



स्वतंत्र भारत



इद मुबारक

द्वितीय मां ब्रह्मचारिणी



पराम्परा जगदजननी दुर्गा का दूसरा स्वरूप पूर्ण ज्ञेत्रिय एवं अत्यंत भव्य है। मां के दाहिने हाथ में दिव्य जयपमाला एवं बायं हाथ में कमडल सुशोभित है। वेदों में ब्रह्म प्रापि का आधार तप है।

शैलपदे रूप मां ने नारद के उपदेश से प्रिया पद भौमिका की तप्त्या मां ब्रह्मचारिणी रूप में ही प्राप्त कर पूर्णतः प्राप्त की थी। मां की दुर्लह तप्त्या से तीनों लोकों में हाहाकार मच गया था। अपने संकल्प को पूर्ण कर माँ इस स्वरूप से रित्यु हुई। इनकी उपासन से तप तप, त्वाया, सदाचार, संघर्ष एवं वैराग्य के भावपूर्वी धराल को प्राप्त करके देवी कृपा पात्र बन जाता है। मनोकामना पूर्ण करने वाले एवं अपनी समर्पण मानसिक शक्तियों को अपने नियंत्रण में करके लौकिक पारलौकिक उत्तरी प्राप्त करने से साधकों को माँ का ध्यान व मत्र जप स्वाधिष्ठान चक्र पर ध्यान करके करना चाहिए। मां ब्रह्मचारिणी का ध्यान निमन मन्त्र से करें-

ध्यान मंत्र- ऊँ दधानां कर
पद्भाष्यम् अङ्ग माला

कमण्डलम्।

देवि प्रसादं मयि

ब्रह्मचारिण्यनुत्तमा।

जप मंत्र- ऐं हीं कर्त्ता

चापूदयै विच्छै ऊँ

ब्रह्मचारिणी दैव्याये नमः।।

ॐ श्री पार्णी भगवदेवं ब्रं

ब्रह्मचारिण्यै श्रीं नमः।।

ध्यानोपरात दोनों मंत्रों की 11 11 माला जप स्वाधिष्ठान चक्र पर ध्यान करते हुए करें तपश्च ताप्ति रूप में ही अपित करें। मां ब्रह्मचारिणी स्वरूप की साधन से वृष एवं तुल राशि वालों की ग्रह बाधाएं दूर होती हैं।

पं. आशीष शुक्ला



आज का मौसम

अधिकतम तापमान - 34°

न्यूनतम तापमान - 18°

सूर्योदय - 05:59

सूर्यास्त - 06:22

आसमान साफ रहेगा।

शुभकामनाएं

‘ईड-उल-फित्र’ पर्व के शुभ अवसर पर सभी संधी पाठकों, विज्ञापनदाताओं और वितरक बन्धुओं को हार्दिक शुभकामनाएं।

अवकाश की सूचना

इस अवसर पर स्वतंत्र भारत प्रेस व कार्यालय में दिनांक 31.03.2025 को अवकाश रहेगा। अतः पत्र का अगला अंक 02.04.2025 को प्रकाशित होगा।

- प्रबंधक

छत्तीसगढ़ में 50 नक्सलियों ने किया सरेंडर

बीजापुर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के छत्तीसगढ़ दौरे से महज कुछ घंटे पहले बीजापुर में 50 नक्सलियों ने सरेंडर कर दिया। इनमें से 14 नक्सलियों पर कुल 68 लाख रुपए का इनाम घोषित था। नक्सलियों ने कहा कि वे खोखली और अमानवीय माओवादी विचाराधारा, वरिष्ठ कार्यकारीयों के शोषण और आंदोलन के भीतर पनप रहे मतभेदों के कारण सरेंडर कर रहे हैं। छत्तीसगढ़ के बीजापुर जिले में 50 नक्सलियों ने आत्मसमर्पण कर दिया। इनमें से 14 पर कुल 68 लाख रुपए का इनाम घोषित था। नक्सलियों ने जग्य पुलिस और सीएसीएफ के वरिष्ठ अधिकारियों के सामने आ रहे हैं। वेदों से लेकर आधुनिक

प्रधानमंत्री मोदी ने आरएसएस को जमकर सराहा

‘जहाँ सेवा कार्य, वहीं स्वयंसेवक’

नागपुर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को माधव नेत्रालय प्रामियम सेंटर की आधारशिला रखी। इस दैरान उन्होंने लोगों को संबोधित भी किया। उन्होंने अपने सबोधन में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ और इसके स्वयंसेवकों को जमकर सराहा।

अमर संरक्षित का आधुनिक
अक्षय वर्ट बताया



उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ भारत की अमर संरक्षित का आधुनिक अक्षय वर्ट है। ये अक्षय वर्ट आज भारत के लिए एक प्राप्ति का जनाना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय वर्ट बताया जाना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक है। ये अक्षय वर्ट के इस पावर अनुष्ठान में मुझे आज यहाँ आने का सौभाय्य मिला है। आज चैत्र शुक्रवार की तप्त्या विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है। पीएम मोदी ने यह भी कहा कि जहाँ भी सेवा कार्य किया जाता है, वहाँ स्वयंसेवक है। पीएम मोदी ने कहा कि राष्ट्रीय वर्ट बताया जाना पड़ रहा है।

उन्होंने कहा कि गैरवशाली यात्रा का 100 वर्ष भी पूरे हो रहे हैं। आज इस अवसर पर मुझे स्मृति मंदिर जाकर पूज्य डॉ. साहब और पूज्य गुरुजी को प्राणीजित अर्पित करने का सौभाय्य मिला है। उन्होंने कहा कि आगले ही दिन बहुत संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है। देश के अलग अलग कोनों में आज गुड़ी पड़वा, यादी और उनवरे त्योहार भी मनाया जा रहा है। आज भारतान झूलेलाल जी और गुरु अंगद देव जी की जयंती की अवधारणा के अलग अलग कोनों में आज गुड़ी पड़वा, यादी और उनवरे त्योहार भी मनाया जा रहा है। आज भारतान झूलेलाल जी और गुरु अंगद देव जी की जयंती की अवधारणा के अलग अलग कोनों में आज गुड़ी पड़वा, यादी और उनवरे त्योहार भी मनाया जा रहा है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

प्रधानमंत्री की गैरवशाली यात्रा का संघर्ष संघर्षात भी अभियान बढ़ावा देने के लिए एक अद्वितीय विशेषता है। आज से नरगत्रि का पवित्र पर्व शुरू हो रहा है।

उन्नाव समाचार

एसपी ने साइबर
अपराध के प्रति
किया जागरूक

स्वतंत्र भारत संवादाता नवांगज उत्त्रावः पुलिस अधीक्षक दीपक भूकर ने आयोजित कार्यवाला में साइबर अपराधों की पहचान, धोखाधड़ी से बचने के उपायों, सतर्कता और जागरूकता की

भूमिका, सुरक्षित प्रमाणान्करण के महत्व और सादग़ी गतावधया का रिपोर्टिंग का जनकारी दी। वह सरस्वती मैटिकल कालेज सोहरामऊ में डिजिटल अरेस्टिंग, साइबर क्राइम, डिजिटल वारियर्स, साइबर सुरक्षा एवं आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस पर आधारित अपराधों के संदर्भ में आयोजित कार्यशाला को संबंधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि इस तरह की कार्यशालाएं पूरे जनपद में आयोजित की जानी चाहिए ताकि लोग साइबर अपराध के प्रति जागरूक हो सकें। वे कहे कि देखने में आ रहा है साइबर अपराध की गति दिनोंदिन बढ़ती जा रही है और विषेष रूप से फेन के माध्यम से लालच जैसे प्रलोभन देकर साइबर अपराध अधिक हो रहे हैं। इस तरह के कुचक से बचाव के लिए जागरूक होने की जरूरत है। कार्यशाला का उद्देश्य छात्र-छात्राओं एवं आम जनता को डिजिटल युग में साइबर अपराधों, उनसे बचाव के उपायों और उनसे संबंधित कानूनी पहलुओं के प्रति जागरूक करना है। साइबर क्राइम थाना की टीम द्वारा साइबर क्राइम में किस प्रकार से लोग शिकार होते हैं इससे बचने के लिए तकाल क्या करना चाहिए, हेल्पलाइन नंबर, वेबसाइट, सोशल मीडिया पर किस तरह से अपराधी शिकार बनाते हैं। सोशल मीडिया का प्रयोग करते समय अगर सावधानी बरतें तो साइबर अपराध का शिकार होने से कपड़े हृद तक बच सकते हैं। इसके साथ ही पुलिस प्रशासन से संबंधित हेल्पलाइन नंबर की जानकारी, किसी भी प्रकार की फेंक न्यूज व्हाइट्सअप या सोशल मीडिया से प्राप्त होने पर कैसे रिपोर्ट करें व कैसे फैक्ट चेक करने हेतु प्रशासन के सोशल मीडिया प्लेटफर्म पर विवरण साझा करें। इस संबंध पुलिस द्वारा पूरे प्रदेश में फेंक न्यूज से बचाव एवं जागरूकता हेतु डिजिटल वारियर बनाने का केम्पन चलाया जा रहा है जिसकी पूरी जानकारी उपलब्ध कराई गई एवं अवगत कराया गया। जो भी छात्र-छात्राएं डिजिटल वारियर बनाने की इच्छुक हों तो वो साइबर टीम को शपथ पत्र दे सकते हैं। मोबाइल फेन इस्तेमाल करते समय क्या क्या सावधानियां बरती जाएं जैसे विषयों पर विस्तृत जानकारी दी गई छात्रों द्वारा साइबर के संबंध में पूछे जाने वाले सवालों को सहजता से समझकर उनके जवाब दिए गए। कालेज के स्टाफ को भी साइबर अपराध से संबंधित जानकारी दी गई। छात्र-छात्राओं को सतर्कता और जागरूकता के महत्व पर जोर दिया गया साथ ही साइबर हेल्प डेस्क की कार्यपद्धति और साइबर पुलिस से संपर्क करने की प्रक्रिया पर भी चर्चा की। आनलाइन धोखाधड़ी के नए तरीकों और उनसे बचाव के तरीकों पर विस्तृत जानकारी दी गई। साथ ही सोशल मीडिया के प्रयोग में बरती जाने वाली सावधानियां, साइबर सुरक्षा सोशल मीडिया का सही उपयोग, आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस आधारित अपराध डिजिटल अरेस्ट सीईआईआर पोर्टल टू स्टेप वैरिफिकेशन के बारे में बताया गया। कार्यशाला में कालेज के सभी छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। सभी को साइबर अपराध से बचाव के संबंध में महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर लिखित नोट भी प्रदान किए गए। कार्यशाला का संचालन डा. आशीष श्रीवास्तव ने किया। मैटिकल कालेज के चेयरमैन बृंदें सिंह हुड्डा, डॉइकेटर एडमिन गुलाब सिंह, अखिलेश मौर्य भी मौजूद थे।

ईद उल फित्तर के चांद का दीदार हुआ

स्वतंत्र भारत संवाददाता बांगरमऊ उन्नावः 29 वें रोजे को आज रविवार बाद जन्माज मपरिवह ईंट डल पिंग के चांद का दीटाह छुआ। इमाम ईंटाह काजी राह

नमाज नगरण इद उल्फत के घाद का दादार हुआ। इन शहर सैयद जियाउल आरफीन के मुताबिक इदगाह में संकेतन के दो दिन विभिन्न

ठीक 8.30 बजे ईद उल फितर की नमाज अदा की जाएगी। काजी शहर ने निर्धारित समय पर ईदगाह पहुंचने की अपील की।

हत्या कर फेंका शव, तालाब के पास मिला युवक का अधजला शव

स्वतंत्र भारत संवाददाता ऊब: फैलेहुए चौसी थाना क्षेत्र में एक दर्दनाक वासदात घटित हुई नरीगति गंव में कमलेश गौर (35) की गला बोंटकर हत्या कर दी गई। हत्यारों ने शव को जलाने की प्रयास किया। घटना शनिवार को देर शाम की ही कमलेश शौच के लाइ घर से निकला था। जब वह वापस नहीं लौटा तो परिवार चिंतित हो गया। रविवार सुबह ग्रामीणों को तालाब के पास से बढ़वा आई। जब वे वहां पहुंचे तो कमलेश का अधजला शव मिला। मृतक के बैटे निवाद ने पहले पुलिस को बताया कि उसके पिता ने फैसी लार्ड है। लेकिन मौके पर पहुंची पुलिस को मापाना सदिख लगा। प्रभाग ट्रूथा पुलिस का मानना है कि पहले गला बोंटकर हत्या की गई। पिछवान छिपाने के लिए शव को जलाने का प्रयास किया गया। इंप्रेक्टर ज्ञानेंद्र सिंह ने बताया कि शव को पोस्टमार्टिं के लिए भेज दिया गया है। पोस्टमार्टिं रिपोर्ट अपने के बाद स्थिति और स्पष्ट होगी। पुलिस मृतक के पासियाँ किंतु और सामिजिक संबंधों की भी जांच कर रही हैं इससे हत्या के करणों का पता लगाया जा सकेगा। घटना के बाद गंव में नवाब का माहौल है। मृतक के परिजनों में रोष है। ग्रामीणों ने पुलिस से जल्द से जल्द आरोपियों की गिरफतारी की मांग की है। पुलिस आसपास के लोगों से पूछताछ कर रही है।

ज आयोजन बड़े ही संस्पर्श हुआ। विद्यालय चर गेम्स का उद्घाटन र मयक शुक्ला ने वसर पर प्रयागराज अजहर हूसैन इदरीशी मंसाधापक पुरुषोत्तम वं एमएलसी अरुण नवलित कर कार्यक्रम ज्ञाव, मनीष निगम जिला जग उत्त्राव, शकुन सिंह जिला पंचायत अध्यक्ष शिवशंकर जी जिला आरएसएस प्रचारक, आनंद अवस्थी इफ्को निदेशक, सदर एमएलसी अस्ण पाठक एवं सदर विधायक उत्त्राव पंकज गुप्ता, भाजपा के बाणी नेता केड़ी त्रिवेदी, उत्त्राव व गंगाधाट नपा चेयरमैन के प्रतिनिधि भानू मिश्रा एवं सदीप पांडेय,

म चाट क निशान
ददाता ऊबः एक महिला की संदिधि स्थिति में पौत होने का मामला
केशुरिखेड़ा गंव में रिवावर को दोपहर 45 वर्षीय सुनीता का शव
मृतक के सिर और गले पर गंभीर चोट के निशान पाए गए हैं। पुलिस
पिछले 10 साल से अकेनी रह रही थी। उनके एक बेटी काजल
स्थानीय लोगों ने शव को देखने के बाद पुलिस को सूचना दी।
पुलिस ने शव को पोस्टमार्थ के लिए भेज दिया है। एसपी दीपक भूमर
निरिक्षण किया उन्होंने बताया कि मामले की हाँ एंत से जांच की
घेरेलू विवाद समेत अन्य पहलुओं की जांच कर रही है।

कानपुर हेहात समाचार

**ललाट पर शीतल चंदन का लेप और रोली तिलक
लगाकर मनाया गया भारतीय नव वर्ष**

माती कानपुर देहात रविवार को जिले में भारतीय नववर्ष बेहद ही श्रद्धाभाव से मनाया गया चैत्र नवरात्र का प्रथम दिवस होने के चलते भारतीय नववर्ष की चूहं और धूम मची रही अकबरपुर में हाईवे ब्रिज अंडरपास पर विश्व हिंदू परिषद बजरंग दल के कार्यकर्ताओं द्वारा शिविर आयोजित करने वालों के मस्तक पर शीतल चंदन का लेप और रोली तिलक लगाकर भारतीय नव वर्ष की शुभकामनाएं प्रदान कीए इस अवसर पर नगर पंचायत अध्यक्ष प्रतिनिधि जितेंद्र सिंह गुड्हन ने भी पहुंचकर अन्य को लोगों की ललटपर चंदन का लेप और रोली तिलक लगाया। पश्चात् शैली से इतर इस वर्ष अकबरपुर में भारतीय नव वर्ष की हार और धूम मची दिखाई दीए प्रत्येक बर्बों की भाति जहाँ बजरंग दल विश्व हिंदू परिषद के युवाओं ने हाईवे ब्रिज अंडरपास के

A group of approximately ten men of diverse ages and ethnicities are gathered around a long table covered with a white cloth. The table is laden with various items, including several large trophies, a blue water bottle, and some papers. In the center-right of the group, a man wearing a white shirt and a dark tie is holding a large, clear trophy. He appears to be the focal point of the photograph. The men are dressed in a mix of formal attire (like shirts and ties) and more casual clothing (like a maroon kurta). The background features a yellow banner with the text "दिनांक विद्या" (Dinank Vidyā) and "प्रतिष्ठान" (Pratisthan), suggesting the event is related to an educational institution.

आवाहन किया कि ३ समय आ गया है जहाँ हिंदू राष्ट्र की ओर अपेक्षा हमें चाहिए कि हम तरह पाश्चात्य सभ्यता छोड़कर सनातन के जीवन में उत्तर करना प्रारंभ करें। हम एक बार फिर विद्युत कहलन के हकदार सके कार्यक्रम के दृढ़ परिषद बजरंग दंग मंत्री कमलश राजावत रिषद के जिला उत्तर श द्विवेदी विभाग मंत्री जिला उपाध्यक्ष राजा दल के प्रखंड संघ कश्यप पवन अग्निहोत्र विवेक राजपूत और अंशु राजपूत सानू भन्य को लोग मौजूद

अकबरनगर विकास खण्ड मलाया में सम्बन्ध द्वारा

ନଳିଲା ନ ସମ୍ବନ୍ଧ ହୁଏ ପାରିବି କିମ୍ବା କରୁଥା

सामाजिक विवाह कायर्क्रम
माती कानपुरे देहत समाज कल्याण विभाग द्वारा संचालित
माझमुख्यमन्त्री सामूहिक विवाह योजनान्तर्गत जनपद कानपुर देहत में
आज दिनांक 30 मार्च 2025 को कुल 18 ; अनुसूचित जाति के
12 ए अन्य पिछड़ा वर्ग के 04 ए सामाज्य वर्ग के 01 ए
अल्पसंख्यक वर्ग के 01 द्व जोड़ों का सामूहिक विवाह कायर्क्रम
का आयोजन ग्राम अकबरनगर विकास खण्ड मलासा में सम्पन्न
कराया गया। स्वतंत्र पासवानए अध्यक्ष क्षेत्र पंचायत मलासा ए
ग्राम प्रधान गिरदौ हरजीत सिंह यादव द्वारा कन्याओं का कन्यादा
का आयोजन जिलाधिकारी आलोक सिंह के निर्देशन में सम्बन्धित
विकास खण्ड मलासा के विभिन्न ग्राम प्रधानों द्वारा प्रतिभाग किया
कायर्क्रम में हर्ष उत्साह के साथ प्रतिभाग किया गया एवं महिला

माचार

य और रोली तिलक तीय नव वर्ष

**बिना किसी भेदभाव के प्रत्येक वार्ड का होगा
विकासयय वारसी**

माती कानपुर देहात अकबरपुर नगर पंचायत के सभासदों ने पूर्व सांसद अनिल शुक्रल वारसी से आवास पर पहुंचकर सम्मानित किया और नगर के विकाश के संबंध में विस्तार से चर्चा की इस मौके पर भाजपा सभासद जनों ने अपने अपने वार्ड में विकाश कार्य भी कराए जाने पर चर्चा की इस पर पूर्व सांसद ने आए हुए सभासदों से स्पष्ट शब्दों में कहा कि किया आपके वार्डों के साथ-साथ अकबरपुर नगर पंचायत में मंत्री प्रतिभा शुक्ला के द्वारा हर संभव प्रयास करके विकास की गंगा दिखेंगी विकास कार्य के नाम पर किसी भी तरह की लापरवाही नहीं बती जाएगी जैसा की योगी सरकार में किसी के साथ भय का माहौल पैदा नहीं होने दिया जाएगा आप लोग निश्चिंत होकर जाइए आपका वार्ड में समुचित विकास कार्य करवाया जाएगा इस मौके पर सभासद सुनील राजपूत एबलू भारतीए शिव सिंह नायकए रामपाल

नायक ने पूर्व संसद अनिल शुक्ला वारसी का आभार प्रकट किया।
पती सहित 7 पर महिला ने लिखाया मुकदमा
माती कानपुर देहात मंगलपुर थाना क्षेत्र के चक्र पुरवा निवासी एक महिला ने पति सहित सात लोगों के विरुद्ध दहेज उत्पीड़न का मुकदमा दर्ज करवाया है। रुख थाना क्षेत्र के सराय गढ़वा निवासी कोमल देवी ने पुलिस को बताया कि उसकी शादी 20 मई 2020 को मंगलपुर थाना क्षेत्र के चक्र पुरवा निवासी बृजेंद्र के साथ दान दहेज से सपन हुई थी। आरोप है कि शादी के बाद से सुसुराल के लोग कम दहेज मिलने का ताना मारते हुए उत्पीड़न करते लगे। कई बार समझौता भी हुआ लेकिन उत्पीड़न बंद नहीं हुआ। सुसुराल के लोग ने शादी के बाद से ही मायके से एक लाख रुपए नगद व सोने की जंजीर लाने का दबाव बनाया। मांग पूरी न होने पर सुसुराल के लोग उत्पीड़न करते रहे। वही 10 मार्च 2025 को सुसुराली जनों ने उसके साथ मारपीट की बाघ से निकाल दिया। पीड़िता ने पति बृजेंद्र सास सरमन देवीए जेट बृजेश एननद संगीता व छोटी नर्देई एकेश व राहुल के विरुद्ध शिकायती पत्र दिया। पुलिस ने पीड़ित की तहरीर पर दहेज उत्पीड़न का मुकदमा दर्ज कर बनबीन शुरू की है।

**करणी सेना के कार्यकर्ताओं ने जलाया सपा
सांसद का पतला**

माती कानपुर देहात। राजपूत करणी सेना के जिला अध्यक्ष प्रवीण सिंह गौर के नेतृत्व में सपा सांसद सुमन का पुतला फूंक नारेबाजी की गई कार्यक्रमों और ने जूर्त की मतला पहनकर नारेबाजी करते हुए शिवली कोतवाली क्षेत्र के केसरी निवादा राम गंगा नहर पुल पर पुतला फूंक आक्रोश जाहिर किया। राजपूत करणी सेना के जिला अध्यक्ष प्रवीण सिंह गौर ने बताया कि सपा कार्यकर्ता हिंदू और सनातन धर्म को निशाना बना रहे हैं। उन्होंने कहा कि महाराणा प्रताप राणा सांगा और पृथ्वी चौहान जैसे पूर्वजों के खिलाफ कोई भी टिप्पणी बर्दाशत नहीं की जाएगी। सपा सांसद राम जी लाल सुमन द्वारा राजपूत करणी सेना के सैकड़ों लोगों पर कातिलाना हमला कराया है। जिसका आगामी समय में मुहुरोंतङ्ग जबाब दिया जाएगा। इस मौके पर रामराज सिंह तोमर भोला ठाकुर संदीप घटेडिया अनिल तोमर अक्षय तोमर अजय सिंह के पीपी तोमर अलोक सिंह द्वितेंद्र ताकुर विश्वाल सिंह शिवमोहन ताकुर सिंकन्द्र

स्वतंत्र भारत

यदा यदाहि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाय्यहम्।।

दानव बनता घुन

यह चिंता की बात है कि देश में स्वच्छ, पारदर्शी व ईमानदार कार्य प्रणाली के दावों के बाद भी नीचे से लेकर ऊपर तक भ्रष्टाचार का साम्राज्य पनपता जा रहा है। ऐसा तब है जब केंद्र से लेकर गज़ों तक की सरकारें न सिर्फ इसके खिलाफ सख्त नियम-कानून बना रखे हैं बल्कि इसे रेकेने के लिए तमाम एजेंसियां भी काम कर रही हैं। अभी तक घोटालों और शिवतखोरों के बड़े-बड़े मामलों में प्रमुख रूप से जगन्ताओं के नाम ही आते थे लेकिन अब अधिकारी भी खुलकर ऐसे खेल खेलने लगे हैं। ऐसे ही एक मामले में देश की सबसे सख्त व ईमानदार सेवा सेना के नाम पर उसी के दो इंजीनियरों ने दाग लगा दिया जिन्हें पिछले दिनों सीबीआई ने लखनऊ में धूस लेते रो हाथों पकड़ा। कुछ दिनों पहले इसी एजेंसी ने पटना में एनएचएआई के एक जैएम को भी ऐसे ही एक मामले में गिरफ्तार किया था। आजकल एक उच्च न्यायालय के जज के घर से जले हुए करोड़ों रुपए मिलने का मामला काफी चर्चा में है। यूपी के एक आईएस अफसर पर करोड़ों की रिक्विट लेने का मामला हाल में उत्तराखण्ड जिनकी गिरफ्तारी की अटकलें भी लगाई जा रही हैं। ऐसे मामले कई हैं किंतु उनकी फैलरिस्ट गिनाने का यहां मतलब नहीं है। तथ्य यह है कि इस तरह के मामले अब लगातार बढ़ते जा रहे हैं उच्चपदस्थ अधिकारी जिन पर आमतौर पर जनता और शासन दोनों को बेहद भयोसा भी होता है, उनके ऊपर केवल सदैह ही नहीं होता बल्कि वे सबूतों के साथ बेपर्दा भी हो रहे हैं। तब यह समझने में कोई दिक्कत नहीं होगी कि उनकी जिम्मेदारी पर किया जाने वाला काम कितना विश्वसनीय होगा और उनकी क्या गुणवत्ता होगी। चूंकि सरकारी कामों में सरकारी धन का उपयोग होता है तो उन कामों की कोई केवल नाममात्र की ही औपचारिक कार्रवाई होती है। भ्रष्टाचार के मामले को अंजाम तक पहुंचाने का काम कम ही दिखाई देता है। तो क्या सरकार द्वारा कराए जाने वालों की नींव ऐसी ही खोखली रहेगी। इस बारे में खुद सरकार को ही मनन करना होगा कि भ्रष्टाचार के लगातार बढ़ते घुन का ऐसा कौन सा इलाज किया जाए जिससे सार्वजनिक विश्वास को धक्का न लगने पाए।

कोचिंग उद्योग

अच्छी नौकरियां दिलाने में मददगार प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता के लिए कोचिंग लेना आज सबसे आसान रसाता है। नीतीजा ये है कि कुछ वर्षों पहले तक गिनी-चुनी संख्या में चलने वाले इसके संस्थान अब एक लाभकारी उद्योग का रूप ले चुके हैं। निजी स्कूलों की तरह शिक्षा के नाम पर चलने विशाल व्यावसायिक क्षेत्र का मुख्य उद्देश्य अधिकारिक पैसा कमाना ही है। इसीलिए 2023 तक भारत में यह उद्योग 58000 करोड़ रुपए तक पहुंच चुका था जिसमें आठ से दस प्रतिशत तक सालाना बढ़ोतारी भी दर्ज की जाती रही। राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली तो कोचिंग का एक जाना माना हब बन चुकी है जहां करियर बनाने का सपना लेकर देशभर से बच्चे पढ़ने आते हैं। लेकिन केवल 'रेट्टन विद्या' पर आधारित हमारी शिक्षा पद्धति की तरह ये संस्थान भी मात्र परीक्षा-केंद्रित अध्ययन तक ही पढ़ाई को सीमित रखते हैं। इसमें विषय की गहराई से समझ और रचनात्मका पूरी तरह उपेक्षित होती है जिससे बच्चों में किसी नई समस्या का समाधान खोजने की क्षमता नहीं विकसित नहीं होने पाती। यानी पढ़ाई एक यात्रिक क्रिया बनकर रह गई है। ऐसे में सोचने की बात है कि जब देश में उद्यमिता, स्टार्टअप, वैज्ञानिक शोध-नवाचार जैसे पक्षों पर व्यापक रूप से ध्यान केंद्रित किया जा रहा है तब युवाओं में अनुसंधान की मौलिकता उभारने की जगह उसको उपेक्षित किया जाना किनाना तर्कसंगत होगा। यह तो देश की प्राप्ति को अवरुद्ध करने जैसा ही है। ये संस्थान शिक्षा में असमानता को भी बढ़ा रहे हैं क्योंकि इनकी महंगी फीस के कारण संपन्न वर्ग के बच्चे ही इनमें पढ़ सकते हैं जबकि आर्थिक रूप से कमज़ोर एवं वर्चित घरों के बच्चे इन अवसरों के वर्चित रह जाते हैं। इन विसंगतियों को दूर करने के लिए कोचिंग संस्थानों को भी एक व्यापक नियमन के दायरे में लाना जरूरी है।

काँव-काँव

ग्रामीण विकास पर सिर्फ एक तिहाई बजट खर्च राजनीति के लिये किसानों की बदहाली जरूरी। यूपी में रामनवमी पर होगा सरकारी अखंड पाठ रामनवमी के बाद एक बोतल पर धूसरी मुफ्त!

एटीएस सुरक्षा घर में नजर आयेंगी विद्युत्वासिनी

देवीभक्तों को अब सुरक्षाबलों का ही भरोसा है।

हथियार कभी बदलाव नहीं ला सकते - गहरमंत्री

लेकिन ये बात सरकारों को कौन समझाये?

सरकारी कुप्रबंधन से सरकारी बैंक बर्बाद - राहुल

सभी घोटालों की शुरुआत कांग्रेसी सरकारों में हुई! यूपांमार में लगातार लग रहे हैं भूकंप के झटके लखनऊ में बहुमंजिली इमारतों की कतार है।

ईद पर सौगात तो दीपावली पर उपहार क्यों नहीं?

भा जपा द्वारा गत दिनों सौगात-ए-मोदी नामक एक अधिकारी की शुरुआत की गयी। इस अधिकारी के



-तनवीर जाफ़री

अंतर्गत देश के 32 लाख मुसलमानों को इद मनाने के लिए विशेष किट दिये जाने का समाचार है। खबरों के मुताबिक भाजपा के अल्पसंख्यक मोदीं के कार्यकारीों के माध्यम से देश की कम से कम 100 लोगों को सौगात-ए-मोदी रुपी विशेष किट देकर उन्हें देश के घर से लेकर अनेक चयनित मस्जिदों में प्रवास करने की अपेक्षा आयोग प्रबन्धने वाली सौगात-ए-मोदी की बोटों की ब्याटिंग की गयी।

देश की नाम देते हैं?

डायबिटीज या हार्ट के हैं मरीज तो ब्रत के दौरान रखें ये सावधानियां

चैरी नवरात्रि रविवार (30 मार्च) से शुरू हो गई है। यह हिंदू देवताओं के अनुसार नव वर्ष का शुभांग भी है। मां शक्ति को नौ रूपों की आराधना और भक्ति के लिए लोग देशभर में नवरात्रि का ब्रत करते हैं। नवरात्रि के उपवास का आधारात्मिक महत्व तो होता ही है साथ ही ब्रत करने को सेहत के लिए भी बहुत लाभप्रद माना जाता है। नवरात्रि आधारात्मिक चिंतन और भक्ति का समय है। अगर आप भी नवरात्रि का ब्रत कर रहे हैं तो ब्रत के साथ अपनी सेहत का भी जरूर ध्यान रखें। मेडिकल साइंस मानता है कि ब्रत करना शरीर को डिट्रिक्स करने और मन को शांत-एकाग्र करने का सबसे अच्छा तरीका हो सकता है। हालांकि ब्रत के दौरान सेहत को लेकर बरती गई असावधानियां आकरे लिए दिक्कतें बढ़ाने वाली हो सकती हैं।

नवरात्रि ब्रत के दौरान

रखें सेहत का ध्यान
नवरात्रि ब्रत के दौरान डायबिटीज और हृदय रोगियों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। अगर आप इस तरह की समस्याओं से परेशान होते हैं तो बिना डॉक्टरी सलाह के ज्यादा देर खाली पेट रहना स्वास्थ्य

मां शक्ति की आराधना और आपको हाई डायबिटीज रहती है तो बिना डॉक्टरी सलाह के ब्रत नहीं करना चाहिए।

डायबिटीज रोगी ब्रत के दौरान
क्या सावधानी बरतें
अगर आपको डायबिटीज है, फिर भी ब्रत कर रहे हैं तो ब्लड शुगर की



समस्याओं को बढ़ाने वाला हो सकता है। डायबिटीज के मरीजों को उपवास के दौरान शुगर लेवल को नियंत्रित रखना सबसे महत्वपूर्ण होता है। ज्यादा देर तक कुछ न खाने से हाइपोग्लाइसीमिया (ब्लड शुगर कम होना) या हाइपोरलाइसीमिया (ब्लड शुगर अधिक होना) का खतरा हो सकता है। इसलिए आपको हाई डायबिटीज रहती है तो बिना डॉक्टरी सलाह के ब्रत नहीं करना चाहिए।

डायबिटीज रोगी ब्रत के दौरान
क्या सावधानी बरतें
अगर आपको डायबिटीज है, फिर भी ब्रत कर रहे हैं तो ब्लड शुगर की

नियमित जांच करें, जिससे पता चल सके कि शुगर बढ़ या कम तो नहीं रहा है? उपवास के दौरान संतुलित आहार लें। साबूदाना, अलू जैसे हाई कामी होने से डायबिटीज की जटिलताएं काफ़ी बढ़ सकती हैं। हृदय रोगी भी बरते सावधानियां डायबिटीज की तरह हृदय रोगों के विकार लोगों को भी उपवास के दौरान विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी जाती है। गलत न खाने से ब्लड डेप्रेशन और दूसरे ब्लड शुगर लेवल से बढ़ सकता है। फलताहर के दौरान लॉफैट और लॉ-सोडियम वाली चीजें खाइए। तले-भुने खाद्य पदार्थ से

बढ़ने, नाशपाती, पपीता या सकते हैं। ब्रत के दौरान हाइड्रेशन का ध्यान रखना जरूरी है। शरीर में पानी की कमी होने से डायबिटीज की जटिलताएं काफ़ी बढ़ सकती हैं।

डायबिटीज रोगी ब्रत के दौरान

क्या सावधानी बरतें
अगर आपको डायबिटीज है, फिर भी ब्रत कर रहे हैं तो ब्लड शुगर की

नियमित जांच करें, जिससे पता चल सके कि शुगर बढ़ या कम तो नहीं रहा है? उपवास के दौरान संतुलित आहार लें। साबूदाना, अलू जैसे हाई कामी होने से डायबिटीज की जटिलताएं काफ़ी बढ़ सकती हैं। हृदय रोगी भी बरते सावधानियां डायबिटीज की तरह हृदय रोगों के विकार लोगों को भी उपवास के दौरान विशेष सावधानी बरतने की सलाह दी जाती है। गलत न खाने से ब्लड डेप्रेशन और दूसरे ब्लड शुगर लेवल से बढ़ सकता है। फलताहर के दौरान लॉफैट और लॉ-सोडियम वाली चीजें खाइए। तले-भुने खाद्य पदार्थ से

बढ़ने, नाशपाती, पपीता या सकते हैं। ब्रत के दौरान हाइड्रेशन का ध्यान रखना जरूरी है। शरीर में पानी की कमी होने से डायबिटीज की जटिलताएं काफ़ी बढ़ सकती हैं।

डायबिटीज रोगी ब्रत के दौरान

क्या सावधानी बरतें
अगर आपको डायबिटीज है, फिर भी ब्रत कर रहे हैं तो ब्लड शुगर की

बढ़ने क्योंकि ये कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं। धीं और मक्खन वाली चीजें खाने से बचाए इससे भी कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने का खतरा हो सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान
अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन के अनुसार, मध्यमें रोगियों को ज्यादा देर खाली पेट नहीं रहना चाहिए। अगर आप ब्रत कर रहे हैं तो पहले डॉक्टर से परामर्श ले लें।

यूरोपियन जर्नल ऑफ विलनिकल नियम आपके रिसर्चरों को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं। बिना ये समझे कि वह रिश्ते में क्या चाहों हैं तो उनका साथी क्या उम्मीद कर रहा है, वह रिसर्च में

जटिलाज्जी करते हैं। अपने संबंध को घनिष्ठ बनाने के लिए नियमों को पालन जरूरी है। किसी भी रिश्ते में कुछ नियम आपके रिसर्चरों को इंटरेस्टेंट फारिंग से पहले इंस्टिलिन और दवा के डोज को एडजस्ट करना चाहिए ताकि शुगर लेवल स्थिर रहे। इसके लिए डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें। उपवास के दौरान हाई-फाइबर डाइट अपनाना चाहिए ताकि ब्रत को लॉस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहे।

इंडियन जर्नल ऑफ एंड्रेबोलिज्म के अनुसार, डायबिटीज के मरीजों को इंटरेस्टेंट फारिंग से पहले इंस्टिलिन और दवा के डोज को एडजस्ट करना चाहिए ताकि शुगर लेवल स्थिर रहे। इसके लिए डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें। उपवास के दौरान हाई-फाइबर, लॉ-कार्ब, लॉ-फैट और हाई-प्रोटीन युक्त आहार का सेवन करें।

नियमित रूप से ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर की निगरानी करें।

रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए याद रखें ये 10 अहम बातें



रिश्ता बागीचे की तरह होता है, जिसे बिलने के लिए देखभाल, ध्यान और पोषण की जरूरत होती है। चाहे आप रोगीस के शुरुआती दौर में हों या दरकारों से साथ रह रहे हों, कुछ तुनियादी नियम आपके रिसर्चरों को मजबूत बनाने में मदद कर सकते हैं। बिना ये समझे कि वह रिश्ते में क्या चाहों हैं तो उनका साथी क्या उम्मीद कर रहा है, वह रिसर्च में

जटिलाज्जी करते हैं। अपने संबंध को घनिष्ठ बनाने के लिए नियमों को पालन जरूरी है। किसी भी रिश्ते में कुछ नियम आपके रिसर्चरों को इंटरेस्टेंट फारिंग से पहले इंस्टिलिन और दवा के डोज को एडजस्ट करने की कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहे।

इंडियन जर्नल ऑफ एंड्रेबोलिज्म के अनुसार, डायबिटीज के मरीजों को इंटरेस्टेंट फारिंग से पहले इंस्टिलिन और दवा के डोज को एडजस्ट करना चाहिए ताकि शुगर लेवल स्थिर रहे। इसके लिए डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें। उपवास के दौरान हाई-फाइबर, लॉ-कार्ब, लॉ-फैट और हाई-प्रोटीन युक्त आहार का सेवन करें।

मजबूत रिश्ते के लिए 10 नियम

1. ईमानदारी रखें
अपने साथी से कुछ भी न छुपाएं, सच बोलें और पारदर्शी रहें। रिश्ते में इनामदारी और सच्चाई का होना बेहद अहम होता है। यह रिश्ते को लंबे समय तक मजबूत बनाने के लिए जरूरी है।

2. सम्मान दें - अपने रिश्ते को सम्मान देने के लिए जारी रखें। अपने रिश्ते को लंबे समय तक मजबूत बनाने के लिए एक दूसरे की बात करें। अपने रिश्ते को लंबे समय तक मजबूत बनाने के लिए एक दूसरे की बात करें।

3. संवाद करें - एक दूसरे से खुलकर बात करें, गलतफहमियों को बढ़ाने न दें। जब हेल्पी संवाद की कमी होती है तो रिश्ते में गलतफहमियां और अविश्वास की भावना बढ़ती है। इसलिए खुलकर अपने दिल की बात शेयर करें।

4. समय दें - अपने रिश्ते को समय देना जरूरी है, साथ में ब्रावलीटी टाइम बिताए।

5. भरोसा जाताएं - रिश्ते की बुनियाद विश्वास पर टिकी होती है, इसकी नामी न तोड़ें।

6. माफी की भावना - गलती होने पर अहंकार छोड़कर माफी मांगें और साथी को इनकार करें।

7. फैसलों में साथ दें - अगर साथी को फैसला लेने दें, उसका मनोविद गिराने के बजाए जब तक फैसला के लिए जारी रखें।

8. संपर्क रखें - मुश्किल समय में एक दूसरे के साथ बात करें। अगर आपको ज्यादा ज्ञान है, आप ज्यादा समझदार हैं तो उनकी कुशलता का उपयोग करें।

9. अंतर के सम्बन्ध - अंतर के बीच अंतर के सम्बन्ध दें। अंतर को जुनून करने से न करें।

10. तुलना से बरतें - अपने साथी की तुलना परिवार के किसी सदस्य या आपने दोस्तों वर्षीयों से न करें। उनकी क्षमताओं का तुलना कराते हैं।

किताबें पढ़ने से आपके मरित्तक में क्या परिवर्तन होता है

हमारे मरित्तक की सरचना, रसायन विज्ञान या भौतिकी के बारे में कोई भी जानकारी पढ़ने से अक्षृत नहीं रहती है। इनकी

मोदी ने किया आरएसएस मुख्यालय का दौरा

संघ के संस्थापकों को दी श्रद्धांजलि

नगपुर। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने नगपुर स्थित डॉ. हेडेवार स्मृति मंदिर में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के संस्थापक के शब्द बलिराम हेडेवार और इसके दूसरे सरसंचालक एवं एस गोलवलकर को समर्पित स्मारकों पर रविवार को पृष्ठांजलि अर्पित की।

आरएसएस के प्रशासनिक मुख्यालय रेशमगांव स्थित स्मृति मंदिर में मोदी के साथ आरएसएस प्रमुख महेन भगवत, संघ के पूर्व महासचिव सुरेण भैयाजी जोशी, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस और केंद्रीय मंत्री नितिन गडकी भौजूद थे। उन्होंने स्मारक स्थित स्मृति भवन में भी दौरा किया और पूज्य डॉ. हेडेवार और पूज्य गुरुजी की यादों को सजोए हुए हैं। मोदी ने प्रधानमंत्री बनने के बाद पहली बार इस स्मारक का दौरा किया है। इससे पहले, भाजपा के वरिष्ठ नेता दिवंगत अटल बिहारी वाजेयों ने 27 अगस्त 2000 को डॉ. हेडेवार स्मृति मंदिर का दौरा किया था। उस समय वह प्रधानमंत्री थे। मोदी एसे समय स्मृति मंदिर पहुंचे जब रविवार को संघ का प्रतिष्ठान कार्यक्रम है जो हिंदू नववर्ष की