Website : jankhabar.com

RNI No.: DELHI/2013/52747

जनख़बर

राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली से प्रकाशित

राहुल गांधी के सवाल... 5

47 की उम्र में ये एक्ट्रेस... 8

वर्ष : 12 | अंक : 34 | रविवार, नई दिल्ली, 8 जून से 14 जून 2025 | साप्ताहिक | मूल्य : 3 रुपये | पृष्ठ : 8

संक्षिप्त खबरें

दिन-दिहाड़े फोन छीनकर भाग रहे बदमाश को पुलिस रंगे हाथों धर दबोचा

पूर्वी दिल्ली।। डीसीपी आशीष मिश्रा ने बताया कि थाना प्रभारी इंस्पेक्टर वेद प्रकाश की देखरेख में गठित टीम इलाके में गश्त पर थी। इसी बीच पेशे से मजदूर राजू सिंह ज्योति इलाके में था। तभी बाइक पर सवार दो व्यक्ति पीछे से उसके पास आए और पीछे बैठे व्यक्ति ने उसका मोबाइल फोन छीन लिया और ज्योति नर्सिंग होम की ओर भाग गए। पीडित् की मदद के लिए चीख-पुकार सुनकर, ज्योति नगर थाने के कांस्टेबल नवल और कांस्टेबल पुनीत, जो अपनी बाइक पर गश्त कर रहे थे, तुरंत कार्रवाई की और संदिग्धों का पीछा करना शुरू कर दिया। पीछा करने के दौरान आरोपी की बाइक फिसल गई, एक संदिग्ध को मौके पर ही पकड़ लिया गया।

लूट, छीनाझपटी के 11 मामलों में शामिल आरोपी गिरफ्तार

नई दिल्ली।। सदर बाजार थाना पुलिस टीम ने लूट, छीनाझपटी, चोरी और चोट पहुंचाने के 11 मामलों में शामिल रहे आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़ा गया आरोपी हनी उर्फ किला है। उत्तरी जिला डीसीपी राजा बॉंठिया ने बताया कि इंस्पेक्टर सहदेव सिंह तोमर और एसआई आकाश दीप (चौकी इंचार्ज अहाता किदारा) की देखरेख में गठित टीम क्षेत्र में गश्त कर रही थी। गश्त के दौरान टीम को एक गुप्त सूचना मिली कि हनी उर्फ किला सदर नाला रोड, बारात घर, सदर बाजार, दिल्ली के पास मौजूद है। टीम ने तुरंत कार्रवाई की और पीछा करने के बाद उसे पकड़ लिया।

दो बहनों पर फायरिंग के आरोप में 3 गिरफ्तार

नई दिल्ली।। दिल्ली पुलिस ने शनिवार को दक्षिण-पश्चिम क्षेत्र से तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। उन पर दो बहनों पर कथित तौर पर गोली चलाने और हमला करने का आरोप है। जानकारी देते हुए पुलिस उपायुक्त (दक्षिण-पश्चिम) अमित गोयल ने बताया कि तीनों आरोपियों की पहचान कर ली गई है। उन्होंने बदला के नीयत से पीड़ितों पर गोली चलाई थी।

दिल्ली मेट्रो की गोल्डन लाइन पर सुरंग निर्माण में सफलता

नई दिल्ली।। दिल्ली मेट्रो रेल निगम (DMRC) को गोल्डन लाइन पर सुरंग निर्माण संबंधी एक बड़ी सफलता हासिल हुई है। डीएमआरसी ने मेट्रो विस्तार के चौथे चरण के तहत आगामी गोल्डन लाइन पर तुगलकाबाद रेलवे कॉलोनी स्टेशन पर सुरंग बनाने में सफलता हासिल कर एक बड़ी उपलब्धि हासिल की है। यह मेट्रो विस्तार के चौथे चरण का हिस्सा है।

अपने क्षेत्र की समस्या या खबर के लिए संपर्क करें

ब्यूरो चीफ 'जनखबर': **राकेश कुमार**

Mob.: 9560484749

'वहां के लोगों की आजादी...' पीएम मोदी ने कश्मीर को दी चिनाब ब्रिज की सौगात तो तिलमिला उठा पाकिस्तान

एजेंसी

नई दिल्ली।। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को जम्मू-कश्मीर के दौरे पर दुनिया के सबसे ऊंचे रेलवे पुल 'चिनाब ब्रिज' का उद्घाटन कर देश को एक ऐतिहासिक तोहफा दिया. साथ ही केंद्रशासित प्रदेश को नई वंदे भारत ट्रेन की सौगात भी मिली. यह दौरा ऐसे वक्त में हुआ है जब हाल ही में पहलगाम में हुए आतंकवादी हमले ने पूरे देश को झकझोर कर रख दिया था. पीएम मोदी ने जहां विकास और सुरक्षा का स्पष्ट संदेश दिया, वहीं पाकिस्तान ने इस पर तीखी और पूर्वानुमेय प्रतिक्रिया दी.

मोदी का विकास और दृढ़ता का संदेश : पीएम मोदी ने चिनाब ब्रिज पर पैदल चलकर उद्घाटन करते हुए एक प्रतीकात्मक और राजनीतिक संदेश दिया, 'कश्मीर का भविष्य अब विकास, कनेक्टिविटी और राष्ट्रीय एकता से तय होगा.'

उन्होंने अपने भाषण में कहा, 'जो लोग कश्मीर के विकास की राह में रोड़ा अटकाते हैं, उन्हें सबसे पहले मोदी का सामना करना पड़ेगा.'

उन्होंने पहलगाम हमले की निंदा करते हुए पाकिस्तान का नाम लिए बिना कहा कि कुछ ताकतें अभी भी कश्मीर की शांति को बर्दाश्त नहीं कर पा रहीं. उन्होंने कहा, 'इन ताकतों ने इंसानियत और कश्मीरियत दोनों पर हमला किया है.'

पाकिस्तान की प्रतिक्रिया: पुरानी बातें, नया मंच : प्रधानमंत्री के बयान पर पाकिस्तान का विदेश मंत्रालय तुरंत हरकत में आया और एक आधिकारिक बयान जारी कर कहा, 'भारत के प्रधानमंत्री ने जम्मू-कश्मीर को लेकर जो भ्रामक और बेबुनियाद बातें की हैं, उन्हें पाकिस्तान सिरे से खारिज करता है.'

पाकिस्तान ने एक बार फिर संयुक्त राष्ट्र प्रस्तावों की दुहाई देते हुए जम्मू-कश्मीर को 'अंतरराष्ट्रीय विवादित क्षेत्र' बताया और भारत पर 'मानवाधिकार हनन' के आरोप लगाए. साथ ही पहलगाम हमले को लेकर पाकिस्तान पर लगाए गए आरोपों को 'बिना सबूत' करार दिया.

कश्मीर पर फिर दोहराया पुराना राग : पाकिस्तान ने अंतरराष्ट्रीय समुदाय और मानवाधिकार संगठनों से अपील की कि वे 'भारत की कार्रवाइयों पर रोक लगाएं' और 'कश्मीरियों को आत्मनिर्णय का अधिकार दिलाएं.' उन्होंने अपने बयान में कहा, 'कश्मीरियों के अधिकारों और सम्मान की लड़ाई में पाकिस्तान हमेशा उनके साथ खड़ा रहेगा.'

हालांकि अंतरराष्ट्रीय मंचों पर पाकिस्तान की इस प्रकार की अपीलों को हालिया वर्षों में बहुत कम समर्थन मिला है, विशेषकर तब जब भारत वैश्विक मंचों पर अपनी कूटनीति और कश्मीर में चल रहे विकास कार्यों को प्रमुखता से सामने रखता आया है.

वास्तविकता क्या कहती है? : चिनाब ब्रिज, 359 मीटर ऊंचा होकर दुनिया का सबसे ऊंचा रेलवे आर्च ब्रिज है और यह जम्मू-कश्मीर को देश के अन्य हिस्सों से स्थायी रूप से जोड़ता है. वंदे भारत ट्रेन अब जम्मू-कश्मीर के भीतर और बाहर यात्रा को तेज, सुरक्षित और आरामदायक बनाएगी.

पहलगाम में हाल ही में हुए आतंकी हमले के पीछे पाक प्रायोजित आतंकवाद की जांच भारत के एजेंसियों द्वारा की जा रही है, और प्रारंभिक रिपोर्ट्स इसी दिशा में इशारा करती हैं.

घुसपैठियों पर एक्शन: 47 बांग्लादेशी व 17 रोहिंग्या समेत 71 गिरफ्तार

एजेंसी

नई दिल्ली।। अवैध रूप से रह रहे विदेशी घुसपैठियों के खिलाफ अभियान चलाकर द्वारका जिला पुलिस ने मई महीने में 71 लोगों को गिरफ्तार किया। पकड़े गए लोगों में 47 बांग्लादेशी, 17 रोहिंग्या मुसलमान तथा 7 नाइजीरियाई नागरिक शामिल हैं। सभी को एफआरआरओ के समक्ष पेश कर डिटेंशन सेंटर भेज दिया गया है। वहां से उन्हें डिपोर्ट करने की कार्रवाई की जाएगी।

डीसीपी द्वारका अंकित सिंह ने बताया कि जिले में बड़े पैमाने पर अवैध रूप से विदेशी नागरिकों के रहने की सूचनाएं मिल रही थीं। ऐसे लोगों की पहचान कर उनकी धरपकड़ के लिए विभिन्न पुलिस थानों व यूनिटों की अलग अलग टीमों का गठन कर स्पेशल ड्राइव शुरू की गई। इसके तहत स्पेशल स्टाफ ने 38, उत्तम नगर थाना पुलिस ने 24, एंटी नारकोटिक्स सेल ने 6, छावला पुलिस ने 2 तथा एएटीएस ने 1 विदेशी नागरिक को पकड़ा।

जांच के दौरान कोई भी व्यक्ति पुलिस के सामने भारत में रहने का वैध दस्तावेज पेश नहीं कर पाया। पकड़े गए 47 बांग्लादेशी नागरिकों से पूछताछ में सामने आया कि सभी लोग अवैध रूप से सीमा पार कर देश में आए थे। कुछ परिवार तो ऐसे थे जो वर्षों से दिल्ली में रह रहे थे। वहीं रोहिंग्या मुसलमान भी म्यांमार से अवैध तरीके से सीमा पार कर आए थे। सभी द्वारका इलाके में रह रहे थे। इसके अलावा नाइजीरियाई नागरिक भी अवैध रूप से रहते पाए गए।

स्थानीय नेटवर्क की हो रही जांच : पुलिस जांच कर रही है कि बांग्लादेशी तथा रोहिंग्या मुसलमानों को सीमा पार कराने तथा उन्हें संरक्षण देने में कोई स्थानीय नेटवर्क तो काम नहीं कर रहा था। इस संबंध में पुलिस पकड़े गए लोगों के मोबाइल फोन व उनके सोशल मीडिया अकाउंट की जांच कर रही है। जिन इलाकों से इन्हें पकड़ा गया है वहां भी पूछताछ की जा रही है।

ऑपरेशन सिंदूर: अभी तो पाकिस्तान ने ट्रेलर देखा, अब खुद जयशंकर दिखाने जा रहे पूरी पिक्चर, जानिए प्लान?

एजेंसी

नई दिल्ली. पहलगाम में निर्दोष पर्यटकों के नरसंहार के बाद भारत ने आतंकवादियों और उनको संरक्षण देने वाले पाकिस्तान को मिट्टी में मिलाने की बात कही थी. 22 अप्रैल 2025 को हुए पहलगाम हमले के बाद भारत ने 7 मई को ऑपरेशन सिंदूर लॉन्च किया. इंडियन आर्म्ड फोर्सेज ने पाकिस्तान और पीओके में मौजूद आतंकवादियों के शिविरों को मिट्टी में मिला दिया. पाकिस्तान ने जब भारतीय सैन्य बेस और आमलोगों को निशाना बनाने की कोशिश की तो इंडियन एयरफोर्स ने मुंहतोड़ जवाब देते हुए कुछ ही समय में पड़ोसी देश के 11 एयरबेस को टारगेट कर उसे व्यापक नुकसान पहुंचाया. भारत ने इसके बाद पाकिस्तान के आतंकी चेहरे को बेनाकब करने के लिए सांसदों और डिप्लोमेट्स की 7 टीमें बनाकर उन्हें दुनिया के विभिन्न हिस्सों में भेजा. इंडियन डेलिगेशन ने अमेरिका से यूरोप तक का दौरा कर पाकिस्तान के काले चेहरे को दुनिया के सामने लाया. अब विदेश मंत्री ए. जयशंकर ने खुद कमान संभाल ली है. वे यूरोप की एक सप्ताह लंबी यात्रा पर निकले हैं.

विदेश मंत्री एस. जयशंकर रविवार 8 जून 2025 को फ्रांस, यूरोपीय यूनियन और बेल्जियम के लिए रवाना हुए. वे यहां एक सप्ताह का वक्त बिताएंगे. इस यात्रा का उद्देश्य भारत की विदेश नीति में आतंकवाद के प्रति ज़ीरो टॉलरेंस के रुख को दोहराना और प्रमुख रणनीतिक साझेदारों के साथ द्विपक्षीय संबंधों को नई गति देना है. यह दौरा ऐसे समय में हो रहा है, जब भारत ने हाल ही में पहलगाम आतंकी हमले के जवाब में ऑपरेशन सिंदूर जैसी निर्णायक कार्रवाई की थी. उम्मीद है कि जयशंकर यूरोपीय नेताओं को सीमापार आतंकवाद के खिलाफ भारत की सख्त नीति से अवगत कराएंगे.

बेटी और व्यापारियों की सुरक्षा में सेंध लगाई तो अगले चौराहे पर मिलेंगे यमराज: सीएम योगी

एजेंसी

लखनऊ।। सीएम योगी आदित्यनाथ ने कहा, यूपी में दो करोड़ नौजवानों को रोजगार की सुविधा मिली है। आज बेटी भी सुरक्षित है व्यापारी भी सुरक्षित है। बेटी की सुरक्षा में सेंध लगाने वाले को पता है कि यदि उसने सुरक्षा में सेंध लगाया तो अगले चौराहे पर उसे यमराज ही मिलने वाले हैं। सीएम योगी आदित्यनाथ रविवार को अजीतमल के जनता महाविद्यालय में आयोजित किसान सम्मेलन को संबोधित कर रहे थे। इसके पूर्व उन्होंने औरैया में की गई मक्का की खेती का हवाई सर्वे किया।

सीएम योगी ने कहा कि खेतों में मकई की खेती लहलहाते दिल प्रसन्न हो गया। उत्पादन बढ़ाएं, उपज को बाजार मुहैया कराएं। किसान को उसकी उपज का अच्छा दाम दिलवाएं। किसान को समय पर बीज मिले, तकनीक मिले जिससे किसान अपनी खुशहाली से प्रदेश व देश की उन्नति का भागीदार बन सके। सीएम ने कहा कि पहले की सरकारों में गुंडों-माफियाओं को संरक्षण मिलता था। ना बेटियां सुरक्षित थीं, ना व्यापारी। अब अपराधियों में खौफ है। वे जानते हैं कि अगर बेटियों की सुरक्षा में सेंधमारी की अगले चौराहे पर यमराज से ही मुलाकात होगी। आज यूपी में बेटी और व्यापारी दोनों सुरक्षित हैं।

पिछली सरकार जनता से मक्कारी करती थी, हम मक्का उत्पादन को बढ़ाते हैं : सीएम योगी ने कहा कि औरैया विकास के नए पथ पर अग्रसर है। पिछली सरकारें महापुरुषों का अपमान और जनता से मक्कारी करती थीं। भाजपा सरकार मक्का की खेती के उत्पादन को बढ़ाती और महापुरुषों का सम्मान करती है। किसी ने यहां मेडिकल कॉलेज के बारे में नहीं सोचा, लेकिन आज यहां मेडिकल कॉलेज बन चुका है। सपा ने नाम बदल दिया था, लेकिन हमने अहिल्याबाई होल्कर के नाम पर मेडिकल कॉलेज का नाम रख दिया। सीएम ने अहिल्याबाई होल्कर के कृतित्व व व्यक्तित्व की भी चर्चा की।

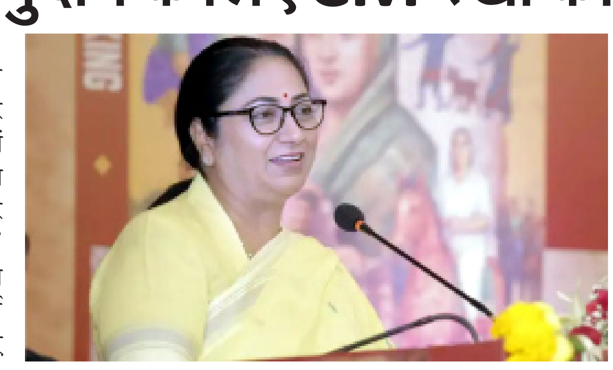
चाचा-भतीजे की दृष्टि के कारण विवादित हो जाती थी भर्ती : मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि पिछली सरकारों में गुंडे-माफिया हावी थे। नौकरियों पर चाचा-भतीजे की दृष्टि के कारण भर्ती विवादित हो जाती थी। नौजवानों के जीवन से खिलवाड़ होता था। हमने 8 लाख नौजवानों को सरकारी नौकरी दी है।

15 जून को गृह मंत्री के हाथों यूपी पुलिस के 60 हजार युवाओं को नियुक्ति पत्र दिया जाएगा। हमारी सरकार में 2.16 लाख से अधिक भर्ती केवल यूपी पुलिस में की जा चुकी है। पुलिस को टेक्नोलॉजी से जोड़ा गया। 1.60 लाख शिक्षक भर्ती के साथ ही अन्य विभागों में भी पारदर्शी नियुक्ति की गई। कानून व्यवस्था की बेहतर स्थिति से हुए निवेश के कारण 65 लाख युवाओं को नौकरी दी है। ओडीओपी के माध्यम से लगभग दो करोड़ नौजवानों को रोजगार की सुविधा मिली है।

ट्रांसजेंडर समुदाय के लिए CM रेखा की बड़ी घोषणा!

एजेंसी

नई दिल्ली।। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने शनिवार को ट्रांसजेंडर समुदाय की शिकायतों और समाधान के लिए बड़ी घोषणा की। इस दौरान सरकार ने ट्रांसजेंडर कल्याण एवं सशक्तिकरण बोर्ड' के गठन की घोषणा की। मुख्यमंत्री गुप्ता ने बताया कि यह बोर्ड ट्रांसजेंडर समुदाय के उन्नति के लिए है।



आईडी कार्ड समय पर जारी : दिल्ली मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने कहा कि यह बोर्ड ट्रांसजेंडर समुदाय को शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा, रोजगार और सुरक्षा जैसे क्षेत्रों में उनके अधिकार दिलाने में मदद करेगा। बोर्ड नीति निर्माण और कल्याणकारी योजनाओं की सिफारिश करने का काम करेगा। बोर्ड ट्रांसजेंडर समुदाय से संबंधित मुद्दों को हल करने के लिए विभिन्न विभागों के साथ समन्वय भी करेगा और इस कदम से पहचान प्रमाण पत्र और आईडी कार्ड समय पर जारी हो सकेंगे।

सरकार की गहरी प्रतिबद्धता : मुख्यमंत्री के बयान के मुताबिक, अब ट्रांसजेंडर अपनी लैंगिक पहचान स्वयं घोषित कर सकेंगे। जिलाधिकारी से पहचान संबंधी दस्तावेज प्राप्त कर सकेंगे। मुख्यमंत्री ने इस बात पर भी जोर दिया कि यह महज एक कानूनी औपचारिकता नहीं, बल्कि ट्रांसजेंडर समुदाय को सम्मान, अधिकार और अवसर प्रदान करने के प्रति सरकार की गहरी प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

न्याय के मूल्यों की पुष्टि : सीएम रेखा गुप्ता ने कहा कि दिल्ली सरकार ट्रांसजेंडर समुदाय के लिए सम्मानजनक जीवन सुनिश्चित करने के लिए नई योजना बना रही है, जिसमें सरकारी भवनों, अस्पताल के वार्डों में समर्पित शौचालयों का निर्माण और सरकारी अस्पतालों में लिंग-विशिष्ट स्वास्थ्य सेवाएं शामिल हैं। यह निर्णय भारतीय संविधान में समानता और न्याय के मूल्यों की पुष्टि करता है।

योजनाएं भी होंगी शुरू : रेखा गुप्ता ने इस कदम को 'क्रांतिकारी' बताते हुए यह भी कहा कि यह योजना ट्रांसजेंडर समुदाय को मुख्यधारा में लाएगी। सरकार द्वारा पहचान पत्र जारी करने के लिए पारदर्शी ऑनलाइन प्रक्रिया, शैक्षणिक संस्थानों व कार्यस्थलों पर संवेदनशीलता व जागरूकता अभियान, अस्थायी आश्रय, रोजगार प्रशिक्षण और समुदाय के अनुरूप सामाजिक सुरक्षा योजनाएं भी शुरू करने की तैयारी की जा रही है।

मई में 27000 से ज्यादा वाहनों पर हुई कार्रवाई, वजह जानकर हो जाएंगे हैरान

एस. एन. गुप्ता
(वरिष्ठ संवाददाता)

नई दिल्ली।। मई महीने में दिल्ली ट्रैफिक पुलिस ने 27202 वाहनों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की है। इस दौरान 23,417 वाहनों के चालान और 3,785 वाहनों के खिलाफ नोटिस जारी की गई। बता दें कि नंबर प्लेट पर जातिगत-समुदाय विशेष के स्लोगन, गैर मानक फॉन्ट, रंग, और धार्मिक प्रतीक मामलों में पर कार्रवाई की गई।

सतर्क और सख्त : दिल्ली ट्रैफिक पुलिस के मुताबिक, इस साल ऐसे मामलों में तेजी आई है। साल 2024 में कुल 17,795 मामलों में चालान या कार्रवाई की गई थी। वहीं, सिर्फ मई 2025 में ही यह आंकड़ा 27,202 तक पहुंच गया। जो पिछले वर्ष की तुलना में कहीं अधिक है। यह दिखाता है कि राजधानी में ट्रैफिक नियमों को लेकर पुलिस अब ज्यादा सतर्क और सख्त हो गई है।

नंबर प्लेट्स पर कार्रवाई : पुलिस अधिकारियों ने बताया कि कई वाहन चालक गैर-मानक या टूटी-फूटी नंबर प्लेट्स का इस्तेमाल कर अपनी पहचान छुपाने की कोशिश करते हैं। कुछ लोग जानबूझकर नंबर प्लेट पर मिट्टी, पेंट, स्टिकर और स्लोगन लगाकर ण्ण्ऊ्र कैमरों और ट्रैफिक सर्विलांस सिस्टम से बचने की कोशिश करते हैं।

मानक फॉर्मेट की नंबर प्लेट : बता दें कि इस तरह की नंबर प्लेट्स से ऑटोमैटिक नंबर प्लेट रीडर (ॅ्रं) जैसे मॉडर्न उपकरणों की कार्यक्षमता प्रभावित होती है, जिससे ट्रैफिक नियमों का पालन कराने और अपराधियों को पहचानने में कठिनाई होती है। पुलिस के अनुसार, अगर सभी वाहन साफ और मानक फॉर्मेट वाली नंबर प्लेट का उपयोग करें, तो वाहनों की पहचान और ट्रैकिंग आसान हो जाती है।

जानें ट्रैफिक नियम : मोटर वाहन अधिनियम के अंतर्गत भारत में सभी वाहनों पर मानक और स्पष्ट नंबर प्लेट होना अनिवार्य है। नंबर प्लेट का रंग, फॉन्ट और आकार निर्धारित नियमों के अनुसार होना चाहिए। नंबर प्लेट पर कोई जातिगत, धार्मिक या व्यक्तिगत स्लोगन नहीं लिखा होना चाहिए। इन नियमों का उल्लंघन करने पर वाहन चालक को 5,000 तक का चालान भरना पड़ सकता है। ज़रूरत पड़ने पर वाहन को जब्त भी किया जा सकता है।

दिल्ली में तपाने वाली गर्मी शुरू...

एजेंसी

पूर्वी दिल्ली। दिल्ली में एक बार फिर पसीने छुड़ाने वाली गर्मी का दौर शुरू हो गया है। आने वाले 4-5 दिनों तक पारा चढ़ा रहेगा।पूर्वानुमान के अनुसार, रविवार को आसमान साफ रहेगा। धूल भरी तेज हवाएं चलेंगी। इनकी गति 20 से 30 किलोमीटर प्रति घंटे रह सकती है। अधिकतम तापमान 41 और न्यूनतम 27 डिग्री तक रह सकता है। 9 और 10 जून को भी धूल भरी तेज हवाएं चलेंगी। इसके बाद 11 से 13 जून के बीच हवाएं मंद हो जाएंगी। 12 और 13 जून को आंशिक बादल दिखाई दे सकते हैं। उधर आज से यूपी, पंजाब, हरियाणा, बिहार, राजस्थान में भी पारा चढ़ने वाला है। अधिकतम तापमान 40 से ज्यादा रहने की संभावना है।

सम्पादकीय

पाकिस्तान आतंकवादियों को पालने-पोसने में करता है बड़ी सहायता राशि का प्रयोग

एस.एन. गुप्ता

हैरत की बात है कि अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष से बड़ी सहायता राशि मिलने के बाद अब एशियाई विकास बैंक (एडीबी) ने भी पाकिस्तान को अस्सी करोड़ डालर की आर्थिक मदद की मंजूरी दे दी है। जबकि वह न तो वित्तीय संस्थाओं की शर्तों का पालन करता है और न ही वास्तव में आर्थिक सुधार के लिए कोई कदम उठाता है। इस परिप्रेक्ष्य में भारत की चिंता स्वाभाविक है कि पाकिस्तान ने सहायता राशि विकास कार्यों में लगाने के बजाय उसका दुरुपयोग ही किया है। सच यह है कि नीति आधारित कर्ज का इतना बेजा इस्तेमाल दुनिया का शायद ही कोई देश करता हो। यह छिपी बात नहीं है कि पाकिस्तान सहायता राशि का इस्तेमाल अपनी फौजी प्राथमिकताओं को पूरा करने और आतंकवादियों को पालने-पोसने में करता आया है। ऐसे में भारत की आपत्ति की अनदेखी नहीं की जा सकती। यह निराशाजनक ही है कि आर्थिक सुधारों पर जोर देने के बजाय पाकिस्तान हमेशा अपनी सैन्य ताकत बढ़ाने में ही लगा रहा। उसने सीमा पार से जिस तरह से भारत के लिए चुनौती बढ़ाई है, उससे क्षेत्रीय स्थिरता को खतरा पैदा हो गया है।

पाकिस्तान की अर्थव्यवस्था पहले से ही संकट में है। वित्त वर्ष 2023-24 में उसका कर संग्रह तेरह फीसद से घट कर 9.2 फीसद पर जा पहुंचा है। यह एशिया प्रशांत क्षेत्र के औसत 19 फीसद से काफी नीचे है। विचित्र बात है कि घटते कर और जीडीपी अनुपात के बावजूद वह अपना रक्षा खर्च लगातार बढ़ा रहा है। आज उसके वित्तीय संस्थान कुप्रबंधन के शिकार हैं। पाकिस्तान में शिक्षा, कृषि और स्वास्थ्य के क्षेत्र में बदहाली किसी से छिपी नहीं।

इसका खमियाजा वहां के नागरिक भोग रहे हैं। वैश्विक बाजार में उसे कई बार शंका की निगाह से देखा जाता है। विकास योजनाओं को लागू करने में पिछड़ने की सबसे बड़ी वजह सेना है। दरअसल, वह हर बार सहायता राशि का बड़ा हिस्सा सोख लेती है। सवाल है कि पैसा डूब जाने के जोखिम के बावजूद वैश्विक वित्तीय संस्थाएं पाकिस्तान की बार-बार मदद क्यों करती हैं। यह समझ से परे है कि आतंकवाद को बढ़ावा देने वाले किसी देश को इस स्तर पर जाकर सहायता करने के नतीजों का आकलन क्यों नहीं किया जाता!

सत्य की राह

राकेश कुमार
संवाददाता

'किसी व्यक्ति के घाव ज्यादा गहरे न भी हो, तो भी खुद को शुभचिंतक कहलाने वाले लोग जानबूझकर कुरेदते हैं; वो, अच्छी भली, खेलती और खुशहाल ज़िंदगी में खुशियों की रोशनी बुझा कर अंधेरा कर देते हैं'।

ज़िंदगी में इस बात का ध्यान रखना कि आज के समय में, हद से भी ज्यादा भोला-भाला, सीधा-साधा होना आपको अंत में टेढा बनने के लिए मज़बूर कर देगा, क्योंकि आजकल लोग आपकी सादगी का फायदा उठाने में और उल्लू बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ते। कहते हैं कि अगर आजकल ज्यादातर रिश्ते टूट रहे हैं तो झूठ बोलने से नहीं, बल्कि सच बोलने से टूट रहे हैं; क्योंकि सच सुनने के लिए अच्छे कान चाहिए लेकिन सबके कानों में तो छेद हुए पड़े हैं।

ध्यान रहे कि अगर मैं झुका हूं तो अपने अंदर की अदब और तहज़ीब की वजह से झुका हूं... अपने अंदर ये गुमान मत लाना कि तुमने मुझे हरा दिया।

'कोई तुम्हारी खब़र लेने ना आए तो अच्छा ही है, क्योंकि, आज की दुनियां में खुश खैराफात की खब़र लेने वाले कम और ग़लत फहमी फैलाने वाले ज्यादा हैं'।

ज़िंदगी मेहनती खिलाड़ी के साथ तरह-तरह के गेम खेलती है... दर्द का सिलसिला लगभग सबका एक जैसा ही होता है, लेकिन इस खेल में सबके हौसले का स्तर अपना-अपना होता है; कोई दिलशिकस्त हो कर बिखर जाता है, तो कोई कड़ी मेहनत करके निखर जाता है।

कहते हैं कि सुख के तीन रूप होते हैं, पहले वह उम्मीद के रूप में आता है, द्वसरा सांत्वना के रूप में, तीसरा विकल्प होता है तालमेल (समझौता); जिसको ज़िंदगी में तालमेल बैठाना आ गया, वो खुशहाल बादशाह से कम नहीं। ध्यान रहे कि इंसान के पतन की शुरूआत उसी दिन से हो जाती है, जब से वो अपनों को गिराने के लिए, गैरों से सलाह लेना शुरु करता है।

बदलेगी सियासत

जाति जनगणना की तारीखों का ऐलान कर सरकार ने यह संदेह दूर कर दिया कि वह इस मुद्दे को लटकाए रखना चाहती है। तय शेड्यूल के अनुसार, 1 मार्च 2027 की आधी रात को जनगणना खत्म होगी। अब अगला सवाल है कि इसके आंकड़े कितनी जल्दी सार्वजनिक होते हैं। वजह यह है कि लोकसभा परिसीमन और महिला आरक्षण का मामला भी इसी से जुड़ा हुआ है।

राजनीतिक दबावः सरकार ने 2011 की सामाजिक आर्थिक और जाति जनगणना में भी जाति के आंकड़े जुटाने की कोशिश की थी, लेकिन तब उसमें इतनी विसंगतियां पाई गईं कि रिपोर्ट को सार्वजनिक नहीं किया गया। वहीं, पिछले डेढ़ दशक में सामाजिक और राजनीतिक रूप से जातिगत जनगणना का दबाव बढ़ा है। हाल में बिहार और कर्नाटक जैसे राज्यों ने इस दिशा में अपनी तरफ से कोशिश भी की, जो विवादों में घिर गई। केंद्र सरकार को इस तरह के विवादों और पिछली गलतियों से बचना होगा।

परिसीमन पर डरः आजाद भारत में जातियों पर राजनीति हुई, लेकिन उनका हिसाब नहीं रखा गया। ऐसे में यह जातिगत जनगणना पूरे परिदृश्य को बदल कर रख देगी।

इसका पहला असर होगा लोकसभा सीटों की संख्या पर, जिस पर कोई फैसला 5 दशकों से टलता आ रहा है। देश की बढ़ती आबादी को अब संसद में अपने ज्यादा प्रतिनिधि चाहिए, लेकिन उत्तर और दक्षिण के बीच जनसंख्या का अंतर बड़ी रुकावट है। दक्षिण के राज्यों ने अपनी आबादी पर उत्तर की तुलना में नियंत्रण किया हुआ है। उन्हें डर है कि परिसीमन से उनके यहां सीटें कम हो सकती हैं।

लोकसभा सीटों पर फैसलाः 1976 में इंदिरा गांधी और 2001 में अटल बिहारी वाजपेयी की सरकारों ने परिसीमन कराया था, लेकिन सीटों की संख्या नहीं बढ़ाई। इंदिरा सरकार ने 25 साल के लिए सीटें बढ़ाने पर रोक लगा दी थी। वाजपेयी सरकार ने भी इसे बरकरार रखा। 2026 में यह मियाद खत्म हो रही है यानी अब जो जनगणना होने जा रही है, उसी के आधार पर सरकार को परिसीमन से जुड़ा अहम फैसला लेना होगा।

RBI ने तो राहत दे दी, लेकिन क्या बैंक इसे लोगों तक पहुंचाएंगे?

घरों की घटती बिक्री और अर्थव्यवस्था पर लगातार पड़ रहे दबाव के बीच भारतीय रिज़र्व बैंक ने बड़ा कदम उठाते हुए रेपो रेट में बंपर कटौती कर दी है। आर्थिक मामलों के जानकार, यह उम्मीद लगा रहे थे कि आरबीआई शुक्रवार को रेपो रेट में 0.25 फीसदी की कटौती कर सकता है लेकिन आरबीआई ने उम्मीद से ज्यादा राहत देते हुए इसमें आधा फीसदी की कटौती कर दी। आरबीआई गवर्नर संजय मल्होत्रा ने इस बड़े फैसले की जानकारी देते हुए बताया कि बहुमत से यह फैसला किया गया है। रेपो रेट में 50 बेसिस पॉइंट की कटौती के बाद अब यह 5.50 फीसदी हो जाएगा। इसके साथ ही आरबीआई ने कैश रिज़र्व रेश्यो में एक प्रतिशत की कमी का भी ऐलान किया। इससे बैंकों के पास पैसा और बढ़ेगा, जिसका इस्तेमाल वे कर्ज बांटने में कर सकेंगे।

भारतीय रिज़र्व बैंक ने लगातार तीसरी बार दरों में कटौती की है। आरबीआई ने फरवरी, अप्रैल और जून में यानी कुल मिलाकर रेपो रेट में तीन बार कटौती कर, इसमें 100 बेसिस पॉइंट्स घटा दिए हैं। रेपो रेट और कैश रिज़र्व रेश्यो में कटौती के आरबीआई के दोनों फैसलों को अगर साधारण भाषा में बताया जाए तो, इसका एकमात्र बड़ा उद्देश्य लोगों की जेबों तक ज्यादा से ज्यादा पैसा पहुंचाना है ताकि उनके पास खर्च करने के लिए अतिरिक्त पैसा बचे। अगर लोगों के पास पैसे बचेंगे तो वे खर्च करेंगे, जिससे बाजार में तेजी आएगी और अर्थव्यवस्था की विकास दर भी बढ़ेगी। लेकिन यह तभी संभव हो पाएगा जब बैंक पूरी ईमानदारी के साथ आरबीआई द्वारा की गई कटौतियों का लाभ सीधे उपभोक्ताओं तक पहुंचा पाएंगे।

आरबीआई द्वारा रेपो रेट में की गई कटौती के बाद होम लोन लेने वाले लोगों को बड़ी राहत मिल सकती है। मोटे तौर पर अगर अनुमान लगाया जाए तो 20 लाख के लोन की ईएमआई में 600-715 रुपए तक की कटौती हो सकती है यानी एक साल में 8,400 और 20 वर्षों में कुल मिलाकर एक लाख 68 हजार रुपए के लगभग की बचत हो सकती है। वहीं 50 लाख तक के होम लोन की ईएमआई पर 1650-1755 रुपए तक की राहत मिल सकती है। अगर किसी ने 20 वर्षों के लिए इतनी राशि का होम लोन ले रखा होगा तो उसे 4 लाख रुपए से भी ज्यादा की बचत होगी।

जाहिर तौर पर होम लोन उपभोक्ताओं को इससे बड़ी राहत मिलेगी, बशर्ते बैंक कागजी कार्यवाही में किंतु-परंतु करने की बजाय सीधे उपभोक्ताओं को राहत पहुंचाए। आरबीआई के डेटा के मुताबिक, लगभग 40 फीसदी होम लोन अर्थात एक्सटर्नल बेंचमार्क लैंडिंग रेट से जुड़े हैं और उन्हें इस कटौती का तत्काल लाभ मिल जाना चाहिए। बैंकों को ऐसे उपभोक्ताओं को तुरंत राहत दे देनी चाहिए। इसके साथ ही बैंकों को होम लोन लेने वाले उन उपभोक्ताओं को भी राहत पहुंचाने के लिए काम करना चाहिए जो से नहीं जुड़े हुए हैं। स्टेट बैंक ऑफ इंडिया और पंजाब नेशनल बैंक सहित सभी सरकारी एवं प्राइवेट बैंकों को होम लोन उपभोक्ताओं को बार-बार ब्रांच दौड़ाने और कागजी कार्यवाही में फंसाने की बजाय तुरंत ऑनलाइन ही राहत दे देनी चाहिए। बैंकों खासकर सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों की कार्यशैली को देखते हुए, यह अपने आप में किसी बड़ी चुनौती से कम नहीं है।

आरबीआई गवर्नर संजय मल्होत्रा ने दावा किया है कि अर्थात कैश रिज़र्व रेश्यो में एक फीसदी की कमी करने की वजह से बैंकिंग सिस्टम में 2.5 लाख करोड़ की अतिरिक्त राशि का इंतजाम हो जाएगा। यह माना जा रहा है कि बैंक अगर इस अतिरिक्त राशि का इस्तेमाल कर्ज बांटने में सही तरीके से करेंगे तो देश की अर्थव्यवस्था में और ज्यादा तेजी आएगी।

आरबीआई गवर्नर संजय मल्होत्रा ने इन कटौतियों की घोषणा करते हुए यह भी साफ किया कि ग्रोथ को बढ़ावा देने के लिए आरबीआई ने अपना काम कर दिया है और दूसरों को क्या करना चाहिए, यह सुझाव देना उनके लिए सही नहीं है। लेकिन यह भी समय की मांग है कि भारतीय रिज़र्व बैंक को देश के बैंकों पर निगरानी की व्यवस्था को और अधिक पुख्ता करने के साथ यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उसके फैसलों को लाभ हर हाल में अंतिम उपभोक्ता तक पहुंचे। देश की अर्थव्यवस्था को गति देने के लिए यह बहुत जरूरी है।

- संतोष कुमार पाठक

दूरगामी सोच का परिणाम है वंदे गंगा जल संरक्षण-जन अभियान

जल है तो कल है कि चुनौती के बीच राजस्थान की भजन लाल सरकार द्वारा समूचे प्रदेश में मानसून से पूर्व 5 जून से 20 जून तक वंदे गंगा जल संरक्षण- जन अभियान इस मायने में महत्वपूर्ण हो जाता है कि राजस्थान सहित पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, दादरा-नगर हवेली और दमन दीव देष के ऐसे राज्य या केन्द्र शासित प्रदेश है जहां भूजल की निकासी भूजल के पुनर्भरण से कहीं अधिक हो रही है। अगर राजस्थान ही की बात करें और वह भी शुद्ध पेयजल की बात की जाए तो पीने योग्य पानी और उसकी उपलब्धता में 30 फीसदी का अंतर है। 30 प्रतिशत का अंतर कोई छोटा मोटा अंतर नहीं है ऐसे में इसे भलीभांति समझा जा सकता है कि राज्य सरकार को नागरिकों के लिए पीने के शुद्ध पानी की उपलब्धता बनाये रखने की चुनौती से कैसे दो-चार होना पड़ता होगा। वास्तव में यह गंभीर समस्या है। समूचे विश्व में पानी की उपलब्धता का संकट है। यदि हम भारत की ही बात करें तो 1950 में जहां प्रतिव्यक्ति सालाना 5200 घनमीटर पानी की उपलब्धता थी वह 2024 आते आते 1401 घनमीटर रह गई है और यदि विशेषज्ञों की माने तो 2050 तक यह उपलब्धता 1191 घनमीटर ही रह जाने की संभावना हो गई है। यही कारण है प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने पिछले दिनों कहा कि हमें पानी के उपयोग के संदर्भ में कम करें, पुनः उपयोग करें और पुनः चक्रित करने की नीति पर चलना होगा। देश में जल के पुनर्भरण में लगातार कमी आ रही है। प्रति व्यक्ति पानी की उपलब्धता में आज भारत 182 वें स्थान पर आ गया है। भूजल की उपलब्धता को देखा जाए तो 1950 से 2024 के दौरान 73 प्रतिशत की कमी आ गई है। दिल्ली, चैन्नई, पुणे, हैदराबाद, मुंबई सहित देश के अनेक छोटे बड़े शहर पेयजल की गंभीर समस्या से जुझ रहे हैं।

विश्वव्यापी जल संकट को देखते हुए राजस्थान की भजन लाल सरकार की इस पहल को महत्वपूर्ण माना जाना चाहिए। दरअसल देश में उपलब्ध भूजल का 87 प्रतिशत उपयोग खेती किसानी में होता है तो 11.7 प्रतिशत उपयोग घरेलू कार्यों और लगभग 2 प्रतिशत उपयोग ही औद्योगिक क्षेत्र में होता है। संकट का बड़ा कारण परंपरागत जल संग्रहण स्त्रोतों का नष्ट होना, उनमें अवरोध होना, बढ़ती आबादी और शहरी क्षेत्र में आबादी का घनत्व बढ़ने के साथ ही अत्यधिक पानी की आवश्यकता वाली उपज को बढ़ावा देने से जल दोहन अधिक होने लगा है। सीवेज के कारण पानी का अत्यधिक उपयोग, बरसाती जल का प्रोपर संग्रहण नहीं होना, जंगलों का कक्रिट के जंगलों में बदलना और पानी के अन्य कार्यों में भी अत्यधिक उपयोग से पानी का संकट दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। अनियमित बरसात और बरसाती चक्र में बदलाव को भी एक कारण माना जा सकता है। आज जितने पानी के पीने के लिए आवश्यकता होती है उससे कई गुणा अधिक पानी फ्लस करने, वाहनों की धुलाई, पौधों के रखरखाव व अन्य कार्यों में होने लगा है। सीमेंट, लोहा, जस्ता और अब एमसेंड आदि उद्योगों के लिए भी अधिक पानी की आवश्यकता होने लगी है।

एक समय था जब सावन भादों में बरसात की झड़ी लगती थी और कई दिनों तक सूर्य देवता के दर्शन नहीं होते थे तो उस झड़ी का पानी सीधे जमीन में जाता था और वह प्राकृतिक वाटर हार्वेस्टिंग का सिस्टम होता था। सड़कों के साथ साथ ढ़लान क्षेत्र होता था और वहां एकत्रित पानी क्षेत्र में जल स्तर बढ़ाने के साथ ही पशुओं के पीने के काम भी आ जाता था। राजस्थान में रेगिस्तानी इलाकों में टांके आदि परंपरागत जल संग्रहण के साधन होते थे आज हम इन्हें भूलते जा रहे हैं। ऐसा नहीं है कि गिरते भूजल स्तर और जल संग्रहण को लेकर सरकार गंभीर ना हो। बल्कि कहना तो यह होगा कि सरकार अत्यधिक गंभीर होने के बावजूद जो परिणाम आने चाहिए वह प्राप्त नहीं हो सके हैं। इसका एक प्रमुख कारण दूरगामी सोच के साथ नीति और क्रियान्वयन का ना होना भी है। सरकार द्वारा वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम सरकार स्तर पर बड़े स्तर पर बनाने और निजी मल्टी स्टोरिज व सरकार गैरसरकारी संस्थानों में वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम बनाने पर जोर और बनाये जाने के बावजूद उनकी गुणवत्ता को लेकर सवाल इसलिए उठते रहते हैं कि ना तो रखरखाव पर ध्यान दिया जाता है और ना ही पानी के बहाव का पूरा ध्यान देने के कारण यह अपने उद्देश्यों पर खरे नहीं उतरे हैं।

ऐसा नहीं है कि इन हालातों से सरकार अनजान हो यहीं कारण है कि राजस्थान की भजन लाल सरकार ने मानसून के ठीक पहले पर्यावरण दिवस के अवसर पर 5 जून से 20 जून तक समूचे प्रदेश में वंदे गंगा जल संरक्षण-जन अभियान संचालित कर रही है। सबसे अच्छी बात यह है कि इस अभियान में जनभागीदारी बढ़ाने पर जोर दिया गया है और स्वयं मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने एक प्रमुख समाचार पत्र राजस्थान पत्रिका की मुहिम पर रामगढ़ में श्रमदान में हिस्सा लेकर आमजन को संदेश दिया है। राज्य सरकार द्वारा समूचे प्रदेश में इस तरह के कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। अभियान के दौरान जल संरचनाओं का जीर्णोद्धार, जल प्रदूषण में कमी, पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरुकता, भूजल पुनर्भरण, व्यवहार परिवर्तन से बेहतर जल उपयोग और व्यापक स्तर पर पौधारोपण के हरियालो राजस्थान की तैयारी आरंभ की है। रामगढ़ राजस्थान की राजधानी जयपुर की किसी जमाने में पेयजल की उपलब्धता के लिए जीवन रेखा माना जाता था और 1982 के एशियाड़ की नौकायन प्रतियोगिता के बाद इसके बहाव क्षेत्र में अतिक्रमणों का जो ग्रहण लगा वह इसे सूखे मैदान में बदल कर रख दिया है। पिछले लंबे समय से रामगढ़ को पुनर्जीवित करने की मुहिम चल रही है लगता है सरकार ने यहां वैकल्पिक स्त्रोत से पानी लाने की जो योजना बनाई है और समग्र प्रयासों से परंपरागत पानी के अवरुद्ध रास्ते चलने लगते हैं तो रामगढ़ को नया जीवन मिल सकेगा। रामगढ़ तो एक उदाहरण मात्र है देश व प्रदेश में ऐसे हजारों की संख्या में जल संग्रहण स्त्रोत है जो अतिक्रमणों व शहरीकरण की भेंट चढ़ रहे हैं।

शहरीकरण के विस्तार के समय यदि परंपरागत जल बहाव क्षेत्रों से छेड़छाड़ नहीं की जाए तो हालात इतने अधिक नहीं बिगड़े पर पैसा कमाने का लालच हमारें आने वाली पीढ़ी के लिए संकट लाने में कोई कोर कसर नहीं छोड़ता। मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा ने पाणी रो मान राखो-जीवण रो ध्यान राखो समयानुकूल संदेश दिया है। सरकार की गंभीरता को इसी से समझा जा सकता है कि सभी मंत्रियों और प्रभारी सचिवों को इस कार्य की जिम्मेदारी सौंपी गई है। स्वयं मुख्यमंत्री श्रमदान कर रहे हैं। निश्चित रुप से इससे अवेयरनेस तो आयेगी ही जनभागीदारी भी बढेग़ी। देश के सभी राज्यों में इस तरह के अभियान चलाये जाने चाहिए। भले ही आज कुछ राज्यों में पानी का संकट दिखाई नहीं दे रहा हो पर पानी की बचत और भूजल के संग्रहण के प्रति हमें गंभीर होना ही होगा। पानी के पुनः उपयोग और पेयजल के अतिरिक्त अन्य कार्यों के लिए पुनःचक्रिकृत पानी के उपयोग को आदत बनाना होगा। हांलाकि पानी के पुनःचक्रिकरण के लिए अभी व्यापक स्तर पर काम करने की आवश्यकता है। सरकार को प्राथमिकता से एसटीपी बनाने होंगे और इस तरह के पानी का उपयोग बढ़ाना ही होगा। भूजल के संग्रहण और भूजल के दोहन के बीच समन्वय बनाना होगा नहीं तो आने वाला समय बहुत अधिक चिंतनीय और गंभीर होगा, इसमें किसी तरह का संदेह नहीं होना चाहिए। सही मायने में कहा जाए तो वंदे गंगा जल संरक्षण-जन अभियान सरकार की दूरगामी सोच का जनहितेषी कार्यक्रम माना जाना चाहिए क्योंकि सरकार की समझ और गंभीरता को इसीसे से समझा जा सकता है कि कार्यक्रम को आमजन से जोड़ने के लिए ही जनअभियान नाम दिया गया है।

- डॉ. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा

बढ़ता प्लास्टिक प्रदूषण दुनिया की जटिल पर्यावरण समस्या

बढ़ते तापमान, बदलते जलवायु एवं ग्लोबल वॉर्मिंग की वजह से ग्लेशियर तेजी से पिघल कर समुद्र का जलस्तर तीव्रगति से बढ़ा रहे हैं। जिससे समुद्र किनारे बसे अनेक नगरों एवं महानगरों के डूबने का खतरा मंडराने लगा है। इंसानों को प्रकृति, पृथ्वी एवं पर्यावरण के प्रति सचेत करने के लिये विश्व पर्यावरण दिवस 5 जून को मनाया जाता है, जो पर्यावरण, प्रकृति एवं पृथ्वी के लिए सबसे बड़ा अंतरराष्ट्रीय दिवस है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा आयोज्य यह दिवस दुनिया भर के लाखों लोगों को हमारे ग्रह की सुरक्षा और पुनर्स्थापना के साझा मिशन के साथ एकजुट करता है। बढ़ता प्लास्टिक प्रदूषण दुनिया की एक गंभीर एवं जटिल समस्या है, इसीलिये 2025 में इस दिवस की थीम प्लास्टिक प्रदूषण को समाप्त करने पर केंद्रित है। कोरिया गणराज्य वैश्विक समारोह की मेज़बानी करेगा। दशकों से प्लास्टिक प्रदूषण दुनिया के हर कोने में फैल चुका है, यह हमारे पीने के पानी, हमारे खाने, हमारे शरीर, हमारे पर्यावरण में समा रहा है। इस प्लास्टिक कचरे की गंभीर समस्या से निपटने का एक वैश्विक संकल्प निश्चित ही एक समाधान की दिशा बनेगा। हर साल 430 मिलियन टन से अधिक प्लास्टिक का उत्पादन होता है, जिसमें से लगभग दो-तिहाई केवल एक बार उपयोग के लिए होता है और जल्दी ही फेंक दिया जाता है।

1973 से संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (यूएनईपी) के नेतृत्व में पर्यावरण जागरूकता के लिए यह दिवस सबसे बड़ा वैश्विक अभियान बन गया है, जो आज की सबसे गंभीर पर्यावरणीय चुनौतियों से निपटने के लिए 150 से अधिक देशों के विशाल वैश्विक दर्शकों को शामिल करता है। गत वर्ष इस दिवस की मेजबानी करते हुए सऊदी अरब ने भूमि बहाली, मरुस्थलीकरण और सूखे से निपटने की क्षमता पर प्रकाश डालते हुए सकारात्मक प्रयासों का जश्न मनाया और पर्यावरण के मुद्दों पर काम करने वाले निजी और परोपकारी संगठनों के लिए अधिक समर्थन और वित्त पोषण की घोषणा की। यह सर्वविदित है कि इंसान व प्रकृति के बीच गहरा संबंध है। इंसान के लोभ, सुविधावाद एवं तथाकथित विकास की अवधारणा ने पर्यावरण का भारी नुकसान पहुंचाया है, जिसके कारण न केवल नदियां, वन, रेगिस्तान, जलस्रोत सिकुड़ रहे हैं बल्कि ग्लेशियर भी पिघल रहे हैं, तापमान का 50 डिग्री पार करना जो विनाश का संकेत तो है ही, जिनसे मानव जीवन भी असुरक्षित होता जा रहा है। इन वर्षों में बढ़ी हुई गर्मी एवं तापमान ने न केवल जीवन को जटिल बनाया बल्कि अनेक लोगों की जान भी गयी। पूरी दुनिया में बढ़ता प्लास्टिक प्रदूषण, जलवायु अराजकता और जैव विविधता विनाश का एक जहरीला मिश्रण स्वस्थ भूमि को रेगिस्तान में बदल रहा है, संपन्न पारिस्थितिकी तंत्र को मृत क्षेत्रों में बदल रहा है और मानव जीवन पर तरह-तरह के खतरे पैदा कर रहा है। प्रकृति को पस्त करने, वायु एवं जल प्रदूषण, कृषि फसलों पर घातक प्रभाव, मानव जीवन एवं जीव-जन्तुओं के लिये जानलेवा साबित होने के कारण समूची दुनिया में बढ़ते प्लास्टिक एवं माइक्रोप्लास्टिक के कण एक बड़ी चुनौती एवं संकट है। पिछले दिनों एक अध्ययन में मनुष्य के मस्तिष्क में प्लास्टिक के नैनो कणों के पहुंचने पर चिंता जतायी गई थी। दावा था कि प्रतिदिन सैकड़ों माइक्रोप्लास्टिक कण सांसों के जरिये हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। ऐसे तमाम नये राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय शोध-सर्वेक्षण-अध्ययन चेतावनी दे रहे हैं कि हमारी सांसों, प्रकृति, पर्यावरण, पेयजल व फसलों में घातक माइक्रोप्लास्टिक की मौजूदगी एक गंभीर संकट है। संकट तो यहां तक बढ़ गया है कि प्लास्टिक के कण पौधों की प्रकाश संश्लेषण प्रक्रिया को प्रभावित करने लगे हैं, जिससे खाद्य श्रृंखला में शामिल कई खाद्यान्नों की उत्पादकता में गिरावट आ रही है। ऐसा निष्कर्ष अमेरिका-जर्मनी समेत कई देशों के साझे अध्ययन के बाद सामने आया है। दरअसल, प्लास्टिक कणों के हस्तक्षेप के चलते पौधों के भोजन सृजन की प्रक्रिया बाधित हो रही है। इस तरह माइक्रोप्लास्टिक की दखल भोजन, हवा व पानी में होना न केवल प्रकृति, कृषि, पर्यावरण वरन मानव अस्तित्व के लिये गंभीर खतरे की घंटी ही है। जिसे बेहद गंभीरता से लिया जाना चाहिए और सरकारों को इस संकट से मुक्ति की दिशाएं उद्घाटित करने के लिये योजनाएं बनानी चाहिए, इसके लिये इस वर्ष की थीम से व्यापक बदलाव की संभावनाएं हैं।

माइक्रोप्लास्टिक हमारे वातावरण का एक हिस्सा बन चुके हैं। प्लास्टिक की बहुलता एवं निर्भरता के कारण मौत हमारे सामने मंडरा रही है। हम चाहकर भी प्लास्टिकमुक्त जीवन की कल्पना नहीं कर पा रहे हैं, प्लास्टिक प्रदूषण के खतरों को देखते हुए विभिन्न देशों की सरकारों ने ठान लिया है कि सिंगल यूज प्लास्टिक के लिए कोई जगह नहीं होगी। भारत में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पूर्व में ही देश को स्वच्छ भारत मिशन के तहत प्लास्टिक कचरे से मुक्त करने की अपील करते हुए एक महाभियान का शुभारंभ कर चुके हैं। प्लास्टिक के कारण देश ही नहीं, दुनिया में विभिन्न तरह की समस्याएं पैदा हो रही हैं। इसके सीधे खतरे दो तरह के हैं। एक तो प्लास्टिक में ऐसे बहुत से रसायन होते हैं, जो कैंसर का कारण माने जाते हैं। इसके अलावा शरीर में ऐसी चीज जा रही है, जिसे हजम करने के लिए हमारा शरीर बना ही नहीं है, यह भी कई तरह से सेहत की जटिलताएं पैदा कर रहा है। इसलिए आम लोगों को ही इससे मुक्ति का अभियान छेड़ना होगा, जागृति लानी होगी।

शोधकर्ताओं ने केरल में दस प्रमुख ब्रांडों के बोतलबंद पानी को अध्ययन का विषय बनाया है। अध्ययन का निष्कर्ष है कि प्लास्टिक की बोतल के पानी का इस्तेमाल करने वाले व्यक्ति के शरीर में प्रतिवर्ष 153 हजार प्लास्टिक कण प्रवेश कर जाते हैं। पिछली सदी में जब प्लास्टिक के विभिन्न रूपों का अविष्कार हुआ, तो उसे विज्ञान और मानव सभ्यता की बहुत बड़ी उपलब्धि माना गया था, अब जब हम न तो इसका विकल्प तलाश पा रहे हैं और न इसका उपयोग ही रोक पा रहे हैं, तो क्यों न इसे विज्ञान और मानव सभ्यता की सबसे बड़ी असफलता एवं त्रासदी मान लिया जाए? अमेरिका के जियोलॉजिकल सर्वे ने यहां बारिश के पानी के नमूने जमा किए। ये नमूने सीधे आसमान से गिरे पानी के थे, बारिश की वजह से सड़कों या खेतों में बह रहे पानी के नहीं। जब इस पानी का विश्लेषण हुआ, तो पता चला कि लगभग 90 फीसदी नमूनों में प्लास्टिक के बारीक कण या रेशे थे, जिन्हें माइक्रोप्लास्टिक कहा जाता है। ये इतने सूक्ष्म होते हैं कि हम इन्हें आंखों से नहीं देख पाते। लगातार पांव पसार रही माइक्रोप्लास्टिक की तबाही इंसानी गफलत को उजागर तो करती रही है, लेकिन समाधान का कोई रास्ता प्रस्तुत नहीं कर पाई। ऐसे में अगर विश्व पर्यावरण दिवस पर प्लास्टिक के संकट का दूर करने की कुछ ठानी है तो उसका स्वागत होना ही चाहिए। प्लास्टिक प्रदूषण की उससे भी ज्यादा खतरनाक एवं जानलेवा स्थिति है, यह एक ऐसी समस्या बनकर उभर रही है, जिससे निपटना अब भी दुनिया के ज्यादातर देशों के लिए एक बड़ी चुनौती है। कुछ समय पहले एक खबर ऐसी भी आई थी कि एक चिड़ियाघर के दरियाई घोड़े का निधन हुआ, तो उसका पोस्टमार्टम करना पड़ा, जिसमें उसके पेट से भारी मात्रा में प्लास्टिक की थैलियां मिलीं, जो शायद उसने भोजन के साथ ही निगल ली थीं। कनाडाई वैज्ञानिकों द्वारा माइक्रोप्लास्टिक कणों पर किए गए विश्लेषण में चौंकाने वाले नतीजे मिले हैं।

जनखबर

हेल्पलाइन उठाएं अपनी आवाज

सड़क टूटी है या पानी नहीं आता, आस-पास के पार्क बुरे हाल में हैं, डीटीसी रूट पर बसें नहीं आती... कभी बार-बार बिजली गुल हो जाती है, कभी बच्चों का स्कूल में दाखिला नहीं होता तथा सरकारी महकमों में भ्रष्टाचार के कारण आप को बार-बार चक्कर लगाने पड़ते हैं और आप अपनी परेशानियों की वजह से अपनी किस्मत को कोसते हैं। सहायता के लिए इधर उधर दौड़ते हैं, समाधान नहीं मिलता, आइए हम आपकी समस्याओं की आवाज जनखबर के माध्यम से अधिकारियों, मंत्रियों और संबंधित विभागों की नजर में लाने का प्रयास करेंगे और उनका समाधान भी ढूंढेंगे।

ई-मेल के सबजेक्ट में लिखें : jankhabarhelpline
और अपनी समस्या ई-मेल करें - jankhabarnews@gmail.com

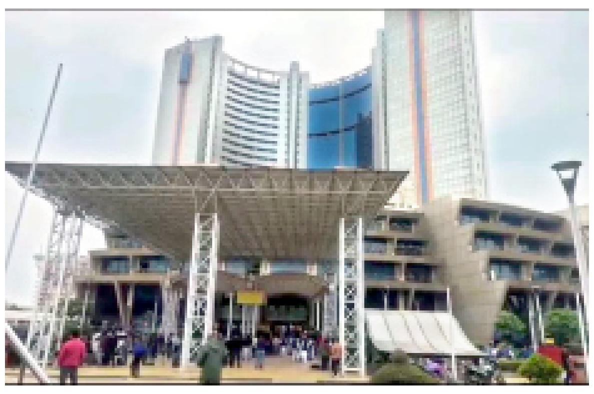
जनखबर
jankhabarnews@gmail.com

दिल्ली को मिला 820 करोड़ का बड़ा फंड, MCD में कामकाज की रफ्तार होगी तेज

एस. एन. गुप्ता
(वरिष्ठ संवाददाता)

नई दिल्लीः दिल्ली में हाल ही में हुए राजनीतिक बदलाव के बाद शहर के प्रशासनिक कामकाज में उल्लेखनीय तेजी देखी जा रही है। रेखा गुप्ता के नेतृत्व में भाजपा सरकार के गठन के बाद, एमसीडी (दिल्ली नगर निगम) में भी सत्ता परिवर्तन हुआ.

आम आदमी पार्टी के मेयर को हटाकर भाजपा का नया मेयर चुना गया. इसके तुरंत बाद, 6 जून को राज्य सरकार ने एमसीडी को 820 करोड़ रुपये की पहली किस्त जारी की. यह फंड कई महीनों से अटका हुआ था, जिसके चलते एमसीडी के महत्वपूर्ण काम भी ठप पड़े थे.



दिल्ली में कामकाज की रफ्तार बढ़ेगीः एमसीडी के पूर्व जॉन चेयरमैन संदीप कपूर, पूर्वी दिल्ली के पूर्व महापौर श्याम सुंदर अग्रवाल और पूर्व महापौर डॉ. कंवर सेन ने संवाददाता से बातचीत में बताया कि इस फंड के आने से दिल्ली में कामकाज की रफ्तार बढ़ेगी. उन्होंने कहा कि पिछले ढाई सालों में एमसीडी को इतनी बड़ी फंडिंग नहीं मिली थी, जिससे सड़कों की मरम्मत, साफ-सफाई और पार्कों के रखरखाव जैसे काम लटके हुए थे. अब इन सभी कार्यों को गति दी जाएगी और जनता को इसका सीधा लाभ मिलेगा.

दिल्ली का नक्शा ही बदल जाएगाः पूर्व महापौर श्याम सुंदर अग्रवाल ने कहा कि इस फंड से एमसीडी कर्मचारियों को समय पर वेतन मिलेगा। पहले फंड की कमी के कारण वेतन भुगतान में लगातार देरी होती थी. संदीप कपूर ने कहा कि यह राशि न केवल कर्मचारियों की समस्या सुलझाएगी, बल्कि उपकरणों की मरम्मत और साफ-सफाई व्यवस्था को भी बेहतर बनाएगी. उन्होंने कहा कि लंबे समय से अधूरे पड़े प्रोजेक्ट अब पूरा होंगे और दिल्ली का नक्शा ही बदल जाएगा.

दिल्लीवासियों को राहत मिलेगीः पूर्व महापौर डॉ. कंवर सेन ने बताया कि पहले फंड की कमी के चलते पार्षदों को अपने-अपने क्षेत्रों में विकास कार्यों के लिए जूझना पड़ता था. लेकिन अब सभी पार्षद बिना किसी भेदभाव के काम कर पाएंगे. जलभराव और रखरखाव की पुरानी समस्याएं अब दूर होंगी और दिल्लीवासियों को राहत मिलेगी.

भाजपा नेताओं ने दिल्ली सरकार का आभार जताते हुए कहा कि यह फैसला ऐतिहासिक है. अब दिल्ली नगर निगम को विकास कार्यों के लिए पर्याप्त राशि मिल रही है, जिससे राजधानी में सकारात्मक बदलाव देखने को मिलेगा.

नेताओं ने भरोसा दिलाया कि जनता को बेहतर सुविधाएं देने में कोई कसर नहीं छोड़ी जाएगी. साफ-सफाई, सड़क मरम्मत और पार्कों की देखरेख जैसे काम अब पूरी तत्परता से किए जाएंगे. सरकार और एमसीडी का यह संयुक्त प्रयास दिल्ली के लिए एक नई शुरुआत माना जा रहा है, जिससे नागरिकों का भरोसा भी बढ़ा है.

लड़की पर कमेंट करने से रोकने पर युवक पर कटर से हमला

रितू, संवाददाता व कैमरामेन

नई दिल्लीः पूर्वी दिल्ली के गांधी नगर इलाके में एक युवक को लड़कियों पर कमेंट करने से रोकना भारी पड़ गया। अपने इलाके की लड़की पर कमेंट कसने से मना करने पर दो लड़कों ने एक लड़के के पेट में कटर घोंप दिया। वारदात के बाद आरोपी मौके से फरार हो गए। मौके पर पहुंची पुलिस ने घायल का मेडिकल करवाया। बाद में उसके बयान पर घातक हथियार से हमला करने का केस दर्ज किया है।

पुलिस के मुताबिक, 18 वर्षीय पीड़ित अजीम ओल्ड सीलमपुर, गांधी नगर में रहता है। वह मूलरूप से शाहजहांपुर, यूपी का रहने वाला है। वह टैंक रोड पर कपड़े की दुकान में काम करता है। बुधवार रात वह दुकान से घर लौटा तो पास में ही रहने वाले शाने आलम (21) और शादाब (25) वहां खड़े थे। दोनों नशे में थे। वह वहां से गुजरने वाली लड़की पर कमेंट कस रहे थे। अजीम ने ऐसा करने से रोका तो वह उससे लड़ने लगे। अजीम ने अपने मामा को बुला लिया। उसके मामा ने आकर मामला शांत करवा दिया। लड़ाई के एक दिन बाद जब सुबह अजीम काम पर जाने लगा तो दोनों आरोपियों ने उसे घेर लिया। शादाब ने अजीम के हाथ पकड़े और आलम ने उसके पेट में धागे काटने वाला कटर घुंसा दिया। अजीम ने शोर मचाया तो आरोपी फरार हो गए। आस-पास के लोग अजीम को पास के डॉक्टर के पास ले गए। डॉक्टर ने उसके पेट से कटर बाहर निकाला, टांके लगाए। पुलिस ने घायल का स्वामी दयानंद अस्पताल में मेडिकल करवा कर केस दर्ज किया।

ज्योति नगर में झपटमारी के बाद आरोपी को पुलिस ने धर दबोचा, एक साथी फरार

संवाददाता
राकेश कुमार की रिपोर्ट

पूर्वी दिल्ली।। उत्तर पूर्वी दिल्ली के ज्योति नगर इलाके में शुक्रवार शाम एक झपटमारी की घटना को अंजाम देकर भाग रहे बदमाशों में से एक को पुलिस ने तत्परता दिखाते हुए गिरफ्तार कर लिया. यह घटना उस वक्त हुई जब अशोक नगर निवासी राजू सिंह जो पेशे से मजदूर हैं. इलाके के ज्योति चाट भंडार के पास खड़े थे. अचानक पीछे से बाइक पर आए दो युवकों में से एक ने उनका इनफिनिक्स मोबाइल झपट लिया और दोनों आरोपी तेजी से भाग निकले.

उत्तर पूर्वी दिल्ली के ज्योति नगर इलाके में शुक्रवार शाम एक झपटमारी की घटना को अंजाम देकर भाग रहे बदमाशों में से एक को पुलिस ने तत्परता दिखाते हुए गिरफ्तार कर लिया. यह घटना उस वक्त हुई जब अशोक नगर निवासी राजू सिंह जो पेशे से मजदूर हैं. इलाके के ज्योति चाट भंडार के पास खड़े थे. अचानक पीछे से बाइक पर आए दो युवकों में से एक ने उनका इनफिनिक्स मोबाइल झपट लिया और दोनों आरोपी तेजी से भाग निकले. हालांकि, किस्मत ने उस दिन पीड़ित का साथ दिया क्योंकि नजदीक ही पेट्रोलिंग कर रहे ज्योति नगर थाने के कांस्टेबल नवल और कांस्टेबल पुनीत तुरंत हरकत में आ गए. उन्होंने बदमाशों का पीछा किया और कुछ ही दूरी पर बाइक फिसलने के कारण एक आरोपी को पकड़ लिया गया. पकड़े गए युवक की पहचान शिवम गुप्ता के रूप में हुई है, जो पहले भी कई बार चोरी और झपटमारी जैसे मामलों में पकड़ा जा चुका है. गिरफ्तारी के दौरान आरोपी के पास से झपटा गया मोबाइल फोन और वारदात में इस्तेमाल की गई ऊन्नए स्टार सिटी बाइक (रजिस्ट्रेशन नंबर DL-5SAH-0460) बरामद की गई. वहीं उसका साथी अंधेरे का फायदा उठाकर मौके से फरार हो गया.

तरबूज से भरे ट्रक में तस्करी, 1.75 करोड़ का गांजा बरामद, दो गिरफ्तार

एजेंसी

दिल्ली पुलिस की अपराध शाखा ने उत्तर पूर्वी दिल्ली के सोनिया विहार में गांजे की आपूर्ति में लिप्त दो आरोपियों इंतजार मलिक और रिजवान को गिरफ्तार किया गया है। तरबूज से भरे ट्रक में लगभग 348.176 किलोग्राम मारिजुआना जब्त किया गया है। इसकी अतंरराष्ट्रीय बाजार मे कीमत 1.75 करोड़ रुपये बताई जा रही है।

अपराध शाखा के पुलिस अपूर्वा गुप्ता ने बताया कि गाजियाबाद के लोनी देहात स्थित अशोक विहार निवासी मलिक मास्टरमाइंड है। आंध्र प्रदेश में एनडीपीएस के एक पुराने मामले में वह रहा है। साथ ही रिजवान कमीशन के आधार पर ड्राइवर के तौर पर काम करता था और वह भी इसी तरह के एक मामले में वांछित है।

पुलिस उपायुक्त ने बताया पुलिस को आंध्र प्रदेश से सोनिया विहार के पुस्ता रोड से दिल्ली की ओर जा रही नशीली दवाओं की खेप के बारे में सूचना मिली थी। 21 मई को सुबह करीब 2 बजे इसी विवरण से मिलते-जुलते एक ट्रक को रोका गया। शुरू में ऐसा लगा कि ट्रक में तरबूज हैं, लेकिन बाद में पता चला कि उसमें 17 प्लास्टिक की थैलियां थीं, जिनमें हरी पत्तियों वाला पदार्थ भरा हुआ था। बाद में पता चला कि गांजा है। नारकोटिक ड्रग्स एंड साइकोट्रोपिक सब्सटेंस (एनडीपीएस) अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया। दोनों आरोपियों को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

त्योहार पर पानी के लिए तरसे यमुनापार वाले, बिना सूचना वॉटर सप्लाई हुई बंद

रितू, संवाददाता व कैमरामेन

दिल्ली में यमुनापार के हजारों परिवारों को भीषण गर्मी और त्योहारों के समय में पानी की किल्लत का सामना करना पड़ा। शुक्रवार को निर्जला एकादशी और बकरीद के मौके पर पूर्वी दिल्ली के कई इलाकों में अचानक पानी सप्लाई रोक दी गई। बिना पूर्व सूचना के पानी की कटौती से लोगों का काफी परेशान होना पड़ा। त्योहार के मौके पर उन्हें पानी के लिए भटकना पड़ा। दिनभर पानी की सप्लाई प्रभावित रहने से लोगों ने इंटरनेट पर गुस्सा जाहिर किया। हालांकि जल बोर्ड ने आश्वासन दिया है कि पानी की आपूर्ति शनिवार तक सामान्य हो जाएगी।

लोग पानी की तलाश में हुए बेहाल : त्योहारों में जब लोगों के घरों में पानी की सबसे अधिक जरूरत होती है, उस समय यमुनापार के लोगों पानी की हर बूंद के लिए जूझना पड़ा। शुक्रवार को निर्जला एकादशी और बकरीद के मौके पर लोगों को पानी की काफी समस्या हुई। आरोप है कि दिल्ली जल बोर्ड ने बिना किसी पूर्व सूचना के सोनिया विहार प्लांट से अचानक जलापूर्ति रोक दी। जिससे कई इलाकों में हाहाकार मच गया। शुक्रवार को सुबह से ही सीलमपुर, वेलकम, ब्रह्मपुरी, चौहान बांगर, उस्मानपुर, गांधी नगर, कर्दमपुरी और खजूरी जैसे क्षेत्रों में पानी नहीं आया। जिसकी वजह से इन इलाकों के निवासी पानी की तलाश में भटकते नजर आए।

आज बहाल होगी पानी की सप्लाई : पानी की कटौती को लेकर जल बोर्ड का कहना है कि यूपी के मुरादनगर में नहर की सफाई के कारण पानी की सप्लाई बाधित हुई है। जल बोर्ड ने भरोसा दिलाया है कि शनिवार तक पानी की आपूर्ति ठीक हो जाएगी। शुक्रवार को पानी की किल्लत से मजबूर लोगों को बाजार से पानी खरीदना पड़ा। इस वजह से घरों की सफाई और त्योहार की तैयारी पर प्रभाव पड़ा। कई लोग बोरवेल या आसपास के इलाकों में पानी की तलाश में बाल्टियां लेकर भटकते भी दिखाई दिए।। इस स्थिति का कई लाभ अवैध पानी का प्लांट चलाने वाले लोगों को हुआ। स्थानीय विधायक चौधरी जुबैर अहमद ने कहा कि जल बोर्ड को पहले से सूचना देनी चाहिए थी।

दिल्ली के दयालपुर में 9 वर्षीय बच्ची से दुष्कर्म और हत्या, पुलिस ने शुरू की जांच

संवाददाता
राकेश कुमार की रिपोर्ट

पूर्वी दिल्ली।। उत्तर पूर्वी जिले के दयालपुर इलाके में 9 वर्षीय बच्ची से दुष्कर्म कर हत्या करने का मामला सामने आया है। मृतक बच्ची का शव पड़ोस में एक बंद मकान में मौजूद सूटकेस से बरामद किया गया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए जीटीबी अस्पताल के शवगृह में सुरक्षित रखवा दिया है। साथ ही दुष्कर्म और हत्या का मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है। पुलिस का कहना है कि आरोपित की तलाश की जा रही है और उसकी तलाश के लिए कई टीमों का गठन किया गया है।

उत्तर पूर्वी दिल्ली के डीसीपी आशीष मिश्रा ने बताया कि शनिवार रात करीब 8:41 बजे दयालपुर पुलिस स्टेशन को नेहरू विहार में 9 साल की बच्ची के साथ दुष्कर्म कर हत्या किए जाने की सूचना मिली। इसके बाद दयालपुर थाने की पुलिस मौके पर पहुंची जहां पता चला कि बच्ची को जग प्रवेश चंद्र अस्पताल ले जाया गया है। वहां पहुंचने पर पता चला कि डॉक्टरों ने बच्ची को मृत घोषित कर दिया है।

डीसीपी के मुताबिक, डॉक्टरों ने प्रारंभिक जांच में पीड़िता के चेहरे पर चोट के निशान देखे और यौन उत्पीड़न की आशंका जताई। क्राइम और फॉरेंसिक साइंस लेबोरेटरी (एफएसएल) की टीमें घटनास्थल का निरीक्षण कर रही हैं। डीसीपी के अनुसार आरोपित को जल्द से जल्द गिरफ्तार करने के लिए कई टीमें सुराग जुटा रही हैं। साथ ही घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज को भी खंगाला जा रहा है।

मृतक बच्ची के पिता ने बताया कि उनकी बेटी शनिवार शाम अपनी चाची के घर बर्फ लेने गई थी। काफी देर बाद जब वह नहीं लौटी तो उन्होंने खोजबीन शुरू की। पूछताछ में पता चला कि वह चाचा के घर पहुंची ही नहीं है। गली में खेल रहे बच्चों से पूछने पर पता चला कि वह एक मकान में गई है। वहां पहुंचने पर मकान में ताला लगा हुआ मिला, जिसे तोड़कर लोग अंदर दाखिल हुए। यहां एक सूटकेस पड़ा था, जिससे खून निकल रहा था। उसे खोलकर देखा गया तो बच्ची बेहोशी की हालत में पड़ी मिली। इसके बाद बच्ची को अस्पताल ले जाया गया। घटना के बाद क्षेत्र के लोगों में काफी रोष है। लोगों का कहना है कि आरोपित को जल्द से जल्द गिरफ्तार किया जाए।

लड़की से छेड़छाड़ के विरोध पर नाबालिग ने युवक को चाकू घोंपा, छह पकड़े

एजेंसी

पूर्वी दिल्ली।। उत्तर-पूर्वी दिल्ली के सबोली खड्डा इलाके में लड़की से छेड़छाड़ का विरोध करने पर नाबालिग ने साथियों के साथ मिलकर युवक को कथित तौर पर चाकू घोंप दिया। पुलिस ने बुधवार को यह जानकारी दी।

पुलिस ने बताया कि इस घटना में तीन लोगों को गिरफ्तार किया गया है जबकि तीन नाबालिग को पकड़ा गया है।

पुलिस के अनुसार यह वारदात एक जून को तब हुई जब पीड़ित सागर ने एक दोस्त के साथ उसकी (दोस्त की) बहन को परेशान कर रहे नाबालिग से इस सबंध में विरोध जताया।

इसके कुछ घंटों बाद सागर पर कुछ लोगों ने चाकू से हमला किया जिसमें वह गंभीर रूप से घायल हो गया।

हर्ष विहार थाने में हत्या के प्रयास का मामला दर्ज किया गया और जांच के बाद तीन आरोपियों – सुल्तान (27), फैजान (19) और सोहेल (19) को गिरफ्तार किया गया तथा तीन किशोरों को भी पकड़ा गया।

पुलिस ने कहा कि हमले में प्रयुक्त चाकू को बरामद किया गया और यह पता चला कि नाबालिगों में से एक ने सागर से कहासुनी के बाद हमले के लिए उकसाया था।

पुलिस ने बताया कि सुल्तान का उत्तर प्रदेश में आपराधिक इतिहास है, जबकि गिरफ्तार किए गए दो अन्य लोग पहले भी चोरी और जबरन वसूली के मामलों में शामिल रहे हैं। आगे की जांच की जा रही है।

दिल्ली में सुरक्षा गार्ड पर चाकू से हमला करने के आरोप में तीन लड़कों को हिरासत में लिया गया

रितू, संवाददाता व कैमरामेन

नई दिल्ली।। उत्तर-पूर्वी दिल्ली के वेलकम इलाके में तीखी बहस के बाद एक सुरक्षा गार्ड को चाकू मारने के आरोप में तीन नाबालिग लड़कों को हिरासत में लिया गया है। पुलिस के एक अधिकारी ने बुधवार को यह जानकारी दी। अधिकारी ने बताया कि 25 मई को पुलिस को सुभाष पार्क स्थित एक एटीएम के पास चाकू से किए गए हमले की घटना की सूचना मिली थी।

पुलिस के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि पुलिस की एक टीम मौके पर पहुंची और सोनू सिंह (33) को घायल अवस्था में पाया, जिसे तुरंत जीटीबी अस्पताल पहुंचाया गया।

पुलिस ने बताया कि उसके बयान के आधार पर भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज करते हुए जांच शुरू की गई।

जांच के दौरान एक टीम इलाके के सीसीटीवी फुटेज खंगालने में जुटी और आरोपियों की पहचान कर ली गई, बाद में जिन्हें पकड़ लिया गया। पुलिस ने बताया कि पकड़े गए आरोपी 16 से 17 साल के नाबालिग है।

पूर्वी दिल्ली के ई-रिक्शा चार्जिंग स्टेशन में लगी भीषण आग, मौके पर पहुंची दमकल की गाड़ियां

नई दिल्ली।। उत्तर-पूर्वी दिल्ली के घोंडा इलाके में शुक्रवार, 6 जून 2025 को एक ई-रिक्शा चार्जिंग स्टेशन पर भीषण आग लग गई. दिल्ली अग्निशमन सेवा (डीएफएस) के अधिकारियों ने तुरंत कार्रवाई करते हुए मौके पर चार दमकल गाड़ियां भेजीं. इस घटना में अभी तक किसी के हताहत होने की खबर नहीं है, लेकिन आग के कारणों की जांच जारी है.

दिल्ली अग्निशमन सेवा के अनुसार, यह आग दोपहर करीब 2:49 बजे घोंडा इलाके में स्थित एक ई-रिक्शा चार्जिंग स्टेशन पर शुरू हुई. आग की सूचना मिलते ही दमकल विभाग ने त्वरित कार्रवाई की और चार दमकल गाड़ियां मौके पर भेजीं. दमकलकर्मियों ने आग पर काबू पाने के लिए कड़ी मशक्कत की. फिलहाल, आग के कारणों का पता लगाने के लिए जांच चल रही है, और अधिक जानकारी की प्रतीक्षा है.

क्या है स्थिति : अच्छी बात यह रही कि इस हादसे में किसी के घायल होने या जानमाल के नुकसान की कोई खबर नहीं आई है. दमकल विभाग और पुलिस इस मामले की गहन जांच कर रहे हैं ताकि यह पता लगाया जा सके कि आग लगने की वजह क्या थी. संभावना है कि यह आग इलेक्ट्रिकल शॉर्ट सर्किट के कारण लगी हो, जैसा कि पहले भी इस तरह के हादसों में देखा गया है.

पहले भी हो चुके हैं ऐसे हादसे : दिल्ली में ई-रिक्शा चार्जिंग स्टेशनों पर आग लगने की यह कोई पहली घटना नहीं है. मई 2025 में शाहदरा इलाके में एक ऐसी ही घटना में दो किशोरों की मौत हो गई थी, और चार अन्य लोग घायल हो गए थे. उस हादसे में भी शॉर्ट सर्किट को आग का कारण बताया गया था. विशेषज्ञों का कहना है कि कई ई-रिक्शा चार्जिंग स्टेशन अवैध रूप से चलाए जा रहे हैं और इनमें अग्नि सुरक्षा नियमों का पालन नहीं होता, जिसके कारण ऐसे हादसे बढ़ रहे हैं.

आईटीओ में भी लगी थी आग : इसी दिन सुबह दिल्ली के आईटीओ में रेवेन्यू भवन में भी आग लगने की खबर सामने आई. यह आग दूसरे मंजिल पर कमरा नंबर 238 में लगी, जो एक भारतीय राजस्व सेवा (आईआरएस) अधिकारी बीवी गेरंगल के कार्यालय में थी. दिल्ली अग्निशमन सेवा ने सात दमकल गाड़ियों को मौके पर भेजा, और 20 मिनट के भीतर आग पर काबू पा लिया गया. प्रारंभिक जांच में शॉर्ट सर्किट को आग का कारण बताया गया. इस घटना में कुछ इलेक्ट्रॉनिक उपकरण और दस्तावेज क्षतिग्रस्त हुए, लेकिन कोई हताहत नहीं हुआ

दिल्ली में बनेगा एक और फ्लाईओवर, जाम से मिलेगी मुक्ति, पेड़ हटाने की भी मिल चुकी है मंजूरी

संवाददाता
राकेश कुमार की रिपोर्ट

पूर्वी दिल्ली। देश की राजधानी की सड़कों पर फ्लाईओवर का जाल बिछा हुआ है। हर तरफ फ्लाईओवर बनने से व्यस्त दिल्ली में आवाजाही आसान हुई है। काफी हद तक जाम की समस्या से छुटकारा भी मिला है। उत्तर-पूर्वी दिल्ली में एक और फ्लाईओवर बनने जा रह है।

दिल्ली के उपराज्यपाल वीके सक्सेना ने उत्तर पूर्वी दिल्ली में नंद नगरी-गगन सिनेमा जंक्शन पर फ्लाइओवर परियोजना के लिए 27 पेड़ों के प्रत्यारोपण और कटाई के लिए 2.16 हेक्टेयर क्षेत्र की छूट को मंजूरी दी है।

यह निर्णय पर्यावरण विभाग, मुख्य सचिव, पर्यावरण मंत्री और मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता द्वारा पहले से मंजूर प्रस्ताव के आधार पर लिया गया है।

इस परियोजना का उद्देश्य क्षेत्र में ट्रैफिक जाम और आवागमन की समस्याओं को समाप्त करना है। इस फ्लाइओवर परियोजना में एलिवेटेड कॉरिडोर, फुटपाथ, सड़क कार्य, जल निकासी व्यवस्था और वर्षा जल संचयन सुविधाओं का निर्माण शामिल है।

यह सभी कार्य इंजीनियरिंग, खरीद और निर्माण मॉडल के तहत किए जाएंगे, जिससे परियोजना की दक्षता और जवाबदेही सुनिश्चित होगी। सुप्रीम कोर्ट के 19 दिसंबर 2024 के आदेश के अनुसार, धारा 29 के तहत किसी भी शक्तियों के प्रयोग को केंद्रीय अधिकार प्राप्त समिति (सीईसी) द्वारा गहन समीक्षा और अनुमोदन की आवश्यकता होगी।

सीईसी ने पहले ही धारा 29 के तहत छूट के लिए मसौदा अधिसूचना प्रारूप को मंजूरी दी है। यह निर्णय बड़े पैमाने पर बुनियादी ढांचा परियोजनाओं के पर्यावरण पर प्रभाव को ध्यान में रखते हुए एक महत्वपूर्ण उदाहरण प्रस्तुत करता है।

नंद नगरी और गगन सिनेमा पर फ्लाइओवर परियोजना की मंजूरी, दिल्ली के बुनियादी ढांचे में महत्वपूर्ण प्रगति को दर्शाती है, जिसका उद्देश्य यातायात की भीड़ को कम करना और क्षेत्र में कनेक्टिविटी में सुधार करना है।

पूर्वी दिल्ली में अतिक्रमण की समस्या जस की तस, निगम की कार्रवाई का दावा झूठा

संवाददाता
राकेश कुमार की रिपोर्ट

पूर्वी दिल्ली। दिल्ली नगर निगम पिछले कई महीनों से अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई कर रहा है। दावे किए जा रहे हैं कि कार्रवाई का असर हो रहा है। कार्रवाई के असर की सच्चाई तब सामने आई जब शाहदरा जिला विकास समिति के चेयरमैन जितेंद्र महाजन निगम के सहायक आयुक्त श्री झा, एसडीएम शाहदरा तपन झा और पीडब्ल्यूडी अधिकारियों के साथ अशोक नगर के वजीराबाद रोड पर पहुंचे।

कुछ दिन पहले निगम ने यहां से अतिक्रमण हटाया था, लेकिन फिर से अतिक्रमण हो गया। हालात में जरा भी बदलाव नहीं आया है। सवाल उठे कि आखिर निगम इतनी सतही कार्रवाई कर किसकी पीठ थपथपा रहा है और पुलिस कार्रवाई के बाद दोबारा अतिक्रमण होने से क्यों नहीं रोक पा रहा है। समय-समय पर पुलिस और निगम पर मोटी रकम वसूल कर अतिक्रमण करवाने के आरोप लगते रहते हैं।

भाजपा सरकार बनने के बाद पिछले शुक्रवार को शाहदरा जिला विकास समिति की बैठक हुई थी। इस बैठक में चेयरमैन ने बुधवार को निर्णय लिया था कि वह अधिकारियों के साथ सड़कों पर उतरेंगे और देखेंगे कि जिस जगह से विभाग ने अतिक्रमण हटाया था, वहां अब भी अतिक्रमण है या नहीं। चेयरमैन जितेंद्र महाजन ने अतिक्रमण देखकर अधिकारियों से नाराजगी जताई।

उन्होंने कहा कि कार्रवाई को मजाक बनाकर रख दिया गया है। दुकानों के बाहर और सर्विस रोड से अतिक्रमण हटाया गया था तो दोबारा कैसे हो गया। सर्विस रोड पर कई कार शोरूम हैं। शोरूम संचालकों ने सड़क को पार्किंग बना रखा है। चेयरमैन ने कहा कि वे हर बुधवार को सड़कों पर निकलेंगे और विभागों के दावों की जांच करेंगे कि वाकई कार्रवाई हुई है या नहीं। एसडीएम तपन झा ने ज्योति नगर थाना प्रभारी को अतिक्रमण हटाने के आदेश दिए हैं।

मुस्लिम परिवारों मनाई गई ईको फ्रेंडली बकरीद, केक पर बकरे की फोटो लगाकर दी कुर्बानी

एजेंसी

गाजियाबाद।। बकरीद यानी ईद-उल-अजहा का त्योहार आमतौर पर कुर्बानी के साथ जुड़ा होता है। लेकिन इस बार गाजियाबाद के लोनी विधानसभा क्षेत्र में कुछ ऐसा हुआ जो पूरे देश के लिए एक नई मिसाल बन गया है। यहां कई मुस्लिम परिवारों ने परंपरागत तरीके से जानवर की कुर्बानी करने की बजाय केक पर बकरे की फोटो लगाकर सांकेतिक रूप में बकरीद मनाई।

विधायक नंदकिशोर गुर्जर की अपील से हुई यह खास पहल : इस अनोखी पहल के पीछे लोनी के विधायक नंदकिशोर गुर्जर की अपील थी। उन्होंने क्षेत्र के लोगों से कहा था कि इस बार बकरीद को पर्यावरण की सुरक्षा और स्वास्थ्य की चिंता करते हुए ईको-फ्रेंडली तरीके से मनाएं। उनकी इस अपील का असर साफ नजर आया, जब कई मुस्लिम परिवारों ने जानवरों की कुर्बानी न करने का फैसला किया और केक पर बकरे की तस्वीर लगाकर त्योहार मनाया।

परिवारों का बयान : लोनी के कई मुस्लिम परिवारों ने बताया कि इस बार उन्होंने बकरीद पर जानवरों की कुर्बानी न करके विधायक की सलाह मानी। उन्होंने कहा कि वे विधायक को अपना आदर्श मानते हैं और उनका यह सुझाव समाज के लिए और पर्यावरण के लिए बहुत अच्छा है।

विधायक नंदकिशोर गुर्जर का बयान : विधायक नंदकिशोर गुर्जर ने इस मौके पर एक बड़ा बयान भी दिया। उन्होंने कहा, 'मोहम्मद साहब शाकाहारी थे। उन्होंने मांस से बीमारियों के फैलने और दूध को शिफा बताया था। जो मुस्लिम इस बात को नहीं मानते और मांस की कुर्बानी करते हैं, वे इस्लाम और मोहम्मद साहब के दुश्मन हैं।' उनके इस बयान ने समाज में नए विमर्श को जन्म दिया है। उन्होंने बताया कि कई देशों में अब परंपरागत कुर्बानी पर रोक लगाई जा चुकी है। उदाहरण के तौर पर मोरक्को के प्रधानमंत्री ने भी इस बार कुर्बानी पर प्रतिबंध लगाया है। विधायक ने कहा कि 'गाजियाबाद के मुसलमानों ने यह साबित कर दिया है कि धर्म और परंपरा को आधुनिक सोच और पर्यावरण की चिंता के साथ जोड़ा जा सकता है।'

बच्चों और महिलाओं की खुशी : लोनी के कई घरों में जब केक काटकर सांकेतिक कुर्बानी दी गई तो बच्चों में खास उत्साह देखा गया। बच्चों ने कहा कि इस तरीके से वे भी खुशी-खुशी त्योहार मना सके और किसी जानवर को नुकसान भी नहीं पहुंचा। महिलाओं ने भी इस नए तरीके को साफ-सुथरा, सुरक्षित और आपसी सौहार्द बढ़ाने वाला बताया।

ईको-फ्रेंडली बकरीद के फायदे

स्वास्थ्यः मांस से फैलने वाली बीमारियों से बचाव होता है।

पर्यावरणः जानवरों के कटने से होने वाले जैव प्रदूषण को रोका जा सकता है।

समाजः इससे सांप्रदायिक सौहार्द का संदेश मिलता है।

विधायक का सुझाव : नंदकिशोर गुर्जर ने कहा कि अगर देश के बाकी जिलों में भी इसी तरह से बकरीद मनाई जाए, तो इससे बीमारियों और पर्यावरण संकट से काफी हद तक बचा जा सकता है। उन्होंने लोगों से अपील की है कि वे इस सोच को अपनाएं और त्योहारों को पर्यावरण के अनुकूल बनाएं।

भाई के धक्के से छोटे भाई की मौत, गैर इरादतन हत्या का मामला दर्ज

एजेंसी

लोनी। ट्रानिका सिटी थाना क्षेत्र की रामपार्क एक्सटेंशन कॉलोनी में मामूली कहासुनी में भाई ने छोटे भाई को धक्का मार दिया। गिरने के दौरान छोटा भाई का सिर सिल बट्टे में लग गया। माता-पिता उसे अस्पताल ले जाया गया। जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। मृतक की मां की तहरीर पर पुलिस ने गैर इरादतन हत्या की धारा में रिपोर्ट दर्ज कर आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। रामपार्क एक्सटेंशन कालोनी की अंवारी ने दर्ज एफआईआर में बताया कि उनके चार बेटे हैं। तीसरे नंबर का परवेज और सबसे छोटा जावेद बृहस्पतिवार रात को घर में ही शराब पी रहे थे। इस दौरान घरेलू बातों पर दोनों के बीच कहासुनी हो गई। गाली गलौज कर दोनों में मारपीट हो गई। परवेज ने जावेद को धक्का दे दिया। वह गिर गया और पास में रखे सिल बट्टे पर उसका सिर लग गया। वह लहूलुहान हो गया।

शोर शराबा सुनकर वह और उनके पति मौके पर पहुंचे। घायल बेटे को लेकर अस्पताल गए। जहां उपचार के दौरान शुक्रवार को उसकी मौत हो गई। मामले की सूचना पुलिस को मिली। सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। देर रात अंवारी की ओर से ट्रानिका सिटी थाने में बेटे परवेज के खिलाफ शिकायत की। शनिवार को पुलिस ने गैर इरादतन हत्या की धारा में रिपोर्ट दर्ज की।

15 साल पुराने वाहनों को इस माह से नहीं मिलेगा डीजल-पेट्रोल, NCR में कहां आया ये आदेश?

एजेंसी

गाजियाबाद।। गाजियाबाद और नोएडा के साढ़े पांच लाख से ज्यादा पुराने वाहनों को नवंबर महीने से डीजल-पेट्रोल नहीं मिलेगा। इसके लिए पायलट प्रोजेक्ट के रूप में दोनों जिलों के पेट्रोल पंपों पर एएनपीआर सिस्टम लगाया जा रहा है। इससे आयु सीमा पूरी कर चुके वाहनों की पहचान की जाएगी।

पेट्रोल के 15 साल और डीजल के 10 साल पुराने वाहनों को लेकर राष्ट्रीय हरित प्राधिकरण (एनजीटी) की कड़ी नजर है। राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में आयु सीमा पूरी कर चुके वाहनों की तादाद लगातार बढ़ रही है।

इन वाहनों को सड़कों से हटाने के लिए एनजीटी के निर्देश पर पेट्रोल पंपों पर ऑटोमेटिक नंबर प्लेट रिकग्निशन (एएनपीआर) सिस्टम लगने शुरू हो गए हैं। पहले इस योजना को जून तक पूरा करने को कहा गया था, लेकिन फिलहाल शासन स्तर से बजट मिलने में देरी की वजह से अब एएनपीआर सिस्टम को अक्तूबर महीने तक तैयार करने को कहा गया है। एनसीआर के आठ जिलों में सबसे पहले गाजियाबाद और नोएडा में पायलट प्रोजेक्ट के रूप में तैयार करने की मंजूकी मिली है।

ऐसे काम करेगा एएनपीआर सिस्टम : इस योजना के तहत गाजियाबाद के 111 और नोएडा के 101 पेट्रोल पंपों पर ऑटोमेटिक नंबर प्लेट रिकग्निशन (एएनपीआर) कैमरे लगेंगे। कुल 212 पंपों पर 10 और 15 साल की उम्र पूरी कर चुके वाहनों की नंबर प्लेट को कैमरे रीड करेंगे और पंप पर लगे अनाउंसमेंट सिस्टम से वाहन का नंबर बोला जाएगा। सिस्टम से बताया जाएगा कि यह वाहन अपनी मियाद पूरी कर चुका है।

मुसीबत बने साढ़े पांच लाख वाहन : गाजियाबाद और गौतमबुद्धनगर जिलों में कुल 5,70,993 पुराने वाहन हैं। आंकड़ों पर गौर करें तो अकेले गाजियाबाद में 3,64,588 पुराने वाहन अवैध रूप से चल रहे हैं। यातायात पुलिस और परिवहन विभाग के पास वाहनों को जब्त करके रखने का कोई स्थान नहीं है।

मंदिर के दान पात्र से चोरी करने का आरोपी गिरफ्तार

एजेंसी

लोनी।। लोनी बॉर्डर थाना पुलिस ने मंदिर के दान पात्र से चोरी करने के आरोपी को गिरफ्तार किया है। एसीपी अंकुर विहार अजय कुमार ने बताया कि एक जून को उत्तरांचल कॉलोनी स्थित मंदिर की दान पात्र से पैसे चोरी हो गए थे। रिपोर्ट दर्ज कर पुलिस ने सत्यम उर्फ करीयल निवासी शिव वाटिका कॉलोनी को गिरफ्तार किया है। उससे करीब चार हजार रुपये बरामद हुए हैं।

घर से ही रिचार्ज होंगे प्रीपेड मीटर

एजेंसी

गाजियाबाद।। बिजली उपभोक्ताओं को राहत देने वाली खबर है। अब प्रीपेड बिजली मीटर रिचार्ज कराने के लिए बिजली विभाग के दफ्तरों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। यूपीपीसीएल और पीवीएनएल ने ऑनलाइन रिचार्ज की सुविधा शुरू कर दी है। अब तक जिन उपभोक्ताओं के यहां प्रीपेड बिजली मीटर लगे थे, उन्हें रिचार्ज के लिए कार्यालयों में जाना पड़ता था।

कई बार तकनीकी दिक्कतों या भीड़ के कारण उन्हें घंटों लंबी लाइन में खड़ा रहना पड़ता था। खासकर बुजुर्गों और नौकरीपेशा लोगों के लिए बड़ी परेशानी थी। इस समस्या के समाधान के लिए विद्युत निगम ने ऑनलाइन माध्यम से बिल भुगतान की सुविधा शुरू की है।

मीटर का रिचार्ज उपभोक्ताओं की ओर से आनलाइन किया जा सकता है। जीनस मेक के प्रीपेड मीटर का रिजाचं पीवीएनएल (www.pvvnl. org) एवं उत्तर प्रदेश पावर कॉंपरिशन लिमिटेड (www.upenergy.in) की आधारिक वेबसाइट पर किया जा सकता है। वहीं सिक्योर मेक के मीटर का रिचार्ज (SAHAJ LIB-ERTY) मोबाइल ऐप के माध्यम से किया जा सकता है।

नाबालिग बेटी से दुष्कर्म के आरोप में पिता के खिलाफ मुकदमा, गिरफ्तार

एजेंसी

साहिबाबाद। शालीमार गार्डन थानाक्षेत्र में 16 वर्षीय किशोरी से दुष्कर्म का मामला सामने आया है। दुष्कर्म का आरोप किशोरी ने अपने ही पिता पर लगाया है। यह परिवार मूलतः मैनपुरी का रहने वाला है। वारदात चार व पांच जून को हुई, इसके बाद किशोरी ने क्षेत्र में ही पति के साथ रह रही अपनी बड़ी बहन को आपबीती बताई। मामला सामने आते ही बड़ी बहन उसे लेकर थाने पहुंची और पिता के खिलाफ सात जून की रात मुकदमा दर्ज कराया। पुलिस ने आरोपी पिता को हिरासत में लेकर पूछताछ शुरू कर दी है।

एसीपी शालीमार गार्डन अतुल कुमार सिंह ने बताया कि सात जून को शालीमार गार्डन क्षेत्र की ही रहने वाली एक विवाहिता अपनी 16 वर्षीय बहन को लेकर थाने पहुंची थी। उसने अपने पिता पर नाबालिग बहन से दुष्कर्म करने का आरोप लगाया। बताया कि आरोपी मूलरूप से दूसरे जिले का रहने वाला है। पिछले कई वर्षों से वह अपनी दूसरी पत्नी और छोटी बेटी के साथ क्षेत्र में रह रहा था। रोजी-रोटी के लिए ई-रिक्शा चलाने का काम करता है। उसकी बड़ी बेटी की शादी हो चुकी है, जो क्षेत्र में ही अपने पति के साथ रहती है। सात जून को दिन में आरोपी की बड़ी बेटी बहन से मिलने घर पहुंची थी।

बहन को गुमसुम देख उससे बातचीत की। तब किशोरी ने पूरी बात बहन को बताई। किशोरी ने बहन को बताया कि जब उसकी सौतेली मां काम पर चली गई तब चार जून की शाम और पांच जून की सुबह पिता ने उससे दुष्कर्म किया। एसीपी ने अतुल कुमार सिंह ने बताया कि आरोपी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उसे हिरासत में ले लिया है। उससे पूछताछ की जा रही है और किशोरी का मेडिकल परीक्षण भी कराया है। रिपोर्ट आने पर और भी बातें साफ होंगी।

बाइक सवार दो युवकों ने महिला से चेन ठगी

लोनी।। लोनी थाना क्षेत्र के खड़खड़ी गांव स्थित दुकान में 29 मई को चूड़ी खरीदने गई महिला को झांसा देकर बाइक सवार दो लड़कों ने चेन ठग ली। घटना को अंजाम देकर बाइक सवार मौके से फरार हो गये। पीड़िता की शिकायत पर पुलिस ने रिपोर्ट दर्ज की है। सरिता नुसरताबाद खड़खड़ी गांव में रहती है। उन्होंने बताया कि वह गांव स्थित दुकान में चूड़ी खरीदने गई थी। जब वह दुकान पर सामान देख रही थी, तभी बाइक सवार दो युवक वहां पहुंचे। दोनों महिला से बात करने लगे, इस दौरान एक युवक ने महिला से डिजाइन देखने के लिए चेन मांगी।

महिला द्वारा चेन उतारकर दिए जाने पर दोनों युवक महिला को अपनी बातों में फंसा कर फरार हो गए। युवकों के जाने के बाद महिला ने उनकी तलाश की, लेकिन दोनों नहीं मिले। महिला ने बताया कि पहले मामले की शिकायत मौखिक रूप से पुलिस चौकी पर की। बाद में शुक्रवार को महिला ने लोनी थाने में मामले की शिकायत देकर कार्रवाई की मांग की है। एसीपी लोनी सिद्धार्थ गौतम ने बताया कि महिला की शिकायत पर रिपोर्ट दर्ज कर ली गई है।

कार में टक्कर लगने का विरोध करने पर की मारपीट

एजेंसी

लोनी। बॉर्डर थाना क्षेत्र के बलराम नगर कॉलोनी निवासी विनोद बंसल की कार में पीछे से आ रही तेज रफ्तार कार की टक्कर लग गई। हादसे में कार सवार विनोद बंसल का छह वर्षीय पोता चोटिल हो गया। जब उन्होंने दूसरी गाड़ी के चालक से इसका विरोध किया तब आरोपियों ने उनसे व उनके परिजनों से मारपीट शुरू कर दी। मामला आठ जून की दोपहर का है। पुलिस ने पांच नामजद समेत सात लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया है।

विनोद बंसल ने बताया कि वह अपने बेटे कपिल, पोते प्रतीक व पीयूष के साथ कार से गाजियाबाद जा रहे थे। रास्ते में पीछे से आ रही तेज रफ्तार कार से उनकी कार में टक्कर लग गई। एसीपी अंकुर विहार अजय कुमार ने बताया कि बिन्नू, वैभव, अंश, निशांत, शिवम गौतम नाम के युवकों को नामजद करते हुए करीब छह-सात लोगों के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कर ली गई है। जल्द ही आरोपियों को गिरफ्तार किया जाएगा।

स्कूल जाने के लिए किशोर ने चुराई बाइक, साथी संग धरा गया

एजेंसी

गाजियाबाद। क्रॉसिंग रिपब्लिक थाना पुलिस ने चोरी की बाइक के साथ एक किशोर को उसके साथी युवक संग पकड़ा गया है। युवक ने किशोर के साथ मिलकर यूनिनव सोसायटी के बाहर से बाइक चोरी की थी। इसके बाद किशोर चोरी की बाइक से ही स्कूल आवाजाही करने लगा। पुलिस के मुताबिक राहुल विहार निवासी लकी को गिरफ्तार किया गया है। पूछताछ में सामने आया है कि उसके साथी किशोर को बाइक चलाने का शौक है, लेकिन बाइक खरीदने लायक रुपये नहीं थे। इसलिए किशोर ने उसके साथ मिलकर बाइक चोरी करने की योजना बनाई। 24 मई को यूनिवन रेजीडेंसी से बाइक चोरी कर नंबर प्लेट बदलकर दोनों बाइक पर घूमते थे। एसीपी वेव सिटी प्रियाश्री पाल के मुताबिक पूछताछ के बाद किशोर को बाल सम्प्रेक्षण गृह भेज दिया गया है। जबकि उसके साथी लक्की को जेल भेज दिया गया है।

हादसे में घायल व्यक्ति का पैर कटा

एजेंसी

लोनी। लोनी बॉर्डर थाने से सौ मीटर दूर शुक्रवार सुबह डीटीसी बस ने साइकिल सवार व्यक्ति को रौंद दिया। पुलिस ने घायल को जीटीबी अस्पताल में भर्ती कराया। उपचार के दौरान व्यक्ति का सीधा पैर काटना पड़ा। दिल्ली की दयालपुर कॉलोनी में 50 वर्षीय कैलाश रहते हैं। वह दिल्ली हर्ष विहार स्थित गैस एजेंसी पर सिलेंडर सप्लाई करने का कार्य करते हैं। शुक्रवार सुबह करीब नौ बजे वह साइकिल से हर्ष विहार जा रहे थे। जब वह लोनी बॉर्डर थाने से सौ मीटर दूर शनि मंदिर के सामने पहुंचे तो पीछे से तेज गति में आ रही डीटीसी बस की चपेट में आ गए। बस का पहिया उनके सीधे पैर के ऊपर चढ़ गया, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गए। मौके पर पहुंचे पुलिसकर्मियों ने उन्हें जीटीबी अस्पताल में भर्ती कराया। जहां उपचार के दौरान डाक्टर ने उनका पैर काट दिया है। एसीपी अंकुर विहार अजय कुमार ने बताया कि बस को कब्जे में लिया गया है। परिजनों की शिकायत पर कार्रवाई की जाएगी।

मुठभेड़ के बाद तीन पशु तस्कर गिरफ्तार

एजेंसी

लोनी। ट्रोनिका सिटी थाना पुलिस शुक्रवार सुबह मुठभेड़ के बाद तीन पशु तस्करों को गिरफ्तार किया है। कार्रवाई में दो बदमाशों के पैर में गोली लगी है। आरोपियों से चोरी की बाइक, दो तमंचे, दो कारतूस, चाकू, गंडासा, रस्सी और बेहोश करने वाले इंजेक्शन बरामद हुए हैं। एसीपी लोनी सिद्धार्थ गौतम ने बताया कि आगामी पर्व के चलते ट्रोनिका सिटी पुलिस पुश्ता चौकी पर वाहनों की जांच कर रही थी। इस दौरान पुलिस टीम ने लोनी की ओर से बिना नंबर की बाइक पर आ रहे तीन युवकों को रुकने का इशारा किया। इस पर चालक ने बाइक को बागपत रोड पर दौड़ा दिया।

पुलिस ने आगे रोड पर जांच कर रहे पुलिसकर्मियों को मामले की जानकारी दी। ट्रोनिका सिटी गेट नंबर दो पर मौजूद पुलिसकर्मियों ने बाइक सवार को रोकने का प्रयास किया। इस पर बदमाशों ने फायर कर दिया। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में दो बदमाशों के पैर में गोली लग गई, जिससे दोनों घायल हो गए। वहीं, संतुलन बिगड़ने से बाइक गिर गई। एक बदमाश ने बचने के लिए भागने का प्रयास किया, लेकिन पुलिसकर्मियों ने उसे दबोच लिया। घायलों ने अपने नाम शहजाद उर्फ इंतजार उर्फ भूषण निवासी ग्राम ढ़िकौली पांची थाना चांदीनगर जनपद बागपत और याहिया खान उर्फ फतेह निवासी रूपनगर निकट पुरानी मस्जिद पानी की टंकी थाना लोनी बताए। तीसरे बदमाश ने अपना नाम जुल्फिकार निवासी प्रशांत विहार थाना लोनी गाजियाबाद बताया। पुलिस ने घायल बदमाशों को अस्पताल में भर्ती कराया गया। गोकशी की बात कबूल की पूछताछ में बदमाशों ने कुछ दिन पूर्व आवास विकास मंडोला क्षेत्र के जंगल में गोकशी के बाद अवशेषों को सीवर में डालकर फरार होने की बात कबूल की है। पुलिस के अनुसार, शहजाद उर्फ इंतजार उर्फ भूषण के विरुद्ध मेरठ में गोकशी, आर्म्स ऐक्ट, हत्या का प्रयास के 12 मुकदमे और थाना ट्रोनिका सिटी में गोकशी का एक मुकदमा दर्ज है।

तांबे के कच्चे माल की चोरी के मामले में तीन गिरफ्तार

एजेंसी

नई दिल्ली।। तिमारपुर थाना पुलिस ने तांबे के कच्चे माल की चोरी करने के मामले को सुलझाते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपियों में आदिल मलिक, नसीब अहमद स्क्रैप डीलर और चोरी किए गए तांबे के कच्चे माल का रिसीवर व चंद्रिका पंडित मिश्रा स्क्रैप डीलर भी है। पुलिस ने इनके पास से 1,880 किलोग्राम तांबे का कच्चा माल और एक टेम्पो जब्त किया है।

उत्तरी जिला डीसीपी राजा बॉंठिया ने बताया कि इंस्पेक्टर प्रवीण कुमार की देखरेख में गठित टीम ने शिकायत के बाद जांच के दौरान, आरोपी का पता लगाने के लिए लगभग 110 सीसीटीवी कैमरों की जांच और विश्लेषण किया गया और सीसीटीवी निगरानी और गुप्त सूचना की मदद से आरोपियों की पहचान कर कई छापे मारे गए लेकिन आरोपी फरार पाए गए। 30 मई को टीम ने मुस्तफाबाद क्षेत्र में छापा मारा और आरोपियों में से एक आदिल, को गिरफ्तार कर लिया गया।

पूछताछ के दौरान उसने अपराध में अपनी भूमिका कबूल की और खुलासा किया कि उसने, खालिद और जाहिद ने इस घटना को अंजाम दिया। आदिल ने खुलासा किया कि उन्होंने मंडोली में 11.30 लाख में कच्चा माल बेचा था। बाद में अन्य आरोपियों को धर दबोचा। मंडोली में छापेमारी कर 1641.200 किलोग्राम तांबे का कच्चा माल बरामद किया। शिकायतकर्ता मोहम्मद साजिद ने बताया कि उनके चालक जाहिद ने उनके टेंपो से 2,067 किलोग्राम तांबे का स्क्रैप चोरी कर लिया था। कच्चे माल को संजय गांधी ट्रांसपोर्ट नगर, दिल्ली में वितरित किया जाना था, लेकिन खाली टेम्पो वजीराबाद फ्लाईओवर के पास गोपालपुर में खड़ा पाया गया।

युवा मोर्चा मोदी सरकार की 11 वर्षों की योजनाओं को जनता तक पहुंचने काम कर रहा है: अतुल गर्ग

एजेंसी

लोनी। युवा मोर्चा द्वारा लोनी विधानसभा अंकुर विहार डीएलएफ एसएम वेद विहार रेल विहार के नजदीक जगन्नाथ फार्म हाउस न्यू वॉटर टैंक, डीएलएफ, एसएलएफ, वेद विहार, लोनी, गाजियाबाद पर आधार कार्ड कैंप तथा श्रेया आई सेंटर इंदिरापुरम की तरफ से आंखों की मुफ्त जांच की व्यवस्था की गई। इस कैंप में 18 वर्ष की आयु तक के नए आधार कार्ड बनवाए गए तथा प्रत्येक उम्र के व्यक्ति के आधार कार्ड में सुधार एवं संशोधन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन गाजियाबाद के सांसद अतुल गर्ग ने किया।

क्षेत्र उपाध्यक्ष युवा मोर्चा आर्यन त्यागी ने उपस्थित रहकर कार्यक्रम की सराहना करते हुए क्षेत्र की जनता से राष्ट्रीय व्यापार मंडल द्वारा आयोजित कैंपों का लाभ उठाने की अपील की कार्यक्रम भारतीय जनता पार्टी के युवा जिला अध्यक्ष हिमांशु शर्मा के संयोजन में हुआ कार्यक्रम में ठाकुर दिलीप सिंह, अंकित पंडित सहित अनेक युवा साथियों ने कार्यक्रम में सारी व्यवस्था बनाने में अपना योगदान दिया कार्यक्रम में राष्ट्रीय व्यापार मंडल के वरिष्ठ प्रदेश उपाध्यक्ष पंडित अशोक भारतीय, बालकिशन गुप्ता, आशु पंडित ने अतिथि के रूप में उपस्थित रहकर कार्यक्रम को एक भव्य रूप दिया।

भाजपा युवा मोर्चा जिला अध्यक्ष हिमांशु शर्मा, ठाकुर दिलीप सिंह, अंकित पंडित आदि ने सभी अतिथियों का पुष्पगुछ देकर पटका पहनाकर, स्मृति चिन्ह देकर शानदार अभिनंदन किया भारी भीड़ की उपस्थिति में लगभग 200 से ज्यादा लोगों के आधार कार्ड नये बनाये गए तथा संशोधन हुआ और ढाई सौ लोगों ने अपनी आंखों की मुफ्त जांच की व्यवस्था कराई

क्षेत्र उपाध्यक्ष जिला प्रभारी युवा मोर्चा आर्यन त्यागी पूर्व महानगर अध्यक्ष युवा मोर्चा संजय कुशवाहा

जिला अध्यक्ष भाजपा युवा मोर्चा हिमांशु शर्मा जिला अध्यक्ष अनुसूचित मोर्चा प्रदीप गहलोत पूर्व नगर अध्यक्ष भाजपा सर्वेश शर्मा भाजपा जिला मंत्री डॉक्टर सुदेश भारद्वाज राम अवतार शर्मा जी कुलदीप सिंह सोलंकी जिला कार्य समिति सदस्य एवं कार्यक्रम आयोजक सत्यम पंडित रविंद्र शर्मा जी राष्ट्रीय व्यापार मंडल अध्यक्ष लोनी विधानसभा दो हंस कुमार जैन महामंत्री जयप्रकाश शर्मा उपाध्यक्ष किशन कुमार मलिक सम्राट पृथ्वी सिंह जिला मंत्री अंकित पंडित मुकेश कश्यप अंकित गुप्ता रवि शर्मा विजय गोला प्रशांत झा संजय प्रेमी करण सिंह सरदार अशोक गोयल नरेंद्र पोद्दार जिला महामंत्री राम अवतार शर्मा प्रिंस त्यागी सभासद अध्यक्ष रोहित भारद्वाज ठाकुर टीटू भाटी सत्येंद्र बंसल मोहित शर्मा ठाकुर दिलीप सिंह कृष्ण बंसल महिला मोर्चा प्रिया अहूजा अजीत सिंह प्रशांत कुमार झा करण सिंह अमरेंद्र यादव देवेश ठाकुर मौजूद रहे।

राहुल गांधी के सवाल चुनाव आयोग के लिए, भाजपा उनका क्यों दे रही जवाब? कांग्रेस ने कसा तंज

एजेंसी

महाराष्ट्र और बिहार चुनावों पर लोकसभा में विपक्ष के नेता और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी के ट्वीट पर कांग्रेस नेता पवन खेड़ा का बयान सामने आया है। पवन खेड़ा ने कहा कि राहुल गांधी के सवाल भारत के चुनाव आयोग के लिए हैं। भाजपा उनका जवाब क्यों दे रही है?

उन्होंने कहा कि हमारे सवाल बहुत स्पष्ट हैं... 2019 से 2024 तक पांच साल में महाराष्ट्र में मतदाता सूची में 31 लाख नए मतदाता जुड़े। पांच महीने में मतदाता सूची में 41 लाख नए मतदाता कैसे जुड़ सकते हैं?

खेड़ा ने कहा कि शाम 5 बजे वे 58.22 प्रतिशत मतदान का अनंतिम मतदान दिखा रहे हैं, और अंतिम मतदान 66 प्रतिशत है। 8 प्रतिशत की वृद्धि कैसे हो सकती है? उन्होंने हमें वीडियोग्राफी उपलब्ध नहीं कराई... उन्हीं 12,000 बूथों से नए मतदाता कैसे आ सकते हैं, जहां भाजपा लोकसभा चुनाव हार गई थी और भाजपा विधानसभा चुनाव जीती थी? भारत के मुख्य न्यायाधीश को मुख्य चुनाव आयुक्त का चयन करने वाली समिति से क्यों हटाया गया?

लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने शनिवार को आरोप लगाया कि 2024 का महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव "लोकतंत्र में धांधली का ब्लूप्रिंट" था। उन्होंने कहा कि यह "मैच फिक्सिंग" अब बिहार में भी दोहराई जाएगी और फिर उन जगहों पर भी ऐसा ही किया जाएगा, जहां-जहां भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) हार रही होगी। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि "मैच फिक्स" किए गए चुनाव लोकतंत्र के लिए जहर हैं।

उन्होंने कहा कि जो पक्ष धोखाधड़ी करता है, वो भले ही जीत जाए, लेकिन इससे लोकतांत्रिक संस्थाएं कमजोर होती हैं और जनता का नतीजों से भरोसा उठ जाता है। सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर पोस्ट कर गांधी ने चुनाव में कथित अनियमितता के बारे में चरणबद्ध तरीके से बताया है कि कैसे मतदाता सूची में फर्जी मतदाताओं को जोड़ा गया, मतदान प्रतिशत बढ़ा-चढ़ा कर दिखाया गया, फर्जी मतदान कराया गया और बाद में सबूतों को छिपा दिया गया। गांधी ने 'दैनिक जागरण' और 'द इंडियन एक्सप्रेस' अखबार में प्रकाशित लेख की तस्वीर साझा करते हुए लिखा, "चुनाव की चोरी का पूरा खेल! 2024 में महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव लोकतंत्र में धांधली का ब्लूप्रिंट था।"

उन्होंने लिखा, "मैंने अपने लेख में चरण दर चरण विस्तार से बताया है कि कैसे यह साजिश रची गई : चरण 1: निर्वाचन आयोग की नियुक्ति करने वाली समिति पर कब्जा किया गया। चरण 2: फर्जी मतदाताओं को सूची में जोड़ा गया। चरण 3:मतदान प्रतिशत बढ़ा-चढ़ाकर दिखाया गया। चरण 4: जहां भाजपा को जिताना था, वहां लक्षित करके फर्जी मतदान कराया गया। चरण 5: सबूतों को छिपा दिया गया।"

पूर्वी दिल्ली को मलबे से राहत, चार स्थानों पर निगम ने बनाई स्थायी व्यवस्था

पूर्वी दिल्ली।। पूर्वी दिल्ली की सड़कों पर जगह-जगह मलबा डालने से न केवल ट्रैफिक जाम हो रहा था, बल्कि दुर्घटनाओं का खतरा भी बढ़ रहा था. इस गंभीर समस्या को देखते हुए दिल्ली नगर निगम के शहादरा साउथ जोन ने एक राहत भरा कदम उठाया है. निगम ने अब चार स्थानों को चिन्हित किया है, जहां ठोस मलबा डाला जा सकेगा.

जानकारी के अनुसार ये चार स्थान हैं हसनपुर डिपो, प्रीत विहार मोड़, टेल्को मोड़ और गाजीपुर रोड आदि. इन जगहों पर नीली लोहे की शीट लगाई गई है और इन शीटों के भीतर ही मलबा डालने की अनुमति है. साथ ही निगम ने सख्त चेतावनी भी दी है अगर कोई मलबा इन शीटों के बाहर डालेगा तो उस पर 50,000 रुपये का जुर्माना लगेगा और मलबा डालने वाली गाड़ी भी जब्त कर ली जाएगी. यह कदम साफ-सफाई और सड़क सुरक्षा की दृष्टि से बहुत अहम है. इससे न केवल सड़कों की गंदगी कम होगी, बल्कि आम लोगों को भी राहत मिलेगी जो रोजाना इन सड़कों से गुजरते हैं.

जानकारी के अनुसार ये चार स्थान हैं हसनपुर डिपो, प्रीत विहार मोड़, टेल्को मोड़ और गाजीपुर रोड आदि. इन जगहों पर नीली लोहे की शीट लगाई गई है और इन शीटों के भीतर ही मलबा डालने की अनुमति है. साथ ही निगम ने सख्त चेतावनी भी दी है अगर कोई मलबा इन शीटों के बाहर डालेगा तो उस पर 50,000 रुपये का जुर्माना लगेगा और मलबा डालने वाली गाड़ी भी जब्त कर ली जाएगी.

95 का दूल्हा, 90 की दुल्हन.. 70 साल लिव-इन रिलेशनशिप में बिताए, अब ले रहे सात फेरे

एजेंसी

डूंगरपुर।। कहते हैं सच्चा प्यार वक्त की सीमाओं में नहीं बंधता न उम्र देखता है, न समाज के नियम. आज जब रिश्ते कुछ सालों में टूट जाते हैं, राजस्थान के डूंगरपुर से एक ऐसी कहानी सामने आई है, जो न सिर्फ दिल को छू लेती है, बल्कि हमें यह भी सिखाती है कि प्यार में धैर्य और समर्पण की क्या कीमत होती है.

यह कहानी है एक बुजुर्ग जोड़े की, जिन्होंने पूरे 70 साल तक साथ रहते हुए बिना शादी के एक-दूसरे का साथ निभाया, और अब, जीवन के अंतिम पड़ाव में पहुंचकर उन्होंने अपने रिश्ते को आधिकारिक नाम दिया.

70 साल पुरानी ख्वाहिश अब हुई पूरी : डूंगरपुर जिले में रहने वाले 95 वर्षीय बुजुर्ग और उनकी 90 वर्षीय साथी ने हाल ही में पूरे रीति-रिवाज़ों के साथ शादी की. यह शादी इसलिए खास थी क्योंकि यह सिर्फ दो लोगों की नहीं, बल्कि तीन पीढ़ियों की भावनाओं का संगम थी. 70 साल पहले शुरू हुआ ये रिश्ता समय के साथ और भी गहरा होता चला गया, लेकिन पारिवारिक या सामाजिक कारणों के चलते वे विवाह नहीं कर पाए. उम्र ढल गई, पर साथ नहीं टूटा. जब बच्चों को अपने माता-पिता की अधूरी ख्वाहिश का पता चला, तो उन्होंने इसे पूरा करने की ठान ली.

बैंड-बाजे के साथ निकली बारात में बुजुर्ग के बेटे, नाती और पोते भी शामिल हुए. गांव के लोग इस ऐतिहासिक पल के गवाह बने. मंडप में जब यह जोड़ा सात फेरे लेने पहुंचा, तो नज़ारा भावनात्मक हो गया. हर आंख नम थी, लेकिन चेहरों पर मुस्कान भी थी. क्योंकि यह सिर्फ एक शादी नहीं, बल्कि सच्चे प्यार की जीत थी.

प्रतिभाओं के सम्मान से आगे बढ़ने की मिलती है प्रेरणा : सूर्य प्रताप शाही

जनखबर संवाददाता

लखनऊ।। खुशी फॉउण्डेशन और दिशा एजुकेशनल एवं वेलफेयर सोसायटी के तत्वाधान में शनिवार को अंतरराष्ट्रीय बौद्ध शोध संस्थान, गोमतीनगर के सभागार में सेवा शिखर और सेवा गौरव सम्मान समारोह आयोजित किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि प्रदेश के कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही और विशिष्ट अतिथि स्वास्थ्य राज्यमंत्री मयंकेश्वर शरण सिंह व पापुलेशन सर्विसेज इंटरनेशनल इंडिया के एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर मुकेश शर्मा रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ़ मॉस कम्युनिकेशन के पूर्व महानिदेशक प्रो.(डॉ.) संजय द्विवेदी ने की। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष व विधान परिषद सदस्य संतोष सिंह, केजीएमयू के रेस्पिरेटरी मेडिसिन विभाग के अध्यक्ष डॉ. सूर्यकांत और विशेष अतिथि के रूप में भाजपा के क्षेत्रीय प्रभारी व लखनऊ विश्वविद्यालय छात्रसंघ के पूर्व अध्यक्ष बजरंगी सिंह 'बज्जू' और बौद्ध संस्थान के निदेशक डॉ. राकेश सिंह उपस्थित रहे। सम्मान समारोह के आयोजन में पीएसआई इंडिया ने अहम भूमिका निभाई।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही ने कहा कि सराहनीय सेवाओं के लिए पात्र लोगों का चयन और उनका सम्मान करना एक दुरूह कार्य है लेकिन खुशी फॉउण्डेशन ने इस दिशा में जो कार्य किया है वह वाकई काबिले तारीफ़ है। उन्होंने कहा कि प्रतिभाओं के सम्मान से जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है। स्वास्थ्य राज्य मंत्री मयंकेश्वर शरण सिंह और पीएसआई इंडिया के एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर मुकेश शर्मा ने भी सम्मान समारोह के आयोजन के लिए खुशी फॉउण्डेशन व दिशा एजुकेशनल सोसायटी के कार्यों को सराहा और कहा कि सम्मान प्राप्त करने से व्यक्तियों की जिम्मेदारी और बढ़ जाती है। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए प्रो. (डॉ.) संजय द्विवेदी ने कहा कि इस तरह के समारोह के आयोजन की शुरुआत करना और उसका हर साल सफलता पूर्वक निर्वहन करना बहुत कठिन काम है किन्तु आयोजक इस कसौटी पर सौ फीसदी खरे उतरे हैं। भविष्य में भी इसी तरह के आयोजनों के लिए दोनों संस्थाओं को शुभकामनाएं दीं। इस मौके पर देश के विभिन्न प्रान्तों में स्वास्थ्य, महिला सशक्तिकरण, स्वच्छता सहित विकास के विभिन्न मुद्दों पर कार्य कर रही संस्था पीएसआई इंडिया की डॉ. संगीता ने संस्था के कार्यों के बारे में विस्तार से प्रस्तुतिकरण दिया। धन्यवाद ज्ञापन दिशा एजुकेशनल सोसायटी के अध्यक्ष प्रभात पांडेय ने किया।

महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में सराहनीय योगदान के लिए संयोगिता सिंह चौहान और नीलम पाण्डेय को, पत्रकारिता के क्षेत्र में सराहनीय सेवाओं के लिए दूरदर्शन के उप निदेशक व कार्यक्रम प्रमुख आत्म प्रकाश मिश्र, उत्तर प्रदेश मान्यता प्राप्त संवाददाता समिति के सचिव भारत सिंह और बंसल टीवी के स्टेट हेड दिलीप सिंह को सेवा शिखर सम्मान से नवाजा गया। चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में सराहनीय योगदान के लिए डॉ. संदीप साहू, डॉ. गौरव पाण्डेय और डॉ. मंजू शुक्ल व चिकित्सा एवं स्वास्थ्य (आयुष) के लिए डॉ. संजय कुमार सिंह व डॉ. पी. के. शुक्ला को सेवा शिखर सम्मान प्रदान किया गया। शिक्षा के क्षेत्र में सराहनीय योगदान के लिए अवध गर्ल्स डिग्री कालेज की प्राचार्य प्रो. बीना राय और गाजियाबाद के निश्काट मीडिया संस्थान की प्रधानाचार्य डॉ. ऋतु दुबे तिवारी को सेवा शिखर सम्मान से नवाजा गया। समाज सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए पापुलेशन सर्विसेज इंटरनेशनल इंडिया, दिव्य प्रेम सेवा मिशन के कार्यकारी अध्यक्ष संजय चतुर्वेदी, देव दत्त सिंह और सुनील दुबे तथा कृषि के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए डॉ. बिष्णु प्रताप सिंह, कला एवं संस्कृति के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान के लिए कृतिका त्रिपाठी, व्यवसाय के क्षेत्र में सराहनीय सेवाओं के लिए राहुल राजन और खेल के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए पॉल स्टेनली शेपर्ड को सेवा शिखर सम्मान से नवाजा गया।

खुशी फॉउण्डेशन और दिशा एजुकेशनल एवं सोशल वेलफेयर सोसाइटी ने चिकित्सा एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में सराहनीय सेवाओं के लिए डॉ. इंदु लता व मीना सिंह, व्यापार के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए मनीष कुमार पाण्डेय व आर. चौधरी को सेवा गौरव सम्मान से सम्मानित किया गया गया। इसी तरह से समाज सेवा के क्षेत्र में समुदाय स्तर पर उल्लेखनीय योगदान के लिए पीएसआई इण्डिया के प्रवीन कान्त दीक्षित और कविता रानी तथा साहित्य के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए राजेन्द्र कात्यायन को सेवा गौरव सम्मान से नवाजा गया।

इस मौके पर पीहू द्विवेदी द्वारा प्रस्तुत गणेश वंदना को सभी ने खुलकर सराहा और गार्गी द्विवेदी के समूह द्वारा प्रस्तुत नृत्य की भी सभी ने खुलकर तारीफ़ की। वहीं दीपा अवस्थी और अनुभव श्रीवास्तव की प्रस्तुति को भी दर्शकों द्वारा सराहा गया। इस अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय बौद्ध संस्थान, खुशी फाउंडेशन एवं मैक्स अस्पताल द्वारा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर भी आयोजित किया गया। शिविर में विशेषज्ञ डॉक्टर द्वारा चिकित्सीय परामर्श दिया गया। अग्रणी होम्योपैथिक दवा कंपनी एसबीएल द्वारा होम्योपैथिक दवा किट का भी वितरण किया गया।

बेवफाई का शक,गर्लफ्रेंड की लाश पैक कर नहर में फेंका, दिल्ली से सनसनीखेज मामला

एजेंसी

पूर्वी दिल्ली।। पूर्वी दिल्ली से एक सनसनीखेज मामला सामने आया है। यहां एक शख्स ने साथ रह रही महिला की हत्या कर दी। यही नहीं,आरोपी महिला के शव को सूटकेस में पैक किया,दिल्ली और उत्तर प्रदेश में गाड़ी चलाकर घूमा और फिर पड़ोसी राज्य के हापुड़ जिले में शव को फेंक दिया। लिस की जांच से पता चला है कि हत्या का मकसद पैसों को लेकर विवाद और बेवफाई का शक था।

पूर्वी दिल्ली के त्रिलोकपुरी में रहने वाली 23 वर्षीय नीलेश 28 मई को दोपहर करीब 12.30 बजे घर से यह कहकर निकली थी कि वह बैंक जा रही है। इसके बाद वह लापता हो गई। उनके पिता,अहिवरन सिंह ने उसी शाम 6 बजे मयूर विहार पुलिस स्टेशन में गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई। उनका फोन आखिरी बार दोपहर 2 बजे सक्रिय था,जिसके बाद वह बंद हो गया।

इसके बाद 30 मई को हापुड़ के पिलखुवा इलाके में एक सूटकेस में एक सड़ा-गला शव मिला। भारतीय न्याय संहिता के तहत हत्या का मामला दर्ज किया गया,जिसमें सबूत मिटाने का अतिरिक्त आरोप भी जोड़ा गया। यूपी पुलिस द्वारा शव के बारे में सूचित किए जाने के बाद,दिल्ली पुलिस के कर्मी सिंह और उनके बेटे के साथ पिलखुवा गए, जहां उन्होंने शव की पहचान की।

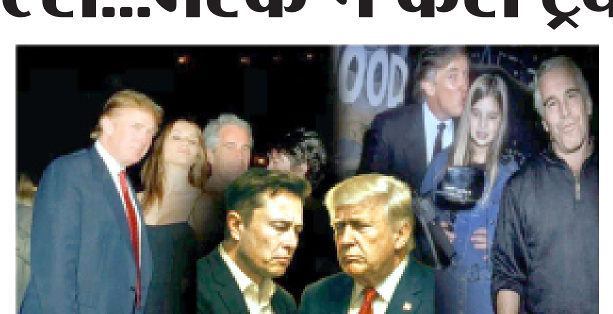
जांच टीम ने चित्रकूट के रहने वाले और वर्तमान में पूर्वी दिल्ली के पश्चिम विनोद नगर में रह रहे 29 वर्षीय सत्येंद्र यादव को गिरफ्तार कर लिया। उसे 5 जून को हापुड़ में सिखेड़ा नहर पुल के पास गिरफ्तार किया गया,जहां सूटकेस फेंका गया था। सत्येंद्र यादव गुरुग्राम की एक कंस्ट्रक्शन कंपनी में काम करता था। पुलिस ने उसके पास से नीलेश की बैंक पासबुक, चेक, केवाईसी दस्तावेज़,उसका आधार और पैन कार्ड और अपराध में इस्तेमाल की गई काली टीयूवी कार सहित कई सामान बरामद किए हैं।

पूछताछ करने पर यादव ने महिला की हत्या करने की बात कबूल कर ली। उसने दावा किया कि दिल्ली में किडनी के इलाज के दौरान नीलेश के अस्पताल में भर्ती होने के बाद से वे दोनों रिश्ते में थे। उसने बताया कि वह उसके परिवार से मिला था और खुद को एक दोस्त के रूप में पेश किया था। पिछले साल अक्टूबर में,वह एक रेस्तरां निर्माण परियोजना के लिए पटियाला चला गया और पांच महीने तक वहीं रहा।बाद में उसे नीलेश पर शक होने लगा कि वह किसी और के साथ रोमांटिक रिश्ते में है। उसने पुलिस को बताया,'जब भी मैं उसे फोन करता था,फोन लाइन व्यस्त आती थी।' उसने आगे कहा,'मैंने उससे प्यार किया और उसकी बीमारी के दौरान उसका साथ दिया,लेकिन वह मेरा फायदा उठाती रही। मैंने उसका फोन भी चेक करने की कोशिश की,लेकिन या तो वह लॉक था या उसने मुझे उसमें देखने नहीं दिया।'

28 मई को नीलेश सत्येंद्र के घर उससे मिलने गई थी। सतेंद्र यादव ने नीलेश से 5.3 लाख रुपये उधार लिए थे,जिसमें से कुछ पैसे का इस्तेमाल उसने टीयूवी कार खरीदने में किया था। जब नीलेश ने 2 लाख रुपये वापस मांगे,तो दोनों के बीच बहस बढ़ गई। गुस्से में आकर उसने एक दुपट्टे से नीलेश का गला घोंट दिया। उसने शव को एक नीले सूटकेस में रखा,रात होने का इंतजार किया,अपना फोन बंद किया और सिखेड़ा चला गया। जहां उसने नहर के पास सूटकेस फेंक दिया। रास्ते में उसने गाजीपुर के पास नीलेश का फोन तोड़ दिया। पुलिस इस बात की जांच कर रही है कि क्या नीलेश ने यादव को जो पैसे दिए थे,वे उनकी शादी के लिए थे। पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज भी बरामद किया है,जिसमें संदिग्ध को हाथ में सूटकेस लिए चलते हुए देखा जा सकता है।

नाबालिग लड़कियों के साथ सेक्स, ड्रग्स, एपस्टीन फाइल्स...मस्क ने कैसे ट्रंप के उतारे कपड़े

एजेंसी



वाशिंगटन।। ट्रंप और मस्क की कहानी पर आप नजर डालेंगे तो आपको बॉलीवुड फिल्म की झलक नजर आएगी। दोस्ती ऐसी की मानो सौदागर फिल्म के राजू और वीरू फेल हो जाए। एक दूसरे की तारीफों के पुल बांधते नजर आते थे। लेकिन अब मामला इतना बिगड़ गया है कि एक दूसरे के गंदे राज खोलने तक पर उतर आए हैं।

आपको याद होगा वो दौर जब ट्रंप को चुनाव जीतवाने के लिए मस्क कैसे कैंपेन करते नजर आते थे। डोनाल्ड ट्रंप की सबसे बड़ी जीत का श्रेय एलन मस्क को ही एक्सपर्ट्स ने तब दिया था।

उन्होंने ट्रंप का सिर्फ समर्थन ही नहीं किया बल्कि ट्रंप के प्रचार में लगभग सात करोड़ डॉलर खर्च भी किए। उन्हीं एलन मस्क को डोनाल्ड ट्रंप ने चुनाव में जीत के बाद सबसे बड़ा तोहफा डीओजीई चीफ बनाकर दिया। आपको याद होगा जब ट्रंप पर अटैक हुआ था। उसी वक्त एलन मस्क ने उनका साथ दिया था और फंडिग भी की थी। लगातार वो तारीफों के पुल बांधते रहे। जिसके बाद इस जोड़ी को अमेरिका की टेक और पॉलिटिक्स अलायंस कहा जाने लगा था। लेकिन अब पूरी कहानी उल्टी पड़ गई है और एक दूसरे को गंदे राज खोलने की धमकी दी जा रही है।

ट्रंप ने खोला मोर्चा : मस्क कह रहे हैं कि एपस्टीन से जुड़ी फाइलें कभी सार्वजनिक नहीं की गईं, क्योंकि उसमें ट्रंप का नाम था। ट्रंप कह रहे हैं कि मस्क की सरकारी सब्सिडी खत्म कर देंगे। सोचिए एक जमाने में ट्रंप जिस मस्क को अमेरिका का फ्यूचर कहते थे। उन्हें अब पागल बता रहे हैं और उनसे बात नहीं करने की कसमें खा रहे हैं। मस्क ने एक नई राजनीतिक पार्टी शुरू करने का संकेत दिया है। मस्क ने एक पोल पोस्ट किया कि क्या अमेरिका में एक नई राजनीतिक पार्टी बनाने का समय आ गया है जो वास्तव में मध्य वर्ग के 80% लोगों का प्रतिनिधित्व करती हो? कई सवाल है लेकिन एपस्टीन फाइल का जिक्र सबसे चौंकाने वाला है।

ट्रंप के होश उड़ाने वाला सवाल : जब से मस्क ने एपस्टीन फाइल्स का नाम लिया है तब से फॉक्स न्यूज का एक वीडियो काफी वायरल हो रहा है। ये वीडियो फॉक्स न्यूज के प्रोग्राम विलकेन शो की है। 3 जून 2024 को ट्रंप जब राष्ट्रपति चुनाव के लिए कैंपेन कर रहे थे, तब इसमें शामिल हुए थे। तीन पत्रकारों के एक पैनल की तरफ से ट्रंप से एक सवाल किया गया। इसमें एक महिला पत्रकार पूछती हैं कि क्या आप 26/11 से जुड़ी फाइल को डिक्लासिफाई करेंगे, जवाब में ट्रंप हां कहते हैं। फिर वो पूछती है कि क्या आप जॉन एफ कैनेडी के मर्डर से जुड़ी फाइल को डिक्लासिफाई करेंगे। ट्रंप कहते हैं हां, कुछ कर भी चुका हूं। इसके बाद महिला पत्रकार जिसने पहले तो मानो इसलिए सवाल पूछे थे कि वो तीसरा सवाल पूछ सके, जिस पर ट्रंप की जुबान लड़खड़ाए। वो पूछती है कि क्या आप एपस्टीन फाइल को डिक्लासीफाइड करेंगे। ट्रंप पहले तो हां, कहते हैं फिर कहते हैं लेस शो। उन फाइलों में काफी कुछ उटपटांग और झूठा है, जिससे काफी लोगों की जिंदगियां प्रभावित हो सकती हैं। आप कभी ऐसा नहीं चाहेंगी। ट्रंप इस सवाल पर फंस से गए थे। वो इनकार नहीं कर पाए लेकिन ये स्वीकार किया कि एपस्टीन फाइल में ऐसा काफी कुछ है, जिससे लोगों की जिंदगियां प्रभावित हो सकती हैं। मस्क का दावा है कि ये लोग खुद ट्रंप ही हैं।

क्या है एपस्टीन फाइल : एपस्टीन फाइलें एक फाइनेंसर और यौन अपराधी जेफरी एपस्टीन से संबंधित दस्तावेजों, साक्ष्यों और अदालती रिकॉर्ड का संग्रह हैं। ये फाइलें लोगों के लिए दिलचस्पी का विषय रही हैं क्योंकि इनमें हाई-प्रोफाइल लोगों के नाम शामिल हैं और वे किसी न किसी तरह से एपस्टीन के अपराधों से कैसे जुड़े थे। इन फाइलों में उड़ान लॉग, संपर्क सूचियां, पीड़ितों के बयान, पत्राचार और संभवतः अज्ञात व्यक्तियों के नाम शामिल हैं।

एपस्टीन की फाइलों में कई लोकप्रिय लोगों का नाम है, जिनमें राजनेता, व्यवसायी और मशहूर हस्तियां शामिल हैं। फरवरी 2025 में दस्तावेजों का पहला बैच जारी किया गया, जिसमें बिल क्लिंटन और डोनाल्ड ट्रंप जैसे लोगों के नाम शामिल थे। हालांकि, फाइलों में नाम होना सीधे तौर पर दोषी होने से संबंधित नहीं है।गिस्लेन मैक्सवेल, एपस्टीन की साथी थी, जो बाल यौन शोषण करने वाले फाइनेंसर जेफरी एपस्टीन द्वारा दुर्व्यवहार के लिए लड़कियों को तैयार करती थी और उनका यौन शोषण करती थी। वर्तमान में युवा लड़कियों और महिलाओं को निशाना बनाने और उनका दुरुपयोग करने में उसकी मदद करने के लिए 20 साल की जेल की सजा काट रही है।

खजूरी खास में सांप्रदायिक तनाव, बकरा बांधने को लेकर हुआ विवाद हिंसक

एजेंसी

पूर्वी दिल्ली के संवेदनशील क्षेत्र खजूरी खास में बुधवार को हिंदू और मुस्लिम समुदाय के बीच तनाव ने हिंसक रूप ले लिया. मामूली विवाद की शुरुआत दिन में एक बकरा बांधने को लेकर हुई, लेकिन रात होते-होते यह हमला और गिरफ्तारी में तब्दील हो गया.

दिन में हुआ था मामूली विवाद : जानकारी के मुताबिक, दोपहर करीब 1:00 बजे मनोज धामा के परिवार ने सामने की गली में मौजूद एक ऑटो शॉप से आग्रह किया कि वे अपने बकरे उनके घर के पास न बांधें. यह ऑटो शॉप मुस्लिम समुदाय के स्वामित्व में है. दोनों पक्षों के बीच कहासुनी के बाद दिल्ली पुलिस मौके पर पहुंची और स्थिति को शांत कर दिया गया. गली में हाल ही में एक व्यक्ति की मृत्यु भी हुई थी, जिस कारण संवेदनशीलता और बढ़ गई थी.

रात में हमला, तीन लोग घायल : शांति बनाए रखने के कुछ ही घंटों बाद, रात करीब 9:00 बजे मुस्लिम समुदाय से जुड़े कुछ युवकों ने मनोज धामा, उनकी पत्नी और बहन पर चाकू से हमला कर दिया. तीनों को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां उनकी स्थिति अब स्थिर बताई जा रही है. मनोज धामा के भाई चांद वीर धामा ने दावा किया कि हमलावरों ने उनके ऊपर भी पिछली गली में गोली चलाई, लेकिन वह बाल-बाल बच गए.

हिरासत में 8 लोग : पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए आठ आरोपियों को हिरासत में लिया है. दिल्ली पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी मामले की जांच में जुटे हैं और पूरे इलाके में रैपिड एक्शन फोर्स (RAF) को तैनात कर दिया गया है। साथ ही स्थानीय थाने की फोर्स भी स्थिति पर नजर बनाए हुए है.

पलायन की आशंका : चांद वीर धामा ने मीडिया से बातचीत में कहा, 'अगर हमारे ऊपर इस तरह के हमले जारी रहे तो हमें अपना घर बेचकर यहां से पलायन करना पड़ेगा।' खजूरी खास 2020 के दिल्ली दंगों में भी हिंसा की चपेट में आ चुका है और तब से लेकर अब तक हिंदू परिवारों के पलायन की घटनाएं सामने आती रही हैं.

प्रशासन की चुनौती : स्थिति को नियंत्रित करने के लिए पुलिस और सुरक्षा बल सक्रिय हैं, लेकिन यह घटना बताती है कि दिल्ली जैसे महानगरों में भी धार्मिक सहिष्णुता और सामाजिक समरसता पर खतरा मंडरा रहा है. प्रशासन के लिए यह केवल कानून-व्यवस्था का मामला नहीं, बल्कि समुदायों के बीच विश्वास बहाली की चुनौती भी है.

खाना पचेगा या सड़ेगा

समाज, परिवार, सरकार सोती हुई व्यवस्था??

राकेश कुमार

खाना खाने के बाद पेट में खाना पचेगा या खाना सड़ेगा, यह जानना बहुत जरूरी होता है। हमने रोटी खाई, हमने दाल खाई, हमने सब्जी खाई, हमने दही खाया लस्सी पी, दूध, दही छाछ, लस्सी फल आदि यह सब कुछ भोजन के रूप में हमने ग्रहण किया। यह सब कुछ हमें उर्जा देते हैं और पेट उस उर्जा को आगे ट्रांसफर करता है।

पेट में एक छोटा सा स्थान होता है, जिसको हम हिन्दी में 'आमाशय' कहते हैं। इसका संस्कृत नाम है 'जठर'। यह एक थैली की तरह होता है। यह जठर हमारे शरीर में सबसे महत्वपूर्ण है, क्योंकि सारा खाना सबसे पहले इसी में आता है। यह बहुत छोटा सा स्थान है। हम जो कुछ भी खाते हैं, वह सब इस आमाशय में आ जाता है। आमाशय में जो अग्नि प्रदीप्त होती है उसे जठराग्नि कहते हैं।

यह जठराग्नि आमाशय में प्रदीप्त होने वाली आग है। जैसे ही हम खाना खाना खाते हैं, जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। यह खुद व खुद (ऑटोमेटिक) है,जैसे ही हमने रोटी का पहला टुकड़ा मुँह में डाला, कि इधर जठराग्नि प्रदीप्त हो गई। यह अग्नि तब तक जलती है जब तक खाना पचता है। अब हमने खाना खाते ही गटागट पानी पी लिया और खूब ठंडा पानी पी लिया।अब जो आग (जठराग्नि) जल रही थी, वह बुझ गयी। आग अगर बुझ गयी, तो पचने की जो क्रिया है वह रुक जाती है।

अब हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि खाना पेट में जाने पर पेट में दो ही क्रियाएं होती हैं, एक क्रिया है जिसको हम कहते हैं पचना, और दूसरी है, सड़ना।

आयुर्वेद के हिसाब से आग जलेगी तो खाना पचेगा, खाना पचेगा तो उससे रस बनेगा। रस से मांस, मज्जा, रक्त, वीर्य, हड्डियां, मल, मूत्र और अस्थि बनेगा और सबसे अंत में मेद बनेगा। यह तभी होगा जब खाना पचेगा। खाना सड़ने पर सबसे पहला जहर जो बनता है वह है यूरिक एसिड। यूरिक एसिड बढ़ने से ही घुटने, कंधे, कमर में दर्द होता है। जब खाना सड़ता है, तो यूरिक एसिड जैसा ही एक दूसरा विष बनता है जिसको हम कहते हैं एलडीएल (खराब कोलस्ट्रॉल)। खराब कोलस्ट्रॉल के बढ़ने से ही ब्लड प्रेशर (बीपी) बढ़ता है। ये सभी बीमारियां तब आती हैं जब खाना पचता नहीं है, बल्कि सड़ता है।

खाना पचने पर किसी भी प्रकार का कोई भी जहर नहीं बनता है। खाना पचने पर जो बनता है वह है मांस, मज्जा, रक्त, वीर्य, हड्डियां, मल, मूत्र, अस्थि और खाना नहीं पचने पर बनता है यूरिक एसिड, कोलेस्ट्रोल, एलडीएल, वीएलडीएल और यही हमारे शरीर को रोगों का घर बनाते हैं। पेट में बनने वाला यही जहर जब ज्यादा बढ़कर खून में आता है, तो खून दिल की नाड़ियों में से निकल नहीं पाता और रोज थोड़ा थोड़ा कचरा जो खून में आया है, इकट्ठा होता रहता है और एक दिन नाड़ी को ब्लॉक कर देता है। इसी से हार्ट अटैक होता है।

अतः हमें ध्यान इस बात पर देना चाहिए कि जो हम खा रहे हैं, वह ठीक से पचना चाहिए, इसके लिए पेट में ठीक से आग (जठराग्नि) प्रदीप्त होनी ही चाहिए, क्योंकि बिना आग के खाना पचता नहीं है और खाना पकता भी नहीं है। महत्व की बात खाने को खाना नहीं खाने को पचाना है। हमने क्या खाया, कितना खाया यह महत्त्वपूर्ण नहीं है। खाना अच्छे से पचे इसके लिए वाग्भट्ट जी ने सूत्र दिया है-

'भोजनान्ते विषं वारी' (खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीना जहर पीने के बराबर है)। इसलिए खाने के तुरंत बाद पानी कभी नहीं पीना चाहिए। जब हम खाना खाते हैं तो जठराग्नि द्वारा सब एक दूसरे में मिक्स होता है और फिर खाना पेस्ट में बदलता है। पेस्ट में बदलने की क्रिया होने तक एक घंटा 48 मिनट का समय लगता है। उसके बाद जठराग्नि कम हो जाती है। बुझती तो नहीं, लेकिन बहुत धीमी हो जाती है। पेस्ट बनने के बाद शरीर में रस बनने की प्रक्रिया शुरू होती है, तब हमारे शरीर को पानी की जरूरत होती है। आप सबसे आग्रह है अपने स्वास्थ्य पर खुद ध्यान दे?

- राकेश कुमार

मसल्स को चट्टान की तरह मजबूत बना देगा यह योगासन, रोज 15 मिनट करें अभ्यास, पूरी बॉडी होगी डिटॉक्स

मयूरासन का अभ्यास करने से शरीर की मसल्स को मजबूती मिलती है. इससे शरीर डिटॉक्स होता है और खून में जमा जहरीले तत्व बाहर निकल जाते हैं. मयूरासन में मोर जैसा पोज बनाया जाता है.

आज के जमाने में लोगों पर शारीरिक और मानसिक दबाव हद से ज्यादा है. इसकी वजह से उन्हें सेहत से जुड़ी कई परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है. भागदौड़ भरी जिंदगी में जवानी में ही लोग कमजोरी महसूस कर रहे हैं, क्योंकि उनकी मसल्स की मजबूती कम हो रही है. इससे कई तरह के खतरे पैदा हो जाते हैं. अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं, तो योग का अभ्यास करना चाहिए. मयूरासन एक ऐसा आसन है, जिसका अभ्यास करने से मसल्स को मजबूती मिलती है और पुराने से पुराने दर्द से राहत मिल जाती है. आइए जानते हैं कि इस आसन के क्या फायदे हैं और इसका अभ्यास किस तरह करना चाहिए.

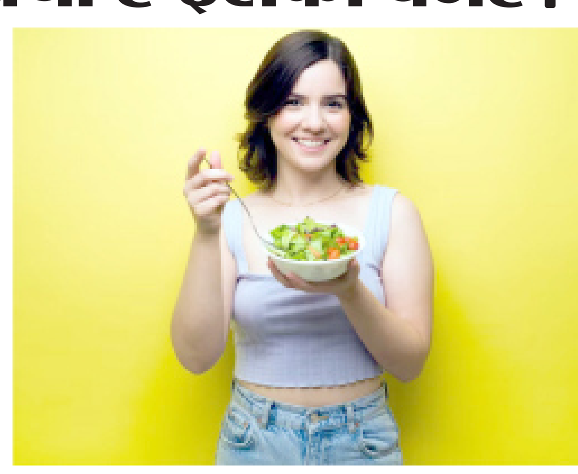
भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अनुसार मयूरासन को मोर मुद्रा भी कहा जाता है. मयूरासन में शरीर का संतुलन बनाए रखते हुए हथेलियों पर शरीर का वजन संतुलित किया जाता है. इस आसन का नाम मयूर यानी मोर से आया है, क्योंकि यह मुद्रा मोर की तरह दिखती है. मयूरासन में शरीर को जमीन से ऊपर उठाया जाता है, जिसमें कोहनियां पेट के पास होती हैं और पैर पीछे की ओर सीधे रहते हैं. यह आसन शारीरिक और मानसिक ताकत को बढ़ाने में मदद करता है.

इस आसन का अभ्यास करने के लिए सबसे पहले वज्रासन में बैठें. फिर दोनों हथेलियों को जमीन पर रखें और उंगलियों को पीछे की ओर रखें. कोहनियों को थोड़ा मोड़कर पेट के पास लाएं. अब धीरे-धीरे शरीर का वजन हथेलियों पर डालते हुए पैरों को पीछे की ओर सीधा करें. सिर को आगे रखें और पूरे शरीर को संतुलित करने की कोशिश करें. शुरुआत में इसे कुछ सेकंड के लिए करें और फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाएं.

मयूरासन करने के एक नहीं, कई फायदे मिलते हैं. इससे पाचन तंत्र मजबूत होता है. मयूरासन पेट पर दबाव डालता है, जिससे कब्ज, अपच और वात जैसी समस्याओं को दूर करने में मदद मिलती है. इस आसन के करने से शरीर का वजन हथेलियों और कंधों पर होता है, जिससे कलाई और पैर के साथ ही पूरे शरीर की मांसपेशियां मजबूत बनती हैं. मयूरासन पेट के सभी अंगों को मजबूत बनाने में मदद करता है. यह आसन पाचन को बढ़ाने में मदद करता है और रक्त को शुद्ध करने में भी मदद करता है.

प्रतिदिन मयूरासन के अभ्यास से शरीर संतुलित होता है और एकाग्रता बढ़ती है, साथ ही मानसिक स्थिरता भी बढ़ती है. यही नहीं, मयूरासन शरीर को डिटॉक्स करने में भी मदद करता है. यह आसन शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है, जिससे रक्त संचार बेहतर होता है. यही नहीं, यह फेफड़ों के लिए भी बेहद फायदेमंद आसन है. हालांकि हेल्थ एक्सपर्ट इसे करने से पहले कुछ सावधानियों को बरतने की भी सलाह देते हैं. मयूरासन करने से पहले कलाई, कोहनी और पेट की मांसपेशियों को वॉर्म अपे करना जरूरी है. गर्भवती महिलाएं, हार्ट के मरीज और कलाई में चोट वाले लोग इस आसन को न करें.

जितना कम खाएंगे, उतना ज्यादा जिएंगे ! आखिर क्या है इसकी वजह? जानकर चौंक जाएंगे



कम खाना यानी मिताहार न सिर्फ शरीर को हल्का और ऊजार्वान बनाता है, बल्कि उम्र भी बढ़ा सकता है. शोध और आयुर्वेद दोनों मानते हैं कि संतुलित भोजन से पाचन बेहतर होता है, बीमारियां दूर रहती हैं और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है.

कई लोग खाने के शौकीन होते हैं और उन्हें हर वक्त नई-नई चीजें ट्राई करने का मन करता है. कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो खान-पान में ज्यादा दिलचस्पी नहीं रखते हैं और बेहद कम चीजें खाते हैं. क्या आप जानते हैं कि कम खाना सेहत के लिए फायदेमंद होता है. जी हां, सुनकर हैरान हो रहे होंगे, लेकिन यह बात कई रिसर्च में साबित हो चुकी है. आप कम खाएं, लेकिन हेल्दी खाएं. अगर यह फॉर्मूला अपना लिया, तो लंबी उम्र तक निरोगी रहेंगे और जिंदगी का पूरा आनंद ले पाएंगे.

आयुर्वेद और मेडिकल साइंस दोनों में माना जाता है कि हेल्दी और कम खाना खाने से लोगों की उम्र लंबी हो सकती है. कई रिसर्च में पाया गया है कि कैलोरी रेस्ट्रिक्शन यानी शरीर को जरूरत से ज्यादा एनर्जी न देना, उम्र बढ़ाने में मदद कर सकता है. अमेरिका में किए गए एक अध्ययन में यह सामने आया कि जिन लोगों ने अपने रोज के कैलोरी इनटेक को 10-15% तक घटाया, उनकी न केवल उम्र बढ़ी, बल्कि हार्ट डिजीज, डायबिटीज और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा भी कम हुआ. जब शरीर पर खाने को पचाने का अतिरिक्त दबाव नहीं होता, तो वह एनर्जी को रिपेयर और डिटॉक्स प्रक्रियाओं में लगा देता है, जिससे सेल्स ज्यादा समय तक जीवित रहती हैं. इससे लोगों की उम्र बढ़ जाती है.

प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद में भी मिताहार को उत्तम स्वास्थ्य का स्तंभ माना गया है. मिताहार यानी जरूरत से कम लेकिन पोषणयुक्त भोजन करना. आयुर्वेद के अनुसार अगर व्यक्ति अपनी भूख से थोड़ा कम खाए, तो उसका पाचन तंत्र सुचारु रहता है और अमृत समान अग्नि लंबे समय तक जीवित रहती है. आयुर्वेदिक ग्रंथों में कहा गया है – 'अति सर्वत्र वर्जयेत' यानी हर चीज की अति हानिकारक होती है, चाहे वह खाना ही क्यों न हो.

जब आप ज्यादा खाते हैं, तो पाचन तंत्र पर बोझ बढ़ता है. इससे गैस, अपच, एसिडिटी जैसी पेट से जुड़ी समस्याएं पैदा हो जाती हैं. जब आप संतुलित मात्रा में भोजन करते हैं, तो खाना आसानी से पचता है और शरीर को आवश्यक पोषक तत्व बेहतर तरीके से मिलते हैं. इससे न केवल आप हल्का महसूस करते हैं, बल्कि आपकी त्वचा, नींद और मूड भी बेहतर रहता है. ज्यादा खाना खाने से शरीर में इंसुलिन रेसिस्टेंस बढ़ता है, जो टाइप-2 डायबिटीज की वजह बनता है. कम खाने से इंसुलिन की कार्यक्षमता बेहतर होती है और ब्लड शुगर नियंत्रित रहता है. यह मोटापा कम करने और फैट जमा होने से रोकने में भी मदद करता है.

बहुत अधिक खाने से शरीर सुस्त हो जाता है, जिससे आलस्य और थकावट महसूस होती है. लेकिन जब आप जरूरत भर खाना खाते हैं, तो शरीर ऊर्जा से भरपूर रहता है. इससे मानसिक स्पष्टता, एकाग्रता और कार्य क्षमता में सुधार होता है. यही कारण है कि कई संन्यासी, साधु और ध्यान करने वाले व्यक्ति दिन में एक बार ही भोजन करते हैं और फिर भी अत्यंत सक्रिय रहते हैं. हालांकि कम खाना का मतलब यह नहीं है कि आप खुद को भूखा रखें. इसका सही तरीका है- धीरे-धीरे प्लेट की मात्रा कम करना, भूख से थोड़ा पहले रुकना और ज्यादा चबा-चबाकर खाना. अपनी डाइट में फाइबर, प्रोटीन और मिनरल्स का ध्यान रखें ताकि कम भोजन में भी शरीर को जरूरी पोषण मिल सके. दिन में दो बार भोजन करना या सप्ताह में एक दिन उपवास रखना भी लाभकारी है.

सफलता का रहस्य

राजू एक गरीब किसान का बेटा था। उसके पिता खेत में मेहनत करके परिवार का पेट पालते थे। राजू पढ़ाई में बहुत तेज था, लेकिन गाँव के स्कूल में अच्छे शिक्षक नहीं थे। एक दिन, गाँव में एक नए अध्यापक आए—श्री वर्मा जी। वे बच्चों को मन लगाकर पढ़ाते और हमेशा कहते, 'मेहनत और लगन से ही सफलता मिलती है।'

राजू ने उनकी बातें गाँठ बाँध लीं। वह सुबह-शाम मेहनत करता, पढ़ाई में कोई कसर नहीं छोड़ता। एक बार परीक्षा में उसके कुछ प्रश्न गलत हो गए। निराश होकर वह श्री वर्मा जी के पास गया। अध्यापक जी ने मुस्कुराकर कहा, 'गलतियाँ हमें सिखाती हैं, हारने नहीं।'

राजू ने हिम्मत नहीं हारी। उसने और ज़ोर लगाया। आखिरकार, उसे शहर के बड़े स्कूल में छात्रवृत्ति मिल गई। वर्षों बाद जब वह एक सफल इंजीनियर बना, तो गाँव लौटकर उसने श्री वर्मा जी को धन्यवाद दिया। अध्यापक जी ने कहा, 'तुम्हारी मेहनत ने तुम्हें सफल बनाया, मैं तो बस मार्गदर्शक था।'

सीखः सफलता का रहस्य केवल मेहनत और हार न मानने की जिद में छिपा है।

तांबे के बर्तन में पानी पीते समय कभी न करें ये गलतियां

यह बात तो सभी जानते हैं कि तांबे के बर्तन में रखा पानी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है. यह पाचन सुधारने, इम्यूनिटी बढ़ाने और शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है. लेकिन अगर आप तांबे के बर्तन में पानी पीते समय कुछ जरूरी बातों का ध्यान नहीं रखते, तो यह फायदे की बजाय नुकसान भी पहुंचा सकता है. फिटनेस एक्सपर्ट ल्यूक कौटिन्हो ने भी इस बारे में बताया है कि कुछ आम गलतियां हैं, जो लोग तांबे का पानी पीते समय करते हैं और इन्हीं गलतियों से नुकसान हो सकता है.

ऊध्ध की रिपोर्ट के अनुसार, सबसे पहली गलती यह है कि कुछ लोग तांबे के बर्तन में गर्म पानी या नींबू का रस रख देते हैं. यह बिल्कुल नहीं करना चाहिए क्योंकि तांबा गर्म पानी और एसिडिक चीजों जैसे नींबू के साथ रिएक्ट करता है. इसका असर शरीर पर बुरा पड़ सकता है जैसे कि पेट दर्द, गैस, उल्टी या जलन. इसलिए तांबे के बर्तन में सिर्फ सामान्य तापमान वाला पानी ही रखना चाहिए, और उसमें नींबू, शहद या कोई और एसिडिक चीज नहीं मिलानी चाहिए.

दूसरी बड़ी गलती यह है कि कुछ लोग दिनभर तांबे के बर्तन में रखा पानी पीते रहते हैं. यह भी सही नहीं है. तांबे का पानी सिर्फ एक या दो गिलास रोज सुबह खाली पेट पीना ही फायदेमंद होता है. ज्यादा पीने से शरीर में तांबे की मात्रा अधिक हो जाती है जिससे 'कॉपर टॉक्सिसिटी' हो सकती है. यह स्थिति लिवर और किडनी पर बुरा असर डाल सकती है. इसलिए इसका सीमित मात्रा में ही सेवन करना चाहिए. तीसरी जरूरी बात यह है कि तांबे के बर्तन की सफाई अच्छे से करनी चाहिए. कई लोग इसे बार-बार बिना धोए ही पानी भरते रहते हैं जिससे उसमें बैक्टीरिया पनप सकते हैं. हर बार उपयोग के बाद इसे साफ करें और महीने में कम से कम एक बार नींबू और नमक से रगड़कर अच्छे से धोएं. इससे बर्तन भी चमकदार रहेगा और पानी भी शुद्ध रहेगा.

चौथी बात यह है कि तांबे के बर्तन में पानी बहुत देर तक नहीं रखना चाहिए. आमतौर पर रात को पानी भरकर सुबह पीना सबसे बेहतर तरीका है. लेकिन यदि आप एक ही पानी को 24 घंटे या उससे ज्यादा देर तक उसी बर्तन में रखते हैं, तो वह नुकसानदायक हो सकता है. ज्यादा देर रखने से पानी में कॉपर की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे टॉक्सिसिटी का खतरा रहता है. इसलिए अगर आप तांबे का पानी पीते हैं तो इन बातों का ध्यान जरूर रखें. सही तरीका अपनाने से यह आपके शरीर के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है, लेकिन लापरवाही से यही पानी आपको बीमार भी कर सकता है. संतुलन और सावधानी ही इसका असली फायदा दिला सकती है.

इन 5 गंदी आदतों को आज ही छोड़ दें, वरना जवानी में ही हो जाएंगे गंजे, दवाएं भी होंगी बेअसर !

पोषण की कमी, स्ट्रेस, केमिकल वाले हेयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल और स्मोकिंग समय से पहले गंजेपन की वजह बन सकती हैं. सही खानपान, तनाव मैनेजमेंट और सही देखभाल अपनाकर बालों को झड़ने से रोका जा सकता है.

गंजेपन की समस्या इन दिनों तेजी से बढ़ रही है. कम उम्र में ही युवाओं के सिर के बाल झड़ रहे हैं. पहले जहां यह समस्या 40 की उम्र के बाद देखी जाती थी, वहीं अब 20–30 की उम्र में ही बाल झड़ने लगते हैं. जेनेटिक्स, हार्मोनल बदलाव या मेडिकल कंडीशन्स समेत कई कारण इसके लिए जिम्मेदार हो सकते हैं. इसके अलावा हमारी रोज की कुछ आदतें भी बालों की दुश्मन बन सकती हैं. आइए जानते हैं ऐसी 5 गलत आदतें, जो आपको उम्र से पहले गंजा बना सकती हैं.

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो हम जो खाते हैं, उसका सीधा असर हमारे शरीर और बालों पर पड़ता है. प्रोटीन, आयरन, बायोटिन, ओमेगा-3 फैटी एसिड, विटामिन ॐ और जिंक की कमी से बाल कमजोर होकर टूटने लगते हैं. ज्यादा जंक फूड, प्रोसेस्ड और तला-भुना खाना खाने से बालों की जड़ें पोषण से वंचित रह जाती हैं. इससे स्कैल्प ड्राई हो जाता है और बाल झड़ने लगते हैं. आप गंजेपन से बचने के लिए डाइट में हरी सब्ज़ियां, फल, सूखे मेवे, दालें और दूध जैसे पोषक तत्व शामिल करें. साथ ही खूब पानी पिएं ताकि शरीर हाइड्रेट रहे.

आज की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में स्ट्रेस एक आम समस्या बन गया है, लेकिन लगातार तनाव लेने से शरीर में कॉर्टिसोल नामक हार्मोन का स्तर बढ़ता है जो बालों की ग्रोथ पर असर डालता है. साथ ही, नींद पूरी न होना शरीर की रिकवरी को प्रभावित करता है, जिससे बालों की सेहत भी गिरने लगती है. इससे बचने के लिए रोजाना 7–8 घंटे की नींद लें और योग-ध्यान जैसे तनाव प्रबंधन उपाय अपनाएं. दिन में थोड़ा समय खुद के लिए निकालें. बार-बार हेयर कलरिंग, स्ट्रेटनिंग, परमानेंट वेविंग या हाई हीट ब्लो ड्रायिंग जैसे स्टाइलिंग उपाय बालों को नुकसान पहुंचाते हैं. ये सभी प्रक्रियाएं बालों की प्राकृतिक नमी छीन लेती हैं और स्कैल्प को रूखा बना देती हैं. सल्फेट और पैराबेन युक्त शैंपू बालों को धीरे-धीरे पतला और कमजोर बना सकते हैं. ऐसे में नेचुरल और हर्बल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें. सप्ताह में 1-2 बार नारियल, बादाम या आंवला तेल से मालिश करें. स्टाइलिंग टूल्स का कम से कम उपयोग करें, ताकि बालों को नुकसान न हो.

स्मोकिंग और शराब बालों के दुश्मन हैं. सिगरेट में मौजूद निकोटिन और टार ब्लड सर्कुलेशन को बाधित करते हैं, जिससे स्कैल्प तक ऑक्सीजन नहीं पहुंचती. इससे बालों की ग्रोथ रुक जाती है और वे गिरने लगते हैं. वहीं शराब लिवर को कमजोर बनाती है, जिससे शरीर में टॉक्सिन्स जमा हो जाते हैं, और बालों पर बुरा असर डालते हैं. इन आदतों से बचना ही बेहतर है. अगर पूरी तरह छोड़ना मुश्किल हो तो धीरे-धीरे कम करें. शरीर को डिटॉक्स करने वाले पेय जैसे ग्रीन टी, नींबू पानी पिएं. कई लोग या तो बहुत ज्यादा बाल धोते हैं या हफ्तों तक नहीं धोते. इससे स्कैल्प पर डैंड्रफ, गंदगी और ऑयल जमा हो जाता है, जो हेयर फॉल का कारण बनता है. बहुत टाइट हेयरस्टाइल, गंदे तकिये का कवर, या गीले बालों में सोना भी बालों को नुकसान पहुंचा सकता है.

सिंपल वॉक नहीं 5 अलग तरीके से करेंगे वॉक, तब जाकर घटेगा वजन

सिंपल वॉक करने से वजन नहीं घटेगा. इसके लिए अलग तरीका अपनाना होगा.

वजन कम करने के लिए एक्सपर्ट कहते हैं कि रोजाना 10 हजार कदम चलना चाहिए. इतने कदम रोज चलने से न सिर्फ वजन कम होगा बल्कि इससे आपकी सेहत भी तंदुरुस्त रहेगी. लेकिन हजारों लोग ऐसे है जो इतने कदम रोज चलते हैं लेकिन वजन कम नहीं होता. ऐसे में क्या तरीका अपनाया जाए कि पेट की चर्बी सहित वजन कम हो जाए. एक्सपर्ट की मानें तो ऐसे में आपको अलग तरीके से पैदल चलना होगा. अगर आप सिंपल तरीके से आराम से पैदल चल रहे हैं तो आपका वजन कतई कम नहीं होगा. इसके लिए आपको अलग तरीके से पैदल चलने की जरूरत होगी. कैसे अलग तरीके से चलें, ये यहां जान लीजिए.

अलग तरीके से वॉक करें

1. इंक्लाइन वॉकिंग-अगर आप सचमुच में वजन कम करना चाहते हैं तो इंक्लाइन वॉकिंग कीजिए. इंक्लाइन वाॅकिंग का मतलब है कि उपर उठते हुए वॉकिंग करें. यह ट्रेड मील में होता जिसमें ट्रेडमील को उपर की ओर उठा दिया जाता है. इसके उपर ऐसा लगता है कि आप उपर उठते हुए चल रहे हैं. इसे सही से समझने के लिए यह जान लीजिए कि आप किसी पहाड़ पर चढ़ रहे हैं. यानी अगर आप चढ़ाई की दिशा में उपर की ओर चलते जाते हैं तो इसे इंक्लाइन वॉकिंग कहते हैं. जैसे आप वैष्णो देवी माता मंदिर में चढ़ते हैं या कहीं ट्रैक करते हैं. इस वॉकिंग में शरीर और पेट पर बहुत प्रेशर पड़ता है जिससे तेजी से वजन कम होता है.

2. पावर वॉक– पावर वॉक का मतलब है कि आप बहुत तेज वॉक कीजिए. हालांकि यह संभव नहीं है. ऐसे में इसका दूसरा तरीका है कि 1 मिनट तक आप ताकत के साथ दौड़ लगाएं और फिर 30 सेकेंड आराम कर लें. यह ट्रिक बेहद कारगर है. इससे तेजी से शरीर से कैलोरी खर्च होती है. इसमें आप कुछ ही दिनों में अपना वजन कम कर लेंगे.

3. हाथ झटकते हुए वॉक- जब आप पैदल चलें तो हाथ को सीधे मत रखें बल्कि हाथों को तेजी से आगे-पीछे झटकते हुए वॉक करें. अगर आप दोनों हाथों को बहुत उपर तक उठाएंगे और तेजी से झटककर नीचे गिराएंगे तो इससे आपकी गति भी तेज होगी और आपके शरीर में ताकत भी बहुत लगेगी. इससे आप कुछ ही समय में बहुत ज्यादा कैलोरी खर्च कर लेंगे. यह वॉक पेट की चर्बी गलाने के लिए बेहद कारगर है.

4. पीछे की ओर वॉक- आजकल बैकवार्ड वॉकिंग बहुत चलन में है. कहा जाता है कि पीछे की ओर वॉक करने से 40 प्रतिशत ज्यादा एनर्जी खर्च होती है. अगर आप कुछ देर भी उल्टा चलने का अभ्यास करेंगे तो इससे तेजी से वजन कम होगा और तनाव भी कम होगा.

5. वेट लेकर चलना-खाली हाथ तो आप वॉक करते ही होंगे लेकिन यात्रा के दौरान ही बैग लेकर चलने की आदत होगी. लेकिन यकीन मानए यदि आप वेट उठाकर पैदल चलते हैं तो इसका दोगुना फायदा है. इसमें भरपूर एनर्जी खर्च होगी. आप बहुत ज्यादा थकेंगे. यब बहुत ही शानदार तरीका है वजन कम करने का.

डेब्यू ग्रैंड स्लैम में छाई 361वीं रैंकिंग वाली वाइल्डकार्ड खिलाड़ी, इतिहास रचते हुए सेमीफाइनल में एंट्री

एजेंसी

पेरिस।। वर्ल्ड नंबर 361 फ्रांस की महिला टेनिस खिलाड़ी लोइस बोइसन ने इतिहास रच दिया। वह ओपन एरा में फ्रेंच ओपन के सेमीफाइनल में पहुंचने वाली पहली वाइल्डकार्ड खिलाड़ी बन गईं।

साथ ही 2011 के बाद ऐसा करने वाली पहली फ्रांसीसी महिला भी बनीं। कुछ दिन पहले ही उन्होंने राउंड ऑफ 16 में तीसरी वरीयता प्राप्त जेसिका पेगुला को हराया था। अब उन्होंने छठी वरीयता प्राप्त मिर्रा एंड्रीवा को भी हरा दिया है। उन्होंने इस मुकाबले को 7-6, 6-3 से अपने नाम किया। वह पिछले 40 साल में ग्रैंड स्लैम के सेमीफाइनल में पहुंचने वाले सबसे लोअर रैंक की खिलाड़ी हैं।

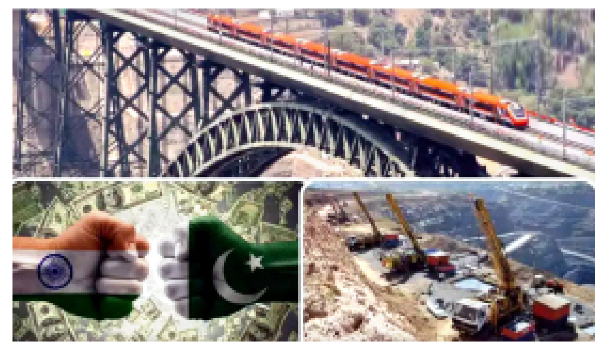
अब तक सिर्फ एक ही मैच जीती थीं बोइसन : लोस बोइसन ने वाइल्डकार्ड के तौर पर अपना पहला ग्रैंड स्लैम खेलने से पहले ॐ टूर में सिर्फ एक मेन ड्रॉ मैच जीता था। लेकिन टॉप 10 विरोधियों पर लगातार जीत के साथ, उन्होंने टेनिस की दुनिया में सबका ध्यान खींचा है। वह 1980 के बाद से अपने ग्रैंड स्लैम के मेन-ड्रॉ डेब्यू पर सेमीफाइनल में पहुंचने वाली तीसरी खिलाड़ी हैं। उनसे पहले मोनिका सेलेस (1989) और जेनिफर कैप्रियाती (1990) ने ही ऐसा कर पाई थीं।

क्वार्टर फाइनल मुकाबले में जीत के बाद उन्होंने कहा- यह अविश्वसनीय है। इस तरह मेरा सपोर्ट करने के लिए धन्यवाद। मेरे पास शब्द नहीं हैं। मैं थोड़ी ज्यादा दौड़ी क्योंकि मैं शुरुआत में बहुत तनाव में थी। लेकिन मैंने उस पहले सेट में कड़ी मेहनत की, जो बहुत तीव्र था। दूसरे की शुरुआत में, मुझे थोड़ा खालीपन महसूस हुआ, लेकिन मैं टिकी रही और काम खत्म कर दिया।'

पिछड़ने के बाद पहला सेट किया अपने नाम : पहले सेट में 1-3 और फिर 3-5 से पिछड़ने के बाद बोइसन ने असाधारण धैर्य दिखाया। बिना घबराए, उन्होंने मैच में वापसी करने के लिए अपने ट्रेडमार्क फोरहैंड विनर्स का इस्तेमाल किया। दूसरे सेट में, उन्होंने एंड्रीवा की एकाग्रता में कमी का पूरा फायदा उठाया और जीत हासिल की। उन्हें अगले दौर में दूसरी वरीयता प्राप्त कोको गॉफ से कड़ी चुनौती मिलेगी।

पाकिस्तान ने यहां भी डाल दिए हथियार... विकास नहीं, 'विनाश' पर पैसा खर्च कर रहा पड़ोसी मुल्क

संवाददाता
राकेश कुमार की रिपोर्ट



नई दिल्ली।। एक तरफ भारत जहां विकास के नए कीर्तिमान बना रहा है, तो वहीं पड़ोसी मुल्क पाकिस्तान अपना 'विनाश' खुद लिख रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को चिनाब ब्रिज का उद्घाटन किया। यह भारत के इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए एक बहुत बड़ी बात है। चिनाब नदी से 359 मीटर ऊपर बना यह पुल अब दुनिया का सबसे ऊंचा रेलवे आर्च ब्रिज है। इस उद्घाटन को जम्मू और कश्मीर में कनेक्टिविटी और विकास को बदलने के लिए भारत के लंबे समय के प्रयास में एक बड़ा कदम माना जा रहा है। यह क्षेत्र ऐतिहासिक रूप से संघर्ष और भौगोलिक अलगाव से प्रभावित रहा है। वहीं दूसरी ओर पाकिस्तान धारा के विपरीत बह रहा है। पाकिस्तान लोन पर निर्भर है, उसके बजट में कटौती हो रही है और आर्थिक संकट बढ़ रहा है। इस साल की शुरुआत में पाकिस्तान को एशियाई विकास बैंक से 800 मिलियन डॉलर का लोन मिला। इससे पहले अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (IMF) से 1 बिलियन डॉलर की किश्त मिली थी। यह 7 बिलियन डॉलर के बेलआउट कार्यक्रम का हिस्सा था। भारत ने दोनों का विरोध किया है। भारत का कहना है कि इन फंडों को विकास के बजाय आतंकवाद का समर्थन करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

रक्षा बजट में की बढ़ोतरी : पाकिस्तान का ध्यान इस समय खुद के इंफ्रास्ट्रक्चर को बेहतर करने के बजाय भारत के साथ युद्ध में ताकतवर बनने पर है। लेकिन पाकिस्तान को हर बार मुंह की खानी पड़ी है। इंडिया टुडे की एक खबर के अनुसार पाकिस्तान ने भारत के साथ बढ़ते तनाव का हवाला देते हुए अपने रक्षा बजट में 18% की वृद्धि की है, जो 2.5 ट्रिलियन डॉलर है। पाकिस्तान ने यह निर्णय पहलगाम आतंकी हमले के तुरंत बाद लिया।

यह घटनाक्रम हाल ही में भारत-पाकिस्तान के बीच हुई झड़प के एक महीने के भीतर हुआ है। पिछले महीने अरब न्यूज को दिए एक इंटरव्यू में पाकिस्तानी राजनीतिक वैज्ञानिक और अर्थशास्त्री फारुख सलीम ने कहा था कि हालिया सैन्य गतिरोध से पाकिस्तान को प्रतिदिन 4 बिलियन डॉलर का नुकसान हुआ है।

पाकिस्तान रच रहा खुद के 'विनाश' की कहानी : पाकिस्तान अपने यहां इंफ्रास्ट्रक्चर को बेहतर न करके एक तरह से विनाश की कहानी रच रहा है। पाकिस्तानी सरकार ने 1,000 बिलियन रुपये (पाकिस्तानी रुपये) की 118 विकास परियोजनाओं को रद्द करने की योजना बनाई है। ऐसा इसलिए है क्योंकि चालू वित्त वर्ष के लिए उसका कुल विकास आवंटन केवल 880 अरब रुपये (पाकिस्तानी रुपये) है। पाकिस्तान ने विकास परियोजनाओं को रद्द करने के निर्णय को राष्ट्र हित में बताया है।

भारतीय अधिकारियों ने पाकिस्तान के गिरते टैक्स-टू-GDP अनुपात की ओर भी इशारा किया है। यह साल 2018 में 13% से गिरकर 2023 में सिर्फ 9.2% हो गया है। यह आर्थिक जोखिम और कमजोर राजस्व जुटाने का संकेत है। चूंकि पाकिस्तान ने अपना रक्षा बजट बढ़ाया है। अब सह बात छिपी नहीं है कि पाकिस्तान रक्षा बजट का बड़ा हिस्सा आतंकवाद को बढ़ावा देने में करता है। और यही आतंकवाद एक दिन पाकिस्तान का विनाश कर देगा।

पेरिस ओलंपिक 2024 में अल्जीरिया की बॉक्सर इमान खलीफ के जेंडर विवाद के बाद वर्ल्ड बॉक्सिंग ने जेंडर टेस्ट अनिवार्य कर दिया है . इमान को टेस्ट क्लीयर करने तक बैन किया गया है .

2000 के बाद 500 रुपये के नोट भी हो जाएंगे बंद? जानिए सरकार ने क्या कहा

नई दिल्लीः 500 रुपये का नोट सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाला नोट है। कुल नोटों में 41% हिस्सा इन्हीं नोटों का है। कीमत के हिसाब से इसका हिस्सा 86% है। इसका मतलब है कि ज्यादातर लोग 500 रुपये के नोट का इस्तेमाल कर रहे हैं।

दूसरी तरफ, छोटे नोट जैसे 20, 50, 100 और 200 रुपये के नोट कम इस्तेमाल हो रहे हैं। सरकार चाहती है कि लोग छोटे नोटों का इस्तेमाल करें और डिजिटल पेमेंट करें। लेकिन ऐसा हो नहीं रहा है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने हाल ही में कहा था कि सरकार छोटे नोटों और डिजिटल पेमेंट को बढ़ावा देने के लिए काम कर रही है। उन्होंने कहा कि सरकार यह सुनिश्चित करने की कोशिश कर रही है कि छोटे नोटों का ज्यादा इस्तेमाल हो।

2000 रुपये का नोट बंद होने के बाद अब 500 रुपये का नोट देश में सबसे बड़ी करेंसी है। कुल नोटों में इसकी हिस्सेदारी 41% और वैल्यू के हिसाब से 86% है। एक वीडियो में दावा किया जा रहा है कि सरकार इसे बंद करने की तैयारी में है। जानिए क्या है सच्चाई?

इस बीच यूट्यूब पर एक वीडियो में दावा किया जा रहा है कि सरकार अगले साल मार्च से 500 रुपये के नोट को चरणबद्ध तरीके से बंद करने जा रही है। इससे लोगों में कनफ्यूजन पैदा हो रहा है। 12 मिनट के इस वीडियो को पांच लाख से ज्यादा व्यूज मिल चुके हैं। हालांकि सरकार का कहना है इस दावे में कोई सच्चाई नहीं है कि 500 रुपये का नोट बंद होने जा रहा है। सरकार का कहना है कि आरबीआई ने ऐसी कोई घोषणा नहीं की है।

सरकार ने क्या कहा : सरकार की फैक्ट फाइंडिंग एजेंसी पीआईबी फैक्ट चेक डिवीजन ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा, '500 रुपये के नोट को बंद नहीं किया गया है और यह लीगल टेंडर है। किसी भी न्यूज पर भरोसा करने से पहले या उसके शेयर करने से पहले आधिकारिक स्रोत से पुष्टि की जानी चाहिए।' अभी 500 रुपये का जो नोट चलन में है, उसके 2016 में नोटबंदी के बाद शुरू किया गया था। आरबीआई ने साथ ही 2,000 रुपये का नोट भी जारी किया था लेकिन उसे अब बंद कर दिया गया है।

100 मीटर बाधा दौड़ में ज्योति ने जीता स्वर्ण, भारत को मिले 6 गोल्ड, रिले टीम ने भी लहराया तिरंगा

एजेंसी

नई दिल्ली. भारत के लिए ताइवान ओपन में शनिवार को दिन स्वर्णिम रहा. एशियाई चैम्पियन ज्योति याराजी ताइवान एथलेटिक्स ओपन में महिलाओं की सौ मीटर बाधा दौड़ में अव्वल रहीं.भारत के 6 एथलीटों को स्वर्ण पदक मिला.

राष्ट्रीय रिकॉर्डधारी याराजी ने 12 . 99 सेकंड का समय निकाला. जापान की असुका तेराडा (13.04 सेकंड) और चिसातो कियोयामा (13 . 10 सेकंड) को क्रमशः रजत और कांस्य पदक मिला.

ज्योति याराजी ने 29 मई को दक्षिण कोरिया में एशियाई चैम्पियनशिप में भी स्वर्ण पदक जीता था. जिसमें उन्होंने 12.96 सेकंड का समय निकाला था. राष्ट्रीय रिकॉर्डधारी तेजस सिरसे ने पुरूषों की 110 मीटर बाधा दौड़ में 13 . 52 सेकंड का समय निकालकर स्वर्ण जीता. ताइवान के सियेह युआन केइ (13 . 72 सेकंड) को रजत और कुइ रू चेन (13 . 75) को कांस्य पदक मिला.

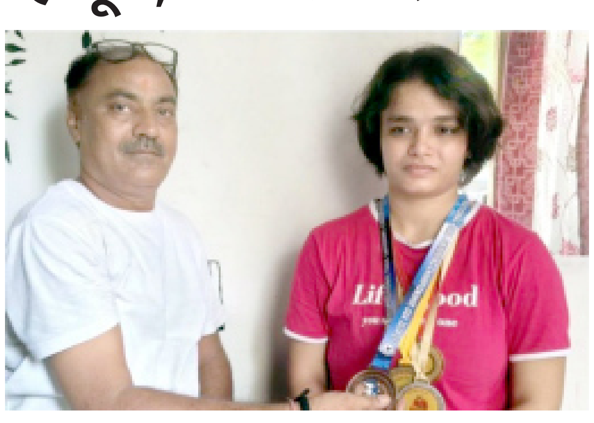
भारत की चार गुणा 100 मीटर रिले टीम (गुरिंदरवीर सिंह, अनिमेष कुजूर, मणिकांता होबलीधर और अमलान बोरगोहेन) ने 38 . 75 सेकंड का समय निकालकर स्वर्ण पदक जीता. वे अपने ही 38 . 69 सेकंड के राष्ट्रीय रिकॉर्ड से सेकंड के 600वें हिस्से से चूक गए. वे हालांकि तोक्यो विश्व चैम्पियनशिप के क्वालीफाइंग मार्क से भी चूक गए. सितंबर में होने वाली विश्व चैम्पियनशिप के लिये 14 देश क्वालीफाई कर चुके हैं और अब दो ही स्थान उपलब्ध हैं. नाइजीरिया और नीदरलैंड 38.20 सेकंड के साथ दौड़ में आगे हैं.

महिलाओं की चार गुणा 100 मीटर रिले टीम (सुधीक्षा वदलुरी, स्नेहा सत्यनारायण, अबिनाया राजाराजन और नित्या गंधे) ने भी 44 . 06 सेकंड का समय निकालकर स्वर्ण पदक जीता. अब्दुला अबूबाकर और पूजा ने क्रमशः पुरूषों की त्रिकूद और महिलाओं की 1500 मीटर दौड़ में स्वर्ण पदक जीता. अबूबाकर ने 16 . 21 मीटर की कूद लगाई हालांकि उनका व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 17 . 19 मीटर है. पूजा ने चार मिनट 11 . 63 सेकंड का समय निकाला.

98 प्रतिशत आंखों की रोशनी गई, पढ़ाई भी छूटी, लेकिन हौसला नहीं टूटा, अब नेशनल प्रतियोगिता में जीता मेडल

बीकानेर. यह है बीकानेर की यशु स्वामी, जो आंखों से देख नहीं सकती, लेकिन उसके सपने और जज्बे में कोई कमी नहीं है. करीब पांच साल पहले एक आंखों की बीमारी ने यशु की आंखें खराब करनी शुरू की. आज उसकी आंखें 98 प्रतिशत तक खराब हो चुकी हैं, लेकिन उसका सपना आज भी वह बंद आंखों से देख रही है. उसके इस सपने को पूरा करने में उसके माता-पिता और पूरा परिवार उसके साथ खड़ा है. यशु ने करीब दो साल पहले तैराकी की शुरुआत की थी. यशु के पिता सुरेन्द्र स्वामी एक किराना की दुकान चलाते हैं, जिससे उनका घर चलता है.

यशु के घर में उसके माता-पिता, एक भाई और एक बहन भी हैं. यशु ने बताया कि पापा मुझे रोजाना 10 किलोमीटर दूर तैराकी की प्रैक्टिस के लिए सुबह 5 बजे ले जाते हैं और करीब ढाई से तीन घंटे प्रैक्टिस करने के बाद मैं वापस आकर अपनी पढ़ाई करती हूं. अभी एमएससी कर रही हूं और यह पढ़ाई मैं सुनकर कर रही हूं. बीकानेर के राजकीय नेत्रहीन विद्यालय में जाकर मैंने ब्रेल लिपि के माध्यम से पढ़ना शुरू किया और फिर ऑडियो बुक्स का सहारा लिया.



डॉक्टरों ने बताया बीमारी का नहीं है कोई इलाज : यशु ने बताया कि डॉक्टरों से बात करने पर उन्होंने कहा कि अभी इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है, लेकिन भविष्य में इस पर रिसर्च चल रही है, जिससे इसका इलाज संभव हो सकता है. पहले जब पढ़ाई करती थी तो रेटीना पर प्रभाव पड़ने लगा, जिससे डॉक्टरों ने पढ़ाई करने से मना कर दिया. इससे आंखें और ज्यादा खराब होने लगी. इसके बाद किसी ने मुझे पैरा गेम्स के बारे में बताया और कहा कि आप पैरा गेम्स खेलो, वहां आप अच्छा कर सकती हो. करीब तीन साल पहले चूरू में एथलेटिक्स की प्रतियोगिता हुई थी. माता-पिता ने कहा कि इस प्रतियोगिता में खेलना मत, सिर्फ जाकर देखना कि तेरे से भी बुरी हालत में भी कई बच्चे हैं और वे खेलते हैं, तो तू क्यों नहीं खेल सकती.

बच्चों से मिलने के बाद बढ़ा हौसला : चूरू में बच्चों से मिलने के बाद मुझे लगा कि जब ये लोग कर सकते हैं तो मैं क्यों नहीं कर सकती. जब वापस बीकानेर आई तो पैरा एथलेटिक्स के बारे में जानकारी ली. कई लोगों से मिलने के बाद उन्होंने मुझे स्विमिंग यानी तैराकी का सुझाव दिया. स्विमिंग मेरे लिए भी बहुत अच्छा था. बीकानेर में विजय शर्मा सर के सानिध्य में तैराकी शुरू की. विजय सर ने मुझे स्विमिंग की पूरी बारीकियां सिखाई और अच्छा मार्गदर्शन किया. अभी देवेंद्र और नरेंद्र सर प्रैक्टिस करवा रहे हैं और सपोर्ट भी कर रहे हैं. यशु ने बताया कि अगर आपको किसी भी तरह की कोई दिक्कत है तो एक बार रुकें, धैर्य रखें और समय को देखें. अपने ऊपर विश्वास रखें और समय बदलता जरूर है, कभी भी रुकता नहीं है. आप भी रुके मत और चलते रहिए और अंत में सफलता जरूर मिलेगी.

यशु अब तक जीत चुकी हैं कई मेडल : यशु ने बताया कि अब तक इंटर कॉलेज, स्टेट और नेशनल स्तर पर खेल चुकी हूं. इंटर कॉलेज में एक गोल्ड और एक सिल्वर मेडल जीता है. स्टेट प्रतियोगिता में दो गोल्ड मेडल हासिल कर चुकी हूं. इसके अलावा पिछले साल नेशनल प्रतियोगिता में कांस्य पदक हासिल किया है. अभी वह लगातार दो से तीन घंटे तैराकी की प्रैक्टिस कर रहे हैं. सपना यही है कि एशियन गेम्स और ओलंपिक गेम्स में खेले और देश के लिए मेडल लाएं. यशु ने बताया कि उन्हें आंखों में रेटीना की समस्या है, जो जन्म से ही है. यह बीमारी समय के साथ बढ़ती जाती है. जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, रेटीना खराब होना शुरू हो जाता है. पहले उन्हें किसी भी तरह की कोई समस्या महसूस नहीं होती थी, लेकिन जब वह कक्षा 10 में आईं तो उन्हें आंखों की रेटीना की समस्या शुरू हुई.

शुभमन गिल की कप्तानी में इंग्लैंड पहुंची टीम इंडिया, खिलाड़ियों के हौसले बुलंद

नई दिल्ली।। भारत और इंग्लैंड की क्रिकेट टीमों बीच 20 जून से 5 मैचों की टेस्ट सीरीज शुरू होने जा रही है. इसके लिए शनिवार को टीम इंडिया लंदन पहुंच गई. टीम इंडिया के लिए इंग्लैंड का दौरा हमेशा से चुनौतीपूर्ण रहा है. इस सीरीज में विराट कोहली और रोहित शर्मा जैसे दिग्गज नहीं खेल रहे हैं. ऐसे में टीम इंडिया के लिए मुश्किलें कम नहीं हैं.

भारतीय टीम नए कप्तान शुभमन गिल की कप्तानी में टेस्ट सीरीज खेलने उतरेगी. यशस्वी जायसवाल के साथ केएल राहुल को ओपनिंग में उतारा जा सकता है. राहुल ने इंग्लैंड लॉयंस के खिलाफ शानदार शतक ठोककर इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज के लिए ओपनर का दावा पेश किया है.

बीसीसीआई (BCCI) ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट 'एक्स' पर टीम के लंदन पहुंचने का वीडियो पोस्ट किया है. बीसीसीआई ने पोस्ट के कैप्शन में लिखा, 'यूके पहुंच गए हैं. टीम इंडिया इंग्लैंड के खिलाफ पांच मैचों की टेस्ट सीरीज के लिए पहुंच गई है.' बीसीसीआई के 'एक्स' हैंडल पर पोस्ट किए गए वीडियो में यूके पहुंचकर भारतीय खिलाड़ी काफी कूल नजर आ रहे हैं. इंग्लैंड की परिस्थितियों में लंबे दौरे के लिए टीम पूरी तरह से तैयार और उत्साहित दिख रही है.

इंग्लैंड रवाना होने से पहले नए टेस्ट कप्तान शुभमन गिल ने पिछले महीने टेस्ट फॉर्मेट से संन्यास लेने वाले रोहित शर्मा और विराट कोहली जैसे दिग्गजों के बिना खेलने की चुनौतियों पर बात की थी. भारत के नए टेस्ट कप्तान शुभमन गिल ने गुरुवार को रवाना होने से पहले प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा, 'मुझे लगता है कि हर बार जब आप मैच खेलते हैं या दौरा शुरू करते हैं, तो दबाव होता है. ऐसे में हर सीरीज से पहले दबाव होता है, लेकिन यहां कोई अतिरिक्त दबाव नहीं होगा. रोहित और विराट बहुत अनुभवी खिलाड़ी हैं और उनकी जगह भरना बहुत मुश्किल है, बतौर टीम हमारे पास बहुत अनुभव है. हमने बहुत सारे मैच खेले हैं। खिलाड़ी और टीम सभी दबाव के आदी हैं. हम इतने अनुभवहीन खिलाड़ी नहीं हैं. हमारी टीम में बल्लेबाजी और गेंदबाजी का कॉम्बिनेशन बहुत अच्छा है.'

कप्तान शुभमन गिल ने अभी तक तय नहीं किया है कि वह किस नंबर पर बैटिंग करेंगे. उन्होंने पिछले दौरों में ओपनिंग के अलावा नंबर-3 पर भी बल्लेबाजी की है. लेकिन रोहित के न होने के कारण टीम मैनेजमेंट को यह भी तय करना होगा कि अगर गिल ओपनिंग करने का फैसला करते हैं, तो उनके साथ कौन होगा? यशस्वी जायसवाल या बंगाल के सलामी बल्लेबाज अभिमन्यु ईश्वरन, जिन्होंने अभी तक कोई भी इंटरनेशनल मैच नहीं खेला है.

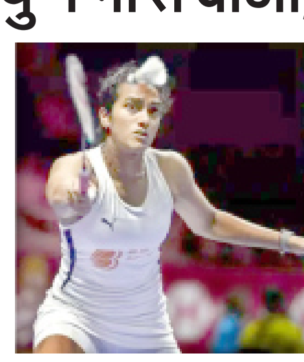
शुभमन गिल ने उस पल को भी याद किया, जब उन्हें पहली बार टेस्ट टीम का कप्तान बनाए जाने की खबर मिली थी। उन्होंने कहा, 'जब पता चला कि मुझे इस तरह का मौका मिलेगा, तो मैं बहुत उत्साहित था. यह अनुभव काफी उत्साहजनक था. लेकिन, मुझे लगता है कि यह एक बड़ी जिम्मेदारी है. हमने अभी तक बैटिंग ऑर्डर पर फैसला नहीं किया है. हमारे पास अभी भी कुछ समय है. लंदन में हमारे पास एक स्पॉट मैच है. इसलिए हमारे पास फैसला करने के लिए अभी भी समय है.'

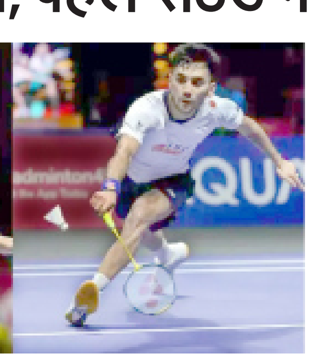
इंग्लैंड में इस टेस्ट सीरीज के साथ टीम इंडिया विश्व टेस्ट चैंपियनशिप-2025-27 के अपने नए असाइनमेंट की शुरुआत करने जा रही है. भारत का लक्ष्य 2007 के बाद पहली बार इंग्लैंड में टेस्ट सीरीज जीतना है.

कांटे के मुकाबले में पीवी सिंधु ने मारी बाजी, पहले राउंड में लक्ष्य सेन ने क्या कर दिया?

जकार्ता।। दो बार की ओलंपिक पदक विजेता पीवी सिंधु ने मंगलवार को यहां संघर्षपूर्ण जीत दर्ज करके इंडोनेशिया ओपन सुपर 1000 बैडमिंटन टूर्नामेंट के दूसरे दौर में जगह बनाई, लेकिन लक्ष्य सेन पहले दौर में हारकर बाहर हो गए। सिंधु ने महिला एकल में अपनी चिर प्रतिद्वंद्वी जापान की नोजोमी ओकुहारा को एक घंटे 19 मिनट तक चले रोमांचक मुकाबले में 22-20, 21-23, 21-15 से हराया।

लक्ष्य सेन ने एक घंटे और पांच मिनट तक चले पुरुष एकल मुकाबले में दुनिया के नंबर एक खिलाड़ी चीन के शि यू क्यू से 11-21 22-20 15-21 से हारने से पहले कड़ी चुनौती पेश की। भारत के इस 23 वर्षीय खिलाड़ी ने पीठ की चोट से उबरकर वापसी की। चोट के कारण वह पिछले सप्ताह मलेशिया ओपन में मैच के बीच से हट गए थे लेकिन यहां उन्होंने टुकड़ों में अच्छा प्रदर्शन किया। पहला गेम आसानी से गंवाने





और दूसरे गेम में 11-17 से पीछे होने के बाद सेन ने जोरदार वापसी की। उन्होंने एक मैच प्वाइंट बचाया और 22-20 से गेम जीतकर मुकाबला निर्णायक गेम तक खींच दिया। लेकिन इसके बाद लक्ष्य अपनी लय बरकरार नहीं रख पाए। सिंधु और ओकुहारा के बीच गलतियों से भरा मैच रोमांचक रहा, जिसमें काफी गेम प्वाइंट और मैच प्वाइंट मिले। सिंधु ने पहला गेम 22-20 से जीता। भारतीय खिलाड़ी ने इस दौरान एक गेम प्वाइंट बचाया और महत्वपूर्ण क्षणों में आक्रामक शॉट लगाए। दूसरे गेम में सिंधु ने शुरुआत में दो अंकों की मामूली बढ़त हासिल की, लेकिन इंटरवल तक वह 7-11 से पीछे थीं। उन्होंने वापसी की और जोरदार क्रॉस-कोर्ट स्मैश के साथ दो मैच प्वाइंट हासिल किए। लेकिन सिंधु ने लगातार गलतियां की जिसका फायदा उठाकर ओकुहारा 20-20 से बराबरी पर आ गईं। जापानी खिलाड़ी ने आखिरकार दूसरा गेम 23-21 से जीत लिया। निर्णायक गेम में ब्रेक तक सिंधु 11-9 से आगे थीं और फिर उन्होंने लगातार विनर्स लगाते हुए आठ मैच प्वाइंट हासिल किए और पांचवें मैच प्वाइंट को भुनाकर अगले दौर में प्रवेश किया।

जनखबर
RNI No. DELHIN/2013/52747
संपादक : एस.एन. गुप्ता
मुख्य कार्यालय
J-23A, लाजपत नगर सेंट्रल मार्केट, नई दिल्ली-24
मोबाईल : 9810683954
Email:jankhabarnews@gmail.com
स्वत्वाधिकारी स्वामी एस.एन. गुप्ता के लिए प्रकाशक और मुद्रक पंकज संधू द्वारा मारूति नंदन प्रिंटर्स एण्ड पब्लिशर्स ए-15, बड़ा बाग, जी.टी. कर्नाल रोड, इंडस्ट्रीयल एरिया, नई दिल्ली से मुद्रित एवं जे-23ए, लाजपत नगर-II नई दिल्ली-110024 से प्रकाशित

47 की उम्र में ये एक्ट्रेस ले चुकी है दो बार तलाक, तीसरी और चौथी शादी के लिए भी है तैयार

दरअसल, हम बात कर रहे हैं, दीपशिखा नागपाल की, जो कि बादशाह, सिर्फ तुम जैसी फिल्मों के लिए जानी जाती हैं. दीपशिखा ऐसे तो बॉलीवुड में पहचान नहीं बना पाई, लेकिन उन्होंने छोटे पर्दे पर खूब पॉपुलैरिटी हासिल की है. फिल्मों और टीवी शो के अलावा वह अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर खूब चर्चा में रही है. एक्ट्रेस ने हाल ही में अपनी दो असफल शादियों के बारे में बात की है और उन्होंने कहा कि वह अपनी असफल शादियों के लिए एक्स पार्टनर को दोषी नहीं ठहराती, बल्कि वह अपनी लाइफ के गलत वक्त को जिम्मेदार ठहराती हैं.

इंस्टेंट बॉलीवुड से बात करते हुए दीपशिखा से जब पूछा गया कि क्या वह फिर से शादी करना चाहेंगी. इसपर उन्होंने कहा, '' मैं तीन बार, चार बार

आज हम एक ऐसी एक्ट्रेस के बारे में बात कर रहे हैं, जो कि दो शादियां कर चुकी हैं, लेकिन तलाक हो गया था. वहीं, अब इस 47 साल की एक्ट्रेस ने अपनी तीसरी और चौथी शादी को लेकर हैरान करने वाला बयान दिया है.

शादी कर सकती हूम, मुझे इसमें कोई शर्म नहीं है. कम से कम मैं अपनी लाइफ जी रही हूं. जब मैं दो लोगों को देखती हूं, जो आपस में नहीं मिलते.

एक्ट्रेस ने अपने एक्स पार्टनर के बारे में बात करते हुए कहा, '' मैंने हमेशा गलत कारणों से शादी की. आपको हमेशा सही कारणों से शादी करनी चाहिए, इसलिए मैं हर चीज के लिए लड़के को दोष नहीं दे सकती. मुझे लगता है कि मैं एक बहुत रोमांटिक इंसान हूं. मैं प्यार पर भरोसा करती हूं, मैं रोमांस में भरोसा करती हूं, मैं शादी पर विश्वास करती हूं, दो लोग एक साथ हो सकते हैं. इसलिए अगर यह काम नहीं कर रहा है, तो इसे बर्बाद करने की जगह अपनी लाइफ जीनी चाहिए.

इस बीच दीपशिखा ने अपने दोनों तलाक को लेकर भी बात की. उन्होंने ये भी बताया कि पहली शादी से तलाक के बाद, दोबारा शादी करने में वक्त लगा, क्योंकि चीजें ठीक नहीं रही. एक्ट्रेस ने कहा कि पिछले रिश्ते से बाहर निकलने में उन्हें वक्त लगता है. एक्ट्रेस ने बताया, '' मुझे पांच से छह साल का वक्त लग जाता है. मैं गिल्ट में चली जाती हूं, लेकिन फिर मुझे समझ आया कि मुझे इस पैटर्न को तोड़ना होगा. इसलिए मैंने बौद्ध जीवन जीने की कला की मदद ली. इससे मैंने अपने स्टैंडर्ड और एनर्जी को बढ़ाया है ताकि मैं फिर से वही गलती न करूं. मैंने खुद पर ध्यान दिया और काम किया.

आपको बता दें कि दीपशिखा ने पहली शादी जीत उपेंद्र से की थी और साल 2007 में वे अलग हो गए थे. इसके बाद उन्होंने 2012 में केशव अरोड़ा से शादी की, लेकिन उनके साथ भी रिश्ता नहीं चल पाया और 2016 में दोनों का तलाक हो गया.

कौन निभा सकता है भगवान राम का रोल? 'रामायण' फेम अरुण गोविल का सीधा जवाब- 'हमारे जीते-जी किसी को...'

भगवान राम का जिक्र होते ही जो छवि आंखों के आगे तैर जाती है, वह रामानंद सागर की 'रामायण' में भगवान राम बने एक्टर अरुण गोविल की है. दिग्गज एक्टर से जब पूछा गया कि आज के समय में कौन सा एक्टर भगवान राम का रोल निभाने के लिए उपयुक्त हैं, तो उन्होंने सीधा सपाट जवाब दिया.

एक्टर अरुण गोविल आज मेरठ से बीजेपी सांसद हैं. उन्होंने रामानंद सागर के टीवी सीरियर 'रामायण' में भगवान राम का किरदार निभाकर घर-घर पहचान बनाई थी. उन्होंने एनडीटीवी को दिए इंटरव्यू में बताया कि बड़े या छोटे पर्दे पर कौन सा एक्टर भगवान राम का किरदार निभा सकता है. वे बोले, 'तीन-चार लोगों ने इसे फिर से बनाने की कोशिश की, लेकिन वे सफल नहीं हुए. मुझे नहीं लगता कि हमारे जीते-जी किसी को 'रामायण' को फिर से बनाने की कोशिश करनी चाहिए. जहां

पर्दे पर तमाम एक्टर्स ने भगवान राम का रोल निभाया, लेकिन कोई अरुण गोविल जितना लोकप्रिय नहीं हुआ. वे रामानंद सागर के शो 'रामायण' में भगवान राम का रोल निभाकर घर-घर मशहूर हुए थे. उनसे जब पूछा गया कि आज कौन भगवान राम का रोल निभाने के काबिल है, तो उन्होंने अपने जवाब से सबको चौंका दिया.

तक किसी एक्टर के राम का किरदार निभाने की बात है, इस समय मौजूद सभी एक्टर और सितारे इस रोल को निभाने के लिए उपयुक्त है. शायद आप इंडस्ट्री के बाहर किसी को ढूंढ सकते हैं.'

दूरदर्शन पर आता था शो : अरुण गोविल का रिएक्शन आज उत्तर प्रदेश के अयोध्या में राम मंदिर में 'प्राण प्रतिष्ठा' सेरेमनी के दूसरे स्टेज के मौके पर आई है. एक्टर ने टीवी शो 'रामायण' में भगवान राम का किरदार 78 एपिसोड में निभाया, जो तकरीबन डेढ़ साल तक चला. यह शो हर रविवार सुबह 9.30 बजे दूरदर्शन पर प्रसारित होता था, जो 1987 से 1988 तक टीवी पर चला.

रणबीर कपूर की 'रामायण' 2 भागों में होगी रिलीज : कई एक्टर्स सालों से भगवान राम का किरदार निभा रहे हैं, जिसमें प्रभास भी शामिल हैं. उन्होंने आदिपुरुष में अभिनय किया. यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर फ्लॉप रही, जिसे दर्शकों और आलोचकों के गुस्से का सामना करना पड़ा. अरुण गोविल का कमेंट ऐसे समय में आया है जब एक्टर रणबीर कपूर अपनी अगली फिल्म 'रामायण' में भगवान राम की भूमिका के लिए तैयारी कर रहे हैं.

'दंगल' फेम नितेश तिवारी के निर्देशन में बनी 'रामायण' दो भागों में रिलीज होगी. इसका पहला पार्ट दिवाली 2026 में आएगा और दूसरा पार्ट 2027 में दस्तक देगा.

विद्या बालन ने जब रिजेक्ट की फिल्म, भड़क उठे थे अक्षय खन्ना! डर के मारे एक्ट्रेस को कहना पड़ा- 'मुझे बचा लो'

विद्या बालन बॉलीवुड की शानदार हीरोइनों में से एक हैं. उन्होंने कई फिल्मों में अपने हुनर का जलवा बिखेरा है. विद्या बालन ने हाल ही में अपने एक्टिंग करियर के शुरुआती दिनों से जुड़ा एक किस्सा शेयर किया. बताया कि उन्होंने अक्षय खन्ना के साथ एक फिल्म करने से इनकार कर दिया था, क्योंकि वह कहानी से जुड़ नहीं पाईं. इसके बाद विद्या ने यह बात अक्षय खन्ना को सीधे न बताकर अपने मैनेजर से कहने के लिए बोला.

इसके बाद जब विद्या बालन साल 2007 की फिल्म सलाम-ए-इश्क के सेट पर अक्षय खन्ना से मिलीं, तो अक्षय ने इस पर रिएक्शन दिया था. विद्या ने मजाक में कहा कि उन्होंने 'सलाम-ए-इश्क' में अपने को-स्टार जॉन अब्राहम से उन्हें बचाने के लिए कहा था. बाद में विद्या को एहसास हुआ कि अक्षय खन्ना सच में गुस्सा नहीं हैं, बल्कि वह मजाक कर रहे थे.

विद्या बालन ने सुनाया किस्सा : बॉलीवुड हंगामा स्टाइल आइकॉन्स समिट में विद्या बालन ने कहा, 'मुझे अक्षय खन्ना के अपोजिट एक फिल्म ऑफर हुई थी, लेकिन किसी वजह से मैं उस स्क्रिप्ट से जुड़ नहीं पाई. लेकिन मैंने खुद फोन उठाकर उन्हें यह बात नहीं बताई. मैंने अपने मैनेजर से कहा कि वह डायरेक्टर को यह बात बता दे.'

विद्या बालन पर भड़के उठे थे अक्षय खन्ना : उन्होंने आगे कहा, 'फिर मैं अक्षय खन्ना से सलाम-ए-इश्क के सेट पर मिली और वह मुझ पर भड़क गए. उन्होंने कहा कि आपने मुझे क्यों नहीं बताया कि वो फिल्म नहीं करना चाहती हो?

मैं जॉन के पास गई और कहा कि मुझे बचा लो प्लीज? क्योंकि मैं उस समय बिल्कुल नई थी, मैं किसी भी तरह का टकराव नहीं चाहती थी. मैं किसी को दुख नहीं पहुंचाना चाहती थी या किसी को यह महसूस नहीं कराना चाहती थी कि मैं उनके साथ फिल्म करने से मना कर रही हूं. लेकिन बाद में मुझे एहसास हुआ कि वह तो बस मजाक कर रहे थे.'

शादी के बाद समझ में आई बात : विद्या बालन ने यह स्वीकार किया कि किसी को ना सुनना अच्छा नहीं लगता, खासकर तब जब कोई किसी स्क्रिप्ट को बनाने में अपना बहुत सारा समय और मेहनत लगाता है. विद्या ने बताया कि प्रोड्यूसर से शादी होने के बाद उन्हें इस बात की समझ आई. विद्या ने कहा, 'मैं कोई रूड इंसान नहीं हूं. मैं बात को सीधे कहती हूं, लेकिन मुझे यह एहसास है कि एक स्क्रिप्ट को तैयार करने में कितनी मेहनत लगती है और मैं उसकी कद्र करती हूं.'

भूल भुलैया 3 में नजर आई थीं विद्या बालन : वर्क फ्रंट की बात करें तो विद्या बालन पिछली बार अनीस बज्मी की हॉरर-कॉमेडी फिल्म 'भूल भुलैया 3' में नजर आई थी, जिसमें उन्होंने कार्तिक आर्यन, माधुरी दीक्षित और तृप्ति डिमरी के साथ काम किया था. यह फिल्म 1 नवंबर 2024 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी. वहीं, अक्षय खन्ना अब आदित्य धर की मूवी 'धुरंधर' में दिखेंगे. इसमें रणवीर सिंह, संजय दत्त और आर. माधवन जैसे सितारे नजर आएंगे.

'मेरा और अनुपम का गिव एंड टेक रिश्ता', नीना गुप्ता ने 'मेट्रो... इन दिनों' की रिलीज से पहले किया ये कमेंट

दिग्गज एक्ट्रेस नीना गुप्ता अपनी आने वाली फिल्म 'मेट्रोष्ठइन दिनों' को लेकर चर्चा में हैं. इस फिल्म में वह अनुपम खेर के अपॉजिट नजर आएंगी. हाल में फिल्म का टीजर लॉन्च हुआ, जिसे ऑडियंस ने खूब पसंद किया. फिल्म में नीना और अनुपम का रोमांटिक एंगल देखने को मिलेगा. नीना ने आईएएनएस से अनुपम खेर के साथ काम करने का अनुभव बताया. उन्होंने बताया कि उनका अनुपम के साथ 'गिव एंड टेक' यानी लेन-देन और एक-दूसरे के साथ निभाने वाला रिश्ता है.

नीना गुप्ता से जब पूछा गया कि अनुपम के साथ काम करना कितना संतोषजनक रहा, तो इस पर उन्होंने कहा, 'मैं पहले भी अनुपम के साथ काम कर चुकी हूं. हम दोनों ने एक साथ काफी समय तक थिएटर में काम किया है, इसलिए उनके साथ काम करना मेरे लिए पूरी तरह संतोषजनक रहा. एक कलाकार के तौर पर हमारे बीच अच्छा तालमेल है.'

'मेट्रो...इन दिनों' नीना गुप्ता और अनुपम खेर के अलावा, आदित्य रॉय कपूर, पंकज त्रिपाठी, कोंकणा सेन शर्मा, फातिमा सना शेख, अली फजल और सास्वता चटर्जी अहम भूमिका में हैं. यह फिल्म 4 जुलाई को रिलीज होगी. नीना ने अनुपम संग काम करने के एक्सपीरिएंस शेयर किए.

इमोशनल सीन्स के बारे में बात करते हुए नीना गुप्ता ने बताया कि फिल्म के कुछ सीन बहुत भावुक करने वाले होते थे, और उन सीन को और भी बेहतर बनाने के लिए अनुपम खेर ने कुछ अच्छे सुझाव दिए थे, जो काफी प्रभावशाली थे. इससे उन सीन में और गहराई आ गई. इस वजह से उनके किरदार और सीन ज्यादा असरदार हो गए.

अनुपम खेर देते थे नीना गुप्ता को शानदार आइडिया : नीना गुप्ता ने आगे कहा, 'अनुपम अचानक कोई न कोई शानदार आइडिया ले आते थे, छोटी-छोटी बारीकियां, छोटी-छोटी चीजें जो सीन के इमोशनल हिस्से को काफी बदल देती थीं. यही एक चीज थी जिसे मैंने अनुपम के साथ काम करते हुए काफी एन्जॉय किया.' एक्ट्रेस ने बताया कि उन्हें फिल्म की डबिंग करते समय यह एहसास हुआ कि उन्होंने अपने किरदार में कितना कुछ दिया है.

'मेट्रो... इन दिनों' की शूटिंग अलग-अलग हिस्सों में हुई : नीना गुप्ता ने कहा, 'फिल्म की शूटिंग अलग-अलग हिस्सों में हुई थी, इसलिए मुझे उस समय यह एहसास नहीं हुआ कि मैंने फिल्म में कितना काम किया है. लेकिन जब मैंने डबिंग करना शुरू किया और यह एक साथ जुड़कर मेरे सामने आया, तब मुझे समझ आया कि मैंने अपने किरदार के जरिए फिल्म में काफी कुछ किया है!'

अंशुमन पर भड़क उठी अभिरा, कावेरी ने कह दिया परफेक्ट पति, विद्या ने ये कहकर कर दिया इंकार

स्टार प्लस का फेमस शो 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' अब नए मोड़ पर पहुंच चुका है. हर किरदार की जिंदगी में नई दिशा बन रही है. जहां एक तरफ गीतांजली और अरमान के रिश्ते में नजदीकियां बढ़ रही हैं, वहीं दूसरी ओर अभिरा को अंशुमन से एक नया साथ मिल रहा है. 5 जून के एपिसोड में कई दिलचस्प मोड़ दिखाए गए हैं, आइए जानते हैं क्या हुआ है खास.

कल के एपिसोड की शुरुआत हुई है अंशुमन से, जो अचानक अभिरा का हाथ पकड़कर उसे चूमने की कोशिश करता है. गुस्से में अभिरा उसे धक्का देती है, लेकिन अंशुमन सफाई देता है कि वो सिर्फ उसके स्वादिष्ट खाने के लिए धन्यवाद देना चाहता था. कुल्फी

छोड़ वो वहां से चला जाता है, जिससे अभिरा थोड़ी असहज हो जाती है.

डांस प्रैक्टिस में झलका दर्द : गीतांजली डांस प्रैक्टिस के दौरान थक कर चूर हो जाती है. तभी अरमान उसकी मदद के लिए बाम लाता है और उसे दही-चीनी खिलाता है, जिससे यह साफ होता है कि वो अब गीतांजली को मायरा की मां के तौर पर अपनाने लगा है.

वहीं, कावेरी को लगता है कि अंशुमन अभिरा के लिए एकदम सही जीवनसाथी हो सकता है, लेकिन विद्या ये सोचकर पीछे हट जाती है कि अगर अरमान लौट आया तो क्या जवाब देंगे?

अभिरा का धमाकेदार एक्शन

अगले दिन अभिरा बिजली विभाग के घोटाले की पोल खोल देती है. वो वीडियो बनाकर वायरल करने की धमकी देती है, जिससे अधिकारी डर जाते हैं और सारे गलत बिल कैंसल कर देते हैं.

गीतांजली और मायरा की डांस प्रैक्टिस के दौरान मायरा गिर जाती है. मुकाबले का तीसरा राउंड उदयपुर में होगा. पहले तो अरमान मना करता है, लेकिन बेटी के लिए वो फिर से उदयपुर लौटने को तैयार हो जाता है.

89 साल धर्मेंद्र को देख दौड़ पड़े राजपाल यादव, छुए पैर लिया आशीर्वाद, ही-मैन ने थाम लिया हाथ, वीडियो वायरल

बॉलीवुड के ही-मैन और दिग्गज एक्टर धर्मेंद्र 89 साल के हो चुके हैं और इस उम्र में भी फिल्मों के साथ सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहते हैं. अपने पोस्ट के साथ अपनी संजोईं पुरानी यादों को फैंस के साथ शेयर करते हैं. सोशल मीडिया पर धरम पाजी की एक झलक देखने के लिए फैंस बेकरार रहते हैं.

एक वीडियो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहा है, इस वीडियो में राजपाल यादव उनके साथ नजर आ रहे हैं. राजपाल ने धर्मेंद्र को देख जो किया वो लोगों का दिल जीत रहा है.

दरअसल, बॉलीवुड के दिग्गज एक्टर धर्मेंद्र और राजपाल यादव दोनों हाल ही में एक कार्यक्रम में पहुंचे. जहां का एक वीडियो खूब वायरल हो रहा है. धर्मेंद्र को कार्यक्रम में देख राजपाल यादव उने पास पहुंचे और उनके पैर छूकर आशीर्वाद लिया.

धर्मेंद्र ने थामा हाथ, फिर शुरू की बातचीत : धर्मेंद्र ने भी प्यार से रिएक्ट किया और राजपाल का हाथ अपने हाथों में थाम लिया और बातचीत करने लगे. इस वीडियो ने इंटरनेट पर धूम मचा रखी है, क्लिप हर तरफ वायरल हो गई है और लोग दोनों की खूब तारीफ कर रहे हैं.

लोग कर रहे हैं रिएक्ट : इस वीडियो पर यूजर्स लगातार कमेंट कर अपनी राय शेयर कर रहे हैं. धर्मेंद्र के फैंस जहां उन्हें लीजेंड बता रहे हैं. एक अन्य ने लिखा- 'लोगों की तो चाहतें बहुत है और कोई है जो बस तुम्हें देखकर खुश है'. तो वहीं कई यूजर्स ने हार्ट इमोजी और फायर इमोजी शेयर कर रहे हैं. वही, कुछ यूजर्स राजपाल यादव की खूब तारीफ कर रहे हैं. एक यूजर ने लिखा- 'ये होते है संस्कार.' एक अन्य ने लिखा- 'संस्कृति और नैतिकता'.

'भूल भुलैया 3' में नजर आए थे राजपाल यादव : राजपाल यादव को आखिरी बार हॉरर-कॉमेडी फिल्म 'भूल भुलैया 3' में देखा गया था. इस फिल्म में उन्होंने छोटा पंडित का किरदार निभाया था. 'भूल भुलैया' की हर फ्रेंचाइजी में राजपाल यादव के किरदार की तारीफ हुई.

शाह और कोठारी परिवार ने मिलकर अनुपमा को किया बेघर, ये शख्स बनेगा सहारा

कल के अनुपमा के एपिसोड में एक दुखद हादसा अब अनुपमा की जिंदगी का सबसे बड़ा इम्तिहान बनने वाला है. आर्यन की मौत ने सिर्फ एक जान नहीं ली, बल्कि शाह और कोठारी परिवार की खुशियों को भी झकझोर दिया है. इस एपिसोड में अनुपमा को तानों, इल्जामों के सिवा कुछ नहीं मिलेगा. आर्यन की मौत का सीधा इल्जाम अनुपमा पर लगाया जाएगा. हर कोई अपने-अपने तरीके से उसे कोसता नजर आएगा. ऐसे कठिन समय में सिर्फ राघव ही होगा जो उसका साथ देगा. लेकिन लीला को ये रिश्ता गवारा नहीं होगा और वो राघव को भी घर से निकाल देगी.

प्रेम की नाराजगी : कोठारी परिवार का वारिस प्रेम, जो अब तक अनुपमा के पक्ष में रहा, वो भी अब बदल जाएगा. अपनी पत्नी राही की बातों को भी ठुकराते हुए प्रेम अनुपमा को ही जिम्मेदार मानेगा. इस बीच गौतम चुप नहीं रहेगा- वो मौके का फायदा उठाते हुए परिवार के बीच की दरार को और गहरा करेगा.

कल के अनुपमा के एपिसोड में अनुपमा को हर मोड़पर अकेले स्ट्रगल करते हुए दिखाया गया. परिवार से ठुकराई गई अनुपमा का साथ सिर्फ राघव ने दिया, लेकिन उसे भी कीमत चुकानी पड़ी.

पराग की बेरुखी और परी की सजा : पराग, जिसने कभी राही की जान बचाई थी, अब उसे भी अपनी बहू मानने से इनकार कर देगा. शाह हाउस में भी हालात बिगड़ जाएंगे. लीला और हसमुख, दोनों का गुस्सा अनुपमा पर फूटेगा. यहां तक कि बच्चे भी अपनी मां का साथ नहीं देंगे. जब परी दादी का साथ देने की कोशिश करेगी, तो उसे भी ताने और डांट मिलेगी.

अंधेरे में भटकती अनुपमा : जब सबने उसे ठुकरा दिया, तो अनुपमा अंधेरी रात में घर से निकल पड़ेगी. सड़कों पर उसे कुछ लड़के घेर लेंगे जो उसके साथ बुरा बर्ताव करेंगे. अनुपमा टूटकर नाचने लगेगी, खुद को बुरी मां कहेगी और अपनी किस्मत को कोसेगी. हर पल वो आर्यन को याद करते हुए अपने दर्द को बयान करेगी.

वसुंधरा की कसम और बच्चों की चिंता : कोठारी हाउस में वसुंधरा अब एक नई जंग की शुरुआत करेगी. उसने कसम खा ली है कि अनुपमा को पूरी तरह बर्बाद करके रहेगी. दूसरी ओर, कृष्ण कुंज में परी, अंश और ईशानी को खबर मिलेगी कि अनुपमा कहीं गायब हो गई है. वे समझ जाएंगे कि उनकी मां को अकेला छोड़ दिया गया और अब उन्हें ही उसे ढूंढना है.