विचार

दोस्ती और विरोध दोनों अस्थायी होते हैं, लेकिन इज्जत हमेशा के लिए रहती है। आइए समाज में ऐसे संस्कार विकसित करें जहाँ हर कोई, परिस्थितियों से परे, एक-दूसरे के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करे।

- राज सुखदेव

सब की खबर

जनगाथा टाइम्स

वर्ष: 06 ■ अंक: 80 ■ शुक्रवार 13 फरवरी 2026 ■ पृष्ठ: 08 ■ मोबाइल: 98881-91277 ■ editor@jangathatimes.com ■ www.jangathatimes.com ■ RNI NO.PUNHIN/2018/75723

ज्योति नूरां के घर के बाहर फायरिंग: पति उस्मान का दावा- गैंगस्टर संपत नेहरा ने मांगी एक करोड़ की रंगदारी

जालंधर

जालंधर में सूफी सिंगर ज्योति नूरां के घर के बाहर कथित फायरिंग मामले में नया मोड़ आ गया है। जहां पहले एडीसीपी ने प्रेस वार्ता में कहा था कि घर के बाहर फायरिंग नहीं हुई, वहीं अब ज्योति नूरां के पति उस्मान उर्फ अभि ने सनसनीखेज आरोप लगाए हैं। उस्मान के अनुसार, उनसे एक करोड़ रुपये की रंगदारी मांगी जा रही है और पैसा न देने पर लगातार धमकी भरे व्हाट्सएप कॉल आ रहे हैं। उनका दावा है कि दो दिन पहले घर के बाहर हुई गोलीबारी भी इसी धमकी से जुड़ी हो सकती है। उन्होंने बताया कि कुछ संदिग्ध लोग पहले भी कई बार घर के आसपास चक्कर लगाते देखे गए हैं। उस्मान का कहना है कि इस संबंध में कमिश्नरेट पुलिस को पहले भी शिकायत दी गई थी, लेकिन महीनों बीतने के बाद भी कॉल करने वालों का पता नहीं लगाया जा सका। हालिया घटना के बाद भी पुलिस

मौके पर पहुंची, जांच की बात कहकर लौट गई। उस्मान ने आरोप लगाया कि कॉल करने वाला व्यक्ति खुद को संपत नेहरा बताकर एक करोड़ रुपये की मांग कर रहा है और न देने पर जान से मारने की धमकी दे रहा है। उन्होंने यह भी कहा कि संदिग्ध नंबर पुलिस को उपलब्ध कराया गया है, लेकिन अब तक उसे ट्रेस नहीं किया जा सका। वहीं दूसरी ओर पुलिस अधिकारियों ने कहा कि मामले की जांच की जा रही है और जिस नंबर से धमकी भरा फोन आया उसे ट्रेस कर रहे हैं।

न्यूज विंडो

कैप्टन अमरिंदर को समन करने वाले ईडी अधिकारी का तबादला, चेन्नई भेजे गए रवि तिवाड़ी

जालंधर

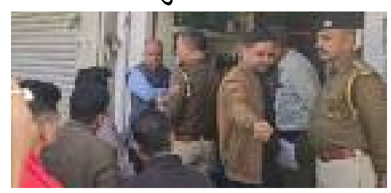
पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह और उनके बेटे रणइंदर सिंह को समन भेजने वाले प्रवर्तन निदेशालय के अतिरिक्त निदेशक पर वित्त मंत्रालय ने कार्रवाई करते हुए उनका तबादला कर दिया है। समन जारी होने के दो दिन के भीतर ही अधिकारी रवि तिवाड़ी को चेन्नई स्थानांतरित किए जाने से राजनीतिक चर्चाएं तेज हो गई हैं। हाल ही में ईडी ने एक पुराने मामले की जांच के सिलसिले में कैप्टन अमरिंदर सिंह और उनके बेटे रणइंदर सिंह को तलब किया था। स्वास्थ्य कारणों से कैप्टन पेश नहीं हो सके, जबकि रणइंदर सिंह भी निर्धारित तिथि पर उपस्थित नहीं हुए। सूत्रों का कहना है कि अगली तारीख दिए जाने से पहले ही संबंधित अतिरिक्त निदेशक का तबादला आदेश जारी हो गया।

समन के बाद गरमाई थी सियासत

कैप्टन को समन भेजे जाने के बाद प्रदेश की राजनीति में हलचल बढ़ गई थी। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता भूपेश बघेल ने प्रेस वार्ता में कैप्टन की कांग्रेस में वापसी को लेकर स्वागत की बात कही थी, वहीं भाजपा के एक वरिष्ठ नेता ने अस्पताल जाकर उनसे मुलाकात की।

हालांकि मुलाकात में क्या बातचीत हुई, यह सार्वजनिक नहीं हो सका। लेकिन ईडी अधिकारी के तबादले ने राजनीतिक अटकलों को और हवा दे दी है। विपक्षी दल इसे सियासी दबाव से जोड़कर देख रहे हैं, जबकि आधिकारिक स्तर पर तबादले को सामान्य प्रशासनिक प्रक्रिया बताया जा रहा है।

शराब समझकर पी लिया एसिड, 3 महिलाओं समेत 4 लोगों की मौत; शादी वाले घर से छुपाकर लाए थे बोतलें



भीलवाड़ा : जिले के गंगापुर कस्बे में एक बेहद दर्दनाक और चौंकाने वाली घटना सामने आई है। शादी समारोह में साफ-सफाई का काम करने गए 4 लोगों ने कथित रूप से शराब समझकर खाना गर्म करने वाला तरल फ्यूल पी लिया, जिससे 3 महिलाओं सहित 4 लोगों की मौत हो गई। जानकारी के अनुसार, गंगापुर थाना क्षेत्र के आलोली गांव में 9 और 10 फरवरी को एक शादी समारोह आयोजित हुआ था। मृतक बर्तन साफ करने का ठेका लेकर समारोह में गए थे। बताया जा रहा है कि कार्यक्रम के बाद वे खाना गर्म करने में इस्तेमाल होने वाला तरल फ्यूल अपने साथ घर ले आए। गुरुवार देर रात उन्होंने उक्त तरल पदार्थ को शराब समझकर पी लिया। कुछ ही देर में सभी की तबीयत बिगड़ गई। परिजन उन्हें तत्काल गंगापुर अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने 3 लोगों को मृत घोषित कर दिया। एक युवक को गंभीर हालत में जिला अस्पताल रेफर किया गया, जहां उपचार के दौरान उसकी भी मौत हो गई। मृतकों की पहचान रतन पुत्र मसरिया कंजर निवासी माधोपुर, सुशीला देवी, जमनी देवी पत्नी शंकर कंजर और बदामी देवी कंजर के रूप में हुई है। घटना की सूचना मिलते ही जिला कलेक्टर और पुलिस अधीक्षक मौके पर पहुंचे और पूरे घटनाक्रम की जानकारी ली। पुलिस ने चारों शवों को सरकारी अस्पताल की मोर्चरी में रखवाया है। पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंपे जाएंगे।

भीलवाड़ा पुलिस अधीक्षक धर्मेंद्र सिंह यादव ने बताया कि प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि मृतक शादी समारोह से खाना गर्म करने वाला फ्यूल घर ले आए थे, जिसे शराब समझकर पीने से यह हादसा हुआ। मामले की हर एंगल से विस्तृत जांच की जा रही है। यह भी पता लगाया जा रहा है कि संबंधित फ्यूल कहां से खरीदा गया था और उसका उपयोग किस उद्देश्य से किया जा रहा था।

दर्दनाक हादसा : शादी समारोह से लौट रहे युवकों की स्कॉर्पियो पेड़ से टकराई, 4 की मौत; 2 की हालत गंभीर

सोनीपत : हरियाणा के सोनीपत में शुक्रवार देर शाम एक भीषण सड़क हादसे में स्कॉर्पियो सवार चार युवकों की मौत हो गई, जबकि दो अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। सभी युवक रोहतक से शादी समारोह में शामिल होकर लौट रहे थे। रास्ते में उनकी स्कॉर्पियो अनियंत्रित होकर सड़क किनारे पेड़ से टकरा गई। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि वाहन का अगला हिस्सा पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया। हादसे में चार युवकों की मौके पर ही मौत हो गई। दो अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए, जबकि एक युवक सुरक्षित बच गया। घटना के बाद आसपास के लोग मौके पर पहुंचे और बचाव कार्य शुरू किया। सूचना मिलने पर पुलिस भी पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद कार से शवों और घायलों को बाहर निकाला। घायलों को तुरंत अस्पताल में भर्ती कराया गया।

पुलिस के अनुसार, सभी युवक रोहतक जिले के अलग-अलग गांवों के निवासी थे और गांव

भावड़ से समारोह में शामिल होकर लौट रहे थे। मृतकों की पहचान गोलू निवासी गांव घुसकानी, अकुश पुत्र जयपाल, दीपक और साहिल पुत्र सतबीर निवासी गांव खिडवाली के रूप में हुई है। चारों की उम्र करीब 25 से 28 वर्ष के बीच बताई जा रही है। इनमें गोलू विवाहित था, जबकि अन्य तीन युवक अविवाहित थे।

हादसे में अंकित पुत्र राजकिशन और सागर पुत्र दया किशन गंभीर रूप से घायल हो गए। दोनों को इलाज के लिए पंडित भगवत दयाल शर्मा पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, खानपुर में भर्ती कराया गया है, जहां उनकी हालत गंभीर बनी हुई है। चिकित्सकों की टीम उन पर लगातार नजर रखे हुए है। मोहित पुत्र अशोक (गांव खिडवाली) को मामूली चोटें आई और वह सुरक्षित बताया जा रहा है। जानकारी के अनुसार, सभी युवक एचआर-98 बी-9988 नंबर की काली स्कॉर्पियो में सवार थे। हादसा घडवाल से भावड़ रोड पर हुआ, जहां वाहन बेकाबू होकर पेड़ से जा टकराया। पुलिस ने क्षतिग्रस्त वाहन को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। चारों मृतकों के शव पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिए गए हैं।

इस दर्दनाक हादसे की खबर मिलते ही गांव खिडवाली, घुसकानी और आसपास के क्षेत्रों में शोक की लहर दौड़ गई। परिजन रोते-बिलखते अस्पताल पहुंचे। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

‘बेटी बचाओ–बेटी पढ़ाओ’ अभियान

बेटियों के सपनों को मिली नई दिशा

● जिले की 40 छात्राओं को प्रतियोगी परीक्षाओं की 180 घंटे की नि:शुल्क कोचिंग से सशक्त पहल

● डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन के प्रयासों से बेटियों के सपनों को मिली उड़ान

● डिप्टी कमिश्नर ने छात्राओं के साथ साझा किया आईएएस बनने का अपना सफर

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर, रूपिंदर

जब सपनों में उड़ान हो और इरादों में दृढ़ता, तो कोई भी मंज़िल दूर नहीं रहती। इसी विश्वास को जीवंत करती हुई डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन ने आज ह्लबेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओह्ल अभियान के अंतर्गत फ्री कोचिंग प्राप्त कर रही 40 छात्राओं से आत्मीय संवाद किया। यह संवाद केवल एक औपचारिक मुलाकात नहीं, बल्कि प्रेरणा, संवेदना और आत्मविश्वास का अद्भुत संगम था। इस दौरान उनके साथ पीसीएस (ट्रेनी) गुरप्रीत कौर व जिला प्रोग्राम अधिकारी गगनदीप सिंह भी मौजूद थे।

डिप्टी कमिश्नर ने छात्राओं से खुलकर बातचीत की, उनके प्रश्न सुने और बड़े धैर्य से हर जिज्ञासा का उत्तर दिया। उन्होंने छात्राओं के साथ आईएएस बनने तक की यात्रा साझा की। उन्होंने कहा कि ह्लसपने वही सच होते हैं, जिनके लिए हम हर दिन थोड़ा-थोड़ा संघर्ष करते हैं।ह्ल उनका अनुभव सुनकर छात्राओं ने कड़ी मेहनत का दृढ़ निश्चय किया।

उन्होंने बताया कि यह फ्री कोचिंग ह्लबेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओह्ल योजना के अंतर्गत उदय अकैडमी (ज्ञानम्), गवर्नमेंट कॉलेज चौक, होशियारपुर में 13 फरवरी से 30 मार्च 2026 तक 180 घंटे के लिए संचालित की जा रही है। यहां छात्राओं को एसएससी, बैंकिंग, रेलवे और अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करवाई जा रही है। कक्षाएं सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक लगेंगी, तथा साप्ताहिक मॉक टेस्ट भी आयोजित किए जाएंगे।

डिप्टी कमिश्नर ने छात्राओं को समय प्रबंधन, अनुशासन और निरंतर अभ्यास का महत्व समझाया। उन्होंने कहा कि असफलता अंत नहीं, बल्कि सीखने का अवसर होती है। ह्लयदि आत्मविश्वास अडिग हो, तो हर बाधा रास्ता बन जाती है।

छात्राओं ने जिला प्रशासन के इस प्रयास को जीवन बदलने वाला कदम बताया और भरोसा दिलाया कि वे इस अवसर का पूरा लाभ उठाकर आत्मनिर्भर बनेंगी। डिप्टी कमिश्नर ने विश्वास जताया कि होशियारपुर की बेटियां आने वाले समय में प्रशासनिक सेवाओं, बैंकिंग, शिक्षा और अन्य क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर जिले, प्रदेश और देश का नाम रोशन करेंगी। जिला प्रोग्राम अधिकारी गगनदीप सिंह ने कहा कि यह संवाद केवल एक कार्यक्रम नहीं था, यह बेटियों के सपनों को पंख देने की एक सशक्त पहल थी, जो आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा बनकर रहेगी। इस मौके पर सीडीपीओ होशियारपुर-1 व सीडीपीओ होशियारपुर-2 भी मौजूद थे।

आरबीयू के विद्यार्थियों ने हैकाथॉन में दिखाया तकनीकी कौशल, उद्योग जगत प्रभावित

जनगाथा न्यूज/मोहाली तेजपाल

रयात बाहरा यूनिवर्सिटी में सैमसंग इनोवेशन कैंपस के सहयोग से तीन दिवसीय हैकाथॉन का आयोजन किया गया, जिसमें वास्तविक दुनिया की चुनौतियों के लिए रचनात्मक और प्रौद्योगिकी-आधारित समाधान विकसित करने हेतु नवोन्मेषी युवा प्रतिभाओं को एक मंच पर एकत्रित किया गया। कार्यक्रम में छात्र टीमों की उत्साहपूर्ण भागीदारी देखने को मिली। प्रतिभागियों ने पूरे प्रतियोगिता के दौरान उत्कृष्ट कोडिंग कौशल, विश्लेषणात्मक सोच और टीम वर्क का प्रभावशाली प्रदर्शन किया।

हैकाथॉन का उद्घाटन चांसलर गुरविंदर सिंह बाहरा ने किया। उन्होंने अपने प्रेरणादायक संबोधन में उभरते नवोन्मेषकों को प्रोत्साहित करते हुए भविष्य के नेताओं के निर्माण में नवाचार, उद्योग सहयोग और अनुभवात्मक शिक्षा के महत्व पर बल दिया। वाइस चांसलर प्रो. (डॉ.) संजय कुमार और कार्यकारी निदेशक प्रो. (डॉ.) साहिल वर्मा भी इस अवसर पर उपस्थित रहे और विद्यार्थियों को अपने विचारों को प्रभावशाली तथा विस्तार योग्य समाधानों में परिवर्तित करने के लिए प्रेरित किया। प्रतिभागी टीमों ने समकालीन मुद्दों को तकनीक के माध्यम से संबोधित करते हुए विभिन्न नवोन्मेषी परियोजनाएँ प्रस्तुत कीं। प्रस्तुतियों का मूल्यांकन प्रतिष्ठित उद्योग विशेषज्ञों–ब्राइटकोड टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड के सीटीओ एवं सह-संस्थापक अमनदीप तथा 2बी इनोवेशंस के संस्थापक एवं सीटीओ दिलदीप सिंह–द्वारा किया गया। निर्णायक मंडल ने विद्यार्थियों की रचनात्मकता, तकनीकी दक्षता और समस्या-समाधान क्षमता की सराहना की तथा उनके विचारों को और बेहतर बनाने के लिए महत्वपूर्ण सुझाव भी दिए।

फोकलिट के उद्योग विशेषज्ञ सचिन मिश्रा, वाइस प्रेसिडेंट झ बिजनेस डेवलपमेंट एवं स्ट्रेटेजिक पार्टनरशिप्स, की उपस्थिति ने हैकाथॉन सत्रों को और अधिक समृद्ध बनाया। उन्होंने उद्योग की अपेक्षाओं, रणनीतिक विकास और नवाचार-आधारित सोच विकसित करने की आवश्यकता पर महत्वपूर्ण विचार साझा किए। फोकलिट की सीनियर अकादमिक कोऑर्डिनेटर जसवीर कौर ने भी पूरे कार्यक्रम के दौरान प्रतिभागियों को निरंतर अकादमिक मार्गदर्शन और उत्साह प्रदान किया।

तकनीक-केंद्रित वातावरण में जीवंतता जोड़ते हुए विद्यार्थियों ने मनमोहक सांस्कृतिक प्रस्तुति के माध्यम से अपनी बहुमुखी प्रतिभा का प्रदर्शन किया, जो विश्वविद्यालय में समग्र विकास की भावना को दर्शाता है। हैकाथॉन का सफल समापन न केवल आरबीयू के विद्यार्थियों की तकनीकी क्षमताओं को उजागर करता है, बल्कि उनके आत्मविश्वास, उद्योग-तत्परता और नवाचार के प्रति जुनून को भी सुदृढ़ करता है।

स्वामी प्रकाशक एवं मुद्रक, राजेंद्र कुमार के द्वारा नारैन प्रिंटिंग प्रेस कश्मीरी बाजार होशियारपुर पंजा से छपवाकर, शंकर नगर नजदीर रेलवे स्टेशन होशियारपुर से प्रकाशित किया। सम्पादक राजेंद्र कुमार

बढ़ता प्रदूषण कहीं रोक न दे आपके दिल की धड़कन ?

रक्त वाहिकाएं समय से पहले हो रहीं बूढ़ी

हार्ट अटैक-स्ट्रोक का जोखिम

इसके अलावा वायु प्रदूषण ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन को बढ़ाकर भी हृदय स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है। इससे रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचता है जिससे कारण हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक, स्ट्रोक और हृदय गति रुकने जैसी स्थितियां पैदा हो सकती हैं।

वायु प्रदूषण के कारण होने वाली सूजन और तनाव की स्थिति एंडोथेलियल डिस्फंक्शन का कारण बनती है, जहां रक्त वाहिकाएं ठीक से काम करने की अपनी क्षमता खो देती हैं। इसके कारण भी उच्च रक्तचाप और धमनियों में प्लाक बनने का जोखिम बढ़ जाता है।

वायु प्रदूषण से कैसे करें बचाव?

- स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, वायु प्रदूषण से पूरी तरह बचना कठिन है, लेकिन कुछ उपाय अपनाकर हम इसके खतरों को काफी हद तक कम कर सकते हैं।
- सबसे जरूरी है मास्क का इस्तेमाल करें। मास्क गंदी-प्रदूषित हवा के कणों को रोकने में सबसे असरदार हैं।
- रोजाना अपने शहर के प्रदूषण का स्तर देखें। एक्यूआई ज्यादा होने पर घरों से बाहर कम निकलें।
- एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर आहार जैसे फल, सब्जियां, ग्रीन टी शरीर को प्रदूषण से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।

खान-पान में अशुद्धि, नमक-चीनी के अधिक सेवन से सेहत पर गंभीर असर होता है। ये कई प्रकार की क्रॉनिक बीमारियों का कारण बन सकती हैं। यही कारण है कि डॉक्टर सभी लोगों को कम उम्र से ही अपनी दिनचर्या और खान-पान में सुधार करने की सलाह देते हैं। हालांकि आपकी सेहत के लिए बस यही दुश्मन नहीं हैं। हम रोजाना ऑक्सीजन के रूप में जो हवा ले रहे होते हैं, उसके कारण भी जोखिम बढ़ सकता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, बढ़ता वायु प्रदूषण धीरे-धीरे हमारे शरीर को गंभीर नुकसान पहुंचा रही है। हवा में बढ़ते सूक्षण कण, जहरीली गैसें और धुआं के कारण जानलेवा बीमारियों का खतरा बढ़ता जा रहा है। इससे हृदय स्वास्थ्य पर भी गंभीर असर पड़ सकता है।

वायु प्रदूषण और इसका शरीर पर असर

वायु प्रदूषण हमारे शरीर के लगभग हर हिस्से को प्रभावित करता है। हवा में मौजूद बेहद छोटे कण (PM2.5) हमारी सांस के साथ सीधे फेफड़ों में चले जाते हैं और वहां से खून में मिल जाते हैं। इसके अलावा प्रदूषित हवा में मौजूद सल्फर डाइऑक्साइड, नाइट्रोजन ऑक्साइड और कार्बन मोनोऑक्साइड जैसी जहरीली गैसें शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती हैं।

अध्ययनों से पता चलता है कि वायु प्रदूषण वाली जगहों पर रहने वाले लोगों में इसके दुष्प्रभाव सिर्फ फेफड़ों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि यह दिल, दिमाग, किडनी, यहां तक कि प्रजनन क्षमता तक को प्रभावित कर सकता है।

वायु प्रदूषण से हृदय को कैसे खतरा?

अक्सर ये मान लिया जाता है कि वायु प्रदूषण सिर्फ फेफड़ों की समस्या बढ़ाता है, लेकिन असल में इसका सबसे बड़ा खतरा हृदय स्वास्थ्य को होता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन की रिपोर्ट बताती है कि लंबे समय तक वायु प्रदूषण के संपर्क में रहने वाले लोगों में हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा 20-30% तक बढ़ जाता है।

द लैंसेट जर्नल में प्रकाशित, 100 से अधिक अध्ययनों के विश्लेषण के आधार पर विशेषज्ञों ने बताया कि प्रदूषित हवा में मौजूद सूक्ष्मकण पीएम 2.5 और नाइट्रोजन ऑक्साइड के लंबे समय तक संपर्क में रहने से रक्त वाहिकाएं समय से पहले बूढ़ी हो रही हैं। इसके अलावा ये कोरोनरी आर्टरी में कैल्शियम का निर्माण को भी बढ़ा देती है।

धमनियों में कैल्शियम का यह निर्माण हृदय और अन्य प्रमुख रक्त वाहिकाओं में खून के संचार को सीमित कर सकता है, जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी गंभीर और जानलेवा हृदय रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

डायबिटीज मरीज ध्यान दें, पैर काटने तक की नौबत ला सकती है ये छोटी सी गलती

डायबिटीज एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जिससे देश में सभी उम्र के लोग प्रभावित देखे जा रहे हैं। आपके घर में, दोस्त या आसपास कोई न कोई इसका शिकार जरूर होगा। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, ब्लड शुगर बढ़े रहने वाली ये बीमारी संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए खतरा बढ़ाने वाली हो सकती है, यही कारण है कि डॉक्टर इसे कंट्रोल में रखने वाले उपाय नियमित रूप से करते रहने की सलाह देते हैं। यहां समझना जरूरी है कि डायबिटीज सिर्फ शुगर बढ़ने की बीमारी नहीं है, बल्कि यह शरीर को अंदर ही अंदर कई तरीकों से नुकसान पहुंचाती है। अगर इसे समय पर कंट्रोल न किया जाए तो यह आंखों की रोशनी से लेकर किडनी और दिल तक को प्रभावित करती है। अक्सर शुगर बढ़े रहने की स्थिति कई बार इतनी चुनौतियां बढ़ाने वाली हो सकती हैं जिसमें रोगियों के पैर तक काटने पड़ सकते हैं। अब सवाल यह है कि डायबिटीज और पैरों का आपस में क्या संबंध है? आइए इस बारे में विस्तार से समझते हैं।

हाई शुगर के कारण होने वाली दिक्कतें - डॉक्टर बताते हैं, हाई शुगर की स्थिति शरीर के तमाम अंगों के लिए दिक्कतें बढ़ाने लगती है। जिस तरह से शुगर बढ़ने के कारण आंखों, किडनी पर असर होता है उसी तरह ये समय के साथ आपके शरीर के नसों को भी कमजोर और क्षतिग्रस्त करने लग जाती है। डायबिटीज के मरीजों में नसों की इस तरह की समस्या के कारण पैरों में रक्त का प्रवाह बाधित हो सकता है। इस समस्या को डायबिटिक फुट कहा जाता है।

डायबिटिक फुट की समस्या पर अगर गंभीरता से ध्यान न दिया जाए तो इसके कारण पैरों में अल्सर होने का खतरा रहता है, जिसके कारण पैर काटने तक भी पड़ सकते हैं।

डायबिटिक फुट होता क्यों है?

डॉक्टर बताते हैं, डायबिटिक फुट होने का सबसे बड़ा कारण है न्यूरोपैथी की समस्या। जब ब्लड शुगर लंबे समय तक हाई रहता है तो नसें कमजोर हो जाती हैं। इससे पैर में दर्द, गर्माहट या चोट का एहसास नहीं होता। मरीज को पता ही नहीं चलता कि पैर में घाव है। दूसरी ओर डायबिटीज से रक्त वाहिकाएं संकरी और कमजोर हो जाती हैं, जिससे पैर तक खून और ऑक्सीजन सही मात्रा में नहीं पहुंचते। नतीजतन, कोई भी छोटा सा घाव जल्दी भरता नहीं है और संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

डायबिटिक फुट से बचाव कैसे करें

डॉक्टर बताते हैं, डायबिटिक फुट अल्सर वाले हर 5 में से 1 मरीज को पैर का कोई हिस्सा काटना पड़ सकता है। ऐसे मरीजों में पैरों के छोटे-छोटे छाले, कट या फटी एड़ियां भी गंभीर जख्म में बदल सकती हैं। इसपर समय रहते ध्यान न दिया जाए तो संक्रमण फैलने का खतरा रहता है। पैर का जितना हिस्सा संक्रमित या खराब हो जाता है उसे सर्जरी करके हटाना पड़ सकता है। यदि आपके पैरों में घाव लगातार 2-3 हफ्तों में ठीक न हो, घाव से बदबू, मवाद आए या फिर पैरों का हिस्सा काला पड़ना शुरू हो जाए तो इसे तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। नियमित रूप से शुगर की जांच और इसे कंट्रोल रखने वाले उपाय, पैरों की देखभाल करके डायबिटिक फुट और इसकी जटिलताओं से बचा जा सकता है।

नेचर फेस्ट 2026 का भव्य आगाज

सांसद डॉ. राज कुमार चब्बेवाल ने किया नेचर फेस्ट का विधिवत उद्घाटन

- **लाजवंती खेल स्टेडियम में उमड़ा जनसैलाब**
- **15 को प्रभ गिल व 17 को प्रसिद्ध पंजाबी गायक गुरदास मान की होगी सिंगर नाईट**
- **प्राकृतिक विरासत, पर्यटन और संस्कृति के संगम का उत्सव है नेचर फेस्ट : डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन**

जनगाथा न्यूज/टांडा
रविंदर

जिला प्रशासन होशियारपुर की ओर से स्थानीय लाजवंती खेल स्टेडियम में 17 फरवरी तक आयोजित किए जा रहे पाँच दिवसीय ह्यनेचर फेस्टह्न का आज हर्षोल्लास और उत्साह के साथ शुभारंभ हुआ। सांसद डॉ. राज कुमार चब्बेवाल ने ज्योति प्रज्ज्वलित कर फेस्ट का विधिवत उद्घाटन करते हुए इसे जिले की प्राकृतिक, सांस्कृतिक और पर्यटन क्षमता को प्रदर्शित करने का सशक्त मंच बताया। इस दौरान उनके साथ डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन व मेयर सुरिंदर कुमार भी मौजूद थे। सांसद डॉ. राज कुमार ने कहा कि इस फेस्टिवल का मुख्य उद्देश्य जिले की समृद्ध प्राकृतिक

विरासत, प्रमुख पर्यटन स्थलों, सांस्कृतिक धरोहर और पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देना है। उन्होंने कहा कि नेचर फेस्ट के माध्यम से आमजन, विशेषकर युवाओं को जिले की प्राकृतिक संपदाओं से रूबरू कराया जाएगा तथा पर्यटन गतिविधियों को नई दिशा दी जाएगी। उन्होंने जानकारी देते हुए बताया कि फेस्टिवल के दौरान पंजाब की लोक संस्कृति, पारंपरिक नृत्य, विद्यार्थियों की रंगारंग प्रस्तुतियां, हस्तकला प्रदर्शनी, स्वयं सहायता समूहों द्वारा तैयार उत्पादों की प्रदर्शनी, फूड बाजार, किसान बाजार, पतंगबाजी, संगीतमयी संध्याएं सहित अनेक आकर्षक गतिविधियां आयोजित की जाएंगी। कार्यक्रम की रूपरेखा के बारे में बताते हुए डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन ने कहा कि 14 फरवरी को जंगल सफारी (चौहाल), सोलिस में नाइट कैंपिंग एवं स्टारगेजिंग, ओपन माइक, फैशन शो व सांस्कृतिक प्रस्तुतियां।

15 फरवरी को साइक्लोथॉन, तलवाड़ा में बर्ड वॉचिंग, फॉरेस्ट डिस्कवरी ट्रेल (ऑफ-रोडिंग व ट्रैकिंग), बोटिंग एवं ट्रेजर हंट। इसी दिन प्रसिद्ध गायक प्रभ गिल की सिंगर नाइट मुख्य आकर्षण रहेगी।

डिप्टी कमिश्नर ने बताया कि 16 फरवरी को उन्नति, फैप्रो और सिट्रस में इंडस्ट्रियल विजिट, मियावाकी साइट विजिट, वन चेतना पार्क में किड्स कार्निवल तथा लाजवंती स्टेडियम में सांस्कृतिक गतिविधियां व स्टार नाइट। उन्होंने बताया कि 17 फरवरी को विभिन्न प्रस्तुतियां, प्रतियोगिताओं के परिणाम व पुरस्कार वितरण समारोह होगा समापन अवसर पर प्रसिद्ध पंजाबी गायक गुरदास मान की सिंगर नाइट विशेष आकर्षण रहेगी।

डिप्टी कमिश्नर ने जिला वासियों से अपील की कि वे परिवार सहित इस अनूठे आयोजन में भाग लेकर पर्यावरण संरक्षण और स्थानीय पर्यटन को बढ़ावा देने के इस प्रयास को सफल बनाएं।

इस मौके पर चेयरमैन बैकफिंको संदीप सैनी, चेयरपर्सन जिला योजना कमेटी करमजीत कौर, चेयरमैन मार्किट कमेटी होशियारपुर जसपाल सिंह चेची, चेयरमैन नगर सुधार ट्रस्ट गुरविंदर सिंह पाबला, चेयरमैन होशियारपुर कोऑपरेटिव बैंक विक्रम शर्मा, सीनियर डिप्टी मेयर प्रवीण सैनी, डिप्टी मेयर रंजीत चौधरी रंजीत चौधरी, अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (विकास) निकास कुमार,अतिरिक्त डिप्टी कमिश्नर (सामान्य) अमरबीर कौर भुल्लर, एसडीएम मुकेरियां ओएशी मंडल, कमिश्नर नगर निगम ज्योति बाला, एसडीएम होशियारपुर गुरसिमरनजीत कौर, सहायक कमिश्नर परमप्रीत सिंह, पीसीएस गुरप्रीत कौर के अलावा अन्य गणमान्य भी मौजूद थे।

भाजपा सरकार के किसान व व्यापारी विरोधी समझौतों के खिलाफ 'आप' का प्रदर्शन

जिला अध्यक्ष जसपाल सिंह चेची के नेतृत्व में भाजपा कार्यालय के बाहर रोष प्रदर्शन

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
रविंदर

आम आदमी पार्टी के जिला अध्यक्ष (शहरी) एवं मार्केट कमेटी होशियारपुर के चेयरमैन जसपाल सिंह चेची के नेतृत्व में आम आदमी पार्टी के कार्यकताओं ने भाजपा कार्यालय होशियारपुर के बाहर जोरदार प्रदर्शन किया। यह रोष प्रदर्शन केंद्र की भाजपा सरकार द्वारा अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के साथ किए गए कथित व्यापारी एवं किसान विरोधी समझौते के विरोध में आयोजित किया गया। जिला अध्यक्ष जसपाल सिंह चेची ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा लिए जा रहे फैसले देश के व्यापारियों और किसानों के हितों के खिलाफ हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि ऐसे समझौते भारतीय बाजार, छोटे व्यापारियों और कृषि क्षेत्र पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि आम आदमी पार्टी अपने व्यापारी और किसान भाइयों के साथ मजबूती से खड़ी है और उनके हितों की रक्षा के लिए हर स्तर पर संघर्ष करेगी। उन्होंने कहा कि पंजाब भर में ह्यआपह्न द्वारा इसी मुद्दे को लेकर रोष प्रदर्शन किए जा रहे हैं, ताकि केंद्र सरकार तक जनता की आवाज पहुंचाई जा सके। पार्टी नेताओं ने केंद्र सरकार से मांग की कि किसानों और व्यापारियों के हितों की अनदेखी करने वाले किसी भी समझौते पर पुनर्विचार किया जाए। प्रदर्शन के दौरान कार्यकताओं ने केंद्र सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए चेतावनी दी कि यदि किसान और व्यापारी विरोधी नीतियां वापस नहीं ली गई, तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। इस मौके पर अमित नेगी, मेंबर ट्रेड कमीशन, ह्पन सैनी डिस्ट्रिक्ट चेयरमैन ट्रेड विंग, सतवंत सिंह सियान, कंचन देओल, सुखदेव सिंह, मनिंदर सिंह, अमरीक सिंह, जगदीप सिंह के अलावा अन्य पदाधिकारी व कार्यकर्ता भी मौजूद थे।

सुखबीर सिंह मिस्टर तथा आरुषि बनी मिस फेयरवेल

भुवनेश और समृद्धि ते सर सजा 'मिस्टर तथा मिस पर्सनैलिटी' का ताज

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
सौरभ बागी

सेंट सोल्जर डिवाइन पब्लिक स्कूल ऊना रोड होशियारपुर में 12वीं कक्षा के छात्रों के लिए फेयरवेल पार्टी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरूआत स्कूल डायरेक्टर श्रीमती उर्मिल सूद द्वारा स्टाफ ओर छात्रों के साथ ज्योति प्रज्वलित करने के उपरांत केक काट कर की गई। इस दौरान मिस्टर ओर मिस फेयरवेल का चुनाव करने के लिए मॉडलिंग, टैलेंट हंट ओर प्रश्न-उत्तर प्रतियोगिता आयोजित की गई, जिस में छात्र सुखबीर सिंह ने मिसटर तथा छात्रा आरुषि ने मिस फेयरवेल के खिताब पर कब्जा किया। बेस्ट पर्सनैलिटी

खिताब के लिए छात्र भुवनेश तथा मिस पर्सनेलिटी छात्रा समृद्धि को चुना गया। इसके अलावा शिवम को मिस्टर 123ँ और छात्रा मानवी को मिस 123ँ चुना गाया। प्रोग्राम के दौरान यहां जीवन में आगे बढ़ने का छात्रों में उत्साह था वहीं स्कूल छोड़ने ओर साथियों से बिछड़ने के गम में आंखें भी छलक पड़ी। वेलकम स्पीच में छात्रों को आशीर्वाद देते हुए डायरेक्टर श्रीमती सूद ने कहा कि ₹जीवन एक यात्रा है और हर गुड्डबाए एक नई हेलो का मार्ग प्रशस्त करता है। अलविदा का मतलब अंत नहीं होता बल्कि यह एक नई शुरूआत होती है।₹ उन्होंने बच्चों को परीक्षा के लिए शुभकामनाएं दी ओर उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

शिवरात्रि उत्सव कमेटी की ओर से आज निकाली जाएगी शोभायात्रा: हरीश खोसला

शिव मंदिर बंसी नगर की ओर से महाशिवरात्रि शोभायात्रा में सभी शिव भक्तों का हार्दिक स्वागत: डा. रमन घई

जनगाथा न्यूज/गढ़दीवाला
रविंदर

शिवरात्रि उत्सव कमेटी की ओर से महाशिवरात्रि पर्व पर भव्य शोभायात्रा का आयोजन किया जा रहा है। इस संबंधी शिवरात्रि उत्सव कमेटी के अध्यक्ष हरीश खोसला ने सभी नगरनिवासियों को बधाई देते हुए महाशिवरात्रि पर्व शोभायात्रा में पहुंचने का खुला निमंत्रण दिया है। उन्होंनें बताया कि महाशिवरात्रि उत्सव कमेटी की ओर से निकाली जाने वाली शोभायात्रा शिव मंदिर बंसी नगर से शुरू होकर सैशन चौक, सरकारी कालेज चौक, फगवाड़ा चौक (श्री राम चौक) के अलावा शहर के मुख्य बाजारों से होती हुए वापिस सैशन चौक में सभी शिव मंडलियों का सम्मान किया जाएगा तथा इस पश्चात वापिस सायं शिव मंदिर बंसी नगर में ही यात्रा का विधिवत समापन होगा। इस अवसर पर शिवरात्रि उत्सव कमेटी ने विधिवत शिव मंदिर बंसी नगर को यात्रा आयोजन का निमंत्रण दिया। इस मौके पर बंसी नगर

वैल्फेयर सोसायटी और शिव मंदिर बंसी नगर के अध्यक्ष डा. रमन गई ने कहा कि शिवरात्रि पर्व पर महाशिवरात्रि शोभायात्रा के सभी शिव भक्तों का हार्दिक स्वागत है। उन्होंनें सभी शिव भक्तों को श्रद्धा व उल्लास के साथ महाशिवरात्रि शोभायात्रा में शामिल होकर भगवान शिव का आशीर्वाद प्राप्त करने की बात कही। डा. घई ने बताया कि महाशिवरात्रि शोभायात्रा के अवसर पर बंसी नगर वैल्फेयर सोसायटी और शिव मंदिर बंसी नगर की ओर से अटूट लंगर का प्रसाद वितरित किया जाएगा। इस अवसर पर डा. रमन घई ने बंसी नगर वैल्फेयर सोसायटी, शिव मंदिर बंसी नगर व समूह नगर निवासियों को ओर से महाशिवरात्रि पर्व शोभायात्रा के आयोजन के लिए शिवरात्रि उत्सव कमेटी को धन्यवाद दिया। इस मौके पर जगदीश मिन्हास, अशोक गोल्डी बिल्ला, देस राज ठाकुर, हरीश बेदी, मोहित संधू, राज कुमार, प्रिंस कुमार, विनीत पटियाल, अमित पटियाल, विक्रांत शर्मा, प्रदीप शाह, लक्की ढींगरा, राजा, राज कुमार बिल्ला, सलोचना, अमन, सिम्मी, चंचल, अनीता, प्रीती, रीतू घई, कृष्णा, राकेश, विजया, कांता, राज, विजय, लक्ष्मी, सविता, कमल नूरी, दीक्षा, निशा, सीमा, पिंकी, शशि, रानी, भारती व अन्य मौजूद थे।

आदि शंकराचार्य के नाम से जाना जाएगा धोबीघाट चौक

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
हैप्पी कलेर

जय बाबा तारा गुरू मंदिर प्रबंधक कमेटी टप्पा धाम द्वारा निकाली गई आदि गुरू शंकराचार्य जी की शोभायात्रा का युवा वाहिनी की ओर से होशियारपुर के चिंतपूर्णी चौंक पर स्वागत किया गया। इस अवसर पर प्रधान अशवनी शर्मा छोटा ने पूर्व कैबिनेट मंत्री व विधायक ब्रह्म शंकर जिंपा का धन्यवाद किया, जिन्होंनें धोबीघाट चौक का नाम बदलकर आदि गुरू शंकराचार्य के नाम पर रखने का सहयोग दिया। इस निर्णय को लेकर होशियारपुर निवासियों में खुशी की लहर है। इस अवसर पर अशवनी छोटा ने कहा कि होशियारपुर साधू-संतों की पावन धरती है और इसे ह्यछोटी काशीह्व के नाम से भी जाना जाता है। उन्होंनें कहा कि महान संतों और गुरुओं के

नाम पर स्थलों का नामकरण करना शहर की सांस्कृतिक विरासत को सम्मान देने जैसा है। उन्होंनें कहा कि भविष्य में भी शहर के अन्य प्रमुख चौकों और सार्वजनिक स्थलों का नाम महान संतों और गुरुओं के नाम पर रखने के प्रयास किए जाएंगे। इस अवसर पर विकास शर्मा, प्रमोद शर्मा, तरसेम लाल प्रधान सब्जी मंडी, शमी, पं. सचिन, चरनजीत सेठी, अमित गुप्ता, मनीश गुप्ता, राकेश कुमार, सुभाष कुमार, राकेश सेठी, वंश कुमार, मनोज कुमार, बाल कृष्ण, पवन शर्मा, सुनील कुमार, पं. राजेश्वर शर्मा, जीवन शर्मा, संजू शर्मा, बंटी शर्मा, सुरजीत शर्मा, विशाल शर्मा, बाबू शर्मा आदि उपस्थित रहे।

स्कूल बसों की विशेष जांच, नियमों की अवहेलना पर सख्त कार्रवाई

डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन के निदेर्शों पर आरटीओ ने स्कूल बसों की विशेष जांच का चलाया अभियान

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
रविंदर

डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन के निदेर्शों के तहत जिला सड़क सुरक्षा कमेटी की बैठक में लिए गए निर्णयों के अनुसार आरटीओ अमनदीप कौर घुम्मण द्वारा जिले में स्कूल बसों की विशेष जांच अभियान चलाया गया। इस अभियान का उद्देश्य ह्यसेफ स्कूल वाहन स्कीमह्व के दिशा-निदेर्शों की पालना सुनिश्चित करना और विद्यार्थियों के लिए सुरक्षित परिवहन व्यवस्था को मजबूत करना है। डिप्टी कमिश्नर आशिका जैन ने कहा कि जिला प्रशासन विद्यार्थियों की सुरक्षित आवाजाही के लिए प्रतिबद्ध है और भविष्य में भी ऐसे विशेष जांच अभियान जारी रहेंगे।

आरटीओ अमनदीप कौर घुम्मण ने बताया कि अभियान के दौरान विभिन्न स्कूलों की बसों की गहन जांच की गई, जिसमें बसों के फिटनेस सर्टिफिकेट, ड्राइवरों के लाइसेंस, कंडक्टर की उपस्थिति,

फर्स्ट एड बॉक्स, फायर एक्सटिंग्विशर, स्पीड गवर्नर, सीसीटीवी कैमरे तथा जीपीएस सिस्टम आदि की जांच की गई। जिन वाहनों में नियमों की अनदेखी पाई गई, उनके खिलाफ मोटर व्हीकल एक्ट के तहत चालान कर आवश्यक कार्रवाई की गई। उन्होंने स्पष्ट किया कि विद्यार्थियों की सुरक्षा प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है और किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। सभी स्कूल प्रबंधकों को निर्देश दिए गए हैं कि वे अपने वाहनों को ह्यसेफ स्कूल वाहन स्कीमह्व के अनुरूप रखें तथा समय-समय पर निर्धारित मानकों की जांच सुनिश्चित करें।

संतोष गुप्ता ने अपने भाई का पार्थिव शरीर भारत मंगवाने हेतु खन्ना से किया आग्रह

जनगाथा न्यूज/होशियारपुर
हैप्पी कलेर

पूर्व सांसद अविनाश राय खन्ना द्वारा लोगों की समस्याएं सुनने के लिए खुले दरबार का आयोजन किया गया। इस मौके स्थानीय भीम नगर निवासी संतोष कुमार गुप्ता ने अपने भाई नीरज कुमार गुप्ता की सऊदी अरब में मौत हो जाने सम्बन्धी जानकारी देते हुए उसका पार्थिव शरीर भारत मंगवाने का आग्रह किया। खन्ना द्वारा तुरंत इस मामले को केंद्रीय विदेश मंत्रालय को अपने कार्यालय के माध्यम से भेज दिया गया और मृतक के परिवार को नीरज का पार्थिव शरीर भारत सरकार की मदद से जल्द भारत आने का आश्वासन दिया। उपस्थिति को सम्बोधित करते हुए खन्ना ने कहा कि भारत सरकार की विदेश नीति मजबूत है जिसके चलते विदेशों में रह रहे भारतीयों की हर समस्या में भारत सरकार उनके साथ कड़ी है।

वर्षगांठ की बधाई

युवा वाहिनी के प्रधान अशवनी छोटा व मंजू शर्मा निवासी गढीगोट, होशियारपुर को विवाह की वर्षगांठ की बधाई।

शिवलिंग पर कौन सा अनाज चढ़ाना होगा लाभकारी?

- गेहूं चढ़ाने से संतान सुख और सौभाग्य बढ़ता है। साथ ही रिश्तों में प्रेम बढ़ता है।
- दालें शिवलिंग पर चढ़ाना फलदायी माना गया है। इससे सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं।
- धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, काले तिल शिवलिंग पर चढ़ाने से पापों का नाश होता है। साथ ही सभी तरह के दोषों से राहत मिलती हैं।
- काली उड़द दाल चढ़ाने से शनि दोष दूर होता है।
- चावल चढ़ाने से भोलेनाथ प्रसन्न होकर अपनी कृपा बरसाते है। साथ ही सुख-शांति बढ़ती है।
- जौ शिवलिंग पर अर्पित करने से जीवन में स्थिरता आती है। साथ ही धन-धान्य बढ़ता है।

महाशिवात्रि भगवान शिव और देवी पार्वती की उपासना के लिए अत्यंत शुभ दिन है। इस तिथि पर की गई उपासना का फल साधक को अवश्य प्राप्त होता है। यही नहीं शिव परिवार की असीम कृपा भी साधक के जीवन पर बनी रहती हैं। इस वर्ष 15 फरवरी को महाशिवरात्रि है। इस दिन सर्वार्थसिद्धि योग का शुभ संयोग बना हुआ है। ऐसे में शिवलिंग पर जलाभिषेक करने से साधक को मनचाही सफलता मिल सकती हैं। साथ ही शिवलिंग पर कुछ अनाज चढ़ाने से भी धन-धान्य में वृद्धि व आर्थिक लाभ के योग बन सकते हैं। धार्मिक ग्रंथों में शिवलिंग पूजा से लेकर उसपर चढ़ाए जाने वाले सभी अनाजों का विशेष महत्व बताया गया है। इसके प्रभाव से सभी दोषों से मुक्ति मिलती हैं। परंतु क्या आप जानते हैं कि, शिवलिंग पर कौन सा अनाज चढ़ाने से क्या फल मिलता है ? अगर नहीं, तो आइए विस्तार से जानते हैं।

शनि प्रदोष व्रत कल, साढ़ेसाती और ढैय्या से राहत पाने के लिए करें ये खास उपाय

सनातन परंपरा में प्रदोष व्रत को अत्यंत पवित्र और फलदायी माना गया है। यह व्रत हर महीने दो बार, कृष्ण पक्ष और शुक्ल पक्ष की त्रयोदशी तिथि को रखा जाता है। प्रदोष व्रत भगवान शिव को समर्पित होता है और इस दिन प्रदोष काल में शिव-पार्वती की विधि-विधान से पूजा की जाती है। मान्यता है कि श्रद्धा और नियमपूर्वक व्रत रखने से महादेव प्रसन्न होते हैं और साधक की मनोकामनाएं पूर्ण करते हैं। जिस वार को त्रयोदशी तिथि पड़ती है, उसी के अनुसार प्रदोष व्रत का नाम रखा जाता है। इस बार यह व्रत शनिवार को पड़ रहा है, तो इसे शनि प्रदोष कहा जाएगा। इसे शनि त्रयोदशी के नाम से भी जाना जाता है। 14 फरवरी को वर्ष का पहला शनि प्रदोष व्रत मनाया जाएगा। इस दिन भगवान शिव के साथ-साथ शनि देव की पूजा का भी विशेष महत्व होता है। ज्योतिष मान्यताओं के अनुसार, इस अवसर पर शनि की साढ़ेसाती और ढैय्या से राहत पाने के लिए कुछ उपाय किए जाते हैं। आइए इन उपायों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

शनि प्रदोष पर किए जाने वाले विशेष उपाय : शनि देव का संबंध काले और गहरे नीले रंग से जोड़ा गया है। इसलिए शनि प्रदोष के दिन इन रंगों से जुड़ी वस्तुओं का दान या अर्पण शुभ माना जाता है। इस दिन शनि देव को उड़द की दाल और लोहे से बनी वस्तु, जैसे कील, अर्पित करना लाभकारी बताया गया है। माना जाता है कि ऐसा करने से साढ़ेसाती और ढैय्या के प्रभाव में कमी आती है।

शनि देव के बीज मंत्र का जाप : शनि देव के बीज मंत्र ॐ शं शनैश्चराय नमः का जप भी अत्यंत प्रभावशाली माना गया है। कम से कम 30 माला जप करने का विधान बताया गया है। नियमित जप से मानसिक शांति मिलती है और जीवन की बाधाएं धीरे-धीरे दूर होने लगती हैं।

नकारात्मक ऊर्जा दूर करने का उपाय

एक अन्य उपाय है लोहे के पात्र में सरसों का तेल भरकर उसमें लाल पुष्प रखें और उसे घर के मध्य स्थान, जिसे ब्रह्म स्थान कहा जाता है, वहां स्थापित करें। ऐसा करने से नकारात्मक ऊर्जा कम होती है और सकारात्मक वातावरण बनता है।

पीपल के वृक्ष का उपाय

शनि प्रदोष के दिन पीपल के वृक्ष की जड़ में जल अर्पित करना और संध्या समय दीपक जलाना भी शुभ माना जाता है। इसके अतिरिक्त शनिवार को हनुमान जी की पूजा-आराधना करने से शनि दोष शांत होता है और कष्टों से राहत मिलती है।

अपने लक्ष्यों को पूरा करने के लिए गीता में लिखी इन बातों का हमेशा रखें ध्यान

भगवद् गीता एक धार्मिक ग्रंथ है, जिसमें भगवान श्रीकृष्ण द्वारा अर्जुन को दिए गए दिव्य उपदेश हैं। माना जाता है कि, श्रीकृष्ण के उपदेशों को सुनकर ही अर्जुन युद्ध के लिए आगे बढ़े थे। इसलिए आज भी लोग जीवन के कठिन समय में मार्गदर्शन और सकारात्मक रहने के लिए गीता के उपदेशों का सहारा लेते हैं। बता दें, गीता का यह दिव्य ज्ञान मानव जीवन में विशेष महत्व रखता है, क्योंकि यह मानसिक शक्ति, धैर्य और सही दिशा प्रदान करते हैं। वहीं समय कैसा भी हो, जीवन में गीता से जुड़ी इन बातों का खास ध्यान व्यक्ति को रखना चाहिए। इसके प्रभाव से सफलता प्राप्त करने से लेकर व्यक्ति अपने सभी सपनों को पूरा करने में कामयाब होता है।

श्रीकृष्ण बताते हैं कि, मनुष्य को अपने लक्ष्य के लिए हमेशा प्रयास करते रहना चाहिए। यह अभ्यास व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों में भी स्थिर बने रहने की क्षमता प्रदान करता है।

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ... इस श्लोक का अर्थ है कि, मनुष्य को केवल कर्म करना चाहिए, उस काम से आने वाले फल पर ध्यान नहीं देना चाहिए। माना जाता है कि, फल की चिंता हमेशा व्यक्ति को कमजोर बनाती है।

गीता के अनुसार, जीवन में परिवर्तन एक सच्चाई है। इसलिए इसे हमेशा स्वीकार करना चाहिए। जो व्यक्ति इन परिवर्तनों को सहजता से स्वीकार कर लेता है, वही मानसिक रूप से संतुलित रहता है। साथ ही सफलता भी हासिल करता है।

कृष्ण जी कहते हैं कि, व्यक्ति को कभी भी किसी भी चीज का अहंकार नहीं करना चाहिए। साथ ही किसी भी चीज के प्रति हद से ज्यादा मोह भी नहीं होना चाहिए। माना जाता है कि, जब तक व्यक्ति मोह और अहंकार में बंधा रहता है, तब तक वह सही निर्णय नहीं ले सकता और वह मानसिक रूप से भी अशांत रहता है।

T20 वर्ल्ड कप 2026 में बड़ा उलटफेर

जिम्बाब्वे ने ऑस्ट्रेलिया को 23 रनों से रौंदा

आईसीसी मेंस टी20 वर्ल्ड कप 2026 में क्रिकेट जगत को एक बड़ा झटका तब लगा जब जिम्बाब्वे की टीम ने कोलंबो के आर प्रेमदासा स्टेडियम में खेले गए ग्रुप-बी के 19वें मुकाबले में पूर्व चैंपियन ऑस्ट्रेलिया को 23 रनों से करारी शिकस्त दे दी।

इस टूर्नामेंट के इतिहास में यह लगातार दूसरी बार है जब जिम्बाब्वे ने ऑस्ट्रेलिया जैसी मजबूत टीम को धूल चटाई है। इससे पहले साल 2007 के टी20 वर्ल्ड कप में भी जिम्बाब्वे ने ऑस्ट्रेलिया को हराकर सबको चौंका दिया था। अब 19 साल बाद इतिहास दोहराते हुए जिम्बाब्वे ने यह साबित कर दिया है कि टी20 प्रारूप में किसी भी टीम को कम नहीं आंका जा सकता।

कंगारू टीम की खराब शुरुआत, 29 रन पर गिर गए थे 4 विकेट

जिम्बाब्वे द्वारा दिए गए 170 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी ऑस्ट्रेलियाई टीम की शुरुआत बेहद निराशाजनक रही। जिम्बाब्वे के गेंदबाजों ने शुरुआत से ही ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाजों पर दबाव बनाए रखा। हालात यह थे कि जोश इंगलिस, कैमरन ग्रीन, टिम डेविड और ट्रेविस हेड जैसे दिग्गज बल्लेबाज क्रीज पर टिक नहीं सके और महज 29 रन के स्कोर पर ऑस्ट्रेलिया ने अपने चार अहम विकेट गंवा दिए। इसके बाद ग्लेन मैक्सवेल और मैट रेनशॉ ने पारी को संभालने की कोशिश की। दोनों के बीच 59 गेंदों में 77 रनों की महत्वपूर्ण साझेदारी हुई, जिसने ऑस्ट्रेलिया की उम्मीदों को जिंदा रखा। ऐसा लग रहा था कि यह जोड़ी मैच को जिम्बाब्वे की पकड़ से दूर ले जाएगी, लेकिन तभी रयान बर्ल ने मैक्सवेल को 31 रन के निजी स्कोर पर आउट करके इस खतरनाक होती साझेदारी को तोड़ दिया।

मैक्सवेल के आउट होते ही ऑस्ट्रेलिया की पारी ताश के पत्तों की तरह बिखर गई। मार्कस स्टोइनिस और बेन ड्वारशुइस भी कुछ खास नहीं कर पाए और 6-6 रन बनाकर पवेलियन लौट गए। अंत में मैट रेनशॉ ने 44 गेंदों में 65 रनों की संघर्षपूर्ण पारी खेली, लेकिन 139 रन के स्कोर पर उनके आउट होते ही ऑस्ट्रेलिया की हार लगभग तय हो गई। एडम जाम्पा भी मात्र दो रन बनाकर बोल्ड हो गए।

बेनेट और रजा ने जिम्बाब्वे को पहुंचाया मजबूत स्कोर तक

इससे पहले, ऑस्ट्रेलिया ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया था, जो उन पर भारी पड़ा। जिम्बाब्वे ने पहले बल्लेबाजी करते हुए निर्धारित 20 ओवरों में सिर्फ 2 विकेट खोकर 169 रनों का चुनौतीपूर्ण स्कोर खड़ा किया। जिम्बाब्वे की तरफ से ब्रायन बेनेट ने शानदार बल्लेबाजी करते हुए 56 गेंदों पर नाबाद 64 रनों की संयमित पारी खेली और एक छोर संभाले रखा। उनका साथ विकेटकीपर तादिवानाशे मारुमानी और रयान बर्ल ने दिया, जिन्होंने 35-35 रनों का उपयोगी योगदान दिया। अंत में कप्तान सिकंदर रजा ने ताबड़तोड़ बल्लेबाजी करते हुए महज 13 गेंदों पर नाबाद 25 रन बनाकर टीम को मजबूत स्थिति में पहुंचाया।

ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाजी आक्रमण में इस मैच में पैट कमिंस और जोश हेजलवुड जैसे अनुभवी खिलाड़ियों की कमी साफ खली। उनकी अनुपस्थिति में गेंदबाजी में वह धार नजर नहीं आई, जिसका फायदा जिम्बाब्वे के बल्लेबाजों ने उठाया। यहां तक कि स्पिन के जादूगर कहे जाने वाले एडम जाम्पा भी जिम्बाब्वे के बल्लेबाजों को परेशान नहीं कर सके। उन्होंने अपने चार ओवरों में 31 रन दिए और उन्हें कोई भी विकेट नहीं मिला। ऑस्ट्रेलिया की ओर से केवल मार्कस स्टोइनिस और कैमरन ग्रीन ही एक-एक विकेट हासिल कर सके।

अर्यांश शर्मा ने फेरा जुनैद सिद्दीकी के पंजे पर पानी, □ ने दर्ज की पहली जीत

अर्यांश शर्मा के नाबाद 74 रनों की पारी के बाद सोहेब खान के अर्धशतक की बदौलत यूएई ने शुक्रवार को खेले गए टी20 विश्व कप 2026 के 20वें मुकाबले में कनाडा को 5 विकेट से मात दी। मुकाबले का नतीजा आखिरी ओवर में निकला। टूर्नामेंट में यूएई की यह पहली जीत है। वहीं कनाडा का अब तक खाता नहीं खुला है। टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी कनाडा ने 20 ओवर में 7 विकेट खोकर 50 रन बनाए थे। जवाब में यूएई ने इस टारगेट को 2 गेंद पहले चेज कर लिया।

टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी कनाडा लगातार विकेट खोती रही। टीम को 1-2 पार्टनरशिप ही मिलीं। हर्ष ठाकर ने अर्धशतक लगाया। उन्होंने 41 गेंदों पर 50 रन की पारी खेली। उनके अलावा नवनीत धालीवाल 34 के स्कोर पर रन आउट हुए।

विकेटकीपर श्रेयस मोव्वा ने 21 रनों को योगदान दिया। इनके अलावा कनाडा का कोई भी बल्लेबाज कुछ खास नहीं कर पाया। यूएई की ओर से जुनैद सिद्दीकी ने कमाल की गेंदबाजी की। मुकाबले में उन्होंने पंजा खोला। जुनैद ने 4 ओवर में 35 रन देकर 5 सफलताएं प्राप्त कीं। 151 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी यूएई भले ही समय-समय पर विकेट खोती रही हो पर विकेटकीपर बल्लेबाज अर्यांश शर्मा ने एक छोर संभाले रखा। यूएई का यह सलामी बल्लेबाज नाबाद ही पवेलियन लौटा। उन्होंने 53 गेंदों पर 74 रन की पारी खेली। अपनी इस पारी में उन्होंने 6 चौके और 3 छक्के लगाए। मिडिल ऑर्डर में सभी बल्लेबाज फेल रहे। कप्तान मुहम्मद वसीम (4), अलीशान शराफू (5), मयंक कुमार (4) और हर्षित कौशिक (5) बड़ी पारी नहीं खेल पाए। सोहैब खान ने अंत में 29 गेंदों पर 51 रन की पारी खेलकर यूएई की जीत की राह आसान कर दी। कनाडा की ओर से साद बिन जफर ने 3 सफलताएं प्राप्त कीं।

पाकिस्तान की खैर नहीं! टीम इंडिया फिर देगी शिकस्त

टी20 विश्व कप 2026 में रविवार, 15 फरवरी को रोमांच की सारी हदें पार होने की उम्मीद है। इस दिन भारतीय टीम का सामना पाकिस्तान से होगा। ग्रुप ए की यह दोनों टीम कोलंबो के आर प्रेमदासा स्टेडियम में टकराएंगी। भारत और पाकिस्तान (ढ्ढह्रष्ठ 1ह्य क्क्र) ने टूर्नामेंट में अब तक हार का मुंह नहीं देखा है। दोनों ही टीमों ने अपने 2-2 मैच जीते हैं। ऐसे में सूर्यकुमार यादव और सलमान आगा की टीम आत्मविश्वास से भरी हुई है।

भारत का पलड़ा भारी : भारतीय टीम जहां एक बार फिर विश्व कप में पाकिस्तान को धूल चटाने के इरादे से कोलंबो जाएगी तो वहीं सलमान आगा की नजर जीत दर्ज कर पाकिस्तानी फैंस की झोली में कुछ खुशियां डालने की होगी। हालांकि, आंकड़ों ने पाकिस्तानी फैंस की टेंशन बढ़ा दी है। दोनों टीमों के बीच हेड टू हेड के आंकड़ों पर नजर डालें तो भारतीय टीम का पलड़ा काफी भरी नजर आता है।

हेड टू हेड के आंकड़े : भारत और पाकिस्तान के बीच अब तक 16 टी20 इंटरनेशनल मैच खेले गए हैं। इस दौरान टीम इंडिया ने 12 मुकाबलों में जीत दर्ज की है। दूसरी ओर मैन इन ग्रीन 3 मैच ही जीत सकी है। 1 मुकाबला टाई भी रहा है।

टी20 विश्व कप में भारत और पाकिस्तान के बीच 8 बार जंग हुई है। यहां भी बाजी मैन इन ब्ल्यू ने मारी है। भारत ने 7 मुकाबले जीते हैं तो पाकिस्तान को 1 में ही जीत मिली है। 24 अक्टूबर, 2021 को दुबई में खेले गए मुकाबले में पाकिस्तान ने भारत को 10 विकेट से हराया था।

टी20 विश्व में भारत बनाम पाकिस्तान

- **14 सितंबर, 2007 :** टाई- बॉल आउट जीता भारत।
- **24 सितंबर, 2007 :** भारत 5 रन से फाइनल जीता।
- **30 सितंबर, 2012 :** भारत 8 विकेट से जीता।
- **21 मार्च, 2014 :** भारत 7 विकेट से जीता।
- **19 मार्च, 2016 :** भारत 6 विकेट से जीता।
- **24 अक्टूबर, 2021 :** पाकिस्तान 10 विकेट से जीता।
- **23 अक्टूबर, 2022 :** भारत 4 विकेट से जीता।
- **9 जून, 2024:** भारतीय टीम 6 रन से जीती।

अल्फा हूं पर किसी पर अधिकार नहीं जमाती-आयुषी खुराना

ख्वाहिशें कुछ ऐसी होती हैं, जिन्हें हकीकत में बदलना तो चाहते हैं लेकिन कई बार सफल ना होने पर छोड़ देते हैं। फिर भविष्य में आती है काश की कोफ्त, जो रह-रहकर सताती रहती है। टीवी एक्ट्रेस आयुषी खुराना भले पहली बार में एक्ट्रेस बनने के सपने से दूर हो गई हों लेकिन काश के दर्द से बचने के लिए उन्होंने फिर कोशिश की और अपनी ख्वाहिश को हकीकत में बदल दिया।

मध्य प्रदेश के बुरहानपुर की अभिनेत्री आठ साल से घर से दूर हैं। इस दौरान उन्होंने जीवन के कई अच्छे-बुरे अनुभव लिए और इन्हीं अनुभवों से अपनी अदाकारी को निखारा। कुछ समय में ही कई सीरियल्स का हिस्सा रह चुकीं आयुषी इन दिनों शो जाने अनजाने हम मिले में नजर आ रही हैं। बीते दिनों वह लखनऊ आईं तो अल्फा बनने से लेकर टीवी तक पहुंचने के सफर के बारे में बहुत कुछ बताया।

मैंने अपनी जिम्मेदारियां खुद उठाई हैं

मैं एक मजबूत लड़की हूं और अपनी मर्जी चलाती हूं। इसी वजह से अल्फा वाली बात से रिलेट कर गई। फिर भी ऐसा नहीं है कि बहुत डॉमिनेटिंग हूं लेकिन हां, मैं एक ऐसी लड़की हूं, जो अपनी जिंदगी खुद संभालती है। उसे खुद हैंडल करती है। अपने सारे फैसले खुद लेती है। मैंने अपनी जिम्मेदारियां भी खुद उठाई हैं। मैं अल्फा हूं पर किसी और पर अधिकार नहीं जमाती। मैं प्रोवाइडर जरूर हूं लेकिन शासन करने या हक जमाने वाली बात मेरे अंदर नहीं है क्योंकि मैं फ्रीडम ऑफ चॉइस पर भरोसा करती हूं।

आशा करती हूं कि ऐसे लोग किसी को ना मिलें

हमेशा से मेरे मन में आर्टिस्ट बनने का सपना था। डांस में बचपन से दिलचस्पी रही लेकिन मम्मी का सपना था कि ऐक्टर बनूं और टीवी पर दिखूं। जब लगा कि बड़ी हो गई और खुद को संभाल सकती हूं, तब तय किया कि मुंबई जाकर ऑडिशन देने चाहिए। 17 साल की उम्र में

मुंबई आ गई। यह ऐसी नगरी है कि हर किसी को सूट नहीं करती। बात 2017 की है। बहुत मेहनत की पर कड़ियां जुड़ नहीं पाईं क्योंकि कुछ पता नहीं था। ऐसे लोग भी मिले, जिनके लिए मैं आशा करती हूं कि किसी को ना मिलें। वे आपको गलत राह पर ले जाएंगे। उस वक्त मैंने ऐक्टर बनने की ख्वाहिश छोड़ दी। मेरा तीन-चार साल का स्ट्रगल रहा। फिर बेंगलुरु जाकर ग्रैजुएशन पूरा किया, जॉब की। ढेर सारे पैसे इकट्ठे किए। फिर मुंबई आई, तब लगा कि अब इतनी मजबूत हो गई हूं कि बुरे लोग आएंगे तो उन्हें संभाल लूंगी। कई बार छोटे शहर से आने के बाद आप खुद को संभाल नहीं पाते और बड़े शहर में खो जाते हैं। अब मुंबई में चार-पांच साल हो गए हैं तो यह शहर अपना सा लगने लगा है।

काश पर कुछ नहीं छोड़ना चाहती थी

मैं मेकअप कोर्स के बहाने मुंबई में ऐक्टर बनने आई थी। पापा को बताया तो उन्होंने पहले ढेर सारी छानबीन की। मैंने सोचा था कि कार्तिक आर्यन की तरह पढ़ाई के बहाने मुंबई में ऐक्टिंग कर लूंगी। उन्हें तो काम मिल गया पर मुझे नहीं मिला। फिर बेंगलुरु गई। वहां खुद को मजबूत किया और लगा कि एक और मौका देना चाहिए। मैं भविष्य में काश के ऊपर कुछ नहीं छोड़ना चाहती थी। लॉकडाउन के बाद एक और चांस लिया। उस वक्त पापा ने कह दिया था कि तुम्हारे पास एक साल है। अगर टीवी में दिख गई तो ठीक, वरना वापस लौटना पड़ेगा। वो एक साल बहुत दबाव वाला रहा था। मेरे दिमाग में लीड एक्ट्रेस का खयाल था। फिर लगा कि लीड के चक्कर में पड़ी रही तो पता नहीं काम मिले या नहीं। मैंने हर तरह के निगेटिव-पॉजिटिव शेड वाले किरदारों के लिए ऑडिशन देने शुरू किए। आठ महीने बाद मुझे पहला नेगेटिव रोल मिला। पापा बहुत खुश तो नहीं थे, तब भी उन्हें लगा कि चलो टीवी पर दिख तो गए। उसके बाद तो रुकने का नाम नहीं मिला।

अनुभव से ही ऐक्टिंग निखरती है

मुझे घर से बाहर अकेले रहते हुए आठ साल हो गए हैं। तीन साल बेंगलुरु में रहीं और पांच साल से मुंबई में हूं। अकेले रहने के दौरान इतने सारे अनुभव मिले, जिसने मुझे मजबूत बना दिया। मुझे लगता है कि जितने अनुभव जीवन में लोगे, उतनी ही अच्छी ऐक्टिंग भी कर पाओगे। अनुभव से ही ऐक्टिंग निखरती है। काफी कुछ सीखा है और आगे भी सीखती रहूंगी। मैं सबसे यही कहती हूं कि आप छोटे से छोटे शहर से क्यों ना हो लेकिन बिना डर बाहर निकलो। ढेर सारे अनुभव लो। मेहनत करो। हालांकि, बाहर अकेले रहने के दौरान थोड़ी समझदारी दिखानी जरूरी होती है क्योंकि चीजें कई बार बिगड़ भी सकती हैं।

हम ऐक्टर भी आपके बीच से ही निकले हैं

कई बार लोगों को लगता है कि आप ऐक्टर हो तो हमेशा खूबसूरत ही दिखोगे। लड़कियों की जिंदगी में इतने हॉरमोनल प्रॉब्लम चलते हैं कि वो हमेशा एक जैसी नहीं लग सकतीं। हमारे चेहरे पर भी पिंपल्स या अन्य स्किन प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। हम भी इंसान हैं। हमारी जिंदगी में वही समस्याएं हैं, जो आपकी जिंदगी में हैं। मैं एक ऐक्टर होने के नाते हमेशा कहती हूं कि आप (दर्शक-प्रशंसक) हैं तो हम हैं। हम आपके बीच से ही निकले हैं। लोग कई बार एक्ट्रेस को ट्रोल करते हैं कि देखो इनके चेहरे पर कितने दाग हैं या कैसे नजर आती हैं। ऐसा लोग शायद इसलिए करते हैं क्योंकि उनके पास और कुछ करने के लिए नहीं होता है।

नानी की शादी भी आटा-साटा प्रथा से हुई थी

मुझे पहले नहीं पता था कि आटा-साटा प्रथा मेरे घर में भी हुई थी। मुझे जब शो की प्रोड्यूसर से इसके बारे में पता चला तो मैंने मम्मी से आकर बात की। कहीं ना कहीं मुझे यह पता था कि मध्य प्रदेश में भी ऐसी कोई प्रथा है। मेरी मां महाराष्ट्र से हैं तो वहां भी यह प्रथा थी। उन्होंने बताया कि तेरी नानी के साथ भी ऐसा ही हुआ है। उस वक्त बहुत खुशी-खुशी इसे स्वीकार किया गया था। नानी अपने यहां आई थीं और उनके भाई से उनकी ननद की शादी हुई थी। लोग मानते थे कि हमारे घर से बेटी जा रही तो दूसरे घर से बेटी आ भी रही है। फिर आप बहू को भी बेटी की तरह ही रखोगे। मुझे तब पहली बार पता चला कि जो शो मैं करने जा रही हूं, उसके तार कहीं ना कहीं मेरे परिवार से भी जुड़े हैं।

(धन्यावाद सहित न.भ. से)