

कृषि मंत्री शिवराज चौहान का पंजाब दौरा

किसानों और ग्रामीणों के साथ भोजन के दौरान की बातचीत



मोगा : केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण और ग्रामीण विकास मंत्री शिवराज सिंह चौहान पंजाब दौरे पर आए। मंत्री शिवराज चौहान मोगा पहुंचे,

जहां उन्होंने लोगों के साथ मंजे खाया। यहां वे किसानों और मनरेगा में काम करने वाले लोगों से बातचीत करेंगे। शिवराज

चौहान मोगा के गांव रनशिक कला में किसानों को सम्मानित भी करेंगे। इसके साथ ही दोनों विभागों के अधिकारियों के साथ योजनाओं को ग्राउंड पर

उतारने के लिए चर्चा करेंगे। केंद्रीय मंत्री के साथ पंजाब भाजपा के अध्यक्ष सुनील जाखड़ समेत अन्य पार्टी के नेता भी मौजूद हैं। शिराज चौहान के

साथ कई युवा फोटो खिचवाते भी नजर आए। इतना ही नहीं शिवराज चौहान ने युवाओं के कंधे पर हाथ कर फोटो करवाया।

चंडीगढ़ के होटल ताज को बिल्डिंग वायलेशन का शोकाज नोटिस जारी

चंडीगढ़ : एडमिनिस्ट्रेशन ने चंडीगढ़ के सेक्टर-17ए में ताज होटल के खिलाफ बिल्डिंग में बिना इजाज़त बदलाव के लिए कार्रवाई शुरू की है। एडमिनिस्ट्रेशन ने होटल मैनेजमेंट को चंडीगढ़ एस्टेट रूल्स 2007 और पंजाब कैपिटल (डेवलपमेंट एंड रेगुलेशन) एक्ट 1952 के तहत कारण बताओ नोटिस जारी किया, जिसमें 18 से ज़्यादा गैर-कानूनी कंस्ट्रक्शन और इस्तेमाल में बदलाव पाए गए। संपदा विभाग की ओर से जारी नोटिस में बताया गया है कि होटल ताज ने बेसमेंट में 4,015 स्क्वियर फीट और ग्राउंड फ्लोर पर 12,659.35 स्क्वियर फीट क्षेत्र में गंभीर बिल्डिंग वॉयलेशन की है। विभाग के अनुसार यह निर्माण नियमों के अनुसार नहीं है, जिसके चलते होटल प्रबंधन को नोटिस जारी कर जवाब देने और वॉयलेशन हटाने के निर्देश दिए गए हैं। हाल ही में संपदा विभाग ने शहर के सबसे बड़े नेक्सस एलांटे मॉल में भी बिल्डिंग वॉयलेशन के



मामलों पर कार्रवाई की थी, और अब होटल ताज पर भी शिकंजा कसा गया है।

दो महीने में हटानी होंगी वॉयलेशन एसडीएम सेंट्रल के नोटिस में होटल प्रबंधन को निर्देश दिया गया है कि वह दो महीने के भीतर सभी बिल्डिंग वॉयलेशन हटाए। इसके साथ ही,

होटल को 15 दिनों के भीतर नोटिस का लिखित जवाब देने के लिए कहा गया है। मामले की सुनवाई 9 दिसंबर को होगी, जिसमें होटल प्रबंधन अपना पक्ष रख सकेगा। यदि तय समय में वॉयलेशन हटाए नहीं जाते हैं, तो होटल प्रबंधन को प्रति स्क्वियर फीट प्रतिदिन 6 रुपये के हिसाब से भारी

जुर्माना देना होगा। संपदा विभाग ने स्पष्ट किया है कि नियमों का पालन न होने पर आगे "और कड़ी कार्रवाई भी की जा सकती है। नोटिस के मुताबिक, होटल मैनेजमेंट ने बिना इजाज़त लिए बेसमेंट, ग्राउंड फ्लोर और खुली जगहों में बड़े बदलाव किए, जो मंजूर प्लान का सीधा उल्लंघन है। बेसमेंट फ्लोर पर आठ गड़बड़ियां पाई गईं, और ईस्पेक्शन के दौरान ये उल्लंघन पाए गए: फायर अलार्म कंट्रोल रूम का प्लान बदला गया था। फायर लिफ्ट के पीछे के कॉरिडोर को ऑफिस में बदल दिया गया था। सीढ़ियों का प्लान बदला गया था। पार्किंग एरिया को ढ़ण्ट शीट से लैंडस्केप किया गया। ट्रेनिंग रूम और रिक्रिएशन रूम का प्लान बदला गया। ड्राइवर रूम बदला गया। सेल्स ऑफिस बदला गया।

नेपाल के नए 100 के नोट पर छपे नक्शे में नेपाल ने लिपुलेख, कालापानी और लिपियाधुरा को अपने क्षेत्र में दिखाया

नई दिल्ली : नेपाल के नए 100 के नोट ने भारत की टेंशन बढ़ा दी है। नेपाल के सेंट्रल बैंक ने नया 100 रुपये का नोट बाजार में उतारा है, लेकिन इस नोट के साथ पुराना सीमा विवाद फिर चर्चा में आ गया है। नोट पर छपे नक्शे में नेपाल ने लिपुलेख, कालापानी और लिपियाधुरा को अपने क्षेत्र में दिखाया है, जो वर्षों से उत्तराखंड के हिस्से के रूप में जाने जाते हैं। इसी वजह से इस कदम को दोनों देशों के बीच तनाव बढ़ाने वाला माना जा रहा है।



नक्शा नहीं होता। नए नोट की खासियत नए नोट के डिजाइन में: सामने की ओर बाईं तरफ माउंट एवरेस्ट की तस्वीर है। दाईं ओर राष्ट्रीय फूल का वॉटरमार्क दिया गया है। बीच में हल्के हरे रंग में नेपाल का विस्तारित नक्शा छापा गया है। इसके पास अशोक स्तंभ की आकृति है, जिसमें बुद्ध की जन्मस्थली लुंबिनी का उल्लेख दिखता है।

पीछे की ओर एक सींग वाला गैंडा बना है, जो नेपाल की जैव विविधता का प्रतीक है। विवाद कैसे शुरू हुआ था? यह विवाद 2020 में तब उभरा

था, जब नेपाल की तत्कालीन सरकार ने नया राजनीतिक नक्शा जारी किया। इस नक्शे में महाकाली नदी के उद्गम क्षेत्र को आधार बनाते हुए लिपुलेख, कालापानी और लिपियाधुरा को नेपाल की भूमि बताया गया था। नेपाल की संसद ने भी इसे मंजूरी दे दी थी। भारत ने इस दावे को खारिज करते हुए कहा था कि यह नक्शा ऐतिहासिक तथ्यों और प्रशासनिक सच्चाई से मेल नहीं खाता। अब उसी नक्शे को नोट पर छापने से मामला फिर से संवेदनशील हो गया है।

सीमा विवाद की जड़ क्या है? भारत और नेपाल के बीच लगभग 1,850 किलोमीटर लंबी

खुली सीमा है, जो पांच भारतीय राज्यों से गुजरती है। दोनों देशों के बीच सीमा निर्धारण का आधार 1816 की सुगौली संधि है। विवाद की मूल वजह महाकाली नदी की मुख्य धारा को लेकर मतभेद हैं। भारत जिस धारा को नदी की मुख्य धारा मानता है, नेपाल उसे सहायक धारा बताता है। इसी भिन्नता के कारण दोनों देशों के दावे अलग-अलग हैं, और सीमा विवाद समय-समय पर उभरता रहता है। नई करेंसी नोट पर विवादित नक्शा छापने के बाद विशेषज्ञों का मानना है कि आने वाले दिनों में भारत-नेपाल संबंधों में इस मुद्दे पर और चर्चा तथा प्रतिक्रिया देखने को मिल सकती है।

नई दिल्ली : दिल्ली-एनसीआर में वायु प्रदूषण का स्तर काफी बढ़ गया है। शुक्रवार सुबह 6 बजे सीपीसीबी के ऑकड़ों के अनुसार दिल्ली का एक्वआई 384 दर्ज किया गया, जो 'बहुत खराब' श्रेणी में आता है। प्रदूषण की इस गंभीर स्थिति पर दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री और आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने केंद्र सरकार पर तीखा हमला बोला है।

उन्होंने 'एक्स' पर एक पोस्ट में लिखा, "साफ हवा और साफ पानी हर नागरिक का बुनियादी अधिकार है। दिल्ली सहित उत्तर भारत में हवा जानलेवा हो चुकी है और समाधान देने के बजाय सरकार जनता से टैक्स वसूल रही है।"



केजरीवाल ने एयर और वॉटर प्यूरीफायर पर लगने वाले जीएसटी को हटाने की मांग की है। उन्होंने लिखा, "लोग अपने परिवार को प्रदूषण से बचाने के लिए एयर प्यूरीफायर लेने जाते हैं, और वहीं पता चलता है कि सरकार उस पर 18% जीएसटी

वसूल रही है। ये सरासर अन्याय है।" केजरीवाल ने केंद्र सरकार से मांग करते हुए कहा, "मैं केंद्र सरकार से मांग करता हूँ कि एयर और वॉटर प्यूरीफायर पर लगाया गया जीएसटी तुरंत हटाया जाए।"

ने सरकार को घेरते हुए कहा, "समाधान नहीं दे सकते तो कम से कम जनता की जेब पर बोझ डालना बंद कीजिए।" राजधानी दिल्ली के 39 मॉनिटरिंग स्टेशनों में से 19 स्टेशनों पर शुक्रवार को प्रदूषण 'गंभीर' स्तर पर पहुंच गया। नोएडा में हालात सबसे ज़्यादा खराब रहे, जहाँ लगभग सभी स्टेशनों पर एक्वआई गंभीर श्रेणी में दर्ज किया गया। ग्रेटर नोएडा में एक्वआई 380, गाजियाबाद में 351 और गुरुग्राम में 318 दर्ज किया गया, जो 'बहुत खराब' श्रेणी में आते हैं। यह स्थिति तब पैदा हुई है जब महज 48 घंटे पहले ही दिल्ली सरकार ने ग्रेप-प्स के प्रतिबंध हटाए थे।

कोडीन सिरप तस्करी का मास्टरमाइंड पकड़ाया, ड्रग कारोबारियों में मचा हड़कंप

वाराणसी : उत्तर प्रदेश के वाराणसी जिले में प्रतिबंधित कोडीन युक्त कफ सिरप की तस्करी का मामला तेजी से उजागर हो रहा है। गुरुवार रात लखनऊ से स्पेशल टास्क फोर्स और पुलिस ने इस गिरोह के कथित मास्टरमाइंड शुभम जायसवाल के करीबी सहयोगी अमित सिंह टाटा को गिरफ्तार कर लिया। इस गिरफ्तारी के बाद अवैध कारोबार में जुड़े लोगों में खलबली मच गई है। जांच में जुटी कई एजेंसियां पुलिस टीम में वाराणसी के अलावा सोनभद्र, जौनपुर और अन्य

जिलों में भी इस अवैध कारोबार से जुड़े लोगों पर लगातार नजर रखे हुए हैं। वाराणसी की सप्तसागर दवा मंडी में ड्रग विभाग की टीम ने भी जांच तेज कर दी है। सोशल मीडिया पर वायरल हुई तस्वीरें गिरफ्तार अमित सिंह टाटा की कुछ तस्वीरें सोशल मीडिया पर सामने आई हैं, जिनमें वह कई प्रभावशाली और सफेदपोश लोगों के साथ दिखाई दे रहे हैं। पुलिस इस पहलू की गंभीरता से जांच कर रही है ताकि यह पता लगाया जा सके कि कारोबार में

कौन-कौन शामिल थे। भविष्य में बड़ी गिरफ्तारी की संभावना अमित सिंह टाटा पर वाराणसी में कई आपराधिक मुकदमे दर्ज हैं। पुलिस शुभम जायसवाल के पूरे नेटवर्क को खंगाल रही है और उसके साथ जुड़े सभी व्यापारियों को रडार पर लिया गया है। सूत्रों के अनुसार, आने



वाले दिनों में इस मामले में और भी बड़ी गिरफ्तारी हो सकती है। विशेष जांच दल, खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन, और एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स की टीमों लगातार कारोबार से जुड़ी फर्मों की जांच कर रही हैं। काशी जौन के अतिरिक्त पुलिस उपायुक्त सरवणन टी. ने बताया कि इस मामले की हर कड़ी पर गहन नजर रखी जा रही है। अब तक जिन फर्मों से प्रतिबंधित कफ सिरप की खरीद-बिक्री हुई है, उनके सभी कागजात और लेन-देन की बारीकी से पड़ताल की जा रही है।

कोडीन सिरप तस्करी का मास्टरमाइंड पकड़ाया, ड्रग कारोबारियों में मचा हड़कंप

रैपिडो ड्राइवर के खाते में कुल 331 करोड़ 36 लाख रुपये जमा, ED की जांच में हुआ भंडाफोड़

उदयपुर : शादी का मौसम और शादियों की धूम के बीच उदयपुर के ताज अरावली रिजॉर्ट में हाल ही में हुई डेस्टिनेशन वेडिंग के दौरान एक ऐसा मामला सामने आया जिसने सबको हैरान कर दिया। शादी की रस्मों के बीच एक गरीब रैपिडो ड्राइवर के बैंक खाते में अचानक 331 करोड़ रुपये ट्रान्सफर हो गए, जो बाद में एक बड़े ब्लैक मनी रैकेट से जुड़े पाए गए।



करोड़ 36 लाख रुपये जमा हुए। जबकि वह गरीब और सीमित आय वाला व्यक्ति था, जिससे साफ था कि वह इस धन का वास्तविक स्वामी नहीं था। जांच एजेंसियों ने यह भी पाया कि अपराधियों ने गरीब व्यक्ति को निशाना बनाकर उसका खाता इस्तेमाल किया। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार,

जुड़े थे। ईडी की जांच में पता चला कि कुछ महीनों के दौरान रैपिडो ड्राइवर के खाते में कुल 331 करोड़ 36 लाख रुपये जमा हुए। जबकि वह गरीब और सीमित आय वाला व्यक्ति था, जिससे साफ था कि वह इस धन का वास्तविक स्वामी नहीं था। जांच एजेंसियों ने यह भी पाया कि अपराधियों ने गरीब व्यक्ति को निशाना बनाकर उसका खाता इस्तेमाल किया। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार,

जुड़े थे। ईडी की जांच में पता चला कि कुछ महीनों के दौरान रैपिडो ड्राइवर के खाते में कुल 331 करोड़ 36 लाख रुपये जमा हुए। जबकि वह गरीब और सीमित आय वाला व्यक्ति था, जिससे साफ था कि वह इस धन का वास्तविक स्वामी नहीं था। जांच एजेंसियों ने यह भी पाया कि अपराधियों ने गरीब व्यक्ति को निशाना बनाकर उसका खाता इस्तेमाल किया। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार,

जुड़े थे। ईडी की जांच में पता चला कि कुछ महीनों के दौरान रैपिडो ड्राइवर के खाते में कुल 331 करोड़ 36 लाख रुपये जमा हुए। जबकि वह गरीब और सीमित आय वाला व्यक्ति था, जिससे साफ था कि वह इस धन का वास्तविक स्वामी नहीं था। जांच एजेंसियों ने यह भी पाया कि अपराधियों ने गरीब व्यक्ति को निशाना बनाकर उसका खाता इस्तेमाल किया। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार,



जुड़े थे। ईडी की जांच में पता चला कि कुछ महीनों के दौरान रैपिडो ड्राइवर के खाते में कुल 331 करोड़ 36 लाख रुपये जमा हुए। जबकि वह गरीब और सीमित आय वाला व्यक्ति था, जिससे साफ था कि वह इस धन का वास्तविक स्वामी नहीं था। जांच एजेंसियों ने यह भी पाया कि अपराधियों ने गरीब व्यक्ति को निशाना बनाकर उसका खाता इस्तेमाल किया। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार,

जुड़े थे। ईडी की जांच में पता चला कि कुछ महीनों के दौरान रैपिडो ड्राइवर के खाते में कुल 331 करोड़ 36 लाख रुपये जमा हुए। जबकि वह गरीब और सीमित आय वाला व्यक्ति था, जिससे साफ था कि वह इस धन का वास्तविक स्वामी नहीं था। जांच एजेंसियों ने यह भी पाया कि अपराधियों ने गरीब व्यक्ति को निशाना बनाकर उसका खाता इस्तेमाल किया। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार,

सम्पादकीय

पर्यावरण संरक्षण

भारतीय संस्कृति में पर्यावरण के संरक्षण को बहुत महत्व दिया गया है। यहां मानव जीवन को हमेशा मूर्त या अमूर्त रूप में पृथ्वी , जल , वायु, आकाश, सूर्य , चन्द , नदी , वृक्ष एवं पशु-पक्षी आदि के साहचर्य में ही देखा गया है। पर्यावरण शब्द का अर्थ है हमारे चारों ओर का आवरण। पर्यावरण संरक्षण का तात्पर्य है कि हम अपने चारों ओर के आवरण को संरक्षित करें तथा उसे अनुकूल बनाएं। पर्यावरण और प्राणी एक-दूसरे पर आश्रित हैं। यही कारण है कि भारतीय चिंतन में पर्यावरण संरक्षण की अवधारणा उतनी ही प्राचीन है , जितना यहाँ मानव जाति का ज्ञात इतिहास है। भारतीय संस्कृति का अवलोकन करने से ज्ञात होता है कि यहां पर्यावरण संरक्षण का भाव अति पुराकाल में भी मौजूद था , पर उसका स्वरूप भिन्न था। उस काल में कोई राष्ट्रीय वन नीति या पर्यावरण पर काम करनेवाली संस्थाएं नहीं थीं। पर्यावरण का संरक्षण हमारे नियमित क्रिया-कलापों से ही जुड़ा हुआ था। इसी वजह से वेदों से लेकर कालिदास , दाण्डी , पंत , प्रसाद आदि तक सभी के काव्य में इसका व्यापक वर्णन किया गया है। भारतीय दर्शन यह मानता है कि इस देह की रचना पर्यावरण के महत्वपूर्ण घटकों- पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश से ही हुई है। समुद्र मंथन से वृक्ष जाति के प्रतिनिधि के रूप में कल्पवृक्ष का निकलना , देवताओं द्वारा उसे अपने संरक्षण में लेना , इसी तरह कामधेनु और ऐरावत हाथी का संरक्षण इसके उदाहरण हैं। कृष्ण की गोवर्धन पर्वत की पूजा की शुरुआत का लौकिक पक्ष यही है कि जन सामान्य मिट्टी , पर्वत , वृक्ष एवं वनस्पति का आदर करना सीखें। श्रीकृष्ण ने स्वयं को ऋगुस्वरूप , वृक्ष स्वरूप , नदीस्वरूप एवं पर्वतस्वरूप कहकर इनके महत्व को रेखांकित किया है। भारतीय विचारधारा में जीवन का विभाजन भी प्रकृति पर ही आधारित था। चार आश्रमों में से तीन तो पूरी तरह से प्रकृति के साथ ही व्यतीत होते थे। ब्रह्माचर्य आश्रम , जो गुरु-गृह में व्यतीत होता था और गुरुकुल सदैव वन-प्रदेश , नदी तट पर ही हुआ करते थे , जहां व्यक्ति सदैव प्रकृति से जुड़ा रहता था। वानप्रस्थ आश्रम में भी व्यक्ति वन प्रदेशों में रहकर आत्मचिंतन तथा जन कल्याण के कार्य करता था। संन्यास आश्रम में तो समग्र उत्तरदायित्वों को भावी पीढ़ी को सौंपकर निर्जन वन एवं गिरि कंदराओं में रह कर ही आत्मकल्याण करने का विधान था। जिस प्रकार राष्ट्रीय वन-नीति के अनुसार संतुलन बनाए रखने हेतु पृथ्वी का 33 प्रतिशत भूभाग वनाच्छादित होना चाहिए , ठीक इसी प्रकार प्राचीन काल में जीवन का एक तिहाई भाग प्राकृतिक संरक्षण के लिए समर्पित था , जिससे कि मानव प्रकृति को भली-भांति समझकर उसका समुचित उपयोग कर सके और प्रकृति का संतुलन बना रहे। उपनिषदों में लिखा है- हे अश्वरूप धारी परमात्मा! बालू तुम्हारे उदरस्थ अर्धजीर्ण भोजन है , नदियां तुम्हारी नाड़ियां हैं , पर्वत-पहाड़ तुम्हारे हृदयखंड हैं , समग्र वनस्पतियां , वृक्ष एवं औषधियां तुम्हारे रोम सद्गुह हैं। ये सभी हमारे लिए शिव बनें। हम नदी , वृक्षादि को तुम्हारे अंग स्वरूप समझकर इनका सम्मान और संरक्षण करते हैं। भारतीय परम्परा में धार्मिक कृत्यों में वृक्ष पूजा का महत्व है। पीपल को पूज्य मानकर उसे अटल सुहाग से सम्बद्ध किया गया है , भोजन में तुलसी का भोग पवित्र माना गया है , जो कई रोगों की रामबाण औषधि है। विल्व वृक्ष को भगवान शंकर से जोड़ा गया और ढाक , पलाश , दूर्वा एवं कुश जैसी वनस्पतियों को नवग्रह पूजा आदि धार्मिक कृत्यों से जोड़ा गया। पूजा के कलश में ससनदियों का जल एवं सप्तभृतिका का पूजन करना व्यक्ति में नदी व भूमि को पवित्र बनाए रखने की भावना का संचार करता था। सिंधु सभ्यता की मोहरों पर पशुओं एवं वृक्षों का अंकन , सम्राटों द्वारा अपने राजचिन्ह के रूप में वृक्षों एवं पशुओं को स्थान देना , गुप्त सम्राटों द्वारा बाज को पूज्य मानना , मार्गों में वृक्ष लगवाना , कुएं खुदवाना , दूसरे प्रदेशों से वृक्ष मंगवाना आदि तात्कालिक प्रयास पर्यावरण प्रेम की ही प्रदर्शित करते हैं। वैदिक ऋषि प्रार्थना करता है- पृथ्वी , जल , औषधि एवं वनस्पतियां हमारे लिए शांतिप्रद हों। ये शांतिप्रद तभी हो सकते हैं जब हम इनका सभी स्तरों पर संरक्षण करें। तभी भारतीय संस्कृति में पर्यावरण संरक्षण की इस विराट अवधारणा की सार्थकता है , जिसकी प्रासंगिकता आज इतनी बढ़ गई है।

रोज 12 मिनट कीर्तन करें, बढ़ेगी याददाश्त

पूजा-पाठ का रूप कीर्तन हमारी याददाश्त बढ़ाने में भी मदद करता है। ज्यादा न सही रोज 12 मिनट भी कीर्तन करें तो असर दिख सकता है। अमेरिकी वैज्ञानिकों ने एक अध्ययन के बाद यह जानकारी दी है कि तीन महीने तक योग, ध्यान, और कीर्तन करने से याददाश्त बढ़ने और अल्जाइमर जैसी बीमारी से लड़ने में मदद मिल सकती है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया लॉस एंजिलिस (यूसीएलए) के अमेरिकी न्यूरोसाइंटिस्ट की एक टीम ने अध्ययन में पाया है कि योग और ध्यान करने से संज्ञात्मक और भावनात्मक समस्याओं को कम करने में मदद मिलती है। इन समस्याओं से अकसर अल्जाइमर और इस तरह की अन्य बीमारियों के होने का खतरा रहता है।

अल्जाइमर्स रिसर्च एंड प्रिवेंशन फाउंडेशन द्वारा कराये गये इस अध्ययन का प्रकाशन हाल ही में जर्नल ऑफ अल्जाइमर्स में किया गया है। यूसीएलए के मनोरोग विभाग में अध्ययन के बरिष्ठ लेखक और प्रोफेसर हेलेन लक्वेटस्की ने कहा, ‘याददाश्त बढ़ने के लिए योग व्यापक लाभ प्रदान करता है। यह मनोदाश, चिंता से निपटने में भी मदद करता है।’ अल्जाइमर्स रिसर्च एंड प्रिवेंशन फाउंडेशन के अनुसार, क्लीनिकल अध्ययन से पता चला है कि एक दिन में सिर्फ 12 मिनट कीर्तन करने से याददाश्त से जुड़े दिमाग के सक्रिय भागों में सुधार हो सकता है।तो निकालिये वक्त, घर-परिवार को भी साथ जोड़िये। भक्ति भी हो जाएगी और सेहत का फायदा भी मिल जाएगा।

भगवान महावीर स्वामी का जन्म कल्याणक

महारानी त्रिशला का एक-एक क्षण बभुशिकल से बीत रहा था। वे बेसब्री से शिशु-जन्म की प्रतीक्षा कर रही थीं। उनकी देखभाल के लिए देवराज इंद्र ने देव कन्याओं को नियुक्त कर रखा था अतः-उन्हें किसी प्रकार की शारीरिक पीड़ा नहीं होती थी।

जैन मान्यता के अनुसार तीर्थंकर के जन्म के समय उनकी माता को किसी प्रकार की पीड़ा नहीं होती थी और न ही उनके शरीर का रूपांतरण होता था। अंततः-वह घड़ी आ गई। चैत्र शुक्ल त्रयोदशी तदनु सार सोमवार 27 मार्च, 599 वर्ष ई.पू. के दिन भगवान महावीर ने जन्म लिया। उनके जन्म के साथ ही तीनों लोकों में आनंद छग गया। देवलोक स्वयं वाद्य बजाकर मंगल ध्वनि करने लगे। इंद्र का सिंहासन डोलने लगा। वे समझ गए कि 24वें तीर्थंकर महावीर ने जन्म ले लिया है। वे अपनी पत्नी शक्ति के साथ महावीर का जन्मकल्याणक मनाने आए। क्षीरसागर के अमृत जल से महावीर का जलाभिषेक किया गया। कुंडलपुर में दो सप्ताह तक उत्सव और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन कर महावीर का जन्मोत्सव मनाया गया। तदंतर ज्योतिषियों ने उनकी जन्म कुंडली बनाई और घोषित किया कि यह बालक या तो चक्रवर्ती राजा बनेगा या जगतगुरु।

महावीर की दिनचर्या और परिवार

महावीर जब युवा हो गए तो उनका कद 7 हाथ ऊंचा था। शरीर पर चक्र, स्वस्तिक, तारामंडल, सूर्य, चंद्र आदि 1008 शुभ मांगलिक लक्षण सुशोभित थे। निर्मल शरीर स्वेद (पसीना) रहित और सुगंधीयुक्त था। शरीर का वर्ण तप्त स्वर्ण के समान था। रक्त श्वेतवर्णा था। भगवान महावीर की पारिवारिक पृष्ठभभूमि धर्म-कर्म प्रधान थी। उनके माता-पिता भगवान पार्श्वनाथ की पूजा करते थे और उनकी शिक्षाओं पर चलते थे। विषयों में अनासक्त और साधना-प्रेमी महावीर के लिए यह वातावरण प्रेरणा का काम करता था। प्रातःकालीन कर्मों के बाद महावीर अल्पाहार ग्रहण करते थे। उसके बाद आत्मकेंद्रित साधना में लीन हो जाते थे। तदंतर दान-दक्षिणा देना और प्रजा की समस्याओं का समाधान करना उनका नियम था। कुछ समय वे माता-पिता के काम में भी हाथ बंटाते थे। उनके एक बड़े भाई थे जिनका नाम नंदीवर्द्धन था। महावीर के मुनि बनने के बाद वे राज्य के राजा बने थे। उनकी एक बहन सुदर्शना थी। उसका पुत्र जामालि उस समय बहुत प्रसिद्ध व्यक्ति हुआ। भाई और बहन भी? महावीर से बहुत श्रेह करते थे। महावीर ने किया विवाह-बंधन अस्वीकार त्रिशलानंदन महावीर की उम्र 28 वर्ष को पार कर गई थी। उनके माता-पिता



उनका विवाह करना चाहते थे लेकिन वे हमेशा इस बात को टाल जाते थे। उनके रूप, गुणों और पराक्रम की चर्चा दूर-दूर तक फैली हुई थी। अनेक राजा-महाराजा अपनी राजकुमारियों के विवाह का प्रस्ताव भेज रहे थे। ऐसे ही एक दिन कलिंग के राजा जितशत्रु का एक दूत उनकी पुत्री यशोदा का विवाह प्रस्ताव लेकर कुंडलपुर आया। दूत ने आने का प्रयोजन बताया और बहुमूल्य उपहार

भेंट किए। महाराजा सिद्धार्थ बहुत प्रसन्न हुए। जितशत्रु वैसे भी उनके बहनोई थे। अब उनके पुत्र के ससुर बनकर उनकी पारिवारिक मैत्री और प्रगाढ़ हो जाएगी, ऐसा सोचते हुए उन्होंने स्नेहपूर्वक महावीर को अपने कक्ष में बुलवाया। रानी त्रिशला महावीर के सिर पर हाथ फेरते हुए बोली- पुत्र! महल का यह सुनापन अब मुझसे सहन नहीं होता। हमारी अभिलाषा है कि अब तुम विवाह कर

भाग्य से ज्यादा और समय से पहले न किसी को मिला है और न मिलेगा

एक सेठ जी थे जिनके पास काफी दौलत थी और सेठ जी ने उस धन से निर्धनों की सहायता की, अनाथ आश्रम एवं धर्मशाला आदि बनवाये। इस दानशीलता के कारण सेठ जी की नार में काफी ख्याति थी। सेठ जी ने अपनी बेटी की शादी एक बड़े घर में की थी परन्तु बेटी के भाग्य में सुख न होने के कारण उसका पति जुआरी, शराबी, सट्टेबाज निकल गया जिससे सब धन समाप्त हो गया। बेटी की यह हालत देखकर सेठानी जी रोज सेठ जी से कहती कि आप दुनिया की मदद करते हो मगर अपनी बेटी परेशानी में होते हुए उसकी मदद क्यों नहीं करते हो। सेठ जी कहते कि

एक दिन सेठ जी घर से बाहर गये थे कि तभी उनका दामाद घर आ गया। सास ने दामाद का आदर-सत्कार किया और बेटी की मदद करने का विचार उसके मन में आया कि क्यों न मोतीचूरू के लड्डुओं में अर्शफिया रख दी जाये

भाग्यवान जब तक बेटी-दामाद का भाग्य उदय नहीं होगा तब तक मैं उनकी कीतनी भी मदद भी करूँ तो भी कोई फायदा नहीं। जब उनका भाग्य उदय होगा तो अपने आप सब मदद करने को तैयार हो जायेंगे। परन्तु मां तो मां होती है, बेटी परेशानी में हो तो मां को कैसे चैन आयेगा। इसी सोच-विचार में सेठानी रहती थी कि किस तरह बेटी की आर्थिक मदद करूँ।

एक दिन सेठ जी घर से बाहर गये थे कि तभी उनका दामाद घर आ गया। सास ने दामाद का आदर-सत्कार किया और बेटी की मदद करने का विचार उसके मन में आया कि क्यों न मोतीचूरू के लड्डुओं में अर्शफिया रख दी जाये

– अपने आपको गंभीर रखें। फालतू मजाकबाजी न करें और न ही करने का किसी को मौका दें। यदि आप ऐसा करती हैं तो सबके मजाक का पात्र बन सकती हैं और अपना महत्व खो सकती हैं।

– कार्यालय में किसी सहकर्मी से बहुत ज्यादा घनिष्ठता न करें और न ही किसी की दुश्मन बनें।

– हमेशा अपनी तारीफों के पुल न बांधें और न ही किसी को ऐसा करने का मौका दें। याद रखिए जो व्यक्ति आज आपकी तारीफ के पुल बांध रहा है, वह कल किसी बात को लेकर आपकी आलोचना भी कर सकता है।

– अपने सीनियर्स के साथ-साथ अपने समकक्ष लोगों और अपने अधीनस्थ काम करने वालों से भी आदर सूचक भाषा में बात करें और उनके किसी भी प्रश्न का उत्तर विनम्रता पूर्वक दें।



– कभी भी किसी भी क र्म चारी की व्यक्तित्व जिंदगी व बातों में तब तक ताकझांक न करें, जब तक कि वह आपको स्वयं इसमें शामिल न करे।

– अगर कोई आपसे कार्य के संदर्भ में सहायता मांग रहा है तो अपनी क्षमता के अनुसार सहायता करने की कोशिश करें।

– कार्यस्थल में संपन्न हो रही किसी

लो। महाराज जितशत्रु का दूत उनकी पुत्री यशोदा का विवाह प्रस्ताव लेकर आया है। मां की बात सुनकर महावीर से एकाएक कुछ बोलते नहीं बना। एकदम से इंकार करके वे माता-पिता का दिल नहीं दुखाना चाहते थे अतः केवल मुस्कुराकर चले गए। उनके मौन को स्वीकृति समझकर राजा-रानी महावीर के विवाह की तैयारी आरंभ कर दी। उधर महावीर स्वयं जितशत्रु के दूृत के पास गए और बोले- हे दूत! मैंने आजन्म अविवाहित रहने के लिए जन्म लिया है। सांसारिक बंधन मुझे मोह में नहीं बांध सकते। न ही मैं उनके साथ न्याय कर सकता हूं अतः महाराज से कहना कि वे क्रोध न करें। बहन यशोदा से कहना कि मैं उनका अपमान करने के लिए ऐसा नहीं कर रहा हूं। यह तो विधि का लेखा है। कलिंग दूत महावीर के विचारों से बहुत प्रभावित हुआ और प्रसन्नतापूर्वक लौट गया। भगवान महावीर के विचारों से प्रेरणा लेकर जितशत्रु और यशोदा ने उनका अनुकरण करते हुए जिन दीक्षा ले ली।

महावीर का जीवन त्याग-तपस्या का उदाहरण

वर्धमान महावीर ने 12 साल तक मौन तपस्या की और तरह-तरह के कष्ट झेले। अंत में उन्हें केवलज्ञान प्राप्त हुआ। केवलज्ञान प्राप्त होने के बाद भगवान महावीर ने जनकल्याण

के लिए उपदेश देना शुरू किया। अर्धमागधी भाषा में वे उपदेश करने लगे ताकि जनता उसे भलीभांति समझ सके।

भगवान महावीर ने अपने प्रवचनों में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह पर सबसे अधिक जोर दिया। त्याग और संयम, प्रेम और करुणा, शील और सदाचार ही उनके प्रवचनों का सार था।

भगवान महावीर ने श्रमण और श्रमणी, श्रावक और श्राविका-सबको लेकर चतुर्विध संघ की स्थापना की। उन्होंने कहा- जो जिस अधिकार का हो, वह उसी वर्ग में आकर सम्यक्त्व पाने के लिए आगे बढ़े। जीवन का लक्ष्य है समता पाना। धीरे-धीरे संघ उन्नति करने लगा। देश के भिन्न-भिन्न भागों में घूमकर भगवान महावीर ने अपना पवित्र संदेश फैलाया।

भगवान महावीर ने 72 वर्ष की अवस्था में पावापुरी (बिहार) में कार्तिक (आश्विन) कृष्ण अमावस्या को निर्वाण प्राप्त किया। इनके निर्वाण दिवस पर घर-घर दीपक जलाकर दीपावली मनाई जाती है।

हमारा जीवन धन्य हो जाए यदि हम भगवान महावीर के इस छोटे से उपदेश का ही सच्चे मन से पालन करने लगे कि संसार के सभी छोटे-बड़े जीव हमारी ही तरह हैं, हमारी आत्मा का ही स्वरूप है।

लता चल् और सठ जी न दुकानदार स लड्डु माग मिठाई वाले ने वही लड्डु का पैकेट सेठ जी को वापिस बेच दिया जो उनके दामाद को उसकी सास ने दिया थे। सेठ जी लड्डु लेकर घर आये सेठानी ने जब लड्डुओ का वही पैकेट देखा तो सेठानी ने लड्डु फोड़कर देखे अर्शफिया देख कर अपना माथा पीट लिया। सेठानी ने सेठ जी को दामाद के आने से लेकर जाने तक और लड्डुओं में अर्शफिया छिपाने की बात सेठ जी से कह डाली। सेठ जी बोले कि भाग्यवान मैंने पहले ही समझाया था कि अभी उनका भाग्य नहीं जागा। देखा मोहरें ना तो दामाद के भाग्य में थी और न ही मिठाई वाले के भाग्य में।

इसलिये कहते हैं कि भाग्य से ज्यादा और समय से पहले न किसी को कुछ मिला है और न मिलेगा।

सफलता चूमेगी आपके कदम

– आप किसी भी कार्यालय या कंपनी में काम कर रही हों, वहां नियत समय पर जाएं। साथ ही समय से पहले कार्यालय न छोड़ें। ऐसा करने से आप बेवजह चर्चा का विषय नहीं बनेंगी।

– अपने कार्य को हमेशा समय पर पूरा करें। याद रखिए निष्पर्वक कार्य करके ही आप उन्नति के पथ पर अग्रसर हो सकती हैं।

– ज्यादातर अपनी सीट पर ही रहें। दूसरों के पास जाकर गपशप न करें। मनोविज्ञानियों का कहना है कि ऐसा करने से आपके व्यक्तित्व पर ही विपरीत प्रभाव पड़ता है।

– जो भी कार्य आपको सौंपा जाए, उसे निष्पर्वक पूरा करें व हमेशा अपने कार्य के प्रति ईमानदारी बरतें।

– अपने सहकर्मियों की ज्यादा सहायुति लेने की कोशिश न करें। ऐसा करने से लोग आपको कमजोर व असहाय समझकर आपका शोषण कर सकते हैं।

– कहा गया है न जैसा देश, वैसा भेष

अर्थात आपके कार्यस्थल का जैसा माहौल हो उस हिसाब से या सादगी से तैयार होकर ही जाएं।

– अपने आपको गंभीर रखें। फालतू मजाकबाजी न करें और न ही करने का किसी को मौका दें। यदि आप ऐसा करती हैं तो सबके मजाक का पात्र बन सकती हैं और अपना महत्व खो सकती हैं।

– कार्यालय में किसी सहकर्मी से बहुत ज्यादा घनिष्ठता न करें और न ही किसी की दुश्मन बनें।

– हमेशा अपनी तारीफों के पुल न बांधें और न ही किसी को ऐसा करने का मौका दें। याद रखिए जो व्यक्ति आज आपकी तारीफ के पुल बांध रहा है, वह कल किसी बात को लेकर आपकी आलोचना भी कर सकता है।

– अपने सीनियर्स के साथ-साथ अपने समकक्ष लोगों और अपने अधीनस्थ काम करने वालों से भी आदर सूचक भाषा में बात करें और उनके किसी भी प्रश्न का उत्तर विनम्रता पूर्वक दें।

मिट्टी खुद उपचारक शक्ति से भरी है। लेकिन धरती मां से हमारा रिश्ता लगातार कमजोर पड़ता जा रहा है। इसमें अनेक दरारें पड़ चुकी हैं। इसका सीधा असर हमारे पोषण और परिवेश पर पड़ रहा है। जिस तरह एक मां के स्वास्थ्य का सीधा संबंध उसके बच्चे की सेहत से है, उसी प्रकार धरती मां के स्वास्थ्य का संबंध भी उसकी संतानों यानी हम इंसानों से है। यदि धरती मां का स्वास्थ्य पूरी तरह बिगड़ गया, तो हमारा न केवल भौतिक स्वास्थ्य बिगड़ जाएगा, बल्कि जीवित रहना ही असंभव हो जाएगा। धरती मां के

स्वास्थ्य से क्या तात्पर्य है? धरती मां के स्वास्थ्य से तात्पर्य है उसकी ऊपरी सतह व वायुमंडल की शुद्धता से। आज हमारे भूमंडल के तत्व– धरती, जल, वायु व आकाश प्रदूषित हो चुके हैं। ऐसे में जरूरत है यह समझने की कि हमने धरती का ख्याल नहीं रखा, तो सेहत हमारी ही बिगड़ेगी।बढ़ाये छोटे-छोटे कदम, फायदा आपका भी होगा

एक पेड़ लगायें : कम से कम एक पेड़ जरूर लगायें। इसके फायदे तो आप जानते ही हैं। यह ऑक्सीजन देगा, छांव देगा, हवा भी देगा।

इसकी हरियाली आपका तनाव भी भगाएगी।पानी की बोटल साथ रखें गिलास से दो घूंट पानी पीकर बाकी गिराने के लिए छोड़ते हुए कभी विचार करें कि हमारे देश में कई लोग एक-एक बूंद के लिए तरस रहे हैं। बेहतर होगा कि कहीं बाहर जायें तो पानी की अपनी बोटल साथ रखें। इसके दो फायदे जरूर होंगे– पानी पीते रहने की आदत बनेगी, जो सेहत के लिए जरूरी है। दूसरा– कुछ घूंट ही सही, पानी बर्बाद होने से बचेगा।

पॉलीथीन को कटें न पॉलीथीन कितना घातक है यह सब जानते हैं। अगली बार जब सब्जी या सामान खरीदने जायें, तो कपड़े का थैला जरूर साथ लेकर जायें, पॉलीथीन की जरूरत नहीं पड़ेगी। पैदल चलें, साइकिल चलायें इसका फायदा भी पृथ्वी और पर्यावरण के साथ-साथ आपको मिलने वाला है। पैदल चलेंगे या साइकिल चलाएंगे तो सेहत सुधरेगी। पांव से लेकर दिमाग तक को फायदा मिलेगा। साइकिल चलाने से जहां मांसपेशियां मजबूत होती हैं वहीं यह मानसिक तनाव दूर करने में मदद करेगा। पेट्रोल का खर्च भी कम होगा। पर्यावरण को भी प्रदूषण से राहत मिलेगी।

—आशा गुप्ता

R.N.I. No. PBHIN/25/A4135 पब्लिशर, एडिटर, मालिक जितेंद्र कुमार और प्रिंटर अश्वीत सिंह ने न्यूज़पेपर 'सत्ता संदेश' (हिंदी साप्ताहिक), ने मुंजाल प्रिंटेर्स 1558/ 1, अमरपुरा, माता वाली गली, सिविल हस्पताल के पास, लुधियाना, पंजाब — 141008 से छपवाकर अपने आफिस पीएल 42, वर्धमान पार्क, चंडीगढ़ रोड, मुंडियां कलां, लुधियाना, पंजाब — 141015। से प्रकाशित किया। M. +91 92162 42177 ईमेल: sattasandesh25@gmail.com
R.N.I. No. PBHIN/25/A4135 Publisher, Editor, Owner JITENDER KUMAR and Printer ASHMEET SINGH Newspaper Title ‘SATTa SANDESH’ (Hindi Weekly), Printed at MUNJAL PRINTERS 1558/1, AMARPURA MATA WALI GALI, NEAR CIVI HOSPITAL, LUDHIANA, PUNJAB - 141008 and Published from PL 42, VARDHMAN PARK, CHANDIGARH ROAD, MUNDIAN KALAN, LUDHIANA, PUNJAB - 141015. M. +91 92162 42177 Email : sattasandesh25@gmail.com

पंजाब विश्वविद्यालय में बढ़ते विवाद व हिंसा पर हाईकोर्ट में जनहित याचिका दायर

चण्डीगढ़ : पंजाब विश्वविद्यालय कैम्पस में बीते दिनों हुई अशांति, हिंसा, प्रशासनिक ब्लॉकों में छात्रों व बाहरी संगठनों की जबरन घुसपैठ और कानून-व्यवस्था की स्थिति बिगड़ने पर पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट में जनहित याचिका दायर की गई है, याचिका में मांग की गई है कि विश्वविद्यालय परिसर में कानून-व्यवस्था को कायम रखते हुए बाहरी व्यक्तियों और राजनीतिक संगठनों की एंट्री रोकी जाए।

याचिका में कहा गया है कि हाल के दिनों में कैम्पस में हालात इतने बिगड़ गए कि छात्रों व बाहरी समूहों ने प्रशासनिक भवन के मुख्य गेट के ताले तक तोड़ दिए। शांति भंग हुई, दंगे जैसे हालात बने और हजारों की भीड़ जुटी।



इन घटनाओं की वीडियो व तस्वीरें इंटरनेट मीडिया पर भी मौजूद होने का उल्लेख याचिका में किया गया है। याचिकाकर्ता ने दावा किया है कि राजनीतिक दल, यूनियन और बाहरी लोग विश्वविद्यालय की शैक्षणिक माहौल को नुकसान पहुँचा रहे हैं और इसे “राजनैतिक अखाड़ा” बना दिया गया है। याचिका में कहा गया है

कि पंजाब विश्वविद्यालय बचाओ मोर्चा सहित कई संगठनों ने बलास रोकने, परीक्षा बहिष्कार और गेट बंद करने जैसे आंदोलन चलाए, जिससे सामान्य गतिविधियाँ बाधित हुईं। याचिका अदालत से आग्रह किया है कि विश्वविद्यालय और उसके आस-पास की सुरक्षा सुनिश्चित की जाए और बाहरी

व्यक्तियों की घुसपैठ रोकी जाए, पुलिस को हिंसा, जबरन प्रवेश, तोड़फोड़ और ब्लॉकड करने वालों पर कड़ी कार्रवाई के निर्देश दिए जाएँ, प्रदर्शन के लिए निर्धारित स्थान (रैली ग्राउंड, हेल्थ सेंटर के पास) के अलावा कैम्पस में प्रदर्शन की अनुमति न दी जाए। याचिकाकर्ता ने अदालत से कहा कि विश्वविद्यालय में शिक्षा का माहौल खराब हो चुका है और छात्रों तथा फेकल्टी में भय, तनाव और असुरक्षा का वातावरण बन गया है। याचिका में यह भी कहा गया है कि आंदोलन के नाम पर कैम्पस में अवैध भीड़ इकट्ठा करना संविधान के मूल अधिकारों का दुरुपयोग है। हाई कोर्ट याचिका पर सोमवार को सुनवाई करेगा।

बास्केटबॉल खिलाड़ियों की मौत पर हरियाणा सरकार सख्त परिवारों को 5–5 लाख की मदद, डीएसओ अनूप सिंह सरस्पेंड

हरियाणा : हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सैनी ने राज्य में दो बास्केटबॉल खिलाड़ियों की मौत पर गहरा दुःख व्यक्त किया है। उन्होंने मृतक खिलाड़ियों के परिवारों को 5–5 लाख रुपये के परिवारिक सहायता देने की घोषणा की और कहा कि राज्य सरकार इस दुःख की घड़ी में उनके साथ खड़ी है। इसके अलावा, उन्होंने स्पोर्ट्स विभाग को सभी स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का निरीक्षण करने के निर्देश भी दिए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि खिलाड़ियों की सुरक्षा सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने स्पोर्ट्स विभाग को निर्देश दिए हैं कि सभी स्पोर्ट्स इन्विपमेंट और आवश्यक सामग्री की मरम्मत और रखरखाव को मजबूत किया जाए। अधिकारियों को कड़े और



स्पष्ट निर्देश देते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि ऐसे हादसों की पुनरावृत्ति किसी भी हाल में स्वीकार्य नहीं होगी। गांव लाखनमाजरा में 17 वर्षीय नेशनल बास्केटबॉल खिलाड़ी हार्दिक राठी की प्रैक्टिस के दौरान बास्केटबॉल का पोल गिरने से मौत हो गई।

इसी तरह की एक घटना 23 नवंबर को बहादुरगढ़ में हुई थी, जहां शहीद ब्रिगेडियर होशियार सिंह स्टेडियम में बास्केटबॉल का पुराना पोल गिरने से घायल हुए 15 वर्षीय अमन की मंगलवार सुबह मौत हो गई। रोहतक में नेशनल खिलाड़ी पर

बास्केटबॉल का पोल गिरने से उसकी मौत के बाद डिस्ट्रिक्ट स्पोर्ट्स ऑफिसर अनूप सिंह को सरस्पेंड कर दिया गया है। साथ ही, लाखनमाजरा स्पोर्ट्स नर्सरी को भी सरस्पेंड कर दिया गया है और स्पोर्ट्स इन्विपमेंट की जांच व सुधार के लिए एक कमेटी का गठन किया गया है। इस कमेटी में रोहतक के राजीव गांधी स्टेडियम के इंचार्ज को भी शामिल किया गया है। खेल राज्य मंत्री गौरव गौतम ने 28 नवंबर को पंचकूला के ताऊ देवी लाल स्टेडियम में एक उच्चस्तरीय बैठक बुलाई है। इस बैठक में सभी डिस्ट्रिक्ट स्पोर्ट्स ऑफिसर, जिनमें वरिष्ठ अधिकारी भी शामिल हैं, को उपस्थित होने के लिए आमंत्रित किया गया है।

आनंदपुर साहिब में चरन गंगा स्टेडियम का होगा नवीनीकरण मुख्यमंत्री मान ने कहा ये विश्व स्तरीय मार्शल आर्ट्स केंद्र बनेगा

आनंदपुर साहिब : आनंदपुर साहिब का ऐतिहासिक चरन गंगा स्टेडियम जल्द ही एक नए रूप में दिखाई देगा। पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने पवित्र शहर आनंदपुर साहिब में मौजूदा चरन गंगा स्टेडियम के नवीनीकरण और उन्नयन की घोषणा की है। यह स्टेडियम हर साल होला मोहल्ला मेले में आने वाले लाखों श्रद्धालुओं और खेल प्रेमियों की सुविधा के लिए विश्व स्तरीय बनाया जाएगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह स्टेडियम युवाओं के लिए मार्शल आर्ट्स प्रशिक्षण का एक प्रमुख केंद्र बनेगा।



चरन गंगा स्टेडियम सिख इतिहास और संस्कृति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह वही पवित्र स्थल है जहां 1701 में दसवें गुरु, गुरु गोबिंद सिंह जी ने निर्हंग सिंह जख्मेबंदियों या ‘गुरु की लाडली फौज’ की स्थापना की थी। यहां गुरु साहिब ने खालसा योद्धाओं को गतका और अन्य युद्ध कलाओं का प्रशिक्षण दिया था। आज भी हर साल होला मोहल्ला के दौरान यहां निर्हंग सिंह परंपरागत मार्शल आर्ट्स का शानदार प्रदर्शन करते हैं। हजारों की संख्या में दर्शक यहां तलवारबाजी, घुड़सवारी और

टेंट-पेगिंग जैसे रोमांचक कार्यक्रम देखने के लिए आते हैं। पंजाब सरकार ने आश्वासन दिया है कि स्टेडियम का निर्माण कार्य बिल्कुल परफेक्ट तरीके से किया जाएगा। यह विश्व स्तरीय सुविधाओं से लैस होगा, जहां राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर के मार्शल आर्ट्स टूर्नामेंट आयोजित किए जा सकेंगे। स्टेडियम में आधुनिक प्रशिक्षण सुविधाएं, दर्शक दीर्घाएं और अन्य आवश्यक बुनियादी ढांचा विकसित किया जाएगा। यह पहल पंजाब की युवा पीढ़ी को परंपरागत मार्शल आर्ट्स से जोड़ने और गुरु साहिब की

विरासत को आगे बढ़ाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। पंजाब सरकार खेलों के विकास के लिए अभूतपूर्व काम कर रही है। मुख्यमंत्री भगवंत मान और एच. जिनपर 1,184 करोड़ रुपये अरविंद केजरीवाल ने पूरे पंजाब में 3,000 से अधिक खेल स्टेडियमों की आधारशिला रखी है, जिनमें 1,184 करोड़ रुपये का निवेश किया जाएगा। यह परियोजना ग्रामीण क्षेत्रों में खेल बुनियादी ढांचे को मजबूत करने और युवा खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने के लिए शुरू की गई है। मुख्यमंत्री मान ने कहा कि

पंजाब ने देश को अनेक महान खिलाड़ी दिए हैं और सरकार का उद्देश्य पंजाब की खेल महिमा को वापस लाना है। उन्होंने घोषणा की कि अभूतसर और जालंधर में जल्द ही अंतर्राष्ट्रीय स्तर के क्रिकेट और हॉकी स्टेडियम बनाए जाएंगे। उनका मानना ​​है कि सही सुविधाएं और माहौल मिलने पर युवाओं की ऊर्जा सकारात्मक दिशा में प्रवाहित होगी। पंजाब सरकार की खेल नीति का मुख्य उद्देश्य युवाओं को नशे से दूर रखना भी है। मुख्यमंत्री ने कहा कि खेल नशे के खिलाफ लड़ाई का सबसे मजबूत

हथियार है। यह देखकर खुशी होती है कि पंजाब के युवा बड़ी संख्या में खेल के मैदानों की ओर लौट रहे हैं। सरकार ने ‘हर पिंड खेद मैदान’ योजना के तहत हर गांव में खेल का मैदान बनाने का लक्ष्य रखा है। पंजाब सरकार खिलाड़ियों का भी सम्मान कर रही है। नौ हॉकी खिलाड़ियों को चैट और चै अधिकारी के रूप में नियुक्त किया गया है, ओलंपियनों को सम्मानित किया गया है और स्थानीय खिलाड़ियों को उनके योगदान के लिए मान्यता दी गई है। यह कदम युवा खिलाड़ियों के लिए एक बड़ी प्रेरणा है।

चरन गंगा स्टेडियम का नवीनीकरण पंजाब सरकार की व्यापक खेल विकास योजना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह परियोजना न केवल आनंदपुर साहिब की धार्मिक और सांस्कृतिक धरोहर को संरक्षित करेगी, बल्कि युवाओं को मार्शल आर्ट्स और खेलों से जोड़कर उन्हें स्वस्थ और अनुशासित जीवन जीने के लिए प्रेरित भी करेगी। सरकार का संकल्प है कि पंजाब फिर से देश की खेल राजधानी बने और यहां के युवा राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बनाएं।

क्या प्रधानमंत्री यह सुनिश्चित करेंगे कि दक्षिण अफ्रीका G20 सम्मेलन में शामिल हो: कांग्रेस



नेशनल डेस्क: कांग्रेस ने अमेरिका में अगले साल होने वाले जी20 शिखर सम्मेलन के लिए दक्षिण अफ्रीका को आमंत्रित नहीं किए जाने संबंधी अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के बयान पर शुक्रवार को कहा कि क्या प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी अपने ‘मित्र’ ट्रंप के साथ यह मुद्दा उठाएंगे और यह सुनिश्चित करेंगे कि दक्षिण अफ्रीका इस आयोजन में शामिल हो? पार्टी महासचिव जयराम रमेश ने यह भी कहा कि दक्षिण अफ्रीका और भारत एक विशेष संबंध साझा करते हैं तथा वे मूल ब्रिक्स समूह का हिस्सा हैं जिसमें ब्राजील, रूस और चीन भी शामिल हैं। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कहा है कि दक्षिण अफ्रीका को अगले वर्ष फ्लोरिडा में उनके देश की अध्यक्षता में आयोजित होने वाले जी-20 शिखर सम्मेलन में भाग लेने का निमंत्रण नहीं दिया जाएगा। उन्होंने यह भी कहा है कि दक्षिण अफ्रीका कहीं भी सदस्यता के लिए ‘योग्य’ नहीं है। अमेरिका ने दक्षिण अफ्रीका से जी-20 की अध्यक्षता ग्रहण की है और वह एक दिसंबर, 2025 से 30 नवंबर, 2026 तक इस समूह का नेतृत्व करेगा। रमेश ने ‘एक्स’ पर पोस्ट किया, “राष्ट्रपति ट्रंप ने घोषणा की है कि दक्षिण अफ्रीका अमेरिका में आयोजित होने वाले

अगले जी20 शिखर सम्मेलन का हिस्सा नहीं होगा। दक्षिण अफ्रीका शुरू से ही जी20 में रहा है क्योंकि यह अफ्रीकी महाद्वीप में सकल घरेलू उत्पाद के आकार के आधार पर मापी जाने वाली सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है।” उनका कहना है, ऐसा इसलिए नहीं है क्योंकि अमेरिका उस पर कोई एहसान कर रहा है। वह वाशिंगटन डीसी में आयोजित पहले जी20 शिखर सम्मेलन में मौजूद था, जिसकी अध्यक्षता राष्ट्रपति जॉर्ज डब्ल्यू. बुश ने की थी और बाद के सभी जी20 शिखर सम्मेलनों में उसकी महत्वपूर्ण उपस्थिति रही है। रमेश के मुताबिक, अक्सर यह टिप्पणी की जाती है कि एक भारतीय वकील (महात्मा गांधी) 19वीं सदी के अंत में दक्षिण अफ्रीका गया और 20वीं सदी के

शुरुआती वर्षों में भारत के स्वतंत्रता आंदोलन का नेतृत्व करने के लिए एक क्रांतिकारी के रूप में घर लौटा। कांग्रेस महासचिव ने कहा, “भारत दशकों तक दक्षिण अफ्रीका में रंगभेद के खिलाफ वैश्विक अभियान में सबसे आगे रहा और इसके उपनिवेशवाद को खत्म करने के लिए उसने कड़ा संघर्ष किया। नेल्सन मंडेला भारतीयों के लिए भी एक प्रतिष्ठित व्यक्ति हैं।” रमेश ने कहा, “प्रधानमंत्री अफ्रीका और ग्लोबल साउथ दोनों के स्व-घोषित पैरियन हैं। क्या वह अपने अच्छे दोस्त (ट्रंप) के साथ दक्षिण अफ्रीका के मुद्दे को उठाएंगे और यह सुनिश्चित करेंगे कि उसे अगले जी20 शिखर सम्मेलन में भाग लेने का मौका मिले क्योंकि वह इसका पूरी तरह से हकदार है?”

कातिल मां को फांसी की सजा... 10 साल की बेटी ने प्रेमी संग संबंध बनाते देखा तो मां ने कर दी हत्या

बिहार: दस वर्षीय बेटी की हत्या के दिल दहला देने वाले मामले में अररिया के एडीजे-4 रवि कुमार की अदालत ने दोषी मां पूनम देवी को फांसी की सजा सुनाई है। अदालत ने आदेश दिया कि दोषी को “गर्दन में फांसी लगाकर तब तक लटकया जाए, जब तक उसकी मृत्यु न हो जाए।” कोर्ट ने टिप्पणी करते हुए कहा कि इस कृत्य ने “मां” शब्द को कलंकित कर दिया है। पूनम देवी, अररिया के रामघाट कोशिकापुर वार्ड-5 की निवासी है और अपनी 10 वर्षीय बेटी शिवानी कुमारी के साथ रहती थी। उसका पति चंदन पंजाब में मजदूरी करता था। पति की गैर-मौजूदगी में पूनम का गांव के ही रूपेश कुमार सिंह से अवैध संबंध बन गया था। इसी बीच 21 जून 2023 को शिवानी ने अपनी मां को रूपेश के साथ आपत्तिजनक हालत में देख लिया तो उसने यह बात पिता को बताने की बात कही। इसी बीच पूनम को जानकारी मिली कि उसका पति चंदन घर लौट रहा है तो उसने बेटी को रास्ते से हटाने की साजिश रच डाली।



10 जुलाई 2023 की शाम पूनम हटिया से मछली और कीटनाशक दवा खरीदकर लौई। मछली बनाते समय उसने कुछ हिस्सा अलग रखा और बाकी में कीटनाशक मिला दिया। शिवानी मछली खाने के बाद बेहोश हो गई।

इसके बाद पूनम ने सब्जी काटने वाले चाकू से गला और पेट पर वार कर उसकी हत्या कर दी। शव को घर में रखे मकई के ढेर में छिपा दिया। अगले दिन पूनम ने झूठे अपहरण का नाटक शुरू कर दिया।

इस मामले में चौकीदार भगवान कुमार पासवान की ओर से एफआईआर दर्ज हुई थी। इसमें पूनम और उसका प्रेमी रूपेश दोनों आरोपी बनाए गए थे। लेकिन जांच में केवल पूनम देवी के खिलाफ ही पर्याप्त सबूत मिले। उसके खिलाफ ही कोर्ट में आरोप पत्र दाखिल किया गया। स्पीडी ट्रायल के तहत सुनवाई पूरी करते हुए अदालत ने कहा— पूनम ने मातृत्व को कलंकित किया। बच्ची की हत्या ‘क्रूर और नृशंख’ तरीके से की गई। समाज में भय और न्याय की भावना बनाए रखने के लिए फांसी की सजा उचित है। अदालत ने विभिन्न धाराओं के तहत 60 हजार रुपये के आर्थिक दंड का भी आदेश दिया। वहीं 12 जुलाई 2023 को मकई के ढेर से शिवानी का शव मिला। पुलिस ने जांच शुरू की और आसपास के लोगों से पूछताछ में पूनम के अवैध संबंध का खुलासा हुआ। प्रेमी रूपेश ने पूछताछ में अफेयर की बात स्वीकार कर ली। पुलिस की सख्ती के बाद पूनम भी टूट गई और उसने अपना जुर्म कबूल कर लिया।

सम्राट चौधरी, विजय कुमार चौधरी भी शामिल हुए। कैसे चेक करें लिस्ट यदि आपको अभी तक रोजगार शुरू करने के लिए पैसा नहीं मिला है, तो आप नीचे दिए गए तरीकों से अपना स्टेटस चेक कर सकती हैं: ग्रामीण क्षेत्र की महिलाएं अपने ग्राम संगठन के ऑफिस जाएं। वहां अपना आवेदन/लाभार्थी



सम्राट चौधरी, विजय कुमार चौधरी भी शामिल हुए। कैसे चेक करें लिस्ट यदि आपको अभी तक रोजगार शुरू करने के लिए पैसा नहीं मिला है, तो आप नीचे दिए गए तरीकों से अपना स्टेटस चेक कर सकती हैं: ग्रामीण क्षेत्र की महिलाएं अपने ग्राम संगठन के ऑफिस जाएं। वहां अपना आवेदन/लाभार्थी

स्टेटस चेक करवा सकती हैं। शहरी क्षेत्र की महिलाएं नजदीकी स्वयं सहायता समूह के ऑफिस में जाकर जानकारी लें। टेलीफोन से जानकारी इसके अलावा जीविका का हल प ल। इन नंबर (0612-2504980 / 60) पर कॉल करके अपना स्टेटस पता कर सकती हैं।

दिल्ली-मुंबई एक्सप्रेस-वे पर बड़ा हादसा: बस की टक्कर में 2 लोगों की मौत, सीट पर ही फंसे रह गए शव, 12 से ज्यादा घायल

नई दिल्ली : दिल्ली-मुंबई एक्सप्रेस-वे पर शुक्रवार तड़के एक भीषण सड़क हादसा हो गया। दिल्ली से इंदौर जा रही एक प्राइवेट बस सुबह करीब 4:30 बजे राजस्थान के कैथून थाना क्षेत्र में पारलिया गांव के पास अज्ञात वाहन से टकरा गई। टक्कर इतनी जोरदार थी कि बस का आगे का हिस्सा पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। दो लोगों की मौके पर ही मौत हादसा इतना भयानक था कि बस ड्राइवर और केबिन में सामने बैठे एक अन्य व्यक्ति की मौके पर ही मौत हो गई। दोनों

टकराव की वजह से अपनी सीट पर ही बुरी तरह फंस गए थे, जिन्हें काफी मशक्कत के बाद बाहर निकाला गया। बस में कुल 42 यात्री सवार थे, जिनमें से 12 से अधिक लोग गंभीर रूप से घायल हुए हैं। प्राथमिक उपचार के बाद 8 यात्रियों की हालत नाजुक बताई जा रही है। सभी को कोटा के एमबीएस अस्पताल रेफर किया गया है, जहां उनका इलाज जारी है। हादसे के वक्त यात्री गहरी नींद में पुलिस के मुताबिक, हादसा उस समय हुआ जब ज्यादातर यात्री



सो रहे थे। अचानक जोरदार टक्कर के बाद कई लोग अपनी सीटों से गिर गए और

अफरा-तफरी मच गई। यात्रियों ने बताया कि उन्हें समझ ही नहीं आया कि दुर्घटना

कैसे हुई। अज्ञात वाहन फरार, ओवरटेक की आशंका



पुलिस की शुरुआती जांच में यह सामने आया है कि हादसा ओवरटेक के दौरान हो सकता

है। टक्कर के बाद दूसरा वाहन मौके से भाग गया, जिससे उसके बारे में कोई जानकारी

नहीं मिल सकी है। पुलिस एक्सप्रेस-वे पर लगे सीसीटीवी कैमरों की मदद से वाहन की पहचान करने की कोशिश कर रही है। पुलिस जांच जारी सूचना मिलते ही कैथून थाना पुलिस मौके पर पहुंची और राहत व बचाव कार्य शुरू किया। बस को सड़क किनारे हटाकर एक्सप्रेस-वे पर यातायात सामान्य कराया गया। पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और दुर्घटना के सही कारणों का पता लगाने के लिए जांच जारी है।

महिलाओं को मैनेज करना पड़ रहा है कॉस्मेटिक का खर्च



महंगाई से हर वर्ग के लोग परेशान हैं। यहां तक श्रृंगार प्रसाधन के सामान भी महंगे हो गये हैं। ऐसे में महिलाओं में कॉस्मेटिक्स के प्रति अगाध प्रेम और सजने-संवरने की इच्छा कमजोर पड़ती जा रही है। महिलाओं को कॉस्मेटिक्स का खर्च भी मैनेज करना पड़ रहा है। घर का बजट संतुलित रखते हुए अन्य जरूरी चीजों के खर्च भी महिलाओं को देखना पड़ता है। आइए, जानते हैं कि महिलाएं कॉस्मेटिक्स खर्च कैसे मैनेज कर रही हैं।

क्या-क्या किये जा रहे उपाय

* दो लिपस्टिक के शेड्स को मिला कर नया शेड्स तैयार कर रही हैं।

* लिपस्टिक को कॉम्पैक्ट के साथ आई-शैडो की जगह अपना रही हैं।

* लाइट शेड की लिपस्टिक का ब्रलशर की जगह अपना रही हैं।

* फेशा वॉश की जगह बेसन, मसूर दाल, संतरे के छिलके व घरेलू उबटन का प्रयोग कर रही हैं।

* शैंपू की जगह चायपत्ती, नींबू, आंवला, रीठा, शिकाकाई का प्रयोग कर रही हैं।

* मांछराइजर की जगह गाय का दूध व फेन लगा रही हैं।

महंगाई के इस दौर में ब्यूटी प्रोडक्ट्स से तो समझौता नहीं कर सकती, पर स्कीन केयर, शैंपू, साबुन आदि कॉस्मेटिक्स से समझौता कर लिया है। अब घरेलू नुस्खे ही ज्यादा अपना रही हैं, घर का बजट भी तो देखना है। सब कुछ तो महंगा हो रहा है, पर अब कॉस्मेटिक्स से हमारा अपना बजट गड़बड़ा रहा है।

हर दिन कॉस्मेटिक्स यूज करने के लिए सोचना पड़ रहा है। घरेलू उपाय से ही काम चला रही हैं। लिपस्टिक्स से तो समझौता नहीं नहीं, क्योंकि ये स्कीन का सवाल है। पर बदले में सारे घरेलू उपाय अपनाने पड़ रहे हैं। कॉस्मेटिक्स का विकल्प बेसन, दूध, नींबू, आंवला आदि को बना लिया है।

ये फैशन ट्रेंड्स कर सकते हैं

आपको बीमार

1. हाई हील

हाई हील में लम्बे कद के साथ इतराना महंगा पड़ सकता है क्योंकि इन्हें पहन कर गिरने पर शरीर के कई अंगों में चोट लग सकती है। इन्हें पहनने से घुटनों तथा पीठ की समस्याएं तथा पिंडली की मांसपेशियां छोटी हो सकती है। सबसे बड़ी समस्या है ऑस्टियोआर्थराइटिस। इनकी वजह से पिंडली की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है, पीठ में दर्द तथा टैंडो-एकिलीज टैंडन जैसी समस्याएं हो जाती हैं।

इनसे बचने के लिए आधे घंटे से 2 घंटे तक ही हाई हील पहनें। इन्हें पहन कर दूर तक चलने के स्थान पर इन्हें बैग में रखें और मॉजिल पर पहुंच कर इन्हें पहन लें। इससे आपको सेहत भी कायम रहेगी और आपका मकसद भी पूरा हो जाएगा।

2. घटिया सनग्लासेज

कुछ महिलाएं सड़क किनारे बिकने वाले सस्ते सनग्लासेज को खरीदने को हमेशा लालायित हो जाती हैं। कड़ियों को लगता है कि यदि ये कहीं खो भी गए या उनसे कोई मांग कर ले भी गया तो भी फर्क नहीं पड़ेगा। इन्हें लम्बे समय तक पहनने से ये आपको काफी नुकसान पहुंचा सकते हैं। इनसे तेज सिरदर्द तथा दोहरी छवियां दिखाई देने लगती हैं। ये सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी किरणों से आंखों की रक्षा भी नहीं करते हैं। इसलिए हमेशा अच्छी गुणवत्ता वाले सनग्लासेज ही खरीदें जो आपकी आंखों को सुरक्षित रखते हैं।

3. टाइट जीन्स

युवतियां हमेशा अपनी टाइट जीन्स पहनने का बहाना तलाशती रहती हैं। और तो और कुछ तो इन्हें कई-कई दिनों तक धोती भी नहीं हैं। गर्म मौसम में पसीने तथा नमी के कारण इन्हें पहनना नुकसानदायक हो सकता है। 15 से 35 वर्ष आयु वर्ग की महिलाएं इन जीन्स को छोड़ना नहीं चाहती हैं

परंतु इनके टाइट होने के कारण पसीना सूख नहीं पाता है जिसके कारण फोड़े हो सकते हैं। इनकी वजह से जांघों के जोड़ पर बैक्टीरियल इन्फेक्शन भी हो सकता है और इन हिस्सों में खून का दौरा भी प्रभावित हो सकता है। इन्फेक्शन से बचने के लिए

होते हैं। कान के छिद्रों के बड़े होने पर इन्हें बंद करवाना जरूरी हो जाता है क्योंकि इयररिंग्स पहनते रहने से ये फट सकते हैं। केवल लम्बे इयररिंग्स ही नहीं, आर्टिफिशियल इयररिंग्स भी काफी नुकसान पहुंचा सकते हैं। इनमें निकल तथा क्रोमियम जैसे खनिज तत्व होते हैं जिनसे

एलर्जिक रिएक्शन या कान के निचले हिस्से में खुजली हो सकती है इसलिए इनसे बच कर रहें।

5. पिलप पर्लांस (सपाट वणलें)

हर उम्र के लोगों के बीच यह फुटवियर लोकप्रिय है परंतु क्या आप जानती हैं कि इन्हें पहनने पर पैर के गलत हिस्सों पर दबाव पड़ता है जिससे पैर जल्द थक जाते हैं। इनकी वजह से पिंडली की मांसपेशी में भी दर्द होता है और (फ्लैट फुट) सपाट पैरों की समस्या को यह और गम्भीर बना देती हैं। ड्राइविंग करते समय इन्हें पहनना भी ठीक नहीं है क्योंकि इनमें से पैर फिसलने का खतरा बना रहता है और गलत समय पर ब्रेक लग सकती है। भीड़ भरे, गंदे माहौल या बारिश में भी



उतार दें।

10. सेलून में हेयर ट्रीटमेंट

अनेक महिलाएं बालों की देखभाल में लगने वाली मेहनत तथा समय बचान एवं अपना आत्मविश्वास बढ़ाने का लिए झट से सैलून पहुंच जाती हैं। डीप कंडीशनिंग ट्रीटमेंट तो ठीक है परंतु हेयर स्ट्रेटनिंग तथा हेयर कलरिंग बालों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसे ट्रीटमेंट बालों की कोशिकाओं को हानि पहुंचाते हैं जिनसे बाल कमजोर हो जाते हैं।

वैक्सो बनता-बिगड़ता है मूड

कभी खुश तो कभी उदास, चिंतित तो कभी बेचैन.. कभी गुस्से में तो कभी बेहद शांत। मौसम की तरह पल-पल बदलता रहता है हमारा मूड। कई बार चाह कर भी हम अपने बदलते मूड को नियंत्रित नहीं कर पाते। ऐसे में अक्सर हमारे मन में सवाल उठता है कि पल-पल में हमारी मनस्थिति क्यों बदलती है ? दरअसल हमारे मूड को बनाने या बिगाड़ने में ब्रेन में मौजूद न्यूरोट्रांसमीटर्स और केमिकल्स का बहुत बड़ा योगदान होता है। कंप्यूटर की तरह है ब्रेन हमारा दिमाग भी कंप्यूटर की तरह काम करता है। इसमें खास तरह के मेसेजर्स होते हैं, जो इसकी वायरिंग का काम करते हैं। इन्हें न्यूरोट्रांसमीटर्स कहा जाता है। हमारे रोजमर्रा के सभी कामकाज इन्हीं के जरिये संचालित होते हैं। इनसे ही हमारा ब्रेन शरीर के अलग-अलग हिस्सों तक काम करने का संदेश पहुंचाता है। अच्छी सेहत के लिए न्यूरोट्रांसमीटर्स का सही ढंग से काम करना जरूरी है। किसी गंभीर बीमारी, दवाओं के साइड इफेक्ट या बढ़ती उम्र की वजह से धीरे-धीरे ये न्यूरोट्रांसमीटर्स नष्ट होने लगते हैं। इसी वजह से बुजुर्गों में डिमेंशिया, अल्जाइमर्स और पार्किंसंस जैसी स्मृति-दोष संबंधी बीमारियां ज्यादा देखने को मिलती हैं। दिमाग का केमिकल लोचा हमारे ब्रेन से कई तरह के केमिकल्स का सिक्रोशन होता है, जिन्हें हॉर्मोन कहा जाता है। ये केमिकल्स अलग-अलग तरह की भावनाओं के लिए जिम्मेदार होते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के लिए इनके बीच संतुलन जरूरी है। आइए जानते हैं कुछ खास तरह के केमिकल्स के बारे में, जो हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं- डिप्रेशन से बचाए सेरोटोनिन यह एक ऐसा केमिकल है, जिसकी वजह से नींद, भूख और सेक्स की इच्छा निर्धारित होती है। यह व्यक्ति को आशावादी और धैर्यवान बनाता है। इसका अच्छा स्तर बढ़ाने में मददगार होता है। इसकी कमी से लोगों में डिप्रेशन की समस्या होती है। कई बार कठिन जीवन स्थितियों की वजह से व्यक्ति में डिप्रेशन के लक्षण दिखाई देते हैं। इसे रिएक्शनरी डिप्रेशन कहा जाता है, लेकिन कभी-कभी व्यक्ति के जीवन में सब कुछ अच्छा चल रहा हो तो भी उसे डिप्रेशन हो जाता है। ऐसी अवस्था को एंजीजेनस डिप्रेशन कहा जाता है। अगर किसी वजह से ब्रेन में सेरोटोनिन की कमी हो जाए तो व्यक्ति को ऐसी समस्या हो सकती है। डिप्रेशन दूर करने वाली दवाओं से इस	केमिकल का स्तर बढ़ाया जाता है। सीखने में मददगार डोपामिन	जाती है। जोश से भरपूर नॉरएंड्रिनालिन	दर्द निवारक है एंडोर्फिन यह केमिकल होने के साथ	हमें दर्द से लड़ने की ताकत मिलती है। यह हॉर्मोन आकस्मिक स्थितियों में रिलीज होता है। स्त्रियों में लेबर पेन के	हो जाता है। उसमें निराशा और उदासी जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। सकारात्मक दृष्टिकोण के जरिये शरीर में इस हॉर्मोन का स्तर बढ़ाया जा सकता है। विश्वास जगाता है ऑक्सिटोसिन जब भी व्यक्ति के शरीर में हैप्पी हॉर्मोस (सेरोटोनिन, डोपामिन और नॉरएंड्रिनालिन. आर्दो) की कमी होती है तो कॉर्टिसोल सक्रिय हो जाता है। इसकी सक्रियता कुछ पलों के लिए व्यक्ति को चिंतित जरूर करती है, पर इसी की वजह से वह मुश्किलों से लड़ने के तरीके और अन्य समस्याओं के हल ढूंढ पाता है। अब तो आपको यकीन हो गया होगा कि हमारे मूड का बनना या बिगड़ना इन केमिकल्स पर ही निर्भर होता है और अपने सचेत प्रयास से हम काफी हद तक अपना मूड ठीक रख सकते हैं। ..ताकि दिमाग रहे दुरुस्त - हमेशा सही समय पर खाने और सोने की कोशिश करें। - डाइटिंग के दौरान भी नाश्ता न छोड़ें क्योंकि इससे शरीर में ब्लड शुगर का लेवल कम हो जाता है। इससे दिमाग तक पोषक तत्व पहुंच नहीं पाते। इसी	से ब्रेन डीजेनेरेशन की समस्या शुरू हो जाती है, जो स्मरण-शक्ति को कमजोर बना देती है। - प्रतिदिन आठ घंटे की नींद जरूर लें। नींद की कमी का याददाश्त पर बुरा असर पड़ता है। - नियमित रूप से एक्सरसाइज और योगाभ्यास करें। इससे शरीर में एंडोर्फिन हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है और व्यक्ति स्वयं को तनावमुक्त महसूस करता है। - जहां तक संभव हो आसपास का वातावरण प्रदूषण मुक्त रखें। ऑफिस जाते समय अपनी गाड़ी का शीशा बंद रखें क्योंकि बाहर की प्रदूषणयुक्त हवा ब्रेन की कार्य क्षमता कम कर देती है। - बादाम और अखरोट का नियमित सेवन करें। ये चीजें स्मरण-शक्ति बढ़ाने में सहायक होती हैं। - ब्रेन को एक्सरसाइज के लिए चेस, सूडोको और पजल्स बहुत अच्छे साबित होते हैं। - बौद्धिक विषयों पर चर्चा करने से दिमाग की शक्ति बढ़ती है। - ज्यादा स्मॉकिंग से बचें, इससे ब्रेन की कार्यक्षमता घटती है। - सोते समय सिर ढकना दिमाग की सेहत के लिए नुकसानदेह होता है क्योंकि इससे उसे पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिलता। - मानसिक तनाव की दशा में चॉकलेट या चटपटा खाना फायदेमंद साबित होता है क्योंकि इससे ब्रेन में एंडोर्फिन हॉर्मोन का सिक्रोशन बढ़ जाता है, जो तनाव दूर करने में सहायक होता है।
--	---	--	--	---	--	---

इन कारणों से पड़ती हैं झुर्रियां

आज तक हम केवल यह समझते आ रहे थे कि झुर्रियां केवल बुढ़ापे की वजह से होती हैं, पर यह पुरानी धारणाएं हैं जिसको आज तक हम मानते चले आ रहे हैं। क्या आप जानती हैं कि झुर्रियां पड़ने के पीछे कई अन्य सारे गहरे तथ्य छिपे हुए हैं जिसे हम आज तक रू-ब-रू ही नहीं हुए। आपने अभी तक अपनी स्किन के साथ क्या-क्या अत्याचार किया है, वे झुर्रियां बन कर ही चेहरे पर सामने आती हैं। झुर्रियों से बचने के लिए कुछ ऐसी गलत आदते हैं जिनको आप तुरंत ही पहचान कर छोड़ सकती हैं।

क्रीम लगाने का तरीका

कई औरतें सोचती हैं कि नाइट क्रीम लगाने से झुर्रियां चली जाएंगी, पर केवल क्रीम लगाना ही काफी नहीं है, बल्कि उसको लगाने का ढंग भी आपको आना चाहिए। ध्यान रखें कि



तुरंत वजन में कमी आना

हम जल्द से जल्द अपने बड़े हुए वजन को कम कर लेना चाहते हैं, पर अगर आप बड़ी जल्दी वेट लॉस करती हैं तो झुर्रियां पड़ेंगी। स्किन लचीली होती है और वह जल्द अपने आपको किसी भी स्थिति में ढाल नहीं पाती इसलिए धीरे-धीरे वजन को कम करना चाहिए।

नींद पूरी न करना

कई लोग पूरे हफ्ते काम के चक्र में अपनी नींद पूरी नहीं कर पाते, जिससे चेहरे पर झुर्रियां

पहेलियाँ

1. तुम न बुलाओ मैं आ जाऊँगी, न भाड़ा न किराया दूँगी, घर के हर कमरे में रहूँगी, पकड़ न मुझको तुम पाओगे, मेरे बिन तुम न रह पाओगे, बताओ मैं कौन हूँ?

2. गर्मी में तुम मुझको खाते, मुझको पीना हरदम चाहते, मुझसे प्यार बहुत करते हो, पर भाप बनूँ तो डरते भी हो।

3. मुझमें भार सदा ही रहता, जगह घेरना मुझको आता, हर वस्तु से गहरा रिश्ता, हर जगह मैं पाया जाता

पंजाब में वाहन चालकों के लिए नए दिशा-निर्देश हुए जारी

श्री मुक्तसर साहिब (पवन तनेजा, खुराना): पंजाब सरकार और पुलिस महानिदेशकपंजाब की तरफ से सड़क हादसों में लोगों को बचाने के लिए चलाए जा रहे कैंपेन के तहत एसएसपी श्री मुक्तसर साहिब अभिमन्यु राणा आईपीएस ने जिले में ट्रैफिक सैफ्टी को लेकर खास विशेष जागरूकता कोशिशें तेज कर दी हैं। इसके तहत पुलिस की स्पेशल टीमें गाड़ों, शहरों, स्कूलों, कॉलेजों में जाकर लोगों और स्टूडेंट्स को नियमों के बारे में जागरूक कर रही हैं। एसएसपी अभिमन्यु राणा आईपीएस ने जिले के लोगों से अपील की है कि सर्दियों के मौसम में सुबह और रात को पड़ने वाले घने कोहरे की वजह से गाड़ी चलाते समय खास सावधानी बरतें। उन्होंने कहा कि कोहरे में हमेशा गाड़ी धीरे चलानी चाहिए। आगे वाली गाड़ी से सेफ दूरी बनाए रखें। किसी भी गाड़ी को ओवरटेक करते समय आगे और पीछे पूरी तनज चेक कर लें। गाड़ी की लाइट हमेशा लो बीम पर चलाएं ताकि सामने से आ रही गाड़ी पूरी तरह दिखाई दे। कोहरे में गाड़ी को कभी भी सड़क के बीच में न रोकें, अगर



ज़रूरी हो तो इंडिकेटर ऑन रखें। उन्होंने कहा कि रात में कई एक्सीडेंट की वजह गाड़ी का कम दिखना है। इसलिए, हॉर गाड़ी (खासकर ट्रैक्टर-ट्रैक्टर, टैंपो, बाइक, साइकिल) पर रिफ्लेक्टर लगाना बहुत ज़रूरी है। रिफ्लेक्टर की चमक दूर से ही गाड़ी की

मौजूदगी बता देती है, जिससे सड़क हादसों से बचा जा सकता है। एसएसपी. साहब ने आगे अपील की कि गाड़ी चलाने से पहले किसी भी तरह का नशा न करें। दोपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट पहनें। चार पहिया वाहन में सीट बेल्ट लगाना बिल्कुल ज़रूरी है। भारी

गाड़ियों को शहर में लाने से जितना हो सके बचना चाहिए। जल्दबाजी में गाड़ी न चलाएं क्योंकि कम विज़िबिलिटी वाले मौसम में छोटी सी गलती भी बड़े हादसे का कारण बन सकती है। इस मौके पर उन्होंने जिले के लोगों से अपील की कि वे ट्रैफिक में सहयोग करें, खासकर बाजारों में खरीदारी के दौरान। उन्होंने कहा कि भीड़भाड़ वाले इलाकों में हर गाड़ी तय पार्किंग में ही पार्क करें ताकि सड़कों पर कोई रुकावट न हो और ट्रैफिक मैनेजमेंट आसानी से चल सके। कोई भी खरीदार खरीदारी करते समय गाड़ी को सड़क के बहुत पास या बीच सड़क पर पार्क करता है, इससे भी लोगों को परेशानी होती है। इसलिए हर नागरिक को अपनी जिम्मेदारी समझनी चाहिए और ट्रैफिक नियमों का पालन करना चाहिए और तय पार्किंग की जगहों का ही इस्तेमाल करना चाहिए। माता-पिता से अपील करते हुए उन्होंने कहा कि छोटे बच्चों को कभी भी गाड़ी चलाने की इजाजत नहीं देनी चाहिए। यह बच्चों की जान के लिए खतरा है और कानूनी तौर पर भी गलत है।

बिग बॉस 19 में नजर आएंगी माधुरी दीक्षित:

मुंबई : एक्ट्रेस माधुरी दीक्षित इस हफ्ते रियलिटी शो बिग बॉस 19 के वीकेंड का वार एपिसोड में नजर आएंगी। सोशल मीडिया पर उनका एक वीडियो सामने आया है। वीडियो में माधुरी सफेद ड्रेस में सलमान खान के साथ पोज देती दिखाई दे रही हैं। शो में वो अपनी अपकमिंग सीरीज मिसेज देशपांडे को प्रमोट करने पहुंची हैं।

यह वीडियो सामने आया, सोशल मीडिया पर फैंस के रिएक्शन आने लगा। माधुरी दीक्षित और सलमान खान की जोड़ी 90 के दशक की हिट ऑन-स्क्रीन जोड़ियों में रही। दोनों ने कई फिल्मों में साथ काम किया। उनकी पहली फिल्म साजन (1991) थी, जिसमें संजय दत्त भी थे। इसके बाद फिल्म दिल तेरा आशिक (1993) में दोनों की

केमिस्ट्री को दर्शकों ने खूब पसंद किया। 1994 में आई फिल्म हम आपके हैं कौन...! ने बॉक्स ऑफिस पर शानदार प्रदर्शन किया और फिल्म में सलमान और माधुरी की जोड़ी भी लोगों को पसंद आई। साल 2002 में फिल्म हम तुम्हारे हैं सनम में दोनों फिर नजर आए, जिसमें शाहरुख खान भी लीड भूमिका में थे। फिल्म में सलमान ने माधुरी के बचपन के दोस्त का

किरदार निभाया था। वहीं, सीरीज मिसेज देशपांडे की बात करें तो इसमें माधुरी एक अलग किरदार में नजर आएंगी। इसके टीजर से पता चलता है कि वह इस बार गहरे और इमोशनल रोल में दिखाई देंगी। इस शो का निर्देशन नागेश कुकुनूर ने किया है। अप्लॉज एंटरटेनमेंट और कुकुनूर मूवीज द्वारा प्रोड्यूस की गई यह सीरीज 19 दिसंबर से हॉटस्टार पर स्ट्रीम होगी।



शुभमन गिल और श्रेयस अय्यर की चोट को लेकर मोर्ने मोर्केल ने दिया बड़ा अपडेट, बताया क्या है स्थिति

नई दिल्ली : भारतीय क्रिकेट टीम के गेंदबाजी कोच मोर्ने मोर्केल ने वनडे टीम के कप्तान शुभमन गिल और श्रेयस अय्यर की चोट से वापसी पर साकारत्मक अपडेट दिए। उन्होंने कहा कि मैंने दो दिन पहले शुभमन से बात की, वह अच्छी तरह उबर रहे हैं। श्रेयस ने भी रिहैबिलिटेशन शुरू कर दिया है जो शानदार है।

वनडे मैच में पसलियों में चोट लगी थी। इसी कारण वह टीम से बाहर हैं। गिल की जगह केएल राहुल साउथ अफ्रीका के खिलाफ रविवार से शुरू की गई। गिल की चोट से वापसी पर साकारत्मक अपडेट दिए। उन्होंने कहा कि मैंने दो दिन पहले शुभमन से बात की, वह अच्छी तरह उबर रहे हैं। श्रेयस ने भी रिहैबिलिटेशन शुरू कर दिया है जो शानदार है।



सही अपडेट दे पाएगी। मैंने दो दिन पहले शुभमन से बात की थी और उनकी स्थिति जानने की कोशिश की थी। उनसे बातकर अच्छा लगा। अय्यर ने भी अपने रिहैब चालू कर दिया है जो कि अच्छी बात है। हम उनके टीम में वापसी का इंतजार कर रहे हैं। अच्छी बात ये है कि

वह स्वस्थ हैं और टीम में वापसी की तैयारी शुरू कर चुके हैं। तैयारी शुरू कर चुके हैं। वनडे सीरीज में सीनियर खिलाड़ियों को आराम दिए जाने की वजह से अर्शदीप सिंह, हर्षित राणा और प्रसिद्ध कृष्णा जैसे युवा तेज गेंदबाजों के लिए यह सीरीज बड़ा मौका है। मोर्केल ने कहा कि अर्शदीप, हर्षित और प्रसिद्ध के लिए यह बेहतरीन मौका है। वे एक बेहतरीन बल्लेबाजी लाइनअप का सामना करेंगे। यह देखना दिलचस्प होगा कि वे दबाव कैसे संभालते हैं, डेथ ओवर कैसे फेंकते हैं और विकेट कैसे लेते हैं। सफेद गेंद का क्रिकेट विकेट लेने के बारे में है।

सिंधिया पर जयवर्धन सिंह का बहुत बड़ा हमला

कहा—सिंधिया विपक्ष में नहीं रह सकते,जहां सत्ता होती है वहां भागते हैं

गुना : पूर्व मंत्री जयवर्धन सिंह ने गुना जिले के बागेंरी में खाद वितरण केंद्र पर आदिवासी किसान भुरियाबाई की मौत की घटना को लेकर राज्य सरकार और केंद्रीय मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया पर तीखा हमला बोला है। जयवर्धन सिंह ने आरोप लगाया कि सिंधिया विपक्ष में नहीं रह सकते और जहाँ सत्ता होती है, वहाँ भागते हैं।



सिंधिया दिल्ली में रहते हैं, तीन महीने में एक बार आते हैं—जयवर्धन जयवर्धन सिंह ने सिंधिया पर तंज कसते हुए कहा कि सिंधिया दिल्ली में रहते हैं और तीन महीने में एक बार आते हैं। उन्होंने कहा कि अगर सरकार की लापरवाही से किसी परिवार का नुकसान होता है, तो विपक्ष की जिम्मेदारी है कि वह पीड़ितों के मुँह को उठाए। उन्होंने सिंधिया को सलाह दी कि उन्हें और दौरे करने चाहिए, जनता के बीच रहना चाहिए, पीड़ित परिवारों से मिलना चाहिए और उनके दर्द को समझना चाहिए।

समर्थन मूल्य पर मक्का खरीदी की मांग रखी थी,अभी तक नहीं भेजी डिमांड जयवर्धन सिंह ने दावा किया कि गुना जिले में इस बार 90 प्रतिशत मक्का की फसल हुई है, जिसका न्यूनतम समर्थन मूल्य 2400 है, लेकिन वह बाजार में 1200 से 1700 के बीच बिक रहा है। इससे किसान को लगभग 1000 प्रति क्विंटल का घाटा हो रहा है। उन्होंने

बताया कि उन्होंने मुख्यमंत्री मोहन यादव के सामने समर्थन मूल्य पर मक्का खरीदी की मांग रखी थी। जब बमौरी विधायक ऋषि अग्रवाल ने भी पत्र लिखा, तो उन्हें केंद्र सरकार से जवाब मिला कि मध्य प्रदेश सरकार ने खरीदी की डिमांड तक नहीं भेजी है। भाजपा सरकार ने किसानों को निचोड़ दिया है—जयवर्धन

जयवर्धन ने सीधे तौर पर भाजपा सरकार पर किसान को निचोड़ने का आरोप लगाया। जयवर्धन ने बागेंरी की घटना को दुःख बताया और कहा कि पहले डीएपी और अब यूरिया के लिए किसान पूरे प्रदेश में परेशान हो रहा है। उन्होंने सवाल किया कि जब प्रशासन के संज्ञान में है कि प्रतिदिन हजारों लोग वितरण केंद्रों पर सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक एकत्रित हो रहे हैं, और उनके लिए न तो पानी की व्यवस्था है और न ही बैठने की, तो ऐसी घटना होना ही थी। उन्होंने सरकार से अपील की है कि भुरियाबाई के परिवार को अधिक से अधिक सहायता दी जाए। उन्होंने गंभीर सवाल उठाए कि आखिर आदिवासी महिला को खाद के लिए 10-12 घंटों का इंतजार क्यों करना पड़ा, और वितरण केंद्रों पर महिला और दिव्यांगों के लिए अलग लाइन की व्यवस्था क्यों नहीं थी? उन्होंने इस घटना को सरकार की लापरवाही बताया और जिम्मेदार अधिकारियों पर कार्रवाई की मांग की।

जिला परिषदों और पंचायत समितियों के चुनाव 14 को



चंडीगढ़ : पंजाब पंचायती राज अधिनियम, 1994 की धारा 209 के अंतर्गत ग्रामीण विकास एवं पंचायत विभाग द्वारा जारी अधिसूचना दिनांक 25.09.2025 के अनुसार राज्य चुनाव आयोग ने राज्य में जिला परिषद और पंचायत समिति के सदस्यों के सामान्य चुनावों की घोषणा कर दी है। राज्य चुनाव आयुक्त राज कमल चौधरी ने बताया कि चुनाव कार्यक्रम के अनुसार इन चुनावों के लिए उम्मीदवार 01.12.2025 (सोमवार) को सुबह 11:00 बजे से शाम 03:00 बजे तक संबंधित रिटर्निंग अधिकारियों के कार्यालयों में नामांकन पत्र दाखिल कर सकेंगे। नामांकन भरने की अंतिम तिथि 04.12.2025 (गुरुवार) होगी। नामांकन पत्रों की जाँच 05.12.2025 (शुक्रवार) को की जाएगी। नामांकन वापस लेने की अंतिम तिथि 06.12.2025 (शनिवार) शाम 03:00 बजे तक होगी। सभी नामांकन पत्रों के साथ निर्धारित शपथ—पत्र तथा यदि उम्मीदवार किसी राजनीतिक दल द्वारा अधिकृत है, तो संबंधित राजनीतिक दल का आधिकारिक पत्र संलग्न होना आवश्यक है। उन्होंने बताया कि मतदान 14.12.2025 (रविवार) को सुबह 08:00 बजे से शाम

04:00 बजे तक बैलेट पेपर के माध्यम से होगा। पोल की गई वोटों की गिनती 17.12.2025 (बुधवार) को स्थापित गिनती केंद्रों पर की जाएगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि यह चुनाव 23 जिला परिषदों के 357 जोनों तथा 154 पंचायत समितियों के 2863 जोनों के सदस्यों (प्रति जोन 1 सदस्य) के लिए कराया जाएगा। कुल पंजीकृत मतदाताओं की संख्या 1,36,04,650 है, जिनमें 71,64,972 पुरुष, 64,39,497 महिलाएँ और 181 अन्य मतदाता शामिल हैं। इन चुनावों के लिए सभी ग्रामीण क्षेत्रों को कवर करते

हुए कुल 19,181 बूथ स्थापित किए गए हैं। अन्य विवरण साझा करते हुए उन्होंने बताया कि आयोग ने जिला परिषद उम्मीदवार के लिए व्यय सीमा 2,55,000 /रुपए तथा पंचायत समिति उम्मीदवार के लिए 1,10,000 /रुपए निर्धारित की है। उन्होंने कहा कि लगभग 96,000 कर्मचारियों को चुनाव ड्यूटी पर तैनात किया जाएगा। प्रत्येक जिले में चुनावों की सुव्यवस्थित निगरानी के लिए एक आईएसएस/सीनियर पीसीएस अधिकारी को चुनाव पर्यवेक्षक नियुक्त किया जाएगा।

आयोग ने इन चुनावों को निष्पक्ष, स्वतंत्र और शांतिपूर्ण ढंग से आयोजित करने के लिए सभी आवश्यक प्रबंध कर लिए हैं। चुनाव कार्यक्रम की घोषणा होते ही संबंधित जिला परिषदों और पंचायत समितियों के अधीन आने वाली सभी ग्राम पंचायतों के राजस्व क्षेत्र में आदर्श चुनाव आचार संहिता तत्काल प्रभाव से लागू हो गई है। यह आचार संहिता चुनाव प्रक्रिया पूरी होने तक लागू रहेगी। आचार संहिता की प्रति आयोग की वेबसाइट पर उपलब्ध है।

जीतू बोले— आरोपी जनता ने पकड़वाया, CM अपनी पीठ थपथपा रहे दरिंदे के लिए कहा— ऐसी सजा मिले कि उदाहरण बन जाए

भोपाल : रायसेन में मासूम से दरिंदगी करने वाला आरोपी सलमान को आज पुलिस ने लोगों की मदद से गिरफ्तार कर लिया। इस मामले में कोयंबूर प्रदेश अध्यक्ष जीतू पटवारी का प्रतिक्रिया सामने आई है। उन्होंने सरकार की कार्रवाई पर सवाल खड़े किए हैं और कहा है कि जनता की मदद से आरोपी पकड़ा गया है जबकि सरकार इसका श्रेय खुद ले रही है। वहीं उन्होंने आरोपी के लिए

सरकारी नीतियों का आधार श्री कृष्ण की शिक्षाएं हैं – उडुपी में बोले पीएम मोदी



कर्नाटक : पीएम मोदी आज कर्नाटक के उडुपी के ऐतिहासिक श्री कृष्ण मठ में विशेष पूजा-अर्चना की। इस दौरान की उनकी तस्वीरें भी सामने आई हैं। पीएम ने मंदिर परिसर में बने सुवर्ण तीर्थ मंडप का उद्घाटन किया। इसके साथ ही उन्होंने पवित्र कनकना किंदी के लिए कनक कवच (सोने का आवरण) भी समर्पित किया। 1 लाख लोगों के साथ पाठ कर बनाया इतिहास प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस अवसर को सौभाग्य बताते हुए कहा कि इतने सारे गुरुओं की उपस्थिति उनके लिए एक विशेष अनुभव है। उन्होंने कहा, “आज जब एक लाख लोगों ने एक साथ गीता के श्लोक पढ़े तो मानों भारत के लोगों ने सहस्त्र वर्षों की दिव्यता का साक्षात् दर्शन भी किया है।” पीएम मोदी ने अपनी पिछली द्वारकाधीश यात्रा और कुरुक्षेत्र में मौजूदगी का भी उल्लेख किया। श्री कृष्ण की शिक्षाओं को बताया सरकारी नीतियों का आधार प्रधानमंत्री मोदी ने भगवान श्री कृष्ण की शिक्षाओं को वर्तमान सरकारी नीतियों का आधार बताया। पीएम मोदी ने कहा, ‘सबका साथ—सबका विकास, सर्वजन हिताय—सर्वजन सुखाय’ जैसी नीतियों के पीछे भगवान श्री कृष्ण के श्लोकों की प्रेरणा है। भगवान कृष्ण गरीबों की सहायता का मंत्र देते हैं, जो

आयुष्मान भारत और पीएम आवास जैसी योजनाओं का आधार बनाता है। श्री कृष्ण हमें नारी सुरक्षा और नारी सशक्तिकरण का ज्ञान सिखाते हैं। इसी ज्ञान की प्रेरणा से देश ने ‘नारीशक्ति वंदन अधिनियम’ जैसा ऐतिहासिक निर्णय लिया। शांति के लिए अत्याचारियों का अंत ज़रूरी पीएम मोदी ने कहा कि श्री कृष्ण हमें विश्व कल्याण की बात सिखाते हैं, जो वैकसीन मैत्री, सोलर अलायंस और वसुधैव कुटुम्बकम की हमारी विदेश नीतियों का आधार बनती हैं। उन्होंने भगवद्गीता के संदेश

पर जोर देते हुए कहा— ‘श्री कृष्ण ने गीता का संदेश युद्ध की भूमि पर दिया था और भगवद्गीता हमें सिखाती है कि शांति और सत्य की स्थापना के लिए अत्याचारियों का अंत भी आवश्यक है।’ पीएम ने कहा कि राष्ट्र की सुरक्षा नीति का मूल भाव यही है कि हम वसुधैव कुटुम्बकम भी कहते हैं और हम ‘धर्मो रक्षति रक्षितः’ का मंत्र भी दोहराते हैं। उन्होंने लाल किले से श्री कृष्ण की करुणा का संदेश और मिशन सुदर्शन चक्र की उद्घोषणा का भी जिक्र किया।

आधार कार्ड को लेकर उत्तर प्रदेश सरकार ने सभी विभागों को जारी किया सख्त निर्देश, होने जा रहा बड़ा बदलाव



उत्तर प्रदेश : उत्तर प्रदेश सरकार ने दस्तावेजों की प्रमाणिकता को लेकर बड़ा कदम उठाया है। राज्य सरकार ने स्पष्ट कर दिया है कि अब किसी भी सरकारी कार्य में आधार कार्ड को जन्मतिथि के प्रमाण—पत्र के रूप में स्वीकार नहीं किया जाएगा। यह निर्णय दस्तावेज सत्यापन की प्रक्रिया को अधिक सटीक बनाने के उद्देश्य से लिया गया है। नियोजन विभाग ने सभी प्रमुख सचिवों और अपर मुख्य सचिवों को आदेश भेजते हुए बताया कि आगे से उम्र प्रमाणित करने के लिए केवल मातृ पंजीकरण—जैसे जन्म प्रमाण पत्र, हाईस्कूल सर्टिफिकेट या अन्य अधिकृत प्रमाण—ही मान्य होंगे।

इस फैसले की पृष्ठभूमि में भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण का 31 अक्टूबर को जारी किया गया पत्र है, जिसमें स्पष्ट किया गया था कि आधार कार्ड पहचान का दस्तावेज है, न कि जन्मतिथि का प्रमाणपत्र। आधार कार्ड के इस निर्देश के बावजूद कई विभाग आधार को जन्म तारीख का प्रमाण मानकर चल रहे थे, जिसके बाद यूपी

सरकार ने इसे रोकने के लिए औपचारिक आदेश जारी कर दिया। नियोजन विभाग के विशेष सचिव अमित सिंह ने साफ कहा कि अब राज्य के किसी भी विभाग में आधार को उम्र प्रमाणित करने के लिए स्वीकार नहीं किया जाएगा और सभी कार्यालयों को इस नियम का पालन करना होगा।

स्काई-डाइनिंग रेस्टोरेंट में खाना खाने पहुंचा था परिवार, क्रेन के खराब होने से हवा में लटके लोग



नई दिल्ली : केरल के अनाचल इलाके में शुक्रवार को एक बड़ा हादसा टल गया। स्काई-डाइनिंग रेस्टोरेंट को ऊपर उठाने वाली क्रेन अचानक खराब हो गई, जिससे चार पर्यटक जिनमें दो बच्चे भी थे करीब 150 फीट ऊंचाई पर फंस गए। करीब दो घंटे तक हवा में लटके रहने के बाद उन्हें सुरक्षित बचा लिया गया।

यह घटना करीब 1.30 बजे हुई, जब क्रेन की हाइड्रोलिक सिस्टम में खराबी आ गई और पूरा सेटअप हवा में अटक गया। रेस्टोरेंट प्रबंधन ने न तो पुलिस को और न ही फायर विभाग को इसकी सूचना दी। स्थानीय लोगों ने यह देखकर तुरंत चुनाव आचार संहिता तत्काल प्रभाव से लागू हो गई है। यह आचार संहिता चुनाव प्रक्रिया पूरी होने तक लागू रहेगी। आचार संहिता की प्रति आयोग की वेबसाइट पर उपलब्ध है।

रेस्टोरेंट की महिला स्टाफ ने बताया कि अंदर किसी तरह की घबराहट नहीं हुई, क्योंकि उन्हें ऐसी स्थितियों से निपटने का प्रशिक्षण मिला हुआ था। उसने बताया कि परिवार कोशिकाड से आया था। फायर अधिकारियों ने कहा कि रेस्टोरेंट प्रबंधन ने मदद नहीं मांगी और सूचना मिलने में देरी हुई। पुलिस ने भी बताया कि उन्हें स्थानीय लोगों ने ही सूचित किया था।

ओर अडिमाली से मौके पर भेजी गई और लगभग 4 बजे रेस्क्यू शुरू हुआ। टीवी विजुअल्स में दिखा कि बचावकर्म रिसियों के सहारे ऊपर चढ़कर फंसे लोगों तक पहुंचे। सबसे पहले दो बच्चों और उनकी मां को नीचे उतारा गया, फिर पिता को बाहर निकाला गया। कुल चार वैनलों पर खबर चलने के बाद फायर और रेस्क्यू टीम को इसकी जानकारी मिली। फायर और रेस्क्यू टीम में मुन्ना

ओर अडिमाली से मौके पर भेजी गई और लगभग 4 बजे रेस्क्यू शुरू हुआ। टीवी विजुअल्स में दिखा कि बचावकर्म रिसियों के सहारे ऊपर चढ़कर फंसे लोगों तक पहुंचे। सबसे पहले दो बच्चों और उनकी मां को नीचे उतारा गया, फिर पिता को बाहर निकाला गया। कुल चार वैनलों पर खबर चलने के बाद फायर और रेस्क्यू टीम को इसकी जानकारी मिली। फायर और रेस्क्यू टीम में मुन्ना

मुस्लिम बस्ती में गुरुवार देर शाम एक संदिग्ध युवक को घूमते देख स्थानीय मुस्लिम युवाओं ने तुरंत सतर्कता दिखाते हुए पुलिस को सूचना दी। शक होने पर युवाओं ने बताया कि वह चेहरा गोहरगंज रेप केस के आरोपी सलमान से मिलता-जुलता लग रहा है। आरोप—प्रत्यारोप की बात नहीं होगी। ऐसे लोगों को फांसी की सजा मिलनी चाहिए। बता दें कि भोपाल के गांधीनगर की

