E-mail:-adhuniksamachar2014@gmail.com website:www.adhuniksamachar.com

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -11 अंक- 171 | प्रयागराज, मंगलवार 07 अक्टूबर, 2025 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

8 जान लेने वाली एसएमएस-अस्पताल में लगी आग,जान बचाने के लिए आईसीयू के मरीजों को सड़क पर रखना पड़ा

मृतकों के परिजन बोले- आग की सूचना को स्टाफ ने हल्के में लिया

जयपुर। जयपुर के सवाई मानसिंह हॉस्पिटल के ट्रॉमा सेंटर के आईसीयू में रविवार देर रात आग लगने से 8 मरीजों की मौत हो गई। रात करीब 11:20 बजे ट्रॉमा सेंटर में आग लगी। इसके बाद परिजन मरीजों को लेकर भागने लगे। आईसीयू के बेड (पलंग) के साथ ही कुछ परिजन अपने मरीजों को लेकर हॉस्पिटल परिसर के बाहर सड़क पर आ गए। जिन मरीजों की मौत हो गई, उनके परिजनों के आंसू नहीं थम रहे हैं। फायर विभाग के कर्मचारी अवधेश पांडे ने भास्कर को बताया कि अलार्म बजते ही टीम मौके पर पहुंची। पूरे वार्ड में धुआं भर चुका था। अंदर जाने का कोई रास्ता नहीं था। ऐसे में बिल्डिंग की दूसरी ओर से खिड़की के कांच उतारकर पानी की बौछार मारी गई। आग पर काबू पाने में एक से डेढ़ घंटे का समय लगा। सभी मरीजों को बेड समेत बाहर सड़क पर शिफ्ट किया गया। भरतपुर के रहने वाले शेरू ने बताया कि आग भड़कने से 20 मिनट पहले धुआं निकलना शुरू हुआ था। हमने स्टाफ को बताया, लेकिन किसी ने ध्यान नहीं दिया। रात 11:20 बजे तक धुआं बढ़ने लगा और प्लास्टिक की ट्यूब पिघलकर गिरने लगी। मौके पर मौजूद वार्ड बॉय वहां से भाग निकले।शेरू ने बताया

कि हमने खुद ही अपने पेशेंट को मुश्किल से बाहर निकाला। हादसे के दो घंटे बाद पेशेंट को ग्राउंड फ्लोर पर शिफ्ट किया गया। अब तक यह जानकारी नहीं है कि उनकी क्या स्थिति है। हमें मिलने नहीं दिया जा रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा है- राजस्थान के जयपुर स्थित एक हॉस्पिटल में आग लगने से हुई जान-माल की हानि अत्यंत दुखद है। जिन लोगों ने अपने प्रियजनों को खोया है, उनके प्रति मेरी संवेदना। ईश्वर करे कि घायल शीघ्र स्वस्थ हों। चिकित्सा मंत्री गजेंद्र सिंह खींवसर ने सोशल मीडिया एक्स पर लिखा- एसएमएस अग्निकांड में किसी भी स्तर की लापरवाही सामने आने पर कठोर कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। घटना अत्यंत दुःखद और हृदय को व्यथित करने वाली है। खींवसर से जयपुर के मार्ग में हूं। जयपुर के एसएमएस हॉस्पिटल की मॉर्च्युरी में पोस्टमॉर्टम शुरू हो गया है। भरतपुर के रहने वाले श्रीनाथ का पोस्टमॉर्टम करके शव परिजनों को सौंप दिया गया है। परिजन भरतपुर रवाना हो गए हैं। सर्वेश्वर देवी का पोस्टमॉर्टम शुरू हो गया है। परिजनों का आरोप है कि स्टाफ ने किसी भी प्रकार की उनकी मदद नहीं की। जयपुर के एसएमएस ट्रॉमा सेंटर के बाहर मरीजों के परिजन धरने पर बैठ गए हैं। मुख्य रोड पर प्रदर्शन कर रहे परिवार वालों ने प्रशासन पर लापरवाही का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा-लापरवाही के कारण इतना बड़ा हादसा हुआ। जिम्मेदार समय पर एक्टिव होते तो इतनी जानें नहीं जातीं। कई परिजन ऐसे हैं, जिनके पेशेंट के बारे में अभी तक किसी भी प्रकार की कोई जानकारी नहीं दी गई है। प्रदर्शनकारियों ने कहा कि हमारी मांग है कि हॉस्पिटल प्रशासन सभी मरीजों की सही जानकारी दे। बहादुर (मृतक) के परिजनों ने बताया कि जिस स्टोर में आग लगी थी, उसमें ताला लगा हुआ था। वहां मौजूद हॉस्पिटल के स्टाफ को कई बार इसके बारे में बताया गया। बावजूद इसके किसी ने इसे गंभीरता से नहीं लिया। जब धुआं बढ़ने लगा, तब जाकर स्टाफ ने चाबी मंगवाने की बात कही। कुछ ही देर में पूरे वार्ड में धुआं भर गया था और भगदड़ की स्थिति बन गई थी।

बिहार विधानसभा चुनाव की तारीख का ऐलान, वोटिंग-काउंटिंग से लेकर सब कुछ किया तय

पटना। बिहार विधानसभा चुनाव 2025 को लेकर इंतजार

की घड़ियां खत्म होने जा रही हैं। आज चुनाव आयोग ऐलान करने जा रहा है बिहार विधानसभा चुनाव कब होंगे। साथ ही ये कितने चरणों में होंगे। इसके साथ ही ये भी ऐलान हो जाएगा कि वोटों की गिनती कब होगी। चुनाव आयोग ने आज ही एक प्रेस कॉन्फ्रेंस बुलाई है। ये प्रेस कॉन्फ्रेंस आज शाम 4 बजे होगी। प्रेस रिलीज के अनुसार चुनाव की प्रेस कॉन्फ्रेंस नई दिल्ली स्थित विज्ञान भवन में होगी। सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक इस प्रेस कॉन्फ्रेंस में चुनाव आयोग बिहार विधानसभा चुनाव 2025 की तारीखों का ऐलान कर देगा। इसमें वोटिंग काउंटिंग से लेकर चुनाव संपन्न होने तक की तारीखों का ऐलान कर दिया जाएगा। बिहार विधानसभा चुनाव 2020 3 चरणों में कराए गए थे। उस वक्त कोरोना काल के चलते चुनाव को तीन चरणों में कराए जाने का फैसला लिया गया था। ऐसे में इस बार इस बात की पूरी संभावना है कि 2025 का बिहार विधानसभा चुनाव 2 चरणों में संपन्न करा दिया जाएगा। एक सूत्र ने बताया कि इस बात की पूरी उम्मीद है कि चुनाव आयोग महापर्व छठ के संपन्न होते ही वोटिंग का पहला दिन रखेगा। यानी बिहार विधानसभा चुनाव 2025 की पहले फेज की वोटिंग 28 अक्टूबर के बाद किसी भी दिन रखी जाएगी। 15 नवंबर से पहले मतगणना करवा कर चुनाव आयोग बिहार विधानसभा चुनाव को संपन्न करा लेगा।

खांसी के मीठे कफ सिरप में घुला जहर 3 देशों में हो चुकी है 300 बच्चों की मौत

नई दिल्ली। मध्यप्रदेश और राजस्थान में बच्चों की मौत का मामला अब पूरे देश में चिंता का विषय है। दोनों राज्यों में 'कोलड्रिफ' नाम के कफ सिरप से 18 बच्चों की मौत का आरोप है। इनमें से 16 मौतें एमपी और दो राजस्थान में हुई है। एमपी के मुख्यमंत्री मोहन यादव ने 'कोलड्रिफ' को जिम्मेदार बताते हुए इसे बनाने वाली कंपनी के खिलाफ सख्त कार्रवाई की बात की है। डब्लूएचओ के मुताबिक, 2022 में कफ सिरप पीने के बाद तीन देशों में 300 बच्चों की मौत के मामले सामने आए थे। आखिर कफ सिरप में जहरीले केमिकल कैसे पहुंचते हैं, विशेषज्ञों से बातचीत के आधार पर पेश है हेमंत राजौरा की रिपोर्ट। केंद्र ने सभी राज्यों को निर्देश दिया कि वे दवाओं की गुणवत्ता की सख्त निगरानी करें और बच्चों को बिना जरूरत खांसी की दवा न दी जाए। स्वास्थ्य मंत्रालय ने रविवार को एक उच्च स्तरीय बैठक में ये निर्देश दिए। साथ ही, जांच में ण्दर्दे नाम के कफ सिरप में जहरीले रसायन डाईएथिलीन ग्लाइकॉल की मात्रा तय सीमा से अधिक पाई गई, जिसके बाद केंद्र ने तमिलनाडु की उस यूनिट का लाइसेंस रद्द करने की सिफारिश की है, जहां दवा तैयार की गई थी। मध्यप्रदेश के छिंदवाड़ा के पीड़ित परिजनों के अनुसार बच्चों को खांसी की शिकायत थी। कफ सिरप पिलाया गया और अन्य दवाएं भी दी गई। सिरप पीने के बाद ही बच्चों को पेशाब रुकने जैसी दिक्कतें होने लगी। डॉक्टरों ने जांच में पाया कि बच्चों की किडनी फेल हो चुकी थी। बच्चो को अस्पताल में भर्ती कराया गया, लेकिन कुछ ही दिनों में 11 मासूमों की जान चली गई। एक बच्ची की मौत के बाद नागपुर जिला प्रशासन से खबर मिली की किडनी फेल होने से जान जा रही है। जांच टीम ने तीन बच्चों की बायोप्सी की, जिसकी रिपोर्ट में किडनी नेफ्रॉन में डैमेज दिखा। मध्यप्रदेश में जिस सिरप का इस्तेमाल हुआ, वह तमिलनाडु के कांचीपुरम स्थित 'श्रीसन फार्मास्युटिकल्स' की फैक्ट्री में बना था। तमिलनाडु ड्रग कंट्रोल विभाग ने इस फैक्ट्री से लिए गए कोलड्रिफ सिरप के सैंपल की जांच की, जिसमें 48.6 प्रतिशत डाईएथिलीन ग्लाइकॉल पाया गया। यह बेहद जहरीला रसायन है, जो किसी भी फार्मा प्रोडक्ट में तय मात्र से ज्यादा नहीं होना चाहिए। राजस्थान के भरतपुर और सीकर जिलों में जिन दो बच्चों की मौत हुई, जांच में सामने आया कि उन्हें घर पर ही कफ सिरप दिया गया था, बिना किसी डॉक्टर की सलाह के।

भारतीय नौसेना में आईएनएस अंद्रोथ की कमीशनिंग, इसमें रॉकेट लॉन्चर्स, नवल सर्फेस गन; इसके निर्माण में 80फीसदी सामान भारतीय

नयी दिल्ली। भारतीय नौसेना सोमवार को अपनी दूसरी पनडुब्बी रोधी शैलो वाटर

क्राफ्ट 'अंद्रोथ' को अपनी फ्लीट में शामिल किया। यह समारोह विशाखापट्टनम नौसैनिक डॉकयार्ड में हुआ। इसकी अध्यक्षता वाइस एडमिरल राजेश पेंढरकर, ईस्टर्न नेवल कमांड के चीफ ने किया। 'अंद्रोथ' का निर्माण भारतीय शिपयार्ड कंपनी कोलकाता की गार्डन रीच शिपबिल्डर्स एंड इंजीनियर्स ने किया है। इसमें निर्माण में 80फीसदी से ज्यादा स्वदेशी सामग्री का इस्तेमाल किया गया है। इस जहाज से नौसेना की पनडुब्बी हमला रोकने की क्षमता मजबूत होगी। सबसे ज्यादा फायदा तटीय इलाकों में होगा। हाल ही में नौसेना ने कई एडवांस जहाज शामिल किए हैं। इनमें अर्नाला, निस्तार, उदयगिरि, नीलगिरि शामिल हैं। ये सभी जहाज देश की 'आत्मनिर्भर भारत' की भावना को दर्शाते हैं, जिनमें ज्यादातर चीजें, डिजाइन और तकनीक भारत में ही बनाई गई हैं। अंद्रोथ दरअसल लक्षद्वीप के एक प्रसिद्ध द्वीप का नाम है। यह द्वीप न सिर्फ लक्षद्वीप का सबसे बड़ा द्वीप है, बल्कि अपनी खूबसूरती और सांस्कृतिक महत्व के लिए भी जाना जाता है। यहां घने नारियल के पेड़, शांत वातावरण और साफ समुद्री तट हैं। 26 अगस्त को इंडियन नेवी को दो नए युद्धपोत आईएनएस उदयगिरि और आईएनएस हिमगिरि मिले थे। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कमीशनिंग सेरेमनी में कहा था कि नौसेना ने स्वदेशी एफ-35 युद्धपोत कमीशन किया है। एक देश के पास उड़ने वाला एफ-35 है। ये पूरी तरह से भारत में बना है। दोनों युद्धपोत इस तरह डिजाइन किए गए हैं कि ये दुश्मन के रडार, इंफ्रारेड और वॉयस सेंसर से बचे रहेंगे। इनकी तैनाती इंडो-पेसिफिक क्षेत्र में होगी। दोनों युद्धपोत ब्रह्मोस सुपरसोनिक मिसाइल और सतह से हवा में मार करने वाली बराक-8 मिसाइल से लैस हैं। इनमें 76एमएम नौसैनिक बंदूकें और पानी के अंदर चलने वाला टारपीडो विस्फोटक हथियार भी है। आईएनएस हिमगिरि को कोलकाता के गार्डन रीच शिपबिल्डर्स एंड इंजीनियर्स ने बनाया है। इसका नाम पुराने आईएनएस हिमगिरि से लिया गया है। आईएनएस उदयगिरि को मुंबई के मझगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड ने बनाया है। इसका नाम आंध्र प्रदेश की उदयगिरि पर्वत सीरीज के नाम पर रखा गया है, जो सिर्फ 37 महीनों में बना है।

वाराणसी की मीट मार्केट में लगी भीषण आग, 6 सिलेंडर फटे; सात दुकानें और 6 बाइक ख़ाक

वाराणसी। वाराणसी के मीट मार्केट में सोमवार तड़के चार बजे

भीषण आग लग गई। कैंट इलाके में हुई इस आगलगी ने सात दुकानों को अपनी जद में ले लिया। दुकानों के अलावा छह बाइक भी आग की चपेट में आने से जल गईं। दुकानों में रसोई गैस सिलेंडर भी थे। आग की वजह से करीब आधा दर्जन सिलेंडर एक-एककर फटने लगे। विस्फोट से पूरे क्षेत्र में लोग दहशत में आ गए। कैंट थाने से पुलिस बल और फायर ब्रिगेड सूचना पर पहुंची। तीन फायर टेंडर्स ने करीब एक घंटे की मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। इंस्पेक्टर कैंट शिवाकांत मिश्रा ने बताया- दुकानों में रखे करीब 6 गैस सिलेंडर धमाके के साथ फट गए थे, जिससे आग और भयावह हो गई थी। बड़ा हादसा टल गया और कोई हताहत नहीं है। फिलहाल आग लगने के कारणों की जांच की जा रही है। इंस्पेक्टर कैंट शिवाकांत मिश्रा ने बताया- 'दुकानों में रखे करीब 6 गैस सिलेंडर धमाके के साथ फट गए थे, जिससे आग और भयावह हो गई थी। बड़ा हादसा टल गया और कोई हताहत नहीं है। फिलहाल पुलिस आग लगने के कारणों की जांच में जुटी है।'

शक्ति चक्रवात एक्टिव, यूपी से अभी नहीं जाएगा मानसून, जानिए क्या बता रहे मौसम वैज्ञानिक

लखनऊ। उत्तर प्रदेश से अभी मानसून नहीं जाने वाला है। अगले 3 से 4 दिन बाद एक बार फिर मानसून की वापसी हो जाएगी। अरब सागर में शक्ति नामक चक्रवात के सक्रिय होने से बादलों मोहम्मद दानिश ने बताया कि शक्ति नामक चक्रवात बहुत दूर है, उसका उत्तर प्रदेश में कोई असर नहीं पड़ेगा। मानसून 8 अक्टूबर तक प्रदेश के दक्षिणी हिस्?से में रहेगा। सोमवार को एक पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय है, जबकि 6 अक्टूबर को एक और पश्चिमी विक्षोभ उत्तर-पश्चिम भारत को प्रभावित करेगा। इसके प्रभाव से मध्य और पूर्वी उत्तर प्रदेश में बारिश की संभावना है।

का रुख यूपी के कई हिस्सों में होने का दावा किया जा रहा है। इसके असर से यूपी से अभी मानसून नहीं जाएगा। मौसम विभाग के अनुसार, अगले दो से तीन दिनों तक राज्य के कई हिस्सों में हल्की से मध्यम बारिश होने की संभावना है।मौसम विभाग की माने तो पश्चिमी यूपी में सोमवार और मंगलवार को अच्छी बारिश हो सकती है, जबकि बुधवार को पूर्वी जिलों में छिटपुट बारिश के आसार हैं। इसके बाद 8 अक्टूबर से मौसम पूरी तरह साफ हो जाएगा। मौसम वैज्ञानिक पश्चिमी यूपी में अच्छी बारिश होने की संभावना है। मोहम्मद दानिश ने बताया कि मंगलवार को भी पश्चिमी यूपी में छिटपुट बारिश होने के आसार जताए गए हैं। इसी तरह बुधवार को पूर्वी यूपी में कुछ जगहों पर छिटपुट बारिश होने की संभावना है। उसके बाद मौसम पूरी तरह से साफ रहने वाला है। उन्होंने बताया कि उत्तर प्रदेश से मानसून की वापसी 3 से 4 दिन में होगी। वहीं, मौसम विशेषज्ञ डॉ. एस.एन. सुनील पांडेय ने बताया कि जम्मू-कश्मीर और इसके आसपास के क्षेत्रों में मानसून की वापसी के लिए अनुकूल परिस्थितियां 10 अक्टूबर के आसपास बनेंगी। फिलहाल दक्षिण-पश्चिमी मानसून वापसी की रेखा के बीच रुका हुआ है। रविवार को धूप निकलने से अधिकतम तापमान में करीब दो डिग्री की बढ़ोतरी दर्ज की गई और पारा 34.3 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया। वहीं न्यूनतम तापमान 0.7 डिग्री बढ़कर 23 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड हुआ। आने वाले दिनों में बारिश के चलते तापमान में गिरावट दर्ज की जा सकती है।

टॉफी देकर कमरे में लाया-पोर्न देखकर 10वीं के छात्र ने बच्ची से किया रेप

प्रयागराज। मऊ आइमा थाना क्षेत्र का रहने वाला एक परिवार खेती कर अपना गुजारा करता है।

शनिवार शाम परिवार के लोग धान की फसल काटने में लगे थे। उनकी पांच साल की बच्ची घर के बाहर खेल रही थी। इसी बीच पास में ही रहने वाला 15 साल का एक बच्चा मासूम के पास पहुंचता है। वो बच्ची को टॉफी का लालच देकर अपने घर आया। पड़ोस की एक युवती यह सब देख रही थी। हालांकि, पड़ोसी होने की वजह से उन्होंने इसे नजरअंदाज कर दिया।कुछ देर बाद जब बच्ची खून से लथपथ होकर घर के दरवाजे पर गिरी तो युवती दौड़कर उसके पास आई। उसे घर लेकर गई। परिवार को सूचना दी। उसी ने यह बात सभी को बताई कि बच्ची को पड़ोस में रहने वाला लड़का अपने साथ ले गया था। बच्ची के परिवार ने पुलिस से इसकी शिकायत की। पुलिस ने आरोपी की तलाश शुरू की। छापेमारी के बाद उसे एक इलाके के ही एक खेत से पकड़ा गया। जब उससे पूछताछ की गई तो छात्र ने अपना जुर्म कबूल किया। उसने अपने बयान में बताया कि मैंने बच्ची के साथ गंदी हरकत की। वो बदहवास हो गई तो मैं डर गया। उसे घर पर ही छोड़कर भाग गया। पीड़ित बच्ची की मां ने बताया- हम लोग धान काटने गए थे। हमारी भैय्या (बेटी को भैय्या कहती है) को ले गया और गंदा काम किया। वो खून से लथपथ थी। कांप रही थी। कपड़े फटे थे। रो-रोकर उसका बुरा हाल था। बच्ची ने बताया कि हमारे साथ कैसा-कैसा काम किया गया। हम तुरंत उसे लेकर अस्पताल भागे। इलाज के बाद पुलिस को तहरीर दी। बच्ची के चाचा ने बताया- हम लोगों ने 112 पर कॉल किया। पुलिस आई तो पूरा मामला बताया। बच्ची बहुत डरी थी। थाना प्रभारी मऊ आइमा पंकज अवस्थी ने बताया- आरोपी को पकड़ लिया है। उसने बयान में कबूल किया है कि वह बच्ची से हैवानियत कर रहा था। उसके खिलाफ पॉस्को समेत गंभीर धाराओं में केस दर्ज हुआ है।

बॉयफ्रेंड की हत्या कराने वाली महामंडलेश्वर निरंजनी अखाड़े से निष्कासित

प्रयागराज। श्री पंचायती अखाड़ा निरंजनी ने महामंडलेश्वर

अन्नपूर्णा भारती उर्फ पूजा शकुन पांडेय को अखाड़े से निष्कासित कर दिया गया। अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष श्रीमहंत रवींद्र पुरी ने कहा- अखाड़े से जुड़ी किसी महिला साध्वी का कृत्य सनातन परंपरा के खिलाफ है। वह 'माता' कहलाती हैं, और यदि मां ही पुत्र की हत्या करा दे तो इससे बड़ा पाप कोई नहीं हो सकता। उन्होंने कहा- अब दूसरे महामंडलेश्वर और संतों की कार्यप्रणाली की भी जांच की जा रही है। जो संत अखाड़े की मर्यादा और नियमों का पालन नहीं करेंगे, उनके खिलाफ भी सख्त कार्रवाई होगी। वहीं, बेहतर कार्य करने वाले संतों को प्रमोशन देने की भी योजना है। महामंडलेश्वर पूजा शकुन पांडेय पर टीवीसी शोरूम मालिक अभिषेक गुप्ता की हत्या कराने का आरोप है। तीन लाख में पूजा ने अभिषेक की शूटर्स से हत्या कराई। पूजा और अभिषेक के बीच अफेयर था। अभिषेक ने दूरी बनाई तो पूजा बौखला गई थी।

संगमनगरी में आयोजित दिव्यांग डांडिया महोत्सव,सांस्कृतिक रंग में रंगे दिव्यांगजन

प्रयागराज। शहर ने रविवार

शाम को दिव्यांगजन का डांडिया उत्सव का आयोजन हुआ। राजर्षि टंडन सेवा केंद्र में डांडिया का भव्य आयोजन किया गया। जिसमें आए सभी दिव्यांग जन ने धूम धाम से डांडिया खेला और जमकर झूमे। इस मौके पर चल रहे कर्यक्रम में डीजे की धुन पर सभी मिलकर डांडिया खेला और गानों की धुन पर जमकर डांस किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित न्यायमूर्ति विजय लक्ष्मी रहीं। कार्यक्रम में उपस्थित न्यायमूर्ति विजय लक्ष्मी ने अपने संबोधन में कहा, 'दिव्यांगजन केवल प्रेरणा नहीं, बल्कि समाज के लिए आत्मबल और संस्कृति के जीवंत प्रतीक हैं। हमें इनके कौशल, आत्मविश्वास और सांस्कृतिक ऊर्जा से सीख लेने की आवश्यकता है। समाज तभी समृद्ध हो सकता है जब वह अपने हर वर्ग को सम्मान और अवसर दे।' कार्यक्रम की अध्यक्षता लोकसेवक मंडल के राष्ट्रीय अध्यक्ष राजकुमार चोपड़ा ने की। ऐसे सांस्कृतिक आयोजन न केवल मनोरंजन का माध्यम हैं, बल्कि एकजुटता और समानता का प्रतीक भी हैं।' कार्यक्रम में उप निदेशक दिव्यांगजन अभय कुमार श्रीवास्तव, समाजसेवी जमुनोत्री गुप्ता, डॉ. स्वीटी मौर्य, कांता चोपड़ा, प्रेमलता शुक्ला, निशा गुप्ता, सीमा, पदमा और अनुराधा विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहीं। सभी ने दिव्यांग प्रतिभागियों की प्रस्तुतियों की मुक्तकंठ से सराहना की। दिव्यांग प्रतिभागियों द्वारा प्रस्तुत डांडिया नृत्य, गीत-संगीत और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने उपस्थित जनसमूह को मंत्रमुग्ध कर दिया।

अनुभवहीन दरोगाओं के हवाले चौकियाँ जनता परेशान पुलिस छवि पर उठे सवाल

चापलूसी से चार्ज, सेवा भावना गायब; मुख्यमंत्री व डीजीपी से हस्तक्षेप की मांग

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। उत्तर प्रदेश में नए दरोगाओं को चौकी इंचार्ज बनाए जाने से आम जनता में रोष फैल गया है। कई जगहों पर बिना अनुभव वाले उपनिरीक्षकों को चौकी का चार्ज सौंप दिया गया है, जिससे जनता को न्याय मिलने के बजाय परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। सूत्रों के अनुसार, कुछ दरोगा केवल पुलिस विभाग के उच्च अधिकारियों की चापलूसी कर चार्ज हासिल कर रहे हैं, जबकि उन्हें जनता से संवाद और व्यवहार की बुनियादी समझ तक नहीं है। वर्दी का घमण्ड इन पर इस कदर सवार है कि पीड़ित की बात सुनना इन्हें ज़रूरी नहीं लगता। जनता का आरोप-

समाजसेवियों, पत्रकारों और आम नागरिकों का कहना है कि नए दरोगाओं को यह तक नहीं मालूम कि किससे कैसे बात करनी चाहिए और कब सम्मान देना है। कई चौकियों पर जनसुनवाई के नाम पर उपेक्षा, अपमान और देरी का माहौल बना हुआ है।

इससे आम जनमानस में पुलिस की छवि लगातार खराब होती जा रही है। मांग उठी - अनुभवी दरोगाओं को मिले चार्ज- समाजसेवियों और नागरिक संगठनों ने मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और डीजीपी से मांग की है कि चौकी का चार्ज केवल उन्हीं दरोगाओं को दिया जाए जिनके पास कम से कम 5 वर्ष का फील्ड अनुभव हो। साथ ही यह भी कहा गया है कि दीवान से दरोगा बने पुलिसकर्मियों को प्राथमिकता दी जाए क्योंकि उन्हें जनता के साथ काम करने और कानून व्यवस्था संभालने का बेहतर अनुभव होता है। जनता की अपेक्षाः- जनता चाहती है कि चौकी प्रभारी ऐसा अधिकारी हो जो कानून व्यवस्था बनाए रखने के साथ-साथ जनता की समस्याओं को संवेदनशीलता से सुने और समाधान करे। यदि हालात ऐसे ही रहे तो पुलिस की भूमिका और छवि पर गहरा असर पड़ेगा, जिससे जनता का विश्वास डगमगा सकता है। समाजसेवियों ने मुख्यमंत्री और डीजीपी से तत्काल संज्ञान लेने की अपील की है, ताकि पुलिस की साख और जनता का भरोसा दोनों बरकरार रह सके।

सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर का है ज़माना!

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। सोशल मीडिया और मीडिया आज एक-दूसरे के पूरक कला बन चुके हैं. आधुनिक समाचार पब्लिशिंग हाउस, प्रयागराज में आज लगभग 20 से 40 सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर पहुँचे और उन्होंने अखबार बनने की पूरी प्रक्रिया को करीब से देखा। यह अनुभव सभी के लिए ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक रहा। आधुनिक युग में सूचना का यह संगम ही असली क्रांति है।

रविवार को जगत जननी मां शारदा देवी के चरणों में समर्पित करने विशाल चूनर यात्रा निकाली गई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। जिले के गौरव दिवस के अवसर पर रविवार को जगत जननी मां शारदा देवी के चरणों में समर्पित करने विशाल चूनर यात्रा निकाली गई।मां शारदा देवी मंदिर पहाड़ी के नीचे से सड़क मार्ग होते हुए विशाल चुनरी यात्रा का शुभारंभ प्रभारी मंत्री श्री मती राधा सिंह और विधायक श्री कांत चतुर्वेदी ने विधिवत पूजन अर्चन कर किया।लगभग 5 किलोमीटर के चूनर यात्रा मार्ग में पीली पोशाक में लोक नर्तक के दल देवी भक्ति के गीत गाते नाचते हुए चल रहे थे।मंदिर परिसर के पहाड़ी सड़क मार्ग पर मैहर जिले के

नगरवासी ,जनप्रतिनिधि ,गणमान्य नागरिक और प्रशासनिक अधिकारियों तथा आम नागरिक श्रद्धालु जनों ने चुनर यात्रा में सहभागिता निभाई।पहाड़ी मार्ग पर जगह जगह नागरिकों ने पुष्प वर्षा कर चुनर यात्रा का स्वागत किया।कलेक्टर श्री मती रानी बाटड पुलिस अधीक्षक अवधेश प्रताप सिंह अपर कलेक्टर शैलेंद्र सिंह एसडीएम दिव्या पटेल सहित वरिष्ठ अधिकारी भी मौजूद रहे।

शपथ पत्र

समक्ष,
शाखा प्रबंधक
बैंक ऑफ़ बडौदा
करेली प्रयागराज।

1:- यह की शपथकर्ती संगीता गुप्ता पत्नी कमलेश कुमार गुप्ता निवासिनी 680 बेगम बाजार, जी टी रोड, बमरौली, उपहार तहसील- सदर, प्रयागराज की स्थाई निवासिनी है।

2:- यह की शपथकर्ती आपके शाखा में खाता धारक है, जो की शिक्षा ग्रहण करते समय संगीता साहू पुत्री रामचंद्र साहू निवासिनी 298/105 आदर्श नगर भावापुर इलाहाबाद के नाम से खाता खुला था।

3:- यह की शपथकर्ती का विवाह कमलेश कुमार गुप्ता निवासी 680 बेगम बाजार, जी टी रोड, बमरौली उपहार के साथ हो जाने के बाद अब पति के नाम के आधार पर शपथकर्ती का नाम संगीता साहू के स्थान पर संगीता गुप्ता हो गया है।

4:- यह की शपथकर्ती संगीता गुप्ता वह संगीता साहू दोनों नाम एक ही महिला का है। जिसे दोनों एक ही नाम के आधार पर आपके बैंक से लेनदेन की समस्या का निस्तारण किया जाना न्यायहित में आवश्यक है ।

दिनांकः- 06/10/2025

शपथकर्ती
संगीता गुप्ता

लो प्रेशर एवं बदबूदार पानी की समस्या के समाधान के लिए पॉकेट 7 सेक्टर 82 पहुंचे अधिकारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। लो प्रेशर एवं बदबूदार पानी की समस्या की शिकायत पर आज पॉकेट 7 में वरिष्ठ प्रबंधक जल श्री प्रदीप कुमार, सहायक प्रबंधक श्री पीपी सिंह एवं प्रबंधक राकेश कुमार ईडब्ल्यूएस पॉकेट 7 सेक्टर 82 में पहुंचे। आरडब्ल्यूए के पदाधिकारियों ने उन्हें पिछले एक महीने से अधिक लो प्रेशर की समस्या एवं बदबूदार पानी की समस्या के अलावा सीवर की समस्या से भी अवगत कराया। लो प्रेशर की एवं बदबूदार पानी की समस्या के समाधान के लिए वरिष्ठ प्रबंधक प्रदीप कुमार ने दो से तीन दिन का समय मांगा है। आरडब्ल्यूए अध्यक्ष राघवेंद्र दुबे ने बताया कि पिछले एक महीने से पानी का प्रेशर बहुत कम आ रहा है जिसके कारण टंकियों में पानी नहीं चढ़ रहा है। टंकियां खाली होने के कारण लोगों को पानी की समस्या से रोजाना जूझना पड़ रहा है। लो प्रेशर के साथ साथ पानी बदबूदार भी आ रहा है जिसे पीना तो दूर नहाने लायक भी नहीं है। कई बार शिकायत की गई लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई। फोनरवा ग्रुप पर शिकायत डालने के बाद जीएम आरपी सिंह के निर्देश पर अधिकारी पॉकेट 7

पहुंचे। सीवर ओवर फ्लो की समस्या भी पिछले दो वर्ष से चल रही है जिसका अभी समाधान होना बाकी है। कभी कभी जन समस्याओं के प्रति प्राधिकरण का उदासीन रवैया निराश करने वाला होता है। आशा करता हूं कि पॉकेट वासियों की परेशानियों को ध्यान में रखकर अधिकारी समस्या का शीघ्र समाधान करेंगे। इस मौके पर उपाध्यक्ष रवि राघव, कोषाध्यक्ष सुशील पाल, रमेश चंद शर्मा, सुभाष शर्मा , टोनी कपूर, सहित तमाम पॉकेटवासी मौजूद रहे।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES

ADDRESS- Naini,Prayagraj U.P-211008. PAN No. ABJPA1540R,Reg.No.03-0068604

Regd. Under Additional Director General of Police U.P. vide Reg. No. 2453
+91-7985619757,+91-7007472337

We Are Providing Security & Manpower Services in School/ University/Institute/ Hospital/Office Premises

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES:-
takes great pleasure in Providing Security arrangement and Office Staff for your Organization premises. We have with us talented and well trained Disciplined persons, each having exposure to industrial/commercial security and intelligence knowledge in their field. Our personnel's are physically fit, courageous disciplined and well trained in their field. They are bold but polite, peace loving but not coward, friendly but shrews while duty, sharp in act but very claim and affable where presence of mind is lost by the common man, ailing but smelling the red hounds, work in the common climate but vigilant and faithfully to the organization. It is on account of the above trait that our services are engaged by reputed organization which consists of Schools, University, Banks, Government, industrial Concern, Hotels, Hospitals, Educational Institutes, Housing Societies/Bungalows, Semi Government and Government Organization.

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES is registered by:-

Additional Director General of Police, (Law & Order), Deputy Labour Commissioner, Employees Provident Fund Organization, Employees State Insurance Corporation, Goods & Services Tax, MSME Registration..(Govt. of India)

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES Manpower Category:-

Assignment Manager, Housekeeping Manager, Assignment Supervisor, Housekeeping Supervisor, Accountant, Driver, Computer Operator, Electrician, Data Entry operator, Carpenter, Clerk, Office Boy, M.T.S, Sweeper, Peon, Gardner, Computer Teacher, Agriculture Labour, TGT & PGT Teacher, Quality/Technical Manpower as per your requirement.

नैनी के शंकर ढल पर रोशनी देखने उमड़ी भीड़, दशहरा मेले के बाद लोगों की जुटी भारी भीड़, नैनी चौकी इंचार्ज विपिन कुमार वर्मा रहे मुस्तैद

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। नैनी में दशहरा मेले के समापन के बाद शनिवार की रात शंकर ढल के पास आकर्षक रोशनी और सजावट देखने के लिए बड़ी संख्या में लोगों की भीड़ उमड़ पड़ी। पूरा क्षेत्र भक्ति, उत्सव और उल्लास से सराबोर दिखा।

भीड़ के बढ़ते दबाव को देखते हुए नैनी चौकी इंचार्ज विपिन कुमार वर्मा अपने हमराहियों के साथ देर रात तक क्षेत्र में डटे रहे और सुरक्षा व्यवस्था की निगरानी करते रहे। पुलिस कर्मी लगातार गश्त करती रही ताकि किसी प्रकार की अव्यवस्था या दुर्घटना न हो। भीड़ के बीच बच्चे, महिलाएँ और बुजुर्ग सभी रंग-बिरंगी रोशनी और सजावट का आनंद लेते नजर आए। स्थानीय नागरिकों ने पुलिस की सतर्कता और अनुशासित प्रबंधन की सराहना की।

जेपी ग्रीन्स विश टाउन में संपूर्ण रामायण नृत्य-नाट्य का आयोजन, कथक को रामायण समेत कई नृत्य नाटिका के माध्यम से उडान दे रही हैं अनु सिंहा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। फाउंडेशन फॉर कृष्णा कला एंड एजुकेशन सोसाइटी द्वारा आयोजित भव्य नृत्य-नाट्य संपूर्ण रामायण का मंचन नोएडा के स्पोर्ट्स फील्ड, केपी-2, जेपी ग्रीन्स विश टाउन में किया गया। इस सांस्कृतिक आयोजन को ओएनजीसी और एयरटेल पेमेंट बैंक के सहयोग से आयोजित कार्यक्रम में 60 से अधिक कलाकारों ने अपनी सशक्त प्रस्तुति के माध्यम से रामायण के दिव्य प्रसंगों को जीवंत कर दिया। राम जन्म से लेकर सीता स्वयंवर, हनुमानजी के लंका दहन से लेकर रावण के अधर्म के अंत तक प्रत्येक दृश्य ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस भव्य प्रस्तुति की परिकल्पना, निर्देशन एवं कोरियोग्राफी प्रतिष्ठित कथक नृत्यांगना डॉ. अनु सिन्हा जयपुर घराने की प्रसिद्ध कथक गुरु पं. राजेन्द्र गंगानी की शिष्या द्वारा की गई, जिनके नेतृत्व में दिल्ली-एनसीआर के कलाकारों ने मंच पर भारतीय संस्कृति की अद्भुत प्रस्तुति की।गौरतलब है कि डॉ. अनु सिन्हा ने इस नवरात्रि और विजयादशमी उत्सव के दौरान दिल्ली, नोएडा और ऋषिकेश में संपूर्ण रामायण'ड के 10 सफल मंचन किए, जिनसे पूरे क्षेत्र में भक्ति, कला और संस्कृति की एक सशक्त

लहर प्रवाहित हुई।कार्यक्रम ने भारतीय परंपरा, नारी शक्ति, और धर्म की विजय का संदेश भव्य रूप में प्रस्तुत किया, जिसे दर्शकों ने खड़े होकर सराहा।कथक गुरु अनु सिंहा ने बताया कि भारतीय संस्कृति में नृत्य की अहम भूमिका है बदलते दौरान में कलाकारों को भी बदलना होगा आने वाले समय में भी वो चाहे दीपावली हो या फिर छठ पूजा उसके लिए भी हमारी पूरी टीम तैयारी कर रही हैं हमलोग नृत्य के माध्यम से लोगों के बीच कई तरह के आयोजन करेंगें।

गौरवशाली परंपरा को जन-जन तक पहुंचाने का माध्यम है गौरव दिवस-प्रभारी मंत्री, गौरव दिवस की सांस्कृतिक संध्या में प्रतिभागियों को पुरुस्कार वितरित

धार्मिक और आध्यात्मिक पर्यटन का सबसे बडा केन्द्र होगा मैहर-सांसद

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सतना। रविवार को मैहर जिले के गठन की द्वितीय वर्षगांठ पर रविवार

को आयोजित गौरव दिवस की सांस्कृतिक संध्या में विभिन्न प्रतियोगिताओं और कार्यक्रमों में सहभागिता करने वाले उत्कृष्ट प्रतिभागियों को पुरुस्कृत किया गया। मैहर जिले का क्षत्रोत्सवदिवस अमरपाटन, रामनगर, मैहर सहित पूरे जिले में बडे ही धूमधाम से मनाया गया। मैहर शहर के उस्ताद अलाउद्दीन खां स्टेडियम में गौरव दिवस के अवसर पर सांस्कृतिक संध्या का आयोजन किया गया। प्रभारी मंत्री श्रीमती राधा सिंह ने कहा कि गौरव दिवस मनाने का फैसला हमारी सरकार का है। गौरव दिवस हमारी गौरवशाली परंपरा को जन-जन तक पहुंचाने का माध्यम है। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए सांसद श्री गणेश सिंह ने कहा कि सरकार के निर्णय अनुसार जिले के साथ नगर पालिका, नगर पंचायत, ग्राम पंचायत सहित सभी संस्थाओं द्वारा अपना गौरव दिवस मनाया जाता है। मैहर जिला धार्मिक और आध्यात्मिक पर्यटन का केन्द्र होने के साथ ही सीमेंट उत्पादन का औद्योगिक जिला भी है। इस अवसर पर विधायक मैहर श्री श्रीकांत चतुर्वेदी, जिला पंचायत अध्यक्ष श्री रामखेलावन कोल, उपाध्यक्ष श्रीमती सुस्मिता सिंह परिहार, नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती गीता संतोष सोनी, जिला पंचायत की वन समिति के सभापति श्री हरीषकांत त्रिपाठी, जिला पंचायत सदस्य श्रीमती जयंती महेश तिवारी, जिलाध्यक्ष श्री कमलेश सुहाने, कलेक्टर श्रीमती रानी बाटड, पुलिस अधीक्षक श्री अवधेष प्रताप सिंह, अपर कलेक्टर श्री शैलेंद्र सिंह सहित बडी संख्या में स्थानीय जनप्रतिनिधि और नागरिक गण उपस्थित थे। मैहर के गौरव दिवस पर 4 और 5 अक्टूबर को खेलकूद, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक कार्यक्रम मैहर, अमरपाटन और रामनगर में संपन्न हुए। गौरव दिवस के समापन संध्या पर अलाउद्दीन खां स्टेडियम में छात्र-छात्राओं एवं जिला स्तर के प्रतिभागियों ने रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये। प्रभारी मंत्री श्रीमती राधा सिंह ने कहा कि गौरव दिवस के दिन संयुक्त कलेक्ट्रेट भवन का षिलान्यास हुआ है और इसी दिन मां शारदा देवी के चरणों में साढे 3 किमी लम्बी चूनर यात्रा समर्पित की गई है। मैहर के लिए यह एक ऐतिहासिक पल है। जब इस चूनर यात्रा को एषिया बुक ऑफ दा रिकार्ड में दर्ज किया गया है। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए सांसद श्री गणेश सिंह ने कहा कि मां शारदा की सिद्ध स्थली अलाउद्दीन खां का संगीत, मैहर का बैण्ड पूरी दुनिया में विख्यात है। इसके साथ ही मैहर जिले का व्हाइट टाइगर सफारी, बाणसागर का बांध और मार्कण्डेय घाट हमारे क्षेत्र के गौरव को बढाते हैं। इसके अलावा यहां के सीमेंट उद्योग, कैमूर की पहाडी, त्रिकूट पर्वत एक अद्भुत दृष्य प्रकट करते है। आगामी समय में मां षारदा लोक का निर्माण, चित्रकूट में वनवासी राम लोक, रामपथ गमन मार्ग के निर्माण होने से यह क्षेत्र धार्मिक और आध्यात्मिक पर्यटन का बहुत बडा केन्द्र बनेगा। कार्यक्रम में 10 साल से कम उम्र के बच्चों का रैम्प वाक, विद्यालय एवं महाविद्यालय की छात्राओं का पारंपरिक लोक नृत्य एवं सास्कृतिक नृत्य पर आधारित नृत्य नाटिका के अलावा कोलकाता के सुप्रसिद्ध कलाकार श्री सुदीप गुप्ता एवं टीम द्वारा डाल्स थियेटर की प्रस्तुति दी गई। प्रभारी मंत्री श्रीमती राधा सिंह, सांसद श्री गणेश सिंह और विधायक श्रीकांत चतुर्वेदी के साथ अतिथियों ने कार्यक्रम स्थल पर मैहर के गौरव दिवस के अवसर पर आयोजित फूड फेस्टीवल के स्टाल का निरीक्षण कर व्यंजनों का रसास्वादन भी किया।

छठ महापर्व की तैयारियों में जोर शोर से जुटा प्रवासी महासंघ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। छठ महापर्व को विगत वर्षों की भांति भव्य और दिव्य बनाने

के लिए प्रवासी महासंघ पूरे तन मन और धन से लगा हुआ है, प्रवासी महासंघ के अध्यक्ष आलोक वत्स बताते हैं कि हमने जब से नोएडा शहर में छठ महोत्सव का आयोजन शुरू किया है तब से अब तक इसमें सदस्यों की संख्या से लेकर इसकी भव्यता में बढ़ोत्तरी ही हुई है, आज पूर्वांचल से अपनी माटी से दूर आया हुआ व्यक्ति गर्व एवं पूरी भक्ति और समर्पण के साथ छठ का त्यौहार मनाता है और इस संघ से जुड़कर स्वयं को किसी विशाल परिवार का हिस्सा पाता है जो हर सम विषम परिस्थिति में एक दूसरे के साथ खड़ा रहता है तो खुद को गौरवान्वित एवं सुरक्षित महसूस करता है, इसी के साथ आलोक वत्स बताते हैं कि हम केवल छठ महापर्व मनाने के लिए ही नहीं हमेशा ही पूर्वांचली अस्मिता के लिए अपने सभी पूर्वांचली भाई के साथ खड़े रहे हैं और आगे भी खड़े रहेंगे, प्रवासी महासंघ आज एक व्यापक वृक्ष बन चुका है जो हर प्रवासी के साथ मजबूती से खड़ा है इसी के साथ हम अपने अभिन्न अंग रहे स्व. सुरेश तिवारी जी की स्मृति में एक विशेष सम्मान समाज में उत्कृष्ठ सामाजिक कार्य करने वाले किसी सम्मानित व्यक्ति को दिया जाता है जो इस वर्ष भी दिया जाएगा। प्रवासी महासंघ के महासचिव अवधेश राय ने बताया कि लगभग सभी वरिष्ठ सदस्य अपने अपने दायित्वों का निर्वहन ठीक ढंग से कर रहे हैं संघ के वरिष्ठ सदस्य विकास तिवारी ने बताया कि नोयडा अथॉरिटी से होने वाली सभी औपचारिकताएं समय से पूरी कर ली जाएंगी एवं हम पूरी तैयारी के साथ छठ महापर्व को पूर्व की भांति धूमधाम से मनाएंगे। इस अवसर पर छाया राय, मीनाक्षी शाही, अनु सिन्हा, मधु सिंह, जितेंद्र सिंह, अखिलेश सिंह, मिथलेश राय, चितरंजन कुमार, अभिनव पांडेय, अनुज त्रिपाठी, आकाश तिवारी, कमलेश तिवारी, ठाकुर प्रसाद तिवारी, रितेश भारती, विकास, मृत्युंजय तिवारी, अरुण सिंह, रणजीत गुप्ता, राकेश तिवारी, सतरंजन कुमार आदि उपस्थित रहे।

विश्व सेरेब्रल पाल्सी दिवस पर दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय कॉन्फ़रेंस का आयोजन

समाज में दिव्यांगता के प्रति जागरूकता और समावेशी सोच को बढ़ावा देने का प्रयास

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। विश्व सेरेब्रल पाल्सी दिवस के अवसर पर फर्स्टवन रिहैब

फाउंडेशन नोएडा सेक्टर-70 व भागीरथ सेवा संस्थान द्वारा राम चमेली चड्ढा विश्वास गर्ल्स कॉलेज में आयोजित दो दिवसीय अंतरराष्ट्रीय कॉन्फ़रेंस संपन्न हुई। इस सम्मेलन का उद्देश्य समाज को सेरेब्रल पाल्सी जैसी विशेष दिव्यांगता के प्रति जागरूक करना और इससे प्रभावित बच्चों एवं उनके अभिभावकों को मार्गदर्शन प्रदान करना है।कार्यक्रम में भारत सरकार में राज्य मंत्री बी एल वर्मा (उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्रालय, सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय) ने मुख्य अतिथि के रूप शिरकत की। उत्तराखंड सरकार में राज्य मंत्री वीरेंद्र दत्त सेमवाल (हथकरघा एवं हस्तशिल्प विकास परिषद) ने विशिष्ट अथिति के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम में देशभर से ख्यातिप्राप्त रिहैबिलिटेशन विशेषज्ञ, फिजियोथेरेपिस्ट, ऑक्युपेशनल थेरेपिस्ट, स्पीच थेरपिस्ट, साइकोलॉजिस्ट, आयुर्वेद विशेषज्ञ, पैडियाट्रिशियन तथा विशेष शिक्षा विशेषज्ञ ने भाग लिया लिया। इन सभी विशेषज्ञ ने विभिन्न प्रेजेंटेशन और तकनीकी सत्रों के माध्यम से सेरेब्रल पाल्सी से जुड़ी आधुनिक उपचार पद्धतियों, पुनर्वास तकनीकों और नए शोधों की जानकारी साझा की साथ ही बेहतर कार्य कर रहे डाक्टर त्रिभुवन सिंह, डाक्टर प्रवीण कुमार डाक्टर धीरज सिंह,डाक्टर नरेंद्र पांडेय डाक्टर अभिषेक पांडेय डाक्टर विजय प्रकाश,डाक्टर राहुल शुक्ला समेत कई डॉक्टरों को सम्मानित किया गया। इस दौरान वरिष्ठ फिज़ियोथेरेपिस्ट एवं होली फ़ैमिली अस्पताल में 40 से अधिक वर्षों तक सेवाएँ देने वाली डॉ. सुनीता सूद मोजूद रही। फर्स्ट वन रिहैब फाउंडेशन के निदेशक डॉ महिपाल सिंह ने बताया कि सम्मेलन में सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित बच्चों, उनके अभिभावकों और रिहैब प्रोफेशनल्स के लिए विशेष इंटरएक्टिव सत्र रखे गए हैं, ताकि उन्हें व्यवहारिक समाधान और प्रेरणा मिल सके। कार्यक्रम में एक्सपर्ट्स द्वारा विषय पर व्याख्यान के साथ साथ भागीरथ स्पेशल स्कूल और फर्स्टवन रिहैब फाउंडेशन के दिव्यांग बच्चों द्वारा सांस्कृतिक प्रस्तुति दी गयी। बिलासपुर छत्तीसगढ़ में संपन्न हुए नेशनल वोची टूर्नामेंट में गोल्ड सिल्वर और कांस्य पदक जीतकर आये भागीरथ स्पेशल स्कूल के बच्चों प्राची, खुशी, आंचल और इंस्ट्रक्टर अंकित एवं कोच सुमन राजपूत को मंत्री बीएल वर्मा द्वारा सर्टिफिकेट प्रदान किया गया। कार्यक्रम में एक मां-एक सम्मान' के तहत दिव्यांग बच्चों की सशक्त मांओ को भी सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में देश के विभिन्न हिस्सों से आए यह प्रोफेशनल को दिव्यांगता के प्रति उनकी विशेष सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया। राज्य मंत्री वीरेंद्र दत्त सेमवाल ने नहीं अर्थपूर्ण आयोजन के लिए भागीरथ सेवा संस्थान और फर्स्ट वन रिहैब फाउंडेशन की टीम की ख़ूब प्रशंसा की। उन्होंने आश्वासन दिया है कि दिव्यांग जन के लिए अपने-अपने मंत्रालय के अधीन जो भी सहयोग हो सकेगा करेंगे। इस दौरान फ़र्स्टवन रिहैब फ़ाउंडेशन के निदेशक डॉ. महिपाल सिंह तथा डाक्टर दीक्षा सिंह एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. सुष्मिता भाटी आदि मौजूद रहे।

टोल वसूली जारी, मगर सड़क पर मौत का कुंडष्ठ आखिर कब सुधरेगी व्यवस्था?- पवन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। नैशनल हाइवे 30 से जुड़ा

लिंक रोड अब सड़क नहीं रहा, यह नागरिकों के लिए तालाबनुमा गड्ढों का मृत्यु - कुंड बन गया है। रामपथ गमन से जुड़ा यह मार्ग बरही और सरलानगर की सीमेंट फैक्ट्रियों तक आर्थिक जीवनरेखा है, लेकिन इसकी वर्तमान दशा प्रशासन की नाकामी का जीवंत सबूत है। भाजपा नेता पवन दुबे ने सड़क की दुर्दशा पर विरोध दर्ज कराते हुए एक साहसिक कदम उठाया। वे खुद पानी से भरे विशाल गड्ढों में उतरे और प्रशासन से सीधा सवाल किया कि जब यह सड़क अब तालाब बन चुकी है तब इस पर टोल वसूली किस हैसियत से हो रही है? क्या जनता का जीवन संकट में डालकर उससे पैसे लेना न्यायसंगत है? दुबे ने प्रशासन को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि यह मार्ग अब यात्रियों के लिए सड़क नहीं बल्कि मौत का जाल बन गया है।यह मार्ग न केवल औद्योगिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि यहां से रोज़ सीबीएसई स्कूलों के छात्र-छात्राएँ, नगरीय बस्तियों के निवासी और ग्रामीण भी गुजरते हैं। गड्ढों में समाए पानी ने आवागमन को खतरनाक बना दिया है। फिर भी विडंबना यह है कि प्रशासन मरम्मत तो नहीं करता, मगर टोल वसूली बेरोक जारी है। पवन दुबे ने चेतावनी भरे शब्दों में कहा कि यदि जिला प्रशासन अब भी निंद्रा से नहीं जागा और इस सड़क का कायाकल्प नहीं किया तो जनता का आक्रोश स्वाभाविक है । मध्य प्रदेश की भारतीय जनता पार्टी की सरकार माननीय मुख्यमंत्री मोहन यादव जी का जबकि स्पष्ट मंशा है कि आम जनता के प्रति सेवा में कोई भी कमी नही रहें मध्य प्रदेश सरकार विकास के प्रति कृतसंकल्पित है । प्रशासनिक लापरवाही से टोल की वसूली जनता की जेब काटने के अलावा और कुछ नहीं है। जब सड़क ही नहीं तो टोल किस बात का? पवन दुबे के इस कदम ने क्षेत्र में क्षोभ आक्रोश और चेतना की लहर पैदा कर दी है। स्थानीय नागरिक अब खुलकर कह रहे हैं कि जब तक सड़क दुरुस्त नहीं होती, टोल वसूली पूरी तरह बंद की जाए। इस संबंध में पवन दुबे ने कहा की मनानीय मुख्यमंत्री जी के संज्ञान में पूरा ममला लाया जाएगा और समस्या से निजात दिलाई जायेगी ।

सप्त शक्ति संगम पत्रकार वार्ता संपन्न हुई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। नगर के प्रतिष्ठित विद्यालय सरस्वती शिशु मंदिर मैहर में दिनांक 5

अक्टूबर 2025 दिन रविवार ,वीरांगना रानी दुर्गावती के जन्म दिवस पर एवं राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के शताब्दी वर्ष के उपलक्ष में ,विद्या भारती महाकोशल प्रान्त के निर्देशानुसार 'सप्तशक्ति संगम पत्रकार वार्ता का आयोजन किया गया।जिसमें मैहर नगर के प्रतिष्ठित पत्रकार श्रीमान् रामकुमार जी रजक, श्रीमान् रविंद्र सिंह मंजू सर ,श्रीमान् दिनेश यादव जी सम्मिलित हुए। जिसमे प्रधान संयोजिका श्रीमती शुभांजलि गर्ग जी इस कार्यक्रम के संबंध में पत्रकारों से वार्ता की। उन्होंने अपने उद्बोधन में कहा कि इसके माध्यम से हम 75 लाख माताओं को प्रेरित कर राष्ट्र निर्माण की दिशा में महत्वपूर्ण कदम के लिए प्रेरित करेंगे।समाज परिवर्तन के ध्येय को लेकर पिछले 73 वर्षों से शिक्षा के क्षेत्र में कार्यरत विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान ने अब राष्ट्रव्यापी स्तर पर 'सप्तशक्ति संगम' नामक महत्वाकांक्षी योजना का शुभारंभ किया है। इस अभियान का उद्देश्य भारतीय नारी कीअन्तर्निहित शक्तियों को जाग्रत कर उन्हें परिवार, समाज एवं राष्ट्र के विकास में प्रभावी भूमिका निभाने के लिए प्रेरित करना है।'सप्तशक्ति संगम' ऐसी योजना है, जो महिलाओं का, महिलाओं के लिए महिलाओं के द्वारा व्यापक स्तर पर क्रियान्वित होने वाली है। इस राष्ट्रीय अभियान के तहतः- 1.75 लाख से अधिक महिलाओं की सहभागिता सुनिश्चित की जाएगी। 2.समग्र देश में 30,000 से अधिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा।3.50 लाख से अधिक 'पंच-परिवर्तन' के करणीय कार्यों से युक्त हस्तपत्रक घर-घर वितरित किए जाएंगे। 'सप्तशक्ति संगम' का नाम श्रीमद्भगवद्गीता के श्लोक 'कीर्तिः श्रीवाक् च नारीणां स्मृतिर्मेधा धृतिः क्षमा' (कीर्ति, श्री, वाक्, स्मृति, मेधा, धृति और क्षमा) से प्रेरित है, जो नारी की सात दैवीय शक्तियों को इंगित करता है। यह संगम इन शक्तियों को जाग्रत कर, एक सशक्त, संस्कारी और समृद्ध भारत के निर्माण का संकल्प है। 'सप्तशक्ति संगम' का आयोजन मात्र एक कार्यक्रम न होकर, यह भारतीय जीवनशैली,ज्ञान परंपरा, सनातन के मूल्यों को पुनर्स्थापित करने की दिशा में एक वैचारिक क्रांति है। इसके मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं:- मातृशक्ति का आत्मगौरवः महिलाओं का आत्मगौरव बनकर समाज एवं देश के कल्याण के कार्यों को प्रेरणा देना। कुटुंब प्रबोधन एवं जीवनशैलीः सप्तशक्ति संगम के माध्यम से कुटुंब प्रबोधन (परिवार के प्रति जागरूकता) एवं पर्यावरण हितैषी जीवनशैली को भारतीय दृष्टि देना। विकास में दायित्व बोधः भारत के विकास में महिलाओं के दायित्व बोध को जाग्रत करना। सामाजिक पंच-परिवर्तनः सामाजिक पंच-परिवर्तन पर आधारित करणीय कार्यों को करने की दिशा देना। प्रत्येक 'सप्तशक्ति संगम' में समूह चर्चा और संकल्प होंगेः- भारतीय संस्कृति में नारी शक्ति का गौरवपूर्ण स्थान और वर्तमान चुनौतियों में उनकी भूमिका। प्रेरणादायी महिलाओं के सन्देशः विशिष्ट एवं प्रेरणादायी माताओं का सम्मान तथा उनके अनुभव कथन। सामूहिक संकल्पः विशेष रूप से कुटुंब प्रबोधन और पर्यावरण हितैषी जीवनशैली पर आधारित 8 संकल्पों पर माताओं का प्रबोधन एवं सामूहिक संकल्प। सप्तशक्ति संगम में सावित्रीबाई फुले, स्वामी विवेकानन्द, भगिनी निवेदिता, महादेवी वर्मा और ऐनी बेसेन्ट जैसी महान विभूतियों के उन विचारों को भी रेखांकित किया जाएगा, जिन्होंने भारतीय नारी को उसके गौरवपूर्ण आसन पर प्रतिष्ठित करने का आह्वान किया है। वन्दनीया लक्ष्मी बाई केलकर के अनुसार, 'स्त्री वह प्रेरक शक्ति है जो व्यक्ति के रूप में परिवार की और समाज के रूप में राष्ट्र की चेतना बनती है।' सावित्रीबाई फुले ने कहा था, 'एक महिला को सशक्त बनाएं। आप पूरे समुदाय का उत्थान करते हैं।' 'सप्तशक्ति संगम' में सहभागिता करने वाली हर महिला 'पंच-परिवर्तन' (पाँच संकल्प) के माध्यम से अपनी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाने का संकल्प लेगी। इन संकल्पों के मुख्य बिंदु इस प्रकार हैं:- पंच-परिवर्तन (जीवनशैली संकल्प) संस्कृति एवं आध्यात्मिकताः घर में अग्निहोत्र करना, सायं को गाय के घी का दीया जलाना, और तुलसी का पौधा लगाना। पर्यावरण संरक्षणः गृहवाटिका में गोबर और जैविक खाद का उपयोग करके नित्य उपयोग की शाक-भाजी और फूलदार पौधे उगाना। सामुदायिक सद्व्यवहारः अतिथियों अथवा परिवारजनों को आयु वर्ग अनुसार उचित संबोधन (काका, भाभी, मौसी) देना और बच्चों को भी इसका अभ्यास कराना। राष्ट्रीय चेतना एवं नागरिक बोधः राष्ट्रीय पर्वों को उत्साह से मनाना, राष्ट्रध्वज और प्रतीकों का सम्मान करना, तथा पानी, बिजली, कर आदि समय पर चुकाना। सामाजिक शुचिताः सामाजिक संचार माध्यमों पर अप्रामाणिक एवं भ्रामक जानकारी न देना और न ही फैलाना। स्वदेशी वस्तुओं का उपयोग। सप्ताह में काम से कम एक बार परिवार जनों के साथ बैठकर भोजन भजन सत्संग एवं संवाद करेंगे। प्लास्टिक के उपयोग कर फेंक देने वाली डिस्पोजल वस्तुएं घर में नहीं लेंगे। सप्ताह में काम से कम 1 दिन या दिन में कुछ घंटे मोबाइल उपवास यानी मोबाइल का प्रयोग न करने का सत्य प्रयास करेंगे। जन्मदिन विवाह आदि के समारोहों का आयोजन भारतीय परंपरा के अनुसार मानना।

परिवार परंपरा के अनुसार भोजन वेशभूषा आमंत्रण रीति रिवाज स्वदेशी रखेंगे। राष्ट्रध्वज और प्रतीकों का सम्मान करेंगे। अपने सांस्कृतिक त्यौहार फिल्मी नहीं परंपरागत भारतीय पद्धति से मनाएंगे। इसके साथ ही हम अपने निजी स्वार्थों को छोड़कर देश हित सर्वोपरि रखेंगे। उक्त कार्यक्रम में सुश्री पुनीत कौर मैनी जी संयोजिका, श्रीमती ज्योति परौहा, श्रीमती शीला दुबे ,श्रीमती शशि सिंह ,श्रीमती रेखा मिश्रा ,श्रीमती करुणा सोनी श्रीमती कीर्ति द्विवेदी सुश्री स्वाती शुक्ला एवं विद्यालय के प्राचार्य श्री विजय प्रताप सिंह जी प्रधानाचार्य श्री आनंद प्रकाश तिवारी जी श्री नरेंद्र तिवारी जी प्राचार्य सरस्वती शिशु मंदिर अमरपाटन, आचार्य अजय नामदेव उपस्थित रहे।

भवानी बस्ती में पथ संचलन का कार्यक्रम हुआ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ महानगर के भवानी बस्ती में पथ

संचलन का कार्यक्रम बड़े धूम-धाम से मनाया गया। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के गौरवमयी स्थापना के शताब्दी वर्ष पूर्ण होने पर मां भारती की सेवा को परम ध्येय मानकर कार्य करने वाले कर स्वयंसेवकों ने इस ऐतिहासिक मौके पर, नोएडा महानगर नगर, भवानी बस्ती में पथ संचलन में भाग लेकर कदम से कदम मिलाकर चलना एक अविस्मरणीय अनुभव। सेवा, अनुशासन और राष्ट्र निर्माण के संकल्प को दोहराते हुए भवानी बस्ती के स्वयं सेवकों ने स्वामी श्रद्धानंद नगर पार्क से पथ संचलन शुरू होकर पाकेट 12, पाकेट 7, ग्रीन व्यू अपार्टमेंट होते हुए विवेक विहार के सामने से पार्क में आकर समापन हुआ उसके बाद उद्घोष भी हुआ।

सेक्टर 82 पाकेट 12 के श्रीराम कथा में राम जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया गया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर 82 स्थित पॉकेट 12 में आयोजित श्रीराम कथा

के तीसरे दिन कथा व्यास महामंडलेश्वर स्वामी पंचमानंद महाराज ने नारद मोह, जय विजय श्राप एवं राम जन्म की भावपूर्ण कथा सुनाई। नारद जी भगवान की तपस्या में रत हैं ऐसे में कामदेव उनकी तपस्या भंग करने का प्रयास करता है लेकिन तपस्या भंग नहीं कर पाता है। नारद को अभिमान हो जाता है और वह इस बात को ब्रम्हा जी, शिव जी और विष्णु भगवान को बताते हैं। भगवान विष्णु अपनी माया से उनका अहंकार नष्ट कर देते हैं। कथा व्यास ने राम जन्म का रोचक प्रसंग सुनाया। राजा दशरथ के कोई संतान नहीं है इससे चिंतित हो जाते हैं। गुरु से परामर्श के बाद श्रृंगी ऋषि पुत्रेष्टि यज्ञ कराते हैं जिसमे अग्निदेव खीर लेकर प्रकट होते हैं। उस खीर को तीनों रानियों में बांट दिया जाता है। समय आने पर महारानी कौशल्या के गर्भ से राम, सुमित्रा से लक्ष्मण और शत्रुघ्न और कैकई से भरत का जन्म होता है। अयोध्या में खुशिओं की लहर दौड़ जाती है। राजा दशरथ दोनों हाथों से राज्य के लोगों को दान देते हैं। कथा स्थल पर श्रद्धालुओं ने धूमधाम के साथ राम जन्मोत्सव मनाया। साथ ही संगीत की मधुर ध्वनि पर जमकर नृत्य किया। इस अवसर पर श्रीराम कथा आयोजन समिति के मीडिया प्रभारी देव मणि शुक्ल ने बताया कि 6 अक्टूबर को बाल लीला,विश्वामित्र यज्ञ रक्षा, अहिल्या उद्धार आदि प्रसंगों का वर्णन किया जाएगा। इस अवसर पर सभी सेक्टरवासी भक्त गण मौजूद रहे।

अपनो से अपनी बात कार्यक्रम में विधायक पंकज सिंह पहुँचे नोएडा सिटीजन फ़ोरम कार्यालय

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सिटीजन फ़ोरम (एनद सीद एफद) कार्यालय में आज 'अपनों से अपनी बात' कार्यक्रम

का आयोजन किया गया, जिसमें नौएडा के लोकप्रिय एवं ऊर्जावान विधायक पंकज सिंह का अभिनंदन किया गया। कार्यक्रम के दौरान विधायक के प्रयासों से नौएडा प्राधिकरण की बोर्ड बैठक में अनेक महत्वपूर्ण कार्यों को स्वीकृति प्राप्त होने पर एनसीएफ कार्यालय में उनका विशेष स्वागत किया गया। इस अवसर पर फ़ोरम के सदस्यों ने नौएडा की विभिन्न जनसमस्याओं एवं अपने सुझावों को विधायक जी के समक्ष रखा। विधायक श्री पंकज सिंह जी ने सभी मुद्दों के समाधान हेतु पूर्ण सहयोग एवं त्वरित कार्रवाई का आश्वासन दिया। उन्होंने जनसमस्याओं के प्रति अपनी संवेदनशील दृष्टि और निरंतर प्रयासों से अब तक अनेक महत्वपूर्ण कार्यों को सफलतापूर्वक संपन्न कराया है। इस अवसर पर एनसीएफ के सेक्रेटरी जनरल प्रशांत त्यागी, कार्यकारी अध्यक्ष इंद्राणी मुखर्जी, संरक्षक शालिनी सिंह, कोषाध्यक्ष राहुल मुंद्रा,उपाध्यक्ष चक्रधर मिश्रा, मधु मेहरा सचिव, अंकित अरोड़ा, गरिमा त्रिपाठी, सत्यम पांडे, निशांत भार्गव, शशि मिश्रा, अरविन्द भाटी एवं कमल कौशिक सहित कार्यकारिणी के अन्य सदस्य तथा नौएडा के गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

अब भय मुक्त होकर चल सकेगी बहन बेटियां: डॉ चारू द्विवेदी, आत्मनिर्भर बनने हेतु आत्मरक्षा प्रशिक्षण, मिलेगी ट्रेनिंग

मिशन शक्ति अभियान के तहत जूडो कराटे प्रशिक्षण से आएगी जनजागरुकता

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस विभाग की तरफ अभिषेक वर्मा के मार्गदर्शन पर मिशन शक्ति अभियान पेज 5 पर संपर्क कर प्रशिक्षण प्राप्त कर सकती हैं साथ ही साथ उनको

से चुर्क स्थित पुलिस लाइन परिसर में मिशन शक्ति के तहत छात्रों को आत्मरक्षा बल सुरक्षा फिटनेस प्रशिक्षक को लेकर जूडो कराटे सहित विभिन्न प्रकार के सेल्फ डिफेंस संबंधित जानकारियां दी जाएगी। यातायात क्षेत्राधिकार एवं नोडल अधिकारी डॉ चारू द्विवेदी ने बताया कि पुलिस अधीक्षक के अंतर्गत बालिकाओं को सशक्त वह मजबूत सिर्फ डिफेंस के तहत एक संदेश देने का काम किया जा रहा है बालिकाओं को स्वयं की सुरक्षा प्रति जागरूकता एवं सक्षम बनाना जिससे वे किसी भी परिस्थिति में आत्मरक्षा कर सके वही उसके लिए इच्छुक महिलाएं व बालिकाएं प्रशिक्षण हेतु मोबाइल नंबर 9454402393 एक प्रमाण पत्र भी दिया जाएगा। वहीं डॉ चारू द्विवेदी ने बताया कि पुलिस द्वारा या पहला महिला सशक्तिकरण की दिशा में एक मजबूत कदम सिद्ध होगा जिससे महिलाओं बालिकाओं को न केवल जागरूक किया जा सके बल्कि उन्हें सुरक्षित स्वाभिमानी और स्वावलंबी भी बनाया जा सके यह प्रयास किया जा रहा है।

श्रीमद भागवत कथा ज्ञान यज्ञ कार्यक्रम हुआ स्थगित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। राबर्ट्सगंज में आर 0टी

0एस 0 क्लब में 5 अक्टूबर से 11 अक्टूबर तक आयोजित होने वाला श्रीमद भागवत कथा ज्ञान यज्ञ कार्यक्रम को भारी वर्षा होने और खराब मौसम के चलते स्थगित कर दिया गया है ! अनंत श्री विभूषित काशीधर्म पीठाधीश्वर जगद गुरु शंकराचार्य स्वामी श्री नारायणानंद तीर्थ महाराज जी द्वारा बताया गया कि भागवत कथा के श्रवण से मन और हृदय की शुद्धि होती है, मानव के मस्तिष्क में चलने वाले संशयों का निवारण होता है, मानवता और जनकल्याण की भावना में अभिवृद्धि होती है ,आनंद की अनुभूति होती है ! उन्होंने नगरवासियों व क्षेत्रवासियों के स्वस्थ और प्रसन्नचित रहने की कामना करते हुए जल्द ही पुनः इस भागवत कथा कार्यक्रम के आयोजन को सफलतापूर्वक करने की बात कही इस मौके पर आयोजक मंडल में शिव प्रसाद पांडेय, राम मुनि सारस्वत, पुंडरीक पाण्डेय,, अवधेश पाण्डेय,अरुण दुबे, हितेश पांडेय, अनिल पाण्डेय ,अभिषेक मिश्रा आदि लोग उपस्थित थे।

गौशाला में भंडारे के साथ हुआ नवरात्रि महोत्सव का समापन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)

सोनभद्र। जय मां दुर्गा पूजा सेवा समिति ब्रम्हनगर पूजा कमेटी द्वारा नवरात्रि महोत्सव का समापन शनिवार को नगर पालिका परिषद में स्थित गौशाला में भंडारा कराकर कमेटी ने किया। जय मां दुर्गा पूजा सेवा समिति ब्रम्हनगर कमेटी के अध्यक्ष एवं मुख्य व्यवस्थापक क्रमशः गिरीश पाण्डेय और विष्णु दुबे ने बताया कि नवरात्रि महोत्सव के क्रम में पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार मंदिर परिसर में भंडारे के अगले दिन शनिवार को गौशाला में गौमाताओं को भंडारा कराकर नवरात्रि महोत्सव संपन्न किया गया। इस क्रम में गौशाला में गौमाता की पूजा अर्चना करते हुए उन्हें खाद्य सामग्री खिलाया गया.इस दौरान मुख्य यजमान प्रशांत पाण्डेय, कोषाध्यक्ष राजबहादुर सिंह, राहुल, शनि शुक्ला , अमित पाण्डेय सहित कमेटी के सदस्य मौजूद थे।

आगामी चुनाव को लेकर सपाइयों ने बनाई रणनीति

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शनिवार को समाजवादी पार्टी की मासिक बैठक संपन्न कृष्ण कुमार बैसवार के नेतृत्व में दर्जनों कहा कि हम सभी कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारी है कि अधिक से अधिक मतदाताओं का नाम मतदाता सूची बढ़ाने का काम करें पांडे कुमारी मंदाकिनी पांडे राधा सिंह बाबूलाल यादव विजय शंकर जायसवाल परमेश्वर यादव अवध नारायण यादव आनंद पटेल

लोगों ने समाजवादी पार्टी की सदस्यता ग्रहण की। समाजवादी पार्टी की मासिक बैठक की गई जिसकी अध्यक्षता पार्टी जिला अध्यक्ष राम निहोर यादव ने किया और संचालन जिला महासचिव मोहम्मद शईद कुरैशी ने किया। बैठक को संबोधित करते हुए समाजवादी पार्टी जिला अध्यक्ष राम निहोर यादव ने कहा कि समाजवादी पार्टी के एक-एक कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारी है कि आप लोग गांव-गांव जाकर समाजवादी पार्टी की नीतियों को बताने का काम करें और संगठन को मजबूत करने का काम करें विधानसभा और स्नातक एमएलसी शिक्षक एमएलसी में नाम बढ़ाने का काम करें और जो फर्जी नाम है उसे कटवाने का काम करें जिससे संगठन अधिक मजबूत हो। बैठक को संबोधित करते हुए सांसद छोटेलाल सिंह खरवार ने और संगठन को मजबूत करें जिससे आगामी चुनाव में मजबूती मिल सके। बैठक को संबोधित करते हुए राष्ट्रीय सचिव पूर्व विधायक पूर्व जिला अध्यक्ष अविनाश कुशवाहा और पूर्व विधायक रमेश चंद दुबे ने कहा कि समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव एक ऐसे नेता हैं जो हर समाज की लड़ाई लड़ने का काम कर रहे हैं लेकिन भाजपा सरकार में कोई समाज सुरक्षित नहीं है। बैठक में मुख्य रूप से पूर्व जिला अध्यक्ष रविंद्र बहादुर सिंह पटेल संजय यादव विजय यादव जिला महासचिव मोहम्मद शईद कुरैशी अनिल प्रधान चौधरी यशवंत सिंह पटेल,जय प्रकाश पांडेय,वेदमणी शुक्ला राम प्यारे सिंह पटेल लाल बहादुर पाल रमेश सिंह यादव डॉक्टर लोकपति सिंह पटेल सरदार पारब्रह्म सिंह विपिन श्रीवास्तव मन्नू सत्यम पांडे गीता गौर फारूक अली जिलानी कृपा शंकर चौहान अजीत मौर्य प्रदीप कनौजिया संतोष पासवान अजश्य निषाद नामवर कुशवाहा सनी पटेल राम सजीवन अहीर विमलेश पटेल रामेश्वर भाई पटेल प्रमोद यादव लालबरत यादव दीपक केसरी सूरज मिश्रा पीयूष यादव पासवान सुरेंद्र लक्ष्मण सिंह ज्ञानचंद रमेश कुमार आनंद कुमार सुनील कुमार अभिनव पांडे सर्वजीत विवेक सिंह पटेल अवनीश चौबे कुमारी निधि पांडे सुशील राय मनीष त्रिपाठी विमलेश पटेल दिनेश सरोज दुर्गा लाल रमेश गुर्जर मंगरु लाल के बालू यादव सुनील आजाद सिंह उमेश मिश्रा गणेश कुमार सिंह राजेंद्र बसवार ज्ञानचंद लल्लू भारती अखिलेश जिज्ञासु पंकज यादव गुरु चरण मौर्य के साथ सैकड़ो पदाधिकारी उपस्थित ।

सरकार के विकास कार्यों की सदर ब्लाक प्रमुख ने की समीक्षा,ब्लॉक परिसर के कर्मचारी व ठेकेदारों को दिए निर्देश

विकास कार्यों में लापरवाही नहीं की जाएगी बर्दाश्त

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। सदर ब्लाक परिसर में लेकर सिद्धार्थ दिखाने वाले संबंधितों को फटकार लगाते हुए

सोमवार को सदर ब्लाक प्रमुख अजीत रावत द्वारा संबंधित ब्लाक परिसर के बड़े बाबू सेक्रेटरी व ठेकेदारों के साथ बैठक कर केंद्र सरकार व राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही विकासकारी योजनाओं संबंधित ली जानकारी व संबंधितों को दिए कड़े दिशा निर्देश।वहीं सदर ब्लाक प्रमुख अजीत रावत ने बताया कि सड़क, नाली सोलर लाइट, आवास, शौचालय मंदिर चौतरा, पुलिया सहित विभिन्न विकास कार्य को तत्काल गुणवत्तापूर्ण कार्य करने को प्रतिशत किया श्री रावत ने बताया सरकार के मानसा के अनुरूप विकास कार्यों मे लापरवाही कतई बर्दाश्त नहीं की जाएगी सरकार की योजनाओं का लाभ हर पात्र व्यक्तियों तक पहुंचना चाहिए।इस मौके पर ओम प्रकाश सिंह ,संजय कुमार, ग्राम पंचायत अधिकारी अजय कुमार, पिंकू पांडे, मनीष पटेल, खंड विकास कार्यालय कार्यालय अधीक्षक ,कर्मचारी ,ठेकेदार उपस्थित है।

स्वास्थ्य कर्मचारियों ने तीन सूत्री मांग को लेकर बुलंद की आवाज,मुख्यमंत्री नामित ज्ञापन जिलाधिकारी प्रतिनिधि एव सीएमओ को सौंपा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। एसीएचओ कम्युनिटी (अब-एचडब्ल्यूसी) के तहत हुई है. जुलाई माह से मानदेय एवं और कार्यक्षमता पर गंभीर प्रभाव डाल रहे हैं एवं आर्थिक तंगी से

हेल्थ ऑफीसर ने प्रदेश अध्यक्ष के आह्वान पर पूरे 75 जिले सहित जनपद सोनभद्र में कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारी के जिला अध्यक्ष दीपक चौहान सोनभद्र के अगुवाई में लंबित भुगतान को लेकर मुख्यमंत्री एवं उपमुख्यमंत्री स्वास्थ्य परिवार कल्याण व मिशन निदेशक उत्तर प्रदेश शासन को जिलाधिकारी प्रतिनिधि एवं मुख्य चिकित्सा अधिकारी के माध्यम से ज्ञापन दिया गया। वहीं जिला अध्यक्ष दीपक चौहान ने कहा कि हम आपका ध्यान एक अत्यंत गंभीर और संवेदनशील विषय की ओर आकर्षित कराना चाहते हैं। उत्तरप्रदेश के समस्त कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर्स (सी. एच. ओ) जिनकी नियुक्ति प्रधानमंत्री की महत्वाकांक्षी योजना 'आयुष्मान भारत- हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर' वार्षिक वेतन वृद्धि/लॉयल्टी बोनस तथा 5-6 माह से परफॉर्मेंस बेस्ड इंसेंटिव (पीबीआई) एवं अन्य भुगतान लंबित (कमिटेड पीबीआई, वेलनेस एक्टिविटी, ता, इत्यादि) से वंचित हैं। यह स्थिति न केवल कर्मचारियों को आर्थिक व मानसिक संकट की ओर धकेल रही है, बल्कि सीधे तौर पर प्रधानमंत्री की इस ऐतिहासिक स्वास्थ्य योजना की साख और प्रभावशीलता पर भी प्रश्नचिन्ह लगा रही है। हम यह स्पष्ट करना चाहते हैं कि-जो इस योजना की रीढ़ की हड्डी हैं, जो गाँव-गाँव तक प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध करा रहे है एवं पूर्ण निष्ठा और जिम्मेदारी के साथ जनता को स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान कर रहे हैं। पिछले कुछ माह से लंबित मानदेय व पब्बी कर्मचारियों के जीवन-यापन, परिवार के भरण पोषण जूझ रहे हैं। उत्तर प्रदेश अतः संगठन की ओर से दृढ़तापूर्वक मांग की जाती है कि- जुलाई माह से मानदेय एवं वार्षिक वेतन वृद्धि/लॉयल्टी बोनस तथा 5-6 माह से परफॉर्मेंस बेस्ड इंसेंटिव (पीबीआई) एवं अन्य भुगतान संवित (कमिटेड पीबीआई, वेलनेस एक्टिविटी, ता, इत्यादि) तुरंत भुगतान किया जाए।, भविष्य में वेतन और पब्बी का समय पर भुगतान सुनिश्चित करने हेतु ठोस व्यवस्था बनाई जाए।, कर्मचारियों की आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित कर उनके मनोवल और कार्यक्षमता को बनाए रखा जाए।यदि हमारी मांगों पर 7 दिन के भीतर कार्यवाही नहीं की गई, तो संगठन जिला और प्रदेश स्तर पर आंदोलनात्मक कदम उठाने के लिए बाध्य होगा। इस स्थिति में उत्पन्न होने वाली सभी जिम्मेदारियाँ शासन-प्रशासन की होंगी।

फ्लाईओवर के नीचे सुंदरीकरण को चलाया जाएगा अभियान:रूबी प्रसाद

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। 30प्र0 शासन द्वारा जन शिकायतों की सुनवाई तथा उनका नगर पालिका क्षेत्र में बने फ्लावर के नीचे सुंदरीकरण को लेकर विशेष अभियान चलाया जाएगा

गुणवत्तापूर्ण ढंग से निस्तारण के लिये प्रत्येक सोमवार को नगरीय निकायों में समाधान दिवस सम्भव का आयोजन हेतु दिये गये आदेश के क्रम में सोमवार को रूबी प्रसाद अध्यक्ष एवं मुकेश कुमार अधिशासी अधिकारी नगर पालिका परिषद सोनभद, की अध्यक्षता में जनसुनवाई (सम्भव) दिवस का आयोजन किया गया। वही नपा अध्यक्ष रूबी प्रसाद ने बताया कि जिससे नगर वासियों को साफ सुथरा पार्किंग के साथ व्यवस्थाएं उपलब्ध हो जाएं जनसुनवाई (सम्भव) दिवस में प्राप्त शिकायतें क्रमशः नगर पालिका परिषद सोनभद्र में 4, नगर पंचायत घोरावल में 0, नगर पंचायत चुर्क घुर्मा में 2, नगर पंचायत चोपन में 5, नगर पंचायत ओबरा में 3. नगर पंचायत रेनुकूट में 3, नगर पंचायत पिपरी में 5, नगर पंचायत दुद्धी में 3, नगर पंचायत डाला बाजार में 1, नगर पंचायत अनपरा मे 3. समस्त निकायों में कुल 29 शिकायतें प्राप्त हुई जिनमें मुख्य रूप से साफ-सफाई, पेयजल व मार्ग प्रकाश, इत्यादि से सम्बन्धित सभी शिकायतों का तत्काल निस्तारण कराया गया। मुकेश कुमार आधिशासी अधिकारी द्वारा बताया गया कि जनता की समस्याओं से रूबरू होने व उसका समयबद्ध, गुणवत्तापूर्ण निस्तारण शासन की शीर्ष प्राथमिकता पर है इस पर तत्परतापूर्वक कार्यवाही की जा रही है उक्त अवसर पर जेई राज कुमार,सभासद अनवर अली, मनोज चौबे, प्रदीप कुमार, दीपक,अजीत सिंह, विमलेश कुमार, संत सोनी, सुजीत कुमार, राजीव सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

विकास के नाम पर खानापूर्ति से जनता त्रस्त- आशु

जिले में रोड बनाने के नाम पर हो रही खानापूर्ति,सड़क बनाने के नाम पर केवल उसकी ऊंचाई करके/पेंटिंग कर किया जा रहा आम जनता को परेशान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के सदस्य आशुतोष कुमार दुबे (आशु) के साथ जिलाधिकारी कार्यालय पर जाकर आम-जनमानस के हितों को ध्यान में रखते हुए मैं जिलाधिकारी महोदय को संबोधित ज्ञापन दिया गया । जिसमें आशु दुबे ने कहा कि पूरे जिले के अंदर जहां आम जनमानस जल भराव से परेशान है वही नगर पालिका/ नगर पंचायत में बन रही सड़क/ चकरोट के उनको ऊपर से पेंट करके, आरसीसी के रूप में उसकी 4/ 6 इंची ऊंचाई बढ़ा करके आम-जनमानस को परेशान किया जा रहा है तमाम जगह ऐसी हैं जहां पर उसके अगल-बगल नालियां आज तक नहीं बनी जिसका प्रत्यक्ष उदाहरण राबर्ट्सगंज नगर पालिका के अंदर आप कई जगह देख सकते हैं, जो रोड बनी है उसकी अगल-बगल की नालियों की साफ सफाई करके आज तक उसका पानी की निकासी सही नहीं कराई जा सकी है, आशा दुबे ने कहा कि इसको लेकर रोड बनाने वाले ठेकेदारों से भी चर्चा की गई लेकिन उन्होंने आश्वासन देते हुए काम अभी तक नहीं कराया जिसका कारण यह हो रहा है की बरसात के दिनों में रोड ऊंची होने की वजह से भी घरों के अंदर पानी घुस रहा है नाली का पानी भी घर में घुस रहा है। वही जो नालियां बन रही है उसका कोई मानक नहीं है पानी का फ्लो किस तरफ जाएगा उसका भी सही दिशा ना होने के कारण साथ ही नालियों की ऊंचाई सड़क से ज्यादा होने की वजह व पानी की निकासी न होने की वजह से जल जमाव की स्थिति शहर के अंदर लगातार बना हुआ है आशु दुबे मैं जिलाधिकारी से निवेदन किया है कि संबंधित विभाग जो रोड और नाली का काम करते हैं उनसे रोड बनाने के पहले नाली का टेंडर वह रोड को तोड़कर फिर से सही रूप में बनाने का टेंडर किया जाए ताकि रोड़ की ऊंचाई मकान ऊपर ना हो सके और नालियां के पानी का बहाव और पानी की निकासी सही रूप रहेगी जिससे आम-जनमानस पर को राहत मिलेगा। कार्यक्रम में उपस्थित कांग्रेस मनोज मिश्रा ने कहा कि राबर्ट्सगंज मुख्यालय पर हल्की बारिश में हो रहे जल जमाव को देखकर ही जनप्रतिनिधि एवं प्रशासन समझ सकती है की मौजूदा स्थिति क्या है ,युवा कांग्रेस जिला उपाध्यक्ष सूरज वर्मा ने कहा कि नई जुड़ी हुई ग्राम सभा में जो नगर पालिका मे आई है वहां पर रोड के साथ नालियों का भी टेंडर हो ताकि जल निकासी सही से हो सके , एनएसयूआई जिला अध्यक्ष अंशु गुप्ता ने कहा कि बरसात के दिनों में रोड़ों पर गड्ढे शहर के अंदर तमाम जगह देखे जा सकते हैं स्कूल पढ़ने वाले छात्र/छात्रावो को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ता है कई बार तो टेंपो/ साइकिल पानी से भरे गड्ढे में गिर जाती है, मुख्य रूप से उपस्थित रहने वालों में शादाब आलम, राहुल जैन, दयाराम प्रजापति रहे ।

बीज व्यापारीयों ने किया विरोध प्रदर्शन दिया ज्ञापन,कलेक्ट्रेट परिसर में विरोध प्रदर्शन कर पीएम नामित ज्ञापन सौंपा

साथी पोर्टल्या आई.पी.एम.एस. पोर्टल की अनिवार्यता समाप्त हो

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। कलेक्ट्रेट परिसर में सोमवार को सोनभद्र बीज व्यापारी सेवा समिति बैनर तले अपनी आठ के कारण बन सकता है, किसान समय पर बोआई नही कर पायेंगे और विक्रेता भुखमरी की कगार पर पहुंच जायेगा। प्रमुख मांगों में छोटे

सूत्री मांग को लेकर व्यापारियों द्वारा विरोध प्रदर्शन करते हुए प्रधानमंत्री संबोधित ज्ञापन जिला अधिकारी प्रतिनिधि को देकर बुलंद की गई आवाज। जिला अध्यक्ष अशोक कुमार मौर्य ने बताया कि संरक्षक कमल सिंह के नेतृत्व में आज बीज व्यवसाईयों द्वारा अपनी मांगों को लेकर मांग पत्र दिया गया है वही श्री मौर्य ने बताया कि कृषि एवं कल्याण मंत्रालय द्वारा प्रस्तावित उपरोक्त दोनों पोर्टल वर्तमान स्वरूप में व्यापारी, किसान समाज, कृषि उत्पादक तीनों के लिए घोर संकट का कारण इसकी जटिल प्रणाली एवं मध्यम व्यापारी संसाधनों के अभाव में पैकेट वाइस अथवा टैग वाइस डिटेल अपलोड करने में पूर्णतः असमर्थ रहेंगे।, एक ही व्यापार के लिए खाद, कीटनाशक, बीज तीनों के लिए अलग-अलग एप का क्या औचित्य ?, कीटनाशक दवाओं और बीजों की बोआई के समय प्रत्येक पैकेट / बोरी स्कैन कर पोर्टल पर अपलोड करना भीड़ में संभव नहीं है क्योंकि बुआई का समय सीमित होता है।, समय पर बीज न बिका तो अगले वर्ष बचे बीज की अंकुरण क्षमता स्वतः समाप्त हो जायेगी, बीज किसी कार्य का नही रह जायेगा जिससे दुकानदारों को आर्थिक हानि होगी, और उत्पादकता प्रभावित होगी।, ज्यादातर लेबर (पल्लेदार जो ट्रक-अनलोड करते हैं) पढ़े लिखे नहीं होते हैं ऐसी दशा में बोरी का इधर-उधर उतरना निश्चित है, जो परेशानी और भ्रष्टाचार का कारण बनेगा।, प्रमाणित बीज की दशा में प्रत्येक 40 किलो की बोरी उठाकर स्कैन करना सम्भव न होगा।, व्यापारियों पर आर्थिक रूप से अनावश्यक बोझ पड़ेगा, उनको संसाधन खरीदने और उपयोग के लिये व्यक्ति रखने पर कई दुकानदार तो सिर्फ वेतन देने में ही निपट जायेंगे और उनकी दुकान बंद हो जायेगी।, आपसे सादर अनुरोध है कि हमारी मांगों पर सहानुभूति पूर्वक विचार करते हुए किसान हित में कठिनाईयों का समाधान कराने का निर्देश उच्चाधिकारियों को देने की कृपा करें, क्योंकि आगामी बोआई का सीजन शुरू होने वाला है।इस मौके पर हिमांशु सिंह, राजू मौर्य, पारस, प्रदीप कुमार ,दीपक कुमार, राहुल कुमार मौर्या, भीम मौर्य, प्रमोद, उपेंद्र ,अमरेश ,ओमप्रकाश मौर्य आदि लोग मौजूद रहे।

शिक्षा की रैंकिंग में कोन पहले स्थान पर:बीएसए, शैक्षिक एवं प्रशासनिक कार्यों के आधार पर बनती है रैंकिंग

शिक्षकों की रही अहम भूमिका-बीईओ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शिक्षा के क्षेत्र में ब्लाक की प्रतिस्पर्धा बढ़ाने, बच्चों को उच्च गुणवत्ता की शिक्षा दिलाने के लिए रैंकिंग हर महीने शिक्षा विभाग की ओर से जारी की जाती है। बेसिक शिक्षा विभाग की ओर से जारी सितंबर महीने में जारी की गई जनपद के ब्लाक स्तरीय रैंकिंग में कोन ब्लाक प्रथम स्थान पर रहा। जबकि दूसरे स्थान पर राबर्ट्सगंज, चतरा ब्लाक तीसरे स्थान पर है। रैंकिंग में दुद्धी ब्लाक सबसे फिसड्डी रहा। विभाग से मिली जानकारी के अनुसार म्योरपुर चौथे, घोरावल पांचवें, करमा छठें, नगवां 7वें, चोपन 8वें,

बभनी 9वें व दुद्धी दसवें स्थान पर आ गया। जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी मुकुल आनंद पाण्डेय ने बताया कि रैंकिंग इंस्पायर्ड अवॉर्ड, स्वच्छ विद्यालय अभियान, यू-डाइस पोर्टल पर अपडेट व छात्र उपस्थिति जैसे प्रमुख बिंदुओं के आधार पर तैयार की गई। परिणाम स्वरूप कोन ब्लॉक ने सबसे अधिक अंक अर्जित किए। उन्होंने बताया कि ब्लाक वार रैंकिंग का विश्लेषण करते हुए कमजोर रहे क्षेत्रों में प्रगति के लिए बेहतर मानिटरिंग कर रैंकिंग में सुधार करने का प्रयास किया जायेगा। कोन ब्लाक के बीईओ विश्वजीत कुमार ने इस सफलता का श्रेय ब्लॉक के सभी अध्यापकों, शिक्षामित्रों, अनुदेशकों और सहयोगी स्टाफ को देते हुए कहा कि सामूहिक प्रयास ही इस उपलब्धि की असली ताकत है।

हाई हील्स से टेढ़े हो सकते हैं पैर,दुनिया के 23फीसदी लोगों को बूनियन डिजीज

नयी दिल्ली। बूनियन पैरों की एक कॉमन समस्या है, जिसमें पैर के अंगूठे के पास हड्डी जैसा उभार आ जाता है। अंगूठा उंगलियों की तरफ मुड़ जाता है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, पूरी दुनिया में लगभग 23फीसदी एडल्ट्स को यह समस्या है। महिलाओं में यह खतरा पुरुषों की अपेक्षा 2 से 10 गुना ज्यादा होता है। टाइट और पॉइंटेड शूज, खासकर हाई हील्स पहनने से पैरों पर दबाव पड़ता है। अगर समय पर ध्यान न दिया जाए, तो यह दर्दनाक हो सकता है। चलने में तकलीफ, जूते पहनने में परेशानी और यहां तक कि आस्टियोआर्थराइटिस भी हो सकता है। बूनियन कोई नई समस्या नहीं है। यह जेनेटिक कारणों से भी हो सकता है या फिर गलत जूते-चप्पल पहनने से हो सकता है। हालांकि, सही जूते चुनकर, एक्सरसाइज करके और डॉक्टर की सलाह से इसे मैनेज किया जा सकता है। आज बूनियन डिजीज के बारे में बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- बूनियन क्या है और इसे कैसे पहचानें? यह क्यों होता है और इसके खतरे क्या हैं? इसे कैसे मैनेज करें और कैसे इलाज करें? बूनियन क्या है? बूनियन पैर के बड़े अंगूठे के जोड़ पर होने वाला एक उभार है। यह हड्डी की गांठ जैसा बन जाता है, जो पैर के अंदर की तरफ बढ़ता है। मेडिसिन की भाषा में इसे हेलक्स वैल्गस भी कहते हैं। अंगूठे पर बूनियन सबसे कॉमन है। इसमें अंगूठे के आधार पर उभार हो जाता है। हालांकि, बूनियन सिर्फ अंगूठे में नहीं, छोटी उंगली में भी हो सकता है। यह जन्म से, टीनएज में या उम्र बढ़ने पर धीरे-धीरे विकसित होता है। बूनियनेटः छोटी उंगली के आधार पर, टाइट जूतों से। कॉन्जेनाइटल बूनियनः जन्म से ही बच्चों में।जुवेनाइल बूनियनः 18 साल से कम उम्र में। बूनियन को कैसे पहचानेंगे? बूनियन की शुरुआत धीमी होती है। पहले तो बस हल्का उभार नजर आता है, लेकिन धीरे-धीरे दर्द बढ़ता जाता है। अगर आपका बड़ा अंगूठा दूसरी उंगलियों की तरफ मुड़ रहा है, या जूते पहनने पर रगड़ लगती है, तो सावधान हो जाएं। कई लोग सोचते हैं कि यह बस थकान है, लेकिन असल में यह बूनियन का संकेत हो सकता है। लक्षणों को

इग्नोर न करें, क्योंकि समय के साथ यह बदतर हो जाता है। चलने में लंगड़ाहट आ सकती है, या पैर सुन्न पड़ सकते हैं। महिलाएं ज्यादा प्रभावित होती हैं, क्योंकि फैशन वेज चक्कर में वे असुविधाजनक जूते चुनती हैं। एक दोस्त ने बताया कि उसकी मां को हाई हील्स की वजह से इतना दर्द हुआ कि वे घर पर भी चप्पल नहीं पहन पाती थीं। बूनियन कोई एक वजह से नहीं होता। कई फैक्टर मिलकर इसे ट्रिगर करते हैं। सबसे बड़ी वजह है गलत जूते। हाई हील्स या नुकीले टिप वाले शूज पैरों पर अतिरिक्त दबाव डालते हैं, जिससे अंगूठा अपनी जगह से हट जाता है। जेनेटिक्स भी रोल प्ले करता है- अगर परिवार में किसी को है, तो आपको भी हो सकता है। इसके अलावा, पैर की बनावट, जैसे फ्लैट फुट या हाई आर्च, खतरा बढ़ाते हैं। गठिया जैसी बीमारियां, चोट लगना या ज्यादा देर खड़े रहना भी कारण बन सकता है। महिलाओं में हॉर्मोनल बदलाव, जैसे प्रेग्नेंसी, इसे और खराब कर देते हैं। एक स्टडी कहती है कि 70इ से ज्यादा मामलों में फैमिली हिस्ट्री जुड़ी होती है। सो, अगर आपका वजन ज्यादा है या काम ऐसा है कि पैरों पर जोर पड़ता है, तो सतर्क रहें। अगर बूनियन का इलाज न किया जाए, तो यह सिर्फ दर्द तक सीमित नहीं रहता। यह बर्साइटिस का कारण बन सकता है, जिसमें जोड़ों के आसपास सूजन आ जाती है। हैमर-टो की समस्या हो सकती है, जहां उंगलियां मुड़ जाती हैं। लंबे समय में आस्टियोआर्थराइटिस हो सकता है, जो जोड़ों को कमजोर कर देता है। चलना-फिरना मुश्किल हो जाता है, और रोजमर्रा के काम प्रभावित होते हैं। कुछ मामलों में पैर सुन्न पड़ जाते हैं या इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए, शुरू में ही डॉक्टर से मिलें। मेरी सलाह है कि दर्द को नजरअंदाज न करें, क्योंकि बाद में सर्जरी की नौबत आ सकती है। डॉक्टर पहले पैर की जांच करते हैं। वे उभार देखते हैं, दर्द पूछते हैं और चलने का तरीका चेक करते हैं। अगर जरूरी हो, तो एक्स-रे करवाते हैं, जो हड्डियों की एलाइन्मेंट दिखाता है। किसी पोडियाट्रिस्ट से मिलना अच्छा रहता है। वे बताते हैं कि समस्या कितनी गंभीर है। ज्यादातर मामलों में सर्जरी की जरूरत नहीं पड़ती है। शुरू में लाइफस्टाइल बदलाव से ही कंट्रोल हो जाता है। सबसे पहले जूते बदलें- चौड़े और आरामदायक शूज चुनें, जिनमें टो बॉक्स बड़ा हो। बूनियन पैड्स या टेपिंग से दबाव कम करें। दर्द कम करने के लिए डॉक्टर से पूछकर पेन किलर ले सकते हैं। बर्फ से सिंकाई करें, इससे सूजन कम होती है। ऑर्थोटिक्स (शू इंसर्ट) पैरों को सपोर्ट देते हैं। फिजिकल थेरेपी से एक्सरसाइज सीखें, जो पैरों को मजबूत बनाती हैं। अगर दर्द बहुत ज्यादा है, तो कोरटीकोस्टरॉयड इंजेक्शन लगवाएं। अगर ये सब काम न करें, तो सर्जरी ऑप्शन हो सकता है। इसमें हड्डी को सही जगह पर लाया जाता है। सर्जरी के बाद 2-3 महीने में नॉर्मल लाइफ पर लौट सकते हैं। लेकिन सर्जरी आखिरी विकल्प है। प्रिवेंशन इलाज से बेहतर है। सही जूते चुनें- नुकीले या टाइट वाले अवॉइड करें। दिन के अंत में जूते ट्राई करें, क्योंकि पैर थोड़े सूज जाते हैं। अगर पैरों में कोई समस्या है, जैसे फ्लैट फुट, तो ऑर्थोटिक्स यूज करें। वजन कंट्रोल में रखें, क्योंकि एक्स्ट्रा वेट पैरों पर दबाव डालता है। रोज पैरों की एक्सरसाइज करें, जैसे अंगूठे को स्ट्रेच करना। महिलाएं हाई हील्स कम पहनें, और अगर पहनें तो ज्यादा देर न रहें। बच्चों में अगर संकेत दिखें, तो जल्दी डॉक्टर दिखाएं। सवालः क्या बूनियन अपने आप ठीक हो सकता है? जवाबः नहीं, बूनियन खुद से नहीं जाता। लेकिन सही मैनेजमेंट से लक्षण कंट्रोल हो सकते हैं। डॉक्टर से मिलें। सवालः महिलाओं को यह समस्या ज्यादा क्यों होती है? जवाबः महिलाएं हाई हील्स और टाइट शूज ज्यादा पहनती हैं, जो पैरों पर दबाव डालते हैं। हॉर्मोनल बदलाव भी रोल प्ले करते हैं। सवालः सर्जरी कब जरूरी होती है? जवाबः जब दर्द बहुत ज्यादा हो, चलना मुश्किल हो या अन्य तरीके काम न करें। डॉक्टर तय करेंगे। सवालः बूनियन से बचने के लिए क्या करें?जवाबः आरामदायक जूते पहनें, वजन कंट्रोल रखें, पैरों को रेस्ट दें और एक्सरसाइज करें। अगर फैमिली हिस्ट्री है, तो रेगुलर चेकअप करवाएं। बूनियन कोई बड़ी बीमारी नहीं, लेकिन इग्नोर करने से परेशानी बढ़ सकती है। सही जानकारी और छोटे बदलाव से इसे मैनेज कर सकते हैं। अगर लक्षण दिखें, तो डॉक्टर से बात करें। पैरों की सेहत अच्छी रखें, क्योंकि ये हमें हर कदम पर साथ देते हैं।

विमेंस वर्ल्ड कप में NZ vs SA:दोनों टीमें अपना पहला मैच हारीं, न्यूजीलैंड के खिलाफ साउथ अफ्रीका का रिकॉर्ड खराब

नयी दिल्ली। विमेंस वनडे वर्ल्ड कप में आज न्यूजीलैंड और साउथ अफ्रीका का सामना होना है। मैच इंदौर के होलकर स्टेडियम में दोपहर 3:00 बजे से खोला जाएगा। टॉस 2:30 बजे होगा। दोनों टीमों को टूर्नामेंट के अपने पहले मैच में हार झलनी पड़ी थी। न्यूजीलैंड को ऑस्ट्रेलिया ने और साउथ अफ्रीका को इंग्लैंड ने हराया था। न्यूजीलैंड एक बार 2000 में चैंपियन बनी थी। वहीं, साउथ अफ्रीका अब तक एक भी खिताब नहीं जीत सकी है। साउथ अफ्रीका पर न्यूजीलैंड हावी विमेंस वनडे क्रिकेट में साउथ अफ्रीका पर न्यूजीलैंड हावी रही है। दोनों टीमों ने एक-दूसरे के खिलाफ 20 वनडे मैच खेले हैं। इसमें न्यूजीलैंड ने 12 और साउथ अफ्रीका ने 8 मैच जीते। वहीं, वनडे वर्ल्ड कप में दोनों टीमों का 4 बार सामना हुआ है। इसमें न्यूजीलैंड ने 3 और साउथ अफ्रीका ने 1 मैच जीते। न्यूजीलैंड की कप्तान सोफी डिवाइन ने पिछले मैच में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 112 रन की शानदार पारी खेली थीं। पिछले ही मैच में एमेलिया केर ने वनडे क्रिकेट में 100 विकेट पूरे किए थे। उनकी गेंदबाजी और मध्यक्रम में बल्लेबाजी दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। ली ताहुहु और जेस केर ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 3-3 विकेट लेकर टीम की गेंदबाजी में अहम भूमिका निभाई। साउथ अफ्रीका की शुरुआत टूर्नामेंट में काफी निराशाजनक रही थी। पिछले मैच में इंग्लैंड ने टीम को सिर्फ 69 रन पर ऑलआउट कर दिया था और मैच 10 विकेट से अपने नाम किया था। इंदौर में इस वर्ल्ड कप का दूसरा मैच खेला जाएगा। इंदौर में आज तापमान 28.9 डिग्री सेल्सियस तक जा सकता है। मैच के दौरान हल्की बारिश की भी संभावना है। न्यूजीलैंड विमेंस टीम ने अपना पिछला मैच इसी मैदान पर खेला था। इस मैच से पहले यहां कोई विमेंस वनडे नहीं खेला गया था। होलकर स्टेडियम की पिच बल्लेबाजों के लिए मददगार रही है। मैच की शुरुआत में तेज गेंदबाजों को थोड़ी मदद मिल सकती है, खासकर अगर पिच नमी थोड़ी हो। लेकिन जैसे-जैसे खेले मैच आगे बढ़ता है, पिच धीमी होती जाती है और स्पिनरों को मौका मिलने लगता है। दोनों टीमों की पॉसिबल प्लेइंग-11- न्यूजीलैंडः सूजी बेट्स, जॉर्जिया प्लिमर, एमेलिया केर, सोफी डिवाइन (कप्तान), ब्रुक हॉलिडे, मैडी ग्रीन, इसाबेला गेज (विकेट कीपर), जेस केर, इडेन कार्सन, ब्री इलिंग, ली ताहुहु। साउथ अफ्रीकाः ताजमिन ब्रिट्स, लौरा वॉलवार्ट (कप्तान), नदिन डी क्लर्क, एनेरी डर्कसन, क्लो ट्रायॉन, सुने लुस, मारिजान कैप, नोंडुमिसो शंगासे, सिनालो जाफ्ता (विकेटकीपर), मसाबाता क्लास, तुमी सेखुखुने। मैच कहां देखें? भारत में दर्शक स्टार नेटवर्क और जियोहॉटस्टार ऐप पर सभी मैच लाइव देख सकेंगे। आप दैनिक भास्कर ऐप पर भी मैच के लाइव अपडेट्स, मोमेंट्स, रिकॉर्ड्स देख सकते हैं।

सांसद अनुराग ठाकुर बने हिमाचल ओलिंपिक संघ के अध्यक्ष,शिमला में वार्षिक बैठक में हुआ चुनाव,कार्यकारिणी में 17 नए सदस्य शामिल

शिमला। हिमाचल प्रदेश ओलिंपिक संघ (एचपीओए) की वार्षिक आम बैठक रविवार को शिमला में आयोजित की गई। जिसमें भाजपा सांसद अनुराग ठाकुर को सर्वसम्मति से संघ का अध्यक्ष चुना गया। संघ की बैठक रविवार को शिमला में होटल एचएचएच में संपन्न हुई है। इस बैठक में संघ के अगले कार्यकाल के लिए पदाधिकारियों की एक नई टीम का चुनाव किया गया। पूर्व केंद्रीय खेल मंत्री अनुराग ठाकुर को सर्वसम्मति से अध्यक्ष चुना गया। नवनिर्वाचित कार्यकारिणी में 17 सदस्य शामिल हैं। निर्वाचित प्रमुख पदाधिकारियों में निवर्तमान अध्यक्ष वीरेंद्र कंवर को मुख्य संरक्षक मनोनीत किया गया। वहीं विधायक बलबीर वर्मा वरिष्ठ उपाध्यक्ष, राजेश भंडारी महासचिव और अमिताभ शर्मा कोषाध्यक्ष चुने

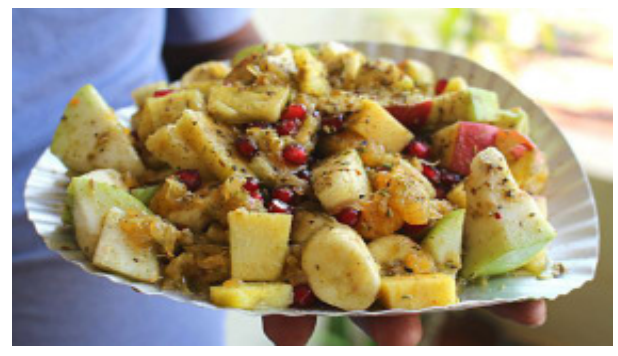
गए। इसके अतिरिक्त, ईश्वर रोहल, उषा बरोवालिया और नरेंद्र अत्री उपाध्यक्ष बने, जबकि राज कुमार निट्टू, डॉ. राहुल पठानिया और रमेश चौहान को संयुक्त सचिव चुना गया।सभा को संबोधित करते हुए, अध्यक्ष अनुराग ठाकुर ने एसोसिएशन की प्रमुख प्राथमिकताओं को रेखांकित किया। उन्होंने राज्य भर में खेल अवसंरचना को सुदृढ़ करने और सभी ओलिंपिक खेलों में एथलीटों को प्रशिक्षित करने के लिए योग्य प्रशिक्षकों की संख्या बढ़ाने पर बल दिया। अनुराग ठाकुर ने कार्यक्रम के अंत में कहा कि युवा प्रतिभाओं को निखारने के लिए जमीनी स्तर पर भागीदारी को बढ़ावा देने और हिमाचल प्रदेश में ओलिंपिक खेलों के विकास और प्रबंधन के लिए एक आत्मनिर्भर मॉडल बनाने की बात कही। उन्होंने हिमाचल प्रदेश की उच्च-ऊंचाई और धीरज वाले खेलों के लिए अद्वितीय क्षमता पर भी प्रकाश डाला, और इन खेलों को राज्य के खेल विकास एजेंडे में विशेष प्राथमिकता देने पर जोर दिया। अनुराग सिंह ठाकुर ने सभी नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को बधाई दी और विश्वास व्यक्त किया कि यह टीम हिमाचल प्रदेश में खेलों की बेहतरी के लिए सामूहिक रूप से काम करेगी, जिससे पारदर्शी, प्रभावी और दूरदर्शी खेल प्रशासन सुनिश्चित होगा।

गुड हैबिट्स- भोजन में ढेर सारी सब्जियां खाने की आदतःसब्जी खाने से दिमाग होता तेज, बढ़ती उम्र, कब्ज, अपच, बीमारियां दूर रहती हैं

नयी दिल्ली। दुनिया में 5 ब्लू जोन हैं। यहां के लोगों की औसत उम्र 100 साल से ज्यादा है। ये लोग लंबे जीवन के लिए 9 नियम

अपनाते हैं। उनमें सबसे खास है कि प्लांट बेस्ड खाना ही खाएंगे। ऐसी सभी चीजें खाएंगे, जो पेड़-पौधों के रूप में प्रकृति ने हमें दी हैं। ये खाने में ज्यादा-से-ज्यादा सब्जियां शामिल करते हैं। इसमें कोशिश ये होती है कि जितने ज्यादा रंगों की सब्जियां खाने में शामिल कर सकें। सब्जियां विटामिन्स, मिनरल्स और फाइबर से भरपूर होती हैं। इनसे मिले न्यूट्रिएंट्स से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है और डाइजेस्टिव सिस्टम बेहतर होता है। इससे हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और टाइप-2 डायबिटीज जैसी क्रॉनिक बीमारियों का जोखिम कम हो जाता है। खास बात ये है कि इनमें कैलोरी और फाइबर कम होता है। आज 'गुड हैबिट्स' कॉलम में ज्यादा सब्जियां खाने की आदत के बारे में जानेंगे। साथ ही जानेंगे कि- खाने में सब्जियां ज्यादा क्यों होनी चाहिए? ज्यादा सब्जियां खाने के क्या फायदे हैं? सब्जियां क्यों हैं इतनी खास? सब्जियां हमारे शरीर के लिए एक सुपरफूड की तरह हैं। इनमें विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो हमें अंदर से मजबूत बनाते हैं। लेकिन ऐसा क्या है जो इन्हें इतना जरूरी बनाता है? विटामिन और मिनरल्स का खजाना- फल और सब्जियां विटामिन ए,सी,ई और मिनरल्स जैसे मैग्नीशियम, जिंक, फॉस्फोरस और फोलिक एसिड से भरपूर होती हैं। पोटेशियम के लिए एवोकाडो, शकरकंद, केला, आलूबुखारा और टोमैटो प्यूरी खाएं। स्वाद और टेक्सचर की ढेरों वैरायटी- हर फल और सब्जी का स्वाद और बनावट अलग होती है। आप चाहें तो तीखे स्वाद वाले प्याज, जैतून और मिर्च ट्राई करें या फिर हल्के स्वाद वाले मशरूम और कॉर्न। मीठा खाने का मन हो तो अंगूर, अनन्नास और आलूबुखारा खाएं और खट्टे स्वाद के लिए नींबू और चकोतरा बढ़िया हैं। फाइबर से भरपूर- अधिकतर फल और सब्जियां फाइबर से भरपूर होते हैं, जो पेट भरने और पाचन को दुरुस्त रखने में मदद करते हैं। ज्यादा फाइबर वाली सब्जियां हैं- मटर, ब्रोकली और फूलगोभी। फाइबर वाले फल हैं- रसभरी, नाशपाती और सेब। कम कैलोरी, कम फैट- अमूमन फल और सब्जियां कम कैलोरी और फैट वाली होती हैं, इसलिए इन्हें ज्यादा मात्रा में खा सकते हैं बिना वजन बढ़ने की चिंता के। उदाहरण के तौर पर, आधा कप अंगूर खाने से आप एक चौथाई कप के मुकाबले 200 से ज्यादा कैलोरी बचा सकते हैं। हां,

एवोकाडो, जैतून और नारियल जैसे कुछ अपवाद भी हैं जिनमें थोड़ा ज्यादा फैट होता है। बीमारियों से बचाव- फल और सब्जियों में कुछ खास प्राकृतिक तत्व फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो कई बीमारियों से बचाव करते हैं। इन्हें खाने से डायबिटीज टाइप 2, हार्ट अटैक, स्ट्रोक, हाई ब्लड प्रेशर और कैंसर का खतरा कम हो सकता है। खासकर ब्रोकली, पत्ता गोभी, सरसों और जलकुंभी जैसी क्रूसीफेरस सब्जियां कैंसर से बचाव में मददगार मानी जाती हैं। अच्छी सेहत में मददगार- इनमें सैचुरेटेड फैट, नमक और चीनी बहुत कम होती है, इसलिए ये बैलेंस्ड डाइट का हिस्सा बनती हैं। ये वजन कम करने या बढ़ने से बचाने में मदद करती हैं। साथ ही सूजन कम करने, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर घटाने में भी असरदार हैं। बहुत कम सोडियम और कोलेस्ट्रॉल- ताजे फल और सब्जियों में सोडियम बहुत कम होता है। जैसे बहुत लोग मानते हैं कि सेलरी में सोडियम ज्यादा होता है, लेकिन एक डंठल में सिर्फ 30 मिलीग्राम होता है, जो सिर्फ 1फीसदी डेली वैल्यू है। सब्जियां कैसे खाएं? अब सवाल यह है कि सब्जियों को अपनी रोज की डाइट में कैसे शामिल करें। बहुत से लोग सोचते हैं कि सब्जियां खाना बोरिंग है, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। कुछ आसान तरीके हैं-सब्जियों को सलाद बनाएंः पालक, टमाटर, खीरा और गाजर को मिलाकर एक रंग-बिरंगा सलाद तैयार करें। थोड़ा नींबू और नमक डालें, मजा दोगुना हो जाएगा। सूप में डालकर खाएंः ठंड के दिनों में सब्जियों का सूप बनाएं। गाजर, मटर और ब्रोकली डालकर इसे सेहतमंद और स्वादिष्ट बनाएं। भूनकर खाएंः आलू, शिमला मिर्च और बैंगन को हल्का तेल लगाकर भून लें। यह नाश्ते के लिए भी बढ़िया है। स्मूदी ट्राई करेंः पालक या चुकंदर को फलों के साथ ब्लेंड करें। यह पीने में आसान और पोषण से भरपूर होता है। दाल में मिलाकर खाएंः अपनी रोज की दाल में थोड़ी सी सब्जियां डालें, जैसे लौकी या पालक। स्वाद और सेहत दोनों बेहतर होते हैं। सब्जियां खाने के फायदे - सब्जियां खाने से हमारे शरीर को ढेर सारे फायदे मिलते हैं। इसके कुछ खास फायदे हो सकते हैं- पेट की सेहत बेहतर रहती है सब्जियों में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है, जो पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है और कब्ज की समस्या नहीं होने देता। बीमारियों से बचाव होता है सब्जियों में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स शरीर की कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं और इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं। वजन कंट्रोल में रहता है सब्जियां कैलोरी में कम और पोषण में ज्यादा होती हैं, जिससे वजन बढ़ने का खतरा नहीं रहता और शरीर फिट रहता है। दिमाग की कार्यक्षमता बढ़ती है हरी सब्जियों में पाए जाने वाले विटामिन्स और मिनरल्स मस्तिष्क को सक्रिय रखते हैं और याददाश्त बेहतर बनाते हैं। त्वचा निखरती है- विटामिन ए और सी से भरपूर सब्जियां त्वचा को स्वस्थ, चमकदार और जवां बनाए रखने में मदद करती हैं। हर दिन कम से कम 2-3 कटोरी सब्जियां खानी चाहिए। इससे न सिर्फ शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि आपका मूड भी अच्छा रहता है। सब्जियां न खाने का नुकसान- अगर सब्जियां नहीं खाते, तो



शरीर को जरूरी तत्व नहीं मिलते। इम्यूनिटी कमजोर होती है, पेट खराब रहता है और वजन बढ़ने का खतरा रहता है। लंबे समय तक ऐसा चला तो डायबिटीज और हार्ट की बीमारियां भी हो सकती हैं। आपके शरीर को कई मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है- पाचन की दिक्कतः फाइबर की कमी से पेट खराब रहता है। कमजोरीः विटामिन्स न मिलने से थकान जल्दी होती है। बीमारियों का खतराः दिल और डायबिटीज जैसी बीमारियां बढ़ सकती हैं। वजन बढ़ता हैः सब्जियों की जगह जंक फूड खाने से मोटापा हो सकता है। सब्जियों को खाने में कैसे शामिल करें? सब्जियां खाना कोई मुश्किल काम नहीं है। बस थोड़ा सा दिमाग लगाएं और ये आपकी जिंदगी का हिस्सा बन जाएंगी। मेरे साथ भी ऐसा ही हुआ। पहले मुझे पालक और भिंडी बिल्कुल पसंद नहीं थे। कुछ आसान तरीके आजमाएं और अब मेरी थाली में हर दिन कोई न कोई सब्जी जरूर होती है। सब्जियां खाना सिर्फ सेहत के लिए ही नहीं, पूरी जिंदगी के लिए फायदेमंद है। ये छोटी-सी आदत आपको लंबा और खुशहाल जीवन दे सकती है। आज से ही शुरू करें। अपनी थाली में रंग भरें और देखें कि आपका शरीर और मन दोनों कैसे खिल उठते हैं।

पूरा बचपन हॉस्टल में अकेले दिवाली मनाई,आज भी त्योहार पर घर जाने का मन नहीं करता, बढ़ता डिप्रेशन, अकेलापन

नयी दिल्ली। त्योहार हमारे समाज में खुशी, अपनेपन और सामूहिकता का प्रतीक माने जाते हैं। लेकिन कई लोगों के लिए यह समय खुशी का न होकर उदासी, डिप्रेशन और अकेलेपन का होता

है। जब पूरी दुनिया परिवार के साथ मिलकर खुशियां मना रही होती है, कुछ लोगों के लिए ये वो वक्त होता है, जब पुराना ट्रॉमा और पुराने दर्द फिर से उभर जाते हैं। मनोविज्ञान में इसे 'फेस्टिव ब्लूज' कहा जाता है। विषय पर बात करेंगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर जी से और समझेंगे उपाय सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- बहुत पहले मैंने एक आर्टिकल में पढ़ा था फेस्टिव ब्लूज के बारे में। फेस्टिव के समय टाइम पर मैं बहुत डिप्रेशन महसूस करता हूं। शायद इसका कारण फैमिली के साथ मेरे डिफिकल्ट रिश्ते हैं। मैं पांच साल का था, जब मेरी मां की डेथ हो गई। पापा ने दूसरी शादी कर ली और दूसरी मां ने कभी मुझे और मेरी बहन को अपने बच्चों की तरह एक्सेप्ट नहीं किया। रहते हम एक ही घर में थे, लेकिन मुझे मां का प्यार महसूस नहीं हुआ। पापा भी हम बच्चों से बिल्कुल डिटैच ही रहते थे। 12 साल की उम्र में मैं हॉस्टल पढ़ने चला गया। दिवाली के समय जब सारे बच्चे अपने घर जाते थे, मैं हॉस्टल में ही रहता था। अब मेरी उम्र 33 साल है और मैं दिल्ली में जॉब करता हूं। अभी भी जब फेस्टिवल का टाइम आता है और मैं अपने कुलीग्स को घर जाते या घर पर फैमिली के साथ फेस्टिवल मनाते देखता हूं तो मुझे

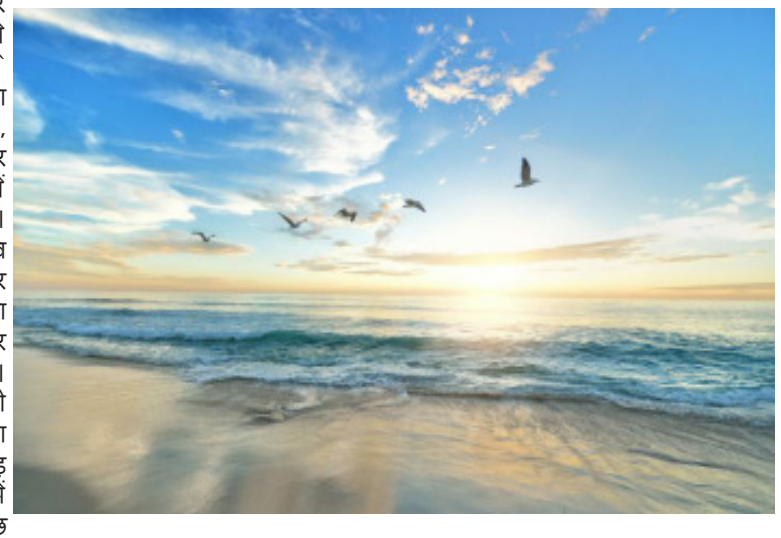
कुछ लोग डिप्रेशन और एंग्जाइटी महसूस करते हैं। वो आर्टिकल पढ़कर मुझे लगा कि मेरे साथ भी तो कुछ ऐसा ही होता है। खासकर दिवाली और होली के बहुत डिप्रेशन महसूस होता है। दिवाली के दिन मैं घर पर अकेले ही रहता हूं और देर रात तक ड्रिंक करता रहता हूं। क्या आप मुझे कुछ सुझाव दे सकते हैं कि मैं अवसाद और उदासी की इस फीलिंग से कैसे बाहर निकलूं? बचपन में त्योहार का मतलब सिर्फ पटाखे, मिठाई या छुट्टियों तक सीमित नहीं रहता। यह वह समय होता है, जब बच्चा सबसे ज्यादा जब बाकी बच्चे सजाए-संवारे जाते हैं, उन्हें तोहफे और मिठाई मिलती है, वहीं उपेक्षित बच्चा भीतर से टूट जाता है। पिता का इमोशनली डिटैच होनाः जब पिता खुद भी भावनात्मक रूप से दूर हों, तो बच्चा पूरी तरह अकेला महसूस करता है। त्योहारों पर उसके लिए कोई सुरक्षित कोना नहीं होता। हॉस्टल में अकेलापनः जब 12 साल की उम्र से ही बच्चा त्योहारों पर हॉस्टल में रह जाए, जबकि बाकी बच्चे घर जा रहे हों, तो उसके मन को एक गहरी चोट लगती है कि 'मैं अलग हूं, मेरे पास कोई नहीं है।'इन अनुभवों से त्योहार बच्चे के लिए 'खुशियों' की नहीं बल्कि 'खोई हुई चीजों की याद' बन जाते हैं। एडल्ट लाइफ में फेस्टिव ब्लूज- अमूमन लोग बचपन के ट्रॉमा को एडल्ट जीवन में भी कैरी करते रहते हैं। बच्चा जब बड़ा होता है, जॉब करता है और इंडीपेंडेंट होता है, तब भी त्योहार पर वही पुराना ट्रॉमा ट्रिगर होता है। ऑफिस कुलीग्स परिवार के साथ त्योहार मनाते हैं, सोशल मीडिया पर तस्वीरें डालते हैं। यह सब देखकर उसके भीतर का पुराना खालीपन और गहरा हो जाता है। बचपन का पैटर्न फिर से एक्टिव हो जाता हैः त्योहार, अकेलापन, उपेक्षा, तुलना। नतीजा ये होता है कि त्योहार के दिन वह अकेले अपने कमरे में रहता है, देर रात तक शराब पीता है और डिप्रेशन महसूस करता है। यह केवल एक दिन की बात नहीं है। धीरे-धीरे यह सोच मन में पक्की हो जाती है कि 'त्योहार मेरे लिए नहीं हैं' और व्यक्ति जीवन के सुखद पलों को भी खो देता है।गाइडलाइंस बताती हैं कि बचपन की नकारात्मक भावनात्मक यादें वयस्कता में डिप्रेशन और एंग्जाइटी का सबसे बड़ा ट्रिगर हो सकती हैं। सीबीटी की मदद से सेल्फ हेल्प-त्योहारों के मायने बदलें, नई यादें बनाएं याद रखिए, हम अतीत की घटनाओं को नहीं बदल सकते, लेकिन उनसे जुड़ा अर्थ जरूर बदल सकते हैं। यही सीबीटी (कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी) की बुनियादी सोच है। प्यार, अपनापन और सुरक्षा महसूस करता है। बच्चे के दिमाग में फेस्टिवल के साथ ये सारी मेमोरीज जुड़ जाती हैं- मम्मी प्यार कर रही हैं।पापा के साथ मिलकर पटाखे फोड़ रहे हैं। मां तरह-तरह के पकवान बना रही हैं। घर में दोस्त-रिश्तेदार आ रहे हैं। चारों तरफ रौनक और चहल-पहल है। ब्रेन में यह मेमोरी सेव हो गई है कि फेस्टिवल मतलब खुशी और प्यार। अब उस बच्चे की कल्पना करिए, जिसके मन में फेस्टिवल की ऐसी कोई मेमोरी नहीं है। वो त्योहार के दिन स्कूल के हॉस्टल में अकेला है। मेस का खाना खा रहा है। हॉस्टल के बाकी सारे बच्चे घर जा चुके हैं। एकाध टीचर, मेस वर्कर ही बचे हैं। उसके ब्रेन में फेस्टिवल की मेमोरी उदासी और अकेलेपन की है। कोई भी बच्चा जब उपेक्षा और दूरी महसूस करता है, तो त्योहार उसके लिए खालीपन और असहायता का प्रतीक बन जाते हैं। जैसेकि- मां को जल्दी खो देनाः जब बच्चा पांच साल की उम्र में मां को खो दे, तो त्योहारों पर सबसे बड़ी कमी मां की अनुपस्थिति के रूप में सामने आती है। दीपावली की पूजा हो या होली की तैयारी, सब अधूरा लगता है। सौतेली मां से दूरीः अगर नई मां बच्चे को अपनेपन से न अपनाए, तो त्योहार के समय

'पॉटरी कला' को 'नया योग' क्यों कहा जा रहा है?

इस रविवार, वाट्सएप मैसेज

का बैकलॉग चेक करते समय मैंने अपने एक दोस्त के स्टेटस पर तस्वीर देखी। वह क्ले से बनी कुछ सजावटी व प्राचीन चीजों के बीच खड़ा था। जब मैंने ये जानने के लिए तस्वीर पर क्लिक किया कि वो कहां है, तो मैं हैरान रह गया। सफेद पैंट-शर्ट पहने हुए उसके हाथ क्ले में भिड़े थे और वह लालटेन पकड़े था। जब मैंने उसे फोन किया, तो उसने मुझे एक और तस्वीर भेजी। इसमें हमारे कुछ अन्य परिचित भी उसके साथ रविवार की एक पॉटरी क्लास में पोज दे रहे थे। हर कोई पिछले तीन रविवार की क्लास में खुद की बनाई कलाकृति पकड़े था। पहले हफ्ते में उन्होंने कला सीखी, दूसरे हफ्ते में कप, गिलास या फूलदान बनाया और एक हफ्ते तक सूखने दिया। इस रविवार को उन्होंने उसे रंगा। उनके चेहरों पर सुंदर-उपयोगी वस्तुएं बनाने की खुशी झलक रही थी। तभी मुझे एहसास हुआ कि सिरेमिक व पॉटरी (क्ले या मिट्टी से कलात्मक चीजें बनाना) की दुनिया युवाओं के बीच लोकप्रिय हो रही है। यह स्थिरता व आत्म-अभिव्यक्ति का संगम है, जो उनकी व्यस्त जिंदगी में ताजगी भरी राहत प्रदान करती है। आज के समय में जब वेलनेस ट्रेंड्स तेजी से बदल रहे हैं, प्राचीनतम कलाओं में से एक पॉटरी एक बार फिर से लोकप्रिय हो रही है। कई युवा मानते हैं कि यह कला, मानसिक शांति और आराम का सही मिश्रण है, जो योग या ध्यान के समान एक चिकित्सीय अनुभव प्रदान करती है। चाहे आप रचनात्मक पुनरुत्थान की तलाश में हों, तनाव से राहत चाहते हों, या आत्म-अभिव्यक्ति का माध्यम खोज रहे हों, पॉटरी एक नया क्लासरूम बन गया है। पिछले आठ-दस वर्षों में यह अपमार्केट सर्कल में एक ट्रेंड बन गया है। 1 से 12 हफ्तों के ये कार्यक्रम शहरी युवाओं को आकर्षित कर रहे हैं? पहला कारण इसकी पहुंच है और दूसरा ध्यान केंद्रित करने वाला गुण। पहले क्ले पकाने के लिए भट्ठी एक बड़ी बाधा थी, पर आज ये छोटे एयर कंडीशंड स्टूडियो में उपलब्ध हैं। दबाव में काम करने वाले अधिकांश युवा समझ चुके हैं कि पॉटरी के चिकित्सीय लाभ हैं। मेरे एक मित्र ने कहा, 'ये ध्यान की तरह है, जो आपको दिनचर्या से अलग करने में मदद करता है। 'अधिकांश शिक्षित लोग इस प्राचीन कला की ओर लौट रहे हैं क्योंकि यह न केवल विज्ञान है, जिसमें सामग्री, ऑक्साइड, फायरिंग, ग्लेजिंग का ज्ञान जरूरी है, बल्कि कला भी है, जिसमें पेंटिंग है। आप ताज्जुब कर रहे होंगे कि आखिर क्यों पॉटरी लोकप्रिय वेलनेस ट्रेंड बनता जा रहा है? इसके पीछे कई कारण हैं। 1. माइंडफुलनेस व मेडिटेशनः मिट्टी के साथ काम करने के लिए फोकस की जरूरत है, इससे मानसिक उथल-पुथल कम होती है। बार-बार चाक घुमाकर बर्तन बनाना या हाथ से आकार देना, दोनों ही क्रियाएं ध्यान की तरह शांतिप्रद और थेरेप्यूटिक होती हैं। 2. तनाव में कमीः मिट्टी को आकार देने का स्पर्श अनुभव व रचनात्मक प्रक्रिया दैनिक चिंताओं से ध्यान हटाने में मदद करती है। इसका सीधा असर होता है कि यह कोर्टिसोल को कम करता है। कोर्टिसोल एक ऐसा हार्मोन है जो तनाव और चिंता से जुड़ा होता है। 3. थेरेप्यूटिक लाभः कुछ लोगों के लिए शब्दों में अपनी बात कहना मुश्किल होता है। उनके लिए कुछ बनाना एक प्रकार का संवाद है। इसका एक स्पष्ट लाभ यह है कि यह स्क्रीन से डिस्कनेक्ट कर प्राकृतिक स्व के साथ जुड़ने का मौका देता है। पॉटरी मूर्त कला के माध्यम से आत्म-अभिव्यक्ति की अनुमति देता है। यह प्रक्रिया आत्म-सम्मान और उपलब्धि की भावना को बढ़ा सकती है। 4. शारीरिक लाभः फायदों की सूची में ये सबसे निचले क्रम पर हो सकते हैं। लेकिन मिट्टी को गूंथने, आकार देने और मोल्ड करने की शारीरिक क्रिया उन लोगों के लिए फायदेमंद हो सकती है जो शारीरिक चोटों से उबर रहे हैं। मिट्टी के साथ काम करना फाइन मोटर स्किल्स और हाथ की दक्षता में सुधार कर सकता है। फंडा यह है कि पॉटरी कला युवाओं को उनकी व्यस्त जिंदगी से बचने का मौका देता है। यह कला, माइंडफुलनेस और रिलैक्सेशन का मिश्रण है और इस तरह यह 'नया योग' बनती जा रही है।

बुरी जीत से अच्छा है, शान से हार जाएं



1960 में दक्षिण अफ्रीका में जन्मे केविन कार्टर रंगभेद युग में पले-बढ़े थे। गोरे होने के नाते उन्हें कई विशेषाधिकारों का आनंद लिया, पढ़ाई की और वायुसेना में शामिल हुए। 1980 में भेदभाव का सामना कर रहे एक अश्वेत का बचाव करने पर उन्हें पीटा गया। यह घटना उनकी जागृति का महत्वपूर्ण मोड़ बनी। 1983 में उन्होंने कुछ भयानक बम विस्फोट देखे और हिंसा से खिन्न होकर उन्होंने रंगभेद की भयावहता को उजागर करने के लिए खुद को समर्पित कर दिया। 1984 में वे जोहान्सबर्ग स्टार अखबार के फोटोग्राफर बन गए। अगले 10 वर्षों में केविन को विरोध प्रदर्शनों, अंतिम संस्कारों और पुलिस व रंगभेद विरोधी कार्यकर्ताओं के बीच झड़पों की तस्वीरें लेने के लिए कई बार गिरफ्तार किया गया। 1993 में कार्टर को सूडान में एक असाइनमेंट मिला। सूखे और गृहयुद्ध से बर्बाद इस देश पर दुनिया के मीडिया ने तब तक बहुत कम ध्यान दिया था। केविन संयुक्त राष्ट्र के एक फूड-कैम्प में पहुंचे। वहां उन्होंने एक बच्ची को देखा, जो अकाल से ग्रस्त होकर मिट्टी में पड़ी थी। उसके बगल में एक गिद्ध लालचपूर्ण-धैर्य के साथ उसके मरने का इंतजार कर रहा था। केविन के शरीर की हर रग उस भयावह दृश्य को देखकर चीख उठी। उन्होंने यंत्रवत ही कैमरा उठाया और अनेक छायाचित्रों में हर कोण से उस बच्ची की पीड़ा को कैमरे में कैद कर लिया। उन्हें इस त्रासदी को दुनिया के सामने लाने वाला भयावह दृश्य मिल गया था। कुछ खबरों के मुताबिक केविन ने गिद्ध को भगा दिया था और उस कृशकाय बच्ची को उठाकर उसके कानों में फुसफुसाते हुए उसे सांत्वना दी थी कि जल्द ही सब ठीक हो जाएगा। फिर उन्होंने बच्ची को बचाव दल को सौंप दिया था। लेकिन उन्हें नहीं पता था कि यह तस्वीर उन्हें आजीवन परेशान करेगी। वापस लौटने पर उन्हें इस तस्वीर के लिए प्रतिष्ठित पुरस्कारों से नवाजा गया। लेकिन प्रशंसा के साथ-साथ आलोचना और पड़ताल भी हुई। कई लोगों ने उनके इरादों पर सवाल उठाए और उन पर अपने निजी मकसद के लिए एक बच्ची की पीड़ा का फायदा उठाने का आरोप लगाया। अप्रैल 1994 में जब केविन को पुलित्जर पुरस्कार मिला तो यह उनके लिए सबसे बड़ी उपलब्धि होनी चाहिए थी। लेकिन वह पुरस्कार उन्हें अपने उस असहनीय अपराध-बोध की याद दिलाने लगा। मुझे 1994 में जोहान्सबर्ग में केविन से मिलने का मौका मिला था, जब मैं नेल्सन मंडेला के दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति बनने की घटना को कवर कर रहा था। इसके चार महीने बाद ही केविन ने 33 साल की उम्र में आत्महत्या कर ली। उसी साल (1994) और उसी देश (सूडान) से आठ साल के गुओर मारिअल गृह युद्ध के दौरान दक्षिण सूडान के एक शरणार्थी शिविर से भाग निकले थे। एक रात सैनिकों ने उनके घर पर छापा मारा था और एक राइफल के प्रहार से उनका जबड़ा तोड़ दिया था। वे बेहोश हो गए। बाद में उन्होंने खुद को एक शरणार्थी शिविर में पाया। उनके परिवार के 28 सदस्य मारे गए, लेकिन वे मिस्र भागने में सफल रहे, और फिर 16 साल की उम्र में स्थायी रूप से अमेरिका चले गए। चूंकि वे बचपन से ही सशस्त्र विद्रोहियों से भागते आ रहे थे, इसलिए 28 की उम्र में उन्हें 2012 के लंदन ओलिम्पिक में मैराथन के लिए प्रतिस्पर्धा करने का अवसर मिला। तब सवाल उठा कि वे किस देश का झंडा लेकर चलेंगे? वे अमेरिकी नागरिक नहीं थे और उनकी मातृभूमि दक्षिण सूडान को 2011 में ही एक स्वतंत्र देश का दर्जा मिला था। वह देश ओलिम्पिक में सम्मिलित होने की पात्रता को पूरा नहीं कर पाया था। यही कारण था कि जब गुओर के समक्ष सूडान का झंडा लेकर चलने की पेशकश की गई, तो उन्होंने विनम्रता से मना कर दिया। क्योंकि सूडान से हुआ गृहयुद्ध ही उनके परिवार की हत्या के लिए जिम्मेदार था। उन्होंने ओलिम्पिक ध्वज उठाया और वे पहले या तीसरे नहीं, बल्कि 47वें स्थान पर रहे। लेकिन पूरी दुनिया और मीडिया ने उनकी 'विजयी' हार का जश्न मनाया, क्योंकि उन्होंने मात्र एक साल पुराने एक देश को पहचान दी थी। फंडा यह है कि तय करें हमारे बच्चों को क्या चुनना चाहिए- एक विजयी हार को अपनाना या एक बुरी जीत का आनंद लेना।

अच्छी सड़कें सिर्फ जोड़ती नहीं हैं, जीवन को भी समृद्ध बनाती हैं

चेन्नई से 300 किलोमीटर दूर-दराज के एक गांव में एक महिला प्रसव पीड़ा में थीं। उन्हें मदद की जरूरत थी। बच्चा जन्म लेने वाला था। लेकिन उन्हें अस्पताल ले जाने के लिए सिर्फ सात किमी की दूरी तय करने में कई घंटे लग जाते। लेकिन यह जोखिम भरा था क्योंकि रास्ते उबड़-खाबड़ थे, कावेरी नदी उफान पर थी और गर्भवती महिला के साथ तैरकर पार करना संभव नहीं था। ऐसे में सबसे आसान और तेज विकल्प था कि दाई को बुलाया जाए। वह दाई उन सैकड़ों पारंपरिक दाइयों में से एक थी जो आसपास के कई गांवों में प्रसव कराती थीं। दाई पहुंची और उन्होंने सबसे पहले महिला से कहा, 'धैर्य रखो, हम मिलकर बच्चे को जन्म देंगे, बस हम पर भरोसा रखो।' इन शब्दों ने महिला को आत्मविश्वास दिया और उन्हें थोड़ा सुकून मिला। गांव की सभी महिलाएं उस घर के सामने इकट्ठा हो गईं। पुरुषों को थोड़ी दूरी पर खड़ा रहने को कहा गया ताकि दाई को कुछ जरूरत हो तो वे बाजार से ला सकें। और अचानक सभी महिलाएं खुशी से झूम उठीं, जैसे क्रिकेट स्टेडियम में छक्का लगने पर होता है। यह खुशी नवजात के रोने की आवाज सुनकर थी। गली के कोने पर खड़े पुरुषों ने भी राहत की सांस ली। कुछ ने आसमान की ओर देखकर भगवान का धन्यवाद किया, तो कुछ ने अपनी गर्दन में लटके लॉकेट को उतारकर सम्मानपूर्वक अपनी आंखों पर लगाया। यह घटना 1940 की है और इसी तरह मेरी मां का जन्म हुआ था। एक दशक बाद जब उनके सबसे छोटे भाई का जन्म हुआ, तो यह दृश्य दोबारा नहीं देखा गया, क्योंकि तब तक वहां पक्की सड़क बन चुकी थी और लोग बैलगाड़ी में एक घंटे से भी कम समय में गर्भवती महिलाओं को पास के अस्पताल ले जाने लगे थे। हाल ही में जब मैं उस गांव में गया, तो देखा कि अब वही दूरी, आपस में जोड़ती दो लेन की सड़कों के कारण मात्र 15 मिनट में तय हो जाती है। यह पुरानी यादें इस गुरुवार को तब ताजा हो गईं, जब महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे और अजीत पवार के साथ नाशिक के इगतपुरी में हिंदू हृदयसम्राट बालासाहेब ठाकरे महाराष्ट्र समृद्धि महामार्ग के अंतिम चरण का उद्घाटन किया। 701 किमी लंबे नागपुर-मुंबई एक्सप्रेसवे के अंतिम 76 किमी खंड के उद्घाटन के साथ ही महायुति द्वारा राज्य के विकास के लिए किया गया वादा पूरा हुआ। यह एक्सप्रेसवे अब राज्य के बंदरगाह आधारित विकास योजना के तहत 24 जिलों को सीधे और अप्रत्यक्ष रूप से बंदरगाहों से जोड़ता है। अपने भाषण में फडणवीस ने कहा कि उनकी सरकार एक और वादा पूरा करेगी, जो है एक्सेस-कंट्रोल्ड शक्तिपीठ हाईवे का निर्माण। महाराष्ट्र के विभिन्न कोनों में चार शक्तिपीठ हैं। इनके जुड़ने से न केवल तीर्थयात्रियों को लाभ होगा, बल्कि इससे मराठवाड़ा के आर्थिक विकास को बल मिलेगा, जिसकी अमेरिका जैसे विकसित देशों के अंतरराज्यीय हाईवे सिस्टम से तुलना की जा सकती है। इसमें कोई शक नहीं कि अमेरिका की सड़कें दुनिया की सबसे बेहतरीन सड़कों में गिनी जाती हैं। खासकर इंटरस्टेट हाईवे सिस्टम देश की अर्थव्यवस्था को मजबूती प्रदान करता है। ये सड़कें न केवल परिवहन को सुगम बनाती हैं, बल्कि लॉजिस्टिक लागत को भी कम करती हैं। इससे व्यापारियों को व्यापक बाजार तक पहुंच मिलती है। यह नेटवर्क, उत्पादकों को उपभोक्ताओं से जोड़ता है, सुरक्षा में सुधार करता है और आर्थिक उत्पादकता को बढ़ाता है। इससे जीवन स्तर में भी सुधार होता है। सड़कों के निर्माण से स्वास्थ्य सेवाएं भी अंतिम व्यक्ति तक पहुंचती हैं, जो मानव जाति के लिए एक बड़ा लाभ है। इसके अलावा, सड़क नेटवर्क पर्यटन को बढ़ावा देता है, जिससे होटल, रेस्टोरेंट और मनोरंजन जैसे संबंधित उद्योगों को बढ़ावा मिलता है। फंडा यह है कि अच्छी सड़कों का निर्माण केवल कनेक्टिविटी नहीं बढ़ाता, बल्कि जीवन को भी समृद्ध बनाता है। इससे न केवल व्यक्ति, बल्कि पूरा देश भी समृद्ध होता है, क्योंकि इनसे व्यापार और वाणिज्य में उछाल आता है।

भारत अब केवल कूटनीति पर ही निर्भर नहीं रहने वाला है

अब जब ऑपरेशन सिंदूर को एक महीना पूरा होने आया है, उससे जुड़े कुछ निष्कर्षों को ठीक से समझ लेना जरूरी है।

भारत की सेना ने पाकिस्तानी क्षेत्र में आतंकवादी ठिकानों और अन्य फेसिलिटीज पर जोरदार लेकिन ऐहतियाती और टारगेटेड हमला किया था।यहां तक ??कि आक्रमण का समय भी रात को इसलिए चुना गया ताकि नागरिकों को होने वाली क्षति से बचा जा सके। पाकिस्तान हाई-अलर्ट पर था, इसके बावजूद भारत ने सफलतापूर्वक उसकी डिफेंसिव-लाइंस को भेद दिया और अपने लक्ष्यों पर प्रहार करके कुछ आतंकवादियों का खात्मा करने में सफलता पाई। याद रहे कि इन आतंकवादियों के अंतिम संस्कार में उच्च-स्तरीय पाकिस्तानी अधिकारी शामिल हुए थे।इस ऑपरेशन के बाद पाकिस्तान से भारत के इंगेजमेंट्स की शर्तें हमेशा के लिए बदल गई हैं, क्योंकि अब भारत ने सैन्य-कार्रवाई को लेकर झिझक छोड़ दी है। एक अरसे तक कश्मीर मुद्दे के 'अंतरराष्ट्रीयकरण' के अंदेशे ने भारत को निरर्थक कूटनीतिक प्रक्रियाएं अपनाने के लिए प्रेरित किया था, लेकिन उनसे हमें बहुत कम हासिल हो सका। यहां तक ??कि संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद की आतंकवाद प्रतिबंध समिति ने भी लंबे समय तक पाकिस्तान को अपने एक स्थायी सदस्य की छत्रछाया में रहने की अनुमति दी है।भारत अंतरराष्ट्रीय कूटनीति को छोड़ नहीं रहा है, लेकिन अब वह केवल उसी पर निर्भर भी नहीं रहेगा। इसके बजाय, भारत अब आतंकवाद का सैन्य-बल से जवाब देगा और किसी भी जवाबी कार्रवाई का स्पष्ट और दृढ़ संकल्प के साथ सामना भी करेगा। लेकिन भारत पाकिस्तान को उसके परमाणु हथियारों की धौंस दिखाने की अनुमति नहीं देने वाला।2016 में सीमा पार सर्जिकल स्ट्राइक से लेकर 2019 में खैबर पख्तूनख्वा में हवाई हमले तक, भारत ने अपने अभियानों के दायरे का उत्तरोत्तर विस्तार किया है और ऐसा करते हुए नियंत्रण रेखा और अंतरराष्ट्रीय सीमा दोनों को लांघा है। ऑपरेशन सिंदूर के तहत पाकिस्तान के गढ़ में प्रहार किए गए। भारत ने दिखाया है कि आतंकवाद का मुकाबला परमाणु-युद्ध को आमंत्रित किए बिना भी एक संतुलित सैन्य-प्रतिक्रिया से किया जा सकता है।पाकिस्तान का सैन्य नेतृत्व अब जब भविष्य में कश्मीर या अन्य जगहों पर तबाही मचाने के लिए आतंकवादियों को भेजने पर विचार करेगा, तो पहले उसे खुद से पूछना होगा कि क्या वह भारत के जवाबी हमले के लिए भी तैयार है? उलटे इससे पाकिस्तान के लोगों को पानी की किल्लत हो सकती है। भारत ने सिंधु जल संधि को स्थगित करके यही संदेश दिया था।जहां उसके बाद से भारत ने जलप्रवाह को मोड़ने के लिए कोई इच्छा नहीं दिखाई है, लेकिन इस संदेश ने उपमहाद्वीप की भू-राजनीति को मौलिक रूप से बदल दिया है। भारत अब शांति के लिए बातचीत भर नहीं कर रहा है; वह पानी की निरंतर आपूर्ति के बदले में आतंकवाद की समाप्ति की मांग भी कर रहा है।ऑपरेशन सिंदूर के जरिए भारत ने दुनिया को यह भी याद दिलाया है कि पाकिस्तान के आतंकवाद से कितने गहरे ताल्लुक हैं। युद्ध विराम को अंजाम देने वाली परदे के पीछे की बातचीतों के बारे में नए विवरण निस्संदेह सामने आएंगे, लेकिन यह निर्विवाद है कि यह भारतीय सैन्य दबाव के बिना संभव नहीं था।इसके बाद अब निकट-भविष्य में भारत और पाकिस्तान के द्विपक्षीय संबंधों में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है, क्योंकि ऐसी कोई भी बातचीत- खासकर कश्मीर मुद्दे पर- फिलहाल दूर की संभावना है।वैसे भी कश्मीर भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव का मूल कारण नहीं है, यह तो पाकिस्तान द्वारा भारतीय क्षेत्र पर अपने दावों को सही ठहराने के लिए फैलाया गया एक मिथक है। यह नैरेटिव एक ऐसे कट्टरपंथी तर्क पर आधारित है- जिसे हाल ही में पाकिस्तान के सेना प्रमुख आसिम मुनीर ने दोहराया था- कि मुसलमान गैर-मुस्लिम बहुसंख्यक देश में नहीं रह सकते।भारत व पाकिस्तान में कोई तुलना नहीं है। भारत की जीडीपी पाकिस्तान से 11 गुना अधिक है और उसकी सैन्य-श्रेष्ठता के आगे भी पाकिस्तान नहीं टिकता। पाकिस्तान में उसकी फौज को हासिल अत्यधिक अधिकार, राष्ट्रीय बजट पर नियंत्रण, चीन और तुर्किए के साथ रणनीतिक गठबंधन उसे सशस्त्र संघर्ष को बनाए रखने के लिए शक्तिशाली उपकरण प्रदान करते हैं, जबकि किसी भी पारंपरिक युद्ध में भारत हमेशा पाकिस्तान पर न केवल जीत हासिल करेगा, बल्कि उसे काफी नुकसान भी पहुंचा सकता है। भारत ने सीमापार आतंकवाद का सामना करने में जैसी दृढ़ता दिखाई, उस पर वह गर्व कर सकता है।अब भारत ने सैन्य-कार्रवाई को लेकर झिझक छोड़ दी है। एक अरसे तक कश्मीर मुद्दे के 'अंतरराष्ट्रीयकरण' के अंदेशे ने भारत को निरर्थक कूटनीतिक प्रक्रियाएं अपनाने के लिए प्रेरित किया था, लेकिन उनसे हमें क्या हासिल हुआ? (शशि थरूर)

आपका टैरेस भविष्य में आपको 'पॉवर-फुल' बना सकता है!

हमने परिवहन में इलेक्ट्रिक कारों के विचार को स्वीकार कर लिया है। हमने पेसमेकर के विचार को भी अपना लिया है, जिसे दिल की धड़कनों को स्थिर रखने के लिए डिजाइन किया गया है। लेकिन अब अगले स्तर पर जाने के लिए तैयार हो जाइए।आने वाले समय में इलेक्ट्रिक विमान भी होंगे और वही बिजली रुमाटॉइड आर्थराइटिस जैसी बीमारियों से लेकर ग्लियोब्लास्टोमा जैसे मुश्किल से इलाज होने वाले मस्तिष्क कैंसर और पैंक्रियाटिक कैंसर को ठीक करने के लिए भी तैयार हो रही है!जी हां, न केवल बीमारियों के संभावित उपचार के रूप में, बल्कि नई ग्रीन-टेक्नोलॉजी को अपनाकर 2050 तक ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन को कम करने के अपने जलवायु-लक्ष्य तक पहुंचने में एविएशन क्षेत्र की मदद करने के लिए भी बिजली तैयार हो रही है।टोरंटो से 135 किमी दूर ओंटारियो के लिंडसे में एक छोटे-से हवाई अड्डे पर आपका स्वागत है। यहां होराइजन एयरक्राफ्ट लिमिटेड नामक कंपनी चुपचाप दुनिया का पहला हाइब्रिड इलेक्ट्रिक वर्टिकल टेकऑफ और लैंडिंग विमान बना रही है।इसे 'ईवीटीओएल विमान' के नाम से जाना जाता है! खोज और बचाव कार्यों, टाइट लैंडिंग्स, छोटे समूहों और क्षेत्रीय उड़ानों के लिए डिजाइन किए गए होराइजन का सात सीटर विमान पायलट सहित किसी हेलीकॉप्टर की तरह टेकऑफ और लैंड करता है, लेकिन वह 450 किलोमीटर प्रति घंटे से अधिक की गति से यात्रा करने में सक्षम है। कंपनी के सीईओ ब्रैंडन रॉबिन्सन को भरोसा है कि अगले 24 महीनों में उड़ान परीक्षण शुरू करने के लिए एक फुल-स्केल प्रोटोटाइप तैयार हो जाएगा।यदि आप 'ईवीटीओएल विमान' की मदद से दो घंटे की यात्रा करके अमेरिका के सिनसिनाटी विश्वविद्यालय जाते हैं, जो कि वहां से 800 किमी दूर है और पोर्ट्समाउथ, जो कि 900 किमी दूर है, तो आप नोवोक्योर नामक ऑन्कोलॉजी कंपनी के मुख्यालय में पहुंच जाएंगे।वे संयुक्त रूप से पता लगा रहे हैं कि डिवाइस के आकार को कैसे छोटा किया जाए और इलेक्ट्रिक फील्ड्स और प्लेसेस को ऐसे कैसे ?उपयोग किया जाए कि इससे कैंसर के इलाज में मदद ली जा सके। उन्होंने पहले से ही ऐसी तकनीक विकसित कर ली है, जो ट्यूमर के विकास को धीमा करने के लिए शरीर के सेल-डि?वीजन में इलेक्ट्र?किल फोर्सेस को बाधित करती है।शरीर में विद्युत-घटकों के होने का यह नया विचार हमारे भविष्य के इलाज के तरीकों के बारे में हमारी सोच को बदल रहा है। नोवोक्योर के सीईओ एशले कॉर्डोवा का तो यही मानना ??है। 62 वर्षीय मैकेनिकल इंजीनियर टिम नुगेंट जैसे ग्लियोब्लास्टोमा के रोगी पहले ही अपने सिर पर इलेक्ट्रोड्स युक्त पैचेस पहन रहे हैं, जो एक बैटरी पैक से इलेक्ट्रोड्स डिलीवर करते हैं।इसके पीछे यह सोच है कि सेल-डिवीजन को बाधित करने के लिए कम तीव्रता वाले इलेक्ट्रिकल फील्ड्स का उपयोग किया जाए। इनमें से कुछ निष्कर्ष अभी मानव परीक्षण के चरण में हैं। यह बताता है कि भविष्य में नई तकनीकें इस बात का दायरा बढ़ाने जा रहे हैं कि कैसे बिजली हमारे दैनिक जीवन में और महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। हो सकता है बिजली कैंसर का इलाज करने में कामयाब हो जाए।आने वाले वर्षों में हमारे जीवन का हिस्सा बन सकने वाली ये वैश्विक गतिविधियां एक प्रमुख बदलाव की ओर इशारा करती हैं।

एक लोकतंत्र में जनता को विश्वास में लेना जरूरी है

अक्टूबर 1962 में चीन ने भारत के खिलाफ युद्ध छेड़ दिया था। सरकार ने राष्ट्रीय आपातकाल घोषित किया। उस समय संसद में सबसे छोटी पार्टियों में से एक जनसंघ से पहली बार राज्यसभा सांसद बने 36 वर्षीय एक युवा नेता ने प्रधानमंत्री नेहरू से संसद का विशेष सत्र बुलाने का अनुरोध किया। उनका नाम अटल बिहारी वाजपेयी था। पं. जवाहरलाल नेहरू की कांग्रेस सरकार को उस समय लोकसभा में दो-तिहाई बहुमत प्राप्त था। 72 वर्ष के नेहरू वाजपेयी से ठीक दोगुनी आयु के भी थे। लेकिन नेहरू ने उनके अनुरोध पर सहमति जताई और अपनी ही पार्टी के सदस्यों के इस सुझाव को खारिज कर दिया कि यह एक 'गुप्त सत्र' होना चाहिए। जब ??संसद की बैठक हुई, तो वाजपेयी ने सरकार पर तीखा हमला किया। लेकिन नेहरू ने इसे देशभक्ति के खिलाफ नहीं माना। इतिहास को हमारे लिए मार्गदर्शक की भूमिका निभानी चाहिए। जब ऑपरेशन सिंदूर चल रहा था, तो भारत के लोग सरकार के साथ एकजुट थे और हमारे बहादुर सशस्त्र बलों का पूरा समर्थन किया गया, जिन्होंने सफलतापूर्वक लड़ने के लिए अपनी जान की बाजी लगा दी। हालांकि, अब जब युद्ध विराम हो गया है, तो ऑपरेशन से संबंधित किसी वैध सवाल को यह कहकर नहीं टाला जा सकता कि यह राष्ट्र-विरोधी है। लोकतंत्र में सरकार को राष्ट्रीय हित की सीमाओं के भीतर लोगों को विश्वास में लेना चाहिए और किसी सवाल को टालना नहीं चाहिए। खास तौर पर, इसको लेकर बहुत प्रासंगिक सवाल उठ रहे हैं कि युद्ध को अचानक क्यों समाप्त कर दिया गया। युद्ध में हमने कितने विमान खोए या नहीं खोए, इसका सटीक विवरण महत्वपूर्ण नहीं है। क्योंकि किसी भी युद्ध में दोनों पक्षों को कुछ ना कुछ नुकसान तो होगा ही, और हमारी सरकार ने पाकिस्तान में महत्वपूर्ण प्रतिष्ठानों को हुए नुकसान के पर्याप्त विजुअल प्रमाण भी उपलब्ध कराए हैं। लेकिन अब सार्वजनिक वृत्त में इस बात पर कुछ गंभीर विरोधाभास सामने आए हैं कि युद्ध विराम कैसे और क्यों हुआ। अमेरिकी वाणिज्य मंत्री हॉवर्ड लुटनिक ने 23 मई को अमेरिकी अंतरराष्ट्रीय व्यापार न्यायालय में शपथ लेकर कहा कि भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध विराम 'केवल तभी संभव हो सका' जब ट्रम्प ने उसमें हस्तक्षेप किया और 'एक फुल-स्केल परमाणु युद्ध को टालने' के लिए दोनों देशों को व्यापार-पहुंच की पेशकश की। हालांकि इससे पहले 13 मई को भारतीय विदेश मंत्रालय के आधिकारिक प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने सार्वजनिक तौर पर इसके ठीक उलट बात कही थी। अपनी प्रेस ब्रीफिंग में उन्होंने कहा कि 7 से 10 मई के बीच भारतीय और अमेरिकी नेताओं के बीच केवल 'बातचीत' हुई थी और 'व्यापार के मुद्दों पर कोई चर्चा नहीं हुई थी।' जायसवाल ने आगे कहा कि युद्ध विराम भारत और पाकिस्तान के बीच 'सीधे संपर्क' के जरिए हुआ था, 'अमेरिकी मध्यस्थता के जरिए नहीं'। पाठक इस बात से सहमत होंगे कि अमेरिका के सबसे वरिष्ठ मंत्रियों में से एक के द्वारा न्यायालय में शपथ लेकर कही गई बात और हमारे आधिकारिक प्रवक्ता द्वारा प्रेस वार्ता में दिया गया बयान-दोनों एक-दूसरे के बिल्कुल विपरीत हैं। भारतीय जनता इन विपरीत रुखों को कैसे समझे? यह भी रहस्य बना हुआ है कि राष्ट्रपति ट्रम्प युद्ध विराम की घोषणा कैसे कर सकते हैं, जबकि हमारे आधिकारिक प्रवक्ता ने सार्वजनिक रूप से कहा है कि भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध विराम 'प्रत्यक्ष संपर्क' के माध्यम से हुआ है। फिर इस मामले में अमेरिका की क्या भूमिका थी? युद्ध कब छेड़ा जाए और युद्ध को समाप्त करने का सबसे अच्छा समय कौन-सा है- इसको लेकर हमें निर्वाचित सरकार पर भरोसा करना चाहिए। लेकिन सरकार को भी और अधिक पारदर्शी होना चाहिए। ऐसा कहना 'पाकिस्तानी एजेंट' होना नहीं है। अगर सार्वजनिक क्षेत्र में सूचना पर तथ्यात्मक स्पष्टीकरण का प्रावधान है, तो जनता को इसे पूछने का अधिकार है। चुनावी लाभ के लिए तिरंगा यात्रा निकालना इसका उत्तर नहीं है। युद्ध का पक्षपातपूर्ण राजनीतिकरण भले राजनीति के लिए आकर्षक हो, लेकिन इसमें कुछ सतहीपन और अवसरवादिता की झलक मिलती है। लोकतंत्र में परिपक्व-संवाद उसकी मजबूती का प्रतीक है, कमजोरी का नहीं। युद्ध विराम का अमेरिकी संस्करण हमारे संस्करण से अलग क्यों है- सरकार को इसे स्पष्ट करना चाहिए, या तो संसद के विशेष सत्र के माध्यम से या सर्वदलीय ब्रीफिंग के जरिए। अतीत में नेहरू और वाजपेयी द्वारा स्थापित ऐतिहासिक उदाहरण को हमें नहीं भूलना चाहिए। अब जब युद्ध विराम हो गया है, तो ऑपरेशन ??सिंदूर से संबंधित किसी वैध सवाल को यह कहकर नहीं टाला जा सकता कि यह राष्ट्र-विरोधी है। सरकार को राष्ट्रीय हित की सीमाओं के भीतर लोगों को विश्वास में लेना चाहिए। (ये लेखक के अपने विचार हैं।)

इस दिवाली खरीदनी है नई गाड़ी,पहले चेक करें ये 7 ऑफर्स, ऐसे तय करें बजट, कार के ये 7 सेफ्टी फीचर्स जरूर चेक करें

नयी दिल्ली। दिवाली का त्योहार खुशियों और नई शुरुआत का प्रतीक माना जाता है। इसी समय लोग घर-गृहस्थी की नई चीजें खरीदते हैं और कार जैसी बड़ी खरीदारी करने का भी प्लान बनाते हैं। अगर आप भी लंबे समय से अपनी कार लेने का सपना देख रहे हैं तो दिवाली आपके लिए सही मौका हो सकता है। इस समय ऑटो कंपनियां ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए जबरदस्त ऑफर्स, डिस्काउंट और फेस्टिव स्कीम्स लेकर आती हैं। लेकिन सिर्फ ऑफर देखकर गाड़ी खरीद लेना सही नहीं होता। कई बार लोग जल्दबाजी में ऐसी कार चुन लेते हैं, जो बाद में बजट पर बोझ डाल देती है या जरूरत के हिसाब से फिट नहीं बैठती। इसलिए कार खरीदने से पहले कुछ अहम बातों पर ध्यान देना जरूरी है। अगर आप समझदारी से प्लान करेंगे तो कम दाम में अपनी पसंद की गाड़ी ले सकते हैं और दिवाली की खुशियां दोगुनी कर सकते हैं। ऐसे में आज हम जरूरत की खबर में जानेंगे कि दिवाली पर सस्ती कार खरीदते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। सवाल- दिवाली पर कार खरीदना क्यों फायदेमंद होता है? जवाब- दिवाली के समय कार खरीदने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि कंपनियां और डीलर्स इस दौरान ज्यादा से ज्यादा ग्राहकों को आकर्षित करने की कोशिश करते हैं। इसके लिए वे आकर्षक डिस्काउंट, कैशबैक, एक्सचेंज बोनस और लोन पर आसान किस्तों जैसे ऑफर्स देते हैं। इस समय डीलर्स के पास पिछले साल के मॉडल भी उपलब्ध रहते हैं, जिन्हें वे क्लियर करना चाहते हैं। ऐसे में आपको सामान्य दिनों की तुलना में कम दाम पर कार खरीदने का मौका मिल सकता है। इसके अलावा, दिवाली को शुभ शुरुआत का समय माना जाता है, इसलिए भी लोग इस सीजन को बड़ी खरीदारी के लिए बेहतर मानते हैं। सवाल- फेस्टिव

सीजन में ऑटो कंपनियां किस तरह के ऑफर्स देती हैं?जवाब- फेस्टिव सीजन में लगभग हर ऑटो कंपनी अलग-अलग तरह की स्कीमें लेकर आती है। सवाल- दिवाली पर कार खरीदते समय बजट कैसे तय करें?जवाब- कार खरीदते समय बजट बनाना सबसे अहम है। इसके लिए आप इन बातों का ध्यान रखें। सवाल- कार खरीदते वक्त किन सेफ्टी फीचर्स का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- आमतौर पर हम कार खरीदते वक्त डिस्काउंट सेम सेगमेंट में सस्ती कार पर ज्यादा फोकस करते हैं। इस चक्कर में सेफ्टी फीचर्स जैसी चीजें नजरअंदाज कर जाते हैं। जबकि ये सारे सेफ्टी फीचर्स ड्राइविंग को सुरक्षित बनाते हैं और किसी दुर्घटना के दौरान भी हमें सुरक्षा देते हैं। वहीं, परिवार के साथ यात्रा करने के लिए कार ले रहे हैं तो सेफ्टी फीचर्स जैसे एयरबैग, एबीएस और ईबीडी को प्राथमिकता दें। इसके अलावा, कंफर्ट और टेक्नोलॉजी से जुड़े फीचर्स जैसे टचस्क्रीन, रियर कैमरा या क्लाइमेट कंट्रोल आपकी ड्राइविंग को आसान बना सकते हैं। कुल मिलाकर, ऐसी कार चुनें जो आपकी जरूरतों के हिसाब से बैलेंस्ड हो। सवाल- डीलर से गाड़ी खरीदते समय किन दस्तावेजों की जांच करनी चाहिए? जवाब- डीलर से कार खरीदते समय कागज़ों की जांच करना बहुत जरूरी है। सबसे पहले गाड़ी का इनवॉइस देखें। इसमें गाड़ी की कीमत, टैक्स, इंश्योरेंस और बाकी चार्ज साफ-साफ लिखे होने चाहिए। साथ ही, गाड़ी का चेसिस नंबर और इंजन नंबर इनवॉइस पर सही होना चाहिए और यह नंबर गाड़ी पर लिखे नंबर से मिलना चाहिए। इसके बाद इंश्योरेंस पेपर चेक करें। इसमें यह देख लें कि पॉलिसी थर्ड-पार्टी है या कॉम्प्रिहेंसिव, कवरेज कब से शुरू हो रहा है और उसमें कौन-कौन सी सुविधाएं शामिल हैं। ध्यान रखें कि डिलीवरी से पहले इंश्योरेंस एक्टिव हो। रजिस्ट्रेशन सर्टिफिकेट भी सबसे अहम है। डीलर पहले टेम्पररी आरसी देता है और बाद में स्थायी आरसी आता है। जब आरसी मिले तो उसमें आपका नाम, पता, गाड़ी का रंग, ईंधन टाइप और इंजन-चेसिस नंबर सही होने चाहिए। इसके साथ ही गाड़ी का पीयूसी सर्टिफिकेट भी जरूर लें। यह बताता है कि आपकी गाड़ी से निकलने वाला धुआं तय मानक के भीतर है। वारंटी कार्ड देख लें कि गाड़ी पर कितने साल या कितने किलोमीटर तक वारंटी है और उसमें क्या-क्या कवर किया गया है। इसके अलावा, सर्विस बुकलेट में फ्री-सर्विस कूपन और सर्विस का शेड्यूल होना चाहिए।सवाल- दिवाली पर कार बुक करते समय एडवांस पेमेंट और डिलीवरी को लेकर क्या सावधानी बरतें? जवाब- कार बुक करते समय एडवांस पेमेंट सिर्फ आधिकारिक डीलर को ही दें और उसकी रिसीट लेना न भूलें। अगर डीलर आपको तुरंत बड़ी रकम देने के लिए कह रहा है, तो सतर्क हो जाएं। कोशिश करें कि एडवांस कम से कम रखें और बाकी पेमेंट तभी करें जब आपको गाड़ी की डिलीवरी डेट, वेरिएंट और कलर लिखित में मिल जाए। साथ ही, डिलीवरी लेते समय कार का पूरा निरीक्षण करें कि कहीं स्क्रैच या डैमेज तो नहीं है। टेस्ट ड्राइव करके गाड़ी की परफॉर्मेंस भी जांच लें या किसी भरोसेमंद मैकेनिक को गाड़ी की टेस्ट ड्राइव लेने दें, इसके बाद ही अंतिम पेमेंट करें। कई बार कुछ गाड़ियां मैन्यूफैक्चरिंग डिफेक्ट के साथ एजेंसी में आ जाती हैं इसलिए खरीदने से पहले पूरी तरह जांच-परख लें।

सुप्रीम कोर्ट में सीजेआई गवई पर हमले की कोशिश,वकील ने नारा लगाया- सनातन का अपमान नहीं सहेगा हिंदुस्तान

नयी दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट में सोमवार को एक वकील ने सीजेआई बीआर गवई पर

हमला करने की कोशिश की। यह घटना उस समय हुई जब सीजेआई की बेंच एक मामले की सुनवाई कर रही थी। कोर्ट रूम में मौजूद वकीलों के हवाले से न्यूज एजेंसी पीटीआई ने बताया कि वकील ने सीजेआई की तरफ जूता फेंका।हालांकि, जूता उनकी बेंच तक नहीं पहुंच सका। सुरक्षाकर्मियों ने फौरन उसे पकड़ लिया। बाहर जाते वक्त वकील ने नारा लगाया- सनातन का अपमान नहीं सहेगा हिंदुस्तान। घटना के बाद सीजेआई ने अदालत में मौजूद वकीलों से अपनी दलीलें जारी रखने को कहा। कहा कि इस सबसे परेशान न हों। मैं भी परेशान नहीं हूं, इन चीजों से मुझे फर्क नहीं पड़ता। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, आरोपी वकील का नाम राकेश किशोर कुमार है। सुप्रीम कोर्ट बार में उनका रजिस्ट्रेशन 2011 का है। माना जा रहा है कि वकील सीजेआई गवई की मध्य प्रदेश के खजुराहो में भगवान विष्णु की 7 फुट ऊंची सिर कटी मूर्ति की पुनर्स्थापना पर की गई टिप्पणियों से नाराज था। सीजेआई ने 16 सितंबर को खंडित मूर्ति की बहाली की मांग वाली याचिका खारिज करते हुए कहा था- जाओ और भगवान से खुद करने को कहो। तुम कहते हो भगवान विष्णु के कट्टर भक्त हो, जाओ उनसे प्रार्थना करो। 16 सितंबर को मध्य प्रदेश के खजुराहो के जवारी (वामन) मंदिर में भगवान विष्णु की 7 फीट ऊंची खंडित मूर्ति की बहाली की मांग वाली याचिका सुप्रीम कोर्ट ने खारिज की थी। याचिकाकर्ता ने इस फैसले पर नाराजगी जताई थी। उन्होंने कहा था कि ये हमारी धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचाने वाला फैसला है। कोर्ट ने कहा है कि प्रतिमा जिस स्थिति में है, उसी में रहेगी। भक्तों को पूजा करनी है तो वे दूसरे मंदिर जा सकते हैं। दरअसल, याचिकाकर्ता का दावा है कि यह मूर्ति मुगलों के आक्रमणों के दौरान खंडित हो गई थी और तब से यह इसी हालत में है। इसलिए श्रद्धालुओं के पूजा करने के अधिकार की रक्षा करने और मंदिर की पवित्रता को पुनर्जीवित करने के लिए सुप्रीम कोर्ट हस्तक्षेप करे। भगवान विष्णु की मूर्ति बदलने को लेकर दी टिप्पणी पर चीफ जस्टिस बीआर गवई ने सफाई दी थी। उन्होंने कहा था कि मेरी टिप्पणी को सोशल मीडिया पर गलत तरीके से दिखाया गया। मैं सभी धर्मों का सम्मान करता हूं। बेंच में शामिल जस्टिस के विनोद चंद्रन ने सोशल मीडिया को एंटी-सोशल मीडिया कहा था। उन्होंने बताया कि उन्हें भी ऑनलाइन गलत तरह से दिखाया गया है। वहीं, याचिकाकर्ता के वकील संजय नूली ने कहा कि सीजेआई के बारे में सोशल मीडिया पर फैलाए गए बयान झूठे हैं। 18 सितंबर को ही सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने कहा था कि मैं सीजेआई को 10 साल से जानता हूं। वे सभी धर्मस्थलों पर जाते हैं। आजकल सोशल मीडिया पर बातें बढ़ा-चढ़ाकर दिखाई जाती हैं। मेहता ने कहा था कि न्यूटन का नियम है कि हर क्रिया की समान प्रतिक्रिया होती है, लेकिन अब सोशल मीडिया पर हर क्रिया की जरूरत से ज्यादा प्रतिक्रिया हो जाती है। वहीं, सीनियर एडवोकेट कपिल सिब्बल ने भी सहमति जताई और कहा कि सोशल मीडिया की वजह से वकीलों को रोज दिक्कत उठानी पड़ती है।

अतीत का झरोखा

ब्राह्मण लड़की के रेपिस्ट का सिर काटकर घुमवाया,डीएम की हत्या के लिए भीड़ को उकसाया,जेल मैनुअल में बदलाव के बाद रिहा हुए आनंद मोहन

पटना। 4 दिसंबर 1994, बिहार के मुजफ्फरपुर जिले की सड़कों पर जनसैलाब उमड़ा हुआ था। हुजूम के बीचोंबीच था अगड़ी जाति के नेता छोटन शुक?ला का शव। लोग चीख रहे थे, 'बदला लेना होगा।' करीब 1 लाख लोग शवयात्रा में शामिल थे। इन?हें लीड कर रहा था मंच पर चढ़कर लाउडस्पीकर से बोल रहा एक शख?स। तभी वहां से लाल बत्ती लगी एंबेसडर गाड़ी गुजरी। इसमें गोपालगंज जिले के डीएम जी. कृष्णैय्या बैठे थे। वो पटना में एक मीटिंग से लौट रहे थे। गाड़ी में उनका एक ड्राइवर और एक बॉडीगार्ड भी था। आक्रोशित भीड़ ने गाड़ी रोक ली। माइक से आवाज आई, 'चाहे डीएम हो या मुख्यमंत्री, हमारे सामने कोई अड़ेगा तो हम उसे नहीं छोड़ेंगेष्ठ।' ये सुनकर लोगों ने गाड़ी पर पथराव शुरू कर दिया। गाड़ी में बैठे बॉडीगार्ड और ड्राइवर ने लोगों से कहा, 'आप लोग ऐसा मत करिए। अंदर डीएम साहब बैठे हुए हैंष्ठ।' भीड़ में से कुछ लोगों ने गाड़ी का दरवाजा खोला और डीएम कृष्णैय्या को नीचे उतार लिया। माइक से फिर आवाज आई, 'इन?हीं सरकारी लोगों की मिलीभगत से छोटन शुक?ला की हत?या हुई है।' भीड़ भड़क गई और डीएम कृष?णैय्या पर लात-घूंसे बरसाने शुरू कर दिए।जी.कृष्णैय्या ने लोगों से हाथ जोड़कर कहा, 'मेरी कोई गलती नहीं हैष्ठ। मैं तो इस जिले का डीएम भी नहीं हूंष्ठ। आप लोग ऐसा क्यूं कर रहे हैं? प्लीज मुझे छोड़ दीजिएष्ठ।' मौके पर पुलिस मौजूद थी, लेकिन भीड़ बेकाबू हो चुकी थी। इस बार माइक से आवाज आई, 'बदला लेना है हमेंष्ठ.। रे भुटकन, मार दे गोलीष्ठ.।' ये सुनते ही छोटन शुक्ला के दूसरे भाई भुटकन शुक्ला ने पिस्टल निकाली और बीच सड़क पर डीएम जी.कृष्णैय्या के सीने में 3 गोलियां उतार दीं।

डीएम कृष्णैय्या ने मौके पर ही दम तोड़ दिया। माइक से लोगों को भड़काने वाला शख?स थे इलाके का बाहुबली नेता आनंद मोहन सिंह। 26 जनवरी 1956, सहरसा के पनगछिया गांव में आनंद मोहन का जन्म एक राजपूत परिवार में हुआ। उनके दादा रामबहादुर सिंह स्वतंत्रता सेनानी रहे थे। इस कारण बचपन से ही घर में राजनीति, समाज शास्त्र और समाज सुधार के मुद्दों पर बात होती रहती थी। कम उम्र से ही वो सत्ता को चुनौती भी देने लगे थे। इसी दौरान सरकारें लगातार पिछड़ी जातियों को आगे बढ़ाने की बात कर रही थीं। आनंद मोहन इससे बहुत नाखुश थे। साल 1974, जेपी ने सरकार के खिलाफ आवाज उठानी शुरू कर दी थी। 'सिंहासन खाली करो, जनता आती है...' के नारे लगाते हुए जेपी के पीछे देशभर के युवा सड़कों पर उतर आए। इन्हीं युवाओं में शामिल थे 18 साल के आनंद मोहन सिंह। जेपी की 'संपूर्ण क्रांति' को उन्होंने अपने जीवन का लक्ष्य बना लिया और कॉलेज की पढ़ाई बीच में ही छोड़ दी। यही उनके राजनीतिक करियर की शुरुआत थी। इमरजेंसी के दौरान वो 2 साल जेल में भी रहे और बाहर आकर समाजवादी नेता और फ्रीडम फाइटर परमेश्वर कुमार को अपना राजनीतिक गुरु बना लिया। 1978 में कर्पूरी ठाकुर ने पिछड़ी जातियों के लिए आरक्षण

का भी ऐलान कर दिया था। इससे नाराज आनंद मोहन ने तत्कालीन प्रधानमंत्री मोरारजी देसाई को काले झंडे दिखाए। दूसरी ओर कई कम्युनिस्ट संगठन ऊंची जातियों के जमींदारों और किसानों को निशाना बना रहे थे। ऐसे में आनंद मोहन ने ऊंची जातियों की सुरक्षा का जिम्मा ले लिया। राजेश सिंह की किताब बाहुबलीज ऑफ इंडियन पॉलिटिक्स के अनुसार आनंद मोहन ने समाजवादी क्रांतिकारी सेना बनाई और अगड़ी जाति के युवाओं को उसमें शामिल होने के लिए बुलाने लगे। इस सेना को आनंद मोहन की प्राइवेट आर्मी भी कहा जाने लगा। आनंद मोहन युवाओं से कहते, 'आरक्षण की वजह से हमारे समाज में वैसी ही फूट पड़ रही है जैसे ब्रिटिश सरकार ने हिंदू और मुसलमानों के बीच डाली और देश पर कब्जा किया, इसलिए हमें आरक्षण के खिलाफ लड़ाई करनी होगी।' ये सेना ऊंची जाति के खिलाफ बोलने वालों के साथ मारपीट करती और अपने स्तर पर ही न्याय करने लगी।

आरक्षण की मांग करने वाले लोगों के घरों में सेना के लोग घुस जाते और मारपीट करते। वरिष्ठ पत्रकार कन्हैया भैलारी बताते हैं, 'उन दिनों मधेपुरा में एक सरकारी टीचर थे। उनकी बेटी के साथ कुछ गुंडों ने रेप किया और उसे चाकू मारकर फेंक दिया। लड़की ब्राह्मण परिवार से थी, इसलिए आनंद सिंह उसके फेवर में आ गए।' आनंद मोहन ने अपनी सेना के लोगों से कहा, 'ये काम जिसका भी है, उसकी गर्दन कंधे से अलग करनी जरूरी है। हर हाल में इनका पता लगाओ।' समाजवादी क्रांतिकारी सेना ने पूरे गांव में पूछताछ शुरू कर दी। जैसे ही आरोपियों का पता चला, आनंद मोहन खुद करीब 50 लोगों के साथ वहां पहुंच गए। पहले तो आरोपियों को दबोचकर जमकर पीटा गया और आखिर में उनकी गर्दन धड़ से अलग कर दी गई। वो यहीं नहीं रुके। उनके कटे सिर तलवार की नोक पर पूरे गांव में घुमाए गए। स्थानीय लोगों के अनुसार, आनंद मोहन तलवार लहराते हुए चीख रहे थे- 'अगड़ी जाति को परेशान करने वालों का अंजाम सबको पता चलना चाहिए।' पहली बार आनंद मोहन का नाम आपराधिक मुकदमे में दर्ज हुआ।

इसके बाद उनके खिलाफ कई और मुकदमे भी दर्ज हुए। अब पुलिस आनंद मोहन की तलाश में लग गई। ऐसे में, 1983 में वो आत्म-समर्पण के लिए सहरसा की अदालत में पहुंचे। वहां अगड़ी जाति के सैकड़ों लोग पहले से उनके समर्थन में इकट्ठा थे। वो समझ गए कि वो हीरो बन चुके हैं। 3 महीने बाद ही वो जेल से रिहा भी हो गए। कांग्रेस के कैंडिडेट को 62 हजार वोटों से हराया, आरक्षण का विरोध करने की वजह से आनंद मोहन सिंह राज्य सरकार के निशाने पर थे। उनके खिलाफ नेशनल सिक्योरिटी एक्ट, सीसीए यानी क्राइम कंट्रोल एक्ट और मेंटेनेंस ऑफ इंटरनल सिक्योरिटी एक्ट में मामले दर्ज किए गए।लेकिन पुलिस के लिए उन तक पहुंचना मुश्किल था। उन्हें पकड़ने के लिए 1

हजार रुपए से लेकर 25 हजार रुपए तक के इनाम का भी ऐलान किया गया।1990 में विधानसभा चुनाव होने थे। आनंद मोहन समझ गए थे कि आरक्षण के खिलाफ लड़ाई को आगे बढ़ाने के लिए विधानसभा पहुंचना होगा। ऐसे में उन?होंने चुनाव से पहले सरेंडर कर दिया और जेल में रहकर जनता दल के टिकट पर महिषी से चुनाव लड़ा। अगड़ों का समर्थन तो था ही, बाहुबल के दम पर इलाके के पिछड़ों के वोट भी आनंद मोहन को मिले। इस चुनाव में आनंद मोहन ने कांग्रेस के कैंडिडेट को 62 हजार वोटों से हराया। लालू प्रसाद यादव मुख्यमंत्री बने। बीबीसी की एक रिपोर्ट के मुताबिक, विधायक बनने के बाद आनंद मोहन घोड़े की सवारी करते, तो कभी बंदूकों के साथ तस?वीरें अखबारों में छपने लगीं। उन्हें पूर्व प्रधानमंत्री चंद्रशेखर का भी करीबी माना जाने लगा जो उनकी ही जाति के थे। मंडल कमीशन लागू हुआ तो जनता दल से नाता तोड़ा- अगस्त 1990 में तत्कालीन प्रधानमंत्री विश्वनाथ प्रताप सिंह ने मंडल कमीशन की सिफारिशों को लागू करने का आदेश दे दिया। इसके तहत केंद्र सरकार की नौकरियों और शिक्षण संस?थानों में ओबीसी कैटेगरी के लिए 27फीसदी आरक्षण लागू हो गया। इस ऐलान के साथ ही देश में भारी बवाल शुरू हो गया। चारों ओर, 'वीपी सिंह, हाय-हाय' 'मंडल कमीशन, हाय-हाय', 'मंडल कमीशन वापस लो' के नारे सुनाई देने लगे। कई जगह हिंसक प्रदर्शन हुए। कहीं आगजनी हुई तो कहीं पुलिस ने लाठीचार्ज किया। सीधे तौर पर बिहार दो धड़ों में बंट गया। एक ओर लालू थे जो पिछड़ों के हक और उन्हें आगे बढ़ाने की बात करते थे और दूसरी ओर आनंद मोहन थे जो इसके विरोध में थे। आनंद मोहन ने खुद को जनता दल से अलग कर लिया। इसी के साथ ऊंची जाति के लोग आनंद मोहन को अपना मसीहा मानने लगे। पिछड़ों के नेता पप्पू यादव से दुश?मनी छिड़ी, जमकर मारकाट हुई. रौबदार मूंछें, सफेद सफारी सूट और संसद के अंदर भी आंखों पर काला चश्मा। ये आनंद मोहन की पहचान थी। उनके समर्थक माथे पर पट्टी बांधकर घूमते, जिस पर लिखा होता, 'मैं ही आनंद मोहन हूं।' दूसरी ओर पिछड़ी जातियों के एक नेता पप्पू यादव उभर रहे थे। उनके समर्थक सड़कों पर नारा लगाते, 'द्वापर में किशन-कन्हैया, कलियुग में पप्पू भईया।' जहां आनंद मोहन मंडल कमीशन का विरोध कर रहे थे, पप्पू यादव मंडल कमीशन के समर्थन में खड़े हुए थे। दोनों के बीच दुश्मनी छिड़ गई। बीबीसी की एक रिपोर्ट के अनुसार, आनंद मोहन और पप?पू यादव के समर्थकों के बीच आए दिन झड़प होने लगी। कई बार गोलीबारी भी हुई। जब भी ये दोनों नेता कहीं जाते, तो इस बात पर मुकाबला होता कि किसका काफिला ज?यादा लंबा होगा। 1991 में मधेपुरा के उपचुनाव में जनता दल के बड़े नेता शरद यादव मैदान में थे। पप्पू यादव ने उनका समर्थन किया और आनंद मोहन ने विरोध। 7 नवंबर 1991 को आनंद मोहन अपने हथियारबंद हुजूम के साथ मधेपुरा से गुजर रहे थे। जब काफिला जानकी नगर से गुजरा तो अचानक उन पर फायरिंग शुरू हो गई। आनंद मोहन की ओर से भी जवाबी फायरिंग की गई। अंधाधुंध फायरिंग में आनंद मोहन के दो समर्थक मारे गए। आरोप पप्पू यादव पर लगा। आनंद मोहन के एक समर्थक के बयान पर पप्पू यादव और उनके 12 साथियों पर मुकदमा दर्ज कर लिया गया। खुद की पार्टी बनाई, पत्नी लवली ने दर्ज की जीत-साल 1993, राजेश सिंह की किताब 'बाहुबलीज ऑफ इंडियन पॉलिटिक्स' के अनुसार, आनंद मोहन अब ऊंची जाति के लोगों के भगवान थे। युवा उनके एक इशारे पर सड़कों पर उतर आते। जब उनका काफिला सड़क से गुजरता तो उनके आगे-पीछे बुलेट पर सवार सैकड़ों नौजवान साथ चलते। सभी के हाथों में हथियार होते। उस समय लालू प्रसाद यादव मुख्यमंत्री थे। सवर्ण मानते थे कि वो बैकवर्ड समर्थक हैं, मुसलमान समर्थक हैं। ऐसे में वो सभी आनंद मोहन के सपोर्ट के लिए एक हो गए। इसका फायदा उठाकर आनंद मोहन जनता दल से अलग हो गए और अपनी बिहार पीपुल्स पार्टी यानी बीपीपी बनाई। अगले ही साल 1994 में वैशाली लोकसभा सीट पर उपचुनाव का ऐलान हुआ। आनंद मोहन ने अपनी पत्नी लवली आनंद को इस सीट से बीपीपी के टिकट पर मैदान में उतारा। धुआंधार प्रचार किया गया। लवली आनंद और आनंद मोहन की सभाओं में हजारों की संख्या में भीड़ उमड़ने लगी। महज एक साल पुरानी पार्टी के चर्चे पूरे बिहार में थे। वैशाली की सीट से लवली आनंद ने जीत दर्ज की। अब तो बीपीपी और आनंद मोहन का कद और बढ़ गया। एक न्यूज रिपोर्ट के अनुसार, उनका नाम अब लालू यादव के विकल्प के तौर पर लिया जाने लगा। इसके बाद आनंद मोहन साल 1996 में समता पार्टी के टिकट पर, फिर 1998 में राष्ट्रीय जनता दल के टिकट पर शिवहर से सांसद बने। अगड़ी जाति की भीड़ ने दलित आईएएस ऑफिसर की हत?या की- बिहार पीपुल्स पार्टी ने 1995 में होने वाले विधानसभा चुनाव की तैयारी शुरू कर दी। इस दौरान पार्टी से जुड़ा कौशलेंद्र शुक्ला उर्फ छोटन शुक्ला मुजफ्फरपुर का डॉन था।

छोटन प्राइवेट आर्मी के भी सदस्य थे। वो सवर्णों के बीच काफी लोकप्रिय थे इसलिए आनंद मोहन के खास बन गए। कई मौकों पर आनंद मोहन ने उन?हें अपना भाई कहकर भी संबोधित किया। 3 दिसंबर 1994 को रात के लगभग साढ़े आठ बजे थे। छोटन शुक्ला केसरिया से विधानसभा चुनाव लड़ने की तैयारी कर रहे थे।

वो चुनाव प्रचार करके अपनी एंबेसडर गाड़ी से घर लौट रहे थे। गाड़ी में शुक्ला के अलावा चार और लोग भी थे। जैसे ही गाड़ी मुजफ्फरपुर के संजय सिनेमा से गुजरी, पुलिस की वर्दी पहने कुछ लोगों ने उन्हें रोका। छोटन शुक्ला ने वजह पूछने के लिए गाड़ी का शीशा नीचे ही किया था कि उन पर एके-47 से फायरिंग शुरू हो गई। सफेद एंबेसडर छोटन शुक्ला और उनके साथियों के खून से लाल हो गई। अफवाह उड़ी कि इस हत्या में राज्य सरकार से जुड़े लोगों का हाथ है और प्रशासन ने उनकी मदद की है। गुस्साए आनंद मोहन ने शहर के बीचोंबीच से छोटन शुक?ला की शवयात्रा निकाली। इस दौरान आईएएस जी.कृष्णैय्या वहां से गुजरे। गुस्साई भीड़ ने उनकी हत्या कर दी। इस मामले में आनंद मोहन ही मुख्य आरोपी बने क?योंकि वो ही मंच से भीड़ को उकसा रहे थे। 'बाहुबलीज ऑफ इंडियन पॉलिटिक्स' किताब के अनुसार, 'आनंद मोहन की असली ताकत यही थी कि वो अगड़ी जाति के हक की बात उठाते थे और आरक्षण का विरोध करते थे। वहीं आईएएस जी. कृष्णैय्या एससी कम्युनिटी से आते थे। छोटन शुक्ला की हत्या से उनका कोई लेना-देना नहीं था। भीड़ को उनके खिलाफ सिर्फ उनकी जाति के कारण भड़काया गया था। यही घटना आनंद मोहन के गले का फंदा बनी जिसके चलते उन्हें जेल जाना पड़ा।' चुनाव में नीतीश की पार्टी को पीछे छोड़ा- 1995 के विधानसभा चुनाव में आनंद मोहन तीन जगह से लड़ने के बावजूद हार गए, लेकिन उनकी पार्टी बीपीपी का प्रदर्शन नीतीश कुमार की समता पार्टी से बहुत बेहतर था। 'बाहुबलीज ऑफ इंडियन पॉलिटिक्स' किताब के अनुसार बिहार की जनता आनंद मोहन को लालू प्रसाद यादव को टक्कर देने वाले नेता के तौर पर देखने लगी थी। इसके बाद नीतीश कुमार किसी भी तरह आनंद मोहन को अपनी ओर करना चाहते थे। ऐसा करके वो सवर्णों को साधने की फिराक में थे। इसी के चलते साल 1996 में BPP नीतीश कुमार की समता पार्टी में मिल गई। आनंद मोहन ने 1996 का लोकसभा चुनाव जेल से ही समता पार्टी के टिकट पर लड़ा और जीत दर्ज की। इस दौरान उनका नारा था, 'संधि नहीं अब रण होगा, संघर्ष महा-भीषण होगा...।

' 1998 में वो एक बार फिर सांसद बने, लेकिन इस बार जेडीयू के टिकट पर। अगले ही साल यानी 1999 में उन्होंने भारतीय जनता पार्टी जॉइन कर ली, लेकिन इस साल वो चुनाव नहीं जीत सके। इसके बाद वो कांग्रेस के साथ आ गए। पहली बार सांसद रहे नेता को फांसी की सजा सुनाई गई- साल 2007, आईएएस जी.कृष्णैय्या की हत्या के मामले में निचली अदालत ने आनंद मोहन को भीड़ को उकसाने के आरोप में दोषी करार दिया और उन्हें फांसी की सजा सुनाई। ये पहला मामला था जब देश में किसी सांसद और विधायक रह चुके नेता को फांसी की सजा सुनाई गई हो। हालांकि 2008 में पटना हाईकोर्ट ने आनंद मोहन की सजा को आजीवन कारावास में बदल दिया।

2012 में सुप्रीम कोर्ट ने भी पटना हाईकोर्ट के फैसले को बरकरार रखा। इस बार आनंद मोहन के पास जेल जाने के अलावा कोई चारा नहीं था। उन?होंने 2010 में अपनी पत्नी लवली आनंद को कांग्रेस के टिकट पर विधानसभा चुनाव और 2014 में समाजवादी पार्टी के टिकट पर लोकसभा चुनाव लड़वाया, लेकिन दोनों ही बार लवली आनंद हार गईं। 2020 में लालू यादव की पार्टी ने आनंद मोहन के बेटे चेतन आनंद को शिवहर विधानसभा सीट से टिकट दिया। चेतन आनंद ये चुनाव जीत गए और एमएलए बने। इसके बाद आनंद मोहन आसानी से जेल से बाहर आते रहे।

मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, ऐसे भी कई मौके आए जब 6 महीने के अंदर उन्हें 3 बार पैरोल मिली। साल 2023 में वो अपने बेटे चेतन आनंद की सगाई में शामिल होने के लिए पैरोल पर बाहर आए। इस समारोह में बिहार की कई बड़ी हस्तियों ने हिस्सा लिया। नीतीश कुमार भी इस सगाई में पहुंचे थे। जेल मैन्युअल में बदलाव किया गया, बाहर आया बाहुबली- साल 2023, जनवरी का महीना। जेडीयू के पार्टी इवेंट में नीतीश कुमार भाषण देने मंच पर पहुंचे, लेकिन वहां जुटी भीड़ आनंद मोहन की रिहाई की मांग करने लगी। इस पर नीतीश कुमार ने कहा, 'आपको पता नहीं है, उनकी पत्नी से पूछ लीजिएगा कि हम क्या कोशिश कर रहे हैं। कुछ जानते ही नहीं हो, बिना बात के ही नारा लगा रहे हो। ये सबकी चिंता मत करो। हम लगे हुए है जी...।

शांत रहो।' इसके बाद से ही ये कयास शुरू हो गए कि आनंद मोहन रिहा हो सकते हैं, लेकिन इसमें एक कानून आड़े आ रहा था।दरअसल, बिहार प्रिजन मैन्युअल 2012 नियम 481(आई) के अनुसार समय से पहले रेपिस्ट, आतंकवादी और ऑन ड्यूटी सरकारी अफसर की हत्या करने वाले की रिहाई नहीं हो सकती थी।

10 अप्रैल 2023 को इस कानून में संशोधन किया गया। नीतीश सरकार ने मैन्युअल में केवल ऑन ड्यूटी सरकारी अफसर की हत्या वाली लाइन को हटा दिया। इससे आनंद मोहन की जेल से रिहाई का रास्ता साफ हो गया। आखिरकार, 27 अप्रैल को आनंद मोहन जेल से बाहर आ गए। खुद को कलम का सिपाही मानते हैं आनंद मोहन- एक इंटरव्यू में आनंद मोहन ने कहा, 'लोग कहते हैं कि मैं हिंसा करता हूं, बाहुबल का इस्तेमाल करता हूं, लेकिन ऐसा नहीं है। मैंने हमेशा कलम को अपना हथियार बनाया है। 17 साल की उम्र में मैं 'क्रांति दूत' नाम के अखबार का संपादक था।'जेल में रहते हुए ही आनंद मोहन ने 'कैद में आजाद कदम' नाम की किताब लिखी। इस किताब को संसद के ग्रंथालय में रखा गया है। इसके अलावा आनंद मोहन ने दशरथ मांझी के जीवन पर एक शॉर्ट स्टोरी भी लिखी है।

एक रिपोर्ट के अनुसार, सीबीएससी बोर्ड ने 8वीं क्लास के सिलेबस में इस शॉर्ट स्टोरी को शामिल किया है। आनंद मोहन चुनाव नहीं लड़ सकते हैं, लेकिन हाल ही में दिए एक बयान से वो चर्चा में आ गए। एक सामाजिक इवेंट के दौरान उन्होंने कहा, 'बिहार के सत्ता के सिंहासन पर कौन बैठेगा, यह 'भूरा बाल' तय करेगा। अभी कोई चिराग पासवान से लड़ रहा है, कोई जीतन राम मांझी से। कोई नीतीश से तो कोई लालू से। पर अंत में 'भूरा बाल' वाले निर्णय करेंगे।' (गैंगस्टर आनंद मोहन सिंह की कहानी अखबारों की रिपोर्ट्स, किताबों, वरिष्ठ पत्रकारों के संस्मरण और सरकारी अफसरों के इंटरव्यू के आधार पर लिखी गई है। इसे रोचक बनाने के लिए कहानी की तरह लिखा गया है।)

रेफरेंस :-राजेश सिंह की किताब - बाहुबलीज ऑफ इंडियन पॉलिटिक्स- फ्रॉम बुलेट टू बैलट, youtube.com/@KhabronKePiche

youtube.com/live/I20Nj7joHzg , bbc.com/hindi/india-65398572

indiatoday.in/news-analysis/story/anand-mohan-out-of-jail-why-nitish-kumars-move-may-be-shocking-but-not-surprising-2365309-2023-04-27 , https://www.bhaskar.com/bihar-election/news/bihar-gangster-story-anand-mohan-singh-pappu-yadav-ias-136100653.html , https://www.youtube.com/watch?v=77Fxqd45Kss, https://indianexpress.com/article/cities/patna/a-murder-most-foul-a-family-criminal-enterprise-and-the-rifle-bullet-combination-revisiting-the-murder-of-gopalganj-district-magistrate-g-krishnaiah-8578017/

कैंसर की चौथी स्टेज में हैं एक्ट्रेस नफीसा अली,कीमोथैरेपी से झड़ने लगे बाल, तो मुंडवा लिया सिर, 6 साल पहले कैंसर को दे चुकी हैं मात

मुंबई। वेटरन एक्ट्रेस नफीसा अली ने कुछ समय पहले ही बताया था कि एक बार कैंसर को मात देने के बाद वो दोबारा इसकी चपेट में आ गई हैं। उन्हें चौथी स्टेज का कैंसर डिटेक्ट हुआ है, जिसका ट्रीटमेंट भी शुरू हो चुका है। एक्ट्रेस ने कीमोथैरेपी शुरू की है, जिसके चलते उन्होंने सिर मुंडवा लिया है। एक्ट्रेस ने हाल ही में अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम से अपने बाल्ड लुक की तस्वीरें शेयर की हैं। इसके साथ एक्ट्रेस ने लिखा है- 'पॉजिटिव पावर।' नफीसा की पोस्ट में कई सेलेब्स कमेंट कर उनकी हौसला अफजाई कर रहे हैं, जिनमें एक्ट्रेस दीया मिर्जा, रोजलिन खान शामिल हैं। एक्ट्रेस लगातार अपने ट्रीटमेंट और इससे हो रहे बदलावों पर पॉजिटिविटी के साथ पोस्ट शेयर करती रहती हैं। बीते हफ्ते उन्होंने एक तस्वीर शेयर की और बताया कि कीमोथैरेपी के चलते उनके बाल

काफी ज्यादा झड़ रहे हैं। उन्होंने लिखा था, जल्द ही में गंजी हो जाऊंगी। इसके बाद उन्होंने एक वीडियो शेयर कर दिखाया कि लगातार बाल झड़ने के चलते उन्होंने अपने पोते-पोतियों की मदद से पूरे बाल हटवा लिए हैं। वीडियो में नन्हे बच्चे ट्रिमर से उनके बाल उतारते नजर आए थे। नफीसा अली ने 18 सितंबर को एक पोस्ट शेयर की, जिसके साथ लिखा था, 'आज से मेरी जिंदगी का नया चैप्टर शुरू, मैंने बीते दिन पेट स्कैन करवाया था, तो अब कीमोथैरेपी में वापस लौट रही हूं क्योंकि अब सर्जरी मुमकिन नहीं है। मुझ पर यकीन करिए, मुझे जिंदगी से प्यार है।' इसके साथ उन्होंने एक तस्वीर शेयर की, जिसमें लिखा था, एक दिन मेरे बच्चों ने पूछा, 'तुम्हारे जाने के बाद हम किसकी ओर देखेंगे? मैंने उनसे कहा कि एक-दूसरे की ओर देखना। यही मेरा सबसे बड़ा गिफ्ट है। भाई-बहन एक-दूसरे के साथ प्यार और यादें शेयर करते हैं, एक-दूसरे की रक्षा करते हैं, याद रखना, तुम्हारा बंधन जिंदगी की किसी भी चीज से ज्यादा मजबूत है' 68 साल की एक्ट्रेस नफीसा अली लंबे समय तक फिल्म इंडस्ट्री का हिस्सा रही हैं। उन्होंने फिल्म मेजर साब में अमिताभ बच्चन की पत्नी का किरदार निभाया था। इसके अलावा वो लाइफ इन ए मेट्रो, यमला पगला दीवाना, बेवफा जैसी फिल्मों में नजर आ चुकी हैं।

9 साल की बेटी अलग कमरे में नहीं सोती,डरती और रोती है, उसे इंडीपेंडेंट कैसे बनाएं, हमसे अलग सोने की आदत कैसे डालें

नयी दिल्ली। विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. अमिता श्रृंगी, साइकोलॉजिस्ट, फैमिली एंड चाइल्ड काउंसलर, जयपुर से सवाल जवाब के माध्यम से. सवाल- मैं इंदौर का

रहने वाला हूं। मेरी 9 साल की बेटी है। वह रात में अकेले सोने से डरती है। वह अक्सर कहती है कि उसे अंधेरे से डर लगता है और वह सपना देखती है कि हम कहीं चले गए हैं। हमारा मानना है कि अब वह बड़ी हो गई है और उसे अलग कमरे में सोने की आदत डालनी चाहिए ताकि वह आत्मनिर्भर बन सके। हम उसकी भलाई चाहते हैं। लेकिन हमारे लिए यह तय कर पाना मुश्किल हो गया है कि आखिर किस उम्र में बच्चे को अकेले सोने के लिए तैयार करना चाहिए। हमारा डर यह भी है कि कहीं उसे अकेलापन न महसूस हो या यह

बदलाव उसके आत्मविश्वास को नुकसान न पहुंचा दे। कृपया मेरा मार्गदर्शन करें। जवाब- आपकी चिंता स्वाभाविक है। बहुत से पेरेंट्स को इस स्थिति का सामना करना पड़ता है। हालांकि इसमें बहुत चिंता करने की बात नहीं है। आपकी बेटी 9 साल की उम्र में भी आपके साथ ही सो रही है या रात में अकेले सोने से डरती है तो इसका मतलब है कि वह बचपन से ही आपके पास सोती आ रही है। यह उसके लिए सुरक्षा, सुकून और प्यार का प्रतीक बन चुका है, जो एक स्वाभाविक और सुंदर अनुभव है। लेकिन अब समय है कि प्यार के साथ-साथ उसमें धीरे-धीरे स्वतंत्रता के बीज भी बोए जाएं। हेल्दी पेरेंटिंग का मतलब है 'प्यार और स्वतंत्रता का संतुलन' बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते हैं, खुद से खाना सीखते हैं, पॉटी-सुसु बताने लगते हैं, स्कूल जाते हैं और पानी की बोतल से खुद पानी पीना सीखते हैं। ये छोटी-छोटी चीजें आत्मनिर्भरता और स्वतंत्रता के संकेत हैं। वह समय के साथ छोटे-छोटे काम खुद से करना सीखते हैं, जबकि बचपन में ये सारे काम कोई बड़ा उनके लिए कर रहा था। इसी तरह से अकेले सोना भी उस स्वतंत्रता की दिशा में एक कदम है। बच्चे को बचपन से ही आत्मनिर्भर बनाना जरूरी- अगर बच्चे बढ़ती उम्र में भी हर काम के लिए पेरेंट्स पर निर्भर रहते हैं तो इसका मतलब है कि अब तक के पालन-पोषण में कुछ कमी रह गई है। कुल मिलाकर इस समय उन्हें स्वतंत्रता देने की जरूरत है। छोटे-छोटे कामों से इसकी शुरुआत करें। बच्चे की क्षमता के अनुसार जितने काम उसके दायरे में आते हैं, वे काम करने के लिए उसे प्रेरित करें। चाहे वह घर के काम हों या उसके खुद के काम। जैसेकि 'पानी का गिलास ला दो', 'अखबार दे दो' और 'ये पैकेट डस्टबिन में फेंक दो' वगैरह-वगैरह। ये काम देखने में छोटे लग सकते हैं, लेकिन इनसे बच्चा महसूस करता है कि वह परिवार का एक अहम हिस्सा है। जब वह कोई काम खुद करता है तो उसकी तारीफ करें और कहें, 'वाह! अब तो तुम बड़े हो गए हो।' इससे वह स्वाभाविक रूप से जिम्मेदारी लेना शुरू करता है। बच्चे में आत्मनिर्भरता बढ़ाने के लिए कुछ

और कदम उठा सकते हैं। कई बार माता-पिता प्यार में ऐसा व्यवहार करने लगते हैं, जो अनजाने में बच्चे को बहुत ज्यादा डिपेंडेंट बना देता है। जैसेकि- खाना भी मां ही खिलाएं, कपड़े भी मां ही पहनाएं, सामान भी कोई और उठाए, जिस चीज की जरूरत हो उसे बोलने से पहले ही पूरा कर दिया जाए। ऐसे में बच्चा हर छोटी-बड़ी चीज के लिए दूसरों पर निर्भर रहना सीख जाता है। इससे वह न जिम्मेदारी सीखता है, न निर्णय लेना, न धैर्य, न आत्मविश्वास। वह हर काम में किसी और की मदद ढूंढ़ने लगता है। इसलिए पेरेंट्स को चाहिए कि वे बच्चे को बचपन से ही अपने छोटे-छोटे फैसले लेने दें, उसे अपने काम खुद करना सिखाएं। याद रखें कि हर बार आगे बढ़कर मदद करने से ज्यादा जरूरी उसे यह भरोसा देना है कि वह ये काम खुद भी कर सकता है। इन छोटे-छोटे कामों और बदलावों से बच्चे में जिम्मेदारी की भावना विकसित होती है, जो उसे अकेले सोने के लिए प्रेरित करती है। इसके साथ ही माता-पिता को यह समझना चाहिए कि अकेले सोना भी आत्मनिर्भर और स्वावलंबी बनने की प्रक्रिया का एक अहम हिस्सा है। यह कोई सजा नहीं, बल्कि बच्चे के लिए खुद पर भरोसा करना सीखने का एक अवसर है। इसलिए जरूरी है कि पहले उसे मानसिक रूप से तैयार करें, प्यार और स्नेह के साथ प्रेरित करें और समय आने पर धीरे-धीरे सोने की यह स्वतंत्रता उसे सौंपें। इसके लिए धीरे-धीरे कोशिश करें और इस दौरान कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें। बच्चे को अचानक खुद से न करें दूर- बच्चे को अचानक अलग करना

सही तरीका नहीं है। अगर उसे अचानक अकेले सोने के लिए मजबूर किया जाता है तो वह खुद को असुरक्षित, असहाय और अस्वीकृत महसूस कर सकता है। यह बदलाव उसके आत्मविश्वास को मजबूत करने के बजाय कमजोर कर सकता है। ऐसे में बच्चा या तो हर वक्त माता-पिता की छाया में रहना चाहेगा या फिर भीतर ही भीतर डर और चिंता को दबाकर जीना शुरू कर देगा। इसलिए जरूरी है कि यह बदलाव धीरे-धीरे, प्यार और समझदारी से किया जाए ताकि वह न सिर्फ अलग सोना सीखे, बल्कि खुद पर भरोसा करना भी। अंत में यही कहूंगी कि बच्चों को स्वतंत्र बनाना है तो पहले उन्हें सुरक्षित महसूस कराना होगा क्योंकि आत्मनिर्भरता वहीं पनपती है, जहां विश्वास और भावनात्मक जुड़ाव की जड़ें गहरी हों। इससे उसमें धीरे-धीरे अलग सोने की आदत विकसित होगी।

अहाना कुमरा को मिलीं रेप, जान से मारने की धमकियां,पवन सिंह हैं वजह, कहा- शो में धमकियों के लिए नहीं आई थी, मेकर्स ने मांगी माफी

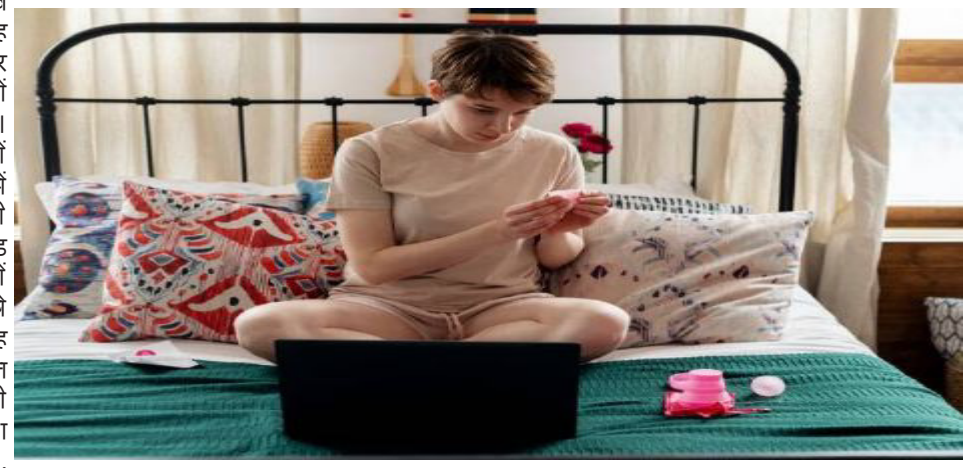
मुंबई। एक्ट्रेस अहाना कुमरा रियलिटी शो राइज एंड फॉल से बाहर आ चुकी हैं। उनका शो में भोजपुरी स्टार पवन सिंह से हुआ झगड़ा सुर्खियों में रहा था। अब एक्ट्रेस ने बताया है कि पवन सिंह पर किए गए उनके कमेंट्स के चलते उन्हें भोजपुरी स्टार के फैंस द्वारा रेप और जान से मारने की धमकियां दी जा रही थीं। एक्ट्रेस को इसकी शिकायत मेकर्स को करनी पड़ी, जिसके बाद मेकर्स ने वो क्लिप डिलीट कर दिए हैं, जिनके साथ छेड़छाड़ की गई थी। हाल ही में अहाना कुमरा से बॉलीवुड बबल के इंटरव्यू में पूछा गया था कि क्या उन्हें शो पर कही गई किसी बात का पछतावा है, तो जवाब में उन्होंने कहा, 'नहीं, मैंने जो भी शो में बोला है, गुस्से में ही बोला है, क्योंकि मुझ पर कुछ चीजें बीती थी तो मुझे वो बोलना उस समय जायज लगा। लेकिन कुछ लोगों द्वारा इसे अच्छी तरह नहीं लिया गया। जब मैंने शो के बाहर निकल कर देखा तो लोगों ने मेरे बारे में क्या कहा है, तो मैंने वाकई उनके बारे में कुछ कहा नहीं ऐसा। मैंने ऐसे ऐसे वीडियोस देखे हैं जहां पर मैंने वो शब्द इस्तेमाल भी नहीं कहे हैं और वो डाले गए थे यूट्यूब

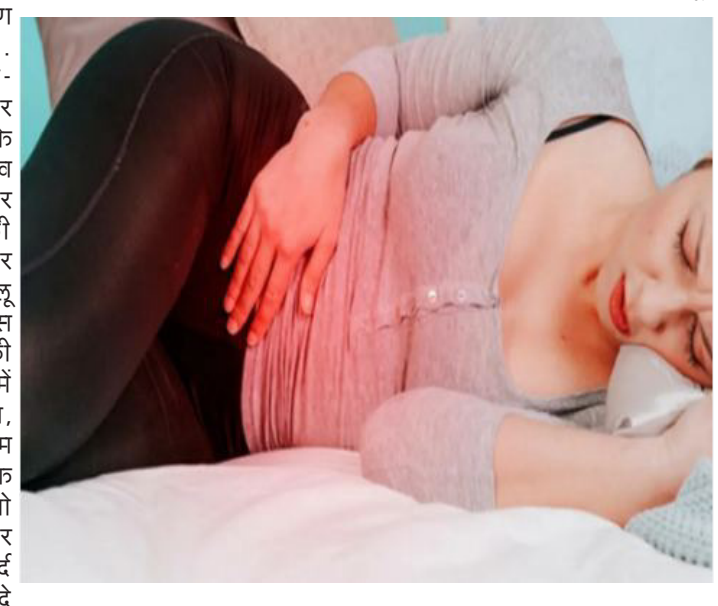
पर। मेकर्स ने डाले। उन्होंने डाले वो वीडियोस और फिर मेरी उन मेकर्स के साथ बात हुई है। कुछ चीजें क्लिकबेट्स के लिए डाली जाती हैं।' आगे एक्ट्रेस ने कहा, 'जब मैं शो से बाहर निकली देन आई तब मुझे कई रेप और जान से मारने की धमकियां मिलीं। बहुत धमकियां मिली थीं। मैंने वो स्क्रीनशॉट भेजे हैं मेकर्स को कि मुझे ऐसी-ऐसी धमकियां मिली हैं। ऐसे थ्रेट मुझे क्यों आ रहे हैं। मैंने तो ऐसी कोई बात नहीं कह दी। मैंने ना किसी को कोई गालियां दी हैं।' 'शो वेज कोई एक स्पेसिफिक कंटेस्टेंट की फैन फॉलोइंग है। वो थ्रेट कर रही है। हम लोग कहां रह रहे हैं, हम कौन सी सदी में रह रहे हैं जहां पर मेरे एक चीज बोलने पर मुझे इतनी धमकियां मिल रही हैं और मेरे बारे में इतनी चीजें कही गई हैं।' अहाना ने आगे कहा, 'मैंने काफी वीडियोज देखे जो मेरे मुंह पर एक बबल लगाकर एक चीज बोली गई है। और मैंने मेकर्स से कहा मैंने कहां बोला यह शो पर, आप प्लीज मुझे टाइम स्टैंप दिखा दीजिए कि अगर मैंने ऐसी चीज बोली। इसके बाद उन्होंने वो क्लिप हटा दिए। और उन लोगों ने मुझ से माफी मांगी। मैं शो पर डेथ थ्रेट्स के लिए नहीं आई थी, ना मैं शो पर रेप थ्रेट्स के लिए आई थी। मैं शो पर कंटेस्टेंट के तौर पर आई थी। मैं गेम खेल रही थी और हर कोई गेम खेल रहा था।' जब अहाना से पूछा गया कि किस कंटेस्टेंट के फैंस धमकियां दे रहे हैं, तो उन्होंने कहा, 'पवन जी के बारे में मैंने कुछ ऐसा कहा था जो मुझे लगता है उनके फैंस को अच्छा नहीं लगा था। ऐसे बहुत कंटेस्टेंट्स हैं जिन्होंने मेरे बारे में बहुत चीजें कहीं और आज तक सॉरी नहीं कहा। पवन जी ऐसे जिले से आते हैं, एक ऐसी जगह से आते हैं, जहां से मैं भी आती हूं। हम दोनों लखनऊ से हैं। और यह मेरी बात उनसे पहले दिन पर ही हुई थी। और जब मैंने उनकी मां के पैर छुए आखिर में। उन्होंने वो बात नोटिस की। और उन्होंने कहा कि अगर मैं आपसे सॉरी बोल दूंगा तो मैं छोटा नहीं हो जाऊंगा। जब मेरी और उनकी सुलह हो चुकी है। उन्होंने मुझे सॉरी कहा। मैंने भी उनको सॉरी कहा स्टेज पर और उन्होंने बात खत्म कर दी। तो लोगों को भी वो बात खत्म कर देनी चाहिए।'

क्या आपको पीरियड्स के समय बुखार आता है,डॉक्टर से जानें क्या है पीरियड फ्लू, किन्हें ज्यादा जोखिम, कैसे करें बचाव

नयी दिल्ली। पीरियड साइकल में काफी असहज अनुभव होता है। खासतौर पर उन महिलाओं के लिए अधिक

असहज होता है, जिनका मेंस्ट्रुअल साइकल अनियमित रहता है। जिन महिलाओं को हर महीने पीरियड फ्लू होता है, उनके लिए यह अनुभव और भी ज्यादा तकलीफदेह हो सकता है। इसमें हर बार पीरियड्स में फ्लू जैसे लक्षणों का सामना करना पड़ता है। पीरियड से पहले गले में खराश, बुखार और शरीर में कमजोरी या फ्लू जैसी स्थिति होती है। पीरियड महिलाओं की जिंदगी में नेचुरल क्रिया है, लेकिन ये कई बार काफी तकलीफदेह होते हैं। इसका कोई निश्चित आंकड़ा नहीं है कि कितनी महिलाएं पीरियड्स फ्लू का सामना करती हैं। हालांकि, 90फीसदी महिलाओं को प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम का सामना करना पड़ता है। लगभग इन सभी महिलाओं को पीरियड्स फ्लू के लक्षणों का सामना भी करना पड़ता है। इसलिए 'फिजिकल हेल्थ' में आज जानेंगे कि पीरियड्स फ्लू क्या है। साथ ही जानेंगे कि- इसके क्या लक्षण हैं? पीरियड्स फ्लू के क्या कारण हैं? इससे कैसे राहत मिल सकती है? पीरियड फ्लू क्या है? इसे मेंस्ट्रुअल फ्लू भी कहा जाता है। यह एक ऐसी स्थिति है जो महिलाओं को उनके पीरियड शुरू होने से पहले, दौरान या बाद में प्रभावित करती है। भले ही यह कोई मेडिकली पुष्टि की गई बीमारी नहीं है, लेकिन यह बहुत सी महिलाओं में देखने को मिलती है। पीरियड के समय शरीर में होने वाले हॉर्मोनल बदलावों के कारण हर महिला पर अलग-अलग असर होते हैं। कुछ लोगों को पीरियड से ठीक पहले ही पीएमएस यानी प्री-मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम का सामना करना पड़ता है। जबकि कुछ को पूरे पीरियड के दौरान तबीयत खराब लगती है। इसमें पीरियड फ्लू जैसे लक्षण महसूस होते हैं इसका कोई स्पष्ट आंकड़ा या वजह नहीं है कि कितनी महिलाओं में पीरियड फ्लू के लक्षण दिखते हैं, लेकिन प्री-मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम बहुत कॉमन है। लगभग 90फीसदी महिलाओं को जीवन में कभी-न-कभी पीएमएस के साथ ये लक्षण दिखते हैं। ज्यादातर मामलों में ये लक्षण हल्के होते हैं और कंट्रोल किए जा सकते हैं। पीएमएस के ज्यादा गंभीर रूप को प्री-मेंस्ट्रुअल डिस्फोरिक डिसऑर्डर कहा जाता है। यह लगभग 5फीसदी महिलाओं को प्रभावित करता है। डॉ. मितुल के मुताबिक, ये एक मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारी है, क्योंकि इससे गंभीर मानसिक तनाव हो सकता है। जिस तरह सामान्य फ्लू के कई कारण हो सकते हैं, वैसे ही पीरियड फ्लू के भी कई कारण होते हैं। इसके सबसे कॉमन कारण ग्राफिक में देखिए। 1. हॉर्मोनल बदलाव- एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरॉन हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव शरीर में सूजन और इम्यून सिस्टम की प्रतिक्रिया पैदा कर सकते हैं, जिससे फ्लू जैसे लक्षण महसूस होते हैं। 2. पोषण की कमी- अगर शरीर में विटामिन डी, आयरन, जिंक या मैग्नीशियम जैसे जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो तो थकान, सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। 3. तनाव-तनाव इम्यून सिस्टम को कमजोर कर देता है, जिससे शरीर संक्रमण और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की चपेट में आ सकता है। 4. संक्रमण- सामान्य सर्दी-जुकाम जैसे संक्रमण पीरियड के लक्षणों को और खराब कर सकते हैं और पीरियड फ्लू जैसी स्थिति पैदा कर सकते हैं। 5. ऑटोइम्यून डिजीज-लूपस और रुमेटॉइड अर्थराइटिस जैसी बीमारियों से पीड़ित महिलाओं में इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी के कारण शरीर में सूजन हो सकती है। 6. एलर्जी-खाने या किसी और चीज से एलर्जी होने पर भी पीरियड फ्लू जैसे लक्षण दिख सकते हैं। इसमें मतली , सिरदर्द और कमजोरी जैसे लक्षण दिख सकते हैं। 7. एंडोमेट्रिओसिस-इस स्थिति में बच्चेदानी की परत जैसा टिशू गर्भाशय के बाहर बढ़ने लगता है, जिससे भारी और दर्दनाक पीरियड, पेट फूलना और थकावट होती है। 8. एडेनोमायोसिस-इसमें गर्भाशय की परत मांसपेशियों





में अंदर तक बढ़ जाती है, जिससे पीरियड के दौरान बहुत ज्यादा ब्लीडिंग और तेज ऐंठन होती है। 9. थायरॉइड की समस्या- हाइपोथाइरॉइडिज्म और हाइपरथाइरॉइडिज्म दोनों से हॉर्मोनल असंतुलन हो सकता है, जिससे पीरियड से पहले बुखार और फ्लू जैसे लक्षण आ सकते हैं। 10. दवाइयां- कुछ दवाइयां, जैसे पेनकिलर या बर्थ कंट्रोल पिल्स गले में खराश, कंपकंपी, मांसपेशियों में दर्द जैसे फ्लू के लक्षण पैदा कर सकती हैं। कैसे मिलेगी राहत-अगर आपको पीरियड फ्लू हो गया है, तो ऐसे कई आसान उपाय हैं जिनसे आप इसके लक्षणों को कम कर सकते हैं और आराम पा सकते हैं। अगर इन सुझावों पर ध्यान दें तो ये मददगार हो सकता है-पर्याप्त आराम करेंः शरीर को ठीक होने के लिए पर्याप्त नींद और आराम दें। इससे थकान कम होगी और शरीर संक्रमण से लड़ पाएगा। पर्याप्त पानी पिएंः खूब सारा पानी और हर्बल चाय जैसी तरल चीजें पिएं। इससे सिरदर्द, पेट फूलना और कमजोरी जैसे लक्षण कम हो सकते हैं। गर्म सिंकाई करेंः पेट के निचले हिस्से या कमर पर गर्म पानी की बोतल या हीट पैड रखने से ऐंठन और मांसपेशियों के दर्द में राहत मिलती है। दवाई लेंः इबुप्रोफेन या पेरासिटामोल जैसी ओवर-द-काउंटर दवाएं दर्द और बुखार को कम करने में मदद कर सकती हैं। ट्रिगर से बचेंः कैफीन, तीखा खाना और शराब जैसी चीजें पीरियड फ्लू, बदहजमी और माइग्रेन को बढ़ा सकती हैं। इनसे दूर रहना बेहतर है। हल्की एक्सरसाइज करेंः अगर शरीर साथ दे तो हल्की सैर या योग करें। इससे न सिर्फ शारीरिक लक्षणों में राहत मिलती है, बल्कि तनाव और बेचैनी भी कम होती है। गले के लिए गरारे करेंः अगर पीरियड से पहले गले में खराश हो रही है, तो नमक के पानी से गरारे करें लें, खासकर रात में जब दर्द ज्यादा महसूस होता है। गर्म कपड़े पहनेंः अगर आपको पीरियड के दौरान बुखार या ठंड लग रही हो, तो खुद को गर्म रखें और परतों में कपड़े पहनें। ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करेंः अगर आपका गला सूख रहा है या जलन हो रही है, तो कमरे में ह्यूमिडिफायर लगाएं। इससे हवा में नमी बनी रहेगी और राहत मिलेगी।

चाचू बनने के लिए एक्साइटेड हैं सनी कौशल, मिड अक्टूबर में हो सकती है डिलीवरी

मुंबई। कटरीना कैफ और विक्की कौशल ने हाल ही में जल्द पेरेंट्स बनने की

अनाउंसमेंट की है। इस पर जल्द ही चाचू बनने वाले विक्की कौशल के भाई सनी कौशल ने पहला पब्लिक रिएक्शन दिया है। उन्होंने कहा है कि बेबी के इंतजार में सभी नर्वस हैं। सनी कौशल ने हाल ही में बॉम्बे फैशन वीक में रैंप वॉक की। इवेंट के बाद मीडिया से बातचीत के दौरान उनसे जल्द परिवार में आने वाले नन्हे मेहमान के बारे में पूछा गया। इस पर उन्होंने कहा, मेरी खुशकिस्मती है, सबके अंदर काफी नर्वस फीलिंग भी है। पहली बार हो रहा है। मैं तो बड़ा एक्साइटेड हूं चाचू बनने के लिए। जब तक हो नहीं जाता, तब तक कोई तैयारी नहीं है। कटरीना कैफ और विक्की कौशल ने 23 सितंबर को जल्द पेरेंट्स बनने की घोषणा की है। हालांकि इससे पहले ही कटरीना की प्रेग्नेंसी की खबरें सुर्खियों में आ गई थीं। कपल ने एक खूबसूरत तस्वीर शेयर की, जिसमें विक्की खूबसूरती से कटरीना का बेबी बंप थामे नजर आए। इस तस्वीर के साथ उन्होंने लिखा, खुशी से भरे हुए दिलों और आभार के साथ हम अपनी जिंदगी का सबसे खूबसूरत चैप्टर शुरू करने जा रहे हैं। कटरीना कैफ की प्रेग्नेंसी की खबरें सितंबर की शुरुआत से ही सुर्खियों में रहीं। एनडीटीवी की रिपोर्ट में दावा किया जा रहा है कि कटरीना की डिलीवरी अक्टूबर-नवंबर में हो सकती है। हालांकि, कपल की तरफ से डिलीवरी डेट पर कोई आधिकारिक जानकारी सामने नहीं आई है। बता दें कि सनी कौशल ने शनिवार को मुंबई में हुए बॉम्बे फैशन वीक में पॉपुलर फैशन ब्रांड रेमंड के लिए रैंप वॉक की थी। उन्होंने ब्लैक 4 पीस सूट पहना था। सनी कौशल ने नौसीखिए और फिर आई हसीन दिलरुबा जैसी फिल्मों में काम किया है। जल्द ही वो एक्ट्रेस यामी गौतम के साथ फिल्म चोर निकल के भागा 2 में नजर आ सकते हैं।

स्वत्वाधिकारी एवं मुद्रक डॉ. दीपक अरोरा
द्वारा रामा प्रिंटर्स 53/25/1 ए बेली रोड न्यू कटरा प्रयागराज (उ.प्र) 211002 से मुद्रित एवं सी-41यूपी एसआईडीसी औद्योगिक क्षेत्र नैनी प्रयागराज से प्रकाशित।
संपादक/प्रकाशक डा.पुनीत अरोरा
मो.न.09415608710
RNINO.UPHIN/2015/63398
www.adhuniksamachar.com
नोटः- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी0आर0बी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।