



उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़, नई दिल्ली व राजस्थान से एक साथ प्रकाशित

सांध्य पहल

उत्तरप्रदेश में सर्वाधिक पढ़ा जाने वाला हिन्दी दैनिक

आज का
तापमान
अधिकतम
38 डिग्री
न्यूनतम
30 डिग्री

मोदी सरकार घर-घर पहुंचाएगी सिंदूर: 9 जून से एक महीने तक चलेगा अभियान

नई दिल्ली (ए.)

ऑपरेशन सिंदूर की सफलता को मोदी सरकार घर-घर तक पहुंचाने की तैयारी कर रही है। इसके तहत महिलाओं को उपहार के रूप में सिंदूर दिया जाएगा। भाजपा के सीनियर लीडर ने बताया कि 9 जून से इसकी शुरुआत होगी। इसी दिन नरेंद्र मोदी ने बतौर पीएम तीसरी बार शपथ ली थी यानी मोदी 3.0 की शुरुआत हुई थी।

अभियान का मूल मकसद मोदी 3.0 सरकार की उपलब्धियों को जन-जन तक पहुंचाना है। इसके लिए जनसंपर्क के दौरान महिलाओं को सिंदूर भी बंट किया जाएगा। साथ ही, ऑपरेशन सिंदूर को हाईलाइट करने वाले पॉपुलर भी बंट जाएंगे। केंद्र के सभी मंत्री, राष्ट्रीय लोकतांत्रिक गठबंधन (एलएन) के सांसद और संगठन के वरिष्ठ पदाधिकारी इस अभियान में शामिल होंगे। एक महीने तक चलने वाले इस कार्यक्रम में सभी

सांसद रोज 15-20 km की पदयात्रा करेंगे



लोकसभा सांसदों अपने क्षेत्र में रोजाना 15-20 किमी तक पैदल यात्रा करनी है और मंत्री हफ्ते में दो दिन 20-25 किमी यात्रा कर जनसंपर्क करेंगे। ऑपरेशन सिंदूर में शामिल विभागों पर शॉर्ट फिल्म बनेगी ऑपरेशन सिंदूर के दौरान जिस भी विभाग ने अपना योगदान किसी भी रूप

में दिया, उसकी डॉक्यूमेंट्री बनेगी। उस विभाग में कार्यरत लोगों और उनके परिजनों को दिखाई जाएगा। ताकि उन्हें गौरव हो और वे भविष्य में ज्यादा बेहतर तरीके से योगदान देने के लिए प्रेरित हो सकें। जन संपर्क अभियान हर विधानसभा क्षेत्र में 29 मई तक चलेगा।

बूथ स्तर पर (1+4) और (1+2) के फॉर्मूले पर कार्यकर्ता भाग लेंगे। प्रेस वार्ता 2 जून से 5 जून के बीच जिला स्तर पर प्रेस वार्ताएं होंगी। राष्ट्रीय अध्यक्ष द्वारा 7 या 8 जून को दिल्ली में प्रेस वार्ता की जाएगी। प्रोफेशनल्स मीट हर जिले में पेशेवरों को बैठक होगी, जहां तीन प्रमुख नीतिगत विषयों पर चर्चा होगी (केवल पेशेवर ही बुलाए जाएंगे)। विकसित भारत संकल्प सभा हर मंडल पर विकसित भारत संकल्प सभा होगी, जिसमें नागरिकों से विकसित भारत हेतु संकल्प लेंगे। पंचायत चौपाल-शहरों की मोहल्ला और गांवों की पंचायत चौपाल से सरकार की योजनाओं को आमजन तक पहुंचाया जाएगा। आयुष्मान भारत योजना शिविर हर विधानसभा क्षेत्र में पंचोत्सव शिविर लगेगा। हर जिले में 100 लाभार्थियों की सहभागिता जरूरी।

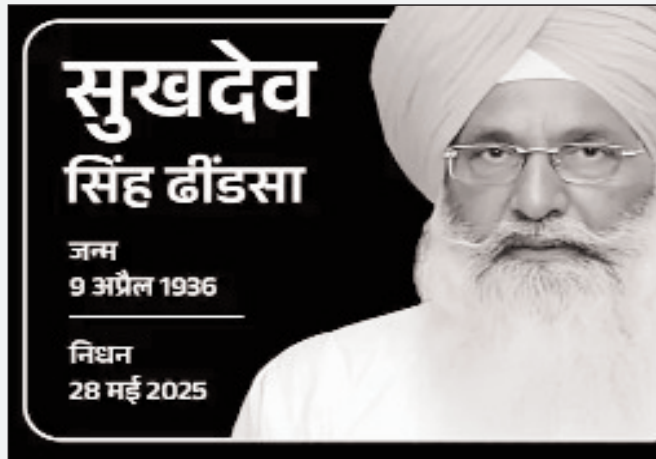
डिजिटल प्रतियोगिता वीडियो व ग्राफिक्स से संबंधित डिजिटल प्रतियोगिताएं कराई जाएंगी। प्रदर्शनी का आयोजन सभी जिलों और जिला केंद्रों पर सरकारी योजनाओं की प्रदर्शनी। योग दिवस 15 जून से 20 जून तक योग प्रशिक्षण शिविर चलेंगे। 21 को कार्यक्रम होंगे। ऑपरेशन सिंदूर के तहत भारत ने 7 मई की आंधी रात 1:05 बजे पाकिस्तान और कश्मीर में एयर स्ट्राइक की। इसमें 9 आतंकी ठिकानों को निशाना बनाया गया, जिसमें 100 से ज्यादा आतंकी मारे गए। हमले में आतंकी संगठन जैश-ए-मोहम्मद चीफ मौलाना मसूद अजहर की फैमिली के 10 सदस्य और 4 सहयोगी मारे गए। भारत ने 24 मिसाइलें दागीं। इस ऑपरेशन का नाम सिंदूर रखा गया। ये कार्रवाई पहलगाम हमले के 15 दिन बाद की गई। इसमें 25 टूरिस्ट और एक स्थानीय कश्मीरी नागरिक की हत्या की गई थी।

अकाली दल के नेता सुखदेव सिंह ढींडसा का निधन: लंबे समय से बीमार थे

किसान आंदोलन के समर्थन में पद्म भूषण अवॉर्ड लौटाया था

चंडीगढ़ (ए.)

पंजाब में शिरोमणि अकाली दल के सीनियर नेता एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री सुखदेव सिंह ढींडसा का 89 साल की उम्र में निधन हो गया। वह लंबे समय से बीमार चल रहे थे। बुधवार को शाम 5 बजे उन्होंने मोहाली के अस्पताल में अंतिम सांस ली। ढींडसा की बेटी विदेश में है। वह कल भारत पहुंचेगी। ऐसे में 30 मई को उनका अंतिम संस्कार किया जाएगा। 2019 में केंद्र सरकार ने ढींडसा को पद्म भूषण अवॉर्ड से सम्मानित किया था, लेकिन उन्होंने दिसंबर 2020 में किसान आंदोलन के समर्थन में अवॉर्ड लौटा दिया था। वे वर्ष 2000 से 2004 तक केंद्र की अटल बिहारी वाजपेयी सरकार में मंत्री रहे। ढींडसा पूर्व सीएम प्रकाश सिंह बादल के



साथी रहे हैं। उनके बेटे परमिंदर सिंह ढींडसा भी पंजाब सरकार में वित्त मंत्री रह चुके हैं। पिछले साल ढींडसा को श्री अकाल तख्त साहिब के जयधर ने धार्मिक सजा सुनाई थी। उन्होंने गोल्डन टेंपल में व्हीलचेयर पर बैठकर गेट पर पहरेदारी की थी। ढींडसा के निधन पर छरूभगवंत मान समेत अन्य नेताओं ने दुख जताया। संगरूर जिले के उभवाल गांव में जन्म सुखदेव सिंह ढींडसा का जन्म 9 अप्रैल 1936 को पंजाब के संगरूर

जिले के उभवाल गांव में हुआ था। उन्होंने स्नातक की पढ़ाई गवर्नमेंट रणवीर कॉलेज संगरूर से की थी। 4 बार विधायक बने, मंत्री भी रहे- पंजाब में ढींडसा ने 1972, 1977, 1980 और 1985 में विधानसभा चुनाव जीते। वह परिवहन, खेल, पर्यटन, सांस्कृतिक मामलों और नागरिक उड्डयन जैसे विभागों के मंत्री रहे। इसके साथ वह 1998 से 2004 और 2010 से 2022 तक राज्यसभा के सदस्य रहे।

मुंबई में तेज बारिश, राजस्थान में गर्मी-बारिश और धूलभरी आंधी: छत्तीसगढ़ में 12 दिन पहले मानसून की एंट्री

नई दिल्ली/रायपुर/भोपाल (ए.)। देश के 17 राज्यों में मानसून की एंट्री हो चुकी है। बुधवार को मानसून समय से 12 दिन पहले छत्तीसगढ़ और 13 दिन पहले ओडिशा पहुंचा। दोनों राज्यों के कुछ जिलों में तेज बारिश हुई। महाराष्ट्र के मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे, पालघर, रायगढ़ में आज भारी बारिश हो रही है। यहां बारिश का येलो अलर्ट जारी किया गया है। बदलापुर, उल्हासनगर, कल्याण, डोंबिवली और ठाणे के अलग-अलग इलाकों में जलभराव हो गया है। राजस्थान में मौसम का तीन रूप देखने को मिल रहे हैं। बुंदेलखंड में तेज गर्मी पड़ रही है। यहां के गांव में चूड़ महिला की मौत हुई। जांच में हॉटवेव से मौत की बात सामने आई। उदयपुर, चित्तौड़गढ़-भीलवाड़ा में बारिश जारी है। जैसलमेर में सुबह से रेत का गुबार (धूलभरी आंधी) है। मध्यप्रदेश के 15 से ज्यादा जिलों में मंगलवार को बारिश हुई। आज भी भोपाल, इंदौर-उज्जैन समेत 40 जिलों में तेज आंधी के साथ बारिश की चेतावनी है। कुछ जिलों में आंधी की रफ्तार 50 kmph तक हो सकती है। बिहार के 12 जिलों में आज बारिश का येलो अलर्ट है। देश में इस मानसून सीजन औसत 106त बारिश की संभावना इस बार मानसून सीजन (जून से सितंबर) में सामान्य से ज्यादा बारिश होने का अनुमान है। मौसम विभाग (IMD) ने बताया कि 106त तक बारिश हो सकती है। पिछले महीने इसे 105त बताया गया था। जून महीने में भी बारिश सामान्य से ज्यादा होगी। दृष्टि से 27 मई को बताया था, देश में जून के महीने में सामान्य से ज्यादा बारिश होने की संभावना है, जो 108त हो सकती है। यानी इस दौरान 87 cm से ज्यादा बारिश का अनुमान है। इसे लॉन्ग पीरियड एवरेज यानी स्ककहा जाता है।

विरासत और विकास के साथ आगे बढ़ता मध्यप्रदेश



नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री



डॉ. मोहन यादव, मुख्यमंत्री

तेंदूपत्ता संग्राहक एवं वन समितियों का सम्मेलन

'महिला स्वास्थ्य शिविर' का आयोजन

'विकसित कृषि संकल्प अभियान' का शुभारंभ

'जल गंगा संवर्धन अभियान' अंतर्गत कार्यक्रम

विकास कार्यों का भूमिपूजन और लोकार्पण

D11031/25

मुख्य अतिथि

डॉ. मोहन यादव

मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश



29 मई, 2025 | दोपहर 12:00 बजे | गौरिहार, जिला छतरपुर

सीधा

प्रसारण



webcast.gov.in/mp/cmevents



@Cmmadhyapradesh

@jansampark.madhyapradesh



@Cmmadhyapradesh



jansamparkMP

आकल्पन : म.प्र. माध्यम/2025

मशहूर लेखिका वर्जीनिया वुल्फ की किताब में डूबी सृति झा, गहरी भावनाओं को साझा किया



टीवी एक्ट्रेस सृति झा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इन दिनों वह मशहूर लेखिका वर्जीनिया वुल्फ की प्रसिद्ध नारीवादी किताब ए रूम ऑफ वन्स ओन पढ़ रही हैं। एक्ट्रेस ने अपने इंस्टाग्राम पर इस किताब को पढ़ते हुए एक पोस्ट शेयर की, जिसमें देखा जा सकता है कि वह इस किताब में कितनी डूबी हुई हैं।

बता दें कि ए रूम ऑफ वन्स ओन में वर्जीनिया वुल्फ ने औरतों के लिए रचनात्मक आजादी और आर्थिक स्वतंत्रता की जरूरत को रेखांकित किया है। यह किताब इस विचार पर आधारित है कि एक औरत को अगर लेखन या किसी भी रचनात्मक काम में सफल होना है, तो उसके पास अपने आर्थिक संसाधन होने चाहिए।

एक्ट्रेस ने इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें पोस्ट की हैं। पहली तस्वीर में किताब का क्लोज-अप है, जिसमें किताब पर लिखा नाम ए रूम ऑफ वन्स ओन साफ नजर आ रहा है। दूसरी तस्वीर में चाय के कप के साथ पढ़ते हुए कुछ बेपरवाह लम्हे मौजूद हैं। इस तस्वीर में वह एक कप चाय के साथ आराम से बैठकर किताब पढ़ रही हैं। तीसरी तस्वीर किताब के एक पैराग्राफ की है, जिसमें गहराई और भावनात्मकता का अंश है।

तस्वीर में आए किताब के अंश में लिखा है, हाय ! अगर कोई औरत कलम चलाने की कोशिश करती है, तो उसे बहुत घमंडी माना जाता है। उसका यह दोष सुधारे जाने लायक नहीं था। लोग कहते हैं कि अच्छा व्यवहार, फैशन, डॉस, सजना-संवरना यही सब गुण हैं जो एक महिला में होने चाहिए। अगर हम लिखें, पढ़ें, सोचें या कुछ जानना चाहें, तो कहा जाता है कि इससे हमारी सुंदरता फीकी पड़ जाएगी, हमारा समय बर्बाद होगा। घर संभालना, वो भी एक दास की तरह.. यही कुछ लोगों की नजर में महिला का असली हुनर और मकसद है।

इस पोस्ट को शेयर करते हुए कैप्शन में उन्होंने किताब का अंश जोड़ा, जिसमें कहा गया कि इतिहास में जिन औरतों को पागल, चुड़ैल, या भूत-प्रेत से ग्रसित बताया गया, वो शायद असल में बेहद प्रतिभाशाली लेखिकाएं, कवयित्रियां, उपन्यासकार थीं, जिन्हें समाज ने समझा नहीं, स्वीकार नहीं किया और उनके हुनर को दबा दिया गया।

सृति झा ने टीवी इंडस्ट्री में असली पहचान प्रज्ञा अरोरा मेहरा के किरदार से पाई, जिसे उन्होंने पॉपुलर टीवी शो कुमकुम भाग्य में निभाया था। इस किरदार से वह घर-घर में मशहूर हो गईं। उन्होंने अपना एक्टिंग करियर 2007 में शुरू किया था। वह पहली बार एक ड्रामा शो धूम मचाओ धूम में नजर आईं। इस शो में उन्होंने मालिनी शर्मा की भूमिका निभाई थी। इसके बाद वह ज्योति, रक्त संबंध, दिल से दी

ब्लैक साड़ी में सुष्मिता सेन ने बिखेरा हुस्न का जलवा, बोल्ड अंदाज़ से जीता फैस का दिल

सुष्मिता सेन एक बार फिर अपने स्टर्निंग लुक को लेकर चर्चा में हैं. इस बार उन्होंने ब्लैक कलर की साड़ी में बेहद ग्लैमरस तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं, जिसमें उनका बोल्ड और कॉन्फिडेंट अंदाज़ फैस को खूब पसंद आ रहा है. उन्होंने इस पोस्ट में लिखा, अंधेरे से नहीं डरता, मुझे कभी भी काला रंग दे दो... एक रंग ठू एक कवच के रूप में मनाएं. सुष्मिता के इस लेटेस्ट फोटोशूट में वह ब्लैक साड़ी के साथ सिल्वर ब्लाउज में नज़र आ रही हैं, जो उनके स्टाइलिश और एलिगेंट पर्सनैलिटी को बखूबी दर्शाता है. खुले बाल, डार्क मेकअप और दमदार एक्सप्रेसन उनके लुक को और भी अट्रैक्टिव बना रहे हैं.

एक्ट्रेस ने अपनी इस पोस्ट में अपनी टीम का भी शुक्रिया अदा किया है, जिसमें मेकअप आर्टिस्ट से लेकर फोटोग्राफर और आउटफिट डिजाइनर तक का जिक्र किया गया है. इस पोस्ट को अब तक 1 लाख से ज्यादा लाइक्स मिल चुके हैं और कमेंट सेक्शन में फैस उनकी जमकर तारीफ कर रहे हैं.

किसी ने उन्हें शान की रानी कहा तो कोई उनकी खूबसूरती को कालातीत बता रहा है. यह तस्वीरें यह साबित करती हैं कि सुष्मिता सेन न सिर्फ एक बेहतरीन एक्ट्रेस हैं, बल्कि फैशन और आत्मविश्वास की भी मिसाल हैं. सुष्मिता सेन अक्सर अपने डिफरेंट फैशन स्टाइल और मोटिवेशनल सोच के लिए जानी जाती हैं. उनकी यह तस्वीरें एक बार फिर दर्शा रही हैं कि कैसे वह हर लुक को आत्मविश्वास के साथ कैरी करती हैं और एक मजबूत महिला की



तनाव को तुरंत दूर करने के लिए अपनाएं ये 5 आसान और प्रभावी तरीके



आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव एक आम समस्या बन गई है। चाहे ऑफिस का काम हो या घर की जिम्मेदारियां, हर जगह तनाव का सामना करना पड़ता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ सरल और प्रभावी तकनीकों से आप इसे तुरंत दूर कर सकते हैं?

इस लेख में हम आपको पांच ऐसी तकनीकों के बारे में बताएंगे, जिन्हें आप सिर्फ 5 मिनट में आजमा सकते हैं और अपने दिन को बेहतर बना सकते हैं।

गहरी सांस लेना
गहरी सांस लेना एक आसान और असरदार तरीका है, जिससे आप तुरंत तनाव कम कर सकते हैं।

जब भी आपको लगे कि आप तनाव में हैं तो थोड़ी देर के लिए आराम से बैठ जाएं और गहरी सांस लें। धीरे-धीरे सांस अंदर लें, फिर धीरे-धीरे बाहर छोड़ें।

यह प्रक्रिया आपके मन को शांति देती है और आपके शरीर को आराम पहुंचाती है। इसे 5 मिनट तक दोहराने से आप तुरंत राहत महसूस कर सकते हैं।

पानी पीना
पानी पीना हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है और यह तनाव को कम करने में भी मदद करता है।

जब हम पानी पीते हैं तो हमारा शरीर तरोताजा रहता है, जिससे दिमाग को सही तरीके से काम करने में मदद मिलती है।

इसके अलावा पानी पीने से शरीर के हानिकारक तत्व बाहर निकल जाते हैं, जिससे हमें ताजगी महसूस होती है। इसलिए जब भी आपको लगे कि आप तनाव में हैं, एक गिलास पानी जरूर पिएं।

धीमी चाल से चलना
धीमी चाल से चलना एक अच्छा व्यायाम है, जो आपके मन और शरीर दोनों को आराम देता है।

जब आप धीमी चाल से चलते हैं तो आपका रक्त संचार बेहतर होता है और आपके मस्तिष्क को ऑक्सीजन मिलती है, जिससे आपका मूड अच्छा होता है।

इसके अलावा यह तरीका आपको अपने विचारों को स्पष्ट रूप से समझने में मदद करता है और आपको तनाव से छुटकारा दिलाता है।

इसे रोजाना केवल 5 मिनट करने से आप ताजगी महसूस करेंगे।

संगीत सुनना
संगीत सुनना एक पुरानी लेकिन असरदार तरीका है, जिससे आपका मन खुश रहता है और तनाव कम होता है।

जब भी आपको लगे कि आप तनाव में हैं तो अपने पसंदीदा गाने सुनें या कोई शांत संगीत सुनें, जो आपके मन को सुकून दे। इससे आपका मन तरोताजा होता है और आप नई ऊर्जा महसूस करते हैं।

यह प्रक्रिया आपके दिमाग को शांत करती है और आपको बेहतर महसूस कराती है।

मुस्कुराना
मुस्कुराना सबसे आसान तरीका है, जिससे आप तुरंत राहत पा सकते हैं।

जब भी आपको लगे कि आप तनाव में हैं तो चेहरे पर हल्की सी मुस्कान लाएं। इससे आपका मूड अच्छा होगा और आप सकारात्मक महसूस करेंगे। यह तरीका आपके दिमाग को शांत करता है और आपको नई ऊर्जा देता है। इन सभी तकनीकों को अपनाकर आप अपने जीवन में आसानी से शांति कर सकते हैं और तनाव मुक्त रह सकते हैं।

टोपी से लेकर चश्मे तक, आपको धूप से बचाकर रखेंगी ये फैशनेबल एक्सेसरीज



इन दिनों गर्मी का मौसम अपने चरम पर है, जिस दौरान लोगों को धूप का प्रकोप भी झेलना पड़ता है।

ज्यादा देर तक धूप में रहने से त्वचा टैन हो जाती है, डिहाइड्रेशन होता है और तबियत बिगड़ने का डर रहता है।

ऐसे में केवल लंबी आस्तीन वाले कपड़े पहनना, हल्के फैब्रिक चुनना और सनस्क्रीन लगाना ही काफी नहीं होता। आपको धूप से सुरक्षित रहने के लिए ये एक्सेसरीज भी पहननी चाहिए।

ये सभी एक फैशनेबल लुक भी देती हैं।

धूप का चश्मा
धूप से बचने के लिए आपको घर से निकलते समय धूप का चश्मा लगाना चाहिए। लंबे समय तक धूप के संपर्क में रहने से आंखों को कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं।

ऐसे में धूप के चश्मे आंखों को हानिकारक अल्ट्रा वॉयलेंट किरणों से बचा

सकते हैं। यह एक्सेसरी न केवल आंखों में धूप लगने से रोकती है, बल्कि एक स्टाइलिश लुक भी प्रदान करती है।

धूप का चश्मा खरीदने से पहले इन बातों का ध्यान रखें।

टोपियां
सिर पर धूप लगने से चक्कर आने लगता है, बेहोशी का खतरा रहता है और लू लग सकती है। ऐसे में आपको अपनी सुरक्षा करने के लिए हैट या टोपी लगाकर ही बाहर जाना चाहिए।

इस एक्सेसरी की मदद से सिर ढका हुआ रहता है और चेहरे पर भी धूप नहीं लगती है। आप अपने आउटफिट को ध्यान में रखते हुए टोपी का चुनाव कर सकते हैं।

आपको धूप से बचने के लिए ये 4 तरह की टोपियां लगानी चाहिए।

स्कार्फ
भारत के लोग धूप में निकलने से पहले स्कार्फ या गमछा ओढ़ना पसंद करते हैं। यह

कॉटन के कपड़े से बने वाली एक्सेसरी होती है, जो सिर पर धूप नहीं लगने देती।

पुरुष बाहर जाने से पहले अपने सिर पर गमछा या स्कार्फ लपेट सकते हैं। वहीं, महिलाएं दुपट्टे या स्कार्फ को पूरे चेहरे पर बांध सकती हैं।

ऐसा करने से सिर से लेकर गर्दन तक, सभी अंग ढके हुए रहेंगे और आपको धूप नहीं लगेगी।

दस्ताने या आस्तीन
वैसे तो गर्मी के दौरान सभी को लंबी आस्तीन वाले कपड़े पहनने चाहिए। हालांकि, कई लोग पसीने से बचने के लिए स्लीवलेस या आधी बाजू वाले कपड़े पहनना पसंद करते हैं।

ऐसे लोगों को बाहर जाते समय कॉटन के लंबे दस्ताने पहन लेने चाहिए। अगर आप दस्ताने पहनना नहीं चाहते तो बाजार में लंबी आस्तीन भी बिकती हैं।

इन दोनों एक्सेसरीज की मदद से आपके

