



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक



वर्ष -12 अंक - 96

प्रयागराज, सोमवार, 22 जून, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रूपये

अमेरिका होर्मुज में टोल लगा सकता है, इससे मिडिल-ईस्ट में सुरक्षा पर खर्च की भरपाई करेंगे-ट्रम्प स्विट्जरलैंड में आज यूएस-ईरान की बातचीत

तेहरान/वॉशिंगटन डीसी। ट्रम्प ने सोशल मीडिया पोस्ट में कहा

ईरानी डेलिगेशन का नेतृत्व विदेश मंत्री अब्बास अराघच कर रहे हैं।

जहाजों में 8.6 लाख मीट्रिक टन से अधिक कच्चा तेल और 94

कायम रहें। ईरान की सरकारी शाना न्यूज एजेंसी के मुताबिक, पाकनेजाद ने कहा कि समझौते के बाद ईरान का तेल और ऊर्जा क्षेत्र दुनिया भर के निवेशकों के लिए बड़े मौके लेकर आ सकता है। निवेश से जुड़े सैकड़ों प्रोजेक्ट पहले से तैयार हैं। पाकनेजाद ने कहा कि ईरान तकनीकी सहयोग और साझेदारी से जुड़े कई समझौते भी हस्ताक्षर के लिए तैयार हैं। अगर ईरान पर लगे प्रतिबंधों में ढील मिलती है और समझौता पूरी तरह लागू होता है, तो विदेशी कंपनियाँ ईरान के ऊर्जा क्षेत्र में बड़े पैमाने पर निवेश कर सकती हैं। ईरान 28 लाख करोड़ के फंड पर अड़ा, खाड़ी देश इस पर राजी नहीं। ईरान की रणनीति क्या है? ईरान डील में 28 लाख करोड़ के फंड पर अड़ा है, जबकि खाड़ी देश इस पर राजी नहीं हैं। शांति की चाबी ईरान के पास है, वह होर्मुज चोकपाइंट पर सौदेबाजी करेगा। क्या इजराइल हमले रोकेगा? पश्चिम एशिया में इजराइल का वजूद अमेरिका की बर्दाश्त है। इजराइल अभी लेबनान पर हमले कर अपनी ताकत दिखाएगा, पर अमेरिका से जल्द रोक देना। ट्रम्प अब आगे क्या करेंगे? ट्रम्प सबसे पहले खाड़ी देशों को ईरान पुनर्निर्माण फंड के 28 लाख करोड़ देने का दबाव डालेंगे। अभी ट्रम्प ईरान के खिलाफ सीधे बयान देने से परहेज करने वाले हैं। रूस-चीन का क्या रोल रहेगा? रूस और चीन ईरान के पक्ष में ही रहेंगे। ईरानी तेल के सबसे बड़े आयातक चीन को होर्मुज बंद होने से फर्क नहीं पड़ेगा। ईरान जहाज नाकाबंदी में भी उसे तेल देते रहे।



कि अगर ईरान के साथ 60 दिनों में कोई समझौता नहीं हुआ, तो अमेरिका भविष्य में होर्मुज स्ट्रेट में टोल लगाने पर विचार कर सकता है। यह शुल्क मिडिल-ईस्ट में सुरक्षा पर हुए अमेरिकी खर्च की भरपाई के लिए होगा। हालांकि उन्होंने साफ किया कि सीजफायर के दौरान अगले 60 दिनों तक होर्मुज स्ट्रेट से गुजरने वाले जहाजों पर कोई टोल नहीं लगाया जाएगा। 60 दिन खत्म होने के बाद भी टोल नहीं लगाया जाएगा, जब तक यह अमेरिका की तर्फ से नहीं लगाया गया होता। इस बीच अमेरिका और ईरान शांति वार्ता के लिए स्विट्जरलैंड पहुंच चुके हैं। अमेरिकी डेलिगेशन में उपराष्ट्रपति जेडी वेंस, विशेष दूत स्टीव विल्किंस और ट्रम्प के दामाद जेरेड कुशनर हैं। वहीं,

संसद स्पीकर बाघेर गालिबाफ भी बातचीत में शामिल होंगे। पिछले 24 घंटे के 5 बड़े अपडेट्स- 1. ईरान की जहाजों को चेतावनी: ईरान की रिवालयुशनरी फोर्स (आईआरजीसी) ने जहाजों को होर्मुज के पास से न गुजरने की चेतावनी दी और कहा कि अगर वे ऐसा करते हैं तो उनकी सुरक्षा की गारंटी नहीं होगी। 2. ईरानी टीएम स्विट्जरलैंड रवाना: अमेरिका से बातचीत करने ईरान की टीएम स्विट्जरलैंड रवाना हो गई। ईरानी विदेश मंत्री अब्बास अराघची इस प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व कर रहे हैं। 3. भारत से जुड़े 3 तेल टैंकर ने होर्मुज पार किया: भारतीय झंडे वाले तीन तेल टैंकर शनिवार को सुरक्षित रूप से होर्मुज पार कर भारत के लिए रवाना हो गए। इन

भारतीय क्रू मेंबर शामिल हैं। 4. नेतृत्व बोलें: हमले जारी रखेंगे: इजराइली पीएम बेंजामिन नेतन्याह ने कहा है कि इजराइल अपनी सुरक्षा से कोई समझौता नहीं करेगा, और दक्षिणी लेबनान में हिजबुल्लाह पर हमले जारी रखेगा। 5. ट्रम्प बोलें: पाकिस्तान ने बहुत मदद की: अमेरिका के राष्ट्रपति ट्रम्प ने कहा है कि ईरान के साथ होने वाले किसी भी अंतिम शांति समझौते की असली परीक्षा ईरान के तेल क्षेत्र में होगी। उनका कहना है कि यह तभी सफल माना जाएगा, जब पश्चिमी देश समझौते के वादों पर पूरी तरह

जेलेंस्की ने पोलैंड का सर्वोच्च सम्मान लौटाया, बोले- इसपर यूक्रेनी जनता और सैनिकों का अधिकार

पोलैंड। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने पोलैंड का

आ गया है। नवरोत्स्की ने जेलेंस्की से सम्मान वापस लेने का फैसला

यह सम्मान यूक्रेनी जनता और सेना के लिए था। उन्होंने सम्मान पोलैंड



सर्वोच्च राज्य सम्मान 'ऑर्डर ऑफ द व्हाइट ईगल' लौटा दिया है। यह कदम पोलैंड के राष्ट्रपति कारोइ नवरोत्स्की द्वारा सम्मान वापस लेने के फैसले के बाद उठाया गया। दोनों देशों के बीच द्वितीय विश्व युद्ध के इतिहास से जुड़ा विवाद एक बार फिर सामने

तब किया, जब यूक्रेन ने अपनी स्पेशल ऑपरेशंस फोर्स की एक यूनिट का नाम यूक्रेनियन इंसेजेंट आर्मी (यूपीए) के नाम पर रखा। पोलैंड यूरोप पर द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान हजारों पोलिश नागरिकों की हत्या का आरोप लगाता है। जेलेंस्की ने सोशल मीडिया पोस्ट में कहा कि

के राष्ट्रपति कार्यालय को वापस भेजने की जानकारी देते हुए इसकी तस्वीरें और डाक रसीद भी साझा की। यह सम्मान पूर्व पोलिश राष्ट्रपति आंद्रेज हुडा ने 2023 में जेलेंस्की को यूक्रेन की सुरक्षा, लोकतांत्रिक मूल्यों और मानवाधिकारों की रक्षा में योगदान के लिए दिया था।

भारत बोला- पाक राष्ट्रपति का बयान नफरत फैलाने वाला, हमारे मामलों में दखल न दें जरदारी बोले थे- वाराणसी की मस्जिद खतरे में, कार्रवाई रोकी जाए

नयी दिल्ली। पाकिस्तानी राष्ट्रपति आसिफ अली जरदारी के भारत की मस्जिद को लेकर दिए भड़काऊ बयान पर भारत ने रिप्लेक्सन दिया है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा, पाकिस्तान को भारत के आंतरिक मामलों पर कमेंट करने का कोई अधिकार नहीं है। विदेश मंत्रालय की तरफ से शनिवार को जारी प्रेस रिलीज में कहा गया कि

मानवाधिकारों के मामलों में पाकिस्तान का अपना रिकॉर्ड बहुत

पाकिस्तान की तरफ से ऐसी बयानबाजी बेतुकी लगती है। अलग-अलग धर्मों के अल्पसंख्यकों को सुनियोजित तरीके से निशाना बनाने और उनका उपीड़न करने का पाकिस्तान का लंबा इतिहास जगजाहिर है। दरअसल जरदारी ने कहा था कि भारत में कई ऐतिहासिक मुस्लिम धार्मिक स्थल खतरे में हैं। उन्होंने खास तौर पर वाराणसी की गंज शहीदा मस्जिद का जिक्र किया। जिसे रेलवे ने अवैध निर्माण का नोटिस जारी किया है।

संयुक्त राष्ट्र में इजराइली राजदूत ने यूएन अफसर को फटकारा, यौन हिंसा से जुड़ी रिपोर्ट में इजराइल का नाम आने से नाराज

न्यूयॉर्क। संयुक्त राष्ट्र (यूएन) में शुक्रवार को एक बैठक के दौरान इजराइल के राजदूत डैनी डैनन और यूएन महासचिव की विशेष प्रतिनिधि प्रिमिला पैटन के बीच तीखी बहस हो गई। यह बैठक जंग के दौरान होने वाली यौन हिंसा को खत्म करने के अंतरराष्ट्रीय दिवस के मौके पर न्यूयॉर्क में आयोजित की गई थी। बैठक में इजराइल के राजदूत ने यूएन की अधिकारी पैटन के

कहा कि वह व्यक्तिगत हमले करने से बचे। उन्होंने यह भी कहा कि रिपोर्ट सबूतों पर आधारित है। इस पर डैनन और नाराज हो गए। उन्होंने फ्रेजियर से कहा कि वे चुप रहे। डैनन ने कहा- हम संयुक्त राष्ट्र के सदस्य देश हैं और आप संयुक्त राष्ट्र की कर्मचारी हैं। अब आप चुप रहेंगी। आप और आपकी यह शर्मनाक रिपोर्ट दोनों ही चुप रहेंगी। इजराइल और हमारा भी लिस्ट में

सेवा के कुछ अधिकारियों पर लगाए गए हैं। फिलिस्तीनियों के खिलाफ इजराइली सुरक्षा बलों द्वारा यौन हिंसा के 31 मामलों की पुष्टि हुई। पीड़ितों में 14 पुरुष, 7 महिलाएं, 9 लड़के और 1 लड़की शामिल थे। वेनेसा फ्रेजर बोली- रिपोर्ट सत्यापित सबूतों पर आधारित है- फ्रेजर बच्चों और सशस्त्र संघर्ष मामलों की प्रतिनिधि हैं। वह बच्चों और सशस्त्र संघर्ष से जुड़े मामलों



इस्तीफे की मांग कर दी। डैनन ने आरोप लगाया कि पैटन की रिपोर्ट की वजह से इजराइल का नाम पहली बार यौन हिंसा से जुड़े आरोपों के मामले में संयुक्त राष्ट्र की ब्लैकलिस्ट में आया। उनका कहना था कि रिपोर्ट निष्पक्ष नहीं थी और इसमें इजराइल के खिलाफ पक्षपात दिखाया गया। डैनन ने पैटन पर आरोप लगाते हुए कहा, 'आप संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरेस के इजराइल-विरोधी रवैये के दबाव में आ गईं।' उनका दावा था कि गुटेरेस लगातार इजराइल की आलोचना करते रहे हैं और पैटन की रिपोर्ट भी उसी सोच से प्रभावित थी। बहस में क्यूटी यूएन अधिकारी-विवाद बढ़ने के बाद यूएन की अधिकारी वेनेसा फ्रेजर ने हस्तक्षेप किया। फ्रेजर ने डैनन से

शामिल-दरअसल, संयुक्त राष्ट्र हर साल उन देशों, सेनाओं और सशस्त्र समूहों की सूची जारी करता है जिन पर संघर्ष के दौरान यौन हिंसा के गंभीर आरोप होते हैं। इस बार पहली बार इजराइल को इस लिस्ट में शामिल किया गया। इसके साथ ही हमारा और दूसरे फिलिस्तीनी सशस्त्र समूहों को भी लिस्ट में रखा गया। 29 मई को जारी इस रिपोर्ट में के मुताबिक- गाजा युद्ध के दौरान इजराइली हिरासत केंद्रों से जुड़े यौन हिंसा और यौन दुर्व्यवहार के आरोप सामने आए हैं। आरोप इजराइली सेना, पुलिस और जेल सेवा के कुछ अधिकारियों पर लगे। दुष्कर्म, सामूहिक दुष्कर्म, जबरन निर्वस्त्र करने जैसी घटनाओं का जिक्र किया गया है। आरोप इजराइली सेना, पुलिस और जेल

पर काम करती हैं। उन्होंने इस हफ्ते एक अलग रिपोर्ट जारी की। इस रिपोर्ट में फिलिस्तीनी बच्चों के खिलाफ कथित उल्लंघनों का जिक्र है। रिपोर्ट में चेतावनी दी गई कि कुछ इजराइली सेटलर समूहों को भी ब्लैकलिस्ट में जोड़ा जा सकता है। इजराइल पहले से ही इस रिपोर्ट की लिस्ट ऑफ शैम में शामिल है। पिछले महीने प्रिमिला पैटन की रिपोर्ट जारी होने पर इजराइल के राजदूत डैनी डैनन ने इसे एक नया निचला स्तर बताया था। वहीं, इजराइल के विदेश मंत्रालय ने घोषणा की थी कि वह संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंटोनियो गुटेरेस के साथ सभी संबंध समाप्त कर देगा। गुटेरेस का 10 साल का कार्यकाल इस साल के अंत में खत्म हो रहा है।

ट्रम्प ने अपना नया विमान 'एयरफोर्स-1' दिखाया, बोला- यह उड़ता हुआ व्हाइट हाउस, ऐसी लज्जरी कहीं नहीं, कतर ने पिछले साल गिफ्ट किया

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने शुक्रवार को नया एयरफोर्स वन विमान दिखाया। यह विमान पहले कतर सरकार के पास था। पिछले साल मई में कतर ने बोइंग 747 का यह आधुनिक मॉडल ट्रम्प को उपहार में दिया था। बाद में इसे अमेरिकी राष्ट्रपति के आधिकारिक विमान के रूप में तैयार किया गया। मैरीलैंड के जॉर्डे बेस एंज्रुज में ट्रम्प ने इस विमान को दुनिया का सबसे शानदार राष्ट्रपति विमान बताया। उन्होंने कहा, 'इस विमान को उड़ते हुए व्हाइट हाउस की तरह बनाया गया है। इतनी लज्जरी शायद दुनिया ने पहले कभी नहीं देखी होगी।' पुराने एयरफोर्स-1 की पहचान खत्म, ट्रम्प की पसंद के रंगों में तैयार-ए विमान का रंग-रूप मौजूदा एयर फोर्स वन से पूरी तरह अलग है। पुराने विमान के हल्के नीले रंग को जगह इसके निचले हिस्से को गहरे नेवी ब्लू रंग से रंगा गया है, जबकि उसके ऊपर लाल पट्टी बनाई गई है। विमान के उस हिस्से पर, जहां से राष्ट्रपति चढ़ते हैं, राष्ट्रपति की आधिकारिक मुहर लगाई गई है। वहीं पिछले हिस्से पर अमेरिकी झंडा बनाया गया है। ट्रम्प ने कहा कि जब यह एलन लॉरेन, जर्मनी या दुनिया के किसी अन्य एयरपोर्ट पर उतरेगा तो कोई भी इसकी बराबरी नहीं कर पाएगा। उन्होंने कहा, 'हमारे देश का प्रतिनिधित्व इसी तरह होना चाहिए। रंग और डिजाइन मरी पसंद के हैं, यह मैं मानता हूँ।' उन्होंने यह भी बताया कि नया एयर फोर्स वन अगले महीने 4 जुलाई को अमेरिका के स्वतंत्रता दिवस समारोह के दौरान फ्लाईपास्ट करेगा। ट्रम्प नाटो समिट में हिस्सा लेने गए एलन से जाएंगे-ट्रम्प ने पुष्टि की कि वह अगले महीने तुर्किए की राजधानी अंकारा में होने वाले नाटो समिट में इसी से जाएंगे। इसके बाद वे नवंबर में भी चीन दौरे पर

उन्होंने कहा था कि बाद में इसे किसी राष्ट्रपति पुस्तकालय को दान कर दिया जाएगा। ट्रम्प की पहली पारी से जुड़ा है रंग बदलने का विवाद- राष्ट्रपति विमान का रंग बदलने की ट्रम्प की योजना नई



कहना है कि कतर से मिला यह एलन एक 'ब्रिज एयरक्राफ्ट' यानी अस्थायी समाधान है। इसका इस्तेमाल तब तक किया जाएगा, जब तक बोइंग नए राष्ट्रपति विमान तैयार नहीं कर देता। बोइंग के नए एलन 2024 में मिलने थे, लेकिन प्रोजेक्ट में देरी हो गई। अब उनकी डिलीवरी 2028 तक होने की संभावना है। ट्रम्प ने कहा- 'हम थोड़ी मुश्किल स्थिति में फंस गए थे क्योंकि नए एलन के फंस गए थे क्योंकि नए एलन के फंस गए थे। इसलिए मैंने कतर के अमीर से पूछा कि क्या उनके किसी एलन का इस्तेमाल किया जा सकता है। सामान्य राष्ट्रपति ऐसा नहीं करते। वे इन सबसे दूरी बनाए रखना चाहते हैं।' कतर के से मिले गिफ्ट पर उठे थे सवाल-नए एयरफोर्स वन की अनुमानित कीमत करीब 40 करोड़ डॉलर (3600 करोड़ रुपये) बताई गई है। हालांकि विदेशी सरकार से इतना महंगा उपहार स्वीकार करने को लेकर अमेरिका में नैतिकता और कानूनी सवाल उठे थे। आलोचकों ने पूछा था कि क्या किसी विदेशी सरकार से इतना महंगा विमान लेना उचित है। ट्रम्प पहले कह चुके हैं कि राष्ट्रपति पद छोड़ने के बाद वह इस विमान का इस्तेमाल नहीं करेंगे।

नहीं है। अपने पहले कार्यकाल में भी उन्होंने नए एयर फोर्स वन को अपने निजी विमान की तरह लाल, सफेद और नेवी ब्लू रंग देने का फैसला किया था। लेकिन मार्च 2023 में तत्कालीन राष्ट्रपति जो बाइडेन ने यह फैसला बदल दिया था। एयर फोर्स की समीक्षा में कहा गया था कि गहरे रंगों के इस्तेमाल से लागत बढ़ सकती है और विमान की डिलीवरी में और देरी हो सकती है। हालांकि सत्ता में लौटने के बाद ट्रम्प ने फिर अपनी पसंद की रंग योजना लागू कर दी। एयर फोर्स ने यह भी बताया कि भविष्य में कैबिनेट मंत्रियों और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों के सरकारी विमानों पर भी इसी तरह का लाल, सफेद और नेवी ब्लू रंग इस्तेमाल किया जाएगा। पुराने एयरफोर्स वन अभी सर्विस में रहेंगे-एयर फोर्स के एक अधिकारी के अनुसार मौजूदा राष्ट्रपति विमान, जिन्हें वीसी-25ए कहा जाता है, अभी रिटायर नहीं होंगे। वे तब तक सेवा में बने रहेंगे जब तक नए वीसी-25बी विमान पूरी तरह तैयार होकर बेड़े में शामिल नहीं हो जाते। इस दौरान कतर से मिला नया विमान और मौजूदा दोनों एयर फोर्स वन राष्ट्रपति की यात्राओं के लिए

बांग्लादेश में हिंदुओं का प्रदर्शन, भगवान राम की प्रतिमा का प्रोजेक्ट रोकने का विरोध

ढाका। बांग्लादेश की राजधानी ढाका में शुक्रवार रात को हजारों हिंदुओं ने सड़कों पर उतरकर विरोध प्रदर्शन किया। भगवान राम की

भगवान शिव की प्रतिमा भी बनाई जा रही थी। इस पूरे प्रोजेक्ट की अनुमानित लागत करीब 22 करोड़ बांग्लादेशी टका यानी 16.9 करोड़



प्रतिमा निर्माण का प्रोजेक्ट को रोकने से गुस्साए हिंदू समाज के लोगों ने हाथों में मशाल लेकर मार्च निकाला। प्रदर्शनकारियों का आरोप है कि उत्तरी बांग्लादेश के गैबांधा जिले के पलाशबाड़ी इलाके में एक मंदिर परियोजना के दौरान भगवान राम की तस्वीर को कटारथियों ने अपवित्र किया और निर्माण कार्य को जबरन रोक दिया। यह मार्च शाहबाग से शुरू होकर नेशनल प्रेस क्लब तक पहुंचा। पूरे रास्ते जय श्री राम के नारे गूँजते रहे। इसमें अलग-अलग हिंदू संगठनों के सदस्य और छात्र शामिल थे। प्रदर्शनकारियों ने दोषियों की गिरफ्तारी और तुरंत कार्रवाई की मांग की। उनका कहना है कि घटना को लेकर मामला दर्ज होने के बावजूद अब तक किसी की गिरफ्तारी नहीं हुई है। रंगपुर में एक छोटे प्रदर्शन के दौरान पुलिस और प्रदर्शनकारियों के बीच हल्की झड़प की भी जानकारी सामने आई है। भगवान कृष्ण और भगवान शिव की प्रतिमाएं भी बननी थी-गैबांधा जिले के पलाशबाड़ी में एक प्रस्तावित मंदिर परिसर में भगवान राम की 81 फुट ऊंची प्रतिमा का निर्माण चल रहा था। इसके साथ 53 फुट की भगवान कृष्ण और 30 फुट की

रूप बतवाई गई है। यह निर्माण 2025 की शुरुआत में निजी फंडिंग से शुरू हुआ था। श्री श्री राधा गोविंद मंदिर समिति के मुताबिक निर्माण कार्य के दौरान कुछ कथित इस्लामिक समूहों ने धमकियां दीं, जिसके बाद काम रोकना पड़ा। समिति ने कहा कि स्थिति तनावपूर्ण हो गई थी और सुरक्षा कारणों से निर्माण अस्थायी रूप से बंद किया गया। प्रदर्शनकारियों का आरोप है कि इसी दौरान एक प्रदर्शन में भगवान राम की तस्वीर का अपमान किया गया और उसे नुकसान पहुंचाया गया। अट्टीमेटम और देशव्यापी आंदोलन की चेतावनी गिरफ्तारी और तुरंत कार्रवाई की मांग की। उनका कहना है कि घटना को लेकर मामला दर्ज होने के बावजूद अब तक किसी की गिरफ्तारी नहीं हुई है। रंगपुर में एक छोटे प्रदर्शन के दौरान पुलिस और प्रदर्शनकारियों के बीच हल्की झड़प की भी जानकारी सामने आई है। भगवान कृष्ण और भगवान शिव की प्रतिमाएं भी बननी थी-गैबांधा जिले के पलाशबाड़ी में एक प्रस्तावित मंदिर परिसर में भगवान राम की 81 फुट ऊंची प्रतिमा का निर्माण चल रहा था। इसके साथ 53 फुट की भगवान कृष्ण और 30 फुट की

सपा नोएडा विधानसभा क्षेत्र की बैठक में हुई 2027 विधानसभा चुनाव की रणनीति पर मंथन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। शनिवार को समाजवादी

नहीं है। इस अवसर पर बोलते हुए पूर्व महासचिव एवं प्रवक्ता

भाटी, बीर सिंह यादव, डा आश्रय गुप्ता विधानसभा अध्यक्ष डा 0



पाटी नोएडा विधानसभा क्षेत्र की बैठक सेक्टर 33 स्थित अग्रसेन भवन में आयोजित की गई। विधानसभा अध्यक्ष बबलू चौहान के नेतृत्व में हुई बैठक में भारी संख्या में पदाधिकारी, वरिष्ठ नेता एवं कार्यकर्ता पहुंचे। संचालन वरिष्ठ नेता चौधरी जयकरन द्वारा की गई। बैठक में आगामी विधानसभा चुनाव 2027 की रणनीति पर चर्चा हुई। बैठक में सभी ने एक स्वर में 2027 में अखिलेश यादव को मुख्यमंत्री बनाने का संकल्प लिया। बैठक को संबोधित करते हुए विधानसभा अध्यक्ष बबलू चौहान ने कहा कि बीजेपी के शासन में किसान, नौजवान, छात्र, गरीब बेहद परेशान हैं। सरकारी दफ्तर भ्रष्टाचार और लूट का अह्रा बने हुए हैं। पढ़े लिखे युवा बेरोजगार घूम रहे हैं लेकिन कोई पूछने वाला

राघवेंद्र दुबे ने कहा कि बीजेपी सरकार में जनता त्रस्त है अधिकारी और बीजेपी नेता मस्त हैं। राम के नाम पर वोट मांगने वाले अब राम मंदिर के चढ़ावे की चोरी कर रहे हैं इसके बाद भी किसी की अभी तक गिरफ्तारी नहीं हुई है। किसान अपने अधिकारों के लिए संघर्ष कर रहा है लेकिन कोई नहीं सुन रहा है। नोएडा सहित पूरे उत्तरप्रदेश में विकास की गंगा बहाने वाले विकास पुरुष अखिलेश यादव को जनता याद कर रही है। जनता 2027 में अखिलेश यादव को उत्तरप्रदेश के मुख्यमंत्री बनाने जा रही है। बैठक के बाद वरिष्ठ समाजवादी नेताओं को पटका डालकर एवं पेन डायरी देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर पूर्व लोकसभा प्रत्याशी डॉ. महेन्द्र नागर, एडवोकेट प्रमोन्द्र

बबलू चौहान, राघवेंद्र दुबे, भरत यादव राकेश यादव, महेंद्र यादव, दीपक विग, रेशपाल अवाना, सुनील चौधरी ओमपाल राणा, मनोज चौहान, सुरज राणा, भीष्म यादव, सते यादव, मुकेश प्रधान, सुरेन्द्र गौतम, मों नौशाद, मोहम्मद तस्लीम, विकास यादव, जगत चौधरी, संजय त्यागी, बीर पाल प्रधान, वीरपाल अवाना, अमित भाटी, शालिनी खारी, बबली शर्मा, नेहा पांडे, राम सहैली, श्री पाल प्रधान, विनोद यादव, मनोज गौरव किरण पाल भूडा, हरपाल सिंह, मोनू खारी, अनिल पंडित, अरविन्द चौहान, सुशील पाल, रंजीत पटेल, संतोष यादव, उदय सिंह, रविंद्र पतवाड़ी, टीटू यादव, मोहित गौतम, बाबू प्रधान, सुमित कुमार, नरेंद्र चौहान सहित भारी संख्या में समाजवादी नेता मौजूद रहे।

डीएम-एसपी ने डलमऊ कैनल पम्प हाउस का किया निरीक्षण, किसानों की सिंचाई व्यवस्था सुदृढ़ करने के लिए निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोक व पुलिस

के दौरान जिलाधिकारी ने सिंचाई व्यवस्था की समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों

से किसानों के खेतों तक शीघ्र पानी छोड़ा जाना सुनिश्चित किया जाए, जिससे किसानों को किसी प्रकार की असुविधा न हो। इसके पश्चात जिलाधिकारी ने सिंचाई विभाग के निरीक्षण भवन का भी निरीक्षण किया तथा उसकी व्यवस्थाओं का जायजा लेते हुए आवश्यक सुधार हेतु निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि विभागीय परिसरों की साफ-सफाई एवं रख-रखाव भी महत्वपूर्ण है, इससे कार्यकुशलता में वृद्धि होती है। जिलाधिकारी ने अधिकारियों को निर्देशित किया कि पम्प हाउस का नियमित निरीक्षण किया जाए तथा किसी भी प्रकार की तकनीकी खराबी या समस्या को तत्काल दूर किया जाए। साथ ही उन्होंने यह भी सुनिश्चित करने को कहा कि जल वितरण प्रणाली पारदर्शी एवं व्यवस्थित रहे, जिससे सभी किसानों को समान रूप से लाभ मिल सके। इस अवसर पर अधिशासी अभियंता सिंचाई सुशील यादव, अधिशासी अभियंता शारदा सहाय खण्ड शहनवाज, तहसीलदार डलमऊ मंजरी सिंह सिद्धी की सहित सिंचाई विभाग के अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।



अधीक्षक रवि कुमार ने शनिवार को डलमऊ पम्प कैनल के अन्तर्गत स्थित पम्प हाउस का स्थलीय निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने पम्पों के संचालन की स्थिति का जायजा लिया, जहां नोके पर 10 पम्प संचालित पाए गए। जिलाधिकारी ने पम्पों की कार्यक्षमता एवं संचालन व्यवस्था पर संतोष व्यक्त करते हुए इसे निरंतर सुचारु रूप से संचालित रखने के निर्देश दिए। निरीक्षण

को निर्देशित किया कि किसानों को समय से एवं पर्याप्त मात्रा में सिंचाई हेतु पानी उपलब्ध कराया जाए। नियमित रूप से कहा कि वर्तमान मौसम एवं कृषि कार्यों को दृष्टिगत रखते हुए किसी भी स्थिति में सिंचाई व्यवस्था बाधित नहीं होनी चाहिए। तहसील दिवस में प्राप्त शिकायत का संज्ञान लेते हुए जिलाधिकारी ने सिंचाई विभाग के अधिशासी अभियंता को निर्देशित किया कि डलमऊ पम्प कैनल के माध्यम

योग से निरोगी जीवन और संस्कारों से सशक्त समाज का संकल्प

रायबरेली शहर में मातृभूमि सेवा मिशन के योग महोत्सव में गुंजा स्वास्थ, सेवा और राष्ट्र चेतना का संदेश बीएसए राहुल सिंह, डीपीओ सुरेंद्र कुमार यादव व पूर्व डायट प्रचार्य जेपी सिंह ने बताया योग के महत्व राणा बेनी माधव बक्शी पार्क में सामूहिक योग, सम्मान समारोह और पौधारोपण का आयोजन क्रॉसर : पांच वर्षों से 365 दिन निःशुल्क योग प्रशिक्षण देकर सेवा का नया अध्याय लिख रहा मातृभूमि सेवा मिशन, क्रॉसर : कटैया एकेडमी के छात्र-छात्राओं ने किया सामूहिक योग, अतिथियों ने किया सम्मानित

राहुल सिंह मुख्य अतिथि और जिला कार्यक्रम अधिकारी सुरेंद्र कुमार यादव विशिष्ट अतिथि के



रूप में उपस्थित रहे। मुख्य अतिथि राहुल सिंह ने कहा कि योग भारत की प्राचीन ऋषि परंपरा की अमूल्य धरोहर है। नियमित योग से व्यक्ति निरोगी जीवन की ओर अग्रसर होता है और स्वस्थ समाज के निर्माण में योगदान देता है। वहीं, जिला कार्यक्रम अधिकारी सुरेंद्र कुमार यादव ने योग को मानसिक शांति, आत्मविश्वास और अनुशासित जीवन का आधार बताते हुए इसे दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम अध्यक्ष पूर्व डायट प्रचार्य जेपी सिंह ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की पहचान है, जो व्यक्ति को आत्मिक शक्ति, सकारात्मक ऊर्जा और संतुलित जीवन प्रदान करता है। कार्यक्रम की अध्यक्षता पूर्व डायट प्रचार्य जेपी सिंह ने की, जबकि वैसिक शिक्षा अधिकारी

मातृभूमि सेवा मिशन इकाई रायबरेली के संयोजक श्री प्रदीप पाण्डेय के नेतृत्व में चल रहे योग अभियान की सहायता करते हुए बताया गया कि राणा बेनी माधव बक्शी पार्क में पिछले पांच वर्षों से वर्ष के 365 दिन निःशुल्क प्रातःकालीन योग प्रशिक्षण संचालित किया जा रहा है। कटैया एकेडमी के छात्र-छात्राओं ने सामूहिक योगाभ्यास कर विश्व योग दिवस का संदेश दिया। इस दौरान सभी छात्र-छात्राओं को अंगवस्त्र एवं प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। मातृभूमि सेवा मिशन की ओर से मुख्य अतिथि राहुल सिंह, विशिष्ट अतिथि सुरेंद्र कुमार यादव एवं कार्यक्रम अध्यक्ष जेपी सिंह को भगवान योगेश्वर की छवि और प्रशस्ति पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम अंत में पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए अतिथियों एवं पदाधिकारियों ने पौधारोपण कर अधिक से अधिक पौधे लगाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर वरिष्ठ पत्रकार गौरव अवस्थी, मनीष पाण्डेय दुर्गेश पाण्डेय दिनेश मिश्रा, अतुल गुप्ता राकेश त्रिपाठी अजय पाल सिंह, रणजीत सिंह, भारत लाल, राज अग्रहरी, अनूप, रोहित, दीपक, प्रकाश, अर्जुन, माया, सुमन, देवता दीन सहित मातृभूमि सेवा मिशन के पदाधिकारी, योग प्रशिक्षक, मातृशक्ति, छात्र-छात्राएं एवं बड़ी संख्या में योग साधक उपस्थित रहे।

मकदुम्मा पहाड़ी पर शुरू हुआ खनन, मोरों के आश्रय और पर्यावरणीय संतुलन को लेकर बढ़ी चिंता

बड़ी-बड़ी मशीनों की गड़गड़ाहट से व्याकुल वन्य जीव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) बारा/प्रयागराज। क्षेत्र के ग्राम पंचायत परदेजाबाद के असाव स्थित मकदुम्मा पहाड़ी पर बुधवार

पर्यावरणीय मानकों और वन्य जीव संरक्षण संबंधी प्रावधानों का कड़ाई से पालन सुनिश्चित कराया जाए, जिससे प्राकृतिक संपदा को



से खनन कार्य शुरू होने के बाद क्षेत्र में पर्यावरण संरक्षण, वन्य जीवों की सुरक्षा और स्थानीय जनभावनाओं को लेकर बहस तेज हो गई है। वर्षों से राष्ट्रीय पक्षी मोर सहित विभिन्न वन्य जीवों के प्राकृतिक आश्रय के रूप में पहचान रखने वाली यह पहाड़ी अब विकास और पर्यावरणीय संतुलन के बीच चर्चा का केंद्र बन गई है। स्थानीय ग्रामीणों का कहना है कि मकदुम्मा पहाड़ी केवल एक खनन क्षेत्र नहीं, बल्कि क्षेत्र की प्राकृतिक धरोहर, जैव विविधता और पर्यटन आकर्षण का महत्वपूर्ण केंद्र है। पहाड़ी और उसके आसपास का इलाका बड़ी संख्या में मोरों की मौजूदगी के लिए जाना जाता है। ऐसे में खनन गतिविधियों से वन्य जीवों के प्राकृतिक आवास, पर्यावरणीय संतुलन तथा क्षेत्र की प्राकृतिक पहचान पर प्रभाव पड़ने की आशंका व्यक्त की जा रही है। इसी मुद्दे को लेकर भारतीय किसान न्यूनियन प्रयोग के प्रभावों का आकलन सार्वजनिक करने तथा जनहित और प्रकृति संरक्षण दोनों को ध्यान में रखते हुए आवश्यक कदम उठाने की मांग की है। अब लोगों की निगाहें प्रशासन की अगली कार्रवाई पर टिकी हैं।

किसी प्रकार की क्षति न पहुंचे। ग्रामीणों ने सुरक्षा मानकों को लेकर भी चिंता जताई है। उनका कहना है कि खनन क्षेत्र के समीप आबादी और विद्यालय स्थित हैं। ऐसे में भारी मशीनों के संचालन, धूल प्रदूषण और वाहनों की आवाजों का प्रभाव स्थानीय निवासियों, विशेषकर बच्चों पर पड़ सकता है। लोगों ने प्रशासन से सभी आवश्यक सुरक्षा और पर्यावरणीय मानकों की जांच कराने की मांग की है। हालांकि खनन समर्थकों का तर्क है कि वैध स्वीकृतियों और निर्धारित नियमों के अंतर्गत होने वाले खनन कार्य से स्थानीय स्तर पर रोजगार और विकास को बढ़ावा मिलेगा। वहीं दूसरी ओर पर्यावरण संरक्षण की मांग कर रहे लोगों का कहना है कि विकास और प्राकृतिक विरासत के संरक्षण के बीच संतुलन बनाए रखना समय की आवश्यकता है। क्षेत्रवासियों ने जिला प्रशासन से पूरे मामले की निष्पक्ष समीक्षा कराने, पर्यावरणीय प्रभावों का आकलन सार्वजनिक करने तथा जनहित और प्रकृति संरक्षण दोनों को ध्यान में रखते हुए आवश्यक कदम उठाने की मांग की है। अब लोगों की निगाहें प्रशासन की अगली कार्रवाई पर टिकी हैं।

पीएम-किसान सम्मान निधि की 23वीं किस्त जारी, जनपद के लगभग 3.96 लाख किसानों को ₹79.21 करोड़ की सम्मान निधि

किसानों की समृद्धि ही विकसित भारत की है आधारशिला- उद्यान मंत्री, सरकार किसानों की आय बढ़ाने, कृषि लागत कम करने तथा आधुनिक कृषि तकनीकों को बढ़ावा देने के लिए निरंतर कर रही कार्य- दिनेश प्रताप सिंह

तथा कृषि क्षेत्र को सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। इस अवसर पर मा 0 उद्यान मंत्री जी ने कहा कि किसानों की समृद्धि ही विकसित भारत की आधारशिला है। केंद्र एवं राज्य सरकार किसानों की आय बढ़ाने, कृषि लागत कम करने तथा आधुनिक कृषि तकनीकों को बढ़ावा देने के लिए निरंतर कार्य कर रही हैं। उन्होंने किसानों से कृषि विभाग द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं का अधिकतम लाभ उठाने का आह्वान किया। माननीय मंत्री जी किसानों से विविधीकरण, प्राकृतिक खेती

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)



रायबरेली। शनिवार को प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि (पीएम-किसान) योजना की 23वीं किस्त के वितरण के अवसर पर जनपद रायबरेली का मुख्य कार्यक्रम कृषि विज्ञान केंद्र, दरियापुर में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में उत्तर प्रदेश सरकार के माननीय राज्य मंत्री स्वतंत्र प्रभार), उद्यान एवं कृषि विपणन, कृषि व्यापार एवं कृषि निर्यात 3090 दिनेश प्रताप सिंह मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान किसानों ने पश्चिम बंगाल के तारकेश्वर, जनपद हुगली से माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की 23वीं किस्त के अंतर्गत जनपद रायबरेली के 3,96,049 किसानों को लाभान्वित किया जा रहा है। इसके तहत लगभग ₹79.21 करोड़ की धनराशि सीधे किसानों के बैंक खातों में अंतरित की जाएगी। उन्होंने बताया यह योजना किसानों को खेती-किसानी की आवश्यकताओं हेतु समय पर आर्थिक सहयोग प्रदान कर रही है

रायबरेली। शनिवार को प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि (पीएम-किसान) योजना की 23वीं किस्त के वितरण के अवसर पर जनपद रायबरेली का मुख्य कार्यक्रम कृषि विज्ञान केंद्र, दरियापुर में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में उत्तर प्रदेश सरकार के माननीय राज्य मंत्री स्वतंत्र प्रभार), उद्यान एवं कृषि विपणन, कृषि व्यापार एवं कृषि निर्यात 3090 दिनेश प्रताप सिंह मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान किसानों ने पश्चिम बंगाल के तारकेश्वर, जनपद हुगली से माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की 23वीं किस्त के अंतर्गत जनपद रायबरेली के 3,96,049 किसानों को लाभान्वित किया जा रहा है। इसके तहत लगभग ₹79.21 करोड़ की धनराशि सीधे किसानों के बैंक खातों में अंतरित की जाएगी। उन्होंने बताया यह योजना किसानों को खेती-किसानी की आवश्यकताओं हेतु समय पर आर्थिक सहयोग प्रदान कर रही है

टिकाऊ बनाने हेतु प्रयास करने की आवश्यकता है तथा इसी में पशुपालन को भी समाहित किया जाए जिससे खेती फायदे का सौदा सिद्ध हो। मुख्य कार्यक्रम के अतिरिक्त जनपद के सभी विकास खंड मुख्यालयों तथा कृषि समृद्धि केंद्रों पर भी कार्यक्रम आयोजित किए गए, जहां किसानों ने प्रधानमंत्री जी के कार्यक्रम का सजीव प्रसारण देखा। कृषि विभाग के अधिकारियों द्वारा किसानों को किसान क्रेडिट कार्ड, प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना, मृदा स्वास्थ्य कार्ड, कृषि यंत्रीकरण एवं अन्य कल्याणकारी योजनाओं की जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम में जिलाध्यक्ष बीजेपी बुद्धिाल, जिलाध्यक्ष किसान मोर्चा कमलेश चौधरी, के0वी0के0 दरियापुर के अध्यक्ष डॉ के0के0 सिंह, के0वी0के0 पलटोखेड़ा के अध्यक्ष डॉ संजय सिंह, उपकृषि निदेशक हिमांशु पांडेय, जिला कृषि अधिकारी अखिलेश पांडेय, जिला उद्यान अधिकारी जयराम वर्मा, भूमि संरक्षण अधिकारी जे पी यादव उपस्थित उपस्थित रहे तथा किसानों को विभागीय कार्यक्रमों और योजनाओं की जानकारी दी। कार्यक्रम में कृषि विभाग, उद्यान विभाग, कृषि विज्ञान केंद्र के वैज्ञानिकों, जनप्रतिनिधियों, विभागीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ बड़ी संख्या में किसानों की सहभागिता रही।

आईएमएस नोएडा में योग प्रशिक्षण के दूसरे दिन प्रतिभागियों ने सीखे योगासन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। शनिवार को इंस्टीट्यूट

अभ्यास की विधि समझाते हुए बताया कि नियमित योगाभ्यास

और तनाव को कम करने में सहायक होता है। उन्होंने



ऑफ मैंने जर्मेट स्टडीज (आईएमएस) नोएडा में आयोजित योग प्रशिक्षण शिविर के दूसरे दिन प्रतिभागियों को विभिन्न योगासनों, ध्यान एवं प्राणायाम की विशेष तकनीकों का प्रशिक्षण दिया गया। सेक्टर-62 स्थित संस्थान परिसर में आयोजित इस सत्र में संस्थान के फूकल्टी एवं स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और योग के माध्यम से स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संकल्प लिया। योग प्रशिक्षक वैशाली गौतम ने प्रतिभागियों को योग के महत्व और उसके व्यावहारिक लाभों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विभिन्न योगासनों के सही

व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से संतुलित तथा भावनात्मक रूप से मजबूत बनाता है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में बढ़ते तनाव और अनियमित जीवनशैली के कारण योग की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक बढ़ गई है। प्रशिक्षण सत्र के दौरान प्रतिभागियों को अनुलोम-विलोम, कपालभाति, धामरी प्राणायाम तथा ध्यान की विभिन्न विधियों का अभ्यास कराया गया। वैशाली गौतम ने बताया कि प्राणायाम श्वसन तंत्र को मजबूत बनाने के साथ-साथ शरीर में ऊर्जा का संचार करता है, जबकि ध्यान मानसिक एकाग्रता बढ़ाने

प्रतिभागियों को योगाभ्यास करते समय सही मुद्रा, नियमितता और अनुशासन का विशेष ध्यान रखने की सलाह दी। कार्यक्रम के सह-संयोजक तनुज चौधरी ने बताया कि योग प्रशिक्षण शिविर के दूसरे दिन का समापन सामूहिक ध्यान और स्वस्थ जीवन के संकल्प के साथ हुआ। उन्होंने कहा कि आज कार्यक्रम के दौरान प्रतिभागियों ने योग संबंधी विभिन्न प्रश्न भी पूछे, जिनका प्रशिक्षक ने विस्तार से उत्तर दिया। प्रशिक्षण के माध्यम से उपस्थित सदस्यों को योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया गया।

सराय अकिल कौशांबी में 20 दिवसीय नौटंकी कार्यशाला के समापन पर प्रस्तुति नौटंकी 'जैसी करनी वैसी भरनी' का मंचन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। बीते शनिवार को उत्तर

लोकनाट्य नौटंकी कार्यशाला का समापन कौशांबी जिले के कई विद्यालय के छात्र-छात्राओं द्वारा



प्रदेश संगीत नाटक अकादमी लखनऊ (संस्कृति विभाग उत्तर प्रदेश) एवं इंडियन फोक डेड मॉडर्न आर्ट अकादमी प्रयागराज उत्तर प्रदेश के संयुक्त तत्वाधान में श्री रघुराज सिंह स्मारक महाविद्यालय, फकीराबाद सराय अकिल कौशांबी में चल रहे 20 दिवसीय (दिनांक 1 जून 2026 से 20 जून 2026)

परशान कर रखा था। इस कारण पूरा गांव उससे नायज़ रहता था और सब लोग उससे रिश्ता खत्म कर देते हैं और एक समय ऐसा आता है कि जालिम सिंह के जीवन में ऐसा सौलंब आता है कि उसका सबकुछ खत्म हो जाता है और वह पैसे पैसे के लिए तबाह हो जाता है तब उसे अपनी गलती का एहसास होता है और वो सभी गांव वालों से

माफी मांगता है। इस प्रस्तुति को देखने के लिए कार्यक्रम स्थल के आस पास के रहने वालों की भीड़ भागवत रिपोर्ट में उमड़ पड़ी क्योंकि कौशांबी में इस तरह की ये पहली लोकनाट्य नौटंकी कार्यशाला थी जिसमें जिला कौशांबी के कई विद्यालय विद्यालयों के छात्र और छात्राओं ने नौटंकी शैली को पढ़ा लिखा और सीख कर प्रस्तुति दी। इस प्रस्तुति में नट का किरदार सचिन गौतम, नटी आकांक्षा पारुल, जालिम सिंह शुभम, संगीत मास्टर आशीष कुमार, ग्राम प्रधान राहुल गौतम, जालिम की बहन नंदनी तथा अन्य कलाकार आशुतोष गुप्ता, जय सिंह, प्रीति, रौशनी प्रजापति राधिका अभय गुप्ता आदि थे तथा डोलक पर संतोषा वुडमर हारमोनियम पर महेश कुमार, नवकारा संदीप कुमार वस्त्र विन्यास शकुंतला। रूप सज्जा ह्यामी अंसारी विद्युत व्यवस्था हिमांशु शर्मा, सह निर्देशन सलोनी कन्नौजिया एवं सचिन गौतम तथा कार्यशाला प्रशिक्षक, परिकल्पना एवं निर्देशन वरिष्ठ रंगकर्मी रमेश कश्यप का रहा।

प्रयागराज में भव्य अंतर्राष्ट्रीय योग महोत्सव सम्पन्न, 1500 से अधिक प्रतिभागियों ने किया सामूहिक योग

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। रविवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर परम

पूज्य स्वामी चिदानंद सरस्वती जी



के आशीर्वाद एवं प्रेरणा से परमार्थ त्रिवेणी आश्रम द्वारा आयोजित 'अंतर्राष्ट्रीय योग महोत्सव 2026' अत्यंत भव्य एवं सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में 1500 से अधिक प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। योग, ध्यान, वैदिक यज्ञ, संगीत एवं आध्यात्मिकता के अनूठे समन्वय ने उपस्थित जनसमूह को एक दिव्य एवं अविस्मरणीय अनुभव प्रदान किया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रातः 5:00 बजे वैदिक मंत्रोच्चार एवं विशेष हवन के साथ हुआ। ऋषि कुमार एवं विशिष्ट अतिथियों ने विश्व शांति, पर्यावरण संरक्षण एवं मानव कल्याण की कामना के साथ यज्ञ में आहुतियां अर्पित कीं। सुगल, लोबान एवं अन्य योगासनों के प्रतिनिधियों, योगाचार्यों, स्वयंसेवकों तथा युवाओं ने बड़ी संख्या में सहभागिता की।

उठा। शास्त्रीय संगीत के साथ प्रतिभागियों का स्वागत किया गया, जिसके पश्चात ऋषि कुमार द्वारा योग एवं भारतीय संस्कृति पर

आयोजन में 40 से अधिक सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स एवं डिजिटल क्रिएटर्स भी उपस्थित रहे, जिन्होंने कार्यक्रम की व्यापक कवरेज की। सैकड़ों वीडियो, रीलस एवं सोशल मीडिया पोस्ट के माध्यम से यह आयोजन पूरे जनपद एवं आसपास के क्षेत्रों में चर्चा का विषय बना रहा। सम्मान समारोह के दौरान विशिष्ट अतिथियों, सहयोगी संस्थाओं, योगाचार्यों, संचालकों, स्वयंसेवकों एवं आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले सहयोगियों को सम्मानित किया गया। वक्ताओं ने इस आयोजन को योग, संस्कृति और आध्यात्मिकता के क्षेत्र में एक अभिनव एवं प्रेरणादायी पहल बताया। आयोजन समिति ने सभी प्रतिभागियों, सहयोगी संस्थाओं, प्रशासनिक अधिकारियों, मीडिया प्रतिनिधियों, सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स एवं स्वयंसेवकों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि जनसहयोग और पूज्य स्वामी जी के आशीर्वाद से यह महोत्सव ऐतिहासिक सफलता प्राप्त कर सका। इस अवसर पर आयोजकों ने संकल्प व्यक्त किया कि भविष्य में भी योग, स्वास्थ्य, पर्यावरण संरक्षण एवं भारतीय संस्कृतिक मूल्यों के प्रचार-प्रसार हेतु ऐसे जनजागरण कार्यक्रम निरंतर आयोजित किए जाते रहेंगे। जाीकर्ता-परमार्थ त्रिवेणी आश्रम, प्रयागराज, अंतर्राष्ट्रीय योग महोत्सव आयोजन समिति, 'योग केवल एक दिवस का कार्यक्रम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित एवं जागरूक जीवन का आधार है।'

सोनभद्र के समग्र विकास हेतु नेटवर्क, पर्यटन एवं स्वास्थ्य सुविधाओं को सुदृढ़ करने के निर्देश

आकांक्षी जनपद एवं सांसद निधि से संचालित कार्यों की केंद्रीय मंत्री ने की समीक्षा, मेडिकल कॉलेज में संसाधनों एवं मानव संसाधनों की कमी दूर करने पर दिया जोर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। केंद्रीय पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्री श्री हरदीप सिंह पुरी जी ने आज सक्रिय हाउस सभागार में आकांक्षी जनपद कार्यक्रम एवं सांसद निधि से संचालित विकास कार्यों की समीक्षा बैठक की। बैठक के दौरान उन्होंने विभिन्न विभागों द्वारा किए जा रहे कार्यों की प्रगति की जानकारी प्राप्त करते हुए अधिकारियों को विकास कार्यों में और अधिक गति एवं गुणवत्ता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। समीक्षा बैठक में माननीय मंत्री जी ने कहा कि जनपद सोनभद्र के जिन क्षेत्रों में मोबाइल एवं इंटरनेट नेटवर्क की समस्या बनी हुई है, वहां की स्थिति का विस्तृत आकलन कर कार्य योजना तैयार की जाए तथा उसे उच्च स्तर पर प्रेषित किया जाए, ताकि नेटवर्क कनेक्टिविटी को सुदृढ़ बनाने हेतु आवश्यक कार्रवाई सुनिश्चित की जा सके। उन्होंने कहा कि डिजिटल युग में बेहतर संचार व्यवस्था विकास की आधार शिला है और दूरस्थ क्षेत्रों तक इसकी पहुंच सुनिश्चित किया जाना आवश्यक है। बैठक के दौरान उन्होंने कहा कि लगभग 8 वर्ष पूर्व, जब मैं उत्तर प्रदेश से राज्यसभा सांसद के रूप में आकांक्षी जनपद सोनभद्र से जुड़ा, तभी से यहां की जनता के साथ मेरा एक विशेष और आत्मीय रिश्ता बन गया। सोनभद्र के लोगों ने मुझे जिस स्नेह, विश्वास और अनन्यत्व से स्वीकार किया, वह संबंध समय के साथ और भी प्रगाढ़ होता गया है। भारत की ऊर्जा राजधानी के रूप में प्रसिद्ध सोनभद्र कोयला, चूना पत्थर, बॉक्साइट तथा अन्य खनिज संपदाओं से समृद्ध है। उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड और बिहार के संगम पर स्थित यह जनपद एक महत्वपूर्ण आर्थिक केंद्र है। फिर

भी अपार प्राकृतिक संसाधनों के बावजूद यह लंबे समय तक विकास संबंधी अनेक चुनौतियों से जूझता रहा। इन्हीं चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए वर्ष 2018 में नीति आयोग ने सोनभद्र को देश के 112 आकांक्षी जनपदों में शामिल किया। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व तथा केंद्र एवं राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं ने जनपद की विकास यात्रा को नई दिशा और गति प्रदान की। सोनभद्र कभी देश के सबसे पिछड़े जिलों में गिना जाता था, वही जुलाई 2020 में नीति आयोग की डेल्टा रैंकिंग में देश का नंबर-



1 आकांक्षी जनपद बना। अक्टूबर-दिसंबर 2025 की डेल्टा रैंकिंग में भी सोनभद्र ने सर्वोच्च स्थान प्राप्त किया तथा कृषि एवं जल संसाधन क्षेत्र में देश का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाला जिला बनकर उभरा। स्वास्थ्य, शिक्षा, सड़क एवं रेल संपर्क, बैंकिंग और वित्तीय सेवाओं की पहुंच, आवास, स्वच्छता, विद्युत आपूर्ति तथा हर घर जल जैसे मौलिक सुविधाओं के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति दर्ज की गई जिला प्रशासन द्वारा भी विकास के क्षेत्र में सराहनीय कार्य किये जाने से जनपद के डेल्टा रैंकिंग बेहतर हुई है और शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार हो रहा है। वर्ष 2018-19 से 2025-26 के बीच सांसद स्थानीय क्षेत्र विकास योजना (ईईईए) के अंतर्गत रूपया 37.80 करोड़ से अधिक की लागत से 719 विकास कार्य पूर्ण कराए गए। इनमें विद्यालय भवन निर्माण, सोलर एवं विद्युत हाईमास्ट लाइट, यात्री प्रतीक्षालय, चिकित्सा उपकरणों का सुदृढ़ीकरण, सड़क निर्माण, विद्युतीकरण तथा विभिन्न

सामूहिक अवसर रचना परियोजनाएं शामिल हैं। सोनभद्र की यह विकास गाथा इस बात का प्रमाण है कि जब दूरदर्शी नेतृत्व, प्रभावी सुशासन और जनभागीदारी एक साथ आते हैं, तब असंभव प्रतीत होने वाले परिवर्तन भी संभव हो जाते हैं। एक आकांक्षी जनपद से राष्ट्रीय स्तर पर विकास के मॉडल तक पहुंचने की यह यात्रा उत्तर प्रदेश और भारत में हो रहे व्यापक परिवर्तन की सशक्त मिसाल है। सोनभद्र के लोगों के साथ मेरा यह आत्मीय संबंध निरंतर मजबूत होता जा रहा है। जिले की समृद्धि, नए अवसरों और

तीरंदाजी केंद्रों में अपनी विशिष्ट पहचान बना रहा है। माननीय मंत्री जी ने पर्यटन विकास की संभावनाओं पर विशेष बल देते हुए जिलाधिकारी श्री चर्चित गौड़ को निर्देशित किया कि जनपद वेड ऐतिहासिक, धार्मिक, प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक स्थलों को पर्यटन मानचित्र पर स्थापित करने हेतु एक समय कार्ययोजना तैयार कर शासन को भेजी जाए। उन्होंने कहा कि पर्यटन को बढ़ावा मिलने से स्थानीय स्तर पर रोजगार के नए अवसर सृजित होंगे तथा जनपद की पहचान राष्ट्रीय स्तर पर और मजबूत होगी। बैठक के दौरान उन्होंने राजकीय मेडिकल कॉलेज एवं स्वास्थ्य सेवाओं की समीक्षा करते हुए कहा कि मेडिकल कॉलेज में आमजन को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराना सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए। इसके लिए आवश्यक चिकित्सा उपकरणों, संसाधनों एवं अन्य आवश्यक सामग्रियों की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए। साथ ही चिकित्सकों एवं अन्य मानव संसाधनों की कमी को दूर करने के लिए जिलाधिकारी की अध्यक्षता में बैठक कर आवश्यक प्रस्ताव तैयार कर शीघ्र कार्रवाई की जाए, जिससे मरीजों को गुणवत्तापूर्ण उपचार उपलब्ध हो सके। माननीय मंत्री जी ने आकांक्षी जनपद कार्यक्रम के अंतर्गत विभिन्न क्षेत्रों में हो रहे कार्यों की भी समीक्षा की तथा जनपद में शिक्षा, स्वास्थ्य, आधारभूत उपचार उपलब्ध एवं जनकल्याणकारी योजनाओं के बेहतर क्रियान्वयन पर संतोष व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि जनपद सोनभद्र निरंतर विकास के नए आयाम स्थापित कर रहा है और इसे मॉडल जनपद के रूप में विकसित करने के लिए सभी विभाग समन्वय के साथ कार्य करें। बैठक में समाज कल्याण राज्य मंत्री श्री संजीव कुमार गौड़, विधायक घोराल डॉ. अनिल कुमार मौर्य, पुलिस अधीक्षक श्री अभिषेक वर्मा, भाजपा जिलाध्यक्ष श्री नंदलाल गुप्ता, पूर्व राज्यसभा सांसद श्री रामसकल, मुख्य विकास अधिकारी जागृति अवस्थी सहित अन्य अधिकारीगण एवं प्रबुद्धजन उपस्थित रहे।

समावेशी विकास की इस यात्रा में आगे भी पूर्ण प्रतिबद्धता के साथ अपना योगदान देना रहेगा। स्वास्थ्य सुविधाओं को और गूना, जिससे मरीजों को गुणवत्तापूर्ण उपचार उपलब्ध हो सके। माननीय मंत्री जी ने आकांक्षी जनपद कार्यक्रम के अंतर्गत विभिन्न क्षेत्रों में हो रहे कार्यों की भी समीक्षा की तथा जनपद में शिक्षा, स्वास्थ्य, आधारभूत उपचार उपलब्ध एवं जनकल्याणकारी योजनाओं के बेहतर क्रियान्वयन पर संतोष व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि जनपद सोनभद्र निरंतर विकास के नए आयाम स्थापित कर रहा है और इसे मॉडल जनपद के रूप में विकसित करने के लिए सभी विभाग समन्वय के साथ कार्य करें। बैठक में समाज कल्याण राज्य मंत्री श्री संजीव कुमार गौड़, विधायक घोराल डॉ. अनिल कुमार मौर्य, पुलिस अधीक्षक श्री अभिषेक वर्मा, भाजपा जिलाध्यक्ष श्री नंदलाल गुप्ता, पूर्व राज्यसभा सांसद श्री रामसकल, मुख्य विकास अधिकारी जागृति अवस्थी सहित अन्य अधिकारीगण एवं प्रबुद्धजन उपस्थित रहे।

सोनभद्र अब पिछड़ेपन से निकलकर मॉडल जनपद बनने की ओर अग्रसर-हरदीप सिंह पुरी

केंद्रीय मंत्री ने स्वास्थ्य विभाग को एंबुलेंस और ब्लड डोनेट बस समर्पित कर जनसेवा को दी नई गति, विकास प्रदर्शनी में छात्रों के नवाचार और 3-डी प्रिन्टिंग रोबोटिक्स आइडोओपीटी, एआई0 डूरूस एवं शिक्षा मॉडल से प्रभावित हुए वेडद्रीय मंत्री, विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं के लाभार्थियों को वितरित किए प्रमाण-पत्र एवं साइकिलें

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शनिवार को देश के माननीय पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्री श्री हरदीप सिंह पुरी जी का आज जनपद सोनभद्र में आगमन हुआ। जनपद आगमन के दौरान माननीय मंत्री जी ने स्वास्थ्य विभाग को उपलब्ध कराई गई एंबुलेंस और ब्लड डोनेट बस को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया तथा बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं की दिशा में इसे महत्वपूर्ण कदम बताया। इसके उपरांत माननीय मंत्री जी पंचायत रिसोर्स सेंटर में आयोजित 'सेवा, सुशासन एवं गरीब कल्याण के 12 वर्ष' विषयक विकास प्रदर्शनी में पहुंचे। प्रदर्शनी परिसर में उन्होंने पीथारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। इसके बाद रेशम विभाग द्वारा लगाए गए स्टॉल का निरीक्षण करते हुए रेशम उत्पादन की प्रक्रिया एवं उससे जुड़े रोजगार के अवसरों की जानकारी प्राप्त की। प्रदर्शनी के दौरान माध्यमिक शिक्षा विभाग के विद्यार्थियों द्वारा प्रदर्शित 3-डी प्रिन्टिंग रोबोटिक्स आइडोओपीटी, एआई0 डूरूस पर हाथ से काम करने और रहने की पैक्टिकल जगह बनाते हुए इस सम्बन्ध में छात्र/छात्राओं ने जानकारी दी, इस दौरान मा0 मंत्री जी ने शिक्षा मॉडल से आधुनिक तकनीक आधारित शिक्षण व्यवस्था का अवलोकन किया। विद्यार्थियों से सीधा संवाद कर उन्होंने शिक्षा में तकनीक के उपयोग के संबंध में जानकारी ली। जनपद सोनभद्र जैसे क्षेत्र में विद्यार्थियों की तकनीकी दक्षता एवं जागरूकता को देखकर उन्होंने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए इसकी सराहना की। वहीं बैसिक शिक्षा विभाग के विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत नवाचारों, वैज्ञानिक सोच एवं तकनीकी शिक्षा से जुड़े प्रयासों की भी उन्होंने प्रशंसा की। इस अवसर पर माननीय मंत्री जी ने अनुसूचित जनजाति वर्ग के विद्यार्थियों को साइकिल वितरित की। साइकिल प्राप्त कर विद्यार्थियों के चेहरे खुशी से खिल उठे। साथ ही उन्होंने विभिन्न विभागों की योजनाओं के लाभार्थियों को प्रमाण-पत्र एवं स्वीकृति पत्र भी वितरित किए। प्रदर्शनी स्थल पर प्रधानमंत्री जी के चित्र के साथ सेल्फी लेकर उन्होंने विकसित भारत के संकल्प को आगे बढ़ाने का संदेश दिया। इस दौरान माननीय मंत्री श्री हरदीप सिंह पुरी जी ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में बीते 12 वर्षों में देश ने विकास और सुशासन के नए आयाम स्थापित किए हैं। वर्ष 2014 से पूर्व की तुलना में आज भारत विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा

कि प्रधानमंत्री जी का विकसित भारत का संकल्प देश को नई ऊंचाइयों तक ले जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के अंतर्गत करोड़ों लाभार्थियों को निःशुल्क खाद्यान्न उपलब्ध कराया जा रहा है। जल जीवन मिशन, उज्ज्वला योजना, प्रधानमंत्री ग्रामीण आवास योजना

इतिहास का सबसे बड़ा बजट है। उत्तर प्रदेश आज 'नेहल एरिज्ते' राज्य के रूप में उभरा है तथा देश की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है। आधारभूत संरचना में क्रांति-उत्तर प्रदेश आज भारत का सबसे बड़ा एक्सप्रेस-वे नेटवर्क वाला राज्य है। देश के लगभग 55 प्रतिशत

योजना के दायरे में लाया गया है। सुशासन एवं कानून व्यवस्था में उत्तर प्रदेश ने अपराध और कमजोर प्रशासन की पुरानी छवि को पीछे छोड़ते हुए स्वयं को निवेश के लिए पसंदीदा गंतव्य के रूप में स्थापित किया है। तकनीक आधारित शासन व्यवस्था, साइबर पुलिस स्टेशन, फोरेसिक प्रयोगशालाएं तथा



तथा प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि जैसी योजनाओं के माध्यम से करोड़ों परिवारों को लाभान्वित किया गया है। प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना 14.62 करोड़ से अधिक लाभार्थी, जल जीवन मिशन 2.67 करोड़ से अधिक ग्रामीण परिवारों को नल से जल कनेक्शन, प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना 1.90 करोड़ से अधिक एलपीजी कनेक्शन वितरित, प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण) 36.43 लाख आवास पूर्ण, प्रधानमंत्री आवास योजना (शहरी) 21.35 लाख आवास पूर्ण, प्रधानमंत्री जन धन योजना 10.36 करोड़ से अधिक खाते खोले गए, प्रधानमंत्री स्तनिक योजना 22.85 लाख से अधिक ऋण स्वीकृत, आयुष्मान भारत योजना 5.80 करोड़ से अधिक लाभार्थी, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि 3.14 करोड़ लाभार्थियों को सहायता प्रदान किया जा रहा है। मा0 मंत्री जी ने कहा कि उत्तर प्रदेश-डबल इंजन सरकार के नेतृत्व में विकास का नया ग्रोथ इंजन बना है। बीमारू राज्य से विकास का अग्रणी प्रदेश बन रहा है। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी एवं माननीय मुख्यमंत्री श्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में उत्तर प्रदेश ने अभूतपूर्व परिवर्तन का अनुभव किया है। कभी कमजोर कानून-व्यवस्था, सीमित निवेश और विकास की चुनौतियों से जूझने वाला प्रदेश आज देश की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है। आर्थिक परिवर्तन उत्तर प्रदेश का सकल राज्य घरेलू उत्पाद (जीडीपी) वर्ष 2016-17 के रूपया 13 लाख करोड़ से बढ़कर लगभग रूपया 36 लाख करोड़ हो गया है। प्रति व्यक्ति आय रूपया 43,000 से बढ़कर रूपया 1.2 लाख से अधिक हो गई है। प्रदेश का बजट बढ़कर रूपया 9.12 लाख करोड़ हो गया है, जो राज्य के

एक्सप्रेस-वे अवसर रचना का हिस्सा उत्तर प्रदेश में स्थित है। भारतमाला परियोजना के अंतर्गत 3,127 किमी राष्ट्रीय राजमार्ग गलियारों के लिए रूपया 1.01 लाख करोड़ का निवेश स्वीकृत किया गया है। लखनऊ, कानपुर, आगरा और नोएडा में मेट्रो सेवाएं संचालित हैं अथवा विकसित की जा रही हैं तथा दिल्ली-मेरठ आरआरटीएस नेटवर्क तेजी से आगे बढ़ रहा है। उद्योग एवं निवेश-प्रदेश में रूपया 50 लाख करोड़ से अधिक के निवेश प्रस्ताव प्राप्त हुए हैं, जिनमें रूपया 15 लाख करोड़ से अधिक की परियोजनाओं पर कार्य प्रारंभ हो चुका है। डिफेंस इंडस्ट्रियल कॉरिडोर, पीएम मित्र टेक्स्टाइल पार्क तथा 'एक जिला एक उत्पाद (ओडीओपी)' जैसी पहल ने उत्तर प्रदेश को विनिर्माण क्षेत्र का प्रमुख केंद्र बनाया है। प्रदेश का स्टार्टअप इकोसिस्टम 23,000 से अधिक स्टार्टअप तक पहुंच चुका है। रोजगार एवं उद्यमिता पारदर्शी भर्ती प्रक्रिया के माध्यम से 9 लाख से अधिक सरकारी नौकरियां प्रदान की गई हैं। 1.10 करोड़ से अधिक महिलाओं को स्वयं सहायता समूहों से जोड़ा गया है। एमएसएमई, ओडीओपी, स्टार्टअप, कौशल विकास एवं उद्यमिता कार्यक्रमों के माध्यम से रोजगार और स्वरोजगार के अवसरों का व्यापक विस्तार हुआ है। कृषि एवं ग्रामीण समृद्धि उत्तर प्रदेश देश के कुल चीनी उत्पादन में लगभग 45 से 50 प्रतिशत योगदान देता है। ओडीओपी और कृषि मूल्य शृंखलाओं के माध्यम से किसानों को राष्ट्रीय एवं वैश्व बाजारों से जोड़ा जा रहा है। जनकल्याण एवं समावेशी विकास-प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत 60 लाख से अधिक आवास स्वीकृत किए गए हैं। 2.5 करोड़ से अधिक अतिरिक्त परिवारों को नल से जल की सुविधा उपलब्ध कराई गई है। लगभग 6 करोड़ लाभार्थियों को आयुष्मान भारत

पारदर्शी सेवा वितरण प्रणाली ने जनता का विश्वास मजबूत किया है। सांस्कृतिक एवं पर्यटन आयोजन, काशी और प्रयागराज आदि वैश्विक आध्यात्मिक एवं पर्यटन केंद्र के रूप में उभर रहे हैं। अयोध्या में राम मंदिर, काशी विश्वनाथ कॉरिडोर तथा महाकुंभ से जुड़ी अवसर रचना परियोजनाओं ने पर्यटन, स्थानीय रोजगार और आर्थिक गतिविधियों को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाया है। आज उत्तर प्रदेश देश की विकास गाथा का एक प्रमुख इंजन बन चुका है और विकसित भारत के निर्माण में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। उन्होंने कहा कि आने वाले वर्षों में देश और अधिक विकास करेगा तथा सोनभद्र भी पिछड़े जनपद की पहचान से आगे बढ़कर मॉडल जनपद के रूप में स्थापित होगा। इस अवसर पर जिलाधिकारी श्री चर्चित गौड़ ने कहा कि जनपद सोनभद्र जो पिछड़े जनपदों की श्रेणी में आता था आज वह विभिन्न विभागों, स्कूल के छात्र छात्राओं के द्वारा तकनीकी पर लगायी गयी प्रदर्शनी जनपद के विकास को दर्शाती है इस दौरान उन्होंने जनपद में विकास एवं आधारभूत संरचना के क्षेत्र में संचालित महत्वपूर्ण परियोजनाओं एवं उपलब्धियों की विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होंने कहा कि जनपद सोनभद्र विकास के पथ पर तेजी से अग्रसर है तथा शासन की जनकल्याणकारी योजनाओं से पात्र लाभार्थियों को जोड़ने का कार्य प्राथमिकता के आधार पर किया जा रहा है। कार्यक्रम में समाज कल्याण राज्य मंत्री श्री संजीव कुमार गौड़, विधायक घोराल डॉ. अनिल कुमार मौर्य, जिलाध्यक्ष श्री नंदलाल गुप्ता, मुख्य विकास अधिकारी जागृति अवस्थी सहित जनप्रतिनिधिगण, अधिकारीगण एवं बड़ी संख्या में आमजन उपस्थित रहे।

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

कंप्यूटर ऑपरेटर का कार्य काफी दिलचस्प है।

इस क्षेत्र में रोजगार के अच्छे अवसर हैं।

हम कंप्यूटर ऑपरेशन और प्रोग्रामिंग की विगिनन तकनीकों का अभ्यस कर रहे हैं।

इसलिए रोजगार प्राप्त करने के लिए कंप्यूटर संचालन और प्रोग्रामिंग कोराल महत्वपूर्ण है।

नेनी औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र, प्रयागाज

आधुनिक संगम जल है अमृत तुल्य जल

श्री गंगाधर जी महाराज
पीठाधीश्वर
शिव शक्तिपीठ

आधुनिक संगम पत्र
पंजा चमुना सरस्वती

सब्सक्राइब करें- आधुनिक संगम जल

Equity-963096901, 9419980710, 8104002911
anenterprisescustocare@gmail.com

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक/साप्ताहिक समाचार पत्र

RNI NO:-UPHIN/2015/63398
प्रयागराज से प्रकाशित

"आधुनिक समाचार" आधुनिक भारत की नई आवाज

अंकपत्र, LIC बांड, रजिस्ट्री पेपर, लाइसेंस खो गया, गुमशुदा, नाम, पता, जन्मतिथि परिवर्तन, अन्य कामर्शियल विज्ञापन उचित दर पर छपवाने के लिए सम्पर्क करें। +91 79914 85344

2000 सिगरेट जितनी खतरनाक ई-सिगरेट, राजस्थान में बिक रही, 7 साल पहले बैन, पी रहे, दुकानदार बोले- चाहे जितनी मिलेगी

जयपुर। राजस्थान रॉयल्स के कप्तान रियान पराग हाल ही में जयपुर में मैच के दौरान ड्रेसिंग रूम में ई-सिगरेट (वेप) पीते हुए पकड़े गए थे। लोकसभा के अदर

मामले सामने आने के बाद जयपुर और जोधपुर में इन्वेस्टिगेशन किया तो पान की दुकानों और थडियों पर ई-सिगरेट बिकती मिली। खरीदने वाले ज्यादातर

की नली में छल्ले बने, लंस खराब डॉक्टर शोतू सिंह ने बताया कि उनके पास हर महीने 2 गंभीर मरीज आ रहे हैं, जिनकी तबीयत ई-सिगरेट के कारण बिगड़ी।

डिलीवरी भी करते हैं। रिपोर्टर ने गूगल पर ई-सिगरेट और वेप के बारे में सर्च किया तो कई सारे नंबर आ गए। इन नंबरों पर कॉल किया तो किसी ने रिस्पॉन्स नहीं दिया। इसके बाद इन नंबरों पर वॉट्सएप कॉल किया। डीपी में ई-सिगरेट की फोटो थी। कॉल रिसीव करने वाले ने एक वेप की कीमत 1500 रुपए बताई। बोला-पोर्टर से होम डिलीवरी होगी। पहले एडवांस देना होगा। कैसे भी माल मिल जाएगा? सरकार ने 2019 में लगाया था ई-सिगरेट पर प्रतिबंध-भारत सरकार ने साल 2019 में ई-सिगरेट और सभी इलेक्ट्रॉनिक निकोटिन डिलीवरी सिस्टम पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिया था। 2019 में प्रोहिबिशन ऑफ इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट एक्ट 2019 लागू किया गया था। इस कानून के तहत ई-सिगरेट बनाना, आयात, निर्यात, बिक्री, ट्रांसपोर्ट, स्टोरेज और विज्ञापन करना पूरी तरह गैरकानूनी है। सरकार का मानना है कि ई-सिगरेट से युवाओं को निकोटिन की लत लग जाती है। इससे गंभीर स्वास्थ्य की समस्याएं पैदा हो सकती हैं, जो बहुत हानिकारक हैं। 3 साल में 20 हजार से ज्यादा ई-सिगरेट जबल-डीआरआई जयपुर की टीम ने सी स्क्रीम और विद्याधरनगर एरिया में 10540 ई-सिगरेट जब्त की थी। इनकी कीमत करीब 1.55 करोड़ रुपए थी। जयपुर में दो बड़े गोदामों पर भी रेड की थी। 3 साल में डीआरआई 20000 से ज्यादा ई-सिगरेट जब्त कर चुका है। ये ई-सिगरेट चीन, मलेशिया और दुबई से मंगाई गई थी। पुलिस ने 8 मुकदमे दर्ज किए थे और 8 लोगों को गिरफ्तार किया था। ये आंकड़े 30 अप्रैल 2025 तक पुलिस रिकॉर्ड के हैं।



भी स्पीकर ओम बिरला ने एक सांसद को ई-सिगरेट पीते टोका था। ये मामले चौंकाने वाले हैं, क्योंकि भारत में ई-सिगरेट साल 2019 से बैन है। इसकी वजह इससे होने वाली मौतें हैं। 2019 में ही अमेरिका में 4 महीने में 39 लोगों की जान चली गई थी। ये कितनी खतरनाक है, इसका अंदाजा इसी से लगा सकते हैं कि सामान्य सिगरेट में जहां 10-15 कशा (पफ) होते हैं, वहीं ई-सिगरेट में 30 हजार तक पफ होते हैं। यानी 1 ई-सिगरेट 2000 सामान्य सिगरेट के बराबर होती है। हाल ही में डीआरआई (Directorate of Revenue Intelligence) ने 120 करोड़ रुपए की ई-सिगरेट पकड़ी थी। लगातार

नाबालिग स्टूडेंट्स। होम डिलीवरी तक की जा रही है। ई-सिगरेट एक तरह की इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस होती है। इसमें बैटरी होती है, जिसे सी-टाइप चार्जर से चार्ज किया जाता है। डिवाइस के अंदर एक हीटिंग कॉइल भी होती है। इसके अंदर निकोटिन, ग्लिसरीन, प्रॉपिलिन, ग्लाइकोल और केमिकल वाला कई फ्लेवर होते हैं। कशा खींचने पर बैटरी केमिकल को हीटिंग कॉइल से गर्म करके एक धुएँ के रूप में बाहर निकालती है। ये केमिकल वाला धुआँ सीधे फेफड़ों को डैमेज करता है। केमिकल खत्म होने पर रीफिल भी कराया जाता है। इसलिए खतरनाक है: एक स्टूडेंट के सांस

उन्होंने बताया कि एक कॉलेज स्टूडेंट करीब 7 महीने से वेप पी रहा था। उसकी सांस की नली में छल्ले बन गए। सांस नहीं ले पा रहा था। लंस खराब होने लगे। ऐसे में उसे वेंटिलेटर पर रखना पड़ा। अब उसकी तबीयत ठीक है। ज्यादातर कस्टमर कॉलेज स्टूडेंट्स, ई-सिगरेट की होम डिलीवरी भी-ई-सिगरेट की लत के शिकार में ज्यादा युवा और कॉलेज स्टूडेंट्स हैं। ई-सिगरेट के नाम से मांगने पर कोई भी नहीं देगा। वेप मांगने पर ही रेस्पॉन्स मिलेगा। ज्यादातर दुकानदार रेगुलर कस्टमर को ही ई-सिगरेट देते हैं। इसके अलावा कई लोग ई-सिगरेट की होम

नौतापा में छोटे बच्चों को रखें सेफ, बाहर भेजते हुए ध्यान रखें 7 बातें, कोल्डड्रिंक/आइसक्रीम की जगह पिलाएं ये हेल्दी ड्रिंक्स

नयी दिल्ली। मौसम विभाग के मुताबिक, देश के कई शहरों में इन दिनों टेम्परेचर 45 डिग्री सेल्सियस के पार है। नौतापा के दौरान हाई टेम्परेचर और गर्म हवाओं से लू (हीट स्ट्रोक) का

सीनियर कंसल्टेंट, पीडियाट्रिक मेडिसिन एंड पीआईसीयू, नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम और दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल-क्या गर्मियों में छोटे बच्चों को

ज्यादा सुस्ती भी बच्चों में गर्मी से जुड़ी परेशानी का शुरुआती संकेत हो सकती है। लेकिन इसे सीधे हीट स्ट्रोक मानना सही नहीं है। अगर सुस्ती के साथ-ज्यादा प्यास चक्कर, सिरदर्द,

बच्चों के लिए एसी और कूलर का इस्तेमाल सुरक्षित है? जवाब-हां, लेकिन इस दौरान टेम्परेचर का ध्यान रखना चाहिए। गलत इस्तेमाल (बहुत ठंडा तापमान, डायरेक्ट हवा, अचानक



रिस्क बढ़ जाता है। इसका सबसे ज्यादा असर छोटे बच्चों पर पड़ता है। दरअसल बच्चों का शरीर ज्यादा गर्मी या सर्दी के लिए तैयार नहीं होता है। शरीर एडॉप्टन सीख रहा होता है, उसे मदद की जरूरत होती है। ऐसे में थोड़ी सी लापरवाही से बच्चे की स्थिति गंभीर हो सकती है। बच्चों की दिनचर्या और खानपान में कुछ बदलाव करके उन्हें हीट स्ट्रोक यानी लू से बचाया जा सकता है। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में जानेंगे कि-किन बच्चों को हीट स्ट्रोक का ज्यादा रिस्क होता है? छोटे बच्चों को हीट स्ट्रोक से कैसे बचाएं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. बिलाख खान,

लू का रिस्क ज्यादा होता है? जवाब- हां, इसे पॉइंटर्स से समझिए- बच्चों का मेटाबॉलिक रेट ज्यादा होता है। इससे उनका शरीर जल्दी गर्म हो जाता है। स्टेड गैलस मैच्योर न होने से पसीना कम आता है। इससे 'बॉडी कूलिंग मैकेनिज्म' उतना प्रभावी नहीं होता। उनके ब्रेन और दूसरे ऑर्गन्स की सेल्स ज्यादा सेसेटिव होती हैं, इसलिए उन्हें लू का रिस्क ज्यादा होता है। सवाल- बच्चों को लू जल्दी क्यों लगती है? जवाब- इसके कई कारण हैं। पॉइंटर्स से समझिए- बच्चों का थर्मोरेगुलेशन सिस्टम (बॉडी टेम्परेचर कंट्रोल करने की क्षमता) पूरी तरह विकसित नहीं होता है। उनका हीट के प्रति एडाप्टेशन कमजोर होता है। इससे शरीर का फ्लूइड बैलेंस जल्दी बिगड़ता है और वे डिहाइड्रेट हो जाते हैं। इसलिए जल्दी लू लग जाती है। बच्चे ज्यादा एक्टिव होते हैं। वह खेलते समय गर्मी के असर को नजरअंदाज कर देते हैं। वे प्यास, चक्कर या कमजोरी जैसे शुरुआती संकेतों को पहचान या व्यक्त भी नहीं कर पाते। इससे समस्या गंभीर होने का रिस्क बढ़ जाता है। (डॉ. बिलाख खान सीनियर कंसल्टेंट, पीडियाट्रिक मेडिसिन एंड पीआईसीयू, नारायणा हॉस्पिटल, गुरुग्राम और दिल्ली) सवाल- अगर ऊपर ग्राफिक में बताए लक्षण न दिख रहे हों और बच्चा सिर्फ सुस्त हो तो क्या यह हीट स्ट्रोक का संकेत हो सकता है? जवाब- हां,

उल्दी/मितली, शरीर गर्म लगना, जैसे लक्षण दिखें तो सतर्क हो जाना चाहिए। सवाल- किन संकेतों पर तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए? जवाब- ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट कर- दौरे आना। तेज सिरदर्द और चक्कर आना। शरीर का तापमान (लगभग 103फैरेन या उससे ऊपर) बढ़ना। बेहोश या बार-बार सुस्त होना। कम्प्यूजन होना, अजीब व्यवहार करना। बार-बार उल्टियां या पानी न पी पाना। जल्दी-जल्दी सांस लेना या धड़कन तेज होना। पसीना बंद हो जाना और स्किन बहुत गर्म/झाड़ू लगना। सही डाइट, पर्याप्त पानी और धूप से बचाव ये सभी मिलकर बच्चे के शरीर को ओवरहीट होने से बचाते हैं। सवाल- क्या बार-बार नहलाना बच्चे को हीट स्ट्रोक से बचा सकता है? जवाब- नहीं, यह शरीर को ठंडा रखता है और ओवरहीटिंग से बचाता है। इसके बावजूद यह पूरी तरह हीट स्ट्रोक नहीं बचा सकता है। बच्चे को नहलाने के साथ- हाइड्रेट रखें। दोपहर में सनलाइट एक्सपोजर से बचाएं। उसे ठंडा एनवायर्नमेंट दें। सवाल- गर्मी में किसी काम से बाहर जाने वाले बच्चों के लिए क्या विशेष सावधानियां बरतना जरूरी है? जवाब- इसके लिए बच्चों को हाइड्रेशन से जुड़ी आदतें सिखाएं। उन्हें पानी की बॉटल, कप आदि देकर भेजें। कुछ बेसिक सावधानियों से उन्हें गर्मी के असर से सुरक्षित रखा जा सकता है। सवाल- क्या छोटे

टेम्परेचर में बदलाव) से सर्दी-खांसी, ड्राई स्किन, नाक में जलन या सांस संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। अगर बच्चा नवजात है तो एसी और कूलर का इस्तेमाल से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लें। सवाल- गर्मियों में बच्चे अक्सर आइसक्रीम, कोल्डड्रिंक की जिद करते हैं। उसकी जगह बच्चों को कौन-से हेल्दी कूलिंग ड्रिंक्स दे सकते हैं? जवाब- बच्चों को इसकी बजाय ये हेल्दी समर कूलिंग ड्रिंक्स दें- नारियल पानी नौबू पानी, आम पना, छाछ, लस्सी, तरबूज का जूस, घर पर बने ताजे फल/सब्जी के स्मूदी और जूस, बेल का शरबत, ये ड्रिंक्स हाइड्रेट रखते हैं और पेट को ठंडक पहुंचाते हैं। साथ ही जरूरी विटामिन्स/इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर भी होतें हैं। सवाल- अगर बच्चे को हीट स्ट्रोक हो जाए तो घर पर तुरंत क्या करना चाहिए? जवाब- बच्चे को हीट स्ट्रोक हो जाए तो- तुरंत ठंडी जगह पर ले जाएं। बच्चे के कपड़े ढीले करें या एक्स्ट्रा कपड़े हटाएं। बच्चे को ठंडी हवा में रखें। गीले कपड़े/स्वज से शरीर पोछें, खासकर गर्दन, बगल, जांघों के पास, जिससे शरीर का तापमान कम हो। अगर बच्चा होश में है तो पानी, ओआरएस, नारियल पानी छोटे-छोटे घूंट में दें। बहुत ठंडा पानी या बर्फ सीधे न लगाएं। लगातार बच्चे की स्थिति पर नजर रखें और बच्चे को अकेला न छोड़ें। अगर स्थिति सामान्य न हों या लक्षण गंभीर हों तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICE

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



इंग्लैंड दौरे के लिए भारतीय वनडे टीम का ऐलान, शुभमन गिल कप्तान, विराट और रोहित दोनों टीम में- श्रेयस को उपकप्तानी

स्पोर्ट्स डेस्क। बीसीसीआई ने रविवार को इंग्लैंड दौरे के लिए भारतीय वनडे टीम का ऐलान कर

को हली, श्रेयस अय्यर (उपकप्तान), वेणुगुण राहुल (विकेटकीपर), ईशान किशन

(सीओई) में रिहैब कर रहे हैं। इंग्लैंड वेस्ट इंडियाफ (उनकी उपलब्धता उनकी फिटनेस पर निर्भर करेगी।



दिया। शुभमन गिल कप्तान बनाए गए हैं। श्रेयस अय्यर को उपकप्तानी दी गई है। विराट कोहली और रोहित शर्मा भी स्क्वॉड का हिस्सा हैं। इंग्लैंड के खिलाफ इस सीरीज को 2027 वनडे वर्ल्ड कप की तैयारियों के लिए अहम माना जा रहा है। दौरे पर पांच टी-20 और तीन वनडे मैच होंगे। टी-20 टीम का ऐलान पहले ही हो चुका है। श्रेयस अय्यर टी-20 टीम के कप्तान हैं। इंग्लैंड दौरे के लिए भारतीय वनडे टीम-शुभमन गिल (कप्तान), रोहित शर्मा, विराट

(विकेटकीपर), वॉशिंगटन सुंदर, अक्षर पटेल, नीतीश कुमार रेड्डी, कुलदीप यादव, जसप्रीत बुमराह, प्रसिद्ध कृष्णा, हर्षित राणा, अर्शदीप सिंह, गुरनूर बरार। वरुण चक्रवर्ती आयरलैंड टी-20 सीरीज से बाहर-वरुण चक्रवर्ती चोट के कारण आयरलैंड के खिलाफ टी-20 सीरीज नहीं खेल पाएंगे। उन्हें आयरलैंड और इंग्लैंड दोनों सीरीज के लिए टीम में चुना गया था, लेकिन फिलहाल वह बेंगलुरु स्थित बीसीसीआई के सेंटर ऑफ एक्सीलेंस

में रिहैब कर रहे हैं। इंग्लैंड वेस्ट इंडियाफ (उनकी उपलब्धता उनकी फिटनेस पर निर्भर करेगी। बीसीसीआई के अनुसार, उनकी वापसी पर अंतिम फैसला मेडिकल टीम की सलाह के बाद लिया जाएगा। आयरलैंड और इंग्लैंड दौरे के लिए भारतीय टी-20 टीम-श्रेयस अय्यर (कप्तान), तिलक वर्मा (उपकप्तान), वैभव सूर्यवंशी, अभिषेक शर्मा, संजू सैमसन, ईशान किशन, शिवम दुबे, नीतीश कुमार रेड्डी, अक्षर पटेल, वॉशिंगटन सुंदर, रवि बिश्नोई, मोहम्मद सिराज, हर्षित राणा, अर्शदीप सिंह और प्रिंस यादव।

देश में युवाओं का बढ़ता आक्रोश हमें कुछ बताता है

आज सब तरफ कॉकरोच शब्द की चर्चा है। किन्तु इसके हमारे राजनीतिक शब्दकोश का हिस्सा बनने से बहुत पहले ही मैं इस शब्द का उपयोग करता आ रहा हूँ। इश्वर न करे, लेकिन

अपेक्षाकृत अनजान पोलिटिकल कम्युनिकेशन स्ट्रैटेजिस्ट द्वारा किसी अमेरिकी विश्वविद्यालय में बैठकर शुरू किया गया एक व्यापक आंदोलन अचानक सत्ता गलियारों में बैचैनी पैदा कर

खतरा नहीं होना चाहिए। फिर भी खतरा क्यों महसूस किया जा रहा है? सीजेपी पर विदेशी फंडिंग से संचालित होने का आरोप लगाया जा रहा है। झूठा दावा किया जा रहा है कि उसके

वाली लग सकती है कि इंटरनेट के ये कॉकरोच किसी लिखी हुई पटकथा का पालन करने से इंकार कर रहे हैं। दूसरे, युवाओं का आक्रोश चुनावी दृष्टि से महत्व रखता है। ऊंची जीडीपी वृद्धि के आंकड़ों और उग्र राष्ट्रवाद के शोर के पीछे एक ऐसी पीढ़ी मौजूद है, जो गहरी असुरक्षा से जूझ रही है। लाखों शिक्षित युवा रोजगार के घटते अवसरों, परीक्षाओं के बढ़ते दबावों और ऐसी अर्थव्यवस्था का सामना कर रहे हैं, जहां स्थायी नौकरी पाना लगातार दूर की कौड़ी बनता जा रहा है। बहुतांश के लिए यह निराशा अब चिरस्थायी हो चुकी है। उन्हें लगता है कि राजनेता उन्हें केवल चुनावों के समय ही देखते हैं और केवल तभी सुनते हैं, जब वे विरोध-प्रदर्शन करते हैं। यह आक्रोश केवल वैचारिक ही नहीं है, यह कई मायनों में व्यक्तिगत भी है।

यह हालिया चुनावों में भी स्पष्ट दिखाई दिया, विशेषकर तमिलनाडु में, जहां विजय की लोकप्रियता ने पारम्परिक राजनीति से तंग आ चुके युवा मतदाताओं को बड़े पैमाने पर आकर्षित किया। पूरे भारत में युवा मतदाता अब पुराने और जड़ राजनीतिक विचारों को लगातार अस्वीकार कर रहे हैं। वे ताजगी, प्रामाणिकता और भावनात्मक जुड़ाव की तलाश में हैं। मीम-संस्कृति उनके प्रतिरोध की भाषा बन चुकी है। और यदि यह कि वे विश्व रैंकिंग में 56वें स्थान पर मौजूद हुआ मानुएल सीरुन्दो को से हार गए थे। अधिकांश अखबारों ने उनकी हार का कारण यह बताया कि 'शुलसा देने वाली धूप ने फिलिप-शास्त्रियों को एक विशाल बंगेट ओवन में बदल दिया था और सिनर की हालत इतनी बिगड़ गई कि उन्हें पहचानना तक मुश्किल हो गया था।' मैच के बाद सिनर ने कहा, 'मुझे यान नहीं आखिरी बार में कब इतना कमजोर महसूस कर रहा था। मैं पूरी तरह थक चुका था- मेरा पूरा शरीर जवाब दे रहा था।' अधिकांश समाचार पत्रों और खेल पत्रकारों ने उनकी हार के लिए भीषण गर्मी को ही जिम्मेदार ठहराया। वास्तव में दुनिया के नंबर एक खिलाड़ी तीसरे सेट में जीत से केवल एक गेम दूर थे, और ठीक उसी समय गर्मी ने उनकी सारी ऊर्जा सोख ली।

इसके पढ़ते ही मुझे कुछ विश्वविद्यालय प्राध्यापिकाओं और स्कूल शिक्षिकाओं की याद आ गई, जो बताती रहती हैं कि दिनभर का पेशेवर काम पूरा करने के बाद जब वे अपनी 'सेकंड शिफ्ट' करने घर लौटती हैं, तो

क्या आप कामकाजी महिलाओं के दोहरे बोझ को कम करने के बारे में सोच रहे हैं?

शुक्रवार को अधिकांश अंतरराष्ट्रीय अखबारों के पहले पन्ने पर शीर्ष वरीयता प्राप्त जानिक सिनर की तस्वीर छपी थी, जिन्हें फ्रेंच ओपन जीतने का प्रबल दावेदार माना जा रहा था।

गर्मी और थकान उनकी सारी ऊर्जा चूस लेती है। यह ऐसा काम है, जिसमें कोई छुट्टी नहीं मिलती। उनका कहना था कि वे प्रतिदिन इस दबाव के नीचे निडाल हो जाती हैं और उनकी

कमाएं भी और एक पारंपरिक गृहणी की तरह सेवा भी करें। जब ये कामकाजी महिलाएं रसोइयों, सफाईकर्मियों या आया जैसी घरेलू सहायिकाओं को नियुक्त करके अपनी समय

पर्याप्त आराम या सहयोग के बिना दो फुल-टाइम भूमिकाओं में लगातार बेहतरीन प्रदर्शन की अपेक्षा की जाती है, तो उसका परिणाम मानसिक और भावनात्मक थकान के रूप में



कल किसी परमाणु विस्फोट में दुनिया नष्ट हो जाए, तब भी केवल कॉकरोच ही जीवित बचेंगे। एक ग्रेट-सर्वाइवर से राजनीतिक प्रतिरोध के प्रतीक तक, कॉकरोचों ने एक लंबी यात्रा तय की है। कॉकरोच जनता पार्टी या सीजेपी का उदय उस व्यवस्था के प्रति बढ़ते जनक्रोश को दर्शाता है, जो इतनी खण्डित हो चुकी है कि प्रदर्शनकारियों को लोकतंत्र पर मंडराते खतरों की ओर संकेत करने के लिए एक कोड़े की छवि का सहारा लेना पड़ा है। हम ऐसे समय में जी रहे हैं, जिसमें नेतागण सम्राटों की तरह व्यवहार करने लगे हैं और विपक्ष कोई विश्वसनीय चुनौती पेश नहीं कर पा रहा है। इसी शून्य में कॉकरोच रोना हुआ प्रवेश करता है- एक ऐसा प्राणी, जिससे हमें घृणा करना और डरना सिखाया गया है, फिर भी जो हर तरह की विपत्ति के बीच जीवित रहने की क्षमता रखता है। यह तथ्य कि एक

दे, अपने आप में बहुत कुछ बताता है। आखिर एक शाक्तिशाली राष्ट्र को मुख्य न्यायाधीश की गैर-जरूरी टिप्पणी से उपजे ऑनलाइन-आंदोलन से चिंतित क्यों होना चाहिए? भारत के बेरोजगार युवाओं का मानो उपहास करते हुए मुख्य न्यायाधीश ने अनजाने में एक तीखी प्रतिक्रिया को जन्म दे दिया : क्रोध, अलगाव और व्यापक से संचालित एक डिजिटल विद्रोह। तब से लाखों युवा भारतीय इसके इर्द-गिर्द एकजुट हो चुके हैं। इस पूरी घटना को विशेष रूप से दिलचस्प बनाने वाली बात यह है कि सीजेपी वास्तव में कोई राजनीतिक दल नहीं है। उसका न कोई नेता है, न कार्यालय, न कार्यकर्ता-तंत्र, न कोई संगठनात्मक ढांचा। 1.5 अरब की आबादी और असाधारण विविधता वाले इस देश में केवल साइबर-स्पेस में मौजूद एक आंदोलन को सिद्धांततः यथास्थिति के लिए

अनेक समर्थक पाकिस्तानी हैं। उसके सोशल मीडिया हैंडलस को ब्लॉक किया जा रहा है। कुछ लोगों ने तो उसे आम आदमी पार्टी का प्रॉक्सि सिद्ध करने की भी कोशिश की। यह सब एक प्रवाण की संशयग्रस्त मानसिकता को उजागर करता है। इस घबराहट के पीछे कई कारण हैं। अब तो यही कि यह काफी हद तक नैरेटिव को कंट्रोल करने का दौर है। इस दौर का राजकाज चौबीसों घंटे चलने वाले किसी विज्ञापन-अभियान जैसा प्रतीत होता है : उपलब्धियों का प्रचार करो, विफलताओं को दबा दो, नारे बदलो और आगे बढ़ जाओ। करोड़ों नौकरियों जिनका वादा किया गया था नहीं मिले, किसानों की आय दोगुनी नहीं हुई, पेपर लीक लगातार जारी है- लेकिन नैरेटिव-प्रबंधन यह सुनिश्चित करता है कि आम धारणा, प्रदर्शन पर भारी पड़े। ऐसे में यह चीज परेशान करने



लेकिन इसकी वजह यह नहीं थी कि उन्होंने पिछले दिन कोई मैच जीता था, बल्कि यह थी कि वे विश्व रैंकिंग में 56वें स्थान पर मौजूद हुआ मानुएल सीरुन्दो को से हार गए थे। अधिकांश अखबारों ने उनकी हार का कारण यह बताया कि 'शुलसा देने वाली धूप ने फिलिप-शास्त्रियों को एक विशाल बंगेट ओवन में बदल दिया था और सिनर की हालत इतनी बिगड़ गई कि उन्हें पहचानना तक मुश्किल हो गया था।' मैच के बाद सिनर ने कहा, 'मुझे यान नहीं आखिरी बार में कब इतना कमजोर महसूस कर रहा था। मैं पूरी तरह थक चुका था- मेरा पूरा शरीर जवाब दे रहा था।' अधिकांश समाचार पत्रों और खेल पत्रकारों ने उनकी हार के लिए भीषण गर्मी को ही जिम्मेदार ठहराया। वास्तव में दुनिया के नंबर एक खिलाड़ी तीसरे सेट में जीत से केवल एक गेम दूर थे, और ठीक उसी समय गर्मी ने उनकी सारी ऊर्जा सोख ली। इसके पढ़ते ही मुझे कुछ विश्वविद्यालय प्राध्यापिकाओं और स्कूल शिक्षिकाओं की याद आ गई, जो बताती रहती हैं कि दिनभर का पेशेवर काम पूरा करने के बाद जब वे अपनी 'सेकंड शिफ्ट' करने घर लौटती हैं, तो

थकान को समझने या बांटने वाला कोई नहीं होता। और वे बिल्कुल सही थीं। अनेक कंजर्वेटिव या पारंपरिक परिवार गर्व के साथ कामकाजी बहू को स्वीकार तो कर लेते हैं, परंतु इसका प्रमुख कारण अकसर उससे मिलने वाला आर्थिक लाभ या सामाजिक प्रतिष्ठा होता है। लेकिन यह स्वीकृति प्रायः शर्तों के साथ आती है। मूल धारणा यही बनी रहती है कि उसके जाँब को पारंपरिक घरेलू बुनावट या परिवार की सुविधाओं में किसी प्रकार का व्यवधान नहीं डालना चाहिए। समाज और मीडिया द्वारा गढ़े गए सुपरमन के मिथक ने आदर्श भारतीय महिला का एक अवास्तविक मानक स्थापित कर दिया है, जो मानो बिना किसी कठिनाई के सब कुछ हासिल कर सकती है। यदि वे सहायता मांगें, घरेलू कामकाज को किसी और से साझा करने का प्रयास करें या अपनी थकान स्थापित कर दें, तो इसे अकसर उनकी नाकामी या परिवार के प्रति समर्पण की कमी के रूप में देखा जाता है। जिस प्रकार कोई विश्व नंबर एक खिलाड़ी भीषण गर्मी में हमेशा जीत नहीं सकता, उसी प्रकार इन युवा महिलाओं से यह अपेक्षा करना भी अवास्तविक है कि वे एक आधुनिक पेशेवर की तरह

की कमी की समस्या का समाधान करने का प्रयास करती हैं, तो उन्हें अकसर प्रतिरोध या आलोचनात्मक निगरानी का सामना करना पड़ता है। परिवार के सदस्य बाहर के सहायकों द्वारा किए गए कार्य की गुणवत्ता पर सवाल उठा सकते हैं, उसमें अत्यधिक हस्तक्षेप कर सकते हैं, या फिर सूक्ष्म रूप से कामकाजी महिलाओं को यह संकेत देकर उनमें अपराध-बोध पैदा कर सकते हैं कि उनके कारण परिवार उपेक्षित हो रहा है या परायों के हाथ का खाना खा रहा है। दूसरी ओर- विशेषकर उभरते हुए शहरों की टाउनशिप में रहने वाले कुछ वरिष्ठ सदस्य- जो कठोर जैडर भूमिकाओं वाले युग में बड़े हुए हैं, अकसर उन्हें पेटर्स को आगे बढ़ाते हैं, जिन्हें उन्होंने स्वयं होला था। यदि सास ने अपने समय में पूरा घर अकेले संभाला था, तो ऐसे परिवारों में नई बहूओं द्वारा काम के बंटवारे की मांग को कभी-कभी अधिकार-बोध या आलस्य के रूप में देखा जाता है। इसके अलावा, परिवार की शक्ति-संरचनाएं भी किसी नई दुल्हन के लिए घरेलू कामकाज की जिम्मेदारियों को सम्भालना बहुत मुश्किल बना देती हैं। जब किसी व्यक्ति से

सामने आता है। ऐसी महिलाएं एक निरंतर 'ऑलवेज-ऑन' वाली अवस्था में जीती हैं, जहां उन्हें सही मायनों में आराम करने का बहुत कम अवसर मिलता है। उनका मन लगातार एक मानसिक चेकलिस्ट का प्रबंधन करता रहता है- ऑफिस की डेडलाइंस के साथ-साथ घर की जरूरतों- जैसे किराने का सामान, बच्चों की देखभाल और भोजन की योजना। धीरे-धीरे यह स्थिति एक टाइम-डिसीज का रूप ले लेती है, जो वस्तुतः इस मनोवैज्ञानिक अनुभूति को दर्शाती है कि समय कभी भी काफी नहीं होता। इसका परिणाम लगातार भाग-दौड़, अत्यधिक सतर्कता और अवकाश के क्षणों में भी आराम न कर पाने के रूप में सामने आता है। कामकाजी महिलाओं पर पड़ने वाले इस दोहरे बोझ को कम करने के लिए घरेलू स्तर पर तत्काल बदलाव, जीवनसाथी का सहयोग और परिवारों के कम्युनिकेट करने के तरीके में परिवर्तन- इन तीनों की आवश्यकता है। फंडा यह है कि जिस प्रकार खेल जगत अपने किसी चैंपियन के पीछे मजबूती से खड़ा होता है, उसी प्रकार हमें भी अपनी बहूओं के पीछे खड़ा होना चाहिए- क्योंकि वे भी हमारी बेटियां ही हैं। एन. रघुरामन

शिक्षित बेटी पूरी अगली पीढ़ी को शिक्षित और आर्थिक रूप से सुरक्षित करती है

लैपटॉप के सामने बैठी गृहिणी स्पष्टतः उत्साह से भरी आवाज में अपने पति को आवाज देती है, 'आशुतोष, हमारा पहला ऑर्डर!' पति स्क्रिन की ओर दौड़ते हैं, जैसे उन्हें सुनी हुई बात पर यकीन न हो। उनके नए चटनी के कारोबार को पहला ऑनलाइन ऑर्डर मिला है। यह दृश्य कल समाप्त हुए आईपीएल के दौरान दिखाए गए लोकप्रिय विज्ञापन 'रेड्डी वर्सेस रिटायरमेंट' का है, जिसमें एक रिटायर्ड कपल एआई की मदद से कारोबार शुरू करता है। यह तकनीक लेबल और पैकेजिंग डिजाइन से लेकर उत्पादों का प्रचार करने वाली वेबसाइट तक बना देती है। यह विज्ञापन मजबूत संदेश देता है कि कुछ नया शुरू करने और परिवार में आर्थिक योगदान देने के लिए कभी बहुत देर नहीं होती। लेकिन आठ साल पहले महाराष्ट्र के बारामती की 30 वर्षीय मनीषा कांबटे के पास लेबल डिजाइन करने और

होमटाउन से 322 किलोमीटर दूर पुरंदर चली गईं। नया जीवन 17 सदस्यों वाले एक संयुक्त परिवार में शुरू हुआ, जहां सभी वित्तीय फैसेल परिवार के सबसे बड़े सदस्य लेते थे। चाहे 100 रुपए हों या 1 रुपया, हर खर्च के लिए अनुमति जरूरी थी। परिवार के युवा सदस्यों को बहुत कम आर्थिक स्वतंत्रता थी। मनीषा को सबसे ज्यादा दुख तब होता, जब वे अपने स्कूल जाने वाले तीन बच्चों को चॉकलेट या स्नैक्स खरीदने के थोड़े-से पैसे भी नहीं दे पाती थीं। इन्होंने पढ़ने में उनके भीतर आर्थिक आत्मनिर्भरता हासिल करने का संकल्प मजबूत कर दिया। चूंकि उन्होंने खुद कई अवसर छूटते देखे थे, इसलिए वे चाहती थीं कि उनकी दो बेटियां और बेटे के पास जीवन में बेहतर विकल्प हों। अनेक ग्रामीण परिवारों की तरह उनका परिवार भी मानसून से पहले सालभर के मसाले तैयार करता था। मनीषा में मसाले मिलाने की

बजाय बिजनेस में समय देने के उनके फैसेल पर सवाल उठाने लगे। कई लोगों ने उनके विफल



होने की भविष्यवाणी तक कर दी। लेकिन उन्होंने बहस न करने

उद्यम हर आठ दिन में 2 टन अचार और 200 किलो मसाले बनाता है। बिजनेस पूर्णतः



पंजीकृत है, खाद्य सुरक्षा मानकों का पालन करता है और उनके

हमें क्या चाहिए- संस्कृति में बदलाव या सख्त कार्रवाई

1. 'मैं डॉक्टर बनना चाहता था। मैं हमेशा अच्छे नंबर लाने के लिए पढ़ाई करता था। लेकिन जापानियों ने मुझे बताया कि पढ़ाई क्यों जरूरी है। वहां शिक्षा

जापानी हाईस्कूल छात्रों के साथ सामाजिक गतिविधियों में शामिल हुए और वहां की संस्कृति को महसूस किया। उसी गुरुवार को इस जगह से मीलों दूर कोलकाता

ज्ञान से मापते हैं। जबकि जापान में, खासकर शुरुआती और विशेष विकास के चरणों में, सफलता इससे मापी जाती है कि बच्चा अपनी रोजमर्रा की



का मूल सिद्धांत यह है कि तकनीक में प्रगति जिज्ञासा की वजह से हुई है। 2. 'पुरा देश सख्त है। हमें वहां फास्ट्रिक टा टुकड़ा भी नहीं दिखेगा। मैं उनकी दयालुता, सहानुभूति और जिम्मेदारी की भावना से बहुत प्रभावित हुआ। 3. 'मैं जापानियों का सिविक सेंस देखकर हैरान रह गया। वहां लोगों के चेहरे पर हमेशा मुस्कान रहती है।' ये बातें किसी महान शख्सियत ने नहीं कहीं, बल्कि गुरुवार को ये प्रतिक्रियाएं कर्नाटक के उन तीन स्टूडेंट्स की थीं, जो 56 भारतीय छात्रों के समूह के साथ काशिवा स्थित शिबुरा इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी गए थे। वहां उन्होंने नोबेल पुरस्कार विजेताओं समेत प्रमुख वैज्ञानिकों की विशेष कक्षाओं में हिस्सा लिया। जापान की प्रमुख यूनिवर्सिटीज और रिसर्च संस्थानों का दौरा किया।

जिंदगी कितने अच्छे-से संभालता है, टीम को कितना सहयोग करता है और कितनी भावनात्मक मजबूती दिखाता है। अगर वहां के पाठ्यक्रम को करीब से देखें तो उसे जानबूझकर ऐसा बनाया गया है, ताकि स्वतंत्र और सिविक-माइंडेड वयस्क तैयार किए जा सकें। वहां कुकिंग और सिलाई भी सिखाई जाती है, जिसे 'कतेका' कहते हैं। यह कोई बेकार विषय नहीं, बल्कि 'होम इकॉनॉमिक्स' के तौर पर जापान में लड़के और लड़कियों दोनों के लिए अनिवार्य विषय है। स्टूडेंट्स इसे सिर्फ इसलिए नहीं सोचते कि बड़े होकर पैरेंट्स को दक्षता सहायकों पर निर्भर न रहे, बल्कि इसमें वे न्यूट्रिशनल बैलेंस, बजटिंग और कपड़ों की मरम्मत सीखते हैं। फिर आता है संगीत और खेल। वे इसे बौद्धिक विकास, भावनात्मक अभिव्यक्ति और

सामूहिक सामंजस्य का जरूरी साधन मानते हैं। जापान में बचपन में भारी अकादमिक परीक्षाओं को जानबूझकर टाला जाता है। वहां मान्यता है कि स्कूल के शुरुआती सालों में बच्चों को परीक्षा के अंकों के आधार पर 'स्पाट' और 'स्ट्रगगलिंग' श्रेणियों में बांटने के बजाय उनमें चरित्र, व्यवहार और समाज के प्रति लगाव को विकसित करना चाहिए। जापानी शिक्षा मंत्रालय इन व्यवस्थाओं को स्पष्ट रूप से 'इकिरु चिकारा' नामक सिद्धांत के इर्द-गिर्द बुनता है, जिसका अर्थ है- 'जीने का उत्साह'। इसका उद्देश्य तीन मुख्य स्तंभों के बीच संतुलन बनाना है। 1. शैक्षणिक योग्यता, महज रटने के लिए नहीं बल्कि समस्या सुलझाने के लिए। 2. समृद्ध मानवीय गुण, यानी नैतिकता, सहानुभूति और नागरिक जिम्मेदारी। 3. स्वास्थ्य और आत्मअनुशासन लाती है। जापानी स्कूलों का मतलब अकादमिक पढ़ाई से कहीं ज्यादा है। वे चरित्र निर्माण के संपूर्ण तंत्र के जैसे काम करते हैं, जहां नैतिकता, नागरिक कर्तव्य और सख्त सामाजिक अनुशासन को रोजमर्रा की जिंदगी में शामिल किया जाता है। कितना बड़े परे स्टूडेंट्स स्कूल चलाने में सक्रिय भागीदारी निभाते हैं, कठोर कलब गतिविधियों में हिस्सा लेते हैं और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करते हैं। फंडा यह है कि यह लड़कियों के लिए और दबाव के बीच की है। अगर आप भावी पीढ़ी के लिए यह जग जीवनना चाहते हैं तो उन्हें स्कूली दिनों में ही सहानुभूति का पाठ पढ़ाना चुनिए, ताकि हमें कार्रवाई के लिए कानून बनाने को मजबूर न होना पड़े। एन. रघुरामन



वेबसाइट बनाने का कोई एआई टूल नहीं था। फिर भी उन्होंने मसालों और अचार का ऐसा सफल कारोबार खड़ा किया, जिसने वित्तीय वर्ष 2024-25 में लगभग 1 करोड़ रुपए का कारोबार किया। किसान परिवार में जन्मी मनीषा ने कम उम्र में ही पिता को छोड़ दिया था। इसके बावजूद उन्होंने अच्छे-से पढ़ाई की और दसवीं तक की शिक्षा पूरी की। लेकिन सामाजिक अपेक्षाओं ने उनके लिए दूसरा रास्ता तय कर रखा था। वे अपनी महत्वाकांक्षाओं को आगे बढ़ातीं, इससे पहले ही उनकी शादी हो गई और वे अपने

स्वाभाविक प्रतिभा थी और उनके मसाले खास स्वाद के चलते लोकप्रिय होने लगे। शुरुआत में ग्रामीण महिलाएं उन्हें कच्चा माल देती थीं और वे मसाले पीसने व मिलाने के बदले प्रति किलोग्राम 30 रुपए कमाने लगीं। उनके जीवन का टर्निंग पॉइंट तब आया, जब एक राष्ट्रीयकृत बैंक ने 35 महिलाओं के लिए मसाला उत्पादन प्रशिक्षण आयोजित किया। मनीषा ने इसमें हिस्सा लेकर बिजनेस की बुनियादी बातें सीखीं और गांव में अपने उत्पाद बेचने लगीं। उनका सफर आसान नहीं था। परिजन और पड़ोसी खेती और घरेलू जिम्मेदारियों के

का निर्णय किया। दिन में वे बहू की जिम्मेदारियां निभातीं और रात में अचार-मसाले बनाती थीं। उन्हें असली सफलता तब मिली, जब उन्होंने महाराष्ट्र राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के उमेद अभियान के तहत एक महिला स्वयं सहायता समूह जॉइन किया। इस समूह के जरिए उन्होंने छोटा-सा ऋण लिया, उपकरण खरीदे और स्थानीय मेलों में उत्पाद बेचने लगीं। इसका उत्साहजनक रेस्पॉन्स मिला। मांग बढ़ती और स्थानों में भी बढ़ती गईं। कड़ो तो बढ़ाया और 20 महिलाओं को रोजगार दिया। आज उनका

पास सभी जरूरी प्रमाणपत्र हैं। हालांकि, सबसे संतोषजनक उपलब्धि कारोबार के आंकड़े नहीं हैं। उनकी दोनों बेटियां अब ग्रेजुएट हैं और बेटा 11वीं में पढ़ रहा है। वे खुद के लिए जो आर्थिक आजादी तलाश रही थीं, वही उनकी भावी पीढ़ी के लिए शिक्षा के अवसरों में बदल गईं। फंडा यह है कि एक बेटी को शिक्षित कीजिए तो वह न सिर्फ जाँब के अवसरों में बदल जाती है, बल्कि पूरे परिवार के लिए अधिक शिक्षित, आत्मविश्वास से भरा और आर्थिक रूप से सुरक्षित भविष्य भी तैयार करती है। (एन. रघुरामन)

‘योग दिवस या कलयुग दिवस - दीपक की सच्ची ग्राउंड रिपोर्ट’

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। मेरा नाम दीपक है और इस बार मैंने तय किया था कि योग दिवस को सिर्फ देखना नहीं, पूरा जीना है। तैयारी मैंने एक दिन पहले रात से ही शुरू कर दी थी। अलार्म 4:30 का लगाया-क्योंकि अब योग ‘साधना’ नहीं, इवेंट बन चुका है।

आया था। घोषणा हो रही थी- ‘आज हजारों लोग योग करेंगे’ लेकिन सच्चाई ये थी-जहां मैं बैठा था, वहां सौ लोग भी पूरे नहीं थे। फिर शुरू हुआ योग-या यूँ कहें- योग का प्रयोग। एक तरफ कोई डांस टीचर योग के नाम पर स्टेप्स सिखा रहा था-हाथ ऊपर, हाथ नीचे, कमर झुका, कमर उधर-

कोई राज खुल गया हो। अंकल जी मुस्कराकर बैठे रहे- लेकिन उनका चेहरा कह रहा था-‘ये आसन नहीं, अत्याचार है।’ उसके बाद भी कार्यक्रम चलता रहा- जैसे कुछ हुआ ही न हो। एंकर साहब माइक लेकर खड़े थे- लेकिन उनकी भाषा ऐसी थी जैसे चुनावी सभा चल रही हो।

टिकट है। सबसे पहले मिला-नेताजी के खास लोगों को। फिर उन संस्थाओं को, जिन्होंने ‘योगदान’ दिया था। फिर शुरू हुआ असली खेल- चेहरे देखकर सर्टिफिकेट बांटना। हम भी कूद पड़े भीड़ में-थक्का, मुक्की, संघर्ष- दो बार तो हम सीधे सीढ़ियों से नीचे गिर गए- लेकिन हिम्मत नहीं हारी। क्योंकि अब यह योग नहीं, प्रतिष्ठा की लड़ाई थी। सबसे मजेदार बात- किसी सर्टिफिकेट में किसी का नाम ही नहीं था! तभी समझ आया-यह सर्टिफिकेट नहीं-संस्था का प्रमोशनल पंपलेट है। जितने लोग इसे पाएंगे, उतनी पोस्ट सोशल मीडिया पर जाएंगी- और संस्था का प्रचार बढ़ेगा।



इवेंट में टाइम पर पहुंचना जरूरी होता है। सुबह उठा, अलमारी खोली ऊपर घूल खा रही योग मैट को उतारा-इतनी मुड़ी हुई कि लगा जैसे साल भर से नाराज बैठी हो। एक बोटल पानी उठाया और फिर शुरू हुआ सबसे बड़ा योग-कपड़ों का चयन। क्योंकि अब योग में शरीर से ज्यादा लुक फिट होना चाहिए। ऐसा कपड़ा चाहिए था जो दिखे कैजुअल लेकिन लगे कि आदमी ‘स्टैटस वाला’ है। आखिरकार एक टी-शर्ट और लोअर चुना- जो योग से ज्यादा इस्टीमेट के लिए परफेक्ट था। मैं पहुंचा घाट पर- वही जगह जहां कभी शांति, साधना और सच्चा योग होता था। आज वहां लगा-कोई ‘कॉर्पोरेट मेला’ लगा हो। चारों तरफ कैमरे- मोबाइल, ड्रोन, मीडिया-हर कोई योग करने नहीं, कंटेंट बनाने

एसा लग रहा था जैसे योग नहीं, जुम्बा क्लास चल रही हो। दूसरी तरफ खेल के टीचर योग को खेल की तरह समझा रहे थे-‘ऐसे झुको जैसे गंद पकड़ रहे हो- ऐसे उठो जैसे बॉलिंग कर रहे हो’ मैंने सोचा-अगर ऋषि पतंजलि ये देख लेते, तो शायद फिर से समाधि में चले जाते। कुछ लोग तो सिर्फ फोटो के लिए आसन कर रहे थे-पोज बनाओ, क्लिक करो, और फिर आराम। तभी मंच से आवाज आई-‘अब सभी लोग पवनमुक्तासन करें’ मैंने मन में सोचा- ‘जो रोज पवन बनाते हैं, आज वो विशेषज्ञ बनेंगे।’ फिर बारी आई-‘दोनों पैर फैलाकर कमर से झुकने की। मैंने जैसे-तैसे कोशिश की-और तभी बगल से एक ‘एतिहासिक घटना’ घटी- बगल वाले अंकल की पैंट फट गई। आवाज ऐसी आई जैसे योग नहीं,

कार्यक्रम 5:30 का था- शुरू हुआ 7:30 पर-क्योंकि नेताजी को आना था। तब समझ आया-यह योग कार्यक्रम नहीं- प्रमोशन कार्यक्रम है। संगम की हवा चल रही थी, सूरज सिर पर था-और हम सब ‘योगी’ बन चुके थे-कम से कम कैमरे में। असलियत ये थी-आधे लोग दर्द से कराह रहे थे, और बाकी लोग सही ंगल ढूढ़ रहे थे-सेल्फी के लिए। मैं भी बीच-बीच में मोबाइल निकालता-लेकिन हर बार कोई नया आसन आ जाता और मैं फिर ‘योगी’ बन जाता। आखिरकार योग खत्म हुआ-और अब बारी आई- सबसे बड़े आसन की-प्रमाण पत्र प्राप्ति। घोषणा हुई-‘अब सभी प्रतिभागी प्रमाण पत्र लें’ उस पल ऐसा लगा-यह सर्टिफिकेट नहीं, नेताजी के हाथों से मिलते ही प्रधानमंत्री बनने का

कार्यक्रम 5:30 का था- शुरू हुआ 7:30 पर-क्योंकि नेताजी को आना था। तब समझ आया-यह योग कार्यक्रम नहीं- प्रमोशन कार्यक्रम है। संगम की हवा चल रही थी, सूरज सिर पर था-और हम सब ‘योगी’ बन चुके थे-कम से कम कैमरे में। असलियत ये थी-आधे लोग दर्द से कराह रहे थे, और बाकी लोग सही ंगल ढूढ़ रहे थे-सेल्फी के लिए। मैं भी बीच-बीच में मोबाइल निकालता-लेकिन हर बार कोई नया आसन आ जाता और मैं फिर ‘योगी’ बन जाता। आखिरकार योग खत्म हुआ-और अब बारी आई- सबसे बड़े आसन की-प्रमाण पत्र प्राप्ति। घोषणा हुई-‘अब सभी प्रतिभागी प्रमाण पत्र लें’ उस पल ऐसा लगा-यह सर्टिफिकेट नहीं, नेताजी के हाथों से मिलते ही प्रधानमंत्री बनने का

कौशांबी की जाह्वी ने पेनकॉक सिलाट चैंपियनशिप में जीता ब्रॉन्ज मेडल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मंझनपुर कौशांबी। राज्य स्तरीय

नाम रोशन करती है। जाह्वी की इस उपलब्धि पर कौशांबी कराटे



सिंगा-माका, सब जूनियर, जूनियर एवं सीनियर पेनकॉक सिलाट चैंपियनशिप 2026 चौक स्टेडियम, लखनऊ में 19 एवं 20 जून को आयोजित हुई। इस प्रतियोगिता में कौशांबी जिले की होनहार खिलाड़ी जाह्वी शर्मा ने शानदार प्रदर्शन करते हुए ब्रॉन्ज मेडल पर कब्जा जमाया। जाह्वी शर्मा ने अपनी पूर्व उपलब्धियों को जारी रखते हुए इस बार भी अपनी प्रतिबद्धता और दृढ़ इच्छाशक्ति का परिचय दिया। कड़ी मेहनत और नियमित अभ्यास के बल पर उन्होंने प्रतियोगिता में उल्लेखनीय सफलता हासिल की। समापन समारोह में उत्तर प्रदेश सूरज प्रकाश श्रीवास्तव, जनरल सेक्रेटरी तथा उत्तर प्रदेश कराटे एसोसिएशन के महासचिव जसपाल सिंह ने जाह्वी शर्मा को ब्रॉन्ज मेडल एवं प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया। उन्होंने जाह्वी के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि ऐसी प्रतिभाएं ही राज्य और देश का

एसोसिएशन की अध्यक्ष रीना शर्मा, सचिव अतुल सोनकर और उपाध्यक्ष नरेन्द्र केसरवानी ने उन्हें बधाई दी। उन्होंने कहा, ‘जाह्वी ने न केवल कौशांबी बल्कि पूरे क्षेत्र का गौरव बढ़ाया है।’ उसवारी मेहनत अन्ध खिलाड़ियों के लिए प्रेरणा स्रोत है।’ जाह्वी के पिता, शिक्षक कृष्ण कुमार शर्मा ने खुशी जताते हुए कहा कि बेटी की सफलता पूरे परिवार के लिए गर्व की बात है। आयुष साहू, विपिन सिंह सहित अन्य शुभचिंतकों ने भी जाह्वी को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। जाह्वी शर्मा की इस उपलब्धि ने कौशांबी जिले में खेल संस्कृति को बढ़ावा देने की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। स्थानीय प्रशासन और खेल संगठनों से अपेक्षा है कि ऐसी प्रतिभाओं को और बेहतर सुविधाएं एवं प्रोत्साहन मिले ताकि वे राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देश का प्रतिनिधित्व कर सकें।

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर डायट मैदान में हुआ सामूहिक योगाभ्यास, योग को दिनचर्या में अपनाने का किया गया आह्वान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मंझनपुर कौशांबी। 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर डायट

और समृद्ध विरासत का अभिन्न अंग है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ एवं संतुलित



मैदान में आयोजित सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का शुभारंभ अध्यक्ष जिला पंचायत कल्पना सोनकर एवं उत्तर प्रदेश राज्य महिला आयोग की सदस्य प्रतिभा कुशवाहा ने दीप प्रज्वलित कर किया। कार्यक्रम में जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों तथा बड़ी संख्या में जनपदवासियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता कर योगाभ्यास किया। कार्यक्रम में भाजपा जिलाध्यक्ष धर्मराज मौर्य, नगर पालिका परिषद मंझनपुर के अध्यक्ष वीरेन्द्र कुमार फौजी, जिलाधिकारी डॉ. अमित पाल, पुलिस अधीक्षक सत्यनारायण, मुख्य विकास अधिकारी विनोद राम त्रिपाठी, मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. संजय कुमार सहित अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे। अध्यक्ष जिला पंचायत ने कहा कि योग हमारे स्वास्थ्य, संस्कृति

जीवन जीने की एक प्रभावी जीवनशैली है। उन्होंने सभी नागरिकों से अपने दैनिक जीवन में नियमित रूप से योग को शामिल करने का आह्वान करते हुए कहा कि स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज और सशक्त राष्ट्र के निर्माण की आधारशिला होता है। सामूहिक योगाभ्यास के दौरान प्रतिभागियों ने योग प्रशिक्षक के निर्देशन में विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास किया एवं नियमित योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम के दौरान कोलकाता में आयोजित राष्ट्रीय स्तर के सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का सजीव प्रसारण भी किया गया। उपस्थित जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों एवं गणमान्य व्यक्तियों ने माननीय प्रधानमंत्री के संबोधन को सुना।

यूपीएल ने नकली ‘इलेक्ट्रॉन’ सीड ट्रीटमेंट को लेकर चेतावनी जारी की- किसानों को सावधानी रखने की अपील

मेरठ। मई 2026 में पश्चिमी उत्तर प्रदेश में कृषि विभाग की छापेमारी के दौरान यूपीएल के बीज उपचार उत्पाद ‘इलेक्ट्रॉन’ की 2,500 लीटर नकली खेप जब की गई है। ‘इलेक्ट्रॉन’ की निर्माता कंपनी यूपीएल ने नकली कृषि उत्पादों की बढ़ती मौजूदगी को लेकर एक नई चेतावनी जारी की है। कंपनी ने किसानों से बीज उपचार उत्पाद खरीदते समय सावधानी बरतने का आग्रह किया है। ‘इलेक्ट्रॉन’ यूपीएल का बीज उपचार उत्पाद खरीदते समय फसल उगने के शुरुआती चरणों में बीजों और अंकुरों की सुरक्षा के लिए बनाया गया है। यह उत्पाद फफूंदनाशक और कीटनाशक सुरक्षा का मिश्रण है, जो बीजों को शुरुआती कीटों और बीमारियों से बचाता है और साथ ही फसल के स्वस्थ विकास में मदद करता है। यूपीएल का कहना है कि असली बीज उपचार उत्पादों का उपयोग फसल के सही विकास और खेत की दीर्घकालिक उत्पादकता सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। असली और नकली का फर्क समझ लें किसान- छापेमारी के दौरान जब किटिंग एन नकली सामान में उत्पाद से जुड़ी कई बुनियादी जानकारियां गायब थीं, जो असली कृषि उत्पादों पर होनी चाहिए। इनमें निर्माण और एक्सपायरी की जानकारी और बैच नंबर शामिल हैं। यूपीएल ने कहा कि ऐसी जानकारी का न होना किसानों के लिए खरीदारी

से पहले एक चेतावनी का संकेत होना चाहिए और जोर दिया कि बिना सही लेबलिंग वाले उत्पाद खरीदने से बचना चाहिए। कंपनी ने कहा कि यह घटना किसानों के बीच मिलते-जुलते दिखने वाले कृषि-रसायन उत्पादों के बारे में अधिक जागरूकता वरी आवश्यकता को उजागर करती है। यूपीएल लगातार ऐसे कार्यक्रमों के माध्यम से किसानों में जागरूकता को बढ़ावा दे रही है जिनका उद्देश्य उत्पादकों को जिम्मेदार कृषि पद्धतियों और सोच-समझकर उत्पाद चुनने के बारे में शिक्षित करना है। कंपनी का मानना है कि ऐसी पहल देश भर में चलाए जा रहे व्यापक किसान जागरूकता अभियानों की पूरक है, जिनका उद्देश्य सोच-समझकर निर्णय लेने और टिकाऊ कृषि पद्धतियों को प्रोत्साहित करना है। यूपीएल ने कहा कि बाजार में आने वाले नकली या मिलते-जुलते उत्पादों से किसानों को बचाने के लिए जागरूकता सबसे मजबूत तरीकों में से एक है। कंपनी ने किसानों को सलाह दी कि वे उत्पादों के लेबल को ध्यान से देखें, एक्सपायरी डेट और मैनुफैक्चरिंग की जानकारी चेक करें, सामग्री के बारे में जानकारी देखें, रिटैलर से इनवाइस को कॉपी करें, असली होने की पुष्टि के लिए पैक पर मौजूद क्यूआर कोड को स्कैन करें, पैक की सील जांचें और यह पक्का करने के बाद ही

उत्पाद खरीदें कि पैकेजिंग पर सभी जरूरी जानकारी मौजूद है। कंपनी ने चेतावनी दी कि बहुत सस्ते मिलने वाले उत्पाद आकर्षक लग सकते हैं। लेकिन ऐसे उत्पाद उम्मीद के मुताबिक काम नहीं करते और समय के साथ फसल की सेहत पर बुरा असर डाल सकते हैं। किसानों से सतर्कता बरतने की अपील-यूपीएल के एक प्रवक्ता ने कहा, ‘नकली कृषि उत्पादों का बढ़ना किसान समुदाय के लिए गंभीर चुनौती है। किसानों को सतर्क रहना चाहिए और यह पक्का करना चाहिए कि वे अपनी फसलों के लिए बीज उपचार से जुड़े सही और असली उत्पाद खरीदें। सस्ते विकल्प चुनने से मनुष्यता नतीजा नहीं मिलता और ऐसे उत्पाद लंबे समय में उनकी पैदावार को नुकसान पहुंचा सकते हैं। कुछ भी खरीदने से पहले उसको असलियत की जांच करना बहुत जरूरी है। मिलते-जुलते उत्पादों को बाजार में आने से रोकने और किसानों के मूल्यवान निवेश की सुरक्षा के लिए उनके बीच जागरूकता पैदा करना भी जरूरी है। हम किसानों से अपील करते हैं कि वे इस मामले में किसी भी मदद के लिए यूपीएल के प्रतिनिधियों से संपर्क करें और अपने आसपास नजर आने वाले किसी भी संदिग्ध व्यापार के बारे में जानकारी दें।’ कंपनी ने दोहराया कि नकली कृषि उत्पादों

से किसानों की सुरक्षा करना उसकी प्राथमिकता है। यूपीएल नकली उत्पादों की चुनौती से निपटने के लिए अधिकारियों के साथ मिलकर काम करते हुए जागरूकता अभियानों में सहयोग करना जारी रखेगी। यूपीएल का मानना है कि जानकारी के साथ खरीदारी के फैसले और किसानों के स्तर पर ज्यादा सतर्कता नकली उत्पादों की सफाई को रोकने और फसल की उत्पादकता सुरक्षित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। यूपीएल सस्टेनेबल एग्रीकल्चर सोल्यूशंस (यूपीएल एसएस) भारत का सबसे बड़ा इंटीग्रेटेड एग्री-टेक प्लेटफॉर्म है। यह किसानों को फसल सुरक्षा और पोषण, बीज उपचार, मिट्टी के पोषण, कृषि और डिजिटल सेवाओं में अपनी विशेषज्ञता का इस्तेमाल करके कृषि से जुड़ी लागतों को जरूरतों के लिए एक ही जगह समाधान देता है। यूपीएल एसएस किसानों को आर्थिक रूप से मजबूत बनाने के लिए भारतीय कृषि में बदलाव लाने पर काम कर रहा है। यूपीएल ग्रुप के खास प्लेटफॉर्म में से एक होने के नाते, यूपीएल एसएस हर खाद्य उत्पाद को ज्यादा पर्यावरण हितैषी बनाकर भारत में सस्टेनेबल एग्रीकल्चर वाली टिकाऊ कृषि को ओर बदलाव में तेजी ला रहा है। अधिक जानकारी के लिए लॉग इन करें: <https://www.upl-lltd.com/>

महेवा गेट समीप दुर्गा मंदिर के सामने कृष्ण लाइब्रेरी सेल्फ स्टूडियो पॉइंट का भव्य उदघाटन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। संगम नगरी प्रयागराज के नैनी महेवा गेट समीप दुर्गा मंदिर के सामने कृष्ण लाइब्रेरी सेल्फ स्टूडियो पॉइंट का भव्य उदघाटन हुआ है। बतों में तेज तर्रार पत्रकार दिलीप जायसवाल की धर्मपत्नी के द्वारा लाइब्रेरी सेल्फ स्टूडियो पॉइंट का संचालन किया जा रहा है जिसमें प्रधानमंत्री के सपने बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ को ध्यान में रखते हुए बेटियों के लिए खास व्यवस्था की गई है। यह लाइब्रेरी महेवा गेट दुर्गा मंदिर के सामने नैनी में स्थित है। वही तान उदघाटन के मौके पर मीडिया क्लब के अध्यक्ष अनुपम शुक्ला समेत कई पत्रकार मौजूद रहे उदघाटन के मौके पर सुंदरकांड का पाठ भी हुआ और सभी ने पत्रकार दिलीप जायसवाल जायसवाल और उनकी पत्नी को शुभकामनाएं दी

वरिष्ठ पत्रकार, फिल्म निर्माता, प्रयागराज प्रेस क्लब के कोषाध्यक्ष आलोक मालवीय के आवास पर पहुंचे डिप्टी सीएम

प्रयागराज। शनिवार को उत्तर प्रदेश के उप मुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य शनिवार की शाम को प्रयागराज प्रेस क्लब के कोषाध्यक्ष, वरिष्ठ पत्रकार एवं फिल्म निर्माता आलोक मालवीय के मालवीय नगर सती चौका स्थित आवास पर पहुंचे और उनकी माता स्वर्गीय माधुरी मालवीय पर अपनी शोक संवेदना व्यक्त की। गौरतलब है कि श्रीमती मालवीय का निधन 31 मार्च 2026 को हो गया था। आज अपनी शोक संवेदना व्यक्त करने के लिए प्रयागराज प्रेस

क्लब के कोषाध्यक्ष आलोक मालवीय के घर पहुंचे डिप्टी सीएम श्री मौर्य ने स्वर्गीय माधुरी मालवीय के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित करते हुए उनको निर्माता आलोक एवं समाजसेवी बताया। श्रद्धांजलि सभा में उनके भतीजे डाक्टर हरिश्चंद्र मालवीय ने स्वर्गीय माधुरी मालवीय के व्यक्तित्व और कृतित्व पर प्रकाश डाला। इसके बाद दो मिन्ट का मौन रखकर श्रद्धांजलि अर्पित की गयी। श्रद्धांजलि सभा में सर्वश्री संजय गुप्ता महानगर अध्यक्ष भाजपा

प्रयागराज प्रेस क्लब के अध्यक्ष आलोक सिंह, उपाध्यक्ष सुधीर शुक्ला, अखिल भारतीय मालवीय क्लब के अध्यक्ष अशोक मालवीय, कोषाध्यक्ष रोहित मालवीय, दीपक मालवीय, निधि मालवीय, प्रियंका मालवीय, प्रवीण मालवीय, शिव जी मालवीय, पार्वी ओ पी द्विवेदी, किशन जायसवाल, मयंक दुबे, भाजपा प्रवक्ता पवन जी श्रीवास्तव, राजेश केसरवानी, पार्षद नीरज गुप्ता, किशन मालवीय एवं बड़ी संख्या में स्थानीय लोग शामिल हुए।

संघर्ष से सफलता तक का सफर: सुरेश कुमार शर्मा को मिली हिमालय परिवार में बड़ी जिम्मेदारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) जौनपुर। मेहनत, संघर्ष और समाज के प्रति समर्पण की मिसाल पेश करते हुए पत्रकारिता जगत से जुड़े युवा कर्मल व्यक्तित्व सुरेश कुमार शर्मा को हिमालय परिवार संगठन में महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी गई है। एक साधारण परिवार से निकलकर सीमित संसाधनों और संघर्षों के बीच आगे बढ़ते हुए सुरेश कुमार शर्मा ने अपनी लेखनी, ईमानदारी और समाज के प्रति अपनी प्रतिबद्धता के बल पर अपनी अलग पहचान बनाई है। आज भी संघर्षों के बीच किराए के छोटे से मकान में रहकर अपने सपनों को संजोने वाला यह युवा समाज सेवा और संगठन के बड़े दायित्व की ओर निरंतर आगे बढ़ रहा है। देशभर के पत्रकार साथियों, मित्रों, शुभचिंतकों और समाज के लोगों से मिले विश्वास एवं आशीर्वाद के बाद सुरेश कुमार शर्मा को हिमालय परिवार में काशी प्रांतीय मंत्री एवं जनपद सुल्तानपुर प्रभारी का दायित्व प्रदान किया गया है। यह जिम्मेदारी उन्हें हिमालय परिवार के वरिष्ठ मार्गदर्शक एवं संस्थापक संरक्षक डॉ. इन्द्रेक्ष कुमार जी तथा हिमालय परिवार काशी प्रांत अध्यक्ष अविनाश उपाध्याय के

संघर्ष से सफलता तक का सफर: सुरेश कुमार शर्मा को मिली हिमालय परिवार में बड़ी जिम्मेदारी

मार्गदर्शन में प्रदान की गई। अपने जीवन के संघर्षों को याद करते हुए सुरेश कुमार शर्मा ने कहा



संगम नगरी में 8 हजार लोगों ने संगम पर किया योग

प्रयागराज। संगम नगरी प्रयागराज में 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को संगम तट पर एक भव्य योग कार्यक्रम आयोजित किया गया।

‘योग फॉर हेल्थी एजिंग’ थीम पर आधारित इस कार्यक्रम में 8 हजार से अधिक लोगों ने एक साथ योगाभ्यास किया। उत्तर प्रदेश के उप मुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य इस आयोजन के मुख्य अतिथि थे। इस अवसर पर फूलपुर से भाजपा सांसद प्रवीण पटेल, पार्टी के अन्य जनप्रतिनिधियों और विभिन्न विभागों के अधिकारियों ने भी योग किया। सुबह से ही संगम तट पर उत्साह का माहौल था, जिसमें बड़ी संख्या में लोगों ने सामूहिक योग में भाग लिया। उप मुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग को वैश्विक पहचान मिली है। उन्होंने बताया कि 12 वर्ष पूर्व प्रधानमंत्री मोदी ने संयुक्त राष्ट्र संघ के माध्यम से पूरी दुनिया से योग अपनाने का आह्वान किया था। आज 190 से अधिक देशों ने योग को अपनाया है, और विभिन्न धर्म व संस्कृतियों के लोग स्वस्थ जीवन के लिए इसे महत्व दे रहे हैं। राजनीतिक सवालों के जवाब में डिप्टी सीएम ने विश्वास व्यक्त किया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में जनता का विश्वास भाजपा के प्रति लगातार बढ़ रहा है।

संगम नगरी में 8 हजार लोगों ने संगम पर किया योग

प्रयागराज। संगम नगरी प्रयागराज में 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को संगम तट पर एक भव्य योग कार्यक्रम आयोजित किया गया।

विकास की नई रोशनी: कृष्णानगर अब जगमगा उठा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। प्रयागराज के

दो गई है। अब रात के अंधेरे में भी कृष्णानगर की गलियों दूधिया रोशनी



गणेश तिवारी - बुध अध्यक्ष, श्री नारायण शुक्ला जी एवं श्री योगनाथ जी, श्री पुनीत पांडे (अधिवक्ता) सभी मोहल्ला वासियों ने श्री दिलीप केसरवानी जी का हार्दिक आभार व्यक्त किया। सम्मान और अभिमान इस गौरवमयी क्षण में श्रीराम दूर एंड देवल्स की ओर से वाई अध्यक्ष (चक भाटाली 81) अधिवक्ता श्री पंकज तिवारी जी को विशेष रूप से सम्मानित किया गया। श्री पंकज तिवारी जी, आप अपने क्षेत्र के विकास के लिए जिस निष्ठा, ईमानदारी और तन-मन-धन से समर्पित भाव से कार्य कर रहे हैं, वह हम सभी के लिए प्रेरणास्रोत है। आपकी जनसेवा की भावना को हम नमन करते हैं और आपके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं। ‘सेवा ही धर्म है’, विकास ही संकल्प है।’

कृष्णानगर क्षेत्र में शनिवार को विकास का एक नया अध्याय जुड़ा है। माननीय नमित्त अध्यक्ष श्री दिलीप केसरवानी जी के सार्थक प्रयासों से संपूर्ण क्षेत्र के मोहल्लों में स्ट्रीट लाइट की सुविधा सुनिश्चित कर

से सुरक्षित और रोशन रहेंगी। इस पुनीत अवसर पर क्षेत्र के सम्मानित जन एवं कर्मठ पदाधिकारी उपस्थित रहे. श्री पंकज तिवारी (अधिवक्ता) - वाई अध्यक्ष, श्री पंकज शर्मा - सेक्टर संयोजक (नंदन तालाब) श्री

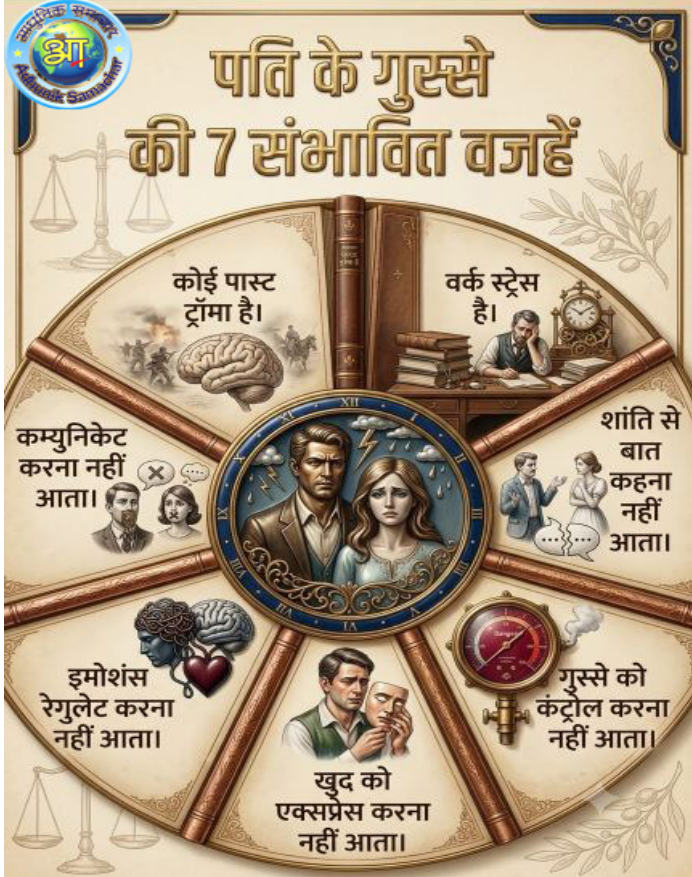
पति हैं गुस्से वाले-खुश रहें तो प्यार जताएं, लेकिन अंदाज़ा नहीं मियाज़ कब बिगड़ जाए, डर में रहती हूँ, क्या करूँ?

नोएडा। सवाल-मेरी उम्र 33 साल है और मेरी शादी को 4 साल हो चुके हैं। मेरे पति बहुत गुस्से वाले हैं। जब वे गुस्से में

फिर अचानक बहुत सारा प्यार दिखाता है, तो सामने वाले को लगता है कि 'वह दिल के बुरे नहीं हैं, बस गुस्सा आ जाता

प्रेशर पर सीधा असर डालता है। आपका शरीर बार-बार चेतावनी दे रहा है कि यह माहौल आपके लिए सुरक्षित नहीं है। अगर

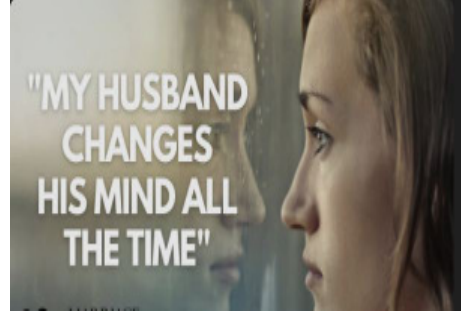
अच्छे पलों को याद कर बुरे पलों को नजरअंदाज़ करती हैं। लेकिन आपको लंबे दिमाग से कुछ सवालों के जवाब खुद को देने होंगे। क्या मैं इस घर में सुरक्षित महसूस करती हूँ? क्या मेरी खुशी मेरी सेहत उनकी प्राथमिकता है? क्या बच्चा इस माहौल में स्वस्थ रूप से बढ़ पाएगा? पिछली बार मैं कब बिना किसी डर के खुलकर हँसी थी? क्या मैं अपनी बहन को ऐसे रिश्ते में रहने की सलाह देती? क्या वे हर किसी के ऊपर इसी तरह चिल्लाते हैं? क्या वे अपने गुस्से पर शर्मिंदगी महसूस करते हैं? क्या वे खुद को बदलने की बात करते हैं? क्या वे इसके लिए प्रोफेशनल मदद चाहते हैं? क्या मैं अगले 20 साल इसी डर में बिता सकती हूँ? स्थिति को सुधारने के लिए क्या करें? अगर लगता है कि इस रिश्ते में अभी भी गुंजाइश है और आपके पति बदलाव के लिए तैयार हो सकते हैं, तो एक एक्शन प्लान के साथ काम करना होगा। 1. हेल्दी बाउंड्री तय करें- जब वे शांत हों, तब उनसे बात करें। उन्हें स्पष्ट शब्दों में कहें, 'मुझे आपसे प्यार है, लेकिन आपका चिल्लाना और अपमान करना मुझे स्वीकार्य नहीं है। जब आप चिल्लाएंगे, मैं उस कमरे से बाहर चली जाऊँगी।' इसे 'सेट लिमिट्स' कहते हैं। 2. बातचीत के लिए सही समय चुनें- गुस्से के दौरान ही गई कोई भी दलील 'आग में घी' का काम करती है। इसलिए पति से बातचीत के लिए ऐसा समय चुनें, जब वह खुश हो और उनका मूड अच्छा हो। इस दौरान समझदारी के साथ अपनी बात रखें। 3. प्रोफेशनल हेल्प लें- अक्सर 'घर की बातें घर में' रखने के चक्कर में हम काउंसलर से सलाह नहीं लेते। लेकिन ऐसे समय में प्रोफेशनल हेल्प लेना जरूरी है। इसके लिए 'कपल थेरेपी' या 'एंगर मैनेजमेंट' की क्लासेज जॉइन कर सकते हैं। अगर वे ऐसा करने से मना करते हैं, तो यह संकेत है कि उन्हें आपकी परवाह नहीं है। 4. अपना सपोर्ट सिस्टम बनाएं- अकेले इस बोझ को न उठाएं। अपने माता-पिता या किसी भरोसेमंद दोस्त को इस स्थिति के बारे में बताएं। जब लोग जानते हैं कि क्या हो रहा है, तो सामने वाले पर एक सामाजिक दबाव भी बनता है कि वह अपना व्यवहार सुधारे। गुस्से से कैसे निपटें? प्रोफेशनल हेल्प के दौरान भी आपको खुद ही इस गुस्से से निपटना होगा तो इसके लिए कुछ बातों का खास ख्याल रखें। किसी भी रिश्ते को बचाने की जिम्मेदारी केवल व्यक्ति की नहीं होती। अगर पति बदलाव के लिए तैयार नहीं हैं, अपनी गलती नहीं मानते और आपका स्वास्थ्य लगातार खराब हो रहा है, तो आप समझदारी से फैंसला ले सकती हैं। अंतिम सलाह- आपको सुरक्षा और आत्म-सम्मान सबसे ऊपर हैं। पति के अछूते व्यवहार के दिनों को ढाल बनाकर उनके बुरे व्यवहार को नजरअंदाज़ न करें। अगर वे बदलाव के लिए तैयार नहीं हैं और आपको सेहत बिगड़ती जा रही है, तो आपको अपने भविष्य और सुरक्षा के लिए समझदारी से सही फैसला लेना चाहिए।



नहीं होते, तो बहुत ख्याल रखते हैं, लेकिन गुस्सा आने पर उन्हें संभालना मुश्किल हो जाता है। इस वजह से मेरा भी ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। मैं हमेशा डरी हुई रहती हूँ कि न जाने उन्हें किस बात पर गुस्सा आ जाए। अब इस सिचुएशन से निपटना मेरे लिए मुश्किल हो रहा है। मुझे क्या करना चाहिए? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. जाया सुबुडुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा जी से सवाल जवाब के माध्यम से। जवाब- अपनी समस्या शेर करके के लिए श्रुतिया। आपकी स्थिति काफी गंभीर है और इसे समझना बहुत जरूरी है। साइकोलॉजी में इस कंडीशन को 'वॉकिंग ऑन एगशेल्स' कहते हैं। यानी आप हर वक़्त इस डर में रहती हैं कि आपके किसी कदम से सामने वाला गुस्से से 'फट' न जाए। 4 साल का समय ये समझने के लिए पर्याप्त है कि यह केवल उनका 'स्वभाव' नहीं, बल्कि एक कंसर्निंग पैटर्न है। प्यार और गुस्से का यह 'भ्रम' खतरनाक- अक्सर ऐसे रिश्तों में पार्टनर एक अजीब तरह के भ्रम में रहता है। आप कहती हैं कि 'जब वे गुस्से में नहीं होते, तो बहुत ख्याल रखते हैं।' यही वह 'ट्रैप' है, जो आपको इस टॉक्सिक कंडीशन से बाहर नहीं निकलने देता। साइकोलॉजी के अनुसार, इसे 'इंटरमिटेट रीइन्फोर्समेंट' कहते हैं। जब कोई व्यक्ति बुरा व्यवहार करता है और

है।' याद रखें, उनका अछूता व्यवहार उनके अग्रेसिवनेस को जायज नहीं ठहराता। प्यार के

आज इस पर ध्यान नहीं दिया, तो यह समस्या भविष्य में हाट डिजीज या क्रॉनिक डिप्रेशन का



बदले में डर की कीमत चुकाना किसी भी स्वस्थ रिश्ते की निशानी नहीं है। डर के साये में पनपने वाला रिश्ता धीरे-धीरे अपनी पहचान और आत्मविश्वास को खत्म कर देता है। आपके शरीर को मिल रहे हैं 'वॉर्निंग सिग्नल' आपका बढ़ता ब्लड प्रेशर और लगातार रहने वाली एंजाइटी महज एक फिजिकल इश्यू नहीं है। इसे 'साइकोसोमैटिक इफेक्ट' कहते हैं। जब ब्रेन किसी तनाव को प्रोसेस नहीं कर पाता या आप अपनी भावनाओं को लंबे समय तक दबाकर रखते हैं, तो ये धीरे-धीरे किसी बीमारी का रूप ले लेता है। लगातार डर में रहने से शरीर में 'कोर्टिसोल' (स्ट्रेस हॉर्मोन) का लेवल बढ़ जाता है। ये इम्युनिटी, हार्ट बीट और ब्लड

रूप ले सकती हैं। पति के गुस्से की वजह समझे- हर बार गुस्सा सिर्फ स्वभाव से जुड़ा नहीं होता है। कई बार इसके पीछे तनाव, पुराने अनुभव, भावनाओं को व्यक्त करने में कठिनाई या खुद को समझाने में पाने की परेशानी भी छिपी हो सकती है। अक्सर पत्नियां खुद को दोष देने लगती हैं या पति को शांत करने की जिम्मेदारी उठा लेती हैं। लेकिन यहाँ ये समझना जरूरी है कि आप किसी के गुस्से की 'मैनेजर' नहीं हैं। उन्हें शांत करना या उनके ट्रिगर को बचाना आपकी ज़िम्मेदारी नहीं है। गुस्सा कब एब्ज्यूजिव हो सकता है, जब हम किसी के साथ भावनात्मक रूप से जुड़े होते हैं। गुस्सा कब 'लॉजिक' काम करना बंद कर देता है। आप उनके साथ बिताए

रूप ले सकती हैं। पति के गुस्से की वजह समझे- हर बार गुस्सा सिर्फ स्वभाव से जुड़ा नहीं होता है। कई बार इसके पीछे तनाव, पुराने अनुभव, भावनाओं को व्यक्त करने में कठिनाई या खुद को समझाने में पाने की परेशानी भी छिपी हो सकती है। अक्सर पत्नियां खुद को दोष देने लगती हैं या पति को शांत करने की जिम्मेदारी उठा लेती हैं। लेकिन यहाँ ये समझना जरूरी है कि आप किसी के गुस्से की 'मैनेजर' नहीं हैं। उन्हें शांत करना या उनके ट्रिगर को बचाना आपकी ज़िम्मेदारी नहीं है। गुस्सा कब एब्ज्यूजिव हो सकता है, जब हम किसी के साथ भावनात्मक रूप से जुड़े होते हैं। गुस्सा कब 'लॉजिक' काम करना बंद कर देता है। आप उनके साथ बिताए

उम्र की ढलान पर शरीर होता है कमज़ोर बोन्स को चाहिए कैल्शियम, शरीर के इशारों को इग्नोर न करें

नयी दिल्ली। 40 की उम्र के बाद हड्डियों में कमजोरी एक 'साइलेंट' प्रॉब्लम है, जो धीरे-धीरे बढ़ती है। यह अक्सर तब सामने आती है, जब फ्रैक्चर या

से बोन लॉस बढ़ सकता है। बोन रिमांडलिंग इंबैलेंस-हमारी हड्डियां लगातार टूटती और बनती रहती हैं। 30-35 साल की उम्र तक ये अपनी पीक स्ट्रथ पर

जिनकी उम्र 50 से ऊपर है। जिन महिलाओं को मेनोपॉज हो चुका है। सवाल- हड्डियां कमजोर होने से किन बीमारियों का रिस्क बढ़ता है? जवाब- कमजोर हड्डियां

लिए लाइफस्टाइल कौसी होनी चाहिए? जवाब- हेल्दी लाइफस्टाइल और सही आदतें बोन हेल्थ को स्ट्रॉंग बनाने में मदद करती हैं। बोन हेल्थ से जुड़े कॉमन सवाल और जवाब-



दर्द होता है। दरअसल उम्र बढ़ने के साथ शरीर में कैल्शियम का अवशोषण कम हो जाता है और बोन डेंसिटी घटने लगती है। महिलाओं में मेनोपॉज के बाद यह प्रक्रिया और तेज हो जाती है। खाराब लाइफस्टाइल, विटामिन डी की कमी, एक्सरसाइज की कमी और गलत खानपान इस खतरों को बढ़ा सकते हैं। परेशानी की बात यह है कि शुरुआत में इसके लक्षण बहुत स्पष्ट नहीं होते। इसलिए लॉग इसे नजरअंदाज़ कर देते हैं। अगर समय रहते इस पर

होती हैं। 40 के बाद हड्डियां घिसने की प्रक्रिया तेज और बनने की प्रक्रिया स्लो हो जाती है। इसके कारण हड्डियां धीरे-धीरे पतली और कमजोर होने लगती हैं। लो फिजिकल एक्टिविटी-40 के बाद ज्यादातर लोग एक्टिव नहीं रहते हैं। हड्डियों की मजबूती के लिए फिजिकल एक्टिविटी जरूरी है। इसकी कमी से हड्डियां कमजोर पड़ती हैं। खाराब लाइफस्टाइल-ज्यादा नमक, जंक फूड, कैफ़ीन, शराब और स्मॉकिंग हड्डियों से कैल्शियम कम करती हैं और बोन डेंसिटी

दर्द या थकान के साथ कई गंभीर बीमारियों का रिस्क बढ़ा सकती हैं। 40+ उम्र में यह रिस्क और ज्यादा हो जाता है। सवाल- बोन हेल्थ का पता कैसे लगाया जाता है? जवाब- बोन हेल्थ का सही आकलन सिर्फ लक्षणों से नहीं लगाया जा सकता है। इसके साथ टेस्ट और मेडिकल एसेसमेंट की भी जरूरत होती है। जैसे कि- बीएमडी (बोन मिनरल डेंसिटी) टेस्ट इसमें हड्डियों की डेंसिटी मापी जाती है। ड्यूल-एनर्जी एक्स-रे एब्जॉर्प्शियोमेट्री स्कैन किया जाता है। इससे पता चलता

सवाल- क्या बिना टेस्ट के भी बोन हेल्थ का पता चल सकता है? जवाब- नहीं, केवल लक्षणों से सटीक पता नहीं चलता। सही आकलन के लिए टेस्ट जरूरी होते हैं। सवाल- क्या बोन लॉस को पूरी तरह रोका जा सकता है? जवाब- पूरी तरह तो नहीं, लेकिन सही डाइट, रेगुलर एक्सरसाइज और हेल्दी लाइफस्टाइल से इसे काफी हद तक धीमा किया जा सकता है। सवाल- क्या हर व्यक्ति को 40 के बाद बोन डेंसिटी टेस्ट कराना चाहिए? जवाब- हाँ, लेकिन जिन्हें ज्यादा रिस्क है, उन्हें जरूर कराना चाहिए। जैसे कि- मेनोपॉज होने



ध्यान दिया जाए तो बोन लॉस की प्रक्रिया को थोड़ा स्लो किया जा सकता है। आज 'जरूरत की खबर' में बोन हेल्थ पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे-हड्डियों की कमजोरी के क्या संकेत हैं? स्ट्रॉंग बोन हेल्थ के लिए लाइफस्टाइल कौसी होनी चाहिए? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. अभिषेक कुमार मिश्रा, सीनियर कंसल्टेंट, आर्थोपेडिक्स एंड स्पाइन, अपॉलो स्पेक्ट्रम हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। कैल्शियम की कमी-उम्र बढ़ने के साथ शरीर में कैल्शियम का अवशोषण कम हो जाता है। अगर डाइट से पर्याप्त कैल्शियम नहीं

घटाती हैं। कुछ बीमारियां और दवाएं-थायरॉइड, किडनी डिजीज जैसे बीमारियां हड्डियों को कमजोर बना सकती हैं। लंबे समय तक स्टेरॉयड लेने से भी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। सवाल- हड्डियों की कमजोरी के क्या संकेत हैं? जवाब- हड्डियों की कमजोरी के शुरुआती संकेत बहुत हल्के होते हैं। इसलिए लॉग इस नजरअंदाज़ कर देते हैं। लेकिन समय रहते ये लक्षण पहचान लिए जाएं तो बड़ी समस्या से बचा जा सकता है। सवाल- 40ए एज में किन लोगों को बोन लॉस का रिस्क ज्यादा होता है? जवाब- कुछ लोगों को इसका रिस्क ज्यादा होता है।

है कि हड्डियां नॉर्मल हैं, कमजोर हैं या ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियां पतली या कमजोर होना) है। एक्स-रे-इससे हड्डियों के स्ट्रक्चर और फ्रैक्चर का पता चलता है। हालांकि शुरुआती बोन लॉस इसमें नहीं दिखता है। ब्लड टेस्ट- कैल्शियम और विटामिन डी का लेवल जांचा जाता है। थायरॉइड या अन्य समस्याओं का भी पता चलता है। इससे हड्डियों की कमजोरी की वजह समझने में मदद मिलती है। फ्रैक्चर रिस्क एसेसमेंट टूल स्कोर यह एक कैल्कुलेशन टूल है। यह उम्र, वजन, लाइफस्टाइल और मेडिकल हिस्ट्री के आधार पर फ्रैक्चर रिस्क बताता है। शारीरिक संकेतदर्शक कुछ लक्षणों के आधार

पर। जिन्हें पहले फ्रैक्चर हो चुका हो। जिन्हें कैल्शियम/विटामिन फ्रैक्चर रिस्क एसेसमेंट टूल की कमी है। जो लंबे समय से स्टेरॉयड ले रहे हैं। सवाल- क्या सिर्फ सस्टीमेंट लेने से हड्डियां मजबूत हो सकती हैं? जवाब- नहीं, सस्टीमेंट के साथ संतुलित डाइट और हेल्दी लाइफस्टाइल भी जरूरी है। सवाल- किन स्थितियों में डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है? जवाब- इन स्थितियों में डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है- किसी खास कारण के बिना लगातार हड्डियों में दर्द बना रहे। मामूली इंटके में हड्डी टूट जाए। चलने-फिरने में दिक्कत या बैलेंस खराब हो। कमजोरी, थकान या मसलस में दर्द हो। अगर बोन डिजीज की फीमिली हिस्ट्री हो। लंबे समय से स्टेरॉयड का ज्यादा इस्तेमाल ले रहे हों। 50 साल से ज्यादा उम्र हो। सवाल- 40 की उम्र के बाद हड्डियां कमजोर क्यों होने लगती हैं? जवाब- 40 की उम्र के बाद हड्डियों का कमजोर होना एक सामान्य प्रक्रिया है, लेकिन यह अचानक नहीं होता। इसके पीछे कई कारण हैं।

'इंडियाज गॉट लेटेस्ट 2' में आलिया पट्टनी, समय रैना ने किया रोस्ट-विवादित शो में एक्ट्रेस ने कहा- मुझे यहां आकर पछतावा हो रहा है

मुंबई। समय रैना ने शो 'इंडियाज गॉट लेटेस्ट 2' के पहले एपिसोड में आलिया भट्ट और शरवरी वाघ बतौर गेस्ट शामिल हुईं। एपिसोड के दौरान समय

कहा, 'मुझे अब थोड़ा पछतावा हो रहा है।' समय ने फिल्म 'जिगरा' पर तंज कसा-इस पर समय रैना ने तंज कसते हुए कहा, 'मुझे भी 'जिगरा' देखकर

क्योंकि मैं आपके पति का बहुत बड़ा फैन हूँ।' कांस और लेटेस्ट की तुलना कर मजाक किया- समय ने यह भी कहा, 'आलिया जी, आप इतनी बड़ी एक्ट्रेस हैं।

सब हंसने लगे। फिर जवाब देते हुए आलिया ने कहा, 'नहीं-नहीं समय, सच कहूँ तो हम सभी यह बात पूरे भरोसे के साथ कह सकते हैं कि हमें हंसाने के लिए हम सब कपिल शर्मा के बहुत आभारी हैं।' फिर समय ने कहा, 'वाह! आलिया जी, यहाँ फनी हो गई आप। जाकिर भाई के साथ क्या हो गया था?' विवादित शो में आलिया ने जिस तरह बिहेव किया, उस पर कई यूजर ने उनकी तारीफ की। एक यूजर ने कहा कि आलिया बहुत स्वीट हैं। वहीं, एक अन्य यूजर ने लिखा कि पहली बार किसी शो में सेलेब्स इतनी सहज और असली लगीं। पिछले साल शो विवादों में रहा-शो में शरवरी वाघ भी गेस्ट के तौर पर पहुंचीं। समय रैना ने मजाक में उन्हें पहचानने से इनकार कर दिया। वहीं शरवरी से पूछा गया कि क्या उन्होंने लेटेस्ट के एपिसोड देखे हैं, जिस पर एक्ट्रेस ने कहा, 'मैंने शो के वीडियो न्यूज चैनलों पर देखे हैं।' पिछले साल 'इंडियाज गॉट लेटेस्ट' को लेकर समय रैना विवादों में रहे थे। शो को लेकर उनके खिलाफ केस दर्ज हुआ था और मामला कोर्ट तक पहुंचा था।



रैना और आलिया भट्ट ने एक-दूसरे पर मजाकिया अंदाज में तंज कसे और रोस्ट किया। शो में समय रैना ने आलिया भट्ट का स्वागत करते हुए कहा कि उन्हें यकीन ही नहीं हो रहा कि आलिया शो के पहले एपिसोड में गेस्ट बनकर आई हैं। इस दौरान आलिया ने हंसते हुए

पछतावा हुआ था।' समय की यह बात सुनकर आलिया और शरवरी जोर से हंसने लगीं। हालांकि, आलिया ने भी बिना देर किए मुस्कुराते हुए जवाब दिया, 'कम से कम आपने फिल्म तो देखी।' इसके बाद समय ने कहा, 'आपके पास बैठकर थोड़ा नर्वस महसूस कर रहा हूँ,

आपकी फिल्मों ने 5000-6000 करोड़ रूपए की कमाई की है। आपके पास इतने फिल्मफेयर अवॉर्ड हैं, नेशनल अवॉर्ड है, बेस्ट एक्ट्रेस का अवॉर्ड है। फिर आप यहाँ आखिर क्यों आई हैं?' 'लेटेस्ट' में आने की क्या जरूरत थी? कहाँ कांस, कहाँ लेटेस्ट और यहाँ कैमरे आप पर हैं।' इस पर



मिलता तो शरीर हड्डियां से कैल्शियम लेने लगता है। इससे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। विटामिन डी की कमी-विटामिन डी कैल्शियम को शरीर में एब्जॉर्ब करने में मदद करता है। धूप में कम समय बिताने और खाराब लाइफस्टाइल के कारण इसकी कमी हो जाती है। इससे हड्डियां कमजोर होती हैं। हॉर्मोनल बदलाव (खासकर महिलाओं में) महिलाओं में मेनोपॉज के बाद एस्ट्रोजेन हॉर्मोन तेजी से घटता है। जिनका सनलाइट एक्सपोजर कम है। जिनकी लाइफस्टाइल खराब है।

इसके पीछे शरीर, लाइफस्टाइल और मेडिकल फ़ैक्टर्स जिम्मेदार हैं। पाईटर्स में देखिए किन्हें ज्यादा रिस्क है- जिन्हें कैल्शियम/विटामिन डी की कमी है। जो फिजिकली कम एक्टिव रहते हैं। जो स्मॉकिंग/ट्यूकिंग करते हैं। जिनका बीएमआई बहुत कम है। जिनकी बोन डिजीज की फीमिली हिस्ट्री है। जिन्हें थायरॉइड है। जिन्हें किडनी डिजीज है। जिन्हें रूमेटाइड आर्थराइटिस है। जो मेडिकेशन पर हैं। जिनका सनलाइट एक्सपोजर कम है। जिनकी लाइफस्टाइल खराब है।

पर अंदाजा लगाता है। जस- बार-बार फ्रैक्चर लगातार हड्डियों में दर्द-लाइफस्टाइल (डाइट, एक्सरसाइज) मेडिकल हिस्ट्री सवाल- लाइफस्टाइल का बोन हेल्थ पर क्या प्रभाव पड़ता है? जवाब- संतुलित डाइट, रेगुलर एक्सरसाइज और पर्याप्त धूप लेने से हड्डियां मजबूत होती हैं। जबकि खराब खानपान, लो फिजिकल एक्टिविटी, स्मॉकिंग और ट्यूकिंग हड्डियों को कमजोर करते हैं। गलत आदतें धीरे-धीरे बोन डेंसिटी कम करती हैं और समय के साथ ऑस्टियोपोरोसिस का रिस्क बढ़ा सकती हैं। सवाल- स्ट्रॉंग बोन हेल्थ के

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.नं.09415608710
 RNINO.UPHIN/2015/63398
 www.adhuniksamachar.com
 नोट- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पीओआरबी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।