प्रयागराज, रविवार 15 मार्च 2026 से 21मार्च 2026 तक
वर्ष-14, अंक-11
पृष्ठ- 8 मूल्य: 3 रूपये
आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

आधुनिक समाचार
हिन्दी साप्ताहिक

14th ANNIVERSARY

डाक पंजीयन नं. 99/2018-20
E-mail:-adhuniksamachar2014@gmail.com
website:www.adhuniksamachar.com

रिपोर्ट- सऊदी अरब में 5 अमेरिकी विमान तबाह,बीते दिनों भी इराक में एक प्लेन क्रैश हुआ था,अब तक 11 अमेरिकी सैनिकों की मौत

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज 17वां दिन है। जंग के दौरान सऊदी अरब के एक एयरबेस पर खड़े अमेरिकी एयर फोर्स के 5 विमान

तबाह हो गए हैं। अमेरिकी अखबार द वॉल स्ट्रीट जर्नल की रिपोर्ट में कहा गया है कि ये ईंधन भरने वाले टैंकर विमान थे। रिपोर्ट के मुताबिक इन विमानों को ईरान के हमले में नुकसान पहुंचा, हालांकि ये हमला कब हुआ यह नहीं बताया गया। इस मामले पर अमेरिकी सेंट्रल कमांड ने भी अभी तक कोई बयान जारी नहीं किया है। इससे पहले भी इराक में भी अमेरिकी वायुसेना का 'बोइंग केसी-135 रिफ्यूलिंग' विमान क्रैश हो गया था। इस विमान में सवार सभी 6 क्रू मेंबर्स की मौत हो गई। ईरान जंग में अब तक 11 अमेरिकी सैनिकों की जान जा चुकी है। कई मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया गया है कि ईरान के नए सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई गंभीर रूप से घायल हैं और कोमा में हैं। ब्रिटिश मीडिया द सन की रिपोर्ट के मुताबिक 28 फरवरी को अमेरिका-इजराइल के हमले में घायल होने के बाद उन्हें तेहरान के सिना यूनिवर्सिटी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। बताया जा रहा है कि उनकी हालत बेहद गंभीर है। रिपोर्ट के मुताबिक हमले में चोट इतनी गहरी थी कि उनका एक पैर काटना पड़ा और लिवर को भी गंभीर नुकसान पहुंचा है। अस्पताल के एक हिस्से को पूरी तरह सील कर दिया गया है और वहां भारी सुरक्षा तैनात है। मुजतबा खामेनेई को उनके पिता और ईरान के पूर्व सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई की मौत के बाद 8 मार्च को देश का नया सुप्रीम लीडर बनाया गया था। अली खामेनेई की 28 फरवरी को मौत हुई थी। अमेरिका ने ओमान में काम कर रहे अपने ऐसे सरकारी कर्मचारियों को, जिनका काम बहुत जरूरी नहीं है, देश छोड़कर वापस आने को कहा है। उनके परिवारों को भी जल्द निकलने की सलाह दी गई है। अमेरिकी विदेश विभाग का कहना है कि इलाके में लड़ाई और आतंकवादी हमलों का खतरा बढ़ गया है। इसलिए लोगों को फिलहाल ओमान नहीं जाने की सलाह दी गई है। वहीं यमन बॉर्डर से लगे ओमान के इलाकों में बिल्कुल यात्रा न करने की सलाह दी गई है। जंग के बीच भारत का एलपीजी (रसोई गैस) ले जाने वाला जहाज शिवालिक शुक्रवार रात होर्मुज स्ट्रेट को सुरक्षित पार कर गया। जहाजों की आवाजाही पर नजर रखने वाली वेबसाइट 'मरीनट्रैफिक' के मुताबिक यह जहाज 7 मार्च को कतर से अमेरिका के लिए रवाना हुआ था। यह जहाज भारत की सरकारी कंपनी शिपिंग कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया का है और इसमें करीब 55,000 टन एलपीजी ले जाने की क्षमता है। इसी वजह से इस जहाज का सुरक्षित निकलना भारत के लिए काफी अहम माना जा रहा है। इसी बीच अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प ने दावा किया है कि अमेरिकी सेना ने फारस की खाड़ी में स्थित खार्ग आइलैंड पर मौजूद ईरान के सैन्य ठिकानों को तबाह कर दिया है। उन्होंने यह भी चेतावनी दी कि जरूरत पड़ी तो इस इलाके के ऑयल इन्फ्रास्ट्रक्चर को भी निशाना बनाया जा सकता है। ईरान के करीब 80 से 90फीसदी कच्चे तेल का निर्यात इसी आइलैंड से होता है।

राहुल बोले-डीयू में जाति देखकर इंटरव्यू में फेल करते हैं,यूनिवर्सिटी ने कहा- बयान से पहले सही जानकारी करले

नयी दिल्ली। कांग्रेस नेता राहुल गांधी शुक्रवार को कांशीराम जयंती पर हुए संविधान सम्मेलन में हिस्सा लेने लखनऊ पहुंचे थे। इस दौरान

उन्होंने दिल्ली यूनिवर्सिटी में जाति देखकर इंटरव्यू में फेल करने का आरोप लगाया। राहुल ने कहा- 'मैं दिल्ली यूनिवर्सिटी गया था। इंटरव्यू में बच्चों को निकालने का तरीका है। आपकी जाति क्या है भैया, आप इंटरव्यू में फेल।' दिल्ली यूनिवर्सिटी ने राहुल के इस बयान को खारिज कर दिया है। यूनिवर्सिटी ने एक्स पर एक पोस्ट में लिखा-यूनिवर्सिटी सीयूईटी स्कोर के आधार पर एडमिशन देती है। कई ग्रेजुएशन-पोस्ट ग्रेजुएशन कोर्सेस के लिए इंटरव्यू जरूरी नहीं हैं। राहुल को बयान देने से पहले फैक्ट्स की जांच करना चाहिए। दिल्ली यूनिवर्सिटी ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर कहा कि यदि राहुल गांधी का संकेत फैकल्टी रिक्रूटमेंट पर था, तो हाल के समय में सभी कैटेगरी में हजारों शिक्षकों की नियुक्तियां की गई हैं। डीयू ने राहुल गांधी के बयान पर आपत्ति जताते हुए कहा- हम ऐसी टिप्पणियों का कड़ा विरोध करते हैं, क्योंकि वे विश्वविद्यालय में एक ऐसा माहौल बनाती हैं जो पढ़ाई-लिखाई के लिए अनुकूल नहीं होता।राहुल ने शनिवार को कहा था, नरेंद्र मोदी साइकोलॉजिकली खत्म हो गए हैं। मोदी अब भारत के प्रधानमंत्री नहीं रहे, वे अमेरिका के लिए काम कर रहे हैं और नरेंदर ने सरेंडर कर दिया है। जब मैं यह बात संसद में बोलने जा रहा था तो नरेंद्र मोदी जी भाग कर निकल गए। उन्होंने कहा-'नरेंद्र मोदी ने देश की एनर्जी सिक्योरिटी से समझौता कर लिया है। क्योंकि अब अमेरिका तय कर रहा है कि हम तेल कहां से लेंगे? एनर्जी सेक्टर के हालात अभी और खराब होंगे।

' राहुल ने कहा कि कांशीरामजी समाज में बराबरी की बात करते थे। अगर जवाहर लाल नेहरू जी जिंदा होते तो कांशीराम जी कांग्रेस के मुख्यमंत्री होते। लेकिन आज भाजपा ने समाज को 15 और 85 बांट दिया है।

सरकार ने शनिवार को सोनम वांगचुक पर लगा एनएसए हटाया

नयी दिल्ली। केंद्र ने शनिवार को लद्दाख के सामाजिक कार्यकर्ता और इंजीनियर सोनम वांगचुक पर लगा नेशनल सिक्युरिटी एक्ट

(एनएसए) हटा दिया। यह आदेश तुरंत प्रभाव से समाप्त कर दिया जाएगा। गृह मंत्रालय के अनुसार, सोनम ने एनएसए एक्ट के तहत अपनी हिरासत की अवधि का लगभग आधा हिस्सा पूरा कर लिया है। लद्दाख प्रशासन ने 24 सितंबर 2025 को लेह हिंसा भड़काने के आरोप में 26 सितंबर को राष्ट्रीय सुरक्षा अधिनियम (एनएसए) के तहत वांगचुक को हिरासत में लिया था। तब से वे जोधपुर जेल में हैं। इस हिंसा में 4 लोगों की मौत हो गई थी और 150 से ज्यादा लोग घायल हो गए थे। करीब साढ़े पांच महीने हो चुके हैं। करीब 170 दिन बाद रिहा होंगे। एनएसए सरकार को ऐसे लोगों को हिरासत में लेने का अधिकार देता है, जिनसे देश की सुरक्षा या सार्वजनिक व्यवस्था को खतरा हो। इसके तहत किसी व्यक्ति को अधिकतम 12 महीने तक नजरबंद रखा जा सकता है। सोनम वांगचुक को 26 सितंबर 2025 को राष्ट्रीय सुरक्षा कानून (एनएसए) के तहत हिरासत में लिया गया था। वह लद्दाख को पूर्ण राज्य का दर्जा देने की मांग को लेकर आंदोलन कर रहे थे। आंदोलन के दौरान हुए हिंसक प्रदर्शनों के दो दिन बाद उनकी गिरफ्तारी की गई थी। इन प्रदर्शनों में 4 लोगों की मौत हुई थी। 90 लोग घायल हुए थे। सरकार का आरोप है कि वांगचुक ने इस हिंसा को भड़काया। मामले में हुई पिछली 3 सुनवाई- सुप्रीम कोर्ट में सरकार ने बताया था कि सोनम वांगचुक बिल्कुल ठीक हालत में हैं। हिरासत में रहते हुए उन्हें एम्स, जोधपुर में अच्छा इलाज मिल रहा है। वांगचुक के वकील ने कहा कि उनकी हिरासत पर फिर से विचार करने का यह सही समय है क्योंकि वह अभी भी अस्वस्थ हैं। केंद्र सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में कहा कि सोनम वांगचुक को इसलिए हिरासत में लिया गया, क्योंकि वे पाकिस्तान और चीन से सटे संवेदनशील बॉर्डर इलाके में लोगों को भड़का रहे थे। तुषार मेहता ने कोर्ट में कहा था कि राष्ट्रीय सुरक्षा कानून (एनएसए) के तहत हिरासत का आदेश देने से पहले सभी जरूरी प्रक्रियाओं का पालन किया गया है। सरकार ने सुप्रीम कोर्ट में कहा था कि सोनम वांगचुक लद्दाख को नेपाल या बांग्लादेश जैसा बनाना चाहते हैं। ऐसे व्यक्ति को और जहर उगलने की इजाजत नहीं दी जा सकती। तुषार मेहता ने कहा था कि वांगचुक के भाषण में राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़ा सीधा खतरा दिखता है। जिला मजिस्ट्रेट (डीएम) ने हालात को देखते हुए गिरफ्तारी का सही फैसला लिया।

मोदी बोले- कांग्रेस ने असम के युवाओं को गुमराह किया,उन्हें आतंकवाद के रास्ते पर धकेला,बीजेपी ने सरकारी नौकरियों के रास्ते खोले

गुवाहाटी। पीएम मोदी ने असम दौरे के दूसरे दिन सिलचर में कहा कि कांग्रेस ने अपने शासनकाल में असम के युवाओं को गुमराह किया। उन्हें हिंसा और आतंकवाद के रास्ते पर धकेला। लेकिन आज यह राज्य

अवसरों का सागर है। पीएम ने बताया कि कांग्रेस ने असम को 'फूट डालो-राज करो' नीति में रखा। आज असम खुला आसमान है। असम भारत के सेमीकंडक्टर सेक्टर का अहम हिस्सा बन रहा है। राज्य ने सरकारी नौकरियों के रास्ते खोले हैं। पीएम अपनी स्पीच में कहा कि कांग्रेस ने नॉर्थ ईस्ट को भुला दिया था, लेकिन बीजेपी की डबल इंजन की सरकार ने इसे ऐसे कनेक्ट किया जिसकी हर जगह चर्चा है। नॉर्थ ईस्ट आज दक्षिण एशिया जोड़ने वाला सेतु बन रहा है। इसके पहले मोदी ने सिलचर में रु23,550 करोड़ के प्रोजेक्ट्स का उद्घाटन किया। उन्होंने कहा कि सिचलर को बराक घाटी का गेटवे है। लेकिन कांग्रेस ने नॉर्थ ईस्ट को दिल्ली से और दिल से दूर रखा था।पीएम मोदी ने असम में 47,600 करोड़ के डेवलपमेंट प्रोजेक्ट्स का शिलान्यास और उद्घाटन किया। दौरे के पहले दिन 13 मार्च को गुवाहाटी में पीएम ने रु24,250 करोड़ के प्रोजेक्ट्स का उद्घाटन-शिलान्यास किया था। दूसरे दिन 14 मार्च को सिलचर में नॉर्थ-ईस्ट के पहले ग्रीनफील्ड 4-लेन हाई-स्पीड शिलॉन्ग-सिलचर कॉरिडोर और असम माला 3.0 परियोजना सहित कई योजनाओं की नींव रखी। इन प्रोजेक्ट्स की लागत रु23,550 करोड़ है। सिलचर में मोदी के कांग्रेस पर लगाए 5 आरोप-10 साल के अंदर हमने यहां के किसानों की जेब में सीधे रु20,000 करोड़ डाले हैं। कांग्रेस के 10 साल के शासन के दौरान, भले ही प्रधानमंत्री असम से चुने गए थे, लेकिन उन्होंने एक पैसा भी नहीं दिया। जब दुनिया युद्धों का सामना कर रही है। हमारी कोशिश है कि देश के लोगों पर असर कम कर सकें। लेकिन कांग्रेस ज़िम्मेदार राजनीतिक दल न बनकर लोगों के बीच घबराहट फैलाने की कोशिश कर रही है। कांग्रेस के पास असम और देश के लिए कोई विजन नहीं है, वे तो बस मोदी को गाली देना, अफवाहें फैलाना और लोगों को गुमराह करने के लिए झूठ बोलना जानते हैं। कांग्रेस ने बराक घाटी को कमजोर करने में भी बड़ी भूमिका निभाई। जब भारत आजाद हुआ, तो कांग्रेस ने सीमा-निर्धारण इस तरह होने दिया कि बराक घाटी का समुद्र तक पहुंचने का रास्ता कट गया।बीजेपी का मंत्र विकास की दौड़ में पीछे रह गए लोगों को प्राथमिकता देना है। जहां कांग्रेस की सोच खत्म होती है, वहां से हम काम करना शुरू करते हैं।कांग्रेस मोदी को भर-भर के गाली दे। कांग्रेस का देश के लिए कोई विजन नहीं है। इन्होंने झूठी रील बनाने की इंडस्ट्री खोली हुई है। दुनिया भारत के तेज विकास को नहीं पचा पा रही है। कांग्रेस विदेश ताकतों के हाथ की कठपुतली रहेगी। असम के हर नागरिक को, हर नौजवान को कांग्रेस से सर्तक रहना है। अमस, बराक वैली विकास के पथ पर आगे बढ़ चुके हैं। वह दिन दूर नहीं, जब बराक वैली को विकास के नए सेंटर के रूप में पहचान मिलेगी।मोदी ने अपने संबोधन में कहा- पूरे देश ने कांग्रेस के इस कपड़ा फाड़ भद्दे प्रदर्शन की बुराई की। दिल्ली का परिवार इसे अपना मेडल मान रहा है। दुनिया में चारों तरफ, हमारे पड़ोस में युद्ध के हालात हैं। इसके कारण बनी स्थितियों से निपटने के लिए हमारे देश के नागरिकों के लिए कम से कम मुसीबतें आए, सरकार उसके लिए प्रयास कर रही हैं। इस समय कांग्रेस से उम्मीद थी कि वह जिम्मेदार रानजीतिक दल की भूमिका निभाए, लेकिन वह एक बार फिर फेल हो गई। कांग्रेस कोशिश में है कि देश में पेनिक क्रिएट हो और देश मुश्किल में फंस जाए।

हमास बोला- ईरान पड़ोसियों पर हमला रोके, भाईचारा बना रहे,लगातार युद्ध से हुए सभी देश प्रभावित,इराक में अमेरिकी दूतावास पर मिसाइल अटैक

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल और ईरान जंग का आज 17वां दिन है। गाजा के उग्रवादी संगठन हमास ने कहा कि ईरान को अमेरिका और इजराइल के

हमलों का जवाब देने का हक है। हालांकि हमास ने यह भी अपील की है कि ईरान पड़ोसी देशों को निशाना न बनाए और इलाके के सभी देश मिलकर हालात को शांत करने की कोशिश करें, ताकि भाईचारा बना रहे। इस बीच इराक की राजधानी बगदाद में मौजूद अमेरिकी दूतावास पर आज मिसाइल हमला हुआ है। दूतावास परिसर के अंदर बने हेलिपैड पर एक मिसाइल आकर गिरी। वहीं सऊदी अरब के एक एयरबेस पर खड़े अमेरिकी एयर फोर्स के 5 विमान तबाह होने की खबर सामने आई है। अमेरिकी अखबार द वॉल स्ट्रीट जर्नल की रिपोर्ट के मुताबिक ये ईंधन भरने वाले टैंकर विमान थे और इन्हें ईरान के हमले से नुकसान पहुंचा है।फाइनेंशियल टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक फ्रांस और इटली ने ईरान से बातचीत शुरू की है। दोनों देश चाहते हैं कि उनके जहाज होर्मुज स्ट्रेट से बिना खतरे के गुजर सकें, इसलिए इस बारे में समझौता करने की कोशिश हो रही है। बताया जा रहा है कि यूरोप के देश चाहते हैं कि मिडिल ईस्ट से तेल और गैस की सप्लाई फिर से ठीक से शुरू हो जाए। हालांकि अभी यह बातचीत शुरुआती दौर में है और कोई पक्का फैसला नहीं हुआ है। वहीं खबर है कि फ्रांस एक अंतरराष्ट्रीय ग्रुप बनाने की कोशिश भी कर रहा है, ताकि हालात सामान्य होने के बाद वॉरशिप्स की मदद से तेल और गैस के जहाजों को सुरक्षित तरीके से होर्मुज स्ट्रेट से निकाला जा सके।अमेरिका के आंतरिक मंत्री डग बर्गम ने कहा है कि अमेरिका एशिया-प्रशांत के देशों को भरोसेमंद तरीके से ऑयल और गैस सप्लाई कर सकता है। ईरान युद्ध की वजह से इस इलाके में तेल और गैस की सप्लाई पर असर पड़ा है। उन्होंने यह बात टोक्यो में हुए एक ऊर्जा सम्मेलन में कही, जिसमें क्षेत्र के 17 देशों के प्रतिनिधि शामिल हुए थे। बर्गम ने कहा कि डोनाल्ड ट्रम्प की ऊर्जा नीति का मकसद यह है कि अमेरिका के पास खुद के लिए भी पर्याप्त ऊर्जा हो और वह अपने दोस्त देशों को भी ऊर्जा दे सके। उन्होंने यह भी कहा कि कई देश अब कुछ जरूरी खनिजों के लिए चीन पर निर्भरता कम करना चाहते हैं, इसलिए इन चीजों की सुरक्षित सप्लाई पर भी ध्यान देना जरूरी है।गाजा के उग्रवादी संगठन हमास ने कहा है कि ईरान को अमेरिका और इजराइल के हमलों का जवाब देने का हक है। संगठन ने कहा कि ईरान अंतरराष्ट्रीय कानून के मुताबिक किसी भी तरीके से जवाब दे सकता है। हालांकि हमास ने ईरान से यह भी अपील की है कि वह पड़ोसी देशों को निशाना न बनाए। उसने क्षेत्र के सभी देशों से कहा है कि वे मिलकर इस संघर्ष को रोकने की कोशिश करें और आपस में भाईचारा बनाए रखें।

कोलकाता- मोदी की रैली से पहले भाजपा-टीएमसी कार्यकर्ताओं में झड़प

कोलकाता।पश्चिम बंगाल के कोलकाता में पीएम मोदी की रैली से पहले भाजपा और टीएमसी कार्यकर्ताओं में विवाद हुआ है। गिरीश पार्क एरिया में दोनों ग्रुप ने एक-दूसरे पर पत्थरबाजी की। पुलिस ने भीड़ को खदेड़ा। पश्चिम बंगाल में उद्योग, वाणिज्य और उद्यम मंत्री शशि पंजा ने आरोप लगाया कि झड़प के दौरान मुझ पर ईंट मारी गई। भाजपा गुंडा नहीं है, हत्यारी है। मंत्री पंजा का यहीं पर घर है। कोलकाता में अपने संबोधन कि दौरान पीएम ने कहा कि जंगलराज वालों का काउंटडाउन शुरू हो गया है। ये निर्मम वाली सरकार का अंत करीब आ गया है। पीएम ने कहा कि पहले कांग्रेस, फिर कम्यूनिस्ट अब टीएमसी, ये लोग एक के बाद एक आते रहे और अपनी जेब भरते रहे। मोदी ने कहा कि अब समय आ गया है ये हालात बदले, बंगाल के युवाओं को बंगाल में काम मिले, नौजवान बंगाल के विकास का नेतृत्व करे।दरअसल, पीएम मोदी आज पश्चिम बंगाल के दौरे पर हैं। उन्होंने कोलकाता के ब्रिगेड परेड ग्राउंड में रु18,680 करोड़ के प्रोजेक्ट्स का उद्घाटन-शिलान्यास किया। उनके साथ मंच पर बीजेपी नेता और पश्चिम बंगाल के गवर्नर आरएन रवि मौजूद रहे। भाजपा बंगाल को महान बनाने के लिए काम करेगी।

ट्रम्प की सभी देशों को रूसी तेल खरीदने की इजाजत,30 दिन की छूट

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल की ईरान से चल रही जंग की वजह से दुनियाभर में कच्चे तेल की कीमतें बढ़कर 100 डॉलर के पार चली गई हैं। इसे काबू में करने के लिए ट्रम्प प्रशासन ने दूसरे देशों को भी रूस से तेल खरीदने की अस्थाई मंजूरी दे दी है। रूस के कई ऑयल टैंकर समुद्र में फंसे हैं। इससे पहले अमेरिका ने भारत को रूस से कच्चा तेल खरीदने के लिए प्रतिबंधों में ढील देने की बात कही थी। हालांकि, इस पर भारतीय अधिकारी कह चुके हैं कि भारत तेल खरीदने के लिए किसी भी देश की इजाजत पर निर्भर नहीं है। अमेरिकी ट्रेजरी विभाग (वित्त मंत्रालय) ने गुरुवार को एक लाइसेंस जारी किया। इसके तहत उन रूसी कच्चे तेल और पेट्रोलियम प्रोडक्ट्स की डिलीवरी और बिक्री की जा सकती है, जो 12 मार्च की रात 12:01 बजे से पहले जहाजों पर लोड हो चुके थे। यह छूट सिर्फ 11 अप्रैल तक के लिए दी गई है। अमेरिकी ट्रेजरी

सेक्रेटरी स्कॉट बेसेंट ने बताया कि इसका मकसद दुनियाभर में तेल की सप्लाई बढ़ाना है, ताकि बढ़ती कीमतों पर लगाम लग सके। अमेरिका के ट्रेजरी मंत्री स्कॉट बेसेंट ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा कि राष्ट्रपति ट्रम्प वैश्विक ऊर्जा बाजार में स्थिरता लाना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि यह एक शॉर्ट-टर्म फैसला है और इससे रूस को कोई बहुत बड़ा आर्थिक फायदा नहीं होगा। बेसेंट के मुताबिक रूस की कमाई का बड़ा हिस्सा तेल निकालने के वक्त लगने वाले टैक्स से आता है, जबकि यह छूट सिर्फ उस तेल के लिए है, जो पहले से ही ट्रांजिट (रास्ते) में है। क्यों बदला अमेरिका का मन? 3 मुख्य वजहें- 1. होर्मुज रूट से सप्लाई ठपः ईरान और अमेरिका-इजराइल के बीच जंग से दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण तेल मार्ग 'स्ट्रेट ऑफ हॉर्मुज' में सप्लाई ठप हो गई है। यहां से दुनिया का करीब 20इ तेल गुजरता है। भारत जैसे देश अपनी जरूरत का करीब आधा तेल इसी रास्ते से मंगाते हैं। 2. 200 डॉलर पहुंच सकता है कच्चा तेलः पिछले कुछ दिनों में ब्रेंट क्रूड की कीमतें 120 प्रति बैरल के करीब पहुंच गई थीं। ईरान ने चेतावनी दी है कि कीमतें 200 डॉलर तक पहुंच सकती हैं। ऐसे में रूसी तेल बाजार में आने से सप्लाई बढ़ेगी, जिससे कीमतों में गिरावट आएगी।2022 में अमेरिका ने लगाई थी रूसी तेल पर रोक-जब फरवरी 2022 में रूस ने यूक्रेन पर हमला किया, तो पश्चिमी देशों का मानना था कि युद्ध के लिए पैसा रूस को तेल और गैस बेचकर मिल रहा है। इसी 'फंडिंग' को रोकने के लिए अमेरिका और यूरोप ने रूस से तेल खरीदने पर पाबंदी लगानी शुरू की थी।कच्चा तेल 101 डॉलर प्रति बैरल पार-मिडिल ईस्ट में एनर्जी सप्लाई और इंफ्रास्ट्रक्चर पर हाल ही में हुए हमलों के बाद फिर से कच्चे तेल की कीमतों में 9इ से ज्यादा की तेजी आई है। इस उछाल के साथ ही तेल का दाम एक बार फिर 100 डॉलर प्रति बैरल के पार हो गया है। बाजारों को सामान्य रखने के लिए स्ट्रैटजिक रिजर्व (आपातकालीन भंडार) से रिकॉर्ड मात्रा में तेल निकालने के फैसले पर भी सप्लाई रुकने का डर भारी पड़ गया है।

मिसाइल हमलों के बावजूद यूपी के 6000 मजदूर इजरायल से नहीं लौटना चाहते अपने घर? भारतीय राजदूत ने बताई वजह

लखनऊः ईरान और इजराइल-अमेरिका के बीच जंग के चलते पश्चिम एशिया में तनाव का माहौल है। इस बीच, इजराइल में यूपी से गए 6004 श्रमिकों के घरवाले भी परेशान हैं। यूपी सरकार इन श्रमिकों की निगरानी कर रहा है। प्रमुख सचिव श्रम और सेवायोजन डॉक?टर एमके शन?मुगा सुंदरम को इजरायल में भारत के राजदूत जेपी सिंह ने बताया कि फिलहाल चिंता की कोई बात नहीं है। सभी भारतीय श्रमिक सुरक्षित हैं। श्रमिकों ने भारत लौटने के संबंध में कोई चिंता नहीं जताई है। इजरायल में भारत के राजदूत जेपी सिंह-'इजरायल में यूपी से आए सभी श्रमिक सुरक्षित हैं। भारत में रह रहे उनके परिवारवालों को चिंता करने की जरूरत नहीं है। किसी भी श्रमिक ने भारत लौटने की इच?छा नहीं जताई है।' आपको बता दें कि वर्ष 2024 में ये श्रमिक राष?ट्रीय कौशल विकास निगम और इजरायल की सरकारी संस?था के माध?यम से चयनित होकर इजरायल भेजे गए थे। ये श्रमिक इजरायल की कई निर्माण कंपनियों में काम कर रहे हैं। इस्राइल में वर्तमान में लगभग 42,000 भारतीय नागरिक निवास कर रहे हैं। इनमें 6004 उत्तर प्रदेश के निर्माण श्रमिक शामिल हैं। यूपी सरकार ने स्पष्ट किया है कि किसी भी आपात स्थिति में तत्काल कार्रवाई की जाएगी। सरकार की ओर से कहा गया है कि श्रमिकों तथा उनके परिवारों को हरसंभव सहायता प्रदान की जाएगी।तेल अवीव स्थित भारतीय दूतावास की ओर से जारी सिक?योरिटी एडवाइजरी के अनुसार सभी भारतीय नागरिकों को सतर्क रहने, स्थानीय प्रशासन के निर्देशों का पालन करने और अनावश्यक आवाजाही से बचने की सलाह दी गई है। भारतीय दूतावास, तेल अवीव की ओर से 24 घंटे संचालित हेल्पलाइन नंबर जारी किए गए हैं। किसी भी प्रकार की सहायता के लिए 972-54-7520711, 972-54-2428378 पर संपर्क किया जा सकता है। इसके साथ ही पीआईबीए ने भी हेल्पलाइन नंबर 1-700-707-889 जारी किया है, जिसका संचालन सेंटर फॉर इंटरनेशनल माइग्रेशन एंड इंटीग्रेशन की ओर से किया जा रहा है।

नदियां बचाओ देश बचाओ- डॉ. प्रमोद शर्मा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। सी.एम.पी. डिग्री कॉलेज के राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों द्वारा आज नदी दिवस के उपलक्ष्य में संगम क्षेत्र में

अनेक कार्यक्रम ध्यान, योगा, गंगा आरती, नदी घाट स्वच्छता अभियान, जागरूकता रैली हनुमानजी एवं अक्षयवट का दर्शन एवं संगोष्ठी का आयोजन भी किया गया। राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी डॉ. प्रमोद शर्मा ने कहा कि आज का दिन नदी संरक्षण के लिए समर्पित है नदियाँ इस देश की जीवन धारा हैं, नदी सूखेगी तो सदी सूख जाएगी। नदी बचेगी देश बचेगा।हमें नदियों की अविरलता एवं निर्मलता को लेकर सजग होना चाहिए सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग न करें, सीवर और नालों के जल का ट्रीटमेंट कर सिंचाई एवं उद्योग एवं उपयोग करें। खनन पर रोक लगे,नदी क्षेत्र में अतिक्रमण न हो।पूरे साल नदियों की मूल धारा में जल की पर्याप्त मात्रा बनी रहे जल प्रबंधन, वर्षा जल संचय, वृक्षारोपण को अभियान के रूप में चलाने की जरूरत है। मुख्य कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर राजेश यादव ने छात्रों से अपील किया कि हमें रेगुलर इस तरह के पुनीत कार्य को करना चाहिए। कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर पुणेंदु मिश्रा, डॉक्टर राम चिरंजीवी पाल, डॉक्टर यशवंत कुमार, डॉक्टर चंदन कुमार, नें भी अपने विचारों को साझा किया संचालन डॉक्टर सपना मौर्या नें किया धन्यवाद ज्ञापन डॉक्टर पूजा गौर नें किया।

सुश्री दिव्या श्रीवास्तव का परिषद नेत्र/ अध्यक्ष पेंशनर्स एसोसिएशन रविंद्र श्रीवास्तव द्वारा किया गया सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। सुश्री दिव्या श्रीवास्तव के आई0ए0एस 0 बनने के उपरांत आवास पर प्रथम आगमन के अवसर पर

स्वागत सम्मान समारोह का आयोजन रविन्द्र श्रीवास्तव के द्वारा किया गया ।आर0 डी0 गौतम सेवानिवृत समाज कल्याण अधिकारी ने बुके भेंट कर स्वागत किया।

श्री दयाराम यादव मंत्री पेंशनर्स एसोसिएशन श्री राम वर्मा कोषाध्यक्ष पेंशनर्स एसोसिएशन ने फूलों की वर्षा कर चयन पर बधाई दी। श्री राकेश चौधरी कार्यवाहक प्रदेश अध्यक्ष, राज्य कर्मचारी महासंघ सी0 एम0 श्रीवास्तव, जिला मंत्री ,राज्य कर्मचारी संयुक्त परिषद एवं अन्य के लोगों के द्वारा 21 किलो की माला पहनाकर सम्मान किया गया। सुश्री दिव्या श्रीवास्तव की पढ़ाई एल.पी.एस .रायबरेली से हाईस्कूल किया तथा इंटरमीडिएट एल.पी.एस. जानकीपुरम लखनऊ से उत्तीर्ण होने के उपरांत स्नातक ऑनर्स दर्शनशास्त्र विषय से हिंदू कॉलेज दिल्ली से पास किया एवं परास्नातक जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय से मुख्य विषय दर्शनशास्त्र से उत्तीर्ण की है। सुश्री दिव्या श्रीवास्तव ने आई.ए.एस.में मुख्य विषय दर्शन शास्त्र से उत्तीर्ण किया ,यह उनका तीसरा प्रयास था। उनके द्वारा पूर्व में भी दो बार साक्षत्कार दिया था लेकिन मात्र .06 से चूक गयी थी। फिर भी हिम्मत नही हारी हौसला बनाये रखा और तीसरी बार साक्षात्कार दिया और सफलता मिल गयी। ऑलइंडिया रैंक 418 हासिल की।

दिव्या श्रीवास्तव एक मध्यमवर्गीय परिवार से संबंध रखती हैं उनके पिता श्री अरुण कुमार श्रीवास्तव महात्मा गांधी इंटर कॉलेज बछरावां में प्रधानाचार्य के पद पर कार्यरत हैं ।

उनके पिताजी ने बताया की दिव्या बचपन से ही पढ़ने के प्रति लगनशील और मेहनती थी जिसका परिणाम हुआ कि उन्होंने सिविल सर्विसेज की परीक्षा उत्तीर्ण की और जिले का नाम रोशन किया।

वह अत्यंत ही विनम्र, उदारमना, मृदुभाषी हैं अपनी सफलता का श्रेय उन्होंने अपने पिता बाबा रविंद्र श्रीवास्तव को दिया इस अवसर पर आलोक श्रीवास्तव व परिवारीजन सहित अन्य लोग भी उपस्थित रहे।

आधुनिक समाचार के डिजिटल क्रिएटर 'अमन खरवार' का उच्च स्तरीय विडिओ/ग्राफ़िक एडिटिंग संसथान में हुआ सलेक्शन

बुके देकर उज्जवल भविष्य कामना की

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। बीते सोमवार को हमारे आधुनिक समाचार नेटवर्क के लिए गर्व और थोड़ी सी भावुकता, दोनों का मेल है। हम यहाँ सिर्फ एक सहकर्मी को विदा करने के लिए नहीं, बल्कि अपने डिजिटल परिवार के एक अनमोल रत्न, हमारे सोशल मीडिया एक्सपर्ट अमन खरवार की नई उड़ान का जश्न मनाने के लिए इकट्ठा हुए हैं। अमन, आपने जिस तरह से आधुनिक समाचार को डिजिटल प्लेटफॉर्म्स पर अपनी क्रिएटिविटी और मेहनत से सींचा है, वो काबिले तारीफ है। प्रयागराज की गलियों से लेकर सोशल मीडिया के ट्रेंड्स तक, आपकी पकड़ ने हमें हमेशा दूसरों से आगे रखा है। आज जब आप दिल्ली जैसे बड़े शहर में वीडियो और ग्राफिक एडिटिंग की उच्चस्तरीय ट्रेनिंग के लिए जा रहे हैं, तो हमें पूरा यकीन है कि आप वहां से एक नए 'डिजिटल अवतार' में लौटेंगे। जैसा कि हमारे एडमिनिस्ट्रेटर राजेश अरोरा जी और डॉ. पुनीत अरोरा जी हमेशा कहते हैं कि सीखना कभी बंद नहीं होना चाहिए।

अमन का यह कदम उसी सोच का हिस्सा है। आज हमारे बीच विधि प्रकाश जी, आशुतोष जी, इंदु राणा जी और हमारे वरिष्ठ पत्रकार विलास गुप्ता जी, राजेश पाल, अजय गोस्वामी, मैनेजर अजय गुप्ता, ऋषभ आनंद, असीम कुमार मित्रा रहें। समेत पूरा स्टाफ मौजूद है, जो आपकी मेहनत का गवाह रहा है। अमन, वीडियो एडिटिंग के जो नए गुर आप सीखने जा रहे हैं, वह न केवल आपके भविष्य को नई ऊंचाइयों पर ले जाएगा, बल्कि आने वाले समय में आधुनिक समाचार के विजुअल्स और कंटेंट को भी एक ग्लोबल पहचान देगा। पूरे आधुनिक समाचार परिवार की ओर से, हम आपको यह बुके भेंट करते हुए आपके उज्जवल और सफल भविष्य की कामना करते हैं।

आप दिल्ली जाएं, खूब सीखें और अपनी कला से सबको प्रभावित करें। बहुत-बहुत बधाई और शुभकामनाएँ, अमन! चक दे फट्टे!'

थाना प्रभारी घूरपुर के नेतृत्व में 24 घंटे के भीतर चोरी की घटना का किया अनावरण, माल बरामद

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) घूरपुर/प्रयागराज। थाना कौंधियारा व थाना घूरपुर की संयुक्त पुलिस टीम द्वारा 24 घण्टे के अन्दर नकबजनी के अभियोग से संबंधित

01 अभियुक्त गिरफ्तार, निशान देहि से चोरी के छोटे-बड़े 82 विभिन्न कम्पनी के टायर व घटना में प्रयुक्त वाहन बरामद। थाना कौंधियारा व थाना घूरपुर की संयुक्त पुलिस टीम द्वारा थाना स्थानीय पर पंजीकृत मु0अ0सं0 74/26 धारा 331(4)/ 305(ए) बीएनएस का अनावरण करते हुए अभियुक्त सर्वेश मिश्रा उर्फ पप्पू मिश्रा पुत्र विनोद मिश्रा निवासी ग्राम छीडी थाना बारा जनपद प्रयागराज को दिनांक-14.03.2026 को मुखबिर की सूचना पर सइवा थाना क्षेत्र कौंधियारा से गिरफ्तार कर कब्जे से चोरी के छोटे बडे 82 अदद विभिन्न कम्पन्नी के टायर व घटना मे प्रयुक्त वाहन वाहन यूपी72 बीयू9807 बोलेरो नियो बरामद किया गया। घटना का संक्षिप्त विवरण- दिनांक 13.03.2026 को थाना स्थानीय पर वादी मुकदमा श्री दिलीप कुमार केसरवानी पुत्र राम सेवक निवासी जारी बाजार थाना कौंधियारा की तहरीरी सूचना बाबत अज्ञात चोर द्वारा वादी की दूकान से करीब 100 टायर (बाइक एवं आटो के टायर) जिसकी लागत लगभग पौने दो लाख रूपये है.दिनांक- 14.03.2026 को चोरी गये टायर बरामदगी व संबंधित अभियुक्त सर्वेश मिश्रा उर्फ पप्पू मिश्रा उपरोक्त को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तारी व बरामदगी के आधार पर मुकदमा उपरोक्त में धारा 317(2) बीएनएस की बढोत्तरी की गयी। पूछताछ का विवरण - पूछताछ में अभियुक्त सर्वेश मिश्रा उर्फ पप्पू मिश्रा उपरोक्त ने

बताया कि मैं अपने अन्य साथियो के साथ टायर चोरी करके ले जाकर इसे बेचकर जो पैसे मिलते उससे अपने व अपने परिवार के शौख पूरा करता हूँ। गिरफ्तार अभियुक्त का विवरण- सर्वेश मिश्रा उर्फ पप्पू मिश्रा पुत्र श्री विनोद मिश्रा निवासी ग्राम छीडी थाना बारा-जनपद प्रयागराज उम्र करीब 37 वर्ष । थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज, बरामदगी का विवरण- 1. 82 अदद विभिन्न कम्पनियो के टायर व घटना मे प्रयुक्त 01 अदद वाहन यूपी72 बीयू 9807 बोलेरो नियो बरामद। गिरफ्तार करने वाली पुलिस टीम का विवरण- 1.श्री कुलदीप शर्मा थानाध्यक्ष कौधियारा कमि0 प्रयागराज। 2.30नि0 सुनील कुमार सिह थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज। 3.का0 आशीष सिह थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज। 4. का0 सूर्यकुमार थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज। 5. का0 जवाहर लाल थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज। 6. का0 राहुल यादव थाना कौंधियारा कमि0 प्रयागराज।7. दिनेश कुमार सिह प्रभारी निरीक्षक थाना घूरपुर कमि0 प्रयागराज। 8. 30नि0 अमित यादव थाना घूरपुर कमि0 प्रयागराज। 9. का0 अमित यादव थाना घूरपुर कमि0 प्रयागराज।

'डाक सेवा,जन सेवा' के तहत डाक सेवाओं को अंतिम छोर तक पहुँचाने के लिए पोस्टमास्टर जनरल कृष्ण कुमार यादव ने शुरू किया 'पोस्टल वॉरियर अभियान'

उत्तर गुजरात परिक्षेत्र के सभी 1905 शाखा डाकघर बने 'सिल्वर पोस्टल वॉरियर्स' अहमदाबाद और पाटन डाक मंडल बने 'गोल्ड वॉरियर'

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) अहमदाबाद।इंडिया पोस्ट नवीनतम तकनीकों को अपनाते हुए डिजिटल पहल और आधुनिक सेवाओं के माध्यम से नागरिकों के अनुभव को निरंतर बेहतर बना रहा है। जनसेवा को केंद्र में रखते हुए डाक विभाग पारंपरिक डाक सेवाओं से आगे बढ़कर आज वित्तीय समावेशन, लॉजिस्टिक्स, ई-कॉमर्स सहयोग और डिजिटल सेवाओं के क्षेत्रों में एक विश्वसनीय संस्था के रूप में स्थापित हो चुका है। इस उन्नयन के साथ डाकघर काउंटरों तथा शाखा डाकघरों में होने वाले लेन-देन अब पहले की तुलना में कहीं अधिक तेज और कुशल हो गए हैं, जो माननीय संचार मंत्री ज्योतिरादित्य एम. सिंधिया के संदेश- 'डाक सेवा, जन सेवा' को साकार करते हैं। इस तकनीकी प्रगति को आगे बढ़ाते हुए, उत्तर गुजरात परिक्षेत्र, अहमदाबाद के पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने सितंबर 2025 में शाखा डाकघर स्तर पर 'पोस्टल वॉरियर' नामक एक अभिनव अभियान शुरू किया, जिसे फरवरी 2026 में उप डाकघर और प्रधान डाकघरों तक भी विस्तारित किया गया। इस अभियान का उद्देश्य अधिक से अधिक नागरिकों को डाक नेटवर्क से जोड़ना तथा अंतिम छोर तक व्यावसायिक अवसरों का लाभ उठाकर वित्तीय समावेशन भी सुनिश्चित करना है। इस पहल का लक्ष्य उत्तर गुजरात परिक्षेत्र के सभी शाखा डाकघरों को सक्रिय करना और सेवाओं की पहुँच को व्यापक बनाना भी है, जिससे अंततः डाक विभाग के राजस्व में भी वृद्धि होती है। हाल ही में 'ब्यूरोक्रेट्स ऑफ इंडियाः टॉप 25 चेंजमेकर्स 2025' की सूची में शामिल श्री कृष्ण कुमार यादव को तकनीक और नागरिक-केंद्रित पहलों के माध्यम से अंतिम छोर तक प्रशासन को आधुनिक बनाने के लिए जाना जाता है। समावेशी शासन को सुदृढ़ करने से लेकर सार्वजनिक सेवा वितरण में प्रौद्योगिकी के प्रभावी एवं नवाचारपूर्ण उपयोग तक, पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने नागरिकों के जीवन में सकारात्मक एवं स्थायी परिवर्तन सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने बताया कि इस अभियान के तहत, 'पोस्टल वॉरियर्स' की चार श्रेणियां निर्धारित की गई हैं - सिल्वर वॉरियर, गोल्ड वॉरियर, डायमंड वॉरियर और प्लेटिनम वॉरियर। शाखा डाकघर 100 अंक प्राप्त करने पर 'सिल्वर वॉरियर', 250 अंक पर 'गोल्ड वॉरियर', 500 अंक पर 'डायमंड वॉरियर' तथा 1000 अंक प्राप्त करने पर 'प्लेटिनम वॉरियर' के रूप में घोषित किए जाते हैं। जितना अधिक जुड़ाव और व्यवसाय होगा, उसी के अनुसार पोस्टल वॉरियर की श्रेणी में उच्च स्थान प्राप्त होगा। शाखा डाकघरों का मूल्यांकन चार प्रमुख व्यावसायिक मानकों के आधार पर किया जाता है, जिनमें बचत खाते खोलना, डाक जीवन बीमा/ग्रामीण डाक जीवन बीमा का प्रारंभिक प्रीमियम संग्रह, स्पीड पोस्ट एवं पार्सल बुकिंग तथा इंडिया पोस्ट पेमेंट्स बैंक का व्यवसाय शामिल है। इस अभियान के अंतर्गत प्रत्येक नई व्यावसायिक गतिविधि के लिए बिजनेस पॉइंट्स निर्धारित किए गए हैं। एक डाकघर

बचत बैंक खाता खोलने पर 1 अंक, ?600 के पीएलआई/ आरपीएलआई प्रारंभिक प्रीमियम पर 1 अंक, एक स्पीड पोस्ट या पार्सल बुकिंग पर 1 अंक, तथा एक आईपीपीबी व्यवसाय पर भी 1 अंक प्रदान किया जाता है। इन मानकों के अंतर्गत न्यूनतम व्यवसाय सुनिश्चित करने वाले शाखा डाकघरों को पोस्टल वॉरियर घोषित किया जाता है। उत्तर गुजरात परिक्षेत्र, अहमदाबाद में कुल 2,258 डाकघर हैं, जिनमें 09 प्रधान डाकघर, 344 उप डाकघर और 1905 शाखा डाकघर कार्यरत हैं। यहाँ 06 डाक मंडल शामिल हैं - अहमदाबाद, गांधीनगर, साबरकांठा, महेसाणा, पाटन और बनासकांठा तथा 01 रेलवे मेल सर्विस 'एएम' मंडल। पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने बताया कि सभी मण्डलाध्यक्षों, उपमंडल प्रमुखों और शाखा डाकपालों के सहयोग से उत्तर गुजरात परिक्षेत्र के सभी 1905 शाखा डाकघरों को सफलतापूर्वक सक्रिय करते हुए न्यूनतम 100 व्यावसायिक अंक प्राप्त कर 'सिल्वर पोस्टल वॉरियर' घोषित किया गया है। इसके अतिरिक्त मार्च मध्य तक 1000 से अधिक शाखा डाकघर 'गोल्ड वॉरियर', 125 शाखा डाकघर 'डायमंड वॉरियर' तथा 20 शाखा डाकघर 'प्लेटिनम वॉरियर' के रूप में घोषित किए जा चुके हैं। इसके साथ ही, उत्तर गुजरात क्षेत्र के सभी मंडलों को 'सिल्वर वॉरियर' घोषित किया गया है, जबकि अहमदाबाद और पाटन मंडल ने 'गोल्ड वॉरियर' श्रेणी भी हासिल की है। गौरतलब है कि, उत्तर गुजरात परिक्षेत्र ने वित्तीय वर्ष 2025-26 में फरवरी तक तक कुल रु206 करोड़ का कुल राजस्व प्राप्त किया है, पिछले वर्ष की तुलना में कुल राजस्व में 21फीसदी की वृद्धि हासिल की है। पहली बार फरवरी 2026 तक डाकघर बचत बैंक का राजस्व रु100 करोड़ को पार कर गया है, जो एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है और वित्तीय समावेशन को बढ़ावा देने में डाक विभाग की भूमिका को और मजबूत करता है। वर्तमान में उत्तर गुजरात परिक्षेत्र में 43 लाख डाकघर बचत बैंक खाते और 8.90 लाख आईपीपीबी खाते संचालित हैं, जबकि इस वित्तीय वर्ष में 8.25 लाख नए डाकघर बचत बैंक खाते और 1.5 लाख आईपीपीबी खाते खोले गए हैं। डाक जीवन बीमा व ग्रामीण डाक जीवन बीमा में रु272 करोड़ की कुल प्रीमियम राशि जमा हुई है। साथ ही 1.85 करोड़ स्पीड पोस्ट एवं पार्सल बुकिंग की गई हैं। डाकघरों के माध्यम से लगभग 3.15 लाख लोगों ने और आईपीपीबी के माध्यम से 96,000 से अधिक लोगों ने आधार सेवाओं का लाभ लिया। लगभग 56 हजार पासपोर्ट आवेदन डाकघर पासपोर्ट सेवा केंद्र के माध्यम से संसाधित किए गए हैं। अब तक उत्तर गुजरात परिक्षेत्र के 1100 गांवों को 'संपूर्ण सुकन्या समृद्धि ग्राम', 713 गांवों को 'संपूर्ण बीमा ग्राम' तथा 350 गांवों को 'संपूर्ण बचत ग्राम' घोषित किया जा चुका है। पोस्टमास्टर जनरल श्री कृष्ण कुमार यादव ने कहा कि विकसित भारत के विज़न को साकार करने में इंडिया पोस्ट की महत्वपूर्ण भूमिका है। डिजिटल इंडिया, वित्तीय समावेशन तथा कैशलेस अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने जैसी प्रमुख राष्ट्रीय पहलों को समर्थन देते हुए, इंडिया पोस्ट में एडवांस्ड पोस्टल टेक्नोलॉजी (एपीटी) 2.0 का क्रियान्वयन डाक सेवाओं के आधुनिकीकरण तथा कार्यकुशलता, पारदर्शिता और अंतिम छोर तक सेवा वितरण को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से किया गया है। उन्होंने आगे कहा कि 'डाक चौपाल' जैसी पहल का उद्देश्य समाज के अंतिम छोर तक आवश्यक सरकारी एवं नागरिक-केंद्रित सेवाओं को पहुंचाना है।

मुबारकपुर-सराय संपर्क मार्ग पर नाले के कारण आवागमन बाधित, 15 गांवों के लोग परेशान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)लालगंज (रायबरेली)। हरचंदपुर विधानसभा और सरेनी विधानसभा की सीमा पर स्थित मुबारकपुर से सराय संपर्क मार्ग

पर बने नाले के कारण आवागमन पूरी तरह से प्रभावित हो रहा है। इस समस्या की वजह से आसपास के लगभग 15 गांवों के ग्रामीणों को रोजाना भारी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। ग्रामीणों का कहना है कि बरसात के दिनों में स्थिति और भी गंभीर हो जाती है, जिससे लोगों को कई किलोमीटर घूमकर जाना पड़ता है। कई बार प्रशासन और जनप्रतिनिधियों को अवगत कराने के बावजूद अभी तक इस समस्या का स्थायी समाधान नहीं हो सका है। कमल सिंह चौहान ने कहा कि यह मार्ग क्षेत्र की जनता के लिए बेहद महत्वपूर्ण है और यहां पर पुलिया या पक्के मार्ग का निर्माण कराया जाना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने प्रशासन और जनप्रतिनिधियों से मांग की है कि जल्द से जल्द इस समस्या का समाधान कराया जाए, ताकि क्षेत्र की जनता को राहत मिल सके। उन्होंने कहा कि यदि जल्द निर्माण कार्य नहीं कराया गया तो क्षेत्र के ग्रामीणों के साथ मिलकर आंदोलन करने के लिए भी बाध्य होना पड़ेगा।

रायबरेली में बस स्टेशन से अस्पताल चौराहा तक जाम का कहर,दीवानी कचहरी गेट नंबर-1 के बाहर अवैध दुकानों पर प्रशासन की चुप्पी सवालों के घेरे में

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली शहर का बस स्टेशन

से अस्पताल चौराहा तक का मुख्य मार्ग इन दिनों अव्यवस्था, अतिक्रमण और प्रशासनिक लापरवाही का प्रतीक बन चुका है। प्रतिदिन हजारों लोगों की आवाजाही वाले इस महत्वपूर्ण मार्ग पर दिनभर भीषण जाम लगा रहता है, जिससे आम नागरिकों, मरीजों और राहगीरों को भारी परेशानी झेलनी पड़ रही है। इस जाम की सबसे बड़ी वजह दीवानी कचहरी के गेट नंबर-1 के बाहर बनी अवैध दुकानों को माना जा रहा है। इन दुकानों के कारण यहां हर समय भारी भीड़ जमा रहती है, जिससे सड़क पूरी तरह बाधित हो जाती है और यातायात व्यवस्था चरमरा जाती है। आश्चर्यजनक और चिंताजनक बात यह है कि कचहरी जैसे अत्यंत संवेदनशील क्षेत्र के ठीक बाहर अवैध दुकानों का वर्षों से बने रहना ही अपने आप में कई गंभीर सवाल खड़े करता है। स्थानीय लोगों का कहना है कि दीवानी कचहरी परिसर में पहले भी कई बार आपराधिक घटनाएं हो चुकी हैं, ऐसे में सुरक्षा के लिहाज से यह इलाका अत्यंत संवेदनशील माना जाता है। इसके बावजूद कचहरी की बाउंड्री के बाहर अतिक्रमण और अवैध दुकानों का खुलेआम संचालित होना प्रशासन की कार्यशैली पर गंभीर प्रश्नचिह्न खड़ा करता है। गौरतलब है कि माननीय सर्वोच्च न्यायालय का स्पष्ट निर्देश है कि सरकारी भवनों और संवेदनशील संस्थानों की बाउंड्री को पूरी तरह सुरक्षित और अतिक्रमण मुक्त रखा जाए। इसके बावजूद दीवानी कचहरी गेट नंबर-1 के बाहर अवैध दुकानों का बना रहना न केवल न्यायालय के आदेशों की अवहेलना प्रतीत होता है, बल्कि सुरक्षा व्यवस्था के साथ भी गंभीर खिलवाड़ है। स्थानीय नागरिकों का आरोप है कि प्रशासन की निष्क्रियता और ढुलमुल रवैये के कारण अतिक्रमणकारियों के हौसले बुलंद हैं और आम जनता रोजाना जाम की मार झेलने को मजबूर है। लोगों का कहना है कि यदि जल्द ही इस मार्ग से अतिक्रमण हटाकर विशेष रूप से दीवानी कचहरी गेट नंबर-1 के बाहर बनी अवैध दुकानों को नहीं हटाया गया, तो किसी भी दिन बड़ी अप्रिय घटना से इंकार नहीं किया जा सकता। अब देखना यह है कि प्रशासन इस गंभीर समस्या पर कब जागेगा और शहर के इस महत्वपूर्ण मार्ग को जाम और अवैध अतिक्रमण से मुक्त कराने के लिए ठोस कार्रवाई करेगा।

गलगोटिया विश्वविद्यालय के कम्प्यूटर सोसायटी चैप्टर को राष्ट्रीय स्तर पर प्रथम स्थान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। गलगोटिया विश्वविद्यालय के कम्प्यूटर सोसायटी छात्र शाखा चैप्टर को कोलकाता में आयोजित प्रतिष्ठित ऑल इंडिया कम्प्यूटर सोसायटी स्टूडेंट एंड यंग प्रोफेशनल्स कांग्रेस 2025 में भारत का सर्वश्रेष्ठ कम्प्यूटर सोसायटी चैप्टर घोषित किया गया। इस आयोजन में देशभर के विभिन्न संस्थानों के छात्र चैप्टरों ने भाग लिया। प्रतियोगिता के अंतर्गत आयोजित 'बैटल ऑफ चैप्टर्स' में गलगोटिया विश्वविद्यालय के चैप्टर ने अपने नवाचारी तकनीकी कार्यक्रमों, सामाजिक सहभागिता और प्रभावी नेतृत्व के आधार पर राष्ट्रीय स्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए टीम को 500 अमेरिकी डॉलर का नकद पुरस्कार भी प्रदान किया गया। इस उपलब्धि में गलगोटिया विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों की एक समर्पित टीम ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। टीम में गौरांग पंत (बीटेक, कम्प्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग), शुभ्रांशु शेखर दास (बीटेक, कम्प्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग - आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस एवं मशीन लर्निंग) तथा राशी बाजपेयी (बीएससी कम्प्यूटर साइंस - डेटा साइंस) शामिल रहे। इन विद्यार्थियों ने अपने तकनीकी कौशल और नेतृत्व क्षमता के माध्यम से विश्वविद्यालय का नाम राष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित किया। यह उपलब्धि गलगोटिया विश्वविद्यालय में नवाचार, नेतृत्व और शैक्षणिक उत्कृष्टता के उच्च स्तर को भी दर्शाती है। विश्वविद्यालय अपने विद्यार्थियों को वैश्विक पेशेवर समुदायों से जुड़ने, तकनीकी नेतृत्व विकसित करने और राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय मंचों पर अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने के लिए निरंतर प्रोत्साहित करता है। उल्लेखनीय है कि गलगोटिया विश्वविद्यालय वैश्विक स्तर पर भी अपनी मजबूत पहचान बना रहा है। क्यूएस विश्व विश्वविद्यालय रैंकिंग 2026 में विश्वविद्यालय को विश्व स्तर पर 1201-1400 श्रेणी में स्थान प्राप्त हुआ है। साथ ही भारत के निजी विश्वविद्यालयों में 15वां स्थान तथा सभी भारतीय विश्वविद्यालयों में 43वां स्थान हासिल हुआ है। इसके अतिरिक्त टाइम्स हायर एजुकेशन विश्व विश्वविद्यालय रैंकिंग 2025 में गलगोटिया विश्वविद्यालय को भारत के विश्वविद्यालयों में 45वां स्थान प्राप्त हुआ है तथा वैश्विक स्तर पर 1001-1200 श्रेणी में स्थान मिला है। विश्वविद्यालय को अपने पहले ही मूल्यांकन चक्र में राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद (नैक) द्वारा S+ ग्रेड भी प्रदान किया गया है, जो मात्र 14 वर्षों में हासिल की गई एक उल्लेखनीय उपलब्धि है।

सपा नोएडा महानगर ने मनाई बाबू शिवदयाल चौरसिया की जयंती

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सपा नोएडा महानगर संगठन में महानगर अध्यक्ष डॉक्टर आश्रय गुप्ता की अध्यक्षता में नोएडा सेक्टर 72 स्थित सपा नोएडा महानगर कार्यालय में स्वतंत्रता संग्राम सेनानी और प्रखर समाजवादी नेता बैरिस्टर शिवदयाल सिंह चौरसिया जी की जयंती धूमधाम से मनाई गई। पार्टी नेताओं ने उन्हें सामाजिक न्याय का पुरोधा और शोषण की आवाज बताते हुए उनके विचारों पर चलने का संकल्प लिया। महानगर अध्यक्ष डॉक्टर आश्रय गुप्ता ने कहा कि बैरिस्टर शिवदयाल सिंह चौरसिया देश के पहले पिछड़ा वर्ग आयोग के सदस्य और लोक अदालत के जनक थे उन्होंने असमानता, छुआछूत और पिछड़ेपन के खिलाफ आजीवन संघर्ष किया। आज के कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य लोगों में। आश्रय गुप्ता,वीरपाल प्रधान,राम सहेली,पिंटू यादव देबाशीष बोस ,रोहित यादव,अंकित,शिवम शर्मा,रेणुका मैथी,मोहित यादव,कृपा संकर ,रंजन कुमार,प्रवीण शर्मा,जितेंद्र कुमार,उत्कर्ष सिंह, गौरव कुमार,विश्वास,सुजीत जैसवाल,दीपक कुमार।

पंजाब में सिलेंडर लेकर भागते दिखे लोग,सरकार ने पीएनजी कनेक्शन लेने की सलाह दी

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल की ईरान से जंग की वजह से देशभर में एलपीजी की किल्लत हो गई है। गैस एजेंसियों के बाहर लम्बी लाइनें हैं। गैस सिलेंडर की कालाबाजारी और जमाखोरी भी हो रही है। कई जगहों पर रु2 हजार का कॉमर्शियल सिलेंडर रु4 हजार में बिक रहा है। वहीं पंजाब में लोग सिलेंडर लेकर भागते नजर आए। केरल में करीब 40फीसदी रेस्टोरेंट बंद होने की कगार पर है। उधर, दिल्ली में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने एलपीजी सप्लाई की बिगड़ी स्थिति को लेकर केंद्र सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया। राजस्थान में प्रदर्शन करते हुए सिलेंडर की शवयात्रा निकाली गई।होटल-रेस्टोरेंट में गैस का स्टॉक खत्म होने से बिजनेस ठप होने लगे हैं। कई जगह ताले भी लटकने लगे हैं। वहीं कोटा समेत कई शहरों में हॉस्टल मेस और ढाबों में मजबूरी में लकड़ी, कोयले और इलेक्ट्रिक चूल्हों पर खाना बनाया जा रहा है। कई शहरों में एजेंसियों पर सुबह 5 बजे से ही लंबी लाइनें लग रही हैं और सिलेंडर न मिलने पर लोगों की पुलिस से झड़प तक हो रही है। इस संकट के बीच सिलेंडर की कालाबाजारी भी हो रही है, जिसके विरोध में कांग्रेस ने जयपुर में सिलेंडर की शवयात्रा निकाली।

महिला उन्नत संस्था द्वारा नारी शक्ति सम्मान कार्यक्रम का हुआ आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। ग्रेटर नोएडा स्थित मंगलमय इंस्टीट्यूट में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में महिला उन्नति संस्था द्वारा 'नारी शक्ति सम्मान' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए मुख्य अतिथि जेवर विधायक धीरेन्द्र सिंह ने कहा कि नारी केवल एक शब्द नहीं, बल्कि त्याग, ममता, धैर्य, संघर्ष और सृजन की अद्भुत शक्ति का प्रतीक है। एक बेटी के रूप में वह सपनों को उड़ान देती है, एक बहन के रूप में परिवार को संबल देती है, एक पत्नी के रूप में जीवन की हर परिस्थिति में साथ निभाती है और एक माँ के रूप में पूरे परिवार को अपने प्रेम, संस्कार और त्याग से संवारती है। आज देश की महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का परचम लहरा रही हैं और यह सिद्ध कर रही हैं कि यदि अवसर और सम्मान मिले तो नारी शक्ति किसी भी उंचाई को प्राप्त कर सकती है। हमारा दायित्व है कि हम महिलाओं के सम्मान, सुरक्षा और स्वाभिमान को सर्वोच्च प्राथमिकता दें, क्योंकि नारी का सम्मान ही एक सशक्त समाज और समृद्ध राष्ट्र की नींव है। भारतीय वालीबॉल टीम की पूर्व कप्तान निर्मल तंवर ने कहा कि महिलायें अगर हौंसले और जूनून के साथ लक्ष्य निर्धारित कर आगे बढे तो उन्हें सफलता मिलने से कोई नही रोक सकता। यूपीपीसीएस अधिकारी दीपा भाटी ने कहा कि महिलायें अपने सपनों से समझौता ना करे बल्कि उन्हें सच करने के लिए हरसंभव प्रयास करे। कार्यक्रम मे विभिन्न क्षेत्रों से जुड़ी महिलाओ को नारी शक्ति सम्मान देकर सम्मानित किया गया, इस अवसर बच्चों ने अपनी प्रस्तुति से नारी शक्ति का वंदन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए मंगलमय इंस्टिट्यूट के चेयरमैन अतुल मंगल ने सभी अतिथियों का स्वागत अभिनन्दन किया। मंच का संचालन अनिल भाटी और सोनाली ठाकुर ने किया।कार्यक्रम मे मुख्य रूप से संस्थापक डा.राहुल वर्मा, प्रेरणा मंगल, तीरथ शर्मा, डा. मीनाक्षी शर्मा, रणवीर चौधरी, राहुल वत्स, गीता भाटी, रेनूबाला शर्मा, विजय तंवर, एडवोकेट अनिल भाटी, डा. ओमवीर बघेल, दीपा रानी, सपना यादव, पूजा अवाना, किरण त्यागी और मीना गौतम आदि उपस्थित रहे।

डीएम-एसपी ने थाना दिवस पर सुनी लोगों की शिकायतें,जनसमस्याओं के त्वरित निस्तारण के दिए निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। थाना समाधान दिवस के अवसर पर जिलाधिकारी हर्षिता माथुर व पुलिस अधीक्षक रवि कुमार ने कोतवाली सदर पहुँचकर नागरिकों की समस्याएं सुनीं। थाना दिवस के दौरान विभिन्न प्रकरणों में भूमि विवाद, पारिवारिक, राजस्व संबंधी शिकायते व सड़क एवं सार्वजनिक सुविधाओं से जुड़ी शिकायतें प्राप्त हुईं। जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक ने संबंधित राजस्व एवं पुलिस अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी शिकायतों का गंभीरता से संज्ञान लेते हुए गुणवत्तापूर्ण और समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। जिलाधिकारी ने अधिकारियों से कहा कि जनता की समस्याओं के समाधान में किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि थाना समाधान दिवस का उद्देश्य जनता को त्वरित न्याय उपलब्ध कराना है, इसलिए अधिकारी मौके पर उपस्थित होकर शिकायतों का निस्तारण प्राथमिकता से करें।थाना दिवस में पुलिस/राजस्व विभाग के कार्मिक मौजूद रहे।

लगातार जनता पर भाजपा सरकार कर रही है प्रहार- सतेंद्र शर्मा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के स्टेट कोडिनेटर बागपत बड़ौत के प्रभारी सतेंद्र शर्मा ने प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुये कहा है कि भाजपा सरकार ने एलपीजी गैस के दामो में बढ़ोतरी करते हुये सीधा सीधा जनता पर प्रहार किया है आमजनमानस आज गैस सिलेंडर के लिए घण्टो लाइनों में लगे हुये है गैस सिलेंडर की कालाबाजारी से जनता त्राहिमाम त्राहिमाम कर रही है लेकिन सरकार सोई हुई है ऐसे ही भाजपा सरकार ने नोट बंदी करके जनता को लाइनों में लगा दिया था भाजपा सरकार का तमाशा बनाया है आमजनमानस को परेशान करने का बड़े बड़े नारो के साथ भाजपा के नेता वोट के समय जनता के पास जाते है लेकिन आज जब जनता गेस सिलेण्डर के लिए परेशान है कोई भाजपा का नेता मंत्री बोलने को तैयार नहीं है आमजनमानस अपने परिवार का पालन पोषण छोटे छोटे व्यवसाय से करता है जिसमे गेस सिलेण्डर की जरूरत होती है लेकिन आज उनका रोजगार बन्द होने के कग्गार पर भाजपा सरकार ने करदिया है अपने परिवार का कैसे पालन पोषण करगें जब गैस सिलेंडर समय पर नही मिलेगा चारो तरफ गेस सिलेंडर के लिए जनता परेशान है,

धरातल पर गैस का भारी संकट है सरकार झूठ बोल रही है जनता से मुहू छिपा रही है ऐसे में गैस की भारी कमी हो रही है जब माता रानी के नवरात्रि जल्द शुरू होने वाले है,

हम कांग्रेस जन स्थानीय प्रसाशन से मांग करते है की नोएडा में एलपीजी गैस सिलेंडर की कालाबाजारी न हो जनता को समय पर गैस सिलेंडर मिले।

रायबरेली में बस स्टेशन से अस्पताल चौराहा तक जाम का कहर

दीवानी कचहरी गेट नंबर-1 के बाहर अवैध दुकानों पर प्रशासन की चुप्पी सवालों के घेरे में

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शहर का बस स्टेशन से अस्पताल चौराहा तक का मुख्य मार्ग इन दिनों अव्यवस्था, अतिक्रमण और प्रशासनिक लापरवाही का प्रतीक बन चुका है। प्रतिदिन हजारों लोगों की आवाजाही वाले इस महत्वपूर्ण मार्ग पर दिनभर भीषण जाम लगा रहता है, जिससे आम नागरिकों, मरीजों और राहगीरों को भारी परेशानी झेलनी पड़ रही है। इस जाम की सबसे बड़ी वजह दीवानी कचहरी के गेट नंबर-1 के बाहर बनी अवैध दुकानों को माना जा रहा है। इन दुकानों के कारण यहां हर समय भारी भीड़ जमा रहती है, जिससे सड़क पूरी तरह बाधित हो जाती है और यातायात व्यवस्था चरमरा जाती है। आश्चर्यजनक और चिंताजनक बात यह है कि कचहरी जैसे अत्यंत संवेदनशील क्षेत्र के ठीक बाहर अवैध दुकानों का वर्षों से बने रहना ही अपने आप में कई गंभीर सवाल खड़े करता है। स्थानीय लोगों का कहना है कि दीवानी कचहरी परिसर में पहले भी कई बार आपराधिक घटनाएं हो चुकी हैं, ऐसे में सुरक्षा के लिहाज से यह इलाका अत्यंत संवेदनशील माना जाता है। इसके बावजूद कचहरी की बाउंड्री के बाहर अतिक्रमण और अवैध दुकानों का खुलेआम संचालित होना प्रशासन की कार्यशैली पर गंभीर प्रश्नचिह्न खड़ा करता है। गौरतलब है कि माननीय सर्वोच्च न्यायालय का स्पष्ट निर्देश है कि सरकारी भवनों और संवेदनशील संस्थानों की बाउंड्री को पूरी तरह सुरक्षित और अतिक्रमण मुक्त रखा जाए। इसके बावजूद दीवानी कचहरी गेट नंबर-1 के बाहर अवैध दुकानों का बना रहना न केवल न्यायालय के आदेशों की अवहेलना प्रतीत होता है, बल्कि सुरक्षा व्यवस्था के साथ भी गंभीर खिलवाड़ है। स्थानीय नागरिकों का आरोप है कि प्रशासन की निष्क्रियता और ढुलमुल रवैये के कारण अतिक्रमणकारियों के हौसले बुलंद हैं और आम जनता रोजाना जाम की मार झेलने को मजबूर है। लोगों का कहना है कि यदि जल्द ही इस मार्ग से अतिक्रमण हटाकर विशेष रूप से दीवानी कचहरी गेट नंबर-1 के बाहर बनी अवैध दुकानों को नहीं हटाया गया, तो किसी भी दिन बड़ी अप्रिय घटना से इंकार नहीं किया जा सकता। अब देखना यह है कि प्रशासन इस गंभीर समस्या पर कब जागेगा और शहर के इस महत्वपूर्ण मार्ग को जाम और अवैध अतिक्रमण से मुक्त कराने के लिए ठोस कार्रवाई करेगा।

'नारी का सम्मान ही सशक्त समाज और समृद्ध राष्ट्र की नींव'

'ग्रेटर नोएडा में 'नारी शक्ति सम्मान' कार्यक्रम में जेवर विधायक ने किया महिलाओं का सम्मान'

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। ग्रेटर नोएडा स्थित मंगलमय इंस्टीट्यूट में महिला उन्नति संस्था द्वारा अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'नारी शक्ति सम्मान' कार्यक्रम में जेवर के विधायक श्री धीरेन्द्र सिंह मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित सहभागिता रहे और दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर पर विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं को सम्मानित कर उनका उत्साहवर्धन किया गया।

जेवर के विधायक धीरेन्द्र सिंह ने उपस्थित महिलाओं को संबोधित करते हुए कहा कि 'नारी केवल एक शब्द नहीं, बल्कि त्याग, ममता, धैर्य, संघर्ष और सृजन की अद्भुत शक्ति का प्रतीक है। एक बेटी के रूप में वह सपनों को उड़ान देती है, एक बहन के रूप में परिवार को संबल प्रदान करती है, एक पत्नी के रूप में जीवन की हर परिस्थिति में साथ निभाती है और एक माँ के रूप में पूरे परिवार को अपने प्रेम, संस्कार और त्याग से संवारती है। जेवर के विधायक धीरेन्द्र सिंह ने आगे कहा कि ङ'आज देश की महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का परचम लहरा रही हैं और यह साबित कर रही हैं कि यदि उन्हें अवसर और सम्मान मिले तो नारी शक्ति किसी भी ऊँचाई को प्राप्त कर सकती है। शिक्षा और राजनीति के साथ साथ उद्यमिता जैसे अनेक क्षेत्रों में महिलाएँ अपनी क्षमता और परिश्रम से देश को नई दिशा देने का कार्य कर रही हैं।

' जेवर के विधायक धीरेन्द्र सिंह ने अंत में कहा कि ङ'महिलाओं के सम्मान, सुरक्षा और स्वाभिमान को सुनिश्चित करना हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। जब समाज में महिलाओं को समान अवसर और सम्मान मिलता है, तभी एक सशक्त समाज और समृद्ध राष्ट्र की नींव मजबूत होती है।' इस मौके कर मंगलमय इंस्टीट्यूट के चेयरमैन श्री अतुल मंगल, श्रीमति प्रेरणा मंगल, श्री तीरथ शर्मा, डॉ राहुल वर्मा, श्री अनिल भाटी आदि लोग भी विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

इस मौके पर जेवर के विधायक धीरेंद्र सिंह ने श्रीमति प्रेरणा मंगल, श्रीमति कुसुम लता बैंसला, श्रीमति रेखा गुर्जर, डा. अमनदीप कौर, श्रीमति नूतन भाटी, श्रीमति साक्षी कसाना, श्रीमति दिव्या त्रिपाठी, डा. मीनाक्षी शर्मा, श्रीमति श्रेया शर्मा, श्रीमति अंकिता बिष्ट आदि महिलाओं को सम्मानित किया।

नोएडा के पीजी में गैस सिलेंडर का संकटः चूल्हे पर खाना बनाने को मजबूर पीजी वाले , उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल ने की जल्द आपूर्ति की माँग

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। के पेइंग गेस्ट (पीजी) आवासों में पिछले कुछ दिनों से रसोई गैस सिलेंडर की भारी किल्लत बनी हुई है। आपूर्ति ठप होने के कारण पीजी संचालकों के सामने बच्चों को भोजन उपलब्ध कराने का गंभीर संकट खड़ा हो गया है, जिसके चलते कई जगहों पर बच्चों को चूल्हे पर बना खाना खिलाया जा रहा है। उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन ने इस स्थिति पर गहरा रोष व्यक्त करते हुए सरकार और प्रशासन से हस्तक्षेप की माँग की है। विकास जैन ने कहा, 'यह अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है कि आधुनिक शहर नोएडा में छात्रों को चूल्हे पर बना खाना खाना पड़ रहा है। गैस की कमी से न केवल व्यवस्था प्रभावित हो रही है, बल्कि बच्चों के स्वास्थ्य और पढ़ाई पर भी बुरा असर पड़ रहा है। सरकार को इस मामले का संज्ञान लेकर युद्धस्तर पर गैस सिलेंडर की आपूर्ति बहाल करनी चाहिए।' वहीं, पीजी एसोसिएशन के अध्यक्ष अंकुर बंसल ने मौजूदा हालात पर चिंता जताते हुए इसे बच्चों के भविष्य से जोड़कर देखा। उन्होंने कहा, 'पीजी में रहने वाले अधिकांश बच्चे प्रतियोगी परीक्षाओं और करियर बनाने के लिए यहाँ आते हैं। बुनियादी सुविधाओं के अभाव में वे मानसिक और शारीरिक रूप से परेशान हो रहे हैं। अगर समय रहते गैस की किल्लत दूर नहीं हुई, तो बच्चों के लिए यहाँ टिकना मुश्किल हो जाएगा।' एसोसिएशन और व्यापार मंडल ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द ही गैस आपूर्ति सामान्य नहीं की गई, तो वे आंदोलन के लिए बाध्य होंगे।

नोएडा में गैस किल्लत से मचा हाहाकार प्रशासन के दावे फेलः गंगेश्वर दत्त शर्मा

(आधुनिक समाचार सीतापुर) नोएडा। सीपीआई (एम) पथ विक्रेता ब्रांच की एक अहम बैठक आज पार्टी कार्यालय सेक्टर-8 नोएडा में आयोजित की गई। बैठक में रसोई गैस की बढ़ती किल्लत, मूल्य वृद्धि और महंगाई से आम जनता की बढ़ती परेशानियों पर गंभीर चिंता व्यक्त की गई। साथ ही चारों मजदूर विरोधी लेबर कोड वापस लेने, बिजली संशोधन विधेयक वापस करने, झुग्गी-वासियों का उत्पीड़न बंद करने, 'जहां झुग्गी वहीं पक्का मकान' की नीति लागू करने, सभी जरूरतमंदों को आवास देने, सभी को सस्ता राशन उपलब्ध कराने तथा मजदूरों के लिए न्यूनतम वेतन रु26,000 घोषित करने की मांग उठाई गई। बैठक में यह भी मांग की गई कि रेहड़ी-पटरी दुकानदारों का उत्पीड़न बंद किया जाए और पथ विक्रेता अधिनियम 2014 को सही तरीके से लागू किया जाए। इन सभी मुद्दों को लेकर 24 मार्च 2026 को रामलीला मैदान, नई दिल्ली में होने वाली मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी की रैली को सफल बनाने के लिए कार्यकर्ताओं से अधिक से अधिक संख्या में लोगों को रैली में शामिल करने का आह्वान किया गया। बैठक को संबोधित करते हुए माकपा नेता गंगेश्वर दत्त शर्मा ने कहा कि प्रदेश सरकार और जिला प्रशासन के दावे जमीनी हकीकत से मेल नहीं खाते। उन्होंने कहा कि नोएडा क्षेत्र में गैस की भारी किल्लत है और लोगों को गैस उपलब्ध नहीं हो पा रही है। कमर्शियल गैस सिलेंडर की बिक्री लगभग बंद हो जाने के कारण छोटे कारोबारियों का कामकाज बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। उन्होंने उदाहरण देते हुए बताया कि पार्टी के एक साथी भरत प्रसाद के बेटे का शादी का रिसेप्शन 15 मार्च को होना है। सारी तैयारियां पूरी होने के बावजूद कोई भी एजेंसी गैस सिलेंडर उपलब्ध कराने को तैयार नहीं है। इस संबंध में जब कार्यकर्ता जिला अधिकारी कार्यालय पहुंचे तो वहां से जिला आपूर्ति अधिकारी को लिखा गया, लेकिन वहां से भी समाधान नहीं निकल पाया। क्षेत्रीय खाद्य आपूर्ति अधिकारी ने भी गैस की व्यवस्था कराने में असमर्थता जताई।उन्होंने कहा कि जबकि जिला प्रशासन की ओर से यह दावा किया जा रहा है कि जनपद में गैस की कोई कमी नहीं है, लेकिन वास्तविक स्थिति यह है कि पांच सिलेंडर की व्यवस्था करना भी मुश्किल हो गया है। गैस एजेंसियों पर लोगों की लंबी कतारें लग रही हैं और कई जगहों पर विवाद की स्थिति तक पैदा हो रही है। बैठक में मौजूद पार्टी कार्यकर्ताओं पूनम देवी, मंजू राय, रामदीन, सुशील, हरी गुप्ता, रविंद्र शाह, शाहिद, भीखू प्रसाद और अरुण कुमार ने भी गैस की समस्या को गंभीर बताते हुए सरकार और जिला प्रशासन से तुरंत हस्तक्षेप कर समस्या का समाधान करने की मांग की।

समझना होगा कि हम मशीनों पर गुस्सा नहीं कर सकते

'डिंग डॉन्ग'.. दरवाजे बाईं ओर खुलेंगे' क्या ये आवाज और इस घोषणा से आप परिचित हैं? जी हां, ये आम तौर पर मेट्रो ट्रेन में सुनाई देती है। इस शनिवार को जब बेंगलुरु में 'ग्रीन लाइन' मेट्रो

सर्विस के वाजरहल्ली स्टेशन पर मेट्रो रुकी तो बिल्कुल ऐसी ही घोषणा हुई। यात्रियों ने धैर्य से दरवाजे खुलने का इंतजार किया, क्योंकि ट्रेन के पूरी तरह से रुकने के कुछ सेकंड बाद सिस्टम दरवाजे खोलता है। लेकिन किसी अज्ञात तकनीकी खराबी के कारण मेट्रो के कुछ दरवाजे नहीं खुले। ट्रेन चल पड़ी, जैसे हर स्टॉप के बाद चलती है, बिना यह जाने कि पीछे के डिब्बों में कोई तकनीकी खराबी आ गई है। उतरने को बेताब यात्री स्तब्ध रह गए, उन्होंने वहीं किया, जिसमें वो अच्छे हैं- घबरा गए! इसके बाद कुछ यात्रियों ने दिमाग में खुराफाती विचारों के साथ चीखना शुरू कर दिया और भीड़ भी उनके पीछे हो चली। किसी ने नहीं सोचा कि ये तर्कसंगत है भी या नहीं। और बेंगलुरु भी कोई अलग नहीं था। घबराए यात्री तेजी से भाग कर मेट्रो पायलट (मेट्रो ट्रेन के चालक को पायलट कहा जाता है) के केबिन के पीछे वाले लेडीज कोच में पहुंचे और पायलट केबिन का दरवाजा पीटना शुरु किया, जैसे वो किसी ऐसे 'घोड़े बेचके सोने वाले' रूममेट को जगाने की कोशिश कर रहे हैं, जिसे यह पता नहीं कि घर में आग लगी है। धक्कामुक्की और हंगामे से डरे पायलट ने सोचा कि कुछ भयंकर हुआ है और उसने ब्रेक लगा दिए, जिससे ट्रेन एक निर्जन से स्थान पर जाकर रुक गई। जैसे ही उसने सावधानी से अपने केबिन का गेट खोला, उसके सामने गुस्साए यात्री खड़े थे, जो इस बात का जवाब मांग रहे थे कि क्यों उन्हें पिछले स्टेशन पर नहीं उतरने दिया गया। इसके बाद कुछ मिनटों तक तीखी नोकझोंक हुई। और आप जानते हैं कि जब भीड़ एकत्रित होती है तो कोई एक व्यक्ति तर्कसंगत तरीके से बात नहीं कर सकता। पायलट ने यह समझाने की विफल कोशिश की कि उसे पीछे हुई समस्या के बारे में पता नहीं था और जब यात्री उसके केबिन के दरवाजे को पीटने लगे तो उसने ब्रेक लगाए। चूंकि वह ट्रेन को वापस पीछे नहीं ले जा सकता था, इसलिए पायलट ने सभी यात्रियों से अपने-अपने डिब्बों में लौटने के लिए कहा। पायलट ने यात्रा फिर शुरू की और अगले स्टेशन पर ट्रेन रोक दी। वही आंदोलनरत यात्री तत्काल इकट्ठा हो गए, पायलट के केबिन की ओर भागे और प्लेटफॉर्म पर खड़े होकर उससे गलती के लिए स्पष्टीकरण मांगने लगे।उनमें से कुछ पिछले स्टेशन पर वापसी के लिए वैकल्पिक व्यवस्था करने के लिए भी कह रहे थे। लोको पायलट ने पूरा मामला स्टेशन कंट्रोलर को रिपोर्ट किया, जिसने आकर स्थिति संभाली और वापसी की यात्रा में यात्रियों को ट्रेन में चढ़ने में यथासंभव सहायता की। भारत में अभी 17 शहरों में 17 मेट्रो रेल सिस्टम संचालित हो रहे हैं, जिनकी कुल परिचालन दूरी 939.18 किमी की है। 2025 के अंत तक 18वीं ऐसी सेवा की शुरुआत के साथ ही कुल परिचालन दूरी 1000 किलोमीटर से अधिक हो जाएगी, जिससे हमारा मेट्रो सिस्टम दुनिया का तीसरा सबसे लंबा सिस्टम बन जाएगा। भारत में अर्बन रेल ट्रांजिट सिस्टम का पहला प्रकार उपनगरीय रेल थी, जो 16 अप्रैल 1853 को तत्कालीन बॉम्बे (आज के मुम्बई) में बनी था।कोई यह भी नहीं भूल सकता कि हमारे पास 1873 में कलकत्ता (आज के कोलकाता) में घोड़ों द्वारा खींची जाने वाली ट्राम सेवा भी थी। आवागमन के मामले में तब से अब तक भारत मशीन और तकनीकी की सहायता से बहुत आगे बढ़ चुका है। विदेशों में ऐसी तकनीकी गड़बड़ियां सामान्य हैं। हाल ही मैंने ऐसी ही एक खराबी न्यूयॉर्क के वर्ल्ड ट्रेड सेंटर स्टेशन पर देखी। वहां यात्रियों को जब ये बताया गया कि तकनीकी कारणों से एक सेवा कुछ घंटों के लिए अस्थायी रूप से बाधित रहेगी तो सभी यात्री शांति से स्टेशन के बाहर आ गए। फंडा यह है कि आप मशीनों पर नाराज नहीं हो सकते। तकनीकी और ऊर्जा पर चलने वाली मशीनों की दुनिया में गड़बड़ी तो होगी ही, भले ही बार-बार ना हो। हमें धैर्य विकसित करना होगा और सीखना होगा कि ऐसी स्थितियों पर कैसे प्रतिक्रिया दें। अन्यथा ये दुनिया हम पर हंसेगी।

अर्थव्यवस्था में सोने का और बेहतर उपयोग कैसे करें?

आज भारतीय परिवारों के पास दुनिया के दस सबसे बड़े केंद्रीय बैंकों- अमेरिका, जर्मनी, रूस, फ्रांस, चीन, इटली, स्विट्जरलैंड, जापान, तुर्किये और खुद भारत के स्वर्ण भंडारों से भी अधिक सोना है! भारतीय

घरों में लगभग 25,000 टन सोना रखा हुआ है। यह अमेरिकी सरकार के स्वर्ण भंडार (8,133 टन) का तीन गुना और भारतीय रिजर्व बैंक (879 टन) के स्वर्ण भंडार का लगभग 30 गुना है।आज की कीमतों के हिसाब से भारत के घरेलू सोने की कीमत कितनी होगी? सोने के मूल्य लंबे समय से बढ़ रहे हैं, लेकिन हाल के वर्षों में भू-राजनीतिक उथल-पुथल के कारण इनमें उछाल आया है। लगभग एक लाख रुपए (1,200 डॉलर) प्रति तोला (10 ग्राम) की वर्तमान कीमत के हिसाब से भारतीय घरों में रखे 25,000 टन सोने का मूल्य लगभग 3 ट्रिलियन डॉलर ठहरता है। यह भारत की 2025 की जीडीपी 4.19 ट्रिलियन डॉलर का लगभग 75 प्रतिशत है।अनुमान है कि इनमें भी भारतीय महिलाओं के पास ही 24,000 टन से ज्यादा सोना है। यह अमेरिका सहित जर्मनी (3,300 टन), इटली (2,450 टन), फ्रांस (2,400 टन) और रूस (1,900 टन) के केंद्रीय बैंकों के सोने के भंडार से ज्यादा है। ऑक्सफोर्ड गोल्ड ग्रुप की एक रिपोर्ट के अनुसार भारतीय महिलाओं के पास दुनिया के कुल सोने का 11 प्रतिशत हिस्सा है।सोने से भारतीयों के इस असीम लगाव की वजह क्या है? इसे एक सुरक्षित और स्थिर निवेश माना जाता है। पिछले 25 वर्षों में ही सोने की कीमत 4,000 रुपए प्रति 10 ग्राम से बढ़कर लगभग 1,00,000 रुपए प्रति 10 ग्राम हो गई है- यानी 25 वर्षों में 25 गुना वृद्धि। चक्रवृद्धि आधार पर तो सोने का मूल्य प्रति वर्ष लगभग 14 प्रतिशत बढ़ा है और यह लगभग हर पांच साल में दोगुना हो रहा है।इसकी तुलना में बीएसई सेंसेक्स 2000 से 2025 के बीच 6,000 से बढ़कर 80,000 से अधिक अंकों तक पहुंचा है- यानी 25 वर्षों में लगभग 14 गुना वृद्धि। यह 12 प्रतिशत की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर (सीएजीआर) बताता है।लंबी अवधि में सोना इक्विटी से भी बेहतर प्रदर्शन करता है। स्टॉक के विपरीत, सोने की कीमतें कम अस्थिर होती हैं। दुनिया की सबसे रूढ़िवादी निवेशकों में से एक भारतीय महिलाओं को यह बात अच्छी तरह से पता है।सोने ने भारतीय परिवारों को शादियों के लिए पैसे जुटाने और दिवालिया होने से बचाने में मदद की है। लेकिन वित्तीय सुरक्षा के लिए रखे गए एक ड्रेड-एसेट के बजाय भारत की अर्थव्यवस्था में सोने का अधिक प्रोडक्टिव उपयोग कैसे किया जा सकता है?आरबीआई की स्वर्ण निवेश योजना को सीमित सफलता मिली है। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड का उद्देश्य सोना रखने का विकल्प प्रदान करना है। जैसा कि आरबीआई कहता है, सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड एक बेहतर विकल्प प्रदान करता है। इसमें स्टोरेज का जोखिम और लागत समाप्त हो जाती है।निवेशकों को मैच्योरिटी के समय सोने के बाजार मूल्य और आवधिक ब्याज का आश्वासन दिया जाता है। आभूषण के रूप में सोने के उपयोग के मामले में भी सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड समस्याओं से मुक्त है। लेकिन भारतीयों में भौतिक सोने का आकर्षण इतना प्रबल है कि सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड पूरी तरह से लोकप्रिय नहीं हो पाया है।भारत ने 2024-25 में 58.01 अरब डॉलर मूल्य के सोने का आयात किया। तस्करी को कम करने के उद्देश्य से आयात शुल्क में 15 से 6 प्रतिशत की कटौती ने 2023-24 में सोने के आयात को 27 प्रतिशत बढ़ाने में मदद की।2024-25 में भारत का व्यापारिक और सेवा व्यापार में कुल घाटा 94.26 अरब डॉलर था। इसलिए 2024-25 में भारत के आयात में 58.01 अरब डॉलर का सोना भारत के व्यापार घाटे का एक प्रमुख घटक है। वैसे भारत के आयात बिल में सबसे बड़ा घटक कच्चा तेल है, जिसका 2024-25 में 133 अरब डॉलर का योगदान था। सोने का आयात कच्चे तेल के आयात का लगभग आधा है और इसे नियंत्रित करना आसान होना चाहिए।लेकिन भारतीय परिवारों की हर साल अधिक से अधिक सोना खरीदने की अतृप्त भूख ने भारत के व्यापार घाटे को बढ़ा दिया है। (ये लेखक के अपने विचार हैं।)

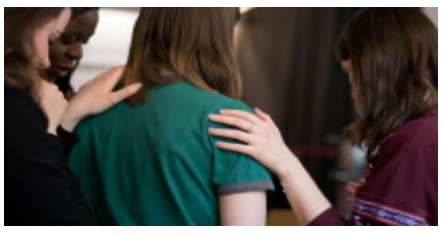
थोड़ी-बहुत फिक्र भली, पर ज्यादा चिंता किस काम की?

रोज ऑफिस से निकलने के पहले आप मम्मी को मैसेज करती हो- निकल गई। एक दिन रिक्शे में बैठने के बाद पता चलता है कि फोन ऑफ हो गया है। कोई

बात नहीं, मम्मी समझ जाएंगी। लेकिन आप घर में घुसे, तब जाकर मम्मी ने चैन की सांस ली। फोन ऑन किया तो देखा- 12 मिस्ड कॉल। अरे, चिंता तो होती है, न!- मम्मी ने कहा, जैसे कि उनकी चिंता प्रकृति की देन हो। जैसे हम सांस लेते हैं, उसी तरह इस देश में हम 24 घंटे किसी न किसी चिंता में डूबे रहते हैं। बच्चों के एग्जाम- चिंता। घर पर मेहमान- चिंता। कामवाली आज लेट- चिंता। अमेरिकी मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि लव लैंग्वेज यानी कि प्यार जताने के पांच तरीके होते हैं। उन्हें क्या पता हमारे पास एक और तरीका है- चिंता। वैसे शायरों ने भी भले सीधे तरीके से इसका जिक्र नहीं किया हो, लेकिन उनके गाने अगर आप ध्यान से सुनें तो समझ जाएंगे- आंखों ही आंखों में इशारा हो गया, बैठे-बैठे जीने का सहारा हो गया। मतलब? मतलब ये कि बीस साल बाद कोई होगा पूछने वाला- तुमने खाना खाया? दवाई ली? बिजली का बिल भरा? वैसे अंग्रेजी में इसे कहते हैं 'नैगिंग' और कई बार आप चिढ़ के जवाब भी दोगे- बस करो। लेकिन अगर कल ये सवाल बंद हो जाएं तो आपको बुरा भी लगेगा। कि किसी को मेरी पड़ी नहीं है, कोई पूछ नहीं रहा।आज ज्यादातर शादियां इसी पूछ-ताछ के सहारे चल रही हैं। चाहे कोई 'आई लव यू' न कह रहा हो, कम से कम इस विशाल दुनिया में मेरे ब्लड प्रेशर की किसी को तो फिक्र है। वैसे कभी-कभी हंसी भी आती है। फोन में जैसे ही अनाउन्स होता है- 'आप मोबाइल का इस्तेमाल कर सकते हो'- आस-पास चार फोन बजेंगे। सवाल है- 'पहुंच गए'? अब फोन बजा है, उठाया है, मतलब पहुंच ही गए होंगे। भगवान न करे, कोई हादसा हो जाए, तो सवाल-जवाब का मौका ही नहीं मिलेगाष्ठ अब यहां तक की चिंता तो चलो, एक तरह से ठीक है। मगर मैंने ऑब्जर्व किया है कि हम में से कई लोगों ने अपनी चिंता का दायरा बहुत बढ़ा दिया है। दुबई में बम- चिंता। स्टॉक मार्केट डाउन- चिंता। पॉलिटिक्स में घोटाला- चिंता। इन टॉपिक्स पर चिंता से दुनिया को फर्क ही नहीं पड़ता, लेकिन असर होता है आप पर। सुना होगा आपने 'हॉन्टेड हाउस' के बारे में। जैसे बंगले पर कब्जा करके भूत बेमतलब घूमता है, उसी तरह चिंता। यह एक भूत है, जिसने एक बार आपके दिमाग पर कब्जा कर लिया, तो फिर वो आपको डराता रहेगा। कोई भी सिचुएशन हो, आपको उसमें कुछ नेगेटिव ही दिखाई देगा। मैं यह नहीं कह रही कि आप आंखें मूंद कर बैठिए। दुनिया में जो हो रहा है। उससे वाकिफ होना जरूरी है। लेकिन चिंता के बजाय चिंतन कीजिए। दोनों के बीच बस एक फर्क है- चिंतन करने वाला इंसान डरता नहीं। हालात आपके कंट्रोल में नहीं हैं, लेकिन हालात के प्रति आपका रिस्पॉन्स क्या होगा, यह आपके हाथ में है। आजकल एग्जाम के पहले कुछ बच्चे बीमार पड़ जाते हैं, उल्टियां आने लगती हैं। डॉक्टर मानते हैं इसकी वजह है एंग्जायटी यानी कि घबराहट- जो है चिंता का बड़ा भाई। अजीब बात यह है कि ज्यादातर वो बच्चे घबराते हैं जिन्होंने पढ़ाई करी है, अच्छी तरह से। उनका डर यह है कि नंबर थोड़े कम आए तो क्या होगा? उन्होंने अपने मन में एक लंबी कहानी लिख डाली है कि मेरा एडमिशन सही जगह नहीं होगा, मेरी लाइफ बर्बाद हो जाएगी। भाई, जीवन में सुख और सफलता पाने के एक नहीं, अनेक रास्ते हैं। लेकिन घबराए हुए इंसान को उन रास्तों पर चलने की हिम्मत न होगी। इसलिए पैरेंट्स को मेरी सलाह है, बच्चों को निडरता से जीना सिखाइए। थोड़ी-बहुत चिंता ठीक है, लेकिन अगर वे आपको हर वक्त चिंतित देखेंगे, तो वे भी उस भूत को अपने मन में बसा लेंगे। जो ज्यादा चिंता करता है, कुछ भी करने से डरता है। सोच ही सोच में फंस जाता है, सुख में भी दुःख ही पाता है। जो होना है सो होकर रहेगा, आपकी चिंता से कुछ न बदलेगा। चिंता से चिंतन का सफर तय कीजिए, जीवन अपना आनंदमय कीजिए। हम में से कई लोगों ने अपनी चिंता का दायरा बहुत बढ़ा दिया है। दुबई में बम- चिंता। स्टॉक मार्केट डाउन- चिंता। पॉलिटिक्स में घोटाला- चिंता। इन सब पर चिंता से दुनिया को फर्क ही नहीं पड़ता, लेकिन असर होता है आप पर। (ये लेखिका के अपने विचार हैं रश्मि बंसल)

'चुपचाप भुगतने दो' की कला में आलोचना झेलने का तरीका छिपा है!

सैकड़ों सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से भरी दुनिया में किसी को भी अपनी राय व्यक्त करने के लिए दरवाजे हमेशा खुले हुए हैं, लेकिन हर विषय पर अपनी विशेष



टिप्पणी देना तो जैसे कई लोगों का शगल बनता जा रहा है। चाहे उन्हें उस क्षेत्र का ज्ञान हो या न हो। वे हर चीज पर टीका-टिप्पणी करते हैं और किसी भी बात को तिल का ताड़ बना सकते हैं। अगर आप भी उन लोगों में से हैं जो अपने अच्छे काम के बावजूद भी लोगों की शिकायतों की बौछार से परेशान हो जाते हैं, तो यह कहानी आपके लिए है।जयपुर में एक महिला हैं, जो एक पेइंग गेस्ट हाउस चलाती हैं। उनका एक पुश्तैनी घर है, जिसमें 10-12 बड़े कमरे हैं। उन्होंने हर कमरे में 3 बिस्तर लगा रखे हैं। उनके पेइंग गेस्ट हाउस में भोजन भी मिलता है। उन्हें खाना खिलाने का बहुत शौक है। वे बड़े मन से खाना बनाती और खिलाती हैं। उनके यहां इतना शानदार भोजन मिलता है कि कोई बढ़िया से बढ़िया शेफ भी वैसा नहीं बना सकता। उनके पेइंग गेस्ट हाउस में ज़्यादातर नौकरी करने वाले लोग और छात्र रहते हैं। सुबह का नाश्ता और रात का भोजन तो सभी लोग करते ही हैं। और जिसे ज़रूरत होती है, वे दोपहर का भोजन पैक करके भी देती हैं। लेकिन उनके यहां एक बड़ा अजीब नियम है। हर महीने में सिर्फ 28 दिन ही भोजन बनता है। बाकी 2 या 3 दिन सबको होटल में खाना पड़ता है। ऐसा नहीं है कि आप पेइंग गेस्ट हाउस की रसोई में खुद कुछ बना लें। रसोई उन 2-3 दिनों के लिए पूरी तरह से बंद रहती है। हर महीने के आखिरी तीन दिन मेस बंद रहता है। सभी को होटल में खाना पड़ता है, और चाय भी बाहर जाकर पीनी होती है।जब किसी ने पूछा कि यह क्या अजीब नियम है? आपकी रसोई केवल 28 दिन ही क्यों चलती है? वे बोलीं, 'शुरू में यह नियम नहीं था। मैं इसी तरह, इतने ही प्यार से खाना बनाती और खिलाती थी। पर उनकी शिकायतें कभी खत्म ही नहीं होती थीं। कभी यह कमी है, कभी वह कमी है- हमेशा असंतुष्ट और आलोचना करते रहते थे। इसलिए तंग आकर मैंने यह 28 दिन वाला नियम बना दिया। 28 दिन प्यार से खिलाओ और बाकी 2-3 दिन बोल दो कि जाओ, बाहर खाओ। उन 3 दिनों में, उन्हें नानी याद आ जाती है। उन्हें आटे-दाल का भाव पता चल जाता है। उन्हें पता चल जाता है कि बाहर कितना महंगा और कितना घटिया खाना मिलता है। दो घूंट चाय भी 15-20 रुपये की मिलती है। उन्हें मेरी कीमत ही इन 3 दिनों में पता चलती है। इसलिए बाकी 28 दिन वे बहुत कायदे में रहते हैं।'यह वाकिया मुझे तब आया, जब मुझे शनिवार की सुबह दैनिक भास्कर के पाठक 70 वर्षीय शारदा और उनके 75 वर्षीय पति सीताराम अग्रवाल का ईमेल मिला। वे रायपुर के तेलीबांधा से हैं। उन्होंने लिखा कि कैसे कोऑपरेटिव हाउसिंग सोसाइटी के समिति सदस्यों की, वहां के रहवासी बिना वजह आलोचना करते हैं। और रहवासी, समिति सदस्यों से ऐसे पेश आते हैं, मानो वे सैलरी पर रखे हुए कोई कर्मचारी हों, जबकि वे लोग तो स्वेच्छा से अपनी सेवाएं दे रहे हैं।उन्होंने दुखी होकर बताया कि अमूमन सभी हाउसिंग सोसायटी के यही हाल हैं, जहां अगर कॉलोनी में किसी भी सुविधा में कमी या उसका अभाव दिखता है, तो रहवासी आपे से बाहर हो जाते हैं। सीताराम जी ने मेरे साथ फोन पर बातचीत में बताया कि इससे असंतोष बढ़ता है और अच्छे दिल से काम करने वाले वॉलेंटियर भी सामाजिक कामों से खुद को दूर कर लेते हैं।फंडा यह है कि अगर आप चाहते हैं कि ग्राहक आपकी निष्ठा, प्रतिबद्धता और गुणवत्ता का मूल्य समझें, तो उनकी बात पर कोई प्रतिक्रिया न दें, बस अपनी अनुपस्थिति से उन्हें आपकी प्रतिबद्धता का एहसास कराएं। जब वे चुपचाप भुगतेंगे और गुणवत्तापूर्ण सेवाओं की कमी का अनुभव करेंगे, तभी वे आपका सम्मान करेंगे।

परमात्मा पर जितना भरोसा, संसार से उतने ही कम धोखे

मनुष्य को कर्म नहीं भटकाते, कर्म करने का दबाव परेशान नहीं

करता, उसे कर्त्ताभाव परेशान करता है। कर्म करने और कर्त्ताभाव में अंतर है। कर्त्ताभाव का अर्थ है मैं यह काम कर रहा हूं। ये जो मैं है, यही परेशानी का कारण है। ये सही है कि हम ही कर रहे हैं, पर कर्त्ताभाव के अभाव का अर्थ है कोई एक परम शक्ति है, जो हम से करा रही है, तो हम कर रहे हैं। आजकल हमारे जीवन में सहज ही डिजिटल मीडिया के कारण कई वैद्य-डॉक्टरों की भरमार हो गई है। स्वास्थ्य को लेकर जानकारियों की झड़ी लगी हुई है और हम सब भी कुछ न कुछ करने के लिए इस सबमें उतर जाते हैं। झूठे आश्वासन, अतार्किक ?चिकित्सा, अंधविश्वास से भरी धार्मिक कथाओं, ?फिजूल के किस्सों आदि के लपेटे में न आएं। ये अप्रत्याशित समाधान जो सोशल मीडिया से पेश किए जा रहे हैं, इनके प्रति अतिरिक्त सावधान रहें। परमात्मा पर जितना भरोसा होगा, उतनी सावधानी जीवन में आ जाएगी और संसार से उतने ही धोखे कम मिलेंगे।

बच्चों के लिए ऐसे खिलौने चुनें, जो तुरंत फेंक न दिए जाएं

मुझे पता है, आप क्या सोच रहे हैं? दरअसल, ये कहना आसान है और करना मुश्किल। खासकर तब जब कोई व्यक्ति ट्रेन की बोगी में कई सारी गेंदें और गुड़िया लटकाए घूम रहा है और बार-बार आकर कह रहा है कि

कौन मुन्ना रो रहा है? मैं उसे दो सेकंड में खुश कर दूंगा और वह एक रबर की पारदर्शी गेंद रेलवे बर्थ के बीच फेंकता है और गेंद अचानक कई रंगों में चमकने लगती है। और बच्चा कहता है कि 'मुझे वो बॉल चाहिए।' बच्चे को समझाने की कोशिश करें कि यह 48 घंटे से ज्यादा काम नहीं करेगी तो सेल्समैन आप पर टूट पड़ता है कि सर, मैं गारंटी देता हूं कि मुन्ना आपकी वापसी की यात्रा में भी इसी से खेलेगा।मैं हमेशा इसी ट्रेन में रहता हूं। अगली गर्मियों में भी यदि ये गेंद काम नहीं करे आप आकर इसे वापस कर सकते हो। मैं बिना कोई सवाल पूछे इसे बदल दूंगा।' इस बीच आप देखेंगे कि बच्चा पहले ही बॉल से खेलने लग गया है और उसे दूसरी बर्थों पर लुढ़काने लगा है।आपके पास इसे खरीदने के अलावा कोई चारा नहीं रहता। और ऐसी खरीदारी कर चुके आपमें से अधिकांश लोग मुझसे सहमत होंगे कि ऐसी गेंदें एक यात्रा में भी नहीं चल पाती। या तो बच्चा इसे खो देता है या फिर गेंद की वो चमकीली लाइटें बंद हो जाती है, जो फर्श पर मारने के बाद बच्चे को आकर्षित करती थीं।ज्यादातर दूसरा वाला कारण अधिक सामान्य है। अब यह बॉल आपके बैग में रखी हुई एसी कार से घर वापसी की यात्रा कर रही है। और घर पर ये बॉल या तो भुला दी गई है या किसी कोने में अव्यवस्थित सी पड़ी है और कुछ समय बाद कूड़ेदान में चली जाती है!अगर आपके घर में बच्चे हैं तो मुझसे यह मत कहिएगा कि आपके घर में ऐसा कुछ नहीं हुआ। यही कारण है कि मैंने इस हैंडलाइन के साथ शुरूआत की थी कि बच्चों के लिए ऐसे खिलौने चुनें, जो तुरंत फेंक न दिए जाएं। उपहार विशेषज्ञ इस बात पर जोर देते हैं कि कैसे उपयोगिता, बच्चे के विकास और खुशी को प्राथमिकता दी जाए। वे ऐसे गिफ्ट की सलाह देते हैं, जो खेल और रचनात्मकता को बढ़ावा दे और प्लास्टिक से बचने की राय देते हैं। यहां उम्र के अनुसार कुछ सुझाव पेश हैं।4 वर्ष उम्र वालों के लिएः हिसार में एक स्कूल चलाने वाले मेरे दोस्त हरिपाल पिलानिया ने मुझे लकड़ी के क्यूब्स दिए, जिनसे बच्चे रूबिक क्यूब बना सकते हैं। यकीन मानें, यह गेम आज भी मेरे घर पर 10 साल से है और जो बच्चे मेरे घर आते हैं, बिना थके इससे खेले हैं, चाहे फिर वह 10 साल के हों।6 वर्ष उम्र वालों के लिएः कैंट एंड रैट थीम वाले कार्ड गेम। मैंने इसे अमेरिका से खरीदा था। बच्चे ताश खेलने वाले बड़ों की नकल पसंद करते हैं। अकेली बिल्ली किसी चूहे पर भारी पड़ जाए या चूहों का एक समूह बिल्ली को घेर ले, यह वाकई मजेदार खेल है। यहां तक कि हमारी उम्र के लोग भी इसे खेल सकते हैं। मुझे बताओ कि 'रैट-ए-टैट कैट' जैसे गेम खेलने का किसका मन नहीं करेगा?8 वर्ष उम्र वालों के लिएः कई सारे ऐसे कलरफुल जर्नल्स हैं, जो प्रश्नों से भरे होते हैं, उनमें इलस्ट्रेशन और ड्रॉइंग के लिए संकेत होते हैं- उदाहरण के लिए 'यदि मेरे पास एक रोबोट होता तो मैं इसे प्रोग्राम करने के लिए कहता.(ऐसी चीजें मेरे दिमाग में हैं)10 वर्ष उम्र वालों के लिएः नए बेकर्स और उत्सुक कुक्स के लिए शेफ इन ट्रेनिंग एक गेम है। इसमें मिनी व्हिस्क, स्पेचुला, नापने वाला कप और कई सारी चीजें होती हैं। यह उन्हें अंडे फेंटने और सलाद सजाने जैसे कुछ काम सीखने में मदद करता है। फंडा यह है कि अलग-अलग उम्र के लिए ऐसा सही उपहार चुनना, जिसे वे संभाल कर रखें और ये आसान काम नहीं है। सबसे पहले हमें खुद को रचनात्मक होना पड़ेगा और उससे अधिक उपयोगिता के बारे में सोचना होगा कि वह गिफ्ट उसे बोर ना करे। यदि आपके पास कुछ सुझाव हैं, तो शेयर करें, ताकि मैं सभी पाठकों को इस बारे में बता सकूं।

अरबपतियों की संख्या बढ़ना खतरे की घंटी भी हो सकती है

हर साल मैं यह देखने के लिए फोर्ब्स की फेहरिस्त का विश्लेषण करता हूं कि किन देशों में अरबपतियों की सम्पत्ति उनके देश की जीडीपी के ?हिस्से के रूप में बढ़ रही है। या किन देशों में सम्पत्ति अरबपतियों के पारिवारिक साम्राज्य में केंद्रित होकर रह जा रही है या उन बुरे उद्योगों में तब्दील हो रही है, जो उत्पादकता से अधिक भ्रष्टाचार के लिए जाने जाते हैं। जिन देशों में इस तरह के मामले सबसे ज्यादा मिलते हैं, वहां पूंजीवाद-विरोधी विद्रोहों का खतरा भी सबसे अधिक रहता है। इस साल चेतावनियों के संकेत स्वीडन की ओर इशारा कर रहे हैं। भले ही कई प्रगतिशील लोग स्वीडन को एक समाजवादी-स्वर्ग के तौर पर देखते हों, लेकिन वहां अरबपतियों की संपत्ति जीडीपी के 31प्रतिशत तक हो गई है। यह 20 बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में सर्वाधिक है। आज स्वीडन में 45 अरबपति हैं, जो अमेरिका से प्रति व्यक्ति पैमाने पर डेढ़ गुना अधिक हैं। अब तक के सबसे धनी अमेरिकी जॉन डी. रॉकफेलर हैं, जिनकी सम्पत्ति 1910 के आसपास जीडीपी की 1.5प्रतिशत से अधिक थी। आज किसी अमेरिकी के पास इतनी दौलत नहीं। आज के रॉकफेलर स्वीडन में हैं, जिनमें से सात की सम्पत्ति जीडीपी के हिस्से में रॉकफेलर से अधिक है। एक कार्यशील अर्थव्यवस्था से अरबपतियों की संतुलित श्रेणी निर्मित होती है, जिसमें रियल एस्टेट और कमोडिटी जैसे सेक्टरों की 'बैड वेल्थ' की तुलना में टेक और मैन्युफैक्चरिंग जैसे उद्योगों की 'गुड वेल्थ' अधिक होती है। ऐसा नहीं है कि रियल एस्टेट और कमोडिटी सेक्टर खराब हैं। लेकिन कार या सॉफ्टवेयर जैसे सेक्टरों की तुलना में उत्पादकता में उनका कम योगदान होता है। लेकिन स्वीडन में आज 'गुड बिलियनेअर्स' की संख्या 'बैड बिलियनेअर्स' की तुलना में आधी रह गई है। स्वीडन भले ही टेक-उद्यमियों के लिए बेहतर स्थान के तौर पर प्रसिद्ध हो, लेकिन इनमें से तीन ही फोर्ब्स की सूची में जगह पा सके हैं। अरबपतियों की सम्पत्ति में 'गुड वेल्थ' का हिस्सा महज 12प्रतिशत है, जो शीर्ष 10 विकसित देशों की सूची में तीसरा सबसे निम्नतम है। स्वीडन ने द्वितीय विश्व युद्ध के बाद अनियंत्रित वेलफेयर-स्टेटिज्म के अपने प्रयोग की विफलता के बाद वेल्थ-क्रिएशन को प्रोत्साहित करना शुरू किया। भारी करों के चलते वहां की मशहूर हस्तियां और उद्योगपति पलायन करने लगे। 1990 के दशक की शुरुआत में आए वित्तीय संकटों ने स्वीडन को समाजवाद के प्रति अपनी प्रतिबद्धता पर पुनर्विचार करने के लिए मजबूर किया। उसने उच्च आय करों से भुगतान की जाने वाली मुफ्त शिक्षा और स्वास्थ्य सेवा को समाप्त नहीं किया। लेकिन धन, विरासत, निगमों और अचल संपत्ति पर करों को समाप्त या कम करते हुए कल्याणकारी राज्य का आकार छोटा कर दिया।2000 के दशक का मध्य आते-आते वहां के सुपर-रिच पलायन नहीं कर रहे थे। उलटे वे हावी हो गए थे। स्वीडन के अरबपतियों की लगभग 70प्रतिशत संपत्ति विरासत (इनहेरिटेंस) से आती है, जो फ्रांस और जर्मनी के बाद तीसरी सबसे अधिक है। स्वीडन हाल के वर्षों में अरबपतियों की संख्या में उछाल देखने वाला एकमात्र बड़ा कल्याणकारी राज्य नहीं है। फ्रांस में भी ऐसा हुआ है। लेकिन दोनों में विशेष असंतुलन है। स्वीडन में विकृत कर और ईजी-मनी (आसानी से मिलने वाला कर्ज) है। वह वेतन की तुलना में पूंजी पर बहुत कम कर लगाता है, और कभी-कभी पूंजी पर प्रतिगामी कर लगाता है। स्वीडन ने ब्याज दरों को यूरोपीय औसत से भी नीचे रखा है।

सरकार ने माना- घबराहट की वजह से सिलेंडर बुकिंग बढ़ी,रोज 50 लाख सिलेंडर डिलीवर हो रहे

नयी दिल्ली। भारत सरकार के विदेश, शिपिंग, पेट्रोलियम, सूचना और प्रसारण मंत्रालय ने गुरुवार को देश में कच्चे तेल और गैस की किल्लत

को लेकर जॉइंट प्रेस कॉन्फ्रेंस की। सरकार ने माना कि देश में हालात चुनौतीपूर्ण हैं और घबराहट के कारण देशभर में सिलेंडर बुकिंग में कई गुना बढ़ोतरी देखी गई है।पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय में संयुक्त सचिव सुजाता शर्मा ने कहा कि भारत अपनी जरूरत का करीब 60फीसदी एलपीजी आयात करता है, जिसमें से लगभग 90फिसदी सप्लाई स्ट्रेट ऑफ होर्मुज से आती है। देश में रोजाना करीब 50 लाख एलपीजी सिलेंडर की डिलीवरी की जाती है।हालांकि उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि देश में कच्चे तेल की सप्लाई की स्थिति पूरी तरह संतोषजनक है और देश के करीब एक लाख पेट्रोल पंपों में से किसी पर भी ईंधन खत्म होने (ड्राई-आउट) की स्थिति नहीं है। अमेरिका-इजराइल की ईरान से जंग के बीच भारत में एलपीजी की डिमांड बढ़ गई है। देशभर में गैस सिलेंडर एजेंसियों के बार लम्बी लाइनें लग रही हैं। सिलेंडरों की कालाबाजारी भी होने लगी है। राज्यों में रु900 के घरेलू गैस सिलेंडर के लिए रु1800 तक वसूले जा रहे हैं।पेट्रोलियम मंत्रालय : मंत्रालय की जॉइंट सेक्रेटरी (मार्केटिंग और ऑयल रिफाइनरी) सुजाता शर्मा ने कहा- देश में पेट्रोल-डीजल और एलपीजी की उपलब्धता को लेकर स्थिति काफी सहज और संतोषजनक है। भारत रोजाना करीब 55 लाख बैरल कच्चे तेल का इस्तेमाल करता है और दुनिया का चौथा सबसे बड़ा रिफाइनर होने के कारण पेट्रोल-डीजल जैसे उत्पादों की उपलब्धता को लेकर भरोसा बना हुआ है। 9 मार्च को पेट्रोलियम मंत्रालय ने Essential Commodities Act के तहत सभी रिफाइनरियों को एलपीजी उत्पादन अधिकतम करने का आदेश दिया था। इसके बाद घरेलू उत्पादन में बढ़ोतरी हुई है और अब यह 25फीसदी से बढ़कर 28फीसदी हो गया है। भारत सरकार हर तिमाही राज्यों को केरोसिन आवंटित करती है। हर तीन महीने में लगभग 1 लाख किलोलीटर केरोसिन राज्यों को दिया जाता है। आज जारी किए गए नए आदेश के तहत राज्य सरकारों को अतिरिक्त 48 हजार किलोलीटर केरोसिन और जारी किया जाएगा।घरेलू बाजार में एलपीजी की सप्लाई डिमांड और सप्लाई दोनों के मैनेजमेंट पर निर्भर करती है। सरकार सभी मोर्चों पर कार्रवाई कर रही है। जहां तक सप्लाई का सवाल है, हम घरेलू एलपीजी उत्पादन बढ़ाने की कोशिश कर रहे हैं। राज्य सरकार या केंद्र शासित प्रदेश की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है, ताकि वितरण पारदर्शी और प्राथमिकता के आधार पर सुनिश्चित किया जा सके।विदेश मंत्रालय : मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा- 'तेहरान स्थित भारतीय दूतावास उन भारतीय नागरिकों की मदद कर रहा है जो ईरान छोड़ना चाहते हैं। उन्हें आर्मेनिया और अजरबैजान के रास्ते बाहर निकलने में सहायता दी जा रही है, जहां से उपलब्ध वाणिज्यिक उड़ानों का उपयोग किया जा सकता है। तेहरान में हमारा दूतावास भारतीय नागरिकों को वीज़ा सुविधा के साथ-साथ अंतरराष्ट्रीय भूमि सीमा पार करने में भी मदद कर रहा है। हमारे कई नागरिक इस विकल्प का लाभ उठाकर भारत लौट चुके हैं। हम अन्य भारतीय नागरिकों से भी आग्रह करते हैं कि जो लोग ईरान छोड़ना चाहते हैं, वे दूतावास द्वारा दी जा रही इस सहायता का लाभ उठाएं। हमारे दूतावास ने इस संबंध में एक एडवाइजरी भी जारी की है। स्कायलाइट नाम का यह विशेष कॉमर्शियल शिप हमले का शिकार हुआ था, जिसमें एक भारतीय नागरिक की मौत हो गई और एक अब भी लापता है। दूसरा शिप, जिस पर हमला हुआ था, वह एमकेडी व्योम था।

मासिक धर्म अवकाश को अनिवार्य बनाने के अनपेक्षित परिणाम हो सकते हैं- सुप्रीम कोर्ट

नयी दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को देश भर में काम करने वाली महिलाओं और छात्राओं के लिए अनिवार्य मासिक धर्म अवकाश की मांग वाली याचिका पर सुनवाई करने से इनकार कर दिया।

न्यूज एजेंसी एएनआई के मुताबिक याचिकाकर्ता की ओर से पेश होते हुए वरिष्ठ अधिवक्ता एम.आर. शमशाद ने दलील दी कि कुछ राज्य सरकारों और संगठनों ने इस दिशा में पहले ही कदम उठाए हैं।

कोर्ट ने कहा कि यह मामला सरकारी नीति के दायरे में आता है। अवकाश की मांग वाली याचिका पर क्या बोली शीर्ष अदालत- सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस सूर्यकांत और जस्टिस जॉयमाल्य बागची की पीठ ने टिप्पणी की कि अनिवार्य मासिक धर्म अवकाश की मांग वाली याचिकाओं से अनजाने में यह धारणा बन सकती है कि महिलाएं कमजोर हैं, और इसका उनके रोजगार की संभावनाओं पर बुरा असर पड़ सकता है।

यह देखते हुए कि याचिकाकर्ता पहले ही केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के समक्ष एक अभ्यावेदन प्रस्तुत कर चुका है, चीफ जस्टिस सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली पीठ ने कहा कि सरकार सभी हितधारकों से परामर्श करने के बाद एक उचित नीति बनाने पर विचार कर सकती है।

उन्होंने बताया कि केरल ने स्कूलों में ऐसी छूट दी है और कई निजी कंपनियों ने स्वेच्छा से मासिक धर्म अवकाश नीतियां लागू की हैं।

इस दलील के जवाब में, सीजीआई सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली पीठ ने कहा कि नियोक्ताओं द्वारा स्वैच्छिक उपाय स्वागत योग्य हैं। हालांकि, शीर्ष अदालत ने आगाह किया कि कानून के माध्यम से मासिक धर्म अवकाश को अनिवार्य बनाने के अनपेक्षित परिणाम हो सकते हैं।

सुप्रीम कोर्ट- यदि यह एक कानूनी आदेश बन जाता है, तो नियोक्ता सरकारी नौकरियों, मुकदमेबाजी या अन्य क्षेत्रों में महिलाओं को नौकरी पर रखने में हिचकिचाने लग सकते हैं।

इससे अंततः महिलाओं के करियर को नुकसान पहुंच सकता है।

गांवों में 45 दिन बाद मिलेगा दूसरा घरेलू सिलेंडर,जमाखोरी रोकने के लिए सरकार ने 20 दिन समय बढ़ाया

नयी दिल्ली। अमेरिका-इजराइल की ईरान से जंग की वजह से देशभर में एलपीजी की

किल्लत हो गई है। गैस एजेंसियों के बाहर लम्बी लाइनें हैं। गैस सिलेंडर की कालाबाजारी और जमाखोरी भी हो रही है, जिसे रोकने के लिए सरकार ने बुकिंग के नियमों में फिर से बदलाव किया है। अब ग्रामीण क्षेत्रों में सिलेंडर लेने के बाद अगला सिलेंडर 45 दिन बाद बुक किया जा सकेगा। पेट्रोलियम मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने संसद में बताया कि यह फैसला सप्लाई को बेहतर तरीके से मैनेज करने और बेवजह होने वाली 'पैनिक बुकिंग' को रोकने के लिए किया है।6 मार्चः घरेलू एलपीजी बुकिंग के लिए लॉक-इन पीरियड 21 दिन किया गया। इससे पहले बुकिंग को लेकर ऐसा कोई नियम नहीं था। 9 मार्चः अचानक डिमांड बढ़ने की वजह से तेल कंपनियों ने शहरों में लॉक-इन पीरियड बढ़ाकर 25 दिन किया। 12 मार्चः ग्रामीण क्षेत्रों में सिलेंडर बुक करने का गैप 20 दिन बढ़ाकर 45 दिन किया गया, ताकि सिलेंडर की सप्लाई मैनेज की जा सके।गांवों में औसतन एक परिवार सालभर में करीब 5 सिलेंडर ही इस्तेमाल करता है। ऐसे में जल्दी दोबारा बुकिंग की जरूरत नहीं पड़ती थी। हाल ही में देखा गया कि लोग अफवाहों की वजह से जरूरत न होने पर भी जल्दी-जल्दी सिलेंडर बुक करके स्टॉक कर रहे थे। मंत्रालय की ओर से बताया गया कि जो लोग पहले औसतन 55 दिनों में सिलेंडर बुक कराते थे, उन्होंने अचानक 15-15 दिनों के अंतर पर बुकिंग शुरू कर दी थी। इस तरह की एडवांस और जल्दबाजी में की जा रही बुकिंग से सिस्टम पर दबाव बढ़ रहा था। मध्य प्रदेश में एलपीजी सिलेंडर की ऑनलाइन बुकिंग ठप जैसी है। सर्वर डाउन होने से भोपाल, इंदौर, ग्वालियर, उज्जैन, जबलपुर समेत पूरे प्रदेश में लोग सिलेंडर की बुकिंग नहीं कर पा रहे हैं। वेटिंग 7 से 8 दिन तक पहुंच गई है। गैस एजेंसियों में सुबह से शाम तक लोगों की भीड़ लगी हुई है। लखनऊ में दिन-दिनभर लाइन में खड़े रहने पर भी लोगों को सिलेंडर नहीं मिल पा रहा है। लोगों का दावा है कि इन सबके बावजूद 950 रुपए वाला सिलेंडर 1600 रुपए देने पर तुरंत मिल रहा है। कॉमर्शियल सिलेंडर भी 3500 रुपए में आसानी से उपलब्ध है।

जीजा के इश्क में पागल तीन बच्चों की मां ने पति को जिंदा जलाया,सीसीटीवी से पुलिस ने पकड़ा झूठ

कल्लाकुरिची। तमिलनाडु के कल्लाकुरिची में तीन बच्चों की मां ने अपने जीजा के साथ प्रेम प्रसंग में रोड़ा बन रहे पति को जिंदा जला दिया। वारदात के बाद उसने हत्या को खुदकुशी साबित करने की कोशिश की। महिला ने दावा किया कि पति ने शराब के नशे में खुद को आग लगाई है। मगर सीसीटीवी फुटेज से उसके झूठ की पोल खुल गई। महिला को हिरासत में लेकर तमिलनाडु पुलिस पूछताछ कर रही है। कल्लाकुरिची के पुलिस अधीक्षक एस. अरविंद के मुताबिक, मामंडल रोड का रहने वाला एंथनी रॉबिन (26) सलेम के चिन्नातिरुपाथी इलाके में एक गैस कंपनी में काम करता था। वीकेंड पर वह अपने घर में रहता था। शनिवार रात को वह शराब पीने के बाद सो गया। 8 मार्च की अल-सुबह वह अचानक चीखते-चिल्लाते हुए घर से निकला। उसके शरीर में आग लगी थी। उसकी हालत देखकर पड़ोसी आग बुझाई और उसे कल्लाकुरिची के सरकारी अस्पताल ले गए। डॉक्टरों ने बताया कि एंथनी रॉबिन 90 फीसदी तक झुलस चुका है, इसलिए बेहतर इलाज के लिए उसे सलेम के अस्पताल में रेफर कर दिया। दो दिनों तक इलाज के बाद उसकी मौत हो गई। एंथनी की पत्नी ने पहले बताया था कि उसके पति ने खुद आग लगा ली। अवैध संबंध के कारण एंथनी और अम्मू में आए दिन होते थे झगड़े। सीसीटीवी फुटेज में पुलिस ने अम्मू को आग लगाते देख लिया था। पड़ोसियों से मिली जानकारी के आधार पर पुलिस ने जब छानबीन शुरू की तो एंथनी की पत्नी अम्मू ने बताया कि उसके पति ने शराब के नशे में खुद को आग लगा ली थी। तफ्तीश के दौरान एक बड़ा मोड़ तब आया, जब पुलिस के हाथ उसके घर के पास लगे सीसीटीवी कैमरे का फुटेज हाथ लगा। वीडियो में यह नजर आया कि जब एंथनी घर से बाहर निकला था, तब वह खुद को पोंछ रहा था। उसके बॉडी में आग नहीं लगी थी। कुछ सेकेंड बाद उसके पीछे अम्मू नजर आई, जिसने माचिस से उसके कपड़ों में आग लगाई, फिर पीछे हट गई। चंद सेकेंड में बदले सीन ने पुलिस को क्लू दे दिया। कल्लाकुरिची के पुलिस अधीक्षक एस. अरविंद- 'आरोपी महिला के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है। डिजिटल साक्ष्यों

के आधार पर उससे पूछताछ की जा रही है। प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि उसके कथित अफेयर को लेकर दंपति में झगड़े होते थे।' वीडियो से यह साफ हो गया कि घर के अंदर एंथनी रॉबिन पर पेट्रोल फेंका गया था और जब उसने जान बचाने के लिए भागने की कोशिश की तो अम्मू ने आग लगा दी। फिर पुलिस ने इस फैमिली को जानने वाले पड़ोसियों और अन्य लोगों से पूछताछ की। आरोपी पत्नी अम्मू को भी हिरासत में लिया गया। तब पुलिस को पता चला कि अम्मू और एंथनी रॉबिन की शादी काफी पहले हो गई थी। दंपति के दो बेटे और एक बेटी भी है। लंबे समय से अम्मू का अफेयर उसकी बहन के पति से चल रहा था। रॉबिन ने अम्मू को कई बार इस रिश्ते को खत्म करने की हिदायत दी थी। इस कारण दोनों के बीच अक्सर झगड़े होते रहते थे। इस कारण उसने पति की हत्या कर दी।

पीएम बोले- एलपीजी को लेकर कुछ लोग फायदा उठाने के लिए डर फैला रहे,कालाबाजारी करने वालों पर कड़ी कार्रवाई होगी

अब लगभग 100फीसदी लाइनें विद्युतीकृत हो चुकी हैं। 2024-25 में रेलवे ने 180 करोड़ लीटर ईंधन की

बचत की है। पहले कई इलाके माओवादी हिंसा से प्रभावित थे। अब ऐसे जिलों की संख्या घटकर सिंगल डिजिट में आ गई है। 2100 से ज्यादा नक्सलियों ने आत्मसमर्पण किया। करीब 300 को मार गिराया गया। एनएक्सटी समिट 2026 एक तीन दिन का लीडरशिप फोरम है, जिसमें दुनिया भर के राजनीतिक नेता, राजनयिक, वैज्ञानिक और बिजनेस से जुड़े बड़े लोग शामिल हो रहे हैं।यह समिट आईटीवी नेटवर्क की एनएक्सटी पहल के तहत संडे गार्डियन फाउंडेशन और न्यूज-एक्स के साथ मिलकर आयोजित किया जा रहा है। समिट में केंद्र सरकार के कई वरिष्ठ मंत्री भी हिस्सा लेंगे। इनमें पीयूष गोयल, अश्विनी वैष्णव, जितेंद्र सिंह, मनोहर लाल खट्टर और अर्जुन राम मेघवाल शामिल हैं।इसके अलावा देश के कई राजनीतिक नेता भी चर्चा में भाग लेंगे। इनमें नायब सिंह सैनी, विवेक तन्खा, निशिकांत दुबे, मनीष तिवारी और शशि थरूर शामिल हैं। वहीं विदेश नीति से जुड़े मुद्दों पर चर्चा में पूर्व विदेश सचिव हर्षवर्धन श्रृंगला भी हिस्सा लेंगे।

इंडिगो के एक विमान के लिए एवरेज 8 पायलट,घरेलू एयरलाइंस में सबसे कम

नयी दिल्ली। नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने गुरुवार को संसद में बताया कि इंडिगो में पायलट-टू-एयरक्राफ्ट रेश्यो 7.6 है यानी एक विमान के लिए एवरेज 8 पायलट

हैं। ये देश की अन्य घरेलू एयरलाइंस के मुकाबले सबसे कम है। यह जानकारी नागरिक उड्डयन राज्य मंत्री मुरलीधर मोहोल ने लोकसभा में लिखित जवाब में दी। दरअसल एक विमान दिन-भर में कई उड़ानें करता है और पायलटों को आराम भी देना होता है, इसलिए एक विमान के लिए कई पायलट होते हैं। आंकड़ों के मुताबिक सबसे ज्यादा अनुपात स्पाइसजेट में है। यहां हर एयरक्राफ्ट के लिए 9.4 पायलट का रेश्यो है। इसके बाद अकासा एयर में यह अनुपात 9.33 पायलट प्रति एयरक्राफ्ट है। वहीं एयर इंडिया में प्रति एयरक्राफ्ट 9.1 पायलट हैं, जबकि उसकी सहायक कंपनी एयर इंडिया एक्सप्रेस में यह अनुपात 8.8 है। भारत की सबसे बड़ी एयरलाइन इंडिगो के चीफ एग्जीक्यूटिव ऑफिसर पीटर एलबर्स ने 10 मार्च को पद से इस्तीफा दिया था।

दिसंबर 2025 में फ्लाइट ऑपरेशन में गड़बड़ी हुई थी। उस दौरान करीब 3 लाख यात्री प्रभावित हुए थे, जिसके बाद एविएशन रेगुलेटर डीजीसीए ने एयरलाइन पर रु22.20 करोड़ का भारी जुर्माना भी लगाया था।मुरलीधर ने बताया कि एयर इंडिया एक्सप्रेस ने सबसे ज्यादा 48 विदेशी (एक्सपैट) पायलट नियुक्त किए हैं। इंडिगो ने 29 विदेशी पायलट हायर किए हैं। इंडिगो में कुल 5,200 पायलट हैं, जिनमें 970 महिला पायलट शामिल हैं। एयर इंडिया में 3,123 पायलट हैं, जिनमें 508 महिलाएं हैं। एयर इंडिया एक्सप्रेस में कुल 1,820 पायलट हैं, जिनमें 234 महिलाएं हैं। वहीं अकासा एयर में 761 पायलट हैं, जिनमें 76 महिला पायलट शामिल हैं। स्पाइसजेट में कुल 375 पायलट हैं, जिनमें 58 महिलाएं हैं। देश में राष्ट्रीय राजमार्गों (एनएच) से होने वाली टोल वसूली 61 हजार करोड़ के पार हो गई है। पांच साल में इसमें करीब 120फीसदी की बढ़ोतरी हुई है। सड़क परिवहन व राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने लोकसभा में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि देश में टोल कलेक्शन में पांच वर्षों में लगातार और बड़ी वृद्धि दर्ज की गई है। 2024-25 में यह राशि 61,408.15 करोड़ रुपए रही। आंकड़ों के मुताबिक वित्त वर्ष 2020-21 में 27,926.67 करोड़ रुपए टोल वसूला गया था। सरकार ने बताया है कि टोल की दरें महंगाई से जुड़ी होती हैं।सरकार ने संसद को बताया है कि अभी ईरान में करीब 9,000 भारतीय नागरिक रह रहे हैं। इनमें छात्र, कारोबार करने वाले लोग, फैक्ट्री में काम करने वाले मजदूर, तीर्थयात्री, नाविक और मछुआरे शामिल हैं। विदेश राज्य मंत्री पबित्रा मार्गेरिटा ने राज्यसभा में कहा कि तेहरान में भारतीय दूतावास ने सभी भारतीयों को सावधानी बरतने, हालात की जानकारी लेते रहने और दूतावास के संपर्क में रहने की सलाह दी है। सरकार ने बताया कि मौजूदा हालात को देखते हुए विदेश मंत्रालय ने नई दिल्ली में एक विशेष नियंत्रण कक्ष शुरू किया है और दूतावास ने आपातकालीन सहायता फोन और ई-मेल सेवा भी शुरू की है।

जो भारतीय वापस भारत आना चाहते हैं, उनकी मदद के लिए दूतावास व्यवस्था कर रहा है। पश्चिम एशिया में तनाव तब बढ़ा जब अमेरिका और इजराइल ने 28 फरवरी को ईरान पर सैन्य हमला किया, जिसमें ईरान के सुप्रीम लीडर अली खामेनेई की मौत हो गई। इंडिगो के सीईओ पीटर एलबर्स का इस्तीफाःदिसंबर में फ्लाइट ऑपरेशन में गड़बड़ी हुई थी, रु22 करोड़ जुर्माना लगा था।

'ये सड़क मुस्लिमों के लिए नहीं' लिखने वाली लड़कियां गिरफ्तार,बोलीं- सनातन के लिए 10 बार जेल जाने को तैयार

देहरादून। दिल्ली-देहरादून नेशनल हाईवे पर 'ये सड़क मुसलमानों के लिए नहीं है' लिखने

के मामले में यूपी पुलिस ने देहरादून की दो महिलाओं और एक युवक को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। गिरफ्तारी के बाद एक महिला आरोपी ने मीडिया से कहा कि उन्होंने कोई गलत काम नहीं किया और सनातन के लिए वे एक बार नहीं बल्कि दस बार भी जेल जाने को तैयार हैं। इस पूरे मामले में हिंदू रक्षा दल का नाम सामने आया था। संगठन के उत्तराखंड प्रदेश अध्यक्ष ललित शर्मा ने पहले ही सोशल मीडिया पर वीडियो पोस्ट करते हुए इसकी जिम्मेदारी ली थी। उन्होंने कहा था कि यह सब उनकी जानकारी और संरक्षण में हुआ है। गिरफ्तारी के बाद भी उन्होंने कहा कि 'मैं ही इनका गार्जियन हूं और शाम तक हम इनकी बेल करवा लेंगे।' यह मामला 25 फरवरी को सामने आया था, जब देहरादून-सहारनपुर बॉर्डर के पास मोहंड स्थित एलिवेटेड रोड पर कुछ लोगों ने स्प्रे पेंट से सड़क किनारे 'मुसलमानों के लिए यह रोड नहीं है' और अंग्रेजी में 'ऊपे र्दि ै ग हदू ल्त्दै् दै श्ल्त्से' लिख दिया था। इस घटना का वीडियो भी सोशल मीडिया पर वायरल हुआ था, जिसके बाद पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की थी।बिहारीगढ़ थाना पुलिस के अनुसार, हाईवे किनारे स्प्रे पेंट से भड़काऊ नारे लिखने के आरोप में 3 लोगों को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार आरोपियों में देहरादून की रहने वाली सुलेखा, शारदा और जितेंद्र राघव के रूप में हुई है। पुलिस ने तीनों को गिरफ्तार कर कोर्ट में पेश किया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस के मुताबिक वीडियो और अन्य साक्ष्यों के आधार पर इनकी पहचान की गई थी। आरोप है कि तीनों ने हाईवे किनारे रेलिंग और सीमेंटेड ब्लॉक पर भड़काऊ नारे लिखे थे। 25 फरवरी को सामने आया था मामला-यह पूरा मामला 25 फरवरी को सामने आया था। उस दिन देहरादून-सहारनपुर बॉर्डर के पास मोहंड स्थित एलिवेटेड रोड पर दो महिलाओं ने स्प्रे पेंट से सड़क किनारे 'मुसलमानों के लिए यह सड़क नहीं है' लिख दिया था। इस घटना का करीब 57 से 59 सेकेंड का एक वीडियो भी सोशल मीडिया पर सामने आया था। वीडियो में दो युवतियां हाईवे किनारे रेलिंग और सीमेंटेड ब्लॉक पर स्प्रे पेंट से लिखती दिखाई देती हैं, जबकि एक युवक मोबाइल फोन से पूरी घटना का वीडियो बनाता नजर आता है।

वीडियो में दोनों महिलाएं गले में भगवा गमछा डाले दिखाई देती हैं। एक महिला अंग्रेजी में लिखती है 'This road is not allowed for Muslims', जबकि दूसरी महिला हिंदी में लिखती है कि यह सड़क मुसलमानों के लिए नहीं है। लिखने के बाद दोनों महिलाएं 'जय श्रीराम' के नारे लगाती भी दिखाई देती हैं।नेशनल हाईवे अथॉरिटी ऑफ इंडिया में कार्यरत कर्मचारी सुनील कुमार ने बिहारीगढ़ थाने में लिखित शिकायत दी थी। शिकायत में कहा गया कि 26 फरवरी 2026 की शाम दिल्ली-देहरादून नेशनल हाईवे के मोहंड के पास बने एलिवेटेड रोड पर कुछ लोगों ने स्प्रे पेंट से रेलिंग पर आपत्तिजनक शब्द लिख दिए।शिकायतकर्ता ने बताया कि सड़क किनारे लिखे गए संदेश में 'मुसलमानों के लिए यह रोड नहीं है' जैसे शब्द लिखे गए थे, जो आपत्तिजनक हैं।

राम पथ के किनारे बना रहा 300 बेड का मल्टी सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल

अयोध्या। उत्तर प्रदेश सरकार की महत्वाकांक्षी योजनाओं में शामिल राम पथ के किनारे 300 बेड के मल्टी सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल का निर्माण शुरू हो गया है। यह सुविधाओं से लैस यह हास्पिटल जी - 6 माडल पर दो बेसमेंट का बनेगा जो 7 मंजिला होगा। जिसमें वे सभी सुविधाएं मिलेंगी जो यहां के मेडिकल कॉलेज में फिलहाल उपलब्ध नहीं है। उन्होंने में है। इसे अनुबंध के मुताबिक रात-दिन काम करके तय समय में पूरा किया जाएगा। जिला प्रशासन के सहयोग से छोटी मोटी समस्याओं को दूर कर निर्माण कार्य में तेजी लाई जाएगी।

परियोजना 163.71 करोड़ रुपये की लागत की है। जिसका भूमि पूजन के साथ नींव का निर्माण शुरू हो गया है। इस परियोजना के लिए सरकार ने पहली किस्त के रूप में 48 करोड़ रुपये जारी किए हैं। अस्पताल का निर्माण रामपथ रोड स्थित सीतापुर आंख अस्पताल की जगह ईपीसी मोड पर किया जाएगा। परियोजना के बारे में राजर्षि दशरथ मेडिकल कॉलेज के मेडिसिन विभाग के असोसिएट प्रफेसर डॉ. वीरेंद्र वर्मा ने बताया कि अत्याधुनिक बताया कि इसमें ओपीडी, जनरल वार्ड, आईसीयू, ऑपरेशन थिएटर और इमरजेंसी सहित सभी आधुनिक चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध होंगी। साथ ही चिकित्सकों और कर्मचारियों के लिए आवासीय कालोनी अलग बनेगी। पीडब्ल्यूडी निर्माण खंड-2 के इंजिनियर सत्येंद्र कुमार त्रिपाठी ने मल्टी सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल के भवन का भूमि पूजन करने के बाद बताया कि पौने दो सौ करोड़ की यह परियोजना सरकार की महत्वपूर्ण परियोजनाओं उन्होंने बताया कि राम मंदिर निर्माण पूरा होने के साथ मुख्य पर्व व त्योहारों पर श्रद्धालुओं की भीड़ लगातार लाखों में बनी रहती है। जिसमें देश विदेश के पर्यटक व श्रद्धालुओं के लिए मल्टी सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल की जरूरत थी। सीएम योगी आदित्यनाथ के ड्रीम प्रोजेक्ट का अस्पताल बनने से अयोध्या और आसपास के क्षेत्रों के लोगों को गंभीर बीमारियों के इलाज के लिए लखनऊ जैसे बड़े शहरों में नहीं जाना पड़ेगा। इससे समय और धन दोनों की बचत होगी।

घोरावल विकास खंड के ग्रामपंचायत बर में पीएम सूर्य घर योजना पर जागरूकता संगोष्ठी आयोजित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। घोरावल विकास खंड के ग्रामपंचायत बर में तेजस्वी किसान मार्ट द्वारा स्वयं सहायता समूहों एवं ग्रामवासियों के साथ प्रधानमंत्री सूर्य घरः मुफ्त बिजली योजना के संबंध में एक जागरूकता संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य ग्रामीणों को सौर ऊर्जा के उपयोग, सरकार द्वारा दी जा रही सब्सिडी तथा योजना से मिलने वाले आर्थिक और पर्यावरणीय लाभों के बारे में जागरूक करना था। कार्यक्रम की अध्यक्षता ग्राम प्रधान कुंज बिहारी ने की। संगोष्ठी में ई. प्रकाश पाण्डेय, संस्थापक तेजस्वी संगठन न्यास ने उपस्थित ग्रामीणों एवं स्वयं सहायता समूहों की महिलाओं को संबोधित करते हुए बताया कि प्रधानमंत्री सूर्य घर योजना के माध्यम से घरों की छतों पर सोलर रूफटॉप लगाकर सस्ती और स्वच्छ बिजली उपलब्ध कराई जा रही है। इस योजना के तहत सोलर पैनल लगाने पर सरकार द्वारा सब्सिडी प्रदान की जाती है, जिससे बिजली बिल में कमी आती है और अतिरिक्त बिजली को ग्रिड में भेजकर आय भी प्राप्त की जा सकती है। उन्होंने कहा कि तेजस्वी किसान मार्ट के माध्यम से ग्राम पंचायत स्तर पर लोगों को योजना की जानकारी देने, आवेदन प्रक्रिया में सहयोग करने तथा सोलर ऊर्जा को बढ़ावा देने का कार्य किया जा रहा है। इस अवसर पर प्रभास द्विवेदी, कोषाध्यक्ष तेजस्वी संगठन न्यास, चंद्रावती देवी, सोलर सखी तेजस्वी संगठन न्यास, प्रमोद कुमार मिश्रा, निर्देशक धृतिसन एनर्जी, मनोज जायसवाल, दीपक गुप्ता तथा संतोष कुमार सिंह, निर्देशक जिला सहकारी बैंक मीरजापुर सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति एवं ग्रामीण उपस्थित रहे। संगोष्ठी में उपस्थित महिलाओं और ग्रामीणों को योजना की पात्रता, आवेदन प्रक्रिया तथा सोलर पैनल स्थापना से होने वाले दीर्घकालिक लाभों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

श्री रामनवमी पर निकाली जाएंगी भव्य शोभा यात्रा, तैयारी को लेकर हुई बैठक

अखाड़ा परिषद ने की तैयारी की समीक्षा, बना यात्रा का भव्य स्वरूप

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। गुरुवार की देर शाम नगर के मध्य स्थित श्री राम जानकी मंदिर परिसर में श्री राम दरबार अखाड़ा समिति द्वारा रामनवमी के अवसर पर भव्य शोभायात्रा निकालने की तैयारी को लेकर बैठक का आयोजन किया गया। अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष डॉ धर्मवीर तिवारी ने कहा कि इस बार की रामनवमी ओर भी भव्य तरीके से मनाएंगे। इसके लिए नगर के सभी वार्डों में यात्रा वाले मार्ग पर भगवा ध्वज से लेकर साज सज्जा और वार्ड में संपर्क कर टोली बनाकर प्रभारी तय करके बैठक लेंगे। ताकि यात्रा को भव्य स्वरूप दिया जा सके और यात्रा की सूचना अधिक से अधिक लोगों तक पहुंच सके, जिससे यात्रा में अधिक से अधिक लोग शामिल हो सकें। लोकल कलाकारों की प्रतिभाओं को उभारने का काम करेगी अखाड़ा परिषद अखाड़ा परिषद के संरक्षक जितेंद्र सिंह ने कहा कि भगवान राम हमारे आराध्य हैं, हम उनके जन्मोत्सव परंपरागत तरीके से जैसे मानते आए हैं वैसे ही मनाएंगे। अखाड़ा परिषद के संरक्षक हर्ष अग्रवाल ने कहा कि रामनवमी की शोभायात्रा अपने निर्धारित मार्ग पूर्व के भांति जैसे चलती थी वैसे ही चलेगी। शोभा यात्रा श्री राम जानकी मंदिर विजयगढ़ पेट्रोल पंप से प्रारंभ होकर शीतला से चौक होते हुए धर्मशाला से चन्ही होटल चन्ही होटल से शीतला मंदिर चौराहा से स्वर्णजयन्ती चौराहा से कचहरी होते हुए महिला थाना से होते हुए वापस श्री राम जानकी मंदिर पर समापन किया जाएगा। महामंत्री प्रमोद गुप्ता ने कहा कि रामनवमी की शोभायात्रा में मुख्य रूप से चार झांकियां होंगी - भगवान भोलेनाथ की झांकी, गणेश भगवान की झांकी, राम दरबार की झांकी और ढोल नगाड़े डीजे के साथ राम जन्मोत्सव मनाया जाएगा। बैठक में उपस्थित लोगों ने यात्रा को भव्य स्वरूप देने का संकल्प लिया। बैठक में मुख्य रूप से अजीत चौबे, अभिषेक सिंह चंदेल, राम लखन सिंह, कीर्तन सिंह, राजेश गुप्ता, महेश, कीर्तन सिंह, अवधजी, राजेश बंसल, संदीप बलदेव सिंह, नीटू सिंह, अनुज केडिया, पुष्पा सिंह, मंजू गोस्वामी, रितु अग्रहरि, सुमन केसरी, वंदना मौर्य, आशा विश्वकर्मा, प्रकाश श्रीवास्तव, विनोद जलान, राजेश मिश्रा, आशीष अग्रवाल, अनुपम त्रिपाठी, उत्कर्ष पांडे, विवेक, मृगंग दुबे, तन्मय त्रिपाठी, योगेश सिंह, विनोद सोनी, सत्यम, अभिषेक गुप्ता, रवि जायसवाल, आशीष त्रिपाठी, धर्मेंद्र पटेल, निशु सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

गुप्तकाशी सेवा ट्रस्ट ने हाईकोर्ट में दायर की जनहित याचिका, कोर्ट ने मांगा जवाब

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। गुप्तकाशी सेवा ट्रस्ट द्वारा दायर जनहित याचिका पर उच्च न्यायालय इलाहाबाद की खण्ड पीठ लखनऊ ने केंद्र और राज्य सरकार से जवाब मांगा है। याचिका में सोनभद्र गुप्तकाशी परिक्षेत्र में अवस्थित ऐतिहासिक पौराणिक धार्मिक वैज्ञानिक महत्व के स्थल को बचाने के लिए पर्यावरणीय अनुमति का ब्यौरा तलब किया गया है। 17000 मेगावाट की परियोजनाओं को लेकर उठा विवाद-गुप्तकाशी सेवा ट्रस्ट के प्रधान ट्रस्टी रवि प्रकाश चौबे और सत्य प्रताप सिंह द्वारा दायर जनहित याचिका में कहा गया है कि सोनभद्र गुप्तकाशी परिक्षेत्र में 17000 मेगावाट की परियोजनाएं लगायी जा रही हैं, जिससे पर्यावरण को खतरा है। याचिका में न्यायपालिका की देख रेख में विस्तृत पर्यावरणीय प्रभाव का आंकलन करने और जनसुनवाई कराने का अनुरोध किया गया है। 28 मार्च को अगली सुनवाई-हाईकोर्ट ने याचिकाकर्ताओं, केंद्र और राज्य सरकार के अधिवक्ताओं की दलीलें सुनने के बाद मामले में राज्य सरकार के संबंधित प्राधिकारियों से पर्यावरणीय अनुमति का ब्यौरा तलब किया है। पीठ ने केन्द्रीय पर्यावरण मंत्रालय और यूपी प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड को भी जवाब देने के निर्देश देकर अगली सुनवाई 28 मार्च को नियत की है। विजयगढ़ दुर्ग पर चैत्र पूर्णिमा को लगने वाले मेले को लेकर चर्चा- इस अवसर पर विजयगढ़ दुर्ग पर चैत्र पूर्णिमा को लगने वाले मेले को लेकर चर्चा हुई और रामसेवक खरवार को विराट हिन्दू मेले का अध्यक्ष बनाया गया। इस अवसर पर गुप्त काशी ट्रस्ट के संस्थापक रवि प्रकाश चौबे, बजरंग दल पूर्व प्रांत संयोजक सत्य प्रताप सिंह, राष्ट्रीय लोक दल के जिलाध्यक्ष श्रीकांत तिवारी, जन जाती आयोग के पुर्व सदस्य रामसेवक सिंह खरवार, पुर्व प्रमुख रमेश मिश्रा, जिला पंचायत सदस्य संजीव तिवारी, सिद्धनाथ चौबे, सुमित मिश्रा, प्रशांत सिंह, भोला पाण्डेय, राजन दूबे, राकेश देव पाण्डेय, अजय गुप्ता, सत्यम गुप्ता, अमरेश गुप्त, चंद्रभान, चंदन पाण्डेय, नीरज, विशाल, अनुराग, अजय कुमार, जयंती महाराज, संजय नौडीहा, सुदर्शन, गोपाल चौबे, इत्यादी लोग मौजूद रहे।

सेवानिवृत्त शिक्षकों के सम्मान में सजा मंच, होली मिलन में उमड़ा शिक्षकों का उत्साह

राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ के आयोजन में 23 सेवानिवृत्त शिक्षकों को किया गया सम्मानित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र। राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ सोनभद्र की ओर से डायट सभागार में सत्र 2025-26 में सेवानिवृत्त हो रहे शिक्षकों के सम्मान में सम्मान समारोह और होली मिलन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मंडल अध्यक्ष अखिलेश वत्स ने की। मुख्य वक्ता के रूप में आनंद, क्षेत्रीय संगठन मंत्री अखिल भारतीय वनवासी कल्याण आश्रम, जबकि मुख्य अतिथि सदर विधायक भूपेश चौबे रहे। विशिष्ट अतिथि के रूप में देवेश गुरु ज्योतिषाचार्य और बेसिक शिक्षा अधिकारी मुकुल आनंद पांडेय मौजूद रहे। कार्यक्रम का संयोजन अशोक कुमार त्रिपाठी ने किया। इस दौरान जनपद के बेसिक शिक्षा विभाग से सेवानिवृत्त हो रहे 23 शिक्षकों को सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि भूपेश चौबे ने कहा कि शिक्षक कभी सेवानिवृत्त नहीं होता, उसके मार्गदर्शन का स्वरूप बदल जाता है। गुरु की गरिमा हमेशा बनी रहती है और समाज को उनसे निरंतर सीख मिलती रहती है। उन्होंने आकांक्षी जनपद सोनभद्र में छात्रों की संख्या के अनुपात में शिक्षकों की नियुक्ति का मुद्दा सदन में उठाने की बात कही। मुख्य वक्ता आनंद ने राष्ट्र निर्माण में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जबकि बीएसए मुकुल आनंद पांडेय ने शिक्षकों के सभी देयों का समय पर भुगतान सुनिश्चित करने की प्रतिबद्धता दोहराई। कार्यक्रम में जिला महामंत्री इंदु प्रकाश सिंह ने आभार व्यक्त किया तथा संचालन दिलीप पाठक ने किया। इस अवसर पर खंड शिक्षा अधिकारीगण, दिनेश सिंह, बृजेश महादेव, गणेश पांडेय, सौरभ श्रीवास्तव, शशिबाला सिंह, ममता पांडेय, मेघा सौनकिया, संतोष चौरसिया, दिनेश दुबे, मनीष त्रिपाठी, जय प्रकाश विश्वकर्मा, राजेश सिंह, रितेश जायसवाल, शिव कुमार, पुष्पराज, विकास देव पांडेय, नागेंद्र, अरविंद पांडेय, कमलेश विश्वकर्मा, संदीप तिवारी, अरुणेश पांडेय, दिवाकर, अंजलि, अंजू, अनुपमा, मालिनी सहित अनेक शिक्षक व पदाधिकारी उपस्थित रहे।

स्वर्गीय शिवदयाल चौरसिया की जयंती पर संगोष्ठी आयोजित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। समाजवादी पार्टी जिला कार्यालय सोनभद्र पर समाजवादी विचारों के धनी स्वर्गीय शिवदयाल चौरसिया पूर्व सांसद राज्यसभा की जयंती मनाई गई। इस अवसर पर पुष्प अर्पित करते हुए संगोष्ठी का आयोजन किया गया। संगोष्ठी को संबोधित करते हुए समाजवादी पार्टी के जिला अध्यक्ष राम निहोर यादव ने कहा कि समाजवादी विचार के धनी स्वर्गीय शिवदयाल चौरसिया पूर्व सांसद एक ऐसे महान नेता थे जिन्होंने अपने जीवन काल में हर समाज को आगे बढ़ने का काम किया और गरीबों की लड़ाई लड़ने का काम किया। श्री यादव ने कहा कि हम सभी समाजवादियों की जिम्मेदारी है कि आगामी विधानसभा चुनाव के लिए कमर कस लें और समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव को मुख्यमंत्री बनाने का संकल्प लिया। संगोष्ठी में मुख्य रूप से पूर्व जिला अध्यक्ष संजय यादव, अनिल प्रधान, अशोक पटेल, सरदार पारब्रह्म सिंह, दीपक केसरी, विनीत सरोज, पीयूष यादव, सौर्य त्रिपाठी, सत्यम पांडे, मनीष त्रिपाठी, अभय यादव, विनोद के साथ दर्जनों कार्यकर्ताओं ने संबोधित किया।

पीएम श्री स्कूलों का जनपद स्तरीय बाल क्रीड़ा प्रतियोगिता एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान रॉबर्ट्सगंज के प्रांगण में जनपद के पीएम श्री स्कूलों का जनपद स्तरीय बाल क्रीड़ा प्रतियोगिता एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी मुकुल आनन्द पाण्डेय ने सरस्वती प्रतिमा पर पुष्प अर्पित एवम् दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन किए। आल ओवर चैंपियन में घोरावल प्रथम स्थान प्राप्त किया, दूसरे स्थान पर हिनौता रॉबर्ट्सगंज, तीसरा स्थान पल्हारी नगवा ने प्राप्त किया। 50 मीटर दौड़ में रेहान पीएम श्री घोरावल ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, 100 मीटर दौड़ में गुरुचरन पी एम श्री जडेरूवा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। कबड्डी में पीएम श्री विद्यालय जडेरूवा बालिका वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त किया। सभी टीम को बी एस ए सोनभद्र मुकुल आनन्द पाण्डेय द्वारा ट्रॉफी प्रदान किया गया। इस अवसर पर अरविंद कुमार पटेल खण्ड शिक्षा अधिकारी घोरावल, महेंद्र मौर्य खंड शिक्षा अधिकारी रॉबर्ट्सगंज, नोडल खेलकूद अधिकारी के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन आनंद प्रकाश त्रिपाठी प्रधानाध्यापक पीएम श्री हिनौता ने किया।

उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं को प्रशस्ति पत्र देकर किया गया सम्मानित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। उत्तर प्रदेश राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष डॉ0 बबीता सिंह चौहान व महिला आयोग की सदस्य गीता विश्वकर्मा ने आज सर्किट हाउस सभागार में उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर उन्होंने महिलाओं के सशक्तिकरण में उनके योगदान की सराहना करते हुए कहा कि समाज के विकास में महिलाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। अध्यक्ष ने महिला उत्पीड़न से सम्बन्धित प्राप्त मामलों की सुनवाई भी की। उन्होंने पुलिस विभाग एवं संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि महिलाओं से जुड़ी शिकायतों का त्वरित एवं निष्पक्ष निस्तारण सुनिश्चित किया जाए और इसमें किसी भी प्रकार की शिथिलता न बरती जाए। इसके उपरांत उन्होंने जनपद के अधिकारियों के साथ महिला कल्याण से संबंधित संचालित विभिन्न योजनाओं की बिंदुवार समीक्षा की। उन्होंने कन्या सुमंगला योजना, महिला हेल्पलाइन 181 तथा चाइल्ड हेल्पलाइन 1098 का व्यापक स्तर पर प्रचार-प्रसार करने के निर्देश दिए। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा, मुख्य विकास अधिकारी जागृति अवस्थी, सी0ओ0 चारू द्विवेदी, प्रोबेशन अधिकारी इन्द्रावती, जिला कार्यक्रम अधिकारी विनीत सिंह, दुद्धि महिला थाना प्रभारी निरीक्षक संतु सरोज, दीपिका सिंह, राजेश कुमार सहित सम्बन्धित अधिकारीगण जन प्रतिनिधिगण उपस्थित रहें।

सपा कार्यकर्ताओं का प्रदर्शन,अखिलेश यादव व पटेल मौर्य समाज पर अपमानजनक टिप्पणी की निंदा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र। समाजवादी पार्टी (सपा) कार्यकर्ताओं ने आज भाजपा सदर विधायक भूपेश चौबे के खिलाफ जमकर प्रदर्शन किया। यह प्रदर्शन विधायक द्वारा अखिलेश यादव और पटेल मौर्य समाज को लेकर दिए गए कथित अपमानजनक बयानों के विरोध में किया गया। कार्यकर्ताओं ने विधायक के बयानों की कड़ी निंदा की। सपा कार्यकर्ताओं ने आरोप लगाया कि विधायक भूपेश चौबे ने अपने बयान में 'आलू, भंटा, मूली' जैसे शब्दों का इस्तेमाल कर पटेल मौर्य समाज को अपमानित किया है। उनका कहना था कि इन शब्दों के प्रयोग से स्पष्ट होता है कि विधायक ने पिछड़े समाज का अपमान किया है, जिसे यह समाज माफ नहीं करेगा।इस अवसर पर प्रमोद यादव ने कहा कि सोनभद्र में युवा बेरोजगार घूम रहे हैं, चाहे वे किसी भी जाति या धर्म के हों। उन्होंने आरोप लगाया कि विधायक ने इस महत्वपूर्ण मुद्दे को लेकर विधानसभा में कभी आवाज नहीं उठाई।जिला सचिव प्रमोद यादव ने कहा कि सदर विधायक भूपेश चौबे द्वारा प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव को अमर्यादित भाषा का प्रयोग किया जाना बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने कहा कि यह साफ जाहिर होता है कि इनकी मानसिकता प्रभुत्ववादी सोच की तरफ मनुवादी सोच की तरफ ले जा रही है। प्रमोद यादव ने कहा कि सोनभद्र में युवा बेरोजगार घूम रहे हैं, चाहे वे किसी भी जाति या धर्म के हों। उन्होंने आरोप लगाया कि विधायक ने इस महत्वपूर्ण मुद्दे को लेकर विधानसभा में कभी आवाज नहीं उठाई।जिला सचिव प्रमोद यादव ने कहा कि सदर विधायक भूपेश चौबे द्वारा प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव को अमर्यादित भाषा का प्रयोग किया जाना बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने कहा कि यह साफ जाहिर होता है कि इनकी मानसिकता प्रभुत्ववादी सोच की तरफ ले जा रही है। प्रमोद यादव ने कहा कि सदर विधायक ने दलित समाज, मौर्य समाज और पटेल समाज को गाली देने का काम किया है, जो बेहद शर्मनाक है। उन्होंने मांग की कि सदर विधायक को माफी मांगनी चाहिए और अपने पद से इस्तीफा देना चाहिए।सपा नेता मनीष त्रिपाठी ने कहा कि भाजपा सदर विधायक भूपेश चौबे समाज में नफरत फैलाने का काम कर रहे हैं। उन्होंने यह भी याद दिलाया कि सोनभद्र में हुए विप्र ब्राह्मण समाज भोज में विधायक ने पूजनीय शंकराचार्य जी को कथित तौर पर अपमानित किया था। त्रिपाठी ने कहा कि अब जब ब्राह्मण समाज का वोट उनसे खिसकता दिख रहा है, तो वे शंकराचार्य जी को पूजनीय बता रहे हैं,लेकिन ब्राह्मण समाज उन्हें कभी माफ नहीं करेगा। मुन्ना कुशवाहा और संदीप पटेल ने कहा कि विधायक के बयानों से यह स्पष्ट हो गया है कि भाजपा सरकार केवल पीडीए (पिछड़ा, दलित, अल्पसंख्यक)समाज को अपमानित करने का काम कर रही है। इस विरोध प्रदर्शन का संचालन सपा नगर अध्यक्ष सरदार पार ब्रह्म सिंह ने किया। इस अवसर पर सुरेश अग्रहरि, शौर्य त्रिपाठी, संदीप भारती, जुनैद अंसारी, सरोज शर्मा और राजू पासवान सहित कई सपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।

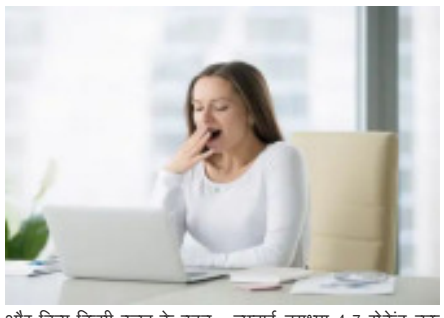
एनसीएल खड़िया ने युवाओं को किट खेल सामग्री दी,नशे से दूर रखने और खेलकूद को बढ़ावा देने की पहल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)सोनभद्र। बीना में नॉर्दर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड (एनसीएल) की खड़िया परियोजना ने युवाओं को नशे से दूर रखने और खेलकूद के लिए प्रोत्साहित करने की पहल की है। परियोजना प्रबंधन ने विस्थापित गांवों के युवाओं को खेल सामग्री उपलब्ध कराई, जिससे क्षेत्र में सकारात्मक माहौल बना। यह पहल ग्राम घरसड़ी निवासी रोहित भारती के एक पत्र के बाद की गई। उन्होंने प्रबंधन को अवगत कराया था कि जवाहर नगर और घरसड़ी, जो परियोजना से विस्थापित गांव हैं, के ग्रामीण परिवार लंबे समय से कंपनी से सहयोग की उम्मीद कर रहे हैं। भारती ने अपने पत्र में कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (सीएसआर) के तहत परियोजना प्रभावित क्षेत्रों में शिक्षा, स्वास्थ्य, खेलकूद, बुनियादी सुविधाओं और ग्रामीण विकास से जुड़े कार्यों के प्रावधान का उल्लेख किया था। पत्र में यह भी बताया गया कि गांव के बच्चों और युवाओं में खेल प्रतिभा है, लेकिन खेल सामग्री की कमी के कारण वे अपनी क्षमता का प्रदर्शन नहीं कर पाते।आवश्यक सामग्री मिलने पर वे खेलों में सक्रिय भागीदारी कर सकते हैं। प्रबंधन ने इस मांग को गंभीरता से लिया और सीएसआर मद के तहत क्रिकेट, फुटबॉल, वॉलीबॉल, बैडमिंटन सहित विभिन्न खेलों की सामग्री उपलब्ध कराई। ग्राम प्रधान प्रतिनिधि ओम नारायण की उपस्थिति में यह सामग्री युवाओं को वितरित की गई।

इस अवसर पर परियोजना प्रबंधक ने कहा कि आज के समय में कई युवा नशे की ओर आकर्षित हो रहे हैं। ऐसे में खेलकूद उन्हें सही दिशा देने का एक प्रभावी माध्यम है। उन्होंने उम्मीद जताई कि युवा इस सामग्री का सदुपयोग कर खेलों में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। कार्यक्रम में दीपक, भारत, साजन, सुमित, बंटी सहित कई ग्रामीण और युवा मौजूद रहे। ग्रामीणों ने इस पहल के लिए परियोजना प्रबंधन का आभार व्यक्त किया और इसे युवाओं के उज्ज्वल भविष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बताया।

क्या आपको बहुत ज्यादा जम्हाई आती हैःहो सकता है इन 7 हेल्थ प्रॉब्लम्स का संकेत

नयी दिल्ली। जम्हाई लेना हमारे शरीर की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। यह अक्सर थकान, नींद या बोरियत की वजह से होती है। लेकिन अगर लगातार



और बिना किसी वजह के बहुत ज्यादा जम्हाई आती है तो यह हार्ट डिजीज से लेकर न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर तक किसी अंदरूनी स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकती है। कभी-कभार ऐसा होना तो सामान्य है। लेकिन अगर नियमित रूप से बहुत ज्यादा जम्हाई आती है तो इसे नजर अंदाज नहीं करना चाहिए। हालांकि कुछ आसान उपायों से इससे राहत मिल

सकती है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, जम्हाई आराम की भावना से जुड़ी होती है। इसे लंबे समय से बोरियत का संकेत माना जाता रहा है। यह संक्रामक भी है क्योंकि जम्हाई के बारे में देखने, सुनने, पढ़ने या यहां तक कि सोचने से भी जम्हाई आ सकती है। मामले को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. संचयन रॉय, सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली जी से। सवाल जवाब के माध्यम से- सवालः जम्हाई क्या है? जवाब- जम्हाई वह प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति अपना मुंह चौड़ा खोलकर गहरी सांस अंदर लेता हैं और फिर छोड़ता है। यह ज्यादातर अनजाने में होती है यानी इसे रोकना मुश्किल होता है। अंग्रेजी में इसे ऑसीटेशन कहा जाता है। एक जम्हाई लगभग 4-7 सेकेंड तक चलती है और इसमें गले, मुंह और चेहरे की मांसपेशियां खिंचती हैं। यह अक्सर थकान, नींद या ऊब के कारण होती है। सवाल- उबासी या जम्हाई आने के क्या कारण हैं? जवाब- इसके कई कारण हो सकते हैं, जो अक्सर शरीर और ब्रेन की जरूरतों से जुड़े होते हैं। नींद की कमी- जब पर्याप्त नींद नहीं मिलती तो शरीर थकान महसूस करता है। इस थकान को दूर करने और शरीर को जगाए रखने के लिए उबासी आती है। मानसिक थकान या बोरियत- जब आप किसी नीरस काम में लगे होते हैं या दिमाग थक जाता है तो उबासी आ सकती है। यह दिमाग को फिर से एक्टिव करने का एक तरीका हो सकता है।ऑक्सीजन की कमी- शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने पर भी उबासी आती है ताकि फेफड़ों में ज्यादा हवा भरी जा सके और ब्रेन तक ज्यादा ऑक्सीजन पहुंच सके। संक्रामक उबासी- किसी दूसरे व्यक्ति को उबासी लेते हुए देखने या सुनने पर हमें भी उबासी आ सकती है। यह सामाजिक व्यवहार का एक हिस्सा माना जाता है। कुछ दवाओं के कारण- कुछ खास दवाएं जैसे कि डिप्रेशन या दर्द की दवाएं भी उबासी का कारण बन सकती हैं।सवाल- बहुत ज्यादा जम्हाई किन स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत हो सकती है? जवाब- भले ही जम्हाई आने के सबसे आम कारण थकान, सुस्ती या बोरियत हों। लेकिन यह कुछ अंदरूनी समस्याओं से भी जुड़ी हो सकती है। ऑक्सीजन की

कमी- फेफड़ों से जुड़ी बीमारी या स्लीप एप्निया जैसी स्थितियां शरीर में ऑक्सीजन के लेवल को कम कर सकती हैं, जिससे ज्यादा ऑक्सीजन लेने के लिए बार-बार जम्हाई आती है। आयरन की कमी- शरीर में आयरन की कमी होने पर खून में ऑक्सीजन का संचार ठीक से नहीं हो पाता है। इस कमी को पूरा करने के लिए शरीर ज्यादा जम्हाई लेता है। मेटाबॉलिक या लिवर प्रॉब्लम्स- लिवर फेलियर या मेटाबॉलिज्म में गड़बड़ी भी ज्यादा थकान और जम्हाई का कारण बन सकती है। हार्ट संबंधी समस्याएं- कुछ मामलों में बहुत ज्यादा जम्हाई का संबंध हार्ट डिजीज से हो सकता है। यह वेगस नर्व के उत्तेजित होने के कारण हो सकता है। न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर- मिर्गी, मल्टीपल स्क्लेरोसिस या ब्रेन ट्यूमर जैसे न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर भी ब्रेन के संकेतों को प्रभावित कर सकती हैं। इससे जम्हाई की प्रक्रिया असामान्य हो जाती है। स्लीप डिसऑर्डर-स्लीप एप्निया के कारण भी बार-बार जम्हाई आ सकती है क्योंकि शरीर को अनिद्रा या दिन के दौरान अचानक आने वाली नींद से जूझना पड़ता है। मेंटल हेल्थ इश्यू- एंग्जाइटी या स्ट्रेस भी बार-बार जम्हाई का कारण बन सकते हैं क्योंकि शरीर भावनात्मक तनाव पर प्रतिक्रिया करता है। सवाल- किस स्थिति में डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है? जवाब- अगर जम्हाई के साथ कुछ अन्य लक्षण भी हों तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। जैसेकि- सीने में दर्द, चक्कर आना या सांस लेने में दिक्कत होना। कमजोरी, सुन्नता या अचानक संतुलन खोना। धुंधला दिखना, कन्फ्यूजन या बोलने में लड़खड़ाहट होना। गंभीर सिरदर्द या बेहोश होना। सवाल- कौन सी चीजें जम्हाई को ट्रिगर कर सकती हैं? जवाब- थकान, भूख, तनाव और किसी को जम्हाई लेते देखना, ये सभी जम्हाई को ट्रिगर करते हैं। सवाल- जम्हाई लेते वक्त कभी-कभी आंखों से पानी क्यों निकलता है? जवाब- जम्हाई के दौरान चेहरे की मांसपेशियां जोर से खिंचती हैं। जब ये मांसपेशियां खिंचती हैं तो आंखों के पास मौजूद आंसू की ग्रंथियों पर दबाव पड़ता है। इस दबाव के कारण ग्रंथियों से आंसू निकलने लगते हैं। सवाल- अगर जम्हाई ज्यादा आती है तो इससे राहत पाने के लिए क्या करना चाहिए? जवाब- अगर बिना किसी खास कारण के बहुत ज्यादा जम्हाई आती है तो कुछ आसान उपायों से इसे कम कर सकते हैं।सवाल- एक दिन में कितनी बार जम्हाई लेना सामान्य है? जवाब- आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति दिन में 5 से 10 बार जम्हाई लेता है, जिसे सामान्य माना जाता है। हालांकि यह संख्या हर व्यक्ति के लिए अलग हो सकती है। यह समय, थकान, नींद की पर निर्भर है। अगर दिन में 15 मिनट के अंदर 3 से ज्यादा बार जम्हाई आती है या यह इतनी ज्यादा है कि रोजमर्रा के काम में रुकावट आने लगे तो इसे असामान्य माना जा सकता है। सवाल- बहुत ज्यादा उबासी का इलाज कैसे किया जाता है? जवाब- डॉक्टर इसके पीछे के असल कारण का पता लगाकर सही इलाज की सलाह देते हैं। अगर जम्हाई किसी अंदरूनी बीमारी के कारण आ रही है तो डॉक्टर उस बीमारी का इलाज करेंगे। अगर जम्हाई किसी दवा के साइड इफेक्ट के कारण है तो डॉक्टर उस दवा की खुराक कम कर सकते हैं या कोई दूसरी दवा लिख सकते हैं।

इससे बनी दुनिया की सर्वश्रेष्ठ टी-20 टीम

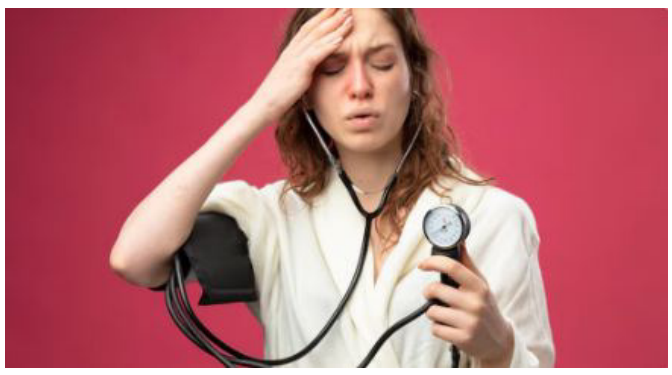
टी-20 को नया मॉडल दे रही टीम इंडिया,लगातार जीत,मुश्किल फैसले, प्रयोग, कई मैच विनर

नयी दिल्ली। टी-20 क्रिकेट का स्वभाव हमेशा से अनिश्चित रहा है। यह वह फॉर्मेट है, जहां एक दिन की खराब बल्लेबाजी या एक ओवर की खराब

गेंदबाजी पूरी कहानी बदल सकती है। यही वजह है कि टी-20 में लगातार दबदबा बनाना बेहद मुश्किल माना जाता है। लेकिन पिछले दो वर्षों में भारतीय टीम ने इस धारणा को चुनौती दी है। साल 2024 में भारत ने बारबाडोस में दक्षिण अफ्रीका को हराकर दूसरी बार टी20 वर्ल्ड कप जीता था। उस जीत को कई विशेषज्ञों ने भारतीय टी20 क्रिकेट की नई शुरुआत बताया था। लेकिन असली कहानी दो साल बाद लिखी गई। मार्च 2026 में अहमदाबाद में खेले गए फाइनल में भारत ने न्यूजीलैंड को 96 रन से हराकर लगातार दूसरा टी20 वर्ल्ड कप जीत लिया। वर्ल्ड कप बचाने वाला और तीसरी बार ट्रॉफी जीतने वाला भारत पहला देश बना। लेकिन इन दो ट्रॉफियों से भी बड़ी कहानी यह है कि भारत ने पिछले दो वर्षों में टी20 क्रिकेट में एक ऐसा सिस्टम तैयार किया है, जिसमें जीत किसी एक खिलाड़ी या एक मैच पर निर्भर नहीं रहती। यह टीम प्रयोग करती है, हर सीरीज में खिलाड़ियों को बदलती है, रणनीति में बदलाव करती है, लेकिन जीत का पैटर्न नहीं बदलता। यही वजह है कि क्रिकेट जगत में अब यह कहा जाने लगा है कि टीम इंडिया टी20 क्रिकेट की नई सुपरपावर बन चुकी है। भारत आईसीसी रैंकिंग में भी दुनिया की नंबर-1 टीम है। लेकिन इतिहास की सबसे महान टीम बनने के लिए यह दबदबा कई साल तक कायम रखना होगा। इस टीम एनालिसिस में जानते हैं उन फैक्टर्स के बारे में, जिससे भारत के दुनिया पर राज करने वाली टी20 टीम बनने की शुरुआत हुई है...भारत ने सभी 8 सीरीज और एशिया कप भी जीता । भारत ने 2024 टी20 वर्ल्ड कप कोई मैच हारे बिना जीता था। यह लगातार जीत का पैटर्न उस टूर्नामेंट के बाद भी जारी रहा। पिछले वर्ल्ड कप से हाल ही में खत्म हुए वर्ल्ड कप के बीच भारत ने सभी आठों ?द्विपक्षीय सीरीज जीतीं। एशिया कप भी अपने नाम किया। इस दौरान टीम इंडिया ने 50 में से 41 टी-20 जीते हैं जबकि सिर्फ 7 हारे हैं। भारत ने ऑस्ट्रेलिया, दक्षिण अफ्रीका, इंग्लैंड और न्यूजीलैंड जैसी बड़ी टीमों के अलावा जिम्बाब्वे, श्रीलंका, बांग्लादेश जैसी छोटी टीमों को भी द्विपक्षीय सीरीज में धूल चटाई। पिछले दो सालों में भारत ने हर 7 में से 6 टी-20 मैच जीते हैं।2. कड़े और स्मार्ट फैसलेः मैनेजमेंट ने 'नाम' के बजाय 'इम्पैक्ट' को चुना साल 2024 की जीत के बाद जब रोहित-विराट जैसे दिग्गज हटे, तो लगा कि वैक्यूम पैदा होगा। लेकिन टीम मैनेजमेंट ने 'नाम' के बजाय 'फॉर्म' और 'इम्पैक्ट' को ज्यादा तरजीह दी। कप्तानी के दावेदार माने जा रहे गिल को 2026 वर्ल्ड कप टीम से बाहर रखना दर्शाता है कि टीम अब 'टैक्टिकल फिट' और 'स्ट्राइक रेट' को ज्यादा तवज्जो दे रही है। गिल की जगह सैमसन को लाना व इशान की फॉर्म को स्वीकार करना इसका सबूत है। वर्ल्ड कप में जब टॉप ऑर्डर में 3 लेफ्ट-हैंडर काम नहीं कर रहे थे, तो संजू को वापस लाए। 3. द्रविड़ ने रखी नींव और लक्ष्मण की टैलेंट पाइपलाइन इस डॉमिनेंस की नींव राहुल द्रविड़ और वीवीएस लक्ष्मण के समय रखी गई। गौतम गंभीर और सूर्यकुमार यादव को एक सेट टीम मिली, जिसमें उन्होंने अभिषेक शर्मा और तिलक वर्मा जैसे युवाओं को शानदार तरीके से फिट किया। द्रविड़ ने टीम में एक विनिंग टेम्पलेट सेट किया और सीनियर खिलाड़ियों को निडर होकर खेलने की आजादी दी। लक्ष्मण ने एनसीए में बेंच स्ट्रेंथ तैयार की। अब भारत की 'बी' टीम भी इंटरनेशनल टीम को हराने का माद्दा रखती है। कोच गंभीर ने वर्ल्ड चैम्पियन बनने के बाद द्रविड़-लक्ष्मण को इस जीत का श्रेय भी दिया। 4. मजबूत बेंच स्ट्रेंथः दो साल में करीब तीन टीम बराबर खिलाड़ी आजमाए, फिर भी जीते पिछले दो साल में 33 खिलाड़ी आजमाए, लगभग हर सीरीज में अलग कॉम्बिनेशन। भारत ने द्विपक्षीय सीरीज में बेंच स्ट्रेंथ को आजमाया। जिम्बाब्वे, श्रीलंका, बांग्लादेश, अफ्रीका की सीरीज में अलग कॉम्बिनेशन नजर आए। इनमें तिलक, बिश्नोई, जितेश, राणा, मुकेश आदि शामिल रहे। पिछले वर्ल्ड कप से भारत ने 33 प्लेयर आजमाए और 50 में से 41 टी20 जीते। यानी, 3 टीम खिलाकर भी मजबूती वही रही। भारत ने टी-20 क्रिकेट में 7 बार 250 का आंकड़ा पार किया है। इसमें 6 बार ऐसा अक्टूबर 2024 के बाद कप्तान सूर्यकुमार यादव के नेतृत्व में हुआ है। इन सभी 6 पारियों में संजू सैमसन और अभिषेक शर्मा एकादश का हिस्सा रहे हैं। 5. कप्तान और कोच : गंभीर का एग्रेसिव माइंडसेट, सूर्यकुमार की घातक कप्तानी कोच गंभीर ने आते ही 'हाई रिस्क, हाई रिवॉर्ड' रणनीति को लागू किया। वहीं, सूर्या का 80.77 जीत प्रतिशत बताता है कि वे टैक्टिकल फैसलों में कितने सटीक रहे। उनकी कप्तानी पारंपरिक नहीं है। वह बैटिंग की तरह कप्तानी में भी जोखिम लेते हैं। मैच-अप आधारित रणनीति, तेज फैसले और आक्रामक फील्ड सेटिंग उनकी शैली है।6. मैच विनर खिलाड़ियों की फौजः हर सीरीज से हमें अलग-अलग स्टार मिले आठ द्विपक्षीय सीरीज में भारत के छह अलग-अलग खिलाड़ी (सुंदर, सूर्या, हार्दिक, तिलक, वरुण, अ?भिषेक) प्लेयर ऑफ द सीरीज रहे। इन सीरीज में सैमसन, इशान, शिवम आदि ने खुद को साबित किया। अक्षर और कुलदीप ने स्पिन का बेहतरीन इस्तेमाल किया। बुमराह संकटमोचक बने रहे और हार्दिक पंड्या ने तीसरे तेज गेंदबाज की कमी नहीं खलने दी। इसी तरह, हालिया टी20 वर्ल्ड कप में भारत ने 9 मैच खेले और 5 अलग-अलग खिलाड़ी प्लेयर ऑफ द मैच चुने गए। 7. बॉलिंग का 'ब्रह्मास्त्र': सबसे ज्यादा विकेट लेने वाली टीम, सबसे बेहतर औसत 377 विकेट लिए, फुल मेंबर्स टीमों में सर्वाधिक। किसी भी टीम को 'महान' उसकी गेंदबाजी बनाती है। भारत ने पिछले वर्ल्ड कप से अब तक फुल मेंबर्स देशों में सर्वाधिक 377 विकेट चटकाए हैं। इसमें 19.46 रन प्रति विकेट का औसत दुनिया में सर्वश्रेष्ठ है। गेंदबाजी में अगुआई बुमराह करते हैं। उन्होंने टी20 वर्ल्ड कप में 14 विकेट लिए और भारत के टॉप विकेट-टेकर रहे। वर्ल्ड कप में उनकी इकोनॉमी सिर्फ 6.2 की रही। फाइनल में उनका प्रदर्शन 4/15 रहा। 8. आक्रामक बैटिंग है नई अप्रोचः 150+ का स्ट्राइक रेट 8472 रन बनाए भारत ने पिछले 2 साल में। टीम की रणनीति स्पष्ट है- पावरप्ले से ही मैच पर नियंत्रण। इसका नजारा वर्ल्ड कप फाइनल में नजर आया, जब भारत ने पावरप्ले में 92 रन बनाए थे। 255 रन फाइनल का सबसे बड़ा स्कोर था। पिछले वर्ल्ड कप से भारत ने सर्वाधिक 8472 रन बनाए हैं। इसमें 29.51 का उसका औसत, 157.32 का स्ट्राइक रेट बेस्ट है। इस दौरान सर्वाधिक 8 शतक, सर्वाधिक 473 छक्के और सर्वाधिक 751 चौके हैं।

हमारा ब्लड प्रेशर लो क्यों होता है? इन 10 संकेतों को कभी न करें नजरअंदाज

नयी दिल्ली। आजकल खराब लाइफस्टाइल के कारण लोगों में हाई और लो ब्लड प्रेशर की समस्या आम होती जा रही है। लो ब्लड प्रेशर को मेडिसिन की भाषा में हाइपोटेंशन और हाई ब्लड प्रेशर को हाइपरटेंशन



कहा जाता है। हालांकि कभी-कभार बीपी का थोड़ा ऊपर-नीचे होना सामान्य है। लेकिन अगर यह अक्सर होने लगे तो गंभीर स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, लो ब्लड प्रेशर अक्सर बिना किसी खास लक्षण के होता है। इसलिए यह जानना बेहद जरूरी है कि यह समस्या कब सामान्य है और कब डॉक्टर के पास जाने की जरूरत होती है। तो चलिए, आज फिजिकल हेल्थ कॉलम में हम लो ब्लड प्रेशर के बारे में विस्तार से बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- लो ब्लड प्रेशर क्या है और ये किन कारणों से होता है? इस समस्या से कैसे बचा जा सकता है?जब हार्ट खून को पूरे शरीर में पंप करता है तो वह नसों की दीवारों पर दबाव डालता है, जिसे ब्लड प्रेशर कहते हैं। अगर यह दबाव सामान्य से कम यानी 90/60 स्सु (मिलीमीटर ऑफ मर्करी) से नीचे चला जाता है तो उसे लो ब्लड प्रेशर कहते हैं। इस स्थिति में शरीर के अंगों को पर्याप्त मात्रा में ब्लड और ऑक्सीजन नहीं मिल पाता, जिससे व्यक्ति को चक्कर आना, थकान, धुंधला दिखना और कभी-कभी बेहोशी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ब्लड प्रेशर की माप में दो संख्याएं होती हैं। सिस्टोलिक (ऊपरी संख्या): जब दिल खून पंप करता है। डायस्टोलिक (निचली संख्या): जब दिल पंप के बाद विश्राम करता है। आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति का बीपी लगभग 120/80 स्सु होना चाहिए। जब यह स्तर काफी नीचे चला जाए तो यह शरीर के लिए खतरे की घंटी साबित हो सकता है। ब्लड प्रेशर बहुत कम होने पर शरीर के अंगों को पर्याप्त ब्लड और ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है। इससे व्यक्ति को चक्कर आना, थकान, धुंधलापन या बेहोशी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कई बार बैठने या खड़े होने के तुरंत बाद ये लक्षण अचानक महसूस होते हैं। ब्लड प्रेशर लो होने के पीछे डिहाइड्रेशन और हार्ट संबंधी समस्याएं, हॉर्मोनल असंतुलन और खून की कमी समेत कई कारण शामिल हैं। महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान हार्मोनल बदलावों की वजह से भी ब्लड प्रेशर गिर सकता है, जो आमतौर पर डिलीवरी के बाद अपने आप सामान्य हो जाता है। इसके अलावा गर्म मौसम, तनाव, डर या अचानक दर्द जैसी स्थितियां भी अस्थायी रूप से बीपी कम कर सकती हैं।लो ब्लड प्रेशर का इलाज इसके कारण पर निर्भर करता है। आमतौर पर लाइफस्टाइल में बदलाव जैसे ज्यादा पानी पीना, धीरे-धीरे उठना और थोड़ा नमक ज्यादा खाना इसमें मददगार हो सकता है। कुछ मामलों में डॉक्टर दवाएं भी लिख सकते हैं। वहीं अगर कोई दवा बीपी को गिरा रही है तो डॉक्टर उसकी खुराक घटा सकते हैं या दवा बंद कर सकते हैं। लो ब्लड प्रेशर की समस्या से बचने के उपाय लो बीपी से बचने के लिए लाइफस्टाइल और

खानपान में कुछ बदलाव जरूरी है। लो ब्लड प्रेशर हमेशा खतरनाक नहीं होता है। कुछ लोगों में यह बिना किसी लक्षण के भी हो सकता है। वहीं अगर इससे अक्सर चक्कर, थकान या बेहोशी जैसे लक्षण दिखें तो यह किसी छिपी हुई स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है।अगर आपको चक्कर आना, कमजोरी, धुंधलापन या बेहोशी जैसा महसूस हो तो तुरंत बैठ जाएं या लेट जाएं। अपने पैरों को ऊपर की ओर उठाएं ताकि दिमाग तक ब्लड फ्लो बढ़ सके। गहरी और धीमी सांस लें, घबराएं नहीं। पानी या धेंए पिएं क्योंकि डिहाइड्रेशन भी एक कारण हो सकता है।अगर खाली पेट हैं तो हल्का और जल्दी पचने वाला कुछ खाएं, जैसे बिस्किट या फल। अगर लक्षण बने रहें या बेहोशी जैसा महसूस हो रहा हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। ध्यान रखें कि अगर यह स्थिति बार-बार हो रही है तो इसे मामूली न समझें। यह किसी गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है, जिसका जांच और इलाज जरूरी है। डॉ. संजीव अग्रवाल बताते हैं कि हां, खाने-पीने की गलत आदतें लो ब्लड प्रेशर को प्रभावित कर सकती हैं। पर्याप्त पानी न पीना, शराब का ज्यादा सेवन और बहुत हल्का या अनियमित भोजन करने से बीपी गिर सकता है। खासकर डिहाइड्रेशन की स्थिति में यह और बिगड़ सकता है। हां, नियमित हल्की एक्सरसाइज जैसे वॉकिंग, योग या स्ट्रेचिंग से ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है और लो बीपी कंट्रोल में रह सकता है। लेकिन बहुत तेज या हैवी एक्सरसाइज से बीपी गिर सकता है, इसलिए एक्सरसाइज हमेशा शरीर की क्षमता और डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही करें। अगर इसे लंबे समय तक अनदेखा किया जाए तो यह दिमाग, दिल और किडनी जैसे अहम अंगों तक ब्लड और ऑक्सीजन की सप्लाई को प्रभावित कर सकता है। इससे बेहोशी, ऑर्गन फेल्योर या शॉक जैसी गंभीर स्थिति बन सकती है। इसलिए समय रहते सही कारण की पहचान और इलाज कराना बेहद जरूरी है।

बारिश में एसी से आती है बदबू,सीलन, फंगस समेत हो सकते हैं ये 7 रिस्क, मानसून में बरतें 6 जरूरी सावधानियां

नयी दिल्ली। भारत उन गिने-चुने देशों में है, जहां सभी ऋतुएं होती हैं। इनमें मानसून बेहद सुकून देने वाला मौसम है। इस मौसम में भी कुछ लोग एसी (एयर कंडीशनर) का इस्तेमाल करते हैं,

लेकिन इसकी देखभाल और बदली हुई जरूरतों को नजरअंदाज कर देते हैं। नतीजतन सीलन, फंगस, बदबू, बिजली बिल में इजाफा और कई बार एसी में खराबी तक आ जाती है। इसलिए गर्मी की तुलना में मानसून में एसी की देखभाल कहीं ज्यादा जरूरी होती है। अगर समय रहते ध्यान न दिया जाए तो छोटा-सा फॉल्ट बड़ी परेशानी बन सकता है।

मानसून में एसी इस्तेमाल करना इसलिए सहीं नहीं हैं मानसून में हवा में नमी ज्यादा होती है, जो एसी की कार्यक्षमता पर असर डालती है। अगर समय पर सफाई और सर्विसिंग न हो तो एसी में फंगस, बैक्टीरिया और धूल जमा हो सकती है। इससे हवा दूषित हो जाती है, जो एलर्जी, सिरदर्द या सांस की समस्या का कारण बन सकती है। साथ ही नमी के कारण कूलिंग कॉइल और फिल्टर जल्दी गंदे होते हैं, जिससे बिजली की खपत बढ़ती है और कूलिंग कमजोर हो जाती है। कई बार एसी से पानी टपकने लगता है, जिससे दीवारें भी खराब हो सकती हैं। इसलिए मानसून में एसी की देखभाल पर खास ध्यान देना जरूरी है। अगर एसी का फिल्टर गंदा हो या पानी बाहर निकालने वाली पाइप बंद हो जाए तो नमी कमरे में जमा होने लगती है। बहुत ठंडा टेम्परेचर रखने से भी दीवारों और खिड़कियों पर पानी जम सकता है, जिससे सीलन बढ़ जाती है। इसलिए मानसून में एसी की सफाई जरूरी है और टेम्परेचर ज्यादा कम नहीं रखना चाहिए।मानसून में एसी को सिर्फ चलाना ही नहीं, बल्कि उसकी देखभाल भी जरूरी है। इससे वह लंबे समय तक सही काम करेगी। साथ ही बिजली की बचत भी होगी।

नीचे दिए गए कुछ आसान और कारगर तरीकों को अपनाकर आप अपने एसी की परफॉर्मेंस को बेहतर बना सकते हैं। मानसून में लगातार बढ़ती नमी, बारिश और गंदगी की वजह से एसी के कुछ खास हिस्से जल्दी प्रभावित होते हैं। जैसेकि-एयर फिल्टर बारिश के मौसम में धूल की वजह से एयर फिल्टर पर जल्दी गंदगी जम सकती है। इसलिए हर 10-15 दिन में फिल्टर को निकालकर धोएं। गंदा फिल्टर हवा की क्वालिटी को खराब कर सकता है और एलर्जी या सांस से जुड़ी परेशानियों का कारण बन सकता है। ड्रेनेज पाइप- मानसून में अक्सर पानी की निकासी में दिक्कत आती है, खासकर अगर पाइप में धूल या काई जम गई हो। पानी सही से न निकलने से इनडोर यूनिट से पानी टपकने लगेगा। यह सीलन और दीवारों को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए समय-समय पर ड्रेनेज पाइप को साफ करवाना जरूरी है। आउटडोर यूनिट (फिन्स और पंखा) - बारिश में आउटडोर यूनिट के आसपास मिट्टी, पत्तियां और कीड़े-पतंगे जमा हो सकते हैं। इससे यूनिट के फिन्स और पंखे पर असर पड़ता है और कूलिंग घट जाती है। इसलिए कोशिश करें कि यूनिट छांव या शेड में हो और उसके आसपास सफाई बनी रहे। कूलिंग कॉइल- बारिश में हवा की नमी कॉइल पर जमकर उसे चिपचिपा बना सकती है। इससे कूलिंग धीरे-धीरे कम होने लगती है और बिजली की खपत बढ़ती है। हर सीजन की शुरुआत में इसकी डीप क्लीनिंग जरूर करवाएं।

डक्ट (अगर सेंट्रल एसी है) - मानसून में डक्ट के अंदर नमी और गंदगी फंगस को जन्म देती है। इससे हवा में बदबू और एलर्जी के कण फैल सकते हैं। इसलिए मानसून में डक्ट की सफाई कराना जरूरी है, खासकर बच्चों या अस्थमा के मरीजों के लिए।कुछ लोग 16-18 डिग्री पर एसी चला देते हैं, जिससे कमरे में सीलन और पानी की बूंदें जम सकती हैं। यह सेहत और दीवारों दोनों के लिए नुकसानदायक है। साथ ही बारिश के मौसम में आउटडोर यूनिट के आसपास मिट्टी, पत्तियां और कीड़े जमा हो जाते हैं, जिससे यूनिट की परफॉर्मेंस पर असर पड़ता है। इन गलतियों से बचकर आप एसी को न सिर्फ सुरक्षित रख सकते हैं, बल्कि बिजली की बचत और बेहतर कूलिंग भी पा सकते हैं।नम मौसम में पूरे दिन एसी चलाना ठीक नहीं है। इससे कमरे में नमी फंस सकती है, जिससे सीलन, बदबू और फंगल इंफेक्शन की समस्या हो सकती है। साथ ही बिजली की खपत भी बढ़ती है और एसी पर दबाव पड़ता है। बेहतर है कि एसी को ड्राई मोड पर चलाएं, बीच-बीच में कमरे को हवादार करें और जरूरत हो तो सीलिंग फैन का भी इस्तेमाल करें। इससे ठंडक बनी रहेगी और एसी पर लोड भी कम होगा।मानसून में एसी का इस्तेमाल बच्चों और बुजुर्गों के लिए सुरक्षित है, लेकिन सही देखभाल और संतुलित इस्तेमाल के साथ। इस मौसम में हवा में नमी ज्यादा होती है, जो सांस, एलर्जी और फंगल इन्फेक्शन जैसी समस्याएं बढ़ा सकती है। खासकर बच्चों और बुजुर्गों का इम्यून सिस्टम थोड़ा कमजोर होता है, इसलिए उन्हें साफ और आरामदायक वातावरण की ज्यादा जरूरत होती है।

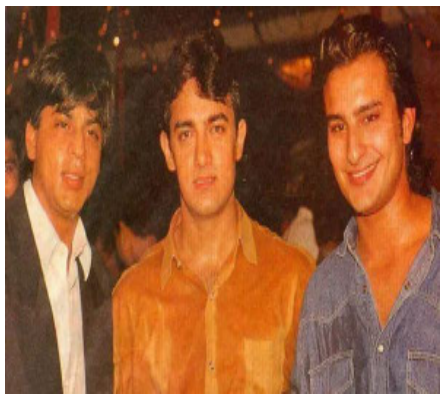
मानसून में एसी का टेम्परेचर थोड़ा अलग और संतुलित रखना चाहिए। इस मौसम में वातावरण में पहले से ही नमी होती है, इसलिए बहुत कम टेम्परेचर (जैसे 16-20 डिग्री) पर एसी चलाना नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए तापमान 24 से 26 डिग्री सेल्सियस के बीच होना चाहिए। इससे कमरे में न तो ज्यादा ठंडक होती है और न ही नमी बढ़ती है।

साथ ही एसी की परफॉर्मेंस बेहतर रहती है, बिजली की बचत होती है। नहीं, मानसून में एसी की इनडोर यूनिट को अलग से कवर करने की जरूरत नहीं होती क्योंकि यह पहले से ही घर के अंदर सुरक्षित स्थान पर होती है और मौसम की सीधी मार से बची रहती है। जरूरत कवरिंग की सिर्फ आउटडोर यूनिट को होती है, खासकर तब जब वह खुले में लगी हो और बारिश सीधा उस पर पड़े।

आमिर खान हुए 61 के, शूटिंग के समय घड़ी नहीं देखते,मोबाइल के जमाने में लंबे समय तक पेजर यूज किया

मुंबई। आमिर खान का फिल्मों से रिश्ता बचपन से ही जुड़ गया था। वे सिर्फ 8 साल की उम्र में चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर फिल्म 'यादों की बारात' में

नजर आए थे। यह फिल्म उनके चाचा नासिर हुसैन ने बनाई थी। उस समय आमिर को फिल्मों की दुनिया का ज्यादा अंदाजा नहीं था, लेकिन कैमरे के सामने आने का अनुभव उन्हें हमेशा याद रहा। बाद में उन्होंने अभिनय को ही अपना करियर बनाया और बॉलीवुड के सबसे भरोसेमंद अभिनेताओं में शामिल हो गए। उनका मानना है कि शुरुआती अनुभव ही किसी कलाकार के भीतर आत्मविश्वास पैदा करते हैं। बॉलीवुड के मिस्टर परफेक्शनिस्ट कहे जाने वाले आमिर खान आज अपना 61वां जन्मदिन मना रहे हैं। करीब चार दशक लंबे करियर में उन्होंने सिर्फ हिट फिल्में ही नहीं दीं, बल्कि अभिनय और कहानी कहने के तरीके को भी नई दिशा दी है। 8 साल की उम्र में फिल्म 'यादों की बारात' से



चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर कैमरे के सामने आने वाले आमिर ने आगे चलकर 'लगान', 'गजनी', '3 इडियट्स' और 'दंगल' जैसी फिल्मों से अपनी अलग पहचान बनाई। किरदार के लिए महीनों तैयारी करना, स्क्रिप्ट पर गहराई से काम करना और हर फिल्म में कुछ नया करने की कोशिश उनकी खास पहचान बन चुकी है। इतना ही नहीं शूटिंग के दौरान आमिर घड़ी नहीं देखते है, मोबाइल के जमाने में लंबे समय तक पेजर यूज किया। उनका मानना था कि तकनीक से ज्यादा जरूरी काम पर ध्यान देना है। यही वजह है कि उन्हें इंडस्ट्री में 'मिस्टर परफेक्शनिस्ट' कहा जाता है।बचपन में आमिर अक्सर अपने पिता और परिवार के साथ फिल्म के सेट पर जाया करते थे। वे घंटों बैठकर शूटिंग देखते और कलाकारों को अभिनय करते हुए देखते थे। यही उनका पहला एक्टिंग स्क्रूल बन गया। एनडीटीवी को दिए एक इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'मैं प्रशिक्षित अभिनेता नहीं हूं। मैंने अभिनय किसी संस्थान से नहीं सीखा, बल्कि सेट पर देखकर सीखा।' आमिर के मुताबिक हर फिल्म और हर किरदार उन्हें कुछ नया सिखाता है। यही वजह है कि वे हर रोल को बिल्कुल नए नजरिए से समझने की कोशिश करते हैं।फिल्मों से पहले आमिर खान की जिंदगी में खेल का भी बड़ा स्थान था। स्कूल के दिनों में उन्हें टेनिस खेलने का बहुत शौक था और वे स्टेट लेवल टेनिस खिलाड़ी भी रह चुके हैं। खेल ने उन्हें अनुशासन और धैर्य सिखाया। यही गुण बाद में उनके अभिनय करियर में भी काम आए। आमिर अक्सर कहते हैं कि किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए लगातार अभ्यास और फोकस जरूरी होता है। खेल से मिली यह सीख उनके काम करने के तरीके में भी साफ नजर आती है।आमिर खान को बॉलीवुड में 'मिस्टर परफेक्शनिस्ट' कहा जाता है क्योंकि वे अपने किरदार के लिए महीनों तक तैयारी करते हैं। वे स्क्रिप्ट पढ़ने से लेकर किरदार की मानसिकता समझने तक हर चीज पर गहराई से काम करते हैं। एनडीटीवी से बातचीत के दौरान आमिर खान ने कहा था, 'मैं खुद को परफेक्शनिस्ट नहीं मानता। मुझे बस अपने काम से प्यार है और मैं उसे ईमानदारी से करना चाहता हूं।' आमिर का कहना है कि किसी भी फिल्म को बेहतर बनाने के लिए पूरी टीम की मेहनत जरूरी होती है।आमिर खान एक सीन को परफेक्ट बनाने के लिए कई बार रिहर्सल करते हैं। अगर उन्हें लगता है कि सीन सही नहीं हुआ है तो वे बिना हिचकिचाहट के दोबारा शॉट देने के लिए तैयार रहते हैं। उनके साथ काम कर चुके कई कलाकार बताते हैं कि आमिर सेट पर बेहद फोकस्ड रहते हैं। उनका मानना है कि छोटी-छोटी चीजें ही किसी सीन को खास बनाती हैं। यही वजह है कि उनकी फिल्मों में अभिनय की गहराई अलग नजर आती है।आमिर खान शूटिंग के दौरान समय से ज्यादा काम की गुणवत्ता पर ध्यान देते हैं। वे सीन पूरा होने तक लगातार काम करते रहते हैं और घड़ी नहीं देखते। हिंदुस्तान टाइम्स को दिए इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'फिल्म बनाना टीमवर्क है। अगर हम सब मिलकर ईमानदारी से काम करें तो परिणाम भी बेहतर आता है।'जब मोबाइल फोन तेजी से लोकप्रिय हो रहे थे, तब भी आमिर खान लंबे समय तक पेजर इस्तेमाल करते रहे। वे नई तकनीक अपनाने में जल्दबाजी नहीं करते थे। उनका मानना था कि तकनीक से ज्यादा जरूरी काम पर ध्यान देना है। यही कारण है कि वे सोशल मीडिया और नई तकनीक का इस्तेमाल भी बहुत सोच-समझकर करते हैं।आमिर खान की सादगी के कई किस्से मशहूर हैं। एक बार वे सड़क किनारे पानी-पूरी खाने के लिए रुक गए और आम लोगों के साथ खड़े होकर चाट खाते नजर आए। वहां मौजूद लोगों को यह देखकर काफी हैरानी हुई। इतने बड़े स्टार का इस तरह आम लोगों के बीच बिना किसी दिखावे के खाना उनके स्वभाव की सादगी को दिखाता है।फिल्म 'लगान' की शूटिंग के दौरान आमिर खान

और पूरी टीम लंबे समय तक गांव में रही। इसका मकसद फिल्म के माहौल को असली बनाना था। कलाकारों ने क्रिकेट की खास

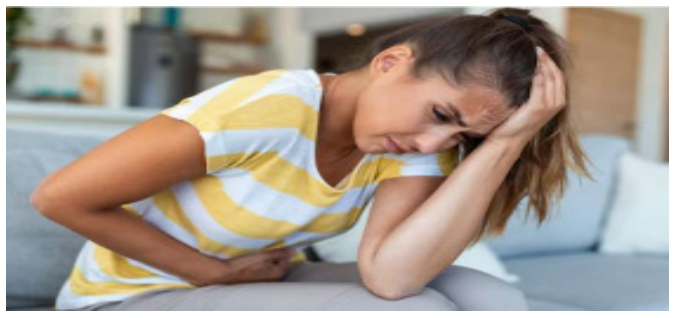
ट्रेनिंग भी ली। टाइम्स ऑफ इंडिया को दिए एक इंटरव्यू में आमिर खान ने बताया था, 'हम चाहते थे कि फिल्म पूरी तरह असली लगे, इसलिए हम सबने उस माहौल में रहकर काम किया।' उनके मुताबिक यही कारण है कि फिल्म के कई दृश्य इतने वास्तविक लगे।फिल्म 'गजनी' के लिए आमिर खान ने अपने शरीर को पूरी तरह बदल दिया। उन्होंने कड़ी ट्रेनिंग और सख्त डाइट के जरिए 8-पैक एब्स बनाए। उस समय बॉलीवुड में ऐसा ट्रांसफॉर्मेशन बहुत कम देखने को मिलता था। आमिर का यह लुक काफी चर्चा में रहा और फिटनेस के मामले में एक नया ट्रेंड भी बना।फिल्म 'दंगल' के लिए आमिर खान ने पहले लगभग 95 किलो तक वजन बढ़ाया ताकि वे उम्रदराज पहलवान पिता के किरदार में असली लगें। इसके बाद उन्होंने कुछ ही महीनों में वजन घटाकर एथलेटिक लुक हासिल किया। यह ट्रांसफॉर्मेशन दर्शकों के बीच काफी चर्चा में रहा। इंडियन एक्सप्रेस को दिए इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'अगर आप किरदार में सच

दिखाना चाहते हैं तो आपको उसके लिए पूरी तरह समर्पित होना पड़ता है।' स्क्रिप्ट मीटिंग्स घंटों चलती हैं- आमिर खान किसी भी फिल्म की स्क्रिप्ट को लेकर बेहद गंभीर रहते हैं। वे कहानी और किरदार पर गहराई से चर्चा करते हैं और कई बार स्क्रिप्ट मीटिंग्स कई-कई घंटों तक चलती हैं। उनका मानना है कि फिल्म की असली ताकत उसकी कहानी होती है। इसलिए वे स्क्रिप्ट को मजबूत बनाने में खास दिलचस्पी लेते हैं।नए डायरेक्टरों को मौका देने वाले स्टार- आमिर खान ने अपने करियर में कई नए निर्देशकों के साथ काम किया है। उनका मानना है कि फिल्म इंडस्ट्री को आगे बढ़ाने के लिए नए विचार और नई प्रतिभा जरूरी है। इसी वजह से उनकी कई फिल्मों ने नए फिल्मकारों को बड़ी पहचान दिलाई।जॉन मैथ्यू मथान ने सरफरोश से निर्देशन की शुरुआत की और फिल्म बड़ी हिट रही। किरण राव की धोबी घाट और अद्वैत चंदन की सीक्रेट सुपरस्टार भी डेब्यू फिल्में थीं। वहीं आशुतोष गोवारिकर की लगान, नितेश तिवारी की दंगल, रीमा कागती की तलाश, कुणाल कोहली की फना और अभिनय देव की दिल्ली बेली, राजकुमार हिरानी की 3 इडियट्स,जैसी फिल्मों ने उन्हें बड़ी पहचान दिलाई। इन फिल्मों की सफलता के बाद ये निर्देशक इंडस्ट्री के बड़े नाम बन गए। तारे जमीन पर की कहानी अमोल गुप्ते लेकर आए थे। बाद में आमिर ने निर्देशन संभाला, लेकिन उन्होंने गुप्ते की कहानी और विजन को आगे बढ़ाया। डिस्लेक्सिया जैसे विषय पर बनी यह फिल्म हिंदी सिनेमा की सबसे संवेदनशील फिल्मों में गिनी जाती है और इसने अमोल गुप्ते को भी बड़ी पहचान दिलाई। '3 इडियट्स' के लिए अलग अंदाज में प्रमोशन- फिल्म '3 इडियट्स' के प्रमोशन के दौरान आमिर खान ने एक अनोखा प्रयोग किया। वे अलग-अलग भेष में भारत के कई शहरों में घूमे और आम लोगों से मिले। इस दौरान लोगों को अंदाजा भी नहीं था कि वे बॉलीवुड के बड़े स्टार से मिल रहे हैं। यह प्रमोशन उस समय काफी चर्चा में रहा।

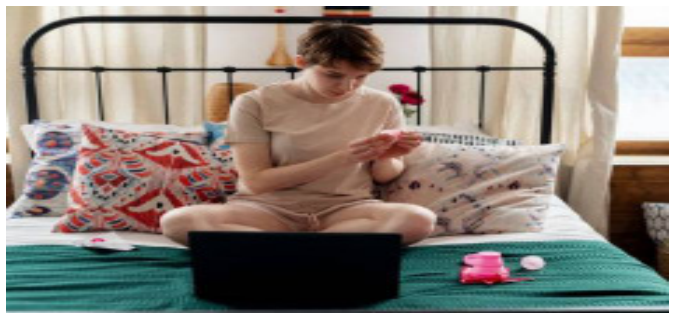
किरदार समझने के लिए असली लोकेशन पर जाते हैं- आमिर खान अक्सर अपने किरदार को बेहतर तरीके से समझने के लिए असली लोकेशन पर जाकर समय बिताते हैं। वे वहां के लोगों से बात करते हैं और उनकी जिंदगी को समझने की कोशिश करते हैं। उनका मानना है कि इससे अभिनय ज्यादा वास्तविक बनता है। हर फिल्म के बाद लंबा ब्रेक-आमिर खान एक फिल्म खत्म होने के बाद अक्सर लंबा ब्रेक लेते हैं। वे इस दौरान अपने परिवार के साथ समय बिताते हैं और नई फिल्मों की स्क्रिप्ट पढ़ते हैं। उनका मानना है कि लगातार काम करने से रचनात्मकता कम हो सकती है, इसलिए ब्रेक लेना जरूरी है। खुद को आज भी सीखने वाला कलाकार मानते हैं- इतने लंबे करियर और सफलता के बावजूद आमिर खान खुद को आज भी सीखने वाला कलाकार मानते हैं। आउटलुक मैगजीन को दिए इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'मैं परफेक्शन में विश्वास नहीं करता, मुझे लगता है खूबसूरती अपूर्णता में भी होती है।' उनका मानना है कि एक कलाकार को हमेशा सीखते रहना चाहिए, तभी वह अपने काम में नया कर सकता है। शायद यही वजह है कि अपने चार दशक लंबे करियर में भी आमिर लगातार नए प्रयोग करते रहे हैं। यही सोच उन्हें अलग बनाती है, और इसी दौरान उन्होंने अपने करियर में 11 रीमेक फिल्मों में भी काम किया है।

क्या आपको पीरियड्स के समय बुखार आता है,डॉक्टर से जानें क्या है पीरियड फ्लू, किन्हें ज्यादा जोखिम, कैसे करें बचाव

नयी दिल्ली। पीरियड साइकल में काफी असहज अनुभव होता है। खासतौर पर उन महिलाओं के लिए अधिक असहज होता है, जिनका मेंस्ट्रुअल साइकल अनियमित



रहता है। जिन महिलाओं को हर महीने पीरियड फ्लू होता है, उनके लिए यह अनुभव और भी ज्यादा तकलीफदेह हो सकता है। इसमें हर बार पीरियड्स में फ्लू जैसे लक्षणों का सामना करना पड़ता है। पीरियड से



पहले गले में खराश, बुखार और शरीर में कमजोरी या फ्लू जैसी स्थिति होती है। पीरियड महिलाओं की जिंदगी में नेचुरल क्रिया है, लेकिन ये कई बार काफी तकलीफदेह होते हैं। इसका कोई निश्चित आंकड़ा नहीं है कि कितनी महिलाएं पीरियड्स फ्लू का सामना करती हैं। हालांकि, 90फीसदी महिलाओं को प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम का सामना करना पड़ता है। लगभग इन सभी महिलाओं को पीरियड्स फ्लू के लक्षणों का सामना भी करना पड़ता है। इसलिए 'फिजिकल हेल्थ' में आज जानेंगे कि पीरियड्स फ्लू क्या है। साथ ही जानेंगे कि- इसके क्या लक्षण हैं? पीरियड्स फ्लू के क्या कारण हैं? इससे कैसे राहत मिल सकती है? पीरियड फ्लू क्या है? इसे मेंस्ट्रुअल फ्लू भी कहा जाता है। यह एक ऐसी स्थिति है जो महिलाओं को उनके पीरियड शुरू होने से पहले, दौरान या बाद में प्रभावित करती है। भले ही यह कोई मेडिकली पुष्टि की गई बीमारी नहीं है, लेकिन यह बहुत सी महिलाओं में देखने को मिलती है। पीरियड के समय शरीर में होने वाले हॉर्मोनल बदलावों के कारण हर महिला पर अलग-अलग असर होते हैं। कुछ लोगों को पीरियड से ठीक पहले ही पीएमएस यानी प्री-मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम का सामना करना पड़ता है। जबकि कुछ को पूरे पीरियड के दौरान तबीयत खराब लगती है। इसमें पीरियड फ्लू जैसे लक्षण महसूस होते हैं इसका कोई स्पष्ट आंकड़ा या वजह नहीं है कि कितनी महिलाओं में पीरियड फ्लू के लक्षण दिखते हैं, लेकिन प्री-मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम बहुत कॉमन है। लगभग 90फीसदी महिलाओं को जीवन में कभी-न-कभी पीएमएस के साथ ये लक्षण दिखते हैं। ज्यादातर मामलों में ये लक्षण हल्के होते हैं और कंट्रोल किए जा सकते हैं। पीएमएस के ज्यादा गंभीर रूप को प्री-मेंस्ट्रुअल डिस्फोरिक डिसऑर्डर कहा जाता है। यह लगभग 5फीसदी महिलाओं को प्रभावित करता है। डॉ. मितुल के मुताबिक, ये एक मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारी है,

क्योंकि इससे गंभीर मानसिक तनाव हो सकता है। जिस तरह सामान्य फ्लू के कई कारण हो सकते हैं, वैसे ही पीरियड फ्लू के भी कई कारण होते हैं। इसके सबसे कॉमन कारण ग्राफिक में देखिए। 1. हॉर्मोनल बदलाव- एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरॉन हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव शरीर में सूजन और इम्यून सिस्टम की प्रतिक्रिया पैदा कर सकते हैं, जिससे फ्लू जैसे लक्षण महसूस होते हैं। 2. पोषण की कमी- अगर शरीर में विटामिन डी, आयरन, जिंक या मैग्नीशियम जैसे जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो तो थकान, सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द और खराब कर सकते हैं और पीरियड फ्लू जैसी स्थिति पैदा कर सकते हैं। 5. ऑटोइम्यून डिजीज-लूपस और रुमेटॉइड अर्थराइटिस जैसी बीमारियों से पीड़ित महिलाओं में इम्यून सिस्टम की गड़बड़ी के कारण शरीर में सूजन हो सकती है। 6. एलर्जी-खाने या किसी और चीज से एलर्जी होने पर भी पीरियड फ्लू जैसे लक्षण दिख सकते हैं। इसमें मतली , सिरदर्द और कमजोरी जैसे लक्षण दिख सकते हैं। 7. एंडोमेट्रिओसिस- इस स्थिति में बच्चेदानी की परत जैसा टिशू गर्भाशय के बाहर बढ़ने लगता है, जिससे भारी और दर्दनाक पीरियड, पेट फूलना और थकावट होती है। 8. एडेनोमायोसिस-इसमें गर्भाशय की परत मांसपेशियों में अंदर तक बढ़ जाती है, जिससे पीरियड के दौरान बहुत ज्यादा ब्लीडिंग और तेज ऐंठन होती है। 9. थायरॉइड की समस्या-हाइपोथाइरॉइडिज्म और हाइपरथाइरॉइडिज्म दोनों से हॉर्मोनल असंतुलन हो सकता है, जिससे पीरियड से पहले बुखार और फ्लू जैसे लक्षण आ सकते हैं। 10. दवाइयां-कुछ दवाइयां, जैसे पेनकिलर या बर्थ कंट्रोल पिल्स गले में खराश, कंपकंपी, मांसपेशियों में दर्द जैसे फ्लू के लक्षण पैदा कर सकती हैं। कैसे मिलेगी राहत- अगर आपको पीरियड फ्लू हो गया है, तो ऐसे कई आसान उपाय हैं जिनसे आप इसके लक्षणों को कम कर सकते हैं और आराम पा सकते हैं। अगर इन सुझावों पर ध्यान दें तो ये मददगार हो सकता है-पर्याप्त आराम करें: शरीर को ठीक होने के लिए पर्याप्त नींद और आराम दें। इससे थकान कम होगी और शरीर संक्रमण से लड़ पाएगा। पर्याप्त पानी पिएं: खूब सारा पानी और हर्बल चाय जैसी तरल चीजें पिएं। इससे सिरदर्द, पेट फूलना और कमजोरी जैसे लक्षण कम हो सकते हैं। गर्म सिंकाई करें: पेट के निचले हिस्से या कमर पर गर्म पानी की बोतल या हीट पैड रखने से ऐंठन और मांसपेशियों के दर्द में राहत मिलती है। दवाई लें: इबुप्रोफेन या पेरासिटामोल जैसी ओवर-द-काउंटर दवाएं दर्द और बुखार को कम करने में मदद कर सकती हैं। ट्रिगर से बचें: कैफीन, तीखा खाना और शराब जैसी चीजें पीरियड फ्लू, बदहजमी और माइग्रेन को बढ़ा सकती हैं। इनसे दूर रहना बेहतर है। हल्का एक्सरसाइज करें: अगर शरीर साथ दे तो हल्की सैर या योग करें। इससे न सिर्फ शारीरिक लक्षणों में राहत मिलती है, बल्कि तनाव और बेचैनी भी कम होती है। गले के लिए गरारे करें: अगर पीरियड से पहले गले में खराश हो रही है, तो नमक के पानी से गरारे करें लें, खासकर रात में जब दर्द ज्यादा महसूस होता है। गर्म कपड़े पहनें: अगर आपको पीरियड के दौरान बुखार या ठंड लग रही हो, तो खुद को गर्म रखें और परतों में कपड़े पहनें। ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करें: अगर आपका गला सूख रहा है या जलन हो रही है, तो कमरे में ह्यूमिडिफायर लगाएं। इससे हवा में नमी बनी रहेगी और राहत मिलेगी।

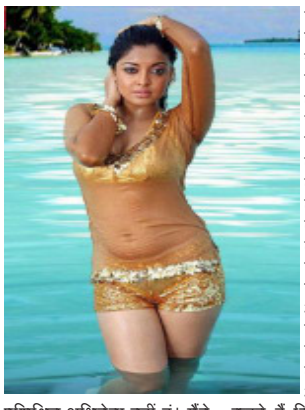
मधुबाला बायोपिक में कास्टिंग की चर्चा तेज,दावा-साई पल्लवी को मिल सकता है लीड रोल

मुंबई। हिंदी सिनेमा की सबसे खूबसूरत और लोकप्रिय अदाकाराओं में गिनी जाने वाली मधुबाला की जिंदगी पर बनने वाली बायोपिक एक बार फिर चर्चा में आ गई है। फिल्म की कास्टिंग को लेकर लगातार नए-नए नाम सामने आ रहे हैं। पहले खबर थी कि इस फिल्म में लीड रोल के लिए कियारा आडवाणी को चुना गया है, लेकिन यह खबर झूठी साबित हुई। एक रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म के लिए साउथ इंडस्ट्री की चर्चित अभिनेत्री साई पल्लवी का नाम सामने आया है। बताया जा रहा है कि वह इस भूमिका के लिए फिल्ममेकर संजय लीला भंसाली की शुरुआती पसंदों में शामिल रही हैं। हालांकि कास्टिंग को लेकर अभी तक कोई आधिकारिक घोषणा नहीं की गई है। दरअसल, इस बायोपिक को लेकर पिछले कुछ महीनों से कई तरह की खबरें सामने आती रही हैं। कभी कियारा आडवाणी के नाम की चर्चा हुई, तो कभी 'सैयारा' फेम अभिनेत्री अनीत पड्डा को मधुबाला का किरदार निभाने की खबरें आईं।सूत्रों के मुताबिक, फिल्म के निर्माता एक ऐसे चेहरे की तलाश में हैं जो मधुबाला की खूबसूरती और अभिनय दोनों को पर्दे पर जीवंत कर सके। इसी वजह से कास्टिंग को लेकर काफी सावधानी बरती जा रही है और कई नामों पर विचार किया जा रहा है।गौरतलब है कि मधुबाला भारतीय सिनेमा की सबसे चर्चित और लोकप्रिय अभिनेत्रियों में से एक रही हैं। उनकी फिल्में और उनकी निजी जिंदगी दोनों ही लंबे समय तक चर्चा में रही हैं। ऐसे में उनकी जिंदगी पर बनने वाली बायोपिक को लेकर दर्शकों में भी काफी उत्सुकता है। फिलहाल फिल्म की कास्टिंग और शूटिंग को लेकर मेकर्स की ओर से आधिकारिक घोषणा का इंतजार किया जा रहा है। माना जा रहा है कि आने वाले समय में इस प्रोजेक्ट से जुड़े और बड़े अपडेट सामने आ सकते हैं।

आमिर खान हुए 61 के, शूटिंग के समय घड़ी नहीं देखते,मोबाइल के जमाने में लंबे समय तक पेजर यूज किया

मुंबई। आमिर खान का फिल्मों से रिश्ता बचपन से ही जुड़ गया था। वे सिर्फ 8 साल की उम्र में चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर फिल्म 'यादों की बारात' में नजर आए थे। यह फिल्म उनके चाचा नासिर हुसैन ने बनाई थी। उस समय आमिर को फिल्मों की दुनिया का ज्यादा अंदाजा नहीं था, लेकिन कैमरे के सामने आने का अनुभव उन्हें हमेशा याद रहा। बाद में उन्होंने अभिनय को ही अपना

करियर बनाया और बॉलीवुड के सबसे भरोसेमंद अभिनेताओं में शामिल हो गए। उनका मानना है कि शुरुआती अनुभव ही किसी कलाकार के भीतर आत्मविश्वास पैदा करते हैं। बॉलीवुड के मिस्टर परफेक्शनिस्ट कहे जाने वाले आमिर खान आज अपना 61वां जन्मदिन मना रहे हैं। करीब चार दशक लंबे करियर में उन्होंने सिर्फ हिट फिल्में ही नहीं दीं, बल्कि अभिनय और कहानी कहने के तरीके को भी नई दिशा दी है। 8 साल की उम्र में फिल्म 'यादों की बारात' से चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर कैमरे के सामने आने वाले आमिर ने आगे चलकर 'लगान', 'गजनी', '3 इडियट्स' और 'दंगल' जैसी फिल्मों से अपनी अलग पहचान बनाई। किरदार के लिए महीनों तैयारी करना, स्क्रिप्ट पर गहराई से काम करना और हर फिल्म में कुछ नया करने की कोशिश उनकी खास पहचान बन चुकी है। इतना ही नहीं शूटिंग के दौरान आमिर घड़ी नहीं देखते है, मोबाइल के जमाने में लंबे समय तक पेजर यूज किया। उनका मानना था कि तकनीक से ज्यादा जरूरी काम पर ध्यान देना है। यही वजह है कि उन्हें इंडस्ट्री में 'मिस्टर परफेक्शनिस्ट' कहा जाता है।बचपन में आमिर अक्सर अपने पिता और परिवार के साथ फिल्म के सेट पर जाया करते थे। वे घंटों बैठकर शूटिंग देखते और कलाकारों को अभिनय करते हुए देखते थे। यही उनका पहला एक्टिंग स्क्रूल बन गया। एनडीटीवी को दिए एक इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'मैं



प्रशिक्षित अभिनेता नहीं हूं। मैंने अभिनय किसी संस्थान से नहीं सीखा, बल्कि सेट पर देखकर सीखा।' आमिर के मुताबिक हर फिल्म और हर किरदार उन्हें कुछ नया सिखाता है। यही वजह है कि वे हर रोल को बिल्कुल नए नजरिए से समझने की कोशिश करते हैं।फिल्मों से पहले आमिर खान की जिंदगी में खेल का भी बड़ा स्थान था। स्कूल के दिनों में उन्हें टेनिस खेलने का बहुत शौक था और वे स्टेट लेवल टेनिस खिलाड़ी भी रह चुके हैं। खेल ने उन्हें अनुशासन और धैर्य सिखाया। यही गुण बाद में उनके अभिनय करियर में भी काम आए। आमिर अक्सर कहते हैं कि किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए लगातार अभ्यास और फोकस जरूरी होता है। खेल से मिली यह सीख उनके काम करने के तरीके में भी साफ नजर आती है।आमिर खान को बॉलीवुड में 'मिस्टर परफेक्शनिस्ट' कहा जाता है क्योंकि वे अपने किरदार के लिए महीनों तक तैयारी करते हैं। वे स्क्रिप्ट पढ़ने से लेकर किरदार की मानसिकता समझने तक हर चीज पर गहराई से काम करते हैं। एनडीटीवी से बातचीत के दौरान आमिर खान ने कहा था, 'मैं खुद को परफेक्शनिस्ट नहीं मानता। मुझे बस अपने काम से प्यार है और मैं उसे ईमानदारी से करना चाहता हूं।' आमिर का कहना है कि किसी भी फिल्म को बेहतर बनाने के लिए पूरी टीम की मेहनत जरूरी होती है।आमिर खान एक सीन को परफेक्ट बनाने के लिए कई बार रिहर्सल करते हैं। अगर उन्हें लगता है कि सीन सही नहीं हुआ है तो वे बिना हिचकिचाहट के दोबारा शॉट देने के लिए तैयार रहते हैं। उनके साथ काम कर चुके कई कलाकार बताते हैं कि आमिर सेट पर बेहद फोकस्ड रहते हैं। उनका मानना है कि छोटी-छोटी चीजें ही किसी सीन को खास बनाती हैं। यही वजह है कि उनकी फिल्मों में अभिनय की गहराई अलग नजर आती है।आमिर खान शूटिंग के दौरान समय से ज्यादा काम की गुणवत्ता पर ध्यान देते हैं। वे सीन पूरा होने तक लगातार काम करते रहते हैं और घड़ी नहीं देखते। हिंदुस्तान टाइम्स को दिए इंटरव्यू में आमिर खान ने कहा था, 'फिल्म बनाना टीमवर्क है। अगर हम सब मिलकर ईमानदारी से काम करें तो परिणाम भी बेहतर आता है।'जब मोबाइल फोन तेजी से लोकप्रिय हो रहे थे, तब भी आमिर खान लंबे समय तक पेजर इस्तेमाल करते रहे। वे नई तकनीक अपनाने में जल्दबाजी नहीं करते थे। उनका मानना था कि तकनीक से ज्यादा जरूरी काम पर ध्यान देना है।

स्वत्वाधिकारी
प्रकाशक एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
श्री आधुनिक प्रिन्टर्स एण्ड पैकेजर्स प्रा.लि.
1- मिर्जापुर रोड नैनी प्रयागराज उ.प्र. 211008 से मुद्रित एवं एम2ए/25 एडीए कालोनी नैनी प्रयागराज 211008 (उ.प्र.)
से प्रकाशित
सम्पादक
डॉ.दीपक अरोरा
मो 0 न0 09415608783
RNI No. UPHIN/2012/41154
website:www.adhuniksamachar.com

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