PRGI NO.RAJHIN/25/A3844

डाक पंजीयन G/JJN/053/2024-26 Valid up to 31 dec. 2026

भीम प्रज्ञा अलर्ट

'सफलता उन लोगों के कदम चूमती है, जो बहानों में समय नहीं गंवाते, बल्कि हर हाल में अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहते हैं।'

भीम प्रज्ञा

सम्यक, न्याय, स्वतंत्रता, समानता, बंधुता, एवं सामाजिक चेतना के लिए रचनात्मक पत्रकारिता

2009 से स्थापित

गांव के गुवाड़ से निकलकर प्रकाशित होने वाले दैनिक अखबार भीम प्रज्ञा की मजबूती के लिए पाठक बनिए और बनाइए अपनी प्रतिक्रिया दीजिए

हेल्पलाइन - 9983040937

Bheem Pragya publication

A/C No: 61347330768

IFSC Code- SBIN0031880

Phone pe , G-pay

9983040937

www.bheempragya.in | वर्ष-1 | अंक-131 | झुंझुनू (राजस्थान) | रविवार, 5 अप्रैल, 2026 | Email.bheempragya@gmail.com | पृष्ठ-8 | मूल्यः 5.00

सम्पादकीय

एडवोकेट हरेश पंवार

Contact No. 9983040937

मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है

खबर या खौफ – पत्रकारिता का बदलता चेहरा और समाज की चिंता

वर्तमान समय में पत्रकारिता एक ऐसे मोड़ पर खड़ी दिखाई देती है, जहाँ 'खबर' और 'खौफ' के बीच की रेखा धुंधली होती जा रही है। कभी समाज को दिशा देने वाली, जागरूकता फैलाने वाली और सच्चाई का आईना मानी जाने वाली पत्रकारिता आज कई बार सनसनी, भय और टीआरपी की दौड़ में उलझती नजर आती है। प्रश्न यह उठता है कि क्या हम वास्तव में खबर देख रहे हैं, या केवल खौफ का प्रसार हो रहा है? यहां मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है।

बीते कुछ वर्षों में मीडिया के स्वरूप में तेजी से बदलाव आया है। डिजिटल प्लेटफॉर्म और सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभाव ने हर व्यक्ति को 'खबरवीस' बनने का अवसर दिया है। यह लोकतांत्रिक दृष्टि से सकारात्मक भी है, लेकिन इसके साथ ही एक गंभीर संकट भी उत्पन्न हुआ है–पत्रकारिता की मर्यादा और मानदंडों का ह्रास। आज अनेक यूट्यूबर और सोशल मीडिया चैनल बिना किसी संपादकीय जिम्मेदारी के खबरों को इस प्रकार प्रस्तुत कर रहे हैं कि अपराध का विवरण ही मुख्य आकर्षण बन जाता है, जबकि उसके सामाजिक, मानवीय और नैतिक पक्ष को दरकिनार कर दिया जाता है।

अपराध की घटनाओं की रिपोर्टिंग आवश्यक है, क्योंकि समाज को सच जानने का अधिकार है। लेकिन जब अपराध को इस तरह से प्रस्तुत किया जाता है कि वह एक प्रकार का 'मनोरंजन' या 'सनसनी' बन जाए, तब यह पत्रकारिता के मूल उद्देश्य से भटकाव है। कई बार तो ऐसा प्रतीत होता है कि अपराधी से अधिक 'खबर' ही अपराध को बढ़ावा दे रही है। घटनाओं का इतना विस्तृत और भड़काऊ चित्रण किया जाता है कि वह लोगों में भय, असुरक्षा और नकारात्मकता का वातावरण बना देता है। इस स्थिति का एक और चिंताजनक पहलू यह है कि समाज का सकारात्मक पक्ष धीरे-धीरे खबरों से गायब होता जा रहा है। जहाँ पहले प्रेरणादायक कहानियाँ, सामाजिक सुधार, शिक्षा, संस्कृति और विकास की खबरें प्रमुखता से दिखाई देती थीं, वहीं अब उनकी जगह अपराध, विवाद और सनसनी ने ले ली है। यह बदलाव केवल दर्शकों की पसंद का परिणाम नहीं है, बल्कि मीडिया संस्थानों की उस सोच का भी प्रतिबिंब है, जो टीआरपी और व्यूज़ को प्राथमिकता देती है।

घटना घटित होने के बाद जिस प्रकार से कानून व्यवस्था को दरकिनार कर सड़कों पर 'न्याय' की मांग की जाती है, वह भी एक खतरनाक प्रवृत्ति बनती जा रही है। धरना, प्रदर्शन, सड़क जाम और सोशल मीडिया ट्रायल के माध्यम से न्यायिक प्रक्रिया को प्रभावित करने का प्रयास न केवल कानून के लिए चुनौती है, बल्कि लोकतंत्र के लिए भी चिंता का विषय है। 'बुलडोजर संस्कृति' जैसी प्रवृत्तियाँ भी इसी मानसिकता का विस्तार हैं, जहाँ त्वरित न्याय के नाम पर प्रक्रिया और संवैधानिक मूल्यों की अनदेखी की जाती है। इस पूरे परिदृश्य में पत्रकारिता की भूमिका और जिम्मेदारी अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। पत्रकार केवल सूचना का वाहक नहीं होता, बल्कि वह समाज का मार्गदर्शक भी होता है। यदि वही भय, भ्रम और असंतुलन को बढ़ावा देने लगे, तो समाज में विश्वास का संकट पैदा होना स्वाभाविक है। अखबार और मीडिया पर जो भरोसा 'गजट नोटिफिकेशन' के समान माना जाता था, यदि वह कमजोर पड़ता है, तो यह लोकतंत्र के लिए गंभीर खतरा है। आज आवश्यकता इस बात की है कि मीडिया संस्थान, पत्रकार और कंटेंट क्रिएटर आत्ममंथन करें। प्रतिस्पर्धा होना स्वाभाविक है, लेकिन यह प्रतिस्पर्धा समाज के हितों की कीमत पर नहीं होनी चाहिए। खबरों में संतुलन, संवेदनशीलता और सामाजिक न्याय के सिद्धांतों को बनाए रखना अनिवार्य है। अपराध की खबर दिखाना जरूरी है, लेकिन उसके साथ-साथ समाज को सकारात्मक दिशा देने वाली खबरों को भी स्थान देना उतना ही महत्वपूर्ण है। सोशल मीडिया के इस युग में दर्शकों की भी जिम्मेदारी कम नहीं है। हमें यह तय करना होगा कि हम किस प्रकार की खबरों को प्रोत्साहित कर रहे हैं। यदि हम केवल सनसनी और भय को देखने में रुचि लेंगे, तो मीडिया भी उसी दिशा में आगे बढ़ेगा। इसलिए जागरूक दर्शक बनना भी समय की मांग है।

अंततः यह कहना गलत नहीं होगा कि पत्रकारिता आज एक चौराहे पर खड़ी है–एक रास्ता उसे 'खबर' की गरिमा और सामाजिक जिम्मेदारी की ओर ले जाता है, जबकि दूसरा रास्ता 'खौफ' और सनसनी की ओर। निर्णय मीडिया और समाज दोनों को मिलकर लेना है कि वे किस दिशा में आगे बढ़ना चाहते हैं। यदि समय रहते हमने इस पर गंभीर चिंतन नहीं किया, तो वह दिन दूर नहीं जब खबरों से विश्वास उठ जाएगा और पत्रकारिता का स्वाभिमान भी संकट में पड़ जाएगा। इसलिए आज सबसे बड़ा प्रश्न यही है–हम खबर देखना चाहते हैं या खौफ महसूस करना चाहते हैं?

अमेरिका चारों खाने चित्त हो गया: राज्यपाल गुलाबचंद कटारिया

ईरान ने घमंड आसमान में ही फोड़ दिया; दुश्मन सामने हो तो हमें भी ताकतवर बनना होगा

भीम प्रज्ञा न्यूज

बांसवाड़ा । पंजाब के राज्यपाल गुलाबचंद कटारिया ने कहा- एक समय था जब अमेरिका अपनी तकनीक और हथियारों के दम पर दुनिया को नष्ट करने का दंभ भरता था। उसको अपनी टेक्नोलॉजी पर बहुत अभिमान था कि मेरे पास जो हथियार हैं, वे अचूक हैं। लेकिन, ईरान की नॉलेज और तकनीक के विस्तार ने अमेरिका का वह घमंड आसमान में ही फोड़ दिया। आज अमेरिका चारों खाने चित्त हो गया है। भारत की परंपरा कभी किसी पर कब्जा करने की नहीं रही है। हम गुणों के आधार पर दुनिया को जीतना चाहते हैं न कि ताकत के आधार पर। लेकिन यदि शत्रु सामने खड़ा हो, तो हमें भी ताकतवर बनना ही होगा। कटारिया ने यह बात शनिवार को बांसवाड़ा के गोविंद गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय(त्तत्ज्ञ) में कही। कटारिया यहां 'विकसित भारत के निर्माण में शिक्षकों की भूमिका' विषय पर राष्ट्रीय संगोष्ठी में मुख्य अतिथि थे। विश्वविद्यालय पहुंचने पर राज्यपाल को गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया।

कटारिया ने कहा कि गोविंद गुरु यूनिवर्सिटी उदयपुर में बनने वाली थी, लेकिन मुख्यमंत्री से बात करके मैंने गोविंद गुरु की जन्मस्थली वागड़ में बनाने को कहा था। 2047 तक भारत को एक 'विकसित राष्ट्र' बनाने का जो सपना है, उसकी नींव शिक्षक ही रखेंगे। शिक्षक केवल किताबी ज्ञान न देकर विद्यार्थियों को संस्कारों से भी जोड़ें। बिना बेहतर शिक्षा प्रणाली के किसी भी देश का सर्वांगीण विकास संभव नहीं है।

160 कॉलेज के टीचर्स रहे मौजूद

संगोष्ठी में विश्वविद्यालय से जुड़े 160 कॉलेजों के शिक्षकों ने भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान शिक्षण की गुणवत्ता में सुधार, नए नवाचारों को अपनाने और विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को लेकर भी विभिन्न वक्ताओं ने अपने विचार साझा किए।

5 व 6 अप्रैल को पुलिस उपनिरीक्षक भर्ती परीक्षा, 46 केंद्रों पर 60,584 अभ्यर्थी होंगे शामिल

भीम प्रज्ञा न्यूज.झुंझुनूं।

राजस्थान लोक सेवा आयोग, अजमेर द्वारा 5 एवं 6 अप्रैल को आयोजित होने वाली पुलिस उपनिरीक्षक भर्ती परीक्षा को लेकर जिले में व्यापक तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। एडीएम अजय कुमार आर्य के अनुसार परीक्षा दो पारियों में आयोजित होगी, जिसमें सुबह 11 बजे से 1 बजे तक सामान्य हिन्दी तथा दोपहर 3 बजे से 5 बजे तक सामान्य ज्ञान एवं सामान्य विज्ञान का पेपर होगा। जिले में कुल 60,584 अभ्यर्थियों के लिए 46 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जिनमें झुंझुनूं में 17 केंद्रों पर 21,512, चिड़ावा में 12 केंद्रों पर 17,376, नवलगढ़ में 12 केंद्रों पर 16,416 तथा बगड़ में 5 केंद्रों पर 5,280 अभ्यर्थी परीक्षा देंगे। परीक्षा के निष्पक्ष संचालन के लिए 1,580 वीक्षकों की प्रतिदिन ड्यूटी लगाई गई है, जबकि दोनों दिन कुल 3,160 वीक्षक तैनात रहेंगे, साथ ही 24 उप समन्वयक, 129 पर्यवेक्षक एवं 8 सतर्कता दल भी नियुक्त किए गए हैं। सुरक्षा व्यवस्था के तहत परीक्षा केंद्रों पर मोबाइल फोन, घड़ी, चश्मा, बेल्ट, बैग सहित सभी प्रतिबंधित वस्तुओं पर रोक रहेगी और प्रवेश से पूर्व गहन जांच की जाएगी। निर्धारित ड्रेस कोड के अनुसार ही अभ्यर्थियों को परीक्षा में शामिल होना होगा तथा बिना मूल फोटोयुक्त पहचान पत्र और प्रवेश पत्र के किसी को प्रवेश नहीं दिया जाएगा, वहीं परीक्षा को शांतिपूर्ण एवं पारदर्शी तरीके से संपन्न कराने के लिए प्रशासन ने सख्त दिशा-निर्देश जारी किए हैं।

गिरावड़ी की राउमावि में हुआ प्रतिभाओं का सम्मान

भीम प्रज्ञा न्यूज.उदयपुरवाटी।

सुमेर मीणा । कस्बे के निकटवर्ती ग्राम गिरावड़ी में स्थित राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय के बोर्ड परिक्षाओं उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रतिभावान विद्यार्थियों का शनिवार को साफा व माला पहनाकर सम्मान किया गया। समारोह में समाजसेवी रोहिताश गुर्जर, रमेश सैनी, एडवोकेट जितेन्द्र सिंह शेखावत, भोपालसिंह गुर्जर, भीमसिंह, गोपालराम शर्मा बतौर अतिथि मौजूद रहे। अध्यक्षता प्रधानाचार्य महेन्द्र कुमार शर्मा ने की। प्रतिभा समारोह में 12वीं बोर्ड की सीमा गुर्जर 92.80प्रतिशत के साथ प्रथम स्थान पर रही, विकास सेन 88.80प्रतिशत अंक के साथ द्वितीय स्थान पर रहा। 10वीं बोर्ड में पूजा कुमारी ने 84.17 प्रतिशत व नीतू गुर्जर ने 82 प्रतिशत अंक प्राप्त किये। 12वीं बोर्ड के परिणाम में छात्रा के हिंदी साहित्य में 98 अंक आने पर व्याख्याता मंजू चौधरी का माला व साफा पहनाकर सम्मान किया गया। इस दौरान व्याख्याता सीता देवी, सरिता, प्रेम, भाग्यश्री, अनीता, रामपाल, धूड़ाराम यादव, दीपेन्द्र, सोमेश आदि मौजूद रहे। विद्यालय का शत प्रतिशत परिणाम रहने पर ग्रामवासियों ने समस्त स्टाफ का माला पहनाकर सम्मान किया।

श्री जनखेड़ा हनुमान मंदिर समिति का 64वां विशाल मेला सफलतापूर्वक संपन्न

भीम प्रज्ञा न्यूज.नीमराना

रमेशचंद । श्री जनखेड़ा हनुमान मंदिर समिति द्वारा संचालित हनुमान जी महाराज का 64वां विशाल मेला 4 अप्रैल 2026 को बड़े धूमधाम से संपन्न हुआ। इस मेले का आयोजन पुलिस थाने के पीछे, औद्योगिक क्षेत्र, नीमराना में किया गया था। मेले में देशी घी का विशाल भंडारा भी आयोजित किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। मेले के दौरान 3 अप्रैल 2026 को रात्रि 8:15 बजे से 2 बजे तक विशाल जागरण का आयोजन किया गया, जिसमें आमंत्रित कलाकार दिंकल शर्मा (दिल्ली एंड पार्टी), सुमन तंवर (पलवल) और कौशल राणा (गुरुग्राम) ने अपनी प्रस्तुतियों से दर्शकों का मनोरंजन किया। मेले में कुश्ती का आयोजन भी किया गया, जिसमें 31,000 रुपये का कुश्ती कामड़ा रखा गया था। चिराग पहलवान एवं सुमित पहलवान के बीच 31000 का कामडा हुआ जिसमें चिराग पहलवान विजय हुआ। इस अवसर पर रोहिताश सैनी, नगर कांग्रेस अध्यक्ष, नीमराना; एडवोकेट वेद प्रकाश सैनी, समाजसेवी; कर्मपाल सिंह चौहान; श्रीराम यादव; अशोक सैनी; प्रकाश सैनी; रामपाल यादव; संदीप चौधरी; जंगली राम सैनी; किशोरी लाल सैनी; राजेश सैनी; पवन सैनी; ईश्वर सैनी; और सुभाष सैनी सहित बड़ी संख्या में स्थानीय लोगों ने भाग लिया और हनुमान जी महाराज की पूजा-अर्चना की। कार्यक्रम के सफल आयोजन से समिति ने श्रद्धालुओं के बीच भक्ति और उत्साह का वातावरण बनाया।

अज्ञात पदार्थ के सेवन से बुजुर्ग दम्पति की मौत, स्वामी सेही गांव में हृदय विदारक घटना

भीम प्रज्ञा न्यूज.सूरजगढ़

सूरजगढ़ थाना क्षेत्र के स्वामी सेही गांव में अज्ञात पदार्थ के सेवन से बुजुर्ग दम्पति की मौत का मामला सामने आया है। गांव निवासी भीमसिंह मेघवाल व उनकी पत्नी घोघड़ी देवी घर पर अचेत अवस्था में मिले, जिन्हें परिजनों ने चिड़ावा के निजी अस्पताल में भर्ती कराया, जहां चिकित्सकों ने दोनों को मृत घोषित कर दिया। सूचना पर सूरजगढ़ पुलिस मौके पर पहुंची और शवों को राजकीय अस्पताल की मोर्चरी में रखवाया, जहां पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सुपुर्द कर दिए गए। मृतकों के पुत्र ने रिपोर्ट में माता-पिता के मानसिक तनाव में होने की बात कही है, जिस पर पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है तथा मौत के कारणों का खुलासा पोस्टमार्टम रिपोर्ट के बाद ही हो सकेगा।

केसरी नंदन बालाजीमंदिर के स्थापना दिवस पर रिझाया भजनों से बालाजी को

भीम प्रज्ञा न्लक्ष्मणगढ़

श्री केसरी नंदन बालाजी मंदिर के स्थापना दिवस पर शुक्रवार रात्रि को आयोजित भजन संध्या में बालाजी महाराज को भजनों से रिझाया गया। मंदिर पुजारी पुरुषोत्तम मिश्रा के सानिध्य में देर रात तो चले कीर्तन में हरि म्यूजिकल ग्रुप सीकर के संगीत संयोजन में पवन बुंटोलिया, पवन शर्मा निर्मल, गणेश नारनोली, विठ्ठल मिश्रा, अंकित खाटूवाला, प्रदीप पारीक, हेमंत पाराशर आदि ने शानदार भजनों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में गणपतराय रामेश्वरलाल लखोटिया चेरिटेबल ट्रस्ट के मारुति लखोटिया व मनीष लखोटिया ने अतिथियों का माला व दुप्पटा पहनाकर स्वागत किया। कार्यक्रम का संचालन पवन खाटूवाला ने किया। इस अवसर पर पुरुषोत्तम मिश्रा ओमप्रकाश खाटूवाला, रामस्वरूप सोमानी, अंकित काबरा, सुशील चितलांगिया, श्यामसुंदर खाटूवाला, महावीर प्रसाद बियानी, सुरेश रामप्रसाद जड़िया, विश्वनाथ घासोलिया, अरुण सैन, महेश रोडा, ताराचंद चेजारा, शुभ लखोटिया, मनोज जालान, शारदा देवी लखोटिया, रेखा लखोटिया, उमा लखोटिया, संतोष काबरा, श्वेता लखोटिया, सृष्टि लखोटिया व कौशल्या देवी बियानी सहित काफी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित थे।

HPV टीकाकरण अभियान में जिला प्रदेश में दूसरे स्थान पर, शनिवार को लगे 39 टीके

भीम प्रज्ञा न्यूज.झुंझुनूं।

सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए शुरू किए गए HPV टीकाकरण अभियान के बेहतर क्रियान्वयन में झुंझुनूं जिले ने दूसरा स्थान बनाया है। जिले शनिवार को 39 टीके लगाए गए जिसमें 12 टीके अकेले सीएचसी बुहाना पर लगाए गए। सीएमएचओ डॉ छोटेलाल गुर्जर ने बताया कि 14 से 15 साल तक की बेटियों के लिए चलाए गए इस विशेष टीकाकरण अभियान का उद्देश्य इन बेटियों को भविष्य में होने सर्वाइकल कैंसर के खतरे से सुरक्षा प्रदान करना है इसमें जिले की बेटियां उत्साह के साथ अपना टीकाकरण करवा रही हैं। जिसकी बदौलत जिला प्रदेश में सेकेंड टॉपर बना हुआ है। जिले में 24725 टीके लगाने का लक्ष्य रखा गया हैं जो इस आयु वर्ग की बेटियां है। सीएमएचओ डॉ. छोटेलाल गुर्जर ने बताया कि इस HPV टीकाकरण में जिला कलक्टर डॉ अरुण गर्ग विशेष रुचि ले रहे हैं और सभी विभागों के आपसी समन्वय करवाने और मार्गदर्शन करने से अभियान गति पकड़ रहा है। आरसीएचओ डॉ दयानंद सिंह ने बताया कि यह बहुमूल्य वैक्सीन सरकार निःशुल्क उपलब्ध करवा रही हैं जबकि बाजार में चार से पांच हजार रु में लगाई जा रही। यह वैक्सीन सर्वाइकल कैंसर को रोकने में कारगर है। एचपीवी वैक्सीन सभी सीएचसी, उप जिला एवं जिला अस्पताल में लगाए जा रहे हैं और जरूरत पड़ने पर अधिक संस्थानों पर सत्र आयोजित किए जा सकेंगे। शोध के अनुसार सर्वाइकल कैंसर के हर साल 80 हजार नए मामले सामने आते हैं और 42 हजार से ज्यादा महिलाओं की मौत हो जाती है। सर्वाइकल कैंसर (गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर) महिलाओं बढ़ती समस्या है,एचपीवी वैक्सीन भविष्य में कैंसर से बचाव के लिए सबसे अच्छा उपाय है। सीएमएचओ डॉ छोटेलाल गुर्जर ने सभी अभिभावकों से अपील की है कि वो अपनी बेटियों को सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए यह बहुमूल्य टीका अवश्य लगवाए।

मंडावा की सनातन धर्म पंचायत उच्च माध्यमिक विद्यालय ने निकाली टॉपर्स के सम्मान में रैली

बेटियों ने रचा इतिहास, मंडावा में शिक्षा का बढ़ा मान

भीम प्रज्ञा न्यूज.मंडावा

पवन कुमार शर्मा । मंडावा स्थित श्री सनातन धर्म पंचायत उच्च माध्यमिक विद्यालय में बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों के सम्मान में आज टॉपर ए रैली 'विजय उत्सव' का आयोजन किया गया। यह समारोह केवल सम्मान तक सीमित नहीं रहा, बल्कि पूरे क्षेत्र में शिक्षा और मेधा के उत्सव के रूप में उभरा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि समाजसेवी एवं भाजपा के वरिष्ठ नेता महेश बसावतिया रहे। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि रौनक पारीक जयपुर ने छात्रों की उपलब्धियों को भविष्य की बड़ी सफलताओं की नींव बताते हुए उन्हें निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। समारोह में मंडावा के गणमान्य नागरिकों, अभिभावकों, शिक्षकगण एवं छात्र-छात्राये उपस्थिति रहे। संस्था प्राचार्य विद्या पुरोहित ने बताया कि कक्षा 10वीं में ईरम 95.67' ने प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया। हिमांशु ढाका 95' और तानिया 95' संयुक्त रूप से द्वितीय स्थान पर रहे। वहीं वाणिज्य वर्ग में हर्षित देवड़ा और मानसी मोदी 94.80' ने मंडावा टॉप कर इतिहास रच दिया। मोनिका 93.20' द्वितीय स्थान पर रहीं। दीपक शर्मा एवं यशवी 88.60' तृतीय स्थान पर रहे। जस थालिया 87', दीपक मोदी 84' रहा ह्व उन्होंने बताया कि मानसी मोदी ने अंग्रेजी में 100 में से 100 अंक ,तानिया ने हिंदी में 100 में से 100 अंक प्राप्त कर नया कीर्तिमान स्थापित किया। इस दौरान मेधावी विद्यार्थियों को माल्यार्पण, साफा पहनाकर एवं मिठाई वितरण कर सम्मानित किया गया। इस मौके पर ट्रस्टी पवन देवड़ा ने विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। ट्रस्ट अध्यक्ष अतुल चूड़ीवाल ने इन उपलब्धियों को विद्यालय के स्वर्णिम इतिहास का गौरवपूर्ण अध्याय बताया। अंत में विद्यालय के प्राचार्य विद्या पुरोहित ने सभी अतिथियों एवं उपस्थित जनों का आभार व्यक्त किया।

पश्चिम बंगाल में बढ़ती अराजकता लोकतंत्र के लिए चुनौती

ललित गर्ग

नागरिक समाज सक्रिय रूप से लोकतांत्रिक मूल्यों की रक्षा के लिए आगे नहीं आएगा, तब तक केवल प्रशासनिक उपायों से इस समस्या का समाधान संभव नहीं है। लोकतंत्र केवल चुनावों तक सीमित नहीं होता, बल्कि यह एक सतत प्रक्रिया है जिसमें कानून का शासन, संस्थाओं की स्वतंत्रता और नागरिकों की भागीदारी महत्वपूर्ण होती है।

पश्चिम बंगाल, जो कभी सांस्कृतिक चेतना, बौद्धिकता और राजनीतिक परिपक्वता का प्रतीक माना जाता था, आज एक ऐसे संक्रमणकाल से गुजर रहा है, जहां लोकतांत्रिक मूल्यों की जड़ें लगातार कमजोर होती प्रतीत हो रही हैं। जैसे-जैसे चुनाव का समय नजदीक आता जा रहा है, वैसे-वैसे राज्य में हिंसा, अराजकता अलोकतांत्रिकता और राजनीतिक असहिष्णुता की घटनाएं बढ़ती जा रही हैं। यह केवल राजनीतिक प्रतिस्पर्धा का परिणाम नहीं है, बल्कि लोकतांत्रिक संस्थाओं के प्रति घटते सम्मान और कानून व्यवस्था की गिरती स्थिति का भी द्योतक है। हाल ही में मालदा जिले में मतदाता सूची पुनरीक्षण अर्थात एसएआर को लेकर जिस प्रकार का असंतोष और तनाव देखने को मिला, वह भी लोकतांत्रिक प्रक्रिया के प्रति अविश्वास को दशार्ता है। मतदाता सूची में नाम जुड़ना या हटना एक कानूनी और प्रशासनिक प्रक्रिया है, जिसके लिए स्पष्ट नियम और प्रावधान होते हैं। यदि इस प्रक्रिया को राजनीतिक चश्मे से देखा जाएगा या प्रशासनिक अधिकारियों पर दबाव बनाया जाएगा, तो निष्पक्ष चुनाव की पूरी प्रक्रिया ही संदिग्ध हो जाएगी। एसएआर प्रक्रिया में बाधक बनते हुए जिसे तरह से न्यायिक अधिकारियों को नौ घंटे तक बंधक बनाए जाने की घटना सामने आयी है, वह न केवल चिंताजनक है बल्कि लोकतंत्र के लिये एक गंभीर चेतावनी भी है। यह उस व्यापक घातक एवं विडम्बनापूर्ण प्रवृत्ति का हिस्सा है, जिसमें प्रशासनिक और न्यायिक तंत्र को भी राजनीतिक दबाव और भीड़तंत्र के आगे झुकने के लिए मजबूर किया जा रहा है। विशेष रूप से यह तथ्य कि बंधक बनाए गए अधिकारियों में महिलाएं भी शामिल थीं, इस घटना को और अधिक गंभीर बना देता है। यह न केवल कानून के शासन पर प्रश्नचिह्न लगाता है, बल्कि समाज में बढ़ती असंवेदनशीलता को भी उजागर करता है।

पश्चिम बंगाल में राजनीतिक हिंसा का इतिहास नया नहीं है। 1960 और 70 के दशक में नक्सल आंदोलन के दौरान हिंसा का जो दौर शुरू हुआ था, उसने राज्य की राजनीतिक संस्कृति को गहराई से प्रभावित किया। इसके बाद वामपंथी शासन के लंबे कालखंड में भी राजनीतिक विरोधियों के प्रति असहिष्णुता और हिंसा की घटनाएं समय-समय पर सामने आती रहीं। सत्ता परिवर्तन के बाद तृणमूल कांग्रेस एवं ममता बनर्जी के शासन में यह प्रवृत्ति समाप्त नहीं हुई, बल्कि नए स्वरूप में सामने आई। यह स्पष्ट संकेत है कि समस्या केवल किसी एक दल या विचारधारा की नहीं, बल्कि पूरे राजनीतिक तंत्र में व्याप्त एक गहरे संकट की है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में, चुनावों के निकट आते ही जिस प्रकार की घटनाएं सामने आ रही हैं, वे लोकतंत्र के लिए गंभीर खतरे का संकेत देती हैं।

मतदाता सूची के पुनरीक्षण जैसे संवेदनशील कार्य में लगे अधिकारियों को बंधक बनाना यह दशार्ता है कि कुछ तत्व चुनाव प्रक्रिया को प्रभावित करने के लिए किसी भी हद तक जा सकते हैं। यह केवल कानून का उल्लंघन नहीं, बल्कि मतदाता की स्वतंत्रता और निष्पक्ष चुनाव के अधिकार पर सीधा हमला है।

इस संदर्भ में सुप्रीम कोर्ट की सक्रियता उल्लेखनीय है। समय-समय पर न्यायालय ने राज्य सरकार को कड़े निर्देश दिए हैं और कानून व्यवस्था बनाए रखने की जिम्मेदारी की याद दिलाई है। किंतु यह भी एक चिंताजनक तथ्य है कि इन निदेर्शों का जमीनी स्तर पर अपेक्षित प्रभाव नहीं दिखाई देता। इससे यह प्रश्न उठता है कि क्या राज्य प्रशासन एवं सत्तारूढ पार्टी इन निदेर्शों को लागू करने में अक्षम है या इच्छुक नहीं है? यदि सर्वोच्च न्यायालय के आदेश भी प्रभावी नहीं हो पा रहे हैं, तो यह लोकतंत्र के लिए एक गंभीर चेतावनी है। चुनाव के समय बढ़ती अराजकता के पीछे राजनीतिक बौखलाहट भी एक महत्वपूर्ण कारण हो सकती है। जब किसी दल को अपनी लोकप्रियता में गिरावट का भय होता है, तो वह अक्सर लोकतांत्रिक मयार्दाओं को दरकिनार कर असंवैधानिक उपायों का सहारा लेने लगता है। पश्चिम बंगाल में भी कुछ ऐसी ही प्रवृत्तियां देखने को मिल रही हैं, जहां सत्तारूढ़ दल के कार्यकताओं पर विपक्ष को डराने, प्रशासनिक कार्यों में बाधा डालने और चुनाव प्रक्रिया को प्रभावित करने के आरोप लगते रहे हैं। यदि इन आरोपों में सच्चाई है, तो यह स्थिति अत्यंत चिंताजनक है और लोकतंत्र के मूल सिद्धांतों के विपरीत है।

नागरिक समाज सक्रिय रूप से लोकतांत्रिक मूल्यों की रक्षा के लिए आगे नहीं आएगा, तब तक केवल प्रशासनिक उपायों से इस समस्या का समाधान संभव नहीं है। लोकतंत्र केवल चुनावों तक सीमित नहीं होता, बल्कि यह एक सतत प्रक्रिया है जिसमें कानून का शासन, संस्थाओं की स्वतंत्रता और नागरिकों की भागीदारी महत्वपूर्ण होती है। पश्चिम बंगाल की वर्तमान स्थिति इन सभी पहलुओं पर गंभीर प्रश्न खड़े करती है। यदि चुनाव प्रक्रिया ही निष्पक्ष और शांतिपूर्ण नहीं रह जाती, तो लोकतंत्र का मूल उद्देश्य ही समाप्त हो जाता है। लोकतंत्र की सबसे बड़ी शक्ति मतदाता का विश्वास होता है, और यदि मतदाता को यह लगने लगे कि मतदाता सूची, चुनाव प्रक्रिया या प्रशासन किसी राजनीतिक दबाव में काम कर रहा है, तो लोकतंत्र की विश्वसनीयता स्वतः कमजोर होने लगती है। इस पूरे घटनाक्रम में प्रशासनिक नाकामी का प्रश्न भी गंभीरता से सामने आता है। किसी भी राज्य में यदि अधिकारी सुरक्षित नहीं हैं, न्यायिक अधिकारी तक बंधक बना लिए जाते हैं और पुलिस या प्रशासन समय पर प्रभावी कार्रवाई नहीं कर पाता, तो यह प्रशासनिक तंत्र की कमजोरी का स्पष्ट प्रमाण है। प्रशासन की सबसे बड़ी जिम्मेदारी कानून व्यवस्था बनाए रखना और सरकारी कार्यों को निर्भय वातावरण में संपन्न कराना होता है। यदि प्रशासन यह सुनिश्चित नहीं कर पा रहा है, तो इससे जनता में भय और अविश्वास दोनों बढ़ते हैं। जनता का विश्वास ही किसी सरकार की सबसे बड़ी पूंजी होता है, और जब यही विश्वास डगमगाने लगता है, तो शासन की वैधता पर भी प्रश्नचिह्न लगने लगते हैं।

राजनीतिक दलों की भूमिका भी इस पूरे परिदृश्य में अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। लोकतंत्र में राजनीतिक दल केवल सत्ता प्राप्त करने का माध्यम नहीं होते, बल्कि वे लोकतांत्रिक मूल्यों के संवाहक भी होते हैं। उनसे अपेक्षा की जाती है कि वे अपने कार्यकताओं को संयम, कानून के सम्मान और लोकतांत्रिक मयार्दाओं का पालन करने के लिए प्रेरित करें। लेकिन जब राजनीतिक प्रतिस्पर्धा कटु संघर्ष में बदल जाती है और कार्यकताओं को किसी भी तरह से राजनीतिक लाभ प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, तो अराजकता की स्थिति उत्पन्न होती है। स्वस्थ लोकतंत्र के लिए आवश्यक है कि राजनीतिक दल चुनाव को युद्ध नहीं, बल्कि लोकतांत्रिक उत्सव के रूप में देखें। आज आवश्यकता इस बात की है कि पश्चिम बंगाल की घटनाओं को केवल एक राज्य की समस्या न मानकर लोकतंत्र के लिए चेतावनी के रूप में देखा जाए। यदि प्रशासनिक तंत्र कमजोर होगा, राजनीतिक दल मयार्दा नहीं रखेंगे, और जनता का विश्वास कम होता जाएगा, तो लोकतंत्र केवल कागजों तक सीमित रह जाएगा। लोकतंत्र की रक्षा केवल संविधान या न्यायालय नहीं कर सकते, इसके लिए राजनीतिक इच्छाशक्ति, प्रशासनिक निष्पक्षता और जनता की जागरूकताकृतीनों का संतुलन आवश्यक है। पश्चिम बंगाल की वर्तमान परिस्थितियां हमें यही संदेश देती हैं कि लोकतंत्र को केवल चुनाव से नहीं, बल्कि व्यवस्था की निष्पक्षता, कानून के शासन और नागरिक विश्वास से मजबूत बनाया जा सकता है।

इस परिप्रेक्ष्य में आवश्यक है कि राज्य सरकार, चुनाव आयोग और न्यायपालिका मिलकर ठोस कदम उठाएं। कानून व्यवस्था को सख्ती से लागू किया जाए, दोषियों के खिलाफ त्वरित और निष्पक्ष कार्रवाई हो और प्रशासनिक तंत्र को राजनीतिक दबाव से मुक्त रखा जाए। इसके साथ ही राजनीतिक दलों को भी आत्ममंथन करना होगा और यह सुनिश्चित करना होगा कि उनके कार्यकर्ता लोकतांत्रिक मयार्दाओं का पालन करें। निश्चित ही यह समझना होगा कि लोकतंत्र की रक्षा केवल संस्थाओं की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है। पश्चिम बंगाल की वर्तमान स्थिति एक चेतावनी है कि यदि समय रहते सुधारात्मक कदम नहीं उठाए गए, तो यह अराजकता और गहराई तक फैल सकती है। लोकतंत्र की मजबूती के लिए आवश्यक है कि हम सभी मिलकर कानून, नैतिकता और सहिष्णुता के मूल्यों को पुनः स्थापित करें। पश्चिम बंगाल आज एक ऐसे मोड़ पर खड़ा है, जहां से वह या तो लोकतांत्रिक पुनर्जागरण की ओर बढ़ सकता है या अराजकता के गहरे गर्त में गिर सकता है। यह निर्णय न केवल राजनीतिक नेतृत्व, बल्कि पूरे समाज को मिलकर लेना होगा।

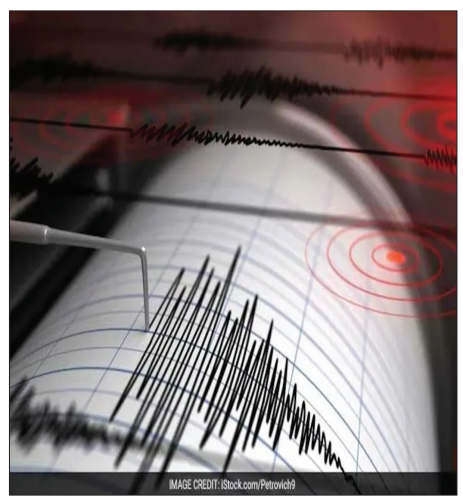
बंगाल में अराजकता

पश्चिम बंगाल में विशेष गहन पुनरीक्षण प्रक्रिया के तहत निर्वाचन नामावलियों के निस्तारण में लगे, सुप्रीम कोर्ट द्वारा नियुक्त न्यायिक अधिकारियों को नौ घंटे तक बंधक बनाया जाना दुर्भाग्यपूर्ण ही है। इन सात बंधक अधिकारियों में तीन महिलाएं भी शामिल थीं जिन्हें नौ घंटे तक बिना खाना-पानी के रोके रखा गया। स्वाभाविक रूप से इस घटना पर सुप्रीम कोर्ट ने तीखी प्रतिक्रिया दी है। पश्चिम बंगाल के मुख्य सचिव व डीजीपी समेत कई उच्च अधिकारियों का कारण बताओ नोटिस भी दिए हैं। उल्लेखनीय है कि सुप्रीम कोर्ट ने एसआईआर प्रक्रिया को पूरा करने के लिए सात अप्रैल की तिथि निर्धारित की है। पिछले महीने तक साठ लाख में 47 लाख आपत्तियों का निस्तारण होने पर सुप्रीम कोर्ट ने भी संतुष्टि व्यक्त की है। बहरहाल, इसके बावजूद एसआईआर प्रक्रिया को लेकर किसी व्यक्ति को कोई शिकायत है तो उसका निस्तारण निर्धारित प्रक्रिया से ही किया जा सकता है। बहरहाल, मालदा का यह घटनाक्रम कानून व्यवस्था और संवैधानिक संस्थाओं के लिए भी अग्निपरीक्षा है। यही वजह है कि सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश ने पश्चिम बंगाल को राजनीतिक रूप से ध्रुवीकृत तथा चुनाव आयोग ने राज्य में जंगलराज होने की बात कही है। ध्यान रहे कि इससे पहले भी निर्वाचन अधिकारियों से मारपीट व घेराव की घटनाएं सामने आई हैं। जाहिर बात है कि पश्चिम बंगाल में एसआईआर प्रक्रिया को लेकर कुछ लोगों में असंतोष है। मतदाता सूची से नाम कटने वाले लोगों की तल्ख प्रतिक्रिया स्वाभाविक है। लेकिन यह तंत्र के प्रति बढ़ते अविश्वास का भी प्रतीक है, जिसके चलते ही घटनाक्रम के बाद सुप्रीम कोर्ट की सख्त टिप्पणी ने पश्चिम बंगाल में इस महीने होने वाले चुनाव से पहले कानून व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। अब राज्य में विधानसभा चुनाव होने में कुछ ही दिन बाकी हैं। उल्लेखनीय है कि पश्चिम बंगाल में इस माह की 23 व 29 अप्रैल को मतदान होना है। ऐसे में मालदा का घटनाक्रम निष्पक्ष चुनाव प्रक्रिया के लिए चुनौती दशार्ने वाला है।

अफगानिस्तान से लेकर भारत तक भूकंप के झटके!

डॉ श्रीगोपाल नारसन

भारत मे दिल्ली-एनसीआर सहित समूचे उत्तर भारत में भी भूकंप के झटके महसूस किए गए। भूकंप के झटके के आने पर लोग घरों से बाहर निकल गए। ये झटके दिल्ली-एनसीआर, हरियाणा राजस्थानऔर पंजाब सहित कई प्रदेशों में महसूस किए गए हैं। इस भूकंप का केंद्र अफगानिस्तान में बताया जा रहा है। दिल्ली-एनसीआर में भूकंप के झटके महसूस होने से लोग दहशत में आ गए। गनीमत रही कि भूकंप से कहीं जान-माल का नुकसान नहीं हुआ है। भूकंप का केंद्र अफगानिस्तान-ताजिकिस्तान बॉर्डर क्षेत्र में बताया जा रहा है। भूकंप की तीव्रता रिक्टर स्केल पर 5.9 मापी गई है। भूकंप के झटके जम्मू-कश्मीर के उधमपुर, पुंछ और कश्मीर घाटी के कई इलाकों में महसूस किए गए हैं। भूकंप का केंद्र अफगानिस्तान-ताजिकिस्तान सीमा क्षेत्र में जमीन के अंदर 175 किलोमीटर नीचे था। भूकंप का केंद्र जमीन के काफी अंदर होने की वजह से इसका असर कम हुआ है। अफगानिस्तान-ताजिकिस्तान सहित उत्तर भारत में भूंकप आने से पहले तिब्बत में धरती हिली थी। तिब्बत में बीती रात करीब 8.12 बजे भूकंप के झटके महसूस किए गए थे। तिब्बत में आए भूकंप की तीव्रता 3.2 मापी गई थी। पिछले साल म?यांमार और थाईलैंड में दोपहर के समय आए भयंकर भूकंप को रिक?टर पैमान पर 7.9 की तीव्रता का नापा गया था। इतने तेज भूकंप के कारण दोनों ही देशों में भारी तबाही हुई थी। इन देशों की विशाल इमारतें और पुल ढह गए और भारी जान माल का नुकसान हुआ था।थाईलैंड के प्रधानमंत्री शिनवात्रा ने बैंकाक के अंदर आपातकाल की घोषणा की थी। इस भूकंप का केंद्र म्यांमार बताया गया था। जिसका भारी प्रभाव थाईलैंड तक पड़ा था। बैंकॉक में 7.9 तीव्रता के शक्तिशाली भूकंप से इमारतें हिलने लगीं थी। अमेरिकी भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण और जर्मनी के जीएफजेड भूविज्ञान केंद्र ने बताया कि दोपहर को यह भूकंप 10 किलोमीटर की गहराई पर आया था, जिसका केंद्र म्यांमार में था। ग्रेटर बैंकॉक क्षेत्र की आबादी 170 लाख से अधिक है, जिनमें से कई लोग ऊंची इमारतों वाले अपार्टमेंट में रहते हैं।दोपहर करीब डेढ़ बजे भूकंप आने पर इमारतों में अलार्म बजने लगे और घनी आबादी वाले मध्य बैंकॉक की ऊंची इमारतों एवं होटल से लोगों को बाहर निकाला गया। भूकंप इतना शक्तिशाली था कि कुछ ऊंची इमारतों के अंदरूनी हिस्सों में 'स्वीमिंग पूल' में पानी में लहरें उठती दिखीं। भूकंप का केंद्र मध्य म्यांमार में था, जो मोनीवा शहर से लगभग 50 किलोमीटर पूर्व में है। थाईलैंड की राजधानी बैंकॉक में भी भूकंप के झटके महसूस किए गए जहां सैंकड़ो लोग इमारतों से बाहर निकल आए। हालांकि जर्मन रिसर्च सेंटर फॉर जियोसाइंसेज ने बताया कि म्यांमार में 6.9 तीव्रता का भूकंप आया। भूकंप का केंद्र मंडाले शहर के पास 10 किमी की गहराई पर था। म्यांमार दुनिया के सबसे भूकंपीय रूप से सक्रिय क्षेत्रों में से एक माना जाता है। भारत के पूर्वोत्तर राज्यों मणिपुर, अरुणाचल प्रदेश, असम और नागालैंड राज्यों में आज आए भूकंप से लोग अपने-अपने घरों से बाहर निकल आए। वही दिल्ली व उसके आसपास के क्षेत्र में विगत वर्ष 17 फरवरी की सुबह भूकंप के जोरदार झटके महसूस किए गए थे,जिसमे कई सेकंड तक धरती डोलती रही थी। राष्ट्रीय भूकंप विज्ञान केंद्र के मुताबिक रिक्टर स्केल पर भूकंप की तीव्रता 4.0 मापी गई थी, इसका केंद्र दिल्ली के पास ही धरती से 5 किलोमीटर की गहराई में था। इसीलिए तेज झटके महसूस हुए। कुछ सेकंड तक चलने वाले भूकंप के झटके इतने तेज थे कि इमारतों के अंदर जोरदार कंपन महसूस हुआ। भूकंप सुबह 5 बजकर 36 मिनट पर आया था, जिससे लोगों की नींद उड़ गई थी।भूकंप के झटके दिल्ली-एनसीआर भूकंपीय क्षेत्र 4 में आते है, जिससे यहां मध्यम से तीव्र भूकंप आने का खतरा रहता है। समय-समय पर दिल्ली एनसीआर में भूकंप के झटके महसूस होते रहते हैं, लेकिन इस तीव्रता के झटके बहुत समय बाद महसूस किए गए हैं। उत्तराखंड समेत नेपाल और भारत के अन्य क्षेत्रों में धरती बार बार डोलने लगती है। भूकंप के तेज झटकों से लोग दहशत में आ जाते है। सन 2022 में आए भूकंप के झटके इतने तेज थे कि गहरी नींद में सोए लोग हड़बड़ाहट में उठे और घरों से बाहर की ओर भागे थे।उस समय उत्तराखंड में भूकंप की तीव्रता रिक्टर स्केल पर 6.5 मापी गई थी। दिल्ली के साथ ही नोएडा और गुरुग्राम में भी कई सेकेंड तक भीषण झटके महसूस किए गए। इसके कारण लोग उठ गए और कई लोग अपनी सोसायटी में बाहर निकल आए।ऐसा लगा कि बेड को कोई बहुत तेज धक?का मार रहा है। इस दौरान घर के फैन और झूमर भी भूकंप के असर के कारण तेजी से हिलने लगे। भूकंप पृथ्वी की सतह के हिलने को कहते हैं। यह पृथ्वी के स्थलमण्डल में ऊर्जा के अचानक मुक्त हो जाने के कारण उत्पन्न होने वाली भूकम्पीय तरंगों की वजह से होता है। भूकम्प बहुत हिंसात्मक हो सकते हैं और कुछ ही क्षणों में लोगों को गिराकर चोट पहुँचाने से लेकर पूरी आबादी को ध्वस्त



कर सकने की इसमें क्षमता होती है।भूकंप का मापन भूकम्पमापी यंत्र से किया जाता है, जिसे सीस्मोग्राफ कहते है। 3 या उस से कम रिक्टर परिमाण की तीव्रता का भूकंप अक्सर अगोचर होता है, जबकि 7 रिक्टर की तीव्रता का भूकंप बड़े क्षेत्रों में गंभीर क्षति का कारण बन जाता है।भूकंप के झटकों की तीव्रता का मापन मरकैली पैमाने पर किया जाता है।पृथ्वी की सतह पर, भूकंप अपने आप को, भूमि को हिलाकर या विस्थापित कर के प्रकट करता है। जब एक बड़ा भूकंप उपरिकेंद्र अपतटीय स्थिति में होता है, यह समुद्र के किनारे पर पर्याप्त मात्रा में विस्थापन का कारण बनता है। भूकंप के झटके कभी-कभी भूस्खलन और ज्वालामुखी को भी पैदा कर सकते हैं। भूकंप अक्सर भूगर्भीय दोषों के कारण आते हैं।

(लेखक सामाजिक चिंतक व वरिष्ठ साहित्यकार है)

चिंतन-मनन

अपूर्णता से पूर्णता की ओर

मनुष्य का बाह्य जीवन वस्तुतः उसके आंतरिक स्वरूप का प्रतिबिम्ब मात्र होता है। जैसे ड्राइवर मोटर की दिशा में मनचाहा बदलाव कर सकता है। उसी प्रकार, जीवन के बाहरी ढर्रे में भारी और आश्चर्यकारी परिवर्तन हो सकता है। वाल्मीकि और अंगुलिमाल जैसे भयंकर डाकू क्षण भर में परिवर्तित होकर इतिहास प्रसिद्ध संत बन गये। गणिका और आम्रपाली जैसी वीरांगनाओं को सती-साध्वी का प्रातः स्मरणीय स्वरूप ग्रहण करते देर न लगी। वामित्र और भतृहरि जैसे विलासी राजा उच्च कोटि के योगी बन गये। नृशंस अशोक बौद्ध धर्म का महान प्रचारक बना। तुलसीदास की कामुकता का भक्ति भावना में परिणत हो जाना प्रसिद्ध है। ऐसे असंख्य चरित्र इतिहास में पढ़े जा सकते हैं। छोटी श्रेणी में छोटे-मोटे आश्चर्यजनक परिवर्तन नित्य ही देखने को मिल सकते हैं।

इससे स्पष्ट है कि जीवन का बाहरी ढर्रा जो चिर प्रयत्न से बना हुआ होता है, विचारों में भावनाओं में परिवर्तन आते ही बदल जाता है। मित्र को शत्रु बनते, शत्रु को मित्र रूप में परिणत होते, दुष्ट को संत बनते, संत को दुष्टता पर उतरते, कंजूस को उदार, उदार को कंजूस, विषयी को तपस्वी, तपस्वी को विषयी बनते देर नहीं लगती। आलसी उद्योगी बनते हैं और उद्योगी आलस्यग्रस्त होकर दिन बिताते हैं। दुगरुणियों में सद्गुण बढ़ते और सद्गुणी में दुगरुण उपजते देर नहीं लगती। इसका एकमात्र कारण इतना ही है कि उनकी विचारधारा बदल गई, भावनाओं में परिवर्तन हो गया।

संसार का जो भी भला-बुरा स्वरूप हमें दृष्टिगोचर हो रहा है, समाज में जो कुछ भी शुभ-अशुभ दिखाई पड़ रहा है, व्यक्ति के जीवन में जो कुछ उत्कृष्ट-निकृष्ट है, उसका मूल कारण उसकी अंतःस्थिति ही होती है। धनी-निर्धन, रोग-नीरोग, अकाल मृत्यु-दीर्घ जीवन, मूर्ख-विद्वान, घृणित-प्रतिष्ठत और सफल-असफल का बाहरी अंतर देखकर उसके व्यक्तित्व का मूल्यांकन किया जाता है। यह बाहरी भली-बुरी परिस्थितियां मनुष्य के मनोबल, आस्था और अंतःप्रेरणाओं की प्रतीक हैं।

भाग्य यदि कभी कुछ करता होगा तो निश्चय ही उसे पहले मनुष्य की मनोरुचि में ही प्रवेश करना पड़ता होगा, जिसकी अंतःगतिविधियां सही दिशा में चलने लगीं हैं। किंतु जिसका मानसिक स्तर चंचलता, अवसाद, अवास, आलस्य, आवेश, दैन्य आदि से दूषित हो रहा है, उसके लिए अच्छी परिस्थितियां और अच्छे साधन उपलब्ध होने पर भी दुर्गति का ही सामना करना पड़ेगा।

नारी शक्ति वंदन अधिनियमः प्रतिनिधित्व से सशक्तिकरण तक

सौरभ वार्ष्णेय

भारत जैसे विशाल लोकतंत्र में महिलाओं की आबादी लगभग आधी है, लेकिन राजनीति में उनका प्रतिनिधित्व लंबे समय तक सीमित रहा। इसी असंतुलन को दूर करने के उद्देश्य से पारित महिला आरक्षण बिल (नारी शक्ति वंदन अधिनियम) एक ऐतिहासिक पहल के रूप में सामने आया है। यह अधिनियम लोकसभा और राज्य विधानसभाओं में महिलाओं के लिए 33 प्रतिशत आरक्षण का प्रावधान करता है। यह कानून केवल सीटों का आरक्षण नहीं, बल्कि लोकतंत्र को अधिक समावेशी बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। जब महिलाएं नीति-निर्माण में अधिक संख्या में शामिल होंगी, तो शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण, और सामाजिक सुरक्षा जैसे मुद्दों पर अधिक संवेदनशील और प्रभावी निर्णय सामने आ सकते हैं। हालांकि अधिनियम पारित हो चुका है, लेकिन इसका क्रियान्वयन जनगणना और परिसीमन की प्रक्रिया से जुड़ा हुआ है। यानी, इसके वास्तविक प्रभाव को देखने में समय लग सकता है। यह देरी कहीं न कहीं इसकी तत्काल प्रभावशीलता पर प्रश्नचिह्न लगाती है।

सिर्फ कानून बना देने से ही महिलाओं का सशक्तिकरण सुनिश्चित नहीं होता। समाज में पितृसत्तात्मक सोच, राजनीतिक दलों में टिकट वितरण की असमानता, और चुनावी खर्च जैसे मुद्दे अभी भी बाधा बने हुए हैं। इसलिए जरूरी है कि राजनीतिक दल भी महिलाओं को आगे बढ़ाने के लिए ठोस कदम उठाएं।यह अधिनियम राजनीतिक दलों की वास्तविक प्रतिबद्धता की भी परीक्षा है। क्या वे महिलाओं को केवल आरक्षित सीटों तक सीमित रखेंगे या सामान्य सीटों पर भी उन्हें पर्याप्त अवसर देंगे? यही इस कानून की सफलता का असली पैमाना होगा।नारी शक्ति वंदन अधिनियम भारतीय लोकतंत्र को अधिक न्यायपूर्ण और संतुलित बनाने की दिशा में एक मील का पत्थर है। लेकिन इसकी सफलता केवल इसके पारित होने में नहीं, बल्कि इसके प्रभावी क्रियान्वयन और सामाजिक मानसिकता में बदलाव पर निर्भर करेगी। यदि इसे सही भावना और नीतियों के साथ लागू किया गया, तो यह भारतीय राजनीति में महिलाओं की भूमिका को नई ऊंचाइयों तक पहुंचा सकता है।

भारत जैसे विशाल लोकतांत्रिक देश में महिलाओं की जनसंख्या लगभग आधी है, लेकिन संसद और विधानसभाओं में उनका प्रतिनिधित्व अभी भी सीमित बना हुआ है। यह स्थिति केवल आंकड़ों की असमानता नहीं, बल्कि लोकतंत्र की गुणवत्ता पर भी गंभीर प्रश्न खड़े करती है। जब निर्णय लेने वाली संस्थाओं में समाज के आधे हिस्से की भागीदारी कम हो, तो नीतियों में उनकी जरूरतों और दृष्टिकोण का समुचित प्रतिबिंब कैसे दिखाई देगा? भारत में महिलाओं की राजनीतिक भागीदारी का इतिहास संघर्ष और धीरे-धीरे हुए विस्तार का रहा है। स्थानीय निकायों में 33 प्रतिशत आरक्षण ने निश्चित रूप से महिलाओं की भागीदारी बढ़ाई है, जिससे ग्रामीण स्तर पर नेतृत्व के नए उदाहरण सामने आए हैं। लेकिन यही प्रगति राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर नहीं दिखती। संसद में महिलाओं की संख्या अभी भी अपेक्षाकृत कम है, जो यह दशार्ती है कि राजनीतिक दलों की प्राथमिकताओं में महिलाओं को पर्याप्त स्थान नहीं मिल रहा। इस असंतुलन के पीछे कई कारण हैं–सामाजिक रूढ़िवादिता, आर्थिक निर्भरता, शिक्षा और अवसरों की कमी, तथा राजनीति में बढ़ता अपराधीकरण और धनबल। महिलाएं अक्सर चुनाव लड?के लिए आवश्यक संसाधनों और समर्थन से वंचित रहती हैं। साथ ही, राजनीतिक दल भी उन्हें ₹विनिंग कैंडिडेट₹ के रूप में कम आंकते हैं, जिससे टिकट वितरण में भेदभाव दिखाई देता है।हालांकि, हाल के वर्षों में महिला आरक्षण विधेयक को लेकर चर्चा और पहल ने उम्मीद जगाई है। यदि संसद और विधानसभाओं में महिलाओं के लिए आरक्षण लागू होता है, तो यह एक ऐतिहासिक कदम होगा, जो न केवल प्रतिनिधित्व बढ़ाएगा बल्कि नीति-निर्माण में संतुलन भी लाएगा।फिर भी, केवल आरक्षण ही समाधान नहीं है। महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए शिक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता, और सामाजिक सोच में बदलाव भी उतना ही आवश्यक है। राजनीतिक दलों को चाहिए कि वे स्वेच्छा से अधिक संख्या में महिलाओं को टिकट दें और नेतृत्व के अवसर प्रदान करें। साथ ही, समाज को भी महिलाओं के नेतृत्व को स्वीकार करने की मानसिकता विकसित करनी होगी। एक सशक्त लोकतंत्र वही है जिसमें हर वर्ग की आवाज बराबरी से सुनी जाए। महिलाओं की भागीदारी बढ़ाना केवल उनका अधिकार नहीं, बल्कि देश के समग्र विकास और बेहतर शासन की अनिवार्यता है। अब समय आ गया है कि आधी आबादी को आधा प्रतिनिधित्व भी मिले।

भारतीय लोकतंत्र में महिलाओं की भागीदारी लंबे समय से चर्चा का विषय रही है। देश की लगभग आधी आबादी होने के बावजूद संसद और विधानसभाओं में उनका प्रतिनिधित्व सीमित रहा है। ऐसे में महिला आरक्षण बिल (नारी शक्ति वंदन अधिनियम) का पारित होना न केवल राजनीतिक सुधार का संकेत है, बल्कि सामाजिक न्याय की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल भी है। इस बिल के लागू होने को जनगणना और परिसीमन से जोड़ा गया है, जिससे इसकी प्रभावी क्रियान्वयन में कुछ समय लग सकता है। यही वह बिंदु है, जिस पर विपक्ष और कई विशेषज्ञ सवाल उठा रहे हैं। उनका मानना है कि यदि सरकार वास्तव में महिला सशक्तिकरण को प्राथमिकता देती है, तो इसे जल्द से जल्द लागू किया जाना चाहिए। इसके अलावा, यह भी जरूरी है कि आरक्षण केवल संख्या तक सीमित न रहे, बल्कि महिलाओं को वास्तविक नेतृत्व और निर्णय लेने की शक्ति भी मिले। इसके लिए राजनीतिक दलों को अपनी आंतरिक संरचनाओं में भी बदलाव लाने होंगे और महिलाओं को टिकट वितरण में प्राथमिकता देनी होगी। महिला आरक्षण बिल भारतीय लोकतंत्र को अधिक समावेशी और प्रतिनिधिक बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम है। लेकिन इसकी सफलता इस बात पर निर्भर करेगी कि इसे कितनी गंभीरता और पारदर्शिता के साथ लागू किया जाता है। यह कहना गलत नहीं होगा कि यह विधेयक केवल महिलाओं के अधिकारों की बात नहीं करता, बल्कि यह एक मजबूत, संतुलित और न्यायपूर्ण समाज की नींव रखने की कोशिश है।

शिविरा पंचांग 2026-27 में अवकाश कटौती पर बिफरे शिक्षक; राजस्थान शिक्षक संघ (अंबेडकर) ने दी आंदोलन की चेतावनी

भीम प्रज्ञा न्यूज.बीकानेर

शिक्षा विभाग द्वारा जारी नवीन शिविरा पंचांग 2026-27 में अवकाशों की अवधि में की गई कटौती के विरोध में राजस्थान शिक्षक संघ (अंबेडकर) ने मोर्चा खोल दिया है। संगठन ने इस निर्णय को अव्यावहारिक बताते हुए शिक्षा सचिव और माध्यमिक शिक्षा निदेशक को ज्ञापन प्रेषित कर तत्काल संशोधन की मांग की है।

प्रमुख आपत्तियां और तर्क

संगठन के प्रदेश अध्यक्ष कृष्ण बारूपाल एवं प्रदेश महामंत्री सोहन जोहरम ने ज्ञापन में निम्नलिखित बिंदुओं पर गहरा रोष व्यक्त किया है:

* भीषण गर्मी की अनदेखी: प्रदेश महामंत्री सोहन जोहरम ने बताया कि ग्रीष्मकालीन अवकाश को 30 जून के स्थान पर 20 जून तक सीमित करना राजस्थान की भीषण गर्मी को देखते हुए न्यायसंगत नहीं है। यह निर्णय शिक्षकों के साथ-साथ विद्यार्थियों के स्वास्थ्य के लिए भी घातक है।
* अव्यावहारिक कटौती: मध्यावधि, शीतकालीन अवकाश और संस्था प्रधान के विवेकाधीन अवकाशों में की गई कटौती से विद्यालय प्रशासन के सुचारू संचालन में बाधा आएगी।
* एकतरफा निर्णय: शिक्षा संकुल में शिक्षा मंत्री की अध्यक्षता में हुई बैठक में शिक्षक संगठनों ने इस कटौती का कड़ा विरोध किया था, इसके बावजूद विभाग द्वारा एकतरफा निर्णय लागू करना लोकतांत्रिक मूल्यों के खिलाफ और खेदजनक है।

'सुधार के लिए गैर-शैक्षणिक कार्यों से मुक्ति जरूरी '

संगठन के जिला अध्यक्ष बृजेश पंवार ने स्पष्ट शब्दों में कहा: 'शैक्षिक उन्नयन केवल अवकाशों में कटौती करने से नहीं होगा। वास्तविक सुधार तभी संभव है जब शिक्षकों को बीएलओ, जनगणना और अन्य गैर-शैक्षणिक कार्यों से मुक्त कर उन्हें पूर्ण रूप से केवल शिक्षण कार्य पर केंद्रित रहने दिया जाए। ' **अंतिम चेतावनी -** संगठन ने सरकार और विभाग से मांग की है कि शिविरा पंचांग 2026-27 में की गई अवकाश कटौती को तत्काल प्रभाव से वापस लेकर पूर्ववत व्यावहारिक व्यवस्था बहाल की जाए। यदि समय रहते संशोधन नहीं किया गया, तो प्रदेश भर के शिक्षक आंदोलनात्मक कदम उठाने के लिए बाध्य होंगे।

बीकानेर में हज ट्रेनिंग कैंप का सफल आयोजनः आज़मीन-ए-हज को दिए गए सफर के व्यावहारिक गुर

भीम प्रज्ञा न्यूज.बीकानेर

मदरसा तालीमुल इस्लाम, खड़गावतों का मोहल्ला में आज जमीअत उलमा-ए-हिन्द (बीकानेर शाखा) द्वारा हज यात्रियों के लिए एक विशेष प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में बड़ी संख्या में ज़ायरीन ने हिस्सा लिया और हज की बारीकियों को समझा। रंकैंप के दौरान विशेषज्ञों द्वारा हज के सफर को आसान और मुकम्मल बनाने के लिए महत्वपूर्ण बिंदुओं पर विस्तार से चर्चा की गई:

* **विशेषज्ञ मार्गदर्शनः** जयपुर से आए मुख्य ट्रेनर हाजी परवेज साहब ने हज के अरकान, वाजिबात और सुन्नतों के बारे में तकनीकी व धार्मिक जानकारी साझा की।
* **प्रायोगिक (Practical) प्रशिक्षणः** स्थानीय हज गाइड हाजी सैयद अख्तर अली और हाजी इंसाफ अली ने अपने अनुभवों के आधार पर यात्रियों को हवाई सफर, दस्तावेज़ीकरण और सऊदी अरब में रहने के व्यावहारिक गुर सिखाए।
* **उद्देश्यः** जमीअत उलमा-ए-हिन्द के महासचिव मौलाना मोहम्मद इरशाद कासमी ने बताया कि कैंप का मुख्य उद्देश्य आज़मीन-ए-हज को सफर के दौरान आने वाली चुनौतियों और सही इबादत के तरीकों से रूबरू कराना है।

आयोजन का महत्व - मौलाना कासमी ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा: शसही जानकारी और रहनुमाई के साथ किया गया हज ही मकबूल होता है। हमारी संस्था पिछले कई वर्षों से नियमित रूप से यह सेवा दे रही है ताकि हाजियों का सफर आसान और रूहानी तौर पर समृद्ध हो सके। ' कार्यक्रम का समापन दुआ-ए-खैर के साथ हुआ, जिसमें सभी हाजियों के सफर की सलामती और हज की कुबूलियत के लिए विशेष प्रार्थना की गई। उपस्थित आज़मीन-ए-हज ने इस पहल की सराहना करते हुए इसे अत्यंत लाभकारी बताया।

दयाल दंत चिकित्सालय में रक्तदान शिविर आयोजित

भीम प्रज्ञा न्यूज.अजीतगढ़।

कस्बे के जयपुर रोड पर स्थित दयाल दंत चिकित्सालय के तत्वावधान मे शनिवार को रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। डॉ.सुनिल यादव ने जानकारी देते हुए बताया की रक्तदान शिविर मे कुल 81 यूनिट रक्त संग्रहण हुआ। शिविर मे बानसुर ब्लड बैंक सेंटर की टीम का विशेष योगदान रहा। इस मौके पर विकास यादव, संजू यादव,संदीप यादव,संजय चौधरी, दिनेश चोधरी, कानाराम, मुकेश यादव ने भी शिविर मे सेवाएं दी।

रैफल्स विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय समुद्री दिवस पर ज्ञानवर्धक विधिक विमर्श का आयोजन

भीम प्रज्ञा न्यूज.नीमराना।

रमेशचंद । रैफल्स विश्वविद्यालय, नीमराना के विधि संकाय द्वारा 4 अप्रैल 2026 को राष्ट्रीय समुद्री दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर समुद्री क्षेत्र के महत्व को रेखांकित करने हेतु व्याख्यान, छात्र प्रस्तुतियाँ एवं प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विधि संकाय के अधिष्ठाता डॉ. प्रणय कुमार आदित्य के स्वागत भाषण से हुआ। अपने संबोधन में उन्होंने वैश्विक व्यापार में समुद्री कर्मियों के अमूल्य योगदान को रेखांकित किया तथा सतत एवं कुशल समुद्री प्रणाली की आवश्यकता पर बल दिया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण सहायक आचार्य डॉ. रूपेश कुमार का विशेष व्याख्यान रहा, जिसका विषय था- 'UNCLOS, 1982 के अंतर्गत नौवहन स्वतंत्रता एवं उत्तरदायित्व का विधिक परिप्रेक्ष्य: होर्मुज़ जलडमरूमध्य के संदर्भ में '। उन्होंने अपने व्याख्यान में नौवहन अधिकारों और भू-राजनीतिक चुनौतियों के बीच संतुलन का गहन विश्लेषण प्रस्तुत किया। छात्रों ने भी सक्रिय भागीदारी निभाते हुए समकालीन समुद्री विषयों पर अपने विचार प्रस्तुत किए, जिनमें वैश्विक समुद्री परिदृश्य, समुद्री प्रदूषण तथा एआई संचालित जहाजों से संबंधित विधिक चुनौतियाँ प्रमुख रहीं। एल.एल.एम. मेरीटाइम लॉ के विद्यार्थी फिरदौस कुतुब वानी, तबरेज सिराज और कुलदीप ने भी अपने विचार प्रस्तुत किये। इस अवसर पर पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया, जिसमें ऋषिका स्वामी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि रोहिणी एवं प्रिया शेखावत क्रमशः द्वितीय एवं तृतीय स्थान पर रहीं। इस अवसर पर विभिन्न संकाय के सदस्यगण भी उपस्थित रहे। पूरे कार्यक्रम का कुशल संचालन डॉ. नम्रता यादव द्वारा किया गया, जिन्होंने अंत में धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत करते हुए कार्यक्रम का सफल समापन किया।

टोहाना सीआईए की बड़ी कार्रवाईः अवैध हथियार सप्लाई मामले में मुख्य सप्लायर काबू

पहले काबू आरोपी की निशानदेही पर मुख्य सप्लायर सिकंदर को किया गया काबू

भीम प्रज्ञा न्यूज.टोहाना।

रजत विजय रंगा । पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर, आईपीएस के दिशा-निर्देशन में चलाए जा रहे अपराध नियंत्रण अभियान के तहत सीआईए टोहाना टीम ने अवैध हथियार सप्लाई मामले में बड़ी सफलता हासिल करते हुए मुख्य सप्लायर सिकंदर पुत्र जयभगवान निवासी ईदगाह कॉलोनी/दमकोरा कॉलोनी, हाल भैटा नगर टोहाना को काबू किया है। इससे पूर्व इसी प्रकरण में एक अन्य आरोपी को यू पहले ही काबू किया जा चुका है। सीआईए टोहाना प्रभारी उपनिरीक्षक अशोक कुमार ने बताया कि पुलिस टीम द्वारा गश्त एवं अपराध जांच के दौरान गांव दमकोरा क्षेत्र में एक संदिग्ध युवक को काबू किया गया था। आरोपी की पहचान रणजीत सिंह उर्फ जीता निवासी वार्ड 18, अंबेडकर चौक टोहाना के रूप में हुई। तलाशी के दौरान उसके कब्जे से एक अवैध .32 बोर पिस्तौल व 5 जिंदा कारतूस बरामद किए गए। पूछताछ के दौरान आरोपी ने हथियार सप्लाई करने वाले मुख्य आरोपी के रूप में सिकंदर का नाम उजागर किया। उन्होंने बताया कि मामले की गंभीरता को देखते हुए सीआईए टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए मुख्य सप्लायर सिकंदर को काबू कर लिया। आरोपी द्वारा अवैध हथियारों की सप्लाई से जुड़े नेटवर्क की गहनता से जांच की जा रही है तथा इस संबंध में और भी महत्वपूर्ण खुलासे होने की संभावना है। अभियोग संख्या 85 दिनांक 16.03.2026 को थाना शहर टोहाना में धारा 25/54/59 आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया था। काबू किए गए आरोपी सिकंदर को न्यायालय में पेश किया जाएगा। मामले की आगामी जांच जारी है तथा अवैध हथियारों के इस नेटवर्क से जुड़े अन्य आरोपियों की तलाश की जा रही है।

सिंगनौर में प्रतिभा सम्मान समारोह

शास्त्री बाल निकेतन विद्यालय में आयोजित हुआ समारोह

भीम प्रज्ञा न्यूज.उदयपुरवाटी।

सुमेर मीणा । उपखंड क्षेत्र में स्थित शास्त्री बाल निकेतन माध्यमिक विद्यालय, सिंगनोर में प्रतिभा सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इस समारोह की अध्यक्षता गोरु राम कुलहरि ने की, मुख्य अतिथि अधिवक्ता वीरेंद्र वर्मा और विशिष्ट अतिथि सुरेश जी कुमावत थे। निदेशक जय सिंह ने बताया कि विद्यालय की छात्रा शगुन कुमावत पुत्री जय सिंह कुमावत ने माध्यमिक शिक्षा बोर्ड 2026 की परीक्षा 97.83' के साथ राज्य स्तरीय 13वीं मेरिट प्राप्त की, गुड्डा और उदयपुरवाटी तहसील में हिंदी माध्यम में टॉपर छात्रा का सम्मान किया गया। इसके बाद विद्यालय के प्रतिभावन छात्रा दीपिका मील पुत्री रोहिताश (91'), नवीन पुत्र रामनिवास (84'), अंकिता पुत्री सुभाष चंद्र, कृष्णा पुत्र विजेंद्र कुमार, साहिल पुत्र विद्याधर और कक्षा आठ व कक्षा 5में ए ग्रेड प्राप्त करने वाले सभी छात्रों का विद्यालय प्रांगण में सम्मान किया गया। कार्यक्रम में पूर्व सरपंच नंदलाल अग्रवाल, विकास नेहरा सुरेन्द्र धाबाई ,तारा चंद गोदारा , गायत्री, कमलेश, पुष्पे न्द्र ,शिवकरण ,कैलाश, मुकेश सोनी, शारदा , विद्याधर, अनिता, मनोज कुमार, लोकेश ,अमर चंद, महावीर गोदारा , बलराज, सविता ,कंचन आदि उपस्थित थे।

नदी किनारे खूनी खेल का पर्दाफाश: बैजूपाड़ा पुलिस ने 10-10 हजार के दो इनामी आरोपी दबोचे

भीम प्रज्ञा न्यूज.मंडावर।

मनोज खंडेलवाल । बैजूपाड़ा थाना क्षेत्र में हुई दिल दहला देने वाली हत्या की वारदात में पुलिस ने बड़ी सफलता हासिल करते हुए कानून का शिकंजा कस दिया है। थाना प्रभारी जगदीश प्रसाद के नेतृत्व में गठित विशेष टीम ने सघन प्रयासों और तकनीकी अनुसंधान के दम पर 10-10 हजार रुपये के इनामी दो मुख्य आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। प्रकरण संख्या 21/26 में आरोपी राजकुमार मीना निवासी लोटवाड़ा एवं लोकेश कुमार निवासी रलावता को दबोचते ही पुलिस ने स्पष्ट संकेत दे दिया है कि अपराध चाहे जितना संगठित क्यों न हो, कानून की पकड़ से बचना संभव नहीं है। घटना 20 फरवरी 2026 की रात की है, जब कुंजीलाल मीना अपने साथी मोनू के साथ कार से गांव लौट रहा था। रास्ते में लोटवाड़ा के बड़ा बास क्षेत्र के पास पहले से घात लगाए बैठे हमलावरों ने कई गाड़ियों से घेराबंदी कर दी और हथियारों के बल पर दोनों को जबरन उठा लिया। आरोप है कि करीब 10 से 15 बदमाशों ने उन्हें रलावता के नदी किनारे जंगलों में ले जाकर बेरहमी से पीटा, जहां मानवता शर्मसार होती रही और कुछ लोग इस क्रूरता की वीडियो रिकॉर्डिंग कर दहशत फैलाने का प्रयास करते रहे। पीड़ित पक्ष के अनुसार, हमलावरों ने दोनों को अधमरी हालत में छोड़ दिया। पुलिस मौके पर पहुंची और घायल कुंजीलाल को तुरंत सीएचसी बैजूपाड़ा ले जाया गया, जहां से हालत गंभीर होने पर उसे बांदीकुई रेफर किया गया, लेकिन उपचार के दौरान उसने दम तोड़ दिया। इस निर्मम घटना ने पूरे क्षेत्र को झकझोर कर रख दिया और कानून-व्यवस्था पर भी गंभीर सवाल खड़े किए। 'जुल्म जब हद से गुजरता है, तो कानून को भी सख्ती दिखानी पड़ती है '–इस कार्रवाई ने उसी सख्ती की झलक पेश की है। पुलिस ने इस मामले में गंभीर धाराओं में प्रकरण दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू की थी। लगातार दबिश और मुखबिर तंत्र की सटीक सूचना के आधार पर दोनों इनामी आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया गया है, जिनसे अब गहन पूछताछ कर पूरे घटनाक्रम की परतें खोली जा रही हैं।

भारत विकास परिषद महुवा के चुनाव संपन्न, डॉ. जगमोहन गोयल बने अध्यक्ष

भीम प्रज्ञा न्यूज.महवा।

मनोज खंडेलवाल । क्षेत्र में सामाजिक सरोकारों और सेवा भाव की मशाल को आगे बढ़ाने के लिए भारत विकास परिषद की नई कार्यकारिणी का गठन रविवार को लोकतांत्रिक और गरिमामय वातावरण में संपन्न हुआ। मंडावर रोड स्थित अवध मैरिज होम गार्डन में आयोजित इस चुनाव प्रक्रिया में प्रदेश समिति सदस्य विमल जैन एवं पूर्व अध्यक्ष जीपी शर्मा के नेतृत्व में सर्वसम्मति और पारदर्शिता के साथ नई टीम का चयन किया गया, जिसमें डॉ. जगमोहन गोयल को अध्यक्ष, महेंद्र तेगरवाल को सचिव एवं दिनेश सैनी को कोषाध्यक्ष चुना गया। कार्यक्रम में निवर्तमान अध्यक्ष भारतसिंह मीणा ने वर्ष भर की गतिविधियों का विस्तार से लेखा-जोखा प्रस्तुत करते हुए परिषद द्वारा किए गए सामाजिक कार्यों पर प्रकाश डाला, जिसने उपस्थित सदस्यों में नई ऊर्जा और विश्वास का संचार किया। महिला सशक्तिकरण को प्राथमिकता देते हुए आशा गोयल (अध्यापक) को महिला समन्वयक की जिम्मेदारी सौंपी गई, जिससे संगठन में महिला भागीदारी को और मजबूती मिलने की उम्मीद जताई गई। इस अवसर पर समाज के विभिन्न वर्गों से जुड़े गणमान्य नागरिकों और कार्यकर्ताओं की उपस्थिति ने आयोजन को सामूहिक विश्वास और सहभागिता का प्रतीक बना दिया, जिसमें डॉ. प्रेमवती शर्मा, संजू गुर्जर,जमना मित्तल,रेनु गोयल, दिनेश बंसल, ताराचंद गोयल,रूपसिंह सैनी, राजन मीणा,कृष्ण कुमार मित्तल, गणेश बंसल,श्रीपाल जैन, सत्यनारायण गोयल,राजेंद्र शर्मा सहित अनेक सदस्य मौजूद रहे।

परशुराम जयंती की तैयारीयों को लेकर ब्राह्मण समाज महवा की मीटिंग आज होगी आयोजित

भीम प्रज्ञा न्यूज.महवा।

मनोज खंडेलवाल । उपखंड मुख्यालय पर सामाजिक समरसता और सांस्कृतिक गौरव को नई ऊंचाई देने की दिशा में रविवार का दिन महत्वपूर्ण साबित होने जा रहा है, जहां पुरानी तहसील रोड स्थित ब्राह्मण धर्मशाला में परशुराम जयंती के आयोजन को लेकर ब्राह्मण समाज की अहम बैठक आयोजित होगी। सायं निर्धारित समय पर होने वाली इस बैठक में भगवान परशुराम की भव्य शोभायात्रा निकालने के साथ-साथ समाज की प्रतिभाओं के सम्मान समारोह को लेकर व्यापक चर्चा की जाएगी, जिससे आयोजन को व्यवस्थित, गरिमामय और ऐतिहासिक स्वरूप दिया जा सके। ब्राह्मण समाज के अध्यक्ष ताराचंद शर्मा ने बताया कि यह बैठक केवल एक औपचारिकता नहीं, बल्कि समाज की एकजुटता और भविष्य की दिशा तय करने का मंच है, जहां प्रतिभावान छात्र-छात्राओं को सम्मानित कर नई पीढ़ी को प्रेरणा देने का संकल्प लिया जाएगा। उन्होंने समाज के सभी बंधुओं से अधिक से अधिक संख्या में उपस्थित होकर सुझाव देने और आयोजन को सफल बनाने में अपनी भागीदारी निभाने का आग्रह किया है। ग्रामीण परिवेश में इस तरह के आयोजन केवल धार्मिक आस्था तक सीमित नहीं रहते, बल्कि सामाजिक चेतना और सामूहिक पहचान को मजबूत करने का माध्यम बनते हैं। 'जहां एकता की डोर मजबूत होती है, वहीं समाज तरक्की की राह पर आगे बढ़ता है '–इसी भावना के साथ यह बैठक समाज को एक सूत्र में बांधने का कार्य करेगी। परशुराम जयंती को लेकर हर वर्ष उत्साह का माहौल रहता है, लेकिन इस बार शोभायात्रा और प्रतिभा सम्मान समारोह को लेकर विशेष तैयारियों के संकेत मिल रहे हैं, जिससे यह आयोजन सामाजिक ऊर्जा और सांस्कृतिक विरासत का जीवंत उदाहरण बन सकता है। 'नाम रौशन वही करते हैं, जिनमें कुछ कर गुजरने का जज्बा होता है '–इसी सोच के साथ समाज की प्रतिभाओं को मंच देकर उन्हें आगे बढ़ाने का प्रयास इस आयोजन की सबसे बड़ी विशेषता बनने जा रहा है।

समाजसेवी शंकरलाल व मनोहर लाल गौड़ का छात्रावास निर्माण समिति ने किया अभिनंदन

भीम प्रज्ञा न्यूज.लक्ष्मणगढ़।

महात्मा ज्योतिबा फुले छात्रावास निर्माण समिति लक्ष्मनगढ की ओर से शनिवार को आयोजित गरिमामय कार्यक्रम में गौड़ परिवार के प्रतिनिधि मंडल का अभिनंदन किया गया।

यह जानकारी देते हुए समिति के प्रवक्ता मनोज कुमार राकसिया ने बताया कि राष्ट्रीय राजमार्ग 52 पर सेठों की कोठी से बैरास जाने वाले रास्ते पर निर्माणाधीन महात्मा ज्योतिबा फुले छात्रावास लक्ष्मनगढ का अवलोकन करने पहुंचे समाजसेवी शंकरलाल, मनोहर लाल व युवा सामाजिक कार्यकर्ता सत्यनारायण गौड़ का समिति की ओर से मोतियों की माला व दुपट्टा पहनाकर एवं छात्रावास का प्रतिक चिन्ह भेंट कर अभिनंदन किया। इससे पहले प्रतिनिधि मंडल ने छात्रावास के निर्माण कार्य, प्रगति, योजना, विधार्थियों के आवास, भोजन, लाइब्रेरी का अवलोकन किया तथा भावि योजनाओं से रूबरू हो छात्रावास की गतिविधियों की सराहना करते हुए युवाओं के कैरियर व भविष्य निर्माण के लिए महात्मा ज्योतिबा फुले छात्रावास लक्ष्मनगढ के संचालन को सार्थक व उपयोगी बताया तथा छात्रावास का अनवरत सहयोग का विश्वास दिया। उल्लेखनीय है कि शनिवार

को छात्रावास पहुंचे समाजसेवी शंकरलाल गौड़ व मनोहर लाल गौड़ ने इससे पहले छात्रावास को आर्थिक सहयोग प्रदान किया था तथा भविष्य में भी अपना सहयोग करते व करवाते रहने का आश्वासन दिया। इस अवसर पर समिति के अध्यक्ष अनिल कुमार बागड़ी, संयोजक सज्जन कुमार सैनी, महामंत्री महेंद्र कुमार माली, कोषाध्यक्ष झाबरमल माली, मार्गदर्शक पुरणमल राकसिया, विनोद कुमार गौड़, महावीर प्रसाद जाजम, मनोज राकसिया, गोविंद सैनी, अनिल सैनी, अंकित सैनी, युवराज सैनी, संदीप सैनी सहित समिति के पदाधिकारी सदस्य व विधार्थी मौजूद थे।

जिला कांग्रेस कमेटी ने संगठन बढाओ-लोकतंत्र बचाओ अभियान के ब्लॉक प्रभारी किए नियुक्त

डॉ ढाका फतेहपुर व सैनी लक्ष्मणगढ़ के प्रभारी बनें

भीम प्रज्ञा न्यूज.लक्ष्मणगढ़।

सीकर जिला कांग्रेस की ओर से संगठन बढ़ाओ- लोकतंत्र बचाओ अभियान के तहत ब्लॉक कांग्रेस प्रभारी नियुक्त किए हैं । जिला कांग्रेस कमेटी की जिलाध्यक्ष सुनीता गठाला ने जारी की सूची में फतेहपुर ग्रामीण के डॉ कुलदीप ढाका, फतेहपुर शहर के अल्ताफ रंगरेज, लक्ष्मणगढ़ के नरेश सैनी, नेछवा के रविकांत तिवाड़ी,धोद के एडवोकेट हरीश मिश्रा लोसल के मांगीलाल बराला के सीकर के भंवरलाल वर्मा , सीकर ग्रामीण के मोहनलाल यादव, दांता रामगढ़ के नरेंद्र छब्बरवाल, पलसाना के बलदेव फगेड़िया को नियुक्त किया गया है जिलाध्यक्ष गठाला ने नियुक्त किए

गए सभी ब्लॉक प्रभारीयों को संगठन बढ़ाओ - लोकतंत्र बचाओ अभियान के तहत अपने प्रभार क्षेत्र के विधायक, ब्लॉक अध्यक्ष एवं मंडल अध्यक्षों से संवाद स्थापित कर पंचायत एवं निकायों के लेट हो रहे चुनाव का विरोध एवं पंचायत अध्यक्ष एवं निकायों के वार्ड अध्यक्षों की नियुक्ति 15 अप्रैल से पहले करवाना सुनिश्चित करने के निर्देश दिए हैं ।

नवनियुक्त पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने पदभार संभालते ही मीडिया से रूबरू होकर की प्रेस कॉन्फ्रेंस

भीम प्रज्ञा न्यूज.फतेहाबाद।

रजत विजय रंगा । नवनियुक्त पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर, आईपीएस ने पदभार संभालने के तुरंत बाद आज दोपहर लगभग 2:00 बजे मीडिया प्रतिनिधियों से रूबरू होकर प्रेस कॉन्फ्रेंस की तथा जिले में कानून व्यवस्था, अपराध नियंत्रण और पुलिस की आगामी कार्ययोजना को लेकर अपनी प्राथमिकताओं के बारे में विस्तार से जानकारी दी। प्रेस वार्ता के दौरान पुलिस अधीक्षक ने स्पष्ट रूप से कहा कि फतेहाबाद जिले में कानून व्यवस्था को और अधिक मजबूत करना, नशे पर प्रभावी अंकुश लगाना तथा आमजन में सुरक्षा की भावना को मजबूत करना उनकी मुख्य प्राथमिकताओं में शामिल रहेगा। उन्होंने कहा कि नशा समाज और विशेषकर युवाओं के भविष्य के लिए बहुत बड़ी समस्या है, इसलिए जिले में नशे के खिलाफ विशेष अभियान चलाकर नशा तस्करों और इस अवैध कारोबार में संलिप्त लोगों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी तथा नशे की सप्लाई चेन को तोड़ने पर विशेष रूप से कार्य किया जाएगा। उन्होंने आगे बताया कि ट्रैफिक व्यवस्था को सुधारने के लिए भी विशेष अभियान चलाए जाएंगे। शहर और जिले में ट्रैफिक व्यवस्था को सुचारू बनाने के लिए आवश्यक कदम उठाए जाएंगे, ट्रैफिक नियमों की पालना सुनिश्चित करवाई जाएगी तथा ज्यादा से ज्यादा जागरूकता कार्यक्रम आयोजित कर आमजन को यातायात नियमों के प्रति जागरूक किया जाएगा, ताकि सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाई जा सके। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि महिला अपराधों पर विशेष फोकस रखा जाएगा और महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए पुलिस की कार्यप्रणाली को और अधिक संवेदनशील तथा प्रभावी बनाया जाएगा। इसके साथ-साथ साइबर अपराधों पर नियंत्रण के लिए विशेष रणनीति तैयार की जाएगी तथा साइबर ठगी करने वाले अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। साइबर अपराधों से बचाव के लिए जिलेभर में अधिक से अधिक साइबर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित कर आमजन को जागरूक किया जाएगा। उन्होंने यह भी कहा कि जिले में किसी भी प्रकार के गैरकानूनी धंधे को बिल्कुल बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। अवैध शराब, सट्टा, जुआ तथा अन्य गैरकानूनी गतिविधियों में संलिप्त व्यक्तियों के खिलाफ

लगातार अभियान चलाकर सख्त कार्रवाई की जाएगी। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि पुलिस का मुख्य उद्देश्य अपराधियों में भय और आमजन में पुलिस के प्रति विश्वास पैदा करना है। आम नागरिकों की समस्याओं को प्राथमिकता के आधार पर सुना जाएगा और उनका समयबद्ध समाधान सुनिश्चित किया जाएगा। इस अवसर पर उन्होंने यह भी कहा कि वे अधीनस्थ पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ बेहतर तालमेल बनाकर कार्य करेंगी तथा उनके हितों और समस्याओं का भी पूरा ध्यान रखा जाएगा, ताकि पुलिस विभाग और अधिक प्रभावी व बेहतर तरीके से कार्य कर सके। उन्होंने आगे बताया कि फतेहाबाद जिला अन्य जिलों एवं राज्य की सीमाओं से लगा हुआ है, विशेषकर पंजाब और हरियाणा की सीमाओं पर सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत करने के लिए सीसीटीवी कैमरे लगाने की योजना पर कार्य किया जाएगा, ताकि सीमावर्ती क्षेत्रों में संदिग्ध गतिविधियों पर नजर रखी जा सके और अपराधों पर प्रभावी नियंत्रण किया जा सके। अंत में उन्होंने कहा कि फतेहाबाद में कानून व्यवस्था को और अधिक मजबूत, पारदर्शी, जवाबदेह एवं जनहितैषी पुलिस व्यवस्था स्थापित करना उनका मुख्य लक्ष्य रहेगा।

संक्षिप्त समाचार

स्नैचिंग का खुलासा, पटपड़गंज पुलिस ने एक आरोपित को गिरफ्तार किया

नई दिल्ली, एजेंसी। पटपड़गंज इंडस्ट्रियल एरिया थाना पुलिस ने स्नैचिंग की वारदात का खुलासा करते हुए एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। आरोपित अपने साथियों के साथ मोबाइल झपटकर फरार हो गया था। पुलिस ने वारदात में इस्तेमाल की गई चोरी की स्कूटी भी बरामद कर ली है। डीसीपी राजीव कुमार के अनुसार, एक अप्रैल की सुबह करीब साढ़े चार बजे धर्मेंद्र नामक व्यक्ति अपनी ड्यूटी से घर लौट रहे थे। गाजीपुर गांव स्थित जीबीएसएस स्कूल के पास तीन बदमाश स्कूटी पर सवार होकर आए और पीछे बैठे आरोपित ने उनका मोबाइल फोन झपट लिया और मौके से फरार हो गए। मामले की जांच के दौरान पुलिस टीम ने सीसीटीवी फुटेज, तकनीकी सर्विलांस और लोकल इंटेलिजेंस की मदद से एक आरोपित की पहचान कर उसे राधू पैलेस झुग्गी क्लस्टर इलाके से गिरफ्तार कर लिया। आरोपित की पहचान इरफान (24) के रूप में हुई है। पूछताछ में आरोपित ने अपने दो साथियों के साथ वारदात को अंजाम देने की बात कबूल की। उसकी निशानदेही पर वारदात में इस्तेमाल की गई होंडा एक्टिवा स्कूटी बरामद की गई, जो मदर विहार थाने में दर्ज चोरी के मामले की निकली। पुलिस के अनुसार आरोपित नशे का आदी है और अपनी लत पूरी करने के लिए स्नैचिंग जैसी वारदातों को अंजाम देता था। फिलहाल, पुलिस फरार अन्य आरोपितों की तलाश में जुटी है और मामले की जांच जारी है।

2020 दिल्ली दंगों के मामले में नौ आरोपित बरी

नई दिल्ली, एजेंसी। कड़कड़डूमा कोर्ट ने 2020 के उत्तर-पूर्वी दिल्ली दंगों से जुड़े एक मामले में नौ आरोपितों को बरी कर दिया है। अदालत ने कहा कि अभियोजन पक्ष गवाहों के अस्पष्ट, विरोधाभासी और अविश्वसनीय बयानों के कारण अपना मामला साबित करने में विफल रहा। अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश प्रवीन सिंह ने कहा कि अभियोजन का मामला तीन प्रमुख गवाहों के बयानों पर आधारित था, जिनकी गवाही भरोसेमंद नहीं पाई गई। अदालत के अनुसार गवाहों के बयान सामान्य थे और घटनास्थल को लेकर स्पष्टता का अभाव था। मामले में घटना की तारीख को लेकर भी गंभीर विरोधाभास सामने आया। जांच अधिकारी ने घटना 24 फरवरी 2020 बताई, जबकि रिकॉर्ड में 25 फरवरी का जिक्र मिला। पीड़ित के अनुसार 24 फरवरी की शाम तक उसकी दुकान सुरक्षित थी, जिससे उस दिन आगजनी होने पर संदेह पैदा हुआ। अदालत ने यह भी कहा कि पीड़ित ने तारीख में गलती की जानकारी पुलिस को दी थी, लेकिन इसे नजरअंदाज कर दिया गया। इस लापरवाही ने अभियोजन के केस को और कमजोर कर दिया। इन सभी तथ्यों को ध्यान में रखते हुए कड़कड़डूमा कोर्ट ने शाह आलम, राशिद सैफी, मोहम्मद शादाब, हबीब, इरफान, सुहैल, सलीम उर्फ आशु, इरशाद और अजहर उर्फ सोनू समेत सभी नौ आरोपितों को संदेह का लाभ देते हुए बरी कर दिया।

अब अंडरग्राउंड होंगी हाईटेंशन तारें, दिल्ली के रिहायशी इलाकों में खत्म होगी करंट का खतरा

पूर्वी दिल्ली, एजेंसी। यमुनापार में 11 हजार वोल्ट की हाईटेंशन तार बहुत जल्द नजर नहीं आएंगी। मौजूदा वक्त में कई रिहायशी क्षेत्रों के ऊपर से यह लाइन गुजर रही है। बरसात के मौसम में इस लाइन से हादसे होते हैं। बिजली विभाग उन हादसों से निपटने के लिए इन हाईटेंशन को अंडरग्राउंड कर रहा है। दिल्ली सरकार दस करोड़ रुपये की लागत से लाइन को अंडरग्राउंड करने का काम करवा रही है। उस्मानपुर, सोनिया विहार, हर्ष विहार, मंडावली, किशनकुंज, न्यू अशोक नगर क्षेत्र में रिहायशी क्षेत्रों के ऊपर से यह लाइन गुजर रही हैं। इन क्षेत्रों में लोगों ने तीन से पांच मंजिला मकान बनाएं हुए हैं। 11 हजार वाल्ट की लाइन और लोगों के बीच की दूरी कम होने से कई लोग करंट का शिकार हो चुके हैं।

नव वित्तवर्ष विकास के नए आयाम स्थापित करने का समयः सांसद सुभाष बराला

लक्कड़ मार्केट में महायज्ञ कार्यक्रम, राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने की सहभागिता

भीम प्रज्ञा न्यूज.टोहाना।

रजत विजय रंगा। ज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने नव वित्तवर्ष के शुभारंभ के पावन अवसर पर लक्कड़ मार्केट में आयोजित भव्य महायज्ञ कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। इस अवसर पर उन्होंने स्थानीय व्यापारियों के साथ आत्मीय संवाद करते हुए सभी को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं दीं तथा क्षेत्र की उन्नति और समृद्धि के लिए मंगलकामनाएं व्यक्त कीं। वैदिक विधि-विधान के साथ संपन्न इस आयोजन में मंत्रोच्चार एवं हवन की पवित्र आहुतियों के साथ धार्मिक अनुष्ठान सम्पन्न हुआ। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने इस अवसर उपस्थितजनों को संबोधित करते हुए कहा कि नव वित्तवर्ष नए अवसरों, नई ऊर्जा और विकास के नए आयाम स्थापित करने का समय होता है। उन्होंने कहा कि केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा व्यापारी वर्ग के हित में अनेक जनकल्याणकारी योजनाएं संचालित की जा रही हैं, जिनका उद्देश्य व्यापार को सरल, सुरक्षित और अधिक सशक्त बनाना है। इन योजनाओं के माध्यम से छोटे, मध्यम और बड़े सभी व्यापारियों को आगे बढ़ने के समान अवसर मिल रहे हैं।

सासंद ने कहा व्यापारी वर्ग किसी भी क्षेत्र की आर्थिक संरचना का मजबूत स्तंभ होता है। उनकी सक्रियता, दूरदर्शिता और परिश्रम से न केवल स्थानीय अर्थव्यवस्था को गति मिलती है, बल्कि रोजगार के अवसरों का भी सृजन होता है। उन्होंने व्यापारियों से आह्वान किया कि वे इन योजनाओं का अधिकतम लाभ उठाकर अपने व्यवसाय को सुदृढ़ करें और क्षेत्र की आर्थिक प्रगति में सक्रिय भागीदारी निभाएं।

उन्होंने महायज्ञ जैसे आयोजनों की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के धार्मिक एवं सामाजिक कार्यक्रम समाज में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं। ये आयोजन लोगों को एक मंच पर लाकर आपसी संवाद, सहयोग और सौहार्द को बढ़ावा देते हैं, जिससे सामाजिक समरसता और एकजुटता मजबूत होती है।

सांसद ने कहा कि जब समाज का प्रत्येक वर्ग मिलकर आगे बढ़ने का संकल्प लेता है, तभी क्षेत्र का समग्र और संतुलित विकास संभव हो पाता है। इस दौरान सांसद ने क्षेत्र के सम्मानित व्यापारियों के साथ विस्तार से विचार-विमर्श किया। व्यापार से जुड़ी विभिन्न समस्याओं, आवश्यकताओं और भविष्य की संभावनाओं पर गंभीरता से चर्चा की। व्यापारिक गतिविधियों को सुदृढ़ करने, स्थानीय स्तर पर सुविधाओं के विस्तार और बेहतर समन्वय के लिए सुझावों का आदान-प्रदान भी किया। इस अवसर पर अनिल मेहता, संदीप (बीरू) अग्रवाल, रमन मार्या, नरेंद्र गर्ग, रविन्द्र मेहता, डॉ. शिव सचदेवा, सुरेंद्र जैन, ललित मोहन, नानूराम मित्तल, वेद जांगड़ा, रमेश गोयल, मनु सिंगला, लवली मार्या, सतपाल कोचर, लक्ष्मण सरपंच तथा सुभाष गोयल सहित अन्य गणमान्य नागरिक एवं आयोजनकर्ता मौजूद रहे।

भूषण-शोभापुर में विशाल भंडारा हुआः कबड्डी की विजेता टीम सचिन अमन बहल एकेडमी को 21 हजार दिये

भीम प्रज्ञा न्यूज.मंडी अटेली।

मनोज बुलाण। बाबा हनुमान जी के मेले भूषण-शोभापुर में अनेक खेल-कूद प्रतियोगिताएं व भंडारे के साथ बाबा के मंदिर में काफी संख्या में लोग पहुंच कर पूजा अर्चना की। गांव के सरपंच राकेश व मेला मेला कमेटी के सदस्यों ने विजेता टीमों व खिलाड़ियों को पुरस्कृत किया। मेले में बाबा का भंडार रात्रि तक चला जिसमें हजारों की संख्या में लोगों ने प्रसादी ली। खेलों में कबड्डी में सचिन अमन बहल एकेडमी प्रथम रही जिसे 21 हजार व द्वितीय आदमपुर दाढ़ी द्वितीय रही जिसे 11 हजार रुपए का पुरस्कार दिया गया। मेले में 21 सौ. रुपए से लेकर 51 00 सौ.रुपए तक की कुश्तियां हुई। कुश्तियां का समय ज्यादा अंधेरा व पहलवानों द्वारा मेले में सामंजस्य न बनाने पर आगे की कुश्तिया नहीं हो पाई तथा मेला कमेटी को कुश्तियों को बीच में ही रोकना पड़ा। गांव के सरपंच राकेश कुमार ने कहा कि खेलों शारीरिक विकास के साथ मानसिक विकास होता है। ग्रामीण आंचल में प्रतिभाओं को कोई कमी नहीं है। गांवों में मेलों के आयोजन से छुपी हुई प्रतिभाओं को सामने आने का मौका मिलता है। पुजारी नरेंद्र व राजेश कुमार ने मंदिर में आने वालों को बाबा का प्रसाद दिया। इस मौके पर पूर्व सरपंच पवन कुमार, प्रधान चेतन, सोमदेव, राकेश पटवारी, राजेंद्र प्रधान अनिल कुमार, अजीत पंच, फतेह सिंह लेक्चरर आदि मौजूद रहे। मेले में रेफरी के रूप में आये निर्णायक मंडल ने अविस्मरणीय निर्णय दिये।

स्किल डेवलपमेंट से ही खुलेगा रोजगार का रास्ता-मेजर जनरल डॉ. अरविंद यादव

भीम प्रज्ञा न्यूज मंडी अटेली।

मनोज बुलाण। राजकीय महिला महाविद्यालय अटेली में शनिवार को आयोजित मोटिवेशन कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि मेजर जनरल डॉ. अरविंद यादव द्वारा कालेज के विद्यार्थियों को दिया गया। कार्यक्रम में महाविद्यालय स्टाफ व छात्राओं की सक्रिय भागीदारी रही। संबोधन में उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में केवल शैक्षणिक डिग्री के आधार पर करियर बनाना कठिन हो गया है। विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ-साथ स्किल (कौशल) पर विशेष ध्यान देना होगा, तभी वे भविष्य में सफल हो सकेंगे। उन्होंने स्पष्ट किया कि व्यावहारिक ज्ञान और कौशल के बिना रोजगार पाना चुनौतीपूर्ण होता जा रहा है। उन्होंने देश की अर्थव्यवस्था का उदाहरण देते हुए बताया कि प्राइमरी, सेकेंडरी और सर्विस सेक्टर में रोजगार की स्थिति अलग-अलग है। प्राइमरी सेक्टर में अधिक आबादी होने के बावजूद योगदान कम है, जबकि सर्विस सेक्टर में कम लोग काम करते हुए भी अधिक योगदान दे रहे हैं। इससे यह स्पष्ट है कि आने वाले समय में सर्विस सेक्टर में ही रोजगार के अधिक अवसर उपलब्ध होंगे। मेजर जनरल ने साफ्ट स्किल और हार्ड स्किल के महत्व को रेखांकित करते हुए कहा कि कम्युनिकेशन स्किल, पर्सनालिटी डेवलपमेंट और इंटरव्यू की तैयारी आज की सबसे बड़ी जरूरत बन चुकी है। इस अवसर पर यूनिवर्सिटी में प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं को मुख्य अतिथि द्वारा सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्य डॉ. प्रवीण कुमार ने मुख्य अतिथि का आभार व्यक्त किया। इस मौके पर महिला महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. प्रवीण कुमार, महाविद्यालय प्राचार्य राजेश सैनी, डॉ. संजय कुमार, अनिल कालिया, असिस्टेंट कमांडेट सतीश, तेज प्रकाश, नरपत, असीम राव, सियाराम, सुरेंद्र नंबरदार, श्रवण कुमार, सुरेंद्र पटवा सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

पदभार संभालते ही एक्शन मोड में एसपी निकिता खट्टरः नशे के खिलाफ जीरो टॉलरेंस, कानून व्यवस्था पर सख्त नजर गुरुनानकपुरा में औचक निरीक्षण, नाकों की जांच; पुलिसकर्मियों को सख्त निर्देश

भीम प्रज्ञा न्यूज.फतेहाबाद।

पुलिस अधीक्षक श्रीमती निकिता खट्टर, आईपीएस ने पदभार संभालते ही जिले में नशा तस्करी और कानून व्यवस्था को लेकर अपना सख्त रुख स्पष्ट कर दिया है। इसी कड़ी में उन्होंने गुरुनानकपुरा क्षेत्र में लगाए गए नाकों का औचक निरीक्षण कर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान एसपी ने मौके पर तैनात पुलिस बल की कार्यप्रणाली, सतर्कता और अनुशासन का गहन मूल्यांकन किया तथा आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कहा कि नशे के खिलाफ अभियान हो या कानून व्यवस्था बनाए रखने की जिम्मेदारी—किसी भी स्तर पर लापरवाही बिल्कुल बर्दाश्त नहीं की जाएगी। एसपी ने निर्देश दिए कि हर संदिग्ध व्यक्ति और वाहन की सघन जांच सुनिश्चित की जाए, विशेषकर रात्रि के समय अतिरिक्त सतर्कता बरती जाए। साथ ही उन्होंने कहा कि किसी भी आपराधिक गतिविधि को प्रारंभिक स्तर पर ही सख्ती से रोका जाए और आमजन में सुरक्षा का विश्वास बनाए रखा जाए।

मिनटों में तय होगी घंटों की दूरी... दिल्ली की सड़कों को किया जाएगा सिग्नल फ्री

दक्षिणी दिल्ली, एजेंसी। केंद्र सरकार राजधानी में भीड़भाड़ कम करने और ट्रैफिक जाम की समस्या से दिल्ली को राहत दिलाने

के लिए कई परियोजनाएं लागू कर रही है। इससे घंटों की दूरी कुछ ही मिनटों में तय हो सकेगी। लोकसभा में केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग राज्य मंत्री हर्ष मल्होत्रा ने बृहस्पतिवार को दक्षिण दिल्ली से भाजपा सांसद रामवीर सिंह बिधूड़ी के सवाल के जवाब में यह जानकारी दी। हर्ष मल्होत्रा ने बिधूड़ी के एक पूरक प्रश्न के उत्तर में लोकसभा में बताया कि दिल्ली की तीन प्रमुख सड़कों को एनएचएआइ के अंतर्गत लाकर उन्हें सिग्नल फ्री किया जा रहा है। महरौली-गुरुग्राम रोड, आश्रम से बदरपुर बार्डर तक मथुरा रोड को और पंजाबी बाग से टीकरी तक सिग्नल फ्री करने की तैयारी चल रही है। आश्रम से बदरपुर तक ट्रैफिक जाम के कारण सवा घंटा लग जाता है। यहां तीन फ्लाईओवर बनाए जाएंगे ताकि लोगों को जाम में नहीं फंसना पड़े। इसी तरह महरौली-गुरुग्राम रोड पर फ्लाई ओवर बनाकर एक घंटे की दूरी सिर्फ 15 मिनट में तय हो सकेगी। पंजाबी बाग-टीकरी तक के रोड पर जाम खत्म करने के लिए डीपीआर बनाई जा रही है और फ्लाईओवर व एलिवेटेड रोड से डेढ़ घंटे का यह सफर 30 मिनट में पूरा हो सकेगा। उन्होंने बताया कि गुड़गांव से दिल्ली आते हुए लोग अक्सर जाम में फंस जाते हैं। इसलिए शिवमूर्ति से नेल्सन मंडेला मार्ग तक टनल बनाने का काम शुरू कर दिया गया है। इस पर करीब 3,500 करोड़ रुपए खर्च होंगे। कालिंदी कुंज में छह रोड एक साथ आकर मिलते हैं। मयूर विहार और नोएडा के अलावा मुंबई एक्सप्रेस वे भी यहां मिलता है। यहां धौला कुआं की तरह का सर्कल बनाया जाएगा। मल्होत्रा ने यह भी बताया कि मुंबई एक्सप्रेस वे पर डीएनडी से फरीदाबाद तक एलिवेटेड रोड अगले छह महीने में शुरू हो जाएगा। वहीं दिल्ली-देहरादून एक्सप्रेस वे का लोकार्पण अगले आठ से 10 दिनों में करने की तैयारी है।

चीन के नए परमाणु केंद्र में बनीं इमारतें: गुप्त योजनाओं की आशंका, तस्वीरों में दिखी यूरेनियम संवर्धन की मशीनें

बीजिंग, एजेंसी। एक तरफ दुनिया में कई विकसित देश अपना रक्षा बजट बढ़ाकर वैश्विक अर्थव्यवस्था पर दबाव बना रहे हैं वहीं चीन लगातार अपने परमाणु हथियार सुविधाएं तेज करने में जुटा है। उसने भारत से करीब 1,400 किमी दूर सिचुआन प्रांत में कुछ गावों को खाली करवाकर एक बड़ी परमाणु सुविधा बनाई है। फरवरी के अंत में उपग्रह चित्रों से इसका खुलासा होने के बाद अब जानकारी मिली है कि यहां पर चीन ने कुछ नई इमारतों का निर्माण भी पूरा कर लिया है। ताजा उपग्रह चित्रों से पता चला है कि चीन ने अपनी परमाणु महत्वाकांक्षाओं का बड़े पैमाने पर विस्तार करने की गुप्त योजनाओं को अमल में लाना शुरू कर दिया है। यहां जिन इमारतों का निर्माण हो चुका है उनमें रेडिएशन मॉनिटर व धमाका रोधी दरवाजे लगे होने तथा यूरेनियम और प्लूटोनियम के लिए मशीनें लगने की आशंकाएं भी जताई जा रही हैं। उपग्रह तस्वीरों में साइट पर दिख रहे बड़े बड़े ट्रालों में रखीं मशीनों की मौजूदगी से इनके यूरेनियम या प्लूटोनियम होने की आशंका जताई जा रही है। चीन ने इस जगह को साइट-906 नाम दिया है। फरवरी मध्य और मार्च अंत में दिखे उपग्रह चित्र बताते हैं कि इस साइट पर काम उम्मीद से अधिक तेजी से हो रहा है। इसे 3 अन्य एटमी ठिकानों से जोड़ा गया है। कुछ ग्रामीणों ने प्रशासनिक अधिकारियों को पत्र लिखकर पूछा था कि सरकार उनकी जमीन क्यों जब्त कर रही है? इस पर अधिकारियों ने इसे सरकार की गुप्त योजना बताया था। लेकिन चार साल बाद जो उपग्रह चित्र मिले हैं वह बताते हैं कि चीन ने यहां गांव खाली करवाकर बड़ी ही तेजी से परमाणु सुविधाओं के विकास का निर्माण ढांचा तैयार किया है। चीन का सिचुआन प्रांत अपनी भौगोलिक विविधता के लिए जाना जाता है। पूर्व में उपजाऊ, घनी आबादी वाला सिचुआन बेसिन और पश्चिम में ऊबड़-खाबड़ तिब्बती पठार तथा हेंगडुआन पर्वत मौजूद है। यहां यांग्जी नदी और उसकी सहायक मिन, तुओ और जियालिंग व टोंगजियांग नदियों के किनारे पर यह सुविधा विकसित की गई है। यहां किसी की भी पहुंच आसान नहीं है।

पाकिस्तान में त्राहिमाम: पेट्रोल 458, डीजल 500 के पार; दाम देख आवाम के छूटे पसीने, महंगाई तोड़ रही रिकॉर्ड

इस्लामाबाद, एजेंसी। अमेरिका-इस्त्राइल और ईरान के बीच छिड़ी जंग के साथ वैश्विक तेल कीमतों में उछाल पाकिस्तान की जनता पर कहर बनकर टूट रहे हैं। दरअसल, पाकिस्तान की सरकार ने पेट्रोलियम उत्पादों की कीमतों में अभूतपूर्व वृद्धि की घोषणा की है। पाकिस्तान में पेट्रोल की कीमत में 43 प्रतिशत और हाई-स्पीड डीजल में 55 प्रतिशत तक बढ़ोतरी की गई है, जो तुरंत लागू हो गई है। नई दरों के तहत पेट्रोल की कीमत 137.23 रुपये प्रति लीटर बढ़कर 458.41 रुपये हो गई है, जबकि डीजल की कीमत 184.49 रुपये प्रति लीटर बढ़कर 520.35 रुपये प्रति लीटर हो गई है। इसके अलावा केरोसिन की कीमत में भी 34.08 रुपये प्रति लीटर की वृद्धि की गई है। सरकार ने डीजल की कीमतों के असर को सीमित करने के लिए पेट्रोलियम लेवी में बदलाव किया है। पेट्रोल पर लेवी बढ़ाकर 160 रुपये प्रति लीटर कर दी गई है, जबकि डीजल पर इसे शून्य कर दिया गया है।

पेट्रोलियम मंत्री अली परवेज मलिक ने एक न्यूज चैनल पर कहा कि ये कठिन लेकिन जिम्मेदार फैसले व्यापक स्तर पर राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, सैन्य नेतृत्व और प्रांतीय मुख्यमंत्रियों के साथ विचार-विमर्श के बाद लिए गए हैं। उन्होंने कहा कि इस फैसले का मकसद जरूरतमंद वर्गों तक ही सब्सिडी सीमित रखना और आर्थिक स्थिरता बनाए रखना है।

इन लोगों को मिलेगी सब्सिडी सरकार ने राहत उपायों के तहत दोपहिया वाहन चालकों को तीन महीने तक प्रति माह 20 लीटर तक 100 रुपये प्रति लीटर की सब्सिडी देने की घोषणा की है। छोटे किसानों को फसल के समय एक बार के लिए 1,500 रुपये प्रति एकड़ की सहायता मिलेगी। डीजल आधारित माल और यात्री परिवहन के लिए भी 100 रुपये प्रति लीटर की सब्सिडी दी जाएगी, जिसकी हर महीने समीक्षा

होगी। खाद्य आपूर्ति में लगे ट्रकों को 70,000 रुपये प्रति माह, बड़े ट्रकों को 80,000 रुपये और इंटर-सिटी सार्वजनिक परिवहन वाहनों को एक लाख रुपये प्रति माह की सहायता दी जाएगी। इसके अलावा पाकिस्तान रेलवे को भी सब्सिडी प्रदान की जाएगी, ताकि किराया नियंत्रित रह सके। ऊर्जा बचत के तहत सरकार ने बाजारों को जल्दी बंद करने का निर्णय लिया है, जिससे लगभग 1,200 मेगावाट बिजली की बचत होने की उम्मीद है।

तेहरान के सबसे ऊंचे पुल पर इस्त्राइल ने बरसाए बम? हमले में अब तक आठ की मौत, 95 घायल

तेहरान, एजेंसी। पश्चिम एशिया में ईरान और अमेरिका-इस्त्राइल के बीच छिड़ी जंग को एक महीने से ज्यादा हो चुके हैं। शांति वार्ता के लिए की जा रहीं कोशिशों के बावजूद दोनों ओर से हमले जारी हैं। इस बीच अमेरिका और इस्त्राइल ने गुरुवार को ईरान के सबसे ऊंचे पुल यानी बी1 ब्रिज पर हवाई हमला किया। इस हमले में कम से कम आठ नागरिकों की मौत हो गई है, जबकि 95 अन्य घायल हो गए हैं।

ईरानी मीडिया प्रेस टीवी की ओर से दी गई जानकारी के मुताबिक सैन्य कार्रवाई का मुख्य निशाना करज का बी1 ब्रिज था। इस हमले के चलते आसपास के इलाकों में भारी संख्या में लोगों के हताहत होने की आशंका जताई गई है। बताया जा रहा है कि मौतों का आंकड़ा अभी और बढ़ सकता है।

हमले में मारे गए लोगों में ईरानी यात्री और स्थानीय गांव के निवासी शामिल बताए जा रहे हैं। ये लोग हमले के समय पुल के पास मौजूद थे। प्रेस टीवी के अनुसार, मरने वालों में वे परिवार भी शामिल हैं जो प्रकृति दिवस के मौके पर उस क्षेत्र में थे, जब लोग बड़ी संख्या में बाहर निकले हुए थे।

अमेरिका ने पुल को क्यों बनाया निशाना?: एक दिन पहले ही अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने ईरान को चेतावनी देते हुए कहा था कि अगर तेहरान जल्द ही समझौता नहीं करता है, तो उसके खिलाफ भीषण हमले किए जाएंगे। इन हमलों में उसके ऊर्जा ठिकानों और पानी के संयंत्रों को निशाना बनाया जाएगा। वहीं, बी1 पुल पर हुए हमले को इसकी बानगी माना जा रहा है। दरअसल, इस पुल पर हमले से तेहरान का अपने पड़ोसी शहर करज से पूरी तरह संपर्क टूट गया है। माना जा रहा है कि अमेरिका ईरान को दिखाना चाहता है कि वह उसके किसी भी ढांचे को कभी भी निशाना बना सकता है।

आईआरजीसी का दावा- होर्मुज में गिराया फाइटर जेट; ईरान के दावे पर अमेरिकी सेंट्रल कमांड का जवाब क्या?

वॉशिंगटन, एजेंसी। ईरान के इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (आईआरजीसी) ने केशम द्वीप के ऊपर एक 'दुश्मन' लड़ाकू विमान को गिराने का दावा किया। ईरान के इस कथित दावे को अमेरिकी सेना के सेंट्रल कमांड ने खारिज कर दिया है। सेंट्रल कमांड ने इन आरोपों को 'झूठा' बताया है। अमेरिकी सेना के सेंट्रल कमांड ने एक्स पर जारी एक बयान में होर्मुज जलडमरूमध्य में हुई इस घटना के बारे में ईरानी दावों को खारिज किया है। सेंट्रल कमांड ने साफ किया कि सभी अमेरिकी लड़ाकू विमान सुरक्षित हैं। सेंट्रल कमांड ने तेहरान से लगातार आने वाली ऐसी रिपोर्टों पर टिप्पणी करते हुए कहा कि ईरान के आईआरजीसी ने कम से कम आधा दर्जन बार यही झूठा दावा किया है। अमेरिकी सेना की ओर से यह खंडन आईआरजीसी द्वारा किए गए उन दावों के बाद आया, जिसमें ईरानी

अधिकारियों ने कहा था कि अमेरिकी लड़ाकू विमान को निशाना बनाए जाने के बाद वह हेंगाम द्वीप और केशम द्वीप के बीच खाड़ी में गिर दिया गया। अल जजीरा ने शुक्रवार को ईरानी राज्य मीडिया आउटलेट्स का हवाला देते हुए यह रिपोर्ट दी थी। इन सैन्य दावों के बीच ईरानी विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने घोषणा की है कि अमेरिका द्वारा गैर-सैन्य ठिकानों को निशाना बनाने वाली हालिया कार्रवाईयां इस्लामी गणराज्य के रणनीतिक रुख को नहीं बदल पाएंगी। विदेश मंत्री अराघची ने कहा कि जरूरी सार्वजनिक कार्यों को निशाना बनाने से इच्छित राजनयिक या सैन्य दबाव नहीं बनेगा। उन्होंने कहा, ''अधूरे पुलों सहित नागरिक संरचनाओं पर हमला करने से ईरानी आत्मसमर्पण करने के लिए मजबूर नहीं होंगे।'' अराघची ने आगे तर्क दिया कि इन हमलों की प्रकृति विरोधियों की ताकत के बजाय उनकी आंतरिक स्थिति को दर्शाती है।

डायबिटीज के मरीजों को गन्ने का जूस पीना चाहिए या नहीं?

गर्मी से राहत के लिए अलग-अलग तरह के पेय का सेवन करते हैं ताकि गर्मी के प्रकोप से बच सकें। वहीं गर्मी के दिनों में गन्ने के जूस का सबसे अधिक सेवन किया जाता है। इसके सेवन करते ही गर्मी की थकान दूर हो जाती है। एकदम रिफ्रेशमेंट जैसा महसूस होता है। वहीं इसका सेवन करने से लीवर, ब्लड प्रेशर और इम्यून सिस्टम तीनों के लिए ही फायदेमंद होता है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व होते हैं। जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, पोटेशियम और फास्फोरस जैसे जरूरी तत्व पाए जाते हैं। जिससे हड्डियां भी मजबूत होती है। यह प्राकृतिक रूप से मीठा होता है। लेकिन सवाल उठता है कि क्या डायबिटीज के मरीज इसे पी सकते हैं?

गन्ने के रस में भले ही प्राकृतिक शुगर होती है लेकिन शुगर की मात्रा बहुत अधिक होती है। जिसके चलते डायबिटीज के मरीजों को दिक्कत हो सकती है। दरअसल, गन्ने का रस बिना किसी तरह से रिफाइंड करके निकाला जाता है। इसलिए हाई शुगर भी बहुत ज्यादा होती है। इसलिए डायबिटीज के मरीजों को गन्ने के रस का सेवन नहीं करना चाहिए। गन्ने के रस में ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है और अधिक मात्रा में ग्लाइसेमिक लोड होता है। इसका मतलब है कि यह आपके ब्लड शुगर लेवल को इफेक्ट करता है।

गन्ने के जूस के फायदे

- एनर्जी मिलती है।
- पाचन क्रिया को ठीक करता है।
- दांतों को मजबूत करता है।
- संक्रमण से बचाव में मदद करता है।

अनिद्रा और माइग्रेन की समस्या से चाहते हैं निजात, तो पीजिए हल्दी वाला दूध

आयुर्वेद चिकित्सा में हल्दी को रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला सबसे असरकार माना गया है। आयुर्वेद के अनुसार दूध के साथ हल्दी का सेवन करना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। बच्चों और बुजुर्गों को तो अक्सर हल्दी वाला दूध पीने की सलाह दी जाती है। बहुत सी ऐसी बीमारियां हैं जिनमें हल्दी वाला दूध रात को पीने से काफी आराम मिलता है। कहा जाता है जो व्यक्ति अनिद्रा का रोगी हो और जिसके माइग्रेन की बीमारी हो उसे हल्दी वाला दूध अवश्य पीना चाहिए।

माइग्रेन व अनिद्रा में मिलता है आराम

अगर आपको माइग्रेन की शिकायत है तो रोज रात को सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध में हल्दी डालकर पीने की आदत डाल लें। माइग्रेन की परेशानी में दूध हल्दी पीने से बहुत लाभ मिलता है। इससे अच्छी नींद भी आती है। आपकी नींद पूरी नहीं हो पा रही है। रात को अक्सर आपकी नींद टूट जाती है और फिर देर तक नहीं आती है तो हल्दी वाला दूध पीकर सोना शुरू कर दें। गर्म दूध में हल्दी डालकर पीने से नींद नहीं आने की शिकायत दूर होती है।

गैस की परेशानी से भी मिलती है राहत

गैस और कब्ज की परेशानी में भी हल्दी दूध पीने से आराम मिलता है। दूध नॉर्मल टेम्प्रेचर का होना चाहिए ज्यादा गर्म नहीं। रोज रात को हल्दी वाले दूध में 2-3 दाने चीनी या मिश्री के डालकर सोएं। कुछ ही दिनों में कब्ज और गैस की परेशानी से राहत मिल जाएगी।

बढ़ती है बच्चों की इम्युनिटी

हल्दी को इम्युनिटी बढ़ाने के लिए बहुत गुणकारी माना जाता है। बच्चों को अक्सर ही मौसम बदलने पर सर्दी-खांसी जैसी परेशानी हो जाती है। रात में सोने से पहले बच्चों को हल्दी वाला दूध पिलाएं, इससे बदलते मौसम में भी उनकी इम्युनिटी मजबूत होती है।

चोट पर है असरकारक

बच्चों को खेलने-कूदने में अक्सर चोट लग जाती है या बहुत थक जाने पर पैरों में, शरीर में दर्द होता है। रात को सोते समय बच्चों को हल्दी वाला दूध पीना चाहिए। इससे चोटों से आराम मिलता है। हल्दी में रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है और इसका सेवन सबके लिए ही फायदेमंद है।

बीमार न कर दे ये गर्मी

गर्मी अपना प्रभाव दिखाने लगी है और लोगों का हाल बेहाल होने लगा है। गर्मियों के मौसम में जाने अंजान में कई गलतियां, या फिर हमारी जरा सी लापरवाही भी हमें बीमार कर सकती है। गर्मियों के दौरान अक्सर लोगों के शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या हो जाती है। इस तपती गर्मी में कई लोगों को लू लग जाती है, कई लोग बुखार की चपेट में तो कई लोगों को पेशाब में जलन, दस्त, उल्टियां, बेहोश होना और नाक से खून निकलने जैसी समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में अधिकांश लोग डॉक्टर और अस्पताल के चक्कर लगाने लगते हैं। आज हम बताएंगे कि गर्मी अपने आपको स्वस्थ कैसे रखें, आइए जानते है।

नाक से खून आना

गर्मियों में अक्सर बच्चों के नाक से खून आने की समस्या होने लगती है। ऐसे में लाल भाजी की जड़ों के रस की दो-दो बूंदे नाक में टपकाने की सलाह देते हैं। ऐसा तीन दिन तक लगातार दिन में दो बार किए जाने से आराम मिलता है। वहीं इसके अलावा धनिया की ताजी पत्तियों के रस में थोड़ा कपूर मिलाकर इस मिश्रण की 2-2 बूंदे नाक में टपकाने की सलाह देते हैं।

लू लग जाए तो करें ऐसा

भीषण गर्मी और चिलचिलाती धूप के कारण अगर लू लग जाए तो लू लगने पर पीड़ित व्यक्ति के हाथ, पैर और तलुओं में कच्चे प्याज का रस लगाया जाता है। कहा जाता है कि इस नुस्खे को आजमाने पर लू से तुरंत आराम मिलता है। लू लग जाए तो कमरख नाम के फल का रस इससे निजात दिलाने में काफी काम आता है। इस रस में चीनी मिलाकर दिन में दो बार पीना चाहिए। इसके अलावा करौंदे का जूस भी लू से निजात दिलाने के लिए बेहतर विकल्प माना जाता है। करीब 250 मिली करौंदा जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर दिन में 3 बार पीने से लू का असर कम होता है। बथुआ को पीसकर इसका लेप तैयार करके लू ग्रस्त व्यक्ति के पैरों के तलुओं और हथेली पर लगाने से लू में काफी तेजी से आराम मिलता है। लू के उपचार के लिए टमाटर को भी उत्तम माना जाता है। टमाटर में नमक और शक्कर मिलाकर इसे उबाल लेना चाहिए। ठंडा हो जाने पर लू ग्रस्त व्यक्ति को

दिन में 2 बार पिलाना चाहिए।

गर्मियों में जब पड़ जाएं बीमार

भीषण गर्मी में लू लग जाने पर तेजी से बुखार आने लगता है। ऐसे में कच्चे नारियल का पानी पिलाना चाहिए। सुबह-शाम तीन दिनों तक कच्चे नारियल का पानी पीने से लू, बुखार और कमजोरी दूर होती है।

गर्मी के चलते बुखार आ जाने पर बेल के फलों का जूस बेहद काम आता है। बेल के जूस में शक्कर और इलायची मिलाकर पीड़ित को देने से तुरंत आराम मिलता है।

कमजोरी व थकान होने पर

गर्मियों में थकान और कमजोरी महसूस होना बेहद आम बात है। ऐसे में पके पपीते का सेवन करना बेहद फायदेमंद माना जाता है। पपीते के जूस को पीने से शरीर में ताजगी और स्फूर्ति आती है। चिलचिलाती गर्मी में यह शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है।

दस्त और उल्टी होने पर

गर्मियों में कई लोगों को दस्त और उल्टी की समस्या होना आम बात है। ऐसे में आंवले को उबालकर इसे मैश कर लेना चाहिए। फिर इसके बीजों को अलग कर लें और आंवले में शक्कर या शहद मिला लें। इस मिश्रण में से 5 ग्राम हर रोज 4-5 बार लें। इससे दस्त और उल्टी में तेजी से फायदा होगा। इसके अलावा पानी की कमी को पूरा करने के लिए नींबू पानी, केला और दाल चावल से बनी खिचडी खाने से आराम मिलता है।

क्या आपको लगता है कि वजन कम करने के लिए आपको उबला हुआ खाना खाना पड़ेगा या घंटों वर्कआउट करना पड़ेगा? जी नहीं, ऐसा बिल्कुल नहीं है। आप चाहें तो डांस करके भी वजन कम कर सकती हैं। यहां हैं कुछ ऐसे अमेजिंग डांस, जो आपकी वेट लॉस जर्नी को आसान बना सकते हैं।

बिना एक्सरसाइज डांस के साथ करें वेट लॉस

डांसिंग एक बेहतरीन कार्डियो वर्कआउट है जो स्टैमिना बढ़ाता है और फैट बर्न करने में मदद करता है। डांस की उपयोगिता के कारण ही डांस से जुड़े कई फिटनेस सेंटर खुल रहे हैं। एरोबिक्स, जुम्बा और साल्सा डांस वर्कआउट के कुछ प्रमुख रूप हैं। डांस की सबसे अच्छी बात यह होती है कि यह फुल बॉडी वर्कआउट होने के बावजूद उबाऊ नहीं लगता और यह आपको खुश रखता है। यही नहीं, डांस सभी मांसपेशियों को फ्लेक्सिबल बनाता है। कई रिसर्च बताती हैं कि डांस करने से डोपामाइन हॉर्मोन बनता है जो हमारा मूड अच्छा रखता है और स्ट्रेस कम करता है। जब आप जान गए हैं कि डांस सेहत के लिए कितना फायदेमंद है, तो यह भी जान लेते हैं कि आप इसको अपने रूटीन में कैसे शामिल कर सकती हैं।

जुम्बा

जुम्बा डांस कार्डियो सबसे प्रचलित वर्कआउट फॉर्म है और यह लगातार बढ़ रहा है। जुम्बा लैटिन डांस स्टाइल और एरोबिक्स का मिक्स है जिसमें बहुत ऊर्जा की जरूरत होती है। जुम्बा में एक ही समय पर कई मसल्स ग्रुप काम करते हैं और यह हर ऐज के लिए परफेक्ट है। यह लगातार एक फन वर्कआउट के रूप में लोकप्रिय हो रहा है। एक घन्टे के जुम्बा सेशन में आप 500 से 800 कैलोरी बर्न करती हैं।

हिप हॉप

हिपहॉप एक एडवांस डांस फॉर्म के रूप में लोकप्रिय है। इस डांस स्टाइल के लिए बहुत स्टैमिना और ताकत की जरूरत होती है और यही कारण है कि यह वजन कम करने का बेहतरीन तरीका है। लेकिन, हिपहॉप के लिए आपको फिट होना चाहिए वरना आप हिपहॉप कर ही नहीं पाएंगे।

साल्सा

हॉलीवुड से लेकर बॉलीवुड तक, साल्सा को एक रोमांटिक डांस फॉर्म की तरह पॉपुलर किया गया है। हालांकि साल्सा रोमांटिक है और कपल के बीच ही होता, लेकिन इस डांस फॉर्म में बहुत एनर्जी की जरूरत होती है। यह एक बेहतरीन वर्कआउट है जो कैलोरी बर्न करता है और इस दौरान आप और आपके पार्टनर के बीच बॉन्डिंग भी बढ़ जाती है। कपल्स के लिए साल्सा एक अच्छी एक्टिविटी है जहां वे साथ में फिट भी हो सकते हैं और क्वालिटी टाइम भी बिता सकते हैं।

बॉलीवुड

जब बात आती है डांस वर्कआउट की तो बॉलीवुड स्टाइल सबसे कारगर होता है। हम सभी बचपन से बॉलीवुड डांस देखते आये हैं और उसे एन्जॉय करते हैं। साथ ही इसकी बीट्स इतनी मोहक होती हैं कि आप खुद को नाचने से रोक नहीं पाते। यह एक बेहतरीन कार्डियो है और फैट बर्न करने में कारगर है। साथ ही आप इसको दिल से एन्जॉय भी करते हैं।

यह भी जानें

डांस वर्कआउट यहीं तक सीमित नहीं है। फ्रीस्टाइल डांसिंग से लेकर बेली डांस तक कई अन्य डांस हैं जो आपको फिट रखते हैं। नियमित रूप से डांस करने से आप फिट होते हैं, स्टैमिना बढ़ता है और शरीर लचीला बनता है। साथ ही यह फिटनेस शारीरिक फिटनेस तक सीमित नहीं है। डांस से आपका मानसिक स्वास्थ्य भी सुधरता है क्योंकि डांस करने से तनाव कम होता है और मूड अच्छा होता है।

क्या आप अपने रोजाना पानी पीने का हिसाब रखते हैं?

पृथ्वी का 70 प्रतिशत हिस्सा पानी से घिरा है। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि यह 70 प्रतिशत पानी पीने के लिए योग्य है। भारत जहां डिजिटलीकरण की ओर से तेज रफ्तार से बढ़ रहा है। वहीं 50 प्रतिशत से ज्यादा घरेलू स्थान अभी भी पीने के लिए अपने पानी को उबालने पर निर्भर हैं। आपका शरीर 70 प्रतिशत पानी है और यह पानी पेशाब और पसीने आदि के माध्यम से अपने शरीर में मौजूद गंदगी को बाहर निकालने में मदद करता है। कहा जाता है कि दिन में आठ गिलास पानी पीना स्वास्थ्य के लिए जरुरी है। पानी शरीर के लिए बहुत जरूरी है। अधिक पानी पीने से कई तरह की बीमारियों से छुटकारा मिलता है। अफसोस की बात है कि लोग प्यास लगने पर ही पानी का सेवन करते हैं, जो शरीर में पानी की कमी को बढ़ाता है।

एनर्जी लेवल को बनाए रखता है

आप विशेष रूप से गर्मियों में एनर्जी लेवल में कमी महसूस करते हैं। इन सबसे निजात पाने का आसान तरीका अधिक पानी पीना है। ऐसा करने से आप अपने दिन को अतिरिक्त शक्ति और ऊर्जा के साथ जी पाएंगे।

डिहाइड्रेशन में मदद करता है

पानी की कमी से मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ता है। जब आपका मस्तिष्क थका हुआ होता है, तो आपकी मांसपेशियां जवाब देने लगती है। आपकी आंखें थक जाती हैं। आपके मस्तिष्क में महत्वपूर्ण कार्यों को करने की ऊर्जा नहीं होती। आप चाहते हुए भी काम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते। इसलिए इससे बचने के लिए, भरपूर पानी पीना चाहिए। आप ड्रिंक-वॉटर ऐप का उपयोग कर इस बात का पता लगा सकते है कि आपने दिनभर में कितने लीटर पानी पिया है।

मूड को फ्रेश रखने में मदद करता है

जब आपको प्यास लगती है, तो आप अत्यधिक चिड़चिड़े होने लगते है। एक गिलास पानी पीने से आप बेहतर महसूस करने लगते है और मूड भी ठीक रहता है।

स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है पोदीना

पौदिने में कई प्रकार के पौष्टिक तत्व होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते है। पौदिने की पत्तियों में मिंथॉल व एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं।

गर्मी के दिनों में पौदिना को भी लोग खूब पसंद करते है। पौदिने का प्रयोग हम किसी सब्जी को स्वादिष्ट बनाने और चटनी में बनाने में लेते है। पौदिने में कई प्रकार के पौष्टिक तत्व होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते है। पौदिने की पत्तियों में मिंथॉल व एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। गर्मियों के दिनों में स्कीन से जुड़ी कई परेशानियां होती है। आज हम पौदिने के सेवन से होने वाले शारीरिक लाभों के बारें में बताने जा रहे हैं, तो आइए जानते हैं।

कील मुंहासे में फायदेमंद

पौदिना चेहरे के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। अगर आपकी तैलीय त्वचा हैं आप पौदिने की पत्तियों को पीसकर चेहरे पर लगाओंगे तो आपके चेहरे के लिए काफी फायदेमंद होगी।

मुंह की बदबू के लिए फायदेमंद

कई लोग मुंह की बदबू के कारण काफी परेशान रहते है। ऐसे व्यक्तियों के लिए पौदिना काफी फायदेमंद हो सकता है। अगर आपके मुंह में बदबू आती हैं तो आपको पौदिना की पत्तियों का सेवन करना चाहिए।

पाचनतंत्र के लिए फायदेमंद

पौदिना हमारी पेट से संबंधित बीमारी के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। अगर आप पेट की समस्या से पीड़ित हो तो आपको प्रतिदिन पौदिने की पत्तियों का सेवन करना चाहिए।

पीरियड में फायदेमंद

कई महिलाएं अपने मासिक धर्म से काफी परेशान रहती हैं क्योंकि उनका मासिक धर्म समय पर नहीं आता है। जिस कारण वो काफी तनाव में रहती है। लेकिन अगर आप प्रतिदिन पौदिने का सेवन करेंगे तो ये महिलाओं के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। महिलाएं पौदिने की पत्तियां सूखाकर उनका चूर्ण बनाकर शहद के साथ सेवन करेगी तो शानदार इस बीमारी से फायदा मिलेगा।

संजीव गोयनका पर भड़के ललित मोदी, BCCI से की ये मांग

नई दिल्ली, एजेंसी। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के पूर्व कमिश्नर ललित मोदी एक बार फिर चर्चा में हैं। ललित मोदी ने आईपीएल में लखनऊ सुपर जायंट्स (एलएसजी) के मालिक संजीव गोयनका के खिलाफ विवादित टिप्पणी की है और बीसीसीआई से टीम को बैन करने की मांग की है। ललित मोदी ने एक्स पर लिखा, 'मैंने आपसे कहा था कि लखनऊ सुपर जायंट्स (एलएसजी) के मालिक संजीव गोयनका पूरी तरह से लूजर और सबसे बड़ा जोकर है। मैं उसके बर्ताव से सच में शर्मिंदा हूं। मैंने आईपीएल को फैंस और

खिलाड़ियों दोनों के लिए बनाया था, न कि हर बार, हर साल ऐसा होने के लिए।' उन्होंने लिखा, 'अगर मैं अभी भी चेयरमैन और कमिश्नर होता, तो मैं उसे तुरंत बैन कर देता और टीम की ओनरशिप हमेशा के लिए छीन लेता। वह पूरी तरह से घमंडी जोकर है। इसी मुद्दे के लिए फ्रेंचाइजी अनुबंध में एक क्लॉज है। बीसीसीआई इसे लागू करे–ईमानदारी सबसे ऊपर रहे। सत्ता में बैठे लोगों की चापलूसी करना उसे बचने का तरीका नहीं है। फैंस और खिलाड़ी दोनों इसे याद रखेंगे। ' दरअसल, एलएसजी और दिल्ली कैपिटल्स (डीसी) के बीच 1 अप्रैल को इकाना स्टेडियम में हुए मैच में एलएसजी को हार का सामना करना पड़ा था। मैच के बाद संजीव गोयनका को पंत के साथ बातचीत करते हुए देखा गया था। इस घटना को फैंस और आलोचक गोयनका और केएल राहुल के बीच आईपीएल 2024 में हुई घटना से जोड़ कर देख रहे हैं। गोयनका को सोशल मीडिया पर संजीव गोयनका से जुड़े मीम्स वायरल हो रहे हैंइंग्लैंड के पूर्व कप्तान माइकल वॉन ने भी वीडियो पर कमेंट करते हुए लिखा था कि टूर्नामेंट में एक गेम हुआ है। इसकी कोई जरूरत नहीं है। हालांकि ऋषभ पंत और संजीव गोयनका के बीच क्या बात हुई, यह स्पष्ट नहीं है।

हार के बाद रहाणे के स्ट्राइट रेट पर उठे सवाल

कोलकाता, एजेंसी। कोलकाता नाइट राइडर्स के कप्तान अजिंक्य रहाणे ने अपने स्ट्राइक रेट को लेकर हो रही आलोचना के बारे में कहा कि इस चर्चा के पीछे एक 'खास एजेंडा' और 'ईर्ष्या' का भाव मौजूद है। KKR की IPL में सनराइजर्स हैदराबाद के हाथों 65 रन की करारी हार के बाद रहाणे के स्ट्राइक रेट पर सवाल उठने लगे हैं। KKR की टीम 227 रन की लक्ष्य का पीछा करते हुए 16 ओवर में 161 रन पर आउट हो गई। यह इस सत्र में उसकी लगातार दूसरी हार है। इस हार ने सारा ध्यान रहाणे के प्रदर्शन और स्ट्राइक रेट पर केंद्रित कर दिया।

गुरुवार को 10 गेंदों में 8 रन बनाने वाले चयक्रके कप्तान ने आलोचनाओं पर अप्रत्याशित रूप से तल्ख रवैया अपनाया। रहाणे ने मैच के बाद कहा, 'जहां तक मेरे स्ट्राइक रेट का सवाल है तो मुझे लगता है कि 2020 से अब तक मेरा स्ट्राइक रेट सबसे अच्छा रहा है। जो लोग मेरे बारे में बात कर रहे हैं, शायद वे मैच नहीं देख रहे हैं या उनके मन में मेरे खिलाफ कोई खास एजेंडा है। उन्हें मेरा खेलना पसंद नहीं है। वे नहीं चाहते कि मैं खेलता रहूं। मैंने जितनी सफलता हासिल की है उसे देखकर शायद वे मुझसे ईर्ष्या करते हैं। मुझे इसकी ज्यादा चिंता नहीं है।'

भारतीय टीम से बाहर चल रहे इस खिलाड़ी ने सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी में मुंबई के लिए 10 पारियों में 161.57 के स्ट्राइक रेट से 391 रन बनाए थे। पिछले साल केकेआर आठवें स्थान पर रहा था लेकिन रहाणे ने टीम की तरफ से सर्वाधिक रन बनाए थे। रहाणे बीच के ओवरों में अपेक्षित तेजी से रन नहीं बना पाए हैं। मुंबई इंडियंस के खिलाफ पहले मैच में रहाणे ने पहली 18 गेंदों में 36 रन बनाए, लेकिन अगली 22 गेंदों में केवल 31 रन ही बना सके। रहाणे ने कहा, 'जो लोग बातें कर रहे हैं उन्हें खेल की समझ नहीं है और मुझे लगता है कि वे चाहते हैं कि मैं एक अलग तरह की पारी खेलूं। उन्हें उम्मीद नहीं थी कि अजिंक्य रहाणे अपने खेल में इतना सुधार कर लेगा। इसलिए मुझे खुशी है कि वे मेरे बारे में बातें कर रहे हैं, फिर चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक।' उन्होंने कहा, 'मुझे बहुत खुशी है कि वे मेरे बारे में बात कर रहे हैं। उन्हें बात करने दीजिए। लेकिन बल्लेबाजी और साझेदारी के लिहाज से यह शानदार रहा है। मुंबई के खिलाफ हमने बहुत अच्छी साझेदारी की थी।' सनराइजर्स के खिलाफ अपनी धीमी पारी के बारे में रहाणे ने कहा, 'आप लोग जानते हैं कि मैं क्या कर रहा हूं। कभी-कभी बल्लेबाज के रूप में आपको वह लय नहीं मिलती, जिसकी आप उम्मीद करते हैं।

अभिषेक शर्मा पर लगा जुर्माना, अंपायर के फैसले पर जताई थी आपत्ति

कोलकाता, एजेंसी। सनराइजर्स हैदराबाद (एसआरएच) के सलामी बल्लेबाज अभिषेक शर्मा पर गुरुवार को कोलकाता के ईडन गार्डन्स में कोलकाता नाइट राइडर्स (केकेआर) के खिलाफ मैच में आईपीएल कोड ऑफ कंडक्ट तोड़ने के लिए मैच फीस का 25 प्रतिशत जुर्माना लगाया गया है। शर्मा को एक डिमेरिट पॉइंट भी दिया गया है। अभिषेक शर्मा ने अपनी गलती मानते हुए सजा स्वीकार कर ली है। आईपीएल की आधिकारिक प्रेस विज्ञप्ति में बताया गया है कि अभिषेक ने आर्टिकल 2.3 के तहत लेवल 1 का अपराध स्वीकार किया और मैच रेफरी की सजा को मान लिया। कोड ऑफ कंडक्ट के लेवल 1 उल्लंघन के लिए, मैच रेफरी का फैसला आखिरी और मानने वाला होता है। अभिषेक ने केकेआर के खिलाफ मैच में पारी की शुरुआत करते हुए 21 गेंदों पर 4 चौकों और 4 छक्कों की मदद से 48 रन की पारी खेली। उनका आउट होना विवादित रहा और अंपायर के फैसले पर उन्होंने नाराजगी जताई। दरअसल, वरुण चक्रवर्ती ने डाइव लगाते हुए अभिषेक का कैच लिया था। उस समय ऐसा लग रहा था कि गेंद जमीन को छू गई है। यह घटना पारी के नौवें ओवर में हुई थी। थर्ड अंपायर ने कैच को वैध मानते हुए अभिषेक को आउट करार दिया। अभिषेक इस फैसले से सहमत नहीं थे और उन्होंने निराशा जताई। इस वजह से उन पर जुर्माना लगाया गया।

आईपीएल के लिए नहीं मिली श्रीलंका क्रिकेट से एनओसी

तुषारा ने खटखटाया कोर्ट का दरवाजा: रिपोर्ट

नई दिल्ली, एजेंसी। श्रीलंका क्रिकेट (एसएलसी) ने तेज गेंदबाज नुवान तुषारा को इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2026 में हिस्सा लेने के लिए 'नो ऑब्जेक्शन सर्टिफिकेट' (एनओसी) देने से मना कर दिया, जिसके बाद तुषारा ने कोलंबो डिस्ट्रिक्ट कोर्ट में याचिका दायर कर कानूनी दखल की मांग की है। श्रीलंकाई तेज गेंदबाज को आईपीएल 2026 के लिए रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) के साथ एक कॉन्ट्रैक्ट मिला था। इससे पहले, पिछले दो सीजन में भी उन्होंने बोर्ड की मंजूरी के साथ इस टूर्नामेंट में हिस्सा लिया था। हालांकि, 'न्यूज वायर श्रीलंका' की रिपोर्ट के अनुसार, इस बार एसएलसी ने उन्हें एनओसी देने से मना कर दिया है। बोर्ड का कहना है कि तुषारा जरूरी फिटनेस मानकों को पूरा करने में नाकाम रहे हैं। इस मामले की सुनवाई गुरुवार को हुई, जिसमें कोर्ट ने अगली सुनवाई के लिए 9 अप्रैल की तारीख तय की है। अपनी याचिका में, तुषारा ने एसएलसी के अध्यक्ष शम्मी सिल्वा, सचिव बंदुला दिसानायके, कोषाध्यक्ष सुजीवा गोदालियाद्दा और सीईओ एशले डी सिल्वा को प्रतिवादी बनाया है। तुषारा ने इस फैसले का विरोध करते हुए कहा है कि बोर्ड के साथ उनका सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट 31 मार्च 2026 को खत्म हो रहा है, उन्होंने पहले ही बोर्ड को बता दिया था कि वे इस कॉन्ट्रैक्ट को आगे नहीं बढ़ाना चाहते।

ईरान के मैचों को अमेरिका की जगह मैक्सिको में कराने का मामला नहीं सुलझा

नई दिल्ली, एजेंसी। मध्य पूर्व में बढ़ते तनाव और युद्ध जैसे हालातों के बीच फीफा और अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल राजनीति (डिप्लोमेसी) एक नए मोड़ पर पहुंच गई है। 28 फरवरी को अमेरिका और इजराइल के ईरान पर हमले ने हालात को मुश्किल और जटिल बनाया था। ईरान की फुटबॉल टीम और उसके विश्व कप अभियान पर इसका सीधा असर पड़ा था। इस बीच फीफा अध्यक्ष जियानी इन्फेंटिनो और ईरानी फुटबॉल अधिकारियों के बीच तुर्की में हुई बैठक को काफी अहम माना जा रहा है। यह बैठक ऐसे समय में हुई जब ईरान की विश्व कप भागीदारी को लेकर कई तरह के सवाल खड़े हो रहे थे। हालांकि इस मुलाकात में सकारात्मक संकेत मिले, लेकिन एक बड़ा मुद्दा–ईरान के मैचों को अमेरिका से हटाकर मेक्सिको में कराने का–अब भी अनसुलझा है। मार्च 2025 के दौरान ईरान की स्थिति काफी अनिश्चित रही। सरकारी स्तर पर यह संकेत दिए गए कि टीम विश्व कप में हिस्सा नहीं ले सकती या उसे अमेरिका जाने में मुश्किल हो सकती है। यहां तक कि फीफा से यह भी मांग उठी कि ईरान के मैचों को किसी अन्य देश, खासकर मेक्सिको, में स्थानांतरित कर दिया जाए। हालांकि फीफा ने स्पष्ट किया है कि टूर्नामेंट शेड्यूल में कोई बदलाव नहीं होगा और ईरान को अमेरिका में ही अपने मैच खेलने होंगे।

अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के बयानों ने स्थिति को और उलझा दिया। ट्रंप ने पूर्व में ईरान को विश्व कप के लिए अहम न होने या फिर टीम के भाग लेने की स्थिति में खिलाड़ियों की सुरक्षा पर चिंता जताई थी। हालांकि फीफा लगातार एक स्पष्ट रुख अपनाए हुए है और इन्फेंटिनो ने भरोसा दिलाया है कि ईरान की टीम को सभी आवश्यक सुविधाएं और सुरक्षा दी जाएगी। ईरान की टीम ने भी मुश्किल हालातों के बीच तैयारी जारी रखी है। जॉर्डन में प्रस्तावित अभ्यास मैचों को सुरक्षा कारणों से तुर्की के अंताल्या में शिफ्ट किया गया, जहां टीम ने नाइजीरिया और कोस्टा रिका के खिलाफ मुकाबले खेले। इन मैचों के दौरान खिलाड़ियों ने युद्ध के विरोध में प्रतीकात्मक प्रदर्शन भी किया, जो अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चर्चा का विषय बना।

विश्व कप की तैयारियों के तहत ईरान 10 जून तक एरिजोना के टक्सन स्थित ट्रेनिंग कैंप में पहुंचेगा। टीम अपना पहला मैच 15 जून को लॉस एंजिल्स में न्यूजीलैंड के खिलाफ खेलेगी। इसके बाद उसे बेल्जियम और मिस्र जैसी मजबूत टीमों से भी भिड़ना है। हालांकि वीजा से जुड़ी समस्याएं अब भी बनी हुई हैं, जिससे टीम के कुछ अधिकारियों को अमेरिका में प्रवेश नहीं मिल पाया है।

'टॉक्सिक' में अपने किरदार को लेकर कियाराआडवाणी ने दी जानकारी

'केजीएफ' स्टार यश की आगामी फिल्म 'टॉक्सिक: ए फेयरीटेल फॉर ग्रोन-अप्स' अपनी घोषणा के बाद से ही लगातार चर्चाओं में बनी हुई है। फिल्म को लेकर दर्शक काफी उत्साहित हैं। हालांकि, अभी फिल्म की रिलीज में वक्त है। फिल्म यश के नए लुक के साथ-साथ अपनी स्टारकास्ट, खासकर महिला किरदारों को लेकर भी लगातार सुर्खियां बटोर रही है। अब फिल्म में नादिया का किरदार निभाने वाली अभिनेत्री कियारा आडवाणी ने फिल्म में अपने किरदार को लेकर बात की है। ग्रैजिया के साथ हालिया बातचीत में कियारा ने अपने किरदार को लेकर कहा कि नादिया का किरदार अब तक पढ़े गए किरदारों में सबसे अनोखा है। मेरी निर्देशक गीतु मोहनदास ने जिस तरह से इस किरदार को लिखा और उसकी यात्रा को आकार दिया है, उससे मैं बेहद उत्साहित हूं। मुझे लगा कि मैं इस चुनौती को स्वीकार करने और उनकी नजर में इस भूमिका को पर्दे पर उतारने के लिए पूरी तरह से तैयार हूं।

फिल्म से कियारा का पहला लुक सामने आ चुका है। इसमें एक्ट्रेस ब्लैक ड्रेस में एक स्टेज पर खड़ी नजर आई थीं। इसके बाद इसी महीने की शुरुआत में फिल्म का पहला गाना 'तबाही' रिलीज किया गया है। हालांकि, अभी तक गाने का सिर्फ ऑडियो वर्जन ही सामने आया है। लेकिन गाने के पोस्टर में कियारा यश के साथ रोमांटिक पोज में दिखी थीं। इस गाने को विशाल मिश्रा ने गाया है और उन्हींने संगीत भी दिया है। गाने को हिंदी के अलावा कन्नड़, तेलुगु, तमिल और मलयालम भाषा में भी रिलीज किया गया है। 'टॉक्सिक' का टीजर भी सामने आ चुका है, जिसमें यश के नए लुक को देखकर फैंस फिल्म को लेकर और भी उत्साहित हो गए थे। पहले 'टॉक्सिक' 19 मार्च को 'धुरंधर: द रिवेंज' के साथ ही रिलीज होने वाली थी। लेकिन गल्फ देशों में चल रहे तनाव के चलते फिल्म को आगे बढ़ा दिया गया। अब 'टॉक्सिक' 4 जून को सिनेमाघरों में रिलीज के लिए तैयार है।

'धुरंधर 2' की सफलता का दिखा असर, 'ऑपरेशन सिंदूर' की घोषणा; विवेक अग्निहोत्री करेंगे निर्देशित

फिल्म 'ऑपरेशन सिंदूर' की आधिकारिक घोषणा हो चुकी है, इस फिल्म को निर्देशक विवेक अग्निहोत्री निर्देशित करेंगे। फिल्म को भूषण कुमार प्रोड्यूस कर रहे हैं। आधिकारिक घोषणा करते हुए मेकर्स ने फिल्म को लेकर जानकारी साझा की है। विवेक अग्निहोत्री ने बताया कि इस फिल्म को लेकर उन्होंने काफी गहरी रिसर्च की है।

अपनी फिल्म को लेकर विवेक अग्निहोत्री ने इंस्टाग्राम पर गुरुवार को पोस्ट साझा करते हुए लिखा, 'भूषण कुमार और मैंने 'ऑपरेशन सिंदूर' के लिए हाथ मिलाया है। यह एक ऐसी कहानी है जिसने हमारे देश में सुरक्षा की परिभाषा ही बदल दी। पाकिस्तान के परमाणु झूठ का पर्दाफाश किया। यह फिल्म लेफ्टिनेंट जनरल केजीएस टाइनी ढिल्लों की किताब 'ऑपरेशन सिंदूर- द अनटोल्ड स्टोरी ऑफ इंडियाज डीप स्ट्राइक्स इनसाइड पाकिस्तान' पर आधारित है।' आगे अपनी पोस्ट में विवेक लिखते है, 'पहलगाम आतंकी हमले के बाद के हालात पर आधारित यह कहानी होगी। इसमें भारतीय सशस्त्र बलों की कई शाखाओं के सहयोग से हमने जमीनी स्तर पर गहन रिसर्च की है। यह कहानी सच्ची है। इसका मकसद सिर्फ शोर मचाना नहीं है। हम तथ्यों के साथ और सिनेमा के जादू के जरिए दुनिया को हकीकत दिखाना चाहते हैं।'

प्रकाश हॉकी क्लब की अक्सा खान मध्य प्रदेश टीम में

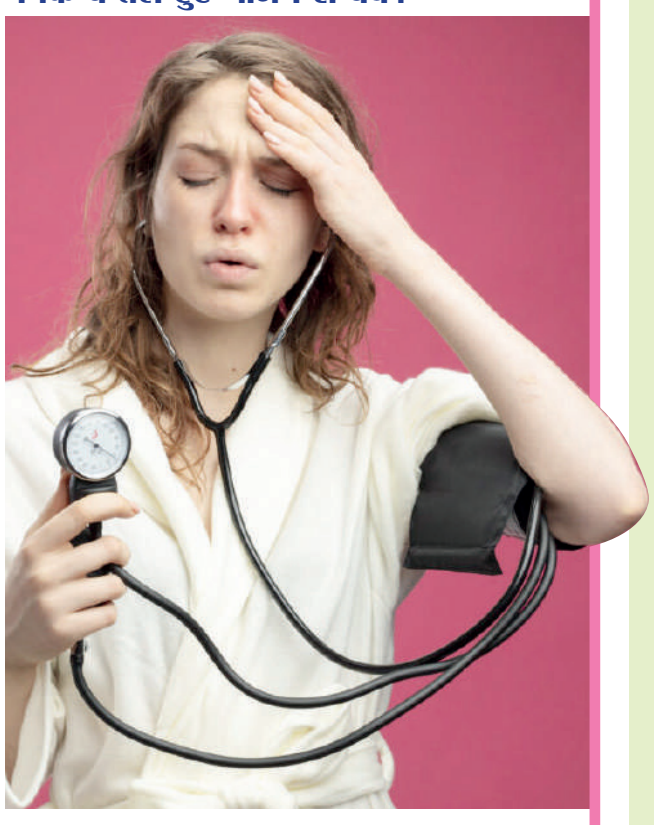
इंदौर। प्रदेश में राष्ट्रीय खेल हॉकी की सबसे पुरानी नर्सरी कहलाने वाले प्रकाश क्लब ने एक बार फिर इंदौर का सिर ऊंचा किया है। प्रकाश क्लब की खिलाड़ी अक्सा खान का चयन मध्य प्रदेश की सब जूनियर बालिका टीम में किया गया है। प्रकाश क्लब के सचिव देवकीनंदन सिलावट ने बताया कि मध्य प्रदेश टीम की घोषणा हॉकी मप्र के सचिव लोक बहादुर ने की। मध्य प्रदेश टीम झारखंड की राजधानी रांची में आयोजित होने वाले 16वें हॉकी इंडिया सब जूनियर महिला राष्ट्रीय हॉकी चैंपियनशिप में हिस्सा लेगी। प्रदेश टीम अपने अभियान की शुरुआत पांच अप्रैल को करेगी। अक्सा प्रकाश क्लब में वरिष्ठ एनआईएस कोच अशोक यादव और सरवर खान के मार्गदर्शन में नियमित अभ्यास करती हैं। वे इससे पहले भी कई अवसरों पर मध्य प्रदेश टीम का प्रतिनिधित्व कर चुकी हैं। उनके खेल से प्रदेश की टीम ने कई सफलताएं हासिल की हैं। अक्सा के चयन पर क्लब सदस्यों ने शुभकामनाएं दीं। मध्य प्रदेश टीम : अक्सा खान, महक परिहार, शालिनी सिंह, स्नेहा दावदे, प्रियांशी शेतरे, नौशीन नाज, नम्मी गीताश्री, जागृति यादव, मुस्कान रघुवंशी, विभा परस्ते, साजदा बेगम, रौली बाल्मीकि, मानसी सरोज, सुदीप्ता किंडो, केशर बाबर, भाविका, प्रियांशी भंवर, सदफ जहान। कोच : देवकीनंदन कुशवाहा, मैनेजर : प्रियंका जौहरी।

...मुझे इस काम के लिए बुलाया गया लेकिन मुझे मजा ही नहीं आ रहा था

शिल्पा शिंदे की बेबाकी हम 'बिग बॉस' में देख चुके हैं। उनके लिए निर्णय लेना सिर्फ अधिकार नहीं, अपनी जगह, पहचान और गरिमा बनाने की प्रक्रिया है। वह मानती हैं कि हर 'न' लड़ाई नहीं होती और हर 'हां' झुकना नहीं। रिश्तों, काम और व्यक्तिगत स्पेस के बीच उन्होंने बार-बार साबित किया है कि असली ताकत टकराव में नहीं बल्कि सही समय पर सही बात कहने की ईमानदार हिम्मत में है। शिल्पा बताती हैं कि समझ और सम्मान ही हर रिश्ते की असली नींव है। शिल्पा शिंदे ने कहा, 'मुझे लगता है कि डिसीजन मेकिंग स्पेस में अपनी खुद की जगह होना बहुत जरूरी है। अब भी बहुत सारे ऐसे घर हैं, जहां लोग बहुत पढ़े-लिखे हैं लेकिन फैसले लेने में महिलाओं को वह स्पेस नहीं दे पाते हैं। तुम चुप रहो, तुम्हें नहीं पता, या यह तुम्हारा काम नहीं है, बहुत सारी महिलाएं ये सब बर्दाश्त करती हैं। मैं यह नहीं कहूंगी कि हर बात पर बगावत करो लेकिन अपने मुद्दे को अच्छे तरीके से भी रखा जा सकता है। दरअसल, बहुत सी महिलाएं फिर बिल्कुल गलत तरीके से बगावत पर उतर आती हैं कि मेरा तो इस घर में जमता नहीं है, मेरा तो इस घर में कुछ हो ही नहीं सकता या मेरी तो कोई सुनता नहीं है।

व्रत में बीपी-शुगर मरीजों के लिए सावधानी जरूरी

रिम्स की डायटीशियन मीनाक्षी कुमारी ने इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने, समय पर दवा लेने और संतुलित आहार का पालन करने पर जोर दिया। निर्जलीकरण, अधिक नमक व तले हुए भोजन से बचें।



बड़ी संख्या में लोग व्रत रखते हैं, लेकिन उच्च रक्तचाप (बीपी) और मधुमेह के मरीजों के लिए यह समय विशेष सावधानी का होता है। गर्मी के मौसम में लंबे समय तक उपवास रखने से शरीर में पानी और इलेक्ट्रोलाइट की कमी हो सकती है, जिससे स्वास्थ्य बिगड़ने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में विशेषज्ञ संतुलित आहार और नियमित दवा लेने की सलाह देते हैं। रिम्स की डायटीशियन मीनाक्षी कुमारी बताती है कि नवरात्र पूजा में आस्था के साथ-साथ अपने खानपान पर भी ध्यान देना जरूरी है। खासकर के बीपी और मधुमेह रोगियों की पूरी दिनचर्या रूटीन आधारित होनी चाहिए, यानि की समय पर दवा लेना ही है और खानपान में जो पहले

बीपी मरीज रखें इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन

बीपी के मरीजों को व्रत के दौरान दवा नियमित रूप से लेते रहना चाहिए। शरीर में पानी की कमी न हो, इसके लिए नारियल पानी, नींबू पानी और फलों के जूस का सेवन करना जरूरी है। अत्यधिक नमक या तले खाद्य पदार्थों से बचें और हल्का आहार लें।

मधुमेह मरीजों के लिए संतुलित व्रत जरूरी

मधुमेह रोगियों को व्रत के दौरान खानपान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। वे रामदाना, कुट् और सिंघाड़े के आटे की रोटी, मखाना, साबूदाने की खिचड़ी सीमित मात्रा में ले सकते हैं। फलों में संतरा, केला और पपीता तथा ड्राई फ्रूट में बादाम और अखरोट फायदेमंद हैं, जबकि किशमिश से परहेज करें। नारियल पानी का सेवन भी लाभकारी है, लेकिन दवा समय पर लेना अनिवार्य है।

शकरकंद या साबूदाना में से एक लें

लंबे समय तक खाली पेट न रहें। अगर पूजा-पाठ अधिक समय तक करना हो तो पहले हल्का आहार लेकर ही करें। दवा के समय में बदलाव न करें और नियमित जांच करते रहें। मधुमेह मरीज शकरकंद या साबूदाना में से किसी एक का ही सेवन करें, क्योंकि दोनों में कार्बोहाइड्रेट अधिक होता है।

गर्मी में व्रत आसान बनाने के उपाय

गर्मी के कारण डिहाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त तरल पदार्थ लें। धूप में निकलने से बचें और आराम को प्राथमिकता दें। छोटे-छोटे अंतराल में हल्का फलाहार लें, ताकि ऊर्जा बनी रहे। डायटीशियन का मानना है कि सही खानपान और सावधानी से बीपी और मधुमेह मरीज भी सुरक्षित तरीके से व्रत रख सकते हैं, बिना स्वास्थ्य को जोखिम में डाले।

ब्रश करने के बाद भी क्यों सड़ रहे हैं दांत?

आप अपनी कुछ गलत आदतों में बदलाव करके दांतों और मसूड़ों को हेल्दी बनाए रख सकते हैं।

एक प्यारी स्माइल न सिर्फ आपका कॉन्फिडेंस बढ़ाती है, बल्कि यह आपके पूरे शरीर की सेहत से भी जुड़ी है। अक्सर लोग दांतों के दर्द का इंतजार करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि खराब ओरल हाइजीन दिल की बीमारी और डायबिटीज जैसी गंभीर समस्याओं का खतरा बढ़ा सकती है? इसी बारे में अमेरिका में डेंटिस्ट मार्क बुरहेन ने 7 ऐसी आदतों के बारे में, बताया जो हमारे मसूड़ों को खोखला कर सकती हैं। इन 7 आदतों को बदलकर आप न केवल अपनी मुस्कान बचा सकते हैं, बल्कि डेंटिस्ट के भारी खर्च से भी बच सकते हैं। आइए जानते हैं इनके बारे में-

एंटीबैक्टीरियल माउथवॉश

हमें लगता है एंटीबैक्टीरियल माउथवॉश से मुंह पूरी तरह साफ हो जाता है, लेकिन यह अच्छे बैक्टीरिया यानी ओरल माइक्रोबायोम भी खत्म कर देता है, जो हमारी सेहत के लिए जरूरी होते हैं। इनकी कमी से ब्लड प्रेशर भी बढ़ सकता है। इसलिए आप इसकी जगह ऑयल पुलिंग का इस्तेमाल कर सकते हैं।

खाना खाते ही ब्रश करना

अगर आपको भी खाने के तुरंत बाद ब्रश करने की आदत है, तो यह आपके ओरल हेल्थ के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। ऐसा करने से दांतों की ऊपरी परत (एनामेल) घिस सकती है। इसलिए बेहतर है कि खाना खाने के 30-45 मिनट ही ब्रश करें।

टीथ व्हाइटनिंग कराना

कुछ लोग हर महीने टीथ व्हाइटनिंग कराना पसंद करते हैं, जो दांतों के लिए सुरक्षित नहीं है। ऐसा करने से पेरोक्साइड सेंसिटिविटी हो सकती हैं, जो कमजोर दांतों और मसूड़ों का संकेत होता है। इससे एनामेल घिस सकते हैं, जो दोबारा फिर नहीं बनता

बच्चे का मुंह खोलकर सांस लेना

अगर आपका बच्चा भी सोते समय मुंह खोलकर सांस लेता है, तो इसे भूलकर भी नजरअंदाज न करें। आगे की ओर झुका हुआ सिर और आंखों के नीचे काले घेरे, यह सब बच्चे में अंदरूनी समस्या का संकेत हो सकता है, जो उनके विकास पर असर डाल सकता है।

एंटीबैक्टीरियल माउथवॉश अच्छे बैक्टीरिया को खत्म करता है

खाने के तुरंत बाद ब्रश करने से एनामेल घिसता है

खर्राटे लेना गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत हो सकता है

ब्रश के बाद तुरंत कुल्ला करना

अच्छी ओरल हेल्थ के लिए ब्रश के बाद तुरंत कुल्ला करने से बचें। डॉक्टर बताते हैं कि ज्यादातर लोग ब्रश के बाद पानी से मुंह धो लेते हैं, लेकिन इससे फ्लोराइड का असर खत्म हो जाता है। इसलिए ब्रश के बाद सिर्फ थूकें, ताकि फ्लोराइड अपना काम कर सके।

खर्राटे लेना

अगर आप भी खर्राटे लेते हैं, तो यह आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। खर्राटे लेना कोई आम समस्या नहीं, बल्कि सांस की नली में रुकावट भी हो सकती है, जो दिल और दिमाग की सेहत पर असर डाल सकता है।

दर्द होने पर ही डॉक्टर के जाना

कुछ लोग दांतों के दर्द को आम बात समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, जिससे सही समय पर इलाज न होने पर समस्या बढ़ सकती है। इसलिए नियमित चेकअप से छोटी समस्या को बड़ा बनने से पहले ही रोका जा सकता है।

डाइट पर हैं, लेकिन वजन कम नहीं हो रहा? आपकी 'हेल्दी स्नैकिंग' की आदतें हो सकती हैं जिम्मेदार

वजन घटाने के लिए आपने अक्सर लोगों को सलाह देते हुए सुना होगा कि दिन में तीन मील्स के साथ-साथ छोटे-छोटे स्नैक्स लेने चाहिए। इस सलाह को मानकर हम समोसे-बिस्कुट छोड़कर नट्स, डार्क चॉकलेट और पीनट बटर जैसी चीजों को स्नैक्स में शामिल कर लेते हैं।

लेकिन हेल्दी स्नैक्स लेने के बावजूद कुछ लोगों का वजन बढ़ जाता है। इसके पीछे सिपंल साइंस है कि ये स्नैक्स हेल्दी भले ही हैं, लेकिन जीरो कैलोरी नहीं हैं। इसलिए हेल्दी स्नैक्स अगर सावधानी और संयम के साथ न खाए जाएं, तो वजन बढ़ने की वजह बन सकते हैं। आइए जानें कैसे।

स्मार्ट स्नैकिंग के लिए कुछ जरूरी टिप्स

- अगर आप चाहते हैं कि आपके हेल्दी स्नैक्स वाकई वजन घटाने में मदद करें, तो इन बातों का ध्यान रखें।
- एक छोटी कटोरी में सर्व करें, ताकि आपको पता हो आप कितना खा रहे हैं।
- स्नैक में प्रोटीन और फाइबर का कॉम्बिनेशन रखें।
- अक्सर हमें प्यास लगी होती है और हम स्नैक खा लेते हैं। इसलिए पहले एक गिलास पानी पिएं।
- डाइट या फिटनेस नमकीन के बजाय घर के भुने चने या उबले स्प्राउट्स खाएं।

पोर्शन कंट्रोल की कमी

जब हम किसी चीज को हेल्दी मान लेते हैं, तो हमारा दिमाग बिना सोचे-समझे ही उन्हें खाने का सिग्नल दे देता है। जैसे- बादाम और अखरोट सेहतमंद हैं, लेकिन इनमें कैलोरी की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इसलिए अगर दिन में कई बार सिर्फ बादाम या अखरोट ही खा रहे हैं, तो शरीर में कैलोरी की मात्रा बढ़ने लगती है।

लो-फैट और शुगर-फ्री का झांसा

बाजार में मिलने वाले डाइट मिक्सचर, लो-फैट दही या शुगर-फ्री बिस्कुट अक्सर सेहत के दुश्मन साबित होते हैं। कंपनियां स्वाद बरकरार रखने के लिए लो-फैट प्रोडक्ट्स में एक्स्ट्रा चीनी और शुगर-फ्री प्रोडकट्स में आर्टिफिशियल स्वीटनर्स और प्रिजर्वेटिव मिला देती हैं। ये तत्व शरीर में इंसुलिन के स्तर को बढ़ाते हैं, जो फैट स्टोरेज को बढ़ावा देता है।

लिक्विड कैलोरीज

स्मूदी, ताजे फलों का जूस या नारियल पानी को हम हेल्दी स्नैक मानते हैं, लेकिन फलों का जूस निकालने से उनका फाइबर खत्म हो जाता है, जिससे शरीर में शुगर का अब्जॉर्प्शन तेज हो जाता है। इसके कारण भी वजन बढ़ सकता है।

माइंडलेस ईटिंग

हेल्दी स्नैकिंग तब खतरनाक हो जाती है जब हम इसे काम करते हुए या टीवी देखते हुए करते हैं। मखाना वजन घटाने के लिए बेहतरीन है, लेकिन अगर आप एक पूरा डिब्बा घी में रोस्ट किया हुआ मखाना बिना गिने खा जाएं, तो वह वजन घटाने के बजाय बढ़ाएगा।

बिस्तर पर लेटते ही फोन चलाने की लत? 'डूम-स्क्रॉलिंग' कैसे छीन रही है आपकी रातों की नींद

रात को रिलैक्स होने के लिए कई लोग सोशल मीडिया पर स्क्रॉल करना शुरू कर देते हैं, लेकिन यह आदत आपकी नींद को प्रभावित कर रही है।

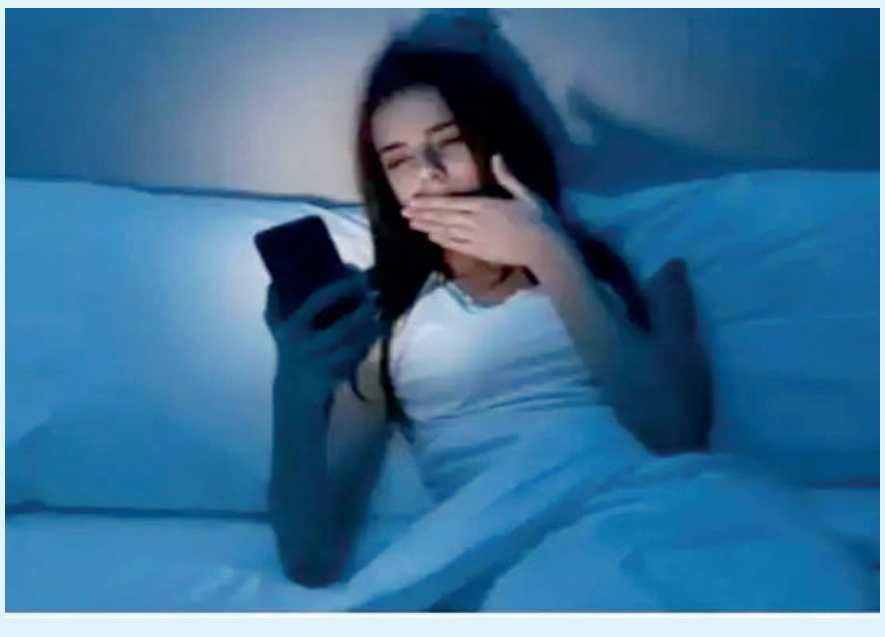
दिन भर की थकान के बाद जब हम बिस्तर पर लेटते हैं, तो अक्सर हमारा हाथ अपने स्मार्टफोन की ओर चला जाता है। सिर्फ 5 मिनट कहकर हम घंटों सोशल मीडिया या न्यूज फीड स्क्रॉल करते रह जाते हैं और हमें पता भी नहीं चलता।सुनने में यह ऐसा लग सकता है कि खुद को रिलैक्स करने के लिए सोशल मीडिया पर फनी मीम्स देख रहे हैं, लेकिन असल में यह आदत आपकी मेंटल हेल्थ और नींद को बुरी तरह प्रभावित कर रही है। आइए समझें कि रात के अंधेरे में डूम स्क्रॉलिंग करना कैसे आपकी नींद बिगाड़ रही है।

ब्लू लाइट का खेल

हमारा शरीर एक बायोलॉजिकल घड़ी के मुताबिक काम करता है। सूरज ढलने के बाद हमारा दिमाग मेलाटोनिन हार्मोन रिलीज करने का सिग्नल देने लगता है, जो हमें संकेत देता है कि अब सोने का वक्त हो गया है। लेकिन स्मार्टफोन की ब्लू लाइट इस सिग्नल को डिस्टर्ब कर देती है और मेलाटोनिन प्रोडक्शन कम हो जाता है। नतीजा यह होता है कि आप बिस्तर पर करवटें बदलते रहते हैं, लेकिन नींद का नामो निशान भी नहीं दिखता।

दिमाग अलर्ट मोड पर रहता है

नींद के लिए दिमाग का शांत होना जरूरी है, लेकिन डूम-स्क्रॉलिंग इसके ठीक उलट काम करती है। जब आप आक्रामक या रेज बेटिंग वाले वीडियो, राजनीतिक बहस या कोई दुखद खबर देखते हैं, तो आपका दिमाग ज्यादा अलर्ट हो जाता है। दिमाग जानकारी को प्रोसेस करने में लग जाता है, जिससे वह रिलैक्स नहीं हो पाता।



तनाव और कोर्टिसोल का बढ़ना

डूम-स्क्रॉलिंग के दौरान हम अक्सर नेगेटिव कॉन्टेंट के संपर्क में आते हैं। युद्ध, दुर्घटनाएं या दूसरों की चकाचौंध भरी जिंदगी देखकर अनजाने में हमारे अंदर असुरक्षा और चिंता की भावना पैदा होती है। इससे शरीर में कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है। बढ़ा हुआ कोर्टिसोल न केवल नींद में खलल डालता है, बल्कि नींद की गुणवत्ता को भी खराब कर देता है, जिससे सुबह उठने पर आप थकान महसूस करते हैं।

डूम-स्क्रॉलिंग की लत कैसे तोड़ें?

- अगर आप भी इस लत का शिकार हैं, तो कुछ छोटे बदलाव आपके जीवन में बड़ा सुधार ला सकते हैं-
- डिजिटल कर्फ्यू- सोने से कम से कम 1 घंटा पहले अपने फोन को खुद से दूर कर दें।
- पुराना तरीका अपनाएं- अलार्म के लिए फोन की जगह एक साधारण अलार्म घड़ी का इस्तेमाल करें, ताकि फोन बिस्तर तक न पहुंचे।
- स्क्रीन की जगह किताब- मोबाइल की जगह कोई अच्छी किताब पढ़ें या लाइट म्युजिक सुनें।
- नाइट मोड सेट करें- अगर फोन चलाना बहुत जरूरी हो, तो ब्लू लाइट फिल्टर या नाइट मोड चालू रखें।

महाराष्ट्र के नासिक में कुएं में कार गिरी, 9 मौतें

नासिक

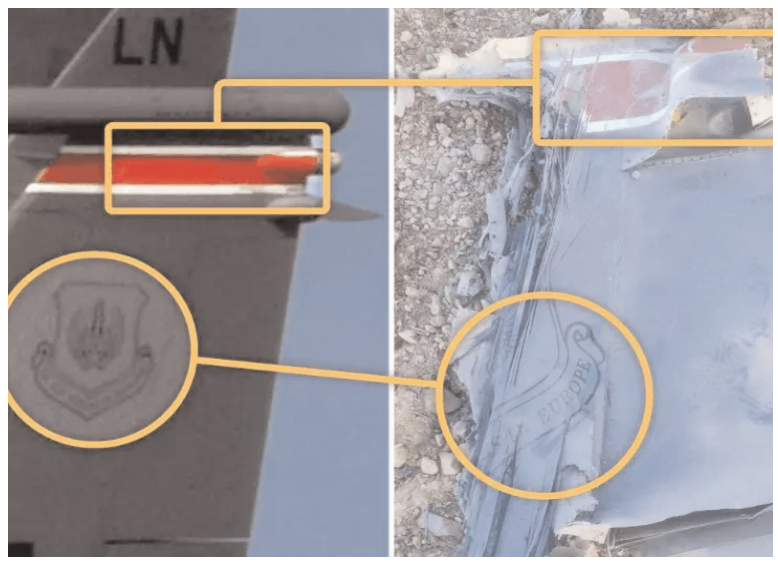
महाराष्ट्र के नासिक जिले में एक कार के कुएं में गिरने से एक परिवार के छह बच्चों समेत 9 लोगों की मौत हो गई। हादसा शुक्रवार रात करीब 10 बजे डिंडोरी शहर के शिवाजी नगर इलाके में हुआ। पुलिस अधिकारी ने बताया कि पीड़ित परिवार एक बैंक्वेट हॉल में फंक्शन में शामिल होने के बाद घर जा रहे थे, तभी उनकी कार वेन्यू के पास एक कुएं में गिर गई। लोग मौके पर पहुंचे और आधी रात को दो क्रेन और तैराकों की मदद से कार और उसमें सवार लोगों को बाहर निकाला। पुलिस के अनुसार, मरने वालों की पहचान सुनील दत्तू दरगुडे (32), उनकी पत्नी रेशमा, एक अन्य महिला आशा अनिल दरगुडे (32) और परिवार के छह बच्चों (पांच लड़कियां और एक लड़का) के रूप में हुई है।

ईरान के बुशहर न्यूक्लियर प्लांट के पास हमला:एक की मौत

इजराइल ने पेट्रोकेमिकल जोन पर एयरस्ट्राइक की, 3 कंपनियां तबाह

तेल अवीव/तेहरान/वॉशिंगटन डीसी।

ईरान के बुशहर में शनिवार को न्यूक्लियर पावर प्लांट के पास हमला हुआ है। इस हमले में एक व्यक्ति की मौत हो गई। रिपोर्ट्स के मुताबिक, प्लांट के पास एक प्रोजेक्टाइल गिरा, जिससे एक सुरक्षा कर्मी की जान चली गई। वहीं इजराइल ने ईरान के दक्षिणी खुजेस्तान प्रांत में महशहर पेट्रोकेमिकल स्पेशल इकोनॉमिक जोन पर हमला किया है। फार्स न्यूज एजेंसी के अनुसार, इस इलाके में कई विस्फोट हुए, जिसके बाद घटनास्थल से धुआं उठता हुआ देखा गया। इजराइल के



सुरक्षा सूत्रों ने भी पुष्टि की है कि ये हमले उसकी वायुसेना ने किए हैं। इस हमले में तीन कंपनियों को निशाना बनाया गया। रिपोर्ट के अनुसार, हमलों में पांच लोग घायल हुए हैं। ईरान ने अमेरिका के दो लड़ाकू विमान गिराए

ईरान ने शुक्रवार को अमेरिका के दो लड़ाकू विमान गिराने का दावा किया है। इनमें एक F-35 फाइटर जेट और दूसरा A-10 अटैक एयरक्राफ्ट है। हालांकि कई मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया जा रहा है कि गिरने वाला पहला फाइटर जेट F-35 नहीं बल्कि F-15E है। वहीं, ट्रम्प ने कहा है कि ईरान में अमेरिकी फाइटर जेट गिराए जाने की घटना से दोनों देशों के बीच बातचीत पर कोई असर नहीं पड़ेगा। ट्रम्प ने कहा, 'हम युद्ध में हैं।' उन्होंने यह बात अमेरिकी मीडिया NBC से एक फोन इंटरव्यू में कही।

ईरान में अमेरिकी पायलट को पकड़ने पर रू55 लाख का इनाम

ईरान ने अमेरिकी फाइटर जेट के पायलट को पकड़ने पर 10 बिलियन ईरानी तोमान (लगभग 55 लाख रुपए) के इनाम का ऐलान किया है। ईरान के सरकारी मीडिया IRIB के एक एंकर ने नागरिकों से अपील की है कि वे अमेरिकी पायलट को जिंदा पकड़कर सरकारी अधिकारी या सेना को सौंपे।

ईरानी नेता बोले- ट्रम्प को हटाया जाए, जनरलों को नहीं

ईरान के वरिष्ठ नेता मोहसिन रेजाई ने कहा है कि अमेरिका को अपने सैन्य अधिकारियों के बजाय राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प को हटाना चाहिए। रेजाई ने सोशल मीडिया पोस्ट में कहा कि अमेरिका में हाल ही में कई वरिष्ठ सैन्य अधिकारियों को हटाया गया है, लेकिन असली जिम्मेदारी नेतृत्व की है। यह बयान ऐसे समय आया है जब अमेरिकी रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने सेना के कई बड़े अधिकारियों को पद से हटाया है, जिसमें चीफ ऑफ स्टाफ स्तर के अधिकारी भी शामिल हैं।

राजस्थान में 5 जिलों में बारिश के साथ ओले गिरे

कोटा में आंधी से शिलान्यास कार्यक्रम का टेंट उड़ा; जयपुर में अंधड़ से 2 मौत

जयपुर

राजस्थान में शनिवार को वेस्टर्न डिस्टर्बेंस के असर से दोपहर बाद मौसम बदला। इस दौरान कोटा, टोंक, बूंदी, दौसा और श्रीगंगानगर में बारिश के साथ ओले गिरे। अचानक बदले मौसम से लोगों को गर्मी से राहत जरूर मिली, लेकिन फसलों को नुकसान हुआ है।

कोटा जिले के डिपरी में चंबल नदी पर बनने वाले पुल के शिलान्यास कार्यक्रम का टेंट उड़ गया। जिससे मौके पर अफरा-तफरी की स्थिति हो गई। इससे पहले शुक्रवार को बीकानेर, श्रीगंगानगर, जैसलमेर में ओले भी गिरे। जयपुर शहर में शुक्रवार देर शाम आए अंधड़ के कारण अलग-अलग हादसों में 2 लोगों की मौत हो गई। मौसम के इस बदलाव से दिन के तापमान में 7 डिग्री तक गिरावट हुई है। बारिश के कारण मंडी और खेतों में फसलों को नुकसान हुआ है।अभी नहीं थमेगा आंधी-बारिश का दौर मौसम विज्ञान केंद्र जयपुर के निदेशक राधेश्याम शर्मा ने बताया- मौजूदा सिस्टम के असर से आज भी उदयपुर, अजमेर, कोटा, जयपुर, भरतपुर संभाग व शेखावाटी क्षेत्र के कुछ जिलों में तेज आंधी-बारिश व कहीं-कहीं ओले भी गिर सकते हैं। 5-6 अप्रैल को आंधी बारिश की गतिविधियों में कुछ कमी देखने को मिलेगी। लेकिन 7 अप्रैल को एक और नया मजबूत सिस्टम सक्रिय होने से बारिश-आंधी की संभावना है।

एसआई भर्ती-2021 रद्द ही रहेगी:हाईकोर्ट की एकलपीठ का फैसला बरकरार

आयोग में राजनीतिक नियुक्तियां नहीं होनी चाहिए

जयपुर

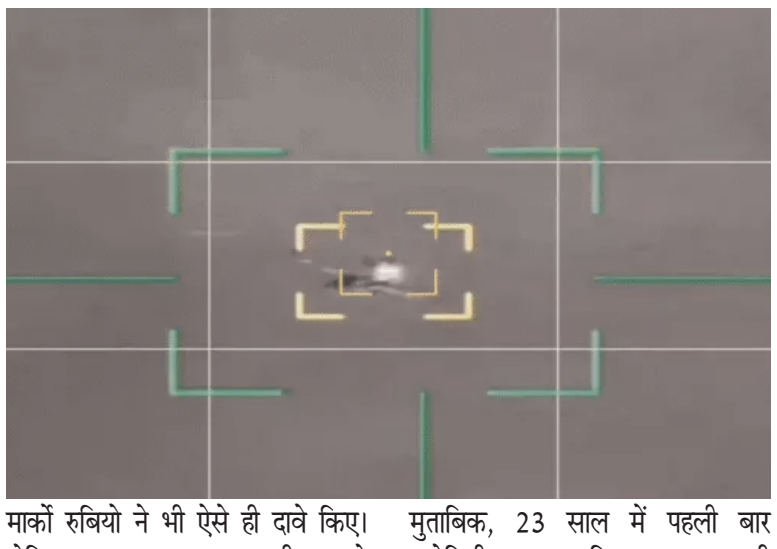
सब इंस्पेक्टर भर्ती (एसआई)-2021 रद्द ही रहेगी। हाईकोर्ट की खंडपीठ ने एकलपीठ के आदेश को बरकरार रखा। कार्यवाहक मुख्य न्यायाधीश एसपी शर्मा की खंडपीठ ने शनिवार (4 अप्रैल) को चयनित अभ्यर्थियों और सरकार की अपीलों पर फैसला सुनाया। साथ ही सिंगल बेंच की ओर से RPSC के खिलाफ लिए गए स्वप्रेरित प्रसंज्ञान को रद्द कर दिया है। खंडपीठ ने अपने फैसले में कहा- आयोग में राजनीतिक नियुक्तियां नहीं होनी चाहिए। सरकार RPSC में सिलेक्शन के लिए नया कानून लेकर आए। इसमें पारदर्शिता के साथ नियुक्तियां हो। जिन RPSC सदस्यों के खिलाफ एकलपीठ ने टिप्पणियां की थी, उन्हें हटाने के लिए सरकार को तुरंत प्रक्रिया शुरू करनी चाहिए। करीब ढाई महीने पहले 19 जनवरी को खंडपीठ ने सभी पक्षों की बहस पूरी होने के बाद फैसला सुरक्षित रख लिया था। एकलपीठ ने 28 अगस्त 2025 को पेपरलीक, धांधली और भारी अनियमितताओं के चलते भर्ती को रद्द कर दिया था, जिसके बाद खंडपीठ में अपील की गई थी। बेरोजगारों के साथ न्याय हुआ है गैर चयनित अभ्यर्थियों के वकील हरेंद्र नील ने कहा- यह राज्य के बेरोजगारों के लिए बहुत ही साहसिक और महत्वपूर्ण फैसला है।

23 साल बाद दुश्मन ने गिराया अमेरिकी फाइटर जेट

ट्रम्प का ईरानी आसमान पर कब्जे का दावा गलत; अब तक अमेरिका के 7 विमान तबाह

वॉशिंगटन डीसी

ईरान जंग के एक महीने बाद ट्रम्प ने 2 अप्रैल को अमेरिकी जनता को संबोधित किया। 19 मिनट के भाषण में उन्होंने दावा किया कि अमेरिका ने ईरान की हवाई सेना को तबाह कर दिया है और उनके पास जवाब देने की क्षमता नहीं बची है। ट्रम्प ने यह भी कहा कि अमेरिका का ईरान के आसमान पर कब्जा हो चुका है। उनके विमान तेहरान के ऊपर उड़ रहे हैं और ईरान कुछ नहीं कर पा रहा है। विदेश मंत्री



मार्को रुबियो ने भी ऐसे ही दावे किए। लेकिन हालात अब अलग कहानी बता रहे हैं। पिछले 24 घंटों में अमेरिका के दो सैन्य विमान और सर्च ऑपरेशन में लगे दो ब्लैकहॉक हेलीकॉप्टर ईरान के हमले का शिकार हुए। न्यूज एजेंसी AP के मुताबिक, 23 साल में पहली बार अमेरिकी लड़ाकू विमान दुश्मन की गोलीबारी में गिराए गए। इससे पहले 2003 में इराक युद्ध के दौरान ऐसा हुआ था।24 घंटे में 2 अमेरिकी जेट्स गिराए, 2 रेस्क्यू हेलिकॉप्टर पर अटैक ईरानी मीडिया के मुताबिक सबसे पहले अमेरिकी F-15E फाइटर जेट को मार गिराया गया। यह ईरान के दक्षिण-पश्चिम हिस्से में उड़ान भर रहा था। F-15E फाइटर जेट के क्रू को ढूंढने के लिए अमेरिकी विमा अटैक एयरक्राफ्ट पहुंचा तो उस पर भी हमला हुआ।हमले के बाद कुवैत के हवाई क्षेत्र तक पहुंच गया, जहां पायलट ने सुरक्षित तरीके से इजेक्ट किया। पायलट सुरक्षित है, हालांकि विमान कुवैत में क्रैश हो गया। CBS के अनुसार, F-15E में दो क्रू मेंबर थे। इनमें से एक को सुरक्षित निकाल लिया गया है, जबकि दूसरा लापता है। ईरानी सरकारी मीडिया का कहना है कि पैराशूट के जरिए बाहर निकला यह क्रू सदस्य देश के दक्षिणी हिस्से में उतरने का अनुमान है।

जज पर एडिशनल सेशन जज के घर चोरी के आरोप

लुधियाना

पंजाब के पटियाला में सिविल जज पर एडिशनल सेशन जज के घर में चोरी करने के आरोप लगे हैं। सिविल जज के खिलाफ घटना के सात महीने बाद 21 मार्च को FIR दर्ज की गई। गिरफ्तारी से बचने के लिए सिविल जज द्वारा लगाई गई बेल भी कोर्ट ने रद्द कर दी। एडिशनल सेशन जज हरिंदर सिद्धू ने आरोपों को गंभीर मानते हुए सिविल जज की बेल को रिजेक्ट कर दिया है। कोर्ट ने कहा कि एक मृतक सहकर्मी के आवास से संदिग्ध परिस्थितियों में भारी मात्रा में सोना और अभूषण निकालना गंभीर आरोप है। पटियाला के एडिशनल सेशन जज कंवलजीत सिंह की एक अगस्त 2025 को अस्पताल में मौत हो गई थी। सिविल जज विक्रमदीप और अन्य लोगों पर आरोप है कि उसी दिन रात को उन्होंने एडिशनल सेशन जज के घर से सोना व आभूषण चोरी किए।सीसीटीवी फुटेज और वाट्सएप चैट के टाइम में अंतर सुनवाई के दौरान अदालत ने नोट किया कि विक्रमदीप और मृतक के बेटे अंगदपाल सिंह के बीच वाट्सऐप चैट और कॉल रात 10:15 बजे के बाद की है, जबकि CCTV फुटेज रात 9:50 बजे तक के हैं। इससे प्रथम दृष्टया यह पता चलता है कि सामान मृतक के बेटे से संपर्क करने से पहले ही हटा लिया गया था।

केदारनाथ में भारी बर्फबारी, अटल टनल बंद

भोपाल

गर्मी के मौसम में देश के उत्तरी और पश्चिमी राज्यों में बारिश, ओले और बर्फबारी हो रही है। केदारनाथ में शनिवार को बर्फबारी के बाद पूरा इलाका सफेद हो गया है। रोहतांग दर्रे के पास भारी हिमपात की वजह से अटल सुरंग बंद कर दी गई है। इधर, लाहौल स्पीति के ऊंचे पहाड़ों पर बर्फबारी जारी है। हिमाचल की राजधानी शिमला में भी शनिवार को तेज तूफान के साथ हल्की बारिश हुई। राजस्थान में शुक्रवार को रेगिस्तानी जिले जैसलमेर-बीकानेर में जमकर ओले गिरे। अजमेर-ब्यावर में आंधी से पेड़ गिर गए और टीनशेड उड़ गए।

केरलम में 38% उम्मीदवारों पर क्रिमिनल केस

339 करोड़पति:5 साल में 48% बढ़े करोड़पति उम्मीदवार; चुनाव लड़ रहे 54% उम्मीदवार ग्रेजुएट नहीं

तिरुवनंतपुरम

केरलम विधानसभा चुनाव में 38' उम्मीदवारों पर क्रिमिनल केस दर्ज हैं। इनमें सबसे ज्यादा 72 उम्मीदवार कांग्रेस से हैं। BJP के 59 और CPI(रू) के 51 उम्मीदवार हैं। वहीं, 23' पर हत्या और बलात्कार जैसे गंभीर

केस दर्ज हैं। एसोसिएशन फॉर डेमोक्रेटिक रिफॉर्म्स (ADR) ने विधानसभा चुनाव लड़ रहे कुल 883 में से 863 उम्मीदवारों के एफिडेविट का एनालिसिस कर शनिवार को यह रिपोर्ट जारी की। 339 करोड़पति प्रत्याशी हैं। यानी हर 5 में से 2 उम्मीदवार करोड़पति हैं। 2021 में राज्य के पिछले विधानसभा चुनाव में 27' उम्मीदवार ही करोड़पति थे लेकिन 2026 में ये नंबर बढ़कर 39% हो गया। यानी 5 साल में करोड़पति उम्मीदवारों की संख्या 48% बढ़ी है। रिपोर्ट के मुताबिक, 54% उम्मीदवार ग्रेजुएट नहीं हैं। वहीं, 48' उम्मीदवारों की शिक्षा 5वीं से 12वीं के बीच है।

कांग्रेस, BJP और CPI के 182 उम्मीदवारों पर आपराधिक मामले

कांग्रेस भाजपा और CPI के 255 में से 182 उम्मीदवारों पर आपराधिक केस चल रहे हैं। 17 उम्मीदवारों पर हत्या से जुड़े आरोप हैं। वहीं, 15 पर महिला अपराध से जुड़े केस हैं। चुनाव लड़ रहे सभी दलों ने कम से कम 42% टिकट ऐसे कैंडिडेट्स को दिए हैं जिनपर आपराधिक मामले चल रहे हैं। 201 कैंडिडेट्स पर गंभीर

स्वतत्वाधिकारी, प्रकाशक, स्वामी, मुद्रक एवं संपादक-हरेश पंवार 'दासू भाई' द्वारा शीतल प्रिंटिंग ऑफसेट बुहाना रोड पचेरी बड़ी, जिला झुंझुनूं से मुद्रित एवं पंवार सदन सहड़ का बास, पोस्ट पचेरी बड़ी, तहसील बुहाना जिला झुंझुनूं राजस्थान पिन-333515, से प्रकाशित। संपादक हरेश पंवार 'दासू भाई' मो. 9983040937 न्यूज़ एडिटर नवीन कुमार, मो. 7340091374