



अग्निवीरों के लिए 12% आरक्षण, पुराने वाहनों पर ग्रीन टैक्स: हिमंत सरमा के बड़े फैसले

गुवाहाटी।(एजेंसी)

मुख्यमंत्री हिमंत बिस्व सरमा की अध्यक्षता वाली असम कैबिनेट ने राज्य सरकार के कई विभागों में कांस्टेबल स्तर की भर्तियों में अग्निवीरों के लिए 12 प्रतिशत आरक्षण को मंजूरी दी है। इसके अलावा कुछ पुराने वाहनों की बिक्री और हस्तांतरण पर ग्रीन टैक्स लगाने का भी फैसला किया गया है।अग्निवीरों के लिए आरक्षण असम पुलिस की एबी (आर्मड ब्रांच) और यूबी (अनआर्मड ब्रांच) कांस्टेबल, कमांडो कर्मियों, जेल वार्डर, फायरमैन, राज्य आपदा प्रतिक्रिया



बल (एसडीआरएफ) कांस्टेबल, वन रक्षक और आबकारी विभाग के कांस्टेबल पदों पर भर्ती में लागू होगा।यह आरक्षण केवल असम के स्थायी निवासियों वाले अग्निवीरों को मिलेगा। अन्य राज्यों के अग्निवीर केवल सैन्य सेवा पूरी करने के आधार पर इस आरक्षण के पात्र नहीं होंगे।

सरमा ने कहा कि इस फैसले का उद्देश्य चार साल की सेवा के दौरान अग्निवीरों को मिले प्रशिक्षण और अनुभव का उपयोग करना तथा उन्हें राज्य की वर्दीधारी सेवाओं में शामिल करना है।

‘आरएसएस सनातन धर्म को विकृत कर रहा’: दिग्विजय सिंह के आरोप से विवाद

नई दिल्ली।(एजेंसी)

कांग्रेस नेता दिग्विजय सिंह ने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) और विश्व हिंदू परिषद (विहिप) पर ‘हिंदुत्व’ के जरिए सनातन धर्म को विकृत करने और देश को धार्मिक आधार पर बांटने का आरोप लगाया। उनके बयान पर भाजपा की ओर से तीखी प्रतिक्रिया सामने आई।

एक्स पर पोस्ट किए गए वीडियो में 79 वर्षीय कांग्रेस नेता ने कहा, इस देश में विमर्श लगातार हिंदू धर्म पर केंद्रित हो गया है। आरएसएस और विश्व हिंदू परिषद ‘हिंदुत्व’ को बढ़ावा दे रहे हैं,



यह शब्द सावरकर ने गढ़ा था। इसके कारण पूरे देश में हिंदुओं और मुसलमानों, हिंदुओं और सिखों तथा हिंदुओं और ईसाइयों के बीच दरारें पैदा हुई हैं। भारत सभी का है। विविधता में एकता हमारी ताकत है।दिग्विजय सिंह ने कहा कि वह कथित धार्मिक शोषण के विरोध में उज्जैन से अयोध्या तक पैदल ‘सनातन स्वाभिमान यात्रा’ निकालेंगे।उन्होंने यह भी दावा किया कि आज किसी भी धार्मिक ग्रंथ में हिंदू शब्द का उल्लेख नहीं है और विश्व हिंदू परिषद पर सनातन धर्म को विकृत करने का आरोप लगाया।उन्होंने कहा, आज कोई हिंदू धर्म की बात नहीं करता, लोग सनातन धर्म की बात करते हैं।

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान के सहयोगियों पर भ्रष्टाचार के आरोपों की सीबीआई जांच के आदेश

पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट ने मुख्यमंत्री भगवंत मान के कार्यालय से जुड़े लोगों के खिलाफ लगाए गए आरोपों पर दो महीने के भीतर रिपोर्ट पेश करने को कहा है।

चंडीगढ़।(एजेंसी) पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट ने सोमवार को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) की ओर से पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान के कार्यालय से जुड़े लोगों के खिलाफ लगाए गए आरोपों की के 'द्वीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) से जांच कराने का निर्देश दिया। अदालत ने सीबीआई को दो महीने के भीतर अपनी रिपोर्ट पेश करने को कहा है।

यह आदेश अधिवक्ता निखिल साराफ की ओर से दायर जनहित याचिका (पीआईएल) पर आया। याचिका में ईडी की ओर से पंजाब के पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) गौरव यादव को भेजे गए पत्र में उठाए गए मुद्दों की सीबीआई जांच की मांग की गई थी। याचिका में कहा गया कि आरोपों से राज्य सरकार के कामकाज को

लेकर गंभीर सवाल उठते हैं और पंजाब पुलिस तथा सतर्कता ब्यूरो से बाहर किसी स्वतंत्र एजेंसी से जांच कराया जाना जरूरी है।

ईडी ने इससे पहले डीजीपी को भेजे पत्र में मुख्यमंत्री मान के विशेष कार्याधिकारी (ओएसडी) राजबीर सिंह घुम्नन और उनके कथित सहयोगियों नितिन गोहल तथा बीर देविंदर के खिलाफ आपराधिक मामला दर्ज करने की मांग की थी।एजेंसी के अनुसार, इन तीनों पर सरकारी अधिकारियों के तबादले और नियुक्ति, सरकारी कामकाज तथा टेंडर प्रक्रिया में कथित रूप से हस्तक्षेप करने के आरोप हैं। ईडी ने ऐसे दस्तावेजों और सामग्री का भी हवाला दिया, जिनसे कथित तौर पर तैनातियों को प्रभावित करने, गोपनीय सरकारी दस्तावेजों तक पहुंच बनाने तथा प्रशासनिक मंजूरियों और अन्य आधिकारिक.

पटना।(एजेंसी) बिहार में गंडक नदी का जलस्तर तेजी से घटने लगा है। इस बीच, राज्य सरकार ने हाल में आई बाढ़ से निपटने में कथित लापरवाही के मामले में रविवार को सात इंजीनियरों को निलंबित कर दिया और एक अन्य अधिकारी के खिलाफ विभागीय कार्रवाई शुरू कर दी। यह जानकारी एक आधिकारिक बयान में दी गई।

जल संसाधन विभाग ने बताया कि फिलहाल तटबंधों पर कोई दबाव नहीं है। रिसाव और पाइपिंग की समस्याओं को भी दूर कर लिया गया है। विभाग ने कहा कि तटबंधों के संवेदनशील हिस्सों की सुरक्षा के लिए उन

स्थानों पर आवश्यक सामग्री का पर्याप्त भंडारण कर दिया गया है, जहां कटाव या टूटने की आशंका है।

विभाग की ओर से रविवार शाम जारी बयान

नीचे है।

वहीं, वैशाली के लालगंज में नदी का जलस्तर 130 सेंटीमीटर घटा है, लेकिन अभी भी खतरे के निशान से 52 सेंटीमीटर ऊपर है। विभाग ने बताया कि अगले 24 घंटे में इसके खतरे के निशान से नीचे आने की संभावना है।

नेपाल और उत्तर प्रदेश के आसपास के क्षेत्रों में भारी बारिश के बाद गंडक नदी का जलस्तर असामान्य रूप से बढ़ गया था। नेपाल के देवघाट और बिहार के बगहा, डुमरियाघाट, रेवा घाट तथा लालगंज में नदी का रिकॉर्ड उच्च जलस्तर दर्ज किया गया था।

बिहार में गंडक नदी का जलस्तर अब घटने लगा है। इसी बीच राज्य सरकार ने बाढ़ से निपटने में लापरवाही बरतने के आरोपों सात इंजीनियरों को निलंबित कर दिया है।

इस कार्रवाई से तटबंधों के प्रबंधन को लेकर बढ़ती निगरानी और जवाबदेही सामने आई है। वहीं, बाढ़ प्रभावित छह जिलों में राहत एवं बचाव कार्य जारी है।

सीतारमण के भाषण में व्यवधान कांग्रेस ने नौकरियों को लेकर नाराजगी बताया, चंद्रबाबू ने कहा—यह उत्साह है

केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण के आंध्र प्रदेश में एक कार्यक्रम के दौरान भाषण में भीड़ में मौजूद कुछ लोगों के नारे लगाने से थोड़ी देर के लिए व्यवधान पैदा हुआ। घटना की एक वीडियो क्लिप सामने आने के बाद इस मुद्दे पर राजनीतिक बयानबाजी शुरू हो गई। कांग्रेस ने दावा किया कि यह नौकरियों को लेकर जनता की नाराजगी थी, जबकि आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू ने इसे उत्साह करार दिया।

नई दिल्ली।(एजेंसी) आंध्र प्रदेश के मदनपल्ले में केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण के भाषण के दौरान भीड़ की ओर से कुछ देर तक नारेबाजी किए जाने की घटना अब राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप का मुद्दा बन गई है। कांग्रेस ने इसे नौकरियों को लेकर जनता में गुस्सा बताया, जबकि आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री एन. चंद्रबाबू नायडू ने इस दावे को खारिज करते हुए कहा कि यह रायलसीमा के लोगों का उत्साह था।

दो अक्टूबर को मदनपल्ले में आयोजित कार्यक्रम का एक वीडियो क्लिप सोशल मीडिया पर वायरल हो गया। इस कार्यक्रम में सीतारमण एक कृषि परियोजना के बारे में बोल रही थीं। वीडियो में सीतारमण लोगों को शांत कराने की कोशिश करती दिखाई देती हैं, जिसके बाद नायडू ने हस्तक्षेप किया। नायडू के हस्तक्षेप के बाद सीतारमण ने अपना भाषण पूरा किया।

वीडियो साझा करने वाले कुछ लोगों ने दावा किया कि भीड़ में मौजूद लोग नौकरियों की मांग को लेकर नारेबाजी कर रहे थे। कांग्रेस नेता और राज्यसभा सांसद जयराम रमेश ने भी यह क्लिप साझा करते हुए इसे जनता के गुस्से का संकेत बताया।

हालांकि, चंद्रबाबू नायडू, निर्मला सीतारमण, आंध्र प्रदेश के मंत्री एवं टीडीपी नेता नारा लोकेश तथा भाजपा नेताओं ने इस व्याख्या को खारिज कर दिया। उनका कहना था कि मंच पर मौजूद नेताओं को लेकर भीड़ में उत्साह था और व्यवस्था बनाए रखने के लिए नायडू ने हस्तक्षेप किया।

हालांकि, वीडियो की ऑडियो रिकॉर्डिंग से यह स्पष्ट नहीं होता कि भीड़ वास्तव में किस वजह से नारेबाजी कर रही थी। वीडियो में सीतारमण बार-बार लोगों से उनकी बात सुनने का आग्रह करती नजर आती हैं। इसके बाद नायडू ने हस्तक्षेप करते हुए लोगों से बैठने को कहा। उनके बयान से यह पता चलता है कि उन्होंने कार्यक्रम स्थल की स्थिति को किस तरह समझा।

सीतारमण ने भीड़ से बार-बार कहा, कृपया एक मिनट मेरी बात सुनिए। इसके बाद नायडू ने स्थिति संभाली। उन्होंने भीड़ से कहा, कृपया बैठ जाइए। आप जो कर रहे हैं, वह सही नहीं है।

‘नारे बाद में लगाइए, अभी नहीं’: चंद्रबाबू नायडू

वीडियो में चंद्रबाबू नायडू मंच पर रखे माइक के पास जाते और नारेबाजी कर रही भीड़ को शांत कराते दिखाई देते हैं।

नायडू ने कहा, कृपया बैठ जाइए। मैं आपके उत्साह को समझता हूं। लेकिन कृपया बैठ जाइए। इसके बाद उन्होंने सभा में मौजूद लोगों से कहा कि कार्यक्रम समाप्त होने के बाद वह और उपमुख्यमंत्री के. पवन कल्याण बाहर आएंगे।

नायडू ने कहा, उस समय अगर आप चाहें तो जितने चाहें उतने नारे लगा सकते हैं। लेकिन यहां नहीं। कृपया बैठ जाइए।

एक समय उन्होंने रेलिंग पर चढ़े लोगों से नीचे उतरने को भी कहा। उन्होंने कहा, अरे भाइयों, कृपया नीचे उतर जाइए।

नायडू ने कहा कि वह लोगों से उनकी भलाई के लिए बैठने को कह रहे हैं। उन्होंने कहा, हम आपसे सम्मानपूर्वक ऐसा करने के लिए कह रहे हैं, इसलिए आपको भी सम्मान दिखाना चाहिए। इसके बाद उन्होंने एक बार फिर भीड़ से शांत बैठने का आग्रह किया।

महाराष्ट्र में हर वर्ग कर रहा विरोध—‘काँकरोच’ से लेकर आदिवासी और महिलाएं तक

मुंबई।(एजेंसी) महाराष्ट्र में विरोध-प्रदर्शनों का सिलसिला तेज हो गया है। पिछले कुछ हफ्तों में राज्य के अलग-अलग हिस्सों में विभिन्न वर्गों ने प्रदर्शन किए हैं। इनमें जेन-जी से लेकर आदिवासी छात्र और महिलाएं तक शामिल हैं, हालांकि इनमें से कुछ ही आंदोलन सुर्खियां बन सके।

शुक्रवार, 2 अक्टूबर को काँकरोच जनता पार्टी (सीजेपी) ने मुंबई में मुख्य चुनाव आयुक्त (सीईसी)



सुप्रीम कोर्ट एक ऐसी याचिका पर सुनवाई कर रहा था, जिसमें मुख्य चुनाव आयुक्त (सीईसी) ज्ञानेश कुमार को निलंबित करने की मांग की गई थी और उनके नेतृत्व में चुनाव आयोग के कामकाज को पुनर्गठित दी गई थी। याचिका में आरोप लगाया गया था कि अन्य दो चुनाव आयुक्तों की मंजूरी के बिना कई दिशा-निर्देश और सॉफ्टवेयर में बदलाव किए गए।

न्यायमूर्ति जॉयमाला बागची और न्यायमूर्ति वी. मोहना भी शामिल थे, ने कहा कि वह यह जांचना चाहती है कि संबंधित फैसले केवल ज्ञानेश कुमार ने लिए थे या चुनाव

10 अक्टूबर के दिल्ली प्रदर्शन से पहले सीजेपी नेताओं की गिरफ्तारी की आशंका: सौरव दास

दास ने सोशल मीडिया मंच एक्स पर लिखा, सरकार मुझे, अभिजीत (दिपके), आशुतोष (रांका), रत्ना पीढ़ी जाग चुकी है। हम सभी से अपील करते हैं कि हमारे साथ हों या हमारे बिना, अपने अधिकारों और भविष्य के लिए संघर्ष जारी रखें। हम हमेशा जेल या उससे भी बदतर स्थिति का सामना करने के लिए तैयार रहे हैं। लेकिन यह बड़ी गलती होगी। युवा इसे बर्दाश्त नहीं करेंगे।

दास ने आगे कहा, प्रदर्शन जारी रहने चाहिए। भारत के लोगों को 10 अक्टूबर से सबसे बड़े जनसमर्थन के लिए जुटना चाहिए।सीजेपी के संस्थापक दिपके ने अपने एक्स अकाउंट पर लिखा, च्..10 अक्टूबर को पूरा देश अरा है।



(सिंह) और काँकरोच जनता पार्टी के अन्य नेताओं को गिरफ्तार करने की योजना बना रही है।

बाढ़ से निपटने में लापरवाही पर बिहार में 7 इंजीनियर निलंबित, गंडक नदी का जलस्तर घटा

पटना।(एजेंसी) बिहार में गंडक नदी का जलस्तर तेजी से घटने लगा है। इस बीच, राज्य सरकार ने हाल में आई बाढ़ से निपटने में कथित लापरवाही के मामले में रविवार को सात इंजीनियरों को निलंबित कर दिया और एक अन्य अधिकारी के खिलाफ विभागीय कार्रवाई शुरू कर दी। यह जानकारी एक आधिकारिक बयान में दी गई।

जल संसाधन विभाग ने बताया कि फिलहाल तटबंधों पर कोई दबाव नहीं है। रिसाव और पाइपिंग की समस्याओं को भी दूर कर लिया गया है। विभाग ने कहा कि तटबंधों के संवेदनशील हिस्सों की सुरक्षा के लिए उन

के अनुसार, सारण के रेवा घाट में गंडक नदी का जलस्तर अपने रिकॉर्ड उच्च स्तर से 177 सेंटीमीटर नीचे आ गया है और अब खतरे के निशान से 50 सेंटीमीटर

नीचे है। वहीं, वैशाली के लालगंज में नदी का जलस्तर 130 सेंटीमीटर घटा है, लेकिन अभी भी खतरे के निशान से 52 सेंटीमीटर ऊपर है। विभाग ने बताया कि अगले 24 घंटे में इसके खतरे के निशान से नीचे आने की संभावना है।

नेपाल और उत्तर प्रदेश के आसपास के क्षेत्रों में भारी बारिश के बाद गंडक नदी का जलस्तर असामान्य रूप से बढ़ गया था। नेपाल के देवघाट और बिहार के बगहा, डुमरियाघाट, रेवा घाट तथा लालगंज में नदी का रिकॉर्ड उच्च जलस्तर दर्ज किया गया था।

प्रातःकाल एक्सप्रेस

मथना

**ना मैदा, ना सूजी ! सिर्फ 2 आलू
से बनाएं खस्ता कुरकुरी पापड़ी,
महीनों तक नहीं होगी खराब**



चाय के साथ कुछ खाना हो या हल्की फुल्की मूख लगी हो, ये कुकुरी पाइड़ी एक परफेक्ट ऑप्शन हैं। ये बिना मैदा और बिना सूजी के बनती हैं और सखी से स्टोर करने पर महीनों खराब भी नहीं होती। शेफ पारुल ने इन्हें बनाने की रेसिपी शेयर की

चाय के साथ स्नैक्स में अक्सर कुछ ना कुछ चाहिए ही रहता है। ऐसे में बाजार के स्नैक्स जैसे नमकीन, मठरी, बिस्किट और चिप्स वगैरह से अच्छा है कि आप घर पर ही कुछ बनाकर तैयार कर लें। आज की पापड़ी रेसिपी सुजी खास है। ये खस्ता और कुरकुरी पापड़ी बिना मैदा और सूजी के बन जाती हैं। इन्हें घंटों बेलने का भी झझट नहीं है, बस एक सिंपल स्टी ट्रिक से आप मिनों में ढेर सारी पापड़ी बनाकर तैयार कर सकते हैं। चाय के साथ कुछ खाना हो या हल्की भूख लगी हो, ये पापड़ी परफेक्ट स्नैक्स हैं। बच्चे अक्सर कुछ बाहर का मांगते रहते हैं तो उनके लिए भी आप डब्बा भरकर ये पापड़ी बनाकर रख सकते हैं। इंस्टाग्राम पर शेफ पारुल ने इनकी रेसिपी शेयर की है, आइए डिटेल में जानते हैं।

खस्ता पापड़ी बनाने के लिए सामग्री

बिना मैदा और बिना सूजी के खस्ता पापड़ी बनाने के लिए आपको जिन सामग्रियों की जरूरत होगी वो हैं- उबले हुए आलू (2), चवक का आटा (1 कप), बेसन (2 चम्मच), तेल (1 चम्मच), जीरा (1 चम्मच), अजवाइन (आधा चम्मच), चिली फ्लेक्स या लाल मिर्च पाउडर (1 चम्मच), सफेद तिल (1 चम्मच), कलौजी (आधा चम्मच, कसूरी मेथी (1 चम्मच), चुटकी भर हींग, चाट मसाला (1 चम्मच), स्वादानुसार नमक, तलने के लिए तेल।

सिर्फ 2 आलू से बनाएँ खस्ता और कुरकुरी पापड़ी
खस्ता पापड़ी बनाने के लिए सबसे पहले दो उबले हुए आलू ले कर उन्हें अच्छे से मैश कर लें। ध्यान रहे इनमें किसी तरह की गुठलियां नहीं रहनी चाहिए। इन्हें एक बड़ी बाउल में ट्रांसफर करें। अब इसमें चावल का आटा और थोड़ा सा बेसन बजाई हुई मात्रा में एड करें। इसके साथ ही साबुत जीरा, हाथों से मसलकर अजवाइन और चिली फ्लेक्स या लाल मिर्च पाउडर मिलाएँ। पापड़ी में कसूरी मेथी की खुशबू काफी अच्छी लगती है। इसे भी आप क्रश कर के मिल सकते हैं। इसके अलावा सफेद तिल, कलौंजी, चुटकी भर हींग, चाट मसाला, नमक और एक चम्मच तेल डालकर अच्छे से आटा गूँथ लें। इसमें आपको बिस्कुल भी पानी नहीं एड करना है। आलू की नमी से ही पापड़ी का डो लगाकर तैयार कर लें।

बिना बेले पापड़ों बनाने की ट्रिक्स

सबसे पहले आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर तैयार कर लें। अब एक बटर पेपर या फॉइल में और उसपर तेल लगाकर ग्रीस कर लें। इसपर सभी लोइयां रखें और हाथ से हल्का दबाकर सेट कर लें। इन्हें थोड़ी-थोड़ी दूरी पर रखें ताकी पापड़ी बनने पर ये आपस में चिपके नहीं। अब इनके ऊपर से दोबारा एक बटर पेपर या फॉइल रखें और एक कटोरी की मदद से इन्हें हल्का प्रेस करें और गोल-गोल घुमाकर पापड़ी का शेप दें। लास्ट में एक फोर्क या चाकू की मदद से इनमें छोटे-छोटे छेद कर दें ताकि ये फूले नहीं।

गोल्डन और क्रिस्पी होने तक करें फ्राई

एक कड़वाही में तेल गर्म होने के लिए रखें। जैसे ही तेल गर्म हो जाए तो लो टू मीडियम फ्लेम पर पापड़ी तलने के लिए तेल में डालें। धीमी आंच पर ये अच्छे से फाई होती हैं और अंदर से कच्ची भी नहीं रहती। जैसे ही ये गोल्डन और क्रिस्पी होने लगें तो इन्हें तेल से बाहर निकाल लें।

चुनाव आयोग में हलचल : मुख्य मुद्दों पर नज़र रखनी ज़रूरी



का निशाना सिर्फ 'कमजोर आवाज वाले' अल्पसंख्यक, आदिवासी, दलित, हाशिए पर रहने वाले दिहाड़ी मजदूर और महिलाएँ ही बनतीं? क्यों होता अप्रैल पश्चिम बंगाल में 16 लाख वोटों के नगद हतेले के लिए फॉर्म 7 भरने का फैसला दोनों चुनाव आयुक्तों को जानकारी में रखकर और उनकी सहमति से लिया जाता? क्या इन सब बातों से एसआईआर की प्रक्रिया स्वीकार्य हो जाती? जांच पर मिली प्रतिक्रियाओं में हमें ऐसी बातें भी मिलती हैं जिनमें कहा गया है कि, एसआईआर की प्रक्रिया तो अनिश्चित थी, लेकिन उसे ठीक से लागू नहीं किया गया। चुनाव आयोग ने भी अपना कवाच करने के लिए इस बात का सहारा लिया। आयोग ने इस बात पर जोर दिया कि इस प्रक्रिया को लागू करने के फैसले पर सभी आयुक्त एकमत थे। लेकिन इस विवाद से जुड़ी सार्वजनिक चर्चा और आयोग के जवाब में एक बुनियादी सवाल का जवाब अब तक नहीं मिला है— सूचना का अधिकार के तहत पूछे गए एक सवाल के जवाब में आयोग ने लिखित रूप में साफ कहा था कि एसआईआर करने का फैसला आयोग में नहीं लिया गया था।

आयोग ने अपने ही एक उच्चस्तरीय अधिकारी के उस जवाब से पक्ष झाड़ने के लिए कुछ नहीं कहा। हैडिस चर्चा की जरूरी बात एसआईआर को लागू करने के तरीके के बारे में नहीं बल्कि इस बात पर होनी चाहिए कि यह हकीकत में भारत के राजनीतिक समाज की प्रकृति पर क्या असर डालेगा? बड़े पैमाने पर, विशेषकर मताधिकार से वंचित करने की उस प्रक्रिया को हमें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए जिससे

भारतीयों के दो वर्ग बन जायेंगे- एक जिनके पास वोटर देने का अधिकार होगा और दूसरे जिनके पास यह नहीं होगा। यह गंभीर चिंता का विषय होना चाहिए विद्वानों के लिए। एकमात्र उपाय का कारण वोटर लिस्ट से 14 करोड़ लोगों को नाइद दिए जाएंगे जिसकी वजह वे देश में रह नहीं पाएंगे। राजनीतिक प्रक्रिया में भाग लेने के अभाव में जायज अधिकार से वंचित हो जाएंगे। असल में यों ही उठें दूसरे दर्जे का भारतीय बना देता है। मौजूदा हमें कानून पर जिस कड़ा रिपोर्ट के असर को देखते हुए हमें कानून से कम पिछले आठ वर्षों (या उससे भी ज्यादा) के चुनाव करने के तरीकों में हूँ भारी अतिनिमित्तताओं के नज़र अंदज नहीं करना चाहिए। राजनीति-रूप में अहम कुछ अतिनिमित्तताएं इस प्रकार हैं- अलग-अलग राज्यों में वोटिंग के चरणों का आतांकि बंटवारा आदर्श आचार संहिता को पक्षपातपूर्ण तरीके से लागू करना जिससे सत्ताधारी पार्टी के स्टार प्रचारकों को खुलकर नफरत भरे भाषण देने की छूट मिली, गण वोटों के अंतिम प्रतिशत की घोषणा में बहुत ज़्यादा विलम्ब, वोटिंग के शुभ आति प्रीशण और वोटों के अंतिम आंकड़ों की देर से हुई घोषणा के बीच अतिनिमित्तताओं अंतर्, 2024 के लोकसभा चुनावों और उसके बाद हुए राज्य विधानसभा चुनावों में बड़े पैमाने पर संदिग्ध और फर्जी वोट डाले जाने की आशंका वोटिंग के बाद घोषित डाले गए वोटों की संख्या वोटों 2024 के लोकसभा चुनाव की गिनती के दौरान इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीनों से मिले वोटों की संख्या के बीच भारी अंतर (दूसरे शब्दों में, फॉर्म 17सी और फॉर्म 20 के आंकड़ों के बीच अंतर); यह तथ्य कि वोटिंग के सातवें और अंतिम चरण के वोटों को

अंतिम प्रतिशत लोकसभा चुनाव के नतीजे घोषित होने और विजेताओं के नाम घोषित होने के बाद बताया गया और कुछ राज्यों में विधानसभा चुनावों से ठीक पहले वोटों की संख्या में असामान्य और बिना किसी स्पष्ट कारण के बढ़ोतरी।

इन सभी गड़बड़ाइयों के बावजूद हमें अभी तक कमीशन के अंदर किसी मतभेद के बारे में पता नहीं चला है। बेशक, हम इसकी संभावना से इनकार नहीं कर सकते। ऐसा हो सकता है लेकिन यह बात अभी तक सामने नहीं आई है। जब तक कुछ पता नहीं चलता, हमें यही मानकर चलना होगा कि कमीशन के सभी सदस्य एक ही राय रखते थे।

चल रही ऐसेआइआर प्रक्रिया का मकसद सिर्फ किसी खास पार्टी को चुनाव जिताना नहीं है बल्कि यह एक बहुत गहरी साँजिश की ओर इशारा करती है- देश में अपनी पहरी पार्टी का वोटर बेस तैयार करना। इसका मकसद भारत को एक ऐसे गणतंत्र में बदलना है जहाँ आबादी का सिर्फ कुछ ही हिस्सा राजनीतिक रूप से सक्रिय रहें। ये हिस्से गैर-अल्पसंख्यक, गैर-दलित, गैर-आदिवासी और गैर-हाशिरा पर रहने वाले समुदायों के होंगे। अल्पसंख्यकों, आदिवासियों, दलितों और हाशिरा पर रहने वाले अन्य समुदायों के वोटिंग अधिकार मिट जाने के बाद राजनीतिक रूप से अहम समुदाय मुख्य रूप से सवर्ण हिंदू होंगे। जो अल्पसंख्यक, आदिवासी, दलित और हाशिरा पर रहने वाले लोग बचेंगे भी, वे चुनावी लिहाज से बेअसर होंगे। दूसरे शब्दों में, ऐसेआइआर भारत को एक हिंदू-यानी सवर्ण हिंदू-राज्य एवं सवर्ण हिंदू राष्ट्र में बदलने का एक गहरा प्रोजेक्ट है।

संपादकीय

एसआईआर और पढ़ाई

देश भर में वोटर लिस्टों में संशोधन के उद्देश्य से चलाये जा रहे स्पेशल इंटेंसिव रिविजन यानि एसआईआर आज प्रशासनिक और राजनीतिक कारणों से कड़ी जांच के दायरे में हैं। करोड़ों नागरिकों को वोट देने के अधिकार से वंचित करने के आरोप भी लगे हैं। राजनीतिक प्रतियोग मुछ होने के बाद अब भारत के चुनाव आयोग ने रजिक् के चुनाव अधिकारियों को निर्देश दिए हैं जिनके वे उन इलाकों में छूट गए और नये वोटरों को शामिल करने के लिये विशेष अभियान चलाए, जहां लिस्ट में सुधार का काम पूरा हो चुका है। निस्संदेह, स्पेशल इंटेंसिव रिविजन का दायरा बहुत बड़ा है। देश में आजकल इसका तीसरा चरण चल रहा है। जिसकेकाल चलते छात्रों की पढ़ाई में आ रहे व्यवधान से समस्यायें जटिल हो गई हैं। देश में आ रहे संख्या में बूथ लेवलल एसिफियर यानी बीएलओ सरकारी स्कूलों के शिक्षक हैं। जिनके एसआईआर में लगे होने के कारण छात्रों

की पढ़ाई पराखसा प्रतिकूल असर पड़ रहा है। मसलन, कर्नाटक में सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों के छात्र मिड-टर्म परीक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाए हैं। वजह स्पष्ट है कि उन शिक्षक पिछले तीन महीनों से स्पेशल इंटीसिव रिजनिंग के कार्य में ड्यूटी कर रहे हैं। जिसके चलते नियमित कक्षाएँ नहीं चल पायी हैं। इसी तरह महाराष्ट्र, पंजाब, हरियाणा और दिल्ली से भी ऐसी ही व्यथना की खबरें आ रही हैं। दरअसल, शिक्षक अपना काफी समय वोटर वेरिफिकेशन, मॉटींग और आंकड़ें जुटाने में लगा रहे हैं। बताते हैं कि मुंबई के एक स्कूल के 34 में से 24 शिक्षक बीएलओ की ड्यूटी कर रहे हैं। ऐसे में अंदाजा लगाना कठिन नहीं है कि छात्रों की पढ़ाई किस हद तक प्रभावित हो रही होगी। इसमें दो राय नहीं है कि पारदर्शी लोकतंत्र के लिये वोटर लिस्ट में सुधार करना निश्चित रूप से जरूरी है। मकसद यही है कि कोई योग्य वोटर न छूट जाए।

यह तथ्य किसी से छिपा नहीं है कि देश का सस्तरकारी स्कूल पहले से ही अनेक गंभीर चुनौतियों का सामना कर रहे हैं। शिक्षा की गुणवत्ता और पर्याप्त शिक्षकों के अभाव में छात्रों के दायित्व प्रभावित हो रहे हैं। वातावरण है कि देश में करीब एक लाख स्कूल सिर्फ एक शिक्षक के भरोसे चला रहे हैं। वहां छात्रों की पढ़ाई का स्तर घटता होगा, इस बात का सबूत अंदाजा लगाया जा सकता है। ऐसे वातावरण में सवाल यह है कि आने वाले दिनों में छात्रों की पढ़ाई को प्रभावित किए बिना देश-आइए का कार्य किया जा सकता है? निस्पंदेह, रोशेल इंस्टीट्यूट रिविज का कार्य अपने आप में लोकतंत्र में पारदर्शिता के प्रमेय-नजर एक महत्वपूर्ण कार्य है। लेकिन वहीं दूसरी ओर एक रथसवित २१ है कि 'शिक्षा के अधिकार अधिनियम' को धारा २७ शिक्षकों को पढ़ाई-लिखाई के अलावा अन्य कामों में लगाने से

प्राप्त होती है। लेकिन इसके साथ ही चुनाव प्रक्रिया से जुड़े महत्वपूर्ण कामों, जैसी कुछ खास स्थितियों में प्रमुख शिक्षक इजाजत दी जा सकती है। दिल्ली हाईकोर्ट ने इससे दिल्ली दिनों इस बात पर बल दिया है कि संप्रेशल इंस्टीट्यूट रिजिजन के काम को शिक्षकों पर असहनीय बोझ नहीं बनने दिया जाना चाहिए। साथ ही कहा कि तुरंत इस स्थिति में सुधार करना हमारी प्राथमिकता नहीं चाहिए। आने वाले दिनों में जब शिक्षक नियमित रूप से क्लास लेने लगेंगे तो नये सिर से स्कूलों में छात्रों की पढ़ाई को सामान्य बनाया जा सकता है। यहाँ यह बात भी ध्यान में रखनी चाहिए कि पिछले महिनो में एसआईआर की प्रक्रिया के दौरान छात्रों की पढ़ाई का भी नुकसान हुआ है, उसकी अविलंब भरपाई की जानी चाहिए। यह भी सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि एसआईआर प्रक्रिया के दौरान पढ़ाई में पैदा हुए व्यवधान से छात्रों का कोई बड़ा नुकसान न हो।

कांग्रेस ने फिर अपनाई बांटो और राज करो की नीति

वर्तमान समय में कांग्रेस पार्टी जहाँ एक ओर अपनी नाकामियों को छुपाने के लिए चुनाव आयोग व देश की अन्य संवैधानिक संस्थाओं पर हमलावर है वहीं दूसरी ओर उसके तेलंगाना राज्य के मुख्यमंत्री रेवंत रेड्डी ने हिंदू देवी देवताओं का विभाजन करके कांग्रेस की बांटो और राज करी की नीति को आगे बढ़ाकर राजनैतिक माहौल को गर्म कर दिया है। दक्षिण की नीति तेलंगाना कांग्रेस के शासन में आर्थिक तंगी व भ्रष्टाचार से गुजर रहा है। अपनी प्रशासनिक नाकामियों तथा चुनावी वादों को पूरा करने में नाकाम रहने व मुस्लिम तृष्णकरण को छुपाने के लिए रेवंत रेड्डी ने प्रभु श्रीराम को उत्तर और भगवान शिव को दक्षिण का देवता बताकर एक नयी विभाजक रेखा खींचने का असफल प्रयास किया है। उत्तर भारत में अपने अस्तित्व का संघर्ष करती कांग्रेस अब विभाजनकारी मानसिकता के सबसे नेचले पायदान पर पहुँच गयी लगती है।

तेलंगाना के मुख्यमंत्री रंजित रेड्डी इससे पूर्व भी कई विवादाित बयान दे चुके हैं। एक बार उन्होंने कहा था कि मुस्लिम ही कांग्रेस हैं और कांग्रेस पार्टी मुस्लिम है। रेवंत रेड्डी का कहना है कि भगवान राम अमीरों के देवता हैं और भगवान शिव गरीबों के देवता हैं। वे स्वयं को भगवान शिव का भक्त बताते हुए कहते हैं कि भाजपा ने भगवान राम को चोरी कर लिया है। रेवंत रेड्डी का कहना है भाजपा के लोग -हर हर महादेव- तक नहीं बोले। वह एक बार हिंदुओं के 33 करोड़ देवताओं की भी वीकृत बयानबाजी कर चुके हैं। दिमागी नक्सली नेताओं का यही लक्ष्य रहता है किसी न किसी पञ्चक्र हिंदू देवी देवताओं का अपमान किया जाए। विगत सितम्बर में हुए गणेशोत्सव आयोजन के दौरान तेलंगाना में कई जगह से गणेशोत्सवों के आयोजन पर बाधाओं के समाचार आ रहे थे कांग्रेस पार्टी ने अयोध्या में राम मंदिर के निर्माण के और चाराणसी में काशी विश्वनाथ काखिरजे का विरोध किया। ज्ञानवापी में मिले शिवलिंग को फव्वारा बताने में सबसे पहले कांग्रेस ही मैदान में उतर पड़ी थी। रेवंत रेड्डी संभवतः यह बात भूल गए कि रक्षा के लिए विष को भी अपने रक्त में ही धारण कर लिया था। तेलंगाना के मुख्यमंत्री को भगवान श्रीराम का चरित्र पढ़ना चाहिए। मुख्यमंत्री को यह नहीं पता कि भगवान श्रीराम मर्यादा पुरोहित थे। अंग्रेजों की बनाई हुई पार्टी कांग्रेस ने अंग्रेजों की फूट डालो और राज करो की नीति पर आधारित है। वह 76 वर्षों में हिंदू समाज को जाति, पंथ, संप्रदाय, भेद के आधार पर बांटने की पूरी कोशिश की है और वह



लगातार जारी है। मुख्यमंत्री रेवत रेड्डी ने अपने बयान के माध्यम से आर्य समाज ब्रह्मचरि का विभाजन करते हुए यह भी कहा कि हम ब्रह्मचरि हैं हम भगवान शिव की आराधना करते हैं जबकि आर्य प्रभु श्रीराम को मानते हैं और हैरेवत रेड्डी का कहना है कि बीजेपी के मंचों से जयश्रीराम का नारा सुनाई देता है जबकि हर हर महादेव का उद्घोष नहीं किया जाता। रेड्डी ने कहा

कि -मोदीजी हर हर महादेव क्यों नहीं कहते?÷ रेवंत का पुलिंदा भर है। रेवंत रेड्डी को यह नहीं पता कि उत्तर विश्वनाथ और महाकाल जैसे ज्योतिर्लिंग हैं, उत्तर भारत होती है और श्रावण माह महादेव को ही समर्पित रहता

कांग्रेस को तो भगवान शिव के मंदिरों के विकास से भी चिढ़ रही है।

गुजरात के पवित्र सोमनाथ मंदिर का जीर्णोद्धार रोकने और तत्कालीन राष्ट्राध्यक्ष स्वर्गीय राजेंद्र प्रसाद को सोमनाथ मंदिर न जाने देने का भरसक प्रयास स्वयं नेहरु भी न किया था। सोमनाथ मंदिर के 1000 वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नेरू मोदी को प्रतिभाषा पर भी काँग्रेस ने नफरत भरा बयान दिया था। मध्य प्रदेश के उज्जैन में बने भव्य महाकाल कॉरिडोर का विरोध भी काँग्रेस नेताओं ने ही किया था।

सरकारीजसिया

आज दक्षिण भारत के जो कांग्रेसी नेता अपने आपको शिवभक्त बता रहे हैं वह ज्ञानवापी में मिले शिवलिंग के उद्धार के लिए आगे क्यों नहीं आ रहे हैं? कांग्रेस के शासनकाल में भगवान शिव के मंदिरों की दुर्दशा किसी से छिपी नहीं है। तेलंगाना के मुख्यमंत्री रेवत रेड्डी को एक बार काशी विश्वनाथ धाम और सोमनाथ मंदिर में जाकर दर्शन करना चाहिए तब उन्हें स्पष्ट रूप से पता चल जाएगा कि आर्य प्रभु श्रीराम के भी भक्त हैं और भगवान शिव के भी भक्त हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रामेश्वर में भी भगवान की पूजा करते हैं और काशी विश्वनाथ धाम में भी। वह अपनी हठ जनसभा में हर-हर महादेव के नारे लगाते हैं। तेलंगाना के मुख्यमंत्री रेवत रेड्डी ने निहित राजनीतिक स्वार्थ व गांधी परिवार की चाटुकारिता के लिए एक निंदनीय बयान दिया है।

यह बयान भारत को उत्तर और दक्षिण में बाँटने का काँग्रेस की राजनीति का हिस्सा है। भाषा के आधार पर भी काँग्रेस उत्तर और दक्षिण को लड़ती रही है। इस बयानबाजी का एक पक्ष मुस्लिम समाज को खुश रखने के लिए हिन्दुओं की आस्था पर प्रहार करना भी है। यहाँ पर एक बड़ा सवाल यह भी है कि काँग्रेस के नेता कभी अन्य धर्मों के प्रति इस प्रकारापूर्वक के बयान क्यों नहीं देते? यह बात पूरी तरह से स्पष्ट हो चुकी है गांधी परिवार व विपक्ष को अयोग्या का भव्य राम मंदिर व काशी विश्वनाथ धाम सहित अन्य मंदिरों का विकास अच्छे नहीं लग रहा है इसलिए अब उसने यह नया नैरेटिव गढ़ना शुरू कर दिया है कि प्रधानमंत्री मोदी व बीजेपी के लोग -हर- हर महादुष्ट नहीं बोलते।

वास्तविकता यह है देश की जनता कांग्रेस को इस फूट डालो-राज करो की नीति अच्छी तरह से समझ चुकी है यही कारण है कि कांग्रेस लगातार सत्ता में समेट रही है लेकिन वह अपने में सुधार के बजाए चुनाव आयोग व संसिद्धान्तिक संस्थाओं पर हमलावर होकर सत्ता में वापसी का प्रयास कर रही है।



शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन किशोरों में परीक्षा का तनाव होता है, उनमें मुहांसे उभरने या उभरे हुए मुहांसे और गम्भीर होने की सम्भावना अधिक होती है। नई दिल्ली स्थित तुलसी हेल्थ केयर के मनोचिकित्सक डॉ. गौरव गुप्ता का कहना है कि परीक्षा के वक किशोरों को चेहरे पर मुहांसे भी उभरने के साथ पक भी जाते है। तनाव से खाज और अन्य त्वचा संबंधी समस्याएं हो जाती हैं। देखा जाए तो त्वचा हमारे मन की स्थिति का आईना होता है। किशोरावस्था में मुहांसे होने का कारण शरीर में होने वाले हार्मोस से संबंधित बदलाव होते हैं। इसके अलावा इस उम्र में बच्चे तनाव का शिकार भी जल्दी होते हैं। पीयर प्रेशर और हमेशा सुंदर दिखने का दबाव उन पर रहता है।

यही वजह है कि टीनएजर मुहांसे होने पर गहरे तनाव में घिर जाते हैं। ऐसी स्थिति में माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों पर इससे होने वाले मनोवैज्ञानिक प्रभावों को समझें और जानें। जो माता-पिता बच्चों की इस समस्या को उचित मार्गदर्शन से सही कर सकते हैं उनके बच्चे इस समस्या से उबर सकते हैं। मुहांसे जवानी में भी हो सकते हैं। लगभग 50 प्रतिशत जवान महिलाएं और 25 प्रतिशत पुरुषों को जवानी में यह समस्या निरंतर जकड़े रहती है। कई महिलाएं तो इनके कारण डिप्रेशन के शिकार हो जाती हैं। इन मुहांसे के होने के कई कारण हो सकते हैं। जैसे वातावरण का प्रभाव, शारीरिक और हारमोन्स से संबंधित होने वाले बदलाव वगैरह। जिस समय व्यक्ति तनावग्रस्त होता है तो शरीर में कॉर्टिसोल हार्मोस का साव बढ़ जाता है जिसके कारण शरीर में त्वचा की ग्रंथियों से सीवम नामक हारमोन का साव



ज्यादा होने लगता है जिसके कारण मुहांसे होते हैं। इसके अलावा यह ब्लैक हेड्स और व्हाइट हेड्स होने का भी कारण हो सकता है। अतः तनाव को बेहतर तरीके से हैंडल करना चाहिए। तनाव का प्रभाव शरीर पर न पड़े इसके लिए खुश रहें और पूरा आराम करें। पर्याप्त आराम, एक्सरसाइज और सकारात्मक नजरिए से तनाव पैदा होने वाली तमाम स्थितियों से काफी हद तक बचा जा सकता है।

मुहांसों की समस्या यदि ज्यादा गंभीर होने लगे तो इसके लिए डॉक्टर से परामर्श करें। अपने भोजन और लाइफ स्टाइल में

बदलाव करें। रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार व कैफीन मात्रा में लें। लो-फैट डाइट लें और पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं। हालांकि मुहांसे की समस्या को देखने का हर व्यक्ति का अपना नजरिया होता है। कुछ लोगों को यह एक बड़ी गंभीर समस्या लगती है उन्हें लगता है कि इससे उनका चेहरा भद्दा लगता है। इन्हें देखकर उन्हें गुस्सा आता है और वे तनावग्रस्त हो जाते है। स्त्री, पुरुष, किसी भी आयु वर्ग के, किसी भी देश के व्यक्ति मुहांसों की जद में आ सकते है।

दिन में कम से कम चेहरे को तीन बार सादे पानी से धोएं, लेकिन ध्यान रहे साबुन या फेसवॉश का इस्तेमाल दिन में एक बार ही करें, क्योंकि इनके ज्यादा प्रयोग से त्वचा को नुकसान पहुंचता है और वह रूखी हो जाती है।

खास टिप्स

पिंपल्स जितने अधिक समय तक रहेंगे, दाग उतने ही गहरे होंगे, इसलिए तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

अक्सर देखा जाता है कि जिन लोगों में मुहांसों की समस्या होती है, उनके शरीर में इंसुलिन का साव औसत से अधिक होता है। इससे बचने के लिए अपने भोजन में कार्बोहाइड्रेट और डेयरी उत्पादों का सेवन कम करें।

कुछ अनुसंधानों में यह बात सामने आई है कि अधिक मात्रा में दूध और दुग्ध उत्पादों का सेवन करने से भी मुहांसों की समस्या हो जाती है।

चेहरे को जोर-जोर से न रगड़ें। मुहांसों को दबाएं या फोड़े नहीं। ज्यादा तैलीय, मसालेदार भोजन न खाएं।

चेहरे की त्वचा को साफ रखें। चेहरे पर ऑयल फ्री प्रोडक्ट लगाएं।

तनाव न लें, क्योंकि इससे हार्मोन्स का संतुलन गड़बड़ा जाता है, जो मुहांसों का कारण बन जाता है।

ब्लीच, फेशियल या स्टीम न लें। मेकअप का प्रयोग भी न करें, इससे मुहांसे जल्दी ठीक हो जाएंगे।

धूप में हमेशा सनस्क्रीन लगाएं, यह न सिर्फ त्वचा की रक्षा करता है, बल्कि स्किन कैंसर के खतरे को भी कम करता है। इससे पिग्मेंटेशन भी कम होता है और झुर्रियां भी जल्दी नहीं पड़तीं।

धूम्रपान करने से त्वचा के इलास्टिन और कोलेजन नष्ट हो जाते हैं, जिससे इसका मुलायमपन खत्म हो जाता है।

तनाव न लें, क्योंकि तनाव से त्वचा को नुकसान पहुंचता है और यह अति संवेदनशील हो जाती है। रोजाना चार-पांच लीटर पानी पिएं।

दिन में दो बार किसी अच्छे फेसवॉश या माइल्ड साबुन से चेहरा धोएं। रात को नाइट क्रीम लगाएं। यह त्वचा को पोषण



कहीं मुश्किल में न डाल दें ये

सेहतमंद आदतें

स्वस्थ रहने के लिए हम हर उस बात का अनुसरण करने के लिए तैयार रहते हैं, जो सेहतमंद रखने का दावा करती हैं। मगर कुछ अच्छी बातें भी हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती हैं। सेहत को लेकर सचेत रहना अच्छी बात है, लेकिन आपको इस बात के प्रति भी सचेत रहना चाहिए कि अपनी सेहत के लिए आप जिन आदतों को फायदेमंद मानती हैं, वे वाकई न फायदेमंद हैं या नहीं। क्योंकि ऐसा कई बार देखने में आया है कि हम अपने मन में सेहत, खाने-पीने की आदतों, साफ-सफाई को लेकर काफी सतर्कता बरतते हैं, लेकिन इस बात से बेपरवाह रहते हैं कि हमारी ये आदतें सेहत के लिए फायदेमंद न होकर नुकसानदेह साबित हो सकती हैं। हम आपको बता रहे हैं कि वे सेहतमंद आदतें कौन सी हैं, जो आपके लिए घाटे का सौदा साबित हो सकती हैं।

हर बार खाने के बाद ब्रश करना

कई लोगों को लगता है कि हर बार खाना खाने के बाद ब्रश करना आपके दांतों को कीटाणु-मुक्त और दांतों को मोतियों-सा दमकता हुआ बनाये रखने में मददगार होता है, लेकिन हकीकत यह है कि यह आपके दांतों पर से सुरक्षाकारी एनामेल को घिस सकता है और इससे आपको दांतों में सेंसिटिविटी की समस्या पैदा हो सकती है। इसलिए अपनी मां की हर दिन दो बार ब्रश करने की सलाह को याद कीजिए. आपके लिए वही फायदेमंद है. खाना खाने के बाद हर बार ब्रश करने की बजाय अच्छी तरह से कुल्ला करना आपके लिए ज्यादा उपयोगी है.

ठीक नहीं हैंड सैनिटाइजर का बार-बार इस्तेमाल



क्या आप बाहर निकलने के बाद कुछ भी छूने, किसी चीज को पकड़ने के बाद बार-बार अपने हाथों में सैनिटाइजर मलती हैं? तो आप सतर्क हो जाइए. यह आदत आपको नुकसान पहुंचा सकती है.यह सही है कि हैंड सैनिटाइजर हाथों को साफ करने का सुविधाजनक तरीका है, लेकिन इस बात का ख्याल रखना भी जरूरी है कि इसका समझदारी से उपयोग किया जाये. अमेरिका में किये गये एक शोध के मुताबिक ज्यादातर सैनिटाइजर में ट्राइक्लोसान नामक एक केमिकल होता है, जिसे हाथ की त्वचा तो रातों रात सोख लेती है. अगर यह रक्त संचार में शामिल हो जाये, तो यह मांसपेशी को ऑर्डिनेशन के लिए जरूरी सेल-कम्युनिकेशन को बाधित करता है. इसका लंबे समय तक ज्यादा इस्तेमाल त्वचा को सूखा बनाने, बांझपन और हृदय के रोग को न्योता दे सकता है.इसलिए अगर आपको हाथ धोने की जरूरत महसूस हो रही है, तो इंतजार कीजिए और मौका मिलते ही साबुन और पानी से ही अपने हाथों को धोइए.

क्या आप अपने कॉस्मेटिक्स को बार-बार बदलती हैं?

आगर आप विज्ञापनों के प्रभाव में अपने कॉस्मेटिक्स को बार-बार बदलती हैं, तो इस आदत को बदल दीजिए. त्वचा विशेषज्ञों का कहना है कि इनसानी त्वचा का पीएच स्तर 5.5 होता है.अलग-अलग कंपनियों के कॉस्मेटिक्स के पीएच मान अलग-अलग होते हैं.जिन लोगों की त्वचा संवेदनशील होती है, उनके लिए अलग-अलग पीएच मानकों के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल नुकसानदेह साबित हो सकता है. इससे आपकी त्वचा लाल पड़ सकती है. इसमें जलन या चकत्ते आने की



शिकायत आ सकती है. इसलिए सिर्फ भरोसेमंद ब्रांड्स के कॉस्मेटिक्स का इस्तेमाल करें और इस्तेमाल से पहले सबके पीएच मानकों को जरूर पढ़ लें.

हर बार बोतल बंद पानी नहीं

कई लोगों को लगता है कि बोतलबंद पानी आपको रोगों से दूर रखने में मददगार होता है. लेकिन ध्यान रखिए. बोतलबंद पानी प्रोसेस्ड पानी होता है, जिसमें खनिज तत्व मौजूद नहीं रहते हैं. लंबे समय तक इसका इस्तेमाल करने से आपके शरीर में मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटैशियम, सिलिका, सल्फेट जैसे खनिजों की कमी हो सकती है. यह आपके लिए नुकसानदायक है, क्योंकि ये खनिज आपके शरीर में कई काम करते हैं.ये तत्व आपको ऊर्जा मुहैया कराने के साथ-साथ कोशिका और मांसपेशियों की मरम्मत भी करते हैं.

पिलप फ्लॉप और पांव

क्या आपको लगता है कि हील वाली चप्पल आपके पांवों को नुकसान पहुंचाती हैं, इसलिए आपको चपटे सोल वाली चप्पल का इस्तेमाल करना चाहिए? लेकिन यह ख्याल आपके लिए वास्तव में नुकसानदायक साबित हो सकता है.क्योंकि आर्क नहीं होने के कारण फ्लिप फ्लॉप (चपटे सोल वाली चप्पल) आपके पांवों को कोई सपोर्ट नहीं दे पातीं. चलते वक़्त चपटे स्लिपर को कंट्रोल करने के लिए अंगूठों को लगातार चप्पल पर ग्रिप बनाना पड़ता है, ताकि वह पांव से फिसल न जाये.इससे पांवों का नैचुरल लिफ्ट ऑफ और पांव रखना गड़बड़ा जाता है. इससे पांवों के तलवे में दिक्कत आ सकती है, अगर आपको अपने पांवों का ख्याल है, तो कोशिश रहे कि आप फ्लिप फ्लॉप कम ही पहनें.



प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाएं

खान-पान का रखें

विशेष ध्यान

महिलाओं को गर्भधारण के बाद अपने खाने-पीने की चीजों पर विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है। इस समय उन्हें सामान्य से ज्यादा ऊर्जा और कैलोरी की आवश्यकता होती है। जच्चा और बच्चा दोनों को सही मात्रा में कैलोरी मिले इसके लिए जरूरी है कि गर्भवती महिलाएं अपने खाने पर विशेष ध्यान दें। प्रेग्नेंसी में फल और जूस बहुत फायदेमंद होते हैं। फलों से जहां प्रोटीन, कैल्शियम और सिलिकॉन मिलता है, वहीं जूस पीने से शरीर में ताजगी बनी रहती है। लेकिन जूस पीते वक़्त ये ध्यान रखें कि जूस ताजे फलों का बना हो। डिब्बा बंद जूस पीने से बचें। प्रेग्नेंट महिला को ब्रेकफास्ट में दूध और डेयरी प्रोडक्ट का इस्तेमाल भी करना चाहिए।

प्रेग्नेंट महिलाएं अपने नाश्ते में अंडा या ऑमलेट भी ले सकती हैं। पालक के साथ ऑमलेट लेने से भी फायदा होता है। इससे 41 कैलोरी के साथ आयरन, फोलिक एसिड और कैल्शियम भी मिलता है। साबुत अनाज जैसे दलिया, कॉर्न, दालें, ब्राउन राइस भी प्रेग्नेसी में काफी लाभप्रद रहते हैं। इसमें विटामिन, प्रोटीन, कैल्शियम और फाइबर होता है, जो प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए जरूरी है। प्रेग्नेंसी के दौरान पानी खूब पीना चाहिए। फिल्टर्ड पानी का ही उपयोग करें। फिल्टर्ड पानी ना हो तो इसे उबाल लें। उबालने से पानी साफ हो जाता है। जब घर से बाहर हो तब अच्छे ब्रांड की बोतल का ही पानी पिएं।



कानों को साफ करना हो सकता है

खतरनाक

कुछ लोगों को लगातार कॉटन स्वैब से कान साफ करने की आदत होती है। वे लगातार कान की वैक्स और गंदगी साफ करते रहते हैं। हालांकि इसके कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं। इससे न केवल कान के पर्दे को



नुकसान पहुंचता है, बल्कि कई अन्य संभावित नुकसानों से भी इनकार नहीं किया जा सकता। अपने कान साफ करने के लिए लोग कई अनदेखी चीजों का इस्तेमाल करते हैं। यह बात समझनी बहुत जरूरी है कि कान के भीतर वैक्स और गंदगी को साफ करने के लिए कुछ भी इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ऐसा खतरनाक है और इससे आपके सुनने की क्षमता भी खत्म हो सकती है।

क्या है कॉटन स्वैब
इयर कैनाल में मौजूद कोशिकाएं कैरुमन का निर्माण करती हैं, जिसे सामान्य भाषा में इयर वैक्स कहा जाता है। किसी डाक्टर की मदद लेने की बजाय कुछ लोग कॉटन स्वैब से यह वैक्स हटाने का आसान रास्ता अपनाते हैं। लोगों को लगता है कि डाक्टर के पास जाकर समय और पैसे बर्बाद करने से अच्छा है कि इस वैक्स को खुद ही निकाल लिया जाए। लेकिन इससे उन्हें फायदा कम नुकसान ज्यादा होता है।

पर्दे को नुकसान
रई का फोहा आसानी से कान के पर्दे तक पहुंच जाता है। कान का पर्दा बहुत संवेदनशील होता है और स्वैब के मामूली दबाव से भी वह क्षतिग्रस्त हो सकता है।

तो क्या करें



तो ऐसे में सवाल उठता है कि हमें वाकई अपने कान साफ करने की जरूरत होती है। कान का बाहरी हिस्सा जो नजर आता है उसे कभी कभार साफ किया जाना चाहिए। इस काम को आप थोड़े से साबुन, पानी और तौलिए से भी कर सकते हैं।

सुनने की क्षमता जा सकती है
ज्यादातर मामलों में इयर कैनाल को साफ करने की जरूरत नहीं होती। नहाते या शॉवर के समय हमारे कान में इतना पानी चला जाता है कि जमी हुई वैक्स अपने आप ही ढीली हो जाती है।

डॉक्टरी मदद की दरकार
ऐसे लोग जिनके कान में बहुत ज्यादा वैक्स होती है, उन्हें डाक्टरी सहायता की जरूरत होती है। डाक्टर पानी में थोड़ा सा पेरॉक्साइड मिलाकर उसे कान में इंजेक्ट कर आसानी से वैक्स को बाहर निकाल सकते हैं। इस प्रक्रिया में दर्द बिलकुल नहीं होता। कान में जमी वैक्स निकालने के लिए यह तरीका बेहद प्रभावशाली है। अगर यह समस्या काफी ज्यादा रहती है तो मरीज डाक्टर से यह प्रक्रिया समझ कर इसे घर पर ही कर सकता है। अगर आपके कान में वैक्स या गंदगी जमा हो रही है तो आप डाक्टर की सहायता ले सकते हैं। आप उनसे सही कान साफ करने का तरीका पूछ सकते हैं।

मामूली उपायों से बच सकती है 50 प्रतिशत दिल के मरीजों की जान

सही समय पर अस्पताल नहीं पहुंच पाने के कारण देश में दिल का दौरा पड़ने के बाद 50 प्रतिशत मरीजों की जान चली जाती है जबकि प्राथमिक उपचार की मामूली तकनीक से उनकी जान बचाई जा सकती है।



दिल की बीमारियों के कारण देश में हर वर्ष 34 लाख लोगों की मौत हो जाती है और एक लाख बीस हजार बच्चे जन्मजात दिल की बीमारियों के से ग्रसित होते हैं। अकेले जम्मू में 30 से अधिक उम्र के 10 प्रतिशत से 14 प्रतिशत लोग दिल की बीमारियों से पीड़ित हैं। विशेषज्ञों का कहना था कि इनमें से बहुत से मरीजों की समस्याओं का इलाज संभव होता है और उन्हें मौत के मुंह में जाने से रोका जा सकता है।

उन्होंने बताया कि इस तकनीक का प्रशिक्षण हर व्यक्ति को मिले, यह मौजूदा समय की मांग है। उन्होंने बताया कि सीपीआर तकनीक सिर्फ 5 मिनट में सीखी जा सकती है जिसकी मदद से हृदयाघात से पीड़ित व्यक्ति को दस मिनट के भीतर बचाया जा सकता है।

ये बकवास नहीं करना मेरे सामने...

अरिश्फा खान

की इस बात पर भड़के काजी तौकीर, बोले- जबान संभालकर बात करो

बिग बॉस 20 में एक वक्त पर काजी तौकीर और अरिश्फा खान की बॉन्डिंग काफी तगड़ी थी. पर धीरे धीरे घर के माहौल ने इन दोनों कंटेस्टेंट के बीच भी दूरियां पैदा कर दी हैं. एक रूप में होकर भी दोनों के बीच खूब बहस हो रही है. सलमान खान के इस शो के लेटेस्ट प्रोमो में एक बार फिर काजी और अरिश्फा में गर्मा गर्म बहस होती दिखाई दे रही है. जिस अरिश्फा को काजी अपनी बेटी बताते थे, वही अरिश्फा काजी के साथ झगड़ा करती दिखाई दे रही हैं.जियोहॉटस्टार रिएलिटी के इंस्टाग्राम पेज पर जारी नए प्रोमो में काजी तौकीर और अरिश्फा खान के बीच भिड़ंत होती दिखी है. अरिश्फा गुस्से में काजी से कहती हैं, आप बाहर चले जाओ और मुझे बात करने दो. काजी जवाब में कहते हैं, मैं बाहर नहीं जाऊंगा, बदतमीजी पर मत आओ. अरिश्फा जवाब देती हैं, मैं बदतमीजी नहीं कर रही, मैं आपसे प्यार से बात कर रही हूँ मैं बोल रहा हूँ कि मुझे इनसे (माही विज) बात करने दो, आप बाहर चले जाओ.

तो हवा से बात करो न...

इसके बाद अरिश्फा काजी पर भड़कते हुए कहती हैं, आप मुझसे मत बोलो, मैं जब आपसे बात ही नहीं कर रही तो आप मुझसे कुछ मत बोलो. इस पर काजी हल्के अंदाज में कहते हैं, तो हवा से बात करो



न, जब मेरे से बात नहीं कर रही हो तो चुपचाप बोलो ना तुम मेरे से बात नहीं कर रही हो. इस दौरान जब अरिश्फा का पारा और चढ़ने लगता है तो काजी ऊपर की ओर हाथ से इशारा करते हुए कहते हैं कि यहां बात करो.

आप पागल हो जाते हो क्या ?

काजी के मजाकिया अंदाज पर अरिश्फा बिफर जाती हैं और कहती हैं, मैं क्यों वहां बात करूं. आप थोड़े पागल हो जाते हो क्या? पागल वाली बात सुनकर काजी को गुस्सा आ जाता है और वो जवाब में कहते हैं, मैं तुम्हें पागल कहूँ? अरिश्फा तुरंत जवाब देती हैं, कहां. पर काजी तुरंत अपने अंदाज में जवाब देते हैं, नहीं हो पागल, नहीं हो. क्यों कहूँ पागल.

अरिश्फा ने की सॉरी की डिमांड

इस दौरान अरिश्फा ने पुरानी बहस का मुद्दा उठाया और कहा, आपने मुझे चुपचुप बोला था ना, उसके लिए आपको मुझे सॉरी बोलना चाहिए था. आपने एक बार भी सॉरी नहीं बोला. इतनी बदतमीजी से आपने चुपचुप बोला था. मुझे इतना गुस्सा आया था न, आपकी जगह कोई और होता न.

अरिश्फा की बातों को सुनकर काजी थोड़े हैरान नजर आए और गुस्से में सवाल किया कब, कब, 1947 की बात है. काजी की ये बात सुनकर तो अरिश्फा भड़क जाती हैं और कहती हैं, ये बकवास नहीं करना मेरे सामने. इसके बाद काजी भी गुस्से में कहते हैं, ये बकवास क्या बोल रहा हूँ, बकवास. अपनी जबान संभालकर बात करो. क्या बकवास बोल रही हो. बकवास से तुम्हारा क्या मतलब है, कि बकवास मत करो, क्या कर लोगी तुम?



पापा शाहरुख खान की ‘किंग’ में

सुहाना खान

मचाएंगी धमाल, स्पेशल डांस नंबर की तैयारी हो गई पूरी?

शाहरुख खान को फिर से बड़े पर्दे पर देखने का फैन्स बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं. साल 2023 में बॉक्स ऑफिस पर उन्होंने एक के बाद एक कई ब्लॉकबस्टर फिल्में दी हैं. उनकी अपकमिंग फिल्म ‘किंग’ को सिद्धार्थ आनंद बना रहे हैं. अब शाहरुख खान वापसी करने के लिए पूरी तरह तैयार हैं. ऐसी जानकारी है कि फिल्म का काम पूरा कर लिया गया है. साथ ही यह इसी साल दिसंबर में सिनेमाघरों में दस्तक देगी. इस फिल्म से शाहरुख खान की लाडली सुहाना खान अपना थिएट्रिकल डेब्यू करने जा रही हैं. फिल्म को लेकर एक और बड़ा और दिलचस्प अपडेट सामने आया है. ऐसी चर्चा है कि ‘किंग’ में सुहाना खान का एक धमाकेदार डांस नंबर भी जोड़ा गया है. हाल ही में पता लगा कि, पीयूष भगत और शाजिया समजी ‘किंग’ के एक गाने को कोरियोग्राफ करेंगे. इस नए गाने से शाहरुख ‘किंग’ को एक मजबूत म्यूजिकल पहचान भी मिली है. दरअसल सचिन-जिगर गाने कंपोज कर रहे हैं, जबकि अनिरुद्ध रविचंद्र बैकग्राउंड स्कोर और मेन थीम तैयार कर रहे हैं. खुद पीयूष भगत ने ही इस बारे में जानकारी शेयर की है. जो कि दिखाता भी है कि यह मौका दोनों के लिए कितना अहम है.

‘किंग’ में सुहाना का स्पेशल डांस नंबर

दरअसल पीयूष भगत ने लिखा- अगला प्रोजेक्ट यही हैज तक्क सस्त्रा अब

हम सुकून से रिटायर हो सकते हैं. बॉलीवुड में कुछ हासिल करने आए थे, और अब इससे बड़ा और क्या हो सकता है? सबका शुक्रगुजार रहूंगा कि उन्होंने हम पर तब भरोसा किया, जब इतने बड़े लोगों ने कभी भरोसा नहीं किया था. उन्हें हमारे दिल की गहराइयों से ढेर सारा प्यार और शुभकामनाएं. अब गानों के इंटरनेट पर आने का इंतजार कीजिए, क्योंकि यह ‘किंग ऑफ बॉलीवुड’ का प्रोजेक्ट है.

हाल ही में यह जानकारी भी मिली कि KING का नया गाना सुहाना खान पर फिल्माया जाएगा. इसलिए यह तुरंत फिल्म के सबसे हाइलाइट हिस्सों में से एक है. दरअसल ‘किंग’ एक एक्शन थ्रिलर फिल्म है जिसे सिद्धार्थ आनंद ने डायरेक्ट किया है. इसकी स्टार कास्ट में शाहरुख खान, सुहाना खान, दीपिका पादुकोण, अभिषेक बच्चन, अनिल कपूर, जैकी श्रॉफ, अरशद वारसी, रानी मुखर्जी, अभय वर्मा और समेत कई नाम शामिल हैं.बताते चलें कि सुहाना खान ने 2023 में नेटफ्लिक्स पर आई ‘द आर्चीज’ से एक्टिंग की दुनिया में कदम रखा था. अब ‘किंग’ उनकी अगली फिल्म है.

और यह उन्हें मेनस्ट्रीम थिएटर वाली फिल्मों की दुनिया में ले जाएगी. इसलिए, इस नए डांस ट्रैक का शामिल होना उनके शुरुआती फिल्मी सफर में खास है.



रीति तिवारी की ‘बिग बॉस 20’ में होगी वापसी? सलमान खान ने दिया बड़ा हिंट, उतरे घरवालों के चेहरे



फिर शो में आएंगी रीति तिवारी?

‘बिग बॉस 20’ का घर इन दिनों झामे, आंसुओं और चौंकाने वाले ट्रिक्स्ट्स से भरा पड़ा है. मेकर्स हर दिन ऐसा दांव चल रहे हैं, जिससे घर के अंदर और बाहर, दोनों जगह हड़कंप मचा हुआ है. हाल ही में हुए मिड-वीक एक्क्शन में जब उदित सिंह, यंग डीएसए और माही विज को स्पेशल पावर मिली. तो उन्होंने आपसी फैसले से मनोज तिवारी की बेटी रीति तिवारी को बेघर कर दिया था. रीति के इस अचानक बेघर होने से भोजपुरी एक्ट्रेस आम्रपाली दुबे काफी इमोशनल हो गई थीं. पर अब शो से एक नया प्रोमो सामने आ गया है. क्या सलमान खान फिर से रीति तिवारी को घर में भेजने वाले हैं.

अब सामने आए नए ‘वीकेंड का वार’ के प्रोमो में सलमान खान इसी मुद्दे को लेकर घरवालों की जमकर क्लास लगाते दिख रहे हैं. प्रोमो में सलमान खान बेघर करने का फैसला लेने वाले कंटेस्टेंट्स पर नाराजगी जताते हुए नजर आए. सलमान खान ने कहा कि, रीति को घर से निकालने से पहले खुद को साबित करने और सुधारने का एक भी मौका नहीं दिया गया.

सलमान खान के हिंट से मचा हड़कंप

नए प्रोमो में सलमान खान कहते दिखे- रीति घर से चली गई, इन लोगों ने उन्हें चढ़ाया. फिर उसने माफी मांगी. लेकिन आप लोगों ने उसे खुद को साबित करने का एक मौका नहीं दिया कि वो सुधार गई हैं.

सलमान ने चुटकी लेते हुए कहा, आप सब सोचते हैं कि रीति चली गई, बिग बॉस सोचते हैं कि वह चली गई? लेकिन इस सीजन की थीम क्या है? डू तथास्तु. जैसे ही सलमान खान ने शो के स्पेशल थीम ‘तथास्तु’ का जिक्र किया, उन्होंने रीति तिवारी को फिर से स्टेज पर बुलाया.

रीति तिवारी की वापसी देखते ही आम्रपाली दुबे खुशी के मारे झूम उठीं और खिलखिलाकर हंसने लगीं.इस दौरान घर के बाकी सदस्यों के चेहरे पर रीति की अचानक वापसी देखकर होश उड़ गए. अब सलमान खान सिर्फ मस्ती में यह बोलते दिखे हैं या उनकी वापसी हो रही है. इसे लेकर अबतक कुछ क्लियर नहीं पता लगा है. देखना होगा कि रीति तिवारी की वापसी पर मेकर्स ने क्या फैसला लिया है. हालांकि, अगर सच में रीति की एंट्री होती है तो उदित, माही और यंग डीएसए के लिए यह बड़े झटके की तरह साबित होगा.

अजय देवगन की फिल्म का धमाका, तोड़ा पठान, धुरंधर, एनिमल का रिकॉर्ड, बनी करियर की सबसे बड़ी ओपनिंग वाली मूवी



अजय देवगन को साल 2026 में बॉक्स ऑफिस पर अपना सबसे बड़ा कमाल दिखा दिया है. जो तीन दशक में कभी नहीं हो सका अब अजय देवगन की फिल्म दृश्यम 3 ने वो कर के दिखाया है. इसी के साथ ये फिल्म उनके अब तक के करियर की सबसे ज्यादा कमाई वाली मूवी बन गई है. इसके अलावा फिल्म ने शाहरुख खान की पठान और रणवीर सिंह की धुरंधर को भी पटखनी दे दी है. फिल्म ने ग्रांस कलेक्शन के मामले में ये कारनामा कर के दिखाया है. वहीं ये बॉलीवुड के इतिहास में धुरंधर 2 और जवान के बाद तीसरा सबसे ज्यादा कमाई वाली मूवी बन गई है.

ओवरसीज कलेक्शन में भी फिल्म को ठीक-ठाक फायदा मिला है. अगर फिल्म ओवरसीज कलेक्शन में और कमाई करती तो सीधे तौर पर इसका उन्हें फायदा मिलता और फिल्म 100 करोड़ से ज्यादा भी कमाकर दिखा ले जाती. आइए जानते हैं कि ओपनिंग डे पर दृश्यम 3 ने कितनी कमाई कर ली है.

दृश्यम 3 ने कितने रुपये कमाए ?

दृश्यम 3 फिल्म ने ओपनिंग डे पर अच्छा कलेक्शन किया है. इस फिल्म ने सैकनल्लिक की रिपोर्ट्स के मुताबिक भारत में नेट कलेक्शन के मामले में 66.75 करोड़ रुपये की कमाई कर ली है. वहीं दूसरी तरफ फिल्म ने ग्रांस कलेक्शन के मामले में 80.10 करोड़ कमा लिए हैं. ओवरसीज कलेक्शन के मामले में इस फिल्म का कलेक्शन 15 करोड़ रुपये का रहा है. इसे मिला लिया जाए तो दृश्यम 3 का पहले दिन का कुल वर्ल्डवाइड कलेक्शन 95.10 करोड़ रुपये का रहा है जो इसे खास बनाता है.

दृश्यम 3 ने धुरंधर-पठान को छोड़ा पीछे

अजय देवगन की दृश्यम 3 ने कमाई के मामले रणवीर सिंह की धुरंधर और शाहरुख खान की पठान जैसी फिल्म को पीछे छोड़ दिया है. इसके अलावा इस फिल्म ने रणबीर कपूर की एनिमल को भी पछाड़ दिया है और कमाल की कमाई की है. भारत में ग्रांस कलेक्शन के मामले में दृश्यम 3 ने 80 करोड़ से ज्यादा कमाए हैं. वहीं शाहरुख खान की पठान ने रिपोर्ट्स के मुताबिक ओपनिंग डे पर ग्रांस कलेक्शन के मामले में 65.96 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया था.

वहीं रणबीर कपूर की एनिमल फिल्म ने ग्रांस कलेक्शन के आधार पर ओपनिंग डे पर 76.10 करोड़ का कलेक्शन किया था. बात करें धुरंधर की तो भारत में इस फिल्म का ग्रांस कलेक्शन के मामले में 33.60 करोड़ ही कमाए थे. इस लिहाज से देखा जाए तो पहले दिन अजय देवगन की दृश्यम 3 ने कई बड़ी फिल्मों को पीछे छोड़ दिया है.

NEWS BOX

गुरविंदर सिंह: फटे जूतों से एशियाई खेल 2026 के पदक मंच तक

नई दिल्ली ।(एजेंसी)

एशियाई खेलों का कांस्य पदक जीतकर घर लौटने के एक दिन बाद भारत के सबसे तेज धावक गुरविंदर सिंह ने रविवार को अपने संघर्ष के उन वर्षों को याद किया, जब उन्होंने फटे हुए स्पाइक्स वाले जूतों में अभ्यास किया था। उन्होंने अपनी खेल यात्रा में साथ देने वाले सभी लोगों के प्रति आभार जताया।

जालंधर में मीडिया से बातचीत के दौरान भोगपुर के पास पटियाल गांव के 25 वर्षीय धावक गुरविंदर ने कहा कि उनकी उपलब्धि उनके परिवार, प्रशिक्षकों और समर्थकों के सामूहिक प्रयास का नतीजा है।

गुरविंदर ने इसी साल की शुरुआत में रांची में फेडरेशन कप के दौरान 100 मीटर दौड़ 10.09 सेकंड में पूरी की थी। इसके साथ ही वह 10.10 सेकंड की बाधा पार करने वाले पहले भारतीय एथलीट बने थे।

अपने शुरुआती दिनों को याद करते हुए उन्होंने बताया कि कई लोगों ने उनसे कहा था कि भारतीय खिलाड़ी 100 मीटर दौड़ के लिए उपयुक्त नहीं हैं। कुछ लोगों का



यह भी कहना था कि उत्तर भारतीयों में स्प्रिंट दौड़ के लिए जरूरी आनुवंशिक क्षमता नहीं होती।

यहां तक कि उनके पिता ने भी उन्हें अपनी स्पर्धा बदलने की सलाह दी थी। हालांकि, गुरविंदर ने कहा कि उन्होंने हार मानने से इनकार कर दिया। उन्होंने कहा, मेरे प्रशिक्षकों ने कभी मुझसे नहीं कहा कि यह संभव नहीं है, तो फिर मैं अपनी स्पर्धा क्यों बदलूं? उन्होंने पंजाब की योद्धा परंपरा का जिक्र करते हुए सवाल उठाया कि कड़ी मेहनत के दम पर भारतीय खिलाड़ी इस स्पर्धा में शानदार प्रदर्शन क्यों नहीं कर सकते।

गुरविंदर ने अपने शुरुआती वर्षों की आर्थिक परेशानियों के बारे में भी बताया। उन्होंने कहा कि वह करीब दो से तीन साल तक एक ही जोड़ी स्पाइक्स वाले जूतों से अभ्यास करते रहे। उन्होंने याद किया कि एक मीडिया बातचीत के दौरान उन्होंने अपने फटे हुए जूते दिखाए थे और बताया था कि वह इन्हीं जूतों में अभ्यास करते थे। उन्होंने कहा, उस समय मेरी आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं थी। सोशल मीडिया पर एक साक्षात्कार के बाद मुझे दुनियाभर के लोगों से बहुत समर्थन और मदद मिली।

एशियाई खेल 2026: सामने आया समुराई जज्बा



नागोया ।(एजेंसी)

समुराई की सम्मान संहिता जापानी संस्कृति में गहराई से रची-बसी है। इसी तरह निष्ठा और अनुशासन भी जापानी जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं। बौद्ध धर्म, कन्फ्यूशियस विचारधारा और स्थानीय शिंतो परंपराओं के बारीक सिद्धांतों को मिलाकर एक ऐसी सांस्कृतिक जीवनशैली बनी, जिसकी झलक जापानियों के हर काम में दिखाई देती है—चाहे वह कॉर्पोरेट जीवन हो या सामान्य दिनचर्या।

नागोया उन शहरों में से एक है, जिसने समुराई जीवनशैली को विरासत में संजोकर रखा है। समुराई ऐसे योद्धा माने जाते थे, जो कभी हार नहीं मानते थे और अक्सर हार स्वीकार करने के बजाय मृत्यु को चुनना बेहतर समझते थे।

आइची प्रांत के विभिन्न खेल मैदानों में पिछले करीब दो सप्ताह से भारत के 503 खिलाड़ियों ने अलग-अलग मुकाबलों में अपना दमखम दिखाया। एक बेहद लोकप्रिय कहावत में थोड़ा बदलाव करें तो कहा जा सकता है—‘जब जापान में हों, तो समुराइयों की तरह व्यवहार करें।’

एशियाई खेलों के आधे से अधिक मुकाबले समाप्त होने और आधे से ज्यादा खिलाड़ियों के लौट जाने के बाद बचे हुए भारतीय खिलाड़ियों ने देश के पदक खाते की संभालने की कोशिश की।

एक समय भारत का पदक प्रदर्शन बेहद कमजोर नजर आ रहा था।

मौसम भी कभी धूप से भरा रहा तो कभी बादलों से घिर गया, लेकिन शनिवार को आखिरकार आसमान साफ हुआ और तेज धूप खिली। भारत की किस्मत भी मौसम की तरह लगातार बदलती रही। भारत हाल के समय के सबसे खराब एशियाई खेलों में से एक की ओर बढ़ता दिखाई दे रहा था। पिछले एशियाई खेलों में भारत के पदकों का बड़ा हिस्सा निशानेबाजों और एथलीटों ने दिलाया था।

भारत ने फिर जीता पुरुष एशियाई खेल हॉकी स्वर्ण पदक, लेकिन क्या यह वाकई खास था?

भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने एक बार फिर एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीत लिया। हालांकि, इस जीत का उत्साह महिला टीम की उपलब्धि के मुकाबले उतना नजर नहीं आया। मैदान के बाहर की कई तरह की चर्चाओं और दबाव के साथ-साथ मैदान पर हुई गलतियों ने नागोया में भारत की जीत का रंग कुछ फीका कर दिया।

नई दिल्ली ।(एजेंसी)

नागोया में भारतीय हॉकी ने शानदार उपलब्धि हासिल की, जहां पुरुष और महिला दोनों टीमों ने अजेय अभियान के बाद स्वर्ण पदक अपने नाम किया। भारतीय महिला टीम ने 44 साल का इंतजार खत्म करते हुए एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीता। यह 1982 के बाद एशियाई खेलों में उसका पहला स्वर्ण पदक था। वहीं पुरुष टीम ने अपना खिताब बरकरार



रखा और एक बार फिर खुद को एशिया की सर्वश्रेष्ठ टीम के रूप में स्थापित किया। फिर भी हैरानी की बात यह रही कि दोनों उपलब्धियों के बाद जश्न का स्तर एक जैसा नहीं रहा। महिला टीम के स्वर्ण पदक का जोरदार स्वागत हुआ। यह ऐसा नतीजा था जिसकी सभी को उम्मीद थी, लेकिन इसके मिलने

की कोई गारंटी नहीं थी। दूसरी ओर, पुरुष टीम की जीत लगभग सामान्य सी लगी। कम से कम बाहर से देखने पर जश्न कुछ फीका नजर आया। शायद इसकी वजह यह थी कि टूर्नामेंट शुरू होने से पहले ही हरमनप्रीत सिंह और उनकी टीम से स्वर्ण पदक जीतने की उम्मीद की जा रही थी। इसके अलावा

भारत उनसे आगे बढ़ चुका है: पूर्व स्टार ने कहा- 2027 वनडे विश्व कप के लिए मोहम्मद शमी को चुनने का कोई मतलब नहीं

नई दिल्ली ।(एजेंसी)

भारत के पूर्व विकेटकीपर-बल्लेबाज दिनेश कार्तिक का मानना है कि मोहम्मद शमी के लिए भारतीय टीम में वापसी का समय निकल चुका है। उन्होंने बताया कि चयनकर्ताओं और टीम प्रबंधन को अगले साल होने वाले वनडे विश्व कप के लिए अनुभवी तेज गेंदबाज को वापस लाने के बारे में नहीं सोचना चाहिए। विश्व कप के लिहाज से शमी फिलहाल भारतीय टीम की योजनाओं में शामिल नहीं हैं।

अनुभवी तेज गेंदबाज ने भारत के लिए आखिरी मुकाबला 2025 की चैंपियंस ट्रॉफी में खेला था। इसके बाद से वह राष्ट्रीय टीम से बाहर हैं। शमी ने कई चोटों से जूझने के बाद घरेलू क्रिकेट में शानदार वापसी की। वह बंगाल के लिए गेंद से लगातार अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं, लेकिन इसके बावजूद भारतीय टीम में उनकी वापसी नहीं हो सकी है।



भारत के मौजूदा कार्यकाल पूरा करने वाले मुख्य चयनकर्ता अजीत अगरकर ने शमी के फिटनेस रिकॉर्ड को देखते हुए उनसे आगे बढ़ने का फैसला किया और भारतीय तेज गेंदबाजी आक्रमण में प्रसिद्ध कृष्णा, हर्षित राणा और गुरनूर बराड़ जैसे खिलाड़ियों को मौका दिया।

नेशंस लीग में रोनाल्डो के बिना भी पुर्तगाल का शानदार प्रदर्शन जारी, जर्मनी को ग्रीस ने रोका

नई दिल्ली ।(एजेंसी)

गोसालो रामोस पुर्तगाल को क्रिस्टियानो रोनाल्डो की गैरमौजूदगी से उबरने में मदद कर रहे हैं, जबकि ग्रीस ने नेशंस लीग में यूरॉन क्लॉप और जर्मनी को एक और झटका दिया। रामोस ने रविवार को पुर्तगाल को नॉर्वे पर 2-1 से जीत दिलाई। इसके साथ ही पुर्तगाल ग्रुप ए4 में चारों मैच जीतकर शत-प्रतिशत रिकॉर्ड के साथ शीर्ष पर बना हुआ है और क्वार्टर फाइनल में अपनी जगह पक्की कर चुका है। रोनाल्डो पुर्तगाल के शुरुआती नेशंस लीग मुकाबले में मैदान पर उतरे थे।

उस मैच में वेल्स के खिलाफ पुर्तगाल ने 1-0 से जीत दर्ज की थी और रामोस ने उनकी जगह

मैदान संभाला था। इसके बाद से रोनाल्डो किसी मैच में नहीं खेले हैं।



दूसरे मुकाबले में रोनाल्डो स्थानापन्न खिलाड़ियों की बेंच पर बैठे रहे।

वह मुकाबला नॉर्वे के खिलाफ था, जिसमें पुर्तगाल

ने 2-1 से जीत हासिल की। इसके बाद रोनाल्डो टीम से अलग हो गए। हालांकि, उनकी गैरमौजूदगी का पुर्तगाल के प्रदर्शन पर कोई खास असर नहीं पड़ा। टीम ने डेनमार्क को 4-2 से हराया और इसके बाद नॉर्वे के खिलाफ भी 2-1 से जीत दर्ज की।

नॉर्वे के खिलाफ रोमांचक मुकाबला

रविवार को क्रिस्टोफर एजेरे ने 36वें मिनट में नॉर्वे को बढ़त दिलाई। उन्होंने मार्टिन ओडेगार्ड की फ्री-किक को नियंत्रित करने के बाद पेनल्टी क्षेत्र के किनारे से शानदार हाफ-वॉली लगाई, जो गोल के दूर वाले कोने में जा घुसी। पुर्तगाल ने केवल दो मिनट बाद बराबरी कर ली। जोआओ केंसेलो ने भी इसी अंदाज में शानदार शॉट।

नागोया में सुरक्षा कवच हटने के साथ भारतीय टेनिस मुश्किल दौर में

नई दिल्ली ।(एजेंसी)

भारतीय टेनिस अतीत की गौरवशाली विरासत के साथ आइची-नागोया एशियाई खेलों में पहुंचा था। लेकिन जापान से भारत ऐसी स्थिति में लौट रहा है, जिसका उसे चार दशकों से अनुभव नहीं हुआ था—एक भी पदक नहीं। 1986 के बाद पहली बार भारत एशियाई खेलों में टेनिस का एक भी पदक जीतने में नाकाम रहा। 1990 से लेकर अब तक हर संस्करण में भारत ने कम से कम एक पदक जरूर जीता था। आखिरकार यह सिलसिला तब टूट गया, जब भारत की आखिरी उम्मीद सुमित नागल को पुरुष एकल क्वार्टर फाइनल में चीन के वू यीबिंग ने 6-4, 6-4 से हरा दिया।

यह नतीजा केवल एशियाई खेलों में खराब प्रदर्शन नहीं है। यह इस बात का भी संकेत है कि भारतीय टेनिस कितना पिछड़ चुका है। एक समय यह ऐसा खेल था, जिसमें भारत लगभग हमेशा पदक की उम्मीद कर सकता था। लिंएंडर पेस भारत के सबसे सफल एशियाई खेल एथलीट बने हुए हैं। उनके नाम आठ पदक हैं, जिनमें पांच स्वर्ण पदक शामिल हैं। महेश भूपति, सानिया मिर्जा और रोहन बोपन्ना ने इस परंपरा को आगे बढ़ाया। इन खिलाड़ियों ने भारतीय प्रशंसकों को ऐसे खिलाड़ी दिए, जिन्हें ग्रैंड स्लैम टूर्नामेंटों और बड़े अंतरराष्ट्रीय आयोजनों में लंबे समय तक आगे बढ़ते हुए

देखा जा सकता था।

शुरुआत से ही अव्यवस्था

भारत की मुश्किलें पहले मैच से पहले ही शुरू हो गई थीं। एशियाई खेलों की टीम चयन विवाद में घिर गई, जब सरकार द्वारा प्रस्तावित दल में कटौती किए जाने के बाद पांच खिलाड़ियों को टीम से बाहर कर दिया गया। मानस धामने, वैशणवी अडकर, सहजा यमलापल्ली, वैदेही चौधरी और प्रार्थना थोम्बरे उन खिलाड़ियों में शामिल थीं, जो इससे प्रभावित हुईं। अखिल भारतीय टेनिस संघ (एआईटीए) ने खिलाड़ियों को बाहर किए जाने की प्रक्रिया को लेकर अलग दावा किया, जबकि भारतीय खेल प्राधिकरण (साई) का कहना था कि ये खिलाड़ी अंतिम अनुशंसित सूची का हिस्सा नहीं थे।

सबसे बड़ा असर महिला एकल स्पर्धा में भारत की अनुपस्थिति के रूप में सामने आया। भारत की शीर्ष रैंक वाली महिला एकल खिलाड़ी सहजा के साथ-साथ वैशणवी और वैदेही की भी टीम से बाहर कर दिया गया। बोपन्ना ने चयन प्रक्रिया पर सवाल उठाते हुए कहा

कि जिन खिलाड़ियों ने अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में प्रदर्शन करके अपनी रैंकिंग हासिल की है, उन्हें अपना मौका मिलना चाहिए था।

यह उस अभियान की तैयारी के लिए बिल्कुल आदर्श



स्थिति नहीं थी, जिसमें भारत को अपने हर उपलब्ध मजबूत खिलाड़ी की जरूरत थी।

उत्तराधिकारी कहां हैं ?

सबसे बड़ी समस्या यह है कि भारतीय टेनिस अपनी स्वर्णिम पीढ़ी के खिलाड़ियों का विकल्प तैयार नहीं कर पाया है। बोपन्ना के संन्यास से विशेष रूप से बड़ा

किसी भी नतीजे को असफलता माना जाता।

भारत की जीत के बाद पीआर श्रीजेश के एक ट्वीट ने इस भावना को पूरी तरह जाहिर कर दिया। श्रीजेश ने लिखा, कुछ खास नहीं, हमने जीत हासिल की। हमें जीतना ही था। हम एशियाई चैंपियन हैं। और हां, हम लॉस एंजलिस जा रहे हैं। अब जश्न मनाने का समय है। बेशक, महान गोलकीपर श्रीजेश जीत का जश्न मना रहे थे। लेकिन उनके शब्दों ने एक दिलचस्प सवाल भी खड़ा कर दिया।

क्या यह जीत वाकई खास नहीं थी ?

क्या यह सिर्फ एक और जीत थी, क्योंकि इस टीम से दबदबा कायम करने की उम्मीद पहले से ही की जा रही थी? हमने यह समझने की कोशिश की कि आखिर भारतीय पुरुष हॉकी टीम के स्वर्ण पदक को महिला टीम की ऐतिहासिक जीत जितना महत्व क्यों नहीं मिला।

एशियाई हॉकी में गिरावट

इसकी सबसे बड़ी वजह शायद खुद एशियाई हॉकी की मौजूदा स्थिति में छिपी है।

बाउंड्री कितनी छोटी है? तेज गेंदबाज की बाउंसर विकेटकीपर के सिर के ऊपर से गई और छक्का लगा



नई दिल्ली ।(एजेंसी)

कनाडा सुपर60 फ्रेंचाइजी लीग में रविवार को एक हैरान करने वाली घटना सामने आई, जिसका वीडियो वायरल हो गया। टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में खेल रहे तेज गेंदबाज अली खान ने मास्टर्स के कीरोन पोलाई के खिलाफ बाउंसर गेंद फेंकी।

खान की गेंद थोड़ी ज्यादा छोटी पड़ गई। गेंद विकेटकीपर के सिर के ऊपर से निकलते हुए सीधे बाउंड्री लाइन के बाहर जा गिरी और सभी को लगा कि छक्का हो गया। जैसे ही प्रशंसकों ने इस अजीबोगरीब छक्के का जश्न मनाना शुरू किया, उन्हें पता चला कि यह छक्का था ही नहीं। पोलाई ने गेंद को बिल्कुल नहीं छुआ था। ऐसे में ये रन उनके खाते में नहीं जोड़े जा सकते थे और न ही इसे छक्के के रूप में दर्ज किया जा सकता था। अंपायरों ने गेंद को वाइड करार दिया और गेंद के बाउंड्री तक पहुंचने के लिए चार अतिरिक्त रन दिए। इस तरह टोरंटो सिक्सर्स को इस एक गेंद से कुल पांच रन मिले।

बाउंड्री कितनी छोटी हैं ?

यह घटना भले ही बेहद अजीब थी, लेकिन इसने 10 ओवर की इस फ्रेंचाइजी लीग में बाउंड्री की दूरी कितनी कम है, यह भी दिखा दिया। खान की बाउंसर को पोलाई ने मारा ही नहीं था। गेंद बस बल्लेबाज के पास थोड़ी छोटी पड़ी, विकेटकीपर के ऊपर से निकल गई और इतनी दूरी तक चली गई कि सीधे बाउंड्री रोप के पार जा पहुंची।

आमतौर पर जिस गेंद से बल्लेबाज को परेशान करने की उम्मीद की जाती है, उसी गेंद ने बिना बल्लेबाज के छुए ही बाउंड्री दिला दी। पांच रन देने वाली यह असामान्य घटना टोरंटो सिक्सर्स और मिसिसॉंगा मास्टर्स के बीच सेमीफाइनल मुकाबले में हुई।

खालीपन पैदा हुआ है।

उन्होंने 40 की उम्र पार करने के बाद भी ग्रैंड स्लैम खिताब जीते, युगल में विश्व नंबर-1 बने और बड़े टूर्नामेंटों में भारत के लिए सबसे बड़ी सुरक्षा की भूमिका निभाई। उन्होंने 2018 एशियाई खेलों में पुरुष युगल का स्वर्ण पदक जीता था और हांगझोउ 2022 में मिश्रित युगल की स्वर्ण पदक विजेता टीम का हिस्सा भी रहे थे। अब भारतीय टेनिस में ऐसा कोई खिलाड़ी नहीं है, जिसे देखकर यह भरोसा हो कि ग्रैंड स्लैम या किसी बड़े खिताब तक पहुंचना संभव है।

अच्छे पेशेवर खिलाड़ी जरूर हैं। युकी भांबरी और एन. श्रीराम बालाजी के पास अनुभव है, जबकि धक्षिणेश्वर सुरेश जैसे युवा खिलाड़ियों ने भी कुछ मौकों पर अपनी क्षमता दिखाई है। लेकिन केवल अच्छी झलकियां पर्याप्त नहीं हैं। नागोया में भारत की पुरुष युगल की दोनों जोड़ियां क्वार्टर फाइनल में हार गईं। बालाजी और अनिरुद्ध चंद्रशेखर निर्णायक मैच के टाई-ब्रेक में हार गए, जबकि भांबरी और धक्षिणेश्वर भी अंतिम आठ के चरण में बाहर हो गए। मिश्रित युगल और महिला युगल की जोड़ियां भी भारतीय अभियान को बचाने में सफल नहीं रहीं।

सुप्रीम कोर्ट ने सेंट्रल विस्टा योजना के तहत 135 साल पुरानी लाइब्रेरी के लिए जगह को लेकर केंद्र से जवाब मांगा

दिल्ली पुलिसकर्मी पर यौन उत्पीड़न का आरोप लगाने वाली महिला पत्रकार समेत 17 लोग हिरासत में

दिल्ली।(एजेंसी)

मुख्य निर्वाचन आयुक्त के खिलाफ प्रदर्शन के दौरान तीन महिला पत्रकारों के साथ कथित यौन उत्पीड़न के मामले में एफआईआर दर्ज करने और आरोपी पुलिसकर्मियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग को लेकर संसद मार्ग थाने के बाहर रातभर धरना देने वाले करीब 17 लोगों को सोमवार सुबह हिरासत में ले लिया गया।

हिरासत में लिए गए प्रदर्शनकारियों में स्वतंत्र पत्रकार, यूट्यूबर और कथित पीड़िताओं में से एक महिला भी शामिल थी। पुलिस ने सभी को एक-एक कर हिरासत में लिया और बस से दिल्ली कैंट थाने ले गई।



महिला ने मीडिया को बताया कि वे थाने के परिसर में जाकर पुलिस अधिकारियों से मिलना चाहती थीं, ताकि अपनी शिकायत पर हुई कार्रवाई की स्थिति के बारे में जानकारी ले सकें।

हिरासत में लिए जाने के संबंध में पूछे जाने पर एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने द ईंडियन एक्सप्रेस को बताया कि नई दिल्ली जिले में भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (बीएनएसएस) की धारा 163 लागू की गई है।अधिकारी ने कहा, लोगों को संसद मार्ग पर सभा करने की अनुमति नहीं थी, क्योंकि यह प्रदर्शन के लिए निर्धारित स्थान नहीं है। उन्हें हिरासत में लेकर पुलिस थाने ले जाया गया है, जहां से उन्हें जल्द ही रिहा कर दिया जाएगा।रविवार को दिल्ली पुलिस ने कहा था कि उसे तीन महिला पत्रकारों की ओर से अलग-अलग शिकायतें मिली हैं।

आत्महत्या के प्रयास के बाद IIT दिल्ली के शोधार्थी की मौत, एफआईआर दर्ज

दिल्ली।(एजेंसी)

दिल्ली पुलिस ने आत्महत्या के लिए उकसाने के आरोप में मामला दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार, आईआईटी-दिल्ली के एक पीएचडी शोधार्थी को 18 अगस्त को दक्षिण-पूर्वी दिल्ली स्थित उसके किराए के कमरे में घायल और बेहोशी की हालत में पाया गया था। उपचार के दौरान शनिवार को उसकी मौत हो गई।

पुलिस ने बताया कि प्रथम दृष्टया ऐसा प्रतीत होता है कि किशनगढ़ के मुनिरका गांव में रहने वाले शोधार्थी मनीष आनंद ने आत्महत्या का प्रयास किया था। पुलिस के मुताबिक, उसके कमरे का दरवाजा अंदर से बंद था। पड़ोसियों ने दरवाजा तोड़कर उसे बाहर निकाला। इसके बाद पुलिस को सूचना दी गई और आनंद को एम्स ट्रॉमा सेंटर ले जाया गया, जहां उसका उपचार चल रहा था।

एक पुलिस अधिकारी ने बताया, उपचार के दौरान शनिवार को आनंद की मौत हो गई। रविवार को किशनगढ़ थाने में भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की धारा 108 के तहत एफआईआर दर्ज की गई।

पुलिस ने बताया कि यह एफआईआर सुप्रीम कोर्ट की अगुवाई में गठित राष्ट्रीय कार्यबल (एनटीएफ) के निर्देशों के आधार पर दर्ज की गई है। इस कार्यबल का गठन पिछले साल मार्च में उच्च शिक्षण संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चिंताओं और आत्महत्याओं की रोकथाम के लिए किया गया था।

यह कार्यबल छात्रों और मृतक छात्रों के परिजनों द्वारा सुप्रीम कोर्ट में दायर उस याचिका के बाद गठित किया गया था, जिसमें संदिग्ध मौतों की घटनाओं की जांच की मांग की गई थी।पुलिस अधिकारी ने कहा, मामला एक शिकायत और अदालत के निर्देशों के आधार पर दर्ज किया गया है। जांच जारी है।

दिल्ली दंगे: नफरती भाषण के लिए राजनेताओं के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने की याचिकाएं हाईकोर्ट ने खारिज कीं

2020 के उत्तर-पूर्वी दिल्ली दंगों से जुड़े कथित नफरती भाषणों को लेकर राजनेताओं के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने और मामले की जांच विशेष जांच दल (SIT) से कराने की मांग वाली 15 याचिकाओं में निर्देश देने का अनुरोध किया गया था।

दिल्ली।(एजेंसी)

दिल्ली हाईकोर्ट ने सोमवार को नागरिकता संशोधन कानून (CAA) और राष्ट्रीय नागरिक रजिस्टर (NRC) के खिलाफ हुए प्रदर्शनों के दौरान राजनीतिक नेताओं द्वारा दिए गए कथित नफरती भाषणों को लेकर एफआईआर दर्ज करने और विशेष जांच दल (SIT) से जांच कराने की मांग वाली सभी 15 याचिकाएं खारिज कर दीं। याचिकाकर्ताओं का दावा था कि इन भाषणों ने 2020 के उत्तर-पूर्वी दिल्ली दंगों को भड़काने में भूमिका निभाई थी, जिनमें 50 से अधिक लोगों की मौत हुई थी।

न्यायमूर्ति विवेक चौधरी और न्यायमूर्ति मनोज जैन की पीठ ने 2020 में दंगों के बाद दाखिल

इन याचिकाओं को खारिज किया। याचिकाओं में कथित तौर पर कर्तव्य में लापरवाही बरतने वाले पुलिस अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई



की मांग भी की गई थी। शेख मुजतबा की ओर से दाखिल एक याचिका में भाजपा नेताओं कपिल मिश्रा, अनुराग

ठाकुर, प्रवेश वर्मा और अभय वर्मा के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने की मांग की गई थी। याचिका में आरोप लगाया गया था कि उनके भाषणों ने दंगों के दौरान हुई हिंसा में योगदान दिया।

दंगों से पहले एक रैली में तत्कालीन केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर के बारे में रिपोर्ट किया गया था कि उन्होंने CAA विरोधी प्रदर्शनकारियों का जिक्र करते हुए भीड़ से देश के गद्दारों को गोली मारो का नारा लगवाया था।

इसके अगले दिन भाजपा नेता प्रवेश वर्मा ने चेतावनी दी थी कि कश्मीर में कश्मीरी पंडितों के साथ जो स्थिति बनी थी, वह दिल्ली में भी दोहराई जा सकती है।

रोहिणी में ड्रग्स की एक खेप ने दिल्ली पुलिस को लखनऊ में 50 करोड़ रुपये की हेरोइन तक पहुंचाया

दिल्ली।(एजेंसी)

दिल्ली पुलिस ने रविवार को लखनऊ की एक ड्रग निर्माण इकाई से करीब 50 करोड़ रुपये मूल्य की हेरोइन बरामद की। पुलिस के अनुसार, इस ड्रग सप्लाय नेटवर्क का पता 16 सितंबर को दिल्ली के रोहिणी में एक ड्रग डिलीवरी को पकड़े जाने के बाद चला।

16 सितंबर की रात रोहिणी स्पेशल स्टाफ की एक टीम ने बेगमपुर इलाके के सेक्टर-32 में एक सफेद एसयूवी को रोका। पुलिस के मुताबिक, कार में 58 वर्षीय लक्ष्मण हुड्डा मौजूद था, जो एक ग्राहक तक पहुंचाने के लिए 300 ग्राम हेरोइन ले जा रहा था।पुलिस अधिकारियों ने बताया कि उन्हें इस डिलीवरी के बारे में पहले से सूचना मिली थी और वे हुड्डा का इंतजार कर रहे थे। डीसीपी शशांक जायसवाल ने बताया कि उसकी ग्रैंड विटारा कार से 300 ग्राम हेरोइन और

3 लाख रुपये नकद बरामद किए गए। कार को भी जब्त कर लिया गया।पुलिस के अनुसार, पूछताछ



में हुड्डा ने अपने सप्लायर के बारे में जानकारी दी। उसने दिल्ली के रघुबीर नगर निवासी अनिल उर्फ भोला का नाम बताया, जो फरार था। पुलिस ने उसका पता हरियाणा के सोनीपत में लगाया और उसे गिरफ्तार कर लिया। उसके कब्जे से 500 ग्राम हेरोइन का एक और पैकेट बरामद हुआ।

इसके बाद पुलिस के मुताबिक, अनिल ने बताया कि उसे लखनऊ से बाबलू नाम के एक व्यक्ति से हेरोइन की सप्लाय मिलती थी। पुलिस को इस सप्लायर की पहचान और उसके ठिकाने तक पहुंचने में करीब 15 दिन लगे। जब पुलिस वहां पहुंची तो उसे 6 किलोग्राम से अधिक हेरोइन मिली।

डीसीपी जायसवाल ने बताया कि तकनीकी निगरानी और मानव खुफिया जानकारी के आधार पर 4 अक्टूबर 2026 को उत्तर प्रदेश के लखनऊ स्थित जानकीपुरम की सीता

कॉलोनी में हेरोइन बनाने वाली एक इकाई पर छापा मारा गया। इस दौरान बाबलू को गिरफ्तार किया गया और वहां से हाल ही में तैयार की गई 6.275 किलोग्राम हेरोइन बरामद हुई।पुलिस के अनुसार, अंतरराष्ट्रीय बाजार में इस हेरोइन की कीमत करीब 50 करोड़ रुपये है।

दिल्ली में दुष्कर्म के मामलों के बीच सुप्रीम कोर्ट ने पुलिस से कहा: लोगों के मन में डर पैदा करना जरूरी

यह टिप्पणी अदालत द्वारा राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) के विभिन्न हिस्सों से सामने आए हालिया यौन हमलों के मामलों का संज्ञान लेने के कुछ दिनों बाद आई है।

दिल्ली।(एजेंसी)

सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को दिल्ली में महिलाओं और बच्चों के खिलाफ यौन अपराधों को रोकने के लिए असामाजिक तत्वों के बीच भय पैदा करने वाली अधिक सख्त और प्रभावी पुलिसिंग रणनीति अपनाने पर जोर दिया। अदालत ने कहा कि प्रभावी पुलिसिंग ऐसी होनी चाहिए, जिससे संभावित अपराधियों के मन में कानून का डर पैदा हो।

अदालत की यह टिप्पणी राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) के विभिन्न हिस्सों में हाल में सामने आए यौन उत्पीड़न के मामलों का संज्ञान लेने के कुछ दिनों बाद आई। सुनवाई के दौरान पीठ ने दिल्ली पुलिस से कहा कि अपराधों पर अंकुश लगाने के लिए प्रभावी निरोधक कार्रवाई जरूरी है और जमीनी स्तर पर पुलिसिंग को मजबूत करने की आवश्यकता है।

न्यायमूर्ति जे.बी. पारदीवाला और न्यायमूर्ति के. विनोद चंद्रन की पीठ ने दिल्ली पुलिस से कहा, आपको असामाजिक तत्वों के मन में डर पैदा करना होगा। न्यायमूर्ति पारदीवाला ने कहा कि अपराधियों को यह विश्वास होना चाहिए कि अपराध करने की कोशिश करने पर उन्हें गंभीर परिणाम भुगतने पड़ेंगे। उन्होंने कहा, उन्हें सोचना चाहिए कि ‘अब कुछ किया तो मर जाएंगे’। पीठ ने यह भी स्पष्ट किया कि जब परिस्थितियां मांग करें तो पुलिस को कड़ी कार्रवाई करने से पीछे नहीं हटना चाहिए।पीठ ने कहा, थोड़ा अधिक कठोर और सख्त होने में संकोच न करें।

कुछ लोग अनुच्छेद 21 का हवाला देकर विरोध कर सकते हैं, लेकिन जैसा आवश्यक हो, आप कार्रवाई

करें।भारतीय संविधान का अनुच्छेद 21 जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता के अधिकार की रक्षा करता है। दिल्ली पुलिस की ओर से अदालत में मौजूद एक



वरिष्ठ पुलिस अधिकारी को संबोधित करते हुए न्यायमूर्ति पारदीवाला ने कहा, हम आपसे बहुत उम्मीद के साथ कह रहे हैं। कृपया इस चुनौती के

अनुरूप काम करें। हर लड़की जिसके साथ छेड़छाड़ या बलात्कार होता है, वह हमारी बहन है—यह पुलिस के लिए एक चुनौती है।

उन्होंने कहा, हमारी अपेक्षाओं पर खरे उतरें। केवल कुछ कमियों के कारण ऐसी घटनाएं होने की अनुमति न दें।

सुप्रीम कोर्ट ने मजबूत पुलिसिंग पर दिया जोर

सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि सार्वजनिक सुरक्षा सुनिश्चित करने में बीट पेट्रोलिंग यानी नियमित गश्त की महत्वपूर्ण भूमिका है। अदालत ने दिल्ली पुलिस को निर्देश दिया कि पुलिसकर्मी अपने निर्धारित क्षेत्रों में लगातार सक्रिय रूप से गश्त करें और केवल किसी एक स्थान पर खड़े रहकर अपनी मौजूदगी दर्ज कराने तक सीमित न रहें।

पंजाब में गुप्त ठिकानों पर ड्रग्स की डिलीवरी, एमपी में गोदाम-ऐसे चलता था नवप्रीत सिंह का ड्रग सिंडिकेट

दिल्ली।(एजेंसी)

अंतरराष्ट्रीय हेरोइन सिंडिकेट चलाने के आरोपी मादक पदार्थ तस्करी के सरगना नवप्रीत सिंह ने कथित तौर पर जांचकर्ताओं को बताया कि ड्रग्स की डिलीवरी ‘डेड डॉग’ के जरिए की जाती थी। अभियोजन के अनुसार, पंजाब में कई स्थानों पर ड्रग्स को जमीन में छिपाकर रखा जाता था, जबकि मध्य प्रदेश में इसे गोदामों में रखा जाता था।

दिल्ली की एक अदालत ने शनिवार को 34 वर्षीय नवप्रीत सिंह को दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल की 10 दिन की हिरासत में भेज दिया। पुलिस ने अदालत को बताया कि उसे ड्रग्स बरामद करने, सिंडिकेट की सप्लाय चैन का पता लगाने और कथित तस्करी नेटवर्क में शामिल अन्य लोगों की पहचान करने के लिए उसकी हिरासत की जरूरत है।

नवप्रीत को तुर्किये से निर्वासित किए जाने के बाद शनिवार को दिल्ली हवाईअड्डे पर गिरफ्तार किया गया। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने सोशल मीडिया मंच ‘एक्स’ पर एक पोस्ट के जरिए उसके निर्वासन की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि सिंह ने नवाब वीरक की फर्जी पहचान का इस्तेमाल कर तुर्किये की नागरिकता हासिल की थी।

2021 का हेरोइन मामला

नवप्रीत को तीन अक्टूबर को राउज एवेन्यू अदालत में मादक पदार्थ एवं मनन्रभावी पदार्थ (एनडीपीएस) मामलों की विशेष न्यायाधीश अनुराधा शुक्ला के समक्ष पेश किया गया। यह मामला जुलाई 2021 का है।

उस समय स्पेशल सेल ने दक्षिणी दिल्ली से एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया था और जांच के दौरान उसका संबंध फरीदाबाद से सामने आया, जहां कुल 358.08 किलोग्राम हेरोइन बरामद की गई थी।सुनवाई के दौरान विशेष लोक अभियोजक (एसपीपी) अखंड प्रताप सिंह ने अदालत से कहा, इस आरोपी (नवप्रीत) के खिलाफ पर्याप्त सबूत हैं। उसका सह-आरोपी गुरप्रीत और गुरज्योत सिंह के साथ संबंध सामने आया है, जिनके पास से कुल 358.08 किलोग्राम हेरोइन बरामद हुई थी।उन्होंने यह भी कहा कि सह-आरोपियों ने अपने खुलासे वाले बयानों में नवप्रीत के खिलाफ जानकारी दी थी।

