



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक



O
C
M
Y
B

वर्ष -12 अंक - 112

प्रयागराज, सोमवार 13 जुलाई, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रूपये

होर्मुज में जहाज पर अटैक के जवाब में अमेरिका ने ईरान में 140 ठिकानों पर किया एयरस्ट्राइक, ईरान ने कुवैत, बहरीन को निशाना बनाया

तेहरान/वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका ने शनिवार देर रात

सिस्टम, गोला-बारूद डिपो और रडार साइट, जबकि बहरीन में

और दोबारा निर्माण कर रहा है। रिपोर्ट में इसे अमेरिका-ईरान



ईरान पर बड़े पैमाने पर एयरस्ट्राइक की। अमेरिकी सेंट्रल कमांड (सेंटकॉम) ने बताया कि करीब 140 सैन्य ठिकानों को निशाना बनाया गया। सेंटकॉम के मुताबिक यह हमला होर्मुज में साइप्रस के झंडे वाले कंटेनर जहाज पर हुए हमले के जवाब में किया गया। हमले में जहाज में आग लग गई, इंजन को भारी नुकसान पहुंचा और चालक दल का एक सदस्य लापता है। एयरस्ट्राइक के कुछ ही देर बाद ईरान ने पलटवार का दावा किया। ईरानी सरकारी टीवी आईआरआईबी वेब साइटों पर ईरानी सेना ने कुवैत और बहरीन में अमेरिकी सैन्य ठिकानों पर ड्रोन हमले किए। ईरान का दावा है कि कुवैत में अमेरिकी पैट्रियट एयर डिफेंस

अमेरिकी कम्युनिकेशन सिस्टम और रडार साइट को निशाना बनाया गया। हालांकि, इन हमलों की अमेरिका, कुवैत या बहरीन ने आधिकारिक पुष्टि नहीं की है। पिछले 24 घंटे के 4 बड़े अपडेट्स-ईरान के नए सुप्रीम लीडर बोले- पिता की मौत का बदला लेंगे: अली खामेनेई के निधन के बाद पहली बार नए सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई का बयान सामने आया। उन्होंने कहा कि अपने पिता और युद्ध में मारे गए लोगों के खून का बदला लिया जाएगा। सीएनएन का दावा- ईरान ने परमाणु ठिकानों को दोबारा बनाना शुरू किया: सीएनएन ने सेंटलाइट तस्वीरों के आधार पर दावा किया कि ईरान पारचिन समेत कुछ न्यूक्लियर साइट्स की मरम्मत

एमओयू का संभावित उल्लंघन बताया गया। ईरानी विदेश मंत्री बोले- अमेरिका समझौता तोड़ रहा: विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने कहा कि अमेरिका खुद एमओयू का उल्लंघन कर रहा है। उन्होंने कहा कि समझौता तभी चलेगा, जब दोनों पक्ष उसका पालन करें। ट्रम्प की ईरान को सबसे बड़े हमले की चेतावनी: डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि अगर ईरान ने उनकी हत्या की कोशिश की, तो अमेरिका हजारों मिसाइलों से जवाब देगा। उन्होंने दावा किया कि जवाबी कार्रवाई के आदेश पहले ही दिए जा चुके हैं। ईरान बोला- होर्मुज स्ट्रेट पर फैसला हम और ओमान करेंगे-ईरान ने कहा है कि होर्मुज स्ट्रेट में जहाजों की आवाजाही से जुड़े भविष्य के फैसले केवल

ईरान और ओमान की आपसी सलाह से होने चाहिए। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माइल बघाई ने बताया कि शनिवार को मस्कट में दोनों देशों के कानूनी और तकनीकी प्रतिनिधिमंडलों के बीच इस मुद्दे पर बातचीत हुई। बघाई ने कहा कि बैठक में होर्मुज स्ट्रेट की सुरक्षा, जहाजों की सुरक्षित आवाजाही और दोनों देशों के संप्रभु अधिकारों पर चर्चा हुई। उन्होंने कहा कि सभी व्यवस्थाएं अंतरराष्ट्रीय कानून और अमेरिका-ईरान के बीच हुए एमओयू के दायरे में होनी चाहिए। बहरीन में अमेरिकी सैन्य अड्डे से उठा हुआ-ईरान के ताजा हमलों के बाद बहरीन में अमेरिकी सैन्य अड्डे से धुआं उठा। दिखाई दिया। सोशल मीडिया पर सामने आए वीडियो में बैस के ऊपर धुएं का गुबार नजर आ रहा है। इससे पहले ईरान ने दावा किया था कि उसने बहरीन में अमेरिकी सैन्य ठिकानों को ड्रोन और मिसाइलों से निशाना बनाया है। वहीं, बहरीन में मिसाइल अलर्ट जारी किया गया था और लोगों को सुरक्षित स्थानों पर जाने के लिए कहा गया। ईरानी सेना बोली- अमेरिका समझौते का पालन करे-ईरानी सेना ने अमेरिका से जून में हुए समझौते का पालन करने की मांग की है। ब्रिगेडियर जनरल मोहम्मद अकरमीनिया ने कहा कि होर्मुज स्ट्रेट में अमेरिका की दखलअंदाजी और वैकल्पिक समुद्री रास्ता बनाने की कोशिश से इलाके में असुरक्षा बढ़ी है। उन्होंने कहा कि ईरान की सेना होर्मुज स्ट्रेट में देश के अधिकारों की पूरी मजबूती से रक्षा करेगी।

ईरान बोला- अगले आदेश तक होर्मुज स्ट्रेट बंद है, कोई भी जहाज मंजुरी के बिना पार न करे-अमेरिका ने कई ईरानी शहरों पर किया एयरस्ट्राइक

कतर के पूर्व अमीर शेख हमद बिन खलीफा का निधन, 74 साल की उम्र में ली अंतिम सांस

कतर। कतर के पूर्व अमीर शेख हमद बिन खलीफा अल

कारण नहीं बताया गया है। शेख हमद बिन खलीफा अल



थानी का रविवार सुबह 74 साल की उम्र में निधन हो गया। इसकी जानकारी कतर के सर्वोच्च सरकारी निकाय अमीरी दीवान ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर दी। अमीरी दीवान ने अपने बयान में कहा कि शेख हमद ने रविवार सुबह अंतिम सांस ली। हालांकि, उनके निधन का

थानी 1995 से 2013 तक कतर के अमीर रहे। उनके कार्यकाल में कतर ने आर्थिक और कूटनीतिक स्तर पर तेजी से विकास किया। वर्ष 2013 में उन्होंने सत्ता अपने बेटे शेख तमीम बिन हमद अल थानी को सौंप दी थी, जो वर्तमान में कतर के अमीर हैं।

एमपी में 6 महीने में 15 से ज्यादा पतियों का मर्डर: पत्नियां क्यों बन रहीं कातिल?

शुर्ट्स को सुपारी देकर

भोपाल। 10 जुलाई को रीवा के टीकरगांव में पुलिस ने सतना निवासी विपिन यादव का शव खेत से बरामद किया। जांच में सामने आया कि विपिन की हत्या उसकी पत्नी और प्रेमी ने मिलकर की थी। 1 जुलाई को पत्नी में संजय मिश्रा का शव निर्माणधीन पुल के नीचे मिला। पुलिस जांच में हत्या के आरोपी उसकी पत्नी और प्रेमी निकले। वहीं, 30 जून को नरसिंहपुर में हाईवे किनारे मिले तुलसीराम के शव के मामले में पुलिस जांच के बाद पत्नी पर प्रेमी के साथ मिलकर हत्या करने का आरोप लगा। ये सिर्फ तीन उदाहरण हैं। जनवरी से 10 जुलाई 2026 के बीच मध्य प्रदेश में ऐसे 15 से ज्यादा मामले सामने आए। ज्यादातर मामलों में पत्नियों पर प्रेमी या सहयोगियों के साथ मिलकर पति की हत्या करने के आरोप लगे। इन वारदातों में जहर देना, गला घोटना और शूटर्स

हत्या कर गढ़े में दफनाया को सुपारी देने जैसे तरीके अपनाए गए। इन मामलों के पीछे सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारण क्या हैं और रिश्तों में यह बदलाव क्यों दिख रहा है? धार के मसाला कारोबारी देवकृष्ण पुरोहित की घर में सोते समय धारदार हथियार से हत्या कर दी गई। शुरुआत में पत्नी प्रियंका ने पुलिस को बताया कि अज्ञात बदमाश लूटपाट के दौरान हत्या कर फरार हो गए। जांच में पुलिस ने प्रियंका को साजिश का मुख्य आरोपी बताया। पुलिस के अनुसार, प्रियंका का कमलेश पुरोहित से प्रेम संबंध था। दोनों ने देवकृष्ण की हत्या के लिए सुरेश सिंह भाटो की 1 लाख रूपए की सुपारी दी। आरोप है कि वारदात वाली रात प्रियंका ने घर का दरवाजा खुला छोड़ दिया, जिससे शूटर आसानी से अंदर पहुंच सका। पुलिस ने प्रियंका, कमलेश समेत आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया।

भी जहाज उनकी मंजूरी के बिना इस रास्ते को पार करने की कोशिश न करें। वहीं, अमेरिका ने ईरान पर सीजफायर खत्म होने के बाद तीसरे दौर की एयरस्ट्राइक शुरू कर दी है। इससे पहले अमेरिका ने बुधवार और गुरुवार को भी एयरस्ट्राइक की थी। अमेरिकी सेंट्रल कमांड (सेंटकॉम) ने इसकी जानकारी देते हुए कहा कि ईरानी सेना ने होर्मुज में साइप्रस के झंडे वाले एक मालवाहक जहाज पर हमला किया था। इससे पहले ईरान के नए सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई ने अपने पिता अयातुल्ला अली खामेनेई के अंतिम संस्कार के बाद पहली बार संदेश जारी किया। अल जजीरा वेब साइटों के मुताबिक, उन्होंने कहा- 'मैं अपने पिता के बेगुनाह खून का बदला जरूर लूंगा, यही हमारे देश की भी इच्छा है।' अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि अगर ईरान ने उनकी हत्या की कोशिश की तो ईरान को पूरी तरह तबाह कर दिया जाएगा। दृढ़ सोशल पर ट्रम्प ने लिखा कि ईरान की ओर 1000 मिसाइलें तैयार हैं और जरूरत पड़ने पर हजारों और मिसाइलों कागजों के टुकड़ों में फेंक दिए जाएंगे। पिछले 24 घंटे के 5 बड़े अपडेट्स-ईरान बोला- इजराइल ने हमला किया तो नहीं बचेगा: ईरान की सुप्रीम नेशनल

नेतृत्वाह ने हमले की चेतावनी दी थी। अमेरिका बोला- होर्मुज पर ईरान का कंट्रोल नहीं: अमेरिकी सेंट्रल कमांड (सेंटकॉम) ने ईरान के उस दावे को खारिज कर दिया कि होर्मुज स्ट्रेट से गुजरने वाले जहाजों पर उसका नियंत्रण है। सेंटकॉम ने कहा कि अमेरिकी सेंट्रल कमांड (सेंटकॉम) ने इसकी जानकारी देते हुए कहा कि ईरानी सेना ने होर्मुज में साइप्रस के झंडे वाले एक मालवाहक जहाज पर हमला किया था। इससे पहले ईरान के नए सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई ने अपने पिता अयातुल्ला अली खामेनेई के अंतिम संस्कार के बाद पहली बार संदेश जारी किया। अल जजीरा वेब साइटों के मुताबिक, उन्होंने कहा- 'मैं अपने पिता के बेगुनाह खून का बदला जरूर लूंगा, यही हमारे देश की भी इच्छा है।' अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि अगर ईरान ने उनकी हत्या की कोशिश की तो ईरान को पूरी तरह तबाह कर दिया जाएगा। दृढ़ सोशल पर ट्रम्प ने लिखा कि ईरान की ओर 1000 मिसाइलें तैयार हैं और जरूरत पड़ने पर हजारों और मिसाइलों कागजों के टुकड़ों में फेंक दिए जाएंगे। पिछले 24 घंटे के 5 बड़े अपडेट्स-ईरान बोला- इजराइल ने हमला किया तो नहीं बचेगा: ईरान की सुप्रीम नेशनल



जालंधर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के पंजाब दौरे से पहले फिरोजपुर कैंट रेलवे स्टेशन का एक वीडियो सामने आया है। यह



वीडियो प्रतिबंधित अलगाववादी संगठन सिख फॉर जस्टिस (एसएफजे) ने जारी किया है। वीडियो में दिल्ली जाने वाली एक ट्रेन के डिब्बों पर 'खालिस्तान जिंदाबाद' और 'मोदी मुर्दाबाद' जैसे नारे लिखे दिखाई दे रहे हैं। एसएफजे वेग आतंकी गुरपतवंत सिंह पन्ना ने वीडियो जारी कर पंजाब में आतंकवाद को दूर वेग मानवाधिकार कार्यकर्ता जसवंत सिंह खालड़ा की विरासत का जिक्र करते हुए कथित एनकाउंटर मामलों को उठाया। हालांकि, आधुनिक समाचार पत्र के वीडियो की पुष्टि नहीं करता। जसवंत सिंह खालड़ा पर ही दिलजीत दोसांझ की फिल्म सतलुज बनी थी, जिसे रिलीज होने के दूसरे दिन ही ओटीटी से हटा दिया गया था और अब पूरी तरह से बैन कर दिया गया है। इधर, वीडियो सामने आने के बाद खुफिया एजेंसियां स्टेशन परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही हैं। पुलिस उन लोगों की पहचान करने में जुटी है, जिन्होंने रात के अंधेरे में ट्रेन के डिब्बों पर ये नारे लिखे। पूरे इलाके में हाई अलर्ट जारी किया है। पीएम का 15 और 17 जुलाई को लुधियाना और जालंधर दौरा प्रस्तावित है। पीएम इन दो दिन

में किसी भी दिन आ सकते हैं। जालंधर कैंट रेलवे स्टेशन की नई बनी बिल्डिंग का उद्घाटन करेंगे। इसी दिन वे चंडीगढ़ में

पर ऐसी 400 लावारिस लाशों का अंतिम संस्कार किया गया। यहां 40 किमी दूर खालड़ा गांव से लाशें लाई गईं। साथ ही 10

भारत से अलग होने और पंजाब को एक स्वतंत्र देश के रूप में फिर से स्थापित करने के लिए सिख समुदाय के बीच पहला जनमत संग्रह कराने की घोषणा की थी।

लाहौर में ऑफिस खोलने की इजाजत मिली: 2018 में पाकिस्तान ने वोटों के रजिस्ट्रेशन की सुविधा और सिखाओं को इससे बचने के लिए जानकारी देने के लिए एड्क को लाहौर में 'रेफरेंडम 2020' के लिए ऑफिस खोलने की भी अनुमति दी थी।

पंजाब पुलिस का दावा है कि एसएफजे और 'रेफरेंडम 2020' पाकिस्तान द्वारा समर्थित है। खुफिया अधिकारियों के मुताबिक एसएफजे की वेबसाइट कराची स्थित वेबसाइट के साथ अपना डोमेन साझा करती है। पन्ना ने खुद एक बयान जारी किया था, जिसमें उसने इमरान खान से 'रेफरेंडम 2020' का समर्थन करने का कहा था। 2019 में एसएफजे पर प्रतिबंध लगा, 2020 में पन्ना आतंकी घोषित: माना जाता है कि पन्ना ब्रिटेन में रह रहे बब्बर खालसा इंटरनेशनल के परमजीत सिंह पम्मा और इंटरनेशनल सिख यूथ फेडरेशन के मलकीत सिंह फौजी के संपर्क में हैं।

केंद्र सरकार ने 2019 में अलगाववादी गतिविधियां चलाने के आरोप में गैरकानूनी गतिविधि रोकथाम अधिनियम यानी यूएपीए के तहत एसएफजे पर बैन लगाया। गृह मंत्रालय ने अपनी अधिसूचना में कहा कि सिखाओं के लिए रेफरेंडम की आड़ में एसएफजे पंजाब में अलगाववाद और उग्रवादी विचारधारा का समर्थन कर रहा है। साथ ही विदेशी धरती पर सुरक्षित ठिकानों से काम कर रहा है और दुश्मन देशों का उसे समर्थन मिल रहा है। पन्ना पर साल 2020 में अलगाववाद को बढ़ावा देने और पंजाबी सिख युवाओं को हिथरिया उठाने के लिए प्रोत्साहित करने का आरोप लगा। इसके बाद केंद्र सरकार ने 1 जुलाई 2020 को पन्ना को अलगाववादी अभियान 'रेफरेंडम 2020' के तहत पंजाब को भारत से मुक्त कराने की बात करता है। एसएफजे ने अपने अगस्त 2018 में लंदन डिवेलेशन में

किमी दूर कैरों, 15 किमी दूर हरिका और 30 किमी दूर वल्टोहा से भी लाई गई। 'तरनतारन नगर पालिका शमशान घाट पर 700 लावारिस लाशें लाई गईं। इनकी जानकारी का सिर्फ एक ही रिकॉर्ड है- रसीद बुक। इसमें शवों को जलाने के लिए लगने वाली लकड़ी का जिक्र है। रसीद बुक पर लाए गए शवों की तारीख और संख्या दर्ज है।' 'अमृतसर में 1 जून 1984 से 1994 के अंत तक करीब 2000 शवों का लावारिस के तौर पर अंतिम संस्कार किया गया। सबसे ज्यादा 900 लावारिस लाशें दुर्गियाना मंदिर के शमशान घाट लाई गई थीं।' इस प्रेस नोट के कुछ महीनों बाद जसवंत सिंह एक दिन घर के बाहर से गायब हो गए। सिख फॉर जस्टिस यानी एसएफजे क्या है-अलग खालिस्तान की मांग, पन्ना कर्ताधर्ता: सिख फॉर जस्टिस यानी एड्क सिखाओं के लिए अलग खालिस्तान की मांग करने वाला एक संगठन है। 2007 में अमेरिका में गुरपतवंत सिंह पन्ना ने बनाया। एसएफजे अपने अलगाववादी अभियान 'रेफरेंडम 2020' के तहत पंजाब को भारत से मुक्त कराने की बात करता है। एसएफजे ने अपने अगस्त 2018 में लंदन डिवेलेशन में

बिना डेटा वाले मोबाइल रिचार्ज प्लान सस्ते हो सकते हैं, 70फीसदी तक घट सकती हैं कीमतें

नयी दिल्ली। बिना डेटा वाले मोबाइल रीचार्ज प्लान सस्ते हो सकते हैं। दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) इस पर काम कर रहा है। ट्राई ने 'दूरसंचार उपभोक्ता संरक्षण विनियम, 2026' का नया मसौदा जारी किया है। इसका मुख्य उद्देश्य है- 'डेटा नहीं चाहिए, तो उसका पैसा क्यों दे?' ट्राई ने इस पर सभी पक्षों से सुझाव मांगे हैं, फिर इसे अंतिम रूप दिया जाएगा। क्या है नया प्रस्ताव? अभी कंपनियां सीमित समय के लिए ही केवल कॉल-एसएमएस पैक देती हैं। इससे कई ग्राहकों को मजबूरी में डेटा वाला महंगा प्लान लेना पड़ता है। अब ट्राई ने प्रस्ताव दिया है कि कंपनियां जितने दिनों की वैधता जैसे 7, 28, 56 या 84 दिन का डेटा वाला प्लान लाती हैं, उतनी ही अवधि का केवल कॉल व एसएमएस वाला प्लान भी लाना होगा। कीमतें कितनी कम होंगी? चूंकि मोबाइल प्लान्स में 50-70% खर्च डेटा का होता है, इसलिए नया नियम लागू होने पर सिर्फ कॉल-एसएमएस वाले प्लान की कीमत आधी से भी कम हो सकती है। उदाहरण के लिए, 300 रूपए का प्लान 100 से 150 रूपए में मिल सकता है। फीचर फोन यूजरों व बुजुर्गों को, जो डेटा इस्तेमाल नहीं करते, जो दूसरी सिम सिर्फ कॉल के लिए रखते हैं। इसके अलावा जिनके घरों में वाईफाई है। उनके लिए भी ये फायदेमंद रहेगा। 1600 और 140 सीरीज के जरूरी कॉल

को ब्लॉक नहीं कर पाएंगे एप्स- ट्राई ने साफ किया है कि ट्रॉकरल जैसे कॉल मैनेजमेंट एप्स 1600 और 140 सीरीज वाले कॉल्स ब्लॉक नहीं कर सकते-1600 सीरीज: यह बैंक, वित्तीय संस्थानों (आरबीआई, सेबी आदि) और सरकारी कामों के लिए तय है, ताकि नागरिक जरूरी लेनदेन से जुड़ी किसी भी कॉल को पहचान सकें। 140 सीरीज: यह कंपनियों के विज्ञापनी कॉल्स के लिए है। ग्राहक खुद डीएनडी सेवा के जरिए इन्हें ब्लॉक कर सकते हैं। कंपनियों को नए नियम लागू करने के लिए समय मिलेगा-अंतिम कीमत टेलीकॉम कंपनियां तय करेंगी। नियम बनने के बाद कंपनियों को लागू करने के लिए समय दिया जाएगा। इससे दूरसंचार कंपनियों के बीच प्रतिस्पर्धा बढ़ेगी, जिससे यूजरों के लिए सफाई बदेगी। सरकार को सही रिचार्ज ऑप्शन नही मिल रहे थे, इसलिए सरकार और रेगुलेटर को बीच में आना पड़ा। अभी कंपनियां ग्राहकों को लंबी अवधि और महंगे प्लान खरीदने के लिए मजबूर करती हैं। लेकिन नए नियम लागू होने के बाद बुजुर्गों और ग्रामीण क्षेत्र के उपभोक्ताओं पर से बिना वजह का आर्थिक बोझ खत्म हो सकता है। ट्राई इस नियम के लागू होने के 6 महीने बाद कंपनियों के कामकाज का रिव्यू भी करेगी।

नीता अंबानी देश की सबसे पावरफुल महिला, फॉर्च्यून इंडिया की लिस्ट में नंबर 1 पर, टॉप-10 में ईशा अंबानी भी शामिल

नयी दिल्ली। रिलायंस फाउंडेशन की चेयरपर्सन नीता

अवार्ड फॉर्च्यून इंडिया की इस रैंकिंग से पहले, इसी महीने 3 जुलाई को



अंबानी फॉर्च्यून इंडिया की सबसे पावरफुल टॉप-100 महिलाओं की लिस्ट में पहला स्थान हासिल किया है। यह सम्मान उन्हें लीडरशिप और समाज सेवा के लिए मिला है। उनकी लीडरशिप में फाउंडेशन ने शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे क्षेत्रों में काम करते हुए 2.9 करोड़ बच्चों समेत देश के 10 करोड़ से ज्यादा लोगों की जिंदगी बदली है। इवेंट में नीता अंबानी ने कहा, 'लीडरशिप को करप्टा, समावेश और सशक्तिकरण से परिभाषित किया जाना चाहिए। मेरे लिए सच्ची पावर दूसरों को सशक्त बनाना है। भारत को दया, सहानुभूति और सभी जीवों के प्रति सम्मान पर आधारित 'सॉफ्ट पावर' की ज्यादा जरूरत है।' नीता अंबानी ने इस बात पर भी जोर दिया कि लड़कियों को सशक्त बनाने से अंततः देश मजबूत होगा।हाल ही में अमेरिका में मिला था 'आपी ह्यूमैनिटेरियन अवार्ड' से सम्मानित किया गया था। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ फिजिशियंस ऑफ इंडियन ओरिजिन (आपी) ने यह पुरस्कार उन्हें स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, खेल, संस्कृति और सामुदायिक विकास के क्षेत्र में उनके असाधारण योगदान के लिए दिया था। ईशा अंबानी भारत की सातवीं सबसे पावरफुल वुमन-फॉर्च्यून इंडिया की लिस्ट में नीता अंबानी के बाद रोशनी नाडार मल्लोत्रा दूसरे नंबर पर रही, जबकि रेड्डी सिस्टम्स- शोभना कामिनेनी, संगीता रेड्डी, प्रीथा रेड्डी और सुनीता रेड्डी संयुक्त रूप से तीसरे स्थान पर रही। टॉप 15 की लिस्ट में सावित्री जिंदल, प्रीति अडानी, किरण मजूमदार-शां, ईशा अंबानी, प्रिया नायर, बेला बजरिया और लीना नायर शामिल रही।

नीता अंबानी को अमेरिका के फ्लोरिडा के ताम्पा शहर में 'आपी ह्यूमैनिटेरियन अवार्ड' से सम्मानित किया गया था। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ फिजिशियंस ऑफ इंडियन ओरिजिन (आपी) ने यह पुरस्कार उन्हें स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, खेल, संस्कृति और सामुदायिक विकास के क्षेत्र में उनके असाधारण योगदान के लिए दिया था। ईशा अंबानी भारत की सातवीं सबसे पावरफुल वुमन-फॉर्च्यून इंडिया की लिस्ट में नीता अंबानी के बाद रोशनी नाडार मल्लोत्रा दूसरे नंबर पर रही, जबकि रेड्डी सिस्टम्स- शोभना कामिनेनी, संगीता रेड्डी, प्रीथा रेड्डी और सुनीता रेड्डी संयुक्त रूप से तीसरे स्थान पर रही। टॉप 15 की लिस्ट में सावित्री जिंदल, प्रीति अडानी, किरण मजूमदार-शां, ईशा अंबानी, प्रिया नायर, बेला बजरिया और लीना नायर शामिल रही।

लक्ष्य प्राप्ति के लिए प्रत्येक विभाग पूरी तत्परता से करे कार्य-प्रमुख सचिव

सभी विभाग पौधों के संरक्षण की प्रभावी कार्ययोजना भी सुनिश्चित करें-अनिल कुमार सागर, 12 जुलाई को जनपद में 47.23 लाख से अधिक पौधों के रोपण का लक्ष्य

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शनिवार को वृक्षारोपण महायज्ञ-2026 अभियान के सफल एवं प्रभावी क्रियान्वयन को लेकर शासन द्वारा नामित जनपद के नोडल

2026 को जनआंदोलन का स्वरूप दिया जाए तथा प्रत्येक विभाग अपने निर्धारित लक्ष्य के अनुरूप समयबद्ध एवं गुणवत्तापूर्ण ढंग से वृक्षारोपण सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि केवल

द्वारा निर्धारित वार्षिक लक्ष्य को पूर्ण करने की दिशा में जनपद योजनाबद्ध रूप से कार्य कर रहा है। प्रमुख सचिव ने विभागवार चिन्हित स्थलों की समीक्षा करते हुए निर्देश दिए कि प्रत्येक स्थल पर पौधों की पर्याप्त उपलब्धता, आवश्यक संसाधनों, सिंचाई व्यवस्था, सुरक्षा एवं निगरानी की सुनिश्चित व्यवस्था पूर्व से सुनिश्चित कर ली जाए। उन्होंने कहा कि अभियान में जनप्रतिनिधियों, स्वयंसेवी संस्थाओं, स्वयं सहायता समूहों, विद्यार्थियों तथा आम नागरिकों की अधिकाधिक सहभागिता सुनिश्चित कर इसे व्यापक जनभागीदारी का अभियान बनाया जाए। बैठक में जिलाधिकारी सरनीत कौर



अधिकारी एवं प्रमुख सचिव, हथकरघा एवं वस्त्रोद्योग तथा खादी एवं ग्रामोद्योग विभाग, उत्तर प्रदेश शासन अनिल कुमार सागर ने शनिवार को कलेक्ट्रेट सभागार में आयोजित समीक्षा बैठक की अध्यक्षता करते हुए अभियान की तैयारियों का गहन परीक्षण किया। बैठक में जनपद में निर्धारित वृक्षारोपण लक्ष्य, विभागवार कार्ययोजना, चिन्हित स्थलों की तैयारियां, पौधों की उपलब्धता, गड्डों की खुदाई, परिवहन व्यवस्था, जनप्रतिनिधियों एवं जनसहभागिता, निगरानी व्यवस्था तथा अभियान के सफल संचालन से संबंधित सभी बिंदुओं की विस्तृत समीक्षा की गई। बैठक में प्रमुख सचिव ने निर्देश दिए कि शासन की मंशा के अनुरूप वृक्षारोपण महायज्ञ-

पौधरोपण ही नहीं, बल्कि पौधों का संरक्षण और उनका नियमित रखरखाव भी समान रूप से महत्वपूर्ण है। इसलिए सभी विभाग पौधों के संरक्षण की प्रभावी कार्ययोजना भी सुनिश्चित करें। समीक्षा के दौरान अवगत कराया गया कि वित्तीय वर्ष 2026-27 के लिए शासन द्वारा जनपद रायबरेली को 55,37,972 वृक्षारोपण का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। इसके अंतर्गत 12 जुलाई 2026 को आयोजित होने वाले वृद्ध वृक्षारोपण महायज्ञ में 47,23,800 पौधों का रोपण किया जाएगा। इसके अतिरिक्त 05 जून 2026 को विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर जनपद में 8,08,000 पौधों का सफलतापूर्वक वृक्षारोपण कराया जा चुका है। इस प्रकार शासन

द्वारा निर्धारित वार्षिक लक्ष्य को पूर्ण करने की दिशा में जनपद योजनाबद्ध रूप से कार्य कर रहा है। प्रमुख सचिव ने विभागवार चिन्हित स्थलों की समीक्षा करते हुए निर्देश दिए कि प्रत्येक स्थल पर पौधों की पर्याप्त उपलब्धता, आवश्यक संसाधनों, सिंचाई व्यवस्था, सुरक्षा एवं निगरानी की सुनिश्चित व्यवस्था पूर्व से सुनिश्चित कर ली जाए। उन्होंने कहा कि अभियान में जनप्रतिनिधियों, स्वयंसेवी संस्थाओं, स्वयं सहायता समूहों, विद्यार्थियों तथा आम नागरिकों की अधिकाधिक सहभागिता सुनिश्चित कर इसे व्यापक जनभागीदारी का अभियान बनाया जाए। बैठक में जिलाधिकारी सरनीत कौर

तेज ई रिक्शा चालक ई रिक्शा मोड़ने में पलट गया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। रविवार सुबह 9:00 भी काफी छोटे आई रिक्शा चालक का नाम बाबू भारतीय इंदलपुर का



बजे लेप्रोसी हाईवे पर ई रिक्शा चालक काफी तेज चल रहा था



जिसमें ई रिक्शा मोड़ने में पलट गया है उसमें बैठे तीन सवारी काफी गंभीर चोट आई रिक्शा चालक को

राना बेनी माधव सिंह के आदर्शों को नई पीढ़ी तक पहुंचाना ही जयंती समारोह का मुख्य उद्देश्य :हरिचंद्र बहादुर सिंह

राना बेनी माधव सिंह की 222वीं जयंती को ऐतिहासिक बनाने की तैयारी तेज,स्मारक समिति की बैठक में आयोजन की रूपरेखा पर मंथन, 2 अगस्त को होगी अगली बैठक

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)

जगतपुर, रायबरेली। 1857 के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम के महानायक अमर सेनानी राना

जिम्मेदारी और समर्पण के साथ कार्य करने का आह्वान किया। समिति के संयोजक अरुणेंद्र सिंह चौहान ने प्रस्तावित जयंती

जाएगी। समिति की मीडिया प्रभारी मनीष श्रीवास्तव एडवोकेट ने बताया कि जयंती समारोह की तैयारियां चरणबद्ध ढंग से



बेनी माधव सिंह की 222वीं जयंती को ऐतिहासिक, गरिमामय और जनभागीदारीपूर्ण बनाने की तैयारियां तेज हो गई हैं। इसी क्रम में शनिवार को राना बेनी माधव सिंह स्मारक समिति की महत्वपूर्ण बैठक राना बेनी माधव सिंह इंटर कॉलेज परिसर में संभ्रम हुई। लगभग तीन घंटे तक चली बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि इस वर्ष जयंती समारोह को व्यापक जनसहभागिता के साथ भव्य एवं यादगार स्वरूप दिया जाएगा। बैठक की अध्यक्षता स्मारक समिति के संस्थापक एवं राना बेनी माधव सिंह इंटर कॉलेज के प्रबंधक हरिचंद्र बहादुर सिंह ने की। उन्होंने कहा कि राना बेनी माधव सिंह का जीवन राष्ट्र भक्ति, साहस और स्वाभिमान का अनुपम उदाहरण है। उनके आदर्शों और बलिदान को नई पीढ़ी तक पहुंचाना समिति का प्रमुख उद्देश्य है। अध्यक्षीय संबोधन में उन्होंने आयोजन की समस्त व्यवस्थाओं, सम्मान समारोह, अनुशासन, जनसहभागिता तथा जयंती समारोह के विभिन्न महत्वपूर्ण बिंदुओं पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए सभी पदाधिकारियों एवं सदस्यों से

समारोह की विस्तृत रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए विभिन्न कार्यक्रमों, व्यवस्थाओं एवं दायित्वों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि समारोह में राना बेनी माधव सिंह के जीवन, संघर्ष और राष्ट्र के प्रति उनके योगदान को केंद्र में रखकर विविध कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। बैठक में समिति के वरिष्ठ संरक्षक एवं पूर्व प्रवक्ता बुधेंद्र बहादुर सिंह, राष्ट्रीय शिक्षक प्रकोष्ठ के अध्यक्ष एवं समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष राम अकबाल बहादुर सिंह, उपाध्यक्ष एवं पूर्व पुलिस क्षेत्राधिकारी आशापाल सिंह तथा प्रो. प्रवेश नारायण सिंह ने अपने विचार व्यक्त करते हुए आयोजन को ऐतिहासिक बनाने के लिए महत्वपूर्ण सुझाव दिए। सभी वक्ताओं ने राना बेनी माधव सिंह की गौरवशाली विरासत को नई पीढ़ी तक प्रभावी ढंग से पहुंचाने पर विशेष बल दिया। बैठक का संयुक्त संचालन भगवत प्रताप सिंह एवं अमरनाथ सिंह ने किया। विचार-विमर्श के उपरांत सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि आयोजन की तैयारियों की समीक्षा तथा अंतिम रूप देने के लिए अगली बैठक 2 अगस्त को आयोजित की

आगे बढ़ रही है। आगामी बैठक में विभिन्न समितियों की जिम्मेदारियों का अंतिम निर्धारण किया जाएगा, ताकि समारोह को भव्य, सुव्यवस्थित और ऐतिहासिक स्वरूप दिया जा सके। बैठक में समिति के अध्यक्ष राजकुमार सिंह 'धीरज', अनुज सिंह, सानिध्य सिंह, अजय पाल सिंह चौहान, ई. राज कुमार सिंह, मुभा सिंह चौहान, आलोक सिंह एडवोकेट, पत्रकार सुनील सिंह, पत्रकार विजय सिंह चौहान सहित समिति के पदाधिकारी, सदस्य, क्षेत्र के प्रबुद्धजन, सामाजिक कार्यकर्ता तथा बड़ी संख्या में राना बेनी माधव सिंह के प्रति श्रद्धा रखने वाले लोग उपस्थित रहे। सभी ने आयोजन को ऐतिहासिक बनाने के लिए सक्रिय सहयोग का संकल्प लिया। बैठक के उपरांत समिति की ओर से संगठनात्मक एकता, आपसी प्रेम और सामाजिक सौहार्द के प्रतीक स्वरूप सामूहिक सहभोज का आयोजन किया गया। सहभोज में देशी व्यंजन परोसे गए। सभी ने आत्मीय वातावरण में एक साथ भोजन ग्रहण करते हुए संगठन की एकजुटता और भाईचारे की और मजबूत बनाने का संदेश दिया।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES

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

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

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

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

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

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

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



सरकारी जमीनों को अवैध कब्जों से कराया गया मुक्त

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। शनिवार को जिलाधिकारी महोदय के निर्देश

क्षेत्रान्तर्गत थाना दिवस में प्राप्त बुजेश सिंह, राम रतन सिंह, राजेश कुमार एवं लालता प्रसाद

दिवस में थाना माण्डा के अन्तर्गत खलिहान पर कब्जे को खाली कराने, थाना मेजा के अन्तर्गत



के क्रम में शनिवार को थाना दिवस के अवसर पर तहसीलों के अन्तर्गत आयोजित थाना समाधान दिवस में सरकारी भूमि पर अवैध कब्जों के सम्बंध में प्राप्त शिकायती पत्रों पर उपजिलाधिकारी, तहसीलदार व अन्य अधिकारियों के द्वारा कार्यवाही करते हुए सरकारी जमीनों को अवैध कब्जों से मुक्त कराया गया। तहसील बारा- तहसीलदार बारा द्वारा तहसील बारा क्षेत्रान्तर्गत थाना दिवस में चकमार्ग, खलिहान व बंजर भूमि पर कब्जे के सम्बंध में प्राप्त 10 शिकायती पत्रों कार्यवाही की गयी तथा राजस्व टीम द्वारा अतिक्रमण/कब्जा को हटवाते हुए प्रकरणों का निस्तारण कराया गया। तहसील सोरांव- तहसीलदार सोरांव के द्वारा थाना समाधान दिवस में तहसील सोरांव क्षेत्रान्तर्गत 13 शिकायती पत्रों पर राजस्व टीम के द्वारा जांच कराते हुए कार्यवाही की गयी तथा शिकायतों का समाधान किया गया। तहसील कोरांव- उपजिलाधिकारी कोरांव के द्वारा तहसील कोरांव

के अतिक्रमण से सम्बंधित शिकायती पत्रों पर राजस्व टीम व सम्बंधित चकमार्ग के निशानदेही, थाना माण्डा के अन्तर्गत चकमार्ग की निशानदेही की कार्यवाही की गयी तथा थाना खीरी के अन्तर्गत ग्राम बडिह में पट्टेदार खटखट पुत्र पृथ्वीपाल व फूलकली पत्नी खटखट को राजस्व टीम द्वारा पट्टेदार को कब्जा दखल दिलाया गया। तहसील करछना- उपजिलाधिकारी करछना ने थाना दिवस के अवसर पर ग्राम सभा/सावजनिक भूमि/अतिक्रमण के विरुद्ध शिकायतकर्ता श्री सुमित कुमार, श्री राम पुत्र, श्रीमती विमला देवी एवं श्री दिलीप कुमार की शिकायतों पर कार्यवाही करते हुए शिकायतों का निस्तारण सुनिश्चित कराया गया। तहसील सदर- तहसील सदर के थाना दिवस शिकायतकर्ता फूलचन्द पासी, आदित्य पटेल, महेंद्र कुमार एवं कल्याण सिंह की शिकायतों के सम्बंध में लेखपालों व राजस्व निरीक्षक के द्वारा प्रकरणों पर जांच कर और आवश्यक कार्यवाही करते हुए शिकायतों का निस्तारण किया।

के अतिक्रमण से सम्बंधित शिकायती पत्रों पर राजस्व टीम व सम्बंधित चकमार्ग के निशानदेही, थाना माण्डा के अन्तर्गत चकमार्ग की निशानदेही की कार्यवाही की गयी तथा थाना खीरी के अन्तर्गत ग्राम बडिह में पट्टेदार खटखट पुत्र पृथ्वीपाल व फूलकली पत्नी खटखट को राजस्व टीम द्वारा पट्टेदार को कब्जा दखल दिलाया गया। तहसील करछना- उपजिलाधिकारी करछना ने थाना दिवस के अवसर पर ग्राम सभा/सावजनिक भूमि/अतिक्रमण के विरुद्ध शिकायतकर्ता श्री सुमित कुमार, श्री राम पुत्र, श्रीमती विमला देवी एवं श्री दिलीप कुमार की शिकायतों पर कार्यवाही करते हुए शिकायतों का निस्तारण सुनिश्चित कराया गया। तहसील सदर- तहसील सदर के थाना दिवस शिकायतकर्ता फूलचन्द पासी, आदित्य पटेल, महेंद्र कुमार एवं कल्याण सिंह की शिकायतों के सम्बंध में लेखपालों व राजस्व निरीक्षक के द्वारा प्रकरणों पर जांच कर और आवश्यक कार्यवाही करते हुए शिकायतों का निस्तारण किया।

13-14 जुलाई को सभी 75 जिलों में लगेंगे यूपीएसडीएम के वृहद रोजगार मेले

‘हर हनर को मिलेगा सम्मान, हर युवा को मिलेगा रोजगार’-मंत्री कपिल देव अग्रवाल, ‘जीरो पॉवर्टी’ युवाओं व दिव्यांगजनों को विशेष प्राथमिकता, क्यूआर कोड से होगा पारदर्शी पंजीकरण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। मुख्यमंत्री योगी

कौशल दिवस पर 74 जिलों में एक साथ रोजगार मेले लगाकर हम ‘हर हनर को सम्मान, हर युवा को रोजगार’ के लक्ष्य की ओर बड़ा कदम बढ़ा रहे हैं। मंत्री अग्रवाल ने कहा कि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी का निर्देश है कि ‘जीरो पॉवर्टी अभियान’ के तहत चिन्हित अत्यंत गरीब

तारीख, समय और स्थान से संबंधित जानकारी अपने जनपद के आईटीआई से प्राप्त कर सकते हैं। मिशन निदेशक ने बताया कि इस रोजगार मेले में उत्तर प्रदेश का कोई भी युवा-युवती हिस्सा ले सकते हैं। यूपीएसडीएम, डीडीयू-जीकेवाई और ‘प्रोजेक्ट प्रवीण’ के तहत



आदित्यनाथ के ‘हर हाथ को हनर, हर हनर को रोजगार’ के संकल्प को धरातल पर उतारते हुए विश्व युवा कौशल दिवस के अवसर पर उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन (यूपीएसडीएम) द्वारा 13 और 14 जुलाई को प्रदेश के 74 जिलों में वृहद राज्य स्तरीय रोजगार मेलों का आयोजन किया जा रहा है। प्रदेश के व्यावसायिक शिक्षा, कौशल विकास और उद्यमशीलता राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) कपिल देव अग्रवाल ने कहा कि योगी सरकार ने पिछले 9 वर्षों में कौशल विकास को उत्तर प्रदेश की नई पहचान बना दिया है। आज यूपी की आईटीआई और स्किल सेंटर से प्रशिक्षित युवा देश-विदेश की नामी कंपनियों में काम कर रहे हैं। विश्व युवा

परिवारों के युवाओं और दिव्यांगजनों को रोजगार मेले में विशेष प्राथमिकता दी जाए। योगी सरकार का लक्ष्य अंतिम पायदान पर खड़े युवा तक रोजगार पहुंचाना है। यह मेला उसी संकल्प की कड़ी है। यूपीएसडीएम के मिशन निदेशक पुलकित खरे ने बताया कि इन रोजगार मेलों का आयोजन जिला स्तर पर मुख्य विकास अधिकारी (सीडीओ) और कौशल विकास मिशन के जिला समन्वयक/एमआईएस मैनेजर के आपसी समन्वय से किया जाएगा। सभी जिलाधिकारियों को कार्यक्रम स्थल का चयन, निजी उद्योगों/कंपनियों को आमंत्रण और प्रशिक्षित युवाओं की सूची तैयार करने के निर्देश दिए गए हैं। इच्छुक युवा रोजगार मेले की

प्रशिक्षित युवाओं के साथ-साथ औपचारिक शिक्षा पूरी कर चुके युवाओं को भी अवसर मिलेगा। ‘जीरो पॉवर्टी अभियान’ के युवाओं को विशेष प्राथमिकता दी जाएगी। सभी मेला स्थलों पर दिव्यांगजनों के लिए रैम्प, सुगम आवागमन और अन्य आवश्यक सुविधाएं अनिवार्य रूप से सुनिश्चित की जाएंगी। पंजीकरण और व्यवस्थाओं को पारदर्शी बनाने के लिए मेला स्थलों पर क्यूआर कोड लगाए जाएंगे। सुरक्षा के लिए नोडल अधिकारियों की तैनाती और पर्याप्त पुलिस बल की व्यवस्था रहेगी। मेले के सफल समापन के तुरंत बाद, प्रत्येक जिले को चयनित और नियुक्त हुए युवाओं की अंतिम रिपोर्ट मिशन मुख्यालय को भेजी होगी।

प्रयागराज में 3000 पदों पर कल भर्ती, कौशल विकास मिशन और आईटीआई की ओर से महाविद्यालय में रोजगार मेला

प्रयागराज। शहर में बेरोजगार युवाओं को निजी



कंपनियों में रोजगार दिलाने के उद्देश्य से 14 जुलाई, 2026 को एक रोजगार मेले का आयोजन किया जा रहा है। कौशल विकास मिशन और राजकीय आईटीआई, प्रयागराज द्वारा आयोजित यह मेला नैनी के

लगभग 3000 पदों पर युवाओं की भर्ती की जाएगी। इस मेले में 20 से अधिक निजी कंपनियां भाग लेंगी, जिनमें से अधिकतर दिल्ली-नोएडा और गुरुग्राम की हैं। ये कंपनियां अपनी आवश्यकतानुसार प्रयागराज के

युवाओं का चयन करेंगी। सहायक निदेशक सेवायोजन राजीव यादव ने बताया कि रोजगार मेले में शामिल होने के लिए पंजीकरण अनिवार्य है। इच्छुक युवा सेवायोजन पोर्टल पर ऑनलाइन पंजीकरण कर सकते हैं या कार्यक्रम स्थल पर उपलब्ध क्यूआर कोड का उपयोग कर सकते हैं। जूनियर हाई स्कूल से लेकर स्नातक, आईटीआई, डिप्लोमा और बीटेक उत्तीर्ण अभ्यर्थी इस मेले का लाभ उठा सकते हैं। 18 से 35 वर्ष आयु वर्ग के सभी युवा पात्र हैं। उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन के तहत प्रशिक्षित युवाओं को प्राथमिकता दी जाएगी। अभ्यर्थियों को अपने सभी शैक्षणिक प्रमाण पत्र, अंक पत्र और जाति प्रमाण पत्र की मूल प्रतियां तथा फोटोकॉपी साथ लानी होगी।

मेला सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक चलेगा। यह रोजगार मेला युवाओं को दिल्ली, नोएडा और गुरुग्राम जैसे औद्योगिक केंद्रों में करियर बनाने का अवसर प्रदान करेगा।



मियावाकी मॉडल से सजेगा हरित रायबरेली, नोडल अधिकारी अनिल कुमार सागर ने किया वृक्षारोपण

वृक्षारोपण कर सघन वनीकरण स्थल का किया निरीक्षण, प्रमुख सचिव ने जनभागीदारी से वृक्षारोपण का दिया संदेश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। वृक्षारोपण महायज्ञ-



2026 के अंतर्गत जनपद रायबरेली में संचालित व्यापक



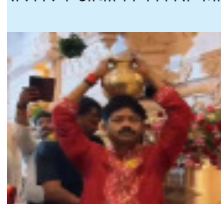
वृक्षारोपण अभियान के क्रम में नोडल अधिकारी/प्रमुख सचिव, हरद्वारा एवं वस्त्रोद्योग तथा खादी एवं ग्रामोद्योग विभाग, 30प्र0 शासन, अनिल कुमार सागर ने मियावाकी फॉरेस्ट अहमदपुर नजूल में आम के वृक्ष का वृक्षारोपण कर सघन वनीकरण स्थल का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं एवं पौधों के संरक्षण कार्यों का विस्तृत अवलोकन किया। इसके पश्चात ग्राम सोरांव विकास खण्ड हरद्वारपुर में भी वृक्षारोपण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने पौधों

के अनुरूप किए जा रहे कार्यों की जानकारी प्राप्त की। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि लगाए गए प्रत्येक पौधे की नियमित निगरानी सुनिश्चित की जाए तथा उनके संरक्षण एवं संवर्धन के लिए प्रभावी व्यवस्था बनाई जाए, ताकि यह स्थल भविष्य में एक आदर्श हरित क्षेत्र के रूप में विकसित हो सके। इस अवसर पर जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रांका, मुख्य विकास अधिकारी अंजुलता, डीएफओ प्रखर मिश्रा, अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, उपजिलाधिकारी

सिंह ने भी पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। सभी अधिकारियों ने जनपदवासियों से अधिक से अधिक पौधे लगाने तथा उनके संरक्षण का संकल्प लेने का आह्वान किया। वृक्षारोपण स्थल पर उपस्थित अधिकारियों, कर्मचारियों व एन0सी0 के बच्चों द्वारा भी वृक्षारोपण किया गया। कार्यक्रम के दौरान मियावाकी पद्धति की उपयोगिता पर भी चर्चा की गई। अधिकारियों ने बताया कि इस तकनीक से कम भूमि पर कम समय में सघन वन विकसित किए जा सकते हैं, जिससे जैव विविधता का संरक्षण, वायु गुणवत्ता में सुधार तथा पर्यावरण संतुलन को बढ़ावा मिलता है। नोडल अधिकारी ने कहा कि “एक पेड़ मां के नाम” अभियान केवल पौधारोपण तक सीमित नहीं है, बल्कि प्रकृति संरक्षण को जनआंदोलन बनाने का एक महत्वपूर्ण प्रयास है। उन्होंने कहा कि वृक्षारोपण के साथ-साथ पौधों का संरक्षण भी प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी है और जनसहभागिता से ही हरित एवं समृद्ध उत्तर प्रदेश के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। निरीक्षण के दौरान संबंधित विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारियों उपस्थित रहे तथा अभियान को सफल बनाने के लिए समन्वित प्रयासों पर बल दिया गया।

कैबिनेट मंत्री नंदी का ‘पुनर्प्राप्त जन्म दिवस’ मनाया गया, आरडीएस बम हमले की घटना को 16 साल पूरे

प्रयागराज। उत्तर प्रदेश सरकार के औद्योगिक विकास मंत्री



नंद गोपाल गुप्ता नंदी रविवार, 12 जुलाई को अपना पुनर्प्राप्त जन्म दिवस मनाया। यह आयोजन 12 जुलाई 2010 को बहादुरगंज में उन पर हुए बम हमले की बरसी के अवसर पर किया जाता है। मंत्री नंदी हर वर्ष इस दिन को अपने जीवन के नए अध्याय के रूप में मनाते हैं। इसमें शामिल होने के लिए उप राज्य महिला आयोग की उपध्यक्ष अर्पणा यादव और राज्य मंत्री नरेंद्र कश्यप का भी आना तय हुआ था। सुबह 11 बजे बहादुरगंज स्थित प्राचीन मनोकामना पूर्ति मंदिर में मंत्री

नंदी और उनकी पत्नी अभिलाषा गुप्ता ने रुद्राभिषेक किया। इससे पहले नंदी ने सिर पर कलश उठाया और बटुकों का स्वागत किया। इस दौरान मंदिर के बाहर 51 डमरूओं का नाद किया गया। इसके बाद प्रसाद वितरण हुआ। 2010 में हुआ था जानलेवा हमला 12 जुलाई 2010 को बहादुरगंज में मंत्री नंदी के काफिले पर रिमोट कंट्रोल से विस्फोट किया गया था। इस हमले में एक पुलिसकर्मी और एक पत्रकार की मौत हो गई थी। जबकि नंदी गंभीर रूप से घायल हुए थे। लंबे इलाज के बाद वे स्वस्थ हुए। इसके बाद से वह हर वर्ष 12 जुलाई को ‘पुनर्प्राप्त जन्म दिवस’ के रूप में मनाते हैं। मंदिर से जुड़ी है आस्था मंत्री नंदी का कहना है कि बहादुरगंज स्थित प्राचीन मनोकामना पूर्ति मंदिर के प्रति उनकी गहरी आस्था है। उनका मानना है कि इस घटना के बाद जीवनदान मिलने के कारण वह हर साल यहां पूजा-अर्चना करते हैं।

‘एक पेड़ मां के नाम’ बना जनआंदोलन-राज्यमंत्री दिनेश प्रताप सिंह ने किया वृक्षारोपण महायज्ञ-2026 का शुभारंभ

“एक पेड़ मां के नाम” अभियान प्रत्येक नागरिक को अपनी मां के सम्मान तथा प्रकृति के संरक्षण से जोड़ने का प्रेरणादायी प्रयास - मा0 उद्यान मंत्री

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मा0 राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) उद्यान, कृषि विपणन, कृषि विदेश व्यापार एवं कृषि निर्यात विभाग उ0प्र0 दिनेश प्रताप सिंह ने सरस्वती इण्टर कालेज, खीरो में वृक्षारोपण महायज्ञ-2026 के अवसर पर आयोजित जनपद स्तरीय

महायज्ञ-2026 के अंतर्गत उत्तर प्रदेश में 35 करोड़ पौधारोपण का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। इसी क्रम में रायबरेली में भी व्यापक जनभागीदारी के साथ वृक्षारोपण अभियान संचालित किया जा रहा है, जिससे पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ जलवायु परिवर्तन की चुनौतियों

मा0 उद्यानमंत्री ने पर्यावरण संरक्षण एवं जनकल्याणकारी योजनाओं से जुड़े लाभार्थियों को किया सम्मानित

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग किया। उन्होंने “एक पेड़ मां के नाम” थीम के अंतर्गत हरिशंकर का (बरगद, पीपल,

का प्रभावी ढंग से सामना किया जा सके। कार्यक्रम के दौरान विभिन्न विभागों द्वारा संचालित जनकल्याणकारी योजनाओं के



पाकड़) का पौधा रोपित कर अभियान का शुभारंभ किया तथा प्रदेश सरकार के पर्यावरण संरक्षण एवं हरित उत्तर प्रदेश के संकल्प को साकार करने का आह्वान किया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। इस अवसर पर हरित उत्तर प्रदेश विषय पर आयोजित चित्रकला प्रतियोगिता के प्रतिभागियों द्वारा बनाई गई आकर्षक चित्रों की प्रदर्शनी का अवलोकन किया गया। साथ ही जनपद रायबरेली में मियावाकी पद्धति से विकसित किए जा रहे सघन वनीकरण तथा पौधारोपण की आधुनिक तकनीकों पर आधारित लघु फिल्मों का प्रदर्शन किया गया, जिससे उपस्थित जनसमुदाय को वैज्ञानिक एवं प्रभावी वृक्षारोपण की जानकारी प्राप्त हुई। इस अवसर पर मा0 उद्यान मंत्री ने अपने उद्बोधन में कहा कि वृक्ष केवल पर्यावरण संरक्षण का माध्यम नहीं हैं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के सुरक्षित भविष्य की सबसे बड़ी पूंजी हैं। उन्होंने कहा कि मा0 प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के संकल्प के क्रम में मा0 मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी के नेतृत्व में उत्तर प्रदेश में पर्यावरण संरक्षण को जनआंदोलन का स्वरूप दिया गया है। “एक पेड़ मां के नाम” अभियान प्रत्येक नागरिक को अपनी मां के सम्मान तथा प्रकृति के संरक्षण से जोड़ने का प्रेरणादायी प्रयास है। उन्होंने सभी नागरिकों से अधिक से अधिक पौधे लगाने तथा उनका संरक्षण करने का आह्वान किया। उन्होंने बताया कि वृक्षारोपण

लाभार्थियों को प्रतीकात्मक डमी चेक, प्रमाणपत्र, आवास की चाबियां एवं पौधों का वितरण किया गया। साथ ही चित्रकला प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को सम्मानित किया गया। वृक्षारोपण से प्राप्त कार्बन क्रेडिट आय के चेक भी कुशकों को वितरित किए गए, जिससे पर्यावरण संरक्षण के साथ किसानों की आय बढ़ाने की दिशा में सरकार के नवाचारों की जानकारी दी गई। कार्यक्रम में उपस्थित जनप्रतिनिधियों एवं अधिकारियों, एनसीसी के बच्चों ने भी पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया तथा सभी नागरिकों से पौधारोपण के साथ-साथ पौधों के संरक्षण का संकल्प लेने का आग्रह किया। पूरे आयोजन में पर्यावरण संरक्षण, हरित विकास तथा जनसहभागिता का उत्साहपूर्ण वातावरण देखने को मिला। धन्यवाद ज्ञापन जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रांका द्वारा किया गया। कार्यक्रम में मा0 जिलाध्यक्ष भाजपा बुढ़िलाल, पुलिस अधीक्षक रवि वुडमार, डी0एफ0ओ प्रखर मिश्रा, अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, उपजिलाधिकारी लालगंज राजेश श्रीवास्तव, क्षेत्राधिकारी लालगंज सुजीत राय, उपायुक्त श्रम रोजगार प्रमोद सिंह, जिला पंचायत राज अधिकारी विनय सिंह, जिला उद्यान अधिकारी जयराम वर्मा, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह, खण्ड विकास अधिकारी खीरों अंजुरानी वर्मा, देवेन्द्र सिंह, विजय प्रताप सिंह सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

आधुनिक संगम जल है अमृत तुल्य जल

श्री गंगाधर जी महाराज
पीठाधीश्वर
शिव शक्तिपीठ

आधुनिक संगम जल

सब्सक्राइब करें -

आधुनिक संगम जल

मंडलायुक्त ने ग्राम्य विकास संस्थान के निर्माण कार्यों का किया निरीक्षण, निर्माण कार्य में तेजी लाकर समयबद्ध पूर्णता सुनिश्चित करने के निर्देश



मंडल के मंडलायुक्त श्री राजेश प्रकाश ने शनिवार को मेडिकल अभियंत्रण विभाग के अधिशासी अभियंता को निर्माण कार्य में सहायक कर्माचार्यों को तय कार्ययोजना के अनुसार शीघ्र



कॉलेज के समीप निर्माणाधीन ग्राम्य विकास संस्थान, सोनभद्र के आवासीय एवं अनावासीय भवनों के निर्माण कार्यों का स्थलीय निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने परियोजना की प्रगति की समीक्षा की और पाया कि निर्माण कार्य अपेक्षित गति से नहीं चल रहा

तत्काल तेजी लाने के निर्देश दिए। मंडलायुक्त ने कहा कि शासन की प्राथमिकता वाली इस परियोजना को निर्धारित समय-सीमा में भीतर गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूरा किया जाए। उन्होंने निर्देशित किया कि आवासीय भवन, प्रशासनिक भवन, छात्रावास, बाउंड्री वॉल,

पूर्ण कराया जाए। उन्होंने कार्य की गुणवत्ता से किसी प्रकार का समझौता न करने तथा नियमित निगरानी सुनिश्चित करने के भी निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान संबंधित विभागों के अधिकारी एवं कार्यदायी संस्था के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

साइबर थाना भवन का निर्माण समयबद्ध एवं गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूरा करने के निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। मंडलायुक्त विन्ध्यचल पर गुणवत्ता से समझौता न किया जाए। निरीक्षण के दौरान गेट का अधिकांश कार्य संपन्न हो गया है। मंडलायुक्त ने



मंडल राजेश प्रकाश ने शनिवार को रॉबर्टसगंज स्थित निर्माणाधीन साइबर थाना भवन अधिकारियों ने बताया कि लगभग 310.80 लाख रुपये की लागत से निर्मित हो रहे इस दो



का स्थलीय निरीक्षण कर कार्यों की प्रगति का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने कार्यदायी संस्था के अधिकारियों को निर्देशित किया कि निर्माण कार्य निर्धारित समयसीमा के भीतर उच्च गुणवत्ता के साथ पूर्ण कराया जाए तथा किसी भी स्तर मंजिला भवन का लगभग 65 प्रतिशत कार्य पूर्ण हो चुका है। मुख्य भवन का स्ट्रक्चर तैयार है तथा प्लास्टर एवं फर्श (कोबा) का कार्य प्रगति पर है। पम्प हाउस का निर्माण जारी है, बोरिंग का कार्य पूर्ण हो चुका है तथा चाहरदीवारी एवं मुख्य सुनिश्चित करने तथा निर्धारित मानकों के अनुरूप निर्माण पूरा कराने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि भवन पूर्ण होने के बाद साइबर अपराधों की जांच एवं पुलिस व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण सुविधा उपलब्ध होगी।

तापीय परियोजना से तांबे की प्लेट चोरी, ओबरा पुलिस-सीआईएसएफ की संयुक्त कार्रवाई-एक गिरफ्तार

सोनभद्र। सोनभद्र पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा के निर्देश पर जनपद में चोरी की घटनाओं की रोकथाम और वांछित अपराधियों की गिरफ्तारी के लिए अभियान चलाया जा रहा है। इसी क्रम में अपर पुलिस



अधीक्षक मुख्यालय अनिल लुमवार वेडनेक्षण और क्षेत्राधिकारी ओबरा प्रभात राय के नेतृत्व में ओबरा पुलिस और केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ) ने संयुक्त कार्रवाई की। इस दौरान तापीय विद्युत परियोजना से तांबे की प्लेट चोरी करते हुए एक अभियुक्त को रंगे हाथ गिरफ्तार किया गया। यह घटना 11 जुलाई, 2026 को शाम लगभग 06:30 बजे तापीय विद्युत परियोजना, ओबरा के खंड-1 'स' में हुई। परियोजना में कार्यरत कर्मचारी कंचन यादव (लगभग 32 वर्ष, निवासी ग्राम पुरहे, पोस्ट करुई, थाना

गया। इसके बाद थाना ओबरा में मु.अ.सं.-153/2026, धारा 306, 317(2) बीएनएस के तहत अभियोग पंजीकृत किया गया। विधिक कार्रवाई पूरी करने के बाद, 12 जुलाई, 2026 को अभियुक्त को माननीय न्यायालय के समक्ष प्रस्तुत किया गया। पुलिस ने अभियुक्त के पास से लगभग 20,000 रुपये मूल्य की तांबे की चार प्लेटें बरामद कीं। इस गिरफ्तारी और बरामदगी में शामिल टीम में सीआईएसएफ के उपनिरीक्षक राम प्रताप सिंह, ओबरा थाना के उपनिरीक्षक सुनील कुमार, मुख्य आरक्षी संतोष पटेल और सीआईएसएफ के आरक्षी आदित्यन आर शामिल थे।



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., डिफेंस सर्विसेज फायर सर्विस ऑर्डिनेन्स फैक्ट्री, महानगर पालिका, नगर निगम, एयरपोर्ट, पावर प्लांट, स्टील प्लांट, माइनिंग इण्डस्ट्रीज, पेट्रोलियम कम्पनी, फूड इण्डस्ट्रीज, रिफाइनरीज, टेक्सटाइल मिल, टावर कम्पनी, इलेक्ट्रॉनिक कम्पनी, कोयले की खदानों एवं जहाजों आदि क्षेत्रों में फायर सेफ्टी के जानकारों को बहुत अधिक मौका मिलता है

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

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



श्री महन्तू

अग्निशमन सुरक्षा अधिकारी नैनी, प्रयागराज



ALL TYPE PRINTING SOLUTION
Enjoy
Publicity
M. 9161138311, 935138095

मानसून में बीमारियों से बचाएंगे ये सुपरफूड्स,जानें इस मौसम में क्या खाने से करें परहेज, अपनाएं 5 हेल्दी आदतें

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



सवाल जवाब के माध्यम से सवाल-बदलता मौसम हमारी इम्युनिटी पर क्या असर डालता है?

जवाब- मानसून में तापमान गिरने और नमी बढ़ने से शरीर का मेटाबॉलिज्म धीरे हो जाता है। यानी खाना पचने की गति कम हो जाती है। नतीजतन, शरीर को उतनी एनर्जी नहीं मिल पाती जितनी जरूरत होती है। इससे थकान, भारीपन, गैस, अपच और भूख न



लगने जैसी दिक्कतें होने लगती हैं। कमजोर मेटाबॉलिज्म का सीधा असर इम्यून सिस्टम पर भी पड़ता है, जिससे शरीर इन्फेक्शन से जल्दी घिर सकता है। साथ ही इस मौसम में बैक्टीरिया और वायरस तेजी से पनपते हैं, जो आसानी से इन्फेक्शन फैलाते हैं। जब इम्यून सिस्टम कमजोर होता है तो हल्की सी लापरवाही से सर्दी-जुकाम, बुखार, खांसी, गले की खर्राह या स्किन एलर्जी जैसी समस्याएं जल्दी पकड़ लेती हैं। सवाल- मानसून में इम्युनिटी बढ़ाने के लिए कौन से फूड्स फायदेमंद हैं? जवाब- कुछ फल, सब्जियां, अनाज, दालें और नट्स ऐसे होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में खास भूमिका निभाते हैं। इनमें जरूरी विटामिन्स, मिनरल्स, एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइबर होता है। यह शरीर को अंदर से ताकत देता है और बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है। इन्हें रोजाना डाइट में शामिल करने से न केवल पचन अच्छा रहता है, बल्कि मौसम बदलने पर होने वाले सर्दी-जुकाम, बुखार और पेट की दिक्कतों से भी बचाव होता है। सवाल- नमू फूड्स को खाने का सही तरीका क्या है? जवाब- मानसून में खाना जिनना जरूरी है, उतना ही जरूरी है उसे सही तरीके से खाना। नमी और गर्माहट के चलते इस मौसम में खाने में जल्दी बैक्टीरिया पनपते हैं। इसलिए हर चीज को साफ-सुथरा और सुपाच्य बनाकर खाना चाहिए। फल- अमरूद, पीपता, सेब जैसे फल ताजे और पूरी तरह धोकर खाएं। बेहतर खास कि छिलका हटाकर या अच्छी तरह रगड़कर धोने के बाद ही खाएं, ताकि बिल्लुक गंदगी न रहे।सब्जियां- गाजर, भुट्टा (मक्का), भिंडी जैसी सब्जियां को हल्का ब्यायाम या भाप में पकाकर खाएं। इससे ये नरम हो जाती हैं। साथ ही जल्दी पचती हैं और इनमें मौजूद बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं। अनाज और दलिया- ओट्स, दलिया, मूंग दाल जैसी चीजें अच्छी तरह पकाकर और गर्म खानी चाहिए। ये हल्की होती हैं और पाचन में मदद करती हैं। बासी या अधपकी चीजों से

बचें। ड्राई फ्रूट्स और सीड्स- खजूर और अंजीर को थोड़े गुनगुने पानी में भिगोकर खाना सबसे बेहतर होता है, इससे ये मुलायम हो जाते हैं और आसानी से पचते हैं। सवाल- मानसून में कौन से फूड्स से परहेज करना चाहिए? जवाब- मानसून में खाने-पीने को लेकर थोड़ी सी लापरवाही भी सेहत पर भारी पड़ सकती है। इस मौसम में नमी और गंदगी के कारण फूड आइटम जल्दी खराब होते हैं और उनमें हानिकारक बैक्टीरिया पनपने लगते हैं। ऐसे में कुछ चीजें खाने से न सिर्फ पाचन बिगड़ सकता है, बल्कि फूड पॉइजनिंग और इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए जरूरी है कि हम यह समझे कि किन फूड्स से इस मौसम में दूरी बनाना ही समझदारी है।सवाल- बच्चों और बुजुर्गों की इम्युनिटी मजबूत रखने के लिए क्या खास

ध्यान रखना चाहिए?जवाब- बच्चों और बुजुर्गों की इम्युनिटी सामान्य लोगों की तुलना में कमजोर होती है, इसलिए मानसून में उनका खास ख्याल रखना जरूरी है। इम्युनिटी मजबूत बनाए रखने के लिए नीचे कुछ जरूरी बातें अपनानी चाहिए। बच्चों के लिए ताजे फल, मूंग दाल, खिचड़ी, दलिया जैसी हल्की और पौष्टिक चीजें खाने के लिए दें। बाहर का टाला-भुना खाता-आइसक्रीम, कटे फल और पैकेट वाले जूस से बचाएं। ये जल्दी खराब होते हैं और इन्फेक्शन फैला सकते हैं। बच्चों को रोज थोड़ा खेल-कूद या हल्का फिजिकल एक्टिविटी कराएं ताकि शरीर एक्टिव बना रहे।हाथ धोने की आदत बार-बार करवाएं, खासतौर पर खाने से पहले और बाहर से आने के बाद। नींद पूरी हो, ये इम्युनिटी को बढ़ाने में मदद करती है। कोशिश करें कि बच्चे तय समय पर सोएं और जागें। बुजुर्गों के लिए बुजुर्गों की रोग प्रतिरोधक क्षमता उम्र के साथ कमजोर हो जाती है, इसलिए उन्हें ऐसा खाना दें जो पचने में आसान और पौष्टिक हो। जैसे दलिया, उबली मूंग दाल, ताजे फल और गुनगुना पानी। बहुत ठंडी, बासी या बाजार की चीजें जैसे फास्ट फूड, कटे फल, ठंडा दूध या दही देने से बचें। ये पेट खराब कर सकते हैं। बुजुर्गों को गुनगुना पानी पीने की आदत डालें और दिन में थोड़ी बहुत हल्की फिजिकल एक्टिविटी (जैसे वॉक या स्ट्रेचिंग) करवाएं। नींद पूरी हो और शरीर का आराम बना रहे। इसके लिए दिनचर्या नियमित रखें। अगर बुजुर्ग कोई दवा खाते हैं तो डॉक्टर से डाइट को लेकर सलाह जरूर लें क्योंकि कुछ दवाएं पाचन या भूख को प्रभावित कर सकती हैं।सवाल- खाने के अलावा कौन-सी आदतें इम्युनिटी को मजबूत करती हैं? जवाब- सिर्फ अच्छा खाना ही नहीं, बल्कि कुछ रोज की आदतें भी हमारी इम्युनिटी को मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाती हैं। जैसेकि- हर दिन हल्का व्यायाम करें। 20-30 मिनट की वॉक, योग या स्ट्रेचिंग से शरीर एक्टिव रहता है और इम्यून सिस्टम बेहतर काम करता है। 7-8 घंटे की नींद लें। नींद पूरी न होने से शरीर थका रहता है और खाने की ताकत घट जाती है। लगातार चिंता या टेंशन इम्युनिटी को कमजोर कर सकती है। बचने के लिए साफ-सफाई बंध जरूरी है, खासकर खाने से पहले और बाहर से आने के बाद। भूखा रहना या कम पानी पीना शरीर की ताकत को कमजोर करता है। हर 2-3 घंटे में कुछ हेल्दी जरूर खाएं और दिनभर में 7-8 ग्लास पानी पीना न भूलें।

क्या डायबिटीज में आम खा सकते हैं,क्या हैं आम के फायदे/नुकसान, जानें हर सवाल का जवाब

नयी दिल्ली। आम को 'फलों का राजा' कहा जाता है। इसके मीठे-रसीले स्वाद और फायदों के कारण इसे यह पहचान मिली है। यह गर्मियों का सुपरफूड है। हालांकि, लोगों में यह कन्फ्यूजन रहता है कि हाई कैलोरी होने के कारण वेट लॉस के दौरान इसे खाना चाहिए या नहीं। साल 2025 में 'फूड एंड फंक्शन' जर्नल में एक लिटरेचर रिव्यू पब्लिश हुआ। इसके मुताबिक, आम वेट कंट्रोल करने में मददगार होता है। दरअसल, आम खाने से तृप्ति (पेट भरा होने का एहसास) महसूस होती है। 'रिसर्चगेट' के मुताबिक, भारत दुनिया का सबसे बड़ा आम उत्पादक देश है। यहां दुनिया का 41फीसदी

विटामिन ए स्किन की रिपेयर और ड्राइनेस को कम करने में मदद करते हैं।इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स फ्री-रेडिकल डैमेज को कम करके समय से पहले एजिंग के असर (उम्र के साथ चेहर पर होने वाले असर) को धीमा कर सकते हैं। वहीं बालों की बात करें तो ये पोषक तत्व स्कैल्प हेल्थ को सपोर्ट करते हैं और बालों की जड़ों को मजबूत बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। सवाल- क्या आम पाचन सुधारता है? जवाब- हां, इसमें डाइटरी फाइबर होता है। यह बाउल मूवमेंट बढ़ाता है। कब्ज कम करने में मदद करता है। आम में कुछ ऐसे एंजाइम्स भी होते हैं, जो प्रोटीन पचाने में

मात्रा में खा सकते हैं। सवाल- आम का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कितना होता है? जवाब- आम का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) आमतौर पर मीडियम होता है। सामान्य तौर पर इसका जीआई लगभग 51 से 60 के बीच होता है। यह आम की किस्म, मिठास और मात्रा पर थोड़ा बदल सकता है। सवाल- डायबिटिक लोगों के लिए जूस, शेक और पूरे आम में क्या बेहतर है? जवाब- सबसे सेफ तरीका ये है कि पूरा फल खाएं। दरअसल, इसमें फाइबर होता है, जो शुगर के एब्जॉर्प्शन को धीमा करता है। इससे ब्लड शुगर अचानक नहीं बढ़ता। सवाल- क्या डायबिटिक लोग कच्चा आम खा सकते हैं? जवाब- हां, इसमें शुगर कम और फाइबर



आम पैदा होता है। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में जानेंगे कि- आम खाने के क्या फायदे हैं? इसे खाने का सही तरीका क्या है? किन लोगों के आम नहीं खाने चाहिए? विषयों को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. अनु अग्रवाल, सीनियर क्लिनिकल डाइटिशियन, फाउंडर- 'वनडाइडटुडे' जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- आम में कौन-कौन से पोषक तत्व होते हैं? जवाब- 100 ग्राम आम में लगभग 60 कैलोरी होती हैं। इसका ज्यादातर हिस्सा पानी होता है। इसमें प्रोटीन, कार्ब और फाइबर भी होता है। इसमें और भी कई न्यूट्रिएंट होते हैं, सवाल- क्या आम इम्युनिटी बढ़ाता है? जवाब- हां, आम इम्युनिटी मजबूत करने में कई तरह से मदद करता है।इसमें मौजूद विटामिन सी शरीर के सैनिक यानी 'काइल ब्लड सेल्स' को एक्टिव करता है। इससे शरीर जर्म्स, बैक्टीरिया और वायरस का मजबूती से सामना कर पाता है। विटामिन ए स्किन और म्यूकस लाइनिंग (नाक-गला-आंत) को मजबूत रखता है। इससे जर्म्स स्किन में प्रवेश नहीं कर पाते हैं।सवाल- क्या आम आंखों के लिए फायदेमंद है? जवाब- हां, इसमें विटामिन ए (बीटा-कैरोटीन) भरपूर मात्रा में होता है। पॉइंटर्स से समझिए- यह रेटिना की हेल्थ और नाइट विजन (कम रोशनी में देखने की क्षमता) को सपोर्ट करता है। यह कॉर्निया को हेल्दी रखने में भी मदद करता है। सवाल- क्या आम में एंटीऑक्सिडेंट होते हैं? जवाब- हां, इसमें मैग्नेसियम, ल्वेरसेटिन, कैटेचिन और पॉलीफेनॉल्स जैसे बायोएक्टिव कंपाउंड होते हैं। ये शरीर में बनने वाले फ्री-रेडिकल्स को कम करके ऑक्सीडीटिव स्ट्रेस से बचाते हैं। कैसर जैसी पातक बीमारियों से भी बचाते हैं। सवाल- क्या आम स्किन और बालों के लिए अच्छा है?जवाब- हां, इसमें विटामिन सी, विटामिन ए और एंटीऑक्सिडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं। विटामिन सी कोलेजन प्रोडक्शन में मदद करता है।इससे स्किन की इलास्टिसिटी बनी रहती है और स्किन ज्यादा हेल्दी और ग्लोइंग दिखती है।

मदद करते हैं। इसमें मौजूद पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स डाइजैस्टिव सिस्टम को सपोर्ट करता है। हालांकि, ज्यादा आम खाने से कुछ लोगों को गैस या भारीपन हो सकता है, इसलिए सीमित मात्रा में खाना चाहिए। सवाल- क्या आम एनर्जी बढ़ाता है? जवाब- हां, शरीर को इस्टेंट एनर्जी देता है। इसमें नेचुरल शुगर जैसे ग्लूकोज, फ्रुक्टोज और सुक्रोज होते हैं। यह जल्दी पचकर शरीर को एनर्जी देते हैं। सवाल- क्या आम गर्मियों में डिहाइड्रेशन से बचाता है? जवाब- हां, इसमें पानी की मात्रा के साथ इलेक्ट्रोलाइट्स भी होते हैं। यह शरीर में फ्लूइड बैलेंस बनाए रखने में मदद करते हैं। सवाल- क्या डाइटिंग कर रहे लोग आम खा सकते हैं? जवाब- हां, लेकिन संतुलित मात्रा में खाना चाहिए। आम में नेचुरल शुगर होती है। इसलिए ज्यादा मात्रा में खाने से वेट लॉस में समस्या हो सकती है। सवाल- क्या आम वजन घटाने में मददगार है? जवाब- आम सीधे तौर पर वेट लॉस 'फूड' नहीं है, लेकिन यह संतुलित मात्रा में खाया जाए तो वेट कंट्रोल प्लान में शामिल किया जा सकता है। इसमें फाइबर होता है। फाइबर से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इससे भूख कम लगती है और अग्रहेल्दी स्नैक्स खाने की आदत पर काबू पाया जा सकता है। सवाल- क्या रात में आम खाना सही है? जवाब- नहीं, आम धीरे पचता है। कुछ लोगों में भारीपन, गैस या ब्लड शुगर स्पाइक का कारण बन सकता है। सवाल- क्या एक्सरसाइज के बाद आम खा सकते हैं? जवाब- हां, इसमें मौजूद नेचुरल शुगर (ग्लूकोज और फ्रुक्टोज) को जल्दी रीफिल करने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद पोटेशियम मसल्स रिकवरी और इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस में भी मदद करता है।सवाल- क्या डायबिटिक लोग आम खा सकते हैं? जवाब- हां, लेकिन सीमित मात्रा में खाना चाहिए। आम का ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) मीडियम होता है, जिससे ब्लड शुगर बहुत तेजी से नहीं बढ़ता है। डायबिटिक लोग डॉक्टर की सलाह लेकर इसे सीमित

ज्यादा होता है। इससे ब्लड शुगर स्पाइक का रिस्क कम होता है। आम से जुड़े कॉमन सवाल-जवाब। सवाल- आम खाने का सही तरीका क्या है? जवाब- सही तरीके से आम खाना सेहत दोनों के लिए फायदेमंद है। सवाल- क्या खाली पेट आम खाना ठीक है? जवाब- हां, खाली पेट आम खाना आमतौर पर नुकसानदायक नहीं है। लेकिन कुछ लोगों का ब्लड शुगर स्पाइक कर सकता है या एसिडिटी हो सकती है। इसलिए बेहतर है कि इसे हल्का नाश्ता करने या भोजन के बाद खाएं। सवाल- क्या आम खाने से पहले भिगोना जरूरी है? जवाब- हां, भिगोने से आम की सतह पर मौजूद कुछ केमिकल अवशेष (जैसे वैकस या कीटनाशक) कम हो सकते हैं। सवाल- क्या दूध के साथ आम खाना सही है? जवाब- हां, लेकिन दूध साथ लेना (मिक्सचर) आमतौर पर सेफ है। यह हाई कैलोरी ड्रिंक है और एनर्जी बूस्ट करती है। लेकिन कुछ लोगों में यह पाचन संबंधी समस्याएं पैदा कर सकती हैं, क्योंकि दूध और आम दोनों की डाइजेशन स्पीड अलग होती है। सवाल- आम के साथ कौन-सी चीजें नहीं खानी चाहिए? जवाब- गलत फूड कॉम्बिनेशन पाचन को प्रभावित कर सकते हैं। सवाल- क्या ज्यादा आम खाने से गर्मी बढ़ती है? जवाब- आयुर्वेद के मुताबिक, आम की तासीर गर्म होती है। हालांकि, मेडिकल साइंस इसे नहीं मानता है। ज्यादा मात्रा में खाने से डाइजेशन पर दबाव बढ़ सकता है, जिससे एसिडिटी, मुंह में छाले या गर्मी जैसा एहसास हो सकता है। सवाल- ज्यादा आम खाने से क्या नुकसान होता है? जवाब- आम सेहत के लिए फायदेमंद है, लेकिन इसके कुछ साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं। सवाल- क्या आम मुंहासे बढ़ा सकते हैं? जवाब- हां, इसमें मौजूद नेचुरल शुगर और हाई ग्लाइसेमिक लोड कुछ लोगों में हॉर्मोनल बदलाव या सीबम प्रोडक्शन बढ़ाकर एक्ने को ट्रिगर कर सकते हैं। सवाल- क्या इससे ब्लोटिंग या गैस हो सकती है? जवाब- हां, इसमें नेचुरल शुगर और फाइबर होता है। इससे वॉक कारण से सेटिव डाइजैस्टिव सिस्टम में फर्मेंटेशन से गैस बन सकती है।

रोज 6-7 घंटे वीडियो गेम खेलता हूं,जानता हूं ये लत मेरी जिंदगी खराब कर रही है, लेकिन छोड़ नहीं पा रहा, मैं क्या करूं

नयी दिल्ली। आज के समय में स्क्रीन टाइम बढ़ गया है सिर्फ कम उम्र लोग ही नहीं हर किसी को मोबाइल से जुड़ी कोई न कोई लत लग्न आम बात हो गयी है इन्ही विषयों को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर, जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मैं 21 साल

एक और मैच' जैसे संकेत भी गेम खेलने की इच्छा जगाने लगते हैं। समय के साथ दिमाग पढ़ाई, व्यायाम, नींद या परिवार के साथ समय बिताने जैसी सामान्य गतिविधियों से ज्यादा रोमांचक और जरूरी गेमिंग को मानने लगता है। उसे समझ में भी आता है कि ये नुकसानदायक है, लेकिन वो चाहकर भी वो अपनी आदत को कंट्रोल नहीं कर पाता। दूसरे शब्दों

2 घंटे, पढ़ाई पूरी होने के बाद ही गेमिंग। चौथा सप्ताह: वीक में 60-90 मिनट, वीकेंड में अधिकतम 2 घंटे। 4. इच्छा की लहर को गुजरने दें जब गेम खेलने की तीव्र इच्छा हो, तो तुरंत गेम शुरू न करें। इसकी बजाय ये काम करें- कुछ मिनट गहरी सांस लें। इच्छा की तीव्रता को 0 से 10 के पैमाने पर अंक दें। खुद से कहें, 'यह केवल इच्छा है, कोई आदेश नहीं।' इसके बाद 20



का कॉलेज स्टूडेंट हूं। पिछले दो साल से ऑनलाइन गेमिंग में बहुत ज्यादा इन्वॉल्व हो गया हूं। शुरू में सिर्फ फन और टाइमपास के लिए खेलता था, लेकिन अब ऐसी लत हो गई है कि रोज 6-7 घंटे गेम खेलता हूं। कई बार पूरी रात जागकर भी। इससे मेरी पढ़ाई पर बुरा असर पड़ा है, मेरे मार्क्स गिर गए हैं और मैं क्लासेस भी मिस करने लगा हूं। इस कारण घरवालों से भी लड़ाई होती रहती है। मैं समझता हूं कि ये गलत है, लेकिन जब गेम नहीं खेलता तो चिड़चिड़ापन महसूस होता है। मेरी सोशल लाइफ भी लगभग खत्म हो गई है। इस लत से बाहर कैसे निकलूं? 21 साल की उम्र में ऑनलाइन गेम खेलना सामान्य बात है, लेकिन जब गेमिंग आपकी पढ़ाई, नींद, रिश्तों और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने लगे तो इसे गंभीरता से लेने की जरूरत है। आपके द्वारा बताए गए संकेत- जैसे रोज 6-7 घंटे गेम खेलना, पूरी रात जागना, पढ़ाई में गिरावट, क्लास मिस करना, परिवार से झगड़े, सोशल लाइफ का खत्म होना और गेम न खेलने पर चिड़चिड़ापन- दर्शाते हैं कि यह सिर्फ मनोरंजन नहीं रह गया है। मनोविज्ञान में इसे प्रॉब्लेमैटिक गेमिंग या कुछ मामलों में गेमिंग डिसऑर्डर कहा जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के आईसीडी-11 वर्गीकरण के अनुसार गेमिंग डिसऑर्डर की तीन प्रमुख पहचान हैं- गेमिंग पर नियंत्रण कम होना। पढ़ाई, परिवार, नींद और सामाजिक जिम्मेदारियों की तुलना में गेमिंग को ज्यादा महत्व देना। नुकसान के बावजूद गेमिंग जारी रखना। आपके केस में ये तीनों संकेत दिखाई दे रहे हैं। रोज 6-7 घंटे से ज्यादा खेलना। टाइम पर कंट्रोल खत्म होना। पढ़ाई पर नेगेटिव प्रभाव पड़ना। जरूरी काम छोड़कर गेम खेलना। सोशल लाइफ से कटते जाना। गेम के लिए क्लास बंक करना। नींद खराब होना / रात भर जानना। नुकसान के बावजूद के गेमिंग जारी रखना। साइकोलॉजी क्या कहती है? इन गेम्स को कुछ इस तरह डिजाइन किया जाता है कि वे दिमाग के रिवॉई सिस्टम' को एक्टिवेट करें। जब आप कोई लेवल जीतते हैं, कोई इनाम पुरा करते हैं या आपकी रैंक बढ़ती है, तो दिमाग में डोपामिन रिलीज होता है। इससे अच्छा महसूस होता है और दिमाग बार-बार उसी अनुभव को दोहराना चाहता है। इस तरह धीरे-धीरे गेम खेलने की इच्छा बढ़ती जाती है। पहले जितना मजा पाते थे कि लिए ज्यादा समय खेलना पड़ता है। गेम न खेलने पर बेचैनी महसूस होती है। पढ़ाई, रिश्ते और दूसरी जिम्मेदारियां पीछे छूटने लगते हैं।हमारा ब्रेन और डोपामिन का रिवॉई सर्किट-ऑनलाइन गेमिंग केवल मनोरंजन नहीं है। यह हमारे दिमाग के रिवॉई सिस्टम को भी प्रभावित करती है। हर नई जीत, नया लेवल, बैज, रैंक या टीम की तारीफ दिमाग को एक छोट्टा-सा समझने में मदद मिलेगी। ये भी समझ आया कि आपका ट्रिगर क्या है। 3. गेमिंग अचानक पूरी तरह बंद न करें-यदि आप रोज 6-7 घंटे गेम खेलते हैं, तो एकदम से बंद करने पर चिड़चिड़ापन बढ़ सकता है। बेहतर होगा कि इसे धीरे-धीरे समय कम किया जाए। पहला सप्ताह: रोज अधिकतम 4 घंटे, रात 11 बजे के बाद गेमिंग न करें। दूसरा सप्ताह: रोज अधिकतम 3 घंटे, सप्ताह में एक पूरी शाम बिना गेमिंग के। तीसरा सप्ताह: रोज अधिकतम

में कहे तो इच्छाशक्ति की कमी नहीं होती। दिमाग का रिवॉई सिस्टम ही गेमिंग को असामान्य रूप से ज्यादा महत्व देने लगता है। गेम न खेलने पर चिड़चिड़ापन क्यों होता है? अगर कोई व्यक्ति लंबे समय से रोज घंटों गेम खेल रहा है, तो उसका दिमाग उस लगातार मिलने वाले रोमांच और रिवॉई का आदी हो सकता है। ऐसे में जब अचानक गेमिंग कम कर दी जाए या रोक दी जाए, तो दिमाग को वही उत्तेजना नहीं मिलती, जिसकी उसे आदत पड़ चुकी होती है। नतीजा यह होता है कि व्यक्ति चिड़चिड़ा, बेचैन या उदास महसूस कर सकता है। कुछ लोगों को गुस्सा ज्यादा आता है, किसी काम में मन नहीं लगता या हर समय खालीपन-सा महसूस होता है। अब यहां पर कुछ बातें गौर करने वाली हैं- इसे केवल 'गेम खेलने की जिद समझना सही नहीं है। यह दिमाग और भावनाओं की एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। ये तब दिखाई देती है, जब कोई व्यक्ति अपनी पसंदीदा गतिविधि से दूर रहने की कोशिश करता है। एक्सपर्ट मानते हैं कि गेम न खेल पाने पर बार-बार चिड़चिड़ापन, बेचैनी या उदासी महसूस होने का मतलब है कि अब गेम सिर्फ मनोरंजन नहीं रह गया है। आप गेम को नहीं, गेम आपको कंट्रोल कर रहा है। इसलिए ऐसे लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। क्या गेम आपको कंट्रोल कर रहा है? करें सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट-यहां में आपको एक सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट दे रहा हूं। नीचे प्राफिक में कुल 10 सवाल हैं। आपको इन सवालों को 0 से 3 के स्केल पर रेट करना है। जैसेकि पहले सवाल के लिए अगर आपका जवाब 'कभी नहीं' है तो 0 नंबर दें और अगर आपका जवाब 'लगभग रोज' है तो 3 नंबर दें। अंत में अपने टोटल स्कोर की एनालिसिस करें। स्कोर का इंटरप्रेटेशन भी ग्राफिक में दिया है। कॉन्फिर्मेट बिहेवियर थैरेपी (सीबीटी) पर बेस्ट सेल्फ हेल्प प्लान-1. गेमिंग डायरी बनाएं- सप्ताह के बाजार की जगह या अनाज के दौरे के लिए समय-पढ़ाई के दो 45 मिनट के सत्र। 20 मिनट का व्यायाम या पैदल चलना। किसी व्यक्ति से आमने-सामने बातचीत। तय समय पर सोना। कोई ऐसी गतिविधि जो स्क्रीन से जुड़ी न हो। 9. परिवार को सहयोगी बनाएं-अपनी यात्रा में परिवार की मदद लें और घरवालों से खुलकर बात करें। उनसे कहें- मुझे लग रहा है कि मैं जरूरत से ज्यादा गेम खेल रहा हूं। मैं इस आदत को कम करना चाहता हूं। मुझे डांट या गुस्से से ज्यादा मदद की जरूरत है। मैं गेमिंग कम करने की कोशिश कर रहा हूं। आप मुझे मेरे तय नियम याद दिला सकते हैं। रात में इंटरनेट बंद रखने में मदद कर सकते हैं। हर हफ्ते मेरी प्रोग्रेस प्लूज सकते हैं। अगर मैं गलती करूं, तो मुझे जज करने के बजाय दोबारा कोशिश करने के लिए प्रोत्साहित करें।व्या दवाइयों से मदद मिलती है? फिलहाल गेमिंग डिसऑर्डर के लिए कोई विशेष स्वीकृत दवा उपलब्ध नहीं है। इसके मुख्य ट्रीटमेंट में ये चीजें शामिल हैं- कॉन्फिर्मेट बिहेवियर थैरेपी, स्लीप क्वालिटी में सुधार, स्टीन को रेगुलर करना, परिवार की मदद और सपोर्ट वास्तविक जीवन की गतिविधियों और उपलब्धियों को बढ़ाना। यदि साथ में अवसाद, चिंता या ध्यान संबंधी समस्या मौजूद हो, तो मनोचिकित्सक स्थिति के अनुसार दवाओं पर विचार कर सकते हैं। लेकिन दवाएं कोई त्वरित समाधान नहीं हैं और इन्हें केवल विशेषज्ञ की सलाह पर ही लिया जाना चाहिए। अंतिम बात-यह एक गंभीर समस्या है, लेकिन इससे बाहर निकलना पूरी तरह संभव है। यहां हमारा मकसद खुद को दोष देना नहीं है, बल्कि दोबारा अपने जीवन पर कंट्रोल हासिल करना है। गहरी इच्छा शक्ति और थोड़ी मेहनत से आप ये काम कर सकते हैं।

मिनट तक कुछ दूसरे काम करें, जैसे- टहलना, स्नान करना, व्यायाम करना, किसी दोस्त से बात करना, नोट्स व्यवस्थित करना-अक्सर यह तीव्र इच्छा 15-30 मिनट में अपने-आप कम होने लगती है। 5. अपने विचारों को चुनौती दें-फॉलिंग: 'बस एक गेम खेलूंगा।' विचार: 'मेरे लिए एक गेम अक्सर तीन घंटे में बदल जाता है।' फॉलिंग: 'मेरा मूड खराब है।' विचार: 'पहले टहलता हूं, किसी से बात करता हूं या कुछ खा लेता हूं, फिर फैंसला करूंगा।' फॉलिंग: 'मैं वैसे भी पढ़ाई में पीछे हूं।' विचार: '30 मिनट की पढ़ाई भी शून्य से बेहतर है।' फॉलिंग: 'दोस्त इंतजार कर रहे हैं।' विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भविष्य की जिम्मेदारी मेरी है।' 6. खाली समय को रिलेस करें-सिर्फ गेम हटाने, कम करने से काम नहीं चलेगा। आखिर दिमाग को दूसरा रिवॉई चाहिए। इसलिए गेम की जगह कुछ दूसरे काम करें, जिससे रिलेड भी मिले और नुकसान भी न हो। जैसे- जिम जाए। स्पोर्ट्स खेलें। विचार: 'मेरी पढ़ाई और भ

देश में युवाओं का बढ़ता आक्रोश हमें कुछ बताता है

आज सब तरफ कॉकरोच शब्द की चर्चा है। किन्तु इसके हमारे राजनीतिक शब्दकोश का हिस्सा बनने से बहुत पहले ही मैं इस शब्द का उपयोग करता आ रहा हूं। ईश्वर न करे, लेकिन कल किसी परमाणु विस्फोट में

अपेक्षाकृत अनजान पोलिटिकल कम्प्युनिकेशन स्टूटेजिस्ट द्वारा किसी अमेरिकी विश्वविद्यालय में बैठकर शुरू किया गया एक व्यंग्यात्मक आंदोलन अचानक सत्ता गलियारों में बेचैनी पैदा कर दे, अपने आप में बहुत कुछ

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

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

यह हालिया चुनावों में भी स्पष्ट दिखाई दिया, विशेषकर तमिलनाडु में, जहां विजय की लोकप्रियता ने पारम्परिक राजनीति से तंग आ चुके युवा मतदाताओं को बड़े पैमाने पर आकर्षित किया। पूरे भारत में युवा मतदाता अब पुराने और जड़ राजनीतिक विचारों को लगातार अस्वीकार कर रहे हैं। वे ताजगी, प्रामाणिकता और भावनात्मक जुड़ाव की तलाश में हैं। मीम-संस्कृति उनके प्रतिरोध की भाषा बन चुकी है। और याद रहे कि व्यंग्य हमेशा राजनीतिक हथियार साबित होता है। अधिनायकवादी व्यवस्थाएं हास्य-व्यंग्य के सामने खुद को आश्चर्यजनक रूप से असुरक्षित ही पाती हैं। पूरे भारत में ही युवा मतदाता अब पुराने और जड़ राजनीतिक विचारों को लगातार अस्वीकार कर रहे हैं। वे ताजगी, प्रामाणिकता और भावनात्मक जुड़ाव की तलाश में हैं। मीम-संस्कृति उनके प्रतिरोध की भाषा बनती जा रही है। (ये लेखक वेड अपने विचार हैं,राजदीप सरदेसाई)



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

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

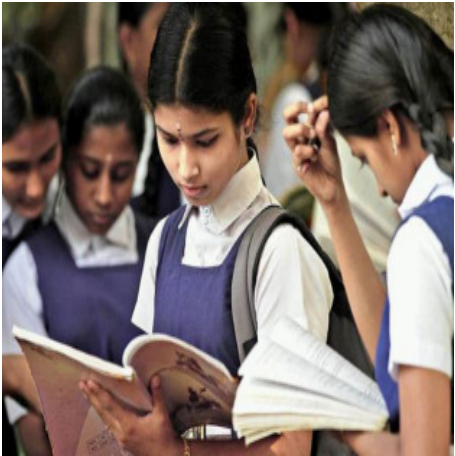
उसके सोशल मीडिया हैंडल्स को ब्लॉक किया जा रहा है। कुछ लोगों ने तो उसे आम आदमी पार्टी का प्रॉक्सी सिद्ध करने की भी कोशिश की। यह सब एक प्रकार की संशयग्रस्त मानसिकता को उजागर करता है। इस घबराहट के पीछे कई कारण हैं। अवल तो यही कि यह काफी हद तक नैरेटिव को कंट्रोल करने का दौर है। इस दौर का राजकाज चौबीसों घंटे चलने वाले किसी विज्ञापन-अभियान जैसा प्रतीत होता है : उपलब्धियों का प्रचार करो, विफलताओं को दबा दो, नारे बदलो और आगे बढ़ जाओ। करोड़ों नौकरियां जिनका वादा किया गया था नहीं मिलीं, किसानों की आय दोगुनी नहीं हुई, पेपर लीक लगातार जारी है- लेकिन नैरेटिव-प्रबंधन यह की भाषा बतती जा रही है। (ये लेखक वेड अपने विचार हैं,राजदीप सरदेसाई)

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

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

होमटाउन से 322 किलोमीटर दूर पुरंदर चली गई।नया जीवन 17

ग्रामीण परिवारों की तरह उनका परिवार भी मानसून से पहले



सदस्यों वाले एक संयुक्त परिवार था। मनीषा, जहां सभी वित्तीय फैंसले परिवार के सबसे बड़े

सालभर के मसाले तैयार करता था। मनीषा, जहां सभी वित्तीय फैंसले परिवार के सबसे बड़े

उनके फैंसले पर सवाल उठाने लगे। कई लोगों ने उनके विफल होने की भविष्यवाणी तक कर दी। लेकिन उन्होंने बहस न करने का निर्णय किया। दिन में वे बहू की जिम्मेदारियां निभातीं और रात में अचार-मसाले बनाती थीं। उन्हें असली सफलता तब मिली, जब उन्होंने महाराष्ट्र राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के उभट अभियान के तहत एक महिला स्वयं सहायता समूह जॉइन किया। इस समूह के जरिए उन्होंने छोटा-सा ऋण लिया, उपकरण खरीदे और स्थानीय मेलों में उत्पाद बेचने लगीं। इसका उत्साहजनक रैस्पोन्स मिला। मांग बढ़ी तो उन्होंने और ऋण लिए, कारोबार बढ़ाया और 20 महिलाओं को रोजगार दिया। आज उनका उधम हर आठ दिन में 2 टन अचार और 200 किलो मसाले बनाता है। बिजनेस पूर्णतः पंजीकृत है, खाद्य सुरक्षा मानकों का पालन करता है और उनके



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

सदस्य लेते थे। चाहे 100 रुपए हों या 1 रुपया, हर खर्च के लिए अनुमति जरूरी थी। परिवार के युवा सदस्यों को बहुत कम आर्थिक स्वतंत्रता थी। मनीषा को सबसे ज्यादा दुख तब होता, जब वे अपने स्कूल जाने वाले तीन बच्चों को चॉकलेट या स्नैक्स खरीदने के थोड़े-से पैसे भी नहीं दे पाती थीं। इन्हीं पलों ने उनके भीतर आर्थिक आत्मनिर्भरता हासिल करने का संकल्प मजबूत कर दिया। चूंकि उन्होंने खुद कई अवसर छुटते देखे थे, इसलिए वे चाहती थीं कि उनकी दो बेटियां और बेटे के पास जीवन में बेहतर विकल्प हों। अनेक

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

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

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

शुक्रवार को अधिकांश अंतरराष्ट्रीय अखबारों के पहले पन्ने पर शीर्ष वरीयता प्राप्त जानिक सिनर की तस्वीर छपी

गर्मी और थकान उनकी सारी ऊर्जा चूस लेती है। यह ऐसा काम है, जिसमें कोई छुट्टी नहीं मिलती। उनका कहना था कि वे

कमाएं भी और एक पारंपरिक गृहणी की तरह सेवा भी करें। जब ये कामकाजी महिलाएं रसोइयों, सफाईकर्मियों या

पर्याप्त आराम या सहयोग के बिना दो फुल-टाइम भूमिकाओं में लगातार बेहतरीन प्रदर्शन की अपेक्षा की जाती है, तो उसका



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

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

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

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

हमें क्या चाहिए- संस्कृति में बदलाव या सख्त कार्रवाई

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

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

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



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

में राज्य की नगरीय मामलों की मंत्री अग्निमित्रा पॉल ने घोषणा की कि ‘अगले तीन महीने हम जागरूकता और इंफ्रास्ट्रक्चर निर्माण अभियान चलाएंगे। लोगों से आग्रह करेंगे कि वे सड़कों पर कचरा न फेंकें। तीन माह बाद 1 सितंबर से कचरा फेंलाने वालों पर जुर्माना लगाएंगे।’इन बच्चों के लिए सबसे बड़ा सबक था कि वहां के स्कूलों में सिविक रेस्पॉन्सिबिलिटी, नैतिकता, सहानुभूति और धैर्य सिखाने पर ज्यादा जोर देते हैं। यह उस अनुभव से बिल्कुल अलग था, जिसके ये स्टूडेंट आदी थे। भारतीय शिक्षा व्यवस्था में साईंस, टेक्नोलॉजी, इंजीनियरिंग और मैथ्स, बोर्ड परीक्षाओं और कम उम्र से अंग्रेजी की दक्षता को अत्यधिक प्राथमिकता दी जाती है। भारत में सफलता को अकसर नंबर, रैंक और किताबी

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

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

मंदिर चढ़ावा

शंकराचार्य बोले- मंदिर बीजेपी-आरएसएस का दफ्तर,पुलिस टिन्नु की रिमांड मांगेगी, पोस्टर लगवाने वाले सपा नेता समेत 3 गिरफ्तार

अयोध्या। अयोध्या राम मंदिर चढ़ावा चोरी मामले में

हैं। राम मंदिर राम भक्तों का मंदिर है, राम विरोधियों का नहीं

सिया से, ऐसा कलयुग आएगा, चोर करेगा मंदिर में चोरी,

के लंबित प्रस्ताव पर भी निर्णय होने की संभावना है। 20 साल का अनुभव और हिंदू धर्म का अनुयायी होना जरूरी-सीईओ पद के लिए अभ्यर्थी का ग्रेजुएट होना अनिवार्य होगा। साथ ही प्रशासन या वित्तीय प्रबंधन के क्षेत्र में कम से कम 20 साल का अनुभव होना चाहिए। अभ्यर्थी का हिंदू धर्म का अनुयायी होना भी आवश्यक शर्त रखी गई है। नियुक्ति तीन वर्ष के लिए होगी। चर्यानिन अधिकारी को वेतन, आवास और अन्य सुविधाएं ट्रस्ट उपलब्ध कराएगा तथा वह पूरी तरह ट्रस्ट के प्रति उत्तरदायी रहेगा। कैबिनेट मंत्री संजय निषाद बोले- राम-राम हैं और मंदिर-मंदिर हैं-संतकबीरनगर में कैबिनेट मंत्री और निषाद पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. संजय निषाद ने चंदा चोरी मामले पर कहा, 'राम-राम हैं और मंदिर-मंदिर हैं। किसी घर में चोरी हो जाने से घर का अस्तित्व खत्म नहीं होता, बल्कि चोरी करने वाले का अस्तित्व खत्म हो जाता है।' उन्होंने यह भी कहा कि चंदा चोरी के मामले में पकड़े गए लोगों को



शंकराचार्य अविमुक्तेश्वरानंद ने रविवार को कहा- यह अभी राम मंदिर नहीं, बल्कि आरएसएस और बीजेपी का कार्यालय है। जब यह वास्तव में राम मंदिर बन जाएगा, तभी वे वहां दर्शन करने जाएंगे। रायबरेली में उन्होंने कहा- राम मंदिर ट्रस्ट भी सरकार ने बनाया है। एसआईटी भी सरकार ने ही बनाई। वही चोर, वही पुलिस, क्या निर्णय होगा। इधर, पुलिस आरोपी रामशंकर यादव उर्फ टिन्नु और सुभाष श्रीवास्तव को रिमांड पर ले सकती है। दोनों को सोमवार को फैजाबाद कोर्ट में पेश करेगी और 7 दिन की रिमांड मांग सकती है। पुलिस जांच में पता चला था कि राम मंदिर के सभी 54 दानपात्रों की एक चाबी आरोपी टिन्नु यादव के पास रहती थी। गोरखपुर में चढ़ावा चोरी को लेकर पोस्टर लगवाने वाले सपा नेता अरविंद शुक्ला समेत 3 लोगों को पुलिस ने शनिवार देर शाम गिरफ्तार कर लिया। तीनों ने शुक्रवार रात पोस्टर लगाए थे। जिस पर लिखा था- 'राम नाम जपना, श्रद्धालुओं द्वारा चढ़ाया दान अपना। रामचंद्र कह गए सिया से, ऐसा कलयुग आएगा, चोर करेगा मंदिर में चोरी, चौकीदार देखता रह जाएगा।' 22 जुलाई को 100 पुजारियों की भर्ती के लक्ष्य पर होगा मंथन-राम मंदिर व्यवस्था के लिए 100 पुजारियों की भर्ती का लक्ष्य तय किया गया था, लेकिन फिलहाल

है। इसलिए राम विरोधियों को बोलने की कोई जरूरत नहीं है।

चौकीदार देखता रह जाएगा।' 100 पुजारियों की भर्ती का मुद्दा



अखिलेश यादव का कितना रुपया गया, राहुल गांधी ने कितना रुपया दिया? ये लोग सनातन विरोधी हैं और आज अपने आपको राम भक्त और सनातनी बता रहे हैं। ये सनातनी नहीं हो सकते। क्यों सवाल उठा रहे हो? राम मंदिर में चढ़ावा चोरी हो गया, राम मंदिर का चढ़ावा चोरी हो गया, तो आप सवाल उठा रहे हो, मुद्दा बना रहे हो। अरे विपक्ष, चुल्लू

फिर एजेंडे में-राम मंदिर व्यवस्था के लिए 100 पुजारियों की भर्ती का लक्ष्य तय किया गया था, लेकिन फिलहाल केवल 20 पुजारी ही सेवाएं दे रहे हैं। कड़ी पात्रता शर्तों और चयन प्रक्रिया के कारण भर्ती लंबे समय से अटकी हुई है। परकोटे के सभी मंदिरों में नियमित पूजा-अर्चना सुनिश्चित करने के लिए अब पुजारियों की संख्या बढ़ाने की आवश्यकता महसूस की जा रही

कानून और संविधान के अनुसार उनके अपराध के अनुरूप कड़ी सजा मिलनी चाहिए। शंकराचार्य अविमुक्तेश्वरानंद बोले- जब वास्तव में राम मंदिर बन जाएगा तब दर्शन करने जाएंगे :- शंकराचार्य स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद सरस्वती ने कहा कि यह अभी राम मंदिर नहीं, बल्कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) और भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) का कार्यालय है। शंकराचार्य ने स्पष्ट किया कि जब यह वास्तव में राम मंदिर बन जाएगा, तभी वे वहां दर्शन करने जाएंगे। शंकराचार्य ने यह बात रविवार को रायबरेली के शिवगढ़ नगर पंचायत स्थित भवानीगढ़ चौराहे पर अपने स्वागत समारोह के दौरान कही। टिन्नु यादव के पास रहती थी राम मंदिर के 54 दानपात्रों की चाबी-राम मंदिर के चढ़ावे की चोरी के मामले में बड़ा खुलासा हुआ है। मंदिर के सभी 54 दानपात्रों की एक चाबी आरोपी टिन्नु यादव के पास रहती थी। सूत्रों के अनुसार, रोज दोपहर 12 बजे दानपात्र खुलते थे। ट्रस्ट की ओर से नियुक्त गणना प्रभारी सुभाष श्रीवास्तव टिन्नु यादव को फोन करते थे। इसके बाद टिन्नु यादव का रिश्तेदार बलराम यादव चाबी लेकर पहुंचता। कई बार टिन्नु खुद भी चाबी लाता। दूसरी चाबी एसबीआई के अधिकारी के पास रहती थी। दोनों चाबियां लगाने के बाद दानपात्र खुलते थे। दानपात्रों से निकली नकदी लोहे के 6 बक्से



केवल 20 पुजारी ही सेवाएं दे रहे हैं। सारे धार्मिक अनुष्ठान सुचारू हो सके इसके लिए भर्ती प्रक्रिया पूरी किए जाने पर 22 जुलाई को होने वाली बैठक में मंथन किया जाएगा। मंत्री ओपी राजभर ने राम मंदिर निर्माण ट्रस्ट के अध्यक्ष नृपेंद्र मिश्रा के बयान पर कहा, 'देखिए, निश्चित है कि घटना जिन लोगों ने की है, उन्होंने आस्था पर चोट किया है। उसके बाद जो विपक्ष आस्था के साथ खिलवाड़ कर रहा है, वो भी एक निंदनीय काम है। 500 वर्षों के बाद, बड़े संघर्ष के बाद भगवान राम का मंदिर बना है। वो देश की जनता की आस्था भगवान राम के प्रति है। इसलिए उन्होंने इस बात को कहा है।' महामंडलेश्वर विष्णु दास बोले- राहुल-अखिलेश सत्तानत विरोधी-महामंडलेश्वर विष्णु दास जी महाराज ने कहा, राम मंदिर एक राष्ट्र मंदिर है। यह राम विरोधियों का मंदिर नहीं है। जो विपक्ष लगातार संस्कृति और सनातन के खिलाफ साजिश करता था, यह उनका मंदिर नहीं

भर पानी में डूबकर मर जाना चाहिए। राम मंदिर राम भक्तों का है। शंकराचार्य बोले- सवाल उठ रहे हैं, लेकिन कोशिश लीपापोती की ही हो रही है। शंकराचार्य अविमुक्तेश्वरानंद ने कहा, 'ये अच्छा है कि सवाल उठ रहे हैं लेकिन कोशिश लीपापोती की ही हो रही है। जब ट्रस्ट भी सरकार ने ही बनाई है और एसआईटी भी सरकार ने ही बनाई है। समझ लीजिए कि ये मामला वैसा ही है कि एक ही घर के लड़के कहें कि चोर-पुलिस खेलते हैं। ऐसा ही खेल वहां हो रहा है। वही चोर, वही पुलिस...क्या निर्णय होगा। गोरखपुर में चढ़ावा चोरी पर पोस्टर लगाने पर सपा नेता समेत 3 अरेस्ट- गोरखपुर में चढ़ावा चोरी को लेकर पोस्टर लगवाने वाले सपा नेता अरविंद शुक्ला समेत 3 लोगों को गिरफ्तार किया गया। तीनों ने शुक्रवार रात पोस्टर लगाए थे। इनमें लिखा था- 'राम नाम जपना, श्रद्धालुओं द्वारा चढ़ाया दान अपना।' और 'रामचंद्र कह गए

है। श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के सीईओ के लिए 18 जुलाई तक आवेदन-श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट में प्रशासनिक व्यवस्था को और



मजबूत करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं। ट्रस्ट में मुख्य कार्यपालक अधिकारी (सीईओ) की नियुक्ति के लिए गठित तीन सदस्यीय समिति ने पात्रता के मानक तय कर दिए हैं। इच्छुक अभ्यर्थी 18 जुलाई तक आवेदन कर सकेंगे। वहीं, अगली ट्रस्ट बैठक में मंदिर के लिए 100 पुजारियों की भर्ती

नेपाल में फिर जैन-जी प्रदर्शन- 3 दिन में हुए 3 आत्मदाह, बेरोजगारी के खिलाफ गुस्सा-पीएम बालेन शाह के इस्तीफे की मांग

काठमांडू। नेपाल में युवाओं की बढ़ती नाराजगी फिर से

और निरंकुश तरीके से शासन चलाने का आरोप लगाया है।

दलों और सामाजिक संगठनों का मानना है कि यदि सरकार

युवाओं के बीच गुंजते रहे। इन प्रदर्शनों में 77 लोगों की मौत



सड़कों पर दिखाई देने लगी है। पिछले तीन दिनों में तीन युवाओं ने अपने ऊपर पेट्रोल छिड़ककर आत्मदाह का प्रयास किया। इनमें से दो की इलाज के दौरान मौत हो गई, जबकि एक युवक गंभीर रूप से झूलसा हुआ अस्पताल में भर्ती है। प्रधानमंत्री बालेंद्र शाह 'बालेन' के इस्तीफे की मांग तेज हो गई है। राजधानी काठमांडू में युवा प्रदर्शन कर रहे हैं, वहीं विपक्षी दल नेपाली कांग्रेस ने सरकार पर युवाओं में उम्मीद और भरोसा जगाने में विफल रहने का आरोप लगाया है। जैन-जी नेपाल संगठन ने प्रधानमंत्री बालेन शाह पर जनविरोधी

संगठन का कहना है कि बजट व नीतियों में युवाओं के रोजगार और आय बढ़ाने के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाए गए। 2023 की वह घटना भी चर्चा में है, जब प्रेम आचार्य ने आत्मदाह किया था। उस समय काठमांडू के मेयर रहे बालेन शाह ने इसे राज्य की चरम विफलता बताया था। अब मौजूदा घटनाओं पर उनकी चुप्पी विपक्ष और प्रदर्शनकारियों के निशाने पर है। नेपाल में लगातार सामने आ रही इन घटनाओं ने युवाओं की मानसिक स्थिति, बेरोजगारी और सरकारी नीतियों को लेकर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। राजनीतिक

ने जल्द प्रभावी कदम नहीं उठाए तो विरोध और तेज हो सकता है। जैनजी प्रोटेस्ट में विरोध का चेहरा बने बालेन-2022 में मेयर बनने के बाद बालेन ने शहर की सफाई, विरासत संरक्षण और भ्रष्टाचार के खिलाफ सख्ती के कदम उठाए। अवैध निर्माण पर कार्रवाई से ट्रैफिक सुधरा, हालांकि इसका विरोध भी हुआ, खासकर सड़क किनारे दुकानदारों और झुग्गी बस्तियों के लोगों से। बालेन शाह का प्रभाव केवल प्रशासन तक सीमित नहीं रहा। पिछले साल सितंबर में हुए प्रदर्शनों के दौरान उनके गाने

हुईं थी और इसके पीछे सोशल मीडिया पर प्रतिबंध, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार और धीमी अर्थव्यवस्था को लेकर लोगों का गुस्सा था। प्रदर्शनकारियों ने उनके गाने 'नेपाल हंसेको' को एक तरह का प्रतीक बना लिया।

5 मार्च को हुए आम चुनाव में उनकी पार्टी ने बड़ी जीत हासिल की, जिससे नेपाल की पारंपरिक राजनीति को बड़ा झटका लगा। बालेन शाह ने झपा-5 सीट से पूर्व प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली को हराकर अपनी राजनीतिक ताकत साबित की। 35 साल की उम्र में प्रधानमंत्री पद संभालते ही वह नेपाल के सबसे युवा प्रधानमंत्री बन गए हैं।

हाई सिक्योरिटी जेल में कुख्यात गैंग्स्टरों में दुश्मनी, लॉरेंस, गोदारा, ठेहट और आनंदपाल गैंग के 90 से ज्यादा बदमाश, हर घड़ी टाइम बम सा

जयपुर। अजमेर की हाई सिक्योरिटी जेल में इस वक्त बाबू के डेर पर चिंगारी जैसी स्थिति बनी हुई है। देश और राजस्थान के सबसे कुख्यात और एक-दूसरे के जानी-दुश्मन करीब 90 हाईकोर अपराधी इस जेल की सलाखों के पीछे बंद हैं। इनमें लॉरेंस, रोहित गोदारा, आनंदपाल सिंह (एपी गैंग), राजू ठेहट, राजू फौजी, बलभाराम जाट और शिवराज सिंह हैं जैसे गैंग के बदमाश शामिल हैं। हाल ही में जेल के भीतर कुख्यात डकैत जगन गुर्जर की हत्या ने प्रशासन के दावों की पोल खोल दी है। इस मर्डर के बाद एक न्यूज पोर्टल ने जब जेल में बंद इन हाईकोर अपराधियों के गैंग कनेक्शन, उनकी पुरानी रंजिश और जेल के अंदर सुरक्षा के जमीनी हालातों की कड़ियां खंगाली हैं। एक-दूसरे के खून के प्यासे गैंग्स्टर- अजमेर हाई सिक्योरिटी जेल में इस समय कुल 90 हाईकोर कैदी बंद हैं। इनमें गैंग्स्टर लॉरेंस गैंग से उसका भांजा सचिन थापन, बॉलीवुड एक्टर सलमान खान के मर्डर की साजिश रचने वाला गैंग्स्टर कपिल पंडित, जयपुर में कई वारदातें कर चुका रितिक बॉक्सर, जगतपाल, सुमित विश्‍नोई, सुभाष बानूड़ा, दिनेश डाबर, और अजयपाल सिंह शामिल हैं। रोहित गोदारा गैंग के इशारे पर राजू ठेहट और सुखदेव सिंह गोगामेड़ी हत्याकांड को अंजाम देने वाले आरोपी भी इसी जेल में हैं। इनमें सतीश पहलवान, जतिन, विक्रम गुर्जर, मनीष बच्चियां, रोहित सिंह, रामवीर, उधम सिंह और नितिन फौजी जैसे कुख्यात बदमाश हैं।

कन्हैयालाल हत्याकांड के दोनों आरोपी रियाज अत्तारी और गौस मोहम्मद, प्रकाश विश्‍नोई सांचौर, टेरेर फंडिंग मामले में पकड़ा गया अल्टमश फरीदी, अमन अली और राजस्थान का सबसे बड़ा सीरियल रेपिस्ट सिक्ंदर उर्फ जीवाणू भी इसी जेल में बंद हैं। हाल ही में जेल में मारा गया डकैत जगन गुर्जर का छोटा भाई डकैत पप्पू गुर्जर अजमेर हाई

जगतपाल, सुमित विश्‍नोई, सुभाष बानूड़ा, दिनेश डाबर और अजयपाल सिंह के अलावा लॉरेंस का साथ देने वाले कई बदमाश हैं। राजू ठेहट और सुखदेव सिंह गोगामेड़ी हत्याकांड को अंजाम देने वाले सतीश पहलवान, जतिन, विक्रम गुर्जर, मनीष बच्चियां, रोहित सिंह, रामवीर, उधम सिंह और नितिन फौजी जैसे कुख्यात रोहित



सिक्क्योरिटी जेल में ही बंद है, जो हर पल अपने भाई की मौत का बदला लेने की आग में झूलस रहा है। लॉरेंस वरुन रोहित गोदारा गैंग : दोस्ती-दुश्मनी में बंदली-बीकानेर के कपूरीसर का रहने वाला गैंग्स्टर रोहित गोदारा पहले लॉरेंस विश्‍नोई के लिए ही काम करता था। लॉरेंस विश्‍नोई जेल में बंद था, तब रोहित गोदारा फर्जी पासपोर्ट पर विदेश भाग गया। वहां उसने लॉरेंस के सबसे करीबी रहे गोल्डी बराड के साथ मिलकर राजस्थान, पंजाब, हरियाणा और दिल्ली सहित कई स्टेट में मर्डर-फिरोती की वारदातों को अंजाम देना शुरू कर दिया था। पंजाबी सिंगर सिद्धू मुसेवाला मर्डर में भी ये जुगलबंदी शामिल रही थी। साल 2024-2025 के आस-पास लॉरेंस गैंग में फूट पड़ गई। लॉरेंस के भाई अनमोल विश्‍नोई को अमेरिका में गिरफ्तार कर लिया गया था। लॉरेंस को तब शक हुआ कि गोल्डी बराड और रोहित गोदारा ने अनमोल की मदद नहीं की, बल्कि उसके लीगल केस में गुजरवाही बरती और कई अहम जानकारी भी लीक की। इसके बाद लॉरेंस ने गोल्डी बराड और रोहित गोदारा से अपनी राहें अलग कर लीं। इसके बाद लॉरेंस गैंग और गोल्डी-रोहित गैंग ने वारदातों की जिम्मेदारी भी अलग-अलग लेनी शुरू कर दी। इसी के बाद दोनों गैंग एक-दूसरे के खून की प्यासी हो गईं। अजमेर जेल में गैंग्स्टर लॉरेंस की गैंग में शामिल लॉरेंस उसका सगा भांजा सचिन थापन, कपिल पंडित, श्रुतिक बॉक्सर,

गोदारा गैंग के माने जाते हैं। आशंका है कि कभी भी वर्चस्व की जंग हो सकती है। शिवराज सिंह वरुन भानु प्रताप गैंग : 17 साल पुरानी गैंगवार, जेल में भी रहता है डर-12 मई 2009 को चित्तौड़गढ़ के मेनाल एरिया में भानु प्रताप गैंग ने शिवराज सिंह हाड़ा के भाई बृजराज सिंह हाड़ा की हत्या कर दी थी। जेल में बंद शिवराज ने इसका बदला लिया। अप्रैल 2011 में पेशी पर ले जाते समय भानु प्रताप पर फायरिंग कर दी थी। इस फायरिंग में गैंग्स्टर भानु प्रताप सिंह, कमांडो प्रकाश और सोहनलाल की हत्या कर दी थी। दोनों गैंग में दुश्मनी का खेल यहीं नहीं थमा। इसके बाद भानु प्रताप गैंग को लीड कर रहे हिस्ट्रीशीटर रणवीर चौधरी ने 25 अप्रैल 2011 को शिवराज गैंग के रमेश जोशी को मौत के घाट उतार दिया था। इसके बाद शिवराज गैंग के गुर्गों ने कोटा के श्रीनाथपुरम स्टेडियम में 22 दिसंबर 2019 को भानु प्रताप गैंग को लीड कर रहे रणवीर चौधरी की हत्या कर दी। वर्तमान में कुख्यात गैंग्स्टर शिवराज सिंह हाड़ा गैंग के गौरव, लोकेश और शराफत के साथ ही दुश्मन भानु प्रताप गैंग का नंदू शूटर भी इसी जेल में बंद है। जेल सूत्रों की माने तो इन दोनों गैंग के बीच रंजिश कभी भी गैंगवार में बदल सकती है। कैदियों को रखने की व्यवस्था चाक-चौबंद, लेकिन कई दिक्कतें-जेल सूत्रों के मुताबिक, इन हाईकोर कैदियों को हाई सिक्क्योरिटी जेल में रखने के लिए कई चीजों का ध्यान रखा जाता

है। बावजूद इसके जमीनी स्तर पर कई कमजोरियां भी रहती हैं। जेल में जब कोई कैदी आता है तो उसका और उसकी गैंग का पूरा रिकॉर्ड पुलिस के पास होता है। इंटेलिजेंस इनपुट भी लिया जाता है। इसके बाद उसे विरोधी गैंग से अलग ब्लॉक में ही बैरक या सेल अलॉट की जाती है। जेल सॉर्सज की माने तो एक ही ब्लॉक में कम से कम 5 और अधिकतम 6 सेल होती हैं। केवल दिन में ही सेल को अनलॉक किया जाता है। अधिकतर समय एक ब्लॉक के कैदियों का आपस में मिलना व बातचीत करना होता रहता है। कई बार कैदियों की शिफ्टिंग और अलॉटमेंट में रसूख का असर भी रहता है। साइको कैदियों को लेकर जेल में कोई अलग से विशेष सुविधा नहीं है। उनका तो अंदाजा भी लगाना मुश्किल होता है कि वो कब क्या कर बैठेंगे? कई मामलों में जेल स्टाफ की मिलीभगत भी सामने आ जाती है, जिसके सहारे हाईकोर गैंग्स्टर बड़ी क्राइम प्लानिंग कर लेते हैं। कई बार सीसीटीवी कैमरे भी टेक्निकल खराबी की वजह से बंद हो जाते हैं, जिसका फायदा जेल में बंद गैंग्स्टर उठाते हैं। अजमेर हाई सिक्क्योरिटी जेल में टोटल 4 वार्ड हैं और इनमें करीब 16 ब्लॉक हैं। हर ब्लॉक में कम से कम 5 सेल (कोठरी) और अधिकतम 6 सेल (कोठरी) मिलाकर लिया। अप्रैल 2011 में पेशी पर ले जाते समय भानु प्रताप पर फायरिंग कर दी थी। इस फायरिंग में गैंग्स्टर भानु प्रताप सिंह, कमांडो प्रकाश और सोहनलाल की हत्या कर दी थी। दोनों गैंग में दुश्मनी का खेल यहीं नहीं थमा। इसके बाद भानु प्रताप गैंग को लीड कर रहे हिस्ट्रीशीटर रणवीर चौधरी ने 25 अप्रैल 2011 को शिवराज गैंग के रमेश जोशी को मौत के घाट उतार दिया था। इसके बाद शिवराज गैंग के गुर्गों ने कोटा के श्रीनाथपुरम स्टेडियम में 22 दिसंबर 2019 को भानु प्रताप गैंग को लीड कर रहे रणवीर चौधरी की हत्या कर दी। वर्तमान में कुख्यात गैंग्स्टर शिवराज सिंह हाड़ा गैंग के गौरव, लोकेश और शराफत के साथ ही दुश्मन भानु प्रताप गैंग का नंदू शूटर भी इसी जेल में बंद है। जेल सूत्रों की माने तो इन दोनों गैंग के बीच रंजिश कभी भी गैंगवार में बदल सकती है। कैदियों को रखने की व्यवस्था चाक-चौबंद, लेकिन कई दिक्कतें-जेल सूत्रों के मुताबिक, इन हाईकोर कैदियों को हाई सिक्क्योरिटी जेल में रखने के लिए कई चीजों का ध्यान रखा जाता

हार्डकोर क्रिमिनल्स की गैंग्स राइडवेलरी का भी ध्यान रखते हुए ही उन्हें जेल में अलग-अलग बंद रखा जाता है। ऐसे कैदियों और बंदियों की मॉनिटरिंग भी जेल प्रशासन करता रहता है। अब इसी बीच इनके बीच अगर अचानक कोई नई दुश्मनी पनपती है, या किसी बात को लेकर उनमें कोई विवाद होता है तो उसको तत्काल समझना मुश्किल हो जाता है।

कहानी नोरा की- जीवन में आगे निकलने की जद्दोज़हद, परेशानी, ठगी और न जाने क्या.. काम दिलाने की आइ में ठगे गए 20 लाख रुपए,नोरा फतेही बोलीं- मेरा मजाक उड़ाया गया

मुंबई। मुंबई की चमक-दमक के पीछे ठगी, ताने और संघर्ष की लंबी कहानी भी छुपी है। नोरा फतेही की जिंदगी भी ऐसी ही रही, जहां काम दिलाने का वादा कर 20 लाख रुपए ठग लिए गए और कई बार

मिली। फिर मैंने बहुत ऑडिशन देने शुरू किए। गुजारे के लिए किया वेंटर का काम, बेचे लॉटरी टिकट-स्ट्रगल के दिनों में आर्थिक स्थिति इतनी खराब थी कि उन्हें गुजारे के लिए छोटे-मोटे काम करने पड़े। नोरा

दिए। लेकिन बाद में उनका व्यवहार बदल गया। जब मैंने एजेंसी छोड़ने और पैसे वापस मांगने की बात की, तो उन्होंने साफ कह दिया कि पैसे नहीं मिलेंगे।उस समय मैंने 20 लाख रुपए गंवा

नहीं मिलते थे। नोरा कहती हैं- 'दिलबर' के अलावा भी मैंने कई गाने फ्री में किए हैं। उस समय पैसे कमाना मेरा उद्देश्य नहीं था। मैं फिल्म इंडस्ट्री में खुद को प्रूव करना चाहती थी, इसलिए पैसे की डिमांड नहीं की। इंडस्ट्री में लोगों के पास बहुत ऑप्शन हैं। मैं नहीं तो कोई और करेगा। मेरे लिए सबसे बड़ी बात मौका मिलना था। एक के बाद एक दिए सुपरहिट डांस नंबर- 'दिलबर' की सफलता के बाद नोरा ने पीछे मुड़कर नहीं देखा। उन्होंने 'कमरिया', 'ओ साकी साकी' और 'गमी' जैसे कई सुपरहिट गानों में अपनी दमदार मौजूदगी दर्ज कराई। देखते ही देखते वह बॉलीवुड की लोकप्रिय डांस परफॉर्मर्स में शामिल हो गईं। गाने पर हुआ विवाद, मांगनी पड़ी थी माफी-नोरा फतेही हाल ही में फिल्म 'केडी: द डेविल' के गाने 'सरके चुनर तेरी सरके' को लेकर विवादों में घिर गई थीं। गाने के रिलीज होने के बाद सोशल मीडिया पर इसके बोल और प्रस्तुति पर आपत्ति जताई गई। कई लोगों ने आरोप लगाया कि गाने में महिलाओं को गलत तरीके से दिखाया गया है। मामला बढ़ने के बाद यह राष्ट्रीय महिला आयोग तक पहुंच गया। विवाद के बाद आयोग ने नोरा समेत गाने से जुड़े अन्य लोगों को पेश होने के लिए कहा। सुनवाई के दौरान नोरा आयोग के सामने पहुंचीं और लिखित रूप से माफी मांगी। उन्होंने कहा कि उनका उद्देश्य किसी की



उन्हें बिना फीस के गाने करने पड़े। 'मेरा मजाक उड़ाया गया, दिलबर जैसे कई गाने फ्री में करने पड़े'- यह दौर उनकी पहचान बनने से पहले के संघर्ष को दिखाता है। कनाडा से मुंबई आई नोरा ने वेंटर से लेकर ऑडिशन तक हर रास्ता अपनाया, लेकिन हार नहीं मानी। यही संघर्ष आगे चलकर उनकी स्टारडम की सबसे बड़ी ताकत बना। नोरा फतेही जन्म: 6 फरवरी 1992, कनाडा मां-पिता मोरक्को के रहने वाले छोटा भाई ओमर फतेही, पढ़ाई- टोरंटो के वेस्टव्यू सेंटिनियल सेकेंडरी स्कूल से ग्रेजुएशन मुस्लिम परिवार से ताल्लुक रखती हैं। छिपकर डांस करती थीं नोरा, नहीं ली ट्रेनिंग; मां ने डांटा और पिटाई भी की- नोरा का जन्म एक रूढ़िवादी मुस्लिम परिवार में हुआ। घर में डांस को लेकर कड़ा विरोध था, लेकिन उनके अंदर बचपन से ही डांस का जुनून था। उन्होंने कभी प्रोफेशनल डांस ट्रेनिंग नहीं ली। वे अलग-अलग डांस स्टाइल्स वीडियो देखकर और लगातार प्रैक्टिस से सीखती रहीं। नोरा बचपन में घर के अंदर बंद कमरे में छिपकर डांस करती थीं। उन्हें डर रहता था कि परिवार को पता चल गया तो डांट पड़ेगी। एक बार उनकी मां ने उन्हें डांस करते देख लिया, जिसके बाद उन्हें डांट और सख्त प्रतिक्रिया का सामना करना पड़ा। यहां तक की मां ने पिटाई भी की। विरोध के बावजूद नोरा ने डांस करना नहीं छोड़ा और अपने सपनों के लिए डटी रहीं। हफ्ते के 3 हजार रुपए में चलाना पड़ता

ने कॉफी शॉप में वेंटर का काम किया और लॉटरी टिकट भी बेचे। मॉडलिंग और छोटे प्रोजेक्ट्स मिलने लगे थे, लेकिन कई बार काम के बाद भी भुगतान नहीं मिलता था। कई दिन सिर्फ ब्रेड और अंडे खाकर बित्ताए-नोरा के लिए सबसे मुश्किल समय वह था जब पैसें की कमी

दिए। ये वही पैसे थे, जो मैंने एक विज्ञापन में काम करके कमाए थे। 'बिग बॉस 9' से मिली पहचान- साल 2015 में नोरा को टीवी के चर्चित रियलिटी शो 'बिग बॉस 9' में हिस्सा लेने का मौका मिला। शो में उनका सफर लंबा नहीं रहा, लेकिन इससे उन्हें दर्शकों के बीच



के कारण उन्हें खाने तक के लिए संघर्ष करना पड़ता था। उन्होंने बताया कि कई बार दिनभर सिर्फ ब्रेड और अंडे खाकर गुजारा करना पड़ा। इसके बावजूद उन्होंने मुंबई छोड़ने का विचार नहीं किया और अपने सपनों के लिए डटी रहीं। हफ्ते के 3 हजार रुपए में चलाना पड़ता

पहचान मिलने लगी। इसके बाद उन्होंने कई डांस परफॉर्मंस और फिल्मों में छोटे-बड़े मौके हासिल किए। नोरा फतेही ने 2014 में फिल्म 'रोर: टाइगर्स ऑफ द सुंदरबन्स' से बॉलीवुड डेब्यू किया। इसके बाद उन्हें साउथ इंडस्ट्री से भी कई फिल्मों के ऑफर

भावनाओं को ठेस पहुंचाना नहीं था और एक कलाकार के तौर पर वे अपनी सामाजिक जिम्मेदारी समझती हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, नोरा ने आयोग को बताया कि उन्होंने गाने की शूटिंग एक अलग क्रिएटिव विजन के तहत की थी और रिलीज के समय हुए कुछ बदलावों की उन्हें पूरी जानकारी नहीं थी। उन्होंने यह भी कहा कि विवाद के बाद उन्हें मामलों की गंभीरता समझ आई। सुनवाई के दौरान उन्होंने सामाजिक पहल से जुड़ने की बात कही। रिपोर्ट्स के अनुसार, उन्होंने अनाथ लड़कियों की शिक्षा और सहयोग से जुड़े प्रयासों में योगदान देने की इच्छा जताई। छोटे-छोटे रोल्स करके यहां तक पहुंची हूं-नोरा फतेही कहती हैं- छोटे-छोटे रोल्स करके यहां तक पहुंची हूं। मैं लोगों से कहती थी कि मेरे बारे में भी सोचें। यह कहने से पहले कई बार सोचती थी कि कैसे कहूं। 'दिलबर' के बाद लोगों को लगता था कि मैं सिर्फ गाने कर सकती हूं, लेकिन मुझे एक्टिंग करनी थी।

मुझे लगने लगा था कि गानों में टाइपकास्ट हो रही हूं। मैंने ऑडिशन देने शुरू किए। कुणाल खेमू ने मुझे 'मडगांव एक्सप्रेस' में मौका दिया। नोरा फतेही की फिल्में और टीवी शो- 2015- बाहुबली सॉन्ग-मनोहरी, 2016- रॉकी हैंडसम सॉन्ग- रॉक द पार्टी, 2018- सत्यमेव जयते सॉन्ग- दिलबर स्त्री-सॉन्ग- कमरिया, 2019- बाटला हाउस सॉन्ग- ओ साकी साकी मरजावां सॉन्ग- एक तो कम जिंदगानी, 2020 स्ट्रीट डांसर 3डी बतौर एक्ट्रेस, 2021 भुज: द प्राइड ऑफ इंडिया सत्यमेव जयते 2-सॉन्ग- कुसु कुसु 2022- थैंक गॉड-मानिके, 2024- कैंक बतौर एक्ट्रेस मडगांव एक्सप्रेस बतौर एक्ट्रेस। टेलीविजन शो-2015- बिग बॉस 9 बतौर कंटेस्टेंट, 2016- झलक दिखला जा 9 कंटेस्टेंट, 2018- एमटीवी डेटिंग इन द डार्क बतौर होस्ट, 2022 - डांस दीवाने जूनियर 1 बतौर जज झलक दिखला जा 10 बतौर जज, 2023 हिप हॉप इंडिया 1 बतौर जज, 6 मार्च 2021 को, फतेही पहली अफ्रीकी-अरब महिला कलाकार बनीं, जिनके गाने दिलबर ने यूट्यूब पर एक बिलियन व्यूज क्रॉस किए।

मिले। नोरा 2015 में रिलीज हुई सुपरहिट फिल्म 'बाहुबली' के गाने 'मनोहरी' में नजर आई थीं। 'दिलबर' ने बदल दी जिंदगी-नोरा के करियर का सबसे बड़ा टर्निंग पॉइंट 2018 में आया, जब फिल्म 'सत्यमेव जयते' का गाना 'दिलबर' रिलीज हुआ। यह गाना जबरदस्त हिट साबित हुआ और नोरा रातोंरात देशभर में चर्चा में आ गईं। उनके डांस स्टाइल, स्क्रीन प्रेजेंस और एक्सप्रेशंस ने दर्शकों का दिल जीत लिया। बिना पेमेंट के काम करने पड़े-हालांकि, करियर की शुरुआत में उन्हें फिल्मों में पैसे

धुरंधर फेम सिंगर ने परफॉर्मंस रोककर सगाई का किया ऐलान, मंगेतर को स्टेज पर बुलाकर बोली- दिस इज माय मैन, दौड़कर लगाया गल

लुधियाना। पंजाबी सिंगर जैस्मीन सैंडलस के 'द ड्रीम गर्ल इंडिया दूर' के पहले कॉन्सर्ट के

शख्स हैं जिन्होंने मुझे अंगूठी पहनाई है। आप सभी जान लीजिए, यही मेरे जीवनसाथी हैं।

देश में किए संघर्ष की है। फिल्म धुरंधर की हालिया ब्लॉकबस्टर सफलता और जैस्मिन के गीत



दौरान एक ऐसा पल सामने आया, जिसने हजारों फैंस को हैरान कर दिया। लाइव परफॉर्मंस के बीच जैस्मिन ने अपने रिश्ते को सार्वजनिक करते हुए स्टेज पर एक शख्स को बुलाया और बताया कि वही उनके मंगेतर हैं।कॉन्सर्ट अपने पूरे रंग में था और फैंस जैस्मिन के गानों पर झूम रहे थे। इसी दौरान अचानक म्यूजिक धीमा हो गया। जैस्मिन ने एक शख्स का हाथ पकड़कर उन्हें स्टेज पर बुलाया और कहा- आई हैव अ लिटिल सीक्रेट... आई हैव अ लिटिल, मैंसिव सीक्रेट। यानी मेरे पास एक छोटा सा राज है... मेरे पास एक बहुत बड़ा राज है। इसके बाद उन्होंने फैंस से उत्साह के साथ कहा-कैन यू से शेखर? कैन यू से शेखर? कैन यू से चौधरी साहब?' इस दौरान पूरा स्टेडियम तालियों और हूटिंग से गुंज उठा। इसके बाद जैस्मिन ने अपने रिश्ते का खुलासा करते हुए कहा- मैं बुला लिया स्टेज पे... दिस इज अ मैन हू पुट अ रिंग ऑन इट। दिस इज माय मैन, एवरीबडी। यानी ये वही

जैस्मिन की यह घोषणा सुनते ही स्टेडियम में मौजूद हजारों फैंस खुशी से झूम उठे। इसके बाद जैस्मिन दौड़कर शेखर के गले लग गईं। शेखर ने उन्हें प्यार से अपनी बांहों में उठाया। दोनों ने बैकग्राउंड में बज रहे रोमांटिक पंजाबी गाने पर साथ में डांस भी किया। स्टेज पर चल रही स्पार्टिकलर्स की आतिशबाजी ने इस खास पल को और भी यादगार बना दिया। दिल्ली के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में शनिवार रात आयोजित कॉन्सर्ट का यह वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। फैंस जैस्मिन सैंडलस को नई शुरुआत के लिए बधाई दे रहे हैं। जैस्मिन का सिंगर बनने का पूरा सफर-1985 में पंजाब के जालंधर में जन्म: जालंधर में 1985 में जन्मी जैस्मिन को स्कूल की पढ़ाई से ज्यादा संगीत की कलास पसंद थी। आज ग्लोबल पंजाबी पॉप स्टार बन चुकीं जैस्मिन को फैंस ने गुलाबी क्वीन का टैग दिया है। उनके जीवन की कहानी सिर्फ हिंदी गानों की नहीं है, बल्कि यह कहानी दूसरे

ने फिर साबित कर दिया है कि उनका जादू बरकरार है। 6 साल की उम्र में शुरू कर दिया था गाना: जैस्मिन सैंडलस बताती हैं कि स्कूल में उन्हें मैथ या साइंस की क्लास बोरिंग लगती थी। उनका मन हमेशा म्यूजिक क्लास में रमता था। 6 साल की उम्र में उन्होंने गाना शुरू कर दिया था। उनकी मां ने हमेशा उनके इस जुनून को समझा और उन्हें प्रोत्साहित किया। 13 साल की उम्र में परिवार जालंधर से कैलिफोर्निया गया: जब जैस्मिन 13 साल की थी तब उनके जीवन में एक बड़ा मोड़ आया। उनका परिवार स्टॉकटन, कैलिफोर्निया (अमेरिका) शिफ्ट हो गया। एक नए देश में बिना किसी दोस्त और बिना किसी जान-पहचान के जैस्मिन ने अपनी पहचान बनाई। इस मुश्किल दौर में संगीत ही उनका एकमात्र सहारा बना। उन्होंने कविताएं लिखने शुरू कीं और धीरे-धीरे उन्हें धुनों में ढालने लगीं। यहीं पर उन्होंने अपनी पंजाबी जड़ों के संगीत को वेस्ट कोस्ट हिप-हॉप के साथ मिलाकर अलग स्टाइल बनाया।

‘स्पाइडरमैन’ फेम टॉम हॉलैंड ने पी कर्टिंग चाय ‘द ओडिसी’ के प्रीमियर से पहले क्रिस्टोफर नोलन के साथ पहुंचे कैफे

मुंबई।मुंबई में शनिवार को क्रिस्टोफर नोलन की फिल्म 'द

ओडिसी' के मुंबई में हुए प्रीमियर में फिल्म की कास्ट और मेकर्स

'लव लेटर'-:टॉम हॉलैंड ने प्रीमियर के दौरान कहा कि यह

नॉर्मिनेशन और 18 अवार्ड मिल चुके हैं। उन्होंने 'द डार्क नाइट



ओडिसी' का भारतीय प्रीमियर हुआ। स्पेशल स्क्रीनिंग में नोलन के साथ टॉम हॉलैंड और मैट डेमन भी शामिल हुए। प्रीमियर से पहले तीनों एक कैफे में चाय पीने के लिए रुके। यूनिवर्सल पिक्चर्स इंडिया ने सोशल मीडिया पर उनकी तस्वीरें शेयर करते हुए लिखा, 'मुंबई में 'द ओडिसी' के प्रीमियर से पहले चाय के लिए छोटा सा ब्रेक। एक बड़ी रात का इंतजार है, लेकिन चाय सबसे पहले!' तस्वीरों पर सोशल मीडिया यूजर्स ने कई प्रतिक्रियाएं दीं। किसी ने लिखा, 'रेड कार्पेट से पहले चाय का ब्रेक।' एक यूजर ने लिखा, 'दशक की सबसे बड़ी फिल्म बनाने के बाद भी, सादगी बरकरारा।' फिल्म 'द

के साथ-साथ कई बॉलीवुड सेलेब्स भी पहुंचे। 17 जुलाई को रिलीज होगी 'द ओडिसी' मैट डेमन, ऐनी हैथवे, टॉम हॉलैंड, रॉबर्ट पैटिनसन, लुपिता न्योंगो, सामंथा मोर्टन, जेडया और चार्लीज थेरॉन स्टारर 'द ओडिसी' 17 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। क्रिस्टोफर नोलन ने कहा कि वह 'टेनेट' का प्रीमियर भारत में करना चाहते थे, क्योंकि उसकी शूटिंग मुंबई में हुई थी। हालांकि, कोविड महामारी के कारण ऐसा नहीं हो सका। उन्होंने कहा कि अब 'द ओडिसी' के साथ भारत आना उनवेंग लिए ब्रेकद उत्साहजनक है। टॉम हॉलैंड ने फिल्म को बताया दर्शकों के लिए

फिल्म सिनेमा और दर्शकों के लिए एक लव लेटर जैसी है। उन्होंने कहा कि फिल्म में मैट डेमन और ऐनी हैथवे के किरदारों के इमोशन दर्शकों तक गहराई से पहुंचेंगे और लोगों को नोलन के काम से एक अलग जुड़ाव महसूस होगा। क्रिस्टोफर नोलन हॉलीवुड के सबसे सफल और प्रभावशाली फिल्म निर्देशकों में गिने जाते हैं। उन्होंने अपनी अનોखी कहानी कहने की शैली और शानदार निर्देशन से दुनिया भर में अलग पहचान बनाई है। साल 2024 में फिल्म 'ओपनहाइमर' के लिए उन्हें बेस्ट डायरेक्टर और बेस्ट पिक्चर का ऑस्कर अवार्ड मिला था। उनकी फिल्मों को अब तक 49 ऑस्कर



ट्रायोलॉजी', 'इनस्पेन', 'इंटरस्टेलर', 'डनकर्व' और 'मेमेटो' जैसी फिल्में बनाई हैं। उनकी फिल्मों ने दुनिया भर में 6 बिलियन डॉलर से ज्यादा की कमाई की है।

स्वत्वाधिकारी एवं मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
द्वारा रामा प्रिंटर्स
53/25/1 ए बेली रोड
न्यू कटरा प्रयागराज
(उ.प्र.) 211002 से
मुद्रित एवं सी-41युपी
एसआईडीसी औद्योगिक
क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक
डा.पुनीत अरोरा
मो.नं.09415608710
RNINO.UPHIN/2015/63398
www.adhuniksamachar.com
नोट:- इस समाचार पत्र में
प्रकाशित समस्त समाचारों के
चयन एवं सम्पादन हेतु
पी0आरबी0 एक्ट के अन्तर्गत
उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न
समस्त विवाद इलाहाबाद
न्यायालय के अधीन ही होगा।