



संपादक :
राकेश कुमार
Mob.: 9560484749

यूनिवर्सल मीडिया

(हिन्दी साप्ताहिक समाचार पत्र)



Email : universalmedianews18@gmail.com
Mob.: 9560484749



दिल्ली सरकार का बड़ा... 3

समय के महत्व को न... 2

वर्ष : 4

अंक : 50

नई दिल्ली, बृहस्पतिवार 5 जून से 11 जून 2025

संपादक : राकेश कुमार

मूल्य : 1.00 रुपये

पृष्ठ : 8

खास खबर

तीन वर्ष में होगी यमुना
होगी एकदम स्वच्छ

नई दिल्ली।। भाजपा ने दिल्ली में सरकार के गठन से पहले ही अपने संकल्प पत्र में यमुना की स्वच्छता को लेकर जो संकल्प लिया है, उसे पूरा करने की दिशा में केंद्र सरकार भी दिल्ली सरकार के साथ उतर गई है। बताया जाता है कि यमुना को पूरी तरह से स्वच्छ बनाने के लिए तीन साल का लक्ष्य भी निर्धारित किया गया है। भाजपा और केंद्र व दिल्ली सरकार को उम्मीद है कि इस अवधि से पहले ही यमुना क्ली मिशन अपने अंजाम तक पहुंचेगा और लोगों को अहमदाबाद की साबरमति नदी की तरह दिल्ली में यमुना भी कांच की तरह से चमचमाती और स्वच्छ नजर आएगी।

बुध विहार में कई झुगियां
में लगी आग, लोगों में भय
अफरा-तफरी

नई दिल्ली।। दिल्ली के बुध विहार फेज- 2 में आग लगी। हालांकि इस घटना में किसी हताहत की खबर नहीं है। बताया जा रहा है कि कुड़े के ढेर में आग लग गई, जो आसपास की कई झुगियों में फैल गई।

बुजुर्ग महिला की
कोविड-19 से मौत

नई दिल्ली।। दिल्ली में ‘एन्यूट्रिटेड इंटेलिजेंट ऑक्सट्रक्शन’ से जुड़ा रही 60 वर्षीय एक महिला की कोविड-19 से संक्रमित होने के बाद मौत हो गई। अधिकारियों ने शनिवार को यह जानकारी दी। आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, दिल्ली में कोविड-19 के उपचाराधीन मरीजों की संख्या 294 है।

जामिया नगर में महिला
की चाकू घोंपकर हत्या

पूर्वी दिल्ली।। पूर्वी दिल्ली के जामिया नगर में सोमवार तड़के 40 वर्षीय एक महिला की उसके घर में चाकू घोंपकर हत्या कर दी गई। पुलिस ने यह जानकारी दी। पुलिस के अनुसार, महिला उसी फ्लैट में रहती थी जिसमें उसके पति की दूसरी पत्नी भी रहती है। पुलिस ने बताया कि दूसरी पत्नी ने इस हत्या को अंजाम देने की बात कबूल कर ली है। अधिकारियों ने बताया कि महिला का पति सऊदी अरब में रहता है। आरोपी दूसरी पत्नी अपने तीन बेटों (14, 13 और छह वर्ष के) के साथ उसी घर में रह रही थी। उन्होंने बताया कि पूछताछ के दौरान आरोपी महिला ने धरेलू कलह और व्यक्तिगत असुरक्षा को हत्या करने का कारण बताया।

गोमांस बेचने के शक में
दुकानदार की पिटाई

नई दिल्ली।। उत्तर-पश्चिम दिल्ली के विजय नगर इलाके में एक किराना दुकानदार को गोमांस बेचने के आरोप में कुछ लोगों ने पीट दिया। पुलिस ने गुरुवार को इस घटना की जानकारी दी। पुलिस के अनुसार, दुकानदार की दुकान से मीट के सैंपल जब्त किए गए हैं और उन्हें जांच के लिए फॉरेंसिक लैब भेजा गया है। इस मामले में 15 वर्षीय किशोर ने शिकायत की है। उसने बताया कि उसने दुकानदार चमन कुमार से 400 रुपए किलो में मीट खरीदा था। चमन कुमार काउशिक एन्कलेव, बुराड़ी का निवासी है। बाद में युवक को शक हुआ कि यह मीट गाय का था।

महागठबंधन में किन 'शर्तों' के साथ घुस रही AIMIM, क्या तेजस्वी-राहुल मानेंगे ओवैसी का हर फरमान?

AIMIM ने बिहार चुनाव 2025 के लिए RJD के महागठबंधन में शामिल होने की इच्छा जताई है। लेकिन सीटों की संख्या और हिस्सेदारी पर शर्त रखी है। RJD और कांग्रेस इस पर विचार कर रहे हैं।

» यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी पटना: बिहार विधानसभा चुनाव 2025 में अब महज कुछ महीने ही बाकी हैं। ऐसे में चुनाव से पहले बिहार के चुनाव मैदान में सियासी समीकरण नए-नए रंग ले रहे हैं। इसी क्रम में असदुद्दीन ओवैसी की अगुवाई वाली ऑल इंडिया मजलिस-ए-इतेहादुल मुस्लिमीन (AIMIM) ने राष्ट्रीय जनता दल (RJD) के नेतृत्व वाले महागठबंधन में शामिल होने की इच्छा जताई है। लेकिन, इस गठबंधन से पहले AIMIM ने कुछ अहम शर्तें रखी हैं, जिसको लेकर



आरजेडी-कांग्रेस के बीच असमंजस की स्थिति बताई जा रही है। अब ऐसे में सवाल यह है कि क्या राहुल गांधी और तेजस्वी यादव एआईएमआईएम की शर्तों को मानेंगे, और बिहार में क्या नया समीकरण बनने जा रहा है? सूत्रों के मुताबिक, AIMIM ने महागठबंधन के साथ गठबंधन के लिए सीटों की संख्या और रणनीतिक क्षेत्रों में अपनी हिस्सेदारी को लेकर स्पष्ट शर्तें रखी हैं। 2020 के विधानसभा चुनाव में AIMIM



ने सीमांचल क्षेत्र में 20 सीटों पर चुनाव लड़ा था और 5 सीटें जीती थीं, जो उनकी ताकत का सबूत है। सूत्रों के अनुसार इस बार AIMIM ने लगभग 50 से अधिक सीटों पर लड़ने की योजना बनाई है, लेकिन गठबंधन के लिए वह कम सीटों पर समझौता करने को तैयार है। लेकिन, AIMIM की मांग है कि उसे सीमांचल की अधिकांश सीटों के साथ-साथ अलावा मिथिलांचल, चंपारण, शाहाबाद,



मगध और भागलपुर जैसे क्षेत्रों में भी सीटें मिलें, जहां उसने पिछले पांच सालों में अपनी संगठनात्मक ताकत बढ़ाई है। महागठबंधन से इन सीटों की मांग कर रहा AIMIM : AIMIM के राष्ट्रीय प्रवक्ता आदिल हसन ने कहा, ‘हमारी विचारधारा बीजेपी को हराने और बिहार को सशक्त बनाने की है। हम महागठबंधन के साथ गठबंधन को लेकर सकारात्मक हैं, लेकिन हमें उचित सम्मान और सीटों की

हिस्सेदारी चाहिए,’ पार्टी के सूत्रों का कहना है कि AIMIM कम से कम 15-20 सीटों की मांग कर रही है, जिसमें सीमांचल की प्रमुख सीटें जैसे अमरौरी, कोचाधामन, जोकीहाट, बायसी और बहादुरगंज शामिल हैं। इसके अलावा, गैर-मुस्लिम बहुल क्षेत्रों में भी कुछ सीटें चाहिए, ताकि पार्टी अपनी छवि को केवल मुस्लिम केंद्रित पार्टी से व्यापक बनाए।

AIMIM को BJP की B टीम मानता रहा है महागठबंधन : हालांकि, RJD और कांग्रेस इस प्रस्ताव पर अभी सतर्कता बरत रहे हैं। महागठबंधन के नेताओं का मानना है कि AIMIM को शामिल करने से गठबंधन की ताकत बढ़ सकती है, खासकर सीमांचल जैसे मुस्लिम बहुल क्षेत्रों में, जहां AIMIM का प्रभाव है। लेकिन दूसरी ओर, उन्हें डर है कि AIMIM की मौजूदगी गैर-मुस्लिम वोटरों में गलत संदेश दे सकती है, क्योंकि विपक्षी दल पहले AIMIM को ‘बीजेपी की बी-टीम’ और ‘वोटकटावा’ कहकर आलोचना करते रहे हैं। 2020 में AIMIM के कारण RJD को कई सीटों पर नुकसान हुआ था, जिसे तेजस्वी यादव इस बार दोहराना नहीं चाहेंगे।

झुगियां हटाने की अफवाह फैलाई तो होगी पुलिस कार्रवाई : CM रेखा गुप्ता

» यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी नई दिल्ली।। नई दिल्ली/ टीम डिजिटल। दिल्ली में भाजपा की सरकार बनने के सौ दिन हाल ही में पूरे हुए हैं और इस सरकार के खिलाफ अब तक अफवाहों का दौर जारी है। ऐसे भी कई अवसर आए जब अफवाहों पर काबू पाने के लिए कई बार सरकार के प्रमुख लोगों को बयान जारी कर उसका खंडन करना पड़ा। पिछले दिनों बारापुला के पास नाले पर बने अवैध कच्चे को हाई कोर्ट के आदेश पर हटाने के बाद से दिल्ली में

ऐसी चर्चा जोरों पर है कि राष्ट्रीय राजधानी में झुग्गी बस्तियों को ढहा दिया जाएगा। इसके खंडन के लिए खुद सीएम रेखा गुप्ता को सामने आना पड़ा।

दिल्ली की मुख्यमंत्री ने मंगलवार को कहा कि नेशनल कैपिटल एरिया में झुग्गी बस्तियों को ढहाने की ‘अफवाह’ फैलाने वालों को पुलिस ऐक्शन का सामना करना पड़ेगा। गुप्ता ने इस संबंध में मीटिंग बुलाई और यह भी कहा कि स्लम एरिया निवासियों को परमानेंट घर मुहैया कराए बिना



किसी भी झुग्गी को गिराया नहीं जाएगा।

इस संबंध में जारी एक वक्तव्य के अनुसार, उन्होंने यह भी कहा कि ‘पीएम स्ट्रीट वेंडर्स आत्मनिर्भर

निधि’ PM Street Vendors AtmaNiRhar Fund’ (PM स्वनिधि) प्लान के डॉक्यूमेंट होल्डर किसी भी रेहड़ी-पटरी विक्रेता को उसकी जगह से हटाया नहीं जाएगा। सतारूढ़ भारतीय जनता पार्टी (‘व्हाट्स’ को साउथ दिल्ली में ‘मद्रासी कैंप’ की झुगियां को गिराने को लेकर अपोजिशन पार्टी से बहुत आलोचना का सामना करना पड़ रहा है। बयान में कहा गया है, “मुख्यमंत्री ने कहा कि कुछ लोग झुगियां को गिराने के बारे में अफवाह फैला रहे हैं, जबकि सरकार

ने भरोसा दिया है कि निवासियों को परमानेंट हाउस दिलाए बिना किसी भी क्लस्टर को गिराया नहीं जाएगा।’ बयान के अनुसार, इस तरह की अफवाह फैलाने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। मीटिंग के दौरान गुप्ता ने ऑफिसर्स को क्लस्टर एरिया में ड्रेनेज की व्यवस्था, पानी निकलने की व्यवस्था, पीने का पानी, सड़कों, स्ट्रीट लाइट की व्यवस्था, कम्प्यूटि टॉयलेट और कचरा निपटारा को बनाए रखने का निर्देश दिया।

उन्होंने कहा, ‘यह सुनिश्चित करना हमारी जिम्मेदारी है कि क्लस्टर एरिया के निवासी अन्य दिल्लीवासियों के समान फैसिलिटी की व्यवस्था, कम्प्यूटि टॉयलेट हासिल करें। हमारा लक्ष्य न केवल पुनर्विकास करना है, बल्कि उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना भी है।’ उन्होंने कहा कि दिल्ली में सभी क्लस्टर एरिया का फेज वाइज डेवलपमेंट से किया जाएगा।

रिहाई की मांग : मौके पर खत्री ने आरोप लगाते हुए कहा कि कोलकाता पुलिस ने पनोली की गिरफ्तारी मनमाने तरीके से और अनावश्यक जल्दबाजी में की। यह कार्रवाई राजनीति से प्रेरित होकर की गई। वहीं, बार काउंसिल ऑफ इंडिया के अध्यक्ष मनन कुमार मिश्रा ने एक जून को इसी तरह का एक बयान जारी कर पनोली की तत्काल रिहाई की मांग की थी। गौरतलब है कि शर्मिष्ठा पर विभिन्न समूहों के बीच दुश्मनी को बढ़ावा देने, धार्मिक भावनाओं को आहत करने के इरादे से दुर्भावनापूर्ण कृत्य करने, जानबूझकर अपमान करने व शांति भंग करने के लिए उकसाने के आरोप में मामला दर्ज किया गया है।

शर्मिष्ठा पनोली के समर्थन में आया दिल्ली बार काउंसिल, कहा- राजनीति से प्रभावित कार्रवाई

» यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी नई दिल्ली।। दिल्ली बार काउंसिल ने शर्मिष्ठा पनोली को लेकर सोमवार को बड़ी पहल की है। काउंसिल ने ऑपरेशन सिंदूर के संबंध में कथित टिप्पणियों के लिए कोलकाता पुलिस द्वारा गिरफ्तार की गई इंस्टाग्राम इन्फ्लुएंसर शर्मिष्ठा पनोली की तत्काल रिहाई की मांग की। बता दें कि हरियाणा के गुरुग्राम से कोलकाता निवासी व पुणे के विधि विश्वविद्यालय में पढ़ने वाली शर्मिष्ठा को 30 मई देर रात गिरफ्तार किया गया था। बाद में उन्हें कोलकाता की एक अदालत में पेश किया गया, जिसने इन्फ्लुएंसर को 13 जून तक न्यायिक हिरासत में भेज दिया।



माफी भी मांगी : काउंसिल के चेयरमैन सूर्य प्रकाश खत्री द्वारा जारी एक विज्ञप्ति में कहा कि दिल्ली बार काउंसिल की ओर से मैं शर्मिष्ठा की तत्काल रिहाई की मांग करता हूं। दिल्ली बार काउंसिल सोशल मीडिया पर वीडियो पोस्ट करने को लेकर पश्चिम बंगाल पुलिस

द्वारा 22 वर्षीय विधि छात्रा शर्मिष्ठा पनोली को गिरफ्तार किए जाने की घटना की कड़ी निंदा करती है। कुछ लोगों के वीडियो से आहत होने के बाद शर्मिष्ठा ने तुरंत वीडियो को डिलीट कर दिया था और माफी भी मांगी थी। इसके बावजूद उन्हें गिरफ्तार किया गया।

कोरोना के बढ़ते केस पर केजरीवाल ने कहा- उम्मीद है कि केंद्र सरकार उठाएगी ठोस कदम



» यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी नई दिल्ली।। दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने सोमवार को देश में कोविड-19 के मामलों को लेकर केंद्र सरकार को कामकाज पर बयान दिया है। केजरीवाल ने उम्मीद जताई कि देश में कोरोना के केसों में वृद्धि के मद्देनजर अस्पतालों में पूरी तैयारी सुनिश्चित करने के लिए केंद्र सरकार समय पर ठोस कदम उठाएगी। अरविंद केजरीवाल ने सोशल मीडिया मंच ‘एक्स’ पर एक पोस्ट में कहा, ‘देश में एक बार फिर कोरोना संक्रमण तेजी से फैल रहा है। राजधानी दिल्ली सहित देश के अन्य इलाकों में लगातार नए केस सामने आ रहे हैं। ऐसे में हम सभी को सतर्क रहने और ज़रूरी एहतियात बरतने की ज़रूरत है। उन्होंने कहा, ‘उम्मीद है कि केंद्र सरकार समय रहते ठोस कदम उठाएगी और अस्पतालों में पूरी तैयारी सुनिश्चित करेगी, ताकि किसी भी आपात स्थिति से प्रभावी ढंग से निपटा जा सके।’

कैश मामले में जस्टिस यशवंत वर्मा की बढ़ी मुश्किलें

» यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी नई दिल्ली: केंद्र सरकार ने दिल्ली में आवास पर कैश मिलने वाले जस्टिस यशवंत वर्मा के खिलाफ महाभियोग की तैयारी तेज कर दी है। सुप्रीम कोर्ट ने राष्ट्रपति को पत्र लिखकर जस्टिस वर्मा के खिलाफ महाभियोग चलाने की सिफारिश की थी। केंद्र सरकार संसद के मॉनसून सत्र में महाभियोग लाने के लिए विपक्षी दलों को साधने में जुट गई है। संसदीय कार्य मंत्री किरन रिजिजू इस काम में विपक्ष से बातचीत करेंगे। गौरतलब है कि जस्टिस वर्मा ने इस्तीफा देने से इनकार कर दिया था। उनके आवास से जले हुए नोट मिले थे।

वहीं, एक और खबर है कि संसद के अध्यक्ष एक और जांच कमेटी बनाने से बच सकते हैं। कि सरकार इस मामले को लेकर पूरी तरह से गंभीर है और जल्द ही इस पर कार्रवाई शुरू हो सकती है। सरकार की कोशिश है कि सभी पार्टियां इस मुद्दे पर एक साथ आएँ, ताकि महाभियोग की प्रक्रिया आसानी से पूरी हो सके।



से मुलाकात की। फिर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मिले। बाद में, जेपी नड्डा के साथ राज्यसभा के सभापति जगदीप धनखड़ से भी मिले। जेपी नड्डा राज्यसभा में सदन के नेता हैं। इकोनॉमिक टाइम्स की एक रिपोर्ट में पहले ही बताया गया था कि महाभियोग का प्रस्ताव राज्यसभा में मानसून सत्र के दौरान लाया जा सकता है। इसका मतलब है कि सरकार इस मामले को लेकर पूरी तरह से गंभीर है और जल्द ही इस पर कार्रवाई शुरू हो सकती है। सरकार की कोशिश है कि सभी पार्टियां इस मुद्दे पर एक साथ आएँ, ताकि महाभियोग की प्रक्रिया आसानी से पूरी हो सके।



BRAHMA KUMARIS
WORLD HEADQUARTERS
MOUNT ABU (RAJ)

Social Media Influencer Retreat on
Role of Digital Media in TRANSFORMING SOCIETY
30TH JULY - 3RD AUGUST 2025
AT MANMOHINI VAN CAMPUS, ABU ROAD RAJASTHAN

Who Can Participate?
•Social Media Influencers
•Content Creators
•Bloggers, Vloggers, Podcasters
•Spiritual Media Professionals
•Digital Activists

For Registration & More Details:
94140 89666
80036 78111



bksocialmediaretreat@gmail.com

ORGANISED BY:
MEDIA WING
RAJYOGA EDUCATION
& RESEARCH FOUNDATION





WORLD ENVIRONMENT DAY
5th June, 2025

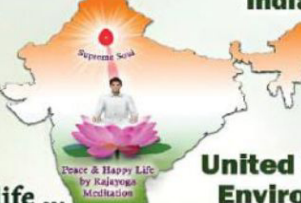
a tree, one life



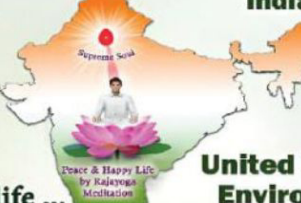
Let's plant! Let's protect the environment! Let's reduce air pollution!



Water is life ...



Pure, Green and Empowerment India



United Nations Environment Programme (UNEP)



Theme: "Solutions to plastic pollution"

Prajapita Brahma Kumaris Ishwariya Vishwa Vidyalaya
Local Branch: C2C/2/1, Janakpuri, New Delhi

सम्पादकीय



हाउस टैक्स माफी योजना : एक सुनहरा अवसर, जिम्मेदारी के साथ उठाएं लाभ



राकेश कुमार

दिल्ली नगर निगम द्वारा घोषित नई हाउस टैक्स माफी योजना राजधानी के लाखों करदाताओं के लिए राहत की सौगात लेकर आई है। यह योजना उन लोगों के लिए वरदान साबित हो सकती है, जो लंबे समय से अपने संपत्ति कर का भुगतान नहीं कर पाए हैं और अब उस पर ब्याज व जुर्माने का बोझ झेल रहे हैं।

इस योजना के अंतर्गत, यदि कोई व्यक्ति पांच साल का हाउस टैक्स एक साथ जमा करता है, तो उसका पिछला बकाया और उस पर लगा जुर्माना पूरी तरह माफ कर दिया जाएगा। दिल्ली की सभी आवासीय और व्यावसायिक संपत्तियों के लिए लागू इस योजना से लगभग 13 लाख करदाताओं को प्रत्यक्ष लाभ मिलने की संभावना है।

यह योजना न केवल नागरिकों के लिए फायदेमंद है, बल्कि नगर निगम के राजस्व में वृद्धि का भी मार्ग प्रशस्त करेगी, जिससे शहर के बुनियादी ढांचे, सफाई व्यवस्था और अन्य सुविधाओं में सुधार की उम्मीद की जा सकती है।

हालांकि, इस योजना का लाभ उठाने समय कुछ अहम बातों को गंभीरता से समझने और अपनाने की जरूरत है। अक्सर देखा गया है कि लोग सेल्फ असेसमेंट (स्व-मूल्यांकन) के माध्यम से गलत या अधूरा विवरण देकर हाउस टैक्स भर देते हैं। इससे तत्काल तो वे माफी योजना का लाभ पा जाते हैं, लेकिन जब निगम विभाग द्वारा आगे चलकर मूल्यांकन किया जाता है, तब भारी भरकम पेनल्टी और ब्याज के साथ हाउस टैक्स की मांग सामने आती है। इससे न केवल आर्थिक बोझ बढ़ता है, बल्कि विभागीय चक्कर भी लगाने पड़ते हैं।

इसलिए यूनिवर्सल मीडिया सभी नागरिकों से अपील करता है: हाउस टैक्स भरने से पहले अपने क्षेत्र के इंस्पेक्टर से मिलें। मकान का सही ब्योरा, म्यूटेशन और पुराना रिकॉर्ड जांचवाकर ही टैक्स जमा करें। माफी योजना का लाभ ईमानदारी और पारदर्शिता के साथ उठाएं। यह भी महत्वपूर्ण है कि अब से कूड़ा उठाने के लिए अलग से यूजर चार्ज नहीं वसूला जाएगा, जिससे नागरिकों पर अतिरिक्त आर्थिक भार नहीं पड़ेगा।

नगर निगम की यह पहल एक स्वागतयोग्य कदम है। नागरिकों को इस अवसर का समझदारी से लाभ उठाना चाहिए ताकि वे भविष्य में किसी भी प्रकार की जुर्माना या विवाद से बच सकें। यह न केवल उनकी व्यक्तिगत आर्थिक व्यवस्था के लिए बल्कि समूचे नगर के विकास के लिए भी हितकारी होगा।

बाबा का बच्च समझने से दो फायदे एक अलबेलापन समाप्त और दूसरा अभिमान समाप्त



दादी जानकी जी

सवरे-सवरे अमृतवेले बाबा जगाता है, जगाना उनका काम है, और हमको क्या करना है? अच्छी तरह से उनके सामने बैठ जाना है। सवरे सो नहीं सकते, बाबा ने ऐसी आदत डाली है। जैसे माँ-बाप बचपन से बच्चों में जो आदत डालते हैं वो जीवन भर काम आती है। हम सब बाबा के बच्चे हैं, भले उम्र में बड़े हैं पर बाबा के बच्चे हैं। अपने को छोटा-बड़ा समझना भूल है। छोटा समझेंगे तो अलबेले हो जायेंगे। बड़ा समझेंगे तो अभिमानी हो जायेंगे। तो बाबा का बच्चा समझने से दो फायदे तुम्हें मिले हैं। एक अलबेला समाप्त और दूसरा अभिमान समाप्त।

जैसे बाबा शुरू में कहते थे, ऊंची पहाड़ी पर जाने के लिए डबल इंजन लगती है। तो ऊंची स्थिति पर जाने के लिए तुम्हें भी डबल इंजन मिली हुई है। निराकारी भी रहो, निर्विकारी भी रहो। आज बाबा ने कहा याद में नहीं रहेंगे तो विकर्माजीत कैसे बनेंगे? अभी है विकर्माजीत बनने का समय। हमारी विकर्मों पर जीत माना कोई विकल्प न आये। पुराने विकर्म तो विनाश हो जायें पर अभी इतनी जीत हो। जिन रोगा तिन खोया, पद कम, सारी कमाई खत्म। पहले आँखों से प्रेम के आँसू बहते थे, बाबा ने कहा यह भी कमज़ोरी है, शो है। मम्मा को देखा कभी प्रेम का भी आँसू नहीं बहाया, प्रेम स्वरूप रही है। इतना गम्भीरता पूर्वक ज्ञान को धारण करने से याद में निरन्तर रही है। ज्ञान गम्भीर बनाता है, गम्भीर में दिखावा नहीं होता है, वह अन्दर ही अन्दर सन्तुष्ट रहेगा, प्रसन्नचित्त रहेगा। उसका अनुभव कहता है बाबा ने इतना दिया है, खुश रहना, राजी रहना। राजी रहने वाला खुश है, खुश रहने वाला राजी रहता है। अपनी अवस्था को ऐसा जमाना, यह है समझदार का काम, तब दिखाई पड़ेगा यह सच्चा राजयोगी है। अवस्था जमाने से पहले याद, विकर्माजीत बनने के लिए याद। कोई विकर्म अब न हो, अभिमान वश या लोभ वश या मान-शान वश अपमान की फीलिंग आ गई, तो बाबा दूर चला गया, मैं यहाँ रह गयी। नहीं तो दूर देश वाला बाबा यहाँ बैठा है- समझा रहा है, दिखा रहा है। ऐसी स्थिति बनाने के लिए बहुत भाग्य दे रहा है। संग का, संगठन का, सेवा का भाग्य मिला है। संगठन में एक-दो को याद दिलाता बहुत अच्छा लगता है। कुछ न भी बोले, पर जहाँ भी हैं जो भी सेवा कर रहे हैं, याद दिला रहे हैं। विश्व को क्या पढ़ाना है, वो पढ़ा रहा है, विश्व की राजाई लेने के लिए पढ़ा रहा है। हम पढ? के लिए बैठे हैं, किन्तनी सुन्दर सीन लगती है! बड़ा रुचि से, दिल से पढ़ रहे हैं। जो दिल से पढ़ता है उनकी दिलराम से दिल लगी रहती है। ऐसे पढ़ाने वाले से दिल लगाना भूल होती है। लेकिन यहाँ पढ़ाने वाले से दिल लग गई है, यह भूल नहीं है। दिलवाला मन्दिर यादगार है, क्योंकि तपस्या दिलवाला के साथ हो सकती है। पहले दिल आराम में आई, फिर दिलवाला के साथ तपस्या में बैठने की शक्ति आ गई। जब दिल खुश नहीं है तो मैं कहाँ और वो कहाँ?

मेरी दिल कभी कटोर होगी, कभी कोमल होगी। जब दिल दिलाराम के पास बैठ गई है, तो दिल आराम में है। प्यार भरी दुआएं बाबा से पाई हैं। इतना प्यार है कि मेरे बच्चे को सिर में खुजली भी न हो। ज़रा कांटा भी न लगे, फूलों की तरह पालता है। जिसमें कोई गुण नहीं उसमें बाबा ने सब गुण भर दिये हैं। कैसा हमारा बाबा कल्याणकारी है।

समय के महत्व को न जानने से होंगे उनके शिकार

मातेश्वरी जगदम्बा जी ने नारी की आध्यात्मिक चेतना को जगाकर पुरुष-प्रधान व्यवस्था को चुनौती दी और एक नए युग की नींव रखी

वैसे तो भारत के आध्यात्मिक जगत में नारियों का स्थान लगभग शून्य है और पुरुष प्रधान आध्यात्मिक जगत में तो नारी को 'माया' का पर्याय कहा गया है। समाज में नारियों को सामान्य सामाजिक अधिकारों से वंचित रखते हुए घर-आँगन की चारदीवारी में पदों के अंदर सीमित रखते हुए अबला बना दिया गया है। पिताश्री ब्रह्मा के मार्गदर्शन में मातेश्वरी जगदम्बा ने जब अध्यात्म के पथक को चुना था तो उस समय यह बहुत ही साहसिक निर्णय था। मातेश्वरी जगदम्बा जी ने नारी जागरण की आध्यात्मिक क्रान्तिदूत बनकर नारियों के लिए जीवनमुक्ति का मार्ग प्रशस्त कर दिया। सदियों से नारियों के मानसिक बन्धनों की बेड़ियों को तोड़कर एक प्रकार से पुरुष प्रधान

समाज की व्यवस्था को सीधे चुनौति दे दी। हंगामा तो होना ही था। रूढ़िवादी लोगों ने मातेश्वरी जी के मनोबल को तोड़? के लिए 'ओम मंडली' संस्था के विरुद्ध धरना प्रदर्शन, हिंसात्मक विरोध से लेकर न्यायालय तक भारी विरोध किया। इन विरोधों के बीच मातेश्वरी जी परमात्म-शक्ति के निश्चय बल से अचल-अटल रहीं। मातेश्वरी जी ने दृढ़ निश्चय और विवेकपूर्ण ज्ञान के अस्त्र-शस्त्र से विरोधियों पर विजय प्राप्त किया। सोना के तपने के बाद उसकी शुद्धता प्रमाणित होती है। रूढ़िवादी समाज के विरोध से मातेश्वरी जी की आध्यात्मिक चेतना और अधिक प्रखर होती गई और अपने तप, त्याग और तपस्या के बल से समस्त नारी जगत के लिए प्रेरणा का स्रोत बन गईं।

मातेश्वरी जी के जीवन से प्रेरणा



लेते हुए हज़ारों नारियां सृष्टि परिवर्तन के पथ पर चल पड़ीं और श्वेत वस्त्रधारियों का यह कारवां निरन्तर वृद्धि को पाते हुए अपनी मंजिल की ओर गतिमान है। वर्तमान समय में, लाखों ब्रह्माकुमारी बहनें मूल्यनिष्ठ समाज की पुनर्स्थापना के लिए निरन्तर सक्रियतापूर्वक समाज को एक नई दिशा दे रही हैं। आध्यात्मिक क्षेत्र में नारियों को

जो सम्मान प्राप्त हो रहा है, वह मातेश्वरी जगदम्बा जी के अज्ञानता के विरुद्ध आध्यात्मिक चेतना के उत्कर्ष का फल है।

ज्ञान की पारसमणिष्ठ मातेश्वरी जगदम्बा जी के सम्पर्क में आने वाले मनुष्यात्माओं की चेतना ज्ञान के स्पर्श से सहज ही प्रदीप्त हो जाती थी। मातेश्वरी जी ने ईश्वरीय 'आदेशों एवं निर्देशों' को आत्मसात्

करके अध्यात्म के शिखर को स्पर्श कर इस अद्भुत क्षमता को प्राप्त किया था। वे परमात्मा द्वारा मनुष्यात्माओं के कल्याण के लिए चलाई जाने वाली 'ज्ञान मुरली' को तुरंत स्पष्ट कर देती थी।

ब्रह्माकुमारीज्ञ संस्था की स्थापना के प्रारंभिक दिनों में समाज के रूढ़िवादी लोगों द्वारा ईश्वरीय ज्ञान का भारी विरोध किया गया। यह ईश्वरीय ज्ञान एक नए आदि सनातन धर्म की पुनर्स्थापना के लिए था। आदि सनातन दैवी धर्म की पुनर्स्थापना का मूल आधार पवित्रता है, जो इस कलियुगी दुनिया की परंपरा से बिल्कुल ही अलग है। परमात्मा द्वारा पिताश्री ब्रह्मा के माध्यम से दिया जा रहा ईश्वरीय ज्ञान एक आध्यात्मिक क्रांति थी।

नई सतयुगी दुनिया के लिए तमोप्रधान बुद्धिवादी समाज द्वारा ईश्वरीय ज्ञान एक स्वीकार करना अत्यंत असहज था। परंपरावादियों के द्वारा संस्था के ऊपर कोर्ट में मुकदमा भी किया गया। मातेश्वरी जगदम्बा जी ने कोर्ट में अपने ज्ञानयुक्त तर्कों को आध्यात्मिक शक्ति

से रखकर जज को चमकृत कर दिया, जिससे संस्था के पक्ष में फैसला आया। मातेश्वरी जी अध्यात्म के पथ पर पहले स्वयं चल अन्य सभी के लिए उदाहरणमूर्त बनकर मार्गदर्शन करती थी। वे पहले अपने जीवन के आध्यात्मिक अनुभवों से शिक्षा देकर लोगों का विश्वास अर्जित करती थी, जिससे लोग इस नये ज्ञान का विरोध भूलकर इसे स्वीकार कर लेते थे। ब्रह्माकुमारीज्ञ संस्था की वैश्विक स्तर पर जो पहचान बनी है, उसकी नींव मातेश्वरी जगदम्बा ने अपने त्याग, तपस्या और सेवा से तैयार की थी। नारी शक्ति द्वारा संचालित और ब्रह्मचर्य की साधना पर टिकी हुई वर्तमान तमोप्रधान विश्व में शान्ति की राह दिखाने वाली ब्रह्माकुमारीज्ञ संस्था सम्पूर्ण मानवता के लिए एक ईश्वरीय उपहार है। यहाँ के साप्ताहिक कोर्स में ईश्वरीय ज्ञान के गुह्य रहस्यों का सहज ढंग से इस प्रकार प्रस्तुतीकरण है कि मन में उठने वाले प्रश्नों का समाधान स्वतः हो जाता है।

जितना मास्टर ऑलमाइटी का अनुभव करेंगे... अभी समस्या आयेगी तो क्या करेंगे...? उतना बेहद विश्व की सेवा कर सकेंगे

अभी हम इस देह से, इस पुरानी दुनिया से, इन 5 तत्वों से भी पार हो साइलेन्स में बैठे हैं। साइलेन्स एक बड़ी पाँवर है, इसमें सर्व शक्तियाँ समाई हुई हैं। जैसे साइन्स वालों ने साइन्स पाँवर से शक्तिशाली वस्तुएं बनाई हैं- एटम बॉम्ब आदि। तो हम ऑलमाइटी अर्थारिटी अर्थात् सर्व शक्तियों से सम्पन्न परमधाम निवासी हैं। हम आत्मायें पार्टधारी हैं, पार्ट बजाकर अपने घर चले जाने की तैयारी कर रहे हैं। वह आया है पण्डा बनकर हमको अपने साथ कनेक्शन भी जुड़ाया है क्योंकि अब घर वापिस जाना है। तो अब यहाँ बैठे उस साइलेन्स का अनुभव करना है। जब वहाँ चले जायेंगे तब से साइलेन्स का अनुभव वर्णन नहीं कर सकेंगे। तो अब शान्ति का अनुभव भी बाप इस ही जीवन में कराते हैं।

जितना-जितना हम मन-बुद्धि को 5 तत्वों से पार ले जायेंगे तो जो स्वीट साइलेन्स होम है, वहाँ जाकर निवास करेंगे। और लाइट-माइट का अनुभव करेंगे। जैसे सितारे आकाश तत्व के अन्दर अपने-अपने स्थान पर चमकते रहते हैं, वैसे हम भी ब्रह्म तत्व में जाकर बाप के साथ उस साइलेन्स की शक्ति का अनुभव कर सकते हैं। बाप को इन आँखों से नहीं देख सकते हैं लेकिन उसके कर्तव्य द्वारा, उनके गुणों द्वारा, शक्तियों द्वारा उसका अनुभव होता है। जो जितना हम उस स्थिति में रहेंगे उतना ही हम उस साइलेन्स पाँवर का अनुभव करेंगे। उस याद से हमारे अनेक जन्म के विकर्मों विनाश होते हैं और मन के संकल्प-विकल्प भी मर्ज हो जाते हैं। मास्टर ऑलमाइटी की स्टेज का अनुभव होता है। जितना-



जितना अभ्यास करते जायेंगे उतना बेहद विश्व की सेवा कर सकेंगे। जो बाबा द्वारा हम सर्विस नहीं कर पाते, वह हम समर्थ संकल्प द्वारा दूर वाली आत्माओं की सेवा कर सकते हैं। बाबा कहते हैं आपके बहुत भक्त हैं, जो आपका आह्वान कर रहे हैं, प्यासे हैं। तो वे हमारी झलक को कब देख सकते हैं? जब हम एकाग्र अवस्था में रहेंगे। हमारा संकल्प उतना चले जो समर्थ हो, सेवा अर्थ हो- व्यर्थ न जावे। ऐसा गुण पुरुषार्थ चाहिए। बुद्धियोग की लाइन क्लियर हो, बुद्धि पवित्र हो तो बाप की प्रेरणाओं को, बाप की पाँवर को कैच कर सकते हैं।

जब हम देह से निकल बाप को याद करते हैं तो बुद्धियोग जुट जाता है, तब ही बाप से हम सर्वशक्तियों का अनुभव कर सकते हैं। जब हम उन 5 तत्वों से पार हो जाते हैं, पृथ्वी के आकर्षण से परे हो जाते हैं, तब ही हम रीयल शान्ति का अनुभव कर सकते हैं।

हम दुनिया की निगाहों से

दूर, आवाज़ से परे परम शान्ति का अनुभव करते हैं, तो आवाज़ में आना पसन्द नहीं आता। हम सिर्फ पार्ट बजाने के लिए कर्मेन्द्रियों का आधार लेकर आते हैं- ऐसे अनुभव होगा।

इस साइलेन्स की शक्ति से क्विक सर्विस कर सकते हैं। साइलेन्स पाँवर दूर-दूर में जाकर काम करेगी। बाबा कहते थे बच्चे तुम विश्व कल्याणी हो। तो हमारा विचार चलता कि हम सारे विश्व की सेवा कैसे करेंगे! जब साइलेन्स पाँवर कई जन्मों के विकर्मों को भस्म कर सकती है तो विश्व की आत्माओं की सेवा क्यों नहीं कर सकती! हम सूक्ष्म में किसी भी आत्मा को बुला सकते हैं, उनसे रूहरिहाण कर सकते हैं, उसको लाइट-माइट का दान दे सकते हैं। साइलेन्स पाँवर से ऐसा औरों को अनुभव होगा।

सेन्टर पर पांव रखेंगे तो जैसे उन्हीं को सन्नटा महसूस होगा। महसूस होगा तो कितनी शान्ति है। यह बहुत मीठी अवस्था है। इससे बहुत शान्ति, अतीन्द्रिय सुख की महसूसता होती है।

जिस समय भी परमात्मा को याद करो, कई भाई-बहनें शिकायत करते हैं कि जब हम परमात्मा की याद में बैठते हैं तो और ही ज़्यादा और-और संकल्प आते हैं, परमात्मा तो याद आता ही नहीं है। क्यों नहीं आता है? जब परमात्मा हमारा पिता है, पिता हमारे लिए बंधा हुआ है, क्यों नहीं आता है याद? आना चाहिए ना! लेकिन गलती हमारी ये है, मानो आपका कोई बाप है, उसको आप कहते हो पिता जी, तो आपकी सुनेगा ना! अगर दूसरे को आप कह दो कि पिता जी, पिता जी वो सुनेगा? सुनेगा? वो आपको जवाब देगा? आप कितना भी आधा घंटा बोल्ते रहो, पिता जी, पिता जी वो पिता जी है ही नहीं तो सुनेगा कैसे? तो हमारी गलती ये होती है कि हम आत्मा बनकर परमात्मा को याद नहीं करते, बाँदी कान्स्थायस में रह करके परमात्मा को कहते हैं पिता जी, तो वो सुनेगा क्यों? वो बाँदी का पिता है ही नहीं। आपके बाँदी का पिता अलग है ना। हम पूछेंगे आपके पिता का नाम क्या है? तो अलग-अलग होता है या दो-तीन भाई होंगे तो एक होगा। तो परमात्मा क्यों नहीं सुनता? क्यों नहीं मदद देता है? क्योंकि हमारी रीति ही ठीक नहीं है। हम शरीर भान में रहकर परमात्मा को याद करना चाहते हैं। और शरीर का पिता वो है ही नहीं। तो वो सुनेगा क्यों? मदद देगा क्यों आपको? मिखारी को वर्सा देंगे क्या? बच्चे को वर्सा दिया जाता है ना!

तो आप शरीरधारी होकर उसको याद करते हो इसलिए वो मदद देता नहीं, सुनता ही नहीं। इसीलिए आप शरीर भान से अलग होकर, आत्मा बनकर परमात्मा को याद करो तो सेकण्ड में कनेक्शन हो जायेगा।



जैसे तार-तार का कनेक्शन होता है ना अगर मैं इसका खड़ नहीं उतारूँ और सारी रात क्यों न मैं इसको जोड़ती रहूँ, कनेक्शन होगा? नहीं होगा ना! तो हम गलती ये करते हैं तार का खड़ तो उतारते नहीं और तार का कनेक्शन जोड़? चाहते हैं। एक कहानी है इसपर।

राजा जनक के लिए कहते हैं कि उन्होंने ऐलान किया कि मुझे सेकण्ड में जीवनमुक्ति कोई देवे। कहते हैं कई विद्वान, आचार्य सभी आ गये स्टेज पर कि हम जीवनमुक्ति का रास्ता बताते हैं, तो कोई नहीं बता सका।

आखिर में क्या हुआ, एक अष्टावक्र, वो स्टेज पर आया। उसने कहा कि मैं आपको एक सेकण्ड में जीवनमुक्ति का रास्ता बता सकता हूँ। जब वो स्टेज पर आया तो सब विद्वान, आचार्य हँसने लगे कि देखो अब हम लोग नहीं रास्ता बता सके तो ये जो अष्टावक्र है ये कहता है कि मैं रास्ता बताऊंगा। तो अष्टावक्र ने क्या कहा? सभी के बीच में

कहा कि ये सभा जो है ना, विद्वान, आचार्यों की नहीं है। ये सभा चमारों की है। क्यों? चमार क्यों कहा? क्योंकि चमार ने चमड़ी को देखा। चमार क्या करता है सारा दिन? चमड़ी का ही काम करता है ना। तो उसने सीधा ही कहा कि ये चमार हैं। आप मंदिर में जाते हो तो चमड़े की चीज़ आपको ले जाने देते हैं बड़े-बड़े मंदिरों में? क्यों बाहर कहते हैं छोड़ के जाओ? तो परमात्मा को मिलने जाते हो और चमड़ी को साथ में लेके जाने चाहते हो तो बताओ कैसे परमात्मा मिलेगा? जड़ चित्र का दर्शन नहीं हो सकता है और डायरेक्ट परमात्मा से कैसे मिलेंगे? मिल ही नहीं सकते।

इसीलिए परमात्मा सुनता ही नहीं है। और शांति होती ही नहीं है और अशांति बढ़ती जा रही है। तो अभी तो हमारे इतने सारे भाई-बहनें विमान को यूज़ करेंगे? मिला लियान आप सबको? अभी समस्या आयेगी तो क्या करेंगे? उड़ जायेंगे।

अपने मन की स्थिति के लिए दूसरों पर निर्भर नहीं होना



से उन्हें सुकून मिलता है।

जिनका रोल है हमें संभालने

का, वो तो अपना जीवन रिस्क पर लगाकर बाहर हैं। हम सिर्फ घर

पर बैठकर क्या कर रहे हैं। हमारी सिर्फ छोटी-सी जिम्मेदारी है- अपने-अपने मन का ध्यान रखना। अपने-अपने मन का ध्यान रखकर वायब्रेशन को इतना ऊंचा उठाना है कि पूरे देश की एनर्जी चेंज हो जाए। उससे पूरे विश्व की एनर्जी चेंज हो जाए। जब वायब्रेशन चेंज हो जाएंगे, जब मन की स्थिति चेंज हो जाएगी, तो पहले मन सुरक्षित, फिर शरीर का इम्यून सिस्टम ठीक, फिर वो जो वायब्रेशन चेंज होगा, उसका प्रकृति पर भी तो असर पड़ेगा। क्योंकि संकल्प से सृष्टि बनती है। संकल्प से सिद्धि होती है।

हम स्कूल का छोटा-सा एग्जाम देने जाते थे, तब भी हमें सिखाया जाता था कि मन को शान्त रखना। मन शान्त रखोगे तो सारे उत्तर याद आ जाएंगे। अगर मन टेंशन में हो गया तो जो याद था वो भी नहीं आएगा। बचपन से सिखाई गई थी ये बात कि

परिस्थिति जब मुश्किल हो तो स्व-स्थिति ठीक होनी चाहिए। जब परिस्थिति अच्छी हो तब टेंशन हो तो कुछ नहीं होगा। लेकिन जब परिस्थिति अच्छी नहीं है तब टेंशन हो तो ये बहुत बड़ा रिस्क हो जाता है।

तो आज से एक एक्सपेरिमेंट। इसको कहेंगे आत्मनिर्भर। आत्मा स्वयं पर निर्भर है। इमोशनल इंडिपेंडेंस का अर्थ क्या है- डिपेंडेंट इसासाइड, मतलब दूसरों पर निर्भर नहीं अपने मन की स्थिति के लिए। तो चाहे मन में कुछ भी हो जाए हम ये नहीं कहेंगे कि उनकी वजह से ऐसा हुआ।

आप सिर्फ ये कहना ये मैंने किया। जैसे ही आपने कहा कि ये मैंने क्रिएट किया, तो वह सकंरल पूरा होता है और पाँवर मेरे पास आती है। मान लो कि ऐसा करके आपने अपनी शक्ति ही बचाई है।

विश्व पर्यावरण दिवस पर दिल्ली मजलिस पार्क सेवा केंद्र पर कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की जोनल कोआर्डिनेटर आदरणीया राज दीदी वा सत्यवीर यादव भाई एवं अन्य भाई बहनों ने एक पेड़ माँ के नाम लेने का संकल्प लेते हुए बहुत सुन्दर कार्यक्रम रखा गया

प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों ने सभी जिला प्राधिकरण द्वारा प्रेस सेवा पोर्टल पर लॉगिन/ऑनलाइन कार्य सुनिश्चित करने हेतु पीआरजीआई द्वारा पत्र लिखे जाने की मांग की, साथ ही समाचार पत्रों की नियमितता हेतु सिंगल विंडो बनाने वाले की भी मांग की कि एक जगह समाचार पत्र की मांग करना के बाद प्रकाशकों को अलग-अलग जगह समाचार पत्रों की प्रतियां न जमा करानी पड़ें। सभी प्रकाशक प्रतिनिधियों ने एक स्वर में यह भी मांग की कि प्रेस पंजीकरण के मामलों को निस्तारित किये जाने की प्रक्रिया में अनावश्यक आपत्तियां न लगाई जाए तथा प्रक्रिया का सरलीकरण कर प्रकरणों का समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित किया जाए।

बहुत सुन्दर कार्यक्रम रखा गया

'पशु नहीं, बकरे की तस्वीर वाला केक काटें', बीजेपी विधायक नंद किशोर गुर्जर की बकरीद पर अनोखी सलाह

गाजियाबाद के लोनी विधानसभा क्षेत्र से भारतीय जनता पार्टी के विधायक नंद किशोर गुर्जर एक बार फिर अपने बयानों को लेकर सुर्खियों में हैं। इस बार उन्होंने 7 जून को मनाई जाने वाली बकरीद को लेकर गाजियाबाद के डीसीपी रुरल को एक पत्र लिखा है, जिसमें...



» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
गाजियाबाद : गाजियाबाद के लोनी विधानसभा क्षेत्र से भारतीय जनता पार्टी के विधायक नंद किशोर गुर्जर एक बार फिर अपने बयानों को लेकर सुर्खियों में हैं। इस बार उन्होंने 7 जून को मनाई जाने वाली बकरीद को लेकर गाजियाबाद के डीसीपी रुरल को एक पत्र लिखा है, जिसमें उन्होंने मांग की है कि बकरीद के मौके पर हिंडन एयरपोर्ट के पास जानवरों का कटाव, मीट की दुकानें और कड़ीघर न लगने दिए जाएं।

विमान हादसे का दिया हवाला : नंद किशोर गुर्जर ने पत्र में दावा किया है कि इन

स्थानों पर जानवरों के कटान और हड्डियों की वजह से पक्षी आकर्षित होते हैं, जिससे विमान को खतरा होता है। उन्होंने यह भी कहा कि लोनी एयरक्राफ्ट ऑर्डिनेंस क्षेत्र में आता है और इस क्षेत्र में ऐसा कोई भी काम करना सुरक्षा नियमों के खिलाफ है। उन्होंने याद दिलाया कि पहले भी इसी इलाके में एक भारतीय वायुसेना का विमान दुर्घटनाग्रस्त हो चुका है।

माहौल बिगाड़ने का आरोप : पत्र में उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि कुछ लोग जानबूझकर गौ हत्या जैसी गतिविधियों को अंजाम देकर इलाके का माहौल बिगाड़ना चाहते हैं। उन्होंने प्रशासन से मांग

की है कि ऐसे लोगों पर सख्त निगरानी रखी जाए। उन्होंने बताया कि उनके कार्यकर्ता डोन के माध्यम से निगरानी करेंगे।

अनोखा सुझाव-केक पर बनाएं बकरे की तस्वीर : नंद किशोर गुर्जर ने बकरीद मनाने वाले समुदाय से एक अनोखी अपील करते हुए कहा कि जानवर काटने की जगह केक पर बकरे की तस्वीर बनवाकर उसे काटें। उन्होंने इसे एक इको-फ्रेंडली और शांति पूर्ण विकल्प बताया और कहा कि ऐसा

पहले भी किया जा चुका है।

क्या लिखा गया है पत्र में : नंद किशोर गुर्जर ने पत्र में लिखा - ''7 जून को बकरीद का त्यौहार है, जो पूरे देश में मनाया जाएगा। हम सभी धर्मों और मान्यताओं का सम्मान करते हैं, लेकिन लोनी नगर पालिका क्षेत्र एयरक्राफ्ट ऑर्डिनेंस के अंतर्गत आता है, जहां जानवरों का कटान, मीट की दुकान और हड्डियों का एकत्र करना प्रतिबंधित है। यह राष्ट्रद्रोह की श्रेणी में आता है। हमारे कार्यकर्ताओं को सूचना

मैं चुनता हूं जीवन को, ना कहता हूं तंबाकू को

चलती ट्रेन से उतर रही महिला की गिरफ्तार मौत

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
लोनी। लोनी बार्डर थाना क्षेत्र की परमानंद कालोनी में रहने वाली महिला की शनिवार शाम चलती ट्रेन से गिरने से मौत हो गई। ट्रेन शामली से लोनी होते हुए दिल्ली जा रही थी। पुलिस ने परिजनों को सूचना देकर शव पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

परमानंद कालोनी में वीरपाल सिंह परिवार के साथ रहते हैं। उन्होंने बताया कि 55 वर्षीय पत्नी रामहरि किसी काम से लोनी गई थीं। लौटते समय वह शामली से दिल्ली जाने वाली ट्रेन में लोनी से बैठकर बेहटा हाजीपुर स्टेशन आ रही थीं। उन्हें ट्रेन के बेहटा स्टेशन पर न रुकने की जानकारी नहीं थी। जब ट्रेन बेहटा स्टेशन पर नहीं रुकी तब उन्होंने चलती ट्रेन से उतरने का प्रयास किया। इस दौरान वह ट्रेन से गिरकर गंभीर रूप से चोटिल हो गईं। आसपास के लोगों ने घटना की जानकारी पुलिस को दी। एसीपी अंकुर विहार अजय कुमार ने बताया कि सूचना पर पहुंची पुलिस को महिला मृत अवस्था में मिली। मृतका के परिजनों को सूचना देकर शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा है।

दिल्ली से चुराई बाइक के साथ दो वाहन चोर गिरफ्तार

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
लोनी।। ट्रोनिका सिटी थाना पुलिस ने सोमवार को धिटौरा मोड़ के पास से चेकिंग के दौरान दो वाहन चोरों को गिरफ्तार किया है। इनके कब्जे से दिल्ली से चुराई गई एक बाइक और तीन कार के साइलेंसर बरामद हुए हैं। ट्रोनिका सिटी थाना पुलिस सोमवार सुबह धिटौरा मोड़ पर वाहनों की चेकिंग कर रही थी। इस दौरान एक बाइक पर आ रहे दो युवकों को रोका गया। जांच में बाइक के दिल्ली से चोरी होने का पता चला। सामान की तलाशी लेने पर इनके कब्जे से तीन कारों के साइलेंसर और हथोड़ा, प्लास, पेचकस और दो चाबी बरामद हुईं। एसीपी लोनी सिद्धार्थ गौतम ने बताया कि पूछताछ में इन्होंने अपना नाम मोनिस व इमरान निवासी अशोक विहार लोनी बताया।

उन्होंने स्वी करने के बाद एकांत में खड़े वाहनों के साइलेंसर चोरी करना स्वीकार किया। मोनिस के खिलाफ लोनी थाना, दिल्ली व ट्रोनिका सिटी थाने में तीन मुकदमे व इमरान के खिलाफ इंदिरापुरम, साहिबाबाद, दिल्ली व ट्रोनिका सिटी थाने में छह मुकदमे दर्ज हैं।

मंदिर के दान पात्र से चोरी

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
लोनी, संवाददाता। लोनी बार्डर थाना क्षेत्र की उत्तरांचल विहार सोसाइटी स्थित दुर्गा मंदिर में चोरों ने शनिवार देर रात दो दान पात्र के ताले तोड़कर हजारों रुपये की नकदी चुरा ली। मंदिर समिति के पदाधिकारियों ने मामले की जानकारी पुलिस को दी। पुलिस ने मौका मुआयना किया है। उत्तरांचल विहार सोसायटी में रहने वाले रणवीर सिंह दुर्गा मंदिर समिति के अध्यक्ष हैं। उन्होंने बताया कि शनिवार शाम मंदिर में पूजा अर्चना के बाद रात को बंद कर दिया था। देर रात चोरों ने मंदिर में रखे दोनों दान पात्र के ताले तोड़कर उसमें रखे करीब पचास हजार रुपये की नकदी चुरा ली। करीब एक वर्ष पहले भी चोर मंदिर के दान पात्र के ताले तोड़कर नकदी चुरा ले गये थे। एसीपी अंकुर विहार अजय कुमार का कहना है कि मंदिर समिति के पदाधिकारी की शिकायत पर रिपोर्ट दर्ज की गई है। चोरों की तलाश की जा रही है।

पुलिस ने मीट की दुकान चलाने वाले के खिलाफ दर्ज की रिपोर्ट

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
साहिबाबाद। भाजपा के लोनी विधायक नंदकिशोर गुर्जर के फर्खनगर पुलिस चौकी के पीछे मीट की दुकानों पर छापा मारने के बाद पुलिस ने मीट की दुकान चलाने वाले के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज की है। पुलिस ने आरोपी दुकानदार को गिरफ्तार भी किया है। लोनी विधायक ने मौके पर पहुंचकर मीट की दुकान चलाने वालों को गोली मारने की बात कही थी।

एसीपी शालीमार गार्डन अतुल कुमार सिंह ने बताया कि उपनिरीक्षक रमेशचंद ने टीलामोड़ थाने में शिकायत दी है। उन्होंने बताया कि वह डेड कॉस्टेबल अशोक कुमार, कांस्टेबल सोहनवीर सिंह

फर्खनगर गांव में गस्त कर रहे थे। जैसे ही वह फर्खनगर पुलिस चौकी के पीछे पहुंचने को देखा कि राजा निवासी गांव फर्खनगर मीट का काट रहा था। दुकान पर मक्खियां भिनक रही थीं। दुकान पर गंदगी थी। एसीपी ने बताया कि शिकायत के आधार पर टीलामोड़ थाने में बृहस्पतिवार को दुकानदार राजा के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज की गई है।

लोनी एसडीएम राजेंद्र सिंह ने बताया कि लोनी में मीट की खुली दुकानों को लेकर लोनी नगर पालिका और ग्राम पंचायत को पत्र लिखा गया है। लोनी में दुकानें क्यों खुली हैं और अब तक कार्रवाई क्यों नहीं की गई है। संबंधित विभाग को लाइसेंस के बिना चलने वाली

दुकानों पर छाप मारा है। पुलिस ने कई दुकानों को बंद भी कराया। इसके बाद भी लोनी और ट्रांस हिंडन के अलग-अलग इलाकों में खुलेआम मीट की दुकानें चल रही हैं। दुकान चलाने वाले ज्यादातर कारोबारियों के पास लाइसेंस भी नहीं हैं। लोनी के पूजा कालोनी, मुस्तफाबाद कालोनी, गिरी मार्केट, इकराम नगर, कुरेसी मोहल्ला लोनी मेन बाजार समेत अन्य इलाकों में दुकानें खुली हुई हैं। ट्रांस हिंडन के वैशाली के बिहारी मार्केट, सेक्टर-4, सेक्टर-1, पर्सोडा, झंडापुर, खोड़ा, शहीद नगर, भोपुरा समेत अन्य इलाकों में दुकानें खुली हुई हैं।

मिली है कि बड़ी संख्या में लोनी में पशु कटान की तैयारी है। ऐसे में कुछ लोग गौवंश की हत्या कर सकते हैं, जो बेहद संवेदनशील विषय है। ईद मनाने वाले भाइयों से निवेदन है कि बकरे की तस्वीर वाला केक काटें, ताकि त्योहार को शांति से मनाया जा सके।'

फिलहाल इस मामले पर गाजियाबाद प्रशासन की ओर से कोई आधिकारिक प्रतिक्रिया नहीं आई है। लेकिन नंद किशोर गुर्जर का यह पत्र और सुझाव सोशल मीडिया में चर्चा का विषय बन गया है।

अन्य संगठनों ने भी की विरोध की मांग : गुर्जर अकेले नहीं हैं, उनके अलावा देश के कई हिस्सों में हिंदू संगठनों ने बकरीद पर पशु कटान को लेकर आपत्ति जताई है और प्रशासन से रोक लगाने की मांग की है। हालांकि, यह देखना अभी बाकी है कि प्रशासन इस पूरे मामले में क्या रुख अपनाता है।

लोनी थाना क्षेत्र की कालोनी में महिला परिवार के संग रहती है। उसका आरोप है कि करीब दो



विश्व तंबाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारी सिविल लाइन सेंटर में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

अभियान से जुड़कर किसी न किसी प्रकार का नशा छोड़ने में सफलता प्राप्त की है। कार्यक्रम के अंतर्गत सेंटर के भाई-बहनों ने व्यसन मुक्ति की प्रतिज्ञा ली और एक व्यसन मुक्ति रैली का आयोजन भी किया गया, जिसमें मार्ग में लोगों को

जागरूक करने के लिए जोरदार नारे लगाए गए जैसे 'तंबाकू छोड़ो, जीवन से नाता जोड़ो' और 'स्वस्थ जीवन, व्यसन से मुक्त जीवन'। इस अवसर पर नरेंद्र भाई, शिव कुमार, राजीव, मनोज, नितेश, रंता, पूनम, सुजाता, रीना बहन

और आशा वीदी विशेष रूप से उपस्थित रहे। ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा आयोजित यह कार्यक्रम समाज को एक सकारात्मक दिशा में प्रेरित करने वाला रहा, जिससे यह संदेश गया कि 'जीवन को चुनना है, तंबाकू को नहीं।'

मकान में लगी आग, हीट से लोहे की गर्डर पिघलकर मुड़ी; भरभराकर गिरी छत

» **यूनिवर्सल मीडिया, संवाददाता**
लोनी। कोतवाली क्षेत्र की निर्मला कुंज कालोनी में बृहस्पतिवार रात एक मकान के प्रथम तल पर बने कमरे के अचानक आग लग गई। आग से छत पर लगी लोहे की गर्डर गर्म होकर मुड़ गई। इससे छत भरभराकर गिर गई। गनीमत रही कोई चोट में नहीं आया। अग्निशमन कर्मियों ने आग पर काबू पाया। हादसे में कोई जनहानि नहीं हुई है। कमरे में रखा सामान जल गया।

लोनी कोतवाली क्षेत्र निर्मला

अग्निशमनकर्मियों ने किया आग पर काबू पाने का प्रयास इसी दौरान प्रथम तल पर कमरे के पर्दे में आग लग गई। पर्दे से आग कमरे में फैल गई। आग ने कुछ ही देर में विकराल रूप ले लिया। जिससे कमरे में रखा घरेलू सामान जल गया। आग की लपटें देख आसपास के लोग एकत्रित हो गए। लोगों ने अग्निशमनकर्मियों को सूचना देकर आग पर काबू पाने का प्रयास किया। कमरे की छत गर्डर पटिया से बनी थी। उसके ऊपर पानी की टंकी रखी थी।

दुकान में तोड़फोड़ करने पर रिपोर्ट दर्ज, महिला ने लगाया बेटे से कुकर्म का आरोप

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
साहिबाबाद। शालीमार गार्डन थाना क्षेत्र में दुकान में तोड़फोड़ और व्यापारी को धमकी देने का मामला में रिपोर्ट दर्ज होने के बाद महिला ने बेटे से कुकर्म करने का आरोप लगाया है। व्यापारी ने दो मई को क्षेत्र की रहने वाली महिला व उसके बेटे-बेटी के खिलाफ दुकान

में तोड़फोड़ करने व धमकाने की रिपोर्ट दर्ज कराई थी। आरोपित पक्ष ने दुकानदार पर बेटे से कुकर्म करने व बंधक बनाकर मारपीट करने का आरोप लगाया है। पुलिस जांच में जुटी है।

महिला पक्ष पर दुकान में घुसकर तोड़फोड़ करने का आरोप दो मई की शाम एक महिला

ने शालीमार गार्डन थाने में तहरीर दी। आरोप था कि उनके 14 वर्षीय बेटे को किराना व्यापारी ने बंधक बनाकर पहले मारपीट की और कुकर्म किया। विरोध करने पहुंची तब दुकानदार व उनके साथियों ने उससे भी अभद्रता व मारपीट की। शुरुआती जांच में पता चला कि महिला, उसकी बेटी और बेटे

के खिलाफ 30 मई रात दुकानदार ने तहरीर दी थी। उनका आरोप था कि महिला पक्ष ने दुकान में घुसकर तोड़फोड़ की और जान से मारने की धमकी देकर गाली-गलौज की।

पुलिस ने मामले में दो जून की सुबह महिला पक्ष के खिलाफ नामजद मुकदमा दर्ज किया था।

"आज का बच्चा, कल का देवता" : न्यू सिविल लाइन, मुरादाबाद सेंटर पर तीन दिवसीय समर कैंप संपन्न

» **यूनिवर्सल मीडिया, राकेश कुमार, संवाददाता**
मुरादाबाद, न्यू सिविल लाइन। ब्रह्माकुमारी न्यू सिविल लाइन सेंटर पर 'आज का बच्चा, कल का देवता' विषय पर तीन दिवसीय समर कैंप आयोजन किया गया। इस शिविर का उद्देश्य बच्चों में नैतिक मूल्यों, आत्मिक ज्ञान और रचनात्मकता का विकास करना था।

कैंप के दूसरे दिन आईपीएस विकास कुमार की पत्नी विभा बहन ने बच्चों को संबोधित करते हुए कहा, 'अगर हमें पुण्य आत्मा बनना है तो फरिश्ते जैसे व्यवहार को अपनाना होगा।' उन्होंने बच्चों को फरिश्तों के गुण जैसे — मीठी बोल, सरल चाल-चलन, सदा जीवन और सात्विक खानपान के

माध्यम से बच्चों को नृत्य की शिक्षा दी गई, जिसमें उन्होंने पूरे उत्साह से भाग लिया। अभिषेक सर ने बच्चों को क्राफ्ट कार्य सिखाया, जिससे उनकी रचनात्मक प्रतिभा को प्रोत्साहन मिला।

तीनों दिनों तक चले इस शिविर में बच्चों ने डांस, गीत, मेडिटेशन, योग और नैतिक शिक्षा



बारे में बताया। साथ ही आत्मा और परमात्मा के रहस्य को भी सरल भाषा में समझाया गया। इस कैंप में बच्चों को मोबाइल की लत से बचने के उपाय भी बताए गए। राजयोग के अभ्यास से मन को स्थिर और सकारात्मक बनाए रखने की विधि सिखाई गई। कार्यक्रम में डांस एकेडमी के

का भरपूर आनंद लिया। समापन सत्र में बच्चों ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि इस शिविर से उन्हें नया आत्मिक और रचनात्मक दृष्टिकोण मिला।

ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा आयोजित यह समर कैंप बच्चों के समग्र विकास की दिशा में एक प्रेरणादायक पहल रही।

NCB स्टाफ के लिए 'प्रोजेक्ट स्पंदन' के तहत राजयोग ध्यान शिविर, ब्रह्माकुमारी संस्था के सहयोग से आत्मिक जागरूकता की पहल

आज का सबसे आम नशा मोबाइल भी मानसिक अशांति का कारण है। इससे बचने के लिए संयम और ध्यान आवश्यक है।

» यूनिवर्सल मीडिया, संवाददाता
इंदौर, मध्य प्रदेश।
नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (NCB) इंदौर द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान (NMBA) के अंतर्गत संचालित प्रोजेक्ट स्पंदन के तहत एक विशेष ध्यान एवं जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम NCB स्टाफ के लिए था, जिसमें ब्रह्माकुमारी संस्था के सहयोग से राजयोग ध्यान और आत्मिक सशक्तिकरण के माध्यम



से नशा मुक्ति और मानसिक शांति पर बल दिया गया। कार्यक्रम में NCB इंदौर के सहायक निदेशक आर. एस. विश्व ने कहा, 'हम अपने स्टाफ को नशे के विरुद्ध केवल कानूनी दृष्टिकोण से ही नहीं, बल्कि आत्मिक दृष्टिकोण से भी सशक्त बनाना चाहते हैं। ब्रह्माकुमारी संस्था जिस तरीके से ध्यान और मूल्य आधारित शिक्षा देती है, उसका प्रभाव स्थायी और गहरा होता है।' संगीता बहन जी ने

को संतुलित कर मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त बनाता है। आज का सबसे आम नशा — मोबाइल — भी मानसिक अशांति का कारण है। इससे बचने के लिए संयम और ध्यान आवश्यक है।' कार्यक्रम के अंत में सभी NCB कर्मियों ने नशा न करने और दूसरों को भी इससे दूर रखने की शपथ ली। साथ ही, यह स्वीकार किया कि राजयोग ध्यान के माध्यम से ही आंतरिक परिवर्तन संभव है, जो नशा मुक्ति के लिए एक स्थायी समाधान बन सकता है। 'प्रोजेक्ट स्पंदन' के तहत यह पहल NCB कर्मियों के मानसिक और भावनात्मक सशक्तिकरण की दिशा में एक सराहनीय कदम मानी जा रही है।

ब्रह्माकुमारीज ने किया शिक्षकों के लिए विशेष कार्यक्रम का आयोजन

» यूनिवर्सल मीडिया, संवाददाता
गुरग्राम।। ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में शिक्षकों के लिए विशेष कार्यक्रम का आयोजन हुआ। 29 मई से 4 जून तक आयोजित तीन अलग-अलग कार्यक्रम में दिल्ली एवं एनसीआर से 580 शिक्षक शामिल हुए। कार्यक्रम नर्चरिंग द नर्चर्स विषय पर आयोजित हुआ। कार्यक्रम का मूल उद्देश्य था शिक्षकों को आध्यात्मिक सशक्तिकरण के द्वारा आंतरिक क्षमताओं को पहचान कर हर परिस्थिति में तनाव मुक्त रहना। शिक्षकों को विशेष रूप से राजयोग का गहन अभ्यास कराया गया। आत्म चिंतन के द्वारा सभी ने सेल्फ रियलाइजेशन किया। शिक्षकों ने महसूस किया कि आज की शिक्षा पद्धति में आध्यात्मिक मूल्यों का समावेश जरूरी है।



इस अवसर पर विशेष रूप से ओआरसी की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी विजय दीदी

पानीपत: ब्रह्माकुमारीज ओल्ड हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी द्वारा 'नशा मुक्त भारत अभियान'

» यूनिवर्सल मीडिया, संवाददाता
पानीपत, हरियाणा:
ब्रह्माकुमारीज ओल्ड हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी द्वारा 'नशा मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत केमा पब्लिक स्कूल, भरत नगर में सुबह 9:00 से 10:00 बजे तक एक ध्यान एवं जागरूकता सत्र आयोजित किया गया, जिसमें कुल 278 प्रतिभागियों (250 बच्चे, 8 पुरुष, 20 महिलाएं) ने सहभागिता की। सत्र में बच्चों को विभिन्न प्रकार के नशों, उनके दुष्प्रभावों तथा उनसे



बचाव के उपायों के बारे में जानकारी दी गई। उन्हें ध्यान और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की विधियाँ बताई गईं, जिससे उनका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर हो सके। कार्यक्रम के अंत में सभी बच्चों ने जीवनभर नशा न करने की शपथ ली।

ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत छह स्थानों पर ध्यान एवं जागरूकता सत्रों का आयोजन किया गया

• यूनिवर्सल मीडिया, संवाददाता
कतहरी, नेपाल: ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत कतहरी चौक, नया बाजार, गडम गाछी, उड़ी पूल चौक (मुसहर बस्ती), खैद बोना और भोडाहा सहित छह स्थानों पर ध्यान एवं जागरूकता सत्रों का आयोजन किया गया, जिनमें कुल 1576 लाभार्थियों (बच्चे: 430, युवा: 185, पुरुष: 275, महिलाएं: 471, वरिष्ठ नागरिक: 215) ने सहभागिता की। इन कार्यक्रमों के माध्यम से



नशे के विभिन्न प्रकारों तथा उनके मानसिक, शारीरिक, सामाजिक और नैतिक दुष्प्रभावों पर प्रकाश डाला गया। प्रतिभागियों को बताया

गया कि नशे से बचने का प्रभावी उपाय आत्म-सशक्तिकरण, ध्यान और संतुलित जीवनशैली है। इन कार्यक्रमों के दौरान सभी ने आजीवन

नशामुक्त रहने की प्रतिज्ञा ली और एक स्वस्थ, सशक्त समाज के निर्माण में योगदान देने की प्रेरणा प्राप्त की।

दिल्ली में कबूतरों की बढ़ती संख्या से स्वास्थ्य संकट? एनजीटी ने सरकार और नगर निगम को भेजा नोटिस

• यूनिवर्सल मीडिया, संवाददाता
नई दिल्ली।। राष्ट्रीय हरित अधिकरण (एनजीटी) ने कबूतरों को सार्वजनिक स्थानों पर दाना खिलाने से होने वाले पर्यावरण और स्वास्थ्य संबंधी खतरों को लेकर चिंता जताई है। एक याचिका में कहा गया है कि दिल्ली और राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) में बड़ी संख्या में लोग कबूतरों को दाना खिलाते हैं, जिससे उनकी संख्या तेजी से बढ़ रही है। याचिका में

दावा किया गया है कि कबूतरों के मल से 'हाइपरसेंसिटिविटी न्यूमोनाइटिस' जैसी गंभीर फेफड़ों की बीमारी हो सकती है, जिसमें सांस लेने में परेशानी और फेफड़ों में जखम हो जाते हैं। **सुखा मल उड़कर फैलाता है जहरीली धूल** : एनजीटी अध्यक्ष प्रकाश श्रीवास्तव और विशेषज्ञ सदस्य ए. संधिल वेल की पीठ ने याचिका पर सुनवाई करते हुए कहा कि कबूतरों के कारण फुटपाथ,

सड़कें और सार्वजनिक स्थान गंदे हो जाते हैं। जब इन जगहों की सफाई की जाती है, तो सूखा हुआ मल धूल में मिलकर हवा में उड़ने लगता है। इससे न केवल पर्यावरण प्रदूषित होता है, बल्कि लोगों के स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है। खासकर बुजुर्गों, बच्चों और सांस की बीमारी से पीड़ित लोगों के लिए यह स्थिति और भी खतरनाक हो सकती है। एनजीटी ने 29 मई को अपने

आदेश में कहा कि याचिका पर्यावरणीय मानदंडों के उल्लंघन का गंभीर मुद्दा उठाती है। अधिकरण ने दिल्ली सरकार, दिल्ली नगर निगम (MCD), लोक निर्माण विभाग (PWD) और अन्य संबंधित विभागों को नोटिस जारी कर जवाब दाखिल करने को कहा है। इन सभी से हलफनामे के जरिए अपना पक्ष रखने को कहा गया है। अब इस मामले की अगली सुनवाई 8 अक्टूबर को होगी।

प्रख्यात लेखिका मालती जोशी स्मृति समारोह 4 जून से इंदौर में

• यूनिवर्सल मीडिया, संवाददाता
भोपाल/इंदौर। पद्मश्री से अलंकृत प्रख्यात कथा लेखिका श्रीमती मालती जोशी की स्मृति में दो दिवसीय साहित्य का आयोजन 4 और 5 जून को इंदौर में किया जा रहा है। उल्लेखनीय है कि मालती जोशी का निधन पिछले वर्ष 15 मई को नब्बे वर्ष की आयु में हुआ था। इस वर्ष 4 जून को उनके जन्मदिन पर आयोजित इस कार्यक्रम में मालती जोशी के कथा साहित्य के विभिन्न आयामों पर प्रस्तुतियां होगी।

इंदौर के जाल सभागृह में 4 जून से प्रारंभ होने वाले इस आयोजन का शुभारंभ पूर्व लोकसभा अध्यक्ष सुमित्रा ताई महाजन करेंगी। प्रख्यात साहित्यकार प्रोफसर सरोज कुमार तथा डॉ सूर्यकांत नागर भी इस अवसर पर उपस्थित रहेंगे। महात्मा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. कुमुद शर्मा विशिष्ट अतिथि होंगी। 5 जून को संचार विशेषज्ञ प्रो. संजय दिवेदी, मध्य प्रदेश



साहित्य अकादमी के निदेशक विकास दवे, लेखिका निर्मला भुगडिया तथा ज्योति जैन उपस्थित होंगी। इस दो दिवसीय आयोजन में अनिता सक्सेना, अमिता त्रिवेदी, संजय पटेल, अर्चना मंडलोई, मिलिंद देशपांडे तथा सतोष मोहनती, मालती जोशी की कहानियों का पाठ करेंगे। प्रख्यात रंगकर्मी श्रीराम जोग तथा विवेक सावरीकर के निदेशन में मालती जी की कहानियों का मंचन होगा। श्रीमति मालती जोशी का इंदौर से गहरा संबंध रहा है। मालती

जोशी पर केन्द्रित ग्रंथ 'स्मृति कल्प' का लोकार्पण भी इस अवसर पर होगा तथा उन पर केन्द्रित एक प्रदर्शनी भी लगायी जायेगी। पद्मश्री, शिखर सम्मान, भावभूति अलंकरण जैसे प्रतिष्ठित सम्मानों से विभूषित मालती जोशी की हिंदी व मराठी में 50 से अधिक पुस्तकें प्रकाशित हैं। कई भारतीय भाषाओं तथा विदेशी भाषाओं में उनकी कहानियों का अनुवाद हो चुका है। टेलीविजन पर उनकी कहानियों पर सीरियल भी बने हैं। आरंभ में कविता करने वाली मालती जोशी अपने आरंभिक जीवन में 'मालवा की मीरा' कहलाती थीं। वे अपनी कथाओं के माध्यम से भारतीय संस्कृति विशेषकर पारिवारिक संस्कारों का चित्रण करती रही हैं तथा अपने समय की सबसे लोकप्रिय लेखिकाओं में से रही हैं। स्मृति कल्प का यह आयोजन उनके परिवार द्वारा किया जा रहा है तथा उनके पुत्र ऋषिकेश जोशी तथा सच्चिदानंद जोशी इस कार्यक्रम के आयोजक हैं।

केन्द्रीय पर्यटन मंत्री श्री गजेन्द्र सिंह शेखावत से मिले दिल्ली विधान सभा अध्यक्ष श्री विजेंद्र गुप्ता

» यूनिवर्सल मीडिया, संवाददाता
नई दिल्ली।। दिल्ली विधान सभा के माननीय अध्यक्ष श्री विजेंद्र गुप्ता ने केन्द्रीय पर्यटन मंत्री श्री गजेन्द्र सिंह शेखावत से भेंट की। इस अवसर पर श्री गुप्ता ने दिल्ली विधानसभा को राष्ट्रीय महत्व की 'लिविंग हेरिटेज साइट' के रूप में विकसित करने के लिए पर्यटन मंत्रालय से मार्गदर्शन एवं सहयोग का अनुरोध किया।

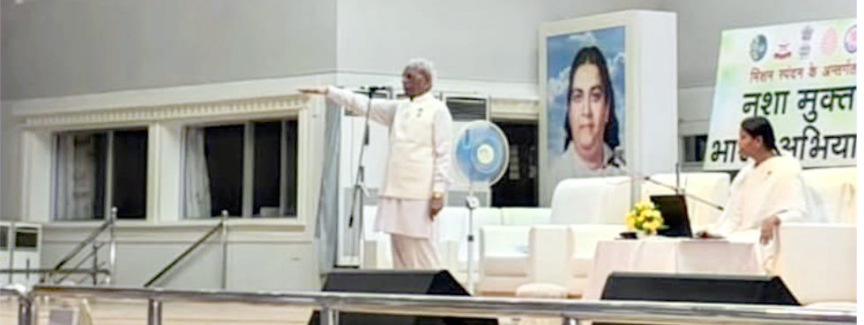
श्री शेखावत ने इस पहल की 1सराहना करते हुए मंत्रालय की ओर से हरसंभव सहयोग का आश्वासन दिया। उन्होंने कहा कि वे शीघ्र ही पर्यटन मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ दिल्ली विधानसभा का दौरा करेंगे तथा परियोजना का स्थलीय निरीक्षण कर आवश्यक सहायता प्रदान करेंगे। बैठक के दौरान श्री गुप्ता ने माननीय मंत्री को अवगत कराया



कि विधानसभा सचिवालय द्वारा भवन की ऐतिहासिक विरासत को संरक्षित करने एवं उसके महत्व को जन-जन तक पहुंचाने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने विधानसभा परिसर को देश की समृद्ध विधापी परंपरा का प्रतीक बनाने की अपनी दूरदृष्टि साझा की। श्री गुप्ता ने 20 मई 2025 को दिल्ली विधानसभा में आयोजित

एक महत्वपूर्ण बैठक का उल्लेख किया, जिसमें पर्यटन मंत्रालय के अधिकारियों ने भाग लिया था। उस बैठक में तकनीकी एवं वित्तीय सहायता उपलब्ध कराने का आश्वासन दिया गया था। उन्होंने 23 मई 2025 को संस्कृति मंत्रालय व दिल्ली विधानसभा सचिवालय के अधिकारियों के बीच हुई सकारात्मक बैठक को भी इस दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रगति बताया।

शांतिवन में मेडिकल विंग द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत डायमंड हॉल में जागरूकता सत्र का आयोजन किया गया



» यूनिवर्सल मीडिया, संवाददाता
आबू रोड ,राजस्थान। मेडिकल विंग द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत शांतिवन के डायमंड हॉल में जागरूकता सत्र का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में बताया गया कि आज के युवा मोबाइल और

नशीले पदार्थों की लत के गंभीर वायरस के शिकार हो रहे हैं, जो उनके उज्ज्वल भविष्य को नष्ट कर सकता है। यदि समय रहते उन्हें जागरूक न किया गया, तो यह संपूर्ण समाज के लिए बड़ा खतरा बन सकता है। इस सत्र में प्रतिभागियों को न

केवल इन व्यसनो से बचने की जानकारी दी गई, बल्कि उन्हें स्वस्थ, संयमित दिनचर्या अपनाने और ध्यान जैसे आध्यात्मिक अभ्यासों को जीवन में शामिल करने के लिए प्रेरित किया गया। अंत में सभी ने जीवनभर नशा मुक्त रहने की सामूहिक शपथ ली।



बालीचौकी ,हिमाचल प्रदेश : जिला स्तरीय मेला में नव निर्माण चित्र प्रदर्शनी तथा नशा मुक्ति प्रदर्शनी का सफलता पूर्वक उद्घाटन किया गया। हिमाचल प्रदेश के नव नियुक्त भ्राता विजय पाल सिंह जी (निजी शिक्षा संस्थान विनियामक आयोग के अध्यक्ष,) साथ में बीडीओ भ्राता भुवनेश चट्टा जी ए.एस.पी मंडी भ्राता सागर चंद्र जी भी मौजूद रहे।



मालिया हाटीना, गुजरात। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र का 33 वां वार्षिक उत्सव मनाया गया। केक कटिंग के बाद ग्रुप फोटो में मालिया शहर के सामाजिक कार्यकर्ता महेंद्रभाई गांधी, पटेल समाज के अग्रणी देवजीभाई पटेल, ब्र.कु.रूपा बहन तथा ब्र.कु.मीता बहन तथा अन्य ।

इस पत्ते को डायबिटीज की दवा ही मानिए ! सुबह खाली पेट चबाकर देखें, कुछ ही दिनों में हो जाएगा कमाल

आयुर्वेद में नीम के पत्तों को डायबिटीज की औषधि माना जाता है. इस पत्तों को चबाने से ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद मिल सकती है . इन पत्तों में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण भी होते हैं .

हमारे देश में प्राचीन काल से नीम के पत्तों का इस्तेमाल औषधि के तौर पर किया जा रहा है. आयुर्वेद में नीम के पत्तों को बेहतरीन औषधि माना गया है. नीम का पेड़ कड़वेपन के बावजूद कई रोगों का प्राकृतिक इलाज माना जाता है. डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारी को कंट्रोल करने में नीम के पत्तों को बेहद असरदार माना जाता है. आयुर्वेद ही नहीं, बल्कि मॉडर्न साइंस भी इस बात पर मुहर लगाता है कि सुबह खाली पेट नीम के पत्ते चबाने से ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है.

आयुर्वेद एक्सपर्ट्स की मानें तो नीम के पत्तों में कषाय रस पाया जाता है, जो शरीर में जाकर

मधुर रस को नियंत्रित करता है. इससे ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है. रिसर्च के अनुसार नीम के पत्तों में फ्लवोनोइड्स, ग्लायकोसाइड्स, टेरपेनॉइड्स और एंटीऑक्सिडेंट्स जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं. डायबिटीज में इंसुलिन या तो पर्याप्त मात्रा में नहीं बनता या शरीर उसका सही उपयोग नहीं कर पाता है. नीम के पत्ते शरीर की कोशिकाओं को इंसुलिन के प्रति संवेदनशील बनाते हैं, जिससे ब्लड शुगर का स्तर संतुलित रहता है.

नीम के पत्ते चबाने से पैक्रिया की फंक्शनिंग बेहतर होती है, जिससे यह अधिक प्रभावी रूप से इंसुलिन रिलीज कर पाता है. यह प्रक्रिया



टाइप 2 डायबिटीज के मरीजों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद होती है. नीम के तत्व ब्लड में शुगर के अब्जॉर्प्शन को धीमा करते हैं, जिससे अचानक शुगर लेवल में उछाल नहीं आता है. सुबह खाली पेट नीम के पत्ते चबाना इसलिए और भी प्रभावी होता है, क्योंकि इस समय पेट खाली होता है और पाचन तंत्र सबसे सक्रिय होता है. नीम के औषधीय तत्व शरीर में तेजी से अवशोषित होते हैं और

उनका असर पूरे दिन तक बना रहता है. यह आदत पूरे मेटाबोलिक सिस्टम को भी मजबूत बनाती है.

नीम में एंटीबैक्टीरियल, एंटीवायरल और एंटीफंगल गुण भी होते हैं, जो शरीर को संक्रमण से बचाते हैं. डायबिटीज के मरीजों में संक्रमण का खतरा अधिक होता है, क्योंकि उनका इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है. नीम के पत्ते इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और शरीर को रोगों से लड़ने

की ताकत देते हैं. इसके अलावा नीम लिवर और किडनी को डिटॉक्स करने में भी मदद करता है. डायबिटीज के मरीज के अंगों पर अधिक दबाव होता है, इसलिए इन अंगों की सफाई और कार्यक्षमता बनाए रखना जरूरी होता है. नीम के पत्ते शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायक होते हैं, जिससे सभी अंग ठीक रहते हैं.

नीम के पत्तों का सेवन करते समय संतुलन बनाए रखना जरूरी है. अत्यधिक मात्रा में सेवन से पेट दर्द, दस्त या ब्लड शुगर बहुत नीचे गिरने जैसी समस्याएं हो सकती हैं. इसलिए किसी भी घरेलू उपाय को अपनाने से पहले डॉक्टर या आयुर्वेदिक विशेषज्ञ की सलाह लेना उचित रहता है. अगर सही तरीके से और नियमित रूप से नीम के पत्तों को खाली पेट चबाया जाए, तो यह डायबिटीज कंट्रोल करने में प्रभावशाली प्राकृतिक दवा के रूप में काम कर सकता है.

10 रुपये की एक दवा से हार्ट फेल्योर पर लगेगा ब्रेक, स्टडी में हो गया साबित, घातक बीमारियों की अनहोनी से मिलेगी मुक्ति

एक नए अध्ययन में दावा किया गया है कि एक बेहद सस्ती दवा डायबिटीज मरीजों में हार्ट फेल्योर या हार्ट अटैक के जोखिम पर ब्रेक लगा सकता है. हाई शुगर वाले मरीजों में हमेशा हार्ट अटैक का खतरा रहता है. अध्ययन में पाया गया है कि जिन मरीजों को सस्ती दवा माइटोक्विनोन दिया गया उनमें हार्ट अटैक का खतरा दवा न लेने वालों की तुलना में बहुत कम हो गया. इस दवा की कीमत ब्रिटेन में 90 पेंस है. ब्रिटेन या अमेरिकी देशों में लोग दवा दुकान से खुद ही इस सप्लीमेंट को खरीद लेते हैं. अध्ययन से जुड़े वैज्ञानिकों ने कहा कि यह ऐसा परिणाम है जो जीवन बचा सकता है क्योंकि टाइप 2 डायबिटीज़ वाले मरीजों को हार्ट फेल्योर का खतरा सामान्य व्यक्ति की तुलना में पांच गुना अधिक होता है.

एंटीऑक्सीडेंट का काम करती है दवा : डेली मेल की रिपोर्ट के मुताबिक अध्ययन में जो सबसे अच्छी बात थी वो ये थी कि जिन डायबिटीज के मरीजों को माइटोक्विनोन दवा दी गई उनमें बीमारी के कारण जो हार्ट को क्षति हुई थी, वह भी ठीक हो गई. यह अपने आप में कमाल की चीज है



क्योंकि डायबिटीज मरीजों में हार्ट के मसल्स कमजोर होने लगते हैं. माइटोक्विनोन एक आर्टिफिशियल एंटीऑक्सीडेंट है जो कोशिकाओं की रक्षा करता है. यह शरीर में स्वाभाविक रूप से पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट कोक्यू 10 का एक परिवर्तित रूप है. अध्ययन के लेखक और यूनिवर्सिटी ऑफ लीड्स में हार्ट स्पेशलिस्ट डॉ हेनरी प्रॉक्टर ने कहा कि परिणाम उत्साहजनक हैं. उन्होंने कहा कि यदि अध्ययन को और लंबे समय तक चलाया गया होता, तो संभवतः हमें हृदय स्वास्थ्य के अधिक गंभीर संकेतकों में भी माइटोक्विनोन समूह और बिना माइटोक्विनोन समूह के बीच

अंतर दिखाई देता. हालांकि हमें उम्मीद है कि एक बड़ा अध्ययन इस एंटीऑक्सीडेंट के लाभों पर होता रहेगा. इससे एक दिन डायबिटीज़ के मरीजों को हार्ट फेल्योर से पहले ही बचाव किया जा सकेगा.

हार्ट की कार्यक्षमता में सुधार हुआ : अध्ययन के परिणाम को मैनचेस्टर में ब्रिटिश कार्डियोवास्कुलर सोसाइटी सम्मेलन में प्रस्तुत किए गए. अध्ययन में शामिल आधे मरीजों को उनके सामान्य डायबिटीज़ उपचार के साथ प्रतिदिन 40 मिलीग्राम माइटोक्विनोन दिया गया जबकि बाकी को केवल उनकी सामान्य दवाएं दी गईं. दोनों समूहों

के हार्ट संबंधी हेल्थ का अध्ययन किया गया और चार महीने बाद फिर से मूल्यांकन किया गया. परीक्षण के अंत में माइटोक्विनोन लेने वाले समूह के हृदय की कार्यक्षमता अध्ययन की शुरुआत की तुलना में 1.5 प्रतिशत अधिक पाई गई. माइटोक्विनोन समूह में एक्सरसाइज परीक्षणों में भी सुधार देखा गया. उनके हार्ट एक्सरसाइज के बाद आसानी से आराम की मुद्रा में आ जाता था. शोधकर्ताओं ने कहा किवादा लेने के बाद डायबिटीज़ के कारण हृदय में हुआ तनाव और जकड़न कम हो गया था. डायबिटीज़ हृदय को इस तरह से नुकसान पहुंचाती है कि हार्ट एनर्जी को संशोधित करने में कमजोर होने लगता है. समय के साथ यह बाधा हृदय की मांसपेशियों की कोशिकाओं को तनाव और क्षति को बढ़ा देती है जिससे हार्ट के मसल्स कठोर हो जाते हैं. इस स्थिति में रक्त को पूरे शरीर में पंप करने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है, जिससे अचानक हार्ट

फेल्योर का खतरा बढ़ जाता है.

दवा का कोई साइड इफेक्ट नहीं : माइटोक्विनोन इन कोशिकाओं को इस क्षति से बचाने में मदद करता है. यह पदार्थ ऑनलाइन एक स्वास्थ्य सप्लीमेंट के रूप में बेचा जाता है, जिसकी 60 गोलियों की एक बोतल लगभग 50 पौंड में मिलती है. यानी प्रति टैबलेट लगभग 86 पेंस पड़ती है. हालांकि ये खुराकें अध्ययन में इस्तेमाल की गईं खुराक से काफी कम होती हैं. महत्वपूर्ण बात यह है कि माइटोक्विनोन लेने वाले समूह में किसी भी तरह के दुष्प्रभाव की कोई रिपोर्ट नहीं आई. वैज्ञानिक अब एक बड़ा परीक्षण करने की योजना बना रहे हैं जिसमें अधिक मरीज शामिल होंगे ताकि उनके निष्कर्षों को और मजबूती मिल सके. यदि भविष्य के अध्ययन इन परिणामों पर खरा उतरता है तो विशेषज्ञों को उम्मीद है कि डायबिटीज़ के मरीजों को एक दिन माइटोक्विनोन दिया जा सकेगा ताकि उनके हृदय को लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सके.

सत्तू के ये फायदे बनाते हैं इसे सुपरफूड...



सत्तू विशेषकर चने का सत्तू भारतीय आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं। सत्तू एक पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ है जिसे भूने हुए चने या अन्य अनाजों को पीसकर बनाया जाता है। गर्मियों के दिनों में यह एक हेल्दी ड्रिंक होता है जिसका सेवन लू से बचने के लिए भी किया जाता है। गर्मी का मौसम शुरू होते ही

लोग लू से बचने के लिए सत्तू पीना शुरू कर देते हैं। ये गर्मी से राहत दिलाता है इसलिए सत्तू को इस मौसम का सुपरफूड कहा जाता है। इसे रोज़ाना अपनी डाइट में शामिल करने से आपको एक, दो नहीं बल्कि कई तरह के फायदे मिलते हैं। आइए जानते हैं इन फायदों के बारे में...

पोषक तत्वों से भरपूर है सत्तू सत्तू में प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम,

आयरन और मैग्नीशियम जैसे आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जो आपके शरीर को ऊर्जा संचार करते हैं और आपको हेल्दी रखते हैं।

1. सत्तू खाने के फायदे सत्तू प्रोटीन से भरपूर एक फूड है। जिसे खाकर आपको पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इसके साथ ही सत्तू में कैल्शियम भी पाया जाता है जो इसे और भी फायदेमंद बना देता है। इन फायदों की वजह से आप गर्मी के दिनों में सत्तू से अपने दिन की शुरुआत कर सकते हैं।

2. एनर्जी लेवल बढ़ाए सत्तू त्वरित ऊर्जा का स्रोत होता है और इसे पीने से थकान और कमजोरी को दूर किया जा सकता है। दिन की शुरुआत सत्तू से करने से आप पूरे दिन एनर्जेटिक महसूस कर सकते हैं। दरअसल, सत्तू में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है जो इसे और भी हेल्दी बना देता है। सत्तू में मौजूद कार्बोहाइड्रेट थकान को रोकता है और आपको एनर्जी से भरपूर रखता है।

3. डायबिटीज़ में असरदार सत्तू में ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। जो ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित रखने में सहायक होता है। डायबिटीज़ के मरीजों को ज्यादा देर तक खाली पेट न रहने की सलाह दी जाती है। ऐसे में रोज़ सुबह सत्तू का ड्रिंक बनाकर पीना उनके लिए फायदेमंद हो सकता है। सत्तू में कुछ ऐसे गुण पाए जाते हैं जिस वजह से शुगर लेवल आर्टिफिशियल तरीके से बढ़ नहीं पाता है।

4. पाचन में फायदेमंद फाइबर से भरपूर सत्तू आपके लिए एक नैचुरल पाचक की तरह काम करता है। सत्तू खाने को पचाने में आसानी

से मदद करता है और कब्ज की समस्या से भी राहत दिलाता है।

5. वेट लॉस में असरदार सत्तू खाने या फिर इसका ड्रिंक पीने के बाद आपको ज्यादा देर तक भूख नहीं लगती है जिस वजह से आप ओवरइटिंग से बचे रहते हैं। ब्रेकफास्ट में नमकीन सत्तू खाकर आप आसानी से वेट लॉस कर सकते हैं।

6. हाइड्रेशन में मदद करता है गर्मियों के मौसम में सत्तू का शरबत शरीर को ठंडक पहुंचाता है और हाइड्रेशन में सहायक होता है।

7. हृदय स्वास्थ्य सत्तू में सही मात्रा में वसा और फाइबर पाया जाता है जो कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखते हैं और हृदय रोगों के जोखिम को कम करते हैं।

8. डिटॉक्सिफिकेशन सत्तू शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है और लीवर को साफ रखने में सहायक होता है। सत्तू के फायदे के साथ इसके पीने के तरीके भी बहुत हैं और आप अपनी पसंद और ज़रूरत को ध्यान में रखते हुए इसका सेवन कर सकते हैं। यहाँ सत्तू पीने के कुछ सामान्य और फेमस तरीके नीचे दिए गए हैं

सत्तू का सेवन कैसे किया जाता है?

1. सत्तू का मीठा शरबत एक गिलास पानी में दो से तीन चम्मच सत्तू डालकर, उसमें से दो चम्मच गुड़ या चीनी स्वादानुसार डालकर फिर थोड़ा-सा नींबू यदि आप चाहें तो मिला सकते हैं। फिर उसमें चुटकी भर नमक स्वादानुसार मिलाकर आप पी सकते हैं।

2. सत्तू का नमकीन शरबत

एक गिलास पानी में दो से तीन चम्मच सत्तू डालकर उसमें एक से दो चम्मच साधारण नमक या काला नमक, एक चौथाई भूना हुआ जीरा पाउडर, बारीक कटा हुआ धनिया, थोड़ा-सा नींबू मिलाकर पी सकते हैं।

ज्यादा सत्तू के नुकसान क्या हैं?

सत्तू का सेवन बहुत ही फायदेमंद होता है लेकिन किसी भी चीज़ का अत्यधिक सेवन नुकसानदेह हो सकता है। यहाँ सत्तू के कुछ संभावित नुकसान दिए गए हैं जो सत्तू का अत्यधिक सेवन करने से हो सकते हैं:

पाचन संबंधी समस्याएं सत्तू में ज्यादा मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से गैस, पेट दर्द और अपच जैसी समस्याएं उत्पन्न कर सकता है।

वजन बढ़ना सत्तू में कैलोरी पाई जाती है और यदि इसका अत्यधिक सेवन किया जाए तो यह वजन बढ़ने का कारण बन सकता है, खासकर तब जब आप कम शारीरिक गतिविधि करते हैं। एलर्जी कुछ लोगों को सत्तू के सेवन से एलर्जी हो सकती है। एलर्जी के लक्षणों में खुजली, सूजन या त्वचा पर लाल चकते भी हो सकते हैं।

ब्लड शुगर शुगर लेवल के स्तर में बदलाव यदि आप डायबिटीज़ के मरीज हैं और सत्तू में चीनी मिलाकर सेवन करते हैं तो यह आपके ब्लड शुगर लेवल के स्तर में बदलाव कर सकता है। इसलिए मधुमेह के मरीजों को सत्तू का सेवन बिना चीनी के करना चाहिए।

अगर आप रोज 7-8 घंटे नहीं सोएंगे, तो क्या होगा? किन बीमारियों का बढ़ेगा खतरा, जान लीजिए काम की बात

अक्सर कहा जाता है कि अगर आपको लंबी उम्र तक स्वस्थ रहना है, तो रोज 7 से 8 घंटे की अच्छी नींद जरूर लें. नींद हमारी अच्छी सेहत की कुंजी होती है. हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो नींद हमारे शरीर के लिए उतनी ही जरूरी है, जितना कि खाना और पानी जरूरी है. हालांकि आजकल की भागदौड़ भरी लाइफस्टाइल और तनाव के कारण अधिकतर लोग पर्याप्त नींद नहीं ले पा रहे हैं. अगर आप लगातार 7-8 घंटे की नींद नहीं लेते हैं, तो इसका असर आपकी सेहत पर गंभीर रूप से पड़ सकता है. आज आपको बताएंगे कि रोज पर्याप्त नींद न लेने से आपको कौन सी परेशानियां हो सकती हैं. हेल्थलाइन की रिपोर्ट के मुताबिक नींद की कमी से मेंटल हेल्थ प्रभावित होती है. नींद न पूरी होने पर आपको थकान, चिड़चिड़ापन, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी और याददाश्त कमजोर होने जैसी समस्याएं हो सकती हैं. लंबे समय तक नींद की कमी डिप्रेशन और एंजायटी जैसी मानसिक बीमारियों का खतरा भी बढ़ा सकती है. हमारे नर्वस सिस्टम को आराम देने के लिए नींद बेहद जरूरी होती है. नींद की कमी से हमारे शरीर का इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है. पर्याप्त नींद न मिलने पर शरीर में बीमारियों से लड़ने की क्षमता घट जाती है. इससे आप जल्दी



बीमार पड़ सकते हैं और संक्रमण से उबरने में भी अधिक समय लग सकता है. बीमारियों से बचाव के लिए नींद आवश्यक है.

नींद की कमी से हार्ट डिजीज का खतरा भी बढ़ जाता है. रिसर्च बताती है कि जो लोग नियमित रूप से कम नींद लेते हैं, उनमें हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी बीमारियों का जोखिम ज्यादा होता है. नींद पूरी न होने पर शरीर में तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल की मात्रा बढ़ जाती है, जो ब्लड प्रेशर को बढ़ाता है और हार्ट बीट को अस्थिर करता है. इसके अलावा नींद की कमी से डायबिटीज का खतरा भी बढ़ सकता है. जब हम पूरी नींद नहीं लेते तो शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाती है, जिससे ब्लड शुगर नियंत्रण में बाधा आती है. यह

स्थिति टाइप 2 डायबिटीज को डेवलप कर सकती है.

नींद की कमी आपके वजन को भी प्रभावित करती है. जब नींद पूरी नहीं होती, तो शरीर में भूख बढ़ाने वाले हार्मोन ग्रेलिन और भूख कम करने वाले हार्मोन लेप्टिन का संतुलन बिगड़ जाता है. इसका परिणाम यह होता है कि आपको ज्यादा भूख लगती है और आप ज्यादा खाते हैं, जिससे मोटापा बढ़ सकता है. मोटापा भी कई अन्य बीमारियों का कारण बनता है. नींद की कमी से स्किन पर भी बुरा असर पड़ता है. नींद पूरी न होने से स्किन जल्दी बूढ़ी दिखने लगती है, दाग-धब्बे बढ़ते हैं और झुर्रियां जल्दी आती हैं. साथ ही आंखों के नीचे काले घेरे और सूजन की समस्या भी होती है.

घी खाने का क्या है तरीका, एक दिन में कितना खाना चाहिए



हमारे यहां सदियों से घी को ताकत और मजबूत हेल्थ का प्रतीक माना जाता रहा है. लेकिन अगर घी को सही तरीके से खाया जाए तो ही इसका फायदा मिलता है. विज्ञान भी यह बात तय कर चुकी है कि घी पोषण से भरपूर होता है. हेल्थलाइन के अनुसार एक चम्मच घी में लगभग 14 ग्राम वसा होती है लेकिन यह वसा बेहद शक्तिशाली होती है. इससे नुकसान नहीं होता है. इसमें सैचुरेटेड, मोनोसैचुरेटेड और पोलिसैचुरेटेड फैट होता है. इसके साथ इसमें प्रोटीन, विटामिन A, E और K भी होते हैं. लेकिन घी को गलत तरीके से इस्तेमाल किया जाए तो यह नुकसान भी पहुंचा सकता है.

घी कब खराब हो जाता है : क्लीनिकल डायटीशियन डॉ. प्रियंका रोहतगी बताती हैं कि घी में मीडियम चैन फैटी एसिड होते हैं. यह पाचन के लिए बहुत अच्छा है. यह आसानी से पच जाता है. लेकिन अगर आपने घी को ज्यादा गर्म कर दिया तो फायदे की जगह नुकसान हो जाएगा क्योंकि इसमें फैटी चैन की संचरना टूट जाएगी. इसका ऑक्सीडेशन होने से जब इसे खाएंगे तो इससे फ्री रेडिकल्स बनने लगेंगे जो ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को बढ़ा देगा जो कई बीमारियों का कारण बन सकता है. घी को 60-70 डिग्री से ऊपर नहीं गर्म

करना चाहिए. इसलिए पहले के जमाने में कच्चा घी को गर्म रोटी पर रखकर खाया जाता है. आज भी इसी तरीके से खाना चाहिए.

घी के पोषक तत्व और फायदे : घी में मौजूद मीडियम चैन फैटी एसिड आसानी से डाइजेस्ट हो जाता है. इसलिए यह शरीर को ऊर्जा देने में मदद करता है. यह हार्ट के लिए बहुत फायदेमंद होता है क्योंकि हार्ट को हेल्दी फैट की जरूरत होती है. यह बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है. इसलिए जब भी घी का सेवन करें तो इसे हल्की

आंच पर पिघलाएं या सीधे गर्म भोजन में डालें ताकि यह धीरे-धीरे पिघल जाए और उसका पोषण बरकरार रहे.

घी की मात्रा कितनी होनी चाहिए : डॉ. प्रियंका रोहतगी कहती हैं कि एक दिन में एक दिन में दो चम्मच से ज्यादा घी नहीं खाना चाहिए. चाहे घी कितना भी पौष्टिक क्यों न हो, अगर ज्यादा खाएंगे तो इससे फैट बढ़ेगा. अगर आप ज्यादा घी खाते हैं और वह एनर्जी में नहीं बदलता. यह शरीर में चर्बी के रूप में जमा हो सकता है. इसलिए घी का सेवन सीमित मात्रा में करें.

बिखरने लगी है प्रकृति की गति और लय

प्रकृति की अपनी गति होती है, लेकिन दुख की बात है कि उसकी लय पिछले कुछ वर्षों में बिखरने लगी है। पिछले कुछ दिनों में देश के अलग-अलग हिस्से में कहीं तेज आंधी चली, तो कहीं मूसलाधार बारिश ने कहर बरपाया। दरअसल, वैश्विक ताप बढ़ने के साथ न केवल भारत में, बल्कि दुनियाभर में मौसम का चक्र टूट रहा है। दिल्ली में पिछले कुछ दिनों में अप्रत्याशित आंधी-बारिश आई। राजधानी सहित देशभर के ज्यादातर हिस्से में जहां मई में भीषण गर्मी पड़ती है, वहीं इस बार मौसम इस कदर बदला कि लोगों को विश्वास ही नहीं हुआ कि यह बारिश का मौसम है या गर्मी का।

मौसम विभाग ने ही बताया कि पिछले शनिवार को हुई बारिश ने 125 वर्ष का रेकार्ड तोड़ दिया। कई जगहों पर पेड़ उखड़ गए और रिहाइशी इलाकों में भी काफी नुकसान हुआ। राजधानी में तेज आंधी और बारिश के बाद यह सवाल उठना स्वाभाविक है कि

क्या इसे सहज माना जाए या फिर जलवायु परिवर्तन की चेतावनी समझा जाए। हाल ही में बंगलुरु में लगातार बारिश से जन-जीवन थम-सा गया। घरों में पानी घुस गया। सड़कों पर नावें भी चलीं। महाराष्ट्र में भी कमीबेश यही स्थिति पैदा हुई। दूसरी ओर मानसून ने केरल में इस बार समय से पहले दस्तक दे दी है। हैरत की बात यह है कि कोई पंद्रह साल बाद यह सबसे जल्दी आया है। यह आमतौर पर एक जून को आता है, लेकिन इस वर्ष यह न केवल पहले आया, बल्कि देखते ही देखते कर्नाटक और तमिलनाडु के कुछ हिस्सों पर भी छा गया। भारत में मौसम के बदलते मिजाज की यह नई तस्वीर है।

हालांकि मौसम विशेषज्ञों का मानना था कि अरब सागर और बंगाल की खाड़ी से आने वाली नम हवाओं से मौसम बदला। मगर इसके बाद मौसम इस कदर परलटगा और भयावह तूफान आगाए, इसका अंदाजा किसी को नहीं था। विचित्र बात है कि एक ओर दक्षिण-पश्चिम

भारत में बारिश हो रही है, तो उत्तर और उत्तर-पश्चिम भारत के कई राज्य भीषण गर्मी की चपेट में हैं। कहीं तेज हवाएं चलने के कारण लोगों को सतर्क किया जा रहा है, तो कहीं आंधी चलने की चेतावनी जारी की जा रही है। मौसम के बदलते तेवर के जोखिम से जनहानि का अंदेशा भी बना रहता है। वहीं रेल और हवाई यातायात पर असर पड़ता है। पिछले दिनों कई उड़ानों के मार्ग बदलने पड़े। दरअसल, पश्चिमी विक्षोभ आमतौर पर सर्दियों में बारिश की वजह बनता है। अगर यह मई के महीने बारिश की वजह बन रहा है, तो इसे गंभीरता से समझने की जरूरत है। समय पूर्व और तीव्रता से आंधी-बारिश जैसी परिस्थितियां जलवायु परिवर्तन की वजह से तो नहीं हो रही है?

मौसम विज्ञानी पहले से ही चेतावनी देते रहे हैं। यह भी बताया जा रहा है कि बढ़ते वैश्विक तापमान ने वायुमंडल की नमी धारण करने की क्षमता बढ़ा दी है।

पाकिस्तान के दोस्त तुर्की में जमकर पैसा बना रही भारतीय कंपनियां, जानिए कौन-कौन हैं लिस्ट में

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
नई दिल्ली।। ऑपरेशन सिंदूर में तुर्की ने पाकिस्तान का खुलकर साथ दिया था। इस कारण देश में तुर्की के बहिष्कार की मांग उठ रही है। सरकार ने तुर्की की कुछ कंपनियों के खिलाफ कार्रवाई भी की है। लेकिन तुर्की में काम करने वाली भारतीय कंपनियों का कहना है कि दोनों देशों के बीच तनाव से उनके बिजनेस पर कोई फर्क नहीं पड़ा है और उनका फिलहाल तुर्की में अपनी योजना में बदलाव करने का कोई इरादा नहीं है।

इनमें रेडिंग्टन, महिंद्रा एंड महिंद्रा, सोलर इंडस्ट्रीज, जुबिलेंट फूडवर्क्स, यूपीएल और एचसीएल टेक्नोलॉजीज शामिल हैं।

बिजनेस स्टैंडर्ड की एक रिपोर्ट के मुताबिक डोमिनो पिज्जा और अपनी कॉफी चैन कॉफी को ऑपरेट करने वाली कंपनी जुबिलेंट फूडवर्क्स ने कहा कि वह तुर्की में अपने विस्तार की योजना जारी रखेगी। कंपनी अभी तुर्की में 746 डोमिनो आउटलेट्स और 160 कॉफी स्टोर चलाती है। उसकी 30 और डोमिनो



पहलगाम हमले के बाद पाकिस्तान में आंतकवादियों के ठिकानों को तबाह करने के लिए भारतीय सेना में ऑपरेशन सिंदूर चलाया था। लेकिन तुर्की ने इस दौरान पाकिस्तान का पूरा साथ दिया था। इसके बाद भारत में तुर्की का बहिष्कार करने की मांग उठी। भारत की भी कई कंपनियां तुर्की में बिजनेस कर रही हैं।

आउटलेट्स और 50 कॉफी स्टोर खोलने की योजना है। तुर्की में काम करने वाली भारतीय कंपनियों में सबसे ज्यादा सेल रेडिंग्टन की है। 2023-24 में कंपनी का सेल्स टर्नओवर 4,372.37 करोड़ रुपये रहा।

कंपनियों की सेल : इसी

तरह खेती के उपकरण बनाने वाली कंपनी महिंद्रा एंड महिंद्रा की तुर्की में ट्रैक्टर बनाने वाली एक यूनिट है।

2023-24 में इसकी सेल 1,420.78 करोड़ रुपये रही। कंज्यूमर गुड्स कंपनी डाबर इंडिया ने 2010 में तुर्की में एक कंपनी

खरीदी थी। उसका कहना है कि वह न तो भारत से आयात करती है और न ही भारत को एक्सपोर्ट करती है। टाटा ग्रुप की कंपनी वोल्टास ने भी तुर्की में जॉइंट वेंचर बनाया है। रिपोर्ट के मुताबिक कंपनी का कहना है कि उसका बिजनेस किसी भी भूराजनीतिक तनाव से बेअसर है।

इसी तरह सोलर इंडस्ट्रीज की 2023-24 में तुर्की में सेल 753.28 करोड़ रुपये, यूपीएल की 469 करोड़ रुपये और एचसीएल टेक्नोलॉजीज की 31.73 करोड़ रुपये रही। दूसरी ओर भारत में तुर्की की कंपनियों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। पिछले हफ्ते सरकार ने इंडिगो के साथ तुर्की के एक विमान की लीज अरेंजमेंट की अवधि छह महीने से घटाकर तीन महीने कर दी। इससे पहले मई में तुर्की की कंपनी सेलेबी एविएशन हॉलिंग्स को दी गई सिक्योरिटी क्लीयरेंस भी वापस ले ली थी। यह कंपनी कई एयरपोर्ट्स पर ग्राउंड हैंडलिंग सर्विसेज दे रही थी।

'विराट कोहली ने बखूबी भूमिका निभाई... पंजाब ने की कई गलती'.. RCB ने पहली बार जीती IPL ट्रॉफी



एक मात्र खिलाड़ी विराट कोहली ने 35 गेंद पर 43 रन की पारी खेली. जिसके बदौलत आरसीबी ने 190 का स्कोर बनाया, जो उनकी जीत के लिए काफी नहीं था.

पंजाब की उम्मीद लास्ट

तक थी बरकरार : लोकल 18 से बात करते हुए युवा खिलाड़ी नैतिक ने बताया कि पंजाब किंग्स के लिए यह सीजन शानदार रहा. 11 साल के बाद पंजाब ने प्लेऑफ और आईपीएल खेला. प्रियांश आर्य

और ‘इम्पैक्ट सब’ प्रभसिमरन सिंह ने मिलकर पहले विकेट के लिए 43 रन जोड़े. प्रियांश आर्य ने 19 गेंदों पर 24 रन बनाए, जिसमें चार चौके शामिल रहे. लेकिन फिर भी उम्मदी बनी हुई थी. मगर जब श्रेयस अय्यर आउट हुए उसके बाद से विकेट का पतन होता चला गया और पंजाब फाइनल जीतने से एक कदम दूर रह गई. विस्फोटक बल्लेबाज शशांक सिंह अंत तक लड़ते रहे. उन्होंने हार नहीं मानी. लेकिन, शशांक अपनी

टीम को जीत नहीं दिला पाए. **विराट कोहली की महत्वपूर्ण भूमिका :** युवा क्रिकेटर सागर ने कहा कि विराट कोहली ने फाइनल मैच में अपनी भूमिका बखूबी निभाई. जब अन्य प्रमुख खिलाड़ी बेहतरीन बैटिंग नहीं कर पाए, तब कोहली ने 35 गेंदों में 43 रन की पारी खेलकर 190 का स्कोर खड़ा करने में मदद की, जो आरसीबी की जीत की नींव थी.

भुवनेश्वर कुमार की बॉलिंग की अहमियत : मोहम्मद नाजिम ने कहा कि भुवनेश्वर कुमार ने महत्वपूर्ण दो विकेट चटकाकर जीत में अहम भूमिका निभाई. मेरठ से ताल्लुक रखने वाले भुवनेश्वर की इस सफलता ने जीत को और खास बना दिया. उन्होंने कहा कि पंजाब किंग्स ने फाइनल मैच में बैटिंग, बॉलिंग और फील्डिंग के फैसलों में चूक की जो उनकी हार का कारण बना.

भारत में जन्मे लोग स्पिनर को न्यूजीलैंड ने दिया सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट, 21 साल के पाकिस्तानी का भी नाम

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
नई दिल्ली: न्यूजीलैंड ने 2025-26 सीजन के लिए सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट का ऐलान कर दिया है। इसमें चार ऐसे खिलाड़ी हैं, जिन्हें पहली बार इसमें शामिल किया गया। इनमें भारत में जन्मा एक खिलाड़ी भी शामिल है। विकेटकीपर-बल्लेबाज मिचेल हे, ऑलराउंडर मुहम्मद अब्बास, तेज गेंदबाज जैक फॉल्क्स और लेग स्पिनर आदित्य अशोक चार नए चेहरे हैं। आदित्य अशोक का जन्म 5 सितंबर 2002 को तमिलनाडु के वल्लथोर में हुआ था। आदित्य जब चार साल के थे, तो परिवार के साथ न्यूजीलैंड बस गए। अशोक ने 2020 अंडर-19 क्रिकेट विश्व कप में न्यूजीलैंड का प्रतिनिधित्व किया। अगस्त 2023 को यूईई के खिलाफ अपना टी20 इंटरनेशनल डेब्यू किया। उसी साल बांग्लादेश के खिलाफ आदित्य का वनडे डेब्यू हुआ था। अभी तक उन्होंने दो वनडे और एक टी20 इंटरनेशनल खेला है। इसमें उनके नाम दो विकेट हैं।

मुहम्मद अब्बास का जन्म पाकिस्तान में : मिचेल हे ने इस साल की शुरुआत में पाकिस्तान के खिलाफ वनडे पारी में 78 गेंदों



न्यूजीलैंड ने 2025-26 सीजन के लिए सेंट्रल कॉन्ट्रैक्ट का ऐलान किया है, जिसमें पहली बार चार नए खिलाड़ियों को शामिल किया गया है। इनमें भारत में जन्मे आदित्य अशोक भी शामिल हैं, जिनका जन्म तमिलनाडु में हुआ था।

पर नाबाद 99 रन बनाए थे। ऑलराउंडर अब्बास ने मार्च में पाकिस्तान के खिलाफ अपने वनडे डेब्यू में 26 गेंदों पर रिकॉर्ड तोड़ 52 रन बनाए थे। उन्होंने मोहम्मद रिजवान के रूप में अपना पहला

वनडे विकेट लिया। लाहौर में जन्मे अब्बास बचपन में ही आदित्य की तरह न्यूजीलैंड आ गए थे। उनके पिता क्रिकेट कोच हैं। उन्हें पाकिस्तान टीम में जगह मिली थी लेकिन कभी खेलने का मौका नहीं मिला।

फिर दिखा लियोनेल मेसी का पुराना अंदाज, दो गोल करके इंटर मियामी को कोलंबस क्रू पर 5-1 से जीत दिलाई

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
फोर्ट लॉर्डडेल: दिग्गज फुटबॉलर लियोनेल मेसी ने अपना शानदार प्रदर्शन जारी रखते हुए शनिवार को दो गोल कर इंटर मियामी की एमएलएस (अमेरिका की शीर्ष घरेलू फुटबॉल लीग) में कोलंबस क्रू पर 5-1 की जीत में अहम योगदान दिया.

अर्जेंटीना के विश्व कप विजेता कप्तान मेसी ने मैच में नौ मिनट (15वें और 24वें) के अंदर दो गोल करने के साथ ही दो गोल में



सहायक की भूमिका निभाई जिससे पिछले सप्ताह तक खराब दौर से

गुजर रही मियामी ने लगातार दूसरी जीत दर्ज की.

उनके बनाए मौके पर 13वें मिनट में तादेओ अलेंदे जबकि 89वें मिनट में फाफा पिर्कोल्ट ने गोल किया.

मियामी की टीम के लिए एक और गोल 64वें मिनट में दिग्गज लुइस सुआरेज ने किया. आठ बार बैलोन डी'ओर विजेता मेसी 16 गोल के साथ लीग के मौजूदा सत्र में सबसे ज्यादा गोल करने वाले खिलाड़ी है.

समरस्लैम 2025 से पहले इन रेसलर्स पर मंडाया खतरा, खिताब खोने का डर

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
नई दिल्ली: WWE समरस्लैम 2025 एक धमाकेदार इवेंट होने वाला है। 2 और 3 अगस्त को होने वाले इस प्रोग्राम में पहली बार दो दिन तक लगातार एक्शन देखने को मिलेगा। फंस अभी से उत्साहित हैं। चौंकाने वाली बात यह है कि जॉन सीना भी इस साल खास तौर पर दिखाई देंगे। पिछले महीने के Wrestle Mania के बाद WWE ने नए चैंपियंस बनाए हैं, लेकिन कई स्टार्स जल्द ही अपने टाइटल खो सकते हैं। ऐसे में आइए जानते हैं कि कौन-कौन सी महिला सुपरस्टार्स WWE समरस्लैम 2025 से पहले अपनी चैंपियनशिप हार सकती हैं।

लायरा वल्किरिया : लायरा वल्किरिया ने 2025 की शुरुआत में डकोटा कार्ड को हराकर महिला इंटरकांटिनेंटल चैंपियनशिप जीती थी। तब से उनका प्रदर्शन बहुत अच्छा चल रहा है। हाल ही में बैकलैश 2025 में लायरा ने बेकी लिंच के खिलाफ अपनी टीम की रक्षा की थी। लेकिन ऐसा लगता है कि वह चैंपियन बनने तक बहुमत में नहीं हैं। मनी इन द बैंक 2025 में बेकी और लायरा के बीच फिर से मुकाबला होने वाला है, जिसमें बेकी की जीत की संभावना है। इसके बाद नाइट ऑफ चैंपियंस



2025 होगा और फंस समरस्लैम 2025 से पहले एक नई महिला इंटरकांटिनेंटल चैंपियन की उम्मीद कर रहे हैं।

रिल्व मॉर्गन और रकेल रोड्रिगज : रिल्व मॉर्गन और रकेल रोड्रिगज अभी भी महिला टैग टीम चैंपियनशिप की होल्ड करती हैं। उन्होंने रेसलमेनिया 41 के बाद रॉ के पहले एपिसोड में लायरा वाल्कीरिया और बेकी लिंच को हराकर यह खिताब जीता था। रिल्व और रकेल, जजमेंट डे नेम के ग्रुप का हिस्सा हैं, जिसमें फिन बैलर और रॉक्सन पेरेज भी शामिल हैं। हाल ही में रॉ के एक एपिसोड में रॉक्सन और रकेल के बीच लड़ाई के कारण लिंव, कॅरी सेन हार गईं। हार के बाद लिंव, रकेल ने गुस्से में बताया कि उनकी टैग टीम जल्द ही टूट सकती है। इस स्थिति को देखते हुए, यह तय है कि लिंव और रकेल समरस्लैम

2025 से पहले अपना पदक खो सकते हैं। **टिफनी स्ट्रैटन :** टिफनी स्ट्रैटन ने इस साल मनी इन द बैंक क्लैस का इस्तेमाल करते हुए निया जैक्स को हराकर महिला चैंपियन बनीं। तब से वह बहुत अच्छा प्रदर्शन कर रही हैं और रेसलमेनिया 41 में चार्लोट फ्लेयर ने बड़ी जीत हासिल की। लेकिन ऐसा लगता है कि कंपनी टिफनी को लंबे समय तक चैंपियन नहीं बनाए रखेगी। वह समरस्लैम 2025 से पहले पदक हार सकती हैं। चार्लोट फ्लेयर, जेसी जेने, नाओमी और एलेक्सा ब्रिस्स जैसे सुपरस्टार्स पद के लिए लाइन में हैं। जेसी जेन को कंपनी से बड़ी मौका मिलने की उम्मीद है। मनी इन द बैंक 2025 या नाइट ऑफ चैंपियंस 2025 में एक नई महिला चैंपियन देख सकते हैं।

बिल गेट्स ने कर दिया खुलासा, अपने बच्चों को छोड़ेंगे सिर्फ इतनी संपत्ति, जानें क्या करेंगे बाकी रकम का

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
नई दिल्ली: माइक्रोसॉफ्ट के को-फाउंडर बिल गेट्स ने एक बड़ा ऐलान किया है। उन्होंने कहा है कि वे अपनी दौलत का बहुत कम हिस्सा अपने बच्चों को देंगे। वह संपत्ति का ज्यादातर हिस्सा अफ्रीका में स्वास्थ्य और शिक्षा को बेहतर बनाने के लिए खर्च करेंगे। ये काम अगले 20 सालों में किया जाएगा। इथियोपिया के अदीस



अबाबा में अफ्रीकी संघ के मुख्यालय में बोलेते हुए गेट्स ने ये बात कही। उन्होंने कहा कि उनकी ये कोशिश अफ्रीका के लोगों की तरक्की में मदद करेगी और सभी देशों में खुशहाली लाएंगी।

ब्रुम्बर्ग बिलेनियर्स इंडेक्स

के मुताबिक बिल गेट्स की नेटवर्थ अभी 175 बिलियन डॉलर है। वह दुनिया के 5वें सबसे अमीर शख्स हैं। माना जा रहा है कि अगले 20 साल यानी 2045 तक उनकी नेटवर्थ 200 बिलियन डॉलर हो जाएगी। ऐसे में उन्होंने फैसला

किया है कि वे अपने बच्चों को इसका सिर्फ 1% ही देंगे। बाकी 99% संपत्ति दान कर देंगे। यानी बिल गेट्स अगले 20 वर्षों में अफ्रीका को 198 बिलियन डॉलर की रकम देने की योजना बना रहे हैं। **क्या कहा गेट्स ने :** गेट्स ने अफ्रीकी संघ के मुख्यालय में मौजूद 12,000 अधिकारियों, राजनयिकों और युवाओं से कहा, 'मैंने हाल ही में ये फैसला किया है कि मेरी संपत्ति का ज्यादातर हिस्सा अगले 20 सालों में दान

कर दिया जाएगा। इस पैसे का ज्यादातर भाग अफ्रीका में आने वाली मुश्किलों को दूर करने में मदद करेगा।' गेट्स ने अच्छी सेहत और शिक्षा को विकास की नींव बताया। उन्होंने कहा कि सेहत और शिक्षा के जरिए लोगों की क्षमता को बढ़ाकर, अफ्रीका का हर देश तरक्की की राह पर चल सकता है। इस राह का हिस्सा बनना बहुत ही रोमांचक है।

हेल्थ सर्विस पर ध्यान : गेट्स की संस्था बिल एंड मेलिंडा गेट्स फाउंडेशन प्राथमिक स्वास्थ्य

400 करोड़, 600 करोड़, 1000 करोड़...

कौन हैं ये लोग जो खरीद रहे इतने महंगे मकान? जानें क्या है मकसद

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
नई दिल्ली: भारत में आजकल बहुत महंगी प्रॉपर्टी की खरीद-बिक्री हो रही है। दवा कंपनी USV लिमिटेड की चेयरपर्सन लीना गांधी तिवारी ने मुंबई के वली इलाके में 635 करोड़ रुपये में दो डुप्लेक्स फ्लैट खरीदे हैं। इन दोनों फ्लैट का कुल एरिया 22,572 वर्ग फीट है। इस हिसाब से एक वर्ग फीट की कीमत 2.83 लाख रुपये है। इकोनॉमिक टाइम्स के अनुसार यह भारत में अब तक की सबसे महंगी डील है।



में 1000 करोड़ रुपये का एक पुराना बंगला खरीदा था। इससे पता चलता है कि भारत के अमीर लोग सिर्फ शोयर बाजार या स्टार्टअप में ही पैसा नहीं लगा रहे हैं। वे अब जमीन और मकान में भी खूब पैसा लगा रहे हैं। और वे ऐसे वैसे नहीं, बल्कि देश के सबसे अच्छे इलाकों में घर खरीद रहे हैं। **प्रॉपर्टी में इतना निवेश क्यों :** आखिर लोग इतनी महंगी प्रॉपर्टी क्यों खरीद रहे हैं? कई वजहें हैं। पहली बात, लोगों को लग रहा है कि भारत में लज्जरी घरों का बाजार

बहुत अच्छा चल रहा है। अच्छे घरों की मांग बहुत ज्यादा है, लेकिन उनकी सप्लाय कम है। खासकर दिल्ली के लुटियंस, मुंबई के मालाबार हिल और वली और गुरुग्राम के गोलफ कोर्स रोड जैसे इलाकों में। इस वजह से कीमतें आसमान छू रही हैं।

लीना गांधी तिवारी ने जो फ्लैट 2.83 लाख रुपये प्रति वर्ग फीट में खरीदा, वह एक नया रैकोर्ड है। गुरुग्राम में अश्व र्षसर्त में कीमतें 1.17 लाख रुपये प्रति वर्ग फीट तक पहुंच गई हैं।

इन डील्स में कुछ खास बातें भी हैं। जैसे, कोटक परिवार ने वली में समुद्र के सामने वाली एक पूरी बिल्डिंग खरीद ली। माना जा रहा है कि वे इसे दोबारा बनाएंगे। ये सिर्फ रहने के लिए नहीं हैं, बल्कि निवेश के लिए भी हैं। इससे भविष्य में लज्जरी अपार्टमेंट या मिक्स-यूज प्रोजेक्ट बनाए जा सकते हैं, जिनसे अच्छी कमाई हो सकती है।

कहां बढ़ रही कीमतें : नाइट फ्रैंक की एक रिपोर्ट के अनुसार मुंबई, बंगलुरु और दिल्ली दुनिया के उन 15 शहरों में शामिल रहे जहां लज्जरी घरों की कीमतें सबसे तेजी से बढ़ रही हैं। इस लिस्ट में बंगलुरु चौथे, मुंबई पांचवें और दिल्ली पंद्रहवें नंबर पर है। इस रिपोर्ट में दुनिया के 45 शहरों के लज्जरी घरों की कीमतों का अध्ययन किया गया है। इससे पता चलता है कि भारत लज्जरी घरों के बाजार में तेजी से आगे बढ़ रहा है।

देश में बढ़ रही अमीरों की संख्या : नाइट फ्रैंक वेल्थ रिपोर्ट 2024 के अनुसार, भारत में बहुत अमीर लोगों की संख्या पिछले साल 6% बढ़कर 85,698 हो गई। उम्मीद है कि साल 2028 तक यह संख्या 93,753 तक पहुंच जाएगी। इन लोगों ने अपनी संपत्ति का 32% हिस्सा घरों में लगाया है, जबकि 2020 में यह आंकड़ा 25% था। इससे पता चलता है कि लोग अब जमीन और मकान जैसी चीजों में ज्यादा निवेश कर रहे हैं।

लज्जरी घरों की बड़ी मांग : लज्जरी घरों के बाजार में 28% की बढ़ोतरी हुई। दिल्ली-एनसीआर में सबसे ज्यादा बिक्री हुई, क्योंकि वहां नए घर भी बन रहे हैं और लोग खरीद भी रहे हैं। बंगलुरु, मुंबई और दिल्ली-एनसीआर में कुल निवेश का 67% हिस्सा आया, जिससे पता चलता है कि ये शहर रियल एस्टेट के बड़े केंद्र हैं।

यूक्रेन के 'मकड़जाल' में फंसा रूस, एक झटके में स्वाहा हो गए \$7 अरब

» **यूनिवर्सल मीडिया, एजेंसी**
नई दिल्ली: यूक्रेन ने रूस पर अब तक का सबसे बड़ा हमला किया है। रविवार को हुए इस हमले में रूस के मिलिट्री एयरपोर्ट्स को निशाना बनाया गया। यूक्रेन ने जिस तरह रूस में हजारों किलोमीटर अंदर घुसकर यह कार्रवाई की है, उसने दुनिया को सकते में डाल दिया है।

यूक्रेन ने दावा किया कि इस हमले में उसने रूस की 34% रणनीतिक क़ूज मिसाइल कैरियर्स को नष्ट कर दिया है। इस ऑपरेशन का नाम 'स्पाइडर वेब' रखा गया था। इसे महीनों की प्लानिंग के



बाद अंजाम दिया गया था। हमले में यूज किए गए 117 ड्रोन को गुप्त रूप से रूसी क्षेत्र में पहुंचाया गया था। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक इस हमले से रूस को 7

अरब डॉलर की चपत लगी है। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने इसे शानदार ऑपरेशन बताया है। उन्होंने कहा कि यह एक शानदार ऑपरेशन था। यूक्रेन

इसकी तैयारी में डेढ़ साल से ज्यादा का समय लगा था। रूसी रक्षा मंत्रालय ने भी हमलों की पुष्टि की है। मंत्रालय ने कहा कि देशभर में 5 हवाई अड्डों को निशाना बनाया गया है। ऑपरेशन 'स्पाइडर वेब' में 41 रूसी विमानों को निशाना बनाया गया। यूक्रेन ने दावा किया है कि उसे भारी नुकसान हुआ है। हालांकि इसकी स्वतंत्र रूप से पुष्टि होनी बाकी है।

परल हार्बर से तुलना : यूक्रेन का दावा है कि उसने रूस के 34% रणनीतिक बमबर्षकों को नष्ट कर दिया है। इनमें Tu-95 और Tu-22 बमबर्षक, A-50 रडार

डिटैक्शन और कमांड एयरक्राफ्ट भी निशाने पर थे। इन बमबर्षकों पर क़ूज मिसाइलें लगी थीं। हमले में यूज किए गए ड्रोन तस्करी के जरिए रूस पहुंचाए गए थे। यूक्रेन ने नुकसान का अनुमान 7 बिलियन डॉलर लगाया है। इस बीच रूस ने इसे आतंकी हमला करार दिया है। उसने इसकी तुलना परल हार्बर से की है। जापान ने दूसरे विश्व युद्ध के दौरान अमेरिका के इस तटीय शहर पर हमला किया था। इसके जवाब में अमेरिका ने जापान के हिरोशिमा और नागासाकी ने परमाणु बम गिराए थे जिसमें लाखों लोग मारे गए थे।



हम बूचड़खाने में थे... सुरवीन चावला ने TV इंडस्ट्री की खोली पोल, कहा- एक्टर्स को गाय-भैंस जैसे करते हैं ट्रीट

टेलीविजन, फ़िल्मों और वेब सीरीज़ में अपने काम के लिए मशहूर एक्ट्रेस सुरवीन चावला ने हाल ही में एक बातचीत के दौरान भारतीय टेलीविज़न इंडस्ट्री में काम करने पर बात की है। अपने शुरुआती करियर को याद करते हुए, सुरवीन ने टीवी के माहौल, सम्मान की कमी और अपने साथ हुए अमानवीय व्यवहार के बारे में बात की।

एक्ट्रेस सुरवीन चावला ने हाल ही में टीवी इंडस्ट्री के घटिया माहौल के बारे में बात की है और कहा है कि यहां आपके साथ गाय-भैंस जैसा व्यवहार किया जाता है।

चार दिन की शूटिंग में हो गई सारी कसर : बालाजी टेलीफ़िल्म्स की 'कहीं तो होगा' से अपने करियर की शुरुआत करने वाली सुरवीन ने अपने ऊपर भारी दबाव को महसूस किया। उन्होंने कहा, 'मैं हफ़्ते में चार दिन बालाजी के लिए शूटिंग करती थी। ऐसा लगता था कि क़्यामत का हाथ है मेरे सर पे। मुझे इस क्षेत्र का कोई अनुभव नहीं था। लोग मेरे उच्चारण पर हंसते थे।'

आपके साथ होता है मवेशियों जैसा व्यवहार : टीवी शूट की रोज़मर्रा की परेशानियों के बारे में बताते हुए उन्होंने कहा, 'टेलीविजन में ऐसा लगता है कि आपके साथ मवेशियों जैसा व्यवहार किया जाता है। गाय भैंस जैसी हरकतें होती हैं। यह एक फ़ैक्ट्री सेटअप है। एक डेडलाइन होती है, एपिसोड डिलीवर होने चाहिए। तो आप कौन हैं? आप बस एक और काम करने वाली संस्था हैं। आप घर पर नहीं हैं, आप सिस्टम का एक प्रोडक्ट हैं।'

डायरेक्टर समझता था अपनी प्रॉपर्टी : सुरवीन ने 'कहीं तो होगा' के अनुभव को लेकर बात की, जिसमें एक अजीब डायरेक्टर भी था। उन्होंने कहा, 'बहुत सी महिलाओं को उनके साथ काम करने में समस्या थी, लेकिन वे प्रोडक्शन हाउस के पसंदीदा बने रहे। ऐसा लगा जैसे हमें बूचड़खाने में भेजा जा रहा है। 'जब तक काम चल रहा था, तब तक कुछ भी मायने नहीं रखता था, कोई सही या गलत नहीं था।'

महिलाएं जहरीला व्यवहार बर्दाश्त करती हैं : उन्होंने यह भी बताया कि कैसे महिलाएं भी अक्सर इसी तरह के जहरीले व्यवहार को बर्दाश्त करती हैं। उन्होंने कहा- यह दुर्भाग्यपूर्ण है लेकिन सच है। मुझे उस आदमी के बारे में ऐसा कहने के लिए आलोचना का सामना करना पड़ सकता है जिसने मुझे मेरा ब्रेक दिया, लेकिन मैं इसकी सराहना नहीं करती। किसी को उसके काम के लिए भुगतान करने का मतलब यह नहीं है कि आप उसके मालिक हैं।



79 की उम्र में डर- डर के रही पवित्र रिश्ता फेम एक्ट्रेस, अंकिता लोखंडे से बयां किया दर्द

मनोरंजन जगत में 16 साल पूरे करने वाली अंकिता लोखंडे ने हाल ही में एक मील का पत्थर मनाया, जिसने पवित्र रिश्ता में उनके टेलीविजन डेब्यू को भी चिह्नित किया. ये वो शो जिसने उन्हें घर-घर में मशहूर कर दिया था. 2009 में शुरू हुई इस सीरीज ने न केवल उनके करियर की शुरुआत की, बल्कि अंकिता और दिवंगत सुशांत सिंह राजपूत की यादगार जोड़ी के लिए प्रशंसकों के दिलों में भी बसी हुई है, जिन्होंने उनके विपरीत अर्चना का किरदार निभाया था. लेकिन इस शो में एक और खास शख्स ने सबसे ज्यादा सुर्खियां बटोरी थीं और आज वो एक गुमनामी की जिंदगी में हैं. वो अब लंबे वक्त के बाद चर्चा में शुमार हुई हैं.

अंकिता ने दी अपनी टीवी वाली आई से मुलाकात : दरअसल, हाल ही में अंकिता ने अपने मुंबई स्थित घर पर एक दिल को छू लेने वाली पार्टी का आयोजन किया, जिसमें उन्होंने अनुभवी अभिनेत्री उषा नाडकर्णी को आमंत्रित किया है. वो उषा जिन्होंने शो में उनकी सास सविता देशमुख की प्रतिष्ठित भूमिका निभाई थी. यह पुनर्मिलन यादों की गलियों में एक भावनात्मक यात्रा में बदल



गया क्योंकि दोनों ने सेट पर अपने समय को याद किया और सुशांत को प्यार और श्रद्धा के साथ याद किया.

79 की उम्र में सता रहा उषा को अकेलापन : रविवार को अंकिता के थ्रलऊल चैनल पर साझा किए गए एक वीडियो में, उषा नाडकर्णी ने आज के अपने जीवन के बारे में खुलकर बात की. 79 साल की उम्र में, वो मुंबई में अकेली रहती हैं और उन्होंने बताया कि कभी-कभी डर और अकेलापन उनके अंदर घर कर जाता है. उन्होंने बताया. 'घर में अकेली हूं ना, डर लगता है मैं गिर जाऊंगी, किसको मालूम नहीं पड़ेगा. पिछले साल 30 जून को मेरे भाई का निधन हो

गया. अगर उसे पता होता कि मैं किसी परेशानी से गुजर रही हूं, तो वो दौड़कर मेरे पास आता.

अब, मैं किससे कहूँ? उन्होंने बताया, वो काफी भावुक थीं, जबकि अंकिता और उनके पति विक्की जैन करुणा से उनकी बातें सुन रहे थे.

अंकिता ने उषा को बताया स्ट्रॉंग : अंकिता ने उषा के लचीलेपन की प्रशंसा करते हुए कहा, 'आई बहुत ज्यादा स्ट्रॉंग है, वो अकेली रहती हैं, वो इतने सालों से अकेली रहती हैं, मैं बहुत सालों से आई को देख रही हूं.' कई सालों तक साथ काम करने और निजी विकास के दौरान दोनों अभिनेत्रियों के बीच गहरा रिश्ता स्पष्ट था.



और मेरा शरीर सेप्सिस (जानलेवा इन्फेक्शन) की चपेट में आ गया. अगर बच्चे को तुरंत नहीं निकाला जाता तो न तो मैं बचती और न ही वो. यह बेहद डरावना वक्त था.'

जन्म के समय 810 ग्राम का था अव्यान : जब दीया को हॉस्पिटल ले जाया गया, तो उन्होंने डॉक्टर से कहा, 'सिर्फ मेरे बच्चे को बचा लो...' लेकिन उनके डॉक्टर ने उन्हें भरोसा दिलाया. अव्यान का जन्म हुआ, लेकिन वो सिर्फ 810 ग्राम के था और तुरंत ICU

में चले गए. वहीं, डिया को लगता IV एंटीबायोटिक्स दिए जा रहे थे.

बेटे को जन्म के बाद गोद में नहीं ले पाई एक्ट्रेस : दीया ने बताया, '48 घंटे बाद पता चला कि मेरे शरीर में मौजूद बैक्टीरिया जानलेवा थे. अव्यान का जन्म होने के सिर्फ 36 घंटे बाद उनकी लाइफ-सेविंग सर्जरी हुई. उसकी आंत में छेद था, इसलिए उन पर स्टोमा (एक मेडिकल प्रक्रिया) लगाया गया. मैं उन्हें हफ्ते में सिर्फ दो बार देख सकती थी और जब तक उनका

उषा को आई सुशांत सिंह की याद : अपने शुरुआती दिनों को याद करते हुए, अंकिता ने अपने पूर्व को-स्टार और एक्स लवर रहे सुशांत से मिले समर्थन को भी याद किया. उन्होंने कहा, 'सुशांत इतना अच्छा अभिनेता था. वो मुझे बहुत मदद करता था क्योंकि जब मैं सभी अभिनेताओं के सामने जाती थी, मुझे बहुत डर लगता था कि मैं कैसे इतने बड़े-बड़े सीन करूं. वो मुझे सिखाता था.' उन्होंने याद करते हुए कहा, उनकी आवाज पुरानी यादों और कृतज्ञता से भरी हुई थी.

तमिल सीरीज पर बेस्ट था पवित्र रिश्ता : एकता कपूर के बालाजी टेलीफिल्म्स बैनर के तहत निर्मित पवित्र रिश्ता को भारतीय टेलीविजन की सबसे प्रतिष्ठित प्रेम कहानियों में से एक माना जाता है। तमिल सीरीज थिरुमति सेल्वम पर आधारित इस शो में हितेन तेजवानी, आशा नेगी, ऋत्विक धनजानी, शक्ति अरोड़ा और करण शो मेहरा जैसे मजबूत कलाकार शामिल थे. यह जी टीवी पर तीसरा सबसे लंबे समय तक चलने वाला शो बना हुआ है और आज भी दर्शकों के दिलों में एक विशेष स्थान रखता है.

वजन 2.5 किलो नहीं हुआ, मैं उन्हें गोद में नहीं ले सकती थी.' **बच्चे को देख कोई नर्स नहीं थी छूने को तैयार** : एक्ट्रेस ने आगे बताया कि जब वो घर आया, तो 20 दिनों तक कोई नर्स भी उन्हें छूने को तैयार नहीं थी क्योंकि उनकी हालत बहुत नाजुक थी. मैंने खुद उनकी ड्रेसिंग की. जब उनका वजन 3.5 किलो हुआ, तो उनकी एक और सर्जरी हुई, जिसमें स्टोमा को ठीक किया गया.

प्यार, तलाक और नई शुरुआत : दीया ने 2014 में अपने बिजनेस पार्टनर साहिल संधा से पहली शादी की थी, लेकिन 2019 में उनका तलाक हो गया. 2021 में उन्होंने बिजनेसमैन वैभव रेखी से दूसरी शादी की, जिसने उनकी मुलाकात प्ण्छः लॉकडाउन के दौरान हुई थी. मई 2021 में अव्यान का जन्म हुआ, जो दो महीने NICU में रहने के बाद ही घर आ पाए.

'मैं तो फिल्म का हीरो था...' परेश रावल को किया गया साइडलाइन, इसलिए छोड़ी हेरा फेरी 3! छलका दर्द

परेश रावल ने यूं तो कई फिल्मों में काम किया है, लेकिन साल 2000 की कल्ट क्लासिक 'हेरा फेरी' वो फिल्म रही, जिसमें उन्होंने 'बाबूराव गणपतराव आटे' का किरदार निभाया और घर-घर में 'बाबू भैया' के नाम से पहचाने जाने लगे. प्रियदर्शन द्वारा निर्देशित इस फिल्म में अक्षय कुमार और सुनील शेट्टी भी थे. शुरुआत में फिल्म को अच्छा रिसपॉन्स नहीं मिला, लेकिन फिर परेश रावल की बेहतरीन कॉमिक टाइमिंग और यादगार संवादों के कारण इसे जबरदस्त लोकप्रियता मिली. साल 2001 में एक्टर ने कई 'सर्वश्रेष्ठ कॉमेडियन' और 'कॉमिक रोल में सर्वश्रेष्ठ अभिनेता' अवॉर्ड्स जीते. लेकिन, हेरा फेरी 3 का वो हिस्सा नहीं होने वाले हैं. हाल रही में परेश रावल ने एक फैन का जवाब दिया, जिसमें एक्टर ने ऐसा इशारा किया, जिसके बाद फैंस फिर बातें बना रहे हैं. दरअसल, रेडिफ पर फैंस के साथ बातचीत के दौरान, एक शख्स ने परेश से पूछा कि



क्या वह इन अवॉर्ड्स से खुश हैं. परेश ने बताया कि वह फिल्म के 'हीरो' थे, भले ही अवॉर्ड्स में कुछ और कहा गया हो. उन्होंने इशारा किया कि उन्हें अवॉर्ड्स सीजन के दौरान नजरअंदाज किया गया था. फैंस ने पूछा, 'परेशजी, मुझे पता है कि आप सर के लिए बेस्ट विलेन का अवॉर्ड पाने पर नाराज थे. क्या आप इस बार सर्वश्रेष्ठ कॉमेडियन पुरस्कार से खुश हैं?' **हेरा फेरी के लिए मैं हीरो**

था...: एक्टर ने कहा, 'सर में, मैं विलेन नहीं था. मैं एक कैंरेक्टर आर्टिस्ट हूं, लेकिन हेरा फेरी के लिए मैं हीरो थाष्ट लेकिन क्या फर्क पड़ता है.' हेरा फेरी एक कल्ट फेवरेट बन गई है, जिसमें परेश रावल का किरदार 'बाबू भैया' ने लोगों के दिलों पर राज किया.

अक्षय ने भेजा नोटिस, परेश रावल ने लगाए ये आरोप : हालांकि, परेश रावल 'हेरा फेरी 3' से अचानक बाहर होने के बाद

विवादों में भिर गए हैं. परेश रावल के फिल्म से अचानक बाहर होने के बाद 'हेरा फेरी 3' का भविष्य खतरों में है, जिससे अक्षय कुमार ने अपने साथी को-स्टार को नोटिस भेजा है. वहीं, परेश रावल ने अक्षय कुमार और प्रोडक्शन टीम पर उन्हें स्क्रिप्ट न देने और लॉग टर्म एग्रीमेंट नहीं करने करने का आरोप लगाया है.

परेश रावल को लेकर क्या बोले- अक्षय कुमार : अक्षय कुमार ने 'हाउसफुल 5' के ट्रेलर लॉन्च पर इस विवाद पर बात की. उन्होंने कहा- 'मैंने उनके साथ पिछले 32 साल से काम करते आया हूं. हम बहुत अच्छे दोस्त हैं. वह एक महान एक्टर हैं. मैं उनकी बहुत प्रशंसा करता हूं. मुझे नहीं लगता कि यह वह जगह है जहां मैं इसके बारे में बात करूंगा. क्योंकि, जो कुछ भी होना है, यह एक बहुत गंभीर मामला है. यह एक ऐसा मामला है जिसे अदालत द्वारा संभाला जाएगा. मुझे नहीं लगता कि मैं इसके बारे में यहां बात करूंगा.'

काका मेरे हिप्स पर मारते, अपनी नाक से मेरी नाक... मुमताज का खुलासा- लोग सोचते थे मेरा राजेश खन्ना संग अफेयर है

वेटरन एक्ट्रेस मुमताज ने राजेश खन्ना के साथ तकरीबन 15 फिल्मों में काम किया था, और वो सभी हिट रही थीं। दोनों की जोड़ी खूब पसंद की जाती थी। इसी वजह से लोगों को लगने लगा था कि दोनों का चक्कर चल रहा है। मुमताज ने एक इंटरव्यू में इस बारे में बात की। उन्होंने बताया कि राजेश खन्ना के साथ उनका कैसा बॉन्ड था, और लोगों को क्यों लगने लगा था कि उनका काका यानी राजेश खन्ना संग अफेयर है।

77 वर्षीय एक्ट्रेस मुमताज ने 'रेडियो नशा' संग बातचीत में राजेश खन्ना संग पहली मुलाकात का वाकया भी सुनाया। दोनों ने 'आपकी कसम', 'रोटी', 'बंधन', 'प्रेम कहानी', 'सच्चा झूठा', 'दो रास्ते' और 'अपना देश' जैसी फिल्मों में काम किया।

मुमताज ने सुनाया राजेश खन्ना



संग पहली मुलाकात का किस्सा

मुमताज ने कहा, 'मैं उस समय उन्हें नहीं जानती थी। मैं उनसे पहली बार तब मिली, जब मुझे पता चला कि राजेश खन्ना नाम का एक हीरो है, जिसके साथ मुझे काम करना है। मैंने कहा कि पहले उनसे पूछो कि क्या वह मेरे साथ काम करना चाहते हैं। इस तरह मुझे उनके साथ पहली फिल्म मिली 'दो रास्ते'। वह मेरे लिए बहुत दयालु रहे हैं, हम बहुत अच्छे

दोस्त थे।'

'काका मेरे हिप्स पर मारते, कभी अपनी नाक मेरी नाक से टच करते' : मुमताज ने फिर राजेश खन्ना संग कनेक्शन पर बात की, और बताया कि क्यों ज्यादातर लोगों को लगता था कि उन दोनों का अफेयर है। मुमताज बोलीं, 'जब आप एक हीरो के साथ 15 फिल्में करते हैं, तो आप एक-दूसरे के साथ टाइमिंग बना लेते हैं। काका सिर्फ मेरे साथ ही

ऐसा करते थे। कभी-कभी वह गाने के दौरान मेरे चेहरे पर कुछ लगा देते थे, कभी मेरे हिप्स पर मार देते थे या अपनी नाक को मेरी नाक से छू देते थे।'

लोग सोचते देखो चक्कर चला रहा है : 'तो लोगों ने सोचा कि देख देख चक्कर चल रहा है, देखो कितने नजदीक हैं। जैसा काका के साथ मुमताज चिपकती है ना वैसा किसी को भी नहीं चिपकाती। कुछ चक्कर है।'

क्या मुमताज को लेकर पजेसिव थे राजेश खन्ना : जब मुमताज से पूछा गया कि क्या राजेश खन्ना उन्हें लेकर पजेसिव थे, तो उन्होंने कहा कि हर पुरुष अपनी पसंदीदा महिला के प्रति पजेसिव होता है। मुमताज ने कहा कि हर हीरो अपनी फेवरेट और खूबसूरत हीरोइन के प्रति पजेसिव होता था।

मां का जनाजा वीडियो में देखा... अदनान सामी को पाकिस्तान ने मां के अंतिम संस्कार में तक नहीं आने दिया, हुए मजबूर

अदनान सामी एक फेमस सिंगर और संगीतकार हैं, जिन्हें 'तेरा चेहरा', 'माहिया', 'लिफ्ट करा दे' और कई फेमस ट्रैक के लिए जाना जाता है। लंदन में जन्मे, वह पाकिस्तानी पिता के बेटे हैं, लेकिन 2016 में उन्होंने भारतीय नागरिकता ले ली।

उन्होंने अक्सर खुलासा किया है कि कैसे पाकिस्तान में बिगड़ती राजनीतिक स्थिति ने उन्हें अपने परिवार और बेटे के वहां रहने के बावजूद जीवन बदलने वाला फैसला लेने के लिए मजबूर किया। अदनान इस मुद्दे पर बात करने से कभी नहीं कतराते, जिसके कारण उन्हें अक्सर आलोचना का सामना करना पड़ता है। एक नए इंटरव्यू में सिंगर ने पाकिस्तान के साथ अपने तनावपूर्ण संबंधों का एक उदाहरण शेयर किया, जहां उन्हें अपनी मां के अंतिम संस्कार में शामिल होने की अनुमति नहीं थी।



अदनान सामी ने हाल ही में रजत शर्मा के शो 'आप की अदालत' में एक इंटरव्यू दिया। बातचीत के दौरान उनसे पूछा गया कि क्या उन्होंने 2016 में भारतीय नागरिक बनने के बाद कभी पाकिस्तान जाने की कोशिश की थी। अदनान ने बताया कि जब अक्टूबर 2024 में उनकी मां का निधन हुआ, तो उन्होंने उनके अंतिम संस्कार में शामिल होने के लिए

पाकिस्तान जाने की कोशिश की। अदनान ने बताया कि उनकी मां का निधन सभी के लिए एक सदमा था, क्योंकि उन्हें कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्या नहीं थी। उन्होंने बताया कि कैसे भारतीय अधिकारियों ने तुरंत उनकी स्थिति को समझ लिया था। उन्होंने कहा, 'मैंने यहां सरकार से पूछा मैं जाना चाहता हूं तो आपको कोई आपत्ति नहीं है। उन्होंने कहा, 'जाहिर है, आपको

मां का इंतकाल हुआ है, आपको जरूर जाना चाहिए'। उनकी तरफ से कोई समस्या नहीं थी।' हालांकि, भारतीय अधिकारियों से मंजूरी मिलने के बाद, जब अदनान ने पाकिस्तान में वीजा के लिए आवेदन किया, तो उनके अनुरोध को अस्वीकार कर दिया गया।

उन्होंने अनुरोध किया कि वह अपनी मां के अंतिम संस्कार के लिए पाकिस्तान जाना चाहते हैं, लेकिन वे सहमत नहीं हुए। अंत में सिंगर को अपनी मां का अंतिम संस्कार व्हाट्सएप पर एक वीडियो के जरिए देkhना पड़ा। उन्होंने बताया, 'मैंने वीजा के लिए अप्लाई किया, पर उन्होंने मना कर दिया। मैंने कहा, 'मेरी मां का इंतकाल हुआ है।' फिर भी उन्होंने मना कर दिया। मैं नहीं जा सका। मैंने उनका पूरा जनाजा व्हाट्सएप के वीडियो पर देखा।'

लोगों का दर्द बयां करने की आमिर खान को चुकानी पड़ी भारी कीमत, सत्यमेव जयते के चलते लगा करोड़ों का फटका

आमिर खान ने कई साल पहले छोटे पर्दे के जरिए कुछ ऐसा करने का जोखिम उठाया था, जिसका साहस बहुत कम एक्टर्स में ही होता है. समाज में बदलाव लाने के लिए बॉलीवुड के मिस्टर परफेक्शनिस्ट एक ऐसा शो लेकर आए थे जिसकी हर तरफ काफी चर्चा होती थी.

वो अपने शो के जरिए देशभर की कुरीतियों को दुनिया के सामने उजागर करते और पीड़ितों का दर्द अपनी ऑडियंस के साथ बांटते. लेकिन क्या आप जानते हैं कि लोगों का दर्द बांटने वाले शो 'सत्यमेव जयते' की वजह आमिर खान को भारी नुकसान उठाना पड़ा.

हाल ही में टीवी शो 'सत्यमेव



जयते' के होस्ट आमिर खान ने

राज शामानी के पॉडकास्ट पर शिरकत की. इस पॉडकास्ट पर आमिर ने अपने करियर और निजी जिंदगी के बारे में खुलकर बात की. वो कहते हैं कि इस शो कि वजह से उन्हें भारी नुकसान उठाना

पड़ा था.

आमिर खान ने गंवाए थे कई ऑफर्स : एक्टर कहते हैं, 'मैंने सोचा था कि वो शो बहुत जरूरी था और उसमें कुछ चीजें नहीं होनी चाहिए थीं. वो साफ-सुथरा शो होना चाहिए था. मैंने

सुपरस्टार आगे कहते हैं कि

उन्होंने कोई बार पढ़ा है कि उन्होंने सत्यमेव जयते से काफी पैसा कमाया है, लेकिन असल में सच ये है कि सत्यमेव जयते से उन्हें काफी घाटा हुआ था.'