



प्रमुख खबरें : दिल्ली ■ पटना ■ बद्रीनगर ■ शाहबाद ■ मगध

कैशव टाइम्स

आपकी आवाज

डिजिटल संस्करण



2

■ सारण ■ मिथिलांचल ■ चंपारण ■ पूर्वांचल ■ लखनऊ

मुंगेर में मार्निंग वाक कर रहे राजद के प्रदेश महासचिव को बदमाशों ने मारी गोली, हालत दिथर

बिहार में अपराधी बेखौफ

नीतीश सरकार पर सवाल

- ♦ शात लगाए बैठे बदमाशों ने पंकज यादव को सीने में मारी गोली
- ♦ कासिम बाजार थाना क्षेत्र के साफियाबाद हावाई अड्डे इलाके की सुबह पांच बजे की घटना

केटी न्यूज़/पटना

बिहार के सुप्रीम में राष्ट्रीय जनता दल के बड़े नेता और प्रदेश महासचिव पंकज यादव को मारी गयी थी। उनके बाद उन्होंने प्रेस के दौरान बाइक सवार बदमाशों ने गोली मारी थी। घटना में पंकज यादव गंभीर रूप से घायल हो गए।



उनके सीने में गोली लगी है। स्थानीय लोगों ने उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया। घटना की जानकारी मिलते ही पार्टी के नेताओं में गुस्सा फैल गया। उन्होंने प्रेस की कानून व्यवस्था पर सवाल किया है। घटना को अंजाम देने के बाद सभी बदमाश बाइक से फरार हो गए। मौके पर लोगों को भीड़ जुट गई। घायल पंकज यादव को सुबह के निजी प्रतिविवाह की तरह सुबह की रीत 5 बजे बैक



के लिए निकले थे। तभी घात लगाए तीन बदमाशों ने उनपर फार्निंग कर दी। गोली की आवाज से टहलने निकले आसपास के लोग दरशत में आ गए। इधर, घटना को अंजाम देने के बाद सभी बदमाश बाइक से फरार हो गए। मौके पर लोगों को भीड़ जुट गई। घायल पंकज यादव को सुबह के निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया।

पैसों की लेन देन को लेकर हमला की बात आ रही सामने

पंकज यादव राष्ट्रीय जनता दल के सक्रिय नेता है। वह सुप्रीम के ही कासिम बाजार थाना क्षेत्र के नवाटोलिया के रहने वाले हैं। परिजनों के मुताबिक, पंकज रोजाना सुबह साफियाबाद हवाई अड्डे मैदान में टहलने के लिए निकले थे। उन्हें खबर मिली कि पंकज को गोली मार दी गई है। ये सुनने ही घर में कोहराम मच गया। एस-डी-पीओ राजेश कुमार ने बताया कि उन्हें एक फोन कॉल प्राप्त हुआ, जिसमें राजद के महासचिव पंकज यादव को गोली मारे जाने की सूचना मिली। मैंने डॉकरों और दूसरे लोगों से बातचीत की, वह खतरे से बाहर है। मामले की तात्परी की, वह खतरे से बाहर है। कुछ लोगों का नाम सामने आया है। सूत्र बता रहे हैं कि पैसों की लेन देन को लेकर हमला किया गया है।

विपक्षी के नेताओं को किया जा रहा टारगेट: राजद

बिहार में विपक्षी दलों के नेता-कार्यकारियों को टारगेट किया जा रहा है। सुशांत सन्तुष्ट हो रुका है, जिस तरह उत्तर प्रदेश में खास लोगों को निशाना बना रहा है तभी उत्तर प्रदेश और बिहार में कोई अतर नहीं रह गया है। जारीबूझकर विपक्षी नेताओं को टारगेट किया जा रहा है।

हालांकि पुलिस ने अभी तक अपराधियों की पहचान सार्वजनिक नहीं की है। घटना पर पंकज यादव का बयान भी आया है। उन्होंने कहा, मैं खेत में टहल रहा था तभी विपक्षी नेताओं को देखा और मुझ पर गोली चला दी। उसके बाद मैं बेहोश हो गया।

केंद्रीय कैबिनेट की बैठक में लिये गए कई महत्वपूर्ण फैसले पीएम राष्ट्रीय कृषि विकास योजना और कृषि उन्नति योजना को मंजूरी

- ♦ किसानों से जड़ी दोनों योजनाओं के लिए तय किया गया है 101321 करोड़ रुपये का बजट

एंजेसी/नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्ष राष्ट्रीय कैबिनेट की बैठक हुई। इसमें कई बड़ी योजनाओं को मंजूरी दी गई। घटनाएं से पहले जहां किसानों की आय बढ़ावा देते थे, वे बड़ी रेलवे कर्मचारियों को भी बोनस देने पर सहमति जताई गई है। बैठक में लिए गए फैसलों की विस्तृत जानकारी देते हुए केंद्रीय मंत्री अश्विनी वैष्णव ने बताया कि पीएम राष्ट्रीय कृषि विकास योजना के अन्तर्गत किसानों से जुड़ी कई योजनाओं को मंजूरी दी गई है। इसके बाद बोनस देने के लिए फेज-2 की भी मंजूरी दी गई है। खरेंद्र में जो सबसे बड़ा फैसला लिया गया, वह किसानों की आय बढ़ावा और मध्यम वर्ग के लोगों को खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने से जुड़ा है। इसके दो संभाव्य हैं— पीएम राष्ट्रीय कृषि विकास योजना और कृषिनियन योजना। इन दोनों के अंतर्गत 9-9 योजनाएं के लिए 1,01,321 करोड़ रुपये का बजट तय किया गया है। इन दोनों के अंतर्गत 9-9 योजनाएं का विवरण देते हुए उन्होंने कहा कि इसमें से कई चीजें उनका

किसानों की आय बढ़ाने के लिए मोदी सरकार ने लिया बड़ा फैसला



रेलवे कर्मचारियों को 78 दिनों के बोनस के भुगतान को मंजूरी

रेलवे कर्मचारियों को बोनस का तोहफा देने की मंजूरी कैबिनेट द्वारा दी गई है। रेलवे में उत्कृष्ट प्रदर्शन का मान्यता देते हुए कैबिनेट ने 11,72,240 रेलवे कर्मचारियों को 2028-57 करोड़ रुपये के 78 दिनों के बोनस के भुगतान को मंजूरी दी गई है। यह राशि विभिन्न श्रियों के रेलवे कर्मचारियों जैसे ट्रेक मेंटर, लोको पायलट, ट्रेन मैनेजर (गार्ड), रेशेन मास्टर, पर्वेशक, तकनीशियन, तकनीशियन हेल्पर, पॉइंट-स्पैन, मंत्रालयिक कर्मचारी और अन्य रुपए एवं सरसी कर्मचारियों को दी जाएगी।

वेन्यू में जो योग्य कर्मचारी थे वे फेज-2 को भी मंजूरी दी गई है। ये फेज-119 किलोमीटर का होमा। इसमें 120 स्टेन होते हैं। इसके प्रभावों के लिए योग्य कर्मचारी दो संभाव्य हैं— पीएम राष्ट्रीय कृषि विकास योजना और बोनस को दी जाएगी।

रेलवे कर्मचारियों को बोनस का तोहफा देने की मंजूरी कैबिनेट द्वारा दी गई है। रेलवे में उत्कृष्ट प्रदर्शन का मान्यता देते हुए कैबिनेट ने 11,72,240 रेलवे कर्मचारियों को 2028-57 करोड़ रुपये के 78 दिनों के बोनस के भुगतान को मंजूरी दी गई है। यह राशि विभिन्न श्रियों के रेलवे कर्मचारियों जैसे ट्रेक मेंटर, लोको पायलट, ट्रेन मैनेजर (गार्ड), रेशेन मास्टर, पर्वेशक, तकनीशियन, तकनीशियन हेल्पर, पॉइंट-स्पैन, मंत्रालयिक कर्मचारी और अन्य रुपए एवं सरसी कर्मचारियों को दी जाएगी।

वेन्यू में जो योग्य कर्मचारी थे वे फेज-119 किलोमीटर का होमा। इसमें 120 स्टेन होते हैं। इसके प्रभावों के लिए योग्य कर्मचारी दो संभाव्य हैं— पीएम राष्ट्रीय कृषि विकास योजना और बोनस को दी जाएगी।

रेलवे कर्मचारियों को बोनस के भुगतान को मंजूरी दी गई है। यह राशि विभिन्न श्रियों के रेलवे कर्मचारियों जैसे ट्रेक मेंटर, लोको पायलट, ट्रेन मैनेजर (गार्ड), रेशेन मास्टर, पर्वेशक, तकनीशियन, तकनीशियन हेल्पर, पॉइंट-स्पैन, मंत्रालयिक कर्मचारी और अन्य रुपए एवं सरसी कर्मचारियों को दी जाएगी।

रेलवे कर्मचारियों को बोनस के भुगतान को मंजूरी दी गई है। यह राशि विभिन्न श्रियों के रेलवे कर्मचारियों जैसे ट्रेक मेंटर, लोको पायलट, ट्रेन मैनेजर (गार्ड), रेशेन मास्टर, पर्वेशक, तकनीशियन, तकनीशियन हेल्पर, पॉइंट-स्पैन, मंत्रालयिक कर्मचारी और अन्य रुपए एवं सरसी कर्मचारियों को दी जाएगी।

रेलवे कर्मचारियों को बोनस के भुगतान को मंजूरी दी गई है। यह राशि विभिन्न श्रियों के रेलवे कर्मचारियों जैसे ट्रेक मेंटर, लोको पायलट, ट्रेन मैनेजर (गार्ड), रेशेन मास्टर, पर्वेशक, तकनीशियन, तकनीशियन हेल्पर, पॉइंट-स्पैन, मंत्रालयिक कर्मचारी और अन्य रुपए एवं सरसी कर्मचारियों को दी जाएगी।

रेलवे कर्मचारियों को बोनस के भुगतान को मंजूरी दी गई है। यह राशि विभिन्न श्रियों के रेलवे कर्मचारियों जैसे ट्रेक मेंटर, लोको पायलट, ट्रेन मैनेजर (गार्ड), रेशेन मास्टर, पर्वेशक, तकनीशियन, तकनीशियन हेल्पर, पॉइंट-स्पैन, मंत्रालयिक कर्मचारी और अन्य रुपए एवं सरसी कर्मचारियों को दी जाएगी।

रेलवे कर्मचारियों को बोनस के भुगतान को मंजूरी दी गई है। यह राशि विभिन्न श्रियों के रेलवे कर्मचारियों जैसे ट्रेक मेंटर, लोको पायलट, ट्रेन मैनेजर (गार्ड), रेशेन मास्टर, पर्वेशक, तकनीशियन, तकनीशियन हेल्पर, पॉइंट-स्पैन, मंत्रालयिक कर्मचारी और अन्य रुपए एवं सरसी कर्मचारियों को दी जाएगी।

रेलवे कर्मचारियों को बोनस के भुगतान को मंजूरी दी गई है। यह राशि विभिन्न श्रियों के रेलवे कर्मचारियों जैसे ट्रेक मेंटर, लोको पायलट, ट्रेन मैनेजर (गार्ड), रेशेन मास्टर, पर्वेशक, तकनीशियन, तकनीशियन हेल्पर, पॉइंट-स्पैन, मंत्रालयिक कर्मचारी और अन्य रुपए एवं सरसी कर्मचारियों को दी जाएगी।

रेलवे कर्मचारियों को बोनस के भुगतान को मंजूरी दी गई है। यह राशि विभिन्न श्रियों के रेलवे कर्मचारियों जैसे ट्रेक मेंटर, लोको पायलट, ट्रेन मैनेजर (ग

कलथ स्थापना के साथ नौ दिवसीय अनुष्ठान शुरू, माता के जयकरों से गूंज उठा शहर

♦ देवी मंदिरों के कपाट खुलते ही दर्शन और पूजा को उमड़े श्रद्धालु

केटी न्यूज़/दुमरांव

गुरुवार को शारदीय नवरात्रि के सुभारंभ के साथ ही संपूर्ण वातावरण देवीम हो गया है। माता के जयकरों से लेकर घर आंगन के गूंज पट्टे हैं। वहीं देवी मंदिरों में भूती की भीड़ उमड़ पड़ी है। माता के भक्त जयकरा लगाने के साथ ही देवी की आरावरण में लीन हो गए हैं। नवरात्रि के पहले दिन सूर्योदय के साथ ही शहर के



विभिन्न देवी मंदिरों के कपाट खुले श्रद्धालु देवी दर्शन-पूजन के लिए मंदिरों में भूती की भीड़ उमड़ पड़ी है। माता के भक्त जयकरा लगाने के साथ ही देवी की आरावरण में लीन हो गए हैं। नवरात्रि के पहले दिन सूर्योदय के साथ ही शहर के

की। माता के जयकरों से संपूर्ण वातावरण गुंजवान रहा। शहर के रेतों स्टेशन स्थित दुर्गा मंदिर, डुमरेजी मंदिर, काली मंदिर समेत अन्य मंदिरों में आचारों ने वैदिक मंत्रोच्चार के साथ जयमानों से

पूजा पंडालों में सर्व प्रथम कराया गया मां जगदंबे का आह्वान

पूजा-पंडालों पर मां जगदंबे का आह्वान संवर्धन कराया गया। वे एक हाथ में श्रिष्टों तो इसके बाद दीप जलाकर कलश की विधिवत् पूजा हुई। पंडित आदित्य विवारी ने बताया कि मां आदित्यकि के स्तरुणों के साथ शारदीय नवरात्रि पर मां की रोजाना पूजा-अर्चना होगी। उहोंने बताया कि नवरात्रि के पहले दिन मां के प्रथम खरूप मां शैलपुत्री की पूजा की जाती है। माता पार्वती की शैलपुत्री कहा जाता है, वैष्णोंकि उनके पिता पवनराज हिमालय है। गर्वराम

वाली मां शैलपुत्री की सवारी बैठ है। वे एक हाथ में श्रिष्टों तो दूसरे में कमल का फूल धारण करती है। वंदेमा उनके मस्तक की शोमा बढ़ता है। बताया कि नवरात्रि के विशेष कालखड़ में देवी भगवती की उपासन के माध्यम से आहार-विहार, नियमन, संयमन व आत्म-अनुसासन से रोग प्रतिरोधक क्षमता व आम शक्ति का जागरण होता है। वैज्ञानिक व आधिकारिक दोनों दृष्टि से यह कालखड़ अत्यन्त ही उत्तमोगी है।

के

मंदिरों में सुबह से लेकर शाम तक

कामांकी भीड़ देवी गयी। रात में मां की आरात के बक्त भी जय-जयकरा की घण्टा सुनहरी पड़ती रही।

फल और फूल के दाम चढ़े :

आम दिनों में दो से तीन रुपये में

बिकने वाला माता रानी का प्रिय फूल अंडहुल पांच रुपये में एक मिल रहा था। दस बजेते-बजेते बाजार से अंडहुल का फूल गायब हो गया था। इसके पहले दिन ही फल व मेवे के दाम में भी इजाफा हो चुका है। इससे दर्जन बिका तो सेव 80 से 100 रुपये प्रति किलो मिल रहा था।

बक्सर, 04 अक्टूबर 2024

website:keshavtimes.com

e-mail:keshavtimes1@gmail.com

4

भारत आजाद पार्टी ने किया एनएच जाम, घंटों परेशान रहे स्कूली बच्चे व आम यात्री

घंटों बाद आए अधिकारी, बिना सूचना सड़क जाम से घौपट हुई विधि व्यवस्था



केटी न्यूज़/दुमरांव

◆ सीओ के खिलाफ धरना प्रदर्शन की ली गई थी स्थीकृति



नप की लापरवाही से शहर की सड़कों पर लगा जाम

अधिकारी भी उस जमीन को उन्होंने के नाम पर बदोबसी करना चाहते थे। 13 अगस्त को सीओं पुलिस बल के साथ कब्जा करने के लिए गए थे, तभी भूमि पर रह रहे भूमिहीन व्यक्तियों ने विरोध किया था। विवेक के फलस्वरूप पुलिस द्वारा मारपीट किया गया, फिर सीओं ने कृष्णाब्रह्म थाना में एफआईआर दर्ज कराकर भूमिहीनों को जेल भिजवा दिया। इनका कहना है कि इस भूमि पर पहले से ही डुमरांव कोर्ट में ममला चल रहा था। उसी को बाताने हुए दोसीं एक कार्यालय का आश्वासन दिया। पिछे उनसे जाम छाटने के लिए सड़क जाम की लीडीओं के बालंग लागे थे। तज्ज्वल की इस दौरान स्थानीय प्रशासन व पुलिस कारबाह एक घंटा से अधिक समय तक गायब रही। जिस कारण रेलवे स्टेशन से बाजार तक वाहनों की लाइन लग गई थी।

जाम करने वालों से बात की गई तो उन्होंने बताया कि प्रखंड के रेहियां गांव में एक सरकारी भूमि पर एक विहार कई सालों से अनुरूपीत जाति एवं पर्यावरण के बीचीनों को भूमिहीन लोग अपना आश्वासन बताकर रह रहे थे। उस जमीन पर जमीदारों की नजर लगी हुई थी।

लिहाजा उन्होंने पुलिस बल के साथ मिल उस जमीन पर कब्जा करना चाहा था। इसमें अंचल

सीओं में डुमरांव सीओं द्वारा दायर एक

एक संवेदन में जब प्रखंडीओं गोकेश कुमार से बात की गई तो उन्होंने बताया कि उन्हें रोड जाम करने के लिए एपीसी नहीं दी गई थी। अब सवाल उठता है कि परमीशन केवल जुलाई ही तक लगाया रहा है।

ये, तो फिर एनएच को कैसे जाम कर दिया गया। इस सवाल पर अधिकारी बताते नजर आए। वही आपको बता दे की घर से निकलने वाले लोगों को काफी समस्या का समान करना पड़ा रहा है। वही स्थानीय लोगों ने बताया कि वह रेट तो सही है लेकिन यह दिन में करना उत्तीर्ण नहीं है, इसको गत में अगर किया जाता तो काफी सहृदयित स्थानीय लोगों को मिलेगा।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के संस्थापक सम्मान और उपासना पूजा-अर्चना हो गया। वह महोत्सव विवरणों में 3 से 12 अक्टूबर तक आयोजित होने वाले कार्यक्रम के तहत कराया गया। इस महोत्सव में हर दिन एक स्प्राइट का समान और उपासना के अंतर्गत विवरण के आधारित जागरूकता देखने के लिए आयोजित की जाएगी। इस महोत्सव के आयोजन में एक स्प्राइट विवरण के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान और उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना आयोजित की समान एवं स्प्राइट विवरण के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव के अंतर्गत अर्चन्द भारत के समान तथा उपासना पूजा-अर्चना हो गयी।

धर्मविजय महोत्सव क

ईरान द्वारा इस्राइल पर मिसाइल हमला: तृतीय विश्व युद्ध की आट

ईरान और इस्राइल के बीच लंबे समय से चले आ रहे तनाव ने एक नया चिंताजनक मोड़ ले दिया है। ईरान ने इस्राइल पर मर्गलबार की रात सैकड़ों मिसाइलों दागी हैं। वह संख्या पहले डेढ़ सौ से सौ की बीच बताई जा रही थी। अब वह अंक 40 है। तनाव सौ से बढ़ गया है। वह हमला न केवल तनाव को चरम पर ले गया है। वह पूरे मध्य पूर्वी की रिश्ताओं को गंभीर खरों में डाल दिया है। इस्राइल और ईरान के बीच की दुरुमती कोई नई बात नहीं है। दोनों देश वर्षों से एक-दूसरे के खिलाफ लड़ रहे हैं। ईरान की परमाण महत्वाकांश और इस्राइल का सुरक्षा तंत्र और इजरायल द्वारा किया जा रहा है। यह विस्तार मध्य झगड़े की जड़ है। हाल के हमले ने इस संघर्ष को विश्व स्तर का बना दिया है। इन्हें बड़े पैमाने पर मिसाइल हमलों का मतलब है, ईरान अब न केवल इस्राइल के खिलाफ अपनी आक्रमकता को खुलूकर दिखा रहा है, बल्कि वह इस्राइल और अमेरिका के साथ खुलूकर लड़ने के लिए ऐसा है। यह एक नीतीय शक्ति का प्रदर्शन माना जा सकता है। इस्राइल ने कई बार ईरान के परमाण कार्यक्रमों पर निश्चान साधने और उके आंतरिक मामलों में दखल देने के कारण ईरान को आक्रमक बना दिया है। इस्राइल की ओर से इस हालों का जवाब ईरान को मिलना तय है। इस्राइल की प्रतिक्रिया से ईरान सहित पूरे मध्य पूर्वों में तनाव बढ़ाता है। इसमें वैश्वक शक्तियों के हस्तानों की संभावना बढ़ रही है। वह पूरी स्थिति विश्व शार्तों की शुरुआत पूरे विश्व को अस्थिरन कर सकती है। संयुक्त राष्ट्र और अन्य अंतर्राष्ट्रीय संगठन इस लड़ाई में मध्यस्थता के लिए जो प्रयास अपनी तक पाए गए, वह सब बहुत रहे हैं। जल्द ही सामाजिक की दिशा में ठोक कदम नई उत्पत्ति तय हो गए, तो वह संघर्ष भावाव हो सकता है। यहाँ पर्यावरण की सुधूरी और वैश्वक शार्ति में क्षेत्रीय स्थिरता, नागरिकों की सुधूरी और वैश्वक शार्ति सभी खरों में पड़ी दिख रही है। अब यह देखना होगा कि अंतर्राष्ट्रीय सुमुद्रा यहाँ सुमुद्रा यहाँ सुमुद्रा करता है। इजरायल ने जिस तरह से आक्रमक तेवर दिखाये हैं, अमेरिका ने पैसे से जाहाज देने के बारे इजरायल अब लेनान में घुस गया है। ईरान को सीधी चेतावनी दे दी गई है ऐसी स्थिति में अब ईरान के पास भी और कोई विकल्प नहीं रह गया था। ईरान के हमले के बारे वैश्वक स्तर पर चीन और रूस का सार्थक ईरान को मिलना तय है। यूक्रेन और रूस के बीच में पिछले कई मीटी से युद्ध चल रहा है। नाटो के देश और अमेरिका खुलूकर यूक्रेन का साथ दे रहे हैं। इजरायल अपनी विस्तारावादी नीतियों को कारण अक्रामक कानून बना रहा है। रूस और चीन जैसी महा शक्तियों को अपने अस्तित्व को बनाए रखने के लिए इस परमाण और अंतर्राष्ट्रीय संगठन इस लड़ाई में मध्यस्थता के लिए जो प्रयास अपनी तक पाए गए, वह सब बहुत रहे हैं। जल्द ही सामाजिक की दिशा में ठोक कदम नई उत्पत्ति तय हो गए, तो वह संघर्ष भावाव हो सकता है। यहाँ पर्यावरण की सुधूरी और वैश्वक शार्ति में क्षेत्रीय स्थिरता, नागरिकों की सुधूरी और वैश्वक शार्ति सभी खरों में पड़ी दिख रही है। अब यह देखना होगा कि अंतर्राष्ट्रीय सुमुद्रा यहाँ सुमुद्रा यहाँ सुमुद्रा यहाँ सुमुद्रा करता है।

चिंतन-मनन

जीवन में विचार की आवश्यकता

कृष्टिल एवं असत्य विचार से मुक्ति का सरल उपाय सुविचार की भावना दृढ़ करना है। शान्तियाकार सुविचार की गंगा प्रवाहित करने पर ही बड़ा मानसिक दुर्बलता से मुक्त हो सकते हैं। प्रत्येक विचार अंतःकरण में एक मानसिक मार्ग का निर्माण करता है। हायारी समर्पण अद्वारा अपनी तथा अपनी विचार की नीतियों को अपने अस्तित्व को बनाए रखने के लिए इस परमाण और अंतर्राष्ट्रीय संगठन इस लड़ाई में मध्यस्थता के लिए जो प्रयास अपनी तक पाए गए हैं, उसमें खाड़ी के देश ईरान, जार्डन, संकरी, यूरैश, कठर जैसे देश भी इस लड़ाई में एक बार फिर विश्व शार्ति खतरे में पड़ी है। कोई किसी की नीती से जाता है। जिस तरह की रिश्ता बन गई है, उसमें खाड़ी के देश ईरान, जार्डन, संकरी, यूरैश, कठर जैसे देश भी इस लड़ाई में शामिल होंगे।

एवं विचित्रित कर लेते हैं।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।

।



शरीक आसन
करने से मेटल
हेल्थ होगी बेहतर,
पाचन भी रहेगा दुरुस्त

शाश्वत आसन का
अभ्यास करने से आपकी
सेहत को काफी फायदा हो
सकता है। इस आसन से
आपकी मैटल हेल्थ को
फायदा मिलता है साथ ही
पाचन भी दुरुस्त हो
सकता है।

योग हमारी सेहत के लिए बहुत फायदमंद होता है। योग करने से ना सिर्फ शरीर फुलीता होता है बल्कि इससे कई तरह की वीमारिया भी दूर होती है। आज हम आपको एक खास तरह के योगासन की जानकारी दे रहे हैं जिसका अभ्यास करने से आपका पाचन दुरुस्त रहेगा और मेटल हेल्थ को फायदा पहुंचेगा। दरअसल आजकल काम के बोझ में अवसर लोग इन दो समस्याओं से परेशान रहते हैं। इस आसन का नाम है खरगोश आसन इसे शशांक आसन के नाम से भी जाना जाता है। इस आसन को करते वक्त आपका शरीर खरगोश की तरह नजर आता है।

- ▶ पाचन दुरुस्त करने में मददगार
- ▶ शशांक आसन आसन करने से आपका पाचन तंत्र दुरुस्त हो सकता है। दरअसल जब आप इस मुद्रा को करते हैं तब आपको आगे की ओर चुकना होता है इससे पेट पर दबाव पड़ता है। इससे डाइजेस्टिव एंजाइम का साव बेहतर तरीके से होता है। यह पाचन अंगों को उत्तेजित करता है जिससे शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। इससे गैस कब्ज और एसिडिटी की परेशानी नहीं होती है।

मेंटल हेल्थ को सुधारे

खरगोश आसन करने से
मेंटल हेत्य बेहतर होती है।
इस मुद्रा से तत्त्विका तंत्र
पर शान्त प्रभाव पड़ता है।
यह दिमाग में लड़क
सर्कुलेशन को बढ़ाकर
ऑक्सीजन प्रवाह बढ़ाने में
मदद करता है जिससे
दिमाग एकिट्व होता है।
इससे तनाव, डिप्रेशन जैसी
समस्या दूर होती है। इस
आसन को करने से
पॉजिटिव एनर्जी का संचार
होता है। इससे क्रोध
प्रबंधन में मदद मिलती है।



एनर्जी और ताकत के लिए हम तीन वक्त खाना खाते हैं, लेकिन अवसर यह देखा जाता है कि खाना खाने के बाद थकान आलस और नीद आने लगती है। खासकर दोपहर में लंब के बाद बहुत सारे लोगों को आलस आने लगता है। वर्किंग लोगों के लिए खास कर ऐसा होना दिवकर करता है। अब सवाल है कि आखिर खाना खाने के

एकसर्पत के मुताबिक जो लोग प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट से भरपूर भोजन करते हैं उन्हें अधिक आलस आता है। वह ज्यादा थका हुआ महसूस करते हैं। दरअसल प्रोटीन रिच फूड्स में ट्राइटोफैन नाम का एक अमीना एसिड होता है। यह सेरोटोनिन का उत्पादन करने में मदद करता है। सेरोटोनिन मुझ के सही करता है और मीद के लिए जिम्मेदार होता है। सेरोटोनिन मन को शांत तरीके है। वहीं कार्बोहाइड्रेट दायरोफैन को अतिप्रभावित करते हैं, जिसपर

A woman is shown in a deep forward bend, with her body forming a straight line from her head to her feet. She is wearing a black tank top and dark leggings. The background is a plain, light-colored wall.

जिन लोगों की इम्यूनिटी कमज़ोर होती है, उन्हें बदलते मौसम में बीमारियाँ जल्दी धेर लेती हैं। इम्यूनिटी मजबूत बनाने के लिए सही डाइट बहुत जरूरी है। एक्सपर्ट की बताई इन चीजों को जल्द खाएं।

बदलते मौसम में बीमारियों का खतरा ज्यादा बना रहता है। खासकर, जिन लोगों की इम्यूनिटी कमज़ोर होती है, उन्हें बीमारियां जल्दी घेर लेती हैं। बीमारियों से बचने और सहतंमद रहने के लिए इम्यूनिटी का मजबूत होना जरूरी है। अगर आपकी इम्यूनिटी मजबूत है, तो कई बीमारियों और इंफेक्शन्स से आपका बचाव होता है। इस वक्त मौसम बदल रहा है। ठंड खत्म हो रही है और धीरे-धीरे गर्मी की शुरूआत होने लगेगी। ऐसे में मौसमी



बदलते मौसम में डाइट में शामिल करें ये चीजें, इम्युनिटी होगी मजबूत

बीमारियों से बचने के लिए आपको डाइट पर खास ध्यान देना चाहिए। इम्यूनिटी मजबूत बनाने के लिए सही डाइट बहुत जरूरी है। एकसप्ट की बताई कुछ खास चीजों को डाइट में शामिल कर, आप मौसमी बीमारियों से बच सकती हैं।

खट्टे फल - बदलते मौसम के बीच इम्यूनिटी को मजबूत बनाए रखने के लिए खट्टे फलों को डाइट में शामिल करें। इन फलों में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है, जो इम्यूनिटी को बूस्ट करता है।

विटामिन सी, ब्लड में छाइट ब्लड सेल्स के प्रोडक्शन को बढ़ाता है। यही सेल्स इंफेक्शन्स से लड़ने में मदद करती हैं। खट्टे फल जैसे संतरा, अंगूष्ठ, मौसमी, कीनू चकोतरा और नीबू का डाइट में शामिल करें। सूखे मेवे - ड्राइ फल्ट्रस सेहत के लिए काफी अच्छे होते हैं। इनमें जिंक और अन्य न्यूट्रिएंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। इसलिए

बदलते मौसम में इन्हें डाइट में जरुर
शामिल करें। भीगे हुए बादाम, अखरोट,
काजू और किंशमिश आपके लिए फायदेमंद
रहेंगे। साथ ही, सरजमुखी के बीज, कटू के
बीज और चिया सौंडिस खाएं।

अदरक और लहसुन - अदरक और लहसुन
का इस्तेमाल लगभग सभी भारतीय घरों में
किया जाता है। अदरक में एंटी-इप्लिमेट्री
और एंटी-माइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं।
वहाँ, लहसुन में भी एंटी-माइक्रोबियल गुण
होते हैं। ये दोनों की चीजें कई तरस के
इफेक्शन्स से शरीर की रक्षा करती हैं।

ब्रोकली - ब्रोकली (ब्रोकली के फायदे)
सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होती है।
इसमें विटामिन्स और मिनरल्स भरपूर मात्रा
में होते हैं। इसके अलावा, ब्रोकली में
फाइबर और एंटी-ऑक्सीडेंट्स भी काफी
होते हैं। ये सभी चीजें सेहत को लाभ
पहुंचाती हैं।



सेहतमंद रहने के लिए हमें एकसरसाइज की जरूरत पड़ती है। इसके लिए घोटो हम जिम में पसीने बहाते हैं। एकसरसाइज करने से फिजिकल रस्ट्रैंथ बढ़ता है और भी कझ तरह की बीमारियों से बचाव होता है। लेकिन क्या आपको मालूम है कि हमारे मस्तिष्क को भी जिम की जरूरत होती है? जी हाँ ब्रेन हेल्थ को ट्रूट करने के लिए ब्रेन जिम एकसरसाइज की जरूरत होती है।

क्या होता है ब्रेन जिम?

हड्डियों को मजबूती देने और मांसपेशियों को टोन करने के लिए जिस तरह से हमें एकसरसाइज की जरूरत होती है। ठीक उसी प्रकार से ब्रेन के न्यूरॉन को एकसरसाइज की जरूरत होती है। ब्रेन एकसरसाइज करने से न्यूरॉन को एकिटवेट किया जाता है। ब्रेन में ल्ड का सर्कुलेशन सही होता है इससे तनाव, एंजायटी, डिप्रेशन और भी कई तरह की मानसिक समस्याओं से बचा जा सकता है। इससे पॉजिटिव एनर्जी का संचार होता है। आइए जानते हैं कब पड़ती है ब्रेन जिम की जरूरत और यह कैसे किया जाता है।

क्या होता है ब्रेन जिम? जानें इसके पारादे

तो यह क्या है?

- ▶ चीजों को याद रखने में परेशानी होना
 - ▶ छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा जाना
 - ▶ अकेले रहने का दिल करना
 - ▶ फोकस करने में दिक्षित आना
 - ▶ किसी नई चीज को समझने में दिक्षित महसूस करना
 - ▶ किसी नए व्यक्ति से बातचीत करने से कठरना
 - ▶ डिमेशिया और अल्जाइमर से पीड़ित होना।

कैसे करें ब्रेन जिम?

- ▶ ब्रेन जिम करने के लिए आपको ब्रेन से कुछ भी करने की जरूरत नहीं होती है। इसमें शरीर का इस्तेमाल होता है और इसके लिए कॉस्ट ब्रॉडल कर सकते हैं।
 - ▶ अपने पैरों को थोड़ा दूर करके सीधे खड़े हो जाएं।
 - ▶ अपने कंधों को पीछे की ओर खींचे और छाती को बाहर निकालने की कोशिश करें।
 - ▶ अब सीधे देखते हुए अपने दाएं हाथ को सिर के ऊपर उठाएं।
 - ▶ अब अपने बाएं पैर को जमीन से ऊपर उठें और बाएं घृटने को दाएं कोहनी से मिलाने की कोशिश करें।
 - ▶ ऐसे ही अपनी बाएं कोहनी को मोड़ ले और उसे दाएं पैरों के ऊपर उठाने की कोशिश करें।

आलिया भट्ट फिल्मों की सफलता को लेकर रखती हैं अलग राय

आ | लिया भट्ट की गिनती बॉलीवुड की बेहतरीन अभिनेत्रियों में होती है। उन्होंने अपने अब तक के करियर में कई टिप्पणियाँ दी हैं। इन दिनों वह अपनी आगामी फिल्म 'जिगर' के प्रमोशन में व्यस्त हैं। हाल ही में अभिनेत्री ने साथ दिया कि प्रचार किसी खबर को सफलता के कितना प्रभावित कर सकता है। आलिया की राय इसे लेकर अन्य लोगों से अलग है। उन्होंने हाल ही में बचा किया कि किसी भी तरह का पीआर किसी खबर को नहीं बचा सकता।

अभिनेत्री ने यह भी कहा कि अगर कोई फिल्म अच्छा प्रदर्शन करती है तो इसका ब्रेय सिर्फ़ प्रचार को नहीं दिया 'जा

सकता। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक हाल ही में

अभिनेत्री ने अपनी आगामी फिल्म का प्रचार

करते हुए उन्होंने प्रचार के बारे में बात की

और कहा, 'अप पीआर के लिए

किसी खबर किसी को नहीं बचा

सकता। आप ऐसी फिल्म को

नहीं बचा सकते जो पीआर के जरिए कामयाब

न हुई हो। इसलिए, अमर यह कामयाब

होता है, तो आप यह नहीं कह सकते

कि यह पीआर की राय है।

यहीं अंतर है सभी तय करे

और समझने की

कोशिश करें।

हेस्पर्वर्थ के साथ
'क्राइम 101' में

दिख सकती हैं ऑस्कर
विजेता हैली बेरी

जल्द शुरू होगी शूटिंग



ऑस्कर कर विजेता
अभिनेत्री हैली बेरी,
डॉन विस्को को शॉट्स
स्टोरी फिल्म 'क्राइम
101' का हिस्सा बन
सकती है। इस
सिलसिले में अभिनेत्री
से बातचीत चल रही
है। इस फिल्म में वह
अभिनेता किस
हेस्पर्वर्थ के विपरीत
लीड फीमेल अभिनेत्री
का किरदार निभाएगी।
यह फिल्म अगले साल
रिलीज़ होने के दस्तक दे
सकती है। हालांकि,

फिल्म के प्लाट को अभी गुप्त रखा गया है। हालांकि, कहा
जा रहा है कि फिल्म में 'हीट' की ड्रालक देखने को मिल

सकती है, जो प्रशंसन तट पर एक बहुत बड़ी चीज़ को
दिखाएगी। डेलाइन के मुताबिक फिल्म की शूटिंग इस महीने
से शुरू होगी।

बार्ट लेटन कर रहे फिल्म का निर्देशन
इस फिल्म का निर्देशन बार्ट लेटन कर रहे हैं और पीटर
स्टॉफ़न के साथ मिलकर इसकी पटकथा लिखी है। निर्माताओं
में स्टोरी फैक्ट्री के शेन सालेनो, वर्किंग टाइटल के एरिक
फेलनर और टिम बेन, 'रो' के लेटन और दिपिंगी डोगानिस
और डेरिन स्लीसंग शामिल हैं। 'रो' के जाली फेदर
कार्यक्रम की मिर्जाएं होंगी।

हेस्पर्वर्थ फिल्म निर्माण में भी है शामिल
डेलाइन के मुताबिक फिल्म साल हेस्पर्वर्थ के साथ

अभिनय करने के लिए अभिनेता पेंड्रो पास्कल को इस
प्रोजेक्ट से जाड़ा गया था, लेकिन शेंश्यूलिंग की दिवकरतों के
चलते उन्होंने प्रोजेक्ट छोड़ दिया। हेस्पर्वर्थ अपने प्रोडक्शन
पार्टनर बेन ग्रेसन के साथ मिलकर फिल्म का निर्माण भी
करेंगे।

हैली बेरी को इस फिल्म के लिए मिला था ऑस्कर

अभिनेत्री हैली बेरी के शानदार अभिनय करियर में
2002 की ऐतिहासिक जीत शामिल है, जब वह 'पॉन्स्टर
बॉल' में अपनी भूमिका के लिए 'सर्वश्रेष्ठ अभिनेता' का
'अकादमी पुरस्कार' पाने वाली फैलो और एकमात्र अप्रीकी

अमेरिकी मिलियां बनीं।

इंडिया वापस आने के लिए तड़प रही हैं राखी



टीवी की जानीमानी एकट्रेस राखी सावंत बीते काफी समय से वीडियो से गायब चल रही है। राखी सावंत का फैस को कोई अतापता नहीं था। इसी बीच राखी सावंत ने एक वीडियो शेयर करके सनसनी मचा दी है। इस वीडियो के जरिए राखी सावंत ने फैस को बताया है कि वो मिलालूल दुर्वास में फंसी हुई है। अब तक मैंने अपनी मां की अस्थियाँ शम्पान धास से नहीं ली हैं। मैं बेकसूर हूं मुझे फैसला या जा रहा है। मेरे साथ गलत हुआ है। मैं अपने देश में फिर से कम सखना चाहती हूं। 2 साल से किसी और देश में रह रही हूं। अब मुझसे नहीं रहा जा रहा है। मुझे रोज शम्पाशन घट से फैन आते हैं लेकिन मैं नहीं जा सकती। मुझे धमकी मिल ही है कि इंडिया आते ही मुझे जेल भेज दिया जाया।

मुझे बेल नहीं दे जाता। गोतर मैं बहुत नहीं दे दिया है। अपनी एक प्रैपर्टी खरीदी थी, जिसके बाद राखी सावंत के पाति अदिल दुर्जनी ने उन पर धोखाधड़ी का केस दर्ज करवाया था। गिरफ्तारी के डर से राखी सावंत ने देश ही छोड़ दिया था। इस घटना के बाद से ही राखी सावंत दुर्वास में रह रही है। अब राखी सावंत ने वीडियो शेयर करके जानने को अपना दर्द सुनाया है।

एंटरटेनमेंट

अर्चना ने लाइफ की सबसे मुश्किल सिंचुण्णन का जिक्र किया



आ | लिया भट्ट की गिनती बॉलीवुड की बेहतरीन अभिनेत्रियों में होती है। उन्होंने अपने अब तक के करियर में कई टिप्पणियाँ दी हैं। इन दिनों वह अपनी आगामी फिल्म 'जिगर' के प्रमोशन में व्यस्त हैं। हाल ही में अभिनेत्री ने साथ दिया कि प्रचार किसी खबर को सफलता के कितना प्रभावित कर सकता है। आलिया की राय इसे लेकर अन्य लोगों से अलग है। उन्होंने हाल ही में बचा किया कि किसी भी तरह का पीआर किसी खबर को नहीं बचा सकता।

अभिनेत्री ने यह भी कहा कि अगर कोई फिल्म अच्छा प्रदर्शन

करती है तो इसका ब्रेय सिर्फ़ प्रचार को नहीं दिया 'जा

सकता। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक हाल ही में

अभिनेत्री ने अपनी आगामी फिल्म का प्रचार

करते हुए उन्होंने प्रचार के बारे में बात की

और कहा, 'अप पीआर के लिए

किसी खबर किसी को नहीं बचा

सकता। आप ऐसी फिल्म को

नहीं बचा सकते जो पीआर के जरिए कामयाब

न हुई हो। इसलिए, अमर यह कामयाब

होता है, तो आप यह नहीं कह सकते

कि यह पीआर की राय है।

यहीं अंतर है सभी तय करे

और समझने की

कोशिश करें।

पुष्पा 2 के टीज़र ने तोड़े रिकॉर्ड

फिल्म की रिलीज से पहले ही दर्शकों में दिखा अद्भुत जोश!



रूल का डेश भर ने मच अवेटेड फिल्म पुष्पा 2: द

रिलीज के लिए उत्सव बढ़ा ही रहा रहा है। टीज़र ने रिलीज होते ही रिकॉर्ड तोड़े दिए। इन्होंने हाल ही में ज्यादातर एपिसोड शूट कर लिए थे, पर कुछ सीम्स बाकी रह गए थे। इस बात के दौरान ही मुझे खबर मिली कि मेरी सास का निधन हो गया है। अर्चना ने बताया, 'इंडस्ट्री में 20-30 साल बिताने के बाद आप इन्हें समझ गए। हालांकि, उन्होंने 15 मिनट लगे पर वो समझ गए। इसके बाद मेंकस ने क्या कास्ट से जाह्नवी रही है।' द ग्रेट इंडियन कपिल शो के हालिया एपिसोड में 'देवरा' की स्टार

कास्ट से जाह्नवी कपूर, जूनियर एन्टीआर और सैफ अली खान बैटर गेस्ट शामिल हुए थे। यह एपिसोड नेटप्रिलक्स पर स्ट्रीम हो रहा है।

जयपुर

में एक

इंटेंट में शामिल

होने के कारण

विवादों में आई अभिनेत्री

तृप्तिंदिमीरी का इस मामले पर

एक बायान सामने आया है। उन्होंने

कहा कि वह किसी भी नहीं है

शामिल नहीं हुई और उन्होंने इसके लिए

पैसा लिया है।

तृप्तिंदिमीरी विवाद



अभिनेत्री की टीम का आधिकारिक बयान आया सामने

अभिनेत्री की टीम की ओर से आए एक बयान में कहा गया, अपनी

फिल्म विकासी विद्या का वो वाला वीडियो के लिए चल रहे प्रचार अभ