आर.एन.आई. नं. 37109/81 कोड संख्या DELHIN/11312 पृष्ट 12 मूल्य: 2 ₹
डी. एल. (ई) 01/5155/2021-23
यू. (ई).11/2021-23 Posted at DRMS Delhi-6
www.rashtratimes.com • rashtratimes • email: rashtratimesnewspaper@gmail. com

महाराष्ट्र में मजबूती के साथ चुनाव लड़ेगा इंडिया गठबंधन

दिल्ली से प्रकाशित स्वतंत्र विचारों का सबसे बड़ा साप्ताहिक

राष्ट्र टाइम्स

संपादक: विजय शंकर चतुर्वेदी

वर्ष: 44 ● अंक: 42 ● नई दिल्ली ● 20 से 26 अक्तूबर 2024

|| विजयशंकर चतुर्वेदी ||

हरियाणा व जम्मू-कश्मीर विधानसभा चुनाव के बाद अब देश की निगाह महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव पर है। हरियाणा में बीजेपी सरकार बना ले गई तो वहीं जम्मू-कश्मीर में इंडिया गठबंधन ने मजबूती के साथ सरकार बनाई। लेकिन कांग्रेस का हरियाणा में जो हिसाब किताब गड़बड़ाया उससे उसका मनोबल थोड़ा गिरा जरूर है और शायद यही कारण है कि अब कांग्रेस इंडिया गठबंधन और मजबूती के साथ एक-साथ चलाने के प्रयास में है। कांग्रेस इस बार महाराष्ट्र से बड़ा मैसेज देने के मूड में है- और मैसेज बिलकुल साफ कि इंडिया गठबंधन एक साथ सामूहिक होकर महाराष्ट्र का चुनाव लड़े और इस चुनाव में बात सिर्फ महाविकास अघाड़ी की ही न रहे बल्कि बात इंडिया की हो। और शायद इन चुनाव परिणामों से अब जनता की भी यही मांग होगी! स्थिति यह भी है कि कांग्रेस अपने कोटे की सीट भी देने को तैयार है और यह मैसेज वह देना चाहती है कि समूचा इंडिया गठबंधन एक साथ खड़ा है और मजबूती के साथ महाराष्ट्र में चुनाव लड़ेगा। अब महाराष्ट्र चुनाव के लिए पार्टी नई रणनीति पर काम कर

शेष पृष्ठ 2 पर

सलमान को फिर मिली धमकी

मुंबई ट्रैफिक पुलिस को एक धमकी भरा संदेश मिला जिसमें बॉलीवुड अभिनेता सलमान खान से 5 करोड़ रुपये की रंगदारी मांगी गई है। धमकी के साथ ये दावा भी किया गया है कि जेल में बंद गैंगस्टर लॉरेंस बिश्नोई के साथ उनके विवाद को सुलझाया जाएगा। संदेश भेजने वाले व्यक्ति ने खुद को लॉरेंस बिश्नोई गिरोह का करीबी बताया और कहा कि अगर उसे जबरन वसूली की रकम नहीं दी गई तो वह अभिनेता की जान को खतरे में डाल देगा।

मुंबई पुलिस के अनुसार, "मुंबई ट्रैफिक पुलिस के व्हाट्सएप नंबर पर एक धमकी भरा संदेश मिला है, जिसमें लॉरेंस बिश्नोई के साथ लंबे समय से चली आ रही प्रतिद्वंद्विता को खत्म करने के लिए अभिनेता सलमान खान से 5 करोड़ रुपये की मांग की गई है।" भेजने वाले ने दावा किया, "इसे हल्के में मत लीजिए, अगर सलमान खान जिंदा रहना चाहते हैं और लॉरेंस बिश्नोई से दुश्मनी खत्म करना चाहते हैं तो उन्हें 5 करोड़ रुपये देने होंगे। अगर पैसे नहीं दिए गए तो सलमान खान की हालत

शेष पृष्ठ 2 पर

केंद्र जम्मू कश्मीर को पूर्ण राज्य का दर्जा वापस करे

|| उमेश जोशी ||

जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल ने मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला के नेतृत्व वाले मंत्रिमंडल में शामिल नए मंत्रियों को विभागों का आवंटन कर दिया है।

मुख्यमंत्री अब्दुल्ला ने अधिकारियों को निर्देश दिये गये हैं कि उनके काफिले की वजह से सड़क पर ट्रैफिक की आवाजाही प्रभावित नहीं होनी चाहिए। मंत्रिमंडल की पहली बैठक में एक प्रस्ताव पारित कर केंद्र सरकार से आग्रह किया गया कि वह जल्द से जल्द जम्मू-कश्मीर को उसका पूर्ण राज्य का दर्जा वापस करे।

उपराज्यपाल ने मुख्यमंत्री के परामर्श पर विभागों के आवंटन का जो आदेश जारी किया है उसके मुताबिक उपमुख्यमंत्री सुरिंदर कुमार चौधरी लोक निर्माण (आरएंडबी), उद्योग एवं वाणिज्य, खनन, श्रम एवं रोजगार तथा कौशल विकास का प्रभार संभालेंगे। एकमात्र महिला मंत्री सकीना मसूद (इटू) को स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा, स्कूल शिक्षा, उच्च शिक्षा और समाज कल्याण जैसे महत्वपूर्ण मंत्रालयों का प्रभार सौंपा गया है। वह पूर्ववर्ती राज्य के मुख्यमंत्री के रूप में अब्दुल्ला के पहले कार्यकाल के दौरान समाज कल्याण मंत्री थीं। जावेद अहमद राणा को जल शक्ति, वन, पारिस्थितिकी एवं पर्यावरण तथा जनजातीय मामलों के विभाग आवंटित किए गए हैं। जावेद अहमद डार कृषि उत्पादन, ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज, सहकारिता और चुनाव मंत्री होंगे।

सतीश शर्मा को खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले, परिवहन, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी, सूचना प्रौद्योगिकी, युवा सेवाएं एवं खेल तथा प्रशासनिक सुधार, निरीक्षण, प्रशिक्षण एवं शिकायत विभाग (एआरआई) एवं प्रशिक्षण का प्रभार सौंपा गया है। आदेश में कहा गया है कि किसी भी मंत्री को आवंटित नहीं किए गए अन्य विभाग/विषय मुख्यमंत्री के पास रहेंगे।

उमर अब्दुल्ला ने एक दिन पहले ही अपने मंत्रिमंडल की पहली बैठक की थी। मंत्रिमंडल की बैठक में प्रशासनिक मुद्दों पर चर्चा की गई और सरकार की प्राथमिकताओं को तय किया गया। अब्दुल्ला सरकार की प्राथमिकताओं में बुनियादी ढांचा, स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा और रोजगार की स्थिति को सुधारना है। इसके अलावा लोगों की शिकायतों को दूर करना तथा नौकरशाही के भीतर पारदर्शिता को बढ़ावा देने पर जोर दिया जायेगा।

जम्मू कश्मीर में पूर्ण राज्य का दर्जा मिले बिना कांग्रेस सरकार में शामिल नहीं

|| विनीता यादव ||

जम्मू-कश्मीर में नई सरकार का गठन हो गया है। उमर अब्दुल्ला ने सीएम पद पर विराजमान हो गए हैं। राहुल गांधी और प्रियंका गांधी समेत कई बड़े नेता उनके शपथ ग्रहण समारोह में मौजूद थे। कांग्रेस सरकार में शामिल नहीं हुई है। कांग्रेस का कहना है कि जब तक जम्मू-कश्मीर को पूर्ण राज्य का दर्जा नहीं मिल जाता, तब तक वह सरकार में शामिल नहीं होगी।

जम्मू-कश्मीर में उमर अब्दुल्ला के नेतृत्व में 2019 में धारा 370 हटाए जाने के बाद पहली निर्वाचित सरकार है। लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने उमर अब्दुल्ला को सीएम बनने पर बधाई दी। राहुल गांधी ने कहा कि बिना राज्य के दर्जे के सरकार गठन अधूरा लगता है। उन्होंने दोहराया कि जम्मू-कश्मीर के लोगों से लोकतंत्र छीन लिया गया था। उन्होंने वादा किया कि जब तक जम्मू-कश्मीर को पूर्ण राज्य का दर्जा नहीं मिल जाता, तब तक वह लड़ते रहेंगे। राहुल गांधी ने अपने पोस्ट में लिखा- आज हम पूर्ण राज्य का दर्जा बहाल होने तक अपनी लड़ाई जारी रखने का संकल्प दोहराते हैं।

उमर अब्दुल्ला ने राहुल गांधी को धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा कि प्रियंका गांधी के साथ राहुल गांधी की मौजूदगी से उन्हें और उनके परिवार को बहुत प्रोत्साहन मिला। उमर अब्दुल्ला ने एक्स पर लिखा- जम्मू-कश्मीर के लोग आपकी ओर देख रहे हैं। हमें अपना राज्य का दर्जा वापस पाने के लिए आपके समर्थन की जरूरत है। प्रियंका गांधी के साथ आपकी उपस्थिति ने हमें बहुत प्रोत्साहन दिया और परिवार को वास्तव में आप दोनों के साथ कुछ समय बिताकर खुशी हुई। कांग्रेस के जम्मू-कश्मीर अध्यक्ष तारिक हमीद कर्रा ने कहा कि कांग्रेस इस बात से नाखुश है कि जम्मू-कश्मीर को पूर्ण राज्य का दर्जा नहीं दिया गया है। उन्होंने कहा कि जम्मू-कश्मीर को पूर्ण राज्य का दर्जा नहीं दिया गया है। हम नाखुश हैं, इसलिए हम फिलहाल सरकार में शामिल नहीं हो रहे हैं।

प्रियंका गांधी ने भी एक्स पर उमर अब्दुल्ला और उनके

शेष पृष्ठ 2 पर

उत्तर प्रदेश में उपचुनाव की तारीख बदलने की मांग

भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के प्रतिनिधिमंडल ने चुनाव आयोग से मुलाकात कर कार्तिक पूर्णिमा के कारण चुनाव की तारीख में बदलाव का अनुरोध किया। प्रतिनिधिमंडल में प्रदेश महासचिव गोविंद नारायण शुक्ला, संजय राय, रामप्रताप सिंह चौहान और चुनाव आयोग संपर्क विभाग के प्रदेश संयोजक अखिलेश कुमार अवस्थी शामिल थे। इन नेताओं ने कार्तिक पूर्णिमा पर्व के कारण मतदान की तारीख में बदलाव के लिए चुनाव आयोग को पत्र सौंपा। भाजपा और राष्ट्रीय लोकदल ने चुनाव आयोग से कार्तिक पूर्णिमा स्नान और पूजा के मद्देनजर उपचुनाव की तारीखें 13 नवंबर से बढ़ाकर 20 नवंबर करने की मांग की। भाजपा प्रतिनिधिमंडल ने मुख्य निर्वाचन अधिकारी को संबोधित पत्र सौंपते हुए कहा कि उत्तर प्रदेश में उपचुनाव की तारीख 13 नवंबर को घोषित की गई है। जबकि कार्तिक पूर्णिमा स्नान पर्व 15 नवंबर को है। मालूम हो कि उत्तर प्रदेश में

शेष पृष्ठ 2 पर

संपादकीय

मणिपुर में जागी आशा की किरण

17 महीने के बाद मणिपुर में एक आशा की किरण देखने को मिल रही है। मणिपुर के मैत्री कुकी और नगा समुदाय के नेताओं ने एक मंच पर आकर मणिपुर की हिंसा और मणिपुर में विभिन्न समुदायों के बीच में जो विवाद है उसको लेकर बातचीत की है। केंद्रीय गृह मंत्रालय ने इस बार सही तरीके से पहल की है। मेतई कुकी और नगा समुदाय के 20 विधायकों को दिल्ली बुलाया गया और समस्या का समाधान निकालने की कोशिश की गई। इस बैठक में गृहमंत्री और मणिपुर के मुख्यमंत्री प्रत्यक्ष तौर पर शामिल नहीं हुए। विधायकों के साथ खान मार्केट स्थित इंटेलिजेंस ब्यूरो के कार्यालय में यह बैठक आयोजित हुई। इस अहम बैठक में पूर्वोत्तर के संयुक्त निदेशक राजेश कांबले, भाजपा समन्वयक संबित पात्रा, केंद्र सरकार के सुरक्षा सलाहकार एके मिश्रा और मणिपुर के 20 विधायक इस बैठक में शामिल हुए थे। बैठक के दौरान सभी समुदाय के विधायकों ने अपनी-अपनी राय रखी। उनकी जो मांगें थीं और जो सुझाव दिए गए थे वो भी उन्होंने सभी के सामने रखे। इस तरह से पिछले डेढ़ साल में पहली बार मणिपुर में विभिन्न समुदाय के लोगों को अपनी बात सही मंच में रखने का अवसर मिला है।

पिछले 17 महीनों से जो तनाव बना हुआ था, आपस में बातचीत तक नहीं हो रही थी, मणिपुर के मुख्यमंत्री एन बीरेन सिंह को लेकर विधायकों को जो शिकायतें थीं वह भी खुलकर उन्होंने सामने रखीं। लगभग डेढ़ घंटे तक चली इस अहम बैठक के दौरान कुकी समुदाय के विधायकों ने अपनी तीन मांगें रखीं हैं। इनमें पहली मांग थी कि भारत सरकार मणिपुर की लीडरशिप को बदले और मुख्यमंत्री पद से तुरंत बीरेन सिंह को हटाया जाए। सूत्र बताते हैं कि इस मांग को कुकी समुदाय ने जरुर उठाई लेकिन उसका समर्थन बैठक में शामिल अन्य विधायकों ने भी किया। कुकी समुदाय की दूसरी मांग थी कि कुकी इलाकों में निष्पक्ष प्रशासनिक अमले की तैनाती की जाए और तीसरी मांग हथियारबंद समूह को गैर कानूनी संगठन घोषित कर उन पर तत्काल कार्रवाई की जाए।

मणिपुर विधानसभा में कुल 60 विधायक हैं। इनमें आदिवासी समुदाय के 10 नगा और 10 कुकी समुदाय के विधायक हैं। दिल्ली में हुई बैठक में 9 आदिवासी विधायक शामिल हुए थे। केंद्रीय गृह मंत्रालय और राज भवन ने इस बैठक के लिए प्रयास किया था जो सफल होते दिखे हैं। मणिपुर में 28 मैतई विधायक हैं। इनमें से 17 विधायकों ने विधानसभा अध्यक्ष से मिलकर मणिपुर में शांति स्थापित करने के लिए पहल की थी। कुकीज समुदाय के सभी संगठनों ने मिलकर कुकी काउंसलिंग बनाई। इसका मकसद था कि सभी समुदाय के लोगों की बात को आम राय के साथ काउंसिल में रखी जा सके। केंद्र सरकार भी काउंसिल से बात करने के लिए सहमत हुई। काउंसिल में नगा समुदाय को भी प्रतिनिधित्व दिया गया। 17 माह बाद सही तरीके से मणिपुर में हिंसा को रोकने और समस्या के समाधान में सही दिशा में प्रयास शुरू किया गया है। इस बैठक से मणिपुर के मुख्यमंत्री बीरेन सिंह को दूर रखा गया है। इसके पीछे जो लॉजिक बताया गया वह यह था कि मुख्यमंत्री बैठक से दूर रहे तब जाकर इस बैठक के लिए उपयुक्त माहौल बन पाया। यदि यह सच है तो फिर अब देखना यह होगा कि केंद्र सरकार इस मामले को किस तरह से सुलझाती है। मणिपुर के सभी समुदायों के बीच में लगातार हिंसा के बाद अब एक आशा की किरण दिखाई दी है और कहा जा सकता है कि अब आपसी बातचीत के जरिए तीनों समुदायों के बीच के विवाद को सुलझाया जा सकेगा। केंद्र सरकार को अब इस मामले में पहल करनी है। इसके लिए मणिपुर के मुख्यमंत्री बीरेन सिंह को बदला भी जा सकता है।

समस्या के समाधान निकालने के लिए केंद्र सरकार इससे पहले एक मौका खो चुकी है। मणिपुर में राज्यपाल के रूप में अनसुईया उइके ने अपने स्तर पर सभी समुदाय के साथ बातचीत करके विवाद को सुलझाने की चेष्टा की थी, लेकिन केंद्रीय गृह मंत्रालय द्वारा उनका उपयोग उस समय नहीं किया गया। केंद्रीय गृह मंत्रालय मुख्यमंत्री के कहने पर आंख मूंदकर कार्रवाई करता रहा, जिसके कारण बार-बार हिंसा फैलती रही। 17 महीने में पहली बार - मुख्यमंत्री बीरेन सिंह की गैरमौजूदगी में यह बैठक हुई है। काउंसिल पर भी फैसला हो गया है। अतः ग्रह मंत्रालय और केंद्र सरकार को इस मामले में संवेदनशीलता के साथ इस मामले को सुलझाने के लिए त्वरित रूप से आवश्यक निर्णय लेने होंगे। मणिपुर के विवाद को सुलझाना है तो इसमें ऐसे लोगों को आगे लाना पड़ेगा, जिनके ऊपर तीनों समुदाय का विश्वास हो, तभी यह मामला आसानी से सुलझ पाएगा।

दिल्ली सरकार के पूर्व मंत्री और आम आदमी पार्टी के नेता सत्येंद्र जैन को मनी लॉन्ड्रिंग मामले में दिल्ली के राउज एवेन्यू कोर्ट ने करीब 28 माह बाद जमानत दे दी है। सत्येंद्र जैन को मेडिकल ग्राउंड पर अंतरिम जमानत दी थी। अब जमानत के बाद सत्येंद्र जैन की रिहाई की रास्ता साफ हो गया है। ईडी ने सत्येंद्र जैन के जमानत का विरोध किया था। लेकिन, कोर्ट ने कहा कि वह पहले ही इतनी लंबी सजा काट चुके हैं। ऐसे में उन्हें जेल में रखना उचित नहीं रहेगा।

इस बीच, कोर्ट ने कहा कि सत्येंद्र जैन न ही मामले से संबंधित किसी गवाह से मिलेंगे और न ही किसी साक्ष्य को प्रभावित करने का प्रयास करेंगे, और न ही देश से बाहर यात्रा करेंगे। जैन के वकील ने कहा कि उनके मुवक्किल को अब हिरासत में रखने का औचित्य नहीं है।

पृष्ठ 1 का शेष

महाराष्ट्र में मजबूती के साथ चुनाव...

रही है। ऐसी खबर है कि नई रणनीति में क्षेत्रीय पार्टियों को सम्मान देना पड़ेगा, उन्हें भी साथ लेकर चलना ही होगा। और इन्ही सब चीजों को लेकर और सीट शेयरिंग को लेकर महा विकास अघाड़ी के साथ कांग्रेस मंथन करने जा रही है।

मल्लिकार्जुन खरगे के घर पर राहुल गांधी और अन्य केंद्रीय नेताओं ने महाराष्ट्र के नेताओं के साथ बैठक की। सूत्रों के अनुसार, कांग्रेस नेतृत्व ने हरियाणा की हार का जिक्र करते हुए महाराष्ट्र के नेताओं को सीधे निर्देश दिया है कि गुटबाजी किसी भी तरह बर्दाश्त नहीं की जाएगी। महाराष्ट्र को हरियाणा नहीं बनने देना है। मराठा-ओबीसी संघर्ष का असर महाराष्ट्र पर पड़ने की आशंका के चलते कांग्रेस नेतृत्व अलर्ट मोड पर है। कांग्रेस आलाकमान की तरफ से कहा गया है कि यह सुनिश्चित करें कि मराठा और ओबीसी दोनों समुदायों के बीच सद्भाव हो। किसी भी स्थिति में राज्य में महा विकास अघाड़ी की सरकार लानी होगी।

तीन निर्देश दिए

इस बैठक में केंद्र के वरिष्ठ कांग्रेस नेताओं ने महाराष्ट्र के नेताओं को इन बातों के अलावा मुख्यतः तीन निर्देश दिए हैं। पहला कि सीएम फेस कौन होगा, इस विवाद में नहीं पड़ना है। यह कांग्रेस का केंद्रीय नेतृत्व तय करेगा। इसलिए इस बात को लेकर न तो पार्टी के अंदर गुटबाजी करनी है और न ही गठबंधन के अंदर।

दूसरा निर्देश है कि किसी भी तरह गठबंधन में विवाद वाली सीटों पर चर्चा न करें। जिन भी सीटों पर गठबंधन में विवाद है और उद्धव ठाकरे या शरद पवार की पार्टी दावा कर रही है, उन सीटों पर फैसला केंद्रीय नेतृत्व करेगा। इसलिए इन सीटों को लेकर गठबंधन में विवाद की स्थिति नहीं बनानी है।

तीसरा निर्देश कांग्रेस आलाकमान ने महाराष्ट्र के नेताओं को दिया है कि घोषणापत्र को लेकर आप चर्चा न करें। यह केंद्रीय नेता तय करेंगे। जनता से जुड़कर रहें। उनके काम कराएं। जनता के बीच कांग्रेस के किए कामों को याद दिलाएं। सिर्फ सत्तारूढ़ कल की आलोचना के सहारे न रहें। अति आत्मविश्वास का शिकार न हों और जमीन से जुड़े मुद्दों पर फोकस करें।

घोषणापत्र में ये होगा?

महिला, किसान और बेरोजगार कांग्रेस के घोषणापत्र में मुख्य रूप से जगह पाएंगे। किसानों के 3 लाख का कर्जा को माफ करने की घोषणा, बेरोजगारों को 4 हजार रुपये प्रति माह, महिलाओं को टोटल फ्री बस यात्रा, महालक्ष्मी योजना के तहत महिलाओं को 2000 रुपये सीधे खाते में डालने की योजना शामिल हो सकती है। दलित और अल्पसंख्यकों के लिए भी अलग से बजट बनाने की घोषणापत्र में घोषणा कांग्रेस कर सकती है।

सलमान को फिर मिली धमकी

बाबा सिद्दीकी से भी बदतर हो जाएगी।"

मुंबई पुलिस ने मामले को बहुत गंभीरता से लिया है और मामले की जांच शुरू कर दी है। यह घटना हाल ही में एनसीपी नेता बाबा सिद्दीकी की हत्या की पृष्ठभूमि में हुई है। इससे पहले मुंबई पुलिस ने एनसीपी नेता बाबा सिद्दीकी पर गोली चलाने वाले शिव कुमार गौतम और जीशान अख्तर के लिए लुकआउट सर्कुलर (एलओसी) जारी किया था।

मुंबई पुलिस ने शुरूआत में सिर्फ शुभम लोनकर के खिलाफ लुकआउट सर्कुलर जारी किया था और अब उसने इन दोनों के खिलाफ भी लुकआउट सर्कुलर जारी कर दिया है, पुलिस को शक है कि वे नेपाल भाग सकते हैं। पुलिस के मुताबिक, आरोपियों की जानकारी हर बॉर्डर और एयरपोर्ट पर दे दी गई है और आरोपियों की तलाश जारी है।

एनसीपी नेता बाबा सिद्दीकी के बेटे जीशान सिद्दीकी ने अपने पिता और परिवार के लिए न्याय की मांग की और अपील की कि उनके पिता की मौत का राजनीतिकरण न किया जाए और उसे व्यर्थ न जाने दिया जाए। अब तक मुंबई अपराध शाखा ने चार आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है, जबकि तीन अभी भी फरार हैं, जिनकी पुलिस सक्रियता से तलाश कर रही है। मुंबई में बाबा सिद्दीकी की गोली मारकर हत्या के कुछ दिनों बाद, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने दोहराया कि ऐसे अपराधों के लिए जिम्मेदार लोगों को जवाबदेह ठहराया जाएगा और उन्हें सजा दी जाएगी।

महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री ने कहा, "किसी को भी बख्शा नहीं जाएगा। जो भी दोषी पाया जाएगा, उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।" एनसीपी नेता और महाराष्ट्र के पूर्व मंत्री सिद्दीकी को निर्मल नगर स्थित उनके कार्यालय के बाहर गोली मार दी गई। उन्हें सीने में दो गोलियां लगीं और उन्हें आपातकालीन उपचार के लिए मुंबई के लीलावती अस्पताल ले जाया गया, जहां 12 अक्टूबर को उनकी मृत्यु हो गई।

जम्मू कश्मीर में पूर्ण राज्य...

मंत्रिमंडल के सदस्यों को बधाई दी। उन्होंने एक्स पर लिखा- जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला और उनके मंत्रिमंडल के सभी सदस्यों को बहुत-बहुत बधाई। जम्मू-कश्मीर की जनता को आपके वोट की ताकत से न्याय और लोकतंत्र की आवाज बुलंद करने के लिए धन्यवाद। भविष्य के लिए शुभकामनाएं। उन्होंने आगे लिखा, इंडिया गठबंधन सरकार लोगों के लंबित अधिकारों को बहाल करने के साथ-साथ अपने सभी वादों और लोगों की आकांक्षाओं को पूरा करने के लिए पूरी लगन से काम करेगी।

उत्तर प्रदेश में उपचुनाव...

कार्तिक पूर्णिमा के स्नान पर्व और पूजा का विशेष महत्व है।

कार्तिक पूर्णिमा पर बड़ी संख्या में लोग स्नान और पूजा करने जाते हैं। गौरतलब है कि कार्तिक पूर्णिमा के अवसर पर लोग कुंदरकी, मीरापुर, गाजियाबाद और प्रयागराज पहुंचते हैं, मेले में भाग लेने और पूजा करने के लिए लोग कम से कम तीन से चार दिन पहले ही पहुंच जाते हैं। प्रतिनिधिमंडल ने कहा कि इसके कारण अधिकांश मतदाता मतदान से वंचित हो सकते हैं। प्रतिनिधिमंडल ने कहा कि चुनाव आयोग शत-प्रतिशत मतदान के लिए प्रतिबद्ध है। ऐसे में कार्तिक पूर्णिमा के कारण उपचुनाव में मतदान प्रतिशत कम रह सकता है. अतः उप-चुनाव की तिथि 13 नवम्बर 2024 के स्थान पर 20 नवम्बर 2024 निर्धारित किया जाना उचित होगा।

15 राज्यों की 48 विधानसभा सीटों पर उपचुनाव

॥ राष्ट्र टाइम्स ॥

निर्वाचन आयोग ने महाराष्ट्र और झारखंड विधानसभा के साथ ही देशभर में होने वाले उपचुनाव की तारीखों का भी ऐलान कर दिया है। 15 राज्यों की 48 विधानसभा सीटों और दो लोकसभा सीट पर उपचुनाव होंगे। इसमें नांदेड़ और वायनाड लोकसभा सीट शामिल हैं।

बीते दिनों कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने वायनाड और रायबरेली में दोनों सीटों पर जीत दर्ज की थी। बाद में नियमों के अनुसार उन्होंने वायनाड सीट से इस्तीफा दे दिया था। इसके बाद यहां लोकसभा के लिए सीट खाली हो गई थी।

यूपी की 9 सीटों समेत बाकी 14 राज्यों की 47 विधानसभा सीटों पर 13 नवंबर को मतदान होंगे। इसके साथ ही, वायनाड लोकसभा सीट पर उपचुनाव के लिए भी 13 नवंबर को ही वोट डाले जाएंगे। इसके अलावा, उत्तराखंड की केदारनाथ विधानसभा सीट और महाराष्ट्र की नांदेड़ लोकसभा सीट पर

20 नवंबर को उपचुनाव होंगे।

सबसे बड़े राज्य उत्तर प्रदेश की बात करें, तो यहां कुल 9 सीटों पर उपचुनाव होना है। कानपुर की सीसामऊ, प्रयागराज की फूलपुर, मैनपुरी की करहल, मिजार्पुर की मझवां, अयोध्या की मिल्कीपुर, अंबेडकरनगर की कटेहरी, गाजियाबाद सदर, अलीगढ़ की खैर, मुरादाबाद की कुंदरकी और मुजफ्फरनगर की मीरापुर सीट शामिल है।

राजस्थान में कुल सात विधानसभा सीटों पर उपचुनाव होना है। यहां 13 नवंबर को वोटिंग होगी और 23 नवंबर को नतीजों की घोषणा होगी। राजस्थान की इन सात सीटों में दौसा, देवली-उनियारा, सलूंबर, झुंझुनू, चौरासी, खींवसर और रामगढ़ विधानसभा सीट शामिल हैं।

छत्तीसगढ़ के रायपुर दक्षिण विधानसभा के उपचुनाव की तारीख का ऐलान कर दिया है। यहां 13 नवंबर को मतदान होगा और 23 नवंबर को नतीजे घोषित किए जाएंगे। चुनाव आयोग के मुताबिक, नामांकन की अंतिम तिथि 25 अक्टूबर होगी। 28 अक्टूबर को नामांकन पत्रों की स्क्रूटनी होगी। नामांकन वापसी की अंतिम तिथि 30 अक्टूबर है।

दिल्ली सरकार ने फिर शुरू की 'मुख्यमंत्री जय भीम योजना'

॥ राष्ट्र टाइम्स ॥

आम आदमी पार्टी (आप) के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने दिल्ली की मुख्यमंत्री आतिशी के साथ मिलकर एक बार फिर 'मुख्यमंत्री जय भीम योजना' शुरू करने की घोषणा की। इस योजना के तहत दिल्ली में गरीब परिवार के बच्चों, दलित, ओबीसी समाज के गरीब बच्चों को 12वीं के बाद एंट्रेंस एग्जाम की तैयारी करने के लिए मुफ्त कोचिंग मुहैया कराई जाएगी और उनको जेब खर्च भी दिया जाएगा।

अरविंद केजरीवाल ने कहा कि बीजेपी वालों ने दिल्लीवालों को परेशान करने में कोई कसर नहीं छोड़ी। दिल्ली के लोगों को मैं तकलीफ में नहीं देख सकता, दिल्लीवाले मेरे परिवार का हिस्सा हैं। अब मैं जेल से बाहर आ गया हूं और बीजेपी द्वारा रोके गए सभी कामों को हम दोबारा शुरू करा रहे हैं। इसी क्रम में दिल्ली सरकार

'मुख्यमंत्री जय भीम योजना' को दोबारा शुरू कर रही है।

अरविंद केजरीवाल ने बताया कि 'मुख्यमंत्री जय भीम योजना' के तहत दलित, एससी-एसटी, ओबीसी और ईडब्ल्यूएस समाज के बच्चों को प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी मुफ्त में कराई जाएगी। अब गरीबों के बच्चे भी तरक्की करके देश के विकास में अपना योगदान देंगे।

उन्होंने कहा कि अरविंद केजरीवाल को जेल भेजने का षड्यंत्र रचकर 'मुख्यमंत्री जय भीम योजना' को ठप कर दिया गया था। लेकिन, शिक्षा के जरिए गरीब और वंचित वर्ग के बच्चों को आगे बढ़ाने के अरविंद केजरीवाल के विजन के आगे ये सारे षड्यंत्र धराशायी हो गए। इस योजना के जरिये प्रतियोगी परीक्षा की फ्री कोचिंग पाकर अब युवा दोबारा अपने सपनों को पूरा कर सकेंगे।

अरविंद केजरीवाल ने बताया कि दिल्ली में पुरानी सरकारों ने कोई काम नहीं किया था और इसलिए उन्हें एलजी से टकराना नहीं पड़ता था। मनीष सिसोदिया ने स्कूल बनाए और इसलिए उन्हें जेल जाना पड़ा। अगर हम भी कुछ काम ना करें तो हमें भी संघर्ष नहीं करना पड़ेगा। हमारी किसी पार्टी से दुश्मनी नहीं है, हम व्यवस्था को ठीक करना चाहते हैं। बीजेपी वालों ने 'फरिश्ते योजना' भी बंद करा दी थी। लेकिन, अब हमने इसे दोबारा चालू करा दिया है। इस योजना के तहत सड़क हादसे में घायल व्यक्ति को किसी भी अस्पताल में भर्ती कराया जा सकेगा और भर्ती कराने वाले से कोई सवाल नहीं पूछा जाएगा। इसके साथ घायल व्यक्ति के इलाज में आया पूरा खर्च दिल्ली सरकार उठाएगी। इस योजना की वजह से अब तक हम लोग 26 हजार से ज्यादा लोगों की जान बचा चुके हैं।

आतिशी को फ्लैगस्टाफ रोड बंगले का कब्जा मिलना अब भी बाकी

॥ राष्ट्र टाइम्स ॥

दिल्ली की मुख्यमंत्री आतिशी को 6, फ्लैगस्टाफ रोड पर स्थित बंगले के आवंटन के बारे में लोक निर्माण विभाग (पीडब्ल्यूडी) से एक पत्र मिला है, लेकिन अब तक उन्हें इस पर कब्जा नहीं मिला है। मुख्यमंत्री कार्यालय की ओर से एक बयान में यह जानकारी दी गई।

बयान में कहा गया है कि आतिशी अब भी एबी-17, मथुरा रोड आवास में रह रही

हैं जो उन्हें बतौर दिल्ली सरकार की मंत्री पिछले साल आवंटित किया गया था। दिल्ली के मुख्यमंत्री कार्यालय के बयान में कहा गया है, मुख्यमंत्री आतिशी को 6, फ्लैगस्टाफ रोड के लिए आवंटन पत्र मिला। लेकिन उन्हें अभी तक घर पर कब्जा नहीं मिला है।

पूर्व मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल द्वारा खाली करने के बाद इस बंगले को सौंपने की प्रक्रिया को लेकर जारी विवाद के बीच लोक निर्माण विभाग द्वारा यह बंगला 11 अक्टूबर को आतिशी को औपचारिक रूप से आवंटित किया गया।

नौ वर्षों तक इस बंगले में रहे आम आदमी पार्टी प्रमुख अरविंद केजरीवाल ने मुख्यमंत्री पद छोड़ने के साथ ही इसे इस महीने की शुरूआत में खाली कर दिया था। अधिकारियों ने बताया कि मुख्यमंत्री ने बंगले का आवंटन स्वीकार कर लिया है। आतिशी सात अक्टूबर को बंगले में रहने चली गईं, लेकिन दो दिन बाद ही उन्हें बंगले को खाली करने के लिए कहा गया क्योंकि इसमें मौजूद वस्तुओं की सूची तैयार करने सहित अन्य औपचारिकताएं पूरी नहीं हुई थीं।

शरद पूर्णिमा के अवसर पर गीतोत्सव

हिन्दी अकादमी, दिल्ली द्वारा हिन्दी भवन सभागार, विष्णु दिगम्बर मार्ग, नई दिल्ली में शरद पूर्णिमा के अवसर पर गीतोत्सव का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम अकादमी के उपाध्यक्ष पद्मश्री सुरेन्द्र शर्मा के सान्निध्य में सम्पन्न हुआ। समारोह की अध्यक्षता गीतों के सशक्त हस्ताक्षर डॉ. विष्णु सक्सेना द्वारा की गई। इस अवसर पर अनेक गणमान्य व्यक्ति और काव्य-प्रेमी दर्शक उपस्थित थे।

गीतोत्सव का प्रारम्भ सुश्री शीतल वाजपेयी द्वारा प्रस्तुत सरस्वती वन्दना आज मेरी याचना स्वीकार कर लो माँ से हुआ।

हरदोई, उत्तर प्रदेश से पधारे गीतकार पवन प्रगीत ने राष्ट्र-प्रेम को समर्पित अपने एक गीत में पढ़ा एक गीत ऐसा भी लिखवा दे माई, जिसमें हो खुशबू वतन की समाई बिहार से आईं श्रृंगार रस की कवयित्री अल्पना आनन्द ने अपने काव्य-पाठ में पढ़ा तुमने देखे हैं बस चूड़ी, कंगन झुमके हार/तुम क्या जानो क्या होता है श्रृंगार अपने इटावा से पधारे गीतकार डॉ. राजीव राज ने गीतों के महत्त्व को रेखांकित करते हुए अपने एक गीत के माध्यम से संदेश दिया कि सृष्टि में गीत सदा मकरन्द की भांति महकता रहेगा। उन्होंने पढ़ा सिर्फ इक फूल के मानिंद जिंदगानी है। चार-छह रोज से ज्यादा नहीं कहानी है। गीत मकरन्द हैं महकेंगे हमेशा यारो, साँस की पांखुरी तो सूख के झर जानी है फिरोजाबाद से आए कवि प्रवीन पाण्डेय ने साहित्य के श्रृंगार रस के संयोग पक्ष को रखते हुए पढ़ा प्रेम के आखर सलोने स्वप्न मेरे पूर्णिमा के चाँद पर परछाइयों के त्रास जैसा हूँ/तुम नहीं तो मैं अधूरी प्यास जैसा हूँ। इस अवसर पर कवि गजेंद्र प्रियांशु और सान्या राय ने अपने गीतों से सभागार में उपस्थित काव्य रसिक श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया।

कार्यक्रम के अन्त में हिन्दी अकादमी, दिल्ली के सचिव संजय कुमार गर्ग ने सभी कवियों, अतिथियों और दर्शकों का आभार व्यक्त किया।

नोएडा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी ने धूमधाम से मनाया रुबरू: फ्रेशर्स का स्वागत

नोएडा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी (NIU) ने नए शैक्षणिक सत्र की शुरूआत का जश्न मनाते हुए बहुप्रतीक्षित फ्रेशर्स पार्टी "रुबरू" का आयोजन किया। यह कार्यक्रम प्रतिभा, रचनात्मकता और आपसी सौहार्द का जीवंत उत्सव रहा। शुरूआत गर्मजोशी भरे स्वागत से हुई, जिसे एंकर लैम्प लाइटिंग और वंदना ने संचालित किया। इसके बाद NIU की झलकियों को दशार्ने वाला एक आकर्षक वीडियो प्रस्तुत किया गया। गणमान्य व्यक्तियों ने छात्रों और आयोजन टीम के प्रयासों की सराहना की।

डॉ. मुकेश पराशर, रजिस्ट्रार, NIU ने कहा, नए छात्रों का स्वागत कर बेहद प्रसन्न हैं और उन्हें अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने के लिए एक मंच प्रदान कर रहे हैं। NIU एक समग्र शिक्षा वातावरण को बढ़ावा देने के लिए

प्रतिबद्ध है और यह कार्यक्रम हमारे फ्रेशर्स के लिए एक नई रोमांचक यात्रा की शुरूआत का प्रतीक है।"

NIU की सांस्कृतिक समिति की प्रमुख खुशबू ने कहा, "कार्यक्रम में बैंड परफॉर्मेंस, ग्रुप डांस, डक्ट सिंगिंग, सोलो सिंगिंग, टैलेंट हंट, और कई अन्य आकर्षक प्रस्तुतियों ने सबका मन मोह लिया। फ्रेशर्स ने विभिन्न राउंड में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया, जिसके बाद 'मिस्टर और मिस फ्रेशर्स', 'मिस्टर और मिस चार्मिंग', और 'मिस्टर और मिस स्पार्कल' की घोषणा की गई।

समापन लाइव बैंड और डीजे नाइट के साथ हुआ, जिसने छात्रों को रोमांचित कर दिया और उन्हें आने वाले शैक्षणिक सत्र के लिए उत्साहित कर दिया। इस आयोजन की सफलता में टीमवर्क और उच्च अधिकारियों के समर्थन ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।"

झारखंड में एनडीए में हुआ सीटों का बंटवारा

भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) ने झारखंड विधानसभा चुनाव के लिए अपने सहयोगियों के साथ सीट बंटवारें का ऐलान कर दिया। सीट बंटवारें के मुताबिक झारखंड में बीजेपी 68, आजसू 10, जेडीयू 2 और एलजेपी-आरवी 1 सीटों पर चुनाव लड़ेगी। सुदेश महतो की ऑल झारखंड स्टूडेंट्स यूनियन (AJSU) 10 सीटों- सिल्ली, रामगढ़, गोमिया, इचाघर, मांडू, जुगसलाई, डुमरी, पाकुड़, लोहरदगा और मनोहरपुर पर चुनाव लड़ेगी। जबकि नीतीश कुमार की जनता दल-यूनाइटेड (जेडीयू) दो सीटों- तमाड़ और जमशेदपुर पूर्वी, चिराग पासवान की लोक जनशक्ति पार्टी (रामविलास) चतरा विधानसभा सीट पर चुनाव लड़ेगी।

केंद्रीय मंत्री और झारखंड में बीजेपी के चुनाव प्रभारी शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि झारखंड में बीजेपी, ऑल झारखंड स्टूडेंट्स यूनियन (एजेएसयू), जनता दल (यूनाइटेड) और लोक जनशक्ति पार्टी (एलजेपी) मिलकर चुनाव लड़ेंगे। सीट बंटवारे पर भी सहमति बन गई है और जल्द ही उम्मीदवारों की घोषणा कर दी जाएगी। बीजेपी के झारखंड विधानसभा चुनाव सह-प्रभारी और असम के सीएम हिमंत बिस्वा सरमा ने कहा कि सीट बंटवारे को लेकर चर्चा चल रही है। फिलहाल, ऑल झारखंड स्टूडेंट्स यूनियन (आजसू) 10 सीटों पर चुनाव लड़ेगी। 2 सीटों पर जनता दल (यूनाइटेड) और एक सीट पर लोक जनशक्ति पार्टी (LJP)। बाकी सीटों पर बीजेपी चुनाव लड़ेगी।

झारखंड विधानसभा चुनाव के पहले चरण के तहत 43 सीट पर 13 नवंबर को होने वाले मतदान में 900 से अधिक ऐसे मतदाता हैं, जिनकी उम्र 100 साल से अधिक है और इनमें 533 महिलाएं शामिल हैं। एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। झारखंड विधानसभा चुनाव 13 नवंबर और 20 नवंबर को दो चरणों में होंगे, जबकि 23 नवंबर को परिणाम घोषित किए जाएंगे। अधिकारी ने बताया, राज्य में 13 नवंबर को होने वाले विधानसभा चुनाव के पहले चरण में 100 वर्ष से अधिक आयु के कुल 995 मतदाता वोट डालने के पात्र हैं, जिनमें 462 पुरुष और 533 महिला मतदाता शामिल हैं। मतदाता सूची के अनुसार, झारखंड में कुल 2.60 करोड़ मतदाता हैं, जिनमें से 1.13 लाख मतदाता 85 वर्ष से अधिक आयु के वरिष्ठ नागरिक हैं।

हरियाणा चुनाव के नतीजों का असर महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव पर नहीं पड़ेगा

॥ राष्ट्र टाइम्स ॥

महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव को लेकर बिगुल बज चुका है। राजनीतिक दल अपनी तैयारियों में लगे है। वहीं, हरियाणा में जीत के बाद भाजपा का उत्साह बढ़ा हुआ है। माना जा रहा है कि इस जीत के बाद भाजपा महाराष्ट्र और झारखंड में बढ़े हुए आत्मविश्वास के चुनावी मैदान में उतरेगी। हालांकि, राकांपा (सपा) प्रमुख शरद पवार ने साफ तौर पर कहा कि हरियाणा चुनाव के नतीजों को महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव पर कोई असर नहीं पड़ेगा। आपको बता दें कि भाजपा ने हरियाणा में कांग्रेस को हराकर सत्ता बरकरार रखी है।

शरद पवार ने कहा कि जम्मू-कश्मीर चुनाव के नतीजे देश के नजरिए से महत्वपूर्ण हैं क्योंकि केंद्र शासित प्रदेश वैश्विक स्तर पर अधिक ध्यान आकर्षित करता है। सतारा जिले के कराड में पत्रकारों से बात करते हुए, पवार ने यह भी कहा कि लेडी ऑफ जस्टिस की नई प्रतिमा के अनावरण के साथ, भारत के मुख्य न्यायाधीश (सीजेआई) डी वाई चंद्रचूड़ ने एक नई दिशा दिखाई है क्योंकि पहले किसी ने भी बदलाव करने के बारे में नहीं सोचा था। हरियाणा विधानसभा चुनाव में कांग्रेस की हार के बाद इंडिया ब्लॉक की रणनीति के बारे में एक सवाल का जवाब देते हुए, पवार ने कहा कि भाजपा उस राज्य में शासन कर रही थी और वह सत्ता बरकरार रखने में कामयाब रही।

पवार ने कहा कि हम हरियाणा का अध्ययन कर रहे हैं, लेकिन साथ ही जम्मू-कश्मीर (चुनाव) के नतीजों पर भी नजर डाल रहे हैं। मुझे नहीं लगता कि इसका (हरियाणा नतीजों का) राज्य (महाराष्ट्र) के चुनावों पर कोई असर पड़ेगा।' जहां तक जम्मू-कश्मीर का सवाल है तो विश्व समुदाय इस पर ज्यादा ध्यान देता है और जम्मू-कश्मीर के नतीजे देश के लिए ज्यादा अहम हैं। 288 सदस्यीय महाराष्ट्र विधानसभा के लिए चुनाव 20 नवंबर को होंगे और नतीजे 23 नवंबर को घोषित किए जाएंगे।

अगर मोदी को हराना है तो सबको साथ लेकर चलना पड़ेगा

ऑल इंडिया मजलिस-ए-इत्तेहादुल मुस्लिमीन (एआईएमआईएम) के अध्यक्ष असदुद्दीन ओवैसी ने कांग्रेस का परोक्ष संदर्भ देते हुए कहा कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) को हराने के लिए पुरानी पार्टी को सभी को साथ लेना होगा। हरियाणा चुनाव में भाजपा की जीत के संदर्भ में बोलते हुए, ओवैसी ने यह भी कहा कि भाजपा राज्य में गलती से जीत गई। इस बीच, भाजपा ने कहा कि कांग्रेस पार्टी कहीं नहीं टिकती। ओवैसी ने कहा कि धर्मनिरपेक्ष पार्टियां चुनावों में भाजपा विरोधी वोटों में विभाजन

के लिए उन पर आरोप लगाती थीं, लेकिन एआईएमआईएम द्वारा उम्मीदवार नहीं उतारने के बावजूद हरियाणा में कांग्रेस कैसे हार गई? ओवैसी ने सवाल करते हुए कहा कि भाजपा ने हरियाणा कैसे जीत लिया? मैं नहीं था। अन्यथा, उन्होंने 'बी टीम' कहा होता... वे वहां हार गए। अब, आप मुझे बताएं, वे किसकी वजह से हारे? कांग्रेस को सलाह देते हुए ओवैसी ने कहा, "मैं पुरानी पार्टी से कहना चाहूंगा। मैं जो कह रहा हूं उसे समझो। मोदी को हराने के लिए आपको सबको साथ लेकर चलना होगा। तुम अकेले कुछ नहीं कर पाओगे।

देश विरोधी नारा: हाई कोर्ट ने भारत माता की जय के साथ 21 बार तिरंगे को सलामी देने की शर्त पर दी जमानत

मध्य प्रदेश हाई कोर्ट ने पाकिस्तान समर्थक नारे लगाने के आरोपी एक व्यक्ति को जमानत दे दी है और उसे भोपाल के एक पुलिस स्टेशन में राष्ट्रीय ध्वज को 21 बार सलामी देने और महीने के अंत तक महीने में दो बार 'भारत माता की जय' का नारा लगाने का निर्देश दिया है। आरोपी की पहचान फैजल उर्फ फैजान के रूप में हुई है, जिसे मई में भोपाल के मिसरोद पुलिस स्टेशन में एफआईआर दर्ज होने के बाद गिरफ्तार किया गया था।

उन पर भारतीय दंड संहिता की धारा 153बी के तहत आरोप लगाया गया था, जो उन आरोपों और दावों को संबोधित करता है जो विभिन्न समूहों के बीच दुश्मनी भड़का सकते हैं। अभियोजन पक्ष ने तर्क दिया कि फैजान के कार्यों ने कलह को बढ़ावा दिया और देश की अखंडता को कमजोर किया।

अदालत के फैसले में न्यायमूर्ति पालीवाल ने कहा कि फैजान को 50,000 रुपये के निजी बांड और इतनी ही राशि की एक सॉल्वेंट जमानत जमा करने पर जमानत पर रिहा किया जा सकता है। यह उपाय पूरी कानूनी कार्यवाही के दौरान ट्रायल कोर्ट के समक्ष उनकी नियमित उपस्थिति सुनिश्चित करने के लिए किया गया था। इसके अलावा, अदालत ने जमानत के हिस्से के रूप में कई अनूठी शर्तें लगाईं। फैजान को मुकदमा खत्म होने तक हर महीने के पहले और चौथे मंगलवार को मिसरोद पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट करना होगा।

इन यात्राओं के दौरान उन्हें पुलिस स्टेशन पर फहराए गए राष्ट्रीय ध्वज को 21 बार सलामी देनी होती है और दो बार 'भारत माता की जय' का नारा लगाना होता है। अदालत ने इस बात पर जोर दिया कि ये स्थितियाँ उनमें उस देश के लिए गौरव की भावना पैदा करने के लिए बनाई गई थीं जिसमें उनका जन्म और पालन-पोषण हुआ था।

महाराष्ट्र में सपा ने इंडिया ब्लॉक के सामने रखी 12 सीटों की मांग

महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव को लेकर कांग्रेस में बैठकों का दौर जारी है। दावा किया जा रहा है कि पार्टी की केंद्रीय चुनाव समिति के विचार के लिए 62 सीटों पर नामों को मंजूरी दे दी है। पार्टी 20 को उम्मीदवारों की पहली सूची भी जारी कर सकती है। हालांकि, बड़ा सवाल ये है कि कांग्रेस अपने गठबंधन के सहयोगियों के लिए कितनी सीटें छोड़ती है। समाजवादी पार्टी भी महाराष्ट्र में कांग्रेस से सीट मांग रही है। इन सबके बीच समाजवादी पार्टी को सीट देने को लेकर कांग्रेस की ओर से बड़ा बयान सामने आया है।

राज्य विधानसभा के नेता प्रतिपक्ष विजय वडेट्टीवार ने इसको लेकर कहा कि एमवीए के दरवाजे सपा के लिए हमेशा खुले हैं। पहले दौर की चर्चा हो चुकी है और हम सीट बंटवारे को अंतिम रूप देंगे। उन्होंने कहा कि महाराष्ट्र में सीट बंटवारे पर समाजवादी पार्टी के साथ हमारा समझौता उत्तर प्रदेश में कांग्रेस और सपा के बीच समझौते के समान होगा।

2024 के लोकसभा चुनावों में अच्छे प्रदर्शन के बाद यूपी से बाहर अपने पदचिह्न का विस्तार

करने की तलाश में, समाजवादी पार्टी ने महाराष्ट्र में इंडिया ब्लॉक पार्टियों से 12 सीटें मांगी हैं, जहां विधानसभा चुनावों की तारीखों की घोषणा की गई है।

उन्होंने कहा कि हमने 12 सीटों की मांग की है और दोनों सीटें भी मांगी हैं, जहां अखिलेशजी (मालेगांव और धुले) जाएंगे। वह महा विकास अघाड़ी के नेता के रूप में वहां जा रहे हैं, लेकिन सीट-बंटवारे को अभी तक अंतिम रूप नहीं दिया गया है। दिलचस्प बात यह है कि धुले और मालेगांव अल्पसंख्यक बहुल सीटें कही जाती हैं, जहां असदुद्दीन ओवैसी के नेतृत्व वाली एआईएमआईएम की अच्छी पकड़ है। 2019 में मालेगांव सेंट्रल और धुले सिटी सीटें AIMIM ने जीती थीं। 2019 में धुले शहर में एसपी उम्मीदवार को 1,000 से भी कम वोट मिले थे। लेकिन अब जब मुसलमानों ने 2024 के लोकसभा चुनावों में यूपी में एसपी को वोट दिया है, तो पार्टी की नजर इन दोनों मुस्लिम बहुल सीटों पर है।

दिल्ली में प्रदूषण बढ़ने के साथ यमुना नदी का पानी हुआ जहरीला

दिल्ली में वायु प्रदूषण एक बार फिर से बढ़ने लगा है। बढ़ते वायु प्रदूषण के बीच ही कालिंदी कुंज इलाके में यमुना नदी में जहरीला झाग देखने को मिला है। राष्ट्रीय राजधानी का समग्र वायु गुणवत्ता सूचकांक सुबह 8 बजे 'खराब' श्रेणी में 293 तक गिर जाने के बाद, भाजपा ने अब आम आदमी पार्टी (आप) और अरविंद केजरीवाल के खिलाफ तीखा हमला किया है और कहा है कि आप का प्रदूषण कम करने का कोई इरादा नहीं है और वह इस मुद्दे पर केवल आरोप-प्रत्यारोप का खेल खेलती है। "पिछले 10 सालों से दिल्ली में काबिज आप सरकार का प्रदूषण कम करने का कोई इरादा नहीं है... प्रदूषण फिर से खतरनाक होता जा रहा है। नदी और हवा प्रदूषित हो रही है। लोगों को मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। यह तो बस शुरूआत है... 4-5 महीने बाद चुनाव हैं, मैं लोगों से अनुरोध करता हूं कि दिल्ली को फिर से दिल्ली बनाने के लिए भाजपा को मौका दें... आप सरकार तब जागती है जब कोई समस्या होती है। दिल्ली की समस्याएं उस दिन हल हो जाएंगी जिस दिन वे समस्या आने से पहले जागना शुरू कर देंगे..." भाजपा सांसद मनोज तिवारी ने कहा। इस पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता शहजाद पूनावाला ने कहा कि राष्ट्रीय राजधानी जहरीली गैस चैंबर बनती जा रही है और इसके लिए उन्होंने आप को जिम्मेदार ठहराया।

प्रियंका वायनाड में सबसे बड़े अंतर से जीत हासिल करेंगी

॥ राष्ट्र टाइम्स ॥

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता ए. के. एंटनी ने कहा कि प्रियंका गांधी वायनाड लोकसभा सीट पर होने वाले उपचुनाव में अब तक के सबसे बड़े अंतर से जीत हासिल करेंगी जबकि अन्य सभी उम्मीदवारों को करारी हार मिलेगी।

राहुल गांधी की छोड़ी हुई वायनाड सीट के लिए अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी (एआईसीसी) की ओर से उनकी बहन प्रियंका की उम्मीदवारी की घोषणा के एक दिन बाद एंटनी ने कहा कि इस संसदीय क्षेत्र में एआईसीसी महासचिव प्रियंका की उपस्थिति से केरल के दो विधानसभा क्षेत्रों, पलक्कड़ और चेलाक्कारा में होने जा रहे उपचुनावों में कांग्रेस की जीत की संभावना बढ़ जाएगी।

केरल के पूर्व मुख्यमंत्री एंटनी ने कहा, वायनाड में (प्रियंका के पक्ष में) लहर है। हम पूरी ताकत से लड़ेंगे। वह सभी की उम्मीदों से कहीं ज्यादा अब तक के सबसे बड़े अंतर से जीत हासिल करेंगी। अन्य उम्मीदवार बहुत बुरी तरह हारेंगे।

पूर्व रक्षा मंत्री ने कहा कि वायनाड में प्रियंका गांधी की मौजूदगी इस क्षेत्र के पुनर्निर्माण में मदद करेगी, जो इस साल जुलाई में भूस्खलन से तबाह हो चुका है। राहुल ने चार जून को घोषित लोकसभा चुनाव के परिणामों में वायनाड और उत्तर प्रदेश की रायबरेली सीटों पर जीत हासिल की थी और इसके 14 दिन के अंदर वायनाड सीट छोड़ दी थी। वायनाड सीट पर 13 नवंबर को चुनाव होगा।

प्रियंका गांधी के खिलाफ सीपीआई ने उतारा उम्मीदवार

13 नवंबर को होने वाले उपचुनाव में वायनाड लोकसभा क्षेत्र से सत्यन मोकेरी एलडीएफ उम्मीदवार होंगे। यह निर्णय सीपीआई राज्य कार्यकारिणी में लिया गया। घोषणा जल्द ही होने की संभावना है। पार्टी ने ईएस बिजिमोल और सत्यन मोकेरी सहित कुछ पर विचार किया। पिछली बार राहुल गांधी के खिलाफ चुनाव लड़ने वाली एनी राजा ने पहले ही साफ कर दिया था कि वह अब मैदान में नहीं हैं। एनी राजा की बेटी अपराजिता का नाम भी सामने आया।

चुनाव अब एक महीना भी दूर नहीं है। इसलिए मोर्चो ने तेज गति से चुनाव प्रचार शुरू करने का निर्णय लिया है. इस सीट से जीतने वाले राहुल गांधी ने रायबरेली में भी जीत हासिल की. रायबरेली से इस्तीफा देने पर उत्तर भारत में प्रतिक्रिया के डर से राहुल ने वायनाड छोड़ दिया। इसके साथ ही वायनाड में उपचुनाव के लिए मंच तैयार हो गया।

जब भारत से पेशावर तक जाती थी डाक...
हर 25 किलोमीटर पर बदलते थे घुड़सवार

जालंधर में नकोदर के पुराने मोहल्ले और ओल्ड जीटी रोड के किनारे खेतों में कोस मीनार खड़े हैं। सूरी साम्राज्य के संस्थापक शेर शाह सूरी ने ये कोस मीनार बनवाए थे। हर मीनार पर घुड़सवार मौजूद था जो अगली मीनार पर तैनात घुड़सवार को शाही डाक देता था। इस तरह यह डाक पेशावर तक बांटती थी। लगभग 20 से 25 किलोमीटर बाद घोड़े बदल जाते थे। एक अनुमान है कि 24 घंटे में करीब 250 किमी तक का सफर कर लिया जाता था।

जालंधर में 12, लुधियाना में 6 कोस मीनारः शेर शाह सूरी ने 1540 में हुमायूं को हराकर सूरी शासन की नींव रखी थी। उन्होंने ओल्ड जीटी रोड का निर्माण कराया था। इसके किनारे हर कोस पर मीनार बनवाई। लाला लाजपत राय डीएवी कालेज जगरावां के हिस्ट्री के प्रोफेसर कुनाल मेहता बताते हैं कि पंजाब से रवाना यह डाक पाकिस्तान के पेशावर तक जाती थी। ये कोस मीनार आज भी मौजूद हैं। ये मीनारें दिशासूचक भी थीं। हरेक मीनार को पुरातत्व विभाग ने अपने कोड दे रखे हैं और इनके संरक्षण का नोटिफिकेशन है। जहां लुधियाना जिले में 6 कोस मीनार हैं। जबकि जालंधर में 12 जगह पर मीनारें खड़ी हैं। खेतों में खड़ी मीनार के पास जब फसलों की कटाई होती है, तब इनका खास ख्याल रखा जाता है। जालंधर में कहांः चीमा कलां में एक, दक्खणी में 3, जहांगीर में 1, नगर में 1, नकोदर में 2, नूरमहल में 1, टुटकलां में 1, उप्पल में 1, वीर पिंड में 1 कोस मीनार है। हरकारे भी थेः बताते हैं कि कभी दौड़कर भी लोग डाक डिलीवरी देते थे। उन्हें हरकारे कहा जाता था। हर हरकारा 5 किलोमीटर तक का सफर करता था। वह भी कोस मीनार सिस्टम की तरह अगले हरकारे को पत्र सौंप देता था।

100 फीसदी फुलप्रूफ हैं ईवीएमः चुनाव आयुक्त

॥ राष्ट्र टाइम्स ॥

महाराष्ट्र और झारखंड में चुनाव की तारीखों की चुनाव आयोग की घोषणा से पहले विपक्षी दलों ने एक बार फिर ईवीएम में गड़बड़ी का मुद्दा उठाया। हालांकि, मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने कहा कि जनता ने मतदान में भाग लेकर सवालों का जवाब दे दिया है। कुमार ने कहा कि जनता मतदान में भाग लेकर सवालों का जवाब देती है। जहां तक ईवीएम का सवाल है, वे 100 फीसदी फुलप्रूफ हैं। अगर वे आज फिर सवाल उठाएंगे तो हम उन्हें फिर से बताएंगे।

इससे पहले, कांग्रेस नेता राशिद अल्वी ने इजरायल द्वारा आतंकवादी संगठन हिजबुल्लाह के पेजर्स को हैक करने का उदाहरण देते हुए दावा किया था कि ईवीएम में हेरफेर किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि महाराष्ट्र में विपक्ष को इस बात के लिए दबाव बनाना चाहिए कि ईवीएम से नहीं बल्कि बैलेट पेपर से वोटिंग हो। अन्यथा, महाराष्ट्र में, भाजपा सरकार और चुनाव आयोग कुछ भी कर सकती हैं। उन्होंने आगे कहा कि यदि इजराइल पेजर और वॉकी-टॉकी के इस्तेमाल से लोगों को मार सकता है, तो ईवीएम कहां है? इजराइल के साथ पीएम के बहुत अच्छे रिश्ते हैं। इजराइल ऐसी चीजों में माहिर है। ईवीएम का बड़ा खेल कहीं भी हो सकता है और उसके लिए बीजेपी चुनाव से पहले ये सब खेल कर लेती है।

पिछले हफ्ते, कांग्रेस नेता जयराम रमेश ने ईसीआई को एक ज्ञापन सौंपा था, और कहा था कि उन्हें उम्मीद है कि निकाय इस मुद्दे पर संज्ञान लेगा और उचित निर्देश देगा। संचार के प्रभारी पार्टी महासचिव जयराम रमेश ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा कि 9 अक्टूबर को कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेताओं ने चुनाव आयोग को शिकायतों से भरा एक ज्ञापन सौंपा. इसे आगे बढ़ाते हुए आज हमने एक अद्यतन ज्ञापन दिया है, जिसमें हरियाणा के 20 विधानसभा क्षेत्रों में चुनाव प्रक्रिया में गंभीर और स्पष्ट अनियमितताओं को उजागर किया गया है। हमें उम्मीद है कि चुनाव आयोग इस पर संज्ञान लेगा और उचित निर्देश जारी करेगा।

इंडिया गठबंधन के लिए 'कुबार्नी' देगी आप महाराष्ट्र और झारखंड में नहीं लड़ेगी चुनाव

॥ राष्ट्र टाइम्स ॥

आम आदमी पार्टी के झारखंड और महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव लड़ने की संभावना नहीं है क्योंकि पार्टी दो राज्यों में मतदाताओं के मन में भ्रम पैदा करने के बजाय दिल्ली चुनावों पर ध्यान केंद्रित करना चाहती है जिससे भाजपा विरोधी वोट बंट सकते हैं। सूत्रों के मुताबिक पार्टी इंडिया ब्लॉक को मजबूत करने पर फोकस करना चाहती है। हालाँकि, संगठनात्मक विस्तार के लिए महाराष्ट्र आप इकाई चुनाव में जाना चाहती है, लेकिन आप के शीर्ष नेतृत्व से सहमति मिलने की संभावना नहीं है।

सूत्रों ने आगे बताया, 'हमारा ध्यान दिल्ली पर है और हम महाराष्ट्र में मतदाताओं के मन में और भ्रम पैदा नहीं करना चाहते, जिससे बीजेपी विरोधी वोट बंट जाएं।' 11 अक्टूबर को आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय महासचिव (संगठन) और राज्यसभा सांसद संदीप पाठक ने दिल्ली चुनाव के लिए पार्टी मुख्यालय में बूथ तैयारियों को लेकर एक अहम बैठक की। बैठक में पार्टी के प्रदेश से लेकर बूथ स्तर तक के पदाधिकारी शामिल हुए. संदीप पाठक ने कार्यकर्ताओं से बातचीत की।

उन्होंने कहा कि आप विधानसभा चुनावों के लिए पूरी तरह से तैयार है और उसने दिल्ली में पहले से ही मजबूत संगठन को और मजबूत करने और राज्य के हर बूथ को मजबूत करने की जरूरत पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि जैसे-जैसे चुनाव नजदीक आएंगे, भाजपा एक बार फिर आप के खिलाफ साजिश रचेगी। उन्होंने सभी से आग्रह किया कि वे भाजपा के किसी भी जाल में न फंसें और केवल दिल्लीवासियों के लिए काम करने की अपनी राजनीति पर ध्यान केंद्रित रखें।

दिल्ली में विधानसभा चुनाव 2025 की शुरूआत में होने की उम्मीद है। 2020 के विधानसभा चुनाव में AAP ने 70 में से 62 सीटें जीतीं और बीजेपी ने आठवीं सीट हासिल की। इससे पहले, आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने कहा कि हरियाणा चुनाव नतीजों से "सबसे बड़ा सबक" यह है कि कभी भी अति आत्मविश्वास में न रहें और पार्टी कार्यकर्ताओं से अगले साल होने वाले दिल्ली विधानसभा चुनावों के लिए कड़ी मेहनत करने का आग्रह किया।

महर्षि वाल्मीकि प्रगटोत्सव दिवस के उपलक्ष में महर्षि वाल्मीकि प्रकटोत्सव प्रबंधन समिति (रजि.) त्रिलोकपुरी विधानसभा क्षेत्र की ओर से डॉक्टर कपिल शर्मा, वरिष्ठ समाजसेवी विनोद खांडिया राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिल भारतीय दलित मूल निवासी संघ का स्वागत एवं अभिनंदन महर्षि वाल्मीकि शोभा यात्रा के अध्यक्ष पुनीत ऊंटवाल द्वारा किया गया

आईपी एक्सटेंशन स्थित एकता विहार हाउसिंग सोसाइटी की एकता लेडीज ग्रुप ने नवरात्र के उपलक्ष्य में रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया। 15 से 70 वर्ष आयु की महिलाओं ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लिया। सोसाइटी की महिलाएं समय-समय पर ऐसे कार्यक्रमों का आयोजन करती रहती हैं। इस कार्यक्रम को श्रीमती मुक्ता, सरिता खन्ना, अंजना जैन, दीपा सागर, नूरा मेहरा, डा. अंजू और नीरू रायल ने सफल बनाया।

तेलंगाना में कांग्रेस चुनावी वायदे पूरे करेगी

तेलंगाना में रेवंत रेड्डी के नेतृत्व वाली कांग्रेस सरकार के लिए राज्य भर में जाति सर्वेक्षण कराने जा रही है। जाति सर्वेक्षण की मांग कांग्रेस और विपक्ष की ओर से लगातार उठाया जा रहा है। तेलंगाना विधानसभा चुनावों के लिए अपने घोषणापत्र में कांग्रेस ने बड़ा वादा किया था। सरकार बनने के बाद कांग्रेस राज्य में अपना ये वादा पूरा करने जा रही है। यह पिछली भारत राष्ट्र समिति (बीआरएस) सरकार द्वारा राज्य में समग्र कुटुंबा सर्वेक्षण या एकीकृत घरेलू सर्वेक्षण किए जाने के लगभग एक दशक बाद आया है।

पूरे राज्य में कांग्रेस सरकार के जाति सर्वेक्षण अभ्यास में 80,000 से अधिक गणनाकार और 10,000 पर्यवेक्षक शामिल होंगे। सर्वेक्षण का कार्यान्वयन, जिसे आधिकारिक तौर पर सामाजिक, आर्थिक, शैक्षिक, रोजगार, राजनीतिक और जाति सर्वेक्षण कहा जाता है, रेड्डी सरकार के लिए सर्वोच्च प्राथमिकता रही है, जिन्होंने पिछले साल दिसंबर में कार्यभार संभाला था और फरवरी में विधानसभा में इस संबंध में एक प्रस्ताव अपनाया था।

10 अक्टूबर को एक सरकारी आदेश (जीओ) जारी किया गया था, जिसमें योजना विभाग को सर्वेक्षण की नोडल एजेंसी के रूप में नामित किया गया था और इसे 60 दिनों के भीतर अभ्यास पूरा करने का निर्देश दिया गया था। तेलंगाना सरकार का दावा है कि सर्वेक्षण पिछड़े वर्गों (बीसी), अनुसूचित जाति (एससी), अनुसूचित जनजाति (एसटी) और अन्य कमजोर वर्गों के सुधार के लिए विभिन्न सामाजिक, आर्थिक, शैक्षिक, राजनीतिक और रोजगार के अवसरों को लागू करने की उसकी योजनाओं का आधार बनेगा।

रेड्डी सरकार ने स्थानीय निकायों में ओबीसी के लिए आरक्षण का प्रतिशत तय करने का काम भी तेलंगाना बीसी आयोग को सौंपा है। रेड्डी ने कहा था कि स्थानीय निकाय चुनाव जाति सर्वेक्षण के निष्कर्षों के आधार पर आरक्षण दिए जाने के बाद ही होंगे। सरकार के निदेशों के अनुसार, बीसी आयोग ने 24 अक्टूबर से राज्य का दौरा करने और पूर्ववर्ती जिलों के 10 मुख्यालयों में सार्वजनिक सुनवाई करने का फैसला किया है, जिससे यह आशंका पैदा हो गई है कि इससे जाति सर्वेक्षण के निष्कर्षों में देरी होगी।

नई ऊंचाइयों पर मारवाह स्टूडियो

॥ मुमताज ॥

भारत सरकार के सूचना और प्रसारण राज्य मंत्री डॉ. एल. मुरुगन ने डॉ. संदीप मारवाह के पिता के सम्मान में नामित नए सूरज प्रकाश मारवाह शूटिंग फ्लोर का उद्घाटन किया। इस महत्वपूर्ण अवसर ने मारवाह स्टूडियो की विरासत में एक नया अध्याय जोड़ा है । डॉ. मुरुगन ने जहां व्यक्तिगत रूप से स्टूडियो, पोस्ट-प्रोडक्शन इकाइयों, एनीमेशन, विजुअल इफेक्ट्स, गेमिंग और कॉमिक्स (एवीजीसी) डिवीजन, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) , विशाल पुस्तकालय, एम्फीथिएटर, स्क्रीनिंग थिएटर, ललित कला विभाग और शिक्षा और प्रशिक्षण सुविधाओं सहित सुविधाओं और विभागों को देखा व भूरि भूरि प्रशंसा की।

इस अवसर पर मारवाह स्टूडियो के अध्यक्ष डॉ. संदीप मारवाह ने इस अवसर पर डॉ. मुरुगन को स्टूडियो की उपलब्धियों के बारे में विस्तृत जानकारी दी, जिसमें उनकी कई उपलब्धियों का दस्तावेजीकरण करने वाली पुस्तकों का संग्रह भी शामिल था। अत्याधुनिक सुविधाओं और उद्योग में मारवाह स्टूडियो के योगदान से प्रभावित होकर, डॉ. मुरुगन ने, न केवल नोएडा फिल्म सिटी की स्थापना में बल्कि क्षेत्र में फिल्म, टेलीविजन और मीडिया व्यवसाय को आकार देने में डॉ. मारवाह की दूरदर्शी भूमिका के लिए अपनी प्रशंसा की। डॉ. एल. मुरुगन ने कहा, "मारवाह स्टूडियो फिल्म और मीडिया उद्योग में उत्कृष्टता के प्रतीक के रूप में खड़ा है और डॉ. संदीप मारवाह के योगदान ने इस क्षेत्र को काफी आगे बढ़ाया है।

यहां की सुविधाएं विश्व स्तरीय हैं और रचनात्मकता और नवाचार को बढ़ावा देने के प्रति समर्पण वास्तव में सराहनीय है।" डॉ. संदीप मारवाह ने डॉ. मुरुगन को उनके उत्साहवर्धक शब्दों और सूरज प्रकाश मारवाह शूटिंग फ्लोर का उद्घाटन करने के लिए हार्दिक धन्यवाद दिया, जिसके बारे में उन्होंने कहा कि यह रचनात्मकता और उत्पादन उत्कृष्टता के लिए एक नए केंद्र के रूप में काम करेगा।

तेलुगू राजनीति में परिवर्तनकारी नेतृत्व की अपील: डॉ. ए. के. पॉल ने की न्याय और सुधार की मांग

॥ मनोज शर्मा ॥

अंतरराष्ट्रीय शांति निर्माता और प्रजा शांति पार्टी के अध्यक्ष डॉ. के. ए. पॉल ने आंध्र प्रदेश भवन में आयोजित एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में राष्ट्रीय और क्षेत्रीय मुद्दों पर चर्चा की, जिसमें विशेष रूप से तेलुगू राज्यों की राजनीतिक स्थिति पर ध्यान केंद्रित किया गया। उन्होंने जनता द्वारा झेली जा रही चुनौतियों का उल्लेख करते हुए भारत में परिवर्तनकारी नेतृत्व की आवश्यकता पर जोर दिया।

डॉ. पॉल ने भारत के मुख्य न्यायाधीश और न्यायपालिका से अपील की कि संवेदनशील कानूनी मामलों को सावधानी और प्रार्थनापूर्वक विचार के साथ निपटाया जाए। उन्होंने कहा, "न्याय की सच्ची भावना निष्पक्षता में निहित है," और न्यायाधीशों से आग्रह किया कि वे राष्ट्रीय महत्व के मामलों में कानून की गरिमा बनाए रखते हुए फैसले लें।

डॉ. पॉल ने तेलंगाना के उन छात्रों के बारे में चिंता व्यक्त की जिन्होंने ग्रुप 1 परीक्षाओं के लिए अधिक समय की मांग को लेकर सुप्रीम कोर्ट का रुख किया। उन्होंने पूछा, "छात्रों को इस तरह की चीजों के लिए अदालतों का सहारा क्यों लेना चाहिए?" उन्होंने तेलंगाना के मुख्यमंत्री रेवंत रेड्डी से अपील की कि "राज्य को यह देखना चाहिए। हमारे युवाओं को प्रशासनिक देरी की चिंता नहीं करनी चाहिए; वे इससे बेहतर के हकदार हैं।"

डॉ. पॉल ने चुनाव में इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन (ईवीएम) की विश्वसनीयता पर गंभीर चिंता जताते हुए विशाखापत्तनम में अपने व्यक्तिगत अनुभव का हवाला दिया।

उन्होंने आरोप लगाया कि चुनावों के दौरान वोटों की गिनती बीजेपी-टीडीपी उम्मीदवारों के पक्ष में गलत तरीके से की गई। उन्होंने कहा, "मैंने इसे खुद देखा है," और जनता के लिए एक पारदर्शी चुनाव प्रक्रिया का अधिकार की मांग की।

उन्होंने तेलंगाना, कर्नाटक और हिमाचल प्रदेश में कांग्रेस पार्टी की विफलताओं की कड़ी आलोचना की। डॉ. पॉल ने तेलंगाना में पार्टी द्वारा किए गए वादों और आंध्र प्रदेश को विशेष

राज्य का दर्जा देने की कांग्रेस की अधूरी प्रतिबद्धता पर ध्यान दिलाया, जो जनता के विश्वास को ठेस पहुंचाने का कारण बनी है।

आंध्र प्रदेश और तेलंगाना में बढ़ते भ्रष्टाचार के मुद्दे पर चिंता व्यक्त करते हुए, डॉ. पॉल ने कहा, "लोग अब तंग आ चुके हैं।" उन्होंने टीडीपी-बीजेपी के नेतृत्व वाली सरकार और कांग्रेस दोनों को भ्रष्टाचार को बढ़ावा देने के लिए जिम्मेदार ठहराया। "हमारे नेता हमें विफल कर चुके हैं। वे बड़े-बड़े वादे करते हैं, लेकिन उन्हें पूरा नहीं करते और अंत में जनता को ही इसका खामियाजा भुगतना पड़ता है।"

डॉ. पॉल ने तेलंगाना में बहुचर्चित हाइड्रा मामले पर भी अपनी बात रखी, आरोप लगाते हुए कि राज्य सरकार इस मामले का इस्तेमाल जनता का ध्यान असली समस्याओं से भटकाने के लिए कर रही है। उन्होंने कहा, "सप्ताह बीत चुके हैं, और हमें कोई ठोस जवाब नहीं मिला है। जनता अंधेरे में रहने की हकदार नहीं है।"

डॉ. पॉल ने शासन में बदलाव की भावुक अपील की और स्पष्ट किया कि लोग वर्तमान राजनीतिक व्यवस्था से विश्वास खो रहे हैं। उन्होंने कांग्रेस, टीडीपी, बीआरएस और बीजेपी की विफलताओं की ओर इशारा करते हुए कहा कि जनता को लंबे समय से निराश किया गया है। उन्होंने कहा, "हमारा देश कर्ज और भ्रष्टाचार के बोझ तले दबा हुआ है, और जनता ऐसे नेताओं की मांग कर रही है जो सच्चा विकास और सुधार लेकर आएं।"

नायब सिंह सैनी ने भव्य समारोह में मुख्यमंत्री पद की शपथ ली

॥ राष्ट्र टाइम्स ॥

नायब सिंह सैनी ने दूसरी बार हरियाणा की कमान संभाल ली। राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय ने पंचकूला में आयोजित भव्य समारोह में नायब सिंह सैनी और उनके मंत्रिमंडल को शपथ दिलाई। सैनी मंत्रिमंडल में शामिल किये गये लोगों में सबसे पहला नाम अनिल विज का है। इसके अलावा गौरव गौतम, अरविंद शर्मा, श्याम सिंह, राणा कृष्ण बेदी, श्रुति चौधरी, कृष्ण लाल पवार, राव नरवीर सिंह, महिपाल ढांडा, विपुल गोयल और आरती राव का नाम शामिल है।

शपथ समारोह से कुछ घंटे पहले सैनी वाल्मीकि भवन गए और उन्होंने पंचकूला स्थित गुरुद्वारे एवं मनसा देवी मंदिर में पूजा-अर्चना की। उन्होंने संवाददाताओं से कहा कि भाजपा की नयी सरकार प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में हरियाणा को तीव्र गति से आगे ले जाने की दिशा में काम करेगी। सैनी ने विधानसभा चुनाव के नतीजों को लेकर

फोटो : राजीव गुप्ता

कहा कि हरियाणा की जनता ने मोदी सरकार की नीतियों में विश्वास दिखाया है। उन्होंने एक सवाल के जवाब में कहा कि भाजपा के संकल्प पत्र को पूरी तरह लागू किया जाएगा। उन्होंने कहा, 2014 के संकल्प पत्र और 2019 के संकल्प पत्र को देखें, उन्हें पूरी तरह से लागू किया और अब हमारी सरकार इस संकल्प पत्र को भी लागू करेगी।

शपथ ग्रहण समारोह में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृह मंत्री अमित शाह, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, भाजपा अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा, भाजपा शासित राज्यों के मुख्यमंत्री और उपमुख्यमंत्री तथा एनडीए शासित राज्यों के मुख्यमंत्री और उपमुख्यमंत्री भी शामिल हुए। यह एक तरह से एनडीए का शक्ति प्रदर्शन भी था। हरियाणा में लगातार तीसरी जीत हासिल कर भाजपा ने इतिहास रचा है इसीलिए एनडीए नेताओं का भी जोश देखते ही बन रहा है। चंडीगढ़ हवाई अड्डे पर भाजपा और एनडीए नेताओं ने मीडिया से बातचीत के दौरान कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का डंका पूरे विश्व में बज रहा है और विपक्षी गठबंधन खासकर कांग्रेस का सारा जोश अब उतर चुका है।

राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) शासित राज्यों के मुख्यमंत्री और उपमुख्यमंत्री चंडीगढ़ में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की ओर से आयोजित एक सम्मेलन में भाग लिया। इस सम्मेलन में विकास के मुद्दों, संविधान के 'अमृत महोत्सव' और आपातकाल के संदर्भ में लोकतंत्र की 'हत्या की कोशिश' के 50 साल पूरे होने पर चर्चा की गई। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, केंद्रीय मंत्री अमित शाह, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह और भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा इस कार्यक्रम में शामिल हुए। इसे हरियाणा विधानसभा चुनावों में भाजपा की उल्लेखनीय जीत के बाद विपक्षी दलों, विशेषकर कांग्रेस पर सत्तारुढ़ गठबंधन के नए हमले के रूप में देखा जा रहा है।

महाराष्ट्र और झारखंड में अगले महीने होने वाले विधानसभा चुनावों से पहले हरियाणा में मिली जीत से भाजपा उत्साहित है। वह अपने सहयोगियों को साथ लेकर विपक्षी दलों के गठबंधन 'इंडिया' को घेरने में कोई कसर नहीं छोड़ना चाहती है। दोनों राज्यों में राजग का मुकाबला 'इंडिया' गठबंधन से है।

हरियाणा कांग्रेस से कैप्टन अजय सिंह यादव का इस्तीफा

हरियाणा में मिली करारी शिकस्त के बाद कांग्रेस को जोर का झटका कद्दावर नेता कैप्टन अजय सिंह ने दिया। उन्होंने पार्टी छोड़ने का ऐलान किया। आलाकमान की तरफ से स्वीकार न किए जाने के बाद उन्होंने एक्स पर ताबड़तोड़ पोस्ट किए। जिसमें लिखा कि वो कोई संत नहीं बल्कि पूर्णकालिक राजनीतिज्ञ हैं।

कैप्टन अजय सिंह यादव बिहार के पूर्व सीएम लालू प्रसाद यादव के समधी हैं। एक्स पर उन्होंने लिखा, मैं कोई संत नहीं हूं और एक पूर्णकालिक राजनीतिज्ञ हूं तथा कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे द्वारा मेरा इस्तीफा स्वीकार किए जाने के बाद ही मैं अपने भविष्य की रणनीति तय करूंगा तथा कुछ नेताओं द्वारा मेरे राजनीतिक करियर को नुकसान पहुंचाने के लिए की गई कार्यप्रणाली और बाधाओं का विस्तृत विवरण दूंगा।

इसके साथ ही उन्होंने दावा किया कि इस्तीफा स्वीकार किए जाने के बाद ही वो मीडिया से रूबरू होंगे। आगे लिखा, मैं कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे द्वारा मेरे इस्तीफे को स्वीकार किए जाने की प्रतीक्षा कर रहा हूं और उसके बाद मैं मीडिया से मिलूंगा और पिछले 2 वर्षों से कुछ नेताओं द्वारा मुझे दिए गए उत्पीड़न और शर्मिंदगी को लेकर अपनी बात रखूंगा।

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता ने एक्स पर इस्तीफे की बात बताई। इस्तीफा पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे को भेज दिया। वह अभी ऑल इंडिया कांग्रेस कमेटी में ओबीसी मोर्चा के चेयरमैन की जिम्मेदारी संभाल रहे थे। कैप्टन यादव ने खुद सोशल मीडिया पर पोस्ट साझा कर इसकी जानकारी दी। उन्होंने लिखा, 'मैंने कांग्रेस पार्टी की प्राथमिक सदस्यता से इस्तीफा दे दिया है। अब मैं ऑल इंडिया कांग्रेस कमेटी के ओबीसी मोर्चा का चेयरमैन भी नहीं रहा। कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे को इसकी जानकारी दे दी गई है।'

कैप्टन यादव ने आगे लिखा, 'इस्तीफा देने का यह फैसला वास्तव में बहुत कठिन था, क्योंकि मेरे परिवार का कांग्रेस से 70 वर्ष पुराना नाता रहा है। मेरे दिवंगत पिता राव अभय सिंह 1952 में कांग्रेस से विधायक बने और उसके बाद मैंने पारिवारिक परंपरा को जारी रखा, लेकिन सोनिया गांधी के कांग्रेस अध्यक्ष पद से हटने के बाद मेरे साथ बुरा व्यवहार किया गया। इससे मेरा पार्टी हाईकमान से मोहभंग हो गया है।'

कैप्टन यादव के बेटे चिरंजीव राव को कांग्रेस ने हाल ही में संपन्न हुए विधानसभा सीट रेवाड़ी से टिकट थमाया था जिसे वो बचा नहीं पाए थे और भाजपा प्रत्याशी से विधानसभा चुनाव में 28 हजार से ज्यादा मतों से हार गए थे।

फोटो : कमलजीत सिंह

लालकिला मैदान में आयोजित श्री धार्मिक लीला कमेटी की रामलीला मंचन में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी विशेष अतिथि के रूप में पहुंचे। इस आयोजन में उनके साथ सांसद प्रवीण खंडेलवाल और प्रदेश भाजपा अध्यक्ष विरेंद्र सचदेवा भी शामिल हुए। रामलीला में राम और रावण के बीच का युद्ध मंचित किया गया, जो दर्शकों के लिए आकर्षण का केंद्र रहा।

श्री धार्मिक लीला कमेटी ने राम दरबार की भव्य शोभा यात्रा निकाली

श्री धार्मिक लीला कमेटी द्वारा भगवान राम दरबार की भव्य शोभा यात्रा निकाली गई, जो धार्मिकता और भक्ति का प्रतीक रही। यह यात्रा माधवदास पार्क लीला स्थल से शुरू होकर चांदनी चौक, खारी बावली, नया बांस, लाल कुंआ, चावड़ी बाजार और नई सड़क होते हुए फिर से माधवदास पार्क पहुंची। इस यात्रा में भगवान राम, माता सीता, लक्ष्मण और हनुमान जी की सुंदर झांकियां शामिल की गई थीं, जो भक्तों के लिए विशेष आकर्षण का केंद्र रहीं।

कमेटी के महासचिव धीरजधर गुप्ता,

सचिव प्रदीप शरण और प्रवक्ता रवि जैन ने बताया कि यात्रा मार्ग पर भक्तों ने पुष्पवर्षा करते हुए भगवान के प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त की। विभिन्न संगठनों और श्रद्धालुओं ने जगह-जगह प्रसाद वितरण किया और भजन-कीर्तन का आयोजन किया। शोभा यात्रा में पारंपरिक वेशभूषा और धार्मिक गीतों की ध्वनियों ने माहौल को और अधिक भव्य बना दिया। माधवदास पार्क वापस पहुंचने पर भगवान की आरती की गई, जिसमें कमेटी के पदाधिकारीगण और कार्यकर्ता शामिल हुए।

सुरुचि साहित्य कला परिवार समिति पंडित सुरेश नीरव को करेगी सम्मानित

जर्मनी के मैक्स मूलर सम्मान से अलंकृत अंतर्राष्ट्रीय चिंतक-कवि पंडित सुरेश नीरव को आगामी 27 अक्टूबर को उनकी सुदीर्घ साहित्य साधना को रेखांकित करते हुए गुरूग्राम की अगृणी साहित्यिक संस्था सुरुचि साहित्य कला परिवार समिति द्वारा सम्मानित किया जाएगा। नगर के प्रतिष्ठित शैक्षणिक संस्थान रेडरोजिज पब्लिक स्कूल के वातानुकूलित सभागार में पूर्वान्ह 10 बजे से आयोजित इस भव्य समारोह के अवसर पर पंडित सुरेश नीरव का एकल काव्य पाठ भी होगा जिसमें नगर के अनेक प्रतिष्ठित साहित्यकार और समाज सेवी उपस्थित

रहेंगे। कार्यक्रम के द्वितीय चरण में नगर के स्थानीय कविगण भी अपनी चुनिंदा कविताओं का पाठ करेंगे। समारोह के अंत में सभी प्रबुद्धजनों के लिए सुस्वादु भोजन की भी व्यवस्था की गई है।

जल्द हो मेयर का चुनाव

केजरीवाल ने शैली ओबेरॉय को लिखा पत्र

आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने दिल्ली की मेयर शैली ओबेरॉय को पत्र लिखकर तुरंत मेयर का चुनाव कराने का आग्रह किया और जेल में रहते हुए चुनाव कराने में देरी को लेकर उपराज्यपाल पर हमला बोला। केजरीवाल ने कहा कि पार्टी ने इस साल अनुसूचित जाति (एससी) से मेयर चुनने का फैसला किया है। हालांकि, उन्होंने उपराज्यपाल का नाम लिए बिना आरोप लगाया कि इस साल मेयर का चुनाव नहीं कराने की साजिश की गई है।

केजरीवाल ने दिल्ली प्रशासन पर एससी समुदाय के अधिकारों को छीनने का आरोप लगाया, जिसे बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। दिल्ली नगर निगम अधिनियम के तहत, महापौर चुनाव हर साल अप्रैल में एमसीडी सदन के पहले विधानसभा सत्र के दौरान होने चाहिए। इस साल, यह 26 अप्रैल के लिए निर्धारित था, लेकिन छह महीने के लिए स्थगित कर दिया गया था।

उन्होंने कहा कि जब हम सत्ता में आए तो लोग यह कहकर हमारा मजाक उड़ाते थे कि दिल्ली को साफ करना असंभव है। लेकिन अब, दिल्ली साफ-सुथरी दिख रही है और हम स्वच्छता के इस स्तर को

बनाए रखने के लिए प्रतिबद्ध हैं। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि इस पत्र को लिखने का मुख्य कारण यह है कि समझौते के अनुसार, इस कार्यकाल के लिए मेयर अनुसूचित जाति (एससी) समुदाय से चुना जाना था। हालाँकि, मुझे पता चला है कि इसके लिए कोई चुनाव नहीं हुआ है। एससी समुदाय को मेयर चुनने के उसके उचित अवसर से वंचित करना बेहद अनुचित और दुर्भाग्यपूर्ण होगा। मैं आपसे अनुरोध करता हूं कि आप तुरंत मेयर का चुनाव कराएं और सुनिश्चित करें कि एससी समुदाय को उसका उचित अवसर मिले।

उन्होंने कहा कि जब मैं जेल में था तो विपक्षी दलों के लोग तरह-तरह से जनता के लिए परेशानी खड़ी करते थे। उन्होंने कई जगहों पर काम बंद करा दिया. लोग आते थे और मुझे अपनी शिकायतें बताते थे।

शकरपुर में पूर्वांचल पंच रतन समारोह में दिल्ली प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष शदेवेंद्र यादव, आल इंडिया कांग्रेस के सचिव सुशांत मिश्रा, लक्ष्मी नगर विधानसभा से डाक्टर हरिदत्त शर्मा ,दिल्ली प्रदेश लीगल सैल महासचिव एडवोकेट हरिश गोला, पांडव नगर ब्लॉक अध्यक्ष प्रवीण शर्मा, शकरपुर ब्लॉक अध्यक्ष चन्द्र प्रकाश सिंह, लक्ष्मी नगर कांग्रेस ब्लॉक अध्यक्ष जवाहरलाल धवन, लक्ष्मी नगर वार्ड से पूर्व प्रत्याशी सुनीता धवन, प्रियंका चौधरी, शौभा भाटी, पिंकी साहनी शामिल हुए।

गरुड़ एवं नागों में शत्रुता क्यों थी?

कुछ समय पहले हमें महर्षि कश्यप और उनकी सभी पत्नियों से मुख्य जातियों की उत्पत्ति के विषय में एक वीडियो बनाया था जिसे आप यहाँ देख सकते हैं। संक्षेप में महर्षि कश्यप ने प्रजापति दक्ष की १७ कन्याओं से विवाह किया जिनसे १७ प्रमुख जातियों की उत्पति हुई। इसी कारण महर्षि कश्यप प्रजापति के नाम से भी जाने जाते हैं। इनकी दो-दो पत्नियों से जो पुत्र हुए उनके बीच की शत्रुता प्रसिद्ध है।

महर्षि और अदिति से आदित्यों (देवताओं) का जन्म हुआ और दिति से दैत्यों का। इन दोनों के बीच की प्रतिद्वंदिता के विषय में तो हम सभी जानते हैं किन्तु इस विषय में विस्तार से कभी और बात करेंगे। आज बार करते हैं महर्षि कश्यप और कुद्रू से उत्पन्न नागों और महर्षि कश्यप और विनता से उत्पन्न गरुड़ के बीच की शत्रुता के विषय में। आखिर क्या कारण था कि ये दोनों जातियां चिर शत्रु हुई?

एक बार महर्षि कश्यप की दोनों पत्नियां - दक्षपुत्री कुद्रू एवं विनता अपने पति के पास संतान की कामना लेकर पहुँची। महर्षि का मन उस समय बड़ा प्रसन्न था इसीलिए उन्होंने दोनों से पूछा कि उन्हें कैसी संतान की कामना है? तब कुद्रू ने कहा कि उन्हें अति बलशाली और पराक्रमी १००० पुत्रों की प्राप्ति हो। विनता ने कहा कि उन्हें केवल दो ऐसे पुत्र चाहिए जो कुद्रू के १००० पुत्रों पर भारी पड़ें। महर्षि कश्यप ने उन्हें वो वरदान दे दिया।

समय आया और कुद्रू ने १००० अण्डों का और विनता ने २ अण्डों का प्रसव किया। कुद्रू के पुत्र पहले जन्में। १००० अण्डों से १००० महान नागों की उत्पत्ति हुई। इनमें से शेषनाग सबसे ज्येष्ठ एवं वासुकि दूसरे पुत्र थे। इन १००० पुत्रों से १००० नागकुल चले जिनमें से ८ नागकुल सर्वाधिक प्रसिद्ध हुए। उन आठ महान नागों के बारे में आ यहाँ देख सकते हैं। विनता ने कुद्रू को माता बनने पर बधाई दी और अपने अण्डों से बच्चों के बाहर आने की प्रतीक्षा करने लगी।

बहुत काल बीत गया और कुद्रू के पुत्र बड़े भी हो गए किन्तु विनता के अण्डों से प्रसव नहीं हुआ। अधीर होकर विनता ने स्वयं समय से पहले ही उनमें से एक अंडे को तोड़ दिया। उसमें से अरुण की उत्पत्ति हुई जिनका आधा शरीर तो विकसित हो गया था किन्तु आधा शरीर समय से पहले अंडे को फोड़े जाने के कारण अपूर्ण रह गया। स्वयं को इस प्रकार अपूर्ण देख कर अरुण बड़े दुखी हुए और उन्होंने अपनी माता विनता को श्राप दे दिया कि आपने केवल माता कुद्रू से ईर्ष्या के कारण मुझे समय से पहले ही अंडे से बाहर आने को विवश कर दिया इसी कारण आपको भी उन्ही कुद्रू की दासी बनना पड़ेगा।

एक तो विनता अपने पुत्र की ऐसी दशा देख कर वैसे ही दुखी थी, उस पर से श्राप मिलने से वो और दुखी हो गयी। उन्होंने अपने पुत्र से क्षमा मांगते हुए कहा कि वे उन्हें उस श्राप से मुक्त कर दें। अपनी माता को श्राप देकर अरुण वैसे ही अपराधबोध से ग्रस्त थे। उन्होंने कहा कि आप चिंता ना करें। समय आने पर इस दूसरे अंडे से आपको एक और पुत्र की प्राप्ति होगी जो अतुल बलशाली होगा। वही आपको दासत्व से मुक्त करवाएगा। ये कहकर अरुण एकांत में जाकर सूर्यदेव की तपस्या में रत हो गए और आगे चल कर वे उनके सारथि बनें। उधर समय आने पर दूसरे अंडे से महापराक्रमी गरुड़ का जन्म हुआ। उसे देखकर विनता की प्रसन्नता का ठिकाना ना रहा। किन्तु अरुण का श्राप तो फलीभूत होना ही था। एक दिन कुद्रू एवं विनता भ्रमण कर रही थी कि उनकी दृष्टि आकाश मार्ग से जाते हुए उच्चैश्रवा अश्व पर पड़ी। उसका रंग पूर्ण श्वेत था जिसे विनता ने कुद्रू को बताया। इस पर कुद्रू ने कहा कि उसकी पूछ काली थी। इसी बात पर दोनों में शर्त लग गयी कि हारने वाली को जीतने वाली की दासी बनना पड़ेगा। दोनों कल पुनः उच्चैश्रवा को देखने को कह कर चली गयी।

कुद्रू को ये पता था कि उच्चैःश्रवा की पूछ काली नहीं है इसीलिए उसने अपने पुत्रों से कहा कि वे उस अश्व की पूछ से लिपट जाएँ। दूर से विनता को कुछ समझ नहीं आएगा और कुद्रू शर्त जीत जाएगी। किन्तु शेषनाग, वासुकि और कुछ और नागों ने ऐसा छल करने से मना कर दिया। तब कुद्रू ने अपने पुत्रों को ही श्राप दे दिया कि जो उसकी बात नहीं मानेगा वो भविष्य में जन्मेजय के सर्पयज्ञ में भस्म हो जाएगा। शेषनाग, वासुकि और कुछ अन्य नागों ने उस श्राप के बाद भी माता के छल का साथ देना स्वीकार नहीं किया पर कुछ पुत्रों ने डर से उनकी बात मन ली।

अगले दिन कुद्रू के पुत्र उच्चैःश्रवा की पूछ से लिपट गए और दूर से विनता को ऐसा लगा कि उसकी पूछ काली है। विनता ने अपने हार स्वीकार कर ली और कुद्रू की दासी बन गयी। कुद्रू भी प्रसन्नतापूर्वक उससे दसियों जैसा ही आचरण करना आरम्भ कर दिया। जब गरुड़ ने अपनी माता की ऐसी दशा देखी तो बड़े दुखी हुए। उन्होंने अपनी माता से इसका उपाय पूछा। तब विनता ने कहा कि जब तक कुद्रू स्वयं उसे दासत्व से मुक्त ना कर दे तब तक वो उसकी दासी बनने के लिए विवश है।

तब गरुड़ अपनी विमाता कुद्रू के पास गए और उनसे प्रार्थना की कि वे उनकी माता को दासत्व से मुक्त कर दें। कुद्रू ने सोचा कि अपने पुत्रों को अमर बनाने का यही मौका है। उसने गरुड़ से कहा कि यदि वो उनके पुत्रों के लिए अमृत ले आएं तो वो उसकी माता को दासत्व से मुक्त कर देगी। ये सुनकर गरुड़ ने उनकी बात मान ली और अपने पिता के पास जाकर पूछा कि अमृत कहाँ मिलेगा। तब महर्षि कश्यप ने उन्हें बताया कि अमृत देवलोक में है किन्तु उसे लाना अत्यंत दुष्कर है। इस पर भी गरुड़ अमृत लाने देवलोक को चल दिए।

वहां पहुंच कर उन्होंने देखा कि अमृत को कड़े पहरे में रखा गया है। उन्होंने सभी देवताओं को युद्ध के लिए ललकारा और सबको परास्त कर अमृत कलश को लेकर उड़ चले। उधर जब देवराज इंद्र को ये सूचना मिली तो उन्होंने मार्ग में ही गरुड़ को रोका। दोनों में घोर युद्ध हुआ और अंत में इंद्रदेव ने गरुड़ पर अपने वज्र से प्रहार किया। किन्तु महाबलशाली गरुड़ ने उस प्रहार को भी सह लिया। ये देख कर इंद्र बड़े प्रसन्न हुए और उन्होंने गरुड़ से मित्रता कर ली।

इंद्र ने गरुड़ से पूछा कि उन्हें अमृत क्यों चाहिए? इस पर गरुड़ ने उन्हें पूरी बात बताई। तब इंद्र ने कहा कि कुद्रू के पुत्र दुराचारी हैं। यदि अमृत उनके हाथ लग गया तो वे इसका दुरूपयोग करेंगे। तब गरुड़ ने कहा कि हे इंद्रदेव। मुझे अमृत उन्हें देकर अपनी माता को दासत्व से मुक्त करा लेने दीजिये। फिर आप अमृत लेकर वापस स्वर्गलोग आ जाइएगा। इस बात से प्रसन्न होकर इंद्र ने उन्हें वो अमृत कलश ले जाने की स्वीकृति दे दी।

गरुड़ अमृत लेकर आये और उस कलश को कुश के एक आसन पर रख दिया। ये देख कर कुद्रू ने विनता को दासत्व से मुक्त कर दिया। जब नाग अमृत पान के लिए बढे तो गरुड़ ने कहा कि उन्हें इस पवित्र अमृत का पान करने से पहले स्नान करना चाहिए। नागों को ये बात जचीं और वे स्नान करने चले गए। इंद्र देव इसी मौके की प्रतीक्षा में थे, उन्होंने अमृत कलश उठा लिया और वापस स्वर्गलोक आ गए।

गरुड़ की चतुराई देख कर इंद्र ने उनसे वरदान मांगने को कहा तो गरुड़ ने उनसे वरदान माँगा कि आज से नाग ही उनका भोजन हो। उधर जब नाग स्नान कर वापस आये तो अमृत को ना देख कर बड़ा पछताए। वे समझ गए कि उनकी माता के छल के कारण ही उनके साथ भी छल हो गया है। ये सोच कर कि कदाचित कुश पर अमृत की कुछ बूंदें गिर गयी हो, नाग उसे चाटने लगे। कुश की धार से उनकी जीभ के दो टुकड़े हो गए। यही कारण है कि आज भी नागों की जीभ दो भागों में विभक्त होती है।

बस यहीं से नागों और गरुड़ में घोर शत्रुता उत्पन्न हो गयी। नागों ने गरुड़ को युद्ध में भी परास्त करना चाहा किन्तु इंद्र के वरदान के कारण वे उनका भोजन बनने लगे। तब नाग अपने प्राण बचाने के लिए पृथ्वी और पाताल में इधर-उधर छिप गए। शेषनाग और वासुकि जैसे कुछ सात्विक नाग पहले ही श्रीहरि और महादेव की शरण में चले गए थे। वासुकि के नागराज बनने के बाद उन्होंने गरुड़ से इस परस्पर विरोध को समाप्त किया किन्तु बांकी नागों से साथ तो गरुड़ की शत्रुता पूर्ववत बनी रही।

संकलन: ज्योति राठौर

राशिफल साप्ताहिक
20 से 26 अक्तूबर 2024

मेष: राशि के जातकों के लिए बीते सप्ताह के मुकाबले यह सप्ताह अधिक शुभ और अनुकूल फल देने वाला साबित होगा,हालांकि इसके बावजूद आपको करिअर-कारोबार आदि को लेकर किसी पर आंख मूंदकर भरोसा करने से बचना चाहिए,अन्यथा आपको नुकसान उठाना पड़ सकता है। विशेष रूप से मौसमी बीमारियां आपकी परेशानी का बड़ा कारण बन सकती हैं।

वृषभ: राशि वाले जातकों के लिए यह सप्ताह गुडलक लेकर आया। सप्ताह की शुरूआत में इष्ट-मित्रों की मदद से कोई बड़ी समस्या दूर होंगी। जो लोग लंबे समय से रोजी-रोजगार के लिए भटक रहे थे,उनकी तलाश पूरी होगी और उन्हें एक अच्छा अवसर प्राप्त होगा। व्यवसाय से जुड़े लोगों को बाजार में आई अचानक से तेजी का फायदा होगा।

मिथुन: राशि के जातकों के लिए यह सप्ताह जीवन से जुड़ी बड़ी समस्याओं को दूर करने वाला साबित होगा। सप्ताह की शुरूआत में ही कोर्ट-कचहरी से जुड़े किसी मामले में फैसला आपके पक्ष में आ सकता है या फिर विरोधी खुद आपसे समझौते के लिए पहल कर सकते हैं। इस दौरान करिअर-कारोबार के संबंध में की गई यात्राएं मनचाही सफलता दिलाने वाली होगी।

कर्क: राशि वाले जातकों के लिए यह सप्ताह मिलाजुला फल देने वाला साबित होगा। सप्ताह की शुरूआत में जहां किसी प्रिय व्यक्ति के साथ पैदा हुई गलतफहमी दूर होगी तो वहीं मौसमी बीमारी के चलते शारीरिक एवं मानसिक कष्ट हो सकता है। खराब सेहत के चलते आपके सोचे हुए कार्य लंबित हो सकते हैं।

सिंह: राशि वालों को इस सप्ताह बेहद सधे हुए कदम से आगे बढ़ने की आवश्यकता है,अन्यथा आपको लेने के देने पड़ सकते हैं। कार्यक्षेत्र में अपने विरोधियों से सचेत रहें और छोटी-मोटी बातों को इग्नोर करें। सप्ताह की शुरूआत में चोट-चपेट लगने की आशंका है,ऐसे में वाहन धीरे चलाएं और जल्दबाजी में कार्य करने से बचें।

कन्या: राशि के जातकों को इस सप्ताह कामकाज में कुछ एक मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है। सोचे हुए काम समय पर न पूरे होने पर आपके स्वभाव में थोड़ी चिड़चिड़ाहट देखने को मिलेगी। कन्या राशि के जातकों को इस सप्ताह पास के फायदे के लिए दूर का नुकसान करने से बचना होगा। सप्ताह के पूर्वार्ध के मुकाबले उत्तरार्ध थोड़ा बेहतर रहने वाला है।

तुला: राशि के जातकों का इस सप्ताह अधिकांश समय स्वजनों के साथ संबंधों को रिवाइव करते हुए बीतेगा। सप्ताह की शुरआत में तीज-त्योहार या किसी मांगलिक कार्यक्रम पर प्रिय व्यक्तियों से मुलाकात होगी। अचानक से इष्टमित्रों के साथ पास या लंबी दूरी की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है। बाजार में फंसा धन अप्रत्याशित रूप से निकल आएगा।

वृश्चिक: राशि के जातकों को इस सप्ताह अपने वाणी और व्यवहार पर काबू पाने जरूरत रहेगी,अन्यथा घर-परिवार के सादस्या के साथ तकरार हो सकती है। आपके द्वारा कहे गए कटु वचन के कारण आपका कोई प्रिय व्यक्ति आपका साथ छोड़कर भी जा सकता है। इस दौरान घर के किसी बुजुर्ग व्यक्ति की सेहत को लेकर मन थोड़ा चिंतित रह सकता है।

धनु: राशि के जातक इस सप्ताह जीवन से जुड़े महत्वपूर्ण निर्णय लेने को लेकर असमंजस की स्थिति में रहेंगे। आपके लिए इस सप्ताह सही और गलत के बीच चुनाव करना बेहद मुश्किल भरा रहने वाला है। ऐसी स्थिति में आप किसी विश्वासपात्र की सलाह लें या फिर चीजों को कुछ समय के लिए टाल दें। जीवनसाथी के साथ सुखद पल व्यतीत करेंगे।

मकर: राशि के लिए यह सप्ताह कभी घी घना और कभी सूखा चना जैसी स्थिति वाला रहने वाला है। सप्ताह की शुरूआत में सही समय पर अपनों का साथ न मिल पाने पर खुद को अकेला महसूस करेंगे। इस कारण आपके स्वभाव में उग्रता एवं झुंझलाहट देखने को मिल सकती है। आप अपने भीतर आत्मविश्वास और उत्साह की कमी महसूस करेंगे।

कुंभ: यह सप्ताह राशि वालों के लिए मिश्रित फल प्रदान करने वाला रहेगा। सप्ताह की शुरूआत में आपको कामकाज के सिलसिले में लंबी या छोटी दूरी की यात्रा करनी पड़ सकती है। यात्रा थकान भरी लेकिन सोचे हुए काम को पूरा करने वाली और लाभप्रद साबित होगी। इस दौरान भूमि-भवन से जुड़े मामलों के कारण आपको ज्यादा भागदौड़ करनी पड़ सकती है।

मीन: राशि के लिए यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य लिए है। यदि आप बीते कुछ समय से अपनी घर अथवा कार्यक्षेत्र से जुड़ी समस्याओं को लेकर परेशान चल रहे थे तो इस सप्ताह उनका समाधान निकल आएगा। सत्ता-सराकर से जुड़ा अटका हुआ काम किसी प्रभावी व्यक्ति की मदद से पूरा हो जाएगा। लोग आपके कामकाज की तारीफ करेंगे।

सिंगापुर

जहां आप परिवार के साथ जा सकते हैं

प्रस्तुतिः स्वाति चतुर्वेदी

गार्डन्स बाए द बे

रात को बेहद रोमांचक और आँखों को चौंधियाने वाली ये जगह हमें ऐसी सपनों की दुनिया में पहुँचाती है जहाँ केवल आनंद की मदमस्त हवा है। यहाँ का फ्लावर डोम और क्लाउड फॉरेस्ट इतना मन मोह लेने वाला है कि इसकी प्रशंसा करते करते आप थक नहीं पाएंगे। थकान महसूस होने पर यहाँ खाने-पीने की शालीन व्यवस्था है। इसे तीन अलग भागों में बाँटा गया है-सेंट्रल, साउथ एवं ईस्ट। इसे देखने के बाद आपका पछताने का प्रतिशत शून्य हो जाएगा।

बोटैनिक गार्डन

अगर आप सिंगापुर शहर की चकाचौंध से कुछ वक्त का अंतराल चाहते है और प्रकृति की शरण लेना चाहते है तो इससे बेहतर जगह और कोई हो ही नहीं सकती। प्रकृति प्रेमी यहाँ से निराश होकर नहीं लौटेंगे। हरियाली से परिपूर्ण ये जगह आपको लोभित करेगी। पक्षियों की चहचहाहट और पेड़ो से गुजरती हुई बहती हवा की तरंग आपके अंतःमन को तृप्त कर देंगी। यहाँ कुछ छोटी झीलें भी है जिसकी सरसराहट कानों को सुकून देती है।

सिंगापुर जू

यह एक पारिवारिक स्थल है, यहाँ कुछ जानवरों की बेहद खूबसूरत और विलुप्त प्रजातियाँ रहती है। यहाँ 300 से भी अधिक प्रजातियाँ है, जिसमे-जिराफ, कोआला, जैब्रा और वाईट टाइगर शामिल है। इसके फ्रोजन टुण्ड्रा में ध्रुवीय भालू और रैकोन डॉग की प्रजातियाँ है। फ्रेजाइल फॉरेस्ट, कीड़ों से भरा हुआ है। कुछ और आकर्षित चीजे, जैसे-स्पलेश सफारी शो, ओरंगुतन एक्सिबिट और जंगल ब्रेकफास्ट भी आकर्षण का केंद्र है। यहाँ आकर आप भरपूर आनंद पा सकेंगे।

यूनिवर्सल स्टूडियोस

यह सैनटोसा द्वीप पर स्थित है, जो सिंगापुर की सबसे रोमांचक जगह है। यह भी एक पारिवारिक जगह है ,जो आपको मनोरंजन, उत्सुकता, हर्ष-उल्लास प्रदान करेगी। यहाँ आपको अपना स्वाद बेहतर करने के लिए बहुत सारे रेस्टोरेंट, कैफे आदि मिलेंगे। यहाँ आकर आप 'वॉक ऑफ फेम' भी जा सकते है, जहाँ आपको हॉलीवुड की हस्तियों के साथ पोज देने का मौका मिलेगा। आपके रोमांच को बनाए रखने के लिए यहाँ रोलर कोस्टर, बैटलस्टार गैलैक्टिका भी है।

चंघी बीच

इस जगह एक बीच पार्क है जो सिंगापुर के सबसे प्राचीन तटीय पार्क में से एक है। 28 हेक्टेयर में फैले इस बीच में 3.3 किमी लंबा पार्क है। जो लोगों के बीच, पिकनिक स्पॉट के लिए जाना जाता है। ओवरनाईट कैंपिंग के लिए भी यह एक मशहूर जगह है, जहाँ सूर्यास्त को देखते हुए एक अद्भुत रात बिताई जा सकती है। खाने के शौकीनों के लिए यहाँ सी फूड भी मिलता है। पानी की लहरों के बीच समय बिताने का अलग ही मजा है, जिसकी तुलना किसी से नहीं की जा सकती।

सिंगापुर फ्लायर

इस शहर को देखने का सबसे अच्छा तरीका है, ऊपर से निहारना, जैसे कोई पक्षी उड़ते हुए हर जगह का नजारा आँखों में बाँधते हुए उड़ता है। अगर आपको कभी मौका मिले तो सूर्यास्त का नजारा यहाँ से आँखों में भरा जा सकता है। यह एशिया का सबसे बड़ा जिआंट व्हील है, जिसकी ऊँचाई 165 मीटर है। यहाँ से इंडोनेशिया और मलेशिया के कुछ भाग भी दिखते है। इसे तकनीक का सबसे अच्छा उदाहरण माना जाता है।

क्या है नौजवानों में हार्ट अटैक के बढ़ते मामलों की वजह?

आजकल हार्ट के कुल मरीजों में 30 प्रतिशत मरीजों की उम्र 40 साल से कम है। ऐसे में यह बड़ा सवाल है कि आखिर वे कौन सी वजहें है, जिनकी वजह से नौजवानों को हार्ट अटैक या कार्डियेक अरेस्ट जैसे जानलेवा आघात झेलने पड़ रहे हैं। इन सभी सवालों का जवाब जानने के लिए पढ़िए आर्टेमिस हॉस्पिटल में डॉयरेक्टर कार्डियोलॉजी डॉ. मनजिंदर संधू से खास बातचीत के प्रमुख अंश..

कार्डियेक अरेस्ट के मामलों में अचानक तेजी से इजाफा हुआ है। बीते कुछ समय में इस बीमारी ने खासतौर पर नौजवानों को अपना शिकार बनाया है। हालात यहां तक पहुंच गए कि वर्तमान समय में दिल की बीमारी से जूझ रहे मरीजों में 30 फीसदी मरीज ऐसे है, जिनकी उम्र 40 साल से कम है।

हार्ट स्ट्रोक के मामले बढ़ते मामलों की यह है वजह

डॉ. मनजिंदर संधू के अनुसार, दुनिया में सर्वाधिक हार्ट डिसीज प्रोन पेशेंट हमारे देश में पाए जाते हैं। हमारे जेनेटिक्स और बैड कोलेस्ट्रॉल जेनेटिक्स और बैड कोलेस्ट्रॉल इसके लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार है। हाई स्ट्रेस लेबल, डाइबिटीज, गांव से शहरों की ओर लोगों का तेजी से पलायन और बदलती जीवन शैली भी दिल की बीमारी को गंभीर करने में अहम भूमिका निभा रही हैं। इसके अलावा, विदेशी कंपनियों में काम करने वाले नौजवानों का बॉडी क्लाक सिस्टम पूरी तरह से बदल गया है। रैपिड अर्बनाइजेशन सहित इन तमाम कारणों की वजह से हमारे देश में हार्ट डिसीज और भी बढ़ गई है।

युवाओं के दिलों पर बुजुर्गों की बीमारी की दस्तक

डॉ. मनजिंदर संधू के अनुसार, 10 से 15 साल पहले हम दिल की बीमारी ज्यादातर बुजुर्ग या 45 की उम्र पार कर चुके लोगों में देखते थे। लेकिन, अब हालात यह है कि हार्ट अटैक के 25 से 30 फीसदी मरीज ऐसे हैं, जिनकी उम्र या तो 40 से 45 के बीच है या फिर 40 से कम है। दरअसल, काम के चलते नौजवानों में होने वाले स्ट्रेस ने उनके हमारे हार्ट कार्डियो वैस्कुलर सिस्टम का बुरी तरह से प्रभावित किया है। इसके अलावा, रेस्ट्रां का खाना, फास्टफूड, सिगरेट और शराब की आदत नौजवानों की लाइफ स्टाइल को पूरी तरह से अनहेल्दी कर दिया है। नौजवानों के पास फिजिकल एक्सरसाइज का वक्त नहीं है। यही सब वजहों के चलते युवाओं में हार्ट अटैक या कार्डियेक अरेस्ट के केस तेजी से बढ़ रहे हैं।

जिम या स्पोर्ट्स के दौरान अचानक कार्डियेक अरेस्ट

डॉ. मनजिंदर संधू के अनुसार, जिन युवाओं को अपनी अनहेल्दी लाइफ स्टाइल का अहसास हो गया है, उनके अंदर खुद को हेल्दी करने की उत्सुकता है। इसी उत्सुकता में वे कुछ गलतियां कर बैठते है। दरअसल, यंगस्टर्स वेट लूज करने के मकसद से जिम करना शुरू कर देते हैं और चाहते हैं कि उनको रिजल्ट एक या दो हफ्ते में मिल जाए। इसी वजह से वह बिना प्रशिक्षण के बहुत अधिक जिंमिंग करने लगते हैं। इसी अकस्टम्ड एक्सरसाइज की वजह से उनके हार्ट की नसों में मौजूद छोटे-छोटे ब्लॉकेज रेप्चर कर जाते हैं। नतीजा, हार्ट अटैक या कार्डियेक अरेस्ट के रूप में आता है, जिसमें जान जाने का खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है।

हार्ट अटैक से बचने के लिए कैसा हो खानपान

डॉ. मनजिंदर संधू के अनुसार, हमें अपनी डाइट के अंदर फ्रेश फ्रूट और वेजिटेबल्स का कंपोनेंट बढ़ाना चाहिए। हमारे कल्चर में काब्रोहाइड्रेड बेस्ड फूड ज्यादा है, जिसमें चपाती, पराठा, आटा, मैदा आदि आते है। हमें काबोर्हाइड्रेड बेस्ड डाइट कम करना चाहिए। इसका मतलब यह नहीं है कि हम काबोर्हाइड्रेड को अपनी डाइट से निकाल दें, जैसे कई लोग डाइटिंग के दौरान अपने खाने की काबोर्हाइड्रेड वैल्यू जीरो कर देते हैं। हमारे खाने में हेल्दियर स्टफ जैसे कि फाइबर-फ्रूट्स और सब्जियों की मात्रा अधिक होनी चाहिए। नॉनवेज खाने वाले लोग नॉनवेज खाए, लेकिन हार्ट डिसीज से बचने के लिए रेड मीट से परहेज करें।

हेल्थ चेकअप में सबकुछ ठीक होने के बाद भी हार्ट अटैक

डॉ. मनजिंदर संधू के अनुसार, ये लोग समझते नहीं हैं। दरअसल, हेल्थ चेकअप का यह मतलब नहीं कि आपको कुछ नहीं होगा। ये तो मेडिकल साइंस की जितनी नॉलेज है, उसके मुताबिक हम टेस्ट करते हैं, मोटे तौर पर चीजें देखने के लिए। इन टेस्ट की मदद से कई बार अनडिटेक्टेड सुगर, कोलेस्ट्रॉल, फास्ट्रेट, थाइराइड या कैंसर जैसी बीमारियां समय पर पता चल जाती है। जिसका समय से इलाज शुरू हो जाता है।

जहां तक हार्ट अटैक का मामला है, इसको प्रिडिक्ट करना, बड़ा मुश्किल है। दरअसल, रूटीन हेल्थ चेकअप के दौरान 20-30 प्रतिशत वाले ब्लॉकेज को पकड़ना संभव नहीं है। 70 फीसदी केसेस में इन्हीं ब्लॉकेज के रेप्चर होने की वजह से हार्ट अटैक होते है।

गैस-बदहजमी के साथ और कई पेट से जुड़ी समस्याओं की वजह बन सकता है मिर्च-मसालेदार भोजन

तेज मिर्च मसाले से व्यंजन तभी लजीज लगते हैं जब उनमें अधिक मात्रा में तेल घी या मक्खन डाला जाए। एक तो तेज मिर्च मसाले ऊपर से इतना तेल घी या मक्खन तो क्या यह सब आपके लिए सेहतमंद हैं?

इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि नमक, मिर्च, गरम मसाला और कई दूसरे मसाले खाने का स्वाद बढ़ाने का काम करते हैं लेकिन तब..जब सीमित मात्रा में इनका इस्तेमाल किया जाता है। बहुत ज्यादा मात्रा में मसालों का इस्तेमाल दाल, सब्जियों या अन्य व्यंजनों का मूल स्वाद बदल देता है।अजीब बात यह है कि तेज मिर्च मसाले के शौकीनों को खाते वक्त जब तक पसीने न निकले उनको संतुष्टि ही नहीं मिलती। वरना दाल-सब्जियां उन्हें घास या बकवास लगती है। कुछ तो अपनी दाल-सब्जियों में अलग से तड़का बनाकर डालते हैं।

जब तेज मिर्च मसालों का इस्तेमाल किया जाता है तो उसमें जरूरत से ज्यादा नमक डालना पड़ता है क्योंकि मिर्च मसाले तभी उठते हैं जबकि नमक अधिक हो। नमक की अधिकता ब्लडप्रेशर को बढ़ा देती है। यही नहीं, उसे खतरनाक स्तर तक पहुंचा देती है।

तेज मिर्च मसाले सर्दियों में तो फिर भी चल सकते हैं लेकिन गर्मी में इनका सेवन कदापि उचित नहीं। बारिश में तो पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है इसलिए इस तरह का भोजन नुकसानदायक ही होता है। कई लोगों को घर का बना सादा भोजन रास नहीं आता। वे होटल, ढाबे में खाना पसंद करते हैं क्योंकि वहां का बना भोजन तीखा होता है। वे हटकर खा तो लेते हैं लेकिन उसके बाद क्या होता है? घर आने के बाद उन्हें हाइपर एसिडिटी का सामना करना होता है। पेट में गैस बनती है। पेट फूल जाता है।

छाती में जलन होने लगती है, खट्टी डकारें आने लगती हैं। गैस जब ऊपर चढ़ती है तो घबराहट, बेचैनी होती है, हृदय पर दबाव डालती है तो वहां दर्द होने लगती है। हृदय की धड़कन बढ़ जाती है।

जब एसिडिटी उन्हें परेशान करने लगती है तो इसे दूर करने के लिए वे एंटासिड लेते हैं यानी दवा। अगर एसिडिटी से दूर रहना है तो सादा, कम मिर्च मसाले वाला भोजन करें जो कि सुपाच्य होता है। चटपटे व्यंजनों को देखकर ललचाएं नहीं। फास्टफूड से दूर रहें। मिर्च चाहे हरी हो या लाल, सीमित मात्रा में इस्तेमाल करना चाहिए।

ठंड में बढ़ जाता है आर्थराइटिस का खतरा

ठंड के दिनों में जोड़ों में दर्द के साथ आर्थराइटिस का खतरा बढ़ जाता है, और इससे जुड़ी अन्य समस्याएं भी पैर पसारती हैं। इससे बचने के लिए कई बातों का ध्यान रखना जरूरी है। जानें 5 जरूरी बातें -

1. आर्थराइटिस के अलग-अलग प्रकार हैं, जिनमें ऑस्टरियो आर्थराइटिस बुढ़ापे में होने वाला या डिजनरेटिव आर्थराइटिस भी कहलाता है। वहीं रिह्यूमाटोइड आर्थराइटिस में दर्द और जलन की समस्या एक साथ होती है। इसके अलावा गाऊ आर्थराइटिस यूरिक एसिड के असंतुलन के कारण होता है जिसमें पैरों में सबसे अधिक दर्द होता है।
2. आयुर्वेद के अनुसार जोड़ों में दर्द का प्रमुख कारण जोड़ों में जहरीले पदार्थों का जमा होना है। इसका कारण गलत या बिना तालमेल वाला भोजन करना है, जो कि जोड़ों को काफी हद तक प्रभावित करता है।
3. एक साथ डेयरी उत्पाद, फ्राइड व रिफाइंड फूड, नॉन-वेज और शराब नियमित लेना पाचन प्रक्रिया पर कुप्रभाव डालते हैं। नतीजतन टॉक्सिन कोलन में सड़ने लगते हैं और फिर खून के जरिए पूरे शरीर में फैल जाते हैं। अंत में जहरीले तत्व जोड़ों में जमा हो जाते हैं।
4. आयुर्वेद के सिद्धांत के अनुसार तीन किस्म की ऑर्थराइटिस हैं जो वात, पित्त और कफ के चलते होती है। वात ऑर्थराइटिस, जिसमें जोड़ सूख जाते हैं और चलना फिरना सीमित हो जाता है। वहीं पित्त ऑर्थराइटिस, इसके चलते जोड़ों पर सूजन आ जाती है, दर्द व जलन होती है और कफ ऑर्थराइटिस ओवर ईटिंग और बिना तालमेल वाले खानों को खाने से होती है।
5. आयुर्वेद के मुताबिक ऑर्थराइटिस के उपचार में सबसे पहला कदम कोलन को विषविहीन करना होता है। इसके लिए खाने में मोटे अनाज के सेवन से बचना चाहिए और फल, सब्जियों का ज्यूस, तुलसी चाय, हर्बल चाय और पतली मूंग की खिचड़ी या दलिया का भरपूर सेवन करें।

राष्ट्रीय खेल प्रशासन विधेयक के आने से भारतीय खेलों को नया जीवन मिलेगा

॥ पुलकित चतुर्वेदी ॥

अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ के अध्यक्ष कल्याण चौबे का मानना है कि राष्ट्रीय खेल प्रशासन विधेयक 2024 के आने से भारतीय खेलों को जमीनी स्तर के बुनियादी ढांचे से लेकर सभी खेलों में खेल महासंघों के सुचारू संचालन तक को बढ़ावा मिलेगा।

चौबे की यह टिप्पणी केंद्रीय खेल मंत्री मनसुख मंडाविया द्वारा भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए), राष्ट्रीय खेल महासंघों (एनएसएफ) और राष्ट्रीय खेल संवर्धन संगठनों (एनएसपीओ) के साथ राष्ट्रीय खेल प्रशासन विधेयक 2024 के मसौदे पर हितधारकों की परामर्श बैठक की अध्यक्षता करने के बाद आई है।

चौबे ने एक बयान में कहा, राष्ट्रीय खेल प्रशासन विधेयक 2024 का आना एक ऐतिहासिक अवसर है जो भारतीय खेलों को नया जीवन और दिशा देगा। यह बदलाव का एक नया रास्ता भी खोलता है। हमें उम्मीद है कि यह विधेयक जमीनी स्तर से लेकर वरिष्ठ स्तर तक सभी खेलों में विकास की गुणवत्ता को निश्चित रूप से बढ़ाएगा। इससे विभिन्न विवाद समाधान तंत्रों में अनावश्यक देरी से बचने के लिए बुनियादी ढांचे और प्रशिक्षण की गुणवत्ता में सुधार होगा।

इससे प्रशासन को सुचारू रूप से चलाने में भी मदद मिलेगी और अनावश्यक समय की बबार्दी से बचने तथा खेलों के मानक को बेहतर बनाने के लिए गुणवत्तापूर्ण समय लाने के लिए कई विकल्प उपलब्ध होंगे।

बैठक में युवा मामले एवं खेल राज्य मंत्री रक्षा खडसे, भारतीय ओलंपिक संघ की अध्यक्ष पी.टी. उषा और मिशन ओलंपिक सेल तथा केंद्रीय मंत्रालयों के खेल नियंत्रण बोर्डों के प्रतिनिधि भी मौजूद थे। युवा मामले एवं खेल मंत्रालय मसौदा विधेयक के अंतिम रूप लेने की दिशा में आगे बढ़ने के साथ ही विभिन्न हितधारकों के साथ बातचीत जारी रखेगा, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि भारत के लिए एक प्रगतिशील और टिकाऊ खेल प्रशासन ढांचे को आकार देने में एथलीटों, प्रशासकों, विशेषज्ञों और जनता की आवाज को शामिल किया जा सके।

विभिन्न एनएसएफ, एनएसपीओ और आईओए के प्रतिनिधि भी उपस्थित थे। उन्होंने प्रस्तावित शासन सुधारों, एथलीट कल्याण उपायों और खेलों के प्रशासन में पारदर्शिता को बढ़ावा देने पर अपने दृष्टिकोण साझा किए। चर्चा में एथलीटों के अधिकारों की सुरक्षा, खेल निकायों के कामकाज को सुव्यवस्थित करने और भारत की वैश्विक खेल स्थिति को बढ़ाने जैसे प्रमुख मुद्दों पर भी ध्यान केंद्रित किया गया। मंत्री ने हितधारकों को आश्वासन दिया कि मसौदा विधेयक को परिष्कृत करने में उनके सुझावों पर सावधानीपूर्वक विचार किया जाएगा। उन्होंने निष्पक्ष खेल, समावेशिता और एथलीटों के समग्र विकास को प्रोत्साहित करने वाला माहौल बनाकर भारत को वैश्विक खेल महाशक्ति बनाने के मंत्रालय के दृष्टिकोण को दोहराया।

ड्राफ्ट राष्ट्रीय खेल प्रशासन विधेयक 2024 खिलाड़ियों के विकास और कल्याण को बढ़ावा देने, नैतिक शासन सुनिश्चित करने और प्रभावी विवाद समाधान तंत्र प्रदान करने के लिए एक व्यापक ढांचा स्थापित करता है। बैठक का उद्देश्य भारतीय खेलों को लाभ पहुंचाने वाला कानून बनाने के लिए विभिन्न हितधारकों से अंतर्दृष्टि, सुझाव और प्रतिक्रिया एकत्र करना था।

डीपीएम इंडियन स्टार्स लीग
डॉ. शंकर गोयनका उपाध्यक्ष नियुक्त

डीपीएम समूह ने प्रसिद्ध मुख्य वास्तुकार, लेखक, कोच और TEDx वक्ता डॉ. शंकर गोयनका को डीपीएम इंडियन स्टार्स लीग के उपाध्यक्ष के रूप में नियुक्त करने की घोषणा की है। यह महत्वपूर्ण नियुक्ति बॉलीवुड टाइगर्स और एनसीआर लायंस के बीच बहुप्रतीक्षित टी20 क्रिकेट मैच से पहले हुई है, जो 30 नवंबर, 2024 को दिल्ली के अरुण जेटली स्टेडियम में होने वाला है। डॉ. गोयनका का असाधारण नेतृत्व और विजन लीग को सफलता की ओर अग्रसर करेगा, जिससे प्रतिभागियों और दर्शकों के लिए अनुभव बेहतर होगा। उनकी भागीदारी डीपीएम आईएसएल की प्रोफाइल और प्रभाव को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ाएगी। डीपीएम इंडियन स्टार्स लीग क्रिकेट और मनोरंजन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से एक सार्थक और रोमांचक पहल है। डॉ. गोयनका के साथ, लीग अपने विजन को साकार करने की दिशा में तत्पर है।

13 से 19 जनवरी 2025 को दिल्ली में खेला जाएगा खो-खो विश्व कप

दिल्ली के त्यागराज स्टेडियम में को पारंपरिक भारतीय खेलों के लिए एक ऐतिहासिक क्षण रहा। खो-खो फेडरेशन ऑफ इंडिया (केकेएफआई) ने पहली बार आयोजित होने जा रहे खो-खो विश्व कप की तारीखों का ऐलान किया और इसके लोगो का अनावरण किया।

वैश्विक खेल परिदृश्य में प्रवेश करने के लिए तैयार भारत के प्राचीन खेलों में से एक खो-खो के इस विश्व कप के उद्घाटन संस्करण का आयोजन अगले साल 13 से 19 जनवरी तक नई दिल्ली में होगा। इस अभूतपूर्व टूनार्मेंट के माध्यम से भारत के प्रिय स्वदेशी खेल को वैश्विक मंच पर प्रदर्शित करने का वादा किया गया है।

लॉन्चिंग समारोह में टीम महाराष्ट्र और शेष भारत के बीच एक शानदार प्रदर्शनी मैच खेला गया। महाराष्ट्र ने 26-24 से मैच जीत लिया। इस दौरान रोमांचित दर्शक अपनी सीटों से चिपके रहे।

इसके बाद विश्व कप के आधिकारिक लोगो और टैगलाइन का अनावरण किया गया। सैकड़ों युवा महत्वाकांक्षी एथलीटों और स्कूली छात्रों ने अपने खेल के सपनों की सुबह देखी, जिससे माहौल उत्साह से भर गया।

इस प्राचीन भारतीय खेल को वास्तव में अंतर्राष्ट्रीय बनाने के लिए इस टूनार्मेंट में 24 देशों की प्रभावशाली लाइनअप शामिल होगी, जिसमें पुरुष और महिला दोनों टीमें विश्व वर्चस्व के लिए प्रतिस्पर्धा करेंगी।

केकेएफआई के अध्यक्ष सुधांशु मित्तल ने कहा, खो खो हमारे देश की मिट्टी का खेल है। इसलिए, हमें इस खेल को मैट पर लाने पर बहुत गर्व है। महासंघ को बहुत-बहुत धन्यवाद, जिसने यह सुनिश्चित करने के लिए कड़ी मेहनत की है कि खो-खो एक अंतर्राष्ट्रीय खेल बन जाए। हमने सबसे पहले अल्टीमेट खो -खो लीग के माध्यम से खेल को इसके प्रशंसकों तक पहुंचाया और अब पहले खो-खो विश्व कप के साथ चीजों को अगले चरण पर ले जाने का समय आ गया है।

यह ऐतिहासिक चैंपियनशिप खो-खो के लिए एक बड़ी छलांग है, जिसने इसे लोकप्रिय स्थानीय खेल से वैश्विक इवेंट में बदल दिया है। भारत इस खेल क्रांति का नेतृत्व कर रहा है और 2025 विश्व कप गति, रणनीति और खेल उत्कृष्टता का एक अविस्मरणीय उत्सव होगा।

9000 टेस्ट रन बनाने वाले चौथे भारतीय बने विराट कोहली

भारतीय बल्लेबाज विराट कोहली ने न्यूजीलैंड के खिलाफ एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में चल रहे पहले मैच में 9,000 टेस्ट रन पूरे कर लिए हैं। उन्होंने भारत की दूसरी पारी के दौरान यह उपलब्धि हासिल की।

विराट कोहली यह उपलब्धि हासिल करने वाले सचिन तेंदुलकर (15,921), राहुल द्रविड़ (13,265) और सुनील गावस्कर (10,122) के बाद चौथे भारतीय बल्लेबाज बन गए। हालांकि, इनमें से कोहली (197) पारी के हिसाब से इस मुकाम तक पहुंचने में सबसे स्लो बल्लेबाज रहे।

35 वर्षीय बल्लेबाज, जिन्होंने अब तक साल 2024 में कोई टेस्ट अर्धशतक नहीं जड़ा था, ने अब न्यूजीलैंड के खिलाफ अपना 31वां टेस्ट अर्धशतक लगाया।

विवान और अनंत ने जीते रजत और कांस्य- चीन को 5 स्वर्ण पदक

जयपुर के विवान कपूर और ओलंपियन अनंतजीत सिंह नरुका ने अंतरराष्ट्रीय निशानेबाजी खेल महासंघ (आईएसएसएफ) विश्व कप फाइनल राइफल/पिस्टल/शॉटगन 2024 के अंतिम दिन घरेलू प्रशंसकों को खुशियां दीं। विवान ने पुरुषों की ट्रैप स्पर्धा में रजत पदक जीता, जो सीनियर स्तर पर पहला व्यक्तिगत आईएसएसएफ पदक था, जबकि अनंतजीत ने पुरुषों की स्कीट स्पर्धा में कांस्य पदक जीता। यह टूनार्मेंट राष्ट्रीय राजधानी के डॉ. कर्णी सिंह शूटिंग रेंज (डीकेएसएसआर) में आयोजित किया गया।

दोनों के प्रदर्शन ने भारत के पदकों की संख्या को दोगुना कर दिया और वे दो रजत और दो कांस्य पदक के साथ नौवें स्थान पर रहे, जबकि चीन पांच स्वर्ण और तीन कांस्य पदक के साथ तालिका में शीर्ष पर रहा। सात अन्य देशों, इटली, जर्मनी, फ्रांस, हंगरी, डेनमार्क, सैन मैरिनो और यूएसए ने एक-एक स्वर्ण पदक जीता, जिसमें इटली तीन रजत और एक कांस्य के साथ दूसरे स्थान पर रहा और जर्मनी दो रजत के साथ तीसरे स्थान पर रहा, जो उनके एकमात्र स्वर्ण के अतिरिक्त था।

प्रतिष्ठित वार्षिक आईएसएसएफ सीजन-एंडर में भाग लेने वाले 37 देशों में से कुल 14 देशों ने पदक जीते।

विवान कपूर ने समापन दिवस के अंतिम इवेंट, पुरुषों के ट्रैप फाइनल में निशाना साधा, जिसमें कम से कम दो ओलंपिक चैंपियन, पेरिस ओलंपिक रजत पदक विजेता और एक पूर्व विश्व चैंपियन शामिल थे। हालांकि, इससे

वह नहीं रुके और उन्होंने 50 शॉट के फाइनल में पूरी ताकत से निशाना साधा, अंततः 44 हिट के साथ दूसरे स्थान पर रहे, जबकि चीन के क्यूई यिंग, पेरिस रजत पदक विजेता ने 47 हिट के साथ स्वर्ण पदक जीता। तुर्किये के टोलगा ट्यून्सर ने कांस्य पदक जीता।

शानदार प्रदर्शन के बाद शांत और विनम्र विवान ने फाइनल के बाद कहा, "यह सब भगवान की कृपा और मेरे कोच (कुवैत के पूर्व विश्व चैंपियन खालिद अलमुदाफ) के प्रयासों का नतीजा था।"

हांगझाऊ में एशियाई खेलों में रजत पदक जीतने के बाद से अनंतजीत सिंह नरुका की भारत के नंबर एक पुरुष स्कीट शूटर के रूप में लोकप्रियता बढ़ती जा रही है। तब से यह युवा खिलाड़ी पेरिस में अपने पहले ओलंपिक में गया और फिर से माहेश्वरी चौहान के साथ मिलकर स्कीट मिक्स्ड टीम कांस्य पदक जीतने से चूक गया और चौथे स्थान पर रहा।

व्यक्तिगत आईएसएसएफ पदक समय की बात थी और यह भारत में घरेलू मैदान पर ही हुआ, क्योंकि उसने 60 शॉट वाले पुरुष स्कीट फाइनल की शुरूआत में एक झटके (पहले 10 में दो बार चूकना) पर काबू पाया और 50 में से 43 हिट के साथ समाप्त किया, जो टैमारो कैसांद्रो (57 हिट के साथ स्वर्ण) और डबल ओलंपिक चैंपियन गैब्रिएल रोसेटी (56 हिट के साथ रजत) की इतालवी जोड़ी से पीछे था।

फाइनल के बाद अनंतजीत ने कहा, "मैं आज बहुत उत्साहित था और चौथे या पांचवें स्थान पर नहीं रहना चाहता था, बल्कि आज पदक जीतना चाहता था । मैं बहुत खुश हूं कि मैं ऐसा कर पाया।"

दिन के अन्य दो फाइनल में, यूएसए की सामंथा सिमोंटन ने 56 के स्कोर के साथ स्वर्ण पदक जीता, उन्होंने इतालवी डबल ओलंपिक चैंपियन और दिग्गज डायना बैकोसी को पछाड़ दिया, जिन्होंने 54 का स्कोर बनाया। फ्रांस की लूसी अनस्तासियो ने कांस्य पदक जीता।

महिलाओं की ट्रैप में, सैन मैरिनो की एथलीट एलेसेंड्रा पेरिली ने फाइनल में 45 के प्रयास के साथ स्वर्ण पदक जीता, जिसमें वह रजत जीतने वाली इतालवी एरिका सेसा से छह अंकों से आगे रहीं। तुर्किये की सफी टेमिजडेमिर ने कांस्य पदक जीता।

मध्यप्रदेश की निकिता ने जीता
फेमिना मिस इंडिया 2024 का खिताब

मध्य प्रदेश की निकिता पोरवाल ने फेमिना मिस इंडिया 2024 का खिताब जीता लिया है। दूसरे स्थान पर रेखा पांडे और तीसरे स्थान पर गुजरात की आयुषी ढोलकिया रहीं। 18 साल की निकिता ने अपने करियर की शुरूआत टीवी एंकर के रूप में की थी। उन्हें पिछले साल की विजेता नंदिनी गुप्ता ने ताज पहनाया, और नेहा धूपिया ने मिस इंडिया का सैश दिया। निकिता ने राजस्थान की नंदिनी की जगह ली, जिन्होंने 2023 में फेमिना मिस इंडिया का खिताब जीता था। उज्जैन निवासी निकिता का पालन-पोषण उस शहर में हुआ है, जो अपनी धार्मिक और सांस्कृतिक धरोहर के लिए प्रसिद्ध है। इस विरासत ने निकिता को गहराई से सोचने और हर चीज को समझकर करने की आदत डाली। उन्हें कहानियां सुनाने और अपने आध्यात्मिक पहलुओं की खोज में गहरी रुचि है। निकिता ने अपनी स्कूली पढ़ाई कार्मेल कॉन्वेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल से की और उच्च शिक्षा महाराजा सयाजीराव यूनिवर्सिटी, बड़ौदा से प्राप्त की। स्टेज पर काम करना निकिता को बेहद पसंद है और अब तक वह 60 से ज्यादा नाटकों में हिस्सा ले चुकी हैं।

सेलेना गोमेज ने मानसिक स्वास्थ्य संघर्षों के बारे में बताया

वंडरमाइंड के उद्घाटन मानसिक स्वास्थ्य शिखर सम्मेलन में एक स्पष्ट चर्चा में, सेलेना गोमेज ने अपने मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का उनके निजी जीवन, विशेष रूप से उनके बेडरूम के साथ उनके रिश्ते पर पड़ने वाले गहरे प्रभाव का खुलासा किया। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर वर्चुअल रूप से आयोजित शिखर सम्मेलन ने गोमेज के लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य यात्रा के बारे में अपने अनुभव और अंतर्दृष्टि साझा करने के लिए एक मंच के रूप में कार्य किया।

'ओनली मर्डर्स इन द बिल्डिंग' की स्टार गोमेज ने इस बारे में खुलकर बात की कि अब उन्हें अपने बेडरूम में सोने में सहजता क्यों महसूस नहीं होती। उन्होंने बताया, "मैंने अपने बेडरूम में इतना समय बिताया है कि अब मैं वास्तव में अपने बेडरूम में सोती भी नहीं हूँ।" उन्होंने आगे कहा, "मैं इसे बहुत ही बुरे समय से जोड़ती हूँ।" 32 वर्षीय कलाकार ने चिंता की दुर्बल करने वाली प्रकृति का वर्णन किया, इस पर विचार करते हुए कि कैसे इसने उन्हें वर्षों तक बिस्तर से उठने से रोका।

आपको खुद पर विश्वास करना होगा और वह काम करना होगा जो वास्तव में आपको थोड़ा प्रबुद्ध करेगा," उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों पर काबू पाने में व्यक्तिगत विकास के महत्व को रेखांकित करते हुए जोर दिया। अपनी बातचीत के दौरान, गोमेज ने शिखर सम्मेलन तक पहुँचने से पहले की एक विशेष रूप से बेचैन रात को याद किया। "पिछली रात की बात करें तो मैं बिस्तर पर थी और मुझे लगभग चार बजे तक नींद नहीं आई, और ऐसा सिर्फ इसलिए हुआ क्योंकि मेरा दिमाग बस दौड़ रहा था," उन्होंने कहा, "मैं बस बार-बार कहती रही, 'यह बीत जाएगा। बस इसे अपने शरीर से गुजरने दो और यह दूर हो जाएगा,' और निश्चित रूप से, अंततः, मैं सो गई।"

चिंता, अवसाद और द्विध्रुवी विकार के साथ अपनी लड़ाई के बारे में पहले ही खुलकर बात कर चुकी गोमेज ने भरोसेमंद व्यक्तियों के साथ अपने संघर्षों पर चर्चा करने के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने अपनी माँ मैंडी टेफे के समर्थन के लिए आभार व्यक्त किया, जिनके साथ उन्होंने वंडरमाइंड की सह-स्थापना की। गोमेज ने कहा, "मेरे पास अभी भी ऐसे दिन हैं जब मुझे अपनी माँ की जरूरत होती है, जैसे, मेरी मम्मी की," और आगे कहा, "और फिर मेरे लिए ऐसे पल भी आते हैं, जब मैं खुद को कमजोर होने देती हूँ और रोती हूँ और बस बात करती हूँ।"

गोमेज ने अपनी मानसिक स्वास्थ्य यात्रा को साझा करने में मिली मुक्ति के बारे में भी बात की। "मैं अलग-थलग रहने की प्रवृत्ति रखती हूँ। बेशक, ऐसे पल भी आते हैं, जब आपको अपने आप पर निर्भर रहना पड़ता है और चीजों को महसूस करना पड़ता है," उन्होंने कहा। "मैंने मदद स्वीकार नहीं की; मैं बस नहीं करूँगी। और मुझे अपनी हर उस चीज को साझा करने में पूरी आजादी मिली, जिससे मैं गुजरी हूँ, क्योंकि मुझे पता है कि दूसरे लोग भी ऐसा ही महसूस करते हैं," 'रेयर' स्टार ने कहा। उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य संघर्षों को स्वीकार करने के महत्व पर जोर देते हुए निष्कर्ष निकाला। "मुझे उम्मीद है कि कोई भी मुझे देखकर कभी नहीं सोचेगा, 'ओह, उसका जीवन एकदम सही है।' क्योंकि यह बिल्कुल भी सच नहीं है," गोमेज ने कहा, "हम सभी इंसान हैं, और भावनाएँ बहुत वास्तविक हैं।

● डॉ. अशोक चतुर्वेदी, दुबई

प्रियंका चोपड़ा ने अपनी 'पसंदीदा छुट्टी' का खुलासा किया

अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा जोनास मुंबई में हैं और हर पल का आनंद ले रही हैं। अभिनेत्री ने अपने इंस्टाग्राम पर एक रील शेयर की, जिसमें उन्हें गेटवे ऑफ इंडिया के बगल में खड़े देखा जा सकता है। यह वीडियो मुंबई के कोलाबा इलाके में ताज महल होटल में उनके सुइट की बालकनी में लिया गया था, और उन्हें आसानी से एक औपचारिक पोशाक पहने हुए दिखाया गया है। अभिनेत्री ने आसमानी नीले रंग का ब्लेजर पहना था जिसे उन्होंने मैचिंग स्कर्ट के साथ पेयर किया था। अभिनेत्री ने कैप्शन में लिखा, "मेरा पसंदीदा गेटअवे... #गेटवे"।

अभिनेत्री को छत्रपति शिवाजी महाराज अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे मुंबई के टी 2 पर तैनात पपराजी ने क्लिक किया। वह सफेद कार्गो, सफेद टी-शर्ट और ग्रे बेसबॉल कैप पहने हुए देखी गईं। एक सूत्र ने पहले बताया था कि अभिनेत्री एक ब्रांड एंगेजमेंट के लिए मुंबई में हैं। यह भी पता चला है कि अभिनेत्री इस महीने शहर में होने वाले फेस्टिवल की चेयरपर्सन होने के बावजूद MAMI फिल्म फेस्टिवल में शामिल नहीं होंगी। इससे पहले, अभिनेत्री ने अपने इंस्टाग्राम पर अपनी दिनचर्या से एक पत्ता साझा किया था, और अपनी पेशेवर और व्यक्तिगत जिम्मेदारियों को निभाते हुए कई तस्वीरें साझा की थीं। तस्वीरों में वह 'सिटाडेल' की शूटिंग में व्यस्त दिख रही थीं, उनकी बेटी शो के सेट पर उनसे मिलने आई थी, अभिनेत्री अपनी बेटी के साथ टहल रही थी और खेल रही थी।

हाल ही में अपनी दिनचर्या का विवरण देते हुए, उन्होंने कैप्शन में लिखा, "हाल ही में 1 और 2: नादिया इस सीजन में थोड़ी अलग है #सिटाडेल 3: ट्यूब पर। 4: शुरूआती रैप हमें पार्क ले जाता है 5: जब वह काम पर माँ से मिलने आती है 6: और फिर हम फिर से पार्क जाते हैं।

स्वामी, मुद्रक एवं प्रकाशक **विजयशंकर चतुर्वेदी** द्वारा ए.जी.एस. पब्लिकेशन एफ-23 सेक्टर-6 नोएडा (यू.पी.) से मुद्रित एवं एच-42, लक्ष्मीनगर, दिल्ली-110092 से प्रकाशित
संपादक : **विजयशंकर चतुर्वेदी**, दूरभाष नं. 011-49038655, 011-49073192 मो. 9811063789, 9211152380 (डीएवीपी एवं दिल्ली सरकार से विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त)
प्रकाशन: प्रत्येक सप्ताह रविवार **पोस्टिंग:** प्रत्येक सप्ताह मंगलवार एवं बुधवार E-mail: rashtratimesnewspaper@gmail.com, www.rashtratimes.com rashtratimes