E-mail:-adhuniksamachar2014@gmail.com

website:www.adhuniksamachar.com

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

RNINO.UPHIN/2015/63398

वर्ष -11 अंक -173 | प्रयागराज, गुरुवार 09 अक्टूबर, 2025 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

पाकिस्तान बनता जा रहा है 'इजरायल'...भारत के पड़ोस में अमेरिका वाली चाल चल रहा है चीन

नयी दिल्ली। यूरेशियन टाइम्स की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत वर्तमान में दुनिया की चौथी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है। हालांकि, 2027 तक भारत जर्मनी को पीछे छोड़कर दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन जाएगा। इसके अलावा भारत वर्तमान में दुनिया की सबसे तेज़ी से बढ़ती बड़ी अर्थव्यवस्था है और निकट भविष्य में चीन से भी तेजी से बढ़ने वाला है। यूरेशियन टाइम्स की रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत पहले से ही दुनिया का सबसे अधिक आबादी वाला देश है, जिसने 2023 में चीन को पीछे छोड़ दिया है। हालांकि चीनी अर्थव्यवस्था भारतीय अर्थव्यवस्था से लगभग छह गुना बड़ी है, लेकिन मानव पूंजी के मामले में, नई दिल्ली अमेरिका की तुलना में चीन के लिए कहीं अधिक मजबूत चुनौती है। जैसे-जैसे भारत मजबूत होता जाएगा दक्षिण-पूर्व एशिया, हिंद-प्रशांत, दक्षिण एशिया और मध्य एशिया सहित विभिन्न क्षेत्रों में भारत और चीन के हितों के टकराव की संभावना है। मध्य एशिया और दक्षिण-पूर्व एशिया दोनों में भारत के ऐतिहासिक सांस्कृतिक संबंध और गहनता है। हालांकि, अमेरिका और चीन की तुलना में भारत एक कमजोर आर्थिक और सैन्य शक्ति है, फिर भी इन क्षेत्रों में भारत का सांस्कृतिक प्रभाव अद्वितीय है। उदाहरण के लिए, चीन के भीतर भी तिब्बत जैसे क्षेत्रों में भारत का ऐतिहासिक और सांस्कृतिक प्रभाव चीन की तुलना

में कहीं अधिक गहरा है। तिब्बत के निर्वासित दलाई लामा भारत में ही रहते हैं। ऐसे में चीन को यह डर है कि तिब्बत में चीन के खिलाफ विद्रोह की चिंगारी न भड़क जाए। यही वजह है कि वह जब-तब तिब्बती बौद्ध धर्म के प्रभाव वाले अरुणाचल प्रदेश पर भी अपना दावा करता रहता है। इसे लेकर भारत ने चीन को कड़े शब्दों में कई बार सुना दिया है और कह दिया है कि अरुणाचल प्रदेश भारत का अभिन्न अंग है। डिफेंस एनालिस्ट लेफ्टिनेंट कर्नल (रि.) के अनुसार, चीन एक नई रणनीति विकसित कर रहा है, जो सीधे अमेरिकी रणनीति से प्रेरित है। यानी भारत को असंतुलित रखने के लिए चीन अब पाकिस्तान को अपना इजरायल बना रहा है। इस काम में वह पाकिस्तान के साथ-साथ बांग्लादेश को भी तैयार कर रहा है। इस रणनीति में चीन अब पाकिस्तान को अपनी नवीनतम और सबसे शक्तिशाली हथियार प्रणाली की सप्लाई, अपने उपग्रह नेटवर्क के माध्यम से पाकिस्तान के युद्ध प्रयासों का समर्थन, पाकिस्तान की युद्धकालीन रणनीति का नेतृत्व, भारत-पाकिस्तान टकराव का उपयोग अपनी हथियार प्रणालियों का युद्ध परीक्षण करने, पाकिस्तान को कर्जे और वित्तीय सहायता, संयुक्त राष्ट्र जैसे अंतर्राष्ट्रीय निकायों में उसे राजनयिक संरक्षण प्रदान करना और पाकिस्तानी सेना के साथ संयुक्त सैन्य अभ्यास करना शामिल है। इंडिया टुडे की एक रिपोर्ट के अनुसार, बांग्लादेश 20 चीनी जे -10सीई फाइटर जेट खरीदने की योजना बना रहा है। यह डील करीब 2.2 अरब डॉलर (19,521 करोड़ रुपये भारतीय मुद्रा) की है। इसमें प्रशिक्षण, रखरखाव और अन्य खर्च भी शामिल होंगे। ये जेट 2026 और 2027 में बांग्लादेश एयर फोर्स को दिए जाएंगे। चीनी जे-10सीई, जे-10सी का निर्यात संस्करण है।वास्तव में चीन की यह रणनीति है कि पाकिस्तान और बांग्लादेश को पूरी तरह से हथियारबंद करना और उनकी युद्ध-क्षमताओं को बढ़ाना ताकि भारत दक्षिण एशिया में उलझा रहे। इसका मकसद है कि नई दिल्ली अंतर्राष्ट्रीय मंच पर चीन के लिए एक विश्वसनीय चुनौती न बन सके। भारत एक ही मोर्चे पर, दो देशों की संयुक्त क्षमताओं और सामर्थ्यों पर लड़ रहा है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इससे चीन को वैश्विक दक्षिण के किसी विकासशील देश पर हमला करने के दुष्परिणामों से जूझे बिना ही भारत को नुकसान पहुंचाने का मौका मिलेगा। चीन जानता है कि भारत के साथ युद्ध पश्चिमी देशों के खिलाफ वैश्विक दक्षिण आंदोलन के नेता के रूप में उसकी विश्वसनीयता को प्रभावित करेगा, क्योंकि वैश्विक दक्षिण के देशों के बीच भारत की अच्छी-खासी साख है।

एयरफोर्स चीफ बोले- पाकिस्तान को 4 दिन में धूल चटाई, योजना और दृढ़ निश्चय से क्या हासिल कर सकते हैं, ऑपरेशन सिंदूर इसका उदाहरण

गाज़ियाबाद। भारतीय वायुसेना का 93वां वायुसेना दिवस गाजियाबाद के हिंडन स्थित एयरफोर्स स्टेशन पर मनाया जा रहा है। एयर चीफ मार्शल एपी सिंह ने कहा- ऑपरेशन सिंदूर के दौरान भारतीय वायुसेना ने शत्रु पर सिर्फ चार दिनों में विजय प्राप्त की। उन्होंने कहा- ऑपरेशन सिंदूर में हमारा प्रदर्शन हमें पेशेवर गौरव से भर देता है। ऑपरेशन सिंदूर इस बात का एक शानदार उदाहरण है कि सावधानी के साथ योजना बनाकर, अनुशासन के साथ ट्रेनिंग और दृढ़ निश्चय के साथ क्या हासिल किया जा सकता है। स्वदेशी हथियारों ने दुश्मन के इलाके में अंदर तक सटीक प्रहार किए। इससे पहले वायुसेना के विमानों ने शानदार करतब दिखाए। विमानों से तिरंगा लहराया गया। इस साल वायुसेना दिवस की थीम 'सक्षम, सशक्त, आत्मनिर्भर' है। यह दिवस ऑपरेशन सिंधु के वीर योद्धाओं को समर्पित है। इस मौके पर वायुसेना के साहस और शौर्य के लिए 97 वीरता पुरस्कार प्रदान किए गए। पीएम नरेंद्र मोदी ने लिखा- वायुसेना के सभी वॉरियर्स और उनके परिवारों को एयरफोर्स डे की बहुत बधाई। भारतीय वायुसेना अपनी बहादुरी,

अनुशासन और सटीकता के लिए जानी जाती है। वायुसेना आसमान में सुरक्षा में अहम भूमिका अदा करती है। प्राकृतिक आपदाओं में भी उनका अहम रोल होता है। उनकी प्रतिबद्धता, पेशेवर अंदाज और अदम्य साहस पर भारतीयों को गर्व है।एयर चीफ मार्शल बोले- हमारे लिए नई प्रणालियों, हथियारों और उपकरणों के एकीकरण की बढ़ी हुई गति अहम सफलता रही है। मैं देख सकता हूं कि वायु योद्धाओं में जवाबदेही और सुरक्षा की संस्कृति बढ़ी है। यह साफ दिखाई भी दे रहा है। सभी स्तरों पर वायुवीर आगे बढ़कर नेतृत्व कर रहे हैं और असाधारण दूरदर्शिता और सहानुभूति का प्रदर्शन कर रहे हैं। वे यह सुनिश्चित कर रहे हैं कि प्रत्येक व्यक्ति को आवश्यक प्रशिक्षण मिले और वह प्रेरित हो। एयर चीफ मार्शल एपी सिंह ने कहा- मुझे गर्व हैं कि मैं आज ऐसी वायुसेना का हिस्सा हूं। जो टेक्नोलॉजी और क्षमता में संसार की अग्रिम वायुसेनाओं में से एक है। एक ऐसी वायुसेना जिसने देश के हर सकंट में आगे बढ़कर चुनौतियों का सामना किया। एक ऐसी वायुसेना जिसका हर एक वायु योद्धा देश के एक इशारे पर जान देने के लिए तैयार है। हमारे वायु वीरों ने हर युग में इतिहास रचा है- 1947 में कश्मीर की रक्षा। 1965 में आकाश से प्रहार, 1971 में एक नए राष्ट्र की रचना। 1999 में कारगिल में अदम्य साहस। 2019 में बालाकोट में आतंकियों का नाश। 2025 में ऑपरेशन सिंदूर। बुधवार सुबह ही राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने एक्स पर एक पोस्ट में बधाई दी। उन्होंने लिखा- वायुसेना दिवस पर सभी वायु योद्धाओं, पूर्व सैनिकों और उनके परिवारों को हार्दिक बधाई दी. भारतीय वायु सेना के गौरवशाली इतिहास का प्रतीक रहे मिग-21 विमान को हिंडन एयरबेस में डिस्प्ले और विंटेज विमान के रूप में रखा गया। देश का पहला सुपरसोनिक लड़ाकू विमान 6 दशक से अधिक सेवा देने के बाद रिटायर हो चुका है। 26 सितंबर 2025 को चंडीगढ़ एयर बेस में आयोजित विदाई समारोह में एयर चीफ मार्शल अमरप्रीत सिंह ने मिग-21 के बादल परफॉर्मेंस को उड़ाकर अंतिम सलामी दी थी।

दुर्घटना पर सफाईकर्मियों को मिलेंगे 40 लाख रुपये

सीएम योगी ने कहा- 5 लाख का स्वास्थ्य बीमा भी देंगे

लखनऊ। सीएम योगी आदित्यनाथ ने कहा कि अब सफाई और संविदाकर्मियों को मानदेय का भुगतान आउटसोर्सिंग कंपनी के माध्यम से नहीं होगा, बल्कि कॉरपोरेशन के माध्यम से सीधे उनके खाते में किया जाएगा। जब अकाउंट में कॉरपोरेशन से पैसा आएगा तो यह व्यवस्था करेंगे कि दुर्भाग्य से किसी सफाई कर्मचारी के साथ घटना-दुर्घटना हुई या वह आपदा की चपेट में आ गया तो बैंक से बात करेंगे कि बैंक के माध्यम से 35-40 लाख रुपये देने की व्यवस्था की जानी चाहिए। यूपी के 80 हजार होमगार्ड को यह कवर दे दिया गया है। अब सफाई कर्मचारियों को इस व्यवस्था से जोड़ने जा रहे हैं। सीएम योगी ने मंगलवार को महर्षि वाल्मीकि जयंती पर इंदिरा गांधी प्रतिष्ठान में आयोजित कार्यक्रम में यह घोषणा की। उन्होंने कहा कि स्वच्छताकर्मियों को 5 लाख रुपये तक का स्वास्थ्य बीमा कवर प्रदान किया जाएगा। सरकार ने गांव-गांव सामुदायिक शौचालय बनाए गए हैं, जहां स्वच्छता मित्रों को नियमित मानदेय पर रखने का आदेश जारी किया गया है।

सफाईकर्मियों की सुरक्षा समाज की सुरक्षा है। सीएम योगी ने कहा कि सफाईकर्मी अपने बच्चों को खूब पढ़ाएं और उन्हें स्कूल भेजें। बच्चे पढ़ेंगे, तभी वह समाज को नेतृत्व प्रदान करेंगे। कोई भी कार्य छोटा या बड़ा नहीं होता है। जिस प्रकार एक मां अभिभावक के रूप में अपने बच्चों की स्वच्छता का ध्यान रखती है, समाज के प्रति उसी प्रकार की भूमिका सफाई कर्मियों की है। सफाई कर्मियों का बड़प्पन है कि इस प्रकार के काम से जुड़कर भी उन्होंने समाज में किसी विद्वेष को उत्पन्न नहीं होने दिया।

संपन्न होते हुए भी बीपीएल वालों का राशन हड़प रहे थे 33509 लोग, चला योगी सरकार का डंडा

कानपुर। कानपुर में रसद एवं खाद्य विभाग के सत्यापन में चौंकाने वाला खुलासा हुआ है।

कानपुर में 33,509 अपात्र जरूरतमंदों का राशन हड़प रहे थे। रसद एवं खाद्य विभाग अपात्रों के राशन कार्ड निरस्त करने की कार्रवाई शुरू कर दी है। सरकार जरूरतमंदों को निशुल्क राशन दे रही है। लेकिन अपात्र उनके हिस्से का राशन हड़प रहे हैं। जरूरतमंदों का राशन खाने वालों में बड़े किसान, टैक्स के दायरे में आने वाले और कार बंगले वाले हैं। भारत सरकार ने आयकर विभाग, परिवहन विभाग, जीएसटी, पीएम किसान सम्मानिधि के डाटा से राशन कार्ड धारकों के डाटा मिलान कराया तो इसका पर्दाफाश हुआ। सरकार ने राशन कार्ड बनाने के नियम निर्धारित किए हैं। इसके तहत ग्रामीण क्षेत्र के पांच एकड़ से अधिक सिंचित भूमि है। परिवार की वार्षिक शहरी क्षेत्र में तीन लाख था। ग्रामीण क्षेत्र में दो लाख रुपए से अधिक है। चार पहिया वाहन, एसी, सौ वर्ग मीटर से अधिक का आवास 80 वर्ग मीटर से अधिक कार्पेट एरिया या व्यावसायिक स्थान हो तो राशन कार्ड नहीं बनेगा। राशन कार्ड बनाने की प्रक्रिया ऑनलाइन है। राशन कार्ड बनवाने के लिए आय प्रमाण पत्र जरूरी है। आय प्रमाण पत्र में दो लाख से अधिक वार्षिक आय होने पर राशन कार्ड नहीं बन सकता है। राशन कार्ड बनवाने वाले अपात्रों ने दो लाख से कम आय का प्रमाण पत्र बनवाकर खाद्य एवं रसद विभाग के पोर्टल पर ऑनलाइन आवेदन किया। जिला आपूर्ति अधिकारी राकेश कुमार का कहना है कि राशन कार्ड धारकों का सत्यापन कराया जा रहा है। अपात्रों के नाम काटे जा रहे हैं।

जयपुर में 200 सिलेंडर फटे,केमिकल टैंकर ने मारी थी टक्कर,5 गाड़ियां जलीं, एक मौत

जयपुर। जयपुर-अजमेर हाईवे पर मंगलवार रात 10 बजे एलपीजी गैस सिलेंडर से भरे खड़े ट्रक को केमिकल के टैंकर ने टक्कर मार दी। इससे ज्वलनशील केमिकल से भरे टैंकर के केबिन में आग लग गई। इस कारण सिलेंडरों में ब्लास्ट हो गया। एक के बाद एक 200 सिलेंडर फट गए। कुछ सिलेंडर 500 मीटर दूर-दूर तक खेतों में गिरे। 10 किलोमीटर दूर तक धमाकों की आवाज सुनाई दी। करीब 2 घंटे तक सिलेंडर फटते रहे। हादसे में टैंकर ड्राइवर रामराज मीणा जिंदा जल गया। फायर ब्रिगेड की 12 गाड़ियों ने 3 घंटे बाद आग पर काबू पाया गया। ट्रक में करीब 330 सिलेंडर थे। प्रत्यक्षदर्शी ने बताया- आरटीओ की गाड़ी देखकर टैंकर ड्राइवर ने गाड़ी ढाबे की तरफ मोड़ दी। इसी दौरान गैस सिलेंडर से भरे ट्रक से टकरा गया। हादसा दूदू (जयपुर) के मोखमपुरा के पास हुआ। हादसे में वहां खड़े पांच वाहन भी आग

की चपेट में आ गए। घटना के बाद हाईवे पर दोनों ओर ट्रैफिक रोक दिया गया। हाईवे को बुधवार सुबह करीब 4.30 बजे खोला गया। हाईवे पर सावरदा पुलिया के पास ढाबे पर गैस सिलेंडरों से भरा ट्रक खड़ा था। इसी दौरान तेज रफ्तार में आए केमिकल से भरे टैंकर ने टक्कर मार दी। इससे दोनों वाहनों में आग लग गई। देखते ही देखते सिलेंडरों में ब्लास्ट होने लगा। रुक-रुककर करीब 2 घंटे तक सिलेंडर फटते रहे। ट्रक ड्राइवर शाहरुख ने बताया- मेरा ट्रक इस हादसे में जलकर खाक हो गया है। आरटीओ की गाड़ी को देखकर केमिकल के टैंकर ड्राइवर ने खुद को बचाने के लिए टैंकर को ढाबे में घुसा दिया। इससे टैंकर सिलेंडर से भरे ट्रक से टकरा गया। इसके बाद स्पार्किंग हुई और आग लग गई। केमिकल के ट्रक के ड्राइवर ने खुद को बचाने की काफी कोशिश की, लेकिन एकाएक आग फैल गई। उसकी मौके पर ही मौत हो गई। अजमेर से किशनगढ़ होते हुए जयपुर के रास्ते पर दबाव कम करने के लिए पुलिस ने ट्रैफिक डायवर्ट किया। किशनगढ़ से रूपनगढ़ की तरफ होते हुए गाड़ियों को जयपुर की तरफ भेजा गया। वहीं, जयपुर से अजमेर की ओर जाने वाले वाहनों को 200 फीट बाइपास से ही टोंक रोड से डायवर्ट किया गया।बुधवार सुबह राहत कार्य के दौरान कई सिलेंडर से गैस निकलती रही। इसे रोकने के लिए राहत-बचाव टीम ने गीले आटे का इस्तेमाल किया।

दवा लेने से पहले सावधान! एक्सपायरी डेट मिटाकर की जा रही सप्लाई, कानपुर में बड़ा खुलासा

कानपुर। कानपुर जिले में नकली और नशीली दवाओं के अवैध कारोबार का बड़ा खुलासा हुआ है। मंगलवार को ड्रग विभाग, पंजाब के नारकोटिक्स विभाग और स्थानीय पुलिस की संयुक्त टीम ने बिरहाना रोड स्थित एक दवा फर्म श्री लक्ष्मी फार्मा पर छापा मारा था। जांच के दौरान टीम ने करीब पांच लाख रुपये की नकली दवाएं और 29 लाख रुपये नकद बरामद किया है। यही नहीं, छापेमारी के दौरान बेहद चौकाने वाला खुलासा हुआ है। छापे में खुलासा हुआ कि फर्म में दवाओं की एक्सपायरी डेट मिटाकर नई तारीख के लेबल लगाए जा रहे थे। साथ ही दवाओं के रैपर पर नए बैच नंबर, एक्सपायरी डेट और एमआरपी भी प्रिंट किए जा रहे थे। टीम ने मौके से एक मिनी पोर्टेबल प्रिंटर और बड़ी संख्या में खाली बॉक्स व लेबल भी जब्त किए हैं। यह छापेमारी ड्रग विभाग के इंस्पेक्टर ओमपाल और रेखा सचान के नेतृत्व में की गई है। इस कार्रवाई में पंजाब लुधियाना रेंज की एंटी नारकोटिक्स टास्क फोर्स और कानपुर पुलिस भी शामिल थी। छापेमारी सुबह करीब 10:30 बजे शुरू हुई और चार घंटे से ज्यादा समय तक चली थी। वहीं जांच के दौरान फर्म का मालिक राहुल अग्रवाल मौके पर मौजूद मिला था। उसने नशीली दवाओं की बिक्री से इनकार किया है। लेकिन तीसरी मंजिल पर स्थित उसके घर की तलाशी में गैस, पेट दर्द, बुखार, एंटीबायोटिक टैबलेट व इंजेक्शन सहित छह प्रकार की नकली दवाएं बरामद हुईं है। बताया गया कि ये दवाएं घर में ही तैयार की जा रही थीं। छापेमारी करने पहुंचे अधिकारियों ने बताया कि बरामद दवाओं के सैंपल जांच के लिए भेजे जाएंगे और फर्म के मालिक के खिलाफ एफआईआर दर्ज कराई जाएगी। अधिकारियों की माने तो शुरुआती जांच में स्पष्ट है कि यहां पर नकली दवाओं की पैकिंग और री-लेबलिंग का काम किया जा रहा था। फिलहाल पुलिस ने फर्म से बरामद सभी सामान को जब्त कर लिया है।

कटरा स्टोरेंट में फंदे पर लटका मिला कर्मचारी,घरवालों से फोन पर हुआ था झगड़ा

प्रयागराज। कटरा इलाके के नेतराम चौराहे के पास स्थित

केकवाला रेस्टोरेंट में बुधवार सुबह उस वक्त सनसनी फैल गई जब वहां काम करने वाले कर्मचारियों ने अपने साथी को फंदे से लटका देखा। मृतक की पहचान अमन निषाद (23) निवासी नीवा, धूमनगंज के रूप में हुई है। वह पिछले दो साल से रेस्टोरेंट में काम कर रहा था। मंगलवार रात सभी ने साथ में खाना खाया और सोने चले गए। बुधवार सुबह करीब 9 बजे, जब कर्मचारी उठे तो उन्होंने देखा कि अमन फांसी के फंदे पर लटका हुआ है। इसके बाद सूचना दी गई तो पहले डायल 112 और फिर कर्नलगंज पुलिस आ गई। पुलिस के मुताबिक, साथी कर्मचारियों ने बताया कि अमन ने मंगलवार रात अपने घरवालों से फोन पर बात की थी। बातचीत के दौरान किसी बात को लेकर उसका झगड़ा हुआ था और वह काफी गुस्से में था। इसके बाद सभी लोग सो गए। सुबह उठने पर उसे आसपास नहीं देख तलाश की गई तो वह कहीं दिखाई नहीं दिया। बेसमेंट में पहुंचे तो वह फंदे पर लटका हुआ था। पोस्टमार्टम में मौत का कारण स्पष्ट हो सकेगा। प्रारंभिक जांच पड़ताल में यही लग रहा है कि उसने सुसाइड किया। परिवारवालों को सूचना दे दी गई है।

इकलौते फोरेंसिक एक्सपर्ट को भेज दिया सीएचसी,प्रयागराज में पोस्टमार्टम हाउस के नोडल डॉ. राजीव रंजन को हटाने के बाद विभाग पर सवाल

प्रयागराज। पोस्टमार्टम हाउस के नोडल व फोरेंसिक एक्सपर्ट डॉ. राजीव रंजन को

हटाए जाने का मामला तूल पकड़ रहा है। उन्हें पोस्टमार्टम हाउस से हटाकर 30 किलोमीटर दूर हरखपुर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर भेज दिया गया है। जबकि पोस्टमार्टम हाउस की जिम्मेदारी अब एमबीबीएस डॉक्टर को दी गई। पुलिस लाइन के प्रभारी चिकित्साधिकारी डॉ. अतुल कुमार श्रीवास्तव को नोडल बनाया गया है। इस निर्णय के बाद प्रयागराज का स्वास्थ्य विभाग खुद कटघरे में आ गया है। पूरी तरह से शासन की गाइडलाइन के विपरीत यह बदलाव कर दिया गया। पोस्टमार्टम हाउस में फोरेंसिक एक्सपर्ट की जरूरत होती है ना कि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र पर। शासन का स्पष्ट गाइडलाइन है कि फोरेंसिक एक्सपर्ट की जिला अस्पताल में तैनाती होनी चाहिए थी। दरअसल, अब डॉ. राजीव रंजन के हरखपुर सीएचसी जाने के बाद पोस्टमार्टम हाउस पूरी तरह से फार्मासिस्टों के भरोसे चलेगा। क्योंकि डॉ. अतुल पुलिस लाइन के चिकित्सा प्रभारी रहेंगे और उनपर दोहरी जिम्मेदारी रहेगी। पोस्टमार्टम हाउस में कई ऐसे केस आते हैं जिसमें फोरेंसिक एक्सपर्ट की जरूरत होती है। अब ऐसे में सवाल यह उठता है कि क्या फोरेंसिक एक्सपर्ट का काम फार्मासिस्ट करेंगे।

लल्लू टेंट हाउस में भीषण आग

महाकुंभ के बाद दूसरी बार लगी आग

प्रयागराज। शहर के लल्लू टेंट हाउस में मंगलवार देर रात

भीषण आग लग गई। आग की लपटें इतनी भयावह थीं कि वे कई फीट ऊंचाई तक उठती रहीं, जिससे आसपास के इलाके में दहशत का माहौल फैल गया। यह घटना रात करीब 2 बजे की बताई जा रही है। सूचना मिलते ही दमकल विभाग की कई गाड़ियाँ मौके पर पहुंचीं और लगभग तीन घंटे की कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया जा सका। बताया जा रहा है कि आग गोदाम में लगी थी, जहाँ टेंट और अन्य सजावटी सामान बड़ी मात्रा में रखा गया था। गोदाम के ताले तोड़कर फायर ब्रिगेड की टीम ने भीतर प्रवेश कर आग बुझाने की कोशिश की। इसके पहले लल्लू टेंट हाउस के गोदाम में महाकुम्भ खत्म होने के कुछ दिन बाद आग लगी थी जिसको बुझाने के लिए 12 घंटे की मशक्कत करनी पड़ी थीं। जिसमें करोड़ों के सामान राख हो गए थे जिसके बाद यह दूसरी बार है जब इतनी भयानक आग लगी जिसको काबू में पाने के लिए 3 घंटे का समय लगा। महाकुंभ और माघ मेला जैसे बड़े आयोजनों में टेंट और सजावटी सामान की आपूर्ति करने वाली शहर की एक प्रमुख टेंट सप्लाई फर्म है। यह वही फर्म है जिसके गोदाम में इससे पहले भी कई बार आग लगने की घटनाएं हो चुकी हैं।

ढाबे के भीतर कुआं खोदकर पाइपलाइन से डीजल/पेट्रोल चोरी का मास्टरमाइंड गिरफ्तार,दस साल से था फरार, पकड़ाया खुसरोबाग से

प्रयागराज। पेट्रोल-डीजल चोरी गैंग के मास्टरमाइंड रवि उर्फ बिट्टी को गिरफ्तार कर लिया गया है। फरीदाबाद (हरियाणा) निवासी रवि पिछले दस साल से फरार चल रहा था। मेजा पुलिस ने उसे प्रयागराज के खुसरोबाग से पकड़ा। उस पर 20 हजार रुपये का इनाम घोषित था। यह मामला वर्ष 2015 का है, जब मांडा क्षेत्र में इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन लिमिटेड की बरौनी-कानपुर पाइपलाइन को काटकर ईंधन चोरी की गई थी। कुहुड़ी गांव के पास बादपुर गांव में तिलकराज सिंह के ढाबे के भीतर एक कुआं खोदकर पाइपलाइन से डीजल और पेट्रोल चुराया जाता था, जिसे सस्ते दामों पर बेचा जाता था। घटना का खुलासा होने पर इंडियन ऑयल के प्रबंधक सिद्धार्थ अवस्थी ने मांडा थाने में मुकदमा दर्ज कराया था। पुलिस ने उस समय इस मामले में कई आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेजा था। हालांकि, मुख्य साजिशकर्ता रवि उर्फ बिट्टी तभी से फरार चल रहा था। लंबे समय से उसकी तलाश कर रही पुलिस ने बुधवार को उसे खुसरोबाग से धर दबोचा।मेजा थानाध्यक्ष दीनदयाल सिंह ने बताया कि गिरफ्तार आरोपी से पूछताछ की जा रही है। पुलिस ने उसे जेल भेज दिया है। वहीं, इस मामले में एक अन्य आरोपी राम हरि की तलाश अभी भी जारी है।

मिशन शक्ति फेज -5 के अंतर्गत न्यू आदर्श शिक्षा निकेतन की छात्रा रिया बनी एक दिन की जिलाधिकारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मिशन शक्ति फेज-5 के अन्तर्गत न्यू आदर्श शिक्षा निकेतन इण्टर कालेज की कक्षा-11 की छात्रा रिया को एक दिन का जिलाधिकारी बनाया गया।जिलाधिकारी हर्षिता माथुर ने छात्रा को प्रशानिक कार्यों की जानकारी देते हुए उपस्थित अधिकारियों से परिचय कराया। उ0प्र0 की माध्यमिक शिक्षा परिषद की वर्ष 2025-26 की आयोजित हाईस्कूल की परीक्षा में रिया ने 95.83 अंक के साथ जनपद में पहला स्थान प्राप्त किया था। रिया ने जिलाधिकारी कक्ष में जनसुनवाई करते हुवे प्रकरणों के शीघ्र निस्तारण हेतु संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए तथा महिलाओं की समस्याओं को सुनकर बालिकाओं/महिलाओं को आत्मनिर्भर बनने, अपने अधिकारों के प्रति सजग रहने व जरूरत पड़ने पर कानून की सहायता लेने हेतु प्रेरित किया। जिलाधिकारी ने रिया के आत्मविश्वास की सराहना की और इस पहल को छात्राओं के लिए प्रेरणास्रोत बताया, उन्होंने कहा कि मिशन शक्ति के इस नवाचार का उद्देश्य बालिकाओं और महिलाओं में नेतृत्व क्षमता का विकास करना, उन्हें समाज में अपने अधिकारों के प्रति सजग बनाना तथा प्रशासनिक तंत्र से जोड़ना है। इस अवसर पर मुख्य विकास अधिकारी अर्पित उपाध्याय, जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, जिला कार्यक्रम अधिकारी विनय कुमार सिंह सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहें।

डॉ. सुहानी अग्रवाल ने पेठा को दिया सेहतमंद रूप - प्राकृतिक शुगर से किया अभिनव नवाचार

डॉ(प्रोफेसर). पी.पी.गोथवाल प्रधान वैज्ञानिक सी.एफ.टीआरआई लखनऊ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। सैम हिगिनबॉटम यूनिवर्सिटी ऑफ एग्रीकल्चर, टेक्नोलॉजी एंड साइंसेज, प्रयागराज की शोधार्थी डॉ. सुहानी अग्रवाल ने अपनी पीएच.डी. के अंतर्गत एक अनोखा और उपयोगी शोध कार्य पूरा किया है, जो पारंपरिक मिठाई पेठा को उनर Development and Value Enhancement of Petha Sweet with Honey (Apis mellifera) and Date Syrup (Phoenix dactylifera)'

इस अध्ययन का उद्देश्य आगरा की प्रसिद्ध मिठाई पेठा को प्राकृतिक शर्करा के माध्यम से अधिक पौष्टिक आधुनिक और स्वास्थ्यवर्धक रूप देने की दिशा में मील का पत्थर साबित हुआ है। और सुरक्षित बनाना रहा। डॉ. सुहानी ने अपने प्रयोगों में पारंपरिक पेठे में प्रयुक्त रिफाइंड शुगर को आंशिक रूप से शहद और खजूर के शरबत से प्रतिस्थापित किया। इस वैज्ञानिक नवाचार से पेठे की मिठास प्राकृतिक बनी रही और उसकी पोषण गुणवत्ता में उल्लेखनीय वृद्धि हुई। नया विकसित पेठा न केवल कम शुगर वाला है बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए अधिक लाभकारी सिद्ध हुआ, जिसे डायबिटीज़ रोगी भी सीमित मात्रा में सेवन कर सकते हैं। शहद और खजूर जैसे प्राकृतिक स्वीटनर में मौजूद एंटीमाइक्रोबियल, एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण शरीर को रोगों से बचाने में सहायक हैं। परिणामस्वरूप यह पेठा स्वादिष्ट होने के साथ-साथ स्वास्थ्यवर्धक भी है। इस शोध कार्य में डॉ. सुहानी को उनकी सलाहकार डॉ. (इंजि.) परिमिता इस्सू का अमूल्य मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। साथ ही डॉ. एस. एस. सिंह, डॉ. अविनाश, डॉ. संदीप जी. एम. प्रसाद और डॉ. पुनीत अरोड़ा ने भी अपने अनुभव और ज्ञान से शोध कार्य को सशक्त बनाया।डॉ. सुहानी अग्रवाल का यह नवाचार भारतीय पारंपरिक मिठाइयों को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से आधुनिकता और स्वास्थ्य से जोड़ने की एक सराहनीय पहल है, जो आने वाले समय में स्वस्थ मिठाई उद्योग के लिए नई राह प्रशस्त कर सकती है।

कंप्यूटर संचालक और प्रोग्रामिंग सहायक (COPA) कौशल के महत्वपर कॉमिक्स

नेंनी औधेगिक प्रशिक्षण केन्द्र, प्रयागाज

निर्वाचक नामावली के वृहद पुनरीक्षण कार्यक्रम में बदलाव, संशोधित समय सारणी के अनुसार पुनरीक्षण का कार्य कराया जाए पूर्ण : हर्षिता माथुर

निर्वाचक गणना पत्रक के आधार पर परिवर्धन, संशोधन व विलोपन की तैयार कर जमा करने की अवधि अब 13 अक्टूबर निर्धारित : डीएम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मा0 राज्य निर्वाचन आयोग, उ0प्र0, लखनऊ की अधिसूचना (संशोधन) के क्रम में जिला मजिस्ट्रेट/जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत) हर्षिता माथुर ने निर्देश दिये है कि जनपद में त्रिस्तरीय पंचायतों की निर्वाचक नामावली का संशोधित समय सारिणी के अनुसार वृहद पुनरीक्षण किया जायेगा। उन्होंने बताया है कि संशोधित तिथि के अनुसार निर्वाचक गणना पत्रक के आधार पर परिवर्धन, संशोधन एवं विलोपन को तैयार हस्तलिखित पाण्डुलिपि सहायक निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारी कार्यालय में जमा करने की अवधि 30 सितम्बर से 13 अक्टूबर 2025 तक निर्धारित की गई है। इसी प्रकार ड्राफ्ट नामावलियों की कम्प्यूटरीकृत पाण्डुलिपि तैयार करना 14 अक्टूबर से 24 नवम्बर तक। 25 नवम्बर से 04 दिसम्बर तक निर्वाचक नामावलियों के कम्प्यूटरीकरण के उपरान्त मतदान केन्द्र/स्थलों का क्रमांकन, मतदाता क्रमांकन, मतदेय स्थलों के वार्डो की मैपिंग। 05 दिसम्बर 2025 अनन्तिम मतदाता सूची के आलेख का प्रकाशन निर्धारित है। 6 दिसम्बर से 12 दिसम्बर 2025 तक आलेख्य के रूप में प्रकाशित अनन्तिम मतदाता सूची का निरीक्षण एवं दावे एवं आपत्तियां प्राप्त करना। 13 दिसम्बर से 19 दिसम्बर तक दावे एवं आपत्तियों का निस्तारण। 20 दिसम्बर से 23 दिसम्बर तक दावे/आपत्तियों के निस्तारण के उपरान्त हस्तलिखित पांडुलिपि तैयार करना। 24 दिसम्बर से 08 जनवरी 2026 तक दावे और आपत्तियों के निस्तारण के उपरान्त पूरक सूचियों की कम्प्यूटरीकरण की तैयारी एवं उन्हें मूल सूची में यथा स्थल समाहित करने की कार्यवाही। 09 जनवरी से 14 जनवरी तक पूरक सूचियों के कम्प्यूटरीकरण के उपरान्त मतदान केन्द्र/स्थलों का क्रमांकन, मतदाता क्रमांकन, मतदेय स्थलों के वार्डों की मैपिंग आदि। 15 जनवरी 2026 को निर्वाचक नामावलियों का जनसामान्य के लिए अन्तिम प्रकाशन। जिला मजिस्ट्रेट/जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत) ने निर्देश दिये है कि निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारी/अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) एवं समस्त उपजिलाधिकारी/सहायक निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारी, जनपद रायबरेली एवं समस्त खण्ड विकास अधिकारी/समन्वयक अधिकारी द्वारा अपने क्षेत्राधिकार के अन्तर्गत त्रिस्तरीय पंचायतों की निर्वाचक नामावली के पुनरीक्षण कार्यक्रम का व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाएगा तथा सार्वजनिक जानकारी हेतु समस्त सम्बन्धित कार्यालयों के सूचना पट्ट पर भी यह कार्यकम प्रदर्शित किया जाएगा। निर्वाचक नामावली के वृहद् पुनरीक्षण के दौरान पड़ने वाले सार्वजनिक अवकाश दिवसों में सम्बन्धित कार्यालय खुले रहेंगे तथा निर्धारित समय सारिणी के अनुसार निर्वाचक नामावली के वृहद पुनरीक्षण का कार्य पूर्ण कराया जायेगा। किसी भी परिस्थिति में समय सीमा नहीं बढ़ायी जाएगी।

पीयूष ग्रामोद्योग सेवा समिति प्रतापगढ़ द्वारा आयोजित 'राष्ट्रीय ग्राम शिल्प महोत्सव-2025' का आयोजन एनएसआईसी परिसर उद्योग नगर, नैनी, में संपन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। माननीय प्रधानमंत्री जी की विकसित भारत और हर घर स्वदेशी- घर घर स्वदेशी की संकल्पना को सामाजिक रूप से गति देने हेतु जिला उद्योग प्रोत्साहन एवं उद्यमिता विकास केंद्र प्रयागराज द्वारा प्रायोजित तथा पीयूष ग्रामोद्योग सेवा समिति प्रतापगढ़ द्वारा आयोजित 'राष्ट्रीय ग्राम शिल्प महोत्सव-2025' का आयोजन एनएसआईसी परिसर उद्योग नगर, नैनी, प्रयागराज में किया गया है, जिसका भव्य शुभारम्भ प्रयागराज नगर निगम के महापौर श्री उमेश चन्द्र गणेश केसरवानी के द्वारा भारत माता के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर दीप प्रज्वलन के साथ महोत्सव का शुभारम्भ संपन्न हुआ । इस अवसर पर महोत्सव के आयोजक संस्था पीयूष ग्रामोद्योग सेवा समिति के सचिव दत्तात्रेय पाण्डेय ने महापौर का अंग वस्त्रम एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर अभिनंदन किया और आये हुये अतिथियों का स्वागत करते हुये राष्ट्रीय ग्राम शिल्प महोत्सव के उद्देश्य और संकल्पना व प्रस्तावना से अवगत कराया। महापौर ने शुभारम्भ के पश्चात भारतवर्ष के विभिन्न प्रदेशों से आए हुए सभी हस्तशिल्पियों एवं मेले में भ्रमण कर रहे नागरिकों का अभिनंदन करते हुए कहा कि ऐसे ग्राम शिल्प महोत्सव आत्मनिर्भर भारत की जड़ों को मजबूत करने का काम करते हैं। और भारत की आत्मा ही गाँवों और लोक कलाओं और यहाँ की संस्कृति में बसती है। माननीय प्रधानमंत्री जी के द्वारा स्वदेशी और स्वावलंबन अपनाने की जो प्रेरणा है, वह इन्हीं स्वदेशी मेलो से अपनी पूर्णता प्राप्त करती हैद्द महापौर ने प्रयाग वासियों का आवाहन किया कि

वह दीपावली के पर्व पर आयोजित राष्ट्रीय ग्राम शिल्प महोत्सव में आकर के छोटे-छोटे कुटीर एवं लघु उद्योग व ग्रामोद्योग के माध्यम से अपने उत्पादों का प्रदर्शन कर रहे हस्तशिल्पियों के स्टालों पर जाकर अपने आवश्यकता की वस्तुओं को खरीद कर उनका उत्साहवर्धन करें और स्वदेशी की भावना को मजबूत करने के साथ ही माननीय प्रधानमंत्री मंत्री जी के आवाहन हर घर स्वदेशी- घर घर स्वदेशी के भाव को गति देते हुये देश की अर्थव्यवस्था को और मजबूत करने का कार्य करें। उद्घाटन समारोह की अध्यक्षता करते हुए अपर शासकीय अधिवक्ता उच्च न्यायालय इलाहाबाद शशांक शेखर पाण्डेय ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए आयोजन समिति के प्रयासों की सराहना की. इस अवसर पर यमुनापार लोक संस्कृति परिषद के संयोजन में श्रीमती तुहीना घोष के निर्देशन में सुराधना संगीत विद्यालय और साँई ब्रदर्स के द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम, भजन, ग़ज़ल आदि प्रस्तुत किए गए। कार्यक्रम में मुख्य रूप से माँ शारदा संगीत समिति के निदेशक अभिषेक सिंह, सुप्रसिद्ध गायक आशीष शर्मा, यमुनापार लोक संस्कृति परिषद के अध्यक्ष लोक गायक कृष्ण कुमार सत्यार्थी, द स्टेप फाउंडेशन के अध्यक्ष दिलीप चौधरी, विजय कनौजिया, गौरव त्रिपाठी, अखिलेश पांडेय, संतोष तिवारी, आयुष अग्रहरि, पार्षद मयंक यादव, पार्षद रणविजय सिंह डब्बू, आयुषी पाण्डेय, नेहा, सीमा त्रिपाठी, संगीता गुप्ता, अणिमा पाण्डेय, रविकरन सिंह, भाजपा नेता राजन शुक्ला, नरसिंह, दयानन्द द्विवेदी, सहित देश के विभिन्न राज्यों से आये हस्तशिल्पी एवं क्षेत्रवासी उपस्थित रहे।

बिना लाइसेंस अवैध पटाखा रखने व बेचने के अपराध में अभियुक्त गिरफ्तार

आधुनिक समाचार, सीतापुर। पुलिस अधीक्षक सीतापुर अंकुर अग्रवाल द्वारा त्यौहारों के दृष्टिगत सघन चेकिंग एवम् अवैध कृत्यो में संलिप्त अपराधियों के विरुद्ध कार्यवाही के निर्देश दिये गये है। उक्त दिये गये निर्देश के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक उत्तरी श्री आलोक सिंह के निकट पर्यवेक्षण में तथा क्षेत्राधिकारी लहरपुर श्री विशाल गुप्ता के नेतृत्व में थाना लहरपुर पुलिस टीम द्वारा चेकिंग के दौरान अभियुक्त सलमान पुत्र असलम निवासी मोहल्ला कटरा कस्बा व थाना लहरपुर सीतापुर को ट्रेंडस मोल कस्बा लहरपुर को अवैध विस्फोटक सामग्री के साथ गिरफ्तार किया गया है। अभियुक्त द्वारा बिना लाइसेंस के अवैध विस्फोटक सामग्री का व्यापार किया जा रहा था। जिसके विरुद्ध मु0अ0सं0 615/25 धारा 5/9 ख (2) विस्फोटक अधिनियम पंजीकृत किया गया है। जनपद में अपराधियों के विरूद्ध निरन्तर कार्यवाही इसी प्रकार प्रचलित रहेगी। पकड़े गए अभियुक्त के पास से 3 प्लास्टिक के बैग व 2 गत्ते के बड़े पैकेट में बरामद हुए कुल बण्डल 37 है।पुलिस टीम थाना लहरपुर- प्रभारी निरीक्षक श्री विजयेन्द्र सिंह,उ0नि0 विजय शंकर पाण्डेय,हे0का0 सुभाष मौर्या,का0 विनय कुमार,का0 जितेन्द्र तेवतिया,का0 निखिल कुमार।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES

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

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

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

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

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES is registered by:-
Additional Director General of Police, (Law & Order), Deputy Labour Commissioner, Employees Provident Fund Organization, Employees State Insurance Corporation, Goods & Services Tax, MSME Registration..(Govt. of India)

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

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

जीएल बजाज में वैश्विक संस्कृति का उत्सव, 9वें इंडिया इंटरनेशनल फोक फेस्टिवल में मनाई एकता की अनोखी झलक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। जीएल बजाज इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एंड मैनेजमेंट ने आईसीसीआर के सहयोग से 9वां इंडिया इंटरनेशनल फोक फेस्टिवल आयोजित किया, जिसमें विश्व की कला और संस्कृति की सुंदरता को एक मंच पर मनाया गया। इस वर्ष का मुख्य आकर्षण रहा प्रसिद्ध अश्टगर एंड नाने आर्मेनियन डांस ट्रूप, जिनके मनमोहक नृत्य ने आर्मेनिया की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को लयबद्ध प्रस्तुतियों, पारंपरिक परिधानों और मधुर संगीत के माध्यम से जीवंत कर दिया। यह उत्सव विविधता में एकता का सजीव उदाहरण बना, जहाँ छात्रों, शिक्षकों और अतिथियों ने नृत्य, रंग और संगीत के माध्यम से वैश्विक मित्रता और साथ का सच्चा अनुभव किया। इस अवसर पर पंकज अग्रवाल, वाइस चेयरमैन, जीएल बजाज एजुकेशनल इंस्टीट्यूशन्स ने कहा, 'जीएल बजाज में हम मानते हैं कि शिक्षा केवल कक्षा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह उन संस्कृतियों, विचारों और भावनाओं को अपनाने का माध्यम है जो विश्व को एक सूत्र में बांधती हैं। अश्टगर एंड नाने समूह का प्रदर्शन हमारे वैश्विक सद्भाव और विविध परंपराओं के सम्मान के प्रति समर्पण को खूबसूरती से दर्शाता है।' प्रो. (डॉ.) प्रीति बजाज, निदेशक, जीएल बजाज इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एंड मैनेजमेंट, 'जीएल बजाज में आयोजित इंडिया इंटरनेशनल फोक फेस्टिवल केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि भावनाओं, अभिव्यक्तियों और मानवीय एकता का उत्सव है। अश्टगर एंड नाने समूह का प्रदर्शन यह दर्शाता है कि कला सीमाओं को मिटाकर लय और सौंदर्य के माध्यम से दिलों को जोड़ सकती है।' कार्यक्रम का समापन जोरदार तालियों के साथ हुआ, जिसने सांस्कृतिक आदान-प्रदान और आनंद का अविस्मरणीय अनुभव प्रदान किया।

श्री वाल्मीकि जयंती पर जिला संयुक्त अस्पताल में हुआ सम्मान समारोह

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। आज श्री वाल्मीकि जयंती के उपलक्ष्य में जिला संयुक्त अस्पताल में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य चिकित्सा अधीक्षक (सीएमएस) डॉ. श्रीमती अजय राणा ने अस्पताल के सफाई कर्मचारियों को संबोधित किया और उनसे संवाद किया। डॉ. राणा ने कहा कि सफाई कर्मचारी अस्पताल की स्वच्छता और व्यवस्था बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने सभी कर्मचारियों के योगदान की सराहना करते हुए उन्हें समाज का अभिन्न अंग बताया। कार्यक्रम के अंत में सभी कर्मचारियों को फूड पैकेट वितरित किए गए और सौहार्दपूर्ण वातावरण में कार्यक्रम संपन्न हुआ।

विश्व पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2025 में गलगोटिया के छात्रों ने जीता गोल

सिल्वर और कांस्य मेंडल सिमरन शर्मा और प्रीती पाल को दो-दो पदक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। गलगोटिया विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन न केवल अध्ययन, इन्नोवेशन में किया, बल्कि खेलों में भी राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विश्वविद्यालय और देश का नाम रोशन किया है। इसी क्रम में विश्वविद्यालय की प्रतिभाशाली छात्रा सिमरन शर्मा ने विश्व पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप में अपनी अद्भुत क्षमता का प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक जीता। सिमरन की मेहनत, समर्पण और उत्कृष्टता ने न केवल विश्वविद्यालय, बल्कि पूरे भारत का गौरव बढ़ाया है। सिमरन शर्मा ने स्वर्ण पदक के अलावा 200 मीटर टी 12 में भी 24.46 सेकेंड में सिल्वर मेंडल जीतकर एशियन रिकार्ड बनाया। इस वर्ष के चैम्पियनसिप में सिमरन शर्मा ने महिलाओं की 100 मीटर टी-12 स्पर्धा में शानदार प्रदर्शन करते हुए 11.95 सेकेंड का रिकॉर्ड समय दर्ज किया। वह अपनी श्रेणी की एकमात्र स्पर्धाकर्ता रहीं जिन्होंने 12 सेकेंड की बाधा को पार किया, जिससे उन्हें गोल्ड मेडल प्राप्त हुआ और भारत को वैश्विक खेल मंच पर गौरवांवित किया। भारत का पदक तालिका में चौथा स्थान

इसी उपलब्धि का प्रमाण है। इसके अलावा टी35 श्रेणी के 200 मीटर की स्पर्धा में सिल्वर मेडल जीता यह प्रतियोगिता दिल्ली के जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम में हुई ज्ञात हो कि विश्व चैंपियनसिप का आयोजन भारत में किया जा रहा है। गलगोटिया विश्वविद्यालय की प्रतिभाशाली छात्रा प्रीति पाल ने 2025 विश्व पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीतकर देश और विश्वविद्यालय के सम्मान को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाया है। प्रीति के प्रयास, साहस और मेहनत ने उन्हें विश्व पटल पर स्थापित कर दिया है। विश्वविद्यालय की छात्रा प्रीति पाल एक दूसरे मुकाबले में भी विश्व पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीता। इस प्रकार प्रीती पाल ने भी दो पदक प्राप्त किये। गलगोटिया विश्वविद्यालय के मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. ध्रुव गलगोटिया ने सिमरन शर्मा और प्रीती पाल की इस उपलब्धि के लिए बधाई दी और विश्वविद्यालय की सोच, इकोसिस्टम और दष्टिकोण को रेखांकित किया, जहाँ प्रतिभा का पोषण, दृढ़ता को प्रोत्साहन और वैश्विक उत्कृष्टता के लिए संकल्प को प्राथमिकता दी जाती है। विश्वविद्यालय के चांसलर श्री सुनील गलगोटिया ने खिलाड़ियों की अटूट लगन और खेल भावना का सम्मान करते हुए सभी छात्रों से आह्वान किया कि वे भी प्रेरणा लेकर अपने लक्ष्य हासिल करें। साथ ही उन्होंने विश्वविद्यालय के खेल और समग्र विकास के प्रति प्रतिबद्धता को दोहराया। सिमरन शर्मा और प्रीति पाल की यह उपलब्धियाँ आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा साबित होंगी।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस 2025: 'मन की आवाज़ सुनिए,क्योंकि खामोशी भी कभी-कभी मदद माँगती है'

लेखिका: डॉ. इशान्या राज, नैदानिक मनोवैज्ञानिक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। आज के समय में

हम सब 'ऑनलाइन' हैं, पर भीतर से कितने लोग 'कनेक्टेड' हैं? हर मुस्कान के पीछे एक कहानी होती है – कभी न कही गई, कभी न सुनी गई। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस हमें याद दिलाता है कि मानसिक स्वास्थ्य सिर्फ 'बीमार न होना' नहीं है, बल्कि अपनी भावनाओं से संवाद करने की क्षमता है। आज के युवाओं के पास सब कुछ है – सोशल मीडिया पर चमक, करियर की दौड़, और बाहर से 'परफेक्ट लाइफ' – पर भीतर अक्सर एक अनकही थकान, आत्म-संदेह, और भावनात्मक शोर रहता है। एक विश्वविद्यालय सर्वे में पाया गया कि 70फीसदी छात्र अपने भीतर की बेचैनी को 'सामान्य तनाव' मानकर अनदेखा कर देते हैं। यही अनदेखी धीरे-धीरे चिंता, अवसाद और आत्महीनता का रूप ले लेती है। लेकिन सच्चाई यह है- मन टूटता नहीं, बस मदद चाहता है। मौन का मतलब 'ठीक होना' नहीं होता। एक क्लाइंट ने कहा था – 'डॉक्टर, मैं रोना भूल गई हूँ।' थेरेपी में उसे यह नहीं सिखाया गया कि कैसे मुस्कुराना है, बल्कि यह सिखाया गया कि कैसे महसूस करना है। क्योंकि जब हम अपनी भावनाओं को महसूस करना सीख जाते हैं, तभी हम उन्हें संभालना भी सीखते हैं। मानसिक स्वास्थ्य का संदेश सरल है: हर दिन कुछ पल अपने मन से मिलिए। अपनी भावनाओं को अपराधबोध नहीं, स्वीकार्यता दीजिए। और अगर ज़रूरत हो – तो मदद माँगने में हिचकिचाइए मत। याद रखें, थेरेपी लग्ज़री नहीं, सेल्फ-केयर है। इस साल का संकल्प यही हो- 'अपने मन को सुनने की हिम्मत रखिए, क्योंकि वहीं से हीलिंग शुरू होती है।'

नोएडा में साइबर क्राइम जागरूकता और महिला सुरक्षा कार्यशाला का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। महादेव अपार्टमेंट, सेक्टर

73, नोएडा में बुधवार को साइबर क्राइम और महिला सुरक्षा पर एक महत्वपूर्ण कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में साइबर क्राइम और महिला सुरक्षा से जुड़े विशेषज्ञ मौजूद रहे। सोसाइटी के निवासी परिवार के साथ शामिल हुए और साइबर क्राइम और महिला सुरक्षा के बारे में जानकारी प्राप्त की। इस दौरान सतवीर यादव, अध्यक्ष, महादेव अपार्टमेंट ओनर्स एसोसिएशन ने सभी का आभार व्यक्त किया और कहा कि यह कार्यशाला निवासियों के लिए बहुत उपयोगी साबित होगी। थाना सेक्टर 113 साइबर क्राइम से इंचार्ज एसपी सिंह व अन्य अधिकारियों ने बहुत रोचक ढंग से जानकारी दी।जिसमें अपने पासवर्ड को मजबूत और अनोखा बनाएं। एक ही पासवर्ड का उपयोग कई जगहों पर न करें।व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित व अज्ञात स्रोतों से आने वाले ईमेल और लिंक पर क्लिक न करें।एवं सार्वजनिक वाई-फाई नेटवर्क का उपयोग करते समय सावधानी बरतने। यदि आप साइबर क्राइम का शिकार होते हैं तो तुरंत इसकी रिपोर्ट करें।इन बातों का पालन करके आप साइबर क्राइम से बच सकते हैं और अपने आप को और अपने परिवार को सुरक्षित रख सकते हैं।

सखी वन स्टॉप सेंटर, रायबरेली की सराहनीय पहल - वृद्ध मां को बेटे से मिलाया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सखी वन स्टॉप सेंटर, रायबरेली ने एक बार फिर अपनी

संवेदनशीलता और मानवीयता का परिचय देते हुए एक वृद्ध महिला को उसके परिवार से मिलाकर समाज में मानवीय मूल्यों का उदाहरण प्रस्तुत किया है। जिला प्रोबेशन अधिकारी जयपाल वर्मा ने बताया कि लगभग 60 वर्षीया एक वृद्ध महिला को डायल 112 की टीम द्वारा सखी वन स्टॉप सेंटर में अल्पावास हेतु लाया गया था। महिला मानसिक रूप से व्याकुल और भयभीत थी। केंद्र की टीम ने पहले उन्हें जलपान कराया और विश्वास दिलाया कि वे सुरक्षित स्थान पर हैं। इसके पश्चात उन्हें अल्पावास की सुविधा उपलब्ध कराई गई। काउंसलिंग के दौरान महिला ने बताया कि उनके तीन बच्चे हैं और वे अपने बेटे के साथ रायबरेली में रह रही थीं, लेकिन किसी कारणवश रास्ता भटक गईं। चूंकि वे सटीक पता बताने में असमर्थ थीं, इसलिए सेंटर मैनेजर आस्था ज्योति, काउंसलर श्रद्धा सिंह व उनकी टीम ने अथक प्रयास कर सोशल मीडिया के माध्यम से महिला के परिजनों से संपर्क साधा। प्रयास सफल रहा और शीघ्र ही महिला के बेटे का पता चल गया। जब बेटा अपनी मां से मिलने केंद्र पहुंचा, तो दोनों की आंखें खुशी के आंसुओं से भर आईं। बेटा ने भावुक होकर जिला प्रशासन का आभार व्यक्त किया। नियमानुसार पहचान व पुष्टि के बाद महिला को उनके बेटे व परिजनों के सुपुर्द किया गया।

इनोवेशन और हेल्थकेयर का संगम: जी.एल. बजाज में हुआ मेधा 2025- 36 घंटे का मेडिकल डिवाइस हैकथॉन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। मेधा मेडिकल डिवाइस हैकथॉन का सफल आयोजन 7-8 अक्टूबर 2025 को जी.एल. बजाज इंस्टीट्यूट

ऑफ टेक्नोलॉजी एंड मैनेजमेंट, ग्रेटर नोएडा में किया गया। यह कार्यक्रम आई आई टी बॉम्बे के बीटिक के सहयोग से आयोजित हुआ। 36 घंटे तक चले इस नवाचार मैराथन में 150 से अधिक प्रतिभागियों ने मैकेनिकल, इलेक्ट्रॉनिक्स, इलेक्ट्रिकल, फिजियोथेरेपी, मेडिसिन, साइंस और फार्मेसी जैसे विभिन्न क्षेत्रों से भाग लिया। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य क्षेत्र की चुनौतियों को तकनीकी नवाचारों के माध्यम से सुलझाना था। उद्घाटन समारोह के मुख्य अतिथि एस.पी. मिश्रा ने विद्यार्थियों को प्रेरित किया कि वे अपनी तकनीकी दक्षता को मानवीय संवेदना के साथ जोड़ें। समापन समारोह के मुख्य अतिथि ब्रिगेडियर राकेश गुप्ता, निदेशक, गवर्नमेंट इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस ने प्रतिभागियों के उत्साह और नवाचार की भावना की सराहना की। डॉक्टरों ने वास्तविक क्लिनिकल समस्याएँ प्रस्तुत कीं, जबकि तकनीकी मेंटर्स ने प्रतिभागियों को अभिनव मेडिकल डिवाइस समाधान विकसित करने में सहयोग दिया। शारदा हॉस्पिटल, कैलाश हॉस्पिटल और अन्य सरकारी व निजी संस्थानों के विशेषज्ञों ने निर्णायक मंडल में भाग लिया। चयनित टीमें अब आई आई टी बॉम्बे में अगले चरण में भाग लेंगी, जिससे जी.एल. बजाज के नवाचारों को राष्ट्रीय मंच पर प्रस्तुत करने का अवसर मिलेगा। उपाध्यक्ष पंकज अग्रवाल ने कहा - 'जी.एल. बजाज में हमारा उद्देश्य ऐसा नवाचार विकसित करना है जो मानवता की सेवा करे। मेधा 2025 हमारे इस विजन का प्रतीक है कि युवा इंजीनियर और डॉक्टर मिलकर स्वास्थ्य सेवा को नई दिशा दे सकते हैं।' प्रो. (डॉ.) प्रीति बजाज, निदेशक, जीएल बजाज इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एंड मैनेजमेंट,ने कहा - 'मेधा जैसे कार्यक्रम यह सिद्ध करते हैं कि तकनीक और चिकित्सा का संगम ही भविष्य के स्वास्थ्य क्षेत्र की परिभाषा तय करेगा। मुझे अपने विद्यार्थियों और पूरी टीम पर गर्व है।' यह आयोजन जी.एल. बजाज के इनोवेशन-ड्रिवन एजुकेशन मॉडल का उत्कृष्ट उदाहरण है, जो विद्यार्थियों को केवल सीखने के लिए नहीं बल्कि सृजन करने के लिए प्रेरित करता है।

आईएमएस नोएडा में बियॉन्ड द बुक्स चैप्टर-6 का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। आईएमएस नोएडा के सेंटर फॉर स्किल डेवलपमेंट ने छात्रों को वास्तविक उद्योग जगत की समझ प्रदान करने के साथ-साथ उन्हें अकादमिक सीमाओं

आईडिया शेयरिंग वर्कशॉप बियॉन्ड द बुक्स चैप्टर-6 का आयोजन किया। सेक्टर 62 स्थित संस्थान परिसर में आयोजित कार्यक्रम के दौरान बतौर वक्ता सुपर्णा हर्ब प्रा.लि. की सीईओ डॉ. सुपर्णा त्रिखा ने अपने विचार प्रकट किए। वहीं कार्यक्रम के दौरान आईएमएस नोएडा के महानिदेशक प्रोफेसर (डॉ.) विकास धवन के साथ संस्थान के शिक्षक एवं छात्रों ने अपनी मौजूदगी दर्ज करायी। कार्यक्रम की शुरुआत करते हुए आईएमएस नोएडा के महानिदेशक प्रोफेसर (डॉ.) विकास धवन ने कहा कि इंडस्ट्री के साथ इंटरैक्टिव सत्र छात्रों में नवाचार की भावना को प्रोत्साहित करते हैं। ऐसे संवादात्मक मंच से आगे बढ़कर अपने कौशल, दृष्टिकोण और आत्मविश्वास को विकसित करने का अवसर भी देते हैं। उन्होंने कहा कि इस तरह के सत्र छात्रों को सीखने की प्रक्रिया को अधिक व्यावहारिक और प्रेरणादायी बनाती हैं, जिससे वे भविष्य की पेशेवर चुनौतियों के लिए बेहतर रूप से तैयार हो पाते हैं। डॉ. सुपर्णा त्रिखा ने अपने उद्यमशीलता के अनुभव साझा करते हुए आत्म-विकास, आत्म-विश्वास और समग्र व्यक्तित्व निर्माण पर विस्तार से अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि सफलता का वास्तविक अर्थ केवल व्यावसायिक उपलब्धियों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति अपने जीवन में संतुलन, सकारात्मकता और आत्म-विश्वास कैसे बनाए रखता है। उन्होंने छात्रों को संदेश दिया कि वे अपने भीतर की रचनात्मकता को पहचानें, उस पर भरोसा करें और जीवन की हर चुनौती को सीखने के अवसर के रूप में स्वीकार करें। डॉ. त्रिखा ने कहा कि जुनून और लगन के साथ किया गया प्रयास ही व्यक्ति को मंजिल तक पहुंचाता है। उन्होंने छात्रों को प्रेरित करते हुए कहा कि वे अपने सपनों को साकार करने के लिए रचनात्मकता, आत्म-विश्वास और भावनात्मक संतुलन को अपना आधार बनाएं, क्योंकि यही गुण एक सफल और संतुलित जीवन की कुंजी हैं। संस्थान द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम का सफल संचालन डॉ. ज्योति त्रिपाठी और प्रो. शोभा त्रिपाठी के संयुक्त तत्वाधान में संपन्न हुआ।

बेटी जन्मोत्सव कार्यक्रम का भव्य आयोजन सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जनपद रायबरेली के विकासखंड बछरावां अंतर्गत

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र बछरावा में मिशन शक्ति 5.0 के अंतर्गत बेटी जन्मोत्सव कार्यक्रम का आयोजन उत्साहपूर्वक संपन्न हुआ। यह कार्यक्रम जिलाधिकारी हर्षिता माथुर एवं मुख्य विकास अधिकारी अर्पित उपाध्याय के निर्देश तथा जिला प्रोबेशन अधिकारी जयपाल वर्मा के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया। इस आयोजन का उद्देश्य 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' अभियान के अंतर्गत समाज में बालिकाओं के जन्म के प्रति सकारात्मक सोच को बढ़ावा देना और मातृत्व को सम्मान देना रहा। कार्यक्रम में हाल ही में जन्मी बालिकाओं की माताओं को बेबी किट भेंट कर सम्मानित किया गया। सम्मान प्राप्त करने वाली माताओं में ज्योति प्रेमलता, निशा ,आदि लोग शामिल रहीं। इस अवसर पर एच0ई0डब्लू0 एवं ओ0एस0सी0 की ओर टीम से जेंडर स्पेशलिस्ट सुषमा कश्यप एवं सोशल वर्कर अर्चना सिंह पी0एच0सी0 बछरावां से डॉ. अर्पिता द्वारा बालिकाओं के पोषण, स्वास्थ्य देखभाल, शिक्षा, लिंग समानता तथा योजनाओं की जानकारी पर जागरूकता सत्र आयोजित किया गया। यह आयोजन नारी सशक्तिकरण, मातृत्व के सम्मान एवं बेटियों के उज्ज्वल भविष्य की दिशा में एक सराहनीय कदम रहा।

आश्रम मोड़-दुदधी मुख्य मार्ग पर झारो स्थित रेलवे अंडरब्रीज मे भरा बरसात का पानी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) म्योरपुर/सोनभद्र। दुद्धी विकासखंड के आश्रम मोड-दुद्धी मार्ग पर ग्राम पंचायत झारो स्थित रेलवे अंडरब्रीज के नीचे इन दिनो बरसात होने से जल जमाव होने से दो पहिया सहित चार पहिया वाहनो को पार करने मे काफी मशक्कत करनी पड़ती है।इन दिनो जहा तीन दिनो से लगातार वर्षा हो रही है और जनजीवन अस्त व्यस्त हो पड़ा है वही दुद्धी प्रतिदिन जाने वाले लोग रेलवे अंडरब्रीज के नीचे भरे पानी से बहुत तकलीफ महसूस कर रहे।दो पहिया वाहन चालको ने बताया कि इस जगह सड़क पर पानी जमा होने के कारण हम लोगो को सड़क पर हुए गड्ढो का पता नही चल पाता जिसके कारण बाइक अनियंत्रित हो जाती है और हम लोग गिर जाते,यही नही गड्ढे की वजह से विपरीत दिशा से आ रहे वाहन एक लोग अनियंत्रित होने से उनको भी दुर्घटना की तकलीफ उठानी पड़ती है,जबकि उनकी कोई भी गलती रहती।स्थानीय ग्रामीण एवं राहगीरो ने रेलवे के उच्च अधिकारीओ सहित जिलाधिकारी से जल्द ही इस समस्या का समाधान निकलवाने की मांग की है जिससे भविष्य मे कोई अप्रिय घटना घटित न हो।

मौजूदा भाजपा सरकार में तानाशाही चरम पर-अंशु

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। भारतीय राष्ट्रीय छात्र संगठन के जिला अध्यक्ष अंशु गुप्ता द्वारा राबर्ट्सगंज विधान सभा के राबर्ट्सगंज ब्लॉक में के पाली ग्राम में शिर्ष नेतृत्व के निर्देश पर रायबरेली में हुई दलित युवक की हत्या को लेकर अंबेडकर की प्रतिमा के समक्ष आंख पर पट्टी बांधकर प्रदर्शन किया गया। जिसमें अंशु गुप्ता ने कहा कि मौजूदा समय में प्रदेश की स्थितियां जिस प्रकार से बन रही है जहां एक और नौजवान को नौकरी मांगने पर लाठियां मिलती हैं ,जहां किसान खाद के लिए डर-दर की ठोकरे खाता है ,जहां व्यापारी जीएसटी और उसकी मार से अभी भी पूरी तरीके से निकल नहीं पाया है ,वहां पर दलित व्यक्ति के साथ इस तरह की घटना की हम निंदा करते हैं जिसमें दबंगों द्वारा उसे लाठी से पीट कर मौत के घाट उतार दिया जाता है आखिर इस देश का लोकतंत्र और संविधान कहां रह गया, बाबा साहब / महात्मा गांधी ने जिस संविधान की संरचना से इस देश को आजाद करने का काम किया और आम जनमानस को अधिकार दिया इस तरह की घटना दर्शाती है कि मौजूदा समय में प्रदेश का शासन और प्रशासन कैसा चल रहा है, इसकी हम निंदा करते हैं और मांग करते हैं कि घटना में जो भी लोग हैं उनके साथ कड़ी से कड़ी कार्यवाही करते हुए बुलडोजर का रुख उनके घरों की ओर भी चलना चाहिए।मुख्य रूप से उपस्थित रहने वालों में रोहित भारती, रवि गुप्ता ,सचिन मद्धेशिया, मुक्कू भारती, शिव प्रसाद, दिलीप भारती, सूरज भारती, अश्वनी कुमार उपस्थित रहे।

डॉ अनुपम सिंह को चिकित्सकों ने किया सम्मानित, एच.आई.वी. के लिए चलाया जा रहा जागरूकता अभियान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। संपूर्ण सुरक्षा केंद्र स्वशासी राज्य चिकित्सा महाविद्यालय में बुधवार को एचआईवी के जन जागरूकता द्वारा युवाओं में एच.आई.वी का संक्रमण बहुत ही तेजी से अपना पाव पसर रहा है इसकी रो थम के लिए आई.सी.टी.मि. विभाग द्वारा जगह जगह ग्राम पंचायत श्रीवास्तव एसएसके परामर्शदाता द्वारा एचआईवी किन किन कारणों मे मे फैलता है और इसमें कैसे बचा जा सकता है । तथा इंडेक्स के माथ माथ विंडो पीरियड

गोष्ठी की गई आयोजित।वहीं प्रिंसिपल ने बताया कि एचआईवी के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए भारत मर्कार एवं उत्तर प्रदेश सरकार समाज को स्वास्थ्य के प्रति स्वस्थ्य रहे इसके लिए एचआईवी को लेकर जो समाज में भ्रांतिया फैली हुई है उसमे लेकर जनता को अधिक में अधिक जागरूक कर एचआईवी मे होने अवनी बीमारी को रोका आज के समय में युवाओं में बहुत ही तेजी मे एच.आई.वी का संक्रमण फैलता जा रहा जिसको लेकर संपूर्ण सुरक्षा केंद्र द्वारा एच.आई.वी / एड्म हेप-बी/सी मिफिलिम के प्रति लोगो को जागरूकता भैयन चला कर जागरुकत करने का प्रयास किया जा रहा है अगर जनपद सोनभद्र में इंजेक्शन के डोर टू डोर कैंपेन निजी विद्यालयों में रैली नशा मुक्ति केन्द्रों में, कारागार, डिग्री कॉलेज आदि स्थानों पर कैंप लगा कर एच.आई.वी मुफ्त परामर्श एवं परीक्षण किया जा रहा है एवं जागरूकता कार्यक्रम किया जा रहा है। इसमें किमी भी प्रकार कि ममाश्या है तो उसके लिए जिला चिकित्मालय रोबेतॅज में रूम नंबर 12,13,15 में संपूर्ण मुरक्षा केंद्र (आईसीटीसी) में संपर्क करे। जिसके अंतर्गत राबर्ट्सगंज सोनभद्र में आयोजित किया गया जिसमे विद्यालय के प्रिंसिपल एवम सुनील श्रीवास्तव एसएसके परामर्शदाता, मंपूर्ण सुरक्षा केंद्र म्वा मशी राज्य चिकत्मा महा विद्यालय मोनभद्र द्वारा उद्घाटन कर कार्यक्रम कि मुरुआत की गयी नथा मुनील के बारे में और निशुल्क जॉच और इलाज के बारे में जानकारी दी गई। मयंक पाण्डेय प्रबंधक संपूर्ण मुरक्षा केंद्र पर दी जाने वाली मुविधाओं के बारे में तथा एचआईवी, मिफिलिम, मे जुडी किसी भी प्रकार कि समस्या के समाधान के लिए संपूर्ण सुरक्षा केंद्र, स्वशासी राज्य चिकित्मा महाविद्यालय मोनभद्र पर आने कि मलाह दी गयी। प्रबंधक डा0 अनुपमा सिंह, डा0 आर. जी यादव डीटीओ, एम0के0 श्रीवास्तव (परामर्शदाता), मयंक पाण्डेय, वाचस्पति मिश्रा, पुष्पेन्द्र शुक्ला शिवशंकर सिंह, इंदु चौवे अभिमन्यु दुवे विमल सिंह, जेया वनिना प्रिंसिपल माई कॉलेज ऑफ नर्सिंग, राजेश यादव, सतीश सोनकर, हरी मोहन आदि स्टाफ उपस्थित रहे।

सोनभद्र में के.पी. रिलायबल कंपनी का सफल ऑन-कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव

विद्युत अभियंत्रण शाखा के 21 विद्यार्थियों का चयन क्वालिटी इंस्पेक्टर पद पर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। राजकीय इंजीनियरिंग कॉलेज, सोनभद्र में के.पी. रिलायबल कंपनी द्वारा ऑन-कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव का सफल आयोजन किया गया। यह ड्राइव विद्युत अभियंत्रण शाखा के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की गई, जिसमें 21 विद्यार्थियों का चयन 'क्वालिटी इंस्पेक्टर' पद पर किया गया। कार्यक्रम का सफल संचालन प्रशिक्षण एवं प्लेसमेंट प्रभारी डॉ. अरविंद तिवारी और डॉ. भावना अरोरा के निर्देशन में हुआ। आयोजन में समन्वयक के रूप में डॉ. विजय प्रताप सिंह, डॉ. अभिनव गुप्ता और दीपक सिग्रोहा उपस्थित रहे। कॉलेज के निदेशक प्रो. जी. एस. तोमर ने चयनित विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि संस्थान की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और उद्योग से सशक्त जुड़ाव का परिणाम है। उन्होंने विद्यार्थियों को निरंतर उत्कृष्टता और पेशेवर नैतिकता बनाए रखने की प्रेरणा दी। कॉलेज प्रशासन ने चयनित विद्यार्थियों को शुभकामनाएँ देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

डॉ चारू द्विवेदी ने 22 महिला कर्मियों में वितरित किए लर्निंग लाइसेंस,मिशन शक्ति अभियान में पुलिसकर्मियों को ड्राइविंग प्रशिक्षण एवं लर्निंग लाइसेंस मिले

महिला आत्मनिर्भरता की दिशा में सोनभद्र पुलिस की सार्थक पहल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा के निर्देशन में तथा क्षेत्राधिकारी लाइन डॉ0 चारू द्विवेदी (नोडल अधिकारी - मिशन शक्ति) के नेतृत्व में महिला पुलिसकर्मियों हेतु ड्राइविंग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। छपका स्थित तेज सिंह मोटर ड्राइविंग ट्रेनिंग इंस्टिट्यूट, में आयोजित इस विशेष प्रशिक्षण सत्र में जनपद की महिला पुलिसकर्मियों को दोपहिया एवं चारपहिया वाहनों के संचालन का प्रशिक्षण दिया गया। यह कार्यक्रम सोनभद्र पुलिस की पहल पर परिवहन विभाग, सोनभद्र के सहयोग से सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। प्रशिक्षण का उद्देश्य महिला पुलिसकर्मियों को तकनीकी रूप से दक्ष, आत्मनिर्भर एवं 'मिशन शक्ति' की वास्तविक भावना से जोड़ना था, जिससे वे आपात स्थितियों, अभियानों तथा कानून-व्यवस्था ड्यूटी में अधिक सशक्त भूमिका निभा सकें। वाहन संचालन की बारीकियाँ, सड़क सुरक्षा के नियम, यातायात संकेतों की जानकारी, प्राथमिक यांत्रिक ज्ञान एवं सुरक्षित ड्राइविंग तकनीक पर विशेष अभ्यास कराया गया। कार्यक्रम में कुल 30 महिला पुलिसकर्मियों ने प्रतिभाग किया, जिनमें से 22 महिला कर्मियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए लर्निंग लाइसेंस प्राप्त किया। क्षेत्राधिकारी लाइन डॉ0 चारू द्विवेदी ने कहा- 'महिला पुलिसकर्मियों को वाहन संचालन में दक्ष बनाना केवल आत्मनिर्भरता की दिशा में कदम नहीं, बल्कि 'सुरक्षा से स्वावलंबन' के लक्ष्य को साकार करने का प्रयास है। अब हमारी महिला कर्मी किसी भी ऑपरेशनल ड्यूटी या अभियान में अधिक सशक्त भूमिका निभाने के लिए तैयार हैं।' वहीं सहायक संभागीय परिवहन अधिकारी राजेश्वर यादव व याता यात प्रभारी निरीक्षक विनोद कुमार ने कहा - 'सोनभद्र पुलिस की यह पहल न केवल प्रेरणादायक है, बल्कि मिशन शक्ति अभियान को ज़मीनी स्तर पर नई दिशा प्रदान करने वाली मिसाल है।'

घटी जीएसटी मिला दीपावली का उपहार धन्यवाद मोदी सरकार:डॉ अनिल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। घोरावल विधानसभा क्षेत्र के महादेव वाटिका में नेस्ट जेन जीएसटी रिफॉर्म सम्मेलन का आयोजन किया गया जिसमें अध्यक्षता कर रहे घोरावल के विधायक डॉ अनिल कुमार मौर्या की अध्यक्षता में संपन्न हुआ मुख्य मुख्य अतिथि के रूप में सोनभद्र के जिला प्रभारी अनिल सिंह के द्वारा बड़े दुकानदारों/ प्रतिष्ठित व्यवसायी भाइयों से जीएसटी बचत उत्सव सम्मेलन में संवाद किया। जीएसटी सम्मेलन के बारे में विस्तार से जीएसटी कमिश्नर रितेश मिश्रा योगेश द्विवेदी जीएसटी के लाभ के बारे में विस्तार से व्यापारियों से चर्चा की, जिला प्रभारी सोनभद्र भाजपा अनिल सिंह द्वारा बताया कि जीएसटीज्बचतञ्उत्सव से रोज़मर्रा की ज़रूरी चीज़ों पर टैक्स घटने से आम उपभोक्ता को सीधी राहत मिल रही है और बाज़ार में भी नई ऊर्जा आई है। छोटे दुकानदारों को अब अपना कारोबार और सरल व सुगम लग रहा है। व्यापारी वर्ग समाज और अर्थव्यवस्था की मज़बूत रीढ़ है। उनका सम्मान और सुरक्षा ही क्षेत्र की तरक्की और आत्मनिर्भर भारत की दिशा में सबसे अहम कदम है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व और उत्तर प्रदेश सरकार की नीतियों से व्यापार जगत में भरोसा और आत्मविश्वास दोनों कार्यक्रम संयोजक के नाते रहना हुआ। अजीत रावत - क्षेत्र अध्यक्ष अनुसूचित मोर्चा -काशी सदर ब्लाक प्रमुख द्वारा सभी का आभार व्यक्त किया गया।इस मौके पर भाजपा घोरावल मंडल अध्यक्ष व अन्य नेता मौजूद रहे।

एनटीपीसी रिहन्द में बीएमएस की जीत,केंद्रीय प्रतिनिधित्व इलेक्शन में एटक को 5 वोटों से हराया

सोनभद्र। बीजपुर में बुधवार को एनटीपीसी रिहन्द के सर्विस वैल्डिंग में एनबीसी केंद्रीय प्रतिनिधित्व के लिए चुनाव शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुए। इन चुनावों में बीएमएस ने अपने प्रतिद्वंद्वी एटक को 5 वोटों से हराकर जीत हासिल की। कुल 128 कर्मचारियों में से 125 ने अपने मताधिकार का प्रयोग किया। मतदान के परिणामों के अनुसार, बीएमएस को 51 वोट मिले, जबकि एटक को 46 वोट प्राप्त हुए। इंटक प्रत्याशी 28 वोटों के साथ तीसरे स्थान पर रहे। चुनाव प्रक्रिया अपर महाप्रबंधक (मानव संसाधन) बी के पाण्डेय की देखरेख में संपन्न हुई। उन्होंने ही चुनाव परिणाम की घोषणा की। उपमहाप्रबंधक प्रदीप कुमार, वरिष्ठ प्रबंधक रंग्गा रेड्डी, आरपी शाह, नरगिस और मानव संसाधन विभाग के अन्य कर्मचारियों ने चुनाव को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस अवसर पर बीएमएस के अध्यक्ष राकेश रॉय, उपाध्यक्ष विजय गुप्ता, महामंत्री एसएन पाठक सहित अमित केशरी, सुमित मिश्रा, मयूर मित्तल, शालिक राम, गुरमीत सिंह, मनोज कुमार, हरिओम मिश्रा, मोहम्मद जाबेद, बालमुकुंद, अजय, रमानिवास, रितेश, चंदन और सोमनाथ गांगुली जैसे कई पदाधिकारी मौजूद थे।

गुजरात से बुलाकर प्रेमी-प्रेमिका की हत्या,जंगल में मिली लाशें, लड़की का भाई बोला मिर्जापुर आओ शादी करा देंगे

सोनभद्र। युवती के भाई ने शादी कराने का झांसा देकर गुजरात से यूपी के मिर्जापुर बुलाया। जहां विंध्याचल धाम में दोनों की शादी कराने की बात कही। इससे पहले ही उसने बहन और उसके प्रेमी की हत्या कर दी। आरोपी ने चलती कार में अपने दोस्त के साथ मिलकर दोनों को पहले बुरी तरह पीटा। फिर दोनों को गोली मार दी। दोनों के चेहरे को बिगाड़ दिए। पहले लड़की के शव को सोनभद्र के जंगल में फेंका और इसके बाद लड़के के शव को 3 किमी दूर ले जाकर पहाड़ियों से खाई में फेंक दिया। पुलिस ने 24 सितंबर को लड़की का लहूलुहान शव बरामद किया। वहीं, 5 अक्टूबर को जंगल में प्रेमी का कंकाल मिला। सीसीटीवी फुटेज की मदद से पुलिस ने प्रेमिका के भाई को गिरफ्तार कर लिया है। उसके साथी की तलाश जारी है। प्रेमी-प्रेमिका मूलरूप से पटना के रहने वाले थे। बिहार के पटना की रहने वाली मुन्नी (21) का वहीं के राजू (21) से प्रेम संबंध था। दोनों के परिवार इस रिश्ते के खिलाफ थे। इसके चलते 6 महीने पहले दोनों घर से भागकर गुजरात चले गए। वहां शादी करने के बाद दोनों साथ रह रहे थे। इसी दौरान मुन्नी के भाई को दोनों की लोकेशन मिल गई। उसने संपर्क करके दोनों से कहा- वापस लौट आओ, हमें तुम्हारा रिश्ता मंजूर है। हम तुम्हारी शादी धूमधाम से मिर्जापुर के विंध्याचल धाम में करा देंगे। 24 सितंबर को दोनों गुजरात से यूपी के मिर्जापुर स्टेशन पहुंचे। जहां मुन्नी के भाई ने दोनों को बोलेरो कार से रिसीव किया। विंध्याचल धाम जाने के दौरान भाई ने सोनभद्र के सीमावर्ती इलाके बरकछा मोड़ पर एक अन्य युवक को लिफ्ट के बहाने कार में बैठा लिया। दोनों युवकों ने प्रेमी-प्रेमिका को चलती कार में लोहे की रॉड से बुरी तरह पीटा। इसके बाद हाथीनाला थाना क्षेत्र में भाई ने दोनों की गोली मारकर हत्या कर दी। पहले मुन्नी के शव को हाथीनाला थाना क्षेत्र के खोखा तिराहे के पास जंगल में फेंका। इसके बाद राजू के शव को 3ख्स दूर दुद्धी के रजखड़ घाटी के पास खाई में फेंककर फरार हो गए। 24 सितंबर को लकड़ी बीनने जंगल में गए युवकों ने मुन्नी का शव देखकर पुलिस को सूचना दी। युवती के सिर पर गोली लगी थी। चेहरे समेत पूरे शरीर पर चोट के गहरे निशान थे। शव की शिनाख्त नहीं हो पाई। इसके बाद पुलिस ने शव को पोस्टमॉर्टम के लिए भेजा था। इसी बीच राजू के भांजे ने गुजरात में अपने मामा की गुमशुदगी की रिपोर्ट दर्ज कराई। पुलिस जांच में सामने आया कि राजू अपनी प्रेमिका मुन्नी के साथ मिर्जापुर आया था। केस मिर्जापुर पुलिस को फॉरवर्ड हुआ तो लोकल पुलिस ने खोजबीन शुरू की। सोनभद्र पुलिस ने 5 अक्टूबर को दुद्धी के रजखड़ घाटी के पास जंगल से राजू का कंकाल बरामद किया। युवक की शिनाख्त के बाद पुलिस ने आसपास के सीसीटीवी फुटेज खंगाले। इसमें बोलेरो से दो युवक शव को पहाड़ी से नीचे फेंकते दिखे। पुलिस ने युवती के भाई को गिरफ्तार कर कड़ाई से पूछताछ की तो उसने हत्या की बात कबूली। एसपी अभिषेक वर्मा ने बताया- डबल मर्डर लड़की के भाई और उसके दोस्त ने किया है। मुख्य आरोपी को गिरफ्तार कर उसके साथी की तलाश की जा रही है।

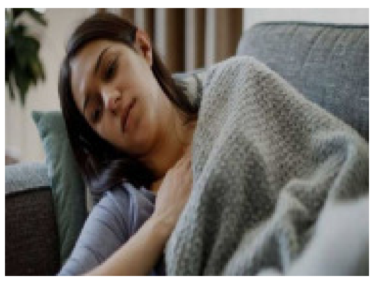
रेसलर अमन सहरावत एक साल के लिए बैन,वर्ल्ड चैंपियनशिप में वजन ज्यादा निकला था, पेरिस ओलिंपिक में ब्रॉन्ज मेडल जीता था

नयी दिल्ली। पेरिस ओलिंपिक में भारत के लिए ब्रॉन्ज मेडल जीतने वाले अमन सहरावत पर रेसलिंग फेडरेशन ऑफ इंडिया (डब्लू?फ़आई) ने एक साल का प्रतिबंध लगा दिया है। यह कार्रवाई सीनियर वर्ल्ड रेसलिंग चैंपियनशिप में ओवरवेट होने के कारण उन्हें मुकाबले से डिसक्वालिफाई किए जाने के बाद की गई है। 22 साल के अमन सहरावत क्रोएशिया में 13 से 21 सितंबर के बीच हुई सीनियर वर्ल्ड रेसलिंग चैंपियनशिप में 57 किग्रा फ्रीस्टाइल कैटेगरी में भारत की ओर से उतरने वाले थे। लेकिन उनका वजन 1.7 किलोग्राम ज्यादा था। इस कारण उन्हें प्रतियोगिता से बाहर कर दिया गया। डब्लू?फ़आई ने 23 सितंबर को अमन को कारण बताओ नोटिस जारी किया था और 29 सितंबर तक जवाब मांगा था। अमन ने अपना जवाब दिया, लेकिन फेडरेशन की अनुशासन समिति ने उसे असंतोषजनक माना। इसके बाद फेडरेशन ने एक साल का प्रतिबंध लगाने का फैसला किया। इसके अलावा, अमन के मुख्य कोच जगमंदर सिंह और उनके कोचिंग स्टाफ के अन्य तीन सदस्यों - विनोद,

वीरेंद्र और नरेंद्र - से भी वजन प्रबंधन की निगरानी में विफलता के लिए स्पष्टीकरण मांगा गया है। फेडरेशन का कहना है कि कोचिंग स्टाफ ने भी खिलाड़ी के वजन की निगरानी में लापरवाही बरती। डब्लू?फ़आई ने कहा कि अमन जैसे ओलिंपिक मेडल विजेता से उच्च स्तर की प्रोफेशनलिज्म और अनुशासन की उम्मीद की जाती है। वजन नाप में असफल होना खेल के अनुशासन और तैयारी की कमी को दिखाता है। इस वर्ल्ड चैंपियनशिप में भारत की ओर से सिर्फ अंतिम पंघाल को पदक मिला। उन्होंने महिलाओं की 53किग्रा कैटेगरी में ब्रॉन्ज जीता। 2023 में जारी वर्ल्ड यूनाइटेड रेसलिंग के नियमानुसार वर्ल्ड कप, रैंकिंग सीरीज और अन्य इंटरनेशनल टूर्नामेंट में 2 किग्रा तक ओवरवेट अलाऊ है, लेकिन ओलिंपिक गेम्स और वर्ल्ड चैंपियनशिप के लिए ऐसा कोई प्रोविजन नहीं है। अगर 1 ग्राम भी वजन ज्यादा हो तो डिस्क्वालिफाई कर दिया जाता है। अमन सहरावत ने पेरिस ओलिंपिक में सेमीफाइनल के बाद 10 घंटे में 4.6किग्रा वजन घटाया था। मैच के बाद अमन का वजन 61.5किग्रा हो गया था, जो उनकी वेट कैटेगरी 57 किलोग्राम से 4.5 किलो ज्यादा था, जिसे भारतीय दल ने सुबह से पहले कम किया था। भारतीय कोच वीरेंद्र दहिया ने उनके वजन घटाने का प्रक्रिया बताई थी। अमन सहरावत ने पेरिस ओलिंपिक में भारत को ब्रॉन्ज मेडल दिलाया था। उन्होंने फ्री-स्टाइल 57किग्रा कैटेगरी में प्यूर्टो रिको के डरियन टोई क्रूज को 13-5 से हराया था। वे भारत के सबसे युवा ओलिंपिक मेडलिस्ट बने थे। उन्होंने 21 साल 24 दिन की उम्र में ओलिंपिक ब्रॉन्ज जीता। अमन से पहले पीवी सिंधु ने 21 साल एक महीने 14 दिन की उम्र में रियो ओलिंपिक का सिल्वर जीता था।

क्या आप बार-बार बीमार पड़ते हैं?ःहो सकते हैं ये 10 कारण, लाइफस्टाइल में करें ये 9 बदलाव, बीमारियों से रहें दूर

नयी दिल्ली। हमने अपने आसपास ऐसे कई लोगों को देखा होगा, जो जरा सा मौसम बदलते ही बीमार पड़ जाते हैं। कभी सर्दी-खांसी तो कभी बुखार जैसी बीमारियां उनका पीछा ही नहीं छोड़ती हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? दरअसल बार-बार बीमार पड़ने का सीधा संबंध हमारी खराब लाइफस्टाइल और कमजोर इम्यून सिस्टम से है। इसमें लंबे समय तक स्ट्रेस, क्रॉनिक डिजीज, मोटापा, स्मोकिंग, ड्रिंकिंग और आसपास का पर्यावरण समेत कई रिस्क फैक्टर भी शामिल हैं।तो चलिए, आज हम बार-बार बीमार होने के पीछे के मुख्य कारणों के बारे में बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-क्या बार-बार बीमार होना किसी गंभीर बीमारी का संकेत है? इससे बचने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? बार-बार बीमार होने के मुख्य कारण-इसके पीछे कई कारण जिम्मेदार हैं। इनमें जेनेटिक्स, ज्यादा तनाव, कमजोर इम्यून सिस्टम, क्रॉनिक हेल्थ प्रॉब्लम्स, मोटापा, शराब का सेवन, आसपास का पर्यावरण समेत कई अन्य कारक शामिल हैं। अगर समय रहते इन कारणों की पहचान और इलाज न किया जाए तो ये आगे चलकर गंभीर बीमारियों का रूप ले सकते हैं। स्ट्रेस और एंग्जाइटी-लंबे समय तक स्ट्रेस में रहने पर शरीर में कोर्टिसोल हॉर्मोन का लेवल बढ़ जाता है। इसके कारण शरीर में इंफ्लेमेशन बढ़ता है और इम्यून सेल्स कमजोर हो जाते हैं, जिससे वायरस और बैक्टीरिया आसानी से शरीर



पर हावी हो जाते हैं। मोटापा- शरीर में चर्बी जमा होने पर साइटोकाइन प्रोटीन का लेवल बढ़ जाता है। यह प्रोटीन इम्यून सिस्टम को कमजोर करता है और शरीर को एक तरह के क्रॉनिक इंफ्लेमेशन की स्थिति में डाल देता है। इससे संक्रमण, हार्ट डिजीज व हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। स्मोकिंग और ड्रिंकिंग-सिगरेट का धुआं फेफड़ों और ब्लड सेल्स को नुकसान पहुंचाता है। वहीं अल्कोहल शरीर के इम्यून सिस्टम को कमजोर करता है, जिससे शरीर बार-बार संक्रमण की चपेट में आ जाता है और रिकवरी की क्षमता भी धीमी हो जाती है। प्रदूषित पर्यावरण-हवा में मौजूद प्रदूषण, धूल व जहरीले केमिकल्स फेफड़ों और इम्यून सिस्टम को कमजोर कर देते हैं। लगातार प्रदूषण के संपर्क में रहने से रेस्पिरेटरी सिस्टम कमजोर हो जाता है, जिससे एलर्जी, अस्थमा और अन्य संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है। नींद की कमी-नींद के दौरान शरीर हीलिंग की प्रक्रिया से गुजरता है। पर्याप्त नींद न लेने पर यह प्रक्रिया प्रभावित हो जाती है, जिससे इम्यूनिटी कमजोर होती है और बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है। क्रॉनिक हेल्थ प्रॉब्लम्स -डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, डिप्रेशन, हार्ट डिजीज और एलर्जी जैसी बीमारियां शरीर के इम्यून सिस्टम पर सीधा असर डालती हैं। इससे शरीर आम इन्फेक्शन से भी मजबूती से नहीं लड़ पाता है। खराब खानपान-जरूरी पोषक तत्वों जैसे विटामिन सी, विटामिन डी, जिंक, आयरन और प्रोटीन की कमी होने पर इम्यून सेल्स कमजोर हो जाते हैं। बार-बार फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड खाने से शरीर में इंफ्लेमेशन बढ़ता है और एंटीबॉडीज बनने की क्षमता घट जाती है, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। पर्सनल हाइजीन की कमी-हाथ न धोना, गंदा खाना खाना और सफाई की अनदेखी करना बैक्टीरिया और वायरस को आसानी से शरीर में प्रवेश करने का मौका देता है। इससे पेट से जुड़ी समस्याएं, फ्लू और फूड पॉइजनिंग जैसी बीमारियां बार-बार होने लगती हैं और शरीर संक्रमण की चपेट में जल्दी आ जाता है। बढ़ती उम्र-उम्र बढ़ने के साथ, खासकर 60 साल के बाद, शरीर की इम्यून सेल्स की कार्यक्षमता धीरे-धीरे घटने लगती है। इस प्रक्रिया को इम्यूनोसिनेसेंस कहा जाता है, जिसके कारण बुजुर्गों में संक्रमण तेजी से फैलते हैं और किसी भी बीमारी से ठीक होने में ज्यादा समय लगता है। जेनेटिक्स-कई बार व्यक्ति की बार-बार बीमार पड़ने का मुख्य कारण परिवार से मिले जीन भी होते हैं। जेनेटिक फैक्टर्स इम्यून सिस्टम की क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।डॉ. रोहित शर्मा बताते हैं कि कुल मिलाकर कमजोर इम्यूनिटी ही बीमारियों की सबसे मुख्य वजह है। लेकिन इसे मजबूत बनाना एक दिन का काम नहीं है। यह एक सतत प्रक्रिया है, जिसमें सही खानपान, हेल्दी लाइफस्टाइल और मानसिक संतुलन की अहम भूमिका होती है। नीचे ग्राफिक में दिए कुछ आसान तरीकों को फॉलो करके इम्यूनिटी को मजबूत बनाया जा सकता है।

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

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

खुशियां मना रही होती है, कुछ लोगों के लिए ये वो वक्त होता है, जब पुराना ट्रॉमा और पुराने दर्द फिर से उभर जाते हैं। मनोविज्ञान में इसे 'फेस्टिव ब्लूज' कहा जाता है। विषय पर बात करेंगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर जी से और समझेंगे उपाय सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल-बहुत पहले मैंने एक आर्टिकल में पढ़ा था फेस्टिव ब्लूज के बारे में। फेस्टिवल के समय

कुछ लोग डिप्रेशन और एंग्जाइटी महसूस करते हैं। वो आर्टिकल पढ़कर मुझे लगा कि मेरे साथ भी तो कुछ ऐसा ही होता है। खासकर दिवाली और होली के टाइम पर मैं बहुत डिप्रेशन महसूस करता हूं। शायद इसका कारण फैमिली के साथ मेरे डिफिकल्ट रिश्ते हैं। मैं पांच साल का था, जब मेरी मां की डेथ हो गई। पापा ने दूसरी शादी कर ली और दूसरी मां ने कभी मुझे और मेरी बहन को अपने बच्चों की तरह एक्सेप्ट नहीं किया। रहते हम एक ही घर में थे, लेकिन मुझे मां का प्यार महसूस नहीं हुआ। पापा भी हम बच्चों से बिल्कुल डिटैच ही रहते थे। 12 साल की उम्र में मैं हॉस्टल पढ़ने चला गया। दिवाली के समय जब सारे बच्चे अपने घर जाते थे, मैं हॉस्टल में ही रहता था। अब मेरी उम्र 33 साल है और मैं दिल्ली में जॉब करता हूं। अभी भी जब फेस्टिवल का टाइम आता है और मैं अपने कुलीग्स को घर जाते या घर पर फैमिली के साथ फेस्टिवल मनाते देखता हूं तो मुझे बहुत डिप्रेशन महसूस होता है। दिवाली के दिन मैं घर पर अकेले ही रहता हूं और देर रात तक ड्रिंक करता रहता हूं। क्या आप मुझे कुछ सुझाव दे सकते हैं कि मैं अवसाद और उदासी की इस फीलिंग से कैसे बाहर निकलूं? बचपन में त्योहार का मतलब सिर्फ पटाखे, मिठाई या छुट्टियों तक सीमित नहीं रहता। यह वह समय होता है, जब बच्चा सबसे ज्यादा प्यार, अपनापन और सुरक्षा महसूस करता है। बच्चे के दिमाग में फेस्टिवल के साथ ये सारी मेमोरीज जुड़ जाती हैं- मम्मी प्यार कर रही हैं।पापा के साथ मिलकर पटाखे फोड़ रहे हैं। मां तरह-तरह के पकवान बना रही हैं। घर में दोस्त-रिश्तेदार आ रहे हैं। चारों तरफ रौनक और चहल-पहल है। ब्रेन में यह मेमोरी सेव हो गई है कि फेस्टिवल मतलब खुशी और प्यार। अब उस बच्चे की कल्पना करिए, जिसके मन में फेस्टिवल की ऐसी कोई मेमोरी नहीं है। वो त्योहार के दिन स्कूल के हॉस्टल में अकेला है। मेस का खाना खा रहा है। हॉस्टल के बाकी सारे बच्चे घर जा चुके हैं। एकाध टीचर, मेस वर्कर ही बचे हैं। उसके ब्रेन में फेस्टिवल की मेमोरी उदासी और अकेलेपन की है। कोई भी बच्चा जब उपेक्षा और दूरी महसूस करता है, तो त्योहार उसके लिए खालीपन और असहायता का प्रतीक बन जाते हैं। जैसेकि-मां को जल्दी खो देनाः जब बच्चा पांच साल की उम्र में मां को खो दे, तो त्योहारों पर सबसे बड़ी कमी मां की अनुपस्थिति के रूप में सामने आती है। दीपावली की पूजा हो या होली की तैयारी, सब अधूरा लगता है। सौतेली मां से दूरीः अगर नई मां बच्चे को अपनेपन से न अपनाए, तो त्योहार के समय जब बाकी बच्चे सजाए-संवारे जाते हैं, उन्हें तोहफे और मिठाई मिलती है, वहीं उपेक्षित बच्चा भीतर से टूट जाता है। पिता का इमोशनली डिटैच होनाः जब पिता खुद भी भावनात्मक रूप से दूर हों, तो बच्चा पूरी तरह अकेला महसूस करता है। त्योहारों पर उसके लिए कोई सुरक्षित कोना नहीं होता। हॉस्टल में अकेलापनः जब 12 साल की उम्र से ही बच्चा त्योहारों पर हॉस्टल में रह जाए, जबकि बाकी बच्चे घर जा रहे हों, तो उसके मन को एक गहरी चोट लगती है कि 'मैं अलग हूं, मेरे पास कोई नहीं है।'इन अनुभवों से त्योहार बच्चों के लिए 'खुशियों' की नहीं बल्कि 'खोई हुई चीजों की याद' बन जाते हैं। एडल्ट लाइफ में फेस्टिव ब्लूज- अमूमन लोग बचपन के ट्रॉमा को एडल्ट जीवन में भी कैरी करते रहते हैं। बच्चा जब बड़ा होता है, जॉब करता है और इंडीपेंडेंट होता है, तब भी त्योहार पर वही पुराना ट्रॉमा ट्रिगर होता है। ऑफिस कुलीग्स परिवार के साथ त्योहार मनाते हैं, सोशल मीडिया पर तस्वीरें डालते हैं। यह सब देखकर उसके भीतर का पुराना खालीपन और गहरा हो जाता है। बचपन का पैटर्न फिर से एक्टिव हो जाता हैः त्योहार, अकेलापन, उपेक्षा, तुलना। नतीजा ये होता है कि त्योहार के दिन वह अकेले अपने कमरे में रहता है, देर रात तक शराब पीता है और डिप्रेशन महसूस करता है। यह केवल एक दिन की बात नहीं है। धीरे-धीरे यह सोच मन में पक्की हो जाती है कि 'त्योहार मेरे लिए नहीं हैं' और व्यक्ति जीवन के सुखद पलों को भी खो देता है।गाइडलाइंस बताती हैं कि बचपन की नकारात्मक भावनात्मक यादें वयस्कता में डिप्रेशन और एंग्जाइटी का सबसे बड़ा ट्रिगर हो सकती हैं। सीबीटी की मदद से सेल्फ हेल्प-त्योहारों के मायने बदलें, नई यादें बनाएं याद रखिए, हम अतीत की घटनाओं को नहीं बदल सकते, लेकिन उनसे जुड़ा अर्थ जरूर बदल सकते हैं। यही सीबीटी (कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी) की बुनियादी सोच है।

डायबिटीज रातों-रात नहीं होती,शरीर देता ये 8 संकेत, एक भी लक्षण दिखे तो न करें इग्नोर, तुरंत लें डॉक्टर की सलाह

नयी दिल्ली। द लैंसेट ग्लोबल हेल्थ जर्नल की हालिया स्टडी के मुताबिक, साल 2019 में हर पांच में से दो लोग यानी लगभग 40फीसदी लोग यह नहीं जानते हैं कि उन्हें डायबिटीज है। 45 साल और उससे ज्यादा उम्र के हर पांच में से एक व्यक्ति को डायबिटीज है। ऐसे लोगों की

संख्या 5 करोड़ से भी ज्यादा है। अगर डायबिटीज लंबे समय तक कंट्रोल न की जाए तो इससे शरीर के कई अंग प्रभावित होने लगते हैं। इससे हार्ट डिजीज, स्ट्रोक, किडनी फेलियर, आई साइट कमजोर होने, नसों को नुकसान और पैरों में गंभीर समस्याए हो सकती हैं। इसके बावजूद भारत में कई लोग, खासकर बुजुर्ग, डायबिटीज को मैनेज करने में लापरवाही बरतते हैं। क्या आपको पता है कि ज्यादा प्यास लगना या बार-बार पेशाब जाना डायबिटीज का पहला संकेत हो सकता है? यह बीमारी दो मुख्य प्रकार की होती है- टाइप 1 और टाइप 2, टाइप 1 में शरीर इंसुलिन नहीं बना पाता, जो ज्यादातर बच्चों और युवाओं में होती है। टाइप 2 सबसे आम है, जहां शरीर इंसुलिन का सही इस्तेमाल नहीं कर पाता। अगर आपका वजन ज्यादा है या परिवार में किसी को डायबिटीज है, तो खतरा बढ़ जाता है। आज 'फिजिकल हेल्थ' में हम डायबिटीज की शुरुआती संकेत जानेंगे। साथ ही जानेंगे कि- टाइप 1 और टाइप 2 में क्या फर्क है? कॉम्प्लिकेशंस के वॉर्निंग साइन्स क्या हैं? ब्लड शुगर को मैनेज कैसे करें? डायबिटीज क्या है और इसे समझना क्यों जरूरी है? डायबिटीज ब्लड शुगर की समस्या है। हम जो खाते हैं,

शरीर उसे इस्तेमाल करने के लिए ग्लूकोज में बदलता है। इससे शरीर की कोशिकाओं को ऊर्जा मिलती है। कोशिकाओं को ग्लूकोज इस्तेमाल करनेके लिए इंसुलिन हॉर्मोन की जरूरत पड़ती है। अगर इंसुलिन कम बने या सही काम न करे, तो ग्लूकोज ब्लड में ही रह जाता है। इससे थकान, कमजोरी और दूसरी परेशानियां महसूस हो सकती हैं। पूरी दुनिया में डायबिटीज के केस तेजी से बढ़ रहे हैं। अगर इसे समय पर डायग्नोज न किया जाए तो हार्ट प्रॉब्लम, किडनी फेलियर या आई साइट में वीकनेस हो सकती है। अच्छी बात यह है कि लाइफस्टाइल बदलकर इसे कंट्रोल किया जा सकता है। यह दो तरह का होता है, टाइप-1 और टाइप-2 डायबिटीज दोनों के लक्षण लगभग एक जैसे होते हैं। अगर ब्लड शुगर बढ़ गया है तो शरीर कुछ संकेत देता है। अगर ज्यादा भूख लग रही है तो इसका मतलब है कि कोशिकाओं को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पा रही है। इसलिए थकान भी लगने लगती है। बार-बार पेशाब जाना भी इसका बड़ा संकेत है। सामान्य व्यक्ति दिन में 4-7 बार पेशाब करता है, लेकिन डायबिटीज में किडनी ज्यादा शुगर बाहर निकालने की कोशिश करती है, तो पेशाब ज्यादा लगती है। इसमें प्यास भी ज्यादा लगती है। मुंह सूखना, स्किन ड्राई और खुजली होना, धुंधला दिखना- ये सब डायबिटीज के कॉमन लक्षण हैं। इसमें अचानक वजन भी कम हो सकता है, क्योंकि शरीर फैट और मसल्स जलाने लगता है। जब ब्लड शुगर कम होता है तो सिरदर्द भी हो सकता है। टाइप-1 और टाइप-2 डायबिटीज में लक्षणों का फर्क-टाइप-1 के लक्षण अचानक और तेजी से दिखने लगते हैं। इसके लक्षण आमतौर पर बच्चों में देखने को मिलते हैं। इसके मुख्य लक्षण- ज्यादा पेशाब, प्यास, थकान और वजन कम हना हैं। टाइप-2 में लक्षण धीरे-धीरे सामने आते हैं, ये कई सालों तक नजर नहीं आते हैं। लोग सोचते हैं कि उन्हें बढ़ती उम्र की वजह से थकान हो रही है। ये टाइप-2 डायबिटीज का संकेत हो सकता है। महिलाओं और पुरुषों में फर्क- महिलाओं और पुरुषों में लक्षण लगभग एक जैसे होते हैं, लेकिन महिलाओं को डायबिटीज होने पर वैजाइनल इंफेक्शन या यूरिन इंफेक्शन ज्यादा हो सकता है। पुरुषों में मसल्स वीकनेस या सेक्शुअल प्रॉब्लम्स के लक्षण दिख सकते हैं। बच्चों में डायबिटीज के शुरुआती संकेत- बच्चों को आमतौर पर टाइप-1 होता है, यह 5-6 की उम्र से लेकर या 11-13 साल की उम्र में होता है। इसके लक्षणों में ज्यादा भूख-प्यास, बार-बार पेशाब, थकान, धुंधला दिखना, चिड़चिड़ापन हो सकता है। लड़कियों में वैजाइनल इंफेक्शन और छोटे बच्चों में डायपर रैश की समस्या हो सकती है। टाइप-2 डायबिटीज से बच्चों को मोटापा हो सकता है, थकान, प्यास, डार्क स्किन जैसे लक्षण भी दिख सकते हैं। प्रेग्नेंसी में जेस्टेशनल डायबिटीज के संकेत-प्रेग्नेंसी में डायबिटीज के कोई खास लक्षण नहीं दिखते हैं। थोड़ी ज्यादा प्यास, बार-बार पेशाब, मुंह सूखना या थकान देखने को मिल सकता है। अगर वजन ज्यादा हो या फैमिली हिस्ट्री हो तो डॉक्टर 24-28 हफ्तों में टेस्ट करते हैं। डायबिटीज का पता लगाने के लिए टेस्ट-ए1सी टेस्ट ब्लड शुगर की औसत बताता है। यह प्रतिशत में आता है- 5.7फीसदी से कमः नॉर्मलः 5.7-6.4फीसदी : प्री-डायबिटीज-6.5फीसदी या ज्यादाः डायबिटीज, डायबिटीज वाले लोगों के लिए 7फीसदी से कम टारगेट अच्छा है। प्रेग्नेंसी में ग्लूकोज चैलेंज टेस्ट होता है, जहां मीठा घोल पिलाकर ब्लड शुगर चेक करते हैं। डायबिटीज की कॉम्प्लिकेशंस के वॉर्निंग साइन- अगर डायबिटीज कंट्रोल न हो, घाव जल्दी नहीं भरते, स्किन में खुजली, यीस्ट इंफेक्शन, वेट गेन, गर्दन-कांख की स्किन डार्क होना, हाथ-पैर सुन्न होना, आंखें कमजोर होना, पुरुषों में इरेक्टाइल डिसफंक्शन जैसे संकेत बताते हैं कि समस्या बढ़ रही है। डॉक्टर से कब कंसल्ट करें? अगर उम्र 45 साल से ऊपर हैं या रिस्क फैक्टर हैं, तो टेस्ट करवाएं। अगर पेट दर्द, बहुत प्यास, सांस तेज, सांस से नेल पॉलिश जैसी गंध आए तो- तुरंत डॉक्टर के पास जाएं। शुरुआत में ही डायग्नोज होने से नर्व डैमेज और हार्ट प्रॉब्लम से बच सकते हैं। डायबिटीज को मैनेज कैसे करें?लाइफस्टाइल टिप्स-डायबिटीज मैनेजमेंट में डेली रूटीन। ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के लिए खानपान, एक्सरसाइज, दवाएं और स्ट्रेस मैनेजमेंट जरूरी है। खानपान से ब्लड शुगर होगी कंट्रोल हेल्दी ईटिंग सबके लिए जरूरी है, लेकिन डायबिटीज में और ज्यादा जरूरी है। खाने में कार्ब्स काउंटिंग या प्लेट मेथड यूज करें। प्लेट मेथड में आधी प्लेट नॉन-स्टार्ची सब्जियां, एक चौथाई लीन प्रोटीन और एक चौथाई हेल्दी कार्ब्स लें। स्वीट ड्रिंक्स कम पिएं। फाइबर वाली चीजें जैसे फल, सब्जियां, होल ग्रेन खाएं। रिफाइंड कार्ब्स जैसे व्हाइट ब्रेड और केक कम खाएं। एक्सरसाइज से मिलती है मदद एक्सरसाइज से कोशिकाएं स्वस्थ होती हैं और आसानी से शुगर यूज कर पाती हैं और इंसुलिन भी बेहतर काम करता है। हफ्ते में 150 मिनट मॉडरेट एक्टिविटी जैसे वॉकिंग, साइक्लिंग। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग 2-3 बार। एक्सरसाइज से पहले ब्लड शुगर चेक करें, अगर कम हो तो स्नैक्स लें। पानी ज्यादा पिएं।दवाएं और इंसुलिन-दवाएं समय पर लें। इंसुलिन को सही जगह स्टोर करके रखें। दवाएं खाने से पहले एक्सपायरी डेट जरूर देखें। पहले से दूसरी दवाएं ले रहे हैं तो डॉक्टर को इस बारे में भी जानकारी दें।बीमारी के समय-बीमार होने

पर स्ट्रेस हॉर्मोन्स शुगर बढ़ाते हैं। ब्लड शुगर चेक करें, कीटोन्स टेस्ट कराएं, दवाएं खाते रहें, पानी ज्यादा पिएं। अगर वॉमिटिंग हो तो डॉक्टर को कॉल करें। पीरियड्स और मेनोपॉज-महिलाओं में पीरियड्स से पहले शुगर स्विंग्स होते हैं। इसे ट्रैक करें, प्लान एडजस्ट करें। मेनोपॉज के समय ज्यादा बार चेक करें। डायबिटीज से जुड़े कुछ कॉमन सवाल और जवाब- सवालः डायबिटीज से बचाव कैसे? जवाबः हेल्दी वेट रखें, रोज एक्सरसाइज करें, डाइट बैलेंस्ड रखें, स्मोकिंग और शराब छोड़ दें। सवालः बच्चों को डायबिटीज क्यों बढ़ रहा है? जवाबः बच्चों में मोटापा और कम फिजिकल एक्टिविटी के कारण डायब्टूज के केस बढ़ रहे हैं। इसके लक्षण दिखें तो डॉक्टर से कंसल्ट करें। सवालः ब्लड शुगर कंट्रोल के लिए बेस्ट टिप्स क्या हैं? जवाबः डेली चेकअप, स्ट्रेस मैनेज, हेल्दी ईटिंग। डॉक्टर से रेगुलर मिलें। इन टिप्स से डायबिटीज को कंट्रोल करना आसान है। याद रखें, छोटे बदलाव बड़े फर्क लाते हैं। अगर संकेत दिखें, तो डॉक्टर से बात करें। सेहत आपकी जिम्मेदारी है।

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

शिमला। हिमाचल प्रदेश ओलिंपिक संघ (एचपीओए) की वार्षिक आम बैठक रविवार को शिमला में आयोजित की गई। जिसमें भाजपा सांसद अनुराग ठाकुर को सर्वसम्मति से संघ का अध्यक्ष चुना गया। संघ की बैठक रविवार को शिमला में होटल एचएचएच में संपन्न हुई है। इस बैठक में संघ के अगले कार्यकाल के लिए पदाधिकारियों की एक नई टीम का चुनाव किया गया। पूर्व केंद्रीय खेल मंत्री अनुराग ठाकुर को सर्वसम्मति से अध्यक्ष चुना गया। नवनिर्वाचित कार्यकारिणी में 17 सदस्य शामिल हैं। निर्वाचित प्रमुख पदाधिकारियों में निवर्तमान अध्यक्ष वीरेंद्र कंवर को मुख्य संरक्षक मनोनीत किया गया। वहीं विधायक बलबीर वर्मा वरिष्ठ उपाध्यक्ष, राजेश भंडारी महासचिव और अमिताभ शर्मा कोषाध्यक्ष चुने गए। इसके अतिरिक्त, ईश्वर रोहल, उषा बरोवालिया और नरेंद्र अत्री उपाध्यक्ष बने, जबकि राज कुमार निड्डू, डॉ. राहुल पठानिया और रमेश चौहान को संयुक्त सचिव चुना गया।सभा को संबोधित करते हुए, अध्यक्ष अनुराग ठाकुर ने एसोसिएशन की प्रमुख प्राथमिकताओं को रेखांकित किया। उन्होंने राज्य भर में खेल अवसंरचना को सुदृढ़ करने और सभी ओलिंपिक खेलों में एथलीटों को प्रशिक्षित करने के लिए योग्य प्रशिक्षकों की संख्या बढ़ाने पर बल दिया।

अनुराग ठाकुर ने कार्यक्रम के अंत में कहा कि युवा प्रतिभाओं को निखारने के लिए जमीनी स्तर पर भागीदारी को बढ़ावा देने और हिमाचल प्रदेश में ओलिंपिक खेलों के विकास और प्रबंधन के लिए एक आत्मनिर्भर मॉडल बनाने की बात कही। उन्होंने हिमाचल प्रदेश की उच्च-ऊंचाई और धीरज वाले खेलों के लिए अद्वितीय क्षमता पर भी प्रकाश डाला, और इन खेलों को राज्य के खेल विकास एजेंडे में विशेष प्राथमिकता देने पर जोर दिया। अनुराग सिंह ठाकुर ने सभी नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को बधाई दी और विश्वास व्यक्त किया कि यह टीम हिमाचल प्रदेश में खेलों की बेहतरी के लिए सामूहिक रूप से काम करेगी, जिससे पारदर्शी, प्रभावी और दूरदर्शी खेल प्रशासन सुनिश्चित होगा।

मौसम का विरोधाभासी व्यवहार चिंताजनक संकेत देता है

आज दुनिया में मौसम जिस तरह से चकमा दे रहा है और पारिस्थितिकी-तंत्र जैसे रूप बदल रहा है, उसे किस तरह से लिया जाए? एक तरफ तो ये वर्ष दुनिया के लिए गर्म रहा, वहीं अपने देश में सब कुछ सामान्य दिखाई दिया। इतना ही नहीं, मौसम के पैटर्न ने पारिस्थितिकी समझ को भी चकरा दिया। इस वर्ष कुछ देशों में गर्मी ने फिर वही हालात बनाए रखे, जैसे कि गत वर्षों में थे। और अन्य जगह सब कुछ सामान्य से नीचे स्तर का था। इसके पीछे कई कारण रहे हैं, विशेषकर उत्तरी गोलार्ध में पश्चिम-मध्य एशिया, पूर्वोत्तर रूस और पश्चिमी अंटार्कटिका में अत्यधिक गर्मी दर्ज की गई, जबकि हडसन खाड़ी से लेकर उत्तरी ऑस्ट्रेलिया और पूर्वी अंटार्कटिका तक अपेक्षाकृत ठंडक बनी रही। भारत भी इन असमान व्यवहार वाले क्षेत्रों में शामिल रहा। इस तरह का मौसम-व्यवहार कई बातों की ओर इशारा करता है। अब हमारे पास देश से जुड़ी भी कई असामान्य खबरें हैं। भारत के कई हिस्सों में मई के दौरान सामान्य से 20-40 प्रतिशत अधिक वर्षा हुई और तापमान 4 से 6 डिग्री तक गिर गया।वे शहर जो आमतौर पर अधिक तापमान के लिए जाने जाते हैं- जैसे दिल्ली, लखनऊ, पटना- वहां इस बार की गर्मियों में तापमान 35 डिग्री सेल्सियस से नीचे रहा। दुनिया में महत्वपूर्ण खबर यह रही कि ग्रीनलैंड और आइसलैंड में बर्फ पिघलने की घटनाएं सामने आईं।

वर्ल्ड वेदर एट्रिब्यूशन समूह के वैज्ञानिकों ने बताया कि वहां तापमान 3 डिग्री तक बढ़ गया, जिससे भारी मात्रा में बर्फ पिघली। इसका कारण मानवीय गतिविधियां तो हैं ही, यह भी देखा गया कि कई अन्य क्षेत्रों में तापमान गत वर्षों की प्रवृत्ति जैसा ही रहा। मई का महीना दुनिया भर में अब तक का सबसे गर्म महीना पाया गया। क्लाइमेट चेंज सर्विस की रिपोर्ट में बताया गया कि मई में वैश्विक सतह तापमान 1850-1900 के औद्योगिक युग की तुलना में 1.4 डिग्री अधिक दर्ज किया गया। परंतु, भारत, अलास्का, दक्षिण अफ्रीका और पूर्वी एशिया जैसे क्षेत्रों में मई का तापमान सामान्य से नीचे रहा था। इस तरह का विरोधाभासी मौसम व्यवहार यह स्पष्ट करता है कि क्लाइमेट के सिस्टम में बड़ी गड़बड़ हो चुकी है। 2025 में सतह का औसत तापमान 15.79 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जो 1991-2020 की तुलना में 0.5 डिग्री अधिक था। यह 2020-2024 की सबसे गर्म मई से केवल 0.12 डिग्री कम था। इससे स्पष्ट है कि वैश्विक तापमान में मामूली गिरावट तो है, परंतु मौसम का असामान्य व्यवहार बना हुआ है। यह वृद्धि मुख्यतः जीवाश्म ईंधनों के जलने से हुए उत्सर्जन का परिणाम है। रिपोर्ट में बताया गया कि पिछले 22 में से 21 महीने ऐसे रहे हैं, जिनमें वैश्विक तापमान 1.5 डिग्री सेल्सियस से अधिक रहा। इससे पहले मार्च, अप्रैल और फरवरी भी इतिहास के सबसे गर्म महीनों में शामिल रहे। भारत में फरवरी 2025, पिछले 125 वर्षों में सबसे गर्म रहा। परंतु मई और जून के महीने ला-नीना प्रभाव के कारण अपेक्षाकृत शीतल रहे। इस दौरान भारत और दुनिया भर में जनवरी का महीना सबसे गर्म साबित हुआ। इन सभी घटनाओं को देखकर चौंकना स्वाभाविक है। 2025 में भारत का मौसम अपेक्षाकृत कम गर्म रहा। देश ने इस बार कोई गंभीर लू जैसी स्थिति नहीं झेली। अधिकतम तापमान लगभग 35 डिग्री के आसपास रहा। इसका एक प्रमुख कारण यह रहा कि समय-समय पर मौसम ने करवट बदली और बारिश हुई। इस वर्ष पश्चिमी विक्षोभ ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। लेकिन सबसे असामान्य बात यह रही कि इस बार मानसून समय से पहले आ गया। सामान्यतः मानसून जुलाई तक सक्रिय होता है, लेकिन इस बार समुद्री सतह के तापमान के बढ़ने के कारण यह जल्दी सक्रिय हो गया। समुद्र का लगातार ऊष्ण रहना भी अब नियमित हो चुका है। इसका मतलब है कि अब साल भर किसी न किसी रूप में बारिश देखने को मिल सकती है। जहां पहले कभी बारिश नहीं होती थी, जैसे राजस्थान जैसे शुष्क क्षेत्रों में भी वर्षा संभावित है, और जहां अत्यधिक वर्षा होती थी- जैसे पूर्वोत्तर भारत, वहां विपरीत प्रभाव दिख सकता है। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

बारिश अब किसी एक ही मौसम तक सीमित क्यों नहीं रह गई है?

अक्टूबर की शुरुआत हो चुकी है, लेकिन बारिश का दौर अभी भी जारी है। दो घटनाएं प्रमुख रूप से सामने आई हैं। नेपाल में लगातार हो रही वर्षा ने बिहार की स्थिति एक बार फिर गंभीर कर दी है। कोसी नदी इस कदर उफान पर है कि कई गांवों को लील जाने को तत्पर दिखाई देती है। अक्टूबर का महीना सामान्यतः शांत रहता है। मानसून प्रायः सितम्बर के मध्य या अंत तक अपनी अंतिम वर्षा देकर विदा ले लेता है। किंतु इस बार ऐसा नहीं हुआ। उत्तराखंड में भी इस बार अक्टूबर को लेकर यही अनुमान लगाया जा रहा है कि वर्षा का दौर अभी थमेगा नहीं। वहीं दूसरी ओर जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश सहित देश के कई अन्य राज्यों की स्थिति भी ऐसी ही है। इस बार के मानसून में अगर सबसे पहले किसी क्षेत्र ने प्रतिकूल प्रभाव झेला, तो वह उत्तराखंड, जम्मू-कश्मीर और हिमाचल रहा है। भारी तबाही, जान-माल की क्षति और विनाशकारी घटनाओं की खबरें लगातार आती रहीं। पहले लोग आसमान की ओर इस उम्मीद से देखा करते थे कि मानसून आएगा, खेत लहलहाएंगे, धरती पर हरियाली छा जाएगी और मिट्टी की सौंधी खुशबू नए मौसम के आगमन का संकेत देगी। लेकिन आज स्थिति उलट है- अब लोग आसमान की ओर इस चिंता से देखते हैं कि बरसात कब थमेगी और कब बादल अपने प्रवाह को रोकेंगे। मगर ऐसा होता दिखाई नहीं दे रहा। इस वर्ष का मानसून पहाड़ों से लेकर देश के अन्य कोनों तक अपने प्रभाव की नई कहानी दर्ज कर रहा है। अक्टूबर में वर्षा होने का अर्थ स्पष्ट है- समुद्र अभी शांत नहीं हुए हैं। सभी जानते हैं कि समुद्र अपनी वाष्पोत्सर्जित हवाओं को भेजकर ही पहाड़ों को तर करते हैं, और वही पानी नदियों के रूप में हम सबके बीच बहता है। पहले यह प्रक्रिया अप्रैल से लेकर जुलाई-अगस्त तक सीमित रहती थी, परंतु अब यह क्रम लम्बा खिंच गया है। आज स्थिति यह है कि यह समस्या केवल हमारे देश तक सीमित नहीं रही, बल्कि पूरी दुनिया में भारी वर्षा और अतिवृष्टि जैसी घटनाएं बढ़ती जा रही हैं। धरती के तापमान पर अभी तक कोई नियंत्रण नहीं हो पाया है। औसतन बढ़ते तापमान के कारण समुद्रों में निरंतर हलचल बनी हुई है, और इसी कारण वर्षा का सिलसिला थमने का नाम नहीं ले रहा। एक ओर पहाड़ अतिवृष्टि से आहत हैं, तो दूसरी ओर समुद्र चक्रवातों के नए रूप में लोगों को प्रभावित कर रहे हैं। हाल ही में रागो जैसे चक्रवातों ने फिलीपींस, चीन, मलेशिया और अन्य देशों को भी प्रभावित किया। वहीं दूसरी तरफ, पहाड़ों में हो रही आपदाएं देशभर में सुर्खियां बटोर रही हैं। सबसे चिंताजनक बात यह है कि अक्टूबर भी ऐसे ही संकेत दे रहा है, मानो मौसम और वर्षा ने यह ठान लिया हो कि उन्हें बरसना ही है- प्रकृति के प्रति मनुष्य के व्यवहार को सबक सिखाना ही है। अब तक हम इस बात को पूरी तरह समझ नहीं पाए हैं और न ही समझने का प्रयास कर रहे हैं कि इन घटनाओं के पीछे वास्तविक कारण क्या हैं। सच्चाई यह है कि हर व्यक्ति, हर राज्य और हर देश कहीं न कहीं इस स्थिति के लिए दोषी है। हमने विकास के साथ-साथ विलासिता को इतना बढ़ा लिया कि धरती के संसाधनों का अत्यधिक दोहन होने लगा। विकास की आवश्यकता से इनकार नहीं किया जा सकता। परंतु समस्या यह है कि हमने विकास की सीमाओं को लांघते हुए विलासिता को ही जीवन का पर्याय बना लिया। गांव और शहर दोनों स्तरों पर हमने अपने जीवन को सुविधाजनक बनाने के नाम पर धरती को गर्म करने में बड़ा योगदान दिया है। यदि हम अपने फुटप्रिंट पर नजर डालें और उसकी तुलना चार दशक पहले से करें, तो साफ दिखेगा कि हमारी उपभोग की आदतें कई गुना बढ़ चुकी हैं। शहरों की स्थिति तो गंभीर है- वे आज इस हद तक आरामदेह जीवन के गुलाम हो चुके हैं कि उनके लिए जीवन का अर्थ केवल कारों, गैजेट्स और सुविधाओं तक सीमित हो गया है। इस तरह की विलासिता प्रकृति के पूर्णतः विपरीत है। अगर यह बारिश अक्टूबर के बाद भी जारी रही, तो भी आश्चर्य नहीं होगा, क्योंकि हमने पृथ्वी का तापमान इतना बढ़ा दिया है कि समुद्रों को सांस लेने का अवसर तक नहीं मिल पा रहा। (ये लेखक के निजी विचार हैं) डॉ. अनिल जोशी

गणितीय ज्ञान की कमी के कारण हम पर कौन हावी होगा?

क्या आपको याद है जब पूरी प्राथमिक कक्षा एक सुर में 'एक एकम एक, एक दूनी दो' से लेकर '16 एकम 16, 16 दूनी 32' तक दोहराती थी। वास्तव में उस वक्त वो 1 से 16 तक के पहाड़े याद कर रही होती थी। जब तक हम 1 से 16 तक के पहाड़े याद करने में पारंगत नहीं हो जाते थे, उन दिनों में हमारे गणित के टीचर ब्लैक बोर्ड पर कुछ भी नहीं लिखते थे। और इसका नतीजा आज हम देख रहे हैं। उस बुनियाद के बल पर ही हम यह गणना तत्काल कर लेते हैं कि राशन वाले को कितने पैसे देने हैं और यदि किसी वस्तु पर 23 फीसदी छूट है तो हम कितनी बचत कर लेंगे। फिर कैलकुलेटर आए। धीरे-धीरे बच्चे हमसे सवाल करने लगे कि पहाड़े क्यों पढ़ें? जोर-जोर से पहाड़ों का दोहराना खत्म हो गया। फिर हाल ही चैटबॉट आया, जो यदि आप अपनी मातृभाषा में भी कुछ बड़बड़ाओ, तो भी आपकी पसंद की भाषा में वाक्य बना देगा। अब वो दिन दूर नहीं, जब अगली पीढ़ी सवाल करेगी कि वे भाषा भी क्यों पढ़ें। अब सीधे जुलाई 2025 पर आते हैं। ये हैरतअंगेज आंकड़ा है कि नवीं कक्षा के 63इ विद्यार्थी अंकों का सामान्य पैटर्न पहचानने में भी विफल रहे हैं। उन्हें भिन्न व पूर्णांक जैसे सामान्य अंकों की समझ नहीं है। भारत में छठी कक्षा के स्कूली छात्र पुस्तकों के मुख्य पाठों को ही नहीं समझ पाते। पिछले साल दिसंबर में शिक्षा मंत्रालय की ओर से कराए 'परख' राष्ट्रीय सर्वे में ये निष्कर्ष निकला है, जिसे पूर्व में राष्ट्रीय उपलब्धि सर्वेक्षण कहते थे। सर्वे में 36 राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों के 781 जिलों में स्थित 74,229 स्कूलों के तीसरी, छठी और नवीं कक्षा के 21,15,022 विद्यार्थियों का आकलन किया गया। इसमें पाया गया कि छठी कक्षा के 54फीसदी विद्यार्थी पूर्णांकों की तुलना करने और बड़ी संख्याओं को पढ़ने में असफल रहे। यह देश की शिक्षा प्रणाली में सीखने की कमजोरी को दर्शाता है। सर्वे में कहा गया कि छात्रों को 7 के गुणज, 3 की घात, अभाज्य संख्याएं पहचानने और रोजमर्रा की जरूरतों के लिए प्रतिशत व भिन्न की गणना करने में भी परेशानी होती है। तो फिर हमारी खरीद के भुगतान, वेतन, ओवरटाइम की गणना करते वक्त हमारे जीवन पर कौन हावी होने जा रहा है? बेशक, एआई? यह कहकर इसे खारिज मत कर देना कि एआई को हमारे रोजमर्रा के जीवन में दखल देने में अभी बहुत समय लगेगा। याद करो कि कैसे 1835 में घोड़ा गाड़ी मालिकों ने 1830 में यूके में लिवरपूल से मैनचेस्टर तक शुरू हुई दुनिया की पहली रेल के प्रभाव को खारिज किया था। उन्होंने कहा कि रेल यातायात कभी भी उनके व्यवसाय पर भारी नहीं पड़ेगा। और रेल ने ना सिर्फ उनके व्यवसाय को खत्म कर दिया, बल्कि कुछ वर्षों में ही पूरे विश्व में औद्योगिक क्रांति को भी गति दी। 'सेपियन्स' के लेखक युवाल नोआ हरारी से जब मीडिया ने पूछा कि क्या एआई के युग में मानव की क्षमता कम हो जाएगी? उन्होंने जवाब दिया कि 'मुझे लगता है, जिन क्षेत्रों में हम सबसे पहले बड़े बदलाव देखेंगे, उनमें वि?त्तीय प्रणाली शामिल है।' क्योंकि वित्त शुद्ध रूप से एक सूचना संबंधी क्षेत्र है। सेल्फ ड्राइविंग वाहन आधुनिक जीवन पर अभी बहुत असर नहीं छोड़ पाए हैं, क्योंकि वे अभी पैदल चलने वालों की आदतें (बुरी आदतें) और गड्ढों के बारे में सीख रहे हैं। पर वित्त के मामले में ये 'इंफॉर्मेशन इन' और 'इंफॉर्मेशन आउट' का मामला ही है। इसीलिए इस क्षेत्र पर नियंत्रण कर लेना एआई के लिए बहुत आसान होगा। हरारी का पूर्वानुमान है कि एक बार एआई वित्त क्षेत्र में हावी हुआ तो यह उन उपकरणों में निवेश शुरू कर देगा, गणितीय जटिलताओं के कारण मानव मस्तिष्क जिनसे निपटने में अक्षम है। अब ऊपर बताए पहाड़ों को देखें, जिन्हें दोहराना बंद करने के कारण हमारे बच्चे अंकों के साथ मजबूत रिश्ता नहीं बना पाए। मोबाइल ने नंबर्स याद रखने की हमारी मेमोरी छीन ली। कोई भी ये मानने से इनकार नहीं कर सकता कि एआई गणना कर सकने वाला एक एजेंट तो है, लेकिन ऐसा औजार नहीं जिसका नियंत्रण हमारे हाथों में हो।

भारत अब 'ग्लोबल साउथ' के नेतृत्व की ओर बढ़ रहा है

(पलकी शर्मा) प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हाल ही घाना, त्रिनिदाद एंड टोबेगो, अर्जेंटीना, ब्राजील और नामीबिया की आठ दिनों की उल्लेखनीय यात्रा पूरी की। यह सिर्फ कूटनीतिक मैराथन ही नहीं थी, बल्कि भारत के इरादों की स्पष्ट घोषणा भी थी। वैश्विक बदलावों और महाशक्तियों की प्रतिस्पर्धा के इस युग में भारत ग्लोबल साउथ के नेतृत्व की ओर बढ़ रहा है। कई द्विपक्षीय बैठकें, ब्रिक्स सम्मेलन में सहभागिता और चार राष्ट्रीय सम्मान- मोदी की यह यात्रा ?कई मायनों में प्रभावी रही है। लेकिन इसमें एक और बड़ी कहानी निहित है। यह रणनीतिक महत्वकांक्षाओं, भू-राजनीतिक संदेशों और वैश्विक मंच पर भारत की भूमिका का कथानक है। 1. एक ऐसी दुनिया में जिसमें अकसर आतंकवाद के पीड़ितों और प्रायोजकों में भेद नहीं किया जाता, मोदी ने स्पष्ट संदेश दिया। बिना किसी का नाम लिए उन्होंने आतंकवाद पर राजनीति नहीं करने पर जोर दिया। यह पाकिस्तान पर परोक्ष किंतु अचूक निशाना था। उन्होंने एक बार नहीं, बल्कि हर सार्वजनिक संबोधन में इसे बार-बार दोहराया। यह ऑपरेशन सिंदूर के बाद मोदी की यह दूसरी बड़ी विदेश यात्रा भी थी, जिसने आतंकवाद के खिलाफ समर्थन जुटाने के लिए भारत को अंतरराष्ट्रीय मंच प्रदान किया। 2. भारत लीथियम, रेयर अर्थ और तांबे जैसे महत्वपूर्ण खनिजों को लेकर चीन पर अत्यधिक निर्भर रहा है। ऐसे में जबकि चीन व्यापार को हथियार के तौर पर इस्तेमाल कर रहा है, यह निर्भरता कम करना जरूरी है। यहीं पर घाना और नामीबिया हमारे लिए जरूरी हो जाते हैं। घाना में हीरा, मैंगनीज और लीथियम के भंडार हैं। नामीबिया में यूरेनियम, तांबा और सोना हैं। दोनों ही देशों में मोदी ने बड़े सहयोग की बात कही है, खासतौर पर हीरे के क्षेत्र में। यह ऐसी नई आपूर्ति श्रृंखला रणनीति की ओर बढ़ाया गया कदम है, जिसमें खनिज सुरक्षा भी है और जो चीन पर हमारी निर्भरता भी कम करती है। 3. इस दौरे का एक और महत्वपूर्ण उद्देश्य विकासशील देशों में भारत के नेतृत्व को मजबूत करना था। अफ्रीका, एशिया और लैटिन अमेरिका में मौजूद इन देशों का एक साझा औपनिवेशिक अतीत है और अकसर इनकी गिनती आर्थिक विषमता और वैश्विक स्तर पर कम प्रतिनिधित्व वाले देशों में होती है। मोदी ने इसी साझा इतिहास की ओर संकेत करते हुए वैश्विक संस्थानों में सुधार पर जोर दिया। उन्होंने सिर्फ भू-राजनीतिक ही नहीं, बल्कि सभ्यतागत सहानुभूति के आधार पर भी एकजुटता की बात कही। स्वयं अपने एक औपनिवेशिक इतिहास के कारण भारत यह बहुत अच्छी तरह से कर सकता है। 4. ब्रिक्स में भारत की भूमिका को अकसर सावधानी के चश्मे से देखा जाता है। चीन और रूस जहां वैश्विक व्यवस्था में पूरी तरह से उलटफेर चाहते हैं, वहीं भारत अंदरूनी सुधारों की वकालत करता है। इस समिट में मोदी सिर्फ इसलिए ही प्रभावी नहीं रहे, क्योंकि वहां पुतिन और शी जिनपिंग गैर-मौजूद थे, बल्कि इसलिए कि उन्होंने कुशल स्टेट्समैन की भूमिका निभाई।

एक व्यस्त कर्मचारी की गतिविधियां परिणाम क्यों नहीं दे पाती?

आज से सात दिन बाद, यानी 15 अक्टूबर से 15 दिसंबर तक शुभमन गिल 19,066 एयरोनॉटिकल माइल्स की यात्रा करेंगे। इसमें वह ऑस्ट्रेलिया में तीन वनडे और पांच टी-20 अंतरराष्ट्रीय मैच और इसके बाद दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ घरेलू सीरीज में दो टेस्ट, तीन वनडे और पांच टी-20 अंतरराष्ट्रीय मैच खेलेंगे। इस दौरान अन्य खिलाड़ी भी इतनी ही यात्रा करेंगे, लेकिन गिल पर दबाव अधिक होगा। क्योंकि वह टेस्ट मैच के कप्तान और सूर्य कुमार यादव की कप्तानी वाली टी-20 टीम के उप-कप्तान हैं। हाल ही में उन्हें रोहित शर्मा की जगह वनडे टीम का कप्तान भी बनाया गया है। देश का हर क्रिकेट प्रेमी इस स्पेशलिस्ट बल्लेबाज से जीत और चमत्कार की उम्मीद करता है। यात्रा के दौरान बातचीत में एक सह-यात्री ने क्रिकेट का जिक्र तब किया, जब एक अन्य ने यह जोड़ा कि 'क्यों आज के शिक्षकों की अच्छी टीचिंग भी स्कूलों में बेहतर परिणाम नहीं दे रही?' और गिल की नई भूमिका के बारे में सुनकर उसने स्वयं ही जवाब दिया। उसने कहा कि हमारे समय में शिक्षकों को एक जिम्मेदारी दी जाती थी कि बच्चों को पहले एक जिम्मेदार बेटा/बेटी, फिर एक अच्छा नागरिक बनाएं और बाद में समय बचे तो कुछ शैक्षिक ज्ञान दें। आज शिक्षक की स्थिति अलग है। स्कूल प्रबंधन उन्हें दस मिनट भी खाली नहीं देख सकता, जो वास्तव में अगली कक्षा से पहले शिक्षक का सोचने का समय होता है। वे तुरंत उन्हें प्रशासनिक या गैर-शैक्षणिक कार्य दे देते हैं। इससे ये युवा शिक्षक ऐसी कठपुतली बन जाते हैं, जो बहुत-से ईमेल, प्रोजेक्ट्स और नए दाखिलों जैसी अत्यधिक मल्टीटास्किंग में उलझे होते हैं। यह ठीक वही बात है, जिसके बारे में कैल न्यूपोर्ट ने अपनी नई किताब 'डीप वर्क : रूल्स फॉर फोकस्ड सक्सेस इन अ डिस्ट्रैक्टेड वर्ल्ड' में बताया है। वे बताते हैं कि कैसे आज के पेशेवर गुणवत्ता से ज्यादा मात्रा को महत्व देने लगे हैं और इसने कैसे उन्हें अत्यधिक मल्टीटास्किंग वाले पेशेवरों में बदल दिया है। न्यूपोर्ट का कहना है कि 'यह उन्हें ऐसा 'डीप वर्क' करने से रोकता है, जो कि सभी भटकावों से मुक्त एक केंद्रित कार्य होता है।' न्यूपोर्ट अपने तर्कों को मजबूती देने के लिए साइकोलॉजी और न्यूरोसाइंस के सिद्धांतों का इस्तेमाल करते हैं। वे बताते हैं कि किसी व्यक्ति की ज्ञान संबंधी क्षमताओं को कैसे बेहतर किया जाए और नियोक्ताओं को कैसे कर्मचारियों को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे प्रोजेक्ट्स पूरे करने के लिए शॉर्टकट ना अपनाएं। वे दावा करते हैं कि कॉर्पोरेट दौड़ से निकलने का सबसे अच्छा तरीका है कि तकनीक व सोशल मीडिया से ब्रेक लिया जाए। आत्मनिरीक्षण के लिए एकांत समय का उपयोग करें। न्यूपोर्ट कार्य पूरा करने के लिए गैर-तकनीकी व्यक्ति की धारणा पर जोर देते हैं, जिसमें कार्य उत्पादक हो और कुशलतापूर्वक किया जाए। इसका अर्थ है कि आज के पेशेवरों को हर समय खुद को व्यस्त दिखाने के बजाय सफलता के लिए अपनी प्राथमिकताओं को व्यवस्थित करना चाहिए। फिर से गिल के उदाहरण को देखें तो महज 26 की उम्र में वे 16 शीर्ष ब्रांडों से जुड़े हैं। गिल जानते हैं ये ब्रांड उनके साथ तभी रहेंगे, जब वे लगातार जीत हासिल करेंगे- एक फोकस्ड सक्सेस, जो क्रिकेट प्रेमियों और बीसीसीआई चयनकर्ताओं को खुश रखने के लिए जरूरी है। वे जानते हैं कि सिर्फ अच्छा खेलना ही उनके करियर और नेतृत्व को आगे नहीं बढ़ाएगा।, उन्हें डीप फोकस की जरूरत है, जो जीत के साथ प्रभाव पैदा कर सके। हम न शिक्षक हैं और ना क्रिकेटर। हम इस हाइपर कनेक्टेड दुनिया में सिर्फ कर्मचारी हैं, जहां हर तरफ भटकाव हैं। अंतहीन ईमेल, एक के बाद एक बैठकें और लगातार नोटिफिकेशन्स। अपना दैनिक समय तय करें, शायद आधा दिन- जिसमें परिणाम देने वाला फोकस्ड कार्य करें। आपको खुद से कहना चाहिए कि 'अगर मैं आज शाम तक इसे हासिल कर लूं, तो मैं खुद को सफल मानूंगा।' ऐसी सोच वाकई में दुष्कर होती है, क्योंकि इसमें अनुशासन चाहिए। लेकिन आपको विचलित होने के बजाय रास्ते पर बनाए रखती है। फंडा यह है कि व्यस्तता और उत्पादकता समान नहीं है। सफलता उत्पादकता से ही मिलती है, व्यस्तता से नहीं। व्यस्तता महज दिखाएगी कि आप व्यस्त हैं, लेकिन प्रोडक्टिव नहीं हैं। एन. रघुरामन

जब मशीनें हमें हराने की कोशिश करने लगें, तब क्या करें?

एक टीवी शो में सपना नाम से एक ब्यूटी पार्लर है, उसमें सपना का किरदार निभाते हुए काल्पनिक मसाज करने वाले कैरेक्टर के हिसाब से पटकथा लिखने वाले लेखक को निकट भविष्य में थोड़ी दुविधा हो सकती है। क्योंकि लेखक के लिए आसान था कि वह हर शो में कई बार एक ही लाइन को दोहराते। महिलाओं के कपड़े पहने उस पुरुष एक्टर को याद करें, जो कहता रहता है कि 'पहले उसके कपड़े उतारते हैं, और फिर तेल लगाते हैं।' उसके कम से कम 50फीसदी पुराने डायलॉग अब बदलने पड़ेंगे। अब वह अपने कथन की शुरुआत कर सकता है कि 'पहले उसके कपड़े उतारते हैं,' और फिर संभवतः वह कहेगा कि 'फिर उसे पार्लर के कपड़े पहनाते हैं...।' क्या आप भौहें तानकर मुझसे पूछ रहे हैं कि कोई कपड़ों के ऊपर से तेल कैसे लगा सकता है? तो भविष्य के स्पा में आपका स्वागत है। भविष्य के पांच सितारा स्पा कोई तेल नहीं लगाएंगे। जी, हां। भविष्य के स्पा में आपके बाल चिपचिपे नहीं होंगे। आपको तेल और लोशन को धोकर साफ नहीं करना पड़ेगा। आपको किसी को कोई टिप भी नहीं देना पड़ेगा। क्योंकि यह 'एस्केप' द्वारा संचालित मसाज है। यह नए दौर की एक मसाज टेबल है, जो एआई आधारित मशीनों से संचालित होती है। फोर सीजन्स, डब्ल्यू होटल्स, रिट्ज कार्लटन जैसी बड़ी होटल श्रृंखलाएं इसे पहले ही शुरू कर चुकी हैं और इसी हफ्ते मैंने सुना कि भारत के कुछ होटल भी 'एस्केप' खरीदने के लिए मोलभाव कर रहे हैं। आप ताज्जुब कर रहे हैं कि क्या ये डीप फेक है? कैसे ये रोबोट पेशेवर स्पा मसाज थेरेपिस्ट को मात देंगे या इस बात पर चिंतित हैं कि मानवीय हाथों का स्थान मशीनी हाथ ले रहे हैं, तो मुझे यह स्पष्ट करने दें। हाईटेक रिक्लाइनर कुर्सियों की उन सभी तस्वीरों को भूल जाइए, जो आपने मॉल्स या एयरपोर्ट के लाउन्ज में देखी हैं। यह सपना के पार्लर की भांति ही एक औपचारिक उपचार है और यहां पर भी एक पारंपरिक किन्तु अत्याधुनिक टेबल होगी। सिर्फ सपना यानी कोई थेरेपिस्ट नहीं होगा, लेकिन विशाल सफेद बांहें होंगी, जिसके मोटे पंजे आपकी पीठ दबाने को लिए तैयार होंगे। ये कैसे काम करता है? ग्राहक को मसाज शुरू कराने के लिए इस बड़ी मसाज टेबल पर उल्टे मुंह लेटना होता है, जहां वह पारंपरिक फेस पिलो के भीतर से आईपैड को देखता है। ये मशीन आपको नाम से पुकारेगी और बताएगी कि कितनी मिनटों के लिए आपने सुविधा बुक की है। जैसे ही आपने बटन दबाया, यह आपसे दबाव समायोजित करने के बारे में पूछेगी और संगीत शुरू कर देगी। यदि आप असमंजस में है तो जैसे सपना हर सप्ताह नई-नई मसाज के बारे में बताती है, ये भी आपको सुझाव देगी। जैसे यदि आप 'एस्केप' मसाज का सबसे अच्छा अनुभव चाहते हैं तो 'इमर्स मोड' को चुनें। पहले आधे समय में ये अधिक कसरत के कारण शरीर के पिछले हिस्से की मांसपेशियों में होने वाला दर्द दूर करेगी। पारंपरिक व एस्केप संचालित मसाजों में प्रमुख अंतर ये है कि इस मसाज में ग्राहक को पूरे समय उल्टा मुंह लेटना होता है। अंत में यह आपसे उसके प्रदर्शन की रेटिंग देने और अपना सामान लेने के लिए कहती है, ताकि दूसरे ग्राहक के लिए जगह खाली हो। आपको यह कैसा लगा? यूजर्स बताते हैं कि यह किंक्स (शरीर के घुमाव और झुकाव वाली जगह), हैमस्ट्रिंग्स और दर्द वाली जगहों के लिए बहुत बेहतर है। लेकिन उन सुगंधित क्रीम के बिना यह मसाज शरीर की सभी इंद्रियों को संतुष्ट नहीं करती है। जब यूजर्स कहते हैं कि यह पैरों की मसाज के लिए सही नहीं है, तो मेरा चेहरा लटक जाता है, क्योंकि यही मसाज मुझे सबसे ज्यादा पसंद है। और जब मैंने सुना कि ये रोबोट आईटी पेशेवरों को सबसे अच्छी लगने वाली गर्दन और सिर की मसाज नहीं कर सकते, तो मेरी इच्छा हुई कि इस मशीन को 5 में से 1 अंक की रेटिंग दूं। फंडा यह है कि यह एक ऐसा युग है, जिसमें मशीनें मानवों पर हावी होने की कोशिश करेंगी। लेकिन यही ऐसा समय भी है, जब वह सर्वाधिक विफल भी होंगी। इसलिए उनकी कमजोरियों को याद कर लीजिए और खुद को उत्कृष्ट बना लीजिए, ताकि भविष्य में मशीनों को हराया जा सके।

जम्मू-कश्मीर में बर्फबारी के बाद 25 लोगों का रेस्क्यू,हिमाचल प्रदेश के लाहौल-स्पीति में तापमान -0.5ष्टसे. पहुंचा; बिहार के 5 जिलों में बाढ़ जैसे हालात

नयी दिल्ली। जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड

जैसे पहाड़ी राज्यों के ऊंचे इलाकों में पिछले 24 घंटों से बर्फबारी जारी है। सेना ने डोडा जिले के ऊपरी इलाकों में अपने पालतू जानवरों के साथ बर्फीले तूफान में फंसे बकरवाल समुदाय के 25 आदिवासियों को बचाया है। वहीं, आज से जम्मू-कश्मीर के कटरा में वैष्णो देवी यात्रा फिर से शुरू हुई है। खराब मौसम के कारण 5 अक्टूबर से 7 अक्टूबर तक यात्रा रोकी गई थी। 3 दिन के बाद यात्रा शुरू होने से श्रद्धालु खुश हैं। सुबह से ही सैकड़ों लोग दर्शन के लिए रवाना हुए। हिमाचल प्रदेश में मंगलवार को लगातार तीसरे दिन स्नोफॉल हुआ। लाहौल-स्पीति में रात के तापमान -0.5ष्टसे. दर्ज किया गया। रात में बिलासपुर जिले में निजी बस पर लैंडस्लाइड हुई। हादसे में 16 लोगों की मौत हुई है। बस में करीब 30 यात्री सवार थे। उत्तराखंड के बद्रीनाथ, केदारनाथ और हेमकुंड साहब में मंगलवार को पहली बर्फबारी हुई। हेमकुंड साहिब में 2 और 3 इंच तक स्नोफॉल हुआ। केदारनाथ में तापमान 5 डिग्री तक गिर गया। इस वक्त चारधाम यात्रा का दूसरा दौर चल रहा है। रोज 5 हजार से ज्यादा श्रद्धालु पहुंच रहे हैं। बिहार में लौटते मानसून की बारिश जारी है। नेपाल में हो रही बारिश के कारण भी यहां की नदियां उफान पर हैं। यहां के 5 जिलों में बाढ़ जैसे हालात हैं। सुपौल में 5 हजार घरों में पानी भर गया। मधुबनी में एक लाख की आबादी प्रभावित है। पहाड़ी राज्यों में बर्फबारी का असर मैदानी राज्यों में भी दिखने लगा है। पंजाब-हरियाणा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश के कई शहरों में दिन और रात के तापमान में गिरावट दर्ज की गई है। इससे ठंड बढ़ने लगी है। कई शहरों में पारा 20ष्टसे. से नीचे रिकॉर्ड किया गया। बिहार के 26 जिलों में बुधवार को बारिश का यलो अलर्ट है।

मौसम विभाग के मुताबिक, अलर्ट वाले राज्यों में 40कि.मी.प्र.से की रफ्तार से हवा चल सकती है। बिजली गिरने की भी आशंका है। हालांकि, नेपाल में हुई बारिश के कारण उत्तर बिहार की कई नदियां उफान पर हैं। इसके कारण प्रदेश के कई जिलों में बाढ़ का खतरा मंडराने लगा है। कोसी सहित उसकी सहायक नदियां उफान पर हैं। हरियाणा में 2 दिनों से एक्टिव पश्चिमी विक्षोभ का असर आज से कम हो जाएगा। इस बीच पहाड़ों पर हुई बर्फबारी का असर मैदानी इलाकों में भी पड़ेगा। मौसम विभाग का अनुमान है कि बुधवार से राज्य में मौसम में सुधार शुरू होगा, सुबह और शाम ठंड शुरू हो जाएगी। 8 और 9 अक्टूबर को आसमान साफ या आंशिक रूप से बादल रहने का अनुमान है। पिछले दिनों से हो रही बारिश और हिमाचल में हुई बर्फबारी की वजह से पंजाब और चंडीगढ़ में मौसम बदल गया है। ठंड का एहसास होने लगा है। 24 घंटे में तापमान में 0.6 डिग्री की कमी आई है, जो कि सामान्य से 9.6 डिग्री कम है। सबसे अधिक तापमान 30.5 डिग्री गुरदासपुर में दर्ज किया गया है। आज से मौसम साफ रहने की उम्मीद है। 13 अक्टूबर तक बारिश की कोई संभावना नहीं है।

हिमाचल बस हादसे में मृतकों की संख्या 16 हुई,मलबे में बच्चे का शव मिला,मृतकों के परिजनों को सरकार 4-4 लाख देगी

बिलासपुर। हिमाचल प्रदेश के बिलासपुर जिले में

मंगलवार शाम एक यात्री बस पर पहाड़ से मलबा गिर गया। इसमें 16 लोगों की मौत हो गई। हादसे के समय बस में बच्चे भी सवार थे। दो बच्चों को मलबे से सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया। वहीं, एनडीआरएफ की टीम और से बुधवार सुबह 6:40 बजे शुरू किए गए सर्च ऑपरेशन में एक बच्चे का शव निकाला गया है। बिलासपुर के एसपी संदीप धवल ने बताया कि मरने वालों में 9 पुरुष, 4 महिलाएं और 2 लड़के शामिल हैं। इसके अलावा एक लड़का और एक लड़की घायल हैं। सभी मृतकों के शवों का पोस्टमॉर्टम बुधवार सुबह 7 बजे बरठी अस्पताल में शुरू हो गया। सभी के शव परिजनों को सौंपे जा चुके हैं। परिजन इनका अंतिम संस्कार कर रहे हैं। सीएम सुखविंदर सिंह सुक्खू ने कहा- राज्य सरकार मृतकों के आश्रितों को 4-4 लाख रुपए की आर्थिक सहायता देगी। बिलासपुर समेत हिमाचल के ज्यादातर हिस्सों में मंगलवार सुबह से बारिश हो रही है। इसी वजह से शाम 6:25 बजे बरठी के पास भलू में अचानक मलबा बस पर आ गिरा। इससे बस की छत टूटकर खाई में जा गिरी, और फिर पूरी बस मलबे में दब गई। यह बस मरोतन से घुमारवीं जा रही थी। हादसे के बाद स्थानीय लोगों की सूचना के तुरंत बाद पुलिस-प्रशासन मौके पर पहुंच गया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस घटना पर दुख जताया है। उन्होंने सोशल मीडिया पर पोस्ट में लिखा- हिमाचल प्रदेश के बिलासपुर में हुई दुर्घटना में जन-हानि से गहरा दुख हुआ है। इस कठिन समय में मेरी संवेदनाएं प्रभावित लोगों और उनके परिवारों के साथ हैं।

प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष से मृतकों के परिजन को 2-2 लाख रुपए की अनुग्रह राशि दी जाएगी, जबकि घायलों को 50-50 हजार रुपए दिए जाएंगे। हादसे में शरीफ खान, रजनीश कुमार, चुन्नी लाल, सोनू, बख्शी राम, नरेंद्र शर्मा, कृष्ण लाल, नक्ष, प्रवीण कुमार, अंजना देवी, आरव, कांता देवी, विमला, कमलेश और संजीव कुमार की मौत हो गई। वहीं आरुषि और शौर्य घायल हो गए। बिलासपुर के फगोग गांव से एक ही परिवार के चार लोगों की चिताएं एक साथ उठीं। इस हादसे के बाद पूरे क्षेत्र में शोक की लहर है। मृतकों के परिजनों का रो रो कर बुरा हाल है। सीएम सुखविंदर सुक्खू ने बस हादसे में मृत यात्रियों के परिजनों को 4 लाख रुपए मुआवजा देने की घोषणा की। उन्होंने कहा- मुआवजे से इन घाव को नहीं भरा जा सकता। मगर सरकार आर्थिक सहायता के तौर पर पैसा मृतकों के परिजनों को दिया जा रहा है। बिलासपुर के बरठी बस हादसे में मृत नक्ष और आरव के स्कूल में दोनों बच्चों की आत्मा की शांति के लिए मौन रखते हुए स्कूल के टीचर।

ड्रग्स, रेव पार्टी, लड़कियां, तेलंगाना के 'ट्रैप-हाउस' का सच:20 दिन पहले इंस्टाग्राम पर प्लान बना, 2800 एंट्री फीस, साउथ में कैसे बढ़ा नशे का नेटवर्क

हैदराबाद। '4 अक्टूबर, शनिवार का दिन था। तेलंगाना के मोइनाबाद इलाके में 'चेरी ओक्स' फार्महाउस पर रेव पार्टी चल रही थी। इस पार्टी के बारे में हमें इनपुट मिला कि यहां ड्रग्स और गांजे का इस्तेमाल किया जा रहा है। सूचना मिलते ही हमारी राजेंद्रनगर स्पेशल ऑपरेशन टीम मौके पर पहुंची। फार्महाउस पर कुल 65 लोग थे, जिनमें 22 नाबालिग और 12 लड़कियां भी थीं। सभी नशे में धुत थे।' तेलंगाना में 'ट्रैप हाउस' रेव पार्टी केस की जांच टीम में शामिल एक सीनियर पुलिस अफसर ने ये बात बताई। अफसर के मुताबिक जांच में सामने आया है कि इस इवेंट को लेकर बीते एक महीने से हैदराबाद, रंगारेड्डी और मोइनाबाद में सोशल मीडिया के जरिए प्रमोशन हुआ। रेव पार्टी में लोगों को कोकीन, गांजा, एक्साइटमेंट बढ़ाने वाली एक्सटेसी पिल्स और एमडीएमए जैसे ड्रग्स दिए गए। मामले में कनाडा कनेक्शन सामने आया है। मोइनाबाद पुलिस फार्महाउस मालिक समेत पार्टी में शामिल सभी लोगों को कस्टडी में लेकर पूछताछ कर रही है। मामले में मुख्य आरोपी पार्टी के होस्ट ईशान को बनाया गया है। वो पिछले साल कनाडा से भारत लौटा था। उस पर फार्महाउस पर ऐसी ही रेव पार्टियां कराने और नशीले प्रतिबंधित पदार्थों का रोजाना सेवन करने का शक जताया गया है। तेलंगाना में जुलाई से अक्टूबर तक रेव पार्टियों में बड़ी मात्रा में ड्रग्स मिलने के तीन बड़े मामले आ चुके हैं। इसके मद्देनजर पुलिस सहित नारकोटिक्स डिपार्टमेंट पूरे राज्य में प्राइवेट बार, फार्महाउस और कैफे में चेकिंग अभियान चला रहा है। 3 अक्टूबर को राजेंद्रनगर पुलिस को इनपुट मिला कि मोइनाबाद इलाके में वीकेंड पर चेरी ओक्स फार्महाउस में रेव पार्टी होने वाली है। इसमें ड्रग्स और नशीली दवाओं का इस्तेमाल हो सकता है। तेलंगाना पुलिस में हमारे सोर्सेज के मुताबिक, मोइनाबाद में होने वाली रेव पार्टी को लेकर 11 सितंबर से ही माहौल बनाया जा रहा था। इंस्टाग्राम पर 9एमएम नाम की एक प्रोफाइल पर पार्टी से जुड़ी पोस्ट शेयर होती है। इसमें लाल रंग के बड़े-बड़े अक्षरों में लिखा जाता है, ''ट्रैप हाउस'...यहां का सिर्फ एक नियम है। डूबो, नाचो और माहौल का पूरा आनंद उठाओ। पार्टी का पता- मोइनाबाद फार्महाउस और टाइमिंग- शाम 6 से रात 12 बजे तक।' 20 दिन तक

हैदराबाद, रंगारेड्डी जैसे जिलों में यूथ को पार्टी से जोड़ने के लिए सोशल मीडिया पर कई कैंपेन चलाए गए। पार्टी में सिंगल एंट्री के लिए 1600 रुपए और कपल एंट्री के लिए 2800 रुपए के पास बेचे गए। तीन हफ्तों में 50 से ज्यादा लोगों ने ये पास खरीदे थे। मोइनाबाद इंस्पेक्टर जी पवन कुमार रेड्डी कहते हैं, 'हमें इलाके के कुछ लोगों ने सूचना दी थी कि 'चेरी ओक्स' फार्महाउस पर आए दिन देर रात तक पार्टियां होती हैं। इसमें ज्यादातर कॉलेज जाने वाले कम उम्र के लड़के-लड़कियां आते हैं। रातभर तेज आवाज में गाने बजाए जाते हैं, जिससे लोगों को परेशानी होती है। लोकल लोगों ने शक जताया कि फार्म हाउस में गुपचुप तरीके से ड्रग्स की सप्लाई होती है, जिसे युवाओं को सर्व किया जाता है।' 'शिकायत मिलने पर राजेंद्रनगर की एसओटी टीम ने 4 अक्टूबर की रात फार्महाउस पर छापा मारा। जहां मौके पर 65 लोग नशे में चूर मिले। सबसे चौंकाने वाली बात ये थी कि पकड़े गए लोगों में 22 की उम्र 18 साल से भी कम थी। 12 लड़कियां अचेत हालत में मिलीं, इनमें से पांच नाबालिग थीं। नशे में धुत मिले सभी 65 लोगों को हिरासत में लेकर उनके ब्लड और यूरिन सैंपल लिए गए।' मामले की जांच कर रहे तेलंगाना पुलिस की एक सीनियर अफसर ने बताया कि इस ड्रग पार्टी का प्लान ईशान नाम के एक लड़के ने बनाया था। वो यहीं के एक प्राइवेट कॉलेज में सेकेंड ईयर का स्टूडेंट है। पूछताछ में ईशान ने कबूला है कि वो बीते एक साल से यहां अकेले रह रहा था। उसकी फैमिली कनाडा में रहती है। हालांकि पार्टी में ड्रग्स किसने भिजवाई, इसका पता अभी नहीं चल पाया है। मोइनाबाद पुलिस को शक है कि ईशान नशीली दवाओं और प्रतिबंधित ड्रग्स का लंबे समय से इस्तेमाल कर रहा था। उस पर शक जताया गया है कि वो पहले भी ऐसी रेव पार्टियां ऑर्गनाइज करवा चुका है। उससे पूछताछ के बाद पुलिस ऐसी इल्लीगल रेव पार्टियों के नेटवर्क और ड्रग्स सप्लायर्स का पता लगा रही है। तेलंगाना पुलिस की स्पेशल ऑपरेशन टीम के अधिकारियों ने फिलहाल मोइनाबाद फार्महाउस को सील कर दिया है। मौके पर 10 विदेशी शराब की बोतलें और नशीले पदार्थ को कब्जे में लिया गया है। पुलिस सोर्सेज के मुताबिक, रेव पार्टी ट्रैप हाउस9एमएम नामक एक इंस्टाग्राम अकाउंट के जरिए प्रमोट की गई थी, जिसे हैदराबाद के एक डीजे ने बनाया है। छापेमारी के बाद फार्महाउस पर मौजूद सभी लोगों को मोइनाबाद पुलिस स्टेशन ले जाया गया है। दो लोगों का ड्रग टेस्ट पॉजिटिव आया है, जिन पर एनडीपीएस एक्ट की धारा 27 और बिना पुलिस अनुमति के इवेंट करने की धाराएं शामिल हैं। घटना में शामिल सभी नाबालिगों के परिवारों को भी सूचना दे दी गई है।

अतीत का झरोखा

पीएम पटना पहुंचे उसी दिन डीपीएस का बच्चा अगवा,किडनैपर बोला- नौकरी से बढ़िया धंधा है अपहरण

पटना। बात 27 जुलाई 2004 की है। सुबह के 6 बज रहे थे। बिहार की राजधानी पटना में पुलिस काफी मुस्तैद थी। तब के प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह कुछ ही देर में यहां पहुंचने वाले थे। उन्हें बाढ़ में डूबे इलाकों का दौरा करना था। केंद्रीय

मंत्री लालू प्रसाद यादव, राम विलास पासवान और मुख्यमंत्री राबड़ी देवी तैयारियों में जुटे थे। पटना के बहादुरपुर हाउसिंग कॉलोनी में रहने वाला 15 साल का ऐश्वर्य रोज की तरह स्कूल के लिए निकला। वह डीपीएस पटना में 11वीं में पढ़ता था। बस स्टैंड पहुंचने ही वाला था, तभी उसे लगा कि एक आदमी उसका पीछा कर रहा है। कुछ ही देर में दो और लोग पीछे लग गए। डरा सहमा ऐश्वर्य बस स्टैंड पहुंच गया। तभी एक सफेद मारुति वैन वहां आकर रुकी। कार से दो युवक निकले। एक ने दूसरे के कान में बोला- 'यहां तो बहुत सारे बच्चे हैं। उनके घर वाले हैं। लगता है काम नहीं हो पाएगा।' दूसरे ने उसे डांटते हुए कहा- 'अबे ॅक्ष्ंक्ष् तू इतना जल्दी डर गया। बंदूक निकालो और उसे जबरन उठा ले चलो। जो बीच में आएगा उसकी खोपड़ी उड़ा देंगे।' दोनों ने दौड़कर ऐश्वर्य को दबोच लिया। जबरन गाड़ी में बैठाया और बंदूक लहराते हुए तेजी से बेली रोड की तरफ चल दिए। वहां खड़े स्कूली बच्चे भागने लगे। अफरा-तफरी मच गई। इसी बीच एक शख्स दौड़ता हुआ ऐश्वर्य के घर पहुंचा और उसकी मां से बोला- 'कुछ लोग आपके बेटे को बस स्टैंड से उठा ले गए।' ऐश्वर्य की मां बदहवास होकर बस स्टैंड की ओर भागी। वहां भीड़ लगी थी और ऐश्वर्य का एक जूता पड़ा हुआ था। वह छाती पीटकर रोने लगी- 'उसे बचा लो। उसे कोई कुछ कर ना दे।' कुछ ही देर में पटना के अलग-अलग थानों की पुलिस वहां पहुंच गई। ऐश्वर्य के पिता बिजनेसमैन थे और मां एक कॉलेज में लेक्चरर। पुलिस ने सारे रिकॉर्ड खंगाले। परिवार की पहले से किसी से कोई रंजिश नहीं थी। पुलिस ने एफआईआर तो दर्ज कर ली। पुलिस को आभास हो गया था कि इस बच्चे के साथ अब बुरा होने वाला है। आईपीएस अमित लोढ़ा तब नालंदा के एसपी थे। वे अपनी किताब 'बिहार डायरीज' में लिखते हैं- 'पटना उन दिनों अपराध की राजधानी बना हुआ था। रोज किसी न किसी का अपहरण होता रहता था। हालात इतने बुरे थे कि एक रिक्शे वाले ने एक लाख रुपए में घर बेचा तो पड़ोसी ने उसका अपहरण कर लिया। अपहरण में जोखिम कम था और फायदा ज्यादा। इसका सीधा-साधा हिसाब था- शिकार की आदतों को समझो, सही वक्त तय करो और अनजाने टारगेट को अगवा कर लो। फिर शिकार के घर फोन कर दो। मजबूरन परिवार वाले फिरौती की रकम डारे के मारे दे ही देते थे। उस रोज मैं एक ऑपरेशन के सिलसिले में रातभर जगा था। सुबह मैंने पटना के आईजी को फोन किया- सर, पिछले हफ्ते जिस बैंक मैनेजर का अपहरण हुआ था, उसे छुड़ा लिया गया है। उधर, से उन्होंने गाली के लहजे में कहा- बिहार को क्या होता जा रहा है। मैं तो अगवा लोगों की गिनती भूल गया था। मैं खुद पायजामा पहने पटना की सड़कों पर एक लड़के को ढूंढने में लगा हूं। अभी कोई 20 मिनट पहले ही डीपीएस के एक बच्चे को उठा लिया है।' अमित लोढ़ा लिखते हैं- 'मैंने पटना-नालंदा हाईवे पर सभी थानों में फोन किया और खुद सोने चला गया। कुछ ही देर बाद मेरा फोन बजा। उधर से नागरनौसा के एसएचओ मिथिलेश की आवाज आई- 'सर, हमने मारुति वैन बरामद कर ली है। ड्राइवर को भी पकड़ लिया है, लेकिन वो बच्चा और अपराधियों का कुछ पता नहीं चल रहा।' वैन की तलाशी करो, कुछ है तो नहीं उसमें? एसएचओ मिथिलेश- 'सर एक स्कूल बैग मिला है।' मैंने तुरंत पटना के आईजी को फोन कर बताया कि बच्चे का सुराग मिला है। मैं खुद नागरनौसा के लिए निकल गया। सोच रहा था कि अपराधी पटना से नागरनौसा करीब 80 किलोमीटर तक कैसे आ गए। उन्हें कहीं रोका क्यों नहीं गया। पुलिस ने ठीक से बैरिकेडिंग की होती तो शायद वैन को पटना जिले में ही रोक लिया जाता। कुछ देर में मैं नागरनौसा पहुंच गया। मैंने वहां एक आदमी को देखा। उसके कपड़े फटे हुए थे और वह बेहद परेशान दिख रहा था। ये आदमी उस वैन का ड्राइवर था। डीआईजी शिवेंद्र भगत उससे सख्ती से पूछताछ कर रहे थे। वह आदमी चिल्ला रहा था 'साहब, मैं बेगुनाह हूं। मैं ड्राइवर हूं। मुझे अपहरण के बारे में नहीं पता।' मैंने शिवेंद्र सर से बोला- 'मुझे ड्राइवर से बात करने दीजिए। फिर मैंने उससे सवाल-जवाब शुरू किया।' 'देखो सच सच बता दो, बच्चे को कहां छुपाए हो?' ड्राइवर कहने लगा- 'साहब, मैं ड्राइवर हूं। मेरा बॉस किराए पर गाड़ी देता है। कल हमारे दफ्तर में दो लोग आए और बोले कि उनके भतीजे को पटना से नालंदा में अपने गांव ले जाना है। उन्होंने मारुति वैन मांगी। आज सुबह मुझे बोरिंग रोड चौराहे पर इंतजार करने को कहा।कुछ देर बाद, वे लोग बेहोशी की हालत में एक लड़के को लेकर आए। वह स्कूल ड्रेस में था। उन्होंने बताया कि ये बीमार है। किसी ने नजर लगा दी है। वे पूजा करवाने जा रहे हैं। मुझे शक तो हुआ, लेकिन लगा कि हो सकता है कोई नजर लग गई हो। कई बार मैं लोगों को ओझा के पास ले गया हूं। सो मैंने ज्यादा सोचा नहीं और नालंदा की ओर चलता गया। जब नागरनौसा पहुंचा, तो उन दोनों ने कहा कि गाड़ी रोको, एक रिश्तेदार से मिलना है। शाम को फिर गाड़ी ले लेंगे। उन्हें उतारकर मैं थोड़ा आगे बढ़ा था कि पुलिस ने गाड़ी पकड़ ली। मुझे बस इतना ही पता है साहब।' ड्राइवर कुर्सी पर बैठा था। पसीने से भीगा, आंखें नीचे झुकी हुईं। आईएसपी अमित लोढ़ा ने कुर्सी पीछे खिसकाई। कुछ सेकेंड तक ड्राइवर को देखा। फिर बोले,'तुम्हारे पास उन आदमियों के नंबर हैं क्या?'ड्राइवर ने सिर हिलाया,'न-नहीं साहब...'उसकी आवाज कांप रही थी। 'डर मत,' लोढ़ा का लहजा थोड़ा नरम हुआ, 'नहीं मारूंगा।' उन्होंने हाथ आगे बढ़ाया- 'मोबाइल दो।' ड्राइवर ने कांपते हुए फोन आगे किया। लोढ़ा ने कॉल लॉग खोला। एक-एक नंबर स्क्रीन पर चमक रहा था। 'इनमें से कौन सा?' लोढ़ा ने पूछा, आंखें ड्राइवर पर टिकी रहीं। ड्राइवर ने धीरे-धीरे उंगली उठाई और स्क्रीन पर एक नंबर की ओर इशारा किया। 'सर... आज सुबह इसी नंबर से कॉल आया था। उस आदमी ने कहा था- 'बोरिंग रोड चौराहे पर सुबह 6:40 बजे पहुंच जाना।' ड्राइवर स्क्रीन पर एक नंबर की ओर इशारा करते हुए बोला- 'सर, आज सुबह इस नंबर से कॉल आया था। उस आदमी ने मुझे बोरिंग रोड चौराहे पर सुबह 6:40 बजे पहुंचने को कहा था।' एसपी लोढ़ा को इस अपहरण केस की जांच का जिम्मा मिल चुका था। उधर, पटना में सियासी बवाल मच गया। राबड़ी देवी सरकार के खिलाफ बीजेपी और जदयू प्रदर्शन कर रहे थे। स्कूली बच्चे और उनके पेरेंट्स ने मोर्चा खोल दिया था। स्कूल वाले भी विरोध में उतर गए थे। इधर, अपहरण करने वाले ऐश्वर्य की आंख पर कपड़ा बांधकर खेतों के बीच से घसीटते हुए ले जा रहे। बेचारे ऐश्वर्य को कुछ सूझ नहीं रहा था। उसने हिम्मत करके पूछा- 'अंकल कहां ले जा रहे मुझे? मैंने क्या बिगाड़ा है आप लोगों का?' तभी एक ने उसके गाल पर जोर का तमाचा जड़ते हुए कहा- 'ॅक्ष्ंक्ष् जरा भी चिल्लाया तो गोली तेरी छाती के आरपार हो जाएगी।' कुछ देर बाद ऐश्वर्य फिर बोला- 'पर अंकल मैंने किया क्या है?' और वह रोने लगा। एक लंबे कद के आदमी ने उसे बीच खेत में बैठाया। फिर बहुत प्यार से बोला- 'देख बेटा। तुम्हारा बाप बहुत अमीर है। वह हमें पैसे दे देगा और हम तुझे छोड़ देंगे।' और उन्होंने पैसे नहीं दिया तो... कांपते हुए ऐश्वर्य बोला। उस आदमी ने कहा- 'तब तो बेटा तुम्हें ठिकाने लगाना पड़ेगा। हम पाल पोसकर तुम्हें बड़ा तो करने नहीं जा रहे।' रोते हुए ऐश्वर्य बोला- 'तुम लोग मेरे पापा को जानते नहीं हो। तुम्हारे पीछे पुलिस लग गई होगी। बहुत जल्द तुम लोग मारे जाओगे।' अपहरण करने वाले हंसने लगे। इधर, आईपीएस लोढ़ा दफ्तर पहुंच चुके थे। उन्होंने रिलायंस टेलिकॉम कोलकाता के मैनेजर को कॉल किया- 'घोष बाबू, मुझे 94....... 3654 की कॉल डिटेल भेज दो। अर्जेंट है।' कुछ देर बाद घोष ने कॉल करके बताया- 'उस नंबर का सिर्फ एक बार इस्तेमाल किया गया था, वैन ड्राइवर को कॉल करने में।' आईपीएस सोचने लगे- 'इसका मतलब है यह सिम केवल बच्चे के परिवार को कॉल करने के लिए लिया गया था।' फिर उन्होंने कहा- 'घोष बाबू, क्या आप मुझे आईएमईआई नंबर बता सकते हैं?' 'एक मिनट, सर,' घोष बाबू ने कहा। आईएमईआई यानी इंटरनेशनल मोबाइल इक्विपमेंट आइडेंटिटी। यह 15 अंकों का सीरियल नंबर होता है, जो हर मोबाइल फोन में होता है। इसकी मदद से फोन को ट्रेस किया जा सकता है। एसपी लोढ़ा ने घोष से कहा कि वह तुरंत आईएमईआई नंबर डालकर देखें कि क्या कोई दूसरा सिम इस मोबाइल पर चलाया गया था?'इस आदमी ने पहले इस मोबाइल पर दूसरा सिम काम में लिया था। वो सिम कार्ड 94..... 6381 भी हमारी कंपनी का ही है,' खुश होकर घोष ने कहा।'क्या आप चेक कर सकते हैं कि वह नंबर अभी भी काम में लिया जा रहा है या नहीं?' एसपी ने भी उतने ही जोश में पूछा। 'हां, वो नंबर अभी भी काम कर रहा है।' इसका मतलब वे दूसरे सिम से बाकी लोगों को कॉल कर रहे थे।' एसपी लोढ़ा ने उस नंबर का पिछले 48 घंटों का कॉल रिकॉर्ड मंगवाया। फिर प्रिंट आउट निकालकर उन नंबरों पर गोला बना दिया, जो ज्यादा बार इस्तेमाल किए गए थे। थोड़ी देर बाद एक पुलिस अफसर संजय, एसपी लोढ़ा से बोला- 'सर, आपने जो इस नम्बर पर गोला बनाया है, यह तो मेरे जासूस श्याम का नम्बर है।' 'सच कह रहे हो?' एसपीप ने पूछा। संजय- 'हां, सर, मैं रोज ही श्याम से बात करता हूं।' एसपी - 'फौरन श्याम को उठाकर ले लाओ। उसके सारे अड्डों पर छापा मारना।' कुछ देर बाद, एसपी के दफ्तर के बाहर एक जीप रुकी। संजय चहकते हुए बोल पड़ा- 'सर, मिल गया।' सामने एक दुबला-पतला आदमी खड़ा था। वह नशे में लग रहा था। 'यह किसका नम्बर है?' एक नंबर दिखाते हुए एसपी लोढ़ा ने उससे पूछा। 'सर, मैं नहीं जानता- आप क्या कह रहे हैं?' संजय ने धक्का दिया और श्याम जमीन पर गिर पड़ा। 'तुमने 10 घंटों में इस नम्बर पर चार बार बात की है। नाटक मत करो। बाप हैं हम तुम्हारे, 'संजय ने श्याम के मोबाइल की स्क्रीन की ओर इशारा करते हुए कहा। श्याम बोल पड़ा- 'साहब सुखु साव ने मुझे फोन किया था।' सुखु पटना का खतरनाक किडनैपर था, जो फिरौती मिलने के बाद शिकार को मार देता था। सुखु ने ही श्याम को एक मारुति वैन का इंतजाम करने के लिए कहा था। हालांकि, श्याम को पता नहीं था कि सुखु ने किसी बच्चे का अपहरण किया है। 'सुखु अपने आप आएगा या तुम उसे कॉल करोगे? क्या तुम उसे जानते हो? कैसा दिखता है वो?' एसपी लोढ़ा ने सख्त लहजे में उससे सवाल पूछना शुरू किया। श्याम ने डरते हुए कहा-

'साहब, मैं सुखु से पटना की बेऊर जेल में दो साल पहले मिला था। हम दोनों वहां बंद थे। उसके बाद मैंने उससे सिर्फ फोन पर ही बात की है, लेकिन देखूंगा तो पहचान लूंगा। वह लंबा और हट्टा-कट्टा है, एकदम गंजा। उसने मुझे कल सुबह 8 बजे बस स्टैंड के पास बुलाया है।' एसपी लोढ़ा लिखते हैं- 'मैंने घड़ी देखी। रात के 1:40 बज रहे थे। संजय और मैं अगले दिन उससे मिलने के लिए तय जगह पर पहुंचे। मैं बेचैनी से सुबह होने का इंतजार करने लगा। 30 जुलाई की सुबह 6:30 बजे संजय का कॉल आया। 'सर, पकड़ लिया।' मैं चप्पल में ही घर से निकल गया। अपनी गाड़ी की बजाय एक प्राइवेट गाड़ी ले ली, ताकि किसी को शक न हो। कुछ ही देर में मैं संजय के पास पहुंच गया। देखा संजय कीचड़ से नहाया हुआ है। सुखु हट्टा-कट्टा था, उसे पकड़ने के चक्कर में संजय का ये हाल हो गया था। हमने सुखु को गाड़ी में बैठाया और चल दिए। मैं सुखु से लगातार सवाल कर रहा था, लेकिन वो कोई जवाब नहीं दे रहा था। मेरे साथी डीएसपी आदिल जफर ने उसे जोर से थप्पड़ मारा। सुखु बोल पड़ा- 'मार दो साहब, वैसे भी मरना ही है मुझे।' फिर हमें खुफिया सूचना मिली कि अपहरण करने वालों ने बच्चे को इस्लामपुर थाने के एक गांव में छिपाकर रखा है। हम फौरन उस गांव की तरफ चल पड़े। वहां पहुंचते ही एक पुराना सा घर दिखा। एक आदमी बंदूक ताने खड़ा था। मैं समझ गया कि ये वही घर हो सकता है। तभी उस आदमी ने फायरिंग शुरू कर दी। हमने फौरन छुपने के लिए आड़ लिया और गाड़ी से निकल गए। इधर से भी जवाबी फायरिंग होने लगी। कुछ देर बाद उस आदमी की बंदूक की गोलियां खत्म हो गईं। वह बचने के लिए भागा, तभी हमारे एक साथी की गोली उसके सीने के आर-पार हो गई। इधर, कार में अकेला सुखु भागने की कोशिश करने लगा। हमारे एक साथी से उसकी रिवॉल्वर छीनने लगा। इसी दौरान एक गोली सुखु के फेफड़े को चीरते हुए निकल गई। उसका काम-तमाम हो गया। हम फौरन उस घर में पहुंचे। धक्का देकर दरवाजा खोला तो एक कोने में वो बच्चा था। उसके हाथ पैर बंधे हुए थे। वह हमें देखते ही सहम गया। फिर मैंने बताया- देखो डरो मत। मैं अमित लोढ़ा नालंदा का एसपी हूं। हमने तुम्हें बचा लिया है। अपहरण करने वाले मारे जा चुके हैं। ऐश्वर्य बोला- थैंक्यू अंकलष्ठ स्कोर क्या हुआ है? स्कोर? सर एशिया कप में भारत और श्रीलंका के बीच आज मैच हो रहा है न...

मैं हंस पड़ा। नहीं पता बेटा, पर अब तुम घर जाकर मैच के हाइलाइट्स देख सकते हो।' इस तरह करीब तीन दिन बाद ऐश्वर्य वापस अपने घर पहुंच गया। बाद में उसने एक मीडिया इंटरव्यू में बताया- 'उन लोगों ने मेरी यूनिफॉर्म उतारकर मुझे बनियान और गमछा पहना दिया था। ताकि मैं गांव वालों जैसा लगूं। गांव ले जाते वक्त साफ-साफ धमकी दी थी कि अगर चिल्लाया तो गोली मार देंगे। मैं डरकर कुछ नहीं बोला। वो लोग मुझे ले जाकर एक गाय वाले घर में बंद कर दिया। मैं बार-बार उनसे कह रहा था कि मुझे छोड़ दो, तो उन लोगों ने कहा कि घबराओ नहीं, पैसे मिलते ही तुम्हें छोड़ देंगे। मैंने उनसे पूछा कि ये सब करते क्यों हो। तो वे लोग कहने लगे कि हम भी पढ़े-लिखे हैं। ग्रेजुएट हैं। सरकारी नौकरी मिल नहीं रही और प्राइवेट से खर्चा चलाना बस की बात है नहीं, तो अपहरण करने लगे। इसमें ठीक-ठाक कमाई हो जाती है। अपहरण से बढ़िया कोई नौकरी नहीं है 4 साल बाद दिसंबर 2008 में पटना हाईकोर्ट ने इस केस में दो आरोपियों विजय कुमार और अबोध नीलकमल को दोषी माना और आजीवन कारावास की सजा सुनाई। दोनों पर 5-5 हजार रुपए का जुर्माना भी लगाया।एक्सपर्ट्स के मुताबिक, 2000-2004 के बीच हुई अपहरण की घटनाओं से राजद को बहुत नुकसान हुआ। बीजेपी और जदयू ने लगातार इसे मुद्दा बनाया। फरवरी 2005 में हुए विधानसभा चुनाव में राजद को इसका खासा नुकसान झेलना पड़ा। पिछले चुनाव के मुकाबले उसकी 40 सीटें कम हो गईं। राजद को 75 सीटें ही मिलीं, जो बहुमत से 37 कम थीं। बीजेपी को 55 और जदयू को 37 सीटें मिलीं। किसी भी दल या गठबंधन के पास बहुमत नहीं होने की वजह से राज्य में राष्ट्रपति शासन लग गया। 6 महीने बाद यानी अक्टूबर 2005 में फिर से विधानसभा चुनाव हुए। इस बार बीजेपी और जदयू गठबंधन ने 242 में से 143 सीटें जीत लीं। राजद 54 सीटों पर सिमट गई।

सिंगर जुबीन गर्ग मौत केस में चचेरा भाई गिरफ्तार, असम पुलिस में हैं डीएसपी

गुवाहाटी। सिंगर जुबीन गर्ग की मौत के मामले में बुधवार को असम पुलिस के डीएसपी संदीपन गर्ग को

अरेस्ट किया गया है। संदीपन, सिंगर के चचेरे भाई हैं। हादसे के वक्त वह सिंगापुर में साथ थे। अधिकारी ने बताया कि संदीपन से जुबीन की मौत के सिलसिले में पिछले कुछ दिनों से पूछताछ की जा रही है। उनके खिलाफ गैर इरादतन हत्या, आपराधिक षडयंत्र और लापरवाही से मौत का कारण बनने का केस दर्ज किया गया है। जुबीन की मौत के मामले में यह पांचवीं गिरफ्तारी है। इससे पहले, नॉर्थ ईस्ट इंडिया फेस्टिवल के मुख्य आयोजक श्यामकानु महंत, गायक के मैनेजर सिद्धार्थ शर्मा और उनके दो बैंड सदस्यों - शेखर ज्योति गोस्वामी और अमृत प्रभा महंत को अरेस्ट किया गया था। जुबीन गर्ग का निधन सिंगापुर में 19 सितंबर को हुआ था। सिंगर 20 सितंबर को होने वाले नॉर्थ ईस्ट इंडिया फेस्टिवल के लिए सिंगापुर गए हुए थे, जहां उन्होंने वाटर एडवेंचर एक्टिविटी में हिस्सा लिया था। दावा किया गया कि उनकी मौत स्कूबा डाइविंग के दौरान एक हादसे में हुई थी। सिंगर जुबीन गर्ग की मौत के मामले में गिरफ्तार उनके बैंडमेट (साथी सिंगर) शेखर ज्योति गोस्वामी ने 4 अक्टूबर को दावा किया था कि सिंगर के मैनेजर सिद्धार्थ शर्मा और इवेंट ऑर्गनाइजर श्यामकनु महंत ने उन्हें जहर दिया था। दोनों ने हत्या को हादसा दिखाने की साजिश रची थी। बैंडमेट गोस्वामी के 4 दावे- हम सभी 19 सितंबर को समुद्र में एक याट पर गए थे। शर्मा के कंट्रोल में लेने के बाद याट समुद्र में खतरनाक तरीके से हिलने लगी थी।। सभी की जान जोखिम में पड़ गई थी। उन्होंने यह भी कहा कि शर्मा ने असम एसोसिएशन (सिंगापुर) के सदस्य और NRI तन्मॉय फुकन को ड्रिंक की व्यवस्था न करने को कहा और खुद ही सभी ड्रिंक्स देने की बात कही। जब जुबीन को सांस लेने में दिक्कत हो रही थी और वो लगभग डूब रहे थे, तब शर्मा चिल्लाते हुए सुने गए, 'जाबो दे, जाबो दे' (जाने दो, जाने दो)। जुबीन ट्रेंड स्विमर था। उसने मुझे और शर्मा को भी तैरना सिखाया था, इसलिए उनकी मौत डूबने से नहीं हो सकती। शर्मा और महंत दोनों ने सिंगर को जहर दिया और साजिश छुपाने के लिए सिंगापुर को चुना। शर्मा ने मुझे याट के किसी भी वीडियो को किसी के साथ शेयर न करने के लिए कहा था। स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम ने बताया कि जुबीन की मौत के मामले में अब तक राज्य में 10 लोगों के खिलाफ 60 से ज्यादा एफआईआर दर्ज की गई हैं। स्पेशल डीजीपी गुप्ता ने बताया कि सिंगापुर में की गई पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट प्रोटोकॉल के अनुसार परिवार को दी जाएगी। सिंगापुर की जांच टीम ने भी काम किया। उन्होंने परिवार से संपर्क भी किया है। वहीं, गुवाहाटी में किए गए दूसरे पोस्टमॉर्टम की रिपोर्ट का इंतजार है। विसरा सैंपल को डिटेल जांच के लिए दिल्ली के सेंट्रल फोरेंसिक लैब भेजा गया है। गुप्ता ने कहा कि विसरा रिपोर्ट मिलने के बाद पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट तैयार और हमारे पास उपलब्ध हो जाएगी। मृत्यु की असली वजह जानने के लिए पोस्टमॉर्टम के दौरान शरीर के आंतरिक अंगों जैसे आंत, लिवर, किडनी से लिए जाने वाले नमूने विसरा सैंपल कहलाते हैं। पुलिस अधिकारी ने कहा था कि हमें आरोपियों के खिलाफ कुछ सबूत मिले हैं। इसलिए आगे जांच के लिए उनकी गिरफ्तारी जरूरी थी।

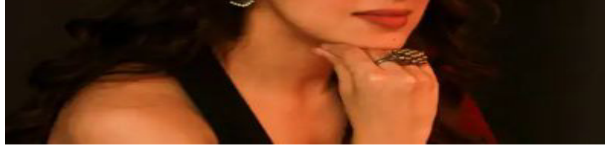
बिग बॉस कन्नड़-12 का सेट सील, प्रीमियर के 10 दिन बाद ही सभी कंटेस्टेंट्स को चलते शो से किया गया बाहर

मुंबई। 28 सितंबर को शुरू हुए कन्नड़ के सबसे ज्यादा देखे

जाने वाले रियलिटी शो को प्रीमियर के 10 दिन बाद ही बंद कर दिया गया है। शो का सेट सील कर दिया गया है और शो में मौजूद 16 कंटेस्टेंट्स को शो से निकाला गया है। रियलिटी शो बिग बॉस कन्नड़-12 की शूटिंग बिदादी के जॉली वुड स्टूडियो एंड एडवेंचर्स में चल रही थी। जांच में सामने आया कि स्टूडियो द्वारा पर्यवारण संबंधी नियमों का उल्लंघन किया जा रहा है। 6 अक्टूबर को स्टूडियो में जारी सभी गतिविधियां तत्काल प्रभाव से बंद करने के आदेश दिए गए, जिसके बाद स्टूडियो सील कर दिया गया है। ये कार्यवाही कर्नाटक के कर्नाटक स्टेट पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड द्वारा की गई। आदेश के बाद कस्तूरी कर्नाटक जनपारा वेदिके के कार्यकर्ताओं ने शो के सेट के बाहर विरोध प्रदर्शन किया। अब शो पूरी तरह बंद किया गया है। जांच के दौरान ये भी सामने आया है कि शूटिंग लोकेशन पर दो बड़े डीजल जनरेटर चल रहे थे, जिससे काफी प्रदूषण हो रहा है। साथ ही लोकेशन पर डिस्पोजल कप और प्लेट्स का कचरा भी मिला है, जिससे काफी गंदगी जमा हो चुकी है। इसके अलावा जांच अधिकारियों ने सेट पर सीवेज मैनेजमेंट पर भी चिंता जाहिर की थी। 6 अक्टूबर को कर्नाटक स्टेट पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड द्वारा स्टूडियो को नोटिस भेजा गया, जिसमें लिखा था कि परिसर में बड़े पैमाने पर मनोरंजन और स्टूडियो चलाया जा रहा है, जबकि इसके लिए आवश्यक स्थापना की अनुमति और कंसेंट ऑफ ऑपरेशन नहीं लिया गया है। जो जल प्रदूषण निवारण और नियंत्रण अधिनियम 1974 और वायु प्रदूषण निवारण और नियंत्रण अधिनियम 1981 के विरुद्ध है। नोटिस में चेतावनी दी गई है कि अगर स्टूडियो द्वारा आदेश का पालन नहीं किया जाता और स्टूडियो तत्काल बंद नहीं किया जाता तो उनके खिलाफ सख्त एक्शन लिया जाएगा। बताई गई समय सीमा के बाद अब स्टूडियो सील किया गया है। जांच के दायरे में आए इस स्टूडियो में बिग बॉस कन्नड़ के 12वें सीजन की शूटिंग चल रही थी। शो को 28 सितंबर से 19 कंटेस्टेंट्स के साथ शुरू किया गया था। इस शो को पॉपुलर कन्नड़ एक्टर किच्चा सुदीप होस्ट करते हैं। ये कन्नड़ का सबसे ज्यादा देखा जाने वाला शो है। 3 एविक्शन के बाद 16 कंटेस्टेंट्स के साथ शो चल रहा था। शो को कलर्स कन्नड़ चैनल और जियो हॉटस्टार पर स्ट्रीम किया जाता है।

पत्रकार से एक्ट्रेस बनीं दीक्षा जुनेजा, पैसों के लिए एक्टिंग में आईं, ऋषि कपूर की फिल्म से डेब्यू, ओटीटी के हर प्लेटफॉर्म पर अब इनका शो

मुंबई। दीक्षा जुनेजा इंडस्ट्री की उभरती कलाकार हैं। हाल ही में वो नेटफ्लिक्स की सीरीज 'सारे जहां से अच्छा' में नजर आई हैं। इस सीरीज में उन्होंने इंडस्ट्री की कई दिग्गज कलाकारों के साथ काम किया है और उनसे अपने काम के लिए तारीफ भी बटोर रही हैं। दिवंगत एक्टर ऋषि कपूर के साथ अपने करियर की शुरुआत करने वाली दीक्षा एक्ट्रेस बनने से पहले कास्टिंग असिस्टेंट थीं और उससे पहले जर्नलिस्ट। आज वो ओटीटी के हर प्लेटफॉर्म के लिए काम कर चुकी हैं। चलिए समझते हैं इनका जीवन सवाल जवाब के माध्यम से- दीक्षा, आपकी सीरीज 'सारे जहां से अच्छा' नेटफ्लिक्स पर आई है। इसमें काम करने का अनुभव कैसा रहा? मैंने इस सीरीज में 'नसीम' का रोल प्ले किया है। मेरी जर्नी बहुत ही हसल वाली रही है। वेब सीरीज मुझे ऐसे मिली कि मेरी एक मीटिंग गौरव शुक्ला से हुई, जो इस सीरीज के असिस्टेंट डायरेक्टर थे। अगले ही दिन उनका कॉल आया और मुझे रोल मिल गया। मुझे इंतजार नहीं करना पड़ा, काफी जल्दी काम मिल गया। उसके बाद किरदार के लिए मैंने उर्दू डिक्शन की क्लास ली, क्योंकि इस रोल में पंजाबी और उर्दू का बैलेंस चाहिए था। मैं पंजाब से हूं तो पंजाबी आती थी, लेकिन ध्यान इस बात का रखना था कि मेरी पंजाबी भारतीय वाली ज्यादा न लगे, बल्कि पाकिस्तानी साउंड करे, यही सबसे मुश्किल था। हमारे डिक्शन कोच ईश्राग जी थे, जो रिहर्सल करवाते थे। इससे पहले मैंने एक शॉर्ट फिल्म में 'राहिला' नाम का मुस्लिम किरदार



निभाया था, उसमें उर्दू सीखी थी, तो अब ज्यादा वक्त नहीं लगा। मेरा मानना है कि एक्टर के तौर पर तलफ्फुज साफ होना चाहिए। एक्टिंग में ये सब बहुत काम आता है। मैं नुसरत साहब के गाने सुनती हूं, वहां से भी बहुत कुछ सीखा। मैंने दो हफ्तों में किरदार के बोलने लायक उर्दू सीख ली थी। सीरीज में प्रतीक गांधी, रजत कपूर और तिलोत्तमा शोम जैसे बड़े कलाकार हैं। उनके साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा? मुझे जब पता चला कि ये सारे सीरीज का हिस्सा हैं और मुझे इनके साथ काम करने का मौका मिलेगा तो मैं बहुत खुश हुई थी। मैं तिलोत्तमा मैम की बहुत बड़ी फैन हूं। हालांकि, कई कलाकारों के साथ मुझे सीन शूट करने का मौका नहीं मिला, लेकिन इस बात से बहुत खुशी थी कि जिनके काम देखकर सीखा है, उनके साथ शो शेयर कर रही हूं। सभी एक्टर बहुत स्किल्ड और और अपना काम में काफी अच्छे हैं। मैं सेट पर इन सबसे मिल नहीं पाई क्योंकि हमारा साथ में सीन नहीं था। लेकिन मैं शो के सक्सेस पार्टी में पहली बार सबसे मिली। मुझे नहीं लगा था कि मेरे किरदार नसीम को इतना प्यार मिलेगा। उस पार्टी में हर कोई शो के साथ मेरे कैरेक्टर के बारे में बात कर रहा था। प्रतीक गांधी और उनकी वाइफ ने मेरी तारीफ करते हुए कहा कि उन्हें शो में मेरा काम बहुत पसंद आया। हम तुम्हें और देखना चाहते थे। हमारे बच्चों को भी तुम्हारा काम पसंद आया। वहीं, रजत कपूर सर पहले पार्टी में मुझे पहचान नहीं पाए। जब मैंने उन्हें बताया कि मैंने शो में नसीम प्ले किया है फिर वो हैरान रह गए। उन्होंने मुझसे कहा कि मैं आपको पहचान नहीं पाया क्योंकि आप सामने से इतनी अलग लगती हैं। वो पंद्रह मिनट मेरे साथ बैठे और मुझसे बात कीं। मेरी काम की तारीफ की। सीन्स के बारे में डिस्कशन किया। इस तरह वो रात मेरे लिए यादगार बन गई। आपकी फिल्मोग्राफी देखें तो अपने लगभग हर ओटीटी प्लेटफॉर्म पर काम किया है। इसे आप कैसे देखती हैं? मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं यहां तक पहुंचूंगी। मैं तो एक्टर बनना ही नहीं चाहती थी, लेकिन किस्मत में था। लोग आकर बताते हैं कि उन्होंने मुझे ओटीटी की फलां सीरीज में देखा है तो अच्छा लगता है। हर प्लेटफॉर्म पर मेरा कोई ना कोई एक शो है, मतलब हर ऑडियंस तक मेरा काम पहुंच रहा है। इससे अच्छा क्या होगा एक एक्टर के लिए कि लोग आपके काम को पहचानते हैं। बतौर एक्टर आप यही तो चाहते हैं कि ऑडियंस तक आपका काम पहुंचे।आपने हर तरह के जॉनर में काम किया है, तो आपको खुद कौन सा रोल करना ज्यादा पसंद है- कॉमेडी, स्पाई या एक्शन? मेरे लिए ड्रामा करना आसान है, लेकिन कॉमेडी परफॉर्म करने में ज्यादा मजा आता है। मैं खुद बड़ी फनी हूं तो परफॉर्म करना आसान हो जाता है। जैसी हूं वैसा ही आ जाता है। किसी सीन को देखकर रो देना इतना मुश्किल नहीं, लेकिन कॉमेडी मुश्किल है। जोक सही जगह लैंड करे, इसका ध्यान रखना पड़ता है। ये सब मैंने थिएटर से सीखा है। मैं फिल्म 'हेरा फेरी' की बहुत बड़ी फैन हूं। मैं इस फिल्म को 50 से 100 बार देख चुकी हूं। परेश रावल की एक्टिंग पसंद है, उनकी नकल भी उतारती थी। आपकी जर्नी काफी दिलचस्प रही हैं। चंडीगढ़ की लड़की पहले जर्नलिस्ट बनीं फिर कास्टिंग असिस्टेंट और अब एक्ट्रेस।

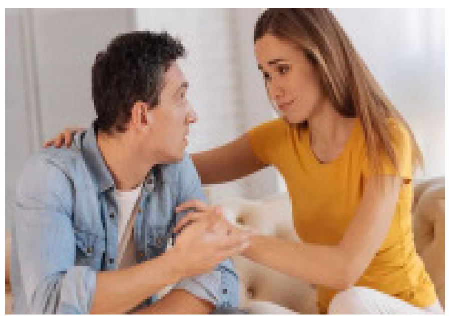
हाई हील्स से टेढ़े हो सकते हैं पैर, दुनिया के 23फीसदी लोगों को बूनियन डिजीज

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

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

बॉयफ्रेंड पजेसिव था तो ब्रेकअप कर लिया, अब वो अमीर हो गया है तो उसे मिस कर रही हूं, क्या मेरी फीलिंग सही है?

नयी दिल्ली। मामले को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. जया सुकुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा से सवाल जवाब के माध्यम से सवाल- मैं 28 साल की हूं और करीब दो साल तक एक रिलेशनशिप में थी। मैंने उस रिश्ते को निभाने की बहुत कोशिश की, लेकिन बात नहीं बनी। मेरा बॉयफ्रेंड मुझसे बहुत प्यार करता था, लेकिन वो जरूरत से ज्यादा ही प्रोटेक्टिव और शक्की मिजाज था। वो हर वक्त यह जानना चाहता था कि मैं कहां हूं, किससे बात कर रही हूं, क्या पहन रही हूं, यहां तक कि सोशल मीडिया पर किससे कनेक्ट हूं। धीरे-धीरे मुझे लगने लगा कि ये प्यार नहीं, एक तरह का कंट्रोल है। कई बार हमने इस बात को लेकर बहस की, पर कुछ सुधरा नहीं। आखिरकार मैंने ब्रेकअप कर लिया। ब्रेकअप के बाद भी मैं पूरी तरह उबर नहीं पाई। मैं कभी-कभी उसकी इंस्टाग्राम प्रोफाइल देखती थी। कुछ दिन पहले मुझे पता चला कि उसने लैंड रोवर गाड़ी खरीदी है। पता चला कि उसकी फैमिली के जो खेत थे, वहां से हाईवे निकला है। पहले वो एक साधारण मिडिल क्लास लड़का था, लेकिन अब रातोंरात करोड़पति हो गया है। उसके इंस्टाग्राम से पता चलता है कि वो काफी एलीट लाइफ स्टाइल इंजॉय कर रहा है। आए दिन क्लबिंग और पार्टी चल रही है। ये जानकर मन में अजीब-सा अफसोस हुआ। अब जब वो इतना अमीर हो गया है तो मैं उसकी जिंदगी में नहीं हूं। मुझे समझ नहीं आ रहा है- क्या मैं उसे सच में मिस कर रही हूं या फिर उसके अमीर होने की खबर से मुझे दुख हो रहा है। क्या ये फीलिंग्स नॉर्मल हैं? क्या मुझे उससे माफी मांगकर दोबारा कोशिश करनी चाहिए? जवाबः सबसे पहले तो ये जान लीजिए कि आप अकेली नहीं हैं। आपने जो महसूस किया और जो सवाल पूछे, वो बहुत से लोग अपने दिल में सोचते हैं। 28 साल की उम्र में आपने दो साल तक एक रिश्ते को दिल से निभाया। ये आसान नहीं होता, खासकर तब जब वो रिश्ता आपको खुशी की जगह घुटन देने लगे। आपने हिम्मत दिखाई और खुद को उस टॉक्सिक रिलेशनशिप से बाहर निकाला, ये बहुत बड़ी बात है। अपने लिए ऐसा फैसला लेना हर किसी के बस की बात नहीं होती। अब जो आप महसूस कर रही हैं- वो बेचैनी, वो अफसोस ये सब इंसान होने की निशानी है। जब हम किसी के साथ इतना वक्त बिताते हैं और फिर वो हमारी जिंदगी से चला जाता है, तो उसकी लाइफ के अपडेट्स सुनकर मन में उथल-पुथल होना आम बात है। खासकर तब, जब वो इंसान अचानक बहुत आगे बढ़ जाता है। क्या आप सच में उसे मिस कर रही हैं या कुछ और है? हम सब अच्छी जिंदगी के सपने देखते हैं। ऐसी जिंदगी, जिसमें



पैसों की टेंशन न हो, शानदार गाड़ियां हों, छुट्टियों की प्लानिंग हो और हर दिन खुशी से बीत रहा हो। जब आप अपने एक्स की नई जिंदगी देखती हैं, उसकी लैंड रोवर, उसकी पार्टियां, तो शायद आपको लगता है कि काश, मैं भी उसकी जिंदगी का हिस्सा होती। ये सोचना बिल्कुल नॉर्मल है। लेकिन सवाल ये है कि क्या आप उसे सचमुच मिस कर रही हैं या उसकी नई चमक-दमक को? अगर वो आज भी वही मिडिल-क्लास लड़का होता, जिसके पास न गाड़ी होती, न पैसे होते तो क्या तब भी आप उसे इतना याद करतीं? शायद नहीं। इसलिए हो सकता है कि आपका दुख उसके जाने का कम और उसकी नई जिंदगी का हिस्सा न होने का ज्यादा हो। आपने जो बताया, उससे यह स्पष्ट है कि वो रिश्ता आपके लिए सही नहीं था। प्यार में इंसान को अपने पार्टनर की फिक्र होती है, पर किसी को हर कदम पर कंट्रोल करना प्यार नहीं होता। वो हर वक्त आप पर नजर रखता था, कहां जा रही हो, क्या पहन रही हो, किससे बात कर रही हो। ये सब सुनने में प्यार जैसा लग सकता है, पर असल में ये घुटन की तरह महसूस होता है। अगर वो आपके लिए सही इंसान होता तो आपको उससे दूर जाने की जरूरत ही नहीं पड़ती। आप खुश रहतीं, अपने फैसले ले पातीं और वो आप पर भरोसा करता। लेकिन ऐसा नहीं था। इसलिए ब्रेकअप आपकी गलती नहीं थी, बल्कि ये आपका सबसे समझदारी भरा कदम था। अब उसकी अमीरी को देखकर ये मत सोचिए कि आपने गलत किया। पैसा जिंदगी को आसान बना सकता है, पर रिश्ते को नहीं। अगर वो पहले कंट्रोलिंग था, तो पैसा आने से उसका स्वभाव नहीं बदलेगा।आपका दो साल का रिलेशनशिप था। इतने वक्त में बहुत सारी यादें बन जाती हैं। ऐसे में उसकी जिंदगी में क्या चल रहा है, ये जानने का मन करना स्वाभाविक है। इंस्टाग्राम पर उसकी नई-नई तस्वीरें देखना आपके लिए एक आदत बन गई होगी। लेकिन सच ये है कि सोशल मीडिया पर लोग सिर्फ अपनी अच्छी चीजें दिखाते हैं। उसकी गाड़ी, उसकी पार्टियां- ये सब उसकी जिंदगी का एक छोटा हिस्सा है। उसकी असली जिंदगी में क्या चल रहा है, ये कोई नहीं जानता। हो सकता है कि वो अंदर से खुश भी न हो। अगर उसकी प्रोफाइल बार-बार देखकर परेशान हो रही हैं तो ये एक संकेत है कि आपको इससे बाहर निकलने की जरूरत है। इस बेचैनी से कैसे निकलें? अब बात करते हैं कि आप इस उलझन से बाहर कैसे आ सकती हैं। कुछ आसान तरीके हैं- सोशल मीडिया से ब्रेक लें- उसकी प्रोफाइल देखना बंद करें। अगर मुश्किल हो तो उसे म्यूट या ब्लॉक कर दें। ये आपके लिए बेहतर है, न कि उसे सजा देने के लिए। पुरानी बातें याद करें- एक कागज पर लिखें कि आपने ब्रेकअप क्यों किया। जब भी उसका ख्याल मन में आए तो इस कागज के टुकड़े को पढ़ें। ये आपको सच्चाई याद दिलाता रहेगा। खुद को वक्त दें- दोस्तों के साथ समय बिताएं, कोई नया शौक शुरू करें। जो वक्त आप उसकी प्रोफाइल देखने में लगाती हैं, उसे किसी ऐसे काम में लगाएं, जिससे आपको खुशी मिले। किसी से बात करें- अगर मन बहुत भारी हो तो किसी दोस्त या काउंसलर से बात करें। अपने एहसासों को बाहर निकालना जरूरी है।आपने पूछा कि क्या आपको उससे माफी मांगकर रिश्ता फिर से जोड़ना चाहिए। इस सवाल पर मेरा जवाब है, बिल्कुल नहीं। आपने कुछ गलत नहीं किया है। एक टॉक्सिक रिलेशनशिप से निकलना आपका हक था। अगर आप माफी मांगेंगी, तो इससे आपके मन में अपने लिए ही इज्जत कम हो जाएगी। पैसा किसी इंसान के दिल या बर्ताव को नहीं बदलता। वो पहले जैसा था, शायद आज भी वैसा ही होगा। खुद को ये मत समझाइए कि शायद अब सब ठीक हो जाएगा। आपकी जिंदगी उससे बेहतर चीजों की हकदार है।आप जो महसूस कर रही हैं, वो गलत नहीं है। लेकिन ये समझना जरूरी है कि ये एहसास कहां से आ रहे हैं। आपने अपने लिए सही फैसला लिया था और आज भी आपको उस पर टिके रहना चाहिए। वक्त के साथ ये दुख कम हो जाएगा।

स्वत्वाधिकारी एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
द्वारा रामा प्रिंटर्स 53/25/1 ए बेली रोड न्यू कटरा प्रयागराज (उ.प्र) 211002 से मुद्रित एवं सी-41यूपी एसआईडीसी औद्योगिक क्षेत्र नैनी प्रयागराज से प्रकाशित।
संपादक/प्रकाशक
डा.पुनीत अरोरा
मो.न.09415608710
RNINO.UPHIN/2015/63398
www.adhuniksamachar.com

नोटः- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी0आर0बी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।