











## सोशल मीडिया न बने तनाव का ठिकाना

इंस्टा स्टोरी पर कमेंट, फेसबुक लाइक, ट्विटर ट्रेड...सोशल मीडिया की यह दुनिया जाने-अनजाने कई बार हमारी मानसिक सेहत के लिए खतरनाक बन जाती है। कैसे सोशल मीडिया को अपनी मानसिक सेहत पर नकारात्मक असर डालने से रोके



- हर मिनट इंस्टाग्राम पर लगभग 69 हजार फोटो-वीडियो शेयर किए जाते हैं। जबकि लगभग हर दिन कुल 95 मिलियन फोटो-वीडियो शेयर होते हैं।
- 4.3 मिलियन गूगल सर्च हर मिनट होती है।
- लगभग 9 मिलियन मैसेज हर मिनट फेसबुक पर भेजे जाते हैं, जबकि 3.4 मिनट औसतन एक यूजर हर रोज फेसबुक पर बिताता है। हम भी इस जमात का हिस्सा हैं। दीदी की शादी हो या फिर गर्मी की छुट्टियों की टिप। बिजनेस की शुरुआत हो या समाजिक सरोकार। मौका चाहे जो भी हो, हम एक-दो पोस्ट या पोस्ट सिर्फ इसलिए देते हैं, ताकि सोशल मीडिया में डाल सकें। हमारे सुख-दुख का अहम हिस्सा बन चुकी है, यह वर्चुअल दुनिया, जो सुबह की पहली किरण से लेकर देर रात बिस्तर पर जाने तक हमसे जुड़ी रहती है। इसे हम यादों की डायरी कहें तो भी गलत नहीं होगा। पर, कई बार हमें गुरगुराने, जानकार बनाने और लोगों से जोड़ने वाली सोशल मीडिया हम पर और हमारी मानसिक शांति पर हावी होने लग जाती है। इसके प्रतिकूल प्रभाव हमारे स्वभाव और गतिविधियों पर झलकने लग जाते हैं। जिसे काफी हद तक कम करना हमारे हाथ में है। अब आप सोच रही होंगी भला वो कैसे? वो ऐसे कि जब हम इसका प्रयोग सकारात्मक तरीके और सोच के साथ करेंगे तो उसके परिणाम भी सकारात्मक ही मिल पाएंगे। जिसके लिए हमें इसके प्रयोग का मूल्यांकन करना होगा, ताकि इस उलझन को सुलझाया जा सके। हमें अपनी सोच और सोशल मीडिया के प्रयोग में कुछ बदलाव करने होंगे, ताकि आप और आपका मन दोनों ही शांत रह सकें।

### न रखें कोई मलाल

यकीनन सोशल मीडिया की दुनिया में नंबर मायने रखते हैं, फिर चाहे वह दोस्तों की संख्या हो या फिर लाइक्स और



### खोजें खुशी

वर्चुअल दुनिया बहुत बड़ी है। आपके पास ढेरों विकल्प मौजूद हैं। जरूरी नहीं सभी आपके लिए सटीक हों। पर हां, आप खुद के लिए अच्छे और पसंदीदा विकल्प चुनकर उसे अपना सकती हैं। जैसे आपको पढ़ना पसंद है तो आप ऐसे ग्रुप या लोगों को फॉलो कर सकती हैं, जो पढ़ने-लिखने की बातें व सामग्री साझा करते हैं।

कमेंट्स की। पर, इसका मतलब यह भी नहीं कि इनको आपकी शांति को छीनने की इजाजत मिल जाती है। आप उन दोस्तों, सेलिब्रिटीज या परिचित को बेधड़क अनफॉलो कर सकती हैं, जो आपकी मानसिक शांति में जाने-अनजाने खलल डाल रहे हों। नकली दोस्तों, जिन्होंने कभी आपके साथ अच्छा व्यवहार नहीं किया उनसे दूरी बना लेने में कोई बुराई नहीं है। ऐसे तमाम लोगों को अपने सोशल मीडिया अकाउंट से अनफॉलो कर दीजिए, जिनके पोस्ट देखकर आपको गुस्सा, चिढ़, दुख सरीखे नकारात्मक विचार आएं। ध्यान रखिए कि आप सोशल मीडिया में खुद अनुभवों के

लिए हैं। वहां की विषाक्तता, नकारात्मकता की आपकी जिंदगी में कोई जगह नहीं है।

### पोस्ट करें, जो दे खुशी

दो साल पहले दोस्तों के साथ की पुरानी फोटो देखकर चेहरे पर मुस्कान बिखर जाती है। आप कैसा महसूस करेंगी कि पिछले ऑफिस की विदाई पार्टी की फोटो आपको नजर आ जाए? यकीनन पिछली तमाम यादें एक साथ रील की तरह चल जाएंगी। ऐसा तब मुमकिन हो सकता है, जब आप अपने सोशल मीडिया पर अपनी पसंदीदा चीजों को साझा करें। यकीनन आपका ऐसा करना आगे चलकर आपके ऑफ मूड को भी ऑन करने का काम आसानी से कर जाएगा। मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. स्मिता श्रीवास्तव कहती हैं कि अपने फेसबुक, इंस्टाग्राम सरीखे सोशल मीडिया मंच पर तब अपनी तस्वीरें साझा करें, जब आप वास्तव में खुश हों या फिर ऐसी चीजों को पोस्ट करें जोकि आपके दिल के करीब हों। यह आपकी खुशनुमा यादें बन जाएंगी। हो सकता है इन सब पर ज्यादा लाइक, कमेंट्स न मिलें पर ऐसा कर आप अपनी अच्छी यादों को एक जगह इकट्ठा जरूर कर पाएंगी।

### तुलना नहीं है अच्छी

हमेशा से आपने यह बात सुनी होगी कि दो लोगों की तुलना नहीं हो सकती या नहीं करनी चाहिए। यह फार्मुला सोशल मीडिया के मामले पर भी लागू कर आप बेहतर और शांतिपूर्ण अनुभव कर पाएंगी। डॉ. स्मिता बताती हैं कि अक्सर लोग खुद को वैसा दिखाते हैं, जो वास्तव में नहीं होते। सोशल मीडिया पर यह होने की आशंका ज्यादा होती है। और हम उन्हें सही मानकर उनसे खुद को प्रेरित करते हैं या फिर उस जैसा कुछ हासिल करना चाहते हैं। नतीजा, अक्सर दुखी हो जाते हैं।

## अवसाद से बचाएगी 150 मिनट की कसरत

दुनिया में लगभग 28 करोड़ लोग अवसाद की चपेट में हैं। इसके कारण वे लोग लंबे अरसे तक निराशा महसूस करते हैं। कुछ अध्ययनों के अनुसार शारीरिक गतिविधि अवसाद का सामना करने में एंटी-डिप्रेसेंट्स दवाओं से ज्यादा असरदार होती है। ब्रिटेन की केंब्रिज यूनिवर्सिटी में हुई एक रिसर्च में ऐसा ही दावा किया गया है। रिसर्च के मुताबिक, अगर आप एक हफ्ते में 75 मिनट भी टहलती हैं, तो अवसाद का शिकार होने से बच सकती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक सप्ताह में 150 मिनट कसरत जरूरी है। वहीं, केंब्रिज के वैज्ञानिकों का कहना है कि इससे आधा भी समय अगर आप व्यायाम को दें तो शारीरिक के साथ मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। व्यायाम शरीर में एंडोर्फिन नाम का केमिकल बनाता है, जो हमें खुशी का एहसास दिलाता है। यह रिसर्च 1 लाख 90 हजार लोगों पर की गई। इसमें भारत, अमेरिका, रूस, मेक्सिको, ऑस्ट्रेलिया, जापान समेत यूरोपीय देशों के लोग शामिल थे। अध्ययन में शामिल लोगों में 28 हजार डिप्रेशन से जूझ रहे थे।

## इस उम्र में होता है स्किन कैंसर का ज्यादा खतरा

दुनिया के ज्यादातर देशों में 50 साल से पहले महिलाओं और उसके बाद पुरुषों में त्वचा के कैंसर के होने का खतरा ज्यादा होता है। एक नए अध्ययन के मुताबिक 2040 तक दुनिया भर में स्किन कैंसर के मरीज दोगुने हो जाएंगे। वहीं, दुनिया में 68% ज्यादा लोग इससे अपनी जान नहीं बचा पाएंगे। इस कैंसर को मेलेनोमा कहते हैं। स्किन कैंसर का हर 5 में से 1 मरीज मेलेनोमा का होता है। जामा डर्मेटोलॉजी मैगजीन में प्रकाशित रिसर्च के अनुसार, कई अफ्रीकी और एशियाई देशों के मुकाबले ऑस्ट्रेलिया में इस बीमारी के नए मरीजों की संख्या 36 गुना अधिक पाई गई। वहीं, इसमें न्यूजीलैंड में सबसे ज्यादा लोगों की जान ली। मेलेनोमा स्किन कैंसर का एक रूप है। यह बीमारी सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों से होती है। इस स्थिति में स्किन में काले तिलक की तरह दाग होने लगते हैं। धीरे-धीरे इसका आकार बढ़ने लगता है। यह एक प्रकार की आनुवांशिक बीमारी भी है, जो पीढ़ी दर पीढ़ी चलती रहती है।



## सेहत ही नहीं, चेहरे के लिए भी वरदान है नारियल पानी! फायदे जानकर रह जायेंगे हैरान



लड़कियां इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए केमिकल युक्त व्हीट्री प्रोडक्ट्स या महंगे ट्रीटमेंट तक लेने लगती हैं, जिनके साइड इफेक्ट्स तुरंत तो नहीं लेकिन लंबे समय के बाद जरूर दिखने लगते हैं। इन सभी से बचने के लिए नैचुरल तरीके भी अपना सकती हैं। ऐसे में नारियल पानी आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। जी हां, वहीं, नारियल पानी जिसे आप गर्मी से बचने के लिए स्ट्रीट्स लगाकर ताजा-ताजा पीते हैं और बाद में उसकी मलाई का आनंद लेते हैं। सेहत



के साथ ही इसकी क्लींजिंग प्रॉपर्टीज एक्टिव प्रभावी ढंग से काम करती है। यह एक प्राकृतिक क्लींजर की तरह काम करता है। इसके लिए आप नारियल पानी से चेहरा धो सकते हैं या रुई के गोले में डुबोकर लगा सकते हैं।

टैनिंग- चिलचिलाती धूप में बाहर निकलने के कारण टैनिंग की समस्या हो ही जाती है। ऐसे में झुलसी त्वचा की खोई रंगत और निखार वापस लाने में नारियल पानी काफी असरदार साबित होता है।

दाग-धब्बों - पिंपल्स तो चले जाते हैं लेकिन छोड़ जाते हैं जिद्दी दाग-धब्बे, जो कई बार शर्मिंदगी का कारण भी बन जाते हैं। ऐसे में नारियल पानी अपना कमाल दिखा सकता है। नारियल पानी से चेहरा धोने से दाग-धब्बे हल्के पड़ जाते हैं और चेहरे पर प्राकृतिक चमक आती है। नैचुरल मॉइश्चराइजर - नारियल पानी में प्राकृतिक मॉइश्चराइजर गुण होते हैं, जो रूखी और बेजान त्वचा के लिए असरदार है। यह त्वचा को नैचुरली हाइड्रेट और मॉइश्चराइज करता है। गर्मी में खोई रंगत के लिए - इसमें साइटोकाइन पाया जाता है, जो स्किन सेल्स के विकास को बढ़ावा देने में मदद करता है। इसके अलावा यह विटामिन-सी का भी बेहतरीन स्रोत है, जो त्वचा को खूबसूरत और चमकदार बनाए रखने में मदद करता है। एंटी-एजिंग गुणों से भरपूर - नारियल पानी में काइनेटिन पाया जाता है जो उम्र बढ़ने के संकेतों के खिलाफ काम करता है। इससे चेहरा धोने से स्किन हमेशा खिली-खिली और जवां रहती है।

## चावल-दाल की जोड़ी को क्यों मानते हैं सुपरफूड

चावल-दाल की जोड़ी को सबसे बेस्ट माना जाता है। आप अगर जल्दी-बाजी में हैं और ठीक से खाना खाने का टाइम नहीं है, तो चावल-दाल सबसे Healthy and Hurry (स्वस्थ और जल्दी) फूड माना जाता है। इतना ही नहीं, बच्चों की प्रोथे के लिए भी हेल्थी एक्सपर्ट्स चावल-दाल खिलाने की सलाह देते हैं। यह तो हम सभी जानते हैं कि दाल प्रोटीन से भरपूर होती है, ऐसे में दाल बच्चों की प्रोथे के लिए बहुत जरूरी है लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि चावल-दाल को इतना पौष्टिक खाना क्यों माना जाता है? आइए, जानते हैं इसके कुछ फैक्ट्स-

**चावल-दाल खाने से बेटे लॉस**  
हेल्थी एक्सपर्ट्स के मुताबिक वजन कम करने की कोशिश करने वालों के लिए यह कॉम्बो एक मैजिक की तरह है। अगर कोई दाल चावल को रात के खाने के लिए चार सप्ताह तक सामान्य मात्रा में सेवन करता है, तो एक महीने के भीतर बदलाव देखा जा सकता है। इसके लिए आपको दाल ज्यादा मात्रा में खानी है और चावल कम खाना है। आप अगर बेटे लॉस के मकसद से चावल-दाल खा रहे हैं, तो ब्राउन राइस भी खा सकते हैं।

**दोनों के पोषक तत्व**  
दाल में सभी जरूरी प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, कैल्शियम और कार्ब्स होते हैं, जो चावल, पेट के अनुकूल अनाज के साथ अच्छी तरह से चलते हैं। इस कॉम्बो में ची मिलाने से यह एक संतुलित आहार बन जाएगा क्योंकि शुद्ध धी में विटामिन ए, डी, ई और के होता है जो विकास के लिए अच्छा होता है।

# साथी के मन को समझें मजबूत होगा रिश्ता



किसी को अपना बनाने के लिए उसके दिल का हाल समझना और उसके साथ भावनात्मक तौर पर जुड़ना जरूरी होता है। लेकिन ये काम इतना आसान नहीं है। कैसे अपने साथी से भावनात्मक तौर पर भी जुड़ें

साथ हूँ, सिर्फ शारीरिक तौर पर नहीं, बल्कि भावनात्मक तौर पर भी...। रिश्ते में इस एक बात को समझ लेना पति-पत्नी के लिए बहुत जरूरी होता है। और इसे समय-समय पर जताना भी बहुत जरूरी होता है। अगर आप अपने साथी को समझते हैं, तो इस प्यार को अपने व्यवहार से जताएँ भी। खुशबू के पति के मामले में कुछ ऐसा ही है। वो खुशबू की बहुत परवाह करते हैं, लेकिन कभी अपने हाव-भाव से जताते ही नहीं कि वो खुशबू के अहसासों को समझते हैं और उसके साथ हैं। जबकि रिश्ते को चलाने के लिए सिर्फ शारीरिक तौर पर ही नहीं, बल्कि मानसिक तौर पर भी साथ में होने का अहसास बहुत जरूरी है। हममें से ज्यादातर लोग यह बात अपनी को समझा ही नहीं पाते हैं। रिश्ते को अगर और मजबूत बनाना है, तो आपको ये काम आज से ही शुरू कर देना चाहिए? आइए जानते हैं कैसे करें यह काम: साथी के अहसासों की समझ

अपने साथी की भावनाओं को समझना है, तो सबसे जरूरी है कि वो क्या महसूस कर रहा है, आप इसे समझिए। जब-जब उन पर कोई दिक्कत आए तो उन्हें ये तो दिखेगा कि आप उनके साथ हैं, लेकिन ये नहीं दिखेगा कि आप उनकी बात समझ भी रहे हैं। इसलिये उस वक़्त उन्हें ये जरूर जताइए कि आपको सब समझ आ रहा है, जो उनके दिल में चल रहा है। जैसे बाँस की बात को लेकर अगर आपका पार्टनर दुखी महसूस कर रहा है, तो आप उन्हें यकीन दिलाइए कि इतनी मेहनत के बाद बाँस की नारगुनी सुनकर दुख होता है और आप ये बात भलीभाँति समझते या समझती हैं। लेकिन मेहनत में हर दिक्कत

का हल छुपा है। आपको ये कहने भर से, उनका दुख थोड़ा कम हो जाएगा, और चेहरे पर सुकून झलकने लगेंगा।

### आप तो कमाल करते हैं

आपको अपने साथी से ये तब-तब बोलना है, जब-जब वो कुछ अच्छा करें। फिर थले ही वो ऐसा हर दिन करती हो या करता हो, लेकिन ये नहीं दिखेगा कि आप उनके साथ हैं, लेकिन ये नहीं दिखेगा कि आप उनकी बात समझ भी रहे हैं। इसलिये उस वक़्त उन्हें ये जरूर जताइए कि आपको सब समझ आ रहा है, जो उनके दिल में चल रहा है। जैसे बाँस की बात को लेकर अगर आपका पार्टनर दुखी महसूस कर रहा है, तो आप उन्हें यकीन दिलाइए कि इतनी मेहनत के बाद बाँस की नारगुनी सुनकर दुख होता है और आप ये बात भलीभाँति समझते या समझती हैं। लेकिन मेहनत में हर दिक्कत

### काम के बारे में जानें

साथी जिस प्रोफेशन में हैं, हो सकता



## एयर इंडिया एक्सप्रेस के विमान के इंजन में लगी आग, बंगलुरु हवाई अड्डे पर सुरक्षित लैंडिंग

नई दिल्ली

एयर इंडिया एक्सप्रेस के विमान के एक इंजन में शनिवार रात उड़ान भरने के तुरंत बाद आग लगने के कारण बंगलुरु हवाई अड्डे पर उसकी इमरजेंसी लैंडिंग कराई गई. इसके बाद सभी यात्रियों को विमान से सुरक्षित उतारा गया. यह विमान बंगलुरु से कोच्चि जा रहा था. सूत्रों ने बताया कि उड़ान भरने के तुरंत बाद चालक दल के सदस्यों ने इंजन में आग लगने के बारे में एटीसी को सूचना दी.

एयर इंडिया एक्सप्रेस के एक प्रवक्ता ने कहा, "बंगलुरु-कोच्चि फ्लाइट के उड़ान भरते ही दाहिने इंजन से आग की लपटे निकलती देखी गई. इसके बाद विमान को वापस उतारने का फैसला किया गया और शनिवार रात विमान बंगलुरु हवाई अड्डे पर सुरक्षित उतरा. ग्राउंड सर्विसेज ने भी आग की सूचना दी थी. विमान को खाली कराया गया."

### तमिलनाडु में भारी बारिश, कन्याकुमारी में बांधों की हो रही निगरानी

चेन्नई

दक्षिण तमिलनाडु के इलाकों में इन दिनों हो रही भारी बारिश से लोग परेशान हैं. इस बीच



गया और शनिवार रात विमान बंगलुरु हवाई अड्डे पर सुरक्षित उतरा. ग्राउंड सर्विसेज ने भी आग की सूचना दी थी. विमान को खाली कराया गया."

उन्होंने बताया कि सभी यात्रियों को विमान से सुरक्षित उतारा गया और किसी को चोट नहीं आई है. एयरलाइंस यात्रियों के लिए वैकल्पिक विमान की व्यवस्था कर रही है. प्रवक्ता ने कहा कि नियामक के साथ मिलकर घटना की पूरी जांच की जाएगी.



बिजली गुल होने पर भी सतर्क रहने को कहा है. उन्होंने कहा कि लोग बिजली गुल होने की सूचना तत्काल स्थानीय बिजली दफ्तर को दें और अग्निशमन एवं बचाव सेवाओं को भी सूचित करें.

कन्याकुमारी जिले के नौ बांधों पर निगरानी रखी जा रही है. अग्निशमन एवं बचाव विभाग भी किसी भी संभावित बचाव अभियान के लिए तैयार है. कन्याकुमारी जिला अग्निशमन अधिकारी सत्यकुमार ने आईएनएस को बताया, "यदि बाढ़ आती है तो विभाग किसी भी बचाव अभियान के लिए तैयार है." सत्यकुमार ने लोगों से जल निकासियों के पास न जाने की अपील की है. इसके अलावा उन्होंने

## चारधाम यात्रा : राज्य सरकार के एक्शन का असर, नियंत्रण में आ रही है श्रद्धालुओं की उमड़ी भीड़

देहरादून

उत्तराखंड की चारधाम यात्रा 2024 को शुरू हुए एक हफ्ता हो गया है. इस साल अभी तक मात्र एक हफ्ते में पिछले साल के मुकाबले दोगुनी संख्या में श्रद्धालु चारधाम यात्रा में दर्शन करने आ रहे हैं. जिसके कारण चारधाम यात्रा में श्रद्धालुओं को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा. हालांकि अब स्थिति धीरे-धीरे सामान्य होती जा रही है. श्रद्धालुओं की उमड़ी भीड़ को नियंत्रण में करने के लिए राज्य सरकार द्वारा काफी कदम उठाए जा रहे हैं. जैसे बिना रजिस्ट्रेशन के यात्रियों को चारों धाम यात्रा नहीं करने दी जा रही है. इसके अलावा हर जगह चेकिंग कर रजिस्ट्रेशन, ट्रिप कार्ड, ग्रीन कार्ड को चेक किया जा रहा है. इन एक्शन का असर देखने को मिल रहा है और श्रद्धालुओं की उमड़ी भीड़ पर नियंत्रण पाया जा रहा है.



मुख्यमंत्री धामी ने ग्राउंड पर जाकर चारधाम यात्रा की व्यवस्थाओं का जायजा लिया है. इस दौरान उन्होंने श्रद्धालुओं की समस्याओं को सुना, साथ ही तमाम अधिकारियों को सख्त निर्देश भी दिए. मुख्यमंत्री धामी ने आईपीएस अधिकारी आईजी अरुण मोहन जोशी को यमुनोत्री

गंगोत्री धाम की व्यवस्थाओं की जिम्मेदारी सौंपी है. चारधाम यात्रा इस बार अत्यधिक भीड़ के कारण पुलिस और प्रशासन के लिए चुनौतीपूर्ण बनी हुई है. ऐसे में व्यवस्थाएं सुचारु बनाए रखना आसान नहीं है. इन्होंने अत्यधिक धामों को व्यवस्थित करने के लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आईजी अरुण

मोहन जोशी को जिम्मा दिया है.

चारों धामों में अब तक लगभग 30 लाख के करीब यात्रियों ने अपना रजिस्ट्रेशन करवाया है. फिलहाल भीड़ को देखते हुए 19 मई तक ऑफ लाइन रजिस्ट्रेशन पर रोक लग रही है. देहरादून के एडीएम रामजी शरण ने जानकारी दी की यात्रा अभी ठीक चल रही है यात्रियों के लिए सभी तरह की व्यवस्था की गई है. उन्होंने कहा यात्रा अभी मंथ चल रही है, यात्रा में यात्री बिना रजिस्ट्रेशन के ना आए और इसके साथ ट्रिप कार्ड, ग्रीन कार्ड भी होना चाहिए. बद्रीनाथ में अब तक 92 हजार 473 702 यात्रियों ने और केदारनाथ अत्रक 2 लाख 15 हजार 930 यात्रियों ने दर्शन किए हैं. यमुनोत्री में अबतक 1 लाख 11 हजार 473 यात्रियों ने दर्शन किए हैं. गंगोत्री में अबतक 1 लाख 1 हजार 441 यात्रियों ने दर्शन किए.

### कंबोडिया, म्यांमार और थाईलैंड में भारतीयों को फर्जी नौकरी का लालच देने के आरोप में 3 लोग गिरफ्तार

विशाखापत्तनम

पुलिस ने शनिवार को एक साइबर अपराध रैकेट का भंडाफोड़ किया और बेरोजगार युवाओं को कथित तौर पर लुभाने और उन्हें कंबोडिया, म्यांमार और थाईलैंड जैसे देशों में चीनी संचालित साइबर अपराध गिरोहों में भेजने के आरोप में तीन सलाहकार एजेंटों को गिरफ्तार किया है. साइबर अपराध के बारे में बढ़ती जागरूकता के बावजूद, घटनाओं में वृद्धि हो रही है, कई लोग अभी भी इस तरह के घोटालों का शिकार हो रहे हैं. एक आधिकारिक विज्ञप्ति के अनुसार, इससे निपटने के लिए विशाखापत्तनम पुलिस ने इन अपराधिक गतिविधियों को जड़ से खत्म करने के लिए एक अभियान चलाया है.

उन्हीं ने बताया कि ये घटना शनिवार देर रात जम्मू-कश्मीर के अनंतनाग जिले के पहलगाम पर्यटन रिसॉर्ट के यन्मार में हुई.

कश्मीर जॉन पुलिस ने 'एक्स' पर पोस्ट किया, "अनंतनाग के यन्मार में आतंकवादियों ने गोलीबारी की जिसमें जयपुर निवासी महिला फराह और उनके पति तबरेज घायल हो गए. घायलों को इलाज के लिए अस्पताल पहुंचाया गया. इलाके की घेराबंदी की गई है."

उन्होंने बताया कि ये घटना शनिवार देर रात जम्मू-कश्मीर के अनंतनाग जिले के पहलगाम पर्यटन रिसॉर्ट के यन्मार में हुई.

कश्मीर जॉन पुलिस ने 'एक्स' पर पोस्ट किया, "अनंतनाग के यन्मार में आतंकवादियों ने गोलीबारी की जिसमें जयपुर निवासी महिला फराह और उनके पति तबरेज घायल हो गए. घायलों को इलाज के लिए अस्पताल पहुंचाया गया. इलाके की घेराबंदी की गई है."

### पंजाब-हरियाणा समेत 4 राज्यों में हीटवेव का रेड अलर्ट

देश के कई राज्य इस वक्त तेज गर्मी की चपेट में हैं। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (IMD) ने दिल्ली, पंजाब, हरियाणा और राजस्थान में आज हीटवेव का रेड अलर्ट जारी किया है। उत्तर प्रदेश और बिहार में आज हीटवेव का ऑरेंज अलर्ट है। इसके अलावा उत्तराखंड, गुजरात, मध्यप्रदेश, पश्चिम बंगाल और झारखंड में भी आज लू चलने की संभावना है। IMD के मुताबिक, इन राज्यों में 5 दिनों तक तेज गर्मी पड़ेगी। वहीं, दिल्ली, हरियाणा, पंजाब, राजस्थान में हीटवेव का असर 23 मई तक रहेगा। IMD ने कहा कि अगले दो से तीन दिनों में उत्तर प्रदेश, बिहार और राजस्थान में दिन के साथ रात भी गर्म होगी। रात का गर्म तापमान सेहत के लिए खतरनाक माना जाता है, क्योंकि इससे शरीर को ठंडा होने का मौका नहीं मिलता है।

शनिवार को दिल्ली और राजस्थान में तापमान 46 डिग्री पहुंचा। दिल्ली के मुंगेशपुर में अधिकतम तापमान 46.8, नजफगढ़ में 46.7, पीतलपुरा में 46.1 और पूना में 46 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। राजस्थान के जैसलमेर में तापमान 46.2, बाड़मेर में 46.9, गंगानगर में 46.3 और पिलानी में 46.3 रहा। आने वाले दिनों में यहां तापमान में गिरावट की कोई संभावना नहीं है। उधर, दक्षिण भारत के राज्यों में तेज गर्मी का दौर जारी है। मौसम विभाग ने कर्नाटक, केरल और तमिलनाडु में भारी वर्षा का अलर्ट जारी किया है। तमिलनाडु में शनिवार को ही कई इलाकों में बाढ़ जैसे हालात देखने को मिले थे।

## स्वाति मालीवाल से बदसलूकी का मामला : दिल्ली पुलिस का बड़ा दावा, घटना का CCTV फुटेज गायब

नई दिल्ली

स्वाति मालीवाल से बदसलूकी मामले में दिल्ली पुलिस ने दावा किया है. पुलिस के अनुसार, अभी तक की जांच में पता चला है कि स्वाति मालीवाल के साथ जब यह घटना हुई, उस दौरान के सीसीटीवी फुटेज के साथ छेड़छाड़ की गई है. दिल्ली पुलिस ने यह भी दावा किया है कि सीएम हाउस के सीसीटीवी का डीएमआर नहीं दिया गया है. साथ ही घटना के वक्त का सीसीटीवी भी गायब है. पुलिस रिमांड नोट में ये सब खुलासा किए गए हैं.

दिल्ली पुलिस ने मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल के प्रदर्शन को लेकर कहा है कि आम आदमी पार्टी ने पुलिस से कोई परिभाषा नहीं मांगी है. दिल्ली पुलिस का कहना है कि इसके बाद भी मुख्यमंत्री अरविंद

केजरीवाल और आम आदमी पार्टी किसी तरह का प्रदर्शन करती है तो उन्हें आम आदमी पार्टी के दफ्तर से आगे नहीं जाने दिया जाएगा.

बता दें, पुलिस ने बिभव कुमार को शनिवार को मेट्रोपोलिटन मजिस्ट्रेट गौरव गोयल के सामने पेश किया था, जिन्होंने कुमार को पांच दिन की पुलिस हिरासत में भेज दिया. पुलिस की ओर से पेश वकील ने मामले में कुमार से पूछताछ करने के लिए उनकी सात दिन की हिरासत का अनुरोध किया था.

आरोप है कि केजरीवाल के निजी सहायक बिभव कुमार ने 13 मई को मुख्यमंत्री आवास पर मालीवाल के साथ मारपीट की थी. हालांकि, इस पर अदालत के विस्तृत आदेश का इंतजार है.

पुलिस ने बिभव पर साक्ष्य



नष्ट करने का भी आरोप लगाया है. पुलिस ने शनिवार को अदालत में कहा था कि बिभव ने उन्हें अपने फोन का पासवर्ड भी नहीं दिया था और बताया था कि कुछ खराबी होने के

कारण उनके फोन को फॉर्मेट कर दिया गया था. पुलिस ने कहा था कि आरोपी का मोबाइल फोन किसी विशेषज्ञ से खुलवाने के लिए भी उनकी मौजूदगी जरूरी है.

### PM मोदी को पता चल गया कि लोकसभा चुनाव के बाद उनका "बाय-बाय" होने जा रहा है : राहुल गांधी

नई दिल्ली

कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने शनिवार को विभिन्न मुद्दों को लेकर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पर निशाना साधा और दावा किया कि प्रधानमंत्री को यह पता चल गया है कि लोकसभा चुनाव में उनका "बाय-बाय" होने जा रहा है. उन्होंने यहां एक चुनावी जनसभा को संबोधित करते हुए एक बार फिर प्रधानमंत्री मोदी को सीधी बहस की चुनौती दी और यह भी कहा कि मोदी उनके साथ कभी बहस नहीं कर सकेंगे क्योंकि उनसे 'अग्निपथ' योजना, चीन के अतिक्रमण, कोरोना संकट के बारे में सवाल किए जायेंगे.

राहुल गांधी ने उम्मीद जताई कि दिल्ली की सभी सात लोकसभा सीट पर कांग्रेस और आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार जीत हासिल करेंगे.

कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष ने कहा कि कांग्रेस और आम आदमी पार्टी के कार्यकर्ता इस चुनाव में एक साथ आए हैं क्योंकि हमारा लक्ष्य संविधान को बचाने का है.

राहुल गांधी ने दावा किया कि भाजपा के कई नेताओं ने खुलकर कहा है कि उन्हें मौका मिलेगा तो संविधान को बदल देंगे.

राहुल गांधी ने कहा, 'मैं छोटे व्यापारियों से पूछना चाहता हूं कि नरेन्द्र मोदी ने 10 साल में आपके लिए क्या किया है? चांदनी चौक दिल्ली के व्यापारियों के लिए क्या काम किया है?'

उन्होंने कहा कि नोटबंदी से छोटे व्यापारियों का नुकसान हुआ, हजारों कारोबार बंद हो गए तथा गलत ढंग से जीएसटी लागू



गई जिसके कारण भी बहुत बड़ा नुकसान हुआ. उन्होंने आरोप लगाया कि रेलवे और सार्वजनिक उपक्रमों का निजीकरण किया जा रहा है.

राहुल गांधी ने दावा किया की देशभक्ति के प्रतीक लाल किले का भी ठेका किसी को दे दिया गया. उन्होंने कहा, 'दो-तीन बुद्धिजीवी और पत्रकारों ने मुझे चिट्ठी लिखी और मोदी जी को चिट्ठी लिखी. उन्होंने कहा कि मोदी जी, लोकतंत्र में बहस होनी चाहिए, आपको राहुल गांधी के साथ बहस करनी चाहिए.'

उनका कहना था, 'मैं बहस के लिए तैयार हूं, नरेन्द्र मोदी कहीं भी, किसी भी समय बहस कर सकते हैं. लेकिन नरेन्द्र मोदी जी मेरे साथ बहस नहीं करेंगे.

राहुल गांधी ने कहा कि जब चुनावी बाँध के बारे में नरेन्द्र मोदी से सवाल किया जाएगा तो वह फंस जायेंगे, तीन काले कानून के बारे में भी सवाल किए जायेंगे.

राहुल गांधी ने कहा कि बहस में मोदी से यह सवाल भी किया जाएगा कि जब कोरोना में लोगों की मौत हो रही थी तो आपने ताली-

थाली बजाने के लिए क्यों कहा? उनके मुताबिक, बहस में प्रधानमंत्री मोदी से चीन के अतिक्रमण और सेना में भर्ती की 'अग्निपथ' योजना के बारे में भी सवाल किए जायेंगे.

राहुल गांधी ने दावा किया इन सब सवालों के चलते नरेन्द्र मोदी के उनके साथ बहस नहीं करेंगे.

राहुल गांधी ने कहा कि एक साथ खड़े होकर 'मेड इन चाइना' का मुकाबला करना है और 'मेड इन इंडिया', 'मेड इन चांदनी चौक' और 'मेड इन न्यू डेल्ही' बनाना है.

राहुल गांधी ने अरविंद केजरीवाल और हेमंत सोरेन की गिरफ्तारी का हवाला देते हुए आरोप लगाया कि केंद्र सरकार अपने खिलाफ आवाज उठाने वालों को दबाने के लिए जांच एजेंसियों का दुरुपयोग करती है.

उन्होंने हाल ही में कांग्रेस छोड़ने वाले दिल्ली के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष अरविंद सिंह लवली का नाम लिए बगैर कहा कि जो लोग डरपोक हैं, वह चले जाए तो बेहतर है क्योंकि कांग्रेस को बम्बर शेर लोगों की जरूरत है.

## कर्नाटक सेक्स स्कैंडल- प्रज्वल रेवन्ना के खिलाफ अरेस्ट वारंट

बंगलुरु

बंगलुरु की स्पेशल एमपीएमएलए कोर्ट ने सेक्सुअल हैरसमेंट केस में JDS सांसद प्रज्वल रेवन्ना के खिलाफ गिरफ्तारी वारंट जारी कर दिया है। कोर्ट ने शनिवार 18 मई को वारंट जारी किया। इंटरपोल ने भी प्रज्वल के नाम ब्लू कॉर्नर नोटिस जारी किया है।

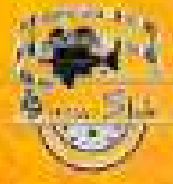
प्रज्वल के पर तीन महिलाओं के उत्पीड़न के तीन मामले दर्ज हैं। प्रज्वल 26 अप्रैल को वोटिंग

के बाद जर्मनी चले गए थे, तब से उनका कोई पता नहीं है। इसी केस में उनके पिता और होलेनरानीपुरा विधायक एचडी रेवन्ना भी आरोपी हैं। हालांकि एचडी रेवन्ना किडनैपिंग केस में जमानत पर हैं।

पूर्व PM एचडी देवगौड़ा ने कर्नाटक सेक्स स्कैंडल को लेकर पहली बार शनिवार (18 मई) को बयान दिया। उन्होंने कहा- प्रज्वल के खिलाफ एक्शन से मुझे आपत्ति नहीं है, लेकिन रेवन्ना पर चल रहे केस उन्हें फंसाने के लिए बनाए गए हैं। देवगौड़ा

ने कहा- प्रज्वल विदेश जा चुका है। कुमारस्वामी पहले ही कह चुके हैं कि सरकार कानून के हिसाब से एक्शन ले। इस केस से कई लोग जुड़े हैं। मैं किसी का नाम नहीं लेना चाहता हूं। लेकिन महिलाओं को न्याय और मुआवजा मिलना चाहिए। एचडी रेवन्ना के केस को लेकर देवगौड़ा ने कहा- लोगों को पता होना चाहिए कि रेवन्ना के खिलाफ लगे केस कैसे बनाए गए हैं। एक केस में उन्हें बेल मिल गई है। एक केस में कल सुनवाई होनी है।





अक्रॉस स्टेट एंटरटेनमेंट प्रस्तुत

निर्माते  
संजय मंगेश भैरे  
सुचिता संजय भैरे



दिग्दर्शक पुंडलिक यशोदा लक्ष्मण धुमाळ

प्रायोजक करण तांदळे संकलन विजय पांडुरंग खोचीकर क्लिपटिव्ह निर्माता मांतेश जमादार

संगीत आणि पार्श्वसंगीत रवींद्र खरसात नीते विपीन जाधव सहदिग्दर्शक शंकर धुलकुंडे

गायक सुरेश वाडकर, अनुराधा पौडवाल, ज्ञानेश्वर भैराम, सायली कांबळे, सुहास सावंत संभ्रम माधव म्हापणकर, मयुरी चव्हाण

डॉ. आय. कलरिस्ट हितेंद्र परब ध्वनिअरेन्ज्मन्ट केविन पाला कॅसिंटेड इव्हरेक्टर वैभव वाघ

विन्ड्युअल प्रमोशन अरीथमेटिक क्लिपटर्स जाहिरात रचना मिलिंद मटकर पोस्ट प्रोडक्शन डिजिटल स्टुडिओ मुंबई

लवकरच सिनेमागृहात