



# संपादकीय

# अग्निकांड: जांच के बाद खामोशी...

किसी भी हादसे का सबसे जरूरी सबक यह होना चाहिए कि भविष्य में ऐसे इंतज़ाम किए जाएं, ताकि वैसी घटना दोबारा न हो। मगर ऐसा लगता है कि आए दिन इमारतों में आग लगने और उसमें लोगों को जान जाने की घटनाओं से कोई सबक नहीं लेने की लालचवाही एक सामान्य चेतन बन चुकी है।

राजधानी दिल्ली में एक इमारत में आग लगने की खबर से इस्कोम लोगों की जान चली गई। उसमें आगने ही दिन बिहार के मुजफ्फरपुर में एक निजी अस्पताल के सपन चिकित्सा कक्ष (आईसीयू) में मृत्युवा की घोषणा आया। इस घटना में पांच लोगों के मरने की खबर आई। इस घटना ने एक बार फिर स्वास्थ्य सेवाओं में व्यवस्थित कामियों की कलाई खोल दी है। आमतीर पर किसी भी अस्पताल में मरीज इस

उम्मीद में इलाज कराने जाते हैं, ताकि उनकी जिंदगी बच सके। मगर जब वहां अति सुरक्षित माने जाने वाले कक्ष में ही उनकी जान पर बन आए, तो इस्कोम लिए कौन जिम्मेदार है? अस्पतालों में सुरक्षा नियमों की जिस तरह अनदेखी हो रही है, उससे स्पष्ट है कि चिकित्सा एक ऐसे व्यवसाय का रूप ले चुकी है, जहां शापद जिंदगी की कोई कमी नहीं।

फिरले कुछ वर्षों में अस्पतालों में आग लगने की घटनाओं के दौरान अग्नि सुरक्षा मानकों में बार-बार गंभीर खामियां पाई गई हैं। बिहार में स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति किसी से छिपी नहीं है। मुजफ्फरपुर में हुए हादसे ने साफ कर दिया है कि अस्पतालों में किस हद तक घोर लालचवाही चली जा रही थी।

मामले की जांच के लिए वरिष्ठ अधिकारियों



का पांच सदस्यीय दल बनाया गया है। अब जांच की रिपोर्ट कब आएगी, उस पर क्या कार्रवाई होगी, यह आम लोगों को शक्य ही पता चले। मगर इस घटना में मारे गए मरीज कभी पर नहीं लौटेंगे।

बेहतर होना कि स्वास्थ्य विभाग संबंधित अस्पतालों से तत्काल जवाब-तलब करना कि मरीजों की सुरक्षा के लिए आपत्कालीन निगरानी की व्यवस्था के साथ अग्निरोधक उपाय उसने पहले क्यों नहीं किए। हैरत की बात है कि अस्पताल परिसरों में सॉफ्ट कॉपी जैसी समस्या से निपटने को लेकर एहतियात बरतना और बुनियादी इंतज़ाम करना जरूरी नहीं समझा जाता है। जांच और राहत के अर्थसमझने से इतना सवाल यह है कि इस तरह की व्यवस्था लालचवाही के लिए प्रयास को अनदेखी की जवाबदेही कब तक को जाएगी।

मालवीय नगर के होटल में लगी भीषण आग

में 21 लोगों की दर्दनाक मौत हो गई है। एक बार फिर इस घटना ने राजधानी दिल्ली के लखन प्रशासन और सुरक्षा इंतज़ामों की पोल एक बार फिर खोल दी है।

दुर्भाग दिल्ली के हीरा रानी (मालवीय नगर) इलाके में स्थित 'प्लसशे स्ट्रे बोर्डिंग' होटल में बुधवार, 3 जून 2026 की सुबह लगी हुई भीषण आग ने 21 जिंदगियां शानित लीं। मरने वालों में 18 विदेशी नागरिक शामिल हैं जो दिल्ली के बड़े अस्पतालों में इलाज कराने आए थे। इस हदविषयक घटनाओं ने पूरी गण्डरी राजधानी को झकझोर कर रखा दिया है। यह घटना एक हदसा नहीं है, बल्कि यह स्वास्थ्य, प्रशासनिक सुरक्षा और नियमों को ताल पर रखकर इसानी जिंदगियों से खिलवाड़ करने का एक और नया संकेत है।

## जनादेश से ज्यादा ताकतवर हो गई है सियासी सुविधा

पश्चिम बंगाल में विधानसभा चुनाव के नतीजों के बाद वह विषय की राजनीति में शुरू हुई उलट-पुलट से फिर यही जाहिर हुआ है कि आज सिद्धान्त और विचारधारा की राजनीति के तख्तों पीछे छुट चुके हैं। राज्य में सत्ता से बाहर होने के बाद गुणगुल कावस बहुसंख्यक मूलिकों से जुड़ा रही है। भाजपा की सरकार बनने के बाद राज्य में कई जगहों पर गुणगुल कावस के कार्यवाहियों को लेकर कई तनावपूर्ण घटनाएं घट चुकी हैं। मगर इस संबंध में विचारधारा के लिए कोई भी कड़वा संदेश नहीं आया। केवल का केसला पार्टी के लिए एक बड़ा झटका है। दरअसल, गुणगुल कावस के अस्तित्व में से अद्यतन विचारधारा ने अपना अलग मुद्र बना लिया और उसे विधानसभा में तुरंत मान्यता भी दे दी गई। जो इस बाणवा का सिर पर मस्तकूप के दो विचारधारा, ज़ेदतन बननी और सदीनन सहा को पाटी विरोधी गतिविधियों के आरोप में पिछानिवाह लिए जाने से जुड़ा माना जा रहा है। इसका बाद ज़ेदतन बननी ने अलग विचारधारा को समर्थन जुटाकर अपना अलग मुद्र बना लिया और खुद को विधानसभा में असली गुणगुल कावस घोषित कर दिया। जाहिर है, बीते करीब तीन दशकों की राजनीति में ममता बनर्जी के नेतृत्व वाली गुणगुल कावस के लिए एक एक मुश्किल बरत है। इससे हुए गुणगुल कावस को कम करने की कोशिश में पार्टी ने राज्य में अपना सभी गतिविधियों और अनुपयोगिक सपनों को भंग कर दिया, मगर एक साथ सभी बड़ी संख्या में वुने हुए प्रतिनिधियों का पाटी छोड़ना गुणगुल कावस के लिए संभव है। अब बड़ी चुनौती सामने हो सकता है। हालांकि पार्टी से अलग होने की घोषणा करने वाले विचारधारा की संख्या फूटि दो-तीनहड़ से ज्यादा है, इसलिए दल-बद्ध कानून के प्रावधानों का कोई असर नहीं पड़ेगा, लेकिन इससे फिर नई सवाल उठते हैं कि देश की राजनीति में अक्सर को क्या उठाती की वह कैसी सवाल है, जिसमें जनता के मरिसे का खयाल रखना और हुए पर-मस्तकूप विचार माना जाना है। यह भी विचार है कि नतीजे सामान्य आमजन पर अपनी पार्टी के सत्ता से बाहर होने का संकेत करने के अंगीत में कानून खोलने के के सदर देती जाती है। परिणाम स्वरूप में गुणगुल कावस में बावतव को करीब बारा साल पहले महारत में शिफारस की गई तब देखा जा रहा है, जब एकनाथ शिंदे के नेतृत्व में विचारधारा की टुकड़ा टाकने से खुद की अलग कर लिया था। उसके बाद अधिराज्यर पार्टी का निर्वाह उदय ठाकुर से एकनाथ शिंदे के हाथ में चला गया था। इसमें लोकतंत्रिक अधिकारों की दलील दी जा सकती है, मगर सवाल है कि किसी खास पार्टी के सिद्धान्त और उसकी विचारधारा के आधार पर जनता का समर्थन और जीत हासिल करने के बाद अनाकत उसे छोड़ देना किस तरह लोकतंत्र को मजबूत करेगा। राजनीति में धृतिता और सिद्धान्तों की शुभिनदता की अहमियत को कामन रखने के लिए दल-बद्ध कानून लाया गया था। मगर ऐसा लगता है कि उसके प्रावधानों को भी सिर्फ तकनीकी कसौटी पेश होने के बाद ही लागू में सट्टा दिया गया है। हाल के वर्षों में यह प्रवृत्ति तेजी से और त्ककर रही है, जिसमें किसी भी कौमत पर सत्ता का तिरांर बामने के लिए चुनाव में जीते जाने प्रतिनिधियों को इस बात का खयाल रखना बिल्कुल जरूरी नहीं लग रहा है कि उन्हें जनता ने किन सिद्धान्त, वादी या राजनीति की बखर से चुना था।

**आज का कार्टून**

बस्ती: इंटर कॉलेज में शौचालय न होने को लेकर छात्रों का नहीं किया नामांकन सरकार ने घर-घर शौचालय बनवा दिया, ये कॉलेज कैसे रह गया?

## जब अपनों से ही खतरा बढ़े...

**अखिलेश अर्बुद**

आए दिन क्रूता और रिसियों की गरिया का हनन करने वाले अपराधों को ब्यारे मन को झकझोर देते हैं। राष्ट्रिय और यौन शोषण की घटनाओं में वर्ष 2000 के बाद लगातार वृद्धि हो रही है। यह विषयों एक दफक के आंकड़े ही निहालकर देवें, तो पाता चलता है कि समाज अजगन्ना और शोषण की राह पर आगे बढ़ रहा है। इसमें बहू-विधता साथ समाज भी है। जो खुद को पढ़-लिख और उच्च मानता है। इसकी का भरिसा जीविक-पौष्टिक देने या विरथावस्था करने वालों की संख्या भी इस समय बढ़ गई है। ऐसे में किसी पर भी कौन करतव मुश्किल होता जा रहा है।

आज एक तरह समाज में शिक्षा, रोजगार, बेहतर स्वास्थ्य, सुरक्षा और आर्थिक प्रगति से आम आदमी में खुरालाली लाने की बखर हो रही है। जो दूसरी तरफ समाज में बहूविधता फैलाने बखर रही है कि समाज आज किन दिशा में जा रहा है। राज्य सरकार आम आदमी की सुरक्षा पहले से बेहतर होने का दावा करती रही है, लेकिन बहूविधता अपराध इस दवावे को झूठवाती है। गौर करने तो 16 दिसंबर 2012 से लेकर 2026 के दौरान फैलाने वाली घटनाओं में ही वृद्धि नहीं हुई है, बल्कि क्रूता का स्तर भी चरम पर पहुंच गया। वर्ष 2012 में दिल्ली में निर्भया कांड ने पूरे देश को खंडित कर दिया था। निर्भया मामले के बाद कई सरकारों ने सुरक्षा मामलों में कई सुधार किए, बावजूद इसके क्रूता की हद पर जाने वाली घटनाएं होती रही। इस पर पुलिस और सुरक्षा से जुड़ी अन्य एजेंसियों पर सवाल खड़े किए गए। दिल्ली, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, मध्य प्रदेश, राजस्थान, बिहार, हरियाणा, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, नालंदा, मिजोरम, कर्नाटक और महाराष्ट्र में इसी तरह की तार-तार करने वाली घटनाएं घट रही हैं।

निर्भया कांड के बाद महिलाओं पर सवाल खड़े किए गए। दिल्ली, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, मध्य प्रदेश, राजस्थान, बिहार, हरियाणा, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, नालंदा, मिजोरम, कर्नाटक और महाराष्ट्र में इसी तरह की तार-तार करने वाली घटनाएं घट रही हैं।

निर्भया कांड के बाद महिलाओं पर सवाल खड़े किए गए। दिल्ली, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, मध्य प्रदेश, राजस्थान, बिहार, हरियाणा, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, नालंदा, मिजोरम, कर्नाटक और महाराष्ट्र में इसी तरह की तार-तार करने वाली घटनाएं घट रही हैं।



सबसे ज्यादा आबादी वाले राज्य उत्तर प्रदेश में, जहां पिछले आठ वर्षों में आम आदमी की सुरक्षा पर सबसे ज्यादा गौर किया गया, वह भी यौन अपराध की दर में कमी नहीं आई है। अक्टूबर 2025 तक के आंकड़े बताते हैं कि देश में कुल अपराधों में से बच्चों के साथ किए गए अपराध 45 प्रतिशत से अधिक हैं। इसमें स्थिति होता है कि बच्चों के साथ हिंसा, क्रूता और बलात्कार के मामलों में लगातार वृद्धि हुई है। यह वह है जब अपराधों की क्रूता को देखते हुए उसे अधिकतम सजा दिए जाने का प्रवधान है। इसका मतलब है कि वर्ष 2012 में बनाया गया पाबन्दी कानून अपराधियों पर नकेल करने में नाकाम रहा है।

राष्ट्रीय अपराध रिपोर्टिंग के मुताबिक बाल बचन

शोषण, बच्चों के साथ क्रूता और हिंसा वाले मामलों में ज्यादातर मामलों अपेक्षाकृत फिर एक सप्ताह से संभंधित है। अहमक के मामलों में लड़कियों की संख्या सबसे ज्यादा है। इसके अलावा मानव संसाधन के मामलों भी बहुत बड़ी संख्या में सामने आए हैं।

ये आंकड़े बयान करते हैं कि बाल यौन शोषण रोकने के लिए केवल कानून को काफी नहीं है, बल्कि बच्चों को हर तरह से जागरूक करने की भी जरूरत है। निम्न की बात यह है कि ऐसे कई मामलों में सगे-संबंधियों ने भी शोषण तोड़ा। इसांरों की संख्या में ऐसे मामले सामने आ रहे हैं। इस साल उम्मुपुन का मामला बच में आया।

सवाल यह है कि समाज में रिश्तों की पवित्रता पर सवाल खोलने वाली की संख्या लगातार क्यों बढ़ रही है? रिश्तों की विरथावस्था खस होना समाज के पतन का सूचक है, फिर आर्थिक, शैक्षिक और विचारधारात्मक किस्म का क्या मतलब रह जाता है?

यूनिसेफ की रिपोर्ट बताती है कि वर्ष 2020 में 20 वर्ष से कम के कम 12 करोड़ लड़कियों का हर साल यौन शोषण किया जाता है। इनमें 90 प्रतिशत लड़कियों ने स्वीकार किया कि उन्हें यौन शोषण के लिए ले जाने वाला व्यक्ति परिवार, दोस्त या उनका ही सगा था। इस संखिया से पता चलता है कि समाज-पतन के लोग ही नाजायब फायदा उठाते हैं।

सवाल यह है कि जब ऐसे लोगों में कानून का डर खत्म हो गया है और संबंधों की पवित्रता को तार-तार करने वाली की बढ़ आ गई है, तो समाज में महिलाओं, लड़कियों और बच्चों को किस तरह सुरक्षित

किया जा सकता है? समाज में बहूविधता अपराध की प्रवृत्ति में यह अपने ही लोग सार लागते जा सकते हैं, तो आसानी रिश्तों को कैसे बचाया जा सकता है? आज के दौर में जब बच्चों का साक्षात् आमन मोजाहद गेम, सल और बॉडीगी पर केंद्रित हो गया है, तो उनको बचाने के लिए केने-सा तब तक बेहतर रहेगा? क्रूता कानून की भी लोगों में डर नहीं है, तो यौन अपराधों को किस तरह रोकना जाएगा? दोष में परिवार का स्वरूप भी कमजोर पड़ रहा है। बच्चे को कौन जिनगी जीने के अर्थसह हो जाए? वे बिना सोचे-समझे अनाजालात पर शोषण कर लेते हैं। बच्चों को बचाने के लिए लालच-पिता को नहीं बताते। यह बखर है कि अपराधों प्रवृत्ति के ब्यवित बच्चों को लालच देकर उनका शोषण करने लगते हैं। यह स्थिति बच्चों के लिए खतराक और सवाल हो रही है। इसका मतलब है कि वर्ष 2012 में बनाया गया पाबन्दी कानून अपराधियों पर नकेल करने में नाकाम रहा है।

राष्ट्रीय अपराध रिपोर्टिंग के मुताबिक बाल बचन

# मोदी 10 जून को रचने जा रहे हैं सबसे बड़ा इतिहास

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत केवल आर्थिक और राजनीतिक रूप से ही मजबूत नहीं हुआ, बल्कि विकास भारत और आत्मनिर्भर भारत जैसे अभियानों के माध्यम से आत्मविश्वास से भरे नाट्य रूप में उभरा है। घरेलू उत्पादन, रक्षा निर्माण, डिजिटल क्रांति, स्टार्टअप संस्कृति और आधारभूत ढांचे के विस्तार ने भारत को आत्मनिर्भरता की दिशा में तेजी से आगे बढ़ाया है। वहीं वैश्विक मंच पर मोदी की कूटनीति ने भारत की प्रतिष्ठा को अमूर्तपूर्व ऊचाइयों तक पहुंचाया है। अमेरिका से लेकर परिषद एशिया, यूरोप से लेकर इंडो पैसिफिक तक भारत की आजान पहल से कहीं अधिक प्रभावशाली हुई है।

**नीरज कुमार दुबे**

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारतीय राजनीति में एक नया अध्याय खोल दिया है। इस जून को वह देश के सबसे लंबे समय तक लगातार निर्वाचित प्रधामंत्री रहने वाले नेता बन जाएंगे। इस उपलक्ष्य के साथ वह पहिले बहालरासत नेहरू के उस लंबे कार्यकाल को पीछे छोड़ देंगे, जिसे दरकाल तक भारतीय राजनीति का सबसे मजबूत अध्याय माना जाता रहा। मई 2014 में पहली बार प्रधामंत्री पद को शपथ लेने वाले नरेंद्र मोदी दस जून 2026 तक लगातार चार हजार 399 दिनों तक देश का नेतृत्व कर चुके होंगे, जबकि नेहरू का लगातार निरवाचित कार्यकाल चार हजार 398 दिनों का था।

यह केवल समय का रिकॉर्ड नहीं है, बल्कि भारतीय राजनीति के बदलते स्वरूप का प्रतीक भी है। एक और नेहरू का दौर था, जब कांग्रेस स्वतंत्रता आंदोलन की विरासत के सहारे लगातार निर्वाचित सत्ता में थी, वहीं दूसरी ओर नरेंद्र मोदी का उदय बेहद कठिन और प्रतिस्पर्धी राजनीतिक माहौल में हुआ। मोदी ने पहले गुजरात में लगातार तीन विधानसभा चुनाव जीतकर सत्ता में आया और प्रशासनिक क्षमता साबित की और फिर पूरे देश में भारतीय जनता पार्टी को अमूर्तपूर्व ऊचाइयों तक पहुंचाया। साल 2014 भारतीय राजनीति का

निर्वाचक मोड़ साबित हुआ। नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारतीय राजनीति में तीन दशकों बाद किसी भी कांग्रेसी दल को पूर्ण बहुमत मिलना। काँग्रेस मात्र 44 सीटों पर सिमट गई और नरेंद्र मोदी ने पृष्ठभूमि युवा की राजनीति को निर्वाचक चुनौती मिली। इसके बाद 2019 में भाजपा ने और भी बड़ी जीत दर्ज करते हुए तीन सौ तीन सीटें हासिल कीं। वर्ष 2024 में भले ही पार्टी अपने दम पर बहुमत नहीं थोड़ी दूर रही, लेकिन राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन ने फिर सत्ता बहाल कर ली।

देखा जाये तो प्रधामंत्री मोदी का राजनीतिक स्वरूप उनको संघटन क्षमता और जनसत्क कोशाल का भी उदाहरण है। गुजरात के मुख्यमंत्री के रूप में उन्होंने भूकंप के बाद बहालस्थिति में राज्य को कामान संधाली और विकास आर्थात्त प्रशासन को नई पहचान दी। यही माहौल बाद में पूरे देश में चर्चा का विषय बना। गुजरात में लगातार तीन चुनाव जीतकर वह राज्य के सबसे लंबे समय तक सेवा देने वाले मुख्यमंत्री बने।

मोदी सरकार के कार्यकाल में कई ऐसे फैसले हुए जिन्हें दरकाल तक अमंथ्य माना जाता था। जामू-कश्मीर से अक्टूबर 2020 हदना, तीन तलक समाज का उदय और अध्याय में राम मंदिर निर्माण का मार्ग प्रशस्त हुआ, ऐसे ऐतिहासिक कदम हर विद्वानों भारतीय राजनीति

की दिशा बदल दी। भाजपा समर्थकों का मानना है कि संसदीयक राष्ट्रवाद और विकास के संकलन में मोदी को देश की जनता के बीच अनामोदय स्थिति मिली।

प्रधामंत्री मोदी की लोकप्रियता केवल सार राज्यों में सत्ता में था, जबकि अब यह संख्या 21 हो चुकी है। प्रचुरता से लेकर प्रवृत्ति तथा दुर्धिन भारत को भाजपा ने अपने संघटन और जनताओं को मजबूत किया है। संसद में भी पार्टी को काल लगातार बढ़ी है। लोकसभा और राज्यसभा दोनों सदनो में भाजपा की उपस्थिति पहले की तुलना में कई गुना मजबूत हुई है।

आर्थिक मोर्चे पर भी मोदी सरकार ने कई महत्वपूर्ण उपलब्धियां हासिल की हैं। भारत की अर्थव्यवस्था ने पिछले एक दशक में गति गति से विस्तार किया है। वर्ष 2014 में दुनिया की दरवां सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था रह भारत अब चौथे स्थान पर पहुंच चुका है। अंतरराष्ट्रीय मुद्रा बाजार को अनुसर भारत की अर्थव्यवस्था का आकार 4.3 खरब डॉलर तक पहुंच गया है। जापान को पीछे छोड़ते हुए भारत अब केवल अमेरिका, चीन और जर्मनी से पीछे है।

इसमें कोई दो राय नहीं कि प्रधामंत्री नरेंद्र मोदी का यह लंबा कार्यकाल केवल राजनीतिक स्थिति का उदाहरण नहीं, बल्कि बदलते

राजनीतिक शैली की शुरुआत सबसे पहले की थी, जिसका उद्देश्य भाग्य लाभ मिला।

मोदी के नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी का पौराणिक विस्तार भी अमूर्तपूर्व ऊचाइयों तक पहुंचा। 2014 में राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन केवल सार राज्यों में सत्ता में था, जबकि अब यह संख्या 21 हो चुकी है। प्रचुरता से लेकर प्रवृत्ति तथा दुर्धिन भारत को भाजपा ने अपने संघटन और जनताओं को मजबूत किया है। संसद में भी पार्टी को काल लगातार बढ़ी है। लोकसभा और राज्यसभा दोनों सदनो में भाजपा की उपस्थिति पहले की तुलना में कई गुना मजबूत हुई है।

आर्थिक मोर्चे पर भी मोदी सरकार ने कई महत्वपूर्ण उपलब्धियां हासिल की हैं। भारत की अर्थव्यवस्था ने पिछले एक दशक में गति गति से विस्तार किया है। वर्ष 2014 में दुनिया की दरवां सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था रह भारत अब चौथे स्थान पर पहुंच चुका है। अंतरराष्ट्रीय मुद्रा बाजार को अनुसर भारत की अर्थव्यवस्था का आकार 4.3 खरब डॉलर तक पहुंच गया है। जापान को पीछे छोड़ते हुए भारत अब केवल अमेरिका, चीन और जर्मनी से पीछे है।

इसमें कोई दो राय नहीं कि प्रधामंत्री नरेंद्र मोदी का यह लंबा कार्यकाल केवल राजनीतिक स्थिति का उदाहरण नहीं, बल्कि बदलते



भारत तक सीमित नहीं है। विश्व स्तर पर भी उनकी पहचान एक मजबूत और निर्णायक नेता के रूप में बनी है। विभिन्न वैश्विक संवैधानों के अलावा लोकप्रियता दुनिया के कई लोकतांत्रिक नेता की दरवां सबसे बड़ी उपलब्धि है। डिजिटल माध्यमों पर भी उनकी पहुंच अत्यंत प्रभावशाली है। सोशल मीडिया के ज़रिए उन्होंने जनता से सीधा संवाद स्थापित कर एक नई

भारत तक सीमित नहीं है। विश्व स्तर पर भी उनकी पहचान एक मजबूत और निर्णायक नेता के रूप में बनी है। विभिन्न वैश्विक संवैधानों के अलावा लोकप्रियता दुनिया के कई लोकतांत्रिक नेता की दरवां सबसे बड़ी उपलब्धि है। डिजिटल माध्यमों पर भी उनकी पहुंच अत्यंत प्रभावशाली है। सोशल मीडिया के ज़रिए उन्होंने जनता से सीधा संवाद स्थापित कर एक नई

भारत को नई पहचान भी बन गया है। उन्होंने भारतीय राजनीति को थोड़ा शैली और प्रभावशाली को बदलते हुए विकास, राष्ट्रवाद और मजबूत नेतृत्व का ऐसा मिश्रण प्रस्तुत किया, जिसमें उन्हें समाकलित भारत का सबसे प्रभावशाली नेता बना दिया है।

बेहतर, प्रधामंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत केवल आर्थिक और राजनीतिक रूप से ही मजबूत नहीं हुआ, बल्कि विकास भारत और आत्मनिर्भर भारत जैसे अभियानों के माध्यम से आत्मविश्वास से भरे नाट्य रूप में उभरा है। घरेलू उत्पादन, रक्षा निर्माण, डिजिटल क्रांति, स्टार्टअप संस्कृति और आधारभूत ढांचे के विस्तार ने भारत को आत्मनिर्भरता की दिशा में तेजी से आगे बढ़ाया है। वहीं वैश्विक मंच पर मोदी की कूटनीति ने भारत की प्रतिष्ठा को अमूर्तपूर्व ऊचाइयों तक पहुंचाया है। अमेरिका से लेकर परिषद एशिया, यूरोप से लेकर इंडो पैसिफिक तक भारत की आजान पहल से कहीं अधिक प्रभावशाली हुई है। वहीं वैश्विक मंच पर मोदी की कूटनीति ने भारत की प्रतिष्ठा को अमूर्तपूर्व ऊचाइयों तक पहुंचाया है। अमेरिका से लेकर परिषद एशिया, यूरोप से लेकर इंडो पैसिफिक तक भारत की आजान पहल से कहीं अधिक प्रभावशाली हुई है।

# जनकल्याणकारी योजनाओं का प्रचार प्रसार को ले बीजेपी ने की बैठक



**राजगंज (ससे) :** लाल बाजार शिव मंदिर के प्रांगण में भाजपा राजगंज मंडल की मासिक बैठक. नव मनोनीत मंडल अध्यक्ष मनोज कुमार महतो व संचालक प्रवीण चौधरी ने किया। बैठक में मुख्य रूप से संगठन की विस्तार रूप स्तर तक मजबूती के साथ, विद्युत पंपकरण दिवस के अवसर ५ से १९ जून तक एक पेड़ मंच के नाम लगाना, अजय राम, मधुसूदन मंडल, सृज सोनी, कुसुम जनपदक अभियान को गति देना, क्षेत्र की देवी, संजय चौधरी, मंजीत तिवारी, दीपक सरकाय पर चर्चा, केन्द्र समरथा की कुमार पंडित, कामेश्वर महतो सहित दर्जनों जनकल्याणकारी योजनाओं का प्रचार प्रसार, भाजपा कार्यकर्ता उपस्थित थे।

**बलिकानपुर (ससे) :** भाजपा कार्यालय में भाजपा पूर्वी मंडल के कार्यकर्ताओं की बैठक मंडल अध्यक्ष विष्णु चक्रवर्ती की अध्यक्षता में हुई। बैठक में संगठन को मजबूत बनाने के लिए विभिन्न मुद्दों पर चर्चा किया गया। बैठक में जिला मंत्री आशीष मुखर्जी, विजय स्वामी, संजु महतो, लखन गोरई, सुबल गोरई, गौतम चौबे के अलावा काफी संख्या में कार्यकर्ता मौजूद थे।

**झरिया (ससे) :** भारतीय जनता पार्टी झरिया नगर अध्यक्ष अवधेश साव के अध्यक्षता में जनकल्याण कार्य कार्य हुए जिसे विस्तार पूर्णक एसआइआर के झरिया विधानसभा प्रभारी



प्रेस क्लब झरिया में एक अति महत्वपूर्ण बैठक हुई। इस बैठक का मुख्य उद्देश्य एसआइआर पूरे देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के १२ साल बेमिसाल एक से एक राजकुमार अग्रवाल विस्तृत जानकारी दिए।

## आश्रम के विकास व समाजहित के कार्यों में सहयोग करने का लिया संकल्प



**निरसा (ससे) :** धनबाद एवं पश्चिम बंगाल के बालगोपाल चैरिटेबल ट्रस्ट के सदस्यों ने कलियामोह प्रखंड अंतर्गत भैरव मंदिर, लखेकुटी आश्रम का भ्रमण किया। इस अवसर पर पंचपरिचर संरक्षण एवं आश्रम परिसर के सौंदर्यीकरण के उद्देश्य से पीथारोपण किया गया। आश्रम के समग्र विकास, धार्मिक एवं सामाजिक गतिविधियों के विस्तार तथा

भविष्य की योजनाओं पर विचारविमर्श हेतु संगोष्ठी का भी आयोजन किया गया। संगोष्ठी में आश्रम के विकास से संबंधित विभिन्न महत्वपूर्ण प्रस्तावों पर चर्चा कर कई निर्णय लिए गए। मीके पर राजा दा, शशि भूषण दा, देवबत दा, सपन दा, नाबू दा सहित अन्य सदस्य मौजूद थे। सदस्यों ने आश्रम के विकास एवं समाजहित के कार्यों में निरंतर सहयोग देने का संकल्प लिया।

## भूली बस्ती में नाली निर्माण कार्य का शिलान्यास

**धनबाद (कांस) :** धनबाद नगर निगम की ओर से भूली बस्ती क्षेत्र में नाली निर्माण कार्य का शिलान्यास विधिवत पूजासर्जन के साथ किया गया। यह नाली निर्माण कार्य बजरंग बली मंदिर (इमली पेड़) से चौहान टुकान होते हुए पंचवटी नगर तक करवाया जाएगा।

शिलान्यास कार्यक्रम में वार्ड संख्या १६ की पार्षद अरुणा कुमारी ने गड्डा खोदकर एवं समाजसेवी दीपक महतो नरियल फोडकर कार्य का शुभारंभ किया। इस अवसर पर स्थानीय लोगों की उपस्थिति में क्षेत्र के विकास और जलनिर्मात्री व्यक्तियों को बेहतर बनाने की प्रतिबद्धता व्यक्त की गई। कार्यक्रम में समाजसेवी दीपक महतो, पूर्व पार्षद अशोक यादव सहित बड़ी संख्या में स्थानीय नागरिक मौजूद रहे। लोगों ने उम्मीद जताई कि नाली निर्माण होने से क्षेत्र में जलजमाव की



समस्या से राहत मिलेगी और आवासीय भी सुधम होगा। इस नाली निर्माण कार्य के अनुष्ठान मधुरा महतो द्वारा की गई थी, जिसके बाद नगर निगम ने योजना को स्वीकृति प्रदान कर कार्य प्रारंभ करवाया। नाली निर्माण कार्य शुरू होने से भूली बस्ती और पंचवटी नगर के निवासी में खुशी का माहौल है तथा लोगों ने नगर निगम और जनप्रतिनिधियों के प्रति आभार व्यक्त किया।

## घरेलू एलपीजी गैस सिलेंडर की कीमत में बढ़ोतरी जनविरोधी निर्णय : नवनीत नीरज

**धनबाद (कांस) :** जिला कांग्रेस कमिटी के उपाध्यक्ष नवनीत नीरज ने केंद्र की मोदी सरकार द्वारा घरेलू एलपीजी गैस सिलेंडर के दाम में २९ रुपये की बढ़ोतरी किए जाने की कड़ी निंदा की है। उन्होंने कहा कि यह फैसला पहले से ही महंगाई की मार डाल रही आम जनता, विशेषकर गृहिणियों, गर्बों एवं मध्यमवर्गीय परिवारों पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ डालने वाला है। नवनीत नीरज ने कहा कि एक ओर खाद्य पदार्थों, सब्जियों, दालों, बिजली तथा अन्य आवश्यक वस्तुओं की कीमतें लगातार बढ़ रही हैं, वहीं दूसरी ओर सिलेंडर गैस के दामों में वृद्धि कर केंद्र सरकार आम लोगों का जीवन और कठिन बना रही है। सरकार महंगाई पर नियंत्रण करने में पूरी तरह विफल साबित हुई है।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जनता को महंगाई से राहत देने का वादा किया था, लेकिन आज स्थिति यह है कि आम परिवारों के लिए सिलेंडर गैस का मुश्किल होता जा रहा है। गैस सिलेंडर की कीमतों में लगातार हो रही वृद्धि का सबसे अधिक असर महिलाओं और बच्चे बचपन पर पड़ रहा है। नवनीत नीरज ने केंद्र सरकार से अतिरिक्त एलपीजी गैस की बढ़ी हुई कीमत वापस लेने तथा आम उपभोक्ताओं को राहत प्रदान करने की मांग की। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी जनता से जुड़े मुद्दों को मजबूती से उठाती रही है और आगे भी महंगाई तथा जनविरोधी नीतियों के खिलाफ संघर्ष जारी रखेगी।

## ट्रेक्टर की चपेट में आने से मोटसाइकिल सवार की मौत

**जोगीपुर (ससे) :** अलकंडीहा ओपी क्षेत्र के न्यू पहाड़ीगोड़ा पानी टंकी के पास एक ट्रेक्टर की चपेट में आने से मोटर साइकिल सवार की मौत हो गया। लोदना सिलेडबनी बस्ती निवासी बिमोद महतो का बड़ा पुत्र ३० वर्षीय त्रिलोचन कुमार महतो गंभीर रूप से घायल हो गया, जिसकी इलाज के दौरान अस्पताल में मौत हो गई है। घटना के बाद ट्रेक्टर चालक डेब्रियल फरार हो गया है। ट्रेक्टर मालिक छोट्ट महतो सुरंगा कुलमाटांड का वल्लभाणा बताया जा रहा है। बताते हैं कि मृतक त्रिलोचन महतो जौनागौर आउटडोरसिंग में अग्रेगिड मजदूरी का कार्य करता था। त्रिलोचन अपने मोटसाइकिल से सुरंगा की ओर से जौनागौर की ओर जा रहा था तभी आउटडोरसिंग परियोजना से अर्थक रूप से पत्थर की लडाईं कर तेज रफ्तार में कुसमाटांड की तरफ जाने के क्रम में ट्रेक्टर चालक अतुलुगिड होकर मोटसाइकिल सवार त्रिलोचन को अपने चपेट में ले लिया, जिसमें वह गंभीर रूप से घायल हो गया। घटना के बाद रिश्तेदार एवं स्थानीय लोगों ने तुरंत इलाज के लिए एसएनएमसीए धनबाद ले गया जहां इलाज के दौरान उनकी मौत हो गई है। त्रिलोचन की मौत के खबर से बस्ती में मातम पसर गया है। मृतक को पत्नी सुष्मा देवी के अलावा दो पुत्री मोनिका कुमारी ६ वर्ष तथा दिया कुमारी ४ वर्ष एवं एक पुत्र २ वर्ष का है जिसका रो रो का बुरा हाल हो गया है। दहाड़ मारकर पत्नी रोसे के कह रही है कि अब बच्चा का भविष्य कैसे बनेगा, कौन करेगा परिवार का देसबाण। घटना की सूचना पाकर अलकंडीहा पुलिस घटना स्थल पर पहुंचकर ट्रेक्टर व मोटसाइकिल को जब्त कर ओपी ले आया है। पुलिस शव का पंचनामा कर पोस्टमॉर्टम करने के लिए धनबाद भेज दिया है। पुलिस अधिकाारी का कहना है कि लिखित शिकायत के बाद कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

## भाकपा माले ने हर गरीब को काम दो बनाने का लिया संकल्प



**निरसा (ससे) :** भाकपा (माले) निरसा प्रखंड स्टैंडिंग कमिटी की महत्वपूर्ण बैठक गुवदास भवन स्थित पार्टी कार्यालय में आयोजित हुई। बैठक की अध्यक्षता प्रखंड सचिव टुट्टन मुखर्जी ने की, जबकि संचालक मुस्ताफ अंसारी ने किया। बैठक में आगामी १५ जून से १५ जुलाई तक चलने वाले विशेष अभियान हर गरीब को काम दो को सफल बनाने के लिए विस्तृत रणनीति और कार्ययोजना तैयार की गई। बैठक में निर्णय लिया कि अभियान के माध्यम से ग्रामीण क्षेत्रों के बेरोजगार गर्बों, छेतिहर मजदूरी, छोटे किसानों और संघित परिवारों को मरगना सहित विभिन्न सरकारी योजनाओं के सहत रोजगार दिलाने के लिए व्यापक जनसंपर्क अभियान चलाया जाएगा। साथ

ही संगठन के विस्तार और सदस्यता अभियान को भी गति दी जाएगी। तीसरे चरण में मनरगा कार्यों की सामूहिक मांग उठाते हुए प्रशासन पर रोजगार उपलब्ध कराने का दबाव बनाया जाएगा। प्रखंड सचिव टुट्टन मुखर्जी ने कहा कि अभियान पूरी तरह शांतिपूर्ण, जनहितकारी और लोकतांत्रिक तरीके से चलाया जाएगा। उन्होंने कहा कि गरीबों को रोजगार दिलाने के सवाल पर प्रवृत्तावर, देरी और प्रशासनिक लापरवाही के खिलाफ भाकपा माले मजबूती से आवाज उठाएगी।

## कुएं से जानवरों के अवशेष बरामद होने से सनसनी

**निरसा (ससे) :** निरसा थाना क्षेत्र के बिरसिहपुर पंचायत स्थित डांगपाड़ा गांव में सुबह उस समय सनसनी फैल गई, जब एक कुएं से तेज दुग्ध आने की सूचना पर जांच की गई। कुएं के अंदर चार सदिश्य बोरियां मिलीं, जिन्हें बाहर निकालने पर उनमें जानवरों के अवशेष पाए गए। घटना के बाद इलाके में तरह-तरह की चर्चाएं शुरू हो गईं हैं। पुलिस ने सभी बोरियों को कैंच में लेकर जांच शुरू कर दी है। अवशेषों की पहचान के लिए आवश्यक परीक्षण करवा जा रहा है।



**जानकारी के अनुसार** डांगपाड़ा निवासी बालर रिददास के नीलकुटी मोड़ के समीप स्थित आम बागान में एक कुआं है। सुबह कुएं की ओर से तेज दुग्ध आने लगी। वदबू का कारण जानने के लिए जब बालर रिददास वहां पहुंचे तो उन्होंने देखा कि कुएं के अंदर चार बोरियां पड़ी हुई हैं, जिनसे दुग्ध निकल रही है। मामले की गंभीरता को देखते हुए उन्होंने तुरंत इसकी सूचना निरसा थाना पुलिस को दी। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और ग्रामीणों की

मदद से कुएं से चारों बोरियों को बाहर निकालवाया। बोरियों को खोलने पर उनमें जानवरों के अवशेष मिले। घटना की जानकारी फैलते ही बड़ी संख्या में ग्रामीण मौके पर उत्र गए। कुछ लोगों ने आंशका जताई कि बरामद अवशेष प्रतिबंधित मांस या किसी प्रतिबंधित जानवर के हो सकते हैं। हालांकि पुलिस ने ऐसी किसी भी आंशका की पुष्टि करने से इनकार करते हुए कहा

कि जांच रिपोर्ट आने के बाद ही स्पष्ट रूप से कुछ कहा जा सकेगा। फिलहाल पुलिस ने बरामद अवशेषों को अपने कैंच में लेकर जांच शुरू कर दी है। अधिकारियों का कहना है कि वैज्ञानिक जांच और आवश्यक परीक्षण के बाद ही यह पता चल सकेगा कि अवशेष किस जानवर के हैं और उन्हें कुएं में किस उद्देश्य से फेंका गया था। मामले की हर पहलू से जांच की जा रही है।

## क्षत्रिय चंद्रवंशी समाज की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक



**धनबाद (कांस) :** एल सी रोड बाट पर विशेष मंत्रण हुआ कि राष्ट्रीय परिषद की अगुआई में राष्ट्रीय कार्यकारिणी बैठक का आयोजन किया गया। बैठक का नेतृत्व समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष शशोक आजाद के मार्गदर्शन में किया गया। जिसमें देशभर से आए पदाधिकारियों और समाज के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। बैठक में संगठन के विस्तार, समाज की मजबूती और आगामी राष्ट्रीय परिषद की बैठक के आयोजन को लेकर विस्तृत चर्चा



की गई। बैठक के दौरान इस बात पर विशेष मंत्रण हुआ कि राष्ट्रीय परिषद की अगुआई में राष्ट्रीय कार्यकारिणी बैठक का आयोजन किया जाएगा। इसके साथ ही संगठन को जमीनी स्तर तक अजबूत करने, नए सदस्यों को जोड़ने और समाज की एकता प्रदिर्भसित किया गया। समाज के धनदाद के युवा अध्यक्ष ने कहा कि समाज को संगठित करके ही लोकतंत्र के सिद्धांतों को लागू कर सकते हैं। बैठक में संगठन के विस्तार, समाज की मजबूती और आगामी राष्ट्रीय परिषद की बैठक के आयोजन को लेकर विस्तृत चर्चा

संगठन का प्रमुख उद्देश्य है। उन्होंने कहा कि समाज के लोगों को मुख्यधारा से जोड़ने और उनके अधिकारों तथा असरों को सुनिश्चित करने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। वहीं, धनदाद इकाई के युवा अध्यक्ष ने कहा कि समाज के किसी भी परिवार के सामने जब भी कोई समस्या आती है, संगठन के सदस्य अपनी समता और संसाधनों के अनुसार सहायता के लिए आगे आते हैं। उन्होंने कहा कि सामाजिक सेवा को सबसे बड़ी ताकत है। बैठक में समाज के उद्यमन, संगठनात्मक मजबूती और सदिश्य की कार्ययोजना को लेकर कई महत्वपूर्ण प्रस्तावों पर चर्चा की गई। कार्यकारिणीकारिणी बैठक में शशोक आजाद राष्ट्रीय अध्यक्ष, आकाश कुमार स्वामी, युवा प्रदेश अध्यक्ष एवं चंद्रवंशी समाज के लोगों उपस्थित थे।

## उला एंटी क्राम्ड चेंडिंग अभियान



**धनबाद (कांस) :** वरीय पुलिस अधीक्षक प्रभात कुमार के निदेश अमियान चलाया गया। अभियान के दौरान विभिन्न थाना क्षेत्रों में पुलिस की टीमों ने प्रमुख चौक-चौराहों और सवेदनशील स्थानों पर विशेष जांच अभियान चलाया। इस दौरान कुल १२६ वाहनों की सजाव जी गई। पुलिस द्वारा वाहनों के कानगजों का सत्यापन किया गया तथा वाहन चालकों से आवश्यक दस्तावेजों की जांच की गई। जिन वाहनों के कानगज सही नहीं पाए गए उन्हें आवश्यक निदेश भी दिए गए और चालन भी काटा गया। इसके साथ ही चेंडिंग के दौरान सदिश्य व्यक्तियों की तलाशी भी गई और उनकी पहचान का सत्यापन किया गया।

## ठाकुर बाड़ी मंदिर सेवा समिति ने किया शर्बत वितरण



**केजुआ (ससे) :** केजुआ बाजार स्थित श्री सत्यनारायण ठाकुर बाड़ी मंदिर सेवा समिति के द्वारा पुष्कोत्तम नाम के पवित्र माघ में आम राहणी के बीच केजुआ मेर रोड सिनेमा हॉल के समीप दही के शर्बत (छात्र) का वितरण किया। इस प्रतिष्ठित कार्यक्रम में मंदिर के पुजारी रमेश तिवारी, चैतन्य आंफ कानर के अध्यक्ष सह मंदिर सेवा समिति के सदस्य पंकज भुयायिन, सहित खास मानकथिया, श्रीराम चौधरी, बचन शर्मा, अशोक गुप्ता, प्रकाश मानकथिया, करण अग्रवाल, संजय गोपाल, नवल प्रसाद मुनि, सिद्धु स्वामी, छोट्ट गुप्ता आदि का अग्र्य योगदान रहा।

## आईएसएम में 520 मेधावी छात्र हुए सम्मानित



**धनबाद (कांस) :** आआईटी-आईएसएम में विद्यार्थियों के शैक्षणिक, करियर और व्यक्तिगत विकास को लेकर धनबाद कोचिंग एसोसिएशन ने मार्गदर्शन ४.० कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में जिले के ५२ मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। इस दौरान शिक्षाविदों ने छात्रों को सफलता और बेहतर करियर के लिए महत्वपूर्ण सुझाव दिए। वहीं बीबीएमकेयू के कुलपति डॉ. राम कुमार सिंह ने पटना कोचिंग विवाद पर भी अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की। धनबाद कोचिंग एसोसिएशन की रहने से आयोजित मार्गदर्शन ४.० कार्यक्रम में जिले भर के ५२ विद्यार्थी अपने अभिभावकों के साथ शामिल हुए। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को सही दिशा, प्रेरणा और करियर संबंधी मार्गदर्शन प्रदान करना था। इस अवसर पर विभिन्न क्षेत्रों के शिक्षाविदों ने छात्रों को सफलता के लिए मंत्र देते हुए भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार रहने की सलाह दी। मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित बीबीएमकेयू के कुलपति डॉ. राम कुमार सिंह ने कहा कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता। निरंतर मेहनत, अनुशासन और सकारात्मक सोच ही सफलता का आधार हैं। उन्होंने कहा कि आज तकनीकी और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस शिक्षा के क्षेत्र में नई संभावनाएं लेकर आए हैं, लेकिन गुण का स्थान हमेशा सर्वोच्च रहेगा। कार्यक्रम के बाद मीडिया से बातचीत करते हुए कुलपति डॉ. राम कुमार सिंह ने पटना कोचिंग विवाद पर भी अपनी प्रतिक्रिया दी। उन्होंने कहा कि ऐसे विवाद अक्सर प्रतिस्पर्धा और प्रतिद्वंद्विता के कारण सामने आते हैं। उन्होंने छात्रों और शिक्षकों

## दोनों से संयम बनाए रखने की अपील करते हुए कहा कि कोष शा की विशेष सम्मान दिया गया। धनबाद कोचिंग एसोसिएशन के अध्यक्ष मनोज सिंह ने कहा कि यह कार्यक्रम शिक्षाविदों को प्रेरित करने और सही मार्गदर्शन देने का एक महत्वपूर्ण मंच है। उन्होंने प्रतियोगी परीक्षाओं में लगातार सामने आ रहे पंच परीक्षक महतो पर भिन्न जाहद हुए सरकार से कड़ी कार्रवाई की मांग भी की।





# युवा भविष्य को सुरक्षित करने में विश्वास रखते हैं, वे कठपुतली नहीं बनेंगे : नितिन नबीन

**नई दिल्ली, (इंफ़ोएक्स) :** भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नबीन ने आरोप लगाया है कि कुछ राज्यों में देश के युवाओं को नकारात्मक राजनीति की ओर धकेलने का कोशिश कर रही है। उन्होंने कहा कि भारत के युवा राष्ट्र निर्माण और अपने भविष्य को सुरक्षित करने में विश्वास रखते हैं। वे किसी के हाथ की कठपुतली नहीं बनेंगे। शराबखंड के रांची में बुद्धिजीवियों के साथ संवाद करते हुए नितिन नबीन ने कहा कि कुछ लोग विदेश में बैठकर यह सोचते हैं कि वे भारत के युवाओं को दिखा दे सकते हैं। हालांकि उन्होंने किसी का नाम नहीं लिया, लेकिन उनका यह बयान कांकरों के जनता पार्टी



(बीजेपी) के संस्थापक अभिजीत सिन्हा के संदर्भ में माना जा रहा है। उन्होंने कहा कि आज का युवा नवीनचार, सज्जन और राष्ट्र के विकास के साथ आगे बढ़ रहा है। देश में करीब दो लाख स्टार्टअप युवाओं की मेहनत और प्रतिभा का परिणाम

है। भारत वैश्विक सूचना प्रौद्योगिकी और कुशल बुद्धिमान केंद्र बनने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। नवीन ने कहा कि विरोध करना लोकतांत्रिक अधिकार है, लेकिन यह लोकतांत्रिक मर्यादाओं के अंदर होना चाहिए। उन्होंने चेतावनी देते हुए कहा कि जो लोग युवाओं को ब्यवस्था विरोधी राजनीति की ओर धकेलना चाहते हैं, उन्हें समझ लेना चाहिए कि भारत का युवा सरकारात्मक राजनीति का ही चयन करेगा। बीजेपी अध्यक्ष ने पीएम मोदी के विकसित भारत २०४७ विजन का उल्लेख करते हुए कहा कि पिछले १२ सालों में देश में बड़े बदलाव हुए हैं। उन्होंने

# इंडिया ब्लॉक की बैठक से डीएमके-आप ने बनाई दूरी, जेएमएम भी नाराज

**महासचिव पद से डॉ. राजू का इस्तीफा**  
डॉ. राजू का इस्तीफा पंजाब भाजपा में संघटनात्मक बदलावों के बीच पार्टी को एक बड़ा झटका लगा है। भाजपा के वरिष्ठ नेता डॉ. जगमोहन सिंह राजू ने प्रदेश महासचिव पद से इस्तीफा दे दिया है। उन्होंने अपने इस्तीफे की जानकारी सोशल मीडिया के माध्यम से सार्वजनिक की। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार डॉ. राजू ने ५ जून को संघटना मंत्री को इस संबंध में एक पत्र भेजा है। इस पत्र में उन्होंने कहा कि पिछले चार वर्षों में उन्होंने पार्टी के उपाध्यक्ष और महासचिव के रूप में कार्य किया गया यह उनके लिए सीधे और अनुभव से परा कायमत्व रहा। इसके लिए उन्होंने पार्टी नेतृत्व का आभार भी व्यक्त किया। राजनीतिक हलकों में उनके इस्तीफे को पंचांग भाग्य में हाल ही में हुए नेतृत्व परिवर्तन से जोड़कर देखा जा रहा है। भाजपा द्वारा फिलहाल इन्हें पंचायत इकाई का नाम अध्यक्ष नियुक्त किए जाने के बाद यह फैसला सामने आया है।

**ईंधिया ब्लॉक की सोमवार को होने वाली बैठक से पहले मतभेद सामने आ गए हैं। डीएमके द्वारा कांग्रेस की मौजूदगी के कारण इस बैठक से दूर रहने की घोषणा के बाद अब सीपीआई-एम ने भी कांग्रेस की कार्यवाही पर नाराजगी जताई है। सीपीआई-एम ने कांग्रेस पर टीका हमला करते हुए कहा कि केरल में उसके नेताओं द्वारा लगाए गए कथकों के साथ 'डील' के आरोप गठबंधन की मौलू मानना के खिलाफ हैं। सूची का कहना है कि शराबखंड राज्यसभा चुनाव में कांग्रेस द्वारा उम्मीदवार उतारे जाने से बाद से हेमंत सोरेन की पार्टी शराबखंड मुक्ति मोर्चा भी नाबुख है। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक सीपीआई-एम महासचिव एम ए बेबी ने कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे को पत्र लिखकर इस मुद्दे पर स्पष्टीकरण मांगा है। साथ ही इस पत्र की कई कथियां गठबंधन के अन्य सहयोगी दलों को भी भेजी हैं। पृथ्वीराज नारायण, अशोक प्रियंका गांधी और मल्लिकार्जुन खड़गे के बयानों पर एतराज जताया है। उन्होंने कहा कि केरल विधानसभा चुनाव अभियान में कांग्रेस ने बार-बार ये प्रचार किया कि सीपीआई-एम और बीजेपी के बीच राजनीतिक समझौता है और तत्कालीन सीएम फिनाराई विजयन और पीएम मोदी के बीच खास डील हुई है। सीपीआई-एम ने इसे विपरीत गठबंधन की भावना के खिलाफ बताया है।**



मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक कांग्रेस नेतृत्व के बीच आरोपों के बीच मतभेद सामने आ गए हैं। डीएमके द्वारा कांग्रेस की कार्यवाही पर नाराजगी जताई है। सीपीआई-एम ने कांग्रेस पर टीका हमला करते हुए कहा कि केरल में उसके नेताओं द्वारा लगाए गए कथकों के साथ 'डील' के आरोप गठबंधन की मौलू मानना के खिलाफ हैं। सूची का कहना है कि शराबखंड राज्यसभा चुनाव में कांग्रेस द्वारा उम्मीदवार उतारे जाने से बाद से हेमंत सोरेन की पार्टी शराबखंड मुक्ति मोर्चा भी नाबुख है।

संघटनात्मक और जनविरोधी नीतियों का मजबूती से विरोध करने के लिए अन्य सहयोगियों के साथ मिलकर काम करती रहेगी। वहीं, दिल्ली में होने वाली इस राजनीतिक बैठक में ममता बनर्जी, अमिषक बनर्जी, उद्धव ठाकरे, अतिथि नेताव और राजू गांधी जैसे शीर्ष नेताओं के शामिल होने की संभावना है। हालांकि, कांग्रेस के साथ मतभेदों के चलते डीएमके के इस बैठक में शामिल होने की उम्मीद कम है। दूसरी ओर आम आदमी पार्टी ने भी इस बैठक से दूरी बना ली है, जिससे विपरीत गठबंधन की एजेंडालगा पर सवाल खड़े हो रहे हैं।

## हालांकि गांधी ने सार्थक को बताया सीबीआई से भी तेज



**नई दिल्ली, (इंफ़ोएक्स) :** कांग्रेस सांसद और लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने सीबीआई की सुप्रीम प्रणाली में शामिलियों को उजागर करने वाले छात्र सार्थक सिद्धांत की जमकर सराहना की है। राहुल गांधी ने रविवार को अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर छात्र के साथ हुई मुलाकात का वीडियो साझा करते हुए इसे युवाओं की बड़ी जीत बताया। रांची निवासी १८ वर्षीय सार्थक सिद्धांत ने सीबीआई की ऑन-स्क्रीन मार्किंग (ऑपएएम) प्रणाली और उससे जुड़ी डेटा प्रक्रिया में कथित अनियमितताओं की ओर ध्यान आकर्षित किया था। बारहवीं कक्षा की परीक्षा में अग्रेषा से कम अंक मिलने के बाद उन्होंने अपनी उत्तर पुस्तिकाओं की पुनर्मीक्षा कराई और कथित त्रुटियों को सामंजसिक किया। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने कहा कि देश का एक युवा छात्र उन तथ्यों को सामने लाने में सफल रहा, जिन्हें पांच एलिसियंस भी नहीं खोज सकीं। उन्होंने इस युवाओं की जागरूकता और सार्थक का उदाहरण बताया। सार्थक इसके पहले सीबीआई में सुधार संबंधी सुझावों पर संसद की स्थायी समिति के समक्ष विस्तृत प्रस्तुति भी दे चुके हैं।

# जंतर-मंतर के प्रदर्शन को बताया ट्रेलर और दे दिया सरकार को अल्टीमेटम

**नई दिल्ली, (इंफ़ोएक्स) :** परीक्षा प्रणाली में कथित अनियमितताओं, पेपर लीक की घटनाओं और शिक्षा ब्यवस्था में सुधार की मांग को लेकर कांकरों के जनता पार्टी (बीजेपी) ने शनिवार को दिल्ली के जंतर-मंतर पर प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के बाद रविवार को पार्टी ने सोशल मीडिया पर कार्यक्रम का वीडियो साझा करते हुए केंद्र सरकार को सात दिन का अल्टीमेटम दिया है और चेतावनी दी है कि मांगें पूरी नहीं होने पर आंदोलन को और ब्यापक बनाया जाएगा। कांकरों के जनता पार्टी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर साझा किए गए वीडियो के साथ शिक्षा विभाग ब्यवस्था को नुकसान पहुंचाने वालों के खिलाफ शांतिपूर्ण प्रदर्शन किया गया और केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मप्रदा के इस्तीफे की मांग उठाई गई। पार्टी ने दाना किया कि यह केवल शुरुआत है और यदि जवाबदेही तय नहीं की गई तो आंदोलन का दायरा और बढ़ा होगा। प्रदर्शन के दौरान बीजेपी के संस्थापक अभिजीत सिन्हा ने केंद्र सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि पिछले एक महीने से शिक्षा मंत्री के इस्तीफे की मांग की जा रही है, लेकिन इस दिशा में कोई कार्रवाई नहीं हुई है।



**कांकरों के जनता पार्टी ने अपने बयानों में कहा है कि यदि सात दिनों के भीतर केंद्रीय शिक्षा मंत्री को यह पत्र नहीं भेजा गया तो अगले शनिवार को फिर से जंतर-मंतर पर प्रदर्शन आयोजित किया जाएगा। साथ ही आंदोलन को देशव्यापी स्वरूप देने की भी चेतावनी दी गई है। अभिजीत दीपके ने कहा कि मौजूदा प्रदर्शन आंदोलन का अंत नहीं, प्रकृि शुश्रावत है। उन्होंने दाना किया कि यदि मांगों पर ध्यान नहीं दिया गया तो छात्रों और युवाओं की आवाज को देश के हर राज्य और शहर तक पहुंचाना जरूरी है। उन्होंने यह भी कहा कि शिक्षा और रोजगार से जुड़े मुद्दों पर युवाओं में बढ़ती नाराजगी को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। प्रदर्शन को विभिन्न छात्र संगठनों और राजनीतिक समूहों का भी समर्थन मिला। आंदोलन स्थल पर कई छात्र नेता मौजूद रहे। सामाजिक कार्यकर्ता और शिक्षा सुधार के पक्षर सोमन गंगुचर ने भी कार्यक्रम में पहुंचकर आंदोलन के प्रति समर्थन जताया। उन्होंने कहा कि जब न्याय और जवाबदेही की मांगों को अनसुना किया जाता है, तब लोकतांत्रिक तरीके से आवाज उठाना आवश्यक हो जाता है। सीजेपी का यह प्रदर्शन ऐसे समय हुआ है जब देश में परीक्षा प्रणाली, पेपर लीक और शिक्षा सुधार जैसे मुद्दों को लेकर युवाओं और अभिभावकों में सरकार के प्रति नाराजगी जा रही है।**

## नीट पेपर लीक के बाद एनटीए सिस्टम बदलेगा

**नई दिल्ली, (इंफ़ोएक्स) :** नीट-यूजी २०१६ पेपर लीक और सीबीआई की मार्किंग गलतियों के बाद सरकार परीक्षा ब्यवस्था में बड़े बदलाव की तैयारी कर रही है। सूची के मुताबिक, एनटीए ऐसा सिस्टम बनाए पर काम कर रहे हैं, जिसमें सवाल तैयार करने वाले एक्सपर्ट्स को भी पता नहीं होगा कि वह किस एक्सपर्ट के क्रेडिट पेपर बना रहे हैं। नई योजना के तहत अलग-अलग विषयों के एक्सपर्ट्स केवल सवाल तैयार करेंगे। इन सवालों को एक बड़े डिजिटल बैंक में रखा जाएगा। अधिकारियों के मुताबिक इसमें करीब १० हजार सवाल हो सकते हैं। बाद में टेकनीकी की मदद से इन सवालों से फाइनल एजाम पेपर तैयार होगा।

एनटीए से जुड़े अधिकारियों ने कहा कि हम चाहते हैं कि पूरे प्रश्नपत्र की जानकारी बहुत कम लोगों तक पहुंचे। सिस्टम को लोगों पर नहीं, प्रोसेस पर धरोसा करना चाहिए। पेपर लीक मामले में ट्रांसलेशन करने वालों की गिरफ्तारी के बाद एनटीए ट्रांसलेशन प्रोसेस में भी बदलाव करना चाहती है। प्रैक्टिस पहले ही सुप्रिमा कॉट को ब्रेत चुकी है कि वह करीब ८५ प्रतिशत ट्रांसलेशन का काम एजार्स से करने की योजना बना रही है। इसके बाद एक्सपर्ट्स सिर्फ यह जांचेंगे कि ट्रांसलेशन सही हुआ या नहीं। अधिकारियों का कहना है कि कोशिश यह भी रहेगी कि ट्रांसलेशन करने वालों को यह जानकारी न हो कि वे किस परीक्षा के सवाल देख रहे हैं। वहीं, एनटीए इस समय २१ जून को होने वाले नीट-यूजी १-रेट की तैयारी भी कर रही है। अधिकारियों के मुताबिक कुछ बदलाव अभी से लागू किए जा चुके हैं। इसके तहत नए सॉफ्टवेयर एक्सपर्ट्स को जोड़ा गया है। साथ ही पेपर छपने के बाद उसके ट्रांसपॉट और स्टोरेज सिस्टम को और सुरक्षित बनाने पर भी काम कर रहा है।

## मुंबई एयरपोर्ट पर सीना तस्करों का खुलासा

**मुंबई, (इंफ़ोएक्स) :** मुंबई के छापपट्टि शिवाजी महाराज अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर सीना तस्करों के खिलाफ राजस्व बुकिंग निदेशावली (डीआजएई) ने बड़ी कार्रवाई करते हुए भाजपा से जुड़े एक पदाधिकारी सहित पांच लोगों को गिरफ्तार किया है। अधिकारियों ने आरोपियों के कब्जे से ५ करोड़ रुपये से अधिक मुद्रा का सीना और अन्य सामान बरामद किया है। डीआजएई द्वारा की गई इस कार्रवाई में गिरफ्तार आरोपियों में अजित आनंदकर का नाम प्रमुख रूप से सामने आया है। जांचकर्ता के अनुसार, आनंदकर भाजपा की एक प्रमुख (कामगार) संगठन के अध्यक्ष के रूप पर कार्यरत हैं। उनके अलावा अजित कुमार सिंह, संतोष सुभाष, समीमुद्गा शाह, हमीद नेकेरीखान और फ़ैसल मोहम्मद कश्मिक को भी हिरासत में लिया गया है। सूची के मुताबिक, डीआजएई की टीम ने मुंबई एयरपोर्ट परिसर में संदिग्ध गतिविधियों के आधार पर इन लोगों को रोका और पृष्ठछात्र शुरू की।

**नैनीताल के नन्हे जादूगर के मुरीद हुए आनंद महिंद्रा**  
नैनीताल, (इंफ़ोएक्स) : उत्तराखंड के नैनीताल की सहायता देने को तैयार है। सड़कों पर जादू दिखाते वाले एक कलाकार का वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। इस बच्चे की प्रतिभा पर प्रभावित होकर उद्योगपति आनंद महिंद्रा ने उसकी खुशक प्रशंसा की है और उसकी मदद करने की इच्छा जताई है। महिंद्रा ने सोशल मीडिया पर बच्चे का वीडियो साझा करते हुए उसे साधारण प्रतिभाशाली बताया। उन्होंने कहा कि यदि उचित मार्गदर्शन और अवसर मिले तो यह बच्चा भविष्य में दुनिया के श्रेष्ठ जादूगरों में शामिल हो सकता है। उद्योगपति ने लोगों से अपील की है कि वे बच्चे और उसके परिवार का पता लगाने में मदद करें ताकि उसकी शिक्षा और प्रतिभा के विकास में सहयोग किया जा सके। उन्होंने संकेत दिया कि वे बच्चे की पहचान और प्रेरणादायक दिशा मिल सकती है।

## एलपीजी सिलेंडर पर 700 रुपये तक का नुकसान उठा रही कंपनियां

**नई दिल्ली, (इंफ़ोएक्स) :** घरेलू रसोई गैस (एलपीजी) सिलेंडर की कीमतों में हालिया बढ़ोतरी के बाद केंद्र सरकार ने इसके पीछे की वजह स्पष्ट करते हुए कहा है कि मौजूदा समय में १४.२ किलोग्राम के एक घरेलू एलपीजी सिलेंडर की आपूर्ति लागत १,६०० रुपये से अधिक पहुंच चुकी है। इसके मुकाबले उपभोक्ताओं से बसूली जाने वाली कीमत काफी कम होने के कारण तेल विपणन कंपनियों को प्रति सिलेंडर लगभग ७०० रुपये का नुकसान उठाना पड़ रहा है। पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्रालय के अनुसार, अंतर्राष्ट्रीय बाजार में एलपीजी की कीमतों में वृद्धि इस स्थिति का प्रमुख कारण है। विशेष रूप से हॉमिंग जलमयस्कंध क्षेत्र में बढ़ते हुए लागत के बावजूद भारत में घरेलू एलपीजी सिलेंडर की कीमतें दुनिया की कई देशों की तुलना में काफी कम हैं। दिल्ली में उपभोक्ता एक सिलेंडर के लिए ९२२ रुपये का भुगतान कर रहे हैं, जबकि वास्तविक बाजार आयातित लागत सिद्ध है करीब ७०० रुपये। वहीं, प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना के लाभार्थियों को प्रति सिलेंडर ३०० रुपये की सब्सिडी मिलने से उनकी प्रभावी कीमत ६२२ रुपये रह जाती है। मंत्रालय ने बताया कि घरेलू



एक बच्चे की प्रतिभा पर प्रभावित होकर उद्योगपति आनंद महिंद्रा ने उसकी खुशक प्रशंसा की है और उसकी मदद करने की इच्छा जताई है। महिंद्रा ने सोशल मीडिया पर बच्चे का वीडियो साझा करते हुए उसे साधारण प्रतिभाशाली बताया। उन्होंने कहा कि यदि उचित मार्गदर्शन और अवसर मिले तो यह बच्चा भविष्य में दुनिया के श्रेष्ठ जादूगरों में शामिल हो सकता है। उद्योगपति ने लोगों से अपील की है कि वे बच्चे और उसके परिवार का पता लगाने में मदद करें ताकि उसकी शिक्षा और प्रतिभा के विकास में सहयोग किया जा सके। उन्होंने संकेत दिया कि वे बच्चे की पहचान और प्रेरणादायक दिशा मिल सकती है।



एलपीजी पर अंतर-रकबर वित्त वर्ष २०१६-१७ के अंत तक ६,००० करोड़ रुपये तक पहुंचने का अनुमान है। इस बढ़ते विप्रेषण बोझ को देखते हुए केंद्र सरकार ने सार्वजनिक क्षेत्र की तेल विपणन कंपनियों को ३०,००० करोड़ रुपये का मुआवजा देने की मजूरी दी है। सरकार के अनुसार भारत में गैस की कीमत प्राकृतिगत, प्राकृतिक, अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया और कनाडा जैसे देशों की तुलना में कम है। मंत्रालय ने उपभोक्ताओं से उर्जा संरक्षण के उपाय अपनाए और एलपीजी के विवेकपूर्ण उपयोग की भी अपील की है, ताकि इस सब्सिडी वाले संयोजन का अधिकतम लाभ सुनिश्चित किया जा सके।

# सीएए के विरोध में रेलवे को क्षति पहुंचाने वालों से होगी भरपाई

**कोलकाता, (इंफ़ोएक्स) :** पश्चिम बंगाल में नाराजिता संशोधन कानून (सीएए) के खिलाफ साल २०१९ में हुए हिंसक प्रदर्शनों का निष्पत्ता बरक फिज बाहर आ गया है। इस दौरान रेलवे संस्थानों को संपन्न हुए भारी नुकसान के मामलों में अब फिर से कड़ी कार्रवाई की तैयारी शुरू हो गई है। उच्च प्रशासन में मुख्यमंत्री सुबुद्धि अधिकारियों के मांडन की तैयारी पर अब पश्चिम बंगाल में भी मुख्यमंत्री सुबुद्धि अधिकारियों ने राज्य भर में कई समीचीन करने और देवियों से आर्थिक नुकसान की भरपाई करने के बड़े निदेश जारी किए हैं।

जनकारी के अनुसार, केंद्रीय रेल मंत्री अभिनी वैजयंत और वरिष्ठ अधिकारियों के साथ शनिवार को हुई एक उच्च स्तरीय बैठक के दौरान मुख्यमंत्री सुबुद्धि अधिकारियों ने राज्य के पुलिस सार्वजनिक उपाय गुप्त को २०१९ के सीएए विरोध प्रदर्शनों से जुड़े सभी मामलों की सघन

समीक्षा करने का आदेश दिया। अधिकारियों के मुताबिक, इस बड़े पैमाने के बाद उस दौर की सभी लिबत और नुकसान को ठीक ठीक कराने के लिए से खोला जा रहा है। अधिकारियों का कहना है कि उन मामलों में पर्याप्त प्राधान्य देने के बावजूद नुकसान की भरपाई के लिए कोई ठोस या प्रभावी कदम नहीं उठाना गया था। लेकिन अब सरकार का यह बेहद सख्त है और वह चाहती है कि उन तक की सबसे बड़ी क्षति को नुकसान पहुंचाने वाले चिन्हित लोगों से समीचीन करने और देवियों से आर्थिक नुकसान की भरपाई करने के बड़े निदेश जारी किए हैं। इस मामले में दो प्रमुख कानूनी प्रदर्शनों के दौरान राज्य के केंद्र की तैयारी है। पहला, नेट बंगाल मॉनेंस ऑफ़ पब्लिक अर्डर (सोबीएन) अधिनियम, जिसके तहत प्रभावित क्षेत्र के लोगों से सामूहिक मुआवजा सत्यापन जा सकता है। दूसरा, फ़िजेशन ऑफ़ डैमज टू पब्लिक प्रॉपर्टी एक्ट, जिसके तहत सार्वजनिक संपत्ति



का नुकसान पहुंचाने के दोषियों को पांच साल तक की कठोर सजा और आर्थिक दंड देने का भुगतान करना है। सरकार सूची के अनुसार, पुलिस और रेलवे प्रशासन अब संयुक्त रूप से उन सभी मामलों की जांच कर रहे हैं जो नुकसान पहुंचाने वाले लोगों के नामों में शामिल हैं। इनमें शामिल हैं वे लोग जो नुकसान पहुंचाने वाले लोगों को नुकसान पहुंचाने वाले लोगों से समीचीन करने और देवियों से आर्थिक नुकसान की भरपाई करने के बड़े निदेश जारी किए हैं। इस मामले में दो प्रमुख कानूनी प्रदर्शनों के दौरान राज्य के केंद्र की तैयारी है। पहला, नेट बंगाल मॉनेंस ऑफ़ पब्लिक अर्डर (सोबीएन) अधिनियम, जिसके तहत प्रभावित क्षेत्र के लोगों से सामूहिक मुआवजा सत्यापन जा सकता है। दूसरा, फ़िजेशन ऑफ़ डैमज टू पब्लिक प्रॉपर्टी एक्ट, जिसके तहत सार्वजनिक संपत्ति





# जिम वालों के लिए कौन सा प्रोटीन सबसे बेस्ट! चिकन, अंडा या पनीर



ऐसे में ठे प्रोटीन या प्लांट-बेस्ड प्रोटीन अच्छे विकल्प हो सकते हैं। हालांकि, साल्टीमेड चुनते समय यह जरूर देखें

## चिकन और लीन मीट

नॉन-वेज डाइट लेने वालों के लिए चिकन और लीन मीट मसल्स बिल्डिंग के सबसे मजबूत और कारगर स्रोत माने जाते हैं। 100 ग्राम चिकन में लगभग 25-30 ग्राम हाई-क्वालिटी प्रोटीन मिलता है, जिसे शरीर बेहद आसानी से अवशोषित कर लेता है। इसमें मौजूद मिनरल्स और आवश्यक अमीनो एसिड मसल्स को तेजी से रिपेयर करते हैं और ग्रोथ को बुरत करते हैं। इसके साथ ही मछली और मटन जैसे अन्य मीट भी बेहतरीन विकल्प हैं। इनमें न सिर्फ क्वालिटी प्रोटीन मिलता है, बल्कि आयरन और ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे पोषक तत्व भी होते हैं, जो रिकवरी को तेज करते हैं और शरीर को ज्यादा स्ट्रॉन बनाते हैं।

जिम में घंटों पसीना बहाने के बावजूद अवसर लोग शिकायत करते हैं कि मसल्स ठीक से बन नहीं रहे। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि मसल्स ग्रोथ में वर्कआउट से ज्यादा अहम रोल डाइट का होता है, खासकर प्रोटीन का। प्रोटीन ही शरीर को मसल्स को रिपेयर करता है, उन्हें मजबूत बनाता है और तेजी से ग्रोथ देता है। लेकिन सवाल यह है कि इतनी सारी प्रोटीन वाली चीजों में से असल में बेस्ट क्या है अंडा, चिकन या पनीर? आइए समझते हैं किस फूड में कैसी प्रोटीन मिलती है और जिम लवर्स के लिए कौन सबसे बेहतर साबित होता है।

बेहतरीन और आसान स्रोत माना जाता है, क्योंकि इसमें सभी 9 जरूरी अमीनो एसिड मौजूद होते हैं, जो सही मसल्स की ग्रोथ और रिकवरी में मदद करते हैं। शरीर अंडे के प्रोटीन को बेहद तेजी से अवशोषित कर लेता है, जिससे वर्कआउट के बाद मांसपेशियों की हीलिंग जल्दी होती है। इसकी जर्दी में मौजूद हेल्थी फैट्स और विटामिन डी 2 पनीन लेवल बढ़ाते हैं और शरीर को पूरे दिन एक्टिव रखते हैं। चाहे आप उबला अंडा खाएं, ओमलेट बनाएं या स्क्रैम्बल हर रूप में अंडा मसल्स बनाने के लिए सुपर फायदेमंद है।

मौजूद कैसिन प्रोटीन धीरे-धीरे पचता है, जिससे शरीर को लंबे समय तक लगातार प्रोटीन मिलता रहता है। खासतौर पर रात के भोजन में पनीर शामिल करना बेहद फायदेमंद माना जाता है, क्योंकि यह मसल ब्रेकडाउन को रोकने में मदद करता है। सब्जी, सलाद से लेकर पनीर टिका तक हर फोर्म में यह शरीर को पोषण देता है। साथ ही, यह पेट भरने के साथ हेल्दी वेट गेन में भी सहाय्यी साबित होता है।

कि उसमें कम कैल्शियम हो और अमीनो एसिड प्रोफाइल उच्च प्राणता वाला हो, ताकि शरीर को अधिकतम लाभ मिले सके।

जामों प्रोटीन का अंतर कैसे बदलें - दिन भर थोड़ा-थोड़ा प्रोटीन खाएं। एक बार में बहुत ज्यादा प्रोटीन लेने से शरीर उसे पूरी तरह उपयोग नहीं कर पाता, और इसका फायदा भी कम हो जाता है। इसलिए बेहतर राह है कि दिन भर में छोटे-छोटे हिस्सों में प्रोटीन शामिल करें। इससे मसल्स को लगातार अमीनो एसिड मिलता रहता है और रिकवरी भी तेज होती है।

सही कॉम्बिनेशन बनाएं - सही फूड कॉम्बिनेशन मसल्स को पूरा अमीनो एसिड प्रोफाइल देने में मदद करता है। जैसे दाल+बाजल, पनीर+सलाद या अंडा+ओट्स जैसे कॉम्बो शरीर में

प्रोटीन की क्वालिटी को बेहतर बनाते हैं। ये संयोजन न सिर्फ डाइजेशन आसान करते हैं बल्कि मसल रिकवरी और स्ट्रेथ बढ़ाने में भी कारगर साबित होते हैं।

वर्कआउट के 30-60 मिनट के अंदर प्रोटीन लें। वर्कआउट के बाद शरीर की मसल्स सबसे ज्यादा थकी हुई होती है और उन्ही समय उन्हें प्रोटीन की सबसे ज्यादा जरूरत पड़ती है। इसलिए एक्सरसाइज खत्म होने के 30-60 मिनट के भीतर प्रोटीन लेना बेहद फायदेमंद माना जाता है। इस टाइम फ्रेम में लिया गया प्रोटीन तेजी से अवशोषित होता है, जिससे मसल रिकवरी तेजगुनी होती है, हाइड्रेशन-बुद्धि बढ़ाता कम होती है और मसल ग्रोथ भी बेहतर तरीके से शुरू हो जाती है। यही वजह है कि फिटनेस एक्सपर्ट इस गोल्डन रीजिड कहते हैं।

पानी ज्यादा पीएं - जब आप हाई-प्रोटीन डाइट लेते हैं, तो शरीर को प्रोटीन को पचाने और अवशोषित करने में अधिक पानी की जरूरत होती है। पर्याप्त पानी न मिलने पर पाचन भीम हो सकता है, कब्जा या ब्लॉटिंग जैसी दिक्कतें भी बढ़ सकती हैं। इसलिए हाई-प्रोटीन भोजन के साथ पूरे दिन नियमित रूप से पानी पीना बेहद जरूरी है। अच्छी हाइड्रेशन न सिर्फ पाचन को आसान बनाती है, बल्कि मसल रिकवरी, पनीन लेवल और किडनी फंक्शन को भी सपोर्ट करती है। दिनभर में थोड़ा-थोड़ा पानी पीने से शरीर में प्रोटीन का अवशोषण बेहतर होता है और डाइट का फायदा भी ज्यादा मिलता है।

तो जाने आखिर बेस्ट क्या है नॉन-वेज खाने वालों के लिए: चिकन + अंडा सबसे तेज और असरदार मसल-बिल्डिंग प्रोटीन।

वैजिटेरियन के लिए: पनीर + दाल + दही/यूस मसल ग्रोथ का बेस्ट कॉम्बो। लिफ्टेड फूट कम और प्रोटीन ज्यादा चाहिए: अंडा और चिकन सबसे उपयुक्त।

हर फूड में प्रोटीन है, लेकिन आपका लक्ष्य, आपकी बांडी और आपकी डाइट तय करती है कि कौन सा प्रोटीन आपके लिए सबसे बेहतर है। सही प्रोटीन चुनें, तभी सही मसल्स बनेंगे।

## पुरानी और जाम हुई चाय की छनी को बिना धिसे मिनटों में करें साफ



**क्या आपकी स्टील की चाय छनी पुरानी दिखने लगी है? छेद जाम हो गए हैं और उसमें चाय की पत्ती फंस जाती है? इसे फिर साफ साफ करना थकाऊ काम हो सकता है, लेकिन इसका एक आसान और असरदार तरीका बताया है। इस टिक के आप मिनटों में छनी के जाम हुए छेद खोल सकते हैं और इसे हमेशा नया बनाए रख सकते हैं।**

### जाम हुए छेद खोलने के लिए गैस की आंव

छनी के बारीक छेदों में चाय की पत्ती और चिकनाई जमा हो जाती है। इसे हटाने के लिए गैस का इस्तेमाल करें। छनी को साफवानी से पकड़कर सीधे गैस की आंव पर रखें। जैसे ही छनी गैस में गूमी, उसमें जमा फिकनाई और कण पिघलकर हटने लगेंगे। इस प्रक्रिया में मुश्किल से एक मिनट ही लगता है।

ध्यान दें: छनी को हवा से पकड़ते समय गरम गैस से बचने के लिए रबड़ या कापड़े का इस्तेमाल करें।

### गर्म छनी को साफ करने का आसान तरीका

साफ पर गर्म करने के बाद छनी पर जमा फिकनाई ढीली हो जाती है।

तरीका: छनी को आंव से हटाएं और हल्का ठंडा होने दें। थोड़ा डिशवॉशिंग जेल या साबुन लगाएं। पुराने तय करती है कि कौन सा प्रोटीन आपके लिए सबसे बेहतर है। सही प्रोटीन चुनें, तभी सही मसल्स बनेंगे।

### दाग-धब्बों और पीलापन हटाने की टिक

अगर छनी पीली या दाग-धब्बेदार हो गई है तो एक छोटे बर्तन में गर्म पानी, सफेद सिरका और नींबू का रस बराबर मात्रा में मिलाएं। छनी को 10-15 मिनट के लिए घोल में भिगो दें। हल्के हाथ से रगड़कर धो लें। प्राकृतिक घोल से छनी की चमक वापस आ जाती है।

### रात भर भिगोने का आसान तरीका

यदि छनी पर जिंदा फिकनाई जमा हो गई है तो एक बर्तन में गर्म पानी + 1 चम्मच बेकिंग सोडा + थोड़ा डिशवॉशिंग लिक्विड मिलाएं। छनी को मिश्रण में डालकर रात भर भिगो दें। सुबह हल्के हाथ से रगड़कर धो लें। इससे छनी पर जमा सभी फिकनाई और दाग आसानी से हट जाते हैं।

### छनी को लंबे समय तक नया रखने के टिप्स

चाय बनाने के तुरंत बाद छनी को नल के नीचे धो लें। रोजाना बोले समय गर्म पानी का इस्तेमाल करें। बोने के बाद सूखे कपड़े से पोछें या हवा में सुखाएं, ताकि पानी के धब्बे या जंग न लगे। इन आसान टिप्स को अपनाकर आप अपनी पुरानी, जाम हुई चाय की छनी को मिनटों में नया और चमकदार बना सकते हैं। अब धिसे की जरूरत नहीं, और आपका चाय का हर कप बनेगा और भी मजेदार।

## पानी गर्म रखने वाली बोतल से आ रही गंदी बदबू तो दूर करने का ये तरीका जान लें

सदियों का मौसम शुरू हो चुका है। ऐसे में पानी, चाय या फिन्नी लिक्विड चीज को रखने के लिए थर्मोप्लास्टिक वाली बोतल का इस्तेमाल ज्यादातर लोग करते हैं। जिससे को खाने-पीने का सामान देर तक गर्म बना रहे। लेकिन बोतल लगातार कई महीनों से बद पड़ी होने की वजह से उसमें से बदबू कर रही है। और कई बार साफ करने के बाद भी ये बदबू पूरी तरह नहीं जाती रही। तो इन टिप्स को ट्राई करें। जिनकी मदद से बोतल से आ रही सारी बदबू साफ हो जाएगी और दोबारा से यूज करने लायक बन जाएगी।

बावल और नमक से करें सफाई - पानी गर्म रखने वाली बोतल यानी थर्मोप्लास्टिक की बोतल से बदबू आ रही है और जो साबुन से बुनाई के बाद भी नहीं जाती रही। तो बस ये आसान तरीका ट्राई करें। जिसकी मदद से ये बदबू कम हो जाएगी। बस साफ करने के बाद भी ये बदबू पूरी तरह नहीं जाती रही। तो इन टिप्स को ट्राई करें। जिनकी मदद से बोतल से आ रही सारी बदबू साफ हो जाएगी और दोबारा से यूज करने लायक बन जाएगी।

नींबू और नमक - अगर बोतल की गंदी बदबू जा ही नहीं रही है तो ये नुस्खा आसानी। बोतल में गर्म पानी करीब साधा कप डाल दें। साथ ही उसमें नींबू का रस मिला दें और साथ ही एक चम्मच सेंधा नमक डाल दें। सारी चीजों को फोक करें और अच्छी तरह से हिलाएं। फिर करीब आधे घंटे के लिए बोतल में नींबू का पानी और नमक छोड़ दें। फिर आधे घंटे बाद सफाई करेंगे तो बोतल की सारी गंदगी साफ हो जाएगी।

## टैनिंग हटाने के देसी नुस्खे, 7 दिन में दिख सकता है असर

**टैनिंग हटाने के लिए नींबू, दही, बेसन, हल्दी और एलोवेरा जैसे प्राकृतिक तत्व बेहद प्रभावी होते हैं। इनका नियमित उपयोग रिकन को साफ, निखरी और टैन-फ्री बनाता है।**



गर्मियों का मौसम आते ही सबसे बड़ी समस्या त्वचा की टैनिंग होती है। तेज धूप, प्रदूषण और बाहर ज्यादा समय बिताने की वजह से रिकन का रंग डार्क पड़ने लगता है। चेहरे, हाथ और पैरों पर टैनिंग न सिर्फ आपकी खुबसूरती को प्रभावित करती है, बल्कि आत्मविश्वास को भी कम कर देती है।

ये आसानी से उपलब्ध सामग्री से तैयार होते हैं और त्वचा को कोमल प्रभाव डालते हैं। साथ ही इनके नियमित उपयोग से धीरे-धीरे रिकन का नेचुरल ग्लो भी वापस आता है। इस लेख में हम आपको बताएंगे टैनिंग हटाने के कुछ ऐसे देसी नुस्खे, जो आसान होने के साथ-साथ बेहद प्रभावी भी हैं।

**नींबू और शहद का मिश्रण**  
नींबू में प्राकृतिक व्हीचिंग प्रॉपर्टी होती है, जो टैनिंग को हल्का करने में मदद करती है। शहद रिकन को मॉइश्चराइज करता है। दोनों को मिलाकर 10-15 मिनट तक लगाएं और फिर धो लें।

**दही और बेसन फेस पैक**  
दही रिकन को ठंडक देता है और बेसन डेड रिकन हटाने में मदद करता है। इस पैक को हफ्ते में 2-3 बार इस्तेमाल करने से टैनिंग धीरे-धीरे कम होने लगती है।

**एलोवेरा जेल का उपयोग**  
एलोवेरा रिकन को शांत करता है और टैनिंग को कम करने में मदद करता है। रोज रात को सोने से पहले एलोवेरा जेल लगाने से रिकन हेल्दी और ग्लोइंग बनती है।

**खीरा और गुलाब जल**  
खीरा रिकन को ठंडक देता है और गुलाब जल रिकन टोन को संतुलित करता है। दोनों को मिलाकर लगाने से रिकन फ्रेश और टैन-फ्री दिखती है।

## किचन की ये 5 चीजें बालों को बनाती हैं काला, घना और चमकदार, जानिए इनके फायदे और इस्तेमाल का तरीका

बालों की समस्या पिछले कुछ सालों में तेजी से बढ़ी है। आजकल लोग कम उम्र में सफेद बाल और गंजोपन के शिकार हो रहे हैं। जिनके हेयर प्रोडक्ट बद रहे हैं उसकी ही समस्याओं भी पीदा हो रही है। ऐसे में बालों को घना और काला बनाने के लिए कीमती हेयर प्रोडक्ट लगाने की बजाय नेचुरल उपाय करें। आपकी किचन में ऐसी कई चीजें मौजूद होती हैं जिनसे बालों को खुबसूरत बनाया जा सकता है। इन चीजों को असर भले ही धीमी गति से हो लेकिन धीरे-धीरे बाल प्राकृतिक रूप से मजबूत होने लगेंगे। जानिए बालों को काला घना और मजबूत बनाने के लिए क्या घरेलू उपाय करें।

**बालों को काला-घना बनाने के उपाय**  
आपकी रसोई में ऐसी कई चीजें हैं जिनका इस्तेमाल बालों को फायदेमंद करता है। इनमें काले तिल, आंवला पाउडर, कलौजी, मैथी, निफला जैसी चीजें शामिल हैं। इनका इस्तेमाल बालों को पोषण देता है। आप किचन की किसी रस में इनका इस्तेमाल बालों पर कर सकते हैं। आप इन सारी चीजों को मिलाकर हेयर मारक भी बना सकते हैं। इसे हफ्ते में

1-2 बार बालों पर लगाएं और कुछ ही दिनों में फर्क नजर आने लगेगा।  
बालों के लिए त्रिफला के फायदे - बालों के लिए त्रिफला पाउडर फायदेमंद माना जाता है। इसमें अमला के साथ हरड़ और बहेड़ा भी होता है। जो रक्तचक्र को डिस्टर्ब करता है और बालों की जड़ से मजबूत बनाता है। इससे समय से पहले सफेद हो रहे

बाल कम होने लगते हैं। डैंड्रफ और खुजली में भी राहत मिलती है।  
बालों के लिए काले तिल - बालों के लिए काले तिल को नेचुरल ट्रीटमेंट माना जाता है। काले तिल में कैल्शियम, आयरन और एंटीऑक्सीडेंट्स काफी ज्यादा होते हैं। ये बालों को नेचुरल काला रंग देता है। तिल खाने से बालों की लंबाई बढ़ती है और

इडाना कम होता है।  
बालों के लिए आंवला पाउडर - आयुर्वेद में आंवला को बालों के लिए अमृत माना गया है। आंवला बालों को काला, मजबूत और चमकदार बनाने में मदद करता है। आंवला में विटामिन सी होता है। समय से पहले सफेद हो रहे बालों को कम करने में आंवला मदद करता है।  
बालों के लिए कलौजी - बालों के लिए कलौजी का तेल बनाकर इस्तेमाल किया जा सकता है। इसे लगाने से जड़ों को पोषण मिलता है और बालों का टूटना कम होता है। कलौजी तेल लगाने से स्कैल्प को ड्राईनेस कम होती है। इससे बाल मजबूत, मुलायम और शाइनी बनाते हैं।  
बालों के लिए प्याज - तिल लोगों में गंजोपान बढ़ रहा है तो प्याज का इस्तेमाल कर सकते हैं। प्याज का रस लगाने और प्याज का तेल लगाने से बाल अपने लगते हैं। इससे बालों का टूटना कम होता है। प्याज में पाए जाने वाले पोषक तत्व बालों को मजबूत बनाते हैं और सफेद बालों को कम करते हैं।





# संक्षिप्त समाचार

## ईरान ने कुवैत-बहरीन पर दार्गी मिसाइलें, अमेरिका ने ध्वस्त किए तेहरान के रडार

वॉशिंगटन, एजेंसी। ईरान के अद्वैतवादी बल बलैस्टिक मिसाइलें का इस्तेमाल करके कुवैत में अमेरिकी सैनिकों के सैनिकों को निशाना बनाया है। बहरीन में अमेरिकी कड़ी निशाना है। वहीं, ईरान के विदेश मंत्रालय ने कहा कि गुप्तचर तंत्रों के अभाव में अमेरिकी रडार और निरीक्षण के पास मौजूद निगरानी डिवाइस पर हमला किया।

तेहरान ने इस हमले को नाजुक सांख्यिकीय रूप में उलटवटाना बताया। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने ईरान के विदेश मंत्रालय को धमकी दी कि ईरान की गलतियों को दुरुस्त करने पर अमेरिकी सैनिकों को खतरा है। ईरान ने इस हमले को नाजुक सांख्यिकीय रूप में उलटवटाना बताया। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने ईरान के विदेश मंत्रालय को धमकी दी कि ईरान की गलतियों को दुरुस्त करने पर अमेरिकी सैनिकों को खतरा है।

## भारतीय समुदाय को निशाना बनाने वाली ऑनलाइन सामग्री ब्लॉक करने का आदेश

सिंगापुर, एजेंसी। भारत में सिंगापुर के उच्चायोग ने शनिवार को घोषणा की कि उनकी सरकार ने सोशल मीडिया साइटों को भारतीय समुदाय को निशाना बनाने वाली सामग्री को ब्लॉक करने का आदेश दिया है।

सरकार ने सोशल मीडिया साइटों को भारतीय समुदाय को निशाना बनाने वाली सामग्री को ब्लॉक करने का आदेश दिया है। सरकार ने सोशल मीडिया साइटों को भारतीय समुदाय को निशाना बनाने वाली सामग्री को ब्लॉक करने का आदेश दिया है।

## ट्रंप की टेक टीम को बड़ा झटका, व्हाइट हाउस के सलाहकार श्रीराम कृष्ण दंगे इस्तीफा

व्हाइट हाउस में काम करने वाले एक उच्च अधिकारी ने व्हाइट हाउस के सलाहकार श्रीराम कृष्ण दंगे इस्तीफा दे दिया है।

# पीएम मोदी का दिया हीरा अपने पास रखना चाहती थीं जिल बाइंडन, लेकिन इस वजह से अमेरिकी सरकार को लौटाना पड़ा

वॉशिंगटन, एजेंसी। अमेरिकी की पूर्व प्रथम महिला जिल बाइंडन ने कहा है कि वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा उपहार में दिए गए हीरे को अपने पास रखना चाहती थीं, लेकिन उसको अफिरक कीमत के कारण उन्होंने उसे संभालना नहीं सके।



वॉशिंगटन, एजेंसी। अमेरिकी की पूर्व प्रथम महिला जिल बाइंडन ने कहा है कि वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा उपहार में दिए गए हीरे को अपने पास रखना चाहती थीं, लेकिन उसको अफिरक कीमत के कारण उन्होंने उसे संभालना नहीं सके।

वह संसद इस घटना के माध्यम से व्हाइट हाउस के जीवन से जुड़े उन विनोदों और नैतिक नियमों को रेखांकित करती है, जिन्हें अक्सर लोग ठीक से नहीं समझ पाते। बाइंडन लिखती हैं कि अफिरक की आवाज, कार्यक्रमों और उपहारों से जुड़े विनोद नियमों का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि सांख्यिकीय पदों पर कड़े लक्ष्य रखने से संसदीय विधायकों को संतुष्टि मिले।

## उत्तर कोरिया ने अमेरिका को दी खुली चुनौती, किम जोंग उन की बहन बोलीं- परमाणु हथियार नहीं छोड़ेंगे

### अमेरिका की परमाणु निरस्त्रीकरण की मांग को पुराना और अत्यावहारिक सपना

वॉशिंगटन, एजेंसी। उत्तर कोरिया ने एक बार फिर अमेरिका को खुली चुनौती देते हुए साफ कर दिया है कि वह अपने परमाणु हथियार कार्यक्रम को बंद नहीं करेगा।



उत्तर कोरिया ने अमेरिका को खुली चुनौती देते हुए साफ कर दिया है कि वह अपने परमाणु हथियार कार्यक्रम को बंद नहीं करेगा।

उत्तर कोरिया ने अमेरिका को खुली चुनौती देते हुए साफ कर दिया है कि वह अपने परमाणु हथियार कार्यक्रम को बंद नहीं करेगा।

## अखिर उत्तर कोरिया परमाणु ताकत वयों बढ़ा रहा है?

उत्तर कोरिया लगातार अपने परमाणु हथियार और मिसाइल कार्यक्रम को मजबूत कर रहा है।

## चीन और रूस की भूमिका तयों अहममानी जा रही है?

चीन और रूस की भूमिका अहममानी जा रही है।

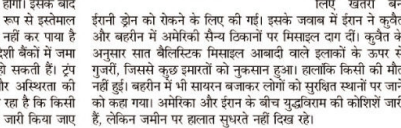
## ओहायो फेरिस्टल के पास ताबड़तोड़ फायरिंग से दहशत, 12 घायल; मामले की जांच तेज

टोलेडो (ओहायो), एजेंसी। अमेरिका के ओहायो राज्य के टोलेडो शहर में एक सामूहिक फेरिस्टल के पास हुई गोलीबारी ने पूरे इलाके में दहशत फैला दी।

टोलेडो पुलिस के अनुसार यह घटना शनिवार रात सात बजे हुई जब ओहायो फेरिस्टल एंड फेरिस्टल में बड़ी संख्या में लोग मौजूद थे।

## अब जब ईरानी फंड से युद्ध का हिस्सा चुकाने की तैयारी में अमेरिका, ट्रंप ने बनाया बड़ा प्लान

वॉशिंगटन, एजेंसी। अमेरिका और ईरान के बीच जारी तनाव अब नया मोड़ पर पहुंच गया है। अमेरिकी ट्रेजरी विभाग अब उन इरानी संस्थानों का इस्तेमाल करने को तैयारी कर रहा है, जिन्हें प्रतिबंधों के तहत जमा किया गया था।



वॉशिंगटन, एजेंसी। अमेरिका और ईरान के बीच जारी तनाव अब नया मोड़ पर पहुंच गया है।

उत्तर कोरिया ने अमेरिका को खुली चुनौती देते हुए साफ कर दिया है कि वह अपने परमाणु हथियार कार्यक्रम को बंद नहीं करेगा।

उत्तर कोरिया ने अमेरिका को खुली चुनौती देते हुए साफ कर दिया है कि वह अपने परमाणु हथियार कार्यक्रम को बंद नहीं करेगा।

## भारत में घटती जरूरत दर पर एलेन मस्क ने जताई चिंता, रिप्लेसमेंट लेवल से नीचे पहुंचा आंकड़ा

न्यूयॉर्क। टेक्सा इंटरस्टार और स्पेसएक्स के सीईओ एलेन मस्क ने भारत की घटती जन दर को लेकर चिंता जताई है।

