

# शहर समता

प्रयागराज से प्रकाशित

Email : shaharsamta@gmail.com

Website : https://Shaharsamta.com

सम्पादक-उमेश चन्द्र श्रीवास्तव

विविध-

३० मिनट में घर पर....

विचार-

कुम्भ पर चन्द्रशेखर .....

खेल-

भारतीय महिला टीम....

सीएम ने जनता दर्शन में सुनी समस्याएं, बोले-

## सरकार इलाज के लिए करेगी भरपूर मदद

गोरखपुर, संवाददाता। गोरखपुर दौरे के दौरान मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने सर्द मौसम में भी बुधवार सुबह गोरखनाथ मंदिर में जनता दर्शन में लोगों की समस्याएं सुनीं। उन्होंने जनता दर्शन में पहुंचे लोगों से मुलाकात कर उनकी समस्याएं सुनकर तुरंत समाधान का भरोसा दिया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिया कि हर व्यक्ति की समस्या का समाधान सुनिश्चित किया जाए, किसी के साथ भी नाइंसाफी नहीं होनी चाहिए। गोरखनाथ मंदिर में बुधवार सुबह मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने जनता दर्शन में करीब 150 लोगों से मुलाकात की। सभी के प्रार्थना पत्रों को संबंधित अधिकारियों को सौंपा और निस्तारण के निर्देश दिए। साथ ही लोगों को



भरोसा दिलाया कि सरकार हर पीड़ित की समस्या का समाधान कराने के लिए दृढ़ संकल्पित है। जनता दर्शन का आयोजन मंदिर के महंत दिग्विजयनाथ स्मृति भवन के सभागार में किया गया था। यहां कुर्सियों पर बैठाए गए लोगों तक मुख्यमंत्री खुद ही गए। सीएम ने एक-एक फरियादी से मुलाकात की। मुख्यमंत्री के समक्ष जनता दर्शन में कई लोग इलाज के

लिए आर्थिक सहायता की गुहार लेकर पहुंचे थे। सीएम योगी ने उन्हें आश्वासन दिया कि सरकार इलाज के लिए भरपूर मदद करेगी। उनके प्रार्थना पत्रों को अधिकारियों को सौंपते हुए मुख्यमंत्री ने निर्देश दिया कि इलाज से जुड़ी इस्टीमेट की प्रक्रिया को जल्द से जल्द पूर्ण करा कर शासन में उपलब्ध कराया जाए। राजस्व व पुलिस से जुड़े मामलों को उन्होंने पूरी

● इलाज में किसी को न हो परेशानी, समस्याओं पर तुरंत हो कार्रवाई

पारदर्शिता व निष्पक्षता के साथ निस्तारित करने का निर्देश देते हुए कहा कि किसी के साथ भी अन्याय नहीं होना चाहिए। यदि कोई किसी की भूमि पर जबरन कब्जा कर रहा हो तो उसे कानूनी सबक सिखाया जाए। गोरखनाथ मंदिर में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की बुधवार सुबह की दिनचर्या परंपरागत रही। उन्होंने प्रातःकाल गोरखनाथ मंदिर में गुरु गोरखनाथ का दर्शन-पूजन किया और अपने गुरु ब्रह्मलीन महंत अवेद्यनाथ की समाधि स्थल पर जाकर मत्था टेका।

इसके बाद वह मंदिर की गोशाला में पहुंचे और वहां कुछ समय बिताया। गोशाला में सीएम योगी ने चारों तरफ भ्रमण करते हुए गोवंश के रखरखाव की जानकारी ली। उन्होंने कई गोवंश को खूब दुलारा और अपने हाथों से उन्हें गुड़ खिलाया। 13 जनवरी से शुरू हुए 45 दिवसीय महाकुंभ के तीसरे दिन भी श्रद्धालुओं ने त्रिवेणी संगम पर पवित्र डुबकी लगाई। महाकुंभ के पहले दो दिनों में पांच करोड़ से ज्यादा श्रद्धालुओं ने पवित्र डुबकी लगाई है। मंगलवार को मकर संक्रांति पर महाकुंभ 2025 के पहले अमृत स्नान के दौरान उत्तर प्रदेश सरकार ने हेलीकॉप्टर से भव्य पुष्प वर्षा की, संगम तट पर मौजूद लाखों श्रद्धालुओं पर पुष्प वर्षा की गई।

प्रवेश वर्मा ने नयी दिल्ली विस क्षेत्र से किया नामांकन दाखिल

नयी दिल्ली, एजेंसी। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के नयी दिल्ली विधानसभा क्षेत्र से उम्मीदवार प्रवेश वर्मा ने बुधवार को नामांकन दाखिल किया और इस दौरान उन्होंने कहा कि आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल चुनाव हारेंगे तथा भाजपा सरकार बनाएगी। श्री वर्मा के नामांकन दाखिल करने के दौरान भाजपा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष बैजयंत जय पांडा, राष्ट्रीय प्रवक्ता सुधांशु त्रिवेदी और नयी दिल्ली से सांसद बांसुरी स्वरज मौजूद थीं।

दिव्य कुम्भ की धूम

(कुण्डलिया)

पावन भूमि प्रयाग की, दिव्य कुम्भ की धूम। किन्नर देव मनुज सहित, सभी रहे हैं झूम। सभी रहे हैं झूम, यही है बात निराली। माया का संन्यास, अर्थ है नहीं खयाली। है प्रदीप का यह कथन, दिखा है संगम-ऑगन। धर्म-कर्म, नागा-वचन, यहाँ पर हैं सब पावन।।

तीर्थ, व्रत, संयम-नियम, धर्म ज्ञान-विज्ञान, परिमार्जित करते हृदय, समता का धर ध्यान, समता का रख ध्यान, सँवारे जीवन सबका, समझा जिसने मर्म, वही होता है रब का, है प्रदीप का कथन, मिले अभिय बस मन-मथ। मात्र यही इक बात, बताते हैं सब तीर्थ।।

डॉ०प्रदीप चित्रांशी  
प्रयागराज

## भारतीय नौसेना की बढ़ी ताकत: पीएम मोदी

● जल, थल, नभ, गहरा समुद्र या असीम अंतरिक्ष, भारत हर जगह अपने हितों की सुरक्षा कर रहा है: मोदी

मुंबई, एजेंसी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा है कि जल, थल, नभ, गहरा समुद्र या असीम अंतरिक्ष भारत हर जगह अपने हितों की सुरक्षा कर रहा है। श्री मोदी ने बुधवार को यहां नौसेना डॉकयार्ड में तीन प्रमुख नौसैनिक युद्धपोतों - आईएनएस सूरत, आईएनएस नीलगिरि और आईएनएस वाघशीर को नौसेना के बेड़े में शामिल किये जाने के मौके पर यह बात कही। उन्होंने कहा कि 21 वीं सदी की नौसेना को सशक्त बनाने की तरफ हम



एक बड़ा कदम उठा रहे हैं और आज का भारत दुनिया की एक बड़ी समुद्री शक्ति बन रहा है। उन्होंने कहा, "यह पहली बार हो रहा है जब एक डिस्ट्रॉयर, एक फ्रिगेट और एक सबमरीन को एक साथ कमीशन किया जा रहा है और सबसे गर्व की बात है कि ये तीनों ही प्रमुख प्लेटफॉर्म मेड इन इंडिया हैं। आज का भारत दुनिया की एक बड़ी समुद्री शक्ति बन रहा है।" उन्होंने कहा कि

## दही-चूड़ा भोज में हो गया बड़ा खेला?

पशुपति पारस को लालू यादव ने दे दिया ग्रीन सिग्नल

नई दिल्ली, एजेंसी। बिहार विधानसभा चुनाव से पहले राष्ट्रीय जनता दल (राजद) ने विपक्षी महागठबंधन को मजबूत करने की कोशिशें शुरू कर दी हैं। ताजा घटनाक्रम में, राजद प्रमुख लालू प्रसाद यादव बुधवार को मकर संक्रांति के अवसर पर पूर्व केंद्रीय मंत्री राम विलास पासवान के भाई और राष्ट्रीय लोक जनशक्ति पार्टी के प्रमुख पशुपति पारस के आवास पर पहुंचे। मुलाकात के दौरान उन्हें लालू यादव से महागठबंधन में शामिल होने की मंजूरी मिल गई। हालांकि, महागठबंधन में शामिल होने के बारे में पूछे जाने पर पारस ने कहा कि अभी कुछ भी कहना जल्दबाजी होगी। पारस ने कहा कि लालू प्रसाद यादव से मेरा पुराना रिश्ता और पारिवारिक रिश्ता है, हम जहां भी मिलते हैं,



सम्मानपूर्वक उनका स्वागत करते हैं, वह हमारे सम्मानित नेता हैं, बड़े भाई हैं... इस संबंध में कुछ भी कहना जल्दबाजी होगी। इसके उलट जब लालू यादव से इस बारे में पूछा गया तो उन्होंने सकारात्मक जवाब दिया। नीतीश कुमार की अनुपस्थिति को लेकर पारस ने कहा, "इस शुभ अवसर (मकर संक्रांति) पर मैंने एनडीए, राजद, कम्युनिस्ट, कांग्रेस सहित

सभी दलों के लोगों को आमंत्रित किया और उनसे भोज में आने का अनुरोध किया। सभी दलों के लोग आये। मुख्यमंत्री को भी आमंत्रित किया लेकिन वह नहीं आए, इसलिए उनसे पूछिए।" पारस से यह भी पूछा गया कि क्या एनडीए के दरवाजे अब बंद हो गए हैं, पारस ने कहा कि चुनाव में अभी 10 महीने बाकी हैं और अभी कुछ नहीं कहा जा सकता।

भाजपा ने फिर पूर्वांचल समाज के लोगों को गाली देकर अपमानित किया: आप

नयी दिल्ली, 15 जनवरी (वाली) आम आदमी पार्टी ने कहा है कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने एक बार फिर पूर्वांचल समाज के लोगों को गाली देकर अपमानित किया है। आम आदमी पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं राज्यसभा सांसद संजय सिंह ने बुधवार को संवाददाता सम्मेलन कर कहा कि भाजपा ने पूर्वांचलियों को गाली

देने, धमकाने और रोहिंया कहकर अपमानित करने का अभियान चला रखा है। हमने देखा कि देश की संसद में भी भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने पूर्वांचल, उत्तर प्रदेश बिहार के लोगों को रोहिंया और बंगलादेशी कहा। उत्तर प्रदेश, बिहार के लोगों को गाली देने का भाजपा का पुराना इतिहास है। दिल्ली में छठ घाट

बनाने के लिए हमें संघर्ष करने पड़ते थे। अब सारी सीमाएं पार करते हुए भाजपा के प्रवक्ता ने पूरे देश के सामने राष्ट्रीय चैनल पर "आप" के विधायक ऋतुराज झा को गाली दी। श्री सिंह ने कहा, "ऋतुराज झा मैथिली ब्राह्मण समाज से आते हैं। मैथिली भाषा का एक अलग स्थान है। उत्तर प्रदेश, बिहार, पूर्वांचल के लोग

अपने परिश्रम से दिल्ली को बनाते हैं और भाजपा के नेता इन्हीं लोगों को गाली दे रहे हैं। मैं भाजपा नेता मनोज तिवारी से पूछता हूँ कि मैथिली-ब्राह्मण समाज के एक निर्वाचित विधायक को गाली दी गई है और वो कहां छिपे हैं? मनोज तिवारी इस पर कुछ बयों नहीं बोलते? अब उनके मन में पूर्वांचल का सम्मान कहां गया?"

## दिल्ली की जनता इस बार भी काम की राजनीति को चुनेगी: केजरीवाल

नयी दिल्ली, एजेंसी। आम आदमी पार्टी (आप) के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने बुधवार को नयी दिल्ली विधानसभा सीट से अपना नामांकन पत्र दाखिल करने के बाद कहा कि दिल्ली की जनता इस बार भी काम की राजनीति को चुनेगी। श्री केजरीवाल ने नामांकन पत्र दाखिल करने के बाद कहा कि दिल्ली की जनता इस बार भी काम की राजनीति को चुनेगी। पिछले 10 वर्षों में दिल्ली की जनता ने जो प्यार और आशीर्वाद दिया, उसने मुझे पूरी लगन और सेवाभाव से काम करने की शक्ति



और प्रेरणा दी है। उन्होंने दिल्ली की जनता से कहा कि आप सभी काम के लिए वोट दीजिएगा। एक तरफ काम करने वाली पार्टी है और एक तरफ गाली-गलौज

करने वाली पार्टी है। गालियां देने से कोई फायदा नहीं होता है। गालियां देने से कोई तरक्की और विकास नहीं होता है। हम इस बात पर चुनाव लड़ रहे हैं कि

हमने पिछले 10 साल में क्या काम किया, आगे पांच साल में क्या काम करेंगे और हमारा दिल्ली का विजन क्या है? दूसरी तरफ, भाजपा सुबह से शाम तक केवल हमें गालियां देती है। दिल्ली की जनता से हमारी अपील है कि आप शिक्षा, स्वास्थ्य, बिजली, पानी, सड़क समेत अन्य कामों के लिए वोट दें। उन्होंने कहा कि उम्मीद करता हूँ कि 2015 और 2020 में दिल्ली की जनता ने हमारे उपर विश्वास दिया और आम आदमी पार्टी को भारी बहुमत दिया। इस बार दिल्ली के लोग विश्वास के साथ हमें वोट देंगे और उतना ही

भारी बहुमत देंगे। हम एक सकारात्मक अभियान चला रहे हैं। हम लोगों को बता रहे हैं कि पिछले 10 साल में हमने स्कूल, अस्पताल अच्छे किए। इलाज फ्री किया, मोहल्ला क्लीनिक बनाए। सड़कें ठीक की। बिजली 24 घंटे की, बिजली फ्री कर दी। पानी ठीक कर रहे हैं। महिलाओं के लिए बसों का किराया मुफ्त किया। अब महिला सम्मान योजना के तहत दिल्ली की हर महिला को 2100-2100 रुपए हर महीना देंगे। संजीवनी योजना लागू करके 60 साल से अधिक उम्र के बुजुर्गों का सारा इलाज फ्री कराएंगे। हमारे पास दिल्ली के लिए एक विजन है, लेकिन भाजपा के पास न कोई मुख्यमंत्री कान चेहरा है और ना कोई नेतृत्व है और ना तो भाजपा यह बता रही है कि वह दिल्ली के लिए क्या करेगी? श्री केजरीवाल ने कहा कि प्रवेश वर्मा लोगों में जूते बांट रहे हैं, जैकेट और पैसे बांट रहे हैं। उनको यह लगता है कि दिल्ली की जनता को एक जोड़ी जूते देकर खरीदा जा सकता है। यह दिल्ली की जनता का अपमान है। उन्होंने नामांकन से पहले दिल्ली की माताओं-बहनों के साथ पदयात्रा करने के दौरान कहा, "पूरी दिल्ली के कोने-कोने से आज ढेरों माताएं और बहनें मुझे अपना आशीर्वाद देने के लिए आई हुई हैं। ये मेरे साथ मेरा नामांकन भरवाने के लिए भी जाएंगी। मेरा सभी माताओं और बहनों से अनुरोध है कि हमें अपना आशीर्वाद दें और भगवान से प्रार्थना करें कि दिल्ली में एक बार फिर आम आदमी पार्टी की सरकार बने और हम लोगों के लिए शिक्षा, स्वास्थ्य, बिजली, पानी, सड़क के क्षेत्र और महिलाओं को महिला सम्मान योजना के तहत 2100-2100 दिलवाने के लिए काम कर सकें।"



**कन्हैयालाल स्मृति साहित्य सम्मान 2025 (रजि.)**

हिंदी साहित्य के क्षेत्र में काव्य संग्रह, कहानी संग्रह, उपन्यास, संस्मरण, नाटक आदि विधाओं पर यह सम्मान प्रदान किया जाता है। इस सम्मान प्राप्त करने के इच्छुक साहित्यकार अपनी कृतियों को 5 प्रतियों में निम्न पते पर 1 फरवरी 2025 तक भेजें। भेजें। 2022, 2023, 2024 तक प्रकाशित रचनाओं को सम्मिलित किया जाएगा। रचनाएं पूर्णतया मौलिक होनी चाहिए।

**प्रवीष्टियों भेजने की अंतिम तारीख 1 फरवरी 2025 है।**

पता- 'शहर समता' (दैनिक, साप्ताहिक) राष्ट्रीय समाचार पत्र कार्यालय 289/238ए, अनंत भवन, कर्नलगंज थाने के पीछे प्रयागराज 211002

# आए थे पुण्य की डुबकी लगाने... पुलिस ने घुमा दिया पूरा शहरय चरण रज लेकर अभिभूत हुई महिलाएं



प्रयागराज। एक साल से महाकुंभ का इंतजार कर रहा था, ताकि संगम में आकर पुण्य की डुबकी लगाऊं। लेकिन, शहर में श्रद्धालुओं के लिए जगह-जगह किए गए डायवर्जन से सिर चकरा गया। घूमते-घूमते 15 से 20 किमी शहरभर में चक्कर काटा, फिर जाकर संगम में डुबकी लगाने का मौका मिला। यह कहना है पटना से आए रामनाथ का था। यही हाल कई श्रद्धालुओं का रहा।महाकुंभ का सकुशल आयोजन कराने को लेकर पुलिस की ओर से रेलवे स्टेशन, बस अड्डे और शहरी सीमा से

मेला क्षेत्र में आने वाले श्रद्धालुओं के लिए बैरिकेडिंग अलग-अलग रुटों से मेला में प्रवेश दिया जा रहा है। ऐसे में जगह-जगह घुमावदार रास्ते से श्रद्धालुओं को लंबा चक्कर काटना पड़ा। वहीं, उधमपुर से आए श्रीनाथ ने बताया कि वह सोमवार रात दो बजे प्रयागराज आ गए। जंक्शन पर उतरने के बाद लाखों की संख्या में भीड़ थी। स्टेशन के बाहर आते ही पुलिस वालों ने संगम के रास्ते जाने के लिए कहा। तकरीबन 10 किमी का रास्ता पैदल तय किया। लेकिन, एक इस बीच एक भी ई-रिक्शा या फिर कोई

अन्य वाहन की व्यवस्था नहीं थी। वहीं, अमृतसर से आए नीरज अहूजा ने बताया कि संगम में पुण्य की डुबकी लगानी है तो थोड़ी दिक्कत झेलनी पड़ेगी। उधर, अमृत स्नान के लिए निकले संतां की चरण रज लेने की होड़ श्रद्धालुओं में रही। खासतौर पर महिलाएं इसके लिए लालायित दिखाईं। पुलिस बल के कई बार हटाने के बावजूद महिला श्रद्धालु अखाड़ा मार्ग के बीचो-बीच

आकर झोली में चरण रज बटोरती दिखाईं। महाकुंभ के पहले अमृत स्नान के लिए मंगलवार भोर से अखाड़ों को रवाना होना था। अखाड़ों में शामिल नागा संन्यासी, महामंडलेश्वर, आचार्य की चरण रज लेने के लिए बड़ी संख्या में श्रद्धालु देर-रात से उरा डालकर बैठे थे। मध्य प्रदेश के दतिया की राजकुमारी, बाराबंकी की कौशल्या, राजस्थान की नंदनी, सुधा, रितिका आदि परिवार के साथ महाकुंभ स्नान के लिए आई थीं। स्नान करके आधी रात को ही अखाड़ा मार्ग पहुंच गईं। सात घंटे इंतजार के बाद जब भोर में महानिर्वाणी अखाड़े के संत गुजरे तब जाकर चरण रज मिल सकी। चरण रज अपने आंचल में बांधते समय राजकुमारी, कौशल्या समेत महिला श्रद्धालु अभिभूत नजर आईं। चरण रज अपने माथे पर लगाने के साथ परिजनों के माथे पर भी लगाईं। मकर

संक्रांति पर कुंभ मंथन से निकला अमृत देश के कोने-कोने तक पहुंचा। करोड़ों श्रद्धालुओं ने जहां गंगा में डुबकी लगाकर अमृत स्नान किया, वहीं जो नहीं आ सके, उनके लिए श्रद्धालु अमृत रूपी गंगाजल गैलन में भरकर साथ ले गए। जम्मू से आए संजीव कुमार व उनकी पत्नी सुमन दो बड़े गैलन में गंगाजल भरकर ले गए। दंपती ने बताया कि यह गंगाजल अपने-अपने माता-पिता, दोनों बच्चों और मोहल्ले वालों को देंगे। कोई और भी मांगेगा तो उसे भी देंगे। पहली बार महाकुंभ में आई सुमन कहती हैं, गंगाजल मेरे लिए अमृत जैसा है। इसका कोई मोल नहीं है। इसे बहुत संभालकर रखेंगे। वहीं, टेलरिंग का काम करने वाले संजीव को विश्वास है कि संगम का यह जल उनके व्यवसाय के लिए अमृत साबित होगा। जम्मू पहुंचने पर पूरे घर और दुकान में गंगाजल छिड़केंगे।

शाहजहांपुर से आए जदुवीर सिंह, राम भरोसे व मुन्नी देवी भी पांच गैलन में गंगाजल भरकर ले गए। जदुवीर ने कहा कि गांव से जो लोग नहीं आ सके, उनको गंगाजल बांटेंगे। राम भरोसे का कहना था कि हर साल माघ में प्रयागराज आना नहीं हो पाता है। अगर किसी कारणवश भविष्य में नहीं आ पाते हैं तो संगम के इस जल से ही स्नान कर मान लेंगे कि पुण्य की डुबकी लगा ली है। मुन्नी देवी बताती हैं, गांव में जब किसी का आखिरी वक्त आता है तो उसे गंगाजल दिया जाता है, ताकि मोक्ष प्राप्त हो सके। लोग एक-दूसरे के घरों में जाकर गंगाजल मांगते हैं। कभी-कभी रुद्राभिषेक के लिए गंगाजल नहीं मिलता है। यह गंगाजल सिर्फ मेरे परिवार के लिए नहीं, बल्कि पूरे गांव के लिए है। सबको पुण्य मिले, इसी कामना से गंगाजल साथ ले जा रहे हैं।

## तरह-तरह के रंग... यकान और सर्दी भी नहीं भंग कर सकी आस्था लगते रहे मां गंगा और भोले बाबा के जयकारे



प्रयागराज। मकर संक्रांति पर्व पर मंगलवार को सनातन परंपरा के सबसे बड़े मानव समागम का वृहद रूप दिखा। हर तरफ स्नानार्थियों की आस्था उमड़ती रही। मेला क्षेत्र के अलावा प्रमुख मार्ग पर भी स्नानार्थियों की भीड़ रही। आस्था की नगरी में तरह-तरह के रंग दिखे। लोग मां गंगा और भोले बाबा के जयकारे लगाते हुए चलते रहे। उत्साह और जयकारों के बीच कई किमी की पैदल यात्रा की थकान और सर्दी भी लोगों की आस्था को

डिगा न सकी। पोष पूर्णिमा पर ही करीब डेढ़ करोड़ से अधिक लोगों ने संगम और आसपास के घाटों पर डुबकी लगाई थी। अगले दिन यानि मंगलवार को मकर संक्रांति का अमृत स्नान पर्व रहा। ऐसे में करीब 10 लाख कल्पवासी व उनके परिजनों के अलावा बड़ी संख्या में अन्य श्रद्धालु भी मेला क्षेत्र में ही रुक गए और स्नान किया। इनके अलावा अखाड़े और अन्य संता व उनके अनुयायी भी सोमवार तक मेला क्षेत्र में पहुंच गए थे। वहीं, मंगलवार को भी स्नानार्थियों की भारी भीड़ उमड़ी। भोर से ही सभी मार्गों पर सिर्फ श्रद्धालु ही नजर आए। स्थिति यह रही कि काली मार्ग, बांध, सभी पांटून पुलों पर तिल रखने की भी जगह नहीं बची। हर तरफ श्रद्धालुओं, संतां व उनके

अनुयायियों की ही भीड़ नजर आई। साथ न छूटे इसलिए जलथें में आगे चल रहा व्यक्ति कोई न कोई निशानी लेकर चल रहा था। वहीं, बड़ी संख्या में लोग भजन गाते हुए चल रहे थे। इस तरह के नजारे लोगों के आकर्षण का केंद्र भी रहे। यह सिलसिला देर शाम तक चलता रहा। त्रिवेणी संगम पर महाकुंभ का पहला अमृत स्नान अद्भुत, अविश्वसनीय और अकल्पनीय आस्था का महापर्व बन गया। ठंड और कोहरे से लिपटा त्रिवेणी का तट ऐसा प्रतीत हो रहा था मानो सृष्टि ने खुद को इस अद्वितीय आयोजन के स्वागत में संवार लिया हो। गंगा, यमुना और अदृश्य सरस्वती की धाराओं का मिलन स्थल दिव्यता का ऐसा केंद्र बन गया, जहां हर सांस में श्रद्धा और हर पल में ऊर्जा का संचार हो रहा था। आंखों में सूरमा, भस्म से लिपटा तन, जटाजूट की वेणी और हाथों में त्रिशूल व डमरू लिए नागा साधुओं का दृश्य मानो युगों पुरानी कहानियों को जीवंत

कर रहा था। त्रिवेणी के तट पर ये साधु किसी देवदूत की तरह प्रतीत हो रहे थे, जो अपनी तपस्या और आस्था के साथ इस अद्वितीय स्नान के लिए तैयार थे। मकर संक्रांति के अमृत स्नान पर मंगलवार की सुबह संगम पर एकाएक भीड़ जुटनी शुरू हो गई। इनमें चादरों में लिपटे, आंखों में उम्मीद लिए घाट के किनारे बड़ी संख्या में लोग बैठे थे। उनके लिए यह इंतजार एक साधना जैसा था। बम-बम भोले के उदघोष और नावों का साया मानो इस आस्था के संग सफर में साथी बनने का वादा कर रहे थे। हर चेहरा एक कहानी कह रहा था, और हर निगाह उस पल का हिस्सा बनने के लिए बेकरार थी। जैसे ही मकर संक्रांति की पहली किरण ने संगम को छुआ, घाट पर आस्था का समुद्र उमड़ पड़ा। लाखों श्रद्धालुओं ने संगम में डुबकी लगाकर पवित्र स्नान किया। इनमें न केवल भारत बल्कि दुनियाभर से आए श्रद्धालु भी शामिल थे।

## दिल का दौरा पड़ने से छह लोगों की मौत, 10 हुए

### भर्तीय 57 मरीज एसआरएन के लिए रेफर

प्रयागराज। मेले में मंगलवार को दिल का दौरा पड़ने से महाराष्ट्र के सोलापुर के पूर्व मेयर, एनसीपी एसपी के नेता नेता महेश कोटे (62) व एक नागा संन्यासी समेत छह लोगों की मौत हो गई। महेश संगम स्नान करने के बाद वह अचेत हो गए थे। जबकि, जूना-आवाहन अखाड़े के दो महंत और नोएडा से आए सेना के पूर्व ब्रिगेडियर समेत 10 दस लोग भर्ती हैं। वहीं, मेले के अस्पतालों में छह हजार से अधिक मरीज देखे गए। इस दौरान अलग-अलग दिक्कतों की वजह से 57 मरीज एसआरएन के लिए रेफर किए गए। इसमें से 13 भर्ती किए गए, जबकि 45 को दवा देकर भेज दिया गया। मेले में नोएडा से आए सेना के पूर्व ब्रिगेडियर राजीव मिनोचा (70) को दिल का दौरा पड़ने पर एसआरएन अस्पताल में भर्ती कराया गया है। वह पत्नी प्रिया के साथ संगम स्नान करने आए थे। फिलहाल, उन्हें हृदय रोग विभाग के आईसीयू में वेंटिलेटर पर रखा गया है। एसआरएन के मीडिया प्रभारी डॉ. संतोष सिंह ने बताया कि पहले से उनकी हालत स्थिर है। कल्पवास के लिए आई अमेरिका की अरबपति महिला उद्यमी लॉरेन पॉवेल जॉन्स बीमार पड़ गई हैं। निरंजनी अखाड़े के आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी कैलाशानंद गिरि ने बताया कि लॉरेन के हाथ में चकत्ते पड़ गए हैं। इस वजह से वह अमृत स्नान नहीं कर सकीं।

## अलीगंज का अयूब अली

### आश्रम में आयुष बनकर घुसा

प्रयागराज। महाकुंभ मेला क्षेत्र के सेक्टर नंबर 20 स्थित दुर्गेश्वरनाथ आश्रम में मंगलवार की तड़के एक संदिग्ध युवक पकड़ा गया। आश्रम में यति नरसिंहानंद गिरि के अनुयायियों ने संदेह होने पर युवक को पकड़ा। इसके बाद मेला पुलिस को सौंप दिया गया। आरोपी से पुलिस ने पूछताछ की। गाजियाबाद के डासना मंदिर के महंत नरसिंहानंद गिरि का सेक्टर नंबर स्थित दुर्गेश्वरनाथ आश्रम में शिविर बना है। शिविर में मंगलवार को तड़के अनुयायियों की नजर एक संदिग्ध युवक पर पड़ी। उसे पकड़कर पूछताछ की गई, तो पहले उसने अपना नाम आयुष बताया। हालांकि कड़ाई से पूछने पर खुद को एटा जिले के अलीगंज निवासी अयूब अली बताया। इसकी जानकारी होते ही अनुयायियों में खलबली मच गई। आनन-फानन में मेला पुलिस को सूचना दी गई। मेला पुलिस ने आरोपी युवक को हिरासत में ले लिया। महंत नरसिंहानंद गिरि ने बताया कि डासना मंदिर में कुछ महीने पहले मुस्लिम समुदाय के बड़ी संख्या में मंदिर पर हमला किया था। मंदिर में हमला करवाने वाले आरोपी जुबैर धमकी भी दे चुका है। इस संबंध में मुकदमा दर्ज है। सुरक्षा के दृष्टि से पुलिस के दो गनर भी मिला है। यति यति नरसिंहानंद गिरि के शिविर में एक संदिग्ध युवक के घुसने की सूचना मिली थी। आरोपी एटा जिले का निवासी है। उससे पुलिस पूछताछ करने में जुटी है।

## रामबाग रेलवे स्टेशन पर बिछड़ी बच्ची को परिजनों से मिलाया

प्रयागराज। रामबाग रेलवे स्टेशन पर मंगलवार को बिछड़ी बच्ची को आरपीएफ के जवानों डने उसके माता-पिता से मिलवाया। भोजपुर, बिहार निवासी रंजन गोस्वामी की बेटी मंगलवार को स्टेशन पर बिछड़ गई। आठ वर्षीय बच्ची पुलिस के पास पहुंची और जानकारी दी। रेलवे सुरक्षा बल ने एनाउंस करके उसके मां-पिता को ढूंढ निकाला। अपने पिता को देखते ही बच्ची रोने लगी। इस भावुक पल को देखकर उसके परिजनों ने संभाला। बच्ची के परिजनों ने रेलवे पुलिस का आभार जताया।

## बिजली विभाग के खंभों पर लगे क्यूआर कोड से बिछड़े पिता से मिला बेटा

प्रयागराज। महाकुंभ में स्नान करने आए सौम्यदीप घोष अपने पिता से संगम क्षेत्र में मंगलवार को भटक गए। इस दौरान उन्होंने बिजली के खंभे पर लगे क्यूआर कोड को स्कैन कर अपनी शिकायत दर्ज कराई। ऐसा करते ही थोड़ी देर में वह अपने पिता तक पहुंच गए। मेला के अधीक्षण अभियंता मनोज गुप्ता ने बताया कि श्रद्धालु सौम्यदीप घोष के स्कैन किए गए क्यूआर कोड से उनकी जीपीएस लोकेशन तुरंत मिल गई। लोकेशन की जानकारी मिलने के बाद उनसे पिछले स्थान की जानकारी ली गई। सौम्यदीप घोष ने खंभे का नंबर बताया, जिसे आधार बनाकर लोकेशन ट्रैस की गई। मनोज गुप्ता ने उन्हें सलाह दी कि वे 30 खंभे पीछे जाएं। थोड़ी देर बाद वहां पहुंचने पर सौम्यदीप घोष को उनको पिता मिल गए। अपने पिता को पाकर वह भावुक हो गए और बिजली विभाग का धन्यवाद किया। बता दें कि बिजली विभाग ने खंभों पर क्यूआर कोड लगाने का काम बिजली समस्याओं के समाधान के लिए शुरू किया था।

## इटली के जॉर्ज-सफीना ने किया 12 साल इंतजार, अमृत स्नान का साक्षी बनने के लिए भत्ते में दिखी बेकरारी



प्रयागराज। इटली के एक दंपती ने महाकुंभ के लिए 12 साल का इंतजार किया। मंगलवार को मकर संक्रांति पर पहुंचकर संगम में डुबकी लगाईं। पूछने पर उन्होंने कहा कि यहां का जो अनुभव है, उसे शब्दों में बयां कर पाना संभव नहीं है।

## गूगल मैप ने फिर भटकाया... बिजली के खंभे से भिड़ी श्रद्धालुओं की कारय बेनीराम कटरा में दर्दनाक हादसा

प्रयागराज। उत्तर प्रदेश के कौशांबी जिले में एक बार फिर गूगल मैप ने धोखा दे दिया। गूगल मैप की गड़बड़ी से महाकुंभ के श्रद्धालु रास्ता भटक कर कौशांबी आ गए। कोहरे में उनकी कार एक बिजली के पोल से टकरा गई। हादसे में मामूली रूप से जख्मी श्रद्धालुओं को इलाज के लिए अस्पताल पहुंचाया गया। बाद में सभी दूसरे वाहन से कुंभ मेला क्षेत्र को चले गए। बिहार प्रांत के गया जिले के रहने वाले जगदंबिका पाल पत्नी व बेटे के साथ सोमवार को मकर संक्रांति पर अमृत स्नान कर पुण्य की डुबकी लगाने महाकुंभ के लिए

कार से निकले। वह गूगल मैप के सहारे महाकुंभ जा रहे थे। प्रयागराज क्षेत्र के समीप अचानक गूगल मैप की वजह से वह रास्ता भटककर सरायअकिल आ गए। सोमवार रात करीब दो बजे घना कोहरा होने के कारण उनकी कार सरायअकिल के किनारे लगे बिजली के खंभे से भिड़ गई। हादसे में कार क्षतिग्रस्त हो गई। जगदंबिका पाल व उनकी पत्नी को भी चोटें आईं। बेनीराम कटरा चौराहे पर मौजूद पुलिस कर्मियों ने घायलों को एंबुलेंस से कराची पीएचसी भेज दिया। हादसे में कार क्षतिग्रस्त हो गई। जगदंबिका पाल व उनकी पत्नी को भी चोटें आईं। बेनीराम कटरा चौराहे पर मौजूद पुलिस कर्मियों ने घायलों को एंबुलेंस से कराची पीएचसी भेज दिया। यहां प्राथमिक उपचार कराने के बाद तीनों लोग दूसरे

पर जमा होकर कैसे मनाते हैं। पत्नी सफीना भी महाकुंभ में आने के लिए बेहद उत्साहित थीं। यहां आकर कैसा लगा, इस सवाल पर जॉर्ज ने कहा कि यह अकल्पनीय है। उन्होंने ऐसा नजारा पहले कभी नहीं देखा। यह भी कहा कि कोशिश रहेगी कि अगले महाकुंभ में भी वह शामिल हो सकें। यह भी बताया कि पांच दिन पहले वह प्रयागराज आए थे और अब यहां वाराणसी जाएंगे। त्रिवेणी संगम पर महाकुंभ का पहला अमृत स्नान अद्भुत, अविश्वसनीय और अकल्पनीय आस्था का महापर्व बन गया। ठंड और कोहरे से लिपटा त्रिवेणी का तट ऐसा प्रतीत हो रहा था मानो सृष्टि ने खुद को

इस अद्वितीय आयोजन के स्वागत में संवार लिया हो। गंगा, यमुना और अदृश्य सरस्वती की धाराओं का मिलन स्थल दिव्यता का ऐसा केंद्र बन गया, जहां हर सांस में श्रद्धा और हर पल में ऊर्जा का संचार हो रहा था। आंखों में सूरमा, भस्म से लिपटा तन, जटाजूट की वेणी और हाथों में त्रिशूल व डमरू लिए नागा साधुओं का दृश्य मानो युगों पुरानी कहानियों को जीवंत कर रहा था। त्रिवेणी के तट पर ये साधु किसी देवदूत की तरह प्रतीत हो रहे थे, जो अपनी तपस्या और आस्था के साथ इस अद्वितीय स्नान के लिए तैयार थे। मकर संक्रांति के अमृत स्नान पर मंगलवार की सुबह संगम पर एकाएक भीड़ जुटनी शुरू हो गई।

महाकुंभ मेला आए थे। कार उनका ड्राइवर वीरेंद्र कुमार चला रहा था। मंगलवार की दोपहर संगम स्नान कर सभी लोग घर वापस लौट रहे थे। रास्ते में सैनी कोतवाली के निंदूर गांव के समीप राष्ट्रीय राजमार्ग पर अचानक अगला टायर फंवर होने से अनियंत्रित कार आगे जा रही श्रद्धालुओं से भरी वैन से टकरा गई। वैन में औरैया जनपद के बिधूना निवासी अनीता देवी पत्नी स्व. सुल्तान सिंह, अजय सिंह, गोविंद, ममता व राधा के साथ ही चालक गोविंद समेत सभी लोग जख्मी हो गए। हादसे के बाद चौख-पुकार मची तो स्थानीय लोगों की भीड़ जुट गई।

## प्रयागराज जाने के लिए नहीं होंगे परेशान, हर घंटे मिलेगी बसय ऐसे करा सकते हैं सीट बुक

महाकुंभ (प्रयागराज) के लिए श्रद्धालुओं के लिए बसों की कोई कमी नहीं होगी। यह दावा परिवहन निगम के अधिकारियों का है। सुबह से शाम तक आईएसबीटी और अन्य स्टैंड से बसों का संचालन किया जा रहा है। सीट बुकिंग के लिए काउंटर खोल



दिए है। यात्री कम होने की वजह से फिलहाल 8 से 10 बसें प्रयागराज के लिए जा रही हैं। परिवहन निगम आगरा परिक्षेत्र को दूसरे चरण में करीब 430 बसें महाकुंभ मेले के लिए भेजनी है। इसके अलावा आगरा और मथुरा से बसों का संचालन किया जाएगा। 23 जनवरी से 7 फरवरी तक करीब 88 बसों का संचालन शुरू कर दिया जाएगा। क्षेत्रीय प्रबंधक बीपी अग्रवाल ने बताया कि सुबह 7 से रात 11रुको 30 बजे तक प्रयागराज के लिए बसें चलेगी। हर घंटे में एक बस स्टैंड पर खड़ी होगी। उन्होंने बताया कि साधारण बसों का किराया 753 रुपये है। कोई श्रद्धालु 48 टिकट बुक कराता है, तो दो यात्रियों के लिए मुफ्त यात्रा की योजना भी शुरू की गई है। आईएसबीटी पर यात्रियों की सुविधा के लिए सहायता केंद्र भी शुरू कर दिया गया है।

## यति नरसिंहानंद के कक्ष के बाहर पकड़ा गया संदिग्ध

प्रयागराज। यति नरसिंहानंद सेक्टर-20 स्थित दृगेश्वर नाथ मठ में ठहरे हैं। वह आठ जनवरी को मेले में पहुंचे थे। उनकी जनसंपर्क अधिकारी डॉ. उदिता ने बताया कि सोमवार रात स्वामी अपने कक्ष में विश्राम कर रहे थे। इसी दौरान एक संदिग्ध युवक उनके कक्ष के बाहर तक पहुंच गया। मठ में मौजूद सेवादारी की नजर पड़ी तो उन्होंने उससे पूछताछ की। इस पर वह घबरा गया। यह तक नहीं बता पाया कि वह किससे मिलने आया है। यह भी कहा कि उसका नाम आयुष है। हालांकि, जब सख्ती से पूछताछ हुई तो उसने अपना नाम अयूब और खुद को एटा का रहने वाला बताया। इसके बाद पुलिस को बुलाया गया और युवक को उनके सुपुर्द कर दिया गया। डॉ. उदिता ने यह भी बताया कि स्वामी जी की सुरक्षा के लिए एक दिन पहले ही उन्होंने डीआईजी मेला वैभव कृष्ण को पत्र दिया है। हालांकि, अब तक उन्हें इस बाबत कोई जानकारी नहीं दी गई। वहीं, मामले में पुलिस अफसरों से बात करने की कोशिश की गई पर उनसे संपर्क नहीं हो सका। एक युवक को पकड़कर थाने लाया गया है। पूछताछ में पता चला है कि वह मुस्लिम है। वह मठ में क्या करने गया था, इस बाबत उससे पूछताछ की जा रही है। फिलहाल, उसने अपने बारे में जो कुछ भी बताया है, उन सूचनाओं की पुष्टि कराई जा रही है। विस्तृत जांच के बाद अग्रिम विधिक कार्रवाई की जाएगी।

## महाकुंभ में स्टीव जश्रव्स की पत्नी लश्वरेन ने ली दीक्षा, नाम और गोत्र देने वाले कैलाशानंदगिरि ने दिया बीज मंत्र

प्रयागराज। महाकुंभ में एप्पल के फाउंडर स्टीव जॉब्स की पत्नी लॉरेन जॉब्स उर्फ कमला ने भी बुधवार को कैलाशानंद गिरि से दीक्षा ले ली। पंचायती अखाड़ा श्री निरंजनी पीठाधीश्वर आचार्य



महामंडलेश्वर कैलाशानंद गिरि ने उन्हें भगवती मां काली की बीज मंत्र की दीक्षा दी। महाकुंभ में लगे अपने शिविर में ही कैलाशानंदगिरि ने लॉरेन उर्फ कमला को दीक्षा देकर आशीर्वाद भी दिया। इससे पहले काशी में कैलाशानंदगिरि ने पिछले ही हफ्ते लॉरेन को कमला नाम और अपना गोत्र भी दिया था। पति स्टीव जॉब्स की तरह ही लॉरेन का भी हिंदू में से गहरा लगाव है। लॉरेन महाकुंभ में 29 जनवरी यानी मौनी अमावस्या तक रहेंगी। पौण पूर्णिमा के अवसर पर वह अन्य वीवीआईपी महिलाओं के साथ संगम में डुबकी लगाएंगी। मकर संक्रांति पर भी उनके शाही स्नान के दौरान स्नान की तैयारी थी लेकिन अचानक तबीयत बिगड़ने के कारण स्नान नहीं कर सकी थीं। लॉरेन महाकुंभ में एक साध्वी के ही वेशभूषा में रह रही हैं। शरीर पर भगवा कपड़े के साथ ही हाथ में रक्षासूत्र और गले में रुद्राक्ष की माला के साथ पीले रंग का सलवार सूट में नजर आती हैं। ठंड से बचने के लिए शाल भी भगवा कलर का ही इस्तेमाल कर रही हैं। प्रयागराज आने से पहले लॉरेन काशी गई थीं और वहां काशी विश्वनाथ का भी दर्शन किया था। काशी में ही कैलाशानंद गिरि की तरफ से उन्हें हिंदू नाम कमला दिया गया था। कैलाशानंद गिरि के अनुसार लॉरेन जॉब्स बहुत धार्मिक और आध्यात्मिक हैं। वह हमारी परंपराओं के बारे में जानना चाहती हैं। वह मुझे एक पिता और गुरु के रूप में सम्मान देती हैं। हर कोई उनसे सीख सकता है। भारतीय परंपराओं को दुनिया स्वीकार कर रही है।

## रिक्तों 5250 यात्रियों ने किया हवाई सफर

प्रयागराज। प्रयागराज एयरपोर्ट से मकर संक्रांति स्नान पर्व के दिन अब तक सबसे ज्यादा 5250 यात्रियों ने हवाई सफर किया। 38 फ्लाइट की आवाजाही हुई। इस दौरान एयरपोर्ट पर दो चार्टर प्लेन भी आए और तीन रवाना हुए। दिल्ली की दो-दो फ्लाइट गईं। दिल्ली के अलावा देहरादून और बिलासपुर की फ्लाइट फुल रहीं। वहीं, कोलकाता की फ्लाइट में सामान्य भीड़ थी। वहीं, कोहरे के कारण देहरादून की फ्लाइट थोड़ी देरी से गई। इससे पूर्व 13 जनवरी को 4252 यात्रियों ने हवाई सफर किया था।

# सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार की उपलब्धियां की प्रदर्शनी को बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने देखा।



महाकुंभ 15 जनवरी। देश के कोने-कोने से महाकुंभ प्रयागराज में आए श्रद्धालु आज बड़ी संख्या में सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा सरकार की उपलब्धियां, नीतियों और लोक कल्याणकारी कार्यक्रमों की जानकारी आमजन को प्रदान करने के लिए लगाई गई डिजिटल प्रदर्शनी का अवलोकन किया। दर्शकों ने प्रदर्शनी में प्रदर्शित चित्रों,

## ‘जन्म लिहिन रघुरइया बजे बधाइयां’

प्रयागराज। जनजातीय बाद्य यंत्रों— शहनाई, टफला, टिकी, मजीरा आदि बाद्य यंत्रों की मधुरिम ताल पर डिण्डोरी की धूलिया जनजाति का गुदुम बाजा नृत्य, भिण्ड के ज्ञानसिंह शाक्य एव दल



का भगवान राम को समर्पित लांगुरिया नृत्य, मॉगलिक अवसरों पर होने वाला बुधेलखण्ड का बधाई नृत्य ‘जन्म लिहिन रघुरइया बजे बधाइयां’ तथा होली गीत ‘सिर बंधे मुकुट खेले होली’ नृत्य की प्रस्तुतियों ने मध्य प्रदेश संस्कृति विभाग द्वारा ‘लोक पर्व’ के अन्तर्गत आयोजित सांस्कृतिक संध्या को रसमयि बना दिया। मध्य प्रदेश संस्कृति विभाग के सेक्टर 7 कैलाशपुरी मार्ग पूर्वी पटरी पर आयोजित पण्डाल में आयोजित सांस्कृतिक संध्या के तीसरे दिन देश-विदेश से पधार श्रद्धालुओं ने ग्वालियर की वीमेंस संस्था द्वारा भक्तिमति शबरी पर आधारित ‘लीला नाट्य’ को बहुत सराहा। गीतांजलि गिरिवाल के निर्देशन में 40 कलाकरों द्वारा मंचित भीलनी शबरी की भक्ति की शक्ति को अत्यन्त भावपूर्ण ढंग से मंचित किया गया। जयन्त विश्वकर्मा एव दल का आल्हा गायन भी अत्यंत प्रभावी था।

## नगर निगम ने हटाया अतिक्रमण, दुकानदारों से 20 हजार जुर्माना वसूला

लखनऊ, संवाददाता। राजधानी लखनऊ को जाम से निजात दिलाने के लिए नगर निगम का अतिक्रमण हटाओ अभियान जारी है। बुधवार को जोन 1 में नोवेल्टी चौराहा, लालबाग और नगर निगम मुख्यालय के पास कार्रवाई की गई। इस दौरान शर्मा चाय वाले का चालान काटा गया। इसके साथ ही सड़क पर अवैध दुकान लगाने वालों के चालान भी काटे गए हैं। नगर निगम मुख्यालय के पास शर्मा चाय वाले की दुकान के पास अतिक्रमण है। यहां आए ट्रैफिक जाम की स्थिति बन जाती है। दुकान को अतिक्रमण मुक्त और ट्रैफिक व्यवस्था सुचारु बनाए रखना के लिए हिदायत दी गई है। नगर आयुक्त इंद्रजीत सिंह ने अतिक्रमण को लेकर सभी जोन के जोनल अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए हैं। शहर को अतिक्रमण और जाम से मुक्त करने के लिए विभिन्न क्षेत्रों में यह अभियान चलाया जा रहा है। जोनल अधिकारी आम प्रकाश ने बताया कि कई बार हिदायत दी गई, जो दुकानदार हिदायत के बाद भी दुकान लगा रहे हैं।



**महाकुंभ मेला 2025**  
के दौरान विशेष रेलगाड़ियों के आवृत्ति में वृद्धि एवं संचालन का निर्णय लिया गया है, जिसका विवरण निम्नवत् है:-  
1- गाड़ी संख्या 02417/02418 सुबेदारगंज-दिल्ली सुपरफास्ट विशेष रेलगाड़ी (सप्ताह में 2 दिन के स्थान पर 4 दिन चलेगी)

संचालन अवधि में विस्तार के दिन एवं तिथि

गाड़ी संख्या - 02275	गाड़ी संख्या - 02276			
सुबेदारगंज - दिल्ली	दिल्ली - सुबेदारगंज			
आगमन	प्रस्थान	स्टेशन	आगमन	प्रस्थान
---	21:35	सुबेदारगंज	19:40	---
22:45	22:47	फतेहपुर	17:18	17:20
00:15	00:20	गोविन्दपुरी	16:00	16:05
02:00	02:02	इटावा	13:50	13:52
03:33	03:35	दूधला	12:43	12:45
04:45	04:47	अलीगढ़	11:35	11:37
08:55	---	दिल्ली	---	09:30

● सुबेदारगंज से गाड़ी संख्या 02275, सोमवार दिनांक : 20.01.25, 27.01.25, 03.02.25, 10.02.25, 17.02.25, 24.02.25 एवं 03.03.25  
● दिल्ली से गाड़ी संख्या 02276, मंगलवार दिनांक : 21.01.25, 28.01.25, 04.02.25, 11.02.25, 18.02.25, 25.02.25 एवं 04.03.25  
नोट : रेल यात्रियों को सुझाव दिया जाता है कि उपरोक्त रेलगाड़ियों की समय-सारणी, संरचना एवं अन्य स्टेशन पर ठहराव से संबंधित जानकारी हेतु हेल्पलाइन नं. 139, एनटीएस ऐप रेल मंत्र वेबसाइट www.railmadad.indianrailways.gov.in के माध्यम से अवगत जानकारी प्राप्त की जा सकती है।  
● कृपया 24x7 हेल्प लाईन नं. 1800 4199 139  
● उत्तर मध्य रेलवे  
● C/PNCR North central railways  
● www.ncr.indianrailways.gov.in 84/25 (AS)



चलचित्रों के माध्यम से दी जा रही जानकारी की सराहना किया और डिजिटल प्रदर्शनी को सूचना एवं शिक्षाप्रद, बताया। महाकुंभ नगर, त्रिवेणी मार्ग प्रदर्शनी परिसर में लगाई गई यह प्रदर्शनी 26 फरवरी 2025 तक आमजन के अवलोकन के लिए निःशुल्क खुली रहेगी। डिजिटल प्रदर्शनी में एनामॉर्फिक वाल, एलईडी टीवी स्क्रीन, एलईडी वाल, होलोग्राफिक सिलेंडर के माध्यम से विभिन्न लोक कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी प्रदर्शित हो रही है। प्रदर्शनी परिसर में राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, प्रधानमंत्री इंटरशिप की डिजिटल प्रदर्शनी के साथ कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय एवं प्रकाशन विभाग के स्टाल लगे



हैं स प्रदर्शनी के माध्यम से जन सामान्य को प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना, नमो ड्रोन दीदी, लखपति दीदी, वेक्स, प्रधानमंत्री इंटरशिप योजना, मुद्रा योजना, प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना, डिजिटल इंडिया, प्रधानमंत्री आवास योजना, विद्युत जली, आत्म निर्भर भारत, स्किल इंडिया, एक भारत श्रेष्ठ भारत, प्रधान मंत्री उज्ज्वला योजना,

## आजाद समाज पार्टी कार्यकर्ताओं ने नगर निगम मुख्यालय पर प्रदर्शन किया

लखनऊ, संवाददाता। राजधानी लखनऊ में हजरतगंज स्थित नगर निगम मुख्यालय पर बुधवार को आजाद समाज पार्टी कार्यकर्ताओं ने हंगामा किया। ठेकेदारी प्रथा के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। उनका कहना था कि सफाई कर्मचारी नगर निगम की रीढ़ की हड्डी हैं। पूरे शहर को साफ-सुथरा बनाने की जिम्मेदारी इनके कंधों पर है। इन्हें परमानेंट किया जाए। प्रदर्शनकारी बोले ठेका प्रथा और संविदा पर कर्मचारियों को रखकर इनका शोषण किया जा रहा है। संविदा कर्मचारियों को 5 हजार से 7 हजार रुपए वेतन मिलता है। इसमें घर चला पाना संभव नहीं है। आसपास कार्यकर्ताओं ने कहा प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम इतना वेतन दिया जाए कि वह अपने बच्चों की पढ़ाई, दवा-इलाज की जरूरत को पूरा कर सकें। सफाई कर्मचारियों को विशेष स्वास्थ्य बीमा और पेंशन योजना का लाभ दिया जाए। उन्होंने कहा-मांग पूरी नहीं हुई तो पूरे प्रदेश में आंदोलन किया जाएगा। लखनऊ समेत पूरे प्रदेश में कूड़ा उठाने के काम को ठप कर दिया जाएगा। आसपास प्रदेश अध्यक्ष अनिकेत धानुक ने चेतावनी देते हुए कहा सरकार की ईंट से ईंट बजा देंगे। सफाई कर्मचारी कोरोना सफाई कर्मियों ने की थी। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के स्वच्छ भारत मिशन को सफल बनाने में सफाई कर्मियों का मुख्य योगदान रहा है। प्रदेश सरकार और नगर निगम के कर्मचारी ठेकेदारी प्रथा और संविदा नौकरी के माध्यम से सफाई कर्मचारियों के अधिकारों को चोट पहुंचा रहे हैं। नगर निगम में सफाई संविदा और आउटसोर्सिंग की व्यवस्था के तहत काम कर रहे सभी कर्मचारियों को वरिष्ठता क्रम के हिसाब से पूरे कार्यकाल को

नियमित करते हुए स्थाई कर्मचारी बनाया जाए। सभी सफाई कर्मचारियों को विशेष स्वास्थ्य बीमा, पेंशन और आजीवन स्वास्थ्य बीमा का लाभ दिया जाए। सफाई व्यवस्था में लगे कर्मचारियों को आम नागरिकों के साथ स्वस्थ और स्वच्छ वातावरण प्रदान किया जाए। ठेका प्रथा को तत्काल खत्म करके सभी कर्मचारियों को



परमानेंट किया जाए। लखनऊ नगर निगम के सभी आठ जोन में ठेके पर करीब 10 हजार कर्मचारी काम करते हैं। संविदा कर्मचारियों की संख्या लगभग 2000 के करीब है। अपर नगर आयुक्त पंकज श्रीवास्तव ने बताया कि ज्ञापन लिया गया है। संबंधित मांगों को लेकर उच्च अधिकारियों से बातचीत की जाएगी। भर्ती से संबंधित मांग को लेकर नगर विकास मंत्री और जिम्मेदारों को अवगत करा दिया गया है।

## अखिलेश बोले संगम तब जाएंगे, जब मांगंगा बुलाएंगी

लखनऊ, संवाददाता। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने कहा कि संगम तब जाएंगे, जब मांगंगा बुलाएंगी। सपा मुखिया अखिलेश यादव बुधवार यहां पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। इस मौके पर उन्होंने महाकुंभ को लेकर बड़ा बयान दिया। उन्होंने कहा कि हरिद्वार से लेकर कोलकाता तक गंगा बहती है। जो गंगा में जहां पर डुबकी लगाना चाहता है, वह लगा सकता है। सभी जगह का अपना-अपना महत्व है। अखिलेश यादव ने यह भी कहा कि कल में हरिद्वार में था और मकर संक्रांति पर डुबकी लगाई थी। जब उनसे यह सवाल किया गया कि वह संगम में डुबकी कब लगाएंगे, तो उन्होंने जवाब देते हुए कहा कि संगम तब जाएंगे, जब मांगंगा बुलाएंगी। सपा मुखिया अखिलेश यादव ने



कहा कि महाकुंभ हमारी हिंदू परंपरा के तहत हजारों साल से होता आया है। साधु-संत, ऋषि-मुनि, जिन्हें हम कभी नहीं देख पाते, महाकुंभ में उनके दर्शन किये गए कि वह संगम में डुबकी कब लगाएंगे, तो उन्होंने जवाब देते हुए कहा कि संगम तब जाएंगे, जब मांगंगा बुलाएंगी। सपा मुखिया अखिलेश यादव ने

देगी। उन चीजों का सही तरीके से इंतजाम करेगी, क्योंकि अभी बहुत दिन महाकुंभ को चलना है। हमें उम्मीद है कि सरकार उन तमाम कमियों को दूर करेगी। ज्ञात हो कि सपा मुखिया अखिलेश शं मंगलवार को उत्तराखंड पहुंचे थे। जौलीग्रांट एयरपोर्ट पर पहुंचने के बाद वह सीधे हरिद्वार रवाना हो गए। वहां उन्होंने मकर संक्रांति के अवसर पर गंगा में पावन डुबकी भी लगाई। इसकी तस्वीरें भी सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। अखिलेश यादव ने तस्वीरें साझा कर सोशल मीडिया पर लिखा, मकर संक्रांति के पावन पर्व पर मांगंगा का आशीर्वाद लिया। उन्होंने परिवार के साथ नमाभि गंगे घाट पर पूजा-अर्चना कर चाचा को श्रद्धांजलि अर्पित की और उनकी अस्थियां गंगा में विसर्जित की।

## मायावती के जन्मदिन पर सपा कार्यालय के बाहर पोस्टर लगे

### दलित नेता ने लिखा, हम दलितों के साथ हनुमान जी



है, जिसमें वह अपने कंधे पर गदा लिए हुए नजर आ रहे हैं। पोस्टर पर बड़े अक्षरों में लिखा है, हम दलितों के साथ हनुमान जी। यह संदेश न केवल बसपा के दलित समर्थन पर सवाल उठाता है। इस पोस्टर के पीछे के संदेश पर बात करते हुए प्रदीप सोनकर ने कहा यह पोस्टर दलित समुदाय की आवाज को मजबूत करने और सपा के साथ खड़े रहने का प्रतीक है। भगवान हनुमान दलितों के प्रतीक हैं, जो अखंड और शोषण के खिलाफ खड़े होते हैं। सपा कार्यालय के ठीक बाहर लगाए गए इस पोस्टर को राजनीतिक संदेश के तौर

पर देखा जा रहा है। मायावती के जन्मदिन के अवसर पर इस प्रकार का पोस्टर लगाना यह दर्शाता है कि दलित समुदाय के नेता अपनी उपस्थिति और समर्थन का स्पष्ट संकेत दे रहे हैं। यह होर्डिंग सोशल मीडिया पर भी चर्चा का विषय बना हुआ है। कई लोग इस राजनीतिक चाल बता रहे हैं, तो कुछ इसे दलित राजनीति के उभार का संकेत मान रहे हैं। वहीं समाजवादी पार्टी ने अभी तक इस होर्डिंग पर कोई आधिकारिक प्रतिक्रिया नहीं दी है। लेकिन राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि यह बसपा के लिए एक चुनौती हो सकती है, खासकर आगामी चुनावों के मद्देनजर, जहां दलित और पिछड़े वर्ग के वोट अहम भूमिका निभाएंगे।

## लखनऊ में नए ग्रीन कॉरिडोर का काम तेज, मंडलायुक्त ने निरीक्षण किया

लखनऊ, संवाददाता। लखनऊ मंडलायुक्त ने बुधवार को 5 केंडी रोड कैनाल नाले के पास विकसित किए जा रहे पार्क का निरीक्षण किया। यह पार्क न केवल शहरवासियों को सुकून भरा माहौल देगा, बल्कि पर्यावरण के लिहाज से भी अहम साबित होगा। एलडीए (लखनऊ विकास प्राधिकरण) द्वारा विकसित किए जा रहे इस प्रोजेक्ट में नाले के दोनों ओर वाक-वे, कैम्पेटरिया, पार्किंग, और हॉर्टिकल्चर ग्रीनिंग का काम किया जा रहा है। मौके पर मौजूद अधिकारियों ने बताया कि पार्क को ग्रीन कॉरिडोर के रूप में तैयार किया जा रहा है, जो न केवल सौंदर्य बढ़ाएगा बल्कि नागरिकों के लिए स्वास्थ्यप्रद वातावरण भी उपलब्ध कराएगा।

## महाकुंभ के अवसर पर चाय पकौड़ी बिस्किट नमकीन का हुआ वितरण

प्रयागराज। श्री सिद्धिचिनायक सेवा समिति द्वारा महाकुंभ के शुभ अवसर पर मकर संक्रांति के मुख्य स्नान पर्व पर श्रद्धालुओं को चाय और पकौड़ी बिस्किट नमकीन आदि का वितरण किया



गया जिसे संस्था के अध्यक्ष रत्नेश यादव के मार्गदर्शन में किया गया रत्नेश यादव के मार्गदर्शन में पदाधिकारीगण ने काफी उत्साह के साथ बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया तथा पदयात्रा कर रहे श्रद्धालुओं को अपने गंतव्य पर जाने का भी मार्ग बताया तथा जो भी सहायता हो सका समिति द्वारा श्रद्धालुओं का उत्साह बढ़ाने के लिए नगर निगम के नामित पार्षद श्री अनूप मिश्रा और चौक मंडल के अध्यक्ष सुमित वैश्य जी अधिवक्ता पवन मिश्रा अरविन्द पाण्डेय पत्रकार, विनीत गोस्वामी भानु प्रकाश शुभम् अग्रवाल सक्षम गुप्ता रजत केसरवानी अजीत अंकित एवं अन्य क्षेत्रीय लोगों ने सहयोग किया।

## मुख्यमंत्री के आदेशों की धज्जियां उड़ा रहे एलडीए अधिकारी

सील बिल्डिंग पर अवैध निर्माण अधिकारियों की मिलीभगत से

लखनऊ, संवाददाता। लखनऊ विकास प्राधिकरण में भ्रष्टाचार का घिनौना चेहरा एक बार फिर सामने आया है। अधिकारियों की मिलीभगत से एक सील की गई बिल्डिंग पर खुलेआम निर्माण कार्य जारी है। यह घटना अधिकारियों की मनमानी और कानून को टेंगा दिखाने की हद को पार कर गई है। इस निर्माण पर 09 जनवरी 2023 को एलडीए विभाग द्वारा सीलिंग की कार्रवाई की गई थी। लेकिन वर्तमान समय में जोनल अधिकारी की संरक्षण में निर्माणकर्ता ने सीलिंग तोड़कर धड़ल्ले से निर्माण कार्य जारी कर दिया है। यह स्पष्ट है कि अधिकारी निर्माणकर्ता को संरक्षण दे रहे हैं। शिकायतकर्ता ने मुख्यमंत्री पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराई थी, लेकिन अधिकारियों ने उसकी एक न सुनी। यह साफ है कि अधिकारी जनता की शिकायतों की अनदेखी करते हुए अपने स्वार्थ सिद्ध कर रहे हैं। यह मामला लखनऊ विकास प्राधिकरण में व्याप्त भ्रष्टाचार का एक और उदाहरण है। अधिकारी नियमों को ताक पर रखकर अवैध निर्माण को बढ़ावा दे रहे हैं और शहर के विकास को बाधित कर रहे हैं। एलडीए प्रवर्तन जोन-7 में कई और सीलिंग बिल्डिंगों पर निर्माण कार्य जारी है, जिसमें एलडीए के जोनल अधिकारी और उनके अधीनस्थ कर्मचारियों का संरक्षण प्राप्त है। मुख्यमंत्री के आदेशों को टेका दिखाकर अवैध निर्माण किया जा रहा है। यह मामला एलडीए की लापरवाही और भ्रष्टाचार को उजागर करता है। स्थानीय लोगों ने बताया कि यहां कई अवैध निर्माण हो रहे हैं, जिसमें एलडीए के अधिकारियों की मिलीभगत है। उन्होंने मांग की है कि अवैध निर्माण पर रोक लगाई जाए और एलडीए के अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की जाए।

## योगी आदित्यनाथ ने दी मंजूरी, उत्तर प्रदेश में बनेगा अद्वितीय रामायण कार्यक्रम

उत्तर प्रदेश में लगेगा विश्व स्तरीय रामायण कार्यक्रम

लखनऊ, संवाददाता। उत्तर प्रदेश में भारतीय संस्कृति की गौरव गाथा को जीवंत करने के लिए एक अद्वितीय पहल की शुरुआत हुई है। राज्य सरकार के सहयोग से कल्चरल क्वेस्ट संस्था द्वारा एक भव्य रामायण कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। यह कार्यक्रम विश्व स्तरीय ऑडिटोरियम में आयोजित होगा और इसमें 150 से अधिक कलाकार भाग लेंगे। यह कार्यक्रम विश्व स्तरीय ऑडिटोरियम में आयोजित किया जाएगा और इसकी लागत लगभग 100 करोड़ रुपये होगी। कल्चरल क्वेस्ट संस्था द्वारा इस परियोजना की शुरुआत की गई है, जिसमें संस्था की सचिव सुरभी सिंह और राम उग्रह शुक्ल ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उन्होंने उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ से मुलाकात की और उन्हें इस परियोजना के बारे में बताया। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने इस परियोजना की प्रशंसा की है और इसके लिए आवश्यक सहयोग प्रदान करने का आश्वासन दिया है। इस कार्यक्रम में 150 कलाकार भाग लेंगे और इसका टिकट भी होगा। यह कार्यक्रम तीन सौ रोज तक चलेगा और इसमें भाग लेने वाले कलाकारों को कला के माध्यम से रोजगार मिलेगा। इसके अलावा, यह कार्यक्रम हमारे सनातन धर्म का प्रचार प्रसार भी करेगा। यह परियोजना उत्तर प्रदेश सरकार के सहयोग से बनाई जा रही है और इसके लिए जमीन का अनुदान और 30 वर्षों के लिए लीज पर देने का निर्णय लिया गया है। संस्था की सचिव सुरभी सिंह और राम उग्रह शुक्ल ने उत्तर प्रदेश सरकार की प्रशंसा की है और कहा है कि यह परियोजना भारतीय संस्कृति को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। संस्था की सचिव सुरभी सिंह और राम उग्रह शुक्ल ने प्रमुख सचिव संजय प्रसाद से मुलाकात की और उन्हें परियोजना के बारे में विस्तार से बताया। संजय प्रसाद ने आश्वासन दिया है कि सरकार की ओर से सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएंगी ताकि यह परियोजना सफलतापूर्वक पूरी हो सके।

## रेलगाड़ियों का प्रयोगात्मक ठहराव

रेल प्रशासन द्वारा यात्रियों को सुविधा को ध्यान में रखते हुये निम्नलिखित रेलगाड़ियों का रामगढ़ स्टेशन पर प्रयोगात्मक ठहराव दिये जाने का निर्णय लिया गया है, जिसका विवरण निम्नवत् है:-

गाड़ी संख्या	स्टेशन	आगमन	प्रस्थान	तिथि से प्रभावी	
				प्रारंभिक स्टेशन से	रामगढ़ स्टेशन पर ठहराव
12403	प्रयागराज-लागढ़ एक्सप्रेस (सप्ताह में 4 दिन)	08-38	08:40	16.01.2025	17.01.2025
12404	लागढ़-प्रयागराज एक्सप्रेस (सप्ताह में 4 दिन)	18-08	18:10	17.01.2025	17.01.2025
20403	प्रयागराज-लागढ़ एक्सप्रेस (त्रि-साप्ताहिक)	08-38	08:40	15.01.2025	16.01.2025
20404	लागढ़-प्रयागराज एक्सप्रेस (त्रि-साप्ताहिक)	18-08	18:10	16.01.2025	16.01.2025

नोट: ट्रेनों की समय-सारणी से सम्बन्धित जानकारी हेतु हेल्पलाइन 139 या Rail Madad Mobile App या वेबसाइट www.railmadad.indianrailways.gov.in का प्रयोग करें।  
North central railways  
www.ncr.indianrailways.gov.in  
C/PNCR 87/25 (MG)





सुपरस्टार ऋतिक रोशन ने फिल्म 'कहो न प्यार है' से बॉलीवुड में डेब्यू किया था और उनकी इस फिल्म को रिलीज हुए 25 साल पूरे हो गए हैं। वहीं, इस फिल्म के जरिए अमीषा पटेल ने भी बॉलीवुड में कदम रखा था। ऐसे में अपनी पहली फिल्म 'कहो न प्यार है' के 25 साल पूरे होने पर ऋतिक ने कुछ यादें शेयर की हैं। ऋतिक रोशन ने उस डायरी के कई पन्ने शेयर किए जो उन्होंने 27 साल पहले फिल्म की तैयारी के लिए लिखनी शुरू की थी। 14 जनवरी, 2000 को रिलीज हुई इस फिल्म का निर्देशन उनके पिता राकेश रोशन ने किया था। रोशन ने सोशल मीडिया पर लिखा, "27 साल पहले के मेरे नोट्स। मेरी पहली फिल्म 'कहो न प्यार है' के लिए तैयारी कर रहा हूँ। मुझे याद है कि मैं कितना नर्वस था। आज भी मैं कोई फिल्म शुरू करते हुए इतना ही नर्वस हो जाता हूँ। मुझे यह सब साझा करना थोड़ा असहज लग सकता है, लेकिन फिल्म जगत में 25

साल बिताने के बाद मुझे लगता है कि मैं इसे संभाल सकता हूँ। उन्होंने कहा, "तब से अब तक, क्या बदला? मैं इन पन्नों को देखता हूँ तो लगता है कुछ भी नहीं। 'कहो न प्यार है' की 25वीं वर्षगांठ है और मैं केवल अपनी रफ कॉपी की इन लिखावटों की खुशी मनाना चाहता हूँ। पहले पन्ने पर नीचे लिखा है 'एक दिन'। ऐसा एक दिन आया ही नहीं। हो सकता है आया भी हो लेकिन मैंने तैयारियों में रहते हुए इसे गंवा दिया हो। बता दें, फिल्म 'कहो न प्यार है' में ऋतिक रोशन ने दोहरी भूमिका निभाई थी। इसमें अनुपम खेर, दलीप ताहिल, मोहनीश बहल, आशीष विद्यार्थी, सतीश शाह, फरीदा जलाल और तनाज ईरानी ने भी काम किया था। इस फिल्म के बाद अपने अब तक के ढाई दशक के करियर में रोशन ने 'कभी खुशी कभी गम', 'कोई मिल गया', 'लक्ष्य', 'धूम 2', 'जोधा अकबर', 'कृष', 'जिंदगी ना मिलेगी दोबारा', 'सुपर 30' और 'वॉर' आदि फिल्मों के साथ अपनी

## ऋतिक रोशन की डेब्यू मूवी 'कहो ना प्यार है' के 25 साल पूरे

फिल्म की स्क्रिप्ट शेयर कर बोले- मुझे याद है कि मैं कितना नर्वस था



फिल्म जगत में 29 साल बिताने के बाद मुझे लगता है कि मैं इसे संभाल सकता हूँ। उन्होंने कहा, "तब से अब तक, क्या बदला? मैं इन पन्नों को देखता हूँ तो लगता है कुछ भी नहीं। 'कहो ना प्यार है' की 25वीं वर्षगांठ है और मैं केवल अपनी रफ कॉपी की इन लिखावटों की खुशी मनाना चाहता हूँ।

अलग पहचान बनाई है। उनकी आने वाली फिल्म 'वॉर 2' में जूनियर एनटीआर भी उनके साथ दिखाई देंगे।



## पंजाबी सिंगर दिलजीत का चंडीगढ़ के सैक्टर-34 में शो शुरू

मशहूर पंजाबी सिंगर दिलजीत का चंडीगढ़ के सैक्टर-34 में शो शुरू हो गया है, जिसमें उनकी एक झलक पाने के लिए हजारों की संख्या में उनके फैंस इकट्ठा हो गए हैं। स्टेज पर आते ही दिलजीत अलग अंदाज में दिखे तथा फैंस में खुशी की लहर दौड़ गई। बता दें कि चंडीगढ़ के दिलजीत के इस शो को लेकर फैंस पिछले लंबे समय से बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। शो में जहां पंजाब हरियाणा सहित देश भर से लोग उनके इस शो में झलक पाने के लिए पहुंचे थे, वहीं एन.आर.आई. भी इसमें पीछे नहीं रहे। दिलजीत के शो के दौरान एन.आर.आई. लोगों का भी काफी ह्यूजूम देखने को मिला। दिलजीत के फैंस अलग-अलग परिधान पहने दिखे, जोकि दिलजीत की झलक पेश कर रहे थे।

## मेरे मुंह से निकल गया...लाफ्टर शेफ्स 2 के सेट पर पहुंची अंकिता लोखंडे, रिपब्लिक डे की जगह दे डाली इंडिपेंडेंस डे की बधाई

कुकिंग रियलिटी शो लाफ्टर शेफ्स का दूसरा सीजन जल्द ही शुरू होने वाला है। नए सीजन में कुछ नए चेहरे नजर आएंगे। जैसे- अब्दु रोजिक, मन्नारा चोपड़ा, एल्विश यादव, रुबीना दिलैक, अभिषेक कुमार, समर्थ जुरेल। कई



पुराने चेहरे भी हैं सुदेश लहरी, कृष्णा अभिषेक, कश्मीरा शाह और अंकिता लोखंडे। हाल ही में अंकिता लोखंडे शो के सेट पर नजर आईं, जहां वो गुलाबी रंग की साड़ी में बेहद खूबसूरत दिखीं। पर उन्होंने गलती से मिस्टेक कर दी! दरअसल, इस दौरान उन्होंने मकर संक्रांति से लेकर पोंगल तक की बधाई दे डाली। फिर उन्होंने अटकते हुए कहा हैप्पी इंडिपेंडेंस डे। लेकिन पीछे से कोई आवाज आई और खुद अंकिता को भी अपनी गलती का अंदाजा हुआ और फिर उन्होंने रिपब्लिक डे की शुभकामनाएं दीं। हालांकि तब तक बहुत देर हो चुकी थी और यूजर्स ने उन्हें आड़े हाथों ले लिया और खूब आलोचना की। एक यूजर ने लिखा, रिपब्लिक डे ना कि इंडिपेंडेंस डे। एक और ने कॉमेंट किया, उसे तो पता ही नहीं है। गणतंत्र दिवस आ रहा है, स्वतंत्रता दिवस नहीं.....लानत है उस पर। एक और यूजर ने कॉमेंट किया, श्ये कितनी जाहिल गंवार है। 26 जनवरी को रिपब्लिक डे है, इंडिपेंडेंस डे नहीं। हालांकि, उनके फैंस उनकी तारीफ करने से पीछे नहीं हट रहे हैं।

## निखिल द्विवेदी ने मकर संक्रांति के मौके पर शेयर की अपनी फिल्म नागिन की स्क्रिप्ट की झलक!

एक्टर-प्रोड्यूसर निखिल द्विवेदी ने अपनी पिछली फिल्म सीटीआरएल से सच में धूम मचा दी। फिल्म के अनोखे और नई सोच वाले कॉन्सेप्ट ने सभी को हैरान कर दिया, और एक प्रोड्यूसर के तौर पर निखिल ने ऐसी फिल्म बनाई जो दर्शकों से जुड़ी और उन्होंने इसे खूब सराहा। अब निखिल द्विवेदी अपनी अगली फिल्म नागिन के लिए तैयार हो रहे हैं और उन्होंने पहले ही इसके स्क्रिप्ट की एक तस्वीर शेयर



कर के काफी हलचल मचा दी है। बता दें कि फिल्म को साकेत चौधरी द्वारा डायरेक्ट किया जा रहा है। निखिल द्विवेदी ने अपनी सोशल मीडिया पर अपनी आने वाली फिल्म नागिन के स्क्रिप्ट की एक झलक शेयर की है। साथ ही कैप्शन में लिखा है। इससे निखिल द्विवेदी की एक और शानदार फिल्म के लिए उत्साह और भी बढ़ गया है। हम सभी के लिए इस प्रोजेक्ट का इंतजार करना मुश्किल होने वाला है, क्योंकि सभी जानना चाहते हैं कि निखिल इसे पर्दे पर किस तरह पेश करेंगे। निखिल द्विवेदी द्वारा प्रोड्यूसर की गई थ्रिलर फिल्म सीटीआरएल को दर्शकों और क्रिटिक्स से जबरदस्त प्यार और सराहना मिली। अनन्या पांडे और विहान समत स्टार 'CTRL' को भारत का ब्लैक मिस्टर कहा गया है।

## डेब्यू फिल्म के बाद झेलनी पड़ी थी पिता की नाराजगी, अब बॉलीवुड में धमाल मचा रहे नील नितिन मुकेश

बॉलीवुड के प्रतिभाशाली अभिनेता नील नितिन मुकेश आज अपना 43 वां जन्मदिन मना रहे हैं। सिंगर नितिन मुकेश के घर नील नितिन का जन्म 15 जनवरी 1982 को मुंबई में घर हुआ। इसके अलावा वे दिवंगत गायक मुकेश के पोते हैं। बॉलीवुड के वॉकलेटी बॉय नील नितिन मुकेश ने अपने पिता और दादा का नाम अपने नाम में उपनाम के रूप में लगाया। उन्होंने न्यूयॉर्क, 7 खून माफ, वजीर, 3जी, प्लेयर्स, डेविड, गोलमाल अगेन, प्रेम रतन धन पायो जैसी तमाम बेहतरीन फिल्मों में काम किया है। जब नितिन की डेब्यू फिल्म आई तो उन्हें अपने पिता की खूब नाराजगी झेलनी पड़ी। ग्रीनलान हाईस्कूल मुंबई से नील नितिन मुकेश ने अपनी शुरुआती पढ़ाई पूरी की है। वह कॉमर्स से ग्रेजुएट हैं। उनका पूरा परिवार संगीत से ताल्लुक रखता है। हालांकि, उसके बाद भी उन्होंने एक्टिंग में अपना करियर चुना। उन्होंने अपने एक इंटरव्यू में कहा था कि संगीत मेरा शौक है, लेकिन एक्टिंग मेरा पैशन है। एक अच्छा अभिनेता बनने के लिए नील ने नमित कपूर के एक्टिंग स्कूल से अभिनय में चार महीने प्रशिक्षण भी प्राप्त किया है। नील नितिन मुकेश ने बॉलीवुड के मंडे हुए अभिनेता अनुपम खेर से भी एक्टिंग के गुर सीखे हैं।

नील नितिन का फिल्मी सफर उन्होंने अपने फिल्मी सफर की शुरुआत वर्ष 2007 बतौर अभिनेता श्री राम राघवन की फिल्म एक्शन-थ्रिलर फिल्म जॉनी गद्दार से की थी। इस फिल्म में उनके अभिनय को आलोचकों द्वारा काफी सराहा गया था। साथ ही उन्हें इस फिल्म के फिल्मफेयर अवार्ड्स के लिए सर्वश्रेष्ठ नवोदित कलाकार के लिए नामांकित भी हुए थे। साल 2009 में वह फिल्म आ देखे जरा में नजर आये। बिपाशा बासु ने इस फिल्म में उनके अपोजिट नजर आया था।



फिल्म ने बॉक्स-ऑफिस पर औसत व्यापार किया था। जॉनी गद्दार फिल्म के लिए नील को आलोचकों से मिली-जुली प्रतिक्रिया मिली थी। इस फिल्म के बाद वह निर्देशक कबीर खान की फिल्म न्यूयॉर्क में नजर आये। इस फिल्म में उनके अलावा कैटरीना कैफ और जॉन अब्राहम भी दिखाई दिए थे। इस फिल्म की पृष्ठकथा आतंकवादी गतिविधियों पर आधारित थी। इस फिल्म में नील सहायक अभिनेता के तौर पर नजर आये थे, जिसे दर्शकों और आलोचकों द्वारा बेहद सराहा गया था। इस फिल्म के लिए नील को उनका दूसरा सर्वश्रेष्ठ सहायक अभिनेता के तौर पर फिल्मफेयर अवार्ड्स में नामांकन मिला था। इसी साल मधुर भंडारकर निर्देशित फिल्म जेल में नील नजर आये। इस फिल्म में वह न्युड नजर आये थे। जो काफी विवादित भी रहा था। हालांकि यह फिल्म बॉक्स-ऑफिस पर बुरी तरह असफल साबित हुई थी, लेकिन नील को आलोचकों द्वारा उनकी बेहतरीन भूमिका के लिए काफी अच्छी प्रतिक्रिया मिली थी। साल 2010 में वह फिल्म लफंगे परिंदे और तेरा क्या होगा जॉनी में नजर आये थे। दोनों ही फिल्में बॉक्स-ऑफिस पर औंधे मुंह गिरी थी। नील

नितिन ने र्जॉनी गद्दार में नेगेटिव रोल अदा किया था। यह बात जब नील के पिता को पता चली कि उनके बेटे ने पहली ही फिल्म में निगेटिव रोल किया है तो वह काफी नाराज हुए। खबरों के अनुसार, नितिन मुकेश इस कदर नाराज रहे कि उन्होंने नील से छह महीने तक बात नहीं की थी। उनका मानना था कि उनके परिवार का इतना नाम है और ऐसे किरदार करके उनका बेटा ये नाम खराब कर रहा है।

नील नितिन के नाम की कहानी नील के नाम की कहानी भी काफी दिलचस्प है। बता दें कि नील का नाम दिवंगत गायिका लता मंगेशकर ने रखा था। खबरों की मानें तो लता ने उनका नाम मशहूर अमेरिकन एस्ट्रानॉट नील आर्मस्ट्रॉन्ग के नाम से नील रखा था। एक्टिंग से अलग नील स्टेट लेवल खिलाड़ी रह चुके हैं। वह बचपन से ही बास्केटबॉल, टेनिस और वॉलीबॉल खेल रहे हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक नील जब 16 वर्ष के थे तभी उन्होंने जिम जॉइन कर लिया था। पर्सनल लाइफ की बात करें तो नील नितिन मुकेश ने 2017 में रुविमणी सहाय से शादी की। कपल के एक बेटे हैं।

## कौन हैं हर्षा रिछारिया? महाकुंभ की 'साध्वी' जो अपनी उपस्थिति को लेकर ऑनलाइन चर्चा में हैं

फॉलोअर्स उनके इस देसी रूप को देखकर हैरान हैं। हर्षा ने अपने फॉलोअर्स को बताया कि अब वह 'साध्वी' बन गई हैं। एक वीडियो में हर्षा रिछारिया ने खुलासा किया कि वह पिछले 2 साल से साध्वी हैं। जहां कुछ लोग उनके द्वारा चुने गए नए रास्ते के बारे में जानकर खुश हैं, वहीं कई लोगों ने उनकी आलोचना भी की। उनके कुछ फॉलोअर्स ने बताया कि कैसे उनकी तस्वीरें वेस्टर्न आउटफिट में हैं।

हर्षा एक सामाजिक कार्यकर्ता और इन्फ्लुएंसर हैं हर्षा एक सामाजिक कार्यकर्ता और इन्फ्लुएंसर हैं और निरंजनी अखाड़े के आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी श्री कैलाशानंद गिरि जी महाराज की शिष्या हैं। रिछारिया उत्तराखंड से हैं और खुद को 'हिंदू सनातनी शेरनी' यानी हिंदू सनातनी शेरनी कहती हैं। सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर बनीं साध्वी का जन्म 26 मार्च को हुआ था। इंस्टाग्राम पर उनके 1 मिलियन से ज्यादा फॉलोअर्स हैं। महाकुंभ मेला 2025 से उनके हालिया इंस्टाग्राम पोस्ट के कैप्शन में लिखा है, मैं खुद को बहुत भाग्यशाली मानती हूँ। जो महादेव और परम पूज्य गुरुदेव के आशीर्वाद से 144 वर्ष की आयु में इस पूर्ण महाकुंभ का भाग बन गया और पहले शाही स्नान में शामिल हो गयी, खुद को तृप्त कर आशीर्वाद हर हर महादेव।



इंस्टाग्राम पर लगभग दस लाख फॉलोअर्स वाली एक प्रभावशाली और पेशेवर होस्ट हर्षा रिछारिया ने उत्तर प्रदेश के प्रयागराज में चल रहे महाकुंभ मेले में अपनी उपस्थिति के कारण सोशल मीडिया पर हलचल मचा दी है। इंटरनेट के एक वर्ग ने उनकी पुरानी तस्वीरें और वीडियो खोज निकाले हैं, जिसमें उनकी आलोचना की गई है और कहा गया है कि वह साध्वी नहीं बल्कि एक पेशेवर होस्ट और मॉडल हैं। 30 वर्षीय रिछारिया प्रयागराज से अपने वीडियो साझा कर रही हैं, जिसमें उन्हें अलग-अलग जगहों पर और अलग-अलग कार्यक्रमों में भाग लेते हुए दिखाया गया है। उनके इंस्टाग्राम अकाउंट पर हाल की तस्वीरें और वीडियो उन्हें भारत के विभिन्न धार्मिक स्थलों पर प्रार्थना करते और

आध्यात्मिक गुरुओं से मिलते हुए दिखाते हैं। उत्तराखंड की प्रभावशाली व्यक्ति ने कहा कि वह दो साल पहले अध्यात्म में शामिल हुई थीं।

सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर हर्षा रिछारिया कौन हैं रिछारिया ने बताया कि वह आचार्य महामंडलेश्वर की शिष्या हैं। इंस्टाग्राम पर, जहां उनके अकाउंट हैंडल का नाम "host-harsha" है, वह खुद को एक सामाजिक कार्यकर्ता/प्रभावशाली और ष्हेडू सनातन शेरनी बताती हैं। हर्षा ने अपने सोशल मीडिया पर इस मेले से जुड़ी कई तस्वीरें और वीडियो शेयर किए हैं। पोस्ट में उन्होंने साड़ी और ड्रेस जैसे पारंपरिक भारतीय परिधान पहने हुए हैं और माथे पर टीका लगाया हुआ है। उनके



## 30 मिनट में घर पर बनाएं मीठा और चटपटा अनानास जैम, नोट करें ये आसान रेसिपी

अनानास जैम एक मीठा और तीखा स्प्रेड है जो टोस्ट, दही के ऊपर डालने या केक और पेस्ट्री में भरने के लिए एकदम सही है। ताज़ा अनानास, चीनी और मसाले का एक संकेत एक साथ मिलकर एक स्वादिष्ट स्वाद वाला जैम बनाते हैं जो निश्चित रूप से पसंदीदा बन जाएगा। इस सरल रेसिपी के साथ, आप घर पर ही अपना खुद का अनानास जैम बना सकते हैं, बस कुछ सामग्री और कुछ बुनियादी खाना पकाने के कौशल का उपयोग करके।

अनानास जैम रेसिपी

सामग्री

2 कप ताजे अनानास के टुकड़े, 1 कप दानेदार चीनी, 1/4 कप पानी, 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस, 1/4 चम्मच पिंसी हुई दालचीनी (वैकल्पिक), 1/4 चम्मच पिंसी हुई अदरक (वैकल्पिक)

विधि

1. सबसे पहले अनानास को छोटे टुकड़ों को अच्छे से साफ कर के अलग रख दें।

2. अब एक पैन में अनानास के टुकड़े, चीनी, पानी, नींबू का रस, दालचीनी और अदरक (अगर इस्तेमाल कर रहे हैं) मिलाएं।

3. पैन को मध्यम आंच पर रखें और मिश्रण को बीच-बीच में हिलाते हुए अच्छे से उबाल लें।

4. एक बार जब मिश्रण उबलने लगे, तो आंच को मध्यम-धीमी कर दें और 20-25 मिनट तक पकाएं या जब तक अनानास नरम न हो जाए और तरल गाढ़ा होकर जैम जैसा न हो जाए।

5. अनानास के टुकड़ों को मैश करने और उनका प्राकृतिक रस निकालने के लिए आलू मैशर या कांटे का इस्तेमाल करें।

6. जैम को और 10-15 मिनट तक या जब तक यह आपकी पसंद के अनुसार गाढ़ा न हो जाए, तब तक उबालना जारी रखें। आप जैम की थोड़ी मात्रा प्लेट में रखकर और उसे कमरे के तापमान पर ठंडा करके जांच सकते हैं। अगर यह अभी भी बहुत पतला है, तो कुछ और मिनट तक उबालना जारी रखें।

7. पैन को आंच से उतारें और जैम को थोड़ा ठंडा होने दें। यदि आप अधिक मुलायम जैम चाहते हैं, तो आप अपने मिश्रण को बारीक जालीदार छलनी से छान सकते हैं।

8. ठंडा होने के बाद जैम को जार में ट्रांसफर करें और रेफ्रिजरेटर में स्टोर करें। बता दें, आप इस जैम को छह महीने तक स्टोर कर सकते हैं।

सुझाव और बदलाव

— बेहतरीन स्वाद और बनावट के लिए ताज़ा अनानास का उपयोग करें।

— अपने स्वाद के अनुसार चीनी की मात्रा कम या ज्यादा कर सकते हैं।

— जैम में स्वाद जोड़ने के लिए थोड़ी रम या अन्य शराब का इस्तेमाल किया जा सकता है।

— इस जैम को दही, ओटमील या आइसक्रीम के ऊपर डालकर अपनी मील का स्वाद बढ़ाएं।

— आप इस जैम में अलग-अलग मसालों, जैसे जायफल या इलायची का इस्तेमाल कर सकते हैं।



## न कैंसर लेगा जान, ना ही रहेगा हार्ट अटैक का खतरा, समय पर करवा लें ये 5 मेडिकल टेस्ट

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में स्वास्थ्य की अनदेखी आम हो गई है। लोग अक्सर छोटी-मोटी तकलीफों को नजरअंदाज कर देते हैं और गंभीर बीमारियों के लक्षण पहचानने में देरी कर बैठते हैं। ऐसे में समय पर कुछ महत्वपूर्ण मेडिकल टेस्ट करवाना आपकी जान बचा सकता है और गंभीर बीमारियों का खतरा कम कर सकता है। आइए जानते हैं उन 5 जरूरी मेडिकल टेस्ट के बारे में, जो हर किसी को समय-समय पर करवाने चाहिए।

1. ब्लड टेस्ट: स्वास्थ्य का आधार

ब्लड टेस्ट सबसे जरूरी और शुरुआती जांचों में से एक है। यह शरीर में हो रही किसी भी गड़बड़ी का संकेत देता है। क्यों जरूरी है? ब्लड टेस्ट से एनीमिया, डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, लिवर और किडनी की कार्यक्षमता का पता चलता है। यह सफेद रक्त कोशिकाओं और हीमोग्लोबिन के स्तर की जांच करता है, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता और ऑक्सीजन आपूर्ति को दर्शाता है।

कितनी बार करवाएं?: यदि आप 30 साल से ऊपर हैं, तो साल में कम से कम एक बार ब्लड टेस्ट जरूर कराएं।

2. लिपिड प्रोफाइल टेस्ट: दिल की सुरक्षा

हार्ट अटैक और दिल की अन्य बीमारियों के बढ़ते मामलों को देखते हुए लिपिड प्रोफाइल टेस्ट बेहद जरूरी हो गया है। क्या है लिपिड प्रोफाइल? यह टेस्ट शरीर में कुल कोलेस्ट्रॉल, एचडीएल (अच्छा कोलेस्ट्रॉल), एलडीएल (खराब कोलेस्ट्रॉल) और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर की जांच करता है। कैसे बचाता है? कोलेस्ट्रॉल का स्तर नियंत्रण में रखने से दिल के दौरे और स्ट्रोक का खतरा कम होता है।

कितनी बार करवाएं?: 40 साल की उम्र के बाद हर 6 महीने में एक बार। यदि आपके परिवार में दिल की बीमारी का इतिहास है, तो डॉक्टर से परामर्श लेकर जल्दी शुरुआत

## सुबह ब्रेकफास्ट करना ना भूलें, जाने 30 दिनों तक नाश्ता न करने से क्या होगा शरीर का हाल

बचपन से हम यही सुनते आ रहे हैं कि नाश्ता छोड़ना एक गलती है। नाश्ते को अक्सर दिन का सबसे महत्वपूर्ण भोजन कहा जाता है क्योंकि यह आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है और पूरे दिन स्वस्थ खाने के लिए माहौल तैयार करता है। नाश्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण भोजन माना जाता है, क्योंकि यह आपको ऊर्जा प्रदान करता है और दिन की अच्छी शुरुआत सुनिश्चित करता है। यदि आपको भूख नहीं लग रही तो क्या नाश्ता छोड़ना सही है? आइए आपको इस तरह के सवालों का विस्तार से देते हैं जवाब

नाश्ता छोड़ने के दुष्प्रभाव

नाश्ता छोड़ने से ऊर्जा की कमी हो सकती है। सुबह का नाश्ता शरीर को आवश्यक पोषक तत्व और ऊर्जा प्रदान करता है। इसे छोड़ने से दिनभर थकान और कमजोरी

करें।

3. स्क्रीनिंग टेस्ट फॉर कैंसर: समय पर पहचान जरूरी कैंसर का समय पर पता लगाना इसे ठीक करने की संभावना को बढ़ा देता है। महिलाओं के लिए— पैप स्मियर टेस्ट: सर्वाइकल कैंसर की जांच के लिए जरूरी। 21 साल की उम्र के बाद हर 3 साल में एक बार कराएं। मेमोग्राफीरू स्तन कैंसर की जांच के लिए 40 साल की उम्र के बाद हर 2 साल में एक बार। पुरुषों के लिए— पीएसए टेस्टरू प्रोस्टेट कैंसर का पता लगाने के लिए। 50 साल की उम्र के बाद करवाना चाहिए। सामान्य कैंसर जांचरू नियमित हेल्थ चेकअप में डॉक्टर की सलाह से विभिन्न प्रकार के कैंसर की जांच कराएं।

4. शुगर टेस्ट

डायबिटीज से बचाव डायबिटीज आज के समय में एक गंभीर समस्या बन चुकी है। यह कई अन्य बीमारियों का कारण बनती है, जैसे दिल की बीमारियां, किडनी फेलियर और दृष्टिहीनता। कैसे करें जांच फास्टिंग ब्लड शुगररू खाली पेट रक्त में शुगर की मात्रा की जांच करता है। एचबीए1सी टेस्टरू पिछले 3 महीनों के औसत शुगर स्तर की जानकारी देता है। समय पर डायबिटीज का पता लगाने से इसे नियंत्रित करना आसान हो जाता है।

कितनी बार करवाएं?: यदि आपका वजन अधिक है या परिवार में डायबिटीज का इतिहास है, तो हर 6 महीने में एक बार। अन्यथा, साल में एक बार।

5. ईसीजी और स्ट्रेस टेस्ट: दिल का हाल जानें

हार्ट अटैक और अन्य हृदय रोगों की पहचान के लिए ईसीजी (इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम) और स्ट्रेस टेस्ट बहुत कारगर हैं। ईसीजी: यह दिल की धड़कन और उसकी विद्युत गतिविधियों की जांच करता है। स्ट्रेस टेस्टरू यह दिल की

रक्त प्रवाह की क्षमता और तनाव के दौरान उसकी स्थिति का विश्लेषण करता है। क्यों जरूरी है?रू इन टेस्ट से समय रहते दिल की समस्याओं का पता चल जाता है, जिससे गंभीर स्थिति से बचा जा सकता है।

कितनी बार करवाएं?: 40 साल की उम्र के बाद साल में एक बार। यदि आपको हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा या अन्य जोखिम कारक हैं, तो डॉक्टर की सलाह से जल्दी जांच शुरू करें।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की सलाह

मेडिकल टेस्ट करवाने के साथ—साथ अपनी जीवनशैली में सुधार करना भी जरूरी है। स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की सलाह

संतुलित आहार लें

हरी सब्जियां, फल, अनाज और प्रोटीन युक्त आहार को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। ज्यादा तले-भुने और जंक फूड से बचें। विटामिन और मिनरल्स युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें, जैसे कि गाजर, पालक, सेब, और बादाम। साथ ही, दिनभर में पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे। संतुलित आहार न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। व्यायाम करें

रोजाना कम से कम 30 मिनट का व्यायाम करें। यह आपकी मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाता है। आप योग, पैदल चलना, साइकिल चलाना या जिम में कसरत कर सकते हैं। नियमित व्यायाम से तनाव कम होता है, हृदय स्वस्थ रहता है, और वजन नियंत्रित रहता है। अगर समय कम है, तो दिनभर में छोटे-छोटे ब्रेक लेकर हल्के व्यायाम करें।

तनाव कम करें

तनाव को कम करने के लिए योग और ध्यान करें। गहरी सांस लेने की तकनीक अपनाएं, जिससे आपके दिमाग को आराम मिले। पर्याप्त नींद लें, क्योंकि नींद की कमी से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं, किताबें पढ़ें या कोई शौक अपनाएं, जो आपको खुशी देता हो।

धूम्रपान और शराब से बचें

धूम्रपान और शराब का सेवन न करें, क्योंकि ये आदतें कई गंभीर बीमारियों, जैसे कैंसर, लिवर की समस्याएं और दिल की बीमारियों का कारण बनती हैं। यदि आप पहले से इनका सेवन करते हैं, तो इसे धीरे-धीरे छोड़ने की कोशिश करें। इसके लिए डॉक्टर या काउंसलर की मदद लें। स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से न केवल आपका शरीर स्वस्थ रहेगा, बल्कि आपका आत्मविश्वास भी बढ़ेगा। समय पर मेडिकल टेस्ट करवाने से न केवल गंभीर बीमारियों का पता लगाया जा सकता है, बल्कि इन्हें बढ़ने से भी रोका जा सकता है। ब्लड टेस्ट, लिपिड प्रोफाइल, कैंसर स्क्रीनिंग, शुगर टेस्ट और ईसीजी जैसे टेस्ट को अपनी नियमित स्वास्थ्य जांच का हिस्सा बनाएं। इन सावधानियों के साथ आप न सिर्फ कैंसर और हार्ट अटैक जैसी बीमारियों से बच सकते हैं, बल्कि एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन भी जी सकते हैं।



महसूस हो सकती है। डायबिटीज के मरीजों को नाश्ता जरूर करना चाहिए नहीं तो उनका ब्लड शुगर लेवल अस्थिर हो सकता है। एक्सपर्ट के मुताबिक, न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन हमारे मूड को काफी हद तक प्रभावित करता है, जो हमारे नाश्ते से प्रभावित होता है। अगर हम एक महीने तक लगातार नाश्ता नहीं करते हैं तो सेरोटोनिन का स्तर बाधित हो सकता है, जिससे चिड़चिड़ापन, चिंता और यहां तक कि डिप्रेशन के लक्षण भी बढ़ जाते हैं।

वजन बढ़ने का खतरा

नाश्ता न करने से दिन के बाकी समय में अधिक भूख लग सकती है, जिससे आप अनहेल्दी स्नैक्स का सेवन कर सकते हैं। यह वजन बढ़ने का कारण बन सकता है। नाश्ता छोड़ने का असर आपके मूड और मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ सकता है। खाली पेट रहने से चिड़चिड़ापन, ध्यान केंद्रित करने में दिक्कत, और मानसिक थकान हो सकती है। कुछ अध्ययनों के अनुसार नाश्ता न करने से हृदय रोगों का खतरा बढ़ सकता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है और इंसुलिन सेंसिटिविटी को प्रभावित कर सकता है।

भूख ना लगने पर क्या करें

नाश्ता दिन का एक महत्वपूर्ण भोजन माना जाता है, लेकिन अगर आपको सुबह भूख नहीं लगती, तो यह सवाल उठता है कि क्या नाश्ता छोड़ना सही है? यदि आपको नाश्ता छोड़ने का मन हो तो एक हल्का नाश्ता जैसे फल, नट्स, या एक स्मूदी ले सकते हैं। यह आपके शरीर को पोषक तत्व और ऊर्जा प्रदान कर सकता है बिना ज्यादा

## स्किन का कालपन दूर करेगी गाजर, ऐसे करें इसका इस्तेमाल, दमकती रहेगी त्वचा

सर्दियों में सबसे ज्यादा गाजर खाई जाती है। गाजर की सब्जी, हलवा और अचार सब कुछ ठंड के मौसम में खूब खाया जाता है। इसको सलाद के रूप में भी लोग खाते हैं। लेकिन आप नहीं जानते हैं कि गाजर सेहत के साथ ही स्किन के लिए काफी फायदेमंद होता है। आइए आपको बताते हैं त्वचा पर गाजर का इस्तेमाल कैसे किया जा सकता है। गाजर से बने हुए फेस पैक आपकी स्किन को एकदम चमका देगी।

गाजर का पहला फेस पैक

इस पैक को बनाने के लिए गाजर का रस, दही और अंडे का सफेद हिस्सा चाहिए। इसको बनाने के लिए 1 चम्मच गाजर का रस लें। इस रस के लिए गाजर को कद्दकस करें और फिर इसे सूती कपड़े में रखकर अच्छे से निचोड़ लें। इसके साथ ही दही और अंडे का सफेद हिस्सा इसमें मिला सकते हैं और एक मुलायम पेस्ट बना सकते हैं। इस पेस्ट को आप चेहरे और गर्दन पर लगा सकते हैं। इस पैक को 15 से 20 मिनट चेहरे पर लगाएं। फिर गुनगुने पानी से चेहरे को धो लें।

दूसरा फेस पैक

इस पैक को बनाने के लिए गाजर, शहद और नींबू का रस चाहिए। पैक को बनाने के लिए आपको दो नरम गाजर को कुकर में पका लें। अब इसे मैश कर लें और एक चम्मच शहद और आधा नींबू का रस मिला लें। फिर इसे पैक को चेहरे पर लगाएं और कुछ देर के लिए सूखने दें। चेहरे को सूखने को दें और फिर चेहरे को गील करके सर्कुलर मोशन में मसाज करते हुए मास्क को हटाएं। फिर बाद में मॉइश्चराइजर लगा लें।



## संक्षिप्त



## महाकुंभ के समय दिल्ली-प्रयागराज के लिए दैनिक उड़ानों का परिचालन करेगी एयर इंडिया

नयी दिल्ली, एजेंसी। एयर इंडिया महाकुंभ के लिए आ रही हवाई यात्रा की भारी मांग को पूरा करने के लिए अस्थायी रूप से राष्ट्रीय राजधानी और प्रयागराज के बीच दैनिक उड़ानों का परिचालन करेगी। एयरलाइन ने बयान में कहा कि वह 25 जनवरी से 28 फरवरी तक इस मार्ग पर दैनिक उड़ानों का परिचालन करेगी। बयान में कहा गया, "दोनों दिशाओं में सुविधाजनक समय यानी दिन में रवानगी के साथ ये उड़ानें देश के विभिन्न हिस्सों के साथ-साथ उत्तरी अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया और दक्षिण-पूर्व एशिया के कई देशों की यात्रा करने वाले यात्रियों को दिल्ली के रास्ते निर्बाध संपर्क उपलब्ध कराती हैं।" फिलहाल एयर इंडिया और एयर इंडिया एक्सप्रेस की प्रयागराज को जोड़ने वाली नियमित सेवाएं संचालित नहीं होती हैं। पिछले महीने स्पाइसजेट ने घोषणा की थी कि वह महाकुंभ मेले के लिए प्रयागराज को दिल्ली, मुंबई, बेंगलुरु और अहमदाबाद से जोड़ने वाली विशेष दैनिक विशेष उड़ानें संचालित करेगी। ये सेवाएं 12 जनवरी से 28 फरवरी तक उपलब्ध रहेंगी। इंडिगो और अकासा एयर भी विभिन्न शहरों से प्रयागराज के लिए उड़ानों का परिचालन करती हैं।

## अमेरिका में बंद होने वाला है TikTok, इस रविवार को होगा अंतिम दिन, पाएं पूरी जानकारी

अमेरिका में अब लोग टिकटॉक का इस्तेमाल नहीं कर सकेंगे। टिकटॉक अब अमेरिका में ऐप को बंद करने की योजना बना रहा है। अगर ऐसा होता है तो अमेरिका में यूजर्स टिकटॉक का उपयोग नहीं कर सकेंगे। टिकटॉक एक प्रमुख सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म है। द इन्फॉर्मेशन की रिपोर्ट के अनुसार, अमेरिकी राष्ट्रपति जो बिडेन ने अप्रैल 2024 में एक नए कानून पर हस्ताक्षर किए, जिसमें कहा गया है कि ऐप को अपनी चीनी मूल कंपनी बाइटडान्स से बेचना होगा या इसे अमेरिका में देशव्यापी प्रतिबंध का सामना करना पड़ेगा। अगर अमेरिका में टिकटॉक बंद हो जाता है, तो वहां के लोग ऐप डाउनलोड नहीं



कर पाएंगे। जिन लोगों के पास पहले से ऐप है, वे कुछ समय तक इसका इस्तेमाल जारी रख पाएंगे। रिपोर्ट में कहा गया है कि टिकटॉक की योजना यह थी कि जो लोग ऐप खोलने का प्रयास करेंगे, उन्हें एक पॉप-अप संदेश दिखाई देगा जो उन्हें प्रतिबंध के बारे में विवरण वाली वेबसाइट पर ले जाएगा। टिकटॉक उपयोगकर्ताओं को अपना सारा डेटा डाउनलोड करने का विकल्प देने की भी योजना बना रहा है, ताकि वे अपनी व्यक्तिगत जानकारी का रिकॉर्ड रख सकें। कंपनी ने कानून के क्रियान्वयन में कम से कम देरी की मांग की है, तथा दावा किया है कि यह अमेरिकी संविधान के प्रथम संशोधन के तहत सरकार द्वारा अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर अंकुश लगाने के विरुद्ध संरक्षण का उल्लंघन करता है। रिपोर्ट के अनुसार, टिकटॉक ने अदालत में दायर एक दस्तावेज में दावा किया है कि यदि प्रतिबंध एक महीने से अधिक समय तक जारी रहता है, तो ऐप का उपयोग करने वाले 170 मिलियन अमेरिकियों में से एक तिहाई लोग इसका उपयोग करना बंद कर देंगे।

## भारत सभी संबंधित पक्षों के साथ व्यापक विचार के बाद ही मुक्त व्यापार समझौते कर रहा : गोयल

नयी दिल्ली, एजेंसी। वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने कहा कि भारत सभी संबंधित पक्षों के साथ व्यापक विचार-विमर्श के बाद ही मुक्त व्यापार समझौतों (एफटीए) को अंतिम रूप दे रहा है। उन्होंने कहा कि पूर्व में हुए समझौते के विपरीत, ये समझौते अब निष्पक्ष, न्यायसंगत और संतुलित हैं। गोयल ने चेन्नई में तुगलक वार्षिक बैठक में कहा, "हम पहले की तरह एफटीए नहीं कर रहे हैं। हर समझौता विभिन्न पक्षों के साथ व्यापक परामर्श के बाद हो रहा है।" उन्होंने चार यूरोपीय देशों



के समूह ईएफटीए के साथ समझौते का हवाला देते हुए कहा कि एफटीए के इतिहास में पहली बार इस समझौते में भारत को 100 अरब अमेरिकी डॉलर एफडीआई (प्रत्यक्ष विदेशी निवेश) की प्रतिबद्धता मिली है। नरेंद्र मोदी सरकार ने ऑस्ट्रेलिया और संयुक्त अरब अमीरात जैसे देशों के साथ ये समझौते लागू किए हैं। उन्होंने यह भी कहा कि आरसीईपी (क्षेत्रीय व्यापक भागीदारी समझौता) से बाहर निकलने का भारत का निर्णय राष्ट्रीय हितों की रक्षा के प्रति उसकी प्रतिबद्धता को बताता है। मंत्री ने कहा, "यह एमएसएमई (सूक्ष्म, लघु एवं मझोले उद्यम) के हित में नहीं था और इससे देश में चीनी सामान काफी मात्रा में आने लगते। इसीलिए, हमने आरसीईपी में शामिल होने से इनकार कर दिया।" निर्यात का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि देश का वस्तु और सेवा निर्यात 2023-24 में 778 अरब डॉलर तक पहुंच गया और इस साल इसके 800 अरब डॉलर के पार कर जाने की उम्मीद है।

## भारतीय महिला टीम ने 435 रन बनाकर रचा नया कीर्तिमान, प्रतिका रावल ने खेली धांसू

भारत ने निर्धारित 50 ओवर में 5 विकेट के नुकसान पर इतने रन बटोरे। ये भारत का महिला और पुरुष क्रिकेट में सर्वोच्च वनडे सर्वोच्च वनडे स्कोर है। भारतीय महिला टीम ने पहली बार 400 का आंकड़ा पार किया है। टीम इंडिया का इससे पहले हाईएस्ट स्कोर 370 था जो हाल ही में आयरलैंड के खिलाफ दूसरे वनडे में था।

राजकोट, एजेंसी। भारतीय महिला टीम और आयरलैंड के बीच राजकोट में तीसरा वनडे मैच खेला जा रहा है। इस मैच में भारतीय टीम ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला किया। जहां भारत ने 435 रन बनाकर नया कीर्तिमान रच दिया। भारत ने निर्धारित 50 ओवर में 5 विकेट के नुकसान पर इतने रन बटोरे। ये भारत का महिला और पुरुष क्रिकेट में सर्वोच्च वनडे सर्वोच्च वनडे स्कोर है। भारतीय महिला टीम ने पहली बार 400 का आंकड़ा पार किया है। टीम इंडिया का इससे पहले हाईएस्ट स्कोर 370 था जो हाल ही में आयरलैंड के खिलाफ दूसरे वनडे में था। वहीं भारत का ओवरऑल पिछला रिकॉर्ड 418/5 का

था, जो पुरुष टीम ने 2011 में वेस्टइंडीज के खिलाफ बनाया था। वहीं आयरलैंड के खिलाफ आखिरी मैच में सलामी बल्लेबाज प्रतिका रावल ने धांसू पारी खेली उन्होंने 154 रनों की पारी खेलकर गदर मचा दिया। उन्होंने 129 गेंदों का सामना करने के बाद 20 चौके और 1 छक्का मारा। उन्होंने महिला वनडे में भारत के लिए तीसरी सबसे बड़ी पारी खेली। उनसे आगे दीप्ति शर्मा और हरमनप्रीत कौर हैं। दीप्ति ने 2017 में आयरलैंड के खिलाफ 188 रन बनाए जबकि हरमनप्रीत ने 2017 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ नाबाद 171 रन की पारी खेली थी। हरमनप्रीत आयरलैंड सीरीज में भारतीय टीम का हिस्सा नहीं हैं। भारत के लिए प्रतिका और मंधाना ने दमदार शुरुआत की। दोनों ने पहले विकेट केल लिए 233 रन की पार्टनरशिप खेली। ये महिला वनडे में भारत की तीसरी सबसे बड़ी साझेदारी है। मंधाना ने भी शतक ठोका। उन्होंने 80 गेंदों में 12 चौकों और 7 छक्कों के दम पर 135 रन बनाए। वह 27वें ओवर में ओर्ला प्रेंडरगैस्ट का शिकार बनीं। प्रतिका की पारी का अंत फ्रेया साजेंट ने 44वें ओवर में किया।



## राजकोट में स्मृति मंधाना ने किया चमत्कार, 70 गेंदों में शतक जड़कर की कोहली की बराबरी

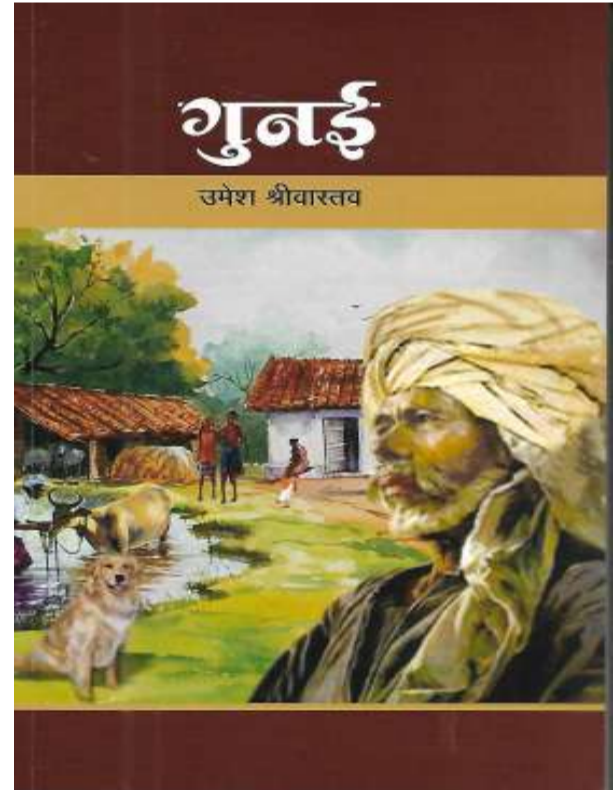
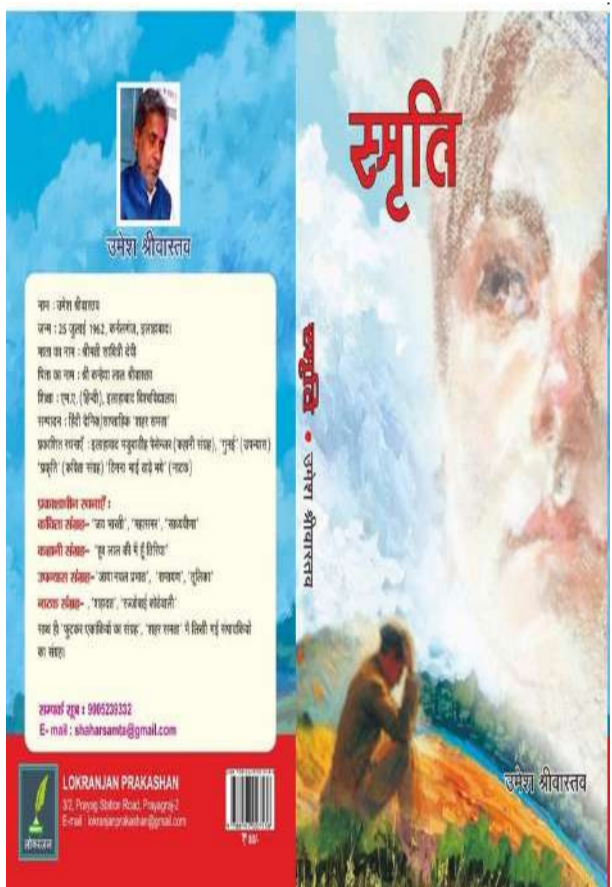
स्मृति मंधाना ने राजकोट में भारत और आयरलैंड की महिला टीमों के बीच खेले जा रहे तीसरे वनडे में कमाल करते हुए बेहतरीन शतक लगाया। टीम इंडिया कप्तान मंधाना ने 70 गेंदों में शतक पूरा किया, जिसके साथ ही उन्होंने विराट कोहली की बराबरी कर ली। बतौर ओपनर उत्तरी मंधाना ने बेहतरीन पारी खेलते हुए टीम को अच्छी शुरुआत दिलाने में अहम भूमिका निभाई। 70 गेंदों में शतक पूरा करने के साथ ही मंधाना महिला वनडे में भारत के लिए सबसे तेज शतक लगाने वाली बल्लेबाज बन गईं। वहीं दूसरी तरफ विराट कोहली के नाम पर भी पुरुष वनडे में भारत के लिए सबसे ज्यादा शतक लगाने का रिकॉर्ड दर्ज है। कोहली ने अक्टूबर, 2013 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ खेले गए वनडे मैच में सबसे तेज शतक लगाने का रिकॉर्ड बनाया था। कोहली ने 52 गेंदों में 8 चौके और 7 छक्कों की मदद से संचुरी जड़ी थी। बता दें कि, भारत के लिए बतौर ओपनर मंधाना ने ताबड़तोड़ बल्लेबाजी करते हुए 80 गेंदों में 12 चौके और 7 छक्कों की मदद से 135 रनों की पारी खेली। इस दौरान उनका स्ट्राइक रेट 168.75 का रहा। मंधाना ने और प्रतिका रावल ने पहले विकेट के लिए 233 रनों की साझेदारी की। मुकाबले में टीम इंडिया ने टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने का फैसला किया।

## पंत ने दिल्ली के अगले रणजी मैच के लिए खुद को उपलब्ध बताया : डीडीसीए सचिव

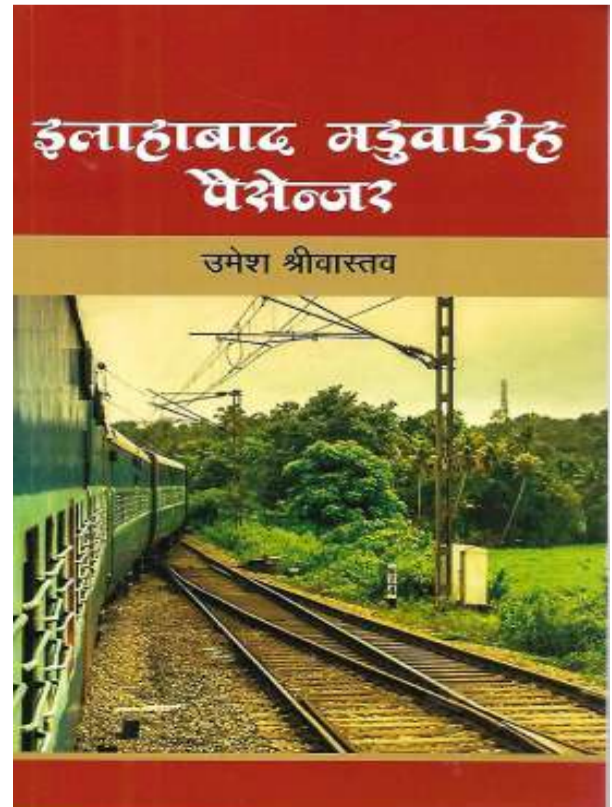
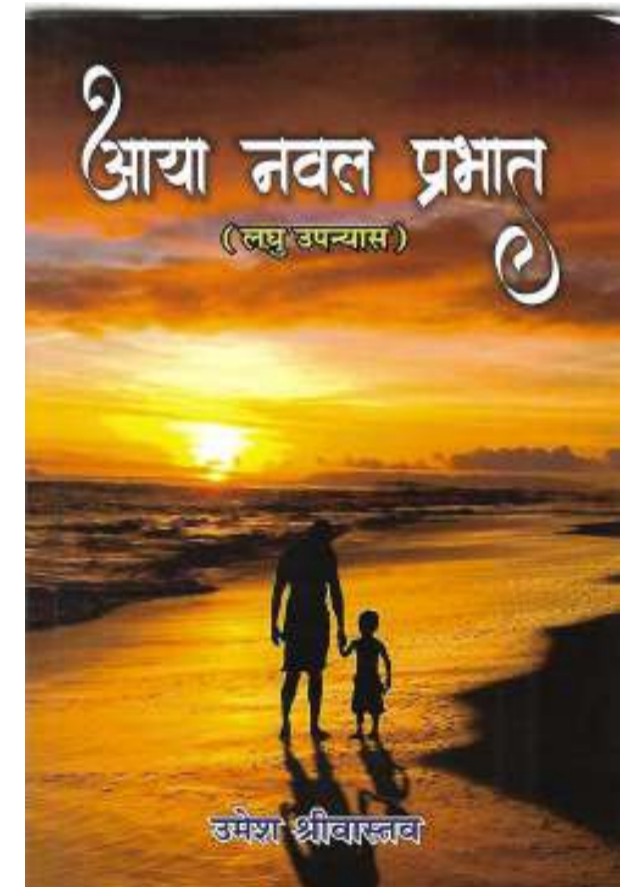
नयी दिल्ली, एजेंसी। दिल्ली एवं जिला क्रिकेट संघ (डीडीसीए) सचिव अशोक शर्मा ने कहा कि भारतीय विकेटकीपर बल्लेबाज ऋषभ पंत ने 23 जनवरी से राजकोट में सौराष्ट्र के खिलाफ शुरू होने वाली दिल्ली के आगामी रणजी ट्रॉफी मैच के लिए खुद को उपलब्ध बताया है। पंत ने पिछली बार 2017-2018 सत्र में रणजी ट्रॉफी में दिल्ली का प्रतिनिधित्व किया था। दिग्गज विराट कोहली की भागीदारी पर हालांकि कोई स्पष्टता नहीं है। कोहली ने अपना पिछला रणजी मैच 2012 में खेला था। भारत के दोनों खिलाड़ियों को शेष सत्र के लिए दिल्ली के संभावित खिलाड़ियों की सूची में शामिल किया है। अशोक शर्मा ने पीटीआई को

बताया, "हां, पंत ने अगले रणजी मैच के लिए अपनी उपलब्धता की पुष्टि की है और सीधे राजकोट में टीम से जुड़ेंगे। हम चाहते हैं कि विराट कोहली भी खेलें, लेकिन हमें उनकी प्रतिक्रिया नहीं मिली है। हर्षित राणा को भारतीय टी20 टीम में चुना गया है, इसलिए वह उपलब्ध नहीं होंगे।" भारत के पूर्व दिग्गज खिलाड़ी सुनील गावस्कर और रवि शास्त्री उन कई पूर्व खिलाड़ियों में शामिल हैं, जो चाहते हैं कि मौजूदा पीढ़ी खासकर संघर्ष कर रहे रोहित शर्मा और कोहली लाल गेंद प्रारूप में घरेलू क्रिकेट खेलें। शुभमन गिल और यशस्वी जयसवाल के भी अपने-अपने राज्य की टीमों के लिए खेलने की उम्मीद है। रोहित ने मंगलवार को

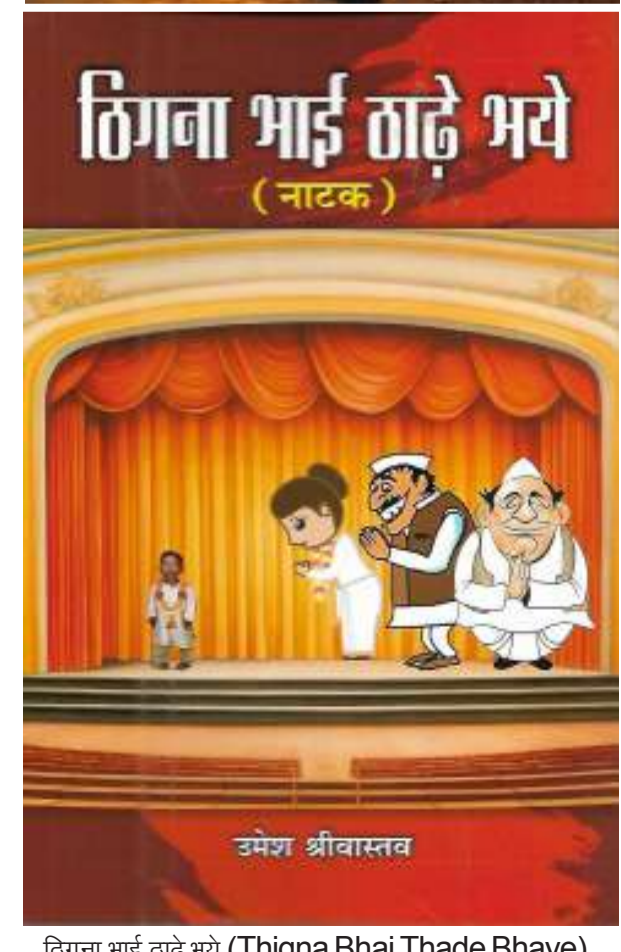
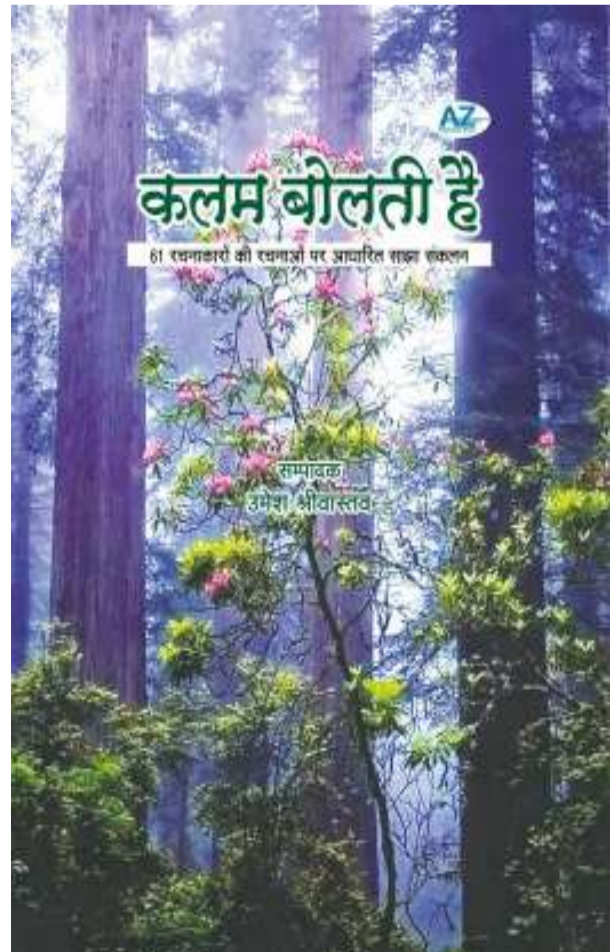
मुंबई टीम के साथ अभ्यास कर के काफी दिलचस्पी जगाई, लेकिन यह देखा बाकी है कि क्या वह 23 जनवरी से शुरू होने वाले रणजी ट्रॉफी मैचों के अगले दौर के लिए खुद को उपलब्ध रखेंगे। दिल्ली एवं जिला क्रिकेट संघ (डीडीसीए) द्वारा अपने स्टाफ खिलाड़ियों को संभावितों की सूची में शामिल करना सामान्य बात है लेकिन अंतिम टीम में शामिल होना उनकी उपलब्धता पर निर्भर है। रोहित ने खराब फॉर्म के कारण ऑस्ट्रेलिया में अंतिम टेस्ट से खुद को विश्राम दिया था। जबकि कोहली ऑस्ट्रेलिया दौरे पर नौ पारियों में आठ बार विकेट के पीछे (स्लिप या विकेटकीपर) कैच आउट हुए थे।



चर्चित कथाकार और शहर समता अखबार के संपादक श्री उमेश श्रीवास्तव जी का ग्रामीण पृष्ठभूमि पर लिखा बहु प्रतीक्षित



समूह के लोकप्रिय साहित्यकार श्री उमेश श्रीवास्तव जी का कहानी संग्रह इलाहाबाद मडुवाडीह पैसेंजर प्रकाशित हो गया है। उमेश श्रीवास्तव जी को बहुत बधाई एवम शुभकामना।



ठिगना भाई ठाढ़े भये (Thigna Bhai Thade Bhaiye)

## संक्षिप्त

### गाजा सीजफायर को लेकर इजरायल के अंदर ही हो गया विवाद, नेतन्याहू के मंत्री ने दी कैबिनेट छोड़ने की धमकी

इजरायल के धुर दक्षिणपंथी मंत्री इतामार बेन-गविर ने मंगलवार को धमकी दी कि अगर वह कतर में बातचीत के दौरान गाजा युद्धविराम और बंधकों की रिहाई के समझौते पर सहमत होते हैं तो वह प्रधान मंत्री बेंजामिन नेतन्याहू की सरकार छोड़ देंगे। बेन-गविर, जिनके जाने से नेतन्याहू की सरकार नहीं गिरेगी, ने वित्त मंत्री बेजेलेल स्मोट्रिच से युद्धविराम समझौते को रोकने के आखिरी प्रयास में उनके साथ शामिल



होने का आग्रह किया, जिसे उन्होंने हमास के लिए एक खतरनाक समर्पण बताया। बेन-गविर ने एक्स पर कहा कि यह कदम (सौदे के) कार्यान्वयन को रोकने और एक साल से अधिक के खूनी युद्ध के बाद, जिसमें गाजा पट्टी में 400 से अधिक आईडीएफ (इजराइल रक्षा बल) सैनिक मारे गए थे, हमास के सामने इजरायल के आत्मसमर्पण को रोकने का हमारा एकमात्र मौका है, और सुनिश्चित करें कि उनकी मृत्यु व्यर्थ न हो। स्मोट्रिच ने सोमवार को कहा कि उन्हें समझौते पर आपत्ति है लेकिन उन्होंने नेतन्याहू के गठबंधन को नुकसान पहुंचाने की धमकी नहीं दी। उम्मीद है कि अधिकांश मंत्री चरणबद्ध युद्धविराम समझौते का समर्थन करेंगे, जिसमें लड़ाई रोकने और बंधकों की रिहाई का विवरण है। बेन-गविर ने स्मोट्रिच की टिप्पणियों को दोहराया, जिन्होंने सोमवार को कहा था कि इजरायल को फिलिस्तीनी आतंकवादी समूह हमास के पूर्ण आत्मसमर्पण तक गाजा में अपना सैन्य अभियान जारी रखना चाहिए, जिसके 7 अक्टूबर 2023 के हमले के कारण युद्ध हुआ था।

### उपकमद ने अमेरिका में एआई बुनियादी ढांचे को बढ़ाने के उद्देश्य से कार्यकारी आदेश पर हस्ताक्षर किए

लॉस एंजिलिस, एजेंसी। अमेरिकी राष्ट्रपति जो. बाइडन ने एक महत्वाकांक्षी कार्यकारी आदेश पर हस्ताक्षर किए, जिसका उद्देश्य कृत्रिम बुद्धिमत्ता (आई) से जुड़े बुनियादी ढांचे को मजबूत करना है। कार्यकारी आदेश संघीय एजेंसियों को सरकारी स्थलों पर बड़े पैमाने पर एआई बुनियादी ढांचे के विकास में तेजी लाने का निर्देश देता है, साथ ही उन स्थानों पर निर्माण कार्य करने वालों के लिए आवश्यकताओं और सुरक्षा उपायों को लागू करता है। यह कुछ एजेंसियों को एआई



डेटा केंद्रों और नयी स्वच्छ ऊर्जा सुविधाओं के लिए संघीय स्थल उपलब्ध कराने का भी निर्देश देता है। बाइडन ने एक बयान में कहा कि एआई का "राष्ट्रीय सुरक्षा पर गहरा प्रभाव पड़ेगा और यदि इसे जिम्मेदारी से उपयोग किया जाए तो बीमारी का इलाज करने से लेकर जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करके समुदायों को सुरक्षित रखने तक अमेरिकियों के जीवन में सुधार करने में बड़ी सफलता मिलेगी।" उन्होंने कहा, "जब भविष्य को परिभाषित करने वाली तकनीक की बात आती है तो हम अमेरिका को कमजोर नहीं होने देंगे, न ही हमें महत्वपूर्ण पर्यावरण मानकों और स्वच्छ हवा और स्वच्छ पानी की रक्षा के लिए हमारे साझा प्रयासों का त्याग करना चाहिए।" नये नियमों के तहत रक्षा और ऊर्जा विभाग कम से कम तीन-तीन स्थलों की पहचान करेंगे, जहां निजी क्षेत्र एआई डेटा केंद्र बना सकते हैं। वरिष्ठ अधिकारियों ने कहा कि एजेंसियां घड़न संघीय स्थलों पर एआई डेटा केंद्र बनाने के लिए निजी कंपनियों से "प्रतिस्पर्धी अनुरोध" करेंगी।

### इजराइल के हवाई हमले में गाजा पट्टी में 11 लोगों की मौत

गाजा पट्टी में इजराइल के हवाई हमले में कम से कम 11 फलस्तीनी नागरिकों की मौत हो गई। स्वास्थ्य अधिकारियों ने मंगलवार को यह जानकारी दी। स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों के अनुसार गाजा में इससे पहले हुए हमलों में कम से कम 18 लोगों की जान चली गई थी जिनमें दो महिलाएं और चार बच्चे शामिल हैं। हालिया हमले ऐसे समय में हुए हैं जब इजराइल और हमास पिछले 15 महीने से जारी युद्ध को समाप्त करने और बंधकों को रिहा करने के लिए संघर्ष विराम समझौते पर सहमत होने के करीब हैं। वार्ता में शामिल दो अधिकारियों ने 'एसोसिएटेड प्रेस' को बताया कि हमास ने गाजा पट्टी में संघर्ष विराम और बंधकों की रिहाई के लिए एक मसौदा समझौते को स्वीकार कर लिया है। एक इजराइली अधिकारी ने बताया कि वार्ता में प्रगति हुई है, लेकिन ब्योरे को अंतिम रूप दिया जा रहा है।

### आवश्यकता है

उत्तर प्रदेश राज्य के प्रयागराज जिले से प्रकाशित समाचार पत्र को समस्त जनपदों में एवम तहसील व ब्लॉक/शहर में ब्यूरो प्रमुख, चीफ रिपोर्टर, संवाददाता, प्रतिनिधि मण्डल की आवश्यकता है जिन्हें आकर्षण वेतन और भत्ते आदि सुविधा उपलब्ध कराई जाएगी।

सम्पर्क सूत्र

शहर समता हिन्दी दैनिक/साप्ताहिक समाचार पत्र

मोबाईल नम्बर 9190052 39332

919450482227

# सुबह-सुबह साउथ कोरिया में दिवा हाईवोल्टेज ड्रामा, महाभियोग झेल रहे राष्ट्रपति यून सुक येओल गिरफ्तार

दक्षिण कोरिया की भ्रष्टाचार निरोधक एजेंसी ने बुधवार को महाभियोगाधीन राष्ट्रपति यू सुक येओल को हिरासत में लेने की घोषणा की। यह उनके राष्ट्रपति परिसर में सैकड़ों जांचकर्ताओं और पुलिस अधिकारियों के एक नाटकीय ऑपरेशन के बाद आया है। काली एसयूवी का एक काफिला पुलिस सुरक्षा के तहत परिसर से बाहर निकलते देखा गया। बड़े पैमाने पर यह ऑपरेशन पिछले महीने विवादास्पद मार्शल लॉ लगाने पर पूर्व राष्ट्रपति को हिरासत में लेने का एजेंसी का दूसरा प्रयास था। हिरासत को अंजाम देने के लिए बड़ी संख्या में कानून प्रवर्तन अधिकारी राष्ट्रपति परिसर में दाखिल हुए। उच्च सुरक्षा वाले माहौल के बावजूद, अधिकारियों को राष्ट्रपति सुरक्षा



बलों से कोई महत्वपूर्ण प्रतिरोध का सामना नहीं करना पड़ा। परिसर के गेट पर एक घंटे तक चले गतिरोध के बाद, भ्रष्टाचार विरोधी जांचकर्ताओं और पुलिस अधिकारियों को

पहाड़ी परिसर की ओर बढ़ते देखा गया। पुलिस अधिकारियों को पहले परिसर के प्रवेश द्वार के पास राष्ट्रपति सुरक्षा सेवा द्वारा रखी गई बसों की कतारों पर चढ़ने के लिए सीढ़ी का

उपयोग करते देखा गया था। यून के आवास पर कानून प्रवर्तन अधिकारी भ्रष्टाचार विरोधी जांचकर्ता और पुलिस बाद में यून के आवासीय भवन के पास सोने

## टीटीपी आतंकियों, सीमा पार हमले को लेकर है अफगानिस्तान से मतभेद : जनरल असीम मुनीर

इस्लामाबाद, एजेंसी। पाकिस्तान के सेना प्रमुख जनरल असीम मुनीर ने कहा है कि पाकिस्तान और अफगानिस्तान के बीच विवाद प्रतिबन्धित आतंकवादी संगठन तहरीक-ए-तालिबान पाकिस्तान (टीटीपी) की उसके क्षेत्र में मौजूदगी और सीमा पार हमले को लेकर है। सरकारी प्रसारक 'पीटीवी न्यूज' के हवाले से 'डॉन' अखबार ने बताया कि सेना प्रमुख ने सोमवार को पेशावर में खैबर पख्तूनख्वा के नेताओं के साथ बैठक के दौरान यह बात कही। पाकिस्तान और अफगानिस्तान के बीच सीमा पर लगातार झड़पों के कारण रिश्ते तनावपूर्ण हो गए हैं। पाकिस्तान लगातार अफगानिस्तान से मांग करता रहा है कि वह टीटीपी के खिलाफ कार्रवाई करे, क्योंकि वह अफगानिस्तान की धरती का इस्तेमाल पाकिस्तान में हमले करने के लिए कर रहा है। अफगानिस्तान ने इन आरोपों से इनकार किया है। पिछले



महीने, झड़पों के दौरान अफगानिस्तान के कम से कम आठ लोग मारे गए और 13 लोग घायल हो गए। अफगानिस्तान के पूर्वी पकिस्तान प्रांत में कथित टीटीपी शिविरों पर पाकिस्तानी लड़ाकू विमानों द्वारा बमबारी किए जाने के बाद से दोनों पक्षों के बीच गोलीबारी हुई। इस झड़प में फ्रंटियर कोर का एक सैनिक मारा गया, जबकि 11 अन्य घायल हो गए। यह झड़प अफगानिस्तान की ओर से आतंकवादियों द्वारा पाकिस्तान में घुसपैठ करने की नाकाम कोशिश के बाद शुरू हुई थी। 'डॉन' की खबर के

अनुसार, नेताओं के साथ बातचीत में इस मुद्दे पर सेना प्रमुख ने कहा कि अफगानिस्तान एक "भाईचारा वाला पड़ोसी (और) इस्लामी देश" है, जिसके साथ पाकिस्तान "हमेशा" बेहतर संबंध चाहता है। सेना प्रमुख ने कहा, "अफगानिस्तान के साथ एकमात्र मतभेद वहां फितना अल-ख्वारिज की मौजूदगी है और सीमा पार से पाकिस्तान में आतंकवाद का प्रसार है।" जुलाई में सरकार ने एक आधिकारिक अधिसूचना में टीटीपी को 'फितना अल ख्वारिज' (भ्रष्ट तत्व जिन्होंने इस्लाम की छवि को नष्ट कर

दिया है) नाम दिया गया, जबकि सभी संस्थाओं को पाकिस्तान पर आतंकवादी हमलों के अपराधियों का उल्लेख करते समय खारिजी (बहिष्कृत) शब्द का इस्तेमाल करने का आदेश दिया। जनरल मुनीर ने कहा कि यदि सभी लोग मिलकर काम करें और सहयोग करें तो स्थिति सुधर जाएगी। उन्होंने यह भी कहा कि राष्ट्रीय कार्य योजना (एनएपी) पर सभी पक्षों की सहमति उत्साहजनक है, लेकिन इस पर तेजी से काम करना होगा। एनएपी 20-सूत्रीय योजना है जिसे सरकार ने 2014 में आतंकवाद और उग्रवाद से निपटने के लिए बनाया था। इस योजना को हितधारकों और संघीय मंत्रालयों के सहयोग से तैयार किया गया था। उन्होंने कहा कि देश के राजनीतिक नेतृत्व ने सैन्य अधिकारियों से पाकिस्तान की आंतरिक सुरक्षा समस्याओं के समाधान के लिए अफगानिस्तान के साथ बातचीत करने को कहा है।

## भ्रष्टाचार मामले में बांग्लादेश की पूर्व पीएम खालिदा जिया बरी, सुप्रीम कोर्ट ने सुनाया फैसला

ढाका, एजेंसी। बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री और बीएनपी की अध्यक्ष खालिदा जिया को बुधवार को सुप्रीम कोर्ट ने भ्रष्टाचार के मामले में बरी कर दिया। पूर्व पीएम खालिदा जिया को 2018 में जिया चौरिटेबल ट्रस्ट भ्रष्टाचार मामले में हाईकोर्ट ने दोषी ठहराया था और 10 साल की सजा सुनाई थी। बांग्लादेशी मीडिया की रिपोर्ट के मुताबिक सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश



जॉ. सैयद रेफात अहमद की अध्यक्षता वाली पीठ ने यह फैसला सुनाया। इसके अलावा सुप्रीम कोर्ट ने जिया खालिदा, बीएनपी के कार्यवाहक अध्यक्ष तारिक रहमान और अन्य सभी संदिग्धों को जिया अनाथालय ट्रस्ट भ्रष्टाचार मामले में उनकी अपील में बरी कर दिया। कोर्ट ने कहा कि यह मामला बदले की भावना से प्रेरित था। साल 2011 में भ्रष्टाचार निरोधक आयोग (एसीसी) ने पूर्व प्रधानमंत्री और जिया चौरिटेबल ट्रस्ट की खालिदा और तीन अन्य खालिदा के राजनीतिक सचिव के खिलाफ तेजगांव

## फिटनेस एप के चलते फ्रांसीसी नौसेना की परमाणु पनडुब्बी की लोकेशन हुई लीक, खबर से पूरे फ्रांस में हड़कंप

पेरिस, एजेंसी। तकनीक ने इंसानी जीवन को बहुत आसान बना दिया है, लेकिन जैसे-जैसे जीवन में तकनीक का दखल बढ़ रहा है, वैसे ही इसके नुकसान भी सामने आ रहे हैं। ऐसे ही एक नुकसान से फ्रांस की नौसेना का सामना हुआ है। जिसमें फिटनेस एप के चलते गोपनीय सुरक्षा सूचना लीक हो गई। दरअसल फ्रांस की परमाणु पनडुब्बी पर तैनात अधिकारियों और चालक दल ने गलती से अपनी दौड़ और जॉइंगिंग के रिकॉर्ड को एक फिटनेस एप पर दर्ज किया, जिससे उनकी परमाणु पनडुब्बी की लोकेशन इंटरनेट पर लीक हो गई। सभी देशों की सेनाएं अपनी पनडुब्बियों की लोकेशन को सुरक्षा के चलते बेहद गोपनीय रखती हैं, लेकिन एक लापरवाही से बेहद गोपनीय सूचना सार्वजनिक हो गई।

कैसे हुआ खुलासा फ्रांसीसी परमाणु पनडुब्बी के अधिकारी और चालक दल के सदस्य एक स्ट्रॉवा नामक फिटनेस एप का इस्तेमाल कर रहे थे। इस एप पर यूजर्स अपनी फिटनेस गतिविधियों की जानकारी साझा करते हैं, जिससे दुनियाभर में उनकी प्रगति की निगरानी की जा सकती है। इस एप की खासियत है कि इसमें यूजर्स द्वारा जैसे ही अपने फिटनेस लक्ष्य को हासिल कर लिया जाता है तो उसकी लोकेशन सटीक स्थान के साथ एप पर दिखनी शुरू हो जाती है। फ्रांसीसी नौसेना के जो अधिकारी और चालक दल के सदस्य स्ट्रॉवा एप का इस्तेमाल कर रहे थे, वे फ्रांस के ब्रेस्ट हार्बर में आइल लॉंग पनडुब्बी बेस पर तैनात थे।

पुलिस थाने में शक्तियों का दुरुपयोग करके ट्रस्ट के लिए अज्ञात स्रोतों से धन इकट्ठा करने का मामला दर्ज किया था। इस मामले में 8 फरवरी 2018 को ढाका की विशेष अदालत ने जिया को पांच साल की जेल की सजा सुनाई थी। इसी फैसले में जिया के बेटे तारिक और पूर्व मुख्य सचिव कमालुद्दीन सिद्दीकी समेत पांच अन्य आरोपियों को 10 साल सश्रम कारावास की सजा सुनाई गई। आरोपियों पर 2.1 करोड़ टका का जुर्माना भी लगाया गया था। आरोपियों में तारिक, सिद्दीकी और जियाउर्रहमान का भतीजा मोमिनुर रहमान अभी भी फरार हैं। इसके बाद पूर्व पीएम खालिदा जिया ने ट्रायल कोर्ट के फैसले के खिलाफ हाईकोर्ट में अपील की थी। 30 अक्टूबर 2018 को जस्टिस एम इनायतुर रहीम और जस्टिस एमडी मुस्तफिजुर रहमान की पीठ ने सजा को बढ़ाकर 10 साल कर दिया। इसके बाद जिया ने सजा के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में अपील याचिका दायर की। कानूनी प्रक्रिया और वकीलों की ओर से पहल न होने के चलते सालों तक अपील लटकी रही। 11 नवंबर 2024 को सुप्रीम कोर्ट ने जिया की अपील की स्वीकार कर ली। इसके बाद अदालत ने अपील की अंतिम सुनवाई तक उच्च न्यायालय की 10 वर्ष की सजा पर भी रोक लगा दी। सुनवाई समाप्त होने के बाद सुप्रीम कोर्ट ने जिया को बरी करने का फैसला सुनाया और आरोपों से मुक्त कर दिया।

इलाज के लिए लंदन गई हैं जिया बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री खालिदा जिया इलाज के लिए लंदन गई हैं। खालिदा जिया मार्च 1991 से मार्च 1996 और फिर जून 2001 से अक्टूबर 2006 तक बांग्लादेश की प्रधानमंत्री रहीं।

के राष्ट्रपति चिह्न वाले धातु के गेट के सामने पहुंचे। कुछ अधिकारियों को मेटल गेट के किनारे एक सुरक्षा द्वार में प्रवेश करते देखा गया, जिसमें यून के एक वकील और उनके चीफ ऑफ स्टाफ भी शामिल थे। राष्ट्रपति सुरक्षा सेवा ने बाद में एक बस और अन्य वाहनों को हटा दिया, जो बैरिकेड के रूप में गेट के अंदर कसकर पार्क किए गए थे। यून ने अपने एजेंडे को फिफल करने के लिए अपने विधायी बहुमत का उपयोग करने वाले प्लाज्ज-विरोधी विपक्ष के खिलाफ शासन के एक वैध कार्य के रूप में 3 दिसंबर को मार्शल लॉ की अपनी घोषणा को उचित ठहराया है। यून के वकील जांचकर्ताओं को हिरासत वारंट पर अमल न करने के

लिए मनाने की कोशिश कर रहे थे, उन्होंने कहा कि राष्ट्रपति स्वेच्छा से पूछताछ के लिए उपस्थित होंगे लेकिन एजेंसी ने संवाददाताओं से कहा कि वे तुरंत उस विकल्प पर विचार नहीं कर रहे हैं। भ्रष्टाचार विरोधी एजेंसी पुलिस और सेना के साथ एक संयुक्त जांच का नेतृत्व कर रही है कि क्या यून की मार्शल लॉ घोषणा विद्रोह के प्रयास के समान थी और पूछताछ के लिए कई सम्मनों की अनदेखी करने के बाद उसे हिरासत में लाने की मांग की गई थी। 3 जनवरी को राष्ट्रपति सुरक्षा सेवा द्वारा उनके शुरुआती प्रयासों को अवरुद्ध करने के बाद उन्होंने उन्हें हिरासत में लेने के लिए और अधिक सशक्त कदम उठाने का वादा किया है।

### बाइडन ने कैलिफोर्निया में दो नए राष्ट्रीय स्मारकों की घोषणा की

अमेरिका के राष्ट्रपति जो बाइडन ने मंगलवार को कैलिफोर्निया में दो स्थलों को राष्ट्रीय स्मारक के रूप में नामित किया। लॉस एंजिलिस के जंगल में लगी आग के कारण ये घोषणा स्थगित कर दी गई थी। ये राष्ट्रीय स्मारक मूल अमेरिकी जनजातियों के सम्मान में बनाए जाएंगे तथा मनोरम दृश्यों वाले पर्वतीय क्षेत्रों और रेगिस्तानों को खनन एवं ऊर्जा विकास के कार्यों से बचाएंगे। बाइडन ने व्हाइट हाउस (अमेरिकी राष्ट्रपति का आधिकारिक आवास एवं कार्यालय) में एक कार्यक्रम में यह घोषणा की। राष्ट्रपति छह जनवरी को कैलिफोर्निया पहुंचे, लेकिन उनके लॉस एंजिलिस पहुंचने से पहले ही तेज हवाओं के कारण जंगल में लगी आग ने विकराल रूप ले लिया। इसके कारण अधिकारियों को कार्यक्रम रद्द करना पड़ा। बाइडन ने दक्षिणी कैलिफोर्निया में जोशुआ ट्री नेशनल पार्क के पास चकवाला राष्ट्रीय स्मारक और उत्तरी कैलिफोर्निया में सतित्ला हाइलैंड्स राष्ट्रीय स्मारक की औपचारिक रूप से घोषणा की। उन्होंने कहा, "उम्मीद थी कि इसकी घोषणा उसी स्थान पर होती लेकिन ऐसा नहीं हो सका।" कार्यक्रम में बाइडन ने कहा कि जब उनके बच्चे छोटे थे तो वह अपने बच्चों को हर साल देश के राष्ट्रीय स्मारकों पर ले जाते थे, ताकि वे "उनकी भव्यता और सुंदरता को देख सकें।"

### भारत के दुश्मनों पर नरमी बरत रहा बांग्लादेश? उल्फा उग्रवादी की उम्रकैद की सजा घटाकर 14 साल की

ढाका, एजेंसी। बांग्लादेश की उच्च न्यायालय ने उल्फा उग्रवादी परेश बरुआ की उम्रकैद की सजा भी घटाकर 14 साल कर दी है। परेश बरुआ को साल 2014 में भारत के पूर्वोत्तर इलाके में हथियारों की तस्करी का दोषी पाए जाने के बाद मौत की सजा सुनाई गई थी। बीते माह ही परेश बरुआ की मौत की सजा को घटाकर उम्रकैद में तब्दील कर दिया गया था। वहीं अब और दरियादिली दिखाते हुए उम्रकैद की सजा को भी घटाकर 14 साल कर दिया गया है।

बीएनपी के पूर्व मंत्री की रिहाई का दिया आदेश बांग्लादेश उच्च न्यायालय ने पूर्व की बीएनपी सरकार में मंत्री रहे लुत्फोज्जाम बाबर को भी रिहा कर दिया है। बाबर को पूर्वोत्तर भारत में अलगाववादी संगठन को हथियारों की तस्करी करने के मामले में उम्रकैद की सजा सुनाई गई थी। माना जाता है कि उल्फा उग्रवादी परेश बरुआ फिलहाल चीन में रह रहा है तथा उसे साल 2014 में उसकी अनुपस्थिति में बांग्लादेश की अदालत ने मृत्युदंड सुनाया था। उसका नाम भारत की राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआई) की इस्वीधिका वांछित अपराधियों की सूची में भी शामिल है। हथियारों का जखीरा हुआ था बरामद

अप्रैल 2004 में बांग्लादेश के चटगांव में हथियार लदे दस ट्रक जब्त किए थे। जब किए गए हथियारों में 27,000 से अधिक ग्रेनेड, 150 रॉकेट लांचर, 11 लाख से अधिक गोला-बारूद, 1,100 सब मशीन गन और एक करोड़ से ज्यादा गोलियां शामिल थीं। इन ट्रकों को सरकार के प्रभावशाली वर्ग से संरक्षण मिलने का भी खुलासा हुआ था। कोर्ट ने बरुआ सहित पांच और दोषियों की भी जेल की सजा कम कर दी। बाबर की रिहाई के आदेश जारी होने के बाद उसके केरानीगंज जेल से रिहा होने का रास्ता साफ हो गया है। इससे पहले 30 जनवरी, 2014 को चटगांव के एक विशेष न्यायाधिकरण ने हथियार बरामदगी मामले में पिछली बीएनपी सरकार के दो पूर्व मंत्रियों, दो पूर्व सेना जनरलों और एक शीर्ष उल्फा नेता सहित 14 लोगों को मौत की सजा सुनाई थी।

<p><b>प्रतापगढ़ ब्यूरो</b></p> <p><b>शरद कुमार श्रीवास्तव</b></p> <p>7/31, अचलपुर, प्रतापगढ़</p>
<p><b>संस्थापक</b></p> <p><b>स्व.कन्हैया लाल</b></p> <p><b>स्व.श्रीमती साधना</b></p> <p><b>सम्पादक</b></p> <p><b>उमेश चंद्र श्रीवास्तव</b></p> <p><b>प्रबन्ध सम्पादक</b></p> <p><b>अरविन्द पाण्डेय</b></p> <p><b>संयुक्त सम्पादक</b></p> <p><b>अनंत श्रीवास्तव</b></p> <p><b>संयुक्त सम्पादक</b></p> <p><b>(तकनीकी)</b></p> <p><b>केशव श्रीवास्तव</b></p> <p><b>विधि सलाहकार</b></p> <p><b>कल्पना श्रीवास्तव</b></p>

<p><b>शहर समता</b></p> <p>स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/सम्पादक</p> <p>उमेश चन्द्र श्रीवास्तव द्वारा</p> <p>कम्प्यूटिंग बिजनेस सर्विसेज,</p> <p>विष्णु पदम कुटीर 115डी/2ई</p> <p>लूकरगंज, इलाहाबाद से</p> <p>मुद्रित करारकर</p> <p>289/238ए,कर्मलंगज</p> <p>इलाहाबाद से प्रकाशित</p> <p><b>सम्पादक</b></p> <p>उमेश चन्द्र श्रीवास्तव</p> <p>मो.नं.9005239332</p> <p><b>आर.एन.आई.नं.</b></p> <p><b>यूपीएचआईएन/2004/22466</b></p> <p>Email : shaharsanta@gmail.com</p> <p>इस अंक में पिछली बीएनपी सरकार के समाचारों के प्रकाश एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होंगे।</p>
--