गोरखपुर से प्रकाशित

RNI Reg. NO. UPBIL/2023/87841

साप्ताहिक

स्वदेशी इनक्रेडिबल

सिर्फ सच के साथ...

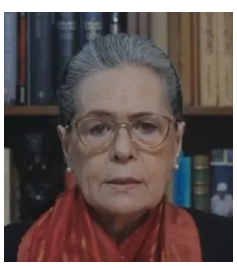
Web:www.sinews.in/E-mail: info@sinews.in

वर्ष : 03 अंक: 26 | गोरखपुर रविवार 21 दिसम्बर 2025 | मूल्य- 02 रूपया | पृष्ठ - 8

मनरेगा पर बुलडोजर चला दिया: सोनिया गांधी

एजेंसी

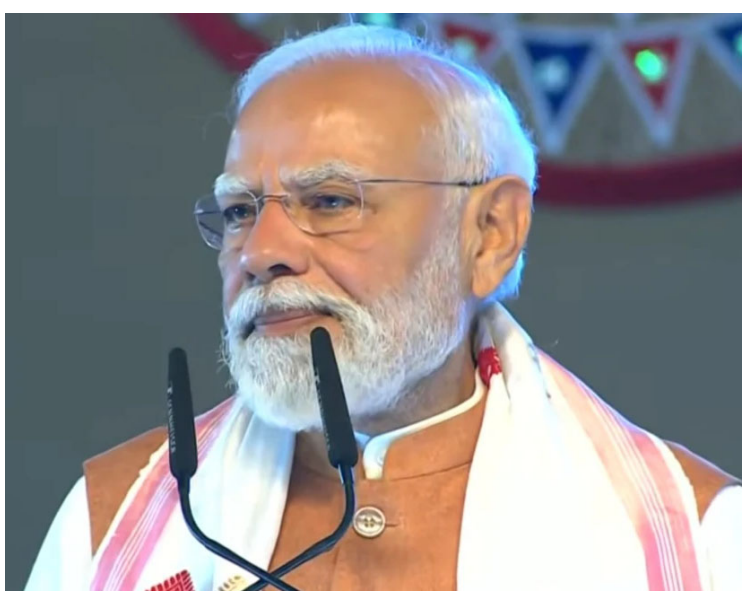
नई दिल्ली। मनरेगा का नाम विकसित भारत जी-राम जी करने को लेकर विपक्ष हमलावर है. कांग्रेस नेता सोनिया गांधी ने इस बिल को लेकर सरकार कर निशाना साधा है. उन्होंने कहा कि मोदी सरकार ने मनरेगा पर बुलडोजर चलाकर गरीबों के हितों पर हमला किया है. कांग्रेस नेता ने इसे काले कानून बताते हुए इसके खिलाफ लड़ने के लिए तैयार रहने की बात कही.सोनिया गांधी ने कहा कि मुझे आज भी याद है, 20 साल पहले डॉ. मनमोहन सिंह जी प्रधानमंत्री थे, तब संसद में मनरेगा कानून आम राय से पास किया गया था. यह ऐसा क्रांतिकारी कदम था, जिसका फायदा करोड़ों ग्रामीण परिवारों को मिला, खासतौर पर वंचित, शोषित, गरीब और अतिगरीब लोगों के लिए रोजी-रोटी का जरिया बना. रोजगार के लिए अपनी माटी, अपना गांव, अपना घर-परिवार छोड़कर पलायन करने पर रोक लगी।



ब्रह्मपुत्र की तरह डबल इंजन वाली सरकार के नेतृत्व में निर्बाध रूप से बह रही विकास की धारा : प्रधानमंत्री

एजेंसी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को यहां लोकप्रिय गोपीनाथ बरदोलोई अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे के नए टर्मिनल भवन का उद्घाटन किया और कहा कि जिस प्रकार असम में ब्रह्मपुत्र नदी निरंतर बहती है, उसी प्रकार भाजपा की दो इंजन वाली सरकार के नेतृत्व में राज्य में विकास की धारा निर्बाध रूप से बह रही है। एक सभा को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि आधुनिक, विश्व स्तरीय हवाई अड्डे की सुविधाएं किसी भी राज्य के लिए नई संभावनाएं और अवसर खोलती हैं और ये राज्य के बढ़ते आत्मविश्वास और जनता के भरोसे के स्तंभ बनती हैं। मोदी ने ने कहा कि आज विकास का उत्सव है। और यह केवल असम का नहीं, बल्कि पूरे पूर्वोत्तर के विकास का उत्सव है... पूरा देश देखेगा कि असम विकास का उत्सव मना रहा है। उन्होंने आगे कहा कि असम की मिट्टी से मेरा लगाव, यहां की जनता का प्यार और स्नेह, और विशेष रूप से असम और पूर्वोत्तर की माताओं और बहनों का प्यार मुझे निरंतर प्रेरित करता है, जिससे पूर्वोत्तर के विकास के प्रति हमारा संकल्प और मजबूत होता है। आज असम के विकास में एक नया अध्याय जुड़ रहा है। प्रधानमंत्री ने कहा कि नए हवाई अड्डे के टर्मिनल में कदम रखते ही विकास और विरासत के मंत्र का सही अर्थ स्पष्ट हो जाता है। उन्होंने कहा कि हवाई अड्डे को असम की प्रकृति और संस्कृति को ध्यान में रखकर डिजाइन किया गया है और यह हरियाली से भरपूर है, इसलिए यहां आने वाले प्रत्येक यात्री को शांति और सुकून का अनुभव होगा। उन्होंने कहा कि आज एक बार फिर असम के विकास में एक नया अध्याय जुड़ रहा है... जिस प्रकार असम में ब्रह्मपुत्र नदी निरंतर बहती है, उसी प्रकार भाजपा की दोहरी इंजन सरकार के नेतृत्व में विकास की धारा यहां निर्बाध रूप से बह रही है। प्रधानमंत्री ने बांस को बढ़ावा देने के लिए सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयासों



का भी उल्लेख किया। उन्होंने कहा, "आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि 2014 से पहले हमारे देश में एक कानून था जिसके तहत बांस को काटना प्रतिबंधित था क्योंकि इसे वृक्ष माना जाता था। जबकि विश्व बांस को एक पौधा मानता है। हमने उस कानून को हटाकर बांस को घास की श्रेणी में रखकर उसे उसका उचित सम्मान दिलाया।"

समाज सेवा आत्मबल से होती है, सत्ता से नहीं: एडवोकेट पूजा गुप्ता

गोरखपुर। इस विशेष कार्यक्रम में हमारे साथ मौजूद रहीं एडवोकेट पूजा गुप्ता, जो

एक जानी-मानी समाजसेविका हैं। कार्यक्रम के दौरान समाज सेवा, महिला सुरक्षा, पुरुष उत्पीड़न, सरकारी योजनाओं और पत्रकारिता जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से चर्चा की गई। कार्यक्रम की शुरूआत में पूजा गुप्ता ने समाज सेवा को लेकर अपनी सोच साझा करते हुए कहा कि समाज सेवा किसी पद, सत्ता या ताकत की मोहताज नहीं होती। समाज की सच्ची सेवा के लिए आत्मविश्वास और आत्मबल ही सबसे बड़ा साधन है।

कोलकाता से गोरखपुर तक का सफर

उन्होंने बताया कि उनकी प्रारंभिक शिक्षा कोलकाता, पश्चिम बंगाल से हुई। वहीं से उन्होंने हिंदी और अंग्रेजी साहित्य में स्नातकोत्तर तथा मास कम्युनिकेशन एवं जर्नलिज्म में शिक्षा प्राप्त की। विवाह के बाद गोरखपुर आने के बाद उन्होंने अधिवक्ता के रूप में सिविल कोर्ट में पिछले आठ वर्षों से सेवाएं दीं। इसी के साथ उन्होंने समाज सेवा को भी आगे बढ़ाया और शक्ति सेतु वेलफेयर फाउंडेशन के माध्यम से महिलाओं और बच्चों के लिए लगातार कार्य कर रही हैं।

क्या सिर्फ महिलाएं ही पीड़ित हैं?

कोर्ट के अनुभव साझा करते हुए पूजा गुप्ता ने कहा कि आज के समय में केवल महिलाएं ही नहीं, बल्कि कई मामलों में पुरुष भी मानसिक और सामाजिक रूप से प्रताड़ित हो रहे हैं। उन्होंने राष्ट्रीय पुरुष आयोग की आवश्यकता पर बल देते हुए कहा कि: समाज में महिला और पुरुष गाड़ी के दो पहिए हैं, एक के बिना दूसरा अधूरा है। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि यह बात सभी महिलाओं पर लागू नहीं होती, लेकिन कुछ मामलों में कानून का दुरुपयोग भी देखने को मिलता है।

महिला सुरक्षा पर सरकार का फोकस

महिला सुरक्षा पर बात करते हुए उन्होंने उत्तर प्रदेश सरकार की विभिन्न योजनाओं का उल्लेख किया। उज्ज्वला योजना, सुमंगला योजना, सामूहिक विवाह योजना, मातृ वंदन योजना, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ और मिशन शक्ति अभियान को उन्होंने महिला सशक्तिकरण की दिशा में अहम कदम बताया। उन्होंने कहा कि आज महिलाएं देर रात नौकरी कर सुरक्षित घर लौट पा रही हैं, जो प्रशासन, पुलिस और सरकार के समन्वित प्रयासों का परिणाम है।

नाइट शिफ्ट और कामकाजी महिलाओं की सुरक्षा

पूजा गुप्ता ने बताया कि नाइट शिफ्ट करने वाली महिलाओं के लिए कंपनियों को यह अनिवार्य किया गया है कि वे महिला कर्मचारियों को सुरक्षित रूप से घर तक छोड़ें। साथ ही 1091 और 1098 जैसे हेल्पलाइन नंबर 24×7 सक्रिय हैं।

महिला पत्रकारों की सुरक्षा पर सवाल

गोरखपुर में महिला पत्रकारों की सुरक्षा को लेकर पूछे गए सवाल पर उन्होंने कहा कि: मैंने स्वयं देखा है कि प्रेस वार्ताओं और भीड़भाड़ वाले आयोजनों में महिला पत्रकारों को पूरा सम्मान और स्थान दिया जाता है। उन्होंने इसे समाज में बढ़ते सिविल सेंस का सकारात्मक उदाहरण बताया।

स्वास्थ्य जागरूकता भी उतनी ही जरूरी

पूजा गुप्ता ने कहा कि सुरक्षा के साथ-साथ महिलाओं की स्वास्थ्य जागरूकता भी जरूरी है। मासिक धर्म स्वच्छता, महिला बंदियों के लिए जागरूकता कार्यक्रम और स्वास्थ्य शिविरों पर उनके संगठन द्वारा लगातार काम किया जा रहा है।

छोटे शहरों से बड़े अवसर

उन्होंने कहा कि गोरखपुर जैसे शहर अब विकास के पथ पर हैं। यहां से पढ़कर बाहर जाने वाले युवा अनुभव लेकर वापस लौट रहे हैं, जिससे स्थानीय पत्रकारिता और सामाजिक चेतना को मजबूती मिल रही है।

समाज के नाम संदेश

कार्यक्रम के अंत में पूजा गुप्ता ने समाज के सभी वर्गों से अपील करते हुए कहा:

"लोकतंत्र में असहमति जरूरी है, लेकिन सकारात्मक तरीके से। समाज, सरकार और नागरिक-तीनों मिलकर ही विकास संभव है।"

उन्होंने सभी को एकजुट होकर समाज के विकास में योगदान देने का संदेश दिया।

सम्पादकीय...

आप की खास जीत

आम तौर पर आम आदमी पार्टी को शहरी जनाधार वाली पार्टी के रूप में देखा जाता रहा है। लेकिन हालिया ग्रामीण निकाय चुनावों में उसकी जीत ने राजनीतिक विश्लेषकों को खूब चैंकाया है। पंजाब के जिला परिषद और पंचायत समिति चुनावों के परिणामों ने राजनीतिक वर्चस्व और उभरते मतभेदों की कहानी भी बयां की है। सत्ताधारी आम आदमी पार्टी यानी आप ने ग्रामीण निकाय चुनावों में शानदार सफलता को दर्ज करते हुए राज्यभर में बड़ी संख्या में सीटें जीती हैं। जिसने इस बात की पुष्टि की है कि आम आदमी पार्टी पंजाब के शहरों में ही नहीं, ग्रामीण इलाकों में भी लोकप्रियता का आधार रखती है। वहीं दूसरे शब्दों में कहें तो ग्रामीण मतदाताओं में पंजाब की सत्ता में लंबे समय तक भागीदारी निभाने वाले राजनीतिक दलों से मोहभंग का सिलसिला लगातार बना हुआ है। हालांकि, आप की इस सफलता के साथ कुछ ऐसे पहलू भी जुड़े हैं, जिन पर पार्टी और उसके नेताओं को गहन विचार करने की जरूरत होगी। दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि ग्रामीण क्षेत्रों में आम आदमी पार्टी का मजबूत प्रदर्शन उसके शासन के मॉडल के लिये निरंतर समर्थन का संकेत दे रहा है। यह एक ऐसा परिणाम है जो साल 2027 के राज्य विधानसभा चुनावों से पहले राज्य में आप के पक्ष में सकारात्मक परिदृश्य बना सकता है। इसके विपरीत विरोधाभास यह भी है कि कई जगह ऐसे उल्लेखनीय उदाहरण सामने आए हैं, जहां आम आदमी पार्टी अपने नेताओं के गढ़ों में लड़खड़ा गई है। आप के कई प्रमुख नेता अपने ही गांवों में जीत हासिल करने में विफल रहे हैं। ऐसा क्यों हुआ, आप को इस पर मंथन करने की जरूरत है। वहीं शिरोमणि अकाली दल ने बठिंडा और मुक्तसर जैसे कुछ इलाकों में अपनी मजबूत पकड़ दशार्यी है। जो पार्टी के लिये हौसला बढ़ाने वाले संकेत कहे जा सकते हैं। दरअसल, शिअद के प्रदर्शन को लेकर मिश्रित प्रतिक्रियाएं सामने आई हैं। कहा जा रहा है कि पार्टी यदि इस बढ़त को आगे भी कायम रख पाती है तो उसके संगठनात्मक पुनरुद्धार के लिये दीर्घकालिक परिणाम सामने आ सकते हैं। वहीं दूसरी ओर कांग्रेस का चुनावी प्रदर्शन निराशाजनक ही कहा जाएगा। दरअसल, अब भी कांग्रेस अपनी खोई हुई जमीन को फिर से हासिल करने लिये संघर्ष करती प्रतीत हुई है। ये कांग्रेस के लिये चिंता की ही बात हो सकती है कि वह अपने पारंपरिक गढ़ों तक में अब भी कोई ठोस व दमदार चुनौती पेश करने में असफल ही रही है। वहीं दूसरी ओर कुछ क्षेत्रों में भारतीय जनता पार्टी ने अपनी पैठ बनानी आरंभ की है। हालांकि, उसकी यह बढ़त सिर्फ मामूली ही कही जाएगी। बहरहाल, कह सकते हैं कि चुनाव परिणामों से उपजी तसवीर पंजाब में बदलते राजनीतिक परिदृश्य की ओर ही इशारा करती नजर आती है। वैसे एक हकीकत यह भी है कि किसी भी चुनाव के परिणाम चुनावी परिदृश्य का आंशिक दृष्टिकोण ही परिभाषित करते हैं। मतदाता जमीनी स्तर पर आम आदमी पार्टी की नीतियों से काफी हद तक संतुष्ट ही दिखे हैं। इसके बावजूद स्थानीय निष्ठाएं और उम्मीदवार विशिष्ट कारक प्रमुखता से सामने आते हैं। इन स्थानीय ग्रामीण इकाइयों के चुनावों में आम आदमी पार्टी के नेताओं के गृह क्षेत्रों में मिली हार इस बात की भी याद दिलाती है कि किसी दल के लिये राजनीतिक पूंजी बेहद नाजुक ही होती है।

राशिफल

मेषः- आज आप सांसारिक बातें भूलकर आध्यात्मिक प्रवृत्तियों में संलग्न रहेंगे। गहरी चिंतनशक्ति आपके मानसिक भार को हल्का करेगी। बोलने पर संयम रखने से अनर्थ से बच जाएंगे।

वृषभः- आप जीवनसाथी की निकटता का सुख प्राप्त कर सकेंगे। परिवार के साथ सामाजिक समारोह में बाहर घूमने या पर्यटन पर जाएंगे और आनंद में समय व्यतीत होगा।

मिथुनः- अधूरे कार्यों की पूर्णता के लिए आज का दिन शुभ है। परिवार में आनंद और उल्लास रहेगा। स्वास्थ्य बना रहेगा। कार्यों में यश और कीर्ति मिलेगी। नौकरीपेशा वालों को लाभ होगा।

कर्कः- अच्छे मन से दिन व्यतीत करने की गणेशजी सलाह देते हैं, क्योंकि आज का दिन शारीरिक और मानसिक रूप से उद्वेगपूर्ण रहेगा। पेट दर्द परेशान करेगा। धन खर्च की संभावना है।

सिंहः- आज मानसिक अस्वस्थता रहेगी। परिजनों के साथ मनमुटाव की स्थिति आएगी। माताजी की तबीयत खराब हो सकती है। नकारात्मक विचारों से हताशा उत्पन्न होगी।

कन्यारू बिना विचारे साहस करने के प्रति गणेशजी चेतावनी देते हैं। भावनात्मक सम्बंध स्थापित होंगे। मित्रों और स्नेहीजनों के साथ मुलाकात होगी। विरोधियों का डटकर सामना करेंगे।

तुलाः- आज की मानसिक वृत्ति नकारात्मक रहेगी। क्रोध आवेश में वाणी पर संयम खोने से पारिवारिक सदस्यों के साथ विवाद होगा। अनावश्यक खर्च बढ़ेंगे। स्वास्थ्य खराब होगा।

वृश्चिकः- आज का दिन शुभ होगा। शारीरिक और मानसिक रूप से प्रसन्नता रहेगी। पारिवारिक सदस्यों के साथ खुशी से समय बीतेगा। धन लाभ का योग है।

धनुः- क्रोध के कारण पारिवारिक सदस्यों के साथ सम्बंध बिगड़ेंगे। आपकी वाणी और व्यवहार झगड़े का कारण बन सकते हैं। दुर्घटना से बचें। बीमारी के पीछे धन खर्च होगा।

मकरः- आज का दिन हर क्षेत्र में लाभदायक है। स्नेहीजनों और मित्रों से मिलना होगा। प्रिय व्यक्तियों के साथ मुलाकात रोमांचक रहेगी। व्यापार-धंधे में आय वृद्धि होगी।

कुंभः- हर कार्य सरलतापूर्वक हल होंगे और उनमें सफलता मिलेगी। कार्यक्षेत्र में अनुकूल परिस्थिति बनेगी। सरकारी कार्य निर्विघ्न पूरे होंगे। स्वास्थ्य बना रहेगा। धन प्राप्ति का योग है।

मीनः- आज के दिन की शुरूआत भय के साथ होगी। शरीर में सुस्ती और थकान रहेगी। कोई भी कार्य पूरा न होने पर हताशा होगी। भाग्य साथ न देता हुआ प्रतीत होगा। व्यर्थ में पैसे खर्च होंगे।

राष्ट्रीय चुनावों के लिए तैयार हो रहा है नेपाल

नित्य चक्रवर्ती

भ्रष्टाचार के उन्मूलन और अधिकारों की सुरक्षा से संबंधित कुछ प्रमुख मुद्दों पर जनमत संग्रह कराने के लिए बातचीत हुई। उम्मीद है कि कार्की जल्द ही इस जनमत संग्रह के मुद्दे पर फैसला लेंगी। अगर वह इसे मंजूरी देती हैं, तो यह फिर से वही होगा जो बांग्लादेश में हो रहा है। 12 फरवरी, 2026 को बांग्लादेश में, राष्ट्रीय चुनावों के साथ-साथ जनमत संग्रह पर भी वोटिंग होगी। क्या बांग्लादेश का चुनाव से पहले का माहौल नेपाल में दोहराया जा रहा है, जो इस साल सितंबर के दूसरे सप्ताह में देश के जेनरेशन जेड (जेन-जेड) द्वारा सत्ताधारी के.एस. ओली सरकार के खिलाफ दो दिन के विद्रोह का केंद्र था? बड़े संकेत इसी ओर इशारा कर रहे हैं, एकमात्र अंतर यह है कि बांग्लादेश में छात्र प्रदर्शनकारियों की अपनी नौ महीने पुरानी पार्टी है, लेकिन काठमांडू में, जेन-जेड के नेता और उनके मार्गदर्शक अभी भी बिना किसी औपचारिक पार्टी आधार के चुनाव लड़ने की बात कर रहे हैं। 29 लाख की आबादी वाले देश नेपाल में सितंबर के विद्रोह के तीन महीने से ज्यादा समय बाद, अगले साल 5 मार्च को चुनाव कराने की सभी तैयारियां कर ली गई हैं। चुनाव आयोग ने 19 लाख मतदाताओं की सूची तैयार की है और 114 राजनीतिक पार्टियों को चुनाव लड़ने के लिए योग्य पंजीकृत किया गया है। लेकिन आखिरकार, पिछले दो दशकों से हिमालयी देश पर शासन करने वाली स्थापित राजनीतिक पार्टियां ही आने वाले चुनावों में मायने रख रही हैं, विद्रोह करने वाले जेन-जेड युवाओं की ओर से पुराने सत्ता प्रतिष्ठान को चुनौती देने के लिए कोई मजबूत राजनीतिक गठबंधन सामने नहीं आया है, जिन्होंने दो दिनों के बड़े विरोध प्रदर्शनों के बाद तत्कालीन प्रधानमंत्री के.एस. ओली को इस्तीफा देने के लिए मजबूर करके इतिहास रचा था। इसी तरह बांग्लादेश में, जुलाई 2024 के विद्रोह के छात्र प्रदर्शनकारियों द्वारा स्थापित नेशनल सिटीजन्स पार्टी (एनसीपी), मौजूदा चुनाव अभियान में कोई प्रभाव डालने में विफल रही है, जबकि बीएनपीऔर जमात-ए-इस्लामी जैसी स्थापित पार्टियां हावी हैं, क्योंकि 12 फरवरी को होने वाले राष्ट्रीय चुनाव नजदीक आ रहे हैं। नेपाल में, प्रधानमंत्री सुशीला कार्की को जेन-जेड प्रदर्शनकारियों ने अंतरिम प्रधानमंत्री के रूप में पदभार संभालने के लिए चुना था, ठीक वैसे ही जैसे 8 अगस्त 2024 को छात्र प्रदर्शनकारियों ने मुहम्मद यूनुस को बांग्लादेश में अंतरिम सरकार के मुख्य सलाहकार के रूप में काम करने के लिए चुना था। अब नेपाल की अंतरिम प्रधानमंत्री खुद थोड़ी निराश हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि सरकार में भ्रष्टाचार से लड़ने के लिए राजनीति में नए चेहरों के आने की संभावनाएं धूमिल हैं। उन्होंने इस उम्मीद के साथ प्रधानमंत्री का पद संभाला था कि नेपाल के सर्वोच्च न्यायालय में अपने पूरे करियर में भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ाई लड़ने वाली होने के नाते, वह भ्रष्टाचार मुक्त प्रशासन सुनिश्चित करने के बाद अपना अंतरिम पद छोड़ देंगी, लेकिन हाल के दिनों में, वह पारदर्शिता पर आधारित और भ्रष्टाचार से मुक्तनए नेपाल के उदय के बारे में उम्मीद खो रही हैं। हाल ही में उन्होंने आने वाले राष्ट्रीय चुनावों से पहले भ्रष्टाचार और कार्यकताओं की मांगों पर चर्चा करने के लिए नागरिक सुरक्षा अभियान टीम के साथ एक बैठक की। भ्रष्टाचार के उन्मूलन और अधिकारों की सुरक्षा से संबंधित कुछ प्रमुख मुद्दों पर जनमत संग्रह कराने के लिए बातचीत हुई। उम्मीद है कि कार्की जल्द ही इस जनमत संग्रह के मुद्दे पर फैसला लेंगी। अगर वह

इसे मंजूरी देती हैं, तो यह फिर से वही होगा जो बांग्लादेश में हो रहा है। 12 फरवरी, 2026 को बांग्लादेश में, राष्ट्रीय चुनावों के साथ-साथ जनमत संग्रह पर भी वोटिंग होगी। नेपाल में भी, अगर प्रधानमंत्री कार्की जनमत संग्रह के प्रस्ताव को मंजूरी देती हैं, तो 5 मार्च को ही जनमत संग्रह पर मतदान हो सकता है। नेपाल की वर्तमान संसद में 334 सदस्य हैं - निचले सदन में 275 और ऊपरी सदन में 59 सदस्य। राजशाही खत्म होने और लोकतंत्र शुरू होने के बाद से देश में गठबंधन सरकार का चलन है। 2022 के चुनावों में, 89 सीटों के साथ नेपाली कांग्रेस सबसे बड़ी पार्टी बनकर उभरी, लेकिन पिछली सत्तारूढ़ गठबंधन सरकार का नेतृत्व नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (माओवादी केंद्र) के प्रधानमंत्री के.एस.आर. ओली कर रहे थे, जिन्हें नेपाली कांग्रेस और कुछ अन्य पार्टियों का समर्थन प्राप्त था। सीपीएन (यूएमएल) एक और कम्युनिस्ट पार्टी है जो पिछले चुनावों में दूसरी सबसे बड़ी पार्टी थी। कम्युनिस्ट पार्टियों के बीच फूट ने नेपाल में राजनीतिक अस्थिरता में बहुत योगदान दिया। अभी तक, वही पार्टियां सामने आई हैं और प्रचार कर रही हैं। 2022 के तर्ज पर गठबंधन की बात हो रही है, लेकिन अभी तक इसे अंतिम रूप नहीं दिया गया है। सभी पार्टियों में अंदरूनी समस्याएं हैं। नेपाली कांग्रेस के नेतृत्व पर कई वरिष्ठ नेताओं द्वारा सवाल उठाए जा रहे हैं, जबकि के.एस. ओली से पिछले सम्मेलन में इस्तीफा देने के लिए कहा गया था, लेकिन वह असंतोष से निपटने में कामयाब रहे और फिर से नेता बनकर उभरे। कुल मिलाकर, सात पार्टियों को राष्ट्रीय दर्जा प्राप्त है और गठबंधन सरकारें उनके इर्द-गिर्द घूम रही हैं।

कुछ खास...

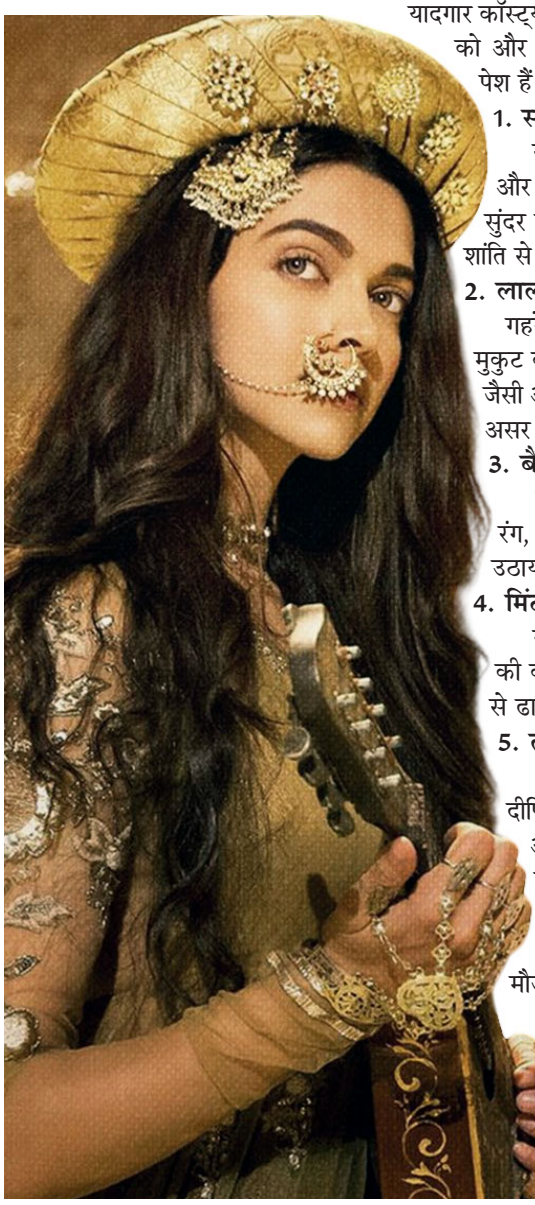
आंखें तरेरता बांग्लादेश

अपने विदेश दौरों की गिनती बढ़वा कर और सबसे अधिक देशों से वहां का सर्वोच्च सम्मान हासिल करने का रिकार्ड अपने नाम करवाने में प्रधानमंत्री नरेन्द्र

मोदी लगे हुए हैं। उनके लिए शायद बड़ी उपलब्धि यही होगी कि कितने राष्ट्राध्यक्षों को उन्होंने झप्पी दी है, कितनों के साथ कार में अकेले सवारी की है और कितनों को पहले नाम से बुलाते हैं। लेकिन मोदी से पहले भारत की विदेश नीति की धमक इस कारण से बनी हुई थी कि वह गुट निरपेक्ष आंदोलन का प्रणेता था, वैश्विक शक्तियों के सामने नवोदित देशों को सम्मान के साथ खड़े होने का आदर्श उसने पेश किया और तीसरी दुनिया के देश भारत को बड़े भाई की तरह देखते थे। पाकिस्तान के साथ तो भारत के रिश्ते हमेशा नरम-गरम रहे, लेकिन पाकिस्तान से अलग हुए बांग्लादेश, पड़ोसी देश नेपाल, भूटान, श्रीलंका, म्यांमार सब पर भारत का रसूख बना हुआ था, जो अब लगभग खत्म हो चुका है। इन सब देशों के साथ संबंध अभी सामान्य हैं, लेकिन जो गर्माहट पहले हुआ करती थी, वो मोदी सरकार के आने के बाद खत्म हो गई है। खास तौर पर बांग्लादेश के साथ तो हमेशा से एक अपनापा रहा है। वहां का मुक्ति संग्राम भारत के कारण सफल हुआ। दोनों देशों का राष्ट्रगान रवीन्द्रनाथ टैगोर ने लिखा है, इस बात पर भी नागरिकों को खुशी होती थी। दोनों देश पाकिस्तान की सैन्य तानाशाही के नुकसान देख चुके हैं। इसके अलावा अविभाजित भारत का हिस्सा होने के कारण सांस्कृतिक, भाषायी, धार्मिक इतिहास की साझेदारी भी रही है। लेकिन अब वही बांग्लादेश भारत को न केवल तोड़ने की धमकी दे रहा है, बल्कि खुलकर पाकिस्तान और चीन के साथ जाते हुए भारत के योगदान की अवहेलना भी कर रहा है।बुधवार को भारत ने बांग्लादेश के उच्चायुक्त रियाज हमिदुल्लाह को तलब कर ढाका में भारतीय उच्चायोग की सुरक्षा को लेकर अपनी चिंता जताई थी। इसी पर बांग्लादेश की नेशनल सिटिजन पार्टी (एनसीपी) के सदर्न चीफ ऑर्गेनाइजर हसनत अब्दुल्लाह ने कहा कि भारत के उच्चायुक्त को देश से बाहर निकाल देना चाहिए था। इससे पहले अब्दुल्लाह भारत के पूर्वोत्तर राज्यों को अलग करने की धमकी दे चुके हैं। बता दें कि दो महीने में यानी फरवरी 2026 में बांग्लादेश में आम चुनाव होंगे और एनसीपी ने हसनत अब्दुल्लाह को कुमिल्ला-4 से उम्मीदवार बनाया है। इसी कुमिल्ला में अब्दुल्लाह ने भारत विरोधी बातें कहीं, उन्होंने कहा कि भारत के उच्चायुक्त को देश से बाहर निकाल देना चाहिए था क्योंकि वह शेख हसीना को शरण दे रहा है। हम आपका सम्मान करें और आप देखते ही गोली मारने की बात करो, ये सही नहीं है।भारत के विदेश मंत्रालय ने इस पर प्रतिक्रिया दी है कि बांग्लादेश में हाल की कुछ घटनाओं को लेकर कट्टरपंथी तत्वों के झूठे विमर्श को हम पूरी तरह से खारिज करते हैं। हसनत जैसे चरमपंथी और हिंसक विचारधारा वाले लोग और उनके समर्थक अब मोहम्मद यूनुस को समर्थन देने वाली एकमात्र वास्तविक शक्ति बन गए हैं। जिस देश में यूनुस के नेता सार्वजनिक रैलियों में खुलेआम यह कह सकते हैं कि वे एक पड़ोसी देश के उच्चायुक्त को बाहर निकाल देंगे, वहां यह स्पष्ट है कि आम लोग दिन-रात खुद को कितना असुरक्षित महसूस कर रहे हैं।

जब दीपिका बनीं मस्तानी: 10 साल बाद भी जहन में ताजा हैं ये 7 आइकॉनिक लुक्स

दस साल बाद भी मस्तानी इसलिए यादों में बसी है क्योंकि दीपिका पादुकोण ने इस किरदार को सिर्फ अभिनय से नहीं, बल्कि अपनी मौजूदगी से जिया। हर फ्रेम में उनकी शांति, शाही गरिमा और गहरी खूबसूरती साफ दिखती थी। दीपिका ने मस्तानी के कपड़े सिर्फ पहने नहीं, बल्कि उन्हें गर्व, ठहराव और स्वाभाविक शाही अंदाज के साथ अपनाया। उनकी स्थिरता बहुत कुछ कहती थी, उनकी नजर में अधिकार झलकता था और उनका संयम हर लुक को बनावटी नहीं, बल्कि सजीव बनाता था। बाजीराव मस्तानी आज भी दृश्यात्मक भव्यता का एक मानक मानी जाती है, और मस्तानी की वेशभूषा हिंदी सिनेमा की सबसे यादगार कॉस्ट्यूम यात्राओं में से एक है। हर पोशाक ने दीपिका की प्राकृतिक सुंदरता को और निखारा, किरदार में गरिमा, ताकत और भावनात्मक गहराई जोड़ी। पेश हैं मस्तानी के सात शाही लुक्स, जो आज भी मंत्रमुग्ध कर देते हैं–



1. सफेद रंग की शांति

साफ सफेद पोशाक में हल्के सुनहरे काम के साथ दीपिका बेहद दिव्य और सशक्त दिखीं। कम गहनों और सादे कट ने उनके शांत भाव और सुंदर मुद्रा को उभरने दिया। यह लुक मस्तानी के दर्द और दृढ़ निश्चय को शांति से दिखाता है।

2. लाल घूंघट का विद्रोह

गहरे लाल रंग में लिपटी दीपिका में शक्ति और तीव्रता झलकती है। घूंघट मुकुट की तरह चेहरे को घेरता है, जबकि भारी गहने और नथ उनकी रानी जैसी आभा को और मजबूत बनाते हैं। यह रंग उनके व्यक्तित्व में आदेशात्मक असर लाता है।

3. बैंगनी शाही गरिमा

समृद्ध बैंगनी रंग में दीपिका शाही नजाकत की मिसाल बनीं। कीमती रंग, बारीक कढ़ाई और विरासत जैसे गहनों ने उनकी सुंदरता को ऊँचा उठाया। उनका संयम और सहज चाल इस लुक को कालजयी बनाती है।

4. मिंट-ग्रीन की राजसी सादगी

नरम मिंट-ग्रीन रंग, मोतियों और सुनहरे आभूषणों के साथ दीपिका की कोमल सुंदरता उभरती है। बहता कपड़ा उनकी काया को खूबसूरती से ढालता है और शांत भाव इस लुक को शाही ठहराव देते हैं।

5. तलवार और सफेद का संदेश

यह लुक अपनी प्रतीकात्मकता के लिए यादगार है। तलवार के साथ दीपिका की दृढ़ मुद्रा शालीनता और योद्धा-भाव को जोड़ती है। उनका आत्मविश्वास इसे सम्मान, ताकत और स्वाभिमान का प्रतीक बनाता है।

6. दरबार की लाल साड़ी

शाही दरबार के लिए बनी यह गहरी लाल साड़ी दीपिका की भव्य मौजूदगी को और उभारती है। सधा हुआ पल्लू, सीमित गहने और समृद्ध कपड़ा उन्हें एक गरिमामयी, शांत और प्रभावशाली रानी बनाता है।

7. आइकॉनिक सुनहरी दीवानी मस्तानी लुक

सिर से पाँव तक सुनहरा यह लुक सिनेमा के इतिहास में दीपिका की जगह पक्की करता है। सजे हुए लहंगे, मेल खाते गहने और चमकदार बनावट उनकी गरिमा और भावपूर्ण आँखों के साथ पूरी तरह मेल खाते हैं। यही वजह है कि बाद में ऑस्कर अकादमी ने भी इस गाने की क्लिप अपने सोशल मीडिया पर साझा की– यह आज भी कालजयी भव्यता की मिसाल है और गाना आज भी आइकॉनिक है। दस साल बाद भी ये लुक्स इसलिए यादगार हैं क्योंकि दीपिका पादुकोण ने हर एक को गर्व, सुंदरता और भावनात्मक गहराई के साथ निभाया। ये सिर्फ कपड़े नहीं थे ये उनके अभिनय का हिस्सा बन गए। मस्तानी के जरिये दीपिका ने भारतीय सिनेमा को शाही ठाठ, नजाकत और ताकत की एक ऐसी दृश्य विरासत दी, जो आज भी प्रेरित करती है, आकर्षित करती है और कभी भुलाई नहीं जा सकती।

तू मेरी मैं तेरा, मैं तेरा तू मेरी के ट्रेलर लॉन्च से पहले कार्तिक ने लिया भगवान का आशीर्वाद, दोनों हाथ जोड़ प्रार्थना करते दिखे एक्टर

बॉलीवुड एक्टर कार्तिक आर्यन इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म तू मेरी मैं तेरा, मैं तेरा तू मेरी को लेकर सुर्खियों में हैं। उनकी ये फिल्म महज कुछ दिनों में ही सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली हैं। वहीं, हाल ही में फिल्म के ट्रेलर लॉन्च से पहले एक्टर ने भगवान से आशीर्वाद लिया और इसकी एक झलक फैंस को भी दिखाई। तू मेरी मैं तेरा, मैं तेरा तू मेरी के ट्रेलर रिलीज से पहले कार्तिक ने सोशल मीडिया पर एक तस्वीर पोस्ट की, जिसमें वह भगवान के सामने हाथ जोड़कर प्रार्थना करते नजर आ रहे हैं। इस दौरान कार्तिक सिंपल कपड़ों में दिखाई दे रहे हैं। आंखें बंद कर, पूरे मन से वह भगवान के सामने प्रार्थना करते नजर आ रहे हैं। इस फोटो को शेयर कर एक्टर ने कैप्शन लिखा- आज दिल में विश्वास के साथ। फैंस एक्टर की इस फोटो को जमकर लाइक कर रहे हैं और कमेंट कर अपनी प्रतिक्रिया भी दे रहे हैं। बात करें कार्तिक की फिल्म तू मेरी मैं तेरा, मैं तेरा तू मेरी की तो यह क्रिसमस के मौके यानी 25 दिसंबर को पर्दे पर रिलीज होने जा रही है।

मां के बिना ऋतिक रोशन की एक्स वाइफ का जीना हुआ मुश्किल, बयां किया अपना दर्द

सुजैन खान को अपनी मां जरीन खान को खोए 40 दिन हो गए हैं। अपनी परी को याद करते हुए, डिजाइनर ने बताया कि वह अपनी मां को हर समय याद करती हैं। सुजैन ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर अपनी मां के साथ कुछ दुर्लभ पलों का एक वीडियो कंपाइलेशन पोस्ट किया। उनके इस पोस्ट से अंदाजा लगाया जा सकता है कि वह अपनी मां को किस कदर मिस कर रही हैं। यह कहते हुए कि जब वह अपनी मां का खूबसूरत चेहरा याद करती हैं तो सब कुछ थम जाता है, सुजैन ने लिखा-मेरी मम्मी परी... जब मैं आपके चेहरे के बारे में सोचती हूं तो सब कुछ रुक जाता है... आज आपकी आत्मा हमसे 40 दिन दूर है... हमारी सबसे शानदार मदरशिप के लिए... मैं धन्य हूं क्योंकि आपने मुझे अपना चुना... मैं हर तरह से हर दिन आपकी ही रहूंगी... आपको हर समय याद करती हूं... और उसके बीच में भी (लाल दिल, हाथ ऊपर उठाना, और मुट्ठी ऊपर उठाना इमोजी) आपकी हमेशा की बच्ची सुजी (लाल दिल इमोजी)। सुजैन ने अपनी पोस्ट को एक दिल पिघला देने वाले नोट के साथ खत्म किया, ष्चै. चलो जीवन के हर संघर्ष में मेरे सपनों में एक साथ नाचते हैं। मुझे पता है कि मैं आपकी वजह से जीत जाऊंगी (आंसू रोकते हुए चेहरा इमोजी)। सुजैन अपनी दिवंगत मां के लिए अपनी तड़प व्यक्त करने के लिए सोशल मीडिया का इस्तेमाल कर रही हैं, साथ ही समय-समय पर उनकी कुछ अनदेखी तस्वीरें और वीडियो भी शेयर कर रही हैं। अपनी हालिया पोस्ट में से एक में, उन्होंने अपनी दिवंगत मां को बहुत गर्व महसूस कराने का वादा किया। अपनी मां को दिल से श्रद्धांजलि देते हुए, सुजैन ने शेयर किया-खामोशी से परे... मैं अपने विचारों में आपकी आवाज सुनती हूं। मैं फराह, सिमोन, मलाइका और जायेद के गले लगने में आपका प्यार महसूस करती हूं, मैं अपने हरेहान के विचारों में आपकी समझदारी सुनती हूं, मैं हृदान की कला में आपकी उत्कृष्टता देखती हूं, मैं पापा की आंखों में आपकी ताकत देखती हूं। आप मुझमें और हम सब में हैं... हम हर काम और हर कर्म में आपके दिल की चमक को जलाए रखेंगे। उन्होंने आगे कहा-मैं अपनी बाकी जिंदगी हर दिन थोड़ा और आपके जैसा बनने के लिए समर्पित करती हूं.. आप मेरी संत और मेरी मदर पावर हैं और मैं आपसे वादा करती हूँ कि मैं आपको मुझ पर बहुत गर्व महसूस कराऊँगी... हर दिन थोड़ा और। (पीला दिल और प्रार्थना करते हाथों वाले इमोजी)

धर्मेंद्र की प्रेयर मीट में भीड़ देख हैरान रह गए थे मनोज देसाई, हेमा मालिनी को लेकर बोले- अच्छा हुआ वह नहीं आईं

साल 2025 ने जाते-जाते हमसे हिंदी सिनेमा का शानदार सितारा भी छीन लिया। 24 नवंबर को धर्मेंद्र के निधन की खबर से पूरे देशभर में शोक की लहर दौड़ गई।

इसके बाद परिवार के सदस्यों ने दो अलग-अलग प्रार्थना सभाएं आयोजित की, जिसमें अलग-अलग सेलेब्स पहुंचे थे। वहीं, अब हाल ही में थिएटर मालिक मनोज देसाई ने धर्मेंद्र की प्रेयर मीट के बारे में बात की, जो सनी देओल द्वारा आयोजित सभा में शामिल हुए थे। हाल ही में मीडिया से बातचीत के दौरान मनोज देसाई ने बताया कि दिवंगत धर्मेंद्र की प्रार्थना सभा में वह सैकड़ों लोगों के साथ लाइन में लगे थे और सनी देओल से मिलने से पहले उन्हें बहुत देर इंतजार करना पड़ा था। उन्होंने बताया, श्गाड़ियों की बहुत लंबी लाइन लगी हुई थी। मेरी गाड़ी 86वें नंबर पर खड़ी थी। मेरे आगे और पीछे बड़ी-बड़ी गाड़ियां थीं। प्रार्थना सभा में भजन गाए गए और पूरी दुनिया के लोग वहां मौजूद थे। हर कोई प्रार्थना सभा में आया था। मेरी मुलाकात सनी देओल से हुई और मैंने उनसे कहा कि बहुत सारे लोग आ रहे हैं, इसलिए मैं सामने वाले गेट से निकल जाऊंगा। उन्होंने कहा कि आने के लिए शुक्रिया। बाहर इतनी लंबी लाइन लगी थी कि मैं 45 मिनट तक अपनी गाड़ी का इंतजार करता रहा। मनोज देसाई ने बताया कि उन्होंने धर्मेंद्र की प्रार्थना सभा में जितनी भीड़ देखी, उतनी भीड़ उन्होंने किसी और कलाकार की प्रार्थना सभा में कभी नहीं देखी थी। एक्टर ने कहा, श्मैं राजेश खन्ना की प्रार्थना सभा समेत कई एक्टर्स की प्रार्थना सभाओं में गया हूं, जिसमें मैं अमिताभ बच्चन के बगल में बैठा था। मैं यश चोपड़ा की प्रार्थना सभा में भी गया था, लेकिन मैंने धरम जी की प्रार्थना सभा जैसी कोई प्रार्थना सभा कभी नहीं देखी। ऐसा लगा जैसे पूरा देश वहां मौजूद था। ऐसा कोई नहीं था जो आना नहीं चाहता था। मनोज देसाई ने कहा, मुझे हेमा जी के न आने पर आश्चर्य नहीं हुआ। किसी भी विवाद या ऐसी किसी बात के होने से पहले ही उन्होंने उनके लिए अलग से प्रार्थना सभा का आयोजन कर दिया था। अच्छा हुआ कि वह नहीं आईं। हेमा और धर्मेंद्र जी बहुत करीबी थे, लेकिन अगर किसी ने उन्हें कुछ कह दिया होता, तो पूरी प्रार्थना सभा गड़बड़ हो जाती। इसलिए, यह अच्छा हुआ कि उन्होंने अलग से प्रार्थना सभा का आयोजन किया।

सर्दी में जोड़ों का दर्द बढ़ने से कैसे बचें? अपनाएं ये 7 जरूरी आदतें

जैसे-जैसे सर्दी बढ़ रही है, अस्पतालों और फिजियोथेरेपी क्लीनिकों में जोड़ों की जकड़न, मांसपेशियों के दर्द और खिंचाव की शिकायत वाले मरीजों की संख्या भी तेजी से बढ़ रही है। असल में, सर्दियों में मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे दर्द और अकड़न बढ़ती है। यह मौसमी समस्या आम है, लेकिन समय पर देखभाल, नियमित व्यायाम, हल्की स्ट्रेचिंग, पर्याप्त गरमाहट और संतुलित आहार को दिनचर्या में शामिल कर इस परेशानी को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

क्यों बढ़ता है दर्द

ठंड बढ़ते ही दर्द और अकड़न इसलिए बढ़ती है, क्योंकि इसका सीधा असर मांसपेशियों, जोड़ों और रक्त संचार पर पड़ता है। सर्द मौसम में रक्त वाहिनियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे रक्त प्रवाह धीमा पड़ता है और जोड़ों तक पर्याप्त रक्त नहीं पहुंच पाता। इसी वजह से अकड़न और जकड़न महसूस होती है। असल में, शरीर खुद को गरम रखने के लिए मांसपेशियों को सख्त कर लेता है और यही सख्तपन बाद में दर्द, खिंचाव और कठोरता का कारण बनता है। वहीं जिन लोगों को गठिया या पुरानी चोटों की समस्या होती है, उन्हें सर्दियों में यह दर्द और अधिक महसूस होता है। इसके अलावा ठंड में शारीरिक गतिविधियां काफी कम हो जाती हैं, जिससे मांसपेशियां कमजोर और जोड़ों में अकड़न बढ़ना लाजमी है। वहीं धूप की कमी के कारण शरीर में विटामिन डी का स्तर भी काफी घट जाता है, जिससे हड्डियों और जोड़ों की स्थिति प्रभावित होती है और दर्द बढ़ने लगता है।

कैसे पाएं राहत

दर्द से बचने के लिए सर्दियों में शरीर को सक्रिय रखना सबसे जरूरी है। इसलिए सुबह हल्का वार्म अप करें।

रोज 5-10 मिनट की हल्की एक्सरसाइज दिन भर की जकड़न को कम कर सकती है।

ठंड से घुटनों, पीठ और गर्दन का बचाव करें और उन्हें गर्माहट देने वाले कपड़े पहनें।

मांसपेशियों को आराम देने और रक्त प्रवाह बढ़ाने के लिए गरम पानी से स्नान या गर्म सेक करें।

लंबे समय तक एक ही स्थान पर न बैठें। हर 30-40 मिनट बाद उठकर स्ट्रेचिंग करें।

आपके लिए टहलना, योग और हल्की स्ट्रेथनिंग एक्सरसाइज बेहद फायदेमंद साबित होंगी।

साथ ही सबसे जरूरी है पर्याप्त पानी पीना, क्योंकि शरीर में पानी की कमी मांसपेशियों में खिंचाव बढ़ाती है।

जब भी धूप खिली हो तो धूप लें, क्योंकि विटामिन डी की उचित मात्रा जोड़ों के लिए बहुत जरूरी है।

मदद लें

अगर दर्द और जकड़न आपकी रोजमर्रा की गतिविधियों को प्रभावित करने लगें तो फिजियोथेरेपिस्ट की सलाह लेना जरूरी है। विशेष रूप से तब, जब सुबह उठने पर घंटों तक अकड़न बनी रहे, चलना-फिरना या सीढ़ियां चढ़ना दर्द के कारण कठिन हो जाए या गठिया का दर्द सर्दियों में बढ़ जाए। यदि जोड़ों में सूजन, गर्माहट, हल्की लालिमा, लगातार थकान, मांसपेशियों में खिंचाव, पकड़ने या वजन उठाने में कमजोरी महसूस हो तो इसे अनदेखा न करें। ठंड में बढ़ते ये लक्षण शरीर में सूजन और कठोरता के संकेत हो सकते हैं, जिन का समय पर उपचार बेहद आवश्यक है।

हल्की स्ट्रेचिंग

सर्दियों की जकड़न भले आपको सामान्य लगे, लेकिन इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए। ठंड के मौसम में सही व्यायाम, नियमित फिजियोथेरेपी और कुछ आसान आदतें अपनाकर आप पूरे मौसम दर्द और अकड़न से काफी हद तक बच सकती हैं। जोड़ों की उचित देखभाल, जैसे हल्की स्ट्रेचिंग, गर्माहट बनाए रखना और शरीर को सक्रिय रखना सर्दियों की दिनचर्या का जरूरी हिस्सा होना चाहिए। समय पर ध्यान देने से भविष्य की गंभीर समस्याओं से बचा जा सकता है।

आयरन सप्लीमेंट का साइड इफेक्ट फायदा नहीं जानिए नुकसान भी

शरीर के लिए आयरन जरूरी है, लेकिन अगर आयरन की मात्रा ज्यादा हो जाए तो जहर बन सकता है। हमारे समाज में आयरन को ताकत का दूसरा नाम मान लिया गया है। थकान महसूस हो रही है? आयरन बढाइए। चक्कर आने पर आयरन सप्लीमेंट खाइए। पीली त्वचा का इलाज भी आयरन ही है। नतीजा यह हुआ कि अब लोग बिना जांच, बिना सलाह आयरन की गोलियां खाने लगे हैं। सच यह है कि आयरन की कमी जितनी खतरनाक है, उसका ओवरडोज उतना ही नुकसानदेह है। आयरन का ओवरडोज कभी-कभी जानलेवा भी हो सकता है। इस लेख में हम आयरन से होने वाले फायदे नहीं आयरन की अधिकता से होने वाले नुकसान गिनाएंगे। यहां बताया जा रहा है कि जब आयरन जरूरत से ज्यादा हो जाए तो शरीर कैसे बगावत करता है।

आयरन का ओवरडोज आखिर होता कैसे है?

बिना ब्लड टेस्ट के सप्लीमेंट लेना

कई सप्लीमेंट या टॉनिक एक साथ लेना

बच्चों में गलती से आयरन टैबलेट निगल लेना

लंबे समय तक हाई-डोज आयरन लेना

कुछ लोगों में जेनेटिक समस्या होता है यानी हेमोक्रोमैटोसिस

शरीर के पास आयरन को बाहर निकालने का प्रभावी सिस्टम नहीं होता है। जमा हुआ आयरन धीरे-धीरे अंगों को नुकसान पहुंचाता है।

आयरन ओवरडोज से होने वाले बड़े नुकसान

पेट और आंतों पर सीधा असर होता है। मितली, उल्टी, पेट दर्द, डायरिया आदि यह शुरूआती चेतावनी है। गंभीर मामलों में आंतरिक ब्लीडिंग तक हो सकती है।

यह लिवर डैमेज कर सकता है। आयरन का ओवरडोज साइलेंट किलर की तरह काम करता है। अतिरिक्त आयरन लिवर में जमा होकर फैटी लिवर, सिरोसिस और यहां तक कि लिवर फेल्योर का रास्ता खोल सकता है।

आयरन की अधिकता दिल पर भारी पड़ सकती है। आयरन हार्ट मसल्स में जमा होकर दिल की धड़कन बिगाड़ता है और हार्ट फेलियर का खतरा बढ़ाता है।

यह शुगर और हार्मोन गड़बड़ी का कारण बनता है। पैंक्रियाज प्रभावित हुआ तो डायबिटीज का जोखिम बढ़ता है। थायरॉयड और यौन हार्मोन भी असंतुलित हो सकते हैं।

इससे दिमाग और नर्वस सिस्टम पर असर पड़ता है। ओवरडोज से चक्कर, सिरदर्द, कन्फ्यूजन, गंभीर स्थिति में दौरे, खासकर बच्चों में जोखिम ज्यादा देखने को मिलता है।

संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। आयरन बैक्टीरिया के लिए "फ्यूल" है। ज्यादा आयरन से इन्फेक्शन जल्दी पनपते हैं।

बच्चों में आयरन ओवरडोज

बच्चों के शरीर में अगर आयरन की अधिकता हो जाए तो मेडिकल इमरजेंसी में ले जाए। बच्चों के लिए आयरन टैबलेट कैंडी जैसी दिखती हैं। थोड़ी सी मात्रा तेज उल्टी, लो ब्लड प्रेशर और कोमा तक ले जा सकती है। यह तुरंत अस्पताल का मामला है।

कितना आयरन ज्यादा माना जाए?

वयस्कों में सामान्य जरूरत सीमित होती है। डोज व्यक्ति, उम्र और जांच पर निर्भर है। सीरम फेरिटिन और ट्रांसफेरिन सैचुरेशन जैसे टेस्ट बताते हैं कि शरीर में आयरन जमा तो नहीं हो रहा।

किन लोगों को खास सावधानी चाहिए?

रोज खाते हैं अंडे? सेवन से हो सकता है कैंसर का खतरा, जानिए कारण

एक कहावत है, संडे हो या मंडे रोज खाओ अंडे...। रोजाना अंडे का सेवन हृदय की कार्यप्रणाली को बेहतर बना सकता है। इसके साथ ही शरीर में गुड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है। यह मांसपेशियों के लिए फायदेमंद होता है और आंखों व दिमाग को तेज बनाती है। अंडा सस्ता, सुलभ और प्रोटीन का भरोसेमंद स्त्रोत है। लेकिन एक हालिया रिपोर्ट में अंडे की गुणवत्ता पर सवाल खड़े कर दिए हैं। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण ने देशभर के क्षेत्रीय कार्यालयों को निर्देश दिया है कि वे ब्रांडेड और बिना ब्रांड वाले अंडों के सैंपल इकट्ठा करके 10 मान्यता प्राप्त लैब में जांच के लिए भेजें। ऋरअक अंडों के सैंपल में नाइट्रोफ्यूरान्स की मौजूदगी की जांच कर रहा है। सवाल है कि नाइट्रोफ़्यूरान्स क्या है और अंजे में नाइट्रोफ़्यूरान्स जैसे प्रतिबंधित एंटीबायोटिक अवशेष कैसे मौजदू हो सकते हैं? इसका उपभोक्ता पर क्या सर हो सकता है।

नाइट्रोफ़्यूरान्स क्या हैं?

नाइट्रोफ़्यूरान्स एक एंटीबायोटिक समूह है, जिसका इस्तेमाल पहले पशुपालन और पोल्ट्री में संक्रमण रोकने के लिए होता था। WHO और कई अंतरराष्ट्रीय नियामक एजेंसियों ने इनके उपयोग पर रोक लगाई, क्योंकि इनके अवशेष (metabolites) कैंसर के जोखिम से जुड़े पाए गए। ये डीएनए को नुकसान वाले जीनोटॉक्सिक हो सकते हैं और लंबे समय तक सेवन से लिवर व किडनी पर असर डाल सकते हैं। पोल्ट्री फार्मिंग में इन दवाओं का अवैध रूप से इस्तेमाल किया जाए, तो उनके अवशेष अंडों तक पहुंच सकते हैं। ईयू, यूएस और भारत (FSSI) जैसे देशों नें खाद्य पशुओं में इनका इस्तेमाल प्रतिबंधित है।

अंडों में ये कैसे पहुंचते हैं?

गलत या अवैध प्रैक्टिस से अंडों में नाइट्रोफ़्यूरान्स पहुंच जाता है। अगर पोल्ट्री फार्म में मुर्गियों को प्रतिबंधित एंटीबायोटिक दिया जाए तो इसकी संभावना रहती है। इनका उपयोग मुर्गियों को बैक्टीरिया से बचाने और ज्यादा अंडे देवे के लिए गैरकानूनी तरीके से किया जाता है। खासकर उन पोल्ट्री फार्मिंग में जो छोटी है और बिना नियम कानून के संचालित होती हैं। किसी भी तरह के मुर्गियों के संपर्क में केमिकल के आने से इनके अवशेष अंडों में रह सकते हैं। हालांकि यह समस्या हर अंडे में नहीं होती, बल्कि नियमों का उल्लंघन करने वाले कुछ सप्लाई चैन में सामने आ सकती है।

सेहत को क्या नुकसान हो सकता है?

इस तरह के अंडे कैंसर के जोखिम को बढ़ाते हैं। डीएनए को नुकसान पहुंचा सककते हैं। कभी-कभार ऐसे अंडे खाने से तत्काल बीमारी होना दुर्लभ है। लेकिन लंबे समय तक लगातार सेवन से जोखिम बढ़ सकता है,खासकर बच्चों, गर्भवती महिलाओं और कमजोर इम्यूनिटी वालों में। सबसे बड़ा खतरा तब है, जब नियमित निगरानी और टेस्टिंग कमजोर हो।

टी20 विश्व कप की तैयारियों में जुटे वरुण चक्रवर्ती, अच्छे प्रदर्शन की जताई उम्मीद

एजेंसी

नई दिल्ली। दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ अपने पांचवें और अंतिम टी20 अंतरराष्ट्रीय मैच से पहले, भारतीय स्पिनर वरुण चक्रवर्ती ने आगामी आईसीसी टी20 विश्व कप की तैयारी के बारे में बात करते हुए बताया कि किसी भी खिलाड़ी के लिए इस प्रतिष्ठित टूनार्मेंट की तैयारी के दौरान खुद पर दबाव बनाना और मानसिक रूप से खुद को चुनौती देना कितना महत्वपूर्ण है। भारत को ग्रुप 'ए' में नामीबिया, नीदरलैंड, पाकिस्तान और संयुक्त राज्य अमेरिका के साथ रखा गया है और भारत 7 फरवरी को मुंबई में अमेरिका के खिलाफ अपने अभियान की शुरूआत करेगा। 'फॉलो द ब्लूज' कार्यक्रम में वरुण ने इस बड़े टूनार्मेंट की तैयारी के बारे में कहा कि विश्व कप के लिए तैयार होने के लिए खुद पर लगातार दबाव बनाए रखना बहुत जरूरी है। आपको खुद को तब भी चुनौती देनी होगी जब कोई चुनौती न हो। अगर कोई मैच आसान लगता है, तो आपको मानसिक रूप से दबाव बनाना होगा और खुद को चुनौती देना शुरू करना होगा।

आत्मविश्वास, सही लेंथ पर गेंदबाजी करना और विपक्षी टीम को समझना महत्वपूर्ण हैं। यह एक प्रमुख कारक है जिसे मैं विश्व कप में लेकर जाना चाहता हूं। विपक्षी टीम को बेहतर ढंग से समझने के साथ, मुझे लगता है कि मैं अच्छा प्रदर्शन कर सकता हूं। वरुण ने यह भी बताया कि अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में उनकी हालिया सफलता का श्रेय बुनियादी बातों पर टिके रहने और अपनी सही लेंथ पर गेंदबाजी करने को जाता है। उन्होंने कहा कि कभी-कभी यह कारगर साबित होता है, और शुक्र है कि पिछले तीन मैचों में यह कारगर रहा है। मैं अगले मैच में भी यही कोशिश करूंगा। यह मानसिकता और कौशल का खेल है। जब आप आत्मविश्वास से भरे नहीं होते, तो आपकी मानसिकता आपके कौशल को प्रभावित करती है। महत्वपूर्ण बात है आत्मविश्वास बनाए रखना और अपने कौशल पर भरोसा रखना। तभी आप बिना ज्यादा बदलाव किए अच्छा प्रदर्शन कर पाते हैं। यही निरंतरता का राज है। इस स्तर पर आपको निरंतरता बनाए रखनी चाहिए; उच्चतम स्तर पर खेलना यह जानने के लिए महत्वपूर्ण है कि आप कहां खड़े हैं। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपने पहले मैच में, मुझे शुरूआत में थोड़ी परेशानी हुई, और तभी मुझे कुछ बातें समझ में आईं। मैं अभ्यास में वापस गया और सुधार किए। इसलिए, उच्चतम स्तर पर खेलते रहना बहुत जरूरी है। इस साल वरुण टी20 अंतरराष्ट्रीय मैचों में भारत के लिए अजेय रहे हैं, उन्होंने 19 मैचों में 13.18 की औसत से 32 विकेट लिए हैं, जिसमें उनका सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 5/24 रहा है और उनकी इकॉनमी रेट 6.69 की शानदार रही है। आईसीसी पुरुष टी20 अंतरराष्ट्रीय रैंकिंग में नंबर एक गेंदबाज वरुण टूनार्मेंट में भारत के प्रमुख खिलाड़ियों में से एक हैं, जिन्होंने 32 मैचों में 15.00 की औसत और 6.74 की इकॉनमी रेट से 51 विकेट लिए हैं, जिसमें दो बार पांच विकेट लेने का कारनामा भी शामिल है।

झारखंड ने अपने नाम किया सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी, कप्तान ईशान किशन ने कही बड़ी बात

एजेंसी

नई दिल्ली। झारखंड के कप्तान ईशान किशन ने अपनी टीम की भविष्य की सफलता पर भरोसा जताते हुए सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी (एसएमएटी) 2025 का पहला खिताब जीतने में टीम की दबदबे वाली मानसिकता का जिक्र किया। उन्होंने आगामी टी20 विश्व कप के लिए टीम चयन को दरकिनार करते हुए प्रदर्शन पर ध्यान केंद्रित करने की बात कही और भारतीय टीम में जगह बनाने के लिए कड़ी प्रतिस्पर्धा को स्वीकार किया। ईशान ने गुरुवार को पुणे के एमसीए स्टेडियम में हरियाणा के खिलाफ एसएमएटी के फाइनल में शतक जड़ा। इस शतक के साथ, किशन एसएमएटी फाइनल में शतक बनाने वाले पंजाब के अमोलप्रीत सिंह (एसएमएटी 2023-24 में मोहाली में बड़ौदा के खिलाफ 113 रन) के बाद दूसरे बल्लेबाज बन गए और यह उपलब्धि हासिल करने वाले पहले कप्तान हैं। उन्होंने एसएमएटी

फाइनल की एक पारी में बल्लेबाज द्वारा सबसे अधिक छक्के लगाने का रिकॉर्ड भी बनाया। ईशान, जो आखिरी बार नवंबर 2023 में अंतरराष्ट्रीय मैच खेले थे, ने राष्ट्रीय चयनकताओं को करारा संदेश देते हुए 45 गेंदों में शतक बनाकर 101 रन बनाए। ईशान के विस्फोटक शतक की बदौलत झारखंड ने हरियाणा को 69 रनों से हराकर अपना पहला एसएमएटी खिताब जीता। झारखंड ने टी20 टूनार्मेंट के फाइनल में अब तक का सबसे बड़ा स्कोर 262/3 बनाया, जिसके बाद उनके गेंदबाजों ने हरियाणा के लक्ष्य को ध्वस्त कर दिया। ईशान किशन ने पत्रकारों से कहा कि हम भविष्य में और भी ट्रॉफियां जीतेंगे। इस साल हमारी सोच बदल गई - हर खिलाड़ी दबदबा बनाना और जीतना चाहता था। विश्व कप टीम के चयन की बात करें तो, मेरा ध्यान प्रदर्शन पर है; यही मेरा काम है। मैं इसकी चिंता नहीं करता। हर खिलाड़ी भारतीय टीम में जगह बनाने की उम्मीद रखता है, लेकिन मुकाबला कड़ा है और हम अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करेंगे। झारखंड राज्य क्रिकेट संघ (जेएससीए) के अध्यक्ष अजय नाथ शाहदेव ने झारखंड की ऐतिहासिक एसएमएटी जीत का जश्न मनाते हुए टीम की एकता और कड़ी मेहनत को श्रेय दिया। उन्होंने हर खिलाड़ी और कोचिंग स्टाफ के प्रयासों की सराहना की और पूरे टूनार्मेंट में टीम को एकजुट रखने और टीम का मनोबल बढ़ाने में ईशान की नेतृत्वकारी भूमिका पर प्रकाश डाला। अजय नाथ शाहदेव ने कहा कि यह हमारे लिए सम्मान की बात है कि झारखंड ने पहली बार सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी जीती है। हर खिलाड़ी ने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया, हमारे कोचिंग स्टाफ ने पूरी मेहनत की और ईशान किशन ने टीम को एकजुट रखने में अहम भूमिका निभाई। टूनार्मेंट की शुरूआत से ही उन्होंने टीम का मनोबल बढ़ाने के लिए कड़ी मेहनत की।

रुपया 54 पैसे मजबूत होकर 89.66 प्रति डॉलर पर बंद

एजेंसी

नई दिल्ली। कच्चे तेल की कीमतों में नरमी के बीच रुपया शुक्रवार को 54 पैसे मजबूत होकर 89.66 (अस्थायी) प्रति डॉलर पर बंद हुआ। विदेशी मुद्रा

कारोबारियों ने बताया कि घरेलू शेयर बाजारों में सकारात्मक रुझान और ब्रेंट कच्चे तेल की कीमतों के 59 अमेरिकी डॉलर प्रति बैरल के आसपास बने रहने से घरेलू मुद्रा को निचले स्तर पर समर्थन मिला। उन्होंने कहा कि डॉलर के मुकाबले रुपये में हाल के हफ्तों में लगातार रिकॉर्ड निचले स्तर पर पहुंचने के बाद यह तेजी संभवतः भारतीय रिजर्व बैंक के हस्तक्षेप के कारण आई है। अंतरबैंक विदेशी मुद्रा विनिमय बाजार में रुपया, अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 90.19 पर खुला। दिन में यह 89.25 प्रति डॉलर के उच्च स्तर तक पहुंचा जो पिछले बंद भाव से 95 पैसे अधिक है। अंत में यह 89.66 (अस्थायी) प्रति डॉलर पर बंद हुआ जो पिछले बंद भाव से 54 पैसे की बढ़त दर्शाता है। रुपया बृहस्पतिवार को 18 पैसे मजबूत होकर अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 90.20 पर बंद हुआ था। मिराए एसेट शेयरखान के शोध विश्लेषक अनुज चौधरी ने कहा, कंपनियों की ओर से डॉलर के प्रवाह और कच्चे तेल की गिरती कीमतों के कारण शुक्रवार को भारतीय रुपया लगातार तीसरे सत्र में मजबूत हुआ। घरेलू बाजारों में मजबूती ने भी रुपये को समर्थन दिया। चौधरी ने कहा कि विदेशी निवेशकों के बिकवाली दबाव और भारत-अमेरिका के बीच व्यापार समझौते में देरी से उत्पन्न घबराहट के कारण रुपये में गिरावट का रुख रहने के आसार हैं। उन्होंने कहा, हालांकि, अमेरिकी डॉलर सूचकांक और कच्चे तेल की कीमतों में समग्र कमजोरी रुपये को निचले स्तर पर सहारा दे सकती है। अमेरिकी डॉलर-भारतीय रुपये का हाजिर भाव 89.90 से 90.50 के बीच रहने का अनुमान है। इस बीच, छह प्रमुख मुद्राओं के मुकाबले अमेरिकी डॉलर की स्थिति को दर्शाने वाला डॉलर सूचकांक 0.24 प्रतिशत की बढ़त के साथ 98.66 पर रहा। घरेलू शेयर बाजार में सेंसेक्स 447.55 अंक चढ़कर 84,929.36 अंक पर जबकि निफ्टी 150.85 अंक टूटकर 25,966.40 अंक पर बंद हुआ। अंतरराष्ट्रीय मानक ब्रेंट क्रूड 0.37 प्रतिशत की गिरावट के साथ 59.60 डॉलर प्रति बैरल के भाव पर रहा। शेयर बाजार के आंकड़ों के मुताबिक, विदेशी संस्थागत निवेशक (एफआईआई) बृहस्पतिवार को लिवाल रहे थे और उन्होंने शुद्ध रूप से 595.78 करोड़ रुपये के शेयर खरीदे।

भारत, ओमान के बीच मुक्त व्यापार समझौते से निर्यातकों के लिए नए अवसर: फियो

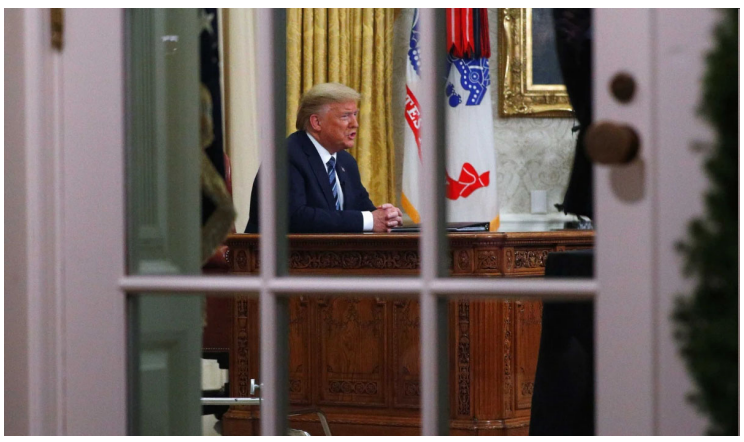
एजेंसी

नई दिल्ली। निर्यातकों के शीर्ष निकाय फियो ने बृहस्पतिवार को कहा कि भारत और ओमान के बीच मुक्त व्यापार समझौता भारतीय निर्यातकों के लिए नया अवसर है और यह भारत के माल और सेवाओं के निर्यात की प्रतिस्पर्धी क्षमता को मजबूत करेगा। व्यापक आर्थिक भागीदारी समझौते (सीईपीए) पर बृहस्पतिवार को मस्कट में हस्ताक्षर किए गए। फियो के अध्यक्ष एस सी रल्हन ने कहा कि यह समझौता भारत के माल और सेवाओं के निर्यात की प्रतिस्पर्धा को मजबूत करेगा और विशेषकर वस्त्र, परिधान, चमड़ा और जूतेजैसे श्रम-गहन उद्योगों के लिए फायदेमंद होगा।

ट्रंप ने ग्रीन कार्ड लॉटरी कार्यक्रम को स्थगित किया

एजेंसी

नई दिल्ली। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने ग्रीन कार्ड लॉटरी कार्यक्रम



को बृहस्पतिवार को स्थगित कर दिया। ब्राउन विश्वविद्यालय और एमआईटी में गोलीबारी की घटना का प्रमुखसंदिग्ध इसी ग्रीन कार्ड लॉटरी कार्यक्रम का लाभ उठाकर अमेरिका में दाखिल हुआ था। होमलैंड सिक्योरिटी विभाग की सचिव क्रिस्टी नोएम ने सोशल मीडिया मंच एक्स पर एक पोस्ट में कहा कि ट्रंप के निर्देश पर, वह अमेरिकी नागरिकता और आव्रजन सेवा को इस कार्यक्रम को रोकने का आदेश दे रही हैं। क्रिस्टी नोएम ने गोलीबारी की घटना के मुख्य संदिग्ध पुर्तगाली नागरिक क्लाउडियो नेवेस वैलेंते के बारे में कहा, इस घृणित व्यक्ति को हमारे देश में कभी भी प्रवेश नहीं दिया जाना चाहिए था। नेवेस वैलेंते (48) पर ब्राउन विश्वविद्यालय में हुई गोलीबारी में शामिल होने का संदेह है। इस घटना में दो छात्रों की मौत हो गयी थी और नौ अन्य लोग घायल हुए थे।

इसके अलावा गोलीबारी की एक अन्य घटना में एमआईटी के एक प्रोफेसर की मौत हो गयी थी। अधिकारियों ने बताया कि बृहस्पतिवार शाम को नेवेस वैलेंते ने स्वयं को गोली मारकर आत्महत्या कर ली। प्रोविडेंस पुलिस के एक जासूस के हलफनामे के अनुसार, नेवेस वैलेंते ने वर्ष 2000 से छात्र वीजा पर ब्राउन विश्वविद्यालय में पढ़ाई शुरू की थी। हलफनामे के अनुसार, 2017 में वैलेंते को विविधता आप्रवासी वीजा जारी किया गया और कुछ महीनों बाद उसे कानूनी रूप से स्थायी निवास का दर्जा प्राप्त हो गया। यह तुरंत स्पष्ट नहीं हो सका कि 2001 में स्कूल से छुट्टी लेने और 2017 में वीजा प्राप्त करने के बीच वह कहां था। विविधता वीजा कार्यक्रम के तहत हर साल लॉटरी के माध्यम से 50,000 की संख्या तक ग्रीन कार्ड उन देशों के लोगों को उपलब्ध कराए जाते हैं जिनका अमेरिका में प्रतिनिधित्व बहुत कम है। इनमें कई अफ्रीकी देश हैं। इस लॉटरी कार्यक्रम की शुरूआत कांग्रेस द्वारा की गयी थी, और इस कदम से कानूनी चुनौतियों का सामना करना लगभग निश्चित है। अमेरिका में लगभग दो करोड़ लोगों ने 2025 के वीजा लॉटरी कार्यक्रम के लिए आवेदन किया था, जिनमें से विजेताओं के जीवनसाथियों सहित 1,31,000 से अधिक लोगों का चयन हुआ। जीतने के बाद, उन्हें अमेरिका में प्रवेश पाने के लिए जांच प्रक्रिया से गुजरना होगा। पुर्तगाली नागरिकों को केवल 38 सीटें मिलीं। लॉटरी विजेताओं को ग्रीन कार्ड के लिए आवेदन करने हेतु आमंत्रित किया जाता है। दूतावासों में उनका साक्षात्कार लिया जाता है और अन्य ग्रीन कार्ड आवेदकों की तरह ही उनकी भी सभी आवश्यक शर्तें और जांच प्रक्रियाएं पूरी की जाती हैं। ट्रंप लंबे समय से विविधता वीजा लॉटरी कार्यक्रम का विरोध करते रहे हैं।

मोदी-पुतिन की गीता वाली तस्वीर ने सोशल मीडिया पर मचाया धमाल, एक्स के टॉप 10 में प्रधानमंत्री के 8 पोस्ट

एजेंसी

नई दिल्ली। पिछले 30 दिनों में भारत

में सबसे ज्यादा पसंद किए गए दस ट्वीट्स में से आठ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के हैं, जिनका असर एक्स पर साफ नजर आ रहा है। एक्स के नए "मोस्ट लाइक्ड" फीचर के अनुसार, देश के शीर्ष दस सबसे ज्यादा पसंद किए गए ट्वीट्स में किसी अन्य राजनेता का नाम नहीं है। इनमें से प्रधानमंत्री मोदी के उस पोस्ट को सबसे ज्यादा लोकप्रियता मिली, जिसमें उन्होंने भारत यात्रा के दौरान रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन को हिंदू धर्मग्रंथ भगवद गीता की एक प्रति भेंट की थी। इस पोस्ट को 67 लाख लोगों ने देखा और 231 हजार लाइक्स मिले। उस पोस्ट में प्रधानमंत्री ने लिखा था राष्ट्रपति पुतिन को रूसी भाषा में गीता की एक प्रति भेंट की। गीता की शिक्षाएं दुनिया भर के लाखों लोगों को प्रेरणा देती हैं। एक अन्य पोस्ट, जिसमें प्रधानमंत्री मोदी ने राष्ट्रपति पुतिन का दिल्ली में स्वागत किया था, को भी काफी लोकप्रियता मिली और यह 10.6 मिलियन उपयोगकताओं तक पहुंची और इसे 214,000 लाइक मिले इस पोस्ट में प्रधानमंत्री मोदी ने लिखा अपने मित्र, राष्ट्रपति पुतिन का भारत में स्वागत करते हुए मुझे बहुत खुशी हो रही है। आज शाम और कल हमारी बातचीत का इंतजार रहेगा। भारत-रूस की दोस्ती एक समय-सिद्ध मित्रता है जिससे हमारे लोगों को बहुत लाभ हुआ है। इसके अलावा, राम मंदिर ध्वजारोहण समारोह पर पीएम मोदी की पोस्ट और नेत्रहीन महिला क्रिकेट टीम को दिए गए उनके बधाई संदेश को भी काफी ध्यान मिला, जिन्हें क्रमशः 140,000 और 147,000 लाइक मिले। इन पोस्ट को क्रमशः 31 लाख और 55 लाख उपयोगकताओं ने देखा, जो इनकी व्यापक सहभागिता को दशार्ता है। प्रधानमंत्री मोदी ने ध्वजारोहण समारोह पर लिखा श्री राम जन्मभूमि मंदिर में धर्म ध्वजारोहण उत्सव देखना भारत और विश्व के करोड़ों लोगों के लिए एक ऐसा क्षण है जिसका वे बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। अयोध्या में इतिहास रचा गया है और यह हमें प्रभु श्री राम द्वारा दिखाए गए मार्ग पर चलने के लिए और भी अधिक प्रेरित करता है।

बांग्लादेश में हिंदुओं को मारकर जलाया, कट्टरपंथियों के हितैषी युनूस को गुस्सा क्यों आया?

एजेंसी

नई दिल्ली। बांग्लादेश में हिंदुओं के खिलाफ जिहादी जंग देखने को मिल रही है। उस्मान हादी की मौत के बाद बांग्लादेश जल रहा है। कट्टरपंथियों ने जमकर आगजनी की है। तोड़फोड़ की है। पथराव किया है।

कट्टरपंथियों ने तोड़फोड़ की है। उसकी तस्वीरें सामने आई है। शेख हसीना की सरकार गिराने में शामिल उस्मान हादी को कुछ दिन पहले सिंगापुर में गोली मार दी गई थी और इसके बाद उसे सिंगापुर शिफ्ट किया गया। दरअसल बांग्लादेश में गोली मारने के बाद उसको इलाज के लिए सिंगापुर भेजा गया था। वहां उसकी मौत हो गई। बांग्लादेश में हिंसा भड़क उठी है। कहीं अखबार के दफ्तरों को टारगेट करके जला दिया जा रहा है और कहीं पर प्रदर्शन की सड़क से जो तस्वीर आ रही है वो भी डराने वाली है। हिंदुओं को निशाना बनाया जा रहा है। सरकारी दफ्तरों को निशाना बनाया गया। यहां तक कि भारतीय उच्चायोग के बाहर भी जमकर प्रदर्शन वहां पर किया गया। 5 अगस्त से पहले जो कुछ छात्र आंदोलन के नाम पर हो रहा था बांग्लादेश में एक बार फिर से ठीक उसी जैसी तस्वीर दिख रही है। एक हिंदू को पीट-पीट कर मारा गया और उसके बाद जिंदा जला दिया गया। शव को आग के हवाले किया गया है। भारतीय उच्चायुक्त पर भी हमले की तस्वीरें सामने आई है। यह बड़ी खबर उच्चायुक्त पर किस तरह से हमला किया गया है। हाई कमीशन पर देखिए किस तरह से पत्थर बरसाए जा रहे हैं। यूनुस सरकार ने हिंदू व्यक्ति की पीट-पीटकर हत्या की निंदा की, अराजकता के बीच शांति बनाए रखने की अपील की है। युनूस ने कहा कि नए बांग्लादेश में हिंसा के लिए कोई जगह नहीं है। पीड़ित की पहचान दीपू चंद्र दास के रूप में हुई है, जो भालुका उपज़िला के दुबालिया पारा इलाके में किराए पर रहने वाला एक युवा कपड़ा कारखाने का कर्मचारी था। पुलिस के अनुसार, स्थानीय निवासियों के एक समूह ने उस पर पैगंबर मोहम्मद के बारे में अपमानजनक टिप्पणी करने का आरोप लगाया और गुरुवार रात करीब 9 बजे उस पर हमला कर दिया। ढाका में जारी एक बयान में अंतरिम सरकार ने नागरिकों से हिंसा के सभी रूपों के प्रति सतर्क रहने का आग्रह किया, जिसे उसने कुछ अलग-थलग आतंकवादी समूहों द्वारा अंजाम दिया जा रहा बताया। उसने कहा कि हिंसा, भय, आगजनी और विनाश के ऐसे कृत्यों की स्पष्ट रूप से निंदा की जाती है।

वेनेजुएला को अमेरिकी सेना ने घेरा! मादुरो को अब पुतिन बचाएंगे?

एजेंसी

नई दिल्ली। डोनाल्ड ट्रंप ने अब वेनेजुएला के खिलाफ हमला बोलने की पूरी तैयारी कर ली है और युद्ध का ऐलान भी कर दिया है और ट्रंप के आगे अमेरिकी संसद पूरी तरीके से आ रही है क्योंकि कानून और संविधान उन्हें युद्ध का ऐलान करने की इजाजत नहीं देता। लेकिन डोनाल्ड ट्रंप अमेरिका के संविधान को कुचलकर वेनेजुएला पर हमला करने का ऐलान कर चुके हैं। अब ऐसे में सवाल उठ रहा है कि क्या वाकई में वेनेजुएला में ड्रग्स को लेकर डोनाल्ड ट्रंप एक्शन ले रहे हैं या फिर वहां के राष्ट्रपति से जो तानानी चल रही है ट्रंप की उनका तख्तापलट करवाने के लिए ट्रंप ने यह कदम उठाया। ट्रंप ने कहा कि उन्होंने वेनेजुएला में आने-जाने वाले सभी प्रतिबंधित तेल टैंकरों की नाकेबंदी का आदेश दिया है। इस कदम से दक्षिण अमेरिकी देश के नेता निकोलस मादुरो पर दबाव और बढ़ गया है तथा इसका उद्देश्य वेनेजुएला की अर्थव्यवस्था को और कमजोर करना प्रतीत होता है। यह घोषणा उस घटना के एक सप्ताह बाद आई है, जब अमेरिकी बलों ने वेनेजुएला के तट के पास एक तेल टैंकर जब्त किया था।

यह असामान्य कार्रवाई क्षेत्र में अमेरिकी सैन्य जमावड़े के बाद की गई थी। मंगलवार रात को सोशल मीडिया पर नाकेबंदी की घोषणा करते हुए ट्रंप ने आरोप लगाया कि वेनेजुएला तेल का इस्तेमाल मादक पदार्थों की तस्करी और अन्य अपराधों के वित्तपोषण के लिए कर रहा है। उन्होंने यह भी कहा कि अमेरिका सैन्य दबाव तब तक बढ़ाता रहेगा, जब तक वेनेजुएला अमेरिका को उसका तेल, जमीन और संपत्तियां लौटा नहीं देता।

यूक्रेन में क्रेमलिन के सैन्य लक्ष्य हासिल कर लिए जाएंगे: पुतिन

एजेंसी

नई दिल्ली। रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने शुक्रवार को कहा कि मॉस्को की

सेना यूक्रेन के युद्धक्षेत्र में आगे बढ़ रही है और क्रेमलिन के सैन्य लक्ष्य हासिल कर लिए जाएंगे। पुतिन ने अपने वर्षांत संवाददाता सम्मेलन में घोषणा की कि रूसी सेनाओं ने रणनीतिक पहल को पूरी तरह से अपने हाथ में ले लिया है तथा वर्ष के अंत तक और अधिक लाभ प्राप्त होंगे। क्रेमलिन का आशय रूस की सरकार या सत्ता प्रतिष्ठान से होता है। वर्ष 2022 में संघर्ष के शुरूआती दिनों में, यूक्रेन की सेना ने रूस की विशाल और बेहतर अस्त्रों से लैस सेना के राजधानी कीव पर कब्जा करने के प्रयास को विफल कर दिया था। हालांकि, लड़ाई जल्द ही भीषण संघर्ष में बदल गई, और मॉस्को की सेना ने वर्षों से धीमी लेकिन लगातार प्रगति की है। पुतिन ने कहा, हमारी सेनाएं संपर्क रेखा के पार हर जगह आगे बढ़ रही हैं, कुछ क्षेत्रों में तेजी से तो कुछ में धीमी गति से, लेकिन दुश्मन सभी क्षेत्रों में पीछे हट रहा है। रूसी राष्ट्रपति द्वारा वार्षिक संवाददाता सम्मेलन के साथ ही एक राष्ट्रव्यापी कॉल-इन शो भी आयोजित किया जाता है, जिसमें पूरे देश के रूसियों को पुतिन से सवाल पूछने का अवसर मिलता है। पुतिन 25 साल से देश का नेतृत्व कर रहे हैं। इस वर्ष, पर्यवेक्षक यूक्रेन और वहां अमेरिका समर्थित शांति योजना पर पुतिन की टिप्पणियों पर नजर रख रहे हैं। फरवरी 2022 में रूस द्वारा यूक्रेन में सेना भेजे जाने के बाद से लगभग चार वर्षों से जारी लड़ाई को समाप्त कराने के लिए अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने व्यापक राजनयिक प्रयास शुरू किया है, लेकिन वाशिंगटन के प्रयासों को मॉस्को और कीव की ओर से तीव्र रूप से परस्पर विरोधी मांगों का सामना करना पड़ा है। पुतिन चाहते हैं कि उनकी सेनाओं द्वारा कब्जाए गए चार प्रमुख क्षेत्रों के सभी इलाके, साथ ही 2014 में अवैध रूप से कब्जाए गए क्रीमिया प्रायद्वीप को रूसी क्षेत्र के रूप में मान्यता दी जाए। उन्होंने यह भी मांग रखी है कि यूक्रेन पूर्वी यूक्रेन के उन क्षेत्रों से पीछे हट जाए जिन पर मॉस्को की सेनाओं ने अभी तक कब्जा नहीं किया है। कीव ने सार्वजनिक रूप से इन सभी मांगों को खारिज कर दिया है। क्रेमलिन ने इस बात पर भी जोर दिया है कि यूक्रेन पश्चिमी नाटो सैन्य गठबंधन में शामिल होने की अपनी कोशिश को छोड़ दे।

नीना थापा इंटर कॉलेज इंग्लिश मीडियम स्पोर्ट्स कार्निवल 2025 : येलो हाउस बना ओवरऑल चैंपियन

गोरखपुर। नीना थापा इंटर कॉलेज इंग्लिश मीडियम, गोरखपुर में आयोजित खेलकूद महोत्सव "स्पोर्ट्स कार्निवल 2025" का समापन क्रिकेट फाइनल मुकाबले के साथ भव्य रूप से हुआ। दूसरे दिन कबड्डी, खो-खो, टग ऑफ वार, बैडमिंटन और क्रिकेट सहित कई रोमांचक मुकाबले खेले गए। कबड्डी प्रतियोगिता में येलो हाउस ने जूनियर व सीनियर दोनों वर्गों में जीत दर्ज की। खो-खो में ब्लू हाउस ने कड़े मुकाबले में रेड हाउस को हराकर ट्रॉफी अपने नाम की। टग ऑफ वार में बालक जूनियर वर्ग में येलो हाउस, सीनियर वर्ग में ग्रीन हाउस विजयी रहा, जबकि बालिका वर्ग में जूनियर में ग्रीन और सीनियर में ब्लू हाउस ने जीत हासिल की। बैडमिंटन में जूनियर व सीनियर बालक वर्ग में येलो हाउस ने ग्रीन हाउस को पराजित किया। क्रिकेट का फाइनल मुकाबला येलो हाउस और ब्लू हाउस के बीच खेला गया, जिसमें आखिरी गेंद पर नो-बॉल के चलते ब्लू हाउस ने रोमांचक जीत दर्ज की। सभी खेलों के साथ पिछले वर्ष के शैक्षणिक अंकों को जोड़कर ओवरऑल चैंपियन का निर्णय किया गया, जिसमें येलो हाउस ने 1070 अंक प्राप्त कर ओवरऑल चैंपियन ट्रॉफी अपने नाम की। ग्रीन हाउस दूसरे तथा रेड हाउस तीसरे स्थान पर रहा। येलो हाउस की इस सफलता में हाउस टीचर उमेश मौर्या, पुष्पा सिंह, ज्योति सिंह, आरती सिंह एवं आदित्य चौधरी का विशेष योगदान रहा। पुरस्कार वितरण विद्यालय की प्रबंधक श्रीमती सीमा श्रीवास्तव, नीना थापा कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की प्रधानाचार्या श्रीमती बीना सिंह, नीना थापा इंटर कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉ. के. के. श्रीवास्तव, उप प्रधानाचार्य धन्नजय कुमार, प्रबंध समिति सदस्य रामायन जी सहित अन्य अतिथियों द्वारा किया गया। इस अवसर पर इंग्लिश मीडियम हेड आशुतोष कुमार श्रीवास्तव, आर. के. ओझा, अखिलेश सिंह, आर. पी. एन. सिंह, बी. के. सिंह, प्रमोद सिंह, हिंदी व इंग्लिश मीडियम के समस्त शिक्षकगण, नीना थापा सुहास आईटीआई के प्राचार्य मनोज कुमार एवं हॉक स्पोर्ट्स व नीना थापा क्रिकेट एकेडमी के सदस्य उपस्थित रहे।

सांस्कृतिक प्रदूषण से समाज को बचाना है : निधि द्विवेदी

सरस्वती शिशु मंदिर (10+2) पक्कीबाग, गोरखपुर में "सप्तशक्ति संगम" कार्यक्रम का भव्य आयोजन उत्साह और गरिमा के साथ संपन्न हुआ। कार्यक्रम की मुख्य

अतिथि एवं क्षेत्रीय संयोजिका निधि द्विवेदी ने कहा कि समाज और राष्ट्र को सांस्कृतिक प्रदूषण से बचाना आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है। उन्होंने इसे सांस्कृतिक संक्रमण काल बताते हुए संघ के 100 वर्ष पूर्ण होने पर पंच परिवर्तन के माध्यम से समाज परिवर्तन पर प्रकाश डाला और राष्ट्र निर्माण में मातृशक्ति की भूमिका को सर्वोपरि बताया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय की प्रधानाचार्या रश्मि श्रीवास्तव ने की, जबकि डॉ. रिचा सिंह विशिष्ट अतिथि रहीं। इस अवसर पर समाज में उत्कृष्ट योगदान देने वाली माताओं को सम्मानित किया गया तथा छात्राओं द्वारा सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी गईं। साथ ही ज्ञानवर्धक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन भी हुआ। कार्यक्रम में सैकड़ों माताएं, विद्यालय के आचार्यगण, कर्मचारी एवं अभिभावक बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

गाजीपुर स्वर्णकार समाज ने महाधिवेशन को लेकर चलाया जनसंपर्क अभियान

गाजीपुर। आगामी 21 दिसंबर को लखनऊ स्थित आनंदी वाटर पार्क एवं रिजॉर्ट में ऑल इंडिया स्वर्णकार समाज एसोसिएशन एवं ज्वेलर्स एसोसिएशन के बैनर तले आयोजित

होने वाले महाधिवेशन को लेकर गाजीपुर में जनसंपर्क अभियान चलाया गया। एसोसिएशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष मुकुल वर्मा एवं प्रदेश अध्यक्ष पृथ्वीपाल स्वर्णकार के नेतृत्व में देशभर के स्वर्णकार समाज से सम्मेलन में शामिल होने का आह्वान किया गया है। गाजीपुर स्वर्णकार समाज के जिलाध्यक्ष डॉ. धर्मेंद्र कुमार वर्मा ने जखनिया, सादात, हंसराजपुर, बिरनो, दुल्लहपुर, जलालाबाद, कासिमाबाद, मोहम्मदाबाद, जंगीपुर सहित गाजीपुर शहर में समाज के लोगों से सम्मेलन में पहुंचने की अपील की। ज्वेलर्स एसोसिएशन के जिलाध्यक्ष अर्जुन सेठ ने बताया कि सम्मेलन में सामाजिक एवं जनकल्याण, नई सरकारी योजनाओं तथा व्यापारियों की समस्याओं और उनके समाधान पर चर्चा की जाएगी। सम्मेलन के मुख्य अतिथि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ होंगे। जनसंपर्क अभियान में विनोद वर्मा, बेचन वर्मा, प्रमोद वर्मा, प्रहलाद वर्मा, राजेश वर्मा, मनोज वर्मा, राजकुमार वर्मा, रामजी वर्मा निरंकारी सहित कई पदाधिकारी एवं समाज के लोग शामिल रहे।

नीना थापा इंटर कॉलेज में स्पोर्ट्स कार्निवल 2025 का रंगारंग शुभारंभ

गोरखपुर। नीना थापा इंटर कॉलेज इंग्लिश मीडियम, गोरखपुर में आयोजित खेलकूद महोत्सव "स्पोर्ट्स कार्निवल 2025" का भव्य एवं उत्साहपूर्ण शुभारंभ हुआ। मौसम की प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद शिक्षकों और खिलाड़ियों के उत्साह में कोई कमी नहीं दिखी। उद्घाटन समारोह के दौरान विद्यालय के खेल मैदान में सभी हाउस ने अपने-अपने कैप्टन के नेतृत्व में मार्च पास्ट किया। विद्यालय की प्रबंधक श्रीमती सीमा श्रीवास्तव ने फीता काटकर कार्यक्रम का उद्घाटन किया तथा मां सरस्वती के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर खेल महोत्सव की औपचारिक शुरूआत की। पहले दिन आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं में छात्रों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। 100 व 200 मीटर दौड़, रिले रेस, लंबी कूद और स्लो साइक्लिंग जैसी प्रतियोगिताओं में येलो, रेड, ग्रीन और ब्लू हाउस के खिलाड़ियों ने पदक हासिल किए। जूनियर एवं सीनियर वर्ग में बालक व बालिका वर्ग की प्रतियोगिताएं आकर्षण का केंद्र रहीं। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय के प्रधानाचार्य डॉ. के.के. श्रीवास्तव, उप प्रधानाचार्य धनंजय कुमार, प्रबंध समिति सदस्य रामायन जी, इंग्लिश मीडियम हेड आशुतोष कुमार श्रीवास्तव, आर.के. ओझा, अखिलेश सिंह सहित हिंदी एवं इंग्लिश मीडियम के समस्त शिक्षकगण तथा हॉक स्पोर्ट्स एवं नीना थापा क्रिकेट एकेडमी के सदस्य उपस्थित रहे। खेल महोत्सव के माध्यम से छात्रों में खेल भावना, अनुशासन और टीमवर्क की भावना को प्रोत्साहित किया गया।

वृहद अभियान चलाकर एसआईआर के छूटे व नवमतदाताओं के फार्म भरे गए

गोरखपुर। मतदाता गहन पुनरीक्षण (SIR) कार्यक्रम के अंतर्गत वार्ड संख्या 07 सैनिक नगर, सेक्टर नंदा नगर में भाजपा पदाधिकारियों द्वारा वृहद जनसंपर्क अभियान

चलाया गया। इस दौरान मतदाता सूची के शुद्धिकरण, नए पात्र मतदाताओं के पंजीकरण, स्थानांतरण एवं सुधार से संबंधित विषयों पर मतदाताओं को जागरूक किया गया। अभियान के दौरान मौके पर उपस्थित नवमतदाताओं के फॉर्म-06, शुद्धिकरण तथा रक्फ में छूटे मतदाताओं के फार्म भरवाकर आगे प्रेषित किए गए। कार्यक्रम में मतदाताओं के साथ विस्तृत चर्चा कर उन्हें लोकतांत्रिक प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित किया गया। इस अवसर पर वरिष्ठ भाजपा नेता परमेश्वर उर्फ मुन्ना सिंह, पार्षद उपेंद्र सिंह नन्हे, महानगर मीडिया प्रभारी इंजीनियर बृजमोहन, सेक्टर संयोजक दयानंद साहनी, बूथ अध्यक्ष घनश्याम तिवारी, राम प्रकाश त्रिपाठी, महेंद्र सिंह सहित अनेक कार्यकर्ता एवं मतदाता उपस्थित रहे।

गुलरिहा में 50 करोड़ रुपये की लागत से बनेगा आधुनिक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स

संवाददाता

गोरखपुर। शहर के खेल ढांचे को मजबूत करने की दिशा में नगर निगम एक बड़ा कदम उठाने जा रहा है। गुलरिहा क्षेत्र में लगभग 50 करोड़ रुपये की लागत से अत्याधुनिक स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का निर्माण किया जाएगा। नगर निगम ने इस महत्वाकांक्षी परियोजना की विस्तृत परियोजना रिपोर्ट (डीपीआर) को नए सिरे से तैयार कर लिया है। जल्द ही इसे शासन को भेजने की तैयारी की जा रही है। स्वीकृति मिलने के बाद निर्माण शुरू होगा। प्रस्तावित स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स को आधुनिक सुविधाओं से युक्त किया जाएगा ताकि शहर के खिलाड़ी राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं के लिए बेहतर तैयारियां कर सकें। यह कॉम्प्लेक्स खासतौर पर इंडोर खेलों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विकसित किया जा रहा है। अपर नगर

आयुक्त दुर्गेश मिश्रा के अनुसार, इस परियोजना से युवाओं को एक ही स्थान पर विविध खेल सुविधाएं उपलब्ध होंगी। भवन संरचना की बात करें तो स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में बेसमेंट के साथ ग्राउंड फ्लोर और चार अतिरिक्त मंजिलें बनाई जाएंगी। बेसमेंट में बड़ा मल्टीपरपज हॉल प्रस्तावित है जहां विभिन्न खेल गतिविधियों के साथ सांस्कृतिक और सामाजिक कार्यक्रम भी आयोजित किए जा सकेंगे। साथ ही आय के स्रोत के रूप में आठ दुकानें भी बनाई जाएंगी। ग्राउंड फ्लोर और ऊपरी मंजिलों पर खिलाड़ियों और खेल प्रेमियों के लिए अत्याधुनिक सुविधाएं विकसित की जाएंगी। यहां बॉलिंग एरे, प्लेयर्स लाउंज और तेजी से लोकप्रिय हो रहे पिकलबॉल खेल के लिए विशेष कोर्ट बनाए जाएंगे। बच्चों के लिए किड्स जोन, पारंपरिक खेलों को बढ़ावा देने के लिए कैरम हॉल और शूटिंग अभ्यास के लिए आधुनिक शूटिंग रूम भी प्रस्तावित है। इसके अलावा फिटनेस को ध्यान में रखते हुए एरोबिक्स हॉल, अत्याधुनिक जिम, शॉवर और चेंजिंग एरिया की व्यवस्था की जाएगी।

Social Service Comes from Inner Strength, Not Power: Advocate Pooja Gupta

Gorakhpur | In a special interaction program, renowned social worker and advocate Pooja Gupta shared her views on social service, women's safety, men's harassment, government schemes, and journalism. During the discussion, she emphasized that true social service does not depend on position, power, or authority, but on self-belief and inner strength.

To truly serve society, confidence and inner strength are the greatest tools," she said.

Journey from Kolkata to Gorakhpur

Advocate Pooja Gupta informed that her early education was completed in Kolkata, West Bengal. She holds postgraduate degrees in Hindi and English Literature, along with a Master's degree in Mass Communication and Journalism. After marriage, she shifted to Gorakhpur, where she has been practicing as an advocate in the Civil Court for the past eight years.

Alongside her legal

profession, she continued her passion for social service. Through the Shakti Setu Welfare Foundation, she has been actively working for the welfare of women and children.

Are Only Women Victims?

Sharing her courtroom experience, Pooja Gupta stated that in today's times, not only women but also many men face mental and social harassment. Stressing the need for a National Men's Commission, she remarked:

Men and women are like two wheels of a cart; one cannot move forward without the other."

She clarified that this does not apply to all women, but in some cases, misuse of laws is also evident.

Government's Focus on Women's Safety

Speaking on women's safety, she highlighted several initiatives of the Uttar Pradesh Government, including the Ujjwala Yojana, Sumangala Yojana, Mass Marriage Scheme, Matru Vandana Yojana, Beti Bachao–Beti Padhao, and the Mission Shakti campaign, calling them significant steps toward women empowerment.

She noted that women are now able to return home safely even after late-night work hours, which reflects the coordinated efforts of the government, police, and administration.

Safety of Working Women and Night Shifts

Advocate Gupta explained that companies have been mandated to ensure safe drop facilities for women working night shifts. She also mentioned that helpline numbers 1091 and 1098 remain active 24×7 for women's assistance.""Safety of Women Journalists

On being asked about the safety of women journalists in Gorakhpur, she said:

I have personally seen that women journalists are given full respect and space during press conferences and crowded events."

She described this as a positive sign of growing civic sense in society.

Health Awareness Is Equally Important

She emphasized that along with safety, health awareness among women is equally crucial. Her organization regularly works on menstrual hygiene awareness, health camps, and awareness programs for women inmates.

Bigger Opportunities from Smaller Cities

Pooja Gupta observed that cities like Gorakhpur are progressing rapidly. Many youths who go outside for education and experience are now returning, strengthening local journalism and social awareness.

Message to Society

Concluding the program, Advocate Pooja Gupta appealed to all sections of society:

Dissent is essential in a democracy, but it must be constructive. Society, government, and citizens must work together for real development."

Yellow House Emerges Champion at Neena Thapa Inter College English Medium Sports Carnival 2025

Gorakhpur | The annual sports festival "Sports Carnival 2025" of Neena Thapa Inter College English Medium, Gorakhpur concluded successfully with an exciting cricket final match. The two-day sports event witnessed enthusiastic participation from students and showcased the spirit of sportsmanship and teamwork.

On the second day of the carnival, competitions in Kabaddi, Kho-Kho, Tug of War, Badminton, and Cricket were held. In Kabaddi, Yellow House dominated by winning both junior and senior categories. In Kho-Kho, Blue House defeated Red House in a closely contested match to lift the trophy.

In Tug of War, Yellow House won the junior boys' category, while Green House claimed victory in the senior boys' category. In the girls' category, Green House won the junior level, and Blue House emerged victorious in the senior level."Badminton matches were also played on the final day. Yellow House defeated Green House to win the trophy in both junior and senior boys' categories. In the girls' category, Green House defeated Yellow House, while Red House secured victory against Yellow House in another match."The highlight of the day was the cricket final played between Blue House and Yellow House. The thrilling match was decided on the last ball, where a no-ball bowled by Yellow House handed victory to Blue House.

For the overall championship, points from the previous year's academic toppers were also added. This gave Red House a significant advantage of 100 points, helping them secure the third position. Green House finished second, while Yellow House, with an impressive 1070 points, emerged as the Overall Champion of Sports Carnival 2025."The victory of Yellow House was credited to the continuous motivation and guidance of house teachers Umesh Maurya, Pushpa Singh, Jyoti Singh, Aarti Singh, and Aditya Chaudhary, who stood by the students throughout the event.

The prize distribution ceremony was graced by School Manager Mrs. Seema Srivastava, Principal Mrs. Beena Singh (Neena Thapa Kanya Higher Secondary School, Chal Balwa), Principal Dr. K.K. Srivastava, Vice Principal Dhananjay Kumar, and Managing Committee Members Ramayan Ji, Swaminath Singh, and Surendra Srivastava."Also present on the occasion were English Medium Head Ashutosh Kumar Srivastava, R.K. Ojha, Akhilesh Singh, R.P.N. Singh, B.K. Singh, Pramod Singh, along with all Hindi and English medium teachers, principals and staff of Neena Thapa Suhas ITI, and members of Hawk Sports and Neena Thapa Cricket Academy."The event concluded in a grand and disciplined manner, leaving behind memorable moments for students and staff alike.

ABVP Raises Strong Protest Against Exploitation of Students, Demands Action on Illegal Coaching Institutes

Gorakhpur | The Akhil Bharatiya Vidyarthi Parishad (ABVP), Gorakhpur Metropolitan unit, on Friday staged a strong protest by gheraoing the Higher Education Officer against the rampant operation of illegal coaching institutes and the open commercialization of education in the district. ABVP submitted a 13-point memorandum and issued a clear warning that if strict and decisive action is not taken at the earliest, the organization will be compelled to launch an aggressive movement, for which the administration will be fully responsible.

ABVP leaders stated that numerous coaching institutes—ranging from small to large—are operating in Gorakhpur under the guise of preparing students for competitive examinations, turning education into a means of exploitation. These institutes are allegedly crushing students' dreams and futures by charging exorbitant fees while failing to provide quality education, basic facilities, or adherence to prescribed standards."Several areas, including Hari Om Nagar Tiraha and Gandhi Gali, reportedly have coaching centers and libraries operating in blatant violation of academic, safety, and administrative norms. Institutes preparing students for exams such as NEET, JEE, and SSC are accused of collecting excessive fees without ensuring proper infrastructure or qualified faculty.

ABVP also highlighted the case of Momentum Coaching Institute near Chhatra Sangh Chauraha, which claims to be the best institute in Purvanchal and allegedly forces students to pay additional charges for uniforms, notebooks, bags, registrations, test series, and other items—an example of blatant commercialization of education and exploitation of students."In areas near the Engineering College, a large number of libraries are being operated, some allegedly by individuals already employed in universities and colleges. In colonies of the Jungle Sikri area, several coaching institutes are reportedly being run directly from residential houses, raising serious concerns about academic standards and student safety.

ABVP Gorakhpur Metropolitan Minister Abhishek Maurya stated that the organization is taking strict steps against irregularities and the commercialization of education. ABVP has demanded mandatory registration of all coaching institutes, transparent fee and refund policies, appointment of qualified teachers, compliance with building and fire safety norms, and a complete ban on misleading advertisements. He warned that failure to take prompt and effective action would force ABVP to launch a decisive and large-scale movement."The protest was attended by National Executive Member Sampada Dwivedi, Provincial Co-Minister Nikhil Gupta, along with Shubham Govind Rao, Dipanshu Tripathi, Harshit Malviya, Nikhil Rai, Prashant Tripathi, Alok, Aryan, Ayushman, and a large number of students.

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