

नयनतारा परिवार के
साथ सऊदी अरब...

SHARE

सेसेक्ष्य : 73,502.64

निपटी : 22,332.65

SARAF

सोना : 6,235

चांदी : 79.00

(नोट : सोना 22 कैरेट प्रति ग्राम)

भाउ-ए-रमजान



इफ्तार (मंगलवार) : 06.01

सेहरी (बुधवार) : 04.47

BRIEF NEWS

हेमंत सोरेन के खिलाफ
कोर्ट ने जारी किया समन

RANCHI : मीलीन्डिंग के आरोपी पूर्व मुख्यमंत्री और बरहेट के विधायक हेमंत सोरेन के विरुद्ध समन जारी हुआ है। राजी खिलाफ कोर्ट के सीजेए ने समन जारी करते हुए हेमंत सोरेन को अपना पक्ष रखने का निर्देश दिया है। दरअसल पिछले सोमवार को ईडी (प्रवर्तन निर्देशालय) ब्रावा दर्ज खिलाफ वाद (कंलेन केस) पर अपना फैसला सुनाया था।

अपने केसों में कोर्ट ने प्रश्न दृष्टा यह माना है कि हेमंत सोरेन ने ईडी के सामन का उत्तरालन किया है। वही अदालत ने हेमंत के खिलाफ समन भी जारी करने का निर्देश दिया, उसी आदेश के अलाक में समन जारी हुआ है।

उग्रादियों को पुलिस ने दिया करारा जवाब

HAZARIBAGH : जिले के बड़कागांव के गुड़कुआ पाड़ी जंगल में रविवार को हुई मुठभेड़ में पुलिस ने टीपीसी उग्रादियों को करारा जवाब दिया। टीपीसी का एरिया कांवांड दिवाकर उप्र प्रताप जी पुलिस को भारी पड़ा देख सहयोगियों के साथ थाप निकला। हालांकि, पुलिस ने उग्रादियों को खदेहते कर दिया। इस संघर्ष में टीपीसी युग्मी सुकाम प्रभाकर ने सोमवार को प्रताप कानून को लागू करने के लिए नियम-कायदे बनाने की समय सीमा 8 बार बढ़ा चुकी है।

सोपान यादव की ₹2.37 करोड़ की संपत्ति जब्ता

PATNA : प्रवर्तन निर्देशालय (ईडी) ने पटना में अवैध रेत खनन और रेत की बिक्री से संबंधित मामले में सुपाया यादव और उनके करीबी सहयोगियों के खाना से लाभगत 2.37 करोड़ रुपये दरामद किए हैं। केंद्रीय जांच एजेंसी ने सोमवार को जारी एक बयान में कहा कि पटना में सुपाया यादव और उनके करीबी सहयोगियों से संबंधित छह दिकानों पर तलाशी के दौरान लगभग

गुड़कुआ पहाड़ जगल में डिंग हुआ है। इसके बाद पुलिस टीम ने उग्रादियों को धरावंदी कर दिया। इस दौरान एक पहाड़ के ऊपरी संग्रामी युग्मी कुमार प्रभाकर ने सोमवार को प्रताप कानून को लागू करने के लिए नियम-

कायदे बनाने की समय सीमा 8 बार बढ़ा चुकी है।

देशभर में नागरिकता संशोधन कानून लागू
सैर नुस्लिन शरणार्थियों को मिलेगी नागरिकता

नोटिफिकेशन जारी

AGENCY NEW DELHI :

केंद्र सरकार ने स्टीजनशिप अमेंडमेंट एक बारी सीएप का नोटिफिकेशन जारी कर दिया है। इसके साथ ही यह कानून देशभर में लागू हो गया है। सीएप को हिंदी में नागरिकता संशोधन कानून कहा जाता है। इससे पाकिस्तान, बांग्लादेश अफगानिस्तान से आए गैर-मुस्लिम शरणार्थियों का नागरिकता मिलने का रास्ता साफ हो गया है। क्याम थे कि पीएम मोदी सीएप की अधिसूचना का ऐलान करें, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। नोटिफिकेशन से पहले पीएम ने सोमवार मिलाई एसए पर अन्य 5 मिलाई के सफल परीक्षण पर डीआरडीओ के वैज्ञानिकों के बधाई दी।

सीएप को लेकर सरकार की तैयारी

● पाकिस्तान, बांग्लादेश अफगानिस्तान से आए गैर-मुस्लिम शरणार्थियों का रास्ता साफ

● तीन मुल्कों के छह प्रवासी समुदायों को मिलेगी नागरिकता, पोर्टल के जरिए आवेदन मांगे जाएंगे

● सीएप के ऑनलाइन पोर्टल रजिस्ट्रेशन के लिए लिया गया है तैयार कर, ड्राइंग रन भी हुआ



किसे मिलेगी नागरिकता

31 दिसंबर 2014 से फहले पाकिस्तान, अफगानिस्तान, बांग्लादेश से धार्मिक आधार पर रजिस्ट्रेशन के लिए तैयार कर लिया गया है। केंद्रीय युह मंत्रालय ने इसका ड्राइंग रन भी कर दिया है। सूत्रों में कहा कि सीएप इन पड़ोसी देशों के उन शरणार्थियों की मदद करेगा जिनके पास दस दस्तावेज नहीं हैं।

सीएप के लिए सबसे ज्यादा आवेदन पास दस्तावेज नहीं हैं।

मंत्रालय को लंबी अवधि के बीजा के लिए सबसे ज्यादा आवेदन करता है।

वासिन्दा के तहत भारतीय नागरिकता का नागरिकता को अधिकार देने का कानून है। नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं। यह नागरिकता संशोधन कानून के लिए प्राप्त वासिन्दा को नागरिकता अधिकार देने का कानून है। नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं। यह नागरिकता संशोधन कानून है।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकता संशोधन कानून के समन्वय में कई अवधारणाएँ फैली ही हैं।

नागरिकत

सुकून और सुंदरता का एक ही नाम सफेद

विज्ञान ने भी साबित किया है कि गर्भियों में हमें सुहाने रंग राहत और सुकून पहुंचते हैं। और यदि तेज, वृत्ति और मौकों का रंग सफेद हो तो... ये बिल्कुल जादू की तरफ काम करता है। देखकर सुकून का आभास होता है।

सफेद लिवास के साथ अबेकेन में इतनी शुभ्रता, शुभिता, सुकून के अहसास जुड़े हैं कि सफेद



गाड़ियां में सजी कोई युवती पहली नज़र में परियों-सी लगती है। हम जब भी खुबसूरती मासूमियत और अलैनिकता की साझी कल्पना करते हैं तो दिलों-दिमाग में सफेद रसों में सजी परिया घिरकर उठती है। बहरहाल, जिन देसों में मार्क के कदम रखते ही गर्मी भी दस्तक देने लगती है, वह विविधताएँ और बैंकेन करने वाली तपिश के दिमांगों में सफेद और सुकून का एक ही रंग दिखता है, सफेद।

● साल 2012 का प्रतिनिधि रंग कोई भी हो, दरलोंज पर गर्मी के कदम पढ़ते ही सफेद रंग की छुक्कत चारों तरफ दिखाई देने लगती है। यह महज सयोंग नहीं है कि हाल सालिंग नामी के दूसरे छुक्कत वाली तरफ दिखती है। बहरहाल, जिन देसों में मार्क के कदम रखते ही गर्मी भी दस्तक देने लगती है, वह विविधताएँ और बैंकेन करने वाली तपिश के दिमांगों में सफेद और सुकून का एक ही रंग दिखता है, सफेद।

बहुत धूधधले (डल) रंग न दिल को भारा है न आँखों को। अगर आपने तन में ही नहीं, दूसरों पर भी इन दिनों सफेद रंग के कपड़े अच्छे लगते हैं।

● लड़कियों में सफेद कुर्ते, सफेद टॉप, सफेद गाउन ऊँचे इस तरह खिलते हैं, जैसे गांवीं ये उजली-उजली परियां हैं। एक फायदे की बात यह है कि आज सफेद रंग में हर तरह की एक्सेसरीज आसानी से मैच करती है।

● आप सफेद टॉप के साथ नीती जीव का वलाईक लॉपिनेशन इस्टेमाल कर सकते हैं तो आपनों पाकाले को छोड़कर (...ओं वो भी इसलिए, क्योंकि काला रंग राशनी को सखाता है, इसलिए इन दिनों बैंकेन करता है) कोई भी रंग सफेद के साथ मैच कर जाता है यानी सफेद के साथ कॉम्बिनेशन बनाने में आपको कैर्टइंग कूछ नहीं होता है।

● साल 2012 का प्रतिनिधि रंग कोई भी हो, दरलोंज पर गर्मी के कदम पढ़ते ही सफेद रंग की छुक्कत चारों तरफ दिखाई देने लगती है। यह महज सयोंग नहीं है कि हाल सालिंग नामी के दूसरे छुक्कत वाली तरफ दिखती है। बहरहाल, जिन देसों में मार्क के कदम रखते ही गर्मी भी दस्तक देने लगते हैं, वह विविधताएँ और बैंकेन करने वाली तपिश के दिमांगों में सफेद और सुकून का एक ही रंग दिखता है, सफेद।

जब तक बच्चा स्कूल न जाए तब तो ठीक है, अगर वह रात में देर से भी सोता है तो सुबह देर तक सोकर अपनी नींद पूरी कर सकता है, लेकिन जब वह स्कूल जाने लगता है तो उसकी नींद पूरी नहीं हो पाती और वह चिड़ियाँने लगता है...।

कैसे शुरू करें बच्चों की

बेड टाइम ट्रेनिंग



दें। ऐसा करके आप उन्हें सिग्नल दे रहे हैं और बेड टाइम के लिए तैयार कर रहे हैं।

3. बच्चों को कोई गाना, सॉफ्ट यूजिक सुनाएं। लाइट बंद करने से पहले आप बच्चों को पिक्र बुक्स भी दिखा सकती हैं। ऐसा करने से बच्चों को बुक्स पड़ने की आदत पड़ती है।

4. सोने से पहले बाबावान का कोई सा मंत्र भी सुना सकती हैं। कुछ बच्चों को अपना मनपसंद खिलौना लेकर सोना भी अच्छा लगता है। बच्चों को सोने से पहले सॉफ्ट यूजिक सुनाएं। सुनता है और उन्हें सोने से चलता आ रहा लोरी का एक अपना ही महल है।

5. छोटे बच्चे (6 माह से 1 साल के बीच) रात में दूध के लिए जरूर उतारे हैं। थीरे-धीरे उसका भी एक समय बनाते जाएं। जिससे बच्चा और आप दोनों अच्छे से अपनी नींद पूरी कर सकें।

6. जैसे-जैसे बच्चा थीरे-धीरे बड़ा होता है, आप उसे बेड में जाने से पहले मुँह-हथ धूलकर ब्रश करने सिखाएं। काफ़े

बदलकर उन्हें बेड टाइम के लिए तैयार करों। सोने से पहले उन्हें दूध जरूर दें। उन्हें उनका मनपसंद खिलौना दें।

7. उन्हें किताब से कहनी सुनाएं। शुरुआत में तो बच्चे को टाइम देना अवश्यक है, लेकिन थीरे-धीरे बच्चे को जब इस टाइम ट्रेनिंग की आदत हो जाएगी तो आपके और बच्चे दोनों के लिए ही बहुत लाभदायक होगा।

8. शाम को उसे कोई हॉली कालास या जागीरे में घूमने के लिए तो जाएं। जिससे बच्चा अपना समय टीवी और लैपटॉप में न देकर खेल-कूदे और थक जाए। ऐसा करने से उसे नींद अच्छी आएगी और जान्मी आएगी। कोशिश करें कि थीरे-धीरे उसे अपने अप टाइम से बड़े तरफ जाने की आदत हो जाए ताकि आप भी अपने आपको कुछ समय दे सकें।

आज की लाइफ स्टाइल पहले की लाइफ स्टाइल से बहुत अलग है। गोबाइल, टीवी, इंटरनेट ने लाइफ में जितनी चाज़ आसान बना दी है, उसना ही हम व्यस्त भी हो गए हैं। अगर आपके बच्चे का प्री-स्कूल जाने का समय आ गया है और उसका अपनी भी जात वसे से सोने का कोई निर्धारित समय नहीं होता तो यह आपके लिए एक समस्या का कारण हो सकता है।

जब तक बच्चा स्कूल न जाए तब तो ठीक है। अगर वह रात में देर से भी सोता है तो सुबह देर तक सोकर अपनी नींद पूरी हो सकता है, लेकिन जब वह स्कूल जाने लगता है तो उसकी नींद पूरी नहीं हो पाती और वह चिड़ियाँने लगता है...।

नींद पूरी न होने से बच्चे के मस्तिष्क का पूरा विकास नहीं हो पाता। व्यायाम आपने बच्चे के स्कूल की शुरुआत ऐसे करना चाहते हैं? इसलिए शुरू से उसे बेड टाइम ट्रेनिंग की आदत डालनी चाहिए।

यह टीके उची तरह है जिससे तरह हाथी मां हमें सोने से पहले अपनी लोरियां सुनाती थीं। आइए जानें कुछ ऐसी बातें जिससे हम अपने बच्चे को ट्रेंड कर सकते हैं हैं बेड टाइम ट्रेनिंग के लिए-

1. बेड टाइम ट्रेनिंग आप 4 से 5 माह के बच्चे के साथ कर सकते हैं। शुरुआत में आपके बीचों समस्या जल्दी लोरी का प्री-स्कूल जाने से लगती है। आइए इन दिनों बदलकर उन्हें बेड टाइम ट्रेनिंग के लिए-

2. उके काढ़े बदलकर उन्हें बेड के लिए तैयार करें। एक समय पर करने की लाइट्स बंद कर करें।

3. गर्मियों में सफेद टी-शर्ट और टॉप के जलवे देखते ही बनते हैं। मर्मिन सुनाने जानी भी चेतन-

-अवधेन में अपर किसी परी की तरह करें हैं तो उसी सफेद ड्रेस में होती है। आइए जानें कुछ ऐसी बातें जिससे हम अपने बच्चे को ट्रेंड कर सकते हैं हैं बेड टाइम ट्रेनिंग के लिए-

4. एक रात पहले उनसे पूछे कि स्कूल को लेकर उके मन में व्यायाम कर सकती है?

5. उन्हें स्कूल छोड़ने के बाहर उनका खून हो तो स्कूल के बाहर उनका इंतजार करें।

6. अपने बच्चे की टीवी से हर रोज बातीनी करते रहें। उनसे समय-समय पर मिलकर बच्चे के बारे में जानकारी लें। इससे आपके बच्चे को स्कूल में नई

सफलता मिलने लगेंगी। पता करें कि आप ऐसा क्या कर सकती हैं, जिससे आपके बच्चे और उसकी टीवी को मदद मिले।

7. अपने बच्चे से रोज पूछे कि उसने स्कूल में क्या किया? आपके बच्चे को पता होना चाहिए की स्कूल कितना जरूरी है।

8. शाम को उसे कोई हॉली कालास या जागीरे में घूमने के लिए तो जाएं। जिससे बच्चा अपना समय टीवी और लैपटॉप में न देकर खेल-कूदे और थक जाए। ऐसा करने से उसे नींद अच्छी आएगी और जान्मी आएगी। कोशिश करें कि थीरे-धीरे उसे अप टाइम से बड़े तरफ जाने की आदत हो जाए ताकि आप भी अपने आपको कुछ समय दे सकें।

9. शाम को उसे कोई हॉली कालास या जागीरे में घूमने के लिए तो जाएं। जिससे बच्चा अपना समय टीवी और लैपटॉप में न देकर खेल-कूदे और थक जाए। ऐसा करने से उसे नींद अच्छी आएगी और जान्मी आएगी। कोशिश करें कि थीरे-धीरे उसे अप टाइम से बड़े तरफ जाने की आदत हो जाए ताकि आप भी अपने आपको कुछ समय दे सकें।

10. शाम को उसे कोई हॉली कालास या जागीरे में घूमने के लिए तो जाएं। जिससे बच्चा अपना समय टीवी और लैपटॉप में न देकर खेल-कूदे और थक जाए। ऐसा करने से उसे नींद अच्छी आएगी और जान्मी आएगी। कोशिश करें कि थीरे-धीरे उसे अप टाइम से बड़े तरफ जाने की आदत हो जाए ताकि आप भी अपने आपको कुछ समय दे सकें।

11. शाम को उसे कोई हॉली कालास या जागीरे में घूमने के लिए तो जाएं। जिससे बच्चा अपना समय टीवी और लैपटॉप में न देकर खेल-कूदे और थक जाए। ऐसा करने से उसे नींद अच्छी आएगी और जान्मी आएगी। कोशिश करें कि थीरे-धीरे उसे अप टाइम से बड़े तरफ जाने की आदत हो जाए ताकि आप भी अपने आपको कुछ समय दे सकें।

12. शाम को उसे कोई हॉली कालास या जागीरे में घूमने के लिए तो जाएं। जिससे बच्चा अपना समय टीवी और लैपटॉप में न देकर खेल-कूदे और थक जाए। ऐसा करने से उसे नींद अच्छी आएगी और जान्मी आएगी

કैसे દેખતે-દેખતે બદલને લગા કરીએ

ANALYSIS



 डा. मयक चतुर्वद

अगर किसी ने फैसला ही कर लिया है कि वह प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का विरोध करना नहीं छोड़ेगा तो बात अलग है, पर हाल ही में उनकी (मोदी जी) श्रीनगर यात्रा के समय जिस तरह का उमंग और उत्साह के साथ स्वागत हुआ उससे सारा देश आश्वस्त महसूस कर रहा है। एक यकीन होने लगा है कि अब कश्मीर देश की मुख्यधारा से जुड़ गया है। प्रधानमंत्री मोदी की जनसभा में उमड़ा जनसैलाब अविश्वसनीय था। सभास्थल बख्ती स्टेडियम में मोदी जी का भाषण सुनने के लिए हजारों लोगों की वक्त से बहुत पहले से ही लाइनें लग गई थीं। इनमें कश्मीरी औरतें भी भारी संख्या में थीं। याद नहीं आता कि जब किसी प्रधानमंत्री का घटी में इतना गर्मजोशी से स्वागत किया गया हो। इसके पहले लगभग चालीस वर्ष पहले पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी का लगभग ऐसा ही स्वागत हुआ था श्रीनगर में। प्रधानमंत्री की सभा की समाप्ति के बाद लोगों के चेहरों पर प्रसन्नता और आशा की मिली-जुली रेखाओं को पढ़ा जा सकता था। एक खबरिया टीवी चैनल पर स्थानीय निवासी गुलाम भट्ठ कह रहे थे, मुझे यकीन है कि पीएम मोदी हमारी सेवाओं को नियमित कराएंगे। वह अकेले ही इसे पूरा कर सकते हैं। जम्मू-कश्मीर में अब तक सभी सरकारों ने हमसे केवल खोखले वादे किए हैं। रैली में इतनी बड़ी संख्या में आए लोगों की सुरक्षा के प्रबंधन में स्थानीय पुलिस सबसे आगे थी। जनता ने पुलिस द्वारा बताए गए हर सुरक्षा प्रोटोकॉल का पालन किया। जम्मू-कश्मीर पुलिस के उप-निरीक्षक सुलेमान खान ने कहा, यह पीएम मोदी की वजह से हुआ है। अब हमारी वर्दी का समान है। हमने कश्मीर में वह दौर भी देखा है, जब पुलिसकर्मी पत्थरबाजों और राष्ट्र-विरोधी तत्वों के डर से अपना पहचान पत्र नहीं रखते थे। कश्मीर में यह परिवर्तन किसने संभव किया? यह मोदीजी और उनका दृढ़ संकल्प है कि कश्मीर में कानून का शासन वापस आया। मुझे मेरे कश्मीर में रहने वाले कई मित्रों ने बताया कि रैली के बाद लोग कश्मीर में अपने परिवार और दोस्तों के साथ रैली के बारे में जिस तरह से बातें कर रहे हैं, उससे यह स्पष्ट है कि लोग स्वेच्छा से वहां पहुंचे थे। हजारों लोग गर्व से बता रहे हैं कि उन्होंने बख्ती स्टेडियम में मोदी जी का भाषण सुना। प्रधानमंत्री मोदी ने भी इस अनुपम अवसर का भरपूर फायदा उठाया। उन्होंने जम्मू-कश्मीर को देश का मुकुट बतात हुए प्रदेश का डवलपमेंट प्लान सबके सामने रख दिया। उन्होंने कहा कि एक विकसित जम्मू-कश्मीर विकसित भारत की प्राथमिकता है। जम्मू-कश्मीर आज विकास की नई ऊँचाइयों को छू रहा है क्योंकि वह खुलकर सांस ले रहा है। ये वो नया जम्मू कश्मीर है, जिसका इंतजार हम सभी को कई दशकों से था। इस नए जम्मू कश्मीर की आंखों में भविष्य की चमक है, इस नए जम्मू कश्मीर के इरादों में चुनौतियों को पार करने का हौसला है। अगर बात प्रधानमंत्री मोदी की रैली से हटकर करें तो कश्मीर की जनता देख रही है कि पाकिस्तान के कब्जे वाले पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर (पांओके) में कितने बदतर हालात हैं। वहां दिन में कम से कम दसेक घंटे तक बिजली नहीं आती। वहां रोजगार नाम की कोई चीज़ नहीं है। सोशल मीडिया के दौर में अब कुछ भी छिपा नहीं है। कश्मीर घटी की जनता यह भी देख रही है कि पीओके में पाकिस्तान सरकार की जन विरोधी नीतियों के खिलाफ उग्र प्रदर्शन हो रहे हैं। पिछले छह महीनों से महांगई, अप्रत्याशित बिजली बिल है।

आर अन्य करा के विराध म प्रदशन जारा ह। इतना हा नहा, वहा पर प्रशासन के खिलाफ सविनय अवज्ञा आंदोलन शुरू हो गया ह। बिजली के भारी बिलों और करों को लेकर लोगों का आंदोलन शुरू किया था। इस बीच, अब बहुत साफ है कि जम्मू-कश्मीर में अनुच्छेद 370 का कोई मसला ही नहीं रहा। एक तरह से आप कह सकते हैं कि राज्य की जनता अब अनुच्छेद 370 से आगे निकल चुकी है। जैसी उम्मीद थी कि इसे हटाए जाने के बाद राज्य का सर्वांगीण विकास और रफतार पकड़ लेगा, अब वही हो रहा है। केंद्र सरकार जम्मू-कश्मीर में सबको विश्वास में लेकर ही आगे बढ़ना चाहती है। इसका प्रमाण है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी राज्य के 14 शिखर नेताओं से मिल भी चुके हैं। हालांकि अफसोस होता है कि जम्मू-कश्मीर में अनुच्छेद 370 को हटाने के सबाल पर कांग्रेस का रवैया बेहद खराब रहा है। कांग्रेस के राज्यसभा सदस्य दिव्यजय सिंह कहते रहे हैं कि केन्द्र में उनकी पार्टी की सरकार आएगी तो वे संविधान के अनुच्छेद 370 को दोबारा बहाल कर देंगे। देखिए, आपको कश्मीर घाटी के बदले हुए मिजाज को देखने-समझने के लिए राजधानी के इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट में गोवा जाने वाली फ्लाइट के मुसाफिरों को देख लेना चाहिए। यकीन मानिए कि हरेक फ्लाइट में कई कश्मीरी परिवार भी यात्रा कर रहे होते हैं। चूंकि श्रीनगर से गोवा की कोई डायरेक्ट नहीं है तो ये दिल्ली से गोवा मौज-मस्ती के लिए जा रहे होते हैं। यानी जिस कश्मीर में शेष भारत से लोग पहुंचते हैं, वहां के लोग गोवा छुट्टियां मनाने के लिए जाते हैं। यह कश्मीरी गोवा जाने से पहले कुछ दिन दिल्ली में अपने रिश्तेदारों के साथ रहते हैं। यह उसके बाद गोवा जाते हैं। गोवा से वापसी के बाद भी दिल्ली में रुकते हैं। मुझे कुछ कश्मीरियों ने बताया कि उन्हें गोवा का खुला माहाल पसद आने लगा है। जब कश्मीर जांड़े में ठिठुर रहा होता है तो सैकड़ों कश्मीरी गोवा का रुख कर लेते हैं। कश्मीरियों के दिल में बसने लगे हैं गोवा के बीच (समुद्र का किनारा), वहां की डिशेज और समावेशी समाज। आपको सातथ और नैर्थं गोवा के होटलों में हर सीजन में बहुत सारे कश्मीरी परिवार मिलेंगे। जम्मू-कश्मीर बदलता जा रहा है। वहां अब पृथकतावादी ताकतों के लिए जगह नहीं है। संविधान के दायरे में रहकर आप सरकार से जो चाहें मांग करें, यह आपका हक है।

Social Media Corner

सब के हक में...



नए भारत की नमों ड्रोन दीदियों पर हर देशवासी का गर्व है! आज पूरा देश हमारी ड्रोन दीदियों के कौशल का साक्षी बना। जिन्हें हमारी बहन-बेटियों के कौशल पर भरोसा नहीं था, उन्हें देश की सशक्त होने नारीशक्ति की इन तस्वीरों को जरूर देखना चाहिए। (प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का 'एक्स' पर पोस्ट)

सभी दारों की सिंगा को लेकर उन्हीं नाम

गराब छारा का शिक्षा का लकर हमारा सरकार शुरू से ही गंभीर रही है। परिवार की आर्थिक स्थिति प्रतिभाशाली विद्यार्थियों की शिक्षा की राह में रोड़ा ना बने, इसके लिए कई कदम उठाये गए हैं। विद्यार्थियों को पोत्याहित करने हेतु छात्रवृत्ति की रकम बढ़ाई गई

का प्रारंभाता करने हुए अनुयोदी का रक्म बढ़ाइ गै,

सावित्रीबाई फुले किशोरी समृद्धि योजना की शुरुआत हुई तथा सीएम
स्कूल ऑफ एक्सीलेंस में विद्यार्थियों को अंग्रेजी माध्यम से मुफ्त शिक्षा
का इंतजाम किया गया। इसी क्रम में आज युवकों ने स्टूडेंट क्रेडिट कार्ड
की शुरुआत की गई है, जिसमें प्रतिभाशाली युवा विद्यार्थी, आसानी से
15 लाख तक का शिक्षा ऋण ले सकेंगे। इसके साथ ही, तकनीकी शिक्षा
(डिजिमो/ बी.टेक/ बी.ई) में किशोरियों की भागीदारी सुनिश्चित करने

हतु माका मुण्डा छात्रवृत्त योजना का शुभारभ
झारखंड आगे बढ़ेगा झारखंड ।

नमाज या परेशानी!

कि ज्याहिए कि सभी मस्जिदों ने ज्यादा तीन मस्जिदें हैं। तीनी इन तीन बांधों के बाहरी व्याकों कुछ कुछ दुनिया में भारत में ही मैं। लेकिन आगत ये है कि दो दो होते हुए गलमान खुले हैं। पूरी दुनिया इस्लाम है, बड़े पैमाने पर फ़ौजी जाती धर्थना के नाम शर्शभ में रहीं तो नहीं भारत तो सभी मत, हाँ रहते हैं, इस्लामिक से मजहबी प्रोहम्मद के ने का दावा पर अपना है, यहां तक ताम जहां से शर्शों तक पर की इबादत या गया है। का पालन जाता तो शेष सजा के है। संयुक्त इसका एक उत्तरण है। इस के किनारे बढ़कर नमाज कक्ष लॉ नंबर है। यहां की कि सड़क नमाज पढ़ने पर चलने लिए खतरा पैदा होता है। इसलिए सड़क किनारे नमाज पढ़ने पर 500 दिरहम यानी 8800 रुपये का जुमारा लगाया गया है। इबादत किसी को परेशान करते हुए नहीं की जानी चाहिए, कुरान भी इसका हक नहीं देता है। अबू धाबी (यूएई) ट्रांसपोर्ट डिपार्टमेंट के उप निदेशक लेफ्टिनेंट कर्नल सलाह अब्दुल्ला अल हमैरी का कहना है कि मुसलमान सड़क के किनारे नमाज पढ़ने की जगह पेट्रोलिंग स्टेशन, आवासीय क्षेत्रों और श्रमिक शिविरों में बने विश्राम कक्षों और मस्जिदों का उपयोग करें, नहीं तो जुमारा देने के लिए तैयार रहें। वे कहते हैं, भले ही उनका देश एक इस्लामिक कंट्री हो, लेकिन राज्य की व्यवस्था में सुशासन रहे और किसी को कोई परेशानी न हो, इसके लिए ही राज्य का कानून है। कहना होगा कि इसलिए ही इस इस्लामिक देश की पुलिस सार्वजनिक स्थलों पर नमाज पढ़ने वालों पर आज जुमारा भी लगाती है और जरूरत पढ़ने पर सख्ती से पेश आते हुए लाठी भी मारती है। किंतु इस (यूएई) देश की तुलना में भारत में आप ऐसा कुछ भी नहीं कर सकते। यदि थोड़ी भी कोशिश की तो आपको कम्युनल करार कर दिया जाएगा। बार-बार समझाने के बाद भी यदि आप नहीं मानते, सड़क पर ही नमाज अदा करते हैं, तब ऐसे में यदि आपके खिलाफ सांकेतिक ही सही सख्ती बरत दी गई तो समझलीजिए आपका सस्पेंड होना या नैकरी से जाना तय है। आखिर हम ये कौन सा भारत बना रहे हैं? इबादत के किसी के लिए नियम कुछ और किसी के लिए अन्य कुछ? देश की राजधानी दिल्ली के पास गुरुग्राम से एक वर्ष पूर्व इस तरह की कई खबरें आई थीं, जिसमें कि स्थानीय लोग खुले में नमाज पढ़ने वालों का विरोध कर रहे थे। स्थानीय लोगों का कहना था, अकेले इसी शहर में कुल 22 बड़ी मस्जिदें हैं फिर भी बड़ी संख्या में मुस्लिम सड़कों और पार्कों को घर करना नमाज पढ़ते हैं, जिससे उन्हें काफी परेशानी होती है। गुरुग्राम में इस मुद्दे पर कई दिनों तक जबरदस्त हांगामा देखा गया। नमाज के विरोध में अन्य मत, पंथ ने भी सड़कों पर उतर कर अपने धार्मिक आयोजन शुरू कर दिए थे। जिसके बाद हरियाणा सरकार को सख्त निर्णय देना पड़ा। पश्चिम बंगाल से भी इसी प्रकार की तस्वीरें सामने आर्त रहती हैं। केरल, तमिलनाडु, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश समेत कई राज्यों से सड़कों पर सामूहिक नमाज पढ़ते मुसलमानों की तस्वीरें आयीं दिन सामने आ रही हैं। फिलहाल योगी आदित्यनाथ सरकार ने उत्तर प्रदेश में सड़कों पर होने वाली जुमें की ह्यनमाज़ ल पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया हुआ है। 2019 में जारी एक अदेश को लेकर तकालीन पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) ओ.पी.सिंह ने कहा भी था कि ह्यनविशेष अवसरों पर जब ज्यादा भीड़ एकत्र होती है, तो जिले प्रशासन द्वारा इसकी अनुमति दी जा सकती है, लेकिन हर जुमे के नमाज के दौरान इस प्रथा के नियमित रूप से करने की अनुमति नहीं दी जाएगी है सभी जिले पुलिस प्रमुखों और अन्य अधिकारियों को दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सड़कों के अवरुद्ध करके नमाज अदा नहीं की जाए। उत्तर प्रदेश में तो कई मौलिकों तक ने अपील जारी की कहा है कि मुसलमान यातायात के बाधित न करें, सड़कों पर नमाज न पढ़ें।

वायु प्रदूषण का मूल कारण आधुनिक

वुका है। जिस उम्मीद वाले कि इस हटाएं जान के बाद राज्य का सर्वांगीण विकास और रफतार पकड़ लेगा, अब वही हो रहा है। केंद्र सरकार जम्मू-कश्मीर में सबको विश्वास में लेकर ही आगे बढ़ना चाहती है। इसका प्रमाण है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी राज्य के 14 शिखर नेताओं से मिल भी चुके हैं। हालांकि अफसोस होता है कि जम्मू-कश्मीर में अनुच्छेद 370 को हटाने के सवाल पर कांग्रेस का रवैया बेहद खराब रहा है। कांग्रेस के राज्यसभा सदस्य दिग्विजय सिंह कहते रहे हैं कि केन्द्र में उनकी पार्टी की सरकार आएगी तो वे संविधान के अनुच्छेद 370 को दोबारा बहाल कर देंगे। देखिए, आपको कश्मीर घाटी के बदले हुए मिजाज को देखने-समझने के लिए राजधानी के इंदिरा गांधी इंस्टरेनेशनल एयरपोर्ट में गोवा जाने वाली फ्लाइट के मुसाफिरों को देख लेना चाहिए। यकीन मानिए कि हरेक फ्लाइट में कई कश्मीरी परिवार भी यात्रा कर रहे होते हैं। चूंकि श्रीनगर से गोवा की कोई डायरेक्ट नहीं है तो ये दिल्ली से गोवा मौज-मस्ती के लिए जा रहे होते हैं। यानी जिस कश्मीर में शेष भारत से लोग पहुंचते हैं, वहां के लोग गोवा छुट्टियां मनाने के लिए जाते हैं। यह कश्मीरी गोवा जाने से पहले कुछ दिन दिल्ली में अपने रिस्टेरेशनों के साथ रहते हैं। यह उसके बाद गोवा जाते हैं। गोवा से वापसी के बाद भी दिल्ली में रुकते हैं। मुझे कुछ कश्मीरियों ने बताया कि उन्हें गोवा का खुला माहाल पसंद आने लगा है। जब कश्मीर जाड़ों में ठिरुर रहा होता है तो सैकड़ों कश्मीरी गोवा का रुख कर लेते हैं। कश्मीरियों के दिल में बसने लगे हैं गोवा के बीच (समुद्र का किनारा), वहां की डिशेज और समावेशी समाज। आपको सातथ और नैर्थंग गोवा के होटलों में हर सीजन में बहुत सारे कश्मीरी परिवार मिलेंगे। जम्मू-कश्मीर बदलता जा रहा है। वहां अब पृथकतावादी ताकतों के लिए जगह नहीं है। संविधान के दायरे में रहकर आप सरकार से जो चाहें मांग करें, यह आपका हक है।

करण आयुनक जापनराला ह। भारत की परम्परा में वायु को देवता कहा गया है। संस्कृति आधारित जीवन मूल्यों से विचलन वायु प्रदूषण बढ़ाता है। वायु प्राण है। प्राण नहीं तो जीवन नहीं। वैदिक परम्परा में वायु अमर देव है। वैदिक ऋषि वायु की प्रीति में सराबोर हैं। वे प्राणशक्ति के संचालक हैं लेकिन दिखाई नहीं पड़ते। वायु का रूप नहीं होता। वायु की तीव्र गति आंधी है। आंधी का शोर सुनाई पड़ता है लेकिन वायु का रूप नहीं। कहते हैं, "तीव्र गति अनुभव में आती है लेकिन रूप नहीं।" ऋषि वायु का रूप देखने के अभिलाषी हैं। वायु का मानवीकरण रम्य है। ऋषि उन्हें सोम पीने का निमंत्रण देते हैं "वायवा याहि दर्शनिय वायु! आओ सोम रस सजाकर रखा गया है!" (ऋग्वेद 1.2.1) प्राण जीवन है। प्राण से प्राप्ती है। वायु हेरेक प्राणी का प्राण है लेकिन देवों का प्राण भी वायु ही है "आत्मा देवानां" (10.10.168.4) बड़ी बात है

का भा भयु य जसा बताना। देवों के भी प्राण हैं इसलिए विश्व के राजा हैं। 168.2) लेकिन हम पटाखा उकर वायु को प्राणलेवा बनाते सृष्टि में पांच महाभूत हैं। पृथ्वी, अग्नि, वायु और आकाश। 90.9) "वायु" प्रत्यक्ष देव हैं और प्रत्यक्ष ब्रह्म भी। ऋग्वेद 90.9) में स्तुति है "नमस्ते वायु, त्वमेव प्रत्यक्ष ब्रह्मासि, त्वमेव प्रत्यक्षं ब्रह्म वदिष्यामि।" वायुवतु-वायु को नमस्कार है, मैं तुमको ही प्रत्यक्ष ब्रह्म कहूँगा। आप हमारी करें।" यही मन्त्र यजुर्वेद 5.9) अथर्ववेद (19.9.6) वायुरीय उपनिषद् (1) में भी जसप्रति तस आया है। ब्रह्म सम्पूर्णता आधुनिक ब्रह्माण्ड विज्ञानी भी में उत्सुक हैं। भारतीय भूति का ब्रह्म अनुभूत है। ग सिद्ध है। कहते हैं, 'वायु ही भूति'। भूतनों में प्रवेश करता हुआ रूप रूप में प्रतिरूप होता है। जीवों में प्राण की सत्ता है, नहीं तो जीवन नहीं। ऋषि

सूर्य आदित्य का दखो हा। व प्रत्यक्ष देव हैं। प्रश्नोपनिषद कहते हैं "आदित्य है वै प्राणौ जो अदित्य है, सूर्य है, वही प्रा है। वैदिक पूर्वज वायु को बहुवचन "मरुदण्ड" कहते हैं। वे सम्पूर्ण विश्व के प्रति मधु दृष्टि रखते हैं ऋग्वेद के एक मंत्र में वे वायु दृष्टि भी मधुरस से भरा पूरा पाना चाहते हैं-मधुवाता ऋतायते। वृहदारण्य उपनिषद् के सुन्दर मंत्र में पृथु और अग्नि के प्रति मधुदृष्टि बताते हैं के बाद वायु के लिए कहते हैं "अयं वायुः सर्वर्थं भूतानि मध्यस्य"-यह वायु सभी भूतों व मधु (सभी भूतों के पुष्पों से प्राप्त रस) है और सभी भूत इस वायु मधु है-वायोः सर्वार्थं भूतानि मधु सृष्टि निर्माण के सभी घटक एवं दूसरे से अन्तर्सम्बद्धित हैं। वे एवं दूसरे के मधु हैं। वे वायु हैं, इन्हें, मरुत् भी हैं। मरुदण्ड धन दरिद्र सबको एक समान संरक्षण देते हैं। वैदिक सूक्तों में इन्हें अप्राचीन भी बताया गया है 'मरुतो आपने हमारे पूर्वजों पर बड़ी कृपा थी' ऋग्वेद के ए

आर ऋषि अगस्त्य मन्त्रवस्तुण
अतिरिक्त जिज्ञासु है। पूछते हैं
"मरुद्धण किस शुभ तत्व से सिंचन
करते हैं? कहां से आते हैं? किस
बुद्धि से प्रेरित हैं? किसकी
स्तुतियां स्वीकार करते हैं?"
(1.165.1-2) फिर मरुतों का
स्वभाव बताते हैं "वे वर्षणशील
मेघों के भीतर गर्जनशील हैं।
(1.166.1) वे पर्वतों को भी
अपनी शब्द ध्वनि से गुजित करते
हैं, तेज आंधी और पानी का ऐसा
काव्य चित्रण अनुठा है।" कहते
हैं, "वे गतिशील मरुद्धण भूमि पर
दूर-दूर तक जल बरसाते हैं। वे
सबके मित्र हैं।" (1.167.4) यहां
मरुद्धण वर्षा के भी देवता हैं।
ऋग्वेद में मरुतों की स्तुतियां हैं।
कहते हैं "आपके आगमन पर हम
हर्षित होते हैं, स्तुतियां करते हैं।"
(5.53.5) लेकिन कभी-कभी
वायु नहीं चलती, उमस हो जाती
है। प्रार्थना है "हे मरुतो आप
दूरस्थ क्षेत्रों में न रुकें, द्युलोक
अंतरिक्ष लोक से यहां आयें।"
(5.53.8) ऋषि कहते हैं "रसा,
अनितमा कुभा सिंध आदि नदियां
वायु धन का न राक।" (वहा 10)
वे "नदी के साथ पर्वतों से भी यहां
अपेक्षा करते हैं।" (5.55.7)
वायु प्रवाह का थमना ऋषियों के
अच्छा नहीं लगता। हम सबको भी
वायु का प्रवाह अच्छा लगता है
वायु रुकी तो उमस बढ़ती है
कहते हैं "हे मरुतो आप रात दिन
लगातार चलें, सभी क्षेत्रों में प्रमण
करें।" (5.54.4) वायु जगत का
स्पंदन है। वे देवता हैं इसीलिए
वायु का प्रदूषण नहीं करना
चाहिए। वे जीवन हैं, जीवनदाता
भी हैं। वायु से वर्षा है, वायु से
वाणी है। गीत-संगीत गंध-सुगंध
और मानुष गंध के संचरण का
उपकरण भी वायु देव हैं। वायु
नमस्कारों के योग्य हैं। भारतीय
दृष्टि में वायु प्रकृति की शक्ति है
उनका अध्ययन जरुरी है लेकिन
दिव्य शक्ति की तरह उनको प्रणाम
भी किया जाना चाहिए। चरक
संहिता आयुर्विज्ञान का महाग्रन्थ
है। इसके 28वें अध्याय (शोक
3) में बताया है "वायुरायुर्बल
वायुवार्य धार्ता शरीरणाम"-वायु
ही आयु है।

विपक्ष को भारी पड़ेगा 'मोदी का परिवार'

कोई संतान नहीं है। वो पत्नी के साथ नहीं रहते। कैसे जानेंगे कि परिवार क्या होता है? लालू प्रसाद की आपत्तिजनक टिप्पणी के अगले दिन प्रधानमंत्री ने रंडे मोदी तेलंगाना के अदिलाबाद में जनसभा को संबोधित कर रहे थे तो उन्होंने विपक्ष की ओर से उनके परिवार को लेकर किए गए हमले का परोक्ष रूप से जवाब दिया। पीएम ने कहा, ह्याँ इनके परिवारवाद पर सवाल उठाता हूँ, तो इन लोगों ने अब बोलना शुरू कर दिया है कि मोदी का कोई परिवार नहीं है। मैं इनसे कहना चाहता हूँ कि 140 करोड़ देशवासी मेरा परिवार हैं। जिनका कोई नहीं है, वो भी मोदी के हैं और मोदी उनका है। मेरा भारत ही मेरा परिवार है। पीएम मोदी की ओर से पूरे देश को अपना परिवार बताए जाने के कुछ देर बाद ही भाजपा ने नए अधियान की शुरूआत कर दी। अधियान का नाम दिया गया ह्यामोदी का परिवार, फिर क्या था बीजेपी के तमाम आला नेताओं ने सोचल

मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर अपना बॉयो बदल दिए। वास्तव में, लालू के हमले को ही मोदी ने हथियार बनाते हुए अपने चुनावी अभियान में शामिल कर लिया। साल 2019 में भी पीएम मोदी ने विपक्ष के हमले से ही एक ऐसा हथियार निकाला और इस तरह अभियान चलाया कि राहुल गांधी और कांग्रेस की सारी कोशिशें ध्वस्त हो गई थीं और भारतीय जनता पार्टी 2014 की तुलना में बड़ी जीत के साथ सत्ता में वापसी की थी। 2019 के लोकसभा चुनाव के दौरान पीएम मोदी ने एक्स पर अपने बॉयों में ह्याँ भी चौकीदारहाल लिखकर इस अभियान की शुरूआत की थी। यह अभियान तेजी से वायरल हो गया और बड़ी संख्या में बीजेपी के छोटे-बड़े नेताओं ने अपनी बॉयों में ह्याँ भी चौकीदारहाल लिखना शुरू कर दिया। गली-गली पोस्टर लग गए। सिर पर टोपी आई जिस पर लिखा था— मैं भी चौकीदार। हर बड़ी हस्ती खुद को चौकीदार बताने लगी थी। चायवाला बनकर अगर

पीएम रिक्षा, रेहड़ी-पटरी वा तबके से जुड़ते हैं तो हमें चौकीदारहू से उन्हें एक ब तबके को खुद से जोड़ने व कोशिश की। वो प्रयोग सफ रहा। यह अभियान चुनाव ख होने तक जारी रहा। 2019 जहाँ मैं भी चौकीदार नारा चर्चा आया था तो वहीं अबकी ब मोदी का परिवार सुर्खियों मे 2024 के लोकसभा चुनाव पहले इस बार विपक्ष ने फिर वही गलती कर दी है। 2014 चुनाव में कांग्रेस नेता मणिशंक अव्यर ने पीएम मोदी पर एक अंदर हमला किया था। अव्यर ने क था कि वो चायवाला क प्रधानमंत्री बनेगा। इस बयान भाजपा कांग्रेस पर लगात हमलावर रही थी। पीएम ने अव्यर की टिप्पणी पर जवाब अपने अंदाज में दिया था। मोदी चुनावी कैपेन के दौरान खुद व चायवाला बताकर कांग्रेस प तीखे प्रहार किए थे। इस बयान व मुझ बनाया गया था और चाय चर्चा कार्यक्रम रखे गए थे।

कौशिका संवाद

हमारा शरीर कोशिकाओं का समूह है और काशिकाएं परस्पर संवाद करती हैं, यह धारणा पुरानी है और अब वैज्ञानिक इस धारणा का वैज्ञानिक आधार भी सुनिश्चित करने की दिशा में पुख्ता तौर पर आगे बढ़ चले हैं। नेचर में प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार, हमारे शरीर में मौजूद प्रतिरक्षा और स्ट्रोमल कोशिकाओं के बीच परस्पर संवाद होता है, जिसे समझने की विधि का और विकास हुआ है। प्रतिरक्षा कोशिकाएं स्ट्रोमल कोशिकाओं का सहयोग करती हैं और स्ट्रोमल कोशिकाएं भी प्रतिरक्षा या इम्यून कोशिकाओं के साथ मिलकर काम करती हैं। इम्यून कोशिकाएं, मतलब रोग प्रतिरोधक कोशिकाओं के बारे में हम ज्यादा जानते हैं, पर स्ट्रोमल कोशिकाओं के बारे में जानना दिलचस्प है। ये ऐसी कोशिकाएं हैं, जो सहज शब्दों में अगर समझें, तो ये शरीर में मरम्मत के काम करती हैं। ये अंग संयोजक कोशिकाएं हैं और पूरे शरीर में पाई जाती हैं और कुछ ऐसे अंगों में, जहां कोशिकाओं के निर्माण की लगातार जरूरत है, ये ज्यादा रहती हैं। स्ट्रोमल कोशिकाओं के काम को हम समझें, तो त्वचा को देखना उपयोगी होगा। नई त्वचा नीचे से स्वतः ही ऊपर आकर ऊपरी त्वचा का स्थान लेती है, यह कार्य मुख्यतः स्ट्रोमल कोशिकाओं के मार्फत होता है। अनेक अमेरिकी विश्वविद्यालयों के संयुक्त प्रयास से यह शोध संभव हुआ है और इसमें सबसे प्रमुख भूमिका रॉकफेलर यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञों की है। वैज्ञानिकों का एक पूरा समूह कोशिकाओं के बीच संवाद को समझने की कोशिश में लगातार जुटा हुआ है और नित नए रहस्योदातन हो रहे हैं। बहरहाल, इम्यून और स्ट्रोमल कोशिकाओं के संवाद से शरीर में जरूरी कोशिकाओं के निर्माण को बल मिलता है। विशेष रूप से सूजन या जलन होने पर इनका संवाद बहुत बढ़ जाता है और स्ट्रोमल कोशिकाएं कुछ ज्यादा ही सक्रियता से अपने काम को अंजाम देने लगती हैं।



हॉट सीजन में पाएं साफ्ट रकीन

धू प के कारण त्वचा में सांबलापन आ जाता है। गर्भियों में त्वचा संबंधित बिमारियों से बचाव के लिए दोपहर के समय जहाँ तक हो धूप से बचना चाहिए। बाहर जाते समय चेहरे, हाथों आदि को छढ़ कर जाना चाहिए। कॉर्टन की ड्रेस पहननी चाहिए। ऐसे कपड़े जो पसीने को सोख सकें। बाहर जाते समय सनस्कौर का प्रयोग करना चाहिए। अच्छी कंपनी का स्क्रब हल्के प्रयोग करें। मुलतानी मिठी में नीबू और मलाइ मिलाकर फेसपैक लाएं।

प्रोफेशनल: गर्भियों में त्वचा में नीबू डिपर्मिस इपिडर्मिस तक रुकावट होती है। इसमें भी त्वचा में दाने होते हैं। लेकिन त्वचा की अच्छी बीमारी की तह हप्स्ट्रॉफ्ट्स नहीं बनती। घमरियों होने पर।

सामान्यतः: गर्भी वाले स्थानों से बचना चाहिए। ठंडे पानी से नहाना चाहिए।

बचाव का तरीका यही है कि खुद को ढांक कर रखा जाए लेकिन अगर इसका सामना करना पड़े तो गुब्बा जल में बर्फ की क्यूब्स डालकर हल्के हाथों से फिराने पर फायदा होता है।

गर्भियों का विशेष फेसपैक

नीम के पत्ते, नीबू के छिलके, संतरे के छिलके, मौसंबी के छिलके और तुलसी के पत्तों को सूखा लें, 8 बादाम, 8-10 रेणा केसर, 1 चम्मच हल्दी पातड़, 5 चम्मच मुलतानी मिठी, 1 चम्मच चंदन पातड़, 1 चम्मच सफेद चंदन पातड़ यह सभी को मिलाकर मिक्सर में चलाकर फेसपैक का मिश्रण बनाकर एक बाटल में भर कर रखें। सूखी त्वचा हो तो फेसपैक में बेबी आयल और दूध मिलाकर पेस्ट बनाएं और 5 मिनट तक गलाकर लगाएं व दस मिनट बाद धो लें। आर त्वचा तैयार हो तो फेसपैक में गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बनाएं और 5 मिनट तक गलाकर लगाएं व दस मिनट बाद धो लें। इससे आपके कोति, फूसियां काले दाग, अंखों के काले धेरे भी दूर हो जाएंगे। आपकी त्वचा गौरी, मुलायम और चम्मकदर बनकर निखरने लगेंगी। गर्भियों का विशेष फेसपैक है इसमें आप तपते मौसम में भी कूल रह सकते हैं।



सेहत के साथ सौन्दर्य भी

यदि आप अपनी सांबली रंग से हपते तक करने के बाद अपने चेहरे का निखार परेशन हैं और तह-तह के आप खुद महसूस करने लगेंगे।

- रोजाना सुबह शाम खाना खाने के बाद नुस्खे अपनाने के बाद भी लाप नहीं हो रहा है थोड़ी मात्रा में सौफ़ खाने से खून साफ़ होने तो आप इन घेरेलू तथा सस्ते नुस्खों को लगता है और त्वचा की रंग बदलने लगती है।



अपनाकर फायदा प्राप्त कर सकते हैं।

- एक बाल्टी ठंडे या गुन्जने

पानी में दो नीबू का रस मिलाकर गर्भियों में नुच्छ महीने तक नहाने से त्वचा का रंग निखरने लगता है।

इससे त्वचा संबंधी अन्य बीमारियों में भी लाभ होता है।

- रोज आवृत्ति का मुरब्बा खाएं,

दो या तीन महीनों में ही आपका रंग निखरने लगेगा।

- कोहनियों का कालापन साफ़

करने के लिए गुलाब जल व

मिलसरीन में नीबू रस मिलाकर लोशन तैयार करें। इस लोशन को

पांच मिनट तक धूप में रखें। फिर

टाईम पास

आज का साशिफल



चू चे चो ला ली
लू ले लो आ

व्यापार में प्रतिद्वंद्वी प्रेषण के संस्करण होते हैं। समय व्यवकारी में दिमाक चाहिए। ठंडे पानी से नहाना चाहिए।

का की कू झ ड

छ के को हा

सैर-सपोटे में समय बीती होती है। मान-समान में वृद्ध होती है। अपने हित के काम सुहृद-सबूत ही नियाना है। युनिट के कारण कार्य को समय पर बना लेने तो अच्छा हो जाएगा। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। शुभांक-4-5-9

व्यापार में स्थिति स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

लाभदाता कार्य की चौपाई प्रबल होती है। आय-व्यवकारी में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा

व्यापार में स्थिति समय होती है।

का की कू झ ड

छ के को हा



सातिक और विराग की जोड़ी ने दूसरी बार फ्रेंच ओपन बैडमिंटन खिताब जीता

पेरिस ।

सातिकसाईराज रंकीरेड्डी और विराग शेष्टी ने फ्रेंच ओपन बैडमिंटन टूर्नामेंट जीत लिया है। सातिकसाईराज और विराग ने पुरुष युगल में वीनी टाउपे के लौ झी-हूई और यांग पो-हुआन की जोड़ी को सीधे गेम में 21-11, 21-17 से हरा दिया। इस जोड़ी ने दूसरी बार ये खिताब जीता है। इससे पहले इस जोड़ी ने साल 2022 भी ये खिताब जीता था। यह जोड़ी साल 2019 में भी फ्रेंच ओपन में उपविजेता रही थी। सातिक और विराग ने ली और यांग को आधे घंटे से अधिक चले मुकाबले में 21-11, 21-17 से हराकर सब का पहला खिताब जीता है। सातिकसाईराज और विराग की जोड़ी ने इससे पहले मोरेश्वा सुपर 1000, इंडिया सुपर 750 में दूसरे स्थान पर रही थी।

बांगलादेश के खिलाफ टेस्ट श्रृंखला में हो सकती है शानी की वापसी : जय शाह

धर्मशाला

ट्राखने की सजरी से उबर रहे भारत के प्रमुख तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी इस साल सिंतंबर में बांगलादेश के खिलाफ घेरलू टेस्ट श्रृंखला के लिए बाद ऑस्ट्रेलिया के लिए ताजी है। यह जानकारी भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) सचिव जय शाह ने दी। शमी इंसैइंड के खिलाफ पांच मैचों की टेस्ट श्रृंखला से बाहर रहे। पिछले महीने हुई ट्राखने की सजरी के कारण वह बाद इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के 22 मार्च से

शुरू हो रहे आगामी सत्र से भी बाहर रहेंगे। जून में वेस्टइंडीज और अमेरिका की मेजबानी में होने वाले टी20 विश्व कप में भी उनकी भागीदारी की संभावना नहीं है। शमी ने भारत के लिए अपना पिछला मैच एकदिवसीय विश्व कप में खेला था। भारत सिंतंबर में दो टेस्ट और तीन टी20 अंतर्राष्ट्रीय मैचों के लिए बांगलादेश की मेजबानी केरेगा। शाह ने कहा, 'शमी की सजरी बाद इंसैइंड के खिलाफ टेस्ट श्रृंखला के लिए खेला था। भारत सिंतंबर में दो टेस्ट और तीन टी20 अंतर्राष्ट्रीय मैचों के लिए बांगलादेश की मेजबानी केरेगा। शाह ने कहा, 'शमी की सजरी हो गई है, वह भारत वापस आ गए हैं। बांगलादेश के खिलाफ घेरलू श्रृंखला के लिए शमी की वापसी की संभावना है।

लोकेश राहुल को इंजेक्शन की जरूरत थी, उन्होंने रिहैब (चोट से उत्तरने की प्रक्रिया) शुरू कर दिया है। और एनसीए (राश्यो इंजेक्ट अकादमी) में हैं। राहुल दालिन कांडी को बांगलादेश (जाही यांगपेशियां) में दूरी की शिकायत के बाद इंसैइंड के खिलाफ टेस्ट श्रृंखला के अधिकारी चार मैच नहीं खेल पाए थे। लंदन में इलाज करने के बाद उनके आईपीएल में लखनऊ सुपरजायट्स के लिए खेलने की उम्मीद है। बीसीसीआई सचिव ने उन्हें उसमें विजयी चार गेंदों के बाद इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के 22 मार्च से

जानकारी दी। उन्होंने कहा पंत आईपीएल में वापसी के लिए तैयार है। पंत दिसंबर 2022 में एक भीषण कार दुर्घटना के बाद से खेल से दूर है। शाह ने कहा, 'वह अच्छी कीरिंग कर रहा है। हम जट्ठ ही उसे फिट घोषित कर दें। अगर वह टी20 विश्व कप खेल सकता तो वह हमारे लिए बहुत बड़ी बात होगी। वह हमारे लिए एक अहम खिलाड़ी है। शाह ने कहा, 'अगर वह कीरिंग कर सकता तो वह विश्व कप खेल सकता है। उसके बाद इंसैइंड के लिए खेलते हैं कि वह आईपीएल में वापसी पर भी

जैसा प्रदर्शन करता है। इंडियन प्रीमियर लीग में विदेशी निवेश के बारे में पूछे जाने पर उन्होंने कहा कि यह संभव नहीं है क्योंकि बीसीसीआई कंपनी नहीं सोसाइटी अच्छी बल्लेबाजी कर रहा है, वह अच्छी कीरिंग कर रहा है। हम जट्ठ ही उसे फिट घोषित कर दें। अगर वह टी20 विश्व कप खेल सकता तो वह हमारे लिए बहुत बड़ी बात होगी। वह हमारे लिए एक अहम खिलाड़ी है। शाह ने कहा, 'अगर वह कीरिंग कर सकता तो वह विश्व कप खेल सकता है। उसका नहीं कर सकती है।

स्ट्रीकर नहीं कर सकती है।

बजरंग ओलंपिक से बाहर हुए , विनेश ने महिला वर्ग में नहीं होने दिये ट्रॉफी

पटियाला ।

अनुभवी पहलवान बजरंग पूर्णिया को पेरिस ओलंपिक के लिए प्रवेश नहीं मिला है। बजरंग को इससे पहले ट्रॉफी को ओलंपिक में कांस्य मिला था। वर्ती महिला वर्ग में पहलवान विनेश को फार्मांट ने हासामा मचाकर ट्रॉफी ही रोक दिया। विनेश ने महिलाओं के 50 किलो और 53 किलो के 53 किलो विनेश और 53 किलो के 50 किलो वर्ग में चयन ट्रॉफल शुरू नहीं होने दिए। विनेश ने यही की मांग की थी कि 53 किलो भारतीय ट्रॉफल ओलंपिक से पहले ही भारत की ओलंपिक में आत्मप्रति विनेश और विनेश ने इंकार कर दिया। विनेश 50 किलोवर्ग के ट्रॉफल के लिए यहां सई केंद्र पहुंची थी। वह पहले 53 किलो के लिए इंटजार कर रहे हैं। वर्ती आईओए द्वारा गिरत तदर्थी समिति पहले ही कह चुकी थी कि 53 किलो वाले के लिए अंतिम ट्रॉफल होगा, जिसमें इस भारतीय के शीर्ष चार पहलवान उत्तरों। ट्रॉफल के विजेता को पंचाल से मुकाबला करना होगा और उसमें विजेता रहने वाली पहलवानी की भारत की ओलंपिक में उत्तरों। विनेश और बजरंग पूर्णिया पर पहले भी ये आत्मप्रति विनेश और बजरंग विनेश के लिए आशासन मांग की थी। विनेश ने इसके बाद लिखित आधिकारियों से लिखित में आशासन मांग जिसके लिए अधिकारियों ने इंकार कर दिया। विनेश 50 किलोवर्ग के ट्रॉफल के लिए यहां सई केंद्र पहुंची थी। वह पहले 53 किलोवर्ग में उत्तरों थी पर उस वर्ग में अंतिम पंचाल को कोटा मिलने के कारण उन्होंने अपना भारतीय कम किया। विनेश ने इसके बाद लिखित आशासन की मांग करते रहे। उन्होंने 50 किलो

से इंटजार कर रहे हैं। वर्ती आईओए द्वारा गिरत तदर्थी समिति पहले ही कह चुकी थी कि 53 किलो वाले के लिए अंतिम ट्रॉफल होगा, जिसमें इस भारतीय के शीर्ष चार पहलवान उत्तरों। ट्रॉफल के विजेता को पंचाल से मुकाबला करना होगा और उसमें विजेता रहने वाली पहलवानी की भारत की ओलंपिक में उत्तरों। विनेश और बजरंग पूर्णिया पर पहले भी ये आत्मप्रति विनेश और विनेश ने इंकार कर दिया। विनेश 50 किलोवर्ग के ट्रॉफल के लिए यहां सई केंद्र पहुंची थी। वह पहले 53 किलोवर्ग में उत्तरों थी पर उस वर्ग में अंतिम पंचाल को कोटा मिलने के कारण उन्होंने अपना भारतीय कम किया। विनेश ने इसके बाद लिखित आशासन की मांग करते रहे। उन्होंने 50 किलो

पेरिस ओलंपिक के लिए भारतीय पुरुष हॉकी टीम का अभ्यास शिविर आज से

नई दिल्ली ।

हॉकी इंडिया ने आगामी ओलंपिक 2024 की तैयारियों को देखते हुए पुरुष हॉकी टीम के लिए भुवनेश्वर में मंगलवार से एक अभ्यास शिविर का आयोजन किया है।

इसके लिए 28 सदस्यीय सीनियर खिलाड़ियों के कारण समूह की धोषण कर दी गयी है। ये इंटरवर्सल चार टीम के लिए भुवनेश्वर में मंगलवार से एक अभ्यास शिविर का आयोजन किया है।

टीम तीसरे स्थान पर है। प्रो लीग लीग का अगला सत्र 22 मई को बेल्जियम के एंटरवर्स में एक बार खेल सकता है। जर्मनप्रीत सिंह, अंग्रेजी चार्ली चॉपलन ने भुवनेश्वर में एक अंतर्राष्ट्रीय टीम को घेर रखा है। उन्होंने कहा, 'हम तीसरे स्थान पर होने के लिए भुवनेश्वर में मंगलवार से एक अभ्यास शिविर का आयोजन किया है।' इसके लिए अंतर्राष्ट्रीय टीम के लिए भुवनेश्वर में मंगलवार से एक अभ्यास शिविर का आयोजन किया है।

बहादुर पाठक, पीर श्रीजेश, सूरज राज करके रा और रक्षकों हरमनप्रीत सिंह, जर्मनप्रीत सिंह, अंग्रेजी चार्ली चॉपलन, जुगराज सिंह, संजय, सुमित और अमर अली को रखा गया है। वहीं शिविर में बुलावा गए मिडिलील्डर्स में मनप्रीत सिंह, हार्टिंग सिंह, विवेक सागर प्रसाद, रवींद्र चंद्र सिंह, नीलकंठ शर्मा, राजकीरण पाल, विश्वाकुमार सिंह आदि हैं। फॉरवर्ड की रोल में भुवनेश्वर के लिए अंग्रेजी चार्ली चॉपलन, जुगराज सिंह, गृहीत सिंह, मोहम्मद राहील मौसीन, बॉबी सिंह भावना और अर्जीत सिंह हैं। इसके लिए विनेश और विनेश ने अपने खेलवालों को लाए हैं। विनेश ने कहा, 'वह माना जाएगा कि वह माना लगेगा। विनेश और विनेश ने अपने खेलवालों को लाए हैं। विनेश ने कहा, 'वह माना जाएगा कि वह माना लगेगा।'

इंग्लैंड क्रिकेट टीम के पूर्व कासान माइकल वैन ने कहा है कि इंग्लैंड टीम को भारतीय टीम के हाथों मिला करारी हार से सबक लेने हुए अपने खेल की समीक्षा करनी चाहिए। वैन ने कहा, 'वह माना जाएगा कि वह माना लगेगा।' इंग्लैंड टीम के मैनेजर पेर आर विनेश को लाए हैं। विनेश ने कहा, 'वह माना जाएगा कि वह माना लगेगा।' विनेश ने कहा, 'वह माना जाएगा कि वह माना लगेगा।' विनेश ने कहा, 'वह माना जाएगा कि वह माना लगेगा।' विनेश ने कहा, 'वह माना जाएगा कि वह माना लगेगा।' विनेश ने कहा, 'वह माना जाएगा कि वह माना लगेगा।'

लंदन ।

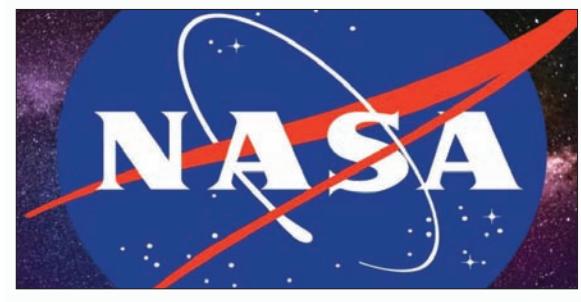
बाबरी कर पायेगा। साथ ही कहा कि बिना समर्पण और मानसिक लचीलेपन के कोई भी 41 साल की उम्र तक नहीं खेल सकता। पिछले दो दशक में उन्होंने अलग-अलग द्वालातों में खेले हुए ये सफलता हासिल की है। बाबर ने कहा कि उन्होंने अलग-अलग द्वालातों के लिए तीकरे हुए लिया है। और अपनी भी बेटवर करने की कोशिश कर रहे हैं, जो कि जब आप इसके बारे में सोचते ह

ऑस्ट्रेलिया में भारतीय महिला का शव कूड़ेदान में मिला

कैनबरा। विदेशों में रह रहे भारतीयों का हत्याएं ज्यादा हो रही है। अब तक कई दोगों में इस तरह के मामले सामने आए हैं। ऑस्ट्रेलिया में भी एक भारतीय मृत की महिला का शव कूड़ेदान में मिला है। कहा जा रहा है कि कथित तौर पर उके पति ने ही इस खोफनाक वारदात को अंजाम दिया है। फिलहाल, पुलिस इस मामले की जांच कर रही है। यहरहै कि महिला बीते कछु दिनों से किसी के संपर्क में नहीं थी। पुलिस ने मृतक के करीबी पर ही हत्या का शक जताया है। 1 मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, महिला वैत्यना रखता मध्याह्नी पिछले कुछ समय से वह अपने परिवार के साथ ऑस्ट्रेलिया में रह रही थी। वह हेदराबाद की रहने वाली थी। उनका शव शनिवार को एक सामान सड़क के किनारे कूड़ेदान में पास मिला। बताया जा रहा है कि खेतों का पति अशोक राज अपने पांच साल के बेटे के साथ तकरीब पांच मार्च को भारत गया था। इसके बाद से ही खेतों का पति अशोक ने ऑस्ट्रेलिया में मौजूद अपने पड़ासियों और कुछ करीबियों से फोन पर बातचीत कर रखता के बारे में जानकारी जुड़ाई थी। अशोक ने पुलिस से भी फोन पर बातचीत की है और उनके साथ जॉन-चॉम पुरा सहयोग देने का भरोसा दिया है। पुलिस को हत्या के कछु सुराग भी मिले हैं, उनका माना जाता है कि हत्याएं ऑस्ट्रेलिया से भाग चुका है विधायक बंडरी लम्हा रेही ने बताया है कि महिला उके क्षेत्र की थीं और उन्होंने परिवार से भी मुलाकात की है। रेही ने कहा कि महिला के माता-पिता के अनुरोध पर उन्होंने महिला के शव को भारत लाने के बारे में पता भी निया है। विधायक का कहना है कि उन्होंने केंद्रीय मिशनी जानकारी के अनुसार, उनके दामाद ने ही बेटी को मारने की बात कबूली है।

अंतरिक्ष नासा दूंह रही नए अंतरिक्ष यात्री

-अगले साल तीन भारतीय जाएंगे अंतरिक्ष के सफर पर



वॉशिंगटन। अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा भी नए अंतरिक्ष यात्री दूंह रही है। इसके लिए आवेदन मार्ग गए हैं और अग्र अपनी अंतरिक्ष के सफर पर जाने की खालिश रखते हैं, तो इसके लिए आवेदन कर सकते हैं लेकिन उससे पहले योग्यता भी जान नीजिए। ये भी जानिए कि अगर आपने वह क्षमता होती है तो आवेदन कैसे करें? रिपोर्ट के मुकाबला कर रखता के बारे में जानकारी जुड़ाई थी। अशोक ने पुलिस से भी फोन पर बातचीत की है और उनके साथ जॉन-चॉम पुरा सहयोग देने का भरोसा दिया है। पुलिस को हत्या के कछु सुराग भी मिले हैं, उनका माना जाता है कि हत्याएं ऑस्ट्रेलिया से भाग चुका है विधायक बंडरी लम्हा रेही ने बताया है कि महिला के माता-पिता भी जानकारी के अनुसार, उनके दामाद ने ही बेटी को मारने की बात कबूली है।

लेबनान के गांव पर इजरायली हमले में 3 की मौत

बेरूत। दक्षिणी लेबनान के हेल्बारिए गांव पर हुए इजरायली हवाई हमले में अल-फज सेना के तीन सदस्य मारे गए हैं। जबकि एक सदस्य घायल हो गया। इजरायली युद्धक विमानों ने एक वाहन पर चार मिसाइलों द्वारा वाहन में मौजूद तीन लोगों की मौत हुई और दो लोग हाल हाल हो गया। नारायण रुक्षा इकाईयों और रेड रॉक्स के सदस्यों ने शोने और धारयों को अस्तपाल हवायार। सुनी सशस्त्र समूह अल-फज सेना ने हाल तीन में दक्षिणी लेबनान से इजरायली सेना के खिलाफ कई संघर्षों में शामिल हो गया।

रेडियोधर्मी मिलने के कारण 194 कैदियों को रथनांतरित किया

लेबनान। ब्रिटेन के प्रिस्टाइन शहर में एचएमपी डार्टमूर पुरुष जेल ने रेडैन गैस नामक रेडियोधर्मी मिलने के कारण नवबार से फरवरी के बीच 184 कैदियों को बांद कर दिया और 194 कैदियों को रथनांतरित किया। मीडिया ने जेल प्रक्रिया के हालात से लिए कहा कि इनमें जांच नहीं देने वाले गैस के सामान्य स्तर से जारी मिलने के बाद इहान्तरित के तीर पर कई कैदियों को रथनांतरित किया गया। रिपोर्ट में कहा गया कि इमरात में रेडैन के स्तर को स्थानीय रूप से किया गया है।

प्रिंस हैरी की पत्नी मेघना का खुलासा...गर्भवत्सा के दौरान ऑनलाइन धमकियों और दुर्लभवार को साह

लेबनान। ब्रिटेन के शाही परिवार की बहु हैरी की पत्नी मेघना ने कहा है कि उन्हें क्रूर ऑनलाइन बदमाशों और दुर्लभवार का अनुभव हुआ है। यार्डीन सोशल मीडिया और ऑनलाइन धमकियों और दुर्लभवार का अनुभव मुश्तुत हुआ जब भी आर्थी और लिली मेरे पैट में थे। मेघना ने कहा कि अगर आप किसी महिला के बारे में कुछ भयानक पढ़ रहे हैं, तो नजर अदाज नहीं कर सकते हैं। मुझे लगता है कि डिजिटल स्पेस में हम अपनी मनवाता के बारे में भूल गए हैं और बदलना होगा। मेघना ने प्रिंस हैरी से शादी के बाद 6 मई, 2019 को अपने पहले बच्चे अर्थी हैरिसन मार्टिन-विंडसर को जन्म दिया। 42 वर्षीय पूर्व अधिसंचारी मेघना और प्रिंस हैरी शाही परिवार सार्वजनिक तौर पर ज्यादा सक्रिय नहीं है। वे केलिफोनिया में आर्केल फाउंडेशन के साथ यात्रा कर रहे हैं। तीन साल पहले भी मेघना ने इन्टरनेट से शाही परिवार पर गंभीर आरोप लगाकर कहा था कि राजपरिवार में रहने के दौरान उन्हें आत्मविरह के खाला था। उन्हें इन आरोपों ने शाही परिवार उके बेटे अर्थी के गांव को लेकर परशास था। उन्हें इन आरोपों ने शाही परिवार में तहलका मचा दिया था।



इंडोनेशिया में भारी बारिश और बाढ़ के कारण नाव से झुटपटा हुए लोग।

चीन और पाकिस्तान से तनाव के बीच दुनिया का सबसे बड़ा हथियार आयातक देश बना भारत! रूसी हथियारों पर निर्भरता कम की

वैश्विक हथियार व्यापार में बदलाव

इस्नामाबाद (एजेंसी)। एक महल्यांपूर्ण भूरजानीतिक बदलाव के तहत, भारत रूसी हथियारों पर अपनी निर्भरता कम कर रहा है, पाकिस्तान और चीन के साथ बदलते तनाव का मुकाबला करने के लिए अपनी स्थान खो रही हैं विदेशी वाहनों के बारे में जानकारी देती है। उन्होंने कहा कि महिला के माता-पिता के अनुरोध पर उन्होंने महिला के शव को भारत लाने के बारे में पता भी निया है। विधायक का कहना है कि उन्होंने केंद्रीय मिशनी जानकारी के अनुसार, उनके दामाद ने ही बेटी को मारने की बात कबूली है।



वैश्विक हथियार व्यापार में बदलाव

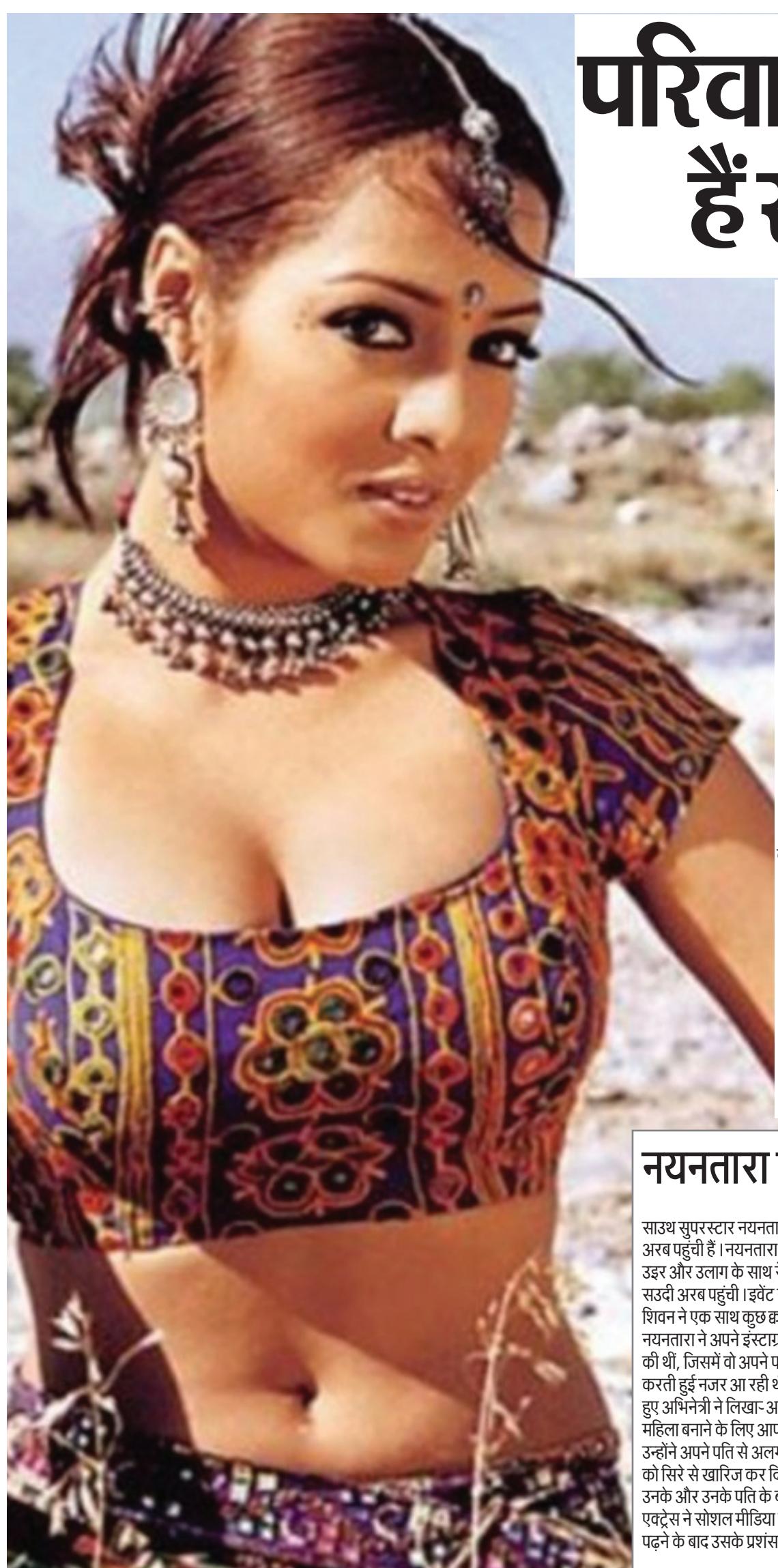
संयुक्त राज्य अमेरिका और पश्चिमी यूरोप सामूहिक रूप से 2019-23 की अवधि में सभी हथियारों के नियात के 72प्र. के लिए जिम्मेदार थे, जो पिछले पांच साल की अवधि में 62व से बढ़दा दर्शाता है। एसआरआईआरआई की रिपोर्ट में कहा गया है कि अकेला अमेरिका ने अपने वैश्विक हथियार नियात में 1.7प्र. की बढ़दा की, जिससे वैश्विक स्तर पर अपणी हथियार आपूर्तिकर्ता के रूप में अपनी स्थिति में बदल दर्दी हुई। फास एक उत्तरेखणीय खिलाड़ी के रूप में उग्र, जिसने अपने हथियारों के नियात में 47प्र. की बढ़दा दर्दी और खुद को रूस से आगे रखा। फासीसी हथियारों के नियात में उत्तरेखणीय वृद्धि, विशेष रूप से भारत, कठुआं और मिस्र जैसे देशों में लड़ाकू विमानों में उत्तरेखणीय वृद्धि, इसके द्वारा उत्तराधिकारी तौर पर भारत के बारे में बदलते वाली बिहार की गोली गणना लाया जाता है।

दूसरे के विरियों, दोनों अवधियों के बीच रूस के बारे में बदलते वाली बिहार की गोली गणना लाया जाता है। दोनों जाहाजों की जांच जिसने यांग 01 भारत के प्रवासी समुद्री तट पर जियांग यांग 3 ने वर्तमान में माले बदला कर बदरगाह पर लंगर डाल रखा है। वर्धी अब उत्तरेखणीय वृद्धि विशेष रूप से भारत, कठुआं और मिस्र जैसे देशों में लड़ाकू विमानों में उत्तरेखणीय वृद्धि, इसके द्वारा उत्तराधिकारी तौर पर भारत के बारे में बदलते वाली बिहार की गोली गणना लाया जाता है।

दूसरे के विरियों, दोनों अवधियों के बीच रूस के बारे में बदलते वाली बिहार की गोली गणना लाया जाता है। दोनों जाहाजों की अनुसंधान-सर्वेक्षण-सर्विलास जहाज जिसने यांग 01 भारत के प्रवासी समुद्री तट पर जियांग यांग 3 ने वर्तमान में माले बदला कर बदरगाह पर लंगर डाल रखा है। वर्धी अब उत्तरेखणीय वृद्धि विशेष रूप से भारत, कठुआं और मिस्र जैसे देशों में लड़ाकू विमानों में उत्तरेखणीय वृद्धि, इसके द्वारा उत्तराधिकारी तौर पर भारत के बारे में बदलते वाली बिहार की गोली गणना लाया जाता है।

दूसरे के विरियों, दोनों अवधियों के बीच रूस के बारे में बदलते वाली बिहार की गोली गणना लाया जाता है। दोनों जाहाजों की अनुसंधान-सर्वेक्षण-सर्विलास जहाज जिसने यांग 01 भारत के प्रवासी समुद्री तट पर जियांग यांग 3 ने वर्तमान में माले बदला कर बदरगाह पर लंगर डाल रखा है। वर्धी अब उत्तरेखणीय वृद्धि विशेष रूप से भारत, कठुआं और मिस्र जैसे देशों में लड़ाकू विमानों में उत्तरेखणीय वृद्धि, इसके द्वारा उत्तराधिकारी तौर पर भारत के बारे में बदलते वाली बिहार की गोली गणना लाया जाता है।

दूसरे के विरियों, दोनों अवधियों के बीच रूस के बारे में बदलते वाली बिहार की गोली गणना लाया जाता है। दोनों जाहाजों की अनुसंधान-सर्वेक्षण-सर्विलास जहाज जिसने यांग 01 भारत के प्रवासी समुद्री तट पर जियांग यांग 3 ने वर्तम



परिवार पर फोकस्ड हैं सेलिना जेटली

फिलहाल अपने परिवार पर फोकर्स सेलिना जेटली भारतीय सिनेमा की जानी - मानी एकट्रेस रही हैं और उन्होंने 2 दर्जन से ज्यादा फिल्मों में काम किया है। अभिनय के अलावा वे अपनी खुबसूरती के लिए भी जानी जाती हैं। उन्होंने फेमिना मिस इंडिया 2001 का खिताब जीता और मिस यूनिवर्स 2001 में चौथी रनर-अप बनीं। उन्होंने 2003 की थ्रिलर जानशी से अपने अभिनय करियर की शुरुआत की थी। अभिनेत्री ने

हाल ही में एक पोस्ट शेयर की है जिसके जरिए वे यूजर्स का अटेंशन ले रही है। अभिनेत्री ने हाल ही में एक पोस्ट के जरिए हर किसी का ध्यान अपनी ओर खींचा है। लेटेरस्ट तस्वीर में जेलिना अपने जुड़वा बच्चों के साथ देखी जा सकती है। इस तस्वीर को शेयर कर उन्होंने एक लंबा कैषण लिखा और इसी में उन्होंने महिलाओं से सबधित लोगों की विचारधाराओं को भी उजागर किया है। अभिनेत्री ने लिखा, एक ढूँढ़ कविता है जो कहती है औरत बिकी तो तवायफ हुई, मर्द बाड़क तो दुल्हें बन गए। उनके इस पोस्ट पर हजारों कमेंट्स आ गये हैं। तस्वीर नव की है जब उन्होंने पापा जीवान तकौनीया

पर हजारों कमेट्स आ रहे हैं। तस्वीर तब की है जब उन्होंने अपने जुड़वां बच्चों संग तस्वीर डाली थी और इसमें वे बिकिनी पहने हुए अपने एक बेटे को दूध पिलातीं दिख रही थीं। अभिनेत्री ने लिखा, जब यह पहली बार पोस्ट किया गया था तो यह इंटरनेट पर मेरे एक महीने के सजुड़वां लड़कों के साथ मुझे खूब ट्रोल किया गया था। जबकि सबिकिनी का ट्रोलिंग से बहुत लेना-देना था, मुझे याद है कि मेरे एक लव केप (बेबी विस्टन) को अपने बगल में रखने और उसे अपनी बाहों में न पकड़ने के लिए मुझे पर अटैक किया गया था। अभिनेत्री ने कहा, बिकिनी में अपने ही बच्चों को दूध पिलाने के लिए मुझे डायन होने से लेकर दृष्ट होने जैसी न जाने क्या-क्या मेरे लिए लिखा गया था।

था । वे कहती हैं, पर्दे के पाछे जा चल रहा था वो यह था कि बच्च हमेशा गाद में नहीं रहना चाहते । उन्हें पैर पटकना और स्वतंत्र महसूस करना पसंद है । जब आपके जुड़वा-बच्चे होते हैं तो आप हमेशा उनकी जरूरतों के अनसार बच्चों के बीच बदलाव करते

बच्चे हात हता आप हमशा उनका जल्लरता क अनुसार बच्चा क बाध बदलाप करते रहते हैं। मेरी गोद में बैठा विराज अभी-अभी दूध पी रहा था और विस्टन धूमना-

फिराना और धूप का आनंद लेना चाहता था और विटामिन डी लेना चाहता था। बकौल जेलिना मुझे स्विमसूट पहनने के लिए जर किया गया, ट्रोल किया गया, बुरा-भला करना पड़ा। ऐसे एक लम्बा समय तक है जब मैंने उस जगहे के लिए दो घंटे से अधिक

कहा गया। मेरे पति उस समय वहाँ भौजूद थे, जब हमारे मित्र लेबनानी फोटोग्राफर महा-
नसरा एडे ने हमारे लिए ये खूबसूरत तादें बनाई। किसी ने एक बार भी लिहाज दिखाने
की नहीं सोची। मझे एक इंसान होने के लिए शर्मिंदा किया जा रहा था, सिर्फ इसलिए

का नहीं साधा। मुझे इसने हान कराए रानन्दा किया जा रहा था, तक इसलाएँ कि मैं एक मां बन गई थी इसलिए मैंने अपनी पहचान नहीं खोई, वर्योंकि मां बनने के बाद मैंने अपनी पुरानी पहचान खोई थी, कारण था कि वो उस वर्क मेरे लिए सही नहीं

था । फिर भी मुझे शर्मिदा किया जा रहा था । मेरे पति ने उस दिन बहुत पावरफूल बात कही थी । उन्होंने कहा कि मुझे शेम के कल्वर में अपनी शक्ति और साहस का फिर से अद्यौत करने पर फोकस करना चाहिए । जब भी मझे मेरे प्लॉ के आपेजिट जाने के

अपाव फरन पर काफ़िस करना याहै औ भा मुझ नर पला क जाऊगा जान क
लिए आंका जाता है तो मैंने इसे हमेशा अपने दिमाग में रखा है। मैं केवल एक ही बात
कहना चाहूंग - अगर लोग आपको नीचे गिराने की कोशिश कर रहे हैं, तो इसका
मतलब केवल यह है कि आप उनसे ऊपर हैं, किसी को भी आपको अपने प्रामाणिक
आत्म को कम करने के लिए कहने न दें।

नयनतारा परिवार के साथ सउदी अरब पहुंची

साउथ सुपरस्टार नयनतारा अपने पारवार के साथ सउदा अरब पहुंची हैं। नयनतारा अपने पति विग्नेश शिवन और बच्चे, उड़र और उलाग के साथ रेसिंग कार्यक्रम में शामिल होने सउदी अरब पहुंची। इवेंट से पहले नयनतारा और विग्नेश शिवन ने एक साथ कुछ क्लालिटी टाइम बिताया। इससे पहले नयनतारा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ तस्वीरें साझा की थीं, जिसमें वो अपने पति के प्रति अपना आभार प्रकट करती हुई नजर आ रही थीं। अपने पति विग्नेश को टैग करते हुए अभिनेत्री ने लिखा- आज मैं जिस तरह की महिला हूं वैसी महिला बनाने के लिए आपका दिल से शुक्रिया। इसके अलावा उन्होंने अपने पति से अलग होने को लेकर उठी सभी अफवाहों को सिरे से खारिज कर दिया। उन्होंने स्पष्ट कर दिया कि उनके और उनके पति के बीच सबकुछ ठीक है। इससे पहले एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया पर एक संदेश साझा किया था, जिसे पढ़ने के बाद उसके प्रशंसक घबरा गए थे।



श्रॉफ और अक्षय कुमार की अपकमिंग फिल्म 'बड़े मियां छोटे मियां' का बेसब्री से इंतजार

टाइगर शॉफ और अक्षय कुमार की अपकमिंग फिल्म 'बड़े मियां छोटे मियां' का बेसब्री से इतजार है। ऐसे में सोशल मीडिया पर दोनों का एक मजेदार वीडियो भी इन दिनों काफी वायरल हो रहा है, जिसमें अक्षय कुमार और टाइगर शॉफ दोनों एक दूसरे को टक्कर देते नजर आ रहे हैं। टाइगर शॉफ ने ये वीडियो अपने इंस्टाग्राम पर शेयर की है। सामने आई इस वीडियो में दोनों स्टंटमैन एक साथ नजर आ रहे हैं। सोशल मीडिया पर ये वीडियो तो जी से वायरल हो रहा है, फैंस इस वीडियो पर जमकर कमेंट कर रहे हैं। अक्षय इस वीडियो में टाइगर कुछ हिसाब बराबर करने वाली बात करते नजर आ रहे हैं। इस दिलचस्प वीडियो पर फिल्म इंडस्ट्री के कई सेलेब्स और फैंस भी रिएक्शन कर रहे हैं। टाइगर ने जो वीडियो अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया है इसमें वह अक्षय से पूछते हैं कि बड़े एक रेस हो जाए क्या वहा पूल के आखिर तक ? अक्षय टाइगर के इस घैलेंज को क्यों एकसेट नहीं करते। बॉलीवुड के खिलाड़ी कुमार तो जाने ही अपनी फिटनेस के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने टाइगर के साथ मिलकर पूल में छलांग लगा दीस जबकि टाइगर चीटिंग करते हुए जल्दी से आखिर में पहुंच जाते हैं और विनर धोषित कर देते हैं। टाइगर की इस हरकत को देख अक्षय कुमार काफी कनप्यूज हो जाते हैं। इस वीडियो को शेयर करते हुए टाइगर ने कैप्शन में लिखा, हिसाब बराबर बड़े अक्षय

कुमार। अक्षय कहा पीछे हटने वाले थे उन्होंने करारा जवाब देते हुए लिखा, हिसाब बराबर नहीं छोटे, हिसाब यूँही चलता रहेगा। एक्टर का ये वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है। फैस के साथ इस पर राहुल देव और दर्शन कुमार जैसे कई सेलेब्स भी कमेंट कर रहे हैं। बता दें कि अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ की बड़े मियां छोटे मियां इसी साल ईद के मौके पर सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली है। दोनों स्टंटमैन की ये फिल्म, अमिताभ बच्चन, गोविंदा और माधुरी दीक्षित

को सुपराहट फिल्म का रोमेक है।

साड़ी में बला की खूबसूरत दिख रही जाह्वी



हाल ही में एकट्रेस जाह्वी कपूर का साथ इंडियन लुक देखने को मिला । एकट्रेस तस्वीरों में रेड एंड पर्पल साड़ी में बला की खूबसूरत दिख रही है । उन्होंने अपनी साड़ी को औरेंज कलर के ब्लाउज के साथ टीमअप किया है । इसके साथ ही उन्होंने पर्पल लहंगा पेयर किया है । उन्होंने न्यूड मेकअप किया है, जो उनकी खूबसूरती में चार चांद लगा रहा है । माथे पर बिंदी, सोने के ईयरिंग्स, ब्राउन लिपस्टिक जाह्वी के लुक को परफेक्ट बना रखे हैं । हेयरस्टाइल की बात करें तो जाह्वी ने बालों को हाफ बांध रखा है जिस पर बैंगनी कलर का फूल लगाया है । पार्क में बैठ जाह्वी स्टाइलिश अंदाज में पोज दे रही है । फैंस उनकी इन तस्वीरों को काफी पसंद कर रहे हैं । इन तस्वीरों को शेयर कर जाह्वी ने बर्थडे विश के लिए लोगों को शुक्रिया कहा है । जाह्वी ने लिखा- जन्मदिन के प्यार के लिए धन्यवाद । फैंस उनकी इन तस्वीरों को काफी पसंद कर रहे हैं । वर्क फंट की बात करें तो जाह्वी कपूर के पास कई एक्साइटिंग प्रोजेक्ट्स हैं । जाह्वी जल्द ही स्पोर्ट्स ड्रामा मिस्टर एंड मिसेज माही में नजर आएंगी । इस किल्म में एकट्रेस राजकुमार राव के साथ स्क्रीन शेयर करते देखा जा सकेगा । इसके अलावा जाह्वी देशभक्ति थिलर उलझ में नजरआ आएंगी । इतना ही नहीं जाह्वी फिल्म देवारा से तेलगू डेब्यू भी करने जा रही हैं । फिल्म में उनके साथ जूनियर एनटीआर और सैफ अली खान हैं । बता दें कि जाह्वी फिल्मों के साथ-साथ अपने फैशन सेंस को लेकर भी चर्चा में रहती हैं । हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाअकाउंट पर कछु तस्वीरें शेयर किए हैं । इन तस्वीरों में घडक गर्ल

‘पुष्पा 2’ की रिलीज का बेसब्री से इंतजार

दर्शकों को अब 'पुष्पा 2' की रिलीज का बेसब्री से इंतजार है। फिल्म की शूटिंग शुरू हो चुकी है। इस फिल्म में रशिमका मंदाना ने मुख्य नायिका की भूमिका निर्भाइ थी, जो पुष्पा-2 में भी है। एक रिपोर्ट के मुताबिक रशिमका ने 'पुष्पा 2' बारे में बात की और वादा किया कि सुकुमार निर्देशित फिल्म पहले से कहीं ज्यादा बड़ी होगी। रशिमका ने कहा, यह बहुत अच्छी चल रही है। हमें फिल्म बनाने में लगभग 50 से ज्यादा दिन हो चुके हैं और अभी भी बहुत कुछ करना बाकी है, लेकिन जैसा कि मैं हमेशा अपने दर्शकों से वादा करती रहती हूं कि यह पहले से कहीं ज्यादा बड़ी होने वाली है। इसमें बहुत मेहनत की गई है और डिटेल्स पर काफी ध्यान दिया गया है। हर किरदार पर बहुत ज्यादा ध्यान दिया जा रहा है और यह सराइ़इंजिंग है। जैसे इससे पहले भी रशिमका ने 'पुष्पा 2' पर अपडेट शेयर किया था। एक इंटरव्यू में एकट्रेस ने खुलासा किया था कि उन्होंने पुष्पा 2 के लिए एक गाने की शूटिंग पूरी कर ली है। उन्होंने कहा था, हमने पहली फिल्म में कुछ पागलपन दिखाया, पार्ट 2 में, हम जानते हैं कि हमारी एक जमिदारी है क्योंकि लोगों को फिल्म से बहुत उमीदें हैं हम लगातार और एकित्वाती इसे डिलीवर करने की कोशिश कर रहे हैं। मैंने अभी-अभी पुष्पा 2 के लिए एक गाने की शूटिंग की और मैंने कहा, आप लोग इस बारे में कैसे सोच रहे हैं? हर कोई एक अच्छी फिल्म बनाने के लिए ज़रूरी है।

