TNF TODAY

टीएनएफ टुडे

थॉट्स न्यूज फैक्ट्स टुडे

tnftoday | tnftoday

www.tnftoday.com / epaper | Trial Edition | सूरसदन प्रेक्षागृह में आयोजित वार्षिकोत्सव में उमड़ी भीड़... (पेज-3) | पृष्ठ- 8 | वर्ष-01 अंक-डमी | मूल्य ₹7 | सोमवार | दिनांक- 16.11.2026

भारत की बड़ी छलांग: राजनाथ सिंह बोले- रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता केवल आर्थिक लक्ष्य नहीं, रणनीतिक जरूरत भी

नईदिल्ली। रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता केवल आर्थिक लक्ष्य नहीं, बल्कि रणनीतिक जरूरत भी है। यह बात रविवार को रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कही। उन्होंने कहा कि भारत ने मिसाइल विकास, नौसैनिक प्लेटफॉर्म, एयरोस्पेस इंजीनियरिंग, रडार प्रणालियों और अंतरिक्ष अनुप्रयोगों के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है। ये उपलब्धियां देश के वैज्ञानिकों, इंजीनियरों, उत्पादन एजेंसियों और उद्योग जगत की बढ़ती तकनीकी क्षमता को दर्शाती हैं। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह गैर-विनाशकारी मूल्यांकन एवं सहायक तकनीकों पर आयोजित 36वें वार्षिक सम्मेलन और एयरोस्पेस क्षेत्र से जुड़ी अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी को संबोधित कर रहे थे।

उन्होंने कहा कि भारत के रक्षा तंत्र में जैसे-जैसे आधुनिक और जटिल प्रणालियां शामिल हो रही हैं, वैसे-वैसे उनकी गुणवत्ता और विश्वसनीयता सुनिश्चित करना भी बेहद जरूरी हो गया है। प्रत्येक महत्वपूर्ण सामग्री, कलपुर्जे, संयोजन और निर्माण प्रक्रिया को गुणवत्ता के सर्वोच्च मानकों पर खरा उतरना चाहिए।

रक्षा मंत्री ने कहा कि किसी भी देश की प्रगति केवल इस बात से तय नहीं होती कि उसने कौन-सी तकनीक विकसित की है, बल्कि यह भी महत्वपूर्ण है कि उस तकनीक से तैयार प्रणालियां कितनी गुणवत्तापूर्ण, भरोसेमंद और सुरक्षित हैं।

रक्षा जैसे रणनीतिक क्षेत्रों में इसका महत्व और बढ़ जाता है, क्योंकि यहां किसी भी तरह की चूक के गंभीर परिणाम हो सकते हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि गुणवत्ता केवल निर्माण प्रक्रिया की एक औपचारिक जरूरत नहीं है, बल्कि यह सैन्य अभियानों की विश्वसनीयता और राष्ट्रीय सुरक्षा का अहम आधार है।

उन्होंने कहा कि इसी संदर्भ में गैर-विनाशकारी परीक्षण और मूल्यांकन तकनीकों की भूमिका बेहद महत्वपूर्ण हो जाती है। इन तकनीकों की मदद से किसी सामग्री, कलपुर्जे या संरचना को बिना नुकसान पहुंचाए उसकी मजबूती और आंतरिक स्थिति की जांच की जा सकती है। इससे निर्माण के दौरान ही संभावित खामियों का पता लगाना और उपकरणों की गुणवत्ता सुनिश्चित करना संभव होता है।

पिछली सरकारों ने न आदिवासियों को समझा और न ही उनकी परवाह की: मोदी

❍ एजेंसी, **नई दिल्ली।**

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने महाराष्ट्र के गढ़चिरौली में आयोजित जनजातीय गौरव दिवस कार्यक्रम में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए हिस्सा लिया। इस कार्यक्रम के दौरान प्रधानमंत्री ने करीब 3,000 करोड़ रुपये की लागत वाली 246 विकास परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। इन परियोजनाओं का उद्देश्य देशभर में आदिवासी समुदायों के लिए शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं, रोजगार के साधनों और सामुदायिक बुनियादी सुविधाओं को मजबूत करना है।

पीएम मोदी ने 173 परियोजनाओं का उद्घाटन किया

प्रधानमंत्री ने 173 परियोजनाओं का उद्घाटन किया। इनमें आदिवासी छात्रों के लिए 38 एकलव्य मॉडल आवासीय स्कूल (एटफर) और प्रधानमंत्री जनजाति आदिवासी न्याय महाअभियान के तहत बनाए गए 100 बहुउद्देशीय केंद्र शामिल हैं। ये केंद्र सरकारी सेवाओं को लोगों तक पहुंचाने और सामुदायिक गतिविधियों के संचालन में मदद करेंगे। इसके अलावा प्रधानमंत्री ने पीएम-जनमन और धरती आबा जनजातीय ग्राम उत्कर्ष अभियान के तहत कई अन्य परियोजनाओं का भी उद्घाटन किया।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को पिछली सरकारों पर निशाना साधते हुए कहा कि उन्होंने न तो आदिवासी समुदायों को समझा और न ही उनकी परवाह की। पीएम मोदी ने महाराष्ट्र के गढ़चिरौली में आयोजित जनजातीय गौरव दिवस कार्यक्रम के दौरान वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए देशभर के आदिवासी समुदाय के लोगों से बातचीत करते हुए यह बात कही। यह कार्यक्रम आदिवासी स्वतंत्रता सेनानी भगवान बिरसा मुंडा की 151वीं जयंती के मौके पर आयोजित किया गया।



आदिवासियों से बातचीत के दौरान विपक्ष पर बरसे पीएम मोदी

इस दौरान आदिवासी समुदाय के लोगों ने प्रधानमंत्री को बताया कि केंद्र सरकार की विभिन्न योजनाओं से उन्हें किस तरह फायदा मिला है। प्रधानमंत्री ने गुजरात के भरूच जिले की नेत्रंग तहसील के हथाकुंडी गांव के वजीर से गुजरात सरकार की 'न्यू गुजरात पैटर्न योजना' को लेकर बातचीत की।

किन परियोजनाओं का पीएम मोदी ने किया उद्घाटन

उद्घाटन की गई प्रमुख परियोजनाओं में अरुणाचल प्रदेश के ईटानगर में जनजातीय अनुसंधान संस्थान की इमारत और मिजोरम के आइजोल में 'रोपुइलियानी जनजातीय स्वतंत्रता सेनानी संग्रहालय' शामिल हैं। इनका उद्देश्य आदिवासी संस्कृति और विरासत को सुरक्षित रखना है। इसके अलावा उन्होंने आदिवासी उत्पादकों को बाजार तक बेहतर पहुंच दिलाने के लिए 12 जनजातीय बहुउद्देशीय विपणन केंद्रों की आधारशिला रखी। पीएम मोदी ने पीएम-जनमन और धरती आबा जनजातीय ग्राम उत्कर्ष अभियान के तहत 42 अन्य परियोजनाओं की आधारशिला भी रखी।

उन्होंने वजीर से पूछा कि आदिवासी समुदाय को पहले किन मुश्किलों का सामना करना पड़ता था और इस योजना से उनकी जिंदगी में क्या बदलाव आया है।

वजीर ने कहा, '2004 में मुझे गुजरात सरकार की न्यू गुजरात पैटर्न योजना के तहत ट्रेनिंग मिली थी। इसमें मुझे बांस से चीजें बनाने का प्रशिक्षण दिया गया। मुझे पीएम-जनमन के तहत कई अन्य योजनाओं का भी लाभ मिला है। मैं आपका, गुजरात सरकार और आपके नेतृत्व वाली भारत सरकार का दिल से धन्यवाद करता हूं।' इस पर पिछली यूपीए सरकार पर निशाना साधते हुए पीएम मोदी ने कहा, 'वजीर जी, आपको पता होगा कि अंग्रेजों ने एक बड़ी चाल चलते हुए बांस को पेड़ की श्रेणी में रख दिया था। इसके कारण जो भी बांस काटता था, उसे जेल में डाल दिया जाता था। आजादी के बाद इस कानून को खत्म कर देना चाहिए था। लेकिन अफसोस की बात है कि पिछली सरकारों में कुछ लोगों ने न तो आदिवासी समुदायों को समझा और न ही उनकी परवाह की।'

उन्होंने आगे कहा, 'लेकिन जब हमारी सरकार सत्ता में आई, तो हमने इस कानून को खत्म कर दिया और यह सुनिश्चित किया कि आदिवासियों को बांस पर पूरा अधिकार मिले।' महाराष्ट्र के यवतमाल के रहने वाले और पीएम-जनमन योजना के लाभार्थी कृष्णा नागोराव टेका ने भी प्रधानमंत्री से अपने अनुभव साझा किए।

उन्होंने कहा, 'पहले हमें काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ता था। बारिश के मौसम में हमारे घर में रहना बहुत मुश्किल हो जाता था। कीड़े-मकोड़ों की वजह से भी परेशानी होती थी। लेकिन अब पीएम-जनमन योजना के तहत हमें पक्का घर, शौचालय और दूसरी सुविधाएं मिली हैं। अब हमें उन परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ता। इसके लिए हम आपके बहुत आभारी हैं।'

अखिलेश का आगरा से चुनावी शंखनाद

PDA की नई परिभाषा बताई, बोले- 'अंगद का पैर' वालों की जमीन खिसक जाएगी

❍ एजेंसी, **आगरा।**



- अखिलेश यादव ने आगरा से 2027 चुनाव का बिगुल फूंका
- PDA की नई परिभाषा बताई, बोले-D का मतलब 'दमदार दलित' है
- किसानों की समस्या उठाई, जूता कारीगरों को ओवरटाइम देने का भरोसा

समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने रविवार को आगरा के जीआईसी मैदान से विधानसभा चुनाव 2027 का बिगुल फूंका। सम्मेलन में अखिलेश यादव ने दलित, पिछड़े, मजदूर, किसान और युवाओं को साधने की कोशिश की।

उन्होंने PDA की नई परिभाषा बताते हुए कहा कि अब D का मतलब 'दमदार दलित' है। दलित अब डरेगा नहीं, बल्कि अपने अधिकारों के लिए मजबूती से खड़ा होगा। उन्होंने नारा दिया, पलट देंगे अखिलेश, पलट देंगे आगरा वाले।

इसके साथ ही बिना नाम लिए केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के 'अंगद का पैर' वाले बयान पर पलटवार करते हुए अखिलेश ने कहा कि जो लोग खुद को अंगद के पैर की तरह अडिग समझ रहे हैं, इस सम्मेलन के बाद उनके पैरों के नीचे से जमीन खिसक जाएगी। जब जमीन ही नहीं बचेगी तो पैर कहां रखेंगे?

2027 में भाजपा को सत्ता से बाहर करने का आह्वान

अखिलेश यादव ने भाजपा पर दलित विरोधी होने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि जो भी भाजपा के साथ खड़ा है, वह दलितों के खिलाफ है। उन्होंने दावा किया कि 2024 में जो लोग हारे हैं, वे 2027 में भी हारेंगे। सपा सरकार बनने पर भाजपा को सत्ता से विदाई दी जाएगी।

दलित समाज को साधते हुए उन्होंने कहा कि समाजवादी पार्टी की सरकार बनने पर अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति के लोगों को आगे बढ़ाने के लिए विशेष पैकेज दिया जाएगा। महापुरुषों की प्रतिमाएं तोड़ने वालों के खिलाफ सख्त सजा का कानून भी बनाया जाएगा।

रोजगार और ओवरटाइम भुगतान का किया वादा

युवाओं के मुद्दे पर अखिलेश यादव ने भाजपा सरकार को घेरा। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार खुद पेपर लीक करा रही है, क्योंकि परीक्षाएं होंगी तो नौकरियां देनी पड़ेंगी और आरक्षण भी देना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि सपा सरकार बनने पर युवाओं को रोजगार दिया जाएगा और सरकारी नौकरियों में खाली पद भरे जाएंगे।

आगरा के जूता कारोबार का जिक्र करते हुए अखिलेश ने कारीगरों को भरोसा दिलाया कि उनसे आठ घंटे से ज्यादा काम कराया गया तो ओवरटाइम का भुगतान सुनिश्चित कराया जाएगा। उन्होंने कहा कि ठेकेदारी की वजह से कारीगर आर्थिक रूप से कमजोर हो रहे हैं। मजदूरों और कारीगरों को न्यूनतम मजदूरी के साथ ओवरटाइम का पैसा दिलाया जाएगा।

लैपटॉप वितरण को बताया सपा सरकार की उपलब्धि

अखिलेश यादव ने कहा कि Gen-Z और Gen-Alpha के युवा मौजूदा सरकार से नाराज हैं। उन्होंने लैपटॉप वितरण को समाजवादी सरकार की उपलब्धि बताते हुए कहा कि इस बार लाठी हारेगी और लैपटॉप जीतेगा।

उन्होंने आगरा मेट्रो, एक्सप्रेसवे, इनर रिंग रोड और 100 व 108 एंबुलेंस सेवाओं का जिक्र करते हुए इन्हें सपा सरकार के कार्यकाल की उपलब्धियां बताया। साथ ही कहा कि भाजपा सरकार ने पिछले दस वर्षों में आगरा के विकास के लिए कोई काम नहीं किया।

आलू किसानों की समस्याएं उठाई

अखिलेश यादव ने आलू किसानों की परेशानी का मुद्दा भी उठाया। उन्होंने कहा कि आगरा से कन्नौज तक आलू की अच्छी पैदावार होती है, लेकिन किसानों की समस्याएं सुनने वाला कोई नहीं है। सरकार किसानों का आलू नहीं खरीद रही है और किसान डीएपी खाद के लिए लंबी लाइनों में खड़े हैं। उन्होंने तंज कसते हुए कहा कि डीएपी में भी ढऊआ छिपा हुआ है, इसलिए सरकार इसे बांटने से डर रही है। उन्होंने भरोसा दिलाया कि सपा सरकार बनने पर आलू किसानों की समस्याओं का स्थायी समाधान किया जाएगा।

अमित शाह के बयान पर अखिलेश का पलटवार

गृह मंत्री अमित शाह ने 30 अक्टूबर को लखनऊ में कहा था कि भाजपा सरकार 'अंगद का पैर' है, जिसे कोई हिला नहीं सकता। आगरा के सम्मेलन में अखिलेश यादव ने इसी बयान पर पलटवार किया। उन्होंने कहा कि इस सम्मेलन के बाद अंगद का पैर बताने वालों की जमीन खिसक जाएगी।

आगरा के जीआईसी मैदान से अखिलेश यादव ने दलित सम्मेलन के जरिए 2027 के चुनाव के लिए सियासी संदेश देने की कोशिश की। उनके भाषण में दलित सम्मान, PDA, रोजगार, किसान और विकास के मुद्दे प्रमुख रहे। अब देखना होगा कि उनका यह संदेश पश्चिमी उत्तर प्रदेश की राजनीति में कितना असर डालता है।

यूपी: सीएम योगी ने अपने कार्यकाल का दिया हिसाब

बोले- साढ़े नौ लाख से अधिक युवाओं को सरकारी नौकरी दी



❍ एजेंसी **लखनऊ।**

युवाओं को डिजिटल रूप से सशक्त बनाने के लिए मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने रविवार को लखनऊ में स्वामी विवेकानंद युवा सशक्तीकरण योजना के तहत 25 लाख टैबलेट वितरण अभियान के दूसरे चरण का शुभारंभ किया। जनजातीय गौरव दिवस और भगवान बिरसा मुंडा की जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने लखनऊ मंडल के लखनऊ, हरदोई, सीतापुर और उन्नाव के 300 से अधिक शैक्षणिक संस्थानों के 50 हजार से ज्यादा छात्र-छात्राओं और प्रशिक्षणार्थियों को टैबलेट वितरित किए।

मुख्यमंत्री ने बताया कि इन टैबलेट में इन्फोसिस के सहयोग से 18 हजार से अधिक पाठ्यक्रमों की निशुल्क अध्ययन सामग्री उपलब्ध कराई गई है। योग से लेकर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) और डीप टेक जैसे आधुनिक विषयों की पढ़ाई के साथ युवाओं को केंद्र और प्रदेश सरकार की योजनाओं की जानकारी भी मिलेगी। उन्होंने कहा कि पिछले साढ़े नौ वर्षों में प्रदेश सरकार ने साढ़े नौ लाख से अधिक युवाओं को सरकारी नौकरी दी है। आगामी 26 जनवरी तक एक लाख से अधिक युवाओं को नियुक्ति पत्र देने की तैयारी है।

मुख्यमंत्री ने युवाओं को टैबलेट का महत्व समझाते हुए कहा कि यह केवल मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि उनका भविष्य सुरक्षित करने की कुंजी है। इसका इस्तेमाल ज्ञान, नवाचार और राष्ट्र निर्माण के लिए होना चाहिए। डिजिटल लाइब्रेरी से जुड़कर देश-दुनिया की जानकारी हासिल करें और अपने कौशल को विकसित करें। उन्होंने कहा कि सरकार ने युवाओं की जरूरत और मांग के अनुरूप अपनी नीति में बदलाव करते हुए स्मार्टफोन के स्थान पर टैबलेट उपलब्ध कराने का निर्णय लिया है।

टैबलेट में युवा साथी ऐप, सरकारी योजनाओं की पूरी जानकारी

सीएम योगी ने बताया कि टैबलेट में युवा साथी ऐप के माध्यम से युवाओं को केंद्र और प्रदेश सरकार की योजनाओं की जानकारी मिलेगी। इसमें छात्रवृत्ति, मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना, पीएम इंटर्नशिप, सीएम इंटर्नशिप, सीएम युवा और पीएम मुद्रा योजना जैसी योजनाएं उपलब्ध हैं। इन्फोसिस के सहयोग से 18 हजार से अधिक निशुल्क पाठ्यक्रम भी दिए गए हैं। युवा अपनी रुचि के अनुसार योग, गणित, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, डीप टेक और अन्य विषयों का अध्ययन कर सकते हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तर प्रदेश प्रतिवर्ष दो लाख से अधिक विज्ञान, प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और गणित (एसटीईएम) के स्नातक तैयार कर रहा है। इंजीनियरिंग, पॉलिटेक्निक और व्यावसायिक शिक्षा के क्षेत्र में भी प्रदेश देश के अग्रणी राज्यों में शामिल है। टाटा, सैमसंग, हिंदुजा और एचसीएल जैसी वैश्विक कंपनियां प्रदेश के युवाओं को भविष्य की जरूरतों के अनुरूप प्रशिक्षित करने में सहयोग कर रही हैं।

बिरसा मुंडा की जयंती पर युवाओं को याद दिलाई ताकत

मुख्यमंत्री ने 15 नवंबर को भगवान बिरसा मुंडा की जयंती के अवसर पर कार्यक्रम आयोजित करने का औचित्य बताते हुए कहा कि महज 25 वर्ष की उम्र में बिरसा मुंडा ने ब्रिटिश हुकूमत की चूलें हिला दी थीं और देश की स्वाधीनता का शंखनाद किया था। मातृभूमि, सम्मान और स्वाभिमान की रक्षा के लिए उन्होंने संघर्ष किया। आज उसी संकल्प के साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विजन के अनुरूप नए भारत के निर्माण की दिशा में काम हो रहा है। उन्होंने कहा कि स्वामी विवेकानंद भारत के सबसे बड़े आध्यात्मिक युवा आइकॉन हैं। उनके नाम पर ही युवा सशक्तीकरण अभियान शुरू किया गया। 25 दिसंबर 2021 को अटल बिहारी वाजपेयी की जयंती पर इस योजना की शुरुआत हुई थी। उस समय कोरोना महामारी के कारण पढ़ाई और परीक्षाएं प्रभावित हो रही थीं। सरकार ने तय किया कि महामारी के बावजूद विद्यार्थियों की पढ़ाई और परीक्षाओं में व्यवधान नहीं आने दिया जाएगा।

संसद का शीतकालीन सत्र: दिसंबर के पहले हफ्ते से शुरू होने की संभावना

❍ एजेंसी, **नई दिल्ली।**

संसद का शीतकालीन सत्र दिसंबर के पहले सप्ताह में बुलाया जा सकता है। इस सत्र में सरकार महिला आरक्षण से जुड़ा संविधान संशोधन विधेयक ला सकती है। इसके जरिए महिलाओं को मिलने वाले 33 फीसदी आरक्षण को परिसीमन से जोड़ा जाएगा। सरकार की योजना 2029 के लोकसभा चुनाव से पहले इसे लागू करने की है।

समाचार एजेंसी पीटीआई के मुताबिक, सरकार लोकसभा की सीटें बढ़ाने की तैयारी में है। परिसीमन के बाद लोकसभा में अधिकतम 850 सीटें हो सकती हैं। इसी आधार पर लोकसभा और राज्य विधानसभाओं में महिलाओं के लिए 33 फीसदी आरक्षण लागू करने का रास्ता तैयार किया जाएगा। सरकार में शीर्ष स्तर पर सत्र की तारीखों को लेकर बातचीत जारी है।

विधेयक पारित कराने के लिए कितने वोट चाहिए?

इस संविधान संशोधन विधेयक को मंजूरी दिलाना सरकार के लिए आसान नहीं होगा। इसे पारित कराने के लिए सदन में मौजूद और मतदान करने वाले सदस्यों के कम से कम दो-तिहाई वोट जरूरी हैं। फिलहाल लोकसभा की तीन सीटें खाली हैं। अगर सभी 540 सदस्य मतदान करते हैं, तो विधेयक पारित कराने के लिए 361 वोट चाहिए होंगे।

एनडीए के पास 320 सांसद हैं। ऐसे में जरूरी संख्या तक पहुंचने के लिए उसे विपक्षी दलों का साथ लेना होगा। हालांकि, सरकार के एक वरिष्ठ अधिकारी ने गुरुवार को भरोसा जताया। उन्होंने कहा कि विधेयक 15 से 18 वोटों के अंतर से पारित हो जाएगा।

छठ महापर्व: अस्ताचलगामी सूर्य को व्रतियों ने दिया अर्घ्य, राष्ट्रपति-पीएम समेत नेताओं ने देशवासियों को दी बधा

नई दिल्ली। छठ महापर्व के तीसरे दिन रविवार को संध्या अर्घ्य के अवसर पर देशभर में उत्साह और श्रद्धा का माहौल है। इस पावन अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू, उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ समेत कई नेताओं ने देशवासियों को शुभकामनाएं दीं। नेताओं ने छठ पर्व को प्रकृति के प्रति कृतज्ञता, आस्था, पवित्रता और सामाजिक समरसता का प्रतीक बताया। छठ महापर्व की बधाई देते हुए राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने एक्स पर लिखा, 'छठ पूजा की शुभकामनाएं लोक आस्था के महापर्व छठ के पावन अवसर पर, मैं देश-विदेश में रह रहे सभी भारतीयों को हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं देती हूं। छठ महापर्व की बधाई देते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने एक्स पर लिखा, 'सभी देशवासियों को महापर्व छठ के संध्या अर्घ्य की अनेकानेक शुभकामनाएं। प्रकृति-पूजन को समर्पित यह पावन अवसर हर किसी के लिए नई चेतना और स्फूर्ति लेकर आए, साथ ही समाज में सद्भाव एवं समरसता को और अधिक प्रगाढ़ करे। सूर्यदेव की कृपा से सभी का जीवन आलोकित हो। जय छठी मइया!

अमित शाह का राहुल पर हमला

भारत को बदनाम करने से सत्ता नहीं मिलेगी, 30 साल इंतजार करना होगा: गृहमंत्री

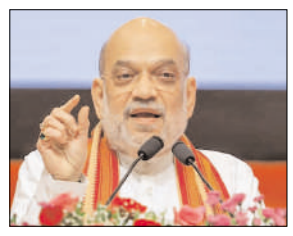
❍ एजेंसी, **हैदराबाद।**

केंद्रीय गृह और सहकारिता मंत्री अमित शाह ने रविवार को कांग्रेस नेता राहुल गांधी पर निशाना साधा। उन्होंने आरोप लगाया कि राहुल गांधी अंतरराष्ट्रीय सम्मेलनों में भारत, उसके लोकतांत्रिक संस्थानों और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विकास कार्यों को बदनाम कर रहे हैं।

अमित शाह ने कहा कि राहुल गांधी को समझना चाहिए कि अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत को बदनाम करने से उन्हें सत्ता नहीं मिलेगी। उन्होंने कहा कि अगर राहुल गांधी सत्ता में वापस आना चाहते हैं, तो उन्हें विदेश जाना बंद करना होगा। उन्हें भारत के गांवों में जाना शुरू करना चाहिए।

राहुल गांधी को अमित शाह ने क्या सलाह दी?

अमित शाह ने कहा, मैं राहुल गांधी जी को एक सलाह देना चाहता हूं। इस तरह अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत को बदनाम करके आपको सत्ता नहीं मिलेगी। अगर आपको सत्ता चाहिए, तो विदेश यात्राएं बंद कीजिए और भारत के गांवों में जाना शुरू कीजिए। तब शायद किसी दिन आपका मौका आ सकता है।



हैदराबाद के आयोजित भारत सम्मेलन पर क्या बोले शाह?

अमित शाह पुणे में राष्ट्रीय भारी इंजीनियरिंग सहकारी क्षेत्र को फिर से खड़ा करने की पहल की आधारशिला रखने पहुंचे थे। इस दौरान उन्होंने कांग्रेस पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि कांग्रेस लगातार चुनाव हार रही है। इसी निराशा में पार्टी अंतरराष्ट्रीय मंचों पर देश और उसके नेतृत्व को निशाना बना रही है।

शाह ने 13 और 14 नवंबर को हैदराबाद में हुए भारत सम्मेलन पर भी तंज कसा। इस कार्यक्रम का आयोजन कांग्रेस के नेतृत्व वाली तेलंगाना सरकार ने किया था। उन्होंने कहा कि इसमें देश और विदेश से वामपंथी विचारधारा को बढ़ावा देने वाले लोगों को बुलाया गया था।

अमित शाह ने कहा, कांग्रेस के युवराज (राहुल गांधी का जिक्र करते हुए) भी 'भारत सम्मेलन' में शामिल हुए। यहां उन्होंने भारत विरोधी विचार रखकर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देश को बदनाम किया। उन्हें समझना चाहिए कि अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत को बदनाम करने से उन्हें सत्ता नहीं मिलेगी।

पीएम मोदी की तारीफ कर क्या बोले?

अमित शाह ने कहा कि राहुल गांधी अभी जो कर रहे हैं, वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को बदनाम करने की कोशिश है। उन्होंने कहा कि पूरी दुनिया प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व की तारीफ कर रही है। दुनिया भारत की विकास यात्रा को भी देख रही है।

कांग्रेस कार्यकर्ताओं को अमित शाह की चेतावनी?

केंद्रीय गृह और सहकारिता मंत्री ने कांग्रेस कार्यकर्ताओं से भी अपील की। उन्होंने कहा कि कार्यकर्ताओं को अपनी पार्टी के नेतृत्व से चुनावी प्रदर्शन पर सवाल पूछने चाहिए। शाह ने चेतावनी दी कि अगर कांग्रेस इसी राजनीतिक तरीके पर चलती रही, तो उसे अगले 30 साल तक सत्ता से बाहर रहना पड़ सकता है। अमित शाह ने कहा कि चुनाव जीतना या हारना राजनीतिक दलों और उनके नेताओं के कामकाज पर निर्भर करता है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस को 2004 से 2014 तक 10 साल देश में सरकार चलाने का मौका मिला था। लेकिन उसके कार्यकाल में 12 लाख करोड़ रुपये का भ्रष्टाचार हुआ। शाह ने कहा कि आखिरकार जनता ने कांग्रेस को सत्ता से बाहर कर दिया। इसके बाद नरेंद्र मोदी प्रधानमंत्री बने।

मोदी सरकार के 12 साल के कामकाज पर क्या बोले?

अमित शाह ने कहा कि मोदी सरकार ने पिछले 12 साल में भ्रष्टाचार से मुक्त रिकॉर्ड बनाए रखा है। प्रधानमंत्री पर भ्रष्टाचार का एक छोटा आरोप भी नहीं लगा है। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार के दौरान देश ने कई क्षेत्रों में बड़ी प्रगति की है। इनमें खेती, उद्योगों का विकास, अंतरिक्ष कार्यक्रम, स्टार्टअप व्यवस्था, रेलवे का आधुनिकीकरण, हवाई यातायात की सुविधाएं और शिक्षा शामिल हैं।

ट्रैक्टर ने कुचला मासूम का सपना, 9 साल के गगन की मौत

साइकिल से जा रहे बालक को स्वराज ट्रैक्टर ने मारी टक्कर

- रविवार सुबह कांकरखेड़ा लिंक मार्ग पर हुआ दर्दनाक हादसा
- गंभीर हालत में अस्पताल ले जाते समय रास्ते में तोड़ा दम
- पुलिस ने शव पोस्टमार्टम के लिए भेजा, ट्रैक्टर चालक की तलाश जारी



टीएनएफ टुडे, पिनाहट।

थाना बसई अरेला क्षेत्र के गांव नया पुरा, कांकर खेड़ा के पास रविवार सुबह करीब 8:30 बजे एक दर्दनाक सड़क हादसा हो गया। कांकर खेड़ा लिंक मार्ग पर साइकिल से जा रहे नौ वर्षीय बालक को तेज रफ्तार स्वराज ट्रैक्टर ने टक्कर मार दी। हादसे में गंभीर रूप से घायल बालक ने अस्पताल ले जाते समय रास्ते में ही दम तोड़ दिया। सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। घटना के बाद से मृतक के परिवार में कोहराम मचा हुआ है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार, गांव नया पुरा, कांकर खेड़ा निवासी सत्यवीर का नौ वर्षीय पुत्र गगन उर्फ भम्पू रविवार सुबह अपनी साइकिल से कांकर खेड़ा लिंक मार्ग से गुजर रहा था। इसी दौरान सामने से आ रहे एक ट्रैक्टर ने उसकी साइकिल में जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी भीषण थी कि गगन सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया।

हादसे के बाद मौके पर ग्रामीणों की भारी भीड़ जुट गई। ग्रामीण आनन-फानन में घायल बालक को उपचार के लिए अस्पताल लेकर भागे, लेकिन अस्पताल पहुंचने से पहले ही रास्ते में मासूम की सांसें थम गईं।

ग्रामीणों ने तत्काल घटना की सूचना थाना बसई अरेला पुलिस को दी। सूचना मिलते ही पुलिस बल मौके पर पहुंचा और ग्रामीणों से हादसे के संबंध में जानकारी जुटाते हुए शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा। उधर, मासूम की असमय मौत की खबर घर पहुंचते ही परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल हो गया और पूरे गांव में शोक की लहर दौड़ गई। पुलिस ने मामले में आवश्यक विधिक कार्रवाई शुरू कर दी है।

सायरन बजाती रहीं एंबुलेंस, जाम में थमी मरीजों की सांसें!

पिनाहट के अंबेडकर चौराहे पर भीषण जाम, दो एंबुलेंस फंसीं

- रविवार दोपहर वाहनों की लंबी कतारों में फंसीं मरीजों से भरी एंबुलेंस
- अतिक्रमण और बेतरतीब पार्किंग से चरमराई यातायात व्यवस्था
- तीन दिन पहले भी जाम में फंसने से महिला की मौत का दावा, फिर भी नहीं चेता प्रशासन



टीएनएफ टुडे, पिनाहट।

कस्बे में यातायात व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है। रविवार दोपहर करीब 1:30 बजे अंबेडकर चौराहे पर भीषण जाम लग गया, जिसमें मरीजों को लेकर जा रहीं दो एंबुलेंस काफी देर तक फंसी रहीं। सायरन बजने के बावजूद वाहनों को निकलने की जगह नहीं मिल सकी, जिससे एंबुलेंस में मौजूद मरीजों और उनके तीमारदारों की जान सांसत में पड़ी रही।

स्थानीय लोगों का कहना है कि पिनाहट बाजार और अंबेडकर चौराहे पर आए दिन जाम की स्थिति बनी रहती है। सड़क किनारे बेतरतीब खड़े वाहनों और अतिक्रमण के कारण राहगीरों का पैदल चलना भी दूभर हो गया है। रविवार दोपहर भी देखते ही देखते चौराहे के चारों ओर वाहनों की लंबी कतारें लग गईं और दोनों एंबुलेंस जाम के झाम में फंस गईं। जाम की सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद वाहनों को हटवाकर जाम खुलवाया, तब जाकर दोनों एंबुलेंस आगे निकल सकीं।

गौरतलब है कि जाम की इस गंभीर समस्या के कारण करीब तीन दिन पहले भी एक एंबुलेंस फंसने से समय पर इलाज न मिल पाने के कारण एक महिला की जान चली गई थी। इसके बावजूद जिम्मेदार प्रशासन की ओर से जाम से निजात दिलाने के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाए जा रहे हैं, जिसे लेकर स्थानीय लोगों में भारी रोष व्याप्त है।

बाह को जिला बनाने की हुंकार, महापंचायत से गरजेगा युवा शक्ति संगठन

जिला बनाने की मांग को लेकर गांव-गांव जनसंपर्क अभियान शुरू

- बाह विधानसभा के गांवों में लोगों को मुहिम से जोड़ रहे संगठन के पदाधिकारी
- विशाल महापंचायत के जरिए शासन-प्रशासन तक पहुंचाएंगे जनता की मांग
- संगठन के राष्ट्रीय प्रधान महामंत्री सचिन राजौरिया करेंगे रूपरेखा का ऐलान



टीएनएफ टुडे, पिनाहट।

बाह को जिला बनाने की वर्षों पुरानी मांग को लेकर युवा शक्ति संगठन ने अब व्यापक जनजागरण अभियान शुरू कर दिया है। संगठन के पदाधिकारियों एवं कार्यकताओं द्वारा बाह विधानसभा के विभिन्न गांवों में लगातार जनसम्पर्क कर क्षेत्रवासियों, युवाओं एवं गणमान्य नागरिकों को इस मुहिम से जोड़ा जा रहा है।

युवा शक्ति संगठन द्वारा दिसंबर माह में बाह को जिला बनाने की मांग को लेकर एक विशाल महापंचायत आयोजित करने की तैयारी की जा रही है। इस महापंचायत के माध्यम से क्षेत्र की जनता की वर्षों पुरानी मांग को मजबूती से शासन-प्रशासन तक पहुंचाने का प्रयास किया जाएगा। संगठन के राष्ट्रीय सह-संयोजक विशाल अरेला ने जानकारी देते हुए बताया कि बाह को जिला बनाने की मांग केवल किसी एक व्यक्ति या संगठन की मांग नहीं, बल्कि पूरे क्षेत्र के विकास, सम्मान और बेहतर भविष्य से जुड़ा विषय है। जिला मुख्यालय से दूरी के कारण क्षेत्रवासियों को अनेक प्रशासनिक एवं सरकारी कार्यों के लिए परेशानियों का सामना करना पड़ता है। बाह को जिला घोषित किए जाने से क्षेत्र के विकास को नई गति मिलेगी तथा रोजगार, शिक्षा, स्वास्थ्य और व्यापार के क्षेत्र में भी नए अवसर पैदा होंगे संगठन के राष्ट्रीय प्रधान महामंत्री सचिन राजौरिया के नेतृत्व में दिसम्बर में प्रेस वार्ता आयोजित कर महापंचायत की विस्तृत रूपरेखा की घोषणा की जाएगी।

डॉ० कर्ण सिंह इंटर कॉलेज में मतदाता जागरूकता को लेकर निबंध व क्विज प्रतियोगिता संपन्न



टीएनएफ टुडे, खेरागढ़।

खेरागढ़ विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत डॉ० कर्ण सिंह इंटर कॉलेज रहलई आगरा में शनिवार को निर्वाचन के महत्व विषय पर अंतर-विद्यालयीय निबंध एवं क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

प्रतियोगिता में खेरागढ़ विधानसभा क्षेत्र के करीब एक दर्जन विद्यालयों के छात्र-छात्राओं ने प्रतिभाग किया। विद्यार्थियों ने निबंध के माध्यम से लोकतंत्र में एक वोट के महत्व और जागरूक मतदाता की भूमिका पर अपने विचार रखे, वहीं क्विज प्रतियोगिता में मतदाता जागरूकता से जुड़े प्रश्न पूछे गए।

प्रतियोगिता में दोनों वर्गों में चयनित प्रतिभागियों को जिला स्तर के लिए चयनित किया गया। जिला स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन 18 नवंबर को राजकीय इंटर कॉलेज, शाहगंज, आगरा में किया जाएगा।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉ० वी० के० चौहान ने की। प्रतियोगिता का संचालन प्रवक्ता श्री राजेन्द्र कुमार प्रजापति ने किया। इस अवसर पर श्री धर्मेन्द्र प्रताप सिंह, रवीन्द्र कुमार त्यागी, उमेश चन्द, जयपाल सिंह, रवेन्द्र पाल सिंह, खेल प्रशिक्षक डॉ० अरुण कुमार यादव सहित विद्यालय के समस्त स्टाफ तथा अन्य विद्यालयों से आए हुए आगंतुक शिक्षक उपस्थित रहे।

अंत में प्रधानाचार्य ने सभी प्रतिभागियों को शुभकामनाएं देते हुए मतदान के प्रति जागरूक रहने का आह्वान किया।

लाइन सुधारने पोल पर चढ़ा कर्मचारी, बिजली चालू होते ही गई जान

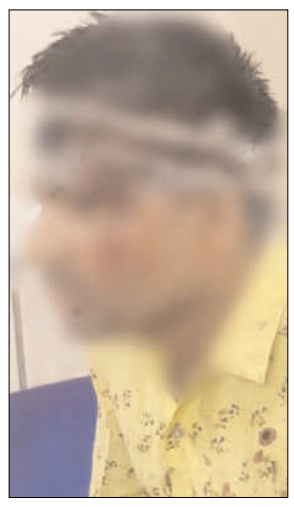
टीएनएफ टुडे, पिनाहट।

करंट लगने से हुई मृत्यु के मामले में मृतक के भाई की तहरीर पर सड डाउन लेने और लाइन जोड़ने के आरोपित तीन संविदा कर्मियों के खिलाफ गैर इरादतन हत्या की धाराओं में मुकदमा दर्ज किया गया है।

थाना पिनाहट के गांव जनवेद पुरा क्योरी में 11 नवम्बर को विद्युत करंट से राकेश पुत्र रामप्रकाश की मृत्यु हो गयी थी। जिसमें रविवार को मृतक राकेश के भाई देवानंद ने तहरीर दी। कि उनका भाई राकेश निवासी उमरैठा बिजली घर पिनाहट पर तैनात संविदा कर्मी हीरालाल उर्फ होरी निवासी उमरैठा, रामहेत निवासी सुखलाल पुरा, नेमी निवासी क्योरी बीच का पुरा के साथ हेल्परी का काम करता था। जिसका 18 हजार रुपये प्रति माह की मजदूरी नगद लेते थे। 11 नवम्बर को शाम करीब 6 बजकर 15 मिनट पर हीरालाल मेरे भाई राकेश को लाइन सही कराने के लिए अपने साथ ले गया। जहां हीरालाल ने राकेश को लाइन सही करने के लिए सड डाउन लेकर पोल पर चढ़ा दिया। तभी एस एस ओ रामहेत ने लाइट लगा दी। जिससे मेरा भाई को बुरी तरह करंट लगने से झुलसकर नीचे गिर गया। जहां हीरालाल सीएससी पिनाहट लेकर आया। जहां चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। इन तीनों ने सोची समझी साजिश के तहत मेरे भाई की सत्ता की है। वहीं पुलिस ने गैर इरादतन हत्या की धाराओं में आरोपितों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। प्रभारी निरीक्षक पिनाहट वी पी गिरि ने बताया कि मृतक के भाई की तहरीर पर मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। साक्ष्यों के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

बंटवारे के विवाद में खूनी संघर्षः लाठी-डंडे और ईंट-पत्थर चलने से दो भाई गंभीर रूप से घायल

- संपत्ति बंटवारे को लेकर चाचा-भतीजों में छिड़ा विवाद
- लाठी-डंडों और ईंट-पत्थरों से हमले में दो सगे भाई घायल
- मुकेश के सिर में आई गंभीर चोट, अस्पताल में उपचार जारी



टीएनएफ टुडे, पिनाहट।

थाना क्षेत्र में संपत्ति के बंटवारे को लेकर रविवार दोपहर खूनी संघर्ष हो गया। घर के बाहर बंटवारे की बात को लेकर चाचा और भतीजे आमने-सामने आ गए। विवाद इतना बढ़ा कि लाठी-डंडे और ईंट-पत्थर चलने लगे, जिसमें दो सगे भाई गंभीर रूप से घायल हो गए। घायलों को पिनाहट अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उनका इलाज चल रहा है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार, रविवार दोपहर करीब 2:00 से 3:00 बजे के बीच घर के बाहर संपत्ति के बंटवारे को लेकर मुकेश और उसके भाई मनीष की अपने चाचा से कहासुनी हो रही थी। आरोप है कि देखते ही देखते बात इतनी बढ़ गई कि चाचा और परिवार के अन्य लोग उत्तेजित हो गए।

घायल मुकेश (पुत्र चंद्र प्रकाश, उम्र 30 वर्ष) और उसके छोटे भाई मनीष (पुत्र चंद्र प्रकाश, उम्र 28 वर्ष) का आरोप है कि चाचा व अन्य लोगों ने उन पर लाठी-डंडों और ईंट-पत्थरों से हमला बोल दिया। इस मारपीट में मुकेश के सिर में गंभीर चोट आई है, जबकि उसका छोटा भाई मनीष भी बुरी तरह घायल हो गया है। घटना के बाद परिजनों में हड़कंप मच गया। आनन-फानन में दोनों घायलों को उपचार के लिए पिनाहट लाया गया, जहां डॉक्टरों की देखरेख में उनका इलाज जारी है। पुलिस मामले की जांच पड़ताल कर रही है।

सनातन के जनजागरण को लेकर चतुर्थ सुंदरकांड पाठ का आयोजन



टीएनएफ टुडे, आगरा।

- सुंदरकांड पाठ द्वारा जगाई जा रही सनातन की अलख
- बच्चों को सनातनी संस्कार देने पर है विशेष जोर

सनातन हिन्दू संघ की ओर से सनातन धर्म के जनजागरण एवं सनातनियों को एकजुट करने के उद्देश्य से बाग मुज्जफर खां स्थित श्री महाकालेश्वर भैरवनाथ मंदिर में चतुर्थ सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। गांधी नगर मंदिर के महंत विशाल तिवारी की मंडली द्वारा संगीतमय पाठ कराया गया।

संस्थापक अध्यक्ष मनोज गुप्ता बाबा ने बताया कि इस पहल के तहत प्रत्येक माह शहर के अलग-अलग स्थानों पर सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जा रहा है। इसका उद्देश्य विभिन्न क्षेत्रों में रहने वाले सनातनियों को एकजुट करना और समाज में सकारात्मक ऊर्जा एवं नई चेतना का संचार करना है। हमारा प्रयास है की अधिक से अधिक लोग अपने परिवार और बच्चों के साथ कार्यक्रम में शामिल हों, जिससे नई पीढ़ी को अपने सनातन धर्म, संस्कृति और परंपराओं से जोड़ा जा सके। इस अवसर पर अजय रंगीला, डॉ. सोनू दीक्षित, राकेश सक्सेना, प्रियंका सिंह, अर्चना कुमारी, डॉ. एसके अरेला, बच्चू सिंह धाकड़, उर्मिला अग्रवाल, ममता अग्रवाल, गुड़िया गर्ग, इंदु सारस्वत, आशुतोष शर्मा, विजय दुबे, हरिओम गुप्ता, विनोद बंसल, कौशल किशोर शर्मा, एसके पंडित, पवन शर्मा, राजेंद्र धाकड़, रमेश धाकड़, अंकित मल्होत्रा, शिल्पा गर्ग, अविनाश गुप्ता, मोनू आदि उपस्थित रहे।

विद्युत फाल्ट होने से करब में लगी आग

फतेहाबाद। थाना क्षेत्र के गाँव गट्टपुरा में रविवार सुबह विद्युत लाइन में फॉल्ट होने निकली चिंगारी से करब में आग लगने, से 150 पूरी जलकर राख हो गई। प्राप्त जानकारी के अनुसार जनक सिंह पुत्र अमर सिंह निवासी गट्टपुरा थाना फतेहाबाद ने बताया कि घर के पास करब की पूरी रखी थी। रविवार को 11 बजे के करीब विद्युत लाइन में अचानक फॉल्ट हो गया और उसमें से निकली चिंगारी से करब में आग लगी गई। तभी आग लगने की जानकारी पर बड़ी संख्या में ग्रामीण मौके पर पहुंचे और आग बुझाने का प्रयास किया गया लेकिन तब तक आग ने विकराल रूप धारण कर लिया ग्रामीणों ने कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया जा सका लेकिन तब तक 150 पूरी जलकर राख हो गई ।वहीं पीड़ित ने मुआवजे की मांग की है।

छठ पूजा की वापसी और वीकेंड पर एक्सप्रेसवे के टोल प्लाजा पर लगा जाम

टीएनएफ टुडे, फतेहाबाद।



छठ पूजा की वापसी और वीकेंड के चलते रविवार को आगरा-लखनऊ एक्सप्रेसवे स्थित टोल प्लाजा-21 पर वाहनों का दबाव बढ़ गया। इसके चलते लखनऊ से आगरा की ओर जाने वाली लेन में करीब आधा किलोमीटर तक वाहनों की लंबी कतारें लग गईं। वाहन चालकों को टोल पार करने के लिए 15 से 20 मिनट तक इंतजार करना पड़ा।

प्राप्त जानकारी के अनुसार रविवार दोपहर करीब दो बजे से टोल प्लाजा पर वाहनों की संख्या बढ़ने लगी। देखते ही देखते टोल की लेनों में वाहनों की लंबी कतारें लग गईं। सूचना पर पहुंची फतेहाबाद पुलिस और टोल कर्मचारियों ने यातायात को व्यवस्थित कराने का प्रयास किया, लेकिन वाहनों का दबाव अधिक होने के कारण जाम की स्थिति बनी रही। छठ पूजा के बाद घर लौट रहे लोगों और वीकेंड पर सफर करने वाले यात्रियों की संख्या बढ़ने से यह स्थिति बनी। शाम करीब छह बजे वाहनों का दबाव कम होने पर यातायात सामान्य हो सका।

टोल प्लाजा-21 के प्रोजेक्ट मैनेजर प्रमोद धनगर ने बताया कि छठ पूजा की वापसी और वीकेंड के चलते दोपहर से वाहनों का दबाव बढ़ गया था। अब यातायात पूरी तरह सामान्य है।

अखिलेश के सिर सजा चांदी का मुकुट, सपा नेता ने सम्मेलन में लूटी सुर्खियां



टीएनएफ टुडे, फतेहाबाद।

- अखिलेश यादव और रामगोपाल यादव का चांदी का मुकुट पहनाकर किया स्वागत
- सम्मेलन के लिए कई सप्ताह से गांवों और दलित बस्तियों में किया जनसंपर्क
- समर्थकों और कार्यकताओं की भागीदारी पर जताया आभार

आगरा में समाजवादी पार्टी द्वारा आयोजित दलित सम्मेलन में फतेहाबाद विधानसभा से वरिष्ठ सपा नेता राजेश कुमार शर्मा बड़ी संख्या में समर्थकों के साथ पहुंचे। सम्मेलन के संयोजक राज्यसभा सांसद रामजीलाल सुमन के नेतृत्व में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि सपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव का राजेश शर्मा ने चांदी का मुकुट पहनाकर स्वागत किया। वहीं पार्टी के प्रमुख महासचिव रामगोपाल यादव को भी चांदी का मुकुट पहनाकर सम्मानित किया। राजेश शर्मा ने सम्मेलन में भागीदारी के लिए पिछले कई सप्ताह से क्षेत्र के गांवों और दलित बस्तियों में जनसंपर्क किया था। उन्होंने सम्मेलन में पहुंचे सभी कार्यकताओं और समर्थकों का आभार जताया।

भाजपा ने भरी हुंकार, गांव-गांव पहुंचाया लोकतंत्र बचाओ का संदेश

अवधपुरी से अभयपुरा तक निकली लोकतंत्र बचाओ, अराजकता हटाओ यात्रा

- तिरंगों और देशभक्ति के नारों से गूंजा पूरा ग्रामीण मार्ग

टीएनएफ टुडे, आगरा।

भारतीय जनता पार्टी की ओर से लोकतंत्र बचाओ, अराजकता हटाओ अभियान के तहत अवधपुरी स्थित महारानी बाग से विशाल वाहन रैली निकाली गई। भाजपा नेता हेमंत खटीक चलनीवाले के नेतृत्व में निकली करीब 42 किलोमीटर लंबी इस रैली में पार्टी पदाधिकारियों, कार्यकताओं के साथ बड़ी संख्या में आमजन ने भागीदारी की। हाथों में तिरंगा और भाजपा के झंडे लेकर निकले कार्यकर्ता देशभक्ति के गीतों और भारत माता के जयकारों से माहौल को राष्ट्रभक्तिमय बनाते हुए आगे बढ़े। यात्रा के दौरान गांव-गांव पहुंचकर जनसंवाद किया गया और ह्यलोकतंत्र बचाओ, अराजकता हटाओह्न के संदेश वाले पत्रक वितरित किए गए।

भाजपा नेता हेमंत खटीक चलनीवाले ने कहा कि विपक्षी दल लोकतांत्रिक व्यवस्था को प्रभावित करने के लिए अराजकता फैलाने का प्रयास कर रहे हैं। भाजपा सरकार बनने के बाद से ही विपक्षी दल देशविरोधी आंदोलनों की तैयारी में जुटे हैं, जो देश की एकता और अखंडता के लिए घातक हैं। भाजपा अपने अभियान के माध्यम से प्रदेशभर में जनता के बीच पहुंचकर झूठ और फेक नैरेटिव को तथ्यों के साथ उजागर कर रही है। जनसंवाद के जरिए लोगों को जागरूक करना और लोकतांत्रिक मूल्यों के प्रति विश्वास मजबूत करना इस अभियान का प्रमुख उद्देश्य है।

रैली महारानी बाग से प्रारंभ होकर पथौली पहुंची, जहां शहीद भगत सिंह के प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उन्हें नमन किया गया। इसके बाद यात्रा धनौली, अजीजपुर, सिरौली, बाईखेड़ा, कटरा, जरुआ, गामरी, ललाऊ, मनखेड़ा, नगला सबला, नगला काले, रामनगर, अकोला, गढ़सानी और मलपुरा होते हुए अभयपूरा पहुंचकर संपन्न हुई। यात्रा के दौरान विभिन्न गांवों में जनसंवाद कार्यक्रम आयोजित कर कार्यकताओं ने लोगों को लोकतांत्रिक मूल्यों, संवैधानिक संस्थाओं की गरिमा और प्रदेश में सुशासन के प्रति जागरूक किया। पूरे यात्रा मार्ग पर भारत माता की जय के उद्घोष और देशभक्ति के तराने गूंजते रहे। जगह-जगह लोगों ने यात्रा के प्रति उत्साह दिखाया। इस अवसर पर प्रधान रवि चौधरी, पूर्व ब्लॉक प्रमुख भीकम सिंह, रामेश्वर चौधरी, सौरभ चाहर, देवेंद्र प्रजापति, सरोज प्रताप सिंह, राकेश तोमर, पुष्पेंद्र खटीक, कोमल खटीक, विजय सिंह चक, सुनील चक, विक्रम चौधरी आदि मौजूद रहे।

TNF TODAY
टीएनएफ टुडे
थॉट्स न्यूज फैक्ट्स टुडे
tnftoday tnftoday
www.tnftoday.com / epaper

सूरसदन प्रेक्षागृह में आयोजित वार्षिकोत्सव-2026 में उमड़ी भीड़

टीएनएफ टुडे, आगरा।



सूरसदन प्रेक्षागृह में श्री वार्ष्णेय सभा (रजि.) के तत्वावधान में आयोजित भव्य वार्षिकोत्सव-2026 में केंद्रीय राज्यमंत्री एवं स्थानीय सांसद प्रो. एस.पी. सिंह बघेल मुख्य अतिथि के रूप में सम्मिलित हुए। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर अपने संबोधन में केंद्रीय मंत्री ने भगवान श्री अक्रूर जी के आदर्शों का स्मरण करते हुए कहा कि वार्ष्णेय समाज को सामाजिक एकजुटता, शिक्षा, सेवा और संस्कारों को आगे बढ़ाते हुए अपनी गौरवशाली परंपराओं को संजोए रखना चाहिए, क्योंकि वरिष्ठजनों का सम्मान और नई पीढ़ी की प्रतिभाओं को प्रोत्साहन देना ही एक मजबूत समाज की वास्तविक नींव है।

समारोह के दौरान समाज के 75 वर्ष से अधिक आयु के 12 वरिष्ठजनों को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया गया और उनका आशीर्वाद प्राप्त किया गया, साथ ही खेलकूद व सामान्य ज्ञान प्रतियोगिताओं के विजेता मेधावी प्रतिभागियों को पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र देकर प्रोत्साहित किया गया। कार्यक्रम में महिला सशक्तिकरण और महिला सुरक्षा पर आधारित नाटक सहित प्रस्तुत किए गए विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने उपस्थित सभी लोगों का मन मोह लिया। इस गरिमामयी अवसर पर सभा की वार्षिक स्मारिका एवं 'सनातन-संस्कृति विशेषांक' का आधिकारिक विमोचन भी अतिथियों द्वारा किया गया।

इस आयोजन में मंडलायुक्त विवेक वार्ष्णेय, विधायक पुरुषोत्तम खंडेलवाल, बहजोई चेयरमैन राजू वार्ष्णेय, उद्यमी डॉ. अशोक वार्ष्णेय, पार्षद रेनू गुप्ता, पार्षद गौरव शर्मा, नवीन गौतम, विहिप के पूर्व प्रदेश संगठन मंत्री सुनील वार्ष्णेय, सभा अध्यक्ष डॉ. दाऊदयाल गुप्ता, मंत्री विनोद कुमार गुप्ता, कार्यक्रम संयोजक संजीव बाबू गुप्ता, स्वागत अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार वार्ष्णेय और मीडिया प्रभारी के.एम. गुप्ता सहित समाज के तमाम गणमान्य नागरिक और सदस्य बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

युवाओं को डिजिटल सशक्त बनाने की बड़ी सौगात

सीएम योगी ने लखनऊ से किया 25 लाख मुफ्त टैबलेट वितरण अभियान का शुभारंभ

टीएनएफ टुडे, आगरा।



- राष्ट्र प्रेरणा स्थल से आयोजित कार्यक्रम में लगभग 50 हजार छात्र-छात्राओं को मिले टैबलेट

उत्तर प्रदेश के युवाओं को तकनीकी रूप से सक्षम और डिजिटल शिक्षा से जोड़ने के लिए राज्य सरकार ने एक ऐतिहासिक कदम उठाया है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में स्वामी विवेकानंद युवा सशक्तिकरण योजना के अंतर्गत आज 15 नवंबर 2026 को लखनऊ के राष्ट्र प्रेरणा स्थल से मुफ्त टैबलेट वितरण अभियान का भव्य शुभारंभ किया गया। इस महाअभियान के तहत प्रदेशभर के 25 लाख मेधावी युवाओं को मुफ्त टैबलेट वितरित किए जाने का लक्ष्य रखा गया है।

अभियान के पहले दिन लखनऊ में आयोजित मुख्य कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने अपने हाथों से छात्र-छात्राओं को डिजिटल उपकरण प्रदान किए, जिसमें अकेले लखनऊ में लगभग 50 हजार विद्यार्थियों को टैबलेट बांटे गए। इस पूरे कार्यक्रम का सजीव प्रसारण ताजनगरी आगरा के प्रमुख शिक्षण संस्थानों–यथा आगरा कॉलेज, सेंट जॉन्स कॉलेज, आरबीएस कॉलेज सहित अन्य सभी महाविद्यालयों में बड़ी स्क्रीन के माध्यम से दिखाया गया, जिसे बड़ी संख्या में उत्साहित छात्र-छात्राओं ने बैठकर देखा और सुना।

शासन की इस महत्वाकांक्षी योजना का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को ऑनलाइन शिक्षा, उच्च अध्ययन और रोजगार संबंधी जानकारियों से लैस करना है। इन मुफ्त टैबलेटों के मिलने से छात्र घर बैठे डिजिटल माध्यमों से गुणवत्तापूर्ण अध्ययन सामग्री, विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं की ऑनलाइन तैयारी, कौशल विकास के पाठ्यक्रम और सरकारी रोजगार योजनाओं की अद्यतन जानकारी आसानी से प्राप्त कर सकेंगे। विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों और आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के प्रतिभाशाली युवाओं के लिए यह डिजिटल उपकरण शिक्षा के समान अवसर उपलब्ध कराने और उन्हें आधुनिक डिजिटल युग के साथ कदमताल करने में मील का पत्थर साबित होंगे।

डांडिया की खनक और सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से सजी खंडेलवाल परिवार की दीपावली मिलन

अन्नकूट महोत्सव में गोवर्धन महाराज की आराधना कर ग्रहण किया प्रसाद, बच्चों की प्रस्तुतियों ने मोहा मन

टीएनएफ टुडे, आगरा।



दयालबाग खण्डेलवाल परिवार की ओर से दयालबाग स्थित हरिओम शिवा सदन में दीपावली मिलन एवं अन्नकूट महोत्सव का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम में दीपोत्सव की खुशियों के साथ सांस्कृतिक प्रस्तुतियों, डांडिया उत्सव और धार्मिक अनुष्ठानों का सुंदर संगम देखने को मिला। दयालबाग इकाई के कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि विधायक पुरुषोत्तम खण्डेलवाल, विशिष्ट अतिथि टैक्सेशन बार एसोसिएशन के अध्यक्ष राजकिशोर खण्डेलवाल, खण्डेलवाल क्लब के अध्यक्ष महेंद्र खण्डेलवाल, राजकुमार भगत और गोपालदास खण्डेलवाल ने दीप प्रज्वलित कर किया।

कार्यक्रम संयोजक कृष्ण कुमार खण्डेलवाल एवं मनमोहन खण्डेलवाल ने बताया कि खंडेलवाल परिवार की दयालबाग इकाई की ओर से आयोजित दीपोत्सव का उद्देश्य परिवार के सभी सदस्यों को एक मंच पर लाकर आपसी प्रेम, भाईचारे और सांस्कृतिक परंपराओं को मजबूत करना है। समारोह में बच्चों ने एक से बढ़कर एक मनमोहक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां देकर सभी का मन मोह लिया। वहीं, रंग-बिरंगे परिधानों में सजी महिलाओं ने गुजराती गीतों की धुन पर पारंपरिक डांडिया खेलकर उत्सव में चार चांद लगा दिए। इसके बाद अन्नकूट महोत्सव का आयोजन श्रद्धा और भक्ति के साथ किया गया। गोवर्धन महाराज को आराध्य मानकर उनकी पूजा-अर्चना की गई। कार्यक्रम का संचालन सोमा जैन ने किया। आभार व्यक्त ने किया। इस अवसर पर प्यारेलाल खण्डेलवाल, राजेश खण्डेलवाल, मथुरेश खण्डेलवाल, कालूराम खण्डेलवाल, शबाना खण्डेलवाल, राजीव खण्डेलवाल, धीरज खण्डेलवाल, प्रभा, बबीता, ऊषा, नीतू, सुनीता, रानी, ज्योति, रश्मि, मीरा, रेखा आदि सदस्य मौजूद रहे।

एंबुलेंस में ईएमटी ने कराया प्रसूता का सुरक्षित प्रसव, जच्चा-बच्चा स्वस्थ

फतेहाबाद। प्रसव पीड़ा होने पर सीएचसी फतेहाबाद ले जाई जा रही प्रसूता की रास्ते में हालत बिगड़ गई। नगरचंद गांव के पास एंबुलेंस में ही ईएमटी ने आशा कार्यकर्ता की मदद से सुरक्षित प्रसव कराया। इसके बाद जच्चा-बच्चा दोनों को सीएचसी फतेहाबाद में भर्ती कराया गया, जहां दोनों स्वस्थ हैं।

प्राप्त जानकारी के अनुसार पारौली सिकरवार निवासी राजकुमारी पत्नी देवेंद्र को रविवार सुबह प्रसव पीड़ा शुरू हुई। परिजनों ने 102 एंबुलेंस को फोन कर बुलाया। एंबुलेंस से प्रसूता को सीएचसी फतेहाबाद ले जाया जा रहा था। इसी दौरान रविवार सुबह करीब 8:45 बजे नगरचंद गांव के पास उसे तेज प्रसव पीड़ा होने लगी। स्थिति को देखते हुए एंबुलेंस में तैनात ईएमटी जितेंद्र और आशा कार्यकर्ता गीता ने सूझबूझ दिखाते हुए सावधानीपूर्वक एंबुलेंस में ही प्रसव कराया।

ग्रामीण पत्रकार एसोसिएशन का जिला सम्मेलन 25 दिसंबर को होगा



टीएनएफ टुडे, आगरा।

- बैठक में सर्वसम्मति से लिया गया निर्णय, सदस्यता नवीनीकरण के साथ नए पत्रकारों को संगठन से जोड़ा

ग्रामीण पत्रकार एसोसिएशन तहसील सदर की रविवार को आगरा-जगनेर रोड स्थित मलपुरा क्षेत्र के गांव गामरी के एसएस एजुकेशनल इंस्टीट्यूट में बैठक आयोजित की गई। बैठक में सर्वसम्मति से आगामी 25 दिसंबर को संगठन का जिला सम्मेलन आयोजित करने का निर्णय लिया गया। सम्मेलन को सफल बनाने के लिए तैयारियों पर चर्चा करने के साथ संगठन की मजबूती और विस्तार की रणनीति भी बनाई गई।

बैठक में संगठन की सदस्यता को लेकर विशेष अभियान चलाया गया। इसके तहत पुराने सदस्यों की सदस्यता का नवीनीकरण किया गया, वहीं कई नए पत्रकारों ने भी संगठन की सदस्यता ग्रहण की। इस दौरान पत्रकारों की एकजुटता, संगठनात्मक गतिविधियों को विस्तार देने और पत्रकारों के हितों से जुड़े विभिन्न विषयों पर विचार-विमर्श किया गया।

बैठक की अध्यक्षता वरिष्ठ जिला उपाध्यक्ष कमल बिहारी मुखिया ने की। इस अवसर पर जिलाध्यक्ष विष्णु सिकरवार, जिला कोषाध्यक्ष शिवम सिकरवार, तहसील अध्यक्ष सदर देवेश शर्मा, सुमित गर्ग, चौबसिंह सक्सेना, जय सिंह सोलंकी, मोहित लवानियां, बीके सक्सेना, शेखर पंडित, पवन कुशवाह, कन्हैया लाल दुबे, संजय प्रजापति, योगेंद्र चौधरी, ब्रजकिशोर शर्मा, जुगल किशोर, देवेंद्र नरवार, देवेश भगौर और रवेंद्र लवानियां सहित अन्य पत्रकार उपस्थित रहे।

हिन्दू समाज को जोड़ने के लिए विश्व हिंदू परिषद का बड़ा अभियान

22 नवंबर से शुरू होगा जनसंपर्क और जनजागरण



टीएनएफ टुडे, आगरा।

- अवध प्रखंड में आयोजित हुई हितचिंतक अभियान 2026 की कार्ययोजना बैठक; सेवा बस्तियों, बाजारों और शिक्षण संस्थानों तक पहुंचेंगे कार्यकर्ता

विश्व हिंदू परिषद, ब्रज प्रांत के तत्वावधान में आगरा पश्चिम महानगर के अवध प्रखंड के अंतर्गत 'हितचिंतक अभियान 2026' की आगामी कार्ययोजना को लेकर एक महत्वपूर्ण बैठक का आयोजन किया गया। इस बैठक में अभियान को पूरी तरह सफल बनाने तथा अधिक से अधिक हिंदू समाज के लोगों को विश्व हिंदू परिषद से जोड़कर 'हितचिंतक' बनाने के उद्देश्य से व्यापक स्तर पर विचार-विमर्श किया गया और आगामी रणनीतियों पर विस्तार से चर्चा की गई।

बैठक के दौरान पश्चिम जिला उपाध्यक्ष रवि त्रिलोकानी ने आगामी कार्यक्रमों की जानकारी देते हुए बताया कि आगामी 22 नवंबर से 6 दिसंबर 2026 तक प्रतिदिन हिंदू समाज के बीच सघन जनजागरण एवं जनसंपर्क अभियान चलाया जाएगा। इस अभियान के तहत विहिप के समर्पित कार्यकर्ता सेवा बस्तियों, प्रमुख चौराहों, बाजारों, मंदिरों के बाहर तथा विभिन्न स्कूलों और कॉलेजों में पहुंचकर संपर्क करेंगे और अधिक से अधिक नागरिकों को इस अभियान से जोड़ेंगे।

इस अवसर पर मुख्य रूप से पृथ्वीनाथ मंदिर के महंत श्री अजय राजोरिया, सुशील कुमार, पूरन चंद्र, सागर चौधरी, शशांक भदौरिया, सनी रामवानी, के.पी. कुशवाह, अमन कपूर और सौरभ शर्मा सहित बड़ी संख्या में कार्यकर्ता और सहयोगी बंधु उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में सभी ने 'जय श्रीराम' के उद्घोष के साथ राष्ट्र और धर्महित में पूरी निष्ठा से कार्य करने का संकल्प लिया।



खाली कुर्सियों ने उतारा पीडीए का राजनीतिक मुखौटा, सपा का दलित प्रेम सिर्फ सत्ता पाने का हथकंडा : के.के. भारद्वाज

आगरा में समाजवादी पार्टी का तथाकथित दलित सम्मेलन फ्लॉप होना अखिलेश यादव के ढऊआ मॉडल की जमीनी हकीकत उजागर करता है। ऋष्ठ मैदान की खाली कुर्सियां बता रही हैं कि दलित समाज अब सपा के खोखले नारों और राजनीतिक पाखंड के झांसे में आने वाला नहीं है।

जिस पार्टी के सम्मेलन में मंच पर धक्का-मुक्की और कुर्सियों के लिए छीना-झपटी हो, वह सामाजिक न्याय का पाठ पढ़ाने का नैतिक अधिकार कैसे रखती है? खैरिया एयरपोर्ट की स्वागत सूची में दलित नेताओं को जगह न मिलने का मामला सपा के दलित सम्मान के दावों की पोल खोलता है।

अखिलेश यादव का ढऊआ सिर्फ चुनावी गणित है, सामाजिक न्याय नहीं। बाबा साहेब और कांशीराम जी के नाम का इस्तेमाल करके दलितों का विश्वास नहीं जीता जा सकता। इटावा और बाराबंकी की घटनाओं पर भी सपा को जवाब देना चाहिए। दलित समाज किसी की वोट बैंक नहीं, स्वाभिमानी समाज है। अब ढऊआ के नारों से नहीं, काम और सम्मान से जवाब देना होगा। आगरा ने सपा को साफ संदेश दे दिया है–दलितों का अपमान और वोटों की राजनीति अब नहीं चलेगी।

आगरा में 'दमदार दलित' की हुंकार के बीच दिखीं खाली कुर्सियां

अखिलेश के सियासी वार, बाल योगी की एंट्री और बौद्ध वंदना पर मचा बवाल

टीएनएफ टुडे, आगरा।

- जीआईसी मैदान से सपा प्रमुख ने फूंका 2027 का बिगुल
- अमित शाह के 'अंगद के पैर' वाले बयान पर किया तीखा पलटवार
- दो महीने की तैयारी के बावजूद पंडाल में खाली कुर्सियां देख आयोजक रामजीलाल सुमन को करनी पड़ी अपील; बाल योगी ने थामा सपा का दामन, तो बौद्ध वंदना में खड़े न होने पर घिरे सांसद मोहिबुल्लाह नदवी

समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव ने रविवार को आगरा के ऐतिहासिक जीआईसी मैदान से आगामी विधानसभा चुनाव 2027 का जोरदार चुनावी शंखनाद तो किया, लेकिन इस महासम्मेलन में सियासी हुंकार के साथ-साथ कई चौंकाने वाले नजारे भी चर्चा का केंद्र बन गए। एक तरफ जहां अखिलेश यादव ने दलित, पिछड़े, मजदूर, किसान और युवाओं को साधने के लिए ढऊआ की नई परिभाषा गढ़ते हुए 'ऊ' का मतलब 'दमदार दलित' बताया और रपलट देंगे अखिलेश, पलट देंगे आगरा वालेर का नारा बुलंद किया, वहीं दूसरी तरफ पिछले दो महीनों की व्यापक तैयारियों के बावजूद पंडाल का बड़ा हिस्सा खाली नजर आया। दोपहर तक अपेक्षित भीड़ न जुटने और मंच पर अखिलेश यादव की मौजूदगी के दौरान भी कई कुर्सियां खाली रहने के कारण आयोजक एवं राज्यसभा सांसद रामजीलाल सुमन को खुद माइक से लोगों को कुर्सियों पर बैठने की अपील करनी पड़ी।

सियासी वार-पलटवार के बीच अखिलेश यादव ने केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के हालिया 'अंगद का पैर' वाले बयान पर तीखा तंज कसते हुए कहा कि जो लोग खुद को अडिग मान रहे हैं, इस सम्मेलन के बाद उनके पैरों के नीचे से जमीन ही खिसक जाएगी और जब जमीन ही नहीं बचेगी तो वे पैर कहां रखेंगे। उन्होंने भाजपा को दलित विरोधी करार देते हुए दावा किया कि सपा सरकार बनने पर अनुसूचित जाति व जनजाति के लिए विशेष पैकेज लाया जाएगा तथा महापुरुषों की प्रतिमाएं तोड़ने वालों के खिलाफ सख्त सजा का कानून बनाया जाएगा। आगरा के स्थानीय मुद्दों को छूते हुए उन्होंने जूता कारीगरों को आठ घंटे से अधिक काम करने पर ओवरटाइम दिलाने, ठेकेदारी प्रथा खत्म करने और आलू किसानों की समस्याओं के स्थायी समाधान का वादा किया। उन्होंने तंज कसा कि 'डीएपी' में भी 'ढऊआ' छिपा है, इसीलिए सरकार खाद नहीं बांट रही और जानबूझकर पेपर लीक कराकर युवाओं का रोजगार छीन रही है।

इस भव्य आयोजन के दौरान मंच पर दो बड़े घटनाक्रमों ने राजनीतिक तापमान और बढ़ा दिया। पहला, जब बाल योगी ने भाजपा के खिलाफ तीखे तेवर दिखाते हुए समाजवाद का चोला पहनने का ऐलान किया और अखिलेश यादव ने उन्हें औपचारिक रूप से पार्टी की सदस्यता दिलाई। वहीं दूसरा वाकया उस वक्त सुर्खियों में आ गया, जब मंच पर बौद्ध वंदना के दौरान सपा प्रमुख अखिलेश यादव और प्रोफेसर रामगोपाल यादव समेत तमाम वरिष्ठ नेता सम्मान में खड़े थे, लेकिन रामपुर के सांसद मोहिबुल्लाह नदवी अपनी कुर्सी से नहीं उठे। बहरहाल, सपा के इस महत्वाकांक्षी दलित आउटरीच अभियान में अखिलेश के आक्रामक तेवरों, खाली कुर्सियों की हकीकत और मंचीय विवादों ने पश्चिमी उत्तर प्रदेश की राजनीति में एक नई बहस छेड़ दी है।

आप्टा ने किया खाद्य सामग्री का वितरण



आगरा। सामाजिक सेवा के क्षेत्र में सक्रिय संस्था आप्टा द्वारा आज स्थानीय रामलाल वृद्ध आश्रम में स्वर्गीय ओमप्रकाश शर्मा की स्मृति में खाद्य सामग्री का वितरण किया गया। इस सेवा कार्य का मुख्य उद्देश्य आश्रम में रह रहे बुजुर्गों के चेहरे पर मुस्कान लाना और उनकी दैनिक आवश्यकताओं में सहयोग करना था।

कार्यक्रम के दौरान संस्था के पदाधिकारियों ने बुजुर्गों का आशीर्वाद लिया और उनके स्वास्थ्य का हालचाल जाना। इस पुनीत अवसर पर आप्टा के संस्थापक व संयोजक डॉ. सुनील उपाध्याय, अध्यक्ष डॉ. मोहित दीक्षित, पियूष गर्ग, डॉ. आशु और अरुण शर्मा सहित संस्था के अन्य सदस्य मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

टीएनएफ टुडे मीडिया नेटवर्क प्राइवेट लिमिटेड के लिए **धीरज शर्मा** द्वारा श्रीराम मार्केट फूलपुर अड्डा, देवरी रोड, फतेहाबाद आगरा से प्रकाशित एवं मुद्रक पवन पाठक द्वारा इम्प्रैशन प्रिंटिंग एंड पैकेजिंग लिमिटेड गुरू का ताल सिकंदरा रोड आगरा से मुद्रित।
संपादक: धीरज शर्मा, फोनः 9412359817, E mail: tnftoday.com@gmail.com वेबसाइटः www.tnftoday.com
पंजीयन नं. UPHIN/25/A3702 (संपादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं संपादन हेतु पी.आर.पी. एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी।)

सम्पादकीय

अखिलेश यादव के बड़े सियासी दावों और कुर्सियों की खाली बानगी के बीच जुमलों की सियासत पर पलटवारा

उत्तर प्रदेश की राजनीति के केंद्र बिंदु कहे जाने वाले ताजनगरी आगरा में आज समाजवादी पार्टी द्वारा आयोजित दलित महासम्मेलन उम्मीदों के बड़े-बड़े गुब्बारे तो बहुत तेजी से हवा में उड़ाकर ले गया, लेकिन जमीनी हकीकत ने उन तमाम दावों की हवा एक ही झटके में निकाल कर रख दी। जब सूबे के मुख्य विपक्षी दल के मुखिया अखिलेश यादव ने मंच से खड़े होकर बाबा साहब आंबेडकर के नाम पर सामाजिक न्याय और पीडीए की बयार बहने के लंबे-चौड़े दावे किए, तब ऐसा लगा मानो लाल टोपी वालों ने वाकई नीले खेमे में कोई ऐतिहासिक सेंध लगा दी हो। लेकिन आयोजन स्थल पर पसरा सन्नाटा और खाली पड़ी कुर्सियां इस बात की गवाही चीख-चीख कर दे रही थीं कि जनता अब सिर्फ सियासी भाषणों और हवा हवाई वादों के सहारे किसी के बहकावे में आने वाली नहीं है। अखिलेश यादव ने अपनी चिर-परिचित शैली में सरकार पर जमकर निशाना साधा और दलितों के हक व हुकूक की बात तो बड़े जोर-शोर से की, पर वे यह भूल गए कि जब-जब उनकी अपनी पार्टी सत्ता में रही है तब-तब मैदानी स्तर पर इस वर्ग को क्या-क्या मिला है यह इतिहास के पन्नों में दर्ज है। समाजवादी पार्टी के इस सुस्त और फीके पड़े महासम्मेलन के तुरंत बाद सत्ताधारी भारतीय जनता पार्टी के नेताओं ने भी बिना वक्त गंवाए आक्रामक पलटवार करते हुए सपा के इस नाटक को सिर्फ एक चुनावी चोला और खोखला दिखावा करार दे दिया। भाजपा के दिग्गजों ने तंज कसते हुए यह साफ कह दिया कि जिन लोगों के डीएनए में ही दलित विरोधी मानसिकता और जातिगत भेदभाव कूट-कूट कर भरा हो, वे आज चुनाव नजदीक आते ही अचानक अंबेडकरवादी बनने का मुखौटा पहनकर जनता को भ्रमित नहीं कर सकते। आगरा के इस बहुचर्चित सम्मेलन की सबसे बड़ी विडंबना यह रही कि भीड़ जुटाने के लिए भले ही प्रदेश भर से गाड़ियों का काफिला बुलाया गया हो, लेकिन स्थानीय स्तर पर दलित समाज ने इस सियासी ड्रामे से पूरी तरह दूरी बनाए रखी। यह सम्मेलन इस बात का सबसे बड़ा आईना बन गया है कि केवल मंच से भाषण देने और बड़े-बड़े नारे उछालने से कोई पार्टी किसी समाज की असली हितैषी नहीं बन सकती, क्योंकि जनता अब खोखले दावों के बजाय जमीन पर दिखने वाले वास्तविक आचरण को परखती है।

सोनिया गांधी की आत्मकथा: इतिहास की गवाह, विचारों से बेखबर!

बृज खंडेलवाल

तीन आत्मकथाएँ पढ़िए। महात्मा गांधी की सत्य के प्रयोग, जवाहरलाल नेहरू की मेरी कहानी और सोनिया गांधी की 2026 में प्रकाशित बिलॉन्गिंगः ए जर्नी ऑफ लव। तीनों किताबें राजनीतिक विरासत से जुड़ी हैं, लेकिन सोच, साहस और बौद्धिक गहराई में जमीन-आसमान का फर्क है।

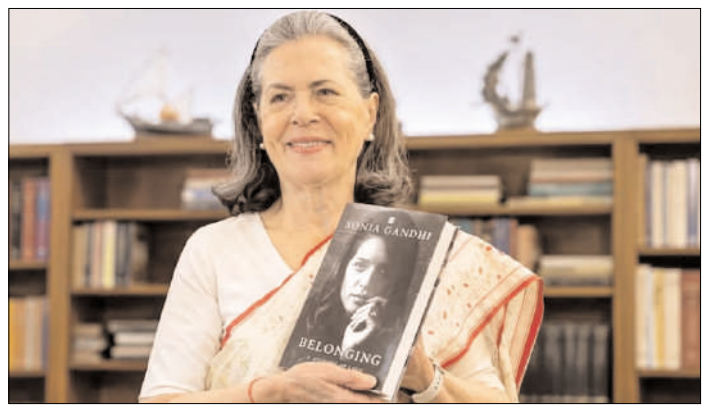
गांधी ने अपनी कमजोरियां स्वीकार कीं। नेहरू ने अपने विचारों और राजनीतिक फैसलों की पड़ताल की। सोनिया गांधी ने मुख्यतः अपने परिवार, प्रेम और निजी दुखों की कहानी सुनाई। घटनाएं बहुत हैं, लेकिन उनसे निकलने वाली राजनीतिक सीख कहां है? राष्ट्रीय भविष्य का विजन कहां है?

सोनिया गांधी दशकों तक देश की सबसे प्रभावशाली राजनीतिक हस्तियों में रहीं। कांग्रेस की कमान उनके हाथ में थी। यूपीए सरकार के दौर में भी उनका असर अहम था। ऐसे नेता की आत्मकथा से केवल पारिवारिक यादों की उम्मीद नहीं होती। जनता विचार, विवेक, दूरदृष्टि और जवाबदेही भी चाहती है।

लेकिन किताब में वह कई बार इंदिरा गांधी परिवार के घटनाक्रम की एक खामोश दर्शक नजर आती हैं। घटनाएं सामने आती हैं, रिश्ते बनते-बिगड़ते हैं और त्रासदियां घटती हैं। मगर लेखिका की अपनी स्वतंत्र राजनीतिक राय बहुत कम दिखाई देती है।

गांधी की , सत्य के प्रयोग, एक इंसान की अपनी कमजोरियों से लड़ने की कहानी है। उन्होंने चोरी, मांस खाने, झूठ बोलने और कस्तूरबा के प्रति अपने ईर्ष्यालु व्यवहार तक का जिक्र किया। पिता की मृत्यु के समय उनके पास न होने का पछतावा भी लिखा।

गांधी ने अपनी छवि चमकाने की कोशिश नहीं की। उन्होंने खुद को गलतियां करने वाला इंसान माना। उनके लिए सच



केवल घटनाओं का ब्यौरा नहीं, नैतिक साधना था।

नेहरू ने अपनी आत्मकथा 1934-35 में जेल में लिखी। इसमें निजी जीवन के साथ आजादी की लड़ाई, कांग्रेस, गांधी का नेतृत्व और समाजवाद पर विचार हैं। उन्होंने अपनी सीमाओं, पूर्वाग्रहों और शुरूआती गलत धारणाओं को भी स्वीकार किया।

नेहरू से असहमति हो सकती है, लेकिन उनकी बौद्धिक उपस्थिति से इनकार नहीं किया जा सकता। वह इतिहास को समझते हैं, सवाल उठाते हैं और भारत के भविष्य पर विचार करते हैं।

यही विचारशील नेता और घटनाओं का ब्यौरा लिखने वाले व्यक्ति के बीच फर्क है।

बिलॉन्गिंग में इटली का बचपन, कैम्ब्रिज में राजीव गांधी से मुलाकात, इंदिरा परिवार में प्रवेश, इंदिरा और राजीव की हत्याएं तथा निजी जीवन की त्रासदियां हैं। राजनीति से दूरी और फिर कांग्रेस अध्यक्ष बनने का सफर भी दर्ज है।

निजी अनुभवों में भावनाएं हैं। लेकिन सवाल है कि क्या एक राष्ट्रीय नेता की आत्मकथा का दायरा इतना ही होना चाहिए?

क्या सोनिया गांधी के पास अपनी स्वतंत्र राजनीतिक दृष्टि थी? क्या उन्होंने भारत की समस्याओं पर गंभीर विचार किया? क्या उनके पास देश को बदलने का कोई दीर्घकालीन खाका था?

किताब इन सवालों का संतोषजनक जवाब नहीं देती। वह बताती है कि क्या हुआ, लेकिन क्यों हुआ और उससे क्या सीख मिली, इस पर ठहरकर विचार नहीं करती।

इमरजेंसी का जिक्र आता है, लेकिन उसका पूरा राजनीतिक और नैतिक हिसाब कहां है? प्रेस पर सेंसरशिप लगी। हजारों लोग जेलों में डाले गए। नागरिक अधिकार कुचले गए और लोकतांत्रिक संस्थाएं कमजोर हुईं।

क्या यह केवल इंदिरा गांधी परिवार का अंदरूनी मामला था? इंदिरा गांधी की जिम्मेदारी और संजय गांधी की भूमिका पर खुलकर चर्चा जरूरी थी। केवल पारिवारिक नजरिए से इस राष्ट्रीय त्रासदी को समझना काफी नहीं।

1984 के सिख विरोधी नरसंहार पर सोनिया गांधी शर्मिंदगी जाहिर करती हैं। लेकिन क्या इतना काफी है? हजारों निर्दोष मारे गए, घर जलाए गए और परिवार उजड़ गए।

हिंसा में भूमिका के आरोप झेलने वाले कांग्रेस नेताओं की जवाबदेही पर खुली चर्चा क्यों नहीं? राजीव गांधी के 'जब बड़ा पेड़ गिरता है...' वाले बयान की नैतिक पड़ताल भी जरूरी थी।

इतिहास को केवल दुख जताकर नहीं समझा जा सकता। सच के लिए जिम्मेदारी तय करनी पड़ती है। पीड़ितों को सहानुभूति के साथ न्याय भी चाहिए।

बोफोर्स विवाद को मीडिया का बनाया मामला बताकर किनारे करना आसान है। लेकिन इस विवाद ने भारतीय राजनीति को गहराई से प्रभावित किया। क्वात्रोची का नाम भी इससे जुड़ा रहा। इन सवालों पर तथ्यपूर्ण चर्चा की उम्मीद थी।

बाबरी मस्जिद के मामले में भी कांग्रेस की रणनीति और उस दौर के राजनीतिक फैसलों की पड़ताल जरूरी थी।

सबसे बड़ी कमी यूपीए सरकार के दस वर्षों को लेकर है। 2004 में सोनिया गांधी ने प्रधानमंत्री पद स्वीकार नहीं किया। इसे त्याग कहा गया। लेकिन प्रधानमंत्री न बनना और सत्ता से दूर रहना दो अलग बातें हैं।

वह कांग्रेस अध्यक्ष थीं और राष्ट्रीय सलाहकार परिषद की अध्यक्ष भी। सरकार के बड़े फैसलों पर उनके प्रभाव की चर्चा होती रही।

फिर उस दौर के भ्रष्टाचार के आरोपों, घोटालों, नीतिगत सुस्ती और कांग्रेस की चुनावी हार पर उनकी अपनी राय कहां है?

प्रधानमंत्री की कुर्सी छोड़ने की कहानी सुनाना आसान है। पर्दे के पीछे से सत्ता पर प्रभाव के सवालों का जवाब देना मुश्किल है। देश जानना चाहता है कि फैसले कौन लेता था और जवाबदेही किसकी थी0 कैसे बचें? आर्थिक गैरबराबरी कैसे घटे? कांग्रेस में आंतरिक लोकतंत्र कैसे आए? परिवारवाद से पार्टी कैसे बाहर निकले?

सोनिया गांधी के पास अपने लंबे राजनीतिक अनुभव के आधार पर इन सवालों का जवाब देने का अवसर था। लेकिन किताब में कोई व्यापक राष्ट्रीय विजन उभरता नहीं है।

जिस परिवार ने दशकों तक कांग्रेस और देश की राजनीति को प्रभावित किया, उससे परिवारवाद पर आत्ममंथन की उम्मीद स्वाभाविक थी। क्या कांग्रेस का भविष्य गांधी परिवार से बाहर संभव है? क्या नेतृत्व योग्यता के आधार पर तय होना चाहिए? इन सवालों पर भी स्पष्ट राय नहीं मिलती।

यही किताब की सबसे बड़ी बौद्धिक कमजोरी है। निजी दुखों का बयान विस्तार से है, लेकिन सार्वजनिक जिम्मेदारी पर खामोशी है।

महात्मा गांधी की किताब नैतिक आत्ममंथन है। जवाहर लाल नेहरू की किताब विचारों और राष्ट्रीय संघर्ष की यात्रा है। सोनिया की किताब प्रेम, परिवार और निजी त्रासदियों का दस्तावेज है।

बिलॉन्गिंग एक राजनीतिक परिवार की अंदरूनी दुनिया समझने में मदद करती है। लेकिन देश की राजनीति को प्रभावित करने वाली नेता की स्वतंत्र सोच सामने लाने में कमजोर पड़ती है।

आत्मकथा परिवार की प्रतिष्ठा बचाने का दस्तावेज नहीं होती। यह अपने समय, समाज और खुद के प्रति ईमानदारी का इम्तिहान है।

गांधी ने अपनी कमियां सार्वजनिक कीं। नेहरू ने अपने विचारों को सवालों के कटघरे में खड़ा किया। सोनिया गांधी ने इतिहास देखा, लेकिन उससे कोई बड़ी राजनीतिक सीख निकालने की कोशिश कम दिखाई देती है।

आखिर सवाल यही है: क्या राष्ट्रीय नेता की आत्मकथा में केवल परिवार की यादें काफी हैं? इतिहास का गवाह होना और इतिहास को समझना दो अलग बातें हैं। सोनिया गांधी की किताब में पहली चीज भरपूर है, दूसरी की कमी साफ खलती है।

अनसुने प्रसंग- क्षेपक कथा

लक्ष्मण जी के मूर्छा के समय हनुमान जी द्वारा लाई गई संजीवनी बूटी को लेकर किया गया था चौंकाने वाला खुलासा

महर्षि वाल्मीकि के रामायण के युद्ध कांड और लंका युद्ध के दौरान के कई अत्यंत गोपनीय तथा दुर्लभ अध्यायों में लक्ष्मण जी की मूर्छा और हनुमान जी द्वारा लाए गए द्रोणगिरि पर्वत से जुड़ी यह पावन और रोमांचक कथा संपूर्ण सृष्टि में भारतीय जड़ी-बूटी की महानता और भगवान के अलौकिक चमत्कारों के उस गुप्त सत्य को उजागर करती है जिसे बहुत कम लोग जानते हैं। जब रावण के पुत्र मेघनाद के शक्तिशाली शक्ति बाण से लक्ष्मण जी रणभूमि में मूर्छित होकर गिर पड़े थे और पूरी वानर सेना में शोक की लहर दौड़ गई थी, तब लंका के विद्वान राजवैद्य सुषेन ने रात ही रात में यह उपाय बताया था कि हिमालय के द्रोणगिरि पर्वत पर मिलने वाली मृतसंजीवनी, विशल्यकरणी, सवर्णकरणी और संधानकरणी जड़ी-बूटियां ही लक्ष्मण के प्राण बचा सकती हैं। हनुमान जी जब अपनी असीम गति से उड़कर उस हिमालय पर्वत पर पहुँचे और रावण के माया जाल के कारण जब उन्हें सही बूटी की पहचान नहीं हुई, तो वे पूरे पर्वत को ही अपने एक विशाल हाथ पर उठाकर लंका की रणभूमि में ले आए थे।

जब राजवैद्य सुषेन ने उस द्रोणगिरि पर्वत पर चमकने वाली उन दिव्य और अलौकिक जड़ी-बूटियों को अपनी आँखों से देखा, तो वे आश्चर्य से भर गए और उन्होंने सभा में सभी को यह बताया कि यह कोई साधारण वनस्पति नहीं है। सुषेन वैद्य ने हाथ जोड़कर भगवान राम और सभी वानरों को यह रहस्य बताया कि इन जड़ी-बूटियों की सुगंध मात्र से ही स्वर्ग के उन देवताओं के भी पुराने घाव भर जाते हैं जो महासंग्राम में घायल होकर अचेत हो जाते हैं। उस संजीवनी बूटी की दिव्यता और उसके चमत्कारी प्रभाव का वर्णन करते हुए सुषेन ने कहा कि इस पृथ्वी पर भारतवर्ष की भूमि ही एकमात्र ऐसी पावन धरती है जहाँ ऐसे अमृत तुल्य पौधे जन्म लेते हैं जो मृत्यु के मुख से भी इंसान को खींचकर वापस ले आते हैं।

जैसे ही उस संजीवनी का रस राजवैद्य सुषेन ने लक्ष्मण जी को पिलाया, वैसे ही कुछ ही पलों में लक्ष्मण जी गहरी नींद से जाग उठे और पूरी तरह स्वस्थ होकर पुनः अपने गांडीव और धनुष को संभालने के लिए खड़े हो गए।

मधुमेह : तन-मन-धन पर भारी

डॉ. दीपक गोस्वामी

मधुमेह की बीमारी, तन-मन-धन सब पर भारी, चाहे हो मजदूर या व्यापारी, पतला-दुबला या भारी, कोई भी नर हो या नारी। आज यह पंक्ति भारतीय समाज की एक गंभीर स्वास्थ्य चुनौती को अभिव्यक्त करती है। कभी इसे अमीरों की बीमारी समझा जाता था, लेकिन आज यह किसी आर्थिक वर्ग, व्यवसाय, आयु अथवा शारीरिक बनावट तक सीमित नहीं है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के आईसीएमआर-इंडियाब अध्ययन के अनुसार वर्ष 2021 में भारत में लगभग 10.1 करोड़ लोग मधुमेह से प्रभावित थे और लगभग 13.6 करोड़ लोग पूर्व-मधुमेह की अवस्था में थे। ये अलग-अलग चिकित्सकीय स्थितियाँ हैं। पूर्व-मधुमेह का अर्थ है कि रक्तशर्करा सामान्य से अधिक है, लेकिन अभी मधुमेह के निदान की सीमा तक नहीं पहुँची है।

मधुमेह आखिर है क्या?

हम जो भोजन करते हैं, उसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट पाचन के बाद ग्लूकोज में परिवर्तित होते हैं। यही ग्लूकोज शरीर की कोशिकाओं को ऊर्जा देता है। इस ऊर्जा को कोशिकाओं तक पहुँचाने में इंसुलिन नामक हार्मोन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसका निर्माण अग्न्याशय नामक अंग में होता है। इसे सरल उदाहरण से समझिए। ग्लूकोज ईंधन है और इंसुलिन उस ईंधन को कोशिकाओं तक पहुँचाने वाली चाबी। जब शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बना पाता अथवा कोशिकाएँ उसके प्रति ठीक से प्रतिक्रिया नहीं करतीं, तब रक्त में ग्लूकोज बढ़ने लगता है। इसी अवस्था को मधुमेह कहते हैं। इसके प्रमुख प्रकार हैं। टाइप-1 मधुमेह में शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाओं को नष्ट कर देती है। यह बच्चों के साथ वयस्कों में भी हो सकता है। टाइप-2 में शरीर इंसुलिन का प्रभावी उपयोग नहीं कर पाता और समय के साथ उसका उत्पादन भी अपर्याप्त हो सकता है। गर्भावधि मधुमेह गर्भावस्था के दौरान सामने आता है। प्रसव के बाद रक्तशर्करा सामान्य हो सकती है, लेकिन भविष्य में



टाइप-2 मधुमेह का जोखिम बना रहता है।

क्यों बढ़ रहा है मधुमेह का खतरा?

इसके पीछे आनुवंशिक प्रवृत्ति, बढ़ती उम्र, पेट के आसपास अतिरिक्त चर्बी, शारीरिक निष्क्रियता और असंतुलित खानपान जैसे अनेक कारण हैं। माता-पिता को मधुमेह होने पर संतानों का जोखिम बढ़ सकता है, लेकिन बीमारी होना निश्चित नहीं है। हमारी थाली भी बदल रही है। साबुत अनाज, दाल, हरी सब्जियों और रेशेदार भोजन की जगह मैदा, मिठाइयाँ, मीठे पेय और अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ बढ़ रहे हैं। ज्वार, बाजरा और रागी जैसे मोटे अनाज उपयोगी विकल्प हैं, लेकिन केवल इन्हें खाने से मधुमेह समाप्त नहीं होता। भोजन की मात्रा और गुणवत्ता दोनों महत्वपूर्ण हैं। घंटों मोबाइल, वाहन और कुर्सी के सहारे बिताना शारीरिक सक्रियता घटाता है। अपर्याप्त नींद और लगातार मानसिक तनाव भी चयापचय तथा रक्तशर्करा नियंत्रण को प्रभावित कर सकते हैं। इसलिए बचाव केवल रसोई का नहीं, पूरी दिनचर्या का विषय है।

लक्षणों को पहचानिए, मौन खतरे को समझिए

मधुमेह कई बार बिना स्पष्ट लक्षणों के भी मौजूद रहता है। बार-बार प्यास लगना, अधिक पेशाब आना, असामान्य भूख, बिना प्रयास वजन घटना, थकान, धुंधला दिखाई देना और घाव भरने में देरी इसके संभावित संकेत हैं। पैरों में झुनझुनी, जलन अथवा सुन्नपन भी तंत्रिका क्षति का संकेत हो सकता है। जाँच से ही इसकी पुष्टि होती है। एचबीए1सी 6.5 प्रतिशत या अधिक, खाली पेट रक्तशर्करा 126 मिलीग्राम प्रति डेसीलीटर या अधिक जैसे मान्य चिकित्सकीय मानदंडों से मधुमेह की पहचान की जाती है। स्पष्ट लक्षण न होने पर असामान्य परिणाम की पुष्टि के लिए चिकित्सकीय निदेर्शानुसार दोबारा जाँच आवश्यक हो सकती है।

शरीर के किन अंगों पर पड़ता है प्रभाव?

अनियंत्रित मधुमेह आँखों के पर्दे, गुर्दों और तंत्रिकाओं को नुकसान पहुँचा सकता है। पैरों की संवेदना कम होने तथा रक्तसंचार प्रभावित होने से छोटे घाव भी गंभीर हो सकते हैं। हृदयाघात और मस्तिष्काघात का जोखिम भी बढ़ता है। रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल और धूम्रपान पर नियंत्रण भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

कितना खतरनाक है मधुमेह?

एचबीए1सी पिछले लगभग तीन महीनों के औसत रक्तशर्करा स्तर का संकेत देता है। अनेक वयस्कों के लिए सात प्रतिशत से कम लक्ष्य उपयोगी माना जाता है, लेकिन यह प्रत्येक व्यक्ति के लिए अनिवार्य नहीं है। उम्र, अन्य बीमारियों और उपचार से रक्तशर्करा कम होने के खतरे के अनुसार चिकित्सक लक्ष्य निर्धारित करते हैं। सात प्रतिशत होने पर भी जोखिम पूरी तरह समाप्त नहीं होता।

क्या मधुमेह कोई उपहार भी दे सकता है?

मधुमेह स्वयं कोई वरदान नहीं है, लेकिन इससे मिली चेतावनी को जीवन सुधारने का अवसर बनाया जा सकता है। समय पर भोजन, नियमित पैदल चलना, पर्याप्त नींद, संतुलित आहार और तनाव प्रबंधन जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं। बीमारी को अपनी पहचान बनाने के बजाय उसे स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होने का संदेश समझिए।

बचाव और नियंत्रण का पंचसूत्र

पहला, भोजन में हरी सब्जियाँ, दालें, साबुत अनाज और उचित मात्रा में प्रोटीन शामिल करें। दूसरा, सप्ताह में कम से कम 150 मिनट मध्यम शारीरिक गतिविधि का लक्ष्य रखें। तीसरा, अतिरिक्त वजन होने पर चिकित्सकीय सलाह से धीरे-धीरे वजन कम करें। चौथा, पर्याप्त नींद लें और मानसिक तनाव कम करने के लिए ध्यान, प्राणायाम तथा पारिवारिक संवाद अपनाएँ। पाँचवाँ, रक्तशर्करा, आँखों, गुर्दों और पैरों की नियमित जाँच कराएँ तथा निर्धारित दवाएँ लेते रहें।

टाइप-2 मधुमेह के कुछ रोगियों में पर्याप्त वजन घटने और जीवनशैली परिवर्तन से चिकित्सकीय निगरानी में रेमिशन अर्थात् क्षमा-अवस्था संभव है। लेकिन इसे स्थायी इलाज नहीं समझना चाहिए। इंसुलिन अथवा अन्य दवाएँ स्वयं बंद करना खतरनाक हो सकता है।

अंततः मधुमेह हमें एक महत्वपूर्ण जीवन-दर्शन सिखाता है। धन कमाने की दौड़ में स्वास्थ्य खो देना सबसे महँगा सौदा है। मजदूर हो या व्यापारी, महिला हो या पुरुष, अमीर हो या गरीब, प्रत्येक व्यक्ति को अपने शरीर के प्रति जिम्मेदार होना होगा।

सितारों की चाल: आपका भविष्यफल

दिनांक 17 नवंबर 2026 मंगलवार

कल का दिन कैसा होगा? इसकी तैयारी आज ही करें!

प्रिय पाठकों, TNF टुडे हमेशा आपकी सुविधा को सर्वोपरि रखता है। इसी उद्देश्य से हम आपको एक दिन अग्रिम (Advance) राशिफल प्रदान कर रहे हैं ताकि आप अपने महत्वपूर्ण कार्यों, बैठकों और यात्राओं की योजना आज रात ही बना सकें। सितारों की चाल जानकर संभावित चुनौतियों के प्रति पहले से सजग रहना ही सफलता की पहली सीढ़ी है।



मार्गदर्शनः आचार्य दीदी
डॉ. सरस्वती देवकृष्ण गौड़
(एस्ट्रो वास्तु शोधनम)
मो. 9119336673

शुभकार्य हेतु आज का चंद्रबल

आज मेष कर्क सिंह वृश्चिक धनु और मकर राशि के जातकों का मानसिक मनोबल और भाग्य का संबल अत्यंत उत्तम रहेगा। मंगलवार का दिन संकटमोचन हनुमान जी और ग्रहों के सेनापति मंगल ग्रह की आराधना के लिए परम पवित्र और अक्षय फलदायी माना जाता है। आज के दिन हनुमान जी के मंदिर में जाकर सिंदूर और चमेली का तेल अर्पित करने तथा हनुमान चालीसा का पाठ करने से जीवन के सभी भय दूर होते हैं और अटूट साहस तथा पराक्रम की प्राप्ति होती है।

मेष

आज कार्यक्षेत्र में आपके पराक्रम और नेतृत्व क्षमता की खुलकर सराहना होगी जिससे आपका प्रभाव काफी बढ़ेगा। आर्थिक मामलों में किए गए पूर्व प्रयासों से अचानक बड़ा धन लाभ होने की पूरी संभावना बन रही है। हनुमान जी को लाल पुष्प अर्पित करें जिससे आपके सभी संकट दूर हों।

वृष

आज व्यापार में किसी नए प्रोजेक्ट पर काम शुरू करने का बहुत ही अनुकूल समय है और वरिष्ठ अधिकारियों का पूरा सहयोग मिलेगा। पारिवारिक जीवन में सुख और शांति का वातावरण बना रहेगा जिससे आपका मन प्रफुल्लित रहेगा। मंदिर में बूंदी के लड्डू का भोग लगाएं जिससे आपके भाग्य के द्वार खुलेंगे।

मिथुन

आज आपकी बौद्धिक क्षमता और तार्किक शक्ति से आपके सभी जटिल और रुके हुए कार्य तेजी से हल होंगे। विद्यार्थियों के लिए आज का दिन अध्ययन और प्रतियोगिता परीक्षा में बड़ी सफलता दिलाने वाला रहेगा। सुंदरकांड का नियमित पाठ करें जिससे आपकी संपत्ति और कार्यकुशलता में वृद्धि हो।

कर्क



आज भूमि भवन या अचल संपत्ति के क्रय-विक्रय से जुड़ा कोई रुका हुआ मामला सुलझने से मन में उत्साह रहेगा। माता-पिता का भरपूर स्नेह और मार्गदर्शन प्राप्त होगा जो आपके लिए बहुत लाभदायक रहेगा। मंदिर में लाल वस्त्र भेंट करें जिससे आपके घर में सुख समृद्धि का वास हो।

सिंह

आज समाज और कार्यक्षेत्र में आपके वर्चस्व तथा मान-सम्मान चरम पर होगा और विरोधी आपके सामने टिक नहीं पाएंगे। आय के नए स्रोत बनने से आपकी आर्थिक स्थिति पहले से अधिक मजबूत और सुदृढ़ होगी। हनुमान जी का जलाभिषेक करें जिससे आपके यश और कीर्ति में वृद्धि हो।

कन्या

आज आपकी आर्थिक स्थिति में बड़ा सुधार देखने को मिलेगा और लंबे समय से रुका हुआ धन वापस मिलेगा। व्यापारियों को नए व्यावसायिक अनुबंध मिलने की पूरी संभावना बन रही है। किसी जरूरतमंद को मसूर की दाल दान करें जिससे आपके मार्ग की सभी रुकावटें दूर हों।

तुला

आज कला संस्कृति और सामाजिक कार्यों से जुड़े जातकों को बड़ी सफलता मिलेगी और भरपूर जनसमर्थन प्राप्त होगा। दांपत्य जीवन में मधुरता बनी रहेगी और जीवनसाथी के साथ किसी मांगलिक कार्य में भाग लेंगे। मंदिर में तांबे का सिक्का अर्पित करें जिससे आपके जीवन में शांति बनी रहे।

वृश्चिक

आज आपके सोचे हुए सभी शासकीय और कानूनी कार्य बिना किसी रुकावट के समय पर पूरे होंगे। अपने स्वास्थ्य का थोड़ा ध्यान रखें और दिनचर्या को पूरी तरह संयमित रखने का प्रयास करें। हनुमान बाहुक का पाठ करें जिससे आपके सभी विरोधी शांत रहें।

धनु

आज भाग्य का पूरा साथ मिलने से आपके सभी अटके हुए प्रोजेक्ट तेजी से आगे बढ़ेंगे और मन प्रफुल्लित रहेगा। धार्मिक गतिविधियों और सेवा कार्यों में आपकी गहरी रुचि रहेगी जिससे आत्मिक शांति मिलेगी। मंदिर में चमेली के तेल का दीपक जलाएं जिससे आपके मार्ग प्रशस्त हों।

मकर

आज नौकरीपेशा लोगों को पदोन्नति या नई जिम्मेदारी मिलने के बहुत ही सुंदर योग बन रहे हैं। पैतृक संपत्ति से जुड़ा कोई पुराना विवाद आपसी बातचीत से सुलझ सकता है। मंगलवार का व्रत रखें जिससे आपके करियर की बाधाएं समाप्त होंगी।

कुंभ

आज आध्यात्मिक और सामाजिक कार्यों में आपकी प्रतिष्ठा बढ़ेगी और महत्वपूर्ण यात्रा का योग बनेगा। व्यावसायिक साझेदारों के साथ संबंध मजबूत होंगे जिससे व्यापार में बड़ा मुनाफा मिलेगा। बजरंग बाण का पाठ करें जिससे आपकी आर्थिक स्थिति और अधिक मजबूत हो।

मीन

आज आर्थिक लेन-देन में पूरी सावधानी बरतें और किसी भी अनजान योजना में सोच-समझकर ही पैसा लगाएं। पारिवारिक माहौल सुखद रहेगा और जीवनसाथी का पूरा सहयोग आपके साथ बना रहेगा। हनुमान जी के चरणों में प्रणाम करके दिन की शुरूआत करें जिससे आपके सभी मानसिक तनाव दूर हों।

आज का वास्तु शोधनम सूत्र

मंगलवार के दिन घर की दक्षिण दिशा को पूरी तरह स्वच्छ रखकर वहां हनुमान जी का सिंदूरी चित्र स्थापित करने तथा मुख्य द्वार पर लाल रंग के फूलों की वंदनवार सजाने से घर का गंभीर वास्तु दोष समाप्त होता है तथा बजरंगबली की कृपा से घर में सकारात्मक ऊर्जा, सुरक्षा और स्थायी सुख-शांति का वास होता है।

यमुना की दुर्दशा पर उबाल, ब्रजवासियों ने दी प्राणों की आहुति की चेतावनी

राधारानी ब्रजयात्रा का मथुरा में पुष्पवर्षा से भव्य स्वागत

टीएनएफ टुडे ब्यूरो, मथुरा।

रावल से चलकर राधारानी ब्रजयात्रा के मथुरा पहुंचने पर जहां ब्रजवासियों ने जगह-जगह पुष्पवर्षा कर भव्य स्वागत किया, वहीं यमुना की बदहाल स्थिति और बढ़ती मलिनता को लेकर लोगों का दर्द और आक्रोश भी खुलकर सामने आया। स्वागत के दौरान मथुरा के लोगों ने यमुना महारानी की निर्मलता और अविरलता के लिए पद्मश्री संत रमेश बाबा महाराज के संकल्प को याद करते हुए उसे पूरा करने का दृढ़ संकल्प दोहराया।

यमुना पुल पार करते ही माधव मुस्कान होटल, उमा मेडिकल, होली दरवाजा, रंगेश्वर महादेव, सौंख अड्डा, डैंपियर नगर, महोली रोड और दीपनगर सहित विभिन्न स्थानों पर ब्रजवासियों ने यात्रा का जोरदार स्वागत किया। स्वागतकताओं ने पुष्पवर्षा कर सड़कों को फूलों से पाट दिया और ब्रजयात्रियों को बालभोग कराकर सेवा की। मथुरा वासियों का आतिथ्य स्वीकार करते हुए समस्त ब्रजयात्री मधुवन स्थित अपने पड़ाव स्थल पर पहुंचे। इस दौरान स्थानीय



- यमुना को निर्मल-अविरल बनाने के लिए संत रमेश बाबा का संकल्प दोहराया
- बोले ब्रजवासी- यमुना की अस्मिता के लिए हर कुबार्नी को तैयार
- जगह-जगह पुष्पवर्षा, आरती और भोग लगाकर ब्रजयात्रियों की सेवा

लोगों ने यमुना की वर्तमान दशा पर गहरी पीड़ा व्यक्त करते हुए कहा कि यमुना महारानी ही नहीं, बल्कि संपूर्ण ब्रजभूमि के लिए अपना जीवन समर्पित करने वाले पद्मश्री संत रमेश बाबा महाराज का सपना यमुना को अविरल और निर्मल देखना था। इसके लिए उन्होंने लंबे समय तक संघर्ष किया। आज यमुना की दुर्दशा देखकर प्रत्येक ब्रजवासी व्यथित है। लोगों ने कहा कि बाबा महाराज के संकल्प को पूरा करना हम सभी का दायित्व है। इसके लिए आवश्यकता पड़ी तो प्राणों की आहुति देने से भी पीछे नहीं हटेंगे।

मथुरा में यात्रा की अगुवाई करने वालों में रामगोपाल शर्मा, राकेश तिवारी, संजय हरियाणा, प्रयागनाथ चतुर्वेदी, अजय चतुर्वेदी, श्याम शर्मा, आशीष शर्मा, पंकज चतुर्वेदी और श्याम चतुर्वेदी सहित अनेक सहयोगी शामिल रहे।महोली रोड स्थित दीपनगर में स्थानीय निवासियों ने विशेष श्रद्धाभाव के साथ ठाकुर श्री बिहारी जी की आरती उतारी और हलवे का भोग लगाया। इसके बाद हजारों ब्रजयात्रियों को हलवा, फल और जल वितरित कर उनकी सेवा की।

इस सेवा आयोजन में पूर्व प्राचार्य रमेश चंद्र गोस्वामी, प्रहलाद कौशिक, दीपक शर्मा, विकास उपाध्याय, विनोद शर्मा, रेखा कौशिक, कृति उपाध्याय, सीमा गोस्वामी, खुशी शर्मा, रसिका गोस्वामी और नंदकुमार गोस्वामी प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

उग हे सूरज देव भइले अरघ के बेरिया

कोयला घाट पर छठ की छटा, सूर्यदेव को अर्घ्य देकर मांगी सुख-समृद्धि

टीएनएफ टुडे ब्यूरो, मथुरा।

आज कोयला घाट पर भारतीय सांस्कृतिक समाज के द्वारा छठ पूजा का आयोजन बड़े धूम धाम से किया गया। लोक आस्था के महा-पर्व छठ के चार दिवसीय अनुष्ठान की तैयारी की जाती है। यह पर्व सभी के लिए एक भाव और विश्वास रखता है जिस तरह सूरज की रोशनी किसी के साथ कोई भेद-भाव नहीं करती।

पहले दिन नहाय-खाय, दूसरे दिन खरना खीर का प्रसाद, तीसरे दिन पहला अर्घ्य डूबते सूर्य को नमन, चौथे और आखिरी दिन उगते सूर्य को अर्घ्य के साथ यह महापर्व संपन्न होता है।इस पर्व की सबसे बड़ी विशेषता इसकी पूजा विधि में इस्तेमाल होने वालीसामग्रीहै। दूध, चावल,गेहूं सूप,फल-फूल दीया-बत्ती, नारियल, इत्यादि मानव श्रम के परिणाम के विविध रुप हैं। इस सूर्य की उपासना में संकलित हैं। ऐसी मान्यता है कि दूसरे अनुष्ठानों की तरह इसमें किसी ब्राह्मण अथवा पंडित की आवश्यकता नहीं होती, सब कुछ व्रती व्रत रखने वाले ही



- छठी मैया के गीतों से गूंजा कोयला घाट, व्रतियों ने की पूजा-अर्चना
- फल, गन्ना, ठेकुआ और दीपों से सजे पूजा के सूप
- संतान सुख, सुहाग की रक्षा और परिवार की खुशहाली के लिए की कामना

करते हैं। इसमें मंत्र उच्चारण की जगह छठी मईया एवं सूरज देव को समर्पित विशेष रुप से गाए जाने वाले गीत शामिल हैं। उग हे सूरज देव भइले अरघ के बेरियाङ्घ,दर्शन देहु ना हे छठी मइया...जैसे पारंपरिक लोक गीतों को सामुहिक रुप से गाया जाता है।

इस व्रत को रखने वाले बिना अन्न-जल ग्रहण किए सारा अनुष्ठान करते हैं इस पूजा के लिए लोग निस्वार्थ भाव से व्यवस्था करते हैं तथा असमर्थ लोगों को पूजा सामग्री दान करतें हैं।

भारतीय सांस्कृतिक समाज के मीडिया प्रभारी शशी भूषण दुबे ने बताया की इस पर्व में घर के सभी सदस्य जो नौकरी और व्यवसाय को लेकर विभिन्न जगहों पर बिखरे होते हैं विशेष रुप से घर आते हैं और परिवार की कड़ी मजबूत होती है।परिजनों के साथ इस पर्व में शामिल होने की खुशी उन्हें खींच लाती है।

सूर्य की आराधना का यह पर्व वास्तव में जीवन और जगत के अस्तित्व को समर्पित है।यह पर्व प्रकृति के उस रुप को भी समर्पित है जो संघर्ष और समन्वय को चित्रित करता है। ऐसा माना जाता है कि सूर्य इस धरती को प्रकाशमान करने के लिए सतत संघर्षशील है।

सुमन दुबे और अनिता पाठक ने बताया कि छठी माता का ब्रत करने से संतान प्राप्ति के लिये और अपने सुहाग की रक्छा ,घर मे सुख शान्ति के लिऐ होती है पूजा।

सुमन दुबे ने बताया कि आप की किसी प्रकार की मनोती है छठी माता की पूजा करने से वह जरूर पूरा करती है और आपकी झोली खुशियो से भर देगी

आज सुबह से माता के लिऐ ठेकुआ, पूड़ी बनाया गया। सभी प्रकार का सिजनी फल, गन्ना से छठी माता को चढ़ाया जाता है।

उग हे सूरज देव भइले अरघ के बेरियाङ्घ,दर्शन देहु ना हे छठी मइया...जैसे पारंपरिक लोक गीतों को सामुहिक रुप से गाया जाता है।

भारतीय सांस्कृतिक समाज के मीडिया प्रभारी शशी भूषण दुबे ने बताया की दीपावली के बाद से ही छठ पूजा को लेकर सभी उत्साहित हो जाते है।

पूजा में किसी भी कोई गलती न हो जाये इस लिये विशेष रूप से धयान रखा जाता है।

कार्यक्रम को सफल बनाने में भारतीय सांस्कृतिक समाज के शशी भूषण दुबे, महेश शर्मा,एसएन दुबे, नन्द किशोर शाह, भारत महतो,राधा सिंह, प्रेम चन्द गुप्ता,कमेशवर पाठक, राहुल राजपूत, दीपांशु पाठक और बताओ, शिवांश, संजय,सुधीर शर्मा,जेपी सिंह, नितेश ,पीयूष,रविकांत, योगेश यादव,आदि का विशेष सहयोग रहा।

दंगल में पहलवानों का दम, एक लाख की आखिरी कुश्ती बराबर

यूपी केसरी हरिओम और हरियाणा केसरी संजय के बीच नहीं निकला परिणाम

- स्व. पालेन्द्र सिंह की स्मृति में आयोजित हुआ 30वां विराट दंगल
- पहलवानों ने दिखाए दांव-पेच, कई रोमांचक मुकाबलों में निकले विजेता
- कमलकांत उपमन्यु बोले- ब्रज की प्राचीन कुश्ती परंपरा को बचाना जरूरी

टीएनएफ टुडे ब्यूरो, राया।

मुख्य अतिथि ब्रज प्रेस क्लब के अध्यक्ष डॉ कमलकांत उपमन्यु एडवोकेट ने कहा कि कुश्ती दंगल ब्रज क्षेत्र की प्राचीन परम्परा है लेकिन आधुनिकता के दौरान में कुश्ती दंगल विलुप्त होते जा रहे हमें ऐसे कार्यक्रमों में बढ़ चढ़ कर बढ़ चढ़ कर सहयोग करना चाहिए राया ब्लॉक के गांव तिरवाया में आयोजित विराट कुश्ती दंगल स्व पालेन्द्र सिंह पहलवान की स्मृति में तीसवां कुश्ती दंगल का आयोजित किया गया था जिसका शुभारंभ कार्यक्रम के मुख्य अतिथि कमलकांत उपमन्यु ने दो पहलवानों का हाथ मिलवा कर किया। उन्होंने कहा कि कुश्ती दंगल ब्रज क्षेत्र की



प्राचीन परम्परा है यहां भगवान श्री कृष्ण और दाऊजी महाराज ने कुश्ती लड़ी थी। आज ऐसे कार्यक्रम देहात से विलुप्त होते जा रहे हैं हमें इनको बचाने के लिए ऐसे कार्यक्रमों में बढ़ चढ़ कर भाग लेना चाहिए। एम एल सी योगेश नौहवार ने कहा कि देहात में प्रतिभाओं की कमी नहीं है लेकिन उनको उभरने का मौका नहीं मिलता है देश प्रदेश सरकार को भी ऐसे कार्यक्रमों में सहयोग करना चाहिए जिस से क्षेत्र के पहलवान देश विदेश में नाम रोशन कर सके।

दंगल में सचिन पहलवान ने सुमित पहलवान दिल्ली को पराजित कर दिया वहीं अजय जावरा ने जय पहलवान पहलवान? हरियाणा को पराजित कर दिया। सुरेश पहलवान ने राहुल को रोमांचक मुकाबले के बाद पराजित कर दिया। राजेश जावरा ने हरीश पंजाब को पराजित कर दिया। वहीं बिट्टू पहलवान बिसावर और हर्ष पहलवान के मध्य हुई कुश्ती बराबर पर छूटी। तेजवीर पहलवान भगहना और आकाश नींव गांव , और विवेक गुडेरा और रोहित कारब के बीच बराबर पर छूटी। सूरज मिजार्पुर और कृष्णा पहलवान के मध्य हुई बराबर पर छूटी। वहीं कुश्ती दंगल में अंतिम कुश्ती एक लाख रुपए की अंतिम यूपी केशरी हरिओम पहलवान और संजय पहलवानू हरियाणा केशरी के मध्य हुई । इस मौके पर दंगल संयोजक केहरी सिंह पहलवान,जिला पंचायत सदस्य मुकेश चौधरी, भूपेश अग्रवाल,दिगम्बर सिंह,अखिल अग्रवाल,अजित सिंह ,मोहन सिंह, छोटेलाल शर्मा, टिकंल चौधरी, धर्मवीर सिंह, विकास चौधरी ,राजवीर सिंह,आदि प्रमुख लोग उपस्थित रहे दंगल रैफरी की भूमिका निहाल सिंह कोच ने निभाई।



राज्य निर्वाचन आयुक्त राजेश्वर सिंह ने सलेमपुर ग्राम पंचायत में मतदान व्यवस्थाओं का लिया जायजा

धौलपुर। राज्य निर्वाचन आयोग के आयुक्त राजेश्वर सिंह ने पंचायत समिति बसेड़ी की ग्राम पंचायत सलेमपुर का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने सरपंच एवं वार्ड पंच पद के लिए प्राप्त आवेदनों का अवलोकन किया तथा मतदान केंद्र पर तैनात पोलिंग पार्टी से मतदान संबंधी व्यवस्थाओं की जानकारी ली। आयुक्त सिंह ने मतदान केंद्र पर की गई व्यवस्थाओं का जायजा लेते हुए संबंधित अधिकारियों से आवश्यक जानकारी प्राप्त की। साथ ही मतगणना प्रक्रिया को लेकर रिटर्निंग अधिकारी (पट्ट) से चर्चा कर मतगणना की तैयारियों एवं व्यवस्थाओं के बारे में जानकारी ली। निरीक्षण के दौरान निर्वाचन प्रक्रिया को सुचारू एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने को लेकर व्यवस्थाओं की समीक्षा की गई।

अवैध असलहा के साथ एक दबोचा

मथुरा। थाना बलदेव पुलिस टीम ने अभियुक्त को अवैध असलहा(तमंचा) व एक जिंदा कारतूस 12 बोर सहित गिरफ्तार कर लिया। पुलिस टीम ने 15। नवंबर को समय करीब 14:14 बजे रेवती ढाबे से अवैरनी की तरफ कच्चा रास्ता थाना बल्देव जनपद मथुरा से अभियुक्त दीपक उर्फ दीपू पुत्र उदयवीर सिंह निवासी ग्राम मेदुआ थाना बल्देव जनपद मथुरा उम्र करीब 22 वर्ष को एक अवैध तमंचा व एक जिन्दा कारतूस 12 बोर सहित गिरफ्तार किया गया । अभियुक्त उपरोक्त की गिरफ्तारी व बरामदगी के आधार पर थाना बलदेव पर मु0अ0सं0 389/2026 धारा 3/25 आर्म्स एक्ट पंजीकृत कर अभियुक्त के विरुद्ध थाना बलदेव से आवश्यक विधिक कार्यवाही की गई । गिरफ्तार करने वाली पुलिस टीम में थानाध्यक्ष अभय कुमार शर्मा, उनि हरेन्द्र सिंह आदि शामिल थे।

पर्ल्स निवेशकों के भुगतान की लड़ाई में देशभर के संगठन एकजुट

फिरोजाबाद। पर्ल्स निवेशकों की जमा धनराशि ब्याज सहित वापस दिलाने की मांग को लेकर देशभर के निवेशक संगठन एकजुट होने लगे हैं। इसी क्रम में दिल्ली में विभिन्न निवेशक संगठनों के प्रतिनिधियों की महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। बैठक में भुगतान में हो रही देरी, सेबी की ई-नीलामी प्रक्रिया और निवेशकों की समस्याओं पर विस्तार से चर्चा करते हुए संयुक्त संघर्ष की रणनीति तैयार की गई। वक्ताओं ने कहा कि दो फरवरी 2016 को सुप्रीम कोर्ट द्वारा आर.एम. लोढ़ा कमेटी गठित किए जाने के करीब दस वर्ष बाद भी निवेशकों को उनकी जमा धनराशि का 10 प्रतिशत तक भुगतान नहीं हो सका है। पर्ल्स इन्वेस्टर वेलफेयर ट्रस्ट के प्रधान मनदीप काजला ने सेबी अधिकारियों के खिलाफ साक्ष्यों सहित आर.एम. लोढ़ा कमेटी और सीबीआई को शिकायत दिए जाने के बावजूद कार्रवाई नहीं होने का मुद्दा उठाया। वहीं संपत्तियों की ई-नीलामी में कथित अनियमितताओं और कम कीमतों पर संपत्तियां बेचे जाने के मामलों की निष्पक्ष जांच कराने की मांग की गई। इसके साथ ही निवेशकों के भुगतान से संबंधित साक्ष्य जनहितैषी सांसदों को सौंपकर संसद में इस मुद्दे को उठाने की मांग की जाएगी। अमित गर्ग एडवोकेट ने कहा कि पर्ल्स निवेशकों की यह लड़ाई किसी एक संगठन की नहीं, बल्कि देश के लाखों निवेशक परिवारों के अधिकारों की लड़ाई है। सभी संगठनों को एकजुट होकर संघर्ष करना होगा। बैठक में पृथ्वी राज यादव (एआईएसओ), मनदीप काजला, रवि शंकर गौतम, रामदेव गौतम, गणेश खांडवे, विजय थिटे, हर्षद चक्रवर्ती, विकास त्रिपाठी, सुरेश जांगड़ा सहित विभिन्न संगठनों के प्रतिनिधि मौजूद रहे।

हाईवे पर ईंटों की ट्रॉली से भिड़ी ट्रैवलर, मची चीख-पुकार

कोहरे में कई वाहन टकराए, आधा दर्जन यात्री घायल

टीएनएफ टुडे ब्यूरो, मथुरा।

छाता कोतवाली क्षेत्र में राष्ट्रीय राजमार्ग-19 स्थित शुगर मिल के सामने रविवार सुबह करीब छह बजे एक भीषण सड़क हादसे में कुरुक्षेत्र से उज्जैन जा रही यात्रियों से भरी एक 20-सीटर ट्रैवलर अचानक अनियंत्रित होकर आगे चल रहे ईंटों से लदे ट्रैक्टर-ट्रॉली से जा भिड़ी।

टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि ईंटों से भरी ट्रॉली बीच हाईवे पर पलट गई और चारों तरफ ईंटें बिखर गईं। वहीं, जोरदार भिड़ंत के बाद ट्रैवलर भी अनियंत्रित होकर घूम गई और हाईवे पर उल्टी दिशा में खड़ी हो गई।

- कुरुक्षेत्र से उज्जैन जा रही थी यात्रियों से भरी ट्रैवलर
- टक्कर के बाद हाईवे पर पलटी ईंटों से लदी ट्रॉली
- हाइड्रा से हटवाए क्षतिग्रस्त वाहन, घंटों प्रभावित रहा यातायात



इसी दौरान सुबह के कोहरे और तेज रफ्तार के चलते पीछे से आ रहे अन्य वाहन भी संभल नहीं पाए और एक-एक कर क्षतिग्रस्त ट्रैवलर की चपेट में आ गए।हादसे के बाद मौके पर चीख-पुकार मच गई और हाईवे पर वाहनों की लंबी कतार लग गई। गौरतलब है कि वर्तमान में चल रहे यातायात माह के तहत पुलिस प्रशासन लगातार वाहन चालकों को कोहरे में धीमी गति से चलने और सुरक्षित दूरी बनाए रखने की हिदायत दे रहा है, बावजूद इसके नियमों की अनदेखी भारी पड़ रही है। दुर्घटना की सूचना मिलते ही स्थानीय पुलिस टीम मौके पर पहुंची। पुलिस ने राहगीरों की मदद से क्षतिग्रस्त ट्रैवलर में फंसे घायलों को कड़ी मशक्कत के बाद बाहर निकाला। दर्दनाक हादसे में आधा दर्जन यात्री घायल हुए हैं, जिन्हें एंबुलेंस के जरिए इलाज के लिए नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

पुलिस ने हाइड्रा मशीन बुलाकर बीच सड़क पर पलटी ईंटों की ट्रॉली और अन्य क्षतिग्रस्त वाहनों को किनारे करवाया, जिसके बाद हाईवे पर यातायात सुचारू हो सका।

बीरई में चोरों का तांडव, दीवार तोड़ दो दुकानों में लाखों की चोरी

- रात के अंधेरे में दीवार तोड़कर दुकानों में घुसे चोर
- डीवीआर, टीवी, नकदी, मेवे और कपड़ों के बंडल किए पार
- सुबह चौकीदार ने दी सूचना, पुलिस ने शुरू की जांच

टीएनएफ टुडे ब्यूरो, सैंया।

थाना क्षेत्र के गांव बीरई चौराहे स्थित बीती रात अज्ञात चोरों ने दो दुकानों को निशाना बनाते हुए दीवार तोड़कर लाखों रुपये के सामान और नकदी पर हाथ साफ कर दिया। सुबह चोरी की जानकारी मिलने पर दुकानदार हक्के बक्के रहा गए । सूचना पर पहुंची पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण कर जांच शुरू कर दी है।

जानकारी के अनुसार, गांव बीरई में रात के अंधेरे में अज्ञात चोरों ने पहले दुकानों की दीवार तोड़ी और फिर अंदर घुसकर चोरी की वारदात को अंजाम दिया। दुकान मालिक अनिल भारद्वाज ने बताया कि वह थोक विक्रेता हैं। सुबह करीब पांच बजे बाजार में रहने वाले चौकीदार ने फोन कर दुकान में चोरी होने की जानकारी दी।



अनिल भारद्वाज के मुताबिक, चोर दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरों का डीवीआर, टीवी, गल्ले में रखी नकदी, मेवे की बोरियां, गुटखा सहित काफी सामान चोरी कर ले गए। चोरी गए सामान की कीमत हजारों रुपये बताई जा रही है।

वहीं , पास की दूसरी कॉस्मेटिक दुकान के मालिक नीरज शर्मा ने बताया कि चोर उनकी दुकान से गल्ले में रखी नकदी के अलावा बच्चों के सूट, गर्म पजामे और कपड़ों के कई बंडल चोरी कर ले गए। उन्होंने चोरी गए सामान की कीमत करीब 70 से 80 हजार रुपये बताई है । व्यापारियों ने क्षेत्र में पुलिस गश्त बढ़ाने और चोरी की घटनाओं पर अंकुश लगाने की मांग की है।

प्रभारी निरीक्षक देवेंद्र कुमार द्विवेदी ने बताया कि मामले की जांच की जा रही है ' जल्द चोरी का खुलासा किया जाएगा।

भाकियू क्रांति की नई जिला कार्यकारिणी गठित

फिरोजाबाद। भारतीय किसान क्रांति यूनियन की नई जिला कार्यकारिणी का गठन जिलाध्यक्ष एडवोकेट राहुल यादव के नेतृत्व में किया गया। इस दौरान संगठन का विस्तार करते हुए सैकड़ों किसान, मजदूर एवं समाजसेवियों को विभिन्न पदों पर नियुक्त कर जिम्मेदारियां सौंपी गईं। नवनियुक्त पदाधिकारियों से संगठन को मजबूत बनाने और किसान-मजदूरों की समस्याओं को प्रमुखता से उठाने का आह्वान किया गया।

कार्यक्रम में ममता कटेरिया को महिला जिला अध्यक्ष फिरोजाबाद तथा मम्मी किन्नर को किन्नर समाज का जिला अध्यक्ष नियुक्त किया गया। दोनों नियुक्तियों का उपस्थित लोगों ने स्वागत किया। संगठन के पदाधिकारियों ने कहा कि यूनियन किसानों, मजदूरों, महिलाओं और समाज के वंचित वर्गों की आवाज बुलंद करने के लिए निरंतर कार्य करेगी। कार्यक्रम के प्रताप सिंह यादव, प्रदेश अध्यक्ष पश्चिमी उत्तर प्रदेश कृष्ण गोपाल बघोरिया, बली मोहम्मद, नवीन शर्मा, गीतम राजपूत, प्रदेश उपाध्यक्ष कमल किशोर यादव, आयुष यादव एवं शशिवेंद्र सहित संगठन के अनेक वरिष्ठ पदाधिकारी और कार्यकर्ता मौजूद रहे।

गांव-गांव फ्लैग मार्च से पुलिस ने दिया सुरक्षा का भरोसा, भयमुक्त मतदान के लिए धौलपुर पुलिस मुस्तैद



धौलपुर। पंचायतीराज चुनाव-2026 के अंतिम चरण में 16 नवंबर को राजाखेड़ा, सरमथुरा एवं बसेड़ी पंचायत समितियों में होने वाले सरपंच एवं वार्ड पंच चुनाव को शांतिपूर्ण और निष्पक्ष संपन्न कराने के लिए धौलपुर पुलिस ने सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी है। पुलिस अधीक्षक विकास सांगवान के निर्देशन में जिले के विभिन्न थाना क्षेत्रों में पुलिस अधिकारियों एवं जवानों ने गांव-गांव पैदल फ्लैग मार्च कर मतदाताओं को भयमुक्त मतदान का भरोसा दिलाया।

अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक वैभव शर्मा एवं एडीएफ बाड़ी के अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्रवण कुमार झोरड़ के सुपरविजन में पुलिस टीमें संवेदनशील एवं अतिसंवेदनशील क्षेत्रों तथा मतदान केंद्रों पर विशेष निगरानी रख रही हैं। मतदाताओं को बिना किसी भय, दबाव या प्रलोभन के अपने मताधिकार का प्रयोग करने की अपील की गई है।

एसपी विकास सांगवान ने असामाजिक तत्वों को चेतावनी दी कि चुनाव प्रक्रिया में बाधा डालने, मतदाताओं को डराने-धमकाने या प्रलोभन देने वालों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई होगी। उन्होंने आमजन से अफवाहों पर ध्यान नहीं देने, शांति एवं सौहार्द बनाए रखने तथा किसी भी संदिग्ध गतिविधि की सूचना तत्काल पुलिस को देने की अपील की। धौलपुर पुलिस ने निष्पक्ष एवं भयमुक्त मतदान सुनिश्चित करने के लिए सघन गश्त और निगरानी जारी रखने की बात कही है।

दीपावली आनंद महोत्सव में दिखी भारतीय संस्कृति और सनातन परंपराओं की अद्भुत छटा

कार्यक्रम में राम राज्याभिषेक, अष्टलक्ष्मी झांकी और महाकाल की भस्म आरती ने मोहा मन

टीएनएफ टुडे ब्यूरो, फिरोजाबाद।



संस्कार भारती महानगर के तत्वावधान में तिलक इंटर कॉलेज प्रांगण में दीपावली आनंद महोत्सव का आयोजन किया गया। महोत्सव में भारतीय संस्कृति, सनातन परंपराओं और आध्यात्मिक चेतना की मनमोहक छटा देखने को मिली। धार्मिक झांकियों, नाट्य प्रस्तुतियों और सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।

कार्यक्रम का शुभारम्भ अतिथियों ने दीप प्रज्जवलन कर किया। कार्यक्रम का आगाज वैष्णवी कला मंच मुरादाबाद के प्रसिद्ध कलाकार राहुल सोनी ने गणेश वंदना से किया। इसके बाद कलाकारों ने अष्टलक्ष्मी की भव्य झांकी, भगवान श्रीराम का राज्याभिषेक, बाबा नीम करौली पर आधारित नाट्य प्रस्तुति, राधा-कृष्ण की नाटिका, महाकाल की भस्म आरती और शिव बारात की दिव्य प्रस्तुति ने वातावरण को भक्तिमय बना दिया। राहुल सोनी की प्रस्तुतियों ने दर्शकों की खूब तालियां बटोरीं। वहीं भव्य आतिशबाजी ने दीपावली के उत्सव को और आकर्षक बना दिया। अतिथियों ने भारतीय संस्कृति और सनातन परंपराएं हमारी पहचान एवं गौरव हैं। संस्कार भारती जैसे संगठन कला और संस्कृति के माध्यम से गौरवशाली विरासत को संरक्षित कर नई पीढ़ी तक पहुंचाने का सराहनीय कार्य कर रहे हैं। सदर विधायक मनीष असीजा ने कहा कि दीपावली भगवान श्रीराम के आदर्शों, मर्यादा, संस्कार और सत्य की विजय का प्रतीक है। ऐसे आयोजन नई पीढ़ी को अपनी सांस्कृतिक विरासत से जोड़ते हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता देवी चरण अग्रवाल ने की। उज्जैन महाकालेश्वर पीठाधीश्वर प्रणवपुरी महाराज का पावन सान्निध्य प्राप्त हुआ। कार्यक्रम में किशन कुमार बंसल, जितेंद्र यादव, नरेंद्र प्रकाश, उमाशंकर अग्रवाल, संतोष अग्रवाल, संजय प्रकाश मित्तल, विनोद कुमार जैन, प्रमोद कुमार गोयल, अनुपम शर्मा, विवेक अग्रवाल के अलावा संस्कार भारती के महानगर अध्यक्ष बृजेश यादव, महामंत्री प्रवीन अग्रवाल, संयोजक कृष्ण मुरारी अग्रवाल, दीपक गुप्ता कालू, कपिल अग्रवाल, दयाशंकर गुप्ता, उद्देश्य तिवारी, शिवाकांत पलिया, शैलेश अग्रवाल, रमेश बंसल, नितिन बंसल, रवींद्र बंसल, मयंक सारस्वत, विकास बंसल, मीडिया प्रभारी अनुग्रह गोपाल अग्रवाल सहित अनेक पदाधिकारी एवं कार्यकताओं मौजूद रहे। संचालन महामंत्री प्रवीन अग्रवाल एवं शिवाकांत पलिया ने किया।

माथुर वैश्य समाज की 139 वीं जयंती पर निकली बाइक रैली

टीएनएफ टुडे ब्यूरो, फिरोजाबाद।



अखिल भारतीय माथुर वैश्य महासभा की 139वीं जयंती के अवसर पर सर्वप्रथम हवन यज्ञ के पश्चात सुहाग नगर स्थित माथुर वैश्य सेवा सदन से एक बाइक रैली निकाली गई। रैली में समाज की महिलाएं, पुरुष और महासभा के समस्त पदाधिकारी चल रहे थे। शोभा यात्रा में हनुमान, शंकर के अलावा अन्य झांकियां लोगों का मन मोह रही थी।

बाइक रैली माथुर वैश्य सेवा सदन से प्रारम्भ हुई, जो कि सर्विस रोड होती हुई ट्रामा सेंटर, जिला अस्पताल, जैन मंदिर चौराहा स्थित माथुर वैश्य प्रतीक चिन्ह पर पहुंची, जहॉ मातृशक्ति ने दीप प्रज्जवलन और माल्यार्पण किया। उसके पश्चात यात्रा सर्विस रोड होती हुई सुहाग नगर चौराहा होते हुए महावीर वाटिका में पहुंचकर एक सभा के रूप में परिवर्तित हुई। जहां राष्ट्रीय अध्यक्ष मुकेश गुप्ता मामा के नेतृत्व में समाज के वरिष्ठ लोगों के साथ समाज के उत्थान के लिए चर्चा की। इस दौरान समाज के भामाशाहों को सम्मानित किया गया। इस दौरान राष्ट्रीय महामंत्री शंकर गुप्ता, राष्ट्रीय महिला मंडल अध्यक्षा डॉ मधुरिमा गुप्ता, ध्रुव कुमार आचार्य, सुनील कुमार गुप्ता, दिनेश गोलस, देवेंद्र बादलस, मनीष कुमार, प्रदीप केला देवी, कुलभूषण गुप्ता, अनिल पंनवारिया, सत्यवीर गुप्ता, राजेश जबरेवा, राकेश गुप्ता, राजीव गुप्ता, डॉ दीपक गुप्ता, राकेश मेरोठिया, कन्हैयालाल गुप्ता, राखी गुप्ता, अलका, आशा, कमलेश, कीर्ति, सोनिया, रूबी, शशि, अखिलेश, शिल्पी, आकाश गुप्ता, दीपक गुप्ता कालू सहित सैकड़ो स्वजातीय बंधू उपस्थित रहे।

राजा बलवंत सिंह महाविद्यालय में टैबलेट वितरण कार्यक्रम का सजीव प्रसारण

स्वामी विवेकानन्द युवा सशक्तीकरण योजना के अंतर्गत छात्रों को मिली डिजिटल सौगात

टीएनएफ टुडे ब्यूरो, आगरा।



स्वामी विवेकानन्द युवा सशक्तीकरण योजना के अंतर्गत दिनांक 15 नवम्बर 2026 को पूर्वाह्न 11 बजे राष्ट्र प्रेरणा स्थल, लखनऊ में मुख्यमंत्री जी द्वारा युवाओं को टैबलेट वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का सजीव प्रसारण राजा बलवंत सिंह महाविद्यालय के भौतिकी विभाग में महाविद्यालय के यशस्वी प्राचार्य प्रो. (डॉ.) विजय श्रीवास्तव जी के कुशल मार्गदर्शन में छात्र-छात्राओं को दिखाया गया।

विशेष उल्लेखनीय रहा कि अवकाश का दिन होने के बावजूद महाविद्यालय के सैकड़ों छात्र-छात्राओं ने पूर्ण गणवेश में उपस्थित होकर कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक अपनी प्रत्यक्ष सहभागिता प्रस्तुत की। विद्यार्थियों की बड़ी संख्या में उपस्थिति उनके उत्साह, अनुशासन एवं तकनीकी शिक्षा के प्रति जागरूकता को प्रदर्शित करती है। इस अवसर पर प्रो. कृपा शंकर, डॉ. छगन लाल शर्मा, डॉ. वाई. के. निगम, डी. एस. मेहरा, पुष्पेन्द्र, जितेन्द्र एवं राजू सहित अन्य शिक्षक एवं कर्मचारी उपस्थित रहे। सभी ने विद्यार्थियों को डिजिटल तकनीक के महत्व तथा शिक्षा में इसके उपयोग के प्रति प्रेरित किया।

कांग्रेस के पुन जिलाध्यक्ष बने रामनिवास यादव, महानगर अध्यक्ष शफात खान राजू

दोनो ही नवनियुक्त पदाधिकारियों का कार्यकताओं ने किया स्वागत



टीएनएफ टुडे ब्यूरो, फिरोजाबाद।

रामनिवास यादव को पुनः जिला कांग्रेस अध्यक्ष एवं शफात खान राजू को महानगर अध्यक्ष नियुक्त किए जाने पर कांग्रेसियों ने हर्ष व्यक्त कर स्वागत किया है।

मथुरा नगर स्थित रामबाबू गेस्ट हाउस में जिला कांग्रेस सेवादल के मुख्य संगठक धर्मेंद्र यादव के नेतृत्व में कार्यकताओं ने जिलाध्यक्ष रामनिवास यादव का फूलमाला पहनाकर स्वागत किया। इस दौरान जितेंद्र तिवारी, शैलेन्द्र शुक्ला, सरपंच सुरेंद्र शर्मा, शांतिदास शंखवार, अजय कुमार शर्मा, उमर फारूक, नरेंद्र यादव, सत्येंद्र यादव, राजेंद्र सिंह, अमन यादव एवं हरिओम यादव सहित अन्य लोग मौजूद रहे। वहीं अखिल भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस पार्टी प्रदेश अध्यक्ष आराधना मिश्रा मोना, प्रदेश प्रभारी राजेंद्र पाल गौतम, कार्यवाहक प्रदेश अध्यक्ष इमरान मसूद की संतुष्टि पर शफात खान राजू को पुन महानगर अध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी है। स्वागत करने वालों में प्रदेश सचिव प्रकाश निधि गर्ग, वकार खालिक, हाजी नसीर अहमद, गुलाम जिलानी, चांद कुरैशी, नूरूल हुदा लाला राईन गांधी, मुजीब अंसारी, इमरान कुरैशी, जावेद उमर, जाकिर अंसारी, इस्तियाक खान, अफाख खान, अमजद अंसारी, अल्तमश अंसारी, अरशद अंसारी, सुहेल अहमद आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

मुख्यमंत्री आरोग्य मेले में मरीजों को मिलीं निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाएं

- दम्मामल नगर, कौशल्या नगर और हाजीपुरा नगरीय स्वास्थ्य केंद्रों का किया निरीक्षण

टीएनएफ टुडे ब्यूरो, फिरोजाबाद।

जनपद के समस्त ग्रामीण एवं नगरीय प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर रविवार को मुख्यमंत्री आरोग्य मेले का आयोजन किया गया। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. राम बदन राम के निर्देशन में आयोजित मेले में लोगों को निःशुल्क जांच, उपचार, चिकित्सकीय परामर्श एवं आवश्यक दवाएं उपलब्ध कराई गईं। मेले में गर्भवती महिलाओं, बच्चों, बुजुर्गों तथा अन्य मरीजों को स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ दिया गया। साथ ही मधुमेह, उच्च रक्तचाप सहित विभिन्न बीमारियों की जांच भी की गई।

वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी एवं राष्ट्रीय शहरी स्वास्थ्य मिशन के नोडल अधिकारी डॉ. दीपेन्द्र यादव ने नगरीय प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र दम्मामल नगर, कौशल्या नगर एवं हाजीपुरा का निरीक्षण किया। उन्होंने आरोग्य मेले में संचालित स्वास्थ्य सेवाओं, मरीजों के पंजीकरण, ओपीडी, दवाओं की उपलब्धता, जांच सुविधाओं, साफ-सफाई, पेयजल एवं मरीजों के बैठने की व्यवस्थाओं का जायजा लिया। गर्भवती महिलाओं, बच्चों, बुजुर्गों एवं गंभीर रोगियों को प्राथमिकता से उपचार दिया जाए। उन्होंने स्वास्थ्य केंद्रों पर आवश्यक दवाओं, जांच सुविधाओं और साफ-सफाई की समुचित व्यवस्था बनाए रखने पर भी जोर दिया। सीडीओ डॉ. रामबदन राम ने बताया कि मुख्यमंत्री आरोग्य मेले का उद्देश्य ग्रामीण एवं नगरीय क्षेत्रों के लोगों को उनके नजदीकी स्वास्थ्य केंद्रों पर निःशुल्क एवं गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध कराना है।

मेडिकल सेल्समैन को घेरकर लाठी-डंडों से पीटा, 25 हजार नकदी और सोने की चेन लूटी





- गुमट किले के पास वारदात,
- तीन-चार युवकों पर मारपीट और लूटपाट का आरोप; पुलिस ने दर्ज किया मामला

बाड़ी,धौलपुर। कोतवाली थाना क्षेत्र में शनिवार रात गुमट किले के पास एक मेडिकल सेल्समैन के साथ मारपीट और लूटपाट का मामला सामने आया है। पीड़ित दीपक पुत्र महेश कोली निवासी परदेसिया मोहल्ला गुमट ने कोतवाली थाने में रिपोर्ट दर्ज कराई है।

पीड़ित ने बताया कि वह सैंपऊ रोड स्थित नवीन मेडिकल स्टोर पर सेल्समैन है। शनिवार रात दुकान बंद कर घर लौटते समय गुमट किले के पास भोले पुत्र महाराज सिंह जाटव ने उसे रोक लिया। रास्ते से निकलने को लेकर कहासुनी होने पर आरोपी ने अपने दो-तीन साथियों को बुला लिया। इसके बाद आरोपियों ने लाठी-डंडों और थप्पड़ों से उसकी मारपीट की।पीड़ित का आरोप है कि आरोपी उसके गले से सोने की चेन और जेब में रखे मेडिकल स्टोर की बिक्री के करीब 25 हजार रुपए छीनकर ले गए। वारदात के दौरान उसकी कान की बाली भी गायब हो गई। कोतवाली थाने के एसआई भगवत सिंह ने बताया कि मारपीट का मामला दर्ज कर जांच की जा रही है।

22 नवंबर को कांग्रेस का शक्ति प्रदर्शन

मथुरा। जिला कांग्रेस कमेटी के सेठबाड़ा स्थित कार्यालय पर सामाजिक न्याय अधिकार सम्मेलन की तैयारियों पर चर्चा हुई। 22 नवंबर को दामोदरपुरा, औरंगाबाद (मथुरा) में विशाल सामाजिक न्याय अधिकार सम्मेलन आयोजित होगा। बैठक की अध्यक्षता पार्टी जिलाध्यक्ष मुकेश धनगर ने की। सम्मेलन की सफलता के लिए सभी पदाधिकारियों एवं कार्यकताओं को अलग-अलग जिम्मेदारियां सौंपी गई हैं। संचालन विक्रम बाल्मीकि ने किया बैठक में कुंवर सिंह निषाद, मनोज गौड़, प्रेम शंकर शर्मा, पंकज चौधरी, हरदेव सिंह, आदि शामिल थे।

बाबा श्याम चौरिटेबल सोसाइटी ने बच्चों को बांटे उपहार, शिक्षा के प्रति किया जागरूक

फिरोजाबाद। बाल दिवस के अवसर पर बाबा श्याम चौरिटेबल सोसाइटी की ओर से आसफाबाद स्थित हनुमंत क्लासेज पर नन्हे बच्चों के लिए विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान बच्चों ने खेलकूद गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। संस्था की ओर से बच्चों को पढ़ाई के लिए निःशुल्क नोटबुक, किताबें, स्टेशनरी एवं उपहार वितरित किए गए। संस्था के प्रबंधक एवं सचिव चमन यादव ने बच्चों को शिक्षा के साथ खेलकूद में भी आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि बच्चों को अपने माता-पिता की बात माननी चाहिए और मोबाइल फोन के अनावश्यक इस्तेमाल से बचना चाहिए। पढ़ाई पर ध्यान देकर अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाना चाहिए। संस्था अध्यक्ष रामनिवास यादव ने बच्चों को अपने माता-पिता और घर के बड़े-बुजुर्गों के पैर छूकर आशीर्वाद लेने की सीख दी। उन्होंने कहा कि अच्छे संस्कार और बड़ों का सम्मान ही बच्चों को एक अच्छा नागरिक बनाते हैं। क्लासेज मैनेजर अर्जुन सर ने बच्चों को उपहार वितरित किए और उन्हें शिक्षा के महत्व के प्रति जागरूक किया।

नर्मदेश्वर मंदिर के सुंदरीकरण का पालिकाध्यक्ष रानी गुप्ता ने किया लोकार्पण

शिकोहाबाद। नगर के एटा रोड स्थित प्राचीन नर्मदेश्वर मंदिर में नगर पालिका परिषद द्वारा कराए गए सुंदरीकरण एवं विकास कार्यों के पूर्ण होने पर रविवार दोपहर नगर पालिका अध्यक्ष रानी गुप्ता ने किया लोकार्पण इस दौरान उन्होंने फीता काटकर विकास कार्यों को जनता को समर्पित किया। मंदिर परिसर में विधि-विधान से पूजा-अर्चना की गई तथा नारियल फोड़कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। नगर पालिका परिषद द्वारा मंदिर परिसर में फर्श पर टाइल्स लगवाने के साथ इंटरलॉकिंग एवं अन्य सुंदरीकरण के कार्य कराए गए हैं। निर्माण कार्य पूर्ण होने के बाद मंदिर परिसर को आकर्षक एवं व्यवस्थित स्वरूप मिला है। इससे मंदिर में आने वाले श्रद्धालुओं को बेहतर सुविधाएं मिल सकेंगी। कार्यक्रम में पालिकाध्यक्ष रानी गुप्ता के साथ उनके शिवम दीक्षित भाजपा नगर अध्यक्ष, नामित सभासद किरण राठौर, वार्ड नंबर 15 के सभासद अरविंद राजपूत, राजकुमार गुप्ता, नगर महामंत्री आलोक राठौर मनोज गुप्ता श्यामवीर राठौर पप्पू तिवारी आशु तिवारी सहित दर्जनों भाजपा कार्यकर्ता एवं स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे। वहीं, नर्मदेश्वर मंदिर के समीप स्थित सैयद वाली गली के नाम से जानी जाने वाली राठौर गली का भी विधि-विधान से पूजा-अर्चना एवं नारियल फोड़कर उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर स्थानीय लोगों ने नगर पालिका द्वारा कराए गए विकास एवं सुंदरीकरण कार्यों की सराहना करते हुए खुशी जाहिर की।

चम्बल की प्रतिबंधित बजरी पर पुलिस का शिकंजा

अवैध खनन और परिवहन रोकने के लिए जिलेभर में सख्ती

टीएनएफ टुडे ब्यूरो, धौलपुर।



- एसपी विकास सांगवान के निर्देशन में पुलिस अलर्ट, अवैध बजरी कारोबार पर अंकुश लगाने के लिए निगरानी और कार्रवाई पर जोर

चम्बल नदी के प्रतिबंधित क्षेत्र से बजरी के अवैध खनन एवं परिवहन पर अंकुश लगाने के लिए धौलपुर पुलिस ने सख्त रुख अपनाया है। पुलिस अधीक्षक विकास सांगवान के निर्देशन में जिलेभर में प्रतिबंधित चम्बल बजरी के अवैध खनन, भंडारण और परिवहन की रोकथाम के लिए पुलिस पूरी तरह मुस्तैद है। अवैध बजरी कारोबार पर प्रभावी नियंत्रण स्थापित करने के उद्देश्य से पुलिस की ओर से सतर्कता बरतने और संदिग्ध गतिविधियों पर निगरानी रखने पर जोर दिया जा रहा है।

चम्बल नदी राष्ट्रीय चम्बल घड़ियाल अभयारण्य क्षेत्र का महत्वपूर्ण हिस्सा है। यहां से बजरी का अवैध खनन न केवल कानून का उल्लंघन है, बल्कि नदी के प्राकृतिक पर्यावरण, जलीय जीवों और घड़ियालों के संरक्षण के लिए भी गंभीर चुनौती है। इसके बावजूद प्रतिबंधित बजरी के अवैध खनन एवं परिवहन की गतिविधियां पर्यावरण संरक्षण के प्रयासों को प्रभावित कर सकती हैं।

पुलिस अधीक्षक विकास सांगवान ने जिले में प्रतिबंधित चम्बल बजरी के अवैध कारोबार पर प्रभावी रोकथाम को प्राथमिकता देते हुए पुलिस अधिकारियों एवं थाना प्रभारियों को सतर्कता के साथ निगरानी रखने और अवैध गतिविधियों की जानकारी मिलने पर नियमानुसार कार्रवाई करने के निर्देश दिए हैं।

धौलपुर जिले में चम्बल नदी से जुड़े क्षेत्रों की संवेदनशीलता को देखते हुए अवैध खनन और परिवहन पर नियंत्रण के लिए पुलिस की सक्रियता महत्वपूर्ण मानी जा रही है। प्रतिबंधित बजरी के कारोबार में लिप्त लोगों के विरुद्ध सख्त कानूनी कार्रवाई और निरंतर निगरानी से इस अवैध गतिविधि पर अंकुश लगाने के प्रयास किए जा रहे हैं।

पर्यावरण संरक्षण और कानून व्यवस्था के लिहाज से चम्बल की प्रतिबंधित बजरी पर प्रभावी रोकथाम जरूरी है। ऐसे में पुलिस की सख्ती से अवैध खनन एवं परिवहन पर नियंत्रण की उम्मीद बढ़ी है।

कर्तव्य निभाते हुए थमी हेड कांस्टेबल भगवान स्वरूप मीणा की सांसें

टीएनएफ टुडे ब्यूरो, बाड़ी।



- राजकीय सम्मान से दी अंतिम विदाई
- पैतृक गांव कांसौटी खेड़ा में नम आंखों से हुआ अंतिम संस्कार, एएसपी वैभव शर्मा सहित पुलिस अधिकारियों और जवानों ने पुष्पचक्र अर्पित कर दी श्रद्धांजलि

पंचायत चुनाव की ड्यूटी के दौरान कर्तव्य निर्वहन करते हुए धौलपुर पुलिस ने अपना एक कर्मठ साथी खो दिया। सरमथुरा पुलिस थाने में पदस्थापित हेड कांस्टेबल भगवान स्वरूप मीणा का चुनाव ड्यूटी के दौरान हृदयघात से आकस्मिक निधन हो गया। उनके असामयिक निधन से पुलिस विभाग में शोक की लहर छा गई। पुलिस परिवार ने अपने साथी को नम आंखों से अंतिम विदाई दी।

दिवंगत हेड कांस्टेबल भगवान स्वरूप मीणा का उनके पैतृक गांव कांसौटी खेड़ा में राजकीय सम्मान के साथ अंतिम संस्कार किया गया। इस दौरान अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक वैभव शर्मा सहित पुलिस अधिकारियों एवं जवानों ने उनकी पार्थिव देह पर पुष्पचक्र अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। अंतिम विदाई के दौरान मौजूद पुलिसकर्मी भावुक नजर आए।

एक ओर जहां पूरा पुलिस महकमा पंचायत चुनाव को शांतिपूर्ण संपन्न कराने की जिम्मेदारी निभा रहा है, वहीं इसी कर्तव्य के निर्वहन के दौरान अपने साथी को खोने की पीड़ा ने पुलिस परिवार को गमगीन कर दिया। वर्दी के पीछे छिपा समर्पण, अनुशासन और साथीपन इस अंतिम विदाई के दौरान साफ नजर आया।

धौलपुर पुलिस परिवार ने दिवंगत हेड कांस्टेबल भगवान स्वरूप मीणा को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए उनके सेवाभाव और योगदान को याद किया तथा शोकाकुल परिजनों के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त की। उनका निधन पुलिस विभाग के लिए अपूरणीय क्षति है।



हार्मोन्स में थोड़ी सी भी गड़बड़ी होने पर उसका सीधा असर व्यक्ति की भूख, नींद और तनाव के स्तर पर दिखने लगता है। हार्मोन्स में गड़बड़ी या असंतुलन का मतलब है कि शरीर में या तो कोई हार्मोन ज्यादा बन रहा होता है या फिर बहुत कम।

होर्मोन इम्बैलेंस से रहते हैं परेशान तो रोजाना करें शीर्षासन

हार्मोन्स के असंतुलन की वजह से मूड में उतार-चढ़ाव, सूजन, मेनोपॉज, नपुंसकता, छोटा कद, दुबलापन, मेटाबॉलिज्म में असंतुलन और मुंहासे आदि समस्याएं देखी जा सकती हैं। वास्तव में हार्मोन्स सभी शारीरिक एवं मानसिक गतिविधियों को नियंत्रित करने का कार्य करते हैं। यही वजह है कि इस समस्या को समय रहते ठीक करना जरूरी होता है। जिसमें शीर्षासन आपकी मदद कर सकता है। आइए जानते हैं क्या है शीर्षासन करने का सही तरीका और सावधानियां।

क्या होते हैं हार्मोन्स

हार्मोन्स एंडोक्राइन ग्रंथि से बनने वाले ऐसे रसायन होते हैं, जो खून के जरिए शरीर के अन्य हिस्सों में पहुंच कर उन्हें अलग-अलग कार्यों के लिए एक संदेशवाहक के रूप में निर्देश देते हैं। हार्मोन्स की छोटी सी मात्रा के घटने-बढ़ने भर से ही शरीर की कोशिकाओं का मेटाबॉलिज्म प्रभावित होने लगता है। मानव शरीर में कुल 230 हार्मोन्स होते हैं। कई हार्मोन, दूसरे हार्मोन्स के निर्माण और स्राव को भी काबू रखते हैं। उम्र, तनाव की अधिकता, अस्वस्थ जीवनशैली, स्टेरॉएड दवाओं का अधिक सेवन, ज्यादा वजन या कुछ खास दवाओं के कारण हार्मोन्स के स्तर में गड़बड़ी हो सकती है।

कैसे करें शीर्षासन

शीर्षासन करने के लिए आपको सबसे पहले किसी चद्दर या मेट को सपाट जगह पर बिछाकर वज्रासन में बैठना चाहिए। आप इस तरह से बैठें की आगे की ओर झुकने के लिए आपके पास भरपूर जगह हो।
वज्रासन में बैठकर आप दोनों कोहनियों को जमीन पर टिकाकर दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में मिला लें। दोनों हाथों की अंगुलियों को मिलाकर आपकी हथेलियां ऊपर की ओर होनी चाहिए जिससे आप अपने सिर को हथेलियों का सहारा दे सकें। धीरे-धीरे आगे की ओर झुकते हुए अपने सिर को हथेलियों पर रखें और सांस सामान्य रखें। फिर धीरे-धीरे अपने सिर पर शरीर का भार आने दें। इस स्थिति में आकर आपको अपने पैरों को आसमान की ओर उठाना है ठीक इस तरह से जैसे आप सीधें पैरों के बल खड़े होते हैं वैसे ही आप उल्टा सिर के बल खड़े हैं। कुछ देर इसी स्थिती में रहें और फिर सामान्य स्थिति में वापस आ जाएं।
शीर्षासन करते हुए ध्यान रखें

ये सावधानियां

- शीर्षासन का अभ्यास पहली बार किसी योग विशेषज्ञ की देखरेख में ही करें।
- अस्वस्थ महसूस करने पर शीर्षासन करने से बचना चाहिए।
- शुरूआत में शीर्षासन का अभ्यास करते समय आप दीवार का सहारा भी ले सकते हैं।
- आपका रक्तचाप बहुत अधिक बढ़ा रहता है तो आपको शीर्षासन बिल्कुल भी नहीं करना चाहिए।
- आपको सर्वाइकल की समस्या है या फिर गर्दन में दर्द की समस्या है तो आपको शीर्षासन नहीं करना चाहिए।



पानी पीने से इम्यून सिस्टम होता है मजबूत

पानी सबसे जरूरी पोषक तत्व है और पानी पीने के ढेरों फायदे हैं. वास्तव में पानी को जीवन के लिए अमृत कहा गया है। ऐसे में जरूरी है कि आप पानी से जुड़े महत्वपूर्ण तथ्यों के बारे में जानें क्योंकि पानी मनुष्य के शरीर का 70 फीसदी हिस्सा बनाता है और शरीर की हर कोशिका को हाइड्रेट, डीटॉक्स करता है, शरीर का तापमान सामान्य बनाए रखकर जीवनशैली को स्वस्थ बनाता है।

कोशिका की संरचना में पानी का महत्व

कोशिकाओं को स्वस्थ बनाए रखने के लिए पानी जरूरी है, यह बालों, त्वचा और नाखुनों की कोशिकाओं का अभिन्न हिस्सा है। पानी कोलाजन के उत्पादन में मदद कर कोशिकाओं की उम्र बढ़ने से रोकता है। इसके अलावा, पानी जोड़ों एवं रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ बनाए रखने के लिए भी जरूरी है क्योंकि पानी शरीर में लुब्रिकेन्ट की भूमिका निभाता है, जिसके परिणामस्वरूप जोड़ों के बीच फ्रिक्शन कम होता है।

डीटॉक्सिफिकेशन में मदद करता है

पानी शरीर में डीटॉक्स करने में बेहद कारगर है, जिससे शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद मिलती है। दिन भर हमारे शरीर में पर्यावरण एवं भोजन आदि के माध्यम से कई तरह के टॉक्सिन्स जमा हो जाते हैं। मल, मूत्र एवं पसीने के जरिए इन टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकाला जाता है, इसे डीटॉक्सिफिकेशन कहते हैं। पसीना आने से शरीर का तापमान भी सामान्य बना रहता है। गर्मियों में अक्सर हम ज्यादातर समय घर के अंदर बिताते हैं, हम एसी में रहते हैं, ऐसे में दिन भर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत महत्वपूर्ण है। वे लोग जो कम पानी पीते हैं, उनका यूरीन सैचुरेटेट होता है और कई बार इसमें स्टोन बनने की संभावना भी हो जाती है। यूरीन को डाइल्यूट करने और साथ ही स्टूल्स (मल) को सामान्य बनाए रखने के लिए भी उचित मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। इसके अलावा, रक्त की सामान्य संरचना को बनाए रखने के लिए भी पानी का सेवन सही मात्रा में करना जरूरी है। रक्त शरीर के सभी अंगों तक पोषक तत्व पहुंचाता है। यह शरीर की उर्जा बढ़ाता है और मैटाबोलिक रेट बढ़ाकर मानसिक थकान दूर करता है। जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंडोक्राइनोलोजी एण्ड मैटाबोलिज्म द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार 500 एमएल पानी पीने से मैटाबोलिज्म की दर 30 फीसदी तक बढ़ जाती है। कुछ शहरों में खारा पानी होता है, ऐसे स्थानों पर पानी को साफ करके पीना चाहिए। पानी को साफ करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इसे 10 मिनट के उबालें। जहां पानी उबालना संभव न हो, वहां उपभोक्ता का जागरुक होना जरूरी है। उन्हें पानी की गुणवत्ता की जांच कर सुनिश्चित करना चाहिए वे सुरक्षित पेयजल का ही सेवन करें। इससे आप स्वस्थ, हाइड्रेटेड रहेंगे और अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत बना सकेंगे।

शरीर का तापमान बनाए रखने में मदद करता है

शरीर का तापमान सामान्य बनाए रखने के लिए तरल का संतुलन बहुत महत्वपूर्ण होता है। आपके शरीर में एंजाइम ठीक से काम करते रहें, इसके लिए शरीर का तापमान सामान्य बना रहना बहुत जरूरी है, अगर ऐसा नहीं होगा तो शरीर के सभी काम रूक जाएंगे।



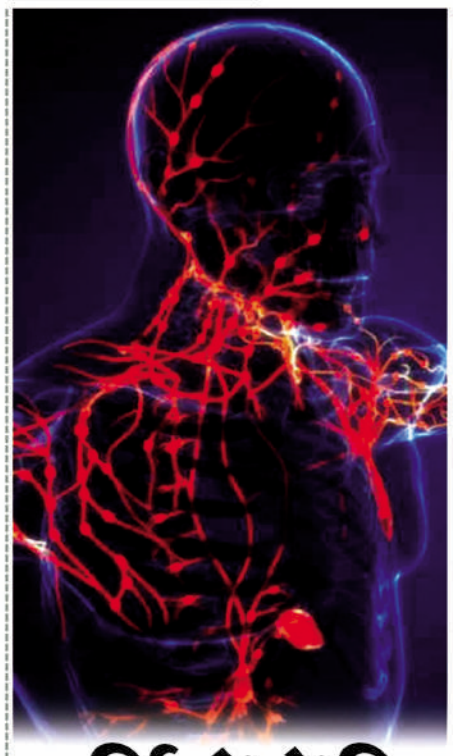
शरीर में फैट यानि वसा को बर्न करने में मदद करता है

कई अध्ययनों में पाया गया है कि पानी का सेवन सही मात्रा में करने से शरीर की वसा को बर्न करने में मदद मिलती है, इस तरह यह वजन कम करने में भी मददगार है।
हाइड्रेट और रीहाइड्रेट करने का सबसे अच्छा तरीका :
प्यास लगना डीहाइड्रेशन का संकेत है, इसलिए जरूरी है कि आप दिन भर पानी पीते रहें। डीहाइड्रेशन के कारण शरीर में ऊर्जा का स्तर कम हो जाता है और इम्यून सिस्टम (बीमारियों से लड़ने की ताकत) कमजोर पड़ जाता है। वे लोग जो अधिक सक्रिय रहते हैं, शारीरिक व्यायाम करते हैं, खेलते हैं, उनमें पसीना ज्यादा बहता है, ऐसे में उनके लिए अपने शरीर को नियमित रूप से हाइड्रेट करना बहुत जरूरी है। शरीर से पानी ज्यादा निकल जाने से क्रैम्प्स पड़ने लगते हैं और शरीर लेक्टेट को बफर करने में सक्षम नहीं रहता। अक्सर देखा जाता है कि एथलीट्स और बॉस्केटबॉल खिलाड़ियों को हाइपरथर्मिया हो जाता है या पानी की कमी एवं बहुत ज्यादा डीहाइड्रेशन के चलते उनका ब्लड प्रेशर गिर जाता है। ऐसी स्थिति में रीहाइड्रेट करना बहुत जरूरी है। अगर आपमें डायरिया, कम पानी पीना, पेट में फ्लू, बहुत ज्यादा दवाएं लेना जैसी स्थितियां हैं या आपने पिछली रात ज्यादा शराब का सेवन किया है तो ऐसे में शरीर को रीहाइड्रेट करना बहुत अधिक महत्वपूर्ण होता है। रीहाइड्रेशन ओरल माध्यम से या इन्ट्रावीनस तरीके से किया जा सकता है।
हममें से ज्यादातर लोग पानी पीने पर ठीक से ध्यान नहीं देते। दिन भर चलने वाले वर्चुअल मीटिंग्स, असाइनमेन्ट और घर के कामों के बीच अक्सर हम पानी पीना भूल जाते हैं। ऐसी स्थिति में हमें अपने पास पानी की बोतल रख या हेल्थ ऐप के जरिए रिमाइंडर लगाकर बार-बार पानी पीते रहना चाहिए।

पाचन में मदद करता है और मुख के स्वास्थ्य को ठीक बनाए रखने में मदद करता है

अक्सर लोग ये सवाल पूछते हैं 'पानी पीने का सही समय क्या है? खाना खाने से पहले? खाना खाने के बाद? खाना खाने के दौरान? इन तीनों समय में पानी पीने से भोजन को पचाने में मदद मिलती है। पानी पीने से सलाईवा यानि लार की सही मात्रा बनती है, लार में इलेक्ट्रोलाईट, म्यूकस और एंजाइम होते हैं जो भोजन पचाने में मदद करते हैं और मुख के स्वास्थ्य को सामान्य बनाए रखते हैं। भोजन का पाचन मुख में ही शुरू हो जाता है और उम्र बढ़ने के साथ लार का उत्पादन कम मात्रा में होने लगता है। अगर आपको महसूस हो रहा है कि आपका मुंह सूख रहा है तो ज्यादा मात्रा में पानी पीना शुरू कर दें।







सर्दियों में सिकुड़ने लगती हैं खून की नसें, ब्लड फ्लो बढ़ाने के लिए करें ये काम

ठंड के दिनों में बॉडी में ब्लड सर्कुलेशन कम हो जाता है, जिसके वजह से हार्ट को ब्लड पंप करने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है। यह कारण हार्ट अटैक का सबब भी बन सकता है। इसलिए ब्लड फ्लो को बढ़ाने के लिए ये उपाय करना आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

आपके बॉडी के सभी अंगों को सही तरह से काम करने के लिए ऑक्सीजन युक्त ब्लड की आवश्यकता होती है। जिसकी पूर्ति आपकी बॉडी में मौजूद 60 हजार खून की नलियों के जरिए हार्ट करता है। लेकिन जब आपका सर्कुलेशन खराब होता है, तो ब्लड फ्लो धीमा या अवरुद्ध हो जाता है। जिससे आपके शरीर की कोशिकाओं को ऑक्सीजन और वे सभी पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं जिनकी उन्हें जरूरत होती है।
खराब सर्कुलेशन की दिक्कत तब होती है जब नसों में गंदा फैट जमा हो जाता है, खून का थक्का बनने लगता है या खून की नसें सिकुड़ने लगती है। वैसे तो ये सभी कारण आपकी मेडिकल कंडीशन या खराब जीवनशैली का परिणाम होते हैं। लेकिन ठंड के दिनों में आमतौर पर नसें सिकुड़ने लगती है। जो कुछ मामलों में स्ट्रोक या हार्ट अटैक का कारण भी हो सकती है। इसलिए खराब सर्कुलेशन के लक्षण दिखते ही इसमें सुधार के उपायों को करना फायदेमंद साबित हो सकता है।

खराब ब्लड सर्कुलेशन के लक्षण

- चलने से मांसपेशियों में दर्द
- त्वचा में झुनझुनी
- त्वचा का रंग पीला या नीला
- उंगलियां का ठंडा पड़ना
- छाती में दर्द
- नसों में सूजन

धूम्रपान से करें परहेज

सिगरेट, इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट और धुंआ रहित तंबाकू में निकोटिन मौजूद होता है। जो आपकी खून की नसों की दीवारों को हानि पहुँचाता है और आपके खून को इतना गाढ़ा कर देता है कि वह अच्छी तरह बह नहीं पाता है। ऐसे में यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो छोड़ दें।

ब्लड प्रेशर को रखें कंट्रोल

हाई ब्लड प्रेशर धमनियों की अंदरूनी परत की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है। जब आहार से वसा ब्लड फ्लो में प्रवेश करते हैं, तो वे क्षतिग्रस्त धमनियों में जमा होने लगते हैं। जिससे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन में रुकावट पैदा होने लगती है।

बॉडी को हाइड्रेट रखें

खून लगभग आधा पानी से बना होता है। इसलिए आपको इसे बहने योग्य बनाए रखने के लिए हाइड्रेटेड रहने की जरूरत है। एक दिन में 8 गिलास पानी का लक्ष्य रखें। यदि आप व्यायाम करते हैं, तो अधिक मात्रा में पानी का सेवन करें।

खूब खाएं प्लांट बेस्ड फूड

ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाए रखने के लिए हेल्दी फूड का सेवन बहुत जरूरी होता है। ऐसे में बहुत सारे फल और सब्जियां खाएं। संतृप्त वसा से दूर रहें जो लाल मांस, चिकन, पनीर और अन्य एनिमल बेस्ड फूड में पाया जाता है। इसके साथ ही ज्यादा नमक के सेवन से बचें। यह आपके हेल्दी वेट को बनाए रखने और आपके कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने के साथ आपकी धमनियों को साफ रखता है।

नहाने के लिए इस्तेमाल करें गर्म पानी

हालांकि गर्म पानी से बाथ ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करने का एक अस्थायी उपाय है, लेकिन स्नान आपके सर्कुलेशन को किक-स्टार्ट करने का एक शानदार तरीका है। गर्म पानी आपकी धमनियों और नसों को थोड़ा चौड़ा कर देता है, जिससे ब्लड फ्लो अच्छे से होता है। इसके अलावा गर्म पानी या चाय भी आपकी नसों को खोलने का काम करती है।



कफ बढ़ने से होते हैं 28 रोग इन चीजों से बचें

वात और पित्त के साथ शरीर में कफ का संतुलन सही होना जरूरी है। कफ के बढ़ने पर 28 प्रकार के रोग आपको घेर सकते हैं। लेकिन इनसे बचने के लिए आपको ऐसी चीजों से बचना होगा, जो कफ पैदा करती हैं या कफ को बढ़ा सकती हैं। आइए जानते हैं कौन सी चीजें कफ में न खाएं और किन चीजों का सेवन करें -

वसायुक्त चीजें

वसायुक्त चीजों का सेवन कफ बढ़ाने का काम करती हैं इसलिए जितना हो सके इनसे बचने की कोशिश करें।

दूध

दूध कफ को बढ़ाता है। अगर आपकी कफ प्रकृति है तो आपको दूध का सेवन कम करना चाहिए या फिर हल्दी के साथ इसका सेवन करें।

मांस

कफ बढ़ने पर मांस का सेवन आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है, इसलिए कफ होने पर मांस का सेवन करने से बचें और अगर कफ की तासीर हो तो मांस का सेवन कम से कम करें।

मक्खन

मक्खन में वसा अधिक होता है, इसलिए यह कफ बढ़ाने का काम करता है। कफ की समस्या में मक्खन या मक्खन युक्त चीजों का सेवन न करें।

पनीर

पनीर से कफ तो बनता ही है, कई लोगों को पाचन संबंधी समस्या भी हो सकती है क्योंकि कुछ लोगों को पनीर आसानी से नहीं पचता। इसलिए अतिसेवन न करें।

क्या खाएं

- सुबह या दिन के भोजन के बाद गुड़ का सेवन फायदेमंद हो सकता है। गुड़ की तासीर गर्म होती है, यह कफ को कम करने के साथ ही पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है।
- तुलसी, सौंठ, अदरक और शहद जैसी चीजों का सेवन कफ को कम करने में बहुत फायदेमंद होता है, तो इन्हें किसी भी तरह से डाइट में शामिल करें।



इम्युनिटी को बढ़ावा देगी

हनी-दालचीनी की चाय

आयुर्वेद और घरेलू नुस्खों के लिहाज से शहद और दालचीनी दोनों ही बेहद महत्वपूर्ण है। अगर आप शहद और दालचीनी की चाय का सेवन करते हैं तो यह आपकी इम्युनिटी को बढ़ावा देगी।

- सबसे पहले 1 कप पानी उबालें।
- अब उबलते पानी में 1/2 चम्मच दालचीनी पाउडर मिलाएं और यह पानी ठंडा होने दें।
- जब पानी गुनगुना रह जाए तब इसमें 1 चम्मच शहद मिला कर अच्छी तरह मिक्स कर दें।
- लीजिए पीने के लिए तैयार है शहद दालचीनी की चाय।

यह चाय जहां आपकी इम्युनिटी को बढ़ावा देगी, वहीं आपके पाचन तंत्र को ठीक करके ताजगी भी देगी।आप इसे अपनी सुविधा के अनुसार दिन में एक या दो समय पी सकते हैं।

भारत ने घर में न्यूजीलैंड को रौंदा

सात साल से चला आ रहा सिलसिला थमा, जीती वनडे सीरीज

एजेंसी, माउंट मोंगानुई।

भारत ने गेंदबाजों के शानदार प्रदर्शन की मदद से न्यूजीलैंड को पांचवें और आखिरी वनडे मुकाबले में 22 रनों से हराया। टीम इंडिया ने इस तरह 3-1 से वनडे सीरीज अपने नाम कर ली। भारतीय टीम ने कीवियों का घर में चला आ रहा सात साल से जीत का सिलसिला रोक दिया। न्यूजीलैंड ने अपने घर में लगातार 11 द्विपक्षीय सीरीज जीती थी, लेकिन भारत ने उसका विजयी अभियान थाम दिया। इस मैच में भारतीय गेंदबाजों का योगदान सबसे अहम रहा जिन्होंने कम लक्ष्य का सफलतापूर्वक बचाव किया।

11 वनडे सीरीज के बाद न्यूजीलैंड को घर में मिली हार

भारत ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 42.1 ओवर में 209 रन बनाए थे। जवाब में न्यूजीलैंड की टीम 48.1 ओवर में 187 रन पर सिमट गई। भारतीय बल्लेबाजों के एक बार फिर निराशाजनक प्रदर्शन के बावजूद गेंदबाजों ने टीम को जीत दिलाई। अर्शदीप सिंह ने तीन, जबकि मोहम्मद सिराज और अक्षर पटेल ने दो-दो विकेट लिए। अक्षर ने बल्ले से भी 46 रन का योगदान दिया। इस जीत के साथ भारत ने न्यूजीलैंड का अपने घर में लगातार 11 द्विपक्षीय वनडे सीरीज जीतने का सिलसिला भी तोड़ दिया।



गंभीर के नेतृत्व में विदेशी धरती पर पहली वनडे सीरीज जीती

भारत ने न्यूजीलैंड के इस शानदार रिकॉर्ड पर रोक लगा दी। दिलचस्प बात यह है कि न्यूजीलैंड को अपने घर में पिछली बार वनडे सीरीज में भी भारत ने ही हराया था। उसे 2019 में भारत के खिलाफ ही हार मिली थी। भारतीय मुख्य कोच गौतम गंभीर के लिए भी यह जीत खास रही। भारत के मुख्य कोच के रूप में यह उनकी घर से बाहर पहली वनडे सीरीज जीत है। इससे पहले 2024 में न्यूजीलैंड ने भारत में टेस्ट क्रिकेट का 12 साल और 18 सीरीज से चला आ रहा अजेय अभियान खत्म किया था। अब भारतीय टीम ने न्यूजीलैंड के घरेलू वनडे रिकॉर्ड पर रोक लगाकर जवाब दिया है।

कैसी रही न्यूजीलैंड की शुरूआत

210 रन के लक्ष्य का पीछा करने उतरी न्यूजीलैंड की शुरूआत भी बहुत तेज नहीं रही। टिम सीफर्ट 14 रन बनाकर मोहम्मद सिराज का शिकार बने। विल यंग ने 42 गेंद में 22 रन बनाए, लेकिन उन्हें अर्शदीप सिंह ने रुतुराज गायकवाड़ के हाथों कैच कराया। न्यूजीलैंड ने 64 रन तक दो विकेट गंवा दिए थे। इसके बाद निक केली और डीन फॉक्सक्रॉफ्ट ने पारी को संभालने की कोशिश की। दोनों के बीच तीसरे विकेट के लिए 18 रन की साझेदारी हुई। निक केली 45 गेंद में 24 रन बनाकर अर्शदीप की गेंद पर बोल्ड हो गए। इसके बाद फॉक्सक्रॉफ्ट ने फिन एलन के साथ पारी आगे बढ़ाई। फिन एलन हालांकि ज्यादा देर नहीं टिक सके। वह पांच गेंद में एक रन बनाकर सिराज की गेंद पर बोल्ड हो गए।

कहां से भारत ने पलटा मैच का रुख?

चार विकेट गिरने के बाद डीन फॉक्सक्रॉफ्ट और माइकल ब्रेसवेल ने पांचवें विकेट के लिए 36 रन जोड़े। फॉक्सक्रॉफ्ट ने 42 गेंद में 31 रन बनाए, जिसमें पांच चौके शामिल थे। उन्हें यश ठाकुर ने बोल्ड कर भारत को अहम सफलता दिलाई। इसके तुरंत बाद ब्रेसवेल भी 33 गेंद में 19 रन बनाकर आकिब नबी की गेंद पर नमन धीर को कैच दे बैठे। न्यूजीलैंड का स्कोर 119 रन पर छह विकेट हो गया था। यहां से भारतीय टीम जीत के करीब पहुंचने लगी। कप्तान मिचेल सैंटनर ने क्रिस्टियन क्लार्क के साथ मिलकर न्यूजीलैंड की उम्मीदें जिंदा रखने की कोशिश की। दोनों ने सातवें विकेट के लिए 39 रन जोड़े।

सैंटनर ने 31 गेंद में 24 रन बनाए, जिसमें दो छक्के शामिल थे। उन्हें नमन धीर ने अर्शदीप सिंह के हाथों कैच कराया। इसके बाद क्लार्क भी 35 गेंद में 16 रन बनाकर अर्शदीप का शिकार बने। अर्शदीप ने उन्हें ईशान किशन के हाथों कैच कराया। इस तरह न्यूजीलैंड ने 161 रन तक आठ विकेट गंवा दिए। ब्लेयर टिकनर और जैकब डफी ने नौवें विकेट के लिए 20 रन जोड़े, लेकिन अक्षर पटेल ने डफी को विराट कोहली के हाथों कैच कराकर यह साझेदारी तोड़ दी। टिकनर भी 14 रन बनाकर अक्षर की गेंद पर स्टंप आउट हो गए। न्यूजीलैंड की पूरी टीम 48.1 ओवर में 187 रन पर सिमट गई। मैट फिशर तीन रन बनाकर नाबाद रहे।

भारतीय बल्लेबाज रहे फ्लॉप

इससे पहले, टॉस हारकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी भारतीय टीम की शुरूआत एक बार फिर खराब रही। रोहित शर्मा सात रन बनाकर आउट हुए, जबकि विराट कोहली के बल्ले से सिर्फ पांच रन निकले। रुतुराज गायकवाड़ भी 18 रन ही बना सके। भारत ने 34 रन तक अपने तीन विकेट गंवा दिए थे। इसके बाद कप्तान श्रेयस अय्यर ने पारी को संभालने की कोशिश की, लेकिन वह भी 22 रन बनाकर पवेलियन लौट गए। भारतीय टीम मुश्किल में थी और उसे एक बड़ी साझेदारी की जरूरत थी। मुश्किल परिस्थिति में अक्षर पटेल और ईशान किशन ने जिम्मेदारी संभाली। दोनों ने पांचवें विकेट के लिए 35 रन और छठे विकेट के लिए 39 रन की साझेदारी कर भारतीय पारी को आगे बढ़ाया। अक्षर और ईशान ने 46-46 रन बनाए। हालांकि, दोनों बल्लेबाजों के आउट होने के बाद भारत की पारी फिर लड़खड़ा गई। नमन धीर ने 22 रन का योगदान दिया, लेकिन दूसरे छोर से विकेट गिरते रहे। भारतीय टीम 200 रन तक पहुंचने से पहले ही मुश्किल में नजर आने लगी थी। भारतीय पारी के आखिरी हिस्से में मोहम्मद सिराज और अर्शदीप सिंह ने अहम योगदान दिया। सिराज ने नाबाद 14 रन बनाए, जबकि अर्शदीप ने सिर्फ चार गेंद में दो छक्कों की मदद से 14 रन ठोक दिए। दोनों ने आखिरी दो बल्लेबाजों के रूप में 28 रन जोड़े। भारत की पारी 42.1 ओवर में 209 रन पर सिमट गई। उस समय यह स्कोर न्यूजीलैंड के लिए हासिल करने लायक लग रहा था, लेकिन भारतीय गेंदबाजों ने इसे पर्याप्त साबित कर दिया। न्यूजीलैंड की ओर से जैकब डफी और मिचेल सैंटनर ने तीन-तीन विकेट लिए। मैट फिशर को दो सफलता मिली।

न्यूजीलैंड का स्कोर 83 रन पर चार विकेट हो गया।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मिले रिंकू सिंह

शादी में आने का दिया निमंत्रण, मांगा आशीर्वाद; परिवार भी रहा साथ



एजेंसी, नई दिल्ली।

भारतीय क्रिकेटर रिंकू सिंह ने समाजवादी पार्टी की सांसद प्रिया सरोज के साथ होने वाले अपने विवाह के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को आमंत्रित किया है। शादी से पहले रिंकू ने पीएम मोदी से मुलाकात कर उनका आशीर्वाद लिया। रिंकू ने अपने परिवार के साथ प्रधानमंत्री से मुलाकात कर व्यक्तिगत रूप से उन्हें निमंत्रण दिया। मुलाकात की एक तस्वीर सोशल मीडिया पर साझा करते हुए रिंकू ने अपनी कृतज्ञता व्यक्त की और इसे अपने परिवार के लिए एक विशेष क्षण बताया।

रिंकू ने शेयर की फोटो

रिंकू ने रविवार को इंस्टाग्राम पर पीएम मोदी के साथ फोटो शेयर करते हुए लिखा, 'अपने परिवार के साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी से मिलकर उन्हें अपनी शादी में आमंत्रित कर और उनका आशीर्वाद पाकर बहुत सम्मानित महसूस कर रहा हूं। यह हमारे लिए सचमुच एक बहुत ही खास पल है।' शादी की तैयारियां तेज हो चुकी हैं और समारोह से पहले रिंकू तथा उनका परिवार कई प्रमुख हस्तियों तक पहुंच रहा है। इससे पहले, इस क्रिकेटर के परिवार ने उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को भी शादी का निमंत्रण दिया था।

कब है रिंकू और प्रिया सरोज की शादी?

रिंकू की मां बीना देवी, भाई सोनू सिंह और बहन नेहा सिंह ने लखनऊ में मुख्यमंत्री के आवास का दौरा किया और उन्हें व्यक्तिगत रूप से शादी का निमंत्रण कार्ड सौंपा था। परिवार ने मुख्यमंत्री आदित्यनाथ को चार दिसंबर को लखनऊ में होने वाले इस समारोह में शामिल होने के लिए आमंत्रित किया था। रिंकू और प्रिया सरोज की शादी लखनऊ में होगी और दोनों परिवारों ने इसकी तैयारियां शुरू कर दी हैं। इस शादी में क्रिकेट और राजनीति की दुनिया से कई प्रमुख हस्तियों के शामिल होने की उम्मीद है।

यह विवाह रिंकू और प्रिया के सगाई समारोह के लगभग डेढ़ साल बाद हो रहा है, जो 8 जून 2025 को लखनऊ में हुई थी। रिंकू ने भारत के सीमित ओवरों के सेटअप में एक महत्वपूर्ण सदस्य के रूप में अपनी जगह बनाई है, वहीं प्रिया

प्रेगनेंसी के शुरूआती 3 महीने थे बहुत कठिन, महिलाओं का साथ जरूरी : कियारा आडवाणी

अभिनेत्री कियारा आडवाणी ने अपने गर्भावस्था के अनुभव के बारे में बात की। उन्होंने बताया कि शुरूआती कुछ मुश्किल महीनों में उन्हें अपने जीवन की अन्य महिलाओं से किस तरह का सपोर्ट और समझ मिली। कियार एक बच्चे की मां हैं। उन्होंने फिल्म निमार्ता करण जौहर के चैट शो 'कॉफी विद करण' में अपनी गर्भावस्था के सफर के बारे में बात की थी। उन्होंने बताया कि शुरूआती महीने काफी चुनौतीपूर्ण थे, क्योंकि उन्हें जी मिचलाने और हार्मोनल बदलावों का सामना करना पड़ा था। शो के दौरान कियारा ने कहा था, ₹शुरूआती तीन महीने बहुत कठिन थे। आपको जी मिचलाने की समस्या और कई तरह के हार्मोनल बदलावों से गुजरना पड़ता है।₹

यह याद करते हुए कि कैसे उन्होंने और उनके पति सिद्धार्थ मल्होत्रा ने शुरूआत में किसी को भी गर्भावस्था के बारे में न बताने का फैसला किया था, कियारा ने बताया कि जल्द ही उन्हें एहसास हुआ कि उन्हें अपने आस-पास की महिलाओं के सहारे की जरूरत है। उन्होंने अपने जीवन में ऐसी महिलाओं की जरूरत है जो मुझे समझ सकें।'₹

अभिनेत्री ने कहा कि महिलाओं के बीच साझा किए गए ऐसे अनुभवों ने उन्हें इस नाजुक दौर में काफी सुकून दिया।

उन्होंने कहा, ''मुझे याद है कि कभी-कभी मैं अपनी सहेलियों के साथ बैठकर रोती थी और वे बस मुझे वैसे ही रहने देती थीं (बिना कुछ कहे मुझे सहारा देती थीं)। और फिर, जिंदगी खूबसूरत हो जाती है।''

कियारा 7 अक्टूबर को सोशल मीडिया पर एक पोस्ट के जरिए अपनी दूसरी गर्भावस्था की घोषणा भी कर चुकी हैं। अपनी बेटी साराया के छोटे से हाथ की एक तस्वीर साझा करते हुए, जिसमें उसने बच्चों के मोजे पकड़े हुए हैं, उन्होंने लिखा, ''हमें एक बार फिर सबसे बड़ा उपहार मिला है। हमारा दिल प्यार और कृतज्ञता से भरा हुआ है।''



बताया, ₹उस समय हमने सोचा था कि हम किसी को नहीं बताएंगे। लेकिन फिर मैंने कहा, 'नहीं सिड, मुझे अपनी मां से बात करनी है, मुझे अपनी सास की जरूरत है। मुझे महिलाओं की जरूरत है। मुझे

'मेरा बेटा लड़कियों के पीछे घूमे', आर्यन को लेकर शाहरुख खान की थी ऐसी ख्वाहिश

शाहरुख खान पर्दे पर भले ही रोमांस के बादशाह कहलाते हों लेकिन अपने बच्चों को लेकर उनका अंदाज हमेशा से थोड़ा अलग रहा है, खासकर बड़े बेटे आर्यन खान को लेकर। शाहरुख ने बताया कि वह कभी नहीं चाहते थे कि आर्यन बहुत सीधा-सादा और आज्ञाकारी लड़का बने। वह चाहते थे कि उनका बेटा ऐसा हो कि उसकी शरारतों से लोग परेशान होकर उनसे शिकायत करने पहुंचें। ये बातें उन्होंने सिमी ग्रेवाल के चैट शो में कही थीं। दरअसल, शाहरुख खान अपनी पत्नी गौरी खान के साथ मशहूर चैट शो 'रेंडेजवस विद सिमी ग्रेवाल' में पहुंचे थे। बातचीत के दौरान जब बच्चों की परवरिश का जिक्र हुआ, तो शाहरुख ने बताया कि वह आर्यन को खूब बिगाड़ना चाहते थे। उनकी इच्छा थी कि आर्यन ऐसा लड़का बने, जिसकी हरकतों की शिकायत लेकर लोग उनके पास आएं। शाहरुख ने शो में कहा, "मैं चाहता था कि आर्यन पूरी तरह बिगड़ा हुआ लड़का बने। मैंने अपनी सभी हीरोइनों से भी कह रखा है कि अगर उनकी बेटियां हैं, तो आर्यन उनके पीछे घूमेगा। मैं चाहता था कि हर दिन कोई न कोई मेरे पास शिकायत लेकर आए और कहे कि अपने बेटे को हमारे घर से दूर रखिए।"

किंग खान ने आर्यन के लुक को लेकर भी अपनी पसंद बताई थी। उन्होंने



कहा, "मैं चाहता था कि मेरा बेटा लंबे बाल रखे, कानों में स्टड पहने और हार्ले डेविडसन की जैकेट पहने। उसका अंदाज कूल होना चाहिए और वह ऐसा प्लेबॉय बने, जो लड़कियों के पीछे घूमता रहे। मैं अपने बेटे को बहुत ज्यादा बिगड़ा हुआ देखना चाहता था।" शो की होस्ट सिमी ग्रेवाल ने जब शाहरुख से पूछा कि क्या आर्यन भी अपने पिता की तरह अभिनेता बनेंगे, तो उन्होंने हंसते हुए जवाब दिया, "हां, बिल्कुल। यह उन बुरी चीजों में से एक है, जो उसे करनी ही पड़ेगी।" शाहरुख का यह जवाब सुनकर शो में मौजूद गौरी और सिमी भी मुस्कुरा उठीं।

हालांकि, वक्त के साथ आर्यन खान ने अपने पिता की तरह अभिनय की राह नहीं चुनी। उन्होंने मनोरंजन की दुनिया में कदम तो रखा लेकिन कैमरे के सामने अभिनेता बनने के बजाय पर्दे के पीछे रहकर कहानी लिखने और निर्देशन करने का फैसला किया। आर्यन ने वेब सीरीज 'द बैड्स ऑफ बॉलीवुड' के साथ बतौर लेखक और निर्देशक अपनी शुरूआत की। इस सीरीज को उनकी मां गौरी खान ने रेड चिलीज एंटरटेनमेंट के बैनर तले प्रोड्यूस किया। यह सीरीज 18 सितंबर 2025 को नेटफ्लिक्स पर रिलीज हुई थी।

मां श्रीदेवी की मौत की खबर सुनते ही खुशी के कमरे में भागी थीं जान्हवी कपूर, एक्ट्रेस ने सुनाया दर्दनाक पल

अभिनेत्री जान्हवी कपूर और खुशी कपूर के लिए मां श्रीदेवी को खोने का दर्द आज भी उनकी जिंदगी का सबसे मुश्किल दौर है। श्रीदेवी के निधन की खबर दोनों बहनों के लिए किसी बड़े सदमे से कम नहीं थी। 'कॉफी विद करण' के आठवें सीजन में जान्हवी और खुशी ने उस पल को याद किया था, जब उन्हें पहली बार मां के निधन की खबर मिली थी। जान्हवी ने बताया था कि फोन पर यह खबर सुनते ही वह बदहवास होकर खुशी के कमरे में पहुंची थीं, लेकिन बहन ने उन्हें देखते ही अपने आंसू रोक लिए और उल्टा जान्हवी को संभालने लगीं। शो के दौरान होस्ट और फिल्ममेकर करण जौहर से बातचीत में जान्हवी ने बताया था कि जब उन्हें मां के निधन की खबर मिली, तब वह अपने कमरे में थीं। फोन आने के बाद वह तुरंत खुशी के कमरे की तरफ भागी। उन्होंने बताया कि खुशी पहले से ही रो रही थीं, लेकिन जैसे ही उनकी नजर जान्हवी पर पड़ी, उन्होंने रोना बंद कर दिया। जान्हवी ने उस मुश्किल पल को याद करते हुए कहा था, ₹जब मुझे फोन आया, तब मैं अपने कमरे में थी और मुझे खुशी के कमरे से रोने की आवाज सुनाई दे रही थी। मुझे लगता है कि मैं रोते-बिलखते हुए उसके कमरे में पहुंची थी। लेकिन मुझे आज भी याद है कि जैसे ही उसने मेरी तरफ देखा, उसने रोना बंद कर दिया। वह मेरे पास



आकर बैठ गई और मुझे संभालने लगी। उसके बाद मैंने उसे कभी इस बारे में रोते हुए नहीं देखा।₹

वहीं, खुशी ने बताया था कि उस समय उन्हें लगा कि परिवार के बाकी लोगों के लिए उन्हें खुद को मजबूत रखना होगा। उन्होंने कहा था, ₹मुझे लगा कि मुझे सभी के लिए खुद को संभालकर रखना होगा, क्योंकि मुझे लगता है कि मैं हमेशा से परिवार में मजबूत रहने वाली रही हूं।₹

बातचीत के दौरान जान्हवी ने यह भी बताया था कि खुशी में उनकी मां श्रीदेवी की कुछ खूबियां नजर आती हैं। खासकर काम करने के तरीके में दोनों के बीच काफी समानता है।

जान्हवी ने कहा था, ''वह बहुत शांत स्वभाव की है और मुझे लगता है कि यह एक ऐसी बात है, जो उसमें और मम्मा में समान है। लेकिन कैमरे के सामने आते ही वह पूरी तरह खुलकर सामने आती है।'' श्रीदेवी का फरवरी 2018 में दुबई में निधन हो गया था। वह अपने पति बोनी कपूर के भतीजे अर्जुन मारवाह की शादी में शामिल होने दुबई गई थीं। उनकी मौत का कारण दुर्घटनावश बाथटब में डूबना बताया गया था। श्रीदेवी के जाने से फिल्म इंडस्ट्री और उनके परिवार को बड़ा झटका लगा था।

शूटिंग के दौरान डायरेक्टर की गंदी हरकतों का शिकार हुई थीं स्वरा भास्कर

बॉलीवुड अभिनेत्री स्वरा भास्कर एक बार फिर चर्चा में हैं। एक्ट्रेस ने खुलासा किया है कि साल 2011 में एक फिल्म की शूटिंग के दौरान उन्हें कथित तौर पर यौन उत्पीड़न का सामना करना पड़ा था। उस वक्त वह फिल्म इंडस्ट्री में अपने पैर जमाने की कोशिश कर रही थीं।

ऐसे में न तो उनके पास अपनी कोई पर्सनल टीम थी और न ही कोई ऐसा करीबी था, जिसे वह अपनी परेशानी बता सकें। करियर की शुरूआत में मिले इस अनुभव को स्वरा उस समय ठीक से समझ भी नहीं पाई थीं। हालांकि, कई साल बाद मीटू मूवमेंट के दौरान दूसरी महिलाओं के अनुभव पढ़ने के बाद उन्हें एहसास हुआ कि उनके साथ जो हुआ था, वह भी यौन उत्पीड़न ही था।

क्या बोलीं स्वरा भास्कर?

दरअसल, द फ्री प्रेस जर्नल के साथ बातचीत में स्वरा ने मध्य प्रदेश के पचमढ़ी में फिल्म की आउटडोर शूटिंग के दौरान हुई घटना को याद किया। एक्ट्रेस के मुताबिक, फिल्म के डायरेक्टर ने उनके साथ कथित तौर पर गलत व्यवहार किया था। उस समय वह यह समझ नहीं पाई थीं कि यह वर्कप्लेस पर होने वाला यौन उत्पीड़न है, क्योंकि डायरेक्टर ने उन्हें शारीरिक रूप से छुआ नहीं था।

स्वरा ने कहा, 'मुझे उस समय यह समझ ही नहीं आया कि यह वर्कप्लेस पर होने वाला यौन उत्पीड़न है। मैंने इसे यौन उत्पीड़न के तौर पर पहचाना ही नहीं, क्योंकि उस शख्स ने मेरे साथ कोई



शारीरिक संपर्क नहीं किया था।' एक्ट्रेस ने बताया कि उस समय वह फिल्म 'तनु वेड्स मनु' में नजर आई थीं और इंडस्ट्री में अपनी पहचान बनाने की कोशिश कर रही थीं।

56 दिन की शूटिंग छोड़ना नहीं चाहती थीं एक्ट्रेस

स्वरा ने बताया कि फिल्म का शूटिंग शेड्यूल 56 दिनों का था और शूटिंग शुरू होने के कुछ ही दिनों बाद कथित तौर पर उनके साथ यह सब होने लगा था। हालांकि, वह फिल्म छोड़ना नहीं चाहती थीं, क्योंकि उन्हें अपने करियर की चिंता थी। वह नहीं चाहती थीं कि इस वजह से उनके हाथ से काम करने का एक अच्छा मौका निकल जाए।

उन्होंने कहा, 'मैं यह प्रोजेक्ट नहीं छोड़ना चाहती थी। मैं काम नहीं खोना चाहती थी। मेरे अपने सपने और महत्वाकांक्षाएं भी हैं, है ना? और इसमें गलत क्या है?'

मीटू मूवमेंट के बाद हुआ घटना का एहसास

एक्ट्रेस ने बताया कि कई साल बाद जब मीटू मूवमेंट के दौरान महिलाओं ने अपने साथ हुए यौन उत्पीड़न के अनुभव साझा किए, तब उन्हें अपनी उस घटना को नए नजरिए से देखने का मौका मिला। दूसरी महिलाओं की कहानियां पढ़ने के बाद उन्हें समझ आया कि उनके साथ जो हुआ था, वह भी उत्पीड़न का एक उदाहरण था। स्वरा ने कहा, 'मैंने सोचा कि हे भगवान! यह तो उत्पीड़न है। यह तो उत्पीड़न का एक बिल्कुल पाठ्यपुस्तक जैसा मामला है।'

एग्जीक्यूटिव प्रोड्यूसर ने की थी मदद

स्वरा ने बताया कि आखिरकार उन्होंने फिल्म के एग्जीक्यूटिव प्रोड्यूसर को इस पूरे मामले के बारे में बताया। उन्होंने एक्ट्रेस का साथ दिया और शूटिंग के बाकी दिनों में उनकी मदद की। स्वरा के मुताबिक, एग्जीक्यूटिव प्रोड्यूसर ने उन्हें सुरक्षित महसूस कराया और उनके लिए काम करना थोड़ा आसान बना दिया। धीरे-धीरे दोनों के बीच अच्छी दोस्ती हो गई और बाद में वही शख्स उनके मैनेजर भी बन गए।

युवा महिलाओं को दी यह सलाह

अपने इस अनुभव को याद करते हुए स्वरा ने वर्कप्लेस पर काम करने वाली युवा महिलाओं को सलाह दी कि उन्हें अपनी सीमाओं को पहचानना चाहिए और किसी भी असहज स्थिति में चुप नहीं रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि अगर किसी के साथ ऐसा कुछ होता है तो उसे अपने भरोसेमंद लोगों से बात करनी चाहिए, मदद मांगनी चाहिए और गलत व्यवहार के खिलाफ तुरंत आवाज उठानी चाहिए।

साल 2023 में की थी फहाद अहमद से शादी

बता दें कि स्वरा भास्कर ने 6 जनवरी, 2023 को राजनेता फहाद अहमद से स्पेशल मैरिज एक्ट के तहत शादी की थी। कपल ने 16 फरवरी, 2023 को अपनी शादी की जानकारी सार्वजनिक की थी। इसके बाद सितंबर 2023 में दोनों एक बेटी के माता-पिता बने, जिसका नाम उन्होंने राबिया रखा। वहीं, स्वरा हाल ही में 'राइज एंड फॉल 2' के दूसरे सीजन में भी हिस्सा ले चुकी हैं।