गोरखपुर से प्रकाशित

RNI Reg. NO. UPBIL/2023/87841

साप्ताहिक

स्वदेशी इनक्रेडिबल

सिर्फ सच के साथ...

Web:www.sinews.in/E-mail: info@sinews.in

वर्ष : 03 अंक: 24 | गोरखपुर रविवार 07 दिसम्बर 2025 | मूल्य- 02 रूपया | पृष्ठ - 8

न्यूज

अयप्पा दर्शन के लिए जा रहे 4 श्रद्धालुओं समेत 5 लोगों की मौत, 7 घायल

रामनाथपुरम। तमिलनाडु के रामनाथपुरम जिले में कीलाकरई के पास शनिवार को एक तेज गति से गुजर रही कार ने सड़क किनारे खड़े एक वाहन को टक्कर मार दी जिससे आंध्र प्रदेश के चार अयप्पा श्रद्धालुओं सहित कुल पांच लोगों की मौत हो गई। यह जानकारी पुलिस ने दी।पुलिस ने बताया कि आज कीलाकराई के पास ईसीआर पर एक वाहन खड़ा था तभी कार ने उसे टक्कर मार दी। उन्होंने बताया कि इस घटना में सात लोग घायल हुए हैं और उन्हें यहां एक अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने बताया कि इस संबंध में मामला दर्ज करके जांच की जा रही है।

भारत में पिछले 11 वर्षों में इलेक्ट्रॉनिक्स मैन्युफैक्चरिंग 6 गुना बढ़ी

नयी दिल्ली। संसद में हाल ही में दी गई जानकारी के अनुसार, भारत में पिछले 11 वर्षों में इलेक्ट्रॉनिक्स मैन्युफैक्चरिंग में 6 गुना विस्तार हुआ है, जो कि 2014-15 के 1.9 लाख करोड़ रुपए से बढ़कर 2024-25 11.32 लाक करोड़ रुपए हो गई है।यह उपलब्धि देश को एक महत्वपूर्ण इलेक्ट्रॉनिक्स मैन्युफैक्ररर के रूप में स्थापित करने को लेकर महत्वपूर्ण है।केंद्रीय इलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगिकी राज्य मंत्री जितिन प्रसाद ने राज्यसभा में बताया कि भारत सरकार की इलेक्ट्रॉनिक्स और सेमीकंडक्टर पॉलिसी पीएम मोदी के आत्मनिर्भर भारत और मेक इन इंडिया के विजन पर आधारित है।

सपा सरकार में बने थे घुसपैठियों के फर्जी दस्तावेज: सिद्धार्थनाथ

प्रयागराज। उत्तर प्रदेश में एसआईआर के बहाने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) नेताओं द्वारा घुसपैठिए ढूंढने के समाजवादी पार्टी (सपा) मुखिया अखिलेश यादव के बयान पर पलटवार करते हुये पूर्व मंत्री सिद्धार्थ नाथ सिंह ने कहा कि अखिलेश यादव को यह बताना चाहिए कि सपा कार्यकर्ता उस समय क्या कर रहे थे जब घुसपैठियों के फर्जी आधार कार्ड और दूसरे डॉक्यूमेंट बनवाए जा रहे थे। उन्होंने आरोप लगाया कि सपा सरकार में बांग्लादेशियों और रोहिंग्याओं के फर्जी कागजात बनवाए गए थे।

नोटिस को कोर्ट में चुनौती देंगे डीके शिवकुमार

बेंगलुरु। कर्नाटक के उपमुख्यमंत्री डीके शिवकुमार नेशनल हेराल्ड केस के सिलसिले में मिले नोटिस को कोर्ट में चुनौती देंगे। उन्होंने शनिवार को कहा कि नोटिस को समझने के बाद वे इसका जवाब देंगे और कानून की अदालत में लड़ेंगे। दिल्ली पुलिस की आर्थिक अपराध शाखा ने शुक्रवार को डीके शिवकुमार को नेशनल हेराल्ड मामले में नोटिस जारी किया था। रिपोर्ट्स के मुताबिक, पुलिस का मानना घ्है कि शिवकुमार के पास इस मामले से जुड़ी अहम जानकारी है और इसीलिए नोटिस जारी किया गया है।उपमुख्यमंत्री डीके शिवकुमार ने नोटिस के संबंध में शनिवार को मीडिया से बातचीत में कहा, यह मेरे लिए चैंकाने वाला है। मैंने प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) को सारी जानकारी दे दी थी। ईडी ने मुझे और मेरे भाई को बुलाया था। हमारे संस्थान में कुछ भी गलत नहीं है। कांग्रेस सदस्य होने के नाते, हमने इसका समर्थन किया।

आत्मविश्वास से सराबोर भारत, बना वैश्विक अर्थव्यवस्था का 'ग्रोथ इंजन': प्रधानमंत्री

एजेंसी

नई दिल्ली। नरेन्द्र मोदी ने कहा कि ऐसे समय में जब दुनिया अनिश्चितताओं से भरी है, भारत एक अलग लीग में दिखाई दे रहा है। "एचटी लीडरशिप समिट" में प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत आत्मविश्वास से भरा है; जब दुनिया आर्थिक सुस्ती की बात करती है, भारत विकास गाथा लिखता है। उन्होंने कहा कि जब विश्व में विश्वास का संकट है, तो भारत भरोसे का स्तंभ है; जब दुनिया टुकड़ों में बंटी है, तो भारत सेतु का काम करता है। प्रधानमंत्री ने स्टार्टअप स्काईरूट का जिक्र करते हुए कहा कि सरकार ने देश में अंतरिक्ष क्षेत्र में सुधार किये हैं, इसके युवा अब नये भविष्य का निर्माण कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि भारत वैश्विक अर्थव्यवस्था का प्रमुख विकास इंजन बन रहा है। प्रधानमंत्री मोदी ने बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर को उनके महापरिनिर्वाण दिवस पर श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि भारत में हो रहा परिवर्तन केवल संभावनाओं के बारे में नहीं है। यह बदलते जीवन, विकसित होती मानसिकता और एक नई दिशा में बढ़ते राष्ट्र की सच्ची कहानी है। आज हमारे संविधान निमार्ता बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर का महापरिनिर्वाण दिवस भी है। मैं सभी भारतीयों की ओर से उन्हें अपनी श्रद्धांजलि अर्पित करता हूँ। मोदी ने कहा कि आज हम ऐसे दौर में खड़े हैं जब इक्कीसवीं सदी का एक-चौथाई हिस्सा बीत चुका है। इन पच्चीस वर्षों में, दुनिया ने कई उतार-चढ़ाव देखे हैं। इसने वित्तीय संकट देखे हैं। इसने एक वैश्विक महामारी का सामना किया है। इनमें से प्रत्येक स्थिति ने किसी न किसी रूप में वैश्विक समुदाय के लिए चुनौती पेश की है। अनिश्चितता के माहौल के बीच, हमारा राष्ट्र अपनी अलग पहचान बना रहा

है। भारत गहरे आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ रहा है। प्रधानमंत्री मोदी ने भारत की दूसरी तिमाही की 8.2 प्रतिशत की जीडीपी वृद्धि का उल्लेख किया और कहा कि भारत विश्वास के स्तंभ के रूप में उभर रहा है। उन्होंने कहा, "जब दुनिया मंदी की बात करती है, तब भारत विकास की गाथा लिख रहा है। जब दुनिया विश्वास के संकट से जूझ रही है, तब भारत विश्वास का स्तंभ बनकर उभर रहा है। जब दुनिया विखंडन की ओर बढ़ रही है, तब भारत एक सेतु का काम कर रहा है। भारत के लिए दूसरी तिमाही के सकल घरेलू उत्पाद के आँकड़े आठ प्रतिशत से अधिक की वृद्धि दशार्ते हैं, जो हमारी प्रगति में एक नई गति को दशार्ता है।

भारत वैश्विक आर्थिक महाशक्ति बनने की ओर अग्रसर: कोविंद

एजेंसी

नई दिल्ली। पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने कहा कि डिजिटल परिवर्तन, आर्थिक सुधारों और कारोबार में आसानी पर विशेष ध्यान देने के साथ भारत एक वैश्विक आर्थिक महाशक्ति बनने की ओर अग्रसर है।

वह अमृतसर में पंजाब अंतरराष्ट्रीय व्यापार एक्सपो (पीआईटीईएक्स) के 19वें संस्करण के उद्घाटन समारोह को संबोधित कर रहे थे। पूर्व राष्ट्रपति ने कहा कि पीआईटीईएक्स का यह 19वां संस्करण ऐसे समय में आयोजित किया जा रहा है जब भारत को दुनिया में सबसे तेजी से बढ़तीअर्थव्यवस्थाओं में से एक माना जाता है।

जिंदगी के आखिरी सफर तक हमारी पहचान एक भारतीय के तौर पर होनी चाहिए: योगी

लखनऊ(संवाददाता)। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने संविधान निमार्ता डॉ. भीमराव आंबेडकर की पुण्यतिथि के अवसर पर शनिवार को उन्हें याद करते हुए कहा कि जन्म से लेकर जिंदगी के आखिरी सफर तक हमारी पहचान एक भारतीय के तौर पर होनी चाहिए। उत्तर प्रदेश होमगार्ड के 63वें स्थापना दिवस पर यहां आयोजित एक कार्यक्रम को संबोधित करते हुए आदित्यनाथ ने कहा कि आज बाबा साहेब भीमराव आंबेडकर का महापरिनिर्वाण दिवस है, और यह एक ऐसा दिन है जो प्रेरणा देता है (प्रेरणा दिवस)। आदित्यनाथ ने कहा, बाबासाहेब भीमराव आंबेडकर ने हर भारतीय को प्रेरित किया है। वह कहते थे कि हमारी पहचान मेरे परिवार, मेरी जाति, मेरे क्षेत्र और मेरी भाषा से नहीं है। बल्कि, हर भारतीय के मन में यह भावना

होनी चाहिए कि जन्म से लेकर जिंदगी के आखिरी सफर तक हमारी पहचान एक भारतीय के तौर पर होनी चाहिए। संविधान के प्रमुख शिल्पकारों में से एक आंबेडकर स्वतंत्र भारत के पहले कानून मंत्री भी थे। आज ही के दिन 1956 में उनका निधन हो गया था।

भारत और रूस की साझेदारी शांति के प्रति साझा प्रतिबद्धता पर आधारित है : मुर्मू

एजेंसी

नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने कहा कि भारत और रूस के बीच साझेदारी शांति, स्थिरता और आपसी सामाजिक-आर्थिक एवं तकनीकी प्रगति के लिए एक साझा प्रतिबद्धता पर आधारित है। रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के सम्मान में राष्ट्रपति भवन में आयोजित भोज के दौरान मुर्मू ने संबोधित किया। रूस के राष्ट्रपति पुतिन और उनके शिष्टमंडल का स्वागत करते हुए, मुर्मू ने कहा कि उनकी (पुतिन की) यात्रा कई मायनों में बेहद महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि यह भारत और रूस के बीच रणनीतिक साझेदारी का 25वां साल है। इस रणनीतिक साझेदरी की शुरूआत अक्टूबर 2000 में हुयी थी जब राष्ट्रपति के तौर पर पुतिन पहली बार भारत आये थे। मुर्मू ने भारत और रूस की विशेष एवं विशेषाधिकार प्राप्त रणनीतिक साझेदारी के प्रति रूसी राष्ट्रपति पुतिन के समर्थन और व्यक्तिगत प्रतिबद्धता की सराहना की। राष्ट्रपति कार्यालय से जारी एक बयान के अनुसार, उन्होंने कहा, हमारी साझेदारी शांति,

स्थिरता और पारस्परिक सामाजिक-आर्थिक तथा तकनीकी प्रगति के प्रति हमारी साझा प्रतिबद्धता पर आधारित है। राष्ट्रपति ने कहा, वर्ष 2025 भारत-रूस की बहुआयामी साझेदारी के लिए विशेष रूप से फलदायी रहा है, जिसमें उच्च-स्तरीय राजनीतिक आदान-प्रदान, व्यापार और अर्थव्यवस्था, रक्षा, असैन्य परमाणु सहयोग, अंतरिक्ष, विज्ञान और प्रौद्योगिकी, शिक्षा, संस्कृति तथा जन-से-जन संपर्क जैसे क्षेत्रों में उल्लेखनीय प्रगति हुई है।

निरधार और तथ्यहीन, खतरा तो कांग्रेस को है : अठावले

एजेंसी

नई दिल्ली। केंद्रीय मंत्री रामदास अठावले ने शनिवार को लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी के हालिया संविधान खतरे में बयान

पर तीखा पलटवार करते हुए कहा कि गांधी के दावे निराधार और तथ्यहीन हैं। उन्होंने जोर देकर कहा कि संविधान खतरे में नहीं है, बल्कि कांग्रेस पार्टी खतरे में है। एएनआई से बात करते हुए, अठावले ने कहा कि संविधान खतरे में नहीं है; खतरे में कांग्रेस पार्टी है। मुझे नहीं लगता कि हमारे संविधान को कोई खतरा है। दरअसल, प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में इसे और मजबूत किया जा रहा है। अठावले ने आगे कहा कि राहुल गांधी के बयान निराधार और तथ्यहीन हैं। यह बयान राहुल गांधी द्वारा डॉ. बीआर अंबेडकर के महापरिनिर्वाण दिवस पर उन्हें श्रद्धांजलि देने के बाद दिए गए बयान के बाद आया है, जिसमें उन्होंने कहा था कि हर भारतीय का संविधान खतरे में है।

सम्पादकीय...

नागा संस्कृति के साझे रूप का उत्सव

हॉर्नबिल महोत्सव नागालैंड की सांस्कृतिक विविधता का अद्भुत उत्सव है, जो हर साल 1-10 दिसंबर को कोहिमा के पास किसामा हेरिटेज विलेज में आयोजित होता है। इस महोत्सव में नागा जनजातियों के पारंपरिक गीत, नृत्य, कला, शिल्प, भोजन, और आधुनिक कार्यक्रम जैसे रॉक कंसर्ट और बाइक रैली का प्रदर्शन होता है। भारत की उत्तर-पूर्वी पहाड़ियों में बसे नागालैंड की पहचान, जितनी उसकी पहाड़ी सुंदरता से बनती है, उससे कहीं ज्यादा यह उसकी जनजातीय संस्कृति से निर्मित होती है। नागालैंड में 17 से अधिक प्रमुख जनजातियां हैं, इन सबकी अपनी अलग-अलग भाषाएं, परंपराएं, पोशाकें, मिथक, नृत्य-गीत और जीवनशैली है। नागालैंड की इन विभिन्न जातियों को अक्सर उनकी भौगोलिक दूरियों और ऐतिहासिक कारणों से एक-दूसरे से पृथक माना गया है। लेकिन साल 2000 से शुरू हुए एक उत्सव ने इन सभी जनजातियों को इंद्रधनुषी धागे में पिरोकर एक कर दिया है और यह उत्सव है- हॉर्नबिल महोत्सव। आज इसे पूरी दुनिया फेस्टिवल ऑफ फेस्टिवल्स के नाम से जानती है। इस महोत्सव के कारण नागालैंड की सारी जनजातियां 1 से 10 दिसंबर तक जब यह सालाना महोत्सव सम्पन्न होता है, तब इंद्रधनुषी धागे में गुंथकर एक हो जाती हैं और फिर अपनी साझी सतरंगी आभा बिखेरती हैं। वास्तव में हॉर्नबिल महोत्सव नागालैंड की जनजातीय लोकस्मृति का आख्यान है। पिछली सदी के आखिरी दशक में नागालैंड में सरकार के स्तर पर यह महसूस किया गया कि यहां अलग-अलग जनजातियों के कारण पारंपरिक धरोहरें तेजी से आधुनिकता के दबाव में गायब होती जा रही हैं। इसलिए तत्कालीन सरकार ने नागालैंड की सभी जनजातियों के युवाओं के बीच एक साझे महोत्सव की कल्पना की, ताकि इनके बीच अपनी अपनी जनजातियों के पारंपरिक ज्ञान और रीति-रिवाजों को अक्षुण्ण बनाये रखने के लिए हॉर्नबिल जैसे एक फेस्टिवल की परिकल्पना की। यह सोच इतनी सही और संवेदनशील साबित हुई कि महज एक दशक में ही हॉर्नबिल महोत्सव ने न केवल समूचे नॉर्थ ईस्ट को बल्कि पूरे भारत को अपने सांस्कृतिक चुंबकत्व से दीवाना बना दिया। हॉर्नबिल महोत्सव नाम भारत के एक पक्षी पर रखा गया है, जो नागालैंड में खासतौर पर लोककथाओं और प्रतीकात्मकता का प्रधान हिस्सा है। हॉर्नबिल महोत्सव हर साल दिसंबर में नागालैंड की राजधानी कोहिमा के पास स्थित किसामा हेरिटेज विलेज में आयोजित होता है। इस उत्सव में जनजातीय संस्कृति का भव्य प्रदर्शन होता है। इस जीवंत सांस्कृतिक दर्शन से रूबरू होने को अब पूरे नॉर्थईस्ट, समूचे भारत और विदेशों से भी लोग आते हैं। यह उत्सव नागाओं की सामुदायिक संरचना को व्यापक बनाता है। इस उत्सव में गाये जाने वाले परंपरागत युद्ध गीत और नृत्य, लकड़ी की नक्काशी व रंगीन आभूषणों की प्रदर्शनी सबका मन मोह लेती है। इस सांस्कृतिक उत्सव हॉर्नबिल में पारंपरिक व्यंजनों का अलग ही आकर्षण रहता है। इस उत्सव के दौरान हेरिटेज विलेज किसामा समूचे नागालैंड का सांस्कृतिक उत्सव बनकर सामने आता है। प्रत्येक जनजाति का सामुदायिक घर, इस हेरिटेज विलेज में अपने पारंपरिक रूप में तैयार किया जाता है।

राशिफल

मेषः- महत्वाकांक्षाएं मन पर प्रभावी होंगी। घरेलू कायरें में अत्याधिक व्यय का योग है। कार्यक्षेत्र में व्यस्तता बढ़ेगी। परिवार में कोई सुखद स्थिति प्रसन्नता लाएगी। जीवन साथी के स्वास्य के प्रति सतर्कता बरतें।

वृषः- परिश्रम का समुचित लाभ प्राप्त होगा। पारिवारिक वातावरण सुखद व उत्साहपूर्ण होगा। महत्वपूर्ण योजनाओं के क्रियान्वयन हेतु प्रयत्न तीव्र होगा। आर्थिक क्षेत्र में लाभ के आसार हैं।

मिथुनः- मन सुंदर कल्पनाओं से प्रभावित रहेगा। नये संबंधों के प्रति निकटता बढ़ेगी। उपस्थित साधनों में संतुष्ट व तृप्त होने का प्रयत्न करें। रोजगार में लाभकारी स्थिति रहेगी। आलस्य का त्याग करें।

कर्कः- विभागीय परिवर्तनों से कुछ दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। अपने अंदर धैर्य व वाणी में मधुरता लायें। कुछ नई अभिलाषाएं मन में जागृत होंगी। प्रियजनों का सानिध्य प्राप्त होगा।

सिंहः- राजनीतिक क्षेत्र के लोगों के लिए समय अनुकूल रहेगा। अच्छे कायरे के लिए प्रशंसनीय होंगे। शासन-सत्ता से लाभ के अवसर प्राप्त होंगे। कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मन दुविधाग्रस्त होगा।

कन्याः- भावनात्मक समस्याओं पर संबंधों में खुलकर बात करें। कुछ नये उत्साह व कार्य क्षमता की अनुभूति करेंगे। महत्वपूर्ण कायरें को कल पर न टालें। परिवार में किसी मेहमान के आगमन से व्यय संभव।

तुलाः- निकट संबंधों में शंकाओं को न हावी होने दें। भौतिक आकांक्षाओं की पूर्ति होने के आसार बनेंगे। नौकरी का वातावरण सुखद होगा। संबंधों में प्रगाढ़ता बढ़ेगी। जरूरी कायरे को समय से पूर्ण करें।

वृश्चिकः- अवरोधित कार्य हल होंगे। योजनाओं के फलीभूत होने से मन प्रसन्न होगा। विद्यार्थियों के लिए ग्रहों की अनुकूलता लाभप्रद होगी। जीवन साथी के साथ मधुरता कायम रखें।

धनुः- संबंधों में कटु वचनों का प्रयोग न करें। माता के स्वास्थ के प्रति सचेत रहें। अच्छे कायरे द्वारा प्रशंसा के पात्र बनेंगे। राजनीति से जुड़े लोगों को ग्रहों का सहयोग प्राप्त होगा। परिवार में खुशहाल वातावरण रहेगा।

मकरः- बीती बातों को भूलने की कोशिश करें। रोजगार में कुछ अच्छे अवसर बनेंगे। भौतिक इच्छाएं बलवती होंगी। अभिभावकों के भावनात्मक सहयोग से उत्साह बढ़ेगा। कुंभः- नकारात्मक चिंताओ को त्यागें। महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां अपनी पूर्ति हेतु मन पर दबाव बनाएंगी। आवेश में किये गये निर्णय से कष्ट संभव। घरेलू जरूरी कार्य समय से पूर्ण करें।

चुप-चोरी आई श्रमिक संहिताओं के राज

अरविन्द मोहन

सबसे ज्यादा घालमेल न्यूनतम मजदूरी तय करने के मामले में किया गया है। छह कार्यस्थितियों में कौशल की चार श्रेणी के आधार पर कुल 24 न्यूनतम मजदूरी दर का हिसाब कौन मजदूर किस तरह रख पाएगा। यह इस सदी के श्रम आंदोलन का सबसे बड़ा सवाल बनाना चाहिए। मजदूरों को मूल वेतन पर ज्यादा से ज्यादा पचास फीसदी भत्ते पाने का हद देकर यह संहिता अपनी पीठ थपथपा रही है लेकिन असल में मजदूरों के हाथ में कम पैसे मिलेंगे। मजदूरों से जुड़ी चार संहिताओं को आये आज लगभग दो सप्ताह (इनकी अधिसूचना 21 नवंबर को हुई थी) हो गए लेकिन कहीं से इस बारे में कोई खास उत्साह या विरोध का स्वर सुनाई नहीं दे रहा है। अंतरराष्ट्रीय ऋण संस्थानों की लाइन को ब्रह्मवाक्य मानने वाले हमारे कुछ कथित अर्थशास्त्रियों ने इसे 'क्रांतिकारी कहा पर उस श्रेणी वाले ज्यादातर जानकार लोग भी इन्हें अपर्याप्त बताते नजर आए। विरोध और गलत बताने वाला स्वर तो और भी गायब है। यह देश में मजदूर आंदोलन की स्थिति से भी जुड़ा है क्योंकि अब देश में सबसे बड़ा मजदूर संगठन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ से जुड़ा भारतीय मजदूर संघ बन गया है। उसके एक नेता ने पिछले दस वर्षों में एक भी इंडियन लेबर कांफ्रेंस न होने का रोना तो रोया लेकिन संघ ने इन बदलावों का स्वागत कर दिया है। तमिलनाडु और बंगाल जैसे राज्यों ने इन संहिताओं को न लागू करने की घोषणा की है लेकिन वहां से भी आलोचना का कोई साफ स्वर नहीं सुना गया है। लेबर कांफ्रेंस ऐसा मंच है जिसमें मालिक, मजदूर और सरकार के प्रतिनिधि साझा रूप से कानूनी मामलों की चर्चा करते हैं। वैसे यह जानना भी जरूरी है कि जब छह साल पहले इन संहिताओं को संसद से पास किया गया था(उन्हीं दिनों खेती से जुड़े तीन विवादास्पद कानून भी ये थे) तब भी विपक्ष ने संसद का बहिष्कार किया था और ये संहिताएं बिना बहस के पास हुई थीं। अब यह संहिता शब्द आपको चुभ रहा होगा तो यह स्पष्टीकरण भी जरूरी है कि कानून या अधिनियम की जगह यह पद भी बहुत सोच समझकर लाया गया है। जिन 29 कानूनों को हटाकर इन चार संहिताओं को लाया गया है उनके खिलाफ विश्व बैंक और अंततः मुद्रा कोष के लोग ही नहीं, देश में उदारीकरण के पैरवीकार भी काफी कुछ बोलते रहे हैं और इनको देश के औद्योगिक विकास में बाधक बताते रहे हैं। कानून में फेरबदल के लिए संसद या विधान सभाओं की मंजूरी जरूरी है और उसमें श्रमिकों के हितों की अनदेखी मुश्किल होती है। संहिता होते ही यह सुभीता हो गया है कि जिस सरकार को जरूरत लगे एक कार्यकारी आदेश से बदलाव कर सकती है। वैसे भी श्रम के समवर्ती सूची में होने के चलते इधर राज्य सरकारों ने पुराने कानूनों को हटाने और नए को लाने में पूरी उदारता बरती है। नई संहिताओं के अधिकांश बड़े प्रावधान राज्यों ने पहले ही लागू कर दिए हैं। लेकिन अब घोषित संहिताओं ने देश और दुनिया में चले लंबे श्रमिक आंदोलनों से हासिल कानूनी लाभों पर पूरा पानी फेर दिया है। यहां तक कि आठ घंटे काम करने के नियम को भी हाशिये पर ला दिया गया है। इन संहिताओं की सबसे चर्चित चीज कंपनियों के लिए मजदूरों की छंटनी करने और ठेके पर लेने के नियम आसान करना है। अब 'हायर एंड फायर' सहूलियत का लाभ लेने के लिए आपके यहां नियुक्त कर्मचारियों की संख्या सौ की जगह तीन सौ कर दी गई है। इससे देश की 90 फीसदी इकाइयां इस दायरे से बाहर चली गई हैं।

और इसमें भी ठेका देने में 20 फीसदी का नियम ही नहीं खत्म किया गया है आपको एक ही काम और मजदूर को बार-बार ठेके पर रखने की छूट भी दे दी गई है। अब आप पचास फीसदी ठेका मजदूर रखकर काम करा सकते हैं। काम स्थायी प्रकृति का हो और मजदूर आपके उद्योग परिसर में ही काम करता हो तब भी ठेके पर रखने में कोई वैधानिक परेशानी नहीं है और अब इंस्पेक्टर नहीं रहे। उनकी जगह 'इंस्पेक्टर कम फेसिलिटेटर' आ जाएंगे जो आपकी मदद ही करेंगे और बारह घंटे काम कराने में कोई कानूनी परेशानी नहीं है। जबकि आठ घंटे का नियम जाने कितने संघर्ष के बाद आया है। हम पत्रकारों के अपने कानून के हिसाब से तो साढ़े छह घंटे की ड्यूटी ही पर्याप्त थी जिसमें आधे घंटे का अवकाश भी होता था। सबसे ज्यादा घालमेल न्यूनतम मजदूरी तय करने के मामले में किया गया है। छह कार्यस्थितियों में कौशल की चार श्रेणी के आधार पर कुल 24 न्यूनतम मजदूरी दर का हिसाब कौन मजदूर किस तरह रख पाएगा। यह इस सदी के श्रम आंदोलन का सबसे बड़ा सवाल बनाना चाहिए। मजदूरों को मूल वेतन पर ज्यादा से ज्यादा पचास फीसदी भत्ते पाने का हद देकर यह संहिता अपनी पीठ थपथपा रही है लेकिन असल में मजदूरों के हाथ में कम पैसे मिलेंगे। बाकी पैसा वेलफेअर के नाम पर कटेगा और वह कब और कैसे मिलेगा इसका हिसाब भी उतना ही जटिल है जितना न्यूनतम मजदूरी का। साफ दिखाता है कि पुरानी कानूनी सुरक्षा खत्म करने के बदले मजदूरों को कुछ लाभ दिलाने का जो दिखावा किया गया है उस कमाई का ज्यादातर हिस्सा सरकार के पास जाएगा जो मजदूरों तक पैसा पहुंचने के पहले उसका सदुपयोग करेगी।

कुछ खास...

अर्थव्यवस्था की हालत ठीक नहीं है

विदेशी पूंजी की लगातार निकासी और कच्चे तेल की ऊंची कीमतों के बीच रुपया बुधवार को पहली बार 90

प्रति डॉलर के नीचे चला गया। अंतरबैंक विदेशी मुद्रा बाजार में रुपया 25 पैसे टूटकर 90.21 प्रति डॉलर पर बंद हुआ जो इसका अब तक का सबसे निचला स्तर था, लेकिन यह गिरावट यहीं नहीं थमी, बल्कि गुरुवार को एक डॉलर की कीमत 90 रुपए 42 पैसे हो गई। 2025 में रुपया 4 से 5 प्रतिशत की गिरावट के साथ एशिया में सबसे खराब प्रदर्शन करने वाली एशियाई मुद्राओं में शामिल हो गया है। हालांकि यह दुख की बात है मोदी सरकार अपनी इस नाकामी को न मान रही है, न उसमें सुधार के लिए कोई काम करती दिख रही है। 11 सालों में एक बार भी ऐसा नहीं हुआ कि मोदी सरकार की नीतियों के कारण रुपये की कीमत में सुधार आया हो। बल्कि लगातार गिरावट ही दर्ज होती रही। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने एक बार कहा था कि रुपया कमजोर नहीं हो रहा, डॉलर मजबूत हो रहा है, लेकिन इस बार उनका ऐसा बेतुका तर्क भी सरकार का बचाव नहीं कर पाएगा, क्योंकि अमेरिकी डॉलर इंडेक्स तो स्थिर ही है। दरअसल भारतीय बाजार पर विदेशी निवेशकों का घटता भरोसा रुपए की गिरावट का अहम कारण बन रहा है। बताया जा रहा है कि भारत और अमेरिका में व्यापार समझौते पर अनिश्चितता कायम रहने और रुपये की गिरावट थामने के लिए रिजर्व बैंक के आगे न आने से स्थानीय मुद्रा रिकॉर्ड निचले स्तर पर आ गई। वहीं विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) ने मंगलवार को 3,642 करोड़ रुपये की बिकवाली की। इस वर्ष भारत ने विदेशी पोर्टफोलियो निवेश में 16 से 18 अरब डॉलर की निकासी देखी, जबकि शुद्ध प्रत्यक्ष विदेशी निवेश लगभग 30 अरब डॉलर के आसपास स्थिर रहा। यानी भारतीय बाजार से डॉलर अधिक निकले और निवेश कम हुए। इसके साथ ही, हर महीने वस्तु व्यापार घाटा 25-30 अरब डॉलर के बीच रहा। देश से पूंजी का बाहर जाना और आयात की मांग बढ़ना इन वजहों से रुपया कमजोर होता गया। रुपए में यकायक कोई बड़ी गिरावट नहीं आई, यह सिलसिला कई महीनों से चल रहा है। लेकिन मोदी सरकार देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत बताती रही। अभी सितंबर तिमाही 2025 में, भारत की जीडीपी वृद्धि दर 8.2प्रतिशत रही है, ऐसा दावा सरकार ने किया और उस पर अपनी पीठ भी थपथपाई। लेकिन इसी दौरान रुपये का मूल्य लगभग 5 प्रतिशत गिर गया, उस पर सरकार ने कुछ नहीं कहा। गौरतलब है कि भारत तेल, कच्चा माल, इलेक्ट्रॉनिक्स और मशीनरी का आयात करता है, जिसका भुगतान डॉलर में होता है, वहीं, उच्च अमेरिकी ब्याज दरों से आकर्षित होकर वैश्विक निवेशक भारत जैसे उभरते बाजारों से पैसा बाहर निकाल रहे हैं, इससे भी डॉलर की आवश्यकता बढ़ रही है, जबकि आने वाले डॉलर की आपूर्ति घट रही है। जब डॉलर की मांग रुपये की मांग से अधिक हो जाती है, तो रुपये का मूल्य गिरना तय है। ज्यादा आयात, धीमे निर्यात और अस्थिर पूंजी प्रवाह रुपये की गिरावट का मुख्य कारण हैं। और यह गिरावट अब महंगाई को बढ़ाएगी यह तय है।

आर्थिक तंगी से जूझ रहा पुष्पा 2 की भगदड़ में घायल हुआ बच्चा, अल्लू अर्जुन की तरफ से नहीं मिली मदद? टीम ने दी सफाई

पुष्पा 2 द रूल की रिलीज के दौरान हुई भगदड़ की घटना तो सबको अच्छे से याद होगी। ठीक एक साल पहले जब अल्लू अर्जुन की फिल्म पुष्पा 2 रिलीज हुई थी तो यहां मची भगदड़ के दौरान एक 8 साल के बच्चा श्रीतेज गंभीर रूप से घायल हो गया था,

जबकि उसकी मां रेवती की मौत हो गई थी। इस घटना के बाद एक्टर ने रेवती के परिवार को 2 करोड़ की मदद का आश्वासन दिया था। वहीं, अब हाल ही में श्रीतेज को लेकर एक रिपोर्ट सामने आई है। उसके पिता का कहना है कि वह अभी भी पैसे की तंगी से जूझ रहे हैं। थिएटर में मची भगदड़ में घायल हुआ श्रीतेज महीनों तक अस्पताल में भर्ती रहा। उसे ज़ुप्डै अस्पताल से 146 दिनों के इलाज के बाद छुट्टी दी गई। वहीं, हाल ही में एक साल बाद श्रीतेज के पिता ने बताया कि आज भी उनके बेटे को हर महीने इलाज के लिए 90,000 की जरूरत पड़ती है। इसके अलावा और इलाज से जुड़े खर्चे हैं। श्रीतेज के पिता मगुदमपल्ली ने कहा, श्मेरा बेटा आज एक साल बाद भी खुद से ठीक से खा-पी नहीं सकता। ना ही ठीक से सांस ले पाता है। मुझ पर अकेले ही बेटे, बेटी और बूढ़ी मां की देखभाल की जिम्मेदारी है। उन्होंने आगे बताया कि वह एक सोने की दुकान पर भी काम करते थे, लेकिन बेटे की देखभाल के लिए उन्हें नौकरी छोड़नी पड़ी। बेटे के मेडिकल ट्रीटमेंट पर हर महीने करीब 1.25 लाख खर्च करने पड़ते हैं। मगुदमपल्ली भास्कर ने बताया कि वादे के मुताबिक, अल्लू अर्जुन के परिवार ने 2 करोड़ रुपये उनके बैंक खाते में जमा किए थे। लेकिन इन पैसों के ब्याज से उनके बढ़ते खर्च पूरे नहीं हो रहे। अल्लू अर्जुन और उनकी टीम से और मदद के लिए संपर्क करने की कोशिश कर रहे हैं, क्योंकि तब श्रीतेज के रिहैबिलिटेशन का ध्यान रखने का वादा किया गया था। लेकिन अब कोई जवाब नहीं मिला है। इसी साल श्रीतेज के पैरों की सर्जरी पर 3 लाख खर्च हुए हैं। दूसरी ओर, जब अल्ल्लू अर्जुन की टीम से संपर्क किया तो एक्टर के प्रवक्ता ने कहा कि वे गुरुवार को एक इवेंट में प्रोड्यूसर बनी वास द्वारा दिए गए बयान पर कायम हैं। गुरुवार को बनी वास से एक इवेंट से पूछा गया कि क्या अल्लू अर्जुन की ओर से श्रीतेज की मदद की अपील को नजरअंदाज करने की खबरें सच हैं, तो उन्होंने जवाब दिया, यह वो स्टेज नहीं है, प्लीज। पेड्डा मानुशुलु जैसे कई इज्जतदार लोग हैं। हम जो कुछ भी कर रहे हैं, वह दिल राजू गारु के जरिए कर रहे हैं। भगदड़ की घटना के बाद अल्ल्लू अर्जुन के प्रोड्यूसर पिता अल्लू अरविंद ने घोषणा की थी कि वह पीड़ित के परिवार को 2 करोड़ की आर्थिक मदद देंगे। इसमें प्रोड्यूसर मैथरी मूवी मेकर्स की तरफ से 1 करोड़ और डायरेक्टर सुकुमार की तरफ से 50-50 लाख शामिल हैं। इसके लिए तेलंगाना फिल्म डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन के चेयरमैन और प्रोड्यूसर दिल राजू को मीडिएटर बनाया गया था। उन्होंने आगे कहा, श्रीतेज का परिवार किसी भी समय पेड्डा मानुशुलु से संपर्क कर सकता है। अल्लू अर्जुन का उनसे कोई सीधा संपर्क नहीं है। प्रोड्यूसर ने आगे कहा, हम खास गाइडलाइंस को फॉलो कर रहे हैं। हम यह तय कर रहे हैं कि फंड कहां दिया जाना चाहिए, जिसमें मेडिकल के खर्चे और दूसरी बातों के लिए इसका इस्तेमाल शामिल है। हमने एक सिस्टम बनाया है। अगर वे नाखुश हैं या पैसा काफी नहीं है, तो वे पेड्डा मानुशुलु से बात कर सकते हैं। हम उन सभी दिक्कतों को ठीक करेंगे।

देशभक्ति, खुफिया चुनौती और दमदार अभिनय से भरपूर एक रोमांचक फिल्म

फिल्मः धुरंधर

कलाकारः रणवीर सिंह, संजय दत्त, अक्षय खन्ना, आर. माधवन, अर्जुन रामपाल, सारा अर्जुन, राकेश बेदी

रेटिंगः 4 स्टार

कई बार फिल्में सिर्फ निर्देशक या स्टारकास्ट के नाम पर चलती हैं, लेकिन जब

एक लाजवाब निर्देशक अपने बेहतरीन कलाकारों के साथ मिलकर फिल्म बनाता है, तो वह दर्शकों के लिए एक धमाका साबित होती है। धुरंधर ऐसी ही फिल्म है जो सिर्फ स्क्रीन पर नहीं, बल्कि दिल और दिमाग पर भी तूफान की तरह चलती है। यह केवल एक फिल्म नहीं, बल्कि एक ऐसा अनुभव है जो लंबे समय तक याद रहता है। आदित्य धर ने साबित कर दिया कि वे सिर्फ बड़े पैमाने पर फिल्में नहीं बनाते, बल्कि हर किरदार में इंसानियत, संवेदना और गहराई भर देते हैं।

कहानी

फिल्म की कहानी असली घटनाओं से प्रेरित है, और यही इसकी सबसे बड़ी मजबूती है। शुरूआत से ही माहौल इतना टाइट है कि दर्शक तुरंत कहानी के अंदर खिंच जाते हैं। राजनीतिक हलचल, खुफिया एजेंसियों की चुनौतियां और देश पर मंडराता खतरा संतुलित अंदाज में पेश किया गया है। फिल्म में असली घटनाओं की फुटेज का इस्तेमाल इसे और प्रभावशाली बनाता है। देशभक्ति का भाव साफ है, लेकिन बिना अतिशयोक्ति के, सिर्फ यह संदेश कि देश की सुरक्षा कितने संघर्ष से गुजरती है। रणवीर सिंह का किरदार हमजा गुस्से, दर्द और रहस्य से भरा है, और उनका सफर टूटे हुए युवक से खतरनाक अंडरवर्ल्ड ऑपरेटिव तक दर्शकों को बांधे रखता है।

निर्देशन

आदित्य धर का निर्देशन फिल्म की रीढ़ है। उन्होंने बड़े सेट और स्टारकास्ट के बावजूद कहानी में भावनाओं और वास्तविकता को नहीं खोने दिया। लगभग तीन घंटे की लंबाई के बावजूद फिल्म कहीं भारी नहीं लगती। बैकग्राउंड म्यूजिक हर सीन की धड़कन की तरह काम करता है, तनाव, एक्शन और भावनाओं को लगातार ऊंचा बनाए रखता है। हिंसा सिर्फ कहानी को सही दिशा देने के लिए इस्तेमाल की गई है, और असली तीखापन राजनीतिक चालों, रणनीति और इमोशंस में है।

प्राइम वीडियो की 'द बॉयज' सीजन 5 की घोषणा, डार्क सुपरहीरो की कहानी का क्लाइमेक्स 2026 में आएगा

जब से जून में द बॉयज सीजन 5 की शूटिंग खत्म हुई है, फैंस अमेजन प्राइम वीडियो के डार्क और एजी सुपरहीरो शो के प्रीमियर की तारीख के अपडेट का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। प्राइम वीडियो ने बुधवार, 3 दिसंबर, 2025 को हिट फ्रैंचाइज द बॉयज के पांचवें और आखिरी सीजन की घोषणा की, साथ ही फर्स्ट-लुक पोस्टर भी जारी किए। एरिक क्रिपके के डायरेक्शन में बनी इस डार्क कॉमेडी-साइकोलॉजिकल ड्रामा सीरीज में कार्ल अर्बन, जैक क्वैड, एंटनी स्टार और दूसरे कलाकार लीड रोल में हैं। मेकर्स ने द बॉयज सीजन 5 के लिए शानदार पोस्टर जारी किए हैं, जिसमें बिली बुचर और होमलैंडर के बीच जबरदस्त टक्कर का इशारा किया गया है। उन्होंने पोस्ट पर कैप्शन लिखा, "जली हुई धरती। शॉक और हैरानी। खून और हड्डी। सब कुछ 2026 में आ रहा है, लेकिन सबसे पहले, इस शनिवार को ऐपेटाइजर के लिए @ccxpoficial पर रुकें।" फर्स्ट-लुक पोस्टर में कार्ल अर्बन के बिली बुचर और एंटनी स्टार के होमलैंडर के बीच जबरदस्त टक्कर दिखाई गई है। सीरीज में गी कैंपबेल का रोल करने वाले हॉलीवुड एक्टर जैक क्वैड ने पोस्ट पर रिएक्ट किया और लिखा, "चलो इसे करते हैं।" दी गई डिटेल्स के मुताबिक, फैन्स द बॉयज का फाइनल सीजन, यानी सीजन 5, 2026 में स्ट्रीम कर पाएँगे। मेकर्स ने अभी तक सही रिलीज डेट नहीं बताई है। द बॉयज खुद को निगरानी रखने वाले लोगों के एक ग्रुप को फॉलो करता है जो अपनी पावर का गलत इस्तेमाल करने वाले करप्ट सुपरहीरोज को हराते हैं। लीड कास्ट के अलावा, शो में चेस क्रॉफर्ड, टोमर कैपोन, जेसी टी अशर, लाज अलोंसो, कोल्बी मिनिफी और दूसरे भी हैं। बिली बुचर का रोल निभाने वाले कार्ल अर्बन ने हाल ही में स्क्रीनरेंट के साथ बातचीत के दौरान FAN EXPO में द बॉयज पैनल में इसी बात की पुष्टि की थी — "कोई भी खेल सकता है"। उन्होंने तब कहा, "मुझे लगता है कि हम आपको मुश्किल में डाल रहे हैं, लेकिन अच्छे तरीके से, क्योंकि दांव जितना हो सकता है उतना ऊंचा है," उन्होंने आगे कहा, "मुझे लगता है कि सीजन 5 में इमोशनल लेवल पर देखने वाली असली बात, जहां तक किरदारों की बात है, और किरदारों से आपका लगाव, पहले ही एपिसोड में कुछ बड़े हिट होने वाले हैं।"

द बॉयज ने चार प्राइमटाइम एमी अवॉर्ड जीते

खास बात यह है कि हिट सीरीज द बॉयज चार बार प्राइमटाइम एमी अवॉर्ड जीत चुकी है। इसने आउटस्टैंडिंग स्टंट परफॉर्मेंस, ड्रामा प्रोग्रामिंग के लिए आउटस्टैंडिंग स्टंट कोऑर्डिनेशन, आउटस्टैंडिंग ओरिजिनल म्यूज़िक और लिरिक्स, और ड्रामा सीरीज, लिमिटेड या एंथोलॉजी सीरीज, या मूवी के लिए आउटस्टैंडिंग स्टंट कोऑर्डिनेशन जैसी कैटेगरी में अवॉर्ड जीते हैं।

माइली साइरस की सीक्रेट सगाई का खुलासा, अवतार 3 प्रीमियर पर चमकी $450,000 की रिंग

मशहूर सिंगर माइली साइरस ने म्यूजिशियन मैक्स मोरांडो से सगाई कर ली है। उनकी सगाई की अटकलें तब शुरू हुईं जब 1 दिसंबर को हॉलीवुड प्रीमियर 'अवतारः फायर एंड ऐश' में माइली को उनकी उंगली में एक चमकीली अंगूठी पहने देखा गया।

माइली की रिंग ने खींचा सबका ध्यान

मैक्स ने एक खास रिंग के साथ माइली को प्रपोज किया। रिंग को जैकी आइचे ने डिजाइन किया है, जिसमें 14-कैरेट पीले सोने के बैंड पर एक कुशन-कट हीरा लगा है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक इसकी कीमत करीब $450,000 (लगभग 3.7 करोड़ रुपये) है।

प्राइवेसी पर माइली ने क्या कहा?

माइली ने पीपल से कहा कि उन्हें हैरानी है कि वे अपने रिश्ते को इतना प्राइवेट रख पाईं, जिससे उन्हें अधिक आजादी मिली। उन्होंने कहा कि बड़े होने के साथ ही वह अपनी पर्सनल बातों को लेकर अधिक प्रोटेक्टिव हो गई हैं। उन्होंने अपनी निजी यात्रा को 'अवतारः फायर एंड ऐश' की थीम से जोड़ा। उन्होंने कहा कि यह फिल्म प्यार, परिवार की मजबूती और फिर से जुड़ने के बारे में है, जो उनकी जिंदगी के मौजूदा दौर से मेल खाता है। माइली ने जुलाई 2023 में ब्रिटिश वोग को बताया था कि वह और मोरांडो एक ब्लाइंड डेट पर मिले थे। उन्होंने मोरांडो की तारीफ करते हुए कहा कि वह उन्हें बहुत अच्छे से ट्रीट करते हैं और उनकी रिस्पेक्ट करते हैं। अंत में उन्होंने मजाकिया अंदाज में कहा, 'मेरा पार्टनर बहुत हॉट है।'

40 पार की जादुई आदतें अपना ली तो बनी रहेगी तंदरुस्ती, आसपास भी नहीं भटकेगी बीमारी

जीवन में 40 की उम्र क्रॉस करना हमारे स्वास्थ्य के लिहाज से बेहद महत्वपूर्ण मोड़ होता है। इस उम्र के बाद शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा होने लगता है, मांसपेशियों का नुकसान शुरू होता है, और पुरानी बीमारियों के उभरने का जोखिम भी तेजी से बढ़ जाता है। इसलिए अगर आप लंबी, स्वस्थ और सक्रिय उम्र व्यतीत करना चाहते हैं, तो केवल अच्छी सेहत की कामना करने से काम नहीं चलेगा। 40 की उम्र पार कर चुके लोगों को अपने दैनिक दिनचर्या में कुछ वैज्ञानिक और अनुशासनिक आदतें शामिल करना अनिवार्य है। ये आदतें न केवल आपको बीमारियों से बचाएंगी, बल्कि आपकी एनर्जी लेवल को बनाए रखने और बुढ़ापे की प्रक्रिया को धीमा करने में भी मदद करेंगी। लंबी उम्र का रहस्य किसी महंगी दवा या सप्लीमेंट में नहीं, बल्कि आपकी नींद की क्वालिटी, शारीरिक सक्रियता और आपके आहार की पसंद में छिपा है। इसलिए आइए इस लेख में जानते हैं कि लंबी उम्र के लिए अपने जीवन में क्या और कैसे बदलाव लाना जरूरी है।

7-9 घंटे की गहरी नींद जरूर लें

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार 40 की उम्र के बाद, 7 से 9 घंटे की क्वालिटी नींद लेना आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। नींद के दौरान ही शरीर हार्मोन का संतुलन बनाता है, क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत करता है और मस्तिष्क खुद को डिटॉक्स करता है। कम नींद कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) को बढ़ाती है, जिससे वजन बढ़ता है और हृदय रोग का जोखिम भी बढ़ने लगता है। हर 7-9 घंटे की नींद लेना बहुत जरूरी है।

गतिहीन जीवनशैली से बचें और व्यायाम करें

एक ही जगह पर बैठे रहना (गतिहीन जीवनशैली) किसी भी उम्र के लोगों के सेहत के लिए बहुत खतरनाक हो सकता है। खासकर 40 की उम्र के बाद, हमारी मांसपेशियां तेजी से कमजोर होने लगती हैं। इस नुकसान को रोकने के लिए, रोजाना 30 मिनट का हल्का व्यायाम (जैसे तेज चलना या योग) जरूर करें। यह साधारण कसरत मांसपेशियों को मजबूत बनाए रखती है, शरीर का मेटाबॉलिज्म (पाचन और ऊर्जा) तेज करती है, और आपके हृदय को पूरी तरह स्वस्थ रखने मदद करती है।

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स से पूरी तरह परहेज करें

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स में मौजूद अत्यधिक चीनी, नमक और अनहेल्दी फैट शरीर में सूजन पैदा करती है, जो बुढ़ापे और बीमारियों का मूल कारण है। 40 की उम्र के बाद इन फूड्स को डाइट से हटाकर, ताजे फल, सब्जियां और साबुत अनाज पर दिनचर्या में शामिल करें।

बीमार पड़ने का इंतजार न करें, चेकअप कराएं

विशेषज्ञों के अनुसार 40 की उम्र के बाद अधिकांश पुरानी बीमारियां दबे पांव शुरू होने लगती हैं। इसलिए बीमार पड़ने का इंतजार न करें। अपनी उम्र के हिसाब से जरूरी नियमित स्वास्थ्य जांच जरूर कराएं। हाई बीपी, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर की जांच कराते रहें। समय पर निदान होने पर, किसी भी बीमारी को शुरूआती चरण में ही नियंत्रित किया जा सकता है।

वर्कआउट के पहले या उसके बाद क्या है केला खाने का सही समय?

जो लोग नियमित रूप से व्यायाम करते हैं, उनके डाइट के लिए केला सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक है। यह न केवल सस्ता और आसानी से उपलब्ध है, बल्कि यह नेचुरल शुगर, काबोर्हाइड्रेट्स, और पोटैशियम का एक बेहतरीन स्रोत है। अक्सर लोगों ये सवाल रहता है कि वर्कआउट के पहले ये फल खाना चाहिए या वर्कआउट के बाद? विशेषज्ञ मानते हैं कि केले को दोनों समय खाना फायदेमंद है, लेकिन इसके सेवन का कारण और समय अलग-अलग होता है। कसरत से पहले केला खाने से आपको तेजी से ऊर्जा मिलती है, जबकि कसरत के बाद यह मांसपेशियों की मरम्मत और इलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित करने में मदद करता है। एक स्टडी में पाया गया कि एनर्जी और परफॉरमेंस को बनाए रखने में केला बिल्कुल स्पोर्ट्स ड्रिंक्स की तरह ही कारगर है। अपने कसरत के लक्ष्यों और शरीर की प्रतिक्रिया के आधार पर सही समय का चुनाव करना आपकी फिटनेस प्रगति के लिए बहुत जरूरी है। आइए जानते हैं कि केला खाने का सही तरीका क्या है ताकि आप इसका अधिकतम लाभ मिल सके।

वर्कआउट से पहले केला

वर्कआउट 30 से 60 मिनट पहले केला खाना सबसे अच्छा है। केला ग्लूकोज, फ्रुक्टोज और सुक्रोज जैसी प्राकृतिक शर्करा से भरपूर होता है, जो तेजी से पचकर शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है। इससे आपकी कसरत की परफॉर्मेंस बेहतर होती है। यह शरीर को तुरंत एनर्जी देता है और पोटैशियम होने के कारण मांसपेशियों में ऐंठन से बचाता है। इसमें मौजूद काबोर्हाइड्रेट्स आपको कठिन व्यायाम के दौरान थकान से बचाते हैं।

वर्कआउट के बाद केला

कसरत खत्म होने के 30 मिनट के भीतर केला खाना मांसपेशियों की रिकवरी के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। अधिक व्यायाम के बाद, मांसपेशियों में जमा ग्लाइकोजन खत्म हो जाता है। केला काबोर्हाइड्रेट्स की पूर्ति तेजी से करता है, जिससे मांसपेशियों का ग्लाइकोजन स्टोर भर जाता है।यह थकान मिटाने और रिकवरी करने में महंगे स्पोर्ट्स ड्रिंक्स जितना ही असरदार है।

पोटैशियम और ऐंठन से बचाव

केला पोटैशियम का एक उत्कृष्ट स्रोत है। कसरत के दौरान पसीने के माध्यम से पोटैशियम जैसे इलेक्ट्रोलाइट्स शरीर से बाहर निकल जाते हैं। वर्कआउट के बाद केला खाने से ये इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन बना रहता है, जो मांसपेशियों में ऐंठन और दर्द को रोकने में मदद करता है। यह मांसपेशियों के सही फंक्शन के लिए बहुत जरूरी है।

सेवन का सही संयोजन

केले के साथ आप कुछ चीजें खाकर इसका अधिकतम फायदा ले सकते हैं। उदाहरण के लिए, वर्कआउट से पहले केले को थोड़े से दही या नट्स के साथ लें। वर्कआउट के बाद केले को प्रोटीन शेक या पनीर के साथ खाने से ग्लाइकोजन की पूर्ति और मांसपेशियों की मरम्मत दोनों एक साथ होती हैं।

पानी पीते ही दांतों में होती है झनझनाहट? जान लें इस स्थिति में क्या करें और क्या न करें?

दांतों में झनझनाहट होना एक आम समस्या है, जिससे लगभग सभी लोग कभी न कभी जरूर दो चार होते हैं। अक्सर ऐसा होता है कि जब लोग ठंडा पानी, गर्म चाय, या यहां तक कि मीठी चीजें खाते ही दांतों में तेज और अचानक दर्द महसूस होती है। यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब दांतों की सबसे ऊपरी सुरक्षात्मक परत इनेमल घिस जाती है या मसूड़े पीछे हटने लगते हैं। इससे दांत के अंदर की डेंटीन नामक परत हवा, तापमान और दबाव के सीधे संपर्क में आ जाती है। डेंटीन में लाखों छोटी नलिकाएं होती हैं जो सीधे दांत की नस से जुड़ी होती हैं। जब ठंडी हवा या पानी इन नलिकाओं तक पहुंचता है, तो यह नस को उत्तेजित करता है और हमें झनझनाहट महसूस होती है। इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह सिर्फ असुविधा नहीं है, बल्कि यह इनेमल के घिसने और संक्रमण के जोखिम की एक स्पष्ट चेतावनी है। ऐसी स्थिति में क्या करें और क्या न करें इसका बहुत अच्छे से ध्यान रखना चाहिए।

क्या करें? -

सबसे पहले, पोटैशियम नाइट्रेट युक्त विशेष सेंसिटिविटी टूथपेस्ट का उपयोग करें। ये टूथपेस्ट धीरे-धीरे नसों को शांत करते हैं। हमेशा सॉफ्ट ब्रिसल्स वाले टूथब्रश का उपयोग करें। दांतों पर बहुत जोर से रगड़ने के बजाय, गोल घुमाकर हल्के हाथों से ब्रश करें। यह इनेमल को और घिसने से बचाता है। अल्कोहल-मुक्त फ्लोराइड युक्त माउथवॉश का उपयोग करें, जो इनेमल को मजबूत बनाने में मदद करता है।

क्या न करें? -

बहुत अधिक ठंडे (जैसे बर्फ) या बहुत अधिक गर्म खाद्य और पेय पदार्थों से बचें। खट्टे फल, सोडा, कोल्ड ड्रिंक्स और वाइन जैसे एसिडिक खाद्य पदार्थों के तुरंत बाद दांतों को ब्रश न करें। एसिड इनेमल को नरम कर देता है, और तुरंत ब्रश करने से इनेमल आसानी से घिस जाता है। रात में दांत पीसने की आदत से बचें, क्योंकि इससे इनेमल तेजी से घिसता है।

फ्लोराइड और इनेमल का महत्व

दांतों की झनझनाहट को कम करने के लिए, दांतों के डॉक्टर से मिलकर फ्लोराइड जेल ट्रीटमेंट या सीलेंट करवाएं। फ्लोराइड इनेमल को फिर से ठीक करने में मदद करता है। यह प्रक्रिया घिसे हुए इनेमल को मजबूत बनाती है और डेंटीन की खुली नलिकाओं को ढक देती है, जिससे नस तक बाहरी उत्तेजनाएं कम पहुंचती हैं।

समस्या बनी रहे तो क्या करें?

अगर घरेलू उपचार के बावजूद दो सप्ताह से अधिक समय तक झनझनाहट बनी रहती है, तो तुरंत डेंटिस्ट से संपर्क करें। झनझनाहट का कारण दांत में बड़ी दरार, कैविटी, या मसूड़ों का गंभीर रोग हो सकता है। डॉक्टर आपके दांतों की जांच करके समस्या की जड़ का पता लगाते हैं और जरूरत पड़ने पर फिलिंग या रूट कैनाल ट्रिटमेंट जैसे उपचार करते हैं।

जो रूट का ऑस्ट्रेलिया में 'सदी का सूखा' समाप्त

ब्रिस्बेन टेस्ट में ऐतिहासिक शतक जड़कर रचा इतिहास

एजेंसी

नई दिल्ली। इंग्लैंड के सुपरस्टार बल्लेबाज जो रूट ने गुरुवार को ऑस्ट्रेलियाई धरती पर आखिरकार अपना पहला टेस्ट शतक पूरा कर लिया, जिसका उन्हें लंबे समय से इंतजार था। रूट ने ऑस्ट्रेलिया में गुलाबी गेंद से खेले गए टेस्ट मैच और पांच मैचों की श्रृंखला के दूसरे टेस्ट मैच के दौरान शतक जड़ा। टेस्ट क्रिकेट में पदार्पण के 13 साल बाद, रूट ने आखिरकार ब्रिस्बेन क्रिकेट ग्राउंड पर 181 गेंदों में 11 चौकों की मदद से शतक जड़ा। रूट ने दिन का अंत 202 गेंदों में 15 चौकों और एक छक्के की मदद से 66 से अधिक के स्ट्राइक रेट से 135* रन बनाकर किया। शतक पूरा करने के बाद, बल्लेबाज ने तेजी दिखाई और आसानी से रिवर्स रैंप पर भी गेंद डाली। यह रूट का 40वां टेस्ट शतक था और वह ऑस्ट्रेलियाई

दिग्गज रिकी पोंटिंग (41 शतक) को पीछे छोड़कर टेस्ट मैचों में तीसरे सबसे ज्यादा शतक बनाने वाले खिलाड़ी बनने से सिर्फ दो शतक दूर हैं। वह महान दक्षिण अफ्रीकी ऑलराउंडर जैक्स कैलिस (45) और भारतीय आइकन सचिन तेंदुलकर (51) से पीछे हैं। रूट घरेलू मैदान पर भारत के खिलाफ एंडरसन-तेंदुलकर ट्रॉफी में शानदार प्रदर्शन के बाद एशेज सीरीज में हिस्सा ले रहे थे। इस ट्रॉफी में उन्होंने नौ पारियों में 67.12 की औसत से 537 रन बनाए थे, जिसमें उनके नाम तीन शतक और एक अर्धशतक शामिल हैं। दुनिया भर के लगभग हर प्रमुख टेस्ट क्रिकेट केंद्र में, घरेलू और कठोर उपमहाद्वीपीय परिस्थितियों में शतक बनाने के बाद, ऑस्ट्रेलिया में शतक रूट की टेस्ट विरासत से गायब पहेली थी। जो प्रत्येक गुजरते मैच के साथ मजबूत हो रही है क्योंकि बल्लेबाज पहले से ही 13,000 से अधिक रनों के साथ प्रारूप में दूसरे सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी हैं और 200 टेस्ट मैचों में 15,921 रन और 51 शतकों के तेंदुलकर के सर्वकालिक स्कोर का पीछा कर रहे हैं। पर्थ के ऑप्टस स्टेडियम में पहले कम स्कोर वाले एशेज टेस्ट में रूट ने 0 और 8 के स्कोर के साथ खराब प्रदर्शन किया। आखिरकार, ऑस्ट्रेलिया में अपने 16वें टेस्ट और 30वीं पारी में, और वह भी गुलाबी गेंद से खेले गए दिन-रात के टेस्ट में, रूट को आखिरकार ऑस्ट्रेलिया में गौरव का क्षण मिला। अब ऑस्ट्रेलिया में, उन्होंने 16 टेस्ट और 30 पारियों में एक शतक और नौ अर्द्धशतक के साथ 38.33 की औसत से 1,035 रन बनाए हैं। सभी टेस्ट मैचों में, उन्होंने 51.45 की औसत से 13,686 रन बनाए हैं, जिसमें 40 शतक और 66 अर्द्धशतक शामिल हैं और 160 टेस्ट और 291 पारियों के बाद 262 का सर्वश्रेष्ठ स्कोर है।

कोहली के लगातार शतकों ने बदली तस्वीर

विशाखापट्टनम वनडे के टिकट मिनटों में सोल्ड आउट

एजेंसी

नई दिल्ली। भारत और दक्षिण अफ्रीका के बीच तीसरे वनडे के लिए टिकटों की मांग उम्मीद के मुताबिक नहीं थी। मौजूद जानकारी के अनुसार 28 नवंबर को टिकट

बिक्री के पहले चरण में बहुत कम लोगों ने रुचि दिखाई थी और स्थिति ऐसी थी कि आयोजकों ने पूरी तरह डिजिटल प्रक्रिया के बावजूद भौतिक काउंटर खोलने तक पर विचार कर लिया था। लेकिन बता दें कि जैसे ही विराट कोहली ने रांची और रायपुर में लगातार शतक जड़े, परिस्थितियां पूरी तरह बदल गईं। अउअ के मीडिया और ऑपरेशंस विभाग से जुड़े वाई. वेंकटेश के अनुसार दूसरे और तीसरे फेज के टिकट कुछ ही मिनटों में बिक गए और अब स्टेडियम में कहीं भी एक सीट खाली नहीं बची है। गौरतलब है कि कोहली का विशाखापट्टनम में हमेशा से शानदार रिकॉर्ड रहा है। यहां सात वनडे में उनका औसत लगभग 98 के आस-पास है और तीन शतक के साथ 99 और 65 जैसी पारियां इस मैदान पर दर्शकों के जोश को और बढ़ा देती हैं। इसी आंकड़े का असर टिकट बिक्री पर साफ तौर पर देखने को मिल रहा है। इस बीच, शहर के एयरपोर्ट से लेकर स्टेडियम क्षेत्र तक फैंस का उत्साह चरम पर रहा। टीम के आगमन से पहले ही बड़ी संख्या में समर्थक पहुंच चुके थे और लंबे इंतजार व फ्लाइट में देरी के बावजूद उत्साह कम नहीं हुआ। बता दें कि रायपुर से आने वाली फ्लाइट में देरी के चलते सुरक्षा कर्मियों को लगातार एक ही सवाल संभालना पड़ रहा था "टीम कब उतरेगी?" सोशल मीडिया पर वायरल वीडियो में भी देखा गया कि जैसे ही खिलाड़ी एस्केलेटर पर दिखे, टर्मिनल में मौजूद लोग मोबाइले निकालकर उनकी झलक कैद करने लगे। यह वही क्षण था जिसने माहौल में मौजूद नाराजगी को पल भर में जश्न में बदल दिया, और फिर उसी तेजी से सभी अपनी उड़ान देरी को लेकर दोबारा चर्चा में लौट आए, जिससे साफ समझ आता है कि भारतीय क्रिकेटर जनता की भावनाओं पर कितना प्रभाव रखते हैं। फिलहाल शहर पूरी तरह तैयार है और डॉ. वाई.एस. राजशेखर रेड्डी एसीए-वीडीसीए स्टेडियम में विराट कोहली की बल्लेबाजी एक बार फिर केंद्र में रहने वाली है। तीसरे वनडे के टिकट अब पूरी तरह सोल्ड आउट हैं और माहौल में केवल एक ही उम्मीद प्रमुख रूप से तैर रही है कोहली की चमक के साथ टीम इंडिया की जीत देखने की इच्छा अभी भी उतनी ही मजबूत मौजूद है।

सेबी का फिनफ्लुएंसर पर शिकंजा: अवधूत साठे के 546 करोड़ जब्त, बाजार में बड़ा संदेश

एजेंसी

नई दिल्ली। सेबी ने फिनफ्लुएंसर जगत में अब तक की सबसे बड़ी कार्रवाई करते हुए अवधूत साठे और उनकी संस्था अवधूत साठे ट्रेडिंग अकादमी को बाजार गतिविधियों से पूर्ण रूप से प्रतिबंधित कर दिया हैं। गौरतलब है कि मौजूद जानकारी के अनुसार अकादमी के माध्यम से हजारों प्रतिभागियों को लाइव ट्रेडिंग कॉल, एंट्री-एग्ज़िट पॉइंट और बैंक निफ्टी फ्यूचर्स तक के निर्देश दिए जाते थे, जिन्हें शिक्षा के बजाय अप्रत्यक्ष निवेश सलाह माना गया है। बता दें कि सेबी की जांच शिकायतों के बाद शुरू हुई थी, जिसमें कहा गया था कि पाठ्यक्रमों के नाम पर वास्तविक ट्रेडिंग कॉल दिए जा रहे थे और निजी व्हाट्सएप समूहों में तुरंत खरीद-बिक्री निर्देश प्रसारित किए जा रहे थे। जांच के दौरान कई वीडियो, संदेशों, भुगतान डेटा और प्रतिभागियों के बयान खंगाले गए जिनमें यह साबित हुआ कि केवल प्रशिक्षण नहीं बल्कि सीधे ट्रेडिंग निर्णयों का मार्गदर्शन दिया जा रहा था। सेबी ने अपने आदेश में यह भी उल्लेख किया है कि अकादमी द्वारा ह्यउच्च सफलता दरह्ण वाले तरीकों के विज्ञापन और केवल मुनाफे के स्क्रीनशॉट दिखाए जाने से निवेशकों में गारंटीड रिटर्न जैसी गलत धारणा बनाई गई, जो निवेशक संरक्षण नियमों के विरुद्ध है। मौजूद तथ्य बताते हैं कि 6.75 लाख रुपये तक की फीस वसूल की जाती थी और बदले में लाइव कॉल व वास्तविक ट्रेडिंग सलाह उपलब्ध कराई जाती थी। सेबी ने साठे, अकादमी और निदेशक गौरी साठे को तत्काल प्रभाव से बाजार से बाहर कर दिया है और 546 करोड़ रुपये को सुरक्षित रखने के लिए बैंक खातों को फ्रीज करने के निर्देश दे दिए हैं। आदेश के अनुसार संबंधित पक्ष किसी भी रूप में निवेश सलाह, शोध, पोर्टफोलियो मैनेजमेंट या रीयल-टाइम ट्रेडिंग कॉल से जुड़ी गतिविधि संचालित नहीं कर सकेंगे। इसके साथ ही सभी वित्तीय रिकॉर्ड, ग्राहक सूची, बैंक स्टेटमेंट और जीएसटी दस्तावेज सेबी को सौंपना अनिवार्य किया गया है।

'पायलटों की कमी' बनी बड़ी आफत: इंडिगो की 1000+ उड़ानें रद्द, यात्रियों के सब्र का बांध टूटा

एजेंसी

नई दिल्ली। इंडिगो की उड़ानें लगातार

चौथे दिन प्रभावित हैं और यात्रियों का गुस्सा अब खुले रूप में दिखाई देने लगा है। मौजूद जानकारी के अनुसार केवल दिल्ली के इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय हवाईअड्डे पर शुक्रवार सुबह से 135 प्रस्थान और 90 आगमन उड़ानें रद्द की गईं, जिससे IGI इस संकट का सबसे बड़ा केंद्र बना हुआ है। बता दें कि बेंगलुरु एयरपोर्ट पर भी 50 से अधिक प्रस्थान और 52 आगमन उड़ानें निरस्त हुईं, जबकि हैदराबाद में 92 उड़ानों का संचालन पूरे दिन बाधित रहा। गौरतलब है कि इस सप्ताह अब तक कुल 1,000 से अधिक उड़ानें रद्द की जा चुकी हैं और यह संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। संकट की शुरूआत अ320 विमान से जुड़ी तकनीकी सलाह के चलते हुई, जिसके कारण कई उड़ानें देर रात तक खिंच गईं। कई विमानों के निर्धारित समय से आगे लैंड होने के कारण नए लागू हुए फ्लाइट ड्यूटी टाइम लिमिटेशन (FDTL) नियम खुद लागू हो गए और पायलटों को जरुरी विश्राम समय में जाना पड़ा। यही कारण है कि सुबह के स्लॉट में उपलब्ध क्रू की संख्या अचानक घट गई और संचालन श्रृंखला डोमिनो की तरह ढहने लगी हैं। मौजूदा स्थिति को और बिगाड़ने वाला तत्व इंडिगो में पहले से मौजूद पायलटों की कमी है, जिसकी वजह से एयरलाइन को रोजाना लगभग 25 उड़ानें रद्द करनी पड़ रही थीं। जब देरी लगातार रात में खिसकने लगी और FDTL के तहत लंबा आराम समय लागू हुआ, तो बड़े पैमाने पर विमान बिना क्रू के खड़े रह गए। शीतकालीन समय सारणी, जो 26 अक्टूबर से ही अधिक उड़ान आवृत्तियों के साथ लागू थी, मौजूदा दबाव को और बढ़ाती दिख रही है। यात्रियों ने शिकायत की है कि उन्हें अंतिम क्षण में संदेश भेजकर उड़ान रद्द होने की जानकारी दी जा रही है और वैकल्पिक व्यवस्था पर भी स्पष्टता नहीं मिल पा रही हैं। देशभर के प्रमुख हवाईअड्डों पर लंबी कतारें, कॉल सेंटरों पर अत्यधिक प्रतीक्षा समय और डिजिटल सहायता में देरी इस स्थिति की गंभीरता को और स्पष्ट कर रहे हैं। फिलहाल एयरलाइन आंतरिक संचालन सुधार और वैकल्पिक क्रू तैनाती पर काम कर रही है, लेकिन यात्रियों को राहत कब मिलेगी, इस पर अभी कोई आधिकारिक आश्वासन नहीं दिया गया है। वर्तमान स्थिति को देखते हुए इंडिगो के लिए यह संकट सार्वजनिक भरोसे और परिचालन क्षमता दोनों का बड़ा परीक्षण बन चुका है और यात्रियों की बढ़ती व्यथा इसका सीधा प्रमाण हैं।

सूर्या का तूफान ! आदित्य तारे को पीछे छोड़ मुंबई टी20 में रचा इतिहास, बने रन मशीन

एजेंसी

नई दिल्ली। भारत के मौजूदा टी20 कप्तान सूर्यकुमार यादव ने अपने शानदार करियर में एक और उपलब्धि जोड़ ली है, वे टी20 क्रिकेट में मुंबई के लिए सबसे ज्यादा रन बनाने वाले खिलाड़ी बन गए हैं। उन्होंने आदित्य तारे के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ते हुए 1,717 रनों के साथ चार्ट में शीर्ष पर पहुंच गए हैं। सूर्यकुमार ने 71 मैचों में 145.38 की प्रभावशाली स्ट्राइक रेट से रन बनाए हैं और इसमें नौ अर्धशतक शामिल हैं, जिसमें उनका सर्वोच्च स्कोर नाबाद 94 रन रहा है। सूर्यकुमार यादव अपने राज्य के लिए सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी में खेल रहे हैं। उन्होंने केरल के खिलाफ बल्लेबाजी करते हुए यह उपलब्धि हासिल की।

आरबीआई की मौद्रिक नीति के फैसले के बाद रुपया 16 पैसे टूटकर 90.05 प्रति डॉलर पर

एजेंसी

नई दिल्ली। अमेरिकी मुद्रा के मुकाबले रुपये ने दोपहर कारोबार में अपनी शुरूआती बढ़त खो दी और डॉलर के मुकाबले 90 के स्तर को पार कर गया। भारतीय रिजर्व बैंक के शुक्रवार को प्रमुख ब्याज दर में कटौती के बाद रुपये में गिरावट आई। विदेशी मुद्रा कारोबारियों ने बताया कि जब तक कि विदेशी संस्थागत निवेशक बड़े पैमाने पर बाजार में पैसे नहीं डालते, भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) के ब्याज दरों में कटौती से रुपया नीचे आता रहेगा केंद्रीय बैंक ने शुक्रवार को वृहद आर्थिक स्थिति एवं वैश्विक परिस्थितियों पर गौर करते हुए प्रमुख नीतिगत दर रेपो को 0.25 प्रतिशत घटाकर 5.25 प्रतिशत कर दिया।

संक्षिप्त समाचार

प्रतिबंधित कफ सिरप मामले में आरोपियों पर जल्द हो कठोर कार्रवाई- रागिनी सोनकर

लखनऊ (संवाददाता)। कफ सिरप मामले पर जांच एजेंसियां लगातार कार्रवाई कर रही हैं।इस बीच सपा विधायक रागिनी सोनकर ने सरकार से आरोपियों पर जल्द से जल्द कठोर कार्रवाई करने की मांग की है। मीडिया से मुखातिब रागिनी सोनकर ने कहा, यह बहुत गंभीर मामला है और मेरा मानना है कि यह सामूहिक हत्या है।देश के हर कोने से बच्चों की मौत हुई है और बुजुर्ग लोगों ने भी अपनी जान गंवाई है।सरकार को सीधे या परोक्ष रूप से जिम्मेदार लोगों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करनी चाहिए और उन्हें न्याय दिलाने के लिए हरसंभव प्रयास करना चाहिए। घटना में जितने लोग भी जुड़े हैं, चाहे वे प्रत्यक्ष रूप से हों या अप्रत्यक्ष रूप से हों, सरकार किसी को छोड़े नहीं। जो लोग सीधे तौर पर जुड़े हैं, वे अभी पुलिस पकड़ से बाहर हैं। रागिनी सोनकर ने कहा, समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने भी कुछ दिन पहले सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स और मीडिया के माध्यम से इस मुद्दे को उठाया था। सपा सांसद धर्मेंद्र यादव ने भी यही मामला उठाया।उम्मीद है कि आने वाले विधानसभा सत्र में विपक्ष इस मुद्दे पर चर्चा करेगा।ड्रग्स विभाग पर निशाना साधते हुए विधायक ने कहा कि विभाग की मिली-जुली साठगांठ से ही इस बड़ी घटना को अंजाम दिया गया है। लगता है कि जो लोग इस घटना में शामिल हैं, उनको खुली छूट दे दी गई थी, जिसकी वजह से वो इस घटना को इतने बड़े स्तर पर अंजाम दे पाए हैं। कोडीन सिरप मामले में एसटीएफ ने अमित कुमार सिंह उर्फ अमित टाटा को गिरफ्तार किया था। एसटीएफ की टीम ने गोमतीनगर के ग्वारी चैराहे से अमित कुमार सिंह को गिरफ्तार किया था। अमित कुमार सिंह ने पूछताछ में बताया था कि आजमगढ़ के रहने वाले विकास सिंह के माध्यम से शुभम जायसवाल से परिचय हुआ।शुभम जायसवाल का एबॉट कंपनी की फेन्सेडिल कफ सिरप का शैली ट्रेडर्स के नाम से बड़ा कारोबार रांची में है।

विदेशी निवेश को रफ्तार देने की कवायद, योगी ने की इन्वेस्ट यूपी की समीक्षा

लखनऊ (संवाददाता)। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने शुक्रवार को प्रदेश में विदेशी निवेश को नई रफ्तार देने के लिए चल रहे प्रयासों की उच्चस्तरीय समीक्षा करते हुए साफ कहा कि उत्तर प्रदेश अब सिर्फ निवेश की संभावना नहीं, बल्कि निवेश के भरोसे का राज्य बन गया है। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि हर निवेशक के साथ संवाद लगातार बना रहना चाहिए और किसी भी स्तर पर देरी की कोई गुंजाइश नहीं होनी चाहिए। बैठक में अधिकारियों ने बताया कि वित्तीय वर्ष 2025-26 के सितंबर 2025 तक की अवधि में उत्तर प्रदेश को 683 मिलियन अमेरिकी डॉलर का विदेशी निवेश प्राप्त हुआ है और राज्य का कुल संचयी विदेशी निवेश अक्टूबर 2019 से अब 2,754 मिलियन अमेरिकी डॉलर तक पहुंच चुका है। अधिकारियों ने यह भी बताया कि चालू अवधि में प्रदेश को 5,963 करोड़ रुपये का विदेशी निवेश प्रवाह मिला है, जो पिछले वर्षों की तुलना में तेज वृद्धि को दशार्ता है। मुख्यमंत्री को अवगत कराया गया कि एफडीआई- एफसीआई- फॉर्च्यून 500 नीति-2023 के तहत अब तक 11 निवेश आवेदकों ने 13,610 करोड़ रुपये के प्रस्ताव दिए हैं। इसके अलावा 22 आवेदनों के माध्यम से 17,810 करोड़ रुपये के निवेश प्रस्ताव प्राप्त हुए हैं और 56 हजार करोड़ रुपये के निवेश से जुड़े 29 आवेदन पाइपलाइन में हैं। उन्होने ललितपुर फार्मा पार्क को लेकर भी स्पष्ट निर्देश दिए कि इससे जुड़े अवसंरचना कार्यों में और तेजी लाई जाए। उन्होंने कहा कि कई बड़ी दवा कंपनियों ने यहां निवेश में रुचि दिखाई है, ऐसे में उनसे लगातार संवाद बनाए रखा जाए और भूमि, बिजली, पानी जैसी सुविधाएं समय पर सुनिश्चित हों। मुख्यमंत्री ने यह भी कहा कि सभी विदेशी डेस्क द्वारा नियमित अंतराल पर राउंड टेबल बैठकें होती रहनी चाहिए। उन्होंने इन्वेस्ट यूपी की टीम से कहा कि हर निवेशक के साथ एकल संपर्क बिंदु तय हो, ताकि उसे प्रणाली में भटकना न पड़े। योगी ने उद्योगों को गति देने के लिए प्लग एंड प्ले मॉडल पर विशेष जोर दिया।

ईको-टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए योगी सरकार का बड़ा कदम, लखनऊ चिड़ियाघर को संवारने में खर्च करेगी 1.91 करोड़

लखनऊ (संवाददाता)। उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में स्थित नवाब वाजिद अली शाह प्राणी उद्यान में ईको-टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए पर्यटन विभाग द्वारा 1.91 करोड़ रुपये की धनराशि स्वीकृत की गई है, जिसके तहत चिड़ियाघर परिसर में कई विकासात्मक काम तेजी से किए जा रहे हैं। यह जानकारी पर्यटन एवं संस्कृति मंत्री जयवीर सिंह ने शुक्रवार को दी। उन्होंने बताया कि परियोजना का उद्देश्य प्राणी विज्ञान को अधिक आकर्षक, पर्यावरण-संगत और बच्चों के लिए अनुकूल बनाना है। उन्होंने कहा कि हाल ही में बच्चों के मनोरंजन के लिए आकर्षक झूले (किड्स प्ले इक्विपमेंट) लगाए गए हैं, जिससे यहां आने वाले परिवारों और स्कूली बच्चों के लिए अनुभव और अधिक मनोरंजक एवं रोचक हो गया है। ये झूले सुरक्षित, मॉडर्न डिजाइन और अंतरराष्ट्रीय मानकों को ध्यान में रखकर स्थापित किए गए हैं। श्री सिंह के मुताबिक इस पूरे विकास कार्य का मकसद लखनऊ चिड़ियाघर को ईको-टूरिज्म और परिवारिक मनोरंजन का प्रमुख केंद्र बनाना है। इन सुविधाओं के पूरा होने के बाद चिड़ियाघर का स्वरूप और आकर्षक होगा, जिससे शहर के साथ-साथ प्रदेश के अन्य जिलों से आने वाले पर्यटकों की संख्या में भी वृद्धि होने की संभावना है। उन्होंने बताया कि नवाब वाजिद अली शाह प्राणी उद्यान लखनऊ शहर की पहचान है और इसे हम आधुनिक ईको-टूरिज्म मॉडल के रूप में विकसित कर रहे हैं।

एयरपोर्ट पर इंडिगो कर्मियों और यात्रियों में झड़प

लखनऊ (संवाददाता)। लखनऊ एयरपोर्ट पर यात्रियों ने लगातार दूसरे दिन हंगामा बरकरार है। यहां शुक्रवार दोपहर करीब 2 बजे इंडिगो के काउंटर पर कर्मियों से यात्रियों के बीच झड़प हो गई। यात्रियों का कहना था कि फ्लाइट कैंसिल रहती है, इसके बावजूद बोर्डिंग पास दिए जा रहे हैं। मोबाइल में फ्लाइट चेक-इन के मैसेज भी आ रहे हैं। सिडनी जा रही महिला ने बताया कि मैं यहां शादी में आई थी, होटल से निकली तो ऑनलाइन बोर्डिंग पास भी निकाल लिया। लेकिन जब यहां आकर देखा तो डिस्प्ले पर सभी फ्लाइट कैंसिल दिख रही हैं। अगर ऑनलाइन भी कैंसिल दिखाते तो यहां तक आने में समय तो बर्बाद न होता। यहां अंदर नहीं घुसने दे रहे हैं, न बैठने की जगह है, न सामान रखने की। इन्हीं बातों को लेकर कुछ यात्रियों की इंडिगो कर्मियों से काउंटर पर झड़प हो गई।

त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव: 2027 के असेम्बली इलेक्शन का होगा रिहर्सल

कोई गठबंधन नहीं, हर दल एकला चलने को तैयार, सपा छोड़ सकती है मैदान

लखनऊ (संवाददाता)। त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव उत्तर प्रदेश की पॉलिटिक्स

में बड़ा अहम रोल निभाने वाले हैं।इस बार पंचायत चुनाव में कोई गठबंधन नहीं होने जा रहा है। समाजवादी पार्टी इस चुनाव से दूरी बनाकर चलने वाली है। यह बात दावे के साथ कहना शायद अभी मुश्किल है लेकिन पार्टी लीडरों के रूख इशारा जरूर कर रहे हैं। पंचायत चुनाव में कांग्रेस और समाजवादी पार्टी साथ नहीं होंगे। पार्टी का यह फैसला यूपी कांग्रेस नेताओं और राहुल गांधी के बीच हुई मीटिंग के बाद आया है। कांग्रेस के यूपी इंचार्ज अविनाश पांडे ने कहा कि पार्टी आने वाले पंचायत चुनाव अकेले लड़ेगी।समाजवादी पार्टी पहले ही यूपी पंचायत चुनाव लड़ने से पीछे हट चुकी है। सिर्फ कांग्रेस ही नहीं, बल्कि एनडीए गठबंधन के साथी अपना दल एस, निषाद पार्टी, आरएलडी और सुभासपा ने भी ऐलान किया है कि वे भाजपा से अलग होकर पंचायत चुनाव लड़ेंगे। सवाल उठता है कि उत्तर प्रदेश में पार्टियां पंचायत चुनाव अलग-अलग क्यों लड़ना चाहती हैं? उत्तर प्रदेश में त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव अप्रैल से जुलाई 2026 के बीच होंगे और इसका प्रोसेस शुरू हो चुका है। उत्तर प्रदेश में ग्राम प्रधानों का टर्म 26 मई 2026 को खत्म हो रहा है, जबकि ब्लॉक प्रमुखों का टर्म 19 जुलाई 2026 को और जिला पंचायत अध्यक्षों का टर्म 11 जुलाई 2026 को खत्म हो रहा है।इलेक्शन कमीशन ने उत्तर प्रदेश में ग्राम पंचायत मेंबर, ग्राम प्रधान, क्षेत्र पंचायत मेंबर बीडीसी, ब्लॉक प्रमुख, जिला पंचायत मेंबर और जिला पंचायत अध्यक्षों के चुनाव की तैयारी शुरू कर दी है। राज्य में लगभग 57 हजार 694 ग्राम पंचायतें हैं जहां ग्राम प्रधान और पंचायत मेंबर चुने जाएंगे। 74 हजार 345 बीडीसी सदस्यों के लिए चुनाव होने हैं, जो फिर ब्लॉक प्रमुखों का चुनाव करेंगे। 3,011 जिला पंचायत सदस्य सीटें हैं, जो फिर जिला पंचायत अध्यक्ष का चुनाव करेंगी। सोनिया गांधी के आवास 10 जनपथ पर मल्लिकार्जुन खड़गे और राहुल गांधी की मौजूदगी में यूपी कांग्रेस नेताओं के साथ मीटिंग के दौरान तय हुआ कि कांग्रेस यूपी पंचायत चुनाव अकेले लड़ेगी। यूपी कांग्रेस इंचार्ज अविनाश पांडे ने कहा, कांग्रेस यूपी पंचायत चुनाव अपने दम पर लड़ेगी। कांग्रेस अकेले चुनाव लड़कर राजनीतिक ताकत का अंदाजा लगाना चाहती है। कांग्रेस और समाजवादी पार्टी अभी भी 2027 के विधानसभा चुनाव के लिए गठबंधन के पक्ष में हैम उत्तर प्रदेश में योगी सरकार से लेकर केंद्र की मोदी सरकार तक अनुप्रिया पटेल की अपना दल और जयंत चैधरी की आरएलडी शामिल हैं। संजय निषाद की निषाद पार्टी और ओम प्रकाश राजभर की सुभासपा उत्तर प्रदेश में भाजपा के साथ गठबंधन में हैं। सरकार के सहयोगी हैं लेकिन भाजपा के चारों सहयोगी दलों ने उत्तर प्रदेश में आने वाले पंचायत चुनाव लड़ने का फैसला किया है।अनुप्रिया पटेल से लेकर जयंत चैधरी और संजय निषाद तक ने अकेले चुनाव लड़ने का ऐलान किया है। भाजपा की सहयोगी निषाद पार्टी के चीफ संजय निषाद और अपना दल एस की अनुप्रिया पटेल ने कई महीने पहले ही साफ कर दिया था कि उनकी पार्टी पंचायत चुनाव अकेले लड़ेगी। एनडीए के चारों सहयोगी दलों ने भाजपा से साफ कह दिया है कि वे आने वाले त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव अकेले लड़ेंगे। यूपी पंचायत चुनाव को 2027 के विधानसभा चुनाव की रिहर्सल माना जा रहा है। पंचायत चुनाव अकेले लड़कर पार्टियों का मकसद पॉलिटिकल ताकत का अंदाजा लगाना और कार्यकताओं की चुनाव लड़ने की इच्छा पूरी करना है। 2027 से पहले अपनी मोल-भाव की ताकत बढ़ाना है। पंचायत चुनाव पार्टी सिंबल पर नहीं लड़े जाते लेकिन पार्टी जिला पंचायत सदस्य सीटों पर अपने नेताओं को उतारती रही है। अलायंस में रहते हुए पॉलिटिकल पार्टियों के लिए पंचायत चुनाव में अपने कार्यकताओं को उतारना नामुमकिन था, इसलिए उन्होंने अकेले लड़ने की स्ट्रेटेजी अपनाई है। इस तरह पॉलिटिकल पार्टियों को अपने कार्यकताओं को चुनाव लड़ाकर अपने संगठन की ताकत का अंदाजा हो जाता है।उत्तर प्रदेश में पंचायत चुनाव को 2027 के विधानसभा चुनाव के सेमीफाइनल के तौर पर देखा जा रहा है, क्योंकि इसके ठीक बाद पंचायत चुनाव होंगे। उत्तर प्रदेश की दो-तिहाई विधानसभा सीटें ग्रामीण इलाकों से आती हैं, जहां पंचायत चुनाव होते हैं। राजनीतिक पार्टियां राजनीतिक ताकत का अंदाजा लगाने के लिए पंचायत चुनावों का इस्तेमाल करती हैं।

उत्तर प्रदेश में औसतन चार से छह जिला पंचायत सदस्य एक विधानसभा क्षेत्र बनाते हैं। सभी पार्टियां अपनी ताकत का अंदाजा लगाना चाहती हैं। जिला पंचायत सदस्यों को मिले वोटों के आधार पर राजनीतिक पार्टियों को अपनी हैसियत का अंदाजा होता है। 2022 के विधानसभा और 2024 के लोकसभा चुनावों की तुलना में उनके संभावित वोट शेयर का भी पता चलता है। अपना दल का उत्तर प्रदेश में असर है, जहां पार्टी की मुख्य रूप से कुर्मी समुदाय के बीच मजबूत पकड़ है। पंचायत चुनावों का इस्तेमाल वोटों के तालमेल को एडजस्ट करने के लिए किया जाता है।

अखण्ड आर्यावर्त आर्य महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष ऋषि त्रिवेदी नजरबंद

लखनऊ (संवाददाता)। अखण्ड आर्यावर्त आर्य त्रिदंडी महासभा के तत्वावधान में कल छह दिसंबर को श्रीकृष्ण जन्मभूमि में देहरी पूजन एवं शौर्य दिवस में शामिल होने के लिए रवाना होने से पहले आज राष्ट्रीय अध्यक्ष ऋषि त्रिवेदी सहित संगठन के कई पदाधिकारियों को उनके आवास पर नजरबंद कर दिया गया। प्रदेश सरकार के निर्देश पर पुलिस प्रशासन के इस कदम की निन्दा करते हुए संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष ऋषि त्रिवेदी ने कहा कि संगठन कार्यकर्ता कल श्रीकृष्ण जन्मभूमि पर पहुंच कर देहरी पूजन कर शौर्य दिवस जरूर मनायेंगे। मालूम हो कि अखण्ड आर्यावर्त आर्य त्रिदंडी महासभा ने कल छह दिसंबर को श्रीकृष्ण जन्मभूमि में देहरी पूजन एवं शौर्य दिवस कार्यक्रम के आयोजन की घोषणा की थी और जिसकी सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। तय कार्यक्रम के अनुसार संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष ऋषि त्रिवेदी को कार्यकताओं के साथ छह फरवरी को मथुरा के लिए कूच करना था।

छठी के छात्र की हार्ट अटैक से मौत

लखनऊ (संवाददाता)। राजधानी लखनऊ में छठी क्लास के एक छात्र की शुक्रवार सुबह हार्ट अटैक से मौत हो गई। वह महानगर स्थित मोंट फोर्ट इंटर कॉलेज का छात्र था। टीचर ने बताया छात्र ने ढाई घंटे तक इंग्लिश का पेपर दिया। उसके बाद पानी पीने के लिए उठा। पानी पीने के बाद बेहोश होकर गिर गया। स्कूल में उसे प्राथमिक उपचार दिया गया, हालत में सुधार नहीं होने पर अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। बच्चे की पहचान छात्र अमेय सिंह उर्फ आरव के रूप में हुई। वह महानगर स्थित मोंट फोर्ट इंटर कॉलेज का छात्र था। कॉलेज के टीचर उसे भाऊराव देवरस सिविल अस्पताल ले गए। वहां डॉक्टरों ने काफी देर तक उसे सीपीआर दिया। लेकिन आरव की बॉडी में कोई हरकत नहीं हुई। इसके बाद डॉक्टरों ने उसे ब्रॉट डेड डिक्लेयर कर दिया। बीआरडी अस्पताल महानगर के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. रंजीत दीक्षित ने बताया 11 बजकर 5 मिनट पर अचेत अवस्था में आरव नाम के बच्चे को लाया गया था। इमरजेंसी के डॉक्टरों ने काफी प्रयास किया पर सफलता नहीं मिली। बाद में उसे ब्रॉट डेड डिक्लेयर कर दिया गया। मौके पर बच्चों के पिता जानकीपुरम निवासी संदीप सिंह भी पहुंचे थे। अचानक हुई इस घटना से सभी बेहद आहत हैं। मौत का असल कारण डेथ ऑडिट के बाद ही पता चल पाएगा। पिता संदीप सिंह ने शव का पोस्टमॉर्टम कराने से मना कर दिया। इसके बाद पुलिस ने शव को परिजनों के सुपुर्द कर दिया। अस्पताल में जब मां पहुंची तब वो बच्चे की कंडीशन देखकर बेहाल हो गई। वो भी गश खाकर गिर पड़ीं। अस्पताल के डॉक्टरों ने उसे किसी तरह संभाला। स्कूल के एनसीसी इंचार्ज राजन सिंह परिहार ने बताया- सुबह 8 बजे से इंग्लिश पेपर था। ढाई घंटे उसने पेपर दिया और फिर पानी पिया। पेपर खत्म करने के बाद कॉपी जमा की। इसके बाद जैसे ही अपनी डेस्क की ओर बढ़ा। बेहोश होकर गिर गया। अमेय को स्कूल में ही प्राथमिक उपचार और सीपीआर दिया गया, लेकिन जब होश नहीं आया तो उसे नजदीकी अस्पताल ले गए। भाऊ राव देवरस अस्पताल के मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डॉ.रणजीत दीक्षित ने बताया स्कूल के लोग 11 बजकर 5 मिनट पर बच्चे को लेकर अस्पताल पहुंचे थे। 11 बजकर 29 मिनट पर उसे ब्रॉट डेड डिक्लेयर किया।

सरस्वती शिशु मंदिर (10+2) पक्की बाग गोरखपुर में गीता जयंती का कार्यक्रम संपन्न हुआ

विद्यालय के उप प्रधानाचार्या रुक्मिणी उपाध्याय ने कहा कि प्रिय विद्यार्थियों, प्यारी बच्चियों, सम्माननीय शिक्षकगण, हमारे समर्पित कर्मचारीगण, परिवहन विभाग के सभी ड्राइवर भाईयों और इस विद्यालय परिवार से जुड़े प्रत्येक सदस्य—आप सभी को गीता जयंती की हार्दिक शुभकामनाएँ।

आज का दिन अत्यंत पावन और प्रेरणादायक है। आज ही के दिन भगवान श्रीकृष्ण ने कुरुक्षेत्र के मैदान में अर्जुन को भगवद्गीता का वह दिव्य संदेश दिया था, जो पूरे संसार के लिए एक मार्गदर्शक बन गया।

गीता केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं है—

यह जीवन की कला है,

कर्म का विज्ञान है,

और मन को स्थिर रखने का उपदेश है। प्रिय विद्यार्थियों, प्यारी बच्चियों—

आप इस विद्यालय का उज्ज्वल भविष्य हैं। गीता का संदेश आपको सिखाता है कि कठिन समय में घबराना नहीं, रुकना नहीं, बल्कि साहस और धैर्य के साथ आगे बढ़ना है।

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं—

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन

अर्थात—आपका अधिकार केवल कर्म पर है, उसके फल पर नहीं।

इसलिए मन लगाकर पढ़ाई करें, ईमानदारी और अनुशासन के साथ आगे बढ़ें—फल अपने आप मिलेगा।

सम्माननीय शिक्षकगण—

गीता का एक संदेश आपको भी प्रेरित करता है कि अपने ज्ञान और अनुभव से बच्चों के जीवन में उजाला फैलाते रहें। आप सभी बच्चों के चरित्र-निमार्ता हैं, उनकी सफलता आपके मार्गदर्शन से ही संभव है।

हमारे विद्यालय के कर्मचारीगण—

आपकी निष्ठा और सेवा के कारण विद्यालय की व्यवस्था सुचारू रूप से चलती है।

गीता हमें कर्तव्यनिष्ठा सिखाती है और आप सब इसका श्रेष्ठ उदाहरण हैं।

हमारे ड्राइवर भाई—

आप रोज बच्चों को सुरक्षित लाते और ले जाते हैं।

कृष्ण कहते हैं—योगस्थः कुरु कर्माणि—

आपका धैर्य, सावधानी और सतर्कता भी इसी योगयुक्त कर्म का रूप है।

आपकी सेवा से ही हमारी शिक्षा-यात्रा निरंतर चलती रहती है।

प्रिय साथियों,

गीता हमें यह भी बताती है कि मन शांत होगा तो निर्णय सही होंगे।

सकारात्मक सोच होगी तो कठिनाइयाँ छोटी लगेंगी।

और यदि हम सभी ईमानदारी, अनुशासन और प्रेम से कार्य करेंगे, तो हमारा विद्यालय सदैव प्रगति के मार्ग पर आगे बढ़ेगा।

गीता यह एक संकल्प है कि हम सब अपने जीवन में सत्य, साहस, कर्तव्य और सदाचार को अपनाएँगे।

अंत में मैं आप सभी से कहना चाहता हूँ—जिसके जीवन में गीता का प्रकाश है, उसके भीतर भय नहीं, भ्रम नहीं,

और जीवन के किसी भी मार्ग पर बाधाएँ उसे रोक नहीं सकतीं।

आइए, गीता जयंती पर हम सब मिलकर ज्ञान, अनुशासन और सदाचार का दीप जलाएँ

और अपने जीवन को प्रकाशमय बनाएँ।

इस शुभ अवसर पर समस्त विद्यालय परिवार उपस्थित रहा।

धन्यवाद!

आक्रोश रैली निकाली गई, बारा क्षेत्र में पर्यावरण प्रदूषण और अवैध खनन पर किसानों का विरोध तेज

मनीष सुसारी, प्रयागराज

प्रयागराज । PPGCL बारा प्लांट से लगातार निकल रहे जहरीले धुएँ से बढ़ रहे पर्यावरण प्रदूषण और आम जनमानस के स्वास्थ्य पर मंडराते गंभीर खतरे को लेकर किसानों में गहरा आक्रोश देखा गया। आरोप लगाया गया कि प्लांट के अधिकारी जहां लापरवाह बने हुए हैं, वहीं स्थानीय जनता प्रदूषण और बीमारियों से त्रस्त है। इसके साथ ही प्लांट के सीएसआर फंड में भारी अनियमितताओं की जांच और बारा क्षेत्र में अवैध खनन पर रोक लगाने की जोरदार मांग उठी। इन्हीं मुद्दों को लेकर भारतीय किसान यूनियन आजाद हिन्द के नेतृत्व में शनिवार को एक विशाल आक्रोश रैली निकाली गई। रैली में सैकड़ों की संख्या में किसान मोटरसाइकिल और कारों के साथ शामिल हुए। रैली रामभवन चौराहा से शुरू होकर शिवराजपुर होते हुए बारा तहसील पहुंची। तहसील परिसर में यूनियन के प्रदेश संगठन मंत्री राकेश त्रिपाठी के नेतृत्व में किसानों ने बारा तहसीलदार रोशनी सोलंकी को 11 सूत्रीय मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा। इस दौरान किसानों ने कहा कि PPGCL द्वारा फैलाए जा रहे प्रदूषण को तत्काल नियंत्रित किया जाए, सीएसआर फंड को वास्तविक विकास कार्यों में खर्च किया जाए तथा क्षेत्र में चल रहे अवैध खनन पर तुरंत रोक लगाई जाए। किसानों ने चेतावनी दी कि अगर उनकी मांगों पर शीघ्र कार्रवाई नहीं की गई तो आंदोलन और तेज किया जाएगा।

भाजपा अनुसूचित मोर्चा महानगर द्वारा बाबा साहब के महापरिनिर्वाण दिवस पर श्रद्धा सुमन अर्पित किया गया

- **बाबा साहब के विचार, सिद्धांत और दूरदृष्टि भारतीय लोकतंत्र की नींव : कृष्ण कुमार**
- **समाज में गरीब, दलित एवं महिलाओं को बराबरी का दर्जा दिलाने के लिए बाबा साहब ने आजीवन संघर्ष किया : इंजीनियर बृजमोहन**

गोरखपुर। अंबेडकर चौराहा स्थित सामाजिक न्याय के अग्रदूत,'भारत रत्न' बाबा साहब डॉ. भीमराव आंबेडकर जी की प्रतिमा पर उनके महापरिनिर्वाण दिवस पर पुष्पांजलि व माल्यार्पण कर भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित किया गया। महानगर अध्यक्ष कृष्ण कुमार के कहा कि बाबा साहेब ने भारतीय समाज में समानता, स्वतंत्रता और बंधुत्व के सिद्धांतों को स्थापित किया और हर भारतीय के सपने को अधिकारों और अवसरों में बदलने का मार्ग दिखाया। उनके मार्गदर्शन में बना भारतीय संविधान, हमारे लिए केवल एक दस्तावेज नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण का मूल मंत्र है। बाबा साहेब के आदर्शों व सिद्धांतों को साकार करने की दिशा में हम निरंतर कार्य करते रहेंगे। बाबा साहेब का कमजोर और शोषित वर्ग के लोगों के अधिकारों के लिए समर्पित जीवन हमें सदैव सामाजिक न्याय के लिए प्रेरित करता है। डॉ. आंबेडकर अपने महान कार्य व सदाचारी जीवन की वजह से निर्वाण प्राप्त कर चुके हैं। यही वजह है कि उनकी पुण्यतिथि को महापरिनिर्वाण दिवस के तौर पर मनाया जाता है। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में बाबा साहेब के सम्मान में अनेक योजनाओं को धरातल पर क्रियान्वयन हुआ है जिससे आम जनमानस लाभान्वित हुआ है। प्रदेश उपाध्यक्ष अनुराग मझवार ने कहा कि दलित, वंचित, शोषित, महिलाओं और पिछड़े वर्गों के अधिकारों की रक्षा को उन्होंने अपना मिशन बनाया। उनके नेतृत्व, दूरदर्शिता व न्यायप्रिय सोच ने उन्हें संविधान सभा की ड्राफ्टिंग कमेटी का अध्यक्ष बनाया, जहाँ उन्होंने आधुनिक भारत की नींव—भारतीय संविधान—का निर्माण किया। आज यह संविधान न सिर्फ भारत के लोकतंत्र की आत्मा है, बल्कि दुनिया के सर्वश्रेष्ठ संविधानों में से एक है। बाबा साहेब हर युवा, हर नागरिक, हर संघर्षशील व्यक्ति के लिए एक आदर्श हैं। महानगर मीडिया प्रभारी इं बृजमोहन ने कहा कि ह्यअंत्योदयह्न एवं लोक-कल्याण हेतु समर्पित बाबा साहेब सच्चे अर्थों में मां भारती के महारत्न और लोकतंत्र की पाठशाला हैं। उनका संपूर्ण जीवन हम सभी के लिए पाथेय है। समाज में व्याप्त विषमता, अन्याय और भेदभाव के विरुद्ध संघर्ष करते हुए समानता, स्वतंत्रता और बंधुता पर आधारित समाज के निर्माण का जो सपना उन्होंने देखा था, वह आज भी हम सभी के लिए पथप्रदर्शक है। परिचर्चा के दौरान उन्होंने अपना पूरा जीवन जातिवाद को खत्म करने और गरीब, दलितों, पिछड़े वर्गों के उत्थान के लिए अर्पित किया। उनके अनुयायियों का मानना है कि उनके गुरु भगवान बुद्ध की तरह ही काफी सदाचारी थे। माल्यार्पण के क्रम में पूर्व पार्षद दशरथ प्रसाद पार्षद सतीश चंद्र प्रदेश सोशल मीडिया राजेन्द्र पासवान क्षेत्रीय मंत्री सुशीता पासवान क्षेत्रीय कोषाध्यक्ष ओमप्रकाश सोनकर महिला मोर्चा मंत्री एडवोकेट पूजा गुप्ता एडवोकेट बलजीत पूर्व महामंत्री शक्ति प्रसाद एडवोकेट ब्रिजेश चंद्र एडवोकेट सुनील गुप्ता एडवोकेट संजू भारती एडवोकेट संजीव यादव एडवोकेट शैलेश उपाध्यक्ष महेंद्र गौतम मण्डल अध्यक्ष रिंकू भारती दयानंद भारती संतोष कुमार सुधाकर भारती सहित भारी संख्या में बाबा साहेब के दीवाने उपस्थित रहे।

कृषि मेला सह गोष्ठी में राज्य मंत्री का आगमन डिजिटल सखी परियोजना को मिली सराहना

गोरखपुर/पिपराइच। पिपराइच ब्लॉक परिसर में आयोजित कृषि मेला सह गोष्ठी का उद्घाटन राज्य मंत्री (बीज प्रमाणीकरण संस्थान) राधे श्याम सिंह ने किया। उन्होंने स्टॉलों का निरीक्षण कर महिला उद्यमियों के कार्यों की प्रशंसा की। मंत्री ने बॉयफ और एल एंड टी फाइनेंस द्वारा संचालित डिजिटल सखी परियोजना को ग्रामीण महिलाओं के आर्थिक सशक्तिकरण का प्रभावी मॉडल बताया तथा परियोजना की जॉइंट प्रोग्राम कॉर्डिनेटर गीता कौर को उत्कृष्ट कार्य के लिए बधाई दी। किसानों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि सरकार खाद पर सब्सिडी देकर लागत कम कर रही है।

फलझसब्जी उत्पादन, आधुनिक तकनीक और पशुपालन को बढ़ावा देकर बेहतर आय प्राप्त की जा सकती है। इफको को कृषि सुरक्षा में महत्वपूर्ण बताया। कार्यक्रम में बीडीओ विजय कुमार गुप्ता, कृषि अधिकारी दशरथ भारती, डॉ. वी. के. सिंह, मनोज द्विवेदी, पर्यावरण वैज्ञानिक भुवनेश्वर पांडेय सहित कई अधिकारी उपस्थित रहे। मेले में विभिन्न पंचायतों की महिला उद्यमियों और डिजिटल सखियों—अंजनी विश्वकर्मा, अनीता यादव, पूजा मिश्रा, मीना देवी, शीला देवी, प्राची पांडेय आदि ने सक्रिय सहभागिता की। किसानों को आधुनिक खेती, पशुपालन, जैविक विधियों एवं डिजिटल वित्तीय साक्षरता की उपयोगी जानकारी दी गई।

Diplomatic tightrope: Red carpet for Putin, now Delhi works on dates for Zelenskyy visit

New Delhi | As Russian President Vladimir Putin concluded his two-day visit to India December 5, New Delhi was preparing the next steps in a careful diplomatic balancing act: moves are afoot to schedule a possible visit by Ukrainian President Volodymyr Zelenskyy to India in the coming months, The Indian Express has learnt. The visit could take place as early as January 2026. A Zelenskyy visit would reinforce Delhi's effort to stay engaged with both sides of the Russia–Ukraine war, following the same calibrated approach adopted last year. In July 2024, Prime Minister Narendra Modi travelled to Moscow and met Putin; a month later, in August, he had visited Ukraine. Sources said discussions between Indian and Ukrainian officials have been ongoing for several

weeks, with New Delhi in touch with Zelenskyy's office even before Putin arrived in India. The timing and scope of the proposed visit will depend on multiple factors, including how former US President Donald Trump's peace plan unfolds and developments on the battlefield. Domestic politics in Ukraine, where Zelenskyy's government is currently under pressure embroiled in a sweeping corruption scandal, could also influence the outcome. Putin's visit has drawn close scrutiny from Europe, with several European envoys urging India to use its influence to push Moscow towards ending the war. Delhi, however, consistently maintained that dialogue and diplomacy remain the only viable path forward with Modi framing it as: "India is not neutral, India is on the side of peace." India has stayed in touch with both Putin and Zelenskyy since the war began in February 2022. Modi has spoken to Zelenskyy by phone at least eight times, and the two leaders have met on at least four occasions. Their most recent conversation was on August 30, when Modi reached Tianjin, China, for the Shanghai Cooperation Organisation summit and was to meet Putin on the sidelines. Sources said India has since remained in touch with both Kyiv and Moscow on evolving peace initiatives, including the latest Trump proposal. The war has also begun to have a more direct impact on India. The 25 per cent penalty tariffs imposed by Trump for buying Russian oil has forced Delhi to cut its Russian crude imports since September, as secondary sanctions and tariff pressures kicked in. Modi's latest remarks to Putin echo language he used during his visit to Ukraine in August 2024, telling Zelenskyy: "We have stayed away from the war, but we are not neutral, we are in favour of peace. We come from the land of Buddha and (Mahatma) Gandhi with a message of peace." Putin, for his part, offered few details on their discussions, saying only that they spoke "in detail on the situation in Ukraine" and on US-initiated talks towards a "possible peaceful settlement of this crisis".

Killer Goa blaze a man-made tragedy, FIR spells it out: No fire safety equipment, no emergency exit, no licences

Panaji | Charred remains at the nightclub where a fire broke out due to a cylinder blast, in North Goa district. At least 25 persons were killed and six others suffered injuries in the incident, according to officials. Charred remains at the nightclub where a fire broke out due to a cylinder blast, in North Goa district. At least 25 persons were killed and six others suffered injuries in the incident, according to officials. After 25 people were killed in a fire at a nightclub in Goa, police have booked the club's owners, partners, manager, event organiser and other managing staff on charges of culpable homicide. The fire broke out late on Saturday night at a club called Birch by Romeo Lane in North Goa's Arporam. Of the 25 killed, four were tourists. The FIR was lodged on the complaint of Sub-Inspector Navneet Goltekar at Anjuna police station. It named the chairman of Romeo Lane, Saurabh Luthra, his brother Gaurav Luthra and unnamed partners, manager,

event organisers and other managing staff as the accused. The FIR said the accused persons, "who are the owners, partners, manager, event organiser and other managing staff of Birch by Romeo Lane, Arpora… without taking proper care and caution, without providing fire safety equipment and other safety gadgets, organised [a] fire show at their restaurant/club which resulted in a serious fire due to which 25 innocent people succumbed to death and also caused injuries to tourist[s] and staff, inspite of having full knowledge that organising such a show may lead to serious fire accidents…" The FIR said the restaurant "did not have an emergency exit door on the ground floor as well as on the deck floor to evacuate in case of emergency". The FIR was lodged under BNS sections 105 (culpable homicide not amounting to murder), 125 (act endangering life or personal safety of others), 125 (a), 125 (b) and 287 (negligent conduct with respect to fire or combustible matter) read with section 3 (5) (common intention).

Smriti Mandhana and Palash Muchhal call off wedding: 'I have decided to move on in my life…'

New Delhi | Music composer Palash Muchhal and cricketer Smriti Mandhana's wedding has officially been called off. Smriti and Palash took to Instagram to share notes about the decision and requested privacy for both families.

In her note, Smriti expressed her wish to move forward, without elaborating on the decision to call off the wedding. Her note read, "Over the past few weeks there has been plenty of speculation around my life and I feel it is important for me to speak out at this time. I am a very private person and I would like to keep it that way but I need to clarify that the wedding is called off. I would like to close this matter here and implore all of you to do the sane. I request you to please respect

the privacy of both families at this time and allow us the space to process and move on at our own pace."

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक, शक्ति शंकर द्वारा फाईन आफसेट प्रिंटर्स मदरसा हुसैनिया बिल्डिंग बक्शीपुर, जनपद–गोरखपुर से मुद्रित कराकर, मुहल्ला–द्वितीय तल पुष्पांजलि काम्प्लेक्स शाही मार्केट, गोलघर, जनपद–गोरखपुर से प्रकाशित।
प्रधान संपादक :
शक्ति शंकर
मो नं.
7233999001
सभी विवादों का न्याय क्षेत्र गोरखपुर न्यायालय होगा।