















## देश - विदेश



# जेड प्लस सुरक्षा में रहेंगी मनमोहन सिंह की पत्नी गुरुशरण कौर



नई दिल्ली, एजेंसी। पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह को पूरे राजकीय सम्मान के साथ विदाई दी गई। नई दिल्ली के नियम बोध घाट पर दिवंगत पीएम का अंतिम संस्करण गुरुशरण की पालनी करना चाहिए। इस मौके पर डॉ. सिंह की पालनी गुरुशरण कौर और उनकी बेटियां मौजूद रहीं। 2019 में डॉ. मनमोहन सिंह का एसपीजी सिक्योरिटी कवर वापस ले लिया गया था। एसपीजी की जगह पर उन्हें जेड प्लस सुरक्षा मुद्रित कराई गई। अब उनकी पालनी गुरुशरण कौर को भी सीआरपीएफ जेड प्लस सुरक्षा मिलेगी। इस सुरक्षा दोषे में उनके पास बुलेटप्रॉफ वाहन भी होंगा। उनके आवास पर करीब चार दर्जन जवान मौजूद रहेंगे। डॉ. मनमोहन सिंह की एसपीजी सुरक्षा हटाकर जब उन्हें सीआरपीएफ की जेड प्लस सुरक्षा दी गई थी, तब उन्हें एसपीजी वाली हाई क्लास बुलेटप्रॉफ ब्रीफ़डब्ल्यू कार, जिसमें के यात्रा करते थे, वही गाड़ी प्रदान कर दी गई थी। अब उनकी पालनी गुरुशरण कौर के पास भी वही गाड़ी रहेगी। पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह का गुरुशरण दें रात एस्स में 92 वर्ष की आयु में निधन हो गया था। पीएम के पद से हटने के बाद डॉ. सिंह को मोतीलाल लाल नेहरू रोड पर स्थित बंगला नंबर 3 अलाउट किया गया था। पांच साल

पहले विशेष सुरक्षा समूह (एसपीजी) को लेकर सत्ता पक्ष और विपक्ष में बहस छिड़ गई थी। वजह, 2019 में पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह की एसपीजी सुरक्षा वापस ले ली गई थी। तब विपक्ष की तरफ से कोई शोर शराब काने नहीं हुआ था। कुछ माह बाद जब गांधी परिवार के सदस्यों की एसपीजी सुरक्षा हटाई गई तो विपक्ष ने केंद्र सरकार पर आरोप लगाया था कि जानबूझकर और राजनीतिक कारणों से एसपीजी सुरक्षा वापस ली गई है।

सरकार ने कहा था, खतरा कम या ज्यादा होने से सुरक्षा की श्रेणी तय होती है, न कि व्यक्ति विशेष को देखकर उसका निर्धारण किया जाता है। जब पूर्व प्रधानमंत्री के बीच चंद्रशेखर, इंद्र कुमार गुजराल, पीवी नवसिंह गव और डॉ. मनमोहन सिंह की एसपीजी सुरक्षा हटाई नहीं जाता गई है, बल्कि उसे बदला गया है। अब उन्हें सीआरपीएफ की जेड प्लस सुरक्षा, एप्सलून और एम्बुलेंस के साथ दी गई है। एसपीजी का गठन 1985 में बनी एक कमेटी के आधार पर हुआ था। 1985-86 तक एसपीजी एक अधिकारी आदेश के तहत काम करती रही। 1988 में एसपीजी के लिए एक कानून बनाया गया। इसके बाद साल 1991, 94, 99 और 2003 में एसपीजी सुरक्षा एक्ट में नहीं सुनाई पड़ी। 2004 से लेकर 2013

तक गांधी परिवार की एसपीजी सुरक्षा पर कार्रवाई 18 सौ करोड़ रुपये खर्च हुई थे। 2019 में एसपीजी संशोधन विधेयक पारित हुआ था। तब केंद्रीय गृह मंत्री अधिकारी गव ने कहा था कि वे जो संशोधन लेकर आए हैं, तो वे तहत एसपीजी सुरक्षा सिफर प्रधानमंत्री और उनके साथ आवास में रहने वालों के लिए ही होंगी। सरकार द्वारा आवार्ट आवास पर रहने वाले पूर्व प्रधानमंत्री और उनके परिवार को भी 5 साल की अवधि तक एसपीजी सुरक्षा मिलेगी। उन्होंने यह भी कहा कि जब डॉ. मनमोहन सिंह की सुरक्षा बदली गई, तब कीसी नहीं होना चाहिए। इन जाहां तो काम पारदृढ़ आविर क्यों। गांधी परिवार की सुरक्षा हटाई नहीं गई है, बल्कि उसे बदला गया है। अब उन्हें सीआरपीएफ की जेड प्लस सुरक्षा, एप्सलून और एम्बुलेंस के साथ दी गई है। एसपीजी की गठन 2024 में एक रात में बेधों की संख्या में 87 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई, जिससे बेध लागों की तादाद 11,637 हो गई। बार्ड में लगी आग के कारण 5,200 से अधिक लोग आपातकालीन आवासों में रह रहे थे। मैसैसदी में 53.4 प्रतिशत और न्यूयॉर्क में 53.1 प्रतिशत अमेरिका में आवास संरक्षण गहरा गया है। संघीय अमेरिकों के अनुसार, आश्रयों में बेधों की संख्या सबसे अधिक रही।

## अमेरिका में बेधों की रिकॉर्ड संख्या, सड़कों पर रात गुजारने को मजबूर लाखों लोग



न्यूयॉर्क, एजेंसी। संयुक्त राज्य अमेरिका में आवास संरक्षण गहरा गया है। संघीय अमेरिकों के अनुसार, आश्रयों में बेधों की संख्या सबसे अधिक रही।

शुक्रवार को जारी अमेरिकी आवास और शहरी विकास विभाग (एचडब्ल्यूडी) की रिपोर्ट की मानें तो जनवरी 2024 में एक रात में बेधों की संख्या

हिस्सेदारी के लिए आवास का संकट बढ़कर हो गया है। बेधों ने बेध लाने के लिए आवास का संकट बढ़ाया है। नेशनल लोग इनकम हाईसिंग को एलिशन के सीईओ रेसी वित्सिस ने एक्यूली रिपोर्ट में कहा, बेध लोगों को बढ़ती समस्या सासधनों की कमी और किफायती आवास की मदद के लिए निवेश न होने का परिणाम है। पूरे देश में, फैमिली होमलेसेस (एक परिवार का बेध होना) में 39 फैमिली की वृद्धि हुई और 2024 में लाभगत 150,000 बच्चों ने बेध होने की अनुभव किया, जो जिले साल की तुलना में 33 प्रतिशत ज्यादा है। बेध होने की बढ़ती संख्या अमेरिका में किफायती आवास की कमी, बेधवाली पर स्थगन की समस्या और प्रवासियों की संख्या बढ़ने का परिणाम है। अत्थवा, बेधवाली और आवास की कमी लोग आपातकालीन आवासों में रह रहे थे। मैसैसदी में 53.4 प्रतिशत और न्यूयॉर्क में 53.1 प्रतिशत की वृद्धि हुई। न्यूयॉर्क में यह बढ़ती रातों में बेधों की संख्या में सबसे अधिक मुख्य रूप से शरण चाहने वालों की बाज़ रात से बेधों की जांची और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत थे। एचडब्ल्यूडी सचिव परिणाम टॉडैमन ने कहा, किसी भी अमेरिकी के लिए बेध होने की बढ़ती संख्या आवास की कमी और किफायती आवास की कमी और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत ज्यादा है। अत्थवा, बेधवाली और आवास की कमी लोग आपातकालीन आवासों में रह रहे थे। मैसैसदी में 53.4 प्रतिशत और न्यूयॉर्क में 53.1 प्रतिशत की वृद्धि हुई। न्यूयॉर्क में यह बढ़ती रातों में बेधों की संख्या बढ़ने की बाज़ रात से बेधों की जांची और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत थे। एचडब्ल्यूडी सचिव परिणाम टॉडैमन ने कहा, किसी भी अमेरिकी के लिए बेध होने की बढ़ती संख्या आवास की कमी और किफायती आवास की कमी और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत ज्यादा है। अत्थवा, बेधवाली और आवास की कमी लोग आपातकालीन आवासों में रह रहे थे। मैसैसदी में 53.4 प्रतिशत और न्यूयॉर्क में 53.1 प्रतिशत की वृद्धि हुई। न्यूयॉर्क में यह बढ़ती रातों में बेधों की संख्या बढ़ने की बाज़ रात से बेधों की जांची और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत थे। एचडब्ल्यूडी सचिव परिणाम टॉडैमन ने कहा, किसी भी अमेरिकी के लिए बेध होने की बढ़ती संख्या आवास की कमी और किफायती आवास की कमी और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत ज्यादा है। अत्थवा, बेधवाली और आवास की कमी लोग आपातकालीन आवासों में रह रहे थे। मैसैसदी में 53.4 प्रतिशत और न्यूयॉर्क में 53.1 प्रतिशत की वृद्धि हुई। न्यूयॉर्क में यह बढ़ती रातों में बेधों की संख्या बढ़ने की बाज़ रात से बेधों की जांची और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत थे। एचडब्ल्यूडी सचिव परिणाम टॉडैमन ने कहा, किसी भी अमेरिकी के लिए बेध होने की बढ़ती संख्या आवास की कमी और किफायती आवास की कमी और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत ज्यादा है। अत्थवा, बेधवाली और आवास की कमी लोग आपातकालीन आवासों में रह रहे थे। मैसैसदी में 53.4 प्रतिशत और न्यूयॉर्क में 53.1 प्रतिशत की वृद्धि हुई। न्यूयॉर्क में यह बढ़ती रातों में बेधों की संख्या बढ़ने की बाज़ रात से बेधों की जांची और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत थे। एचडब्ल्यूडी सचिव परिणाम टॉडैमन ने कहा, किसी भी अमेरिकी के लिए बेध होने की बढ़ती संख्या आवास की कमी और किफायती आवास की कमी और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत ज्यादा है। अत्थवा, बेधवाली और आवास की कमी लोग आपातकालीन आवासों में रह रहे थे। मैसैसदी में 53.4 प्रतिशत और न्यूयॉर्क में 53.1 प्रतिशत की वृद्धि हुई। न्यूयॉर्क में यह बढ़ती रातों में बेधों की संख्या बढ़ने की बाज़ रात से बेधों की जांची और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत थे। एचडब्ल्यूडी सचिव परिणाम टॉडैमन ने कहा, किसी भी अमेरिकी के लिए बेध होने की बढ़ती संख्या आवास की कमी और किफायती आवास की कमी और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत ज्यादा है। अत्थवा, बेधवाली और आवास की कमी लोग आपातकालीन आवासों में रह रहे थे। मैसैसदी में 53.4 प्रतिशत और न्यूयॉर्क में 53.1 प्रतिशत की वृद्धि हुई। न्यूयॉर्क में यह बढ़ती रातों में बेधों की संख्या बढ़ने की बाज़ रात से बेधों की जांची और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत थे। एचडब्ल्यूडी सचिव परिणाम टॉडैमन ने कहा, किसी भी अमेरिकी के लिए बेध होने की बढ़ती संख्या आवास की कमी और किफायती आवास की कमी और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत ज्यादा है। अत्थवा, बेधवाली और आवास की कमी लोग आपातकालीन आवासों में रह रहे थे। मैसैसदी में 53.4 प्रतिशत और न्यूयॉर्क में 53.1 प्रतिशत की वृद्धि हुई। न्यूयॉर्क में यह बढ़ती रातों में बेधों की संख्या बढ़ने की बाज़ रात से बेधों की जांची और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत थे। एचडब्ल्यूडी सचिव परिणाम टॉडैमन ने कहा, किसी भी अमेरिकी के लिए बेध होने की बढ़ती संख्या आवास की कमी और किफायती आवास की कमी और बेधवाली पर लाभगत 88 प्रतिशत ज्यादा है। अत्थवा, बेधवाली और आवास की कमी लोग आपातकालीन



# निखिता गांधी ने श्रेया घोषाल के साथ अपनी पहली मुलाकात को याद किया

पा लोकप्रिय गायिका श्रेया घोषाल के साथ अपनी पहली मुलाकात को याद करते हुए बताया कि यह मुलाकात फ़िल्म निर्माता राजकुमार राव की फ़िल्म संजू के लिए रिकॉर्डिंग सत्र के दौरान हुई थी। निखिता और श्रेया घोषाल ने रणबीर कपूर अभिनीत फ़िल्म संजू में राजकुमार हिरानी द्वारा निर्देशित दो गानों क्रमशः न मुझे चांद पे ले चलो और कर हर मैदान फतेह में अपनी आवाज दी थी। रिकॉर्डिंग के दिनों को याद करते हुए, निखिता ने कहा- मुझे राजकुमार हिरानी की फ़िल्म संजू के दौरान पहली बार श्रेया से मिलना याद है, जहाँ हम दोनों के गाने थे। मुझे रिकॉर्डिंग सत्र के दौरान उनसे मिलना याद है और वह रिकॉर्डिंग बूथ में अपने टेक कर रही थीं और हर टेक इतना शानदार था। मुझे याद है कि मैं वहाँ विस्मय में बैठी थी और उनका गायन सुन रही थी। वह उन सबसे शानदार गायिकाओं में से एक हैं जिन्हें मैंने कभी सुना है। उन्होंने आगे कहा, उनसे दोबारा मिलकर बहुत अच्छा लगा और मैं एक कलाकार के रूप में उनका बहुत सम्मान करती हूं और जिस तरह से उन्होंने अपनी कला को निखारा है, मैं उनका बहुत सम्मान करती हूं। निखिता ने हाल ही में एपी डिल्स के ब्राउनपॉइंट टूर में अपने सफल ट्रैक प्रस्तुत किए थे, जिसकी शुरुआत मुंबई से हुई थी और वह अपने लाइव शो के लिए दुनिया भर की यात्रा भी कर रही है। 33 वर्षीय गायक ने राबता में दीपिका पादुकोण के चेहरे के रूप में शीर्षक ट्रैक राबता के लिए गाना गाया है। उन्होंने फ़िल्म जग्गा जासूस से अरिजीत सिंह के साथ उल्लू का पट्ठा गाना गाया।

# फिल्मी नाम

# ब्लैक कलर में बला की खूबसूरत दिखीं अनुष्ठा सेन

फेमस एक्ट्रेसेस में से एक हैं। उन्होंने बेहद ही कानूनी में अपनी एकिंग से लोगों को इस कदर दीवाना बनाया हुआ है कि लोग उनकी तारीफ करते नहीं थकते हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस अनुष्का सेन अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर साझा की हैं। इन फोटोज में उनका बोल्ड और हँसा अंदाज देखकर फैंस एक बार फिर से अपने होंठों पर खो बैठे हैं। एक्ट्रेस अनुष्का सेन बेहद ही टैलेटेड अभिनेत्रियों में से एक हैं। उन्होंने बेहद ही कम उमेर में लोगों के बीच अपनी अच्छी-खासी पहचान बनायी है। बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो वो चढ ही मिनट में बायरल होने लगती हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट लुक की फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं। इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस अनुष्का सेन ने ब्लैक कलर का बैकलेस बॉडीकॉन ड्रेस पहना हुआ है, जिसमें वो अपनी परफेक्ट फिगर फ्लॉन्ट करती हुई नजर आ रही है। खुले बालों को स्टाइलिश लुक कर के और साथ ही लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस अनुष्का सेन अपने आउटलुक को बेहद ही शानदार तरीके से कंप्लीट किया है। हाई हील्स, हाथों में बैग पकड़े हुए और कानों में इयररिंग्स पहनकर एक्ट्रेस अनुष्का सेन ने अपने इस लुक को बेहद ही स्टनिंग तरीके से निखारा है। अनुष्का सेन सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। इंस्टाग्राम पर उन्हें 39.5 मिलियन यूजर्स फॉलो करते हैं।



# ਲੁਧਿਆਂ ਨਾਲਾਂ ਪ੍ਰਾ ਜਾਏ ਗਾਲਿਪਾ ਫ੍ਰੈਂਟ ਫ਼ਾ ਪਟਨ ਸੁੰਦਰੀ ਕੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਤਾਰੀਖ ਕਾ ਐਲਾਨ

फिल्मों के जरए दर्शकों का मनोरंजन करते हुए नजर आएँ। उनकी फिल्मों की सची में परम सुंदरी भी कतार में हैं, जिसमें उनका जाड़ी पहली बार अभिनेत्री जाहवी कपूर के साथ बनी है। आखिरकार अब परम सुंदरी की रिलीज तारीख से पर्दा उठ गया है। फिल्म से सिद्धार्थ और जाहवी की पहली झलक भी सामने आ गई है। आइए बताते हैं यह फिल्म कब रिलीज होगी। यह परम सुंदरी में सिद्धार्थ दिल्ली के एक अमीर या कहें बड़े कारोबार का किरदार निभा रहे हैं। उधर जाहवी एक ऐसी लड़की (परम सुंदरी) के किरदार में हैं, जो केरल



शुरू होगा। इसके बाद करल में कुछ हिस्से की शूटिंग की जाएगी। बच्ची हर्ड शूटिंग मुंबई के एक स्टूडियो में होगी, बगला बनाया जाएगा, जबकि दूसरे सेट केरल के पारंपरिक घर की तरह होगा।

**electrum**

## **सहाय-सहाय ग्रंथ**

# क्या एलावरा जूस सहत के लिए हमेशा सुरक्षित होता है? जानिए इसकी सच्चाई

द्वाष्ट्रा यून में एक दस बच ह, जिस ब्रह्मदेव सहमतं माना जाता है। यह सच है कि एलोवेरा में कई पोषक तत्व होते हैं, जो सेहत के लिए अच्छे माने जाते हैं। हालांकि, क्या यह हमेशा सुरक्षित होता है? इस लेख में हम एलोवेरा जूस से जुड़े कुछ मिथिकों पर चर्चा करेंगे और जानेंगे कि इसे डाइट में जोड़ते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, ताकि इसका सही लाभ मिल सके और संभावित नुकसान से बचा जा सके। एलोवेरा जूस के फायदे और नुकसान एलोवेरा जूस को स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद बताया जाता है, क्योंकि यह पाचन को सुधारने और त्वचा की देखभाल करने में मदद करता है। हालांकि, इसका अधिक सेवन पेट दर्द या दस्त जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है। इसीलिए, इसे संतुलित मात्रा में ही लेना चाहिए। अगर आप किसी बीमारी से ग्रस्त हैं या दवा ले रहे हैं, तो इसे खान-पान का हिस्सा बनाने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें, ताकि कोई अनन्याही समस्या न हो। गर्भवती महिलाओं को नहीं करना चाहिए। इसका सेवन गर्भवस्था के दौरान महिलाओं को



# सुबह-सुबह सूर्य नमरकार करना सेहत के लिए होता है फायदेमंद, ऐसे डालें इसकी आटत

य नमस्कार करना स्वारथ्य के लिए बहुत  
यदेंदमं होता है। यह न केवल शरीर को  
जगी देता है, बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान  
रता है। इस लेख में हम आपको बताएंगे कि  
से आप सुबह के समय सूर्य नमस्कार करने  
में आदत डाल सकते हैं और इसके क्या-क्या  
यदें होते हैं। यह लेख सभी उम्र के लोगों के  
लिए उपयोगी होगा, खासकर उन लोगों के  
लिए, जो अपनी दिनचर्या में थोड़ा बदलाव  
ना चाहते हैं।

**सही तरीके से शुरुआत करें**

**सूर्य नमस्कार की शुरुआत करने से पहले**

पने शरीर को हल्का गर्म कर लें। इससे संप्रेषियों में खिंचाव नहीं होगा और चोट गने का खतरा कम रहेगा। शुरुआत में धीरे-धीरे यह एक्सरसाइज करें और हर आसन पर बैठन दें। अगर आप पहली बार कर रहे हैं, तो उसी विशेषज्ञ की सलाह लेना बेहतर होगा, किंतु आप सही तरीके से इसे सीख करें। इससे आपको सही तकनीक का ज्ञान होगा, जिससे अभ्यास अधिक प्रभावी होगा।

नियमता बनाए रख  
सर्व नमस्कार का फायदा तभ

जब इसे नियमित रूप से

A woman in a yellow tank top and black leggings is performing a seated forward bend stretch. She is sitting on the ground with her legs bent and feet flat against the floor. Her torso is leaning forward, and her hands are reaching towards her feet. The background is a blurred outdoor setting with greenery.

सांसों पर ध्यान दें  
सूर्य नमस्कार करते समय सांसों पर ध्या-  
देना बेहद जरूरी होता है। हर आसन के साथ  
धीर-धीरे और सही तरीके से सांस लें और  
छोड़ें। इससे आपकी श्वसन प्रणाली मजबूत होगी  
और मानसिक शांति मिलेगी। गहरी सांस लेने से  
तनाव कम होता है और मन शांत रहता है।  
जिससे आप बेहतर तरीके से ध्यान केंद्रित कर  
पाते हैं। यह प्रक्रिया शरीर को ऊर्जा देती है और



आपको दिनभर तरोताजा महसूस करवाती हैं।  
धीरे-धीरे अभ्यास का समय बढ़ाए  
शुरुआत में 5-10 मिनट तक रुकनमस्कार करें, ताकि आपका शरीर अभ्यास का आदी हो सके। धीरे-धीरे इसके

किस प्रातीक्रिया करता है। जस-जस आप इन नियमित रूप से करते रहेंगे, आपवर्मासंसरेशयां मजबूत होंगी। इससे आपवर्बेहतर संतुलन और शारीरिक शर्तों मिलेगी। अधिक समय तक अभ्यास करने आप मानसिक रूप से भी शांत महसूस करेंगे और दिनभर ऊर्जावान रहेंगे। यह प्रक्रिया आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद सवित्र होगी।

खुद को प्रेरित रखने के लिए अपने अनुभवों को लिखें और दोस्तों के साथ साझा करें, जो इस प्रक्रिया में आपकी मदद कर सकते हैं। इससे आपको नई दृष्टि मिलेगी और आप अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित कर पाएंगे। सकारात्मक सोच बनाए रखें औं अपनी प्रगति को मापने के लिए छोटे-छोटे लक्ष्यों का निर्धारण करें। यह आदत आपका लंबे समय तक प्रेरित रखेगी और सूक्ष्म स्तर पर आपको अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करेगी।