

Your imagination, we Print...



**JAYgraphics & printers**  
COMMERCIAL PRINTERS  
C-15 VIKRAM CHAMBERS, NR. INCOME TAX  
OFFICE, ASHRAM ROAD, AHMEDABAD.  
Ph. : 93288 95485

Regd.RNI.No. GUJHIN/2016/72566

# पाटनगर उदय

GANDHINAGAR

प्रधान सम्पादक : ईलेवान एच. ठाकर  
मो. : 99784 07016

सह सम्पादक : सुरेश के. मालाणी  
मो. : 9426963888

● वर्ष : 10 ● अंक : 185 ● तारीख : 12-04-2026. SUNDAY ● पेज : 4 ● मूल्य : 0.90/- (paisa) वार्षिक शुल्क : 280/-

**‘पाटनगर उदय’**  
दैनिक समाचार पत्र में समाचार, प्रेस नोट एवं विज्ञापन के लिये  
सम्पर्क करें : गांधीनगर कार्यालय  
403, अखबार भवन, सेक्टर-11, गांधीनगर- 382011.  
अहमदाबाद कार्यालय : 4, अन्वनी हाउस, मिठाखली रेल्वे  
क्रॉसिंग के पास, मिठाखली गाम, अहमदाबाद - 380006.  
मोबाईल नं. : 93288 95485  
email:- patnagaruday@gmail.com

● कार्यवाहक सम्पादक : कनकभाई पंड्या ● Published at I-503, Pramukh Aura, Nr. Pramukh Nagar Bunglows, Pramukh Nagar Road, Kh-0 Road, Sargasan Char Rasta, GANDHINAGAR.(GUJ) ● ई-मेल : patnagaruday@gmail.com

## ममता ने कहा- BJP बंगाल विरोधी, उन्हें अपने घर में घुसने मत दीजिए

# पीएम बोले- बंगाल की जनता TMC का अहंकार चकनाचूर करेगी

**कोलकाता/चेन्नई/गुवाहाटी**  
प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को पश्चिम बंगाल के पूर्व वर्धमान जिले के कटवा, मुर्शिदाबाद के जंगीपुर और बांग्लादेश सीमा से सटे दक्षिण दिनाजपुर जिले के कुशमंडी में चुनावी रैलियों को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने तुणमूल कांग्रेस (TMC) और CM ममता बनर्जी पर निशाना साधा। PM ने कहा- आजादी के बाद से, बंगाल को चुनौती देने की हिम्मत करने वाले हर व्यक्ति का अहंकार चकनाचूर हो गया है। पहले अंग्रेजों का, फिर कांग्रेस का, और अंत में वामपंथियों का अहंकार भी चकनाचूर हो गया। अब बंगाल की जनता टीएमसी के

अहंकार को चकनाचूर कर देगी। CM ममता ने भी झारग्राम और पश्चिम मेदिनीपुर के केशियारी में रैली की। इस दौरान ममता ने कहा- भाजपा बंगाल विरोधी है, उन्हें अपने घर में घुसने मत दीजिए। ममता ने दावा किया कि भाजपा ने दो झूठे हलफनामे दाखिल कर भवानीपुर से उनकी उम्मीदवारी रद्द करने की कोशिश की। PM मोदी ने कहा- बंगाल बदलाव के लिए तैयार है। घुसपैठियों को बोरिया-बिस्तर बांधना शुरू कर देना चाहिए, जाने का समय आ गया है। अवैध प्रवासियों की मदद करने वालों को बख्शा नहीं जाएगा। PM ने कहा- भाजपा TMC

सरकार की योजनाओं को नहीं रोकेगी, बल्कि उसके भ्रष्टाचार और लूट का अंत करेगी। भाजपा की रैलियों में भारी जनसमूह 4 मई के नतीजों का ट्रेलर है। PM ने कहा कि बंगाल में TMC के महाजंगलराज को खत्म करने के लिए बीजेपी का मेनिफेस्टो रोडमैप है। PM ने कहा- जब बंगाल बदलाव का संकल्प लेता है, तो दुनिया की कोई ताकत उसे रोक नहीं सकती। PM ने कहा- TMC मुझे गालियां देती है। झूठे आरोप लगाती है, लेकिन यह नहीं बताती कि पिछले 15 साल में बंगाल के लिए क्या किया। उसके पास न नीयत है और न ही नीति। PM ने पिछले साल दिसंबर में



कोलकाता में लियोनेल मेस्सी को लेकर हुए विवाद पर कहा- TMC ने फुटबॉल मैनेजमेंट एक सिंडिकेट को सौंप दिया, पूरी दुनिया ने शर्मनाक तस्वीरें देखीं। बंगाल के पुरलिया में एक जनसभा को संबोधित करते हुए

झारखंड की प्रमुख भाषाएँ हैं, और इन्हें आठवीं अनुसूची में शामिल करने का काम भाजपा सरकार करेगी। बंगाल के केशियारी में मुख्यमंत्री ममता ने चुनावी रैली के दौरान कहा- भवानीपुर से मेरी उम्मीदवारी रद्द करने के लिए दो झूठे हलफनामे दायर किए गए थे। वे ऐसा नहीं कर सके, लेकिन सोचिए अगर वे मेरे खिलाफ ऐसा कर सकते हैं, तो दूसरों के खिलाफ क्या-क्या कर सकते हैं। गृह मंत्री अमित शाह ने पश्चिम बंगाल के बांकुरा में जनसभा को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने ममता और TMC की जनक आलोचना की। शाह की स्पीच की 5 बड़ी बातें पढ़िए-

आरजी कर की घटना ने पूरी दुनिया की नजरों में बंगाल को कलंकित कर दिया है। सालों से टीएमसी के गुंडे संदेशखाली में महिलाओं का शोषण करते रहे। ये घुसपैठिए महिलाओं का शोषण करते रहे, लेकिन ममता बनर्जी ने आखें मूंद लीं और चुपचाप बैठी रहीं। ममता दीदी विक्टिम कार्ड खेलती हैं। कभी अपने पैर पर नकली पट्टी बांध लेती हैं, कभी सिर पर। ममता दीदी, आप जहाँ चाहें अपने पैर, हाथ या सिर पर पट्टी बांध लें, लेकिन बंगाल की जनता आपको वोट नहीं देगी। पिछले कुछ सालों में भाजपा के 300 से ज्यादा कार्यकर्ताओं की हत्या

की गई। 5 मई के बाद जब भाजपा की सरकार बनेगी, तो हमारे कार्यकर्ताओं की हत्या के जिम्मेदार लोगों को जेल के पीछे डाला जाएगा। बंगाल के गरीबों के लिए आने वाला पैसा छीनकर टीएमसी के गुंडों के घरों में भेजा जा रहा है। प्रधानमंत्री मोदी ने विकास के लिए करोड़ों रुपए भेजे हैं। क्या वह आपके गांवों तक पहुंचे हैं? गंधेश्वरी नदी पर बना पुल हर मानसून में डूब जाता है, लेकिन ममता दीदी पर इसका कोई असर नहीं पड़ता। ममता दीदी हिरक रानी हैं। इस हिरक रानी को 23 अप्रैल को कमल के बटन को दबाकर हटाना है और पूरी तरह उखाड़ फेंकना है।

## मथुरा के वृंदावन में नाव हादसे में 11 श्रद्धालुओं की मौत, 5 लापता यमुना से बेटे की लाश निकली तो बुजुर्ग पिता फफक पड़े

**मथुरा**  
मथुरा के वृंदावन में नाव हादसे में 11 श्रद्धालुओं की मौत हो चुकी है। अब तक 22 लोगों को रेस्क्यू किया गया है। 24 घंटे से ज्यादा बौत जाने के बाद भी 5 लोग लापता हैं। शनिवार को दूसरे दिन भी रेस्क्यू ऑपरेशन चल रहा है। आर्मी समेत 250 लोगों की टीम ऑपरेशन में लगी हुई है। 14 किमी के दायरे में लापता लोगों की तलाश की जा रही है। आज शनिवार को एक शव देवहा बाबा घाट के पास से बरामद किया गया। बेटे की लाश देखकर बुजुर्ग पिता फफक पड़े। युवक की 6 महीने पहले सगाई हुई थी। 12 सितंबर को शादी होनी थी।

पुलिस ने आरोपी नाविक पप्पु निषाद और ठेकेदार नारायण शर्मा को जेल भेज दिया है। हादसे के 6 घंटे बाद यानी शुक्रवार रात 9 बजे उसे हिरासत में लिया गया था। उसी ने अपनी नाव में श्रद्धालुओं को जुगल घाट से बैठाया था। हादसे के बाद वह फरार हो गया था। बाकी लापता अब तक क्यों नहीं मिल पाए? इस सवाल पर रेस्क्यू में जुटे अफसर ने बताया कि यमुना का बहाव तेज है, इसलिए लोग बहकर दूर जा सकते हैं। नदी में गाद (कीचड़) और रेत में शव दबे हो सकते हैं। 24 घंटे बाद शव फूलकर ऊपर आ सकते हैं। हादसा शुक्रवार दोपहर 3 बजे केसी घाट पर हुआ,

जहाँ 38 श्रद्धालुओं से भरी नाव पलट गई थी। घाट बांके बिहारी मंदिर से करीब 2 किमी दूर है। मृतकों में मां-बेटे, चाचा-चाची और बुआ-फूफा समेत एक ही परिवार के 7 लोग शामिल हैं। जिस जगह हादसा हुआ, वहाँ 25 फीट गहरा पानी है। शुरूआती जांच में पता चला है कि नाव की क्षमता 40 श्रद्धालुओं की थी। किसी भी श्रद्धालु को नाविक ने लाइफ जैकेट नहीं दी थी। पांडुन पुल की रिपेयरिंग कर रहे लोगों और अन्य नाविकों ने कुछ लोगों को बचाया। बाद में प्रशासन की टीमों मौके पर पहुंचीं और रेस्क्यू शुरू किया। वहीं, हादसे से जुड़े 2 वीडियो

सामने आए हैं। पहला- नाव डूबने से 15 मिनट पहले का है। इसमें लोग राधे-राधे का जप कर रहे हैं। दूसरा- श्रद्धालुओं के नदी में डूबने का है। हादसे में जिंदा बचे युवक ने बताया- नाव तट से करीब 50 फीट दूर यमुना नदी के बीच में थी। उस वक्त हवा करीब 40 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चल रही थी। तेज हवा के कारण नाव अचानक डगमगाने लगी। नाविक का नियंत्रण छूट गया। पर्यटकों ने नाविक से कहा कि पुल आने वाला है, नाव रोक लीजिए, लेकिन उसने नहीं सुनी। दो बार नाव पीपा पुल से टकराने से बची। लेकिन तीसरी बार टकराव हो गई और नाव डूब गई।

## 12 राज्यों-UT में SIR, 6.08 करोड़ लोगों के नाम कटे:UP में सबसे ज्यादा 2.04 करोड़ बंगाल में 91 लाख वोटर फाइनल लिस्ट से बाहर

**नई दिल्ली**  
चुनाव आयोग के स्पेशल इंटेसिव रिवीजन (SIR) के दूसरे फेज के तहत शुक्रवार को उत्तर प्रदेश में फाइनल वोटर लिस्ट जारी की गई। इसके पूरा होने के बाद 9 राज्यों और 3 केंद्र शासित प्रदेशों की वोटर लिस्ट में कुल 6.08 करोड़ नाम कम हुए हैं। पिछले साल 27 अक्टूबर को SIR शुरू होने से पहले 12 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में कुल मतदाता करीब 51 करोड़ थे। फाइनल लिस्ट के बाद यह संख्या 44.92 करोड़ रह गई। SIR के दूसरे फेज में उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, तमिलनाडु, राजस्थान, छत्तीसगढ़, केरल, गुजरात, मध्य प्रदेश, गोवा समेत पुडुचेरी, अंडमान-

निकोबार और लक्षद्वीप की फाइनल वोटर लिस्ट पब्लिश की गई है। उत्तर प्रदेश में SIR की फाइनल लिस्ट में वोटर्स 13% घटकर 13.39 करोड़ रह गए हैं। यानी 2.04 करोड़ नाम कट गए हैं, वहीं पश्चिम बंगाल में भी करीब 91 लाख नाम बाहर हुए। चुनाव आयोग ने 24 जून 2025 को देशभर में SIR कराने का आदेश दिया था। अब तक 10 राज्य और 3 केंद्र शासित प्रदेश कवर हुए। पहले फेज में बिहार, दूसरे में 9 राज्य और 3 केंद्र शासित प्रदेश शामिल थे। असम में SIR के बजाय 10 फरवरी को स्पेशल रिवीजन पूरा हुआ था। इस प्रक्रिया के दौरान कई राज्यों में शेड्यूल में बार-बार बदलाव हुए।

तमिलनाडु और पश्चिम बंगाल में राजनीतिक दलों ने इसे चुनौती देते हुए सुप्रीम कोर्ट का रुख किया। देश के करीब 99 करोड़ मतदाताओं में से 60 करोड़ शामिल किए जा चुके हैं। बाकी 39 करोड़ को तीसरे फेज में 17 राज्यों और 5 केंद्र शासित प्रदेशों में कवर किया जाएगा। इन 22 राज्यों-UT में प्रक्रिया इस महीने पांच राज्यों में विधानसभा चुनावों के बाद शुरू होगी। पश्चिम बंगाल में SIR के दौरान करीब 91 लाख नाम हटाए गए। चुनाव आयोग के अनुसार, यह कार्रवाई नवंबर से चल रही प्रक्रिया के तहत की गई। 28 फरवरी तक के आंकड़ों के मुताबिक SIR शुरू होने के बाद

63.66 लाख नाम हटाए गए थे। इससे मतदाता 7.66 करोड़ से घटकर 7.04 करोड़ रह गए। बाद में कुल हटाए गए नाम बढ़कर करीब 90.83 लाख हो गए। यह चुनाव आयोग की एक प्रक्रिया है। इसमें घर-घर जाकर लोगों से फॉर्म भरवाकर वोटर लिस्ट अपडेट की जाती है। 18 साल से ज्यादा के नए वोटर्स को जोड़ा जाता है। ऐसे लोग जिनकी मौत हो चुकी है या जो दूसरी जगह शासित हो चुके हैं, उनके नाम हटाए जाते हैं। नाम, पते में गलतियों को भी ठीक किया जाता है। 1951 से लेकर 2004 तक का SIR हो गया है, लेकिन पिछले 21 साल से बाकी है। इस लंबे दौर में मतदाता सूची में कई परिवर्तन जरूरी हैं।

## विसावदर तालुका के बंद प्राइवेट स्कूलों पर कमेटी का रोजाना का काम डिस्ट्रिक्ट प्राइमरी एजुकेशन ऑफिसर के निर्देशों के अनुसार हर स्कूल पर रोजाना का काम किया गया

**सौ. वी. जोशी विसावदर**  
विसावदर तालुका के तीन प्राइवेट स्कूल अभी बंद हैं। (1) एस.बी. प्राइमरी स्कूल बरडिया, (2) एस.के. प्राइमरी स्कूल मोटा भलगाम, (3) जीवनधारा प्राइमरी स्कूल विसावदर। ऊपर दिए गए स्कूल की बंद हालत के बारे में अपनी एजुकेशनल ड्यूटी के तहत, D.P.E.O. (डिस्ट्रिक्ट प्राइमरी एजुकेशन ऑफिसर) श्री ने एक कमेटी बनाई। जिसके मंत्री थे (1) T.P.O. मैडम जयश्रीबेन पिंभा (2) मीडिया रिप्रेजेंटेटिव सी.वी.जोशी, (3) एजुकेशनल धर्मदेवराज राजगुरु, (4) सोशल रिप्रेजेंटेटिव जीतुभाई डोबरिया। TPO श्री के निर्देश के अनुसार, ऊपर बताई गई टीम ने कमेटी के सदस्यों और TPO इंचार्ज भूपतभाई नलियापारा के साथ तीनों स्कूलों की जगहों पर जाकर उनका इंस्पेक्शन किया और पाया कि स्कूल पिछले एक साल से बंद थे। फिर, हर जगह गांववालों और पड़ोसियों से रिव्यू लेने के बाद, कमेटी ने पंचायतों के साथ मिलकर रोजाना पंचायत का काम किया। तालुका TPO और कमेटी के सदस्यों ने जागरूकता लाने की कोशिश की है ताकि ऊपर बताए गए मामलों में स्टूडेंट्स के भविष्य के साथ कोई कॉम्प्रोमाइज न हो। एजुकेशन सेक्टर में सरकार की यह जागरूकता बेलकम



## श्री गुर्जर क्षत्रिय कड़िया समाज, सूरत



सूरत महानगरपालिका चुनाव में भारतीय जनता पार्टी, सूरत महानगरपालिका की ओर से घोषित उम्मीदवारों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ

वॉर्ड नंबर 2 (श्री जनेशकुमार सतीशभाई जादव) मोटा वराछा  
वॉर्ड नंबर 4 (श्रीमती हेतलबेन राजेशभाई परमार) कापोद्रा  
वॉर्ड नंबर 9 (श्रीमती हिनाबेन निलेशभाई टांक) रामनगर, रांदेर के लोकप्रिय उम्मीदवारों को बहुत-बहुत शुभकामनाएँ।

रिपोर्ट :- जयुभाई टांक (पत्रकार - सूरत)  
मो. 9624986108

## महाराष्ट्र के मंत्री का हेलिकॉप्टर कार पार्किंग में उतरा प्रशासन बोला- पायलट से गलती हुई जनवरी में अजित पवार का प्लेन क्रैश हुआ था

**पुणे**  
महाराष्ट्र के कैबिनेट मंत्री और एनसीपी नेता छगन भुजबल शनिवार को बड़े हादसे से बच गए। पुणे के पुंरुदर इलाके में उनका हेलिकॉप्टर हेलीपैड की बजाय कार पार्किंग में उतरा। हेलीपैड वहां से एक किलोमीटर दूर था। पुणे प्रशासन ने बताया कि हेलिकॉप्टर के लिए हेलीपैड तैयार किया गया था, लेकिन पायलट ने पार्किंग की खाली जगह को लैंडिंग साइट समझ लिया। उस समय जगह खाली थी, जिससे भ्रम की आशंका है। घटना उस समय हुई जब भुजबल पुणे में महात्मा ज्योतिबा फुले की 200वीं जयंती कार्यक्रम में शामिल होने पहुंचे थे। हेलिकॉप्टर उन्होंने किराए पर लिया था। लैंडिंग का वीडियो भी सामने आया है, जिसमें पार्किंग में कई कारें कतार में खड़ी थीं। वहीं गाड़ियों के सामने पायलट ने हेलिकॉप्टर उतार दिया। इस दौरान धूल का बड़ा गुबार उठा। घटना में किसी के घायल होने या नुकसान की जानकारी

नहीं मिली है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, घटना को लेकर भुजबल ने बताया- कोई हादसा नहीं हुआ है। हम सभी सुरक्षित हैं। चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है। हेलिकॉप्टर हेलीपैड दिखाने नहीं दे रहा था। पायलट, क्यू मेंबर या हेलिकॉप्टर ऑपरेट करने वाली कंपनी की ओर से अभी तक कोई बयान नहीं आया है। सुरक्षा एजेंसियों ने यह पता लगाने के लिए जांच शुरू कर दी है कि यह गलती तकनीकी खराबी या मानवीय त्रुटि के कारण हुई थी। पुणे ग्रामिण पुलिस के एक अधिकारी ने बताया कि वे इस मामले की रिपोर्ट नागरिक उड्डयन महानिदेशालय (DGCA) को देंगे और पायलट के खिलाफ कार्रवाई होगी। नियम के मुताबिक, किसी क्षेत्र में हेलिकॉप्टर उतारने से पहले स्थानीय लोक निर्माण विभाग क्यू मेंबर को निर्देश देता है। पुणे जिला पुलिस ने बताया कि उन्होंने हेलीपैड तैयार किया था और क्यू

मेंबर को इसकी जानकारी थी, लेकिन उन्होंने इसे नजरअंदाज किया। लैंडिंग जोखिम भरी थी क्योंकि हेलिकॉप्टर के रोटार आसपास के वाहनों या इमारतों को नुकसान पहुंचा सकता है। 28 जनवरी, 2026 को महाराष्ट्र के डिप्टी CM अजित पवार की प्लेन हादसे में मौत हुई थी। 66 साल के पवार जिला परिषद चुनावों से पहले जनसभा में शामिल होने बारामती जा रहे थे। बारामती एयरपोर्ट पर लैंडिंग के दौरान उनका चार्टर विमान क्रैश हुआ। इसमें उपमुख्यमंत्री और चार अन्य लोगों की मौत हो गई थी। सीसीटीवी फुटेज में विमान पहले पलटा, फिर उसमें विस्फोट हुआ। रिपोर्ट्स के मुताबिक पायलट ने बारामती एयरपोर्ट पर लैंडिंग की कोशिश की थी, लेकिन रनवे साफ नहीं दिखा, तो वह प्लेन को दोबारा ऊंचाई पर ले गया। पहली कोशिश नाकाम रहने के बाद बारामती के रनवे-11 पर दोबारा लैंडिंग की कोशिश की गई। इस दौरान विमान रनवे से पहले गिर गया और उसमें आग लग गई।

ईरान-अमेरिका के बीच इस्लामाबाद में सीजफायर वार्ता हुई, दोनों की 47 साल बाद आमने-सामने बातचीत

# ईरान बोला- बैठक फेल हुई तो US-इजराइल जिम्मेदार

इस्लामाबाद

पाकिस्तान की राजधानी इस्लामाबाद में ईरान और अमेरिका के बीच जारी सीजफायर वार्ता एक्सपर्ट लेवल पर पहुंच गई है। इनमें सुरक्षा, राजनीति, सेना, अर्थव्यवस्था और कानून से जुड़े लोग शामिल हैं।

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, दोनों देशों के नेता सीधे बातचीत कर रहे हैं। बैठक में पाकिस्तानी प्रतिनिधि भी मौजूद हैं। हालांकि अभी तक इस बातचीत की कोई तस्वीर नहीं आई है।

अमेरिका का नेतृत्व उपराष्ट्रपति जेडी वेंस कर रहे हैं, जबकि ईरान का नेतृत्व संसद स्पीकर मोहम्मद बाघेर गालिबाफ कर रहे हैं। 47 साल पहले यानी 1979 में ईरान की इस्लामिक क्रांति के बाद ये पहली बार है जब

दोनों देश इतने बड़े स्तर पर आमने-सामने बातचीत कर रहे हैं।

इससे पहले ईरान ने कहा था कि अगर इस्लामाबाद में चल रही बातचीत किसी नतीजे पर नहीं पहुंची, तो सिर्फ इजराइल को दोष नहीं दिया जा सकता। इजराइल और अमेरिका के फेसले जुड़े हैं, इसलिए वार्ता फेल होने पर जिम्मेदारी अमेरिका पर भी होगी। गालिबाफ ने इस्लामाबाद पहुंचने के बाद एक्स पर एक फोटो शेयर की। इसमें विमान की सीटों पर चार बच्चों की तस्वीरें रखी हैं, जिनके साथ उनके खून से सने स्कूल बैग और जूते रखे हैं और फूल भी रखा है।

ईरानी शहर मिनाब में जंग के पहले ही दिन 28 फरवरी को एक प्राइमरी स्कूल पर हमला हुआ था, जिसमें

168 लोगों की मौत हुई थी। इनमें बच्चे और स्कूल का स्टाफ भी शामिल था।

इस हमले का आरोप अमेरिका और इजराइल पर लगाया गया था। अमेरिका ने कहा कि वे इस हमले की जांच कर रहे हैं। इजराइली सेना ने कहा है कि उसने पिछले 24 घंटों में लेबनान में हिजबुल्लाह के 200 से ज्यादा ठिकानों पर हमला किया है।

सेना के मुताबिक, एयरफोर्स लगातार हिजबुल्लाह के ठिकानों और ढांचों को निशाना बना रही है और दक्षिणी लेबनान में ग्राउंड ऑपरेशन कर रही है। ट्रम्प ने दावा किया है कि होर्मुज स्ट्रेट में बिछाई गई समुद्री माइंस को हटाने का काम शुरू कर दिया गया है। उन्होंने कहा कि ईरान ने इस इलाके में माइंस बिछाई हैं, जो अब दुनिया के

लिए खतरा बनी हुई हैं।

ट्रम्प के मुताबिक, अमेरिका यह काम पूरी दुनिया के देशों के लिए कर रहा है, जिनमें चीन, जापान, दक्षिण कोरिया, फ्रांस और जर्मनी जैसे देश शामिल हैं।

उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि ये देश खुद यह काम करने की हिम्मत या इच्छा नहीं दिखा रहे हैं। ईरान ने साफ कहा है कि लेबनान में सीजफायर होना बहुत जरूरी है। ईरान के विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माइल बघई ने बताया कि यह बात पाकिस्तान को भी बता दी गई है, जो अमेरिका और ईरान के बीच बातचीत कर रहा है।

उन्होंने कहा कि जब ईरान का डेलिगेशन पाकिस्तान के नेताओं से मिला, तो लेबनान में लड़ाई रोकने

की बात सबसे पहले उठाई गई। ईरान चाहता है कि वहां के हमले जल्द से जल्द बंद हों।

हालांकि इजराइल ने सीजफायर के बाद भी लेबनान पर हमले जारी रखे हैं। पाकिस्तान ने कहा था कि लेबनान भी सीजफायर में शामिल है, लेकिन जमीन पर ऐसा नहीं दिख रहा। ट्रम्प ने दावा किया है कि ईरान इस संघर्ष में बुरी तरह हार रहा है। उन्होंने सोशल मीडिया पर कहा कि जो तस्वीर पेश की जा रही है, वह सही नहीं है।

ट्रम्प ने कहा कि ईरान के पास अब न तो मजबूत नौसेना है, न एयरफोर्स और न ही एयर डिफेंस सिस्टम। ईरान के पुराने नेता अब मौजूद नहीं हैं। पाकिस्तान में मौजूद ईरान के राजदूत रेजा अमीरी मोघदाम ने अमेरिका की

नीयत पर सवाल उठाए हैं। उन्होंने कहा कि इस्लामाबाद में हो रही बातचीत का मकसद ईरान के खिलाफ चल रही गैरकानूनी जंग खत्म करना है।

उन्होंने कहा कि यह युद्ध सिर्फ ईरान के खिलाफ अपराध नहीं है, बल्कि इससे पूरे क्षेत्र और दुनिया की सुरक्षा के लिए खतरा है। साथ ही उन्होंने सवाल किया कि क्या अमेरिका, पाकिस्तान की मध्यस्थता का सम्मान करेगा या नहीं, यह अभी देखना बाकी है। अमेरिका और ईरान के बीच पाकिस्तान में चल रही शांति वार्ता में अब चीन भी शामिल हुआ है। खबर है कि चीन का एक प्रतिनिधिमंडल इस्लामाबाद पहुंच रहा है, जो पाकिस्तान की मध्यस्थता में मदद करेगा।

## मोदी-राहुल की बातचीत का VIDEO वायरल: संसद परिसर में दोनों ने हाथ जोड़कर अभिवादन किया

नई दिल्ली

PM नरेंद्र मोदी और लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी के बीच बातचीत का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल है। वीडियो में दोनों के बीच हल्की-फुल्की बातचीत होती दिखाई दी। यह वीडियो शनिवार को संसद परिसर का है, जहां दोनों नेता समाज सुधारक महात्मा ज्योतिराव फुले की 200वीं जयंती पर श्रद्धांजलि देने पहुंचे थे। वीडियो में दिख रहा है कि मोदी वहां मौजूद नेताओं राहुल, लोकसभा स्पीकर ओम बिरला, केंद्रीय मंत्री जेपी नड्डा और अर्जुन राम मेघवला से मिले और अभिवादन स्वीकार किया। इसके बाद मोदी राहुल गांधी के पास रुके हैं और उनसे बातचीत की। लोकसभा चुनाव के बाद 26 जून 2024 को लोकसभा में ओम बिरला को स्पीकर चुना गया। मोदी, राहुल गांधी स्पीकर बिरला को अध्यक्षीय आसन तक लेकर गए। इस दौरान ओम बिरला से हाथ मिलाते के बाद पीएम मोदी और राहुल गांधी

ने एक-दूसरे से भी हाथ मिलाया। 20 जुलाई 2018 को लोकसभा में सरकार के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा हो रही थी। राहुल गांधी सरकार की आलोचना करने के बाद अपनी सीट से उठकर सीधे PM मोदी के पास गए और उनके सीट पर बैठे रहने के दौरान ही पीएम को गले लगा लिया। प्रधानमंत्री पहले तो हैरान रह गए, लेकिन फिर उन्होंने राहुल को वापस बुलाकर हाथ मिलाया और बातचीत की। मोदी ने बाद में इस घटना को याद करते हुए मजाक में कहा कि मैं यहां (लोकसभा) आया और कई चीजें सीखीं। पहली बार मैंने गले लगाने और गले पड़ने में फर्क भी समझा। 2014 में कार्यभार संभालने के कुछ समय बाद पीएम मोदी ने भारत के पहले प्रधानमंत्री की 50वीं पुण्यतिथि पर शांति वार्ता में राहुल गांधी से मुलाकात की थी। इसके अलावा राजघाट (महात्मा गांधी के समाधि स्थल) और शक्ति स्थल पर भी कई बार दोनों नेताओं ने एक-दूसरे का अभिवादन किया है।

## नीतीश कुमार इस्तीफे से पहले CM हाउस खाली कर रहे, लालू के पड़ोसी बनेंगे

7 सर्कुलर रोड बंगले में शिफ्ट हो रहा सामान

पटना

मुख्यमंत्री नीतीश कुमार इस्तीफे से पहले CM हाउस खाली कर रहे हैं। 1 अग्रे मार्ग से सामान 7 सर्कुलर रोड बंगले में शिफ्ट हो रहा है। मुख्यमंत्री आवास से ट्रैक्टर ट्रॉली में सामान बाहर ले जाया जा रहा है।

नीतीश कुमार ने 10 अप्रैल को राज्यसभा सांसद की शपथ ली। सूत्रों की मानें तो नीतीश 14 अप्रैल को CM पद से इस्तीफा दे सकते हैं। 15 अप्रैल को बिहार में नई सरकार बन सकती है।

CM पद से हटने के बाद नीतीश कुमार लालू यादव के पड़ोसी बन जाएंगे। वह दिल्ली तो जा रहे हैं, लेकिन बिहार में अपना ठिकाना नहीं छोड़ेंगे।

7 सर्कुलर रोड आवास का इस्तेमाल अभी नीतीश कुमार ही कर रहे हैं। इसे CM ऑफिस के तौर पर इस्तेमाल किया जा रहा है। नीतीश ने अपनी देखरेख में इस बंगले को बनवाया था। ये भूकंप के झटके झेल सकता है। लॉन में कोलकाता से मंगाकर घास लगाई गई है। नीतीश कुमार को 7 सर्कुलर रोड बंगला पसंद है। 2014 लोकसभा चुनाव हारने के बाद उन्होंने CM पद छोड़ दिया था। जीवन का मांझी को मुख्यमंत्री बनाया था। इसके बाद रहने के लिए 7 सर्कुलर रोड बंगले आ गए थे। इसी बंगले में रहते हुए नीतीश ने जीतन राम से मुख्यमंत्री की कुर्सी वापस ले ली थी। विधानसभा 2015 में जीत दर्ज की और मुख्यमंत्री बने थे।

नीतीश जब पहली बार मुख्यमंत्री बने थे तो उन्हें जो गाड़ी मिली थी उसका नंबर 777 था। नीतीश ने 1977 में राजनीति शुरू की थी। 1987 में युवा लोकदल के अध्यक्ष बने थे। मुख्यमंत्री रहते हुए उन्होंने अपनी महत्वाकांक्षी योजनाओं को 7 निश्चय नाम दिया। अभी बिहार सरकार 7 निश्चय पारट-3 पर काम कर रही है। नीतीश अभी सीएम आवास एक अग्रे मार्ग में रह रहे हैं। यह घर लगभग 19 साल से बिहार की सत्ता का केंद्र रहा है। यहीं से नीतीश कुमार ने राज्य की राजनीति और प्रशासन को दिशा दी। अब राज्यसभा जाने के बाद उनका 7 सर्कुलर रोड में शिफ्ट होना एक तरह से बिहार की राजनीति में नई भूमिका की शुरुआत माना जा रहा है।

नीतीश जब पहली बार मुख्यमंत्री बने थे तो उन्हें जो गाड़ी मिली थी उसका नंबर 777 था। नीतीश ने 1977 में राजनीति शुरू की थी। 1987 में युवा लोकदल के अध्यक्ष बने थे। मुख्यमंत्री रहते हुए उन्होंने अपनी महत्वाकांक्षी योजनाओं को 7 निश्चय नाम दिया। अभी बिहार सरकार 7 निश्चय पारट-3 पर काम कर रही है। नीतीश अभी सीएम आवास एक अग्रे मार्ग में रह रहे हैं। यह घर लगभग 19 साल से बिहार की सत्ता का केंद्र रहा है। यहीं से नीतीश कुमार ने राज्य की राजनीति और प्रशासन को दिशा दी। अब राज्यसभा जाने के बाद उनका 7 सर्कुलर रोड में शिफ्ट होना एक तरह से बिहार की राजनीति में नई भूमिका की शुरुआत माना जा रहा है।

## मेरठ- बेटी की लाश के साथ 4 महीने रहा पिता: परफ्यूम डालकर बदबू मिटाता था पैर छोड़कर पूरी बाँड़ी कंकाल बन चुकी थी

मेरठ

मेरठ में एक पिता बेटी की लाश के साथ 4 महीने तक घर में रहा। लाश बुरी तरह से सड़ चुकी थी। बेटी टीचर थी, उसके साथ रहने की जित पिता उससे अलग नहीं होना चाहता था। वह लाश की बदबू छिपाने के लिए उस पर परफ्यूम स्प्रे करता रहा। लड़की की पूरी बाँड़ी कंकाल बन चुकी थी, सिर्फ पैर ही बचा था।

घटना का पता उस समय चला जब घर पर रिश्तेदार पहुंचे। बदबू आने पर कॉल करके पुलिस को सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने घर के एक कमरे से लाश बरामद की। बाँड़ी की हालत इतनी बदतर हो चुकी थी कि रिश्तेदार से लेकर

पुलिस वाले और पड़ोसी उसे देख नहीं पा रहे थे। मामला सदर बाजार के तेली मोहल्ले का है। मूलरूप से बंगाल के रहने वाले उदय भानु बिस्वास (76) काशी में शिक्षा विभाग में कार्यरत थे। बोर्ड ऑफिस में प्रशासनिक अधिकारी के पद पर तैनात थे। 2010 में रिटायर हुए थे। सदर के तेली मोहल्ले में पतली सी गली में खुद का छोटा-सा 2 कमरों का मकान है। अपनी बेटी प्रियंका बिस्वास (35) के साथ रहते हैं। पत्नी शर्मिष्ठा (59) की 13 साल पहले मौत हो चुकी है।

पड़ोस में कुछ रिश्तेदार रहते हैं, लेकिन उदय भानु किसी से न मिलते थे और न ही बेटी को मिलने देते

थे। 1 दिसंबर 2025 को प्रियंका की बीमारी की वजह से मौत हो गई। अगले 5 दिन तक उदय भानु शव के साथ घर में ही रहा। दुर्गंध छिपाने के लिए परफ्यूम डालता रहा। फिर घर में कूड़ा भरकर शव अंदर ही छोड़ दिया और देहरादून चला गया।

रिश्तेदारों ने फोन किए तो बताया कि वह देहरादून में है। कुछ दिन पहले ही वापस लौटा, लेकिन किसी को भनक तक नहीं लगने दी। इस बीच, शुक्रवार देर शाम कुछ रिश्तेदार उदय भानु के घर पहुंचे। रिश्तेदारों ने घर में जैसे ही एंट्री की तो वहां उठ रही दुर्गंध से सभी दूर भाग खड़े हुए। अंदर जाकर देखा तो एक कमरे में सड़ा हुआ युवती का शव मिला।

रिश्तेदारों ने घर में रहने वाले उदय भानु बिस्वास को पकड़ लिया। उनसे सख्ती से पूछताछ की। पता चला कि लाश किसी और की नहीं, बल्कि उदय भानु की बेटी प्रियंका की थी। प्रियंका बिस्वास प्राइवेट टीचर थी। वह कंयूटर सॉफ्टवेयर पढ़ाती थी। पिता उदय भानु बिस्वास लोगों से बताता था कि वह देहरादून में काम करता है। बेटी भी वही रहती थी।

रिश्तेदारों ने पुलिस को बताया कि प्रियंका की मौत का पिता उदय भानु उदय भानु के घर पहुंचे। रिश्तेदारों ने घर में जैसे ही एंट्री की तो वहां उठ रही दुर्गंध से सभी दूर भाग खड़े हुए। अंदर जाकर देखा तो एक कमरे में सड़ा हुआ युवती का शव मिला।

## राजस्थान-छत्तीसगढ़ में तापमान 40C के पार पहुंचेगा: MP में पारा 1C से 5.4C तक बढ़ा हीटवेव नहीं; आंध्रप्रदेश में 5 दिन तूफान का अलर्ट

भोपाल/लखनऊ शिमला/देहरादून

देशभर में गर्मी बढ़ने लगी है। शुक्रवार को राजस्थान के बाड़मेर में दिन का तापमान 37.5C तक पहुंचा। मौसम विभाग के मुताबिक राज्य में अगले दो दिन में दिन का तापमान 40C के पार जा सकता है।

छत्तीसगढ़ के बिलासपुर, रायपुर और दुर्ग संभाग में दिन का तापमान 42C से ज्यादा जा सकता है। यहां हीटवेव की स्थिति बन सकती है। दिन के साथ ही रात का तापमान भी तेजी से बढ़ेगा। मध्य प्रदेश में आंधी-बारिश शमते ही गर्मी बढ़ने लगी है। शुक्रवार को ज्यादातर शहरों में दिन के पार में 1C से 5.4C तक बढ़ोतरी हुई। रतलाम में सबसे ज्यादा 5.4C की बढ़ोतरी हुई।

हालांकि, हीटवेव का अलर्ट नहीं है। इधर, आंध्र प्रदेश में 5 दिन समुद्री तूफान का अलर्ट है। उत्तर से दक्षिण की ओर बनी ट्रफ लाइन बनी रही, जो ओडिशा से गुल्फ ऑफ मन्नार तक फैली हुई है। इसका असर तमिलनाडु, पुदुचेरी, तेलंगाना में भी रहेगा। 12 अप्रैल: उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान, हरियाणा, पंजाब, उत्तराखंड और हिमाचल प्रदेश में अधिकतम तापमान 6-8C तक बढ़ सकता है। बिहार में 5-7C और छत्तीसगढ़ में 3-5C तक बढ़ोतरी का अनुमान है। इन सभी राज्यों में मौसम साफ रहेगा, बारिश की संभावना नहीं है। 13 अप्रैल: उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान, हरियाणा, पंजाब, उत्तराखंड और

हिमाचल में तापमान बढ़ेगा। बिहार में भी गर्मी बढ़ी रहेगी, जबकि छत्तीसगढ़ के कुछ इलाकों में हीटवेव चलने की संभावना है। ज्यादातर हिस्सों में मौसम साफ और गर्म रहेगा। मध्य प्रदेश में आंधी-बारिश का दौर थमते ही गर्मी बढ़ने लगी है। शुक्रवार को ज्यादातर शहरों में दिन के पार में 1C से 5.4C तक की बढ़ोतरी हुई। इंदौर, ग्वालियर-उज्जैन में भी पाप चढ़ा, जबकि भोपाल, रतलाम में भी तापमान बढ़ गया। रतलाम में सबसे ज्यादा 5.4C डिग्री की बढ़ोतरी हुई। राजस्थान के कुछ शहरों में आज बादल छा सकते हैं। बारिश की संभावना कम है। अगले हफ्ते तक कुछ शहरों में दिन का तापमान 40C तक पहुंच सकता है। शुक्रवार को

जोधपुर, जैसलमेर, बाड़मेर, जालोर समेत अधिकांश शहरों का अधिकतम तापमान 3C तक चढ़ गया। सबसे ज्यादा गर्मी बाड़मेर में रही। उत्तराखंड के उत्तरकाशी, चमोली, रुद्रप्रयाग, पिथौरागढ़ और बागेश्वर जिले में आज बारिश का अलर्ट है। 3800 मीटर या उससे अधिक ऊंचाई वाले इलाकों में हल्की बर्फबारी की भी संभावना है। मौसम विभाग के मुताबिक अगले एक सप्ताह तक कोई भी 'स्ट्रॉन्ग सिस्टम' सक्रिय नहीं है। हिमाचल प्रदेश आज से दोबारा मौसम बदल सकता है। मौसम विभाग ने कांगड़ा, कुल्लू समेत 5 जिलों में आंधी-तूफान का यलो अलर्ट जारी किया है। राज्य में 13 और 14 अप्रैल को मौसम पूरी तरह साफ हो जाएगा।

भारत केवल पूंजी या पॉलिसी के दम पर 10 ट्रिलियन डॉलर इकॉनोमी नहीं बन सकता

## CJI सूर्यकांत बोले- इकॉनोमी में कानून की भूमिका अहम

नई दिल्ली

CJI सूर्यकांत ने कहा कि भारत को 10 ट्रिलियन डॉलर की इकॉनोमी बनाने के लिए सिर्फ पूंजी और पॉलिसी काफी नहीं होंगी। इसके लिए मजबूत और भरोसेमंद कानूनी व्यवस्था भी उतनी ही जरूरी होगी। निवेशकों का भरोसा इसी पर टिका होता है।

जस्टिस सूर्यकांत शनिवार को बार एसोसिएशन ऑफ इंडिया के 'रूल ऑफ लॉ कन्वेंशन 2026' में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि यह सिर्फ एक लक्ष्य नहीं, बल्कि देश के भविष्य से जुड़ा बड़ा सवाल है और इसे हलके में

नहीं लिया जा सकता। उन्होंने भरोसा जताया कि देश इस चुनौती को पूरा करेगा, लेकिन इसके लिए कानून की गुणवत्ता, स्थिरता और पारदर्शिता जरूरी होगी, क्योंकि इसी पर आर्थिक वादों और निवेश का आधार टिका होता है। CJI ने कहा कि अब भारत को ऐसे निवेश की जरूरत है जो जल्दी मुनाफा कमाने के लिए नहीं, बल्कि लंबे समय तक टिके रहने वाले हों और भरोसे पर आधारित हों। जैसे इंफ्रास्ट्रक्चर में पेंशन फंड का पैसा लगाना, टेक कंपनियों का अपना ज्ञान साझा करना या बड़ी विदेशी कंपनियों

का सप्लाई चेन बनाना- ये सब लंबे समय की जिम्मेदारियां होती हैं।

उन्होंने कहा कि निवेशक सबसे पहले ये देखते हैं कि किस देश में वे पैसा लगा रहे हैं, वहां का कानून आगे भी ईमानदार, स्थिर और भरोसेमंद रहेगा या नहीं। उनके मुताबिक असली बात सिर्फ कॉन्ट्रैक्ट निभाने की नहीं है, बल्कि पूरे रिश्ते में भरोसा बनाए रखने की है।

उन्होंने ये भी बताया कि पिछले 20 साल में बिजनेस विवादों का नेचर बदल गया है। पहले झगड़े आम तौर पर पेंमेंट या सामान की सप्लाई जैसे



सीधे मुद्दों पर होते थे, लेकिन अब ये लंबे और जटिल कारोबारी रिश्तों से जुड़े होते हैं, क्योंकि अर्थव्यवस्था भी बड़ी और जटिल हो गई है।

सीजेआई ने कहा कि अब कानून की जिम्मेदारी सिर्फ समझौते के वक्त तक सीमित नहीं होनी चाहिए, बल्कि पूरे कारोबारी रिश्ते के दौरान भी न्याय

बना रहना चाहिए। कानून में स्थिरता ताकि अलग-अलग हालात में भी एक जैसे सिद्धांत लागू हों। विवाद होने से पहले ही उन्हें रोकने की संस्कृति, जिसमें 'गुड फेथ' यानी ईमानदारी से अनुबंध निभाने की भावना हो। उन्होंने कहा कि अगर मध्यस्थता को बढ़ावा दिया जाए और विवादों को पहले ही सुलझाने की संस्कृति बने, तो इससे भारत की आर्थिक प्रतिस्पर्धा को बहुत फायदा होगा। इससे मुकदमे आखिरी विकल्प बनेंगे, न कि पहला कदम। स्पेशलाइजेशन (विशेषज्ञता) बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि आज के

व्यापारिक विवाद इतने जटिल हो गए हैं कि सामान्य कानूनी प्रशिक्षण पर्याप्त नहीं है। इंफ्रास्ट्रक्चर, फाइनेंस और डिजिटल सेक्टर जैसे मामलों के लिए खास ज्ञान जरूरी है। CJI ने यह भी कहा कि जजों के लिए समय-समय पर प्रशिक्षण जरूरी है, ताकि वे आर्थिक व्यवस्था की बारीकियों को समझ सकें। इसके लिए डोमेन एक्सपर्ट्स के साथ बातचीत जैसे कदम उठाने की जरूरत है। तकनीकी की भूमिका पर बात करते हुए CJI ने कहा कि इसे कानूनी सिस्टम का हिस्सा माना जाना चाहिए, न कि सिर्फ एक अतिरिक्त

सुविधा। डिजिटल केस मैनेजमेंट, AI आधारित रिसर्च और इलेक्ट्रॉनिक प्रक्रियाएं न्याय की गति और लागत को सीधे प्रभावित करती हैं। हालांकि, उन्होंने यह भी साफ किया कि तकनीक के बावजूद इंसानी निर्णय ही न्याय का प्रशिक्षण जरूरी है, ताकि वे आर्थिक प्रक्रिया को आसान और तेज बना सकें। अंत में उन्होंने बार (वकीलों) की भूमिका पर जोर देते हुए कहा कि देश की आर्थिक प्रगति में उनकी भी अहम जिम्मेदारी है। उन्हें खुद को सिर्फ सेवा प्रदाता नहीं, बल्कि देश के आर्थिक भविष्य का भागीदार मानना होगा।

## इस साल रेलवे में 8 बड़े बदलाव होंगे पहली हाइड्रोजन और 12 वंदे भारत स्लीपर ट्रेन चलेंगी



नई दिल्ली

भारतीय रेलवे वित्त वर्ष 2026-27 में सफर को आरामदायक और हाई-टेक बनाने के लिए कई बड़े बदलाव करने जा रहा है। रेल मंत्रालय ने टिकट कैसिलेशन और रिफंड के नियमों में बदलाव से लेकर देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन को ट्रेक पर उतारने की तैयारी पूरी कर ली है।

रिफंड की नई पॉलिसी 15 अप्रैल तक लागू होगी। इसके अलावा यात्रियों को इस साल 12 नई वंदे भारत स्लीपर ट्रेनों की सौगात भी मिलेगी। रेलवे में इस वित्त वर्ष इसी तरह होने वाले 8 बड़े बदलावों के बारे में जानते हैं। भारतीय रेलवे ने टिकट कैसिलेशन और रिफंड के नियम सख्त कर दिए हैं। अब अगर कोई यात्री ट्रेन छूटने से 8 घंटे पहले तक टिकट कैसिल करता है, तभी उसे रिफंड मिलेगा। पहले यह समय 4 घंटे था, जिसे बढ़ाकर अब 8 घंटे कर दिया गया है। नए नियमों के अनुसार अगर आप अपनी यात्रा के निर्धारित समय से 8 घंटे से कम वक्त में टिकट कैसिल करते हैं, तो आपको एक भी रुपए वापस नहीं मिलेगा। हालांकि, 24 से 8 घंटे के बीच टिकट कैसिल करने पर अभी भी 50% पैसा ही वापस मिलेगा। नए नियम 15 अप्रैल तक लागू होंगे।

यात्रियों के लिए एक बड़ी राहत की खबर यह है कि अब काउंटर टिकट कैसिल कराने के लिए उसी स्टेशन या आखिरी स्टेशन पर जाने की जरूरत नहीं होगी। यात्री अब देश के किसी भी रेलवे स्टेशन के काउंटर पर जाकर अपना टिकट कैसिल करा सकेंगे और रिफंड ले सकेंगे। यात्री जल्द ही ट्रेन के शुरुआती स्टेशन से छूटने के 30 मिनट पहले तक डिजिटल तरीके से अपना वॉइस स्टेशन बदल सकेंगे। पहले यह सुविधा भी चार्ट बनने से पहले तक थी। नए नियम के तहत, अगर कोई यात्री अपने पुणे स्टेशन से ट्रेन नहीं पकड़ पाता है, तो वह वित्त वर्ष इसी तरह होने वाले 8 बड़े बदलावों के बारे में जानते हैं। भारतीय रेलवे ने टिकट कैसिल करने और रिफंड के नियम सख्त कर दिए हैं। अब अगर कोई यात्री ट्रेन छूटने से 8 घंटे पहले तक टिकट कैसिल करता है, तभी उसे रिफंड मिलेगा। पहले यह समय 4 घंटे था, जिसे बढ़ाकर अब 8 घंटे कर दिया गया है। नए नियमों के अनुसार अगर आप अपनी यात्रा के निर्धारित समय से 8 घंटे से कम वक्त में टिकट कैसिल करते हैं, तो आपको एक भी रुपए वापस नहीं मिलेगा। हालांकि, 24 से 8 घंटे के बीच टिकट कैसिल करने पर अभी भी 50% पैसा ही वापस मिलेगा। नए नियम 15 अप्रैल तक लागू होंगे।





## रात के खाने में ना खाएं दही

हम सभी जानते हैं कि दही खाना सेहत के लिए बहुत अधिक लाभकारी होता है। दही एक सुपर फूड है, जिसे हर दिन खाया जा सकता है और यह सेहत को सिर्फ एक नहीं अनेक तरीकों से लाभ पहुंचाती है। पाचन से लेकर त्वचा और बाल सबको हेलदी रखती है। इस विषय पर नए सिरे से बात करने की जरूरत नहीं है। आज हम इस विषय पर बात करेंगे कि आखिर रात के खाने में दही खाने को क्यों मना किया जाता है।

लाभकारी दही हानि क्यों करने लगती है ?

- अपने अपने पैरेंट्स से अक्सर सुना होगा कि रात के समय दही या दही से बना रायता नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज कल शादी-पार्टीज में यह ट्रेंड है कि आप रात के 12 बजे भी डिनर ले रहे होंगे तो आपको रायता जरूर मिलेगा खाने में। खैर, सर्व करनेवाले तो सर्व करते हैं। यह तो आपको निर्णय लेना है कि रात में रायता या दही खाकर आप बीमार पड़ना चाहते हैं या नहीं।
- दही पाचनत्र को ऊर्जा देने का काम करती है। साथ ही हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। लेकिन यदि दही का सेवन रात में किया जा तो पाचनत्र भी डिस्टर्ब होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता पर भी बुरा असर पड़ता है।

पाचकाग्नि को मंद हो जाती है

- अब आपके मन में यह सवाल आ रहा होगा कि आखिर रात में दही खाने पर ऐसा क्या हो जाता है ? तो जान लीजिए कि रात को दही खाने पर पाचनत्र मंद हो जाता है। आयुर्वेद की भाषा में बात करें तो जठराग्नि मंद हो जाती है और शरीर की वायु कुपित हो जाती है। इस कारण रात में दही का सेवन करने पर हाथ, पैर, सिर, कमर या शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है।

जुकाम लगा सकती है दही

- इसके साथ ही दही खाने पर रोग प्रतिरोधक क्षमता पर इस लिए बुरा असर पड़ता है, क्योंकि दही तासीर में ठंडी होती है। यदि रात में दही खाई जाती है तो शरीर में कफ की मात्रा में वृद्धि हो सकती है। इससे गले में दर्द, खरसा, बलगम वाली खांसी, सिर में भारीपन, जुकाम आदि की समस्या हो सकती है।

जोड़ों का दर्द बढ़ सकता है

- जिन लोगों को जोड़ों के दर्द की शिकायत होती है यदि वे लोग रात के समय दही खाना शुरू कर दें तो यकीन मानिए कि जल्द ही ऐसा समय आएगा जब उनके जोड़ों का दर्द इस कदर बढ़ जाएगा कि दिन-रात का चैन खो सकता है।

सो नहीं पाते ऐसे लोग

- जिन लोगों को अस्थमा की शिकायत है, उन्हें रात के समय भूल से भी दही का सेवन नहीं करना चाहिए। नहीं रात के समय अस्थमा अटैक के कारण सांस लेना मुश्किल हो सकता है। हालांकि सभी लोगों को इस बात की जानकारी भी होनी चाहिए खट्टी दही और मीठी दही दोनों के शरीर पर अलग-अलग प्रभाव होते हैं। लेकिन रात के समय आपको किसी भी प्रकार की दही लेने से बचना चाहिए।

आ सकता है बुखार

- रात के समय दही खाना आपको बुखार आने का कारण भी बन सकता है। इसकी वजह ऊपर बताए गए कारणों को मिलाकर तैयार हो जाती है। क्योंकि शरीर में पित्त और वायु का कुपित होना, जुकाम लगना, शरीर में दर्द होना जैसी समस्याएं शरीर के सामान्य तापमान को स्थिर नहीं रहने देती हैं। इससे बुखार आने की समस्या हो सकती है।

रात को दही खाने से बढ़ती है सूजन

- रात को दही खाने से शरीर में सूजन बढ़ने की समस्या बढ़ सकती है। क्योंकि रात में दही का सेवन करने से पित्त की मात्रा में बढ़ोतरी हो सकती है, जो आपके शरीर में सूजन बढ़ाने का काम करेगा।
- अगर आपके शरीर में सूजन की समस्या पहले से है या कोई चोट लगी हुई है तो रात के समय दही खाना आपके शरीर को अंदर से कमजोर करने का काम करेगा। इससे आपके शरीर में दर्द और पीड़ा कई गुना बढ़ सकती है।

शरीर नहीं अगले दिन ही दिखे रिजल्ट

- अगर आपको लगता है कि आपने तो रात को दही खाई थी, आपको तो कोई समस्या नहीं हुई। तो यह जरूरी नहीं है कि आपने रात में दही खाई है तो अगले दिन सुबह के समय ही आपके शरीर में बीमारी के लक्षण दिखने लगेंगे। ये लक्षण आप में किसी समय, अगली रात में या एक-दो दिन बाद भी नजर आ सकते हैं।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हर किसी की रोग प्रतिरोधक क्षमता अलग-अलग होती है। एक तरफ जहां किसी में एक बार रात को दही खाने के बाद कुछ ही घंटे में तबीयत खराब हो सकती है तो किसी अन्य व्यक्ति के शरीर में इसका असर 3 दिन बाद भी दिख सकता है।



हरा साग जैसे पालक व्लॉटिंग रोकने वाली वार्फरिन या कुमारिन दवाओं के असर को काफी हद तक कर देता है बेअसर इसलिए ऐसे लोग जो इन दवाओं को प्रयोग करते हैं उन्हें सलाह दी जाती है कि हरा साग न खाएं।

जिन रोगियों में खून के असामान्य थक्कों के बनने और खून जमने की समस्या होती है, उन्हें एक विशेष दवा के सेवन के कारण कई बार हरा साग खाने से मना किया जाता है। यह दवा वार्फरिन है। यह और इसके जैसी अनेक दवाएं, जिन्हें कुमारिन-परिवार की दवाएं कहते हैं, विटमिन-के का प्रतिरोध करती हैं। इन्सुलोलॉजिस्ट एवं यूमेटोलॉजिस्ट कहते हैं, विटमिन-के का काम खून की क्लॉटिंग से होता है। यह विटमिन यकृत में जमा होता है और इसी कारण हमारा खून सही ढंग से जमता है। यह विटमिन शरीर में

## खून के थक्के बनने से रोकने की दवा लेते हैं तो न खाएं हरा साग

क्लॉटिंग फैक्टरों का निर्माण करता है। विटमिन-खून न हो तो न जाने कितने ही लोगों की रक्तसाव से मीत हो जाए, लेकिन फिर अनेक रोगियों में खून का जमना हानिकारक हो जाता है। मान लीजिए किसी रोगी में हृदयवॉल्व की सर्जरी हुई है या उसे कोई ऐसा रोग है, जिसमें खून बार-बार और जल्दी-जल्दी जमा करता है। ऐसे में अगर विटमिन-के का प्रतिरोध न किया गया, तो फिर खून का लगातार जमना हानिकारक या कभी-कभी जानलेवा साबित होगा। इसलिए ऐसे रोगियों में खून को पतला करने वाली दवाएं चलाई जाती हैं। इन्हें दवाओं में कुमारिन-परिवार की सदस्य दवाएं भी शामिल हैं, जिनमें वार्फरिन प्रमुख है। हरा साग विटमिन-के का प्रमुख स्रोत है। इससे खाने से शरीर को विटमिन-ख की प्राप्ति होती है। लेकिन फिर जिन रोगियों

को विटमिन-ख नहीं चाहिए या जिनके लिए विटमिन-के की प्रसूता हानिकारक है, वे क्या करें ? वह ब्लड की व्लॉटिंग (रक्तमन) को रोकने के लिए वार्फरिन जैसी दवाओं पर निर्भर रहते हैं। और हरे साग का सेवन वार्फरिन को समुचित कार्य करने से रोकेगा।

आयरन की गोलियां खाएं इसलिए डॉक्टर की सलाह होती है कि अगर आप वार्फरिन या अन्य कुमारिन-दवाएं खाते हैं, तो हरा साग कम-से कम खाएं या न खाएं। हां, यह जरूर है कि ऐसा करने से आपको आवश्यक आयरन नहीं मिलेगा और अनीमिया की आशंका बढ़ जाएगी, लेकिन ऐसी परिस्थिति में वार्फरिन के साथ हरे साग की बजाय आयरन की गोलियों का सेवन कहीं बेहतर है।

## खर्राटों की समस्या से निजात दिलाएगा चुंबक

अगर आपको भी खर्राटें लेने की समस्या है तो आपके लिए एक खुशखबरी है। माउंट जियॉन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने चुंबक की मदद से एक ऐसा उपकरण बनाया है जो खर्राटों की समस्या से निजात दिला सकता है। दो चुंबकों के खींचने की क्षमता की मदद से हवा की नली को रात में खर्राटों के दौरान खुला रखकर खर्राटों की समस्या को ठीक किया जा सकता है।

इस समस्या से दुनियाभर में लाखों लोग जूझ रहे हैं। इस बीमारी के कारण रात को सोते वक्त हवा की नली संकरी हो जाती है और सांस लेने में अवरोध पैदा होता है। इसके लक्षणों में खर्राटें लेना और मुंह से अजीब आवाजें निकालना भी शामिल है। यह बीमारी 40 साल की उम्र से ऊपर के पुरुषों में ज्यादा होती है। मोटापा, शराब की लत और धूम्रपान इसके जोखिम कारक हैं। इससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। मैग्नेटिक एपनोइया प्रीवेंशन (मेग्नेप) उपकरण में उस तरह के चुंबक का इस्तेमाल होता है जो कंप्यूटर हार्ड ड्राइव और साइकिल के डायनेमो में पाए जाते हैं। यह उपकरण सांस की नली को खुला

रखने में मदद करता है। चुंबक में एक क्षरण-पूफ टाइटेनियम कोटिंग है और यह दवा किया जाता है कि इन्हें एक बार प्रतिरोपित करने के बाद सालों तक सुरक्षित रूप से शरीर में छोड़ा जा सकता है। इस उपकरण का आकार पचास पैसे के सिक्के के जितना है और इसे सर्जरी के द्वारा गले के हाइपोथेनॉयड में फिट किया जा सकता है। यह हड्डी जीभ के ठीक नीचे गले में होती है। इस चुंबक को फिट करने की सर्जरी को करने में एक घंटे का समय लगेगा। सर्जरी के चार हफ्ते के बाद एक और चुंबक गले में लगाया जाएगा। यह दूसरा चुंबक पहले से गले में लगाए गए चुंबक को आकर्षित करेगा जिससे एक हल्का खिंचाव तैयार होगा और हवा की नली खुल जाएगी। मरीज के गले और हवा की नली के आकार के अनुसार विभिन्न आकार के चुंबकों का प्रयोग किया जा सकेगा। अब तक माउंट जियॉन यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल में छह लोगों के गले में इस उपकरण को प्रतिरोपित किया गया है। उनकी निगरानी की जा रही है ताकि इस उपकरण की उपयोगिता का पता लगाया जा सके।



## दिल का रखेंगे ध्यान ब्रोक्ली और पत्तागोभी

क्या आपको भी ब्रोक्ली, पत्तागोभी और ब्रसलस स्प्राउट जैसी सब्जियां अच्छी नहीं लगती। अगर आप भी इन सब्जियों को खाने से परहेज करते हैं तो आप अनजाने में दिल की बीमारियों को न्योता दे रहे हैं। एक हालिया शोध के अनुसार ये सब्जियां रक्त धमनियों और वाहिकाओं को बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करती हैं। रक्त धमनियों में अवरोध पैदा होने से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है। ब्रिटिश जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन में प्रकाशित शोध में पाया गया कि पत्तागोभी हरी सब्जियों जैसे ब्रोक्ली, ब्रसलस स्प्राउट और पत्तागोभी का सेवन करने का संबंध बुजुर्गों में रक्त जोखिम को घटाता है। इसी यूएन स्कूल ऑफ मेडिसिन और यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्टन ऑस्ट्रेलिया के शोधकर्ताओं ने 684 बुजुर्ग महिलाओं पर अध्ययन किया। शोधकर्ताओं ने देखा कि जिन महिलाओं ने ज्यादा हरी पत्तागोभी सब्जियों का सेवन किया उनकी महाधमनी में कैल्शियम के जमाव का खतरा कम पाया गया। यह रक्त वाहिकाओं में सहेरी वाली बीमारियों का पहला संकेत होता है।

हार्ट अटैक हो सकता है रक्त वाहिकाओं की बीमारियां धमनियों और नसों को प्रभावित करती हैं। धमनियों और नसों में कैल्शियम का जमाव होने से रक्त प्रवाह में बाधा आती है जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

## ब्रोक्ली और स्प्राउट है बेहद फायदेमंद

प्रमुख शोधकर्ता डॉक्टर लाउरेन ब्लैकनहोरस्ट ने कहा, हरी पत्तागोभी सब्जियों के बारे में कुछ पचीदा था, जिस पर इस अध्ययन ने अधिक प्रकाश डाला है। हमारे पूर्व शोधों में हमने पाया कि जिन लोगों ने हरी पत्तागोभी सब्जियों का सेवन किया उनमें दिल संबंधी बीमारियों और घटनाएं जैसे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का जोखिम कम पाया गया। हमारे शोध से हरी पत्तागोभी सब्जियों के फायदों के बारे में पता चलता है। बुजुर्गों में ज्यादा हरी पत्तागोभी सब्जियों का सेवन करने से धमनियों स्वस्थ रहती हैं और इससे दिल भी स्वस्थ रहता है।

## विटामिन-के मौजूद होता है

हरी पत्तागोभी जैसे ब्रोक्ली, स्प्राउट और पत्तागोभी में बड़ी मात्रा में विटामिन-के मौजूद होता है। विटामिन-के रक्त वाहिकाओं में कैल्शियम के जमाव को रोकने का काम करता है।

## रोजाना सब्जी खाना जरूरी

डॉक्टर ब्लैकनहोरस्ट ने कहा कि इस अध्ययन में जिन महिलाओं ने प्रतिदिन 45 ग्राम से अधिक सब्जियों का सेवन किया (जैसे एक कप उबली हुई ब्रोक्ली या एक कप पत्तागोभी) उनका महाधमनी में कैल्शियम के व्यापक जमाव की आशंका 46 प्रतिशत कम थी। इनकी तुलना रोजाना सब्जी नहीं खाने वाले लोगों से की गई। ब्लैकनहोरस्ट ने कहा, अच्छे स्वास्थ्य के लिए सिर्फ ब्रोक्ली, स्प्राउट और पत्तागोभी का ही सेवन नहीं करना चाहिए बल्कि सभी प्रकार की मौसमी सब्जियां खानी चाहिए।

## रोजाना कितनी सब्जी खाएं

- रोज सलाद के रूप में 80 ग्राम कच्ची सब्जी का सेवन करना चाहिए।
- प्रतिदिन 80 ग्राम पकी हुई सब्जी का सेवन करने की सलाह।
- प्रतिदिन 125 मिलीलीटर सब्जी के जूस का सेवन करना चाहिए।



## कोलेस्ट्रॉल बढ़ने या घटने से हो सकते हैं मानसिक दिव्यांगता का शिकार

कोलेस्ट्रॉल बढ़ने या घटने से ऑटिज्म जैसी मानसिक दिव्यांगता विकसित हो सकती है। हार्वर्ड विश्वविद्यालय समेत तीन संस्थानों के अध्ययन में यह जानकारी सामने आई है। ऑटिज्म के मरीज न तो अपनी बात ठीक से कह पाता है ना ही दूसरों की बात समझ पाता है और न उनसे संवाद स्थापित कर सकता है। यदि इन लक्षणों को समय रहते ध्यान में रखा जाए, तो काबू पाया जा सकता है। प्रतिष्ठित नेचर पत्रिका में प्रकाशित इस रिपोर्ट के मुताबिक, बच्चे के धीमे मानसिक व शारीरिक विकास से जुड़ी इस बीमारी के लक्षण बचपन में ही दिखने लगते हैं। हार्वर्ड विश्वविद्यालय, मैसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी और नोर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने कोलेस्ट्रॉल और ऑटिज्म के संबंध के बारे में जानने के लिए

वैज्ञानिक अध्ययन किया। शोधकर्ताओं ने पाया कि ऑटिज्म के सबटाइप वाली एक बीमारी उन्हीं अनुवांशिक तत्वों से होती है जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल मेटाबोलिज्म और मरिस्टक विकास को नियंत्रित करते हैं। वैज्ञानिकों ने मरिस्टक के नमूनों के डीएनए अध्ययन से पाया कि लिपिड डायफेक्शन और ऑटिज्म के बीच साझा आणविक जड़ें होती हैं। फिर वैज्ञानिकों ने ऑटिज्म पीड़ित लोगों के मेडिकल रिकॉर्ड का अध्ययन करके इस बात की पुष्टि की। लिपिड जीवित कोशिकाओं में एक महत्वपूर्ण अवयव होता है जो एक्टोहल में घुलनशील है। अध्ययनकर्ता इसहाक कोहेन का कहना है कि शोध के निष्कर्ष बताते हैं कि यह बहुत जटिल बीमारी है और इसके विभिन्न प्रकार अलग-अलग कारणों से उत्पन्न होते हैं।



## घुटने का दर्द हो जाएगा छूमंतर ट्राय करें यह देसी नुस्खा

बढ़ती उम्र और डेली रूटीन में अलग-अलग स्थितियों के कारण हमारे शरीर में अलग-अलग प्रकार के बदलाव होते हैं। इसके परिणामस्वरूप कई प्रकार की बीमारियां और स्वास्थ्य समस्याएं भी शरीर को अपना शिकार बनाती हैं जिनमें घुटनों का दर्द भी प्रमुख रूप से गिना जाता है। घुटने के दर्द की समस्या ज्यादातर बुजुर्गों को परेशान करती है वहीं खेलकूद से जुड़े लोगों को भी इस समस्या से जूझना पड़ता है। ऐसे लोगों के लिए यहां पर एक देसी नुस्खे के बारे में बताया जा रहा है जो उनके घुटनों में होने वाले दर्द को दूर करने के लिए कारगर रूप से कार्य कर सकता है। आइए इस देसी नुस्खे के बारे में आपको पूरी जानकारी देते हैं।

क्यों होता है घुटनों में दर्द ?

इस देसी नुस्खे को जानने से पहले आपको यह जरूर जान लेना चाहिए कि आपके पैरों में होने वाले दर्द का प्रमुख कारण क्या होता है ? मुख्य रूप से अगर बात की जाए तो घुटनों में होने वाला दर्द टेंडनोइटिस, गाउट, ऑस्टियोआर्थराइटिस, बेकर्स सिस्ट, बसाइंटिस जैसी मेडिकल कंडीशन के कारण होता है। इसके अलावा खेलकूद के दौरान लगने वाली चोट या फिर किसी दुर्घटना में गिरने के कारण भी घुटनों में दर्द की समस्या हो सकती है। नीचे आपको ऐसे दो खास देसी नुस्खे बताए जा रहे हैं जो सामान्य रूप से घुटने में होने वाले दर्द की समस्या को ठीक करने के लिए आपकी मदद कर सकते हैं।

सेब के सिरके का करें सेवन

सेब के सिरके में ऐसे कई औषधीय गुण मौजूद रहते हैं जो आपकी सेहत के लिए भी प्रभावी रूप से फायदेमंद साबित होते हैं। एक चम्मच सेब के सिरके को अगर आप गर्म पानी के साथ मिलाकर पीने के लिए इस्तेमाल करते हैं तो इसमें मौजूद पेन रिलीविंग गुण आपके घुटनों में होने वाले दर्द को दूर करने के लिए प्रभावी असर दिखा सकता है। आप इस तरह सेब के सिरके का दिन में दो बार सेवन कर सकते हैं। कोशिश करें कि खाना खाने के पहले इसका सेवन करें।

नींबू और तिल के तेल का इस्तेमाल

एक नींबू लें और उसे काटकर रस निकाल लें। अब दो चम्मच तिल के तेल में नींबू के रस को मिलाएं और हल्के हाथों अपने घुटनों पर इस मिश्रण की मालिश करें। रात में सोने से पहले और सुबह उठने के बाद यानी मॉर्निंग वॉक पर जाने से पहले आप इस देसी नुस्खे को ट्राय कर सकते हैं। नींबू में मौजूद एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण घुटनों में होने वाली सूजन को कम करके दर्द को दूर कर सकते हैं। एक बात का ध्यान रखें कि गंभीर मेडिकल कंडीशन होने के कारण आपको इस देसी नुस्खे का कोई खास फायदा नहीं मिलेगा और आपको मेडिकल ट्रीटमेंट की जरूरत भी पड़ेगी।

