



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया



प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक -10

प्रयागराज, शुक्रवार 13 मार्च, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रूपये

ईरान ने शांति के लिए 3 शर्तें रखीं

ट्रम्प बोले- ईरान जंग जीती, लेकिन ये जारी रहेगी, अमेरिका के 6 दिन में रु1 लाख करोड़ खर्च

तेहरान। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज 13वां दिन है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा है कि ईरान जंग में अमेरिका जीत चुका है, लेकिन मिशन पूरा होने तक लड़ाई जारी रहेगी। उन्होंने केंटकी राज्य में रैली के दौरान कहा कि जंग के पहले ही घंटे में साफ हो गया था कि अमेरिका आगे है और अमेरिकी सेना ने ईरान की सैन्य ताकत को काफी कमजोर कर दिया है। वहीं अमेरिकी रक्षा विभाग पेटागन ने संसद को बताया कि ईरान जंग के शुरूआती 6 दिन में अमेरिका ने करीब 11.3 अरब डॉलर (लगभग 84 लाख करोड़) खर्च कर दिए। इनमें से करीब 5 अरब डॉलर (लगभग 37 लाख करोड़) थियार और गोला-बारूद पर खर्च हुए। दूसरी ओर ईरान के राष्ट्रपति मसूज पजशाकियान ने कहा कि जंग खत्म करने के लिए तीन शर्तें जरूरी हैं। 1. ईरान के कानूनी अधिकारों को मान्यता दी जाए, 2. युद्ध के नुकसान की भरपाई की जाए, 3. भविष्य में हमला न होने की अंतरराष्ट्रीय गारंटी मिले। ईरान ने चेतावनी दी है कि जंग के कारण कच्चे तेल कीमतें 200 डॉलर प्रति बैरल तक पहुंच सकती हैं। तेहरान के खतम अल-अनबिया सैन्य कमांड मुख्यालय के प्रवक्ता इब्राहिम जोलफकारी ने बुधवार को यह बयान दिया। उन्होंने कहा कि



ईरान अब केवल जवाबी हमलों तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि विरोधियों के खिलाफ लगातार सैन्य कार्रवाई करेगा। जोलफकारी ने कहा कि ईरान अमेरिका, इजराइल और उनके सहयोगियों तक तेल पहुंचने नहीं देगा। उनके मुताबिक ऐसे देशों की ओर जाने वाले किसी भी जहाज या टैंकर को वैध निशाना माना जाएगा। संयुक्त राष्ट्र पति सिक्वोरिटी काउंसिल ने एक प्रस्ताव पास किया है जिसमें ईरान की तरफ से खाड़ी देशों और जॉर्डन पर हुए हमलों की निंदा की गई है। इस प्रस्ताव में ईरान से तुरंत हमले रोकने की मांग की गई है। बुधवार को यूएनएससी के 15 में से 13 देशों ने इस प्रस्ताव के पक्ष में वोट दिया। यह प्रस्ताव गल्फ

पिंजरो में बंद बिलियां और पिछले भी मिले हैं। अब धाबी के एनिमल वेलफेयर वर्कर एन्सो स्टैंडर ने इसे स्वार्थी और निर्दयी कदम बताया। उन्होंने यह भी कहा कि उनके शेल्टर के पास इलाके में दो छोड़े गए कुत्तों को गोली मारने की खबर मिली है। ईरान के मोनाब शहर में प्राथमिक स्कूल पर हुए मिसाइल हमले के लिए शुरूआती जांच में अमेरिका को जिम्मेदार ठहराया गया है। अमेरिकी सैन्य जांच के मुताबिक पुराने टारगेटिंग डेटा के इस्तेमाल से स्कूल की गलत पहचान हुई थी। 28 फरवरी को हुए इस हमले में 28 बच्चों का मौत हुआ। स्कूल के इमारत को निशाना बनाया गया था। उस समय अमेरिकी सेना स्कूल के पास के एक ईरानी नौसैनिक अड़े पर हमला कर रही थी, जो पहले उसी कैंप का हिस्सा रहा था। जांच में सामने आया कि अमेरिकी सेंट्रल कमांड ने खुफिया एजेंसी की तरफ से दिए गए पुराने डेटा के आधार पर निशाना साधा था। इसमें स्कूल को सैन्य ठिकाना समझ लिया गया। ईरानी अधिकारियों के मुताबिक इस हमले में 160 से ज्यादा बच्चों सहित कम से कम 175 लोगों की मौत हुई। अमेरिकी अधिकारियों का कहना है कि मामले की जांच अभी जारी है और यह पता लगाया जा रहा है कि पुराने डेटा की पुष्टि क्यों नहीं की गई।

सदन के बाहर नारेबाजी- नरेंद्र भी गायब, सिलेंडर भी

गायब, राहुल बोले- मोदी घबराए हैं अविश्वास प्रस्ताव खारिज होने के बाद बिरला की वापसी

नयी दिल्ली। लोकसभा में गुरुवार को विपक्ष के सांसदों ने देश में सिलेंडर संकट के मुद्दे पर हंगामा किया। सुबह 11 बजे जैसे ही कार्यवाही शुरू हुई सांसदों ने नारेबाजी शुरू कर दी। स्पीकर ओम बिरला ने सांसदों से सदन की कार्यवाही शुरू करने का आग्रह किया, लेकिन विपक्ष नहीं माना तो कार्यवाही दोपहर 12 बजे तक स्थगित कर दी। लोकसभा में विपक्ष द्वारा स्पीकर ओम बिरला के खिलाफ लाया गया अविश्वास प्रस्ताव बुधवार को खारिज कर दिया गया। इसके बाद गुरुवार को स्पीकर ओम बिरला दोबारा सदन की अध्यक्षता करने के लिए कुर्सी पर लौटे। उधर, संसद परिषद में राहुल समेत विपक्ष के सांसदों ने सिलेंडर संकट पर प्रदर्शन किया। सांसदों ने 'नरेंद्र भी गायब, सिलेंडर भी गायब' के नारे लगाए। राहुल गांधी ने कहा- 'प्रधानमंत्री कहते हैं कि घबराने की कोई



जबरत नहीं है। लेकिन वह खुद घबराए हुए लग रहे हैं, बिल्कुल अलग वजहों से। वे एस्प्टीन अदाणी की कार्रवाई के पूर्व सीएम फारुक अब्दुल्ला पर हमले की कोशिश पर कांग्रेस सांसद शशि थरूर ने कहा कि यह सचमुच चौकाने वाली बात है कि किसी ने इतनी नजदीक से उन पर गोली चलाने की कोशिश की। सांभार से सुरक्षाकर्मी ने हमलावर का हाथ हटा दिया, जिससे गोली किसी को नहीं लगी। यह राहत की बात है। पीएम मोदी

उठाया। केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह ने कहा कि ये लोग (कांग्रेस) देश और लोकतंत्र के दुश्मन हैं। ये लोग लो कसभा में गरीबों के पैसे का दुरुपयोग करते हैं। ये देश में सिर्फ भ्रम फैलाने का काम करते हैं। हमने महामारी के दौरान हालात संभाले थे, इसे भी संभाल लेंगे। जम्मू-कश्मीर के पूर्व सीएम फारुक अब्दुल्ला पर हमले की कोशिश पर कांग्रेस सांसद शशि थरूर ने कहा कि यह सचमुच चौकाने वाली बात है कि किसी ने इतनी नजदीक से उन पर गोली चलाने की कोशिश की। सांभार से सुरक्षाकर्मी ने हमलावर का हाथ हटा दिया, जिससे गोली किसी को नहीं लगी। यह राहत की बात है। पीएम मोदी

हिजबुल्लाह ने इजराइल पर 150 मिसाइलें दागीं, रिपोर्ट- अमेरिका पर भी

ईरानी हमले का खतरा

तेहरान। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज 13वां दिन है। इजराइल को ईरान के साथ-साथ पड़ोसी देश लेबनान के उग्रवादी संगठन हिजबुल्लाह की चुनौती का भी सामना करना पड़ रहा है। टाइम्स ऑफ इजराइल के मुताबिक बुधवार को ईरान समर्थक हिजबुल्लाह ने इजराइल पर 150 मिसाइलें दागीं। इजराइल के एयर डिफेंस



सिस्टम ने ज्यादातर रॉकेट और मिसाइलों को रोक दिया, लेकिन कुछ स्वास्थ मंत्रालय ने बताया कि अलग-अलग हमलों में देश भर में पिछले 24 घंटे में 179 लोग घायल हुए हैं। जबकि जंग शुरू होने के बाद से अब तक कुल 2,745 लोग घायल हो चुके हैं। उधर अमेरिकी जांच एजेंसी एफबीआई ने कैंलिफोर्निया के पुलिस विभाग को चेतावनी दी है कि ईरान, अमेरिका के पश्चिमी तट पर जवाबी हमला कर सकता है। मीडिया रिपोर्ट्स में सूत्रों के हवाले से इसकी जानकारी दी गई।

प्रयागराज महाकुंभ की वायरल गर्ल मोनालिसा ने अपने मुस्लिम बॉयफ्रेंड फरमान से की शादी

प्रयागराज। प्रयागराज महाकुंभ के बाद वायरल गर्ल मोनालिसा की किस्मत सोने की तरह चमकी है। स्टारडस्ट के साथ-साथ मोनालिसा अपने परिवार से दूर होती गईं। अब अपने मुस्लिम बॉयफ्रेंड फरमान से शादी से वायरल हो चुकीं हैं। मध्य प्रदेश के खरगोन जिले के महेश्वर के वार्ड नंबर 9 में अपने कुनबे के साथ रहने वाली मोनालिसा उसे समय सुखियों में आई थीं, जब वह प्रयागराज के महाकुंभ में वायरल हो गई थीं। करीब चार दशक पहले तत्कालीन नगर परिषद ने पारदी



समाज के लोगों के लिए एक बस्ती बसा दी थी, जिसमें मोनालिसा का जन्म हुआ। प्रयागराज महाकुंभ में मोनालिसा वायरल हुईं और किस्मत पलट गई। अब वह अपनी शादी की वजह से चर्चा में हैं। मोनालिसा

नेताजी सुभाष चंद्र की अस्थियां भारत लाने की मांग पर सुप्रीम कोर्ट ने सुनवाई से किया इनकार

नयी दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को नेताजी सुभाष चंद्र बोस की अस्थियां जापान के टोक्यो स्थित रेनकोजी मंदिर से जस्टिस ने कहा कि यह मुद्दा सुप्रीम कोर्ट के सामने बार-बार लाया जा रहा है और पिछले साल भी इस तरह की एक याचिका



भारत लाने की मांग वाली याचिका पर सुनवाई से इनकार कर दिया। कोर्ट ने याचिकाकर्ता को याचिका वापस लेने के लिए कहा है। नेताजी के बहन के पोते आशीष रे ने यह याचिका दायर की थी। याचिकाकर्ता की ओर से वरिष्ठ अधिवक्ता अभिषेक सिंघवी ने सुप्रीम कोर्ट में पक्ष रखा। चीफ जस्टिस सूर्यकांत, जस्टिस जयपालाया बागची और जस्टिस विपुल एम. पंचोली की पीठ ने याचिका पर सुनवाई करने में अनिच्छा जताई। इसके बाद याचिकाकर्ता की ओर से याचिका वापस लेने की अनुमति मांगी गई, जिसे अदालत ने स्वीकार कर लिया। सुनवाई के दौरान चीफ

पूर्व सीएम फारुक अब्दुल्ला पर फायरिंग, सुरक्षाकर्मियों ने बचाया

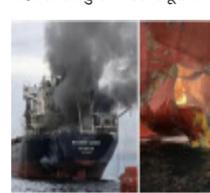
हमलावर बोला- उन्हें 20 साल से मारना चाहता था

जम्मू। नेशनल कॉन्फ्रेंस अध्यक्ष और जम्मू-कश्मीर के पूर्व मुख्यमंत्री फारुक अब्दुल्ला पर बुधवार रात एक व्यक्ति ने फायरिंग मुताबिक, हमलावर पिछले कई सालों से लाइसेंसों हथियार इस्तेमाल कर रहा है। फारुक अब्दुल्ला, सुरिंदर चौधरी और दूसरे बड़े नेता नेशनल कॉन्फ्रेंस के कार्यकर्ता सुरजीत सिंह के बेटे की शादी में शामिल हुए थे। हमलावर सुरजीत सिंह का कजिन है। वह बिजनेसमैन है और उसकी पुराने शहर में कुछ दुकानें हैं। फारुक के बेटे और जम्मू-कश्मीर के सीएम कर दी। गनीमत रही कि गोली उन्हें नहीं लगी। अधिकारियों के मुताबिक फारुक जम्मू में एक शादी समारोह में पहुंचे थे। उनके साथ राज्य के डिप्टी सीएम सुरिंदर चौधरी भी थे। घटना का सीसीटीवी भी सामने आया है। इसमें देखा जा सकता है कि 70 साल के हमलावर कमल सिंह जामवाल ने पीछे से आकर फारुक के सिर पर रिवॉल्वर तान दी। सुरक्षाकर्मियों ने तुरंत हमलावर का हाथ हटाया जिससे फायर हवा में हो गया। आरोपी को पकड़ लिया गया है और हमले के कारणों का पता लगाया जा रहा है। हमलावर कमल ने पुलिस को बताया- 'मैं पिछले 20 सालों से फारुक अब्दुल्ला को मारना चाहता था। यही मेरा मकसद था।' पुलिस के

उमर अब्दुल्ला ने एक्स पर लिखा कि एक आदमी लोडेज पिस्टल लेकर पॉइंट-ब्लैक रेंज में आ गया और गोली चला दी। अल्लाह का शुक है कि मेरे पिता बाल-बाल बचे। सवाल उठता है कि कोई जेड प्लस प्लस एनएसजी प्रोटेक्टिव पूर्व सीएम के इतने करीब कैसे पहुंच गया। घटना के बाद डिप्टी सीएम सुरिंदर चौधरी ने कहा- पुलिस से पूछना चाहिए कि रॉयल पार्क में इतनी बड़ी चूक कैसे हो गई। वहां लोकल पुलिस से कोई नहीं था। यह बहुत बड़ी सिक्वोरिटी चूक है। डॉ फारुक जम्मू-कश्मीर नेशनल कॉन्फ्रेंस पार्टी के अध्यक्ष हैं। वे तीन बार जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री रहे हैं। उनके पिता शेख अब्दुल्ला भी मुख्यमंत्री थे।

भारत के तेल टैंकरों को नहीं दी स्ट्रेट ऑफ होर्मुज से गुजरने की मंजूरी

ईरानी सूत्रों के हवाले से बड़ा दावा



नयी दिल्ली। तेहरान: ईरान ने स्ट्रेट ऑफ होर्मुज से भारतीय जहाजों को गुजरने की मंजूरी देने की नागरिकों से घबराने की जरूरत नहीं होने की अपील पर कांग्रेस सांसद रेणुका चौधरी ने कहा कि प्रधानमंत्री को संसद में बयान देना चाहिए। एक सर्वदलीय बैठक होनी चाहिए। देश को यह जानने का अधिकार है कि पश्चिम एशिया संकट की वजह से देश में क्या हालात हैं, आखिर क्या हो रहा है। भाजपा सांसद जेपी नन्हा ने राज्यसभा में कहा कि फारुक अब्दुल्ला पर जो हमला हुआ। वह बहुत गंभीर है। मैं सरकार की ओर से विश्वास दिलाता हूँ कि जितनी भी जांच की जरूरत होगी पूरी की जाएगी। लेकिन विपक्ष ने जो कहा कि सरकार उनका ज्ञान लेना चाहती है। यह विपक्ष का काम है। इनकी सरकार के वक्त जम्मू-कश्मीर में डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की संदेहास्पद मौत हुई थी। उस पर कांग्रेस ने आज तक जवाब नहीं दिया।

मैंस के परिवहन के लिए महत्वपूर्ण समुद्री मार्ग को खुला रखना है। अब तेहरान ने इसे सिरे से खारिज कर दिया है। अभी तक केवल चीन के तेल टैंकरों को ही स्ट्रेट ऑफ होर्मुज से गुजरने की मंजूरी है। ईरान चीन को तेल बेचकर जमकर पैसा कमा रहा है। ईरान ने शर्त रखी है कि इजरायल के राजदूत को अगर जो देश अपने यहां से बाहर कर देगा, उसे ही स्ट्रेट ऑफ होर्मुज से जाने की मंजूरी दी जाएगी। ईरान के इस ताजा बयान पर अभी भारतीय सूत्रों ने कोई टिप्पणी नहीं की है। इससे पहले इस मामले से जुड़े भारतीय सूत्रों ने दावा किया था कि भारतीय टैंकर 'पुष्क' और 'परिमल' होर्मुज स्ट्रेट से सुरक्षित रूप से गुजर रहे हैं। हालांकि, अमेरिका, यूरोप और इजरायल के जहाजों को इस अहम जलमार्ग पर पाबंधियों का सामना करना पड़ रहा है। भारत और ईरान के नेताओं ने पश्चिम एशिया में बदलते हालात पर चर्चा की थी।

भारत में एलपीजी की खपत! आपको क्या करना चाहिए?

नयी दिल्ली। भारत को सालाना करीब 33 मिलियन मीट्रिक टन एलपीजी की जरूरत होती है। घरेलू गैस सिलेंडर के हिसाब से हर साल करीब 235 करोड़

का कहना है कि ये इमरजेंसी जैसी स्थिति है। राजस्थान: कॉमर्शियल गैस की सप्लाई बिल्कुल बंद हो गई है। भास्कर स्टिंग में खुलासा हुआ कि जयपुर में 1911 रूपए में मिलने वाला सिलेंडर 2500 रूपए तक में बिक रहा है। उत्तर प्रदेश: बुकिंग के 4-5 दिन बाद भी सिलेंडर नहीं मिल रहे हैं। गैस एजेंसियों के बाहर लाइनें लगने लगी हैं। गोरखपुर-सिद्धार्थनगर में पुलिस सुरक्षा में सिलेंडर बांट जा रहे हैं। बिहार: 3 दिन से कॉमर्शियल गैस सिलेंडर की बुकिंग बंद है। इस वजह से सिलेंडर। यानी रोजाना 64 लाख सिलेंडर। इसका 88फीसदी हिस्सा घरों में इस्तेमाल होता है। बाकी की 12फीसदी गैस कमर्शियल यानी होटल, रेस्टोरेंट, इंडस्ट्री वगैरह में यूज होती है। भारत अपनी खपत की 60फीसदी एलपीजी विदेशों से खरीदता है। बाकी भारतीय रिफाइनरियों में तैयार होती है। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग के चलते विदेशों से होने वाली एलपीजी सप्लाई प्रभावित हुई है। इसके चलते भारत में एलपीजी फीसदी की किल्लट देखी जा रही है। मध्य प्रदेश: कमर्शियल गैस सिलेंडर न मिलने से होटल-रेस्टोरेंट पर संकट है। घरेलू एलपीजी की एजेंसियों के बाहर लंबी लाइनें हैं। शहीद वाले घरों में टेंशन है। केंद्रर्स

भारत पर फिर से टैरिफ लगाने की तैयारी में अमेरिका, जांच हुई शुरू, अनुचित व्यापार के सबूत मिले तो भारी टैक्स लगेगा

वॉशिंगटन। अमेरिका के डोनाल्ड ट्रम्प प्रशासन ने भारत और चीन समेत अपने 16 प्रमुख ट्रेडिंग पार्टनर्स के खिलाफ 'सेक्शन 301' के तहत जांच शुरू कर दी है। 'सेक्शन 301' अमेरिका को उन देशों पर एक्तरफा टैक्स बढ़ाने की शक्ति देता है, जो उसकी कंपनियों को नुकसान पहुंच रहे हों। पिछले महीने अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट द्वारा राष्ट्रपति ट्रम्प के टैरिफ को अवैध बताने के बाद, प्रशासन अब नए कानूनी रास्तों से टैरिफ का दावा वापस बनाने की तैयारी में है। यूएस ट्रेड रिप्रेजेंटेटिव जेमिसन ग्रीर के मुताबिक, इस जांच के कारण इस साल गर्मियों तक भारत, चीन, यूरोपीय संघ और मैक्सिको जैसे

देशों पर नए टैरिफ लगाए जा सकते हैं। ट्रम्प प्रशासन ने कुल 16 ट्रेडिंग पार्टनर्स के खिलाफ जांच शुरू की है। इनमें भारत, चीन, यूरोपीय संघ, जापान, दक्षिण कोरिया, मैक्सिको, वियतनाम, ताइवान, थाईलैंड, मलेशिया, कंबोडिया, सिंगापुर, इंडोनेशिया, बांग्लादेश, सिस्टर्नलैंड और नॉर्वे शामिल हैं। 20 फरवरी को अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट ने ट्रम्प द्वारा लगाए गए कोर्बल टैरिफ को अवैध करार दिया था। इसके बाद ट्रम्प ने 150 दिनों के लिए 10फीसदी का अस्थायी टैरिफ लगाया था। अब प्रशासन 'सेक्शन 301' का इस्तेमाल कर रहा है ताकि ट्रेडिंग पार्टनर्स पर टैरिफ का खतरा बरकरार रहे और उन्हें बाजार की मेज पर लाया जा सके। यह 'ट्रेड एक्ट ऑफ 1974' का एक हिस्सा है। यह अमेरिकी ट्रेड रिप्रेजेंटेटिव को यह ताकत देता है कि अगर कोई देश 'अनुचित व्यापार व्यवहार' करता है, तो अमेरिका उस पर जवाबी टैरिफ या अन्य प्रतिबंध लगा सकता है।

आदि कैलाश यात्रा 1 मई से शुरू करने की तैयारी, पिछले साल 30 हजार से ज्यादा श्रद्धालु पहुंचे

नयी दिल्ली। उत्तराखंड में आदि कैलाश यात्रा 1 मई से शुरू करने के डीएम आशीष भटगाई ने बताया- 'यात्रा को लेकर तैयारियां शुरू कर

की तैयारी है। मौसम अनुकूल रहा तो प्रशासन अप्रैल के आखिरी सप्ताह से इनर लाइन परमिट जारी कर सकता है। पिछले साल यहां 30 हजार से ज्यादा श्रद्धालु पहुंचे थे, ऐसे में इस बार और बड़ी संख्या में यात्रियों के आने की उम्मीद है। आदि कैलाश पिथौरागढ़ जिले के धारचूला क्षेत्र की व्यास घाटी में स्थित है। नवंबर से मार्च तक यहां भारी बर्फबारी के कारण आवागमन बंद रहता है। सुरक्षा कारणों के चलते व्यास घाटी में थियेलेख से आगे जाने के लिए इनर लाइन परमिट अनिवार्य होता है, जिसे तहसील प्रशासन जारी करता है। पिथौरागढ़



दी गई है। जल्द ही आधिकारिक सूचना जारी की जाएगी।' आदि कैलाश और ओम पर्वत की यात्रा के लिए इनर लाइन परमिट धारचूला स्थित एसडीएम कार्यालय से ऑफलाइन लिया जा सकता है। आवेदन के लिए आधार कार्ड, मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट और पासपोर्ट साइज फोटो जरूरी होते हैं। यात्रा के लिए ऑनलाइन आवेदन की भी सुविधा है। आदि कैलाश और ओम पर्वत के दर्शन के लिए आने वाले पर्यटकों की संख्या पिछले कुछ वर्षों में तेजी से बढ़ी है। साल 2023 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दौर के बाद इस धार्मिक स्थल को राष्ट्रीय

और वैश्विक स्तर पर पहचान मिली। इसके बाद यहां आने वाले श्रद्धालुओं की संख्या लगातार बढ़ रही है। साल 2023 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने उत्तराखंड दौरे के दौरान आदि कैलाश क्षेत्र का भ्रमण किया था। तब उन्होंने पिथौरागढ़ जिले में स्थित आदि कैलाश और पार्वती कुंड में पूजा-अर्चना की, साथ ही कुमाऊं के प्रसिद्ध जागेश्वर धाम में भी दर्शन किए थे। यात्रा के बाद प्रधानमंत्री ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर अपने अनुभव साझा करते हुए लिखा था- 'यदि कोई मुझसे पूछे कि उत्तराखंड में एक जगह जरूर देखनी चाहिए तो मैं कहूंगा कि कुमाऊं क्षेत्र में पार्वती कुंड और जागेश्वर मंदिर अवश्य जाएं। यहां की प्राकृतिक सुंदरता और दिखता आपको मंत्रमुग्ध कर देगी।' आदि कैलाश उत्तराखंड के पिथौरागढ़ जिले की व्यास घाटी में भारत-तिब्बत सीमा के पास स्थित है। इसे छोटा कैलाश भी कहा जाता है। धार्मिक मान्यता के अनुसार विवाह के बाद भगवान शिव माता पार्वती के साथ कैलाश जाते समय यहां कुछ समय तक रुके थे और अपने पुत्रों कार्तिकेय व गणेश के साथ यहीं निवास किया था।

जिलाधिकारी ने एलपीजी तथा पेट्रोल-डीजल वितरण एजेंसी के अधिकारियों के साथ की बैठक, जनपद में एलपीजी घरेलू गैस सिलेंडर का पर्याप्त मात्रा में है स्टॉक

कालाबाजारी एवं अनाधिकृत भंडारण के खिलाफ की जाये सख्त कार्रवाई : डीएम
(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्राकृतिक गैस मंत्रालय द्वारा जारी दिशा-निर्देशों के अनुसार जिलाधिकारी द्वारा समस्त



कलेक्ट्रेट सभागार में आईओसीएल, बीपीसीएल और एचपीसीएल (एलपीजी) विपणन/सिलेण्डर डिलीवरी के 25 दिनों के उपरान्त अग्रिम Single Bottle Connection एलपीजी रिफिल

पेट्रोल/डीजल पम्पों एवं गैस एजेंसियों के स्वामियों को निर्देशित किया गया कि वह अपने सी.सी.टी.वी. कैमरे चालू अवस्था में रखेंगे, समस्त अभिलेख अद्यतन रखेंगे तथा रिफिलिंग बायर्स एवं समस्त स्टाफ पर निगरानी रखें, ताकि वह किसी भी प्रकार की कालाबाजारी में संलग्न न हों। जिला पूर्ति अधिकारी ने बताया कि समस्त एलपीजी उपभोक्ता सम्बन्धित अधिकृत एलपीजी कम्पनी के ऑनलाईन बुकिंग हेतु मोबाइल नम्बर से अथवा मोबाइल एप के माध्यम से गैस रिफिल बुक कराकर नियमानुसार एलपीजी डिस्ट्रीब्यूटर/गैस कंपनी के अधिकृत वैपडर/हॉल्डर्स के माध्यम से ही गैस सिलेण्डर रिफिल प्राप्त करें। साथ ही अपील की कि सोशल मीडिया पर किसी भी भ्रामक सूचना अथवा अफवाह पर ध्यान न दें। इस महत्वपूर्ण बैठक में डीसीपी सेंट्रल शक्ति मोहन अवस्थी, अपर जिलाधिकारी वित्त एवं राजस्व अतुल कुमार, जिला पूर्ति अधिकारी स्मृति गौतम सहित पूर्ति निरीक्षक व पेट्रोल पंप एवं एलपीजी गैस सिलेंडर वितरण एजेंसी के पदाधिकारीगण उपस्थित रहे।



आपूर्ति शाखा के क्षेत्रीय बिक्री अधिकारियों के साथ बैठक आयोजित की। बैठक में उन्होंने उपभोक्ताओं को शत-प्रतिशत गैस सिलेंडर आपूर्ति, कालाबाजारी और अनाधिकृत भंडारण पर रोक लगाने के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक में एलपीजी गैस सिलेंडर वितरण एजेंसी के पदाधिकारियों ने जिलाधिकारी को अवगत कराया कि जनपद के लिए पर्याप्त मात्रा में एलपीजी, पेट्रोल एवं डीजल का स्टॉक उपलब्ध है। गैस उपभोक्ता हलचल की स्थिति उत्पन्न न करें। पेट्रोलियम एवं

बुकिंग की तथा 30 दिन के उपरान्त Double Bottle Connection एलपीजी रिफिल बुकिंग की व्यवस्था सुनिश्चित की गयी है। जिलाधिकारी द्वारा सभी सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि आवश्यक वस्तु अधिनियम, 1955 लागू है। ऐसी स्थिति में यदि किसी अन्य अनाधिकृत स्रोत/दलालों के माध्यम से एलपीजी सिलेण्डरों की खरीद फरोख्त एवं भण्डारण किया जाना पाया जाता है तो संलग्न व्यक्तियों के विरुद्ध नियमानुसार कठोर कानूनी

कार्रवाई की जायेगी।

डा.अभिषेक ने लिगामेंट चोट के कारण लक्षण व उपाय को लेकर कार्यशाला

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। गौड़ सिटी निवासी डॉ.अभिषेक गर्ग ने कार्यशाला के दौरान लिगामेंट चोट के

खसकर यदि वे वाम अप या स्ट्रिचिंग नहीं करते हैं। अचानक गिरने या फिसलने से खेलकूद की गतिविधियां

सर्जरी के बाद पहले 48 घंटे तक जितना हो सके आराम करें और पैर पर वजन ना डालें। धीरे-धीरे सामान्य गतिविधियां



कारण लक्षण व उपाय पर चर्चा की डॉ.अभिषेक गर्ग ने बताया कि लिगामेंट क्या है और उसके कार्य क्या हैं। लिगामेंट एक मजबूत रेशोदार धागे नुमा ऊतकों की बनी पट्टियां हैं। जो एक हड्डी को दूसरी हड्डी से जोड़ती हैं, जिसे जोड़ों को स्थिरता मिलती है। लिगामेंट का कार्य गतिविधियों के दौरान अत्यधिक हिलने-डुलने से रोकना है। यह जोड़ों की सही गतिशीलता बनाए रखता है, कॉलेजन नामक प्रोटीन इसे मजबूती प्रदान करते हैं, इलास्टिन फाइबर इन्हें लचीलापन प्रदान करता है। लिगामेंट इंजरी ज्यादातर खिलौने के खेलों में होता है। लिगामेंट पूरी तरीके से फट जाता है तो इसमें सर्जरी की आवश्यकता होती है सर्जरी के बाद लिगामेंट पूरी तरीके से ठीक होने में 6से12 महीने का समय लग जाता है।

अचानक मोड़ने या दिशा बदलने से, किसी दुर्घटना अत्यधिक परिश्रम, तनाव की स्थिति में घर में चलते-चलते अचानक फिसलने या गिरने झटका या दुर्घटनाएं और गलत तरीके से किए जाने वाले शारीरिक कार्य से जोड़ों को नुकसान पहुंचता है और लिगामेंट पर असामान्य चोट लग जाती है। हल्की चोटियां मोच एक से दो हफ्ते में ठीक हो जाती हैं इसमें बर्फ का रोज सेक करते हैं। जो चोट ज्यादा होती है उन्हें 3 से 6 हफ्ते का समय लगता है। पूरी तरीके से फटे हुए लिगामेंट को ठीक करने में 6 महीने से 12 महीने तक का समय लगता है। लिगामेंट पूरी तरीके से फट जाता है तो इसमें सर्जरी की आवश्यकता होती है सर्जरी के बाद लिगामेंट पूरी तरीके से ठीक होने में 6से12 महीने का समय लग जाता है।

फिजियोथेरेपी से ठीक की जाती हैं। सूजन और दर्द होता है 20मिनट तक हर दो घंटे में बर्फ की सिकाई करें। सूजन कम करने के लिए लेटने समय अपने पैर को थोड़ा सा ऊपर उठा कर रखें। पैर के नीचे तकिया रख कर लेटें। नए ऊतक बनने में कुछ समय लगता है और इसकी मजबूती प्रदान करने के लिए फिजियोथेरेपी डॉक्टर के द्वारा किया गए व्यायाम, एक्ससाइज, स्ट्रिचिंग जो डॉक्टर अपनी मार्गदर्शन में ही करते हैं, मांसपेशियों को मजबूत बनाना उसमें स्ट्रिचिंग हल्के-फुल्की व्यायाम हल्की-फुल्की कसरत करते हैं। प्रोक्वैटोलींग में पटना पाइरेटस और गुजरात जेट्स के हेड फिजियो भी रह चुके अभिषेक कई स्पोर्ट्स टीम के साथ जुड़े हुए हैं। स्पोर्ट्स फिजियोथेरेपिस्ट हैं।

गलगोटिया विश्वविद्यालय में वैश्विक बौद्धिक संपदा कानून पर अंतरराष्ट्रीय प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। गलगोटिया विश्व विद्यालय के स्कूल ऑफ लॉ में वैश्विक बौद्धिक संपदा कानून का व्यवहारिक पक्ष विषय पर तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम आयोजित किया गया। यह कार्यक्रम 10 मार्च से 12 मार्च 2026 तक चला। इसमें अमेरिका के पेन स्टेट डिक्लिनस लॉ के एसोसिएट क्लीनिकल प्रोफेसर और इंटरनेशनल प्रॉपर्टी लॉ क्लिनिक के निदेशक प्रोफेसर जोनाथन डी सिल्वा ने विद्यार्थियों को संबोधित किया। इस पाठ्यक्रम में स्कूल ऑफ

लॉ के वीए एलएलबी, बीबीए एलएलबी, एलएलबी (तीन वर्षीय कार्यक्रम) और एलएलएम के करियर के अवसरों के बारे में भी बताया गया। विद्यार्थियों ने सत्रों में सक्रिय रूप से भाग लिया और विषय में गहरी रुचि दिखाई। पहले दिन प्रोफेसर डी सिल्वा ने भारत और अमेरिका के बौद्धिक संपदा कानून की तुलना करते हुए पेटेंट और ट्रेडमार्क कानूनों पर चर्चा की। दूसरे दिन उन्होंने अमेरिका में बौद्धिक संपदा वकील के रूप में काम करने की प्रक्रिया और उससे जुड़े व्यावहारिक पहलुओं के बारे में बताया। तीसरे और अंतिम दिन उन्होंने विदेशी देशों में बौद्धिक संपदा कानून के क्षेत्र में करियर बनाने के अवसरों पर विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया।

लॉ के वीए एलएलबी, बीबीए एलएलबी, एलएलबी (तीन वर्षीय कार्यक्रम) और एलएलएम के करियर के अवसरों के बारे में भी बताया गया। विद्यार्थियों ने सत्रों में सक्रिय रूप से भाग लिया और विषय में गहरी रुचि दिखाई। पहले दिन प्रोफेसर डी सिल्वा ने भारत और अमेरिका के बौद्धिक संपदा कानून की तुलना करते हुए पेटेंट और ट्रेडमार्क कानूनों पर चर्चा की। दूसरे दिन उन्होंने अमेरिका में बौद्धिक संपदा वकील के रूप में काम करने की प्रक्रिया और उससे जुड़े व्यावहारिक पहलुओं के बारे में बताया। तीसरे और अंतिम दिन उन्होंने विदेशी देशों में बौद्धिक संपदा कानून के क्षेत्र में करियर बनाने के अवसरों पर विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया।

साक्ष्यों के बाद भी पुजारी प्रतिनिधि को बचाने की जद्दोजहद?

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) महर। जिले के देवीधाम में सामने

कि जिस व्यक्ति पर देवीधाम के आभूषण और चढ़ावे की चोरी

यह फौसला न सिर्फ कई सवाल खड़े करेगा बल्कि लोगों के मन



आए मुकुट चोरी और चढ़ावा गबन मामले को लेकर एक बार फिर सवाल खड़े हो रहे हैं। मामले से जुड़ा एक गर्भगृह कर्मचारी सामने आकर खुलकर बयान दे रहा है कि आखिर किस तरह पुजारी प्रतिनिधि सुमित पाण्डेय ने पूरी घटना को अंजाम दिया। कर्मचारी के मुताबिक, पुजारी प्रतिनिधि ने योजनाबद्ध तरीके से देवीधाम समिति की अमानत में खयानत की और लाखों रुपये के चढ़ावे को पार कर दिया। इतना ही नहीं, घटना के बाद जब मामला उजागर होने लगा तो कथित तौर पर चोरी किया गया चढ़ावा वापस लाकर समिति में जमा कर दिया गया। सबसे बड़ा सवाल यह है

का आरोप लगा, जिसे नियमों के अनुसार जेल भेजा जाना चाहिए था, उसे अब कथित तौर पर अभयदान देने और फिर से गद्दी पर बैठाने की तैयारी की चर्चा क्यों हो रही है? जनता के बीच भी यही सवाल गुंज रहा है- अगर कोई व्यक्ति चोरी करे, फिर पकड़ा जाए, चोरी का सामान बरामद हो जाए और बाद में वह सामान वापस जमा कर दे, तो क्या वह निर्दोष हो जाता है? क्या उसे दोबारा उसी जिम्मेदारी वाली गद्दी पर बैठा देना न्यायसंगत होगा? सूत्रों की मानें तो हवा का रुख कुछ ऐसा इशारा कर रहा है कि आरोपी को दोबारा गद्दी पर बैठाने की कोशिशें तेज हो गई हैं। अगर ऐसा हुआ तो

में यह भी बैठेगा कि आखिर ऐसा कौन है जो पूरे मामले को दबाने की ताकत रखता है। अब जरूरत है कि सामने आए कर्मचारी के बयान और उपलब्ध साक्ष्यों को एक बार फिर गंभीरता से सुना और परखा जाए, ताकि सच सामने आ सके और न्याय भी होता दिखाई दे। बताया जा रहा है कि इस पूरे मामले से जुड़े कई और अहम पहलू भी हैं, जिन्हें समय-समय पर सामने लाया जाएगा। अगर चाहे तो मैं इसे और ज्यादा आक्रामक, हेडलाइन-स्टाइल या वायरल सोशल मीडिया पोस्ट के रूप में भी लिखकर दे सकता हूँ, जैसा आमतौर पर आपके पोर्टल 'मध्यप्रदेश तक न्यूज़' की खबरों में होता है।

नोएडा सेक्टर-4 स्थित बिजली मीटर बनाने वाली कंपनी में आग की घटना में घायलों का जिलाधिकारी ने जिला अस्पताल सेक्टर-39 पहुंचकर जाना हाल घायलों के उपचार की जानकारी प्राप्त कर सम्बंधित चिकित्सा अधिकारियों को दिए आवश्यक दिशा-निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-4 स्थित बिजली मीटर बनाने वाली कंपनी में हुई

किसी प्रकार की असुविधा न होने दी जाए। जिलाधिकारी ने अस्पताल प्रशासन को यह भी निर्देश दिए कि

में किसी प्रकार की लापरवाही न बरती जाए तथा आवश्यकता अनुसार विशेषज्ञ चिकित्सकों की



आग की घटना में घायल हुए लोगों से जिलाधिकारी ने जिला अस्पताल सेक्टर-39 नोएडा पहुंचकर मुलाकात की और उनका हालचाल जाना। इस दौरान जिलाधिकारी ने अस्पताल में भर्ती सभी घायलों के स्वास्थ्य की जानकारी लेते हुए चिकित्सकों को सभी घायलों का बेहतर उपचार कराने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने कहा कि सभी घायलों का उपचार पूरी संवेदनशीलता एवं प्राथमिकता के आधार पर किया जाए तथा उन्हें

घायलों के उपचार से संबंधित समस्त जानकारी समय-समय पर जिला प्रशासन को उपलब्ध कराई जाए, ताकि उपचार की प्रगति पर सतत निगरानी रखी जा सके। साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि सभी घायलों की स्थिति की जानकारी उनके परिजनों को भी यथाशीघ्र उपलब्ध कराई जाए, जिससे परिवारजनों को किसी प्रकार की असुविधा या अनिश्चितता का सामना न करना पड़े। उन्होंने अस्पताल प्रशासन को निर्देश दिए कि घायलों की देखभाल

टीम द्वारा निरंतर निगरानी रखी जाए। जिलाधिकारी ने घायलों के परिजनों से भी मुलाकात कर उन्हें आश्वस्त किया कि प्रशासन की ओर से हर संभव सहायता उपलब्ध कराई जाएगी और सभी घायलों के समुचित उपचार की व्यवस्था सुनिश्चित की जा रही है। इस अवसर पर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. नरेंद्र कुमार, मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डॉ. अजय राणा, पुलिस के अधिकारीगण एवं सम्बंधित चिकित्सगण उपस्थित रहे।

युवा केन्द्र पूर्व छात्र सम्मेलन-2026 का भाजपा जिलाध्यक्ष ने किया शुभारंभ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-50 स्थित नीलगिरी पब्लिक स्कूल

द्वारा तैयार किए गए महंगे ब्रांडेड प्रोडक्ट्स के विकल्प के रूप में बनाए गए स्वादिष्ट व्यंजन जैसे

वहीं प्रेरणादायक कार्यक्रम के आयोजन के लिए एचसीएल फाउंडेशन की सहायता की।



में एचसीएल फाउंडेशन द्वारा आयोजित युवा केन्द्र पूर्व छात्र सम्मेलन-2026 कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में नोएडा भाजपा के जिलाध्यक्ष महेश चौहान शामिल हुए। नीलगिरी पब्लिक स्कूल में आयोजित युवा केन्द्र पूर्व छात्र सम्मेलन-2026 का शुभारंभ जिलाध्यक्ष महेश चौहान ने दीप प्रज्वलित कर किया। इस अवसर पर बच्चों

चिप्स, नमकीन आदि का स्वाद भी मुख्य अतिथि द्वारा लिया गया। इस दौरान उन्होंने बच्चों की रचनात्मकता, आत्मविश्वास और स्वस्थ विकल्पों के प्रति उनकी सोच को सराहना करते हुए सभी प्रतिभाशाली बच्चों के उज्ज्वल भविष्य वेंस लिए शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि ऐसे नवाचार और सकारात्मक प्रयासों के लिए हमें सदैव बच्चों के साथ खड़ा रहेंगा।

जिसने बच्चों की प्रतिभा को मंच देकर समाज में एक सकारात्मक संदेश दिया। इस अवसर पर प्रो. अखिलेश मिश्रा (अध्यक्ष, NIOS, MHAD, भारत सरकार), सलीम अहमद (कार्यकारी निदेशक, ESSCI), डॉ. बी.के. राय / बालकृष्ण राय (उप-निदेशक आकादमिक, NIOS), कपिल गुप्ता (एडिटर, श्रीमती सिमी सूरी (एच फाउंडेशन) और अरविंद अग्रवाल (उद्यमी एवं नवोन्मेषक)।

श्रीराम मित्र मंडल और मेदांता अस्पताल के सौजन्य से हृदय को स्वस्थ रखने की जानकारी देने हेतु परिचर्चा का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। श्रीराम मित्र मंडल नोएडा और मेदांता अस्पताल नोएडा के संयुक्त तत्वावधान में सेक्टर-9, नोएडा में हृदय को स्वस्थ रखने की जानकारी देने के लिए एक

धड़कन तेज या अनियमित होना हृदय रोग का लक्षण है। इन लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। हृदय को स्वस्थ रखने के लिए, संतुलित आहार लें, हरी सब्जियाँ, फल, दाल और



परिचर्चा का आयोजन किया गया। इस परिचर्चा में मेदांता अस्पताल नोएडा, वेंस कार्डियोलॉजी विभागा के निदेशक डॉ. परनीश अरोड़ा ने मुख्य वक्ता के रूप में बोलते हुए हृदय को स्वस्थ रखने संबंधी जानकारी प्रदान की और हृदय रोगों से बचाव के उपाय बताये। उन्होंने बताया कि हृदय हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। यह पूरे शरीर में रक्त पंप करता है और ऑक्सीजन तथा पोषक तत्व हर अंग तक पहुँचाता है। अगर हृदय स्वस्थ रहता है तो पूरा शरीर सही तरीके से काम करता है। उन्होंने बताया कि हृदय शरीर में रक्त को लगातार पंप करता है। रक्त के माध्यम से शरीर के सभी अंगों तक ऑक्सीजन पहुँचती है। यह शरीर में बने कार्बन डाइऑक्साइड और अन्य अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। उच्च रक्तचाप, वजन बढ़ना, धूम्रपान और शराब, मोटापा, मधुमेह, अधिक तनाव, व्यायाम की कमी हृदय रोग का मुख्य कारण हैं। छाती में दर्द या दबाव, सांस लेने में तकलीफ, बहुत ज्यादा थकान, चक्कर आना, दिल की

साबुत अनाज खाएँ। नियमित व्यायाम करें। रोज कम से कम 30 मिनट पैदल चलें। धूम्रपान और शराब से बचें। अचानक नियंत्रित रखें। तनाव कम करें, योग और ध्यान करें। नियमित स्वास्थ्य जांच जैसे, बीपी शुगर और कोलेस्ट्रॉल की जांच कराते रहें। अगर अचानक बताया कि हृदय हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। यह पूरे शरीर में रक्त पंप करता है और ऑक्सीजन तथा पोषक तत्व हर अंग तक पहुँचाता है। अगर हृदय स्वस्थ रहता है तो पूरा शरीर सही तरीके से काम करता है। उन्होंने बताया कि हृदय शरीर में रक्त को लगातार पंप करता है। रक्त के माध्यम से शरीर के सभी अंगों तक ऑक्सीजन पहुँचती है। यह शरीर में बने कार्बन डाइऑक्साइड और अन्य अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। उच्च रक्तचाप, वजन बढ़ना, धूम्रपान और शराब, मोटापा, मधुमेह, अधिक तनाव, व्यायाम की कमी हृदय रोग का मुख्य कारण हैं। छाती में दर्द या दबाव, सांस लेने में तकलीफ, बहुत ज्यादा थकान, चक्कर आना, दिल की

मंडल नोएडा के अध्यक्ष धर्मपाल गोयल, महासचिव डॉ. मुन्ना कुमार शर्मा, वरिष्ठ उपाध्यक्ष सतनारायण गोयल, बजरंगलाल गुप्ता, पवन गोयल, कोषाध्यक्ष राजेंद्र गर्ग, सहकोषाध्यक्ष अनिल गोयल, मुवेश गुप्ता, अनूप नेगी, एसएम गुप्ता, आरसी गुप्ता, नवीन पोरवाल, अर्जुन आरोड़ा, वीएसएम आर लाल गोयल, भानुप्रताप सिंह, ललित सिंघल, सहित कई दर्जन लोग उपस्थित थे। संस्था के अध्यक्ष धर्मपाल गोयल एवं महासचिव डॉ. मुन्ना कुमार शर्मा ने मुख्य वक्ता डॉ. परनीश अरोड़ा को अंगवस्त्रम आभूषण एवं स्मृति चिह्न प्रदान कर सम्मानित किया।

नोएडा में फैंक्ट्री में आग, सीढ़ी लगाकर छत पर चढ़े, शीशे तोड़कर अंदर गए; 35 कर्मचारियों को बचाया

गौतम बुद्ध नगर। नोएडा में बिजली मीटर बनाने वाली एक फैंक्ट्री में अचानक भीषण

काबू पाने में करीब 4 से 5 घंटे लगे। घटना थाना फेज-1 क्षेत्र स्थित कैपिटल पावर सिस्टम



आग लग गई। कुछ ही मिनटों में आग फैंक्ट्री की पांचों मंजिलों में फैल गई, जिससे अंदर अफरा-तफरी मच गई। फैंक्ट्री में काम कर रहे 200 से ज्यादा कर्मचारियों ने भागकर जान बचाई, लेकिन करीब 35 कर्मचारी अंदर फंस गए। इनमें से कई बेसुध होकर गिर गए। आसपास के लोगों ने पुलिस और फायर ब्रिगेड को सूचना दी। थोड़ी देर में फायर ब्रिगेड की 30 से ज्यादा गाड़ियां मौके पर पहुंचीं। दमकलकर्मियों ने सीढ़ी लगाकर पहली मंजिल की बालकनी पर चढ़े। फिर शीशे तोड़कर अंदर फंसे लोगों को निकाला। फिर कंधों लादकर नीचे उतारा। घायलों को पुलिस ने जिला अस्पताल में भर्ती कराया। ज्यादातर कर्मचारियों को हल्की चोटें आईं, लेकिन 2 लोग गंभीर रूप से झुलस गए हैं। इनमें से एक को इलाज के लिए दिल्ली रेफर किया गया है। दमकल विभाग को आग पर

लिमिटेड फैंक्ट्री की है। बताया जा रहा है कि आग सुबह करीब साढ़े 5 बजे ग्राउंड फ्लोर पर शॉर्ट सर्किट मच गई। फैंक्ट्री में प्लास्टिक और बिजली के तारों का सामान ज्यादा होने के कारण आग तेजी से फैल गई। आग इतनी भीषण थी कि धुएँ का गुबार 2 किलोमीटर दूर से दिखाई दे रहा था। पुलिस ने एंबुलेंस से सभी घायलों को जिला अस्पताल भेजा। अन्य दमकलकर्मियों ने पानी की तेज बीछारों से आग पर काबू पाया। इसके बाद पूरी फैंक्ट्री की तलाशी ली गई, लेकिन अंदर कोई और फंसा हुआ नहीं मिला। जॉइंट कमांडर ऑफ पुलिस (ऑ एंड ऑर्डर) राजीव नारायण मिश्रा ने बताया- आज सुबह सेक्टर-4 स्थित एक फैंक्ट्री में आग लगने की सूचना मिली थी। स्थानीय पुलिस और फायर ब्रिगेड की टीम तुरंत के लिए दिल्ली रेफर किया गया है। दमकल विभाग को आग पर

कृषक प्रशिक्षण कार्यक्रम में किसानों को प्रमाण पत्र वितरित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। गुरुवार को कृषि भवन मंगुराही सोनभद्र के सभाकक्ष

जा रही योजनाओं का लाभ उठाना चाहिए। उन्होंने कहा कि आत्मा योजना के तहत किसानों

मिश्रा ने कहा कि आत्मा योजना के तहत किसानों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है, जिससे वे अपनी



में आयोजित सब मिशन आन एपीकलचर एक्सटेंशन (आत्मा), योजनान्तर्गत पच्चीस दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में मुख्य अतिथि अध्यक्ष जिला पंचायत अध्यक्ष राधिका पटेल के साथ बतौर विशिष्ट अतिथि उपस्थित होकर कृषक प्रशिक्षण प्राप्त प्रशिक्षित किसानों को प्रमाण पत्र वितरित किया। इस दौरान कृषि विश्वविद्यालय प्रयागराज के निदेशक प्रसार डॉ प्रवीन चरन ने कहा कि किसानों को अपनी फसल की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए नवीनतम तकनीकों का उपयोग करना चाहिए। उन्होंने कहा कि आत्मा योजना के तहत किसानों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है, जिससे वे अपनी खेती को और भी बेहतर बना सकें। कार्यक्रम में उप कृषि निदेशक वीरेन्द्र कुमार ने कहा कि किसानों को अपनी फसल का सही मूल्य मिले, इसके लिए सरकार द्वारा कई योजनाएं चलाई जा रही हैं। उन्होंने कहा कि आत्मा योजना के तहत किसानों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है, जिससे वे अपनी खेती को और भी बेहतर बना सकें। कार्यक्रम में प्रशिक्षण समन्वयक डा.टी.डी. मिश्रा दिनेश बिद्यार राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य, अपना दल -एस सहीत समस्त किसान उपस्थित रहे। कार्यक्रम में जिला पंचायत अध्यक्ष राधिका पटेल ने कहा कि किसानों को आधुनिक खेती के तरीकों को अपनाना चाहिए और सरकार द्वारा चलाई

माह मार्च 2026 हेतु राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम-2013 के अन्तर्गत गेहूँ एवं चावल के वितरण स्केल में किया गया परिवर्तन
(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला पूर्ति अधिकारी ने अवगत कराया है कि माह मार्च 2026 हेतु राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा



अधिनियम-2013 के अन्तर्गत गेहूँ एवं चावल के वितरण स्केल में परिवर्तन किया गया है। धूम गुप्ता। अपर आयुक्त महोदय के उपर्युक्त निर्देश के अनुपालन में जनपद के अन्वयोदय एवं पात्र गृहस्थी कार्डधारकों को संसूचित किया जाता है कि राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम-2013 के अन्तर्गत पात्रता सूची में सम्मिलित समस्त योजनान्तर्गत माह मार्च 2026 के वितरण स्केल में परिवर्तन किया गया है। उन्होंने बताया कि अन्वयोदय कार्ड धारकों को खाद्यान्न की देय मात्रा प्रति कार्ड वर्तमान में गेहूँ की मात्रा 14 किग्रा0 परिवर्तित मात्रा 10 किग्रा, चावल का मात्रा 21 किग्रा0 तथा परिवर्तित मात्रा 25 किग्रा0 है। इसी प्रकार से पात्र गृहस्थी कार्ड धारकों को खाद्यान्न की देय मात्रा के कार्डधारक प्रति यूनिट 04 किग्रा0 चावल एवं 01 किग्रा0 गेहूँ संबंधित उचित दर की दुकान से निःशुल्क प्राप्त करना सुनिश्चित करें। उक्त निःशुल्क वितरण में हो रही किसी भी प्रकार की शिकायत के सम्बन्ध में जिला पूर्ति कार्यालय अथवा संबंधित उपजिलाधिकारी कार्यालय या विभागीय टोल फ्री नम्बर 1800-1800-150 पर जो जा सकती है। जनपद के समस्त उचित दर विक्रेताओं को निर्देशित किया जाता है कि वह माह फरवरी 2026 के लिए आवंटित खाद्यान्न का निःशुल्क वितरण करना सुनिश्चित करें। वितरण में प्राप्त किसी भी प्रकार की शिकायत को गम्भीरता से लेते हुए संबंधित विरुद्ध कठोर कार्यवाही की जायेगी।

स्वच्छता जागरूकता रैली का आयोजन, महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ के स्वयंसेवकों ने ग्रामीणों को किया जागरूक

सोनभद्र। सोनभद्र के शक्तिनगर में महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ, एनटीपीसी परिसर की राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) होकर मलिन बस्ती और तेलिया बस्ती से गुजरी, और फिर पंचायत भवन पर ही समाप्त हुई। इस दौरान स्वयंसेवकों ने एक कदम स्वच्छता



इकाई-द्वितीया द्वारा स्वच्छता जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। यह रैली 12 मार्च 2026 को सात दिवसीय विशेष शिविर के दूसरे दिन आयोजित की गई, जिसका उद्देश्य ग्रामीणों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करना था। रैली कोटा बस्ती पंचायत भवन से शुरू की और, 'स्वच्छता है महाअभियान', स्वच्छता में करें अपना योगदान' जैसे नारों के माध्यम से लोगों को जागरूक किया। उन्होंने ग्रामीणों से कूड़ा-करवा इधर-उधर न फेंकने और व्यक्तिगत व सामुदायिक स्वच्छता बनाए रखने की अपील की। इस अवसर पर विश्वविद्यालय

संगठन के विस्तार व पंचायत चुनाव की तैयारी पर हुआ मंथन

अपना दल एस विधानसभा दुद्वी की दक्षिण ज़ोन की मासिक बैठक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सागोबांध/सोनभद्र। गुरुवार को

पहुँचाना होगा। व ज़ोन अध्यक्ष

समन्वय की आवश्यकता पर बल दिया। अध्यक्षता कर रहे दिनेश



ग्राम पंचायत बभनी डाक बंगला में बैठक की अध्यक्षता दिनेश कुमार गुप्ता ज़ोन अध्यक्ष बभनी तथा मुख्य अतिथि एम ज़ोन सह प्रभारी आर के गुरू विशिष्ट अतिथि जय प्रकाश जयसवाल बभनी द्वारा तथा संचालन विधानसभा महासचिव आर के द्वारा किया गया। मुख्य अतिथि म्योरपुर ब्लॉक प्रमुख मानसिंह गोड ने कहा कि संगठन सर्वोपरि है। जिले में पंचायत चुनावों को मजबूती से लड़ने के लिए पार्टी की नीतियों को जन-जन तक

शोर मगो। अब चुनाव नजदीक आ रहा है। सभी लोग जमीन से काम करें। उन्होंने कहा कि पार्टी की राष्ट्रीय अध्यक्ष अनुराधा पटेल सदैव वंचितों, दलितों और पिछड़ों की आवाज को संसद तक पहुंचाने का कार्य कर रही हैं। विशिष्ट अतिथि जयप्रकाश जयसवाल विधानसभा महासचिव व आर के गुरू भाई विधानसभा महा सचिव ज़ोन सह प्रभारी संगठन की मजबूती के लिए नियमित मासिक बैठकें, ज़ोन, सेक्टर और बूथ स्तर तक

कुमार गुप्ता ने कहा कि आगामी पंचायत चुनाव में मजबूती के साथ चुनाव लड़ने के लिए कार्यकर्ता तैयार रहे। बैठक के दौरान अपना दल एस के विचार धारा से प्रभावित होकर काफी लोगों ने अपना दल की सदस्यता ग्रहण भी की। इस अवसर पर हसनैन अहमद नंदलाल सोनू शर्मा सुधासिंह भगवती गजानंद बुद्धि नरायन संजय कुमार बंशबहादुर सुधीर सहानी आदि मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

पुलिस की बड़ी सफलता: 86 पीड़ितों को वापस मिली रु35,86,160/- की धनराशि

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा के कुशल निदेशन

के साथ कार्यवाही की गई। पुलिस की निरंतर, सुनियोजित एवं समायबद्ध कार्यावाही वे

हेल्पलाइन 1930 पर प्राप्त शिकायतों पर त्वरित संज्ञान, संदिग्ध खातों को तत्काल होल्ड



में साइबर अपराध के विरुद्ध सघन एवं निरंतर अभियान चलाया जा रहा है। उक्त अभियान के अंतर्गत अपर पुलिस अधीक्षक (नोडल साइबर क्राइम) अनिल कुमार के मार्गदर्शन तथा क्षेत्राधिकारी पिपरी (सहायक नोडल साइबर क्राइम) हर्ष पाण्डेय, सीओ यातायात डॉ चारु द्विवेदी के निकट पर्यवेक्षण में जनपदीय साइबर सेल/साइबर क्राइम पुलिस थाना एवं जनपद के समस्त थानों पर गठित साइबर हेल्प डेस्क द्वारा अत्यंत सजगता, तकनीकी दक्षता एवं अथक प्रयासों परिणामस्वरूप माह फरवरी दिनांक 01.02.2026 से अबतक साइबर ठगी से प्रभावित 86 पीड़ितों की कुल रु35,86,160/- की धनराशि तथा विगत माह जनवरी वर्ष 2026 में दिनांक 01.01.2026 से 31.01.2026 तक साइबर ठगी के कुल 48 पीड़ितों की कुल रु23,12,636/- की धनराशि पीड़ितों के मूल बैंक खातों में सफुल्ल वापस कराया गया है। यह उल्लेखनीय सफलता जनपदीय साइबर सेल द्वारा NCAP पोर्टल पर सतत निगरानी, साइबर

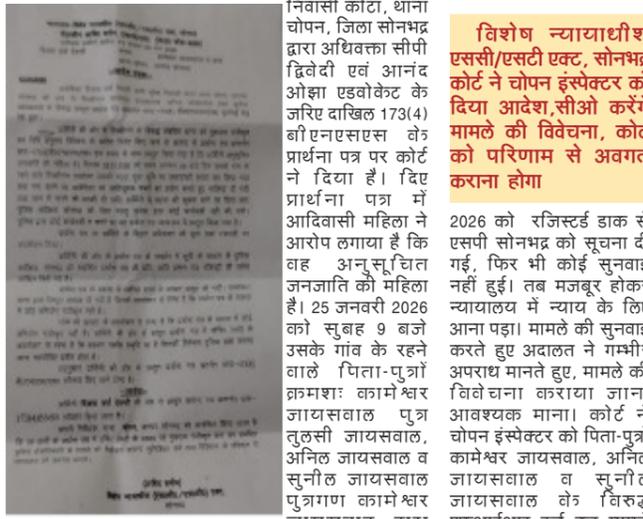
कराना, डिजिटल एवं तकनीकी साक्ष्यों का गहन विश्लेषण तथा विभिन्न बैंकों से निरंतर समन्वय स्थापित कर प्राप्त की गई है। जनपद सोनभद्र पुलिस साइबर अपराधों के प्रति शून्य सहनशीलता की नीति के तहत न केवल अपराधियों के विरुद्ध कठोर विधिक कार्यवाही कर रही है, बल्कि साइबर ठगी से पीड़ित आमजन की धनराशि सुरक्षित वापस दिलाने हेतु पूरी प्रतिबद्धता एवं संवेदनशीलता के साथ कार्य कर रही है।

आदिवासी महिला की जमीन कब्जा करने वाले पिता-पुत्रों के विरुद्ध दर्ज होगी एफआईआर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। आदिवासी महिला की जमीन कब्जा करने वाले पिता-पुत्रों के विरुद्ध विशेष न्यायाधीश एससी/

कर सीओ से मामले की विवेचना कराने व परिणाम से कोर्ट को अवगत कराने का आदेश दिया है। यह आदेश

प्रयोग करके गालियां देते हुए उसे जान से मारने की धमकी दी गई। इसकी सूचना थाने पर दी गई, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हुई। 9 फरवरी



एसटी एक्ट सोनभद्र आदिवासी महिला की जमीन कब्जा करने वाले पिता-पुत्रों के विरुद्ध दर्ज होगी एफआईआर

उसकी पट्टा शुदा भूमि पर जबरजस्ती कब्जा कर लिया गया। मना करने पर पिता-पुत्रों द्वारा जाति सूचक शब्दों का

विशेष न्यायाधीश एससी/एसटी एक्ट, सोनभद्र कोर्ट ने चोपन इंस्पेक्टर को दिया आदेश, सीओ करेंगे मामले की विवेचना, कोर्ट को परिणाम से अवगत कराना होगा

राज्य महिला आयोग मा0 अध्यक्ष 13 मार्च को सर्किट हाउस सभागार में महिला उत्पीड़न से सम्बन्धित प्रकरणों की करेंगी जन सुनवाई

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। अपर जिलाधिकारी प्रोटोकाल ने अवगत कराया है कि

सुनवाई करेंगी, प्रदेश सरकार द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं के सम्बन्ध में अधिकारियों के साथ



राज्य महिला आयोग मा0 अध्यक्ष (राज्य मंत्री स्तर प्राप्त) श्रीमती डॉ0 बबिता सिंह चौहान जी का जनपद में सर्किट हाउस चर्क में 12 मार्च को रात्रि में आगमन होगा, मा0 अध्यक्ष 13 मार्च 2026 को जिला महिला चिकित्सालय में कन्या जन्मोत्सव कार्यक्रम में प्रातः 09:30 बजे प्रतिभाग करेंगी, इसके पश्चात सर्किट हाउस में जनपद में महिलाओं की उत्पीड़न से सम्बन्धित प्रकरणों की जन

बैठक करेंगी। इसके पश्चात सर्किट हाउस सभागार में महिलाओं का सम्मान गोद भराई व अग्रसन्न कार्यक्रम में प्रतिभाग करेंगी, इसके पश्चात अपराह्न 01:30 बजे प्रेस वार्ता करेंगी, इसके पश्चात माँ वैष्णो माता मन्दिर डाला में मा0 अध्यक्ष दर्शन व पूजन करेंगी इसके पश्चात जिला करगार महिला बन्दीगृह का निरीक्षण करेंगी तब पश्चात अपने गनतब्य को प्रस्थान करेंगी।

वृद्धा ने घर में फंदा लगाकर की आत्महत्या, बलियरी गांव में संदिग्ध परिस्थितियों में घटना

सोनभद्र। म्योरपुर थाना क्षेत्र के बलियरी गांव में 59 वर्षीय

फोन के माध्यम से म्योरपुर पुलिस को घटना की जानकारी दी।



फुलबसिया पत्नी रामकिशन ने संदिग्ध परिस्थितियों में अपने घर वेड बड़ेर से फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। यह घटना बुधवार रात को हुई, जब परिवार के अन्य सदस्य एक शादी समारोह में शामिल होने गए थे। गुरुवार सुबह जब परिजन शादी से लौटे, तो उन्होंने घर के अंदर फुलबसिया का शव अपनी ही साड़ी से बड़ेर से लटका देखा। इस दृश्य को देखकर वे स्तब्ध रह गए। परिजनों ने तत्काल गांव के प्रधान को सूचना दी, जिन्होंने

सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। थानाध्यक्ष रामदरश राम ने बताया कि वृद्ध महिला ने फांसी लगाकर आत्महत्या की है। पुलिस इस मामले की गहनता से जांच कर रही है। बताया जा रहा है कि म्योरपुर थाने में स्टाफ की भारी कमी के कारण पुलिस को मौके पर पहुंचने में कुछ देरी हुई। क्षेत्रीय लोगों ने पुलिस अधीक्षक से थाने में पर्याप्त पुलिस बल तैनात करने की मांग की है।

सोनभद्र में 10 किलो गांजे के साथ महिला गिरफ्तार, दो अन्य आरोपी फरार, तलाश जारी

सोनभद्र। सोनभद्र के म्योरपुर में पुलिस ने मादक पदार्थ तस्करी के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत एक महिला को 10 किलो

कार दो मोबाइल फोन और 710 रुपये नकद बरामद किए। गांजा 10 पैकेटों में एक बोरी में रखा था। पूछताछ में अभियुक्ता मीरा देवी ने बताया कि वह सुरेंद्र यादव उर्फ सोनू (निवासी अंजानी, थाना बीजपुर) और लल्लन कुमार रवानी (निवासी महली जरहा, थाना म्योरपुर) के साथ मिलकर गांजे की तस्करी करती थी। वे अनपरा में एक अज्ञात व्यक्ति को गांजा पहुंचाने के बदले अच्छी रकम प्राप्त करते थे। बरामद डिजायर कार लल्लन रवानी ने इसी अवैध कमाई से खरीदी थी। पुलिस के अनुसार, गिरफ्तार महिला के खिलाफ दर्ज भी एनडीपीएस और गैंगस्टर एक्ट के तहत कई मामले दर्ज हैं। इस मामले में फरार चल रहे आरोपी लल्लन कुमार रवानी और सुरेंद्र यादव की तलाश जारी है। गिरफ्तारी करने वाली टीम में थानाध्यक्ष रामदरश राम, उपनिरीक्षक गुलाब सोनकर, महिला हेड कॉन्स्टेबल संगीता पाठक और कॉन्स्टेबल शिवेंद्र प्रताप सिंह शामिल थे।



150 ग्राम अवैध गांजे के साथ गिरफ्तार किया है। उसे न्यायालय में पेश किया गया। थानाध्यक्ष रामदरश राम के नेतृत्व में पुलिस टीम ने मीरा देवी उर्फ गुड़िया (48 वर्ष) को एनडीपीएस एक्ट की संबंधित धाराओं के तहत गिरफ्तार किया। वह मूल रूप से कुंडाडीह टोला चंद्रभानु नगर, थाना म्योरपुर की निवासी है, लेकिन वर्तमान में पूर्वी परासी, थाना अनपरा क्षेत्र में रह रही थी। पुलिस ने उसके कब्जे से 10 किलो 150 ग्राम गांजा, गांजा तस्करी में इस्तेमाल की गई डिजायर

क्या चावल खाने से डायबिटीज होता है? क्या चावल से बेहतर है रोटी, जानें मिथ और सच्चाई, इसके 8 हेल्थ बेनिफिट्स

नयी दिल्ली। क्या चावल खाने से डायबिटीज होता है? इसका जवाब नहीं है। क्या चावल खाने से फैट बढ़ता है? इसका जवाब है कि यह अकेला कारण नहीं है। बीते कुछ सालों में चावल को लेकर जिस तरह

का पाचन आसान होता है। इसलिए बुखार, डिहाइड्रेशन या पाचन से जुड़ी समस्याओं में फायदेमंद होता है। वहीं ब्राउन राइस में फाइबर, विटामिन बी और एंटीऑक्सीडेंट्स ज्यादा होता है, जो पाचन में, मेटाबॉलिज्म और

अपेक्षाकृत (जीआई) कम होता है (लगभग 50-55), जिससे यह शरीर में धीरे-धीरे पचता है और ब्लड शुगर को अचानक नहीं बढ़ाता। इसके अलावा, इसमें ज्यादा फाइबर, मैग्नीशियम और एंटीऑक्सीडेंट होते

राइस, क्योंकि इसमें फाइबर, आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन बी और जरूरी मिनरल्स होते हैं जो गर्भावस्था में जरूरी होते हैं। फाइबर पाचन सुधारता है और कब्ज जैसी आम समस्याओं से राहत देता है। इसके अलावा, चावल में ग्लूटेन नहीं होता, जिससे यह पेट के लिए हल्का होता है। हालांकि, खाने की मात्रा संतुलित होनी चाहिए और हर महिला की स्थिति अलग होती है, इसलिए डॉक्टर से राय जरूर लें।

सवाल: क्या रात में चावल खाना ठीक है? जवाब: हां, रात में चावल खाना नुकसानदेह नहीं है, खासकर अगर यह सही मात्रा और तरीके से खाया जाए। चावल में मौजूद अमीनो एसिड ट्रिप्टोफैन नींद को बेहतर बनाने में मदद करता है। चावल आसानी से पचता है और अगर इसे कम तेल और मसालों में पकाया जाए, तो यह रात के भोजन के लिए भी उपयुक्त है। ब्राउन राइस की जगह सफेद चावल तेजी से पचता है, इसलिए जिन लोगों को रात में गैस या भारीपन की समस्या होती है, वे सफेद चावल चुन सकते हैं। ध्यान रखें कि चावल की मात्रा सीमित रखें और उसके साथ प्रोटीन व फाइबर युक्त चीजें भी खाएं। सवाल: किसे चावल नहीं खाना चाहिए? जवाब: चावल सामान्यतः सुरक्षित होता है, लेकिन कुछ विशेष स्थितियों में परहेज जरूरी हो सकता है: जिन्हें चावल से एलर्जी होती है, रेयर है पर संभव है। क्रॉनिक डाइजेस्टिव डिसऑर्डर- जैसे आईबीएस या सीएलए डिजीज वाले लोग। ब्लड शुगर बार-बार हाई रहने वाले डायबिटिक मरीज जिन्हें डॉक्टर ने कार्ब कंट्रोल की सलाह दी हो। इसके अलावा, प्रोसेस्ड सफेद चावल में फाइबर और पोषण कम होता है। इसलिए इसे बार-बार और बहुत ज्यादा मात्रा में नहीं खाना चाहिए। ब्राउन राइस में फायटोलेट्स होते हैं, जो कुछ मिनरल्स के अवशोषण को धीमा कर सकते हैं। इसलिए उसे भी संतुलन में खाएं।



से परसेखान बना है कि यह अच्छा भोजन नहीं है। यह बिल्कुल गलत परसेखान है, जिसके कारण लोग अपनी थाली से चावल अर्वाइड करने लगे हैं। इसका कम-से-कम पिछले 5,000 सालों से चावल उगा रहे हैं। यह दुनिया की आधी से ज्यादा आबादी के लिए मुख्य भोजन है। दुनिया का ज्यादातर चावल एशियाई देशों में उगाया जा रहा है। चावल ग्लूटेन-फ्री होता है। इसलिए यह उन लोगों के लिए भी सफेद है, जिन्हें गेहूं या ग्लूटेन से एलर्जी होती है। पानी की कमी और थकान से बचने के लिए चावल जैसे न्यूट्रिशनल, आसानी से पचने वाले और हाई एनर्जी फूड को डाइट में शामिल करना एक स्मार्ट और साइंटिफिक चॉइस हो सकती है। आज 'फिजिकल हेल्थ' में चावल के बारे में बात करेंगे। साथ ही जानें कि- चावल की न्यूट्रिशनल वैल्यू क्या है? चावल खाने के फायदे क्या हैं? इसे किन बीमारियों में नहीं खाना चाहिए? चावल में कॉम्प्लेक्स कार्ब होता है, चावल में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट होता है, जो शरीर को धीरे-धीरे ऊर्जा देता है। सफेद चावल

हार्ट हेल्थ के लिए मददगार हैं। सफेद और ब्राउन राइस की न्यूट्रिशनल वैल्यू में बड़ा फर्क होता है। सफेद चावल में मुख्य रूप से कार्ब होते हैं और यह रिफाईंड यानी प्रोसेस्ड होता है। इसका अपरी हिस्सा यानी ब्रैन हटा दिया जाता है, जिससे इसमें मौजूद कई जरूरी पोषक तत्व कम हो जाते हैं। ब्राउन राइस में ब्रैन बना रहता है। इसलिए यह ज्यादा फाइबर, विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होता है। यह पाचन सुधारने और दिल को हेल्दी रखने में मददगार माना जाता है। ब्राउन चावल खासतौर पर विटामिन बी1 यानी थायामिन, बी3 यानी नायासिन, बी6, मैग्नीशियम, मैंगनीज और सेलेनियम का अच्छा स्रोत होता है। वहीं सफेद चावल में यह पोषक तत्व प्रोसेसिंग के दौरान काफी हद तक निकल जाते हैं। चावल और खासतौर पर ब्राउन राइस खाने के कई हेल्थ बेनिफिट्स हैं। ये हैं इसके बड़े फायदेसवाल: क्या डायबिटिक लोग चावल खा सकते हैं? जवाब: हां, डायबिटीज से पीड़ित लोग ब्राउन राइस खा सकते हैं। ब्राउन राइस का ग्लाइसेमिक इंडेक्स

है, जो इंसुलिन की कार्यक्षमता को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। हालांकि, मात्रा पर नियंत्रण जरूरी है और खाने के साथ प्रोटीन या फाइबर को शामिल करना ब्लड शुगर को और संतुलित रख सकता है। डॉक्टर या डाइटीशियन से सलाह लेना हमेशा बेहतर रहेगा। सवाल: क्या वजन घटाने के लिए चावल अच्छा है? जवाब: हां, वजन घटाने के लिए ब्राउन राइस एक बेहतर विकल्प हो सकता है क्योंकि इसमें ज्यादा फाइबर होता है, जो पेट को लंबे समय तक भरा रखता है और अनावश्यक भूख को कम करता है। ब्राउन राइस में कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट होते हैं, जो शरीर को धीरे-धीरे ऊर्जा देते हैं और फैंट स्टोरेज को कम कर सकते हैं। सफेद चावल की तुलना में यह अधिक पोषक होता है और इंसुलिन साइंस भी कम करता है। हालांकि, वजन घटाने के लिए कुल कैलोरी और लाइफस्टाइल भी बहुत महत्वपूर्ण हैं। सवाल: क्या गर्भवती महिलाएं चावल खा सकती हैं? जवाब: हां, गर्भवती महिलाओं के लिए चावल एक अच्छा खाना हो सकता है, खासकर ब्राउन

चावल देती हों, लेकिन ये मौसम कई बीमारियों को भी साथ लेकर आता है। हवा में बढ़ी नमी और तापमान में उतार-चढ़ाव की वजह से इस दौरान वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम, पेट दर्द, फूड पॉइजनिंग जैसी दिक्कतें आम हो जाती हैं। इसकी असल वजह हमारी कमजोर होती इम्यूनिटी है। अगर समय रहते खानपान पर ध्यान न दिया जाए तो मामूली इन्फेक्शन भी बड़ी परेशानी बन सकता है। इसलिए जरूरी है कि आप इस मौसम में ऐसा खाएं जो नेचुरल हो, डाइजेस्ट होने में आसान हो और शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत बनाए। एनर्जेटिक और हेल्दी रखने के लिए क्या करें? इस मौसम में कैसी डाइट फॉलो करनी चाहिए? एक्सपर्ट: अमृता मिश्रा, सीनियर

बीमारियों से बचाएंगे ये सुपरफूड्स जानें क्या खाने से करें परहेज, अपनाएं 5 हेल्दी आदतें

नयी दिल्ली। बारिश की रिमझिम फुहारें भले ही गर्मी से

लगने जैसी दिक्कतें होने लगती हैं। कमजोर मेटाबॉलिज्म का साथ



राहत देती हों, लेकिन ये मौसम कई बीमारियों को भी साथ लेकर आता है। हवा में बढ़ी नमी और तापमान में उतार-चढ़ाव की वजह से इस दौरान वायरल फीवर, सर्दी-जुकाम, पेट दर्द, फूड पॉइजनिंग जैसी दिक्कतें आम हो जाती हैं। इसकी असल वजह हमारी कमजोर होती इम्यूनिटी है। अगर समय रहते खानपान पर ध्यान न दिया जाए तो मामूली इन्फेक्शन भी बड़ी परेशानी बन सकता है। इसलिए जरूरी है कि आप इस मौसम में ऐसा खाएं जो नेचुरल हो, डाइजेस्ट होने में आसान हो और शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत बनाए। एनर्जेटिक और हेल्दी रखने के लिए क्या करें? इस मौसम में कैसी डाइट फॉलो करनी चाहिए? एक्सपर्ट: अमृता मिश्रा, सीनियर

असर इम्यून सिस्टम पर भी पड़ता है, जिससे शरीर इन्फेक्शन से जल्दी घिर सकता है। साथ ही इस मौसम में बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपते हैं, जो आसानी से इन्फेक्शन फैलाते हैं। जब इम्यून सिस्टम कमजोर होता है तो हल्की सी लापरवाही से सर्दी-जुकाम, बुखार, खांसी, गले की खराश या रिक्त एलर्जी जैसी समस्याएं जल्दी पकड़ लेती हैं। सवाल- मानसून में इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए कौन से फूड्स फायदेमंद हैं? जवाब- कुछ फल, सब्जियां, अनाज, दालें और नट्स ऐसे होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में खास भूमिका निभाते हैं। इनमें जरूरी विटामिनस, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर होता है। यह शरीर को अंदर से ताकत देता है और उमर में हानिकारक बैक्टीरिया पनपने लाते हैं। ऐसे में कुछ चीजें खाने से न सिर्फ पाचन बिगड़ सकता है, बल्कि फूड पॉइजनिंग और इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए जरूरी है कि हम यह समझे कि किन फूड्स से इस मौसम में दूरी बनाना ही समझदारी है। सवाल- बच्चों और बुजुर्गों की इम्यूनिटी मजबूत रखने के लिए क्या खास ध्यान रखना चाहिए? जवाब- बच्चों और बुजुर्गों की इम्यूनिटी सामान्य लोगों की तुलना में कमजोर होती है, इसलिए मानसून में उनका खास ख्याल रखना जरूरी है। इम्यूनिटी मजबूत बनाए रखने के लिए नीचे कुछ जरूरी बातें अपनानी चाहिए। बच्चों के लिए ताजे फल, मूंग दाल, खिचड़ी, दलिया जैसी हल्की और पौष्टिक चीजें खाने के लिए दें। बाहर का तला-भुना खाना, आइसक्रीम, कटे फल और पैकेट वाले जूस से बचाएं। ये जल्दी खराब होते हैं और इन्फेक्शन फैला सकते हैं। बच्चों को रोज थोड़ा खेल-कूद या

तरह थोकर खाएं। बेहतर होगा कि छिलका हटाकर या अच्छी तरह रगड़कर धोने के बाद ही खाएं, ताकि बिल्कुल गंदगी न रहे। सब्जियां- गाजर, भुट्टा (मक्का), भिंडी जैसी सब्जियों को हल्का उबालकर या भाप में पकाकर खाएं। इससे ये नरम हो जाती हैं। साथ ही जल्दी पचती हैं और इनमें मौजूद बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं। अनाज और दलिया- ओट्स, दलिया, मूंग दाल जैसी चीजें अच्छी तरह पकाकर और गर्म खानी चाहिए। ये हल्की होती हैं और पाचन में मदद करती हैं। बासी या अधपकी चीजों से बचें। ड्राई फ्रूट्स और सीड्स- खजूर और अंजीर को थोड़े गुनगुने पानी में भिगोकर खाना सबसे बेहतर होता है, इससे ये मूलायन हो जाते हैं और आसानी से पचते हैं। सवाल- मानसून में कौन से फूड्स से परहेज करना चाहिए? जवाब- मानसून में खाने-पीने को लेकर थोड़ी सी लापरवाही भी सेहत पर भारी पड़ सकती है। इस मौसम में नमी और गंदगी के

हल्की फिजिकल एक्टिविटी कराएं ताकि शरीर एक्टिव बना रहे। हाथ धोने की आदत बार-बार करवाएं, खासतौर पर खाने से पहले और बाहर से आने के बाद। नींद पूरी हो, ये इम्यूनिटी को बढ़ाने में मदद करती है। कोशिश करें कि बच्चे तय समय पर सोएं और जागें। बुजुर्गों के लिए बुजुर्गों की रोग प्रतिरोधक क्षमता उम्र के साथ कमजोर हो जाती है, इसलिए उन्हें ऐसा खाना दें जो पचने में आसान और पौष्टिक हो। जैसे दलिया, उबली मूंग दाल, ताजे फल और गुनगुना पानी। बहुत ठंडी, बासी या बाजार की चीजें जैसे फास्ट फूड, कटे फल, ठंडा दूध या दही देने से बचें। ये पेट खराब कर सकते हैं। बुजुर्गों को गुनगुना पानी पीने की आदत डालें और दिन में थोड़ी बहुत हल्की फिजिकल एक्टिविटी (जैसे वॉक या स्ट्रेचिंग) करवाएं। नींद पूरी हो और शरीर का आराम बना रहे। इसके लिए दिनचर्या नियमित रखें। अगर बुजुर्ग कोई दवा खाते हैं तो डॉक्टर से डाइट को लेकर सलाह जरूर



ओट्स/दलिया पेट को हल्का और साफ रखता है।

मूंग दाल/चना शरीर की ताकत बढ़ाता है।

कारण फूड आइटम जल्दी खराब होते हैं और उनमें हानिकारक बैक्टीरिया पनपने लाते हैं। ऐसे में कुछ चीजें खाने से न सिर्फ पाचन बिगड़ सकता है, बल्कि फूड पॉइजनिंग और इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए जरूरी है कि हम यह समझे कि किन फूड्स से इस मौसम में दूरी बनाना ही समझदारी है। सवाल- बच्चों और बुजुर्गों की इम्यूनिटी मजबूत रखने के लिए क्या खास ध्यान रखना चाहिए? जवाब- बच्चों और बुजुर्गों की इम्यूनिटी सामान्य लोगों की तुलना में कमजोर होती है, इसलिए मानसून में उनका खास ख्याल रखना जरूरी है। इम्यूनिटी मजबूत बनाए रखने के लिए नीचे कुछ जरूरी बातें अपनानी चाहिए। बच्चों के लिए ताजे फल, मूंग दाल, खिचड़ी, दलिया जैसी हल्की और पौष्टिक चीजें खाने के लिए दें। बाहर का तला-भुना खाना, आइसक्रीम, कटे फल और पैकेट वाले जूस से बचाएं। ये जल्दी खराब होते हैं और इन्फेक्शन फैला सकते हैं। बच्चों को रोज थोड़ा खेल-कूद या

लें क्योंकि कुछ दवाएं पाचन या भूख को प्रभावित कर सकती हैं। सवाल- खाने के अलावा कौन-सी आदतें इम्यूनिटी को मजबूत करती हैं? जवाब- सिर्फ अच्छा खाना ही नहीं, बल्कि कुछ रोज की आदतें भी हमारी इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाती हैं। जैसे कि- हर दिन हल्का व्यायाम करें। 20-30 मिनट की वॉक, योग या स्ट्रेचिंग से शरीर एक्टिव रहता है और इम्यून सिस्टम बेहतर काम करता है। 7-8 घंटे की नींद लें। नींद पूरी न होने से शरीर थका रहता है और संक्रमण से लड़ने की ताकत घट जाती है। लगातार चिंता या ध्यान इम्यूनिटी को कमजोर कर सकता है। मेडिटेशन, राहरी सांस या म्यूजिक से राहत पाएं। कीटाणुओं से बचने के लिए साफ-सफाई बेहद जरूरी है, खासकर खाने से पहले और बाहर से आने के बाद। भूखा रहना या कम पानी पीना शरीर की ताकत को कमजोर करता है। हर 2-3 घंटे में कुछ हेल्दी जरूर खाएं और दिनभर में 7-8 ग्लास पानी पीना भूलें।

क्रीम बिस्किट में क्रीम नहीं, केमिकल होता है, बढ़ता डायबिटीज, हार्ट डिजीज और कैंसर का जोखिम, छोटे बच्चों को न खिलाएं

नयी दिल्ली। भारत में क्रीम बिस्किट खूब खाए जाते हैं। इनमें हानिकारक ट्रांस फैट और केमिकल मिलाए जाते हैं। बिस्किट्स के बीच भरते हुई मौठी क्रीम जितनी स्वादिष्ट लगती है, उतनी ही नुकसानदेह भी है। ये बिस्किट्स, जो अक्सर खाने के बाद मिठे में या शाम की चाय-कॉफी के साथ खाए जाते हैं, हमारी सेहत को नुकसान पहुंचा रहे हैं। ये बच्चों के लिए अधिक नुकसानदायक हैं, क्योंकि उन्हें इन बिस्किट्स की लत लग जाती है। जिस क्रीम के नाम पर इन बिस्किट्स को क्रीम बिस्किट कहकर बेचा जा रहा है, असल में वह क्रीम नहीं है। यह एक नकली नॉन-डेयरी मिश्रण होता है। इन्हें बनाने के लिए सस्ते और खतरनाक केमिकल्स इस्तेमाल होते हैं। ये दिल की बीमारी, मोटापा और बच्चों की ग्रोथ से जुड़ी समस्याएं पैदा कर सकते हैं। जानेंगे कि- इसमें मिला ट्रांस फैट कितना नुकसानदायक है? इसकी जगह क्या खा सकते हैं? बिस्किट के

बिस्किट की क्रीम बनाने के लिए इस्तेमाल हुए वनस्पति घी में खूब सारा ट्रांस फैट होता है। ट्रांस फैट्स से शरीर में एलडीएल यानी 'खराबी' कोलेस्ट्रॉल को बढ़ता है और एचडीएल यानी अच्छा कोलेस्ट्रॉल घटता है। इससे हार्ट अटैक या दिल की बीमारी का खतरा बढ़ता है। अगर ट्रांस फैट का सेवन लंबे समय तक किया जाए तो शरीर में इन्फ्लेमेशन, इंसुलिन रेजिस्टेंस और टाइप-2 डायबिटीज जैसी गंभीर समस्याएं पैदा कर सकता है। ट्रांस फैट बच्चों के लिए अधिक खतरनाक होता है। इससे पेट और कमर के आसपास मोटापा बढ़ता है, लिवर की बीमारियां बढ़ सकती हैं। बच्चों की ग्रोथ में देरी का कारण बन सकता है। यहां तक कि यह पाचन तंत्र और आंतों में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को भी नुकसान पहुंचाता है, जिससे पाचन बिगड़ता है और इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है। शुगर सिरप के नुकसान- ब्लड ग्लूकोज लेवल तेजी से बढ़ता है, जिससे इंसुलिन स्पाइक होता है। इससे ओबिसिटी बढ़ती है और मेटाबॉलिक सिंड्रोम हो सकता है। फ्रुक्टोज से लिवर में

गट सिंड्रोम हो सकता है। मूड डिस्ऑर्डर और ऑटो-इम्यून डिजीज हो सकती है। शरीर की इम्यून

है। धीरे-धीरे इससे मोटापा, इंसुलिन रेजिस्टेंस और फैंटी लिवर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। यहां तक कि किशोरों यानी टीनएजर्स को भी ये समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे प्रोसेस्ड फूड्स में बहुत कैलोरी ज्यादा होती है, लेकिन जरूरी पोषण नहीं होता है। इनमें मौजूद रिफाईंड शुगर और सिंथेटिक तत्व मेटाबॉलिक सिंड्रोम, हार्ट से जुड़ी दिक्कतों और ऑटोइम्यून बीमारियों का कारण बन सकते हैं। इतना ही नहीं, ये फूड्स शरीर के हार्मोन्स को भी बिगाड़ देते हैं। खासकर किशोरों में हार्मोनल असंतुलन और थायरॉइड जैसी समस्याएं जंक फूड्स की वजह से देखने को मिल रही हैं, क्योंकि उनका पोषण ठीक नहीं होता और वे लगातार ऐसे फूड खाते रहते हैं। क्रीम बिस्किट्स के बजाय कुछ हेल्दी विकल्प हो सकते हैं। इनके बदले में साबुत अनाज या बाजरे से बने कुकीज, नट बटर जैसे मूंगफली या बादाम से बने स्नैक्स या खजूर और मेवे की बार्स खा सकते हैं। घर पर बनी ओट कुकीज, जिन्हें केले, नारियल तेल और ड्राई फ्रूट्स से बनाया जाए, एक बेहतर विकल्प है। कुछ हेल्दी स्नैक्स जैसे- मूंग, खारवा, भुना चना, मखाना और सोडस या नट्स से बने क्रैकर्स खा सकते हैं। राजगिरा या मुरमुर की चिक्की भी अच्छा विकल्प हो सकती है, बशर्ते इसे कम-से-कम सामग्री के साथ तैयार किया गया हो। क्रीम बिस्किट स्वाद में मिठे जरूर होते हैं, लेकिन सेहत के लिए मिठे नहीं होते हैं। पैरेट्स और सभी लोग खाने की चीजों का इंग्रिडिएंट लेबल जरूर पढ़ने चाहिए और जब भी मिठा खाने का मन हो तो प्राकृतिक और कम प्रोसेस्ड स्नैक्स को प्राथमिकता दें।



बीच में जो मौठी चीज लगी होती है, वह क्रीम नहीं होती है। यह कई सस्ते केमिकल्स और ट्रांस फैट से बनी चीज होती है। इसमें कोई पोषक तत्व नहीं होता है। इससे सेहत को सिर्फ नुकसान होते हैं। बिस्किट के बीच में लगी क्रीम बनाने के लिए कई अनहेल्दी चीजों का इस्तेमाल होता है। क्रीम जैसी दिख रही चीज को बनाने के लिए वैजिटेबल फैट का इस्तेमाल होता है। इसे मिठा बनाने के लिए शुगर सिरप मिलाया जाता है। इसके बाद इसमें स्वाद बढ़ाने के लिए आर्टिफिशियल फ्लेवर मिलाए जाते हैं। ऐसी कई चीजें मिलाने के बाद सबसे आखिर में प्रिजर्वेटिव्स मिलाए जाते हैं, ताकि इसकी शेल्फ लाइफ बढ़ जाए। क्रीम बिस्किट में सबसे नुकसानदायक चीजों में से एक ट्रांस फैट है। आमतौर

फैंट जमा होता है और फैंटी लिवर डिजीज हो सकती है। डायबिटीज और दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ता है। कुछ फ्लेवरिंग एजेंट्स जैसे डायएसिटाइल से न्यूरोलॉजिकल नुकसान हो सकते हैं। बच्चों में हाइपरएक्टिविटी, चिड़चिड़ापन और एडीएचडी जैसे लक्षण दिख सकते हैं। शरीर में एलर्जिक रिएक्शन और इम्यून रिलॉन्स कमजोर हो सकता है। कई आर्टिफिशियल रंगों को कार्सिनोजेनिक माना जाता है। बच्चों में कॉन्स्ट्रिक्शन की कमी और हाइपरएक्टिविटी की कमी हो सकती है। लिवर और किडनी पर टॉक्सिक प्रभाव हो सकते हैं। कुछ लोगों में स्किन एलर्जी और सांस लेने में तकलीफ हो सकती है। पेट में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया प्रभावित होते हैं। इससे आंतों में सूजन और लीकी

प्रतिक्रिया को गलत दिशा में मोड़ सकते हैं। बीएचए और बीएचटी जैसे प्रिजर्वेटिव्स से कैंसर हो सकता है। सोडियम बेजोएट से विटामिन सी मिलता है तो बेजीन नामक कैंसरजनक तत्व बना सकता है। बच्चों में व्यावहारिक बदलाव, चिड़चिड़ापन हो सकती है। इनके कारण एकाग्रता की कमी हो सकती है। लिवर और किडनी पर बोझ बढ़ता है। क्रीम बिस्किट खाने से

हार्दिक पंड्या के खिलाफ तिरंगे के अपमान की शिकायत, वर्ल्ड कप जीत के जश्न के दौरान फ्लैग ओढ़कर जमीन पर लेटने का आरोप

नयी दिल्ली। क्रिकेटर हार्दिक पंड्या के खिलाफ तिरंगे के अपमान को लेकर

भारत की जीत के बाद अहमदाबाद में जश्न के दौरान पंड्या पर तिरंगे का सम्मान न

भी उनके कंधे पर तिरंगा था। शिकायतकर्ता का कहना है कि यह राष्ट्रीय ध्वज के सम्मान

तिरंगे की गरिमा बनाए रखना अनिवार्य है। उनका आरोप है कि जश्न के दौरान हार्दिक पंड्या इस बात का ध्यान नहीं रख पाए, जिसे राष्ट्रीय ध्वज का अपमान माना जा सकता है।



बंगलुरु में शिकायत दर्ज कराई गई है। पुणे के वकील वाजिद

करने का आरोप लगाया गया है। आरोप है कि जश्न के दौरान

के खिलाफ है। वकील वाजिद खान ने कहा कि द प्रिवेंशन

इस मामले में उन्होंने इसी कानून की धारा 2 के तहत शिकायत दर्ज कराई है। यह कानून राष्ट्रीय ध्वज, संविधान और राष्ट्रगान जैसे राष्ट्रीय प्रतीकों के अपमान को रोकने के लिए बनाया गया है। इसके तहत तिरंगे को जमीन पर गिराने देना, उसे अनुचित तरीके से पहनना या किसी भी तरह उसकी गरिमा को ठेस पहुंचाना दंडनीय माना जाता है। खान ने बताया कि उन्होंने शिवाजी नगर पुलिस स्टेशन में लिखित शिकायत दी है। शुरुआत में पुलिस ने कहा कि घटना अहमदाबाद में हुई है, इसलिए मामला वहीं दर्ज होना चाहिए। हालांकि, खान ने तर्क दिया कि तिरंगा पूरे देश का राष्ट्रीय प्रतीक है, इसलिए इसकी शिकायत कहीं भी दर्ज कराई जा सकती है। बाद में पुलिस ने उनकी शिकायत स्वीकार कर ली और उसकी कॉपी भी उन्हें दे दी। भारत ने पाकिस्तान में न्यूजीलैंड को 96 रन से हराकर टी-20 वर्ल्ड कप का खिताब जीता। यह भारत का तीसरा टी-20 वर्ल्ड कप खिताब है। भारत इससे पहले 2007 और 2024 में भी यह ट्रॉफी जीत चुका है। साथ ही, यह पहली बार है जब किसी टीम ने अपने ही देश में टी-20 वर्ल्ड कप जीता और लगातार दो बार खिताब अपने नाम किया।

खान बिडकर ने यह शिकायत की है। टी-20 वर्ल्ड कप में

पंड्या अपनी गर्लफ्रेंड के साथ मंच पर लेटे दिखे। उस समय

ऑफ इंसल्ट्स टू नेशनल ऑनर एक्ट, 1971 के अनुसार

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

नई दिल्ली। साउथ अफ्रीका के ट्रांसकेई में एक छोटा-सा गांव था-पर्वेजो। वही एक गरीब जनजातीय परिवार में 1918 में नेल्सन मंडेला

हैं। निर्णय क्षमता जिससे आप कठिन परिस्थितियों में बेहतर फैसले लेते हैं। अक्सर जिससे यह आपको रुकावटों को अवसरों में बदलने की



का जन्म हुआ। बचपन से ही उन्होंने भेदभाव और अन्याय झेला। कॉलेज में पढ़ते वक जब उन्होंने देखा कि अश्वेतों को इंजान नहीं, गुलाम समझा जाता है तो उन्होंने तय कर लिया कि वो इसके खिलाफ आवाज उठाएंगे। इसके लिए उन्हें बार-बार जेल भेजा गया, प्रताड़ित किया गया और अंत में तो 27 साल तक कालकोठरी में बंद कर दिया गया। मगर मंडेला न डरे, न झुके, न टूटे। जेल की सलाखों के पीछे भी वे हर दिन खुद से कहते रहे- मेरा संघर्ष सही है, मेरी लड़ाई रंगभेद के खिलाफ है और एक दिन हमें आजादी जरूर मिलेगी। सोचिए ऐसी कौन-सी ताकत थी, जो 27 साल तक उन्हें जेल में भी उन्हें नहीं तोड़ सकी? उसका जवाब है- दृढ़ निश्चय। वो निश्चय, जो हर दिन उन्हें जगा देता था, जो उन्हें अपने लक्ष्य से भटकने नहीं देता था और जिसने उन्हें नायक बना दिया। 'दृढ़ निश्चय' यानी डिटरमिनेशन। हम समझते कि सफलता में दृढ़ निश्चय की भूमिका कितनी अहम है और इसे कैसे अपने भीतर मजबूत किया जा सकता है। जो ठान लो, वो करके दिखाओ- यही है दृढ़ निश्चय, दृढ़ निश्चय का मतलब है, अपने फैसले पर अडिग रहना, चाहे हालात जैसे भी क्यों न हों। ऐसे लोग के इरादे, मौसम की तरह बदलते नहीं हैं। उन्हें हमेशा अपनी मजिल दिखती रहती है, चाहे रास्ते में कितनी भी कठिनाई आए। दृढ़ निश्चय ऐसी पावर है, जो आपको लक्ष्य की ओर बढ़ने की प्रेरणा देती है, फिर चाहे रास्ते में कितनी भी बाधाएं आए। यूनिवर्सिटी ऑफ शिकागो की एक रिसर्च के मुताबिक, जो लोग मुश्किल हालात में भी अपने गोल से नहीं भटकते हैं, उनके दिमाग में 'एन्टीरियर सिंग्युलेंट कॉर्टेक्स' ज्यादा सक्रिय रहता है। ये दिमाग का वो हिस्सा है, जो हमें फोकस बनाए रखने, दबाव में निर्णय लेने और बड़े लक्ष्य पर टिक रहने में मदद करता है। आत्मविश्वास रखिये आप असफलताओं से डरना बंद कर देंगे। धैर्य जिससे आप लंबे समय तक मेहनत करने को तैयार रहते

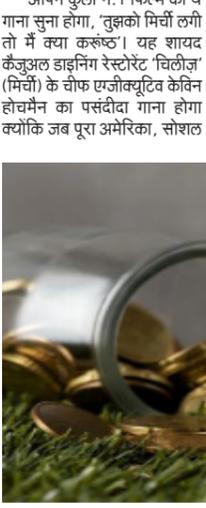
ताकत देता है। दृढ़ निश्चय कोई जन्मजात गुण नहीं है, बल्कि एक स्किल है, जिसे अभ्यास से डेवेलप किया जा सकता है। इसके 4 आसान तरीके हैं, अपने सपने को स्पष्ट करें। यह नौकरी, बिजनेस, या सामाजिक बदलाव हो सकता है। हर दिन पूछें: 'मैं क्या चाहता हूँ?' मंडेला का 'व्हाई था- समानता। आपका 'व्हाई' आपको भटकने नहीं देगा। असफलता को विराम समझें न की हार, हार अंत नहीं, एक पड़ाव है। मंडेला ने 27 साल जेल में बिताए, लेकिन इसे खत्म नहीं माना। हर असफलता से सीखें और आगे बढ़ें। हर हार के बाद लिखें मैंने इससे क्या सीखा? बड़ा सोचें और धीरे-चले मंडेला का लक्ष्य सिर्फ अपनी आजादी नहीं, पूरे देश की आजादी था। बड़ा लक्ष्य आपको प्रेरित रखता है, लेकिन छोटे कदम आपको वहां ले जाते हैं। क्या करें- अपने लक्ष्य को 5 साल, 1 साल और 1 महीने के टुकड़ों में बांटें। हर किस्ती की जिंदगी में एक ऐसा मोड़ आता है, जब हालात पूछते हैं- अब क्या करोगे? वही से आपकी सच्ची कसती शुरू होती है। खुद से ये 5 बातें रोज कहें मेरा लक्ष्य बड़ा है, इसलिए मेरी राह भी कठिन होगी। मुश्किलों से नहीं डरता, मैं उनसे सोखता हूँ। हर असफलता मुझे एक कदम मजबूत बनाती है। मुझे कोई नहीं रोक सकता, जब तक मैं खुद न रुकूं। मैं अपनी कहानी का नायक हूँ, हार नहीं मानूंगा। दृढ़ निश्चय वाले लोग दूसरों को भी प्रेरित करते हैं, जैसे मंडेला ने किया। उदाहरण के लिए ऐसे समझें कि मंडेला ने जेल में भी पढ़ाई की, पत्र लिखे और अपने साथियों को संगठित किया। उनका निश्चय सिर्फ उनकी जीत नहीं, बल्कि पूरे देश की जीत बना। दुनिया को दिखाएं कि आप क्या कर सकते हैं। दृढ़ निश्चय ही आपके सपनों को हकीकत में बदल सकता है। यह आपको मंडेला की तरह नायकों की कतार में खड़ा कर सकता है। आज से ही शुरू करें, खुद से छोटा सा वादा करें और अपना लक्ष्य स्पष्ट करके उसकी तरफ छोटे-छोटे कदमों से बढ़ना शुरू करें।

इंफ्लुएंसर-संस्कृति अपने क्रिएटर्स को निगलती जा रही है

हम स्कॉल करते हैं, लाइक करते हैं और आगे बढ़ जाते हैं। लेकिन कभी-कभी हमें एल्गोरिदम हमें कुछ ऐसा दिखा देता है, जो हमें रोक देता है- जैसे कि मीशा अग्रवाल की आत्महत्या की खबर, या बाबिल खान का इंस्टाग्राम पर लाइव आकर विलाप करना। और बस, इंफ्लुएंसर-जीवन का चमकदार आवरण उतर जाता है, पता चल जाता है कि यह क्या है: एक सुनहरा पिंजरा। मीशा अग्रवाल वो सब थीं, जिसका इंफ्लुएंसर-इकोनॉमी जन्म मनाती है- युवा, स्टाइलिश, बड़ी फॉलोइंग और उनके नाम से जुड़ा एक फैशन-लेबल। उनका कंटेंट अच्छा था, उनकी पोस्ट के कैंप्स व्यूरेटड होते थे और उनका पहनावा उनकी आकांक्षाओं को प्रदर्शित करता था। और इस सबके बावजूद, उसके पीछे एक महिला एक ऐसे अंधेरे से जूझ रही थी, जिसे हम देखने में नाकाम रहे थे- या जिसे हमने देखा नहीं चाहा। भला कौन डिप्रेशन पर डबल-टैप करना चाहेगा? फिर आए बाबिल खान, जो इफ्रफान के बेटे हैं, एक सेलेब्रिटी-विरासत वेड आनिच्युक उत्तराधिकारी हैं। वे लाइवस्ट्रीम पर रो पड़े। जरूरत से ज्यादा निगारनी के दबाव से टूट गए। हर समय 'ऑन' रहने का दबाव, एक विलकेबल-हेडलाइन तक सीमित हो जाने की मायूसी। उन्होंने कहा, मुझे अब बिलकुल नहीं पता कि मैं कौन

हूँ। और वे भला कैसे जान सकते थे? एक ऐसी दुनिया में, जहां लाइक्स से ही पहचान को मान्यता मिलती है और ऑनलाइन चुप्पी को विफलता के रूप में देखा जाता है, वहां अपने जैसा होने का हाशिया ही कहां है? दो युवा जिंदगियां। और एक कठोर सत्य। इंफ्लुएंसर-संस्कृति चुपचाप अपने क्रिएटर्स को निगलती जा रही है। लेकिन सच कहें तो यह हम सभी की कहानी है। हम ऐसी पीढ़ी हैं, जो धारणाओं की बंधक बन चुकी हैं। आज पहचान बनाने नहीं जाती- ब्रांड की जाती हैं। आप अपना जीवन जी नहीं रहे होते, आप इसे लाइव-स्ट्रीम कर रहे होते हैं। और अगर आपकी इंजेजमेंट घटती है तो आपकी कीमत भी कम हो जाती है। चौबीसों घंटे उत्साहित, सुंदर और सफल दिखने का दबाव न केवल थका देने वाला है- यह अमानवीय भी है। यह एक परेशान करने वाला एहसास है कि हर चीज के प्रदर्शन के इस युग में, आपकी कीमत इंजेजमेंट-मीट्रिक में मापी जाती है। लाइक्स जीवन-रेखा बन जाते हैं। रील वास्तविकता बन जाती है। और अगर आप लॉग-ऑफ करके स्क्रॉल से गायब हो जाते हैं, तो जैसे आपका कोई अस्तित्व ही नहीं रह जाता। इससे भी बुरी बात यह है कि आज हमारी कमजोरियां भी नुमाइश का सामान हो गई हैं। रोंटें, लेकिन सौंदर्यपूर्ण तरीके से।

फायदा कमाने के लिए मिर्ची तो लगानी ही होगी!



आपने कुली नं.1 फिल्म का ये गाना सुना होगा, 'तुझको मिर्ची लगी तो मैं क्या करूँ'। यह शायद कैजुअल डाइनिंग रेस्टोरेंट 'चिलीज़' (मिर्ची) के चीफ एजीक्यूटिव केविन होचमैन का पसंदीदा गाना होगा क्योंकि जब पूरा अमेरिका, सोशल

का विज्ञापन काफ़ी चर्चा में रहा, 'हमारा बर्गर खाएं या ड्राइव-थ्रू में मिलने वाले किसी बर्गर से संतोष कर लें।' इन विज्ञापनों ने लोगों को चिलीज़ रेस्टोरेंट में बार-बार जाने के लिए प्रेरित किया और उसकी बिक्री 15प्रतिशत बढ़ गई। चिलीज़

सुनिश्चित करते हैं कि पूरे अमेरिका में चिलीज़ का स्वाद और गुणवत्ता एक जैसी रहे। दो टीनएजर के पिता वेगविन, कैजुअल कपड़ों में अपने किसी भी रेस्टोरेंट में पहुंच जाते हैं और वहीं खाते हैं। वे यहां दोस्तों को

मीडिया पर फास्ट-फूड महंगा होने की शिकायत कर रहा था, तब वेगविन को अवसर नजर आया। उन्होंने तुर्त चिलीज़ बर्गर की तुलना मैकडॉनल्ड से शुरू कर दी, जो इस कैंटगरी में दुनिया की सबसे बड़ी कंपनियों में शामिल है। उन्होंने दो अलग काम किए। कोई छोटी कंपनी, जैसे वाली बड़ी कंपनी से पंगा नहीं लेती लेकिन केविन ने ऐसा किया। दूसरी बात, ऐसा रेस्टोरेंट जहां बंदखाना खाते हैं, वह मैकडॉनल्ड जैसे रेस्टोरेंट से तुलना नहीं करता, जो खाना पैक कराकर ले जाने (टेक-अवे) का विकल्प देता है। उनकी कंपनी को 'चिली हेड्स' कहना है। उनका मोटो है, 'अपनी नौकरी को गंभीरता से लें, खुद को नहीं।' मैनेजमेंट स्टडी में मैनेजमेंट कंपनी के बारे में जाना, जो शादी और मैरिज एनिवर्सरी के बजाय वर्क एनिवर्सरी धूमधाम से मनाते हैं। कर्मचारी 'चिलीज़ क्लब' के आजीवन सदस्य भी बनते हैं। कंपनी के 1200 आउटलेट में 72000 कर्मचारी हैं। ये

पाटियां देते हैं, जिससे ग्राहक और मैनेजर का फीडबैक मिल जाता है। जब कंपनी का शीर्ष व्यक्ति, देश में कहीं भी कंपनी में पहुंचता है, जो इससे गंभीर वर्ककल्चर बनाता है और बेहतर नतीजे मिलते हैं। कैंलोरी घटाने के लिए, केविन रोजाना पांच किमी दौड़ते हैं। वे दोस्तों से कहते हैं, 'मैं खाने के लिए दौड़ता हूँ।' हैरानी नहीं कि केविन ने पिज्जा हट, टाको बेल, यम ब्रांड्स, पेप्सिको और सेवन-इलेवन जैसी बड़ी फूड चेन के अधिकारियों को आकर्षित किया है। मार्केट रिसर्च फर्म का अनुमान है कि महंगाई के कारण रेस्टोरेंटों में भीड़ 3.3प्रतिशत घटेगी। यही फर्म मानती है कि चिलीज़ के स्टोर की बिक्री इस तिमाही में 26प्रतिशत बढ़ेगी और सालभर स्थिर रहेगी, जब तक कीमते न बढ़ें। फंडा यह है कि अगर बतौर कंपनी आप ज्यादा लाभ कमाना और कुछ अलग करना चाहते हैं, तो आपको पंगा लेना ही होगा, जिससे प्रतिस्पर्धी को थोड़ी मिर्ची लग सके।

काम का मतलब समर्पण है, 'चलता है' नहीं

इसी साल मार्च की बात है। एक व्यक्ति एटीएम से पैसे

करने में मदद मांगी। उन्होंने तीन दिनों में

किया था और उन्होंने कोविड के दौरान कोरोना पॉजिटिव



निकाल रहा था, तभी दूसरा व्यक्ति अंदर गया और उससे पांच हजार रुपए छीनकर भाग गया। पीड़ित ने उसका पीछा किया।

74 वर्षीय अनुराधा कुलकर्णी वहीं ट्रैफिक संभाल रही थीं और उन्होंने यह सब देखा। उन्होंने तुरंत अपनी बाइक स्टार्ट की, पीड़ित को लिफ्ट दी और चोर का पीछा करते हुए देखा कि वह टाटा कॉलोनी नामक एक रिहायशी इलाके में घुस रहा है।

उन्को तेज दिमाग को पता था कि कॉलोनी का केवल एक ही एग्जिट पॉइंट है, इसलिए उन्होंने पुलिस को सूचित कर गेट पर पौड़ित के साथ इंतजार किया।

एक घंटे बाद, आरोपी भागने की कोशिश कर रहा था, तभी पुलिस ने उसे पकड़ लिया और पैसे बरामद कर लिए। दो महीने पहले एक व्यक्ति सड़क पार करते समय ट्रक से कुचलकर मारा गया। सड़क के बीचों-बीच खड़ी हुई अनुराधा ने देखा कि पीड़ित को चपल ड्राइवर में फंस गई थी, जिससे वह चलते ट्रक के सामने गिर गया था। गुस्साए स्थानीय लोग ट्रक ड्राइवर पर हमला करने लगे। अनुराधा ने तुरंत एवशान लिया और गवाही दी कि वह ड्राइवर की गलती नहीं थी। वह इस चल रहे मामले में मुख्य गवाह है। लगभग छह महीने पहले एक सोसाइटी के चौकीदार का मोबाइल फोन चोरी हो गया था। सीसीटीवी फुटेज के आधार पर स्थानीय पुलिस ने अनुराधा से आरोपी की पहचान

मोबाइल चुराने वाले सफाईकर्मी की पहचान की, जिसके बाद पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया और मोबाइल फोन बरामद कर लिया। आप सोच रहे होंगे कि यह 74 वर्षीय महिला हमेशा सड़क के बीच में क्या करती रहती हैं? हर दिन वह बाइक पर घूमती हैं, जहां भी ट्रैफिक नजर आता है, वहां अंतरकर ट्रैफिक संभालती हैं, एंबुलेंस को तेजी से जाने में मदद करती हैं और स्कूली बच्चों को सड़क पार कराती हैं।

लगाभग 30 साल पहले की बात है, एक बार उन्होंने देखा कि मुंबई में सांताक्रूज़ में एक स्कूल के पास लोग गलत लेन में आ रहे थे, तभी उन्होंने अकेले ही लोगों को वहां से आने से रोक दिया था। एक पुलिस अधिकारी ने उन्हें ऐसा करते देखा और उन्हें ट्रैफिक वार्डन के रूप में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने मुंबई के बायकला में ट्रैफिक ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट में अपनी ट्रेनिंग के बाद लिखित और मौखिक परीक्षा पास की। तब से, वह मुंबई के पश्चिमी उपनगरीय इलाके जुहू-विले पार्ले-सांताक्रूज़ में स्वेच्छा से यह काम कर रही हैं। उनके एक फोन कॉल पर पुलिस तुरंत कार्रवाई में जुट जाती है क्योंकि वह केवल तभी कॉल करती हैं जब वह स्थिति को संभाल नहीं पातीं, चाहे वह ट्रैफिक की समस्या हो या कोई असाामाजिक गतिविधि। साल 2014 में बॉलीवुड अभिनेता अनुपम खेर ने उनके उत्कृष्ट काम के लिए उन्हें सम्मानित

सिंधु जल समझौते के पांच जरूरी पहलुओं को समझें



भारत द्वारा सिंधु जल समझौते पर रोक को पाकिस्तान ने युद्ध की शुरुआत माना है। इस पर पाकिस्तान के कानून मंत्री अकील मलिक भारत के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय मंचों में

भारत द्वारा सिंधु जल समझौते पर रोक को पाकिस्तान ने युद्ध की शुरुआत माना है। इस पर पाकिस्तान के कानून मंत्री अकील मलिक भारत के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय मंचों में

नदियों से लगभग 13.43 एकड़ सिंचित भूमि का विकास करने के बजाय भारत में सिर्फ 7.59 लाख एकड़ भूमि ही सिंचित हो पाई है। इस वजह से उत्तर भारत के राज्यों में खेती के नुकसान पर समिति ने चिंता जताई थी। बाढ़ : राष्ट्रीय बाढ़ आयोग की रिपोर्ट के अनुसार 1953 से 2018 के बीच बाढ़ से 4 करोड़ हेक्टेयर खेतिहर भूमि, 4 लाख करोड़ की संघदा के नुकसान के साथ 1 लाख इंसानों और 6 लाख जानवरों की जान गई है। पूरे देश में आपदा लाने वाली बाढ़ के विषय का केंद्र, राज्य या समवर्ती सूची कहीं भी आवंटन नहीं हुआ है। ड्रेनेज और तटबंधों का विषय राज्यों के अधीन है, जिसके अनुसार राज्य सरकारें सीमित कार्रवाई कर रही हैं। संसदीय समिति की स्पष्ट सिफारिशों के बावजूद अभी तक संसद से बांध सुरक्षा बिल और रिबर बेसिन मैनेजमेंट बिल पारित नहीं हुआ है। 15. बांग्लादेश : भाजपा सांसद निशिकांत दुबे ने बांग्लादेश जा रहे पानी को रोकने की मांग की है। जनता पार्टी सरकार में प्रधानमंत्री मोरारजी देसाई और फिर प्रधानमंत्री देवगौड़ा ने गंगा जल बंटवारे की संधि पर बांग्लादेश के साथ जल संधि पर हस्ताक्षर किए थे। सिंधु संधि के खिलाफ जम्मू-कश्मीर के नई राज्य सरकार और बांग्लादेश के साथ जल संधि का ममता बर्जा सरकार विरोध कर रही हैं। ममता के अनुसार बांग्लादेश के साथ गंगा, तीस्ता और फरक्का बांध संधियों में भारत सरकार ने पश्चिम बंगाल की सहमति नहीं ली। 30 साल की संधि दिसम्बर 2026 में खत्म हो रही है। कोलकाता बंदरगाह में पानी की गहराई और पश्चिम बंगाल में जल संकट से निपटने के लिए संधि के नवीनीकरण में सरकार को बांग्लादेश के साथ सहमत रहना पड़ेगा। सिंधु संधि के अंतर्गत, व्यास और रावी नदी पर सम्पूर्ण अधिकार होने के बावजूद पानी का पूरा इस्तेमाल नहीं होने पर संसदीय समिति ने 2021 की रिपोर्ट में रोष व्यक्त किया था। पश्चिम में सिंधु, झेलम और चिनाब नदी के पानी से कृषि और जल ऊर्जा के साथ भारत 36 लाख एकड़ फीट भंडारण का ढांचा बना सकता है। इन तीन

वार तरह से मामले को उठाने का प्रयास कर रहे हैं - अंतरराष्ट्रीय मध्यस्थता, वियना संधि 1969 के उल्लंघन पर हेग स्थित अंतरराष्ट्रीय न्यायालय, विश्व बैंक, यूएन सुरक्षा परिषद। सिंधु घाटी सभ्यता की सांस्कृतिक धरोहर को नकारने वाला पाकिस्तान संधि के दुरुपयोग से सिंधु और अन्य नदियों के पानी का बेशर्मी से इस्तेमाल करता आ रहा है। पहलुगाम में आतंकी हमले के तार पाकिस्तानी सेना और आईएसआई से जुड़े हैं, इसलिए अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत का पक्ष बहुत मजबूत है। जल मंत्रालय की संसदीय समिति की 2021 की रिपोर्ट के अनुसार भारत सिंधु समझौते से एकतरफा तौर पर अलग नहीं हो सकता (अध्याय 11, परिच्छेद 11.2) पाकिस्तान इस रिपोर्ट का अंतरराष्ट्रीय मंचों में दुरुपयोग नहीं करे, इस बारे में सतर्कता बरतने की जरूरत है। नदी समझौते से जुड़े मामलों के लिए इन 5 पहलुओं पर बेहतर समझ बनाने की जरूरत है। चीन : चीन, पाकिस्तान और भूटान के साथ हुई संधियों के तहत भारत में 20 हजार मेगावॉट के पॉवर प्रोजेक्ट्स की सम्भावना है। संसदीय समिति के अनुसार भारत में सिर्फ 3482 मेगावॉट प्रोजेक्ट्स का निर्माण हुआ है। सिंधु नदी तिब्बत से निकलती है, जहां

रहा है। इसलिए अंतरराष्ट्रीय मंचों में पाकिस्तान का अनैतिक समर्थन करने के कारण चीन को भी सच का आईना दिखाने की जरूरत है। 12. संविधान : संविधान की सातवीं अनुसूची के तहत अंतरराष्ट्रीय नदियों और पड़ोसी राज्यों के साथ संधि के विषय केंद्र के अधीन हैं। लेकिन नदी और पानी का मामला राज्य सरकारों के अधीन आता है। सुप्रीम कोर्ट ने 2012 में नदियों को जोड़ने (आईएलआर) वाले फैसले में केंद्र को निर्देश दिया था। पानी को संविधान की समवर्ती सूची में लाने के लिए आईएलआर समिति के सामने मैंने विस्तृत नोट दिया था, लेकिन उसके अनुसार संविधान संशोधन नहीं हुआ है। 13. जल संकट : पंजाब ने भाखड़ा बांध से जाने वाले 5 हजार क्यूसेक पानी की आपूर्ति को रोक दिया है, जिसकी वजह से हरियाणा में जल संकट बढ़ गया है। सिंधु समझौते में पूर्वी क्षेत्र की 3 नदियों सतलज, व्यास और रावी नदी पर सम्पूर्ण अधिकार होने के बावजूद पानी का पूरा इस्तेमाल नहीं होने पर संसदीय समिति ने 2021 की रिपोर्ट में रोष व्यक्त किया था। पश्चिम में सिंधु, झेलम और चिनाब नदी के पानी से कृषि और जल ऊर्जा के साथ भारत 36 लाख एकड़ फीट भंडारण का ढांचा बना सकता है। इन तीन

डाउनसाइजिंग का अपना ही अपसाइड भी होता है!

कुछ साल पहले जब मेरी बेटी की शादी होने वाली थी, तो मेरी पत्नी ने मुख्य हॉल में हमारे 28 साल पुराने फर्नीचर को बदलने का फैसला किया।

नौकरी के साथ बच्चों को वह सुविधा देना उनके लिए कठिन था। हमने अपना फर्नीचर बदलने का फैसला करने से पहले ही उनसे यह वादा कर दिया था कि

व्यंजन बनाना पड़ता है, जिनके लिए घंटों खड़े रहकर समय देना पड़ता है। एक दिलचस्प घटना तब हुई, जब एक मॉम ने हमें दिल से धन्यवाद किया। उनका बेटा



हालांकि मैं इसके बिल्कुल पक्ष में नहीं था। मैं उस फर्नीचर से दो कारणों से भावनात्मक रूप से जुड़ा था। 1. वे किसी यूज-एंड-थ्रो शोर्स से नहीं लाए गए थे और अगले स्थान पर चली जाती हैं, जहां उनकी जरूरत होती है। वह खुद पहुंच जाती हैं और ट्रैफिक वार्डन का काम करती हैं। ट्रैफिक सुचारु होने के बाद, वह अपनी बाइक लेती हैं और अगले स्थान पर चली जाती हैं, जहां उनकी जरूरत होती है। ठेले वाले से लेकर दुकानदार तक, वहां के सभी लोकल लोग इस शहर को ट्रैफिक जाम से मुक्त रखने के प्रति उनकी प्रतिबद्धता की सराहना करता है। बैंक में काम करने वाले उनके पति का बहुत पहले निधन हो चुका है और उनकी सहायता से उन्हें एक घर दिया है, जिसके किराए से और समय-समय पर रिश्तेदारों की मदद से उनकी जरूरतें पूरी होती रहती हैं।

इसलिए वह मुंबई ट्रैफिक पुलिस के लिए फ्री में काम करते हुए अपना सारा समय बिताती हैं। फंडा यह है कि जो लोग किसी भी काम के प्रति प्रतिबद्ध होते हैं, फिर चाहे वह स्वप्रेरणा से हो या उसके एवज में कोई पैसा मिले, ऐसे लोगों को हमेशा पहचान और सराहना मिलती है। इसलिए कहीं भी काम करें, काम के प्रति समर्पण और प्रतिबद्धता को सबसे ऊपर रखें क्योंकि इससे आपको पैसा मिलता है या प्रशंसा और ज्यादातर मामलों में तो दोनों।

पढ़ाई में कम दिलचस्पी रखता था, लेकिन मेरी बेटी की स्टडी टेबल का इस्तेमाल करने के बाद वह पढ़ाई को लेकर गंभीर हो गया और उसने अच्छे अंक प्राप्त किए। मुझे नहीं पता था कि एक साधारण-सी स्टडी टेबल भी किसी में पढ़ने की रुचि पैदा कर सकती थी। उन अनुभवों ने हमें अपने घर में ऐसे और भी खजानों को ढूँढने पर मजबूर कर दिया, और जो कुछ भी हमने पाया, उसे आश्चर्यकर अपना नया घर मिल गया। जूते के स्टैंड से लेकर बगीचे की कुर्सियों तक, कुछ भी कबाड़ में नहीं गया। उन सभी के उपयोग के साल लंबे खिंच गए। जब प्राणकर्ता आज भी ऑटोसप पर उन चीजों की तस्वीरें साझा करते हैं, तो मुझे यह देखकर बहुत अच्छा लगता है कि मेरे पास जो सामान था, वह दूसरों को खुशी दे रहा है। फंडा यह है कि जब आप अपना कई बार इस्तेमाल किया हुआ और कभी-कभी अपेक्षाकृत नया सामान भी किसी को देते हैं, तो वे बदले में लौटकर आपको कुछ अच्छी यादें और बेहतरीन कहानियां देते हैं। और इसलिए मुझे लगता है कि डाउनसाइजिंग में भी अपसाइड होने की कहानी निहित होती है, जिसमें किसी पर ध्यान दिया जाता है और उनके साथ बेहतर व्यवहार किया जाता है। आपका क्या कहना है?

नवजात शिशुओं को डकार दिलाना है जरूरी, जानिए सही पोजिशन और अन्य अहम डिटेल्स

नयी दिल्ली। नवजात शिशुओं को डकार दिलाना जरूरी है, क्योंकि

वे। उदाहरण के लिए, अगर दूध पीते समय आपका शिशु असुविधा

फायदेमंद हो सकता है। हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि थपकियां हल्की हों और बच्चे की गर्दन और सिर सुरक्षित रहें। डकार लेते समय बेबी थोड़ा दूध बाहर निकाल सकता है, इसलिए डकार पोछने के लिए हमेशा एक साफ कपड़ा या मलमल का टुकड़ा तैयार रखें। यह पूरी तरह सामान्य है और इसकी कोई चिंता करने की जरूरत नहीं है। पेरेंट्स एक बात पर गौर करें कि? अगर ऊपर बताए गए तरीकों से आपका बच्चा बर्प नहीं कर पा रहा है और उसे गैस के लक्षण दिख रहे हैं (जैसे ज्यादा रोना, पीठ को मोड़ना, पैरों को पेट से सटाना या मुड़ियां बांधना), तो परेशान न हों, बल्कि? नीचे दया गए एक उपाय अपना सकते हैं। माता-पिता सबसे



इससे पेट में फंसी गैस निकलती है और बच्चा आराम महसूस करता है। इसके लिए पेरेंट्स बच्चे को पीठ के बल लिटाकर उसके पैरों को धीरे-धीरे साइकिलिंग की तरह हिला सकते हैं। इससे बच्चे को राहत मिल सकती है। नवजात शिशुओं को अक्सर ही गैस की समस्या हो जाती है, जिससे वे बेचैन हो सकते हैं। ऐसे में दूध पिलाने के बाद डकार दिलाना या बर्पिंग करवाना काफी मददगार साबित होता है। इसके लिए पेरेंट्स तीन तरीके अपना सकते हैं, जिनमें बच्चे को कंधे पर लेकर, गोद में पकड़कर या गोद में बैठाकर उसकी पीठ को हल्के-हल्के थपथपाना शामिल है। इन सभी तरीकों के बारे में लेख में आगे विस्तार से जानकारी दी गई है। साथ ही, यह भी बताया गया है कि शिशुओं को डकार दिलाने का सही समय क्या होता है। यूनिसेफ के अनुसार, शिशु को डकार दिलाना उसके आहार का एक बेहद महत्वपूर्ण

महसूस कर रहा है, तो बीच में ही उसे डकार दिला दें। वहीं, अगर बेबी ठीक लग रहा है और आराम से दूध पी रहा है, तो दूध खत्म होने तक इंतजार करें। कुल



मिलाकर, यह आपके बच्चे की स्थिति देखकर ही तय किया जा सकता है। यूनिसेफ की रिपोर्ट के अनुसार, बेबी को डकार दिलाने के तीन तरीके बताए गए हैं, जानकारी नीचे दी जा रही है। इन्हें अपनाकर



हिस्सा है। दरअसल, जब शिशु कुछ निगलता है, तो उसके पेट में हवा के बुलबुले फंस सकते हैं, जिससे उसे असुविधा हो सकती है। डकार दिलाने से पेट से गैस निकल जाती है, पेट का दर्द कम होता है और उल्टी होने की संभावना भी घटती है। एनएचएसयूके की रिपोर्ट में बताया गया है कि नवजात शिशुओं को डकार दिलाने के लिए कोई निश्चित नियम नहीं है। कुछ शिशुओं को दूध पिलाने के बाद ही डकार को जरूरत होती है, जबकि कुछ को बाद में। जरूरी यह है कि माता-पिता कुछ संकेतों पर ध्यान

आप अपने शिशु को आसानी से डकार दिला सकती हैं। पेरेंट्स या परिवार के अन्य सदस्य, जो भी बच्चे की देखभाल कर रहे हैं, शिशु को अपनी गोद में पेट के बल लिटा दें। बच्चे को ठुड़ी को सहारा देते हुए (गले पर कोई दबाव न डालें), अपने दूसरे हाथ से धीरे-धीरे उसकी पीठ को सहलाएं या थपथपाएं। शिशु को अपनी छाती से लगाएं और उसकी ठुड़ी को अपने कंधे पर टिकाएं। एक हाथ से शिशु के सिर और कंधे को सहारा दें और धीरे-धीरे उसकी पीठ थपथपाएं। इस दौरान हल्का घूमना-फिरना भी

पहले बच्चे को पीठ के बल लिटाएं और उसके पेट की धीरे-धीरे मालिश करें। साथ ही, बच्चे के पैरों को आगे-पीछे हिलाएं, जैसे वह साइकिल चला रहा हो। अगर यह सभी उपाय करके भी आराम न मिले, तो फरि ऐसी कंडीशन में अपने डॉक्टर से संपर्क करना बेहद जरूरी है। वे ही आपको सबसे सही और सुरक्षित उपाय बता पाएंगे। यूनिसेफ की रिपोर्ट के अनुसार, शिशु को स्तनपान करते समय कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण होता है। नीचे ऐसी ही कुछ अहम बातों की जानकारी दी जा रही है, जिनका पालन मदर्स को को स्तनपान करते समय जरूर करना चाहिए। सबसे पहले बच्चे की नाक को अपने निम्पल के ठीक सामने रखें। इससे बच्चा सही पोजिशन में आ पाता है। इसके बाद बच्चे के सिर को हल्का सा पीछे की ओर झुकाएं, ताकि उसका अगरी होंठ आपके निम्पल को छू सके। ऐसा होने पर बच्चा खुद ही अपना मुंह खोल देता है। जब बच्चे का मुंह पूरी तरह खुल जाए, तब उसके सिर को थोड़ा पीछे और ठुड़ी को आगे रखते हुए उसे स्तन की ओर लाएं। इस तरह ब्रेस्ट टू बच्चे के मुंह में गहराई तक चला जाता है और निम्पल उसके मुंह के कोमल हिस्से तक पहुंच पाता है। साथ ही, इससे मां को दर्द नहीं होता और बच्चे को भी जरूरत के अनुसार भरपूर दूध मिल पाता है।

रैपर फिलपराची का भारत दौरा कौंसिल,मिडिल ईस्ट के तनाव हैं वजह,धुरंधर के मेकर्स को नुकसान

मुंबई। ब्लॉकबस्टर फिल्म धुरंधर के फंस गाने 'फासला' से भारत में फेमस हुए बहरीन के रैपर फिलपराची ने अपने शो

संभव नहीं हैं। हालांकि, बंगलुरु के म्यूजिक फेस्टिवल में अन्य कलाकारों की प्रस्तुतियां जारी रहेंगी। फिलपराची का यह

एंट्री होती है, तो बैंकग्राउंड में बजने वाला गाना 'फासला' (Fa9la) चलता है। यह गाना सोशल मीडिया पर तेजी से



कौंसिल कर दिए हैं। फिलपराची को बंगलुरु और मुंबई में लाइव परफॉर्म करना था, लेकिन अब मिडिल ईस्ट में बढ़ते तनाव और सुरक्षा कारणों की वजह से उनका आना टल गया है। फिलपराची को 13 मार्च को मुंबई के फीनिक्स मार्केटसिटी और 14-15 मार्च को बंगलुरु के 'यूएन40 म्यूजिक एंड बियॉन्ड' फेस्टिवल में अपरफॉर्म करना था। सारेगामा इंडिया ने एक आधिकारिक बयान जारी कर बताया कि मिडिल ईस्ट और बहरीन में चल रहे मौजूदा तनावपूर्ण हालातों की वजह से सुरक्षा और यात्रा संबंधी मुश्किलें खड़ी हो गई हैं। कंपनी के मुताबिक, इन परिस्थितियों में कलाकार का सफर करना

दौरा रद्द होना फिल्म 'धुरंधर' के मेकर्स के लिए किसी नुकसान से कम नहीं है। फिल्म 19 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है। मेकर्स की योजना थी कि रिलीज से ठीक पहले बड़े शहरों में फिलपराची के शो के जरिए फिल्म का माहौल बनाया जाए। 'फासला' गाना पहले से ही चार्टबस्टर है और फिलपराची की लाइव परफॉर्मेंस से फिल्म को अच्छी माउथ पब्लिसिटी मिलने की उम्मीद थी, जो अब हाथ से निकल गई है। भारत में फिलपराची की लोकप्रियता की सबसे बड़ी वजह फिल्म 'धुरंधर' में अक्षय खन्ना का किरदार है। फिल्म में विलेन के तौर पर जब अक्षय खन्ना की

वायरल हुआ है। इंस्टाग्राम रील से लेकर यूट्यूब तक, फंस इस ट्रैक पर लगातार वीडियो और रिव्यूज शेर कर रहे हैं। एक इंटरव्यू में फिलपराची ने बताया था कि यह गाना फिल्म का हिस्सा कैसे बना। उन्होंने कहा, 'मेकर्स अक्षय खन्ना के विलेन वाले किरदार के लिए एक ऐसा संगीत ढूँढ रहे थे जो डाक और थोड़ा अलग हो। जब उन्होंने फासला की धुन सुनी, तो उन्हें लगा कि यह एकदम सही है। एक कॉल पर ही सब कुछ फाइनल हो गया।' भारत से मिल रहे प्यार पर खुशी जताते हुए उन्होंने कहा कि उनके इंस्टाग्राम का इनबॉक्स हजारों मैसेज से भरा रहता है, जिसे देखकर वे अक्सर हैरान रह जाते हैं।

सिनेमाघरों में फिर से रिलीज हुई धुरंधर, 'धुरंधर 2' रिलीज से पहले 500 स्क्रीन्स पर दोबारा दिखाई जा रही 19 मार्च को दूसरा पार्ट

मुंबई। 19 मार्च को रिलीज होने वाली फिल्म 'धुरंधर: द रिटर्न' यानी धुरंधर 2 से पहले 2025 की ब्लॉकबस्टर फिल्म 'धुरंधर' को एकबार फिर वर्ल्ड वाइड रिलीज

द वे ऑफ वाटर' (पार्ट 2) की रिलीज से 3 महीने पहले जेम्स कैमरून ने 2009 की ओरिजिनल 'अवतार' को 4के 3डी में भारतीय सिनेमाघरों में उतारा था। गौरतलब है कि फिल्म



किया जा रहा है। जियो स्टूडियोज और बी62 स्टूडियोज मिलकर इसे भारत सहित विदेशों में भी बड़े स्तर पर रिलीज कर रहे हैं। फिल्म का पहला भाग आज यानी 12 मार्च से भारत की 250 स्क्रीन्स पर दोबारा दिखाया जा रहा है। वहीं, 13 मार्च से इसे विदेशों में 250 स्क्रीन्स पर रिलीज किया जाएगा। यानी कुल 500 स्क्रीन्स पर दर्शक एक बार फिर धुरंधर का रोमांच महसूस कर सकेंगे। यह फैसला इसलिए किया गया है कि 19 मार्च को सीक्वल देखने से पहले फंस पुरानी कहानी को बड़े पर्दे पर देख सकें। फिल्म को धुरंधर 2 की हाइपर बनाने के लिए दोबारा रिलीज की जा रहा है। इस स्टूडेंट्स का नकसद नए पार्ट के लिए एडवांस बुकिंग में उछाल लाना होता है। भारत में कई फिल्मों सीक्वल आने से पहले री-रिलीज की जा चुकी है। गदर: एक प्रेम कथा: 2001 की इस ऑल-टाइम ब्लॉकबस्टर को 2023 में 'गदर 2' की रिलीज से ठीक दो महीने पहले (9 जून 2023) 4के और डॉल्बी एटमॉस साउंड के साथ दोबारा रिलीज किया गया था। बाहुबली: द बिगनिंग: अप्रैल 2017 में 'बाहुबली 2: द कन्क्लूजन्स' की रिलीज से महज दो हफ्ते पहले करण जोहर और एसएस राजामौली ने पहले भाग को 1000 से ज्यादा स्क्रीन्स पर री-रिलीज किया था। अतवार: भारत में हॉलीवुड फिल्मों का भी ट्रेंड रहा है। 2022 में 'अवतार

धुरंधर के पहले पार्ट ने भारत के साथ-साथ अंतरराष्ट्रीय बॉक्स ऑफिस पर भी शानदार प्रदर्शन किया था। फिल्म ने दुनिया भर में करीब 1,300 करोड़ की कमाई की। भारत में फिल्म का ग्राँस कलेक्शन 1,005.85 करोड़ रहा, जबकि नेट कलेक्शन लगभग 836.95 करोड़ हुआ। इसके साथ ही यह भारत में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली हिंदी सिंगल-लैंग्वेज फिल्म बन गई है। विदेशी बाजारों में भी फिल्म धुरंधर को जबरदस्त रिस्पॉन्स मिला। ओवरसीज में इसने करीब 299.5 करोड़ का कारोबार किया। खासतौर पर अमेरिका और कनाडा में फिल्म ने 193.06 करोड़ से ज्यादा की कमाई कर 'बाहुबली 2' का रिकॉर्ड भी पीछे छोड़ दिया। दिलचस्प बात यह है कि यह बड़ी सफलता फिल्म को तब मिली, जब इसे खड़ी देशों में रिलीज की अनुमति नहीं मिली थी। इसके अलावा 'धुरंधर' भारतीय सिनेमा की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली 'ए' रेटिंग फिल्म भी बन गई है। 'धुरंधर: द रिटर्न' 19 मार्च 2026 को दुनिया भर में रिलीज होने के लिए तैयार है। मेकर्स इसे हिंदी के साथ-साथ तमिल, तेलुगु, मलयालम और कन्नड़ में भी रिलीज कर रहे हैं। रिलीज का समय काफी खास है, क्योंकि इसी दौरान गुड़ी पड़वा, आदि और ईद जैसे बड़े त्यौहार आ रहे हैं। उम्मीद की जा रही है कि लंबी छुट्टियों का फायदा फिल्म के कलेक्शन को मिलेगा।

मलाइका से लिंक-अप की खबरों पर भड़के सोराब बेदी, कहा- हम सिर्फ दोस्त, लड़की के बारे में बोलने से पहले सोचिए: कोजी वीडियो हुआ था वायरल

मुंबई। स्मिथसोविला 16 फेम एक्टर सोराब बेदी ने हाल ही में मलाइका अरोड़ा से नाम जुड़ने पर नाराजगी जाहिर की है। उनका और मलाइका का नाम तब जोड़ा जाने लगा, जब दोनों का एक कोजी वीडियो वायरल हो गया। वीडियो में सोराब, मलाइका को गले लगाए कोजी डांस करते दिखे थे। हालांकि अब एक्टर का कहना है कि वो और मलाइका सिर्फ दोस्त हैं और कहीं सालों से एक-दूसरे को जानते हैं। सोराब बेदी ने हाल ही में टेली टॉक को दिए इंटरव्यू में मलाइका से नाम जुड़ने पर कहा, 'डेलनाज दारुवाला और वह बिज मिहता ने मेरे मॉडलिंग के दिनों में

मुझे रैप पर चलने का मौका दिया। मेरी उनसे दोस्ती हुई और मैं उनके साथ पार्टियों में नाम जुड़ने पर नाराजगी जाहिर की है। उनमें से एक पार्टी में मैं अपने मेंटर्स के जरिए मलाइका से मिला। वह भी डेलनाज और वह बिज की करीबी दोस्त हैं। इस तरह मलाइका और मेरी दोस्ती हुई। हमारे बीच ऐसा कुछ भी नहीं है। सोराब ने आगे कहा, 'लोग हमारे बारे में तरह-तरह की बातें कर रहे हैं। किसी लड़की के बारे में कुछ भी बोलने से पहले उन्हें दो बार सोचना चाहिए। इससे उसकी मानसिक स्थिति पर असर पड़ सकता है। ऐसा नहीं करना चाहिए।

प्रियंका चोपड़ा ने बताई बॉलीवुड छोड़ने की वजह, कहा- खराब माहौल में रहना नहीं पसंद, ऐश्वर्या और मिंडी कलिंग से मिली प्रेरणा

मुंबई। 'खराब माहौल में रहना पसंद नहीं करती।' यह कहना है एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा, जिन्होंने हाल ही में

पहचान बनाना चाहती थीं और इसी वजह से उन्होंने नए मौके तलाशने का फैसला लिया। 'Not Skinny But Not Fat' पॉडकास्ट



बताया कि अखिर उन्होंने बॉलीवुड छोड़कर हॉलीवुड का रुख क्यों किया। प्रियंका ने कहा कि वह भी ऐश्वर्या राय बच्चन और अमेरिकी अभिनेत्री मिंडी कलिंग की तरह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर

जिसमें उनको साथ साउथ सुपरस्टार विजय नजर आए थे। प्रियंका ने बताया कि उस समय उन्हें पहली बार स्टारडम की असली ताकत देखने को मिली थी, जब विजय को देखने के लिए सेट पर भारी भीड़ जुट जाती थी। प्रियंका के मुताबिक, करियर की शुरुआत में उन्हें लगता था कि फिल्म इंडस्ट्री का मतलब सिर्फ फेम और लोकप्रियता हासिल करना है। लेकिन समय के साथ उनका नजरिया बदला और उन्होंने समझा कि एक्टिंग सिर्फ शोहरत नहीं, बल्कि एक गंभीर कला भी है। उन्होंने कहा कि अब तक वह करीब 70 फिल्मों में काम कर चुकी हैं और हर प्रोजेक्ट से उन्हें नया अनुभव मिला है। एक्ट्रेस ने यह भी स्वीकार किया कि एक समय ऐसा आया जब उन्हें बॉलीवुड में खुद को सीमित महसूस होने लगा था। उन्हें लगा कि अगर वह एक ही जगह पर रुक गईं तो वह अवसर नहीं मिल पाएंगे। इसी सोच ने उन्हें हॉलीवुड

मुझे शक है कि हसबैंड का कुलीग से बढ़ रही नजदीकियां कैसे जानूं, कहीं ये मेरे दिमाग का वहम तो नहीं

नयी दिल्ली। इन चीजों को समझते हैं एक महिला और विशेषज्ञ वेग सवाल जवाब से। सवाल- सवालमेरी

या चिंता सब लॉन्ग डिस्टेंस का एक साइड इफेक्ट हो सकता है, लेकिन आप इसे मैनेज कर सकती हैं। अपनी

हो, तो मुझे अच्छा नहीं महसूस होता है। क्या हम इस बारे में खुलकर बात कर सकते हैं?'



शादी को 2 साल हो चुके हैं। मैं बैंक में सरकारी नौकरी करती हूँ और मेरी पोस्टिंग चेन्नई में है, जबकि मेरे हसबैंड दिल्ली में कॉर्पोरेट सेक्टर में काम करते हैं। हम एक-दो महीने में ही मिल पाते हैं। हाल ही में मुझे शक होने लगा है कि मेरे हसबैंड का अपनी एक कुलीग के साथ अफेयर हो सकता है।

हॉबीज को दें समय-बैंक की नौकरी के बाद थोड़ा टाइम अपनी हॉबीज को दें, दोस्तों और फेमिली के लिए वक्त निकालें। कोई वेब सीरीज देखें या कुकिंग ट्राई करें। इससे दिमाग शांत रहेगा। अच्छे पल याद करें- अपने पति के साथ बिताए अछे पलों को याद करें, जैसे आपकी पहली डेट या जब वे आपके लिए सरप्राइज लेकर चेन्नई आए थे। योग या मेडिटेशन करें- सुबह 10 मिनट योग करें या रात को

जब आप बात करेंगी, तो उनके रिएक्शन से बहुत कुछ साफ हो जाएगा। यह स्टेप सच्चाई जानने में आपकी मदद करेगा। ये संकेत देखें- क्या वे आपकी बात को सीरियसली लेते हैं? अगर वे आपको भरोसा देने की कोशिश करते हैं तो यह अच्छा साइन है। क्या वे बात से बचते हैं या गुस्सा करते हैं? अगर वो टॉपिक बदल दे या डिफेंसिव हो जाए तो थोड़ा अलर्ट रहें। क्या वे आपकी गलत ठहराते हैं? अगर वो



मोडिटेशन करें। इससे आपका स्ट्रेस कम होगा। जर्नलिंग करें- अपने डर और शक को कागज पर लिखें। लिखते वक्त आपको अपनी भावनाएं ज्यादा स्पष्ट रूप से समझ आएंगी। सच्चाई कैसे जानें? अपने पति से इस बारे में खुलकर बात करें। हालांकि, इस बात का ध्यान रहे कि यह बातचीत झगड़े में नहीं बदलनी चाहिए। आगवों अपनी फीलिंग्स शेयर करनी हैं, न कि उन पर इल्जाम लगाना हैं। अगर आपका आपने पार्टनर से बात करनी है तो वीकेंड पर जब आप दोनों फ्री और रिलैक्स हों, तब बात शुरू करें।

कभी भी इस तरह बात न करें कि 'तुम उस कुलीग के साथ अफेयर में हो।' इसके बजाय अपनी फीलिंग्स बताएं। उसे ईमानदारी से बताएं कि मुझे तुम्हारी दोस्ती से थोड़ी असुरक्षा हो रही है। पार्टनर का जवाब जजमेंटल होकर न सुनें, उसे ध्यान से सुनें और समझने की कोशिश करें। आप कुछ इस तरह बात शुरू कर सकती हैं: 'पिछले कुछ दिनों से मैं थोड़ा परेशान हूँ। शायद दूरी की वजह से ऐसा लग रहा है। लेकिन जब मैं कॉल करती हूँ और तुम अपनी कुलीग के साथ हाते

आपकी फीलिंग्स को नजरअंदाज करके ये कहें कि तुम ओवरथिंकिंग कर रहे हो तो अलर्ट रहें। अगर वे आपकी भावनाओं का सम्मान करते हैं और कहता है कि मुझे नहीं पता था कि तुम ऐसा फील कर रही हो, मैं आगे से इस बात का ध्यान रखूंगा, तो शायद आपका शक बैक हो। अगर वो गुस्सा करता है या बात को टालता है तो संभव है कि वह कुछ छुपा रहा है। अगर बात बिगड़ जाए तो क्या करें? अगर बातचीत के बाद भी आपको शांति न मिले, तो घबराएं नहीं। कुछ और ऑप्शन्स हैं जो आप ट्राई कर सकती हैं। रिलेशनशिप काउंसलर से मदद लें, एक न्यूट्रल थर्ड पार्टी आप दोनों को सही दिशा दिखा सकती है। बैंकअप प्लान बनाएं, अपने लिए इमोशनल और फाइनेंशियल सपोर्ट सिस्टम तैयार रखें, दोस्त, फेमिली या अपनी नौकरी पर फोकस। खुद को प्राथमिकता दें, अपने आत्म-सम्मान और मेंटल हेल्थ को सबसे ऊपर रखें। लॉन्ग डिस्टेंस में रिश्ता तभी चलता है जब भरोसा और बातचीत मजबूत हो। अपने पति के साथ नियमित कॉल्स करें, हफ्ते में एक बार लंबी बात, बाकी दिन छोटे-छोटे अपनौ नौकरी। अपनी जिंदगी की बातें शेयर करें, जैसे आज ऑफिस में क्या हुआ या आपने क्या नया किया। उन्हें भी ऐसा करने के लिए कहें। इससे दूरी कम लगेगी।

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 RNIIN.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 सम्बन्धित विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।