



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक



OCMYB

वर्ष -12 अंक - 172

प्रयागराज, सोमवार 26 अक्टूबर, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रुपये

ईरान ने पाक की एलपीजी सप्लाई रोक दी, एक सिलेंडर की कीमत रु7000, पाक आधा एलपीजी ईरान से इम्पोर्ट करता है

तेहरान/इस्लामाबाद। ईरान ने पाकिस्तान को एलपीजी की सप्लाई रोक दी है। पाकिस्तान अपनी कुल एलपीजी जरूरत का करीब 50फीसदी हिस्सा ईरान से आयात करता है। ऐसे में सप्लाई रुकने से आम लोगों की परेशानी बढ़ गई है। 12 किलो के सिलेंडर की कीमत कुछ ही दिनों में 4500 पाकिस्तानी रुपए से बढ़कर 7000 रुपए हो गई है। यानी दाम 2500 रुपए बढ़ गए हैं। पाकिस्तान और ईरान के बीच गद्द-रिमदान और तपसान की दो प्रमुख सीमा चौकियां 17 अक्टूबर को बंद कर दी गई थीं। पाकिस्तान के बहुचिन्ता प्रांत की सरकार ने सुरक्षा चिन्ताओं और तस्करी रोकने को इसकी वजह बताया, जबकि ईरान ने तकनीकी दिक्कतों का हवाला दिया। पाकिस्तान एलपीजी एसोसिएशन के मुताबिक, ईरान से रोजाना करीब 7000 मीट्रिक टन एलपीजी पाकिस्तान आती है। वादर चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री के पूर्व अध्यक्ष शम्सुल हक ने बताया कि अकेले गद्द-रिमदान सीमा से

हर दिन 4000 टन से ज्यादा गैस आती है। फिलहाल यह सप्लाई रुकी हुई है। ओमान और इराक



से भी आयात प्रभावित-पाकिस्तान अपनी एलपीजी जरूरत का करीब 70फीसदी हिस्सा विदेशों से आयात करता है। ईरान के अलावा इराक और ओमान से भी गैस आती है। पाकिस्तान के पेट्रोलियम मंत्री अली परवेज मलिक के मुताबिक, देश में हर दिन करीब 6500 से 7000 टन एलपीजी की जरूरत होती है। इसमें से 2000 से 2500 टन गैस देश में

तैयार होती है, जबकि बाकी जरूरत आयात से पूरी की जाती है। लेकिन होर्मुज स्ट्रेट में ईरान

सिलेंडर सरकारी कीमत से दोगुने से भी ज्यादा दाम पर बेचे जा रहे हैं। पाकिस्तान एलपीजी एसोसिएशन के अध्यक्ष इरफान खोखर के मुताबिक, बलूचिस्तान में 12 किलो का सिलेंडर करीब 7000 रुपए, लाहौर में 7500 रुपए और स्कट्ट में 8200 रुपए तक में बिक रहा है। सरकार बोली- जल्द हालात सुधरेगें-पाकिस्तान के पेट्रोलियम मंत्री अली परवेज मलिक ने कहा कि सरकार खुद एलपीजी आयात करके बाजार में उपलब्ध कराएगी। उन्होंने अगले 2 से 3 दिनों में कीमतों में सुधार शुरू होने की उम्मीद जताई। जियो न्यूज के एक कार्यक्रम में मलिक ने कहा कि एलपीजी की कीमत 400 से 425 पाकिस्तानी रुपए प्रति किलो के बीच होनी चाहिए। उन्होंने ज्यादा दाम वसूलने वालों के खिलाफ कार्रवाई की चेतावनी दी। मंत्री ने यह भी कहा कि सरकार एलपीजी की कीमत तय करण की प्रक्रिया को पारदर्शी बनाएगी।

सिलेंडर सरकारी कीमत से दोगुने से भी ज्यादा दाम पर बेचे जा रहे हैं। पाकिस्तान एलपीजी एसोसिएशन के अध्यक्ष इरफान खोखर के मुताबिक, बलूचिस्तान में 12 किलो का सिलेंडर करीब 7000 रुपए, लाहौर में 7500 रुपए और स्कट्ट में 8200 रुपए तक में बिक रहा है। सरकार बोली- जल्द हालात सुधरेगें-पाकिस्तान के पेट्रोलियम मंत्री अली परवेज मलिक ने कहा कि सरकार खुद एलपीजी आयात करके बाजार में उपलब्ध कराएगी। उन्होंने अगले 2 से 3 दिनों में कीमतों में सुधार शुरू होने की उम्मीद जताई। जियो न्यूज के एक कार्यक्रम में मलिक ने कहा कि एलपीजी की कीमत 400 से 425 पाकिस्तानी रुपए प्रति किलो के बीच होनी चाहिए। उन्होंने ज्यादा दाम वसूलने वालों के खिलाफ कार्रवाई की चेतावनी दी। मंत्री ने यह भी कहा कि सरकार एलपीजी की कीमत तय करण की प्रक्रिया को पारदर्शी बनाएगी।

ट्रम्प का फिर ईरान को फिर से अलर्ट, ईरान बोला- दोबारा हमला किया तो समुद्र में बिछी इंटरनेट केबल काट देंगे

वॉशिंगटन डीसी/तेहरान। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने ईरान को फिर हमला करने की धमकी दी है। उन्होंने शुक्रवार को फ्लोरिडा में एक रैली के दौरान कहा, 'हम एक और छोटा ऑपरेशन एपिक फ्यूरी कर सकते हैं।' अमेरिकी सेना ने 28 फरवरी को ईरान के खिलाफ जंग शुरू की थी। इसे 'एपिक फ्यूरी' नाम दिया गया था। हालांकि, ट्रम्प ने यह नहीं बताया कि दोबारा हमला कब या किस तरह का होगा। वहीं, ईरान ने चेतावनी दी है कि अगर अमेरिका और इजराइल ने दोबारा हमला किया तो वह खाड़ी देशों में समुद्र के नीचे बिछी इंटरनेट केबल को निशाना बनाएगा। इसके इंटरनेट सेवाओं, बैंकिंग और ऑनलाइन कारोबार पर असर पड़ सकता है। ट्रम्प बोले- युद्ध जल्दी खत्म कर सकते हैं-इससे पहले ट्रम्प ने व्हाइट हाउस के बाहर पत्रकारों से कहा- 'हम इस जंग को बहुत जल्दी खत्म कर सकते हैं। सवाल यह है कि क्या हम इसे

पूरी तरह खत्म करना चाहते हैं या इसे धीरे-धीरे कमजोर पड़ने देना

लेकर पहले भी अलग-अलग बयान दे चुके हैं। अक्टूबर की शुरुआत



चाहते हैं।' ट्रम्प ने यह भी कहा कि होर्मुज स्ट्रेट से तेल की आवाजाही जारी है। यह समुद्री रास्ता दुनिया में तेल की सप्लाई के लिए बेहद अहम है। उन्होंने कहा, 'हमें वह सब मिल रहा है जो हम चाहते हैं।' ट्रम्प ने कहा था- हम मिडलईस्ट में पहले हमला नहीं करेंगे-ट्रम्प युद्ध को खत्म करने की समयसीमा को

मैं उन्होंने कहा था कि अमेरिका 3 नवंबर को होने वाले मिडलईस्ट चुनाव से पहले ईरान पर हमला नहीं करेगा। इन चुनावों से तय होगा कि अमेरिकी संसद के दोनों सदनों में किस पार्टी का नियंत्रण रहेगा। द न्यूयॉर्क टाइम्स ने 21 अक्टूबर को अपनी रिपोर्ट में बताया कि अमेरिकी और इजराइली सेनाओं

ने मिडलईस्ट चुनाव के बाद ईरान पर दोबारा सैन्य कार्रवाई की आशंका के बीच कई देशों के विदेश मंत्रियों ने शुक्रवार को चेतावनी दी कि इससे युद्ध पूरे क्षेत्र में फैल सकता है और आर्थिक नुकसान बढ़ सकता है।

फ्रांस और तुर्किये ने नए हमले के खिलाफ चेतावनी-ईरान पर दोबारा सैन्य कार्रवाई की आशंका के बीच कई देशों के विदेश मंत्रियों ने शुक्रवार को चेतावनी दी कि इससे युद्ध पूरे क्षेत्र में फैल सकता है और आर्थिक नुकसान बढ़ सकता है।

तुर्किये के विदेश मंत्री हाकान फिदान ने कहा कि ईरान पर नया हमला तनाव बढ़ाएगा और युद्ध को दूसरे देशों तक फैला सकता है। उन्होंने कहा कि संघर्ष खत्म करने का रास्ता बातचीत और कूटनीति ही है।

ट्रम्प फिर बोले-250फीसदी टैरिफ की धमकी देकर भारत-पाक जंग रुकवाई, दोनों से कहा था लड़ाई नहीं रोकनी तो अमेरिका से कारोबार बंद कर दूंगा

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने शुक्रवार को दावा किया है कि उन्होंने भारत और पाकिस्तान के बीच जंग रुकवाने के लिए दोनों देशों को 250फीसदी टैरिफ लगाने की चेतावनी दी थी। उन्होंने कहा कि दोनों देशों से साफ कह दिया था कि अगर लड़ाई नहीं रोकनी, तो अमेरिका उनके साथ कारोबार बंद कर देगा। उनके मुताबिक, उनकी इस चेतावनी के बाद भारत और पाकिस्तान ने गोलीबारी बंद कर दी। ट्रम्प बोले- दोनों देश नाराज हुए, फिर गोलीबारी रोक दी-ट्रम्प ने फ्लोरिडा में एक चुनावी रैली के दौरान कहा कि भारत और पाकिस्तान दोनों परमाणु हथियार वाले देश हैं। उन्होंने दोनों देशों से कहा था कि अगर वे लड़ाई जारी रखेंगे, तो अमेरिका उनके सामान पर भारी टैरिफ लगाएगा। उन्होंने दावा किया कि उनकी चेतावनी से दोनों देश बहुत नाराज हुए, लेकिन उन्होंने गोलीबारी रोक दी और युद्ध खत्म हो गया। ट्रम्प ने कहा,



'जंग के दौरान 11 विमान गिराए गए थे। मैंने इसे रुकवाया है और ऐसा करना मेरे लिए सम्मान की बात है।' भारत कई बार ट्रम्प से शुरू हुआ था ऑपरेशन सिंदूर-भारत ने पिछले साल 7 मई को ऑपरेशन सिंदूर शुरू किया था। यह कार्रवाई 22 अप्रैल को पहलगाम में हुए आतंकी हमले के जवाब में की गई थी। इस अभियान का मकसद पाकिस्तान और पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर में आतंकियों के ठिकानों को नष्ट करना था।

कि दोनों देशों वे 5 बीच सीजफायर कराने में किसी तीसरे देश की मध्यस्थता नहीं थी। पहलगाम हमले के जवाब में शुरू हुआ था ऑपरेशन सिंदूर-भारत ने पिछले साल 7 मई को ऑपरेशन सिंदूर शुरू किया था। यह कार्रवाई 22 अप्रैल को पहलगाम में हुए आतंकी हमले के जवाब में की गई थी। इस अभियान का मकसद पाकिस्तान और पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर में आतंकियों के ठिकानों को नष्ट करना था।

पाक का आरोप- फर्जी मुठभेड़ में कश्मीरी मर रहे, भारत बोला- पाक अल्पसंख्यकों पर हमें नसीहत न दे

नयी दिल्ली। संयुक्त राष्ट्र (यूएन) में गुरुवार को भारत और पाकिस्तान के बीच धार्मिक आजादी और मानवाधिकारों को लेकर तीखी बहस हुई। भारत ने पाकिस्तान पर अपने धार्मिक अल्पसंख्यकों के अधिकारों की रक्षा नहीं करने का आरोप लगाया। भारतीय न्यायिक भाविका मंगलानंदन ने कहा कि पाकिस्तान में अल्पसंख्यकों की संख्या घट रही है और उनके अधिकारों का उल्लंघन हो रहा है। उन्होंने कहा कि जो देश अपने अल्पसंख्यकों की सुरक्षा नहीं कर सकता, उसे भारत को नसीहत देने का कोई हक नहीं है। इसके पहले पाकिस्तान ने आरोप लगाया था कि जम्मू-कश्मीर में लोग फर्जी मुठभेड़ों में मारे जा रहे हैं। उन्हें सम्मान के साथ दफनाने का हक भी नहीं दिया जाता। भाविका मंगलानंदन ने यह बात यूएन की एक रिपोर्ट को लेकर कही। रिपोर्ट में कोरोना के दौरान शवों को दफनाने और धार्मिक रीति-रिवाजों से अंतिम संस्कार करने में आई दिक्कतों के लिए विकासशील देशों को जिम्मेदार ठहराया गया था। भारत पर पाकिस्तान ने क्या आरोप लगाया था? भारत में मुस्लिमों का मुद्दा: भारत में मुस्लिमों को निशाना बनाया जाता है और उनके खिलाफ हिंसा होती है। धार्मिक आजादी की रिपोर्ट: यूएन की विशेष रिपोर्टर ने संस्कार अल्पसंख्यकों, खासकर कब्जे वाले इलाकों में रहने वाले लोगों की स्थिति पर रिपोर्टिंग जारी



कश्मीर के रावलकोट में हुई हिंसा का भी जिक्र किया। उन्होंने पाकिस्तान से सवाल किया कि जब वह भारत में मानवाधिकारों की बात करता है, तो उसे अपने नियंत्रण वाले इलाकों में लोगों के साथ हो रहे बर्ताव पर भी ध्यान देना चाहिए। रावलकोट में इस साल जून में राजनीतिक अधिकारों और विधानसभा की 12 सीटों को लेकर विरोध प्रदर्शन शुरू हुए थे। ये सीटें भारत प्रशासित जम्मू-कश्मीर से आए शरणार्थियों के लिए आरक्षित हैं। प्रदर्शनकारी इन सीटों को खत्म करने की मांग कर रहे थे। प्रदर्शन के दौरान सुरक्षा बलों और लोगों के बीच हिंसक झड़पें हुईं। अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार संगठन एमनेस्टी इंटरनेशनल के मुताबिक, 7 जून को हुई झड़पों में कम से कम 8 प्रदर्शनकारियों और 4 पुलिसकर्मियों की मौत की पुष्टि पुलिस ने की थी। इसके बाद भी इलाके में तनाव बना रहा। भारत

ने कारगिल जंग की याद दिलाई- भाविका मंगलानंदन ने 1999 की कारगिल जंग का भी जिक्र किया। उन्होंने कहा कि उस युद्ध में पाकिस्तान ने अपने मारे गए कुछ सैनिकों के शव लेने से इनकार कर दिया था। इसके बावजूद भारतीय सेना ने कई पाकिस्तानी सैनिकों को पूरे सैन्य सम्मान और इस्लामी रीति-रिवाजों के साथ दफनाया था। भारत ने इस उदाहरण के जरिए कहा कि मृतकों के साथ सम्मानजनक व्यवहार करना जरूरी है। किसी व्यक्ति की मौत के बाद उसके शव और अंतिम संस्कार से जुड़े अधिकारों को राजनीतिक आरोप-प्रत्यारोप का हिस्सा नहीं बनाया जाना चाहिए। भारत ने आतंकवाद के पीड़ितों के अधिकारों पर भी सवाल उठाए- भाविका मंगलानंदन ने आतंकवाद का मुद्दा उठाते हुए कहा कि आतंकवादी निर्दोष लोगों की जान लेते हैं और उनके परिवारों के साथ पूरे समाज को मानसिक चोट पहुंचाते हैं। उन्होंने सवाल किया कि आतंकवादियों के अधिकारों की पैरवी तो जोर-शोर से की जाती है, लेकिन आतंकवादी हमलों में जान गंवाने वाले निर्दोष लोगों और उनके परिवारों पर उतना ध्यान क्यों नहीं दिया जाता। भारत का कहना था कि मानवाधिकारों की चर्चा करते समय आतंकवाद के पीड़ितों के साथ हुए अन्यायों को भी उतनी ही गंभीरता से देखा जाना चाहिए।

बांग्लादेश की जेलों में करीब 250 भारतीय कैदी-कई की सजा पूरी फिर भी कैद, नागरिकता साबित नहीं होने से वापसी अटकी

नई दिल्ली/ढाका। बांग्लादेश की जेलों में 238 भारतीय कैदी बंद हैं। इनमें 168 ऐसे हैं, जिनकी सजा पूरी हो चुकी है, लेकिन वे अब तक भारत नहीं लौट पाए हैं। इनमें से कई कैदियों की भारतीय नागरिकता साबित नहीं हुई है। बांग्लादेश सरकार ने कहा कि 120 कैदियों की सूची भारत को भेजी और कहा कि ये लोग भारतीय हैं। लेकिन भारतीय हाई कमीशन के एक आधिकारी ने अखबार द डेली स्टार की रिपोर्ट के मुताबिक, वहां 15 देशों के कम से कम 407 विदेशी कैदी बंद हैं। इनमें सबसे ज्यादा भारतीय हैं। हालांकि, ढाका में भारतीय हाई कमीशन के एक अधिकारी ने अखबार को बताया कि अब तक सिर्फ 25 ऐसे भारतीय कैदियों की पहचान हो पाई है, जो सजा पूरी होने के बाद भी जेल में बंद हैं। जिन कैदियों की जानकारी अधूरी है भारतीय हाई कमीशन ने उनसे मिलना की अनुमति मांगी है। अधिकारी के मुताबिक, अब बांग्लादेश के विदेश मंत्रालय के



का मामला सामने आया था। उस समय जेल के आंकड़ों के मुताबिक, सजा पूरी कर चुके 152 विदेशी कैदी अपने देश लौटने का इंतजार कर रहे थे। इनमें 148 भारतीय थे। उस समय अधिकारियों ने कहा था कि कैदियों की पहचान करने में देरी के कारण उनकी वापसी अटकी हुई है। म्यांमार के 133 कैदी भी जेल में बंद- बांग्लादेश की जेलों में भारतीयों के बाद सबसे ज्यादा 133 कैदी म्यांमार के हैं। इनमें से एक कैदी की सजा पूरी हो चुकी है और वह अपने देश लौटने का इंतजार कर रहा है। रिपोर्ट के मुताबिक,

वहां नाइजीरिया के 6, जबकि पाकिस्तान और मलेशिया के 3-4 कैदी भी बंद हैं। विदेशी कैदियों को रखने पर खर्च बढ़ रहा- रिपोर्ट के मुताबिक, सुरक्षा के लिए विदेशी कैदियों को अलग बैरकों में रखा जाता है। इन बैरकों के बाहर सीसीटीवी कैमरों से निगरानी की जाती है। जेल अधिकारियों का कहना है कि सजा पूरी होने के बाद भी विदेशी कैदियों को जेल में रखने से जगह की कमी होती है और सरकार का खर्च बढ़ता है। भारतीय जेलों से छूटें कई बांग्लादेशी कैदी- 11 सितंबर 2026: 47 बांग्लादेशी नागरिक भारत में करीब दो साल की सजा काटने के बाद घर लौटे। उन्हें पश्चिम बंगाल के पेट्रोलोल से बांग्लादेश के बेंगालोर भेजा गया। 5 सितंबर 2026: 9 बांग्लादेशी नागरिकों को सजा पूरी होने के बाद भारत में वापस भेजा। इनमें 3 महिलाएं और 2 बच्चे भी थे। 6 जुलाई 2026: 50 बांग्लादेशी नागरिक भारत में सजा पूरी करने के बाद वापस भेजे गए।

यूरोप में गर्मी से इस साल रिकॉर्ड 50 हजार मौतें, 65फीसदी मौतों की वजह क्लाइमेट चेंज



न्यूयॉर्क। यूरोप में इस साल जून से अगस्त के बीच भीषण गर्मी के कारण 50,391 लोगों की मौत हुई। इनमें 32,619 मौतों के लिए जलवायु परिवर्तन

की संकट: सभी देशों के घोषित जलवायु लक्ष्य पूरे होने पर भी तापमान वृद्धि 2.6सेल्सियस रह सकती है। नेट जीरो के वादे भी पूरे हुए तो 2.1 डिग्री तक सीमित रह सकती है। 1.5सेल्सियस की सीमा टूट गी: तापमान वृद्धि को इस सीमा के भीतर रखना अब संभव नहीं। इससे हीटवेव, बाढ़, सूखे और बर्फ पिघलने का खतरा बढ़ेगा। कार्बन उत्सर्जन नहीं घटा: दुनिया ने 2025 में 58.4 अरब टन

फ्रांस में हिंसा रोकने के लिए 70 हजार सुरक्षाकर्मियों तैनात, फुटबॉल मैच टाला; राष्ट्रपति मैक्रों ने छात्र संगठनों से मुलाकात की

पेरिस। फ्रांस में पिछले हफ्ते हुई हिंसा के बाद आज फिर

हालत को लेकर शुरू हुआ यह आंदोलन अब महंगाई, बढ़ते खर्च



देशभर में महंगाई के खिलाफ प्रदर्शन होंगे। हिंसा और लूटपाट रोकने के लिए देशभर में करीब 70 हजार सुरक्षाकर्मियों तैनात किए गए हैं। इनके साथ पुलिस की विशेष टीमें, करीब 20 बख्तरबंद वाहन और पानी की बोझार करने वाले 15 वाहन भी तैनात रहेंगे। पिछले शनिवार को 5 लाख से ज्यादा लोग प्रदर्शन करने सड़कों पर उतरे थे। प्रदर्शन के दौरान दुकानों में तोड़फोड़ हुई, लूटपाट की गई और गाड़ियों में आग लगाई गई। अब तक 2,700 से ज्यादा लोगों को गिरफ्तार किया जा चुका है। हालात को देखते हुए कई शहरों में कर्फ्यू लगाया गया है और लोगों के इकट्ठा होने पर रोक है। पेरिस का लूट म्यूजियम बंद रहेगा, जबकि पेरिस सेंट-जर्मेन और लियोन के बीच फुटबॉल मैच भी टाल दिया गया है। स्कूलों की खराब

और सरकारी सुविधाओं में कटौती के खिलाफ भी फैल गया है। मैक्रों ने छात्र संगठनों से मुलाकात की-राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों ने शुक्रवार को छात्र संगठनों के प्रतिनिधियों से मुलाकात की। एक महिने से ज्यादा समय पहले स्कूलों की हालत को लेकर प्रदर्शन शुरू होने के बाद यह उनकी छात्र संगठनों के साथ पहली सीधी बैठक थी। मैक्रों ने कहा था कि वीकेंड पर सिर्फ एक प्रमुख छात्र संगठन यूएनईएफ ने आज रैली निकालने का ऐलान किया है। संगठन ने कहा कि मैक्रों लोगों के प्रदर्शन करने के अधिकार को छीन रहे हैं। उसने साफ किया कि रोक के बावजूद रैली निकाली जाएगी। कई शहरों में कर्फ्यू, लोगों के जुटने पर रोक-हिंसा रोकने

के लिए पेरिस में रात का कर्फ्यू सोमवार तक बढ़ा दिया गया है। मार्सेई और लियोन में शनिवार को लोगों के इकट्ठा होने पर रोक रहेगी। इन शहरों में सार्वजनिक परिवहन पर भी पाबंदियां लगाई गई हैं। बोर्डो, नीस और उत्तरी फ्रांस के कई कस्बों में भी रात के समय कर्फ्यू लगाया गया है। कुछ जगहों पर बच्चों और किशोरों के रात में बाहर निकलने पर रोक है। पेरिस के प्लास द ला रिपब्लिक और लेस हाल्स जैसे इलाकों में रात 11 बजे से सुबह 6 बजे तक पाबंदियां रहेंगी। वामपंथी पार्टी फ्रांस अनबाउड ने इन पाबंदियों की आलोचना की है। पार्टी के नेता ज्यां-ल्यूक मेलेंशों ने कहा कि सरकार और पुलिस के तरीके से हालात और बिगड़े हैं। पिछले हफ्ते 3 हजार से ज्यादा दुकानों को नुकसान-सरकारी अनुमान के मुताबिक, पिछले वीकेंड फ्रांस में कम से कम 3,000 दुकानों को नुकसान पहुंचा या उनमें लूटपाट हुई। कारोबारियों के संगठन का कहना है कि इससे करोड़ों डॉलर का नुकसान हुआ है। पेरिस में सुपरमार्केट, इलेक्ट्रॉनिक्स की दुकानों, बैंकों और महंगे ब्रांड के शोरूम को निशाना बनाया गया। बोर्डो में भी कई दुकानों में तोड़फोड़ हुई। उपद्रवियों ने गाड़ियों में आग लगाई, सड़कों पर बैरिकेड बनाए और बस स्टॉप जलाई जाएंगी। कई शहरों में कर्फ्यू, लोगों के जुटने पर रोक-हिंसा रोकने

पेरिस में हमलावर ने राह चलते लोगों पर चलाई गोलियां, 1 की मौत, 4 घायल, संदिग्ध गिरफ्तार

पेरिस। फ्रांस के पेरिस के पास शुक्रवार को हुई फायरिंग में एक व्यक्ति की मौत हो गई, जबकि चार लोग घायल हो गए। मेयर के मुताबिक, हमलावर ने अलग-अलग जगहों पर लोगों पर गोलियां चलाईं। फ्रांस में इस साल गोलीबारी का यह 11वां मामला है। पुलिस ने ट्रैप शहर के पास से एक संदिग्ध को गिरफ्तार किया है। उससे पूछताछ की जा रही है। हालांकि, अभी तक यह पता नहीं

चला है कि फायरिंग क्यों की गई और इसके पीछे क्या वजह थी। गोलीबारी के बाद पुलिस अलर्ट पर है। फ्रांस की आतंकवाद से जुड़े मामलों की जांच करने वाली एजेंसी भी मामले पर नजर रख रही है। मारा गया व्यक्ति अफ्रीकी मूल का है-एसोसिएटेड प्रेस की रिपोर्ट के मुताबिक, गोलीबारी में मारा गया व्यक्ति अफ्रीकी मूल का है। घायलों में एक व्यक्ति की हालत गंभीर है।

महर्षि वाल्मीकि जयन्ती पर 26 अक्टूबर को जनपद में होंगे भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं वाल्मीकि रामायण पाठ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रकाश तथा दरी-बिछावन आदि रायबरेली। जिलाधिकारी की समुचित व्यवस्था समय से सुनिश्चित की जाए। आयोजन से पूर्व सक्षम स्तर से आवश्यक अनापति प्रमाण पत्र प्राप्त किया जाए। साथ ही, अनवरत रामायण पाठ के लिए रामायण ग्रंथ की उपलब्धता पहले से सुनिश्चित करने के साथ ही गायक कलाकारों एवं



सरनीत कौर ब्रोका ने बताया कि संस्कृति अनुभाग, उत्तर प्रदेश शासन द्वारा 26 अक्टूबर, 2026 को महर्षि वाल्मीकि जयन्ती जनपद में भव्य रूप से मनाये जाने के निर्देश दिये गये हैं। उक्त के क्रम में जनपद के महर्षि वाल्मीकि मंदिरों एवं उनसे संबंधित स्थलों पर दीप प्रज्ज्वलन, दीपदान, वाल्मीकि रामायण पाठ, भजन एवं अन्य भक्तिमय सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। जिलाधिकारी ने बताया कि महर्षि वाल्मीकि द्वारा रचित रामायण में निहित मानव मूल्यों, सामाजिक मूल्यों एवं राष्ट्रीय मूल्यों के व्यापक प्रचार-प्रसार तथा जनसामान्य को इनसे जोड़ने के उद्देश्य से विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इसके अंतर्गत महर्षि वाल्मीकि मंदिरों एवं संबंधित स्थलों पर 8, 12 अथवा 24 घंटे के अनवरत वाल्मीकि रामायण पाठ की व्यवस्था सुनिश्चित की जाएगी। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि सभी आयोजन स्थलों पर साफ-सफाई, पेयजल, सुरक्षा, ध्वनि,

भजन मंडलियों का चयन कर उन्हें कार्यक्रम के संबंध में पूर्व में ही अवगत करा दिया जाए। जिलाधिकारी ने यह भी निर्देश दिए कि श्रीराम, श्रीहनुमान एवं रामायण से संबंधित अन्य महत्वपूर्ण स्थलों तथा मंदिरों का चयन कर वहां भी भक्तिमय सांस्कृतिक कार्यक्रमों, रामायण पाठ एवं भजन आदि का आयोजन कराया जाए। कार्यक्रमों के सुचारु संचालन एवं समयबद्ध कार्यवाही सुनिश्चित करने के साथ-साथ आयोजन संबंधी सूचनाएं संस्कृति विभाग के पोर्टल पर अपलोड की जाएं। उन्होंने कहा कि महर्षि वाल्मीकि जयन्ती के सभी कार्यक्रम आदि कवि महर्षि वाल्मीकि जी की गरिमा के अनुरूप आयोजित किए जाएं। कार्यक्रमों में स्थानीय जनप्रतिनिधियों को आमंत्रित करते हुए व्यापक जनसहभागिता सुनिश्चित की जाए। इस संबंध में गठित जनपद स्तरीय, तहसील स्तरीय एवं विकास खंड स्तरीय समितियां शासन के निर्देशों के अनुरूप सभी आवश्यकता व्यवस्थाएं समय से पूर्ण कराना सुनिश्चित करेंगी।

डीएम ने विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र-180 सदर के विभिन्न मतदेय स्थलों का किया निरीक्षण

निर्वाचक नामावली में पंजीकरण से छूटे हुए एवं प्रथम बार/ युवा निर्वाचकों के नाम सम्मिलित किए जाने हेतु जनपद की समस्त विधानसभाओं के बूथों पर विशेष कैंप का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शनिवार को जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी सरनीत कौर ब्रोका



ने विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र 180-सदर के मतदान केंद्र राजकीय बालिका इण्टर कॉलेज एवं फिरोज गांधी डिग्री कॉलेज में स्थापित मतदेय स्थलों का निरीक्षण कर वहां आयोजित विशेष कैंपों में की गई व्यवस्थाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने संबंधित अधिकारियों एवं सुपरवाइजरों/बीएलओ को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए मतदाता पंजीकरण कार्य को प्रभावी ढंग से संपन्न कराने पर जोर दिया। जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार 'कोई मतदाता न छूटे' के उद्देश्य को साकार करने के लिए जनपद के 177-विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों की निर्वाचक नामावलियों में पंजीकरण से छूटे हुए पात्र नागरिकों तथा प्रथम बार मतदाता

बनने वाले युवाओं के नाम सम्मिलित कराने के लिए विशेष कैंप आयोजित किए गए हैं। उन्होंने बताया कि इन विशेष



कैंपों का मुख्य उद्देश्य अधिक से अधिक पात्र नागरिकों को



मतदाता सूची में शामिल करना तथा युवाओं को लोकतांत्रिक प्रक्रिया से जोड़कर मतदान के प्रति जागरूक करना है। इसके अंतर्गत जनपद की 177-विधानसभा निर्वाचन क्षेत्रों की निर्वाचक नामावलियों में पंजीकरण से छूटे हुए पात्र नागरिकों तथा प्रथम बार मतदाता

181-सलोन (अ0जा0), 182-सरेनी एवं 183-ऊँचाहार में मतदाता पंजीकरण संबंधी कार्यवाही की जा रही है। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों एवं सुपरवाइजर/बीएलओ को निर्देशित किया कि विशेष कैंपों के माध्यम से पात्र नागरिकों के नाम मतदाता सूची में सम्मिलित किए जाने हेतु प्राप्त आवेदनों पर नियमानुसार आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित की जाए। साथ ही, यह भी ध्यान रखा जाए कि कोई भी पात्र नागरिक मतदाता सूची में नाम दर्ज कराने से वंचित न रहे। उन्होंने जनपद के सभी पात्र नागरिकों एवं विशेष रूप से प्रथम बार मतदाता बनने वाले युवाओं से अपील की कि वे मतदाता सूची में अपना नाम दर्ज कराने के लिए



आगे आए और लोकतंत्र को मजबूत बनाने में अपनी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करें। इस मौके पर जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, तहसीलदार सदर आकृति श्रीवास्तव सहित सम्बन्धित अधिकारी/कर्मचारी व सुपरवाइजर/बीएलओ आदि उपस्थित रहे।

रोटरी क्लब के निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर में 412 मरीजों का हुआ उपचार, रोटरी क्लब के स्वास्थ्य मेले में 15 वरिष्ठ चिकित्सकों ने 412 मरीजों को निःशुल्क दवाएं वितरित की गईं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शनिवार को रोटरी

चिकित्सकों ने अपनी सेवाएं प्रदान कीं। कार्यक्रम में पुरुषोत्तम

करना सबसे बड़ा पूनीत कार्य है। उन्होंने बताया कि शीघ्र ही



क्लब रायबरेली के तत्वाधान में इंटेलेक्चुअल होम्योपैथिक

गुप्ता एवं क्षेत्रीय सभासद शराफत अली का विशेष सहयोग

अपोलोमेडिकस सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, लखनऊ के सहयोग से एक निःशुल्क मेगा स्वास्थ्य मेले का आयोजन किया जाएगा, जिससे अधिक से अधिक लोगों को विशेषज्ञ चिकित्सकों की सेवाओं का लाभ मिल सकेगा। वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. रमेश श्रीवास्तव, इंटेलेक्चुअल होम्योपैथिक ऑब्जेक्टिव सोसाइटी के अध्यक्ष डॉ. सुनील त्रिवेदी, डॉ. रफत आलम, डॉ. अमृता सिंह, डॉ. प्रभात श्रीवास्तव, डॉ. एन. शर्मा, डॉ. अदीबा फारूकी, डॉ. आशुतोष श्रीवास्तव, डॉ. सुशील कुमार, डॉ. प्रशांत श्रीवास्तव, डॉ. सलीम, डॉ. पवन वर्मा एवं डॉ. क्रांति कुमार सिंह ने मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण कर आवश्यक

रहा। रोटरी क्लब, रायबरेली के अध्यक्ष नवीन मेहरोत्रा ने



ऑब्जेक्टिव सोसाइटी के सहयोग से शहर के बासन टोला स्थित



रहा। रोटरी क्लब, रायबरेली के अध्यक्ष नवीन मेहरोत्रा ने



श्री राम जानकी मंदिर परिसर में विशाल निःशुल्क होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 412 जरूरतमंद मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण कर उन्हें आवश्यक चिकित्सकीय परामर्श दिया गया तथा सभी मरीजों को निःशुल्क दवाएं वितरित की गईं। शिविर में वरिष्ठ होम्योपैथिक

उपस्थित अतिथियों एवं चिकित्सकों का स्वागत करते हुए कहा कि रोटरी क्लब समाजसेवा के कार्यों के लिए सदैव तत्पर रहता है। कार्यक्रम अधिकारी एवं क्लब के पूर्व अध्यक्ष अरविंद श्रीवास्तव ने सभी चिकित्सकगणों एवं क्लब सदस्यों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि जरूरतमंदों की सेवा

परामर्श प्रदान किया। कार्यक्रम का संचालन रोटरी क्लब के सचिव अमित लुनिया ने किया। इस अवसर पर रोटरी क्लब के पूर्व अध्यक्ष राजीव भार्गव, पंप्पंदर सिंह सहूजा, सुशांत टंडन, राकेश कक्कड़, रजनीश कपूर, गोविंद खन्ना, अभिषेक गोयल एवं हमजा अली सहित क्लब के अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

जिलाधिकारी ने पीईटी परीक्षा-2026 को सफल संपन्न कराने हेतु विभिन्न परीक्षा केंद्रों का किया निरीक्षण

परीक्षा केंद्रों पर व्यवस्थाओं का लिया जायजा, संबंधित अधिकारियों को दिए आवश्यक दिशा-निर्देश प्रारम्भिक अर्हता परीक्षा (पीईटी): 25 व 30 अक्टूबर एवं 01 नवम्बर को जनपद के 24 परीक्षा केंद्रों पर होगी सम्पन्न परीक्षा केंद्रों पर सभी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स मोबाइल, लैपटॉप, कैलकुलेटर आदि पूरी तरह से प्रतिबंधित - डीएम

जिलाधिकारी ने बताया कि उत्तर प्रदेश अधीनस्थ सेवा चयन आयोग द्वारा आयोजित प्रारंभिक अर्हता

शौचालय आदि की व्यवस्था पहले से दुरुस्त कर ली जाए। सम्बन्धित कर्मचारी परीक्षा केंद्र पर समय से



परीक्षा (पीईटी)-2026 की परीक्षा जनपद रायबरेली के 24 परीक्षा केंद्रों पर 25 अक्टूबर 2026 दिन रविवार व 30 अक्टूबर 2026 दिन शुक्रवार एवं 01 नवम्बर 2026 दिन रविवार को को तीन पालियों में करायी जायेगी। प्रथम पाली पूर्वाह्न 10:00 से 12:00 बजे तक एवं द्वितीय पाली अपराह्न 03:00 बजे से 05:00 बजे तक आयोजित की जायेगी, जिसमें प्रत्येक पाली में 9744 अभ्यर्थी रहेंगे। जनपद हेतु तीनों दिवस की कुल छः पाली में परीक्षार्थियों की संख्या 58464 आवंटित है। परीक्षा को कुशलता एवं शुचित्ता पूर्वक सम्पन्न कराने हेतु परीक्षा केंद्रों पर सेक्टर मजिस्ट्रेट, पर्यवेक्षक तथा स्टेटिक मजिस्ट्रेट तैनात कर दिए गए हैं। उन्होंने सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देश दिये कि परीक्षा के दिन किसी भी परीक्षार्थी तथा केंद्र के टीचर आदि को किसी भी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स मोबाइल, लैपटॉप, कैलकुलेटर, इलेक्ट्रॉनिक घड़ी आदि पूरी तरह से प्रतिबन्धित किया गया है। उन्होंने कहा कि परीक्षा केंद्रों पर साफ सफाई, पानी, बिजली,

पूर्व पहुंचकर परीक्षा की समाप्ति तक अनवरत उपस्थित रह कर दिये गये निर्देशों का पालन करायेंगे। जिलाधिकारी ने निर्देश दिए कि परीक्षा के दौरान सभी अधिकारी एवं कर्मचारी पूरी सतर्कता एवं जिम्मेदारी के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करें। परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा व्यवस्था सुदृढ़ रखी जाए तथा अनुचित साधनों के प्रयोग पर प्रभावी रोक सुनिश्चित की जाए। साथ ही, अभ्यर्थियों को परीक्षा में सम्मिलित होने के दौरान किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसका विशेष ध्यान रखा जाए। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि परीक्षा अवधि के दौरान केंद्रों पर सभी व्यवस्थाएं सुचारु रूप से संचालित रहें तथा किसी भी प्रकार की समस्या उत्पन्न होने पर तत्काल आवश्यक कार्यवाई की जाए। उन्होंने कहा कि पीईटी परीक्षा को निष्पक्ष, पारदर्शी एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराना प्रशासन की प्राथमिकता है। इसके लिए सभी संबंधित अधिकारी आपसी समन्वय स्थापित करते हुए शासन के निर्देशों का कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित करें। इस मौके पर जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, तहसीलदार सदर आकृति श्रीवास्तव सहित सम्बन्धित अधिकारी उपस्थित रहे।

व्यवस्था, परीक्षा कक्षा की स्थिति, सुरक्षा व्यवस्था तथा अन्य आवश्यक सुविधाओं का अवलोकन किया। उन्होंने संबंधित अधिकारियों एवं केंद्र व्यवस्थापकों को निर्देशित किया कि परीक्षा को निष्ठापूर्वक मानकों एवं शासन द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अनुरूप संपन्न कराया जाए तथा परीक्षा की शुचित्ता बनाए रखने के लिए सभी आवश्यक प्रबंध पूर्व से ही सुनिश्चित किए जाएं।

मजिस्ट्रेट तैनात कर दिए गए हैं। उन्होंने सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देश दिये कि परीक्षा के दिन किसी भी परीक्षार्थी तथा केंद्र के टीचर आदि को किसी भी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स मोबाइल, लैपटॉप, कैलकुलेटर, इलेक्ट्रॉनिक घड़ी आदि पूरी तरह से प्रतिबन्धित किया गया है। उन्होंने कहा कि परीक्षा केंद्रों पर साफ सफाई, पानी, बिजली,

पूर्व पहुंचकर परीक्षा की समाप्ति तक अनवरत उपस्थित रह कर दिये गये निर्देशों का पालन करायेंगे। जिलाधिकारी ने निर्देश दिए कि परीक्षा के दौरान सभी अधिकारी एवं कर्मचारी पूरी सतर्कता एवं जिम्मेदारी के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करें। परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा व्यवस्था सुदृढ़ रखी जाए तथा अनुचित साधनों के प्रयोग पर प्रभावी रोक सुनिश्चित की जाए। साथ ही, अभ्यर्थियों को परीक्षा में सम्मिलित होने के दौरान किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसका विशेष ध्यान रखा जाए। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि परीक्षा अवधि के दौरान केंद्रों पर सभी व्यवस्थाएं सुचारु रूप से संचालित रहें तथा किसी भी प्रकार की समस्या उत्पन्न होने पर तत्काल आवश्यक कार्यवाई की जाए। उन्होंने कहा कि पीईटी परीक्षा को निष्पक्ष, पारदर्शी एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराना प्रशासन की प्राथमिकता है। इसके लिए सभी संबंधित अधिकारी आपसी समन्वय स्थापित करते हुए शासन के निर्देशों का कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित करें। इस मौके पर जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, तहसीलदार सदर आकृति श्रीवास्तव सहित सम्बन्धित अधिकारी उपस्थित रहे।



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



सीएम डैशबोर्ड पर विकास कार्यों एवं जनकल्याणकारी योजनाओं की प्रगति की मुख्य विकास अधिकारी ने की समीक्षा शासन की मंशा के अनुरूप योजनाओं का लाभ पात्र लाभार्थियों तक पहुंचाने एवं विकास कार्यों को गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करने के निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) विभागाध्यक्षों को नियमित निर्धारित समयसीमा में गुणवत्ता नोएडा। शनिवार को शासन की समीक्षा करते हुए कार्यों में एवं निर्धारित मानकों के अनुरूप



प्राथमिकताओं के अनुरूप जनपद में संचालित विकास कार्यक्रमों एवं जन कल्याण कारी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन को लेकर मुख्य विकास अधिकारी गौतमबुद्धनगर भाल चंद्र त्रिपाठी की अध्यक्षता में विकास भवन सभागार में सीएम डैशबोर्ड के माध्यम से विभागीय प्रगति की समीक्षा बैठक संपन्न हुई। बैठक में विभिन्न विभागों की कार्यप्रगति का आकलन करते हुए योजनाओं के समयबद्ध क्रियान्वयन एवं निर्धारित लक्ष्यों की पूर्ति के संबंध में आवश्यक निर्देश दिए गए। मुख्य विकास अधिकारी ने कहा कि शासन की मंशा के अनुरूप जनहितकारी योजनाओं का लाभ प्रत्येक पात्र व्यक्ति तक पहुंचाना तथा विकास कार्यों को पारदर्शिता और गुणवत्ता के साथ पूर्ण करना सभी विभागों की प्राथमिक जिम्मेदारी है। उन्होंने ने

बेहतर समन्वय बनाए रखने और निर्धारित लक्ष्यों को समयसीमा के भीतर पूरा करने के निर्देश दिए। बैठक में अतिरिक्त ऊर्जा, ग्रामीण विकास, ग्रामीण जलपूर्ति, पंचायती राज, प्राथमिक शिक्षा, महिला एवं बाल विकास, लोक निर्माण, सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम, समाज कल्याण तथा पिछड़ा वर्ग कल्याण सहित अन्य विभागों की प्रगति की समीक्षा की गई। सीएम डैशबोर्ड पर डी श्रेणी एवं कम प्रगति वाले विभागों को कार्ययोजना बनाकर अपेक्षित सुधार सुनिश्चित करने तथा पोर्टल पर सूचनाएं नियमित रूप से अद्यतन रखने के निर्देश दिए गए, जिससे योजनाओं की प्रगति का सटीक आकलन हो सके। विकास परियोजनाओं की समीक्षा के दौरान मुख्य विकास अधिकारी ने निर्माण कार्यों को

पूर्ण कराने के निर्देश दिए। उन्होंने स्थानीय निरीक्षण के माध्यम से कार्यों की नियमित निगरानी सुनिश्चित करने तथा जनहित से जुड़े कार्यों में जवाबदेही बनाए रखने को कहा, ताकि विकास योजनाओं का लाभ आमजन तक प्रभावी ढंग से पहुंच सके।

बैठक में प्रभारी जिला विकास अधिकारी/परियोजना निदेशक डीआरडीए नेहा सिंह, जिला समाज कल्याण अधिकारी सतीश कुमार, जिला पिछड़ा वर्ग कल्याण अधिकारी लवेश कुमार सिंसोदिया, मुख्य पशु चिकित्सा अधिकारी डॉ. अरुण कुमार, जिला दिव्यांगजन अधिकारी आशीष कुमार, लीड बैंक प्रबंधक राम विनोद कुमार, सहायक श्रमायुक्त एसपी सिंह सहित नगर निकायों एवं संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

फांसी के खिलाफ हाईकोर्ट पहुंचे साहिल-मुस्कान, दाखिल की 168 पन्नों की अपील

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) दिया था. इसवेक बाद 14 मेरठ। शनिवार को मेरठ के अक्टूबर 2026 को अदालत ने



बहुचर्चित नीला ड्रम हत्याकांड केस में दोषी मुस्कान रस्तोगी और उसके प्रेमी साहिल ने फांसी की सजा को हाईकोर्ट में चुनौती दी है. दोनों ने मेरठ की जिला अदालत के फैसले को खिलाफ 168 पन्नों की अपील दाखिल की है. इसमें दोषसिद्धि और मृत्युदंड के आदेश को रद्द करने के साथ ही इस केस में बरी करने की मांग की है। मेरठ की जिला एवं सत्र न्यायालय ने 30 सितंबर 2026 को मुस्कान रस्तोगी और साहिल शुक्ला को सौरभ राजपूत हत्याकांड में दोषी करार

मामले को दुर्लभ से दुर्लभतम मानते हुए दोनों को मृत्युदंड की सजा सुनाई थी. अदालत ने दोनों पर 50-50 हजार रुपये का जुर्माना भी लगाया था. इसके अलावा सबूत मिटाने से संबंधित अपराध में भी इन्हें अलग से सजा सुनाई थी। अपील में दिया ये तर्क:- अब हाईकोर्ट में दाखिल अपील में दोनों ने दावा किया गया है कि अभियोजन पक्ष आरोपों को संदेह से परे साबित करने में विफल रहा. बचाव पक्ष का तर्क है कि पूरा मामला परिस्थितिजन्य साक्ष्यों पर

आधारित था और ट्रायल कोर्ट ने साक्ष्यों का मूल्यांकन करते समय स्थापित कानूनी सिद्धांतों की अनदेखी की. इस आधार पर दोनों ने लीअर कोर्ट के आदेश को रद्द करते हुए बरी करने की मांग की है। गवाही पर उठाए सवाल:-अपील में साहिल मुस्कान ने हथियार, सिमेंट और ड्रम की खरीद से जुड़े गवाहों के बयानों में विरोधाभास का उल्लेख किया है. साथ ही, कहा कि अभियोजन पक्ष ने खरीद से संबंधित वैध रसीदें और सीसीटीवी फुटेज भी पेश नहीं कर पाया. दोनों की इन दलीलों पर अब हाईकोर्ट में न्यायिक परीक्षण किया जाएगा. दोनों की ओर से यह अपील वरिष्ठ अधिवक्ता सुशील शुक्ला, निधि त्रिवेदी, रविवेंद्र प्रताप सिंह चंदेल और संदीप कुमार दुबे ने दाखिल किए हैं.

ये है मामला:-मेरठ के ब्रह्मपुरी थाना क्षेत्र में पति सौरभ राजपूत की हत्या के बाद मुस्कान ने अपने प्रेमी साहिल के साथ मिलकर शव को ठिकाने लगाने के लिए नीले ड्रम में पैक कर दिया था. इसके बाद दोनों घूमने के लिए हिमाचल प्रदेश चले गए. वापस लौटने पर मामले का खुलासा हुआ और पुलिस ने इन्हें अरेस्ट कर लिया था।

भाजपा नादन मंडल में 'मन की बात' कार्यक्रम का आयोजन,मैहर विधायक श्रीकांत चतुर्वेदी की उपस्थिति में जनप्रतिनिधियों एवं ग्रामवासियों ने सुना प्रधानमंत्री का संबोधन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) जिला अध्यक्ष एडवोकेट यश पटेल, दिनेश मौर्या, पुष्पेंद्र मैहर। रविवार को प्रातः 11 बजे यादव शामिल हुए। इस दौरान



भाजपा नादन मंडल अंतर्गत शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय मगरौरा बुध क्रमांक 211 में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के लोकप्रिय कार्यक्रम 'मन की बात' का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में मैहर विधायक श्रीकांत चतुर्वेदी उपस्थित रहे, जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में भाजपुमों के

उपस्थित जनप्रतिनिधियों, भाजपा पदाधिकारियों, विद्यालय के स्टाफ एवं ग्रामवासियों ने प्रधानमंत्री के 'मन की बात' कार्यक्रम को सामूहिक रूप से सुना और देखा। कार्यक्रम में कार्यक्रम की सरपंच श्रीमती लक्ष्मी आशीष शुक्ला, नादन संकुल प्राचार्य वीरेंद्र सिंह, नादन मंडल अध्यक्ष प्रसनजीत सिंह, जनपद सदस्य कामता शुक्ला, दीपक सिंह बघेल, आदित्यनारायण शुक्ला, मंडल महामंत्री उत्तम

सिंह, गिरधारी लाल कुशवाहा, रामरूप सिंह, दिनेश यादव एवं अनिल दहिया सहित विद्यालय के शिक्षक-कर्मचारी तथा बड़ी संख्या में ग्रामवासी उपस्थित रहे। सभी की सहभागिता से कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। कार्यक्रम के माध्यम से प्रधानमंत्री के विचारों एवं जनहित से जुड़े संदेशों को सुनने के साथ ही सामूहिक सहभागिता और जनजागरूकता का संदेश भी दिया गया।

लोकतांत्रिक कर्तव्यों की सुगमता हेतु आरडब्ल्यूए की सकारात्मक पहल, सेक्टर 105 में मतदाता पुनरीक्षण हेतु बीएलओ उपस्थिति सुनिश्चित करने का जिलाधिकारी से आदरपूर्वक अनुरोध

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) के साथ आकृष्ट कराया है। नोएडा। शनिवार को नोएडा उन्होंने जिलाधिकारी श्रीमती मेघा



लोकतंत्र की व्यवस्था को सुदृढ़ बनाने तथा प्रत्येक नागरिक के मताधिकार को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से सेक्टर 105 में एक अत्यंत भावुक एवं सराहनीय प्रयास किया गया है। क्षेत्र के सम्मानित निवासियों को मतदाता सूची में नाम जोड़ने एवं संशोधन कराने में आ रही व्यावहारिक कठिनाइयों को दृष्टिगत, सेक्टर 105 आरडब्ल्यूए के अध्यक्ष दिव्य कृष्णात्रेय ने जिला प्रशासन का ध्यान अत्यंत आदर एवं विनम्रता

रूपम जी की कुशल कार्यशैली में पूर्ण विश्वास व्यक्त करते हुए, सेक्टर 105 स्थित मतदान केंद्र (बूथ संख्या 791 एवं 792) पर व्यवस्था को और अधिक सुचारु बनाने हेतु एक निवेदन पत्र प्रेषित किया है। आरडब्ल्यूए अध्यक्ष दिव्य कृष्णात्रेय ने बेहद आत्मीयता से अवगत कराया कि शासन द्वारा निर्धारित विशेष तिथियों-17 अक्टूबर एवं 24 अक्टूबर को अनेक बुजुर्ग, युवा एवं व्यस्त नागरिक बड़े उत्साह

और अपने नागरिक कर्तव्यों के प्रति सजगता के साथ बूथ पर पहुंचे थे। किंतु, अपरिहार्य कारणों से बीएलओ की अनुपस्थिति के चलते नागरिकों के फॉर्म-6 एवं संशोधन संबंधी कार्य पूर्ण नहीं हो सके। अपने दैनिक समय में से वक्त निकालकर आए क्षेत्रवासियों को बिना कार्य पूरा हुए लौटते देखना अत्यंत संवेदनशील विषय है, जिससे नागरिकों के मन में अपनी लोकतांत्रिक सहभागिता को लेकर चिंता उत्पन्न होना स्वाभाविक है। इसी संवाद और जनहित के भाव को ध्यान में रखते हुए, आरडब्ल्यूए अध्यक्ष दिव्य कृष्णात्रेय ने जिलाधिकारी महोदया से करबद्ध प्रार्थना की है कि इस विषय पर सहानुभूतिपूर्वक विचार करते हुए संबंधित अधिकारियों को बूथ पर उपस्थिति हेतु उचित मार्गदर्शन प्रदान किया जाए। उन्होंने आशा व्यक्त की है कि प्रशासन वेद त्वरित और सहयोगात्मक रुख से सेक्टर 105 के सभी सम्मानित नागरिक अपने मतदाता पंजीकरण के कार्य को सहजता एवं सम्मान के साथ पूर्ण कर सकेंगे।

ऐशबाग मनोरंजन संस्थान को मिली आधुनिक सुविधाओं की सौगात,स्मार्ट एलईडी टीवी,सोफासेट, कूलर बच्चों के लिए झूलने की व्यवस्था से बढ़ेंगी सहूलियतें

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। शनिवार को पूर्वोत्तर रेलवे के लखनऊ मंडल ने रेलकर्मियों और उनके परिवारों साउंड सिस्टम और माइकयुक्त पोडियम उपलब्ध कराया गया है। इन सुविधाओं से जहां संस्थान में बैठने और मनोरंजन की

जिससे रेलवे कर्मचारियों के बच्चों को खेलकूद और मनोरंजन का अतिरिक्त अवसर मिल रहा है। नई सुविधाओं के विस्तार



वेस मनोरंजन, सामाजिक मेलजोल तथा सांस्कृतिक गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए ऐशबाग मनोरंजन संस्थान का कार्याकल्प किया है। कर्मचारी कल्याण निधि के अंतर्गत संस्थान में आधुनिक सुविधाओं का विस्तार करते हुए जरूरी उपकरण और उपयोगी सामग्री उपलब्ध कराई गई है। मंडल रेल प्रबंधक गौरव अग्रवाल के मार्गदर्शन तथा वरिष्ठ मंडल कार्मिक अधिकारी राजेश कुमार गुप्ता के नेतृत्व में की गई इस पहल से संस्थान की सुविधाओं में इजाफा हुआ है। अब यहां रेलकर्मियों और उनके परिवारों को मनोरंजन के साथ सामाजिक एवं सांस्कृतिक आयोजनों के लिए बेहतर माहौल मिलेगा। संस्थान को 75 इंच की स्मार्ट एलईडी टीवी, आरामदायक सोफा सेट, बड़ी सेंटर टेबल, पेडेस्टल पंखे, बड़े व्यावसायिक कूलर, घास काटने की मशीन,

व्यवस्था बेहतर होगी, वहीं सभाओं, सांस्कृतिक कार्यक्रमों और सामूहिक आयोजनों के संचालन में भी सहूलियत मिलेगी। गर्मी के मौसम में पंखे और कूलर राहत देंगे, जबकि घास काटने की मशीन परिसर के रखरखाव में मददगार साबित होगी। संस्थान के हॉल को भी आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित किया गया है। यहां नई एलईडी लाइटों लगाकर प्रकाश व्यवस्था को आकर्षक बनाया गया है। एयर कंडीशनर, एलईडी टीवी और आधुनिक फर्नीचर की व्यवस्था से हॉल का स्वरूप पहले से बेहतर हुआ है। इससे कर्मचारियों और उनके परिवारों को कार्यक्रमों में शामिल होने के दौरान अधिक सुविधाजनक वातावरण मिलेगा। बच्चों के मनोरंजन का भी विशेष ध्यान रखा गया है। संस्थान में पहले ही मल्टीप्ले स्टेशन झूला स्थापित किया जा चुका है,

से संस्थान में बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक के लिए बेहतर सामुदायिक माहौल तैयार करने की दिशा में कदम बढ़ाया गया है।

रेल प्रशासन की इस पहल का उद्देश्य केवल मनोरंजन की सुविधाएं बढ़ाना ही नहीं, बल्कि कर्मचारियों और उनके परिवारों के बीच आपसी मेलजोल, सामाजिक सहभागिता और सांस्कृतिक गतिविधियों को भी मजबूत करना है।

संस्थान के पदाधिकारियों, सदस्यों और रेलकर्मियों ने सुविधाओं के विस्तार की सराहना की है। पूर्वोत्तर रेलवे का लखनऊ मंडल कर्मचारी कल्याण को प्राथमिकता देते हुए उनवेक जीवन को अधिक सुविधाजनक और आनंदमय बनाने की दिशा में प्रयासरत है। इस आशय की जानकारी जनसंपर्क अधिकारी हिमांशु राव ने मीडिया को दी।

बच्चों हेतु एक दिवसीय चिकित्सकीय मूल्यांकन शिविर का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) ब्यौहारी। संचालक राज्य शिक्षा 292 बच्चों के पंजीयन एवं एलिकम को जबलपुर द्वारा सहायक

आवश्यक दिशा निर्देश दिये गए। शिविर के सफल संचालन मे



केन्द्र भोपाल एवं कलेक्टर महोदय शहडोल व सीईओ जिला मेडिकल बोर्ड शहडोल के द्वारा दिव्यांग बच्चों को नवीन दिव्यांगता प्रमाण-पत्र बनावे गये है.शिविर मे एलिकम को जबलपुर एवं जिला मेडिकल बोर्ड शहडोल के डॉक्टरों की संयुक्त टीम द्वारा बच्चों का परीक्षण किया गया। शिविर मे बीईओ बी एन श्रीवास्तव, बी आर सी सी मनोज केशरवानी, जनपद शिक्षा केन्द्र ब्यौहारी मे आयोजित किया गया त विभिन्न शालाओ से आये हुये

उपकरणों के लिए दिव्यांग बच्चों को चिन्हित किया गया। जिला मेडिकल बोर्ड शहडोल के द्वारा दिव्यांग बच्चों को नवीन दिव्यांगता प्रमाण-पत्र बनावे गये है.शिविर मे एलिकम को जबलपुर एवं जिला मेडिकल बोर्ड शहडोल के डॉक्टरों की संयुक्त टीम द्वारा बच्चों का परीक्षण किया गया। शिविर मे बीईओ बी एन श्रीवास्तव, बी आर सी सी मनोज केशरवानी, जनपद शिक्षा केन्द्र ब्यौहारी मे आयोजित किया गया त विभिन्न शालाओ से आये हुये

रितेश श्रीवास्तव , शिव बहादुर सिंह भानु पटेल धर्मेन्द्र पटेल, समस्त जन शिक्षक ,एमआरसी भारत तिवारी विष्णु प्रसाद साहू मिस रंजना त्रिपाठी आपरेटर राकेश वर्मन दीपिका द्विवेदी द्वारा शिविर मे सहयोग किया गया त शिविर मे शालाओ के शिक्षक, बच्चों के अभिभावक एवं बच्चे उपस्थित रहे। शिविर मे उपस्थित एलिकम को जबलपुर डॉक्टरों की टीम एवं बच्चों एवं अभिभावकों को चाय नाश्ता एवं भोजन करवाया गया एवं यात्रा भत्ता दिया गया।

संघर्ष के पर्याय है महादेव यादव-ओपी यादव, एकता दिवस के रूप में मनाया गया 79वाँ जन्म दिन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शनिवार को वरिष्ठ समाजवादी नेता महादेव प्रसाद यादव का 79वाँ जन्म दिन उनके आवास पिल्लियापुर, मजरे लोधवारी में एकता दिवस के रूप में मनाया गया। सेन्द्रल बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष ओपी यादव ने उनकी दीर्घायु की कामना करते हुए कहा कि महादेव यादव संघर्ष के पर्याय हैं। अपना जीवन उन्होंने अपील शर्तों पर जिया, कभी समझौता नहीं किया। सेन्द्रल बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष सुरेश चंद्र यादव ने कहा कि शोसलिस्ट पार्टी से राजनैतिक यात्रा शुरू की वाया जनता पार्टी, लोकदल, दलित मजदूर किसान

पार्टी, जनता दल, समाजवादी पार्टी तक उनका सफर जारी है। किसी सामंती या सांप्रदायिकतावादी ताकत के सामने कभी घुटने नहीं टेके। पूर्व डीजीसी (रेवन्यू) दिनेश कुमार यादव ने कहा कि उन्होंने टेक्सटाइल्स मिल में काम करते हुए ट्रेड यूनियन के जरिए मिल मजदूरों को उनका हक दिलाने का काम किया। इस अवसर पर देशराज यादव, राजेंद्र यादव, बिन्देश्वरी पासी, रामलखन पाल, धीरज मौर्य, राम अभिलाष सोनकर, राम किशोर प्रजापति, रामशंकर वर्मा आदि लोगों ने महादेव यादव को जन्मदिन की बधाई देते हुए उनकी दीर्घायु की कामना की।

नोएडा विधानसभा में पूर्वांचल एवं मिथिलांचल के लोगों की हो रही है उपेक्षा - शैलेंद्र मिश्रा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। शनिवार को नोएडा सेक्टर 45 सदर पुर शिव सेवा

सामना करना पर सकता है आज नोएडा को इतना बड़ा बनाने में हम सभी बिहार , पूर्वांचल वासी



वेदांत दर्शन मंदिर में शैलेन्द्र मिश्र अंतर्राष्ट्रीय मैथिली परिषद के अध्यक्षता में बिहार एवं पूर्वांचल समाज की बैठक हुई जिसमे उत्तर प्रदेश विधान सभा चुनाव 2027 में पांच सीट पर अपना विधायक प्रत्याशी उतारेंगे जिसमे नो एडा , गाजियाबाद ,साहिबाबाद , दादरी ,एवं जेवर विधान सभा होगा जिसमे 61 नोएडा विधान सभा से सर्व सहमति से शैलेन्द्र मिश्रा प्रत्याशी होंगे एवं शैलेन्द्र मिश्रा ने कहा नोएडा में पूर्वांचल (बिहार :मिथिलांचल) के तमाम जनो (वासी) से मेरा आग्रह निवेदन है की हमलोग तमाम बिहार , पूर्वांचल वासी किसी भी राजनेता के चक्कर में न फंस कर तमाम समान लोग आपस में एक सघटन बना है हम लोग अपनी हक का लड़ाई लड़ेगे ,वोट के हिसाब से हम लोगों को अपनी प्रतिनिधित्व नही मिला है आज हम लोग टोटल जनसंख्या के चालीस प्रतिशत पूर्वांचल वासी है लेकिन हमारे कितने प्रतिनिधित्व है मित्रों आज पुरे नोएडा में हम लोग पुरे सबल है, हर एक चीज से लेकिन सारा कुछ रहते हम लोगों को दूसरे लोग मजाक उड़ाते हैं क्यों की हम लोगों में एकता नही है भाइयों आज हम सभी घर से हजार किलोमीटर की दुरी पर रहते हैं यदी हम लोगों में एकता नही रहा तो आने वाला कल हम सभी को भारी मुशिवतो का

का बहुत बड़ा भूमिका है लेकिन मजा कोई और ले रहा है मित्रों आज पूर्वांचल के जो भी नेतागण हैं उनको जब मुशीबत होता है तब , हम सभी लोग उन्हें याद आते हैं वो सिर्फ अपना राजनीति उल्लू सीधा करने तक ही अपना वास्ता हम सभी से रखते हैं मित्रों आज जो भी पूर्वांचल के राज नेता हैं उनका यदी किसी को जरूरत हो गया तो वो समान इसान को पुछते तक नही ,काम तो दूर की बात है ,मित्रो में सभी मिलकर सभी को एकजुट कर नोएडा में बड़ा तुफान लाने का कोसिश करे और अपना बिहारी शैलेन्द्र मिश्रा विधायक प्रतियाशी 61 नोएडा विधान सभा 2027 में नोएडा से रहेंगे इनको जीताकर साबित करे अपनी एकता यदी मेरे विचार से सहमत हैं तो अपनी अपनी राय दे ।बैठक में शैलेन्द्र मिश्रा ,कृपाल मिश्रा ,संतोष मिश्रा ,मोहनजी झा ,रामप्रीत मंडल ,सदाई पासवान , रविंदर मिश्रा ,मनोज मिश्रा , मोहन मिश्रा ,पूरन झा ,श्रवण झा ,पवन झा ,बासुकी झा , संतोष झा सुचिन्द्र झा ,भोला कामत ,रणजीत उपाधय , शशि झा ,बरुन ठाकुर ,संतोष झा , दीपक झा ,वीरवल यादव दिवाकान्त झा ,मुरारी झा ,मुलेश कुमार ,कन्हैया ठाकुर ,मदन जी ठाकुर चन्दन ठाकुर ,सुनील मिश्रा ,अबधेश प्रजापति ,धूरन मंडल काफी लोग उपस्थित रहे।

नोएडा की भारतीय नेगी को दिल्ली में मिला सम्मान, ईशा देओल ने किया सम्मानित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। उग्र कभी रुकावट नहीं बनती, बस हौसला चाहिए। नोएडा की भारती रावत नेगी ने 42 की उम्र में मॉडलिंग की दुनिया में कदम रखकर यही साबित किया है। समाज सेवा के साथ इस नए सफर को आगे बढ़ा रही ऋषि चैरिटेबल ट्रस्ट की फाउंडर और प्रेसिडेंट की अब दिल्ली में बड़ा सम्मान मिला है। भारती नेगी वैसे नोएडा की रहनी वाली है। दिल्ली में सजा सम्मान समारोह:-दिल्ली के मयूर विहार स्थित होटल क्राउन फ्लाज में 23 अक्टूबर 2026 को एशिया पैसिफिक एक्सीलेंस अवॉर्ड्स 2026 का आयोजन हुआ। इसे दिवास एंटरटेनमेंट ने आयोजित किया। समारोह में अभिनेत्री ईशा देओल बतौर सेलिब्रिटी गेस्ट पहुंचीं और मंच पर अवॉर्ड्स को सम्मानित किया। नोएडा की

भारती बर्नी डिस्ट्रिक्ट अवॉर्ड:- इस मौके पर भारती रावत नेगी को 'डिस्ट्रिक्ट सोशल लीडर एंड चैरिटेबल ऑर्गेनाइजेशन फाउंडर ऑफ द ईयर 2026' से नवाजा गया। यह सम्मान सामाजिक कल्याण, चैरिटेबल पहल, सामुदायिक विकास और मॉडलिंग इंडस्ट्री में नेतृत्व के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान के लिए दिया जाता है।

समाज सेवा से मॉडलिंग तक का सफर:-भरती रावत नेगी ऋषि चैरिटेबल ट्रस्ट की संस्थापक और अध्यक्ष हैं। यह ट्रस्ट नोएडा में काफी काम करता है। एक तरफ वह समाज सेवा से जुड़ी हैं तो दूसरी तरफ 42 की उम्र में मॉडलिंग में कदम रखकर उन्होंने दिखाया कि नई शुरुआत की कोई उम्र नहीं होती। यह सम्मान उनके इसी दोहरे सफर की पहचान है।

नशामुक्त समाज के निर्माण में युवाओं की भूमिका अहम, पड़ोस युवा संसद में विद्यार्थियों ने रखे विचार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। युवाओं को सामाजिक समस्याओं के प्रति जागरूक करने के लिए नशामुक्त भारत अभियान के अंतर्गत सोनभद्र में पड़ोस युवा संसद का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने नशा मुक्ति विषय पर विचार-विमर्श करते हुए नशे के दुष्प्रभावों तथा नशामुक्त समाज के निर्माण के उपायों पर अपने विचार साझा किए। यह कार्यक्रम 16 अक्टूबर को आयोजित हुआ, जिसमें राजकीय पॉलिटेक्निक कॉलेज, सोनभद्र एवं राजकीय पॉलिटेक्निक कॉलेज, चोपन के प्रधानाचार्यों ने सहभागिता की। कार्यक्रम के दौरान आयोजित संवाद एवं विचार-मंथन सत्र में विद्यार्थियों ने नशे की लत से

होने वाले शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक दुष्परिणामों पर चर्चा की। साथ ही, युवाओं को

संसद जैसे मंच युवाओं को सामाजिक मुद्दों पर चिंतन करने, अपने विचार व्यक्त करने और



Nasha Muk Bharat Abhiyaan

करने तथा राष्ट्र निर्माण में उनकी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से माय भारत के तत्वावधान में राँबटसंगंज ब्लॉक स्थित राजकीय पॉलिटेक्निक कॉलेज, सोनभद्र में ब्लॉक स्तरीय पड़ोस युवा संसद का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने नशा मुक्ति विषय पर विचार-विमर्श करते हुए नशे के दुष्प्रभावों तथा नशामुक्त समाज के निर्माण के उपायों पर अपने विचार साझा किए। यह कार्यक्रम 16 अक्टूबर को आयोजित हुआ, जिसमें राजकीय पॉलिटेक्निक कॉलेज, सोनभद्र एवं राजकीय पॉलिटेक्निक कॉलेज, चोपन के प्रधानाचार्यों ने सहभागिता की। कार्यक्रम के दौरान आयोजित संवाद एवं विचार-मंथन सत्र में विद्यार्थियों ने नशे की लत से

नशे से दूर रखने, सकारात्मक जीवनशैली अपनाने तथा समाज में जागरूकता फैलाने के लिए विभिन्न सुझाव प्रस्तुत किए। पड़ोस युवा संसद के माध्यम से विद्यार्थियों को लोकतांत्रिक संवाद, विचारों की अभिव्यक्ति, नेतृत्व क्षमता एवं सामाजिक उत्तरदायित्व को समझने का अवसर मिला। कार्यक्रम में इस बात पर जोर दिया गया कि युवा अपनी ऊर्जा और प्रतिभा का उपयोग सामाजिक कुरीतियों को दूर करने तथा राष्ट्र निर्माण में योगदान देने के लिए करें। जिला युवा अधिकारी स्वाति मिश्रा ने युवाओं को नशामुक्त भारत के संकल्प को जन-जन तक पहुंचाने तथा अपने परिवार, शिक्षण संस्थानों और समुदाय में जागरूकता फैलाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि युवा

सकारात्मक बदलाव की दिशा में पहल करने के अवसर प्रदान करते हैं। माय भारत द्वारा युवाओं में नेतृत्व क्षमता, सामाजिक सहभागिता एवं राष्ट्र निर्माण की भावना विकसित करने के लिए विभिन्न गतिविधियाँ आयोजित की जा रही हैं। इसी क्रम में आगामी 30 अक्टूबर को विध्याचल कॉलेज में युवा संवाद कार्यक्रम आयोजित किया जाना प्रस्तावित है। इस कार्यक्रम के माध्यम से भी युवाओं को संवाद, विचार-विमर्श और रचनात्मक सहभागिता का अवसर मिलेगा। जिला युवा अधिकारी, सोनभद्र ने युवाओं एवं शिक्षण संस्थानों से सामाजिक जागरूकता कार्यक्रमों में सक्रिय भागीदारी करने तथा नशामुक्त समाज के निर्माण में सहयोग देने की अपील की।

सोनभद्र में सर्पदंश से महिला की मौत, अस्पताल में इलाज के दौरान तोड़ा दम

सोनभद्र। सोनभद्र वेड बीजपुर थाना क्षेत्र के महेरीकला गांव की पूनम (35) की शनिवार शाम राँबटसंगंज वेड लोड़ी अस्पताल में इलाज के दौरान मौत हो गई। पूनम राममिलन बियार की पत्नी थीं। सर्पदंश के बाद उनकी जान गई, जिससे उनके चार बच्चों ने मां को खो दिया। सोमवार को पूनम खेत में बादाम निकाल रही थीं, तभी उन्हें सांप

ने काट लिया। परिजनों ने उनकी चीख सुनकर उन्हें तुरंत एनटीपीसी वेड धनवंतरी अस्पताल पहुंचाया। वहां प्राथमिक इलाज के बाद डॉक्टरों ने उन्हें दूसरे अस्पताल रेफर कर दिया। इसके बाद कई दिनों तक उनका अलग-अलग अस्पतालों में इलाज चलता रहा। शनिवार को परिजन पूनम को राँबटसंगंज वेड लोड़ी

अस्पताल ले गए, जहां शाम को इलाज के दौरान उनकी मौत हो गई। देर रात परिजन शव लेकर घर पहुंचे। बीजपुर के प्रभारी निरीक्षक अविनाश कुमार सिंह ने बताया कि पुलिस को अभी तक इस मामले में कोई जानकारी या शिकायत नहीं मिली है। शिकायत मिलने पर आगे की कानूनी कार्यवाई की जाएगी।

आदिवासियों के गरिमापूर्ण जीवन की गारंटी करे सरकार, रोसा की जुगैल में हुई बैठक, 1-2 नवंबर नई पीढ़ी संवाद पर चर्चा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) ओबरा/सोनभद्र। शनिवार को हुई बैठक व संवाद में उठी। संवाद में ग्रामीणों ने बताया कि जुगैल में विभाजित करने की मांग भी की। संवाद का संचालन धनपाल



आदिवासियों का मूल अधिकार और पहचान गहरा संकट का शिकार है। जल, जंगल, जमीन पर उनके संवैधानिक अधिकारों को छीना जा रहा है और जनगणना में आदिवासी धर्म कोड का कालम नहीं जोड़ा गया। वाराणसी में 1-2 नवंबर को आयोजित नई पीढ़ी संवाद में आदिवासियों के अधिकार पर चर्चा होगी। यह बात आज जुगैल के चाडम, पिपरा आदि गांव में

में शिक्षा, स्वास्थ्य व रोजगार का हाल बेहाल है। एक प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र है जिसमें भी डॉक्टर नहीं रहते। इतनी बड़ी आबादी में पर्याप्त जूनियर हाईस्कूल तक नहीं है। सड़के जर्जर हालत में हैं और शुद्ध पेयजल का अभाव है। हालत इतनी बुरी है कि तेंदु पत्ता तोड़ाई की मजदूरी तक लेकर ठेकेदार भाग गया। लोगों ने जुगैल जैसी ग्राम पंचायत को तीन ग्राम पंचायत

गोंड ने किया। संवाद को ऑल इंडिया पीपुल्स फ्रंट के प्रदेश महासचिव दिनकर कपूर, रोजगार-सामाजिक अधिकार अभियान के संयोजक इंजीनियर रामकृष्ण बैगा, इंद्रदेव खरवार, श्यामलाल गोंड, रामलाल गोंड, मानसिंह गोंड, बलजीत सिंह, नंद कुमार, लक्ष्मण सिंह, सर्वेश कुमार, कमलेश सिंह, बलराम सिंह, आदि ने संबोधित किया।

सोनभद्र में अब 30 अक्टूबर तक मिलेगा निःशुल्क खाद्यान्न, विक्रेताओं को निर्देश जारी

सोनभद्र। सोनभद्र में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम-2013 के तहत अक्टूबर माह के निःशुल्क खाद्यान्न वितरण की अंतिम तिथि बढ़ाकर 30 अक्टूबर कर दी गई है। पहले राशन वितरण की अंतिम तिथि 25 अक्टूबर निर्धारित थी। अवधि बढ़ने से उन पात्र राशन कार्डधारकों को राहत मिलेगी, जो अब तक खाद्यान्न नहीं ले सके हैं। जिला पूर्ति अधिकारी ध्रुव गुप्ता ने बताया कि सभी पात्र लाभार्थियों तक खाद्यान्न पहुंचाने के उद्देश्य से यह निर्णय लिया गया है। अक्टूबर माह के

आवंटन के तहत गेहूं और चावल का निःशुल्क वितरण किया जा रहा है। वहीं, चयनित जनपदों में मोटे अनाज के रूप में मक्का भी वितरित किया जाना है। ई-पॉस मशीन से होमा वितरण-विस्तारित अवधि में उचित दर की दुकानों पर ई-पॉस मशीन के माध्यम से आधार प्रमाणीकरण कर राशन वितरित किया जाएगा। पात्र लाभार्थी मोबाइल ओटीपी के जरिए भी राशन प्राप्त कर सकेंगे। इसवेक अलावा पोर्टेबिलिटी की सुविधा से अक्टूबर माह का आवंटित खाद्यान्न प्राप्त कर सकते हैं।

विक्रेताओं को निर्देश जारी-जिला पूर्ति अधिकारी ने संबंधित अधिकारियों और उचित दर विक्रेताओं को शासन के दिशा-निर्देशों का पालन करते हुए वितरण सुनिश्चित कराने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि कोई भी पात्र राशन कार्डधारक निःशुल्क खाद्यान्न से वंचित न रहे। इसवेक लिए वितरण व्यवस्था पर विशेष ध्यान दिया जाए। जिले के पात्र राशन कार्डधारक अब 30 अक्टूबर तक अपनी उचित दर की दुकान से अक्टूबर माह का आवंटित खाद्यान्न प्राप्त कर सकते हैं।

जिलाधिकारी ने विभिन्न मतदेय स्थलों पर आयोजित विशेष कैम्प का किया निरीक्षण, पात्र नागरिकों, युवाओं एवं महिलाओं का नाम मतदाता सूची में शामिल कराने पर दिया जोर फॉर्म-6 के माध्यम से नए मतदाताओं का पंजीकरण कराने के लिए निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शनिवार को भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशों के



अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने संबोधित अधिकारियों एवं बुध ल, टा, ल अधिकारियों को निर्देशित किया कि मतदाता सूची में नाम दर्ज कराने से छूटे सभी पात्र नागरिकों तथा 18 वर्ष की आयु पूर्ण कर चुके युवाओं का नाम नियमानुसार मतदाता सूची में

क्रम में विधानसभा निर्वाचक नामावलि में पात्र नागरिकों का नाम शामिल कराने तथा मतदाता सूची को अद्यतन रखने के उद्देश्य से जनपद सोनभद्र में विशेष मतदाता पंजीकरण अभियान संचालित किया गया। अभियान के तहत विभिन्न मतदेय स्थलों पर आयोजित विशेष कैम्प में बड़ी संख्या में युवा मतदाताओं एवं मतदाता सूची में नाम दर्ज कराने से छूटे पात्र नागरिकों ने फॉर्म-6 भरकर अपना नाम मतदाता सूची में शामिल कराने के लिए आवेदन किया। इस दौरान युवाओं में मतदाता सूची में नाम दर्ज कराने को लेकर विशेष उत्साह देखने को मिला। विशेष कैम्प के दौरान जिलाधिकारी/जिला निर्वाचन अधिकारी श्री चर्चित गोंड ने विधानसभा क्षेत्र 400-घोरावल के विभिन्न मतदेय स्थलों का निरीक्षण कर मतदाता पंजीकरण कार्य की प्रगति का जायजा लिया। निरीक्षण के क्रम में उन्होंने घोरावल के बुध संख्या 451, 452, 453, 458 एवं 459, प्राथमिक विद्यालय लोड़ी, प्राथमिक विद्यालय उरमोरा, राँबटसंगंज में आयोजित विशेष कैम्प का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने मतदाता सूची में नाम दर्ज कराने के लिए प्राप्त फॉर्म-6 के संबंध में जानकारी प्राप्त की तथा संबंधित

शामिल कराने के लिए प्रभावी कार्यवाई सुनिश्चित की जाए। उन्होंने महिलाओं सहित सभी पात्र नागरिकों को मतदाता पंजीकरण के प्रति जागरूक करने तथा फॉर्म-6 के माध्यम से आवेदन कराने में आवश्यक सहयोग प्रदान करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र की मजबूती के लिए प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में दर्ज होना आवश्यक है। इसलिए पंजीकरण अभियान के दौरान पात्र नागरिकों तक पहुंच बनाते हुए यह सुनिश्चित किया जाए कि कोई भी पात्र मतदाता अपना नाम दर्ज कराने से वंचित न रहे। इस दौरान मुख्य विकास अधिकारी श्रीमती जगति अवस्थी सहित जनपद स्तरीय अधिकारियों, निर्वाचक रजिस्ट्रार/जिलाधिकारी एवं सहायक निर्वाचक रजिस्ट्रार/जिलाधिकारियों ने भ्रमणशील रहकर विभिन्न मतदान केंद्रों पर फॉर्म-6 के माध्यम से किए जा रहे पंजीकरण की प्रगति का जायजा लिया।

जिला निर्वाचन अधिकारी/जिलाधिकारी श्री चर्चित गोंड ने जनपद के सभी पात्र नागरिकों, 18 वर्ष की आयु पूर्ण कर चुके युवाओं एवं महिलाओं से अपील की है कि वे मतदाता सूची में अपना तथा अपने परिवार के पात्र सदस्यों का नाम अवश्य जांच लें।



NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE

(Govt. Affiliated, Star Graded, Record Holder, ISO Certified Training Centre)

सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिक्योरिटी

फायर सेफ्टी पर जिसकी कमाण्ड, उसकी ही है ग्लोबल डिमाण्ड
कोर्स के बाद सेफ्टी सुपरवाइजर, फायर प्रोटेक्शन, सिक्योरिटी एडमिनिस्ट्रेटर आदि विभिन्न पदों पर नियुक्ति मिल जाती है। रिलीफ एजेन्सी N.G.O., डिफेन्स सर्विसेज फायर सर्विस आर्डिनेन्स फैक्ट्री, महानगर पालिका, नगर निगम, एयरपोर्ट, पावर प्लांट, स्टील प्लांट, माइनिंग इण्डस्ट्रीज, पेट्रोलियम कम्पनी, फूड इण्डस्ट्रीज, रिफाइनरीज, टेक्सटाइल मिल, टावर कम्पनी, इलेक्ट्रॉनिक कम्पनी, कोयले की खदानों एवं जहाजों आदि क्षेत्रों में फायर सेफ्टी के जानकारों को बहुत अधिक मौका मिलता है

नोट: फायर सेफ्टी कोर्स करें और देश-विदेश, सरकारी और प्राइवेट क्षेत्रों में अच्छे पैकेज के साथ नौकरी पायें।

Visit us at www.nainiiti.com Call: 9415608710, 7459860480

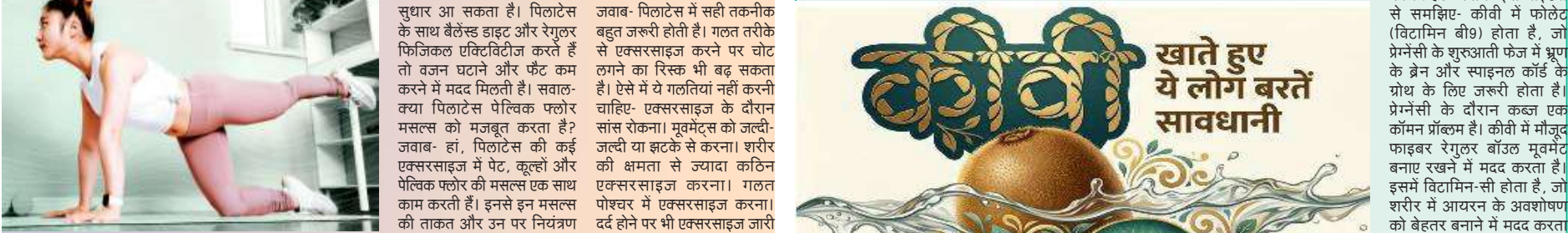




स्पोर्ट्स

100 साल पुरानी एक्सरसाइज सेलेब्स की फेवरेट,डॉक्टर से जानें पिलाटेस के हेल्थ बेनिफिट्स, करने का सही तरीका, किन्हें नहीं करना चाहिए

जयपुर। करीब 100 साल पहले प्रथम विश्व युद्ध के दौरान कुछ घायल सैनिक अस्पताल के बिस्तरों पर पड़े थे। उनके लिए न



जिम था, न आधुनिक फिटनेस उपकरण। तब जर्मन फिटनेस एक्सपर्ट जोसेफ पिलाटेस ने बिस्तरों में सिंग लगाकर ऐसी एक्सरसाइज तैयार की, जिससे मरीज लेटे-लेटे ही शरीर को एक्टिव रख सके। आगे चलकर यही प्रयोग दुनिया की सबसे पॉपुलर फिटनेस तकनीकों में से एक बन गया। युद्ध के बाद जोसेफ पिलाटेस ने अपनी एक्सरसाइज तकनीक को 'कंट्रोलोजी' नाम दिया। 1926 में अमेरिका पहुंचकर उन्होंने न्यूयॉर्क में स्टूडियो खोला। शुरू-शुरू में डांसर्स और एथलीट्स ने इसे अपनाया। बाद में यही कंट्रोलोजी दुनिया भर में 'पिलाटेस' के नाम से मशहूर हो गई। आज कैंटरिना कैफ, दीपिका पादुकोण, करीना कपूर, मलाइका अरोड़ा, आलिया भट्ट और सारा अली खान जैसी कई बॉलीवुड सेलिब्रिटी भी इसे अपने फिटनेस रूटीन का हिस्सा बना चुकी हैं। अगस्त, 2026 में 'नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन' में एक सिस्टमैटिक रिव्यू पब्लिश हुआ। इसके मुताबिक, पिलाटेस महिलाओं (खासकर पोस्टमेनोपॉजल महिलाओं) में क्रीनिक लोअर बैक पेन कम करने और शारीरिक कार्यक्षमता को बेहतर बनाने में मददगार हो सकता है। इसलिए आज जबरन की खबर में पिलाटेस पर विस्तार से बात करेंगे। साथ ही जानेंगे

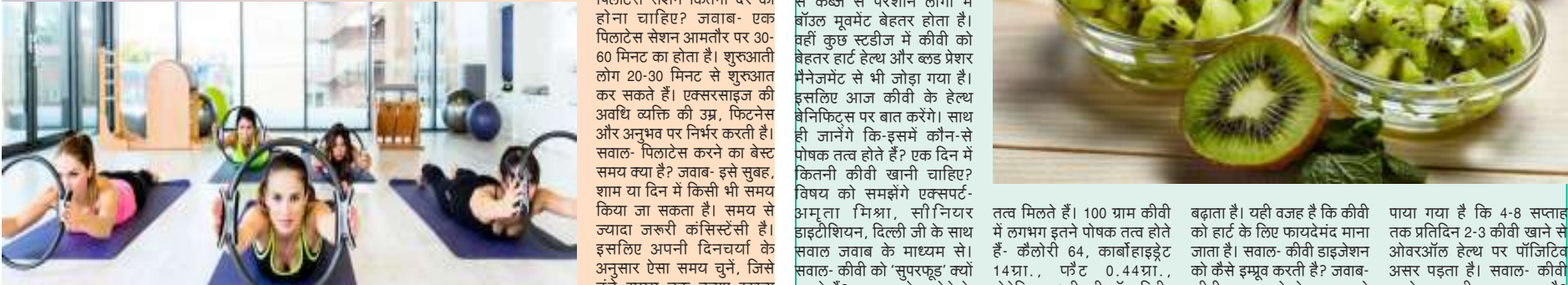
व्यासिकल पिलाटेस- इसमें वही एक्सरसाइज और क्रम अपनाया जाता है, जिन्हें जोसेफ पिलाटेस ने मूल रूप से विकसित किया

सवाल- क्या पिलाटेस से वजन कम होता है? जवाब- हां, इसे पॉइंटर्स से समझिए-पिलाटेस के दौरान शरीर एनर्जी खर्च करता है। इससे कैलोरी बर्न होती है। रेगलुर अभ्यास से मसल्स मजबूत होती हैं और बॉडी कंपोजिशन में सुधार आ सकता है। पिलाटेस के साथ बैलेंस डाइट और रेगलुर फिजिकल एक्टिविटीज करते हैं तो वजन घटाने और फैट कम करने में मदद मिलती है। सवाल- क्या पिलाटेस पेल्विक फ्लोर मसल्स को मजबूत करता है? जवाब- हां, पिलाटेस की कई एक्सरसाइज में पेट, कूल्हों और पेल्विक फ्लोर की मसल्स एक साथ काम करती हैं। इनसे इन मसल्स की ताकत और उन पर नियंत्रण बेहतर हो सकता है। सवाल- क्या पीरियड्स के दौरान पिलाटेस कर सकते हैं? जवाब- हां, अगर बहुत ज्यादा दर्द, थकान या असहजता

हाल में सर्जरी हुई है। जिन्हें गंभीर ऑस्टियोपोरोसिस है। जिन्हें रीढ़ में चोट है। जिन्हें स्लिप डिस्क है। जिन्हें चक्कर आने की समस्या है। प्रेग्नेंट महिलाएं। सवाल- पिलाटेस करते समय कौन-सी गलतियां नहीं करनी चाहिए? जवाब- पिलाटेस में सही तकनीक बहुत जरूरी होती है। गलत तरीके से एक्सरसाइज करने पर चोट लगने का रिस्क भी बढ़ सकता है। ऐसे में ये गलतियां नहीं करनी चाहिए- एक्सरसाइज के दौरान सांस रोकना। मूवमेंट्स को जल्दी-जल्दी या झटके से करना। शरीर की क्षमता से ज्यादा कठिन एक्सरसाइज करना। गलत पोश्चर में एक्सरसाइज करना। दर्द होने पर भी एक्सरसाइज जारी रखना। वार्म-अप किए बिना एक्सरसाइज शुरू करना। सिर्फ वीडियो देखकर कठिन मूव्स करना। ट्रेनर के निर्देशों को

नजरअंदाज करना। जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज करना। शरीर के संकेतों को अनदेखा करना। सवाल- हफ्ते में कितने दिन पिलाटेस कर सकते हैं? जवाब- व्यक्ति अपनी उम्र, फिटनेस और स्वास्थ्य के अनुसार हफ्ते में 2-5 दिन पिलाटेस कर सकता है। अगर कोई शुरुआत कर रहा है, तो हफ्ते में 2-3 दिन पिलाटेस करना पर्याप्त है। सवाल- क्या पिलाटेस सिर्फ महिलाओं के लिए है? जवाब- नहीं, पिलाटेस सिर्फ महिलाओं के लिए नहीं है। पुरुष और महिलाएं, दोनों इसे कर सकते हैं। पिलाटेस से जुड़े कुछ कॉमन सवाल-जवाब:-सवाल- एक पिलाटेस सेशन कितनी देर का होना चाहिए? जवाब- एक पिलाटेस सेशन आमतौर पर 30-60 मिनट का होता है। शुरुआती लोग 20-30 मिनट से शुरूआत कर सकते हैं। एक्सरसाइज की अवधि व्यक्ति की उम्र, फिटनेस और अनुभव पर निर्भर करती है। सवाल- पिलाटेस करने का बेस्ट समय क्या है? जवाब- इसे सुबह, शाम या दिन में किसी भी समय किया जा सकता है। समय से ज्यादा जरूरी कंसिस्टेंसी है। इसलिए अपनी दिनचर्या के अनुसार ऐसा समय चुनें, जिसे लंबे समय तक बनाए रखना आसान हो। सवाल- क्या पिलाटेस से पहले वार्मअप करना जरूरी है? जवाब- हां, इससे शरीर एक्सरसाइज के लिए तैयार होता है और मांसपेशियां व जोड़ों में जकड़न कम हो सकती है। सवाल- पिलाटेस से पहले और बाद में

नजरअंदाज करना। जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज करना। शरीर के संकेतों को अनदेखा करना। सवाल- हफ्ते में कितने दिन पिलाटेस कर सकते हैं? जवाब- व्यक्ति अपनी उम्र, फिटनेस और स्वास्थ्य के अनुसार हफ्ते में 2-5 दिन पिलाटेस कर सकता है। अगर कोई शुरुआत कर रहा है, तो हफ्ते में 2-3 दिन पिलाटेस करना पर्याप्त है। सवाल- क्या पिलाटेस सिर्फ महिलाओं के लिए है? जवाब- नहीं, पिलाटेस सिर्फ महिलाओं के लिए नहीं है। पुरुष और महिलाएं, दोनों इसे कर सकते हैं। पिलाटेस से जुड़े कुछ कॉमन सवाल-जवाब:-सवाल- एक पिलाटेस सेशन कितनी देर का होना चाहिए? जवाब- एक पिलाटेस सेशन आमतौर पर 30-60 मिनट का होता है। शुरुआती लोग 20-30 मिनट से शुरूआत कर सकते हैं। एक्सरसाइज की अवधि व्यक्ति की उम्र, फिटनेस और अनुभव पर निर्भर करती है। सवाल- पिलाटेस करने का बेस्ट समय क्या है? जवाब- इसे सुबह, शाम या दिन में किसी भी समय किया जा सकता है। समय से ज्यादा जरूरी कंसिस्टेंसी है। इसलिए अपनी दिनचर्या के अनुसार ऐसा समय चुनें, जिसे लंबे समय तक बनाए रखना आसान हो। सवाल- क्या पिलाटेस से पहले वार्मअप करना जरूरी है? जवाब- हां, इससे शरीर एक्सरसाइज के लिए तैयार होता है और मांसपेशियां व जोड़ों में जकड़न कम हो सकती है। सवाल- पिलाटेस से पहले और बाद में



कि- पिलाटेस और योग में क्या अंतर है? इसका क्या हेल्थ बेनिफिट्स हैं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. विनोद सैनी, सीनियर कंसल्टंट, फिजियोथेरेपी, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, जयपुर की के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- पिलाटेस क्या है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए-पिलाटेस एक तरह की एक्सरसाइज है, जो बॉडी मूवमेंट और अलाइनमेंट को बेहतर बनाने पर फोकस करती है। इसमें सांसों के तालमेल के साथ एक्सरसाइज की जाती है। यह शरीर की अंदरूनी और छोटी मसल्स को एक्टिव करती है। इसमें पूरी एकाग्रता के साथ हर मूवमेंट को धीरे-धीरे, नियंत्रित तरीके से किया जाता है। सवाल- पिलाटेस कितनी तरह का होता है? आइए, अब इन्हें विस्तार से समझते हैं- मैट पिलाटेस-इसमें जमीन पर बिछी मैट पर एक्सरसाइज की जाती है। इसमें किसी बड़ी मशीन की जरूरत नहीं होती है। शरीर के वजन के साथ रेजिस्टेंस बैंड, पिलाटेस बॉल, रिंग या फोम रोलर जैसे छोटे उपकरण का इस्तेमाल किया जा सकता है। रिफॉर्मर पिलाटेस- इसमें रिफॉर्मर नाम की खास मशीन का इस्तेमाल किया जाता है। मशीन में लगे सिंग और रस्सियां अलग-अलग लेवल का रेजिस्टेंस पैदा करती हैं। इससे एक्सरसाइज थोड़ी चुनौतीपूर्ण हो जाती है। इस्तेमाल करते हैं। इस मशीन में सिंग, स्ट्रैप और चलने वाला फ्लेटफॉर्म होता है, जिसकी मदद से अलग-अलग एक्सरसाइज की जाती हैं। सवाल- योग और पिलाटेस में क्या फर्क है? जवाब- योग को मन और शरीर दोनों के अभ्यास के रूप में देखा जाता है। जबकि पिलाटेस को फिटनेस और बॉडी कंडीशनिंग एक्सरसाइज माना जाता है। योग और पिलाटेस में फर्क:- प्राचीन भारत में विकसित हुआ। आसनों में ठहराव। आसन, सांस और ध्यान लचीलेपन और मानसिक योगा मैट, दरी या जमीन पर। आधार- उत्पत्ति, तरीका, फोकस, पहलू, उपकरण। पिलाटेस- 20वीं सदी में जोसेफ पिलाटेस ने विकसित किया। लगातार नियंत्रित मूवमेंट। मूवमेंट और मसल कंट्रोल शारीरिक नियंत्रण और एकाग्रता पर जोर मैट के साथ मशीनों का भी इस्तेमाल। सवाल- पिलाटेस से शरीर को क्या फायदे होते हैं? जवाब- यह शरीर की ताकत, संतुलन और मूवमेंट को बेहतर बनाने पर फोकस करता है। पिलाटेस के हेल्थ बेनिफिट्स- कोर मसल्स मजबूत होती हैं। पोश्चर बेहतर होता है। शरीर का संतुलन सुधरता है। फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ती है। बॉडी कंट्रोल बढ़ता है। मसल्स कंट्रोल बढ़ता है। कमर दर्द में मददगार है। जॉइंट मूवमेंट बेहतर होता है। तनाव घटाने में मददगार है।

इस्तेमाल करते हैं। इस मशीन में सिंग, स्ट्रैप और चलने वाला फ्लेटफॉर्म होता है, जिसकी मदद से अलग-अलग एक्सरसाइज की जाती हैं। सवाल- योग और पिलाटेस में क्या फर्क है? जवाब- योग को मन और शरीर दोनों के अभ्यास के रूप में देखा जाता है। जबकि पिलाटेस को फिटनेस और बॉडी कंडीशनिंग एक्सरसाइज माना जाता है। योग और पिलाटेस में फर्क:- प्राचीन भारत में विकसित हुआ। आसनों में ठहराव। आसन, सांस और ध्यान लचीलेपन और मानसिक योगा मैट, दरी या जमीन पर। आधार- उत्पत्ति, तरीका, फोकस, पहलू, उपकरण। पिलाटेस- 20वीं सदी में जोसेफ पिलाटेस ने विकसित किया। लगातार नियंत्रित मूवमेंट। मूवमेंट और मसल कंट्रोल शारीरिक नियंत्रण और एकाग्रता पर जोर मैट के साथ मशीनों का भी इस्तेमाल। सवाल- पिलाटेस से शरीर को क्या फायदे होते हैं? जवाब- यह शरीर की ताकत, संतुलन और मूवमेंट को बेहतर बनाने पर फोकस करता है। पिलाटेस के हेल्थ बेनिफिट्स- कोर मसल्स मजबूत होती हैं। पोश्चर बेहतर होता है। शरीर का संतुलन सुधरता है। फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ती है। बॉडी कंट्रोल बढ़ता है। मसल्स कंट्रोल बढ़ता है। कमर दर्द में मददगार है। जॉइंट मूवमेंट बेहतर होता है। तनाव घटाने में मददगार है।

और कोर मसल्स एक्टिव और मजबूत होती हैं। साथ ही मेंटल हेल्थ भी बेहतर होती है। सवाल- किन बीमारियों में पिलाटेस फायदेमंद हो सकता है? जवाब- पिलाटेस किसी बीमारी का इलाज नहीं है, लेकिन यह कई हेल्थ

कंडीशंस में फायदेमंद हो सकता है। इसे डॉक्टर की सलाह से ही करना चाहिए। इन हेल्थ कंडीशन्स में फायदेमंद पिलाटेस:- ऑर्गेनिक लोअर बैक पेन, ऑस्टियोआर्थराइटिस (गठिया) ऑस्टियोपोरोसिस, मेनोपॉज के बाद रिकवरी। सवाल- किन लोगों को पिलाटेस नहीं करना चाहिए? जवाब- पिलाटेस आमतौर पर सुरक्षित एक्सरसाइज है, लेकिन कुछ लोगों को इसे शुरू करने से पहले डॉक्टर या फिजियोथेरेपिस्ट की सलाह लेनी चाहिए। जिनकी

क्या खाना चाहिए? जवाब- पिलाटेस करने के पहले फल, आई फ्रूट्स या अन्य हल्का स्नैक ले सकते हैं। वहीं एक्सरसाइज के बाद प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट रिच फूड लेना फायदेमंद होता है। सवाल- क्या बुजुर्ग लोग पिलाटेस कर सकते हैं? जवाब- हां, बुजुर्ग लोग भी पिलाटेस कर सकते हैं। सवाल- क्या पिलाटेस करने से पोश्चर सुधर सकता है? जवाब- हां, यह शरीर की उन मसल्स पर काम करता है, जो बैठने, खड़े होने और चलने के दौरान शरीर को सही स्थिति में रखने में मदद करती हैं।

वहां के राष्ट्रीय पक्षी 'कीवी' के नाम पर है। हालांकि, इस फल की असली जन्मभूमि चीन है, जहां इसे कभी 'चाइनीज गूसबेरी' कहा जाता था। 20वीं सदी की शुरुआत में इसके बीज चीन से न्यूजीलैंड पहुंचे और बाद में वैश्विक बाजार में पहचान बनाने के लिए इसका नाम बदलकर 'कीवी फ्रूट' कर दिया गया। आकार में अंडे जितना छोटा-सा यह फल पोषण के मामले में काफी समृद्ध होता है। कीवी में विटामिन-सी, फाइबर, पोटेशियम और कई एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं। साल 2022 में 'नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन' में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, डेली 2 कीवी खाने से कब्ज से परेशान लोगों में बॉउल मूवमेंट बेहतर होता है। वहीं कुछ स्टडीज में कीवी को बेहतर हार्ट हेल्थ और ब्लड प्रेशर मैनेजमेंट से भी जोड़ा गया है। इसलिए आज कीवी के हेल्थ बेनिफिट्स पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-इसमें कौन-से पोषक तत्व होते हैं? एक दिन में कितनी कीवी खानी चाहिए? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट-अमृता मिश्रा, सीनियर डाइटिशियन, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- कीवी को 'सुपरफूड' क्यों कहते हैं? जवाब- छोटा होने के बावजूद कीवी पोषण और हेल्थ के लिहाज से काफी फायदेमंद है। पिछले कुछ सालों में पाचन, कब्ज, ब्लड प्रेशर और हार्ट हेल्थ पर इसके प्रभाव को लेकर कई स्टडीज हुई हैं। इनमें पॉजिटिव रिजल्ट देखने को मिले हैं। यही वजह है कि दुनिया के कई देश इसे 'सुपरफूड' मानते हैं-कीवी

वेग, विटामिन-ई, फोलेट (विटामिन बी9) पोटेशियम कॉपर फाइबर एक्टिनिडिन एंजाइम पॉलीफेनॉल्स कैरोटेनॉयड्स। सवाल- 100 ग्राम कीवी की न्यूट्रिशनल वैल्यू क्या है? जवाब- किसी भी फल की पोष्टिकता का आकलन उसकी न्यूट्रिशनल वैल्यू से किया जाता है। इससे पता चलता है कि एक निश्चित मात्रा में उस फल से शरीर को कितनी ऊर्जा और कितने जरूरी पोषक

के अवशोषण को कम करने में मदद करता है। इसके कारण शरीर को नए बाइल एसिड बनाने के लिए ब्लड में मौजूद कोलेस्ट्रॉल का इस्तेमाल करना पड़ता है। इससे एलडीएल यानी 'बैड कोलेस्ट्रॉल' का लेवल कम हो सकता है। कीवी में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स एलडीएल के ऑक्सीडेशन को रोकने में मदद करते हैं। ऑक्सीडेशन आर्टीरीज ऊर्जा और कितने जरूरी पोषक

तत्व मिलते हैं। 100 ग्राम कीवी में लगभग इतने पोषक तत्व होते हैं- कैलोरी 64, कार्बोहाइड्रेट 14ग्रा., प्रोटीन 0.44ग्रा., पोटेशियम 4फीसदी ऑफ डिवी, विटामिन के 34फीसदी ऑफ डिवी, विटामिन ई 9फीसदी ऑफ डिवी, विटामिन सी 83फीसदी ऑफ डिवी इत्यादि। कीवी के हेल्थ बेनिफिट्स- इम्यूनिटी मजबूत करती है। कब्ज से राहत देता है। पाचन सुधारती है। गट हेल्थ बेहतर करती है। हार्ट

बढ़ाता है। यही वजह है कि कीवी को हार्ट के लिए फायदेमंद माना जाता है। सवाल- कीवी डाइजेशन को कैसे इम्पूव करती है? जवाब- कीवी पाचन को बेहतर बनाने में दो तरह से मदद कर सकती है। पहला, इसमें फाइबर अच्छी मात्रा में होता है। यह स्टूल का बलक बढ़ाकर उसे आंतों से आसानी से बाहर निकालने में मदद करता है। इससे कब्ज की समस्या कम होती है। दूसरा, कीवी में एक्टिनिडिन नाम का एक नेचुरल एंजाइम होता है। यह

पाया गया है कि 4-8 सप्ताह तक प्रतिदिन 2-3 कीवी खाने से ओवरऑल हेल्थ को पॉजिटिव असर पड़ता है। सवाल- कीवी खाने का सही समय क्या है? जवाब- इसे खाने का कोई एक 'बेस्ट टाइम' नहीं है। सुबह खाने पर इसमें मौजूद विटामिन-सी शरीर को ऊर्जा देने और थकान कम महसूस कराने में मदद करता है। यह हल्का और सुपाच्य होता है। खाली पेट खाने पर इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर में आसानी से अवशोषित होते हैं। प्रोटीन रिच फूड के साथ खाने पर कीवी में मौजूद एक्टिनिडिन एंजाइम प्रोटीन के डाइजेशन में मदद करता है। सोने से करीब एक घंटा पहले खाने से स्लीप क्वालिटी बेहतर होती है। सवाल- कीवी को छीलकर खाना चाहिए या छिलके समेत? जवाब- कीवी के छिलके में भी फाइबर और कुछ एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं। इसलिए छिलके समेत खाने पर फाइबर की मात्रा थोड़ी बढ़ जाती है।सवाल- ज्यादा कीवी खाने के नुकसान क्या हैं? जवाब- किसी भी चीज की तरह इसे भी ज्यादा खाना नुकसानदायक हो सकता है। जरूरत से ज्यादा कीवी खाने पर कुछ लोगों में ये समस्याएं हो सकती हैं- ज्यादा कीवी खाने के नुकसान:- एर्लर्जिक रिएक्शन, पेट दर्द, मूंह में जलन, होठ या गले में खुजली, गैस और ब्लोटिंग, मतली, पेट में असहजता, दस्त। कीवी का खट्टा-मीठा स्वाद और इसकी शानदार न्यूट्रिशन प्रोफाइल इसे खास बनाती है। इसे रेगुलर और संतुलित मात्रा में खाने पर शरीर इसके लिए आपको शुक्रिया अदा करेगा।



जब जिंदगी बेरहम हो तो डिंसीजन-मेकर्स को राहत देनी चाहिए, तकलीफ नहीं

कभी-कभी ऐसे पल आते हैं, जब किसी खबर पर आप ठिठक जाते हैं। नजर उठाकर सोचने लगते हैं कि हमने कैसे दुनिया बना ली है। मुंबई की ओवर-क्राउडेड लोकल ट्रेन से गिरकर जान गंवाने वाले 19 साल के एक



श्रमिक की स्टोरी भी ऐसा ही पल थी। इसके बाद उसके पैरेंट्स के साथ जो हुआ, वह इस त्रासदी को ज्यादा दर्दनाक बनाता है। 1 सितंबर 2015 को रात 8 बजे बाद संदीप पांडा (19) नवी मुंबई में बेलापुर से मुंबई के सीएसएमटी जा रहे थे। ट्रेन खचाखच भरी थी और संदीप को दरवाजे के पास खड़े होने की जगह मिल पाई थी। रास्ते में पड़ने वाले कुर्ला और चूनाभट्टी स्टेशनों के बीच वो गिर गए। उन्हें सायन अस्पताल ले जाया गया, जहां उन्हें मृत घोषित कर दिया गया। इस हादसे को समझने के लिए हमें यह जानना भी जरूरी है कि उसी दिन संदिप वह कुर्ला से बेलापुर गए थे। इसके बाद संदीप के पैरेंट्स, भास्कर (52) और प्रफुल्ला (48) ने रेलवे से मुआवजे की मांग की। हैरानी की बात यह थी कि ट्रिब्यूनल ने उनका दावा यह कहते हुए खारिज कर दिया कि संदीप के शव से कुर्ला-बेलापुर का टिकट तो मिला, लेकिन बेलापुर-सीएसएमटी का नहीं मिला। चूंकि हादसा दूसरी यात्रा के दौरान हुआ था, इसलिए संदीप को वैध यात्री नहीं माना जा सकता। पैरेंट्स ने इस फैसले को हाई कोर्ट में चुनौती दी। उन्होंने दलील दी कि संदीप ने टिकट खरीदा था, लेकिन पेश नहीं कर सका। रेलवे ने संदीप के कुर्ला से ट्रेन में चढ़ने के निर्णय पर भी सवाल उठाया, जबकि उसका परिवार तो चेम्बूर में रहता है- जो उसके गंतव्य बेलापुर से नजदीक था। रेलवे ने इस बात पर जोर दिया कि वापसी की यात्रा का टिकट नहीं मिला, इसलिए उसे दावा खारिज करने का अधिकार था। रेलवे ने परिवार की बात को 'मनगढ़ंत, निरर्थक और फर्जी' तक बता दिया। कोई नहीं जानता कि जवान बेटे को खो देने की घटना कैसे 'मनगढ़ंत, निरर्थक और फर्जी' बताई जा सकती है। पैरेंट्स को शव से बरामद टिकट दिखाया गया, जो उस यात्रा का नहीं था, जिसमें संदीप ट्रेन से गिरा था। बेटे को खोने वाले उन पैरेंट्स की पीड़ा की कल्पना

हेल्दी एजिंग के लिए ‘बैलेंस डाइट’ से बेहतर है ‘हेल्दी डाइट’

हाल ही में ‘द ग्रेट इंडियन कपिल शो’ में अपने अपीयरेंस के दौरान करीना कपूर खान ने मजाकिया अंदाज में नाक-भौंहें सिकोड़ते हुए बताया कि पटींदी परिवार में अकसर लौकी पकाने की फरमाइश होती है। सैफ अली खान की ओर देखते हुए उन्होंने कहा कि ये बहुत ज्यादा हेल्थ कॉन्सार्स फैमिली है।’ शो में इस कपल ने अपने पर की आदतों और खाने-पीने की एक-दूसरे से बिल्कुल अलग पसंद के बारे में खुलकर बात की और करीना ने मजाक में बताया कि उन्हें नॉनवेज ज्यादा पसंद है। उनकी यह हल्की-फुल्की बातचीत सोशल मीडिया की ट्रेंडिंग डिबेट बन गई। कुछ यूजर्स ने कहा कि करीना पहले एक फ्रेश प्रोड्यूसर कंपनी की ब्रांड एंबेसडर रह चुकी हैं, जहां वे सार्वजनिक रूप से लौकी को ‘सुपरफूड सुपर-नैजिटेबल’ बताती थीं और दावा करती थीं कि उन्हें लौकी का सूप और सलाद पसंद है। मेरे एक फूड थ्रूप के मित्र- जिसे लौकी बहुत पसंद है- ने यह क्लिप फॉरवर्ड करते हुए कहा कि ‘रोजाना भोजन में लौकी खाने से बैलेंस डाइट मिलती है।’ लेकिन मैं एक बात हमेशा जोर देकर कहता रहा हूं कि कोई एक सब्जी बैलेंस फूड नहीं हो सकती। बैलेंस मील के लिए उचित कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और फैट होना जरूरी है। लौकी तो लाभगंज तरीक पानी और फाइबर होती है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, हेल्दी डाइट पार बुनियादी सिद्धांतों पर टिकी होती है- पोषण की पर्याप्तता, संतुलन, सीमित मात्रा और विविधता। डब्ल्यूएचओ फ्रैमवर्क में बैलेंस का अर्थ है अपनी रोजाना की ऊर्जा जरूरतों के मुताबिक कैलोरी इनटेक को मैच करें और पर्याप्त मात्रा

दी। उन्होंने सुप्रीम कोर्ट के उस फैसले का सहारा लिया, जो कहता है कि सिर्फ रेलवे टिकट न मिलने से किसी व्यक्ति के वैध यात्री होने के दर्ज को नहीं नकारा जा सकता। जज ने ट्रिब्यूनल का फैसला रद्द कर रेलवे को संदीप के पैरेंट्स को 8 लाख रुपय मुआवजा देने के निर्देश दिए। अदालत ने जांच की कमियों की भी आलोचना की और कहा कि ट्रिब्यूनल ने रेलवे एक्ट की ‘संकीर्ण और गलत’ व्याख्या की। शुक्र है कि बॉम्बे हाई कोर्ट ने इस अन्याय को सुधारा। लेकिन कितने आम परिवारों के पास ऐसी लड़ाइयां लड़ने की ताकत, पैसा, समय और कानूनी मदद होती है? ऐसे हादसों के रूप में जीवन बेरहम हो सकता है, लेकिन संस्थाओं को उदासीनता दिखा कर इस बेरहमी को और नहीं बढ़ाना चाहिए। कोई मिसिंग टिकट किसी जिंदगी को नहीं मिटा सकता। कोई मिसिंग डॉक्यूमेंट किसी सच्ची त्रासदी को नहीं झूठला सकता। नियम जरूरी हैं, लेकिन उनका मकसद न्याय देना होना चाहिए, न कि न्याय से इनकार करने का आसान बहाना देना। इस मामले में यह बताने वाले गवाह थे कि संदीप जब गिरा, तब वह ट्रेन में यात्रा कर रहा था। यह घटना हमें एक असहज करने वाली सच्चाई भी याद दिलाती है : अकसर जब कुछ गलत होता है, तभी हमें पता चलता है कि हम कितने कमजोर हैं। जब किसी को कोई नुकसान होता है तो हमें जल्दबाजी में उसे इस आधार पर जज नहीं करना चाहिए कि उसने क्या नहीं किया। बल्कि, हमें पूछना चाहिए कि आखिर हुआ क्या था। उसकी परिस्थितियों को सुनना चाहिए। सही समय पर थोड़ी-सी करुणा भी असहनीय स्थिति को सहना थोड़ा आसान बना सकती है। फंडा यह है कि जिंदगी कभी कुछ लोगों के साथ बेरहमी कर सकती है। लेकिन फैसले लेने वाली कुर्सियों पर बैठे अधिकारियों को अपनी उदासीनता से उनकी जिंदगी और बेरहम नहीं बनानी चाहिए। एन. रघुरामन

में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और फैट्स लें। हम आम तौर पर जिसे ‘बैलेंस डाइट’ मानते हैं, असल में उसका मतलब संतुलित आहार से कहीं ज्यादा है। इसका मतलब है कि आप अपनी जरूरत के मुताबिक पर्याप्त भोजन लें और लंबे समय तक खाने में त्वांलट्टी, बैरायटी और अनुपात का भी ध्यान रखें। तो आपकी रोज की डाइट कितनी संतुलित है? ब्रोकली, ब्राउन राइस और योगर्ट निश्चित रूप से पॉिटिक हैं। लेकिन विशेषज्ञ कहते हैं कि रोजाना एक जैसे भोजन से आहार की विविधता सीमित हो जाती है। जाहिर है, कोई एक खाद्य पदार्थ हमारी सभी जरूरतें पूरी नहीं करता। विशेषज्ञ अधिकाधिक न्यूट्रिएंट्स पाने के लिए विभिन्न खाद्य समूहों में से कई तरह की चीजें खाने की सलाह देते हैं। कई लोग दूसरे पोषक तत्वों के बजाय प्रोटीन को प्राथमिकता देते हैं। आजकल प्रोटीन पर ज्यादा जोर देने के कारण दूसरे न्यूट्रिएंट फूड पीछे छूट सकते हैं। खासकर- साबुत अनाज, फल, दालें और नट एंड सीड्स। इनसे भरपूर फाइबर मिलता है, जो डाइजेशन और कार्डियो मेटाबोलिक हेल्थ के लिए अहम है।

इनमें विटामिन, मिनरल और कई तरह के फाइटोकेमिकल्स भी भरपूर होते हैं, जो क्रॉनिक बीमारियों से बचाव में मददगार हैं। दूसरे स्रोतों से प्रोटीन कैसे बढ़ाएं? अगर आपके प्रोटीन का ज्यादातर हिस्सा डेयरी प्रोडक्ट्स, मीट और माछी से आता है तो खाने में बारी-बारी से छोले, लैंक बीन्स, राजमा, लेंटिस टोफू, सोयाबीन की फली, टेम्पेह और नट्स एंड सीड्स भी शामिल करें।

भारत और पाक के रिश्ते अब स्थायी रूप से बदल चुके हैं

दशकों तक यह स्थिति बनी रही थी कि भारत और पाकिस्तान के बीच सैन्य टकराव के बाद तनाव कम होता और औपचारिक शांति वार्ता शुरू

कि सुनियोजित वार्ता के जरिये पाकिस्तान को यह रणनीति छोड़ने के लिए राजी किया जा सकता है। लेकिन मुहंशी और से शांति की दिशा में की गई

वर्ष स्वयं लाहौर गए। यहां तक कि पठानकोट स्थित भारतीय वायुसेना के अहू पर आतंकवादी हमले के बावजूद मोदी ने शरीफ को इस घटना की आधिकारिक



होती। लेकिन अंततः यह प्रक्रिया एक बार फिर संघर्ष में तब्दील हो जाती। अब यह सिलसिला टूट चुका है। 2016 के बाद से दोनों देशों के बीच उच्चस्तरीय वार्ता नहीं हुई है। यह महज कूटनीतिक नाराजगी का कोई अस्थायी दौर नहीं, बल्कि भारत की विदेश नीति में आए एक बुनियादी बदलाव का संकेत है, जिसने उपमहाद्वीप की सुरक्षा व्यवस्था को स्थायी रूप से बदल दिया है। इस गतिरोध की जड़ें अतीत की कूटनीति विफलताओं में खोजी जा सकती हैं। 1947, 1965 और 1971 में पाकिस्तान ने पारंपरिक युद्ध शुरू किए, लेकिन किसी में उसे मनचाहा परिणाम नहीं मिला। तीसरे युद्ध के परिणामस्वरूप पाकिस्तान का विभाजन हुआ और बांग्लादेश का जन्म हुआ। 1980 के दशक के उत्तरार्ध में अफगानिस्तान में सोवियत सेनाओं के खिलाफ अमेरिकी समर्थन प्राप्त मुजाहिदीन की सफलता ने पाकिस्तान को एक नई रणनीति अपनाने के लिए प्रेरित किया। यह रणनीति आतंकवाद पर आधारित थी। 1989 से 1993 के बीच जब आतंकवादी हमलों में भारत में आम नागरिक मारे जा रहे थे, तब पाकिस्तानी सैन्य अधिकारी यह कहकर अपनी पीठ धुंधलाते थे कि वे भारत को 'हजार घाव देकर नष्ट कर देंगे।'इसके बावजूद, भारतीय नेताओं का यह विश्वास बना रहा

हर बड़ी पहल का जवाब सैन्य उकसावे या आतंकवादी कार्रवाई से दिया गया। पाकिस्तानी सरकार या तो इन घटनाओं को रोकने में असमर्थ थी या उन्हें रोकने की इच्छुक नहीं थी। 1999 में जब अटल बिहारी वाजपेयी ऐतिहासिक बस यात्रा करके लाहौर पहुंचे और एक महत्वपूर्ण शांति घोषणा पर हस्ताक्षर किए, ठीक उसी समय पाकिस्तानी सैनिक कारगिल में घुसपैठ कर रहे थे। 2008 में जब पर्व के पीछे चल रही कूटनीतिक बातचीत कश्मीर मुद्दे के किसी गैर-क्षेत्रीय समाधान तक पहुंचने के कगार पर थी, तब 26/11 हो गया। इसने पाकिस्तान की संस्थागत व्यवस्था के भीतर मौजूद एक गहरी खाई को उजागर कर दिया। उसकी असैन्य सरकारों के पास वार्ता की मेज पर किए गए वादों को पूरा करने के लिए न तो पर्याप्त अधिकार थे, न ही वे इतने लंबे समय तक सत्ता में टिक पाती थीं कि उन वादों को निभा सकें। दूसरी ओर, उसकी सैन्य-खुफिया व्यवस्था भारत के साथ शांति को अपने वर्चस्व के लिए खतरे के रूप में देखती थी। लेकिन अब भारत का सब्र जवाब दे चुका है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुरुआत में तो शांति स्थापित करने की पुरानी कूटनीतिक परंपरा का ही अनुसरण किया। उन्होंने 2014 में अपने शपथ ग्रहण समारोह में नवाज शरीफ को आमंत्रित किया और अगले

जांच में शामिल होने का न्योता दिया। लेकिन इसके बाद वह घटना हुई, जिसने भारत के धैर्य की सीमा समाप्त कर दी। पाकिस्तान की संयुक्त जांच टीम ने निष्कर्ष निकाला कि यह हमला दरअसल 'पाकिस्तान को बदनाम करने के लिए भारत द्वारा रचा गया स्वांग' था। इसके साथ ही भारत ने रणनीतिक संयम की अपनी नीति छोड़ दी और एक नए सिद्धांत को मार्गदर्शक बना लिया : बातचीत और आतंकवाद साथ-साथ नहीं चल सकते। भारत वार्ता की मेज पर तभी लौटेगा, जब पाकिस्तान राज्य-समर्थित आतंकवादी नेटवर्कों को ध्वस्त कर देगा। इस कूटनीतिक बदलाव के साथ भारत के सैन्य सिद्धांत में भी एक बुनियादी परिवर्तन आया। लगभग तीन दशकों तक पाकिस्तान यह मानकर चलता रहा था कि उसका परमाणु हथियारों का खज्ीरा भारत को आतंकवादी हमलों के जवाब में पारंपरिक सैन्य कार्रवाई करने से रोक देगा। लेकिन विशेष रूप से पिछले वर्ष चलाए गए 'ऑपरेशन सिंदूर' के साथ ही भारत ने पाकिस्तान की इस धारणा को भी चुनौती दे डाली है। जब तक पाकिस्तान में ऐसा राजनीतिक बदलाव नहीं होता, जो उसकी सोच और प्राथमिकताओं को बुनियादी तौर पर बदल दे, तब तक भारत और पाकिस्तान के बीच बातचीत की मेज पर खामोशी बनी रहेगी। अब यही न्यू-नॉर्मल है। (प्रोजेक्ट सिंडिकेट,शशि थरूर)

हमारे यहां ‘याद’ पर कितने गीत और कितने स्मारक हैं

सुबह से मन में हलचल हो रही हैं। उठते ही जब बालकनी का दरवाजा खोला, ताकि पौधों के सामिथन में अखबार पढ़ा जाए तो एक फड़फड़ाते कबूतर को देखकर तुरंत दरवाजा बंद कर दिया। मेरी बालकनी में जाली लगी हुई है, ताकि कबूतर न आए, पर एक कोने से जाली फट गयी थी। बहरहाल, मैं कमरे में बैठ गई और सोचा कबूतर

शब्द है- यह याद आ गया और मैंने सोचा यह भी ताजुब है कि मैं स्मृति के बारे में सोच रही थी और सिमरन दिख गया मुझे। ‘प्रभ कौं सिमरनि गरभि न बसै / प्रभ कौं सिमरनि दुखु जमु नसै।’ प्रभु के सिमरन से कितनी मुक्ति मिलती है- दुखों से, जीने-मरने के चक्कर से। यह सिमरन या स्मृति ईंसानों को पैदाइशी देन मिली है और शायद



अपना रास्ता ढूंदकर वापिस उसी फटी हुई जाली से निकल जाएगा। वही हुआ। किंतु कुछ देर बाद वह फिर से आया और फिर से फंस गया। मन में हलचल इस बात पर हुई कि क्या यह वही कबूतर था या दूसरा? अब यह तो मैं नहीं जान न पाऊंगी और इसी सवाल से समझौता करना होगा कि हम ईंसानों के बस में नहीं सब कुछ जानना। किंतु मुझे बार-बार यह भी सवाल उठ रहा था कि अगर वह कबूतर एक ही था तो क्या पक्षियों में स्मृति नहीं होती? फिर याद आया कि कबूतरों को तो रास्ते और जगहें याद रहती हैं तो स्मृति तो होगी ही। तो क्या स्मृतियों के प्रकार होते होंगे? क्या यह मुर्माकिन है कि कबूतर को रास्ता और मंजिल याद हों, पर वहां जो अनुभव हुआ वह याद नहीं रहा? यूं सोचते दिन बीत रहा था तो अचानक मेरी नजर एक किताब पर जाकर ठहर गई। किताबों की कतारों में एक छोटी-सी प्रति ‘सुखमनी साहिब’ की थी, जो कई साल पहले मां ने दी थी। सिंधी रतो का ‘सुखमनी साहिब’ से बड़ा गहरा रिश्ता है, जिसकी जड़ें मुझे ठीक से नहीं पता। सिमरन-‘सुखमनी साहिब’ का एक अहम

ईंसान बनने की एक अहम क्रिया भी है। पर यह स्मृति या सिमरन समाधि के नजदीक है, न कि जिसको अंग्रेजी भाषा ‘मेमोरी’ के नाम से जानती है। शायद मेरा मतलब स्मरण-शक्ति से है, महज स्मरण से नहीं। हमारी भाषाओं में काफी सूक्ष्म फर्क हैं कुछ शब्दों में। समाधि की फितरत से याद करना या ध्यान करना, ह्रदय में टीस उठे ऐसे याद करना, जेहन में बिठाते हुए याददाश्त होना- परंतु अंग्रेजी में इतने सूक्ष्म फर्क नहीं दिखते। शायद इसलिए हम इतिहास और स्मृतियों के मसलों में नहीं पड़े, क्योंकि हमारे लिए एक खास तरह की स्मृति ही इतिहास है। हमारी संस्कृतियों को कई डंडे मारे गए हैं कि हममें इतिहास-बोध नहीं है। पर शायद इस सवाल की परिभाषा ही गलत है। गौर कीजिए कि हमारे यहां ‘याद’ पर कितने गीत, कितनी इमारतें और स्मारक बने हैं। अगर उन्हें हम सहेजकर नहीं रख पाते तो यह हमारे इतिहास-बोध या उसकी ओर लापरवाही नहीं है, उसका सबब कुछ और ही होगा। हमारी संस्थानों की वृत्तियां हो सकती हैं, जमीन कम और अतिशय लोगों का भार हो सकता है। या

सरकारी हेल्थ सेक्टर बीमार और निजी अस्पतालों का मौत का कारोबार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) भारत में चिकित्सा क्षेत्र में खुली लूट चल रही है जिसकी कहानी हम आए दिन सुनते रहते हैं ।



अस्पतालों में उपचार के नाम पर होने वाली अत्यधिक वसूली एक गंभीर और व्यापक समस्या बन चुकी है । किसी अस्पताल में उपचाराधीन मरिज जब बीमारी से जंग लड़ रहा होता है तो वह उपचार में इस्तेमाल किए जाने वाले उपकरणों और दवाइयों के मूल्य की प्रवाह नहीं करता वह बस यह सोचता है कि किसी भी परिस्थिति में जल्द से जल्द स्वस्थ होकर अपने घर वापस

लौट जाए। लेकिन इस परिस्थिति में मरीजों से दवा और उपकरणों के नाम पर भर-भर कर मोटी रकम वसूली जाती है, मानवता



नाम की कोई चीज बची नहीं है। प्राइवेट अस्पतालों में मेडिकल माफिया किस तरह से काम करता है यह बातें किसी से छुपी नहीं है, यहां यह बात कहना गलत नहीं होगा की पांच सितारा होटल जैसी सुविधाएं उपलब्ध कराने वाले इन अस्पतालों का खर्चा उठा पाना किसी साधारण व्यक्ति के बस की बात नहीं है। दवा कंपनियां अस्पतालों को लुभाने के लिए दवा की वास्तविक

लागत और एमआरपी में बड़ा फर्क रखती हैं, जिसके चलते मरीजों से मनमानी कीमत वसूली जाती है। निजी अस्पताल किसी को भी नहीं बख्शाते। अगर तीमारदार बिल नहीं चुकाते तो अस्पताल वाले शव भी नहीं ले जाने देते, कई नामी गिरामी अस्पतालों से ऐसी खबरें आ चुकी हैं कि मर चुके व्यक्ति को वेंटिलेटर लगाकर उसका इलाज दिखाया जा रहा है ताकि लाखों का बिल वसूला जा सके। केंद्र सरकार और राज्य सरकारों को इस दिशा में उचित कार्यवाही करनी चाहिए और साथ ही यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि अस्पतालों में मरीजों के उपचार में काम आने वाले सामानों की स्पष्ट बिलिंग हो, स्वास्थ्य सेवा एक मौलिक अधिकार है ना कि एक विशेषाधिकार। हर भारतीय को सस्ती और नैतिक चिकित्सा सेवा प्राप्त होनी चाहिए, मानवीकृत नीतियों को लागू करके और रोगियों के अधिकारों की रक्षा करके ही देश एक न्याय पूर्ण सम्मान और सुलभ स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की ओर बढ़ सकता है ।

अगर आप लीडरशिप में नए हैं तो इन 5 बिंदुओं पर गौर करें

एक सीईओ की भूमिका संभालना आपके कॅरिअर का निर्णायक बदलाव हो सकता है। यह महज आपके पद में बदलाव

को धीमी कर देता है। इनका निपटारा एक मजबूत संदेश देता है। इससे आपकी तत्परता और कार्यकुशलता के प्रति प्रतिबद्धता



ही नहीं, बल्कि एक बड़ी जिम्मेदारी भी होती है। इसके शुरुआती दिनों का आपका प्रदर्शन आपके नेतृत्व की दिशा तय करता है और कंपनी के भविष्य को भी आकार देता है। मेरे विचार में, हर नए सीईओ को इन 5 कदमों पर ध्यान देना चाहिए। 1. गहराई से जुड़ें और लगातार सीखते रहें : आपका सबसे पहला काम कंपनी के पूरे इकोसिस्टम को गहराई से समझने का होना चाहिए। अपने ग्राहकों, कर्मचारियों और शेयरधारकों से विस्तार से बात करें। इससे आपको पता चलेगा कि क्या अच्छी तरह काम कर रहा है और कहां पर कमियां हैं। यही जानकारीयां आपके रणनीतिक निर्णयों का आधार बनेंगी। एक सफल सीईओ के जीवन में सीखने की प्रक्रिया कभी खत्म नहीं होती। 2. अपनी टीम का मूल्यांकन करें और उसे सही भूमिका में रखें : सही लोगों को सही भूमिकाओं में रखने से कंपनी की प्रभावशीलता में उल्लेखनीय वृद्धि हो सकती है। उनकी क्षमताओं का मूल्यांकन करें और यह भी देखें कि क्या हर व्यक्ति कंपनी के विजन के अनुरूप काम कर रहा है। जरूरत पड़ने पर बदलाव करने से न हिचकें। समय पर किए उचित बदलाव आपको शुरुआत में ही गति और बढ़त दिला सकते हैं। 3. लंबित निर्णयों का निपटारा करें : उन महत्वपूर्ण निर्णयों की पहचान करें, जिन्हें अब तक टाला जाता रहा है। निर्णायक ढंग से उन पर कार्रवाई करें। लंबित निर्णयों का ढेर इचड़ने पैदा करता है और कामकाज की गति

भी जाहिर होती है और आपकी टीम के सामने भी एक उदाहरण प्रस्तुत होता है। 4. स्पष्ट विजन विकसित करें और उसे प्रभावी ढंग से अपने साथियों तक पहुंचाएं : अपनी लीडरशिप टीम के साथ मिलकर ऐसा विजन



विकसित करें, जो स्पष्ट हो और जिस पर अमल किया जा सके। यही दृष्टि कंपनी की रणनीतिक दिशा तय करेगी और भविष्य की हर पहल के लिए एक मार्गदर्शक कसाँटी का काम करेगी। इसके बाद, इस दृष्टि को पूरे संगठन में प्रभावी ढंग से सम्प्रेषित करें, ताकि सभी प्रयास उससे प्रेरित हों और एक ही दिशा में आगे बढ़ें। 5. फाइनैस और ऑपरेशंस पर मजबूत पकड़ बनाएं : कंपनी की वित्तीय सेहत और उसके कामकाज के तरीकों को अच्छी तरह से समझना जरूरी है। राजस्व के स्रोतों, लागत केंद्रों और लाभ के मार्जिन जैसे पहलुओं की गहराई से पड़ताल करें। यह जानकारी सोच-समझकर निर्णय लेने में

निरंतर बदलता रहता है और अनेक चुनौतियों से भरा होता है। इसमें हर दिन आपके लिए नई चुनौतियां और नए अवसर लेकर आता है। यदि आप इन बुनियादी कदमों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप अधिक प्रभावशाली ढंग से और ईमानदारी के साथ नेतृत्व करने के लिए बेहतर रूप से तैयार होंगे।आप आज जो कदम उठाते हैं, वे ही भविष्य की उपलब्धियों का मार्ग प्रशस्त करेंगे। अपनी इस नई भूमिका को उत्साह और जिम्मेदारी के साथ स्वीकार करें। अपने ग्राहकों, कर्मचारियों और शेयरधारकों से विस्तार से बात करें। इससे आपको पता चलेगा कि क्या अच्छी तरह काम कर रहा है और कहां पर कमियां हैं।

चुनाव प्रक्रिया का प्रश्न सत्ता व विपक्ष तक ही सीमित नहीं है

एसआईआर को लेकर चल रहे विवाद में एक दिलचस्प विसंगति दिखाई देती है। यह कि विपक्षी दल तो चुनाव आयोग की विश्वसनीयता पर सवाल उठा रहे हैं, लेकिन आयोग स्वयं अपने कामकाज को लेकर उठाए जा रहे सवालों का जवाब देते से कतरा रहा है। खबरों के अनुसार तीन में से दो निर्वाचन आयुक्तों- सुखबीर सिंह संधू और विवेक जोशी ने दस महीनों के दौरान कम से कम 14 मौकों पर एसआईआर से जुड़े फैसलों और प्रक्रियाओं पर आपत्तियां दर्ज की थीं। बताया गया कि ये आपत्तियां फॉर्म 6 में किए गए

बदलावों, मतदाता सूची से संबंधित सॉफ्टवेयर पर नियंत्रण के केंद्रीकरण, बंगाल में मतदाताओं के नाम बहाल किए जाने के खिलाफ अपीलों और ऐसे फैसलों से जुड़ी थीं, जिन्हें कथित तौर पर पूरे आयोग की जानकारी या मंजूरी के बिना लिया गया था। ये गंभीर आरोप हैं। इनके कारणों की व्याख्या संभव है, लेकिन इन्हें नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। जब उस तंत्र की निष्पक्षता और विश्वसनीयता पर सवाल उठते हैं, जिसके माध्यम से भारतीय नागरिक लोकतांत्रिक भागीदारी के अपने सबसे बुनियादी अधिकार का प्रयोग करता है, तो उन सवालों का

जवाब देने की पूरी जिम्मेदारी भी उसी तंत्र की होती है। इसके बजाय, निर्वाचन आयोग ने एक प्रेस नोट जारी कर कहा कि आंतरिक दिष्णियां और आपत्तियां चुनावी प्रक्रियाओं को बेहतर बनाने के लिए संस्थागत विचार-विमर्श का सामान्य हिस्सा है। आयोग ने यह भी दावा किया कि पिछले एक वर्ष के दौरान आयोग द्वारा लिए गए सभी फैसले सर्वसम्मति से लिए गए थे। लेकिन यह नहीं बताया गया कि फॉर्म 6 में विवादित बदलाव को मंजूरी किसने दी, बंगाल में बहाल किए गए मतदाताओं के नामों के खिलाफ अपील दायर करने की अनुमति किसने दी,

क्रूज पर हेलिकॉप्टर से उतरे कमांडो, सुखोई ने स्टंट दिखाए,हेलिकॉप्टर्स ने तिरंगा बनाया

वाराणसी। वाराणसी में शनिवार को एयर शो का दूसरा दिन हुआ। कलाबाजियां देखकर लोग तालियां बजाते रहे। लड़ाकू के 12 एयरबेस से उड़ान भरकर काशी के आसमान में करतब



दिन रहा। सारंग हेलिकॉप्टरों ने गंगा के ऊपर आसमान में तिरंगा बनाया। घाटों की परिक्रमा की। कमांडोज नामो घाट पर हेलिकॉप्टर से रस्सी के सहारे क्रूज पर उतरे। फिर कुछ ही देर में हेलिकॉप्टर पर वापस चढ़ गए। राफेल और सुखोई जैसे 52 लड़ाकू विमानों की गर्जना से नमो घाट गूंज उठा। हवा में सुखोई

विमान कभी हवा में अचानक मुड़ जाते, तो कभी नीचे जमीन की तरफ आने लगते, फिर अचानक ऊपर की ओर मुड़कर गोल-गोल गुलाटियां मारने लगते। एयर शो में कुल 100 विमानों ने हिस्सा लिया। इनमें 15 परिवहन विमान, 32 हेलिकॉप्टर और विंटेज विमान सारनाथ भी शामिल रहे। विमानों ने देशभर

दिखाए। एयरशो देखने के लिए भारी संख्या में लोगों की भीड़ उमड़ी। विदेशी पर्यटकों ने कहा कि विमानो का करतब मजा आ गया। 25 अक्टूबर को एयरशो का तीसरा यानी आखिरी दिन है। इस दौरान पीएम मोदी भी काशी पहुंचेंगे। इंडियन एयरफोर्स के 94वें स्थापना वर्ष पर एयर शो का आयोजन किया जा रहा है।

राहुल बोले- वोट चोरी बर्दाश्त नहीं,दावा- 1 नवंबर की रैली में 10 लाख लोग आएंगे

कारोबारी बोले- रैली टालें, इससे रु10 हजार करोड़ का नुकसान

नयी दिल्ली। लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने

इंडिया ब्लॉक की रैली टालने की अपील की है। संगठन ने दिवाली

में दिवाली पर त्योहारी बिक्री 75,000 करोड़ रुपए तक पहुंच



रविवार को एक्स पर पोस्ट कर कहा कि हमारे वोट चुराए जा रहे हैं, और हम किसी भी हाल में इसे बर्दाश्त नहीं करेंगे। उन्होंने लिखा- सवाल पूछने वालों पर लाठियां चलाई गई हैं। 1 नवंबर को दिल्ली के रामलीला मैदान में होने वाली विपक्ष की रैली में छात्र, किसान, मजदूर, महिलाएं, युवा और व्यापारियों को आना चाहिए। हरियाणा कांग्रेस प्रभारी संजय दत्त और प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने शनिवार को दावा किया कि पार्टी की रैली में 10 लाख से ज्यादा लोग शामिल होंगे। वहीं, चैंबर ऑफ ट्रेड एंड इंडस्ट्री ने शनिवार को राहुल से

फेस्टिवल सीजन में 10 हजार करोड़ रुपए वेब व्यापारिक नुकसान की चेतावनी दी है। राहुल ने कहा- बीजेपी के साथियों का धन्यवाद:- राहुल ने कहा कि बीजेपी और उनके साथियों का दिल से धन्यवाद, जो इतने उत्साह से इस कार्यक्रम का प्रचार कर रहे हैं और इसे ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचा रहे हैं। पिछले दिवाली सीजन लगभग रु75,000 करोड़ बिक्री हुई:-रामलीला मैदान के 5 किमी के दायरे में चान्दी चौक और कनॉट प्लेस समेत 8 बड़े बाजार हैं। व्यापारी संगठन वॉट वेब मुताबिक, 2025 में इन बाजारों

गई थी। विपक्ष की एसआईआर और मुख्य चुनाव आयुक्त के खिलाफ 6 बैठकें-प्रदर्शन:- इंडिया ब्लॉक के नेताओं ने एसआईआर और मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के इस्तीफे की मांग को लेकर 6 से 13 अक्टूबर के बीच 8 बार प्रदर्शन किए। कोंकरोच दिल्ली पुलिस ने इसकी इजाजत नहीं दी। इस दौरान शहर में बैरिकेडिंग की गई थी, 45 मेट्रो स्टेशन बंद रहे और 7 हजार से ज्यादा प्रदर्शनकारियों को हिरासत में लिया गया।

रु28 हजार करोड़ के साइबर फ्राँड में एडवोकेट गिरफ्तार

रु2.60 करोड़ 400 बैंक खातों में ट्रांसफर किए,ईडी ने अब तक 7 आरोपियों को गिरफ्तार किया

मुंबई/पणजी। प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने शनिवार को मुंबई एयरपोर्ट से एडवोकेट रमेश उपाध्याय उर्फ रमेश शाह को

ने 9 जून 2025 को इस मामले में एफआईआर दर्ज की थी, जिसके बाद जांच शुरू हुई। गोवा की एक महिला को साइबर ठगों

लॉन्ड्रिंग रोकथाम कानून की विशेष अदालत में पेश किया। अदालत ने उसे 29 अक्टूबर तक



गिरफ्तार किया। यह गिरफ्तारी साइबर फ्राँड और डिजिटल अरेस्ट से जुड़े मामले में हुई है। अब तक इस मामले में 7 आरोपी गिरफ्तार हो चुके हैं। ईडी करीब रु28,000 करोड़ के बैंकिंग लेनदेन की जांच कर रही है। एजेंसी ने बताया कि गोवा पुलिस

ने डिजिटल अरेस्ट कर लिया था। इसके बाद 21 मई से 2 जून 2025 के बीच ठगों ने महिला से 400 म्यूल बैंक अकाउंट में रु2.60 करोड़ ट्रांसफर कराए। उपाध्याय साइबर ठगी करने वाले नेटवर्क से जुड़ा था:-ईडी आरोपी को पणजी ले गई और मनी

जाती थी, जो नकद लेनदेन का काम करता है। ईडी के मुताबिक, उपाध्याय ने एडवोकेट के तौर पर अपना नाम दर्ज कराया था, लेकिन उसने न तो किसी आरोपी या उनकी कंपनी की ओर से अदालत में पैरवी की और न ही कोई बकालतनामा दायित्व किया।

डीजल की कीमतें कम करने के मद्देनज़र रूसी डीजल की पहली खेप अमेरिका रवाना,जहाज पर करीब 3 लाख बैरल डीजल लदा

मॉस्को/वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका में डीजल की बढ़ती कीमतों के बीच रूस से करीब 3 लाख बैरल डीजल लेकर एक टैंकर अमेरिका के लिए रवाना हुआ है। जहाज 10 नवंबर को न्यूयॉर्क पहुंच सकता है। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प और रूसी राष्ट्रपति पुतिन के बीच वैश्विक बाजार में ईंधन की सप्लाई बढ़ाने पर सहमति के बाद यह पहली खेप है। ट्रम्प प्रशासन रूस पर लगे कुछ प्रतिबंधों में ढील देकर ईंधन की सप्लाई बढ़ाने की कोशिश कर रहा है। एनबीसी न्यूज के मुताबिक, माल्टा के झंडे वाला टैंकर 'एगियोई फानेदेस' शुक्रवार को रूस के प्रिमोर्स्क बंदरगाह से रवाना हुआ। ऊर्जा बाजार पर नजर रखने वाली कंपनी एनर्जी एस्पेक्ट्स ने अपने सूत्रों के हवाले से बताया कि जहाज पर करीब 2.98 लाख बैरल डीजल लदा है। अमेरिका में इस साल डीजल की औसत कीमत 3.55 डॉलर प्रति गैलन से बढ़कर 6.32 डॉलर हो गई है। यानी इसमें करीब 78फीसदी की बढ़ोतरी हुई

केंद्र को दवा कंपनियों से रु8,447 करोड़ वसूलना बाकी,महरी दवाएं बेचने पर रु10 हजार करोड़ वसूली का आदेश था, अब तक रु1,582 करोड़ ही मिले

नयी दिल्ली। केंद्र सरकार ने महंगी दवा बेचने वाली कंपनियों पर रु10,029.8 करोड़ का

है। ईरान युद्ध और रूस-यूक्रेन युद्ध के कारण तेल की सफाई प्रभावित हुई है, जिससे ऊर्जा की कीमतें बढ़ी हैं। डीजल महंगा होने का असर सिर्फ वाहन चालकों तक

सीमित नहीं रहता। खेती, माल ढुलाई और खाद्य पदार्थों की कीमतों पर भी इसका असर पड़ता है। सामान की ढुलाई महंगी होने से कंपनियों की लागत बढ़ती है, जिसका बोझ आखिरकार आम लोगों पर भी पड़ सकता है। रूस पर प्रतिबंधों में ढील दे रहे ट्रम्प:- ट्रम्प प्रशासन ने करीब दो हफ्ते पहले रूस पर लगे कुछ प्रतिबंधों में ढील दी थी। इसके बाद कुछ और पाबंदियों में भी राहत दी गई।

केंद्र को दवा कंपनियों से रु8,447 करोड़ वसूलना बाकी,महरी दवाएं बेचने पर रु10 हजार करोड़ वसूली का आदेश था, अब तक रु1,582 करोड़ ही मिले

नयी दिल्ली। केंद्र सरकार ने महंगी दवा बेचने वाली कंपनियों पर रु10,029.8 करोड़ का



जुर्माना लगाया है। लेकिन अभी तक सिर्फ रु1,582.4 करोड़ की ही रिकवरी हुई है, रु8,447.4 करोड़ वसूलना बाकी है। दरअसल, राष्ट्रीय औषधि मूल्य निर्धारण प्राधिकरण (एनपीपीए) ने जरूरत से ज्यादा कीमत पर दवा बेचने वाली कंपनियों पर ये जुर्माना लगाया था। एनपीपीए दवाओं की कीमतों पर नजर रखने वाली सरकारी संस्था है। रु8,447.4 करोड़ में से रु5,800 करोड़ कानूनी विवादों में फंसे हैं। करीब 200 करोड़ रुपए की वसूली के मामले जिलाधिकारियों को भेजे गए हैं। वहीं, रु2,369.3 करोड़ की वसूली की प्रक्रिया जारी है। ग्रामीण क्षेत्रों में कुल इलाज का खर्च का 19फीसदी हिस्सा दवाओं पर खर्च होता है। ज्यादा पैसे वसूलने पर शिकायत कहां और कैसे करें? हेल्पलाइन नंबर: सीधे टोल-फ्री नंबर 1800-11-1255 पर कॉल करके शिकायत दर्ज कराएं। ऑनलाइन शिकायत: Pharma Sahi Daam ऐप या NPFI

का पक्का बिल जरूर लें। शिकायत करते समय मेडिकल स्टोर का नाम, दवा का नाम और उस बिल की फोटो लगाना जरूरी है ताकि तुरंत कार्रवाई हो सके। मरीजों को पैसा लौटाने की व्यवस्था क्यों नहीं? सरकार दवा कंपनियों से तय कीमत से ज्यादा वसूली गई रकम मांगती है, पर जिन मरीजों ने महंगी दवाएं खरीदीं, उन्हें पैसा लौटाने का प्रावधान नहीं है। ऐसे में सवाल है कि जब मरीजों की जेब से ज्यादा पैसे गए, तो उन्हें वापस दिलाने का इंतजाम क्यों नहीं है? अस्पताल में खर्च का बड़ा हिस्सा दवाओं पर:-अस्पताल में भर्ती होने पर खर्च में दवाओं की बड़ी हिस्सेदारी रहती है। ग्रामीण क्षेत्रों में कुल इलाज के खर्च का 19फीसदी हिस्सा दवाओं पर खर्च होता है। इसके मुकाबले, शहरी क्षेत्रों के चिकित्सा संस्थानों में दवाओं की यह हिस्सेदारी 15फीसदी दर्ज की गई है।

असम, मिजोरम और मणिपुर में ड्रग्स नेटवर्क के 38 ठिकानों पर छापेमारी, 18 हिरासत में,शाह ने दी जानकारी

नयी दिल्ली। गृह मंत्री अमित शाह ने रविवार को बताया कि 'ऑपरेशन ट्राइडेंट' के तहत

ने 1,424 बैंक खाते फ्रीज किए, रु17.82 करोड़ की संपत्तियां अटैच कीं, 500 डेटोनेटर और



असम, मिजोरम और मणिपुर में ड्रग्स तस्करी के अंतरराष्ट्रीय नेटवर्क पर कार्रवाई की गई। 28 अक्टूबर को तीनों राज्यों में 38 ठिकानों पर एक साथ छापेमारी की गई।

शाह के मुताबिक, इस कार्रवाई में 18 लोगों को गिरफ्तार किया गया।

शाह ने बताया कि जांच में करीब रु100 करोड़ के हवाला लेनदेन का पता चला। एजेंसियों

रु12 लाख नकद जब्त किए। उनके मुताबिक, यह नेटवर्क भारत, म्यांमार और बांग्लादेश की सीमाओं के पार 'ड्रेथ ट्रायंगल कॉरिडोर' के जरिए नशीले पदार्थों की तस्करी करता था। शाह ने इस कार्रवाई के लिए केंद्रीय इंसेजियों और तीनों राज्यों की पुलिस की तारीफ की। उन्होंने कहा कि सरकार का लक्ष्य 31 दिसंबर 2029 तक हर ड्रग्स नेटवर्क को खत्म करना है।

यह कदम ऐसे समय उठाया गया है, जब रूस का यूक्रेन के खिलाफ युद्ध जारी है। ट्रम्प रूस के साथ संबंध सुधारने और यूक्रेन पर युद्ध खत्म करने के लिए दबाव बनाने की कोशिश भी कर रहे हैं। क्रैमलिन के प्रवक्ता दिमित्री पेस्कोव ने शुक्रवार को कहा कि रूसी ऊर्जा मंत्रालय ने पहले टैंकर के रवाना होने की जानकारी दी है। उन्होंने कहा कि अगर भी ईंधन की खेप नियमित रूप से भेजी जा सकती है। अमेरिका की ओर से मुताबिक, अमेरिकी प्रशासन ने कच्चे तेल और डीजल के रणनीतिक भंडार से नई खेप जारी करने की कोशिश भी की, लेकिन अंतरराष्ट्रीय ऊर्जा एजेंसी ने इस मांग को स्वीकार नहीं किया। इसके बावजूद विशेषज्ञों को कीमतों में जल्द बड़ी गिरावट की उम्मीद नहीं है। ब्लॉक के मुताबिक, सरकारी कदम कुछ समय के लिए राहत दे सकते हैं, लेकिन डीजल की कीमतें घटाने का कोई आसान समाधान नहीं है।

रिफाईंड ईंधनों की सफाई कम हो रही है। होर्मुज स्ट्रेट के आसपास जहाजों पर हमलों और रूस की तेल रिफाइनरियों पर हमलों ने भी सफाई को प्रभावित किया है। कीमतें घटाने के लिए कई कदम उठा रहे ट्रम्प:-डीजल की कीमतें कम करने के लिए ट्रम्प प्रशासन ने कई कदम उठाए हैं।इनमें ऑफ-रोड इस्तेमाल वाले डीजल के ज्यादा इस्तेमाल की अनुमति देना और यूरोपीय देशों पर अपने डीजल भंडार जारी करने का दबाव बनाना शामिल है। रिपोर्ट के मुताबिक, अमेरिकी प्रशासन ने कच्चे तेल और डीजल के रणनीतिक भंडार से नई खेप जारी करने की कोशिश भी की, लेकिन अंतरराष्ट्रीय ऊर्जा एजेंसी ने इस मांग को स्वीकार नहीं किया। इसके बावजूद विशेषज्ञों को कीमतों में जल्द बड़ी गिरावट की उम्मीद नहीं है। ब्लॉक के मुताबिक, सरकारी कदम कुछ समय के लिए राहत दे सकते हैं, लेकिन डीजल की कीमतें घटाने का कोई आसान समाधान नहीं है।

‘मन की बात’ के 12 साल पूरे

पीएम मोदी बोले- त्योहारों पर स्थानीय कारीगरों से सामान खरीदें,कहा- आज बिहार का मखाना ग्रीस पहुंच रहा

नयी दिल्ली। पीएम मोदी ने कहा कि रविवार को 'मन की बात' का 139वां एपिसोड प्रसारित हुआ। उन्होंने त्योहारों के अवसर पर लोगों से स्थानीय कारीगरों

से जुड़े भाई परमानंद जी ने दक्षिण अफ्रीका व गुयाना में कार्य किया और आजादी की लड़ाई में काला पानी की सजा काटी। पीएम मोदी ने कहा-



द्वारा बनाए गए उत्पादों को खरीदने का आग्रह किया। पीएम मोदी ने कहा कि भारत के स्थानीय उत्पादों की वैश्विक मांग बढ़ रही है। बिहार के पूर्णिया का मखाना अब ग्रीस और कर्नाटक के कलबुर्गी की अरहर दाल मालदीव पहुंच रही है, जिससे देश के किसानों के लिए दुनिया भर में नए अवसर खुल रहे हैं। पीएम मोदी ने कहा कि 12 साल पहले विजयादशमी के पावन पर्व पर इस कार्यक्रम की शुरुआत हुई थी और यह यात्रा उनके लिए देशवासियों को करीब से जानने व समझने की एक तीर्थ यात्रा के समान है। पीएम बोले- खादी की बिक्री में 28 करोड़ पहुंची, 6 बातें-स्वतंत्रता सेनानी परमानंद जी की 150वीं जयंती: पीएम ने कहा कि 4 नवंबर को महान स्वतंत्रता सेनानी भाई परमानंद जी की 150वीं जयंती है। आर्य समाज और गदर पार्टी

परमानंद जी ने भगत सिंह को भी पढ़ाया था। अंगदान की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका: मोदी ने कहा जो लोग अपने जीवन के बाद अंगदान करके जाते हैं। ऐसा ही एक उदाहरण मध्य प्रदेश के नर्मदापुरम की शिवानी जी का सामने आया है। शिवानी जी एक सड़क दुर्घटना की शिकार हो गई थीं। इसके बावजूद उनके परिवार ने अंगदान का फैसला लिया। यह समाज और देश में एक बड़ा संदेश गया है। खादी की बिक्री में 28 करोड़ पहुंची: मोदी ने कहा कि गांधी जयंती के अवसर पर केवल एक ही दिन में खादी ग्रामोद्योग के उत्पादों की बिक्री 28 करोड़ रुपए से अधिक दर्ज की गई, जो पिछले साल की तुलना में भी करीब डेढ़ करोड़ रुपयें ज्यादा हैं। देशभर में लगभग 1 लाख 90 हजार आयुष्मान आरोग्य मंदिर: पीएम ने कहा कि एक समय था जब

डॉक्टर को दिखाने और जांच कराने में भी लोगों का काफी समय लग जाता था। लेकिन आज देशभर में लगभग 1 लाख 90 हजार आयुष्मान आरोग्य

मंदिर लोगों के जीवन में नई-नई सुविधाएं लेकर आए हैं। पारंपरिक खेती पुनर्जीवित: पीएम मोदी ने कहा पंजाब में 'खेती विरासत मिशन' नाम की संस्था ने ऑर्गेनिक फार्मिंग और पारंपरिक कृषि पद्धतियों को पुनर्जीवित करने का प्रयास किया है।

इस संस्था की टीम पंजाब के मालवा क्षेत्र में कपास की प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देना चाहती थी और इसी पहल को 'नव-त्रिंजन' नाम दिया गया। स्थानीय कारीगरों के बनाए उत्पादों को प्राथमिकता: पीएम ने कहा कि त्योहारों पर हम अपने परिवार और प्रियजनों के लिए बहुत कुछ खरीदते हैं। इस बार भी खरीदारी करते समय लोगों को स्थानीय कारीगरों के बनाए उत्पादों को प्राथमिकता देनी चाहिए, जिससे उनका उत्साह बढ़ेगा।

महीनों से किराया नहीं दिया, लाखों के नकली नोट छापे,नागपुर के कमरे में मिले रु37 लाख गिनती के लिए मशीन मंगानी पड़ी; आरोपी भागे

नागपुर। महाराष्ट्र के नागपुर में किराए के कमरे में नकली नोट छापने का मामला सामने आया है। आरोपी ने महीनों से किराया नहीं दिया था। मकान मालिक ने कमरे का ताला तोड़ा तो अंदर रु500-500 के नोटों के बंडल के

नगर का रहने वाला है। उसने करीब डेढ़ साल पहले खरबी इलाके में कमरा किराए पर लिया था। उसका रेंट एप्रैमेट जनवरी में खत्म हो गया था। इसके बाद उसने कई महीनों तक किराया नहीं दिया। मकान मालिक रमेश



साथ प्रिंटर और छपाई में इस्तेमाल होने वाला सामान भी मिला। बरामद नकली नोटों की कुल कीमत करीब रु37 लाख बताई गई है। नोटों की गिनती के लिए मशीन मंगानी पड़ी। आरोपी फिलहाल फरार है। आरोपी की पहचान पुष्पक कृष्ण भंडारकर उर्फ बंडाने के रूप में हुई है। वह नागपुर के त्रिमूर्ति

ने जब उससे कमरा खाली करने के लिए कहा, तो आरोपी ने कथित तौर पर चाकू दिखाकर धमकाया। इसके बाद मकान मालिक ने वाठोड़ा पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई:- कई दिन से कमरे में नहीं आया था आरोपी:- आरोपी लंबे समय से कमरे पर नहीं आया था। शनिवार को मकान मालिक ने

हथौड़े से कमरे का ताला तोड़ा। अंदर एक बाल्टी में नोटों के बंडल रखे थे। जमीन पर कागज बिखरे हुए थे और कमरे में प्रिंटर भी लगा था। यह देखकर मकान मालिक ने तुरंत पुलिस को सूचना दी। पुलिस मौके पर पहुंची तो वहां रु500 के नकली नोटों के बंडल मिले। नोटों की संख्या का पता लगाने के लिए गिनती की मशीन मंगाई गई। शुरुआती जांच में सामने आया कि आरोपी ने करीब रु37 लाख के नकली नोट छापे थे। अद्यछपे नोट और छपाई का सामान भी मिला:- पुलिस को मौके से अद्यछपे नोट और छपाई में इस्तेमाल होने वाली सामग्री भी मिली।

कुछ नोटों पर सिर्फ एक तरफ छपाई हुई थी, जबकि दूसरी तरफ का हिस्सा खाली था। पुलिस ने नोटों और अन्य सामग्री समेत करीब रु48 लाख की कीमत का सामान जब्त किया है। पुलिस आरोपी की तलाश कर रही है। जांच के दौरान पता चला कि वह मुंबई में है। उसे पकड़ने के लिए पुलिस की एक टीम मुंबई भेजने की तैयारी की जा रही है। मामले की जांच जारी है।

दलेर मेहंदी को नशे में बताकर मंत्री ने किया अपमानित,गौहर खान को थप्पड़ पड़ने से लेकर, सुनील पाल को भगाए जाने तक जानिए मंच पर ऐसे ही विवाद

मुंबई। 18 अक्टूबर को सिंगर दलेह मेहंदी उत्तराखंड के

में कहा कि गौहर ने छोटे कपड़े पहन रखे थे, इसलिए उसने उन्हें

गया और उनके हाथों से माइक छीन लिया गया। जब सुनील ने



टिहरी गढ़वाल जिले में हुए एक मेले में परफॉर्म करने पहुंचे थे। सिंगर रुक-रुक कर परफॉर्म कर रहे थे, तभी उत्तराखंड के हेल्थ मिनिस्टर सुबोध उनियाल मंच पर आए और फटकारते हुए कहा- आप शराब पीकर लोगों को बेवकूफ बना रहे हैं, गाना भी नहीं गा रहे। आपको मालूम है



ना कि एक सिंगर पिट कर गया था यहां से। इतना पिटा था कि उसका बाप भी अब नहीं आ सकता यहां पर। इस सरेआम बेइज्जती पर दलेर मेहंदी कुछ कह नहीं सके और तुरंत गाना शुरू कर दिया। सामने आए वीडियो में दलेर मेहंदी काफी असमंजस में दिखे। तब तो कोई बड़ा विवाद नहीं हुआ, लेकिन इस बेइज्जती से उनके छोटे भाई मीका सिंह ने कहा, 'दलेर जी की जो इमेज उन्होंने खराब की, वह बहुत गलत है। मैं उनको (मंत्री) कभी माफ नहीं करूंगा।' मीका ने बताया कि दलेर मेहंदी की तबीयत खराब थी, इसके बावजूद उन्होंने करीब डेढ़ घंटे तक परफॉर्म किया। साथ ही उन्होंने कहा कि अगर माफी नहीं मांगी गई, तो कलाकार उत्तराखंड आना छोड़ देंगे। वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ तो पूरी बॉलीवुड इंडस्ट्री दलेर के सपोर्ट में उतर गई। शिल्पा शोड्री, राजपाल यादव, अनुपम खेर, बादशाह, शान, कपिल शर्मा समेत कई सेलेब्स ने मंत्री के



रवैये पर कड़ी निंदा की। उनके भाई मीका ने तो ये भी दावा किया कि दलेर ने जीवन में कभी शराब पी ही नहीं। वहीं, विवाद बढ़ने के बाद मंत्री ने सफाई देते हुए कहा था कि उन्हें जानकारी नहीं थी कि सिंगर की तबीयत खराब है। इस मामले में 22 अक्टूबर को सीएम पुष्कर सिंह धामी ने मीका सिंह से कॉल पर बात कर खेद जताया और बीच-बचाव किया। फिर बयान में धामी ने कहा था- 'उस समय मंत्री पर जनता का दबाव रहा होगा, उत्तराखंड कलाकारों की धरती है और यहां सभी का सम्मान होता है।' ये इस तरह का इकलौता मामला नहीं है। इससे पहले भी कई इंडियन और इंटरनेशनल सेलेब्स के साथ मंच पर बुरा सलूक हुआ है। एक्ट्रेस गौहर खान को मंच पर थप्पड़ मारा गया, वहीं सिंगर के चेहरे पर एक सिरफिरा फैन हमला कर चुका है। एक नजर ऐसे ही कुछ मामलों पर- 1. कपड़ों पर आपत्ति होने पर गौहर खान को मंच पर थप्पड़ मारा गया-2014 में गौहर खान शो इंडियाज रॉ स्टार होस्ट कर रही थीं, तभी एक शख्स दौड़ते हुए मंच पर आया और उन्हें जोरदार थप्पड़ मार दिया। टीम ने तुरंत उस आदमी को पकड़ लिया और पुलिस को खबर दी गई। शख्स ने पुलिस बयान

थप्पड़ मारा। उस शख्स के खिलाफ धारा 354, 323 और 506 के तहत शिकायत दर्ज हुई थी। 2. सुनील पाल को मंच से बेइज्जत कर भगाया गया:-17 जनवरी 2026 को सुनील पाल इस्कोन जुहू के एक मुशायरे का हिस्सा बने थे। उन्हें पहले गुलदस्ता देने के लिए मंच पर बुलाया गया, लेकिन जैसे ही वो मंच पर कुछ बोलने के लिए रुके, उन्हें बार-बार नीचे जाने को कहा

विनती कर कहा कि शुक्रिया तो बोलने दीजिए, तो पास खड़े शख्स ने सख्त लहजे में कहा- आप बैठिए जाकर, और माइक छीनकर उन्हें जबरदस्ती मंच से उतार दिया। 3. सिंगर करण औजला पर फेंका गया जुला:-सिंगर करण औजला लंदन में परफॉर्म कर रहे थे, तभी भीड़ में से एक शख्स ने उन्हें जुता फेंककर मार दिया। करण बेहद नाराज हुए और मंच से ही

पार्टनर शादी की बात टाल देता है, मुझे तो शादी चाहिए, क्या मैं ब्रेकअप कर लूं

नयी दिल्ली। विषय पर बात को समझते हैं एक्सपर्ट: डॉ. जया

रही हैं। यह बिल्कुल नॉर्मल है। लेकिन आपका पार्टनर जब भी शादी

लगता है कि शायद वो कभी तैयार नहीं होगा। यह शक रिश्ते को



सुकुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नाथपा द्वारा सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल: मेरी उम्र 29 साल है और मैं दिल्ली में रहती हूं। मैं और मेरा बॉयफ्रेंड पिछले 5 सालों से रिलेशनशिप में हैं। मैं पहले जिस कंपनी में काम करती थी, वही हमारी मूलकात हुई थी। फिर जॉब चेंज होने के बाद भी हमारा रिलेशनशिप कंटीन्यू रहा। मैं शुरू से ही ये बात कहती थी कि मुझे शादी करनी है। मुझे फैंमिली और बच्चे चाहिए। इन 5 सालों में उसने कभी इस बात का विरोध नहीं किया। उल्टे वो भी कहता था कि उसे भी शादी करनी है। मुझे लगता था कि इस रिश्ते का अंत एक सुंदर शादी और परिवार में होगा। शुरू के तीन साल तो सिर्फ रोमांस और करियर की दौड़ में निकल गए। पिछले दो सालों से मैंने शादी के बारे में पूछना शुरू किया। पहले तो वो कहता था कि हां देखेंगे, करेंगे, जल्दी क्या है। लेकिन अगर पिछले एक साल से मैं नोटिस कर रही हूं कि वो शादी की बात बिल्कुल इंटरटेन ही नहीं करता। तुरंत टॉपिंग बदल देता है, बात को टाल देता है, कुछ और करने लगता है। वो हां भी नहीं करता और ना भी नहीं करता। कहीं उसे कमिटमेंट फोबिया तो नहीं। मैं कैसे बात करूं? क्या मुझे ब्रेक करना चाहिए या अपने भविष्य

की बात पर टालमटोल करता है, तो मन में डर और शक आना स्वाभाविक है। क्या वो सच में कमिटमेंट से डर रहा है, या बस समय का बहाने बना रहा है? आप जो महसूस कर रही हैं, वो हजारों लड़कियों की कहानी है। आइए इस समस्या को एक-एक करके समझते हैं। हम चुनौतियों की बात करेंगे, उनके पीछे के कारण देखेंगे और फिर कुछ आसान तरीके जानेंगे जिनसे आप फैंसला ले सकती हैं। साथ ही, हम यह भी देखेंगे कि पुरुष और महिलाएं इस स्थिति में अलग-अलग कैसे सोचते हैं और आपके पार्टनर को क्या सलाह देनी चाहिए। याद रखें, रिश्ते में भरोसा और बातचीत से बहुत कुछ सुलझ जाता है। जब रिश्ता लंबा चलता है लेकिन शादी की बात पर रुक जाता है, तो कई परेशानियां सामने आती हैं। ये वो मुश्किलें हैं जो आपके मन को परेशान करती हैं और रिश्ते पर असर डालती हैं। कल्पना करें कि आप अपने बॉयफ्रेंड के साथ एक अच्छा डिनर कर रही हैं और आप शादी का जिक्र करती हैं। वो मुस्कुराकर कहता है, अभी नहीं, बाद में सोचेंगे। लेकिन आपके मन में सवाल उठता है। क्या वो मुझे सिर्फ टाइम पास समझता है? 5 साल के रिश्ते में यह असुरक्षा आपकी रातों की नींद हराम कर

कमजोर करता है और आप सोचती रहती हैं कि क्या इंतजार करके अपना समय बर्बाद कर रही हूं?यह स्थिति छोटी-छोटी बातों पर बहस में बदल जाती है। आपका मूड खराब रहता है और वो सोचता है कि आप ज्यादा डिमांडिंग हो गई हैं। इससे रिश्ते में इमोशनल



कनेक्शन कम हो जाता है। कई पुरुषों को शादी का मतलब जिम्मेदारियां लगता है, घर, बच्चे, फैमिली। वे सोचते हैं कि अभी फ्रीडम एंजॉय कर लें। महिलाएं अक्सर रिश्ते को जल्दी कमिटमेंट में बदलना चाहती हैं क्योंकि वे भावनात्मक सुरक्षा ढूंढती हैं।दिल्ली



के बारे में सख्त फैंसला लेना चाहिए?जवाब: सबसे पहले तो आपकी बात सुनकर लगता है कि आप एक मजबूत और समझदार ईंसान हैं। 5 साल का रिश्ता चलाना कोई छोटी बात नहीं है, खासकर दिल्ली जैसे व्यस्त शहर में जहां ज़िंदगी की भागदौड़ में रिश्ते बनाना और निभाना दोनों मुश्किल होते हैं। आपकी उम्र 29 साल है, और आप शादी और परिवार की सोच

सकती हैं।29 साल की उम्र में महिलाएं अक्सर बायोलॉजिकल क्लॉक के बारे में सोचती हैं। फैमिली और दोस्त पूछते हैं, शादी कब कर रही? यह प्रेशर आपको उदास या तनावग्रस्त कर देता है, जबकि पुरुषों के ऊपर यह दबाव कम होता है क्योंकि समाज में उनकी उम्र शादी के लिए ज्यादा फ्लेक्सिबल मानी जाती है। हर बार जब वो अभी समय नहीं कहता है, तो आपको

जैसे शहर में ज़िंदगी मंहींगी है। आपका बॉयफ्रेंड शायद सोचता है कि शादी के बाद पैसे की दिक्कत न हो। पुरुष अक्सर खुद को प्रोवाइडर मानते हैं, जबकि महिलाएं रिश्ते की भावनात्मक मजबूती पर ज्यादा जोर देती हैं। अगर उसके घर में तलाक या झगड़े हुए हैं, तो वो शादी से डर सकता है। महिलाएं अक्सर नून अनुभवों से सीखकर बेहतर रिश्ता बनाना चाहती हैं,

देखने के लिए भीड़ उमड़ पड़ी। इसी दौरान सेल्फी लेने आई एक महिला फैन ने उनका हाथ पकड़कर काट लिया। जॉन डर गए और धक्का देकर उस महिला को पीछे किया। परफॉर्मंस के बीच सेलेब्स के साथ हुई ये घटनाएं भी व्हिष्ट-कनिका कपूर का पकड़ा गया पैर:-दिसंबर 2025 में मेगॉन फेस्टिवल में गाते समय एक व्यक्ति अचानक मंच पर पहुंचा और कनिका कपूर के पैर पकड़ लिए। एक्ट्रेस डर गई, जिसके बाद सिक्वोरिटी टीम ने उस शख्स को हटाया। अरिजीत सिंह का हाथ खींचा:-2023 में औरंगाबाद के लाइव कॉन्सर्ट के दौरान एक फैन ने हाथ मिलाने के लिए अरिजीत सिंह का हाथ जोर से खींच लिया। इससे उनके हाथ में चोट आई। अरिजीत ने मंच से ही फैन को समझाया कि कलाकारों के साथ इस तरह पेश नहीं आना चाहिए। कैलाश खेर पर फेंकी गई बोतल:-कनाटक में 2023 में परफॉर्मंस के बीच कैलाश खेर पर बोतल फेंकी गई। पुलिस ने कार्रवाई की और आरोपी को पकड़ा गया।

लेकिन पुरुष इन्हें बहाना बना लेते हैं। वो कहता है कि अभी सही समय नहीं है। यह भी हो सकता है कि वह करियर या खुद पर फोकस करना चाहता है। महिलाएं रिश्ते को जीवन का हिस्सा मानती हैं, जबकि पुरुष कभी-कभी इसे अलग रखते हैं। अब सवाल यह है कि क्या इंतजार करें या फैंसला लें? यहां कुछ आसान उपाय हैं जो आपको मदद करेंगे। याद रखें, रिश्ते में कुछ चीजें पैसों से नहीं खरीदी जा सकतीं, जैसे भरोसा, प्यार और कमिटमेंट। हालांकि, बाताचीत सबसे जरूरी है। खुलकर बात करें- अपने बॉयफ्रेंड से शांति से बैठकर पूरी बात करें। आप उसे खुलकर बताएं कि आप इस बात से क्यों परेशान हो रही हैं। उससे उसका प्लान भी पूछें। इससे सच्चाई सामने आएगी। समय सीमा तय करें- खुद से कहें कि 6 महीने इंतजार करूंगी, अगर तब भी नहीं तो फैंसला लूंगी। इससे आपको कंट्रोल मिलेगा। अपना ख्याल रखें- अकेले समय बिताएं, दोस्तों से मिलें, करियर पर फोकस करें। योग या



वॉकिंग करें ताकि तनाव कम हो। प्रोफेशनल मदद लें- अगर बात नहीं बनती, तो काउंसलर से मिलें। वे आपको और आपके पार्टनर को समझने में मदद करेंगे। अपने लक्ष्यों पर सोचें-शादी आपकी ज़िंदगी का हिस्सा है, लेकिन सबकुछ नहीं। अगर वो तैयार नहीं, तो क्या आप में खुश रह सकती हैं? आपके पार्टनर के लिए सुझाव- आपका बॉयफ्रेंड भी इस स्थिति में परेशान हो सकता है। यहां उनके लिए कुछ टिप्स- धैर्य रखें- आपकी फीलिंग्स को समझें और जल्दबाजी न करें। खुलकर बात करें- अपने डर या कारण बताएं, जैसे फाइनेंशियल चिंता। समझौता करें- अगर तैयार नहीं, तो वजह बताएं और प्लान शेयर करें। साथ मिलकर फैंसला लें- यह रिश्ता दोनों का है, अकेले न सोचें। क्या इंतजार करना सही है? समय सही ठीक नहीं करता, बल्कि आपकी कोशिशें करती हैं। अगर 5 साल में वो तैयार नहीं हुआ, तो शायद आगे भी न हो। लेकिन अगर वो प्यार करता है, तो बातचीत से रास्ता निकलेगा। अगर जरूरत हो तो प्रोफेशनल मदद लें। याद रखें कि आपकी खुशी सबसे जरूरी है। 5 साल लंबा रिश्ता तोड़ना आसान नहीं होता, लेकिन अगर शादी आपकी प्राथमिकता है और वो तैयार नहीं है तो आपको सख्त फैंसला लेना पड़ सकता है। हजारों लोग आपके जैसे सफर से गुज़रे हैं और खुश हैं। खुद पर भरोसा करें और आगे बढ़ें। आप अकेली नहीं हैं आप मजबूत हैं। वहीं अगर आपको पार्टनर पर भरोसा है और इंतजार कर सकती हैं तो मिलकर एक समय सीमा तय कर लें।

सफेद कपड़े जल्दी रंग छोड़ पीले पड़ जाते हैं,खोई चमक लौटाने के 5 टिप्स, धोते हुए बरतें 11 सावधानियां, न करें 6 गलतियां

नॉएडा। सफेद कपड़ों की चमक अलग ही दिखती है। लेकिन इस्तेमाल के कुछ ही महीनों में ये पीले या मटमैले नजर आने लगते

तो धोने से पहले कुछ देर भिगोना फायदेमंद हो सकता है। हालांकि बहुत देर तक पानी में नहीं छोड़ना चाहिए। सामान्य गंदगी के लिए

जेबें सीधी करके सुखाएं। इनमें नमी देर तक रहती है। कपड़ों के बीच 2-3 इंच की दूरी रखें। इससे कपड़े जल्दी सूखते हैं। धूप



हैं। बहुत से लोग इसे कपड़े के पुराने होने का अंशूर मानते हैं। जबकि कई बार गलत तरीके से कपड़े धोने, ज्यादा ढींच यूज करने या कपड़ों की सही केयर न करने से भी वो पुराने पड़ जाते हैं। 'अमेरिकन क्लीनिकल इस्टीमेट' के मुताबिक, कपड़े रंग, फेब्रिक और केयर लेबल के अनुसार धोने चाहिए। साथ ही सही वॉश साइकिल चुनना भी जरूरी है। इसलिए 'जरूरत की खबर' में आज सफेद कपड़ों की चमक लौटाने के आसान तरीकों पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- सफेद कपड़े पीले क्यों पड़ते हैं?सफेद कपड़ों की केयर कैसे करनी चाहिए?सवाल- सफेद कपड़े समय के साथ पीले क्यों पड़ जाते हैं? जवाब- इसके कई कारण हैं- पसीना और सीबम, पसीना और शरीर से निकलने वाला सीबम रेशों में जम जाते हैं। इससे कपड़े पर पीले दाग पड़ने लगते हैं। डिटर्जेंट का अवशेष-डिटर्जेंट पूरी तरह नहीं धुलता। उसका अवशेष कपड़ों की सफेदी कम कर देता है। हाई वाटर-पानी में मौजूद कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे मिनरल्स रेशों में जमा हो जाते हैं। इससे कपड़े मटमैले दिखने लगते हैं। धूप और ऑक्सिडेशन- तेज धूप रेशों का रंग बदल देती है। कपड़े धीरे-धीरे पीले पड़ने लगते हैं। लंबे समय तक स्टोर करना- बंद अलमारी और नमी भी पीलापन बढ़ाती है। लंबे समय तक रखे कपड़े पीले पड़ सकते हैं। ढींच और गर्म आयरन का इस्तेमाल- ज्यादा ढींच और तेज गर्मी रेशों को नुकसान पहुंचाती है। इससे कपड़ों की सफेदी घटने लगती है। बार-बार धुलाई- लगातार धुलाई से रेशे घिसने लगते हैं। इससे कपड़ों की सफेदी फीकी पड़ जाती है।सवाल- सफेद कपड़ों की चमक वापस कैसे लाएं? जवाब- इसके कई तरीके हैं। पॉइंटर से समझिए- ऑक्सीजन- बेस्ट व्हाइटनर से कपड़े धोएं। यह मटमैलापन कम करता है। ऑप्शनल ब्राइटनर वाला डिटर्जेंट चुनें। इससे कपड़े चमकदार दिखते हैं। जिंदी पीलापन हो तो दोबारा धोएं। एक बार की धुलाई में हमेशा पूरी सफेदी नहीं लौटती। पुराने पीले कपड़ों को प्रोफेशनल लॉन्डी में दें। वहां व्हाइटनिंग ट्रीटमेंट दिया जाता है। ध्यान रखें, अगर कपड़े के रेशे घिस चुके हैं तो पुरानी चमक लौटाना संभव नहीं है। सवाल- सफेद शर्ट, कुर्ते से अंडरआर्म के पीले दाग कैसे हटाएं? जवाब- इसके लिए कुछ तरीके अपनाएं- दाग वाली जगह पर लिक्विड डिटर्जेंट लगाएं। 15-20 मिनट छोड़कर हल्के हाथ से रगड़ें। ऑक्सीजन-बेस स्ट्रेन रिमूवर इस्तेमाल करें। यह सफेद कपड़ों के लिए सुरक्षित माना जाता है। केयर लेबल के अनुसार पानी चुनें। जितना टेम्परेचर वैलिड हो, उसी में कपड़े धोएं। पुराने दाग एक बार में पूरी तरह नहीं निकलते। इसलिए जरूरी हो तो दोबारा धोएं। दाग रहने पर आयरन न करें। गर्मी दाग को रेशों में स्थायी बना सकती है। सवाल- सफेद कपड़े धोने का सही तरीका क्या है? जवाब- सफेद कपड़े धोते समय इन बातों का खास ख्याल रखें-केयर लेबल देखकर वॉश साइकिल चुनें। वॉशिंग मशीन 70-80फ़ी सदी तक ही भरें। ओवरलोडिंग से कपड़े कम साफ होते हैं। लिक्विड डिटर्जेंट इस्तेमाल करें। इससे अवशेष कम बचता है। एक्स्ट्रा रिस करें। इससे डिटर्जेंट पूरी तरह निकल जाता है। धुले कपड़े तुरंत सुखाएं। देर तक गीले रहने से पीलापन आ सकता है। मशीन का ड्रम रेगुलर साफ करें। गंदा ड्रम भी सफेद कपड़ों को मटमैला कर सकता है।सवाल- धोने से किनती देर पहले पानी में भिगोएं? जवाब- अगर सफेद कपड़े बहुत गंदे हैं या उन पर पसीने के निशान हैं,

15-20 मिनट भिगोना काफी है। ज्यादा गंदे कपड़ों के लिए 30 मिनट तक भिगो सकते हैं। सवाल- कपड़े गर्म पानी में भिगोएं या सामान्य पानी में? जवाब- यह कपड़े के फेब्रिक और केयर लेबल पर निर्भर करता है। हर सफेद कपड़े के लिए गर्म पानी सही नहीं होता। सूती कपड़े को हल्के गुनगुने पानी में भिगो सकते हैं। सिंथेटिक और नाजुक फेब्रिक वाले कपड़े को सामान्य या ठंडे पानी में भिगोना चाहिए। गर्म पानी से कपड़ा सिकुड़ सकता है और रेशे कमजोर हो सकते हैं। हमेशा केयर लेबल देखें। उसी के अनुसार पानी का तापमान चुनें। सवाल- सफेद कपड़ों की चमक लौटाने के घरेलू देसी तरीके क्या हैं? जवाब- अगर सफेद कपड़े हल्के पीले या मटमैले हैं तो कुछ आसान घरेलू उपाय उनकी सफेदी और चमक लौटाने में मदद कर सकते हैं। पीले पड़े कपड़ों की सफेदी कैसे लौटाएं? सवाल- सफेद कपड़ों के लिए लिक्विड डिटर्जेंट बेहतर है या पाउडर? जवाब- दोनों डिटर्जेंट सफाई करते हैं। इसका सही विकल्प कपड़ों की गंदगी और फेब्रिक पर निर्भर करता है। रोज पहनने वाले कपड़ों के लिए लिक्विड डिटर्जेंट अच्छा ऑप्शन है। मिट्टी और जिंदी दाग हटाने में पाउडर डिटर्जेंट ज्यादा असरदार होता है।

में उल्टा करके सुखाएं। इससे कपड़े की बाहरी सतह लंबे समय तक अच्छी बनी रहती है। पूरी तरह सूखने के बाद ही अलमारी में रखें। सवाल- क्या धूप में ज्यादा देर छोड़ने से कपड़ों में चमक आती है? जवाब- नहीं, ज्यादा देर तक धूप में रखने से सफेदी नहीं बढ़ती, बल्कि कपड़े को नुकसान हो सकता है। इससे रेशे कमजोर पड़ सकते हैं। सफेदी की चमक भी फीकी हो जाती है। सवाल- सफेद कपड़े धोने के बाद कैसे स्टोर करें? जवाब- पॉइंटर से देखिए- सफेद कपड़ों को रंगीन कपड़ों से अलग रखें। लंबे समय तक रखे कपड़ों को बीच-बीच में निकालकर हवा लगाएं। एसिड-फ्री टिश्यू पेपर में लपेटकर रखें। इससे लंबे समय तक रखे सफेद कपड़ों में पीलापन आने का रिस्क कम होता है। सवाल- सफेद कपड़े धोते हुए क्या गलतियां नहीं करनी चाहिए? जवाब- सफेद कपड़ों को साफ करने में लोग अक्सर ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जो सफेदी बढ़ाने की बजाय कपड़ों को नुकसान पहुंचा देती



कॉटन और मजबूत फेब्रिक पर दोनों का इस्तेमाल किया जा सकता है। नाजूक फेब्रिक के लिए लिक्विड डिटर्जेंट बेहतर होता है। सवाल- क्या हर सफेद कपड़े पर ढींच इस्तेमाल करना सही है? जवाब- नहीं, इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखें- केयर लेबल देखकर ही ढींच इस्तेमाल करें। उन, सिल्क और कई सिंथेटिक फेब्रिक पर ढींच नुकसान पहुंचा सकती है। बार-बार ढींच करने से कपड़े के रेशे कमजोर पड़ सकते हैं। जरूरत पड़ने पर ही ढींच का इस्तेमाल करें। इस्तेमाल से पहले कपड़े के छोटे हिस्से पर टेस्ट करें। सवाल- वॉशिंग मशीन में कपड़े धोते हुए कौन-सी गलतियां कपड़ों को पीला कर देती हैं? जवाब- इसे पॉइंटर से समझिए- मशीन को जरूरत से ज्यादा भरना। गलत स्पिन मोड चुनना। सफेद और रंगीन कपड़े एक साथ धोना। गंदे कपड़ों को सफेद कपड़ों के साथ धोना। मशीन की रेगुलर सफाई न करना। सवाल- सफेद कपड़े धोते समय किन बातों का ध्यान रखें? जवाब- धुलाई के दौरान की गई छोटी गलतियां भी सफेद कपड़ों की चमक कम कर सकती हैं। इन बातों का ध्यान रखें- सफेद कपड़े हमेशा अलग धोएं। धोने से पहले केयर लेबल पढ़ें। जेबें खाली करके मशीन में डालें। बटन और जिप बंद करके- धोएं। कपड़ों को उल्टा करके धोएं। दाग वाला हिस्सा पहले साफ करें। नाजूक कपड़े लॉन्डी बैग में रखें। हँवो कपड़े- हाई टेम्परेचर पर धोएं। सॉफ्ट कपड़े ठंडे पानी से धोएं। बहुत ज्यादा डिटर्जेंट न डालें। धोने के बाद धूप में जरूर सखाएं। सवाल- सफेद कपड़े सुखाने का सही तरीका क्या है? जवाब- पॉइंटर से देखिए- शर्ट और कुर्ते हेंगर पर सुखाएं। इससे सिलवटें कम पड़ती हैं। कॉलर, कफ और

स्वत्वाधिकारी एवं मुद्रक

डॉ. दीपक अरोरा

द्वारा रामा प्रिंटरस

53/25/1 ए बेली रोड

न्यू ट्रेक्टर प्रयागराज

(उ.प्र) 211002 से

मुद्रित एवं सी-41युपी

एसआईटीसी औद्योगिक

क्षेत्र नैनी प्रयागराज।

संपादक/प्रकाशक

डा.पुनीत अरोरा

मो.नं.09415608710

RNINO.UPHIN.21563398

www.adhuniksamachar.com

नोट- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पीओआरबी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न सम्पत्ति विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।