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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

12th ANNIVERSARY

वर्ष -12 अंक - 36 प्रयागराज, सोमवार 13 अप्रैल, 2026 पृष्ठ- 8 मूल्य : 3.00 रूपये

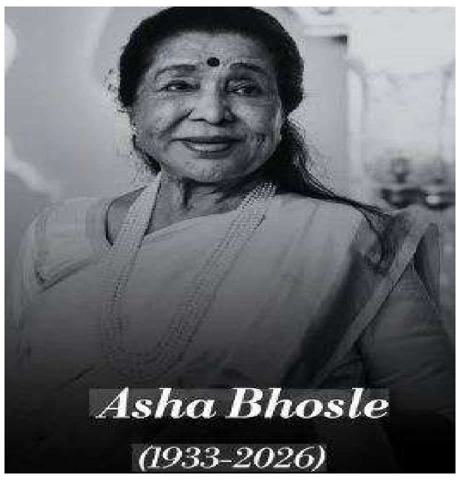
मोदी बोले- टीएमसी ने मदरसों के लिए रु6000 करोड़ दिए,सिलीगुड़ी की जनसभा उनकी नींद उड़ा देगी

नई दिल्ली/कोलकाता। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को कहा कि चुनाव के बाद बंगाल से टीएमसी का जाना तय है। कल मेरे रोड शो में लोगों ने जो प्यार दिखाया, उसे मैं कभी नहीं भूल सकता। आज सिलीगुड़ी की यह जनसभा टीएमसी की नींद उड़ा देगी। पीएम का आज पश्चिम बंगाल दौरे का दूसरा दिन है। वे सिलीगुड़ी में जनसभा कर रहे थे। मोदी ने दार्जिलिंग की सभी 5 और जलपाईगुड़ी जिले की सभी 7 सीटों पर भाजपा के उम्मीदवारों के लिए वोट मांगे। इस दौरान उन्होंने कहा- 'टीएमसी ने मदरसों के लिए 6000 करोड़ दिए, लेकिन यहां के विकास के लिए कुछ नहीं किया। वह सिर्फ अपने खास वोट बैंक के लिए पैसे देती है। आपने टीएमसी के निर्मम शासन काल में इतने सालों में पश्चिम बंगाल की बर्बादी देखी है। उन्हें 15 साल का हिसाब देना होगा।' सभा के दौरान पीएम ने सीएए (नागरिकता (संशोधन) अधिनियम) का भी जिक्र किया। उन्होंने 'कमल खिलाओ, घुसपैठिया भगाओ' के नारे लगाते हुए कहा कि टीएमसी की सरकार निर्मम है, लेकिन हमने सीएए की मदद से आपको वोटिंग की गारंटी दी है। चाय उत्पादकों पर उन्होंने कहा कि असम आपके पड़ोस में है और वहां की भाजपा सरकार ने चाय बागान श्रमिकों के बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य

और रोजगार पर महत्वपूर्ण काम किया गया है और श्रमिकों को भूमि पट्टे दिए जा रहे हैं। बंगाल में भी श्रमिक परिवारों को भूमि पट्टे दिए जाएंगे।इससे पहले पीएम ने शनिवार को बंगाल के पूर्व वर्धमान जिले के कटवा, मुर्शिदाबाद के जंगीपुर और दक्षिण दिनाजपुर जिले के कुशमंडी में तीन रैलियों को संबोधित किया था। फिर देर शाम सिलीगुड़ी पहुंचकर पपीएम ने रोड शो किया था। दार्जिलिंग की सभी 5 सीटों पर भाजपा के विधायक हैं। जिले में 66फीसदी हिंदू और 24फीसदी बौद्ध आबादी है। पहाड़ों पर गोरखा पहचान की राजनीति चलती है, जबकि सिलीगुड़ी जैसे मैदानी इलाकों में शहरी मुद्दे और व्यापार मुख्य हैं। वहीं, जलपाईगुड़ी की 7 में से 4 सीटों पर टीएमसी और 3 पर बीजेपी के विधायक हैं। राजबंशी और एसटी समुदाय यहां किंगमेकर रहे हैं। जिले में 82फीसदी हिंदू, 13फीसदी मुस्लिम और 3फीसदी ईसाई आबादी है। चुनाव राज्यों के बड़े अपडेट्स-रिपोर्ट्स के अनुसार, राहुल आज सुबह दिल्ली से चेन्नई एयरपोर्ट आएंगे। फिर श्रीपरंबुदूर में अपने पिता राजीव गांधी के स्मारक पर श्रद्धांजलि अर्पित करेंगे। इसके बाद वे श्रीपरंबुदूर से कांग्रेस उम्मीदवार के समर्थन में प्रचार और रोड शो करेंगे। इसके बाद थूथुकुडी में सीएम के साथ प्रचार करेंगे। कांग्रेस अध्यक्ष राहुल गांधी रविवार को तमिलनाडु जा सकते हैं। वे मुख्यमंत्री एम.के. स्टालिन के साथ थूथुकुडी में चुनाव प्रचार करेंगे। विधानसभा चुनाव की घोषणा के बाद राहुल का यह पहला तमिलनाडु दौरा होगा। पिछले हफ्ते पुडुचेरी जाने के बाद भी वे तमिलनाडु नहीं गए थे। टीवीके प्रमुख विजय आज कन्याकुमारी में छह विधानसभा सीटों पर अपने उम्मीदवारों के लिए रैली करेंगे। पीएम ने शनिवार को बंगाल में कहा- बंगाल को चुनौती देने की हिम्मत करने वाले हर व्यक्ति का अहंकार चकनाचूर हो गया है। पहले अंग्रेजों का, फिर कांग्रेस का, और अंत में वामपंथियों का अहंकार भी चकनाचूर हो गया। अब बंगाल की जनता टीएमसी के अहंकार को चकनाचूर कर देगी। बंगाल सीएम ममता ने शनिवार को पश्चिम मेदिनीपुर के केशियारी में रैली के दौरान दावा किया कि भाजपा ने दो झूठे हलफनामे दाखिल कर भवानीपुर से उनकी उम्मीदवारी रद्द कराने की कोशिश की।

सिंगर आशा भोसले का 92 साल की उम्र में निधन,चेस्ट इंफेक्शन के बाद अस्पताल में भर्ती थीं

मुंबई। सिंगर आशा भोसले का 92 साल की उम्र में निधन हो गया



है। रविवार दोपहर मुंबई के ब्रीच कैंडी अस्पताल में उन्होंने अंतिम सांस ली। उन्हें शनिवार शाम को यहां भर्ती किया गया था। ब्रीच कैंडी हॉस्पिटल के डॉ. प्रतीत समदानी ने न्यूज एजेंसी पीटीआई को बताया कि आशा भोसले को कई मेडिकल समस्याएं थीं और मल्टी-ऑर्गन फेल्योर यानी कई अंग फेल होने के कारण उनका निधन हुआ। आशा भोसले के बेटे आनंद भोसले ने बताया कि जो लोग अंतिम दर्शन करना चाहते हैं, वे कल सुबह 11 बजे उनके घर आ सकते हैं। अंतिम संस्कार कल शाम 4 बजे शिवाजी पार्क में किया जाएगा। 12,000 से ज्यादा गाने गाए आशा भोसले ने अपने करियर में 20 से अधिक भाषाओं में 12,000 से ज्यादा गाने गाए। उनके गाने 'इन आंखों की मस्ती', 'दम मारो दम', 'पिया तू अब तो आजा' और 'चुरा लिया है तुमने' आज भी लोकप्रिय हैं।

मोदी-राहुल संसद परिसर में मिले, हाथ जोड़कर अभिवादन किया,महात्मा फुले जयंती कार्यक्रम के बाद हुई बातचीत

नयी दिल्ली। पीएम नरेंद्र मोदी और कांग्रेस नेता राहुल गांधी के बीच शनिवार को संसद परिसर में बातचीत

हुई। दोनों नेता समाज सुधारक महात्मा ज्योतिबा फुले की 200वीं जयंती पर श्रद्धांजलि देने पहुंचे थे। कार्यक्रम के बाद पीएम मोदी नेताओं से मिल रहे थे। वह राहुल के पास गए। दोनों ने एक-दूसरे का हाथ जोड़कर अभिवादन किया। पीएम ने नेता विपक्ष राहुल से बातचीत भी की। राहुल के अलावा पीएम मोदी लोकसभा स्पीकर ओम बिरला, केंद्रीय मंत्री जेपी नड्डा और अर्जुन राम मेघवाल से भी मिले।लोकसभा चुनाव के बाद 26 जून 2024 को लोकसभा में ओम बिरला को स्पीकर चुना गया। मोदी, राहुल गांधी स्पीकर बिरला को अध्यक्ष के आसन तक लेकर गए। इस दौरान ओम बिरला से हाथ मिलाने के बाद पीएम मोदी और राहुल गांधी ने एक-दूसरे से भी हाथ मिलाया। 20 जुलाई 2018 को लोकसभा में सरकार के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा हो रही थी। राहुल गांधी सरकार की आलोचना करने के बाद अपनी सीट से उठकर सीधे पीएम मोदी के पास गए। पीएम सीट पर ही बैठे रहे तो राहुल ने उन्हें वहीं गले लगा लिया। प्रधानमंत्री पहले तो हैरान रह गए, लेकिन फिर उन्होंने राहुल को वापस बुलाकर हाथ मिलाया और बातचीत की। मोदी ने बाद में इस घटना को याद करते हुए मजाक में कहा कि मैं यहां (लोकसभा) आया और कई चीजें सीखीं। पहली बार मैंने गले लगाने और गले पड़ने में फर्क भी समझा। 2014 में कार्यभार संभालने के कुछ समय बाद पीएम मोदी ने भारत के पहले प्रधानमंत्री की 50वीं पुण्यतिथि पर शांति वन में राहुल गांधी से मुलाकात की थी। इसके अलावा राजघाट (महात्मा गांधी के समाधि स्थल) और शक्ति स्थल पर भी कई बार दोनों नेताओं ने एक-दूसरे का अभिवादन किया है।

भारत में करीब ढाई करोड़ यूट्यूब चैनल्स हैं पर सिर्फ 30 लाख ही प्रोफेशनल

कई भ्रामक/गलत सलाह या कॉपी-पेस्ट वाला कंटेंट फैला रहे

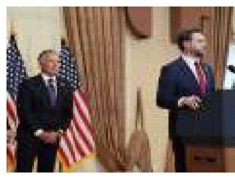
नयी दिल्ली। देश में लगभग 2.5 करोड़ एक्टिव यूट्यूब चैनल्स में से महज 30 लाख ही प्रोफेशनल

हैं, बाकी करोड़ों चैनलों में से कई बिना नियमन या कमाई के गलत सलाह या कॉपी-पेस्ट वाला कंटेंट फैला रहे हैं। इन्फ्लुएंसर ट्रस्ट रिपोर्ट के मुताबिक देश में यूट्यूब के हर महीने करीब 50 करोड़ एक्टिव यूजर्स हैं। अब यह सिर्फ मनोरंजन नहीं, बल्कि एक डॉक्टर, मैकेनिक, जिम ट्रेनर और कानूनी सलाहकार तक बन चुका है। यदि इन चैनलों पर बताई गई किसी सलाह से किसी को नुकसान हो जाए तो न्याय पाने का रास्ता इतना पेचीदा है कि अपराधी साफ बच निकलता है। देश में हर 10 में से 7 लोग यूट्यूब की सलाह पर भरोसा करते हैं, जिनमें से 60फीसदी उसे बिना क्रॉस-चेक किए सही मान लेते हैं। ऐसे केस जब यूट्यूबर्स की गलत सलाह भारी पड़ी- केस-1 : तमिलनाडु के कृष्णगिरी जिले में एक उच्च शिक्षित दंपती यूट्यूब पर 'होम डिलीवरी' के वीडियो देखता था। प्रसव के दौरान पति यूट्यूब वीडियो देखकर निर्देश फॉलो कर रहा था। गंभीर रक्तस्राव से स्थिति बिगड़ी, महिला की मौत हो गई। फरवरी 2026 में मद्रास हाईकोर्ट ने इस मामले में कहा- 'कुछ यूट्यूब चैनल केवल 'व्यूज' और 'सब्सक्राइबर्स' बढ़ाने के लिए कुछ भी सामग्री परोस रहे हैं। ये समाज के लिए खतरा बनते जा रहे हैं।' केस-2 : मो. नासिरुद्दीन अंसारी यूट्यूब पर 'बाप ऑफ चार्ट' नाम से चैनल चलाते थे। वे इस प्लेटफॉर्म्स से लोगों को शेयर बाजार में निवेश, खासकर 'ऑप्शंस ट्रेडिंग' की सलाह देते थे। सेबी की जांच में सामने आया कि अंसारी खुद शेयर बाजार में 2.89 करोड़ रुपए के घाटे में थे। सेबी ने अंसारी को निवेशकों से अवैध तरीके से जुटाए गए 17.2 करोड़ रुपए वापस करने का आदेश दिया। लेकिन इसमें भी यूट्यूब की कोई जिम्मेदारी तय नहीं हुई। केस-3 : साल 2020 के दिल्ली दंगों से जुड़े अजीत मोहन (फेसबुक) बनाम दिल्ली विधानसभा मामले में सुप्रीम कोर्ट ने साफ कहा था कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स को केवल 'बिचौलिया' नहीं माना जा सकता। उनकी एल्गोरिदम तय करती है कि कौन सी खबर फैलेगी, इसलिए दंगों के दौरान उनकी भूमिका की जांच की जा सकती है। डिजिटल कानूनों से समृद्ध भारत बुक के लेखक और वकील विराग गुप्ता कहते हैं कि यूट्यूब चैनल्स को टैक्सपेयर के रूप में रजिस्टर करना चाहिए, तभी इन पर लगाम संभव है। यूट्यूब/फेसबुक जैसी कंपनियों का तर्क है 'हम सिर्फ प्लेटफॉर्म दे रहे हैं, कंटेंट तो लोग डाल रहे हैं।' इंटरमीडिएरी की वजह से उन्हें 'सेफ हार्बर' (धारा-79) की सुरक्षा मिलती है यानी यूजर के गलत वीडियो के लिए यूट्यूब को जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता। गुप्ता कहते हैं कि यह गलत है क्योंकि यूट्यूब बिना किसी रजिस्ट्रेशन के चल रहा है। उसे बिचौलिया नहीं, बल्कि मीडिया कंपनी मानना चाहिए। कंपनी कानून व आयकर कानून के मुताबिक, देश में इनकी व्यापारिक उपस्थिति के आधार पर इन पर आयकर लगाने के सा?थ ही देश का कानून लागू होना चाहिए। डेटा पर जीएसटीः ये कंपनियां भारतीयों के डेटा का इस्तेमाल करके विज्ञापन से मोटा पैसा कमाती हैं। इस डेटा के कारोबार पर जीएसटी लगना चाहिए। यूजर बेस पर टैक्सः टैक्स सिर्फ विज्ञापन आय पर नहीं, ग्लोबल यूजर्स की संख्या के अनुपात में लगाया जाना चाहिए। शिकायत निवारण अफसरः आईटी नियमों के मुताबिक, इन कंपनियों की शिकायत व नामांकित अधिकारियों की डिटेल सार्वजनिक होना चाहिए। ताकि पुलिस और कोर्ट को साइबर क्राइम के समाधान में इनसे आवश्यक मदद मिल सके।

ईरान बोला- होर्मुज हमारे कंट्रोल में,यहां से गुजरना है तो टोल देना होगा

ट्रम्प ने कल इस रास्ते से माइंस हटाने का दावा किया था

इस्लामाबाद। अमेरिका-ईरान के बीच होर्मुज स्ट्रेट पर बयानबाजी



तेज हो गई है। ईरान के उप संसद अध्यक्ष हाजी बाबाई ने कहा है कि यह स्ट्रेट ईरान के कंट्रोल में है। उन्होंने इसे तेहरान की रेड लाइन बताया और कहा कि यहां से गुजरने वाले जहाजों को ईरानी करेंसी रियाल में टोल देना होगा। इससे पहले कल अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने दावा किया था कि अमेरिका इस रास्ते में बिछी बारूदी माइंस हटा रहा है। उन्होंने कहा था कि यह समुद्री रास्ता जल्द ही खुल जाएगा। अमेरिकी सेना ने भी दावा किया था कि उनके जहाज इस रास्ते से गुजर चुके हैं। हालांकि कुछ देर बाद ही ईरान ने अमेरिका के इन दावों को गलत बताया था। ईरान के रिवोल्यूशनरी गार्ड्स (आईआरजीसी) ने चेतावनी दी थी कि अगर कोई सैन्य जहाज यहां से गुजरने की कोशिश करेगा, तो उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। ईरान और अमेरिका के बीच कल पाकिस्तान में 21 घंटे चली शांति वार्ता बेनतीजा रही। रिपोर्ट्स के मुताबिक दोनों के बीच होर्मुज स्ट्रेट खोलने और न्यूक्लियर प्रोग्राम पर पेंच फंसा है। पिछले 24 घंटे के 5 बड़े अपडेट्स-पाकिस्तान में बातचीत बेनतीजा-अमेरिका के उपराष्ट्रपति जेडी वेंस की इस्लामाबाद में ईरान के साथ बातचीत का कोई नतीजा नहीं निकला। वेंस ने कहा कि हमें पूरी तरह भरोसा चाहिए कि ईरान न तो परमाणु हथियार बनाएगा और न ही ऐसी तैयारी करेगा जिससे वह जल्दी हथियार बना सके। अमेरिका ने माइंस हटाने का अभियान शुरू किया-अमेरिकी सेना के सेंटकॉम ने कहा है कि अमेरिकी युद्धपोत समुद्री रास्ते को सुरक्षित बनाने की तैयारी कर रहे हैं। आरोप है कि ईरान ने इस अहम समुद्री मार्ग में बारूदी सुरंगें बिछाई हैं।नेतन्याहू बोले- अभियान अभी खत्म नहीं-इजराइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने कहा है कि ईरान के खिलाफ सैन्य कार्रवाई अभी खत्म नहीं हुई है। उनका कहना है कि हमले इसलिए किए गए क्योंकि ईरान परमाणु हथियार बनाने के करीब था। उन्होंने दावा किया कि इन हमलों से ईरान के परमाणु कार्यक्रम को बड़ा नुकसान पहुंचा है। इमोशनल मैसेजः ईरानी संसद के स्पीकर गालिबाफ शुक्रवार रात प्लेन में बच्चों की तस्वीरें रखकर पाकिस्तान पहुंचे। ये बच्चे 28 फरवरी को मिसाइल हमले में मारे गए थे। इसका इल्जाम अमेरिका-इजराइल पर लगा था। लेबनान में हमले जारीः लेबनान के स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक, तुफाहता इलाके में हुए हमलों में 9 लोग घायल हुए हैं, जिनमें 5 की हालत गंभीर है। अमेरिका और ईरान के बीच नाकाम शांतिवार्ता पर ब्रिटेन और ओमान के नेताओं ने चिंता जताई है। दोनों नेताओं ने कहा है कि हालात को और बिगड़ने से रोकना बहुत जरूरी है। ब्रिटेन के प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर और ओमान के सुल्तान हैथम बिन तारिक ने आपस में बातचीत की। इस दौरान उन्होंने पाकिस्तान में हुई हाल की वार्ता पर चर्चा की और दोनों पक्षों से समाधान निकालने की अपील की। ब्रिटेन की ओर से जारी बयान में कहा गया कि नेताओं ने माना कि संघर्ष विराम जारी रहना बेहद जरूरी है। साथ ही सभी पक्षों को किसी भी तरह की नई टकराव वाली स्थिति से बचने की सलाह दी गई।

अमरनाथ यात्रा 3 जुलाई से-15 अप्रैल से रजिस्ट्रेशन शुरू होंगे,57 दिन चलेगी,28 अगस्त को खत्म होगी

श्रीनगर। अमरनाथ यात्रा की तारीखों का ऐलान कर दिया गया है। जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल

मनोज सिन्हा ने रविवार को बताया कि इस साल यात्रा 3 जुलाई से 28 अगस्त तक चलेगी। 57 दिन चलने वाली इस यात्रा के लिए जम्मू के भगवती नगर बेस कैम्प से पहला जत्था रवाना होगा। यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन 15 अप्रैल से शुरू होंगे। एलजी सिन्हा ने यात्रा की जानकारी देते हुए मीडिया को बताया कि 13 से 70 साल की उम्र वाले यह यात्रा कर सकते हैं। गुफा में पहली पूजा 19 जून को ज्येष्ठ पूर्णिमा पर की जाएगी। यात्रा के लिए अनंतनाग से पारंपरिक 48 किमी लंबा नुनवान-पहलगाम रूट और गांदरबल से 14 किमी लंबा बालटाल रूट खुला रहेगा। एलजी सिन्हा ने बताया कि देशभर में लगभग 556 तय बैंक शाखाओं के जरिए यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन कराया जा सकता है, जबकि श्री अमरनाथजी श्राइन बोर्ड की आधिकारिक वेबसाइट के जरिए ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन भी होगा। रजिस्ट्रेशन के लिए यस बैंक, आईसीआईसीआई बैंक, पंजाब नेशनल बैंक, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया और एक्सिस बैंक की ब्रांचेस में यात्रा के रजिस्ट्रेशन फॉर्म उपलब्ध रहेंगे।मनोज सिन्हा के मुताबिक पिछले सालों की तुलना में व्यवस्थाओं में 25फीसदी की वृद्धि की गई है। ट्रैकिंग और सुरक्षा व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए आरएफआईडी कार्ड की शुरुआत की गई है। तीर्थयात्रियों के लिए ग्रुप एक्सीडेंटल इंश्योरेंस कवर को दोगुना करके रु5 लाख से रु10 लाख कर दिया गया है। यात्रा के दौरान इस्तेमाल होने वाले टट्टुओं (पोनीज) की मौत होने पर रु50,000 का मुआवजा दिया जाएगा। 1. पहलगाम रूटः इस रूट से गुफा तक पहुंचने में 3 दिन लगते हैं, लेकिन ये रास्ता आसान है। यात्रा में खड़ी चढ़ाई नहीं है। पहलगाम से पहला पड़ाव चंदनवाड़ी है। ये बेस कैंप से 16 किमी दूर है। यहां से चढ़ाई शुरू होती है। तीन किमी चढ़ाई के बाद यात्रा पिस्सू टॉप पहुंचती है। यहां से पैदल चलते हुए शाम तक यात्रा शेषनाग पहुंचती है। ये सफर करीब 9 किमी का है। अगले दिन शेषनाग से यात्री पंचतरणी जाते हैं। ये शेषनाग से करीब 14 किमी है। पंचतरणी से गुफा सिर्फ 6 किमी रह जाती है। 2. बालटाल रूटः वक्त कम हो, तो बाबा अमरनाथ दर्शन के लिए बालटाल रूट से जा सकते हैं। इसमें सिर्फ 14 किमी की चढ़ाई चढ़नी होती है, लेकिन एकदम खड़ी चढ़ाई है, इसलिए बुजुर्गों को इस रास्ते पर दिक्कत होती है।

इस रूट पर संकरे रास्ते और खतरनाक मोड़ हैं। यात्रा के दौरान किन बातों का ध्यान रखें-यात्रा के दौरान मेडिकल सर्टिफिकेट, 4 पासपोर्ट साइज फोटो, आधार कार्ड, आरएफआईडी कार्ड, ट्रैवल एप्लिकेशन फॉर्म अपने साथ रखें। फिजिकल फिटनेस के लिहाज से हर रोज 4 से 5 किलोमीटर पैदल चलने की प्रैक्टिस करें। सांस वाला योग जैसे प्राणायाम और एक्सरसाइज करें। यात्रा में ऊनी कपड़े, रेनकोट, ट्रैकिंग स्टिक, पानी बॉटल और जरूरी दवाओं का बैग अपने साथ रखें।

मिर्जापुर में वकील की हत्या,हमलावर आए, सीने पर गोली मारी-15 घंटे बाद एनकाउंटर में पकड़ा गया

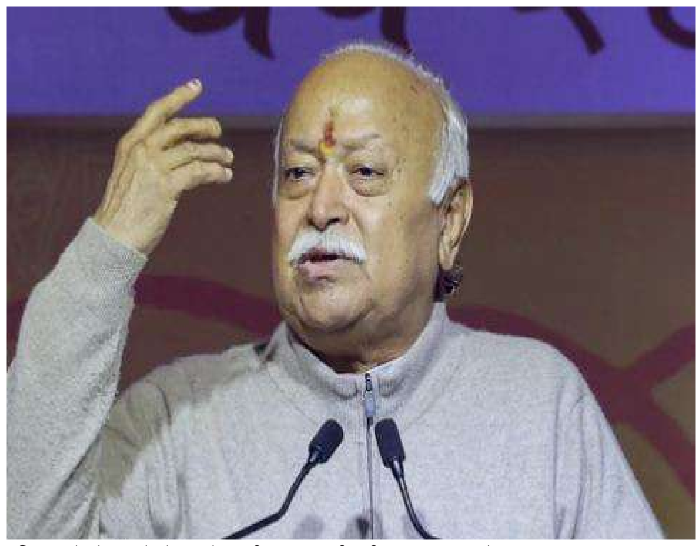
मिर्जापुर। मिर्जापुर में शनिवार सुबह 7.15 बजे मॉर्निंग वॉक पर निकले सीनियर वकील की गोली मारकर हत्या कर दी गई। दो हमलावर बाइक से आए। उन्हें रास्ते में रोका और सीने में

तमंचा सटाकर गोली मार दी। खून से लथपथ वकील जमीन पर गिर पड़े। वारदात को अंजाम देने के बाद आरोपी मौके से फरार हो गए। पूरी वारदात सीसीटीवी में रिकॉर्ड हो गई। वकील का नाम राजीव सिंह (45) है। उनकी पत्नी ग्राम प्रधान हैं। खुद भी 2 बार प्रधान रह चुके थे। वारदात के बाद भागते वक्त हमलावरों की बाइक बंद हो गई। लोग उन्हें पकड़ने दौड़े तो उन्होंने तमंचा तान दिया। डरकर लोग पीछे हट गए। घटना जिला मुख्यालय से 2 किलोमीटर दूर कटरा कोतवाली क्षेत्र के कतवारु का पुरा मोहल्ले की है। इस वारदात के करीब 15 घंटे बाद रात 10 बजे मुख्य आरोपी राजेंद्र सोनकर को पुलिस ने पीएसी गेट के पास मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने राजेंद्र के दाहिने पैर में गोली मारकर पकड़ा। उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने इस कार्रवाई को 'ऑपरेशन लंगड़ा' के तहत अंजाम दिया। पुलिस अफसरों ने बताया कि दूसरे आरोपी की भी तलाश जारी है। उसे भी जल्द गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

हिंदू समाज में एकता की कमी,ये बार-बार गुलामी की बड़ी वजह- मोहन भागवत

हेडगेवार ने एकता और आजादी के लिए आरएसएस बनाया था

निजामाबाद। राष्ट्रीय स्वयं सेवक (आरएसएस) प्रमुख मोहन भागवत ने कहा कि केशव



बलिराम हेडगेवार ने देश को विदेशी शासन से आजाद कराने और हिंदुओं के बीच फूट को खत्म करने के मकसद से आरएसएस की स्थापना की थी। उन्होंने कहा कि हेडगेवार का मानना था कि समाज में एकता की कमी ही बार-बार गुलामी की बड़ी वजह रही। संघ प्रमुख ने कहा कि हेडगेवार ने ब्रिटिश शासन को खत्म करने के लिए राजनीतिक और हथियारबंद विरोध समेत कई रास्तों पर काम किया था। भागवत ने कहा कि आजादी के लिए काम करते हुए हेडगेवार को यह एहसास हुआ कि अंग्रेज भारतीयों को गुलाम बनाने वाले पहले बाहरी शासक नहीं थे। उनके मुताबिक, समस्या सिर्फ बाहर से आने वाली ताकत नहीं थी, बल्कि समाज के भीतर भी एक कमी थी। भागवत शनिवार को तेलंगाना के निजामाबाद जिले के कंडाकुर्थी गांव में श्री केशव स्फूर्ति मंदिर के उद्घाटन के बाद बोल रहे थे। यह गांव हेडगेवार का पैतृक गांव है। उन्होंने कहा- हममें कोई कमी थी, जिसकी वजह से हमें बार-बार हार का सामना करना पड़ा। इसलिए उस कमी को दूर करना जरूरी था। भागवत की स्पीच की 4 बातें-हिंदुत्व का मतलब दूसरों के साथ मिलकर रहना, अपने रास्ते पर चलना और बाकी लोगों का सम्मान करना है। आरएसएस की प्रार्थना भी इन्हीं गुणों को दिखाती है और शाखा में आने वालों में यही संस्कार विकसित होते हैं। हेडगेवार हिंदुओं को मजबूत, निडर और अच्छा इंसान बनाने के पक्ष में थे।

हेडगेवार का मानना था कि अगर इन कमियों को दूर नहीं किया गया, तो देश को बार-बार आजादी के लिए संघर्ष करना पड़ेगा। आरएसएस की स्थापना किसी के खिलाफ नहीं हुई थी। इसे किसी पर हमला करने के लिए नहीं, बल्कि अपनी मातृभूमि को गुलामी से मुक्त कराने के लिए शुरू किया गया था।

जैसा हेडगेवार ने सोचा था, उसी दिशा में काम करने वाले कार्यकर्ता आज सक्रिय हैं और समाज को मजबूत बनाने में लगे हैं। कंडाकुर्थी में बना स्फूर्ति केंद्र देश के लिए निस्वार्थ भाव से काम करने की प्रेरणा देगा।

भव्य हनुमंत कथा एवं मंगल कलश यात्रा के आयोजन में विशाल बैठक संपन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नैनी/प्रयागराज। के अरेल घाट

सोमेश्वर महादेव मंदिर के सामने गंगा के तट पर शुक्रवार को भव्य हनुमत

कथा - बाबा बागेश्वर धाम सरकार पंडित धीरेंद्र शास्त्री जी के श्री मुख द्वारा आयोजन हेतु नैनी स्थित अभिनंदन पैलेस में विशाल बैठक पार्षद, व्यापार मंडल अध्यक्ष, सार्वजनिक रामलीला समिति अध्यक्ष श्री राकेश जायसवाल के कुशल नेतृत्व में संपन्न हुआ। यह बैठक विशेष रूप मे नैनी के सामाजिक एवं उत्कृष्ट लोगों ने हिस्सा लिया, माता और बहनों ने आगामी कलश यात्रा को विशाल एवं भव्य सुनिश्चित किया और व्यवस्था को सुचारु रखने का संकल्प लिया। नैनी में पहली बार होने वाले इस विशाल भव्य हनुमंत कथा देश के लोकप्रिय बागेश्वर धाम सरकार पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री कजे द्वारा होना सुनिश्चित है कार्यक्रम के मुख्य आयोजक् डॉक्टर उदय प्रताप सिंह अध्यक्ष-प्रयाग उत्थान समिति द्वारा विशाल बैठक प्रारंभ किया गया। बैठक में अध्यक्षता कर रहे मुख्य आयोजक डॉक्टर उदय प्रताप सिंह, समर सिंह जी, आशीष जी महाराज, हरि कृष्णा तिवारी, शालू चड्ढा, विद्या सिंह, सुभाष केसरवानी, चंद्रभूषण सिंह, भुंवर जायसवाल, शैलेंद्र पुरी, घनश्याम जायसवाल, राजन शुक्ला, आनंद शर्मा, गुड्डू गुडविल, पार्षद दिलीप केसरवानी, नैनी मंडल अध्यक्ष रजत दुबे नैनी मंडल अध्यक्ष रजत दुबे, जय ब्रत सिंह, राजीव जायसवाल, गायक आशीष शर्मा आदि उपस्थित रहे।

एडीएम की अध्यक्षता में पेट्रोलियम गैस (एल0पी0जी0) की निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित कराये जाने के हेतु समीक्षा बैठक संपन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ की अध्यक्षता में पेट्रोलियम गैस (एल0पी0जी0) की

निर्बाध आपूर्ति सुनिश्चित कराये जाने के हेतु उनके कक्ष में एक समीक्षा बैठक की गई। बैठक में सर्वप्रथम द्रवित पेट्रोलियम गैस (एल0पी0जी0) के प्रारम्भिक स्टाक/आमद/वितरण एवं अवशेष की समीक्षा की गयी, जिसमें पाया गया कि जनपद में 15758 एल0पी0जी0 घरेलू गैस सिलेण्डर स्टॉक में उपलब्ध हैं, जिसमें से तदसमय तक 7683 घरेलू गैस सिलेण्डर की बिक्री के उपरान्त 7075 एल0पी0जी0 घरेलू गैस सिलेण्डर स्टॉक में अवशेष हैं। तत्पश्चात विक्रय अधिकारियों (एल0पी0जी0) से एल0पी0जी0 गैस के वितरण के सम्बन्ध में जानकारी चाही गयी, जिसमें अवगत कराया गया कि जनपद में गैस रिफिल डिलीवरी का बैकलॉग लगभग 06 दिवस का है। जनपद में एल0पी0जी0 घरेलू गैस की कमी नहीं है। तत्पश्चात गैस एजेन्सियों पर एकत्र हो रही भीड़ के सम्बन्ध में पृच्छा की गयी, जिसमें अवगत कराया गया कि गैस एजेन्सियों पर गैस रिफिल प्राप्त करने के अतिरिक्त केवाईसी कराने एवं गैस बुकिंग पर्ची निर्गत कराने हेतु उपभोक्ताओं की भीड़ जमा हो रही है। अपर जिलाधिकारी ने इसके दृष्टिगत समस्त विक्रय अधिकारियों को निर्देश दिये कि पूर्व में बैठक में समस्त विक्रय अधिकारियों एवं नोडल अधिकारियों को निर्देशित किया गया था कि समस्त गैस एजेन्सियों पर केवाईसी, गैस बुकिंग पर्ची निर्गत करने हेतु पृथक-पृथक काण्डटर की व्यवस्था सुनिश्चित करायी जाए, का समस्त विक्रय अधिकारी कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित करायें। उन्होंने कहा कि समस्त गैस एजेन्सियों पर गैस रिफिल के बैकलॉग की सूचना ए4 साइज में दैनिक रूप से चस्पा कराया जाए, ताकि उपभोक्ताओं को जानकारी हो सके कि किस तिथि को बुकिंग कराने वाले उपभोक्ताओं को गैस रिफिल प्राप्त हो रही है, इसी प्रकार दैनिक रूप से जिस तिथि का बैकलॉग हो, उसकी सूचना आवश्यक रूप से चस्पा करायी जाये, जिससे उपभोक्ताओं को समुचित जानकारी हो सके और गैस एजेन्सियों पर अनावश्यक भीड़ एकत्र न हो। अपर जिलाधिकारी ने कहा कि समस्त गैस एजेन्सियों पर गर्मी/धूम के दृष्टिगत छाँव एवं पीने हेतु स्वच्छ पेयजल की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करायी जाए। समस्त गैस वितरक यथा सम्भव गैस रिफिल की होम डिलीवरी करना सुनिश्चित करें, ताकि गैस एजेन्सियों पर अनावश्यक उपभोक्ताओं की भीड़ एकत्र न हो। नॉन केवाईसी हेतु उपभोक्ताओं की सूची निकालकर केवाईसी हेतु उन्हें संसूचित करें। समस्त गैस एजेन्सियों पर 'केवाईसी निःशुल्क है' का पोस्टर/बैनर चस्पा कराया जाए, ताकि उपभोक्ताओं को समुचित जानकारी हो और शत्-प्रतिशत केवाईसी का कार्य पूर्ण हो सवो। अपर जिलाधिकारी ने जिला पूर्ति अधिकारी उबैदुर्रहमान एवं ऑयल मार्केटिंग कम्पनियों के विक्रय अधिकारियों को निर्देश दिए कि होटल/रेस्टोरेन्ट/ढाबा आदि प्रतिष्ठानों, शादी/विवाह कार्यक्रमों, शैक्षणिक सस्थानों/चिकित्सालयों तथा अन्य संस्थानों को ऑयल कम्पनी की गाइड लाइन्स के अनुसार एल0पी0जी0 की निर्बाध रूप से नियमानुसार आपूर्ति कराना सुनिश्चित करें।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICI

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

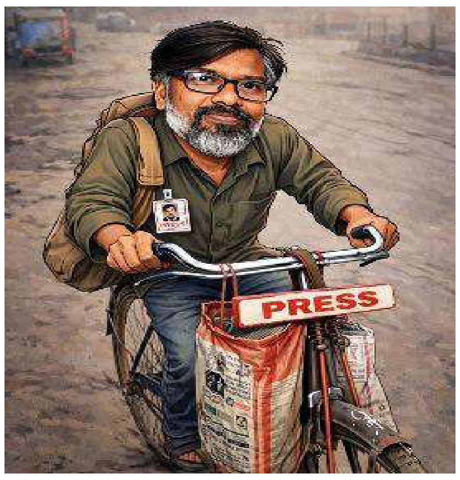
INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES Manpower Category:-
Assignment Manager, Housekeeping Manager, Assignment Supervisor, Housekeeping Supervisor, Accountant, Driver, Computer Operator, Electrician, Data Entry operator, Carpenter, Clerk, Office Boy, M.T.S, Sweeper, Peon, Gardner, Computer Teacher, Agriculture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

जंसम्पर्क गाथा .....

अब चैनल खोलने से पहले जंसम्पर्क के बड़े साहब की परमिशन जरूरी?

व्यंग्य - झोला छाप खबरी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। जंसम्पर्क विभाग का अपना ही अलग रुतबा है। यहाँ फाइलें कम और फैसले ज्यादा चलते हैं। और फैसले भी ऐसे कि 'हाँ'



तो पत्थर पर लकीर और 'ना' तो जैसे संविधान का अंतिम संशोधन।

बीच का रास्ता तो शायद किसी पुराने रिकॉर्ड रूम में धूल खा रहा है। बड़े साहब का जलवा कुछ ऐसा है कि उनकी एक मुस्कान से विज्ञापन की बरसात हो सकती है और एक त्योरी चढ़ी तो पूरा मीडिया सूखा प्रभावित क्षेत्र घोषित हो जाए। अब ऐसे में पत्रकारिता करने वालों की हालत उस किसान जैसी हो गई है जो बादलों को देख-देखकर अंदाज़ा लगाता है कि बारिश होगी या फिर सिर्फ गरज कर निकल जाएंगे। हाल ही में बड़े साहब का एक बयान सुनने को मिला 'चैनल को विज्ञापन क्यों दें? क्या हमसे पूछकर चैनल शुरू किया था?' अब इस एक वाक्य ने पत्रकारिता के पूरे गणित को ही बदल दिया। लगा जैसे अब मीडिया चलाने के लिए कैमरा, माइक और खबरों से ज्यादा जरूरी 'परमिशन' हो गई है। यानी अगर आप चैनल खोलना चाहते हैं तो सबसे पहले आपको अपने सपनों की स्क्रिप्ट नहीं, बल्कि आवेदन पत्र तैयार करना पड़ेगा 'साहब, चैनल खोल लें क्या?'या आप पार्टनर बनजाओ ? सोचिए, अगर यही नियम पहले से लागू होता तो क्या बड़े-बड़े मीडिया समूह भी इसी प्रक्रिया से गुजरते? क्या XYZ ने भी चैनल शुरू करने से पहले जंसम्पर्क के दरबार में दस्तक दी होगी? या बड़े साहब से पूछा जरूर होगा चैनल खोल ले क्या ? या फिर उनके लिए कोई अलग ही 'न्ध्र्झ एंट्री गेट' रहा होगा, जहाँ फाइलें नहीं, सीधे फैसले होते हैं। औ? करोड़ो के विज्ञापन दिए जाते है ? वैसे भी हमारे सिस्टम में नियमों की सबसे बड़ी खूबी यही है कि वे सभी के लिए बराबर होते हैं बस लागू अलग-अलग तरीके से होते हैं। आम पत्रकार अगर चैनल शुरू करे और नियम अनुसार विज्ञापन की गुहार लगाए तो उससे पूछा जाता है 'किससे पूछकर शुरू किया?' और बड़े घरानों के लिए सवाल बदल जाता है 'और कितना विज्ञापन चाहिए?' अब जंसम्पर्क विभाग कोई धर्मार्थ संस्था तो है नहीं कि हर चैनल को पालता रहे। उनका भी अपना बजट है, अपनी प्राथमिकताएँ हैं और सबसे बड़ी बात अपनी 'प्राथमिक पहचान' है। कौन अपना है, कौन पराया यह फाइल में नहीं, पहचान में तय होता है। क्योंकि अपना न्यूज़ चैनल भी तो अपना ही है यहाँ पत्रकारिता अब खबरों से कम और संपर्कों से ज्यादा चलती है। खबर की धार कितनी भी तेज हो, अगर पहचान की धार कुंद है तो वह सीधे कूड़ेदान में जाती है। और अगर पहचान मजबूत है, तो बिना खबर के भी विज्ञापन की गंगा बह सकती है। अब सवाल यह नहीं है कि विज्ञापन किसे मिलना चाहिए। सवाल यह है कि क्या विज्ञापन देने का पैमाना पारदर्शी है या फिर वह भी 'साहब की इच्छा' पर निर्भर करता है? क्योंकि जब सिस्टम व्यक्ति-आधारित हो जाता है, तो नियम सिर्फ कागजों में रह जाते हैं और फैसले 'मूड' के हिसाब से होने लगते हैं। छोटे और मंझले पत्रकारों की हालत तो और भी दिलचस्प है। वे न तो इतने बड़े हैं कि उन्हें स्वतः सम्मान मिल जाए, और न ही इतने छोटे कि पूरी तरह नजरअंदाज कर दिए जाएं। वे बस उस बीच की श्रेणी में आते हैं जहाँ उम्मीद ज्यादा होती है और हकीकत कम। उनके लिए जंसम्पर्क विभाग किसी मंदिर से कम नहीं जहाँ हर बार यह उम्मीद लेकर जाते हैं कि इस बार प्रसाद मिलेगा। लेकिन कई बार ऐसा होता है कि प्रसाद तो दूर, दर्शन भी नसीब नहीं होते। और फिर वही सवाल गूंजता है 'क्या हमसे पूछकर चैनल शुरू किया था?' अब इस सवाल का जवाब शायद किसी के पास नहीं है। क्योंकि अगर पत्रकारिता शुरू करने के लिए भी अनुमति लेनी पड़े, तो फिर स्वतंत्र मीडिया का मतलब ही क्या रह जाएगा? एक तरफ सरकारें 'मीडिया की स्वतंत्रता' की बात करती हैं और दूसरी तरफ जमीनी हकीकत यह है कि स्वतंत्रता भी अब 'स्वीकृति' पर निर्भर करती दिख रही है। बाकी, यह जंसम्पर्क की गाथा है यह यूं ही चलती रहेगी। कभी नियमों के नाम पर, कभी व्यवस्थाओं के नाम पर, और कभी 'साहब की मर्जी' के नाम पर। लेकिन एक सच्चाई हमेशा जिंदा रहेगी जब तक समाचार जिंदा है, तब तक सवाल भी जिंदा रहेंगेष्ठ और खबरें यूं ही चीखती रहेंगी।

मुश्किलों से निकल कर आया हूं,
मैं हर हाल में ढल कर आया हूं।

आंधियों ने भी रोका रास्ता मेरा,
मैं मगर हौसलों में पल कर आया हूं।

मैं अंगारों से कामयाबी तक,
अपने पैरों पर चलकर आया हूं।

किस्मत ने लाख आज़माया मुझे,
मैं हर वार संभल कर आया हूं।

भारतीय बौद्ध महासभा की खबरें प्रमुखता से प्रकाशित करने के लिए पत्रकार के. पी. सविता बौद्ध सम्मानित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) खुर्जा/बुलंदशहर। भारतीय बौद्ध महासभा 30 प्र0 की खबरों को

प्रमुखता से प्रकाशित करने के लिए भारतीय बौद्ध महासभा 30 प्र0 शाखा जनपद अमेठी के महामंत्री एवं पत्रकार के. पी. सविता बौद्ध को भी भारतीय बौद्ध महासभा 30 प्र0 ने खुर्जा बुलंदशहर में सम्मानित किया गया है। महासभा के प्रांतीय महामंत्री डॉ अरविन्द कुमार गौतम की संस्तुति पर भारतीय बौद्ध महासभा 30 प्र0 (पंजीकृत) के प्रांतीय अध्यक्ष मानसिंह गौतम एडवोकेट ने संबंधित संवाददाता को मंच पर बुलाकर सम्मानित किया है। ज्ञातव्य है कि विगत दिवस भारतीय बौद्ध महासभा उत्तर प्रदेश का तीन दिवसीय प्रांतीय सम्मेलन बी डी बी आर ए सांस्कृतिक एवं शैक्षिक संस्थान खुर्जा बुलंदशहर में आयोजित किया गया था पत्रकार भी सम्मलित रहकर संबंधित खबरों को कई अखबारों में प्रकाशित कराया था। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रांत स्तरीय डॉ अम्बेडकर सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन करने वाले लगभग 34 प्रतिभागी छात्रों व छात्राओं को पुरस्कृत किया गया था। प्रथम द्वितीय तृतीय श्रेणी पाने वाले विद्यार्थियों के साथ ही सान्त्वना पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। जिसमें उन्हें प्रमाणपत्र मोमेंटो और नकद राशि भी प्रदान की गई थी। इस समारोह में उपस्थित रहे कुछ प्रमुख लोगों में महासभा के प्रांतीय अध्यक्ष मानसिंह गौतम एडवोकेट, प्रांतीय महामंत्री द्वय डॉ अरविन्द कुमार गौतम व साहब सिंह बौद्ध, प्रांतीय संयुक्त मंत्री महेंद्र सिंह दिनकर, सुखवीर सिंह बौद्ध, बी डी संगम, के पी सिंह, सत्य प्रकाश भास्कर जिलाध्यक्ष प्रतापगढ़, नाटक कलाकार जगरोशनी बौद्ध, सत्येंद्र सिंह, रमेश चंद्र गौतम आदि रहे। पत्रकार के. पी. सविता बौद्ध पूर्व प्रधानाध्यापक गौरीगंज अमेठी ने बुद्ध चरित मानस प्रबंध काव्य भी लिखा है जो भगवान बुद्ध के जीवन चरित पर आधारित दोहा चौपाई शैली में रचित है।

भारतीय योग संस्थान के 60वें स्थापना दिवस पर रजत विहार योगा केंद्र में उत्सव आयोजित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। रजत विहार स्थित भारतीय योग संस्थान के योगा केंद्र पर संस्थान का 60वां स्थापना दिवस बड़े उत्साह और गरिमा के साथ उत्सव के रूप में मनाया गया। इस अवसर पर उपस्थित सभी योग साधकों और सम्मानित निवासियों में विशेष उत्साह देखने को मिला।कार्यक्रम के दौरान यह जानकारी साझा की गई कि रजत विहार का यह योगा केंद्र भी सफलतापूर्वक अपने 5 वर्ष पूर्ण कर चुका है। उल्लेखनीय है कि यह योगा केंद्र पूर्णतः निःशुल्क संचालित किया जाता है, जिससे समाज के सभी वर्गों को स्वास्थ्य लाभ मिल रहा है। इस अवसर पर विश्व हिंदू परिषद के महानगर सह मंत्री राजीव शर्मा ने संघ के 'पंच परिवर्तन' विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने इसके एक महत्वपूर्ण बिंदु 'कुटुंब प्रबोधन' को योग के महत्व से जोड़ते हुए कहा कि आज के समय में मोबाइल फोन और टीवी परिवारों की समरसता में बाधा बनते जा रहे हैं। उन्होंने सभी परिवारों से अपील की कि वे प्रतिदिन कम से कम दो घंटे मोबाइल एवं टीवी से दूर रहकर एक साथ समय बिताएं, जिससे पारिवारिक संबंध मजबूत हों। राजीव शर्मा ने विश्व हिंदू परिषद-बजरंग दल की 12 अप्रैल रविवार को नोएडा शहर में होने वाली विशाल शोभायात्रा में सर्व हिंदू समाज को शामिल होने के लिए आह्वान किया। कार्यक्रम में नेहा कुमार, उर्मिला बिष्ट, ओम प्रकाश अग्रवाल, पी.एल. रैना, साधना जितेंद्र अवस्थी, नीलम दिनेश सिंह, इति नवनीत पुरवार, अरुण गौड़, रोली शर्मा, सुसान थॉमस, लता तोमर, चन्द्रा धर, मधु सिंह, जे. बी. शर्मा, ऐस. के. गुप्ता, निर्मला मिश्रा, तारा बिष्ट एवं सरस्वती बिष्ट सहित अनेक योग साधकों ने सहभागिता की। कार्यक्रम के अंत में गिन्नी झा एवं वरिष्ठ योग साधक सुषमा नागपाल ने सभी उपस्थित योग साधकों का आभार व्यक्त करते हुए उनके निरंतर सहयोग के लिए धन्यवाद दिया। यह आयोजन न केवल योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने का माध्यम बना, बल्कि समाज में स्वास्थ्य, अनुशासन और पारिवारिक मूल्यों को सुदृढ़ करने का संदेश भी दे गया।

कंचनजंगा मार्केट सेक्टर 53 में नई अपोलो फार्मेसी का उद्घाटन सपा के महानगर महासचिव विकास यादव के द्वारा किया गया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा कंचनजंगा मार्केट सेक्टर 53 में एक नई दवाई दुकान अपोलो फार्मेसी के नाम से खोला गया जिसका उद्घाटन समाजवादी पार्टी के महानगर महासचिव विकास यादव ,कंचनजंगा मार्किट के अध्यक्ष प्रेमपाल चौहान के द्वारा धूमधाम से किया गया। महासचिव विकास यादव ने बताया कि इससे आसपास लोगों को काफी सुविधा मिलेगी और जो दवाई के लिए लोग अन्य मार्केटों का रुख करते थे उनको यह दवाइयां यहीं पर मिल जाया करेगी। अपोलो फार्मेसी के सोनू कौशिक निहाल नीतू रमेश सैनी और रवि ने आए हुए सभी लोगों का धन्यवाद दिया। कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य लोगों में जितेंद्र गुप्ता, राणा मुखर्जी ,सतवीर यादव ,रविंद्र यादव, लल्लन प्रसाद ,उदयभान, दशरथ ठाकुर, इंद्रपाल पवन कुमार मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

डीएनडी पर रक्षा मंत्री का हुआ भव्य स्वागत

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। भाजपा नोएडा महानगर ने डीएनडी पर जिला अध्यक्ष महेश चौहान के नेतृत्व में देश के रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह का स्वागत किया। स्वागत में मुख्य रूप से पूर्व मंत्री नवाब सिंह नागर वी.एस.चौहान, विनोद त्यागी, जिला अध्यक्ष नोएडा महेश चौहान जी ने देश के रक्षा मंत्री माननीय राजनाथ सिंह जी को पुष्प गुच्छ भेंट कर सभी कार्यकर्ताओं के साथ उनका भव्य स्वागत किया। माननीय रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह ग्रेटर नोएडा में एक दीक्षांत समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। स्वागत में अमित त्यागी चंदगीराम यादव, ओमवीर अवाना, विनोद शर्मा, डिंपल आनंद, संजय बाली, राजकुमार बंसल, अशोक मिश्रा, संजय बाली, प्रज्ञा पाठक शर्मा, बबलू यादव, गौतम शर्मा, नीरज चौधरी, प्रदीप चौहान, शशिधर उपाध्याय, दीनबंधु कुशवाहा, रामकिशन यादव, मनीष तिवारी, सत्यनारायण महावर, रामकुमार नगर, रामनिवास यादव, विपिन चौधरी, मुक्तआनंद शर्मा, विपुल शर्मा, धर्मेंद्र चौहान, अर्पित मिश्रा, दीपाली दीक्षित, शीतल शुक्ला, नेहा, रोशनी, मोनिका श्रीवास्तव, अनिल मास्टर, अशोक यादव, शक्ति सिंह, बलराज चौधरी, अमित अवाना ललित प्रजापति दुर्वेश तोमर सहित बड़ी संख्या में जिला पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

श्रीमद्भागवत कथा में फूलों की होली खेली गई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा सेक्टर 34 सामुदायिक केंद्र में आयोजित श्रीमद् भागवत कथा के पावन अवसर पर कथा व्यास पूज्य डॉ.पूरन चन्द्र पांडेय जी ने भगवान् श्रीकृष्ण की बाल लीलाओं का अत्यंत भावपूर्ण वर्णन किया। उन्होंने बताया कि भगवान् के जन्म के पश्चात् वसुदेव जी बालक को गोकुल में नन्द बाबा के घर पहुंचाते हैं, जहाँ नन्द बाबा बुढ़ापे में पुत्र प्राप्ति से अत्यंत प्रसन्न होकर जन्मोत्सव मनाते हैं और दान करते हैं। कथा में पूतना वध, शकटासुर एवं तृणावर्त के उद्धार का प्रसंग सुनाया गया। गर्गाचार्य जी द्वारा भगवान् के नामकरण का भी सुंदर वर्णन किया गया। आगे चलकर माखन चोरी की लीलाओं के माध्यम से भगवान् के गोपियों को नित्य दर्शन देने, यशोदा मैया द्वारा ओखली से बांधने तथा शापित कुबेर पुत्र यमलार्जुन के उद्धार का प्रसंग अत्यंत भावपूर्ण रहा। कथा में ब्रह्मा जी के मोह, कालिया नाग दमन तथा इन्द्र के गर्व हरण कर गोवर्धन पर्वत धारण करने की लीला का भी विस्तार से वर्णन किया गया, जिससे भगवान् को 'गोविन्द' नाम प्राप्त हुआ। कथा के समापन पर होली उत्सव बड़े ही हर्षोल्लास और धूमधाम से मनाया गया। कथा में भजन कीर्तन टीम के सदस्य मोहन त्रिपाठी, आचार्य श्री धर्मानन्द, भास्कर चंद्र लोहानी, दीपक खंडूरी, कमल पाठक, पवन पांडेय, डॉ. श्री मोहन दास रामानुजाचार्य आदि ने भजन कीर्तन से भावविभोर कर दिया। इस अवसर पर जितेन्द्र चौरसिया, दयानंद महाला, नंद कुमार यादव, शशिकांत शर्मा, धर्मपाल सिंह, वेद प्रकाश तिवारी, के सी रावत. यस के सिंघल, सुधीर सिंह, भीमसेन राउत, राम प्रकाश तिवारी, नवीन पपनै, गिरीश सती, शम्भु मिश्रा, राम जी पांडेय, भीमसेन राउत, शिव चरण द्विवेदी, रमाकांत शर्मा, मोहित पुडीर, संगीता सिंह, सिमरन चौहान, नीलम जोशी, नीतू ढाका, संगीता यादव,मीनाक्षी, रीना चौरसिया, ऋतु उपाध्याय, मीनाक्षी त्रिपाठी,अर्चना सुलेखा, अनीता, सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति एवं श्रद्धालु उपस्थित रहे। आयोजन समिति ने सभी भक्तों का आभार व्यक्त किया।

त्रिस्तरीय पंचायत की निर्वाचक नामावली का वृहद पुनरीक्षण कार्यक्रम संशोधित,निर्वाचक नामावलियों का जनसामान्य के लिए अन्तिम प्रकाशन 22 अप्रैल को

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मा0 राज्य निर्वाचन आयोग, उत्तर प्रदेश लखनऊ की अधिसूचना (संशोधन) के क्रम में जिला मजिस्ट्रेट/जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत एवं नगरीय निकाय) रायबरेली हर्षिता माथुर ने बताया है कि पूर्व निर्गत सार्वजनिक सूचना (संशोधन) में आंशिक संशोधन करते हुए जनपद रायबरेली में निर्धारित समय सारिणी के अनुसार त्रिस्तरीय पंचायतों की निर्वाचक नामावली के वृहद पुनरीक्षण हेतु अग्रेतर कार्यवाही की जायेगी।उन्होंने बताया है कि निर्धारित समय सारिणी के अनुसार 21 अप्रैल 2026 तक मतदाता सूचियों की कम्प्यूटरीकरण के उपरान्त मतदेय स्थलों के वार्डों की मैपिंग, मतदाता क्रमांकन, एसवीएन आवंटन, मतदाता सूची की डाउनलोडिंग आदि किया जायेगा। 22 अप्रैल 2026 को निर्वाचक नामावलियों का जनसामान्य के लिए अन्तिम प्रकाशन किया जायेगा। जिला मजिस्ट्रेट/जिला निर्वाचन अधिकारी (पंचायत) ने निर्देश दिये है कि निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारी/अपर जिलाधिकारी (प्रशासन), रायबरेली, समस्त उपजिलाधिकारी/सहायक निर्वाचक रजिस्ट्रीकरण अधिकारी, जनपद रायबरेली एवं समस्त खण्ड विकास अधिकारी/समन्वयक अधिकारी, जनपद रायबरेली द्वारा अपने क्षेत्राधिकार के अन्तर्गत त्रिस्तरीय पंचायतों की निर्वाचक नामावली के संशोधित पुनरीक्षण कार्यकम का व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाए तथा सार्वजनिक जानकारी हेतु समस्त सम्बन्धित कार्यालयों के सूचना पट्ट पर भी यह कार्यकम प्रदर्शित किया जाए। निर्वाचक नामावली के वृहद 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 जाएगा।

एनपीएस के खाता धारकों के खातों को अपडेट किये जाने की मांग की हुई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षक संघ चंदेल गुट रायबरेली जनपद के शिक्षकों ने जिला विद्यालय निरीक्षक रायबरेली को राष्ट्रीय पेंशन प्रणाली (एनपीएस) के खाता धारकों के खातों को अपडेट किये जाने की मांग की। रायबरेली।उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षक संघ चंदेल गुट के प्रांतीय नेतृत्व के आवाहन पर रायबरेली जनपद के शिक्षकों ने जिला विद्यालय निरीक्षक रायबरेली को संबोधित एक मांग पत्र, सौंपा। मांग पत्र के माध्यम से मांग की गई है कि राष्ट्रीय पेंशन प्रणाली (एनपीएस) के खाता धारकों के खातों को अपडेट किया जाए। प्रदेशीय मंत्री राम मोहन सिंह एवं जिला अध्यक्ष अशोक कुमार शुक्ला के संयोजकत्व में उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षक संघ के शिक्षक पदाधिकारियों ने जिला विद्यालय निरीक्षक को संबोधित मांग पत्र वित्त एवं लेखाधिकारी को सौंपा। मांग पत्र के माध्यम से मांग की गई है कि श्री सिद्धनाथ शुक्ला वीणा पाणि इंटर कॉलेज सतावं रायबरेली के शिक्षक प्रदीप कुमार को 2 वर्ष से अधिक का समय बीत जाने के बाद भी अभी प्रवक्ता का चयन वेतनमान नहीं मिला है। इसी कड़ी में शिव नारायण सिंह विद्या मंदिर इंटर कॉलेज गौरा के शिक्षक मुन्नालाल के सामान्य भविष्य निधि (जी.पी.एफ.) खाते से ऋण स्वीकृति की फाइल विगत 6 माह से विद्यालय, कार्यालय और निदेशालय का चक्कर लगा रही है लेकिन अभी तक उसका भुगतान नहीं हो पाया है। इसके अलावा मांग की गई है कि विषय विशेषज्ञ शिक्षकों को पुरानी पेंशन योजना में शामिल होने पर विकल्प पत्र शीघ्र भरा कर निदेशालय प्रेषित किया जाए। एनपीएस योजना से ओपीएस योजना में शामिल शिक्षकों के एनपीएस कटौती राशि को उनके बचत खातों में जमा किया जाए। परिषदीय परीक्षाओं के हर प्रकार के पारिश्रमिक का भुगतान शीघ्रता से कराया जाए। इस अवसर पर प्रदेशीय मंत्री राम मोहन सिंह, जिला अध्यक्ष अशोक कुमार शुक्ला, जिला मंत्री डॉ सुनील दत्त, जिला कोषाध्यक्ष आशुतोष मिश्रा, संयुक्त मंत्री सरोज अनिल कुमार, देवी शंकर वर्मा, मुन्नालाल, उमाशंकर सिंह, सचिन चंद्र, कौशल कुमार आदि शिक्षक प्रतिनिधि शामिल रहे।

रामापुर में सम्पन्न मौलिक अधिकार पार्टी की बैठक में विभिन्न मुद्दों पर तमाम प्रतिक्रियाएं व्यक्त की गयीं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) गौरीगंज/अमेठी। मौलिक अधिकार पार्टी उत्तर प्रदेश की जनपद इकाई अमेठी की आपात बैठक आवासीय कार्यालय रामापुर ,रामगढ़ अमेठी उत्तर प्रदेश पर जिलाध्यक्ष राम विलास वर्मा की अध्यक्षता में एवं जिला सचिव रोहित शर्मा के संचालन में संपन्न हुई। मुख्य अतिथि प्रदेश प्रवक्ता मौलिक अधिकार पार्टी उत्तर प्रदेश प्रेमशंकर शर्मा रहे।बैठक में जिलाध्यक्ष राम विलास वर्मा ने पिछड़ों,अति पिछड़ों , अनुसूचित जाति , अनुसूचित जनजातियों और अल्पसंख्यकों को संबोधित करते हुए कहा कि भाजपा की मोदी सरकार लगातार अपने शासनकाल में गरीबों, वंचितों, मजलूमों को संवैधानिक अधिकारों से वंचित रखती रही है। 9 अप्रैल 2026 के दैनिक समाचार पत्रों में प्रमुखता से प्रकाशित हुआ है कि केंद्रीय मंत्रिमंडल में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में बैठक में महिला आरक्षण बिल को मंजूरी दी गई है। वर्गीय आधार पर महिला आरक्षण बिल न होने से 40.5फीसदी अति पिछड़ों , अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति को इस बिल से कोई लाभ नहीं होने वाला है जो मोदी सरकार के संविधान विरोधी कार्य करने का प्रमाण है। जिलाध्यक्ष राम विलास वर्मा द्वारा दैनिक समाचार पत्र जनमोर्चा के शीर्षक 'महिला आरक्षण बिल को मिली कैबिनेट की मंजूरी' को पढ़कर सुनाया। जिसमें यह लिखा है कि सूत्रों की सूचना से लोकसभा और विधानसभाओं से भी 33फीसदी महिला आरक्षण के बिलों की मंजूरी दी गई है।जो 16अप्रैल 2026 से शुरू होने वाले विशेष सत्र में संसद में पेश होगा। जिसमें संविधान संशोधन बिल भी पेश होगा। इस पर प्रदेश प्रवक्ता मौलिक अधिकार पार्टी प्रेम शंकर शर्मा ने उपस्थित लोगों के साथ वर्गीय आधार पर महिला आरक्षण बिल न होने पर आक्रोश व्यक्त किया। और कहा कि मोदी सरकार राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के इशारे पर संविधान विरोधी,पूंजीपतियों और सवर्णों के हित में कार्य कर रही है। उदाहरण स्वरुप संविधान में आर्थिक आधार पर आरक्षण देने संबंधी कोई अनुच्छेद न होने के बावजूद 10इ आर्थिक आधार पर कमजोर सवर्णों को मात्र तीन दिन में केंद्र, राज्य और राष्ट्रपति महोदय से पारित करवा कर लागू कर दिया। जबकि 1953 की काका कालेलकर आयोग के एक सदस्य एल0आर0नायक के अनुसार अति पिछड़ी जातियों को पृथक आरक्षण देने की रिपोर्ट, 1977की साथी छेदीलाल आयोग की अति पिछड़ी जातियों को पृथक आरक्षण देने सिफारिशों को आज तक नहीं लागू किया। यही नहीं भाजपा सरकार में गठित रोहिणी आयोग की रिपोर्ट भी आज तक नहीं लागू हुई। इससे स्पष्ट है कि भारतीय संविधान खत्म कर मनुस्मृति लाना चाहती है जिससे धीरे धीरे 40.50फीसदी अति पिछड़ों को आर्थिक रूप से कमजोर करना चाह रही है। यदि ऐसा नहीं है तो मोदी सरकार महिला आरक्षण बिल को संशोधित कर वर्गीय आधार पर 33इ महिला आरक्षण बिल को 16 अप्रैल 26 से शुरू होने वाले विशेष सत्र में संसद में पेश करे, तथा अविलंब लागू कराएं ।अन्यथा की स्थिति में मौलिक अधिकार पार्टी 40.50फीसदीअति पिछड़ी जातियों और 22.5फीसदी अनुसूचित जन जातियों को अपने अधिकार को पाने के लिए जनांदोलन हेतु तैयार करेगी और आंदोलन करने को बाध्य होगी। जनता जनार्दन ध्यान दे कि इस 33फीसदी महिला आरक्षण बिल से 63फीसदी गरीब, कमजोर, एस सी, एस टी, एम बी सी, अल्पसंख्यक की महिलाएं लोकसभा और विधानसभा के चुनावों से वंचित रह जाएंगी। अतः एकजुट होकर इसका विरोध किया जाना चाहिए। तो आइए! हम सभी एक साथ इस संविधान विरोधी महिला आरक्षण बिल का विरोध तब तक करते हैं जब तक कि वर्गीय आधार पर 33फीसदी महिला आरक्षण बिल न पारित हो। यह बिल समता स्वंतत्रता न्याय बंधुत्व पर आधारित संविधान की प्रस्तावना सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक न्याय के विरुद्ध है। अनुसूचित जाति,अनुसूचित जनजाति, अति पिछड़े और पिछड़े वर्गों तथा अल्पसंख्यकों के साथ अन्याय है। जिसे मौलिक अधिकार पार्टी कत्तई बर्दास्त नहीं करेगी। मौलिक अधिकार पार्टी जिंदाबाद। राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी शास्त्री जिंदाबाद। 33फीसदी महिला आरक्षण बिल वर्गीय आधार पर हो, वर्गीय आधार पर हो।जिलाध्यक्ष राम विलास वर्मा ने लोगों को आश्वासन दिया कि जल्द ही मौलिक अधिकार पार्टी की जिला ईकाई अमेठी द्वारा राष्ट्रध्यक्ष महामहिम द्रोपति मुर्मू को संबोधित ज्ञापन द्वारा जिला मजिस्ट्रेट अमेठी सौंपा जाएगा।बैठक में प्रमुख रूप रमेश कुमार गौतम, रामराज सरोज, भगवानदीन पासी, बैजनाथ विश्वकर्मा, विनोद कुमार वर्मा, काजू शर्मा आदि उपस्थित रहे।

बिहार मूल की रूबिना कुमारी ठाकुर के नेपाल में डिप्टी स्पीकर बनने पर बधाई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। नेपाल सरकार में डिप्टी स्पीकर के पद पर निर्वाचित होने पर रूबिना कुमारी ठाकुर को नंदवंशी, सेन, सविता , शर्मा समाज की ओर से हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ। 229 मतों से मिली उनकी यह ऐतिहासिक जीत उनके संघर्ष, मेहनत और समर्पण का परिणाम है। साधारण पृष्ठभूमि से निकलकर इतनी बड़ी उपलब्धि हासिल करना वास्तव में प्रेरणादायक है। रूबिना कुमारी ठाकुर मूल रूप से बिहार के सीतामढ़ी की निवासी हैं। उनके पिता नेपाल में सैलून चलाकर परिवार का भरण-पोषण करते थे। कठिन परिस्थितियों के बावजूद उन्होंने अपनी मेहनत और लगन से यह मुकाम हासिल कर न केवल अपने परिवार बल्कि पूरे समाज का नाम रोशन किया है। उनकी यह सफलता समाज के युवाओं, विशेषकर बेटियों के लिए एक मिसाल है कि अगर संकल्प मजबूत हो, तो कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं है। हम ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि वे अपने पद की गरिमा बनाए रखते हुए देश और समाज की सेवा में नए आयाम स्थापित करें। हार्दिक बधाई एवं उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएँ। रूबिना कुमारी ठाकुर के नेपाल सरकार में डिप्टी स्पीकर पद पर नंदवंशी, सेन, सविता, शर्मा समाज के कई लोगों ने हर्ष का इजहार करते हुए उन्हें बधाई व शुभकामनाएं दी है, हर्ष प्रकट करने वाले लोगों मे, ए आई एम सी ई ए के राष्ट्रीय पदाधिकारी आदित्य नारायण सेन, राम लोचन सेन (पूर्व प्रधानाध्यापक), के.पी. सविता बौद्ध पत्रकार एवं पूर्व प्रधानाध्यापक, महेंद्र सेन पत्रकार, रवि कुमार पत्रकार, अमन कुमार शर्मा एडवोकेट, वीरेंद्र सेन, एवं छतरपुर मध्यप्रदेश से प्रदेशाध्यक्ष एवं पत्रकार अंजली सेन आदि है।

गुमशुदा बच्चे को परिवार से मिलाया परिजन हुए भावुक,चाइल्ड हेल्पलाइन की टीम के अथक प्रयास ने एक गुमशुदा बच्चे को उसके परिवार से मिलाया है

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शुक्रवार को परियोजना समन्वयक द्वारा ग्राम प्रधान से संपर्क कर बच्चे

रात्रि 8 बजे ग्राम पथरहा से पन्नूगंज थाने और चाइल्ड हेल्पलाइन के सहयोग से बच्चे को संरक्षित किया गया था। चाईल्ड हेल्प लाइन ने बच्चे के परिजनों की तलाश शुरू की स्थानीय मीडिया एवं ग्रामीणजानों से पता करते करते दोपहर लगभग 11 बजे पता चला कि बालक ग्राम अरौली का रहने वाला है। मुकेश सिंह के परिजनों को बुलाकर सकुशल सुपुर्द किया गया मौके पर चाइल्ड हेल्प लाईन टीम से अमन सोनकर रविन्द्र सिंह एवं सीमा शर्मा उपस्थित रही। चाइल्ड हेल्पलाइन 1098 एक 24 घंटे संचालित निशुल्क आपातकालीन सेवा है, जो संकट में फंसे बच्चों को तत्काल मदद उपलब्ध कराने के उद्देश्य से है।

भीषण सड़क हादसा,ट्रकों की टक्कर के बाद लगी आग,2 की मौत, एक गंभीर

सोनभद्र। सोनभद्रः उत्तर प्रदेश के सोनभद्र से भीषण सड़क हादसे की खबर सामने आई है। हाथीनाला क्षेत्र में शनिवार शाम वाराणसी-शक्तिनगर मार्ग पर दो ट्रकों की आमने-सामने टक्कर के बाद आग लग गई। हादसे में 2 लोगों की जिंदा जलकर मौत हो गई, जबकि एक चालक गंभीर रूप से घायल हो गया। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस और फायर ब्रिगेड टीम मौके पर पहुंची। घायल को अस्पताल पहुंचाया गया। वहां उसका इलाज चल रहा है। वहीं, सड़क को खाली कराकर ट्रैफिक को सुचारू कराया गया। मिली जानकारी के मुताबिक, हाथीनाला थाना क्षेत्र के हथवानी गांव के पास शनिवार शाम एक भीषण सड़क हादसा हो गया। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार दो ट्रकों की टक्कर इतनी तेज थी कि दोनों वाहन

बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गए। टक्कर के तुरंत बाद उनमें आग लग गई। आग ने कुछ ही देर में विकराल रूप ले लिया, जिससे चालक और खलासी वाहन में ही फंस गए।घटना की सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और स्थानीय लोगों की मदद से राहत एवं बचाव कार्य शुरू किया गया। काफी प्रयासों के बाद एक चालक को गंभीर हालत में बाहर निकालकर हिंडाल्को अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां उसकी स्थिति नाजुक बनी हुई है।स्थानीय समाजसेवी डब्लू सिंह ने बताया कि हादसे में दो लोगों की मौके पर ही जलकर मौत हो गई। एक अन्य व्यक्ति को बचाने की कोशिश की गई, लेकिन तेज आग की वजह से उसे नहीं बचाया जा सका। घायल चालक सूरज ने बताया कि हादसा ब्रेक फेल होने के कारण हुआ। उसके मुताबिक, वह गोरखपुर से रायपुर जा रहा था, तभी अचानक ब्रेक पाइप फट गया और ट्रक का नियंत्रण बिगड़ गया, जिससे सामने से आ रहे ट्रक से टक्कर हो गई। आग बुझाने के लिए अल्ट्राटेक सीमेंट, चोपन फायर स्टेशन और हिंडाल्को की दमकल गाड़ियों ने काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। हादसे के कारण मार्ग पर लंबा जाम लग गया, जिसे नियंत्रित करने के लिए यातायात पुलिस ने मुर्धवा मोड़ से वाहनों को डायवर्ट किया। इसके बाद क्षतिग्रस्त वाहनों को सड़क से हटाया गया। फिलहाल, मृतकों की पहचान नहीं हो सकी है। पुलिस पूरे मामले की जांच कर रही है।

करकच्छी स्कूल के पास पुल टूटा,साल भर से ग्रामीणों कर रहे मरम्मत की मांग

सोनभद्र। बभनी क्षेत्र पंचायत के करकच्छी स्थित कंपोजिट विद्यालय के पास बना पुल एक साल

से टूटा हुआ है। पुल के क्षतिग्रस्त होने से स्कूली बच्चों और कर्मचारियों को आवागमन में परेशानी हो रही है, साथ ही दुर्घटना का खतरा भी बना हुआ है। पुल पूरी तरह से टूटकर बिखर गया है और नीचे की ओर धंस गया है। विद्यालय के सामने की सड़कें भी क्षतिग्रस्त हो चुकी हैं। पुल के आसपास की मिट्टी भी नाले में बह गई है, जिससे स्थिति और गंभीर हो गई है। ग्रामीणों का कहना है कि यह टूटा हुआ पुल कभी भी पूरी तरह से ढह सकता है। इस रास्ते से प्रतिदिन स्कूल के छात्र और कर्मचारी गुजरते हैं। बड़े वाहनों के गुजरने से भी भारी नुकसान होने की आशंका है। ग्रामीणों ने आरोप लगाया है कि इस समस्या पर अब तक कोई कार्रवाई नहीं की गई है। उन्होंने जिलाधिकारी से जल्द से जल्द एक टीम भेजकर मामले की जांच कराने और क्षतिग्रस्त पुल का पुनर्निर्माण कराने की मांग की है, ताकि किसी भी प्रकार के नुकसान से बचा जा सके।

अपना दल (एस) की बैठक में पंचायत चुनाव पर चर्चा,संगठन विस्तार और रणनीति पर हुआ मंथन

सोनभद्र। अपना दल (एस) विधानसभा दुद्धी के दक्षिण जोन की मासिक बैठक रविवार को मानसिंह गोड ने अपने संबोधन में कहा कि संगठन सर्वोपरि है। उन्होंने जिले में पंचायत चुनावों स्तर तक समन्वय की आवश्यकता पर बल दिया। अध्यक्षता कर रहे दिनेश कुमार गुप्ता ने कार्यकर्ताओं

बभनी क्षेत्र के धनवार पंचायत भवन पर आयोजित की गई। इस बैठक में संगठन के विस्तार और आगामी पंचायत चुनाव की तैयारियों पर गहन मंथन हुआ। बैठक की अध्यक्षता बभनी जोन अध्यक्ष दिनेश कुमार गुप्ता ने की। इसमें मानिक सिंह, ग्राम प्रधान धनवार, और जोन सह प्रभारी आर के गुड्डू भाई बभनी विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। विधानसभा महासचिव आर के भाई ने बैठक का संचालन किया। मुख्य अतिथि म्योरपुर ब्लॉक प्रमुख को मजबूती से लड़ने के लिए पार्टी की नीतियों को जन-जन तक पहुंचाने पर जोर दिया। गोड ने कार्यकर्ताओं से जमीन से जुड़कर काम करने का आह्वान किया, क्योंकि चुनाव नजदीक आ रहे हैं। उन्होंने बताया कि पार्टी की राष्ट्रीय अध्यक्ष अनुप्रिया पटेल सदैव वंचितों, दलितों और पिछड़ों की आवाज को संसद तक पहुंचाने का कार्य कर रही हैं। विशिष्ट अतिथि मानिक सिंह और आर के गुड्डू भाई ने संगठन की मजबूती के लिए नियमित मासिक बैठकों, जोन, सेक्टर और बूथ से आगामी पंचायत चुनाव में पूरी मजबूती के साथ लड़ने के लिए तैयार रहने को कहा। बैठक के दौरान अपना दल (एस) की विचारधारा से प्रभावित होकर कई लोगों ने पार्टी की सदस्यता भी ग्रहण की। इस अवसर पर शोहरलाल (विधानसभा सचिव), माधव सिंह, मानदेव, विन्ध्याचल प्रसाद, रामलखन, बंसराज (जोन अध्यक्ष), सुधीर सहानी, भोला प्रसाद, शोनू शर्मा (जोन सचिव), रविंद्र और राजदेव सहित कई अन्य पदाधिकारी व कार्यकर्ता मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

सोनभद्र में मारकुंडी घाटी में टैंकर खाई में गिरा,चालक की मौत

सोनभद्र। सोनभद्र के चोपन थाना क्षेत्र अंतर्गत मारकुंडी घाटी में शनिवार देर शाम एक दर्दनाक सड़क हादसा हो गया। अलकतरा (डामर) से लदा टैंकर अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरा। हादसे में चालक गंभीर रूप से घायल हो गया, जिसकी देर रात इलाज के दौरान मौत हो गई। मृतक चालक की पहचान गिरिडीह (झारखंड) निवासी सुमन सिंह पुत्र शंकर सिंह के रूप में हुई है। बताया जा रहा है कि वह बेगूसराय से अलकतरा लादकर ओबरा की ओर जा रहा था। मारकुंडी घाटी के तीसरे मोड़ और ढलान वाले हिस्से में पहुंचते ही चालक वाहन से नियंत्रण खो बैठा। इसके बाद टैंकर सीधे खाई में जा गिरा, जिससे मौके पर अफरा-तफरी मच गई। हादसे के बाद स्थानीय लोगों ने खाई में उतरकर चालक को बाहर निकाला और पुलिस को सूचना दी। गुरमा चौकी प्रभारी अतुल कुमार पटेल मौके पर पहुंचे और राहत-बचाव कार्य शुरू कराया। गंभीर रूप से घायल चालक को एंबुलेंस से जिला अस्पताल लोढ़ी भेजा गया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई।हादसे के बाद टैंकर से अलकतरा बहने लगा, जिससे घाटी क्षेत्र में सड़क पर फिसलन और प्रदूषण का खतरा बढ़ गया है। गुरमा चौकी प्रभारी ने बताया कि चालक का शव पोस्टमार्टम हाउस में सुरक्षित रखवा दिया गया है। परिजनों और वाहन मालिक को सूचना दे दी गई है। उनके आने के बाद आगे की विधिक कार्रवाई की जाएगी।

गर्मियों में जल्दी खराब होता खाना,फूड स्टोरेज के 24 टिप्स

लखनऊ। गर्मियों में खाने-पीने की चीजें जल्दी खराब होती हैं। फूड स्टोरेज की छोटी-छोटी

गलतियों को नजरअंदाज करने से फूड पॉइजनिंग, डायरिया और पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में सही फूड स्टोरेज बीमारियों से बचाव का अहम हिस्सा है। इसलिए आज जरूरत की खबर में जानेंगे कि- गर्मियों में फूड स्टोरेज के बेसिक रूल्स क्या हैं? किन गलतियों से बचना चाहिए? अलग-अलग फूड आइटम्स को कैसे स्टोर करें? विषय को समझेंगे-एक्सपर्ट- डॉ. पूनम तिवारी, सीनियर डाइटीशियन, डॉ. राम मनोहर लोहिया आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से -सवाल- गर्मियों में खाने-पीने की चीजों का सही स्टोरेज क्यों जरूरी है? जवाब- गर्मियों में ज्यादा तापमान होने पर बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं। इससे खाने में टॉक्सिन्स बन सकते हैं। सही स्टोरेज (फ्रीजिंग, एयरटाइट कंटेनर) बैक्टीरिया की ग्रोथ को धीमा कर सकते हैं या रोक सकते हैं, जिससे खाना सेफ रहता है।सवाल- गर्मियों में खाना जल्दी खराब क्यों होता है? जवाब- इसके लिए कई फैक्टर्स जिम्मेदार हैं- ज्यादा तापमान बैक्टीरिया की ग्रोथ तेज करता है।गर्मी में खाने में मौजूद फैट्स तेजी से ऑक्सिडाइज्ड होने लगते हैं, जिससे ऑयली फूड्स में बदबू आने लगती है। हाई टेम्परेचर प्रोटीन ब्रेकडाउन को तेज कर देता है। खासकर दूध, दाल, मीट जैसे प्रोटीन-रिच फूड में ये प्रक्रिया जल्दी होती है, जिससे स्मेल बदलने लगती है। गर्मियों में ह्यूमिडिटी (नमी) ज्यादा होती है, जिससे पके भोजन, ब्रेड और फल जैसी चीजों में फंगस और यीस्ट तेजी से पनपते हैं। बार-बार तापमान बदलने (जैसे बाहर रखना, फिर फ्रिज में रखना) से खाना जल्दी खराब होता है। सवाल- गर्मियों में फूड स्टोरेज के बेसिक रूल्स क्या हैं? जवाब- गर्मियों में कुछ बेसिक स्टोरेज रूल्स अपनाना जरूरी है, ताकि खाना सुरक्षित, ताजा और हेल्दी बना रहे। सवाल- कैसे पता चलेगा कि कोई फूड खराब हो गया है? जवाब- ये कोई रॉकेट साइंस नहीं है। अमूमन खाने की महक, टेक्सचर से पता चल जाता है कि ये खराब हो चुका है। लेकिन- गर्मी के मौसम में सिर्फ स्मेल, रंग, टेक्सचर पर भरोसा न करें। अगर तापमान 40 डिग्री से ऊपर है और खाना तीन घंटे से ज्यादा बाहर रखा है तो उसे न खाएं। खाने का स्वाद थोड़ा भी अजीब लगे तो उसे न खाएं। सवाल- गर्मियों में अलग-अलग फूड को स्टोर करने का सही तरीका क्या है? जवाब- नीचे हर तरह के फूड आइटम के स्टोरेज का तरीका डिटेल में पढ़ें। सब्जियां, हरी पत्तेदार सब्जियों को पहले अच्छे से धोकर सुखाएं। फिर पेपर टॉवल में लपेटकर फ्रिज में रखें। कटी हुई सब्जियों को एयरटाइट कंटेनर में करके फ्रिज में रखें। 24 घंटे के भीतर इस्तेमाल करें। वहीं आलू, प्याज, लहसुन जैसी जड़ वाली सब्जियां फ्रिज में न रखें। उसे ठंडी, सूखी जगह पर रखें। फल, कटे हुए फल तुरंत खा लें या फ्रिज में एयरटाइट बॉक्स में रखें। अंगूर और बेरीज जैसे फल धोकर और अच्छी तरह सुखाकर ही फ्रिज में रखें। पका हुआ खाना पका हुआ खाना 2 घंटे के अंदर फ्रिज में रख दें। सामान्य टेंपरेचर पर आने के बाद ही फ्रिज में रखें। इसे 1-2 दिन के भीतर खा लेना ही बेहतर होता है। दूध -दूध को उबालकर ठंडा करें। ठंडे दूध को फ्रिज के अंदर वाले शेल्फ में रखें। दही-दही को हमेशा ढककर फ्रिज में रखें। दही निकालते समय साफ चम्मच का इस्तेमाल करें। नॉन-वेज फूड- गर्मियों में नॉन-वेज फूड फ्रिज में 1-2 दिन से ज्यादा न रखें। अगर लंबे समय के लिए स्टोर करना हो तो इन्हें फ्रीजर में रखें। हमेशा अलग एयरटाइट कंटेनर में रखें, ताकि दूसरे खाने के साथ क्रॉस-कंटैमिनेशन न हो। ब्रेड और बेकरी आइटम -ब्रेड और बेकरी आइटम को सूखी जगह पर रखें। अगर ज्यादा दिनों तक स्टोर करना हो तो फ्रीज करें। ड्राई फूड-ड्राई फूड्स को एयरटाइट कंटेनर में रखें। नमकीन और बिस्कुट जैसे स्नैक्स अच्छी तरह सील करके और नमी से दूर रखें।ड्रिंक्स-फ्रेश जूस को तुरंत पी लें। अगर स्टोर करना हो तो 24 घंटे के अंदर यूज कर लें। पानी को हमेशा ढककर रखें। पानी को प्लास्टिक की बोतलों में लंबे समय तक स्टोर न करें। अचार और सॉस-अचार को सूखे चम्मच से निकालें। इसे समय-समय पर धूप में रखें। सॉस को फ्रिज में रखना बेहतर है। चॉकलेट और मिठाइयां चॉकलेट को ठंडी और सूखी जगह पर रखें। मिठाइयों को फ्रिज में स्टोर करें। मिठाइयों को 2-3 दिन के भीतर खत्म कर दें। सवाल- गर्मियों में फूड स्टोरेज से जुड़े मिथ और फैक्ट क्या हैं? जवाब- गर्मियों में फूड स्टोरेज को लेकर कई कॉमन प्रैक्टिस हैं, जिन्हें लोग बिना जांचे-परखे सच मान लेते हैं। ऐसे में जरूरी है कि सही और गलत के फर्क को समझा जाए। मिथ 1: सभी फल और सब्जियां फ्रिज में रखने से ताजी रहती हैं। फैक्ट: ऐसा नहीं है। आलू, प्याज, लहसुन और एवाकाडो वगैरह फ्रिज में रखने से जल्दी खराब हो सकते हैं। इन्हें ठंडी और सूखी जगह पर रखें। मिथ 2: बचा हुआ खाना फ्रिज में कई दिनों तक सुरक्षित रहता है। फैक्ट: गर्मी में खाना जल्दी खराब होता है। पका भोजन 24 से 48 घंटों के भीतर खा लेना चाहिए। दोबारा अच्छी तरह गरम करके ही खाना चाहिए। मिथ 3: फ्रिज में हर जगह तापमान बराबर होता है। फैक्ट: फ्रिज के ऊपरी शेल्फ का तापमान सबसे कम होता है, जबकि दरवाजे का हिस्सा सबसे कम ठंडा होता है। मिथ 4: बोतल बंद चीजें खराब नहीं होतीं। फैक्ट: डिब्बाबंद फूड खोलने के बाद फ्रिज में रखना जरूरी है। बाहर खुला रखने से ये जल्दी खराब हो सकता है।

गर्मियों में स्ट्रीट फूड न खाएं,हेल्थ प्रॉब्लम्स का रिस्क, अगर खाने की मजबूरी हो तो ये 12 बातें ध्यान रखें

नयी दिल्ली। गर्मियों में तापमान बढ़ने से डिहाइड्रेशन और फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए अतिरिक्त सावधानी जरूरी

है। गर्मियों में स्ट्रीट फूड या बाहर का खाना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। तापमान बढ़ने पर बैक्टीरिया और फंगस जल्दी पनपते हैं। इसलिए इस मौसम में खाना जल्दी खराब होता है। कई बार इसका पता भी नहीं चल पाता है। इसे खाने से फूड पॉइजनिंग, डायरिया, उल्टी और टाइफाइड हो सकते हैं। इसलिए 'जरूरत की खबर' में आज बात करेंगे कि गर्मियों में स्ट्रीट फूड क्यों नहीं खाना चाहिए। साथ ही जानेंगे कि-स्ट्रीट फूड खाने से क्या हेल्थ रिस्क हो सकते हैं? किन लोगों को स्ट्रीट फूड नहीं खाना चाहिए? विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. संचयन रॉय, सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से- सवाल- क्या गर्मी के मौसम में बाहर का खाना ज्यादा नुकसानदायक होता है? जवाब- हां, गर्मियों में तापमान ज्यादा होता

है। इसलिए बैक्टीरिया और फंगस जल्दी पनपते हैं। इससे खाना जल्दी खराब होता है। इसे खाने से फूड पॉइजनिंग, उल्टी-दस्त और डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। स्ट्रीट फूड या बासी खाना ज्यादा नुकसानदायक हो सकता है। हाइजीन की कमी भी संक्रमण का एक बड़ा कारण है। सवाल- गर्मी के मौसम में स्ट्रीट फूड क्यों नहीं खाना चाहिए? जवाब- इसके कई कारण हैं- ज्यादा तापमान में खाना जल्दी खराब होता है। स्ट्रीट फूड खुले में रहता है, जहां धूल, मक्खियां और बैक्टीरिया आसानी से पहुंच जाते हैं। इसे बार-बार गर्म करके परोसा जाता है, जिससे ये अनहेल्दी हो जाता है। वेंडर एक ही बर्तन और पानी का बार-बार इस्तेमाल करते हैं। इससे संक्रमण का खतरा बढ़ता है। एक ही तेल को बार-बार गरम किया जाता है, जो खतरनाक है। सवाल- क्या ये सच है कि टाइफाइड का एक बड़ा कारण स्ट्रीट फूड है? जवाब- हां, सीनियर कंसल्टेंट डॉ. संचयन रॉय बताते हैं कि टाइफाइड 'साल्मोनेला टाइफी' नामक बैक्टीरिया से होता है। ये बैक्टीरिया मुख्य रूप से दूषित भोजन-पानी से फैलता है। स्ट्रीट वेंडर हाइजीन का ख्याल नहीं रखते हैं। इसीलिए मई-जून के महीनों में टाइफाइड के केस बढ़ जाते हैं। सवाल- गर्मियों में बाहर के खाने से फूड पॉइजनिंग का खतरा क्यों बढ़ जाता है? जवाब- इसके कई कारण हैं- हाई टेम्परेचर पर बैक्टीरिया, फंगस तेजी से पनपते हैं। साफ-सफाई की कमी, बार-बार गर्म किया हुआ खाना और दूषित पानी का इस्तेमाल फूड पॉइजनिंग का खतरा बढ़ाता है। धूप में रखे होने से मेयोनीज, सॉस और सलाद में टॉक्सिन्स पैदा हो जाते हैं। टॉक्सिन्स शरीर में जाकर इंफेक्शन पैदा करते हैं। सवाल- क्या गर्मियों में बाहर का खुला पानी पीना सेफ है? जवाब- बिल्कुल नहीं, क्योंकि इसमें बैक्टीरिया, वायरस या पैरासाइट हो सकते हैं, जो पेट के इन्फेक्शन, डायरिया और टाइफाइड का कारण बन सकते हैं। इसलिए हमेशा साफ, पैक्ड या फिल्टर किया हुआ पानी ही पिएं। सवाल- क्या खुले में बन रहा गन्ने का रस पीना सेफ है?जवाब- गन्ने का रस फायदेमंद है, लेकिन खुले में बिक रहा कोई भी जूस पीना रिस्की हो सकता है। इसके कई कारण हैं- गन्ने को ठीक से धोया नहीं जाता, उस पर मिट्टी और कीड़े चिपके हो सकते हैं। मशीन में लगा ग्रीस या जंग रस में मिल सकता है। इसमें खराब पानी से बनी सस्ती बर्फ यूज होती है।रस के आसपास मक्खियां रहती हैं। सड़क किनारे उड़ रही डस्ट भी रस में मिलती है। सवाल- क्या जूस में डाली गई बर्फ सुरक्षित होती है? जवाब- स्ट्रीट वेंडर 'कमर्शियल बर्फ' यूज करते हैं। यह बर्फ फिल्टर्ड पानी से नहीं बनती है। इसमें हानिकारक केमिकल्स हो सकते हैं। यह थ्रोट इन्फेक्शन, टाइफाइड और हेपेटाइटिस का कारण बन सकती है। सवाल- गर्मियों में बाजार में बिक रहे कटे फल खाना सेफ है? जवाब- नहीं। उन फलों पर धूल,

मक्खियां बैठती हैं। कटे फल जल्दी खराब होते हैं। हमेशा पूरा फल खरीदें। घर पर ही काटें, बचा हुआ कटा फल पॉली रैप में लपेटकर तुरंत फ्रिज में रखें। सवाल- गर्मी में बाहर का खाना पेट और पाचन पर कैसे असर डालता है? जवाब- डॉ. संचयन रॉय बताते हैं कि गर्मियों में डाइजेस्टिव सिस्टम स्लो हो जाता है। बाहर का हैवी, डीप फ्राइड और मसालेदार फूड पचाने के लिए शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इससे पेट में भारीपन, गैस, एसिडिटी और ब्लोटिंग हो सकती है। साथ ही दूषित भोजन आंतों के गुड बैक्टीरिया को खत्म कर देता है, जिससे मेटाबॉलिज्म सुस्त हो जाता है। सवाल- किन लोगों को गर्मियों में स्ट्रीट फूड से खासतौर पर बचना चाहिए? जवाब- वैसे तो स्ट्रीट फूड हर किसी के लिए नुकसानदायक है, लेकिन कुछ लोगों के लिए ये ज्यादा खतरनाक हो सकता है।सवाल- गर्मी में कौन-से स्ट्रीट फूड ज्यादा नुकसानदायक हो सकते हैं? जवाब- ये स्ट्रीट फूड ज्यादा रिस्की होते हैं- गोलगप्पे/पानीपुरी, दही-भल्ला/चाट, कटे फल, खुला जूस/शेक, बर्फ का गोला/चुस्की, समोसा/कचौड़ी, सवाल- अगर बाहर खाना मजबूरी हो तो किन बातों का ध्यान रखें? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- सही जगह का चुनाव करें-साफ-सफाई वाली दुकान चुनें। जहां हर सर्विंग के लिए ताजा खाना बनाया जाता हो। बहुत सस्ते दाम वाली दुकानों पर न खाएं। इसमें क्वालिटी और सेफ्टी से समझौता हो सकता है। ताजा और गरम खाना खाएं-लंबे समय से रखा फूड अवॉइड करें। बार-बार गर्म किया हुआ फूड न लें। ठंडा या बासी फूड खाने से बचें। फिल्टर्ड पानी पिएं,केवल सील्ड बोतल का पानी पिएं। खुले में रखा पानी यूज न करें। वेंडर्स अक्सर खराब पानी से बनी बर्फ यूज करते हैं।इसलिए अलग से बर्फ मिलाकर बनने वाले ड्रिंक्स अवॉइड करें। कच्ची चीजें खाने में सावधानी बरतें-सलाद और कटी प्याज अक्सर दूषित हो जाती है। इसे न खाएं। खुले में बिक रहे कटे फल न लें। पर्सनल हाइजीन का ध्यान रखें-खाने से पहले हाथ जरूर साफ करें। सैनिटाइजर इस्तेमाल करें। हो सके तो साफ चम्मच से खाएं। पकाने के तरीका देखें-डीप फ्राइड या बहुत मसालेदार फूड न खाएं। बार-बार इस्तेमाल तेल से बना फूड न लें। स्टीम्ड या ग्रिल्ड ऑप्शन बेहतर है। हाई रिस्क फूड न लें, अधपका नॉन-वेज बिल्कुल न खाएं। क्रीम बेस्ड चीजें (मेयो, कस्टर्ड) अवॉइड करें। खुले में रखी सॉस/चटनी न लें। हल्का फूड खाएं-हल्का और सुपाच्य खाना लें। इडली, खिचड़ी, दाल-रोटी बेहतर विकल्प हैं। टाइमिंग का ख्याल रखें-लंच या डिनर के टाइम में खाना खाएं। इस समय ज्यादा लोग खाते हैं, खाना ताजा मिलता है। ऑफ-पीक टाइम में बासी फूड मिल सकता है। खाने के बाद टहलें-खाने के बाद थोड़ी देर टहलें। खाने के कुछ देर बाद पानी पिएं। एक साथ ज्यादा पानी न पिएं। इमरजेंसी के लिए तैयार रहें ट्रैवलिंग के दौरान ओआरएस जरूर रखें। डॉक्टर की सलाह से जरूरी दवाएं साथ रखें। शरीर के संकेत समझें- खाने के बाद पेट दर्द हो तो सावधान रहें। उल्टी या दस्त को नजरअंदाज न करें। जरूरत पड़े तो डॉक्टर से सलाह लें।

बढ़ती उम्र में मांसपेशियां होने लगती हैं कमजोर,इडली-ढोकले,दही जैसे फूड खाएं,60 पार मसल्स बने रहेंगे मजबूत

नयी दिल्ली। बुढ़ापे में थकान, चलने में दिक्कत और गिरने का डर, ये सब 'सार्कोपेनिया' यानी कमजोर मसल्स के कारण होता है। दरअसल 60 की उम्र के बाद शरीर प्रोटीन को ठीक से इस्तेमाल नहीं कर पाता, जिससे मसल्स गलने लगती हैं। इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) कहती है- यदि इस उम्र में डाइट में दही, इडली-ढोकला जैसे फर्मेंटेड फूड, सही प्रोटीन के साथ हल्की कसरत करें तो मसल्स मजबूत बनी रहेंगीं। विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. शैलेंद्र भदौरिया, एमडी-

जेरियाट्रिक मेडिसिन, एम्स नई दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। 60 साल बाद भी मसल्स मजबूत चाहते हैं तो खाने में अपने प्रति किलो वजन के अनुसार 1 ग्राम प्रोटीन जरूर लें। जैसे आपका वजन 65 किलो है तो रोज 65 ग्राम प्रोटीन खाने में शामिल करें।दही, इडली, डोसा और ढोकला जैसे खमीर वाले फर्मेंटेड फूड पाचन में मदद करते हैं। ये प्रोबायोटिक्स से पेट की सेहत सुधारते हैं, जिससे प्रोटीन आसानी से सोखा जाता है, लेकिन अकेले यह पर्याप्त नहीं हैं। शोध बताते हैं कि फर्मेंटेड फूड्स के साथ में आपके वजन अनुसार प्रोटीन की मात्रा लें। साथ में हल्के वजन की कसरत जरूर करें। इससे आपके मसल की स्ट्रेंथ बढ़ेगी।डब्ल्यूएचओ की सलाहः 65+ में डॉक्टर से सलाह लेकर हफ्ते में 2 दिन मसल मजबूत करने वाली कसरत जरूर करें। जैसे कुर्सी से 10 बार उठें-बैठें, दीवार के सहारे खड़े होकर पुश-अप लगाएं, पानी की बोतल से वेट लिफ्टिंग करें। दिनचर्याः रोजाना यह शेड्यूल अपनाएं -सुबहः एक्सरसाइज प्लस प्रोटीन नाश्ता -दोपहरः दाल-पनीर-सलाद -शामः 20 मिनट वॉक -रातः हल्की खिचड़ी।

शारीरिक वजन और उम्र का सही अनुपात जरूरी,मसल-फैट रेशियो सही तो सब सही,मसल-फैट का सही बैलेंस जरूरी

कानपूर। अगर आपसे पूछा जाए कि 'आप फिट हैं या नहीं' तो शायद आप अपने वजन को पैमाना मानकर जवाब देंगे। लेकिन जरा

ठहरिए... सिर्फ वजन आपकी सेहत की पूरी कहानी नहीं कहता है। फिटनेस का सही पैमाना ये है कि आपके शरीर में मसल्स और फैट का रेशियो क्या है? एक कमाल की बात ये है कि अगर ये रेशियो बैलेंस रहे तो ब्रेन हेल्थ पर पॉजिटिव असर होता है। इसी विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. जुबैर सरकार, सीनियर कंसल्टेंट, न्यूरोलॉजी, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, कानपुर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। 'जर्नल ऑफ अल्जाइमर्स एसोसिएशन' में हाल ही में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, हमारे शरीर का मसल-फैट रेशियो ब्रेन हेल्थ का इंडिकेटर है। अगर शरीर में मसल का रेशियो फैट से ज्यादा है तो ब्रेन फंक्शनिंग बेहतर रहती है। सवाल- मसल-फैट रेशियो क्या होता है? जवाब- शरीर मुख्य रूप से मसल्स और फैट से मिलकर बना है। किसी की सेहत कितनी अच्छी है, यह इनके बीच के रेशियो से तय होता है यानी शरीर में कितने फीसदी फैट है और कितनी मसल्स हैं। इनके बीच के रेशियो को ही 'मसल्स-फैट रेशियो' कहते हैं। यह शरीर की बनावट और मेटाबॉलिक हेल्थ का संकेत देता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो का ब्रेन से क्या कनेक्शन है? जवाब- हम आमतौर पर सोचते हैं कि ब्रेन शरीर को कंट्रोल करता है। यानी ब्रेन मसल्स को सिग्नल देता है और वो उसके मुताबिक काम करती हैं। ये सही भी है, लेकिन शरीर की मसल्स और उनकी एक्टिविटी भी ब्रेन को सिग्नल वापस भेजती हैं। उदाहरण के लिए, जब हम एक्सरसाइज करते हैं तो मसल्स कुछ केमिकल्स (जैसे मायोकाइन्स) रिलीज करती हैं। ये केमिकल्स ब्रेन सेल्स को मजबूत करते हैं। इससे याददाश्त सुधरती होती है औ उम्र के साथ कॉग्निटिव डिक्लाइन (ब्रेन के काम करने की क्षमता में गिरावट) का रिस्क भी कम होता है।सवाल- मसल-फैट रेशियो को लेकर हाल ही में हुई स्टडी क्या कहती है? जवाब- 'जर्नल ऑफ अल्जाइमर्स एसोसिएशन' में पब्लिश इस स्टडी में ये मुख्य बातें पता चली हैं- आपके शरीर में मसल्स जितनी ज्यादा और चर्बी (फैट) जितनी कम होगी, ब्रेन उतना ही एक्टिव रहेगा। शरीर में फैट ज्यादा हो तो यह ब्रेन एजिंग की रफ्तार को बढ़ा देता है, जबकि मसल्स इस प्रक्रिया को धीमा कर देती हैं। जब मसल्स बढ़ती हैं तो न सिर्फ बॉडी फिट रहती है, बल्कि याददाश्त और सोचने की शक्ति भी लंबे समय तक तेज बनी रहती है। मसल्स मजबूत होने से भविष्य में अल्जाइमर जैसी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो और बॉडी मास इंडेक्स में क्या अंतर है? जवाब- बॉडी मास इंडेक्स एक फिटनेस इंडेक्स है, जो शरीर के वजन और लंबाई के आधार पर निकाला जाता है। इससे पता चलता है कि व्यक्ति अंडरवेट, नॉर्मल, ओवरवेट या ओबीज कैटेगरी में है या नहीं। लेकिन बॉडी मास इंडेक्स से यह नहीं पता चलता कि शरीर के वजन की वजह मसल है या फैट। जबकि मसल-फैट रेशियो शरीर में मौजूद मांसपेशियों और फैट के एक्चुअल रेशियो को बताता है। यह बॉडी

कंपोजिशन पता करने का अधिक सटीक पैमाना है। सवाल- मसल-फैट रेशियो ब्रेन हेल्थ के लिए क्यों जरूरी है?

जवाब- मसल-फैट रेशियो का सीधा संबंध ब्रेन की फंक्शनिंग से जुड़ा है। इसके बैलेंस रहने से हॉर्मोन भी बैलेंस्ड रहता है। इससे स्ट्रेस हॉर्मोन (कोर्टिसोल) कंट्रोल में रहता है। बेहतर मसल-फैट रेशियो से ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है। ब्रेन तक ऑक्सीजन और पोषक तत्व सही मात्रा में पहुंचते हैं। शरीर में सूजन (इन्फ्लेमेशन) कम रहता है। ब्रेन एजिंग और मेमोरी लॉस का रिस्क घटता है। सवाल- अगर बॉडी में फैट ज्यादा हो और मसल्स कम तो इससे ब्रेन को क्या नुकसान होता है? जवाब- इसका ब्रेन पर कई तरह से प्रभाव पड़ता है- ज्यादा बॉडी फैट खासकर विसरल फैट (पेट की चर्बी) शरीर में लो-ग्रेड इंफ्लेमेशन बढ़ाता है। यह इंफ्लेमेशन धीरे-धीरे ब्रेन तक असर डाल सकता है। मसल्स कम होने से इंसुलिन सेंसिटिविटी घटती है। इससे ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव हो सकता है। यह लंबे समय में ब्रेन फंक्शन पर नेगेटिव असर डालता है। ऐसी स्थिति में याददाश्त कमजोर होना, फोकस में कमी और उम्र के साथ कॉग्निटिव डिक्लाइन (ब्रेन की फंक्शनिंग में कमजोरी) का जोखिम बढ़ सकता है।सवाल- किन कारणों से शरीर में मसल रेशियो कम होता है? जवाब- मसल रेशियो कम होने का मतलब है कि शरीर में मसल्स घट रही हैं और फैट का हिस्सा बढ़ रहा है। इसकी वजह सिर्फ उम्र नहीं है, बल्कि लाइफस्टाइल, हॉर्मोनल बदलाव, बीमारियां और कुछ दवाओं के साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं। सवाल- क्या मसल्स बढ़ाने से ब्रेन एजिंग की गति धीमी होती है? जवाब- यह सीधे तौर पर नहीं कहा जा सकता कि मसल्स बढ़ाने से ब्रेन एजिंग की स्पीड रुक जाती है, लेकिन मजबूत और एक्टिव मसल्स ब्रेन हेल्थ को सपोर्ट जरूर करती हैं। मसल्स एक्टिव टिश्यू होते हैं। वे मायोकाइन्स जैसे केमिकल रिलीज करते हैं, जो इंफ्लेमेशन कम करने और ब्रेन सेल्स के बीच कनेक्शन बनाने में मदद कर सकते हैं। सवाल- क्या हाई-प्रोटीन डाइट ब्रेन हेल्थ को सीधे फायदा पहुंचाती है? जवाब- जब हम प्रोटीन खाते हैं, तो शरीर उसे छोटे हिस्सों में तोड़ देता है। इन्हें अमीनो एसिड कहते हैं। यही अमीनो एसिड ब्रेन में ऐसे केमिकल बनाने में काम आते हैं, जो ब्रेन की कोशिकाओं के बीच संदेश पहुंचाते हैं। इन केमिकल्स की वजह से- कॉग्निटिव परफॉर्मेंस बेहतर होता है। मूड स्टेबल रहता है। फोकस बढ़ता है। ब्रेन सेल्स रिपेयर होती हैं। एजिंग स्पीड स्लो होती है। एनर्जी लेवल स्थिर रहता है. न्यूरोट्रांसमीटर बैलेंस्ड रहता है। सवाल- कैसे पता चलता है कि हमारी बॉडी में फैट रेशियो ज्यादा है? जवाब- कुछ खास संकेत और टेस्ट इसमें मदद करते हैं-सबसे सटीक तरीका बॉडी फैट परसेंटेज मापना है। इसके लिए डेक्सा स्कैन (एक तरह का एक्स-रे), बीआईए मशीन या स्किनफोल्ड टेस्ट किया जाता है। ये तीनों बॉडी फैट पता करने के लिए जरूरी टेस्ट हैं।

पेट के आसपास ज्यादा चर्बी होना भी हाई फैट रेशियो का संकेत हो सकता है। अगर कमर का माप ज्यादा है तो पेट की चर्बी अधिक हो सकती है। अगर कमर आपकी लंबाई के आधे से ज्यादा है तो यह जोखिम का संकेत माना जाता है। सीढ़ियां चढ़ते समय जल्दी सांस फूलना या ताकत कम महसूस होना भी हाई फैट और लो मसल मास की ओर इशारा कर सकता है। सवाल- मसल-फैट रेशियो संतुलित रखने के लिए हमारी डाइट कैसी होनी चाहिए? जवाब- मसल-फैट रेशियो बेहतर रखने के लिए बैलेंस डाइट जरूरी है। डाइट में हाई-क्वालिटी प्रोटीन, हेल्दी फैट, भरपूर फाइबर और कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट होने चाहिए। सवाल-मसल-फैट रेशियो बैलेंस्ड रखने के लिए ओवरऑल हमारी लाइफस्टाइल कैसी होनी चाहिए?जवाब- इसकी सभी जरूरी बातों को नीचे पॉइंटर्स से समझते हैं- रेगुलर एक्सरसाइज करें। स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें। लंबे समय तक बैठने से बचें। प्रोटीन रिच डाइट लें। रिफाइंड कार्ब कम करें। शुगर की मात्रा घटाएं। अल्ट्राप्रोसेस्ड फूड न खाएं। शुगरी ड्रिंक्स, पैकेज्ड फूड कम खाएं। शराब न पिएं। स्मोकिंग न करें। 8 घंटे की नींद पूरी लें। स्क्रीन टाइम कम करें। स्ट्रेस मैनेज करें।

स्मॉल टॉक, बड़े परिणाम देती है

अजनबियों से बातचीत कभी हमारे रोजमर्रा के जीवन का

हिस्सा होती थी, लेकिन टेक्नोलॉजी ने इसे खत्म कर दिया है। अच्छा लगे या नहीं, लेकिन सच यही है। किसी भी सार्वजनिक जगह पर जाइए, हम एक-दूसरे का अभिवादन करने के बजाय आपस में भिड़ते रहते हैं और फिर झगड़े के डर से तुरंत 'सॉरी' कह देते हैं, वह भी बिना आंख मिलाए। पिछले हफ्ते मैं भी ऐसी ही स्थिति में फंसा, जब सभी फ्लाइट्स बहुत देरी से चल रही थीं और एयरपोर्ट लाउंज ऐसे लोगों से भरा था, जो खाना खत्म होने से पहले अपना लंच लेना चाहते थे। मेरी नजर 2 बाय 2 की एक टेबल पर पड़ी। उस पर एक व्यक्ति पहले से लंच ले रहा था और टेबल पर इतनी ही जगह बची थी कि कोई अपना गिलास तो रख सके, प्लेट नहीं। अगर दोनों लोग साथ में भोजन करना चाहे तों उन्हें प्लेटें किनारों पर रखनी पड़ेंगी। अगर पहले के पास पानी का गिलास, दही और मिठाई का कप भी हो तो दूसरा अनजान व्यक्ति उसी टेबल पर बैठने की हिम्मत नहीं करेगा, क्योंकि उसे पता है कि पहला व्यक्ति बुरा-सा मुंह बना कर मानो कहेगा कि 'यहां जगह कहां है?' तभी मैंने देखा कि ऐसी ही एक टेबल के सामने एक कुर्सी खाली थी। मेरी आंखों ने वहां बैठे व्यक्ति को स्कैन किया और मेरे अनुभवी दिमाग ने उस तस्वीर को देखकर कहा कि वो 'तमिलियन' हैं, जाओ उनसे तमिल में बात करो। शायद मेरा दिमाग उनके माथे पर लगी 'विभूति' को देखकर ऐसा समझा होगा। बिना किसी अन्य भाषा की मिलावट के मैंने शुद्ध तमिल में बोलना शुरू किया। आंखों में प्रसन्नता लिए उन्होंने अपनी प्लेट खिसका ली,

क्योंकि उन्हें टेबल शेयर करने के लिए एक और शाकाहारी मिल गया था। उसी क्षण से नवी मुंबई के नेरुल स्थित भगवान मुरुगन (भगवान गणेश के भाई) मंदिर के सेक्रेटरी के. गणेशन मेरे मित्र बन गए। चूंकि उनका जुड़ाव मंदिर में आने वाले सैकड़ों भक्तों से है, इसलिए कोई काम करवाने की उनकी नेटवर्किंग क्षमता मेरे जैसे कम्प्यूटर पर स्टोरी लिखने वाले लोगों से कहीं तेज और असरदार है।मुझे यह घटना तब याद आई, जब मैं जल्द रिलीज होने वाली एक किताब का रिव्यू पढ़ रहा था। इसका शीर्षक है 'वंस अपॉन अ स्ट्रेंजर : द साइंस ऑफ हाउ 'स्मॉल' टॉक कैन एड अप टु अ बिग लाइफ'। इसे यूनिवर्सिटी ऑफ ससेक्स में साइकोलॉजी की एसोसिएट प्रोफेसर और ससेक्स सेंटर फॉर रिसर्च ऑन काइंडनेस की डायरेक्टर डॉ. गिलियन सैंडस्ट्रोम ने लिखा है। छोटे सोशल इंटरेक्शन और वेल-बीइंग में उनका स्पेशलाइजेशन है। सैंडस्ट्रोम की रिसर्च कहती है कि किसी कॉफी शॉप में बरिस्ता के साथ महज 10 सेकंड की छोटी-सी बातचीत भी हमारी समुदायिक भावना मजबूत कर सकती है और सकारात्मकता बढ़ा सकती है। उनकी रिसर्च का निचोड़ है कि छोटी बातचीतों का महत्व बड़ा है और आज हमें इसकी सर्वाधिक जरूरत है। याद करिए कि हम कितना पहले ही न सिर्फ समय और रास्ता पूछना छोड़ चुके, बल्कि मुस्कराते हुए एक-दूसरे को विश करना भी हमने बंद कर दिया है। ऐसा इसलिए नहीं कि हम सामने वाले का सम्मान नहीं करते, बल्कि इसलिए कि हमारी नजरें लगातार फोन पर रहती हैं। किसी प्लेन, ट्रेन, शादी या किसी सोशल गैदरिंग में अपने प्रियजनों से मिलना अब बीती बात हो गई है। सैंडस्ट्रोम की रिसर्च यह भी बताती है कि बुजुर्गों में उन 20 साल के युवाओं की तुलना में कम एंग्जायटी होती है, जो अकसर सोचते हैं कि 'किसी अजनबी से बात क्या करें?' अचम्भे की बात नहीं कि उनकी रिसर्च बताती है कि अजनबियों या परिचितों से छोटी, सतही बातचीत भी गहरे और लंबे सामाजिक रिश्ते बना सकती है। 9 अप्रैल 2026 को रिलीज होने वाली यह किताब कहती है कि ऐसी छोटी बातचीतें हमारी खुशी बढ़ाती हैं, अकेलापन घटाती हैं और ओवरऑल मेंटल हेल्थ बेहतर करती हैं। यह उस धारणा को गलत साबित करती है कि छोटी बातचीतें बेकार या समय की बर्बादी होती हैं।फंडा यह है कि हफ्ते में एक बार अपना फोन घर पर छोड़ कर किसी मॉल, पार्क या सोशल प्लेस पर जाइए और किसी से छोटी-सी बातचीत कीजिए। कौन जाने, यही किसी समस्या को हल करके आपके जीवन में बड़ा बदलाव ले आए।

एन. रघुरामन

इंफ्लुएंसर-संस्कृति अपने क्रिएटर्स को निगलती जा रही है

हम स्क्रॉल करते हैं, लाइक करते हैं और आगे बढ़ जाते हैं। लेकिन कभी-कभी एल्गोरिदम हमें कुछ ऐसा दिखा देता है, जो हमें

रोक देता है- जैसे कि मीशा अग्रवाल की आत्महत्या की खबर, या बाबिल खान का इंस्टाग्राम पर लाइव आकर विलाप करना। और बस, इंफ्लुएंसर-जीवन का चमकदार आवरण उतर जाता है, पता चल जाता है कि यह क्या है : एक सुनहरा पिंजरा।मीशा अग्रवाल वो सब थीं, जिसका इंफ्लुएंसर-इकोनॉमी जश्न मनाती है- युवा, स्टाइलिश, बड़ी फॉलोइंग और उनके नाम से जुड़ा एक फैशन-लेबल। उनका कंटेंट अच्छा था, उनकी पोस्ट के कैप्शंस क्यूरेटेड होते थे और उनका पहनावा उनकी आकांक्षाओं को प्रदर्शित करता था। और इस सबके बावजूद, उसके पीछे एक महिला एक ऐसे अंधेरे से जूझ रही थी, जिसे हम देखने में नाकाम रहे थे- या जिसे हमने देखना नहीं चाहा। भला कौन डिप्रेशन पर डबल-टैप करना चाहेगा?फिर आए बाबिल खान, जो इरफान के बेटे हैं, एक सेलेब्रिटी-विरासत के अनिच्छुक उत्तराधिकारी हैं। वे लाइवस्ट्रीम पर रो पड़े। जरूरत से ज्यादा निगरानी के दबाव से टूट गए। हर समय 'ऑन' रहने का दबाव, एक क्लिकेबल-हेडलाइन तक सीमित हो जाने की मायूसी।उन्होंने कहा, 'मुझे अब बिलकुल नहीं पता कि मैं कौन हूं।' और वे भला कैसे जान सकते थे? एक ऐसी दुनिया में, जहां लाइक्स से ही पहचान को मान्यता मिलती है और ऑनलाइन चुप्पी को विफलता के रूप में देखा जाता है, वहां अपने जैसा होने का हाशिया

ही कहां है?दो युवा जिंदगियां। और एक कठोर सत्य : इंफ्लुएंसर-संस्कृति चुपचाप अपने क्रिएटर्स को निगलती जा रही है। लेकिन सच कहें तो यह हम सभी की कहानी है।हम ऐसी पीढ़ी हैं, जो धारणाओं की बंधक बन चुकी है। आज पहचानें बनाई नहीं जातीं- ब्रांड की जाती हैं। आप अपना जीवन जी नहीं रहे होते, आप इसे लाइव-स्ट्रीम कर रहे होते हैं। और अगर आपकी इंगेजमेंट घटती है तो आपकी कीमत भी कम हो जाती है। चौबीसों घंटे उत्साहित, सुंदर और सफल दिखने का दबाव न केवल थका देने वाला है- यह अमानवीय भी है।यह एक परेशान करने वाला एहसास है कि हर चीज के प्रदर्शन के इस युग में, आपकी कीमत इंगेजमेंट-मीट्रिक में मापी जाती है। लाइक्स जीवन-रेखा बन जाते हैं।

काम का मतलब समर्पण है, 'चलता है' नहीं

इसी साल मार्च की बात है। एक व्यक्ति एटीएम से पैसे निकाल रहा था, तभी दूसरा व्यक्ति अंदर गया और उससे पांच हजार रुपए छीनकर भाग गया। पीड़ित ने उसका पीछा किया। 74 वर्षीय अनुराधा कुलकर्णी वहीं ट्रैफिक संभाल रही थीं और उन्होंने यह सब देखा।उन्होंने तुरंत अपनी बाइक स्टार्ट की, पीड़ित को लिफ्ट दी और चोर का पीछा करते हुए देखा कि वह टाटा कॉलोनी नामक एक रिहायशी इलाके में घुस रहा है। उनके तेज दिमाग को पता था कि कॉलोनी का केवल एक ही एग्जिट पॉइंट है, इसलिए उन्होंने पुलिस को सूचित कर गेट पर पीड़ित के साथ इंतजार किया।एक घंटे बाद, आरोपी भागने की कोशिश कर रहा था, तभी पुलिस ने उसे पकड़ लिया और पैसे बरामद कर लिए। दो महीने पहले एक व्यक्ति सड़क पार करते समय ट्रक से कुचलकर मारा गया। सड़क के बीचों-बीच खड़ी हुई अनुराधा ने देखा कि पीड़ित की चप्पल डिवाइडर में फंस गई थी, जिससे वह चलते ट्रक के सामने गिर गया था।गुस्साए स्थानीय लोग ट्रक ड्राइवर पर हमला करने लगे। अनुराधा ने तुरंत एक्शन लिया और गवाही दी कि यह ड्राइवर की गलती नहीं थी। वह इस चल रहे मामले में मुख्य गवाह हैं। लगभग छह महीने पहले एक सोसाइटी के चौकीदार का मोबाइल फोन चोरी हो गया था। सीसीटीवी फुटेज के आधार पर स्थानीय पुलिस ने अनुराधा से आरोपी की पहचान करने में मदद मांगी।उन्होंने तीन दिनों में मोबाइल चुराने वाले सफाईकर्मी की पहचान की, जिसके बाद पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया और मोबाइल फोन बरामद कर लिया। आप सोच रहे होंगे कि यह 74 वर्षीय महिला हमेशा सड़क के बीच में क्या करती रहती हैं? हर दिन वह बाइक पर घूमती हैं, जहां भी ट्रैफिक नजर आता है, वहां उतरकर ट्रैफिक संभालती हैं, एंबुलेंस को तेजी से जाने में मदद करती हैं और स्कूली बच्चों को सड़क पार कराती हैं।लगभग 30 साल पहले की बात है, एक बार उन्होंने देखा कि मुंबई में सांताक्रूज में एक स्कूल के पास लोग गलत लेन में आ रहे थे, तभी उन्होंने अकेले ही लोगों को वहां से आने से रोक दिया था। एक पुलिस अधिकारी ने उन्हें ऐसा करते देखा और उन्हें ट्रैफिक वार्डन के रूप में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया।उन्होंने मुंबई के बायकला में ट्रैफिक ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट में अपनी ट्रेनिंग के बाद लिखित और मौखिक परीक्षा पास की। तब से, वह मुंबई के पश्चिमी उपनगरीय इलाके जुहू-विले पार्ले-सांताक्रूज में स्वेच्छा से यह काम कर रही हैं। उनके एक फोन कॉल पर पुलिस तुरंत कार्रवाई में जुट जाती है क्योंकि वह केवल तभी कॉल करती हैं जब वह स्थिति को संभाल नहीं पातीं, चाहे वह ट्रैफिक की समस्या हो या कोई असामाजिक गतिविधि।साल 2014 में बॉलीवुड अभिनेता अनुपम खेर ने उनके उत्कृष्ट काम के लिए उन्हें सम्मानित किया था और उन्होंने कोविड के दौरान कोरोना पॉजिटिव लोगों को भोजन पहुंचाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। वह इन उपनगरों में सबसे लोकप्रिय चेहरा हैं क्योंकि ट्रैफिक जाम होने पर किसी को उन्हें बुलाने की जरूरत नहीं पड़ती। वह खुद पहुंच जाती हैं और ट्रैफिक वार्डन का काम करती हैं।ट्रैफिक सुचारू होने के बाद, वह अपनी बाइक लेती हैं और अगले स्थान पर चली जाती हैं, जहां उनकी जरूरत होती है। ठेले वाले से लेकर दुकानदार तक, वहां के सभी लोकल लोग इस शहर को ट्रैफिक जाम से मुक्त रखने के प्रति उनकी प्रतिबद्धता की सराहना करता है। बैंक में काम करने वाले उनके पति का बहुत पहले निधन हो चुका है और उनकी सास ने उन्हें एक घर दिया है, जिसके किराए से और समय-समय पर रिश्तेदारों की मदद से उनकी जरूरतें पूरी होती रहती हैं। इसलिए वह मुंबई ट्रैफिक पुलिस के लिए फ्री में काम करते हुए अपना सारा समय बिताती हैं।फंडा यह है कि जो लोग किसी भी काम के प्रति प्रतिबद्ध होते हैं, फिर चाहे वह स्वप्रेरणा से हो या उसके एवज में कोई पैसा मिले, ऐसे लोगों को हमेशा पहचान और सराहना मिलती है। इसलिए कहीं भी काम करें, काम के प्रति समर्पण और प्रतिबद्धता को सबसे ऊपर रखें क्योंकि इससे आपको पैसा मिलता है या प्रशंसा और ज्यादातर मामलों में तो दोनों।

डाउनसाइजिंग का अपना ही अपसाइड भी होता है!

कुछ साल पहले जब मेरी बेटी की शादी होने वाली थी, तो मेरी पत्नी ने मुख्य हॉल में हमारे 28 साल पुराने फर्नीचर को बदलने का फैसला किया। हालांकि मैं इसके बिल्कुल पक्ष में नहीं था। मैं उस फर्नीचर से दो कारणों से भावनात्मक रूप से जुड़ा था।1. वे किसी यूज-एंड-थ्रो शोरूम से नहीं लाए गए थे कि उनकी लकड़ी टूट गई हो या रंग फीका पड़ गया हो। वे ठोस साग की लकड़ी से बने थे।2. वे हमारे संघर्ष के दिनों की कई यादों को बयां करते थे, जब हमने बहुत सोच-विचार और चर्चाओं के बाद उन्हें एक-एक कर बनवाया था। इसलिए वे अलग दिखाई देते थे। जाहिर है कि वे एक फर्नीचर-सेट की तरह नहीं दिखते थे और इसके बजाय समय-समय पर जुटाई गई चीजों की तरह नजर आते थे।यही मुख्य कारण था कि मेरी पत्नी उन्हें बदलकर एक ही डिजाइन वाला फर्नीचर-सेट चाहती थी। डिजाइनर ने ऑर्डर लिया और चला गया। लेकिन नया फर्नीचर आने तक उसने हमें पूरा हॉल खाली करने का काम सौंप दिया।यह मेरे लिए एक मुश्किल चुनौती थी। सौभाग्य से, हम एक ऐसी स्त्री को जानते थे जो अपने करियर में संघर्ष कर रही थीं और मुंबई शिफ्ट होने जा रही थीं। उनका तलाक हो चुका था और वे आर्थिक रूप से इतनी मजबूत नहीं थीं कि अपने घर को उसी स्तर पर फिर से बना सकें, जैसे घर में उनके वैवाहिक जीवन के दौरान वे और उनके दो बच्चे रहते थे।एक मामूली नौकरी के साथ बच्चों को वह सुविधा देना उनके लिए कठिन था। हमने अपना फर्नीचर बदलने का फैसला करने से पहले ही उनसे यह वादा कर दिया था कि हम सेटल होने में उनकी मदद करेंगे। उनके सेटल-डाउन होने के लगभग दो सालों के दौरान उन्होंने हमसे कुछ सामान लिया, लेकिन सभी नहीं, क्योंकि उनका घर बहुत छोटा था। लेकिन उन्होंने हमें सुझाया कि हमें इसके लिए सही लोगों की तलाश करनी चाहिए, जो ऐसी चीजों को बहुत पसंद करेंगे- रसोई के मिक्सर से लेकर छत के पंखों और डाइनिंग टेबल से लेकर सोफा सेट तक।मेरा यकीन कीजिए, हर बार जब मैं उन अलग-अलग विनम्र लोगों के पास जाकर उनसे कुछ साझा करता था, तो मेरा मामूली घर मुझे महल की तरह लगते लगता था। मेरी लिखने की मेज पाने वाले प्राप्तकर्ता ने कहा, मैं अपने पिता के लिए ऐसी ही मेज खरीदना चाहता था ताकि वे बैठकर अपना सुबह का अखबार पढ़ सकें।अपने बूढ़े घुटनों के चलते वे फर्श पर बैठकर नहीं पढ़ पाते हैं। मेरी आंखों में एक मिनट के लिए तब आंसू आ गए, जब मैंने उन बुजुर्ग व्यक्ति की आंखों में देखा। मेज पर बैठकर वे उतने ही रोमांचित थे, जैसे कोई बच्चा अपने पसंदीदा खिलौने को पाकर होता है।एक और आंटी थीं, जिन्हें नहीं पता था कि एक किचन-मैट उनके दुखते पैरों को आराम दे सकता है। वे नियमित रूप से तस्वीरें भेजती थीं कि कैसे वे खड़े रहकर खाना पकाती हैं और उन्हें ऐसे व्यंजन बनाना पड़ता है, जिनके लिए घंटों खड़े रहकर समय देना पड़ता है।एक दिलचस्प घटना तब हुई, जब एक मां ने हमें दिल से धन्यवाद दिया। उनका बेटा पढ़ाई में कम दिलचस्पी रखता था, लेकिन मेरी बेटी की स्टडी टेबल का इस्तेमाल करने के बाद वह पढ़ाई को लेकर गंभीर हो गया और उसने अच्छे अंक प्राप्त किए। मुझे नहीं पता था कि एक साधारण-सी स्टडी टेबल भी किसी में पढ़ने की रुचि पैदा कर सकती थी।उन अनुभवों ने हमें अपने घर में ऐसे और भी खजानों को ढूंढने पर मजबूर कर दिया, और जो कुछ भी हमने पाया उसे आखिरकार अपना नया घर मिल गया। जूते के स्टैंड से लेकर बगीचे की कुर्सियों तक, कुछ भी कबाड़ में नहीं गया।उन सभी के उपयोग के साल लंबे खिंच गए। जब प्राप्तकर्ता आज भी वॉट्सएप पर उन चीजों की तस्वीरें साझा करते हैं, तो मुझे यह देखकर बहुत अच्छा लगता है कि मेरे पास जो सामान था, वह दूसरों को खुशी दे रहा है।

मंडेला से सीखें दृढ़ निश्चय की ताकत,दृढ़ निश्चय कोई जन्मजात गुण नहीं स्किल है

नई दिल्ली। साउथ अफ्रीका के ट्रांसकेई में एक छोटा-सा गांव था- म्वेजों। वहीं एक गरीब जनजातीय परिवार में 1918 में नेल्सन मंडेला का जन्म हुआ। बचपन से ही उन्होंने भेदभाव और अन्याय झेला। कॉलेज में पढ़ते वक्त जब उन्होंने देखा कि अश्वेतों को इंसान नहीं, गुलाम समझा जाता है तो उन्होंने तय कर लिया कि वो इसके खिलाफ आवाज उठाएंगे। इसके लिए उन्हें बार-बार जेल भेजा गया, प्रताड़ित किया गया और अंत में तो 27 साल तक कालकोठरी में बंद कर दिया गया। मगर मंडेला न डरे, न झुके, न टूटे। जेल की सलाखों के पीछे भी वे हर दिन खुद से कहते रहे- मेरा संघर्ष सही है, मेरी लड़ाई रंगभेद के खिलाफ है और एक दिन हमें आजादी जरूर मिलेगी। सोचिए ऐसी कौन-सी ताकत थी, जो 27 साल तक उन्हें जेल में भी उन्हें नहीं तोड़ सकी? उसका जवाब है- दृढ़ निश्चय। वो निश्चय, जो हर दिन उन्हें जगा देता था, जो उन्हें अपने लक्ष्य से भटकने नहीं देता था और जिसने उन्हें नायक बना दिया। 'दृढ़ निश्चय' यानी डिटर्मिनेशन। हम समझेंगे कि सफलता में दृढ़ निश्चय की भूमिका कितनी अहम है और इसे कैसे अपने भीतर मजबूत किया जा सकता है। जो ठान लो, वो करके दिखाओ- यही है दृढ़ निश्चय, दृढ़ निश्चय का मतलब है, अपने फैसले पर अडिग रहना, चाहे हालात जैसे भी क्यों न हों। ऐसे लोगों के इरादे, मौसम की तरह बदलते नहीं हैं। उन्हें हमेशा अपनी मंजिल दिखती रहती है, चाहे रास्ते में कितनी भी कठिनाई आए।दृढ़ निश्चय ऐसी पावर है, जो आपको लक्ष्य की ओर बढ़ने की प्रेरणा देती है, फिर चाहे रास्ते में कितनी भी बाधाएं आएं। यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो की एक रिसर्च के मुताबिक, जो लोग मुश्किल हालात में भी अपने गोल्स से नहीं भटकते हैं, उनके दिमाग में 'ऐन्टीरियर सिंग्युलेट कॉर्टेक्स' ज्यादा सक्रिय रहता है। ये दिमाग का वो हिस्सा है, जो हमें फोकस बनाए रखने, दबाव में निर्णय लेने और बड़े लक्ष्य पर टिके रहने में मदद करता है।आत्मविश्वास रखिये आप असफलताओं से डरना बंद कर देते हैं।, धैर्य जिससे आप लंबे समय तक मेहनत करने को तैयार रहते हैं।, निर्णय क्षमता जिससे आप कठिन परिस्थितियों में बेहतर फैसले लेते हैं। अवसर जिससे यह आपको रुकावटों को अवसरों में बदलने की ताकत देता है।दृढ़ निश्चय कोई जन्मजात गुण नहीं है, बल्कि एक स्किल है, जिसे अभ्यास से डेवेलप किया जा सकता है। इसके 4 आसान तरीके हैं, अपने सपने को स्पष्ट करें। यह नौकरी, बिजनेस, या सामाजिक बदलाव हो सकता है। हर दिन पूछेंः 'मैं यह क्यों चाहता हूं?' मंडेला का 'व्हाई' था- समानता। आपका 'व्हाई' आपको भटकने नहीं देगा। .असफलता को विराम समझें न की हार, हार अंत नहीं, एक पड़ाव है। मंडेला ने 27 साल जेल में बिताए, लेकिन इसे खत्म नहीं माना। हर असफलता से सीखें और आगे बढ़ें। हर हार के बाद लिखें मैंने इससे क्या सीखा? बड़ा सोचें और धीरे चलें मंडेला का लक्ष्य सिर्फ अपनी आजादी नहीं, पूरे देश की आजादी था। बड़ा लक्ष्य आपको प्रेरित रखता है, लेकिन छोटे कदम आपको वहां ले जाते हैं।क्या करेंः अपने लक्ष्य को 5 साल, 1 साल और 1 महीने के टुकड़ों में बांटें।हर किसी की जिंदगी में एक ऐसा मोड़ आता है, जब हालात पूछते हैं- अब क्या करोगे? वहीं से आपकी सच्ची कहानी शुरू होती है।खुद से ये 5 बातें रोज कहें मेरा लक्ष्य बड़ा है, इसलिए मेरी राह भी कठिन होगी।मैं मुश्किलों से नहीं डरता, मैं उनसे सीखता हूं।हर असफलता मुझे एक कदम मजबूत बनाती है।मुझे कोई नहीं रोक सकता, जब तक मैं खुद न रुकूं।मैं अपनी कहानी का नायक हूं, हार नहीं मानूंगा।दृढ़ निश्चय वाले लोग दूसरों को भी प्रेरित करते हैं, जैसे मंडेला ने किया।उदाहरण के लिए ऐसे समझें कि मंडेला ने जेल में भी पढ़ाई की, पत्र लिखे और अपने साथियों को संगठित किया। उनका निश्चय सिर्फ उनकी जीत नहीं, बल्कि पूरे देश की जीत बना।दुनिया को दिखाएं कि आप क्या कर सकते हैंदृढ़ निश्चय ही आपके सपनों को हकीकत में बदल सकता है। यह आपको मंडेला की तरह नायकों की कतार में खड़ा कर सकता है। आज से ही शुरू करें, खुद से छोटा सा वादा करें और अपना लक्ष्य स्पष्ट करके उसकी तरफ छोटे-छोटे कदमों से बढ़ना शुरू करें।

हमारे लिए सबसे बढ़कर अपने नागरिकों के हित हैं

मध्य-पूर्व में युद्ध से उत्पन्न संकट से निपटने के लिए हमारी सरकार लंबी तैयारी कर रही है। अमेरिका-इजराइल द्वारा ईरान के खिलाफ लड़ा जा रहा युद्ध- जिसे

'एपिक फ्यूरी' कहा जा रहा है- भारत जैसे देशों के लिए 'एपिक रेस्क्यू' प्रयासों की मांग करेगा। क्योंकि एक वरिष्ठ भारतीय सूत्र ने कहा है, यह युद्ध जारी रहेगा और इसके फैलने की भी संभावना है। भारत सरकार का आकलन है कि मध्य पूर्व का यह युद्ध पूर्ण-स्तरीय संघर्ष का रूप ले चुका है, इसकी दिशा अनिश्चित रहेगी और भारत को स्थानीय सरकारों के साथ सहयोग और समन्वय करते हुए अपने नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करनी होगी। भारत समेत सभी देश आपात मोड में हैं। अल्पकालिक और दीर्घकालिक रणनीति तैयार करने वाली टीम के एक वरिष्ठ सूत्र ने भारत की प्राथमिकताओं को मुझसे साझा किया। उन्होंने विस्तार से बताया कि खाड़ी क्षेत्र में हमारे लोग, तेल व्यापार की संभावनाएं और व्यापक सुरक्षा हित दांव पर हैं। भारत की पहली और सबसे महत्वपूर्ण प्राथमिकता खाड़ी देशों और मध्य पूर्व के युद्धग्रस्त क्षेत्र में रहने-काम करने वाले लगभग 90 लाख से एक करोड़ भारतीय पासपोर्ट-धारकों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। ट्रम्प का कहना है कि अमेरिका ईरान पर हमले तब तक जारी रखेगा, जब तक यह सुनिश्चित न हो जाए कि ईरान किसी भी प्रकार का खतरा पैदा करने में सक्षम नहीं है। यह एक अस्पष्ट बयान है, जो चल रहे युद्ध की अनिश्चितताओं को उजागर करता है। ट्रम्प का यह भी कहना है कि शुरुआत से ही हमने चार से पांच सप्ताह का अनुमान लगाया था, लेकिन हमारे पास इससे कहीं अधिक समय तक लड़ने की क्षमता है। ट्रम्प और उनकी टीम के आक्रामक रवैये के मद्देनजर भारतीय सूत्रों ने दावा किया है कि सर्वोच्च स्तर पर भारत उन देशों के साथ सक्रिय सम्पर्क बनाए हुए है, जिन पर ईरान ने हमले किए हैं। ईरान ने खाड़ी क्षेत्र में यूएई, सऊदी अरब, कुवैत, कतर, बहरीन और ओमान पर प्रहार किए हैं। इन जगहों पर लाखों भारतीय रहते हैं। वे भय के माहौल में जी रहे हैं और अपनी सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं, क्योंकि क्षेत्र में अमेरिकी ठिकानों पर ईरानी ड्रोन और मिसाइलें हमला कर रही हैं। ईरान के सर्वोच्च नेता अली खामेनेई की हत्या के बाद भारत द्वारा संवेदना-संदेश जारी करने में कथित अनिच्छा को लेकर उठे विवाद पर पूछे जाने पर सरकार के एक सूत्र का कहना है कि हम अपने विकल्पों को लेकर सावधान हैं। इस समय हमारा ध्यान खाड़ी देशों में रह रहे एक करोड़ भारतीयों पर है। उनकी सुरक्षा के लिए हम हर संभव कदम उठाएंगे। जबकि कांग्रेस संसदीय बोर्ड की अध्यक्ष सोनिया गांधी ने इस मुद्दे पर सरकार की चुप्पी की आलोचना की है। यह किसी से छुपा नहीं है कि भारत की सुरक्षा-व्यवस्था को इजराइल से बड़ा समर्थन मिलता रहा है। इस संदर्भ में ईरान की तुलना इजराइल से नहीं की जा सकती। चाहे कारगिल हो, बालाकोट हो या ऑपरेशन सिंदूर- इजराइल हर मौके पर भारत के साथ खड़ा रहा है। इसलिए यदि भारत की सुरक्षा आवश्यकताओं के संदर्भ में इजराइल और ईरान के बीच कोई एक चुनना पड़े, तो भारत के सामने तस्वीर स्पष्ट है। सरकार के एक वरिष्ठ सूत्र ने भी कहा है कि हम बड़ी तस्वीर को देख रहे हैं। खाड़ी देशों के साथ हमारे बहुत अच्छे संबंध हैं। क्षेत्र के सुन्नी शासक हमारे लोगों के साथ सम्मानजनक व्यवहार करते रहे हैं। उन्होंने वर्षों में हमारे यहां अरबों डॉलर का निवेश किया है। भारतीयों की ओर से भेजी जाने वाली रेमिटेंस भी 100 अरब डॉलर से अधिक रही है। ये देश ईरानी ड्रोन और मिसाइलों के हमलों का सामना कर रहे हैं। ऐसे में हमें अपने लोगों के हित में निर्णय लेना पड़ता है। अपने दीर्घकालिक राष्ट्रीय हितों को ध्यान में रखकर फैसला करना हमारा काम है। एक गंभीर युद्ध की स्थिति में दुनिया का हर देश अपने हितों का ध्यान रखता है। भारत भी न्यूनतम नुकसान सुनिश्चित करने के लिए ऐसा ही कर रहा है। हर गुजरते दिन के साथ जोखिम बढ़ रहा है। खाड़ी में अपने लोगों की सुरक्षा के लिए हमें अन्य सरकारों पर निर्भर रहना पड़ेगा। घरेलू राजनीति चलती रहेगी, लेकिन सरकार को इस युद्ध से होने वाले नुकसान को न्यूनतम करना ही होगा। खाड़ी क्षेत्र में हमारे लोग, तेल व्यापार और व्यापक सुरक्षा हित दांव पर हैं। हमारी प्राथमिकता खाड़ी देशों और मध्य पूर्व के युद्धग्रस्त क्षेत्र में रहने-काम करने वाले लगभग 90 लाख से एक करोड़ भारतीयों की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। (ये लेखिका के अपने विचार हैं-शीला भट्ट)

पूर्वोत्तर के हमारे देशवासियों के साथ भेदभाव कब तक?

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 27 मई, 2025 को कहा था कि 'आज गणेश-प्रतिमाएं भी विदेशों से आती हैं। छोटी आंख वाली प्रतिमाएं, जिनकी आंखें ठीक से खुलती भी नहीं।' पूर्वोत्तर के निवासी लंबे समय से नस्ली पूर्वग्रह और हिंसा झेल रहे हैं।2014 में दिल्ली में अरुणाचल प्रदेश के एक किशोर की हत्या के बाद बेजबरुआ कमिटी बनी थी। कमिटी ने अपनी रिपोर्ट में कहा था कि भारतीय महानगरों में पूर्वोत्तर के 10 में से 9 लोगों को नस्ली भेदभाव का सामना करना पड़ता है। एक अन्य रिपोर्ट में बताया गया कि पूर्वोत्तर की हर तीन में से दो महिलाएं किसी ना किसी प्रकार के भेदभाव की शिकार होती हैं।सबसे ताजा उदाहरण मेघालय हनीमून कांड का है, जो सुर्खियों में छाया रहा है। सोशल मीडिया पर मनगढ़ंत खबरों के जरिए एलीफेंट फॉल्स, डबल-डेकर लिविंग रूट ब्रिज, माव्समाई गुफा जैसे दर्शनीय स्थलों वाले राज्य की छवि धूमिल की गई। न केवल मेघालय, बल्कि पूरे पूर्वोत्तर को बदनाम करने का अभियान चलाया गया। वहां के निवासियों के खानपान से लेकर उनकी कद-काठी और भाषा को भी नहीं बख्शा

गया।सार्वजनिक क्षेत्र में ऐसा बहुत कम आधिकारिक डेटा है, जो पूर्वोत्तर के निवासियों के योगदान को बताता हो, खासतौर पर हॉस्पिटैलिटी, विमानन और स्वास्थ्य क्षेत्र में। नेशनल सैंपल सर्वे ऑफिस (एनएसएसओ) के 2020 के सर्वेक्षण के अनुसार पूर्वोत्तर के राज्यों की प्रत्येक चार में से एक प्रवासी महिला हॉस्पिटैलिटी सेक्टर में कार्यरत है। पांच साल बाद यह आंकड़ा और बढ़ा ही होगा। सर्वे में सामने आया कि इनमें से अधिकतर महिलाएं अनौपचारिक, कम वेतन और बगैर सामाजिक सुरक्षा वाली नौकरियों में हैं।मेरा पूर्वोत्तर से पुराना नाता और विशेष लगाव है। 1991 में मैंने एडवरटाइजिंग की नौकरी छोड़कर क्विज शो करना शुरू किया। शुरुआती सालों में ये क्विज गुवाहाटी, शिलॉन्ग, कोहिमा, इम्फाल, दीमापुर समेत पूर्वोत्तर के कई शहरों में हुए थे। ये शो एक इंस्टैंट नूडल्स ब्रांड के प्रचार के लिए थे, जिसका उन क्षेत्रों में एक बड़ा बाजार था।हर शो के लिए मुझे 2500 रुपए मिलते थे। लेकिन साथ ही वह पूर्वोत्तर की यात्रा करने और उसे अच्छी तरह से समझने का बेहतरीन अवसर भी था। मैंने वहां के लोगों को हमेशा अपने स्वागत के लिए तत्पर पाया। जब भी कोई उनका गलत चित्रण करता है तो मुझे बेहद तकलीफ होती है।इस लेख को लिखते समय मैंने मणिपुर की 30 वर्षीय महिला तोंशिमला लीसन से बात की। वो एक प्रतिष्ठित एयरलाइन के केबिन क्रू में कार्यरत हैं। उन्होंने मुझे बताया कि एक वर्ष पहले दिल्ली मेट्रो में कुछ युवा उन्हें और मेरी मां को घूरे जा रहे थे।उन्होंने उन्हें देखकर 'चाइनीज', 'चिंकी' जैसी फब्तियां भी कसीं। उनके सहकर्मी भी उनके नामों को लेकर मजाक बनाते हैं। जहां कई या?त्री उनकी कड़ी मेहनत की तारीफ करते हैं, वहीं कई अन्य उन्हें अकसर नीचा दिखाने की कोशिश करते हैं।हाल ही में हादसे के शिकार हुए एअर इंडिया विमान के केबिन क्रू की दो सदस्य भी मणिपुर से थीं। एक कुकी और दूसरी मैतेई समुदाय से थी। लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। दुःख की घड़ी में पूरा मणिपुर एकजुट था।

नेक्स्ट जेनरेशन माडल पर आधारित नवीनीकृत कानपुर यूनिवर्सिटी उप डाकघर का लोकार्पण हुआ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) कानपूर। शुक्रवार को कानपुर परिक्षेत्र के प्रथम N-

GEN (NEXT GENERATION) माडल पर आधारित नवीनीकृत कानपुर यूनिवर्सिटी उप डाकघर का लोकार्पण मुख्य अतिथि प्रो0 सुधीर कुमार अवस्थी, प्रति-कुलपति,

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर एवं श्री प्रणव कुमार, चीफ पोस्टमास्टर जनरल, उत्तर प्रदेश सर्किल, लखनऊ के कर-कमलों द्वारा संपन्न हुआ।

सर्वप्रथम श्री अशोक कुमार यादव, पोस्टमास्टर जनरल, कानपुर परिक्षेत्र ने अपने स्वागत भाषण मे अवगत कराया कि N-GEN डाकघर ग्राहकों व विशेष कर छात्रों की समयानुरूप आवश्यकताओं को देखते हुए आधुनिक तकनीक एवं डिजिटल सेवायें प्रदान करने हेतु एक महत्वपूर्ण कदम है, उन्होंने यह भी कहा कि डाक विभाग निरंतर तकनीकी नवाचारों को अपनाते हुए आईटी आधारित एडवांस्ड पोस्टल टेक्नोलॉजी (APT) के माध्यम से डिजिटल परिवर्तन के एक नए युग में प्रवेश कर चुका है, जिससे आम नागरिकों के साथ-साथ विद्यार्थियों एवं युवाओं को भी विशेष लाभ मिलेगा। श्री प्रणव कुमार, चीफ पोस्टमास्टर जनरल, उत्तर प्रदेश सर्किल, लखनऊ ने अपने उदबोधन मे कानपुर परिक्षेत्र के प्रथम N-GEN (NEXT GENERATION) उप डाकघर की परिकल्पना को साकार करने पर छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय प्रशासन का आभार जताया एवं N-GEN डाकघर सँवारने हेतु फाइन आर्ट्स विभाग के विद्यार्थियों की भूरि-भूरि प्रशंसा की इस अवसर पर मुख्य अतिथि प्रो0 सुधीर कुमार अवस्थी, प्रति-कुलपति ने विश्वविद्यालय के साथ डाकघर की विकास यात्रा पर प्रकाश डाला और कहा कि विश्वविद्यालय उतरोत्तर प्रगति के मार्ग पर अग्रसर है वैसे ही डाक विभाग भी कदम से कदम मिला कर चल रहा है और उन्होंने प्रदेश के समस्त विश्वविद्यालयों के साथ डाक विभाग की सेवाओं का एमओयू हस्ताक्षर करने का भी सुझाव दिया एवं विशिष्ट अतिथि श्री राकेश कुमार मिश्रा, कुलसचिव, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय ने भी अपने उदबोधन मे डाक विभाग के इतिहास से वर्तमान तक की यात्रा का विस्तृत वर्णन किया।इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप मे श्री सुबोध प्रताप सिंह, निदेशक, डाक सेवायें, कानपुर परिक्षेत्र, सुश्री अंजली मौर्य, उपकुलसचिव, श्री प्रवीण भाई पटेल, संपत्ति अधिकारी, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय एवं श्री वी. के. मिश्रा सहायक अधीक्षक डाकघर (पूर्व), श्री वी. के. अग्निहोत्री सहायक अधीक्षक डाकघर (पश्चिम), श्री हिमांशु शुकला, निरीक्षक डाकघर, दक्षिण उप मण्डल, श्री प्रकाश चंद्र मिश्रा, पोस्मास्टर, कानपुर यूनिवर्सिटी उप डाकघर, श्री गौरव गुप्ता, श्री शिवानंद तिवारी, श्री अमर अग्निहोत्री एवं श्री राजेन्द्र पोस्टमैन आदि उपस्थति रहे।

इस अवसर पर N-GEN उप डाकघर के उन्नयन मे सहयोग देने वाले छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर के फाइन आर्ट विभाग के 08 विद्यार्थियों को प्रसस्ती पत्र एवं पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया एवं विशिष्ट अतिथियों को स्मृति चिन्ह भेंट किया गया।कार्यक्रम संचालन श्री लक्ष्मीकांत अग्रवाल के द्वारा एवं आभार ज्ञापन श्री राम सिंह राना, प्रवर अधीक्षक डाकघर, कानपुर नगर मण्डल द्वारा किया गया साथ ही अवगत कराया कि डाकघर परिसर को कानपुर नगर की सांस्कृतिक एवं ऐतिहासिक विरासत को प्रदर्शित करने हेतु विशेष रूप से सजाया गया है। परिसर की दीवारों पर आईआईटी कानपुर, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर प्रधान डाकघर, लाल इमली, जे.के. मंदिर एवं ग्रीन पार्क जैसे प्रमुख स्थलों के चित्र आकर्षक रूप में प्रदर्शित किए गए हैं। इसके अतिरिक्त एक दीवार पर मोटरसाइकिल से डाक वितरित करते हुए डाकिया का चित्र भी दर्शाया गया है। परिसर में सेल्फी प्वाइंट की भी व्यवस्था की गई है। प्रवेश द्वार के दाईं ओर आधार सेवा केंद्र स्थापित किया गया है, जहां समय-समय पर महान विभूतियों पर जारी स्मारक डाक टिकटों की प्रदर्शनी भी प्रस्तुत की गयी है।यह आधुनिक उप डाकघर न केवल डाक सेवाओं को सशक्त बनाएगा, बल्कि विश्वविद्यालय के छात्रों एवं नागरिकों को एक अभिनव एवं सुविधाजनक अनुभव भी प्रदान करेगा।

मातृभूमि सेवा मिशन का योग एवं सेवा शिविर आयोजित, स्वस्थ समाज का दिया संदेश,राणा बेनी माधव पार्क में साधकों ने किया उत्साहपूर्वक योगाभ्यास, सामाजिक जागरूकता पर जोर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मातृभूमि सेवा मिशन,

रायबरेली द्वारा शनिवार प्रातःकाल राणा बेनी माधव पार्क, शहीद स्मारक परिसर में योग एवं सेवा शिविर का सफल आयोजन किया गया। शिविर में बड़ी संख्या में योग साधकों ने भाग लेकर स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का परिचय दिया।वीइकाई के संयोजक प्रदीप पांडेय ने जानकारी देते हुए बताया कि योगाभ्यास का संचालन योग प्रशिक्षक डी.के. सिंह, योग प्रशिक्षक अशोक सिंह एवं योग प्रशिक्षक अनूप शर्मा द्वारा किया गया। प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में साधकों ने विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास करते हुए शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझा। उन्होंने बताया कि शिविर का संरक्षण राजा करेली द्वारा किया गया, जबकि इकाई के महामंत्री देवेंद्र नाथ मिश्रा, विनोद एवं योग प्रशिक्षक राज अग्रहरि का विशेष सहयोग एवं मार्गदर्शन प्राप्त हुआ।कार्यक्रम के अंत में आयोजकों ने उपस्थित सभी योग साधकों एवं सहयोगियों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए उनके योगदान की सराहना की।

मातृभूमि सेवा मिशन के पदाधिकारियों ने कहा कि इस प्रकार के शिविर समाज को स्वस्थ, निरोग एवं जागरूक बनाने की दिशा में एक सशक्त पहल हैं, जिन्हें आगे भी निरंतर जारी रखा जाएगा।

धर्म ध्वजा के नीचे एकजुट होगा नोएडा

कल निकलेगी गगनभेदी जयकारों के साथ 'भव्य शोभा यात्रा'

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। उत्तर प्रदेश विश्व हिन्दू परिषद और बजरंग दल, नोएडा महानगर द्वारा कल, 12 अप्रैल

2026 (रविवार) को श्री हनुमान जन्मोत्सव के पावन उपलक्ष्य में एक विशाल एवं ऐतिहासिक 'भव्य शोभा यात्रा' का शंखनाद किया जा रहा है। आज सेक्टर-34 स्थित श्री हनुमान राम मंदिर में आयोजित प्रेस वार्ता में पदाधिकारियों ने हुंकार भरते हुए आयोजन की अभूतपूर्व तैयारियों को साझा किया। नोएडा महानगर मंत्री दिनेश महावर (जिला मंत्री, विहिप): सभी हिन्दू समाज से आह्वान करते है ज्यादा से ज्यादा हिन्दू समाज इस विशाल शोभा यात्रा सहभागी बने और बताया- 'भव्यता के साथ अनुशासन हमारी पहचान है। प्रशासन के सहयोग से रूट और सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित की गई है ताकि श्रद्धालुओं को सुगमता हो और आम जनता को कोई असुविधा न हो।' अनिल चतुर्वेदी (जिला अध्यक्ष, विहिप): 'समरस समाज ही सशक्त राष्ट्र की नींव है। समाज में धर्म के प्रति जागरूकता बढ़ाना ही हमारा मुख्य लक्ष्य है। हम समस्त नोएडा वासियों से सपरिवार इस उत्सव का हिस्सा बनने की अपील करते हैं।' विनोद चौहान (जिला संयोजक, बजरंग दल): 'युवाओं की टोली धर्म ध्वजा थामे नोएडा की सड़कों पर केसरिया रंग बिखेरने को आतुर है। कल तिकोना मैदान से धर्म का जो कारवां शुरू होगा, वह इतिहास रचेगा।' सुमित यादव (यात्रा प्रमुख एवं विभाग संयोजक, बजरंग दल): 'कल नोएडा की सड़कों पर भक्ति और शक्ति का वह सैलाब उमड़ेगा जिसे दुनिया देखेगी। बजरंग दल के हजारों जांबाज अनुशासित सिपाही चप्पे-चप्पे पर सुरक्षा और व्यवस्था की कमान संभालेंगे। यह यात्रा हमारी सांस्कृतिक एकजुटता का विजय घोष है।' ललित भारद्वाज (यात्रा संरक्षक एवं विभाग मंत्री, विहिप): 'यह केवल एक यात्रा नहीं, बल्कि सोए हुए स्वाभिमान को जगाने वाली आध्यात्मिक चेतना की लहर है। कल नोएडा का कोना-कोना भगवामय होगा और हर कंठ से राम-भक्ति का स्वर गूंजेगा।' विजय पथ (यात्रा मार्ग):-शोभा यात्रा कल प्रातः 10:00 बजे गेझा फ्लाईओवर के दाहिनी ओर स्थित तिकोना पार्क (सेक्टर-108, गेट नंबर 16) से भव्य पूजन के साथ प्रारंभ होगी।रूट: तिकोना पार्क भंगेल तिराहा भंगेल बाजार पत्थर मार्किट हनुमान मूर्ति (बरोला) मेदांता हॉस्पिटल मेघदूत पार्क (सेक्टर-50) आनंदी फार्म हाउस (होशियारपुर) मोरना होते हुए सेक्टर-34 हनुमान मंदिर पर गगनभेदी जयकारों के साथ विश्राम लेगी। विशेष आकर्षण:-यात्रा में क्षेत्र संगठन मंत्री श्रीमान मुकेश विनायक जी का तेजस्वी मार्गदर्शन प्राप्त होगा। यात्रा के समापन पर प्रभु हनुमान जी की आरती के पश्चात विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा।

अजय देवगन हुए 57 के,जावेद जाफरी के खाने में भांग मिलाई,जीता नेशनल अवॉर्ड, 16 फिल्मों ने रु100 करोड़ से अधिक कमाए

मुंबई। साल था 1991 का और फिल्म 'फूल और कांटे' थी, जब एक लड़का बड़े पर्दे पर आया। दो चलती बाइकों पर खड़े होकर की गई उसकी एंट्री इतनी आइकॉनिक थी कि यह फिल्म देखने वाले लोग आज भी इसे भूल नहीं पाए हैं। शुरुआत में उसे एक्शन हीरो माना गयाष्ठ लेकिन उसने खुद को सीमित नहीं रखा। 'जख्म' और 'कंपनी' जैसी फिल्मों में उसने शानदार एक्टिंग की,

जिसे लोगों के साथ क्रिटिक्स ने भी पसंद किया। फिर 'गोलमाल' और 'ऑल द बेस्ट' जैसी फिल्मों में लोगों को हंसायाष्ठ और 'सिंघम' बनकर मास हीरो भी बना। उसने 35 साल के करियर में 16 से ज्यादा 100 करोड़ की कमाई वाली फिल्में दीं और कई नेशनल अवॉर्ड भी जीते। हम बात कर रहे हैं अजय देवगन की। आज वही अजय देवगन 57 साल के हो चुके हैं। उनके जन्मदिन पर जानिए उनकी जिंदगी के दिलचस्प किस्से-किस्सा 1: पिता की बंदूक चुपके से निकालकर ले गए-अजय देवगन का जन्म 2 अप्रैल 1969 को मुंबई में हुआ था। उनका असली नाम विशाल वीरेंद्र देवगन है। वे फिल्मी परिवार से आते हैं। उनके पिता वीरू देवगन हिंदी फिल्मों के मशहूर स्टंट और एक्शन डायरेक्टर थे, जबकि मां वीना फिल्म प्रोड्यूसर थीं। इसी वजह से अजय का बचपन से फिल्मों से कनेक्शन रहा। अजय बचपन में ही अपने पिता के साथ फिल्म एडिटिंग में हाथ बंटाने लगे थे। 8-9 साल की उम्र में उन्हें कैमरा और शूटिंग की समझ आने लगी थी। 12-13 साल की उम्र तक उन्होंने छोटे-छोटे फिल्म प्रोजेक्ट बनाना शुरू कर दिया था। उनके पिता ने उन्हें कैमरा दिया था, जिससे वे खुद शूटिंग करते और सेट तैयार करते थे। 15 साल की उम्र तक वे स्पेशल इफेक्ट्स भी करने लगे थे। कॉलेज के दिनों में भी वे पढ़ाई के साथ फिल्ममेकिंग सीखते रहे। इसी दौरान डायरेक्टर शेखर कपूर ने उनके काम को देखकर उन्हें असिस्टेंट बनने का मौका दिया।अजय देवगन अपने कॉलेज के दिनों में काफी मस्तीखोर थे। मिड डे को दिए इंटरव्यू में उन्होंने बताया था कॉलेज के दिनों में वो दो बार जेल भी जा चुके हैं। एक बार तो वे अपने पिता की बंदूक चुपके से निकालकर बाहर ले गए थे। किस्सा 2: फिल्मों में आने के लिए बदला नाम-अजय देवगन का असली नाम विशाल देवगन है, लेकिन फिल्मों में आने से पहले उन्होंने नाम बदल लिया। इसके पीछे की वजह यह थी कि जब अजय फिल्मों में डेब्यू करने वाले थे, उस समय कई नए एक्टर्स विशाल नाम से लॉन्च हो रहे थे। उनमें से एक मनोज कुमार का बेटे (विशाल गोस्वामी) भी थे। इससे इंडस्ट्री में कन्फ्यूजन पैदा हो रहा था। इसी वजह से उनका नाम विशाल से अजय कर दिया गया। अजय का फिल्मी करियर भी दिलचस्प तरीके से शुरू हुआ। उनके पिता चाहते थे कि वे एक्टर बनें, लेकिन अजय की रुचि फिल्ममेकिंग में ज्यादा थी। जब उन्हें फिल्म फूल और कांटे ऑफर हुई, तो उन्होंने पहले मना कर दिया था, लेकिन पिता और फिल्म के डायरेक्टर कुकू कोहली के कहने पर उन्होंने फिल्म की।अजय की पहली फिल्म फूल और कांटे की रिलीज से जुड़ा दिलचस्प किस्सा है। यह फिल्म यश चोपड़ा की लम्हे के साथ रिलीज हुई थी, जिसमें श्रीदेवी और अनिल कपूर जैसे बड़े सितारे थे। उस समय लम्हे को बहुत बड़ी फिल्म माना जा रहा था। अजय ने 'आप की अदालत' में बताया था कि फिल्म के प्रीमियर पर अनिल कपूर उनसे मिलने आए थे। उन्होंने अजय को सलाह दी थी कि इतनी बड़ी फिल्म के सामने अपनी डेब्यू फिल्म रिलीज करना सही फैसला नहीं है। उन्होंने कहा था कि नई कास्ट, नया डायरेक्टर और नया प्रोड्यूसर होने की वजह से यह जोखिम भरा हो सकता है। अजय के मुताबिक, अनिल ने यह सलाह नेक इरादे से दी थी। वे बचपन से उन्हें जानते थे और उनकी मदद करना चाहते थे, लेकिन जब फिल्में रिलीज हुईं, तो नतीजा उल्टा निकला। लम्हे फ्लॉप हुई, जबकि फूल और कांटे सुपरहिट हुई। किस्सा 4: नहाते वक्त फिल्म जख्म के लिए हामी भरी, मिला नेशनल अवॉर्ड-अजय देवगन ने द लल्लनटॉप को दिए इंटरव्यू में फिल्म जख्म को लेकर बताया था कि यह फिल्म उन्हें अनोखे तरीके से

मिली, जब डायरेक्टर महेश भट्ट ने अचानक फोन कर उन्हें कहानी सुनानी शुरू कर दी। अजय ने बताया था कि उस समय वह हैदराबाद में शूटिंग कर रहे थे और होटल के कमरे में थे। उस दौर में मोबाइल नहीं होते थे, इसलिए लैंडलाइन पर कॉल आया। वह शावर ले रहे थे, तभी फोन बजा और उन्होंने कॉल उठाया।फोन पर महेश भट्ट थे। उन्होंने कहा कि वह अपनी जिंदगी की आखिरी फिल्म डायरेक्ट कर रहे हैं और इसके बाद काम छोड़ देंगे। अजय के अनुसार, महेश भट्ट ने बिना समय गंवाए तुरंत फिल्म की कहानी सुनानी शुरू कर दी। अजय ने कहा था कि उन्होंने महेश भट्ट से कहा कि वह नहा रहे हैं और फिल्म कर रहे हैं। इसी तरह फिल्म बनी थी। इस फिल्म में अजय की एक्टिंग की काफी सराहना हुई और इसके लिए उन्हें करियर का पहला नेशनल अवॉर्ड (बेस्ट एक्टर) मिला था। किस्सा 5: पहला नेशनल अवॉर्ड लेने नहीं पहुंचे थे -1998 में फिल्म जख्म के लिए अजय देवगन को जब पहला नेशनल अवॉर्ड मिला था, तब वे इसे लेने के लिए पहुंच नहीं पाए थे। उस समय वे ऊटी में शूटिंग कर रहे थे। दिल्ली जाने के लिए सिर्फ एक फ्लाइट थी, जो उसी दिन कैंसिल हो गई।इस वजह से अजय खुद सेरेमनी में नहीं पहुंच सके। उनकी मां मुंबई से दिल्ली गईं और उनकी ओर से अवॉर्ड रिसीव किया। अजय ने बताया था कि यह उनकी गलती नहीं थी, बल्कि हालात ऐसे थे। हालांकि, वे अपना दूसरा नेशनल अवॉर्ड लेने के लिए खुद पहुंचे थे। फिल्म जख्म के बाद उन्हें बेस्ट एक्टर कैटेगरी में द लीजेंड ऑफ भगत सिंह और 'तान्हाजीः द अनसंग वॉरियर' के लिए भी नेशनल अवॉर्ड मिला। किस्सा 6: जावेद जाफरी के खाने में भांग मिला दी थी-अजय देवगन अपने मजाकिया अंदाज और सेट पर प्रैंक करने के लिए जाने जाते हैं। एक्टर जावेद जाफरी ने मिर्ची प्लस को दिए इंटरव्यू में अजय के प्रैंक से जुड़ा एक किस्सा शेयर किया था। यह किस्सा फिल्म 'दे दे प्यार दे 2' की शूटिंग का है। जावेद जाफरी ने बताया था कि महाशिवरात्रि के मौके पर अजय ने मजाक में सेट पर मौजूद खाने में भांग मिला दी थी। जावेद, जो न शराब पीते हैं और न सिगरेट, उन्होंने अनजाने में वही खाना ज्यादा खा लिया। कुछ देर बाद उन्हें अजीब महसूस होने लगा।

उन्होंने बताया कि ऐसा लग रहा था जैसे वे ब्लैक होल में गिर रहे हों और आसपास सब कुछ हिल रहा हो। हालत इतनी खराब हो गई कि वे घबरा गए और लगा कि वे बच नहीं पाएंगे। घबराहट में जावेद अपने कमरे में चले गए। उन्होंने अपने असिस्टेंट, पत्नी और बेटे मीजान जाफरी को फोन किया। उन्हें लगा यह उनका आखिरी समय है, इसलिए वे वसीयत लिखवाने को तैयार हो गए थे। बाद में पता चला कि यह अजय देवगन का मजाक था। किस्सा 7: फिल्म पब्लिसिस्ट को ड्रग्स केस का आरोपी बना दिया-अजय देवगन के प्रैंक्स से जुड़ा एक और दिलचस्प किस्सा है। फिल्म पब्लिसिस्ट राजेंद्र राव को अजय ने प्रैंक कर नकली ड्रग्स के केस में फंसा दिया था। मिड डे को दिए इंटरव्यू में अजय ने इसे स्वीकार किया था। बता दें कि फिल्म पब्लिसिस्ट वह व्यक्ति होता है जो किसी फिल्म या कलाकार की पब्लिसिटी और प्रमोशन संभालता है। राजेंद्र राव ने लगान, स्वदेस और सरफरोश जैसी फिल्मों का प्रमोशन किया था। साल 2003-2004 में अजय देवगन दीव (दादरा और नगर हवेली और दमन और दीव) में एक फिल्म की शूटिंग कर रहे थे, जिसमें अमीषा पटेल भी थीं। शूटिंग दीव फोर्ट के आसपास चल रही थी। उसी दौरान राजेंद्र राव भी मौजूद थे। वो हंसमुख और मजाकिया इंसान थे, लेकिन उस दिन उनका मूड थोड़ा खराब था क्योंकि उनका एक बैग मुंबई एयरपोर्ट पर छूट गया था। वे बार-बार बैग छूटने वाली बात कर रहे थे। अजय ने सोचा कि क्यों न इस पर एक प्रैंक किया जाए। उन्होंने दीव के सुपरिंटेंडेंट ऑफ पुलिस से संपर्क किया और पूरा प्लान तैयार किया। उन्होंने चुपके से

राजेंद्र राव की जेब में नमक का एक छोटा पैकेट डाल दिया, ताकि बाद में उसे ड्रग्स बताया जा सके। शूटिंग के दौरान अचानक सेट पर पुलिस की एक वैन पहुंची। साथ में सुपरिंटेंडेंट ऑफ पुलिस भी थे, जो राजेंद्र राव को ढूंढ रहे थे। राजेंद्र को लगा कि उनका बैग मिल गया है, लेकिन मामला अलग निकला। पुलिस ने बताया कि उनके बैग में भारी मात्रा में ड्रग्स मिली है और उन्हें तुरंत गिरफ्तार कर लिया गया। सबके सामने उन्हें पकड़कर ले जाया गया। माहौल एकदम सीरियस हो गया। राजेंद्र राव को थाने ले जाकर पूछताछ की गई। उनसे सवाल पूछे गए। तलाशी में उनकी जेब से नमक का पैकेट निकला। पुलिस ने उसे चखकर कहा, 'यह कोकीन है।' यह सुनते ही राजेंद्र बहुत घबरा गए। शाम होते-होते हालत इतनी खराब हो गई कि पुलिस अधिकारी ने अजय देवगन को फोन करके कहा कि अब यह मजाक ज्यादा हो रहा है और इसे खत्म करना चाहिए। करीब 8 बजे शाम को सच्चाई सामने आई और राजेंद्र राव को छोड़ दिया गया। जब राजेंद्र वापस आए, तो वे बेहद नाराज थे। उन्होंने अजय को खूब डांटा और कहा कि ऐसा मजाक कभी किसी के साथ नहीं करना चाहिए। यहां तक कि उन्होंने खुद को होटल के कमरे में करीब 24 घंटे के लिए बंद कर लिया। बाद में दोनों ने साथ बैठकर ड्रिंक की और मामला शांत हुआ। किस्सा 8: शूटिंग के दौरान रसगुल्ले को शराब में भिगोकर खाते थे-अजय देवगन ने शेफ संज्योत कीर को दिए इंटरव्यू में बताया था कि शूटिंग या लंबी यात्राओं के दौरान उनके पास आराम से बैठकर ड्रिंक करने का समय नहीं होता था। ऐसे में उन्होंने एक अनोखा तरीका निकाल लिया, जिसे वे मजाक में 'रसगुल्ला लिकर शॉट' कहते थे। वे सबसे पहले रसगुल्ले को अच्छी तरह निचोड़कर उसकी सारी चाशनी निकाल देते थे। फिर उसे पानी से धोते, ताकि उसका मीठापन पूरी तरह खत्म हो जाए। इसके बाद उस सूखे रसगुल्ले को अपनी पसंदीदा शराब में डाल देते। रसगुल्ला स्पंज की तरह सारी शराब सोख लेता था। अजय ने हंसते हुए कहा था कि इस तरह उन्हें ड्रिंक और चखना दोनों एक साथ मिल जाता था।किस्सा 9: काजोल ने अजय को पहली बार देखकर खड़ूस कहा था-बॉलीवुड में कई लव स्टोरीज आईं और गईं, लेकिन अजय और काजोल की कहानी आज भी एक खास जगह रखती है। यह कहानी किसी फिल्मी स्क्रिप्ट से कम नहीं लगती, जहां शुरुआत में दोनों एक-दूसरे को पसंद नहीं करते थे, फिर दोस्ती, डेटिंग और शादी तक बात पहुंची। उनकी शादी को 25 साल से ज्यादा हो चुके हैं और बंधन अब भी मजबूत है। साल 1995 में फिल्म 'हलचल' के सेट पर दोनों की पहली मुलाकात हुई। सेट पर जब काजोल ने पहली बार अजय को देखा, तो उन्हें वह काफी अलग लगे। एक कोने में शांत बैठे, कम बोलने वाले अजय को देखकर काजोल ने सोचा था कि वह बहुत खड़ूस इंसान हैं। लेकिन धीरे-धीरे बातचीत शुरू हुई। 'हाय-हैलो' से शुरू हुई ये जान-पहचान जल्द ही दोस्ती में बदल गई। काजोल को एहसास हुआ कि अजय कम बोलते जरूर हैं, लेकिन बेहद समझदार हैं। दोनों उस समय अलग-अलग रिश्तों में थे, लेकिन एक-दूसरे से अपनी बातें शेयर करते थे। यहीं से उनके रिश्ते की नींव पड़ी। समय के साथ दोस्ती प्यार में बदल गई। करीब चार साल तक दोनों ने रिश्ता प्राइवेट रखा। फिर 24 फरवरी 1999 को शादी की। इसमें सिर्फ परिवार और करीबी लोग शामिल हुए। अजय देवगन और रोहित शेट्टी बॉलीवुड की सबसे मजबूत एक्टर-डायरेक्टर जोड़ियों में से एक हैं। रोहित ने अपने करियर की शुरुआत अजय की पहली फिल्म फूल और कांटे में एक असिस्टेंट डायरेक्टर के तौर पर की थी। तब से लेकर आज तक दोनों साथ हैं। जब रोहित शेट्टी डायरेक्टर बनना चाहते थे, तब अजय देवगन ने उन पर भरोसा दिखाया और 2003 में फिल्म जमीन से उन्हें पहला ब्रेक दिया। हालांकि, फिल्म बॉक्स ऑफिस पर नहीं चली। पहली फिल्म फ्लॉप होने के बाद जब रोहित ने अपनी दूसरी फिल्म गोलमाल को लेकर अजय को फोन किया, तो उन्होंने कहा कि तेरे को जो फिल्म बनानी है बना, मैं तेरे साथ खड़ा हूं क्योंकि तेरी पहली फिल्म नहीं चली थी। इसके बाद फिल्म गोलमाल बनी और यह हिट हुई। बाद में इस जोड़ी ने गोलमाल सीरीज और सिंघम जैसी कई ब्लॉकबस्टर फिल्में दी हैं। इनकी फिल्मों ने मिलकर बॉक्स ऑफिस पर 1000 करोड़ रुपए से भी ज्यादा की कमाई की है। अजय देवगन की अपकमिंग फिल्में-2026 में अजय देवगन की कई बड़ी फिल्में रिलीज होने वाली हैं। हैप्पी बर्थडे जोशी उनकी पहली जेन-एआई फिल्म है, जो सच्ची घटनाओं पर आधारित है और यह आज उनके जन्मदिन के मौके पर रिलीज हो गई है। वहीं, धमाल 4 12 जून 2026 को सिनेमाघरों में आएगी, जबकि दृश्यम 3 2 अक्टूबर 2026 को रिलीज होगी।

कहानी तापसी पन्नू की..फिल्में फ्लॉप हुईं,हीरोइन बनने पर शक था,कंटेंट-ड्रिवन फिल्मों से इंडस्ट्री में अपनी अलग जगह बनाई

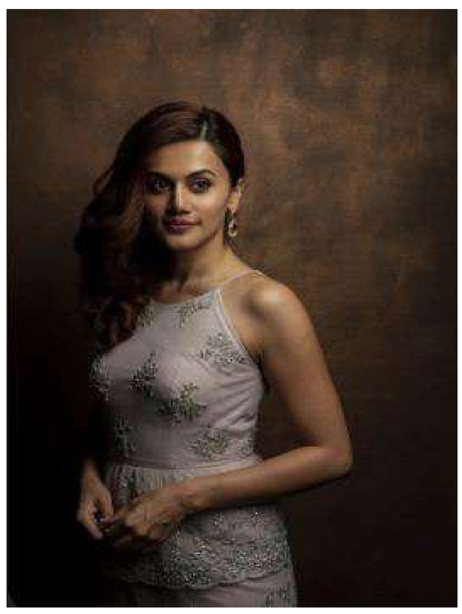
मुंबई। दिल्ली के एक साधारण परिवार से निकलकर इंजीनियरिंग करने वाली तापसी पन्नू ने कभी नहीं सोचा था कि वह ग्लैमर इंडस्ट्री में

पहचान बनाएंगी। मॉडलिंग से शुरुआत कर उन्हें साउथ फिल्म इंडस्ट्री में मौका मिला, लेकिन वहां लंबे समय तक सिर्फ ग्लैमरस किरदारों तक सीमित रहीं। कई फिल्मों के फ्लॉप होने पर उन्हें पनौती कहा गया, जिससे आत्मविश्वास को गहरा झटका लगा। बॉलीवुड में एंट्री आसान नहीं रही। 'चश्मे बद्दूर' से डेब्यू के बाद असफलताओं और आत्म-संदेह के दौर में तापसी ने खुद को संभाला। उन्होंने स्वीकार किया कि वह अपने लुक, आत्मविश्वास और काबिलियत को लेकर असुरक्षित महसूस करती थीं। इस संघर्ष ने उन्हें मजबूत बनाया और बेहतर फैसले लेना सिखाया। फिर आया टर्निंग पॉइंट- पिंक। इस फिल्म ने उनकी इमेज बदली और उन्हें गंभीर अभिनेत्री के रूप में पहचान दिलाई। इसके बाद उन्होंने कंटेंट-ड्रिवन फिल्मों का रास्ता चुना और इंडस्ट्री में अपनी अलग जगह बनाई। तापसी पन्नू का जन्म 1 अगस्त 1987 को नई दिल्ली में जाट सिख परिवार में हुआ। उनके पिता दिलमोहन सिंह पन्नू सेवानिवृत्त रियल एस्टेट एजेंट हैं, जबकि मां निर्मलजीत कौर पन्नू गृहिणी हैं। परिवार शक्ति नगर में रहता था और 1984 के सिख-विरोधी दंगे के दौरान हिंसा का सामना किया, लेकिन पड़ोसियों की मदद से सुरक्षित बच

निकले। उनकी एक छोटी बहन शगुन पन्नू हैं। स्कूलिंग और शुरुआती शिक्षा-तापसी ने स्कूली शिक्षा माता जय कौर पब्लिक स्कूल, अशोक विहार से पूरी की। इसके बाद गुरु गोबिंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय से कंप्यूटर साइंस और इंजीनियरिंग में डिग्री ली। इंजीनियरिंग के बाद वह सॉफ्टवेयर कंपनी में नौकरी कर रही थीं। इसी दौरान पार्ट-टाइम कुछ नया करने के लिए मॉडलिंग ट्राय की। ग्लैमर इंडस्ट्री में आने का मकसद सिर्फ एक्स्ट्रा कमाई-तापसी बताती हैं कि शुरुआत में मकसद सिर्फ एक्स्ट्रा कमाई और एक्सपोजर था, न कि ग्लैमर इंडस्ट्री में करियर बनाना। लेकिन काम मिलने पर लगा कि इसे आगे बढ़ाया जा सकता है। तापसी ने 2008 में 'गेट गॉर्जियस' टैलेंट शो में हिस्सा लिया, जहां से पहचान मिली और मॉडलिंग को फुल-टाइम करियर बना लिया। मॉडलिंग के दौरान उन्होंने 'पैंटालून्स फेमिना मिस फ्रेश फेस' और 'साफी फेमिना मिस ब्यूटीफुल स्किन' जैसे खिताब जीते। कॉलेज टाइम में तापसी कल्चरल एक्टिविटीज और डांस में हिस्सा लेती थीं, जिससे कैमरे के सामने कॉन्फिडेंस आया। मॉडलिंग असाइनमेंट्स मिलने पर लगा कि इस फील्ड में ग्रोथ और पहचान मिल सकती है। धीरे-धीरे उन्होंने कई ब्रांड्स के लिए एड शूट किए और झुकाव बढ़ता गया। तापसी ने कई बड़े ब्रांड्स के विज्ञापनों में काम किया, जिनमें रिलायंस ट्रेंड्स, रेड एफएम 93.5, कोका-कोला, मोटोरोला, पैंटालून्स, पीवीआर सिनेमाज, स्टैंडर्ड चार्टर्ड बैंक, डाबर, एयरटेल, टाटा डोकोमो, हैवेल्स और वर्धमान शामिल हैं। फिल्मों की ओर रुख करने का फैसला-कुछ साल बाद तापसी को लगा कि मॉडलिंग से वह पहचान नहीं मिल रही जो चाहती थीं। इसी वजह से उन्होंने फिल्मों की ओर रुख किया। मॉडलिंग की वजह से ही उन्हें पहला ब्रेक साउथ फिल्म इंडस्ट्री में मिला।

उस समय सीखने की प्रक्रिया बहुत थकाने वाली थी। आज मुझे लगता है कि अगर आप खुद में आत्म-विश्वास महसूस करते हैं, तो आप हर चुनौती का सामना कर सकते हैं। मैंने सीखा है कि असफलता को स्वीकार करना और खुद को सीखने देना कितना जरूरी है। अब मैं खुद को इतना कठोर नहीं बनाती और हर मौके का पूरा आनंद लेती हूं। फिल्मों में कई भूमिकाएं और कहानियां हैं जो महिलाओं के संघर्ष, व्यक्तित्व और ताकत पर केंद्रित हैं। मुझे खुशी है कि मैंने भी ऐसी भूमिकाएं निभाईं, जो मेरे लिए चुनौती और सीख दोनों साबित हुई हैं। बॉलीवुड में संघर्ष और चुनौतियां-तापसी के लिए बॉलीवुड में जगह बनाना आसान नहीं था। साउथ इंडस्ट्री में काम करने के बाद भी उन्हें बॉलीवुड में आउटसाइडर की तरह देखा गया। बड़े बैनर और स्टार किड्स के बीच पहचान बनाना बड़ी चुनौती थी। उन्हें कई बार टाइपकास्ट होने का खतरा रहा, जहां सिर्फ ग्लैमरस रोल ऑफर किए जाते थे। लेकिन उन्होंने इस धारणा को तोड़ते हुए कंटेंट-ड्रिवन फिल्मों का चुनाव किया और धीरे-धीरे अभिनय के दम पर अलग पहचान बनाई। तापसी ने बताया कि जब फिल्मों का सिलसिला उम्मीद के मुताबिक सफल नहीं हुआ, तो उन्होंने खुद पर भरोसा करना सीखा। इन अनुभवों ने उन्हें मजबूत बनाया और अपनी प्रतिभा के अनुसार सही प्रोजेक्ट्स चुनना सिखाया। उन्होंने कहा कि अब वह उन फिल्मों को चुनती हैं जिनसे उन्हें भावनात्मक और रचनात्मक जुड़ाव महसूस होता है। उनके अनुसार अब कमर्शियल सफलता से ज्यादा कलात्मक संतुष्टि उनके निर्णयों का आधार है। तापसी ने स्वीकार किया कि शुरुआती फिल्मों के चयन में उन्होंने सुरक्षित विकल्प चुने, जो बॉक्स ऑफिस पर असरदार साबित नहीं हुए। लेकिन बाद में उनके चुनौतीपूर्ण निर्णयों ने दर्शकों से अच्छा कनेक्शन बनाया और उन्हें अलग पहचान दिलाई।लगातार फ्लॉप और औसत फिल्मों के बाद तापसी ने करियर की दिशा बदली। 2016 में रिलीज फिल्म 'पिंक' उनके करियर का सबसे बड़ा टर्निंग पॉइंट बनी। इसमें उन्होंने अमिताभ बच्चन के साथ काम किया। 'पिंक' के बाद तापसी पन्नू ने करियर की दिशा साफ कर

साउथ सिनेमा में डेब्यू और शुरुआती सफर-तापसी को साउथ में पहला बड़ा ब्रेक 2010 में तेलुगु फिल्म 'झुम्मंडी नादम' से मिला, जिसमें उन्होंने मोहन बाबू के साथ काम किया। इसके बाद तमिल फिल्म 'आदुकलम' में धनुष के साथ नजर आईं। फिल्म को समीक्षकों से सराहना मिली और 58वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार में कई अवॉर्ड्स मिले। इसमें उनके अभिनय को प्रॉमिसिंग बताया गया। ग्लैमरस रोल्स में सीमित रहने की चुनौती-शुरुआती दौर में उन्हें ज्यादातर ग्लैमरस रोल्स तक सीमित रखा गया, जिससे वह संतुष्ट नहीं थीं। इसके बाद उन्होंने 'मिस्टर परफेक्ट'



में प्रभास और 'वीरा' में रवि तेजा के साथ काम किया। इन फिल्मों को मिला-जुला रिस्पॉन्स मिला। फिर तमिल फिल्म 'वान्थान वेंदरान' में काम किया, जो न आलोचकों को पसंद आई और न बॉक्स ऑफिस पर सफल रही। इसके बाद 'मोगुडु' में गोपीचन्द के साथ नजर आईं। फ्लॉप फिल्मों से मिला पनौती का टैग-इस फिल्म में उनके अभिनय की तारीफ हुई, भले ही फिल्म को बड़ी सफलता नहीं मिली। इसी दौरान उन्होंने 'गुंडेलो गोदारी', 'दारुवु' और 'शैडो' जैसी तेलुगु फिल्मों में काम किया। उस समय उनकी कई फिल्में बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाईं, इसलिए उन्हें पनौती कहा जाने लगा। बाद में तापसी ने इंटरव्यू में बताया कि यह समय उनके लिए मुश्किल था, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी और लगातार मेहनत करती रहीं। वह कहती हैं कि साउथ इंडस्ट्री में शुरुआती दौर में उन्हें ग्लैमरस रोल्स तक सीमित रखा गया, जिससे वह संतुष्ट नहीं थीं। तापसी मलयालम फिल्म 'डबल्स' में ममूटी के साथ और तमिल फिल्म 'कंचना 2' में राघव लॉरेन्स के साथ काम कर चुकी हैं।तापसी पन्नू ने साउथ इंडस्ट्री में पहचान बनाने के बाद बॉलीवुड में कदम रखा, लेकिन शुरुआती सफर आसान नहीं रहा। उन्होंने डेविड धवन की फिल्म 'चश्मे बद्दूर' (2013) से हिंदी सिनेमा में एंट्री की। फिल्म औसत रही और इसके बाद उन्हें कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा। शुरुआती फ्लॉप फिल्मों का दौर-'चश्मे बद्दूर' के बाद तापसी ने कई फिल्मों में काम किया जो बॉक्स ऑफिस पर खास कमाल नहीं दिखा सकीं। इनमें 'रनिंग शादी', 'दिल जंगली' और 'द गाजी अटैक' शामिल हैं। कुछ फिल्मों को क्रिटिक्स की सराहना मिली, लेकिन व्यावसायिक सफलता नहीं मिली। इस तरह शुरुआती दौर में करीब 2-3 फिल्में फ्लॉप या औसत रहीं। जूम टीवी के साथ बातचीत में तापसी ने कहा था- जब मैंने बॉलीवुड में कदम रखा, तो सच कहूं तो मैं खुद को काफी असुरक्षित महसूस कर रही थी। मुझे लगता था कि मैं उसके योग्य नहीं हूं। शुरुआत में मैं अपने लुक, अपने अंदाज, अपने आत्म-विश्वास को लेकर बहुत शंकित रहती थी। हर नई फिल्म, हर नया रोल मेरे लिए डर का विषय था। मैंने तेलुगू फिल्म 'झुम्मंडी नादम' से शुरुआत की, फिर बॉलीवुड में 'चश्मे बद्दूर' से डेब्यू किया। उस समय मुझे इंडस्ट्री की कोई समझ नहीं थी, कोई मार्गदर्शन नहीं मिला। अगर मुझे पहले पता होता कि मैं यहां सफल हो सकती हूं, तो शायद मैं खुद को बेहतर तरीके से तैयार कर पाती। शुरुआत में मैं खुद की हमेशा आलोचना करती रहती थी। अगर फिल्म ठीक से चली नहीं, तो मैं खुद को ही दोषी मान लेती थी, भले ही नतीजा पूरी टीम पर निर्भर करता हो। यह आत्म-संदेह मेरे मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर डालता था। खुद से सवाल, कोई हीरोइन क्यों लेगा ? मैं यह भी सोचती थी कि मैं उन हीरोइनों जैसी खूबसूरत नहीं हूं, इसलिए शायद लोग मुझे कास्ट नहीं करेंगे। फैशन, मेकअप, कैमरे का अच्छा एंगल, इन सब चीजों की मुझे बिल्कुल समझ नहीं थी।

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।
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।