जनजातीय परंपराओं एवं सांस्कृतिक विरासत को राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस अवसर पर छोटाउदेपुर, लोकसभा सांसद श्री जशुभाई राठवा, विधायक श्री अभेसिंह तडवी, सुश्री गार्गी जैन, कलेक्टर, प्रवर डाकघर अधीक्षक श्री आर बी ठाकोर सहित राठवा आदिवासी समुदाय के तमाम प्रतिनिधि भी उपस्थित रहे। मुख्यमंत्री श्री भूपेन्द्रभाई पटेल ने भारतीय डाक विभाग द्वारा 'कवांट गेर मेला', छोटाउदेपुर, गुजरात पर आधारित डाक टिकट और विशेष आवरण जारी किये जाने की पहल की सराहना करते हुए कहा कि, यह राज्य की जनजातीय संस्कृति, कला और परंपराओं को संरक्षण देने और उन्हें आने वाली पीढ़ियों तक पहुँचाने का महत्वपूर्ण प्रयास है। 'कवांट गेर मेला' मात्र एक उत्सव नहीं, बल्कि एक जीवंत परंपरा है, जो प्रकृति के साथ सामंजस्य, सामाजिक समरसता और पीढ़ियों से चले आ रहे रीति-रिवाजों की अक्षुण्ण परंपरा का प्रतीक है। यह भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और भारतीय जनजातीय जन-जीवन की उदात्त अभिव्यक्ति है। मुख्यमंत्री ने कहा कि, डाक टिकटों के माध्यम से न केवल संस्कृति का संवर्धन होता है, बल्कि यह युवाओं में सांस्कृतिक जागरूकता भी पैदा करता है। इसके जरिए आदिवासी कला, संगीत और नृत्य की परंपराएँ स्थायित्व पाती हैं और आने वाली पीढ़ियाँ इस समृद्ध विरासत से जुड़ी रहती हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस तरह के प्रयास राज्य की सांस्कृतिक पहचान को मजबूत करने, समाज में सामाजिक समरसता और एकता बढ़ाने, और आदिवासी जीवन शैली एवं कलाओं की प्राचीन परंपराओं को संरक्षित करने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उत्तर गुजरात सह दक्षिण गुजरात परिक्षेत्र के पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने कहा कि डाक टिकटों के माध्यम से देश की संस्कृति, कला, विरासत, इतिहास, महान विभूतियों और प्रमुख घटनाओं, ज्ञान-विज्ञान व उपलब्धियों को दर्शाया जाता है, जो संचार के साथ-साथ राष्ट्रीय गौरव और विरासत को बढ़ावा देते हैं। पोस्टमास्टर जनरल ने कहा कि, 'कवांट गेर मेला' पर डाक विभाग के सौजन्य से माननीय मुख्यमंत्री द्वारा जारी डाक टिकट और विशेष आवरण इस जनजातीय पर्व की समृद्ध सांस्कृतिक महत्ता को राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने का माध्यम बनेगा और गुजरात की समृद्ध आदिवासी विरासत को भी समृद्ध करेगा। छोटा उदेपुर के सांसद श्री जशुभाई राठवा ने कहा कि 'कवांट गेर मेला' गुजरात के छोटाउदेपुर जिले के कवांट में प्रतिवर्ष आयोजित होने वाला एक प्रसिद्ध जनजातीय सांस्कृतिक उत्सव है। इस मेले में जनजातीय महिलाएं व पुरुष बड़ी संख्या में एकत्र होकर हर्षोल्लास, श्रद्धा भक्ति और आपसी सद्भाव का अविस्मरणीय दृश्य उपस्थित करते हैं। ऐसे में माननीय मुख्यमंत्री द्वारा डाक टिकट जारी कर इसे एक नई पहचान दी गई है। उन्होंने डाक विभाग का भी इस पहल के लिए आभार व्यक्त किया। सुश्री गार्गी जैन, कलेक्टर, छोटाउदेपुर ने बताया कि होली पर्व के तुरंत बाद आयोजित किया जाने वाला 'कवांट गेर मेला' राठवा आदिवासी समुदाय के रीति-रिवाजों, मान्यताओं, सांस्कृतिक परंपराओं का प्रतिबिंब है। ढोल-नगाड़ों की लयबद्ध ध्वनि, गेर नृत्य की उर्जावान जनजातीय प्रस्तुतियाँ, पारंपरिक वाद्ययंत्र, रंग-बिरंगे पारंपरिक परिधान और शरीर पर उकेरी गई सुंदर कलाकृतियाँ इस उत्सव की प्रमुख विशेषताएँ हैं। माननीय मुख्यमंत्री जी के नेतृत्व में जिला प्रशासन द्वारा की गई पहल पर भारतीय डाक विभाग द्वारा इस पर जारी डाक टिकट और विशेष आवरण इसे और भी प्रतिष्ठित बनाते हैं।

बस्ती छात्रा हत्याकांड का मुख्य आरोपी मनदीप पुलिस मुठभेड़ में गिरफ्तार

बस्ती। बस्ती छात्रा हत्याकांड के आरोपी के साथ पुलिस की मुठभेड़ हो गई। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में आरोपी के पैर में गोली लगने के बाद उसे गिरफ्तार कर लिया गया है। घायल आरोपी का अस्पताल में इलाज चल रहा है। दरअसल, बस्ती पुलिस अधीक्षक डॉ. यशवीर सिंह के निर्देशन में अपराधियों के खिलाफ चलाए जा रहे ऑपरेशन लंगड़ा के तहत पुलिस को बड़ी सफलता मिली है। 12वीं की छात्रा की हत्या के मुख्य आरोपी मनदीप को पुलिस ने मुठभेड़ के बाद धर दबोचा। बताया जा रहा है कि थाना कलवारी पुलिस, एसओजी और स्वाट टीम संयुक्त रूप से आरोपी की तलाश में जुटी हुई थी। इसी दौरान पुलिस को सूचना मिली कि आरोपी मनदीप माझा क्षेत्र में मौजूद है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने इलाके की घेराबंदी कर तलाशी अभियान शुरू किया। आरोपी मनदीप ने खुद को घिरता देख पुलिस टीम पर फायरिंग शुरू कर दी। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में एक गोली आरोपी मनदीप के पैर में जा लगी। गोली लगते ही वह घायल होकर गिर पड़ा जिसके बाद पुलिस ने उसे मौके से गिरफ्तार कर लिया। घायल आरोपी को तुरंत अस्पताल में भर्ती कराया जहां उसका इलाज जारी है। इस कार्रवाई में एसओजी टीम निरीक्षक विकाश यादव, इरशाद खान, अभय उपाध्याय, शिवम यादव, विजय यादव, चन्दन भारती शामिल रहे।

डीएम-एसपी ने होली पर्व पर कानून व्यवस्था के दृष्टिगत विभिन्न स्थानों का स्थलीय निरीक्षण कर सुरक्षा व्यवस्था परखी

त्यौहार/पर्व आपसी सद्भाव, अमन चैन के साथ मनाया जाएः डीएम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी हर्षिता

माथुर व पुलिस अधीक्षक रवि कुमार ने होली त्योहार पर (दिनांक-04/03/2026) को जनपद में शांति, सद्भाव के साथ होली पर्व को सकुशल संपन्न कराने हेतु कानून व्यवस्था के दृष्टिगत सुपर मार्केट, घंटाघर, किला बाजार, रेलवे स्टेशन सहित विभिन्न स्थानों का स्थलीय निरीक्षण कर सुरक्षा व्यवस्था परखी। जिलाधिकारी ने अधिकारियों से त्योहारों के अवसर पर विशेष रूप से सतर्कता बरतने के निर्देश दिये और कहा कि त्योहार/पर्व में कानून एवं शांति व्यवस्था के दृष्टिगत किसी भी प्रकार की समस्या/विवाद की जानकारी प्राप्त होने पर संबंधित विभागीय अधिकारियों से शीघ्र उसका समाधान करा लें। समस्त कार्यक्रम परम्परागत ढंग से ही सम्पन्न कराये जाये एवं कोई नवीन परम्परा को उत्पन्न न होने दिया जाये। पर्वों पर प्रयुक्त होने वाले स्थलों/मार्गों की अनिवार्यतः साफ-सफाई कराई जाए, पानी और बिजली की नियमित आपूर्ति की जाये। नगरीय क्षेत्र में संबंधित नगर पालिका/नगर पंचायत एवं ग्रामीण क्षेत्र में ग्राम पंचायत द्वारा सफाई का कार्य सम्पन्न कराया जाये। महिलाओं एवं बालिकाओं के साथ किसी प्रकार का अभद्र व्यवहार जबरन रंग लगाने आदि का कार्य न होने पाये। प्रत्येक कार्यक्रम स्थलों पर प्रकाश की पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित करायी जाये। जिलाधिकारी ने होली एवं रमजान के पर्व को जनपद में शांति एवं सद्भाव के साथ मनाने की अपील की है। उन्होंने कहा कि सभी धर्मों के मतावलम्बियों को एक दूसरे का सम्मान करने के साथ ही भाई चारे की भावना के साथ पर्व मनाया जाना चाहिए। उपद्रव करने वालों के विरूद्ध कड़ी कार्यवाही की जायें।इस अवसर पर सिटी मजिस्ट्रेट राम अवतार, शहर कोतवाल शिवशंकर सिंह समेत सभी अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहे।

महिला दिवस पर सलाम नमस्ते में 'सलाम शक्ति' कार्यक्रम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस

के अवसर पर आईएमएस नोएडा के सामुदायिक रेडियो सलाम नमस्ते ने विशेष रेडियो श्रृंखला 'सलाम शक्ति' का आयोजन किया। यह कार्यक्रम महिलाओं के सशक्तिकरण और उनकी प्रेरणादायक कहानियों पर केंद्रित है। कार्यक्रम के दौरान महिला उद्यमिता, स्वास्थ्य जागरूकता, सामुदायिक भागीदारी, प्रेरणा, सकारात्मकता, पालन-पोषण एवं फिटनेस जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से चर्चा की गई। आज के कार्यक्रम में नोएडा सिटीजन फोरम से इंद्राणी मुखर्जी एवं गरिमा त्रिपाठी ने अपने विचार साझा करते हुए महिलाओं के स्वास्थ्य, आत्मनिर्भरता और समाज में उनकी बढ़ती भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए जागरूकता और सामुदायिक सहयोग बेहद आवश्यक है। वहीं मानव प्रगति सेवा संस्थान की सचिव आकांक्षा शुक्ला ने बताया कि उनका संस्थान झुग्गी-झोपड़ी में रहने वाली महिलाओं को सुंदर मोमबत्तियां बनाने का कौशल सिखा रहा है, जिससे महिलाएं आत्मनिर्भर बनकर अपने परिवार की आर्थिक स्थिति को मजबूत कर रही हैं। सलाम नमस्ते की स्टेशन हेड वर्षा छाबड़िया ने बताया कि 'सलाम शक्ति' कार्यक्रम का उद्देश्य समाज की उन महिलाओं की प्रेरणादायक कहानियों को सामने लाना है, जो अपने संघर्ष और मेहनत से न केवल स्वयं आगे बढ़ रही हैं, बल्कि समाज की अन्य महिलाओं को भी प्रेरित कर रही हैं। उन्होंने कहा कि इस कार्यक्रम के माध्यम से महिला उद्यमिता, स्वास्थ्य, शिक्षा और आत्मनिर्भरता जैसे मुद्दों को प्रमुखता से उठाया गया, ताकि महिलाओं में आत्मविश्वास बढ़े और वे अपने सपनों को साकार करने के लिए प्रेरित हों।

राजकीय आईटीआई गोराबाजार,रायबरेली में लगेगा रोजगार मेला

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। विवेक कुमार तिवारी,प्रधानाचार्य,राजकीय आई टी आई,गोरा बाजार, रायबरेली ने सूचित किया है कि

दिनांक 11 मार्च ,2026 को महिंद्रा एंड महिंद्रा लिमिटेड,स्वराज डिवीजन(स्वराज ट्रैक्टर) मोहाली (चंडीगढ़)प्लांट के लिये रोजगार मेले का आयोजन किया जा रहा है , जिसमें आईटीआई पास आउट 18 वर्ष से अधिक के अभ्यर्थी (फिटर,पेंटर, मशीनिष्ट,डीजल मैकेनिक,मोटर मैकेनिक आदि) स्वराज ट्रैक्टर में काम करने का सुनहरा मौका प्राप्त हो रहा है, जिसमे ङ एसोसिएट ट्रेनी ऑन कंपनी रोल के लिए 19723/- ctc* के साथ अन्य फायदे भी दिए जाएंगे। 11 मार्च 2026 दिन बुधवार को सुबह 10:00 बजे से रोजगार मेले का आयोजन किया जा रहा है जिसमे अभ्यर्थी सभी शैक्षिक योग्यता व तकनीकी योग्यता के मार्कशीट के साथ प्रातः 10 बजे से 03 बजे तक सम्मिलित हो सकते है।

कानपुर में सीएम योगी ने विधायक महेश त्रिवेदी की बहू-बेटे को दिया आशीर्वाद

कानपुर। सीएम योगी आदित्यनाथ शुक्रवार को भाजपा

विधायक महेश त्रिवेदी के आवास पर पहुंचे। यहां विधायक महेश

त्रिवेदी की बहू और बेटे को आशीर्वाद दिया। विधायक ने कहा कि- मै बहुत खुश हूं, क्योंकि महाराज जी का मेरे घर पर आगमन हुआ। सीएम योगी ने गौशाला में गाय नंदिनी और राधा को अपने हाथों से गुड़ और पूड़ी खिलाई। इसके अलावा सीएम योगी स्वयं सेवक संघ (आरएसएस) के विचार परिवार की समन्वय बैठक में शामिल हुए। बैठक में कई मुद्दों व कठिनाइयों पर चर्चा हुई। सीएम ने बैठक के दौरान उठे कई मुद्दों को डायरी में नोट भी किया।

NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE
(Govt. Affiliated, Star Graded, Record Holder, ISO Certified Training Centre)
सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिक्योरिटी
फायर सेफ्टी पर जिसकी कमाण्ड, उसकी ही है ग्लोबल डिमाण्ड
कोर्स के बाद सेफ्टी सुपरवाइजर, फायर प्रोटेक्शन, सिक्योरिटी एडमिनिस्ट्रेटर आदि विभिन्न पदों पर नियुक्ति मिल जाती है। रिलीफ एजेन्सी N.G.O., डिफेन्स सर्विसेज फायर सर्विस आर्डिनेन्स फैक्ट्री, महानगर पालिका, नगर निगम, एयरपोर्ट, पावर प्लांट, स्टील प्लान्ट, माइनिंग इन्डस्ट्रीज, पेट्रोलियम कम्पनी, फूड इण्डस्ट्रीज, रिफाइनरीज, टेक्सटाइल मिल, टावर कम्पनी, इलेक्ट्रानिक कम्पनी, कोयले की खदानों एवं जहाजों आदि क्षेत्रों में फायर सेफ्टी के जानकारों को बहुत अधिक मौका मिलता है

श्री महन्तू
अग्निशमन सुरक्षा अधिकारी नैनी, प्रयागराज

नोटः फायर सेफ्टी कोर्स करें और देश -विदेश, सरकारी और प्राइवेट क्षेत्रों में अच्छे पैकेज के साथ नौकरी पायें।
Visit us at www.nainiiti.com Call: 9415608710, 7459860480
Enjoy Publicity

जनगणना 2027 की तैयारी बैठक,अधिकारियों को पहले चरण का प्रशिक्षण दिया गया

सोनभद्र। कलेक्ट्रेट सभागार में जिलाधिकारी/प्रमुख जिला जनगणना का पहला चरण अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसी चरण में प्रत्येक प्रदान करें, ताकि जनगणना का कार्य त्रुटिरहित ढंग से संपन्न हो

जनगणना अधिकारी बी.एन. सिंह की अध्यक्षता में जनगणना 2027 की तैयारियों पर एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में जनगणना के प्रथम चरण के कार्यों को समयबद्ध और प्रभावी ढंग से पूरा करने के लिए विभिन्न विभागों के अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए और प्रशिक्षण भी प्रदान किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान जनगणना निदेशालय से आईं प्रियासा सिंह ने उपस्थित अधिकारियों को जनगणना 2027 के पहले चरण में किए जाने वाले मकान सूचीकरण और मकानों की गणना से संबंधित कार्यों की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि इस बार की जनगणना पूरी तरह से डिजिटल होगी। प्रियासा सिंह ने स्पष्ट किया कि क्षेत्र के भवनों और मकानों की सही पहचान और सूचीकरण किया जाता है, जो आगामी जनगणना प्रक्रिया का आधार बनता है। प्रशिक्षण में अधिकारियों को मकान सूचीकरण की चरणबद्ध प्रक्रिया, भवन की जानकारी दर्ज करने के तरीके और ध्यान रखने योग्य महत्वपूर्ण बिंदुओं के बारे में बताया गया।इसके साथ ही, डिजिटल माध्यमों के उपयोग, डेटा की शुद्धता सुनिश्चित करने, सर्वेक्षण के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों और रिपोर्टिंग प्रक्रिया पर भी विस्तार से चर्चा की गई।जिलाधिकारी बी.एन. सिंह ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे प्रशिक्षण में मिली जानकारी को गंभीरता से समझें और अपने क्षेत्र के कर्मचारियों को सही मार्गदर्शन सके।उन्होंने मकान सूचीकरण और गणना के कार्य में पूरी पारदर्शिता और सावधानी बरतने पर जोर दिया।

जिलाधिकारी ने यह भी निर्देश दिए कि कार्य के दौरान किसी भी समस्या का सामना करने पर संबंधित अधिकारी तुरंत उच्चाधिकारियों को सूचित करें,ताकि समय रहते उसका समाधान किया जा सके।बैठक में बताया गया कि 07 मई से 21 मई,2026 तक 'स्व गणना' का कार्य स्वयं नागरिकों के द्वारा किया जाएगा, जिसके बाद 22 मई 2026 से 20 जून 2026 तक मकान सूचीकरण एवं मकानों की गणना का कार्य कराया जाएगा।

जिलाधिकारी नेअधिकारियों को निर्देश दिया कि वे अपने-अपने क्षेत्रों में जनगणना से संबंधित कार्यों को गंभीरता से लेते हुए समयबद्ध ढंग से पूरा कराएं।

पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए साइबर फ्रॉड के 1.14 लाख रुपए पीड़ित को वापस दिलाए

सोनभद्र। सोनभद्र पुलिस ने साइबर ठगी का शिकार हुए जुटाए। संबांधित बैंक से समन्वय स्थापित कर, त्वरित

एक व्यक्ति को उसके 1,14,000 रुपए वापस दिलाए हैं। यह कार्रवाई पुलिस अधीक्षक सोनभद्र अभिषेक वर्मा के निर्देश पर रायपुर थाना पुलिस और साइबर क्राइम टीम ने की। चंदौली जनपद के बबुरी ग्राम निवासी शशिकांत केशरी पुत्र रामलाल केशरी के साथ किसी अज्ञात व्यक्ति ने ऑनलाइन माध्यम से 1,14,000 रुपए की धोखाधड़ी की थी। पीड़ित की शिकायत पर थाना रायपुर पुलिस ने एनसीआरपी पोर्टल पर मामला दर्ज किया। अपर पुलिस अधीक्षक (मुख्यालय) अनिल कुमार के दिशा-निर्देशन और क्षेत्राधिकारी सदर श्री राज सोनकर के कुशल पर्यवेक्षण में, पुलिस ने आवश्यक साक्ष्य एवं प्रभावी कार्रवाई के परिणामस्वरूप ठगी गई पूरी धनराशि को होल्ड कराकर पीड़ित को सफलतापूर्वक वापस करा दिया गया। धनराशि प्राप्त होने पर पीड़ित शशिकांत केशरी ने सोनभद्र पुलिस का आभार व्यक्त किया। इस कार्रवाई में उपनिरीक्षक अविनाश कुमार सिंह, वरिष्ठ उपनिरीक्षक सूबेदार यादव, हेड कांस्टेबल संजय यादव और महिला कांस्टेबल आलोपरानी की टीम शामिल थी। सोनभद्र पुलिस आम जनता से अपील करती है कि किसी भी प्रकार के साइबर अपराध की सूचना तत्काल नजदीकी थाना, साइबर क्राइम थाना या राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर 1930 पर दें।

मधुपुर सोनभद्र में पत्रकारों के साथ धूमधाम से मनाया गया होली मिलन समारोह

(आधुनि समाचार नेटवर्क) मधुपुर/ सोनभद्र। आज मधुपुर में पत्रकार बंधुओं के बीच होली का किया और होली के पावन अवसर पर शुभकामनाएं दीं। यह समारोह स्नेह, एकता और त्योहार की प्रभारी रविकांत मिश्र व हेड कांस्टेबल भरत यादव, कांस्टेबल अखिलेश वर्मा व उनकी टीम तथा अन्य कई

त्योहार बड़े ही स्नेह और उल्लास के साथ मनाया गया। संयोजक बृजेश कुमार सिंह के नेतृत्व में आयोजित इस होली मिलन समारोह में विभिन्न क्षेत्रों से आए पत्रकारों ने एक-दूसरे को अबीर-गुलाल लगाकर होली की खुशियां बांटीं और आपसी भाईचारे को मजबूत किया। कार्यक्रम में उपस्थित सभी पत्रकारों ने पारंपरिक तरीके से होली खेली। संयोजक बृजेश कुमार सिंह ने सबको कबीर (अबीर-गुलाल) लगाकर स्वागत भावना को बढ़ावा देने वाला साबित हुआ। इस अवसर पर भानु प्रताप, विवेक कुमार पांडे, कन्हैया लाल यादव, आलोक पति तिवारी, अमित कुमार सिंह, पत्रकार बृजेश कुमार सिंह, बलवंत सिंह, जयनाथ मौर्य, शिवदास वर्मा, अभिषेक कुमार, बलिराम मौर्य, नसीम अंसारी, अनिल कुमार, डॉ ,विशाल सिंह मौर्य, बृजेश कुमार मौर्य, धर्मेन्द्र कुमार सिंह, मुकेश द्विवेदी, रवि मौर्य, रिषभ जायसवाल, गुड्डू चौहान, अभीनव सहित सुकृत पुलिस चौकी पत्रकार बंधु मौजूद रहे। सभी ने कार्यक्रम को सफल बनाने में सक्रिय योगदान दिया।यह होली मिलन समारोह पत्रकार समुदाय के बीच आपसी सद्भाव और मित्रता को मजबूत करने का एक सुंदर माध्यम बना। उपस्थित सभी लोगों ने ऐसे आयोजनों की सराहना की और भविष्य में भी ऐसे कार्यक्रमों के निरंतर आयोजन की कामना की। होली की रंगों से रंगीन यह शाम मधुपुर के पत्रकार जगत के लिए यादगार बन गई।

धंधरौल बांध में मछली पकड़ते समय दो लोगों की डूबने से मौत

सोनभद्र। गुरूवार को पन्नूगंज थाना क्षेत्र के मझिडढ़ गांव राम मूरत बिंद गुरुवार दोपहर अपने साथी आशीष पुत्र अर्जुन जमा हो गए। ग्रामीणों की सूचना पर पन्नूगंज थाना प्रभारी कुमुद

के पास स्थित धंधरौल बांध में गुरुवार दोपहर दो लोगों की डूबने से मौत हो गई। सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेते हुए उसे पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल भेज दिया। दोनों व्यक्ति मछली पकड़ने के लिए बांध में उतरे थे। पन्नूगंज थाना क्षेत्र के मझिडढ़ गांव निवासी 30 वर्षीय दशमी पुत्र रामविलास और 48 वर्षीय रामराज उर्फ बच्चा पुत्र के साथ बांध पर मछली पकड़ने गए थे।लगभग साढ़े 12 बजे दशमी और रामराज मछली पकड़ने के लिए बांध के पानी में उतरे। मछली पकड़ने के दौरान वे गहरे पानी की ओर चले गए और डूबने लगे। किनारे खड़े उनके साथी आशीष ने उन्हें डूबते देख शोर मचाया। आशीष का शोर सुनकर आसपास के ग्रामीण और मृतकों के परिजन मौके पर शेखर सिंह पुलिस बल के साथ घटनास्थल पर पहुंचे। उन्होंने स्थानीय गोताखोरों की मदद से दोनों शवों को बाहर निकलवाया।हालांकि, जब तक दोनों को पानी से बाहर निकाला गया, तब तक उनकी मौत हो चुकी थी। पुलिस ने दोनों शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है और मामले की जांच कर रही है।

सोनभद्र में सोन प्रेरणा कैफे का शुभारंभ महिलाओं को मिलेगा रोजगार का अवसर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शुक्रवार को मंडलायुक्त विभिन्न प्रकार के व्यंजन तथा समूहों के उत्पाद भेजे जाएंगे। 1700 वर्ग उपलब्ध रहेंगे। इस दौरान डीएम बीएन सिंह, सीडीओ जागृति

मिर्जापुर राजेश प्रकाश के द्वारा विकास भवन प्रांगण में सोन प्रेरणा कैफे का शुभारंभ फीता काट कर किया गया। सोन प्रेरणा कैफे का संचालन उजाला प्रेरणा महिला संगठन, सेमर, रॉबर्ट्सगंज के द्वारा संचालित किया जाएगा। आजीविका मिशन के आर्थिक सहयोग से प्रेरणा कैफे का निर्माण कराया गया है, जहां पर समूहों द्वारा बनाए गए फुट में बने कैफे में विशेष तरह के व्यंजन भी उपलब्ध होंगे, जिसमें मक्के की रोटी, सरसों का साग, सम की रोटी, पौधों के बिस्किट एवं अन्य प्रकार के मिलेट्स फूड यहां पर खाने को मिलेंगे। साथ ही विभिन्न तरह के जो उत्पाद अचार, पापड़, चिप्स, बड़ी, मसाले आदि जो वस्तुएं बनाई जा रही हैं, वह भी यहां पर स्टोर में बिक्री हेतु अवस्थी, एनआरएलएम से डीएमएम एम जी रवि सोनभद्र आदि लोग मौजूद रहे।सोन प्रेरणा कैफे के शुभारंभ से महिलाओं को रोजगार का अवसर मिलेगा और वे अपने पैरों पर खड़ी हो सकेंगी। इस कैफे के माध्यम से स्थानीय उत्पादों को भी बढ़ावा मिलेगा और लोगों को शुद्ध और स्वादिष्ट भोजन उपलब्ध होगा।

दो पालियों में पुलिस भर्ती परीक्षा 14 और 15 मार्च को सुबह 10 बजे से पहली और 3 बजे दूसरी पाली की परीक्षा

सोनभद्र। पुलिस भर्ती व प्रोन्नति बोर्ड द्वारा आयोजित पुलिस भर्ती (उप निरीक्षक नागरिक पुलिस एवं समकक्ष) राजकीय बालिका इंटर कॉलेज रॉबर्ट्सगंज, राजकीय पॉलिटेक्निक कॉलेज लोढी, राजा शारदा महेश इंटर कॉलेज

परीक्षा सोनभद्र जिले के छह केंद्रों पर 14 और 15 मार्च को होगी। दो पालियों में होने वाली इस परीक्षा में कुल 2400 अभ्यर्थी शामिल होंगे। यह परीक्षा 14 और 15 मार्च को प्रतिदिन दो-दो पालियों में आयोजित की जाएगी। प्रत्येक पाली में 600 अभ्यर्थी हिस्सा लेंगे। परीक्षा की शुचिता और पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए सभी केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरे लगाए गए हैं। साथ ही, प्रत्येक केंद्र पर स्टेटिक और सह-केंद्र व्यवस्थापक भी तैनात किए गए हैं। परीक्षा के लिए आदर्श इंटर कॉलेज रॉबर्ट्सगंज, रॉबर्ट्सगंज, राजकीय इंजीनियरिंग कॉलेज चुर्क और श्री चंद्रगुप्त मौर्य इंटर कॉलेज मधुपुर को केंद्र बनाया गया है। जिला विद्यालय निरीक्षक जयराम सिंह ने बताया कि पहली पाली सुबह 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक और दूसरी पाली दोपहर 3 बजे से शाम 5 बजे तक होगी। उन्होंने यह भी बताया कि सभी केंद्रों पर केंद्र व्यवस्थापक के साथ एक बाह्य और एक सह-केंद्र व्यवस्थापक तैनात रहेंगे। इसके अतिरिक्त, प्रत्येक केंद्र पर एक-एक स्टेटिक मजिस्ट्रेट भी मौजूद रहेंगे, जो पूरी परीक्षा के दौरान निगरानी करेंगे।

डाक्टर लवकुश प्रजापति को साहित्यमणि सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। मधुरिमा साहित्य गोष्ठी जालन स्मृति - साहित्यमणि सम्मान शुक्रवार जनपद मुख्यालय

द्वारा वरिष्ठ चिकित्सक एवं उपन्यास सोनभद्र की फूलमती के लेखक साहित्यकार डॉ0 लवकुश प्रजापति को स्वर्गीय निरंजन स्थित श्री शेखर के आवास पर प्रदान किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ साहित्यकार पारस नाथ मिश्रा व संचालन गीतकार जगदीश पंथी ने किया। मधुरिमा साहित्य गोष्ठी के निदेशक अजय शेखर जगदीश पंथी एवं फरीद अहमद ने डाक्टर लवकुश को सम्मान पत्र, स्मृति चिन्ह, अंगवस्त्र एवं 21 हजार रुपए की धनराशि प्रदान कर सम्मानित किया। इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए वरिष्ठ साहित्यकार डॉक्टर अर्जुन दास केसरी ने कहा किअपने गुरु के नाम से इतना बड़ा सम्मान देना गुरु ऋण से उऋण होने का सार्थक प्रयास है। इस अवसर पर काव्य गोष्ठी का भी आयोजन किया गया। इस अवसर पर वरिष्ठ साहित्यकार सुशील राय, कृष्ण मुरारी गुप्ता, आलोक चतुर्वेदी ,अब्दुल हई ,ईश्वर विरागी,दिवाकर द्विवेदी मेघ, रामप्रसाद यादव,रामचंद्र देव पांडेय,राजेंद्र प्रसाद, जयराम सोनी,कृपाशंकर दूबे इत्यादि लोग उपस्थित रहे।

विराट रुद्र महायज्ञ व शिवपुराण कथा को लेकर निकाली गई भव्य कलश यात्रा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिले के विजयगढ़ क्षेत्र पुनः यज्ञ स्थल पर पहुंचकर सम्पन्न हुई। इस दौरान सिर पर स्वामी लीलानंद परमहंस (वृंदावन) श्रद्धालुओं को शिवपुराण कथा का

अंतर्गत ग्राम गिरियां में शुक्रवार को नव निर्मित शिव मंदिर परिसर में आयोजित होने वाले विराट रुद्र महायज्ञ एवं शिवपुराण कथा के शुभारंभ अवसर पर भव्य कलश यात्रा निकाली गई। कलश यात्रा में बड़ी संख्या में महिलाओं व श्रद्धालुओं ने भाग लेकर पूरे क्षेत्र को भक्तिमय बना दिया।कलश यात्रा मंदिर परिसर से प्रारंभ होकर गांव के विभिन्न मार्गों से होते हुए कलश लिए महिलाएं भगवान शिव के जयकारे लगाते हुए चल रही थीं। वहीं श्रद्धालु ढोल-नगाड़ों व भजन-कीर्तन के साथ शोभायात्रा में शामिल हुए। यात्रा के दौरान पूरे गांव का माहौल भक्तिमय बना रहा। आयोजकों ने बताया कि नव निर्मित शिव मंदिर में 6 मार्च से 14 मार्च 2026 तक विराट रुद्र महायज्ञ एवं शिवपुराण कथा का आयोजन किया गया है। कार्यक्रम में कथावाचक के रूप में रसपान कराएंगे। आयोजन समिति के अनुसार कार्यक्रम के तहत 9 मार्च को मंदिर प्राण प्रतिष्ठा, 13 मार्च को उपनयन संस्कार तथा 14 मार्च को यज्ञोपर्ण व विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। आयोजन को सफल बनाने के लिए समिति के सदस्य एवं ग्रामीण सक्रिय रूप से सहयोग कर रहे हैं। इस अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु, ग्रामीण व आयोजन समिति के सदस्य मौजूद रहे।

पुलिस ने 4वर्षीय गुमशुदा बच्ची को 24घंटे में ढूंढ सकुशल बरामद कर परिजनों को सौंपा

सोनभद्र। सोनभद्र पुलिस ने एक 4 वर्षीय गुमशुदा बालिका को 24 घंटे के भीतर सकुशल बरामद कर उसके परिजनों को सौंप दिया है। यह कार्रवाई पुलिस अधीक्षक सोनभद्र अभिषेक वर्मा के निर्देश पर की गई। बालिका की पहचान अंशिका, पुत्री राजेश विश्वकर्मा, उम्र लगभग 04 वर्ष, निवासी कनछ कोड़े थाना चोपन के रूप में हुई है। बालिका के गुम होने की सूचना मिलते ही अपर पुलिस अधीक्षक (मुख्यालय) अनिल कुमार और क्षेत्राधिकारी ओबरा अमित कुमार के निकट पर्यवेक्षण में ओबरा पुलिस की दो टीमें गठित की गईं। इन टीमों ने तत्काल बालिका की तलाश शुरू कर दी। पुलिस टीमों ने आसपास के सीसीटीवी फुटेज की गहनता से जांच की। फुटेज में बालिका अकेले पैदल चोपन की दिशा में जाती हुई दिखाई दी। इसके बाद टीम ने मार्ग में संचालित ऑटो, टोटो चालकों और राहगीरों को बालिका का फोटो दिखाकर जानकारी जुटाने का प्रयास किया। पुलिस के अथक प्रयासों के परिणामस्वरूप, 5 मार्च 2026 को बालिका को चोपन थाना क्षेत्र के ग्राम बाड़ी, डाला से सकुशल बरामद कर लिया गया। उसे उसके माता-पिता को सुपुर्द कर दिया गया। बालिका के सकुशल मिलने पर उसके परिजनों और ग्रामवासियों ने सोनभद्र पुलिस के त्वरित और सराहनीय कार्य की प्रशंसा की। इस बरामदगी अभियान में शामिल पुलिस टीमों का विवरण इस प्रकार है- प्रथम टीमः निरीक्षक सदानन्द राय (प्रभारी निरीक्षक, थाना ओबरा), उपनिरीक्षक विष्णु प्रभा सिंह (चौकी प्रभारी कस्बा ओबरा), आरक्षी यशवन्त सरोज (थाना ओबरा), आरक्षी प्रवीण राय (थाना ओबरा)। द्वितीय टीमः निरीक्षक शमशेर यादव (थाना ओबरा), उपनिरीक्षक रामसिंह यादव (थाना ओबरा), आरक्षी पंकज पाल (थाना ओबरा), महिला आरक्षी रिंकू गुप्ता (थाना ओबरा)।

एसपी ने रिजर्व पुलिस लाइन परेड का निरीक्षण किया,फिटनेस व दंगा नियंत्रण क्षमता मजबूत करने के दिए निर्देश

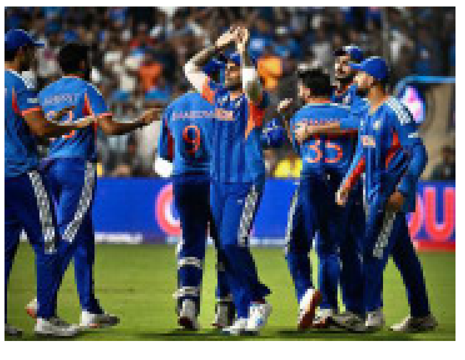
सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक सोनभद्र अभिषेक वर्मा ने शुक्रवार

को रिजर्व पुलिस लाइन चुर्क में साप्ताहिक परेड का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने परेड की सलामी ली और पुलिस बल की फिटनेस, अनुशासन तथा दंगा नियंत्रण क्षमता को मजबूत करने पर विशेष जोर दिया। निरीक्षण के दौरान, पुलिस अधीक्षक ने परेड में शामिल विभिन्न दस्तों का बारीकी से मुआयना किया। इसके बाद, पुलिसकर्मियों को शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रखने के उद्देश्य से सामूहिक दौड़ कराई गई। उन्होंने परेड अनुशासन को और बेहतर बनाए रखने के निर्देश भी दिए। इस अवसर पर, पुलिस अधीक्षक ने यूपी-112 और विभिन्न थानों से आए पीआरवी (पुलिस रिस्पांस व्हीकल) वाहनों की तकनीकी और सुरक्षा जांच भी की। उन्होंने वाहनों में मौजूद दंगा नियंत्रण उपकरण, सुरक्षा सामग्री, कम्युनिकेशन सिस्टम और अन्य आपातकालीन उपकरणों का निरीक्षण किया।

ड्यूटी पर तैनात पुलिसकर्मियों से उनके उपयोग और रखरखाव के बारे में जानकारी ली गई।कार्यक्रम के दौरान, क्वार्टर गार्द पर तैनात सलामी गार्द ने पुलिस अधीक्षक का स्वागत किया। इसके पश्चात, गार्द रजिस्टर प्रस्तुत किया गया, जिसका अवलोकन करते हुए पुलिस अधीक्षक ने कर्मियों को सतर्कता और सक्रिय पुलिसिंग बनाए रखने के निर्देश दिए।

भारत चौथी बार फाइनल में पहुंचने वाली पहली टीम,संजू ने कोहली की बराबरी की

मुंबई। भारत ने इंग्लैंड को हराकर चौथी बार टी-20 वर्ल्ड कप के फाइनल में जगह बना ली। टीम इंडिया 4 वर्ल्ड टी-20 फाइनल में पहुंचने वाली पहली टीम बन गई। मुंबई के वानखेड़े स्टेडियम में खेले गए दूसरे सेमीफाइनल में भारत ने इंग्लैंड को 7 रन से मात दी। भारतीय टीम ने टूर्नामेंट में इस बार 88 छक्के भी पूरे कर लिए। टीम ने एक एडिशन में सबसे ज्यादा छक्के लगाने का रिकॉर्ड भी बना दिया। वहीं संजू सैमसन ने 89 रन की पारी खेलते हुए टी-20 वर्ल्ड कप में किसी भारतीय द्वारा सबसे बड़ी पारी खेलने के मामले में विराट कोहली की बराबरी कर ली। भारत चौथी बार टी-20 वर्ल्ड कप के फाइनल में पहुंच गया है, जो किसी भी टीम द्वारा सबसे ज्यादा है। इससे पहले भारतीय टीम 2007, 2014 और 2024 में फाइनल खेल चुकी थी। पाकिस्तान, श्रीलंका और इंग्लैंड ने 3-3 फाइनल खेले हैं। 2026 में फाइनल में पहुंचकर भारत ने एक और रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया। टीम लगातार दो टी-20 वर्ल्ड कप (2024 और 2026) फाइनल में जगह बनाने वाली तीसरी टीम भी बन गई। इससे पहले पाकिस्तान (2007, 2009) और श्रीलंका (2012, 2014) ही यह उपलब्धि हासिल कर सके थे। भारत आईसीसी व्हाइट बॉल टूर्नामेंट में लगातार चौथा फाइनल खेलेगा। टीम 2023 में वनडे वर्ल्ड कप और 2025 में चैंपियंस ट्रॉफी फाइनल भी खेल चुकी है। भारत और इंग्लैंड ने मिलकर 34 छक्के लगाए, दोनों ने टी-20 वर्ल्ड कप के एक मैच में सबसे ज्यादा सिक्स लगाने का रिकॉर्ड बना दिया। इस रिकॉर्ड में दूसरे नंबर पर वेस्टइंडीज-जिम्बाब्वे का मैच है। दोनों टीमों ने मिलकर तब 31 सिक्स लगाए थे। मुंबई में खेले गए सेमीफाइनल में भारत और इंग्लैंड के मैच में चौकों की भी बारिश हुई। मुकाबले में कुल 73 बाउंड्री (39 चौके और 34 छक्के) लगे, जो टी-20 वर्ल्ड कप के किसी एक मैच में सबसे ज्यादा हैं। इससे पहले इसी मैदान पर 2016 में इंग्लैंड और साउथ अफ्रीका के मैच में 61 बाउंड्री लगी थीं।मुंबई में खेले गए भारत और इंग्लैंड के मुकाबले में दोनों टीमों ने मिलकर 499 रन बनाए, जो टी-20 इंटरनेशनल इतिहास का दूसरा सबसे बड़ा मैच टोटल है। इस रिकॉर्ड में पहला स्थान 2023 में सेंचुरियन में खेले गए साउथ अफ्रीका-वेस्टइंडीज मैच



(517 रन) का है।भारत ने टी-20 वर्ल्ड कप में अपना दूसरा सबसे बड़ा स्कोर बना लिया। टीम इंडिया का सबसे बड़ा स्कोर रिकॉर्ड 256 रन है, जो टीम ने इसी वर्ल्ड कप में जिम्बाब्वे के खिलाफ सुपर-8 मैच में बनाया था। ओवरऑल टी-20 वर्ल्ड कप में यह चौथा सबसे बड़ा स्कोर रहा। श्रीलंका के नाम टी-20 वर्ल्ड कप में हाईएस्ट टोटल का रिकॉर्ड है, टीम ने केन्या के खिलाफ 2007 में 260 रन बनाए थे।टी-20 वर्ल्ड कप 2026 में भारत ने सबसे ज्यादा छक्के लगाने का रिकॉर्ड बनाया। टीम ने पूरे टूर्नामेंट में 88 सिक्स लगाए, जो किसी एक एडिशन में किसी भी टीम द्वारा सबसे ज्यादा हैं। इस रिकॉर्ड में दूसरे नंबर पर वेस्टइंडीज है, जिसने इसी साल 76 छक्के लगाए। तीसरे स्थान पर दक्षिण अफ्रीका (72 सिक्स) रही। इससे पहले 2024 में वेस्टइंडीज ने 62 और भारत ने 61 छक्के लगाए थे। भारत ने इंग्लैंड के खिलाफ मुंबई में खेले गए मैच की एक पारी में 19 छक्के लगाकर टी-20 वर्ल्ड कप के रिकॉर्ड की बराबरी कर ली। इससे पहले 2014 में नीदरलैंड ने आयरलैंड के खिलाफ सिलहट में 19 छक्के लगाए थे। 2026 में ही वेस्टइंडीज ने जिम्बाब्वे के खिलाफ मुंबई में 19 छक्के जड़े। इस रिकॉर्ड में भारत का जिम्बाब्वे के खिलाफ चेन्नई में बनाया गया 17 सिक्स का प्रदर्शन भी शामिल है।भारत टी-20 क्रिकेट में सबसे ज्यादा 250 या उससे ज्यादा रन बनाने वाली टीम बन गई है। टीम ने अब तक 6 बार 250 प्लस का स्कोर बनाया है। इस मामले में दूसरे नंबर पर आईपीएल फ्रेंचाइजी सनराइजर्स हैदराबाद है, जिसने 5 बार यह आंकड़ा पार किया है। वेस्टइंडीज, जिम्बाब्वे और इंग्लिश काउंटी टीम सरे ने 3-3 बार 250प्लस का स्कोर बनाया है।संजू सैमसन ने टी-20 वर्ल्ड कप 2026 में 16 छक्के लगाकर एक एडिशन में सबसे ज्यादा सिक्स लगाने वाले भारतीय बनने का रिकॉर्ड बनाया। उन्होंने रोहित शर्मा के 2024 के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ा। तब रोहित ने 15 छक्के लगाए थे। 2026 में ही शिवम दुबे भी 15 सिक्स लगा चुके हैं। वहीं ईशान किशन और हार्दिक पांड्या ने 14-14 छक्के जड़े। युवराज सिंह ने 2007 वर्ल्ड कप में 12 सिक्स लगाए थे।संजू सैमसन टी-20 वर्ल्ड कप नॉकआउट में सबसे बड़ी पारी खेलने वाले भारतीयों में विराट कोहली की बराबरी पर पहुंच गए। संजू ने इंग्लैंड के खिलाफ 89 रन बनाए। कोहली ने 2016 के सेमीफाइनल में वेस्टइंडीज के खिलाफ 89 रन बनाए थे। इस रिकॉर्ड में विराट कोहली का दबदबा दिखता है। उन्होंने 2014 और 2024 के नॉकआउट मुकाबलों में भी बड़ी पारियां खेली थीं, जबकि 2007 के फाइनल में पाकिस्तान के खिलाफ गौतम गंभीर की 75 रन की पारी भी भारत की सबसे अहम नॉकआउट पारियों में शामिल है। इंग्लैंड के जैकब बेथेल ने टी-20 वर्ल्ड कप 2026 के सेमीफाइनल में भारत के खिलाफ 45 गेंदों में शतक लगाया। यह वर्ल्ड कप का दूसरा सबसे तेज शतक रहा। इस रिकॉर्ड में पहला स्थान न्यूजीलैंड के फिन एलन के नाम है, जिन्होंने इसी टूर्नामेंट के पहले सेमीफाइनल में साउथ अफ्रीका के खिलाफ कोलकाता में महज 33 गेंद पर सेंचुरी लगा दी थी। तीसरे नंबर पर वेस्टइंडीज के क्रिस गेल हैं, जिन्होंने 2016 में इंग्लैंड के खिलाफ 47 गेंदों में शतक लगाया था। गेल ने 2007 में साउथ अफ्रीका के खिलाफ 50 गेंदों में भी सेंचुरी बनाई थी। वहीं इंग्लैंड के हैरी ब्रूक ने 2026 में पाकिस्तान के खिलाफ पल्लेकले में 50 गेंद पर शतक जड़ा था।इंग्लैंड के जैकब बेथेल ने भारत के खिलाफ मुंबई में 105 रन बनाकर टी-20 वर्ल्ड कप नॉकआउट इतिहास की सबसे बड़ी व्यक्तिगत पारी खेली। इससे पहले न्यूजीलैंड के फिन एलन ने साउथ अफ्रीका के खिलाफ कोलकाता में ही 100 रन बनाए थे। तीसरे नंबर पर श्रीलंका के तिलकरत्ने दिलशान हैं, जिन्होंने 2009 में वेस्टइंडीज के खिलाफ 96 रन बनाए थे। भारत के विराट कोहली (89 रन) और संजू सैमसन (89 रन) भी इस रिकॉर्ड में शामिल हैं।भारत के वरुण चक्रवर्ती टी-20 वर्ल्ड कप नॉकआउट इतिहास के सबसे महंगे गेंदबाज बन गए हैं। उन्होंने इंग्लैंड के खिलाफ 4 ओवर में 64 रन खर्च किए। इस रिकॉर्ड में दूसरे नंबर पर इंग्लैंड के जोफ्रा आर्चर हैं, जिन्होंने इसी मैच में भारत के खिलाफ 61 रन दिए।इंग्लैंड के विल जैक्स नंबर-6 या उससे नीचे बल्लेबाजी करते हुए एक टी-20 वर्ल्ड कप एडिशन में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी बन गए। उन्होंने 2026 वर्ल्ड कप में 226 रन बनाए और 2007 में पाकिस्तान के मिस्बाह-उल-हक के 218 रन के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ दिया।

बीपी कम करना है तो दही खाएं,इम्यूनिटी बढ़ाए,12 हेल्थ बेनिफिट्स, जानें किसे नहीं खाना चाहिए

नयी दिल्ली। दही सेहत का खजाना है। इसमें एक साथ प्रोटीन, शुगर, गुड फैट और प्रोबायोटिक, सबकुछ मिल जाता है। स्वाद के साथ यह गट हेल्थ,

इम्यूनिटी और मेटाबॉलिज्म को भी रीसेट करता है। इतने सारे गुणों से भरपूर होने के कारण इसे सुपरफूड भी कहते हैं। 'नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन' में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, नियमित दही खाने से हाई ब्लड प्रेशर का रिस्क 16-20फीसदी तक कम हो सकता है। साथ ही अगर हफ्ते में 5 या उससे ज्यादा बार बैलेंस डाइट के साथ दही खाई जाए तो ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में समझेंगे कि दही कैसे ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करती है। साथ ही जानेंगे कि- दही किन-किन बीमारियों में फायदेमंद है? यह गट माइक्रोबायोम को कैसे प्रभावित करती है? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. संचयन रॉय, सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- क्या दही बीमारियों से लड़ने में मददगार है? जवाब- हां, इसमें मौजूद जिंक, सेलेनियम और विटामिन डी जैसे न्यूट्रिएंट्स संक्रमण पैदा करने वाले वायरस और बैक्टीरिया के खिलाफ सुरक्षा कवच का काम करते हैं। दही खाने से इम्यूनिटी मजबूत होती है। इसके नियमित सेवन से न केवल डाइजेस्टिव सिस्टम दुरुस्त रहता है, बल्कि यह शरीर में इंफ्लेमेशन को कम करके सर्दी-जुकाम से लेकर गंभीर बीमारियों के जोखिम को भी कम करता है। सवाल- दही का हार्ट हेल्थ से क्या कनेक्शन है? जवाब- दही में पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे मिनरल्स होते हैं। ये शरीर से एक्स्ट्रा सोडियम को बाहर निकालने में मदद करते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। साथ ही दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स (गुड बैक्टीरिया) शरीर का इंफ्लेमेशन कम करने में मदद करते हैं। दही में मौजूद बैक्टीरिया बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को कम करने में भी मदद करते हैं। इंफ्लेमेशन और बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) कार्डियोवस्कुलर डिजीज का सबसे बड़ा कारण हैं। अगर खाने में नियमित रूप से दही शामिल की जाए तो हार्ट डिजीज का रिस्क कम हो सकता है। सवाल- दही ब्लड प्रेशर को

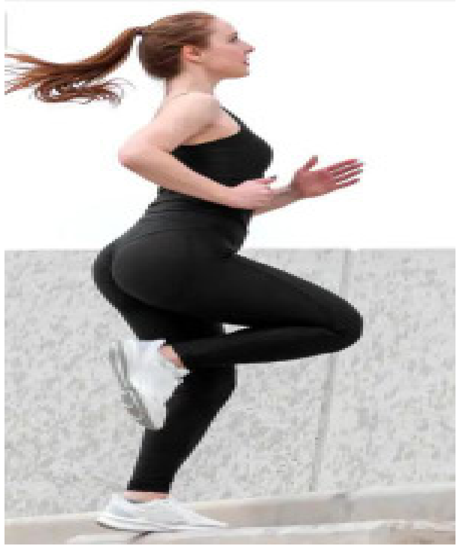
कम करने में कैसे मदद करती है? जवाब- ब्लड प्रेशर बढ़ने की बड़ी वजह शरीर में सोडियम की अधिक मात्रा है। दही में मौजूद पोटेशियम इस अतिरिक्त सोडियम को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। दही में मौजूद कुछ बायोएक्टिव पेप्टाइड्स ब्लड प्रेशर बढ़ाने के लिए जिम्मेदार एंजाइम्स की एक्टिविटी को कम करके ब्लड वेसल्स को रिलैक्स करते हैं। इससे ब्लड प्रेशर कम होता है और फ्लो बेहतर होता है। सवाल- क्या दही का प्रभाव उम्र, जेंडर या बीएमआई के अनुसार ब्लड प्रेशर पर अलग-अलग होता है? जवाब- हां, नियमित दही खाने से हार्ट हेल्थ बेहतर रहती है। खासतौर पर मिड एज की महिलाओं में यह ज्यादा प्रभावशाली है। वहीं जिन लोगों का बीएमआई अधिक है, उन्हें सादा दही खाने से वजन और इंफ्लेमेशन को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। हालांकि, इसका असर व्यक्ति की डाइट और लाइफस्टाइल पर भी निर्भर करता है। सवाल- दही का रोजाना सेवन बीपी के अलावा और किन बीमारियों के रिस्क को कम करने में मदद करता है? जवाब- दही सिर्फ ब्लड प्रेशर ही नहीं, बल्कि कई दूसरी समस्याओं के जोखिम को भी कम करने में मददगार है। सवाल- दही के हेल्थ बेनिफिट्स क्या हैं? जवाब- आमतौर पर लोग यह जानते हैं कि दही खाने से पाचन आसान हो जाता है। इसमें मौजूद बैक्टीरिया हमारे गट में मौजूद गुड बैक्टीरिया की संख्या में इज़ाफा करते हैं। इससे पाचन तंत्र सुधरता है और इम्यून सिस्टम भी मजबूत होता है। यह हमारे दांत और हड्डियों की सेहत के लिए भी जरूरी है। सवाल- दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स गट माइक्रोबायोम को कैसे प्रभावित करते हैं? जवाब- दही में मौजूद प्रोबायोटिक्स गट माइक्रोबायोम का संतुलन सुधारते हैं। प्रोबायोटिक्स माइक्रोबायोम को ऐसे प्रभावित करते हैं- बैड बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकते हैं। गैस, ब्लोटिंग, कब्ज या इरिटेबल बाउल सिंड्रोम जैसी समस्याओं में राहत देते हैं। इम्यून सिस्टम मजबूत करते हैं। हेल्दी गट माइक्रोबायोम गट-ब्रेन एक्सिस (गट और ब्रेन के बीच कम्युनिकेशन) को भी प्रभावित करते हैं। ये सेरोटोनिन जैसे 'फील-गुड' हॉर्मोन्स बढ़ाते हैं, जिससे मूड बेहतर रहता है। सवाल- दही खाने का सही समय क्या है? क्या रात में दही

खाना सुरक्षित है? जवाब- दही खाने का सही समय व्यक्ति की सेहत, मौसम और पाचन क्षमता पर निर्भर करता है। आमतौर पर दोपहर का समय बेहतर माना जाता है, क्योंकि इस समय डाइजेस्टिव कैपेसिटी सबसे मजबूत होती है और दही आसानी से पच जाता है।सवाल- क्या दवाओं के बिना, सिर्फ दही खाने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल किया जा सकता है? जवाब- नहीं, दही खाने से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद जरूर मिलती है, लेकिन यह दवाओं का विकल्प नहीं हो सकता है। ब्लड प्रेशर मैनेज करने के लिए दही के साथ हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाना जरूरी है। सवाल- ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव जरूरी हैं? जवाब- इसके लिए अपनी रोजमर्रा की आदतों में कुछ जरूरी बदलाव करके ब्लड प्रेशर को काफी हद तक संतुलित रखा जा सकता है।सवाल- क्या खाली पेट दही खाना सही है? जवाब- खाली पेट दही खाने से पेट में एसिड बढ़ सकता है, जिससे गैस या बेचैनी महसूस हो सकती है। इसे हमेशा मेन कोर्स (दलिया या रोटी) के साथ एक 'साइड डिश' की तरह खाएं, ताकि पाचन तंत्र पर बुरा असर न पड़े। सवाल- क्या मीठा या फ्लेवर्ड दही भी उतना ही फायदेमंद है? जवाब- नहीं, इसमें एक्स्ट्रा शुगर और प्रिजर्वेटिव्स होते हैं। ज्यादा शुगर से वजन और ब्लड शुगर बढ़ने का खतरा रहता है। स्वाद के लिए सादे दही में ताजे फल या थोड़ा सा शहद मिलाया जा सकता है। सवाल- स्किन और बालों के लिए दही कितना फायदेमंद है? जवाब- दही नेचुरल मॉइश्चराइजर की तरह काम करता है। इसमें मौजूद लैक्टिक एसिड और प्रोटीन स्किन की रंगत सुधारते हैं। साथ ही स्किन में मॉइश्चर और बालों की जड़ों को मजबूती व चमक प्रदान करते हैं। सवाल- किन परिस्थितियों में दही खाने से बचना चाहिए? जवाब- आमतौर पर दही सभी के लिए सेहतमंद है, लेकिन कुछ स्वास्थ्य समस्याओं में इससे परहेज करना ही बेहतर है। इन लोगों को दही का सेवन डॉक्टर की सलाह पर ही करना चाहिए- आर्थराइटिस के मरीज।अस्थमा या सांस संबंधी समस्याओं से पीड़ित लोग। किडनी डिजीज से पीड़ित लोग। लैक्टोज इनटॉलेरेंट (डेयरी प्रोडक्ट्स से एलर्जी) लोग। गंभीर एसिडिटी या स्किन इश्यूज से परेशान लोग।

घर पर ही करें वर्कआउट, फिटनेस एक्सपर्ट से जानें 10 रेन फ्रेंडली एक्सरसाइज

कानपुर। बारिश का मौसम गर्मी से राहत देता है। लेकिन यह उन लोगों के लिए चुनौती बन

जाता है, जो रोजाना जिम जाते हैं या पार्क में टहलना और एक्सरसाइज करना पसंद करते हैं। लगातार होती बारिश, उमस और फिसलन न सिर्फ जिम जाने में आलस बढ़ाती है, बल्कि आउटडोर वर्कआउट की रेगुलैरिटी भी बिगाड़ देती है। ऐसे में बरसात के दिनों में फिजिकली एक्टिव रहना वाकई मुश्किल हो जाता है। हालांकि इस मौसम में घर से बाहर कदम रखे बिना भी आप फिट और एक्टिव रह सकते हैं। इसके लिए बस सही प्लानिंग और थोड़े मोटिवेशन की जरूरत होती है। विषय को समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से और इसपर प्रकाश डालेंगे एक्सपर्टः हरिओम ओझा, जिम ट्रेनर और वेटलिफ्टिंग कोच, कानपुर जी। सवाल- बारिश के कारण वॉक या रन नहीं कर पा रहे तो घर पर कौन सी एक्सरसाइज बेस्ट होगी? जवाब- बारिश के मौसम में अगर आप वॉक या रन नहीं कर पा रहे हैं तो चिंता न करें। घर पर ही कुछ बेहतरीन एक्सरसाइज की मदद से आप कार्डियो, स्ट्रेंथ और स्टैमिना पर काम कर सकते हैं। इनमें स्पॉट जॉगिंग, स्किपिंग (रस्सी कूदना), बर्पीज, डांस वर्कआउट और सूर्य नमस्कार जैसी एक्सरसाइज शामिल हैं। इनमें से किसी भी एक्सरसाइज को रोजाना 15-30 मिनट तक करने से वॉक या रन की कमी पूरी की जा सकती है।पुश-अप्स में पेट के बल लेटकर हाथ कंधों के नीचे रखें और पैर सीधे रखें। शरीर को सिर से एड़ी तक सीधा रखें और कोहनियां मोड़कर सीना नीचे लाएं। जमीन से 1-2 इंच पहले रुकें, फिर सांस छोड़ते हुए ऊपर उठें। शुरुआत में 8-10 पुश-अप्स करें, फिर धीरे-धीरे बढ़ाएं। स्पॉट जॉगिंग एक जगह खड़े होकर दौड़ने जैसा वर्कआउट है। घुटनों को ऊंचा उठाएं और हाथों को साथ में हिलाएं। पैरों को हल्के से जमीन पर रखें, जोर से न पटकें। शुरुआत 2-5 मिनट से करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। स्किपिंग के लिए रस्सी को दोनों हाथों में लेकर पीछे से घुमाना शुरू करें। जैसे ही रस्सी फर्श को छुए, हल्के से लगभग 1 इंच ऊपर कूदें। जंप करते वक्त एड़ियों पर दबाव न डालें, पंजों का इस्तेमाल करें। शुरुआत 20-50 बार से करें और अभ्यास के साथ संख्या बढ़ाएं। स्टेयर स्टेपर्स के लिए सीढ़ी या स्टेप बॉक्स का इस्तेमाल करें। एक पैर से चढ़ें, फिर दूसरा पैर ऊपर लाएं और उसी क्रम में नीचे उतरें। पीठ सीधी रखें और गति लयबद्ध होनी चाहिए। शुरुआत में 2-3 मिनट के सेट करें, फिर समय बढ़ाएं। लंजेस के लिए सीधे खड़े होकर हाथ कमर पर रखें। एक पैर आगे बढ़ाएं और घुटने को 90 डिग्री पर मोड़ें, पीछे वाला पैर सीधा रहे।थोड़ी देर इसी पोज में रुकें, फिर वापस शुरुआती स्थिति में आएं। दोनों पैरों से 10-12 बार दोहराएं और संतुलन बनाए रखें। प्लैंक के लिए पेट के बल लेटें और कोहनियों को कंधों के नीचे रखें। शरीर को पैरों की उंगलियों और कोहनियों पर उठाएं। सिर से एड़ी तक शरीर एक सीध में रखें और कोर मसल्स टाइट करें। शुरुआत 20-30 सेकंड से करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। अपना मनपसंद म्यूजिक चलाएं। खुद को म्यूजिक के हिसाब से फ्री मूव करें। किसी स्टेप की चिंता न करें, बस मस्ती करें। हाथ, कमर, पैरों समेत शरीर के हर हिस्से को इसमें शामिल करें। रोजाना 10-15 मिनट ऐसा फ्री डांस करें। मूड और मूव दोनों बेहतर होंगे। स्क्वैट्स के लिए सीधे खड़े होकर पैरों को कंधे से थोड़ा बाहर रखें। हाथ सामने फैलाएं या कमर पर रखें और घुटनों को मोड़ते हुए नीचे बैठें। जांघें जमीन के

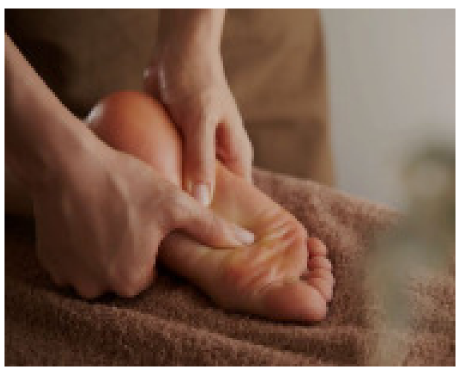


समानांतर, पीठ सीधी और घुटने पैर की उंगलियों से आगे न जाएं।धीरे-से ऊपर आएं और इसे रोजाना 10-15 बार दोहराएं। बर्पीज के लिए स्क्वैट्स पोज में झुकें और हाथ जमीन पर रखें। पैर पीछे ले जाकर पुशअप पोज बनाएं और एक पुशअप करें। फिर स्क्वैट्स पोज में लौटकर ऊपर जंप करें, हाथ ऊपर उठाएं। इसे लगातार 8-10 बार दोहराएं, एनर्जी और स्टैमिना दोनों बढ़ेंगे। सूर्य नमस्कार- 12 आसनों को क्रम से करें। हर मूवमेंट के साथ धीरे-धीरे सांस लें और छोड़ें। अनुलोम-विलोम और भ्रामरी जैसे प्राणायाम करें। लंबी सांस लें और धीरे छोड़ें। इसे रोजाना 15-20 मिनट तक करें।सवाल- घर पर वर्कआउट करने के लिए किन चीजों की जरूरत होती है? जवाब- घर पर वर्कआउट शुरू करने के लिए बहुत ज्यादा चीजों की जरूरत नहीं होती है। लेकिन कुछ बेसिक चीजें एक्सरसाइज को ज्यादा प्रभावी और सुरक्षित बना सकती हैं। जैसेकि- योगा/एक्सरसाइज मैट। स्पोर्ट्स शूज और आरामदायक कपड़े। पानी की बोतल और टॉवल। रस्सी (स्किपिंग रोप)। डम्बल्स या कोई अन्य भारी चीज। सवाल- घर पर वर्कआउट के दौरान किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- इसके लिए कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना जरूरी है।

सवाल- घर पर वर्कआउट करने का सबसे अच्छा समय क्या है? जवाब- ये पूरी तरह आपकी दिनचर्या और एनर्जी लेवल पर निर्भर करता है। लेकिन वर्कआउट के लिए सुबह का समय (6-9 बजे) सबसे बेहतर माना जाता है। इस समय शरीर और मन दोनों तरोताजा रहते हैं। अगर सुबह संभव न हो तो शाम का समय (5-7 बजे) भी अच्छा विकल्प है, खासकर जब शरीर पहले से एक्टिव रहता है और मांसपेशियां वार्म होती हैं। जो भी समय चुनें, उसे नियमित रखें।

फुट मसाज से घटता स्ट्रेस,खुद से फुट मसाज करने के 9 टिप्स, न करें ये 7 गलतियां, डॉक्टर से जानें इसके 6 फायदे

नयी दिल्ली। दिनभर की भागदौड़, ऑफिस का दबाव, घर की जिम्मेदारियां और लगातार मोबाइल या कंप्यूटर की स्क्रीन



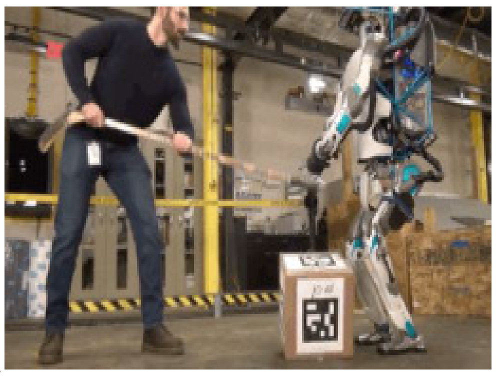
पर नजरें टिकाए रखना। इन सब चीजों का असर हमारे शरीर और दिमाग पर पड़ता है। इससे थकान बढ़ती है और मानसिक तनाव भी बना रहता है। अक्सर हम इतनी थकान के बावजूद काम को जारी रखते हैं। फुट मसाज यानी पैरों की मालिश एक आसान और असरदार तरीका है। यह न केवल बिना दवा के किया जा सकता है, बल्कि खर्च भी बहुत कम है। पैरों में शरीर के कई महत्वपूर्ण प्रेशर पॉइंट्स होते हैं, जिन्हें हल्के दबाव से मालिश करने पर तनाव कम होता है, नींद सुधरती है और दिमाग को शांति मिलती है। मामले को समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- क्या वाकई सिर्फ पैरों की मसाज से पूरा शरीर रिलैक्स हो सकता है? जवाब- साल 2022 में, नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश्ड एक स्टडी के मुताबिक, रिफ्लेक्सोलॉजी (जिसमें पैरों, हाथों या कानों के कुछ खास बिंदुओं पर दबाव डाला जाता है) से तनाव कम होता है और शरीर को आराम मिलता है। पैरों की सतह पर मौजूद एक्यूप्रेशर पॉइंट्स सीधे दिमाग, दिल, किडनी, फेफड़े और रीढ़ की नसों से जुड़े होते हैं। जब हम इन पॉइंट्स पर हल्का दबाव डालते हैं तो शरीर का नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है, ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और मांसपेशियों की जकड़न कम होती है। इससे पूरे शरीर में रिलैक्सिंग हार्मोन (जैसे एंडोर्फिन और सेरोटोनिन) रिलीज होते हैं, जो तनाव घटाने में मदद करते हैं।सवाल- क्या फुट मसाज से नींद बेहतर हो सकती है? जवाब- अमेरिकन इंस्टीट्यूट ऑफ अल्टरनेटिव मेडिसिन के अनुसार, पैरों की मालिश तनाव कम करने में मदद करती है और बेहतर नींद में सहायक हो सकती है। रोज रात सोने से पहले 10-15 मिनट तक पैरों की हल्की मसाज करने से पैर गर्म होते हैं और नसों की एंडिंग्स शांत हो जाती हैं। यह प्रक्रिया शरीर को 'रिस्ट मोड' में डाल देती है, जिससे जल्दी नींद आती है और नींद की क्वालिटी भी बेहतर होती है। खासकर जिन लोगों को बार-बार नींद से जागने या अनिद्रा की शिकायत होती है उनके लिए यह फायदेमंद साबित हो सकता है। सवाल- किन-किन तरीकों से पैरों की मसाज की जा सकती है? जवाब- हम बिना किसी ट्रेनिंग के पैरों की मालिश के लिए कुछ आसान तरीके अपना सकते हैं, जिन्हें घर पर आजमाया जा सकता है।

सवाल- क्या ऊपर बताए गए मसाज के तरीके किसी भी उम्र के लोग कर सकते हैं? जवाब- हां, ये तरीके 10 साल के बच्चे से लेकर 80 साल के बुजुर्ग तक, सभी के लिए फायदेमंद हैं। कुछ विशेष परिस्थितियों जैसे चोट लगी होने या बीमार होने पर मसाज करने से पहले डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है। हालांकि सामान्य थकान, तनाव या नींद की परेशानी में ये उपाय सुरक्षित हैं। सवाल- क्या किसी विशेष समय पर मसाज करने से ज्यादा फायदा होता है? जवाब- रात को सोने से ठीक पहले किया गया फुट मसाज सबसे प्रभावी होता है। उस समय शरीर पहले से ही रिलैक्स मोड में होता है और मसाज दिमाग को नींद के लिए तैयार करता है। इसके अलावा, सुबह उठने के तुरंत बाद हल्का मसाज भी शरीर को एक्टिव रखने में मदद करता है। सवाल- मसाज करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- पैरों की मालिश करते समय कुछ जरूरी बातें हैं जिन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। आइए इसे ग्राफिक के जरिए समझते हैं। सवाल- क्या फुट मसाज सिर्फ तनाव कम करता है या और भी फायदे हैं? जवाब- पैरों की मालिश से न केवल तनाव और थकान घटती है, बल्कि ये शरीर के कई और हिस्सों पर भी सकारात्मक असर डालता है। आइए इसके फायदे ग्राफिक के जरिए समझते हैं। सवाल- क्या कोई घरेलू तरीका है जिससे पैरों की मालिश करने में आसानी हो? जवाब- हां, आप कुछ घरेलू उपाय आजमा सकते हैं, आइए इन तरीकों को ग्राफिक के जरिए समझते हैं।

सवाल- क्या ये आदत रोज अपनाई जा सकती है? जवाब- बिल्कुल। 10-15 मिनट की यह आदत न सिर्फ तनाव घटाती है, बल्कि एक शॉर्ट मेडिटेशन का एक्सपीरियंस भी कराती है। खासतौर पर जब आप थकान से चूर हों, दिनभर भागदौड़ में उलझे हों और दिमाग शांत न हो तो इस तरीके को अपनाकर बिना किसी दवा या खर्च के गहरी राहत पा सकते हैं।

समझना होगा कि हम मशीनों पर गुस्सा नहीं कर सकते

'डिंग डॉन्ग'.. दरवाजे बाईं ओर खुलेंगे' क्या ये आवाज और इस घोषणा से आप परिचित हैं? जी हां, ये आम तौर पर मेट्रो ट्रेन में सुनाई देती है। इस शनिवार को जब बेंगलुरु में 'ग्रीन लाइन' मेट्रो सर्विस के वाजारहल्ली स्टेशन पर मेट्रो रुकी तो बिल्कुल ऐसी ही घोषणा हुई। यात्रियों ने धैर्य से दरवाजे खुलने का इंतजार किया, क्योंकि ट्रेन के पूरी तरह से रुकने के कुछ सेकंड बाद सिस्टम दरवाजे खोलता है। लेकिन किसी अज्ञात तकनीकी खराबी के कारण मेट्रो के कुछ दरवाजे नहीं खुले। ट्रेन चल पड़ी, जैसे हर स्टॉप के बाद चलती है, बिना यह जाने कि पीछे के डिब्बों में कोई तकनीकी खराबी आ गई है। उतरने को बेताब यात्री स्तब्ध रह गए, उन्होंने वहीं किया, जिसमें वो अच्छे हैं- घबरा गए! इसके बाद कुछ यात्रियों ने दिमाग में खुराफाती विचारों के साथ चीखना शुरू कर दिया और भीड़ भी उनके पीछे हो चली। किसी ने नहीं सोचा कि ये तर्कसंगत है भी या नहीं। और बेंगलुरु भी कोई अलग नहीं था। घबराए यात्री तेजी से भाग कर मेट्रो पायलट (मेट्रो ट्रेन के चालक को पायलट कहा जाता है) के केबिन के पीछे वाले लेडीज कोच में पहुंचे और पायलट केबिन का दरवाजा पीटना शुरू किया, जैसे वो किसी ऐसे 'घोड़े बेचके सोने वाले' रूममेट को जगाने की कोशिश कर रहे हैं, जिसे यह पता नहीं कि घर में आग लगी है। धक्कामुक्की और हंगामे से डरे पायलट ने सोचा कि कुछ भयंकर हुआ है और उसने ब्रेक लगा दिए, जिससे ट्रेन एक निर्जन से स्थान पर जाकर रुक गई। जैसे ही उसने सावधानी से अपने केबिन का गेट खोला, उसके सामने गुस्साए यात्री खड़े थे, जो इस बात का जवाब

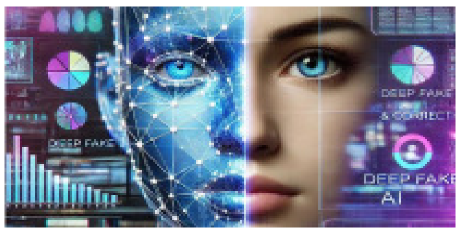


मांग रहे थे कि क्यों उन्हें पिछले स्टेशन पर नहीं उतरने दिया गया। इसके बाद कुछ मिनटों तक तीखी नोकझोंक हुई। और आप जानते हैं कि जब भीड़ एकत्रित होती है तो कोई एक व्यक्ति तर्कसंगत तरीके से बात नहीं कर सकता। पायलट ने यह समझाने की विफल कोशिश की कि उसे पीछे हुई समस्या के बारे में पता नहीं था और जब यात्री उसके केबिन के दरवाजे को पीटने लगे तो उसने ब्रेक लगाए। चूंकि वह ट्रेन को वापस पीछे नहीं ले जा सकता था, इसलिए पायलट ने सभी यात्रियों से अपने-अपने डिब्बों में लौटने के लिए कहा। पायलट ने यात्रा फिर शुरू की और अगले स्टेशन पर ट्रेन रोक दी। वही आंदोलनरत यात्री तत्काल इकट्ठा हो गए, पायलट के केबिन की ओर भागे और प्लेटफॉर्म पर खड़े होकर उससे गलती के लिए स्पष्टीकरण मांगने लगे।उनमें से कुछ पिछले स्टेशन पर वापसी के लिए वैकल्पिक व्यवस्था करने के लिए भी कह रहे थे। लोको पायलट ने पूरा मामला स्टेशन कंट्रोलर को रिपोर्ट किया, जिसने आकर स्थिति संभाली और वापसी की यात्रा में यात्रियों को ट्रेन में चढ़ने में यथासंभव सहायता की।

भारत में अभी 17 शहरों में 17 मेट्रो रेल सिस्टम संचालित हो रहे हैं, जिनकी कुल परिचालन दूरी 939.18 किमी की है। 2025 के अंत तक 18वीं ऐसी सेवा की शुरुआत के साथ ही कुल परिचालन दूरी 1000 किलोमीटर से अधिक हो जाएगी, जिससे हमारा मेट्रो सिस्टम दुनिया का तीसरा सबसे लंबा सिस्टम बन जाएगा। भारत में अर्बन रेल ट्रांजिट सिस्टम का पहला प्रकार उपनगरीय रेल थी, जो 16 अप्रैल 1853 को तत्कालीन बॉम्बे (आज के मुम्बई) में बनी था।कोई यह भी नहीं भूल सकता कि हमारे पास 1873 में कलकत्ता (आज के कोलकाता) में घोड़ों द्वारा खींची जाने वाली ट्राम सेवा भी थी। आवागमन के मामले में तब से अब तक भारत मशीन और तकनीकी की सहायता से बहुत आगे बढ़ चुका है। विदेशों में ऐसी तकनीकी गड़बड़ियां सामान्य हैं। हाल ही मैंने ऐसी ही एक खराबी न्यूयॉर्क के वर्ल्ड ट्रेड सेंटर स्टेशन पर देखी। वहां यात्रियों को जब ये बताया गया कि तकनीकी कारणों से एक सेवा कुछ घंटों के लिए अस्थायी रूप से बाधित रहेगी तो सभी यात्री शांति से स्टेशन के बाहर आ गए। फंडा यह है कि आप मशीनों पर नाराज नहीं हो सकते। तकनीकी और ऊर्जा पर चलने वाली मशीनों की दुनिया में गड़बड़ी तो होगी ही, भले ही बार-बार ना हो। हमें धैर्य विकसित करना होगा और सीखना होगा कि ऐसी स्थितियों पर कैसे प्रतिक्रिया दें। अन्यथा ये दुनिया हम पर हंसेगी।

डीपफेक और गलत सूचनाओं के ढेर में सच्चाई को कहां खोजें?

कभी-कभी कुछ घटनाएं हमसे विशेष प्रतिक्रिया की मांग करती हैं। विश्व युद्धों, परमाणु हथियारों की ईजाद और शीत युद्ध के समय ऐसा ही हुआ था। जनरेटिव एआई को करनी पड़ेगी तो वो कैसे समसामयिक और लाभप्रद बने रहेंगे? सटीक भविष्यवाणियां करने में मुख्यधारा के अर्थशास्त्रियों का रिकॉर्ड भी निराशाजनक रहा है। उन्होंने ही



भी मैं इसी श्रेणी में रखता हूं। और इसके बावजूद एआई पर होने वाली चर्चाएं अकसर अलग-अलग खांचों में बंटी रहती हैं। तकनीकविद् इस बिंदु पर तो यकीनन सही हैं कि एआई सब कुछ बदल देगा- और तेजी से बदलेगा- और पारम्परिक नीतिगत ढांचा उसके साथ कदम नहीं मिला पा रहा है। किंतु जैसे युद्ध को केवल जनरलों पर नहीं छोड़ा जा सकता, वैसे ही एआई को भी उसके आविष्कारकों के भरोसे नहीं छोड़ा जा सकता- चाहे वे कितने ही प्रतिभाशाली क्यों न हों। अधिकांश एआई तकनीकविद् और आंत्रप्रेन्योर अत्यंत आशावादी हैं। वे चिकित्सा में क्रांतिकारी प्रगति, शारीरिक श्रम के उन्मूलन, उत्पादकता में तीव्र वृद्धि और वैश्विक समृद्धि की कल्पना करते हैं। वे ऐसे परिणामों की अपेक्षा इसलिए करते हैं, क्योंकि इसमें उन्हें लाभ की संभावना है। किंतु साथ ही इसलिए भी, क्योंकि टेक्नोलॉजी की क्षमताओं में उनका विश्वास अडिग है। हाल ही में मैंने एक प्रतिभाशाली युवा सीईओ से बातचीत की, जिनका एआई स्टार्टअप पहले ही कई अरब डॉलर के वैल्यूएशन तक पहुंच चुका है। जब उनसे पूछा गया कि एआई डीपफेक और गलत सूचनाओं की समस्या उन्हें चिंतित करती है या नहीं तो उन्होंने उत्तर दिया : 'बिल्कुल नहीं। आपको बस यह वेरिफाई करना है कि कोई चीज विश्वसनीय स्रोत से आई है।' लेकिन क्या ऐसा सम्भव है? जब उन्हें कोई तस्वीर, दस्तावेज, ऑडियो रिकॉर्डिंग या वीडियो भेजा जाएगा, तो ये तथाकथित विश्वसनीय स्रोत यह कैसे जानेंगे कि क्या वास्तविक है?

और जब ऐसे फोटो या वीडियो हजारों की तादाद में आएंगे, जिनमें से प्रत्येक दूसरे का खंडन कर रहा होगा, तब वे क्या करेंगे? हम कैसे जानेंगे कि सोशल मीडिया पर प्रकाशित कोई सामग्री वास्तविक है या नहीं? और जब समाचारों के स्रोतों को भी हर सामग्री की वास्तविकता की श्रमसाध्य जांच बड़े विश्वास से हमें बताया था कि वैश्वीकरण से सभी को लाभ होगा; कि रेगुलेशंस कम करने से वित्तीय संकट उत्पन्न नहीं होगा; कि विकास का अर्थशास्त्र अफ्रीका की समस्याएं सुलझा देगा; और हमें एकाधिकारों को लेकर चिंतित होने की जरूरत नहीं है। फिर भ्रष्टाचार संबंधी समस्या भी है। इन वर्षों में अनेक प्रमुख अर्थशास्त्रियों की आय का बड़ा हिस्सा कॉर्पोरेट भुगतान से आया है। यकीनन, कुछ अपवाद भी हैं। एन्थ्रोपिक के सीईओ डारियो अमोदेई ने एआई के अवसरों और उसके खतरों- दोनों के बारे में सूझबूझ और ईमानदारी दिखाई है। अर्थशास्त्र में नोबेल विजेता साइमन जॉनसन ने एक लेख में बताया था कि किस प्रकार अमेरिकी वित्तीय उद्योग ने फेडरल पॉलिसी को कब्जे में लेकर मंदी को जन्म दिया था। किंतु अर्थशास्त्रियों का ओवरऑल रिकॉर्ड विश्वास नहीं जगाता, खासतौर पर तब, जब अनेक अर्थशास्त्री इस टेक्नोलॉजी के सम्भावित लाभों और खतरों- दोनों को कम करके आंकते प्रतीत होते हैं। मैंने एक खास बात नोटिस की है।मैं जितने भी श्रेष्ठ एआई फाउंडर्स से मिला हूं, उनमें से अनेक ग्रैजुएट या यहां तक कि अंडरग्रैजुएट स्तर पर भी पढ़ाई छोड़ चुके हैं (वास्तव में, 200,000 डॉलर की थेइल फेलोशिप के लिए तो यह शर्त है कि इसके प्राप्तकर्ताओं के पास विश्वविद्यालय की डिग्री न हो!) इसके विपरीत, पारम्परिक नीति-निर्माण एक जड़, नौकरशाही तंत्र पर निर्भर करता है, जिसकी चरमराती मशीनरी एआई के सामने कहीं नहीं ठहरती। यकीनन, हम विश्वविद्यालयों, थिंक टैंकों या सरकारी नीति-निर्माण के तंत्र को तो समाप्त नहीं कर सकते। किंतु असाधारण परिस्थितियां असाधारण प्रतिक्रियाओं की मांग करती हैं। अनेक नीतिगत मुद्दों पर धीमी और पारम्परिक प्रक्रिया भले स्वीकार्य हो- एआई के मामले में ऐसा नहीं किया जा सकता। (प्रोजेक्ट सिंडिकेट चार्ल्स फर्ग्यूसन)

परमात्मा पर जितना भरोसा, संसार से उतने ही कम धोखे

मनुष्य को कर्म नहीं भटकाते,

कर्म करने का दबाव परेशान नहीं करता, उसे कर्त्ताभाव परेशान करता है। कर्म करने और कर्त्ताभाव में अंतर है। कर्त्ताभाव का अर्थ है मैं यह काम कर रहा हूं। ये जो मैं है, यही परेशानी का कारण है। ये सही है कि हम ही कर रहे हैं, पर कर्त्ताभाव के अभाव का अर्थ है कोई एक परम शक्ति है, जो हम से करा रही है, तो हम कर रहे हैं। आजकल हमारे जीवन में सहज ही डिजिटल मीडिया के कारण कई वैद्य-डॉक्टरों की भरमार हो गई है। स्वास्थ्य को लेकर जानकारियों की झड़ी लगी हुई है और हम सब भी कुछ न कुछ करने के लिए इस सबमें उतर जाते हैं। झूठे आश्वासन, अतार्किक ?चिकित्सा, अंधविश्वास से भरी धार्मिक कथाओं, ?फिजूल के किस्सों आदि के लपेटे में न आएं। ये अप्रत्याशित समाधान जो सोशल मीडिया से पेश किए जा रहे हैं, इनके प्रति अतिरिक्त सावधान रहें। परमात्मा पर जितना भरोसा होगा, उतनी सावधानी जीवन में आ जाएगी और संसार से उतने ही धोखे कम मिलेंगे।

बच्चों के लिए ऐसे खिलौने चुनें, जो तुरंत फेंक न दिए जाएं

मुझे पता है, आप क्या सोच रहे हैं? दरअसल, ये कहना आसान है और करना मुश्किल। खासकर तब जब कोई व्यक्ति ट्रेन की बोगी में कई सारी गेंदें और गाड़ियां लटकाए घूम रहा है और बार-बार आकर कह रहा है कि कौन मुन्ना रो रहा है? मैं उसे दो सेकंड में खुश कर दूंगा और वह एक रबर की

पारदर्शी गेंद रेलवे बर्थ के बीच फेंकता है और गेंद अचानक कई रंगों में चमकने लगती है। और बच्चा कहता है कि 'मुझे वो बॉल चाहिए।' बच्चे को समझाने की कोशिश करें कि यह 48 घंटे से ज्यादा काम नहीं करेगी तो सेल्समैन आप पर टूट पड़ता है कि सर, मैं गारंटी देता हूं कि मुन्ना आपकी वापसी की यात्रा में भी इसी से खेलेगा।मैं हमेशा इसी ट्रेन में रहता हूं। अगली गर्मियों में भी यदि ये गेंद काम नहीं करे आप आकर इसे वापस कर सकते हो। मैं बिना कोई सवाल पूछे इसे बदल दूंगा।' इस बीच आप देखेंगे कि बच्चा पहले ही बॉल से खेलने लग गया है और उसे दूसरी बर्थों पर लुढ़काने लगा है।आपके पास इसे खरीदने के अलावा कोई चारा नहीं रहता। और ऐसी खरीदारी कर चुके आपमें से अधिकांश लोग मुझसे सहमत होंगे कि ऐसी गेंदें एक यात्रा में भी नहीं चल पाती। या तो बच्चा इसे खो देता है या फिर गेंद की वो चमकीली लाइटें बंद हो जाती है, जो फर्श पर मारने के बाद बच्चे को आकर्षित करती थीं।ज्यादातर दूसरा वाला कारण अधिक सामान्य है। अब यह बॉल आपके बैग में रखी हुई एसी कार से घर वापसी की यात्रा कर रही है। और घर पर ये बॉल या तो भुला दी गई है या किसी कोने में अव्यवस्थित सी पड़ी है और कुछ समय बाद कूड़ेदान में चली जाती है!अगर आपके घर में बच्चे हैं तो मुझसे यह मत कहिएगा कि आपके घर में ऐसा कुछ नहीं हुआ। यही कारण है कि मैंने इस हैडलाइन के साथ शुरूआत की थी कि बच्चों के लिए ऐसे खिलौने चुनें, जो तुरंत फेंक न दिए जाएं। उपहार विशेषज्ञ इस बात पर जोर देते हैं कि कैसे उपयोगिता, बच्चे के विकास और खुशी को प्राथमिकता दी जाए। वे ऐसे गिफ्ट की सलाह देते हैं, जो खेल और रचनात्मकता को बढ़ावा दे और प्लास्टिक से बचने की राय देते हैं। यहां उम्र के अनुसार कुछ सुझाव पेश हैं।4 वर्ष उम्र वालों के लिएः हिसार में एक स्कूल चलाने वाले मेरे दोस्त हरिपाल पिलानिया ने मुझे लकड़ी के क्यूब्स दिए, जिनसे बच्चे रूबिक क्यूब बना सकते हैं। यकीन मानें, यह गेम आज भी मेरे घर पर 10 साल से है और जो बच्चे मेरे घर आते हैं, बिना थके इससे खेले हैं, चाहे फिर वह 10 साल के हों।6 वर्ष उम्र वालों के लिएः कैट एंड रैट थीम वाले कार्ड गेम। मैंने इसे अमेरिका से खरीदा था। बच्चे ताश खेलने वाले बड़ों की नकल पसंद करते हैं। अकेली बिल्ली किसी चूहे पर भारी पड़ जाए या चूहों का एक समूह बिल्ली को घेर ले, यह वाकई मजेदार खेल है। यहां तक कि हमारी उम्र के लोग भी इसे खेल सकते हैं। मुझे बताओ कि ' रैट-ए-टैट कैट' जैसे गेम खेलने का किसका मन नहीं करेगा?8 वर्ष उम्र वालों के लिएः कई सारे ऐसे कलरफुल जर्नल्स हैं, जो प्रश्नों से भरे होते हैं, उनमें इलस्ट्रेशन और ड्रॉइंग के लिए संकेत होते हैं- उदाहरण के लिए 'यदि मेरे पास एक रोबोट होता तो मैं इसे प्रोग्राम करने के लिए कहता.(ऐसी चीजें मेरे दिमाग में है)10 वर्ष उम्र वालों के लिएः नए बेकर्स और उत्सुक कुक्स के लिए शेफ इन ट्रेनिंग एक गेम है। इसमें मिनी व्हिस्क, स्पेचुला, नापने वाला कप और कई सारी चीजें होती हैं। यह उन्हें अंडे फेंटने और सलाद सजाने जैसे कुछ काम सीखने में मदद करता है। फंडा यह है कि अलग-अलग उम्र के लिए ऐसा सही उपहार चुनना, जिसे वे संभाल कर रखें और ये आसान काम नहीं है। सबसे पहले हमें खुद को रचनात्मक होना पड़ेगा और उससे अधिक उपयोगिता के बारे में सोचना होगा कि वह गिफ्ट उसे बोर ना करे। यदि आपके पास कुछ सुझाव हैं, तो शेयर करें, ताकि मैं सभी पाठकों को इस बारे में बता सकूं।

अर्थव्यवस्था में सोने का और बेहतर उपयोग कैसे करें?

आज भारतीय परिवारों के पास दुनिया के दस सबसे बड़े

केंद्रीय बैंकों- अमेरिका, जर्मनी, रूस, फ्रांस, चीन, इटली, स्विट्जरलैंड, जापान, तुर्किये और खुद भारत के स्वर्ण भंडारों से भी अधिक सोना है! भारतीय घरों में लगभग 25,000 टन सोना रखा हुआ है। यह अमेरिकी सरकार के स्वर्ण भंडार (8,133 टन) का तीन गुना और भारतीय रिजर्व बैंक (879 टन) के स्वर्ण भंडार का लगभग 30 गुना है।आज की कीमतों के हिसाब से भारत के घरेलू सोने की कीमत कितनी होगी? सोने के मूल्य लंबे समय से बढ़ रहे हैं, लेकिन हाल के वर्षों में भू-राजनीतिक उथल-पुथल के कारण इनमें उछाल आया है। लगभग एक लाख रुपए (1,200 डॉलर) प्रति तोला (10 ग्राम) की वर्तमान कीमत के हिसाब से भारतीय घरों में रखे 25,000 टन सोने का मूल्य लगभग 3 ट्रिलियन डॉलर ठहरता है। यह भारत की 2025 की जीडीपी 4.19 ट्रिलियन डॉलर का लगभग 75 प्रतिशत है।अनुमान है कि इनमें भी भारतीय महिलाओं के पास ही 24,000 टन से ज्यादा सोना है। यह अमेरिका सहित जर्मनी (3,300 टन), इटली (2,450 टन), फ्रांस (2,400 टन) और रूस (1,900 टन) के केंद्रीय बैंकों के सोने के भंडार से ज्यादा है। ऑक्सफोर्ड गोल्ड ग्रुप की एक रिपोर्ट के अनुसार भारतीय महिलाओं के पास दुनिया के कुल सोने का 11 प्रतिशत हिस्सा है।सोने से भारतीयों के इस असीम लगाव की वजह क्या है? इसे एक सुरक्षित और स्थिर निवेश माना जाता है। पिछले 25 वर्षों में ही सोने की कीमत 4,000 रुपए प्रति 10 ग्राम से बढ़कर लगभग 1,00,000 रुपए प्रति 10 ग्राम हो गई है- यानी 25 वर्षों में 25 गुना वृद्धि। चक्रवृद्धि आधार पर तो सोने का मूल्य प्रति वर्ष लगभग 14 प्रतिशत बढ़ा है और यह लगभग हर पांच साल में दोगुना हो रहा है।इसकी तुलना में बीएसई सेंसेक्स 2000 से 2025 के बीच 6,000 से बढ़कर 80,000 से अधिक अंकों तक पहुंचा है- यानी 25 वर्षों में लगभग 14 गुना वृद्धि। यह 12 प्रतिशत की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर (सीएजीआर) बताता है।लंबी अवधि में सोना इक्विटी से भी बेहतर प्रदर्शन करता है। स्टॉक के विपरीत, सोने की कीमतें कम अस्थिर होती हैं। दुनिया की सबसे रूढ़िवादी निवेशकों में से एक भारतीय महिलाओं को यह बात अच्छी तरह से पता है।सोने ने भारतीय परिवारों को शादियों के लिए पैसे जुटाने और दिवालिया होने से बचाने में मदद की है। लेकिन वित्तीय सुरक्षा के लिए रखे गए एक डेड-एसेट के बजाय भारत की अर्थव्यवस्था में सोने का अधिक प्रोडक्टिव उपयोग कैसे किया जा सकता है?आरबीआई की स्वर्ण निवेश योजना को सीमित सफलता मिली है। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड का उद्देश्य सोना रखने का विकल्प प्रदान करना है। जैसा कि आरबीआई कहता है, सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड एक बेहतर विकल्प प्रदान करता है। इसमें स्टोरेज का जोखिम और लागत समाप्त हो जाती है।निवेशकों को मैच्योरिटी के समय सोने के बाजार मूल्य और आवधिक ब्याज का आश्वासन दिया जाता है। आभूषण के रूप में सोने के उपयोग के मामले में भी सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड समस्याओं से मुक्त है। लेकिन भारतीयों में भौतिक सोने का आकर्षण इतना प्रबल है कि सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड पूरी तरह से लोकप्रिय नहीं हो पाया है।भारत ने 2024-25 में 58.01 अरब डॉलर मूल्य के सोने का आयात किया। तस्करी को कम करने के उद्देश्य से आयात शुल्क में 15 से 6 प्रतिशत की कटौती ने 2023-24 में सोने के आयात को 27 प्रतिशत बढ़ाने में मदद की।2024-25 में भारत का व्यापारिक और सेवा व्यापार में कुल घाटा 94.26 अरब डॉलर था। इसलिए 2024-25 में भारत के आयात में 58.01 अरब डॉलर का सोना भारत के व्यापार घाटे का एक प्रमुख घटक है। वैसे भारत के आयात बिल में सबसे बड़ा घटक कच्चा तेल है, जिसका 2024-25 में 133 अरब डॉलर का योगदान था। सोने का आयात कच्चे तेल के आयात का लगभग आधा है और इसे नियंत्रित करना आसान होना चाहिए। लेकिन भारतीय परिवारों की हर साल अधिक से अधिक सोना खरीदने की अतृप्त भूख ने भारत के व्यापार घाटे को बढ़ा दिया है। सोने के प्रति आकर्षण आर्थिक के साथ ही सांस्कृतिक और भावनात्मक भी है। चूंकि भारतीय महिलाओं के पास 3 ट्रिलियन डॉलर मूल्य का 24,000 टन से अधिक सोना है और पिछले वित्तीय वर्ष में भी उन्होंने 58 अरब डॉलर मूल्य का अनुमानित 600 टन सोना खरीदा है, इसलिए सोने की कीमतों में उछाल बने रहने की संभावना है।सोने का आयात कच्चे तेल के आयात का लगभग आधा है और इसे नियंत्रित करना आसान होना चाहिए। लेकिन भारतीय परिवारों की हर साल अधिक से अधिक सोना खरीदने की अतृप्त भूख ने भारत के व्यापार घाटे को बढ़ा दिया है। (ये लेखक के अपने विचार हैं।)

'चुपचाप भुगतने दो' की कला में आलोचना झेलने का तरीका छिपा है!

सैकड़ों सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से भरी दुनिया में किसी को भी अपनी राय व्यक्त करने के लिए दरवाजे हमेशा खुले हुए हैं, लेकिन हर विषय पर अपनी विशेष टिप्पणी देना तो जैसे कई लोगों का शगल बनता जा रहा है। चाहे उन्हें उस क्षेत्र का ज्ञान हो या न हो। वे हर चीज पर टीका-टिप्पणी करते हैं और किसी भी बात को तिल का ताड़ बना सकते हैं। अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो

अपने अच्छे काम के बावजूद भी लोगों की शिकायतों की बौछार से परेशान हो जाते हैं, तो यह कहानी आपके लिए है।जयपुर में एक महिला हैं, जो एक पेइंग गेस्ट हाउस चलाती हैं। उनका एक पुश्तैनी घर है, जिसमें 10-12 बड़े कमरे हैं। उन्होंने हर कमरे में 3 बिस्तर लगा रखे हैं। उनके पेइंग गेस्ट हाउस में भोजन भी मिलता है। उन्हें खाना खिलाने का बहुत शौक है। वे बड़े मन से खाना बनाती और खिलाती हैं। उनके यहां इतना शानदार भोजन मिलता है कि कोई बढ़िया से बढ़िया शेफ भी वैसा नहीं बना सकता। उनके पेइंग गेस्ट हाउस में ज़्यादातर नौकरी करने वाले लोग और छात्र रहते हैं। सुबह का नाश्ता और रात का भोजन तो सभी लोग करते ही हैं। और जिसे ज़रूरत होती है, वे दोपहर का भोजन पैक करके भी देती हैं। लेकिन उनके यहां एक बड़ा अजीब नियम है। हर महीने में सिर्फ 28 दिन ही भोजन बनता है। बाकी 2 या 3 दिन सबको होटल में खाना पड़ता है। ऐसा नहीं है कि आप पेइंग गेस्ट हाउस की रसोई में खुद कुछ बना लें। रसोई उन 2-3 दिनों के लिए पूरी तरह से बंद रहती है। हर महीने के आखिरी तीन दिन मेस बंद रहता है। सभी को होटल में खाना पड़ता है, और चाय भी बाहर जाकर पीनी होती है।जब किसी ने पूछा कि यह क्या अजीब नियम है? आपकी रसोई केवल 28 दिन ही क्यों चलती है? वे बोलीं, 'शुरू में यह नियम नहीं था। मैं इसी तरह, इतने ही प्यार से खाना बनाती और खिलाती थी। पर उनकी शिकायतें कभी खत्म ही नहीं होती थीं। कभी यह कमी है, कभी वह कमी है- हमेशा असंतुष्ट और आलोचना करते रहते थे। इसलिए तंग आकर मैंने यह 28 दिन वाला नियम बना दिया। 28 दिन प्यार से खिलाओ और बाकी 2-3 दिन बोल दो कि जाओ, बाहर खाओ। उन 3 दिनों में, उन्हें नानी याद आ जाती है। उन्हें आटे-दाल का भाव पता चल जाता है। उन्हें पता चल जाता है कि बाहर कितना महंगा और कितना घटिया खाना मिलता है। दो घूंट चाय भी 15-20 रुपये की मिलती है। उन्हें मेरी कीमत ही इन 3 दिनों में पता चलती है। इसलिए बाकी 28 दिन वे बहुत कायदे में रहते हैं।'यह वाकिया मुझे तब आया, जब मुझे शनिवार की सुबह दैनिक भास्कर के पाठक 70 वर्षीय शारदा और उनके 75 वर्षीय पति सीताराम अग्रवाल का ईमेल मिला। वे रायपुर के तेलीबांधा से हैं। उन्होंने लिखा कि कैसे कोऑपरेटिव हाउसिंग सोसाइटी के समिति सदस्यों की, वहां के रहवासी बिना वजह आलोचना करते हैं। और रहवासी, समिति सदस्यों से ऐसे पेश आते हैं, मानो वे सैलरी पर रखे हुए कोई कर्मचारी हों, जबकि वे लोग तो स्वेच्छा से अपनी सेवाएं दे रहे हैं।उन्होंने दुखी होकर बताया कि अमूमन सभी हाउसिंग सोसायटी के यही हाल हैं, जहां अगर कॉलेनी में किसी भी सुविधा में कमी या उसका अभाव दिखता है, तो रहवासी आपे से बाहर हो जाते हैं। सीताराम जी ने मेरे साथ फोन पर बातचीत में बताया कि इससे असंतोष बढ़ता है और अच्छे दिल से काम करने वाले वॉलेंटियर भी सामाजिक कामों से खुद को दूर कर लेते हैं।फंडा यह है कि अगर आप चाहते हैं कि ग्राहक आपकी निष्ठा, प्रतिबद्धता और गुणवत्ता का मूल्य समझें, तो उनकी बात पर कोई प्रतिक्रिया न दें, बस अपनी अनुपस्थिति से उन्हें आपकी प्रतिबद्धता का एहसास कराएं। जब वे चुपचाप भुगतेंगे और गुणवत्तापूर्ण सेवाओं की कमी का अनुभव करेंगे, तभी वे आपका सम्मान करेंगे।

अरबपतियों की संख्या बढ़ना खतरे की घंटी भी हो सकती है

हर साल मैं यह देखने के लिए फोर्ब्स की फेहरिस्त का विश्लेषण करता हूं कि किन देशों में अरबपतियों की सम्पत्ति उनके देश की जीडीपी के ?हिस्से के रूप में बढ़ रही है। या किन देशों में सम्पत्ति अरबपतियों के पारिवारिक साम्राज्य में केंद्रित होकर रह जा रही है या उन बुरे उद्योगों में तब्दील हो रही है, जो उत्पादकता से अधिक भ्रष्टाचार के लिए जाने जाते हैं। जिन देशों में इस तरह के मामले सबसे ज्यादा मिलते हैं, वहां पूंजीवाद-विरोधी विद्रोहों का खतरा भी सबसे अधिक रहता है। इस साल चेतावनियों के संकेत स्वीडन की ओर इशारा कर रहे हैं। भले ही कई प्रगतिशील लोग स्वीडन को एक समाजवादी-स्वर्ग के तौर पर देखते हों, लेकिन वहां अरबपतियों की संपत्ति जीडीपी के 31प्रतिशत तक हो गई है। यह 20 बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में सर्वाधिक है। आज स्वीडन में 45 अरबपति हैं, जो अमेरिका से प्रति व्यक्ति पैमाने पर डेढ़ गुना अधिक हैं। अब तक के सबसे धनी अमेरिकी जॉन डी. रॉकफेलर हैं, जिनकी सम्पत्ति 1910 के आसपास जीडीपी की 1.5प्रतिशत से अधिक थी। आज किसी अमेरिकी के पास इतनी दौलत नहीं। आज के रॉकफेलर स्वीडन में हैं, जिनमें से सात की सम्पत्ति जीडीपी के हिस्से में रॉकफेलर से अधिक है। एक कार्यशील अर्थव्यवस्था से अरबपतियों की संतुलित श्रेणी निर्मित होती है, जिसमें रियल एस्टेट और कमोडिटी जैसे सेक्टरों की 'बैड वेल्थ' की तुलना में टेक और मैन्युफैक्चरिंग जैसे उद्योगों की 'गुड वेल्थ' अधिक होती है। ऐसा नहीं है कि रियल एस्टेट और कमोडिटी सेक्टर खराब हैं। लेकिन कार या सॉफ्टवेयर जैसे सेक्टरों की तुलना में उत्पादकता में उनका कम योगदान होता है। लेकिन स्वीडन में आज 'गुड बिलियनेअर्स' की संख्या 'बैड बिलियनेअर्स' की तुलना में आधी रह गई है। स्वीडन भले ही टेक-उद्यमियों के लिए बेहतर स्थान के तौर पर प्रसिद्ध हो, लेकिन इनमें से तीन ही फोर्ब्स की सूची में जगह पा सके हैं। अरबपतियों की सम्पत्ति में 'गुड वेल्थ' का हिस्सा महज 12प्रतिशत है, जो शीर्ष 10 विकसित देशों की सूची में तीसरा सबसे निम्नतम है। स्वीडन ने द्वितीय विश्व युद्ध के बाद अनियंत्रित वेलफेयर-स्टेटिज्म के अपने प्रयोग की विफलता के बाद वेल्थ-क्रिएशन को प्रोत्साहित करना शुरू किया। भारी करों के चलते वहां की मशहूर हस्तियां और उद्योगपति पलायन करने लगे। 1990 के दशक की शुरुआत में आए वित्तीय संकटों ने स्वीडन को समाजवाद के प्रति अपनी प्रतिबद्धता पर पुनर्विचार करने के लिए मजबूर किया। उसने उच्च आय करों से भुगतान की जाने वाली मुफ्त शिक्षा और स्वास्थ्य सेवा को समाप्त नहीं किया। लेकिन धन, विरासत, निगमों और अचल संपत्ति पर करों को समाप्त या कम करते हुए कल्याणकारी राज्य का आकार छोटा कर दिया।2000 के दशक का मध्य आते-आते वहां के सुपर-रिच पलायन नहीं कर रहे थे। उलटे वे हावी हो गए थे। स्वीडन के अरबपतियों की लगभग 70प्रतिशत संपत्ति विरासत (इनहेरिटेंस) से आती है, जो फ्रांस और जर्मनी के बाद तीसरी सबसे अधिक है। स्वीडन हाल के वर्षों में अरबपतियों की संख्या में उछाल देखने वाला एकमात्र बड़ा कल्याणकारी राज्य नहीं है। फ्रांस में भी ऐसा हुआ है। लेकिन दोनों में विशेष असंतुलन है। स्वीडन में विकृत कर और ईजी-मनी (आसानी से मिलने वाला कर्ज) है। वह वेतन की तुलना में पूंजी पर बहुत कम कर लगाता है, और कभी-कभी पूंजी पर प्रतिगामी कर लगाता है। स्वीडन ने ब्याज दरों को यूरोपीय औसत से भी नीचे रखा है। कम दरों से संपत्ति की कीमतें बढ़ती हैं, जबकि अमीरों के लिए अधिक लाभ कमाने के लिए पैसे उधार लेना आसान हो जाता है।

कोरोना में पंजाबियों की सेवा की मुरीद हुई ऑस्ट्रेलियन नर्स,बोलीं- मैं पंजाब की बेटी,गोल्डन टेंपल को सुकून वाली जगह बताया

जालंधर। पंजाबियों की सेवा

देखकर ऑस्ट्रेलिया की नर्स इतनी इंप्रेस व मोटिवेट हुई कि वह खुद को पंजाब की बेटी बता रही है। नर्स निकोले का कहना है कि कोरोना काल में जिस तरह से पंजाबी नर्सों ने अपनी जान पर खेलकर ऑस्ट्रेलियाई बुजुर्गों की जान बचाई, उसके लिए वह मरते दम तक पंजाबियों की कर्जदार रहेंगी। निकोले पंजाबी कल्चर को जानने के लिए इसी साल पंजाब पहुंचीं। यहां उन्होंने बाजारों में शॉपिंग की और फिर एक पंजाबी शादी में भी शामिल हुईं। पटियाला के बनूड़ में वह बुजुर्गों से बात करते दिखीं। पंजाब से प्रभावित निकोले अब पंजाबी भी सीख रही हैं। उनका कहना है कि उन्होंने सत श्री अकाल के बाद तुसी किद्दां हों जैसे शब्द बोलने सीख लिए हैं। वह गोल्डन टेंपल अमृसर भी पहुंचीं। जिसके बाद निकोले ने कहा कि ये सच में सुकून वाली जगह है। मेरी यहां आने की बहुत इच्छा थी। इस दौरान निकोले ने ऑस्ट्रेलिया में पंजाबी नर्स के तौर पर काम कर रहे हरमनजीत पर हमला करने का भी कड़ा विरोध किया। निकोले ने कहा कि हमलावरों की परवरिश सही नहीं हुई। हरमनजीत पर जिम से बाहर आते वक्त कुछ ऑस्ट्रेलियाई युवकों ने हमला किया था। जिसमें वह बुरी तरह से जख्मी हुए थे।निकोले स्मिथ ने कहा कि पंजाब की एक शादी में शामिल होना उनके लिए एक बहाना था, जबकि उनका असली मकसद अमृतसर स्थित श्री हरमंदिर साहिब के दर्शन करना था। निकोले ने बताया कि यह उनके जीवन का सबसे बड़ा सपना था। वहां माथा टेककर वाहेगुरु से अरदास की कि उन्हें तरक्की दें। जब वह वापस ऑस्ट्रेलिया लौटीं, तो उनके वीडियो रातों-रात इंस्टाग्राम पर वायरल हो गए, जिसे वह गुरु साहिब का आशीर्वाद मानती हैं। निकोले ने बताया कि कोविड-19 के दौरान ऑस्ट्रेलिया के केयर सेंटर्स में पंजाबी मूल की नर्सों ने अपनी जान जोखिम में डालकर हमारे बुजुर्गों की सेवा की। निकोले ने भावुक होकर कहा, उन पंजाबी नर्सों ने मेरी लीडरशिप में जो सेवा की, उसका कर्ज मैं कभी नहीं उतार सकती। उनकी बहादुरी और बुजुर्गों के प्रति उनका प्रेम ही मुझे इस संस्कृति के करीब लाया।निकोले ने कहा कि पंजाब के कल्चर ने उन्हें बिल्कुल बदल दिया। अब वह 2 से 3 टाइम गुरुद्वारे में जाती हैं। वहां पर सेवा करती हैं और नाम जपती हैं। निकोले ने कहा कि अब वह पंजाबी भाषा सीख रही हैं ताकि वह गुरबाणी और पंजाब के इतिहास को और गहराई से समझ सकें। निकोले ने कहा कि पंजाब के बनूड़ में एक शादी समारोह में शामिल होकर उन्होंने देखा कि पंजाब का कल्चर क्या है। इसके साथ ही उन्होंने पंजाब में पंजाबी सूटों की शॉपिंग की। निकोल ने कहा कि सिख समुदाय जिस तरह दूसरों का मूल्य समझता है और निस्वार्थ भाव से सेवा करता है, मैं उससे हैरान हूं। उनका लक्ष्य अब दुनिया भर में पंजाबी कल्चर को पहुंचाना है।

अजित पवार प्लेन क्रैश मामला

भतीजे रोहित का सवाल- सीआईडी ने वीएसआर के मालिक से पूछताछ की या मेहमाननवाजी की अभी तक एफआईआर क्यों नहीं

पुणे। महाराष्ट्र के डिप्टी सीएम अजित पवार के प्लेन क्रैश मामले में अजित के भतीजे रोहित पवार ने महाराष्ट्र सीआईडी की जांच पर सवाल खड़े किए। शुक्रवार को उन्होंने एक्स पोस्ट में लिखा, 'सीआईडी ने विमान कंपनी वीएसआर के मालिक सिंह से पूछताछ की या उनकी मेहमाननवाजी की है।'सीआईडी ने एक दिन पहले वी.के सिंह से 28 जनवरी को हुए बारामती प्लेन क्रैश मामले में पूछताछ की थी। अधिकारियों ने कहा था कि सिंह से सुबह 11 बजे से शाम 7.30 बजे तक पूछताछ की गई थी। इस दौरान उनका बयान भी रिकॉर्ड किया गया था। रोहित ने आरोप लगाते हुए लिखा- सीआईडी का ज्यादा समय सिंह से पूछताछ से ज्यादा उनकी देखभाल में बीता। रात में वीके सिंह को काले शीशे वाली पुलिस गाड़ी में मेहमान की तरह ले जाया गया। इतने बड़े हादसे के बावजूद अबतक एफआईआर दर्ज नहीं की गई है। उल्टा मीडिया और मेरे साथ बुरा बर्ताव किया। रोहित पवार ने कहा कि वीएसआर कंपनी के मालिक वी.के सिंह सीआईडी के सामने पेश हुए। उस व्यक्ति को सिक्योरिटी गार्ड ने घेर रखा था। सिंह को सीआईडी कार्यालय में नाश्ता कराया गया, लंच कराया गया। यहां तक कि क्रिकेट मैच भी दिखाया गया। यह दुखद है कि किसी को इस तरह का वीआईपी ट्रीटमेंट दिया जा रहा है। रोहित ने लिखा कि सच को छिपाने के लिए चाहे कितने भी पर्दे डाल दिए जाएं, सच्चाई का सूरज एक दिन जरूर उगेगा। दरअसल, 28 जनवरी की सुबह महाराष्ट्र के बारामती में वीएसआर कंपनी का लियरजेट 45 एयरक्राफ्ट क्रैश हो गया था। हादसे में अजित पवार समेत 5 लोगों की डेथ हुई थी।NCP-SCP के विधायक रोहित पवार ने अजित पवार प्लेन क्रैश मामले में राज्य के दोनों डिप्टी सीएम एकनाथ शिंदे और सुनेत्रा पवार (अजित पवार की पत्नी) से मुलाकात की। रोहित ने इस मामले में जांच की मांग की है। रोहित राज्य के सीएम देवेंद्र फडणवीस से भी मुलाकात कर चुके हैं। रोहित का कहना है कि अगर वीएसआर कंपनी एक विमान दुर्घटना में लापरवाही बरत रही है, तो वह दूसरे विमान दुर्घटना में भी लापरवाही बरत सकती है। क्या कोई यही कहना चाह रहा है कि उन्हें पता था कि अजीत पवार के विमान में लापरवाही बरती जा रही है। क्या इसके पीछे कोई साजिश थी। उनकी हत्या की योजना बनाई गई थी। रोहित पवार ने कहा कि जय पवार और मैं भी मांग करते हैं कि वीएसआर कंपनी के सभी विमानों को रोक दिया जाए। ताकि अजीत पवार के मामले में जो हुआ, वह अन्य नेताओं के साथ न हो। हम वीएसआर के खिलाफ लड़ रहे हैं।रोहित पवार ने कहा कि अजीत पवार की दुर्घटना के पीछे साजिश होने की बात कहने के बावजूद उचित जांच नहीं की गई। कहा जाता है कि सीबीआई को प्रस्ताव भेजा गया था।

7 स्टेट्स के राज्यपाल, दिल्ली-लद्दाख के एलजी बदले,बंगाल के राज्यपाल का इस्तीफा,ममता बोलीं- केंद्र का एकतरफा फैसला

नयी दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने गुरुवार को 7 राज्यों और 2 केंद्र शासित प्रदेशों में नई नियुक्तियां कीं। पश्चिम बंगाल के राज्यपाल सीवी आनंद बोस ने इस्तीफा दे दिया। उनकी जगह तमिलनाडु के गवर्नर रहे आरएन रवि को बंगाल भेजा गया है। उधर, लद्दाख के उपराज्यपाल

कवींद्र गुप्ता ने भी इस्तीफा दिया। उन्हें हिमाचल प्रदेश का राज्यपाल बनाया गया है। लद्दाख में विनय कुमार सक्सेना को उपराज्यपाल बनाया गया है। उधर, मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने बोस के इस्तीफे पर हैरानी जताई। उन्होंने बताया कि केंद्रीय गृहमंत्री ने अभी मुझे सूचित किया है कि आरएन रवि को पश्चिम बंगाल का राज्यपाल नियुक्त किया जा रहा है। उन्होंने मुझसे राय नहीं ली है। ये केंद्र का एकतरफा फैसला है। बोस ने 23 नवंबर 2022 को बंगाल के राज्यपाल बने थे। वहीं, गुप्ता ने 18 जुलाई 2025 को कार्यभार संभाला था। 07 राज्यपाल 2 उपराज्यपाल बदले गए- पश्चिम बंगाल- आरएन रवि, महाराष्ट्र- जिष्णु देव वर्मा, बिहार- ले. जनरल (रिटा.) सैयद अता हसनैन, तमिलनाडु- राजेंद्र विश्वनाथ आर्लेकर (केरल के राज्यपाल के साथ अतिरिक्त प्रभार). तेलंगाना- शिव प्रताप शुक्ला, हिमाचल प्रदेश- कवींद्र गुप्ता, नगालैंड- नंदकिशोर यादव, बोस के कार्यकाल के दौरान कई बार ममता सरकार और राजभवन के बीच मतभेद भी सामने आए थे। विशेष रूप से विश्वविद्यालयों की नियुक्तियों, प्रशासनिक हस्तक्षेप और कुछ संवैधानिक मुद्दों को लेकर विवादों की खबरें आती रही हैं।राज्यपाल बोस ने राज्य के कई विश्वविद्यालयों में वाइस चांसलर नियुक्त किए, जिस पर राज्य सरकार ने आपत्ति जताई। सरकार का आरोप था कि नियुक्तियां राज्य की सलाह के बिना हुईं। राज्यपाल ने कहा कि कानून के तहत यह उनका अधिकार है। मामला अदालत तक पहुंचा और उच्च शिक्षा व्यवस्था प्रभावित हुई। राज्य सरकार ने आरोप लगाया कि राज्यपाल कई विधेयकों पर मंजूरी में देरी कर रहे हैं। ममता बनर्जी ने इसे 'लोकतांत्रिक प्रक्रिया में बाधा' बताया था। राज्यपाल का पक्ष था कि विधेयकों की संवैधानिक जांच जरूरी है। इससे सरकार-राज्यपाल संबंध और तनावपूर्ण हुए। 2023: मनरेगा और केंद्रीय फंड पर टिप्पणी राज्यपाल ने मनरेगा सहित केंद्रीय योजनाओं में कथित अनियमितताओं पर सवाल उठाए।

राज्य सरकार ने इसे राजनीति से प्रेरित बताया। दोनों पक्षों के बयानों से केंद्र-राज्य संबंधों पर भी असर पड़ा। राज्यपाल के जिलों के दौरे और जनता से सीधे संवाद पर सरकार ने आपत्ति जताई। सरकार ने कहा कि यह समानांतर प्रशासन जैसा है। राज्यपाल ने इसे जनता से जुड़ने का संवैधानिक दायित्व बताया था। पश्चिम बंगाल लोक भवन से जुड़े सेक्शुअल हैरेसमेंट के आरोप सामने आए, जिस पर राज्य सरकार ने जांच और कार्रवाई की मांग की। राज्यपाल ने आरोपों को सिरे से खारिज किया और राजनीतिक दुर्भावना बताया। मामला राजनीतिक बयानबाजी तक सीमित रहा, लेकिन तनाव बढ़ता रहा।

सचिन तेंदुलकर के बेटे अर्जुन की शादी, अमिताभ, अंबानी धोनी-द्रविड़ और जय शाह पहुंचे सानिया चंडोक के साथ मुंबई में फेरे

मुंबई। सचिन तेंदुलकर के बेटे अर्जुन तेंदुलकर की आज

सानिया चंडोक के साथ मुंबई में शादी हुई। समारोह में अमिताभ बच्चन, मुकेश अंबानी और जय शाह पहुंचे। भारतीय टीम के पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह

धोनी भी पत्नी साक्षी के साथ आए। वहीं, पूर्व कप्तान राहुल द्रविड़, अनिल कुंबले क्रिकेटर अजिंक्य रहाणे, सुरेश रैना, हरभजन सिंह भी मौजूद रहे। शादी के फंक्शन 3 मार्च से ही चल रहे हैं। अर्जुन तेंदुलकर और सानिया चंडोक के प्री-वेडिंग फंक्शन 27 फरवरी को गुजरात के जामनगर में अंबानी परिवार के घर में हुए थे। दोनों ने अगस्त 2025 में सगाई की थी। सानिया चंडोक ग्रैविस ग्रुप के चेयरमैन रवि घई की पोती हैं। अर्जुन की बहन सारा की करीबी दोस्त भी हैं। सानिया चंडोक मशहूर बिजनेस परिवार से ताल्लुक रखने के बावजूद सानिया लाइमलाइट से दूर रहती हैं। वे मुंबई में ही मिस्टर पॉज पैट स्पा एंड स्टोर एलएलपी की पार्टनर और डायरेक्टर हैं। यह पशुओं की स्किनकेयर, ग्रूमिंग और इससे रिलेटेड प्रोडक्ट्स की सेवाएं देता है। सानिया ने इसकी शुरुआत 2022 में एक लाख रुपए से की थी।सानिया की फैमिली यानी घई परिवार हॉस्पिटैलिटी और फूड वर्ल्ड में जाना-माना नाम है। उनका इंटरकॉन्टिनेंटल होटल्स ग्रुप है, जिसकी मल्टीनेशनल वैल्यू 18.43 बिलियन डॉलर (1.6 लाख करोड़ रुपए) है। वहीं मुंबई में इंटरकॉन्टिनेंटल होटल है। चंडोक परिवार फेमस आइसक्रीम ब्रांड ब्रूकलिन क्रीमरी का भी मालिक है।

अमेरिका-इजराइल हमले में ईरान के 3000 घर बर्बाद,1200 की मौत, बिजली-पानी सप्लाई ठप

तेल अवीव। दिल्ली में चल रहे रायसीना डायलॉग 2026 में शुक्रवार को ईरान के डिप्टी विदेश मंत्री सईद खतीबजादेह भी शामिल हुए। उन्होंने कहा-

तेहरान के पास अमेरिकी-इजराइली हमले के खिलाफ देश की रक्षा के लिए बहादुरी से लड़ने के अलावा दूसरा कोई विकल्प नहीं है, कसम खाई है कि देश आखिरी गोली और आखिरी सैनिक तक विरोध करेगा। उन्होंने कहा- अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ईरान में नेतृत्व बदलने की बात करते हैं, जबकि वे अपने ही देश में न्यूयॉर्क के मेयर तक नियुक्त नहीं कर सकते। यह एक तरह का औपनिवेशिक नजरिया है। वे अपने देश में लोकतंत्र की बात करते हैं, लेकिन ईरान की लोकतांत्रिक सरकार को गिराना चाहते हैं। एएनआई से चर्चा के दौरान खतीबजादेह ने कहा- ईरान इस समय पूरी तरह से युद्ध की स्थिति से गुजर रहा है। जब हम बात कर रहे हैं, मेरे साथी नागरिकों पर अमेरिका-इजराइल का लगातार हमला हो रहा है। मुझे लगता है कि अभी ईरान के लिए सबसे जरूरी बात यह है कि वह हमलावर के खिलाफ पूरी तरह से विरोध करे। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज सातवां दिन है। ईरान की रेड क्रिसेंट सोसाइटी के मुताबिक, अमेरिका और इजराइल के हमलों से देशभर में 3000 से ज्यादा घरों और करीब 500 दुकानों को नुकसान पहुंचा है। इन हमलों का सबसे ज्यादा असर राजधानी तेहरान में हुआ है। संस्था के मुताबिक 14 अस्पताल और मेडिसिन सेंटर्स भी हमलों में क्षतिग्रस्त हुए हैं। संस्था ने यह भी बताया कि उसके 5 राहतकर्मी इन हमलों में घायल हुए हैं। इस जंग में अब तक ईरान के 1200 से ज्यादा लोग मारे गए हैं। इजराइली मीडिया के मुताबिक, इजराइली हमले में करीब 300 ईरानी मिसाइल लॉन्चर्स तबाह हो गए हैं। युद्ध की वजह से देश के ज्यादा हिस्सों में बिजली और पानी सप्लाई ठप हो गई है। ट्रम्प ने खामेनेई के बेटे को उनका उत्तराधिकारी मानने से इनकार किया। अमेरिका-इजराइल हमलों में ईरान में 1230 लोगों की मौत। ईरान में अब तक 1300 हमले हुए, 14 मेडिकल सेंटर निशाना बने। ईरान में कई जगह पानी और बिजली सप्लाई ठप हुई। इजराइल ने ईरान के 300 मिसाइल लॉन्चर तबाह किए। ईरान बोला- कुवैत-बहरीन और यूएई में 20 अमेरिकी बेस को नुकसान हुआ। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा है कि ईरान को उनके बिना नया सुप्रीम लीडर नहीं चुनना चाहिए। उन्होंने कहा कि नए नेता के चयन में अमेरिका की भूमिका जरूरी है और बिना अमेरिका की भागीदारी के ऐसा करना वक्त की बर्बादी होगी।

एक्सिओस को दिए इंटरव्यू में ट्रम्प ने कहा कि ईरान अगर अमेरिका को शामिल किए बिना नया सुप्रीम लीडर चुनता है तो इसका कोई मतलब नहीं होगा। ट्रम्प ने यह भी कहा कि अली खामेनेई के बेटे मुजतबा खामेनेई को संभावित उत्तराधिकारी माना जा रहा है, लेकिन वह इसे स्वीकार नहीं करेंगे। उन्होंने चेतावनी दी कि अगर नया नेता भी पुराने नेतृत्व की नीतियां जारी रखता है तो अमेरिका और ईरान के बीच आने वाले वर्षों में फिर टकराव हो सकता है। ट्रम्प ने कहा कि अमेरिका ऐसा नेता चाहता है जो ईरान में शांति और स्थिरता ला सके।भारत ने पहली बार ईरानी सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई की मौत पर शोक जताया है। भारत सरकार की ओर से विदेश सचिव विक्रम मिसरी ने गुरुवार को नई दिल्ली स्थित ईरान दूतावास जाकर खामेनेई के निधन पर संवेदना जताई। उन्होंने कंडोलेंस बुक (शोक पुस्तिका) पर हस्ताक्षर कर श्रद्धांजलि दी। खामेनेई के निधन के बाद दुनियाभर के कई देशों से शोक संदेश भेजे जा रहे हैं।इंडोनेशिया ने फैसला किया है कि वह आज से ईरान में रह रहे अपने नागरिकों को निकालना शुरू करेगा। सरकार के मुताबिक लोगों को धीरे-धीरे सुरक्षित बाहर लाया जाएगा और पहले चरण में उन्हें अजरबैजान के रास्ते निकाला जाएगा। पहले ग्रुप में 32 इंडोनेशियाई नागरिक अपने देश की राजधानी जकार्ता सोमवार या मंगलवार तक पहुंच सकते हैं। बताया गया है कि ईरान में कुल 329 इंडोनेशियाई लोग रह रहे हैं, जिनमें से ज्यादातर छात्र कोम शहर में पढ़ाई कर रहे हैं। फिलहाल सरकार ने मध्य-पूर्व के दूसरे देशों से लोगों को निकालने का कोई फैसला नहीं लिया है।कतर के रक्षा मंत्रालय ने बताया कि दोहा के पास स्थित

अल उदीद एयर बेस पर हुए ड्रोन हमले को रोक दिया गया। यह मध्य-पूर्व में अमेरिका का सबसे बड़ा सैन्य अड्डा है। कतर की एयर डिफेंस प्रणाली ने ड्रोन को समय रहते मार गिराया, इसलिए कोई बड़ा नुकसान नहीं हुआ।इजराइली सेना ने बताया कि वायुसेना ने बुधवार रात कुछ ही घंटों के अंदर ईरान के 6 बैलिस्टिक मिसाइल लॉन्चर तबाह कर दिए।

सेना के मुताबिक ये लॉन्चर इजराइल पर मिसाइल दागने की तैयारी में थे, लेकिन हमले से कुछ मिनट पहले ही उन्हें तबाह कर दिया गया।दिल्ली में चल रहे रायसीना डायलॉग 2026 में शुक्रवार को ईरान के डिप्टी विदेश मंत्री सईद खतीबजादेह भी शामिल हुए। उन्होंने कहा- तेहरान के पास अमेरिकी-इजराइली हमले के खिलाफ देश की रक्षा के लिए बहादुरी से लड़ने के अलावा दूसरा कोई विकल्प नहीं है, कसम खाई है कि देश आखिरी गोली और आखिरी सैनिक तक विरोध करेगा। उन्होंने कहा- अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ईरान में नेतृत्व बदलने की बात करते हैं, जबकि वे अपने ही देश में न्यूयॉर्क के मेयर तक नियुक्त नहीं कर सकते। यह एक तरह का औपनिवेशिक नजरिया है। वे अपने देश में लोकतंत्र की बात करते हैं, लेकिन ईरान की लोकतांत्रिक सरकार को गिराना चाहते हैं। एएनआई से चर्चा के दौरान खतीबजादेह ने कहा- ईरान इस समय पूरी तरह से युद्ध की स्थिति से गुजर रहा है। जब हम बात कर रहे हैं, मेरे साथी नागरिकों पर अमेरिका-इजराइल का लगातार हमला हो रहा है।

मुझे लगता है कि अभी ईरान के लिए सबसे जरूरी बात यह है कि वह हमलावर के खिलाफ पूरी तरह से विरोध करे।भारत में पेट्रोल-डीजल के दाम बढ़ने का संकट फिलहाल खत्म हो गया है, क्योंकि भारत को रूस से कच्चा तेल खरीदने की शर्तों के साथ छूट मिल गई है।

अमेरिकी ट्रेजरी विभाग ने भारतीय रिफाइनरियों को 30 दिन का स्पेशल लाइसेंस दिया है। ये लाइसेंस 3 अप्रैल तक वैलिड रहेगा। अमेरिकी ट्रेजरी सचिव स्कॉट बेसेंट ने 6 मार्च को बताया कि राष्ट्रपति ट्रम्प के ऊर्जा एजेंडे के तहत यह अस्थायी कदम उठाया गया है। उन्होंने कहा कि भारत अमेरिका का एक महत्वपूर्ण पार्टनर हैं और ग्लोबल मार्केट में तेल की सप्लाई को स्थिर रखने के लिए यह छूट दी गई है।

नीतीश ने राज्यसभा के लिए भरा नामांकन,गृह विभाग पर ठोका दावा,बोले- नई सरकार को सहयोग रहेगा,जेडीयू ऑफिस में तोड़फोड़

पटना। बिहार के सीएम नीतीश कुमार ने गुरुवार को विधानसभा

पहुंचकर राज्यसभा कैंडिडेट के लिए नामांकन दाखिल किया। सीएम के साथ बीजेपी अध्यक्ष नितिन नवीन, रामनाथ ठाकुर, उपेन्द्र कुशवाहा और शिवेश कुमार ने भी नामांकन दाखिल किया। इस दौरान केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह भी मौजूद रहे।

नामांकन के बाद जेडीयू ने गृह विभाग पर अपना दावा ठोका है। अभी ये बीजेपी के पास है। सम्राट चौधरी बिहार के गृहमंत्री हैं। वहीं, जदयू के सूत्रों के अनुसार सीएम नीतीश ने बेटे निशांत कुमार 8 मार्च (रविवार) को जेडीय जॉइन करेंगे। इसके बाद पार्टी में निशांत के आगे की भूमिका तय की जाएगी। पार्टी के नेता बैठक में इसपर फैसला लेंगे। नीतीश कुमार ने निशांत कुमार के ज्वाइनिंग को लेकर हरी झंडी दे दी है। निशांत की ज्वाइनिंग आज ही होनी थी। इसको लेकर जेडीयू कार्यालय में कार्यकर्ता के लिए भोज का इंतजाम किया गया था। लेकिन राज्यसभा नामांकन कार्यक्रम के कारण ज्वाइनिंग नहीं हुई।इधर, नीतीश के नॉमिनेशन के बाद अमित शाह ने कहा, 'उनका ये कार्यकाल बिहार के इतिहास में स्वर्णिम पृष्ठ के रूप में लिखा जाएगा। बिहार के विकास के सारे मायने को उन्होंने गति देने का काम किया। उन्होंने अपने शासनकाल में बिहार को जंगलराज से मुक्त करने का काम किया। उन्होंने न केवल बिहार की

सड़कों को गांव तक जोड़ा, उसकी स्थिति में भी सुधार किया। इतने लंबे कार्यकाल में विधायक, सांसद, मुख्यमंत्री व केंद्रीय मंत्री रहते हुए उनके कुर्ते पर कभी दाग नहीं लगा।

भ्रष्टाचार का आरोप लगे बिना इतना लंबा राजनीतिक सफर शायद ही किसी ने तय किया हो, जो नीतीश कुमार ने तय किया है। उनका जो कार्यकाल मुख्यमंत्री होने के नाते हैं, उसे बिहार के लोग याद भी करेंगे और उसका सम्मान भी करेंगे। मैं फिर से नितिन नवीन और नीतीश कुमार का राज्यसभा में आने पर स्वागत करता हूं।'नामांकन से पहले नीतीश कुमार ने अपने एक्स पर लिखा कि, 'संसदीय जीवन शुरू करने के समय से ही मेरे मन में एक इच्छा थी कि मैं बिहार विधान मंडल के दोनों सदनों के साथ संसद के भी दोनों सदनों का सदस्य बनूं। इसी क्रम में इस बार हो रहे चुनाव में राज्यसभा का सदस्य बनना चाह रहा हूं। बिहार की नई सरकार को मेरा सपोर्ट रहेगा।' नीतीश के ऐलान पर तेजस्वी यादव ने कहा है कि, बिहार में महाराष्ट्र मॉडल बीजेपी ने लागू किया है। भाजपा ने नीतीश कुमार को इतना टॉर्चर किया कि उन्हें इस्तीफा देना पड़ रहा है। बीजेपी अपनी सहयोगी पार्टी को खत्म कर देती है। बीजेपी ने नीतीश को हाईजैक किया है।इधर, सीएम नीतीश के राज्यसभा जाने की खबर मिलने के बाद सुबह से ही कार्यकर्ता सीएम आवास पहुंचने लगे। कार्यकर्ताओं ने कहा कि, नीतीश कुमार बिहार के हैं। उन्हें कहीं नहीं जाने देंगे। हम अपनी जान दे देंगे। सीएम हाउस के बाहर कार्यकर्ता रोते दिखे। कार्यकर्ताओं ने सीएम हाउस जा रहे बीजेपी कोटे के मंत्री सुरेंद्र मेहता, जेडीयू एमएलसी संजय गांधी और जेडीयू विधायक प्रेम मुखिया को भगा दिया।

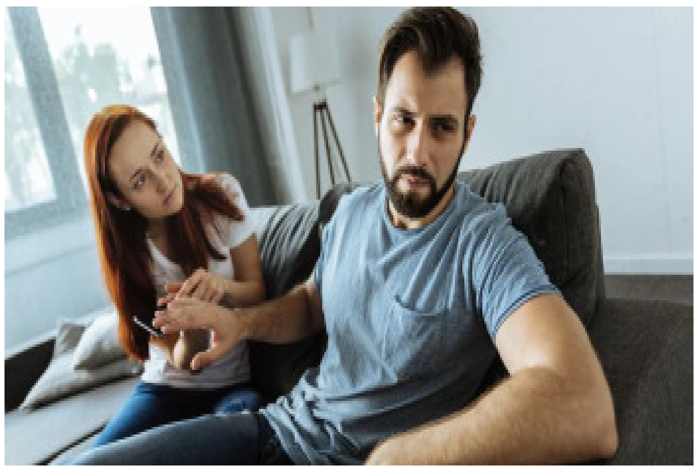
जदयू दफ्तर में भी गुस्साए कार्यकर्ताओं ने तोड़फोड़ की। खबर से जुड़े हाईलाइट्स- बेगूसराय, नालंदा समेत कई जिलों में नीतीश के राज्यसभा जाने का विरोध हो रहा है। नीतीश के राज्यसभा जाने से नाराज कार्यकर्ताओं ने जेडीयू ऑफिस में तोड़फोड़ की। जेडीयू ऑफिस में कार्यकर्ताओं ने हंगामा किया। ललन सिंह के विरोध में नारे लगे। कार्यकर्ताओं का गुस्सा देखते हुए जेडीयू ऑफिस का गेट बंद कर दिया गया है।

मंत्री मदन सहनी सुबह सीएम हाउस पहुंचे, लेकिन उन्हें मुख्यमंत्री से मिलने का वक्त नहीं मिला। सीएम हाउस पहुंचे जेडीयू विधायक प्रेम मुखिया का कार्यकर्ताओं ने विरोध किया। गाड़ी को आगे नहीं बढ़ने दिया। मुख्यमंत्री आवास के बाहर जेडीयू कार्यकर्ताओं ने ललन सिंह, विजय चौधरी, संजय झा मुर्दाबाद के नारे लगाए। ललन सिंह ने कहा, सीएम का जो फैसला होगा, सभी को मानना होगा।

पार्टनर शादी की बात टाल देता है,कहीं ये कमिटमेंट फोबिया तो नहीं, मुझे तो शादी चाहिए, क्या मैं ब्रेकअप कर लूं

नयी दिल्ली। विषय पर बात को समझते हैं एक्सपर्टः डॉ. जया सुकुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा द्वारा सवाल जवाब के माथयम से। सवालः मेरी उम्र 29 साल है और मैं दिल्ली में रहती हूं। मैं और मेरा बॉयफ्रेंड पिछले 5 सालों से रिलेशनशिप में हैं। मैं पहले जिस कंपनी में काम करती थी, वहीं हमारी मुलाकात हुई थी। फिर जॉब चेंज होने के बाद भी हमारा रिलेशनशिप कंटीन्यू रहा। मैं शुरू से ही ये बात कहती थी कि मुझे शादी करनी है। मुझे फैमिली और बच्चे चाहिए। इन 5 सालों में उसने कभी इस बात का विरोध नहीं किया। उल्टे वो भी कहता था कि उसे भी शादी करनी है। मुझे लगता था कि इस रिश्ते का अंत एक सुंदर शादी और परिवार में होगा। शुरू के तीन साल तो सिर्फ रोमांस और करियर की दौड़ में निकल गए। पिछले दो सालों से मैंने शादी के बारे में पूछना शुरू किया। पहले तो वो कहता था कि हां देखेंगे, करेंगे, जल्दी क्या है। लेकिन अब पिछले एक साल से मैं नोटिस कर रही हूं कि वो शादी की बात बिल्कुल इंटरटेन ही नहीं करता। तुरंत टॉपिंग बदल देता है, बात को टाल देता है, कुछ और करने लगता है। वो हां भी नहीं करता और ना भी नहीं करता। कहीं उसे कमिटमेंट फोबिया तो नहीं। मैं कैसे बात करूं? क्या मुझे वेट करना चाहिए या अपने भविष्य के बारे में सख्त फैसला लेना चाहिए?

जवाबः सबसे पहले तो आपकी बात सुनकर लगता है कि आप एक मजबूत और समझदार इंसान हैं। 5 साल का रिश्ता चलाना कोई छोटी बात नहीं है, खासकर दिल्ली जैसे व्यस्त शहर में जहां जिंदगी की भागदौड़ में रिश्ते बनाना और निभाना दोनों मुश्किल होते हैं। आपकी उम्र 29 साल है, और आप शादी और परिवार की सोच रही हैं। यह बिल्कुल नॉर्मल है। लेकिन आपका पार्टनर जब भी शादी की बात पर टालमटोल करता है, तो मन में डर और शक आना स्वाभाविक है। क्या वो सच में कमिटमेंट से डर रहा है, या बस समय का बहाने बना रहा है? आप जो महसूस कर रही हैं, वो हजारों लड़कियों की कहानी है। आइए इस समस्या को एक-एक करके समझते हैं। हम चुनौतियों की बात करेंगे, उनके पीछे के कारण देखेंगे और फिर कुछ आसान तरीके जानेंगे जिनसे आप फैसला ले सकती हैं। साथ ही, हम यह भी देखेंगे कि पुरुष और महिलाएं इस स्थिति में अलग-अलग कैसे सोचते हैं और आपके पार्टनर को क्या सलाह देनी चाहिए। याद रखें, रिश्ते में भरोसा और बातचीत से बहुत कुछ सुलझ जाता है। जब रिश्ता लंबा चलता है लेकिन शादी की बात पर रुक जाता है, तो कई परेशानियां सामने आती हैं। ये वो मुश्किलें हैं जो आपके मन को परेशान करती हैं और रिश्ते पर असर डालती हैं। कल्पना करें कि आप अपने बॉयफ्रेंड के साथ एक अच्छा डिनर कर रही हैं और आप शादी का जिक्र करती हैं। वो मुस्कुराकर कहता है, अभी नहीं, बाद में सोचेंगे। लेकिन आपके मन में सवाल उठता है। क्या वो मुझे सिर्फ टाइम पास समझता है? 5 साल के रिश्ते में यह असुरक्षा आपकी रातों की नींद हराम कर सकती है।29 साल की उम्र में महिलाएं अक्सर बायोलॉजिकल क्लॉक के बारे में सोचती हैं। फैमिली और दोस्त पूछते हैं, शादी कब कर रही? यह प्रेशर आपको उदास या तनावग्रस्त कर देता है, जबकि पुरुषों के ऊपर यह दबाव कम होता है क्योंकि समाज में उनकी उम्र शादी के लिए ज्यादा फ्लेक्सिबल मानी जाती है। हर बार जब वो अभी समय नहीं कहता है, तो आपको लगता है कि शायद वो कभी तैयार नहीं होगा। यह शक रिश्ते को कमजोर करता है और आप सोचती रहती हैं कि क्या इंतजार करके अपना समय बर्बाद कर रही हूं?यह स्थिति छोटी-छोटी बातों पर बहस में बदल जाती है। आपका मूड खराब रहता है और वो सोचता है कि आप ज्यादा डिमांडिंग हो गई हैं। इससे रिश्ते में इमोशनल कनेक्शन कम हो जाता है। कई पुरुषों को शादी का मतलब जिम्मेदारियां लगता है, घर, बच्चे, फैमिली। वे सोचते हैं कि अभी फ्रीडम एंजॉय कर लें। महिलाएं अक्सर रिश्ते को जल्दी कमिटमेंट में बदलना चाहती हैं क्योंकि वे भावनात्मक सुरक्षा ढूंढती हैं।दिल्ली जैसे शहर में जिंदगी महंगी है। आपका बॉयफ्रेंड शायद सोचता है कि शादी के बाद पैसे की दिक्कत न हो। पुरुष अक्सर खुद को प्रोवाइडर मानते हैं, जबकि महिलाएं रिश्ते की भावनात्मक मजबूती पर ज्यादा जोर देती हैं। अगर उसके घर में तलाक या झगड़े हुए हैं, तो वो शादी से डर सकता है। महिलाएं अक्सर इन अनुभवों से सीखकर बेहतर रिश्ता बनाना चाहती हैं, लेकिन पुरुष इन्हें बहाना बना लेते हैं। वो कहता है कि अभी सही समय नहीं है। यह भी हो सकता है कि वह करियर या खुद पर फोकस करना चाहता है। महिलाएं रिश्ते को जीवन का हिस्सा मानती हैं, जबकि पुरुष कभी-कभी इसे अलग रखते हैं। अब सवाल यह है कि क्या इंतजार करें या फैसला लें? यहां कुछ आसान उपाय हैं जो आपको मदद करेंगे। याद रखें, रिश्ते में कुछ चीजें पैसों से नहीं खरीदी जा सकतीं, जैसे भरोसा, प्यार और कमिटमेंट। हालांकि, बातचीत सबसे जरूरी है। खुलकर बात करें- अपने बॉयफ्रेंड से शांति से बैठकर पूरी बात करें। आप उसे खुलकर बताएं कि आप इस बात से क्यों परेशान हो रही हैं। उससे उसका प्लान भी पूछें। इससे सच्चाई सामने आएगी। समय सीमा तय करें- खुद से कहें कि 6 महीने इंतजार करूंगी, अगर तब भी नहीं तो फैसला लूंगी। इससे आपको कंट्रोल मिलेगा। अपना ख्याल रखें- अकेले समय बिताएं, दोस्तों से मिलें, करियर पर फोकस करें। योग या वॉकिंग करें ताकि तनाव कम हो। प्रोफेशनल मदद लें- अगर बात नहीं बनती, तो काउंसलर से मिलें। वे आपको और आपके पार्टनर को समझने में मदद करेंगे। अपने लक्ष्यों पर सोचें-शादी आपकी जिंदगी का हिस्सा है, लेकिन सबकुछ नहीं। अगर वो तैयार नहीं, तो क्या आप खुश रह सकती हैं? आपके पार्टनर के लिए सुझाव- आपका बॉयफ्रेंड भी इस स्थिति में परेशान हो सकता है। यहां उनके लिए कुछ टिप्स- धैर्य रखेंः आपकी फीलिंग्स को समझें और जल्दबाजी न करें। खुलकर बात करेंः अपने डर या कारण बताएं, जैसे फाइनेंशियल चिंता। समझौता करेंः अगर तैयार नहीं, तो वजह बताएं और प्लान शेयर करें। साथ मिलकर फैसला लेंः यह रिश्ता दोनों का है, अकेले न सोचें। क्या इंतजार करना सही है? समय सब ठीक नहीं करता, बल्कि आपकी कोशिशें करती हैं। अगर 5 साल में वो तैयार नहीं हुआ, तो शायद आगे भी न हो। लेकिन अगर वो प्यार करता है, तो बातचीत से रास्ता निकलेगा। अगर जरूरत हो तो प्रोफेशनल मदद लें। याद रखें कि आपकी खुशी सबसे जरूरी है। 5 साल लंबा रिश्ता तोड़ना आसान नहीं होता, लेकिन अगर शादी आपकी प्राथमिकता है और वो तैयार नहीं है तो आपको सख्त फैसला लेना पड़ सकता है। हजारों लोग आपके जैसे सफर से गुजरे हैं और खुश हैं। खुद पर भरोसा करें और आगे बढ़ें। आप अकेली नहीं हैं आप मजबूत हैं। वहीं अगर आपको पार्टनर पर भरोसा है और इंतजार कर सकती हैं तो मिलकर एक समय सीमा तय कर लें।



रेड फ्लैग

पार्टनर चैट्स का स्क्रीनशॉट रखता है,झगड़े में पुरानी बातें ले आता है, फिर सबूत दिखाता है

नयी दिल्ली। आजकल के तनाव भरे जीवन में लोगो के आपसी रिश्ते बहुत उलझ जाते हैं जिसको मनोवैज्ञानिक तरीके से समझना ज़रूरी होता हैं इस विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. जया सुकुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मैं दिल्ली यूनिवर्सिटी से ग्रेजुएशन कर रही हूं। एक साल से रिलेशनशिप में हूं। मेरा बॉयफ्रेंड मेरी हर बात का रिकॉर्ड रखता है, चैट के स्क्रीनशॉट रखता है। मैंने कब क्या कहा, कैसे कहा, सबकुछ। फिर जब भी हमारे बीच झगड़ा होता है, वो पुराने चैट्स निकालकर दिखाने लगता है। जब पहली बार उसने चैट का स्क्रीनशॉट दिखाया तो मुझे बहुत शॉक लगा था। क्या ये बिहेवियर नॉर्मल है, क्या ये ट्रस्ट की कमी है या मैं जरूरत से ज्यादा सेंसिटिव हूं? मुझे कुछ भी समझ नहीं आ रहा है कि मैं क्या करूं? जवाब- सबसे पहले तो शुक्रिया कि आपने अपनी भावनाओं को शब्दों में इतने अच्छे से व्यक्त किया। कॉलेज लाइफ में रिश्ते की इतनी गहरी समझ होना और ये सवाल पूछना आसान नहीं होता। ज्यादातर लड़कियां ऐसे मामलों में खुद को ही दोष देती रहती हैं, लेकिन आपने सवाल किया यानी

आप सजग हैं। ये अपने आप में बहुत बड़ी बात है।आपका सवाल पार्टनर की सिर्फ एक आदत को लेकर नहीं है। यह सवाल इमोशनल सेफ्टी और उस भरोसे को लेकर है, जो किसी भी रिलेशनशिप की बुनियाद है। इसलिए सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि आप जो महसूस कर रही हैं, वह न तो छोटी बात है और न ही आप ओवर-सेंसिटिव हैं। आपकी फीलिंग्स पूरी तरह वैलिड हैं। रिश्ते में अगर हर बात पर सबूत मांगे जाएं, तो अविश्वास पैदा हो सकता है। चलिए, इस समस्या को स्टेप-बाई-स्टेप समझते हैं और देखते हैं कि आप क्या कर सकती हैं।अगर कोई पार्टनर बातचीत के स्क्रीनशॉट संभालकर रखता है और झगड़े के समय उन्हें दिखाता है, तो यह हेल्दी पैटर्न नहीं है। रिकॉर्ड्स कोर्टरूम में जरूरी होते हैं क्योंकि वहां जज को सच और झूठ तय करने के लिए सबूत चाहिए। लेकिन ये समझना चाहिए कि रिश्ता कोर्टरूम नहीं है। इसलिए इसमें सबूत नहीं, समझ, भरोसा और भावनाओं की जरूरत होती है। इस तरह का बिहेवियर टॉक्सिक हो सकता है। रिकॉर्ड रखने का पार्टनर पर क्या असर पड़ता है? ऐसे रिश्ते में इंसान पर अक्सर ये तीन भावनाएं हावी हो जाती हैं। डर- कुछ भी कहने से पहले सौ बार सोचना। असुरक्षा- डर कि कहीं मेरी लिखी बात बाद में मेरे खिलाफ ही न इस्तेमाल हो। खुद पर शक- मन में खुद के लिए ही शक पैदा होना। यह टॉक्सिक रिलेशनशिप का संकेत हो सकता है, अगर आपको लग रहा है कि- आप खुलकर बात नहीं कर पा रही हैं। हर शब्द तौलकर बोलना पड़ रहा है। आपको हर वक्त जजमेंट का डर लगता है। ऐसे मामलों में अक्सर लड़कियां खुद को कमतर महसूस करने लगती हैं। उन्हें ऐसा लगता है, जैसे हर बात एक टेस्ट है, जहां फेल होने पर पुराने पेपर निकालकर दिखाए जाते हैं। ये न सिर्फ गुस्सा बढ़ाता है, बल्कि रिश्ते की खुशी को भी छीन सकता है। अक्सर लोग ऐसी सिचुएशन को सीधे ट्रस्ट इश्यू कह देते हैं, जबकि यह इससे ज्यादा गहरी बात है। पार्टनर के ऐसे बिहेवियर के पीछे उसका कोई ट्रॉमा, पास्ट रिलेशनशिप या परवरिश हो सकती है। ऐसा हो सकता है कि उसके ऊपर पिछले रिश्तों में झूठे आरोप लगे हों। हो सकता है कि उसे बार-बार गलत ठहराया गया हो। हो सकता है कि उसकी परवरिश ऐसी रही हो, जहां हर बात का हिसाब रखा जाता हो। उसे यह सिखाया गया हो कि बिना सबूत के बात पर भरोसा नहीं किया जाता।

रिक्शा पर बैठकर काशी विश्वनाथ मंदिर पहुंचे अभिनेता राकेश बेदी,पैदल लुत्फ़ उठाया बनारसी गलियों का, बोले- मजेदार एडवेंचर बन गई काशी यात्रा

वाराणसी। अभिनेता और कॉमेडियन राकेश बेदी वाराणसी पहुंचे वह यहां काशी की प्रसिद्ध संकरी गलियों में रिक्शा से घूमे। इसका उन्होंने एक वीडियो अपने इंस्टाग्राम पेज पर 5 मार्च को पोस्ट किया है। उन्होंने वीडियो में कहा - नमस्ते दोस्तों, मैं राकेश बेदी हूं। मैं वाराणसी में हूं और रिक्शे पर बैठकर काशी विश्वनाथ मंदिर जा रहा हूं। यह मेरी पहली रिक्शा यात्रा है। यहां बहुत भीड़ है और ट्रैफिक भी है। बनारस की गलियों में रिक्शा की यह छोटी-सी यात्रा उनके लिए एक मजेदार एडवेंचर बन गई।55 सेकंड के वीडियो में राकेश बेदी एक रिक्शे में बैठे दिखाई दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि कभी-कभी ऐसे छोटे-छोटे एडवेंचर लेने में मज़ा आता है। उन्होंने कहा की मैंने सोचा थोड़ा बाहर निकलूं। मजा आएगा। क्या है कभी कभी पंगे लेते रहना चाहिए। वीडियो में उन्होंने कहा कि लगभग 10 मिनट की सवारी के बाद मैं मंदिर पहुंच गया। राकेश बेदी ने कहा - वाराणसी की तंग और ऐतिहासिक गलियां दुनियाभर में प्रसिद्ध हैं।

यहां पैदल चलना भी कई बार चुनौतीपूर्ण होता है, लेकिन साइकिल रिक्शा या पैदल घूमना शहर के असली माहौल को महसूस करने का अनोखा तरीका माना जाता है।इस यात्रा से जुड़ा एक और दिलचस्प अनुभव साझा करते हुए राकेश बेदी ने एयर इंडिया की भी तारीफ की। उन्होंने बताया कि 35,000 फीट की ऊंचाई पर उड़ान के दौरान एयर इंडिया के क्रू मेंबर्स ने उन्हें एक स्नेहभरा पत्र दिया। पत्र में क्रू ने लिखा था कि वे वर्षों से उन्हें स्क्रीन पर देखते आ रहे हैं और उनकी कॉमेडी व अभिनय से प्रेरित होते हैं। उन्होंने उस मेंबर के साथ वाराणसी एयरपोर्ट पर वीडियो भी बनाया।राकेश बेदी का जन्म 1 दिसंबर 1954 में हुआ। बेदी ने अपनी पढ़ाई दिल्ली में पूरी की। उन्होंने दिल्ली के एंड्र्यूजगंज स्थित केंद्रीय विद्यालय में दाखिला लिया। बेदी स्कूल में पढ़ते समय मोनो एक्टिंग प्रतियोगिताओं में भाग लिया करते थे। बेदी ने नई दिल्ली के थिएटर समूह पियरोट्स ट्रूप के साथ भी काम किया है और पुणे स्थित फिल्म और टेलीविजन संस्थान में अभिनय का अध्ययन किया है।उन्हें चश्मे बद्दूर (1981) और मेरा दामाद (1985) जैसी फिल्मों में उनकी प्रतिष्ठित हास्य भूमिकाओं के लिए जाना जाता है। 2025 में, धुरंधर में उनकी नाटकीय भूमिका के लिए उनकी काफी प्रशंसा की गई । वह ये जो है जिंदगी (1984), श्रीमान श्रीमती (1994-1997), यस बॉस (1999-2009), भाभी जी घर पर हैं (2015-वर्तमान), और तारक मेहता का उल्टा चश्मा (2020-वर्तमान) जैसे टेलीविजन शो में भी दिखाई दिए हैं।

भारत छोड़ेंगी-मंदाना

इंडिया ने धोखा दिया, काम मिलना बंद हुआ, ईरान आजाद होते ही लौटूंगी-मंदाना करीमी

पहले भी विवादों में रहीं एक्ट्रेस

मुंबई। ईरानी एक्ट्रेस मंदाना करीमी ने भारत छोड़ने का फैसला कर लिया है। 25 सालों से बॉलीवुड में काम कर रहीं मंदाना का कहना है कि भारत ने उन्हें धोखा दिया है और अब यहां उनकी कोई आवाज नहीं बची है। उन्होंने अपना सारा सामान पैक कर लिया है और जैसे ही ईरान में मौजूदा शासन खत्म होगा, वह वापस अपने देश लौट जाएंगी। दरअसल ईरान-इजराइल युद्ध में 28 फरवरी को हुए मिसाइल हमलों के बाद ईरान के सुप्रीम लीडर खामेनेई की मौत हो गई थी। मंदाना ने सोशल मीडिया पर इस मौत पर खुशी जाहिर की थी और ईरानी शासन की कड़ी आलोचना की थी। इसी विरोध के बाद से मंदाना को भारत में विरोध का सामना करना पड़

रहा है।बॉलीवुड हंगामा को दिए इंटरव्यू में मंदाना ने अपना दर्द साझा करते हुए कहा, पिछले दो महीनों में मुझे मुंबई में बहुत अकेलापन महसूस हुआ। ईरान के हक में बोलने और विरोध प्रदर्शनों में हिस्सा लेने की वजह से मैंने अपने कई पुराने दोस्त खो दिए। मुझे महसूस हो रहा है कि भारत ने एक तरह से मुझे धोखा दिया है। जनवरी 2026 से मुझे काम मिलना बंद हो गया है और मेरे पुराने कॉन्ट्रैक्ट भी कैंसिल कर दिए गए हैं।मंदाना का कहना है कि वह अब भारत से अपना नाता तोड़ रही हैं। उन्होंने कहा, जैसे ही ऐलान होगा कि ईरान की मौजूदा सरकार गिर गई है, मैं तुरंत चली जाऊंगी। मैंने अपना बैग पैक कर लिया है। मैं एक ऐसा ईरान देखना चाहती हूं जहां महिलाएं आजाद हों, अपनी मर्जी के कपड़े पहन सकें और किसी भी यूनिवर्सिटी में पढ़ाई कर सकें।मंदाना करीमी का जन्म तेहरान में हुआ था। वह 2010 में पहली बार मॉडलिंग के लिए भारत आई थीं और 2013 से मुंबई में ही बस गईं। उन्होंने 'क्या कूल हैं हम 3', 'मैं और चार्ल्स' और 'भाग जॉनी' जैसी फिल्मों में काम किया। इसके अलावा 'बिग बॉस' और 'लॉकअप' जैसे रियलिटी शोज से उन्हें पहचान मिली। इसके बाद मंदाना ने साल 2017 में भारतीय बिजनेसमैन गौरव गुप्ता से शादी की, लेकिन यह रिश्ता लंबा नहीं चला। 2021 में उनका तलाक हो गया। मंदाना ने अपने पति और ससुराल वालों पर घरेलू हिंसा और धर्म परिवर्तन के दबाव जैसे गंभीर आरोप लगाए थे।

बेटी के साथ दुबई में फंसी लारा दत्ता हुईं इमोशनल,सुने धमाके,कहा- पिछले कुछ दिन काफी तनाव भरे रहे

मुंबई। अमेरिका और ईरान के बीच बढ़ते तनाव के बीच एक्ट्रेस लारा दत्ता दुबई से अपना अनुभव शेयर

करते हुए इमोशनल हो गईं। उन्होंने बताया कि हाल के दिनों में वहां का माहौल थोड़ा तनाव भरा रहा है। एक्ट्रेस इस समय अपनी बेटी सायरा के साथ दुबई में हैं। लारा ने कहा कि वह दुबई एक ब्रांड से जुड़े काम के लिए गई थीं। यह एक सामान्य वर्क ट्रिप थी, लेकिन हालात अचानक बदल गए। संघर्ष बढ़ने के बाद वहां का माहौल अलग हो गया। उन्होंने एक वीडियो में बताया कि वह 28 तारीख को दुबई के एक स्टूडियो में शूट कर रही थीं। उसी दौरान उन्हें ऊपर से तेज धमाकों की आवाज सुनाई दी। लारा ने कहा, 'हम इस इजराइल-ईरान युद्ध की शुरुआत से ही दुबई में हैं। यूएई का दुबई पिछले तीन साल से मेरा घर जैसा है। मैं यहां काफी समय बिताती हूं। 28 तारीख को मैं दुबई के एक स्टूडियो में शूट कर रही थी।'उन्होंने आगे बताया कि अचानक ऊपर से धमाकों की आवाजें आने लगीं। इसके बाद टीम के लोग स्टूडियो से बाहर निकल गए। एक्ट्रेस ने कहा, 'हमने ऊपर से धमाके सुने। हम स्टूडियो से बाहर भागे। वहां हमने देखा कि आसमान में मिसाइलों को बीच में ही रोका जा रहा था। पिछले कुछ दिन काफी तनाव वाले रहे हैं। मेरी बेटी मेरे साथ है। महेश काम के सिलसिले में बाहर थे, वह दुबई में नहीं थे।' लारा ने यह भी बताया कि उन्होंने आसमान में कई फाइटर जेट उड़ते हुए देखे। साथ ही तेज आवाज वाले धमाके भी सुनाई दिए। उन्होंने कहा, 'हम थोड़ा नर्वस हैं और यह सब थोड़ा डराने वाला है। ऊपर कई फाइटर जेट उड़ते दिखे। कई तेज धमाकों की आवाजें सुनाई दीं। हम एक सुरक्षित इलाके में विला में रहते हैं, लेकिन धमाकों के समय खिड़कियां हिलने लगती हैं और दरवाजे भी हिलते हैं। यह स्थिति परेशान करने वाली होती है। हालांकि मुझे एक बार भी असुरक्षित महसूस नहीं हुआ।' लारा ने यूएई सरकार की तारीफ भी की। उन्होंने कहा कि वहां की सरकार लोगों की सुरक्षा के लिए पूरी कोशिश कर रही है। उन्होंने कहा, 'यूएई सरकार ने बहुत अच्छा काम किया है। हर व्यक्ति को यहां सुरक्षित महसूस कराने की कोशिश की जा रही है। चाहे कोई भी किसी भी देश से हो, सभी का ध्यान रखा जा रहा है।' एक्ट्रेस ने आगे कहा कि वहां रहने वाले लोगों को महसूस कराया जाता है कि उनकी अहमियत है। उन्होंने कहा, 'यहां रहने वाले लोगों को लगता है कि उनकी परवाह की जाती है। सरकार पूरी कोशिश कर रही है कि सभी सुरक्षित रहें। मैं यह देखकर हैरान हूं कि यहां सामान्य लोग भी रोज अपना काम कर रहे हैं। मेरा माली भी रोज आकर लॉन की घास काटता है और पौधों को पानी देता है।' वीडियो के अंत में लारा इमोशनल हो गईं। उन्होंने कहा कि वह जल्द ही मुंबई लौटना चाहती हैं। उन्होंने बताया, 'हम फ्लाइट देख रहे हैं। ज्यादा फ्लाइट नहीं हैं, लेकिन कुछ फ्लाइट मिल रही हैं। एतिहाद और एमिरेट्स की फ्लाइट्स देख रहे हैं। हम कोशिश कर रहे हैं कि किसी तरह मुंबई लौट जाएं। बच्चों को इन हालात से ज्यादा डर लग रहा है। बड़े लोग खुद को संभाल लेते हैं, लेकिन बच्चों को समझाना पड़ता है।' लारा ने पिछले साल भारत और पाकिस्तान के बीच हुए तनाव का भी जिक्र किया। उन्होंने कहा, 'जब भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव हुआ था, तब मैं भारत में थी।

स्वत्वाधिकारी एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
द्वारा रामा प्रिंटर्स
53/25/1 ए बेली रोड
न्यू कटरा प्रयागराज
(उ.प्र) 211002 से
मुद्रित एवं सी-41यूपी
एसआईडीसी औद्योगिक
क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक
डा.पुनीत अरोरा
मो.न.09415608710
RNINO.UPHIN/2015/63398
www.adhuniksamachar.com

नोटः- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी0आर0बी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।