

समता आन्दोलन समिति अलवर ने मनाया स्थापना दिवस, किया कविता पाठ



जयपुर टाइम्स

अलवर(निर्स.)। समता आन्दोलन समिति अलवर ने रविवार को समिति का स्थापना दिवस मनाया। प्रवक्ता अशोक आहूजा ने बताया कि स्थापना दिवस समारोह में मुख्य अतिथि राष्ट्रीय अध्यक्ष पारासर नारायण शर्मा थे जबकि अध्यक्षता राजस्थान ब्राह्मण सभा के उपाध्यक्ष बाबूलाल शर्मा ने की। विशिष्ट अतिथि योगेन्द्र सिंह राठौर, ऋषिराज सिंह प्रांतीत अध्यक्ष विधि प्रकोष्ठ व चिकित्सा प्रकोष्ठ के प्रांतीय अध्यक्ष डॉ. श्याम सुन्दर शर्मा थे। प्रारंभ में पहलगाँव शहीदों को श्रद्धांजलि देने के पश्चात व्यंग कवि सुरेन्द्र सार्धक ने मार्मिक कविता पढ़ी। राष्ट्रीय अध्यक्ष ने समता आन्दोलन के ध्येय वाक्य मानव मानव एक समान और राष्ट्र प्रथम को विस्तार से बताया। समतामूलक समाज की स्थापना हेतु समता आन्दोलन की प्रतिबद्धता दोहराई। इसके साथ ही सामाजिक समता व सभी को समान अवसर हेतु संवैधानिक प्रावधानों पर चर्चा की। समारोह में सुरेश नागपाल, प्रकाश जैमन, महेंद्र वाजपेयी, राजीव शर्मा, लोकेश शर्मा व सुरेन्द्रसिंह चौहान, हेमन्त शर्मा 'विप' आदि गणमान्य उपस्थित रहे। वर्तमान जिलाध्यक्ष रामावतार सिंह चौहान के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए जिलाध्यक्ष का दायित्व योगेश वशिष्ठ को देने की घोषणा हुई। अंत में बाबूलाल शर्मा द्वारा सभी का आभार प्रकट किया।

आम आदमी पार्टी की जिला स्तरीय मीटिंग की आयोजित



जयपुर टाइम्स

अलवर(निर्स.)। आम आदमी पार्टी की जिलास्तरीय मीटिंग राज सभागार, बर्फखाना रोड अलवर में आयोजित की गई। मीटिंग में मुख्य अतिथि के रूप में आम आदमी पार्टी के प्रदेश महासचिव विश्वेन्द्र चौधरी एवं लोकसभा प्रभारी दिव्यन्दु शर्मा रहे। मीटिंग की अध्यक्षता जिला अध्यक्ष जगन्नाथ गोयल ने की। मीटिंग में आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ताओं द्वारा दिव्यन्दु शर्मा को लोकसभा प्रभारी अलवर व जगन्नाथ गोयल को जिलाध्यक्ष बनाने पर दोनों को माला एवं साफा पहनाकर स्वागत सम्मान किया। इस अवसर पर लोकसभा प्रभारी दिव्यन्दु शर्मा ने कार्यकर्ताओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि आगामी चुनावों को ध्यान में रखते हुए पार्टी में अधिक से अधिक कार्यकर्ताओं को जोड़ने व पार्टी को मजबूती प्रदान करने का आह्वान किया। मीटिंग में अतर सिंह, मनोज चन्दरूल, सबबीर खान, नितेश शर्मा, उमाशंकर सैनी, डॉ. सुरेन्द्र चौधरी, निखिल मौणा, श्यामलाल जाजोरिया, विनोद कुमार, सतीश कुमार, कुलदीप, महावीर सिंह, सुवेदीन खान, राजेन्द्र कुमार, शमशेर खान, महेश तासा, कमलेश कुमार, कमलकान्त जागिड़, देवेन्द्र जाटव आदि शामिल रहे।

जिले भर में मनाया भगवान नृसिंह जी का जन्मोत्सव, हुए धार्मिक आयोजन

जयपुर टाइम्स

अलवर(निर्स.)। जिलेभर में रविवार को भगवान श्री नृसिंह जी का जन्मोत्सव मनाया गया। इस मौके पर मंदिरों में अनेक धार्मिक आयोजन हुए। जहां महिलाओं ने सत्संग भी किया तो आरती कर प्रसाद वितरित भी किया गया। हजूरी गेट स्थित प्राचीन नृसिंह मंदिर पर भगवान नृसिंह जी का जन्मोत्सव मनाया गया। मंदिर के पंडित विवेकानन्द शर्मा ने बताया कि भगवान नृसिंह जी के जन्मोत्सव पर रविवार को प्रात ध्वज चढ़ाया गया। वहीं भगवान का पंचनामूत से स्नान कराया गया और नई पोशाक धारण कराई गई। शाम को नृसिंह स्त्रोत के पाठ व महाआरती की गई। इसके बाद प्रसाद वितरण किया गया। उधर, मालन की गली स्थित नृसिंह जी के मंदिर में भी भगवान नृसिंह जी का जन्मोत्सव मनाया गया। इस मौके पर सुबह भगवान का श्रृंगार कर नई पोशाक पहनाई गई। इसके बाद दोपहर को महिलाओं द्वारा सत्संग किया गया। जहां भगवान के भजन गाए और आरती कर प्रसाद वितरित किया गया। इसी प्रकार अन्य मंदिरों में भी भगवान नृसिंह जी का जन्मोत्सव मनाया गया।

जागरण व भंडारा हुआ आयोजित



जयपुर टाइम्स

रामगढ़(निर्स.)। रामगढ़ तहसील के बहाला गांव स्थित शमा गिरी आश्रम के माँ शैरावाली मंदिर में पूर्ण रात्रि जागरण तथा रविवार को भंडारा आयोजित हुआ प्रवक्ता बृजमोहन गुप्ता ने बताया 10 मई की रात्रि माता का भव्य दरबार सजाया व माता की ज्योत प्रज्वलित कर, अलवर के मशहूर भजन प्रवाहक संजय शर्मा ने अपने भजनों से सभी भक्तों को भाव विभोर कर दिया। इसी उपलक्ष्य में 11 मई की सुबह से ही भंडारा प्रसादी का कार्यक्रम हुआ जिसमें सभी ग्रामीणों ने आनन्दोत्सव मनाया। इस अवसर पर रामगढ़ विधायक सुखवंत सिंह कार्यक्रम के मुख्य अतिथि रहे। इस अवसर पर मूलचंद प्रजापति, मंगिराम प्रजापति, रामलाल रामबहादुर, रामप्रकाश व सेकंड्री की संख्या में ग्रामवासी मौजूद रहे।



जयपुर टाइम्स

अलवर(निर्स.)। अंतर्राष्ट्रीय मातृ दिवस के अवसर पर गायत्री शक्तिपीठ अलवर पर मातृ दिवस का समारोह आयोजित किया गया। इस अवसर पर जुवेनाइल डिस्ट्रिक्ट कोर्ट अलवर की जज स्वाति तथा अलवर ऑक्स सोसाइटी तथा नार्ची की डॉ आभा सपरा, डॉ कंचा गुप्ता एवं डॉ नंदिनी शर्मा ने उन माताओं का सम्मान किया जिन्होंने न केवल अपने

बालकों को सही शिक्षा दी अपितु उन्हें नैतिक, बौद्धिक व सामाजिक रूप से भी श्रेष्ठ नागरिक बना रही हैं। इसमें मोनिका, सुदर्शन यादव, ललिता सेन, हेमा सैनी, रेखा, सुनीता यादव, सुशीला देवी, सुनीता जागिड़, आशा नरुका, रजनी शर्मा, आशा तिवारी, ममता गुप्ता व मनोषा गुप्ता को गायत्री मंत्र की पट्टीका एवं सुख समृद्धि व गौरव की प्रतीक चुनरी ओढ़ाकर मातृशक्ति को सम्मान प्रदान किया। इससे पूर्व सुबह 9.30 बजे जुबिनियल

डिस्ट्रिक्ट कोर्ट की जज ,अलवर ऑक्स सोसाइटी की सदस्यों व गायत्री परिवार ट्रस्ट के सदस्यों ने दीप पूजन किया। गायत्री परिवार की ओर से सहायक प्रबंधक ट्रस्टी ममता गुप्ता, ट्रस्टी आशा तिवारी, ट्रस्टी शशि गुप्ता, जिला महिला प्रकोष्ठ की रजनी शर्मा ने आए हुए अतिथियों को युग निर्माण का साहित्य तथा प्रतिदिन यज्ञ करने के उद्देश्य से सुगम यज्ञ की किट भेंट की तथा आशा तिवारी ने सुगम यज्ञ करने का सक्षिप्त प्रशिक्षण भी दिया। कार्यक्रम

के समापन पर जुवेनाइल कोर्ट की जज ने महिलाओं के विकास एवं परिवार के निर्माण में पण्डित राम शर्मा आचार्य के सूरों को जीवन में पालन करने के लिए आह्वान किया। उन्होंने बताया कि परिवार एक पाठशाला है जिसमें जीवन जीने के कौशल का प्रशिक्षण मिलता है। उपस्थित वक्ताओं ने अच्छे स्वास्थ्य, सर्वांगीण विकास, शिक्षा व संस्कारों पर प्रकाश डालते हुए मातृ दिवस पर अपने अपने विचारों से अवगत कराया। समारोह में

गायत्री परिवार अलवर के वरिष्ठ सदस्यों सहित महिला, प्रजा एवं युवा प्रकोष्ठ के कई सदस्यों ने सहयोग किया। समारोह के अंत में ममता गुप्ता ने शान्ति पाठ कराया ज्ञात रहे गायत्री शक्तिपीठ अलवर परिवारों में संस्कारों को गढ़ने का कार्य कर रहा है। इसी श्रृंखला में गायत्री शक्तिपीठ अलवर पर सुबह 5 कुण्डी यज्ञ के माध्यम से रघुवीर सिंह नरुका व अंतरा नरुका का 60 वां विवाह दिवस भी वेदोक्त रीति रिवाज से मनाया।

परिषद की जिला स्तरीय कार्यकारिणी मीटिंग हुई आयोजित



जयपुर टाइम्स

अलवर(निर्स.)। राजस्थान मंत्रालयिक कर्मचारी परिषद (BMS से संबद्ध) अलवर के जिलाध्यक्ष नन्द लाल गुर्जर की अध्यक्षता में जिला कार्यकारिणी की मीटिंग होटल निरवाना पैलेस अलवर में आयोजित की गई। मीटिंग में कार्यकारिणी का शपथ ग्रहण कार्यक्रम आयोजित किया जाना है उसके संबंध में चर्चा की गई तथा नए सदस्य बनाने पर चर्चा हुई। राजस्थान राज्य कर्मचारी महासंघ के प्रदेश मंत्री पीयूष शर्मा, जिला अध्यक्ष पुष्पराम शर्मा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष योगेश नेहरा, संगठन मंत्री मोहन सिंह चौधरी व चंद्र पुनीत शर्मा तथा उम्रेण ब्लॉक अध्यक्ष संजय जैन के नेतृत्व में सब ने मिलकर नंदलाल गुर्जर जिला अध्यक्ष का उत्कृष्ट सेवाओं के लिए राज्य स्तर पर सम्मानित होने के उपलक्ष्य में माला और साफा पहनाकर स्वागत/अभिनंदन किया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता

राजस्थान शिक्षक संघ राष्ट्रीय के प्रदेश कार्य समिति सदस्य चंचल शर्मा द्वारा संगठन की रीति नीति पर प्रकाश डाला। महासंघ के प्रदेश मंत्री पीयूष शर्मा एवं जिला अध्यक्ष पुष्पराम शर्मा ने शपथ ग्रहण समारोह के लिए अनुदान देने की घोषणा किए जाने पर सभी ने जोरदार तालियां से उनका स्वागत किया। परिषद के जिला महामंत्री केके शर्मा द्वारा मंच संचालन किया गया। जिलाध्यक्ष गुर्जर द्वारा सभी का आभार व्यक्त किया। मीटिंग में संरक्षक डॉ राजेश गंगावत, परामर्शक बबोता सिंह, वरिष्ठ उपाध्यक्ष राजेश तिवारी, धीरज सिंह, प्रवक्ता नवीन अग्रवाल, विधि मंत्री वीरेंद्र शर्मा, मुकेश गुप्ता, प्रचारमंत्री आनंद इंदोरिया, सागरमल गुर्जर, दिनेशसेन, अशोक नेधडिया, कोषाध्यक्ष जोगेंद्र गुप्ता,राहुल जोशी, मुकेश शर्मा, मुकेश गुप्ता, नंदकिशोर शर्मा, रचित अरोड़ा नीरज जैन, अभिलाषा सारस्वत, रंजन मेहरा, गोपाल शर्मा, रघुवीर आदि कर्मचारी नेता उपस्थित रहे।

विधायक महंत बालक नाथ योगी ने की जनसुनवाई



भाजपा नेतृत्व में विकास कार्य बढ़ रहे हैं आगे, आमजन की समस्याओं के लिए नियमित हो रही है जनसुनवाई- महंत योगी

जयपुर टाइम्स

तिजारा(निर्स.)। विधायक तिजारा महंत बालक नाथ योगी ने भिवाड़ी, टपूकड़ा और तिजारा में जन सुनवाई की। इस दौरान उन्होंने आमजन से मुलाकात करते हुए उनकी समस्याओं को सुना और समाधान हेतु आश्वासन दिया। इस दौरान उन्होंने कहा कि केन्द्र और राज्य में भाजपा सरकार का जनता को लाभ मिल रहा है और विकास कार्य तेजी से आगे बढ़ रहे हैं। विधानसभा क्षेत्र में सौंदर्यकरण के साथ ही आम जन के लिए सुविधाओं में निरंतर विस्तार हो रहा है। जल्द ही भिवाड़ी, टपूकड़ा और तिजारा में प्रदेश सरकार द्वारा बजट में की गई घोषणाओं के अनुरूप कार्य पूर्ण होगा और जनता को उनका लाभ मिल सकेगा।

जयपुर में तीन नई हाउसिंग योजनाएं लॉन्च होंगी- 756 प्लॉट की लॉटरी 2 जुलाई को, आवेदन 13 मई से

जयपुर(निर्स.)। जयपुर वासियों के लिए खुशखबरी है। जयपुर विकास प्राधिकरण 12 मई को तीन नई आवासीय योजनाएं लॉन्च करने जा रहा है। गंगा विहार, यमुना विहार और सरस्वती विहार नाम से ये योजनाएं जयपुर की प्रमुख लोकेशनों पर विकसित की जाएंगी। कुल 756 प्लॉट इन योजनाओं में लॉटरी के माध्यम से आवंटित किए जाएंगे। लॉटरी का आयोजन 2 जुलाई

को होगा। गंगा विहार योजना बस्सी के कृषि अनाज मंडी और रेलवे स्टेशन के पास प्रस्तावित है। यहां 30 मीटर चौड़ी सड़क विकसित की जाएगी। वहीं यमुना विहार योजना जयपुर-चाकसू मार्ग पर स्थित है, जो जयपुर एयरपोर्ट से लगभग 39 किलोमीटर दूर है। गंगा योजना 90 मीटर चौड़ी सड़क पर विकसित की जाएगी। सरस्वती विहार योजना सीकर रोड स्थित बैनाड़

दौलतपुरा गांव के पास प्रस्तावित है। जेडीए आयुक्त आनंदी के अनुसार, सभी योजनाओं में सड़क, डिमांडेशन जैसे कार्यों की शुरुआत हो चुकी है। इन कार्यों पर लगभग 15 करोड़ रुपए खर्च किए जाएंगे। सरस्वती विहार में विकास कार्य भी शुरू हो गया है। गंगा और यमुना विहार योजनाओं के लिए आवेदन प्रक्रिया 13 मई से शुरू होगी और 12 जून तक चलेगी।

पेड़ से गिरकर अधेड़ की मौत

जयपुर टाइम्स

राजलदेसर(निर्स.)। गांव आलसर की रोही के एक खेत में खेजड़ी के पेड़ से गिरने से अधेड़ की मौत हो गई। हेड कांस्टेबल रोशन लाल स्वामी के मुताबिक गांव आलसर निवासी मानाराम नायक ने रिपोर्ट दी की उसका बड़ा भाई 50 वर्षीय रामचंद्र पुत्र नोलाराम नायक परिवार सहित खेत में ढापी बनकर रहता था। रविवार दोपहर खेत में स्थित खेजड़ी के पेड़ से सांगरी तोड़ते समय अकस्मात पैर फिसलने से वह नीचे गिरकर घायल हो गया। परिजन रामचंद्र को घायल अवस्था में इलाज के लिए राजलदेसर सरकारी अस्पताल लेकर पहुंचे। जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना पर अस्पताल पहुंची पुलिस ने रविवार शाम मृतक के छोटे भाई मानाराम की रिपोर्ट पर मर्ग दर्ज कर पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया।

मदर्स डे पर माताओं का किया सम्मान



जयपुर टाइम्स

लक्ष्मणगढ़(निर्स.)। मदर्स डे पर स्थानीय पीएम चमड़िया स्कूल में माताओं के सम्मान में कार्यक्रम आयोजित किया गया। स्कूल की प्रतिभा शर्मा व ममता सैनी ने बताया की प्रिंसीपल विनीता पुजारी के सानिध्य में आयोजित दो दिवसीय मदर्स डे सेलिब्रेशन के दूसरे दिन शनिवार को सीनियर विंग के बच्चों एवं उनकी माताओं के लिए बंडर मदर्स कार्यक्रम आयोजित किया। माताओं के लिए रैमप वॉक, फैस्री ड्रेस, वन मिनट गेम्स, म्यूजिकल चैयर जैसी मनोरंजक प्रतियोगिताएं हुईं। बच्चों की माताओं ने देश के विभिन्न प्रांतों की वेशभूषा पर आधारित फैस्री ड्रेस कम्पिटिशन में उत्साह से भाग लिया। छात्र मथन शर्मा एवं दक्ष चेजारा ने लघु नाटिका के जरिये माँ के त्याग और बलिदान को प्रदर्शित किया। विजयी रही माताओं व बच्चों को गिफ्ट हैम्पर्स दिए गए। मुख्य अतिथि डॉ.रेखा शर्मा व स्कूल प्रिंसीपल विनीता पुजारी ने उपस्थित महिलाओं व बच्चों को मदर्स डे मनाने के उद्देश्य व कारण की जानकारी दी। कार्यक्रम के समापन पर भारतीय सेना के समर्थन में सामूहिक प्रार्थना करते हुए देशभक्ति के नारे लगाए गए। संचालन स्मृता कौपर ने किया अरुण वर्मा ने आभार व्यक्त किया।

राजस्थान बॉर्डर जिलों में ब्लैकआउट जारी: जोधपुर में स्कूल-कॉलेज सोमवार को भी बंद, 16 रद्द ट्रेनें बहाल

जयपुर टाइम्स

बाड़मेर(नि.सं.) राजस्थान के बॉर्डर से सटे जिलों जैसलमेर, बाड़मेर और बीकानेर में रविवार को भी ब्लैकआउट जारी रहा। जैसलमेर में रात 7-30 बजे से सुबह 6 बजे, बीकानेर में शाम 7 से सुबह 5 बजे तक और बाड़मेर में रात 8 बजे से सुबह 6 बजे तक बिजली सप्लाई बंद रहेगी। वहीं, जोधपुर में ब्लैकआउट नहीं होगा लेकिन सोमवार को स्कूल और कॉलेज बंद रहेंगे। परीक्षाएं भी फिलहाल स्थगित की गई हैं। हनुमानगढ़ में ब्लैकआउट के आदेश वापस ले लिए गए हैं, लेकिन रेड अलर्ट की स्थिति में इसे फिर से लागू किया जा सकता है। युद्ध जैसे हालात को देखते हुए रेलवे ने पहले रद्द की गई 16 ट्रेनों और आंशिक रूप से बंद की गई 11 ट्रेनों का संचालन फिर शुरू कर दिया है। एंथ्रेशन सेक्टर की बात करें तो जयपुर एयरपोर्ट से चंडीगढ़ जाने वाली दो फ्लाइट रविवार को रद्द कर दी गईं। वहीं जोधपुर, किशनगढ़ और बीकानेर से फ्लाइट संचालन अभी बंद है। जैसलमेर में एक खेत में मिली संदिग्ध मिसाइल को सेना ने सफलतापूर्वक निष्क्रिय कर दिया। इस दौरान जोरदार धमाका हुआ, लेकिन कोई नुकसान नहीं हुआ। वहीं, बाड़मेर के भूरटिया गांव में रविवार सुबह 4-27 बजे आसमान से संदिग्ध वस्तु गिरने की सूचना मिली। मौके पर पहुंची सेना और पुलिस ने उसे कब्जे में ले लिया। हालांकि इन सभी घटनाओं के बावजूद बॉर्डर जिलों के बाजार खुले रहे और आम जनजीवन सामान्य नजर आया।

जयदीप बिहाणी ने RCA की क्रिकेट कमेटी भंग की: बिना चर्चा हटाए गए सिलेक्टर्स, एडहॉक कमेटी में फूट

जयपुर टाइम्स

जयपुर(का.सं.)। राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन की गतिविधियों पर नियंत्रण रखने वाली एडहॉक कमेटी में विवाद गहराता जा रहा है। एडहॉक कमेटी के कन्वीनर और बीजेपी विधायक जयदीप बिहाणी ने बिना किसी आधिकारिक बैठक और चर्चा के RCA की मौजूदा क्रिकेट कमेटी को भंग कर दिया है। इसके साथ ही जुनियर, सीनियर और वुमन सिलेक्शन कमेटी में नियुक्त सभी सिलेक्टर्स को कार्यमुक्त कर दिया गया है। बिहाणी के इस एकतरफा फैसले से एडहॉक कमेटी के अन्य सदस्यों में गहरी नाराजगी है। सूत्रों के अनुसार, जल्द ही कमेटी के सदस्य इस विषय में खेल मंत्री और सहकारिता मंत्री से मिलकर शिकायत कर सकते हैं। कई सदस्यों ने बिहाणी की कार्यशैली को "तानाशाही" बताया और आरोप लगाया कि वह अपने स्तर पर मनमर्जी से फैसले लेकर RCA की छवि को नुकसान पहुंचा रहे हैं। गौरतलब है कि राजस्थान सरकार द्वारा RCA की पूर्व कार्यकारिणी को भंग कर एक साल पहले एडहॉक कमेटी का गठन किया गया था। इसी कमेटी ने प्रदेश में क्रिकेट संचालन, सिलेक्शन और टूर्नामेंट आयोजन का जिम्मा संभाला हुआ था। हाल ही में जयपुर में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान एडहॉक कमेटी के कुछ सदस्यों ने खुलकर अपनी नाराजगी ज़ाहिर की और बिहाणी को तानाशाह बताते हुए उनके खिलाफ सरकार से कार्रवाई की मांग की थी। अब सभी की निगाहें इस पर पड़ी हैं कि क्या सरकार इस मुद्दे में हस्तक्षेप करेगी या RCA में चल रही खींचतान यूं ही जारी रहेगी।

राजस्थान में 1100 पशु चिकित्सा अधिकारियों की होगी भर्ती

जयपुर टाइम्स

जयपुर(का.सं.)। राजस्थान में युवाओं के लिए सरकारी नौकरी का एक और अवसर आने वाला है। पशुपालन विभाग ने 1100 पशु चिकित्सा अधिकारियों की भर्ती के लिए राजस्थान लोक सेवा आयोग को अर्चना भेज दी है। विभागीय मंत्री जोराराम कुमावत ने बताया कि जुन माह में भर्ती की विज़िप्त जारी की जा सकती है और इसके साथ ही आवेदन की प्रक्रिया भी शुरू हो जाएगी। मंत्री कुमावत ने कहा कि राज्य सरकार युवाओं को अधिक से अधिक रोजगार देने के साथ ही पशुपालकों की आय बढ़ाने और विभागीय ढांचे को मजबूत करने के उद्देश्य से यह भर्ती प्रक्रिया शुरू कर रही है। उन्होंने स्पष्ट किया कि भर्ती की सारी औपचारिकताएं तेजी से पूरी की जा रही हैं। भजनलाल सरकार ने चुनाव पूर्व हर वर्ष बड़ी संख्या में सरकारी भर्तियां निकालने का वादा किया था। इसी क्रम में हाल ही में पंचायती राज विभाग द्वारा 850 से अधिक ग्रामीण विकास अधिकारियों की भर्ती शुरू की गई है और पुलिस विभाग में 9 हजार से ज्यादा कॉन्स्टेबल पदों पर प्रक्रिया जारी है। अब पशुपालन विभाग भी भर्ती के मोर्चे पर सक्रिय हो गया है।

देश रक्षा की कामना को लेकर सालासर बालाजी की पैदल यात्रा पर रवाना हुए पार्षद माटोलिया



जयपुर टाइम्स

रतनगढ़(नि.सं)। भारत-पाक के युद्ध के मद्देनजर देश की संप्रभुता, भारतीय सेना के जवानों की रक्षार्थ और युद्ध में भारतीय सेना को विजय श्री की कामना को लेकर रविवार को ताल बालाजी मंदिर से सालासर बालाजी की पैदल यात्रा पर पार्षद रामकिशन माटोलिया व संतोष कुमार जोशी रवाना हुए। भाजपा नेता अखिंद इंदौरिया के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने पार्षद माटोलिया को तिरंगा सौंपकर, पुष्पहार व दुपट्टा पहना कर भावविभा स्वागत कर पैदल यात्रा को रवाना किया। इस अवसर पर भाजपा नेता अखिंद इंदौरिया ने संबोधित करते हुए कहा कि जब देश पर आपातकालीन संकट आता है तो देश का हर राष्ट्रवादी सेवक अपने तन, मन और धन से देश की सेवा करता है, वह समय-समय पर अपने रक्त से भारत की सीमाओं की रक्षा करता रहता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में नया भारत आतंकवादियों और उनके सरपरस्त आकाओं को उनके अंजाम तक पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध है। पार्षद रामकिशन माटोलिया ने कहा कि भारतीय सेना युद्ध में पाकिस्तान को हराकर आतंकवाद पर कड़ा प्रहार करते हुए जड़ से खत्म करने व भारतीय सेना के जवानों की रक्षा के लिए सालासर बालाजी महाराज से प्रार्थना के लिये पैदल यात्रा पर जा रहे हैं, देश की सीमाओं की सुरक्षा व पाकिस्तान को नाकों चने चबाने में लगे हुए मां भारती के सपूतों की रक्षा बालाजी महाराज अवश्य करेंगे। इससे पहले तालवाले बालाजी मंदिर में हनुमान चालीसा का सामूहिक पाठ कर भारत माता की जय व बालाजी महाराज की जयकार करते हुए देश की सुरक्षा की कामना की। इस मौके पर वरिष्ठ नेता मोहनलाल बबेरवाल, प्रकाश चंद पारीक, पंडित अंजनी कुमार इंदौरिया, पंडित मनोज इंदौरिया, मदनलाल सैनी, मनोज हारित, अनूप पीपलवा, रामेश्वर प्रजापत, पूरणमल दादरवाल, राजकुमार सोनी, नारायण दायमा, राजीव मंगलहरा, कालूराम भागव, रामचंद्र ठेंकेदार, कृष्ण सैनी, रामरक्षप भागव, नेमीचंद हारित, परमेश्वर नेमीवाल सहित कई लोग उपस्थित रहे।

बरसों से बंद राहें अब हो रहीं आसान...राहत का दूसरा नाम बना रास्ता खोलो अभियान

जिला कलक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी स्वयं कर रहे अभियान की मॉनिटरिंग

6 महीने से भी कम समय में जयपुर जिला प्रशासन ने खुलवाए 1 हजार 87 रास्ते

सहमति एवं समझाइश से प्रत्येक तहसील में हर सप्ताह खुलवाए जा रहे 3 रास्ते

जयपुर टाइम्स

जयपुर(का.सं.)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के निर्देशों की अनुपालना में जयपुर जिले में रास्ता खालो अभियान का प्रभावी संचालन किया जा रहा है। रास्ता खोलो अभियान के सफल क्रियान्वयन एवं अधिक से अधिक आमजन को लाभान्वित करने के लिए जिला कलक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी स्वयं अभियान की लगातार मॉनिटरिंग कर रहे हैं।

मधुमेह नियंत्रण में योग कारगर: योगापीस संस्थान व इंडियन योगा एसोसिएशन की विशेष कार्यशाला

जयपुर टाइम्स

जयपुर(का.सं.) शास्त्री नगर स्थित कृष्ण कृपा अपार्टमेंट में आज योगापीस संस्थान व इंडियन योगा एसोसिएशन के संयुक्त तत्वावधान में "मधुमेह नियंत्रण में योग की भूमिका" विषय पर एक विशेष जागरूकता कार्यशाला आयोजित की गई। इस अवसर पर योग विशेषज्ञों और चिकित्सकों ने मधुमेह रोगियों के लिए योग के लाभों पर प्रकाश डाला। मुख्य वक्ता योगाचार्य ढाकाराम जी ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली व अनुचित खानपान मधुमेह की प्रमुख वजह हैं। नियमित योगाभ्यास न केवल ब्लड शुगर नियंत्रित करता है, बल्कि शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है। उन्होंने विशेष मधुमेह-रोधी आसनों का प्रदर्शन कर प्रतिभागियों को अभ्यास की विधि बताई। कार्यक्रम में चिकित्सकों ने भी अपने विचार साझा किए। डॉ. अरुण जोशी ने कहा कि प्रतिदिन 45 मिनट योग करने से इंसुलिन संवेदनशीलता 18-25% तक बढ़ाई जा सकती है। वहीं डॉ. सुनील ढंड ने बताया कि तनाव और एंजायटी मधुमेह के मूल कारण हैं, जिन्हें योग और प्राणायाम के माध्यम से प्रभावी रूप से नियंत्रित किया जा सकता है। कार्यशाला के दौरान प्रतिभागियों की नि:शुल्क ब्लड शुगर जांच की गई और



यही कारण है कि 6 महीने से भी कम समय में जयपुर जिला प्रशासन ने अभियान के तहत 1 हजार से अधिक रास्ते खुलवाने में

कामयाबी हासिल की है। अतिरिक्त जिला कलक्टर एवं अभियान की नोडल अधिकारी देवेन्द्र कुमार जैन ने बताया कि जिला

कलक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी के निर्देशन में प्रत्येक तहसील में हर सप्ताह 3 रास्ते खुलवाकर लाखों ग्रामीणों को राहत प्रदान की जा रही है। अभियान के तहत जिला प्रशासन ने समझाइश एवं सहमति से गांवों, खेतों और ढाणियों के बरसों से बंद पड़े एक हजार 87 रास्ते खुलवाए गए हैं। नोडल अधिकारी श्री देवेन्द्र कुमार जैन ने बताया कि 15 नवंबर 2024 से 11 मई 2025 तक अभियान के तहत जिले में फागो तहसील में सर्वाधिक 88 रास्ते खुलवाए गए हैं। वहीं, अभियान के तहत जयपुर तहसील में 4 रास्ते, कालवाड़ तहसील में 8 रास्ते, आमेर तहसील में 60 रास्ते, जमवरामगढ़ तहसील में 49 रास्ते, आंधी तहसील में 55 रास्ते, बस्सी तहसील में 56 रास्ते, तूंगा तहसील में 43 रास्ते खुलवाए गए। वहीं, शाहपुरा तहसील में 70 रास्ते, जोबनेर तहसील में 64 रास्ते, किशनगढ़-रेनवाल तहसील में 52 रास्ते, फुलेरा तहसील में 58 रास्ते, रामपुरा-डाबड़ी तहसील में 44 रास्ते, जालसू तहसील में 35 रास्ते, चोमू तहसील में 76 रास्ते, सांगानेर तहसील में 26 रास्ते खुलवाए गए। उन्होंने ने बताया कि चाकसू तहसील में 64 रास्ते, कोटखावदा तहसील में 46 रास्ते,

माधोराजपुरा तहसील में 60 रास्ते, दूढ़ तहसील में 57 रास्ते एवं मौजम्बावाद तहसील में 72 रास्ते खुलवाए गए। उन्होंने बताया कि जिला कलक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी ने अधिकारियों को रास्ता खोलो अभियान के तहत बंद रास्ते खुलवाए जाने के पश्चात खोले गए रास्तों पर ग्रेवेल, सीसी. रोड़ बनवाये जाने की कार्यवाही भी जल्द से जल्द अमल में लाने के निर्देश दिये हैं, इन निर्देशों की अनुपालना में अधिकांश स्थानों पर ग्रेवेल रोड़ बनाने की कार्यवाही भी आरंभ की जा चुकी है। वहीं, जिन रास्तों के वाद न्यायालय में विचाराधीन है परिवादियों द्वारा संबंधित न्यायालय से ही अनुरोध प्राप्त किया जाएगा। ग्रामीण क्षेत्रों में रास्तों की भूमि पर अतिक्रमण को लेकर जनसुनवाई के दौरान बड़ी संख्या में परिवार प्राप्त होते हैं। रास्तों को लेकर न्यायालय में भी वाद दायर किए जाते रहते हैं। ऐसे प्रकरणों में निरन्तर बढ़ोतरी होने से आमजन को न्यायालय के चक्कर लगाने एवं जन-धन की हानि होने के साथ-साथ क्षेत्र की कानून व्यवस्था भी प्रभावित होती है। इसलिए प्रशासन ने रास्ते सम्बन्धी समस्याओं के निराकरण के लिए 'रास्ता खोलो अभियान' चलाने का निर्णय लिया गया।

चांदपोल गेट स्थित जनाना अस्पताल में "अंतर्राष्ट्रीय मातृ दिवस" का आयोजन

माताओं को नि:शुल्क "वात्सल्य कवच" किए वितरित

जयपुर टाइम्स

जयपुर(का.सं.)। चांदपोल गेट स्थित जनाना अस्पताल के सेमीनार हॉल में रविवार को अंतर्राष्ट्रीय मातृ दिवस मनाया गया। जिला कलक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी के निर्देशन में आयोजित कार्यक्रम में चिकित्सा विभाग जयपुर द्वारा माताओं को नि:शुल्क वात्सल्य कवच वितरित किए गए। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि हवामहल विधायक बालमुकुंद आचार्य उपस्थित रहे। "मातृत्व की सुंदरता" थीम पर मनाए गए अंतर्राष्ट्रीय मातृ दिवस पर जनाना अस्पताल में बड़ी संख्या में मातृ शक्ति की उपस्थिति रही। इस अवसर पर मुख्य अतिथि विधायक बालमुकुंद आचार्य द्वारा उपस्थित माताओं को वात्सल्य कवच का निशुल्क वितरण किया गया। इस मौके पर अस्पताल उप अधीक्षक, डॉ.शिव सिंह बराला, मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, जयपुर प्रथम डॉ. रवि शेखावत, कार्यवाहक मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, जयपुर द्वितीय डॉ. सुरेन्द्र कुमार गोयल, आई. ए.विष्णु



मेहता, ए जेड इनोवेश के प्रतिनिधि अयाज शेख समेत कई गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे। कार्यक्रम में अपने उद्बोधन में हवामहल विधायक बालमुकुंद आचार्य ने "अंतर्राष्ट्रीय मातृ दिवस" की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि भारत मे माताओं को संदेव ही आदर-सम्मान दिया जाता रहा है। उन्होंने राज्य सरकार और चिकित्सा विभाग को वात्सल्य कवच कार्यक्रम की हार्दिक बधाई देते हुए कहा कि वात्सल्य कवच द्वारा नारी की गरिमा और सम्मान को सम्बल मिलेगा। वात्सल्य कवच इस तरह बनाया गया कवच है जिसको पहनकर माताएं सार्वजनिक स्थानों पर अपने पिशु को सहजता के साथ स्तनपान करा सकती हैं। माताओं को सशक्त बनाना और सार्वजनिक स्थानों पर स्तनपान को बढ़ावा देना और उन्हें शिक्षित करना ही इसका उद्देश्य है।

हैतुक दर्शित करने के लिए सूचना
साधारण प्रारूप
व्यवहार प्रक्रिया सहित पहली अनुसूची संख्याक 4
न्यायालय श्रीमान् अपर जिला न्यायाधीश, सुजानगढ
महेन्द्र बनाम निशा
प्रेषित- निशा पत्नी महेन्द्र पुत्री स्व. अशोक कुमार शर्मा, हाल निवासिनी मकान नम्बर 197, ओम शिव कॉलोनी, गली नं. 04, झोटवाड़ा, जयपुर, मो. नं. 9587094658
...आग्रार्थिनी
प्रार्थना पत्र संख्या 27 / 2024
तलाक याचिका
उक्त प्रार्थी ने इस न्यायालय में यह निवेदन किया है कि प्रार्थी का प्रार्थना पत्र स्वीकार कर लिया जावे । अतः आपको चेतावनी दी जाती है कि आप उस आवेदन के विरुद्ध हैतुक दर्शित करने के लिए दिनांक 07-07-2025 को 10:30 पूर्वाह्न में स्वयं या अपने प्लीडर द्वारा जिसे सम्पन्न रूप से अनुदेशित किया गया हो, उपसंज्ञात हो । यदि आप ऐसा करने में असफल रहेंगे, तो उक्त आदेश की सुनवाई और उसका निपटारा एक पक्षीय रूप से किया जावेगा । यह आज ता. 02-05-2025 को मेरे हस्ताक्षर से और न्यायालय की मुद्रा लगाकर दी गई। न्यायालय की मुद्रा
आज्ञा से रीडर अपर जिला न्यायाधीश सुजानगढ (चूक)

हैतुक दर्शित करने के लिए सूचना
साधारण प्रारूप
व्यवहार प्रक्रिया सहित पहली अनुसूची संख्याक 4
न्यायालय श्रीमान् अपर जिला न्यायाधीश, सुजानगढ
धर्मेन्द्र बनाम उषा
प्रेषित- उषा पत्नी धर्मेन्द्र पुत्री स्व. अशोक कुमार शर्मा, उम्र 24 वर्ष, हाल निवासिनी मकान नम्बर 197, ओम शिव कॉलोनी, गली नं. 04, झोटवाड़ा, जयपुर, मो. नं. 9587094658
...आग्रार्थिनी
प्रार्थना पत्र संख्या 26 / 2024
तलाक याचिका
उक्त प्रार्थी ने इस न्यायालय में यह निवेदन किया है कि प्रार्थी का प्रार्थना पत्र स्वीकार कर लिया जावे । अतः आपको चेतावनी दी जाती है कि आप उस आवेदन के विरुद्ध हैतुक दर्शित करने के लिए दिनांक 07-07-2025 को 10:30 पूर्वाह्न में स्वयं या अपने प्लीडर द्वारा जिसे सम्पन्न रूप से अनुदेशित किया गया हो, उपसंज्ञात हो । यदि आप ऐसा करने में असफल रहेंगे, तो उक्त आदेश की सुनवाई और उसका निपटारा एक पक्षीय रूप से किया जावेगा । यह आज ता. 02-05-2025 को मेरे हस्ताक्षर से और न्यायालय की मुद्रा लगाकर दी गई। न्यायालय की मुद्रा
आज्ञा से रीडर अपर जिला न्यायाधीश सुजानगढ (चूक)

हजारों लड़ाइयां जीतने से अच्छा है, स्वयं पर विजय प्राप्त करना

वैशाख पूर्णिमा इस बार 12 मई 2025 को है। इस दिन बुद्ध धर्म के संस्थापक भगवान गौतम बुद्ध का जन्मोत्सव मनाया जाता है। इसे 'बुद्ध पूर्णिमा', 'पोपल पूर्णिमा' और 'बुद्ध जयंती' के नाम से भी जाना जाता है। उल्लेखनीय है कि इस दिन का संंधन न केवल भगवान बुद्ध से है, बल्कि यह दिन भगवान विष्णु को भी समर्पित है और पुराणों के अनुसार महात्मा बुद्ध, भगवान विष्णु के नौवें अवतार माने गए हैं। स्कन्द पुराण में वर्णन मिलता है कि ब्रह्मा जी ने वैशाख मास को समस्त मासों में श्रेष्ठ बताया है, इसलिए यह मास भी विष्णु भगवान को अर्पित प्रिया है। दूसरे शब्दों में कहें तो, इस दिन वैशाख पूर्णिमा के दिन भगवान विष्णु ने सत्सन्धानायण स्वरूप की पूजा की जाती है। यहाँ गौरतलब है कि पद्म पुराण, मत्स्य पुराण में वैशाख मास में किए गए दान को श्रेष्ठ कहा गया है। इस संबंध में इन ग्रंथों में लिखा है कि - 'वैशाखे मासि स्नानं च, दानं च विशेषतः।' दूसरे शब्दों में कहें तो, इस मास में हजारों श्रद्धालु पवित्र तीर्थों पर स्नान, दान-पुण्य आदि कर्मों के मोक्ष की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करते हैं। यहाँ पाठकों को बताता चतुर् विंशत्यं शुक्ल त्रयोदशी से लेकर पूर्णिमा तक आने वाली तिथियों को पृच्छणीय तिथियाँ' कहा जाता है। शास्त्रों के अनुसार, एकादशी को अमृत प्रकट हुआ था, द्वादशी को भगवान विष्णु ने उसकी रक्षा की, त्रयोदशी को देवताओं ने सुधा पान किया, चतुर्दशी को दैत्यां(राक्षसों) का संहार हुआ और पूर्णिमा को देवताओं को उनका साम्राज्य प्राप्त हुआ। हिंदू पंचांग के अनुसार, वैशाख पूर्णिमा की शुभता 11 मई को शाम 06 बजकर 55 मिनट पर होगी। वहीं, इसका समापन 12 मई को शाम 07 बजकर 22 मिनट पर होगा। कहते हैं कि इस दिन (वैशाख पूर्णिमा के दिन) मृत्यु के देवता(यम) धर्मराज की कृपा प्राप्त करने हेतु व्रत रखें और दान-पुण्य(शुक्ल, जल, पंखे, जूते, चप्पल, घड़े, दूध-खीर का दान, अन्न-वस्त्र का दान आदि) करने का भी ध्यान है। पूर्णिमा के दिन चंद्रदेव को अर्घ्य देना भी अत्यंत शुभ माना गया है। इस दिन धन की देवी(मां लक्ष्मी जी) की पूजा करें से घर में सुख-सौभाग्य और समृद्धि बनी रहती है। मां लक्ष्मी को इस दिन बत्ताशा, खीर, मिठाई, नारियल,कमल का फूल आदि अर्पित करना चाहिए। भगवान राम और हनुमान जी की पूजा-अर्चना भी इस दिन की जाती है। और हनुमान जी को सिंदूर चढ़ाया जाता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, इस दिन पितरों के निमित्त पिंडदान करने से उन्हें मोक्ष की प्राप्ति होती है और परिवार में सुख-समृद्धि आती है। बहरहाल, पाठकों को जानकारी देना चाहूँगा कि गौतम बुद्ध को 'एशिया का प्रकाश' (लाइट ऑफ एशिया) कहा गया है। उनका जन्म नेपाल के कपिलवस्तु के लुम्बिनी वन में वैशाख पूर्णिमा के दिन 563 ई.पू.व में हुआ था। उनके जन्मदिन को 'बुद्ध पूर्णिमा' के रूप में मनाया जाता है। उनके पिता शाक्यवंश के राजा शुद्धोधन थे और माता का नाम महामाया था। उनके बचपन का नाम सिद्धार्थ था तथा उनका पालन-पोषण एक राजकुमार के रूप में हुआ।आज के सन्धर्भ में कहें तो गौतम बुद्ध का जन्म भले ही नेपाल में हुआ हो पर उनकी कर्मभूमि भारत ही रही। यही उन्हें बोधिवृक्ष की प्राप्ति हुई और यही से उन्होंने पूरे विश्व को अपना सन्देश दिया। आज भी जापान, उत्तर कोरिया, दक्षिण कोरिया, चीन, वियतनाम, ताइवान तिब्बत, भूटान, कम्बोडिया, हांगकांग,



सुनील कुमार महला,

फ्रीलांस राइटर, कालमिस्ट व युवा साहित्यकार,
उत्तराखण्ड।

मंगोलिया, थाईलैंड, मकाऊ, वर्मा, लालागोस और श्रीलंका की गिनती बुद्धिस्ट देशों में होती है। महात्मा गाँधी और मुक्त बुद्ध ने अपने जीवन में हमेशा लोगों को अहिंसा, शांति और करुणा, मैत्री, बंधुत्व की शिक्षा दी थी। बुद्ध के अनुसार, ईसान जैसा सोचता है, उसकी सोच जैसी होती है। वह वैसा ही बन जाता है। वहीं यदि कोई व्यक्ति शुद्ध विचारों (सिद्धांतों) के साथ बोधोता या काम करता है, तो उसे जीवन में खुशियाँ ही मिलती हैं। कष्ट उसके सामने कभी भी आ ही नहीं सकते हैं। खुशियाँ उसकी परछाई की तरह उसका साथ कभी नहीं छोड़ती हैं। बुरी सोच कभी कभी लती है। गौतम बुद्ध के अनमोल विचार हम सभी को जीवन में हमेशा सफल बनने और आगे बढ़ने की प्रेरणा देते हैं। गौतम बुद्ध जीवन के पक्षधर थे और उनका यह मानना था कि जीवन में तीन चीजें कभी भी छुपाकर नहीं रखा जा सकता है। वो हैं- सूर्य, चंद्रमा और सत्य। गौतम बुद्ध का मानना था कि जिस तरह से एक जलता हुआ दिया हजारों लोगों को रोशनी देता है, ठीक वैसे ही खुशियाँ बाँटने से आपस में प्यार बढ़ता है। वास्तव में, एकदं दीपक से हजारों दीपक जल सकते हैं, फिर भी दीपक की रोशनी कभी भी कम नहीं होती। इस तरह किसी की बुराई से मनुष्य की अच्छाई कम नहीं हो सकती है। बुद्ध के अनुसार, खुशियाँ बाँटने से हमेशा बढ़ती हैं, बाँटने से खुशियाँ कभी भी कम नहीं होती हैं। इसलिए मनुष्य को हमेशा जीवन में खुश रहना चाहिए और दूसरों को भी सदैव खुशियाँ देने का प्रयास करना चाहिए। उनका मानना था कि व्यक्ति को अपने वर्तमान में जीना चाहिए, भूतकाल और भविष्य के समय को याद करके दुखी होने का कोई अर्थ या मतलब नहीं है। आदमी अपने वर्तमान में ही खुश रह सकता है। बुराई से कभी भी बुराई को खत्म नहीं किया जा सकता है, प्रेम से दुनिया की हरेक चीज को जीता जा सकता है। उनका यह मानना था कि यदि व्यक्ति ने स्वयं पर विजय प्राप्त कर ली तो दुनिया का हरेक चीज पर विजय प्राप्त कर ली। क्रोध मनुष्य का दुश्मन है मनुष्य को कभी भी क्रोध की सजा नहीं मिलती बल्कि

समस्या से सजा मिलती है। उनका मानना था कि: 'जीवन में आप चाहे जितनी अच्छी-अच्छी किताबें पढ़ लें, किन्तु भी अच्छे शब्द सुनो, लेकिन जब तक आप उनको अपने जीवन में नहीं अपनाते तब तक उसका कोई फायदा नहीं होगा।' वास्तव में, आज विश्व को जितनी, करुणा और सहिष्णुता के मार्ग पर चलने की जरूरत है। भारत हो या कोई भी देश सांप्रदायिक, जातीय टकराव किसी भी हाल में ठीक नहीं कहा जा सकता है। याद रखें हिंसा किसी भी समस्या का स्थायी समाधान नहीं है। जानकारी के माध्यम चाहूँगा कि गौतम बुद्ध ने युद्ध का हर संभव विरोध किया है। उन्होंने बार-बार कहा कि युद्ध किसी भी समस्या का हल नहीं होता, क्योंकि हर युद्ध में जन-धन की अपार हानि होती है। कोई भी युद्ध उचित या न्याय के लिए नहीं कहा जा सकता क्योंकि हर युद्ध के अपने पीछे बर्बादी और तबाही ही छेड़कर जाता है। हिंसा हमेशा क्षरण ही करती है। विश्व में जहाँ देखो वहाँ अशांति है, आतंकवाद है, भ्रष्टाचार है, अनेकतन्त्रता की भावना है। ऐसे में नवमानव गौतम का जीवन दर्शन हमें अध्यात्मिकता के मार्ग पर प्रशस्त कर हमें समाधान का मार्ग सुझा सकता है। अहिंसा, प्रेम,आदिचार(बंधुत्व की भावना), धैर्य, संतोष ही मानव जीवन के असली सूत्र हैं, जिनके संसार मानव हमेशा और बढ़ सकता है, उन्नति के मार्ग पर स्वयं को और दूसरों को प्रशस्त कर सकता है। वास्तव में गौतम बुद्ध का पंचशील सिद्धांत मनुष्य के जीवन को शांतिवत् बना सकता है। जानकारी देना चाहूँगा कि गौतम बुद्ध के पंचशील सिद्धांतों में क्रमशः चोरी न करना, व्यक्तिचार न करना, झूठ न बोलना, नशा न करना आदि शामिल है। कहना गलत नहीं होगा कि बुद्ध के संस्थापक और जीवन में भी उत्तने ही प्रसांगिक हैं, जितने कि पहले थे और इन्हें अपनाकर जीवन में बहुत कुछ सीखा जा सकता है। बुद्ध ने मानवता की मदद, समानता का संदेश इस देश-दुनिया को दिया था। आत्मबल हथें शांति की राह दिखाता है। सच तो यह है कि बुद्ध की शिक्षाएं हमारी आत्मिक उन्नति करती हैं। वास्तव में, वह मानव को मानवता का संदेश देते हैं। उनका धर्म विज्ञान पर आधारित है तथा वैज्ञानिक सोच पैदा करता है। यह अंधविश्वास के विरुद्ध है। गौतम बुद्ध ने समाज को अंधविश्वास से हमेशा दूर करने का संदेश दिया था। आज समाज को उत्तरे आदर्शों पर चलने की जरूरत अत्यंत महती है।[अनुर दुनिया भगवान बुद्ध के असास, सिद्धांतों पर चले तो किसी भी समाज में भेदभाव, उंच- नीच की भावना, द्वेष, ईर्ष्या नहीं रहेगी। समाज में दंगा फसाद नहीं होगा। हजारों साल पहले भगवान बुद्ध ने मानवजातियों को 'अहिंसा का पाठ' पढ़ाया था। आज आदमी, आदमी से लड़ रहा है। यहां पाठकों को बताता चलूँ कि भारत के जम्मू कश्मीर के फलगामा में हमले की प्रतिक्रिया में पाकिस्तान के खिलाफ शुक्र किए गए ऑपरेशन 'सिंदूर' को विराम देने की पाकिस्तानी अपील के बाद दोनों देशों के बीच युद्ध विराम हुआ और चार घंटे बाद ही यह दृढ़ भी गया। पाकिस्तान ने युद्ध विराम का उल्लंघन करके हुए जम्मू से लेकर पूरे सीमाई क्षेत्रों में भीषण बमबारी और गोलाबारी शुरू कर दी। 10 ईश की रात नौ बजे पाकिस्तान ने संघर्ष विराम का उल्लंघन किया और जम्मू-कश्मीर में एलओसी पर फायरिंग शुरू की। श्रीनगर में देर रात तक धमाके सुने जाते रहे और उधमपुर में पाकिस्तानी ड्रोन नजर

और। पाकिस्तान ने जम्मू के आरएस पुरा क्षेत्र में भी भारी गोलाबारी की। आज रूस-यूक्रेन संघर्ष हो रहा है। पाकिस्तान और श्रीलंका गृह युद्ध के शिकार हैं। इजरायल-हमास संघर्ष भी चल रहा है लेकिन मनुष्य को यह याद रखना चाहिए कि कोई भी युद्ध दुःखद, दर्दनाक होते हैं, जिनमें जान-माल दोनों का ही नुकसान अपरिवर्त्य होता है। यह युद्ध का युग नहीं है, यह मानव को समझने की जरूरत है। आज मनुष्य बाहरू के द्वे पर, हथियारों के द्वे पर खड़ा है लेकिन आज मनुष्य को हथियारों की आवश्यकता नहीं है आज मनुष्य को जरूरत है तो प्यार की, प्रेम की, अपनत्व, मानवता की भावना की। इस दुनिया को हथियार नहीं, हथियारों के स्थान पर प्रेम ही प्रेम चाहिए, नफरत की भावना नहीं, प्यार की भावना चाहिए। युद्ध की नहीं आज संसार को बुद्ध की आवश्यकता है। गौतम बुद्ध ने 'आष्टांगिक मार्ग' यानी माध्यम मार्ग दिए। ये हर दृष्टि से जीवन को शांतिपूर्ण और आनंदमय बनाते हैं। ये क्रमशः हैं- सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वाक्य, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति और सम्यक समाधि। उन्होंने बताया था कि मानव जीवन की मूल समस्या है, राग, द्वेष, मोह, घृणा, लालच और भय के विकारों से कैसे युक्तचित्त पाया जाए। यही विकार आपसी लड़ाई, एक दूसरे के साथ युद्ध, आर्थिक विषमता, शोषण, अत्याचार, अन्याय, भेदभाव, हिंसा व आतंकवाद को जन्म देते हैं। आज पूरी दुनिया में हिंसा, डर, आतंक व भ्रष्टाचार का माहौल है, जीवन में हर तरफ तनाव और असहसाद है, समस्याएँ हैं, समाज में व देशों के बीच लगातार तनाव, आपसी कटुता, वैमनस्यता की भावना बढ़ रही है, मानव जाति विनाश के कगार पर (बाहर के द्वे पर) खड़ी है। समाज में आर्थिक विषमता दिनों-दिन बढ़ती जा रही है। आज हमारे समाज में धर्म के नाम पर और अन्धविश्वास, धार्मिक कट्टरता, कर्मकांड व आडम्बर/आपसी दिखावा का बोलबाला लगातार बढ़ता चला जा रहा है, संयुक्त परिवार टूट रहे हैं, एकल परिवार जन्म ले रहे हैं। गरीबों, शोषित व वंचितों के प्रति उपेक्षा लगातार बढ़ रही है। ऐसे समय में भगवान बुद्ध की शिक्षाएँ पहले से और ज्यादा प्रासंगिक हो गई हैं। बुद्ध ने महिला सशक्तिकरण में भी अहम योगदान दिया था। वे समाजिक समानता के द्वे समर्थक थे। यह कह है कि 'मेरे शब्दों को प्रमाण न मानो। तुम्हारी बुद्धि अथवा अनुभव से जो बात ज़रूरी हो उसे ही सत्य मानो। इस विश्व में अंतिम और अपरिवर्तनीय सत्य नहीं है। परिवर्तन और सतत परिवर्तन ही सत्य हैं।' अंत में, यही कहना चाहूंगा कि बुद्ध ने संपूर्ण विश्व में शांति, सद्भावना, भाईचारा के संदेश दिए। सभी जीवों से प्रेम करने और दोन-दुखियों की मदद करने के लिए प्रेरित किया। आज के समय में यदि विश्व में शांति, वंचितों की स्थानांतरण करनी है तो हमें भगवान बुद्ध के विचारों को अपने जीवन में उतारना होगा, उनके बताए हुए मार्ग का अनुसरण करना होगा। बुद्ध का संदेश है कि घृणा (बुराई) को घृणा से नहीं जीता जा सकता। घृणा को प्रेम से जीता जा सकता है। बुद्ध का 'धम्म' तत्त संगत है। बुद्ध मार्ग दाता हैं, मोक्ष दाता नहीं। बुद्धियों को दूर करने के लिए अपने मन में अच्छाइयों का विकास करना आवश्यक है। आज दुनिया जिस युद्ध और अशांति, तनाव, अवसाद से पीड़ित है, उसका समाधान कहीं न कहीं बुद्ध के उपदेशों में है।

सम्पादकीय

**अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अलग-थलग
पढ़ने की रफ्तार होगी और तेज**



अब यह पूरी तरह साफ है कि पाकिस्तान की बेजा हकतों और आतंकवादियों को शह देने की प्रवृत्ति ने ही भारत के पैमाने आखिरी विकल्प के रूप में आतंकियों को ठोंस जवाब देने की रीतिष्टि सदा कर दी। पहलवानों ने आतंकी हमला धीरज रखने की अंतिम हद थी, जिसके बाद भारत ने वही किया, जो इसके लिए उचित था। अब सीमा पर आतंकी ठिकानों पर भारत के हमले के बाद पाकिस्तान वैश्विक समुदाय के सामने जिस तरह अपनी व्यथा को पेश करने की कोशिश कर रहा है, उसमें आमतौर पर किसी देश ने कोई रुचि नहीं दिखाई है। इसके कारण भी साफ हैं। दरअसल, ज्यादातर देश जानते हैं कि दुनिया भर में आतंकवाद ने एक जटिल समस्या के रूप में जड़ पकड़ी और अलग-अलग देशों को बुरी तरह प्रभावित किया है, तो उसमें पाकिस्तान की क्या भूमिका रही है। आतंकियों को पलने-बढ़ने और प्रशिक्षण हासिल करने के आसान ठिकाने मुहैया करा कर पाकिस्तान ने क्या साबित करने की कोशिश की है? आखिर किन वजहों से कुछ आतंकवादी संगठनों को अपनी गतिविधियाँ संचालित करने के लिए पाकिस्तान एक सुरक्षित ठिकाना लगता रहा है?

जाहिर है, बिना शह और संरक्षण के आतंकवादियों किसी ऐसी जगह को अपने लिए सुरक्षित नहीं मान सकते। हालांकि संयुक्त राष्ट्र और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर जब भी आतंक का पोषण करने के मसले पर पाकिस्तान पर सवाल उठे, तब उसने हर बार इस आरोप से अपना पल्ला झाड़ने की कोशिश की। मगर भारत ने दुनिया के तमाम प्रभावशाली देशों के सामने आतंकवाद के मसले पर पाकिस्तान के बारे में स्पष्ट टीथें रखे।

यह बेवजह नहीं है कि पाकिस्तान अब भारत का जवाब झेलते हुए एक मुश्किल स्थिति से गुजर रहा है तो दुनिया के देश यह समझ रहे हैं कि इस स्थिति के लिए खुद पाकिस्तान का रुख जिम्मेदार है। इसी कारण अपनी सीमा में स्थित आतंकी ठिकानों पर भारत के हमले को अपनी बाना कर वह वैश्विक समुदाय को अपना पक्ष बताने की कोशिश कर रहा है। मगर पिछले कई दशकों से आतंकवाद को जटिल बनाने में उसका जो रवैया रहा है, उसे देखते हुए तमाम देश भारत के जवानों हमलों और उससे उपजी स्थिति के बारे में पाकिस्तान पर भरोसा नहीं कर पा रहे हैं। दूसरी ओर, भारत ने धीरे-धीरे घटने के बाद जिस तरह जवाब के तौर पर 'केन्द्रित और नपी-तुली' कार्रवाई की, दुनिया के करीब सभी प्रभावीतर देशों ने उसका मजबूत आधार देखा और उसे उचित माना। फिर भी, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एक मजबूत सख्त वाला देश होने के नाते भारत ने अलग-अलग देशों के सामने स्थिति स्पष्ट करना अपनी जिम्मेदारी समझी। कूटनीतिक मोर्चे पर की गई भारत की इस पहलकदमी के सकारात्मक नतीजे सामने आए, जब भारतीय विदेशी मंत्री ने अमेरिका, ईरान और सूदानी अरब के अपने समकक्षों से बात की और यह स्पष्ट किया कि भारत का पाकिस्तान के साथ तनाव बढ़ाने का कोई इरादा नहीं है, लेकिन अगर देश पर सैन्य हमला होता है तो मजबूती से जवाब दिया जाएगा।

किसानी के लिए



इ ससे किसानों को पूरा पानी नहीं मिल पाता है और वे लगातार आंदोलन करते रहते हैं। इसके साथ-साथ सिंचित भूमि में रासायनिक खादों का भी प्रयोग किया जाता है और वह भी किसानों को पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध नहीं हो पाती। जब न तो सिंचाई के लिए पर्याप्त पानी है और न ही पर्याप्त मात्रा में खाद उपलब्ध है तो फिर किसानों को सिंचित कृषि के बजाय असिंचित यानी बरानी खेती की ओर प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। सिंचाई सुविधाओं का विस्तार तभी होना चाहिए जब पर्याप्त मात्रा में पानी उपलब्ध हो। कृषि वैज्ञानिकों द्वारा ऐसी किस्में विकसित की जाएं जो बरानी खेती में भी अधिक उपज दें। चुनाव में मतदान खत्म होने के बाद चुनाव आयोग मतदान खत्म करने की घोषणा के साथ मतदान के

फ्रीसद की भी घोषणा करता है। इसके बाद से ही 'एजिट पोल' के अनुमानित नतीजे आने शुरू हो जाते हैं। हालांकि कई लोग ऐसे नतीजों को सनसनी मानते हैं तो कुछ इसे विश्वसनीय भी मानते हैं। अनुमानित नतीजों मतदाताओं से बातचीत करके उनके रुझानों के जरिए निष्कर्ष निकालने की कोशिश की जाती है। इसी के आधार पर अनुमान लगाया जाता है कि नतीजों का झुकाव आखिर किस ओर है। अब इसे आयोजित करने का काम कई बड़ी संस्थाएं कर रही हैं। हालांकि इन अनुमानों पर हमेशा ही संदेह रहता है। अनुमानित नतीजे हमेशा सही हों, यह जरूरी नहीं है। कई बार ऐसे अनुमान से अलग नतीजे आए हैं। इसलिए कई देशों में 'एजिट पोल' पर पूरी तरह से प्रतिबंध है। दुनियाभर के कई देशों

मैं इसे विश्वसनीय भी नहीं माना जाता है। भारत में 'एजिट पोल' का इतिहास लगभग तीन दशक से पुराना है। भारत में अब चुनाव आयोग ने कड़े नियम और दिशानिर्देश जारी किए हैं। देश में अब ऐसे अनुमानित नतीजों का प्रसारण केवल अंतिम चरण के बाद ही हो सकता है। मतदान पूर्व सर्वेक्षण मतदाताओं की सोच और वे क्या कर सकते हैं, इसको जानने के लिए किए जाते हैं। इसमें उनके मन को टटोला जाता है। सवाल है कि इस तरह के आयोजन देश की राजनीति में लोकतंत्र की बुनियाद को कितना मजबूत या फिर कमजोर करेगा! गुजरात, हिमाचल, विधानसभा और दिल्ली नगर निगम चुनाव तीन किले की तरह थे, जो जनता ने तीन पार्टियों क्रमश भाजपा, कांग्रेस और आम आदमी पार्टी को सौंपे।

कुछ दिन पहले दिमाग में एक सवाल आया कि क्या मैं किसी फेर में हूँ। किसी सोचने के बाद मुझे लगा कि मैं किसी फेर में नहीं हूँ। मुझे यह अच्छा लगता है और खुद पर गर्व होता है। फिर सोचता हूँ कि मैं किसी फेर में क्यों नहीं हूँ। यह सोचते हुए बड़ी उलझापोह में रहा। महाभारत में अर्जुन अपने ही रिश्तेदारों की सेना का संहार करने के लिए खड़ा था। बड़ी चिंता में थे कि अपनों का संहार कैसे कर सकते हैं। तब कृष्ण ने कहा कि 'ब्रह्म सत्यं जगत् मिथ्या'। इसका अर्थ है कि यह दिखने वाला जगत सत्य नहीं है, केवल ब्रह्म ही सत्य है। इसलिए अर्जुन तुम इस जगत के फेर में मत पड़ो। यह सब छुड़वा है। लेकिन इस घोर कलयुग में प्राचीन परंपराएं और मान्यताएं लगातार टूट रही हैं। जन्म देने वाले माता-पिता को असहया छोड़ कर मंदिरों में भजन-कीर्तन का शोर बढ़ता जा रहा है। लोग मानवता भूल कर पत्थरों को पूजने के फेर में पड़े हुए हैं। ऐसा लगता है कि फेर में पड़ने की प्रथा अति प्राचीन है। दरअसल, फेर में पड़ने से बचना आसान नहीं है। सामने घंटी घटनाओं और मौजूद वस्तुओं की लालसा ऐसी ही होती है। हालांकि फेर में पड़ने के तमाम खतरों भी हैं। परंपरा में मौजूद गंधों और आख्यानों में तमाम उदाहरण मौजूद हैं कि कोई राजपाट के फेर में पड़ता तो कोई धन के तो कोई यौवन के। लेकिन इसके बदले उन्हें दुख मिले। बहरहाल, अगर मैं ताल ठोक कर कहूँ कि मैं किसी फेर में नहीं हूँ तो उन लोगों का क्या, जो फेर में पड़े हुए हैं और सुख भी उठा रहे हैं। आज बड़े से लेकर छुट्टेयुवा तक हर नेता कुर्सी के फेर में हैं। वे ऊपर से भले कहें कि हम जनता की सेवा करना चाहते हैं, वही केवल जगह जनता की चिंता है। लेकिन अंदर से बस मकसद एक है। वोट, कुर्सी और उसके फायदे। वे बस इसी फेर में पड़े हुए हैं। मुझे यह आता है मेरा एक मित्र अच्छी नौकरी में आया था। अधिकारी के पद पर। लेकिन पद की कुर्सी के बजाय राजनीति की कुर्सी के फेर में पड़ गया। नौकरी छोड़ कर चुनौती मैदान में कूद गया, फिर चारों खाने



प्यथा। बाद में बहुतों दिनों तक पार्टियों के पोस्टर बनाए और चिपकाने का काम करता रहा।
आज किसी न किसी फेर में पड़ना पैशन में है।
बल्कि कुछ लोगों को पता भी नहीं चلتा कि वे कब फेर में पड़ गए। फेर में पड़ने के बाद व उसे सही पहचाने लगते हैं। लोग अपनी-अपनी हैसियत के अनुसार फेर में पड़े हुए हैं। छोटा व्यक्ति छोटे फेर में और बड़ा व्यक्ति बड़े के फेर में है। गांव के सीधे-सादे लोग भी अपनी ईमानदारी, सहजता और संवेदनशीलता को छोड़ कर नकारात्मक राजनीति के फेर में पड़ रहे हैं। अपने में सिमट रहे हैं। झुझ डोंकर धन के फेर में शहरों में अटक हुए हैं, उधर गांव-कस्बों के लोग नीम हकीम के फेर में पड़े हुए हैं। जब गांव में मर्ज बिगड़ता है, तब वे जादू-टोने के फेर में पड़ जाते हैं और अंत में बचा-खुचा धन और जीवन लेकर शहर का रुख करते हैं। शहर के बड़े-बड़े अस्पतालों के फेर में उनकी जमीन बिक जाती है। आजकल शहर में यह खबर आनी हो गई लगती है। आए दिन ऐसी खबरें बदले नामों के साथ बार-बार पढ़ने में आती हैं, लेकिन जनता है कि चेतनी नहीं है।

सोने से लकड़क महिलाएं सोने को दुगना करके फेर में पड़ जाती हैं। कोई चालाक बाबा आता है और सोने को दुगना करने के लालच देकर सारा ठग कर ले जाता है। कुल मिला कर फेर में पड़ने के जलवे ऐसे ही हैं। व्यवसायी पैसा बनाने, तथाकथित नेता और ठेकेदार विकास के बहाने जनता को लूट लेने के फेर में हैं। माना कि हजार खतरे हैं फेर में पड़ने के, लेकिन लोगों को पता है कि इसमें फायदे भी काफी हैं। अब यह अलग बात है कि कोई ईमानदारी का फायदा उठाना चाहता है या बेईमान का। मकसद है प्रसिद्धि पाना, वह चाहे जैसे मिले। प्रसिद्धि है तो पैसा है। पैसा है तो सम्मान है और सम्मान में सब ढक जाता है। इन सबके बीच दिवाल का त्योहार भी गुजर जा। बाजरा लुभावन आकर्षणों से अट गए। ऐसे में उम्मीदोका उन आकर्षणों के फेर में पड़ने के लिए तैयार किए जाते रहे। लेकिन लोगों को यह समझने की जरूरत है कि हर व्यक्ति राजनीति की दुनिया का कलाकार नहीं हो सकता। अपनी हैसियत और बजट के अनुसार खरीदारी तर्कसंगत होगा।



भारत के एडिसन जीडी नायडू का रोल निभाने जा रहे हैं आर. माधवन

आर. माधवन जहां इस वक्त अपनी सीरीज हिसाब बराबर को लेकर सुर्खियों में हैं, वहीं उन्होंने अपनी नई फिल्म का ऐलान कर दिया है और पोस्टर भी शेयर किया है। आर. माधवन अब बायोपिक जीडीएन में नजर आएंगे, जोकि भारत के एडिसन कहे जाने वाले जीडी नायडू की ज़िंदगी पर आधारित होगी। इस फिल्म में आर. माधवन लीड रोल प्ले करेंगे। आर. माधवन ने फिल्म की शूटिंग भी शुरू कर दी है। वैसे बता दें कि आर. माधवन इससे पहले फिल्म रॉकेट्री- द नवी इफेक्ट में वैज्ञानिक का रोल प्ले कर चुके हैं। उन्होंने इसके लिए नेशनल अवॉर्ड भी जीता था। फिल्म में आर. माधवन ने भारतीय वैज्ञानिक नंदी नारायण का किरदार निभाया था, और खूब वाहवाही बटोरी थी।

आर. माधवन ने शुरू की शूटिंग शेयर किया जीडीएन का पोस्टर

आर. माधवन ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर जीडीएन का पोस्टर शेयर किया, और लिखा, आप सभी की शुभकामनाएं और आशीर्वाद चाहिए। फिल्म के पोस्टर में बताया गया है कि इसके इंडिया वाले शेड्यूल की शुरुआत हो चुकी है। फैंस इस फिल्म के लिए एक्साइटेट हो गए हैं और एक्टर को शुभकामनाएं दे रहे हैं। शिल्पा शिरोडकर ने भी आर. माधवन को शुभकामनाएं दी हैं।

जीडीएन में कौन-कौन से सितारे?

इसे कृष्णकुमार रामकुमार डायरेक्टर करेंगे, जो साउथ के डायरेक्टर हैं। जीडीएन में आर. माधवन के अलावा प्रियामणि, योगी बाबू और जयराम नजर आएंगे। फिल्म जीडीएन गोपालस्वामी दोराडस्वामी नायडू की ज़िंदगी पर आधारित है। उन्होंने साल 1937 में भारत की पहली इलेक्ट्रिक मोटर का आविष्कार किया था। वह देश के एक नामी वैज्ञानिक थे। इसके अलावा जीडी नायडू ने जूजर, केरोसीन से चलने वाला पंखा, इलेक्ट्रिक रेजर और जूसर का भी आविष्कार किया था। जीडी नायडू को भारत के एडिसन के अलावा मिरैकल मैन भी कहा जाता था। उन्होंने मैकेनिक्स से लेकर इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग और एग्रीकल्चर के क्षेत्र में अहम योगदान दिया।

मैं यशराज और आदी सर की शुक्रगुजार हूं

भूमि पेडनेकर इंडस्ट्री की उन अभिनेत्रियों में से हैं जिन्होंने अपने करियर में हर रंग की भूमिकाएं की हैं। अपने किरदारों के जरिए महिला मुद्दों को मुखर करने वाली भूमि कई फिल्मों में पत्नी की अलग-अलग भूमिकाओं में नजर आ चुकी हैं। इन दिनों वे खबरों में हैं अपनी नई फिल्म मेरे हसबैंड की बीवी से। इस मुलाकात में पत्नी का रोल निभाने वाली भूमि शादी, विमेन इश्यूज, अपने जीवन के मुश्किल दौर, फिल्म और अपने हीरो अर्जुन कपूर को लेकर खुल कर बात करती हैं। आज के दौर में ये भी देखने मिल रहा है कि लोग शादी नहीं करना चाहते, आप मैरिज इस्टीमेशन के बारे में क्या सोचती हैं?

मुझे लगता है कि आज शादी करने के रोजन अलग हो गए हैं। मैं एक लड़की के नजरिए से बता सकती हूँ। ऐसा कहा जाता था कि शादी जल्दी करो क्योंकि आपका भविष्य ही शादी है। अब हुआ ये है कि कई लड़कियां आत्मनिर्भर हैं, तो अब ऐसा है कि मैं तो पहले से सेटल हूँ, तो अब मुझे जो चाहिए, वो कपैनियनशिप है। जहां तक मेरी बात है, तो मैं शादी में गहरा विश्वास करती हूँ मगर मेरा मानना है कि मैं शादी कपैनियनशिप के नजरिए से करना चाहूंगी।

क्या आप मानती हैं कि लड़कों की तुलना में लड़कियों पर शादी का प्रेशर ज्यादा होता है?

बिल्कुल। अगर आप रेशियो देखने जाएं, तो ये प्रेशर अब भी बहुत ज्यादा होता है। मेरी अपनी सहेलिया हैं, जिन्होंने अली ट्वेंटीज में बहुत यंग एज में शादी कर ली। कइयों की शादियां चली भी नहीं। उन्होंने अपनी शादी में बहुत मुश्किल समय देखा। मगर कई ऐसी भी हैं, जो अपनी मैरिज में बहुत खुश हैं। कइयों ने लेट शादी भी की है और वो भी खुश हैं, तो मुझे लगता है कि इसका सही या गलत जवाब नहीं हो सकता। हर इंडिविजुअल लड़की के लिए शादी अलग हो सकती है क्योंकि हर लड़की की ज़िंदगी अलग है, उसके सपने अलग हैं। मेरा सिर्फ ये कहना है कि शादी किसी भी लड़की के लिए गले का फंदा नहीं होना चाहिए। शादी में

10 अप्रैल को आएगी राजकुमार स्टारर फिल्म भूल चूक माफ

राजकुमार राव को पिछली बार फिल्म विक्री वो वाला वीडियो में देखा गया था, जिसमें उनकी अदाकारी की तारीफ तो हुई, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर यह औंधे मुँह गिरी। आने वाले समय में राजकुमार एक से बढ़कर एक फिल्मों में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। भूल चुक माफ भी इन्हीं में से एक है। इसमें उनकी जोड़ी पहली बार वामिका गब्बी के साथ बनी है। अब मेकर्स ने फिल्म की रिलीज डेट अनाउंस कर दी है। भूल चुक माफ को 10 अप्रैल को सिनेमाघरों में रिलीज किया जाएगा। ऐसे में बॉक्स ऑफिस पर इस फिल्म का सामना सनी देओल की फिल्म जाट से होगा। बता दें कि भूल चुक माफ के अलावा राजकुमार के पास फिल्म टोस्टर भी है, जिसके निर्देशन की कमान विवेक दास चौधरी ने संभाली है। इसमें उनकी जोड़ी सान्या मल्होत्रा के साथ बनी है। खास बात यह है कि टोस्टर का निर्माण राजकुमार की पत्नी और पत्रलेखा कर रही है।



सबा आजाद ने दी पत्रकारिता पर अपनी राय

अभिनेत्री सबा आजाद ओटीटी सीरीज क्राइम बीट में नजर आने वाली हैं। इस सीरीज में सबा एक इन्वेस्टिगेटिव जर्नलिस्ट का किरदार निभाने जा रही हैं। ओटीटी प्ले को विए इंटरव्यू में सबा ने बताया कि क्राइम बीट ने उन्हें पत्रकारिता को लेकर कुछ नया समझने का मौका दिया है। सबा ने कहा कि पत्रकारिता एक बहुत अच्छी फील्ड है, हालांकि यहां काम करने के लिए बहुत जिम्मेदारी से काम करना पड़ता है। इस सीरीज का निर्देशन सुधीर मिश्रा और संजीव कौल ने किया है। पत्रकारिता पर आधारित सीरीज में दिखाया गया है कि कैसे एक गैंगस्टर के प्रभाव के कारण एक पत्रकार के जीवन में बदलाव लाता है। सीरीज में साकिब अली, सबा आजाद के साथ सई ताम्पणकर, आदिनाथ कोठारे और राहुल भट ने भी काम किया है।



सोनाली बेंद्रे और अली फजल पहली बार आए साथ जल्द होगा शूट शुरू

सोनाली बेंद्रे को पिछली बार वेब सीरीज द ब्रोकन न्यूज में देखा गया था। अब उनके खाले से एक वेब सीरीज जुड़ गई है और खास बात यह है कि इसमें उनके साथ अली फजल भी लीड रोल में नजर आएंगे। रिपोर्ट्स के मुताबिक... प्राइम वीडियो एक नई सीरीज लेकर आ रहा है। यह एक ओरिजनल एक्शन थ्रिलर शो होने वाला है, जिसके लिए मिर्जापुर स्टार अली से संपर्क किया गया है। इसमें अली का एक अलग ही अवतार दर्शकों के बीच आएगा। उनका किरदार उनकी पिछली भूमिकाओं से बिल्कुल अलग होने वाला है। इस सीरीज का नाम फिलहाल सामने नहीं आया है, लेकिन इतना तय है कि इसमें खूब एक्शन और ड्रामा देखने को मिलेगा। सोनाली बेंद्रे भी इस सीरीज का हिस्सा होंगी। वह इसमें एक अहम भूमिका निभाने वाली हैं। यह पहला मौका होगा, जब अली और सोनाली परदे पर साथ दिखेंगे। चर्चा है कि सोनाली के साथ काम करने के लिए अली बेहद उत्साहित हैं। सीरीज की शूटिंग शुरू होने वाली है। प्रोसिस्ट रॉय ने इसके निर्देशन की जिम्मेदारी संभाली है, जिन्होंने पाताल लोक का निर्देशन किया था और जिन्होंने अनुष्का शर्मा की फिल्म चकदा एक्सप्रेस का भी निर्देशन किया है।



सूरज पंचोली ने ली केसरी वीर के लिए की कड़ी ट्रेनिंग

सूरज पंचोली अपनी पहली बायोपिक में वीर हामीरजी गोहिल के ऐतिहासिक किरदार को जीवंत करने जा रहे हैं। सुनील शेड्डी, विवेक ओबेरॉय और सूरज पंचोली अभिनीत फिल्म केसरी वीर-लीजेंड्स ऑफ सोमनाथ का टीजर रिलीज हुआ। इस फिल्म से नवोदित अभिनेत्री आकांक्षा शर्मा भी डेब्यू कर रही हैं। सोमनाथ मंदिर की रक्षा के लिए बहादुरी से लड़ने वाले 14वीं शताब्दी के योद्धा के किरदार में दलने के लिए सूरज ने जबरदस्त शारीरिक बदलाव किया। उन्होंने विशेषज्ञों की देखरेख में तीरंदाजी, तलवारबाजी और सहनशक्ति अभ्यास किया। उन्होंने युद्ध विशेषज्ञों के साथ घुड़सवारी और हाथ से हाथ की लड़ाई जैसी प्राचीन युद्ध तकनीकों को भी बारीकी से सीखा। इस किरदार के लिए सूरज ने कठोर फिटनेस रूटीन अपनाया, जिसमें ताकत और फुर्ती पर विशेष ध्यान

दिया गया ताकि वे एक्शन दृश्यों को वास्तविकता के साथ अंजाम दे सकें। तीरंदाजी में सटीकता, नियंत्रण और श्वास तकनीक महत्वपूर्ण होती है। मैंने सही स्टैंस और लक्ष्यभेदन में महारत हासिल करने के लिए हफ्तों तक प्रशिक्षण लिया। लक्ष्य की दूरी बढ़ाते हुए अभ्यास किया ताकि यह मेरे लिए स्वाभाविक हो जाए, जैसे एक योद्धा के लिए होता। तलवारबाजी में हमने पहले लकड़ी की तलवारों से मूलभूत अभ्यास किया, फिर असली हथियारों पर रिवर किया। मैंने हमले, रक्षात्मक ब्लॉक और कोरियोग्राफ़ किए गए दृढ़ युद्ध सीखे। इसके अलावा, ताकत बढ़ाने के लिए वेट ट्रेनिंग और प्रतिरोधक व्यायाम किए ताकि लंबे समय तक युद्ध दृश्यों को बिना थके अंजाम दे सकूँ। सूरज के लिए यह फिल्म उनके करियर का एक बड़ा अवसर है। वीर हामीरजी गोहिल का किरदार निभाना मेरे लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी है और मैं उनकी विरासत के साथ न्याय करना चाहता हूँ। मैंने इससे पहले किसी भी किरदार से इतनी गहराई से जुड़ाव महसूस नहीं किया। हामीरजी गोहिल की वीरता और बलिदान मुझे प्रेरित करते हैं, और मुझे उम्मीद है कि मैं स्क्रीन पर उनकी कहानी को सही ढंग से प्रस्तुत कर पाऊंगा।

फिल्म चुगलखोर बहुरिया की शूटिंग कर रही हैं रानी चटर्जी

भोजपुरी अभिनेत्री रानी चटर्जी ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर अपनी आगामी फिल्म को लेकर जानकारी दी है। इतना ही नहीं उन्होंने फिल्म और पर्दे के पीछे की तस्वीर भी शेयर की है। रानी चटर्जी ने बताया कि वे अपनी फिल्म चुगलखोर बहुरिया की शूटिंग कर रही हैं। फिल्म की शूटिंग किसी खेत में होती नजर आ रही है। रानी ने इस बीटीएस वीडियो में हरे रंग की साड़ी पहन रखी है। उनका देसी लुक फैंस को बेहद पसंद आ रहा है। इससे पहले भी उन्होंने इसी फिल्म की कुछ बीटीएस वीडियो शेयर किए थे। इसमें वे पीले रंग की साड़ी में दुल्हन बनीं नजर आ रही थीं। रानी चटर्जी के बहुरिया अंदाज को फैंस ने बहुत पसंद किया।



सौंदर्य टिप्स

ये 5 टिप्स हमेशा के लिए खत्म कर देंगे डार्क सर्कल्स

आंखों के नीचे काले घेरे आपका पूरा लुक खराब कर देते हैं। स्ट्रेस, कम नींद, धूप में बिना चश्मे के निकलना, एजिंग और जेनेटिक ऐसे कई कारण हैं जिसकी वजह से डार्क सर्कल्स होते हैं। इन्हें ठीक करने के लिए आपने कई नुस्खे आजमाए होंगे, लेकिन यहां आपको वो कारगर तरीके बता रहे हैं जिन्हें आजमा कर आपकी आंखों के काले घब्वे हमेशा के लिए खत्म हो जाएंगे।



1. आई पैक

आंखों को कन्सोल कर हमका लुक निचालें और इसमें रुई को डिलीकर आंखों पर रखें। इसके अलावा आप पीन टी बैग को आंखों पर रख सकते हैं। इसके लिए गरम पानी में पीन टी बैग को एक बार डालें, फिर इसे फ्रिज में 20 मिनट के लिए रख दें, इन ठंडे टी बैग्स को रात को सोते समय आंखों पर रखें और रिलैक्स करें।

2. सनस्क्रीन लगाएं

डार्क सर्कल्स को कम करने के लिए सबसे जरूरी है कि धूप में निकलने से पहले सनस्क्रीन लगाकर निकलें। आंखों पर सॉफ्ट फुल काने से मेल्बिन प्रोटेक्शन में बढ़ावा होता है, जो आंखों की अस-नास वाली स्किन को नरमी बनाती है, इसीलिए जरूरी है कि नुक्ति आंसहाइड और टार्ट्रेनियम अलानिऑन से भरपूर सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।

3. आई मसाज

रोजाना रत को सोने से पहले दो बार बायाम का तेल लें और इससे हल्के हाथों से आंखों की मसाज करें। मसाज हमेशा हाथों की बीच की से अंगुलियों से ही करें।

4. आंखों को धोएं

रोजाना घर पहुंचो ही हाथ-गुठ पीने के साथ-साथ आंखों को भी धोएं। सबसे पहले गुनगुने पानी से आंखों को क्लीन करें और फिर ठंडा पानी आंखों पर मारें। इससे आंखों की दिवापर की शक्ता कम होगी और ब्लड फ्लो बेहतर होगा।

5. जरूरी टिप्स

दिन भर में 8 से 10 लीटर पानी पिएं, 7 से 8 घंटे की नींद लें, आंखों को नमी भी टाइट ना रखें, अगर आई साइट नीक है तो सफा लगाकर काम करें और आई मस्कल नीक है तो एंटी ग्लेस लगाकर काम करें, 1 घंटे से ज्यादा टीवी ना देखें, स्मॉकिंग से बचें और स्ट्रेस कम लें। क्योंकि निता सबसे पहले आंखों के नीचे काले घेरे लेकर आती है।

हेल्थ के लिए बेहद फायदेमंद है गाय का दूध



गाय का दूध घेले के निचान से केले सवास्थ्यवर्धक होता है। इसमें कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायता करता है। गाय का दूध प्रोटीन का भी बेहतरीन स्रोत होता है। इसमें अलाना इसमें विटामिन बी 2 और विटामिन बी 12 भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। ये दोनों विटामिन शरीर को ऊर्जाविका रखने में मदद करते हैं। शरीर में मसल और ऊतकों के निर्माण में भी यह बेहद लाभदायक होता है। यह कैल्शियम, एचआईडी, फोलिक एसिड, एचआईडी, एचआईडी और एचआईडी जैसे समस्याओं से बचाव करने में भी सहाय है। शरीर को संतुलित पोषक तत्व प्रदान करने वाले इस दूध के और भी बहुत सारे फायदे होते हैं। तो चलिए जानते हैं कि ये दोनों विटामिन शरीर को ऊर्जाविका रखने में मदद करते हैं। शरीर में मसल और ऊतकों के निर्माण में भी यह बेहद लाभदायक होता है। यह कैल्शियम, एचआईडी, फोलिक एसिड, एचआईडी, एचआईडी और एचआईडी जैसे समस्याओं से बचाव करने में भी सहाय है। शरीर को संतुलित पोषक तत्व प्रदान करने वाले इस दूध के और भी बहुत सारे फायदे होते हैं। तो चलिए जानते हैं कि ये दोनों विटामिन शरीर को ऊर्जाविका रखने में मदद करते हैं।

बढ़ाए रोग प्रतिरोधक क्षमता

गाय का दूध में कैल्शियम, प्रोटीन, एंटी-ऑक्सीडेंट्स के साथ-साथ विटामिन ई, सेलेनियम, जिंक आदि भी पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। ये तत्व हमारे शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं।

त्वचा रोग में लाभकारी

गाय का दूध त्वचा के रोमछिद्रों को फिलोजुकर होता कर देता है। इससे त्वचाद्वारा की समस्या से निजात मिलती है। कुरी और बेजान त्वचा के लिए भी गाय का दूध बेहद लाभदायक होता है।

वजन कम करने में उपयोगी

गाय का दूध पीने से आपका मेटाबोलिज्म बढ़ता है, जिससे आपको वार-वार भुख नहीं लगती है। इसमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन भी होता है जो मेटाबोलिज्म के लिए आपको पर्याप्त ऊर्जा मुहैया कराता है।

दिमाग-आंखों के लिए फायदेमंद

बच्चों के दिमाग का विकास करने के लिए उन्हें नियमित रूप से गाय का दूध पिलाना चाहिए। इसमें अलाना इस दूध में पाया जाने वाला कैल्शियम आंखों की रोशनी बढ़ाने में भी मदद करता है।

जानिए संतरे खाने के 5 फायदों के बारे में

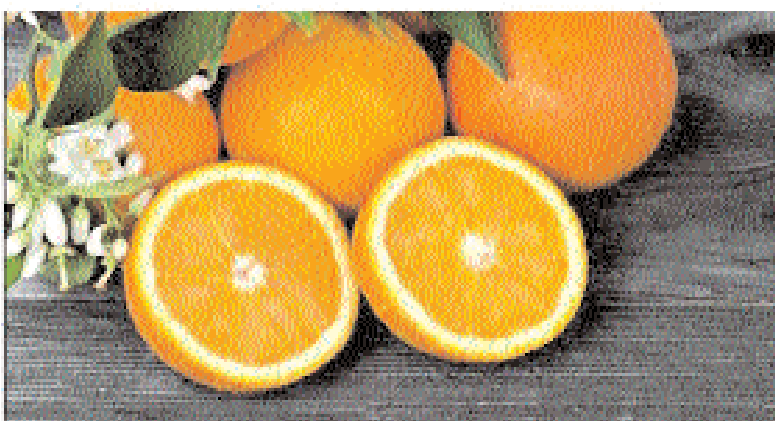
संतरे आते ही बाजार में आ जाते हैं खाने संतरे, जिसे आम और हम कई तरीकों से अपनी खट में शामिल करते हैं, कोई सुख नुस् की तरह पीता है तो कई इसे शाम के जंक में खाना पारद करता है। विटामिन सी, ए, अमिनो एसिड, की कोल्गेनस, फ्लेवोनॉयड, कैल्शियम, प्रोस्फोरस, सेडियम जैसे मिनरल्स से भरपूर इस फल को खाने के कई फायदे होते हैं, जिसे एक दिन में एक संतरा शरीर को कई बीमारियों से बचा कर सकता है। यहां आपको संतरे खाने के 5 फायदों के बारे में बता रहे हैं।

1. ब्लड प्रेशर कंट्रोल करे

ब्लड प्रेशर को लो होने में सबसे के लिए सबसे जरूरी है सोडियम की मात्रा को बिलेस रखना। संतरा सोडियम की मात्रा को नॉर्मल रख ब्लड प्रेशर को सही रखता है। इसीलिए जिसे भी हाई या लो ब्लड प्रेशर की परेशानी हो वो अपनी खट में संतरा जरूर शामिल करें।

2. कैंसर से बचाए

विटामिन सी से भरपूर संतरा शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले फ्री-रेडिकल्स से सुरक्षित रखता है। साथ ही इसमें पाया जाने वाला लाइसोपिन कैंसर सेल को बढ़ने से रोकता है। मीडियन संतरे में विटामिन ए भरपूर मात्रा में पाया जाता है। जापान में हुई एक स्टडी के मुताबिक संतरा फल के अलस को घटाने में मदद करता है और



मीडियन संतरा लिवर फैटर होने के खतरों को कम करता है।

3. किडनी पथरी से रखे सेफ

रोजाना संतरे का सेवन किडनी में होने वाली पथरी के खतरों को कम करता है। इसीलिए आप संतरे को रोजाना अपनी खट में शामिल करें। पथरी के लिए संतरे को लिफिट रूप में पीएं खाना फायदा होगा।

4. बवासीर में दिलाए आराम

संतरे फल के अलस को घटाने में मदद करता है और

बवासीर में राहत दिलाता है। इसके लिए रोजाना खाना खाने के बाद एक ग्लास संतरे का जूस पीएं। बवासीर के मरीज संतरे के छिलके के पाउडर को भी पानी में मिल कर पी सकते हैं।

5. सर्दी-जुकाम करे सुमंजर

संतरे में मौजूद विटामिन सी सर्दी-जुकाम में राहत दिलाता है। संतरे का ऐसा मानना है कि संतरे की लसीर ठंडी होती है इसीलिए इसे सर्दी-खांसी में नहीं खाना चाहिए, लेकिन ऐसा कुछ भी नहीं होता है। चूंकि संतरा या विटामिन सी वाले सभी फल सर्दी में राहत दिलाते हैं।

रेसिपी

ट्रेडमिल पर दौड़ते समय रखें इन बातों का ध्यान



बड़े हुए वजन को कम करने के लिए अक्सर ट्रेडमिल पर चलने व दौड़ने की सलाह दी जाती है। ट्रेडमिल जिम में आसानी से मिलने वाली एक मशीन है, जो वजन कम करने के साथ ही शारीरिक तौर पर बड़े बदलाव लाती है। वजन कम करने के अलावा इस मशीन से दिल बेहतर काम करता है। शरीर में सकारात्मक बदलाव आते हैं, पर एक छोटी-सी लापरवाही समस्याओं को बढ़ा भी सकती है।

ट्रेडमिल के लाभ

➤ इतना संवर्धी गतिविधियां जारी कांडिओ रेस्कूलर एक्टिविटीज को बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

➤ फ्लैटरोडी पराडों पर नडाई से पहले इस पर प्रैक्टिस कर अपनी रफतार और पैरों की फाइट को मजबूत बनाते हैं। फिजिलों की माइग्रेजिया भी मजबूत बनती है।

केलरी खपत में भी ये मशीन मदद करती है। तनाव कम करने में भी सहायक होती है।

सेहत से जुड़ी कोई परेशानी है तो

अगर संतरा से जुड़ी कोई परेशानी है तो इन्टरनेट को कायर। डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें। गौरव जिम के मैनेजर और इन्टरनेट रिमोट कायर बताते हैं, ट्रेडमिल पर दौड़ लगाने से पहले उसकी स्पीड और वोल्टेज के तरीके के बारे में जान लें।

➤ मापनेट रीमिंग को ट्रेडमिल पर दौड़ने का बहुत ठेक खाने से बचना चाहिए। घुटने का पैरों में चोट या दर्द है तो दूर रहना बेहतर होगा।

➤ ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए भी ट्रेडमिल पर दौड़ने से बचने की सलाह दी जाती है। इन्व कमसोर है तो भी परहेज करें।

➤ माइग्रेन या सिर से जुड़ी समस्या होने पर विशेषज्ञों की सलाह

ले लें। बहुत दूरले लोगों को कम स्पीड पर अभ्यास करना चाहिए। अगर इनमें से किसी तरह की दिक्कत नहीं है तो ट्रेडमिल पर अभ्यास करना सही होगा।

इन बातों पर करें गौर

➤ पानी की बोतल जरूर पास रखें। पसीना ज्यादा आने पर बीच-बीच में कुछ पानी पीते रहें, ताकि डीहाइड्रेशन न हो।

➤ शुरुआत में मशीन की रफतार कम रखें। धीरे-धीरे बढ़ाएं।

➤ वजन कम करना है तो कम से कम 20 मिनट जरूर चलें।

➤ मशीन में दिए इमरजेंसी स्टॉप बिलब को कपड़े से लगाकर रखें। अगर गति नियंत्रण से बाहर होती है तो वे बिलब उसको ऑटोमैटिक बंद कर सकता है।

➤ ट्रेडमिल पर नंगे पांव न दौड़ें। पैर फिसलने पर गंभीर चोट आ सकती है।

➤ ट्रेडमिल पर दौड़ते समय एक्स्ट्रा वैंडिंग वाले जूते पहनें, पैर में मोह नहीं आती। चलते वक्त नीचे पांव की और न देखें। गति बेकाबू हो सकती है।

➤ ट्रेडमिल पर दौड़ते वक्त हैंडरेल को न फाड़ें। इससे बाईं में दर्द हो सकता है।

➤ ट्रेडमिल की रफतार घड़कों की गति ध्यान रखकर बढ़ाएं। बहुत अधिक रफतार बढ़ाना हृदय पर भारी पड़ सकता है।

➤ मशीन पूरी तरह से रुकने पर ही मशीन से नीचे उतरें।

➤ घुटनों में दर्द है तो फल विशेषज्ञ से बात कर लें।

➤ ट्रेडमिल पर दौड़ते समय सैफ्टी बेल को पकड़कर ना रखें। वॉल्टेज नियंत्रित सकता है।



लाभकारी है। राई को सरसों के तेल से भी जाना जाता है।

इस तरह करें राई का इस्तेमाल : राई में एंटीऑक्सीडेंट, सेलेनियम और मैग्नेशियम भरपूर मात्रा में होते हैं। चोट लगने पर राई को

पानी में भिजोकर इसका पतला पेस्ट तैयार कर लें। इसे चोट वाली जगह पर लगा कर लें। बहुत आराम मिलेगा। इसके अलावा पानी में राई के दाने डालकर इस पानी में कौटन का कपड़ा भिजोकर चोट वाली जगह पर धपकाएं। ऐसा करने से दर्द बहुत कम हो जाएगा। इसके साथ ही खाने में भी राई का इस्तेमाल करें। छौक लगाने, स्वाद, अचार आदि तरीकों से राई खा सकते हैं।

खसराइट होने पर लाभकारी है राई : राई के छोटे-छोटे दाने सेहत के लिए बहुत लाभकारी हैं। पंचाङ्ग होने पर हाथ की हथेलियों और पैरों के तलवों पर राई को लगाएं। इससे बहुत आराम मिलता है।

घर संसार

ये छोटे-छोटे ट्रिक्स अपनाकर घर को बनाएं और भी खूबसूरत



खुद के घर को सजाने का मजा कुछ अलग है। घर की सजावट ऐसी होनी चाहिए जो दिन भर की थकान को भी भिन्टों में गायब कर दे। हम लोग अपने घर को सजाने के लिए कोई कोई एक्सेपेरिमेंट्स करते ही रहते हैं। अगर आप भी अपने भी आसान तरीकों से अपने घर को सजाए रखना चाहते हैं तो आइए हम आपको कुछ टिप्स बताते हैं जो घर की लुक को कर देंगे चेंज।

1. सीप रखें

एक कांच के बटन में सीप डालकर साइट टेबल पर या बर्बेरी में रखें। इससे रूबिनि रूम में रसे। इससे रोमांटिक फील आएगा।

2. टायर पॉट

पुराने टायर को अच्छा सा पेंट कर और उसमें पौधे लगाएं। यह आपके बगैच को अल ही लुक देंगे।

3. बॉलपेपर

चीबों को डिफेक्टर और बुनिक् लुक देने के लिए बॉलपेपर इस्तेमाल करें। इनमें आपको कई रंग, डिजाइन, पैटर्न मिल जाएंगे। इन्हें आन खुद भी लगा सकते हैं।

4. शंकु देंगे विन्टेज लुक

यह आपको किसी भी फूलवाले के चूड़ आसानी से मिल जाएगा। आप इन्हें सॉलियो गे गिलफर पेंट करके रंगवा सकते हैं। किसी गैलन जार में भी रख सकते हैं।

5. हैंगिंग पौधे

छोटे-छोटे पौधों को किसी पुरानी बोतल में लगाएं और नेट के कपड़े से कवर करें। हैंगिंग की तरह लगे दें। इसे आन अंदर और बाहर रंगवा सकते हैं।

6. पुरानी चीजें, नया लुक

कुछ पुराने नक्केपुर् जैसे घण, नोटर केन्स, ऊन्ने आदि को पौधे लगाने के लिए इस्तेमाल करें। इससे गार्डन को अलग लुक मिलेगी।

7. गार्डन में पोंड

गार्डन पोंड को नया लुक देना चाहते हैं तो अपने आस-पास फल, जोड़कर उसकी बाजगरी बोल बनाएं। इसके बीच बीच में अलग अलग रंगों के फर्नीचर लगाएं।

खट्टे वैगन की सत्जी



विधि

सत्जी पहले एक कट्टई में तेल खलत गर्म करें। जब वे गर्म हो जाएं तो इसमें टाटाईनी, जीरा, इलायची पाउडर, कपलीनी खल मिर्च, हींग, चनिया पाउडर, हल्दी और नमक डालें और अच्छी तरह से फाई कर लें। इसके बाद इसमें मोठा सा पानी डाल दें। जिससे कि सत्जी जले न। जब यह तेल छेड़ने लगे तो इसमें नींद डाल दें और कम से कम 2 मिनट पकाएं। इससे बाद इसमें घात और बैंग डालकर अच्छी फाट से फाई करके कम से कम 20 मिनट के लिए खलत बंद कर दें। 20 मिनट बाद इसमें टमाटर, चीक और थोड़ा सा पानी डालें। अब टमाटर पकने दें। जब टमाटर पक जाए और गाढ़ी की पेची तैयार हो जाए। तब आन बंद कर दें। आसानी से खट्टे वैगन की सत्जी बनकर तैयार है। इसमें नींबू अलस मसूर लोकी के सव सर्व करें।

वैज उपमा

तामखी

पानी: 660 मिलीलीटर
गाजर: 75 ग्राम हरे मटर: 40 ग्राम
घीन बीन्स: 35 ग्राम घी: 1 बड़ा चम्मच
सरसों के बीज: 1/2 चम्मच कनी पत्ते: 7-8
प्याज: 75 ग्राम सुजी: 100 ग्रामहरी मिर्च: 1 चम्मच नमक: 1 चम्मच
घनिया: 1 बड़ा चम्मच



विधि

होप वैग की मध्यम आन पर रखें और उसमें 660 मिलीलीटर पानी, 75 ग्राम गाजर, 40 ग्राम हरे मटर, 35 ग्राम घीन बीन्स डालकर खलत लें। अब एक होप वैग को मध्यम आन पर रखें और उसमें आधा चम्मच सरसों के बीज, 7-8 कनी पत्ता डालें और अच्छी तरह से हिलाएं। फिर इसमें 75 ग्राम प्याज डालकर फाई करें, जब तक वह टुक टुक हो जाए। अब इसमें 100 ग्राम सुजी डालें और मध्यम आन पर 2-3 मिनट तक पकाएं। इसमें 1 हरी मिर्च डालकर अच्छे से मिक्स करें। फिर इसमें उबली हुई संधिया, 1 चम्मच नमक, 1 बड़ा चम्मच घनिया डालें और अच्छे से मिक्स करें। अब इसे 3-5 मिनट तक मध्यम आन पर पकाएं। कभी-कभी इसे हिलाते रहें। जब यह गाढ़ा हो जाए तो आन से उतार लें और सर्व करें।

अंदरूनी चोट के दर्द को राई से करें दूर

आजकल हर किसी की लाइफस्टाइल बहुत खराब हो गई है। हर कोई बाहरा है कि उसका काम जल्दी से निपट जाए लेकिन कई बार लाइफस्टाइल में चोट भी लग जाती है। बाहर से टिकट देने वाली चोट के जल्दा तो जाती भर जाते हैं लेकिन कई बार शरीर के अंदरूनी हिस्सों में भी चोट लग जाती है। जो टिकट नहीं देती लेकिन दर्द बहुत करती हैं। कई बार तो इस चोट का अंदाजा लगाया मुश्किल हो जाता है लेकिन मरेनु ड्रगज से इस परेशानी से ड्रगकाया पाया जा सकता है। राई खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। दर्द से छुटकारा पाने के लिए राई का इस्तेमाल बेहद

प्रशांत स्वामी को मिला कर्म श्री अवॉर्ड



जयपुर टाइम्स

सरदारशहर(निस)। शहर के भारतीय मानव विकास संस्थान के राजस्थान प्रदेश सचिव व समाजिक कार्यकर्ता प्रशांत स्वामी को जयपुर के रत्न बाग सांस्कृतिक भवन में आयोजित अंतराष्ट्रीय समरसता मंच के श्रमिक दिवस महोत्सव के समापन दिवस कार्यक्रम में प्रदेश सचिव प्रशांत स्वामी को रक्तदान सहित अनेक सामाजिक कार्य करने के लिए कर्मश्री अवॉर्ड 2025 से नवाजा गया। कार्यक्रम में नेपाल भूटान सहित अनेक देशों से लोग मौजूद रहे। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि लोकनाथ शर्मा पूर्व कैबिनेट मंत्री भूटान, जगन्नाथ सामी उच्चायुक्त नई दिल्ली, महावीर प्रसाद टोरेडी विश्व रत्न सहित अनेक उपस्थित रहे। स्वामी ने सम्मान देने पर पूरे संगठन का आभार व्यक्त किया। स्वामी को सम्मान मिलने पर लोगों ने बधाइयां दी।

ज्वैलर्स के साथ लूट की वारदात मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार



जयपुर टाइम्स

सरदारशहर(निस)। शहर के वार्ड 11 में 6 मई की रात्रि को ज्वेलर्स के साथ हुई लूट मामले में पुलिस ने कार्रवाई करते हुए वारदात में शामिल सरदारशहर के मोदी चौक निवासी धीरज कुमार पुत्र आनंद कुमार सोनी को गिरफ्तार किया है। धनाधिकारी मदनलाल विश्वासी ने बताया कि 6 मई की रात्रि को ज्वेलर्स पंकज सोनी अपनी ज्वेलरी की शॉप बंदकर जेवरज से भरा धैला लेकर घर आ रहा था। इसी दौरान वार्ड 11 में पहले से मोटरसाइकिल सवार घात लगाकर बैठे सीताराम दास स्वामी, करण और रोहित कुमार ने पंकज सोनी की आंखों में मिर्ची पाउडर डालकर और मारपीट कर जेवरज से भरा धैला लूटकर चले गए। जिस पर पुलिस ने कार्रवाई करते हुए पहले वार्ड के लोगों के सहयोग से वारदात करने वाले तीनों आरोपियों को गिरफ्तार किया था। वहीं अब इस वारदात में शामिल धीरज कुमार सोनी को भी गिरफ्तार किया गया है और अब पुलिस धीरज कुमार सोनी से गहनता से पूछताछ में जुटी हुई है।

सोशल मीडिया पर देश विरोधी पोस्ट करने वाला गिरफ्तार



जयपुर टाइम्स

रतनगढ़(निस)। भारत -पाकिस्तान के बीच तनाव के दौरान सोशल मीडिया पर देश विरोधी पोस्ट करने वाले व्यक्ति को रतनगढ़ पुलिस ने गिरफ्तार किया है। जालेऊ निवासी किशन मेघवाल उम्र (41) ने अपनी फेसबुक आईडी पर देश विरोधी पोस्ट की थी। रतनगढ़ थानाधिकारी दिलीप सिंह ने बताया कि पुलिस की साइबर टीम सोशल मीडिया पर सक्रिय रूप से निगरानी रख रही है। भारत-पाकिस्तान सीमा पर तनाव को देखते हुए यह निगरानी और बढ़ा दी गई है पुलिस ने चेतावनी दी है कि कोई भी व्यक्ति भड़काऊ पोस्ट नहीं करे। साम्प्रदायिक सौहार्द बिगाड़ने वाली पोस्ट, देश विरोधी सामग्री या सेना की गतिविधियों से जुड़ी जानकारी शेयर नहीं करें। इस तरह की गतिविधियों में लिप्त पाए जाने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। साइबर टीम सभी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर नजर रख रही है। वीडियो, फोटो, लाइक और शेयर जैसी गतिविधियों की भी जांच की जा रही है।

स्कूटी फिसलने से युवक घायल

जयपुर टाइम्स

सुजानगढ़(नि.सं.)। सालासर रोड़ स्थित पार्वतीसर पुलिस के पास स्कूटी फिसलने से एक युवक रिहान (20) निवासी गांव कणवारी घायल हो गया। जिसे राहगीर राहुल नागौर, टीम हारे का सहारा संयोजक श्याम स्वर्णकार, एम्बुलेंस चालक भागीरथ दात ने सुजानगढ़ अस्पताल भर्ती कराकर इलाज शुरू कराया और परिजनों को सूचित किया।

मेहरादासी के सपूत सुरेंद्र मोगा हो गए थे शहीद

झुंझुनूं के शहीद की बेटी बोली, पिता की शहादत का बदला लूंगी

जयपुर टाइम्स

मण्डावा(निस)। देश की सीमा की रक्षा करते हुए ऑपरेशन सिंदूर के दौरान वीरगति को प्राप्त हुए गांव मेहरादासी के वीर सपूत सुरेंद्र कुमार मोगा का पार्थिव शरीर आज सुबह सैन्य सम्मान के साथ गांव पहुंचा। उनके साथ जिला कलेक्टर रामावतार मीणा और पुलिस अधीक्षक शरद चौधरी भी मौजूद रहे। इसके बाद पार्थिव शरीर को उनके पैतृक गांव मेहरादासी (तहसील मंडावा) लाया गया, जहां उन्हें पूरे राजकीय सम्मान के साथ अंतिम विदाई दी गई।

मेरे पापा पर मुझे गर्व है

शहीद सार्जेंट सुरेंद्र मोगा की बेटी वार्तिका ने कहा कि मुझे गर्व है कि मेरे पापा देश की रक्षा करते हुए दुश्मनों को मारते हुए शहीद हुए। हमने उनसे आखिरी बार कल रात 9 बजे बात की थी। उन्होंने कहा था कि झुंझुनूं घूम रहे हैं लेकिन हमला नहीं कर रहे। पाकिस्तान को



पूरी तरह खत्म कर देना चाहिए। मैं भी अपने पापा की तरह सैनिक बनना चाहती हूँ और

उनकी शहादत का बदला लूंगी। एक-एक को खत्म करूंगी।

सच्चा सौदा की साध संगत ने चलाया सफाई अभियान

जयपुर टाइम्स

तारानगर(निस)। पूज्य गुरु संत डॉ. गुरमीत राम रहीम सिंह जी इन्सां की पवित्र शिक्षाओं पर चलते हुए आमजन को सफाई के प्रति जागरूक करने के लिए रविवार को डेरा सच्चा सौदा की शाह सतनाम जी ग्रीन एस वेल्फेयर कमेटी की ओर से शाह सतनाम जी मार्ग पर सफाई अभियान चलाया गया। इस सफाई अभियान की शुरुआत शाह मस्ताना जी शाह सतनाम जी धाम डेरा सच्चा सौदा सिरसा से अरदास का शब्द बोलकर और पवित्र इलाही नारा धन धन सतगुरु तेरा ही आसरा बोलकर किया गया। इसके पश्चात शाह सतनाम जी चौक से शाह सतनाम - शाह मस्तान जी धाम डेरा सच्चा सौदा को अलना अलग जौन में बांटकर सेवादार सफाई कार्य में जुट गए। सेवादारों ने हाथों में झाड़ू, कस्सी, तस्ला, दराती लेकर सड़क के दोनों किनारों को साफ किया और कूड़ा करकट को ट्रैक्टर ट्राली में डालकर डीपिंग पॉइंट तक पहुंचाया। इसके साथ सेवादारों ने डिवाइडर से मिट्टी भी निकालकर उसे समतल किया ताकि उसमें पैड़ पौधे लगाए जा सकें। लाइन से बाहर निकले हुए डिवाइडरों के पत्थरों को भी सही किया। सफाई के बाद शाह सतनाम जी मार्ग



चकाचक नजर आया। 85 मेंबर यादविंदर इन्सां, पालाराम इन्सां व प्रवीण इन्सां ने बताया कि पूज्य गुरुजी अपने आसपास सफाई रखने के लिए जागरूक करते हैं। इसी कड़ी में आज शाह सतनाम जी मार्ग पर सफाई अभियान चलाया गया है। ताकि इस गर्मी के मौसम में मच्छर जनित बीमारियां कम से कम फैले। उन्होंने बताया कि साथ संगत चाहती है की वे साफ सफाई में शाह सतनाम जी मार्ग को रोल मॉडल के रूप में विकसित करेंगे, इसलिए निरंतर यहां पर सफाई अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने इस मार्ग के दुकानदारों और वासिंदों से भी आवाहन किया कि वह भी सफाई रखा करें और कूड़ा करकट ना फैलाएं।

जयपुर टाइम्स

सरदारशहर(निस)। देश का वैश्विक विप्र संगठन विप्र फाउंडेशन के देशव्यापी आह्वान पर सेना की सलामती व देश को विजय प्राप्ति के लिए शनिवार को शुभ मुहूर्त में शहर के वेद वेदांग सप्तर्षि ब्रह्मचर्य ऋषिकुल आश्रम में स्थापित वीर हनुमान मन्दिर में विप्र फाउंडेशन के सिंदुरी संकल्प अभियान के तहत साधकों की ओर से 11 करोड़ साधना मंत्र - रां रां - रां रां परशुहस्ताय नमः का जाप करने के संकल्प का शुभारंभ किया। कार्यक्रम की जानकारी देते हुए विप्र फाउंडेशन युवा प्रकोष्ठ के प्रदेशाध्यक्ष सुनील मिश्रा ने बताया कि संगठन के शीर्ष नेतृत्व के आह्वान पर सम्पूर्ण विश्व में कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। जिसकी शुरुआत भगवान परशुराम जी प्रतिमा पर दीप प्रज्वलन व माल्यार्पण के साथ की गई। इस अभियान के तहत विप्र फाउंडेशन की ओर से देशभर में 11 करोड़ मंत्र जाप किए जाएंगे। विप्र फाउंडेशन की ओर से भगवान परशुराम जी के माला जाप व सामूहिक पाठ कर राष्ट्रीय जय यज्ञ में आहुति देने का आयोजन किया गया। ऋषिकुल के संचालक धर्मशास्त्राचार्य बालकृष्ण कौशिक ने बताया कि सनातन धर्म में जाप व तप का विशेष महत्व रहा है। जाप व तप के



बल पर ही भगवान परशुराम जी के तप का बल आज भी देखने को मिल रहा है। सनातन धर्म से ओतप्रोत इस धार्मिक आयोजन से हमारे वीर जांबाजों का हौसला अफजाई व विजय सुनिश्चित करने को लेकर पदाधिकारियों व नन्हें नन्हें बटुकों की ओर से जाप व पाठ किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता पण्डित परिषद् के अध्यक्ष मुरलीधर शर्मा ने की। इस अवसर पर विप्र फाउंडेशन के देहात अध्यक्ष मांगीलाल सेवदा, विमल पुजारी, नवल हर्नैवाल, मांगीलाल नाथौरिया सहित समाज के गणमान्य बंधु उपस्थित हुए। विप्र फाउंडेशन के महामंत्री राजकुमार गौड़ ने सभी का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम की जानकारी विप्र फाउंडेशन युवा प्रकोष्ठ के प्रदेश मीडिया प्रभारी पवन चोटीया ने दी।

शिविर में 151 लोगों ने किया रक्तदान



जयपुर टाइम्स

सुजानगढ़(नि.सं.)। शिक्षा विभाग ने कार्यरत स्व. तेजपाल जाखड़ की तृतीय पुण्यतिथि पर रक्तदान शिविर का आयोजन किसान छात्रावास में किया गया। शुभारम्भ रतनगढ़ विधायक पूसाराम गोदारा ने किया। शिविर संयोजक दानाराम सेवदा ने बताया कि शिविर में कुल 151 यूनिट रक्तदान। समापति नीलेश्वर गौरी, जाट महासभा के प्रदेश अध्यक्ष धर्मद किलक, बीदासर प्रधान संतोष मेघवाल, सरोज वीर पुनिया, दीपक भारकर आदि ने शिविर का अवलोकन किया। टीम हारे का सहारा संयोजक श्याम स्वर्णकार, भंवरलाल धेतरवाल, हरिराम गोपालपुरा, नवरत्न बिजारणिया, बनवारी कुलहरी, सदान कादरी, रोशन खींची आदि ने शिविर को सफल बनाने में योगदान दिया। आसाराम गुलेरिया, दीपिका जाखड़, कालूराम जाखड़, गोवर्धन जाखड़ आदि ने रक्तदाताओं का स्वागत किया।

गौरेया के लिए लगाए मिट्टी के घोंसले



जयपुर टाइम्स

सुजानगढ़(नि.सं.)। नेचर एनवायरमेंट एण्ड वाइल्डलाइफ सोसायटी, ताल छापर द्वारा चलाए जा रहे गौरैया बचाओ अभियान के तहत राजेश कुमार व मुरली सेन द्वारा गौरैया संरक्षण जन-जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान मिट्टी के घोंसले, पेंटिड एवं बंद फीडर और मातृ दिवस के अवसर पर

पर्यावरण संरक्षण हेतु पौधे लगाए गए। संस्था के संरक्षक डॉ धनरथ्याम नाथ कच्छावा व अध्यक्ष कन्हैयालाल स्वामी के मार्गदर्शन में हुए इस आयोजन में उपस्थित जनों को गौरैया के घटते अस्तित्व, पर्यावरण में उसके योगदान और संरक्षण के उपायों के बारे में जानकारी दी गई। राज्य अनुसूचित जाति वित्त आयोग के अध्यक्ष राजेंद्र नाथक ने कहा कि गौरैया हमारे पर्यावरण की संतुलनकारी पक्षी है। इस अवसर पर अनेक लोग मौजूद रहे।