विचार

जीवन वह है जो तब घटित होता है जब आप अन्य योजनाएं बनाने में व्यस्त होते हैं।

– जॉन लेनन

सब की खबर

जनगाथा टाइम्स

वर्ष: 05 ■ अंक: 206 ■ शनिवार 11 जुलाई 2026 ■ पृष्ठ: 08 ■ मोबाइल: 98881-91277 ■ editor@jangathatimes.com ■ www.jangathatimes.com ■ RNI NO.PUNHIN/2018/75723 मूल्य 3 रुपए

न्यूज विंडो

प्लेन क्रैश में 10 लोगों की मौत, कोई सवार जिंदा नहीं बचा, मना रहे थे आजादी की सालगिरह

बहामास : बहामास में शुक्रवार को एक दर्दनाक विमान हादसा हो गया। नॉर्थ एंड्रॉस क्षेत्र के पास एक छोटा विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गया, जिसमें सवार सभी 10 लोगों की मौत हो गई। हादसे के बाद सरकार ने एहतियात के तौर पर फ्लेमिंगो एयर की उड़ानों पर अस्थायी रोक लगा दी है। यह हादसा नॉर्थ एंड्रॉस में हुआ, जो बहामास की राजधानी नसाऊ के पश्चिम में समुद्र के बीच स्थित द्वीप है। शुरूआत में प्रधानमंत्री फिलिप ब्रेव डेविस ने बताया था कि एक व्यक्ति जीवित बच गया है, लेकिन बाद में उन्होंने प्रेस कॉन्फ्रेंस में पुष्टि की कि गंभीर चोटों के कारण उसकी भी मौत हो गई। मृतकों की पहचान अभी सार्वजनिक नहीं की गई है। प्रधानमंत्री फिलिप ब्रेव डेविस ने कहा, ह्हहम गहरे शोक में हैं। बहामास अपनी आजादी की 53वीं वर्षगांठ मना रहा था, लेकिन यह दिन कई परिवारों के लिए मातम में बदल गया। जिन लोगों ने अपने प्रियजनों को खोया है, उनके प्रति हम गहरी संवेदना व्यक्त करते हैं। बहामास एयरक्राफ्ट एक्सीडेंट इन्वेस्टिगेशन अथॉरिटी के अनुसार, दुर्घटनाग्रस्त विमान बहामास में पंजीकृत सेसना 402 था। यह विमान नसाऊ के लिंडन पिंडलिंग अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से सैन एंड्रॉस के लिए उड़ान भरने के बाद हादसे का शिकार हो गया। दुर्घटना के कारणों की जांच की जा रही है। ऊर्जा, यूटिलिटी एवं एविएशन मंत्रालय ने बताया कि जांच पूरी होने तक फ्लेमिंगो एयर के एयर ऑपरेटर सर्टिफिकेट को एहतियातन निलंबित कर दिया गया है। मंत्रालय के अनुसार, शुक्रवार को एयरलाइन से जुड़ी दो सुरक्षा घटनाएं सामने आईं। मंत्री जोबेथ कोल्बी-डेविस ने बताया कि पहली घटना में फ्लेमिंगो एयर का एक अन्य विमान मायागुआना जा रहा था, लेकिन उड़ान के दौरान तकनीकी समस्या आने पर पायलट ने उसे वापस नसाऊ लौटा लिया। विमान के सुरक्षित उतरने और यात्रियों के बाहर निकलने के बाद उसमें आग लग गई। इस घटना की भी जांच की जा रही है।

'ईरान पर निशाना साधे खड़ी 1000 मिसाइलें, पूरी तरह तबाह कर देंगे'; ट्रंप का बड़ा दावा

वाशिंगटन : ईरान के पूर्व सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई के जनाजे के दौरान अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के खिलाफ नारेबाजी और कथित तौर पर उनकी हत्या की मांग वाले पोस्टर सामने आने के बाद अमेरिका और ईरान के बीच तनाव और बढ़ गया है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्रुथ सोशल पर कड़ी चेतावनी देते हुए कहा कि अमेरिका पूरी तरह तैयार है और यदि ईरान की ओर से किसी भी तरह की कार्रवाई की गई, तो उसका करारा जवाब दिया जाएगा। ट्रंप ने लिखा, ह्हअमेरिका की 1000 मिसाइलें पूरी तरह तैयार हैं और उनका निशाना ईरान है। यदि ईरानी सरकार अपनी धमकियों को अमल में लाती है, तो तत्काल और बड़े पैमाने पर जवाबी कार्रवाई की जाएगी। अमेरिकी सेना ईरान के महत्वपूर्ण ठिकानों को पूरी तरह तबाह कर देगी।ह्व इससे पहले न्यूयॉर्क पोस्ट को दिए एक इंटरव्यू में ट्रंप ने कहा था कि वह लंबे समय से ईरान के निशाने पर हैं। उन्होंने कहा कि यदि उनकी हत्या होती है, तो उन्होंने पहले से ही ऐसे जवाबी

हमले के निर्देश दिए हैं, जैसा ईरान ने पहले कभी नहीं देखा होगा। ट्रंप के इन बयानों के बाद मध्य पूर्व में तनाव और बढ़ने की आशंका जताई जा रही है। इस बीच, इजरायल ने भी अमेरिका को एक अहम खुफिया चेतावनी दी है। रिपोर्टों के अनुसार, इजरायली खुफिया एजेंसियों ने अमेरिकी अधिकारियों को जानकारी दी है कि ईरान कथित तौर पर डोनाल्ड ट्रंप को निशाना बनाने की नई साजिश पर काम कर रहा है। हालांकि, इन दावों की स्वतंत्र रूप से आधिकारिक पुष्टि नहीं हुई है।

पंजाब कांग्रेस में बगावत के सुर तेज: नाराज विधायकों को नहीं मना पाए बघेल, चन्नी ने किया शक्ति प्रदर्शन

चंडीगढ़

पंजाब कांग्रेस में बगावत के सुर और तेज हो गए हैं। मोरिंडा के बाद पूर्व सीएम चरणजीत सिंह चन्नी गुट के नाराज नेताओं ने शनिवार को चंडीगढ़ में ऑल इंडिया कांग्रेस कमेटी के महासचिव एवं पंजाब कांग्रेस के प्रभारी भूपेश बघेल के सामने शक्ति प्रदर्शन किया। बघेल इन नाराज नेताओं को मनाने विधायक राणा गुरजीत के घर बैठक करने गए थे मगर वहां उन्हें नाराज नेताओं की ताकत का सामना करना पड़ा। बैठक के दौरान बघेल बागी नेताओं की नाराजगी दूर नहीं कर पाए। उन्होंने नाराज नेताओं को आश्वस्त करते हुए कहा कि सभी नेताओं की बात सुन ली गई है और वे नेताओं की भावनाओं से हाईकमान को अवगत करवा देंगे। ऐसे में बगावत खत्म करने के लिए गेंद अब कांग्रेस नेता राहुल गांधी के पाले सरक गई है। बैठक में नाराज नेताओं ने एक सुर में कहा कि उन्हें मौजूदा सूबा प्रधान अमरिंदर सिंह राजा वड़िंग का नेतृत्व कतई स्वीकार नहीं है। नेताओं ने कहा, उन्हें पंजाब में कॉम्प्रोमाइज्ड (समझौतावादी) नेता नहीं चाहिए। चुनाव जीतना है तो सूबे का प्रधान धाकड़ होना चाहिए। उन्होंने बघेल से साफ कहा कि पूर्व सीएम चन्नी पंजाब में बड़ा चेहरा और स्वीकार्य चेहरा हैं। इस पर बैठक में सभी नेताओं ने हाथ खड़े किए और तालियां भी बजाई। दरअसल, यह तय हुआ था कि शनिवार को बघेल चन्नी समेत उनके खेमे के दो वरिष्ठ नेताओं से मिलेंगे। इसी के

चलते जब बघेल विधायक राणा गुरजीत के घर पहुंचे तो वहां चन्नी के साथ कुल 92 विधानसभा क्षेत्रों से 82 हलका प्रभारी, 12 विधायक और तीन सांसदों समेत कई पूर्व विधायक व मंत्री पहले से ही पहुंचे हुए थे। बैठक में महाराष्ट्र से आए ऑल इंडिया कांग्रेस कमेटी के सचिव प्रभारी सूरज सिंह ठाकुर भी मौजूद रहे। चन्नी गुट के सभी नाराज नेताओं ने अपनी-अपनी बात प्रभारी बघेल के समक्ष रखी। इस दौरान वड़िंग के खिलाफ मजबूत लामबंदी देखने को मिली। चन्नी ने तो साफ कहा, यदि किसी ने हमारी बात को तरजीह नहीं देनी है तो मैं चुनाव प्रचार कमेटी के अध्यक्ष का पद भी छोड़ देता हूं बतौर पूर्व मुख्यमंत्री ही पंजाब में कांग्रेस के लिए प्रचार कर दूंगा। विधायक परगट सिंह ने बघेल से कहा, यह बगावत नहीं हैं बल्कि मौजूदा परिस्थितियों के संदर्भ में पंजाब के नेताओं और कार्यकर्ताओं के मतभेद हैं न कि मनभेद इसलिए हाईकमान को इस पर संज्ञान लेना चाहिए।

कई बार फैसले वापस लेने पड़ते हैं: रंधावा

बैठक में पूर्व डिप्टी सीएम एवं सांसद सुखजिंदर सिंह रंधावा ने बघेल को बताया कि उनकी प्रदेश अध्यक्ष वड़िंग से कोई दुश्मनी नहीं है मगर वे मौजूदा सरकार के खिलाफ नहीं बोलते हैं जबकि उन्होंने वड़िंग को इसके लिए कई बार टोका है। रंधावा के अनुसार, बैठक में सभी नेताओं ने अपनी राय प्रभारी बघेल के समक्ष रख दी है। उनसे आग्रह किया गया है कि वे उनकी बात हाईकमान के समक्ष रख दें। कई बार हाईकमान को फैसले वापस लेने पड़ते हैं। पंजाब में सरकार बनानी है तो इस फैसले की संदर्भ में भी संज्ञान लेना पड़ेगा। हम कॉम्प्रोमाइज्ड नेताओं के साथ आगे नहीं बढ़ सकते।

तेल देखेंगे, तेल की धार देखेंगे: चन्नी

पूर्व मुख्यमंत्री चरणजीत सिंह चन्नी ने कहा, बैठक में प्रभारी बघेल से बातचीत हुई है। सभी नेताओं के मन में जो था, वे उनके समक्ष रख दिया गया है। अब हम तेल देखेंगे, तेल की धार देखेंगे। चन्नी का मतलब था कि धैर्य रखकर परिस्थिति को समझेंगे और देखेंगे आगे क्या परिणाम निकलता है।

मैं कॉम्प्रोमाइज्ड नहीं : वड़िंग

पंजाब कांग्रेस के अध्यक्ष अमरिंदर सिंह राजा वड़िंग ने कहा, कौन है कॉम्प्रोमाइज्ड, पूर्व डिप्टी सीएम रंधावा ने मेरा नाम तो नहीं लिया। वड़िंग ने कहा, वे और रंधावा पिछले साढ़े चार साल से इकट्ठा हैं, हम दोनों में से कोई कॉम्प्रोमाइज्ड होता तो हम इतना समय एक साथ नहीं चल पाते। हां, रंधावा जी ठीक कह रहे हैं, पंजाब में कॉम्प्रोमाइज्ड नेताओं के साथ कांग्रेस आगे नहीं बढ़ सकती।

फैसले में कोई बदलाव नहीं होगा : बघेल

पंजाब कांग्रेस के प्रभारी भूपेश बघेल ने कहा, परिवार में सब प्रकार की बातें होती रहती हैं, उन्हें बाहर नहीं बोला जा सकता। हाईकमान ने चुनाव संबंधी कमेटियों के गठन में जो फैसला ले लिया है, उसमें कोई बदलाव नहीं होगा। पार्टी कोई कॉम्प्रोमाइज्ड नेता नहीं रहेगा, यह मेरी जिम्मेदारी है। यदि कोई ऐसा होता है तो उसे हर हाल में बाहर कर देंगे। सभी नेताओं की बात हाईकमान तक पहुंचा दूंगा।

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

जालंधर ग्रामीण में अपराध पर सख्त रुख : SSP ने दी कड़ी चेतावनी, नशा तस्करों और गैंगस्टरों पर तेज कार्रवाई के आदेश

जनगाथा न्यूज नैटवर्क

जालंधर ग्रामीण जिले में कानून-व्यवस्था को और सुदृढ़ बनाने तथा अपराध नियंत्रण को प्रभावी करने के लिए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक (SSP) हरविंदर सिंह विर्क (PPS) ने जिला पुलिस अधिकारियों के साथ उच्च स्तरीय समीक्षा बैठक की। बैठक में पुलिस प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारियों समेत सभी डीएसपी, थाना प्रभारी और चौकी इंचार्ज मौजूद रहे।

बैठक के दौरान स्स्क विर्क ने जिले में नशा तस्करी, गैंगस्टर नेटवर्क और अन्य आपराधिक गतिविधियों के खिलाफ चल रही कार्रवाई का गहन मूल्यांकन किया। उन्होंने स्पष्ट निर्देश दिए कि अपराधियों के खिलाफ कार्रवाई में किसी भी प्रकार की ढिलाई बर्दाश्त नहीं की जाएगी। विशेष रूप से नशा तस्करों और घोषित अपराधियों (PO) के खिलाफ अभियान को और तेज करने के आदेश दिए गए।

स्स्कने पुलिस अधिकारियों को दैनिक विशेष नाकाबंदी, नाइट डोमिनेशन और संदिग्ध व्यक्तियों की सख्त जांच सुनिश्चित करने को कहा। साथ ही आधुनिक तकनीकों और निगरानी प्रणालियों का अधिक प्रभावी उपयोग करने पर जोर दिया गया। जमानत पर रिहा आरोपियों की नियमित निगरानी और सत्यापन को भी अनिवार्य किया गया, ताकि उनकी गतिविधियों पर लगातार नजर रखी जा सके।

सामुदायिक पुलिसिंग को मजबूत बनाने के लिए स्स्कने सभी अधिकारियों को अपने क्षेत्रों में विलेज डिफेंस कमेटियों (VDC) की नियमित बैठकें आयोजित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि पुलिस और आम जनता के बीच तालमेल बढ़ाना बेहद जरूरी है, जिससे समय रहते संदिग्ध गतिविधियों की जानकारी मिल सके और अपराधों पर अंकुश लगाया जा सके।

अपराधिक मामलों के त्वरित निपटारे को प्राथमिकता देते हुए स्स्क ने स्नह्वक्र दर्ज करने, जांच प्रक्रिया को गति देने और मामलों का समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

सड़क सुरक्षा को लेकर भी स्स्कविर्क सख्त नजर आए। उन्होंने यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने, चालान बढ़ाने और जरूरत पड़ने पर वाहनों को इंपाउंड करने के निर्देश दिए। विशेष अभियान के तहत दोपहिया वाहनों की जांच तेज करने और आम जनता को ट्रैफिक नियमों के प्रति जागरूक करने पर भी जोर दिया गया।

इसके अलावा पुलिस कर्मियों के कल्याण को ध्यान में रखते हुए सभी राजपत्रित अधिकारियों को नियमित वेलफेयर मीटिंग आयोजित करने के निर्देश दिए गए, ताकि कर्मचारियों की समस्याओं का समय पर समाधान हो सके।

बैठक के अंत में स्स्क ने सभी अधिकारियों को अपने-अपने क्षेत्रों में व्यक्तिगत निगरानी बढ़ाने और पारदर्शी, अनुशासित एवं परिणामोन्मुख पुलिसिंग सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने दोहराया कि जालंधर ग्रामीण में अपराध के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति के तहत काम किया जाएगा।

छात्र नेता बनने निकले थे, गैंगवार ने बना दिया मोस्ट वांटेड गैंगस्टर; रडार पर भट्टी के गुर्गे

जनगाथा न्यूज नैटवर्क

पंजाब और चंडीगढ़ की छात्र राजनीति से निकले लॉरेंस बिश्नोई और गोल्डी बराड़ आज देश के सबसे मोस्ट वांटेड गैंगस्टरों में गिने जाते हैं। कभी छात्र संघ की राजनीति में पहचान बनाने का सपना देखने वाले इन दोनों का सफर समय के साथ अपराध की दुनिया तक पहुंच गया। आज दोनों का नेटवर्क देश ही नहीं, विदेशों तक फैला माना जाता है और कई सनसनीखेज मामलों में उनके नाम सामने आ चुके हैं।

हाल ही में अमेरिकी संघीय जांच एजेंसी एफबीआई ने कनाडा और यूरोपीय सुरक्षा एजेंसियों के साथ मिलकर लॉरेंस बिश्नोई और गोल्डी बराड़ गैंग के खिलाफ बड़ी अंतरराष्ट्रीय कार्रवाई की है। इस साझा अभियान को ऑपरेशन हार्ड बॉल का नाम दिया गया है। एजेंसी के आरोप पत्र में बताया गया है कि भारत की जेल में बंद लॉरेंस बिश्नोई और विदेशों में छिपे गोल्डी बराड़ ने ही जून 2023 में कनाडा के ब्रिटिश कोलंबिया (सरे) में सिख अलगाववादी नेता हरदीप सिंह निज्जर की हत्या का आदेश दिया था। इसके अलावा एफबीआई ने गोल्डी बराड़ को आधिकारिक तौर पर मोस्ट वांटेड घोषित कर दिया है।

एजेंसी ने उसे पकड़वाने या उसकी गिरफ्तारी में मदद करने वाली जानकारी देने पर 50 हजार अमेरिकी डॉलर के इनाम की घोषणा की है। एफबीआई ने उसे उत्तरी अमेरिका में बिश्नोई सिंडिकेट का मुख्य संचालक बताया है। पंजाब पुलिस का दावा है कि लॉरेंस और गोल्डी लंबे समय तक एक-दूसरे के करीबी सहयोगी रहे। दोनों के नेटवर्क ने पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और अन्य राज्यों में रंगदारी, हत्या और संगठित अपराध के मामलों में अपनी पकड़ बनाई।

हालांकि समय के साथ दोनों के रास्ते अलग होने की चर्चाएं भी सामने आती रहीं और गैंगवार ने कई पुराने साथियों को एक-दूसरे का दुश्मन बना दिया। हाल में अमेरिका की संघीय जांच एजेंसी एफबीआई द्वारा अंतरराष्ट्रीय गैंग नेटवर्क के खिलाफ कार्रवाई के बाद पंजाब पुलिस ने भी लॉरेंस और गोल्डी बराड़ से जुड़े नेटवर्क, उनके गुर्गों और आर्थिक मददगारों पर शिकंजा कसने की तैयारी तेज कर दी है। पुलिस का मानना है कि विदेशों में बैठे गैंगस्टरों के नेटवर्क को कमजोर करने से राज्य में संगठित अपराध पर भी असर पड़ेगा।

अपराध के दलदल में फंसते गए

फाजिल्का निवासी लॉरेंस बिश्नोई ने पंजाब विश्वविद्यालय से पढ़ाई के दौरान छात्र राजनीति में कदम रखा। वह छात्र संगठन सोपू से जुड़ा और छात्र संघ चुनाव भी लड़ा, लेकिन जीत नहीं सका। इसी दौरान उसकी पहचान कई ऐसे युवाओं से हुई, जो बाद में संगठित अपराध से जुड़े। छोटे-छोटे विवाद, आपसी वर्चस्व की लड़ाई और गैंगबाजी ने धीरे-धीरे उसे अपराध की दुनिया का बड़ा चेहरा बना दिया।

दूसरी ओर, श्री मुक्तसर साहिब के रहने वाले गोल्डी बराड़ की पहचान भी छात्र राजनीति से बनी। बाद में वह पढ़ाई के लिए कनाडा चला गया लेकिन वर्ष 2020 में उसके चचेरे भाई और छात्र नेता गुरलाल बराड़ की चंडीगढ़ में गोली मारकर हत्या के बाद उसने खुलकर अपराध की दुनिया में कदम रखा। इसके बाद उसने विदेश में रहकर अपने नेटवर्क को सक्रिय किया और पंजाब में कई वारदातों की साजिश रचने के आरोप लगे।

शहजाद भट्टी से जुड़े 112 लोग रडार पर

महाराष्ट्र एंटी टेररिज्म स्क्वॉड (एटीएस) ने पाकिस्तान में बैठे कथित आईएसआई हैंडलर और गैंगस्टर शहजाद भट्टी से जुड़े संदिग्ध नेटवर्क के खिलाफ बड़ा अभियान शुरू किया है। एटीएस ने राज्यभर में 112 लोगों की पहचान की है। ये लोग कथित तौर पर सोशल मीडिया के माध्यम से शहजाद भट्टी के संपर्क में आए थे। एटीएस इन सभी की तलाश कर उनके ठिकानों का सत्यापन कर रही है और उनसे पूछताछ की जा रही है।

महाराष्ट्र एटीएस के अनुसार, शुक्रवार सुबह सात बजे से शुरू की गई इस कार्रवाई में उसकी 14 इकाइयां शामिल हैं। जांच एजेंसी का दावा है कि शाहजाद भट्टी सोशल मीडिया के जरिये युवाओं को राष्ट्रविरोधी गतिविधियों के लिए प्रभावित करने की कोशिश कर रहा था। इसी आशंका के आधार पर संदिग्धों की पहचान कर जांच का दायरा बढ़ाया गया है।

इस सिलसिले में मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई, कुर्ला, बांद्रा, जोगेश्वरी, मीरा रोड, भायंदर, सांगली, सतारा और छत्रपति संभाजीनगर समेत कई स्थानों पर तलाशी अभियान चलाया गया। एटीएस उन लोगों के डिजिटल रिकॉर्ड और सोशल मीडिया गतिविधियों की भी जांच कर रही है, जो कथित तौर पर भट्टी के संपर्क में थे। यह कार्रवाई कुछ दिन पहले दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल द्वारा पाकिस्तान से

संचालित दो कथित मॉड्यूल का पर्दाफाश किए जाने के बाद शुरू हुई है। उस मामले में दिल्ली और पंजाब से छह संदिग्धों को गिरफ्तार किया गया था। जांच में सामने आया कि आरोपियों पर शहजाद भट्टी के निर्देश पर दिल्ली के भीड़भाड़ वाले इलाकों में पेट्रोल बम हमलों की साजिश रचने का आरोप है।

पति बना हैवान : आठ माह की गर्भवती को दी खौफनाक मौत, पेट में थे जुड़वां बच्चे; शक में उजाड़ दिया परिवार

जनगाथा न्यूज /नैटवर्क मानसा जिले के गांव ठूठियांवाली में पति ने अपनी पत्नी की हत्या कर दी। जानकारी के मुताबिक मृतका आठ माह की गर्भवती थी। पति ने तेजधार हथियार से पत्नी की हत्या कर दी गई। मृतका के चाचा मेवा सिंह और भाई मनदीप सिंह ने बताया आरोपी को पत्नी पर अवैध संबंधों का शक था।

महिला के गर्भ में थे जुड़वां बच्चे

महिला के गर्भ में जुड़वां बच्चे थे। पुलिस ने आरोपी पति के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। परिजनों के मुताबिक, 22 वर्षीय सिमरजीत कौर की करीब एक वर्ष पहले गांव बुर्ज राठी निवासी युवक सचप्रीत सिंह से प्रेम विवाह हुआ था। बाद में दोनों परिवारों की सहमति से उनका विवाह विधिवत संपन्न करवाया गया।

घटना वाले दिन आरोपी आया था ससुराल

सिमरजीत आठ माह की गर्भवती थी और प्रसव के लिए अपने मायके गांव ठूठियांवाली आई हुई थी ।बताया जा रहा है कि घटना वाले दिन आरोपी दिन में ससुराल आया था और बाद में लौट गया। आरोप है कि रात में उसने पत्नी को फोन कर घर के बाहर बुलाया, जहां धारदार हथियार से उसकी हत्या कर दी और मौके से फरार हो गया।

आरोपी की तलाश में जुटी पुलिस

मृतका के परिजनों ने आरोपित के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने की मांग की है। परिजनों का कहना है कि इस घटना से न केवल उनकी बेटी की जान गई, बल्कि गर्भ में पल रहे दोनों बच्चों की भी मौत हो गई ।चौकी ठूठियांवाली के प्रभारी मक्खन सिंह ने बताया कि घटना की सूचना गांव के सरपंच से मिली थी। इसके बाद मृतका के पिता सुखपाल सिंह के बयान के आधार पर आरोपी पति सचप्रीत सिंह के खिलाफ केस दर्ज कर लिया गया। पुलिस आरोपी की तलाश कर रही है और मामले की जांच जारी है।

अत्यधिक सोचने से हैं परेशान तो अपनाएं ये खास उपाय, ओवरथिंकिंग से मिलेगी राहत

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में जरूरत से ज्यादा सोचना यानी ओवरथिंकिंग एक आम समस्या बन गई है। छोटी-छोटी बातों को लेकर बार-बार विचार करना मन को अशांत कर देता है और इससे तनाव, डर और नींद की परेशानी भी बढ़ सकती है। अधिक सोचने का कारण मन का अस्थिर होना और नकारात्मक ऊर्जा का बढ़ना होता है। ऐसे में कुछ सरल आध्यात्मिक उपाय अपनाकर मन को शांत और संतुलित किया जा सकता है।

1. मेडिटेशन को दिनचर्या में शामिल करें

ध्यान मन को स्थिर करने का सबसे प्रभावी तरीका माना जाता है। रोज सुबह 10-15 मिनट शांत बैठकर गहरी सांस लें और अपने विचारों को देखने की कोशिश करें। इससे मन धीरे-धीरे शांत होने लगता है और अनावश्यक विचार कम होते हैं।

2. मंत्र जाप

आध्यात्म में मंत्रों की शक्ति को बहुत महत्वपूर्ण माना गया है। 卐?नम:शिवाय卐 या गायत्री मंत्र का नियमित जाप करने से मन की चंचलता कम होती है और सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। सुबह या रात में कुछ समय मंत्र जाप के लिए जरूर निकालें।

3. भगवान में विश्वास

जब व्यक्ति हर चीज को अपने नियंत्रण में रखने की कोशिश करता है, तब अधिक सोचने की समस्या बढ़ती है। धर्म सिखाता है कि कुछ चीजें ईश्वर पर छोड़ देनी चाहिए। रोज प्रार्थना करें और अपने मन की बातें भगवान को बताएं, इससे मन हल्का महसूस करता है।

4. प्राणायाम

सांसों का सीधा संबंध हमारे मन से होता है। रोजाना अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम करने से दिमाग शांत होता है और चिंता कम होती है। यह उपाय मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।

5. सकारात्मक सोच अपनाएं

आध्यात्म के अनुसार, जैसा हम सोचते हैं वैसा ही हमारा जीवन बनता है। इसलिए

नकारात्मक विचारों को पहचानकर उन्हें सकारात्मक सोच से बदलने की कोशिश करें। खुद से अच्छे शब्द बोलें और हर परिस्थिति में अच्छा देखने की आदत डालें।

6. प्रकृति और भक्ति से जुड़ें

सुबह की धूप, मंदिर का वातावरण या भजन-कीर्तन सुनना मन को सुकून देता है। दिन में कुछ समय प्रकृति के बीच बिताएं या भक्ति संगीत सुनें, इससे मन शांत होता है और विचारों की गति धीमी पड़ती है।

7. वर्तमान में जीना सीखें

अधिक सोचने की आदत अक्सर भविष्य की चिंता या अतीत की यादों से जुड़ी होती है। धर्म और आध्यात्म हमें वर्तमान में जीना सिखाते हैं। जो अभी है, उसी पर ध्यान दें और हर पल को स्वीकार करें।

अधिक सोचना एक मानसिक आदत है, जिसे सही दिशा देकर बदला जा सकता है। ये सरल उपाय न केवल मन को शांत करते हैं, बल्कि जीवन में सकारात्मकता भी लाते हैं।

दुबला-पतला बच्चा भी होगा गोल-मटोल, डॉक्टर बोले- वजन बढ़ाने के लिए बेस्ट हैं 6 फूड्स

अक्सर कई माता-पिता इस बात से परेशान रहते हैं कि उनका बच्चा खाना तो अच्छे से खाता है, लेकिन फिर भी वह दुबला-पतला है और उसका वजन नहीं बढ़ रहा है। अगर आप भी इसी समस्या का सामना कर रहे हैं, तो चिंता न करें।

डॉ. रवि मलिक (वरिष्ठ सलाहकार बाल रोग विशेषज्ञ, चेयरमैन, रेडिक्स हेल्थकेयर, निर्माण विहार, दिल्ली) के मुताबिक, आप अपने बच्चे की डाइट में कुछ खास फूड्स को शामिल करके इस परेशानी को दूर कर सकते हैं। इस आर्टिकल में हम उन 6 बेहतरीन चीजों के बारे में बता रहे हैं, जो बच्चे का वजन बढ़ाने में मदद करती हैं।

दाल और घी

आप किसी भी दाल को अच्छी तरह उबाल लें। फिर उसे अच्छे से मैश करके उसमें घी मिलाएं और बच्चे को खिलाएं। यह वजन बढ़ाने का एक बहुत अच्छा तरीका है।

पनीर, टोफू या अंडा

बच्चे के सही विकास के लिए ये जरूरी पोषक तत्व हैं। पनीर, टोफू या अंडे में प्रोटीन होता है, जो बच्चे का वजन बढ़ाने में काफी मददगार साबित होता है।

शकरकंद या आलू

शकरकंद या आलू को अच्छी तरह उबालकर और मैश करके बच्चे को दें। इसमें फाइबर और कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो शरीर को एनर्जी देते हैं और

तेजी से वजन बढ़ाते हैं।

पीसे हुए सूखे मेवे

सूखे मेवों को बारीक पीस लें। इस पाउडर को आप दूध, दही या दाल में मिलाकर बच्चे को दे सकते हैं। ड्राई फ्रूट्स बच्चे का वजन बढ़ाने में बहुत असरदार होते हैं।

आटे का हलवा और ओट्स का दलिया

बच्चे को हल्की चीनी डालकर आटे का हलवा बनाकर खिलाने से भी वजन बढ़ता है। इसके अलावा, आप बच्चे को ओट्स का दलिया बनाकर भी दे सकते हैं, यह भी वजन बढ़ाने में मदद करता है।

फुल फैट दही के साथ फल

फुल फैट दही में केला, चीकू या आम मिलाकर एक स्वादिष्ट फ्रूट योगर्ट तैयार करें और बच्चे को खिलाएं। इससे भी बच्चे का वजन तेजी से बढ़ता है।

अगर आपका बच्चा अंडरवेट है और उसका वजन नहीं बढ़ रहा है, तो आप उसे ये पौष्टिक चीजें दे सकते हैं। डॉक्टर का कहना है कि इससे उसका वजन भी बढ़ेगा और उसके शरीर में किसी भी तरह के पोषण की कमी नहीं रहेगी।

यमुनोत्री हाईवे पर भारी भूस्खलन: स्यानाचट्टी के पास फंसे 100 श्रद्धालु, बाल-बाल बची जान

चमौली.उत्तराखंड में लगातार हो रही बारिश के बीच यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग पर शनिवार को बड़ा हादसा टल गया। स्यानाचट्टी के पास अचानक भारी भूस्खलन होने से सड़क पर भारी मात्रा में मलबा आ गया, जिससे हाईवे पूरी तरह बंद हो गया और करीब 100 श्रद्धालु बीच रास्ते में फंस गए।

घटना की सूचना मिलते ही एसडीआरएफ की टीमें तुरंत मौके पर पहुंचीं। बड़कोट और जानकीचट्टी पोस्ट से पहुंचे जवानों ने राहत एवं बचाव अभियान शुरू किया। सड़क पूरी तरह बंद होने के कारण जवानों ने पहले सुरक्षित वैकल्पिक रास्ते पर रस्सियां (रोप) लगाईं, ताकि यात्रियों को बिना किसी खतरे के पार कराया जा सके। इसके बाद एसडीआरएफ के जवानों ने एक-एक श्रद्धालु को सावधानीपूर्वक रस्सी के सहारे सुरक्षित स्थान तक पहुंचाया। कई घंटे चले रेस्क्यू अभियान में करीब 100 यात्रियों को सुरक्षित निकालकर उनके गंतव्य की ओर रवाना किया गया। लगातार बारिश के कारण यमुनोत्री धाम यात्रा मार्ग पर भूस्खलन और मलबा गिरने की घटनाएं लगातार बढ़ रही हैं। प्रशासन ने चारधाम यात्रा पर जाने वाले श्रद्धालुओं से अपील की है कि यात्रा शुरू करने से पहले मौसम और सड़क की स्थिति की जानकारी जरूर लें और प्रशासन द्वारा जारी दिशा-निदेशों का पालन करें।

डॉक्टर की बड़ी लापरवाही, होंठ में टांके लगाने के लिए बच्चे को दिया एनेस्थीसिया; कुछ ही घंटे में मौत

नई दिल्ली केरल के कन्नूर जिले में एक निजी अस्पताल में एनेस्थीसिया (बेहोशी की दवा) दिए जाने के बाद 18 महीने के एक बच्चे की मौत हो गई। घटना के बाद परिजनों ने इलाज में लापरवाही का आरोप लगाते हुए शिकायत दर्ज कराई, जिसके आधार पर पुलिस ने संबंधित डॉक्टर के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार, कन्नूर जिले के एरामम-कुट्टूर निवासी टी. सूरज और विजीशा के इकलौते बेटे देवांश शौर्य को 5 जुलाई को घर के बाहर खेलते समय गिरने से होंठ पर गहरी चोट लग गई थी। प्राथमिक उपचार के बाद उसे आगे इलाज के लिए पयन्नूर स्थित बेबी मेमोरियल अस्पताल ले जाया गया। अस्पताल में बच्चे के होंठ पर टांके

लगाने के लिए उसे एनेस्थीसिया दिया गया। परिजनों का आरोप है कि दवा दिए जाने के बाद बच्चा दोबारा होश में नहीं आया। हालत गंभीर होने पर उसे कन्नूर स्थित बेबी मेमोरियल अस्पताल रेफर किया गया, जहां शुक्रवार रात करीब नौ बजे उसकी मौत हो गई।

डॉक्टर के खिलाफ मामला दर्ज

परिवार की शिकायत के बाद पुलिस ने इलाज करने वाली डॉक्टर अंजलि पोडुवल के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता (BNS) की धारा 125 के तहत मामला दर्ज किया है। यह धारा ऐसे कृत्य से संबंधित है, जिससे किसी व्यक्ति के जीवन या व्यक्तिगत सुरक्षा को खतरा उत्पन्न हो सकता है। पुलिस पूरे मामले की जांच कर रही है।

वहीं, बेबी मेमोरियल अस्पताल ने मेडिकल लापरवाही के सभी आरोपों को खारिज किया है। अस्पताल प्रशासन ने जारी बयान में कहा कि एनेस्थीसिया दिए जाने के तुरंत बाद बच्चे को अप्रत्याशित रूप से कार्डियक अरेस्ट आया था। अस्पताल के अनुसार, बच्चे को तत्काल वेंटिलेटर सपोर्ट पर रखा गया और बेहतर उपचार के लिए कन्नूर स्थित अस्पताल स्थानांतरित किया गया। प्रशासन का कहना है कि उपचार के दौरान सभी स्वीकृत चिकित्सा प्रोटोकॉल का पालन किया गया और चिकित्सकों ने बच्चे की जान बचाने के लिए हर संभव प्रयास किए।

वियतनाम में 24 भारतीयों से भरी नाव समुद्र में पलटी, 15 की मौत; दूतावास ने जारी किए हेल्पलाइन नंबर

हनोई : छुट्टियां मनाने वियतनाम गए भारतीय पर्यटकों के लिए उनका यह सफर एक बड़े और खौफनाक हादसे में तब्दील हो गया है। वियतनाम के मशहूर फु क्वोक द्वीप के पास दर्जनों पर्यटकों को ले जा रही एक नाव अचानक समुद्र में पलट गई। स्थानीय मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, इस भयानक हादसे में अब तक 15 लोगों की दर्दनाक मौत हो चुकी है, हालांकि अभी तक यह स्पष्ट नहीं हो पाया है कि जान गंवाने वालों में कितने भारतीय नागरिक शामिल हैं। घटना के तुरंत बाद स्थानीय अधिकारियों और आसपास के लोगों द्वारा बड़े पैमाने पर खोज और बचाव अभियान चलाया जा रहा है।

बोट के अंदर फंसे यात्री, मची चीख-पुकार

जानकारी के मुताबिक, इस दुर्भाग्यपूर्ण नाव में कुल 24 भारतीय नागरिक सवार थे। एक पर्यटक श्रीनिवास ने बताया कि भारत के आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और तमिलनाडु से कुल 105 पर्यटकों का एक बड़ा ग्रुप वियतनाम घूमने गया था। हादसे का शिकार हुई नाव में आंध्र प्रदेश के 5 और तमिलनाडु के 17 लोग मौजूद थे। फिलहाल आंध्र प्रदेश के 2 लोग सुरक्षित बताए जा रहे हैं, जबकि 3 को गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया है। इसके अलावा तमिलनाडु के भी कई पर्यटकों का अस्पताल में इलाज चल रहा है। घटनास्थल पर मौजूद चश्मदीद बोट वालों ने बताया कि हादसे के महज पांच मिनट के भीतर ही कई दूसरी नावें बचाव के लिए पहुंच गई थीं। लेकिन नाव के उल्टे होने के कारण ज्यादातर यात्री अंदर ही बुरी तरह फंस गए थे, जिससे बचाव कार्य बेहद मुश्किल हो गया और केवल कुछ ही लोगों को होश की हालत में बाहर निकाला जा सका।

दूतावास ने जारी किए हेल्पलाइन नंबर, अपनों की ऐसे लें जानकारी

इस बड़े हादसे के बाद वियतनाम में स्थित भारतीय दूतावास पूरी तरह से अलर्ट हो गया है। दूतावास ने एक आधिकारिक बयान जारी कर बताया है कि स्थानीय प्रशासन के साथ मिलकर रेस्क्यू ऑपरेशन लगातार जारी है और घटना की सटीक जानकारी जुटाई जा रही है। अपनों की जानकारी और मदद के लिए भारतीय दूतावास ने हो ची मिन्ह सिटी और हनोई में विशेष कंट्रोल रूम स्थापित किए हैं। प्रभावित परिवार जानकारी प्राप्त करने के लिए हो ची मिन्ह सिटी के हेल्पलाइन नंबरों +84-362817930, +84-915523714 और +84-334520414 पर सीधे संपर्क कर सकते हैं। इसके अलावा, हनोई में बनाए गए कंट्रोल रूम के नंबर +84-913089165 पर भी कॉल करके पूरी मदद ली जा सकती है।

एक साल पहले भी हुआ था ऐसा ही खौफनाक हादसा

पर्यटकों के साथ वियतनाम में हुआ यह कोई पहला बड़ा हादसा नहीं है, बल्कि इसने पिछले साल के खौफनाक जख्मों को फिर से हरा कर दिया है। आपको बता दें कि लगभग एक साल पहले जुलाई 2025 में भी हा लॉन्ग खाड़ी में इसी तरह का एक दिल दहला देने वाला हादसा हुआ था। उस समय अचानक आए समुद्री तूफान के कारण 48 लोगों को ले जा रही एक टूरिस्ट नाव पलट गई थी, जिसमें 20 मासूम बच्चों समेत कम से कम 35 यात्रियों की पानी में डूबने से मौत हो गई थी। अब इस ताजा और दर्दनाक घटना ने वियतनाम के लोकप्रिय पर्यटन स्थलों पर समुद्री सुरक्षा और आपातकालीन व्यवस्थाओं पर एक बार फिर से गंभीर सवालिया निशान खड़े कर दिए हैं।

हिमाचल के मंदिरों में दान की सुरक्षा पर सख्ती, सरकार ने जारी किए नए दिशा-निर्देश

शिमला : हिमाचल प्रदेश सरकार ने राज्य के सरकारी स्वामित्व वाले और सरकार द्वारा प्रबंधित मंदिरों में श्रद्धालुओं के दान, नकदी, आभूषण और अन्य बहुमूल्य वस्तुओं की सुरक्षा, पारदर्शिता और जवाबदेही बढ़ाने के लिए विस्तृत दिशा-निर्देश जारी किए हैं। सरकार ने सभी उपायुक्तों को निर्देश दिए हैं कि वे अपने-अपने जिलों में ऐसे अन्य मंदिरों में भी सुरक्षा व्यवस्था मजबूत कराएं, जो जिला प्रशासन के सीधे नियंत्रण में नहीं हैं, लेकिन राज्य कानून के तहत गठित ट्रस्टों या राज्य सरकार द्वारा अधिसूचित समितियों के माध्यम से संचालित होते हैं। अन्य मंदिरों की प्रबंधन समितियों को भी बेहतर सुरक्षा व्यवस्था अपनाने के लिए प्रेरित करने को कहा गया है। सरकार ने कहा है कि हिमाचल देवभूमि है, जहां माता चिंतपूर्णी, नैना देवी, ज्वालाजी, ब्रजेश्वरी और बाबा बालक नाथ सहित कई प्रसिद्ध मंदिर हैं। किन्नौर कैलाश, मणिमहेश, श्रीखंड महादेव, लमदल और सरयोलसर जैसे तीर्थों में हर वर्ष बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचते हैं और आस्था के रूप में दान देते हैं। हाल में देश के एक प्रमुख मंदिर में दान और चढ़ावे में कथित चोरी तथा गड़बड़ी की खबरों के बाद सरकार ने यह कदम उठाया है।

दानपात्र, गिनती और सीसीटीवी निगरानी के लिए नए नियम

सरकार ने निर्देश दिए हैं कि सभी दानपात्र छेड़छाड़ से सुरक्षित हों और उन्हें मजबूती से स्थापित किया जाए। हर दानपात्र को अलग पहचान संख्या दी जाएगी और उसकी चाबियां ड्यूल लॉक या मल्टी-की प्रणाली के तहत रखी जाएंगी। किसी भी मरम्मत या बदलाव का रिकॉर्ड तैयार होगा। दानपात्र केवल तय तिथि पर अधिकृत समिति की मौजूदगी में खोले जाएंगे। दान की गिनती कार्यकारी अधिकारी या मंदिर अधिकारी, जिला प्रशासन के प्रतिनिधि, लेखा अधिकारी, मंदिर प्रबंधन समिति के प्रतिनिधि और स्वतंत्र गवाहों की उपस्थिति में होगी। पूरी प्रक्रिया की वीडियो रिकॉर्डिंग अनिवार्य होगी। गिनती कक्ष

सीसीटीवी निगरानी में रहेगा और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित की जाएगी। मंदिर के प्रवेश और निकास द्वार, दानपात्र, गिनती कक्ष, ट्रेजरी, स्ट्रांग रूम और आभूषण रखने के स्थानों पर उच्च गुणवत्ता वाले सीसीटीवी कैमरे लगाए जाएंगे। कैमरों की रिकॉर्डिंग कम से कम 180 दिन तक सुरक्षित रखी जाएगी और उनकी नियमित जांच भी होगी।

नकदी, आभूषण और कर्मचारियों के लिए भी सख्त व्यवस्था

निदेर्शों के अनुसार दान की गिनती के बाद नकदी एक कार्य दिवस के भीतर अधिकृत बैंक खाते में जमा करनी होगी। विशेष परिस्थितियों को छोडकर मंदिर परिसर में बड़ी नकदी नहीं रखी जाएगी। सरकार ने अधिक बैंक खाते खोलने से बचने और एक ही अधिकृत बैंक खाते के उपयोग पर जोर दिया है। नकद दान, सोना, चांदी, आभूषण, विदेशी मुद्रा और अन्य बहुमूल्य वस्तुओं के अलग-अलग रजिस्टर रखे जाएंगे और जहां संभव होगा, वहां डिजिटल लेखा प्रणाली अपनाई जाएगी। सभी बहुमूल्य वस्तुओं की सूची नियमित रूप से अद्यतन होगी। हर तीन महीने में भौतिक सत्यापन और हर वर्ष सरकार द्वारा नामित समिति से वार्षिक सत्यापन कराया जाएगा। मंदिर अधिकारी हर महीने आंतरिक जांच करेंगे और जिला प्रशासन या विभाग औचक निरीक्षण भी कर सकेगा। नकदी संभालने वाले कर्मचारियों का समय-समय पर बदलाव किया जाएगा। उनका और ठेका एजेंसियों के कर्मचारियों का पुलिस सत्यापन अनिवार्य होगा। गिनती कक्ष में मोबाइल फोन, बैग या निजी सामान ले जाने की अनुमति नहीं होगी। स्ट्रांग रूम में डबल लॉक व्यवस्था, दो अधिकृत अधिकारियों की मौजूदगी, अलार्म प्रणाली और अग्नि सुरक्षा उपकरण भी अनिवार्य होंगे।

डिजिटल दान को बढ़ावा, 30 दिन में देनी होगी रिपोर्ट

सरकार ने श्रद्धालुओं को यूपीआई, क्यूआर कोड, पीओएस मशीन और ऑनलाइन बैंकिंग के माध्यम से दान देने के लिए प्रोत्साहित करने के निर्देश दिए हैं। सभी डिजिटल दान सीधे मंदिर के अधिकृत बैंक खाते में जमा होंगे। वार्षिक ऑडिट रिपोर्ट मंदिर प्रबंधन समिति के समक्ष रखी जाएगी और जहां वेबसाइट उपलब्ध होगी, वहां तथा सूचना बोर्ड पर दान के उपयोग की जानकारी भी प्रदर्शित की जा सकेगी। चोरी, धोखाधड़ी, छेड़छाड़, कमी या किसी भी अनियमितता की सूचना तुरंत स्थानीय पुलिस, उपायुक्त, कार्यपालक मजिस्ट्रेट, भाषा, कला एवं संस्कृति विभाग और राज्य सरकार को देनी होगी। सूचना छिपाने या देर से देने पर जिम्मेदारी तय की जाएगी। कार्यकारी अधिकारी और मंदिर प्रबंधन समितियों को इन निदेर्शों के पालन के लिए व्यक्तिगत रूप से जिम्मेदार बनाया गया है। नियमों की अनदेखी होने पर विभागीय और कानूनी कार्रवाई की जाएगी। सभी सरकारी स्वामित्व वाले और सरकार द्वारा प्रबंधित मंदिरों को 30 दिन के भीतर अनुपालन रिपोर्ट देनी होगी। इसमें सुरक्षा व्यवस्था, सीसीटीवी कवरेज, ऑडिट, बहुमूल्य वस्तुओं की सूची, बैंकिंग व्यवस्था, कमियां और उन्हें दूर करने के लिए उठाए गए कदमों की जानकारी देनी होगी। भाषा, कला एवं संस्कृति विभाग के निदेशक को राज्य स्तर पर नोडल अधिकारी बनाया गया है। ये निर्देश अगले आदेश तक लागू रहेंगे और जिला मजिस्ट्रेट स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार अतिरिक्त दिशा-निर्देश जारी कर सकेंगे।

अपने पिता अयातुल्ला खामेनेई की मौत का बदला लेंगे ईरान के सुप्रीम लीडर, मोजतबा ने खाई कसम

तेहरान- ईरान के वर्तमान सर्वोच्च नेता मुजतबा खामेनेई ने दिवंगत पिता अयातुल्ला अली खामेनेई को सुपुर्द-ए-खाक किए जाने के बाद सार्वजनिक संदेश जारी किया है। टेलीग्राम और इसके साथ ही आधिकारिक वेबसाइट 'रहबर डॉट आईआर'पर भी शोक संदेश पोस्ट किया। उन्होंने कहा, ह्लमैं अपने पिता के खून का बदला जरूर लूंगा; बदला ही हमारे देश की भी इच्छा है। मुजतबा खामेनेई ने जनाजे में शामिल लाखों लोगों का आभार जताया। इस्लामिक क्रांति में खामेनेई के योगदान को याद दिलाया। इसके साथ ही इराक, ईरान और अन्य देशों का भी इस लड़ाई में शामिल होने के लिए आह्वान किया। उन्होंने जनाजे में लोगों की भारी मौजूदगी को ऐतिहासिक और दुश्मनों को करारा जवाब देने वाला करार दिया। उन्होंने कहा, ह्लमैं ईरान और इराक के शहरों और गांवों, विशेष रूप से तेहरान, कोम, नजफ, कर्बला और मशहद में करोड़ों लोगों की उपस्थिति की सराहना करता हूं; यह ऐतिहासिक और अभूतपूर्व थी। वो बोले-ह्लनिर्दोष पिता के खून और उनके साथ हाल की जंग में मारे गए लोगों का बदला लिया जाएगा और प्रतिशोध ही अवाम की इच्छा है।ह्व उन्होंने इस संदेश में आगे कहा, ह्लहम यह संकल्प लेते हैं कि आपके दिखाए मार्ग पर दृढ़ता से चलेंगे, कठिनाइयों से नहीं डरेंगे और ईश्वर के वचनों पर विश्वास बनाए रखेंगे। वहीं, ईरान के मुख्य न्यायाधीश हुज्जतुल इस्लाम गुलामहुसैन

मोहसनी एजेई ने कहा है कि अमेरिका और इजरायल को ईरान के खिलाफ कथित युद्ध अपराधों के लिए जवाबदेह ठहराया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि न्यायिक संस्थाएं इन मामलों में जिम्मेदार लोगों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। तेहरान में अंतरराष्ट्रीय वकीलों और कानूनी विशेषज्ञों के साथ बैठक में एजेई ने कहा, ह्लअमेरिका और जियोनिस्ट शासन ने हमारे देश और हमारे लोगों के खिलाफ युद्ध अपराध किए हैं। हम युद्ध अपराधियों के खिलाफ मुकदमा चलाने और उन्हें सजा दिलाने के लिए दृढ़ संकल्पित हैं। अपराधियों को उनके अपराध के अनुरूप दंड मिलना चाहिए और क्षतिपूर्ति भी करनी चाहिए। इस बैठक में ईरानी न्यायिक अधिकारियों और विदेशी कानूनी विशेषज्ञों ने हालिया संघर्ष के दौरान कथित उल्लंघनों के दस्तावेजीकरण और अंतरराष्ट्रीय अदालतों में कानूनी विकल्पों पर चर्चा की। एजेई ने कहा कि ईरान का अटॉर्नी जनरल कार्यालय और न्यायपालिका के अंतरराष्ट्रीय मामलों से जुड़े विभाग इन मामलों को आगे बढ़ाने के लिए सक्रिय हैं। उन्होंने कहा, ह्लआइए युद्ध अपराधियों के खिलाफ मुकदमा चलाने और उन्हें दंडित करने का एक नया अध्याय शुरू करें।ह्व उन्होंने अंतरराष्ट्रीय वकीलों से भी सहयोग की अपील करते हुए कहा कि ह्लसत्य की आवाज और न्याय की मांग को दबाया नहीं जा सकता। एजेई ने अमेरिका और इजरायल पर ईरान के अलावा दुनिया के अन्य हिस्सों में भी अपराध करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा, ह्लअमेरिकी और जियोनिस्ट शासन के नेता दुनिया के विभिन्न हिस्सों में अपराधों के लिए जिम्मेदार हैं। इन घटनाओं का दस्तावेजीकरण किया जाना चाहिए ताकि आने वाली पीढ़ियां भी उनसे अवगत हो सकें। उन्होंने यह भी कहा कि ईरान अपने शहीदों को नहीं भूलेगा और कथित अंतरराष्ट्रीय अपराधियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई जारी रखेगा। साथ ही उन्होंने दावा किया कि ईरानी राष्ट्र को हुए नुकसान की भरपाई कराने के लिए भी प्रयास किए जाएंगे।

11 या 12 जुलाई कब रखा जाएगा प्रदोष व्रत ?

हिंदू धर्म में हर महीने के कृष्ण और शुक्ल पक्ष की त्रयोदशी तिथि पर प्रदोष व्रत रखा जाता है, जिसका विशेष धार्मिक महत्व माना गया है। इस व्रत का नाम उस दिन के अनुसार रखा जाता है, जिस दिन यह पड़ता है। जैसे यदि प्रदोष व्रत रविवार को आता है, तो उसे रवि प्रदोष कहा जाता है। जुलाई माह में यह व्रत रविवार को पड़ रहा है, इसलिए इसे रवि प्रदोष के रूप में जाना जाएगा। इस दिन भगवान शिव की विधिपूर्वक पूजा-अर्चना की जाती है, जिससे भक्तों की मनोकामनाएं पूर्ण होने की मान्यता है। आइए जानते हैं जुलाई 2026 में पहले प्रदोष व्रत की तिथि और शुभ मुहूर्त।

जुलाई 2026 में पहला प्रदोष व्रत कब है?

पंचांग के अनुसार, आषाढ़ मास के कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी तिथि की शुरुआत 12 जुलाई को प्रात: 2 बजकर 4 मिनट पर होगी। यह तिथि उसी दिन रात 10 बजकर 29 मिनट तक रहेगी। प्रदोष काल को ध्यान में रखते हुए, जुलाई का पहला प्रदोष व्रत 12 जुलाई 2026, रविवार को रखा जाएगा। चूंकि यह दिन रविवार है, इसलिए इसे रवि प्रदोष कहा जाएगा।

प्रदोष पूजा मुहूर्त (जुलाई 2026)

रवि प्रदोष के दिन पूजा के लिए शुभ समय शाम 7 बजकर 20 मिनट से रात 9 बजकर 30 मिनट तक रहेगा।

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, भगवान शिव की पूजा के लिए प्रदोष काल सबसे उत्तम माना जाता है।

इसके अतिरिक्त, ब्रह्म मुहूर्त सुबह 4 बजकर 42 मिनट से 5 बजकर 25 मिनट तक रहेगा।

जबकि अभिजीत मुहूर्त दोपहर 12 बजकर 18 मिनट से 1 बजकर 10 मिनट तक रहेगा।

रवि प्रदोष व्रत का महत्व

- रवि प्रदोष के दिन भगवान शिव के साथ-साथ सूर्य देव की पूजा का भी विशेष महत्व होता है।
- मान्यता है कि इस व्रत को करने से पितृ दोष से मुक्ति मिलती है और जीवन में सुख-समृद्धि का आगमन होता है।
- साथ ही, व्यक्ति को समाज में मान-सम्मान प्राप्त होता है।
- यह व्रत आयु, स्वास्थ्य और मानसिक शक्ति के लिए भी लाभकारी माना जाता है।
- जो भक्त सच्चे मन से इस व्रत का पालन करते हैं, उन्हें पारिवारिक सुख, आत्मविश्वास और प्रतिष्ठा की प्राप्ति होती है।

जुलाई 2026 में दूसरा प्रदोष व्रत कब है?

जुलाई माह का दूसरा प्रदोष व्रत 26 जुलाई 2026, रविवार को रखा जाएगा। इस दिन त्रयोदशी तिथि की शुरुआत दोपहर 1 बजकर 57 मिनट पर होगी और इसका समापन 27 जुलाई को शाम 4 बजकर 14 मिनट पर होगा। इस दिन प्रदोष पूजा का शुभ समय शाम 7 बजकर 17 मिनट से रात 9 बजकर 28 मिनट तक निर्धारित है।

कब शुरू हो रहा है भोलेनाथ का प्रिय महीना?

भगवान शिव के उपासकों के लिए सावन का महीना आस्था, भक्ति और साधना का विशेष समय माना जाता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, इसी पावन काल में भगवान शिव ने माता पार्वती को अपनी अर्धांगिनी के रूप में स्वीकार किया था। माता पार्वती ने शिवजी को पति रूप में पाने के लिए वर्षों तक कठोर तपस्या की, जिसके बाद उनकी मनोकामना पूर्ण हुई। यही कारण है कि सावन का महीना शिव-पार्वती के पावन मिलन और समर्पण का प्रतीक माना जाता है।

ऐसी मान्यता है कि इस महीने में सच्चे मन और पूर्ण श्रद्धा से भगवान शिव की पूजा-अर्चना करने से व्यक्ति की सभी इच्छाएं पूर्ण होती हैं और जीवन में सुख-समृद्धि आती है। खासतौर पर सावन के सोमवार का महत्व अत्यधिक बढ़ जाता है, जब भक्त व्रत रखकर और विधि-विधान से पूजा कर भगवान शिव की कृपा प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। आइए जानते हैं कि इस साल यह पवित्र माह कब से शुरू हो रहा है।

सावन 2026 कब से शुरू होगा?

वर्ष 2026 में सावन का पवित्र महीना 30 जुलाई से प्रारंभ होकर 28 अगस्त तक रहेगा। हिंदू पंचांग के अनुसार, यह चातुर्मास का दूसरा महीना होता है, जिसे आध्यात्मिक दृष्टि से अत्यंत शुभ माना गया है। इस दौरान वातावरण भी भक्ति और उत्साह से सराबोर रहता है।

सावन के सोमवार की तिथियां

पहला सोमवार- 3 अगस्त,
दूसरा सोमवार- 10 अगस्त,
तीसरा सोमवार- 17 अगस्त
चौथा सोमवार- 24 अगस्त 2026

इन दिनों में शिवभक्त विशेष रूप से व्रत रखते हैं और मंदिरों में जाकर भगवान शिव का जलाभिषेक करते हैं।

सावन माह का महत्व

धार्मिक दृष्टि से सावन सोमवार का विशेष महत्व है। मान्यता है कि इस दिन पंचामृत से अभिषेक, रुद्राभिषेक और शिव मंत्रों का जाप करने से भगवान शिव और माता पार्वती की विशेष कृपा प्राप्त होती है। ज्योतिष के अनुसार, जिन लोगों की कुंडली में चंद्रमा कमजोर होता है, उनके लिए भी सावन में की गई शिव आराधना लाभकारी मानी जाती है।

इसके अलावा, इस पवित्र महीने में कांवड़ यात्रा का भी विशेष महत्व है। देशभर से लाखों श्रद्धालु हरिद्वार, गंगोत्री जैसे पवित्र तीर्थ स्थलों से गंगाजल लाकर पैदल यात्रा करते हुए शिव मंदिरों में जलाभिषेक करते हैं। यह यात्रा न केवल आस्था का प्रतीक है, बल्कि श्रद्धा, समर्पण और विश्वास की एक अनूठी मिसाल भी प्रस्तुत करती है।

कब से शुरू हो रहा है चातुर्मास ? जानें जुलाई में कब से बंद होंगे मांगलिक कार्य

सनातन धर्म में चातुर्मास को आध्यात्मिक साधना, आत्मशुद्धि और अनुशासित जीवन के लिए अत्यंत पवित्र काल माना गया है। 'चातुर्मास' शब्द का अर्थ ही चार महीनों की अवधि है, जो आषाढ़ शुक्ल पक्ष की देवशयनी एकादशी से आरंभ होकर कार्तिक मास की देवप्रबोधिनी एकादशी तक चलती है। यह समय केवल धार्मिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि जीवनशैली और स्वास्थ्य के लिए भी बेहद महत्वपूर्ण माना जाता है।

चातुर्मास में क्या होता है?

पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, इन चार महीनों के दौरान भगवान विष्णु क्षीर सागर में शेषनाग की शय्या पर योग निद्रा में चले जाते हैं। इसी कारण इस अवधि को देवों के विश्राम काल के रूप में देखा जाता है। इस दौरान सृष्टि के संचालन की जिम्मेदारी भगवान शिव के हाथों में मानी जाती है। भगवान विष्णु निद्रावस्था में रहते हैं, इसलिए इस समय विवाह, गृह प्रवेश और अन्य मांगलिक कार्यों को टालने की परंपरा है, जबकि पूजा-पाठ, व्रत और तप के लिए यह सर्वोत्तम समय माना गया है।

कब से कब तक है चातुर्मास 2026?

वर्ष 2026 में यह पवित्र काल 25 जुलाई से शुरू होकर 20 नवंबर तक रहेगा। इन चार महीनों में व्यक्ति को संयमित जीवन अपनाने, इंद्रियों पर नियंत्रण रखने और ईश्वर भक्ति में लीन रहने की सलाह दी जाती है। धार्मिक मान्यता है कि इस समय किए गए जप, तप और दान का फल कई गुना अधिक प्राप्त होता है। सावन में शिव भक्ति, भाद्रपद में श्रीकृष्ण और गणेश पूजन का विशेष महत्व बताया गया है।

इन चीजों से करें परहेज

- चातुर्मास के दौरान खान-पान और जीवनशैली में कुछ नियमों का पालन करना आवश्यक माना गया है।
- जैसे सावन में हरी पत्तेदार सब्जियों से परहेज, भाद्रपद में दही का त्याग, आश्विन में दूध कम करना और कार्तिक में कुछ विशेष दालों का सेवन न करना।
- इसके अलावा तामसिक भोजन जैसे मांस, मदिरा, प्याज और लहसुन से दूरी बनाए रखने की सलाह दी जाती है।

जरूर करें ये चीजें

- इस अवधि में भूमि पर शयन, ब्रह्मचर्य का पालन, सत्य बोलना और मौन रहना जैसे नियम भी अपनाए जाते हैं।
- वहीं विवाह, गृह प्रवेश, मुंडन, जनेऊ संस्कार और नए व्यवसाय की शुरुआत जैसे कार्यों को इस समय टालना शुभ माना जाता है।
- इस प्रकार चातुर्मास व्यक्ति को अनुशासन, संयम और आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग दिखाता है।

चातुर्मास में क्या करें और क्या न करें

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी यह समय वर्षा ऋतु से जुड़ा होता है, जब वातावरण में नमी बढ़ जाती है और पाचन शक्ति कमजोर हो सकती है। संक्रमण और बीमारियों का खतरा भी अधिक रहता है। यही कारण है कि इस अवधि में सात्विक भोजन और उपवास पर विशेष जोर दिया जाता है, ताकि शरीर स्वस्थ और संतुलित बना रहे।

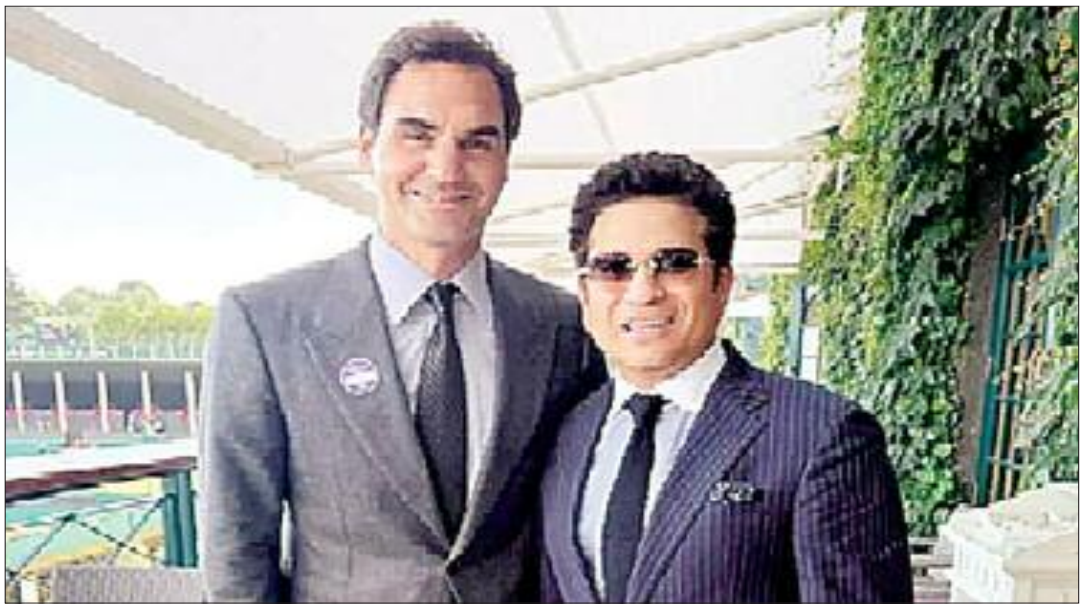
'कुछ रैलियां कभी खत्म नहीं होतीं', फेडरर से मुलाकात के बाद सचिन का भावुक पोस्ट

भारत के महान बल्लेबाज सचिन तेंदुलकर ने विंबलडन के दौरान टेनिस दिग्गज रोजर फेडरर से मुलाकात के बाद उनके लिए एक भावुक संदेश साझा किया। सचिन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर अपनी और फेडरर की दोस्ती को खास बताते हुए लिखा कि कुछ रिश्ते कभी खत्म नहीं होते।

सचिन ने लिखा, कुछ रैलियां कभी खत्म नहीं होतीं। हमारी दोस्ती उनमें से एक है। रोजर, आपके साथ समय बिताना हमेशा अच्छा लगता है। जब तक हम फिर से नहीं मिलते।

विंबलडन में सचिन का यह दौरा काफी यादगार रहा। वह शुक्रवार को खेले गए पुरुष एकल सेमीफाइनल मुकाबले के दौरान प्रतिष्ठित रॉयल बॉक्स में मौजूद खास मेहमानों में शामिल थे। इस दौरान उन्होंने कई दिग्गज खिलाड़ियों और खेल जगत की मशहूर हस्तियों के साथ मैच का आनंद लिया।

रॉयल बॉक्स में भारत के वनडे कप्तान शुभमन गिल भी मौजूद रहे। गिल के लिए यह पहला मौका था जब उन्होंने विंबलडन का मुकाबला रॉयल बॉक्स



से देखा।

इंग्लैंड दौरे के बीच समय निकालकर वह इस ऐतिहासिक टूर्नामेंट का हिस्सा बने। इसके अलावा फुटबॉल स्टार और लिवरपूल के कप्तान वर्जिल वैन डाइक तथा लीड्स यूनाइटेड के चेयरमैन पराग मराठे भी वहां मौजूद रहे।

सचिन की मुलाकात के दौरान पूर्व वेस्टइंडीज कप्तान ब्रायन लारा के साथ उनकी बातचीत ने भी क्रिकेट प्रशंसकों को पुराने दिनों की याद दिलाई। दोनों खिलाड़ी अपने दौर में मैदान पर बड़े प्रतिद्वंद्वी रहे, लेकिन क्रिकेट से संन्यास के बाद कई प्रदर्शनी और चैरिटी मैचों में एक साथ खेल चुके हैं; उनकी दोस्ती आज भी बरकरार है।

मैच की बात करें, तो जर्मनी के अलेक्जेंडर ज्वेरेव ने शानदार प्रदर्शन करते हुए ब्रिटेन के युवा खिलाड़ी आर्थर फेरी को सीधे सेटों में 7-6 (7-0), 6-2, 6-4 से हराकर पहली बार विंबलडन के फाइनल में जगह बनाई। दूसरी वरीयता प्राप्त ज्वेरेव ने शुरुआती सेट में कड़ी चुनौती का सामना किया, लेकिन टाईब्रेक जीतने के बाद उन्होंने मैच पर पूरी तरह से पकड़ बना ली।

पिछले महीने फ्रेंच ओपन का खिताब जीतने वाले ज्वेरेव अब अपने करियर के पांचवें ग्रैंड स्लैम फाइनल में पहुंच गए हैं।

विंबलडन में यह उनका पहला खिताबी मुकाबला होगा। इस जीत के साथ ज्वेरेव की ग्रैंड स्लैम मुकाबलों में लगातार जीत का सिलसिला 13 मैचों तक पहुंच गया है। अब उनकी नजर लगातार दूसरा ग्रैंड स्लैम खिताब जीतने पर होगी।

क्वार्टर फाइनल से पहले मेसी को लेकर बड़ा अपडेट, स्कालोनी बोले- पूरी तरह फिट हैं कप्तान

अर्जेंटीना के मुख्य कोच लियोनेल स्कालोनी ने कप्तान लियोनेल मेसी की फिटनेस को लेकर उठ रही चिंताओं को खारिज कर दिया है। उन्होंने कहा कि 39 वर्षीय मेसी स्विट्जरलैंड के खिलाफ होने वाले फीफा वर्ल्ड कप 2026 के क्वार्टर फाइनल मुकाबले के लिए पूरी तरह फिट हैं और टीम के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए तैयार हैं।

कैनसस सिटी स्टेडियम में होने वाले मुकाबले से पहले स्कालोनी ने कहा कि टीम के आंकड़े बताते हैं कि मेसी अभी भी उतना ही काम कर रहे हैं, जितना वह पिछले टूर्नामेंटों में करते थे। उनके वर्कलोड में कोई बड़ी कमी या बढ़ोतरी नहीं हुई है। स्कालोनी ने कहा, वह पहले से ज्यादा या कम नहीं दौड़ रहे हैं। उनके आंकड़े नहीं बदले हैं। टीम उन्हें पूरा समर्थन देती है। उन्होंने अपने फिटनेस कोच के साथ अच्छी तैयारी की है और इसका फायदा उन्हें मिल रहा है। वह मैदान पर अपना सब कुछ दे रहे हैं।

मेसी इस वर्ल्ड कप में शानदार फॉर्म में हैं। उन्होंने अब तक आठ गोल किए हैं और फ्रांस के कप्तान काइलियन एम्बाप्पे के साथ गोल्डन बूट की दौड़ में सबसे आगे चल रहे हैं। खास बात यह है कि एम्बाप्पे ने मेसी से एक मैच ज्यादा खेला है। स्कालोनी ने कहा कि उम्र बढ़ने के बावजूद मेसी की गोल करने की क्षमता और मैच पर असर डालने की ताकत कम नहीं हुई है। उन्होंने कहा कि जो लोग मेसी को करीब से जानते हैं, वे उनकी मेहनत और जुनून से अच्छी तरह वाकिफ हैं।

उन्होंने कहा, जो लोग उन्हें नहीं जानते, वे शायद सोच सकते हैं कि 39 साल की उम्र में वह अब पहले जैसे नहीं रहे, लेकिन जब तक वह खेलना चाहते हैं, वह इसी तरह प्रदर्शन करते रहेंगे। जो लोग उन्हें ट्रेनिंग करते देखते हैं, वे जानते हैं कि वह कितने शानदार खिलाड़ी हैं। उनके साथी खिलाड़ी भी यही कहते हैं कि वह दुनिया के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों में से एक हैं।

एशियन गेम्स से पहले अनिमेष कुजूर का धमाका, 100 मीटर दौड़ में बनाया नया राष्ट्रीय रिकॉर्ड

भारत के युवा धावक अनिमेष कुजूर ने अपनी शानदार फॉर्म जारी रखते हुए 100 मीटर दौड़ में नया मुकाम हासिल किया है। ओडिशा के इस धावक ने शनिवार को प्यूमा फास्ट आर्म्स फास्ट लेग्स 2026 मीट में पुरुषों की 100 मीटर फाइनल रेस में 10.14 सेकंड का अपना सर्वश्रेष्ठ समय निकाला।

अनिमेष विदेशी धरती पर 100 मीटर की रेस को सबसे तेज पूरा करने वाले भारतीय एथलीट बने हैं। इसके साथ ही वह भारत की तरफ से गुरिंदरवीर सिंह के बाद 100 मीटर की रेस को सबसे तेज पूरा करने वाले खिलाड़ी बने हैं। गुरिंदरवीर 100 मीटर की रेस को 10.09 सेकंड में पूरा कर चुके हैं और उनके नाम नेशनल रिकॉर्ड दर्ज है।

अनिमेष ने प्रतियोगिता की शुरुआत भी शानदार तरीके से की थी। उन्होंने दिन में हुई 100 मीटर हीट रेस को 10.19 सेकंड के समय के साथ जीतकर

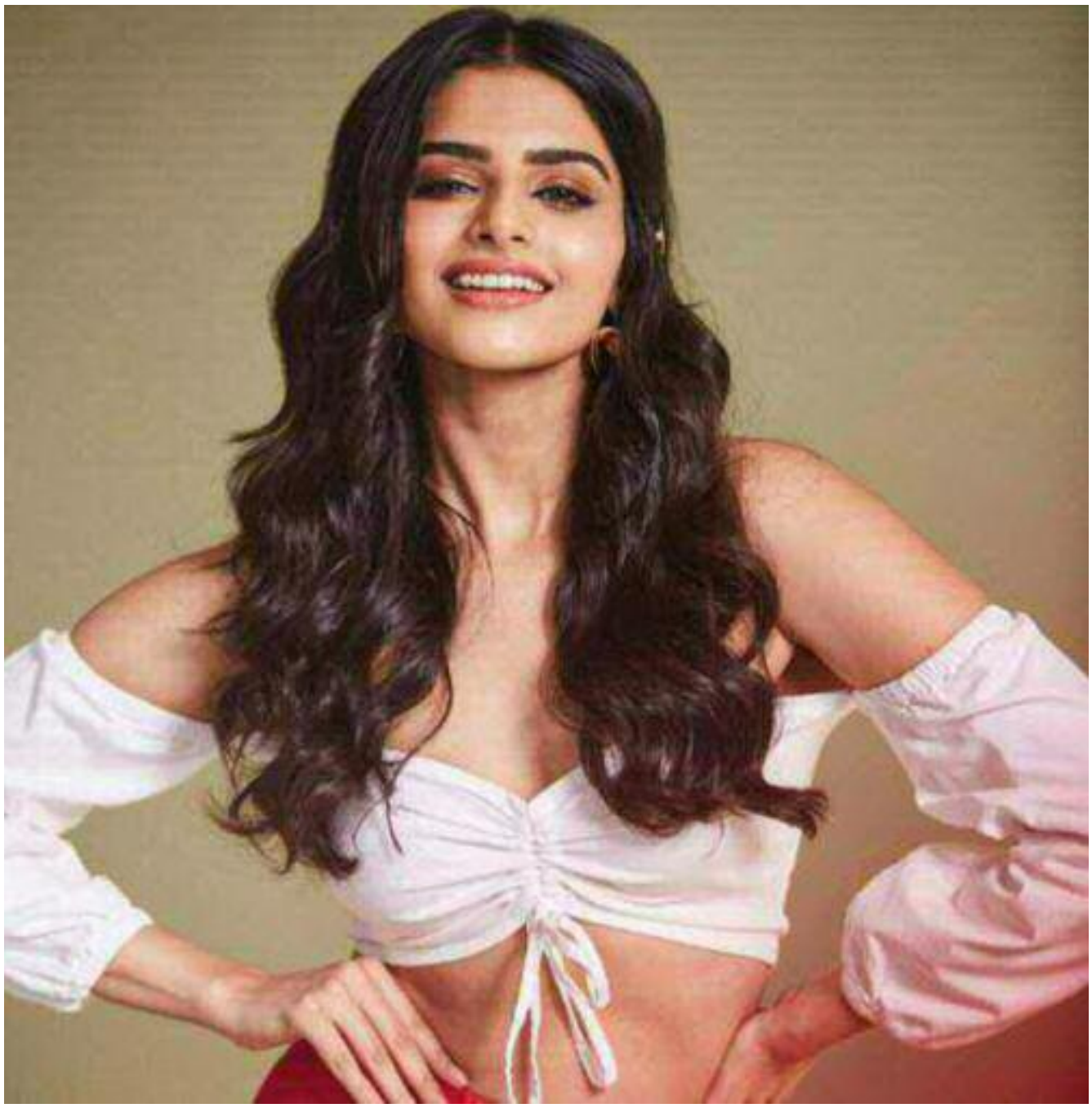
फाइनल में जगह बनाई। इसके बाद फाइनल में उन्होंने अपने प्रदर्शन को और बेहतर किया और अपना पिछला व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ 10.15 सेकंड का रिकॉर्ड तोड़ते हुए रेस को 10.14 सेकंड में पूरा किया। पुरुषों की 200 मीटर दौड़ के नेशनल रिकॉर्ड धावक अनिमेष अब भारत के सबसे तेज धावकों में शामिल हो गए हैं। भारत की ओर से 100 मीटर की रेस को सबसे कम समय में पूरा करने वाली लिस्ट में अनिमेष के तीन प्रदर्शन शामिल हैं। गुरिंदरवीर सिंह के 10.09 सेकंड के रिकॉर्ड के बाद अनिमेष का 10.14 सेकंड, 10.15 सेकंड और 10.18 सेकंड का समय शामिल है। अनिमेष की 100 मीटर में सफलता उनके लगातार सुधार का नतीजा है। जून में इंटर-स्टेट नेशनल एथलेटिक्स चैंपियनशिप में उन्होंने एशियन गेम्स के लिए 200 मीटर स्पर्धा में क्वालीफाई किया था। उन्होंने उस रेस को 20.74 सेकंड में पूरा किया था, जो एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया के 20.88 सेकंड के क्वालीफाइंग मानक से बेहतर था।

क्वालिफाइंग मार्क आसानी से हासिल करने के बावजूद अनिमेष ने माना कि वह टाइमिंग से खुश नहीं थे। उन्होंने कहा कि क्वालिफिकेशन ही उनका एकमात्र लक्ष्य था। रेस के बाद उन्होंने कहा, सच कहूं तो, मैं यहां टाइमिंग के लिए नहीं था। मेरा लक्ष्य आइडिया एशियन गेम्स के लिए क्वालिफिकेशन मार्क हासिल करना था। अब जब मैंने इसे हासिल कर लिया है, तो मैं एशियन गेम्स से पहले बेहतर करने पर फोकस करूंगा।

200 मीटर में अनिमेष का व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ समय 20.32 सेकंड है, जो भारतीय राष्ट्रीय रिकॉर्ड भी है। हाल के समय में उन्होंने 100 मीटर में भी लगातार शानदार प्रदर्शन किया है। उन्होंने दो बार इस स्पर्धा में भारतीय रिकॉर्ड को पीछे छोड़ा। हालांकि बाद में गुरिंदरवीर सिंह ने 10.09 सेकंड के समय के साथ नया नेशनल रिकॉर्ड अपने नाम किया था।

अनिमेष के कोच मार्टिन ओवेन्स ने बताया कि व्यस्त यात्रा कार्यक्रम के बाद टीम का मुख्य लक्ष्य क्वालीफिकेशन हासिल करना था, न कि केवल तेज समय निकालने का दबाव लेना। हालांकि अनिमेष का पसंदीदा इवेंट 200 मीटर है, लेकिन पिछले कुछ समय में 100 मीटर में उनका प्रदर्शन तेजी से बेहतर हुआ है। उनकी 10.14 सेकंड की दौड़ यह दिखाती है कि वह एशियन गेम्स से पहले भारत की सबसे बड़ी स्प्रिंट उम्मीदों में से एक बन चुके हैं।

अवंतिका दसानी ने झेले ढेरों रिजेक्शन, बोलीं- बचपन में एक्ट्रेस न बनने का किया था फैसला



वेब सीरीज 'मिथ्या' से अपनी एक्टिंग पारी शुरू करने वाली एक्ट्रेस अवंतिका दसानी ने हाल ही में फिल्म इन गलियों में के जरिए बड़े पर्दे पर अपना डेब्यू किया। इसी सिलसिले में हुई एक खास मुलाकात के दौरान जानी-मानी अदाकारा भाग्यश्री की बिटिया अवंतिका ने अपने फिल्मी सफर के बारे में कुछ रोचक खुलासे किए:

फिल्मी परिवार के बच्चों के बारे में ऐसा माना जाता है कि उन्हें आसानी से थाल में सजाकर फिल्में मिल जाती हैं। हालांकि, यह बात हर स्टार किड पर लागू नहीं होती। कम से कम मैंने प्यार किया फेम एक्ट्रेस भाग्यश्री की बेटी अवंतिका दसानी का अनुभव तो यही रहा है। साल 2022 में वेब सीरीज मिथ्या से एक्टिंग करियर शुरू करने वाली अवंतिका ने हाल ही में फिल्म इन गलियों में के जरिए बड़े पर्दे पर डेब्यू किया है। अवंतिका के मुताबिक, इस फिल्मी सफर में उन्होंने इतने रिजेक्शन सहे हैं कि उसकी गिनती भी याद नहीं।

पैरंट्स की बदौलत नहीं मिलता काम

स्टार किड होने के बावजूद इंडस्ट्री में अपने संघर्षों के बारे में अवंतिका बताती हैं, 'हमारी इंडस्ट्री में किस्मत बहुत अहम है। आप जितनी भी कोशिश करो, आप कभी लकी होंगे, कभी नहीं, तो यह बहुत बड़ी चुनौती होती है। साथ ही, कई मुश्किलें ऐसी होती हैं, जिसका लोगों को यकीन भी नहीं होता, जैसे लोगों को लगता है कि हमारे पैरंट्स इंडस्ट्री से हैं तो हमें बड़ी आसानी से काम मिल जाता है, मगर ऐसा नहीं है। मैंने इतने ऑडिशन दिए हैं, इतने रिजेक्शन झेले हैं कि उसकी गिनती भी मुझे याद नहीं है और यह हर रोज होता है। इसके बावजूद, मैं इस उम्मीद में डटी हुई हूं कि शायद आने वाले समय में अच्छा काम मिलेगा, जहां यह दिखा पाऊं कि हममें क्या क्षमता है।'

तय किया था, एक्ट्रेस नहीं बनूंगी

मां भाग्यश्री और भाई अभिमन्यु दसानी के नक्शेकदम पर चलते हुए एक्टिंग को ही करियर चुनने के फैसले पर अवंतिका कहती हैं, 'असल में मैंने यह फैसला बहुत देर से लिया। मैंने लंदन से बिजनेस ऐंड मार्केटिंग की पढ़ाई की है। मैंने कारपोरेट में काम भी किया है। हालांकि, मुझमें क्रिएटिविटी और परफॉर्मेंस का कीड़ा स्कूल से था। मुझे उसमें मजा आता था, मगर कभी इस चीज को सीरियसली नहीं लिया। उल्टे स्कूल में जब लोग मुझे बोलते थे कि तुझे क्या फर्क पड़ता है, तू तो एक्ट्रेस ही बनेगी तो मुझे बहुत चिढ़ होती थी। मुझे बिल्कुल पसंद नहीं था कि मुझे एक बॉक्स में डाला जाए, क्योंकि मुझे जिंदगी में जो करना है, मैं कर सकती हूं। इसलिए, इसका विरोध करने के लिए मैंने तय किया था कि मैं एक्टिंग नहीं करूंगी। मुझे उन्हें दिखाना था कि चूंकि आपको ऐसा लगता है कि मैं एक्टर ही बनूंगी तो मैं ऐसा नहीं करूंगी। इसलिए, मैंने बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन और मार्केटिंग में अंडर ग्रेजुएशन किया। काम भी किया लेकिन मैं अपने काम को उतना एंजॉय नहीं कर रही थी। कहीं ना कहीं वह क्रिएटिविटी मुझे खींच रही थी, तब मैंने एक्टिंग वर्कशॉप करना शुरू किया और मुझे एक्टिंग के प्रॉसेस से प्यार हो गया।'

मम्मा कहती हैं, आंखों में सचाई दिखनी चाहिए

अवंतिका को अपनी मां भाग्यश्री से सबसे पते की सलाह क्या मिली? यह पूछने पर उन्होंने बताया, 'मम्मा एक ही चीज बोलती हैं कि आप जो भी डायलॉग बोलो, कुछ भी ऐक्शन करो, वो इमोशन आपकी आंखों में दिखना चाहिए। अगर वह आपकी आंखों में नहीं है तो उसका कोई मतलब नहीं है। आंखों में सचाई दिखनी चाहिए। आज भी अगर मैं ऑडिशन दे रही हूं और मम्मा मेरा ऑडिशन टेप कर रही होती हैं, तो बोलती है कि आंखों में नहीं दिख रहा है, एक बार फिर से करो। यह मम्मा की सबसे बड़ी सीख रही है।' वहीं, फिल्म इन गलियों में के लिए एक आम सब्जीवाली के किरदार में ढलने की तैयारी के बाबत वह बताती हैं, 'असल में हमें तैयारी करने के लिए ज्यादा वक्त नहीं मिला था। शूटिंग से पहले दो हफ्ते ही मिले थे, मगर मैंने अपने डायलेक्ट पर बहुत काम किया। हमारे डायलेक्ट कोच थे, उनकी मदद से काफी रिहर्सल की, ताकि शूटिंग में मेरा किरदार बनावटी ना लगे।'

(सभार न.भ.ट से)