



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया



प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक - 101

प्रयागराज, शनिवार 27 जून, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रूपये

वेनेजुएला भूकंप में अब तक 235 की मौत की पुष्टि, सरकार बोली- 39,000 लोग लापता, मलबे के नीचे से आ रही आवाजें

कराकस। दक्षिण अमेरिकी देश वेनेजुएला में आए दो भूकंप का असर- एयरपोर्ट सेवा बंद- भूकंप के झटकों से कराकस एयरपोर्ट की इमारत को नुकसान पहुंचा। छत के कुछ हिस्से गिरे, जिसके कारण उड़ानों को अस्थायी रूप से रोक दिया गया। बिजली सप्लाई बंद- तेज झटकों के कारण कई इलाकों में बिजली लाइनों और सबस्टेशनों को नुकसान पहुंचा। एहतियात के तौर पर कुछ क्षेत्रों की बिजली काटी गई। इंटरनेट कनेक्टिविटी ठप- टेलीकम्युनिकेशन इन्फ्रास्ट्रक्चर को नुकसान पहुंचाने से मोबाइल नेटवर्क और इंटरनेट सेवाएं बाधित हो गईं। पानी और गैस सप्लाई बंद- बिजली कटौती और पाइपलाइन नेटवर्क की जांच के चलते कई इलाकों में पानी और गैस की आपूर्ति अस्थायी रूप से रोक दी गई। लोगों ने सड़कों पर रात बिताई। भूकंप के बाद लगातार आफ्टरशॉक आने और इमारतों के गिरने के डर से हजारों लोगों ने सड़कों पर रात बिताई। वर्ल्ड सेंट्रल किचन ने भूकंप प्रभावितों तक गर्म खाना पहुंचाया-वेनेजुएला में भूकंप से प्रभावित तटीय शहर बोका डे आरोआ में राहत कार्य जारी है। राहत संस्था वर्ल्ड सेंट्रल किचन ने बताया कि उसके पार्टनर रेस्तरां ने प्रभावित लोगों तक गर्म भोजन पहुंचाया है। संस्था ने सोशल मीडिया पर कहा कि भूकंप के बाद शहर में बिजली आपूर्ति बंद है और कई घर ढह गए हैं। बोका डे आरोआ राजधानी कराकस से करीब 220 किलोमीटर पश्चिम में स्थित है।

मस्क की स्टारलिक का एक महीने की इंटरनेट सर्विस का ऑफर-इलॉन मस्क की स्टारलिक कंपनी ने वेनेजुएला में एक महीने के लिए फ्री इंटरनेट सर्विस देने का ऑफर दिया है। कंपनी ने एक पर कहा कि हम भूकंप प्रभावित क्षेत्रों में इंटरनेट कनेक्टिविटी बहाल करने पर भी काम कर रहे हैं। स्टारलिक का सेंट्रलाइट इंटरनेट नेटवर्क मिलिट्री और इंटेलिजेंस एप्लीकेशंस पर भी काम करता है। यह कभी-कभी भूकंप प्रभावित इलाकों में मोबाइल और फिक्स लाइन सर्विस बहाली भी करता है।

वेनेजुएला में भूकंप का असर

एयरपोर्ट सेवा बंद: भूकंप के झटकों से कराकस एयरपोर्ट की इमारत को नुकसान पहुंचा। छत के कुछ हिस्से गिरे, जिसके कारण उड़ानों को अस्थायी रूप से रोक दिया गया।

बिजली सप्लाई बंद: तेज झटकों के कारण कई इलाकों में बिजली लाइनों और सबस्टेशनों को नुकसान पहुंचा। अहतियात के तौर पर कुछ क्षेत्रों की बिजली काटी गई।

इंटरनेट कनेक्टिविटी ठप: टेलीकम्युनिकेशन इन्फ्रास्ट्रक्चर को नुकसान पहुंचाने से मोबाइल नेटवर्क और इंटरनेट सेवाएं बाधित हो गईं।

पानी और गैस सप्लाई बंद: बिजली कटौती और पाइपलाइन नेटवर्क की जांच के चलते कई इलाकों में पानी और गैस की आपूर्ति अस्थायी रूप से रोक दी गई।

लोगों ने सड़कों पर रात बिताई: भूकंप के बाद लगातार आफ्टरशॉक आने और इमारतों के गिरने के डर से हजारों लोगों ने सड़कों पर रात बिताई।

में अब तक 235 लोगों की मौत की पुष्टि हो गई है। जबकि 4300 से ज्यादा लोग घायल हैं। वेनेजुएला में बुधवार यानी 25 जून को साल 1821 के काराबोबो युद्ध की याद में राष्ट्रीय अवकाश था। इसलिए ज्यादातर लोग घरों में थे और फीफा वर्ल्ड कप मैच देख रहे थे। इससे मलबे में दबने वालों की संख्या ज्यादा होने की आशंका है। स्थानीय मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक मलबे के अंदर से आवाजें आ रही हैं। सरकार ने देर रात बताया कि 39 हजार से ज्यादा

आना बाकी है। अमेरिकी जियोलॉजिकल सर्वे के मुताबिक भूकंप से 10 हजार से ज्यादा लोगों के मारे जाने की 44फीसदी आशंका है। वहीं, एक लाख लोगों के जान गंवाने की 30फीसदी आशंका है। कार्यवाहक राष्ट्रपति डेल्सी रोड्रिगेज ने आपातकाल लगा दिया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रोड्रिगेज से बात कर मदद की पेशकश की है। वेनेजुएला में भूकंप

कनाडा ने माना- एअर इंडिया फ्लाइट ब्लास्ट खालिस्तानियों ने किया, 41 साल पहले आतंकी हमले में 329 लोगों की मौत हुई

ओटावा। कनाडा ने पहली बार आधिकारिक तौर पर माना है कि 1985 में एअर इंडिया की फ्लाइट 182 'कनिष्क' में हुए बम धमाके के पीछे कनाडा में मौजूद खालिस्तानी आतंकीयों का हाथ

ज्यादातर भारतीय मूल के थे। 24 लोग भारत के नागरिक थे। कनाडा ने यह बात कहने में 41 साल क्यों लगा दिए? भारत शुरू से कहता रहा कि इस हमले की साजिश कनाडा की जमीन से

में उसकी सैकड़ों घंटे की फोन रिकॉर्डिंग नष्ट कर दी। इससे महत्वपूर्ण सबूत खत्म हो गए और मुकदमा कमजोर पड़ गया। 2. सीएसआईएस और आरसीएमपी के बीच तालमेल की कमी-कनाडा की खुफिया एजेंसी सीएसआईएस और पुलिस एजेंसी आरसीएमपी के बीच जानकारी साझा करने को लेकर मतभेद थे। इसका असर जांच पर पड़ा। 3. हमले को भारत का मामला समझा गया- जांच आयोग ने कहा कि चूंकि विमान एयर इंडिया का था, इसलिए कई राजनीतिक और प्रशासनिक स्तर पर इसे मुख्य रूप से भारत से जुड़ा मामला माना गया। जबकि मारे गए अधिकांश लोग कनाडा के नागरिक थे। इससे इस हमले को कनाडा की राष्ट्रीय सुरक्षा के मुद्दे के रूप में उतनी गंभीरता नहीं मिली। 4. अदालत में केस कमजोर पड़ गया- मुख्य गवाहों को धमकियां मिलीं, कुछ की हत्या भी कर दी गई। सबूत कमजोर होने के कारण 2005 में मुख्य आरोपियों को अदालत में पर्याप्त सबूत न होने के चलते बरी कर दिया। 5. सरकार ने माफी तो मांगी, लेकिन नाम लेने से बचती रही- 2010 में तत्कालीन प्रधानमंत्री स्टीफन हार्पर ने पीड़ित परिवारों से माफी मांगी और माना कि सरकार इस मामले को संभालने में विफल रही। इसके बावजूद कई वर्षों तक कनाडा की सरकारी संस्थाएं एजेंसियों की कई गंभीर गलतियों ने जांच को कमजोर कर दिया। सबसे बड़ी चूक यह थी कि सीएसआईएस ने बम्बर खालसा के नेता तलविंदर सिंह परमाणु की निगरानी तो की, लेकिन बाद



था। कनाडा की खुफिया एजेंसी कनाडाियन सिक्योरिटी इंटेलिजेंस सर्विस (सीएसआईएस) ने इस घटना को 'जघन्य आतंकीयता का काम' बताया है। 23 जून को इस घटना के 41 साल पूरे होने पर सीएसआईएस ने सोशल मीडिया पर श्रद्धांजलि दी। इस दौरान एजेंसी ने लिखा, 'आतंकीवाद के पीड़ितों की राष्ट्रीय स्मृति दिवस पर हम एयर इंडिया फ्लाइट 182 के उन 329 लोगों को याद करते हैं, जिन्होंने एक जघन्य आतंकी हमले में अपनी जान गंवाई।' इस हादसे में विमान में सवार सभी 329 लोगों की मौत हुई थी। इनमें 268 कनाडाई नागरिक थे, जिनमें

सक्रिय खालिस्तानी आतंकीयों ने रची थी। लेकिन कनाडा की सरकार और सरकारी संस्थाएं कई दशकों तक सार्वजनिक तौर पर 'खालिस्तानी' शब्द इस्तेमाल करने से बचती रहीं। इसके पीछे कई वजह रहे हैं। 1. जांच एजेंसियों की बड़ी नाकामी-2010 में कनाडा के पूर्व सुप्रीम कोर्ट जज जॉन मेजर की अध्यक्षता में हुई सार्वजनिक जांच में कहा गया कि कनाडा की सुरक्षा एजेंसियों की कई गंभीर गलतियों ने जांच को कमजोर कर दिया। सबसे बड़ी चूक यह थी कि सीएसआईएस ने बम्बर खालसा के नेता तलविंदर सिंह परमाणु की निगरानी तो की, लेकिन बाद

ईरान बोला-नाटो देशों ने जंग में अमेरिका का साथ दिया, इन्हें जवाबदेह ठहराया जाए होर्मुज में जहाज पर हमला, पुल को नुकसान

वॉशिंगटन डीसी/तेहरान। ईरान ने आरोप लगाया है कि अमेरिका और इजराइल के ईरान को कंट्रोल किया जाता है को नुकसान पहुंचा। जहाज के कप्तान ने बताया कि इस घटना में कोई

में 3 लोगों की मौत हुई और 1 व्यक्ति घायल हुआ। इजराइली सेना ने हमले पर कोई आधिकारिक बयान नहीं दिया। 5. ईरान ने अमेरिका विरोधी नारों पर रोक की खबर खारिज की: ईरान ने कहा कि 'अमेरिका मुर्दाबाद' के नारे या अमेरिकी झंडा जलाने पर कोई प्रतिबंध नहीं लगाया गया है। सरकार ने सोशल मीडिया पर चल रही खबरों को गलत बताया। होर्मुज स्ट्रेट के पास एक मालवाहक जहाज पर हमले के बाद संयुक्त राष्ट्र ने वहां फंसे 11 हजार से ज्यादा नाविकों को निकालने का अभियान फिलहाल रोक दिया है। अंतरराष्ट्रीय समुद्री संगठन (आईएमओ) के चीफ आर्सेनियो डोमिंगुएज ने कहा कि कई जहाजों को सुरक्षित निकाल लिया गया है, लेकिन बाकी लोगों को निकालने से पहले सुरक्षा इंतजाम पक्के किए जा रहे हैं। ईरान ने खाड़ी देशों से मिडिल ईस्ट को परमाणु हथियार मुक्त क्षेत्र बनाने को कहा-ईरान ने खाड़ी सहयोग परिषद (जीसीसी) के देशों से मिडिल ईस्ट को परमाणु हथियार मुक्त क्षेत्र बनाने की पहल का समर्थन करने की अपील की है। विदेश मंत्रालय ने कहा कि ईरान को खतरे के रूप में पेश करने वाली नीतियों का साथ देने के बजाय इस पहल को आगे बढ़ाया जाना चाहिए। विदेश मंत्रालय ने अमेरिका और इजराइल के उन आरोपों को भी खारिज किया, जिनमें उसके परमाणु कार्यक्रम को लेकर सवाल उठाए गए हैं। मंत्रालय ने कहा कि ईरान का परमाणु कार्यक्रम पूरी तरह शांतिपूर्ण है।



पर हुए हमले में साथ देने वाले नाटो देशों को इसके लिए जवाबदेह ठहराया जाना चाहिए। ईरान के विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माइल बयई ने सोशल मीडिया पर कहा कि नाटो चीफ मार्क रूट ने खुद माना है कि इटली और रोमानिया ने ईरान के खिलाफ सैन्य कार्रवाई में अमेरिका का साथ दिया था। बयई ने कहा कि इन्हें अपने नागरिकों और पूरी दुनिया को बताना चाहिए कि उन्होंने नाटो देशों और इजराइल के साथ मिलकर ईरान के खिलाफ इस कार्रवाई का समर्थन क्यों किया। वहीं, होर्मुज स्ट्रेट में एक कॉमर्शियल जहाज पर किसी अज्ञात प्रोजेक्टाइल, यानी हमलावर हथियार से अटक हुआ। ब्रिटेन की यूके मैरीटाइम ट्रेड ऑपरेशंस, यानी यूकेएमटीओ ने इसकी जानकारी दी है। जहाज ओमान के तट के पास था, तभी प्रोजेक्टाइल जहाज के दाहिने हिस्से से टकराया। इस हमले में जहाज के ब्रिज, जहां से जहाज

भी व्यक्ति घायल नहीं हुआ। पिछले 24 घंटे के 5 बड़े अपडेट्स- 1. ईरान ने होर्मुज में नए रूट पर आपत्ति जताई : ईरान ने संयुक्त राष्ट्र (यूएन) के उस प्रस्ताव को खारिज कर दिया है, जिसमें होर्मुज से जहाजों को सुरक्षित निकालने के लिए नए समुद्री रास्ते, यानी इस्क्यूएशन लेन बनाने की बात कही गई थी। 2. होर्मुज को लेकर ईरान-अमेरिका आमने-सामने: ईरान ने कहा कि बिना नियम माने गुजरने वाले जहाजों पर कार्रवाई होगी। अमेरिका ने साफ किया कि होर्मुज पर किसी एक देश का नियंत्रण स्वीकार नहीं करेगा। 3. ट्रम्प ने युद्ध खर्च के लिए रु.8.3 लाख करोड़ मांगे: ट्रम्प सरकार ने अमेरिकी संसद से रु.8.322 लाख करोड़ की अतिरिक्त फंडिंग मांगी। यह रकम युद्ध खर्च, सेना की तैयारी और हथियारों के भंडार के लिए इस्तेमाल होगी। 4. लेबनान में इजराइली हमले जारी: नाबातियेह के पास कार पर हमले

पेरू की पहली महिला राष्ट्रपति- 19 साल में संभाली जिम्मेदारी, पढ़ाई छूटी, जेल गई और बंकर में काटी रातें लेकिन बिखरने नहीं दी पार्टी

लीमा। पेरू में पहली बार कोई महिला राष्ट्रपति बनने जा रही है। यहां चौथी बार चुनाव

और राजनीतिक अस्थिरता से देश को संभालने की चुनौती होगी। पढ़िए केइको के जीवन



लड़ रही दक्षिणपंथी नेता केइको फुजीमोरी (51) ने जीत हासिल की है। वेइको को करीब 50.1फीसदी वोट मिले, जबकि वामपंथी उम्मीदवार रोबर्टो सांचेज को 49.9फीसदी वोट मिले। केइको 28 जुलाई को राष्ट्रपति पद की शपथ लेंगी। वह पूर्व राष्ट्रपति अल्वर्टो फुजीमोरी की बेटी हैं। चुनावी फंडिंग मामले में केइको 2018 से 2020 तक जेल में भी रह चुकी हैं। अब उनके सामने अपराध, भ्रष्टाचार

से जुड़े किस्से-धमाकों के बीच भी पिता स्कूल भेजते-1990 के दशक में केइको के पिता अल्वर्टो फुजीमोरी राष्ट्रपति थे। तब पेरू उग्रवादी संगठन सेंडरो लुमिनोसो के हमलों से दहल रहा था। उस समय राष्ट्रपति भवन भी उग्रवादियों के निशाने पर था, इसलिए बेटी केइको और उनके भाई-बहनों को सुरक्षा के लिए लंबे समय तक बंकरों में रहना पड़ता था। रात में धमाकों और हमलों की खबरें आतीं तो बच्चे

यूरोपीय संघ की बैठक में स्वीडन की मंत्री अपने 3 साल के बच्चे के साथ पहुंचीं

बर्न। यूरोपीय संघ (ईयू) के जलवायु मंत्रियों की बैठक में

करियर में से किसी एक को चुनने के लिए मजबूर नहीं होना



गुरुवार को स्वीडन की जलवायु मंत्री रोमिना पुरमोख्तारी अपने 3 महीने के बेटे एडम को लेकर पहुंचीं। ईयू परिषद वे 3 अधिकारियों के मुताबिक, पहली बार किसी मंत्री स्तरीय बैठक में एक शिशु शामिल हुआ है। 30 साल की रोमिना ने कहा कि वह यह दिखाना चाहती थीं कि महिलाओं को मां बनने और

चाहिए। उन्होंने कहा कि ऐसा तभी संभव है, जब परिवार और सरकारी नीतियों से पूरा सहयोग मिले। स्वीडन में दुनिया की सबसे उदार पेटेंटल लीव नीतियों में से एक है। वहां माता-पिता को कुल 16 महीने का सवेदन अवकाश मिलता है। इसमें से 90 दिन मां और 90 दिन पिता के लिए तय होते हैं।

जापान की पीएम 1 जुलाई से भारत दौरे पर, पीएम मोदी के साथ होगी बैठक

टोकियो। जापान की प्रधानमंत्री साने तकाइची 1 से

देशों के सहयोग के सभी पहलुओं की समीक्षा की जाएगी। साथ



उन्होंने आगे कहा कि क्षेत्र में स्थायी शांति और सुरक्षा तभी संभव है, जब क्षेत्रीय देश आपसी सहयोग बढ़ाएं और बाहरी दखल से बचें। साथ ही ईरान ने अपनी मिसाइल और ड्रोन क्षमताओं को खतरे के रूप में पेश करने की कोशिशों की भी निंदा की।

3 जुलाई तक भारत के दौरे पर रहेगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के निमंत्रण पर वह नई दिल्ली आएंगी और दोनों नेताओं के बीच 16वीं भारत-जापान वार्षिक शिखर बैठक होगी। विदेश मंत्रालय के मुताबिक, बैठक में व्यापार, निवेश, रक्षा समेत दोनों

भारत ने बांग्लादेशियों के लिए फिर शुरू की टूरिस्ट वीजा विकल्प-2 साल बाद बहाल हुई सुविधा

ढाका। भारत ने बांग्लादेशी नागरिकों के लिए टूरिस्ट वीजा सेवाएं

यह भी स्पष्ट किया कि मेट्रिकल वीजा और मानवीय आधार पर जरूरी मामलों के लिए वीजा जारी करने की मौजूदा व्यवस्था पहले की तरह जारी रहेगी। अगस्त 2024 में बांग्लादेश में भारतीय सांस्कृतिक केंद्र और विभिन्न भारतीय वीजा आवेदन केंद्रों पर हुए हमलों के बाद सुरक्षा कारणों से भारत को



दो साल बाद फिर से शुरू करने की घोषणा की है। भारतीय उच्चायुक्त दिनेश त्रिवेदी ने गुरुवार को कहा कि 28 जून 2026 से बांग्लादेश में पांच भारतीय वीजा आवेदन केंद्रों (आईवीसी) पर पर्यटक वीजा के आवेदन स्वीकार किए जाएंगे। ढाका के जमुना फ्यूचर पार्क स्थित इंडियन वीजा एलिकेशन सेंटर में घोषणा करते हुए त्रिवेदी ने कहा कि टूरिस्ट वीजा के आवेदन ढाका, राजशाही, चिटगांव, सिलहट और खुलना स्थित केंद्रों पर जमा किए जा सकेंगे। उन्होंने

अपनी वीजा सेवाएं सीमित करनी पड़ी थीं। हालांकि, भारत ने गंभीर चिंता जताई। जरूरतों और आपातकालीन मामलों को ध्यान में रखते हुए ढाका, चिटगांव, खुलना, सिलहट और राजशाही में वीजा पर्यटक वीजा के आवेदन स्वीकार किए जाएंगे। ढाका के जमुना फ्यूचर पार्क स्थित इंडियन वीजा एलिकेशन सेंटर में घोषणा करते हुए त्रिवेदी ने कहा कि टूरिस्ट वीजा के आवेदन ढाका, राजशाही, चिटगांव, सिलहट और खुलना स्थित केंद्रों पर जमा किए जा सकेंगे। उन्होंने



(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। दिनांक 25/06/2026 को एक अज्ञात व्यक्ति की मृत्यु सड़क दुर्घटना में हो गई है। जिसके पंचायतनामा व शिनाख्त की कार्यवाही थाना कीडगंज के द्वारा संपादित की जा रही है। यदि किसी को उपरोक्त व्यक्ति के संबंध में जानकारी हो तो 9454402834 पर संपर्क कर सूचित करें।



राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक/साप्ताहिक समाचार पत्र
RNI NO:-UPHIN/2015/63398
प्रयागराज से प्रकाशित

'आधुनिक समाचार' आधुनिक भारत की नई आवाज

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

कोलकाता-जयपुर में तेज बारिश, प्रयागराज में प्री-मानसून, अस्पताल-दुकानों में पानी भरा, यूपी-बिहार में हीटवेव

नई दिल्ली/लखनऊ। राजस्थान में मानसून के इंतजार के बीच गुरुवार को जयपुर में तेज बारिश हुई। करीब आधे घंटे में हुई 50एमएम बारिश से सड़कें डूब गईं। कई वाहन पानी की वजह से बंद हो गए। कई दुकानों-मकानों में भी पानी भर गया। कोलकाता में भी कुछ ऐसा ही हाल रहा। दोपहर में करीब एक घंटे की बारिश से शहर की मुख्य सड़कों पर एक फीट तक पानी भर गया। कोलकाता के एसएस्केएम अस्पताल के अंदर तक पानी घुस गया। इससे मरीज और उनकी देखभाल करने वाले लोगों को काफी परेशानी हुई। बारिश से हादसों की आशंका को देखते हुए मध्य प्रदेश के इंदौर में 15 पर्यटन स्थलों में 22 अस्पताल तक एंटी बंद कर दी गई है। राज्य के शाजापुर में गुरुवार को बिजली गिरने से एक बुजुर्ग की मौत हो गई। मौसम विभाग ने कहा है कि अगले 2 से 4 दिनों में मानसून पूरे राज्य को कवर

कर सकता है। इधर, यूपी में मानसून 8 दिन लेट है। यह



मेघालय, पश्चिम बंगाल और सिक्किम के कुछ हिस्सों में भारी

लगतार चौथे दिन हीटवेव का अलर्ट है। 28 जून-छत्तीसगढ़, तेलंगाना, ओडिशा, केरल, गोवा, तमिलनाडु, अरुणाचल प्रदेश, असम, मेघालय, पश्चिम बंगाल, सिक्किम में भारी बारिश की संभावना है। बिहार में 50-60किमी/घंटा की रफ्तार से तेज आंधी चल सकती है। मध्य प्रदेश, ओडिशा, पूर्वी राजस्थान और तमिलनाडु समेत कई राज्यों में तेज हवा चल रही है। राजस्थान में 30-40किमी/घंटा की रफ्तार से तेज हवाओं के साथ बारिश का अनुमान है। पूर्वी उत्तर प्रदेश के कुछ इलाकों में हीटवेव जारी रहेगी। मौसम विभाग के मुताबिक उत्तर प्रदेश में 28 जून को मानसून की एंटी हो सकती है। गुरुवार को पूरे प्रदेश में बादल छाए रहे, कई जिलों में प्री-मानसून बारिश भी हुई। दूसरी तरफ राज्य में हीटवेव का भी असर है। प्रयागराज में अधिकतम तापमान 43.0डिग्री रहा, जो पूरे देश में सबसे ज्यादा था।

आमतौर पर 20 जून तक आ जाता है लेकिन इस बार 15 दिनों से बिहार बॉर्डर पर रुका है। राज्य के 8 जिलों में गुरुवार को हीटवेव के हालात रहे। बिहार के 13 जिलों में तेज धूप के साथ गर्म हवा चली। अगले 2 दिन के मौसम का हाल:-27 जून:-असम,

बारिश होगी। सिक्किम, गोवा, तेलंगाना और कर्नाटक में समुद्र के करीबी इलाकों में बारिश का ऑरेंज अलर्ट है। आंध्र प्रदेश, झारखंड, ओडिशा में भी तेज बारिश की चेतावनी है। मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश और महाराष्ट्र (नागपुर-अमरावती रीजन) में

कहां-कहां से देय होगा, सरलतम शब्दों में स्पष्ट किये जाने, उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा सेवा चयन बोर्ड अधिनियम 1982 की शिक्षकों की सेवा सुरक्षा संबंधी सबसे महत्वपूर्ण धारा-21 को नवगठित उत्तर प्रदेश शिक्षा सेवा चयन आयोग में यथावत शीघ्र सम्मिलित किए जाने, वरिष्ठ शिक्षक को कार्यवाहक प्रधानाचार्य/प्रधानाध्यापक के पद की सेवा शर्तों से आच्छादित किए जाने वाला वित्तीय लाभ का आदेश शीघ्र निर्गत किये जाने और सहायता प्राप्त माध्यमिक शिक्षकों के लिए कैंशलेस चिकित्सा सुविधा का कार्ड बनवाने संबंधी आदेश शीघ्र जारी किया जाने की मांग की गई है।

अपर शिक्षा निदेशक को ज्ञापन को जीपीएफ खाते में अभी तक स्थानांतरित नहीं करने पर वित्त निंत्रक महोदय से मुलाकात कर प्रांतीय अध्यक्ष धर्मदेव यादव ने वार्ता की तो उन्होंने बताया कि एनपीएस की धनराशि ब्याज सहित शिक्षक-कर्मचारियों को देने में उत्पन्न समस्या से उच्च अधिकारियों को अवगत कराते हुए दिशा निर्देश मांगा गया है। शीघ्र ही निस्तराण कर सम्पूर्ण धनराशि मेरे द्वारा अथवा

जिला विद्यालय निरीक्षकों के माध्यम से उनके जीपीएफ खाते में स्थानांतरित कर दिया जाएगा। प्रतिनिधिमंडल में डॉ सत्य प्रकाश सिंह प्रांतीय कोषाध्यक्ष, मनोज तिवारी, जौनपुर के जिला उपाध्यक्ष हांशाला प्रसाद पाठ, जिला कोषाध्यक्ष राम नारायण बिन्दु, जिला संयुक्त मंत्री विजय प्रकाश गौतम आदि साथ रहे।



अपर शिक्षा निदेशक माध्यमिक शिक्षक कामता राम पान जी को ज्ञापन सौंपा

लगने पर मात्र 1100 लाभ मिलता है। जबकि मिलना चाहिए रु3300) उक्त विसंगति को शीघ्र दूर किया जाने, वर्तमान में विभिन्न स्तरों (जिला विद्यालय निरीक्षक, संयुक्त शिक्षा निदेशक, वित्त निंत्रक एवं शिक्षा निदेशक) पर अवशेष देयक की साख सीमा (एरियर) की धनराशि की अनुमन्यता और धन आवंटन)की कितनी-कितनी धनराशि का एरियर

28 जून को किया जाएगा पल्स पोलियो अभियान का शुभारंभ

जिलाधिकारी ने जिला स्वास्थ्य समिति की शासी निकाय की बैठक में स्वास्थ्य सेवाओं की प्रगति की समीक्षा की, स्वास्थ्य योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन, शत-प्रतिशत संस्थागत प्रसव एवं नियमित टीकाकरण पर दिया विशेष जोर, आशा कार्यकर्ताओं के इंसेंटिव का समयबद्ध भुगतान सुनिश्चित कराने दिए गए निर्देश

(आधुनिक समाचार

नेटवर्क) रायबरेली। गुरुवार को जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोक की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में जिला स्वास्थ्य समिति की शासी निकाय की समीक्षा बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में जनपद में स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं, कार्यक्रमों एवं स्वास्थ्य सेवाओं की प्रगति की विस्तृत समीक्षा की गई तथा स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक प्रभावी एवं जनोन्मुखी बनाने के लिए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं की समीक्षा करते हुए कहा कि शत-प्रतिशत संस्थागत प्रसव सुनिश्चित कराया जाए, जिससे मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी लाई जा सके तथा गर्भवती महिलाओं को सुरक्षित एवं गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध हो सकें। उन्होंने नियमित टीकाकरण कार्यक्रम की प्रगति की भी समीक्षा की तथा निर्देशित किया कि पात्र बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं का शत-प्रतिशत टीकाकरण सुनिश्चित किया जाए। किसी भी स्तर पर पात्र लाभार्थी टीकाकरण से वंचित न रहें, इसके लिए विशेष अभियान चलाकर कार्य किया जाए। जिलाधिकारी ने स्वास्थ्य विभाग द्वारा संचालित विभिन्न राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों एवं जनकल्याणकारी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन पर बल देते हुए कहा कि सभी योजनाओं का लाभ समयबद्ध एवं पारदर्शी तरीके से पात्र लाभार्थियों तक पहुंचाया जाए। उन्होंने योजनाओं की प्रगति की नियमित निगरानी करने तथा निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। बैठक में आशा कार्यकर्ताओं के कार्यों एवं उनके लक्षित प्रोत्साहन भुगतान (इंसेंटिव)

की भी समीक्षा की गई। जिलाधिकारी ने स्पष्ट निर्देश दिए कि आशा कार्यकर्ताओं के इंसेंटिव का भुगतान समय से किया जाए तथा किसी भी स्तर पर अनावश्यक विलंब न होने पाए। उन्होंने कहा कि आशा

को निर्देशित किया कि बूखों की स्थापना, दवा की उपलब्धता, कार्मिकों की तैनाती एवं अन्य आवश्यक व्यवस्थाएं समय से पूर्ण कर ली जाएं। साथ ही 28 जून को आयोजित होने वाले बूथ दिवस की

द्वारा निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि आपातकालीन स्वास्थ्य सेवाओं की सफलता समय की उपलब्धता पर निर्भर करती है। यदि किसी भी स्तर पर एम्बुलेंस निर्धारित समय में मौके पर नहीं पहुंचती है



कार्यकर्ता स्वास्थ्य विभाग की महत्वपूर्ण कड़ी हैं और उनके भुगतान संबंधी मामलों का प्राथमिकता के आधार पर निस्तराण किया जाना चाहिए। आगामी 28 जून से प्रारम्भ होने वाले पल्स पोलियो अभियान की तैयारियों की समीक्षा करते हुए जिलाधिकारी ने अभियान को सफल बनाने के लिए व्यापक प्रचार-प्रसार कराने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि अभियान के संबंध में जनजागरूकता बढ़ाने हेतु सभी उपलब्ध माध्यमों का उपयोग किया जाए, ताकि अधिक से अधिक बच्चों तक पोलियो रोधी दवा पहुंचाई जा सके। उन्होंने संबंधित अधिकारियों

सभी व्यवस्थाएं सुव्यवस्थित एवं प्रभावी ढंग से सुनिश्चित की जाएं। बैठक में स्वास्थ्य विभाग की निर्माणाधीन परियोजनाओं की भी समीक्षा की गई। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि निर्माण कार्यों में गुणवत्ता एवं समयबद्धता का विशेष ध्यान रखा जाए तथा निर्माणाधीन परियोजनाओं को शीघ्र पूर्ण कराकर विभाग को हस्तांतरित कराया जाए, जिससे आमजन को स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ समय से मिल सके। एम्बुलेंस सेवाओं की समीक्षा के दौरान जिलाधिकारी ने रिस्पॉन्स टाइम पर विशेष ध्यान

अथवा लापरवाही की शिकायत प्राप्त होती है, तो उसकी जांच कराकर संबंधित वेंडर एवं जिम्मेदार के विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। बैठक में मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ0 नवीन चंद्रा, अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ0 अरविंद कुमार, उप मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ0 अरुण कुमार, जिला विद्यालय निरीक्षक संजोय कुमार सिंह, जिला बेंसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह, जिला कार्यक्रम अधिकारी सुरेंद्र कुमार सहित स्वास्थ्य विभाग एवं संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

मम्माज नेस्ट प्रीस्कूल में निःशुल्क सेल्फ डिफेंस शिविर का शुभारंभ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। मम्माज नेस्ट

श्रीमती कीर्ति पांडेय ने सभी अतिथियों, अभिभावकों एवं

प्रयागराज कराटे एसोसिएशन के टेक्निकल हेड श्री अरविंद के



प्रीस्कूल, डे-केयर एवं एक्टिविटी सेंटर, गंगोत्री नगर, नैनी, प्रयागराज में बुधवार को छह दिवसीय निःशुल्क सेल्फ डिफेंस शिविर का शुभारंभ उल्हासपूर्वक किया गया। शिविर का उद्देश्य बच्चों, बालिकाओं, महिलाओं एवं युवाओं को आत्मरक्षा, अनुशासन, आत्मविश्वास तथा शारीरिक एवं मानसिक सशक्तिकरण के प्रति जागरूक करना है। कार्यक्रम का आयोजन संस्थान की संस्थापक श्रीमती पूजा सिंह एवं श्री मृत्युंजय सिंह के मार्गदर्शन में किया गया। उद्घाटन अवसर पर श्री मृत्युंजय सिंह ने कहा कि वर्तमान समय में आत्मरक्षा केवल एक कौशल नहीं, बल्कि प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता बन चुकी है। उन्होंने प्रतिभागियों को नियमित अभ्यास के माध्यम से अपनी सुरक्षा के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित किया। विद्यालय की प्रधानाचार्या

प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए कहा कि आज के परिवर्तित सामाजिक परिवेश में बच्चों, विशेषकर बालिकाओं एवं महिलाओं को विभिन्न परिस्थितियों में सतर्कता, आत्मबल और आत्मरक्षा कौशल के प्रभावी उपयोग के लिए प्रशिक्षित किया जा रहा है। शिविर के प्रथम दिवस प्रतिभागियों एवं अभिभावकों में विशेष उत्साह देखने को मिला। कार्यक्रम के दौरान आत्मरक्षा को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने तथा समाज में सुरक्षा एवं आत्मविश्वास की भावना को बढ़ावा देने का संदेश दिया गया। कार्यक्रम के अंत में संस्थान परिवार ने क्षेत्र के बच्चों, युवाओं एवं महिलाओं से इस निःशुल्क शिविर का अधिकतम लाभ उठाने एवं बढ़ी संख्या में सहभागिता सुनिश्चित करने की अपील की।

प्रतिभागियों का स्वागत करते हुए कहा कि आज के परिवर्तित सामाजिक परिवेश में बच्चों, विशेषकर बालिकाओं एवं महिलाओं को विभिन्न परिस्थितियों में सतर्कता, आत्मबल और आत्मरक्षा कौशल के प्रभावी उपयोग के लिए प्रशिक्षित किया जा रहा है। शिविर के प्रथम दिवस प्रतिभागियों एवं अभिभावकों में विशेष उत्साह देखने को मिला। कार्यक्रम के दौरान आत्मरक्षा को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने तथा समाज में सुरक्षा एवं आत्मविश्वास की भावना को बढ़ावा देने का संदेश दिया गया। कार्यक्रम के अंत में संस्थान परिवार ने क्षेत्र के बच्चों, युवाओं एवं महिलाओं से इस निःशुल्क शिविर का अधिकतम लाभ उठाने एवं बढ़ी संख्या में सहभागिता सुनिश्चित करने की अपील की।

केक काटकर मनाया गया व्यापारी नेता का जन्मदिन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोराम/प्रयागराज। क्षेत्र के भदरी स्थित एक रेस्टोरेंट पर आज भाजपा जिलाध्यक्ष पिछड़ा मोर्चा विजय पटेल जी के नेतृत्व में आज व्यापारी नेता व जिला उपाध्यक्ष

प्रारंभ किया और क्षेत्र में और आगे बढ़ने का आशीर्वाद दिया। इस

अवसर पर भाजपा समर्थक दल के पिछड़ा मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष रामनरेश विश्वकर्मा ने भी केक खिलारक जन्मदिन की बधाई दी।



अवसर पर भाजपा समर्थक दल के पिछड़ा मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष रामनरेश विश्वकर्मा ने भी केक खिलारक जन्मदिन की बधाई दी।

अवसर पर भाजपा समर्थक दल के पिछड़ा मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष रामनरेश विश्वकर्मा ने भी केक खिलारक जन्मदिन की बधाई दी।

अवसर पर भाजपा समर्थक दल के पिछड़ा मोर्चा के प्रदेश अध्यक्ष रामनरेश विश्वकर्मा ने भी केक खिलारक जन्मदिन की बधाई दी।

प्रयागराज में जिला स्तरीय 'एमएसएमई कॉन्क्लेव' का सफल आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। उत्तर प्रदेश स्टेट इंडस्ट्रियल एसोसिएशन (यूपी एसआई ए) द्वारा इंडियन बैंक के सहयोग से जिला स्तरीय 'एमएसएमई कॉन्क्लेव' का सफल आयोजन 25 जून 2026, गुरुवार

कुमारी, जीएम, इंडियन बैंक; श्री अवधेश कुमार पुरबे, एजीएम, इंडियन बैंक, प्रयागराज; श्री संतोष कुमार, रीजनल मैनेजर, यूपी एसआई ए डीए; श्रीमती

कि एमएसएमई इकाइयों के विकास, उद्योगों की समस्याओं के समाधान और निवेश को प्रोत्साहित करने के लिए प्रशासन एवं संबंधित विभाग हर संभव

हित में किए जा रहे कार्यों, औद्योगिक विकास के लिए उठाए गए कदमों तथा एमएसएमई क्षेत्र को सशक्त बनाने की दिशा में यूपीएसआईए के निरंतर प्रयासों पर प्रकाश डाला। इसके बाद इंडियन बैंक के प्रतिनिधियों द्वारा 'MSME Advantage' विषय पर मुख्य वक्तव्य दिया गया। इस सत्र में उद्यमियों को बैंकिंग सुविधाओं, ऋण योजनाओं, वित्तीय सुविधाओं और एमएसएमई इकाइयों के लिए उपलब्ध अवसरों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दी गई। महिला उद्यमिता को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से प्रकाश इंडस्ट्रीज की श्रीमती एकता जायसवाल ने प्रेरणादायक संबोधन दिया। उन्होंने अपने अनुभव साझा करते हुए महिला उद्यमियों को आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने और उद्योग जगत में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। लंच के पश्चात यूपीएसआईए के सदस्यों एवं उनके उत्पादों की झलक प्रस्तुत की गई, जिसमें विभिन्न

भूमिका निभाई। आयोजन टीम में श्री नीरज कुमार, संगठन मंत्री; श्री कुतुबुद्दीन खान, कोषाध्यक्ष; श्री मनोष शुक्ला, सचिव; श्री अनुराज तिवारी, स्टेट कोऑर्डिनेटर; श्री प्रिंस जायसवाल, प्रयागराज - इनोवेटिव यूपी चेयरमैन; श्री अनंत चंद्र, हेड आईटी सेल एवं स्टार्टअप; श्री मोहम्मद इजराइल, उपाध्यक्ष; श्री मनीष कुमार वेत्सरवानी, उपाध्यक्ष, यूपीएसआईए, प्रयागराज; तथा डॉ. पुनीत अरोड़ा, मीडिया प्रभारी शामिल रहे। सभी सदस्यों ने कार्यक्रम की तैयारी, अतिथियों के स्वागत, उद्यमियों के समन्वय, मीडिया प्रबंधन और आयोजन की व्यवस्था में सक्रिय सहयोग प्रदान किया। कार्यक्रम के अंत में श्री प्रिंस जायसवाल, प्रयागराज - इनोवेटिव यूपी चेयरमैन द्वारा धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया गया। उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित सभी सम्मानित अतिथियों, अधिकारियों, इंडियन बैंक के प्रतिनिधियों, उद्यमियों, यूपीएसआईए पदाधिकारियों, सदस्यों, आयोजन समिति एवं मीडिया प्रतिनिधियों का आभार



को रमांशा इन, होटल एंड रिसॉर्ट, मिर्जापुर रोड, इंडियन टेलीकॉम इंडस्ट्रीज के सामने, नैनी, प्रयागराज में किया गया। कार्यक्रम प्रातः 11:00 बजे से सायं 4:00 बजे तक आयोजित हुआ, जिसमें जिले के उद्यमियों, औद्योगिक संगठनों, बैंकिंग संस्थानों, सरकारी विभागों एवं गणमान्य अतिथियों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की। कॉन्क्लेव का मुख्य उद्देश्य एमएसएमई क्षेत्र को सशक्त बनाना, उद्यमियों को सरकारी की योजनाओं से अवगत कराना, बैंकिंग सुविधाओं की जानकारी देना तथा उद्योगों को वित्तीय एवं प्रशासनिक सहयोग उपलब्ध कराने के लिए एक सकारात्मक संवाद स्थापित करना था। कार्यक्रम के माध्यम से उद्यमियों को विभागीय सहयोग, बैंकिंग योजनाओं, औद्योगिक विकास और एमएसएमई क्षेत्र से जुड़े विभिन्न अवसरों की जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम में जनपद के प्रमुख विभागों के वरिष्ठ अधिकारियों, बैंकिंग संस्थानों, औद्योगिक विकास और एमएसएमई क्षेत्र से जुड़े विभिन्न अवसरों की जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम में जनपद के प्रमुख विभागों के वरिष्ठ अधिकारियों, बैंकिंग संस्थानों, औद्योगिक विकास और एमएसएमई क्षेत्र से जुड़े विभिन्न अवसरों की जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम में जनपद के प्रमुख विभागों के वरिष्ठ अधिकारियों, बैंकिंग संस्थानों, औद्योगिक विकास और एमएसएमई क्षेत्र से जुड़े विभिन्न अवसरों की जानकारी प्रदान की गई।

प्रेरणा, जीएम, वरुण बेवरेजेज; तथा श्री अरविंद राय, अध्यक्ष, यूपीएसआईए प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत उद्यमियों एवं गणमान्य अतिथियों के आगमन, चाय-कॉफी, विचारों के आदान-प्रदान एवं आपसी परिचय से हुई। इस दौरान उपस्थित उद्यमियों ने एक-दूसरे के साथ अपने अनुभव साझा किए तथा उद्योगों के विकास, वित्तीय सहयोग, सरकारी योजनाओं और विभागीय समन्वय से जुड़े विभिन्न विषयों पर चर्चा की। इसके पश्चात अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम का संचालन सुश्री नेहा द्वारा किया गया। यूपीएसआईए के अध्यक्ष श्री अरविंद राय ने संस्था का परिचय देते हुए कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की और उपस्थित अतिथियों एवं प्रतिभागियों का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि यूपीएसआईए लगातार उद्यमियों की समस्याओं को प्रशासन, बैंक और संबंधित विभागों तक पहुंचाने के लिए कार्य कर रही है तथा एमएसएमई क्षेत्र को मजबूत बनाने के लिए निरंतर प्रयासरत है। कार्यक्रम में उपस्थित वरिष्ठ अधिकारियों ने एमएसएमई, औद्योगिक विकास, सरकारी योजनाओं, विभागीय सहयोग और उद्यमियों की समस्याओं के समाधान से जुड़े विषयों पर अपने विचार व्यक्त किए। अधिकारियों ने उद्यमियों को आश्वस्त किया

सहयोग प्रदान करेंगे। श्रीमती विभा मिश्रा द्वारा एमएसएमई क्षेत्र की भूमिका, उद्यमिता के महत्व



और स्थानीय उद्योगों के विकास की आवश्यकता पर प्रकाश डाला गया। उन्होंने कहा कि एमएसएमई इकाइयों को प्रोत्साहित करने और आत्मनिर्भर भारत के लक्ष्य को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। कार्यक्रम के दौरान श्री अनंत चंद्र, हेड आईटी सेल एवं स्टार्टअप, यूपीएसआईए के अध्यक्ष और श्रीमती एकता जायसवाल ने उद्यमियों को प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में आयोजन समिति के सदस्यों ने महत्वपूर्ण

औद्योगिक इकाइयों के कार्यक्षेत्र, उत्पादों और सेवाओं की जानकारी दी गई। इससे उपस्थित उद्यमियों को एक-दूसरे के व्यवसायों को समझने और आपसी सहयोग की संभावनाओं पर विचार करने का अवसर मिला। इसके उपरांत सदस्यों के सम्मान में स्मृति-चिह्न प्रशांसा समारोह आयोजित किया गया, जिसमें औद्योगिक क्षेत्र में योगदान देने वाले सदस्यों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में आयोजन समिति के सदस्यों ने महत्वपूर्ण

व्यक्त किया। इस कॉन्क्लेव के माध्यम से बैंक, सरकार, विभागों और उद्यमियों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित हुआ। कार्यक्रम ने एमएसएमई इकाइयों को नई योजनाओं, वित्तीय सुविधाओं, सरकारी सहयोग और औद्योगिक विकास से जुड़े अवसरों की जानकारी उपलब्ध कराई। उत्तर प्रदेश स्टेट इंडस्ट्रियल एसोसिएशन ने कहा कि ऐसे आयोजन भविष्य में भी किए जाते रहेंगे, ताकि जिले के एमएसएमई क्षेत्र को नई दिशा, नई ऊर्जा और बेहतर अवसर प्राप्त हो सकें।

युवा शक्ति ने निभाया राष्ट्रधर्म, शहीद विजयंत थापर की स्मृति में बना जनसेवा का नया कीर्तिमान 10 घंटे चले सेवा महाअभियान से 50 हजार से अधिक लोगों तक पहुंचा मानवीय संदेश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। एक्टिव एनजीओ ग्रुप एवं

संरक्षण, स्टील के बर्तनों के उपयोग और ज़ीरो वेस्ट

एडीसीपी गौतम बुद्ध नगर श्रीमती मनीषा सिंह, चौकी प्रभाती सतनाम सिंह, डॉ. अशोक श्रीवास्तव, डॉ. रंजन तोमर, कर्नल अमिताभ अमित, अनुज अग्रवाल, मनीष गुप्ता, प्रो. राजेश सहाय, श्री विशाल शर्मा, श्री एन.के. अग्रवाल, श्री सत्य नारायण गोयल सहित अनेक गणमान्य अतिथि एवं वरिष्ठ समाजसेवी उपस्थित रहे। पूरे अभियान का नेतृत्व वाईएसएस फाउंडेशन के निदेशक श्री सचिन गुप्ता ने किया। अभियान को दिल्ली में डीएमआरसी (डीएमआरसी) एवं नोएडा प्राधिकरण का महत्वपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ। अभियान का सफल संचालन दुर्गा प्रसाद दुबे, शीतल शर्मा, दिनेश कुमार, प्रशांत यादव एवं संदीप यादव ने किया। अपने



वाईएसएस फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में कारगिल युद्ध के

जीवनशैली का प्रभावी संदेश दिया। कार्यक्रम की सबसे भावुक



अमर वीर शहीद कैंटन विजयंत थापर की स्मृति में बांटेनिकल गार्डन में डीएमआरसी के सहयोग से आयोजित मेगा शरबत वितरण एवं ज़ीरो वेस्ट अभियान ने सेवा, राष्ट्रभक्ति और पर्यावरण संरक्षण का एक नया कीर्तिमान स्थापित किया। सुबह 9:00 बजे से शाम 7:00 बजे तक लगातार 10 घंटे से अधिक चले इस सेवा महाअभियान में 100 से अधिक युवा स्वयंसेवकों ने समर्पण भाव से 50,000 से अधिक नागरिकों को निःशुल्क शरबत वितरित किया तथा प्लास्टिक मुक्त भारत, जल

एवं प्रेरणादायी उपस्थिति कारगिल युद्ध के वीर शहीद कैंटन विजयंत थापर के पिता कर्नल वी.एन. थापर, माता श्रीमती तुला थापर एवं उनके परिवार की रही। उनके स्वागत में पूरा परिवार 'भारत माता की जय', 'वंदे मातरम्' और 'कैंटन विजयंत थापर अमर रहें' के नारों से गुंज उठा। कर्नल वी.एन. थापर ने युवाओं को राष्ट्र सेवा, अनुशासन और कर्तव्यनिष्ठा का संदेश दिया, जबकि श्रीमती तुला थापर ने सेवा और मानवीय मूल्यों को जीवन का आधार बनाने का आह्वान किया। इस अवसर पर

संबोधन में डॉ. अशोक श्रीवास्तव ने कहा, 'शहीदों का सम्मान केवल शब्दों से नहीं, बल्कि समाज सेवा, पर्यावरण संरक्षण और राष्ट्र निर्माण के कार्यों से किया जाना चाहिए।' यह अभियान केवल शरबत वितरण तक सीमित नहीं रहा, बल्कि सेवा, राष्ट्रभक्ति, सामाजिक उत्तरदायित्व और पर्यावरण संरक्षण का जनआंदोलन बनकर उभरा। वाईएसएस फाउंडेशन ने एक बार फिर सिद्ध किया कि संगठित युवा शक्ति समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने की सबसे बड़ी ताकत है।

वरिष्ठ नेता नवाब सिंह नागर ने रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह से की शिष्टाचार भेंट, क्षेत्रीय अध्यक्ष पश्चिम बनाए जाने पर जताया आभार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। उत्तर प्रदेश भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व मंत्री नवाब

पार्टी एक ऐसी संगठनात्मक शक्ति है, जहां कार्यकर्ता ही सबसे बड़ी पूंजी हैं। पार्टी ने

जनसंपर्क और सक्रिय कार्यशैली से संगठन को और अधिक मजबूती मिलेगी तथा पार्टी की



सिंह नागर ने भारतीय जनता पार्टी के शीर्ष नेतृत्व द्वारा उन्हें क्षेत्रीय अध्यक्ष पश्चिम का दायित्व सौंपे जाने पर रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह से शिष्टाचार भेंट की तथा शीर्ष नेतृत्व के प्रति अपना आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा कि भारतीय जनता

हमेशा जमीन से जुड़े, समर्पित और संघर्षशील कार्यकर्ताओं को सम्मान देने का कार्य किया है। नवाब सिंह नागर की नियुक्ति के बाद पश्चिमी उत्तर प्रदेश के भाजपा कार्यकर्ताओं में उत्साह और खुशी का माहौल है। पार्टी कार्यकर्ताओं का मानना है कि उनके लंबे संगठनात्मक अनुभव,

नीतियों और कार्यक्रमों को जन-जन तक पहुंचाने में नई ऊर्जा का संचार होगा। भाजपा कार्यकर्ताओं ने शीर्ष नेतृत्व के इस निर्णय का स्वागत करते हुए विश्वास व्यक्त किया है कि श्री नवाब सिंह नागर के नेतृत्व में पश्चिमी उत्तर प्रदेश में संगठन और अधिक सशक्त एवं गतिशील बनेगा।

1672 बूथों पर 28 जून को 'बूथ दिवस' मनाया जाएगा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मुख्य

टीम एक्टिविटी होगी। उन्होंने बताया है कि जनपद में अभियान

के रूप में चिन्हित किया गया है। बूथ दिवस पर सभी प्राइमरी



चिकित्साधिकारी डॉ नवीन चंद्र ने बताया है कि रायबरेली में 28 जून से पल्स पोलियो प्रतिरक्षण अभियान शुरू हो रहा है, जिसमें 3,67,432 बच्चों को खुरक पिलाने का लक्ष्य है। 1672 बूथों पर 28 जून को 'बूथ दिवस' मनाया जाएगा। इसके बाद 29 जून से 03 जुलाई तक घर-घर भ्रमण और 6 जुलाई को 'बो

के सुचारू संचालन के लिए व्यापक स्तर पर तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जिला प्रतिरक्षण अधिकारी (कार्यालय-मुख्य चिकित्साधिकारी रायबरेली) के अनुसार, घर-घर भ्रमण के लिए 1167 टीमों, 31 ट्रांजिट टीम, 38 मोबाइल टीम और 337 सुपरवाइजर तैनात किए गए हैं। कुल 515 क्षेत्रों को 'हाई रिस्क'

विद्यालय खुले रहेंगे। मुख्य चिकित्साधिकारी द्वारा सभी संबंधित विभागों को सहयोग के लिए पत्र जारी किया जा चुका है और ब्लॉक स्तर पर बीटीएफ/टीटीएफ बैठकें भी संपन्न हो चुकी हैं। इसके अतिरिक्त, ब्लॉकों पर पर्याप्त मात्रा में पोलियो वैक्सीन और अन्य लॉजिस्टिक्स उपलब्ध करा दिए गए हैं।

वाराणसी के गनेशपुर में विकास कार्य ठप होने पर ग्रामीणों ने पार्षद का किया घेराव, जमकर की नारेबाजा पानी, नाली और बिजली की समस्या का समाधान नहीं होने पर उच्च अधिकारियों से शिकायत की चेतावनी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) शिवपुर/वाराणसी। गनेशपुर वार्ड

हैं और कई सड़कें बدهाल स्थिति में हैं, जिससे लोगों को रोजाना

ठोस कार्रवाई नहीं हुई है। उन्होंने भरोसा दिलाया कि समस्याओं



संख्या-14 में विकास कार्यों के अभाव से नाराज ग्रामीणों ने शुक्रवार को पार्षद संजय उर्फ संदीप यादव के कार्यालय का घेराव कर जमकर नारेबाजी की। ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि वार्ड में सड़क, नाली, पेयजल और बिजली जैसी मूलभूत सुविधाओं का गंभीर अभाव है। कई बार शिकायत करने के बावजूद अब तक समस्याओं का समाधान नहीं किया गया है। ग्रामीणों का कहना है कि यदि जनप्रतिनिधि क्षेत्र की कुमारी ने कहा कि उन्होंने वार्ड की सभी समस्याओं से मेयर एवं नगर निगम के वरिष्ठ अधिकारियों को कई बार अवगत कराया है, लेकिन अब तक कोई

कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। प्रदर्शन के दौरान ग्रामीणों ने चेतावनी दी कि यदि जल्द ही पानी, नाली और बिजली की समस्याओं का समाधान नहीं किया गया तो वे नगर निगम एवं संबंधित विभागों के उच्च अधिकारियों से शिकायत कर देंगे। ग्रामीणों का कहना था कि यदि जनप्रतिनिधि क्षेत्र की कुमारी ने कहा कि उन्होंने वार्ड की सभी समस्याओं से मेयर एवं नगर निगम के वरिष्ठ अधिकारियों को कई बार अवगत कराया है, लेकिन अब तक कोई

के समाधान के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। पार्षद ने बिजली विभाग की कार्यशैली पर भी नाराजगी जताते हुए आरोप लगाया कि संबंधित एडसीओ क्षेत्र की समस्याओं के समाधान में रुचि नहीं लेते और जनप्रतिनिधियों के फोन तक नहीं उठाते। उन्होंने कहा कि इस संबंध में उच्च अधिकारियों से शिकायत की जाएगी, ताकि ग्रामीणों की समस्याओं का शीघ्र समाधान हो सके। प्रदर्शन के दौरान दिनेश कुमार सिंह, प्रमोद उपाध्याय, राजू पटेल, सोहन पटेल, बृजेश यादव, ज्ञान प्रकाश राज, सिद्धार्थ सिंह, विवेक सिंह, मनोज सिंह, सोनू, संतोष गुप्ता, अजय कुमार, मोनू, अनिल, डॉ. राकेश दक्षिण सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे।

गोरखपुर कानपुर देहात में हुई झमाझम बारिश, 32 शहरों में बरसात का अलर्ट, कल दस्तक दे सकता है मानसून

वाराणसी/प्रयागराज/कानपुर। यूपी में मानसून अगले 24 से 48 घंटों के अंदर एट्री

खास असर नहीं पड़ रहा। पारा 44डिग्री के पार पहुंच गया है। आज 32 शहरों में बारिश का



कर सकता है। मौसम विभाग (आईएमडी) का कहना है कि प्रदेश में मानसून के लिए अनुकूल मौसमी सिस्टम तैयार हो गया है। मानसून 1-2 दिनों में यानी 28 जून तक बिहार बाँट्टर से गोरखपुर-महराजगंज के रास्ते प्रदेश में एट्री कर सकता है। 29 जून तक लखनऊ पहुंच सकता है। 1-2 जुलाई तक पूरे यूपी में छा सकता है। आमतौर पर मानसून 20 जून तक आ जाता है। यानी इस बार 8 दिन लेट है। मानसून 15-16 दिनों से महराजगंज के पास अटका हुआ है। शुक्रवार को कानपुर देहात में तेज बारिश हुई। इससे पहले देर रात गोरखपुर में करीब एक घंटे तक झमाझम बरसात हुई। सड़कों पर पानी भर गया। इसके अलावा, पूरे प्रदेश में तेज धूप है। उमस से लोगों का हाल बेहाल है। बादलों की आवाजाही जारी है, लेकिन उससे गर्मी पर कुछ

अलर्ट है। पूर्वी और मध्य यूपी के 38 जिलों में हीटवेव का येलो अलर्ट जारी किया गया है। इससे पहले, गुरुवार को गाजियाबाद और प्रयागराज में तेज हवाओं के साथ बारिश हुई। मेरठ में हल्की बूंदबांदी हुई। बांदा सबसे गर्म रहा। यहां अधिकतम तापमान 44.2डिग्री रिकॉर्ड किया गया। लखनऊ मौसम विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक अतुल कुमार सिंह ने बताया- 'मानसून 15 दिनों से महराजगंज के पास रुका है। अब अगले दो दिन के दौरान दक्षिण-पश्चिम मानसून के यूपी में प्रवेश के लिए परिस्थितियां अनुकूल हैं। आज और कल तक प्रदेश के अलग-अलग हिस्सों में तपिश और लू का असर रहेगा। इस दौरान प्रदेश के पूर्वी, तराई और कुछ अन्य इलाकों में तेज हवाएं चलें और मामूली बारिश होने की भी संभावना है।'

ड्रग इंस्पेक्टर ने नशामुक्ति पर लोगो को किया जागरूक, अंतर्राष्ट्रीय नशामुक्ति दिवस पर दवा विक्रेताओं को निर्देश

सोनभद्र। जनपद के ड्रग इंस्पेक्टर राजेश कुमार रख सकता है। उन्होंने स्वयं, घोराल नगर में अंतर्राष्ट्रीय ने बताया कि नशा केवल परिवार और समाज के हित में



नशामुक्ति दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। शुकवार शाम करीब 5 से 6 बजे तक अस्पताल मार्ग पर यह कार्यक्रम हुआ। यह कार्यक्रम दवा विक्रेता समिति घोराल के सौजन्य से आयोजित किया गया था। इसमें सोनभद्र जनपद के ड्रग इंस्पेक्टर राजेश कुमार ने युवाओं को नशे से दूर रहने और स्वस्थ जीवन अपनाने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि इससे व्यक्ति स्वयं और परिवार को खुशहाल रख सकता है।

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को ही नहीं, बल्कि सामाजिक प्रतिष्ठा को भी नष्ट करता है। नशेड़ी व्यक्ति को समाज में हीन भावना से देखा जाता है। उन्होंने नशे से होने वाली आर्थिक, सामाजिक और शारीरिक क्षति पर प्रकाश डाला। ड्रग इंस्पेक्टर ने सुझाव दिया कि नशे में बर्बाद होने वाली धनराशि का उपयोग बच्चों की शिक्षा (प्राथमिक से स्नातक तक) पर किया जा सकता है। साथ ही, नशा छोड़कर व्यक्ति अपना स्वास्थ्य भी बेहतर

नशे से दूर रहने की अपील की। ड्रग इंस्पेक्टर ने दवा विक्रेताओं को भी सख्त निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि नारकोटिक्स दवाएं बिना डॉक्टर के बंध पर्व के न बेची जाएं। सभी दवा विक्रेताओं ने इस निर्देश का पालन करने का संकल्प लिया। इस अवसर पर नगर के दवा विक्रेता करुणाकर पाठक, अनिल कुमार, अशोक मिश्रा, प्रशांत दुबे, सुधाकर चौबे, मनोज त्रिपाठी और नीरज पांडेय सहित कई अन्य लोग उपस्थित थे।

बभनी में मोहर्रम पर निकला ताजिया जुलूस

सोनभद्र। बभनी थाना क्षेत्र में हजरत इमाम हुसैन और उनके 72 साथियों की शहादत की याद ताजियों का मिलान कराया गया। जुलूस के दौरान 'या अली, या हुसैन' की सदाएं के साथ यह कार्यक्रम मनाया। छोटे-छोटे बच्चों के मुंह से भी 'या हुसैन' की सदाएं गूंज रही



में शुकवार को जुमा की नमाज के बाद ताजिया का जुलूस निकाला गया। इस दौरान माहौल शोकाकुल रहा। क्षेत्र के बभनी जामा मस्जिद, चपकी मस्जिद और बड़होर से असनहर होते हुए कुल 51 ताजिए और 21 अखाड़े बभनी मोड़ स्थित ईदगाह इमामबाड़े में पहुंचे। यहां सभी

गूंजती रहीं और ताजिया कंधे पर लिए लोग मातम करते हुए आगे बढ़े। ताजिया मिलान के बाद ईदगाह में सभी ताजियों को बैठाया गया। युवाओं और बुजुर्गों ने लाठी-डंडा सहित विभिन्न करतब दिखाए। मुस्लिम सुन्नी समुदाय ने कर्बला के शहीदों की याद में मातमी दस्ते

धों। बभनी मोड़ स्थित इमामबाड़े में मातमी नगाड़ों की धुन के साथ ताजियों का मिलान हुआ। इस मिलान स्थल पर अखाड़े के युवा, बुजुर्ग और बच्चे पारंपरिक हथियारों से शानदार करतब प्रस्तुत किए। पूरा क्षेत्र कर्बला के शहीदों की याद में 'या हुसैन, या हुसैन' की सदाओं से गूंज उठा।

रिहद अस्पताल में रक्तदान, बीजपुर में 18 जवानों ने किया रक्तदान

सोनभद्र। सोनभद्र के बीजपुर स्थित एनटीपीसी रिहद के धनवन्तरी अस्पताल में एक स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (के.ओ.सूब) के जवानों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह रक्तदान शिविर उप कमांडेंट प्रकाश के नेतृत्व में संपन्न हुआ। शिविर की शुरुआत में उप कमांडेंट प्रकाश ने बल के सदस्यों को संबोधित किया और उन्हें रक्तदान के महत्व से अवगत कराया। उन्होंने जवानों को प्रेरित करते हुए कहा कि रक्तदान महादान है, और हरे द्वारा दिया गया रक्त किसी जरूरतमंद को नया जीवन दे सकता है। उन्होंने यह भी कहा कि देश की सुरक्षा के साथ-साथ सामाजिक

सरोकार के कार्यों में भी अग्रणी रहना हमारा कर्तव्य है। उप कमांडेंट के प्रेरणादायक शब्दों से प्रेरित होकर अस्पताल परिसर में जवानों की कतारें लग गईं। इस कार्य में अधिकारी वर्ग से लेकर जवानों तक सभी ने अपनी भागीदारी सुनिश्चित की। शिविर में सहायक कमांडेंट पी शिवा राव, आरक्षित निरीक्षक एम पी यादव, निरीक्षक पी के गोरई, निरीक्षक रामाज्ञा मौर्य, उप निरीक्षक (आसूचना प्रभारी) दीपक कुमार पांडेय सहित कुल 18 जवानों ने रक्तदान किया। शिविर के सफल आयोजन पर अस्पताल प्रबंधन और चिकित्सा सेवा टीम ने केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल के इस मानवीय प्रयास की सराहना की और सभी रक्तदाताओं का आभार व्यक्त किया।

रवि सिंह का हुआ भव्य सम्मान, यूपी के पूर्व मुख्यमंत्री माननीय अखिलेश यादव जी ने दी एक लाख रुपये की प्रोत्साहन राशि

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। विश्व स्तर पर भारत का नाम रोशन करने वाले माननीय अखिलेश यादव जी की ओर से खेल क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहन स्वरूप एक



सोनभद्र के होनहार खिलाड़ी रवि सिंह की ऐतिहासिक उपलब्धि पर समाजवादी पार्टी कार्यालय राबटसंगंज में भव्य सम्मान समारोह आयोजित किया गया। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं उत्तर प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री माननीय अखिलेश यादव जी के निर्देशानुसार आयोजित इस कार्यक्रम में समाजवादी अनुसूचित जनजाति प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. रवि गोंड बड़कू जी द्वारा रवि सिंह को सम्मानित किया गया। रवि सिंह ने यूरोप के देश रोमानिया की राजधानी बुखारेस्ट में आयोजित 8वीं वर्ल्ड क्वान की डो चैंपियनशिप 2026 में भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए शानदार प्रदर्शन किया और रजत पदक जीतकर देश, उत्तर प्रदेश एवं सोनभद्र जिले का गौरव बढ़ाया। इस विश्व स्तरीय प्रतियोगिता में 37 देशों के खिलाड़ियों ने प्रतिभाग किया था। रवि सिंह उत्तर प्रदेश के पहले ऐसे क्वान की डो खिलाड़ी बने हैं, जिन्होंने विश्व चैंपियनशिप में भारत का प्रतिनिधित्व कर यह गौरवपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। इससे पूर्व भी उन्होंने ताइक्वांडो में थाईलैंड में ब्रॉन्ज मेडल तथा नेपाल में गोल्ड मेडल जीतकर देश का मान बढ़ाया है। सम्मान समारोह के दौरान रवि सिंह को समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री

लाख रुपये की धनराशि का चेक प्रदान किया गया। यह चेक समाजवादी अनुसूचित जनजाति प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. रवि गोंड बड़कू जी, सोनभद्र के जिलाध्यक्ष श्री रामनिहोर यादव जी, पूर्व विधायक राबटसंगंज श्री अविनाश कुशवाहा जी, घोराल के पूर्व विधायक श्री रमेश दुबे जी सहित कई वरिष्ठ नेताओं एवं पदाधिकारियों की उपस्थिति में भेंट किया गया। कार्यक्रम में पूर्व जिलाध्यक्ष श्री संजय यादव जी, श्री विजय यादव जी, श्री श्याम बिहारी यादव जी, श्री परमेश्वर यादव जी, श्री विजय शंकर जायसवाल जी, जिला महासचिव सईद कुरेशी जी, पवन पटेल जी, सूर्यकांत द्विवेदी जी, रेणुकूट नगर अध्यक्ष श्री वीरेंद्र यादव जी सहित बड़ी संख्या में समाजवादी परिवार के पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता मौजूद रहे। इस अवसर पर रवि सिंह को माल्यार्पण एवं अंगवस्त्र भेंट कर सम्मानित किया गया तथा उनके उज्वल भविष्य की कामना की गई। रवि सिंह ने इस सम्मान के लिए माननीय अखिलेश यादव जी का हृदय से आभार व्यक्त करते हुए कहा कि यह प्रोत्साहन उन्हें आगे भी देश के लिए बेहतर प्रदर्शन करने की प्रेरणा देगा। रवि सिंह की इस उपलब्धि से पूरे क्षेत्र में खुशी और गर्व का माहौल है। उनकी सफलता युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बन गई है।

आधुनिक संगम जल है अमृत तुल्य जल

श्री गंगाधर जी महाराज
पीठाधीश्वर
शिव शक्तिपीठ

सम्पन्न करें— आधुनिक संगम जल

NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE
(Govt. Affiliated, Star Graded, Record Holder, ISO Certified Training Centre)

सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिक्योरिटी

फायर सेफ्टी पर जिसकी कमाण्ड, उसकी ही है ग्लोबल डिमाण्ड कोर्स के बाद सेफ्टी सुपरवाइजर, फायर प्रोटेक्शन, सिक्योरिटी एडमिनिस्ट्रेटर आदि विभिन्न पदों पर नियुक्ति मिल जाती है। रिलीफ एजेन्सी N.G.O., डिफेन्स सर्विसेज फायर सर्विस आर्डिनेन्स फैक्ट्री, महानगर पालिका, नगर निगम, एयरपोर्ट, पावर प्लांट, स्टील प्लांट, माइनिंग इण्डस्ट्रीज, पेट्रोलियम कम्पनी, फूड इण्डस्ट्रीज, रिफाइनरीज, टेक्सटाइल मिल, टावर कम्पनी, इलेक्ट्रॉनिक कम्पनी, कोयले की खदानों एवं जहाजों आदि क्षेत्रों में फायर सेफ्टी के जानकारों को बहुत अधिक मौका मिलता है

नोट: फायर सेफ्टी कोर्स करें और देश-विदेश, सरकारी और प्राइवेट क्षेत्रों में अच्छे पैकेज के साथ नौकरी पायें।

Visit us at www.nainiiti.com Call: 9415608710, 7459860480

10 साल का बेटा गाली देने लगा है, स्कूल के दोस्तों से एडल्ट गालियां सीख रहा है, बच्चे को बाहर के प्रभाव से कैसे बचाएं?

जयपुर। ऐसा होना बहुत जगहों पे देखा जाता है जब बच्चा घर के प्रोटेक्टिव माहौल को छोड़ बाहर निकलता है वहां उसका परिचय किस्से होता है

देते हैं- अटेंशन पाने के लिए। 'कूल' दिखने के लिए। गुस्सा जताने के लिए। भावनाएं व्यक्त करने के लिए। पेरेंट्स क्या करें? सबसे पहले शांत माहौल में बच्चे

माहौल बनाएं। स्थिति को संभालने के 5 प्रभावी तरीके- ऐसी स्थिति में पेरेंट्स को रोल नहीं, रिस्पॉन्स बदलने की जरूरत है। 1. उस पल की

'मुझे गुस्सा आ रहा है।' यह टेक्नीक 'बिहेवियर रिस्पॉन्स' कहलाती है और बहुत इफेक्टिव होती है। 4. दोस्तों से दूर करने की बजाय समझ विकसित करें- बहुत से पेरेंट्स सोचते हैं कि बच्चे को उन दोस्तों से दूर करना चाहिए। लेकिन यह हमेशा प्रैक्टिकली पॉसिबल नहीं होता और उल्टा बच्चा रिबेल (विद्रोही) भी बन सकता है। बेहतर तरीका क्या है? बच्चे से खुलकर बात करें। उससे पूछें- 'तुम्हें क्या लगता है, ये सही है?' 'अगर सब कर रहे हैं, तो क्या वो सही है?' इससे बच्चे में इंडिपेंडेंट थिंकिंग विकसित होती है। 5. घर का माहौल ही सबसे बड़ा फिल्टर है- बच्चा बाहर के लोगों इन्फ्लुएंस हो सकता है, लेकिन वह क्या अपनाएगा, यह घर तय करता है। क्या करें? घर में रिस्पेक्टफुल बातचीत करें। मजाक में भी गाली से बचें। अच्छे व्यवहार पर तुरंत तारीफ करें। फॅमिली वैल्यूज को रीइन्फोर्स करें। याद रखें, बच्चे सुनने से ज्यादा देखने से सीखते हैं। क्या बिकुल नहीं करना चाहिए? इस



और उसका परिवेश कैसा है महत्वपूर्ण है इसी विषय को समझें एक्सपर्ट: डॉ. अमिता श्रुंगी, साइकोलॉजिस्ट, फॅमिली एंड चाइल्ड काउंसलर, जयपुर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से -सवाल- मैं यूपी के आगरा से हूँ। मेरा बेटा 10 साल का है। वह पढ़ने-लिखने में काफी अच्छा है। लेकिन हाल ही में एक घटना ने हमें सोचने पर मजबूर कर दिया। किसी छोटी बात पर उसने एडल्ट गाली (फाउल वर्ड) इस्तेमाल की। जब हमने प्यार से पूछा कि उसने यह कहाँ सीखा, तो बताया कि स्कूल में उसके दोस्त भी ऐसा बोलते हैं। हम घर में हमेशा सही भाषा का इस्तेमाल करते हैं और उसे अच्छे व्यवहार की सीख देते हैं। ऐसे में मुझे समझ नहीं आ रहा कि सही माहौल के बावजूद वह बाहर से ऐसी चीजें कैसे सीख रहा है। उसे बाहरी इन्फ्लुएंस से कैसे बचाएं और गाली देना गलत है, यह कैसे समझाएं? प्लीज गाइड मी। जवाब- सवाल पूछने के लिए शुक्रिया। सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि 8-12 साल की उम्र में बच्चे अपने आसपास की भाषा, व्यवहार और रिएक्शन बहुत तेजी से कॉपी करते हैं। इसलिए अगर बच्चा

से बात करें। उससे पूछें- 'क्या तुम्हें पता है इसका मतलब क्या होता है?' 'अगर कोई तुम्हें ऐसे बोलता तो कैसा लगेगा?' इस तरह की बातचीत बच्चे की सोचने-

प्रतिक्रिया तय करेगी आगे का व्यवहार- जब बच्चा पहली बार गाली देता है तो पेरेंट्स अक्सर शांत या गुस्से में रिएक्ट करते हैं। लेकिन यही सबसे बड़ी



समझने की क्षमता बढ़ाती है। बच्चे को बताना जरूरी है कि ये शब्द दूसरों को चोट पहुंचा सकते हैं। बच्चे को क्या समझाना चाहिए? उसे यह बताना

गलती होती है। क्या करें? शांत रहें और उस समय ज्यादा प्रतिक्रिया न दें। बाद में अकेले में बात करें। क्यों? अगर आप ओवररिएक्ट करेंगे, तो बच्चा या

स्थिति में पेरेंट्स की कुछ प्रतिक्रियाएं बच्चे को गलत दिशा में ले जा सकती हैं- पब्लिक में डांटना या शर्मिंदा करना। 'तुम बिगड़ गए हो' जैसी बातें कहना। बहुत ज्यादा सख्ती दिखाना। पूरी तरह कंट्रोल करने की कोशिश करना। बच्चे की बात सुने बिना फौसला देना। ओवररिएक्ट करना। गुस्से में मारना-पीटना। इससे बच्चा या तो डर जाता है या छुपकर वही व्यवहार जारी रखता है। आउटर इन्फ्लुएंस से पूरी तरह बचाना संभव नहीं- बच्चे स्कूल, इंटरनेट, गेमिंग और सोशल सर्कल से कई अच्छी-बुरी चीजें सीखते हैं। इसलिए लक्ष्य यह नहीं होना चाहिए कि वह कभी गलत शब्द सुने ही नहीं। असली लक्ष्य यह होना चाहिए कि बच्चा सही-गलत में फर्क समझना सीख जाए। यानी बच्चा अगर बाहर गाली सुनता भी है, तब भी वह खुद तय कर सके कि उसे कौन-सी भाषा इस्तेमाल करनी है। यही इमोशनल और सोशल मैच्योरिटी है। कब सावधान होने की जरूरत है? अगर बच्चा-लगातार आक्रामक भाषा इस्तेमाल करे। दूसरों को नीचा दिखाने लगे। गुस्से पर कंट्रोल न रहे। व्यवहार में अचानक बड़ा बदलाव दिखे। आपकी बातें बिकुल न



गाली दे तो इसका मतलब यह नहीं कि उसकी परवरिश गलत हो रही है। बच्चे गाली का मतलब अक्सर बिना समझे 'मजेदार', 'कूल' या 'अटेंशन पाने वाला शब्द' मानकर दोहराते हैं। यहां सबसे जरूरी बात यह है कि इस पर माता-पिता कैसी प्रतिक्रिया देते हैं। पहले ये समझें कि बच्चे आखिर गाली कैसे सीखते हैं? बच्चे गाली कैसे सीखते हैं? बच्चे अपने आसपास के माहौल को देखकर, सुनकर और उसकी नकल करके भाषा सीखते हैं। कई बार उन्हें किसी शब्द का मतलब भी नहीं पता होता, लेकिन वह दूसरों की प्रतिक्रिया देखकर उसे दोहराने लगते हैं। इसलिए यह समझना जरूरी है कि बच्चा गाली कहाँ से और किन परिस्थितियों में सीख रहा है, तभी उसे रोकना जा सकता है। आमतौर पर बच्चे इन वजहों से गाली सीखते हैं- दूसरों से सुनकर, घर के माहौल, स्कूल के दोस्तों से, मो/टीवी कंटेंट से। बच्चे गाली क्यों देते हैं? हर बार गाली देना बतमीजी या खराब परवरिश की निशानी नहीं है। छोटे बच्चे अक्सर किसी का ध्यान आकर्षित करने, अपनी भावनाएं व्यक्त करने या दोस्तों के बीच खुद को बड़ा और स्मार्ट दिखाने के लिए ऐसे शब्द बोल देते हैं। कई बार वे गुस्सा, निराशा या हताशा को शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाते, इसलिए भी गाली का सहारा लेते हैं। बच्चे गाली क्यों

जरूरी है कि हर शब्द का अपना एक मतलब और असर होता है। इसके लिए बच्चे से कहें- गाली देना 'बड़ा' या 'स्मार्ट' होने की निशानी नहीं है। गुस्सा, मजाक या निराशा जताने के और भी

तो डर जाएगा या वही शब्द बार-बार अटेंशन पाने के लिए इस्तेमाल करेगा। 2. 'मत बोलो' की जगह 'क्यों नहीं बोलना' समझाएं- बच्चे को सिर्फ रोकना काफी नहीं होता, उसे समझाना



तरीके हो सकते हैं। आप उसे कुछ 'रिस्पेक्टफुल वर्ड्स' भी सिखा सकते हैं। जैसे गुस्सा आने पर गाली की जगह 'ओह नो', 'ये सही नहीं है', 'मुझे बहुत गुस्सा आ रहा है' जैसे शब्द इस्तेमाल करें। बच्चे गाली दे तो क्या करें? दोस्त बनकर बात करें। सही-गलत का फर्क बताएं। बिना जजमेंट के सुनें। उदाहरण देकर समझाएं। खुद रोल मॉडल बनें। शब्दों की ताकत बताएं। रॉजिटिव शब्द सिखाएं। टीचर्स से बात करें। ऑनलाइन कंटेंट मॉनिटर करें। घर में खुशी का

सुनें। तो यह बिहेवियरल इश्यू बन सकता है। ऐसे में चाइल्ड साइकोलॉजिस्ट या काउंसलर की मदद लेना बेहतर है। अंत में यही कहेंगे कि बच्चे को बाहरी दुनिया से पूरी तरह अलग रखना संभव नहीं है। लेकिन उसे सही सोच, संवेदनशीलता और सम्मानजनक व्यवहार सिखाया जा सकता है। अगर घर में खुला माहौल हो, जहां बच्चा बिना डर अपनी बात कह सके और माता-पिता धैर्य के साथ उसे गाइड करें, तो वह धीरे-धीरे सही और गलत में फर्क समझने लगता है।

फुटबॉल वर्ल्डकप में सबसे ज्यादा गोल का रिकॉर्ड बना, अब तक 177 गोल, कतर 2022 का रिकॉर्ड टूटा-इक्वाडोर ने जर्मनी को हराया

ईस्ट रदरफोर्ड। अमेरिका, कनाडा और मैक्सिको की संयुक्त

में बराबरी हासिल कर ली। मिडफील्ड में गेंद छीनने के बाद

जापान ग्रुप में दूसरे और स्वीडन ने ट्यूनीशिया को 3-1 से हराया। इस जीत से टीम ने ग्रुप-

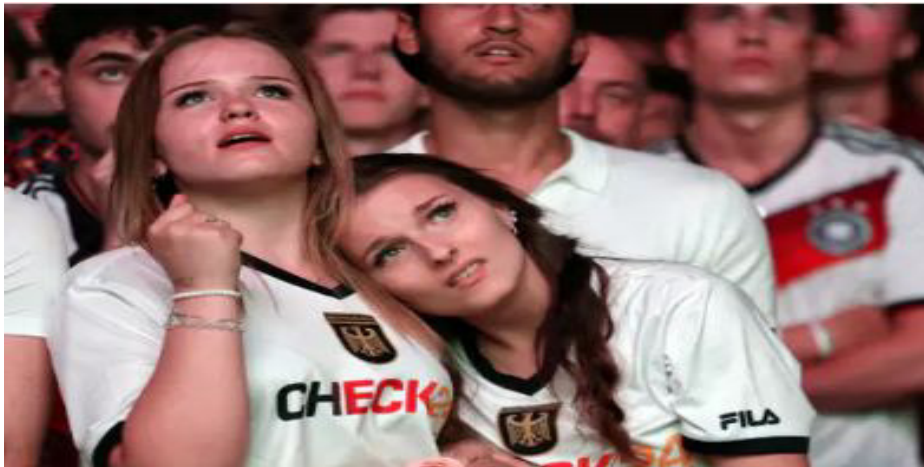


मेजबानी में खेले जा रहे फुटबॉल वर्ल्ड कप 2026 में शुक्रवार को गोलों का नया रिकॉर्ड बन गया है। टूर्नामेंट में अब तक कुल 177 गोल हो चुके हैं, जो किसी भी फीफा वर्ल्ड कप के इतिहास में सबसे हैं। इससे पहले सबसे ज्यादा 172 गोल का रिकॉर्ड कतर में खेले गए 2022 वर्ल्ड कप में बना था। मौजूदा संस्करण में यह रिकॉर्ड ग्रुप चरण के दौरान ही टूट गया। इस बार पहली बार 48 टीमें वर्ल्ड कप खेल रही हैं। टूर्नामेंट में शुक्रवार 26 जून को 6 मैच खेले गए। आगे मैच रिपोर्ट पढ़िए- मैच-56: इक्वाडोर बनाम जर्मनी, स्कोरलाइन 2-1 इक्वाडोर ने 4 बार की वर्ल्ड चैंपियन जर्मनी को हराया। 24वीं रैंक की टीम इक्वाडोर ने फुटबॉल वर्ल्ड कप में शुक्रवार को 4 बार की वर्ल्ड चैंपियन जर्मनी को 2-1 से हरा दिया है। इस जीत से टीम ने राउंड ऑफ-32 में जगह

पेड़ों वीट्टे ने निलसन अंगुलो को पास दिया, जिन्होंने बॉक्स के बाहर से शानदार शॉट लगाकर स्कोर 1-1 कर दिया। यह टूर्नामेंट में इक्वाडोर का पहला गोल भी था। प्लाटा ने निर्णायक गोल दागा-दूसरे हाफ में दोनों टीमों ने कई मौके बनाए। 77वें मिनट में पेड़्रो वीट्टे के कॉर्नर पर केविन रोड्रिगेज ने हेडर लगाया, जिसे गोलकीपर मैनुएल नोयर पकड़ने ही वाले थे कि गोंजालो प्लाटा ने पैर बढ़ाकर गेंद को गोल में पहुंचा दिया। इस गोल ने इक्वाडोर को 2-1 की बढ़त दिलाई, जिसे उसने अंत तक कायम रखा। मैच 55: कुरासाओ बनाम आइवरी कोस्ट, स्कोरलाइन 0-2 पेपे के डबल गोल से जीता आइवरी कोस्ट, पहली बार नॉकआउट में निकोलस पेपे के डबल गोल से आइवरी कोस्ट ने ग्रुप-ई मैच में कुरासाओ को 2-0 से हराकर पहली बार



दौर में पहुंचा। जापान ने तीसरी एफ के टॉप पर रहते हुए और स्वीडन ने चौथी बार नॉकआउट में जगह बनाई। अब



बना ली। इक्वाडोर 2006 के बाद पहली बार नॉकआउट में पहुंची है। ग्रुप-ई में तीसरे स्थान पर रहते हुए चार अंक हासिल करने वाला इक्वाडोर अब अगले राउंड में मैक्सिको से भिड़ सकता है।

नॉकआउट में जगह बना ली। अब आइवरी कोस्ट 30 जून को राउंड ऑफ-32 में ग्रुप आई की उपविजेता टीम (फ्रांस या नॉर्वे) से भिड़ेगा। फिलाडेल्फिया स्टेडियम में आइवरी कोस्ट ने

नॉकआउट में प्रवेश किया है। डलास स्टेडियम में पहला हाफ गोल रहित रहने के बाद 56वें मिनट में रिस्तु दोआन के पास पर दाइजेन माएदा ने गोल करके जापान को 1-0 की बढ़त दिलाई।

राउंड ऑफ-32 में उसका मुकाबला ग्रुप सी की उपविजेता मोरक्को से होगा। वहीं, जापान को ब्राजील जैसी मजबूत टीम से भिड़ना पड़ेगा। कैनसस सिटी स्टेडियम में नीदरलैंड्स ने बारिश के बीच तेज शुरुआत की। मैच के शुरुआती मिनटों में डेजेल डम्फ्रीस की क्रॉस को क्लियर करने के प्रयास में ट्यूनीशिया के कप्तान एलियस स्कीरी ने गेंद अपने ही गोल में मार दिया। इससे डच टीम को बढ़त मिल गई। 7वें मिनट में ब्रायन ब्रांडी ने बढ़त दोगुनी कर दी। उन्होंने वर्जिल वैन डाइक के शानदार हेडर को गोल में बदलकर टूर्नामेंट का अपना तीसरा गोल दागा। 54वें मिनट में हाजेम मस्तुरी ने कॉर्नर पर हेडर लगाकर ट्यूनीशिया के लिए एक गोल जरूर किया, लेकिन 62वें मिनट में जान पॉल वान हेके के हेडर को रोकने की कोशिश में अनिस स्लिमाने से आत्मघाती गोल हो गया। अमेरिका



वहीं, पहले ही नॉकआउट में पहुंच चुकी जर्मनी की लगातार 11 मैचों की जीत का सिलसिला भी इस हार के साथ टूट गया है। मेटलाइफ स्टेडियम में इस मैच के दौरान 80,663 फैंस मौजूद रहे। फीफा के अनुसार इस वर्ल्ड कप के 56वें मैच तक कुल दर्शकों की संख्या 35,87,539 पहुंच गई, जो 1994 वर्ल्ड कप के पूरे टूर्नामेंट के रिकॉर्ड से अधिक है। शुरुआती बढ़त के बावजूद हारा जर्मनी, जर्मनी ने मुकाबले की तेज शुरुआत करते हुए दूसरे ही मिनट में लेरीय साने के गोल से बढ़त बना ली। फ्लोरियन विटर्ज के पास पर साने ने गोल दागा। हालांकि, इक्वाडोर ने 9वें मिनट

7वें मिनट में बढ़त बना ली। 19 साल यान डियोमांडे ने कुरासाओ के डिफेंस की गलती का फायदा उठाते हुए गेंद निकोलस पेपे को पास की, जिन्होंने आसान गोल के साथ टीम को 1-0 की बढ़त दिला दी। फिर 64वें मिनट में पेपे ने बाएं पैर से शानदार शॉट लगाकर अपना दूसरा और टीम का दूसरा गोल दागा। इसके बाद टीम ने कुरासाओ को वापसी का मौका नहीं दिया। मैच 57: जापान बनाम स्वीडन, स्कोरलाइन 1-1-जापान और स्वीडन ने ड्रॉ खेला, दोनों नॉकआउट में जापान और स्वीडन ने ग्रुप-एफ से नॉकआउट में प्रवेश कर लिया है। दोनों के बीच का मैच 1-1 से ड्रॉ रहा।

हालांकि, यह बढ़त ज्यादा देर नहीं टिकी और 62वें मिनट में एथनी एलांगा ने बॉक्स के बाहर से शानदार बाएं पैर का शॉट लगाकर स्वीडन को 1-1 की बराबरी दिला दी। उन्होंने इस टूर्नामेंट में दूसरा गोल दागा। एलांगा के गोल के साथ जापान ने एक एडिशन में सबसे ज्यादा गोल करने का रिकॉर्ड बनाया। टीम इस वर्ल्ड कप में 7 गोल कर चुकी है। उसने 2018 वर्ल्ड कप में छह गोल किए थे। मैच-58: ट्यूनीशिया बनाम नीदरलैंड्स, स्कोरलाइन 1-3, नीदरलैंड्स ने ट्यूनीशिया को हराया, ग्रुप एफ के टॉप पर रहा -ब्रायन ब्रांडी के गोल और ट्यूनीशिया के दो आत्मघाती गोलों से नीदरलैंड्स

हार के बावजूद टैबल टॉप पर रहा, ऑस्ट्रेलिया-पराग्वे मैच ड्रॉ ग्रुप-डी में मेजबान अमेरिका को तुर्की के खिलाफ 2-3 की पराजय झेलनी पड़ी। इसके बावजूद टीम ने ग्रुप विनर के रूप में नॉकआउट राउंड में जगह बनाई। राउंड ऑफ-32 में अमेरिका का मैच 2 जुलाई को बोस्निया-हर्जोगोविना से होगा। वहीं, इस ग्रुप में नंबर-2 पर रही ऑस्ट्रेलियाई टीम 3 जुलाई को डलास में ग्रुप जी की उपविजेता अब अन्य ग्रुपों के नतीजों पर निर्भर करेगा। टीम सर्वश्रेष्ठ तीसरे स्थान वाली टीमों में शामिल होकर ही अगले दौर में पहुंच सकेगी।

डेमोग्राफी की अच्छी समझ के बिना हम समस्याएं नहीं सुलझा सकते

भारत जनसंख्या वृद्धि की चुनौती का ही सामना नहीं कर रहा, तेजी से बदलते

सकती है। जनसंख्या संतुलन जैसे विषय केवल प्रशासनिक या राजनीतिक विमर्श तक सीमित

सरकारें अपनी योजनाएं जनगणना, सर्वेक्षणों और पंजीकृत आबादी के आधार पर

स्थित भारतीय सांख्यिकी संस्थान विश्वस्तरीय रिसर्च और जनसंख्या विश्लेषण के लिए जाना जाता है। इसी प्रकार मुंबई के



जनसांख्यिकीय संतुलन की जटिल परिस्थितियों से भी गुजर रहा है। देश के सामने केवल यह प्रश्न नहीं है कि आबादी कितनी बढ़ रही है, बल्कि यह भी है कि आबादी की संरचना, वितरण, आयु-प्रोफाइल, प्रवासन-प्रवृत्तियां और संसाधनों पर उसका प्रभाव किस दिशा में जा रहा है। यही कारण है कि जस्टिस नावलेकर की अध्यक्षता में गठित उच्चस्तरीय समिति को दूरदर्शी व समायुक्त पहल माना जा रहा है। निःसंदेह समिति में प्रशासन, न्याय और नीति-निर्माण के क्षेत्र से जुड़े अनुभवी एवं विद्वान सदस्य सम्मिलित हैं। किंतु यदि इसमें प्रत्यक्ष रूप से डेमोग्राफी (जनसांख्यिकी) के विशेषज्ञों को भी शामिल किया जाता, तो यह पहल और व्यापक तथा अकादमिक रूप से समृद्ध बन

नहीं होते, बल्कि वे प्रजनन-संक्रमण, जनसंख्या-परिवर्तन, आयु-संरचना, प्रवासन-पैटर्न, निर्भरता-अनुपात, शहरीकरण प्रवृत्तियों तथा जनसंख्या-पूर्वाभूतमान जैसे जटिल जनसांख्यिकीय आयामों से जुड़े होते हैं। इन परिवर्तनों को समझने के लिए गणितीय-मॉडलिंग, दीर्घकालिक डेटा-विश्लेषण और सांख्यिकीय प्रक्षेपण की विशेषज्ञता आवश्यक होती है। यदि रोजगार-सृजन, शहरी-नियोजन और संसाधनों के प्रबंधन में संतुलन नहीं बना, तो हमारा डेमोग्राफिक डिविडेंड बोल में भी परिवर्तित हो सकता है। इसी संदर्भ में अवैध प्रवासन का प्रश्न महत्वपूर्ण है। यह केवल आंतरिक या सीमा सुरक्षा का विषय नहीं है, बल्कि विकास, प्रशासन और संसाधन-प्रबंधन से भी सीधे जुड़ा हुआ मुद्दा है।

बनाती है। शिक्षा, स्वास्थ्य, आवास, खाद्य-सुरक्षा, पेयजल, रोजगार और सामाजिक-कल्याण से जुड़ी योजनाओं का पूरा ढांचा इसी अनुमानित जनसंख्या पर आधारित होता है। किंतु जब किसी क्षेत्र में बड़ी संख्या में अवैध आबादी जुड़ जाती है, तो वास्तविक मांग और सरकारी योजना में अंतर पैदा हो जाता है। संसाधनों का अनियोजित बंटवारा होने से अनेक योजनाएं अपने मूल उद्देश्यों को पूरी तरह प्राप्त नहीं कर पातीं। जब समिति का मूल विषय ही देश में जनसंख्या बदलाव से जुड़ी चुनौतियों का अध्ययन करके स्थायी समाधान और नीतिगत उपायों का सुझाव देना है तो उसमें जनसांख्यिकी विशेषज्ञों की प्रत्यक्ष भागीदारी क्यों नहीं है? भारत में इस क्षेत्र की विशेषज्ञता का अभाव नहीं है। कोलकाता

संस्थान विश्वस्तरीय रिसर्च और जनसंख्या विश्लेषण के लिए जाना जाता है। इसी प्रकार मुंबई के देवनागर स्थित अंतरराष्ट्रीय जनसंख्या विज्ञान संस्थान जनसंख्या-अध्ययन, प्रजनन-स्वास्थ्य, प्रवासन, जनसांख्यिकीय-अनुसंधान और राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण जैसे महत्वपूर्ण अध्ययनों का प्रमुख संस्थान है। इन संस्थानों में ऐसे अनेक विशेषज्ञ मौजूद हैं, जो जनसंख्या-परिवर्तन के दीर्घकालिक प्रभावों के वैज्ञानिक आकलन में सक्षम हैं। वे यह समझने में भी सहायता करते हैं कि प्रवासन की वर्तमान प्रवृत्तियां भविष्य में किन सामाजिक-आर्थिक परिवर्तनों को जन्म दे सकती हैं। यही कारण है कि अनेक देशों में जनसंख्या संबंधी आयोगों और नीति समितियों में सांख्यिकीविदों, जनसांख्यिकी विशेषज्ञों, महामारी वैज्ञानिकों और प्रवासन विशेषज्ञों को शामिल किया जाता है। क्योंकि वे भी वैध-अवैध माइग्रेशन से जुड़ी हुई समस्याओं से जुझ रहे हैं। भारत की जनसांख्यिकीय विविधता भी व्यापक है। विभिन्न राज्यों में प्रजनन-दर, जनसंख्या-घनत्व, आयु-वितरण और प्रवासन-पैटर्न में अंतर दिखता है। ऐसे में एक समान दृष्टिकोण पर्याप्त नहीं हो सकता। क्षेत्रीय वास्तविकताओं को समझने के लिए डेटा-आधारित और वैज्ञानिक विश्लेषण की आवश्यकता होती है। समिति का गठन करना गृह मंत्रालय की महत्वपूर्ण पहल है, किंतु जनसंख्या का प्रश्न केवल वर्तमान का नहीं, भविष्य का भी है और भविष्य की योजना तथ्यों, विज्ञान और दूरदृष्टि के आधार पर ही बनाई जा सकती है। (ये लेखिका के अपने विचार हैं, डॉ. अर्चना मुत्तु)

क्या मोबाइल ने इमरजेंसी में हमारी प्रतिक्रिया को बदल दिया है?

मेरे लिए साढ़े चार दशक पहले, डोबिवली से वीटी (अब

वक्त कोई ताश खेलता, कोई शतरंज, तो कोई अंताक्षरी। कुछ

बादशाह' कहते थे। घुप का मकसद यही था कि सभी कड़ी



सीएसएमटी) का मुंबई लोकल ट्रेन का सफर सालों-साल एक आध्यात्मिक यात्रा जैसा रहा। वजह थी ट्रेन के डिब्बे में भजन गाने वाली मंडलियां। मेरी मां खास तौर पर कुछ स्नेक्स पैक करके देती थीं, जिन्हें नैवेद्य मानकर पहले भगवान को चढ़ाते और फिर सबमें बांटते थे। इससे रोज-रोज का उबाऊ सफर भक्ति के खूबसूरत अनुभव में बदल जाता था। नैवेद्य सिर्फ घुप के लोगों को ही नहीं, बल्कि रोज के यात्रियों और अनजान सह-यात्रियों तक को बांटा जाता था। लोग भी पूरे श्रद्धाभाव से प्रसाद लेते थे। शाम को यही घुप फिर इकट्ठा होकर घर लौटता। लौटते

कुंवारे लड़के ट्रेन में ही सज्जियां काट लेते, ताकि घर पहुंचकर खाना बनाया जा सके। मुझे अपना यह पुराना सफर मंगलवार रात हुई एक खौफनाक घटना को सुनकर याद आया। मुंबई में सीजन की पहली बारिश हो रही थी और दो लोग, मयंक लोहार (अप्र 22 साल) और रोशन सुवर्णा, लोकल के डिब्बे के दरवाजे के पास खड़े थे। सह-यात्रियों ने दरवाजा बंद करने को कहा, जिस पर मयंक तो मान गया लेकिन रोशन नहीं माना। मयंक ने जबर्दस्ती दरवाजा बंद करने की कोशिश की, तो नशे में धुत रोशन ने गुस्से में बैंग से खंजर निकाला और मयंक के पेट और छाती पर कई वार किए। अस्पताल ले जाते

मेहनत कर रहे हैं, इसलिए कोई भी खराब मूड लेकर काम पर न जाए। मुझे अपना यह पुराना सफर मंगलवार रात हुई एक खौफनाक घटना को सुनकर याद आया। मुंबई में सीजन की पहली बारिश हो रही थी और दो लोग, मयंक लोहार (अप्र 22 साल) और रोशन सुवर्णा, लोकल के डिब्बे के दरवाजे के पास खड़े थे। सह-यात्रियों ने दरवाजा बंद करने को कहा, जिस पर मयंक तो मान गया लेकिन रोशन नहीं माना। मयंक ने जबर्दस्ती दरवाजा बंद करने की कोशिश की, तो नशे में धुत रोशन ने गुस्से में बैंग से खंजर निकाला और मयंक के पेट और छाती पर कई वार किए। अस्पताल ले जाते

अपने सहयोगियों को मुश्किल में फंसाकर चलते बने हैं ट्रम्प

डेमोक्रेट्स हाउस और सीनेट पर नियंत्रण हासिल कर लेते हैं, तो ट्रम्प को इस बात की अंतहीन जांचों का सामना करना पड़ेगा

क्योंकि सभी जानते थे कि यह मजाक भी था और नहीं भी था। इस समझौते ने ईरान को पहले से अधिक मजबूत तथा

संभावना को भी खुला छोड़ देता है कि भविष्य में ईरान उन जहाजों से शुल्क वसूल सकेगा, जो होर्मुज से गुजरना चाहते हैं।

तो फॉक्स न्यूज अपनी नियमित प्रसारण सेवा रोककर इसकी निंदा करने लग जाता। आपको यह सवाल पूछना



कि उन्होंने राष्ट्रपति पद का उपयोग खुद को और अपने परिवार को आर्थिक लाभ पहुंचाने के लिए कैसे किया। और संभवतः उन पर महाभियोग भी चलाया जा सकता है। ऐसे में ट्रम्प ने वही किया जो वे हमेशा करते हैं : उन्होंने सभी सिद्धांतों और सहयोगियों को छोड़ दिया और अपने निजी हितों को सबसे ऊपर रखा। उन्होंने अपने उपराष्ट्रपति जेडी वेंस को भी मुश्किल स्थिति में डालने के लिए माहिल तैयार कर दिया। उन्होंने कहा, अगर यह सफल होता है, तो इसका श्रेय मैं लूंगा। अगर यह असफल होता है, तो मैं जेडी को दोष दूंगा। जेडी, तुम्हें सावधान रहना चाहिए। उनकी यह बात सुनकर लोग हंसे- लेकिन घबराहट के साथ,

उसके सभी पड़ोसियों को तेहरान की इच्छाओं के प्रति अधिक असुरक्षित बना दिया है। ईरान जैसे जटिल समस्या से निपटने में ट्रम्प के तनावपूर्ण रवैये के प्रति मेरी सहानुभूति कहीं अधिक होती, अगर उन्होंने एक बार भी पूर्व राष्ट्रपति ओबामा के प्रति ऐसा ही दृष्टिकोण दिखाया होता या यह स्वीकारा होता कि वे अब ईरानी लोगों के लिए वह सब नहीं कर सकते, जिसका उन्होंने वादा किया था। इसके बजाय वे बस ऐसा दिखावा करते हैं कि उन्होंने जो कुछ भी किया, वह पूरी तरह सही था। यह डील न केवल ईरान के बम-ग्रेड यूरेनियम के निपटारे के सवाल को सीमित करने पर घुप है। यह ईरान के परमाणु भविष्य पर होने वाली 60 दिनों की बातचीत को इस शर्त से भी जोड़ता है कि इजराइल लेबनान में हिजबुल्ला के खिलाफ अपने सैन्य अभियान रोक दे। अगर बराक ओबामा ने कभी ऐसा कोई समझौता किया होता,

इरान पर अरबों डॉलर के बम गिराने के बाद, स्टीव बिकोफ और जेरेड कुशानर तेहरान से होर्मुज के रास्ते 60 दिनों तक बिना शुल्क के आवागमन का आश्वासन भर हासिल कर पाए हैं। तेल टैंकरों के कप्तानों, अपने क्रेडिट कार्ड तैयार रखिए। युद्धविराम समझौता ईरान की लंबी दूरी की मिसाइलों पर रोक लगाने और लेबनान तथा इराक की सरकारों को कमजोर करने वाले उसके सहयोगी गुटों के समर्थन को सीमित करने पर घुप है। यह ईरान के परमाणु भविष्य पर होने वाली 60 दिनों की बातचीत को इस शर्त से भी जोड़ता है कि इजराइल लेबनान में हिजबुल्ला के खिलाफ अपने सैन्य अभियान रोक दे। अगर बराक ओबामा ने कभी ऐसा कोई समझौता किया होता,

इतना गलत आकलन कैसे कर सकते हैं कि उन्होंने सोच लिया 1979 से सत्ता में मौजूद किसी हुकूमत को केवल हवाई बमबारी के जरिए गिराया जा सकता है? दोनों के लिए इसका एक ही जवाब है : क्योंकि उन्होंने खुद को चापलूसों की फौज से घेर लिया है और अपनी पार्टियों से उन लोगों को बाहर कर दिया है, जो उन्हें चुनौती दे सकते थे। ट्रम्प और नेतन्याहू इतना गलत आकलन कैसे कर सकते हैं कि उन्होंने सोच लिया 1979 से सत्ता में मौजूद किसी हुकूमत को केवल हवाई बमबारी के जरिए गिराया जा सकता है? जवाब है, क्योंकि उन्होंने खुद को चापलूसों की फौज से घेर लिया है। (द न्यूयॉर्क टाइम्स से) थॉमस एल. फ्राइडमैन

मेडिकल इमरजेंसी का अंदाजा लगाना मुश्किल, लेकिन तैयार रहना आसान

इस सोमवार रात करीब 9 बजे जालंधर के उद्योगपति दीपक पुजारा अपने बैडमिंटन खेल के बीच में थे। बीते पांच वर्षों से वे उस शहर के कई लोगों की तरह फिट रहने के लिए रायजादा

से मेडिकल उपकरण और एम्बुलेंस की व्यवस्था में भी लगे रहे, ताकि जल्द अस्पताल पहुंचा जा सके। जब स्टाफ दिल को बिजली का झटका देने वाला जी वनरक्षक उपकरण

मुस्करा रहे थे, दूसरी में उनके मुंह की स्थिति बदल गई, तीसरी में वे आगे झुक गए और चौथी फोटो में जमीन पर गिर गए। वहां मौजूद ऑस्ट्रेलिया के जाने-माने कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. निलेश

से मृत्यु के बाद उन्होंने यह निर्णय किया। कार्डियक अरेस्ट में हर सेकंड मायने रखता है। कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन (सीपीआर) देने की प्रक्रिया जानने पर आप मदद पहुंचाने तक



हंसराज बैडमिंटन स्टेडियम में कुछ घंटे खेल और मनोरंजन में बिताते थे। हालांकि अस्पताल स्टेडियम से सिर्फ दो मिनट के दूरी पर था, लेकिन डॉ. गर्ग को लगा कि दीपक इतनी-सी दूरी तक भी नहीं जा सकेगा। उन्होंने स्टेडियम की फर्स्ट-एड किट से एक इमरजेंसी गोली देने के बाद सीपीआर जारी रखा। साथ ही वे स्टाफ की मदद

'डिफिब्रिलेटर' लाया तो उन्होंने झटका दिया और दिल धड़कने लगा। फिर दीपक को अस्पताल ले जाया गया, जहां जांच में 90इ और 99इ के दो बड़े ब्लॉकेज मिले, जिनमें स्टेंट डाले गए। सुना है

मेहता ने स्थिति संभाली और उज्जैन के सीएचएल अस्पताल के तत्कालीन प्रमुख डॉ. निलेश शर्मा को भी मदद के लिए बुलाया गया। चूंकि वहां खेल रहे बहुत-से लोग डॉक्टर थे और

पीड़ित के महत्वपूर्ण अंगों तक रक्त प्रवाह बनाए रख सकते हैं। यह जांच लेना भी बेहतर है कि क्या आपके स्पोर्ट्स क्लब, जिम या वर्कप्लेस पर ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डिफिब्रिलेटर (ईडी) है या नहीं। उसकी जगह पहले से पता हो तो कई कीमती मिनट बच सकते हैं। यदि आपको दिल की कोई बीमारी नहीं भी है, तब भी हर समय अपने साथ इमरजेंसी दवाएं रखने के बारे में डॉक्टर से सलाह लें। जाहिर है कि आप मौके पर किसी डॉक्टर को वो दवाएं देकर उनकी अतिरिक्त मदद कर सकते हैं। इन सभी घटनाओं से बड़ा सबक यह मिलता है कि अचानक होने वाली कार्डियक समस्या किसी के साथ, कहीं भी हो सकती है। ऐसे में जीवन का बचाना पूरी तरह तत्काल कार्रवाई पर निर्भर करता है। आप मेडिकल इमरजेंसी का अंदाजा तो नहीं लगा सकते, लेकिन उसके लिए तैयार रह सकते हैं। फंडा यह है कि एक अच्छा डॉक्टर दोस्त हमेशा बेहतर होता है, क्योंकि वह किसी भी स्वास्थ्य समस्या पर निष्पक्ष राय देता है। लेकिन वही डॉक्टर आपका स्पोर्ट्स पार्टनर भी हो तो यह दोनों हाथों में लड्डू होने जैसा है। एन. रघुरामन



कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. नीतीश गर्ग उन्हें गिरता देखकर मदद के लिए दौड़े। उन्होंने कार्डियक मसाज दी, लेकिन दीपक ने कोई प्रतिक्रिया नहीं दी। हालांकि अस्पताल स्टेडियम से सिर्फ दो मिनट के दूरी पर था, लेकिन डॉ. गर्ग को लगा कि दीपक इतनी-सी दूरी तक भी नहीं जा सकेगा। उन्होंने स्टेडियम की फर्स्ट-एड किट से एक इमरजेंसी गोली देने के बाद सीपीआर जारी रखा। साथ ही वे स्टाफ की मदद

कि कि दीपक अब ट्रीटमेंट के प्रति रेस्पॉन्ड कर रहे हैं और स्वस्थ हो रहे हैं। इससे मुझे 2018 में दीपावली के ठीक दूसरे दिन की एक घटना याद आ गई। उज्जैन के नानाखेड़ा स्थित महानंदानगर स्पोर्ट्स एरिना में कुछ डॉक्टर रिलैक्स होने के लिए बैडमिंटन खेल रहे थे। खेल के बाद फोटोशूट के दौरान उनमें से एक डॉक्टर कुछ ही सेकंड में गिर पड़े। फोटो लेने वाले ने देखा कि पहली फोटो में डॉक्टर

जिन्हें हार्ट अटैक आया वे भी डॉक्टर थे, इसलिए तत्काल कार्रवाई से उनकी जान बच गई। फिर 2023 में जब मैं जलगांव स्थित जैन इरिगेशन गया तो वहां मैंने देखा कि उनका चिकित्सा विभाग सभी कर्मचारियों को एक छोटा फार्स्टिक कंटेनर बांट रहा था और उनसे आग्रह किया जा रहा था कि वे जहां भी जाएं, इसे साथ रखें। अपने एक सीनियर अधिकारी की नियमित ब्रिस्क वॉक के दौरान हार्ट अटैक

क्या आपको ना कहना आता है ?

सबको खुश रखती हूँ, सबकी बात मानती हूँ, दिल 'ना' कहना चाहता है, लेकिन मुंह से 'ना' निकल ही नहीं पाता-ये आदत कैसे बदलें?

नयी दिल्ली। यह एक ऐसी समस्या है जो फेस तो सब करते हैं लेकिन शेर कोई नहीं कर पाता ऐसी विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टंट साइकोलॉजिस्ट, आयरलैंड, यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेबर जी के साथ सवाल-जवाब के माध्यम से-सवाल- मैं 34 साल की शादीशुदा महिला हूँ और स्कूल टीचर हूँ। मेरी सबसे बड़ी समस्या यह है कि मैं किसी को 'ना' नहीं कह पाती। घर हो या ऑफिस, मैं हमेशा दूसरों की जरूरतों को अपनी जरूरतों से पहले रखती हूँ। ऑफिस में सहकर्मी अक्सर अपना काम भी मुझसे करावा लेते हैं, क्योंकि उन्हें पता है कि मैं मना नहीं करूंगी। ससुराल वालों की भी हर बात मान लेती हूँ। भले ही उससे मुझे मानसिक-शारीरिक थकान हो रही हो। मैं जानती हूँ, लोग मुझे यूज करते

'अगर मैंने मना किया तो लोग बुरा मान जायेंगे।' 'अच्छी बहू, पत्नी या टीचर वही है, जो हमेशा सबके काम आए।' 'किसी बात के लिए ना कहना असल में स्वार्थी होना होता है।' 'अगर मैंने बाउंड्री ड्रॉ कर दी तो लोग मुझे पसंद नहीं करेंगे।' यानी बाहर से तो आप लोगों की मदद कर रही हैं, लेकिन अंदर से आपके कारण कुछ और हैं। आपके मन में डर और गिल्ट है और आपको सबके अप्रवृत्त की जरूरत है। यानी की आपकी 'हां' मदद के लिए कही गई 'हां' नहीं, बल्कि गिल्ट और डर से कही गई 'हां' है। इमोशनल पैटर्न आप सोचती हैं, 'मैं तो बस सबका भला चाहती हूँ।' लेकिन कई बार इसके पीछे सिर्फ मदद करने की भावना नहीं होती, बल्कि कुछ गहरे इमोशनल पैटर्न भी काम कर रहे होते हैं। हो सकता है कि आप टकराव से बचना चाहती हो। हो सकता है कि आपको रिजेक्शन या लोगों

स्कूल पर रेट करना है, अपना टोटल स्कोर निकालना है और अंत में अपने स्कोर की एनालिसिस करनी है। 4 हफ्ते का सीबीटी आधारित सेल्फ हेल्प प्लान:- सप्ताह 1 अपनी आदत को समझे, लक्ष्य- इस हफ्ते का लक्ष्य खुद को बदलना नहीं, 'इस हफ्ते अपनी आदत को समझना है। ध्यान दें कि आप किन परिस्थितियों में बिना मन के 'हां' कह देती हैं। हर बार 'हां' कहने के बाद ये बातें नोट करें:- सिचुएशन क्या थी? यानी सामने कौन था और क्या कहा गया? उस समय मन में क्या विचार आए? जैसे- 'अगर मना किया तो बुरा मान जायेंगे।' आपने क्या महसूस किया? जैसे- डर, गिल्ट, घबराहट या दबाव। आप सामने वाले से क्या कहा? आप वास्तव में क्या कहना चाहती थी? इस हफ्ते की छोटी प्रैक्टिस-तुरंत जवाब देने की बजाय यह वाक्य बोलने की आदत डालें:- 'मैं

बोलने की प्रैक्टिस शुरू करें। शुरुआत छोटी बातों से करें, ताकि धीरे-धीरे आपका कॉन्फिडेंस बढ़े। यहां मैं आपको कुछ वाक्यों के उदाहरण दे रहा हूँ- 'मैं समझती हूँ कि आपको मदद चाहिए, लेकिन आज मैं यह नहीं कर पाऊंगी।' 'इस हफ्ते मेरा काम पहले से बहुत ज्यादा है, इसलिए मैं एक्स्ट्रा काम नहीं ले सकती।' 'अभी मैं आराम कर रही हूँ, यह बाद में देखेंगे।' 'मैं इस बार नहीं कर पाऊंगी।' 'मैं मदद करना चाहती हूँ, लेकिन अभी मेरे पास समय नहीं है।' 'ना' कहते समय इन बातों का ध्यान रखें- बहुत लंबा एक्सप्लेनेशन न दें। बार-बार 'सॉरी' न बोलें। झूठा बहाना बनाने की कोई जरूरत नहीं है। अपनी बात शांत और स्पष्ट तरीके से कहें। ब्रोकेन रिकॉर्ड टेक्नीक अपनाएं। यानी अगर सामने वाला दबाव डाले या बार-बार मनाने की कोशिश करे तो

एक्सरसाइज के बाद भी वजन नहीं घटता, कैलोरी ट्रैक काफी नहीं, हॉर्मोन टेस्ट कराएं, एक्सपर्ट से समझें वेटलॉस का साइंस

नयी दिल्ली। वजन घटाने की कोशिश कर रहे लोगों की सबसे बड़ी शिकायत यही है- 'मैं रोज वॉक करता हूँ, जिम जाता हूँ, डाइट भी कंट्रोल करता हूँ, फिर भी वजन नहीं घट रहा।' ऐसे में अक्सर लोग अपनी मेहनत पर ही सवाल उठाने लगते हैं। लेकिन सच ये है कि वेट लॉस सिर्फ कैलोरी बर्न करने का खेल नहीं है। वजन घटाने के लिए शरीर के अंदर चल रही उन प्रक्रियाओं को समझना भी जरूरी है, जो फैंट स्टोरेज, भूख, एनर्जी और मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करती हैं। सल्ले 'जरूरत की खबर' में वेटलॉस का साइंस समझेंगे। साथ ही जानेंगे कि- एक्सरसाइज के बाद भी वजन क्यों नहीं घटता? वेट लॉस के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करें? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. अरविंद अग्रवाल, डायरेक्टर, इंटर्नल मेडिसिन, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- रोज एक्सरसाइज करने के बावजूद वजन नहीं घट रहा, इसकी क्या वजह हो सकती है? जवाब- इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे- जरूरत से ज्यादा कैलोरी लेना। मसल्स मास बढ़ना। पर्याप्त नींद न लेना। ज्यादा तनाव में रहना। एक ही वर्कआउट रूटीन फॉलो करना। शरीर में पानी रकना (वाटर रिटेंशन)। कोई छिपी हुई हेल्थ कंडीशन। सवाल- अगर एक्सरसाइज के बाद भी वजन नहीं घटे तो क्या चेक करना चाहिए? जवाब- इसके लिए इन चीजों को चेक करना जरूरी है- 1. कैलोरी इनटेक ज्यादा तो नहीं? कुछ लोग एक्सरसाइज के साथ ओवरईटिंग करते हैं। जरूरत से ज्यादा खाने पर वजन बढ़ सकता है। 2. कैलोरी बर्न का अनुमान गलत तो नहीं? फिटनेस बैंड और हेल्थ एप्स कैलोरी बर्न के नंबर ज्यादा दिखा सकते हैं। गलत अनुमान के कारण गलत ट्रैक पर जा सकते हैं। 3. नींद पूरी हो रही है या नहीं? रोज 7-9 घंटे से कम नींद वेट लॉस में बाधा बन सकती है। नींद पूरी न होने से हॉर्मोन बर्न बढ़ सकते हैं, जिससे ओवरईटिंग हो सकती है। 4. ज्यादा स्ट्रेस तो नहीं? लंबे समय तक तनाव रहने पर कोर्टिसोल हॉर्मोन बढ़ सकता है। इससे फैंट स्टोरेज और ओवरईटिंग बढ़ सकती है। 5. कोई मेडिकल कारण तो नहीं? हाइपाथायराइडिज्म

थायराइड, पीसीओएस, इंसुलिन रेंजिस्टेंस, नींद और स्ट्रेस लेवल की जांच करनी चाहिए। अगर किसी भी कारण से इंसुलिन का लेवेल बढ़ रहा है, तो एक्सरसाइज के बाद भी वजन नहीं घट रहा। ऐसे में अक्सर लोग अपनी मेहनत पर ही सवाल उठाने लगते हैं। लेकिन सच ये है कि वेट लॉस सिर्फ कैलोरी बर्न करने का खेल नहीं है। वजन घटाने के लिए शरीर के अंदर चल रही उन प्रक्रियाओं को समझना भी जरूरी है, जो फैंट स्टोरेज, भूख, एनर्जी और मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करती हैं। सल्ले 'जरूरत की खबर' में वेटलॉस का साइंस समझेंगे। साथ ही जानेंगे कि- एक्सरसाइज के बाद भी वजन क्यों नहीं घटता? वेट लॉस के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करें? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. अरविंद अग्रवाल, डायरेक्टर, इंटर्नल मेडिसिन, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- रोज एक्सरसाइज करने के बावजूद वजन नहीं घट रहा, इसकी क्या वजह हो सकती है? जवाब- इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे- जरूरत से ज्यादा कैलोरी लेना। मसल्स मास बढ़ना। पर्याप्त नींद न लेना। ज्यादा तनाव में रहना। एक ही वर्कआउट रूटीन फॉलो करना। शरीर में पानी रकना (वाटर रिटेंशन)। कोई छिपी हुई हेल्थ कंडीशन। सवाल- अगर एक्सरसाइज के बाद भी वजन नहीं घटे तो क्या चेक करना चाहिए? जवाब- इसके लिए इन चीजों को चेक करना जरूरी है- 1. कैलोरी इनटेक ज्यादा तो नहीं? कुछ लोग एक्सरसाइज के साथ ओवरईटिंग करते हैं। जरूरत से ज्यादा खाने पर वजन बढ़ सकता है। 2. कैलोरी बर्न का अनुमान गलत तो नहीं? फिटनेस बैंड और हेल्थ एप्स कैलोरी बर्न के नंबर ज्यादा दिखा सकते हैं। गलत अनुमान के कारण गलत ट्रैक पर जा सकते हैं। 3. नींद पूरी हो रही है या नहीं? रोज 7-9 घंटे से कम नींद वेट लॉस में बाधा बन सकती है। नींद पूरी न होने से हॉर्मोन बर्न बढ़ सकते हैं, जिससे ओवरईटिंग हो सकती है। 4. ज्यादा स्ट्रेस तो नहीं? लंबे समय तक तनाव रहने पर कोर्टिसोल हॉर्मोन बढ़ सकता है। इससे फैंट स्टोरेज और ओवरईटिंग बढ़ सकती है। 5. कोई मेडिकल कारण तो नहीं? हाइपाथायराइडिज्म



हैं, लेकिन फिर भी मना करने में गिल्ट होता है। मैं खुद को बदलना चाहती हूँ। इस आदत से बाहर कैसे निकलूँ? सवाल पूछने के लिए श्रुति। मदद करना अच्छी बात है, लेकिन जब दूसरों को खुश रखने के लिए आप अपनी जरूरतों और मानसिक शांति को नजरअंदाज करने लगें, तो यह आदत बोज

की नाराजगी का डर हो। हो सकता है, दूसरों की नाराजगी सहना आपके लिए मुश्किल हो। हो सकता है, आपने बचपन से यही सीखा हो कि प्यार और तारीफ पाने के लिए हमेशा 'हां' कहना जरूरी है। ऐसे में धीरे-धीरे यह सिर्फ एक आदत नहीं रहती, बल्कि आपकी पहचान का हिस्सा बन जाती है। फिर आप

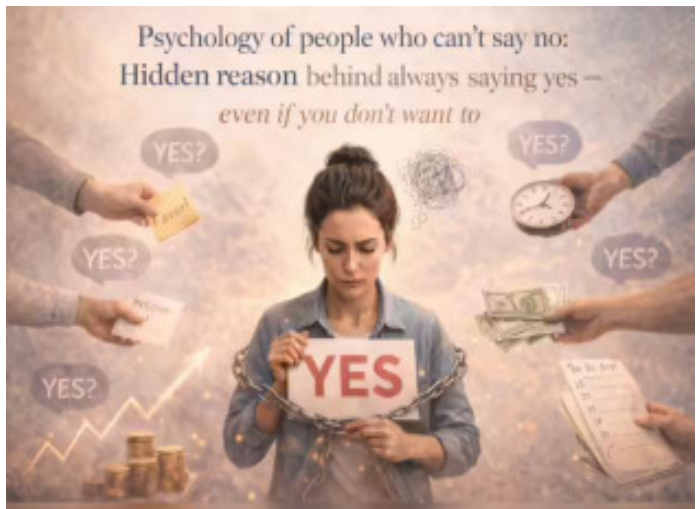
सोचकर बताऊंगी। 'अभी तुरंत जवाब देना मुश्किल है।' 'मुझे थोड़ा समय चाहिए।' यह छोटा-सा पॉज आपको बिना सोचे 'हां' कहने से रोकने में मदद करेगा। सप्ताह 2:- अपने विचारों को चुनौती दें- लक्ष्य- हरेक गिल्ट को पहचानना और उसे परखना। कई बार हमारा डर सच नहीं, सिर्फ एक आदत होता है। एक

बहुत शांत स्वयं से अपनी बात दोहराएं। ब्रोकेन रिकॉर्ड टेक्नीक के कुछ उदाहरण: 'मैं इस बार नहीं कर पाऊंगी।' 'जैसा कि मैंने कहा, अभी यह संभव नहीं है।' 'अभी मेरे लिए यह पॉसिबल नहीं है।' इस टेक्नीक का मकसद बहस करना नहीं, बल्कि अपनी बाउंड्री को स्पष्ट करना है। सप्ताह 4:- बाउंड्री मजबूत करें, लक्ष्य- स्पष्ट और मजबूत बाउंड्री बनाना। अब तक आपने अपने पैटर्न समझे, विचारों को चैलेंज किया और छोटे-छोटे 'ना' बोलने का अभ्यास किया। इस हफ्ते फोकस है- अपनी बाउंड्री को स्पष्ट और मजबूत बनाना। इस हफ्ते कम-से-कम दो जगह बाउंड्री बनाएं- एक बाउंड्री ऑफिस में तय करें। एक बाउंड्री घर में तय करें। अपनी 3 नॉन-नेगोशिएबल बाउंड्री लिखें। ऐसी बातें, जिन पर आप अब समझौता नहीं करेंगी। कुछ उदाहरण: मेरा रेस्ट टाइम बहुत जरूरी है। मैं अपना काम पहले पूरा करूंगी। बिना नोटिस के एक्स्ट्रा बोज नहीं लूंगी। हर समय उपलब्ध रहना जरूरी नहीं है। अब खुद से ये सवाल पूछें- कौन बार-बार मेरी बाउंड्री लांचता है? अगली बार मैं उससे ठीक-ठीक क्या कहूंगी? अगर सामने वाला नाराज हुआ तो मैं खुद को क्या याद दिलाऊंगी? ये 5 हेल्दी रिमाइंडर खुद को याद दिलाएं- 'मैं बुरी नहीं हूँ, सिर्फ अपनी सीमा तय कर रही हूँ।' 'हर रिक्वेस्ट को एक्सेप्ट करना मेरी जिम्मेदारी नहीं है।' 'ना कहना भी एक ईमानदार जवाब है।' 'दूसरों की अपेक्षाएं मेरी पहचान को तय नहीं करती।' 'मैं मददगार हो सकती हूँ, लेकिन हमेशा उपलब्ध रहना जरूरी नहीं है।' 'याद रखिए-अच्छा इंसान होना और हर समय उपलब्ध रहना, दोनों अलग बातें हैं। दयालु होना अच्छी बात है, लेकिन खुद को इग्नोर करना दयालुता नहीं है।' आपका लक्ष्य इतना नहीं है कि आप शांत, स्पष्ट और सम्मानजनक तरीके से अपनी सीमाएं तय कर सकें। अंतिम बात-स्वस्थ रिश्तों की शुरुआत अपनी सीमाएं तय करने से होती है।' 'ना' कहना स्वार्थ नहीं, सेल्फ रिस्पेक्ट है। जब आप गिल्ट के बावजूद शांत होकर अपनी जरूरतों को स्वीकार देना सीखते हैं, तभी असली इमोशनल हीलिंग शुरू होती है।

लेवल ज्यादा है तो एक्सरसाइज के बाद भी वजन घटाना मुश्किल होगा। सवाल- लोग वेट लॉस के लिए कैलोरी ट्रैक करते हैं। सवाल- कैलोरी ट्रैकिंग क्या है और ये क्यों काफी नहीं है? जवाब- कैलोरी ट्रैकिंग का मतलब है- दिनभर में खाए-पिए फूड्स और ड्रिंक्स से मिली कैलोरीज का

लेवल ज्यादा है तो एक्सरसाइज के बाद भी वजन घटाना मुश्किल होगा। सवाल- लोग वेट लॉस के लिए कैलोरी ट्रैक करते हैं। सवाल- कैलोरी ट्रैकिंग क्या है और ये क्यों काफी नहीं है? जवाब- कैलोरी ट्रैकिंग का मतलब है- दिनभर में खाए-पिए फूड्स और ड्रिंक्स से मिली कैलोरीज का

हार्ड इंसुलिन शरीर में फैंट स्टोरेज को बढ़ा सकता है। इंसुलिन रेंजिस्टेंस से वजन कम करना मुश्किल होता है। सवाल- इंसुलिन लो रखने के लिए क्या करें? जवाब- इसके लिए आगे दी गई इन बातों का ध्यान रखें- इंसुलिन कैसे कम करें? चीनी, मीठे ड्रिंक्स न पिएं। मैदा, व्हाइट



बन सकती है। 'ना' कहना गलत नहीं, बल्कि इमोशनल हेल्थ के लिए जरूरी है। समस्या की असली जड़ कहां है? क्या आप हर बात पर 'हां' कहती हैं। जब दिल 'ना' कहना चाहता है, तब भी आपके मुंह से 'हां' निकल जाता है। अगर आप ऐसा महसूस करती हैं, तो यह समझना जरूरी है कि समस्या सिर्फ आपकी 'अच्छाई' नहीं है। असली समस्या यह है कि आप भीतर से तो मना करना चाहती हैं, लेकिन कर नहीं पाती हैं। इसलिए हर बार 'हां' कह देती हैं। धीरे-धीरे इसका असर दिखाई देने लगता है और आप-थकने लगती हैं। मन में चिड़चिड़ापन आता है। लोगों पर गुस्सा आता है। मानसिक और शारीरिक थकान के साथ कई बार खुद पर भी नाराजगी होने लगती है। फिर भी अगली बार आप दोबारा 'हां' कह देती हैं। यही चक्र बार-बार चलता रहता है। इसके पीछे अक्सर कुछ गहरे डर काम करते हैं, जैसे-कि-

अपनी जरूरतों से पहले दूसरों की उम्मीदों को पूरा करने लगती हैं, चाहे इसके बदले आपको मानसिक थकान और भीतर ही भीतर नाराजगी क्यों न महसूस हो। अपने मनोविज्ञान को समझें- करें एक जरूरी सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट-यहां हम आपको एक सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट दे रहे हैं। इसमें 10 ब्लैक कॉलम हैं। यहां आपको पिछले 7 दिनों की वो 10 सिचुएशंस लिखनी हैं, जब आपने 'हां' कहा। जैसे-क-पूजा ने बाजार जाने को कहा तो मैं उसके साथ चली गई। प्रभा ने स्कूल में अपनी क्लास लेने के लिए कहा तो मैंने 'हां' कर दी। सभी सिचुएशंस से जुड़े 5 सवाल हैं, जैसे-क- 1. क्या मैं सचमुच यह करना चाहती थी? 2. मना करने पर कितना गिल्ट होता? 3. कितना डर था कि सामने वाला नाराज होगा? 4. हां कहने के बाद कितनी थकान या पछतावा हुआ? 5. इससे मेरे काम, आराम या स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ा? इन पांचों सवालों को आपको 0 से 4 के

उदाहरण:- विचार 'अगर मैंने मना किया तो लोग मुझे बुरा समझेंगे।' अब खुद से ये सवाल पूछिए- क्या इसका कोई ठोस सबूत है? क्या हर हेल्दी रिश्ता एक 'ना' से टूट जाता है? क्या सामने वाला सच में इतना नाराज होगा, या ये सिर्फ मेरा डर है? क्या मैं किसी और को सलाह दूंगी कि वह हमेशा सबकी बात माने? क्या मैं दूसरों को खुश रखने के लिए खुद को लगातार थका रही हूँ? अब एक नया ब्लैक थॉट बनाए। पुरानी सोच की जगह ज्यादा रिजल्टिस्टिक और हेल्दी सोच विकसित करिए- 'ना कहना गलत नहीं है।' 'मेरी जरूरतें भी महत्वपूर्ण हैं।' 'हर बार उपलब्ध रहना जरूरी नहीं है।' 'खुद हमेशा परेशान रहने से बेहतर है। दूसरों को थोड़ा निराश करना।' सप्ताह 3:- छोटे-छोटे 'ना' का अभ्यास करें, लक्ष्य- छोटी-छोटी स्थितियों से ना बोलने की प्रैक्टिस करना। अब आराम या स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ा? इन पांचों सवालों को आपको 0 से 4 के



पॉलीएंडोक्राइन मेटाबॉलिक ओवररियन सिंड्रोम (पीएमओज़) इंसुलिन रेंजिस्टेंस कुशिंग सिंड्रोम कुछ दवाएं (स्टैरोयड, एंटीडिप्रेसेंट आदि) संक्षेप में हॉर्मोन बॉलेंस, हॉर्मोन से जुड़ी बीमारियां, सोने का पैटर्न स्लीप व्वालिटी, मेटाबॉलिज्म स्ट्रेस हॉर्मोन लेवल है। पॉलीएंडोक्राइन मेटाबॉलिक ओवररियन सिंड्रोम (पीएमओज़) इंसुलिन रेंजिस्टेंस कुशिंग सिंड्रोम कुछ दवाएं (स्टैरोयड, एंटीडिप्रेसेंट आदि) संक्षेप में हॉर्मोन बॉलेंस, हॉर्मोन से जुड़ी बीमारियां, सोने का पैटर्न स्लीप व्वालिटी, मेटाबॉलिज्म स्ट्रेस हॉर्मोन लेवल है। पॉलीएंडोक्राइन मेटाबॉलिक ओवररियन सिंड्रोम (पीएमओज़) इंसुलिन रेंजिस्टेंस कुशिंग सिंड्रोम कुछ दवाएं (स्टैरोयड, एंटीडिप्रेसेंट आदि) संक्षेप में हॉर्मोन बॉलेंस, हॉर्मोन से जुड़ी बीमारियां, सोने का पैटर्न स्लीप व्वालिटी, मेटाबॉलिज्म स्ट्रेस हॉर्मोन लेवल है। पॉलीएंडोक्राइन मेटाबॉलिक ओवररियन सिंड्रोम (पीएमओज़) इंसुलिन रेंजिस्टेंस कुशिंग सिंड्रोम कुछ दवाएं (स्टैरोयड, एंटीडिप्रेसेंट आदि) संक्षेप में हॉर्मोन बॉलेंस, हॉर्मोन से जुड़ी बीमारियां, सोने का पैटर्न स्लीप व्वालिटी, मेटाबॉलिज्म स्ट्रेस हॉर्मोन लेवल है।

हिसाब रखना। इसका उद्देश्य यह समझना है कि हम जितनी कैलोरीज ले रहे हैं, उसके मुकाबले शरीर कितनी कैलोरीज खर्च कर रहा है। सिर्फ कैलोरी ट्रैकिंग काफी क्यों नहीं है? हर कैलोरी एक जैसी नहीं है। 500 कैलोरी जंक फूड और 500 कैलोरी पौष्टिक भोजन का शरीर पर असर अलग हो सकता है। नींद का असर: कम या खराब नींद भूख बढ़ा सकती है और जंक फूड की क्रेविंग बढ़ सकती है। स्ट्रेस का प्रभाव: तनाव में लोग इमोशनल ईटिंग करने लगते हैं। एक्सरसाइज में फर्क: हर व्यक्ति का शरीर कैलोरी को अलग तरीके से यूज करता है। फिजिकल एक्टिविटी और रिकवरी: एक्सरसाइज, मसल्स का लेवल और रिकवरी टाइम भी वेट लॉस को प्रभावित करता है। सवाल- वजन घटाने के लिए सबसे जरूरी चीज क्या है? जवाब- वेट मैनेजमेंट में 'इंसुलिन' महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह तय करने में मदद करता है कि बाँडी एनर्जी का इस्तेमाल कैसे करेंगी और एक्स्ट्रा एनर्जी को कैसे स्टोर करेंगी। इसका मुख्य काम ब्लड से ग्लूकोज को

ब्रेड न खाएं। प्रोटीन फाइबर ज्यादा खाएं। साबुत अनाज खाएं। रोज एक्सरसाइज करें। स्टूथ ट्रेनिंग करें। ओवरईटिंग से बचें। 8-9 घंटे सोएं। बार-बार स्नैकिंग न करें। स्ट्रेस कम रखें। मन से खुश रहें। इंसुलिन कंट्रोल करने के लिए ऐसी डाइट पर फोकस करें, जिससे ब्लड शुगर स्थिर बना रहे। क्या खाएं:- प्रोटीन दाल, पनीर, सोयाबीन, अंडे, मछली, चिकन, फाइबर, हरी सब्जियां, सलाद, फल, साबुत अनाज। हेल्दी फैंट : नट्स, सीड्स, एवाकाडो, ऑलिव ऑयल। लो- ग्लाइसेमिक फूड्स: ओट्स, दालें, चना, राजमा। क्या न खाएं:- चीनी, शुगरी ड्रिंक्स। मिठाइयां, केक, बिस्किट। मैदा और रिफाइन कार्ब्स। अल्ट्रा-प्रोसेस्ड और पैकेज्ड फूड। रेगुलर फिजिकल एक्टिविटी इंसुलिन सेंसिटिविटी बढ़ाने में मदद करती है। इससे सेल्स इंसुलिन का बेहतर इस्तेमाल कर पाती हैं। रोज 30-45 मिनट ब्रिस्क वॉक करें। स्क्वैट्स, पुश-अप्स, लंजेस, वेट ट्रेनिंग करें। रोज 20-25 मिनट साइकिल चलाएं। मीडियम से तेज एरोबिक एक्सरसाइज करें। 15-20 मिनट

मैनेजमेंट को प्रभावित कर सकते हैं। इंसुलिन सेंसिटिविटी में बदलाव हो सकता है।

स्वत्वाधिकारी एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
 द्वारा रामा प्रिंटर्स 53/25/1 ए बेली रोड न्यू कटरा प्रयागराज (उ.प्र.) 211002 से मुद्रित एवं सी-41यूपी एसआईडीसी औद्योगिक क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक
डा. पुनीत अरोरा
 मो. नं. 09415608710
 RNIIN.UPHIN/2015/63398
 www.adhuniksamachar.com
 नोट- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पीएमओजी 10 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।