

सम्पादकीय



एडवोकेट
हरेश पंवार

Contact No.
9983040937

मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता हूँ

अरावली पर आरी, भविष्य पर वार : जब जल-जंगल-जमीन की कीमत सत्ता और स्वार्थ तय करने लगेँ

जल, जंगल और जमीन—ये तीन शब्द मात्र पर्यावरण के नहीं, बल्कि मानव सभ्यता के अस्तित्व के आधार हैं। इतिहास गवाह है कि जब-जब मानव ने प्रकृति को अपने स्वार्थ की बलि चढ़ाया है, तब-तब प्रकृति ने भी अपने तरीके से हिसाब चुकाया है। आज अरावली पर्वत श्रृंखला के संदर्भ में उठ रहा जनआक्रोश इसी ऐतिहासिक चेतावनी की पुनरावृत्ति है। यह केवल पहाड़ों का सवाल नहीं है, यह आने वाली पीढ़ियों के अधिकार, जलवायु संतुलन और सामाजिक उत्तरदायित्व का प्रश्न है। यहां मैं बोलूंगा तो फिर कहोगे कि बोलता है। अरावली पर्वत श्रृंखला, जिसे विश्व की प्राचीनतम पर्वतमालाओं में गिना जाता है, केवल पत्थरों और खनिजों का ढेर नहीं है। यह राजस्थान, हरियाणा, दिल्ली और गुजरात के पर्यावरणीय संतुलन की रीढ़ है। यही पर्वतमाला मरुस्थलीकरण को रोकती है, भूजल रिचार्ज करती है, जैव विविधता को संजोती है और मौसम को संतुलित रखती है। राजस्थान के रेगिस्तानी भूभाग को मानसून की सीगात दिलाने में अरावली की भूमिका को नकारा नहीं जा सकता। यही कारण है कि वर्षों तक इसके संरक्षण के लिए कड़े कानून बनाए गए और खनन पर सख्त प्रतिबंध लगाया गया। लेकिन हाल ही में माननीय न्यायालय की गाइडलाइन के तहत 100 मीटर तक की पहाड़ियों को अरावली का हिस्सा न मानने की जो व्याख्या सामने आई है, उसने एक नए विवाद को जन्म दे दिया है। पर्यावरण प्रेमियों का मानना है कि इस फैलाई का सीधा लाभ खनन माफिया और व्यापारिक हितों को मिलेगा, जबकि नुकसान समाज, प्रकृति और भविष्य को उठाना पड़ेगा। यही कारण है कि इस निर्णय के खिलाफ जन आंदोलन खड़ा हो गया है और सड़क से लेकर संसद तक विरोध की आवाज गूंज रही है।

यह विडंबना ही कही जाएगी कि जिस राजस्थान की सांस्कृतिक और प्राकृतिक पहचान अरावली से जुड़ी है, उसी राज्य से जुड़े केन्द्रीय पर्यावरण मंत्री की भूमिका पर सवाल खड़े हो रहे हैं। अजमेर में जन्मे, राजस्थान से राज्यसभा और फिर अलवर लोकसभा से संसद पहुंचे केन्द्रीय पर्यावरण मंत्री भूपेंद्र यादव के नाम के साथ जब अरावली को लेकर यह फैसला जुड़ता है, तो पीड़ा और गहरी हो जाती है। जनता यह सवाल पूछ रही है कि क्या सत्ता में पहुंचने के बाद अपनी धरती, अपनी विरासत और अपने लोगों के प्रति जिम्मेदारी बदल जाती है?

पर्यावरणीय आंदोलनों का इतिहास बताता है कि कानून जब कमजोर होते हैं, तब विनाश तेज होता है। आज व्यापारी वर्ग और खनन माफिया जहां इस फैलाई को विकास का अवसर बता रहे हैं, वहीं पर्यावरण योद्धा इसे विनाश का न्याता मान रहे हैं। बड़ी-बड़ी मशीनों से पहाड़ों को काटना, धरती का सीना चीरना और कुछ वर्षों के मुनाफे के लिए सदियों पुरानी प्राकृतिक विरासत को खत्म कर देना—क्या यही विकास है? अगर विकास का अर्थ केवल खनिज संपदा का दोहन है, तो फिर जल संकट, बढ़ता तापमान, अनियमित मानसून और पर्यावरणीय आपदाओं की कीमत कौन चुकाएगा?

सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि जब आने वाली पीढ़ियां हमसे हिसाब मांगेंगी, तब हम क्या जवाब देंगे? क्या हम उन्हें गहरे गढ़े, उजाड़ पहाड़ और वीरान जमीन सौंपेंगे? क्या हम कहेंगे कि हमने कुछ उद्योगपतियों और माफियाओं के मुनाफे के लिए उनकी जलवायु सुरक्षा दांव पर लगा दी? यह केवल भावनात्मक प्रश्न नहीं है, यह नैतिक और सामाजिक उत्तरदायित्व के प्रश्न हैं।

पर्यावरण संरक्षण केवल आंदोलनकारियों या कुछ संगठनों की जिम्मेदारी नहीं है। यह सरकार, न्यायपालिका, समाज और मीडिया—सभी की साझा जिम्मेदारी है। जिस तरह व्यापारियों में खुशी और खनन माफिया में जहन का माहौल है, उसी अनुपात में आम नागरिकों, किसानों, पर्यावरण प्रेमियों और बुद्धिजीवियों में चिंता और आक्रोश भी है। यह असंतुलन खुद बताता है कि कहीं न कहीं निर्णय प्रक्रिया में जनहित कमजोर पड़ा है।

शीतकालीन सत्र में इस मुद्दे को लेकर संसद में हंगामा होना और सड़कों पर आवाज बुलंद होना इस बात का संकेत है कि यह विषय केवल स्थानीय नहीं, बल्कि राष्ट्रीय महत्व का है। अरावली को बचाना केवल राजस्थान को बचाना नहीं, बल्कि उत्तर भारत के पर्यावरणीय भविष्य को सुरक्षित करना है। यदि आज कानूनों में फैलाई दी गई, तो कल यह फैलाई स्थायी विनाश में बदल सकती है। भीम प्रज्ञा जैसे वैचारिक मंचों का दायित्व है कि वे इस संघर्ष को केवल खबर नहीं, बल्कि चेतना बनाएं। यह संपादकीय उन पर्यावरण योद्धाओं के लिए एक संदेश है कि उनकी लड़ाई अकेली नहीं है। समाज का विवेक अभी जीवित है, और जब-जब प्रकृति पर संकट आया है, तब-तब जनचेतना ने इतिहास की दिशा बदली है।

अंततः यह लड़ाई पहाड़ बनाम मशीन की नहीं, बल्कि विवेक बनाम स्वार्थ की है। अगर जल-जंगल-जमीन बचेंगे, तभी मानव सभ्यता बचेगी। अरावली को बचाना आज की जरूरत नहीं, बल्कि कल की जिम्मेदारी है। अब भी समय है कि निर्णयों की पुनर्समीक्षा हो, संरक्षण कानूनों को और सख्त किया जाए और विकास की परिभाषा को प्रकृति के साथ सामंजस्य में गाढ़ा जाए। क्योंकि जब प्रकृति बचेगी, तभी भविष्य भी बचेगा।

हाईकोर्ट बोला-रिश्वत के साथ ट्रैप करतना भ्रष्टाचार का दोषी नहीं

स्पष्ट डिमांड और लबित काम जरूरी; 18 साल पुराने मामले में 3 पुलिसकर्मी बरी

भीम प्रज्ञा न्यूज

जयपुर । राजस्थान हाईकोर्ट ने एक अहम फैसला देते हुए कदा-भ्रष्टाचार के मामले में किसी भी आरोपी को दोषी ठहराने के लिए केवल ट्रैप की कार्रवाई पर्याप्त नहीं है। इसके लिए स्पष्ट डिमांड, बरामदगी और लबित काम का होना जरूरी है। जस्टिस आनंद शर्मा की अदालत ने यह फैसला रेलवे सुरक्षा (RPF)इंस्पेक्टर और 2 कॉन्स्टेबलों की अपील पर सुनवाई करते हुए दिया। तीनों को एसीबी ने करीब 18 साल पहले 22 जुलाई 2007 को 5 हजार रुपए की रिश्वत लेने के मामले में गिरफ्तार किया था। एसीबी कोर्ट-1 जयपुर ने 29 मई 2023 को तीनों को दोषी मानते हुए 1-1 साल की सजा सुनाई थी। सजा के खिलाफ तीनों ने हाईकोर्ट में अपील दायर की थी। हाईकोर्ट ने एसीबी कोर्ट के फैसले को रद्द करते हुए तीनों को बरी कर दिया।

पंजाब का शुभम राजस्थान में जज बना:

मस्कुलर डिस्ट्रॉफी की बीमारी, व्हीलचेयर ही सहारा; 43वें रैंक पाई, हरियाणा से की लॉ की पढ़ाई

भीम प्रज्ञा न्यूज

लुधियाना । पंजाब के लुधियाना के शुभम सिंगला राजस्थान में जज बनेंगे। उन्होंने 19 दिसंबर को राजस्थान ज्युडिशियल सर्विसेज का एग्जाम पास किया है। जिसमें उन्हें 43वाँ रैंक मिला। यह उनका दूसरा अटेंप्ट था। शुभम की कामयाबी इसलिए अहम है क्योंकि वह लिम्ब-गर्डल मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी (LGMD) जैसी जानलेवा बीमारी से जूझ रहे हैं। इसकी वजह से वह व्हीलचेयर पर आ गए लेकिन मजबूत इरादे नहीं छोड़े। उन्होंने हरियाणा के हिसार से LLB की पढ़ाई की। अब वह लुधियाना से लॉ में मास्टर डिग्री कर रहे हैं। शुभम ने कहा कि जल्द ही उन्हें राजस्थान में नियुक्ति मिल जाएगी।

ज्यादा पढ़ाई क्यों कर रहे, जज लगना है क्या: शुभम का परिवार मूलतः पटियाला के पातड़ां से है। पिता राज सिंगला ने बताया कि वह बचपन से ही खूब पढ़ाई करता था। एक बार किसी रिश्तेदार ने कह दिया कि इतना पढ़ते हो, क्या जज लगोगे। यही बात उसके माइंड में घर कर गई और उसने तब से ही जज बनने का सपना संजोया और कानून की पढ़ाई की।

जैसे-जैसे बड़ा हुआ वेसे-वेसे बीमारी ने जकड़ना शुरू किया: शुभम ने बताया कि जैसे-जैसे उसकी उम्र बढ़ने लगी तो मस्क्युलर-डिस्ट्रॉफी ने उसे जकड़ना शुरू कर दिया। बीमारी की वजह से उसके पैर कमजोर होने लगे तो स्कूल में उसके दोस्तों ने मदद की। वे बताते हैं कि उसके दोस्तों ने स्कूल से लेकर कॉलेज लेवल तक उसका साथ दिया। जब बीमारी से उसके पैर कमजोर होने लगे तो उसके दोस्त ही उसे घर से स्कूल ले जाते थे। स्कूल में उसका पूरा ध्यान रखते थे और घर छोड़ने आते थे। उनकी वजह से ही वो आसानी से पढ़ाई कर सका।

दो बार क्लैट एग्जाम किया पास: शुभम के पिता ने बताया कि उसने दो बार लॉ कॉलेज में दाखिला लेने के लिए क्लैट का एग्जाम पास किया। पहली बार राजीव गांधी नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी पटियाला में एडमिशन लिया। कुछ निजी कारणों से उसने यूनिवर्सिटी छोड़ दी और उसके बाद हिसार की एक यूनिवर्सिटी में एडमिशन लिया। अगले साल फिर क्लैट का एग्जाम पास किया लेकिन कोरोना की वजह से दाखिला नहीं लिया और हिसार से ही अपनी पढ़ाई जारी रखी। अब पंजाब यूनिवर्सिटी के लुधियाना सेंटर से एलएलएम कर रहा है।

3 साल पहले व्हील चेयर पर आया: शुभम ने बताया कि 3 साल पहले उसकी बीमारी बढ़ी तो उसके पैर ज्यादा कमजोर हो गए और वह व्हीलचेयर पर आ गया। मगर, उसने हिम्मत नहीं हारी और अपनी पढ़ाई के साथ कोचिंग जारी रखी। बताया कि ऑनलाइन कोचिंग होने के कारण उसे तैयारी करने में आसानी रही। कोचिंग इंस्टीट्यूट में जाना मुश्किल हो सकता था लेकिन ऑनलाइन कोचिंग में उसने घर बैठे ही तैयारी कर ली।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा:चार लाख नौकरियां देंगे, दो साल में जनकल्याण की नींव मजबूत

भीम प्रज्ञा न्यूज

जयपुर । मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि राज्य सरकार ने दो वर्ष के कार्यकाल में जनकल्याण और विकास की ऐसी मजबूत नींव तैयार की है। सुशासन, सेवा एवं संवेदनशीलता हमारी सरकार की कार्य संस्कृति बन चुकी है। शर्मा शनिवार को भीलवाड़ा के मांडलगढ़ में ग्रामीण समस्या समाधान शिविर का अवलोकन और विशाल जनसभा को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि ग्रामीण और शहरी शिविरों के माध्यम से योजनाओं और सेवाओं का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाया जा रहा है। अब तक 4 लाख 80 हजार से अधिक मूल निवास और जाति प्रमाण पत्र, 2 लाख 57 हजार पट्टों के वितरण के साथ ही, 5 लाख फार्मर रजिस्ट्री, भू-राजस्व शुद्धिकरण और नामांतरण के प्रकरण निस्तारित किए गए हैं। लगभग सवा तीन लाख मंगला पथु बीमा पॉलिसी जारी की गई हैं और लगभग 14 लाख लोगों की टीबी की स्क्रीनिंग भी की गई है।

322 करोड़ कार्यों का लोकार्पण

शर्मा ने भीलवाड़ा में 322 करोड़ रुपए से अधिक राशि के 30 विकास कार्यों का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया। उन्होंने कहा कि इनमें से 22 करोड़ रुपये से अधिक राशि के जोरसएस, स्वास्थ्य केंद्र, लैब, विद्यालय, महाविद्यालय और उप तहसील कार्यालय से जुड़े विकास कार्यों का लोकार्पण किया गया है। वहीं, 300 करोड़ रुपये से अधिक राशि के विकास कार्यों की नींव रखी गई है। उपमुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा ने कहा कि मुख्यमंत्री के कुशल नेतृत्व में प्रदेश के विकास को नई दिशा मिल रही है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार गरीब परिवार की महिलाओं को रसोई गैस सिलेंडर पर सब्सिडी, किसानों को सम्मान निधि एवं युवाओं को रोजगार प्रदान करते हुए हर वर्ग का उत्थान सुनिश्चित कर रही है।

मांडलगढ़ में सीएम ने किया ग्रामीण समस्या समाधान शिविर का अवलोकन

भजनलाल शर्मा ने कहा- यह गौरव का विषय है कि 78वें आर्मी डे फेड 2026 की मेजबानी जयपुर कर रहा है। शर्मा जेईसीआरसी यूनिवर्सिटी में 78वें आर्मी डे फेड संयुक्त कर्तन रोज कार्यक्रम का संबोधित कर रहे थे। 8 से 12 जनवरी तक 'नो योर आर्मी' प्रदर्शनी लगेंगी। 15 जनवरी को एसएमएस स्टेडियम में 'शौर्य'संध्या 2026' के दौरान ऑपरेशन सिंदूर का भव्य लाइट एंड साउंड शो होगा 1000 ड्रॉन्स का शो भी होगा।

हांसी जिला बन सकता है तो टोहाना क्यों नहीं- वरिष्ठ कांग्रेसी नेता रामकुमार सैनी

भीम प्रज्ञा न्यूज.टोहाना।

रजत विजय रंगा । कांग्रेस पार्टी के हल्का प्रभारी (एलडीएम) रामकुमार सैनी ने हरियाणा की भाजपा सरकार पर टोहाना के साथ भेदभाव करने का गंभीर आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि टोहाना जिला बनने के सभी मानकों को पूरा करता है, इसके बावजूद सरकार द्वारा लगातार इसकी अनदेखी की जा रही है, जो बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। रामकुमार सैनी ने कहा कि टोहाना फतेहाबाद से करीब 65 किलोमीटर, जौंद से लगभग 75 किलोमीटर और हिसार से करीब 70 किलोमीटर दूर स्थित है। भौगोलिक दूरी, जनसंख्या, व्यापारिक गतिविधियों और प्रशासनिक सुविधाओं की दृष्टि से टोहाना को जिला बनाए जाने की पूरी पात्रता है। इसके बावजूद सरकार की सूची में टोहाना का नाम न होना सरकार की मंशा पर सवाल खड़े करता है। उन्होंने कहा कि यह कोई पहली बार नहीं है, जब टोहाना के साथ ऐसा अन्याय हुआ हो। पहले भी जब जिला घोषित करने की प्रक्रिया चल रही थी, तब टोहाना का नाम लगभग तय माना जा रहा था, लेकिन अंतिम समय में फतेहाबाद को जिला घोषित कर दिया गया। आज भी वही इतिहास दोहराया जा रहा है। रामकुमार सैनी ने सवाल उठाया कि टोहाना से भाजपा के दो बड़े नेता होने के बावजूद क्षेत्र को जिला क्यों नहीं बनाया गया। उन्होंने कहा कि राज्यसभा सांसद सुभाष बराला और टोहाना से भाजपा प्रत्याशी देवेंद्र सिंह बबली जैसे बड़े नेताओं की मौजूदगी के बावजूद टोहाना का नाम जिला सूची में शामिल नहीं होना बेहद निराशाजनक है। इससे यह प्रतीत होता है कि भाजपा सरकार में टोहाना की आवाज कमजोर पड़ रही है। उन्होंने उदाहरण देते हुए कहा कि हांसी, जो मात्र हिसार से 20 से 25 किलोमीटर के दूरी पर स्थित है, उसे जिला बना दिया गया, लेकिन टोहाना को नजरअंदाज कर दिया गया। जबकि हांसी से पहले टोहाना का नाम जिला सूची में घोषित होना चाहिए था आखिर ऐसा क्या कारण है कि टोहाना जैसे योग्य शहर को जिला बनने से वंचित रखा जा रहा है। रामकुमार सैनी ने कहा कि टोहाना की जनता सरकार से बहुत अपेक्षाएं रखती है और लंबे समय से जिला बनने की मांग कर रही है। अगर टोहाना को जिला बनाया जाता है तो इससे क्षेत्र के विकास, प्रशासनिक सुविधाओं और रोजगार के अवसरों में तेजी आएगी। उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कहा कि टोहाना जिला बनने के लिए पूरी तरह डिजर्व करता है और अगर क्षेत्र के सभी जनप्रतिनिधि व नेता एकजुट होकर मजबूती से आवाज उठाएं, तो टोहाना को जिला बनने से कोई नहीं रोक सकता। कांग्रेस पार्टी टोहाना की इस जायज मांग को पूरी ताकत के साथ उठाती रहेगी और जनता के हक की लड़ाई सड़क से सड़क तक लड़ेगी।

सीताराम बने धानका वेलफेयर एसोसिएशन के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष



भीम प्रज्ञा न्यूज

गुरु धानका, सुरेश सैन, जिलाध्यक्ष महेंद्र बाबलिया, प्रभुराम बागड़ी, विकास खन्ना, सीताराम खरोड़, रामकुमार खांडा, संदीप लुगरिया, सुरेंद्र भाडिया, रोहितारा मीणा, सतपाल बागड़ी, लीलाधर शर्मा, सोनू सैन, बालचंद प्रजापत, रोहिताश प्रजापत, किस्तूरीचंद फौजी, राहुल कड़वासर आदि ने माल्यार्पण कर व मिठाई खिलाकर लुगरिया का अभिनंदन किया।

चूँ । भाजपा अनुसूचित जाति मार्चा के प्रदेश मंत्री सीताराम लुगरिया को भारतीय धानक धानका धानका वेलफेयर एसोसिएशन का राष्ट्रीय उपाध्यक्ष नियुक्त किया गया है। लुगरिया की नियुक्ति पर शनिवार को सर्व समाज के लोगों ने उनका अभिनंदन किया। इस मौके पर संत कबीर शिक्षा समिति के सचिव

जयपुर-दिल्ली एयर इंडिया फ्लाइट तीसरे दिन भी रद्द:पैसेंजर नाराज;

जयपुर

जयपुर से दिल्ली जाने वाले और दिल्ली से जयपुर आने वाले पैसेंजर की परेशानी लगातार बढ़ती जा रही है। एयर इंडिया एयरलाइंस ने लगातार तीसरे दिन अपनी जयपुर से दिल्ली और दिल्ली से जयपुर फ्लाइट को रद्द करने का फैसला किया है। जिसकी वजह से बड़ी संख्या में पैसेंजर को परेशान होना पड़ रहा है।

चलो बुलावा आया है मां सकराई वाली ने बुलाया हैं शाकंभरी माता के प्राकट्य दिवस दिवस पर आयोजित होने वाली चुनरी यात्रा की तैयारियां जोरों से

नाचते गाते हजारों के तादाद में श्रद्धालु पहुंचेंगे माता के दरबार में नवाएंगे शोश



की पैदल विशाल चुनरी यात्रा निकाली जाएगी जो चुंगी नंबर 3, नई सब्जी मंडी, धूमचक्कर एवं बस स्टैंड होती हुई शाकंभरी सरकाराय धाम पहुंचेगी य रास्ते में जगह-जगह चुनर यात्रा को लोगो द्वारा पुष्प वर्षा के साथ जोरदार आयोजित होगा य 3 जनवरी को जमात स्थित गणपति मैरिज गार्डन से गाजे बाजे के साथ हजारों की तादाद में महिला एवं पुरुषों द्वारा मां शाकंभरी

दरबार का अलौकिक फूलों से श्रृंगार भी किया जाएगा य 3 जनवरी को चुनरी यात्रा मां शाकंभरी के दरबार में अर्पित की जाएगी य इस दौरान मीना खराड़ी ,रेखा राव, सुशीला शाह, रेखा अग्रवाल, ज्योति शर्मा, किरण शर्मा ,गंगा ,सुशील अग्रवाल, ललिता चौधरी, सरोज, गुड्डि, अनिता राव , संतोष राव सहित कई महिलाएं मौजूद रहें।



शिक्षकों को यह बात दिमाग में रखकर काम करना चाहिए कि बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां कराना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके।

ऐसे बने घर में अपने बच्चों के टीचर

ग्लोबल टीचर प्राइज जीतने वाली ब्रिटेन की शिक्षिका एंड्रिया जाफिरकाऊ कहती हैं कि आभासी तरीके से बच्चों को पढ़ाना कठिन है क्योंकि कक्षा का माहौल बच्चों को एकाग्र बनाता है। वह कहती हैं कि इस वक्त शिक्षकों को यह बात दिमाग में रखकर काम करना चाहिए कि बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां कराना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके। वे घर में रंग, कागज, कलम और रोचक खेल खेलते हुए समय बिताएं। कोरोना वायरस की इस लड़ाई में मासूम बच्चों को उनके स्कूल, टीचर और दोस्तों से दूर कर दिया है। पर बच्चों के लिए सबसे जरूरी उनकी पढ़ाई है इसलिए कोविड-19 से लड़ रहे देशों में ई-लर्निंग को वैकल्पिक माध्यम बनाया जा रहा है। इस तकनीक के बावजूद अभिभावकों के लिए यह समय चुनौतीभरा है क्योंकि बच्चों को पढ़ाने का दायरेमदार पूरी तरह उन पर आ गया है। आइए आज जानते हैं कि अभिभावक घर में रहकर अपने बच्चों को ई माध्यमों से पढ़ाई के लिए किस तरह प्रोत्साहित कर सकते हैं और

शिक्षक की भूमिका निभा सकते हैं।

अरब दुनिया के बच्चे स्कूल से हैं दूर - विश्व आर्थिक मंदन ने संस्कृति व शिक्षा से जुड़े प्रतिनिधियों के साथ कोरोना वायरस के दौर की चुनौतियों पर चर्चा की। इस दौरान वहां मौजूद शिक्षकों ने माना कि अपने बच्चे को पढ़ाना दुनिया में सबसे ज्यादा कठिन काम है क्योंकि वह अभिभावक की जगह शिक्षक से पढ़ने का आदी होता है। ऐसे में अभिभावकों की चुनौतियां बहुत अधिक हैं, इन विशेषज्ञों ने अभिभावकों के लिए ये सुझाव दिए हैं।

सवाल पूछने दें - रचनात्मकता सवालों से पैदा होती है, बच्चों के हर सवाल को धैर्य से सुनें और उसका हल खोजने में उनकी मदद करें। लक्ष्य तय करें - हर दिन के लिए एक लक्ष्य या चुनौती तय करें, जिससे बच्चों के साथ मिलकर पूरा करने में लग जाएं। उन्हें पूरा समय दें। **री-डू सिखाएं** - घर में पड़े इस्तेमाल न होने वाले सामान को निकालकर बच्चों संग उससे

कुछ रचनात्मक बनाएं इससे बच्चों में पुरानी चीजों के दोबारा इस्तेमाल की आदत बनेगी। **ऑनलाइन मदद** - पढ़ाई या कुछ रचनात्मक बनाते समय ऑनलाइन माध्यमों की मदद लेने से न झिझकें, हर वक्त बच्चों के सामने परफेक्ट दिखने सही नहीं। अलग सोचे - बच्चों की आर्ट, क्राफ्ट से बाहर की रचनात्मक दुनिया से पहचान करवाएं। कपड़े कैसे तय करें, कमरे की सफाई, किचन आदि काम सिखाएं। **स्कूल वापसी** - इस बात को सुनिश्चित करें कि बच्चे अपने शिक्षक और दोस्तों के संपर्क में बने रहे क्योंकि तब ही उनके मन में स्कूल वापस लौटने का ख्याल बना रहेगा। **तकनीक सीखें** - ई-लर्निंग के जरिए अगर बच्चा पढ़ रहा है तो इस दौरान उसे तकनीक संबंधी समस्या आ सकती है इसलिए बच्चे के साथ मिलकर इन तकनीकों को सीखें।



नमक, स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी उपयोगी है। मगर, हर चीज की एक तय सीमा होती है। इसी तरह नमक से ज्यादा प्यार भी आपकी सेहत के लिए हजारों खतरे पैदा कर सकता है। बेशक आपको नमक इतना पसंद है कि आप सब्जी में ऊपर से नमक डालने को मजबूर हो जाती हैं, लेकिन इस आदत के जरिए आप अनजाने ही कई बीमारियों को न्योता दे रही होती हैं।

खाने में ज्यादा नमक का सेवन करने लगते हैं। यह मात्रा कई बार रोजाना नौ से दस ग्राम नमक के सेवन तक पहुंच जाती है। रोजाना की डाइट में नमक की मात्रा पांच ग्राम तक ही सीमित रखें। हमेशा याद रखें कि बिना डॉक्टर की सलाह के कभी भी नमक का सेवन पूरी तरह से बंद नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से भी आपको सेहत से जुड़ी परेशानियां हो सकती हैं।

विकल्प हैं बेहतर

अगर आपको ज्यादा नमक खाने की आदत है, तो इससे निजात पाने के लिए नमक के अन्य विकल्पों पर अपना ध्यान केंद्रित करें। इसके लिए आप नींबू और सिरका की मदद ले सकती हैं। स्वाद के लिहाज से नमक की कमी को यह काफी हद तक पूरा करते हैं। अदरक, लहसुन और कुछ सूखे मसाले भी इसमें मददगार साबित हो सकते हैं। बेशक ये नमक का विकल्प नहीं बन सकते हैं, लेकिन नमक की ज्यादा खाने की जो लत है, उसे कम करने में ये चीजें काफी मददगार साबित हो सकती हैं। बदलें खाना पकाने का तरीका कुछ सब्जियां और व्यंजन ऐसे होते हैं, जो लोगों को कम ही पसंद आते हैं। कई बार उनका स्वाद बढ़ाने के लिए हम उसमें नमक ज्यादा मात्रा में डालने लगते हैं। सलाद में ज्यादा मात्रा में नमक डालना, खाने के साथ सब्जी की तरह देर सारा अचार खाना आदि पहली नजर में बेहद सहज लगता है, पर धीरे-धीरे खानपान से जुड़ी ये आदतें हमारे शरीर में प्रतिदिन पांच ग्राम से ज्यादा नमक पहुंचाने लगती हैं। इसका असर सेहत पर देर-सेबे

नजर आने लगता है। ऐसे में जरूरत है खाना पकाने का तरीका बदलने की। आपके परिवार के सदस्य जिन सब्जियों का नाम सुनकर ही मुंह बनाने लगते हैं, उन्हें अब दूसरे तरीके से पकाकर देखिए। सादा तरीके से उन सब्जियों को बनाने की जगह उन्हें रोस्ट या ग्रिल करके पकाएं। इससे खाना स्वादिष्ट भी लगेगा और नमक पर भी नियंत्रण बना रहेगा।

प्रोसेस्ड फूड से बनाएं दूरी

रेडी-टू-ईट फूड और तरह-तरह के प्रोसेस्ड फूड को अपनी डाइट में कम-से-कम मात्रा में शामिल करें। इनमें नमक और चीनी दोनों की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इसकी जगह घर में बने ताजा खाने को तरजोह दें। सही मात्रा में नमक के सेवन का यह सबसे अच्छा तरीका है। आप अपनी डाइट में सेहतमंद खाद्य पदार्थों को जितनी ज्यादा मात्रा में शामिल करेंगी, नमक की मात्रा उसी अनुपात में संतुलित होती जाएगी।

न करें यह गलती

फल खा रहे हों या सलाद या फिर सामान्य तौर पर खाना। नमक कम लगने पर हम ऊपर से नमक डालने लगते हैं। यह सेहत के लिए ठीक नहीं है। एक तो नमक ज्यादा मात्रा में शरीर में पहुंचता है, वहीं सलाद और फल के पोषक तत्व भी कम होने लगते हैं। सीमित मात्रा में नमक का सेवन ही काफी नहीं है, उसे किस तरीके से खाया जाना चाहिए, यह तरीका जानना भी उतना ही जरूरी है।



सुकून चाहती हैं तो वर्क-लाइफ बैलेंस स्थापित करें

अपने प्रोफेशनल जीवन में आप आगे बढ़ना चाहती हैं, नए मुकाम हासिल करना चाहती हैं। लेकिन इस बात पर भी ध्यान देना जरूरी है कि आपकी महत्वाकांक्षाएं कहीं आपके जीवन को प्रभावित तो नहीं कर रही। प्रोफेशनल लाइफ में आगे बढ़ने के साथ जिंदगी खुशगवार बनाए रखना बेहद जरूरी है, तभी आप वर्क-लाइफ बैलेंस स्थापित कर सकती हैं। कुछ बातें इस काम में आपकी मदद करेंगी

स्मार्ट तरीके से काम करें

अगर आप अपनी नींद के घंटे घटाकर काम कर रही हैं तो कोई उसकी हिमायत नहीं करेगा। अमेरिकी अकादमी से संबद्ध मैट माइट अपने ब्लॉग वर्कलाइफ बैलेंस में कहते हैं, 'आजकल लोग अपने दिमाग को ज्यादा काम करने और कम सोने के लिए अडटयस्ट बना रहे हैं, लेकिन यह चलन सही नहीं है। आपके लिए काम के घंटे जितने महत्वपूर्ण हैं, काम के बाद का समय उतना ही मूल्यवान है।' मेंटल हेल्थ फाउंडेशन का सुझाव है कि काम ज्यादा नहीं, स्मार्ट होना चाहिए। इसके लिए वरीयता स्पष्ट होनी चाहिए और हर काम के लिए समय तय होना चाहिए। गैर जरूरी चीजों में नहीं उलझना चाहिए।

काम को घर न लाएं

ऑफिस से बाहर निकलने से पहले उन कामों की सूची बना लें, जो पूरे नहीं हो पाए। लेकिन काम की लिस्ट बनाने के बाद खुद को पूरी तरह ऑफिस के काम से आजाद कर लें। यही सोचें कि आप शाम को घर पर परिवार के साथ क्या करने जा रही हैं। अगर आप मानसिक तौर पर ऑफिस में ही फंसी हुई हैं तो एक गहरी सांस लें और इस बात का अहसास करें कि आप ऑफिस से बाहर आ गई हैं। इससे आपका मन शांत और स्थिर रहेगा।

ना कहना सीखें

अगर आप काम के लिए चौबीसों घंटे उपलब्ध रहेंगी, तो स्वाइटाविक रूप से आप पर काम का बोझ बढ़ जाएगा। अगर आप आदतन काम के लिए हां कह देती हैं तो कुछ अतिरिक्त काम मिलने

पर तुरंत हां कहने से पहले थोड़ा ठहर जाएं। आप कुछ देर बाद उस पर जवाब देने के लिए कह सकती हैं और इस दौरान इस बात पर विचार कर सकती हैं कि आपको हां कहना चाहिए या नहीं। अगर हां कहना चाहती हैं, तो अच्छी बात है लेकिन अगर ना कहने की इच्छा है, तो ना ही कहें और अपनी प्रतिक्रिया देने से पहले स्वयं कई बार ना बोलने का अड्टयास करें।

काम के लिए 'शहीद' होने की जरूरत नहीं

कुछ महिलाओं में यह प्रवृत्ति होती है कि वे सब काम खुद ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस भाव में जीना अच्छा लगता है कि वे व्यस्त हैं और उनके बारे में ज्यादा चर्चा होती है। इस बात को गंभीरता से सोचने की जरूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर क्या प्रभाव पड़ रहा होगा। ज्यादातर लोग अत्यधिक काम यह सोचकर ले लेते हैं कि इससे दूसरों की नजर में उनका सम्मान बढ़ जाएगा। इस प्रवृत्ति के साथ आपके सिर कितना बोझ बढ़ जाएगा, अगर आप इस बात पर विचार करें तो शायद आप ऐसा व्यवहार नहीं करेंगी।

हर वक्त आपाधापी

अच्छी नहीं

चाहे ऑफिस हो, जिम हो या कोई पार्टी हो, क्या आप हर जगह दौड़ते-डटागते पहुंचती हैं आपको इस बात पर निगरानी रखने की जरूरत है। आपको खुद से यह पूछने की जरूरत है कि आपकी जिंदगी कैसी चल रही है। असल में जल्दबाजी करने वाले लोग एक चीज खत्म होने पर दूसरी चीज के लिए हड़बड़ी करने लगते हैं। लेकिन ऐसी स्थिति में आप अपने दोस्तों और अपने परिवार वालों के लिए समय कैसे निकालेंगी आपाधापी में थकान होना इटली स्वाइटाविक है, इसीलिए हर वक्त भागमभाग से बचें।

रिटायरमेंट के

बारे में सोचें

कुछ महिलाएं काम में इस कदर डूब जाती हैं कि उन्हें उसी में आनंद मिलता है। अगर आप पूरा वक्त काम में ही दे देंगी तो किसी बुरे हालात में फंस जाने मसलन, जॉब न कर पाने की स्थिति खड़ी हो जाने, जॉब छूटने या व्यवसाय नहीं चल पाने पर आप खुद को कैसे संभालेंगी और इनसे इतर रिटायरमेंट के बाद आप समय किस तरह बिताएंगी, क्या आपने इस बारे में सोचा है अगर रिटायरमेंट के बाद भी आप थोड़ा-बहुत काम करें तो आपके लिए अच्छा है, लेकिन आपको अपने कुछ और शौकों को पूरा करने के बारे में भी सोचना चाहिए ताकि रिटायरमेंट के बाद भी आप सक्रिय रह सकें।



सब्जी में ऊपर से नमक डालना हो सकता है खतरनाक

खाना बनाते वक्त नमक सबसे पहले याद आता है। आप चाहे जितने भी अच्छे और खुशबूदार मसाले डाल लें, लेकिन अगर खाने में नमक नहीं है, तो सारा खाना बेस्वाद हो जाता है। बेशक आप सब्जी में ऊपर से नमक डालने को मजबूर हो जाती हैं, लेकिन इस आदत के जरिए आप अनजाने ही कई बीमारियों को न्योता दे रही होती हैं।

नमक और आपकी सेहत

नई दिल्ली के सफ़दरजंग हॉस्पिटल में प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष डॉ. जुगल किशोर कहते हैं, 'नमक हमारे शरीर की इलेक्ट्रोलाइट संबंधी जरूरतों को पूरा करता है यानी इससे हमें सोडियम, पोटैशियम और कैल्शियम मिलता है। इसके अलावा इससे आयोडीन भी मिलता है। लेकिन, नमक में नमक ज्यादा हो जाए तो भी दिक्कत है और कम हो तो भी दिक्कत है। रोजाना की खुराक में नमक यानी सोडियम क्लोराइड की मात्रा पांच ग्राम से कम होनी चाहिए। अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि नमक ज्यादा खाने की आदत के साथ रक्तचाप संबंधी समस्या भी बढ़ने लगती है। जितनी भी दिल से जुड़ी बीमारियां हैं, वे रक्तचाप के कारण ही होती हैं। इसके अलावा नमक के ज्यादा सेवन से किडनी पर भी दबाव पड़ता है। उच्च रक्तचाप का मस्तिष्क पर भी असर पड़ता है। यानी शरीर के जो मुख्य अंग हैं, वे ज्यादा नमक के सेवन से प्रभावित होने लगते हैं। यही वजह है कि नमक का सेवन संतुलित मात्रा में करने की सलाह दी जाती है। एक और बात को

ध्यान में रखने की जरूरत है, रोटी, चावल, दलिया आदि खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक तौर पर सोडियम मौजूद होता है। ऐसे में इनमें नमक न भी डाला जाए तो भी सोडियम की पूर्ति हो जाती है। उच्च रक्तचाप के मरीज को भी चार से पांच ग्राम नमक ही दिन भर में खाना चाहिए। सेहतमंद रहने के लिए किसी भी डिश में ऊपर से नमक डालकर खाने की आदत को भी बदलना जरूरी है।

मात्रा तय करें

खाना बनाते वक्त आप उसमें कितना नमक डाल रही हैं, उसकी मात्रा को देखना एक अच्छा आइडिया है। कितने लोगों के लिए सब्जी पकाई जा रही है, उसे किस तरह से पकाया जा रहा है, नमक डालते वक्त इन सब बातों को जरूर ध्यान में रखें। अगर आपके परिवार के सदस्यों को ज्यादा नमक खाने की आदत है तो धीरे-धीरे खाने में नमक की मात्रा कम करती जाएं। संभव है कि शुरुआत में उन्हें परेशानी हो, पर जल्द ही उन्हें कम नमक वाला खाना भी पसंद आने लगेगा। मसाले, टमाटर और घनिया व पृदनी आदि भी खाने में नमक की कम मात्रा को संतुलित करने में आपकी मदद करेंगे। इंडियन स्पाइनल इंजरीज सेंटर में सीनियर डाइटीशियन डॉ. हिमांशु शर्मा के मुताबिक, 'इसमें कोई दोराय नहीं है कि आयोडीन युक्त नमक हमारी सेहत के लिए जरूरी है। गर्भवती महिलाओं के साथ-साथ होने वाले शिशु की सेहत पर भी इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इससे दिमाग चुरस्त-दुरुस्त रहता है और याददास्त मजबूत बनी रहती है। लेकिन कुछ लोग रोजाना के



विनेश को घरेलू स्तर पर करना होगा अच्छा प्रदर्शन

इसके मायने हैं कि हाल ही में संन्यास से वापसी का फैसला लेने वाली विनेश फोगाट को राष्ट्रीय टीम में जगह बनाने के लिए घरेलू स्तर पर अच्छा प्रदर्शन करना होगा। नीति में स्पष्ट है कि शिविर में भाग नहीं लेने पर पहलवान चयन ट्रायल में भाग नहीं ले सकेगे।

विमानह्रादसेमेंदिग्गजNASCAR ड्राइवर और उनके परिवार का दुखद निधन

नई दिल्ली, एजेंसी। उत्तरी कैरोलिना के स्टेट्सविले रीजनल एयरपोर्ट के पास गुरुवार सुबह एक हृदयविदारक विमान हादसा हुआ, जिसने न केवल रेसिंग की दुनिया बल्कि पूरे अमेरिका को स्तब्ध कर दिया है। रिटायर्ड NASCAR ड्राइवर ग्रेग बिफल , उनकी पत्नी और दो बच्चों सहित कुल सात लोगों की इस भीषण दुर्घटना में मौत हो गई। यह हादसा तब हुआ जब उनका निजी बिजनेस जेट उड़ान भरने के कुछ ही देर बाद वापस एयरपोर्ट की ओर लौट रहा था अड्डैर अचानक जमीन से टकराकर आग की लपटों में घिर गया। इस त्रासदी में 55 साल ग्रेग बिफल के साथ उनकी पत्नी क्रिस्टीना, उनके 5 साल के बेटे राइडर और 14 साल की बेटी एम्मा ने अपनी जान गंवाई।

उनके साथ विमान में डेनिस डटन, उनके बेटे जैक और बिफल के करीबी दोस्त क्रेज वाइड्सवर्थ भी सवार थे। परिवार की ओर से जारी एक अत्यंत भावुक संयुक्त बयान में कहा गया कि ये सभी



उनके लिए पूरी दुनिया थे और उनकी अनुपस्थिति ने जीवन में एक ऐसा खालीपन पैदा कर दिया है जिसे कभी भरा नहीं जा सकेगा।

बिफल का परिवार न केवल अपनी खुशहाली बल्कि अपने परोपकारी कार्यों के लिए भी जाना जाता था।

भारतीय कुश्ती महासंघ ने राष्ट्रीय शिविर में भागीदारी अनिवार्य की

इन पहलवानों को अब भी मिलेगी सूट

नई दिल्ली, एजेंसी। भारतीय कुश्ती महासंघ ने नई चयन नीति बनाई है जिसके तहत सभी पहलवानों को राष्ट्रीय शिविर में शामिल होना होगा। हालांकि, महासंघ ने कुछ छूट भी दी है। भारतीय कुश्ती महासंघ (डब्ल्यूएफआई) ने नई चयन नीति लागू की है जिसके तहत अब सभी के लिए राष्ट्रीय शिविर में शामिल होना अनिवार्य है। व्यक्तिगत अभ्यास कर रहे पहलवानों को इससे छूट रहेगी। इसके साथ ही ओलंपिक खेलों में कोटा जीतने वाले पहलवानों को एक दौर के अंतिम चयन ट्रायल में भाग लेना होगा। डब्ल्यूएफआई की आम परिषद की हाल ही में अहमदाबाद में हुई बैठक में इस नीति को मंजूरी दी गई। इसे फीडबैक और समीक्षा लिए भारतीय खेल प्राधिकरण (साई) को भी दिया गया है। नीति में कहा गया, राष्ट्रीय कोचिंग शिविरों में भागीदारी सभी पहलवानों के लिए अनिवार्य होगी जिसमें एलीट और दिग्गज पहलवान शामिल हैं। शिविर में भाग लेने के लिए राष्ट्रीय चैंपियनशिप में पदक जीतना जरूरी है। एक बार चुने जाने पर पहलवानों को राष्ट्रीय शिविर में अभ्यास करना होगा। किसी को दूसरे किसी स्थान पर व्यक्तिगत अभ्यास की अनुमति नहीं होगी।

भारतीय टीम के कोच नहीं मैनेजर हैं गौतम गंभीर कपिल देव ने हेड कोच पर की तीखी टप्पणी

नई दिल्ली, एजेंसी। भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान कपिल देव ने कहा कि आजकल हेड को का काम खिलाड़ियों को कोचिंग देने के बजाय उन्हें मैनेज करना ज्यादा होता है। भारत को नवंबर में साउथ अफ्रीका के खिलाफ टेस्ट सीरीज में 0-2 से हार मिली थी और इससे पहले भारत को न्यूजीलैंड ने साल 2024 में 0-3 से हराया था। टेस्ट सीरीज में इस तरह की हार के बाद गंभीर के ऊपर काफी दबाव है।

कपिल देव ने इंडियन चैंबर ऑफ कॉमर्स आईसीसी शताब्दी सेशन में कहा कि आज कोच नाम का जो शब्द है...कोच आज बहुत आम शब्द है। गौतम गंभीर कोच नहीं हो सकते वो टीम के मैनेजर हो सकते हैं। कोच वो होते हैं जिन्से हम स्कूल या कॉलेज में सीखते हैं। वो लोग मेरे कोच थे क्योंकि वो मुझे मैनेज कर सकते थे।

लेग-स्पिनर या विकेटकीपर के कोच कैसे हो सकते हैं गंभीर

कपिल देव ने आगे कहा कि आप कोच कैसे



हो सकते हैं जब उन्होंने किसी को मान लीजिए लेग स्पिनर का नाम दिया है।

गौतम एक लेग स्पिनर या विकेटकीपर के कोच कैसे हो सकते हैं। मुझे लगता है कि आपको मैनेज करना होगा और ये ज्यादा जरूरी है। एक मैनेजर के तौर पर आप उन्हें हिम्मत देते हैं कि आप



यह कर सकते हैं क्योंकि जब आप मैनेजर बनते हैं तो युवा लड़के आपको तर्फ देखते हैं। मेरा मैनेजर या कप्तान मुझे वह आराम कैसे दे सकता है और यही मैनेजर और कप्तान का काम है टीम को आराम देना और हमेशा कहना तुम और बेहतर कर सकते हो।

टाटा स्टील वर्ल्ड 25के: ओलंपिक पदक विजेता बेनडनरेक भारत की रनिंग संस्कृति से प्रभावित

कोलकाता, एजेंसी। ओलंपिक पदक विजेता स्पिरटर केनी बेडनरेक टाटा स्टील वर्ल्ड 25के कोलकाता के इंटरनेशनल इवेंट एम्बेसडर के रूप में जुड़े हैं और वह इस रेस के लिए काफी उत्साहित हैं। ओलंपिक रजत पदक विजेता और अमेरिका के स्टार स्पिरटर केनी बेडनरेक ने टाटा स्टील वर्ल्ड 25के कोलकाता के इंटरनेशनल इवेंट एम्बेसडर के रूप में जुड़ने पर खुशी जताई है। उन्होंने कहा कि इस तरह की वैश्विक स्तर की दौड़ प्रतियोगिताएं लोगों को फिटनेस को जीवनशैली के रूप में अपनाने के लिए प्रेरित करती हैं। उन्होंने कहा कि भारत में प्रतिभा की कोई कमी नहीं है और अगर सही

कोचिंग, ट्रेनिंग स्ट्रक्चर और रिकवरी सिस्टम मिले, तो भारतीय खिलाड़ी वैश्विक मंच पर बड़ी उपलब्धियां हासिल कर सकते हैं।

उन्होंने युवा खिलाड़ियों से अपने लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्ध रहने की अपील की। एलीट स्तर पर प्रदर्शन को लेकर बात करते हुए बेडनरेक ने मानसिक मजबूती को सबसे अहम बताया। उन्होंने कहा कि शारीरिक तैयारी और प्रतिभा के बावजूद अगर रेस के दिन मानसिक रूप से मजबूत नहीं हैं, तो कुछ भी मायने नहीं रखता। उनके अनुसार स्पिरिटिंग लगभग 90 प्रतिशत मानसिक खेल है, जिसमें अनुशासन, जिम्मेदारी, आत्मविश्वास और रिकवरी की अहम भूमिका



होती है। अपने करियर के अनुभव साझा करते हुए बेडनरेक ने निरंतर सीखने और सुधार पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि वह हर साल खुद को बेहतर बनाने की कोशिश करते हैं और जीत के बाद भी अपनी टीम के साथ यह सोचते हैं कि आगे क्या सुधार किया जा सकता है। उनके मुताबिक पूर्णता जैसी कोई चीज नहीं होती, केवल निरंतर प्रगति ही मायने रखती है। यह बातें उन्होंने जीडी बिड़ला सेंटर फॉर एजुकेशन के छात्रों से बातचीत के दौरान कहीं।

टोक्यो और पेरिस ओलंपिक में जीते हैं पदक: केनी बेडनरेक दुनिया के शीर्ष स्पिरटर्स में गिने जाते हैं। उन्होंने पुरुषों की 200 मीटर दौड़

में टोक्यो ओलंपिक 2020 और पेरिस ओलंपिक 2024 में रजत पदक जीता है। इसके अलावा वह विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप के भी रजत पदक विजेता हैं। डायमंड लीग में लगातार अच्छा प्रदर्शन करने वाले बेडनरेक का व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ समय 19.49 सेकंड है। भारत में प्रतिभा की कोई कमी नहीं भारतीय एथलेटिक्स को लेकर बेडनरेक ने सकारात्मक रुख जताया। उन्होंने कहा कि भारत में प्रतिभा की कोई कमी नहीं है और अगर सही कोचिंग, ट्रेनिंग स्ट्रक्चर और रिकवरी सिस्टम मिले तो भारतीय खिलाड़ी वैश्विक मंच पर बड़ी उपलब्धियां हासिल कर सकते हैं।

निधि अग्रवाल 14 साल बड़े प्रभास संग करेंगी रोमांस

सोशल मीडिया पर अभिनेत्री निधि अग्रवाल का एक वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है। ये वायरल वीडियो हैदराबाद में हुए प्रभास और निधि की फिल्म 'द राजा साब' के गाने के लॉन्च इवेंट के बाद का है। निधि इवेंट से निकलकर वापस जा रही थीं, तभी वहां मौजूद भीड़ उन पर इस तरह से टूट पड़ी कि एक्ट्रेस लोगों के बीच में फंस गईं। हालांकि, किसी भी तरह से सिक्योरिटी गार्ड्स ने निधि को उनकी कार तक पहुंचाया। इस वीडियो के सामने आने के बाद अब लोग भीड़ पर नाराजगी जता रहे हैं।

हिंदी परिवार में जन्मी निधि तमिल-तेलुगु और कन्नड़ भी जानती हैं

17 अगस्त 1993 को हैदराबाद में जन्मी निधि अग्रवाल बंगलुरु में पली-बढ़ी हैं। उन्होंने अपनी पढ़ाई भी बंगलुरु से ही की है। हिंदी भाषी मारवाड़ी परिवार में पैदा होने वाली निधि तमिल, तेलुगु और कन्नड़ भाषा भी बोल लेती हैं और समझ भी लेती हैं।

टाइगर श्रॉफ की फिल्म से एक्टिंग की दुनिया में रखा कदम

साल 2014 में मिस दीवा यूनिवर्स में हिस्सा लेने वाली निधि अग्रवाल ने अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत साल 2017 में की। निधि ने बॉलीवुड की फिल्म 'मुन्ना माइकल' से फिल्मी दुनिया में कदम रखा। टाइगर श्रॉफ स्टार इस फिल्म के लिए निधि का चयन 300 कैडिडेट के ऑडिशन के बाद हुआ था।

2018 में तेलुगु और 2021 में तमिल सिनेमा में किया डेब्यू



बॉलीवुड में डेब्यू करने के बाद निधि ने साल 2018 में नागा चैतन्य के साथ फिल्म 'सब्यसाची' से तेलुगु सिनेमा में अपनी शुरुआत की। जबकि साल 2021 में उन्होंने तमिल सिनेमा में अपनी शुरुआत फिल्म 'ईश्वरन' से की। हिंदी फिल्म से अपनी शुरुआत करने वाली निधि अग्रवाल ने अब तक अपने करियर में तीन तेलुगु और दो तमिल

फिल्मों में काम किया है। हालांकि, उनके खाते में 'आई स्मार्ट शंकर' को छोड़कर अब तक कोई बड़ी हिट फिल्म नहीं आई है। इस साल वो पवन कल्याण की फिल्म 'हरि हर वीर मल्लु' में भी नजर आई थीं, लेकिन यह फिल्म भी बॉक्स ऑफिस पर कोई खास कमाल नहीं दिखा पाई।

प्रभास के साथ 'द राजा साब' में आएंगी नजर

निधि अग्रवाल अब फिल्म 'राजा साब' में नजर आएंगी। इस हॉर-कॉमेडी फिल्म को बड़े स्तर पर बनाया गया है। इस फिल्म में निधि अपने से 14 साल बड़े अभिनेता प्रभास के साथ रोमांस फरमाती नजर आएंगी। 'राजा साब' 9

जनवरी 2026 को सिनेमाघरों में

रिलीज होनी है। पहले इस फिल्म को 5 दिसंबर को ही रिलीज होना था, लेकिन अब फिल्म अगले साल रिलीज होगी। फिल्म को लेकर काफी बज बना हुआ है। निधि अग्रवाल को इस फिल्म से काफी उम्मीदें हैं।



करण टैकर की भय: द गौरव तिवारी मिस्ट्री ने ऑरमैक्स चार्टर्स पर मारी बाजी

करण टैकर की पैरानॉर्मल थ्रिलर सीरीज 'भय: द गौरव तिवारी मिस्ट्री' ने ओटीटी की दुनिया में बड़ा मुकाम हासिल कर लिया है। ऑरमैक्स मीडिया के ताज़ा व्यूरशरिप आंकड़ों के मुताबिक, यह सीरीज हफ्ते की सबसे ज्यादा देखी जाने वाली ओरिजिनल फिक्शन सीरीज बन गई है। अमेज़न एमएक्स प्लेयर पर स्ट्रीम हो रही इस सीरीज को करीब 11 लाख दर्शकों ने देखा, और यह सीधे चार्टर्स के शिखर पर जा बैठी। इस कामयाबी को और खास बनाता है शो का सधा हुआ, रहस्यमयी टोन और सीमित प्रमोशन। बिना शोर मचाए, सिर्फ कटेंट के दम पर दर्शकों तक पहुंचना और वहां अपनी जगह बनाना इस बात का सबूत है कि आज भी ओटीटी पर वर्ड ऑफ माउथ का जादू सिर चढ़कर बोलता है। एक एंटमार्फ़ेरिक पैरानॉर्मल थ्रिलर के तौर पर पेश की गई।

उर्वशी डोलकिया के नाम

‘आईटीए माइलस्टोन अवॉर्ड’, अभिनेत्री ने फैस को किया समर्पित

टेलीविजन की लोकप्रिय अभिनेत्री उर्वशी डोलकिया ने अपने करियर में कई शोज में काम किया, लेकिन सबसे ज्यादा लोकप्रियता उन्होंने टीवी सीरियल 'कसौटी जिंदगी की' के आइकॉनिक किरदार कोमोलिका से हासिल की थी। हाल ही में आईटीए ने अभिनेत्री को 'माइलस्टोन अचीवमेंट अवॉर्ड' से सम्मानित किया। अभिनेत्री ने सीरियल में कोमोलिका का निगेटिव किरदार निभाया था, जिसे आज भी दर्शक खूब पसंद करते हैं। शो के टेलीकास्ट के समय अभिनेत्री की हेयर स्टाइल और कॉन्स्ट्र्यूम काफी मशहूर हुआ करते थे। आईटीए की तरफ से मिले सम्मान से अभिनेत्री काफी खुश हैं। उन्होंने खुशी जाहिर करते हुए इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें शेयर कीं, जिनके साथ उन्होंने लिखा, 'कोमोलिका सिर्फ एक किरदार नहीं, बल्कि तूफान थी। वह बोल्ड, अप्रत्याशित थी और आज भी अविस्मरणीय है। इस किरदार ने मुझे अभिनय के नए आयाम दिखाए, जिनका सपना हर कलाकार देखता है।' अभिनेत्री ने फैस का शुक्रिया किया।

संदीपा धर का डेनिम के साथ कैजुअल लेकिन कातिलाना लुक

साधारण को असाधारण बना देना हर किसी के बस की बात नहीं, लेकिन संदीपा धर इसे बेहद सहजता से कर दिखाती हैं। फिलहाल हाल ही में सामने आई उनकी डेनिम लुक वाली तस्वीरें इस बात का सबूत हैं कि कैजुअल फैशन भी कितना मोहक और असरदार हो सकता है। नीले डेनिम में सजी संदीपा का अंदाज न तो बनावटी है, न ही जरूरत से ज्यादा सजा हुआ। यह लुक उनकी आत्मविश्वास परी परसेनेलिटी और सहज खूबसूरती को बखूबी उभारता है। सिंपल सिलुएट, क्लोन स्टाइलिंग और नेचुरल एट्यूड्स से मिलकर बने उनके लुक को और आकर्षक बना रहा है। संदीपा की सबसे बड़ी खासियत यही है कि वह फैशन को अपने ऊपर हावी नहीं होने देती, बल्कि उसे अपनी पहचान का हिस्सा बना लेती हैं। डेनिम जैसे रोजमर्रा के फैब्रिक में भी उनका एलिमेंस देखते ही बनता है, और वो भी एकदम सटीक और स्टाइलिश। वैसे यह कहना गलत नहीं होगा कि संदीपा धर ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि कैजुअल कभी इतना कातिलाना भी हो सकता है। उनका यह डेनिम मोमेंट फैशन प्रेमियों के लिए इंसपिरेशन है कि सादगी में भी कितना ग्लैमर छिपा हो सकता है।

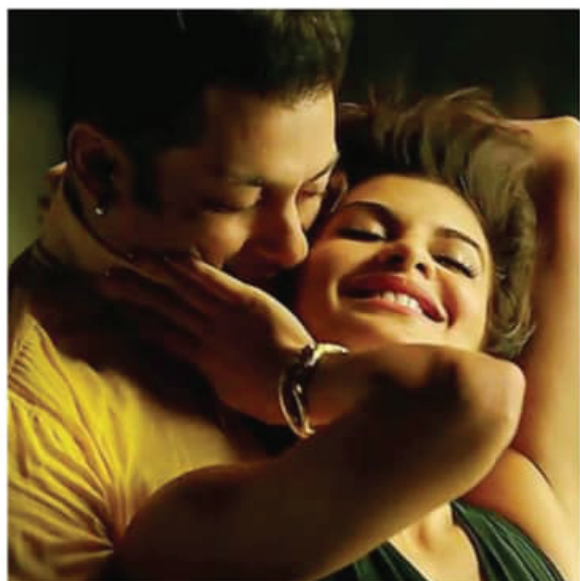


सलमान खान ने Kick 2 से किया जैकलीन फर्नांडिज को आउट बर्थडे पर करेंगे नई हीरोइन के साथ 'टू मच फन'!

एंटरटेनमेंट डेस्क, नई दिल्ली। बिग बॉस के खतम होने के बाद अब सलमान अपना पूरा समय आगामी प्रोजेक्ट्स को दे रहे हैं। वह अपूर्व लाखिया की फिल्म 'बैटल ऑफ गलवान' की शूटिंग में इन दिनों व्यस्त हैं, जिसमें उनके साथ मुख्य भूमिका में पहली बार चित्रांगदा सिंह दिखाई देंगी। इस फिल्म के बाद भी सलमान खान के पास कई बड़े प्रोजेक्ट हैं, जिनमें से एक उनकी 388 करोड़ कमाने वाली फिल्म 'किक' का सीक्वल 'किक-2' भी है, जिसके बारे में उन्होंने बिग बॉस के सेट पर बताया था। अब हालिया रिपोर्ट्स की माने तो इस फिल्म से जैकलीन फर्नांडिज का पता साफ हो गया है और उन्हें एक नई एक्ट्रेस ने सर्वसेसफुल फिल्म में रिप्लेस कर दिया है।

इस एक्ट्रेस ने किया जैकलीन फर्नांडिज को रिप्लेस

बॉक्स ऑफिस वर्ल्डवाइड की रिपोर्ट्स के मुताबिक, निर्माता साजिद नाडियाडवाला सलमान खान के जन्मदिन 27 दिसंबर 2025 में किंक 2 की ऑफिशियल घोषणा कर सकते हैं। मूवी में सलमान खान के अपोजिट जैकलीन फर्नांडिज को रिप्लेस करके कृति सेनन उनकी जगह ले सकती हैं। हालांकि, मेकर्स की तरफ से अभी तक एक्ट्रेस के रिप्लेसमेंट को लेकर कोई भी ऑफिशियल



घोषणा नहीं हुई है। किंक 2 की टीम को जवाइन करने वाले नए लोगों की लिस्ट में सिर्फ कृति सेनन का ही नाम शामिल नहीं है, बल्कि रिपोर्ट्स की माने तो मलयालम सिनेमा के सुपरस्टार्स उन्नी मुकुंदन भी मूवी में विलेन की भूमिका में नजर आएंगे। उन्नी के साजिद नाडियाडवाला के साथ एक पोस्ट भी शेयर किया था, जिसमें लिखा था, 'द किंक ऑफिस विद द मैन', जिसके बाद से ही ये अनुमान

लगाया जा रहा है कि वह इस मूवी का हिस्सा होंगे।

2014 में किंक ने बॉक्स ऑफिस पर किया था अच्छा बिजनेस

सलमान खान की साल 2014 में रिलीज हुई फिल्म 'किंक' बॉक्स ऑफिस पर एक बड़ी हिट साबित हुई थी। घरेलू बॉक्स ऑफिस पर जहां मूवी ने 231.85 करोड़ कमाए

थे, तो वहीं वर्ल्डवाइड मूवी ने 388 करोड़ का बिजनेस किया था। फिल्म में सलमान खान और जैकलीन के अलावा नवानुद्दीन सिद्दीकी, रणदीप हुड्डा, अर्चना पूरन सिंह भी अहम भूमिका में थे। रिपोर्ट्स की माने तो, 10 साल बाद ब्लॉकबस्टर फिल्म का सीक्वल लेकर लौट रहे सलमान खान और साजिद नाडियाडवाला 'किंक-2' को 2027 में इंद में रिलीज करने की प्लानिंग कर रहे हैं।



आलिया भट्ट के घर पर प्री क्रिसमस पार्टी:मां सोनी और बहन शाहीन के साथ जश्न मनाती दिखीं एक्ट्रेस

एक्ट्रेस आलिया भट्ट ने क्रिसमस के मौके पर अपने घर पर एक गेट-टुगेदर किया। इस सेलिब्रेशन की तस्वीरें गुरुवार को सामने आईं। इस पार्टी में आलिया की बहन शाहीन भट्ट, मां सोनी राजदान और कुछ करीबी दोस्त शामिल हुए। इन तस्वीरों को आलिया की बहन शाहीन ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर पोस्ट किया। जिसमें आलिया काले रंग की नेट डिटेल वाली ड्रेस में नजर आ रही हैं। वह परिवार और दोस्तों के साथ तस्वीरें खिंचवाते हुए काफी सहज और खुश दिखीं। एक तस्वीर में आलिया, सोनी और शाहीन साथ में मुस्कराती दिखीं। वहीं, दूसरी तस्वीर में उनके दोस्त भी साथ नजर आए। सोनी राजदान ने भी लंबी काली ड्रेस पहनी थी, जो उन्हें एंग्लीगैट लुक दे रही थी। वहीं, शाहीन भट्ट गुलाबी सैटिन ड्रेस में बीच में खड़ी नजर आईं। तस्वीरों के बैकग्राउंड में खूबसूरत क्रिसमस सजावट दिखी। एक लंबा क्रिसमस ट्री लाइट्स और सजावट से सजा हुआ था। लकड़ी की सीढ़ियों के पास हरे रंग की झालरें लगी थीं।



आलिया भट्ट के वर्क फ्रंट की बात करें, तो साल 2025 में उनकी कोई भी फिल्म सिनेमाघरों में रिलीज नहीं हुई। आखिरी बार वह साल 2024 में फिल्म जिगरा में नजर आईं

थीं। आलिया भट्ट की आने वाली फिल्मों में अल्फा और लव एंड वॉर शामिल हैं। अल्फा YRF स्पार्क यूनिवर्स की पहली महिला-प्रधान फिल्म है। इस फिल्म में आलिया

के साथ शारवरी वाघ और बांबी देओल भी नजर आएंगे। यह फिल्म अब 17 अप्रैल 2026 को रिलीज होगी। वहीं, लव एंड वॉर को संजय लीला भंसाली निर्देशित कर रहे हैं।

इस फिल्म में आलिया भट्ट के साथ रणवीर कपूर और विक्की कौशल मुख्य भूमिकाओं में होंगे। यह फिल्म 20 मार्च 2026 को रिलीज होने वाली है।

बिग बॉस 19 की कंटेस्टेंट मालती चाहर ने बताया कास्टिंग काउच का किस्सा

बिग बॉस 19 की कंटेस्टेंट मालती चाहर एक पॉडकास्ट में अपनी लाइफ के बारे में दिल खोलकर बात करते नजर आई हैं। मालती ने अपना बचपन, फैमिली के साथ अपने रिश्ते, इंडस्ट्री और यहां होने वाले कास्टिंग काउच के बारे में सहजता से बात की है। दरअसल, मालती हाल ही में सिद्धार्थ कन्नन के पॉडकास्ट में पहुंची थीं। यहां उन्होंने अपने एक बुरे अनुभव का जिक्र करते हुए बताया- 'मुझे याद है कि एक बार मैंने साउथ के बहुत बड़े प्रोड्यूसर के साथ एक मीटिंग की थी। साथ में डायरेक्टर भी थे। स्टोरी का नरेशन हुआ और मैं वहां से चली गई। फिर मुझे डायरेक्टर का मैसेज आया कि प्रोड्यूसर मिलना चाहते हैं। मैंने कहा ठीक है मैं मिल लूंगी। तो मुझे उनका रूम नंबर दिया। मैंने पूछा कि रूम नंबर क्यों दिया है? मैंने कहा मैं मिल लूंगी लेकिन मैं मिलने नहीं गई। ऐसे में मुझे डायरेक्टर का कॉल आया कि मैं क्यों नहीं गई मिलने? मैंने उनसे कहा कि मुझे रूम नंबर क्यों दिया अकेले मिलने के लिए। अगर



वो मिलना चाहते हैं तो सबके साथ मिल लेते हैं। डायरेक्टर ने मुझसे कहा कि मालती समझा करो इंडस्ट्री में ऐसा नहीं होता। मैंने फिर पलटकर पूछा कि कैसे होता है, समझाओ मुझे। उन्होंने कहा कि मैं मिलकर आपको समझता हूं। फिर हम कभी मिले ही नहीं।' मालती ने अपना दूसरा

एक्सपीरियंस शेयर करते हुए कहा कि एक बार उनसे एक जाने माने डायरेक्टर ने बदतमीजी करने की कोशिश की थी। वो उनका नाम नहीं ले सकती हैं। वो कहती हैं- 'मीटिंग के बाद मैंने जाते समय साइड से गले लगाया था लेकिन उन्होंने मुझे किस करने की कोशिश की थी।

धुरंधर की आंधी में उड़ न जाए करण जौहर की फिल्म



टलेगी कार्तिक-अनन्या की मूवी की रिलीज?

धुरंधर ने बॉक्स ऑफिस पर ऐतिहासिक प्रदर्शन करके दिखाया है। क्या वीकेड और क्या वर्किंग डे रणवीर सिंह स्टारर ये स्पार्क थ्रिलर बंपर तरीके से नोट छापती हुई आगे बढ़ रही है। जिस तरीके से धुरंधर ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर अपना दबदबा बनाया है, उसका असर साफतौर पर आने वाली फिल्मों पर पड़ता हुआ नजर आ रहा है। हाल ही में धर्मेन्द्र और अगस्त नंदा की आने वाली फिल्म इक्कीस की रिलीज को पोस्टपॉन किया गया है। माना जा रहा है कि धुरंधर के सुनामी के चलते इक्कीस के मेकर्स ने ये फैसला लिया। अब खबर आ रही है कि निर्माता करण जौहर की मूवी तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी की रिलीज पर सस्पेंस बना हुआ है।

क्या टलेगी मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी की रिलीज

कुछ दिन बाद क्रिसमस का त्योहार आने वाला है और मूवीज रिलीज के लिए ये फेस्टिव सीजन हमेशा से खास रहा है। इस बार भी बॉक्स ऑफिस पर हेवीवेट क्लैश देखने को मिलेला वाला था, लेकिन इक्कीस की रिलीज के टलने के बाद इसमें से एक दावेदारी कम हो गई है। ई टाइम्स की खबर के अनुसार ये



बताया जा रहा है कि कार्तिक आर्यन और अनन्या पांडे की आने वाली रोमांटिक फिल्म तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी की रिलीज भी टल सकती है। क्रिसमस 25 दिसंबर को ये मूवी सिनेमाघरों में रिलीज होगी

है, लेकिन इससे पहले इस मूवी की रिलीज पोस्टपॉन 1 लेककर तरह-तरह की खबरें सामने आ रही हैं। हालांकि, अभी इसकी कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं की जा सकती है। इस बीच तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा

तू मेरी के प्रोड्यूसर करण जौहर का एक बयान भी आया है कि वह फिलहाल अपनी फिल्म को टालने की प्लानिंग नहीं कर रहे हैं। सबकुछ सही रहा तो हमारी मूवी तय समय पर रिलीज होगी।



