आज की खबर आज ही

चेतना मंच

जनाकांक्षाओं का सजग प्रहरी

वर्ष : 27 | अंक : 85 | website:www.chetnamanch.com | नोएडा, सोमवार, 17 मार्च, 2025 | Chetna Manch | Chetna Manch | मूल्य 2.00 रु. | पेज: 8

राम मंदिर में अब नहीं होगा मुख्य पुजारी

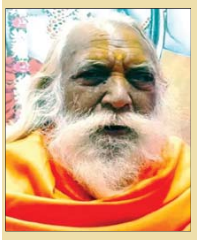
आचार्य सतेन्द्र दास के सम्मान में बड़ा फैसला

अयोध्या एजेंसी। अयोध्या के राम मंदिर में मुख्य पुजारी का पद किसी को नहीं दिया जाएगा। इस बारे में राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र न्यास के महासचिव चंपत राय ने स्पष्ट कर दिया है। चंपत राय ने कहा है कि राम मंदिर में अब कोई मुख्य पुजारी नहीं होगा क्योंकि आचार्य सत्येंद्र दास जैसा कोई नहीं है। अब किसी को मुख्य पुजारी कहना अतिशयोक्ति होगी।

उन्होंने कहा कि छह महीने पहले हमने आचार्य सत्येंद्र दास जी से मुख्य पुजारी की नियुक्ति के बारे में पूछा था, तो उन्होंने भी कहा कि अब इसकी जरूरत नहीं है।

आचार्य सत्येंद्र दास राम मंदिर में 1993 से थे पुजारी

राम मंदिर के मुख्य पुजारी आचार्य सत्येंद्र दास का बीते 11 फरवरी को निधन हो गया। वह 1993 से राम मंदिर के मुख्य पुजारी के रूप में अपनी सेवा देते आ रहे थे।



राय ने कहा कि अभी मंदिर में सत्येंद्र दास की उम्र और उन जैसा सम्मान वाला कोई नहीं है। किसी ने भी हनुमानगढ़ी के मंदिर के महंत के रूप में इतनी लंबी सेवा नहीं दी है। वह प्रतिमाह वेतन के रूप में केवल 100 रुपए लेते थे। अभी मंदिर में हर कोई एक उम्र का है और उन जैसा विद्वान भी कोई नहीं। अब किसी को मुख्य पुजारी कहना अतिशयोक्ति होगी।

चैत्र नवरात्रि पर 50 लाख श्रद्धालु आएंगे

अयोध्या एजेंसी। होली के बाद अब पुलिस प्रशासन चैत्र नवरात्रि और राम नवमी की तैयारियों में जुट गया है. उत्तर प्रदेश के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) प्रशांत कुमार ने अयोध्या के राम मंदिर का दौरा किया और आगामी त्यौहारों के मद्देनजर सुरक्षा की तैयारियों का जायजा लिया।

इस बार चैत्र नवरात्रि 30 मार्च से शुरू हो रही है, और राम नवमी के दिन इस बार अयोध्या में श्रीराम मंदिर में 50 लाख से अधिक श्रद्धालुओं के आने की संभावना है। इसी को ध्यान में रखते हुए प्रशासन पूरी सतर्कता बरत रहा है और व्यापक तैयारियां की जा रही हैं ताकि भक्तों को किसी प्रकार की असुविधा न हो।

डीजीपी प्रशांत कुमार ने राम मंदिर और श्री हनुमान गढ़ी मंदिर में दर्शन किए और मंदिर निर्माण कार्य की प्रगति का भी निरीक्षण किया। उन्होंने स्थानीय अधिकारियों के साथ बैठक कर श्रद्धालुओं के लिए किए जा रहे इंतजामों की विस्तार से समीक्षा की।

मंदिर पर ग्रेनेड हमले का आरोपी मुठभेड़ में ढेर

चंडीगढ एजेंसी। अमृतसर में मंदिर पर हाल ही में हुए ग्रेनेड हमले के मुख्य आरोपी को गुरसिदक और विशाल को पकड़ने के लिए पुलिस ने आज राजासांसी इलाके में मुठभेड़ की। मुठभेड़ के

सोमवार सुबह पुलिस मुठभेड़ में ढेर कर दिया। संदिग्ध की पहचान गुरसिदक सिंह के रूप में हुई है।

अमृतसर में मंदिर पर ग्रेनेड हमले के आरोपी गुरसिदक और विशाल की राजासांसी इलाके में छिपे होने की जानकारी मिली थी। पुलिस ने तलाशी अभियान चलाया। इसी दौरान आरोपियों की पुलिस से मुठभेड़ हो गई। मुठभेड़ में आरोपी गुरसिदक को गोली लग गई।

पंजाब के अमृतसर में मंदिर पर ग्रेनेड हमले के आरोपी दौरान गोली लगने से आरोपी गुरसिदक की मौत हो गई।

अमृतसर में मंदिर पर हाल ही में हुए ग्रेनेड हमले के मुख्य आरोपी को सोमवार सुबह पुलिस मुठभेड़ में ढेर कर दिया। संदिग्ध की पहचान गुरसिदक सिंह के रूप में हुई है।

अमृतसर में मंदिर पर ग्रेनेड हमले के आरोपी गुरसिदक और विशाल की राजासांसी इलाके में छिपे होने की जानकारी मिली थी। पुलिस ने तलाशी अभियान चलाया। (शेष पृष्ठ-3 पर)

दिल्ली में बनेगा ईव टीजिंग स्क्वाड

नई दिल्ली एजेंसी। दिल्ली में यूपी के एंटी रोमियो स्क्वाड की तर्ज पर ईव टीजिंग

स्क्वाड बनेगा। इसका नाम 'शिष्टाचार स्क्वाड' होगा। दिल्ली के हर जिले में 2 स्क्वाड होंगे। एसीपी क्राइम अगेंस्ट वूमेन इन स्क्वाड के हेड होंगे। दिल्ली में बनने वाले ईव टीजिंग स्क्वाड में एक इंस्पेक्टर, एक सब इंस्पेक्टर, 8 कांस्टेबल और हेड कांस्टेबल होंगे। जिनमें 4 महिला पुलिसकर्मी होंगी। इसके साथ ही स्पेशल यूनिट से एक पुलिसकर्मी तकनीकी सहायता के लिए साथ में रहेगा।

इलाकों में गश्त करने के लिए स्क्वाड के पास कार और दोपहिया वाहन भी रहेंगे। सभी संवेदनशील इलाकों में स्क्वाड की तैनाती होगी. स्क्वाड में तैनात पुलिसकर्मी सिविल ड्रेस में तैनात रहेंगे।

स्क्वाड पब्लिक ट्रांसपोर्ट में औचक निरीक्षण करेगा, डीटीसी चालकों, कंडक्टरों और यात्रियों बातचीत करेगा. और पीड़ितों को शिकायत देने के लिए मोटिवेट करेंगे। स्क्वाड के जवान आरडब्ल्यूए और लोकल वालंटियर के टच (संपर्क) में भी रहेंगे, जिससे कि संवेदनशील जगहों की जानकारी मिलती रहे। इसके अलावा स्क्वाड हर हफ्ते जो भी ड्राइव करेगा, उसकी रिपोर्ट सीनियर अफसरों को देनी होगी. साथ ही शिष्टाचार स्क्वाड के परिचालन और प्रभाव को बढ़ाने के लिए दिल्ली पुलिस अकादमी ने सभी तैनात कर्मियों के लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार किए हैं। डीसीपी (जिला) को ये सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी स्क्वाड के सदस्य इस संरचित प्रशिक्षण से गुजरना होगा।

पत्नी पर पेट्रोल डालकर जलाया

गाजियाबाद ब्यूरो। लोनी कोतवाली क्षेत्र के मुस्तफाबाद कॉलोनी में रविवार रात महिला सादिया ने अपने पति पर पेट्रोल डालकर आग लगाने का आरोप लगाया। 40 फ़ीसदी से भी अधिक आग में

दिल्ली के जीटीबी अस्पताल में भर्ती

झुलसी सादिया को दिल्ली के जीटीबी अस्पताल में भर्ती कराया गया। महिला ने पति पर दूसरी शादी करने का आरोप लगाया। दूसरी शादी करने को लेकर दोनों में झगड़ा हो रहा था। महिला के भाई ने लोनी थाने में मुकदमा दर्ज कराया है।

मूलरुप से गांव आसरा जिला बागपत में रहने वाली सादिया की शादी 2019 में आरिफ निवासी मोहाली पानीपत के साथ हुई थी। सादिया के भाई सलमान ने बताया कि बहन और आरिफ लोनी के मुस्ताबाद कालोनी में किराए के मकान में रहते हैं।

दोनों की पांच वर्षीय बेटी हुमा, जुड़वा बच्चे फातिमा और मोहम्मद 17 माह है।

सादिया ने पुलिस को जानकारी देते हुए बताया कि उनके पति ने दूसरी शादी की हुई है। इस बात को लेकर दोनों में झगड़ा हो रहा है। आरिफ पूर्व में मस्जिद में इमाम का काम करता था। झगड़े को लेकर दंपति पड़ोस में रहने वाले चाचा के घर पहुंचे थे। इसके बाद दोनों अपने घर आ गए। घर आने के बाद फिर से दोनों में झगड़ा हो गया।

सादिया ने पुलिस को बताया कि झगड़े के बाद उनके पति ने उनके ऊपर पेट्रोल डालकर आग लगा दी। आग लगने पर उन्होंने शोर मचा दिया। शोर सराबा सुनकर आसपास के लोग मौके पर पहुंचे। उन्होंने किसी तरह आग बूझकर पुलिस की घटना की जानकारी दी। आग लगने से सादिया गंभीर रूप से घायल हो गई। सादिया को दिल्ली के जीटीबी अस्पताल में भर्ती कराया गया। जहां डॉक्टर ने सादिया को 40 फ़ीसदी से भी अधिक झुलस ने की बात कही है।

प्राधिकरण के नए दफ्तर में तैनात होगा एसीपी स्तर का पुलिस अफसर

डॉ लोकेश एम ने एसीईओ को दिये पहल करने के निर्देश

नोएडा (चेतना मंच)। अब नोएडा प्राधिकरण में इंस्पेक्टर रैंक के अधिकारी की जगह सहायक पुलिस आयुक्त (एसीपी) स्तर का अधिकारी तैनात होगा। यह निर्णय प्राधिकरण पर अवैध अतिक्रमण तथा किसान आंदोलन के बढते दवाब के मददेनजर लिया गया है।

बता दें कि पिछले 8 वर्षों से नोएडा प्राधिकरण के इंस्पेक्टर रैंक के अधिकारी व्यवस्था संभाल रहे हैं। बीते कुछ समय से शहर में किसान आंदोलन तेज हो चुका है। संगठन के लोग प्राधिकरण के दफ्तर में आकर अधिकारियों से अभ्रदता और हाथापाई कर रहे। इसके अलावा अन्य काम में भी वरिष्ठ स्तर के पुलिस अधिकारी की जरूरत महसूस की जा रही। ऐसे में अब प्राधिकरण में एसीपी स्तर के अधिकारी की नियुक्ति कराने का निर्णय लिया गया। इस संबंध में प्रक्रिया को आगे बढ़ाने के लिए नोएडा प्राधिकरण के सीईओ डॉ लोकेश एम ने एसीईओ वंदना त्रिपाठी को निर्देश दिए। सीईओ ने बताया कि सेक्टर-96 में नोएडा प्राधिकरण का (शेष पृष्ठ-3 पर)

सेक्टर-51 में भूखंड मालिक ने काट डाले हरे पेड़, RWA में रोष

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा प्राधिकरण के उद्यान विभाग की लापरवाही के चलते सेक्टर-51 में एक भूखंड मलिक ने फुटपाथ पर खड़ा हरा पेड़ कटवा दिया। इसको लेकर आरडब्ल्यूए में काफी आक्रोश है।

सेक्टर-51 आरडब्ल्यूए के महासचिव संजीव कुमार ने बताया कि भूकंप संख्या डी-41 के मालिक ने मकान के बाहर फुटपाथ पर खड़ा हरा पेड़ कटवा दिया। यह कार्य होली के दिन करवाया गया। (शेष पृष्ठ-3 पर)

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने आज लखनऊ में उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री स्व. हेमवती नंदन बहुगुणा की पुण्यतिथि के अवसर पर उनकी प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी।

इस सप्ताह फिर प्राधिकरण आएगी एसआईटी टीम

फाइलों की समरी बनाने में जुटे प्राधिकरण के अधिकारी

नोएडा (चेतना मंच)। अतिरिक्त मुआवजा वितरण को लेकर चल रही एसआईटी टीम का अभियान लगातार जारी है। इस सप्ताह भी एसआईटी की टीम नोएडा प्राधिकरण आकर जांच करेगी। उधर नोएडा प्राधिकरण के अधिकारी टीम के आदेशानुसार फाइलों की समरी तैयार करने में जुटी है।

अतिरिक्त मुआवजा वितरण के मामले में सुप्रीम कोर्ट की ओर से गठित की गई एसआईटी की टीम को प्राधिकरण की ओर से फाइल सौंपी जा रही है। इस दौरान अतिरिक्त मुआवजा के अलावा 1976 से लेकर 2017 तक मुआवजा से संबंधित भी कई फाइलों की नोट शीट मांगी गई। इन फाइलों की समरी बनाकर एसआईटी को भेजा जा रहा है। इससे पहले 31 फाइल और बाद में 16 फाइल मांगी गई थी। ये सभी फाइल मुआवजा से संबंधित है। बताया गया कि इस सप्ताह एक बार फिर से एसआईटी की टीम नोएडा प्राधिकरण आ सकती है। ये पूरा मामला गेझा तिलपता बाद, भूड़ा गांव से जुड़ा

100 करोड रुपए से अधिक के राजस्व नुकसान से है।

बता दें कि हाल ही में सुप्रीम कोर्ट ने पुरानी एसआईटी की जांच को दर किनार करते हुए हाइकोर्ट के पूर्व जज की निगरानी में जांच के आदेश दिए थे। कोर्ट ने पुलिस महानिदेशक, पुलिस महानिरीक्षक और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक की अगुवाई में एक तीन सदस्य कमेटी बनाई थी। इस कमेटी को दोबारा से इस पूरे प्रकरण की जांच करनी है। इस सिलसिले में टीम प्राधिकरण पहुंची और जांच शुरू की। इस टीम के जांच अधिकारी यूपी कैडर के तो है लेकिन उनकी पोस्टिंग यहां नहीं हुई है।

दरअसल, पुरानी एसआईटी की टीम ने जो जांच रिपोर्ट बनाई थी। उसमें दो याचिकाकर्ता अधिकारियों की संलिप्पता को दिखाया था। लेकिन कोर्ट ये मामने को तैयार नहीं है प्राधिकरण का कोई अन्य अधिकारी सार्वजनिक धन के कथित दुरुपयोग और गबन में शामिल नहीं पाया गया है।

कोर्ट ने ये भी कहा था अतिरिक्त मुआवजा पाने वाले किसी भी किसान के साथ प्राधिकरण कोई जोर जबरदस्ती नहीं कर सकता। न ही भविष्य में होने वाली एफआईआर में उनके नाम शामिल कर सकता है।

बसपा सरकार ने दिलाया बहुजन समाज को अधिकार : मायावती

लखनऊ। उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में सोमवार को बसपा सुप्रीमो मायावती ने मीडिया को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने सामाजिक परिवर्तन और जातिवादी मानसिकता से हटकर बहुजन समाज को सम्मान दिलाने की बात कही। उन्होंने कहा कि आजकल जनहित के मुद्दों पर कम अपने-अपने स्वार्थ की राजनीति पर ज्यादा जोर दिया जा रहा है। यह चिंताजनक है।

बसपा सुप्रीमो ने कहा कि होली और रमजान पर्व के बीच देशभर में कार्यकर्ताओं ने कांशीराम की जयंती बनाई। इससे न सिर्फ हमें बल मिला बल्कि कांशीराम के विचार लोगों तक पहुंचे। कहा कि यूपी हमारे नेतृत्व में बनी सरकार ने वास्तव में सामाजिक परिवर्तन किया। मायावती ने कहा कि हमारी सरकार बनने से पहले बहुजन समाज के लोगों को सामान्य लोगों के बराबर कुर्सी या चारपाई पर बैठने का अधिकार नहीं था।

मायावती ने कहा कि 2007 में यूपी में हमारे नेतृत्व में बनी बसपा सरकार ने बहुजन को यह अधिकार दिलाया। इसके बाद बहुजन समाज के लोगों को सभी के बराबर कुर्सी और चारपाई पर बैठने को मिला। यही असल में सामाजिक परिवर्तन था। बहुजन समाज के लोगों को यह याद रखना चाहिए।

नशे की बस्ती

आनी के विधायक लोकेंद्र के एक भाषण ने पूरी तस्वीर रख दी, यहां न सत्ता-न विपक्ष, यह चिट्टा सभी को तंग कर रहा। नशे की ओवरडोज ने मौत को इतना करीब खड़ा कर दिया है कि हमारा ही रक्त, हमें परेशान कर रहा है। खून से खेल रहा चिट्टा हर विधानसभा और विधानसभा के हर नागरिक से सवाल पूछ रहा है। सवाल न कुदरत के कहर के और न ही विकास के मंच से, लेकिन आंकड़ों की पैमाइश में नशे की बस्ती सिर्फ मेरी-तुम्हारी नहीं, हम सभी की हस्ती गुम कर रही है। जो आनी के विधायक ने कहा या पूछा, वह मात्र प्रश्न नहीं हमारे अस्तित्व का विस्फोटक पक्ष है। हम भीतर से डूब रहे हैं, लेकिन घर से बाहर तमाशबीन बने हैं। नशे की कोई हद नहीं रही और यह साबित हो गया कि 'इस बिकबाली में' व्यवस्था के मजदूर बहुत हैं। चिट्टे की खुराक में हमेशा हिमाचल का नक्शा पकड़ा जा रहा है, फिर भी हम इस विषय को स्थानीय अपराध के चंगुल में देख रहे हैं। यह दीगर है कि भारत की सीमा से जुड़े हर तार से हिमाचल में नशे का व्यापार संगीन है, फिर भी मजमून बहुत हैं इस गम को गंवाने में। बेशक अपराध के हिसाब से कुछ नए पुलिस जिले जोड़ दिए गए, लेकिन चौकसी के इंतजाम में अभी बेडियां तोडनी होंगी। नशे की हर सूई अगर हमारी गली की गश्त कर रही है, तो जनता से सरकार तक एक बड़ा ऐलान चाहिए। बहरहाल सदन में विधायक लोकेंद्र ने अगर भयावह चित्र खींचा, तो यह हकीकत है। एक दूसरी वास्तविकता कबूल करने के लिए विधायक भवानी सिंह पठानिया का भाषण सुन लेना चाहिए। भाषण सतपाल सत्ती से लेकर नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर तक कोई आईने जोड़ता है, तोड़ता है, लेकिन हमें कबूल करना होगा कि राज्य के बजट में सियासत को चरित्र बदलना होगा। विधायक भवानी सिंह पठानिया के भाषण में हिमाचल के आर्थिक गुनहगार ढूंढे जा रहे हैं। बेशक एक मोटा सा हिसाब दौलत और शोहरत का भी होता है। राजस्व घाटा अनुदान, जीएसटी अनुपालना की राहत, कर्ज उठाने की सीमा में कटौती और आपदा के बुरे वक्त से मुंह मोड़ते केंद्र पर बरसना स्वाभाविक है। वे केंद्र के अच्छे दिनों में अच्छे दिन खोज रहे, हम बुरे वक्त की चौखट पर माथा रगड़ रहे हैं। नसीहतें भी इस काबिल न थीं कि सबक लेते, वे सत्ता के सफर पर थे खुद ही मंजिलें तय करने लगे। इस दौरान 19008 करोड़ का कर्ज उठा कर चल रही सरकार अंततः हिमाचल के मानचित्र पर एक साथ कई लाल लकीरें ही तो खींच रही। इससे पूर्व छठे वेतन आयोग की सिफारिशों के आक्रमण से घिरा प्रदेश अगर कर्मचारियों को तोहफे में राज्य की जायदाद देता है तो सारे एरियर का धमाल अबकी सुक्खू सरकार तक पहुंच गया। अब प्रश्न यह है कि इस वर्ग को 'फुसलाएं कैसे और हंसाएं कैसे' तक ही सीमित रहेगा, तो उधार की किश्तों में गैर सरकारी ढांचा दफन हो जाएगा। वो वर्ग हताश होगा जिसके कंधों पर हिमाचल को आय हो रही है। वो निजी क्षेत्र, वो उपभोक्ता, वो उत्पादक और वो मध्यम वर्ग जो अपनी जरूरतों से लड़ता हुआ राज्य की आय में कभी आयकर तो कभी जीएसटी से हिस्सेदारी ला रहा है। ऐसे में तो हिमाचल के शराबियों के गले में भी पुष्पमाला डालनी चाहिए, जिनकी बदौलत टूटे घर और टूटी जिंदगी 2850 करोड़ का राजस्व प्रदेश को सौंप रही है। जिसने सिगरेट के धुएं से फेफड़े खराब किए, उसकी खरीद में कर बटोर कर आखिर किस साधुवाद की प्रतीक्षा की जाए। विडंबना यह है कि आय स्रोतों पर मुफ्त की रेवडियों का असर यह कि अब सरकारों की बुरी नजर उन लोगों पर होने लगी है जिन्होंने न मुफ्त बिजली भोगी और न ही बसों में मुफ्त यात्रा। यही बुरी नजर अगर मंदिर की घंटियों पर भी शर्तें थोप रही है, तो व्यवस्था सुधरनी चाहिए। नयनादेवी के विधायक रणधीर शर्मा का भाषण विधानसभा को बता रहा है कि मंदिर ट्रस्ट से किसी न किसी बहाने 16 करोड़ निकल गए। कमोबेश हर मंदिर की आय में सुराख होने की शिकायत विपक्ष कर रहा है। अब बहस यह है कि पूर्व में किसने मंदिर से आय किस उद्देश्य के लिए छीनी या अब किसलिए यही क्रम आगे बढ़ रहा है। बिना किसी शपथपत्र से न विपक्ष भला और न ही सत्ता पक्ष चंगा। कहो कि आइंदा मंदिर आय से सिर्फ धार्मिक पर्यटन पलेगा। कहो कि तमाम मंदिरों का एक केंद्रीय ट्रस्ट होगा। कहो कि मंदिर प्रशासन का एक अलग कैडर होगा। कहो कि धार्मिक पर्यटन एवं मंदिर विकास प्राधिकरण का गठन करके मंदिर आय-व्यय का पारदर्शी लेखा-जोखा होगा। मंदिर आय-व्यय का एक पन्ना क्यों नहीं प्रदेश के बजट की अमानत बने। जो भी हो, हिमाचल विधानसभा सदन न कहे और न ही सुने की हर कोई सदा अमृत वचन नहीं कहता। क्यों सत्ता और विपक्ष के बीच सरकारों की अदला-बदली ने प्रदेश को करीब नब्बे हजार करोड़ के ऋण जाल में फंसा दिया है। दोष अगर दरबारी है, तो दोनों पार्टियों ने जब-जब सत्ता के दरबार सजाए, राज्य का आर्थिक माथा झुकता गया।

रामचरित मानस

कल के अंक में आपने पढ़ा था कि (फिर) राजा ने राजकुमारी को लाकर नारदजी को दिखलाया (और पूछा कि-) हे नाथ! आप अपने हृदय में विचार कर इसके सब गुण-दोष कहिए॥ उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है।

देखि रूप मुनि बिरति बिसारी। बड़ी बार लगि रहे निहारी॥
लच्छन तासु बिलोकि भुलाने। हृदयँ हरष नहिं प्रगट बखाने॥

उसके रूप को देखकर मुनि वैराग्य भूल गए और बड़ी देर तक उसकी ओर देखते ही रह गए। उसके लक्षण देखकर मुनि अपने आपको भी भूल गए और हृदय में हर्षित हुए, पर प्रकट रूप में उन लक्षणों को नहीं कहा॥

जो एहि बरइ अमर सोइ होई। समरभूमि तेहि जीत न कोई॥
सेवहिं सकल चराचर ताही। बरइ सीलनिधि कन्या जाही॥

(लक्षणों को सोचकर वे मन में कहने लगे कि) जो इसे ब्याहेगा, वह अमर हो जाएगा और रणभूमि में कोई उसे जीत न सकेगा। यह शीलनिधि की कन्या जिसको वरेगी, सब चर-अचर जीव उसकी सेवा करेंगे॥

लच्छन सब बिचारि उर राखे। कछुक बनाइ भूप सन भाषे॥
सुता सुलच्छन कहि नृप पाहीं। नारद चले सोच मन माहीं॥

सब लक्षणों को विचारकर मुनि ने अपने हृदय में रख लिया और राजा से कुछ अपनी ओर से बनाकर कह दिए। राजा से लड़की के सुलक्षण कहकर नारदजी चल दिए। पर उनके मन में यह चिन्ता थी कि- ॥

(क्रमशः...)

विदेशों में हिन्दू मन्दिरों पर हमले दुर्भाग्यपूर्ण

खालिस्तानी अलगाववादियों से जुड़े कुछ अराजक तत्वों ने एक बार फिर अमेरिका में कैलिफोर्निया स्थित स्वामी नारायण मंदिर पर हमला किया है, हिन्दुओं वापिस भारत जाओ जैसे आपत्तिजनक संदेश लिखकर मंदिर को क्षति पहुंचायी गई है। हिन्दू मन्दिरों एवं आस्था पर बार-बार हो रहे ये हमने दुर्भाग्यपूर्ण एवं शर्मनाक है। आतंक फैलाने की मंशा से मंदिरों पर हमले की ऐसी घटनाओं का बार-बार होते रहना चिन्ता का सबब है। ऐसे पृथकतावादी तत्व हिंदुओं के खिलाफ विषवमन करके अपनी राजनीति चमकाना चाहते हैं एवं दवाब बनाना चाहते हैं। भारतीय सांझा संस्कृति में मिलजुलकर रहने वाले समाजों को विभाजित करके घृणा, नफरत एवं द्वेष उत्पन्न करने वाले तत्वों को न केवल बेनकाब करने की जरूरत है बल्कि उन्हें नेस्तनाबूंद किया जाना चाहिए। बात केवल खालिस्तानी अलगाववादियों की नहीं है, मुस्लिम आतंकवादी भी विभिन्न देशों में हिन्दू धर्म, मन्दिर, आस्था एवं संस्कृति पर ऐसे ही हमले करके दहशत फैला रहे हैं। हिन्दू समुदाय नफरत के खिलाफ मजबूती से खड़ा है, वह कभी भी नफरत को जड़ नहीं जमाने देंगा। लेकिन अमेरिका, ब्रिटेन व कनाडा सरकारों द्वारा ऐसे मामलों की अनदेखी और दोषियों के विरुद्ध कार्रवाई न करना विडम्बनापूर्ण एवं चुनौतीपूर्ण है। भारत सरकार को भी कड़े कदम उठाते हुए सख्त संदेश देना चाहिए।

अमेरिका के अलग-अलग राज्यों में हिंदू मंदिरों को निशाना बनाए जाने को खालिस्तान समर्थकों से जोड़कर देखा जा रहा है। दक्षिण कैलिफोर्निया के चिनो हिल्स इलाके में स्थित मंदिर की दीवारों पर भारत विरोधी नारे लिखे गए अैर मन्दिर को क्षति पहुंचाई गयी। माना जा रहा है कि खालिस्तान जनमत संग्रह से पहले साजिश के तहत ये हमला किया गया है। कुछ दिन पहले न्यूयार्क में भी स्वामीनारायण मंदिर पर भी हमला हुआ था। 25 सितंबर को कैलिफोर्निया के सेक्रामेंटो स्थित स्वामीनारायण मंदिर को भी निशाना बनाया गया था, तोड़फोड़ की गई और उस पर आपत्तिजनक संदेश भी लिख दिए गए हैं। आपत्तिजनक यह है कि अमेरिका, ब्रिटेन व कनाडा में सक्रिय ऐसे तत्वों को इन देशों की सरकारों द्वारा राजनीति के चलते खुला समर्थन देना एवं अभिव्यक्ति की आजादी के नाम पर प्रश्रय दिया जाना बर्दाश्त से बाहर होता जा रहा है, कब तक खामोश रहा जाये? कैलिफोर्निया में स्वामीनारायण मंदिर पर हुई घटना से पहले लंदन में विदेश मंत्री एस जयशंकर के गाड़ी के सामने खालिस्तान समर्थकों ने प्रदर्शन किया था, जिसे सामान्य घटना नहीं माना जा सकता। जो खालिस्तान समर्थक विदेश मंत्री के काफिले तक कूद गया, वह सुनियोजित ढंग से हमला भी कर सकता था। निश्चित तौर पर यह ब्रिटिश पुलिस की कोताही एवं लापरवाही है। उस समय खालिस्तानी उग्रवादी ने भारतीय राष्ट्रीय ध्वज 'तिरंगे' का भी अपमान किया।

विडंबना यह है कि अमेरिका, ब्रिटेन व कनाडा के साथ पाकिस्तान, बांग्लादेश की सरकारें ऐसे हमलों व मंदिरों को अपवित्र करने, उनको नुकसान पहुंचाने, अराजक माहौल खड़ा करने की घटनाओं को अभिव्यक्ति की आजादी के दायरे में रखकर आंखें मूंद लेती हैं या कुछ देश कट्टरतावाद के चलते उन देशों के अल्पसंख्यक समुदायों पर तरह-तरह के हमले होने देती है। यह विडम्बना ही है कि जब दूसरे देशों में उनके धर्म के लोगों के पूजा स्थलों पर हमले होते हैं तो उसे धार्मिक आजादी व मानवाधिकारों का संकट बताने लगते हैं, फिर हिन्दू मन्दिरों एवं आस्था पर हो रहे ऐसे हमलों को लेकर दोहरी मानसिकता एवं दोहरा मापदण्ड क्यों? क्यों भेदभावपूर्ण मानसिकता है? निश्चित रूप से ऐसे ही रवैये से भारत के साथ इन देशों के संबंधों में खटास आती है। ऐसे ही अलगाववादियों के कृकृत्यों व कनाडा सरकार के अलगाववादियों को संरक्षण देने के चलते ही दोनों देशों के संबंध सबसे खराब दौर में पहुंचे हैं। बांग्लादेश में हिन्दुओं पर हो रहे हमलों के कारण ही दोनों देशों के संबंध बिगड़ चुके हैं। आतंक से जो जन्मती है, वह संस्कृति नहीं होती है, उसमें पाशविकता होती है, उसमें जानवर विद्यमान होते हैं। ऐसे व्यक्ति, संगठन एवं देश किसी के प्रिय नहीं हो सकते, वे मानवता को त्राण नहीं, संत्रास देते हैं।

भारतीय विदेश मंत्रालय ने इस तरह की कुत्सित कोशिशों की तीव्र निंदा एवं भर्त्सना की है, सवाल यह उठता है कि जब ऐसी आजादी किसी सभ्य समाज के अहसासों से खिलवाड़ करे और दूसरों की धार्मिक आजादी का अतिक्रमण करने लगे तो क्या उनके खिलाफ कार्रवाई नहीं करनी चाहिए?

भारतीय विदेश मंत्रालय ने इस तरह की कुत्सित कोशिशों की तीव्र निंदा एवं भर्त्सना की है, सवाल यह उठता है कि जब ऐसी आजादी किसी सभ्य समाज के अहसासों से खिलवाड़ करे और दूसरों की धार्मिक आजादी का अतिक्रमण करने लगे तो क्या उनके खिलाफ कार्रवाई नहीं करनी चाहिए? दरअसल, ये घटनाक्रम इन देशों के दोगले मापदंड उजागर करते हैं। दूसरे देशों में सांप्रदायिक असहिष्णुता और कथित भेदभाव के आंकड़े जारी करके दबाव बनाने वाले तथाकथित सभ्य देश अपने क्रियाकलापों से बेनकाब हो रहे हैं। पिछले कुछ वर्षों में अमेरिका में करीब एक दर्जन मंदिरों को अपवित्र करने की कुत्सित कोशिश हुई, लेकिन ऐसे तत्वों के खिलाफ दिखावे के लिये भी कार्रवाई नहीं की गई। किसी हमले की जांच भी नहीं हुई। जबकि प्रत्येक संप्रदाय की धार्मिक आजादी की रक्षा करना अमेरिकी सरकार का नैतिक दायित्व है। अमेरिका खुद को धर्मनिरपेक्षतावादी एवं मानवाधिकार का हिमायती मानता है। आखिर अमेरिका जैसे शक्तिसंपन्न राष्ट्र में मंदिरों को सुरक्षा क्यों नहीं मुहैया करायी जाती? बीते साल भी कनाडा में हिंदू महासभा के मंदिर में हमला करके बच्चों व महिलाओं तक को पीटा गया था। लेकिन ट्रूडो सरकार खामोश रही। लेकिन जैसी करनी वैसी भरनी की कहावत के अनुसार ट्रूडो सरकार बिखर गयी, धराशायी हो गयी। निश्चित रूप से पश्चिमी देशों की सरकारों को अभिव्यक्ति की आजादी की सीमा व गरिमा तय करनी होगी।

लगातार हो रहे इन हमलों के बाद भी हिन्दू समुदाय शांति और करुणा की ही बात करता आया है। पर एक बड़ा सवाल ये है कि आखिर कब तक यह सिलसिला चलेगा? क्या अमेरिकी एवं ब्रिटेन प्रशासन इस पर कोई ठोस कदम उठाएंगे? हाल ही में ब्रिटिश गृह मंत्रालय की रिपोर्ट में ऐसे अतिवादियों के उभार को ब्रिटिश कानून व्यवस्था के लिये खतरा बताया गया था। आतंक किसी एक देश नहीं, सम्पूर्ण मानवता के लिये गंभीर खतरा है। लेकिन इसके बावजूद ऐसे मामलों की अनदेखी की जा रही है। निश्चित तौर पर छोटी घटनाओं को नजरअंदाज करने से कालांतर में बड़ी हिंसक गतिविधियों को ही प्रश्रय मिलता है। प्रतिबंधित आतंवादी संगठन सिख फॉर जस्टिस कनाडा सहित कई देशों में लगातार भारत विरोधी अभियान चला रहा है। 17 नवंबर 2024 को न्यूजीलैंड में भी ऐसा ही अभियान चलाने की कोशिश की गई और भारत विरोधी नारे लगाते हुए खालिस्तान का झंडा लहराया गया। लेकिन न्यूजीलैंड के नागरिकों ने इसका विरोध किया और खालिस्तान समर्थकों के मनसूबों को सफल नहीं होने दिया।

भारत दुनिया की तीसरी बड़ी अर्थ-व्यवस्था बनने की ओर अग्रसर है। भारत के बढ़ते कदमों को रोकने के लिये आतंकी संगठन और दुश्मन देश आतंक का सहारा ले रहे हैं। सरकार की नीति, सशक्त सुरक्षा व्यवस्था, सरकार की सतर्कता के चलते ही आतंकवादी संगठन एवं आतंकवादी अपने मनसूबों में कामयाब नहीं हो पा रहे हैं। अधिक सावधान एवं सख्त होने की अपेक्षा है, अन्यथा भारत की सारी प्रगति को आतंकवाद खा जायेगा। क्योंकि लगातार असफलता से खीझे एवं बौखलाये हुए आतंकी कोई-न-कोई नई और अधिक खौफनाक आतंकी घटना को अंजाम देने में जुटे रहते हैं, हमारी सुरक्षा एजेंसियों को अधिक सतर्कता बरतने की अपेक्षा है। दुनिया के शक्तिसंपन्न राष्ट्र भी मंथन करें आतंक रूपी विष और विषमता को समाप्त करने का, शांतिपूर्ण दुनिया निर्मित करने का।

– ललित गर्ग
लेखक, पत्रकार एवं स्तंभकार

अच्छाई पर बुराई की जीत (व्यंग्य)

'अच्छाई पर बुराई की जीत हुई' ऐसा कहना कितना आसान लगता है। वक़्त ही ऐसा आ गया है कि बुराई पर अच्छाई की जीत हुई कहना मुश्किल सा हो गया है।

अब यह एक पुराना मुहावरा सा लगता है। बड़ा दिलचस्प और दुःख भरा है कि बुराई अच्छाई को परेशान करती रही और इस मामले में, कुछ कर सकने वाले भी कुछ न कर सके। जिधर देखो अच्छाई को टुकड़े टुकड़े कर परेशान किया जाता है फिर भी कई पर्वों को हम बुराई पर अच्छाई की जीत का पर्व मनाकर खुश होते रहते हैं। सांकेतिक रूप में संतुष्ट हो जाना ऐसा ही है जैसे किसी चुनाव में लड़ने वाले शातिर व्यक्ति द्वारा मानवीय वायदे करना और सरकार का हिस्सा होते ही भूल जाना लेकिन उनके समर्थकों दवारा खुश होते रहना कि हमने उन्हें वोट दिया।

होली को बुराई पर अच्छाई की जीत का पर्व भी कहा जाता है लेकिन बढ़ते बाज़ार के युग में ऐसा दिखता नहीं। रंगों को जीवन में उतारने को प्रेरित करता पर्व भी है यह, दुश्मनी और विरोध को भूलकर सभी को गले लगाकर प्रेम बढाने का पर्व भी कहा गया है लेकिन ऐसी बातें किताबों में ज्यादा हैं। अब तो यह दिखावे का पर्व ज़्यादा हो गया है। ऐसा दुनिया की सबसे रंगीन, मोटी, बहुत ज्यादा पड़ी जाने वाली बुक यानी फेसबुक भी दिखाती है।

बाज़ार ने एक तरफ होली में आर्गेनिक, प्राकृतिक और घरेलू रंगों का पिटारा खोला होता है दूसरी तरफ इस रंग पर्व से कई दिन पहले प्लास्टिक के सामान की बहार आ जाती है। दिवाली के ढंग में बनी पटाखा रहित, रंग छोड़ती 'कलर फौग' मिलती है। इसमें आग लगाने से यह रंगीन गैस छोड़ती हैं जो सेहत के लिए नुकसानदेह होती है। यह इलेक्ट्रोनिक गन से भी चलाई जा सकती हैं, इसमें भरे हानिकारक, रासायनिक पदार्थों से पेड़ पौधे भी खुश तो नहीं होते होंगे।

सांकेतिक रूप में संतुष्ट हो जाना ऐसा ही है जैसे किसी चुनाव में लड़ने वाले शातिर व्यक्ति द्वारा मानवीय वायदे करना और सरकार का हिस्सा होते ही भूल जाना लेकिन उनके समर्थकों दवारा खुश होते रहना कि हमने उन्हें वोट दिया।

वैसे भी इतने भाषण और प्रवचनों के बावजूद, नकली रंग बनाए जा रहे, बिक रहे और प्रयोग किए जा रहे हैं। यह सस्ते हैं इसलिए इनमें ज़्यादा बिकने की काबलियत है। जैसे फिल्मों में हीरोइन के सस्ते फूहड़ आइटम गीत के सामने बढ़िया होली गीत की क्या बिसात। वह अलग बात है कि त्वचा का ध्यान रखने के लिए सलाह और क्रीम हाज़िर हैं। विशेषज्ञ यह बताकर ज़िम्मेदारी निभा रहे हैं कि नकली रंगों की कैसे पहचान करें। नकली रंगों की चमक दमक, पवित्र होली में इतनी ज़्यादा बसी हुई है कि असली रंग ढंग फीके पड़ जाते हैं। बुराई पर अच्छाई की जीत होती नहीं। सुविचारों बारे अच्छी, मधुर बातें जितनी चाहे कर लो व्यवहारिक स्तर पर बदलाव आते नहीं। नैतिक बदलाव को बेचारा कर दिया गया है। अच्छाई पर बुराई की जीत का आनंद उत्सव जारी है। – **संतोष उत्सुक**

राशिफल

चैत्र कृष्ण पक्ष तृतीया | **(विक्रम संवत् 2081)**

मेष- (चू, चे, चो, ला, ली, लू, ले, लो, अ)
प्रेम, संतान सुधर चुका है। स्वास्थ्य मध्यम है। व्यापार अच्छा है। लाल वस्तु पास रखें।

वृष- (ई, उ, ए, ओ, वा, वी, वू, वे , वो)
लिखने, पढ़ने में समय व्यतीत करें। स्वास्थ्य ठीक-ठाक। प्रेम, संतान थोड़ा मध्यम। व्यापार अच्छा।

मिथुन- (का, की, कु, घ, ड , छ, के, हो, हा)
आय के नवीन स्तोत्र बनेंगे। पुराने स्तोत्र से भी पैसे आएंगे। यात्रा का योग बनेगा। शुभ समाचार की प्राप्ति होगी।

कर्क- (ही, हू, हे, हो, डा, डी, डू, डे, डा)
व्यापारिक स्थिति सुदृढ़। कोर्ट-कचहरी में विजय। प्रेम, संतान ठीक-ठाक। व्यापार तो बहुत अच्छा हो गया है।

सिंह- (मा, मी, मु, मे, मो, टा, टी, टु, टे)
भाग्य साथ देगा। यात्रा का योग बनेगा। धर्म-कर्म में हिस्सा लेंगे। कार्यों की विघ्न-बाधा खत्म होगी।

कन्या- (टो, पा, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो)
चोट-चपेट लग सकती है। किसी परेशानी में पड़ सकते हैं। परिस्थितियां प्रतिकूल हैं। स्वास्थ्य मध्यम।

तुला- (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तू, त)
जीवनसाथी का भरपूर सहयोग मिलेगा। रोजी-रोजगार में तरक्की करेंगे। स्वास्थ्य थोड़ा मध्यम।

वृश्चिक- (तो, ना, नी, नु, ने, नो, या, यी, यू)
शत्रु परास्त होंगे। स्वास्थ्य थोड़ा मध्यम रहेगा। प्रेम, संतान अच्छा। व्यापार अच्छा। पीली वस्तु पास रखें।

धनु- (ये, यो, भा, भी, भू, धा, फा, ठा, भे)
चिंताकारी सृष्टि का सृजन होगा। मन व्यथित रहेगा। खर्च की अधिकता रहेगी। स्वास्थ्य,प्रेम, व्यापार मध्यम रहेगा।

मकर- (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खी,खू,खे,गा,गी)
पराक्रम रंग लाएगा। रोजी-रोजगार में तरक्की करेंगे। अपनों का साथ होगा। स्वास्थ्य में सुधार।

कुम्भ- (गू, गे, गो, सा, सी, सु, से, षो, द)
खर्च की अधिकता मन को परेशान करेगी। स्वास्थ्य थोड़ा मध्यम रहेगा। प्रेम, संतान अच्छा है।

मीन- (दी, दु, झ, ध, दे, दो, च, चा, चि)
ओजस्वी, तेजस्वी बने रहेंगे। एक बहुत अच्छी ऊर्जा आपमें आ गई है। स्वास्थ्य में सुधार।

सपाईयों ने मनाई कांशीराम की जयंती

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। बहुजन समाजवादी पार्टी के संस्थापक एवं बहुजनों के नायक कांशीराम की जयंती शनिवार को समाजवादी पार्टी जिला कार्यालय पर मनाई गई। इस अवसर पर पार्टी कार्यकर्ताओं द्वारा उनके चित्र पर माल्यार्पण करने श्रद्धांजलि दी गई एवं उनके जीवन पर विचार गोष्ठी का आयोजन कर उन्हें याद किया गया।

इस मौके पर सपा जिला अध्यक्ष सुधीर भाटी ने कहा कि काशीराम सुप्रसिद्ध भारतीय राजनीतिज्ञ और समाज सुधारक थे। जिन्होंने बहुजनों के राजनीतिक एकीकरण तथा उत्थान के लिए कार्य किया। उन्होंने वंचित, शोषित, दलित वर्ग को मुख्य धारा में जोड़ने और उन्हें उनका हक तथा सम्मान दिलाने के लिए जीवनपर्यंत संघर्ष किया।

इस मौके पर मुख्य रूप से यूनुस प्रधान, कपिल ननका सैफी, लाल सिंह गौतम, मुरारी लाल गौतम, हरपाल सिंह, जावेद अंसारी, असगर सैफी, राशिद खान, समीर सैफी, देवेंद्र भाटी, अजय कुमार, सोनू खान आदि मौजूद रहे

भाजपा नेता ने लगाया अभद्रता का आरोप

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। भारतीय जनता पार्टी के बिसरख मंडल उपाध्यक्ष एवं भाजपा नेता डॉ दीपक कुशवाहा ने बादलपुर पुलिस पर अभद्रता करने का आरोप लगाया है।

उन्होंने कहा कि कल रात बादलपुर पुलिस मेरे आवास पर आकर जबरन मेरे कमरों की तलाशी लिए एवं मेरे साथ अभद्रता की। उन्होंने मामले की जानकारी पार्टी नेताओं को दे दी है। उन्होंने बताया कि कल रात अचानक बादलपुर पुलिस के कई सिपाही एवं दरोगा मेरे कुलेसरा स्थित आवास पहुंचे और बिना कुछ बताए घर की तलाशी लेने लगे जब मैंने विरोध किया तो उन्होंने मेरे साथ अभद्रता की। इसको लेकर पार्टी कार्यकर्ताओं में आक्रोश है।

एक तरफ प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ पुलिस कर्मियों से जनता से मधुर व्यवहार करने की अपील करते हैं। वहीं बादलपुर पुलिस की गुंडागर्दी एक बार चर्चा का विषय बन गई है।

भागवत कथा आज से

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। ग्रेटर नोएडा में भागवत कथा का आयोजन डेल्टा वन के कम्यूनिटी सेंटर में आज से किया जाएगा।

आयोजन समिति के महामंत्री प्रमोद चौहान ने बताया कि 17 मार्च को प्रात: 10 बजे कथास्थल से एक भव्य कलश यात्रा ग्रेटर नोएडा में निकाली जायेगी जिसमें लगभग 250 महिला रहेंगी। कलश यात्रा की मुख्य संयोजिका श्रीमती सरोज तोमर ने बताया कि यात्रा में कथा के संरक्षक मंडल में संजय सूदन, ओम प्रकाश अग्रवाल, कुलदीप शर्मा, मुख्य यजमान एवं आयोजन समिति के अध्यक्ष नरेश गुप्ता, उपाध्यक्ष मनोज सिंघल, कोषाध्यक्ष कपिल कृष्णा, संयुक्त महामंत्री नवीन जिंदल, शरद त्यागी व समस्त दैनिक यजमान रहेंगे।

समिति के मीडिया प्रभारी मुकुल गोयल ने बताया कि भारतीय धरोहर के संगठन मंत्री प्रवीण शर्मा एवं महामंत्री विजय शंकर तिवारी (राष्ट्रीय प्रवक्ता, विश्व हिन्दू परिषद) भी उपस्थित रहेंगे। ज्ञात हो कि यह आयोजन भारतीय धरोहर विचार मण्डल, ग्रेटर नोएडा के द्वारा किया जा रहा है।

सड़क हादसे में चैनपाल प्रधान घयल

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। हिंदू युवा वाहिनी के पूर्व जिला अध्यक्ष चैनपाल प्रधान को कल एक अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी जिसमें वह घायल हो गए।

बताया जाता है कि कल भारतीय जनता पार्टी के जिला कार्यालय तिलकता गोल चक्कर से लौटते वक्त बिरौंडी के पास एक अज्ञात वाहन ने उनके वाहन में टक्कर मार दिया जिसमें वह घायल हो गए।

बताया जाता है कि टक्कर मारने वाला वाहन चालक मौके से फरार हो गया। हिंदू युवा वाहिनी के पूर्व जिला अध्यक्ष चैनपाल प्रधान को काफी चोटें आई हैं। पुलिस अज्ञात वाहन की तलाश कर रही है।

दीपक मिश्रा को बधाईयों का तांता

भदोही। भदोही के भाजपा जिला अध्यक्ष दीपक मिश्रा पर पार्टी का शीर्ष नेतृत्व ने दोबारा से विश्वास जताया है। दीपक मिश्रा को कल पार्टी ने दोबारा भाजपा का जिलाध्यक्ष घोषित किया है। दीपक मिश्रा के जिलाध्यक्ष बनने पर पार्टी नेताओं ने बधाई दी है।

सेक्टर पी -4 मे होली मिलन समारोह का हुआ आयोजन

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। ग्रेटर नोएडा के सेक्टर पी -4 मे होली मिलन समारोह का आयोजन सैंट्रल पार्क में किया गया जिसमें सभी सेक्टर वासियों ने आपस में गुलाल लगाकर आपसी भाईचारा और एकता का संदेश दिया सेक्टर के निवासी रूपेश कुमार वर्मा ने कहा कि होली का पर्व आपसी भाईचारे का संदेश देता है हम सबको मिलकर सेक्टर को स्वच्छ बनाने का संकल्प लेना होगा इस संबंध में सेक्टर निवासी कृष्ण नागर ने कहा कि होली विविधताओं का पर्व है भारत की प्राचीन संस्कृति को दर्शाता है हम सब मिलकर सेक्टर में आपसी भाईचारा एवं सौहार्द के साथ एवं स्वच्छता का संकल्प लेना होगा इस मौक़े पर श्याम चौधरी गजेंद्र भाटी हरेंद्र ठाकुर सजय तलवार रूपेन्द्र कसाना शयामवीर विपिन चौहान बृज किशोर सिंह दीपक कुमार संतोष पाण्डे दिनेश चौधरी सौरव शर्मा सहित आदि लोग मौजूद रहे।

होली पर कवियों की रचनाओं ने गुदगुदाया

नोएडा (चेतना मंच)। संस्कार भारती गौतमबुद्ध नगर व आर डब्ल्यूए सेक्टर 52 के संयुक्त तत्वावधान में होली मिलन व भरत मुनि जयन्ती के उपलक्ष्य में एक भव्य कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया।

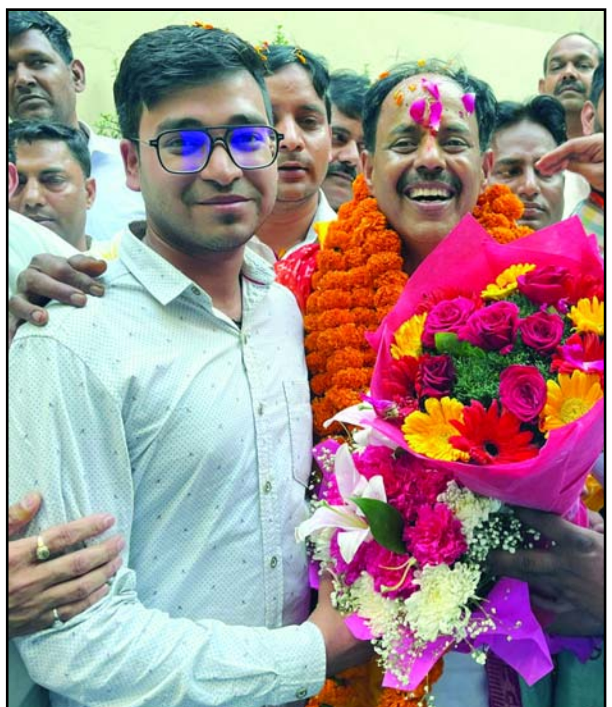
कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्जवलन के साथ, सुश्री अर्चना सिंह द्वारा प्रस्तुत माँ शारदे की वंदना से हुआ। तत्पश्चात इकाई के अध्यक्ष जय प्रकाश रावत जी ने संस्कार भारती का ध्येय गीत पढ़ा। कार्यक्रम की अध्यक्षता हास्य कवि बाबा कानपुरी ने की तथा संचालन ओज व व्यंग्य कवि डॉ. अटल मुरादाबादी ने किया।

मुख्य अतिथि की भूमिका निभाई, मेरठ से पधारे संस्कार भारती के पर्यवेक्षक शील वर्धन ने। विशिष्ट अतिथि के रूप में जनवादी कवि पं साहित्य कुमार चंचल उपस्थित रहे। कार्यक्रम में दिल्ली, नोएडा व एन सी आर से सम्मिलित हुए कवि व कवयित्रियों ने अपनी रचनाओं से सभी सुधि श्रोताओं का मन मोह लिया।

कवि सम्मेलन में हास्य कवि बाबा कानपुरी, डॉ. अटल मुरादाबादी, जय प्रकाश रावत, डॉ नेहा इलाहाबादी, पं साहित्य चंचल, राम लखन पटेल, श्रीचंद भँवर, विनोद तोमर, कर्नल प्रवीण त्रिपाठी, सत्यार्थ दीक्षित, सतीश दीक्षित, सुमित अग्रवाल, सुश्री सुधा शर्मा, सुश्री नेहा जैन, सुश्री अर्चना सिंह, सुश्री स्वाति शर्मा ने कविताओं के विभिन्न रंग बिखेरे और श्रोताओं को भावविभोर कर दिया। कवि सम्मेलन में सेक्टर 52 आरडब्ल्यूए अध्यक्ष रघुनाथ, अशोक शर्मा महासचिव, कोषाध्यक्ष-मनोहर लाड के अतिरिक्त सेक्टर के निवासी पूर्व अध्यक्ष अमरीश त्यागी, अरोड़ा, ओमप्रकाश, ललित महाजन, योग गुरु जगमोहन राजपूत, उदय वीर, आजाद सिंह, बी के श्रीवास्तव आदि सम्मिलित हुए तथा नोएडा के विभिन्न सेक्टरों के श्रोतागण उपस्थित रहे।

होशियारपुर गाँव से सेवानिवृत्त नब्बू सिंह दरोगा अपने साथियों के साथ सम्मिलित हुए। नवरत्न फांउडेशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अशोक श्रीवास्तव ने उपस्थित होकर कार्यक्रम की शोभा बढाई। समाजसेवी हर विलास वर्मा ने सभी को मीठी गुजिया व जगन्नाथ जी का प्रसाद वितरित कर पुण्य का लाभ कमाया।

कवि सम्मेलन में सम्मिलित संस्था के संरक्षक एस पी गौड़ जी ने कार्यक्रम के अंत में सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम अल्पाहार के साथ सम्पन्न हुआ।



भाजपा द्वारा पार्टी के वरिष्ठ नेता महेश चौहान को भारतीय जनता पार्टी नोएडा महानगर का अध्यक्ष बनाए जाने पर तुषार गोयल जिला महामंत्री भाजपा युवा मोर्चा नोएडा महानगर द्वारा बधाई और शुभकामनाएं दी गई।

सेक्टर-8 जामा मस्जिद पर 15वां रोज़ा इफ्तार करते कांग्रेस के युवा नेता परवेज, अंजार, शाहरुख,हाफिजी, हाजी सगीर अहमद, अली हसन, आसिफ़, अब्बास, समीर व अन्य लोग मौजूद रहे।

दैनिक चेतना मंच

भगवान हनुमान बजरंग बली के अवतार श्री बालाजी (मेंहदीपुर) के संरक्षण में संचालित किया जाता है। समाचार-पत्र का यह अंक भी उन्हीं के चरणों में समर्पित है।

डाक पंजी. सं. L-10/GBD-574/99

RNI No. 69950/98

स्वामी मुद्रक प्रकाशक रामपाल सिंह रघुवंशी ने M/s Sai Printing Press, डी-85 सेक्टर-6, नोएडा, गौतमबुद्धनगर (यू पी.) से छपवाकर, ए-131 सेक्टर-83, नोएडा से प्रकाशित किया।

संपादक-रामपाल सिंह रघुवंशी

Contact:
0120-2518100, 4576372, 2518200
Mo.: 9811735566, 8750322340
E-mail:
chetnamanch.pr@gmail.com
raghuvanshirampal365@gmail.com
raghuvanshi_rampal@yahoo.co.in
www.chetnamanch.com

पृष्ठ एक के शेष....

सेक्टर-51 में....

भूखंड पर मौजूद कर्मचारियों ने बताया कि सेक्टर-15ए स्थित भूखंड के मालिक दीवान साहब ने होली के दिन यह पेड़ कटवा दिया है। सेक्टर-51 आरडब्ल्यूए के महासचिव कुमार तथा अन्य पदाधिकारी ने नोएडा प्राधिकरण के उद्यान विभाग के अधिकारियों से शिकायत की है कि वह हरा पेड़ काटने वाले इस भूखंड के स्वामी के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करें ताकि भविष्य में कोई भी हरा पेड़ कटवाने की हिम्मत ना कर सके। इसके पूर्व भी भूखंड का मालिक कई पेड़ कटवा चुका है।

प्राधिकरण के नए....

नया दफ्तर बन रहा है। वहां पर पुलिस अधिकारियों और उनकी टीम के लिए भूतल पर दफ्तर की व्यवस्था कराई जाएगी। गौरतलब है कि सेक्टर-96 में प्राधिकरण के नए दफ्तर का काम तेजी से चल रहा है।

मंदिर पर ग्रेनेड हमले ....

इसी दौरान आरोपियों की पुलिस से मुठभेड़ हो गई। मुठभेड़ में आरोपी गुरसिदक को गोली लग गई।

उसे अस्पताल ले जाया गया, यहां उसकी मौत हो गई। जबकि उसका साथी विशाल भागने में सफल रहा। पुलिस अधिकारियों के अनुसार, आरोपियों के राजासांसी इलाके में घूमने के बारे में विशेष खुफिया जानकारी मिली थी।

उन्हें हिरासत में लेने के लिए सीआईए और छेहरटा पुलिस के कर्मियों की एक टीम बनाई गई थी। टीम को एक बाइक पर दो लोग आते दिखाई दिए। इस पर पुलिस ने बाइक को रोकने की कोशिश की, बाइक सवार आरोपियों ने बाइक छोड़कर पुलिस पार्टी पर फायरिंग कर दी।

पुलिस के अनुसार, एक गोली कांस्टेबल गुरप्रीत सिंह के सिर पर लगी, एक गोली इंस्पेक्टर अमोलक सिंह की पगड़ी पर लगी और एक गोली पुलिस वाहन पर लगी। इंस्पेक्टर विनोद कुमार ने आत्मरक्षा में अपनी पिस्तौल से गोली चलाई, जिससे आरोपी गुरसिदक घायल हो गया। अन्य आरोपी मौके से भागने में सफल रहे। एचसी गुरप्रीत सिंह और गुरसिदक को इलाज के लिए सिविल अस्पताल ले जाया गया, जहां गुरसिदक ने दम तोड़ दिया। थाना में स्नद्धक्र दर्ज की जा रही है।

अमृतसर में शुक्रवार रात करीब एक बजे शेरशाह सूरी रोड पर स्थित सर्व धर्म प्रार्थना सभा ठाकुरद्वारा मंदिर के बाहर बम धमाका हुआ था। हमला करने के मामले में तीन आरोपियों को पुलिस ने बिहार से गिरफ्तार किया था।

खास खबर

पाकिस्तान में सीपीईसी मार्ग पर आतंकी हमला

पेशावर। दक्षिणी बलूचिस्तान के तुर्बत में डी बलूच के पास चीन-पाकिस्तान आर्थिक गलियारे (सीपीईसी) मार्ग पर पाकिस्तानी सेना के काफिले के वाहन को निशाना बनाकर विस्फोट किया गया। मीडिया रिपोर्टों के मुताबिक इस हमले में सुरक्षा बलों को नुकसान हुआ है। माना जा रहा है कि यह आतंकवादी हमला पाकिस्तान की कमर तोड़ने के लिए किया गया था, क्योंकि सीपीईसी पाकिस्तान के लिए काफी अहम है, इस गलियारे के भरोसे ही चीन और पाकिस्तान के बीच आर्थिक गतिविधि होती है। अधिकारियों ने अभी तक इस हमले के बारे में जानकारी नहीं दी है। रिपोर्ट के मुताबिक यह 24 घंटे के अंदर बलूचिस्तान में पाकिस्तानी सेना पर दूसरा हमला है। एक दिन पहले हरनई में बम निरोधक दस्ते के सदस्यों को निशाना बनाकर विस्फोट किया गया था, जब वे रेलवे ट्रैक को साफ कर रहे थे। उससे पहले जाफर एक्सप्रेस ट्रेन को भी हाईजैक किया गया था। बलूच लिबरेशन आर्मी (बीएलए) ने सीपीईसी परियोजनाओं पर कई हमले किए हैं। इन हमलों का उद्देश्य चीन को पाकिस्तान में अपनी आर्थिक गतिविधियों को रोकने के लिए मजबूर करना है। पाकिस्तानी आतंकवादी समूहों ने पाकिस्तान में काम कर रहे चीनी नागरिकों पर भी हमले किए हैं। इन हमलों का उद्देश्य चीन को पाकिस्तान में अपने नागरिकों की सुरक्षा के बारे में चिंतित करना है।

आवासीय विद्यालय के टीचर ने की खुदकुशी

बीड। महाराष्ट्र के बीड जिले में एक आवासीय विद्यालय के शिक्षक ने खुदकुशी कर ली। शिक्षक ने एक सुसाइड नोट भी छोड़ा है, जिसमें उसने छह लोगों पर उसे परेशान करने का आरोप लगाया है। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के मुताबिक पुलिस ने बताया कि शिक्षक ने शनिवार को महाराष्ट्र के बीड जिले में घर में छत से लटक कर खुदकुशी कर ली। पुलिस ने बताया कि मृतक की पहचान धनंजय नागरगोजे के रूप में हुई है। नागरगोजे पिछले 18 सालों से बीड के केलगांव इलाके में एक आवासीय स्कूल में पढ़ाते थे। पुलिस ने बताया कि आत्महत्या करने से पहले अपने फेसबुक अकाउंट पर पोस्ट किए गए नोट में नागरगोजे ने कहा कि वह स्कूल से जुड़े छह लोगों द्वारा उत्पीड़न के कारण यह कदम उठा रहा हैं।

निजी विश्वविद्यालय में नमाज पर बवाल

मेरठ। उत्तर प्रदेश के मेरठ में होली के दौरान एक निजी विश्वविद्यालय में नमाज पढ़ने और वीडियो वायरल करने को लेकर विवाद इस कदर बढ़ा कि पुलिस को मामला दर्ज करना पड़ गया है। उक्त घटना का वीडियो भी सोशल मीडिया पर वायरल हुआ है। मामले के संबंध में एसएचओ अनूप सिंह ने मीडिया को बताया कि कार्तिक हिंदू की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया है। वहीं आईआईएमटी विश्वविद्यालय के प्रवक्ता सुनील शर्मा का कहना था कि मामले की प्रारंभिक जांच में पाया गया कि नमाज पढ़ने और फिर उसका वीडियो बनाकर वायरल करने से सांप्रदायिक सौहार्द बिगड़ने का खतरा उत्पन्न होता है। ऐसे में विश्वविद्यालय प्रशासन ने वीडियो अपलोड करने के आरोपी खालिद प्रधान के खिलाफ पुलिस और प्रशासनिक कार्रवाई का अनुरोध किया था।

ट्रैक पर दौड़ती इंटरसिटी एक्सप्रेस दो हिस्सों में बंटी, यात्रियों में मचा हड़कंप

मप्र के सिंगरौली में बड़ा हादसा टला

एजेंसी

सिंगरौली। मध्य प्रदेश के सिंगरौली जिले में रविवार सुबह एक बड़ा रेल हादसा टल गया। यहां पटरी पर दौड़ती सिंगरौली से जबलपुर के बीच चलने वाली इंटरसिटी ट्रेन दो हिस्सों में बंट गई। बोगी अलग होने के बाद ट्रेन करीब एक किलोमीटर दूर निकल गई। गनीमत रही कि ट्रेन की स्पीड ज्यादा नहीं थी। धीमी गति से चलने के कारण बड़ा रेल हादसा होते होते टल गया। इस घटना के चलते ट्रेन में सवार यात्रियों के बीच हड़कंप मच गया। ट्रेन रुकने के बाद लोग गाड़ी से नीचे उतरे। हालांकि, इस घटना में किसी के हताहत होने की खबर सामने नहीं आई है। सूचना मिलते ही रेलवे के अधिकारी-कर्मचारी मौके पर पहुंचे और राहत और बचाव कार्य शुरू कर दिया है। फिलहाल, रेलवे की एक टीम हादसे के कारणों की जांच में जुट गई है। ये पूरी घटना ब्यौहारी स्टेशन से पहले की है। यह हादसा रविवार सुबह 7:40 बजे शहडोल जिले के ब्यौहारी रेलवे स्टेशन से 2 किलोमीटर आगे एक रेलवे पुल पर हुआ। सिंगरौली से जबलपुर जा रही इंटरसिटी एक्सप्रेस ट्रेन नंबर 11651 दो हिस्सों में बंट गई। हादसे के समय ट्रेन के 5-6 डिब्बे इंजन के साथ रहे जबकि थर्ड एसी के बाद के चार डिब्बे पीछे छूट गए। ट्रेन के अलग होते ही चालक दल ने ट्रेन रोक तो दी लेकिन तब तक ट्रेन कुछ आगे निकल चुकी थी। इससे यात्रियों को तेज झटका लगा। शुरुआत में यात्रियों को लगा कि किसी ने चेन पुलिंग की है। इसके बाद ट्रेन के ही स्टाफ और ट्रेन में मौजूद गार्ड ने मिलकर इंजन वाले हिस्से को रिवर्स कर पीछे किया और पीछे छूट गए डिब्बों को आपस में जोड़ा, जिसमें तकरीबन 30 मिनट का वक्त लगा।

कांग्रेस नेता की गिरफ्तारी को जयराम रमेश ने बताया बर्बरता से भी बदतर

एजेंसी

नई दिल्ली। असम कांग्रेस यूनिट के प्रवक्ता रीतम सिंह ने एक्स पर एक पोस्ट की थी जिसके बाद पुलिस ने उन्हें गिरफ्तार कर लिया है। रीतम की गिरफ्तारी के बाद से राज्य में कांग्रेस और बीजेपी आमने-सामने आ गई। रीतम सिंह ने एक पूर्व राज्य प्रमुख और दो वर्तमान विधायकों समेत तीन वरिष्ठ बीजेपी नेताओं के खिलाफ दर्ज मामलों की स्थिति के बारे में पूछताछ के लिए एक्स पर पोस्ट किया था। इस पोस्ट के बाद उन पर एक्शन लिया गया। कांग्रेस ने इस एक्शन को बर्बरता से भी बदतर बताया है। बता दें धेमाजी जिले में 2021 में दुष्कर्म के एक मामले में कोर्ट द्वारा तीन व्यक्तियों को दोषी ठहराए जाने के बारे में एक अखबार में छपी रिपोर्ट के बाद एक्स पर रीतम सिंह ने एक पोस्ट की थी। उनके इस पोस्ट के बाद बीजेपी विधायक मनाब डेका की पत्नी ने शिकायत दर्ज कराई थी। इसके बाद गुवाहाटी पुलिस की मदद से लखीमपुर जिला पुलिस ने रीतम सिंह को उनके घर से गिरफ्तार कर लिया। रीतम सिंह की गिरफ्तारी के बाद कांग्रेस महासचिव संचार प्रभारी जयराम रमेश ने कहा कि बिल्कुल उचित सोशल मीडिया पोस्ट के लिए मेरे युवा सहयोगी रीतम सिंह की गिरफ्तारी अत्याचारी मुख्यमंत्री से भी बदतर है। जयराम रमेश ने इस पोस्ट में असम सीएम हिमंत बिस्वा सरमा को भी टैग किया। जयराम रमेश के पोस्ट पर जवाब देते हुए सीएम सरमा ने लिखा- सर, यह मामला एक दलित महिला के जाति-आधारित अपमान से जुड़ा है।

तूफानी बवंडर से 27 की मौत, 10 करोड़ लोगों पर संकट

एजेंसी

वॉशिंगटन। अमेरिका में एक भयानक तूफान देखने को मिला है, जिसने भारी तबाही मचाई है। अमेरिका के कुछ हिस्सों में हिंसक बवंडर का खतरा जानलेवा और विनाशकारी साबित हुआ। शनिवार को मिसिसिपी वैली और डीप साउथ की ओर तेज हवाएं बढ़ीं, जिसमें कम से कम 27 लोगों की मौत हो गई और कई घर तबाह हो गए। मिसौरी, अर्कांसस, टेक्सास और ओक्लाहोमा सबसे बुरी तरह प्रभावित राज्य हैं। देश भर में चल रहे एक विशाल तूफान प्रणाली के कारण हवाएं पैदा हुईं, जिसने घातक धूल भरी आंधी और 100 से अधिक जंगल की आग को भड़काया। कनाडाई सीमा से टेक्सास तक 80 मील प्रति घंटे (130 किमी प्रति घंटे) तक की हवाएं चलने की संभावना है, जो ठंडे उत्तरी क्षेत्रों में बर्फीले मौसम और गर्म, शुष्क क्षेत्रों में जंगल की आग के खतरे को बढ़ा सकती हैं। पूरे देश में 10 करोड़ लोगों पर इसका असर पड़ सकता है। ओक्लाहोमा में 130 से ज्यादा आग की घटनाएं दर्ज की गईं, जिस कारण कुछ इलाकों को खाली करने का आदेश दिया गया। ओक्लाहोमा में आग के कारण लगभग 300 घर क्षतिग्रस्त या नष्ट हो गए हैं। गवर्नर केविन स्टिट ने शनिवार को एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि उनके राज्य में अब तक लगभग 69 हेक्टेयर इलाका जल चुका है। स्टेट हाईवे पेट्रोल ने कहा कि हवाएं इतनी तेज थीं कि उन्होंने कई ट्रैक्टर-ट्रेलरों को पलट दिया। एक्सपर्ट्स का कहना है कि मार्च में ऐसे मौसम के चरम देखना असामान्य नहीं है। अधिकारियों ने बताया कि शनिवार सुबह तक सबसे ज्यादा मौतें मिसौरी में हुईं, जहां रातभर बवंडर ने कहर बरपाया और कम से कम 12 लोगों की जान ले ली। मिसौरी स्टेट हाईवे पेट्रोल ने यह भी बताया कि कई लोग घायल हुए हैं। मरने वालों में एक व्यक्ति शामिल था, जिसका घर बवंडर से तबाह हो गया। बटलर काउंटी के कोरोनर जिम एकर्स ने कहा कि यह घर जैसा नहीं लग रहा था। बस मलबे का ढेर था। फर्श उल्टा था। एकर्स ने बताया कि बचावकर्मियों ने घर में एक महिला को बचा लिया। अर्कांसस के अधिकारियों ने शनिवार को बताया कि इंडिपेंडेंस काउंटी में तीन लोगों की मौत हो गई। रातभर तूफान राज्य से गुजरा, जिससे आठ काउंटियों में 29 अन्य घायल हो गए।

दो मस्जिदों में ब्लास्ट मौलवी की मौत

पेशावर। पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा प्रांत में एक मदरसा में शनिवार को हुए विस्फोट में एक मौलवी की जान चली गई, जबकि तीन घायल हो गए। मीडिया रिपोर्ट में पुलिस ने बताया कि इस हादसे से 24 घंटे से भी कम समय पहले प्रांत में ही एक अन्य मस्जिद में बम विस्फोट हुआ था। इस घटना में प्रतिबंधित संगठन लश्कर-ए-इस्लाम के संस्थापक बारा के स्थानीय मौलवी मुफ्ती मुनीर शाकिर घायल हो गए थे। उन्होंने इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। पुलिस ने बताया कि पेशावर जिले के उर्मुर बाला गांव में एक मदरसे में विस्फोट हुआ था। पुलिस ने बताया कि बम निरोधक इकाई और आतंकवाद निरोधक विभाग के कर्मचारी घटनास्थल पर मौजूद हैं और साक्ष्य एकत्र किए जा रहे हैं।

बलूचिस्तान में बीएलए ने विस्फोट कर 90 सैनिकों को मारा

एजेंसी

इस्लामाबाद। ट्रेन हाईजैकिंग के सदमे से अभी पाकिस्तान उबर भी नहीं पाया था कि बलूचिस्तान में एक और आतंकी हमला हो गया। बलूचिस्तान के नोशकी में घात लगाकर किए गए हमले में 12 पाकिस्तानी सैनिक की मौत हो गई और 26 घायल हो गए। नोशकी इलाका अफगानिस्तान की सीमा के पास है। बलूचिस्तान के नोशकी में एन-40 हाईवे पर फ्रंटियर कॉर्प्स की बस पर हमला किया। अधिकारियों के मुताबिक पहले हमला एक विस्फोट के साथ हुआ। सैनिक संभल पाते इससे पहले उनके ऊपर गोलीबारी कर दी जिसमें कई सैनिकों की मौत हो गई। हमले की जिम्मेदारी बलोचिस्तान लिबरेशन आर्मी ने ली है। बीएलए का दावा है कि उसके हमले में 90 पाकिस्तानी सैनिक मारे गए हैं। बीएलए ने कहा कि उसकी आत्मघाती शाखा मजीद ब्रिगेड ने पाकिस्तानी आर्मी के काफिले को निशाना बनाया। काफिला 8 बसों का था, जिसमें से एक पूरी तरह धमाके से तबाह हो गई। बीएलए ने आगे कहा कि बम धमाके के बाद हमारे लड़ाकों ने बाकी बसों को घेर लिया और बसों में मौजूद सभी सैनिकों को मार दिया।

असम सीएम सरमा राज्य पुलिस बल का कर रहे हैं दुरुपयोग: गोगोई

एजेंसी

गुवाहाटी। कांग्रेस की असम इकाई के प्रवक्ता रीतम सिंह की गिरफ्तारी के बाद पार्टी नेता गौरव गोगोई ने आरोप लगाया कि असम सीएम हिमंत विसवा सरमा राज्य पुलिस बल का दुरुपयोग कर रहे हैं। उन्होंने असम के दौरे पर आए केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह से पूछा कि क्या उन्हें ऐसी गतिविधियों के बारे में पता है। गोगोई ने एक्स पर लिखा- लखीमपुर पुलिस की एक टीम कांग्रेस प्रवक्ता रीतम सिंह को हिरासत में लेने के लिए गुवाहाटी आई है। जब मैं सिंह के आवास पर गया, तो मैंने देखा कि कैसे रीतम सिंह को बेरहमी से घसीटा गया और मुझसे बात नहीं करने दी गई। केंद्रीय गृह मंत्री शाह असम में एक पुलिस अकादमी का उद्घाटन करने आए हैं। गोगोई ने कहा कि मैं उनसे पूछना चाहता हूं कि क्या उन्हें सीएम सरमा सरकार में पुलिस के दुरुपयोग के बारे में जानकारी है। क्या गृह मंत्री अमित शाह को पता है कि कुछ दिन पहले बीजेपी के गुंडों ने असम के दो कांस्टेबलों की दिनदहाड़े बेरहमी से पिटाई कर दी थी और फिर भी उन्हें गिरफ्तार नहीं किया गया। कांग्रेस नेता ने आरोप लगाया कि सीएम सरमा पुलिस को अवैध गतिविधियों को अपनाने के लिए मजबूर कर रहे हैं, जो कानून और हाईकोर्ट के विपरीत है।

एआर रहमान अस्पताल में भर्ती

चेन्नई। मशहूर संगीतकार और ऑस्कर विजेता एआर रहमान को सीने में दर्द की शिकायत के बाद चेन्नई के ग्रीम्स रोड स्थित एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। 58 वर्षीय संगीतकार को अपोलो अस्पताल में चिकित्सकों की निगरानी में रखा गया है, जहां उनकी स्थिति पर बारीकी से नजर रखी जा रही है। सूत्रों के अनुसार, एआर रहमान ने अचानक सीने में असहजता महसूस की, जिसके बाद उन्हें अस्पताल ले जाया गया। डॉक्टरों की एक टीम उनकी स्वास्थ्य जांच में जुटी हुई है और उनकी सेहत को लेकर फिलहाल कोई विस्तृत जानकारी साझा नहीं की गई है।

हमले के बाद हूती ने दी डोनाल्ड ट्रंप को चेतावनी

एजेंसी

सना। अमेरिका ने यमन के हूतियों पर सैन्य हमले किए, जिसमें कम से कम 32 लोग मारे गए हैं। यह कार्रवाई यमन के रेड-सी में बाब अल-मंदब स्ट्रेट में इंटरनेशनल शिपिंग को सुरक्षित करने के दावे के तहत की गई है। हूतियों ने इन हमलों को वार क्राइम करार दिया है और इसका करारा जवाब देने की चेतावनी दी है। हूती के प्रवक्ता ने अमेरिका के दावों को झूठा करार देते हुए हमलों को इंटरनेशनल ओपिनियन को गुमराह करने की कोशिश बताया है और इस बात से इनकार किया कि वे बाब अल-मंदब स्ट्रेट में इंटरनेशनल शिपिंग को प्रभावित कर रहे हैं। उन्होंने दावा किया कि यमन द्वारा घोषित समुद्री नाकाबंदी सिर्फ इजराइली नेवी शिप्स तक सीमित है और इसका मकसद गाजा के लोगों तक मानवीय सहायता पहुंचाना है। स्थानीय लोगों ने बताया कि शाबु जिले के पूर्वी जेराफ इलाके में कम से कम चार हवाई हमले हुए, जिससे इलाके में महिलाओं और बच्चों में दहशत फैल गई। एक स्थानीय ने हमले को लेकर कहा कि विस्फोट शक्तिशाली था। हूतियों का कहना है कि आक्रामकता का जवाब जरूर दिया जाएगा और ये कि हमारे यमनी सशस्त्र बल बढ़ते तनाव का जवाब देने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। अमेरिकी हमलों में करीब 23 लोग घायल हुए थे और मरने वालों की संख्या बढ़ भी सकती है। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने हूतियों के मुख्य समर्थक ईरान को भी चेतावनी दी है और कहा है कि वह समूह को समर्थन देना बंद करे नहीं तो अमेरिका पर किसी भी तरह के खतरे के गंभीर परिणाम होंगे। ट्रंप ने कहा कि अमेरिका आपको पूरी तरह से जिम्मेदार ठहराएगा और हम इसे हल्के में नहीं लेंगे। ट्रंप ने अपने ट्रुथ सोशल प्लेटफॉर्म पर लिखा, सभी हूती तुम्हारा समय खत्म हो गया है, और तुम्हें आज से ही हमले बंद करने होंगे। अगर वे ऐसा नहीं करते हैं, तो तुम पर नरक की ऐसी बारिश होगी।

शरीर को आंतरिक रूप से मजबूत बनाता है तिल का तेल

एजेंसी

नई दिल्ली। तिल का तेल न केवल खाने के स्वाद को बढ़ाता है, बल्कि इसके औषधीय गुण भी इसे खास बनाते हैं। यह तेल भारतीय परंपरा में सदियों से उपयोग किया जाता रहा है और इसे स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी माना जाता है। तिल का तेल वात, पित्त और कफ को संतुलित करता है और शरीर को आंतरिक रूप से मजबूत बनाता है। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे प्राचीन ग्रंथों में इसे एक प्रभावी औषधि के रूप में वर्णित किया गया है। तिल का तेल त्वचा को कोमल और चमकदार बनाने में मदद करता है। इसके सेवन से शरीर में सूजन और दर्द को कम किया जा सकता है। यह जोड़ों में लचीलापन बनाए रखने में भी सहायक होता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट तेल को खराब होने से बचाते हैं और इसे लंबे समय तक सुरक्षित रखते हैं। प्राचीन काल से ही इस तेल का उपयोग खाने के अलावा शरीर की मालिश, बालों की देखभाल और त्वचा की देखरेख के लिए किया जाता रहा है। यह हड्डियों को मजबूत बनाने में भी मदद करता है। आयुर्वेदिक चिकित्सकों के अनुसार, तिल का तेल शरीर को भीतर से पोषण देता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। चरक संहिता में इसे बलवर्धक और तन-मन को शांति प्रदान करने वाला बताया गया है। वहीं, सुश्रुत संहिता में इसे जोड़ों के दर्द और त्वचा रोगों के उपचार के लिए उपयोगी माना गया है। आधुनिक विज्ञान भी इसके लाभों की पुष्टि करता है। शोधों के अनुसार, तिल के तेल में एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन ई, सेसमिन, सेसमोल और ओमेगा-3 जैसे तत्व होते हैं, जो शरीर में सूजन को कम करने, रक्तचाप को नियंत्रित करने और हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होते हैं। यह तेल न केवल त्वचा की झुर्रियों को कम करने में मदद करता है, बल्कि मानसिक तनाव और अवसाद को भी कम करता है।

भारी मात्रा में विस्फोटक बरामद

गढ़चिरौली। विशेष ऑपरेशन दल के जवानों ने पोस्टे कवांडे से लगभग 100 मीटर दक्षिण में एक पगडंडी पर झाड़ियों में छिपाकर रखी गई बड़ी मात्रा में बंदूकें बरामद कीं। उसके बाद बीडीडीएस टीम को मौके पर बुलाया गया। बीडीडीएस टीम की ओर से विभिन्न अत्याधुनिक उपकरणों का उपयोग करते हुए उक्त वन क्षेत्र में तलाशी अभियान चलाया गया। इस दौरान झाड़ियों के पास एक संदिग्ध स्थान मिला, जहां बंदूक छिपाई गई थी। जब घटनास्थल का निरीक्षण किया गया तो डेटोनेटर के लिए इस्तेमाल होने वाले लाल तार से बंधा एक प्लास्टिक का थैला जमीन में करीब डेढ़ से दो फीट गहराई में मिला।

रूस सुमी क्षेत्र पर हमले की बना रहा योजना : जेलेंस्की

एजेंसी

कीव। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोडिमिर जेलेंस्की ने दावा किया है कि यूक्रेनी सैनिक अब भी रूस के कुर्स्क क्षेत्र में रूसी और उत्तर कोरियाई सेनाओं से मुकाबला कर रहे हैं। हालांकि, उन्होंने यह भी कहा कि रूस सुमी क्षेत्र पर हमले की योजना बना रहा है। सोशल मीडिया पर जारी बयान में जेलेंस्की ने कहा कि कीव के सैनिक कुर्स्क में घिरे नहीं हैं, लेकिन रूस एक अलग हमले के लिए अपनी सेना इकट्ठा कर रहा है। उन्होंने कहा कि रूस की सुमी क्षेत्र पर हमला करने की योजना है। हमें इसकी जानकारी है और हम पूरी ताकत से इस हमले का मुकाबला करेंगे। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक हजारों यूक्रेनी सैनिकों ने 2024, अगस्त में रूस के कुर्स्क क्षेत्र के करीब 1300 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र पर कब्जा कर रखा था। इस दौरान यूक्रेन ने कहा था कि यह कदम भविष्य की वार्ताओं में मोलभाव करने और रूस को पूर्वी यूक्रेन से पीछे हटने के लिए मजबूर करने का प्रयास था। हालांकि हाल के दिनों में रूसी सेना को इस इलाके में अहम सफलता मिली है। रूसी सेना के मुताबिक हालिया तेज बढ़त के कारण अब यूक्रेन के पास कुर्स्क में 200 वर्ग किलोमीटर से भी कम क्षेत्र बचा है। मॉस्को ने दावा किया है कि उसने इस क्षेत्र के अहम शहर सुदजा पर कब्जा कर लिया है। जेलेंस्की ने कहा कि मैं चाहता हूं कि सभी हमारे साझेदार यह समझें कि पुतिन क्या योजना बना रहे हैं, वे किसके लिए तैयारी कर रहे हैं और वे किस बात को नजरअंदाज करेंगे। रूसी राष्ट्रपति पुतिन ने गुरुवार को कहा था कि वह यूक्रेन के साथ 30 दिन के युद्धविराम के ट्रंप के प्रस्ताव का समर्थन करते हैं।

नदी नालों के पास रहने वाले लोगों को कैंसर का खतरा अधिक

आईसीएमआर की नई स्टडी में आया सामने

एजेंसी

नई दिल्ली। कैंसर जैसी बीमारी मरीज ही नहीं, पूरे परिवार को बर्बाद कर देती है। ताजा रिपोर्ट आई है, इसमें कहा गया है कि नदी नालों के पास रहने वाले लोगों को कैंसर होने का खतरा अधिक होता है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) की स्टडी रिपोर्ट की लिखित जानकारी केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण राज्य मंत्री अनुप्रिया पटेल ने राज्यसभा में दी है। उन्होंने बताया कि अध्ययन के नतीजों में सामने आया है कि सीसा (लेड), लोहा (आयरन) और एल्युमिनियम केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) की तय सीमा से ज्यादा मिले हैं। केंद्रीय मंत्री ने बताया कि मोदी सरकार कैंसर के इलाज की बेहतर सुविधाएं देने के लिए काम कर रही है। इसके लिए स्ट्रेंथनिंग ऑफ टर्शियरी केयर कैंसर फैसिलिटीज स्कीम लागू है। इस योजना के तहत 19 स्टेट कैंसर इंस्टीट्यूट (एससीआई) और 20 टर्शियरी केयर कैंसर सेंटर (टीसीसीसीएस) को मंजूरी दी गई है। हरियाणा के झज्जर में राष्ट्रीय कैंसर संस्थान और कोलकाता में चितरंजन राष्ट्रीय कैंसर संस्थान का दूसरा कैंपस भी तैयार हो रहा है। इन संस्थानों में कैंसर की जांच और इलाज की आधुनिक सुविधाएं मिलेंगी। सभी 22 नए एम्स में भी कैंसर के इलाज की सुविधाएं दी जा रही हैं। इसमें जांच, दवा और सर्जरी की सुविधाएं शामिल हैं। मंत्री अनुप्रिया ने बताया कि सरकारी अस्पतालों में गरीब और जरूरतमंद लोगों का इलाज मुफ्त या बहुत कम कीमत पर होता है। आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (एबी पीएमजेएवाई) के तहत भी कैंसर का इलाज करवाया जा सकता है। योजना में हर परिवार को हर साल 5 लाख रुपये तक का इलाज मुफ्त मिलता है। इससे देश के 12.37 करोड़ परिवारों के 55 करोड़ लोग (आबादी का सबसे गरीब 40 प्रतिशत हिस्सा) फायदा उठा रहे हैं। हाल ही में, पीएम-जेवाय ने 70 साल से ज्यादा उम्र के सभी बुजुर्गों को स्वास्थ्य बीमा दिया है। उन्होंने बताया कि एबी पीएमजेवाय के तहत, कैंसर के इलाज के लिए 200 से ज्यादा पैकेज हैं। इन पैकेज में मेडिकल ऑन्कोलॉजी, सर्जिकल ऑन्कोलॉजी, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी और पैलिएटिव मेडिसिन के 500 से ज्यादा प्रक्रियाएं शामिल हैं। ये सभी नैशनल हेल्थ बेनिफिट पैकेज (एचबीपी) मास्टर में दिए गए हैं। प्रधानमंत्री जनऔषधि परियोजना (पीएमबीजेपी) के तहत प्रधानमंत्री भारतीय जनऔषधि केंद्र (पीएमबीजेके) खोले गए हैं। इन केंद्रों पर अच्छी क्वॉलिटी की जेनेरिक दवाइयां सस्ती कीमतों पर मिलती हैं। 28 फरवरी तक देश में कुल 15,057 पीएमबीजेके खोले जा चुके हैं।

ईरानी लीडर खामेनेई ने ट्रंप की बातचीत की पेशकश को बताया धोखाधड़ी

एजेंसी

तेहरान। ईरान के सुप्रीम लीडर आयतुल्ला अली खामेनेई ने अमेरिका के साथ न्यूक्लियर डील पर किसी भी तरह की बातचीत से इनकार कर दिया है। राष्ट्रपति ट्रंप द्वारा भेजे गए पत्र के जवाब में खामेनेई ने बातचीत करने से इनकार कर दिया है। ट्रंप ने पिछले सप्ताह ऐलान किया था कि उन्होंने खामेनेई को एक पत्र भेजकर न्यूक्लियर डील का प्रस्ताव दिया है। ट्रंप ने कहा था कि ईरान को या तो सैन्य बल से या फिर एक समझौते के जरिए से ही संभाला जा सकता है। यह पत्र बुधवार को ईरानी विदेश मंत्री अब्बास अराकची को संयुक्त अरब अमीरात के राष्ट्रपति के सलाहकार ने सौंपा था। खामेनेई ने कुछ विश्वविद्यालय के छात्रों से बातचीत करते हुए ट्रंप की बातचीत की पेशकश को धोखाधड़ी करार दिया है। मीडिया के मुताबिक खामेनेई ने कहा कि जब हमें पता है कि वे इसका सम्मान नहीं करेंगे, तो बातचीत करने का क्या मतलब है? खामेनेई ने कहा कि ट्रंप प्रशासन से बातचीत करने का मतलब होगा ईरान पर लगाए गए प्रतिबंधों को और सख्त करना और देश पर दबाव बढ़ाना। बता दें 2018 में ट्रंप ने विश्व शक्तियों के साथ तेहरान के 2015 के परमाणु समझौते से अमेरिका को वापस ले लिया था और प्रतिबंधों को फिर से लागू कर दिया था, जिससे ईरान की अर्थव्यवस्था पर गहरा प्रभाव पड़ा। खामेनेई ने साफ कर दिया है कि ईरान किसी भी तरह की धमकी के तहत बातचीत नहीं करेगा।

मुंबई इंडियंस दूसरी बार बनी WPL चैंपियन

दिल्ली को फाइनल में आठ रन से हराया / सिवर-ब्रंट का ऑलराउंड प्रदर्शन

नई दिल्ली। मुंबई इंडियंस ने महिला प्रीमियर लीग (WPL) के फाइनल में दिल्ली कैपिटल्स को 8 रन से हराकर दूसरी ट्रॉफी अपने नाम कर ली। MI ने कप्तान हरमनप्रीत कौर के 66 रन के अर्धशतक के बाद गेंदबाजों के शानदार प्रदर्शन से यह खिताब अपने नाम किया। दिल्ली कैपिट्ल्स को लगातार अंतराल पर विकेट गंवाने का खामियाजा अपने तीसरे फाइनल में हार से भुगतना पड़ा। उसे तीसरी बार उप विजेता बनकर संतोष करना पड़ा है। बल्लेबाजी का न्योता मिलने के बाद मुंबई इंडियंस की टीम अपने घरेलू मैदान पर हरमनप्रीत के अर्धशतक के बावजूद सात विकेट पर 149 रन ही बना सकी। हरमनप्रीत ने 44 गेंद में 9 चौके और 2 छक्के जड़ित पारी खेली, लेकिन दूसरे छोर पर उन्हें कोई अच्छा जोड़ीदार नहीं मिला। इससे टीम धीमी शुरुआत के बाद इस स्कोर तक ही पहुंच सकी। कप्तान ने नैट साइवर ब्रंट के साथ तीसरे विकेट के लिए 62 गेंद में 89 रन की साझेदारी निभाई। अगर यह साझेदारी नहीं बनी होती तो मुंबई इंडियंस की टीम इस स्कोर तक भी नहीं पहुंची होती। मगर, मुंबई इंडियंस की गेंदबाजों ने इस छोटे से लक्ष्य का अच्छा बचाव कर टीम को 2023 के बाद दूसरा खिताब दिला दिया। नैट साइवर ब्रंट ने 30 रन देकर तीन, अमेलिया केर ने 25 रन देकर दो जबकि शबनीम इस्माइल, हेली मैथ्यूज और साइका इशाक ने एक-एक विकेट प्राप्त किया।

दिल्ली कैपिटल्स के लिए मारिजाने काप ने 26 गेंद में 40 रन, जेमिमा रोड्रिग्स ने 21 गेंद में 30 रन और निकी प्रसाद ने 23 गेंद में नाबाद 25 रन बनाए। इस तरह बल्लेबाजों ने तेजी से रन जुटाने की कोशिश की लेकिन टीम 20 ओवर में 9 विकेट पर 141 रन ही बना सकी। टॉस जीतकर फील्डिंग का फैसला करने वाली दिल्ली कैपिटल्स ने शुरुआती स्पैल से ही दबदबा बना दिया था, मगर हरमनप्रीत ने कुछ आकर्षक शॉट लगाकर अर्धशतक जड़ा। दिल्ली कैपिटल्स के लिए मारिजाने काप ने 4 ओवर में 11 रन देकर मुंबई इंडियंस की दोनों सलामी बल्लेबाजों हेली मैथ्यूज (03) और यास्तिका भाटिया (08) के विकेट झटके। बाएं हाथ की स्पिनर श्री चरानी ने 43 रन देकर और जोस जोनासेन ने 26 रन देकर दो-दो विकेट हासिल किए। एनाबेल सदरलैंड ने हरमनप्रीत के रूप में एक विकेट प्राप्त किया।

दिल्ली कैपिटल्स ने पावरप्ले में काप के शानदार स्पैल से मुंबई की टीम की शुरुआत धीमी रही। 6 ओवर के बाद मुंबई इंडियंस का स्कोर दो विकेट पर 20 रन था। हरमनप्रीत ने सदरलैंड की गेंद पर पुल शॉट लगाकर और बाएं हाथ की स्पिनर जोनासेन की गेंद पर 3 चौके लगाकर शुरुआत की।

एशियाई कुश्ती चैंपियनशिप के लिए भारतीय टीम घोषित

दीपक-अंतिम 30 सदस्यीय टीम में शामिल

नई दिल्ली। भारतीय कुश्ती महासंघ (डब्ल्यूएफआई) का निलंबन हटने के बाद दिल्ली के आईजी खेल परिसर में सीनियर एशियाई कुश्ती चैंपियनशिप के लिए चयन ट्रायल कराए जाने के बाद भारतीय टीम घोषित कर दी गई है। 25 से 30 मार्च तक जॉर्डन के अम्मान में होने वाले इस टूर्नामेंट के लिए 30 सदस्यीय टीम में विश्व चैंपियनशिप के पदक विजेता दीपक पूनिया और अंतिम पंघाल को शामिल किया गया है। चयन ट्रायल के दौरान पुरुष फ्रीस्टाइल और ग्रीको-रोमन के साथ-साथ महिला वर्ग में 10-10 पहलवानों का चयन किया गया। 2019 विश्व चैंपियनशिप में रजत और 2022 राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण जीतने वाले पूनिया हालांकि अब 86 किग्रा से 92 किग्रा में आ गए हैं, जबकि विशाल कालीरमन भी 65 किग्रा से 70 किग्रा में खेलने लगे हैं।

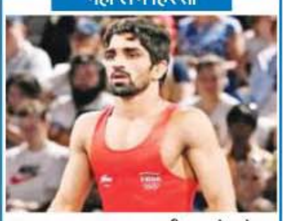
एशियाई चैंपियनशिप के लिए चुने हुए पहलवान

पुरुष फ्रीस्टाइल: चिराग (57 किग्रा), उदित (61 किग्रा), सुजीत (65 किग्रा), विशाल कालीरमन (70 किग्रा), जयदीप (74 किग्रा), चंद्रमोहन (79 किग्रा), मुकुल दहिया (86 किग्रा), दीपक पूनिया (92 किग्रा), जॉइंटी कुमार (97 किग्रा) और दिनेश (125 किग्रा)।

पुरुष ग्रीको-रोमन: नितिन (55 किग्रा), सुमित (60 किग्रा), उमेश (63 किग्रा), नीरज (67 किग्रा), कुलदीप मलिक (72 किग्रा), सागर (77 किग्रा), राहुल (82 किग्रा), सुनील कुमार (87 किग्रा), नितेश (97 किग्रा) और प्रेम (130 किग्रा)।

महिला कुश्ती: अंकुश (50 किग्रा), अंतिम (53 किग्रा), नीशू (55 किग्रा), नेहा शर्मा (57 किग्रा), मुस्कान (59 किग्रा), मनीषा (62 किग्रा), मोनिका (65 किग्रा), मानसी लाठर (68 किग्रा), ज्योति बेरवाल (72 किग्रा) और रीतिका (76 किग्रा)।

चोट के कारण सहरावत नहीं लेंगे हिस्सा



चयन ट्रायल की देखरेख डब्ल्यूएफआई की चयन समिति ने की जिसमें अध्यक्ष संजय कुमार सिंह, उपाध्यक्ष जय प्रकाश, कोषाध्यक्ष एसपी देशवाल और ओलंपिक पदक विजेता योगेश्वर दत्त शामिल थे। डब्ल्यूएफआई ने कहा कि उसने देश भर के शीर्ष पहलवानों को ट्रायल में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया ताकि प्रतिस्पर्धी और पारदर्शी चयन प्रक्रिया सुनिश्चित की जा सके। डब्ल्यूएफआई ने कहा, हालांकि पेरिस ओलंपिक पदक विजेता अमन सहरावत सहित कुछ शीर्ष पहलवान चोटों के कारण भाग नहीं ले पाए।

ईशान ने हैदराबाद के इंट्रा-स्क्वाड मैच के दौरान खेली शानदार पारियां

नई दिल्ली। भारत के स्टाइलिश बल्लेबाज ईशान किशन ने सनराइजर्स हैदराबाद के इंट्रा-स्क्वाड मैच के दौरान दो शानदार पारियों के साथ शानदार फॉर्म का प्रदर्शन किया। अभिषेक शर्मा के साथ शीर्ष क्रम में खेलते हुए ईशान ने मात्र 23 गेंदों पर 64 रन और मात्र 30 गेंदों पर 73 रन बनाए। सनराइजर्स द्वारा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट किए गए वीडियो में ईशान को अपने शानदार शॉट सिलेक्शन से टीम को जीत दिलाते हुए दिखाया गया है। सनराइजर्स ने पिछले साल शानदार प्रदर्शन किया था, आईपीएल 2024 में उप-विजेता रहा। वे टूर्नामेंट के फाइनल में पहुंचे, लेकिन एकतरफा मुकाबले में उन्हें अंतिम चैंपियन कोलकाता नाइट राइडर्स से हार का सामना करना पड़ा। अपनी टीम को मजबूत करने के लिए सनराइजर्स ने कई खराब प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को टीम से बाहर कर दिया, जबकि ईशान किशन जैसे प्रमुख खिलाड़ियों को आईपीएल 2025 की टीम में शामिल किया।

भारतीय एथलीट विस्पी खराडी ने बनाया वर्ल्ड रिकॉर्ड

एलन मस्क ने भी शेयर की उनकी उपलब्धि

नई दिल्ली। भारतीय एथलीट विस्पी खराडी ने हरक्यूलिस पिलर को सबसे ज्यादा समय तक होल्ड करके गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड में अपना नाम दर्ज करा लिया है। यह रिकॉर्ड तोड़ने वाली उपलब्धि गुजरात के सूरत में हुई, जहां खराडी ने 2 मिनट और 10.75 सेकंड तक विशाल पिलर को पकड़कर अपनी असाधारण ताकत का प्रदर्शन किया। ग्रीक वास्तुकला से प्रेरित ये खंभे 123 इंच ऊंचे थे और इनका व्यास 20.5 इंच था। 166.7 किलोग्राम और 168.9 किलोग्राम वजन वाले इन खंभों ने इंसान की सहनशक्ति और ताकत की सीमाओं को लांघ दिया। गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स ने आधिकारिक तौर पर उनकी इस अविश्वसनीय उपलब्धि को मान्यता दी और उसका नाम रिकॉर्ड बुक में दर्ज किया। खराडी ने इस उपलब्धि के बाद एक्स पर लिखा कि उनके इस कारनामे को तब और पहचान मिली जब टेक अरबपति एलन मस्क ने उनके प्रदर्शन का एक वीडियो फिर से शेयर किया। वीडियो को मूल रूप से गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स के आधिकारिक एक्स अकाउंट द्वारा पोस्ट किया गया था।

खराडी ने एक्स पर लिखा, 'यह जानकर वाकई बहुत अच्छा लगा कि एलन मस्क ने मेरा गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड वीडियो एक्स पर शेयर किया है। मैं बहुत खुश हूं और सातवें आसमान पर हूं। इसके अलावा मुझे इस बात पर बहुत गर्व है कि एक भारतीय की ताकत के क्षेत्र में दुनिया भर में प्रशंसा हो रही है।' खराडी की एक्स पर बयां की गई बायो के मुताबिक उनके नाम कई ब्लैक बेल्ट और 13 गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड शामिल हैं। फिटनेस विशेषज्ञ होने के अलावा वह सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) के कमांडो को निहत्थे युद्ध का प्रशिक्षण देते हैं। उनके पिछले कुछ रिकॉर्ड में एक मिनट में सबसे ज़्यादा ड्रिंक कैन को हाथ से कुचलना और अपने सिर से सबसे ज़्यादा लोहे की सलाखों को मोड़ना शामिल है।

IPL मैच की टिकट से मेट्रो और बस में मुफ्त में सफर कर सकेंगे दर्शक

नई दिल्ली। पांच बार की चैंपियन चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) ने शनिवार को आईपीएल 2025 के लिए चेन्नई मेट्रो रेल लिमिटेड (सीएमआरएल) और मेट्रोपॉलिटन ट्रांसपोर्ट कॉरपोरेशन (एमटीसी) के साथ विशेष साझेदारी की घोषणा की, ताकि टीम के घरेलू मैचों के दौरान प्रशंसकों की सुविधाओं में इजाफा किया जा सके। एमए चिदंबरम स्टेडियम, चेपॉक सीएमआरएल के साथ साझेदारी के जरिये मैच टिकट वाले प्रशंसक बिना किसी अतिरिक्त कीमत के मेट्रो रेल में यात्रा कर सकते हैं। क्रिकेट प्रेमियों को अब कतारों में इंतजार करने की जरूरत नहीं होगी, क्यूआर/बारकोड वाले मैच टिकट यात्रा टिकट के रूप में भी काम करेंगे।मैचों के बाद प्रशंसकों की सुरक्षित वापसी की सुविधा के लिए मेट्रो रेल सेवाओं को भी 90 मिनट तक बढ़ाया जाएगा। सीएसके के एमडी केएस विश्वनाथन ने कहा कि 2023 में इसी तरह की साझेदारी को अच्छी प्रतिक्रिया मिली थी और हमें विश्वास है कि इस सीजन में भी चेन्नई सुपर किंग्स के कई प्रशंसक मेट्रो सेवाओं का उपयोग करते हुए दिखाई देंगे। " हम प्रशंसकों को सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने और चेपॉक में सीएसके मैचों का आनंद लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।" चेन्नई सुपर किंग्स 23 मार्च को चेपॉक में सीजन का पहला घरेलू मैच खेलेगी। सीएसके की एक विज्ञप्ति में कहा गया है कि उसने प्रशंसकों की सुविधा बढ़ाने के उद्देश्य से लगातार दूसरे वर्ष एमटीसी के साथ सहयोग की घोषणा की है। सीएसके के घरेलू मैचों के टिकट वाले प्रशंसक मैच शुरू होने से तीन घंटे पहले से एमटीसी बसों (गैर एसी) में मुफ्त यात्रा कर सकते हैं। मैच के टिकट यात्रा टिकट के रूप में भी काम करेंगे।

पाकिस्तानी क्रिकेटर आमिर जमाल पर भारी जुर्माना

नई दिल्ली। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड द्वारा अपने एक ऑलराउंडर पर बड़ा जुर्माना लगाने की रिपोर्ट सामने आई है। रिपोर्ट के मुताबिक इस ऑलराउंडर का नाम है आमिर जमाल। आरोप है कि आमिर जमाल ने टेस्ट मैच के दौरान अपने हैट पर इमरान खान की जेल का नंबर लिख रखा था। जमाल के ऊपर 4,35,820 पाकिस्तानी रुपए का जुर्माना लगाया गया है। बताया जाता है कि आमिर ने यह इंग्लैंड के खिलाफ खेली गई तीन टेस्ट मैचों की श्रृंखला के दौरान अपनी हैट पर 804 नंबर लिख रखा था। जानकारी के मुताबिक यह संख्या पाकिस्तान के पूर्व कप्तान और प्रधानमंत्री इमरान खान के जेल की संख्या है। 72 साल के पूर्व क्रिकेटर फिलहाल 14 साल के लिए जेल में बंद हैं। उन्हें अगस्त 2023 से ही रावलपिंडी की आदियाला जेल में रखा गया है। पाकिस्तान की समा टीवी के पत्रकार कादिर ख्वाजा के मुताबिक पीसीबी ने जमाल के ऊपर पॉलिटिकल रेफरेंस के लिए यह जुर्माना लगाया है।

दिल्ली कैपिटल्स की कप्तान मेग लैनिंग का छलका दर्द

बताया WPL की खिताबी हार की हैट्रिक का कारण

नई दिल्ली। दिल्ली कैपिटल्स की कप्तान मेग लैनिंग ने बताया है कि वुमेंस प्रीमियर लीग यानी डब्ल्यूपीएल में उनकी टीम लगातार तीसरी बार खिताबी मैच में क्यों हार गई? डब्ल्यूपीएल के पहले सीजन से ही दिल्ली कैपिटल्स फाइनल में पहुंच रही है, लेकिन खिताब से चूक जाती है। पहले सीजन में मुंबई इंडियंस से और दूसरे सीजन में टीम रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु से फाइनल में हारी थी और अब फिर से एमआई से ही दिल्ली की टीम को हार का सामना करना पड़ा। कप्तान मेग लैनिंग ने बताया कि आज रात हम अच्छा नहीं खेले, जीत का श्रेय मुंबई इंडियंस को जाता है।

कप्तान मेग लैनिंग ने फाइनल के बाद कहा, 'हमने एक और अच्छा सीजन बिताया, लेकिन दुर्भाग्य से हम आज रात फिर से जीत हासिल नहीं कर पाए। मुंबई को पूरा श्रेय, बधाई - आपने पूरे सीजन में शानदार प्रदर्शन किया और पूरी तरह से अपनी जीत के हकदार हैं, इसलिए शाबासी। हमारे लिए निराशाजनक रहा, हम बल्ले से अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाए। मुझे लगा कि 150 रन का पीछा करना हमारे लिए काफी अच्छा लक्ष्य था, कुछ ओवरों के लिए एक और साझेदारी हमें मौका दे सकती थी, लेकिन हमें अपने ग्रुप पर गर्व है। हमने अच्छा सीजन खेला, कुछ बेहतरीन पल बिताए, लेकिन हां हम सभी काफी निराश हैं।'

राजस्थान रॉयल्स के कप्तान संजू सैमसन बैटिंग के फिटनेस टेस्ट में पास

नई दिल्ली। सैमसन पूरी तरह फिट नहीं हैं। बीसीसीआई की नेशनल क्रिकेट एकेडमी से संजू सैमसन को बैटिंग करने की अनुमति मिल गई है, लेकिन अभी भी वे विकेटकीपर की जिम्मेदारी संभालने के लिए तैयार नहीं हैं। संजू सैमसन ने बैटिंग टेस्ट तो पास कर लिया है, लेकिन विकेटकीपर का टेस्ट अभी होना है। संजू सैमसन के दाएं हाथ की इंडेक्स फिंगर में फ्रैक्चर हो गया था। पिछले महीने इंग्लैंड के खिलाफ टी20 सीरीज के दौरान उनको चोट लगी थी। संजू सैमसन को अपनी फिंगर की सर्जरी करानी पड़ी थी। वे इस समय एनसीए में हैं और जल्द उनको वहां से रिलीज कर दिया जाएगा। क्रिकबज के मुताबिक, संजू सैमसन ने अपनी बल्लेबाजी के लिए फिटनेस टेस्ट पास कर लिया है, लेकिन अभी भी उन्हें अपनी विकेटकीपिंग के लिए एनसीए की जांच को पास करना है। राजस्थान रॉयल्स के कप्तान को पूर्ण या आंशिक मंजूरी मिलने से पहले अगले कुछ दिनों में उनकी कीपिंग के लिए कुछ अतिरिक्त टेस्ट हो सकते हैं। इसके बाद ही उन्हें विकेटकीपर के तौर पर खेलने की मंजूरी मिलेगी।

पाकिस्तान का टी-20 में पांचवां सबसे कम स्कोर

क्राइस्टचर्च। न्यूजीलैंड ने पांच मैचों की टी-20 श्रृंखला के पहले मैच में पाकिस्तान को 9 विकेट से हरा दिया। अपनी मेजबानी में हुई 50 ओवरों के प्रारूप की चैम्पियंस ट्रॉफी में एक भी मैच नहीं जीत पाने के बाद पाकिस्तान की टीम में कई बदलाव किये गए हैं। सलमान आगा पहली बार कप्तानी कर रहे हैं और अगले साल होने वाले टी20 विश्व कप की तैयारी में अब हर श्रृंखला अहम है। पाकिस्तानी टीम न्यूजीलैंड के तेज आक्रमण का सामना नहीं कर सकी और 18.4 ओवर में 91 रन पर आउट हो गई। यह टी20 अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में पाकिस्तान का पांचवां न्यूनतम स्कोर है। न्यूजीलैंड ने 10.1 ओवर में एक विकेट खोकर ही लक्ष्य हासिल कर लिया। टिम सीफर्ट ने 29 गेंद में 44 और फिन एलेन ने 17 गेंद में 29 रन बनाए। टिम रॉबिनसन 18 रन बनाकर नाबाद रहे। मोहम्मद रिजवान और बाबर आजम की जगह खेल रहे पाकिस्तान के सलामी बल्लेबाज मोहम्मद हारिस और हसन नवाज खाता भी नहीं खोल सके। पहले छह ओवर में पाकिस्तान का स्कोर चार विकेट पर 14 रन था। न्यूजीलैंड के लिए काइल जैमीसन ने 8 रन देकर तीन और जैकब डफी ने 14 रन देकर चार विकेट लिए। दूसरा मैच मंगलवार को डुनेडिन में खेला जाएगा।

पाकिस्तान बनाम ऑस्ट्रेलिया, 74 रन, 10 सितम्बर 2012
पाकिस्तान बनाम वेस्ट इंडीज - 82 रन, 1 अप्रैल 2014
पाकिस्तान बनाम भारत - 83 रन, 27 फरवरी 2016
पाकिस्तान बनाम इंग्लैंड - 89 रन, 7 सितम्बर 2010
पाकिस्तान बनाम न्यूजीलैंड - 91 रन, 16 मार्च 2025

एक नई T-20 लीग के लिए ICC से चल रही बात

सऊदी अरब बड़ा इनवेस्टमेंट करने के लिए है तैयार

नई दिल्ली। एक और ग्लोबल टी-20 लीग जल्द शुरू हो सकती है, जिसमें फ्रेंचाइजी तो होंगी, लेकिन ये नेशन बेस्ड फ्रेंचाइजी होंगी। इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल यानी आईसीसी से इसके लिए बात चल रही है। सऊदी अरब एक मेजर इन्वेस्टर इस लीग में हो सकता है, जबकि ऑस्ट्रेलिया के एक दिग्गज ने इस लीग को शुरू करने की रूपरेखा तैयार की है। इंडियन प्रीमियर लीग यानी आईपीएल के आने के बाद और इसकी सफलता के बाद हर कोई टी20 लीग के जरिए पैसे कमाने की जुगत में लगा हुआ है। ऑस्ट्रेलिया के दैनिक अखबार द एज के मुताबिक, टेनिस से प्रेरणा लेने वाली आठ टीमों की एक लीग इस साल चार अलग-अलग स्थानों पर आयोजित करने के लिए चर्चा में है। सऊदी अरब के एसआरजे स्पोर्ट्स इनवेस्टमेंट्स, वेल्थ फंड की खेल शाखा जिसकी पूंजी 1 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर है, उसने पहले ही इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल यानी आईसीसी के साथ चर्चा शुरू कर दी है। रिपोर्ट में दावा किया गया है कि इस लीग की परिकल्पना न्यू साउथ वेल्स और विक्टोरिया के पूर्व ऑलराउंडर नील मैक्सवेल ने की थी, जो ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट एसोसिएशन और क्रिकेट न्यू साउथ वेल्स के पूर्व सदस्य भी हैं। वे ऑस्ट्रेलियाई कप्तान पैट कमिंस को मैनेज भी करते हैं। रिपोर्ट में आगे बताया गया है कि कई निवेशक इस लीग का समर्थन करने के लिए तैयार हैं, जिनमें सऊदी अरब सबसे बड़ा है, जो इसके लिए 0.5 बिलियन अमेरिकी डॉलर खर्च करने के लिए तैयार है। टूर्नामेंट का उद्देश्य अतिरिक्त राजस्व प्राप्त करना है, जिसका उपयोग टेस्ट क्रिकेट को तीन बड़ी टीमों: भारत, ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड से परे अन्य देशों के लिए एक स्थायी प्रारूप बनाने में मदद करने के लिए किया जाएगा। रिपोर्ट में सूत्रों के अनुसार, लीग अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट और इंडियन प्रीमियर लीग और बिग बैश लीग जैसी पहले से मौजूद टी20 प्रतियोगिताओं के बीच खाली विंडो में आयोजित की जाएगी। प्रतियोगिता में नई फ्रेंचाइजी होंगी जो उन देशों पर आधारित होंगी जो इस खेल को अपनाते हैं, साथ ही ऐसे देश भी होंगे जो नए बाजार के रूप में काम कर सकते हैं और बड़ा फाइनल सऊदी अरब में भी हो सकता है।

कई बीमारियों का रामबाण इलाज है काली मिर्च

हर कोई जानता है कि बहुत अधिक नमक का सेवन आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, लेकिन किसी ने कभी भी काली मिर्च के संभावित प्रभाव का उल्लेख नहीं किया। क्या इसका आपके स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है? यह बात शायद ही बहुत कम लोग जानते हैं कि काली मिर्च में कैंसर से लड़ने वाले गुण भी होते हैं।

स्वाद में तीखी

काली मिर्च आयुर्वेदिक दवा का हिस्सा रही है। आयुर्वेदिक चिकित्सकों का मानना है कि इसमें 'कार्मिनेटिव' (वातहर) गुण होते हैं - यानी यह उदर वायु की शिकायत से राहत देती है और पारंपरिक चीनी चिकित्सा पद्धति में काली मिर्च का उपयोग मिर्गी के इलाज के लिए किया जाता है। आधुनिक विज्ञान से पता चलता है कि काली मिर्च, मुख्य रूप से पिपेरिन नामक एक अल्कलॉइड के परिणामस्वरूप वास्तव में स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती है। पिपेरिन वह रसायन है, जिसके कारण काली मिर्च स्वाद में तीखी और शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होती है।

पुरानी सूजन को करती है कम

पिपेरिन में एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण भी होते हैं। पुरानी सूजन कई प्रकार की बीमारियों से जुड़ी होती है, जिसमें स्व-प्रतिरक्षित रोग शामिल हैं, यथा- संधिवात गठिया। यहां फिर से जानवरों के अध्ययन से पता चला कि गठिया पीड़ित चूहों में पिपेरिन ने सूजन और दर्द को कम किया।

खतरनाक स्तन कैंसर के खिलाफ भी प्रभावी

अध्ययनों में पाया गया कि पिपेरिन ने स्तन, प्रोस्टेट और कोलन कैंसर कोशिकाओं में वृद्धि को कम कर दिया तथा कैंसर कोशिकाओं को समाप्त करने में सहायक भूमिका निभाई। अनुसंधानकर्ताओं ने विभिन्न प्रकार के मसालों से 55 यौगिकों की तुलना की और पाया कि सबसे खतरनाक स्तन कैंसर के एक विशिष्ट उपचार को प्रभावी बनाने में पिपेरिन सबसे कारगर रहा।

बच्चों के लिए पॉजिटिव माहौल बनाएं

बच्चों को उज्जवल भविष्य देने में माता-पिता का बहुत बड़ा योगदान होता है। उनका व्यवहार आस-पास के माहौल पर बहुत ही निर्भर करता है। सारे माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा काबिल बने, लेकिन कई बार माता-पिता ऐसी गलतियां कर देते हैं, जिसका सारा असर बच्चे की परवरिश पर पड़ता है। माहौल के मुताबिक बच्चे का स्वभाव भी गुस्सैल और चिड़चिड़ा हो जाता है। लेकिन कुछ बातों के जरिए आप बच्चे की परवरिश पर खास ध्यान रख सकते हैं तो चलिए जानते हैं उनके बारे में...

पॉजिटिव माहौल बनाएं

बच्चों के आस-पास हमेशा एक पॉजिटिव माहौल बनाकर रखें। जीवन में चाहे कितनी भी परेशानियां क्यों न आएं, लेकिन इस बात का असर बच्चे पर न पढ़ने दें। बच्चे को हमेशा सकरात्मक बातें ही सिखाएं। परेशानियों से हार मानने की बजाय बच्चों को उनसे लड़ना सिखाएं। ऐसा करने से वह हर मुश्किल का सामना करना आसानी से सिख जाएंगे।

बच्चों को प्यार से रखें

बच्चों से हमेशा प्यार से ही बात करें। बहुत से माता-पिता बच्चे पर गुस्सा करते हैं। जिस कारण उनका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। पिता बच्चों के प्रति अपना प्यार कभी भी जाहिर नहीं करते और उसे दिल में ही छुपाकर रखते हैं। इससे बच्चों को लगता है कि माता-पिता उन्हें प्यार नहीं करते। आप अपने बात करने के तरीके के साथ भी उनके लिए प्यार जता सकते हैं।

खुद बने बच्चों के आइडियल

बच्चों को कोई भी बात सिखाने के लिए अच्छे-अच्छे उदाहरण दें। इससे बच्चों के अंदर भी कुछ कर दिखाने की सोच आएगी जो उनके भविष्य में बहुत ही काम आएगी। बच्चे अपने माता-पिता की बात को बहुत ही जल्दी फोलो करते हैं। आप उनके आइडियल खुद बनें।

सेहत का ध्यान रखना सिखाए

आप खुद बच्चों को सिखाएं कि उनकी लिए कौन-सी चीज अच्छी है। कौन से फल और सब्जियां उन्हें अपनी डाइट में शामिल करनी चाहिए। इससे उनके अंदर अपने स्वास्थ्य को लेकर इच्छाएं जाहिर होंगी और वो जंक फूड या चॉकलेट खाने से भी परहेज करेंगे।

बच्चों को कहानी सुनाएं

आप बच्चे को कहानी सुनाएं इससे उनके अंदर क्रिएटीविटी बढ़ेगी और चीजों को सोचने का नजरिया भी बदलेगा। बच्चों की सोचने की क्षमता भी इससे बढ़ेगी।

हेयर केयर में अपनाएं ये टिप्स बालों का झड़ना होगा कम

गर्मी के मौसम में स्किन और बालों को खास देखभाल की जरूरत होती है। धूप अधिक पड़ने से बाल बेजान होकर झड़ने लगते हैं। इसलिए गर्मियों में बालों को एक्स्ट्रा केयर की जरूरत होती है। ऐसे में आज हम आपके लिए हेयर केयर से जुड़े कुछ खास टिप्स लेकर आए हैं। इन टिप्स को फॉलो करके आपको 7 दिनों में ही फर्क महसूस होगा। चलिए जानते हैं इसके बारे में...

लिक्विड चीजें ज्यादा पीएं

स्किन के साथ बालों को हाइड्रेटेड रखने के लिए ज्यादा से ज्यादा लिक्विड चीजें पीएं। इससे आपके बाल जड़ों से मजबूत होकर लंबे, घने, मुलायम व शाइनी नजर आएंगे। इसके लिए आप अपनी डेली डाइट में नारियल पानी, नींबू पानी, ताजे फल व हरी सब्जियां शामिल कर सकती हैं।

बालों को टाइट न बांधे

गर्मी से बचने के लिए अक्सर लड़कियां बालों को टाइट बांध लेती हैं। मगर इससे बाल जड़ों से कमजोर होकर टूट सकते हैं। इससे बचने के लिए आप बालों का मेस्सी बन या ब्रेड बनाएं। इससे आपके बाल अच्छे लगने के साथ गर्मी से बचाव रहेगा। इसके अलावा सूरज के संपर्क को कम करने में भी मदद मिलेगी।

ऑयलिंग जरूरी

बालों को पोषित करने के लिए शैंपू से एक घंटा पहले तेल मसाज करें। इससे बाल जड़ों से मजबूत होकर लंबे, घने, मुलायम व शाइनी नजर आएंगे।

शैंपू के बाद कंडीशनर भी लगाएं

गर्मियों में बाल ऑयली व गंदे जल्दी हो जाता है। इसलिए शैंपू के बाद बालों पर कंडीशनर भी जरूर लगाएं। इसके लिए शैंपू के बाद गीले बालों पर 1-2 मिनट तक कंडीशनर लगाकर रखें। बाद में इसे पानी से धो लें। इससे आपके बाल अच्छे से साफ होंगे। साथ ही मजबूत, मुलायम व शाइनी नजर आएंगे।

गठिया के दर्दों से छुटकारा दिलवाएं, घरेलू नुस्खे

बदलते खान-पान के कारण लोगों को स्वास्थ्य से जुड़ी कई परेशानियां हो रही हैं। लोगों की हड्डियां, मासपेशियां कमजोर हो रही हैं। इस कारण उन्हें कई प्रकार की बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है। ऐसी ही एक बीमारी है, आर्थराइटिस या जिसे गठिया भी कहते हैं। इस बीमारी से जोड़ों में गांठ जैसा महसूस होने लगता है, चलने, उठने बैठने तक में काफी दिक्कत आती है। हड्डियों के जोड़ों में यूरिक एसिड जमा हो जाने से जोड़ो में सूजन या अकड़न भी आ जाती है। पहले ये बीमारी 50 साल की उर्म से ऊपर के लोगों में देखने को मिलती थी लेकिन आज-कल के बदलते रहन-सहन और खान-पान के चलते ये कम उर्म के लोगों में भी देखने को मिल रही है।

गठिया की बीमारी होती क्यों है-

जोड़ो में कार्टिलेज नाम का एक टिश्यू होता है जो हड्डियों के लिए कवर का काम करता है, इसके नष्ट हो जाने के बाद हड्डियां रगड़ खाने लगती हैं और इससे दर्द होने लगता है। इसी बीमारी को गठिया कहते हैं। इसके अलावा मोटापा और संक्रमण के कारण भी गठिया की बीमारी हो सकती है। आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलु उपाए बताएगें जो इस बीमारी से होने वाली दर्दों को दूर करने में आपके बड़े काम आएंगे।

एप्पल साइडर विनेगर

इसमें भरपुर मात्रा में मिनरल्स, कैल्शियम, मैगन्शियम, पोटेशियम औप फास्फोरस होते हैं, जो जोड़ों के दर्द में काफी फायदेमंद हैं। ये जोड़ों के बीच टोसिन्स को निकाल देता है। रोज सुबह एक कप गर्म पानी में एक चम्मच एप्पल साइडर विनेगर औप शहद मिलाकर पीने से आपको गठिया से आराम मिलेगा।

लहसुन

गठिया के रोग में लहसुन खाना बेहद फायदेमंद होता है। सुबह उठने के बाद खाली पेट लहसुन खाना बहुत अच्छा रहेगा, लेकिन अगर आपको ऐसे लहसुन खाना पसंद नहीं है तो आप सब्जी में इसका इस्तेमाल बढ़ा सकते हैं।

हल्दी

हल्दी अपने दर्द निवारक गुणों के लिए जानी जाती है। इसमें मौजूद करक्यूमिन दर्द में राहत देता है। आप रोजाना एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच हल्दी मिलाकर पीएं, आपको गठिया से होने वाली दर्दों से आराम मिलेगा।

दालचीनी

एक गर्म कप पानी में एक चम्मच दालचीनी और एक चम्मच शहद मिलाकर पीएं, आपको इस बीमारी से काफी हद तक आराम मिलेगा। आप दालचीनी और शहद का पेस्ट बना कर दर्द वाली जगह पर धीरे-धीरे मसाज भी कर सकते हैं।

इन बातों का रखें ध्यान, नहीं होगी कोई स्किन प्रॉब्लम!

गर्मियों में तपती धूप की वजह से स्किन और बालों से जुड़ी समस्याएं आम देखने को मिलती है। पसीने, तेज धूप और प्रदूषण की वजह से पिंपल्स, टैनिंग, एक्ने आदि से अक्सर लोग परेशान रहते हैं। ऐसे में जरूरी है इस मौसम में अपनी स्किन का ख्याल रखना या यूं कह लीजिए कि थोड़ा ज्यादा ध्यान देना। चलिए आज हम आपको गर्मी में स्किन प्रॉब्लम से बचने के लिए कुछ टिप्स बताते हैं जिन्हें आप फॉलो कर त्वचा को सुरक्षित रख सकते हैं।

फेस वॉश करें

अतिरिक्त तेल को हटाने के लिए फेस वॉश करें क्योंकि फेस वॉश गहराई में जाकर त्वचा की धूल और गंदगी को बाहर निकालता है। वही फेस वॉश खरीदते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि यह आपकी स्किन टाइप के हिसाब से ही हो।

टोनर का करें इस्तेमाल

इसमें फ्रेशनर और एसट्रीजेंट होता है, जो त्वचा की देशभाल में अहम भूमिका निभाते है। टोनर स्किन के नॉर्मल बैंलस को रिस्चोर करते हैं, जिससे स्किन साफ रहती है और ग्लो बढ़ता है।

मॉइश्चराइजर जरूर यूज करें

हमेशा वॉटर बेस मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें ये आपके स्किन के पोर्स को ब्लॉक नहीं करेगा। ऑयली और एक्ने प्रॉन स्किन के लिए मिनरल बेस्ड फेशियल स्प्रे का इस्तेमाल करें।

सनस्क्रीन लगाए

सूरज की हानिकारक किरणों से बचने के लिए सनस्क्रीन जरूर लगाएं। इस बात का ध्यान रखें कि गर्मियों में केवन 30-50 एसपीएफ युक्त ऑयल फ्री सनस्क्रीन का ही यूज करें।

विटामिन सी सीरम का इस्तेमाल करें

गर्मियों के दिनों में जितना हो सके विटामिन सी का इस्तेमाल करें। विटामिन सी हाइपरपिगमेंटेशन से बचाता है और स्किन पर होने वाले फाइन लाइन्स को कम करता है।

फेस स्क्रब करें

अतिरिक्त तेल और गंदगी को निकालने के लिए हफ्ते में दो बार फेस स्क्रब जरूर करें। साथ ही आप चाहें तो स्किन के लिए कुछ घरेलू फेसपैक भी लगा सकती है।

हैवी मेकअप से दूर रहें

गर्मियों में हैवी मेकअप को जितना हो सकें उतना अवॉइड ही करें। इसकी बजाय लाइट मेकअप करें और मेकअप से पहले चेहरे पर बर्फ से मसाज करें।

ज्यादा पानी पीएं

इस मौसम में सबसे ज्यादा जरूरी है बॉडी को हाइड्रेट रखना इसलिए भरपूर पानी पीएं। पानी आपकी बॉडी के टॉक्सिन को बाहर निकालता है।

हैल्दी डाइट जरूरी

डाइट में विटामिन, न्यूट्रिएंट्स और एंटी ऑक्सीडेंट्स की मात्रा बढ़ा दें। जितना हो सके फ्रूट्स और सब्जियां खाएं। इससे स्किन में कोलेजन का प्रोडक्शन बढ़ता है और स्किन डैमेज होने से बची रहती है।

दिन में दो बार नहाएं

गर्मियों में हाइजीन बहुत जरूरी है। आपको सुबह और रात को सोने से पहले जरूर नहाना चाहिए। इससे बॉडी भी कूल रहती है। इन टिप्स को जरूर फोलो करके देखें। इनसे आपकी स्किन हैल्दी रहेगी।

सही पोश्चर में सोएंगे तो आएगी अच्छी नींद

हेल्दी लाइफ के लिए अच्छी नींद का आना बहुत जरूरी है। जिस तरह भोजन को पचाने के लिए फिजिकल एक्टिविटी जरूरी होती है, उसी तरह स्वस्थ रहने के लिए नींद बेहद जरूरी होती है। ज्यादातर लोग रोजाना 6 से 8 घंटे की नींद लेते हैं, लेकिन कुछ लोगों को इस दौरान गहरी नींद नहीं आती। जिसकी वजह से उन्हें सुबह उठने में परेशानी होती है। साथ ही पूरा दिन सिर दर्द और चिड़चिड़ापन रहता है। अच्छी नींद के लिए बेहद जरूरी है आपका सही पोश्चर में सोना, जी हां अगर आप सही पोश्चर में सोते हैं, तो आपको अच्छी नींद आ सकती है। तो आइए जानते हैं सोते समय किन पोश्चर में सोना चाहिए...

करवट लेकर सोएं

सोने के लिए सबसे अच्छी पोजीशन लेफ्ट करवट को माना जाता है। ये पोजीशन आपके हार्ट के लिए फायदेमंद होती है। इससे आपके शरीर में दर्द होने की संभावना भी काफी कम हो जाती है। प्रेग्नेंट लेडीज को भी बाईं करवट में सोने की सलाह दी जाती है। ये पोजीशन मां और बच्चे दोनों के लिए हेल्दी मानी जाती हैं। लेफ्ट साइड सोने से आपका ब्लड सर्कुलेशन अच्छा रहता है।

पेट के बल न सोएं

पेट के बल सोने पर काफी आराम मिलता है, लेकिन पेट के बल सोने से आपको कई परेशानियां हो सकती हैं। इससे आपके पेट पर ही नहीं बल्कि गर्दन और शरीर के पीछे के हिस्से पर भी गहरा दबाव पड़ता है।

रोजाना पीएं लौकी का जूस, वेट लॉस में मिलेगी मदद

कहते हैं कि अगर सब्जियों से ज्यादा न्यूट्रिएंट्स को पाना चाहते हैं तो उनका जूस बना कर पीना चाहिए। लौकी उन सब्जियों में से एक है जिसका जूस पीना लोग पसंद करते हैं। लौकी में विटामिन बी, विटामिन सी, विटामिन के, विटामिन ई, विटामिन ए, आयरन, मैग्नीशियम, फोलेट के साथ पोटेशियम जैसे सभी जरूरी पोषक तत्व होते हैं। इसके अलावा लौकी में बहुत ज्यादा फाइबर होता है, जो इसे कैलोरी के अनुकूल बनाती है।

सेहत के साथ स्किन के लिए फायदेमंद लौकी का जूस रोजाना पीने से कई फायदे मिलते हैं। जैसे गर्मियों के मौसम में ये शरीर को ठंडा रखता है, ब्लड प्रेशर कम करने में मदद करता है, इतना ही नहीं ब्यूटी के लिए भी ये खूब फायदेमंद होता है। हालांकि इस पीने से पहले इससे जुड़ी कुछ बातें आपको जरूर पता होनी चाहिए।

लौकी जूस के फायदे

स्ट्रेस और डिप्रेशन में आराम

लौकी में कोलीन की मात्रा ज्यादा होती है, जो एक न्यूरोट्रांसमीटर है, जो दिमाग की कोशिकाओं के हेल्दी वर्क में मदद करता है और इसलिए मानसिक बीमारियों से बचने में मदद करता है। इसी के साथ कोलीन की मात्रा ज्यादा होने से यह तनाव के स्तर को कम करने और चिंता के को रोकने में मदद करता है।

हेल्दी दिल को करता है प्रमोट

रिपोर्ट्स की मानें तो 90 दिनों तक खाली पेट लौकी का जूस पीने से आप अपने कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम कर सकते हैं। लौकी में हाई घुलनशील डायट्री फाइबर होता है, जो आपके ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में मदद करता है।

एक्ने और पिंपल्स को करता है कम

लौकी के जूस में क्लिंजिंग प्रॉपर्टीज होती हैं। यह टॉनिक हमारी स्किन और इंटरनल सिस्टम को डिटॉक्सीफाई करता है जो गंदगी, टॉक्सिक एलिमेंट और धूल को दूर रखता है। इसके अलावा, यह सेबम उत्पादन को नियंत्रित करता है, जो ब्रेकआउट को कम करता है।

स्लीपिंग डिसॉर्डर को करता है इंप्रूव

इन दिनों नींद से जुड़ी परेशानियां काफी कॉमन हैं। लौकी नींद की गड़बड़ी के इलाज में भी मदद करती है। अच्छी नींद के लिए लौकी का जूस पी सकते हैं।

क्या वेट लॉस में करता है मदद?

लौकी के जूस में कैलोरी और लिपिड की मात्रा कम होती है, जो इसे वजन घटाने वाला एक बेहतरीन ड्रिंक बनाता है। इसके अलावा यह फाइबर में हाई होता है, जो आपके पेट को लंबे समय तक भरा रखने में मदद करता है और भूख को रोकता है। अगर रोजाना खाली पेट लौकी के जूस को पीते हैं, तो हफ्ते में कम से कम 4 दिन, यह उस पेट की चर्बी को कम करने में मदद करेगा और वह भी जल्दी। हालांकि इस बात का ध्यान रखें की सिर्फ लौकी का जूस वजन कम करने का काम नहीं करेगा। इसे पीने के साथ एक्सरसाइज जरूरी है।

लौकी जूस के साइड इफेक्ट

लौकी के जूस पर किए गए शोधों और रिपोर्टों से पता चला है कि लौकी के रस में कुछ मात्रा में टॉक्सिन होते है जो गंभीर जीआई ब्लीडिंग, दस्त, उल्टी और पेट के अल्सर की ओर ले जाती है। लौकी में कुछ जहरीले कंपाउंड होते हैं जैसे टेट्रासाइक्लिक ट्राइटरपेनोइड्स जिसे कुकुर्बिटासिन कहा जाता है। ऐसे में लौकी का जूस पीने से पहले इसका स्वाद जरूर चखें।

आज की रेसिपी

फूलगोभी की कढ़ी

कढ़ी तो आपने कई बार खाई होगी, लेकिन क्या आपने फूलगोभी की कढ़ी ट्राई की है? अगर नहीं, तो देर किस बात की? आज हम आपको बता रहे हैं कि फूलगोभी की कढ़ी बनाने की रेसिपी। फूलगोभी पसंद करने वाले लोगों को यह रेसिपी जरूर पसंद आएगी। आइए, जानते हैं कि कैसे बनाएं फूलगोभी की कढ़ी–

सामग्री

- 1/2 कप फूलगोभी (कटी हुई)
- 1 तेजपत्ता
- 1 टीस्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट
- 1 कप उबले काबूली चने
- 1 कप प्याज (कटी हुई)
- 1/2 कप टमाटर (कटे हुए)
- 1 हरी मिर्च (कटी हुई)
- 1/2 टीस्पून गरम मसाला
- 1/2 टीस्पून राई
- 1/2 टीस्पून जीरा
- 1/2 टीस्पून हल्दी पाउडर
- 1/2 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर
- नमक स्वादानुसार
- तेल जरूरत के अनुसार

विधि-

फूलगोभी की कढ़ी बनाने के लिए फूलगोभी को बड़े आकार में काटकर उबलने के लिए रख दें। उबलने के बाद इसे अलग निकालकर रख लें। अब एक पैन में तेल डालकर इसे गर्म करें। अब इसमें जीरा, राई, तेजपत्ता और अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर हल्का भून लें। इसके बाद इसमें प्याज और मिर्च डालकर इसे फ्राई करें। अब इसमें छोटे आकार में कटे टमाटर डाल दें। टमाटरों को गलने तक इसे पकाएं। अब इसमें हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालकर मसाले के तेल छोड़ने तक पकाएं। अब इसमें फूलगोभी, चने, गरम मसाला, नमक और पानी डालकर 10 मिनट तक पकाएं। आप चाहें, तो इसमें थोड़ी दही भी एड कर सकते हैं। आपकी कढ़ी रेडी है। आप इसे रोटी या फिर चावल के साथ सर्व कर सकते हैं।

अपने घर के डेकोर में शामिल करें Mirror

सभी चाहते हैं कि उनका घर सबसे सुंदर लगे और इसी वजह से आप भी अपने घर को सजाने के लिए तरह-तरह के डैकोरेटिव आइटम्स खरीदते होंगे। यह बात तो सच है कि इन डेकोरिटिव आइटम्स से आपका घर सुंदर तो लगता है, लेकिन इनको रखने के लिए आपके घर में अधिक जगह भी होनी चाहिए, लेकिन यहीं अगर आप घर सजाने के लिए मिरर का यूज करते हैं तो इससे आप कम जगह में भी अपने घर को एक खूबसूरत लुक दे सकते हैं।

आज हम आपको मिरर को घर के डेकोर में शामिल करने के ऐसे फायदे बताएंगे, जिनसे आपको पता चल जाएगा कि मिरर का यूज सिर्फ देखने के लिए ही नहीं किया जाता बल्कि इसके और भी बहुत फायदे हैं।

घर में नेचुरल लाइटिंग बढ़ती है

यदि आप मिरर को खिड़की के ठीक सामने लगाएगे तो इससे मिरर नेचुरल लाइट को प्रतिबिंबत करेगा, इससे अधिक रोशनी अंदर आएगी और ये तो आप जानते ही हैं कि रोशनी का होम डेकोर में कितना महत्वपूर्ण रोल होता है।

यह हर स्पेस के लिए बेहतर होता है

बाकी डेकोरेटिव आइटम्स की तरह मिरर के लिए घर में आपको कोई खास स्पेस का इंतिजाम करने की जरूरत नहीं है। मार्केट से आपको हर साइज का मिरर बड़ी आसानी से मिल जाएगा। आप अपने घर की स्पेस के अनुसार मिरर खरीद सकते हैं।

आपके स्पेस को बड़ा दिखाएगा

हर कोई चाहता है कि उनका घर बड़ा और आलीशान हो लेकिन यह भी सच है कि हर किसी का घर बड़ा नहीं होता। लेकिन अगर आप होम डेकोर में मिरर का इस्तेमाल करते हैं तो इससे आपका घर बड़ा नजर आएगा। कई तरह के मिरर लगाने से स्पेस के अधिक और बिग होने का भ्रम पैदा होगा।

ऑल ब्लैक ड्रेस, आंखों पर चश्मा...

स्वैगी लुक में दिखे दीपिका पादुकोण और रणवीर सिंह

रणवीर ने आखों पर ब्राउन ग्लासेस पहने थे और अपने लुक को ब्लैक स्नीकर्स के साथ फाइनल किया था. ओवरऑल एक्टर काफी डैशिंग दिख रहे थे.
दीपिका ब्लैक कलर की शर्ट और मैचिंग ट्राउजर पहने दिखाई दीं. अपने लुक को एक्ट्रेस ने ब्लैक बूट्स और सनग्लासेस के साथ पूरा किया था. कानों में गोल्डन ईयररिंग्स, पोनी टेल और मिनिमल मेकअप के साथ दीपिका बहुत स्टनिंग दिख रही थीं. वहीं रणवीर सिंह भी किसी से कम नहीं लग रहे थे. रणवीर ने ब्लैक टीशर्ट और पैंट के साथ मैचिंग लॉन्ग ओवरकोट कैरी किया था. इस दौरान वे सिर पर कैप लगाए भी दिखाई दिए.
एयरपोर्ट पर दीपिका और रणवीर को एक-दूसरे का हाथ थामकर चलते देखा गया. दोनों ने रुककर पैपराजी को खूब पोज भी दिए. तस्वीरों में कभी रणवीर ने दीपिका की कमर पर हाथ रखकर पोज किया तो कभी दीपिका उन्हें देखकर मुस्कुराती नजर आईं.

आज हम आपको बॉलीवुड की पॉपुलर स्टार किड से हाल ही में एक्ट्रेस बनी हसीना की लग्जरी लाइफ से रूबरू करवाने जा रहे हैं. क्या आप इनको पहचान पाए हैं ?

बॉलीवुड में कई ऐसे स्टारकिड्स हैं. जिन्होंने इंडस्ट्री में कदम रखा और यहां आज एक सफल करियर भी बना चुके हैं. इन्हीं में से एक से आज हम आपको मिलवा रहे हैं. जिनकी डेब्यू फिल्म भले ही फ्लॉप रही, लेकिन उनके लटके-झटकों ने फैंस का खूब दिल जीता.
दरअसल हम बात कर रहे हैं 90 के दशक की फेमस एक्ट्रेस रही रवीना टंडन की बेटी राशा थडानी की. जो अपने लुक्स और एक्सप्रेशन की वजह से फैंस के दिलों में गहरी जगह बना चुकी हैं.
राशा थडानी कल यानि 16 मार्च को अपना 20वां बर्थडे सेलिब्रेट कर रही हैं. ऐसे में हम आपको उनकी लग्जरी लाइफ से रूबरू करवाने जा रहे हैं.
अब ये तो सभी जानते हैं कि राशा थडानी की मां रवीना हिंदी सिनेमा की एक दिग्गज एक्ट्रेस हैं. वहीं उनके पति अनिल थडानी भी एक बहुत बड़े बिजनेसमैन हैं. यही वजह है कि राशा ने हमेशा की एक लग्जरी लाइफ जी है.
राशा थडानी को महंगी गाड़ियों का काफी शौक है. महज 20 साल की उम्र में उनके पास लैंड रोवर डिफेंडर, Mercedes G-Wagon, BMW, और Audi जैसी गाड़ियां हैं.
इनके अलावा राशा को महंगे हैंडबैग का भी काफी शौक है. राशा के पास गूची का एक स्लिंग बैग है. जिसकी कीमत करीब 87 हजार रुपए है. इसके अलावा उनके पास लुई वुइटन का भी बैग है. जिसकी कीमत 1 लाख 80 हजार के करीब है.
बता दें कि राशा भले ही फिल्मों में कदम रख चुकी हैं. लेकिन वो अपना खर्चा अपनी पॉकेट मनी से ही करती हैं. रिपोर्ट्स के अनुसार हर महीने राशा को अपने पेरेंट्स से लाखों रुपए की पॉकेट मनी मिलती है.
फिल्मी करियर की बात करें तो राशा थडानी ने अजय देवगन की फिल्म 'आजाद' से डेब्यू किया है. लेकिन ये फिल्म पर्दे पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा पाई.

लग्जरी गाड़ियां...महंगे बैग, एक फिल्म करके भी बेहद लग्जरी है राशा की लाइफ

री-रिलीज में 'बाहुबली' को मात देगी 'सालार'?

प्रभास की 2023 की एक्शन-थ्रिलर फिल्म 'सालार' एक बार फिर पर्दे पर दस्तक देने के लिए तैयार है. फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर ताबड़तोड़ कलेक्शन किया था और कई रिकॉर्ड अपने नाम किए थे. अब ये फिल्म फिर से रिलीज होने जा रही है. री-रिलीज के लिए एडवांस बुकिंग भी शुरु हो गई है जिसमें फिल्म शानदार बिजनेस कर रही है.

'सालार' 21 मार्च को सिनेमाघरों में दोबारा रिलीज हो रही है. री-रिलीज से एक हफ्ते पहले मेकर्स ने फिल्म की एडवांस बुकिंग शुरू कर दी है जिसमें 'सालार' धड़ाधड़ टिकट बेच रही है. 'सालार' की एडवांस बुकिंग को शुरू हुए दो दिन हुए हैं और सैकनिल्क के आंकड़ों के मुताबिक फिल्म ने दो दिन में 50 हजार टिकट बेच लिए हैं.
'सालार' ने री-रिलीज के लिए एडवांस बुकिंग के पहले दिन ही 25 हजार रुपए टिकट बेच डाले थे. वहीं दूसरे दिन भी 'सालार' ने 25 हजार टिकटों की बिक्री की है. 'सालार' को लेकर दर्शकों में जो क्रेज देखने को मिल रहा है वो इस तरफ इशारा कर रहा है कि पहली बार की तरह इस बार भी प्रभास की फिल्म बॉक्स ऑफिस पर धुंआधार कमाई करेगी और नए रिकॉर्ड बनाएगी.
'सालार' ने 2023 में घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 406.45 करोड़ रुपए का कारोबार किया था. इस कलेक्शन के साथ ये भारत की 14वीं सबसे ज्यादा कमाने वाली फिल्म बन गई. वहीं अब री-रिलीज के बाद प्रभास की फिल्म पहले 2.0 (407.05 करोड़ रुपए) और फिर 'बाहुबली' (421 करोड़ रुपए) का रिकॉर्ड तोड़कर 12वें नंबर पर जगह बना सकती है. 'सालार' को प्रशांत नील ने डायरेक्ट किया था. इस फिल्म में प्रभास के साथ पृथ्वीराज सुकुमारन लीड रोल में थे. वहीं जगपति बाबू, श्रेया रेड्डी, माइम गोपी और श्रुति हासन भी फिल्म का हिस्सा हैं. बता दें कि 'सालार' का सीक्वल 'सालारः भाग 2-शौर्यंग पर्व' भी बनने जा रहा है. सीक्वल अभी प्रोडक्शन फेज में है.

'प्लीज मुझे एक्स वाइफ ना कहें', एआर रहमान की तबीयत बिगड़ने के बाद सायरा बानो ने दिया बड़ा बयान

बॉलीवुड के फेमस म्यूजिशियन और सिंगर एआर रहमान को रविवार की सुबह चेन्नई के एक अस्पताल में भर्ती करवाया गया था. सिंगर ने सीने में दर्द की शिकायत की थी. जिसके बाद डॉक्टर्स ने उनके कुछ टेस्ट किए और उन्हें डिस्चार्ज भी कर दिया. इसी बीच सिंगर की वाइफ सायरा बानो ने एक चौंकाने वाला बयान दिया है. उन्होंने कहा कि प्लीज कोई भी उन्हें रहमान की एक्स वाइफ ना कहें, क्योंकि उनका तलाक नहीं हुआ है.

दरअसल एआर रहमान की तबीयत बिगड़ने के बाद उनकी वाइफ सायरा बानो ने एबीपी न्यूज को एक वायस नोट भेजा है. जिसमें उन्होंने कहा कि, 'अस्सलाम वालेकुम, मैं सायरा रहमान बोल रही हूं. मैं ए आर रहमान के जल्द से जल्द स्वस्थ होने की कामना करती हूं. मुझे ये ख़बर मिली कि उनको सीने में दर्द हुआ था और उनकी एंजिओप्लास्टी हुई है. अल्लाह के फ़ज़ल से वो अब सब ठीक हैं.' सायरा ने आगे ये भी कहा कि, 'मैं आप सबसे ये भी कहना चाहती हूं कि हम लोग आधिकारिक रूप से तलाकशुदा नहीं हैं, हम अब भी पति और पत्नी हैं. मेरे स्वास्थ्य कारणों के चलते हमें अलग होना पड़ा है. पिछले दो सालों से मेरी तबीयत सही नहीं थी और मैं उनको ज़्यादा स्ट्रेस भी नहीं देना चाहती थी.' रहमान की वाइफ ने कहा कि, 'प्लीज़, आप मीडिया वालों से यही गुज़ारिश है कि आप मुझे 'एक्स वाइफ़' करके संबोधित ना करें. बात सिर्फ़ इतनी सी है कि हम बस अलग हैं, लेकिन मेरी दुआएं हमेशा उनके साथ हैं. मैं उनकी (ए आर रहमान की) फ़ैमिली से यS भी कहना चाहती हूं कि वे उन्हें ज़्यादा स्ट्रेस ना दें और उनका ख़्याल रखें.' बात करें एआर रहमान की सेहत की तो अपोलो अस्पताल के मेडिकल बुलेटिन के अनुसार एआर रहमान को डिहाइड्रेशन के लक्षण थे.

अंदर से बेहद लग्जरी और क्लासी दिखता है जॉन अब्राहम का मुंबई वाला पेंटहाउस

बॉलीवुड एक्टर जॉन इन दिनों अपनी फिल्म 'द डिप्लोमैट' को लेकर सुर्खियां बटोर रहे हैं. लेकिन इस रिपोर्ट में हम उनकी फिल्म नहीं बल्कि आपको एक्टर के मुंबई वाले आलीशान पेंटहाउस की झलक दिखाने जा रहे हैं.

जॉन अब्राहम पिछले कई सालों अपनी फिल्मों, फिटनेस और एक्शन अवतार के जरिए लोगों का मनोरंजन कर रहे हैं. यही वजह है आज वो एक लैविश लाइफ के मालिक बन चुके हैं.
जॉन अब्राहम का मुंबई में खुद का एक आलीशान पेंट हाउस है. उनका ये पेंटहाउस 4000 स्क्वेयर फीट में फैला हुआ है, जो अंदर से दिखने में बहुत ही सुंदर और क्लासी है.
जॉन अब्राहम अपने इस आलीशा घर का नाम 'द स्काई विला' रखा है. जिसकी तस्वीरें वो कई बार सोशल मीडिया पर शेय करते हैं. बता दें कि एक्टर का ये घर उनके भाई ने डिजाइन किया है. जॉन अब्राहम अपने पेंटहाउस को क्लासी दिखाने के लिए इसमें ज्यादातर वुडन वर्क करवाया है. घर में कई बड़ी-बड़ी बालकनियां हैं. जहां से समुद्र का सुंदर नजारा दिखाई देता है. जॉन फिटनेस फ्रीक हैं. इसलिए उन्होंने अपने घर में एक जिम भी बनवाया हुआ है. जहां वो अक्सर वर्कआउट करते दिखाई देते हैं. ये जॉन अब्राहम के पेंटहाउस का लिविंग एरिया है. जहां ग्रे शेड के सोफे लगे हैं और दीवार पर सुंदर सी पेंटिंग्स भी लगाई गई है. एक्टर के इस आलीशान पेंट हाउस में एक बड़ा सा पूल भी बना है. जहां जॉन खाली वक्त में मस्ती करते हुए नजर आते हैं. जॉन ने घर को लग्जरी बनाने के साथ-साथ फ्रेश हवा आने का भी खासा ख्याल रखा है. उनका ये घर काफी हवादार और खुला है. साथ ही घर के अंदर भी पौधे लगाए गए हैं.

साउथ फिल्म कन्नप्पा का पोस्टर आया सामने

अक्षय कुमार जल्द अपना तेलुगू फिल्मों में डेब्यू करने वाले हैं। उनकी पहली साउथ फिल्म कन्नप्पा का पोस्टर सामने आ गया है। इस पोस्टर में एक्टर को भगवान शिव के गेटअप में देखा जा सकता है। एक्टर ने खुद इस पोस्टर को अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर करते हुए फिल्म की रिलीज डेट का एलान किया है। फिल्म में विष्णु मांचू , प्रभास, काजल अग्रवाल, मोहन बाबू, मधु और मोहनलाल अहम किरदारों में नजर आएंगे। अक्षय कुमार ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर फिल्म का पोस्टर शेयर किया है जिसमें उन्हें भगवान शिव के गेटअप में देखा जा सकता है। कुछ समय पहले फिल्म का टीजर रिलीज किया गया था जिसमें प्रभास को रूद्र के किरदार में दिखाया गया था। अब फिल्म को लेकर फैंस में एक्साइटमेंट बढ़ गई है। कन्नप्पा में अहम किरदार निभा रहे विष्णु मांचू,ने कहा, "यह फिल्म मेरे लिए सिर्फ एक प्रोजेक्ट नहीं है, यह एक पर्सनल जर्नी है। मैं मौजूदा समय में भारत भर के सभी ज्योतिर्लिंगों के दर्शन कर रहा हूं, मैंने कन्नप्पा की कहानी के साथ एक गहरा, आध्यात्मिक बंधन महसूस किया है।

कीमोथेरेपी की वजह से हिना के शरीर पर हुआ बुरा साइड इफेक्ट

'ये रिश्ता क्या कहलाता है' से घर-घर में अपनी खास पहचान बनाने वाली एक्ट्रेस हिना खान इन दिनों अपने कैंसर की बीमारी को लेकर सुर्खियों में हैं। हिना ने पिछले साल अपने ब्रेस्ट कैंसर होने की बात का खुलासा कर हर किसी को हैरान कर दिया था। इसी बीच अब हिना खान ने अपनी एक तस्वीर शेयर कर कीमोथेरेपी से उनके शरीर पर हुए साइड इफेक्ट को दिखाया है। इस तस्वीर को देखकर फैंस की चिंता फिर से एक बार बढ़ गई है। दरअसल, हिना खान ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर अपने नाखूनों की एक क्लोज-अप तस्वीर शेयर की है। इसके साथ ही उन्होंने ये भी खुलासा किया कि कीमोथेरेपी की वजह से उनके नाखूनों का रंग बदल गया है।

विद्या बालन ने 6 महीने तक नहीं देखा था आईना

विद्या बालन ने बॉलीवुड को एक से बढ़कर एक आइकॉनिक फिल्में दी हैं। 'कहानी', 'द डर्टी पिक्चर' और 'इश्किया' जैसी फिल्मों के साथ उन्होंने हर बार अपनी अदाकारी का हुनर साबित किया।

एक्ट्रेस ने 17 साल बाद जब 'भूल भुलैया 3' में फिर एक बार मंजूलिका के किरदार में वापसी की, तो हर कोई दंग रह गया। विद्या बालन आज एक्टिंग की दुनिया में एक जाना-माना नाम हैं, लेकिन बॉलीवुड में उनका सफर आसान नहीं रहा है। विद्या बालन को एक वक्त पर इंडस्ट्री में 'बैड लक' माना जाता था और उन्हें फिल्मों से कई बार रिप्लेस किया गया। साइन किए जाने के बाद भी मेकर्स उनके रोल दूसरी एक्ट्रेसेज को दे देते थे। विद्या बालन ने गलाता इंडिया के साथ बातचीत में बताया कि उन्होंने कुछ दिन तक एक तमिल फिल्म की शूटिंग की थी, और फिर उन्हें रिप्लेस कर दिया गया। उन्होंने फिल्ममेकर को कॉल किया और कहा कि वह उनसे मिलना चाहती हैं। एक्ट्रेस ने बताया कि वह अपने माता-पिता के साथ चेन्नई पहुंचीं। एक्ट्रेस ने बताया कि जब वो उस फिल्ममेकर के ऑफिस में बैठी थीं तब उनके माता-पिता के सामने फिल्ममेकर ने उन्हें वो फुटेज दिखाई जो विद्या के साथ रिकॉर्ड की गई थी। उन्होंने एक्ट्रेस के माता-पिता से कहा- कहां से हीरोइन लग रही है, उसे यह तक नहीं पता है कि एक्टिंग कैसे करते हैं, उसे नहीं पता कि डांस कैसे करते हैं। विद्या बालन ने बताया कि इस घटना के बाद वह महीनों तक आइने में अपना चेहरा नहीं देख पाई थीं। विद्या ने बताया कि उन्हें लगने लगा कि वह बहुत बदसूरत हैं। एक्ट्रेस ने कहा कि किसी को किसी को रिप्लेस करने या फिर रोल से हटाने का पूरा अधिकार है। लेकिन अपने शब्दों के साथ बहुत केयरफुल रहना चाहिए, क्योंकि आपके शब्दों में किसी को ताकत देने या फिर उसे तोड़ देने की क्षमता होती है। विद्या ने कहा कि वह उस घटना को कभी नहीं भूलेंगी, क्योंकि यह वो सबक था जिसने उन्हें सिखाया कि लोगों के साथ शालीन रहना कितना जरूरी है।

'घाट घाट में पंछी बोलता है' ने दर्शकों को कर दिया मंत्रमुग्ध

कला, सामाजिक सक्रियता और वकालत के एक शक्तिशाली संगम में, Ctrl Alt Delete के दूसरे दिन 'आर्ट दैट डेयर्स टू स्पीक' अंधेरी के वर्सोवा स्थित वेदा कुनबा में पीड़ितों, विशेषज्ञों, कलाकारों और परिवर्तनकर्ताओं को एक साथ लाया।

साक्षी द्वारा संचालित STCI द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम से मुंबई जिले में रक्षिन परियोजना के 2024-2025 कार्यान्वयन चरण का समापन हो गया। इस पहल के माध्यम से 3000 से अधिक छात्रों तक पहुंचा गया है, जिससे बाल यौन शोषण पर महत्वपूर्ण बातचीत को बढ़ावा मिला है। कार्यक्रम की शुरुआत पद्मा दामोदरन द्वारा खिलौना नामक एक इमर्सिव इंस्टॉलेशन के साथ हुई, जिसमें बाल यौन शोषण के प्रभाव का एक गहन अनुभव प्रस्तुत किया गया। अधिकार आधारित गैर सरकारी संगठन साक्षी की कार्यकारी निदेशक स्मिता भारती ने कहा, "मौन सबसे अधिक बहरा करने वाली ध्वनि है, और अब समय आ गया है कि हम इसे उन लोगों के लिए तोड़ दें, जिन्हें चुप करा दिया गया है।" पहले पैनल 'लेयर्स ऑफ हार्मः अनपैकिंग द इम्पैक्ट ऑफ चाइल्ड सेक्सुअल एब्यूज' में निकिता सुले , प्रो. निशि वॉन मित्रा, प्रो. शिवकामी , वासवी, इशिता शर्मा सचिन चितंबरन और डॉ. राम्या निसल जैसे विशेषज्ञ शामिल हुए, जिन्होंने सीएसए के गहन मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक प्रभावों पर चर्चा की। व्यावहारिक चर्चाओं ने उत्तरजीवी-केंद्रित, आघात संबंधी हस्तक्षेपों के महत्व को रेखांकित किया।

दोपहर में दर्शकों को स्मिता भारती द्वारा लिखित और निर्देशित विचारोत्तेजक नाटक'घाट घाट में पंछी बोलता है'ने मंत्रमुग्ध कर दिया। संदीप सोपारकर, अंकिता भार्गव पटेल, प्रियाशा भारद्वाज, पद्मा दामोदरन, स्वरूपा घोष और महिमा मिश्रा जैसे कलाकारों द्वारा प्रस्तुत यह नाटक एक शक्तिशाली नाट्य अनुभव था जो महज मनोरंजन से कहीं बढ़कर था। छह जीवन की आपस में जुड़ी कहानियों के ज़रिए इस प्रभावशाली नाटक ने पीढ़ियों के आघात और चुप्पी व इनकार के बोझ के परिणामों को गहराई से दर्शाया।

जनता की सेवा में नाकाम सरकारें सिर्फ दिखावा करती हैं : संजय सिंह

नोएडा (चेतना मंच)। आम आदमी पार्टी ने सेक्टर-8, मस्जिद के पास श्रमदान कार्यक्रम आयोजित किया। इस सफाई अभियान में राज्यसभा सांसद एवं प्रदेश प्रभारी संजय सिंह ने स्वयं झाड़ू उठाकर श्रमदान किया। उनके साथ तिमारपुर के पूर्व विधायक दिलीप पांडेय और बड़ी संख्या में आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ता मौजूद रहे।

इस मौके पर राज्यसभा सांसद एवं प्रदेश प्रभारी संजय सिंह ने सरकार और विपक्षी दलों पर जमकर निशाना साधा कहा सरकारें केवल घोषणाएं करती हैं, लेकिन जब काम करने की बारी आती है, तो ये सिर्फ दिखावा करके जनता को गुमराह करने लगती हैं।

इस कार्यक्रम के आयोजक और गौतमबुद्धनगर के जिलाध्यक्ष राकेश अवाना ने कहा स्वच्छता को हमें एक आंदोलन बनाना होगा। अपने श्रमदान से यह साबित किया कि संकल्प हो, तो किसी भी चुनौती को पार किया जा सकता है। आम आदमी पार्टी हमेशा जनता के साथ खड़ी है और हम इस स्वच्छता अभियान को और आगे बढ़ाएंगे।

युवा प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष पंकज अवाना ने कहा युवाओं को सोशल मीडिया पर बहस करने के बजाय ज़मीन पर आकर बदलाव का हिस्सा बनना चाहिए। यह श्रमदान कार्यक्रम समाज को जागरूक करने का एक जरिया है।

व्यापार प्रकोष्ठ की प्रदेश अध्यक्ष छवि यादव ने कहा व्यापारी समुदाय को भी स्वच्छता में अपनी भूमिका निभानी होगी। स्वच्छ परिवेश से व्यापार भी बढ़ता है और समाज भी स्वस्थ रहता है।

इस अवसर पर जिला महासचिव कैलाश शर्मा ,दिलदार अंसारी, जयकिशन जयसवाल, नितिन प्रजापति,मुन्ना गुप्ता, राहुल सेठ,सतीश गौतम, इम्तियाज़ अहमद अफजल चौधरी माधव मिश्रा,विवेक शर्मा,प्रिंस राजौरिया,राजेंद्र तोमर,बॉबी, राजकुमार सहित अनेक कार्यकर्ता और स्थानीय नागरिक भी उपस्थित रहे।

सेक्टर-117 में डंपिंग ग्राउंड के विरोध में कैंडल मार्च निकाला

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा प्राधिकरण द्वारा सेक्टर-117 के रिहाइशी ऐरिया में बनाये जा रहे डंपिंग यार्ड के विरोध में आस-पास के सभी सोसाइटीज के लोगो ने मिलकर संकेतिक रूप से कैंडल मार्च निकाला जिसमें सैकड़ों लोगो ने भाग लिया, प्राधिकरण के रिहाइशी ऐरिया में डंपिंग यार्ड बनाने के इस निर्णय को लेकर आस-पास के सभी लोग काफी चिंतित है, सेक्टर-117 में प्राधिकरण जहां डंपिंग यार्ड बनाना प्रस्तावित किया है उसके 500-700 मीटर के दायरे में हजारों-हजार परिवार रहते है, जिनमें लाखो की संख्या में लोग निवास करते है।

कैंडल मार्च में सैकड़ो की संख्या में आये लोगो ने एक स्वर में कहा कि प्राधिकरण को यहां लोखो लोगो के जीवन से खिलवाड नही करने दिया जायेगा चाहे जो हो जाये इस डंपिंग यार्ड को यहां नही बन्ने दिया जायेगा, अभी तो केवल संकेतिक रूप से कैंडल मार्च निकाला है यदि प्राधिकरण इसे यहां से कहीं ओर शिफ्ट नही किया तो चाहे जितना बडा आदोलन करना पडे हम सभी पीछे नही हटेगें।

माह के अंतिम रविवार को भी खुलेंगे निबंधन कार्यालय

नोएडा (चेतना मंच)। महानिरीक्षक निबन्धन, उत्तर प्रदेश, लखनऊ के निर्देशों के क्रम में सहायक महानिरीक्षक निबन्धन (द्वितीय) गौतमबुद्धनगर ने बताया कि वित्तीय वर्ष 2024-25 के वित्तीय वर्ष समापन एवं नवरात्रि के त्योहार के कारण व उपलब्ध कार्यदिवस अपर्याप्त होने के दृष्टिगत माह मार्च-2025 में आम जनमानस को विलेख पंजीकरण का अधिकाधिक अवसर व सुविधा प्रदान किए जाने हेतु माह मार्च-2025 में सभी कार्य दिवस में उप निबन्धक कार्यालयों में निबन्धन कार्य सायं 06 बजे तक सम्पादित किए जायेंगे एवं माह मार्च-2025 के अंतिम रविवार को समस्त उप निबन्धक कार्यालय सामान्य कार्यदिवस की भांति खुले रहेंगे।

सेक्टर-112 चुनाव में नागेंद्र सिंह व विकास चौधरी पैनल की एकतरफा जीत

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा के सेक्टर-112 में हुए चुनाव में नागेंद्र सिंह और विकास चौधरी पैनल ने जबरदस्त जीत दर्ज की है। जिला पिछड़ावर्ग कल्याण अधिकारी एवं निर्वाचन अधिकारी श्रीलावेश सिसोदिया की देखरेख में संपन्न हुए इन चुनावों में पूरे पैनल ने एकतरफा जीत हासिल की।

इस परिणाम के बाद नागेंद्र सिंह और विकास चौधरी के समर्थकों में खुशी की लहर दौड़ गई। चुनाव प्रक्रिया पूरी तरह निष्पक्ष और शांतिपूर्ण रही, जिसमें मतदाताओं ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।

अध्यक्ष बनने पर महेश चौहान का हुआ भव्य स्वागत

नोएडा (चेतना मंच)। नोएडा महानगर में महेश चौहान के अध्यक्ष बनने पर जोरदार स्वागत हुआ।

ग्रेटर नोएडा कार्यालय से नोएडा महानगर अध्यक्ष महेश चौहान अपने गांव छलेरा शिव मंदिर पहुंचे वहां पर ग्राम वासियों ने अपने कंधों पर उठाकर महेश चौहान का बहुत जोरदार बैंडबाजा फूलमालाओं आतिशबाजी से स्वागत किया। शिव मंदिर पहुंचने से पहले रास्ते में होशियारपुर गांव के पास पार्टी कार्यकर्ताओं ने जोरदार स्वागत किया। महेश चौहान अपने आवास पहुंचे। आवास पहुंचने पर उनकी पत्नी ने तिलक लगाकर आरती की।

स्वागत में पूर्व महानगर अध्यक्ष राकेश शर्मा सुषमा सिंह अशोक सिंह अमित त्यागी विनोद त्यागी युद्धवीर चौहान करतार चौहान धर्मेंद्र चौहान विपुल शर्मा उमानंदन कौशिक सुशील शर्मा चंदगी राम यादव बबलू यादव प्रदीप चौहान गौतम शर्मा धर्मेंद्र गुप्ता विनोद शर्मा प्रज्ञा पाठक नीरज चौधरी आदि सैकड़ो की संख्या में कार्यकर्ता उपस्थित हुए।

फिर डीडीआरडब्ल्यूए के अध्यक्ष बने एनपी सिंह

नोएडा (चेतना मंच)। डिस्टिक डेवलपमेंट रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन फेडरेशन, गौतमबुद्धनगर, उत्तर प्रदेश, द्वारा आयोजित वार्षिक आम सभा मिगसुन (महालक्समी) ग्रीन मेंशन, साइट सी रोड, अपोजिट- ज़ीटा - 1, ग्रेटर नोएडा, अपार्टमेंट कॉम्प्लेक्स, उत्तर प्रदेश में संपन्न हुई। आम सभा की शुरुआत में अध्यक्ष एन पी सिंह द्वारा आम सभा में पहुंचे सभी मेंबर्स का स्वागत किया गया और संस्था के विषय में जानकारी दी गई।

आम सभा में प्रस्तावित 2023-24 के आडिट अकाउंट और ऑडिट रिपोर्ट को सभा में मौजूद मेंबरों द्वारा सर्वसम्मति से हाथ उठाकर पास किया गया।

आज डीडी आरडब्ल्यूए फेडरेशन की जनरल बॉडी मीटिंग के दौरान एजेंडा नंबर 5 संस्था कार्यकारिणी चुनाव के मुद्दे पर मौजूदा सभी मेंबर्स द्वारा अध्यक्ष एन पी सिंह को पुनः अध्यक्ष और महासचिव जी को पुनः महासचिव के पद पर निर्विरोध नियुक्त किया गया और ओ पी गोयल को कोषाध्यक्ष नियुक्त किया गया।

सभी मीटिंग के दौरान ही सर्वसम्मति से अन्य कारण कार्यकारिणी टीम का भी गठन किया गया जिसमें निम्न पदाधिकारी सम्मिलित हैं। संरक्षक : सुशील अग्रवाल, ए एन धवन, कृपाल सिंह, राजकुमार नगर। अध्यक्ष एन पी सिंह, सेक्रेटरी जनरल शेर सिंह भाटी, कोषाध्यक्ष ओ पी गोयल, एडवाइजर वी के राणा, राजीव कुमार, वरिष्ठ उपाध्यक्ष इलम सिंह नागर, संजीव कुमार, उपाध्यक्ष अनिल खन्ना, अनिल सिंह, प्रमोद वर्मा, जितेंद्र भाटी, सेक्रेटरी एस पी चौहान, रजनीश नंदन, ममता तिवारी, संजय जयसवाल, जॉइंट सेक्रेटरी संजय मावी, सुभाष चौहान, संजय भाटी, पुनीत शुक्ला, सेक्रेटरी लीगल अनीता पांडे, जॉइंट ट्रेजर, एम पी सिंह, एग्जीक्यूटिव मेंबर सुशील कुमार नागर, दिनेश कृष्णा, सुधीर सूद, बृजेश चौहान, डॉ वीरेंद्र सिंह, सुशील नागर, पवन अंबावत, दलवीर चौधरी, अनिल चौहान, अनीता सिंह, लीगल एडवाइजर आर सी गुप्ता, सत्यवीर मुखिया, एडवोकेट रणपाल अवाना, इंटरनल ऑडिटर सुनील वाधवा हैं।