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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

11 YEARS ANNIVERSARY

वर्ष -12 अंक-04 | प्रयागराज, बुधवार 04 जून, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

ईरान ने होर्मुज स्ट्रेट बंद किया कहा- यहां से गुजरने वाले जहाजों पर हमला करेंगे

भारत का 50फीसदी तेल इसी रास्ते आता है

तेल अवीव। इजराइल-अमेरिका और ईरान के बीच जंग का आज चौथा दिन है। इस बीच ईरान की इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (आईआरजीसी) ने कहा है कि उसने दुनिया की तेल आपूर्ति के लिए एक महत्वपूर्ण शिपिंग रुट, स्ट्रेट ऑफ होर्मुज को बंद कर दिया है। आईआरजीसी के एक अधिकारी ने सरकारी टीवी पर कहा कि अगर कोई जहाज इस रास्ते से गुजरने की कोशिश करेगा, तो उसे रोका जाएगा और निशाना बनाया जा सकता है। भारत का करीब 50फीसदी तेल स्ट्रेट ऑफ होर्मुज के रास्ते से आता है। दूसरी ओर, फॉक्स न्यूज की रिपोर्ट के अनुसार, अमेरिकी सेंट्रल कमांड का कहना है कि ईरानी अधिकारियों के बयानों के बावजूद होर्मुज स्ट्रेट बंद नहीं है। ईरान में अब तक 742 लोगों की मौत हो चुकी है, इनमें 176 बच्चे हैं। 750 से ज्यादा लोग घायल हुए हैं। ईरानी समाचार एजेंसी आईएसएनए के मुताबिक, बुशहर प्रांत के जाम और डिर शहरों पर अमेरिका और इजराइल के हमलों में इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (आईआरजीसी) के पांच सैनिक मारे गए। अमेरिका-इजराइल और ईरान के बीच बढ़ता विवाद अब होर्मुज स्ट्रेट तक पहुंच गया है। यह समुद्री रास्ता बहुत अहम है क्योंकि दुनिया का लगभग 20फीसदी तेल इसी रास्ते से

गुजरता है। सोमवार को ईरान की इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (आईआरजीसी) के एक कमांडर ने कहा कि यह रास्ता बंद है और जो जहाज यहां से गुजरने की कोशिश करेगा, उसे निशाना बनाया जाएगा। इससे अंतरराष्ट्रीय मार्केट में तेल की कीमतों में तेजी आई है और कच्चा तेल लगभग 80 डॉलर प्रति बैरल के करीब पहुंच गया। अगर हालात बिगड़े, तो कीमत 100 डॉलर तक जा सकती है। यूएस यूएस एनर्जी इंफॉर्मेशन एडमिनिस्ट्रेशन के मुताबिक, यहां से निकलने वाला ज्यादातर तेल एशिया के देशों जैसे चीन, भारत, जापान और दक्षिण कोरिया जाता है। इसके अलावा जेट ईंधन और एलएनजी की सप्लाई भी प्रभावित हो सकती है। अगर यह रास्ता बंद होता है, तो पूरी दुनिया की एनर्जी सप्लाई और अर्थव्यवस्था पर असर पड़ सकता है। अमेरिका ने कहा है कि जॉर्डन, बहरीन और इराक में काम करने वाले गैर-जरूरी सरकारी कर्मचारी और उनके परिवार वहां से निकल जाएं। यह फैसला सुरक्षा खतरे के कारण लिया गया है। अमेरिका के मुताबिक, जॉर्डन और बहरीन में ईरान से ड्रोन और मिसाइल हमले का खतरा है। इराक में हिंसा और अपहरण का भी बड़ा खतरा है। हालांकि दूतावास बंद नहीं हो रहे हैं, लेकिन वहां सिर्फ जरूरी स्टाफ रहेगा। अमेरिका ने अपने नागरिकों से कहा है कि जितनी जल्दी हो सके सुरक्षित जगह चले जाएं। कई फ्लाइट्स रद्द हो चुकी हैं और अमेरिकी सरकार ने अभी तक वापसी की उड़ानें शुरू नहीं की हैं।फॉक्स न्यूज की रिपोर्ट के अनुसार, अमेरिकी सेंट्रल कमांड का कहना है कि ईरानी अधिकारियों के बयानों के बावजूद, विश्व की तेल आपूर्ति के लिए एक महत्वपूर्ण शिपिंग मार्ग, होर्मुज स्ट्रेट बंद नहीं है। सेंटकॉम ने रॉयटर्स के टिप्पणी के अनुरोध पर तत्काल कोई प्रतिक्रिया नहीं दी। वहीं, ईरान की इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (आईआरजीसी) ने कहा है कि उसने स्ट्रेट ऑफ होर्मुज को बंद कर दिया है। यह समुद्री रास्ता बहुत अहम है, क्योंकि दुनिया का बड़ा हिस्सा तेल यहीं से गुजरता है। आईआरजीसी के एक अधिकारी ने सरकारी टीवी पर कहा कि अगर कोई जहाज इस रास्ते से गुजरने की कोशिश करेगा, तो उसे रोका जाएगा और निशाना बनाया जा सकता है। भारत का करीब 50फीसदी तेल स्ट्रेट ऑफ होर्मुज के रास्ते से आता है।अमेरिका के राष्ट्रपति ट्रम्प ने कहा है कि अमेरिका के पास बहुत बड़ी मात्रा में हथियार और गोला-बारूद जमा है। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्रुथ सोशल पर लिखा कि इन हथियारों के सहारे अमेरिका लंबे समय तक युद्ध लड़ सकता है।

ईरान के पास मिसाइलों के अंडरग्राउंड जखीरा,मिडिल-ईस्ट में कितने दिन आग बरसा सकता है

नयी दिल्ली। सुप्रीम लीडर खामेनेई की हत्या के बाद ईरान की इस्लामिक सत्ता अब अपने अस्तित्व के लिए लड़ रही है। अमेरिका-इजराइल के घातक हमलों के बीच उसने पूरी ताकत से पलटवार किया है। ईरान ने सिर्फ इजराइल नहीं, पूरे मिडिल ईस्ट में मिसाइलों और ड्रोन्स की बौछार कर दी है। ईरान के राष्ट्रपति का कहना है कि खामेनेई की हत्या का बदला लेना देश का फर्ज और अधिकार है। 2022 में अमेरिकी सेंट्रल कमांड ने अनुमान लगाया था कि ईरान के पास 3,000 बैलिस्टिक मिसाइले हैं। जून 2025 में 12 दिन चले इजराइल-ईरान संघर्ष के बाद इजराइल ने ईरान की 70इ मिसाइलें तबाह होने का दावा किया था।वॉशिंगटन स्थित थिंकटैंक ज्यूइश इंस्टीट्यूट फॉर नेशनल सिक्योरिटी के मुताबिक, इस दौरान ईरान ने इजराइल पर 574 मिसाइले दागी थीं। हालांकि रिपोर्ट्स के मुताबिक, इसके बाद

ईरान ने तेजी से नए हथियार बनाने का काम जारी रखा। तुर्किये के सेंटर फॉर ईरानी स्टडीज यानी आईआरएएम में रिसर्चर ओरल टोगा के मुताबिक जंग शुरू होने से पहले ईरान के पास करीब 2000 मिसाइलें थीं। 28 फरवरी को अमेरिका-इजराइल के साझा हमले के बाद, ईरान ने इजराइल और मिडिल ईस्ट में अमेरिकी सैन्य ठिकानों को निशाना बनाया- इजराइल ने बताया कि उन पर दोपहर तक 35 मिसाइले फायर की गईं। यूएई के रक्षा मंत्रालय के मुताबिक ईरान ने उनपर 164 बैलेस्टिक मिसाइल, 2 क्रूज मिसाइल और 542 ड्रोन से हमला किया। कुवैत ने 100 के करीब मिसाइलें और 283 ड्रोन इंटरसेप्ट किए। बहरीन ने 45 और कतर ने 44 मिसाइलों से हमले का दावा किया। टोगा के मुताबिक ईरान के हथियार कम हो रहे हैं लेकिन अभी यह खत्म होने से दूर है। वह आने वाले कुछ दिनों तक हमले जारी रख सकता है। ऑस्ट्रेलियन नेशनल यूनिवर्सिटी में मिडिल ईस्टर्न स्टडीज के प्रोफेसर अमीन सैकल के मुताबिक, 'ईरान कुछ दिनों में हार नहीं मानेगा, क्योंकि अब लड़ाई सत्ता में रहने की है। उन्होंने खुद को लंबी लड़ाई के लिए तैयार किया है। उनके पास शॉर्ट और लॉन्ग रेंज की मिसाइलें और हजारों ड्रोन्स हैं। ' हालांकि कुछ एक्सपर्ट मानते हैं कि ईरान अगर इतनी ही तेजी से हमले करता रहा तो उसके हथियार कुछ ही दिनों में खत्म हो जाएंगे। लंबे समय तक युद्ध जारी रखने के लिए उसे हथियार इस्तेमाल करने की स्पीड कम करने होगी।

इजराइल-ईरान जंग

दिल्ली से 80 इंटरनेशनल उड़ानें कैंसिल,एअर इंडिया फ्लाइट से 149 यात्री दुबई से दिल्ली लौटे,जम्मू-कश्मीर में विरोध प्रदर्शन जारी

नयी दिल्ली। जंग का आज चौथा दिन है। लगातार चौथे दिन दिल्ली एयरपोर्ट पर 80 प्लस इंटरनेशनल फ्लाइट कैंसिल हैं। हालांकि आज सुबह एअर इंडिया की एआई 916डी फ्लाइट 149 यात्री और 8 केबिन क्रू के साथ दिल्ली लैंड हुई। दुबई में फंसी भारतीय शटलर पीवी सिंधु भी वापस लौटीं। इसके अलावा सोमवार देर रात दुबई से अमीरात की 3 फ्लाइट ईके500 दुबई से मुंबई, ईके526 दुबई से हैदराबाद, ईके568 दुबई से बेंगलुरु और ईके542 दुबई से चेन्नई लैंड हुईं, इसमें 217 यात्री-क्रू सवाल थे। अबू धाबी से भी एक फ्लाइट दिल्ली लैंड हुई है। इ?डिगो भी आज सऊदी अरब के जेद्दा से हैदराबाद, मुंबई, दिल्ली और अहमदाबाद के ?लिए 10 स्पेशल फ्लाइट ऑपरेट कर रहा है। वहीं, एअर इंडिया एक्सप्रेस मस्कट के लिए उड़ान शुरू कर रही है। इस बीच, अबू धाबी की एतिहाद, दुबई की एमीरात और फ्लाईदुबई ने चुनिंदा उड़ानें शुरू की हैं। अबू धाबी एयरपोर्ट से एतिहाद की 15 उड़ाने इस्लामाबाद,

पेरिस, एम्सटर्डम, मुंबई, काहिरा, लंदन के लिए रवाना हुईं।भारत में ईरान सुप्रीम लीडर खामेनेई की मौत के विरोध जारी है। शिया समुदाय लगातार विरोध प्रदर्शन कर रहा है। जम्मू-कश्मीर का श्रीनगर आज लगातार दूसरे दिन बंद है। भारत सरकार ने सभी राज्यों को भड़काऊ भाषणों के लिए अलर्ट रहने का निर्देश दिया है।जम्मू-कश्मीर के बांदीपोरा में आज भी खामेनेई की मौत का विरोध हो रहा है। शिया समुदाय के लोग खामेनेई की तस्वीर वाले पोस्टर और झंडे लेकर प्रदर्शन कर रहे हैं। इजराइल-अमेरिका के खिलाफ नारे लगा रहे हैं।इजराइल के तेल अवीव में फंसे नीदरलैंड की टूरिस्ट ने कहा- हमारे पास एक टेंट है जिसमें कुछ कंबल और कुशन हैं। मैं यहां पति और 2 बच्चों के साथ छुट्टी मनाने आई थी। हमें 1 मार्च को निकलना था। लेकिन अब प्लेन नहीं उड़ रहे हैं। जब तक फ्लाइट ऑपरेट नहीं होती, तब तक यहीं रहना होगा।दुबई से इंदिरा गांधी इंटरनेशनल एयरपोर्ट पहुंचे एक यात्री ने कहा- वहां हालात काफी सामान्य हैं, ज्यादा तनाव नहीं है। लेकिन फ्लाइट कैंसिल होने और अन्य कारणों से लोगों पर आर्थिक असर पड़ रहा है। वहां रुकना बहुत महंगा है। एयर इंडिया ने हमें पूरी तरह मार्गदर्शन दिया। वहां की सरकार भी अपनी तरफ से पूरी मदद कर रही है।तमिलनाडु के कोयंबटूर इंटरनेशनल एयरपोर्ट से अबू धाबी और शारजाह के लिए सभी उड़ानें भी रद्द कर दी गई हैं। एयरपोर्ट निदेशक मोहम्मद आरिफ ने बताया कि कोयंबटूर से अबू धाबी के लिए इंडिगो हफ्ते में चार दिन (मंगलवार, गुरुवार, शनिवार और रविवार) उड़ान संचालित करती है, जबकि एयर अरेबिया शारजाह के लिए हफ्ते में पांच दिन (सोमवार, गुरुवार, शुक्रवार, शनिवार और रविवार) सेवा देती है। शनिवार दोपहर से एयरस्पेस बंद होने के बाद से उड़ानें प्रभावित हैं। उन्होंने कहा कि शनिवार को शारजाह की सुबह वाली फ्लाइट संचालित हुई, लेकिन अबू धाबी की उड़ान रद्द रही। रविवार को दोनों उड़ानें रद्द कर दी गईं। सोमवार को केवल शारजाह की फ्लाइट निर्धारित थी, जो रद्द रही। मंगलवार को अबू धाबी (इंडिगो) और शारजाह (एयर अरेबिया) दोनों उड़ानें रद्द हैं।कतर एयरवेज ने एक्स पोस्ट में बताया- फ्लाइट ऑपरेशन अभी भी कुछ समय के लिए बंद है, क्योंकि एयरस्पेस बंद है। एविएशन अथॉरिटी जैसे ही एयरस्पेस को सुरक्षित खोलने की घोषणा करेगी, उसके बाद ऑपरेशन दोबारा शुरू होगा। अगला अपडेट 4 मार्च की सुबह 9 बजे (दोहा समय 06:00) तक दिया जाएगा।

खामेनेई की हत्या पर भारत की चुप्पी से हैरानी, जिम्मेदारी से पीछे हटना,यह न्यूट्रल रहना नहीं,यह पीएम की ईरान पर हमले की अनदेखा

नयी दिल्ली। कांग्रेस की राज्यसभा सांसद सोनिया गांधी ने ईरान के सुप्रीम लीडर अयातुल्ला

अली खामेनेई की हत्या पर भारत सरकार की चुप्पी को लेकर सवाल उठाए हैं। उन्होंने कहा- दिल्ली की चुप्पी हैरान करने वाली है, यह तटस्थता (न्यूट्रल) नहीं, बल्कि जिम्मेदारी से पीछे हटना है। मंगलवार को इंडियन एक्सप्रेस में पब्लिश आर्टिकल में उन्होंने लिखा- 1 मार्च को ईरान ने पुष्टि की कि उसके सुप्रीम लीडर अयातुल्ला खामेनेई की एक दिन पहले अमेरिका और इजराइल के टारगेटेड अटैक में हत्या कर दी गई। जब दो देशों की डिप्लोमैट लेवल की बातचीत चल रही हो, तब एक मौजूदा राष्ट्राध्यक्ष की हत्या अंतरराष्ट्रीय संबंधों में गंभीर दरार को दिखाती है। सोनिया ने लिखा कि भारत सरकार ने न तो हत्या की निंदा की और न ही ईरान की संप्रभुता के उल्लंघन पर कोई स्पष्ट प्रतिक्रिया दी। मोदी ने अमेरिका-इजराइल के हमले को अनदेखा किया, केवल यूएई पर ईरान की जवाबी कार्रवाई की निंदा की। बाद में पीएम ने 'गहरी चिंता' और 'बातचीत व कूटनीति' की बात कही। जबकि हमला उस समय हुआ, जब दो देशों के बीच कूटनीतिक प्रक्रिया जारी थी। सोनिया गांधी के 5 मुख्य बिंदु- 1. बिना युद्ध घोषणा के हत्या यह हत्या बिना किसी औपचारिक युद्ध की घोषणा और उस समय की गई, जब बातचीत की प्रक्रिया चल रही थी। संयुक्त राष्ट्र चार्टर के अनुच्छेद 2(4) के मुताबिक, किसी भी देश की सीमाओं या उसकी राजनीतिक आजादी के खिलाफ बल प्रयोग या धमकी देना गलत है। किसी मौजूदा राष्ट्राध्यक्ष की टारगेट किलिंग इन नियमों के खिलाफ है। अगर दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र भी इस पर आवाज नहीं उठाता तो अंतरराष्ट्रीय नियम कमजोर पड़ सकते हैं। 2. प्रधानमंत्री का इजराइल दौरा-हत्या से सिर्फ 48 घंटे पहले प्रधानमंत्री इजराइल यात्रा से लौटे थे। वहां उन्होंने बेंजामिन नेतन्याहू सरकार के समर्थन की बात दोहराई। यह उस समय हुआ, जब गाजा संघर्ष में बड़ी संख्या में

प्रयागराज के नैनी में जिला अपराध निरोधक कमेटी की यमुनानगर नैनी यूथ टीम ने होली दहन को बनाया सफल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज/नैनी। 02 मार्च 2026

को सोमवार को होली दहन के पावन पर्व पर जिला अपराध निरोधक कमेटी के सचिव श्री संतोष कुमार श्रीवास्तव जी के आदेश पर यमुनानगर नैनी यूथ टीम के सदस्यों ने पूरी निष्ठा के साथ प्रशासन के सहयोग से इस आयोजन को सफल बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया।टीम प्रभारी मनीष विश्वकर्मा के नेतृत्व में जनसंपर्क अधिकारी संदीप चंद्र श्रीवास्तव, क्षेत्रीय कमेटी प्रभारी विमल सक्सेना, रमेश लाल श्रीवास्तव, सक्षम विश्वकर्मा, मोहम्मद अरशद, शिव प्रताप सिंह, गौरव विश्वकर्मा, राघवेन्द्र प्रताप सिंह, आकाश सिंह के साथ आदि सदस्य उपस्थित रहे। टीम के इस सक्रिय सहयोग से पर्व शांतिपूर्ण और भव्य रूप से संपन्न हुआ।

बेटी से बात करता था, इसलिए मार डाला,शराब पिला के हत्या, फिर शव दफनाने में तीन हिरासत में

प्रयागराज। प्रयागराज के शंकरगढ़ में जमीन में दफन शव मिलने के मामले में सनसनीखेज खुलासा हुआ है। युवक की बेरहमी से हत्या की गई थी। उसे पहले शराब पिलाकर पीट-पीटकर मौत के घाट उतारा गया और फिर उसका शव जमीन

में दफना दिया गया। कत्ल की वजह यह थी कि मारा गया युवक मुख्य आरोपी की बेटी से बात करता था। इस मामले में मुख्य आरोपी समेत तीन को हिरासत में लिया गया है।शंकरगढ़ में 24 फरवरी की सुबह कल्याणपुर गांव में नाले के पास टंडनवन गांव के रहने वाले कृष्णा आदिवासी(27) की लाश जमीन में दफन मिली थी। वह सात दिन से लापता था। 17 फरवरी की सुबह वह मजदूरी पर जाने की बात कहकर घर से निकला था। इसके बाद वह नहीं लौटा। रात होने पर घरवाले खोजबीन में जुटे। आसापास के साथ ही रिश्तेदारों से भी पूछा लेकिन उसका कुछ पता नहीं चला। उसका शव दो टुकड़ों में मिला था। परिवारवालों ने हत्या की आशंका जताते हुए यह भी दावा किया था कि उसके दोनों हाथ भी कलाई से कटे हुए थे। शंकरगढ़ पुलिस इस मामले को हादसा बताती रही। दरअसल शव तब बरामद हुआ जब नाले के पास की जमीन की खुदाई हो रही थी।

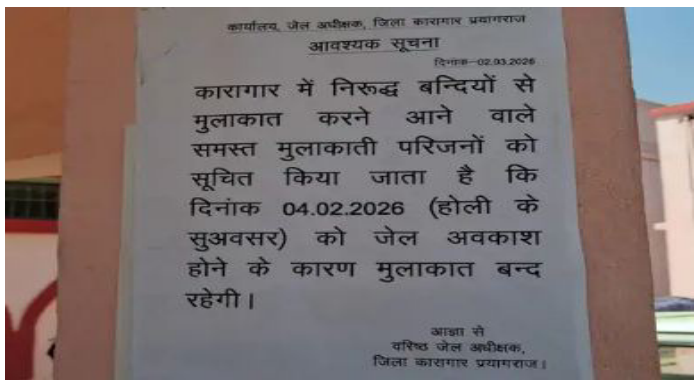
शव दो टुकड़ों में मिलने के बाबत स्थानीय पुलिस यह कहती रही कि जेसीबी की चपेट में आने से शव कट गया।उधर परिवारवाले लगातार हत्या की आशंका जताते रहे। उनका यह भी कहना था कि कृष्णा का फोन गायब है और उसे आखिरी बार किसी ने फोन कर बुलाया था। भाई राकेश ने बताया था कि रोज वह मजदूरी पर जाता था और घर से निकलने से पहले उसने शटरिंग के काम के लिए जाने की बात बताई थी।

हालांकि फोन आने पर उसे बालू ढुलाई के लिए बुलाया गया था। उसने संदेह जताया था कि रोज जब वह मकान निर्माण के काम में मजदूरी के लिए जाता था तो आखिर उस दिन उसे कोई बालू ढुलाई के लिए क्यों ले गया।

सेंट्रल और जिला कारागार में होली पर 4 मार्च को मुलाकात बंद,बाहरी खाने पर रोक

बंदी खेलेंगे खुद के बनाए हर्बल रंगों से होली

प्रयागराज। होली के त्यौहार से पहले ही सेंट्रल और जिला जेल में सख्ती के दी गई है। 4 मार्च को होली पड़ने के दौरान मुलाकात ओर वाले मुलाकातियों पर भी सख्ती की गई है। सेंट्रल जेल में बंदियों को कुछ दिनों पहले ही हर्बल रंगों को बनाने का प्रशिक्षण दिया गया था। इसे लिए पहले से तैयारी की जा रही है। जिला जेल और सेंट्रल जेल में बंदियों को एक समय सादा खाना दाल, चावल, रोटी और सब्जी



रोक हर बार की तरह लगाई गई है। इसके पहले होने वाली मुलाकात में मुलाकातियों के लिए भी सख्ती की गई है। जेल में बंदियों से मुलाकात करने के लिए आने वाले उनके परिजनों की सघन तलाशी के बाद उन्हें अंदर भेजा जा रहा है। इसके साथ ही उनके सामानों की तलाशी ली जा रही है। बंदियों के समानों में किसी भी प्रकार का कोई बाहरी खाद्य पदार्थ ले जाने की अनुमति नहीं है। इसके लिए एक नोटिस भी चस्पा किया गया है। जेल में मुलाकात के लिए आने जो अब तैयार हो चुका है। बंदी जेल के अंदर होली खुद के बनाए हर्बल रंगों से होली खेलेंगे। यह रंग उनके शरीर को नुकसान भी नहीं पहुंचाएगा और उन्हें स्किन समस्या भी नहीं होगी। बंदियों को होली खेलने के लिए उनके सर्किल और बैरकों में ही समयानुसार निकला जाएगा। समय समाप्त होने के बाद वह अपने सर्किलों में रोज की तरह ही रहेंगे। होली पर मिलेगा स्वादिष्ट व्यंजन जेल प्रशासन की ओर से बंदियों को होली के अवसर पर स्वादिष्ट व्यंजन परोसा जाएगा। मिलेगी। दूसरी मीटिंग में पनीर की सब्जी, पूड़ी और सूजी का हलवा परोसा जाएगा। सेंट्रल जेल के अधीक्षक विजय विक्रम सिंह और जिला जेल अधीक्षक अमिता दुबे के मुताबिक जेल के बंदियों को भी होली का पर्व मनाने का पूरा हक है। इस पर्व पर वह जेल के अंदर साधारण तौर पर होली खेलेंगे। उन्हें हर्बल रंग दिया जाएगा। इसके बाद उन्हें समयानुसार स्वादिष्ट व्यंजन परोसा जाएगा। वह अपने सर्किलों में बंदी भाइयों से अबीर गुलाल लगाकर गले मिलेंगे और होली मनाएंगे।

राष्ट्रीय लोक सेवार्थ संगठन प्रयागराज द्वारा होली मिलन समारोह आयोजित किया गया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। संगठन द्वारा होली मिलन का भव्य रंगारंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। का पर्व बताया। अध्यक्ष मनोज श्रीवास्तव साकेत,महामंत्री अजय नाथ अग्निहोत्री ने कहा,होली उत्सव दिलो को जोड़ता है। श्री गीत प्रस्तुत किया गया जिससे माहौल होलीमय हो गया।प्रदीप गुप्ता,राजीव मिश्रा,ललित श्रीवास्तव,विनोद श्रीवास्तव,अनूप कुमार टंडन सगीर अहमद द्वारा सबको होली की शुभकामनाएं दी।इस दौरान विपिन यादव,सुजीत चंद्रा, आत्म प्रकाश सिंह, चंद्रशेखर, सुबोध,ज्ञानचंद्र, अर्जुन पाठक, विरेंद्र दयाल,संतराम वर्मा, सुधीर शर्मा आदि उपस्थित रहे। होली मिलन समारोह में ही ओम प्रकाश गुप्ता को सिविल ऑडिट एसोसिएशन प्रयागराज द्वारा फूल माला एवं सेवा निवृति सम्मान पत्र प्रमोद कुमार मिश्रा महामंत्री,अमित सिंह सचिव मनोरंजन क्लब,निरंजन राय,अजय राय प्रदान किया गया। ललित श्रीवास्तव द्वारा सभी को धन्यवाद देते हुए कार्यक्रम को समाप्त किया गया।

उत्साहित माहौल में कार्यकारिणी एवं सदस्यों द्वारा एक दूसरे को अबीर गुलाल लगाकर एवं मिठाइयां खिलाकर एक दूसरे को होली की बधाई दी। संगठन संयोजक ओम प्रकाश गुप्ता द्वारा होली को एकता प्रकाश,अजय मिश्रा,रजनीकांत विद्यार्थी,कुलदीप कुमार,पंकज मालवीय,राजेश श्रीवास्तव,अश्वनी श्रीवास्तव ने कहा,होली आपसी वैमनस्यता को दूर करने का पर्व है।श्री अनिल दास द्वारा होली का

प्रशासन ने मांगी युद्ध में फंसे नागरिको की जानकारी

प्रयागराज। पश्चिम एशिया क्षेत्र में चल रहे युद्ध और बिगड़ती सुरक्षा स्थिति को देखते हुए जिला प्रशासन ने जनपदवासियों से अहम अपील की है। प्रशासन ने कहा है कि जिन लोगों के परिजन या परिचित पश्चिम एशिया के देशों में रह रहे हैं, काम कर रहे हैं, यात्रा पर गए हैं, वहां फंसे हुए हैं या हाल ही में भारत लौटे हैं, उनकी जानकारी तुरंत उपलब्ध कराएं।अपर जिलाधिकारी (वि./रा.) की ओर से जारी सूचना में कहा गया है कि इस पहल का उद्देश्य प्रभावित नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करना, उनसे त्वरित संपर्क स्थापित करना और जरूरत पड़ने पर आवश्यक सहायता उपलब्ध कराना है। प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि यदि किसी परिवार का सदस्य, रिश्तेदार या परिचित उपरोक्त देशों में है तो उसका विवरण निर्धारित प्रारूप में संबंधित तहसील या उपजिलाधिकारी कार्यालय में जमा करें अथवा प्रशासन द्वारा तय माध्यम से भेजें। व्यक्ति का नाम, पिता का नाम, फंसे हुए व्यक्ति का मोबाइल नंबर, प्रयागराज में निवास का पता, वर्तमान में किस देश में हैं,विदेश जाने का उद्देश्य प्रशासन ने कहा है कि यह सूचना जनहित और नागरिकों की सुरक्षा के मद्देनजर तत्काल प्रभाव से जारी की गई है। इन नंबरों पर दें सूचनाः लैंडलाइनः 0532-2641577 अन्य नंबरः 0532-2641578 मोबाइलः 9454417588, 7524921390 टोल फ्री हेल्पलाइनः 1077, जिला प्रशासन ने लोगों से अपील की है कि वे बिना देरी किए आवश्यक जानकारी उपलब्ध कराएं, ताकि किसी भी आपात स्थिति में समय पर सहायता पहुंचाई जा सके।

होली अर्थात प्रभु प्रेम के रंग में रंगने का प्रतीक पर्व- बीके ज्योति

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। ब्रह्माकुमारीज भाग्य भवन सुभाष नगर शक्तियों को अंगवस्त्र पहनाकर सम्मान किया। लालगंज सेवाकेंद्र की मुख्य संचालिका ब्रह्माकुमारी के साथ फूलों वाली अलौकिक होली खेली। गुलाल लगाकर एक दूसरे को होली की शुभकामनाएं

जिलामुख्यालय रायबरेली सेवाकेंद्र में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस एवं होली स्नेह मिलन समारोह का आयोजन बहुत ही हर्षोल्लास से किया गया। सेवाकेंद्र की मुख्य संचालिका ब्रह्माकुमारी ज्योति दीदी ने वर्तमान समय में नारियों को शिक्षित सशक्त सजग कर्तव्यनिष्ठ रहने के लिए प्रेरणादायी उद्बोधन दिया। वरिष्ठ समाजसेवी महेंद्र अग्रवाल एवं व्यापारी संदीप जैन जी ने सेवाकेंद्र में उपस्थित सभी नारी जान्हवी दीदी ने मेडिटेशन करवा कर सभी की आत्मशक्ति में नव चेतना का संचार किया। महाराजगंज सेवाकेंद्र की मुख्य संचालिका ब्रह्माकुमारी आरती दीदी ने सभी से सत्यनिष्ठा के साथ कर्तव्य पथ पर चलने की प्रतिज्ञा करवायी। साबी, रूही परम, वानी, मान्या, ज्ञानवी आदि बच्चों ने मनमोहक प्रस्तुति देकर सबका मन मोह लिया। योगिता, वंदना, अनुपमा पारुल के गीत ने सबका मन आनंदित किया। सभी ने राधा कृष्ण के सुंदर गीतों दिया। अलौकिक होली में खुशीराम भाई, राजबहादुर भाई, अखिलेश भाई, कुलदीप भाई, सुमित भाई, विक्रमादित्य भाई, दिलीप भाई, डॉक्टर राम आश्रय भाई, विजयजीत भाई, रमेश भाई, पवन शुक्ला, भाई रामकुमार भाई आदि प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम में संतोष बहन, मंजू बहन, किरण बहन, रामायण बहन, डाली बहन, मृदुला बहन, ममता बहन, शशि बहन, पूर्णिमा बहन, वंदना बहन आदि का सम्मान किया गया।

होली पर्व एकता का प्रतीक है, इसे मिलकर प्रेम के साथ मनाएं : आशा यादव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी। होली वर्ष में एक बार आने वाला हिंदू धर्म का प्रमुख और सबसे बड़ा पर्व माना जाता है। यह ऐसा त्योहार है जो अपनों और परायों के बीच की दूरी मिटाकर मेल-मिलाप और भाईचारे का संदेश देता है। रंग, अबीर-गुलाल लगाकर और गले मिलकर लोग आपसी प्रेम, सौहार्द और आशीर्वाद का आदान-प्रदान करते हैं। आशा यस ए-वन फाउंडेशन कि संस्थापिका आशा यादव ने कहा कि होली के पर्व की तैयारियां लोग पहले से ही शुरू कर देते हैं। यह त्योहार आपसी भाईचारे को मजबूत करने और प्रेम की डोर को सुदृढ़ करने का अवसर प्रदान करता है। उन्होंने सभी से आग्रह किया कि होली को सादगी, कुशलता और प्रेमभाव के साथ मनाएं। उन्होंने बताया कि होली के पीछे मुख्य रूप से दो पौराणिक कथाएं प्रचलित हैं। पहली कथा होलिका दहन की है, जो बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रतीक है।

दूसरी कथा राधा-कृष्ण की प्रेम लीला से जुड़ी है, जिसमें भगवान कृष्ण द्वारा राधा को रंग लगाने की परंपरा प्रेम और वसंत ऋतु के आगमन का प्रतीक मानी जाती है। फाउंडेशन की महामंत्री निशा देवी ने कहा कि होली हमें यह संदेश देती है कि जैसे होलिका दहन में नकारात्मक शक्तियों का अंत होता है, वैसे ही हमें अपने भीतर के क्रोध, द्वेष, अहंकार और विकारों को भी त्याग देना चाहिए। प्रेम, श्रद्धा, सेवा और राष्ट्रनिष्ठा के रंगों से जीवन को आलोकित करना ही सच्ची होली है। फाउंडेशन की सचिव रेखा सिंह ने कहा कि होलिका के जलने और प्रह्लाद के सुरक्षित बचने की कथा आज भी लोगों के विश्वास को दृढ़ करती है।

होली की पूर्व संध्या पर सामुदायिक होलिका दहन इस बात का स्मरण कराता है कि बुराई चाहे कितनी भी शक्तिशाली क्यों न हो, वह सत्य और प्रेम के सामने टिक नहीं सकती। अंत में सभी पदाधिकारियों ने समाज से अपील की कि होली को प्रेम, सद्भाव और एकता के साथ मनाकर सामाजिक सौहार्द को मजबूत करें।

भाविनी वेलफेयर सोसाइटी में रंगोत्सवः स्पेशल बच्चों के लिए हर संभव सुविधा का भरोसा, शहर उत्तरी विधायक का वादा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। भाविनी वेलफेयर सोसाइटी (भाविनी डे-केयर) के

होली मिलन समारोह में शहर उत्तरी विधायक इंजीनियर हर्ष वर्धन बाजपेई जी मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। उन्होंने स्पेशल बच्चों के साथ फूलों और गुलाल से होली खेलकर न सिर्फ उत्सव मनाया, बल्कि उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए ठोस सहयोग का भरोसा भी दिलाया। कार्यक्रम में दिव्यांग जन सशक्तिकरण विभाग प्रयागराज के सौजन्य से भाविनी डे केयर की तरफ से स्पेशल बच्चों को आवश्यक एमआर किट, कान की मशीन और व्हीलचेयर वितरित की गईं, जिससे अभिभावकों के चेहरों पर संतोष और बच्चों में आत्मविश्वास की झलक साफ दिखाई दी। विधायक जी ने संस्था, जो वर्तमान में किराए के भवन में संचालित हो रही है, के लिए वैकल्पिक रेंट-फ्री परिसर उपलब्ध कराने का प्रयास करने की बात कही। साथ ही बिजली खर्च कम करने हेतु सोलर पैनल लगवाने और मूलभूत सुविधाओं को मजबूत करने का आश्वासन दिया। लाखों रुपये की लागत वाले विशेष उपकरण उपलब्ध कराने के लिए व्यक्तिगत और प्रशासनिक स्तर पर सहयोग का वादा भी किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विधायक जी द्वारा सरस्वती प्रतिमा पर हिमालय पर एवं दीप प्राजूलन कर किया गया.कार्यक्रम का संचालनसंस्था की उपसचिव रुचि राय ने किया, जबकि संस्था की सचिव पूनम सिंह ने स्वागत उद्बोधन में अतिथियों को बच्चों को अबीर लगाकर स्वागत एवं अभिनंदन किया गया त साथ में श्वेता साहू जी प्रदेश सचिव आधुनिक समाचार और मीरा सिंह जी आरएसएस सदस्य का भी स्वागत किया गया। सांस्कृतिक प्रस्तुतियों में दृष्टिबाधित खुशी सेठ की सरस्वती वंदना और होली गीत ने सभी का मन मोह लिया। पुष्पिका पांडे, कृष्णा भारतीय, मृणमय, मृत्युंजय, माही, साहिल, लारा, तेज और श्रेया की प्रस्तुतियों ने समारोह को भावनात्मक और रंगारंग बना दिया। सोनल श्रीवास्तव, मीनाक्षी सिंह, पूजा बघेल, वैशाली गांगुली बच्चों के अभिभावक सहित संस्था के शिक्षक-सहयोगियों-सुनीता मिश्रा (कोर्डिनेटर),कृष्णा चौधरी, पुष्पा भारती, शशि भारतीय, सृष्टि आर्या, सुनीता मिश्रा, डॉ. युवराज मिश्रा, डॉ. अरविंद पांडे, डॉ.छविराज और शीलू सोनकर-की अहम भूमिका से कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। सार-रंगों के इस उत्सव में सिर्फ होली नहीं खेली गई, बल्कि स्पेशल बच्चों के लिए सुविधाओं, उपकरणों और स्थायी परिसर की दिशा में ठोस संकल्प भी लिया गया-समावेश और संवेदनशीलता का एक सशक्त संदेश देते हुए।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICE

ADDRESS- Naini,Prayagraj U.P-211008. PAN No. ABJPA1540R,Reg.No.03-0068604

Regd. Under Additional Director General of Police U.P. vide Reg. No. 2453
+91-7985619757,+91-7007472337

We Are Providing Security & Manpower Services in School/ University/Institute/ Hospital/Office Premises

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES:-
takes great pleasure in Providing Security arrangement and Office Staff for your Organization premises. We have with us talented and well trained Disciplined persons, each having exposure to industrial/commercial security and intelligence knowledge in their field. Our personnel's are physically fit, courageous disciplined and well trained in their field. They are bold but polite, peace loving but not coward, friendly but shrews while duty, sharp in act but very claim and affable where presence of mind is lost by the common man, ailing but smelling the red hounds, work in the common climate but vigilant and faithfully to the organization. It is on account of the above trait that our services are engaged by reputed organization which consists of Schools, University, Banks, Government, industrial Concern, Hotels, Hospitals, Educational Institutes, Housing Societies/Bungalows, Semi Government and Government Organization.

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES is registered by:-
Additional Director General of Police, (Law & Order), Deputy Labour Commissioner, Employees Provident Fund Organization, Employees State Insurance Corporation, Goods & Services Tax, MSME Registration..(Govt. of

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

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

होली मनाने जा रहे पति-पत्नी समेत 6 की मौत,यमुना एक्सप्रेस-वे पर बस-कार की टक्कर

हाथरस। यूपी के हाथरस में यमुना एक्सप्रेस-वे पर मंगलवार तड़के डबल डेकर बस ने चलती ईको वैन को पीछे टक्कर मार दी। हादसे में पति-पत्नी समेत 6 लोगों

की मौत हो गई, 7 लोग घायल हो गए। मृतकों में 3 आगरा और 3 राजस्थान के धौलपुर के रहने वाले थे। होली के लिए घर जा रहे थे। बस दिल्ली से गोरखपुर, जबकि वैन दिल्ली से धौलपुर जा रही थी। ओवरटेक करने की कोशिश करते वक्त टक्कर हुई। टक्कर इतनी भीषण थी कि वैन उछलकर 10 फीट दूर गिरी। उसका पिछला हिस्सा चकनाचूर हो गया। गनीमत रही कि बस सवार यात्रियों को चोट नहीं आई। हादसे के बाद चीख-पुकार मच गई। सड़क पर लाशें बिछ गईं। एक्सप्रेस-वे पर जाम लग गया। सूचना मिलते ही पुलिस अफसर पहुंचे। घायलों को तत्काल खंदौली सीएचसी भिजवाया। जहां से तीन को आगरा रेफर कर दिया। हादसा सादाबाद कोतवाली क्षेत्र में हुआ।हाथरस में यमुना एक्सप्रेस-वे के माइलस्टोन 141 पर निजी डबल डेकर बस गोरखपुर की तरफ जा रही थी। बस के आगे ईको वैन चल रही थी। वैन में 13 लोग सवार थे। सभी होली के त्योहार के लिए अपने-अपने घर जा रहे थे। तड़के 4.15 बजे तेज रफ्तार बस ने वैन को ओवरटेक करने की कोशिश की और बेकाबू होकर वैन को पीछे से टक्कर मार दी। मृतकों की पहचान विजय (27) पुत्र सुखराम बघेल, पत्नी पिंकी (26) निवासी सुडरई थाना शमशाबाद (आगरा) और नाथू देवी (35) पत्नी अमर सिंह निवासी रोई खास थाना शमशाबाद (आगरा) के रूप में हुई।

हादसे में दिनेश (55) पुत्र हुकम सिंह, पत्नी सुनीता (51) निवासी गंगोलियापुर थाना राजाखेड़ा, धौलपुर (राजस्थान) और लोकेश (35) पुत्र भूरी सिंह निवासी चमोली घर थाना राजाखेड़ा धौलपुर (राजस्थान) की भी मौत हो गई।हादसे में इको चालक वीरेंद्र पुत्र रामप्रकाश भी घायल है। इसके अलावा राजाखेड़ा के ही मनोज पुत्र सुरेश, आर्यन (8)-अंशु (6) पुत्र अजय, मृतक विजय का बेटा लक्ष्य (1), बेटी प्राची (3) और उनकी साली पूनम बघेल (15) घायल हैं। मृतक के भाई संजू ने बताया- उनके भाई दिनेश नोएडा के सेक्टर 41 में मिठाई की दुकान चलाते थे। पत्नी सुनीता के साथ नोएडा से त्योहार मनाने के लिए अपने गांव गंगोलियापुरा, राजाखेड़ा, धौलपुर आ रहे थे। उनके दो बेटी और बेटे घायल हैं।घायलों को इलाज के लिए खंदौली थाना क्षेत्र के अस्पतालों में भर्ती कराया गया है, जहां उनका इलाज चल रहा है। मृतकों के शव पोस्टमॉर्टम के लिए जिला अस्पताल भेज दिए गए हैं। पुलिस का कहना है कि शुरुआती जांच में हादसा तेज रफ्तार और लापरवाही से ओवरटेक करने के कारण हुआ। बस चालक से पूछताछ की जा रही है।

द क्राउन अचीवमेंट अवॉर्ड्स में सम्मानित हुए फेलिक्स अस्पताल के चेयरमैन डॉ. डी.के. गुप्ता

द क्राउन अचीवमेंट अवॉर्ड्स में प्रतिष्ठित 40 डॉक्टर हुए सम्मानित, डॉ. डी.के. गुप्ता रहे गेस्ट ऑफ ऑनर

इन्वेस्ट एडवाइज वेल्थ मैनेजमेंट कंपनी की पहल पर फॉर्च्यून होटल में आयोजित समारोह

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-27 स्थित फॉर्च्यून होटल में इन्वेस्ट एडवाइज वेल्थ मैनेजमेंट कंपनी द्वारा आयोजित 'द क्राउन अचीवमेंट अवॉर्ड्स' समारोह में

शहर के लगभग 40 प्रतिष्ठित चिकित्सकों को उत्कृष्ट स्वास्थ्य सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में फेलिक्स अस्पताल के चेयरमैन डॉ. डी.के. गुप्ता मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान डॉ. डी.के. गुप्ता को भी 'उत्कृष्ट स्वास्थ्य सेवाओं के लिए विशेष सम्मान प्रदान किया गया। वहीं फेलिक्स हॉस्पिटल की मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ रश्मि गुप्ता को भी विशिष्ट सेवाओं के सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में भाजपा महानगर नोएडा के अध्यक्ष महेश चौहान ने मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। इस अवसर पर डॉ. डी.के. गुप्ता ने कहा कि डॉक्टर का काम केवल रोजगार नहीं, बल्कि एक जिम्मेदारी और सेवा का माध्यम है। मरीजों का विश्वास ही हमारी सबसे बड़ी पूंजी है। ऐसे आयोजनों से चिकित्सकों का मनोबल बढ़ता है और समाज में स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति सकारात्मक संदेश जाता है। नोएडा तेजी से विकसित हो रहा है और यहां की स्वास्थ्य सेवाएं भी राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बना रही हैं। उन्होंने सभी सम्मानित चिकित्सकों को बधाई देते हुए कहा कि समाज के स्वास्थ्य की मजबूती ही राष्ट्र की मजबूती है। उन्होंने कहा कि डॉक्टर समाज के सच्चे नायक हैं, जो हर परिस्थिति में मरीजों की सेवा को सर्वोपरि रखते हैं। इस प्रतिष्ठित अवसर पर डॉ किरण सेठ , डॉ नमन शर्मा , डॉ मोहिता शर्मा , डॉ रतनबोली और डॉ बी पी सिंह सहित अनेक गणमान्य चिकित्सक को सम्मानित किआ गया। कार्यक्रम के अध्यक्ष डॉ प्रशांत शाण्डिल्य ने समारोह के समापन पर सभी अतिथियों एवं प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया तथा सभी को होली की शुभकामनाएँ दीं।

उन्होंने कहा कि 'द क्राउन अचीवमेंट अवॉर्ड्स' का उद्देश्य चिकित्सा क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले डॉक्टरों को प्रोत्साहित करना और समाज में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना है। यह आयोजन चिकित्सा क्षेत्र में समर्पण, सेवा और उत्कृष्टता को सम्मानित करने की दिशा में एक सराहनीय पहल साबित हुआ। समारोह का उद्देश्य स्वास्थ्य सेवाओं में उत्कृष्ट योगदान देने वाले डॉक्टरों को सम्मानित करना और चिकित्सा क्षेत्र में उनकी प्रतिबद्धता को सराहना था। कार्यक्रम के दौरान स्थानीय निवासी, डॉक्टर और आयोजन समिति से जुड़े लोग मौजूद रहे।

मां शारदा प्रबंध समिति

मैहर मां शारदा मंदिर दर्शनार्थियों को सूचित किया जाता है 05 मार्च 2026 से 14 मार्च 2026 तक आवश्यक रखरखाव एवं मैंटिनेंस हेतु रोपवे पूर्णतः बंद रहेगा दर्शनार्थियों को होने वाली असुविधा के लिए खेद है।

कार्यालय जिलाधिकारी प्रयागराज

अपील

पश्चिम एशिया क्षेत्र में वर्तमान युद्ध एवं सुरक्षा स्थिति को देखते हुए जनपद प्रयागराज के उन नागरिकों का विवरण जिला प्रशासन को उपलब्ध कराना आवश्यक है, जो वहां निवासरत, कार्यरत. यात्रा पर गए हुए, फंसे हुए है या हाल ही में वहां से भारत लौटे हैं। इसका उद्देश्य प्रभावित नागरिकों की सुरक्षा, त्वरित संपर्क एवं आवश्यक सहायता सुनिश्चित करना है। अतः यदि आपके परिवार रिश्तेदारी या परिचय का कोई व्यक्ति उपर्युक्त देशों में है. तो उसका विवरण निर्धारित प्रारूप (व्यक्ति का नाम, पिता का नाम, फंसे हुए व्यक्ति का मो0नं0, जनपद मे व्यक्ति का निवास, वर्तमान में किस देश में फंसे है, विदेश जाने का उद्देश्य) में संबंधित तहसील/उपजिलाधिकारी कार्यालय या प्रशासन द्वारा निर्धारित माध्यम से शीघ्र उपलब्ध करा सकते हैं। यह सूचना जनहित एवं नागरिकों की सुरक्षा के दृष्टिगत तत्काल प्रभाव से जारी की जाती है। उक्त सूचना निम्न नंबरों पर उपलब्ध कराई जा सकती है। लैंडलाइन नंबर- 0532-2641577, अन्य सहायता नंबर- 0532-2641578 मो0नं0 9454417588 एवं 7524921390 अन्य सहायता नंबर- 1077 टोल फ्री नं।

रेप की एफआईआर कराई तो छात्रा को मार डाला,सोते वक्त सीने और गर्दन में गोली मारी

बस्ती। बस्ती में रेप की एफआईआर करवाने वाली 12वीं की नाबालिग छात्रा की सिरफिरे ने गोली मारकर हत्या कर दी। सोमवार आधी रात को पीछे के रास्ते से घर में घुसा और सो रही छात्रा पर फायरिंग कर दी। एक गोली उसके सिर में और दूसरी गर्दन में मारी। छात्रा की मौके पर मौत हो गई। परिवार के मुताबिक, फायरिंग की आवाज सुनकर भाई जाग गया। दौड़कर पहुंचा तो आरोपी ने तमंचा दिखाकर डराया। उससे मारपीट की। भागने की कोशिश के दौरान मां रास्ते में आ गई। उन पर भी फायरिंग की, लेकिन निशाना चूक गया। मां ने पीछा किया, लेकिन आरोपी भाग गया। सूचना पर पहुंची पुलिस ने घटनास्थल की छानबीन की। मां और भाई से पूछताछ की। उन्होंने बताया कि आरोपी मंदीप गांव का ही रहने वाला है। वह बेटी के पीछे पड़ा था। आरोपी ने कुछ महीने पहले बेटी से दरिंदगी की।

यूपी में चंद्र ग्रहण में सभी मंदिरों के कपाट बंद,चंद्रग्रहण के बाद शाम 7 बजे खुलें कपाट

लखनऊ। यूपी में चंद्रग्रहण के चलते मंदिरों के कपाट बंद कर दिए गए हैं। मंदिरों के बाहर सन्नाटा पसरा हुआ है। अयोध्या में राम मंदिर और हनुमानगढ़ी में सुबह 8:15 बजे भगवान को भोग लगाया गया। इसके बाद सुबह 9 बजे से मंदिरों के कपाट बंद कर दिए गए। इधर, मथुरा में बांके बिहारी मंदिर समेत मंदिरों के कपाट सुबह 9 बजे बंद किए गए। काशी में दशाश्वमेध घाट पर कराई जाने वाली रोज शाम की आरती सवा घंटे की देरी से होगी। काशी विश्वनाथ धाम के कपाट भी पौने तीन घंटे बंद रहेंगे। आज 3 मार्च को साल का पहला चंद्रग्रहण है। ग्रहण दोपहर 3:21 बजे शुरू होगा और शाम 6:47 बजे तक रहेगा। ऐसे में भारत में शाम को ग्रहण लगा हुआ चंद्र उदय होगा। सूतक और ग्रहण के समय रंग-गुलाल खेलना, उत्सव मनाना और पूजा-पाठ करना शुभ नहीं माना जाता।

सूतक में ही मंदिरों के कपाट बंद कर दिए जाते हैं। ग्रहण के बाद शाम 7:15 बजे मंदिर में प्रवेश कर गर्भगृह की विधिवत साफ-सफाई और श्रृंगार किया जाएगा। इसके बाद संध्या आरती के साथ दर्शन-पूजन शुरू कर दिया जाएगा।सूतक काल के चलते वाराणसी स्थित राम-जानकी मंदिर के कपाट बंद कर दिए गए हैं। मंदिर परिसर में इस दौरान बटुकों द्वारा भजन-पाठ किया जा रहा है। वहीं

पूरे ग्रहण काल में साधु-संतों द्वारा अखंड सीताराम कीर्तन जारी रहेगा। ग्रहण समाप्ति के बाद विधि-विधान से साफ-सफाई और पूजन के उपरांत श्रद्धालुओं के लिए दर्शन व्यवस्था बहाल की जाएगी।वाराणसी के राम-जानकी मंदिर का कपाट बंद कर दिया गया है। बटुकों द्वारा भजन पाठ किया जा रहा है।वाराणसी के संकटमोचन मंदिर सोमवार सुबह 9 बजे से भक्तों के लिए बंद कर दिया गया। मंदिर प्रशासन के अनुसार निर्धारित धार्मिक परंपराओं का पालन करते हुए दर्शन पर अस्थायी रोक लगाई गई है। अब शाम 7 बजे आरती संपन्न होने के बाद मंदिर के कपाट दोबारा श्रद्धालुओं के लिए खोल दिए जाएंगे, जिसके बाद नियमित दर्शन-पूजन शुरू होगा।चंद्रग्रहण के चलते बांके बिहारी मंदिर के कपाट सुबह 6:15 बजे खोले गए। मंदिर सुबह 8:30 बजे तक खुला रहा। इसके बाद मंदिर को बंद कर दिया गया। आरती सवा घंटे देरी से होगी। गंगा सेवा निधि के अध्यक्ष सुशांत मिश्रा ने बताया- संध्या गंगा आरती इस समय रोजाना सवा 6 बजे शुरू हो रही है। लेकिन आज लगने वाला चंद्रग्रहण 6 बजकर 37 मिनट पर खत्म हो रहा है। ऐसे में गंगा आरती का समय सवा घंटा बढ़ाकर 7 बजकर 30 मिनट किया गया है। इसके पहले साल 2025 के सितंबर माह में लगे चंद्रग्रहण के कारण दिन में 12 बजे गंगा आरती कराई गई थी। 35 वर्षों में छठी बार गंगा आरती के समय में बदलाव होगा। इसके पहले 28 अक्तूबर 2023, 16 जुलाई 2019, 27 जुलाई 2018 और सात अगस्त 2017 में मां गंगा की आरती चंद्र ग्रहण के कारण दिन में हुई थी।काशी में अस्सी घाट पर होने वाली रोज शाम की गंगा आरती भी एक घंटे की देरी से शाम 6 बजकर 30 मिनट की जगह 7 बजकर 30 मिनट पर होगी।कानपुर में आज चंद्रग्रहण के सूतक काल ग्रहण समाप्त होने के बाद शाम 8 बजे मंदिर के पट फिर से खोले जाएंगे। दो घंटे तक दर्शन के बाद रात 10 बजे मंदिर के पट बंद कर दिए जाएंगे।काशी में दशाश्वमेध घाट पर कराई जाने वाली रोज शाम की के चलते मंदिरों के कपाट बंद रहेंगे। ग्रहण अवधि में पूजा-पाठ और धार्मिक अनुष्ठान वर्जित माने जाते हैं, इसी के तहत शहर के प्रमुख मंदिरों में दर्शन स्थगित कर दिए गए हैं। वीडियो नागेश्वर शिव मंदिर का है, जहां सूतक लगते ही कपाट बंद कर दिए गए। ग्रहण समाप्ति के बाद मंदिर परिसर की साफ-सफाई और विधि-विधान से पूजन के उपरांत पुनः दर्शन शुरू किए जाएंगे।चंद्रग्रहण का सूतक ग्रहण शुरू होने से 9 घंटे पहले लग जाता है। ग्रहण दोपहर 3.21 बजे से शुरू होगा, इसलिए इसका सूतक सुबह 6.21 बजे से है। शाम को 6.47 बजे ग्रहण और सूतक खत्म होंगे। ग्रहण खत्म होने के बाद घरों में और मंदिरों में शुद्धिकरण किया जाता है। भक्त पहले खुद स्नान करते हैं और फिर देवी-देवताओं को भी स्नान कराते हैं। इसके बाद विधिवत पूजा-पाठ की जाती है।ग्रहण और सूतक के समय में पूजा-पाठ, उत्सव मनाना, विवाह, गृह प्रवेश, जनेऊ संस्कार जैसे मांगलिक कार्य वर्जित माने जाते हैं, लेकिन इस दौरान मंत्र जप, दान-पुण्य खासतौर पर करना चाहिए। जरूरतमंद लोगों को अनाज, जूते-चप्पल, खाना, धन, कपड़े आदि चीजों का दान कर सकते हैं। किसी गोशाला में गायों की देखभाल के लिए धन का दान करें। गायों को हरी घास खिलाएं। किसी नदी-तालाब में मछलियों को आटे की गोलियां बनाकर खिलाएं। कहीं खुली जगह में चींटियों के लिए आटा-शकर डाल सकते हैं।

पुराने समय में देवताओं ने भगवान विष्णु की सलाह से असुरों के साथ मिलकर समुद्र मंथन किया था। इस मंथन से कई दिव्य रत्न निकले और अंत अमृत निकला। समुद्र मंथन से 14 रत्न निकले थे। मंथन के अंत में जब अमृत निकला तो इसके लिए देवताओं और दानवों के बीच युद्ध होने लगा। तब भगवान विष्णु ने मोहिनी अवतार लिया और देवताओं को अमृतपान करवाने लगे।

जब सभी देवता अमृत पी रहे थे, उस समय राहु नाम का असुर देवताओं का वेश धारण करके वहां पहुंच गया था। राहु ने देवताओं के बीच बैठकर धोखे से अमृत पान कर लिया था। चंद्र और सूर्य ने देवताओं के बीच बैठे राहु को पहचान लिया था। चंद्र-सूर्य ने भगवान विष्णु को इसकी जानकारी दे दी। विष्णु जी ने क्रोधित होकर राहु का सिर धड़ से अलग कर दिया, क्योंकि राहु ने भी अमृत पी लिया था, इस कारण उसकी मृत्यु नहीं हुई। राहु का सिर धड़ से अलग हो गया। उसका सिर राहु और धड़ केतु बन गया। चंद्र और सूर्य ने राहु का भेद खोल दिया था, इसलिए राहु चंद्र-सूर्य को अपना शत्रु मानता है और समय-समय पर इन दोनों ग्रहों को ग्रसता है।

शास्त्रों में इसी घटना को सूर्य ग्रहण और चंद्र ग्रहण कहा जाता है।जो लोग बीमार हैं, बुजुर्ग हैं, छोटे बच्चे और गर्भवती महिलाओं को ग्रहण के समय में घर में रहना चाहिए। ये लोग अपनी जरूरत के हिसाब से खाना खा सकते हैं, पानी पी सकते हैं।

अगर गर्भवती महिला ग्रहण के समय बाहर निकलती है तो गर्भ में पल रहे शिशु की कुंडली में चंद्र-सूर्य और राहु-केतु से संबंधित दोष आने की संभावना रहती है। इस कारण शास्त्रों में गर्भवती को ग्रहण के समय घर में रहने की सलाह दी गई है।चंद्रग्रहण एक खगोलीय घटना है। जब सूर्य और चंद्र के बीच पृथ्वी आ जाती है, ये तीनों ग्रह एक सीधी लाइन में आ जाते हैं और चंद्र पर पृथ्वी की छाया पड़ती है, तब चंद्रग्रहण होता है।

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 प्लान्ट, माइनिंग इन्डस्ट्रीज, पेट्रोलियम कम्पनी, फूड इण्डस्ट्रीज, रिफाइनरीज, टेक्सटाइल मिल, टावर कम्पनी, इलेक्ट्रानिक कम्पनी, कोयले की खदानों एवं जहाजों आदि क्षेत्रों में फायर सेफ्टी के जानकारों को बहुत अधिक मौका मिलता है

नोटः 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
Enjoy Publicity

होली के पावन अवसर पर श्री परमहंस आश्रम में भव्य समारोह

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। सोमवार को श्री परमहंस आश्रम रॉबर्ट्सगंज

में अखिल भारतीय चित्रांश महासभा के तत्वाधान में चित्रांश परिवार एवं भक्तगणों ने होली का पर्व धूमधाम से मनाया। इस अवसर पर संत परम पूज्य स्वामी भगवानानंद जी महाराज की मूर्ति पर गुलाल लगाकर और माल्यार्पण किया गया। चित्रांश महासभा के जिलाध्यक्ष रतन श्रीवास्तव ने कहा कि होली का पर्व आपसी भाईचारा एवं समरसता का पर्व है। उन्होंने सभी भक्तगणों के साथ अबीर-गुलाल लगाकर होली का पर्व मनाया। आश्रम के महंत स्वामी मुद्रानंद सरस्वती जी महाराज ने बताया कि गुरु महाराज जाति पाति एवं भेदभाव से ऊपर उठकर हमेशा भक्तों के साथ होली की शुरुआत यहीं से करते थे।

इस अवसर पर राकेश श्रीवास्तव, राजेश श्रीवास्तव, रमेश श्रीवास्तव, पुनीत श्रीवास्तव, डॉ. कुसुमाकर श्रीवास्तव, सी.बी. सिंह, इंजीनियर उमेश श्रीवास्तव, विनोद कुमार श्रीवास्तव, आशुतोष श्रीवास्तव, मंगल यादव, रामजतन पाल, सुरेंद्र यादव, राहुल श्रीवास्तव, इं. आकाश श्रीवास्तव, आयुष श्रीवास्तव, विशाल श्रीवास्तव, जय, किशन, सृजन, नमन, श्रेष्ठ, यथार्थ एवं महिला मंडल में नीलम श्रीवास्तव, रंजना श्रीवास्तव, विभा श्रीवास्तव, बबीता श्रीवास्तव, बिना श्रीवास्तव, संगीता श्रीवास्तव, प्रियांशी श्रीवास्तव, शिवांगी, सुमन यादव, उर्मिला श्रीवास्तव इत्यादि भक्तगण उपस्थित रहे।

बच्चों ने होली गीत, नृत्य, बांसुरी, तबला वादन की प्रस्तुति

सुर संगम संगीतालय में हुआ भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। सुर संगम

संगीतालय राबर्ट्सगंज बड़ौली चौराहा कांवेट रोड स्थित एक भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर बच्चों ने होली गीत, नृत्य, बांसुरी और तबला वादन की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में सुर संगम संगीतालय के संचालक विनीत नंदन , अध्यापक डीएन शर्मा, रीति, धर्मेंद्र, और परवेज मौजूद रहे। बच्चों में स्मृति,समीरती, हर्षित, अवनि, नीतू, आराध्या कौटिल्य, और विदित ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम की शुरुआत होली गीत से हुई, जिसमें बच्चों ने अपनी आवाज और नृत्य से सबको झूमने पर मजबूर कर दिया।

इसके बाद बांसुरी और तबला वादन की प्रस्तुति दी गई, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा।

सुर संगम संगीतालय के संचालक विनीत नंदन ने कहा कि इस तरह के कार्यक्रमों से बच्चों को अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका मिलता है और वे अपने सपनों को पूरा करने के लिए प्रेरित होते हैं।

उन्होंने कहा कि सुर संगम संगीतालय में बच्चों को संगीत की शिक्षा देने के लिए अनुभवी अध्यापकों की टीम है और वे बच्चों को संगीत की विभिन्न विधाओं में प्रशिक्षित करते हैं। कार्यक्रम में उपस्थित लोगों ने बच्चों की प्रस्तुति की सराहना की और उन्हें भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं।

पंचशील मल्टीस्पेशलिटी हास्पिटल में ब्लड बैंक का उद्घाटन घोरावल विधायक ने किया

मरीजों को नही भटकना पड़ेगा ब्लड के लिए पंचशील हॉस्पिटल लाया ब्लड बैंक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पंचशील मल्टीस्पेशलिटी हास्पिटल परिसर में रविवार को घोरावल विधायक डॉ. अनिल कुमार मौर्या ने ब्लड बैंक का उद्घाटन

किया। इस अवसर पर विधायक व अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने अपना रक्त दान किया। विधायक ने बताया कि अब ब्लड बैंक पूर्ण रूप से क्रियान्वयित हो जाने से मरीजों को परेशानी नहीं होगी। मरीजों को अस्पताल परिसर में आसानी से ब्लड मिल सकता है। जिले से नेशनल हाईवे गुजरता है। ऐसे में आए दिन सड़कों पर दुर्घटनाएं होती रहती है। जिससे दुर्घटना में घायल मरीजों को ब्लड की आवश्यकता होती है। इन्ही सब समस्याओं को देखते हुए पंचशील अस्पताल परिसर में ब्लड बैंक खोला गया है। इस अवसर पर संस्था प्रमुख डॉ अंजनी कुमार सिंह ने कहा अस्पताल का उद्देश्य है कि आपातकालीन परिस्थितियों, जटिल सर्जरी और गंभीर रोगियों के उपचार में रक्त की उपलब्धता में किसी प्रकार की कमी न रहे। स्त्री रोग विशेषज्ञ डा अनुपमा मौर्या ने कहा कि स्वैच्छिक रक्तदान के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि रक्तदान न केवल जीवन बचाता है, बल्कि समाज के प्रति हमारी जिम्मेदारी का भी प्रतीक है। उन्होंने अधिक से अधिक लोगों से नियमित रक्तदान के लिए आगे आने की अपील की। उद्घाटन के बाद अस्पताल परिसर में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें उत्साहपूर्ण भागीदारी देखने को मिली। इस अवसर पर संस्था वरिष्ठ समाज सेवी व जिला पंचायत सदस्य मोहन कुशवाहा, डा दीप नरायण, डा शुभम सिंह, डायरेक्टर पवित मौर्या डॉ सुनील सिंह, डॉ ऊमाकान्त मौर्या, हानीफ, विनोद दूबे, शक्ति पाल, राहुल विश्वकर्मा, कमलेश कुमार यादव, शशि कांत यादव, विनोद सिंह कुशवाहा, प्रेम प्रकाश गुप्ता इत्यादि ने स्वेच्छा से रक्तदान कर इस सामाजिक अभियान में योगदान दिया। अस्पताल प्रशासन ने सभी रक्तदाताओं के प्रति आभार व्यक्त करते हुए भविष्य में भी ऐसे जनस्वास्थ्य अभियानों को निरंतर आयोजित करने का संकल्प दोहराया।

कोयला ब्यवसाई गुप्ता परिवार पर हुआ जानलेवा हमला

पीड़ित परिवार ने थाने में दी तहरीर लगाई न्याय की गुहार

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। सदर कोतवाली क्षेत्र

के कीर्ति पाली हॉस्पिटल के समीप बीती रात अज्ञात कार सवार बदमाशों नगर के कोयला व्यवसाई पर जानलेवा हमला का प्रयास किया गया पीड़ित ने थाने में तारीख देकर लगायाया न्याय की गुहार। जानकारी के अनुसार पुरब मोहाल निवासी पीड़ित रोहित गुप्ता पुत्र शीतला प्रसाद गुप्ता ने बताया की कोयला व्यवसाय को लेकर बीती देर रात वाराणसी शक्तिनगर मार्ग उरमौरा गया हुआ था लौटते वक्त मेरे कार के समीप एक कर सवार बदमाश पहुंचे और मेरे वहन का शीशा तोड़कर मुझे गाली गलौज देने लगे जिस पर मैं भयभीत हो गया और आगे निकल गया घर की तरफ तो पीछा कर कार सवार बदमाश द्वारा कीर्ति पाली हॉस्पिटल के समीप मुझे वाहन से निकाल कर अपने वहां से कुचलने का प्रयास किया गया मेरे द्वारा शोरगुल मचाया गया तब तक अज्ञात बदमाशों द्वारा मुझे मारा पीटा गया और गली गलौज दी गई वही आसपास के लोग मौजूद हुए जिस पर किसी तरह मैं जान बचाकर वहां से निकल गया घटना अपने परिजनों को बताते हुए थाने में तारीख देकर मामले में संबंधित अज्ञात व्यक्तियों के खिलाफ कार्रवाई की गुहार लगाया।

भीम आर्मी में शामिल हुए पीपुल डेवलपमेंट एसोसिएशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष संजय सिंह पटेल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। रॉबर्ट्सगंज नगर के एक वाटिका में

आयोजित जिलास्तरीय समीक्षा बैठक में भीम आर्मी जिलाध्यक्ष संदीप बौद्ध के नेतृत्व में पीपुल डेवलपमेंट एसोसिएशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष संजय सिंह पटेल ने अपने कार्यकर्ताओं के साथ भीम आर्मी का दामन थामा। संजय सिंह पटेल सामाजिक तौर पर जनपद सोनभद्र में काफी चर्चित हैं। उनके आने से भीम आर्मी सोनभद्र काफी मजबूत होगी। मुख्य अतिथि वीरेंद्र पासी ने कहा कि भीम आर्मी दिया गया नारा गांव गांव चलो पांव पाँव चलो, चलो बूथ कि ओर को और अधिक से अधिक लोगों को जोड़कर संगठन मजबूत किया जाएगा। संजय सिंह ने कहा कि संगठन के विचार धारा से प्रभावित होकर के आज मैने सदस्यता ग्रहण किया हू। और संगठन को हर स्तर से मजबूत करके भाई चंद्रशेखर आजाद जी हाथों को मजबूत किया जाएगा। और आने वाले पंचायती चुनाव में हिस्सेदारी कि बात होगी। इस अवसर पर अखिलेश भारती, अमित रंजन जी, दीपक जी, विजय मौर्य जी, रामसकल कोल जी, विक्की गोंड जी आदि लोग उपस्थित रहें।

मिर्जापुर में हिट एंड रन में दूध व्यवसायी की गयी जान

सोनभद्र। मिर्जापुर में राजगढ़ थाना क्षेत्र के सोनभद्र

मुख्य मार्ग पर सोमवार देर रात करीब 10 बजे हिट एंड रन में दूध व्यवसायी की मौत हो गई। घटना के बाद परिजनों में कोहराम मच गया। थाना क्षेत्र के लूसा गांव निवासी राजेंद्र यादव ने बताया कि उनका 30 वर्षीय पुत्र सुनील यादव उर्फ चंद्रशेखर यादव सोमवार शाम दूध लेकर खोवा बनवाने ददरा पहाड़ी गांव गया था। देर रात करीब 10 बजे खोवा लेकर वापस लौटते समय बघौड़ा गांव के सामने अज्ञात वाहन ने उसे टक्कर मार दी।

हादसे में वह सड़क किनारे खून से लथपथ गिर पड़ा। राहगीरों की सूचना पर परिजन मौके पर पहुंचे और उसे सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, राजगढ़ ले गए, जहां प्राथमिक उपचार के बाद हालत गंभीर देखते हुए जिला अस्पताल सोनभद्र रेफर कर दिया गया। इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई।मृतक तीन भाइयों में सबसे बड़ा था।

छोटे भाई अनिल यादव और श्याम मुरारी यादव हैं। सुनील की मौत के बाद पत्नी पूनम देवी का रो-रोकर बुरा हाल है।

पति के इंतजार में दरवाजे पर टकटकी लगाए बिलखती रही। ग्रामीण और रिश्तेदार उन्हें ढांढस बंधाते रहे, लेकिन वह अस्पताल जाने की जिद करती रहीं।मृतक का पांच वर्षीय पुत्र आयांश परिषदीय विद्यालय लूसा में कक्षा एक का छात्र है। मां आशा देवी पुत्र वियोग में बदहवास रहीं। परिजनों के अनुसार सुनील पिछले लगभग दस वर्षों से दूध का व्यवसाय कर परिवार का भरण-पोषण कर रहा था और वही परिवार का एकमात्र सहारा था। वहीं, थानाध्यक्ष वेदप्रकाश पांडेय ने बताया कि सड़क हादसे में दूध व्यवसायी की मौत हुई है। मामले में आवश्यक कार्रवाई की जा रही है।

उच्च प्राथमिक विद्यालय ढूटेर, घोरावल ने रचा इतिहास

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। उच्च प्राथमिक विद्यालय

ढूटेर, घोरावल ने राष्ट्रीय आय एवं योग्यता आधारित छात्रवृत्ति परीक्षा सत्र 2026-27 में जनपद की ऐतिहासिक सफलता में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। विद्यालय से कुल 6 छात्र छात्रवृत्ति हेतु चयनित हुए हैं। कन्हैया (149 अंक) ने जनपद में प्रथम स्थान प्राप्त किया है, जबकि अंशुमान (123 अंक) ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान अर्जित किया है। इसके अलावा पूनम सिंह (107 अंक), परी पाण्डेय (100 अंक), सृष्टि (90 अंक) और अनन्या पटेल (86 अंक) ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए छात्रवृत्ति हेतु सफलता प्राप्त की है। विद्यालय के प्रधानाध्यापक यतिनंदन लाल के अनुसार, कक्षा 7 से ही विद्यार्थियों और अभिभावकों को योजना के संबंध में जागरूक कर आवश्यक अभिलेख तैयार कराए जाते हैं और शैक्षिक प्रदर्शन के आधार पर मेधावी छात्रों की पहचान की जाती है।

विद्यालय के विज्ञान अध्यापक राज कुमार द्वारा चयनित विद्यार्थियों के लिए लगातार छह माह तक प्रतिदिन प्रतियोगी परीक्षा उन्मुख कक्षाओं का संचालन किया जाता है। सामाजिक विषयों की तैयारी में सहायक अध्यापक खड्गवीर सिंह द्वारा विशेष सहयोग प्रदान किया जाता है। विद्यालय की यह सुनियोजित रणनीति, शिक्षकों की प्रतिबद्धता और विद्यार्थियों के सतत परिश्रम का ही परिणाम है कि उच्च प्राथमिक विद्यालय ढूटेर, घोरावल, जनपद में छात्रवृत्ति परीक्षा में निरंतर उत्कृष्टता स्थापित कर रहा है।

जिलाधिकारी ने जनपदवासियों को होली की शुभकामना एवं बधाई दी

(आधुनिक समाचार

नेटवर्क) सोनभद्र। दिनांक 02 मार्च 2 026होली पर्व के मद्देनजर जनपद में शांति एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाए रखने हेतु जिलाधिकारी बद्रीनाथ सिंह ने जनपदवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए उनके सुख, शांति और समृद्धि की कामना की है। उन्होंने कहा कि होली रंगों, उमंग और आपसी भाईचारे का प्रतीक पर्व है, जिसे प्रेम, सद्भाव और पारंपरिक गरिमा के साथ मनाया जाना चाहिए। जिलाधिकारी ने अपने संदेश में कहा कि होली केवल रंगों का त्योहार नहीं, बल्कि सामाजिक एकता और सामुदायिक समरसता का भी प्रतीक है। यह पर्व हमें आपसी मतभेद भुलाकर एक-दूसरे के साथ खुशियां साझा करने का अवसर प्रदान करता है। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि वे पर्व के दौरान कानून एवं शांति व्यवस्था बनाए रखने में प्रशासन का सहयोग करें। उन्होंने यह भी कहा है कि कोई भी व्यक्ति ऐसा कार्य न करे जिससे किसी की धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचे या सामाजिक सौहार्द प्रभावित हो। जबरन रंग न लगाएं, कीचड़ या गंदगी किसी पर न फेंके तथा तेज आवाज में डीजे या ध्वनि विस्तारक यंत्रों का प्रयोग निर्धारित मानकों के अनुरूप ही करें। साथ ही मादक पदार्थों के सेवन से दूर रहें और वाहन चलाते समय विशेष सावधानी बरतें। जिलाधिकारी ने अभिभावकों से भी अपील की कि वे अपने बच्चों को सुरक्षित ढंग से होली खेलने के लिए प्रेरित करें। उन्होंने कहा कि असामाजिक तत्वों पर प्रशासन की कड़ी नजर रहेगी और शांति व्यवस्था भंग करने वालों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाएगी।

प्रशासन सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के लिए पूरी तरह सतर्क एवं प्रतिबद्ध है।

सोया चंक्स के हेल्थ बेनिफिट्स,डाइटीशियन से जानें किन्हें नहीं खाना चाहिए

नयी दिल्ली। सोया चंक्स शाकाहारी लोगों के लिए प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स है। इसमें प्रोटीन के साथ फाइबर, कैल्शियम और आयरन जैसे कई जरूरी पोषक तत्व भी होते हैं। ये मसल्स और हड्डियों को मजबूत रखने व शरीर की इम्यूनिटी को सपोर्ट करने में मदद करता है। विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. अनु अग्रवाल, सीनियर क्लीनिकल डाइटीशियन, फाउंडर-'वनडाइडटुडे' जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से. 'नेशनल सेंटर फॉर कॉम्प्लिमेंटरी एंड इंटीग्रेटिव हेल्थ ' के मुताबिक, सोया चंक्स कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करने में मददगार हैं। इससे महिलाओं में मेनोपॉज के दौरान होने वाले हॉट फ्लैशेज (अचानक तेज गर्मी महसूस होना) से भी राहत मिलती है। कुछ स्टडीज में पता चला है कि इससे ब्रेस्ट कैंसर का रिस्क भी कम हो सकता है। साथ ही यह हड्डियों को मजबूत रखने और ब्लड प्रेशर को संतुलित करने में भी मददगार है। हालांकि, हर व्यक्ति में इसका प्रभाव अलग हो सकता है। फिर भी संतुलित मात्रा में सोया चंक्स आमतौर पर सेहत के लिए फायदेमंद है। सवाल- सोया चंक्स में कौन-कौन से पोषक तत्व पाए जाते हैं? जवाब-'यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर ' के मुताबिक, 100 ग्राम सोया चंक्स में लगभग 50 ग्राम प्रोटीन होता है, जो मसल बिल्डिंग और रिकवरी के लिए बेहद फायदेमंद है। सोया चंक्स वेजिटेरियन और वीगन लोगों के लिए प्रोटीन का एक बेहतरीन सोर्स है। इसमें कैल्शियम, आयरन और मैग्नीशियम जैसे कई जरूरी मिनरल्स भी पाए जाते हैं।सवाल- सोया चंक्स कैसे तैयार किए जाते हैं? जवाब- सोयाबीन से तेल निकालने के बाद बचे हुए हिस्से को बारीक पीस लिया जाता है। फिर इसे प्रोसेस करके 'सोया चंक्स' बनाए जाते हैं। इसे बनाने की प्रक्रिया समझिए- कच्चे सोयाबीन से तेल निकालकर बचे हुए 'डी-फैटेड सोया फ्लोर' को पानी के साथ मिक्सर में मिलाया जाता है, जिससे गाढ़ी स्लरी बनती है। यह स्लरी सोया नगेट 'एक्सट्रूडर कुकिंग मशीन' में डाली जाती है। इसके अंदर स्लरी को हाई टेम्परेचर और प्रेशर पर पकाया जाता है। मशीन पके हुए सोया पेस्ट को कटर की मदद से

छोटे-छोटे टुकड़ों में काट देती है। यह प्रक्रिया हाई प्रेशर में होती है, जिससे सोया चंक्स को स्पंजी टेक्सचर मिलता है। इन छोटे-छोटे टुकड़ों को ड्रायर में सुखा लिया जाता है। इनकी क्वालिटी जांचकर अंत में पैक करके बाजार में भेज दिया जाता है।सवाल- सोया चंक्स हमारी सेहत के लिए कितने फायदेमंद हैं? जवाब- सोया चंक्स एक हाई-प्रोटीन, लो-फैट और फाइबर से भरपूर फूड है, जो शरीर की कई जरूरतों को पूरा करता है। जैसेकि- सोया चंक्स में लगभग 52फीसदी प्रोटीन होता है, जो मसल्स ग्रोथ और रिपेयर में मदद करता है। हाई फाइबर और लो फैट होने के कारण इससे पेट देर तक भरा रहता है। यह वेट मैनेजमेंट में सपोर्ट करता है। बैड कोलेस्ट्रॉल कम करके हार्ट हेल्थ को सपोर्ट करता है। कैल्शियम और फॉस्फोरस से भरपूर होने के कारण हड्डियों और दांतों को मजबूती देता है। आयरन से भरपूर होने के कारण हीमोग्लोबिन लेवल सुधारने में मदद करता है।इसमें मौजूद डाइटरी फाइबर पाचन बेहतर करता है। यह ब्लड शुगर कंट्रोल करने में भी मदद करता है। सोया चंक्स में पौधे में पाया जाने वाला 'आइसोफ्लेवोन्स' कंपाउंड होता है। ये मेनोपॉज से गुजर रही महिलाओं में हॉट फ्लैशेज जैसी समस्याओं को कम करता है। इसमें मौजूद फॉस्फोरस ब्रेन फंक्शन और मेमोरी को सपोर्ट करता है।सवाल- सोया चंक्स को अपनी डाइट में कैसे शामिल कर सकते हैं? जवाब- इसे अपनी रोजमर्रा की डाइट में आसानी से शामिल कर सकते हैं। जैसेकि- इसे सब्जी के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। चावल से बने व्यंजन जैसे, पुलाव या फ्राइड राइस में इस्तेमाल हो सकता है। इसे सूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। सोया चंक्स को उबालकर सलाद में मिला सकते हैं। इसे सब्जियों के साथ हल्का सा भूनकर भी खा सकते हैं।सवाल- क्या सोया चंक्स के ज्यादा सेवन से कोई साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं? जवाब- हां, इसके ज्यादा सेवन के कुछ साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। जैसेकि- गैस, सूजन, अपच, दस्त, कुछ लोगों में सोया से एलर्जी भी होती है, जिससे खुजली, रैशेज या सांस लेने में परेशानी हो सकती है। सोया में मौजूद 'फाइटोएस्ट्रोजेन थायरॉइड' से पीड़ित लोगों में हॉर्मोनल असंतुलन हो सकता है। सवाल- एक दिन में कितना सोया चंक्स खाना सुरक्षित है? जवाब- सीनियर डाइटीशियन डॉ. अनु अग्रवाल बताती हैं कि आमतौर पर एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए एक दिन में 25 से 30 ग्राम सोया चंक्स सुरक्षित है। पकाने के बाद यह मात्रा लगभग एक बटे दो से 1 कटोरी हो जाती है।सवाल- क्या डायबिटिक लोग सोया चंक्स खा सकते हैं? जवाब- हां, इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स लो होता है। इसलिए यह ब्लड शुगर धीरे-धीरे बढ़ाता है। यह डायबिटिक लोगों के लिए बेहतर विकल्प है। सवाल- क्या बच्चों को सोया चंक्स देना सही है? जवाब- हां, सीमित मात्रा में बच्चों को सोया चंक्स दिया जा सकता है।

ये उनकी ग्रोथ, मसल डेवलपमेंट और हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। अगर बच्चे को कोई हेल्थ कंडीशन है तो पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें। सवाल- किन लोगों को सोया चंक्स नहीं खाना चाहिए? जवाब- डॉ. अनु अग्रवाल बताती हैं कि कुछ लोगों के लिए सोया चंक्स नुकसानदायक हो सकते हैं। सवाल- मार्केट से सोया चंक्स खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- सोया चंक्स खरीदते समय उनकी क्वालिटी पर ध्यान देना जरूरी है। इसके लिए कुछ बातों का खास ख्याल रखें। जैसेकि- पैकेट पर एफएसएसएआई नंबर जरूर देखें। मैन्युफैक्चरिंग और एक्सपायरी डेट भी चेक करें। देखें कि पैकेट सील्ड है या नहीं। अजीब गंध वाले सोया चंक्स न खरीदें। ब्रांडेड और भरोसेमंद कंपनी के सोया चंक्स चुनें। इंग्रीडिएंट लिस्ट देखें। चेक करें कि इसमें अनावश्यक केमिकल या एडिटिव्स न हों।

होली पर मेरे साथ सेक्शुअल अब्यूज हुआ था,हर साल इस दिन वो ट्रॉमा ट्रिगर हो जाता है, मैं इस दुख से कैसे निकलूं?

नयी दिल्ली। विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से. सवाल- मेरी उम्र 32 साल है। पूछने के लिए आपका बहुत शुक्रिया। मैं आपकी मनःस्थिति समझ सकता हूं। यूं तो होली रंगों और खुशियों का त्योहार है, लेकिन जो भी लोग बचपन में इस त्योहार

मैं बचपन में अपने ही रिश्तेदार के हाथों सेक्शुअल अब्यूज का शिकार हो चुकी हूं। मेरे अब्यूज की कहानी का होली से गहरा कनेक्शन है। होली में रंग खेलने के बहाने वो हमेशा मुझे गलत तरीके से छूता था। मेरी उम्र कम थी। मैं डर और संकोच के कारण कुछ कह नहीं पाती थी। उससे बड़ी बात कि मैं समझ भी नहीं पाती थी कि ये क्या हो रहा है। बस अनकंफर्टेबल फील होता था। घर में कभी किसी ने मेरे इस डिसकंफर्ट को नोटिस नहीं किया। ये सिलसिला कुछ 4 साल तक चला होगा। अब मैं एडल्ट और इंडिपेंडेंट हूं, लेकिन होली नजदीक आते ही मेरा पास्ट ट्रॉमा ट्रिगर हो जाता है। मैं अपने दोस्तों और पार्टनर के साथ भी होली खेलने में सहज नहीं महसूस करती। होली के दिन मूड ऑफ रहता है। मैं इस ट्रॉमा से कैसे बाहर निकलूं? सवाल के बहाने सेक्शुअल अब्यूज या किसी भी तरह के गलत व्यवहार का शिकार हुए होते हैं, उनके भीतर यह दिन ट्रॉमा ट्रिगर कर सकता है। यह पोस्ट ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर का संकेत है। जिस घटना, जगह, व्यक्ति से हमारा ट्रॉमा जुड़ा हो, उसके आसपास होने पर वही पुराना ट्रॉमा फिर से सतह पर आ जाता है और मानसिक रूप से दुखी, परेशान कर सकता है। लेकिन यहां मैं आपसे एक बात पूरा जोर देकर कहना चाहता हूं कि पीटीएसडी कोई कमजोरी नहीं है। नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ एंड केयर एक्सेलेंस और रॉयल कॉलेज ऑफ साइकिएट्रिस्ट्स का ये मानना है कि पीटीएसडी हमारे शरीर और ब्रेन का डिफेंस मैकेनिज्म है। यह इसलिए विकसित होता है क्योंकि हमारी बॉडी हमें प्रोटेक्ट करना चाहती है। किसी गहरे सदमे या डरावने अनुभव के बाद यह विकसित होता है। इस बात को गहराई से समझने के लिए हमें थोड़ा अपने शरीर की बायोलॉजी को भी समझना पड़ेगा। तो आइए शुरू करते हैं। जब कोई बच्चा सेक्शुअल अब्यूज का शिकार होता है तो उसके शरीर में फाइट-फ्लाइट-फ्रीज मोड एक्टिव हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप- एड्रेनेलाइन हॉर्मोन रिलीज होता है। कॉर्टिसोल (स्ट्रेस हार्मोन) रिलीज होता है। दिल की धड़कन तेज हो जाती है,शरीर के सारे सेंसेज (इंद्रियां) ज्यादा एक्टिव हो जाते हैं। बहुत ज्यादा स्ट्रेस होने पर- कॉर्टिसोल ब्रेन के मेमोरी सेंटर को ज्यादा मजबूत कर देता है। ब्रेन उस घटना को एक 'डेंजरस' घटना के रूप में 'टैग' कर देता है। उस बुरी घटना से जुड़ी सारी डिटेल्स (स्पर्श, गंध, रंग, ध्वनि) सब गहराई से ब्रेन में रजिस्टर हो जाते हैं। इसके बरक्स जेनेरिक बातें, सामान्य विवरण धुंधले पड़ जाते हैं। लेकिन खतरे से जुड़ी सारी डिटेल्स ब्रेन में बहुत गहरे और साफ बनी रहती हैं। हमारी बायोलॉजी इस बात को सुनिश्चित करती है कि हम उस बुरी घटना से जुड़ी हर डिटेल को अच्छे से याद रखें। हो सकता है कि सरवाइवर को रोजमर्रा की सामान्य बातें, घटनाएं याद न रहें। लेकिन उसे अब्यूज से जुड़ी हरेक बात, हर डिटेल बहुत अच्छे से याद रहती है। जरूरी बात- कॉर्टिसोल हॉर्मोन डेंजर को याद रखने में हमारी मदद करता है, ताकि ठीक वैसा ही खतरा सूंघते ही हम तुरंत एलर्ट हो जाएं। लेकिन इसका नुकसान ये होता है कि हम दुर्घटना से जुड़ी हर सेंसरी डिटेल को जरनलाइज करने लगते हैं। जैसेकि चूंकि आपके अब्यूज की याद होली से जुड़ी है तो आपका ब्रेन हर होली को डेंजर के रूप में याद रखता है। तो एमिग्डला कहता है- 'खतरा।' एक व्यक्ति को ये पता है कि अभी खतरा नहीं है। अभी तो मैं सुरक्षित हूं, फिर भी एमिग्डला सुपर एक्टिव होकर ये बताता है कि नहीं, ये बिल्कुल पुरानी वाली सिचुएशन है। आसपास खतरा है। रिएलिटी और ब्रेन मैसेज के बीच में ये जो गैप है, इसी कारण पुराने ट्रॉमा को लेकर अकसर हमारा रिएक्शन हमारे कंट्रोल में नहीं होता। यहां मैं आपको एक सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट दे रहा हूं। नीचे ग्राफिक्स में कुल 4 सेक्शंस हैं और 13 सवाल हैं। आप इन सवालों को ध्यान से पढ़ें और 0 से 4 के स्केल पर इसे रेट करें। 0 का मतलब है 'बिलकुल नहीं' और 4 का मतलब है, 'हमेशा।' अंत में अपना टोटल स्कोर काउंट करें और स्कोर की एनालिसिस करें। स्कोर इंटरप्रिटेशन भी ग्राफिक में दिया हुआ है। जैसेकि अगर आपका टोटल स्कोर 15 से कम है तो इसका मतलब है कि बहुत माइल्ड पीटीएसडी है, लेकिन अगर स्कोर 45 से ज्यादा है तो पीटीएसडी बहुत हाई है। ऐसे में प्रोफेशनल हेल्प बहुत जरूरी है।

फुट मसाज से घटता स्ट्रेस,खुद से फुट मसाज करने के 9 टिप्स, न करें ये 7 गलतियां, डॉक्टर से जानें इसके 6 फायदे

नयी दिल्ली। दिनभर की भागदौड़, ऑफिस का दबाव, घर की जिम्मेदारियां और लगातार मोबाइल या कंप्यूटर की स्क्रीन पर नजरें टिकाए

रखना। इन सब चीजों का असर हमारे शरीर और दिमाग पर पड़ता है। इससे थकान बढ़ती है और मानसिक तनाव भी बना रहता है। अक्सर हम इतनी थकान के बावजूद काम को जारी रखते हैं। फुट मसाज यानी पैरों की मालिश एक आसान और असरदार तरीका है। यह न केवल बिना दवा के किया जा सकता है, बल्कि खर्च भी बहुत कम है। पैरों में शरीर के कई महत्वपूर्ण प्रेशर पॉइंट्स होते हैं, जिन्हें हल्के दबाव से मालिश करने पर तनाव कम होता है, नींद सुधरती है और दिमाग को शांति मिलती है। मामले को समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- क्या वाकई सिर्फ पैरों की मसाज से पूरा शरीर रिलैक्स हो सकता है? जवाब- साल 2022 में, नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश्ड एक स्टडी के मुताबिक, रिफ्लेक्सोलॉजी (जिसमें पैरों, हाथों या कानों के कुछ खास बिंदुओं पर दबाव डाला जाता है) से तनाव कम होता है और शरीर को आराम मिलता है। पैरों की सतह पर मौजूद एक्यूप्रेशर पॉइंट्स सीधे दिमाग, दिल, किडनी, फेफड़े और रीढ़ की नसों से जुड़े होते हैं। जब हम इन

पॉइंट्स पर हल्का दबाव डालते हैं तो शरीर का नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है, ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और मांसपेशियों की जकड़न कम होती है। इससे पूरे शरीर में रिलैक्सिंग हार्मोन (जैसे एंडोर्फिन और सेरोटोनिन) रिलीज होते हैं, जो तनाव घटाने में मदद करते है। सवाल- क्या ऊपर बताए गए मसाज के तरीके किसी भी उम्र के लोग कर सकते हैं? जवाब- हां, ये तरीके 10 साल के बच्चे से लेकर 80 साल के बुजुर्ग तक, सभी के लिए फायदेमंद हैं। कुछ विशेष परिस्थितियों जैसे चोट लगी होने या बीमार होने पर मसाज करने से पहले डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी हैं। हालांकि सामान्य थकान, तनाव या नींद की परेशानी में ये उपाय सुरक्षित हैं। सवाल- क्या किसी विशेष समय पर मसाज करने से ज्यादा फायदा होता है? जवाब- रात को सोने से ठीक पहले किया गया फुट मसाज सबसे प्रभावी होता है। उस समय शरीर पहले से ही रिलैक्स मोड में होता है और मसाज दिमाग को नींद के लिए तैयार करता है। इसके अलावा, सुबह उठने के तुरंत बाद हल्का मसाज भी शरीर को एक्टिव रखने में मदद करता है। सवाल- मसाज करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- पैरों की मालिश करते समय कुछ जरूरी बातें हैं जिन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

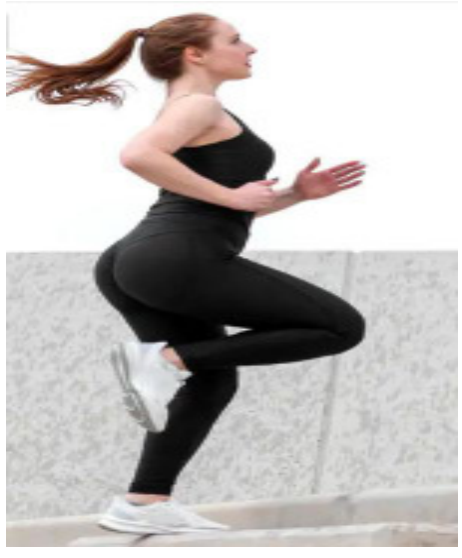
आइए इसे ग्राफिक के जरिए समझते हैं। सवाल- क्या फुट मसाज सिर्फ तनाव कम करता है या और भी फायदे हैं? जवाब- पैरों की मालिश से न केवल तनाव और थकान घटती है, बल्कि ये शरीर के कई और हिस्सों पर भी सकारात्मक असर डालता है। आइए इसके फायदे ग्राफिक के जरिए समझते हैं। सवाल- क्या कोई घरेलू तरीके है जिससे पैरों की मालिश करने में आसानी हो? जवाब- हां, आप कुछ घरेलू उपाय आजमा सकते हैं, आइए इन तरीकों को ग्राफिक के जरिए समझते हैं।

सवाल- क्या ये आदत रोज अपनाई जा सकती है? जवाब- बिल्कुल। 10-15 मिनट की यह आदत न सिर्फ तनाव घटाती है, बल्कि एक शॉर्ट मेडिटेशन का एक्सपीरियंस भी कराती है। खासतौर पर जब आप थकान से चूर हों, दिनभर भागदौड़ में उलझे हों और दिमाग शांत न हो तो इस तरीके को अपनाकर बिना किसी दवा या खर्च के गहरी राहत पा सकते हैं।

घर पर ही करें वर्कआउट, फिटनेस एक्सपर्ट से जानें 10 रेन फ्रेंडली एक्सरसाइज

कानपूर। बारिश का मौसम गर्मी से राहत देता है। लेकिन यह उन लोगों के लिए चुनौती बन

जाता है, जो रोजाना जिम जाते हैं या पार्क में टहलना और एक्सरसाइज करना पसंद करते हैं। लगातार होती बारिश, उमस और फिसलन न सिर्फ जिम जाने में आलस बढ़ाती है, बल्कि आउटडोर वर्कआउट की रेगुलैरिटी भी बिगाड़ देती है। ऐसे में बरसात के दिनों में फिजिकली एक्टिव रहना वाकई मुश्किल हो जाता है। हालांकि इस मौसम में घर से बाहर कदम रखे बिना भी आप फिट और एक्टिव रह सकते हैं। इसके लिए बस सही प्लानिंग और थोड़े मोटिवेशन की जरूरत होती है। विषय को समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से और इसपर प्रकाश डालेंगे एक्सपर्टः हरिओम ओझा, जिम ट्रेनर और वेटलिफ्टिंग कोच, कानपुर जी। सवाल- बारिश के कारण वॉक या रन नहीं कर पा रहे तो घर पर कौन सी एक्सरसाइज बेस्ट होगी? जवाब- बारिश के मौसम में अगर आप वॉक या रन नहीं कर पा रहे हैं तो चिंता न करें। घर पर ही कुछ बेहतरीन एक्सरसाइज की मदद से आप कार्डियो, स्ट्रेंथ और स्टैमिना पर काम कर सकते हैं। इनमें स्पॉट जॉगिंग, स्किपिंग (रस्सी कूदना), बर्पीज, डांस वर्कआउट और सूर्य नमस्कार जैसी एक्सरसाइज शामिल हैं। इनमें से किसी भी एक्सरसाइज को रोजाना 15-30 मिनट तक करने से वॉक या रन की कमी पूरी की जा सकती है।पुश-अप्स में पेट के बल लेटकर हाथ कंधों के नीचे रखें और पैर सीधे रखें। शरीर को सिर से एड़ी तक सीधा रखें और कोहनियां मोड़कर सीना नीचे लाएं। जमीन से 1-2 इंच पहले रुकें, फिर सांस छोड़ते हुए ऊपर उठें। शुरुआत में 8-10 पुश-अप्स करें, फिर धीरे-धीरे बढ़ाएं। स्पॉट जॉगिंग एक जगह खड़े होकर दौड़ने जैसा वर्कआउट है। घुटनों को ऊंचा उठाएं और हाथों को साथ में हिलाएं। पैरों को हल्के से जमीन पर रखें, जोर से न पटकें। शुरुआत 2-5 मिनट से करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। स्किपिंग के लिए रस्सी को दोनों हाथों में लेकर पीछे से घुमाना शुरू करें। जैसे ही रस्सी फर्श को छुए, हल्के से लगभग 1 इंच ऊपर कूदें। जंप करते वक्त एड़ियों पर दबाव न डालें, पंजों का इस्तेमाल करें। शुरुआत 20-50 बार से करें और अभ्यास के साथ संख्या बढ़ाएं। स्टेयर स्टेपर्स के लिए सीढ़ी या स्टेप बॉक्स का इस्तेमाल करें। एक पैर से चढ़ें, फिर दूसरा पैर ऊपर लाएं और उसी क्रम में नीचे उतरें। पीठ सीधी रखें और गति लयबद्ध होनी चाहिए। शुरुआत में 2-3 मिनट के सेट करें, फिर समय बढ़ाएं। लंजेस के लिए सीधे खड़े होकर हाथ कमर पर रखें। एक पैर आगे बढ़ाएं और घुटने को 90 डिग्री पर मोड़ें, पीछे वाला पैर सीधा रहे।थोड़ी देर इसी पोज में रुकें, फिर वापस शुरुआती स्थिति में आएं। दोनों पैरों से 10-12 बार दोहराएं और संतुलन बनाए रखें। प्लैंक के लिए पेट के बल लेटें और कोहनियों को कंधों के नीचे रखें। शरीर को पैरों की उंगलियों और कोहनियों पर उठाएं। सिर से एड़ी तक शरीर एक सीध में रखें और कोर मसल्स टाइट करें। शुरुआत 20-30 सेकंड से करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। अपना मनपसंद म्यूजिक चलाएं। खुद को म्यूजिक के हिसाब से फ्री मूव करें। किसी स्टेप की चिंता न करें, बस मस्ती करें। हाथ, कमर, पैरों समेत शरीर के हर हिस्से को इसमें शामिल करें। रोजाना 10-15 मिनट ऐसा फ्री डांस करें। मूड और मूव दोनों बेहतर होंगे। स्क्वैट्स के लिए सीधे खड़े होकर पैरों को कंधे से थोड़ा बाहर रखें। हाथ सामने फैलाएं या कमर पर रखें और घुटनों को मोड़ते हुए नीचे बैठें। जांघें जमीन के समानांतर, पीठ सीधी और घुटने पैर की उंगलियों से आगे न जाएं।धीरे-से ऊपर आएं और इसे रोजाना 10-15 बार दोहराएं। बर्पीज के लिए स्क्वैट्स पोज में झुकें और हाथ जमीन पर रखें। पैर पीछे ले जाकर पुशअप पोज बनाएं और एक पुशअप करें। फिर स्क्वैट्स पोज में लौटकर ऊपर जंप करें, हाथ ऊपर उठाएं। इसे लगातार 8-10 बार दोहराएं, एनर्जी और स्टैमिना दोनों बढ़ेंगे। सूर्य



नमस्कार- 12 आसनों को क्रम से करें। हर मूवमेंट के साथ धीरे-धीरे सांस लें और छोड़ें। अनुलोम-विलोम और भ्रामरी जैसे प्राणायाम करें। लंबी सांस लें और धीरे छोड़ें। इसे रोजाना 15-20 मिनट तक करें।सवाल- घर पर वर्कआउट करने के लिए किन चीजों की जरूरत होती है? जवाब- घर पर वर्कआउट शुरू करने के लिए बहुत ज्यादा चीजों की जरूरत नहीं होती है। लेकिन कुछ बेसिक चीजें एक्सरसाइज को ज्यादा प्रभावी और सुरक्षित बना सकती हैं। जैसेकि- योगा/एक्सरसाइज मैट। स्पोर्ट्स शूज और आरामदायक कपड़े। पानी की बोतल और टॉवल। रस्सी (स्किपिंग रोप)। डम्बल्स या कोई अन्य भारी चीज। सवाल- घर पर वर्कआउट के दौरान किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- इसके लिए कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना जरूरी है। सवाल- घर पर वर्कआउट करने का सबसे अच्छा समय क्या है? जवाब- ये पूरी तरह आपकी दिनचर्या और एनर्जी लेवल पर निर्भर करता है। लेकिन वर्कआउट के लिए सुबह का समय (6-9 बजे) सबसे बेहतर माना जाता है। इस समय शरीर और मन दोनों तरोताजा रहते हैं। अगर सुबह संभव न हो तो शाम का समय (5-7 बजे) भी अच्छा विकल्प है, खासकर जब शरीर पहले से एक्टिव रहता है और मांसपेशियां वार्म होती हैं। जो भी समय चुनें, उसे नियमित रखें। शरीर रूटीन के अनुसार जल्दी एडजस्ट हो जाता है और बेहतर रिजल्ट देता है। सवाल- मानसून में कौन-सी एक्सरसाइज सेफ नहीं मानी जाती है? जवाब- बारिश के मौसम में आउटडोर रनिंग या वॉकिंग से गीली जमीन पर फिसलने का खतरा रहता है। इसके अलावा बारिश से फर्श गीला हो जाता है। ऐसे में खुली जगह पर स्किपिंग या हाई जंपिंग से गिरने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए मानसून में ऐसी एक्सरसाइज चुनें, जो घर के अंदर सूखे और सुरक्षित स्थान पर की जा सकें। सवाल- मानसून में घर में बच्चों को कौन-सी फिटनेस एक्टिविटीज कराना बेहतर है? जवाब- बारिश में बच्चे बाहर जाकर खेल नहीं पाते हैं, लेकिन उन्हें घर में एक्टिव और फिट रखना बेहद जरूरी है। ऐसे में डांस वर्कआउट, स्किपिंग और योगासन जैसे मजेदार और सुरक्षित फिटनेस एक्टिविटीज उन्हें शारीरिक रूप से एक्टिव रखने में मदद कर सकती हैं।

टेक्नोलॉजी या प्लानिंग हमें भगदड़ों से बचा सकती है

भारत दुनिया की भगदड़-राजधानी बनता जा रहा है। हर जगह भगदड़ है। धार्मिक मेलों में, खेल आयोजनों में, रेलवे स्टेशनों पर, राजनीतिक रैलियों और यहां तक? स्कूलों में भी। जानकार लोग कहते हैं कि भगदड़ें इसलिए हो रही हैं, क्योंकि भारत की बहुसंख्य आबादी नागरिक अधिकारों के प्रति अशिक्षित है। लेकिन वे पूरी तरह से गलत हैं। भगदड़ें अशिक्षा नहीं, बल्कि अपर्याप्त और लचर भीड़-प्रबंधन के कारण होती हैं। वैसे भी, एक तरफ देश में असाक्षरता घट रही है, दूसरी तरफ भगदड़ों से होने वाले हादसे बढ़ते जा रहे हैं। धार्मिक मेलों और खेल आयोजनों में एकत्र हो रही विशाल भीड़ इस बात का संकेत है कि भारत का उभरता हुआ मध्यम वर्ग अपनी समृद्धि का उत्सव मनाना चाहता है। भारतीय बेहद धार्मिक प्रवृत्ति के हैं और धर्मावलम्बी लोग तीर्थयात्राओं पर जाना चाहते हैं। चूंकि उनकी समृद्धि बढ़ी है, इसलिए उनके पास अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए संसाधन भी हैं। शुभ अवसरों के बारे में मान्यता है कि उनमें पुण्य भी बहुत मिलता है। इसलिए धार्मिक मेलों और शुभ अवसरों पर बड़ी संख्या में लोग उमड़ रहे हैं। अशिक्षा में कमी और समृद्धि में बढ़ोतरी के चलते आप मान लें कि आने वाले दिनों में यह भीड़भाड़ और बढ़ेगी। जून में आईपीएल के जश्न के दौरान बेंगलुरु में मची भगदड़ से 11 लोगों की मौत हो गई। पुरी की रथयात्रा में तीन लोग मारे गए। फरवरी में

दिल्ली रेलवे स्टेशन पर 18 जानें चली गईं। प्रयागराज में महाकुम्भ के दौरान कम से कम 30 लोगों की मृत्यु हो गई थी और उससे पहले जनवरी में भी तिरुपति की भगदड़ में छह लोग मारे गए थे। पिछले वर्ष भी हाथरस के एक धार्मिक कार्यक्रम में भगदड़ के बाद 121 लोगों की मृत्यु हो गई थी और 150 को अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा था। इन सभी मामलों में या तो भीड़-प्रबंधन बेहद लचर था या इसका पूर्णतः अभाव था। भीड़-प्रबंधन टेढ़ी खीर है और बढ़ते शहरीकरण के साथ यह और दुष्कर होता जा रहा है। अच्छी बात यह है कि इंस्टैंट कम्युनिकेशन की बेहतर क्षमता और भीड़ के मूवमेंट्स के रियल टाइम डेटा के साथ हम इसकी अच्छी योजना बनाते हुए इसका प्रबंधन कर सकते हैं। ग्रीनविच विश्वविद्यालय के फायर सेफ्टी इंजीनियरिंग समूह ने व्यवहार संबंधी प्रयोगों और गणितीय मॉडलों का उपयोग कर यह समझने का प्रयास किया है कि विभिन्न परिस्थितियों में भीड़ किस प्रकार से चलती है। उन्होंने पाया कि चार व्यक्ति प्रति मीटर से अधिक घनत्व की भीड़ का मूवमेंट जोखिमपूर्ण होता है। ऐसी भीड़ में चल रहे व्यक्ति को यह नहीं दिखता कि उसके आसपास क्या हो रहा है। वह सिर्फ अपने आसपास चल रहे चंद लोगों को ही देख पाता है। उसे इस बात का जरा भी अनुमान नहीं होता कि चारों ओर भीड़ का दवाब बन रहा है। हां, सीटीसी कैमरों के जरिए भीड़ की गंभीरता की निगरानी संभव है और रियल टाइम में सुरक्षाकर्मियों और कार्यकर्ताओं को जोखिम भरे इलाकों की जानकारी दी जा सकती है। रियल टाइम डेटा से निगरानी के अलावा हमें प्रयागराज, तिरुपति, पुरी, वाराणसी, बद्रीनाथ, द्वारका जैसे धार्मिक स्थलों पर प्रवेश के नियम-कायदे बनाने होंगे। इन शहरों में स्थानीय प्रशासन को वेनिस से सीख लेनी चाहिए, जहां आने वाले दैनिक आगंतुकों से शुल्क वसूला जाता है। धार्मिक मेलों के दौरान भीड़ कम करने के लिए शुल्क बढ़ा भी दिया जाता है। भारत में तो राजनेता ऐसा शुल्क लगाने में संकोच करेंगे, क्योंकि कोई भी ईश्वर के घर में प्रवेश पर शुल्क लगाने का दोष अपने सिर नहीं लेना चाहेगा। लेकिन अगर वो ऐसा करते हैं तो इससे प्राप्त होने वाले राजस्व को धार्मिक स्थलों की बदतर हो रही बुनियादी सुविधाओं को सुधारने पर खर्च किया जा सकता है। श्रद्धालुगण भी इसकी सराहना ही करेंगे। तीर्थयात्रा से एक सप्ताह पहले पंजीकरण को अनिवार्य किया जा सकता है, ताकि आने वाले लोगों के प्रबंधन के लिए पर्याप्त संसाधन लगाए जा सकें। इस समस्या का कोई एक हल नहीं है। रेलवे स्टेशन का भीड़-प्रबंधन स्कूल और खेल आयोजनों से भिन्न होता है। वैष्णो देवी और तिरुपति मंदिरों में सुबह-शाम की आरती के दौरान भीड़-प्रबंधन की तकनीक धार्मिक यात्राओं और सियासी रैलियों से अलग होती है। महत्वपूर्ण यह है कि हमें विशाल भीड़ को प्रबंधित करने की अपनी क्षमता बढ़ानी होगी। क्योंकि शहरीकरण और बढ़ती समृद्धि के कारण आने वाले समय भीड़ तो और बढ़ेगी ही। भीड़-प्रबंधन टेढ़ी खीर है और बढ़ते शहरीकरण के साथ यह और कठिन होता जा रहा है। पर इंस्टैंट कम्युनिकेशन की क्षमता और भीड़ के मूवमेंट्स के रियल टाइम डेटा के साथ हम इसकी अच्छी योजना बनाते हुए प्रबंधन कर सकते हैं। (ये लेखिका के अपने विचार हैं)

अमेरिका और चीन के बीच हम क्या रणनीति अपनाएं?

2014 से 2018 के बीच शी जिनपिंग ने भारत को अमेरिका के भू-राजनीतिक घेरे से निकाल बाहर करने की भरसक कोशिशें की थीं। सितंबर 2014 में वे अहमदाबाद में साबरमती रिवरफ्रंट के सामने नरेंद्र मोदी के साथ झूले पर बिना किसी वजह वे नहीं बैठे थे।2008 में वुहान और 2019 में महाबलीपुरम में हुई समिट्स में उन्होंने दो और प्रयास किए। इन प्रलोभनों के अलावा शी ने ताकत की आजमाइश करने की भी कोशिश की। इसका सबूत डोकलाम था। लेकिन कोई कवायद काम नहीं आई। भारत अमेरिका के खेमे में बना रहा। 2020 में गलवान की घटना हुई। भारत-चीन संबंधों को फिर से सामान्य होने में पांच साल लग गए।आखिर चीन भारत को अमेरिका के नेतृत्व वाले पश्चिमी गठबंधन से दूर क्यों रखना चाहता है? दलाई लामा पर आक्रामक बयानबाजी और अरुणाचल प्रदेश में जिलों के नाम बदलने की हिमाकतों के बावजूद शी को पता है कि अमेरिका, चीन और भारत के बीच विकसित हो रहे त्रिकोण में भारत एक तीसरा महत्वपूर्ण कोण है।अमेरिका को भी यह बात मालूम है। यही कारण है कि ट्रेड-वॉर की पेचीदगियों के बावजूद प्रतिरक्षा, सुरक्षा और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भारत-अमेरिका साझेदारी और गहरा रही है। हालांकि, अमेरिका इस बात से भी चिंतित हो सकता है कि भारत अगला चीन बन सकता है।वो जानता है कि आज भारत की जीडीपी उतनी ही है, जितनी कि 2008 में चीन की थी। यदि भारत अपनी वार्षिक जीडीपी वृद्धि दर को 8 प्रतिशत तक बढ़ाता है, तो उसकी अर्थव्यवस्था 18 वर्षों में चौगुनी होकर 16 ट्रिलियन डॉलर हो जाएगी- जो आज चीन की अर्थव्यवस्था के लगभग बराबर होगी। बेशक अमेरिका के लिए भारत, चीन की तुलना में अलग तरह की चुनौतियां और लाभ प्रस्तुत करता है। यह चीन के उलट एक लोकतांत्रिक देश है। इसमें स्वतंत्र मीडिया और एक पारदर्शी न्यायपालिका है। कई मायनों में भारत की विविधता अमेरिका के अनुरूप है।इसलिए अमेरिकी थिंक टैंकों का मानना है कि एक ध्रुवीकृत दुनिया में भारत उनका आदर्श सहयोगी साबित होगा। लेकिन अमेरिका की फितरत यह है कि वह अपने प्रतिस्पर्धियों की नकेल कसने के बारे में सोचता रहता है, फिर चाहे वे आज के हों या आने वाले कल के।यही कारण है कि उसने 1990 के दशक से 2025 तक सोवियत संघ के बाद वाले रूस को घेरने के लिए नाटो के धीरे-धीरे बढ़ते विस्तार का इस्तेमाल किया था। रूस-यूक्रेन युद्ध के मूल में

अमेरिका की यही नीति है। रूस की अर्थव्यवस्था पर भारी प्रतिबंध लगाए गए हैं, जिससे चीन पर उसकी निर्भरता बढ़ गई है। शीत युद्ध के दौर के अपने प्रतिद्वंद्वी को कमजोर करने के बाद अब अमेरिका ने अपना ध्यान चीन की ओर लगाया है। लेकिन चीन रूस की तुलना में अलग तरह का खतरा पेश करता है। ईवी, महत्वपूर्ण खनिजों और एआई में चीन की बढ़त अमेरिकी आधिपत्य को चुनौती देती है। 2035 तक भारत की अर्थव्यवस्था 8 ट्रिलियन की हो जाएगी। ऑपरेशन सिंदूर ने दिखाया है कि भारत ने दशकों से चली आ रही अपनी शांतिवादी छवि को त्यागा है। अब पाकिस्तान-प्रायोजित आतंकवाद का मुकाबला सैन्य-कार्रवाई से किया जाएगा। यह अमेरिका को चिंतित करता है। यही कारण है कि वह भारत को तंग करने के लिए पाकिस्तान का इस्तेमाल करता है। भारत-उदय का डर बीजिंग को भी परेशान करता है, अलबत्ता पूरी तरह अलग कारणों से। अमेरिका की तरह चीन भी भारत के बड़े उपभोक्ता बाजार का दोहन करना चाहता है। लेकिन भारत की बढ़ती ताकत उसे खटकती है। शक्तिशाली भारत के प्रति चीन का डर अमेरिका की तुलना में ज्यादा तात्कालिक है। ऐसे में भारत की रणनीति क्या होनी चाहिए? त्रिभुज के तीसरे कोण के रूप में भारत एक अच्छी स्थिति में है। हम चीन को दूर रखते हुए अमेरिका के साथ अपनी आर्थिक, तकनीकी और रक्षा साझेदारी को गहरा कर सकते हैं, लेकिन बीजिंग को भी भारत के बढ़ते उपभोक्ता बाजार का स्वाद चखने का मौका दे सकते हैं। अमेरिकी बाजार में प्रमुख चीनी निर्यात के लिए जगह नहीं होने के कारण बीजिंग को जल्द से जल्द विकल्प तलाशने की जरूरत है। आसियान और ईयू- दो विकल्प हैं। लेकिन चीन पहले से ही आसियान के साथ भारी व्यापार कर रहा है, जिससे उसका लाभ सीमित हो रहा है।इधर यूक्रेन पर रूसी आक्रमण के बाद ईयू के साथ संबंध खराब हो गए हैं। इस भू-राजनीतिक भूलभुलैया में भारत के पास कुछ महत्वपूर्ण कार्ड हैं। लेकिन अगले दशक की प्रमुख शक्ति के रूप में उभरने के लिए उसे रणनीतिक रूप से कदम बढ़ाने होंगे। अमेरिका, चीन और भारत के बीच विकसित हो रहे त्रिकोण में भारत तीसरा कोण है। अमेरिका को यह बात मालूम है। भारत-अमेरिका साझेदारी गहरा रही है। हालांकि अमेरिका इससे भी चिंतित है कि भारत अगला चीन बन सकता है। (ये लेखक के अपने विचार हैं 'मिन्हाज मर्चेंट')

बिना भरोसे से क्विक कॉमर्स ने खरीदार और दुकानदारों को बदल दिया

कोविड के बाद कुछ वर्षों तक मैं परफ्यूम ऑनलाइन ही खरीदता था। क्योंकि ये सुविधाजनक था। घर पर डिलीवरी होती थी। ऑनलाइन-ऑफलाइन की प्रक्रिया भी एक जैसी थी और ये कांच की बोतलों की सार संभाल भी कर लेते थे। लेकिन बीते एक साल से मैंने ऑनलाइन खरीदारी बंद कर दी। क्योंकि कुछेक बार मुझे खराब अनुभव हुआ। मंगाया गया सामान मुझे नहीं मिला, बोतलें टूटी हुई और दूसरे फ्रेगरेंस की बोतल भेज दी गई। इसे बदलने में भी बहुत समय लगा, जिसके कारण मेरा ब्लड प्रेशर बढ़ गया। इसने मुझे कैश ऑन डिलीवरी (सीओडी) मोड पर खरीदने के लिए मजबूर किया। लेकिन क्विक कॉमर्स प्लेटफॉर्म सीओडी मोड पर ज्यादा पैसे लेने लगे। उन्होंने 50 रुपए तक के कई अतिरिक्त शुल्क भी जोड़ना शुरु कर दिया। इसीलिए मैं सभी गैर जरूरी चीजें अपनी यात्राओं के दौरान हवाई अड्डों पर स्थित दुकानों से खरीदने लग गया। बोर्डिंग गेट पर इंतजार के वक्त मुझे कभी नहीं लगा कि मेरा समय व्यर्थ हो रहा है। इसके अलावा उन दुकानों पर टेस्टर भी उपलब्ध थे, जिससे मुझे सही फ्रेगरेंस चुनने में सहायता मिलती थी। ऐसा मैं अकेला नहीं, बल्कि उपभोक्ताओं के एक पूरे वर्ग को तत्काल डिलीवरी मांगने पर बिल में जोड़े गए शुल्क चुभने लगे हैं। बाजार के बड़े हिस्से

पर दबदबा रखने वाले प्लेटफॉर्म बिल में कई सारे शुल्क जोड़ने लग गए हैं, जैसे हैंडलिंग चार्ज, डिलीवरी चार्ज, स्मॉल कार्ट शुल्क, बरसात का शुल्क और कभी-कभी सर्ज फीस। इससे वाकई में बिल बहुत बढ़ जाता है। इसका परिणाम यह हुआ कि हमारे घरों के आसपास के स्थानीय दुकानदारों ने अब अपनी रणनीति बदल दी। वे अब क्विक कॉमर्स से भी अधिक त्वरित हो गए हैं। उन्होंने डिलीवरी करने वाले लड़कों में निवेश किया और वो चाहते हैं कि पड़ोस के ग्राहक सिर्फ उनसे ही सामान खरीदें। वे अपने दिमाग में एक नक्शा बना लेते हैं कि वे कहां तक सामान की डिलीवरी कर सकते हैं। और वो ऐसा इसलिए करते हैं ताकि उनकी बिक्री चलती रहे। जाहिर है कि ये दुकानदार डिलीवरी करने वाले लड़कों की तनख्वाह पर खर्च के लिए तैयार हैं और इस खर्च की भरपाई के लिए वे अधिक से अधिक इलाकों में पहुंच बनाते हैं। इससे उनकी बिक्री बढ़ती है। इस उपाय से उनकी दुकानों पर भी व्यस्तता रहने लगी है, जो पहले सिर्फ वहां तक आने वाले ग्राहकों की सेवा तक ही सीमित थीं। खरीदारों की आदत में एक बड़ा बदलाव यह भी आया है कि वे अब कुछेक ऑर्डर एक साथ मिला कर खरीदारी करते हैं, ताकि हर ऑर्डर पर अतिरिक्त शुल्क देने से बचा जा सके। इन दिनों डिलीवरी बॉय बड़े थैलों के साथ आते है, जो महज छह माह पहले तक छोटे-छोटे थैले लेकर आते थे। पहले ग्राहक यह नहीं देखते थे कि वे क्विक कॉमर्स के जरिए कितनी बार ऑर्डर कर रहे हैं। लेकिन अब ये आदत नहीं रही। आपात स्थिति में टमाटर, कड़ी पत्ता जैसी सब्जियां और अन्य उपभोग की चीजें अब समीप के दुकानदारों से ली जा रही हैं, जो इन्हें 10 मिनट डिलीवरी प्लेटफॉर्म से भी अधिक तेजी से पहुंचाने के लिए तैयार हैं। ये उन प्लेटफॉर्म्स के लिए भी सुविधाजनक है, जो कम मूल्य की उन छोटी-छोटी खरीदारियों को हतोत्साहित करना चाहते हैं, जो शुरुआती तौर पर हमें आलसी बनाने के लिए थीं। चूंकि हम उपभोक्ता जल्दी से आलस्य की बीमारी में फंस गए तो इन प्लेटफॉर्म ने अपनी तिजोरी भरने के लिए कई प्रकार के शुल्क लगाना शुरू कर दिया। और अंत में यह चक्र पूरा हुआ। ग्राहक अब भी आलसी बने हुए हैं और सामान खरीदने के लिए घर से बाहर नहीं जाना चाहते। दुकानदारों ने डिलीवरी प्लेटफॉर्म की ओर चले गए उपभोक्ताओं को वापस लाने के लिए डिलीवरी बॉय की सेवाएं जोड़ दीं। कुछ ग्राहक बाहर जाकर सामान खरीदने को तैयार हो रहे हैं। और प्लेटफॉर्म उन अमीर ग्राहकों को सेवा देकर खुश हैं, जो घर पर बैठकर सामान अपने दरवाजे पर मंगाना चाहते हैं। फंडा यह है कि इससे पहले कि खरीदारी के ये आधुनिक साधन हमारी जेब से ज्यादा पैसा ले उड़ें, हमें उस आपसी भरोसे और व्यक्तिगत संबंधों की ओर वापस लौटना होगा, जो कभी हम दुकानदारों के साथ रखते थे।

क्या आपकी कंपनी मोमेंट मार्केटिंग के साथ विज्ञापन में बेहतर है?

तकरीबन तीन हफ्ते पहले हिंद महासागर में एचएमएस प्रिंस ऑफ वेल्स से उड़ान भरने के दौरान ब्रिटेन का लड़ाकू विमान एफ-35बी खराब मौसम के कारण डायवर्ट हो गया था। जब वह वापस विमानवाहक पोत पर नहीं लौट पाया तो केरल के तिरुवनंतपुरम एयरपोर्ट पर इसकी इमरजेंसी लैंडिंग करानी पड़ी। कम से कम 110 मिलियन डॉलर का ये विमान तब से ही वहां मरम्मत के लिए खड़ा था। इंजीनियरों के कई प्रयासों के बावजूद ये ठीक नहीं हो पाया।यूके रॉयल नेवी को किसी भी शर्मनाक स्थिति से बचाने के लिए इस शनिवार तक इंजीनियरों की टीम जब विमान को फिर शुरू करने के अथक प्रयास कर रही थी, इसी बीच केरल की मार्केटिंग टीमें, मीम मेकर्स तेजी से सक्रिय हो गए।केरल पर्यटन विभाग ने शुरुआत की। अपने स्लोगन 'गॉड्स ओन कंट्री' के प्रमोशन में यूके की आपदा को, विभाग ने खुद के लिए अवसर में बदल लिया। पर्यटन विभाग ने एआई से बनाया पोस्टर

लॉन्च किया। इसमें कीमती विमान को लेकर मजाकिया 'रिव्यु' लिखा।मानो विमान खुद कह रहा हो, 'केरल शानदार जगह है, मैं यहां से जाना नहीं चाहता। मैं निश्चित ही इस जगह को फाइव स्टार रेटिंग दूंगा।' पोस्टर के नीचे एक कैप्शन लिखा था 'केरल-ऐसी जगह, जहां से आप कभी जाना नहीं चाहेंगे।' ये पोस्ट तत्काल वायरल हो गई और लोगों का ध्यान खींचने लगी। इंटरनेट पर सक्रिय लोगों ने इसे लेकर खूब मजाकिया टिप्पणियां की। शीघ्र ही कई अन्य लोगों ने भी ऐसा करना शुरू कर दिया। गैजेट की एक छोटी दुकान ने भी इसी चित्र को जुलाई की बिक्री बढ़ाने के लिए काम में लिया, जो बरसाती मौसम में हमेशा घट जाती थी। 'क्या हुआ जो ये टूट गया, इसे जोड़ना क्या हमारा काम नहीं है?' इस विज्ञापन उत्सव में खाने के ब्रांड भी शामिल हो गए। एक विज्ञापन में जेट ने एक फूड ब्रांड को भी फाइव स्टार रेटिंग दी और इसमें कहा 'पवन फूड ने मेरी यात्रा को जायकेदार बना दिया। हर निवाले में घर जैसा स्वाद।' एक अन्य ने भी इस चित्र के साथ जोड़ा 'बहुत महंगा टी ब्रेक, दुनिया का अत्याधुनिक जेट भी खुद को केरल में ठहरने से नहीं रोक पाया। अच्छा नाश्ता आपके साथ ऐसा ही करेगा।' फेस टिश्यू बेचने वाली कंपनी ने पसीने से तरबतर पायलट को तरोताजा रखने को लेकर मजाक किया। उसने कहा 'सबकुछ योजना के अनुसार ही नहीं होता, जरा जेट से पूछिए।पर अच्छी बात है कि तरोताजा रहना तो आपके हाथ में है।' सब्जी बाजार ने एआई इमेजेस का उपयोग किया, जिनमें पायलट एक हाथ में गोभी, दूसरे में टोकरी लिए सब्जी ले रहा है। शिक्षण संस्थानों ने दावा किया कि पायलट इसलिए उतरा, क्योंकि वह उनके यहां एक कोर्स की पढ़ाई करना चाहता है। हालांकि विमान का असली पायलट तो कभी का वापस जा चुका था।वैवाहिक सेवाएं देने वाले पायलट के लिए उत्तम जोड़ी ढूंढने लगे और पीवीसी पाइप निर्माता कंपनी ने जेट के लिए एक बरसात रोधी शेल्टर बनाने की पेशकश की। जब सभी लोग जेट के चित्र के साथ हो हल्ला कर रहे थे तो केरल का डेयरी विभाग कहां चुप रहने वाला था। उसने नारा दिया 'चलिए, आखिरकार कौन एक कूल ब्रेक लेना नहीं चाहेगा?' इसे मोमेंट मार्केटिंग कहा जाता है, जो डिजिटल मार्केटिंग की एक प्रमुख रणनीति है।इसके जरिए हम रचनात्मक तरीके से तात्कालिक घटनाओं का उपयोग करते हैं। यदि आपकी क्रिएटिव टीम में थोड़ी परिस्थिति संबंधी बुद्धिमता है, यानि उसमें ट्रेंडिंग या घट रही स्थितियों पर रचनात्मक मजाकिया वन लाइनर बनाने का गुण है तो आपका ब्रांड इंटरनेट पर मौकों को भुना सकता है और डिजिटल यूजर्स के दिमाग में जगह बना लेगा। और यही किसी विज्ञापन का सबसे महत्वपूर्ण काम होता है।सोचिए कि आपकी टीम मोमेंट मार्केटिंग में कितनी बेहतर है। अमूल एक राष्ट्रीय ब्रांड के तौर पर हर सप्ताह ऐसा कर रहा है। यह समाचारों में ट्रेंड कर रही किसी चीज को फिर से छूता है, इससे उपभोक्ताओं से जुड़ाव में सहायता मिलती है और उसे ट्रेंडिंग विषय को फिर से याद दिलाता है।फंडा यह है कि ग्राहक के दिमाग में चीजें बैठा देना ही मार्केटिंग है और इसके लिए मोमेंट मार्केटिंग से बेहतर क्या हो सकता है।

आपके रसोईघर के उपकरण बहुत जल्दी क्यों चलन के बाहर हो जा रहे हैं?

अगर आप मुंबई में मेरे दोस्त अंजन मुखर्जी के पास संडे-ब्रंच के लिए जाते हैं तो वे यह सुनिश्चित करेंगे कि आप उनकी छत पर बैठकर एक गिलास बीयर या मौसम के हिसाब से गर्म सूप की चुस्कियां लें। यह उनकी पुरानी आदत है। मैं पिछले 30 सालों से उन्हें जानता हूं और उस ब्रंच में उनकी सबसे पुरानी आदत यह है कि वे बीयर की बोतलें 1990 के दशक के गोदरेज के लाल रंग के 165 लीटर के फ्रिज से निकालते हैं।खाना गर्म करने वाला उनका ओवन भी पिछली सदी का है। उनकी छत और छत तक जाने वाली सीढ़ियों पर रखी गई ज्यादातर चीजें अपनी उम्र से ज्यादा पुरानी हो चुकी हैं, फिर भी वे निष्ठापूर्वक उनकी सेवा करती हैं। हो सकता है कि वे चमचमाती हुई न हों। लेकिन वे अपना काम अच्छे से कर रही हैं। मैं हमेशा सोचता हूं कि मेरे और आपके घरेलू उपकरण जल्दी क्यों खराब हो रहे हैं? यह न कहें कि हमारे पास पुराने उपकरणों को रखने के लिए अंजन जैसी जगह नहीं है। यह सच नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमने आधुनिक उपकरणों की तुलना

अंजन की छत पर रखे 30 साल पुराने फ्रिज या 25 साल पुराने ओवन से करना बंद नहीं किया है। और इसे मनोवैज्ञानिक अप्रचलन कहते हैं! मनोवैज्ञानिक अप्रचलन का अध्ययन करने वाले और कई गैजेट के डिजाइन पर काम करने वाले लोगों का कहना है कि लोग काम कर रही मशीनों को भी बदल देते हैं क्योंकि उन्हें नए और ट्रेंडी या दोस्तों के बीच सबसे फैशनेबल टैग वाले उत्पाद चाहिए। लोग केवल किसी सामान के टूट जाने या खराब होने पर ही उसे नहीं बदलते हैं। वे इसलिए भी पुरानी चीजों को बदल देते हैं, क्योंकि नया सामान ज्यादा आकर्षक दिखता है, ज्यादा हाई-टेक होता है या वो बस उनकी दीवार के रंग से मेल खाने वाला होता है। डिजाइनर्स इस कमजोरी को जानते हैं और इसलिए वे लगातार नए लुक में सामान बनाते रहते हैं। यह उत्पादों के रिप्लेसमेंट को बढ़ावा देने और बिक्री बढ़ाने की एक सरल मार्केटिंग रणनीति है। मैंने कई तकनीशियनों से बात की, जिनके नंबर मेरे मोबाइल में इतने सालों से मेरे घरेलू उपकरणों की मरम्मत के चलते दर्ज हो गए हैं, और उन्होंने मुझे एक आश्चर्यजनक उत्तर दिया। शहर में आज भी ऐसे बेबी बूमर्स (1946 से 1964 के बीच जन्मे लोग) हैं, जिन्हें वे रिपेयरिंग सेवाएं दे रहे हैं और जिनके पास अभी भी पिछली सदी के उपकरण चल रहे हैं। एक कोरियाई कंपनी का प्रतिनिधित्व करने वाले नरेंद्र कहते हैं, जब मैं उनके रसोई के उपकरण खोलता हूं तो अपने इंजीनियरिंग कौशल को बेहतर बना रहा होता हूं और पुराने उपकरणों की मरम्मत करने के सबसे महत्वपूर्ण कारणों में यह भी एक है। उन्होंने यह भी कहा कि आधुनिक उपकरण लंबे समय तक चलने के लिए नहीं बनाए जाते। यही कारण है कि कई उत्पादों में वारंटी और एक्सटेंडेड वारंटी भी 4 साल से अधिक नहीं होती है। पिछले कुछ वर्षों में उपकरणों को ठीक करने के लिए आसानी से मिलने वाले कई पुर्जों को डिजिटल से बदल दिया गया है, जो कि प्रोपराइटरी संस्करण होते हैं और उनकी मरम्मत नहीं किया जा सकती। रिपेयरिंग के महंगे हो जाने का एक कारण यह भी है। कुछ उत्पादों का औसत जीवन बढ़ा है तो कुछ में इसमें खासी कमी आई है।

मार्केटिंग सही हो तो आप कुछ भी, किसी भी कीमत पर बेच सकते हैं

यदि आप उनमें से हैं, जो रेसिंग के बारे में कुछ नहीं जानते तो बीते सप्ताहांत रिलीज हुई 'एफ 1: द मूवी', फॉर्मूला वन की दुनिया जानने के लिए अच्छी फिल्म हो सकती है। हो सकता है फिल्म की कुछ तकनीकी शब्दावली समझ में ना आए, लेकिन देखने में ये इतनी मनमोहक है कि आप 2.36 घंटे तक कुर्सी से नहीं हिल पाएंगे। क्योंकि उन्होंने इसे मैक्स वेर्स्टाप्पेन, चार्ल्स लेक्लर्क और लुईस हैमिल्टन जैसे वास्तविक ड्राइवर्स के साथ फिल्माया है। फिल्म 2023 व 2024 की असली रेसिंग के दौरान फिल्माई गई थी। इसकी ध्वनि आपको जोश से भर देगी। निर्माताओं ने रेसिंग के लिए एक 'उत्तम' कार बनाने के? आवश्यक तकनीकी पहलुओं और उसके पीछे की भौतिकी को भी छुआ है।वास्तव में यह रेसिंग की दुनिया का बेहतरीन परिचय देती है। ब्रैड पिट और डैमसन इदरीस ने अपने किरदारों को इतने प्रभावशाली ढंग से निभाया है, जो लोगों को एफ1 के बारे में जानने के लिए उत्सुक करते हैं। लेकिन इस फिल्म को देखते वक्त मुझे जरा भी अहसास नहीं हुआ ?कि पॉपकॉर्न की एक बड़ी बकेट के पीछे भी लाखों रुपए का व्यापार छिपा है।पॉपकॉर्न कई दशकों से मूवी थिएटरों और प्रदर्शनकर्ताओं की आय का प्रमुख जरिया रहे हैं। अब जिस बकेट में ये रखे जाते हैं, वह भी उतनी ही महत्वपूर्ण हो रही है। इसी से पूरी दुनिया में थिएटर व्यवसाय फलफूल रहा है। यह मुझे कल तब महसूस हुआ जब मेरे कजिन भाई के बेटे ने अमेरिका से बात की और 'एफ 1: द मूवी' देखने के अपने अनुभव बताए।वह इस फिल्म को तीन बार देख चुका है। इसलिए नहीं कि उसे फिल्म का नायक ब्रैड पिट बहुत पसंद है, बल्कि इसलिए कि पहले दो बार उसे नई एफ 1 पॉपकॉर्न बकेट नहीं मिल पाई थी, क्योंकि थिएटर में यह खत्म हो चुकी थीं। यह बकेट और कुछ नहीं, बल्कि हेलमेट की तरह दिखती हैं, जिनमें आप पॉपकॉर्न रख सकते हो। लेकिन इनकी कीमत 25 से 85 डॉलर तक होती है, जो इस बात पर निर्भर करती है कि कोई कौन-सा पेय और उत्पाद खरीद रहा है।जी हां, लोग इस प्लास्टिक कचरे के लिए इतनी बड़ी कीमत चुकाते हैं, जिसे आप और हम अपने गैरेज में रखना भी पसंद नहीं करें। उस लड़के के पास 18 ऐसे पॉपकॉर्न कंटेनर हैं, जो बीते कुछ वर्षों में थिएटर और फिल्मों के मालिकों ने लॉन्च किए थे। गूगल पर पॉपकॉर्न बकेट सर्च करो। ये शिपिंग समेत 124.99 डॉलर यानि तकरीबन 10 हजार रुपए से अधिक कीमत पर ऑनलाइन स्टोर्स में उपलब्ध हैं।थिएटर्स ने पॉपकॉर्न बकेट को भुना लिया है। वे बड़ी फिल्मों को देखने की जल्दबाजी का भाव पैदा करने और आपके थिएटर संबंधी अनुभवों में कुछ मूल्य जोड़ने के लिए इन विशेष वस्तुओं का उपयोग कर रहे हैं। मैं नहीं जानता कि अंधेरे में एक कंटेनर से पॉपकॉर्न खाने का अनुभव कैसा होता होगा। लेकिन मुझे भरोसा है कि इससे फिल्म प्रदर्शित करने वालों की आमदनी जरूर बढ़ रही है।फिल्म निर्माता कंपनियों और थिएटर मालिकों को लगता है कि इन विशेष पॉपकॉर्न बकेट्स से दर्शकों की यात्रा में अहमियत जुड़ती है और वापस जाते वक्त उनके पास एक मेमोरी होती है, जिसे वे घर में सजा सकते हैं।

नेतन्याहू की लड़ाई में क्यों कूदे ट्रम्प,इस लड़ाई से अमेरिका को नहीं इजराइल को असली फायदा,सऊदी कैसे खेल कर रहा

नयी दिल्ली। जून 2025 को अमेरिका-ईरान में न्यूक्लियर डील पर बातचीत चल रही थी। ऐन मौके पर इजराइल ने ईरान के न्यूक्लियर प्रोग्राम को अपने लिए खतरा बताते हुए उस पर हमला कर दिया। अमेरिका भी इसमें शामिल हो गया। जबकि अमेरिकी खुफिया एजेंसियों को ईरान के न्यूक्लियर हथियार बनाने के कोई सबूत नहीं मिले थे।

फिर फरवरी 2026 को अमेरिका और ईरान में दोबारा न्यूक्लियर डील पर बात हो रही थी, डील लगभग होने ही वाली थी। इजराइल और सऊदी अरब ने ट्रम्प को दोबारा ईरान पर हमले के लिए मना लिया। जानकारों मानते हैं कि एकबार फिर ट्रम्प, नेतन्याहू की जंग लड़ रहे हैं। विषय को समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से-सवाल-1: नेतन्याहू ने ट्रम्प को ईरान पर हमले के लिए कैसे तैयार किया? जवाबः नेतन्याहू करीब 2 दशक से यह कहते आ रहे हैं कि ईरान न्यूक्लियर हथियार बनाने की कगार पर है, जो इजराइल के लिए खतरनाक है। बीते साल 4 फरवरी 2025 को इजराइली पीएम नेतन्याहू, ट्रम्प से मिलने अमेरिका पहुंचे थे। इसी मुलाकात के बाद ईरान पर इतने बड़े हमले की पृष्ठभूमि तैयार हुई। इस दौरान इजराइली खुफिया विभाग ने अमेरिका को मैसेज दिया कि ईरान परमाणु बम बनाने की तैयारी कर रहा है। 31 मार्च 2025 को आई इंटरनेशनल एटॉमिक एनर्जी एजेंसी यानी आईएईए की रिपोर्ट में कहा गया कि ईरान ने 60फीसदी तक प्योरिटी वाला यूरेनियम बना लिया है। हालांकि इसमें यह भी कहा गया कि ईरान छिपकर कोई न्यूक्लियर वेपन प्रोग्राम नहीं चला रहा है। अमेरिकी खुफिया एजेंसियों ने भी कहा कि ईरान परमाणु बम बनाने की कोशिश नहीं कर रहा था। जून 2025 में आईएईए के चीफ राफेल ग्रॉसी ने भी बयान दिया कि उनके पास कोई ठोस सबूत नहीं है कि ईरान का कोई न्यूक्लियर हथियार बनाने का प्रोग्राम या प्लान है।19 जून को आईएईए चीफ राफेल ग्रॉसी ने कहा, 'हमने कभी भी यह नहीं कहा था कि ईरान परमाणु हथियार बना रहा है।' इधर नेतन्याहू, ईरान पर हमला करने पर आमादा थे। जबकि अमेरिका ईरान से न्यूक्लियर डील पर बात कर रहा था। ट्रम्प नहीं चाहते थे कि इजराइल, ईरान पर हमला करे और डील पर इसका असर पड़े। न्यूयॉर्क टाइम्स के मुताबिक, 'मई में ट्रम्प ने नेतन्याहू को फोन पर चेतावनी भी दी। अपने एक सहयोगी से कहा कि नेतन्याहू उन्हें मिडिल-ईस्ट में एक बड़े युद्ध में घसीटने की कोशिश कर रहे हैं, जबकि उन्होंने अमेरिका की जनता से वादा किया था कि वे अमेरिका को किसी भी जंग से दूर रखेंगे। महीनों तक वे यह सोचते रहे कि नेतन्याहू का गुस्सा कैसे कंट्रोल किया जाए।' 'जब न्यूक्लियर डील पर बातचीत आगे नहीं बढ़ी, तो इजराइलियों ने ट्रम्प को यकीन दिलाया कि सैन्य विकल्प खोलने से ईरान के साथ डील आसान हो जाएगी। नेतन्याहू बिना अमेरिका की मदद के भी पूरे ईरान पर एक बड़े हमले की तैयारी में थे। ट्रम्प प्रशासन भी नेतन्याहू को रोकने में सक्षम नहीं था। ऐसे में ट्रम्प को उनका समर्थन करना पड़ा।' '9 जून 2025 को नेतन्याहू ने ट्रम्प को फोन पर कहा था- मिशन शुरू हो गया है। हमारी सेना ईरान के अंदर मौजूद है। फोन कटने के बाद ट्रम्प ने अपने साथ मौजूद लोगों से कहा- मुझे लगता है, हमें इजराइल की मदद करनी होगी।'18 जून 2025 को जंग के पांचवें दिन इजराइल के तेल अवीव में दो बड़े बोर्ड लगाए गए, जिन पर ट्रम्प की तस्वीर के साथ लिखा था- 'मिस्टर प्रेसिडेंट, फिनिश द जॉब!' कुछ रिपोर्ट्स में कहा गया कि इजराइल किसी भी कीमत में ईरान और अमेरिका के बीच समझौता नहीं चाहता था। इसलिए ऐन मौके पर हमला कर दिया, ताकी बातचीत बिगड़ जाए। अगर ईरान और अमेरिका के बीच डील हुई तो ईरान को कई कॉमर्शियल फायदे मिल सकते थे। 13 जून 2025 को इजराइल के हमला शुरू करने के बाद ट्रम्प ने शुरुआत में इससे दूरी बनाए रखी, लेकिन जब इजराइल को जंग में ईरान पर शुरुआती बढ़त मिली तो ट्रम्प खुलेआम उनके पक्ष में आ गए। न्यूयॉर्क टाइम्स के मुताबिक, जब ट्रम्प ने अपने पसंदीदा फॉक्स न्यूज चैनल पर इजराइली हमले की तस्वीरें देखीं, तो इसका क्रेडिट लेने से खुद को रोक नहीं पाए। आखिर में 22 जून 2025 को उन्होंने भी B-2 बॉम्बर से ईरान के न्यूक्लियर ठिकानों पर हमले का आदेश दे दिया। अमेरिकी हमलों में ईरान के न्यूक्लियर ठिकानों को काफी नुकसान पहुंचा। वह न्यूक्लियर हथियार बनाने के लिए जरूरी यूरेनियम जुटाने के टारगेट से भी काफी साल पीछे चला गया था। इसके बाद ईरान और अमेरिका में दोबारा न्यूक्लियर डील पर बात शुरू हुई, लेकिन इस बार नेतन्याहू ने ईरान की मिसाइल्स के खतरे का जिक्र भी शुरू कर दिया। सवाल-2: जब ईरान के न्यूक्लियर ठिकाने तबाह, तो ट्रम्प ने दोबारा हमला क्यों किया? जवाबः जून में अमेरिकी हमलों के बाद कुछ रिपोर्ट्स में कहा जाने लगा कि ईरान का न्यूक्लियर प्रोग्राम पूरी तरह खत्म नहीं हुआ है। अक्टूबर 2025 में नेतन्याहू ने ईरान से एक और खतरा बताया। उन्होंने कहा, 'लोगों को इस पर भरोसा नहीं होता, लेकिन ईरान 8 हजार किमी रेंज वाली इंटर-कॉन्टिनेंटल बैलिस्टिक मिसाइल्स डेवेलप कर रहा है। ईरान किसी भी अमेरिकी शहर को निशाना बना सकता है।' इसके बाद ट्रम्प भी यही दावा दोहराने लगे। जबकि ईरान ने इससे लगातार इनकार किया। वह अमेरिका के साथ न्यूक्लियर डील और अपने मिसाइल प्रोग्राम को लेकर भी बातचीत कर रहा था। फरवरी की शुरुआत में ट्रम्प प्रशासन ने ईरान के साथ संघर्ष से पीछे हटकर कूटनीतिक बातचीत से रास्ता निकालने के संकेत दिए थे। दोनों देशों के के बीच डील पर दोबारा बातचीत शुरू हुई। विशेष दूत स्टीव विटकॉफ और ट्रंप के दामाद जेरेड कुशनर ईरान के न्यूक्लियर और मिसाइल प्रोग्राम को लेकर ईरानी नेताओं से बातचीत कर रहे थे। ओमान इसकी मध्यस्थता कर रहा था। जेनेवा में 26 फरवरी को डील पर तीसरे दौर की बात हुई। 28 फरवरी को मध्यस्थता कर रहे ओमान के विदेश मंत्री बदर अलबुसैदी ने कहा, 'मुझे लगता है शांति समझौता हमारी पहुंच में है। हमने समझौते की तरफ काफी प्रगति की है। ईरान ने न्यूक्लियर बम के लिए जरूरी सामग्री त्यागने पर प्रतिबद्धता जताई है। उनके पास इसका कोई स्टोरेज नहीं है। अगर आप संवर्धित मटेरियल यानी यूरेनियम स्टोर नहीं कर सकते, तो बम भी नहीं बना सकते।' अलबुसैदी ने ये भी कहा, 'मीडिया ने इस तथ्य को काफी हद तक नजरअंदाज किया है। मैं एक मध्यस्थ के नजरिए से इसे साफ करना चाहता हूं।' अगले हफ्ते वियना में डील की तकनीकी शर्तों पर बाकी बातचीत होनी थी। इसके पहले ही इजराइल और अमेरिका ने ईरान पर हमला कर दिया। ये दूसरी बार है, जब डील पर निर्णायक बातचीत से ऐन पहले ईरान पर हमला बोल दिया गया। अमेरिकी अखबार वाशिंगटन पोस्ट के मुताबिक, मामले से परिचित 4 लोगों ने बताया कि इजराइल और सऊदी अरब हफ्तों से ईरान पर अमेरिका के हमले की पैरवी कर रहे थे। रिपोर्ट के मुताबिक, 'सऊदी अरब के क्राउन प्रिंस मोहम्मद बिन सलमान यानी एमबीएस सार्वजानिक तौर पर तो मामले के कूटनीतिक समाधान की बात कह रहे थे, लेकिन पिछले महीने उन्होंने ट्रम्प को कई निजी कॉल किए और ईरान पर हमले की वकालत की। नेतनयाहू ने भी ईरान पर अमेरिका से हमला करवाने का अपना लंबे समय से चला आ रहा अभियान जारी रखा।' एमबीएस ने अमेरिकी ऑफिसर्स से बातचीत में कहा कि अगर अमेरिका ने अभी कार्रवाई नहीं की, तो ईरान और भी खतरनाक बनकर उभरेगा। एमबीएस के भाई और सऊदी के डिफेंस मिनिस्टर खालिद बिन सलमान ने भी जनवरी में अमेरिकी ऑफिसर्स के साथ सीक्रेट मीटिंग्स में कहा कि हमला न करने से नुकसान होगा। नेतन्याहू और एमबीएस की इन कोशिशों के बीच 19 फरवरी को ट्रम्प ने कहा कि 10 दिन के अंदर या तो डील होगी या ईरान इसका अंजाम भुगतेगा। जबकि इससे पहले ट्रम्प खुद कह चुके थे कि जून में हुए हमलों में ईरानी न्यूक्लियर प्रोग्राम पूरी तरह खत्म हो गया था। बीते शुक्रवार को ट्रम्प अपने मार-ए-लागो रिसॉर्ट में थे। वहां मौजूद लोगों ने बताया कि ट्रम्प थके लग रहे थे। फिर वो ईरान पर हमले की घोषणा वाला वीडियो रिकॉर्ड करने अपने प्राइवेट रूम में चले गए। शनिवार को ट्रम्प ने ईरान पर बड़े हमले का आदेश दे दिया। सवाल-4: इस जंग से इजराइल को ज्यादा फायदा या अमेरिका को? जवाबः अगर ईरान से अमेरिका के संबंध बेहतर हो जाते, तो इजराइल को मिडिल ईस्ट में एक मजबूत टक्कर मिल सकती थी। अभी तक इजराइल, अमेरिका से सबसे ज्यादा आर्थिक और सैन्य सहायता पाने वाला देश है। काउंसिल ऑन फॉरेन रिलेशंस यानी सीएफआर की एक रिपोर्ट के मुताबिक, 1948 में इजराइल बनने के बाद से अब तक अमेरिका उसे 300 बिलियन डॉलर यानी 25 लाख करोड़ रुपए से ज्यादा दे चुका है। 2019 में साइन किए गए एक एमओयू के तहत इजराइल को अमेरिका से सालाना 3।8 बिलियन डॉलर यानी करीब 32 हजार करोड़ रुपए की सैन्य मदद मिलती है। यह इजराइल के कुल सैन्य बजट का लगभग 16फीसदी है. इसके अलावा हमास के इजराइल पर हमले के बाद अमेरिका एक कानून बनाकर अप्रैल 2024 तक उसे 1719 बिलियन डॉलर यानी करीब 115 लाख करोड़ रुपए दे चुका है। वहीं खामेनेई के बाद ईरान में नई सत्ता आने से अमेरिका को भी फयदे हैं। मिडिल ईस्ट में कतर, इराक, सीरिया, जॉर्डन, कुवैत और सऊदी अरब जैसे देशों में अमेरिका ने अपने मिलिट्री बेस बनाए हुए हैं। ईरान के कब्जे वाले लाल सागर के रूट्स के जरिए अमेरिका का तेल और बाकी चीजों का ट्रेड भी चलता है। ईरान अकेला ऐसा देश है, जहां अमेरिका का कोई बेस नहीं है। अगर ईरान में अमेरिका के मन मुताबिक सरकार आती है, तो पूरे मिडिल ईस्ट पर उसका कंट्रोल हो जाएगा। सवाल-5: इस जंग में सऊदी जैसे अरब देशों ने ईरान का साथ क्यों नहीं दिया? जवाबः मिडिल ईस्ट के मुस्लिम देशों में सुन्नी-शिया बाइनरी है। सऊदी अरब और ईरान के बीच इन देशों की लीडरशिप को लेकर वर्चस्व की पुरानी लड़ाई है। इसके अलावा सऊदी अरब, कतर, यूएई जैसे सुन्नी बहुल अरब देशों से अमेरिका के सैन्य, आर्थिक और कूटनीतिक रिश्ते हैं। ईरान के कमजोर पड़ते ही इन देशों के अमेरिका से संबंध और बेहतर होंगे। वहीं इस इलाके में ईरान के अलावा इराक, लेबनान और सीरिया ऐसे देश हैं, जो शिया बाहुल्य हैं। हालांकि ये देश खुद बेहद कमजोर हैं और अंदरूनी सत्ता संघर्ष से जूझ रहे हैं। ईरान, जिन हूती और हिजबुल्लाह जैसे संगठनों को मदद करता रहा है, वो अलग-अलग समय पर बाकी इस्लामिक देशों के लिए खतरा बने रहे हैं। एक और वजह ये भी है कि दुनिया के सभी इस्लामिक देशों में सिर्फ पाकिस्तान के पास न्यूक्लियर हथियार हैं। मिडिल ईस्ट के अरब देशों को अमेरिका ने सुरक्षा गारंटी दे रखी है, इसके बदले में उन्होंने न्यूक्लियर हथियार न रखने का वादा किया है। ऐसे में ये देश ईरान के न्यूक्लियर प्रोग्राम को खुद के लिए भी एक खतरे की तरह देखते हैं। सवाल-6: क्या सुप्रीम लीडर खामेनेई को मार देने से ईरान-अमेरिका का मकसद पूरा हो जाएगा? जवाबः एक्सपर्ट्स का मानना है कि खामेनेई की हत्या करने से भी अमेरिका और इजराइल के लिए ईरान में सत्ता परिवर्तन करना आसान नहीं है- सुशांत सरीन कहते हैं कि खामेनेई की हत्या से अमेरिका और इजराइल के खिलाफ ईरान में नफरत भी बढ़ेगी। ईरान की जनता, इजराइल के कहने पर सत्ता के खिलाफ नहीं खड़ी होगी, क्योंकि अभी तक के हमलों में 90 फीसदी तक आम ईरानी लोग ही मारे गए हैं।लंदन के रॉयल इंस्टीट्यूट ऑफ इंटरनेशनल अफेयर्स में मिडिल-ईस्ट प्रोग्राम की डायरेक्टर सनम वकील कहती हैं कि ऐसा नहीं है कि 86 साल की उम्र में खामेनेई को मार देने से ईरान में कोई सत्ता नहीं बचेगी। खामेनेई के बाद क्या होगा, इस पर पहले ही विचार किया जा चुका था। ईरान के राजा रहे मोहम्मद रेजा शाह पहलवी के बेटे रजा पहलवी शासन करने लायक नहीं हैं। अभी तक कोई ऐसा विपक्ष सामने नहीं आया है, जो इजराइल अमेरिका के बूते तख्तापलट करने की स्थिति में हो। बिना जमीनी सेना भेजे, सिर्फ हवाई हमलों से ईरान पर कंट्रोल नहीं किया जा सकेगा। इजराइल के लिए ईरान में जमीनी सेना भेजना लगभग नामुमकिन है।

खामेनेई की हत्या पर भारत की चुप्पी से हैरानी, जिम्मेदारी से पीछे हटना,यह न्यूट्रल रहना नहीं,यह पीएम की ईरान पर हमले की अनदेखा

आम नागरिक, जिनमें महिलाएं और बच्चे शामिल हैं, मारे जाने पर दुनियाभर में नाराजगी है।**आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

3. ग्लोबल साउथ और ब्रिक्स देशों का रुख-ग्लोबल साउथ के कई देशों और ब्रिक्स के साझेदार रूस व चीन ने इस मामले में दूरी बनाए रखी है। ऐसे समय में भारत का खुला समर्थन, बिना साफ नैतिक रुख के, गलत संदेश दे सकता है। सोनिया गांधी के अनुसार, इसका असर सिर्फ क्षेत्रीय राजनीति तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि दुनिया भर में दिखेगा। 4. बमबारी और टारगेट किलिंग की निंदा- भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस ईरान की जमीन पर हुई बमबारी और टारगेट किलिंग की साफ निंदा करती है। ये क्षेत्र और दुनिया के लिए खतरनाक कदम है। पार्टी की ईरान की जनता और दुनिया भर के शिया समुदाय के प्रति संवेदनाएं हैं। 5. संविधान का हवाला- भारत के संविधान के अनुच्छेद 51 में कहा गया है कि देशों के बीच विवाद बातचीत से सुलझाए जाने चाहिए, सभी देशों को बराबरी का सम्मान होना चाहिए और किसी के आंतरिक मामलों में दखल नहीं देना चाहिए। ये सिद्धांत लंबे समय से भारत की विदेश नीति का आधार रहे हैं। मौजूदा चुप्पी इन सिद्धांतों से मेल नहीं खाती। सोनिया गांधी ने कहा कि 1994 में ओआईसी के कुछ देशों ने संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार आयोग में कश्मीर मुद्दे पर भारत के खिलाफ प्रस्ताव

लाने की कोशिश की थी। उस समय ईरान ने अहम भूमिका निभाकर उसे रुकवाया, जिससे कश्मीर मामला अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नहीं पहुंच सका। ईरान ने पाकिस्तान सीमा के पास ज़ाहेदान में भारत को कूटनीतिक मौजूदगी की अनुमति दी, जो ग्वादर पोर्ट और चीन-पाकिस्तान आर्थिक गलियारे के संतुलन के लिहाज से महत्वपूर्ण है। अप्रैल 2001 में तत्कालीन प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी ने तेहरान दौरे में दोनों देशों के गहरे संबंधों को दोहराया था।सोनिया ने लिखा कि हाल के सालों भारत-इजराइल संबंध रक्षा, कृषि और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में बढ़े हैं। भारत के तेहरान और तेल अवीव दोनों से संबंध हैं, इसलिए वह संयम की अपील कर सकता है। लेकिन यह तभी संभव है जब उसकी विश्वसनीयता बनी रहे और वह सिद्धांत आधारित रुख अपनाए। सोनिया गांधी ने कहा कि खाड़ी देशों में करीब एक करोड़ भारतीय रहते और काम करते हैं। गल्फ वॉर यमन, इराक और सीरिया जैसे संकटों में भारत अपने नागरिकों की सुरक्षा इसलिए कर सका, क्योंकि उसे स्वतंत्र और निष्पक्ष देश माना जाता था, न कि किसी शक्ति का प्रतिनिधि। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता के बाद भारत की विदेश नीति गुटनिरपेक्षता पर आधारित रही जो निष्क्रिय तटस्थता नहीं, बल्कि रणनीतिक स्वायत्तता थी। मौजूदा स्थिति उस रुख के कमजोर पड़ने का संकेत देती है। यदि ईरान के मामले में संप्रभुता की अनदेखी पर भारत स्पष्ट नहीं बोलता, तो छोटे देश भविष्य में उस पर कैसे भरोसा करेंगे? सोनिया गांधी ने कहा कि संसद की अगली बैठक में ईरान के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई की टारगेट किलिंग, उस पर भारत सरकार की चुप्पी और इसके चलते अंतरराष्ट्रीय कानून व संप्रभुता के सिद्धांतों का कमजोर होने के मुद्दे पर खुली बहस होनी चाहिए।अंतरराष्ट्रीय मानदंडों का विनाश और पश्चिम एशिया में बढ़ती अस्थिरता भारत के रणनीतिक और नैतिक हितों से जुड़ी है। उन्होंने कहा कि भारत लंबे समय से 'वसुधैव कुटुंबकम' की बात करता रहा है, जो केवल औपचारिक नारा नहीं, बल्कि न्याय, संयम और संवाद की प्रतिबद्धता है। ऐसे समय में जब नियम-आधारित व्यवस्था दबाव में है, चुप रहना जिम्मेदारी से पीछे हटना है।

इजराइल-ईरान जंग

पाक में खामेनेई की मौत पर हिंसक प्रदर्शन,7 मरे,श्रीनगर में प्रदर्शनकारियों पर लाठीचार्ज

नई दिल्ली। ईरान के सुप्रीम लीडर खामेनेई की मौत के विरोध में सोमवार को पाकिस्तान के कब्जे वाला

जम्मू-कश्मीर (पीओके) में विरोध प्रदर्शन हिंसक हो गया है। गिलगित-बाल्टिस्तान में प्रदर्शनकारियों ने यूनाइटेड नेशंस के ऑफिस में आग लगाई है, जिसमें गिलगित में यूनाइटेड नेशंस डेवलपमेंट प्रोग्राम का ऑफिस भी शामिल है। वहीं, स्कर्दू में एसपी ऑफिस और कई सरकारी इमारतों में भी आग लगाई गई। प्रदर्शनकारियों पर फायरिंग की वजह से 7 प्रदर्शनकारी मारे गए, 12 से ज्यादा घायल हैं।

यहां पर अस्पतालों में इमरजेंसी घोषित की गई है। गिलगित और स्कर्दू में सिक्योरिटी हाईअलर्ट पर है।

रविवार को पाकिस्तान के कराची में अमेरिकी वाणिज्य दूतावास में खामेनेई की मौत के विरोध में हंगामा हुआ था। घुसपैठ करने वाले प्रदर्शनकारियों पर दूतावास के अंदर से गोलियां चलाई गई थीं। अब तक 23 लोगों की मौत हो चुकी है।

10 से ज्यादा घायल हैं। हंगामा इमामिया छात्र संगठन ने किया था।

भारत में भी खामेनेई की मौत के विरोध में शिया आंसू गैस के गोले छोड़े और लाठीचार्ज किया।अमेरिका-इजराइल और ईरान के बीच लगातार दो दिन से जंग और मिडिल ईस्ट के देशों में फंसे भारतीयों और भारत में सुरक्षा को लेकर 1 मार्च की रात करीब 9.30 बजे पीएम मोदी के आवास पर सुरक्षा समिति की बैठक हुई।

इसमें शाह, राजनाथ, सीडीएस चौहान, वित्तमंत्री भी शामिल रहीं। मीटिंग में वेस्ट एशिया में रहने वाले भारतीयों और वहां फंसे लोगों की सुरक्षा, हालात बिगड़ने पर उससे कैसे निपटा जाए, इस पर चर्चा हुई।

फिलहाल वेस्ट एशिया का एयरस्पेस लगभग बंद है। पीएम ने एक्स पोस्ट में बताया कि उन्होंने यूएई प्रेसिडेंट शेख मोहम्मद बिन जायद अल नाहयान और इजराइल के पीएम बेंजामिन नेतन्याहू से फोन पर बात की। पीएम ने बताया था कि भारत ने यूएई पर हुए हमलों की निंदा की है।

भारत इस मुश्किल समय में उनके साथ है। वहां रहने वाले भारतीयों का ध्यान रखने के लिए यूएई का धन्यवाद है।

समुदाय सड़कों पर उतरा। जम्मू-कश्मीर के कई जिलों में आज कर्फ्यू के हालात हैं, यहां पर इंटरनेट डाउन हैं। शोपियां, बारामूला में लोगों ने बाजार बंद रखा है।

श्रीनगर के लालचौक पर बैरिकेडिंग की गई है। एक्स्ट्रा फोर्स भी तैनात किया गया। इंटरनेट भी डाउन है। बेमिना इलाके में सुरक्षाबलों ने भीड़ को तितर-बितर करने के लिए आंसू गैस के गोले छोड़े और लाठीचार्ज किया। महाराष्ट्र में पुणे के कोंधवा में ईरान के सुप्रीम लीडर खामेनेई की मौत के विरोध में शिया समुदाय के लोगों ने खामेनेई की तस्वीर वाले पोस्टर लगाए और उन्हें श्रद्धांजलि दी।

जम्मू-कश्मीर के किस्तवाड़ के शोपियां में लोगों ने ईरान के सुप्रीम लीडर खामेनेई की मौत के विरोध में दुकानों को बंद रखा है। यहां पर सुरक्षाबल की भी तैनाती की गई है।

पीओके के गिलगित-बाल्टिस्तान में ईरान के सुप्रीम लीडर खेमेनेई के विरोध में प्रदर्शन जारी हैं। प्रदर्शनकारियों ने यूनाइटेड नेशंस के लोकल ऑफिस में आग लगाई है, जिसमें गिलगित में यूनाइटेड नेशंस डेवलपमेंट प्रोग्राम का ऑफिस भी शामिल है।

स्कार्दू में एसपी ऑफिस और कई सरकारी इमारतों में भी आग लगा दी गई। प्रदर्शनकारियों पर फायरिंग की वजह से सात प्रदर्शनकारी मारे गए और एक दर्जन से ज्यादा घायल हुए हैं। अस्पतालों में इमरजेंसी घोषित कर दी गई है। गिलगित और स्कार्दू में सिक्योरिटी को हाई अलर्ट पर रखा गया है।ईरान-इजराइल संघर्ष के बीच, दिल्ली के इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट पर फ्लाइट ऑपरेशन बुरी तरह प्रभावित हुआ है,

जिसके चलते पैसेंजर फंसे हुए हैं। पैसेंजर्स का कहना है कि मिडिल ईस्ट जाने वाली कई फ्लाइट्स कैंसिल हो रही हैं।

रमजान के दौरान मक्का और मदीना की यात्रा करना मुश्किल हो गया है।

एक पैसेंजर ने कहा कि मैं ट्रैवल इंडस्ट्री में काम करता हूं। मुंबई से एयर इंडिया की एक फ्लाइट, जिसमें मेरे कुछ क्लाइंट्स को यात्रा करनी थी, कैंसिल हो गई है।

हमें फ्लाइट के रीशिड्यूल करने के बारे में कोई जानकारी नहीं मिल रही है। यहां के लोग रमजान के दौरान मक्का और मदीना में इबादत करने जाते हैं।

महाराष्ट्र के पालघर में केमिकल-प्लांट से ओलियम गैस का रिसाव,2600 लोगों को दूसरी जगह शिफ्ट किया गया

पालघर। महाराष्ट्र के पालघर जिले में स्थित एक केमिकल प्लांट में सोमवार दोपहर करीब 2 बजे ओलियम गैस का रिसाव हुआ है। अधिकारियों ने बताया कि सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड, एनडीआरएफ और आपातकालीन की कई टीमें मौके पर पहुंचीं। रेस्क्यू टीमें प्लांट से गैस रिसाव रोकने की कोशिश में लगी हैं। प्रशासन ने एहतियात के तौर पर इलाके से करीब 2600 लोगों को सुरक्षित जगहों पर शिफ्ट किया है। फिलहाल घटना में किसी के हताहत होने की जानकारी नहीं मिली है।पालघर के एसपी यतीश देशमुख ने बताया- बोइसर स्थित भगेरिया केमिकल्स कंपनी में सोमवार दोपहर 2 बजे ओलियम गैस लीक होने की सूचना मिली। जिला प्रशासन और फायर ब्रिगेड गैस रिसाव को नियंत्रित करने के लिए ऑपरेशन चला रहे हैं। फिलहाल रिसाव जारी है। ओलियम गैस के कारण बोइसर के ऊपर सफेद धुएं जैसा बादल बन गया है। उन्होंने बताया कि हवा की दिशा में आने वाले रिहायशी और औद्योगिक इलाकों को खाली कराया जा रहा है और इलाके में नाकाबंदी भी की जा रही है। पुलिस ने नागरिकों से अपील की है कि वे हवा और धुएं की दिशा के विपरीत ओर जाएं, सुरक्षित स्थान पर पहुंचें और घबराएं नहीं।

हम तनाव कम करने, शांति, सुरक्षा और स्थिरता का समर्थन करते हैं।

पीएम ने यह भी बताया कि इजराइल के घटनाक्रमों पर भारत ने चिंता जताई है। भारत ने नागरिकों की सुरक्षा पर जोर दिया है। यही सबसे बड़ी प्राथमिकता है। भारत दुश्मनी को जल्द खत्म करने की जरूरत पर फिर से जोर देता है। ईरान में करीब 10 हजार भारतीय नागरिक रहते हैं, पढ़ते और काम करते हैं। जबकि 40,000 से ज्यादा इजराइल में रहते हैं। गल्फ और वेस्ट एशिया में करीब 90 लाख भारतीय हैं। मिडिल-ईस्ट के बंद एयरस्पेस के चलते 1 मार्च को भारतीय घरेलू एयरलाइंस की 350 उड़ानें रद्द की गईं। नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने यात्रियों को सलाह दी है कि वे अपनी फ्लाइट की स्थिति लगातार ट्रेक करते रहें।कुवैत में भारतीय एम्बेसडर, एम्बेसडर परमिता त्रिपाठी ने कुवैत में भारतीय समुदाय के लगभग 100 जाने-माने सदस्यों और भारतीय एसोसिएशन के प्रमुखों के साथ एक वर्चुअल बातचीत की।

इनमें कुवैत, ऑस्ट्रिया, ओमान, लेबनान के भारतीय दूतावासों ने वहां फंसे भारतीयों के लिए एडवाइजरी भी जारी की है।ईरान के सुप्रीम लीडर, अयातुल्ला अली खामेनेई की मौत पर शोक जताने के लिए हुए विरोध प्रदर्शनों और सभाओं के बाद नेशनल कैपिटल के कई हिस्सों में सिक्योरिटी बढ़ा दी गई है। सावधानी के तौर पर सेंसिटिव इलाकों, खासकर डिप्लोमैटिक मिशनों और शिया आबादी वाले इलाकों में और पुलिस तैनात की गई है।

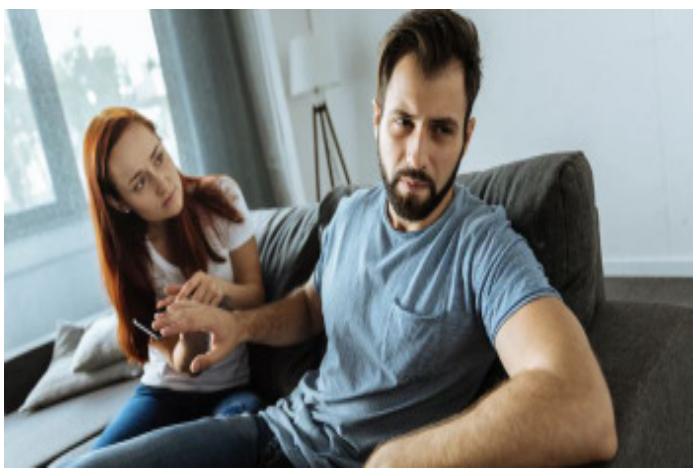
ईरान के सुप्रीम लीडर अयातुल्ला अली खामेनेई की हत्या के विरोध में बांदीपोरा में आज स्थानीय लोगों ने बाजार बंद का ऐलान किया। यहां के सुंबल में शिया बहुल इलाकों में सुरक्षाबल की तैनाती है। हालांकि बंद के बीच सड़कों पर प्राइवेट गाड़ियां सामान्य रूप से चल रही हैं।

प्रशासन पूरी कोशिश कर रहा है कि शांति बनी रहे।केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू ने कहा- इजराइल-ईरान संघर्ष के बीच फंसे भारतीय नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए केंद्र सरकार तेजी से काम कर रही है। पीएम मोदी के नेतृत्व में सरकार ऐसी परिस्थितियों में तुरंत रेस्क्यू अभियान चलाती है। पहले की सरकारें इस तरह की व्यापक सहायता नहीं दे पाती थीं, जबकि अब विदेश मंत्रालय अपने विदेश स्थित मिशनों के जरिए समन्वित तरीके से काम कर रहा है।

पार्टनर शादी की बात टाल देता है,कहीं ये कमिटमेंट फोबिया तो नहीं, मुझे तो शादी चाहिए, क्या मैं ब्रेकअप कर लूं

नयी दिल्ली। विषय पर बात को समझते हैं एक्सपर्टः डॉ. जया सुकुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा द्वारा सवाल जवाब के माध्यम से। सवालः मेरी उम्र 29 साल है और मैं दिल्ली में रहती हूं। मैं और मेरा बॉयफ्रेंड पिछले 5 सालों से रिलेशनशिप में हैं। मैं पहले जिस कंपनी में काम करती थी, वहीं हमारी मुलाकात हुई थी। फिर जॉब चेंज होने के बाद भी हमारा रिलेशनशिप कंटीन्यू रहा। मैं शुरू से ही ये बात कहती थी कि मुझे शादी करनी है। मुझे फैमिली और बच्चे चाहिए। इन 5 सालों में उसने कभी इस बात का विरोध नहीं किया। उल्टे वो भी कहता था कि उसे भी शादी करनी है। मुझे लगता था कि इस रिश्ते का अंत एक सुंदर शादी और परिवार में होगा। शुरू के तीन साल तो सिर्फ रोमांस और करियर की दौड़ में निकल गए। पिछले दो सालों से मैंने शादी के बारे में पूछना शुरू किया। पहले तो वो कहता था कि हां देखेंगे, करेंगे, जल्दी क्या है। लेकिन अब पिछले एक साल से मैं नोटिस कर रही हूं कि वो शादी की बात बिल्कुल इंटरटेन ही नहीं करता। तुरंत टॉपिंग बदल देता है, बात को टाल देता है, कुछ और करने लगता है। वो हां भी नहीं करता और ना भी नहीं करता। कहीं उसे कमिटमेंट फोबिया तो नहीं। मैं कैसे बात करूं? क्या मुझे वेट करना चाहिए या अपने भविष्य के बारे में सख्त फैसला लेना चाहिए?

जवाबः सबसे पहले तो आपकी बात सुनकर लगता है कि आप एक मजबूत और समझदार इंसान हैं। 5 साल का रिश्ता चलाना कोई छोटी बात नहीं है, खासकर दिल्ली जैसे व्यस्त शहर में जहां जिंदगी की भागदौड़ में रिश्ते बनाना और निभाना दोनों मुश्किल होते हैं। आपकी उम्र 29 साल है, और आप शादी और परिवार की सोच रही हैं। यह बिल्कुल नॉर्मल है। लेकिन आपका पार्टनर जब भी शादी की बात पर टालमटोल करता है, तो मन में डर और शक आना स्वाभाविक है। क्या वो सच में कमिटमेंट से डर रहा है, या बस समय का बहाने बना रहा है? आप जो महसूस कर रही हैं, वो हजारों लड़कियों की कहानी है। आइए इस समस्या को एक-एक करके समझते हैं। हम चुनौतियों की बात करेंगे, उनके पीछे के कारण देखेंगे और फिर कुछ आसान तरीके जानेंगे जिनसे आप फैसला ले सकती हैं। साथ ही, हम यह भी देखेंगे कि पुरुष और महिलाएं इस स्थिति में अलग-अलग कैसे सोचते हैं और आपके पार्टनर को क्या सलाह देनी चाहिए। याद रखें, रिश्ते में भरोसा और बातचीत से बहुत कुछ सुलझ जाता है। जब रिश्ता लंबा चलता है लेकिन शादी की बात पर रुक जाता है, तो कई परेशानियां सामने आती हैं। ये वो मुश्किलें हैं जो आपके मन को परेशान करती हैं और रिश्ते पर असर डालती हैं। कल्पना करें कि आप अपने बॉयफ्रेंड के साथ एक अच्छा डिनर कर रही हैं और आप शादी का जिक्र करती हैं। वो मुस्कुराकर कहता है, अभी नहीं, बाद में सोचेंगे। लेकिन आपके मन में सवाल उठता है। क्या वो मुझे सिर्फ टाइम पास समझता है? 5 साल के रिश्ते में यह असुरक्षा आपकी रातों की नींद हराम कर सकती है।29 साल की उम्र में महिलाएं अक्सर बायोलॉजिकल क्लॉक के बारे में सोचती हैं। फैमिली और दोस्त पूछते हैं, शादी कब कर रही? यह प्रेशर आपको उदास या तनावग्रस्त कर देता है, जबकि पुरुषों के ऊपर यह दबाव कम होता है क्योंकि समाज में उनकी उम्र शादी के लिए ज्यादा फ्लेक्सिबल मानी जाती है। हर बार जब वो अभी समय नहीं कहता है, तो आपको लगता है कि शायद वो कभी तैयार नहीं होगा। यह शक रिश्ते को कमजोर करता है और आप सोचती रहती हैं कि क्या इंतजार करके अपना समय बर्बाद कर रही हूं?यह स्थिति छोटी-छोटी बातों पर बहस में बदल जाती है। आपका मूड खराब रहता है और वो सोचता है कि आप ज्यादा डिमांडिंग हो गई हैं। इससे रिश्ते में इमोशनल कनेक्शन कम हो जाता है। कई पुरुषों को शादी का मतलब जिम्मेदारियां लगता है, घर, बच्चे, फैमिली। वे सोचते हैं कि अभी फ्रीडम एंजॉय कर लें। महिलाएं अक्सर रिश्ते को जल्दी कमिटमेंट में बदलना चाहती हैं क्योंकि वे भावनात्मक सुरक्षा ढूंढती हैं।दिल्ली जैसे शहर में जिंदगी महंगी है। आपका बॉयफ्रेंड शायद सोचता है कि शादी के बाद पैसे की दिक्कत न हो। पुरुष अक्सर खुद को प्रोवाइडर मानते हैं, जबकि महिलाएं रिश्ते की भावनात्मक मजबूती पर ज्यादा जोर देती हैं। अगर उसके घर में तलाक या झगड़े हुए हैं, तो वो शादी से डर सकता है। महिलाएं अक्सर इन अनुभवों से सीखकर बेहतर रिश्ता बनाना चाहती हैं, लेकिन पुरुष इन्हें बहाना बना लेते हैं। वो कहता है कि अभी सही समय नहीं है। यह भी हो सकता है कि वह करियर या खुद पर फोकस करना चाहता है। महिलाएं रिश्ते को जीवन का हिस्सा मानती हैं, जबकि पुरुष कभी-कभी इसे अलग रखते हैं। अब सवाल यह है कि क्या इंतजार करें या फैसला लें? यहां कुछ आसान उपाय हैं जो आपको मदद करेंगे। याद रखें, रिश्ते में कुछ चीजें पैसों से नहीं खरीदी जा सकतीं, जैसे भरोसा, प्यार और कमिटमेंट। हालांकि, बातचीत सबसे जरूरी है। खुलकर बात करें- अपने बॉयफ्रेंड से शांति से बैठकर पूरी बात करें। आप उसे खुलकर बताएं कि आप इस बात से क्यों परेशान हो रही हैं। उससे उसका प्लान भी पूछें। इससे सच्चाई सामने आएगी। समय सीमा तय करें- खुद से कहें कि 6 महीने इंतजार करूंगी, अगर तब भी नहीं तो फैसला लूंगी। इससे आपको कंट्रोल मिलेगा। अपना ख्याल रखें- अकेले समय बिताएं, दोस्तों से मिलें, करियर पर फोकस करें। योग या वॉकिंग करें ताकि तनाव कम हो। प्रोफेशनल मदद लें- अगर बात नहीं बनती, तो काउंसलर से मिलें। वे आपको और आपके पार्टनर को समझने में मदद करेंगे। अपने लक्ष्यों पर सोचें-शादी आपकी जिंदगी का हिस्सा है, लेकिन सबकुछ नहीं। अगर वो तैयार नहीं, तो क्या आप खुश रह सकती हैं? आपके पार्टनर के लिए सुझाव- आपका बॉयफ्रेंड भी इस स्थिति में परेशान हो सकता है। यहां उनके लिए कुछ टिप्स-धैर्य रखेंः आपकी फीलिंग्स को समझें और जल्दबाजी न करें। खुलकर बात करेंः अपने डर या कारण बताएं, जैसे फाइनेंशियल चिंता। समझौता करेंः अगर तैयार नहीं, तो वजह बताएं और प्लान शेयर करें। साथ मिलकर फैसला लेंः यह रिश्ता दोनों का है, अकेले न सोचें। क्या इंतजार करना सही है? समय सब ठीक नहीं करता, बल्कि आपकी कोशिशें करती हैं। अगर 5 साल में वो तैयार नहीं हुआ, तो शायद आगे भी न हो। लेकिन अगर वो प्यार करता है, तो बातचीत से रास्ता निकलेगा। अगर जरूरत हो तो प्रोफेशनल मदद लें। याद रखें कि आपकी खुशी सबसे जरूरी है। 5 साल लंबा रिश्ता तोड़ना आसान नहीं होता, लेकिन अगर शादी आपकी प्राथमिकता है और वो तैयार नहीं है तो आपको सख्त फैसला लेना पड़ सकता है। हजारों लोग आपके जैसे सफर से गुजरे हैं और खुश हैं। खुद पर भरोसा करें और आगे बढ़ें। आप अकेली नहीं हैं आप मजबूत हैं। वहीं अगर आपको पार्टनर पर भरोसा है और इंतजार कर सकती हैं तो मिलकर एक समय सीमा तय कर लें।



'तुम्बाड 2' में नवाजुद्दीन सिद्दीकी की डेंजर एंट्री,कल्ट हॉरर फ्रैंचाइजी को मिलेगा नया खौफ, गहराई और दमदार साइकोलॉजिकल ट्विस्ट

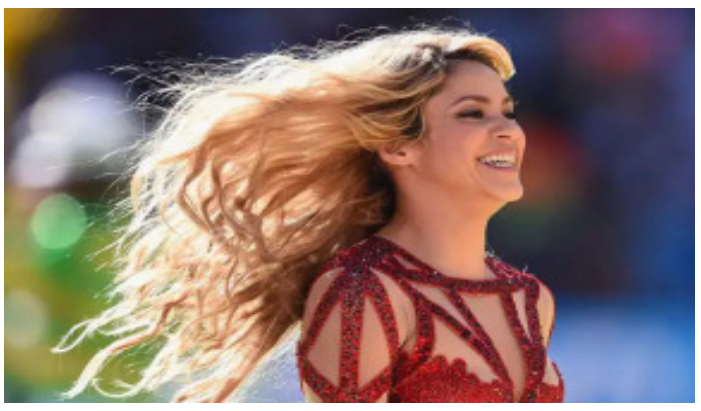
मुंबई। कल्ट हॉरर फिल्म 'तुम्बाड' के सीक्वल 'तुम्बाड 2' में अब नवाजुद्दीन सिद्दीकी नजर आएंगे। मेकर्स ने आधिकारिक तौर पर उनकी एंट्री कन्फर्म कर दी है। इस घोषणा के साथ ही फिल्म को लेकर एक्साइटमेंट और बढ़ गई है। अपनी लेयर्ड और इंटेंस एक्टिंग के लिए पहचाने जाने वाले नवाजुद्दीन का इस यूनिवर्स से जुड़ना एक बड़ा क्रिएटिव फैसला माना जा रहा है। हालांकि उनके किरदार की डिटेल्स फिलहाल सीक्रेट रखी गई हैं, लेकिन सूत्रों के मुताबिक वह कहानी में अहम भूमिका निभाएंगे। उनका रोल फिल्म के साइकोलॉजिकल और इमोशनल टोन को और गहरा करेगा, जो दर्शकों के नैतिक सवालों को भी चुनौती दे सकता है। नवाजुद्दीन सिद्दीकी ने कहा, 'मैं 'तुम्बाड' की ऑरिजिनैलिटी और उसके डार्क माहौल का हमेशा से प्रशंसक रहा हूं। जब सोहम शाह ने मुझे सीक्वल का विजन सुनाया, तो कहानी ने तुरंत आकर्षित किया। यह एक इम्मर्सिव और पैशनेट प्रोजेक्ट है, जिसका हिस्सा बनकर मैं उत्साहित हूं।' सोहम शाह इस फ्रैंचाइजी को एक्टर और प्रोड्यूसर दोनों रूपों में आगे बढ़ा रहे हैं। उन्होंने कहा कि नवाज जैसे दमदार कलाकार का जुड़ना फिल्म के इमोशनल आयाम को नई ऊंचाई देगा। वो हर किरदार में सच्चाई और शिद्दत लेकर आते हैं। 'तुम्बाड 2' में उनका रोल कहानी की गहराई बढ़ाएगा। फिल्म को पेन स्टूडियोज का साथ भी मिला है। प्रोड्यूसर डॉ. जयंतीलाल गड़ा ने कहा कि स्टूडियो हमेशा बेहतरीन कंटेंट के लिए प्रतिबद्ध रहा है और 'तुम्बाड 2' को बड़े सिनेमाई स्तर पर पेश किया जाएगा। गौरतलब है कि पेन स्टूडियोज ने 'कहानी', 'गंगूबाई काठियावाड़ी' और 'मैं' जैसी फिल्मों से मजबूत पहचान बनाई है।जल्द ही शूटिंग शुरू होने वाली 'तुम्बाड 2' अब साल की सबसे बहुप्रतीक्षित फिल्मों में शामिल हो गई है। नवाजुद्दीन की एंट्री के बाद यह सीक्वल पहले से ज्यादा डरावना, गहरा और यादगार बनने का वादा कर रहा है।

रिलीज से पहले ही फिल्म ने लागत के 70फीसदी वसूले,80 करोड़ में बिके अक्षय-सैफ की 'हैवान' के नॉन-थिएट्रिकल राइट्स

मुंबई। अक्षय कुमार और सैफ अली खान की फिल्म 'हैवान' 2026 की चर्चित रिलीज में शामिल है। इस फिल्म का निर्देशन प्रियदर्शन ने किया है। हाल ही में खबर आई थी कि सोनी नेटवर्क ने फिल्म के सैटेलाइट, डिजिटल और म्यूजिक राइट्स हासिल कर लिए हैं। अब एक नई जानकारी सामने आई है कि इस फिल्म के नॉन-थिएट्रिकल राइट्स 80 करोड़ रुपए की बड़ी रकम में बेचे गए हैं। सूत्रों के अनुसार फिल्म को लेकर बाजार में उत्साह था और कई प्लेटफॉर्म्स इसे खरीदने की होड़ में थे। हालांकि सबसे ऊंची बोली सोनी नेटवर्क की रही, जिसने 80 करोड़ रुपए में सैटेलाइट, डिजिटल और म्यूजिक राइट्स अपने नाम किए। इस डील के साथ ही फिल्म की टीम अपनी लागत का लगभग 70 प्रतिशत हिस्सा पहले ही वसूल कर चुकी है।फिल्म की रिलीज अगस्त महीने में हो सकती है। मेकर्स इसे किसी बड़ी टक्कर से बचाते हुए सोलो रिलीज देना चाहते हैं, ताकि फिल्म को बॉक्स ऑफिस पर साफ रन मिल सके।' फिल्म को केवीएन प्रोडक्शन्स ने प्रोड्यूस किया है। फिल्म में मोहनलाल कैमियो रोल में नजर आएंगे। बता दें कि अक्षय और सैफ की जोड़ी 17 साल बाद प्रियदर्शन की फिल्म के साथ फिर से बड़े परदे पर वापस आ रही है।

शकीरा के संघर्ष से सफलता के रास्ते में थे बहुत से कांटे,शुरुआती एलबम फ्लॉप रहे, हैमरेज भी हुआ,बनाई जगह टॉप पर

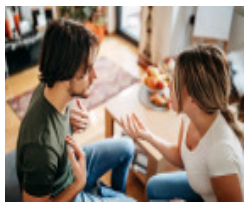
मुंबई। पॉप स्टार शकीरा अप्रैल में अपनी भारत यात्रा को लेकर फिलहाल चर्चा में हैं। 'वक्का-वक्का' की धुनों पर पूरी दुनिया को नचाने वाली शकीरा का करियर बेहद उतार-चढ़ावों से भरा रहा है। जानते हैं, गाना लिखना, उसे गाना और हर बीट पर सटीक डांस मूव देना, कोलंबिया की विश्वविख्यात पॉप स्टार शकीरा इन सभी हुनरों का शानदार कॉम्बिनेशन हैं। लेकिन स्कूल में उनकी आवाज टीचर को नहीं भायी थी। स्कूल में मजाक उड़ाया जाता कि उनकी आवाज बकरी जैसी है। बारांक्विला शहर में 2 फरवरी 1977 को जन्मी शकीरा आज स्पेनिश और अंग्रेजी के साथ आधा दर्जन भाषाओं की गायकी में पारंगत हैं। शकीरा जब 7-8 साल की थीं, तो उनके पिता विलियम मेबारक को ज्वैलरी व्यवसाय में भारी घाटा हुआ। शकीरा ने घर का सामान, फर्नीचर, कार सब बिकते हुए देखे। उन्हें इससे मानसिक आघात पहुंचा। 13 वर्ष की उम्र में उन्हें पहला कॉन्ट्रैक्ट मिला। 1991 में पहला एलबम 'मैगिया' और 1993 में दूसरा 'पेलिग्रो' आया, लेकिन दोनों ही बुरी तरह फ्लॉप रहे। विफलता के चलते उन्हें करियर से एक साल ब्रेक लेना पड़ा। 2017 में एल-डोराडो वर्ल्ड ट्यूर से ठीक पहले उनकी वोकल कॉर्ड में हैमरेज हो गया। उन्हें लगा कि अब वे कभी नहीं गा पाएंगी। हालांकि कुछ महीनों के ब्रेक और उपचार से बिना सर्जरी के यह ठीक हो गया। शुरुआती विफलताओं के बाद शकीरा ने खुद को नए सिरे से तैयार किया। खुद अपने गाने लिखने लगीं और फिर 1995 में आया एलबम 'पिएस देस्कालज़ोस' टर्निंग प्वाइंट साबित हुआ। 2001 में उनका पहला इंग्लिश एलबम 'लॉन्ड्री सर्विस' रिलीज हुआ। इसकी दुनियाभर में 1.3 करोड़ कॉपियां बिकीं और शकीरा वैश्विक स्टार बन गईं। 2010 में उनका 'वक्का-वक्का' गीत फुटबॉल वर्ल्ड कप का एंथम बना, जिसने पूरी दुनिया को शकीरा के सुरों का दीवाना बना दिया। शकीरा को 3 ग्रैमी और 12 लैटिन ग्रैमी समेत संगीत को ढेरों अवॉर्ड मिल चुके हैं। वे संयुक्त राष्ट्र की गुडविल एम्बेसडर रह चुकी हैं। 1997 में शकीरा ने गरीब बच्चों की शिक्षा के लिए पिएस देस्कालज़ोस फाउंडेशन शुरू किया था। उनकी नेटवर्थ करीब 300 मिलियन डॉलर बताई जाती है।



रेड फ्लैग

पार्टनर चैट्स का स्क्रीनशॉट रखता है,झगड़े में पुरानी बातें ले आता है, फिर सबूत दिखाता है

नयी दिल्ली। आजकल के तनाव भरे जीवन में लोगो के आपसी रिश्ते बहुत उलझ जाते हैं जिसको मनोवैज्ञानिक तरीके से समझना ज़रूरी होता हैं इस विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. जया सुकुल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मैं दिल्ली यूनिवर्सिटी से ग्रेजुएशन कर रही हूं। एक साल से रिलेशनशिप में हूं। मेरा बॉयफ्रेंड मेरी हर बात का रिकॉर्ड रखता है, चैट के स्क्रीनशॉट रखता है। मैंने कब क्या कहा, कैसे कहा, सबकुछ। फिर जब भी हमारे बीच झगड़ा होता है, वो पुराने चैट्स निकालकर दिखाने लगता है। जब पहली बार उसने चैट का स्क्रीनशॉट दिखाया तो मुझे बहुत शॉक लगा था। क्या ये बिहेवियर नॉर्मल है, क्या ये ट्रस्ट की कमी है या मैं जरूरत से ज्यादा सेंसिटिव हूं? मुझे कुछ भी समझ नहीं आ रहा है कि मैं क्या करूं? जवाब- सबसे पहले तो शुक्रिया कि आपने अपनी भावनाओं को शब्दों में इतने अच्छे से व्यक्त किया। कॉलेज लाइफ में रिश्ते की इतनी गहरी समझ होना और ये सवाल पूछना आसान नहीं होता। ज्यादातर लड़कियां ऐसे मामलों में खुद को ही दोष देती रहती हैं, लेकिन आपने सवाल किया यानी आप सजग हैं। ये अपने आप में बहुत बड़ी बात है।आपका सवाल पार्टनर की सिर्फ एक आदत को लेकर नहीं है। यह सवाल इमोशनल सेफ्टी और उस भरोसे को लेकर है, जो किसी भी रिलेशनशिप की बुनियाद है। इसलिए सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि आप जो महसूस कर रही हैं, वह न तो छोटी बात है और न ही आप ओवर-सेंसिटिव हैं। आपकी फीलिंग्स पूरी तरह वैलिड हैं। रिश्ते में अगर हर बात पर सबूत मांगे जाएं, तो अविश्वास पैदा हो सकता है। चलिए, इस समस्या को स्टेप-बाई-स्टेप समझते हैं और देखते हैं कि आप क्या कर सकती हैं।अगर कोई पार्टनर बातचीत के स्क्रीनशॉट संभालकर रखता है और झगड़े के समय उन्हें दिखाता है, तो यह हेल्दी पैटर्न नहीं है। रिकॉर्ड्स कोर्टरूम में जरूरी होते हैं क्योंकि वहां जज को सच और झूठ तय करने के लिए सबूत चाहिए। लेकिन ये समझना चाहिए कि रिश्ता कोर्टरूम नहीं है। इसलिए इसमें सबूत नहीं, समझ, भरोसा और भावनाओं की जरूरत होती है। इस तरह का बिहेवियर टॉक्सिक हो सकता है। रिकॉर्ड रखने का पार्टनर पर क्या असर पड़ता है? ऐसे रिश्ते में इंसान पर अक्सर ये तीन भावनाएं हावी हो जाती हैं। डर- कुछ भी कहने से पहले सौ बार सोचना। असुरक्षा- डर कि कहीं मेरी लिखी बात बाद में मेरे खिलाफ ही न इस्तेमाल हो। खुद पर शक- मन में खुद के लिए ही शक पैदा होना। यह टॉक्सिक रिलेशनशिप का संकेत हो सकता है, अगर आपको लग रहा है कि- आप खुलकर बात नहीं कर पा रही हैं। हर शब्द तौलकर बोलना पड़ रहा है। आपको हर वक्त जजमेंट का डर लगता है। ऐसे मामलों में अक्सर लड़कियां खुद को कमतर महसूस करने लगती हैं। उन्हें ऐसा लगता है, जैसे हर बात एक टेस्ट है, जहां फेल होने पर पुराने पेपर निकालकर दिखाए जाते हैं। ये न सिर्फ गुस्सा बढ़ाता है, बल्कि रिश्ते की खुशी को भी छीन सकता है। अक्सर लोग ऐसी सिचुएशन को सीधे ट्रस्ट इश्यू कह देते हैं, जबकि यह इससे ज्यादा गहरी बात है। पार्टनर के ऐसे बिहेवियर के पीछे उसका कोई ट्रॉमा, पास्ट रिलेशनशिप या परवरिश हो सकती है। ऐसा हो सकता है कि उसके ऊपर पिछले रिश्तों में झूठे आरोप लगे हों। हो सकता है कि उसे बार-बार गलत ठहराया गया हो। हो सकता है कि उसकी परवरिश ऐसी रही हो, जहां हर बात का हिसाब रखा जाता हो। उसे यह सिखाया गया हो कि बिना सबूत के बात पर भरोसा नहीं किया जाता।



तलाक विवाद के बाद थलपति विजय का पहला पोस्ट पर निजी मामले में चुप्पी

मुंबई। तमिल सिनेमा के सुपरस्टार अभिनेता-राजनेता थलपति विजय ने अपनी पत्नी संगीता सोनलिंगम द्वारा दायर तलाक याचिका के बाद अपना पहला सोशल मीडिया पोस्ट साझा किया है, लेकिन उन्होंने इस निजी विवाद पर सीधे तौर पर कुछ नहीं कहा। पिछले कुछ दिनों से विजय की निजी जिंदगी सुर्खियों में है क्योंकि उनकी पत्नी संगीता ने चेंगलपट्टू के जिला कोर्ट में तलाक के लिए याचिका दायर की है। इसमें संगीता ने आरोप लगाया है कि विजय का एक एक्ट्रेस के साथ एक्सट्रामारिटल रिश्ते में होना उनके रिश्ते के टूटने का मुख्य कारण है। याचिका में यह भी दावा किया गया है कि यह रिश्ता अप्रैल 2021 से चल रहा था, जिसने संगीता को भावनात्मक रूप से गहरा कष्ट दिया और उनके लिए मानसिक पीड़ा का कारण बना।इस तलाक याचिका में यह भी लिखा गया है कि संगीता और विजय के बीच वैवाहिक संबंध सालों पहले बेहद शांतिपूर्ण और सामंजस्यपूर्ण था, लेकिन धीरे-धीरे परिस्थितियां बिगड़ती गईं। याचिका में स्पष्ट किया गया है कि शादी के समय सब कुछ सामान्य था, लेकिन पति के कथित दूसरे रिश्ते के बारे में पता चलने के बाद से सब कुछ बदला। जब संगीता ने पहली बार इस बारे में बात की, विजय ने आश्वासन दिया कि वह उस रिश्ते को खत्म कर देंगे, लेकिन याचिका में दावा किया गया है कि वह रिश्ता जारी रहा और स्थिति बद से बदतर होती गई।इन आरोपों को लेकर विजय ने अब तक किसी ओपन या आधिकारिक बयान नहीं दिया है। इसके बावजूद, उन्होंने इसी बीच अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक पोस्ट किया, जो सीधा तलाक या रिश्ते के विवाद को संबोधित नहीं करता। विजय ने तमिलनाडु और पुडुचेरी के बारवी बोर्ड परीक्षा देने वाले छात्रों को शुभकामनाएं दीं और उन्हें तनाव और डर के बिना परीक्षा में उत्कृष्टता के लिए प्रोत्साहित किया।

स्वत्वाधिकारी
एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
द्वारा रामा प्रिंटर्स
53/25/1 ए बेली रोड
न्यू कटरा प्रयागराज
(उ.प्र) 211002 से
मुद्रित एवं सी-41यूपी
एसआईडीसी औद्योगिक
क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक
डा.पुनीत अरोरा
मो.न.09415608710
RNINO.UPHIN/2015/63398
www.adhuniksamachar.com

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