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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक - 64 | प्रयागराज, शुक्रवार 15 मई, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

अब पीछे हटने की कोई गुंजाइश नहीं,हम पूरी तरह तैयार,अमेरिका को हमारी ताकत का सही अंदाजा नहीं-ईरान

तेहरान। ईरान जंग के बीच होर्मुज स्ट्रेट में गुजरात का एक और मालवाहक जहाज डूब गया। 'हाजी अली' नाम का जहाज 13 मई की सुबह ओमान के समुद्री क्षेत्र से गुजर रहा था, तभी उससे कोई ड्रोन या मिसाइल जैसा हथियार टकरा गया। हादसे के बाद जहाज में आग लग गई, हालांकि ओमान कोस्टगार्ड ने सभी 14 क्रू मेंबर्स को सुरक्षित बचा लिया। गुजरात के द्वारका निवासी और जहाज मालिक सुलतान अहमद अंसार ने बताया कि एमएसवी हाजी अली जहाज बेरबेरा पोर्ट से शारजाह जा रहा था। सुबह करीब 3:30 बजे ओमान के समुद्री तट के पास जहाज हादसे का शिकार हो गया। क्रू मेंबर्स ने बताया कि जहाज से किसी विस्फोटक जैसी चीज के टकराने की आवाज सुनाई दी थी। इसके बाद जहाज में आग लग गई। हालात बिगड़ने पर सभी 14 क्रू मेंबर्स ने लाइफ बोट की मदद से जहाज छोड़ा। इससे पहले 7 मई को होर्मुज स्ट्रेट से गुजर रहा गुजरात के द्वारका का एक और मालवाहक जहाज एमएसवी एएल फैज नूरे सुलेमानी-ध भी अमेरिका और ईरान नेवी के बीच फायररिंग का शिकार हुआ था। पिछले 24 घंटे के 5 बड़े अपडेट्स-1. तेहरान में युद्ध प्रभावित 80फीसदी इलाकों

की मरम्मत पूरीः ईरान के सरकारी मीडिया के मुताबिक राजधानी तेहरान में युद्ध से प्रभावित करीब 80फीसदी इलाकों की मरम्मत पूरी हो चुकी है। युद्ध में 60 हजार से ज्यादा रिहायशी इमारतें प्रभावित हुई थीं। 2. होर्मुज संकट से यूरोप में जेट फ्यूल की भारी कमीः आईईए के मुताबिक मार्च में यूरोप को रोज 3.3 लाख बैरल जेट फ्यूल मिल रहा था, जो अप्रैल में घटकर सिर्फ 60 हजार बैरल रह गया। 3. लेबनान में इजराइली हमलों से मौतों का आंकड़ा 2,896 पहुंचाः लेबनान के स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक इजराइली हमलों में अब तक 2,896 लोगों की मौत हो चुकी है। मृतकों में 200 से ज्यादा बच्चे शामिल हैं। 4. अमेरिका आईआरजीसी नेटवर्क की जानकारी पर देगा 15 मिलियन डॉलरः अमेरिकी विदेश विभाग ने ईरानी रिवोल्यूशनरी गार्ड्स (आईआरजीसी) की फंडिंग और वित्तीय नेटवर्क की जानकारी देने पर 15 मिलियन डॉलर इनाम का ऐलान किया है। 5. रिपोर्ट- सऊदी अरब ने मार्च में ईरान पर गुप्त हमले किएः रॉयटर्स ने अमेरिकी और ईरानी अधिकारियों के हवाले से दावा किया कि मार्च में सऊदी अरब ने ईरान पर जवाबी गुप्त हमले किए थे। दावा- हिजबुल्लाह के ड्रोन ने इजराइली सैन्य ट्रक को निशाना बनाया-ईरान समर्थित मीडिया आउटलेट प्रेस टीवी ने दावा किया है कि दक्षिणी लेबनान के तैर हरफा इलाके में हिजबुल्लाह के आत्मघाती ड्रोन ने इजराइली सेना के सैन्य ट्रक को निशाना बनाया। रिपोर्ट के मुताबिक घटना दक्षिणी लेबनान के तैर हरफा कस्बे में हुई। दावे में कहा गया कि हिजबुल्लाह के आत्मघाती ड्रोन ने इजराइली कब्जे वाली सेना के सैन्य ट्रक को निशाना बनाया। हालांकि इजराइली सेना की तरफ से इस दावे पर तत्काल कोई प्रतिक्रिया नहीं आई है। अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रुबियो ने कहा है कि ईरान का मौजूदा शासन परमाणु हथियार चाहता है, लेकिन राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के नेतृत्व में दुनिया ऐसा नहीं होने देगी। रुबियो के मुताबिक दुनिया इस बात पर एकजुट है कि ईरान को परमाणु हथियार नहीं मिलना चाहिए। उन्होंने कहा कि राष्ट्रपति ट्रम्प इस मुद्दे पर स्पष्ट रुख रखते हैं और ईरान को परमाणु शक्ति बनने से रोकना अमेरिका की प्राथमिकता है।

चीन में ट्रम्प-जिनपिंग की मुलाकात,चीनी राष्ट्रपति बोले- अमेरिका और चीन पार्टनर बनें, कॉम्पटीटर नहीं

ट्रम्प ने कहा- आपका दोस्त होना सम्मान की बात

बीजिंग। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने गुरुवार को बीजिंग में चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग से मुलाकात की। बीजिंग के ग्रेट हॉल ऑफ द पीपल में जिनपिंग ने ट्रम्प का स्वागत किया। इस दौरान ट्रम्प को गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया और दोनों नेताओं ने हाथ मिलाया। बैठक की शुरुआत में जिनपिंग ने कहा कि पूरी दुनिया इस बैठक पर नजर लगाए हुए है। उन्होंने कहा कि दुनिया तेजी से बदल रही है और अमेरिका-चीन रिश्ते वैश्विक स्थिरता के लिए बेहद अहम हैं। जिनपिंग ने कहा कि दोनों देशों को 'प्रतिद्वंद्वी नहीं, बल्कि साझेदार' बनना चाहिए। वहीं ट्रम्प ने जिनपिंग की तारीफ करते हुए कहा, 'आपका दोस्त होना सम्मान की बात है।' ट्रम्प ने कहा कि अमेरिका और चीन के रिश्ते पहले से बेहतर होने वाले हैं। उन्होंने यह भी कहा कि वह दुनिया के सबसे बड़े कारोबारी नेताओं को अपने साथ लेकर चीन आए हैं। ट्रम्प के प्रतिनिधिमंडल में इलॉन मस्क, एप्पल सीईओ टिम कुक और बोइंग सीईओ समेत कई बड़े अमेरिकी कारोबारी शामिल हैं। बैठक में व्यापार, टैरिफ, सेमीकंडक्टर, एआई, रेयर अर्थ

मिनरल्स और ताइवान जैसे मुद्दों पर चर्चा होने की संभावना है। अमेरिका-चीन में 9 लाख करोड़ रुपए की डील संभव-इस दौरे की सबसे बड़ी चर्चा बोइंग विमान डील को लेकर है। रिपोर्ट्स के मुताबिक चीन अमेरिकी कंपनी बोइंग से करीब 9 लाख करोड़ रुपए के विमानों की खरीद का बड़ा समझौता कर सकता है। अगर यह डील होती है तो यह दुनिया की सबसे बड़ी एविएशन डील में शामिल हो सकती है। बैठक में व्यापार, टैरिफ, सेमीकंडक्टर, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और ताइवान जैसे मुद्दों पर भी बातचीत होगी। पिछले कुछ सालों में दोनों देशों के रिश्तों में काफी तनाव रहा है, इसलिए इस मुलाकात को काफी अहम माना जा रहा है। जिनपिंग बोले- चीन के दरवाजे अमेरिकी कंपनियों के लिए और खुले-जिनपिंग ने ट्रम्प के साथ दो घंटे चली बैठक के बाद अमेरिकी बिजनेस लीडर्स से मुलाकात की। उन्होंने कहा कि चीन का दरवाजा अमेरिकी कंपनियों के लिए और ज्यादा खुलेगा और उन्हें यहां बड़े अवसर मिलेंगे। चीनी सरकारी मीडिया शिन्हुआ के मुताबिक जिनपिंग ने कहा कि अमेरिकी कंपनियां चीन के विकास में लंबे समय से शामिल रही हैं और इससे दोनों देशों को फायदा हुआ है। उन्होंने कहा कि चीन अमेरिका के साथ पारस्परिक सहयोग मजबूत करना चाहता है। जिनपिंग ने कहा कि अमेरिकी कंपनियों के लिए चीन में आगे और ज्यादा अवसर मौजूद रहेंगे। ट्रम्प लंबे समय से चीन पर ज्यादा अमेरिकी सामान खरीदने का दबाव बना रहे हैं। जिनपिंग बोले- ताइवान मुद्दा गलत तरीके से संभाला तो रिश्ते खतरनाक मोड़ पर पहुंच सकते हैं.बैठक में जिनपिंग ने कहा कि ताइवान का मुद्दा अमेरिका-चीन रिश्तों में सबसे अहम है। उन्होंने चेतावनी दी कि अगर इसे सही तरीके से नहीं संभाला गया तो दोनों देशों के रिश्ते बेहद खतरनाक स्थिति में पहुंच सकते हैं। चीनी सरकारी एजेंसी शिन्हुआ के मुताबिक जिनपिंग ने ट्रम्प के साथ जारी बैठक में ताइवान मुद्दा उठाया। उन्होंने कहा कि अगर ताइवान मामले को सही तरीके से संभाला गया तो अमेरिका और चीन के रिश्तों में स्थिरता बनी रह सकती है।

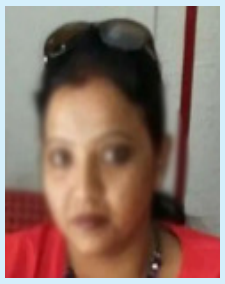
पीएम की बचत की अपील- 12 राज्यों में असर,त्रिपुरा में 50फीसदी कर्मचारी ही ऑफिस आएंगे,खद्दर/खाकी का काफिला हुआ आधा

नयी दिल्ली। पीएम मोदी की बचत की अपील का असर 12 राज्यों में दिख रहा है। त्रिपुरा में ग्रुप सी और डी के सिर्फ 50फीसदी सरकारी कर्मचारी ही रोज ऑफिस आएंगे, बाकी कर्मचारी वर्क फ्रॉम होम करेंगे। आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू और गोवा के सीएम प्रमोद सावंत ने पेट्रोल बचाने, सरकारी खर्च कम करने के लिए अपने काफिले में गाड़ियों की संख्या 50फीसदी कम करने का फैसला लिया है। पंजाब में गवर्नर ऑफिस में हर बुधवार को अधिकारी चार-पहिया वाहन से नहीं आएंगे। हरियाणा में सीएम नायब सिंह सैनी हफ्ते में एक दिन बिना गाड़ी के चलेंगे। इससे पहले बुधवार को दिल्ली, यूपी, एमपी, राजस्थान और बिहार में भी वीवीआईपी काफिले

में गाड़ियों की संख्या कम कर दी गई है। पीएम मोदी भी बुधवार को काफिला छोड़ सिर्फ 2 गाड़ियों के साथ निकले। आमतौर पर पीएम के काफिले में 12 से 15 गाड़ियां रहती हैं। ओडिशा के सीएम मोहन माझी ने अपने काफिले की गाड़ियां घटा दी हैं। उनके काफिले में सिर्फ चार गाड़ियां हैं। जिसमें दो पुलिस की गाड़ी शामिल हैं। पंजाबः हर बुधवार अधिकारी चार पहिया से नहीं आएंगे-पंजाब के राज्यपाल गुलाब चंद कटारिया ने कहा, हमने अपने अधिकारियों के साथ बैठक के बाद यह फैसला किया है कि हर बुधवार को हमारा कोई भी अधिकारी चार-पहिया वाहन से नहीं आएगा। उत्तर प्रदेश में योगी सरकार ने मंगलवार को 7 बड़े फैसले लिए। मुख्यमंत्री, मंत्रियों, विधायकों और अफसरों का काफिला 50फीसदी घटेगा। हफ्ते में एक दिन इन्हें पब्लिक ट्रांसपोर्ट या बस-मेट्रो से चलना होगा।

नीट पेपर लीक केस में अब तक 5 गिरफ्तार,राजस्थान पुलिस बोली- गेस पेपर 1000 छात्रों तक पहुंचा, एक ब्यूटीशियन भी हिरासत में

जयपुर। नीट पेपर लीक मामले में सीबीआई ने अब तक 5 लोगों को गिरफ्तार किया है। इससे पहले बुधवार को 14 संदिग्धों से 24 घंटे तक लंबी पूछताछ की गई थी। आरोपियों को बुधवार को कोर्ट ने ट्रांजिट रिमांड पर भेज दिया था। अब सीबीआई सभी आरोपियों को दिल्ली ले जाएगी। सीबीआई ने राजस्थान के सीकर से आरोपी मांगी लाल बिंबाल, जमवारामगढ़ के भाई दिनेश बिंबाल, बेटा विकास बिंबाल, हरियाणा के गुरुग्राम के रहने वाले यश यादव और नासिक से शुभम खैरनार को गिरफ्तार किया है। शुभम ने ही यश को पेपर दिया था। जांच एजेंसी ने विक्रम यादव, योगेश प्रजापत, संदीप हरितवाल, नीतेश अजमेरा, सत्यनारायण, विक्रम, राकेश, रजत, अमित मीणा और रोहित मावलिया को पूछताछ के बाद छोड़ दिया है। महाराष्ट्र के पुणे से ब्यूटीशियन मनीषा वाघमारे है और अहिल्यानगर से धनंजय निवृत्ति लोखंडे (26) को भी हिरासत



में लिया गया है। इनसे पूछताछ की जा रही है। आरोप है कि मनीषा के 21 खातों में 10 लाख रुपए जमा किए गए थे। राजस्थान पुलिस के स्पेशल ऑपरेशन ग्रुप (एसओजी) के मुताबिक, राजस्थान में करीब एक हजार कैंडिडेट तक लीक पेपर पहुंचा था। पिछले 2 दिनों में क्या-क्या हुआ 12 मईः-नीट -यूजी 2026 परीक्षा रद्द कर दी। सीबीआई को जांच सौंपी गई। सीबीआई ने एफआईआर दर्ज की।एनटीए परीक्षा दोबारा कराई जाएगी। 13 मईः-सीबीआई ने राजस्थान और बिहार समेत कई राज्यों में छापेमारी और पूछताछ की। जांच में सामने आया कि कथित तौर पर पेपर राजस्थान के सीकर तक पहुंचाया गया था। जांच एजेंसी ने कोचिंग सेंटर संचालकों, स्टाफ और छात्रों से पूछताछ की। 5 लोगों को गिरफ्तार किया। फेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया मेडिकल एसोसिएशन ने सुप्रीम कोर्ट में याचिका दाखिल की। इसमें सुप्रीम कोर्ट की निगरानी में दोबारा परीक्षा कराने की मांग की गई है।**आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

अमेरिका में चीन का सीक्रेट पुलिस स्टेशन,न्यूयॉर्क का रहने वाला लू जियानवांग दोषी करार

बिजिंग। न्यूयॉर्क की फेडरल कोर्ट ने अमेरिकी नागरिक लू जियानवांग को चीन सरकार की ओर से सीक्रेट पुलिस स्टेशन चलाने के मामले में दोषी ठहराया है। अभियोजन पक्ष का दावा है कि यह स्टेशन मैनहटन के चाइनाटाउन इलाके में संचालित हो रहा था। अभियोजन पक्ष के मुताबिक 64 वर्षीय लू जियानवांग चीन के पब्लिक सिक्योरिटी मंत्रालय के लिए काम कर रहा था। उसे हैरी लू के नाम से भी जाना जाता है। जूरी ने उसे चीन सरकार के अवैध एजेंट के तौर पर काम करने और जांच में बाधा डालने के आरोप में दोषी माना है। अमेरिकी अधिकारियों के अनुसार कथित पुलिस स्टेशन 2022 की शुरुआत में शुरू किया गया था। यह मैनहटन के चाइनाटाउन में एक रामेन स्टॉल

के ऊपर पूरे फ्लोर में चल रहा था। एफबीआई जांच शुरू होने के बाद 2022 के अंत में इसे बंद कर दिया गया। प्रॉसिक्यूटर्स ने बताया कि जांच की जानकारी मिलने के बाद लू और उसके सह-आरोपी चेन जिनपिंग ने चीन के अधिकारियों के साथ हुए टेक्स्ट मैसेज डिलीट कर दिए थे। एफबीआई के असिस्टेंट डायरेक्टर जेम्स सी बार्नाकल जूनियर ने कहा कि इस स्टेशन का इस्तेमाल चीन विरोधी और लोकतंत्र समर्थक लोगों को टारगेट करने के लिए किया गया। मामले के दूसरे आरोपी चेन जिनपिंग दिसंबर 2024 में चीन के एजेंट के तौर पर साजिश रचने का आरोप स्वीकार कर चुके हैं। उनकी सजा पर फैसला अभी बाकी है। मानवाधिकार संगठनों का दावा है कि दुनिया के 53 देशों में चीन के ऐसे 100 से ज्यादा कथित आउटपोस्ट मौजूद हैं। हालांकि चीन इन आरोपों से इनकार करता रहा है और इन्हें सिर्फ 'सर्विस स्टेशन' बताता है।

ईरानी सेना और आईआरजीसी ने होर्मुज को बांटा,अमेरिकी हथियारों को रोकने के लिए बिछा रहे जाल

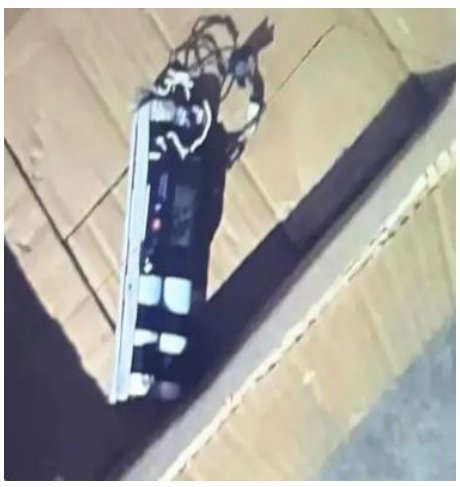
ट्रंप को सीधी चुनौती

तेहरान। ईरान ने होर्मुज जलडमरूमध्य पर अपनी पकड़ और मजबूत करने का संकेत है। ईरानी सेना ने अपने एक नए बयान में कहा है कि वह अमेरिकी हथियारों को इस समुद्री रूट से नहीं गुजरने देगा। ईरान ने कहा है कि अमेरिका हथियारों को होर्मुज के रास्ते खाड़ी देशों में अपने ठिकानों पर भेजता है, जिनका इस्तेमाल उसकी जमीन पर हमलों के लिए किया जाता है। ऐसे में हथियारों की आवाजाही की कड़ी निगरानी की जाएगी। ईरानी विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने कहा है कि जो जहाज उनके देश की नेवी से समन्वय करेगा, उसे होर्मुज से गुजरने की इजाजत दी जाएगी। साथ ही उन्होंने कुवैत में पकड़े गए ईरानियों को छोड़ने की मांग की है। ईरानी सेना के प्रवक्ता ब्रिगेडियर जनरल मोहम्मद अकरमिनिया ने कहा कि अब से हम अमेरिकी हथियारों को होर्मुज से गुजरकर क्षेत्रीय ठिकानों में प्रवेश की इजाजत नहीं देंगे। जो भी देश इस जलमार्ग से गुजरना चाहता है, उसे ईरानी सशस्त्र बलों की निगरानी में ही ऐसा करना होगा। उन्होंने कहा है कि होर्मुज का रणनीतिक जलमार्ग ईरानी सशस्त्र बलों के समन्वित रणनीतिक नियंत्रण में है। यह क्षेत्र 28 फरवरी को ईरान और अमेरिका-इजरायल गठबंधन में लड़ाई शुरू होने के बाद से संघर्ष के केंद्र में है। आईआरजीसी और सेना का साझा कंट्रोल-अकरमिनिया के अनुसार, जलडमरूमध्य का पश्चिमी हिस्सा 'इस्लामिक रिवोल्यूशन गार्ड्स कॉर्प्स' (आईआरजीसी) की नौसेना के अधीन है। वहीं इसका पूर्वी हिस्सा ईरानी नौसेना के नियंत्रण में है। आईआरजीसी

और सेना इस पर कंट्रोल के लिए पूरी तरह तालमेल बैठाए हुए हैं ताकि इस पूरे समुद्री मार्ग की अच्छी तरह से निगरानी रखी जा सके। ईरानी अधिकारियों ने संकेत दिया है कि वे इस नियंत्रण को एक लंबे समय का रणनीतिक लक्ष्य मानते हैं। एक सैन्य अफसर के हवाले से आईएसएनए न्यूज एजेंसी ने कहा कि इस जलमार्ग की निगरानी से ईरान की तेल से कमाई दोगुनी हो सकती है और विदेश नीति में भी उसका दबदबा बढ़ेगा। ऐसे में इस जलमार्ग पर दबदबा कायम रखा जाएगा। ईरान के प्रथम उपराष्ट्रपति मोहम्मद रजा आरिफ ने कहा है कि होर्मुज स्ट्रेट पर देश का अधिकार पूरी तरह से स्थापित है। इस मुद्दे पर अब अमेरिका से हमारी कोई चर्चा नहीं होगी। उन्होंने कहा कि ईरान ने पहले अमेरिकी प्रतिबंधों के हिसाब से योजना बनाई थी लेकिन अब हमें अपने देश और क्षेत्र की सुरक्षा के लिहाज से प्लान तैयार करना होगा। ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने अपने एक बयान में कहा है कि होर्मुज जलडमरूमध्य सभी व्यापारिक जहाजों के लिए खुला है। उन्हें सिर्फ हमारी नौसेना के साथ सहयोग करना होगा। होर्मुज की नाकेबंदी ईरान नहीं अमेरिकी नेवी ने की है। उम्मीद है कि अमेरिका की नाकाबंदी के हटने के साथ ही यह स्थिति समाप्त हो जाएगी। अराघची ने कुवैत में हिरासत में लिए गए चार ईरानी नागरिकों की रिहाई की मांग की है। कुवैत ने फारस की खाड़ी से घुसपैठ करने के शक में इनको पकड़ा है। अराघची ने कहा कि कुवैत ने गैर-कानूनी तरीके से ईरानी नाव पर हमला किया और हमारे चार लोगों को हिरासत में ले लिया। हम अपने नागरिकों की रिहाई की मांग करते हैं और जवाब देने का अधिकार अपने पास रखते हैं। इस बीच अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस ने कहा कि ईरान के साथ बातचीत बंद नहीं है। उन्होंने कहा कि ट्रंप प्रशासन इस बात पर पूरी तरह से केंद्रित है कि ईरान कभी भी परमाणु हथियार हासिल ना कर पाए। हमारे लिए यह किसी भी समझौते के लिए मुख्य मापदंड है। इसी को आधार बनाकर हम अपना पक्ष रख रहे हैं।

अस्पताल के अंदर मिला ज़िंदा बम,7 घंटे का टाइमर लगा था,बम स्क्वॉड ने बाहर लाकर डिफ्यूज किया-एटीएस की जांच

पुणे। पुणे के हडपसर इलाके में एक प्राइवेट हॉस्पिटल के अंदर कम तीव्रता वाला विस्फोटक मिला। पुलिस के मुताबिक, यह



बम जैसी ही डिवाइस थी जिसे अस्पताल के वॉशरूम में रखा गया था। डिवाइस में कुछ तार थे जो टाइमर से जुड़े थे। टाइमर को 7 घंटे के लिए सेट किया गया था। बम स्क्वॉड की एक टीम तुरंत मौके पर भेजी गई। विस्फोटक को बाहर मैदान में लाकर डिफ्यूज किया गया। पुणे पुलिस की एक टीम, क्राइम ब्रांच और एंटी टेररिस्ट स्क्वॉड (एटीएस) ने जांच शुरू कर दी है। आतंकवाद सहित सभी एंगल से जांच की जा रही है। अस्पताल के डॉक्टर बोले- डिवाइस के अंदर तारों से जुड़े डंडे थे-अस्पताल के एक डॉक्टर विलास गायकवाड़ ने बताया कि शाम करीब 7:30 बजे अस्पताल की दूसरी मंजिल पर बने वॉशरूम में एक डिब्बे के अंदर बम जैसी वस्तु रखी थी। डॉक्टर ने बताया कि उस डिवाइस के अंदर तारों से जुड़े कुछ डंडे थे, जो एक टाइमर से जुड़े हुए थे। पुणे के पुलिस कमिश्नर अमितेश कुमार ने कहा, बम स्क्वॉड ने तय प्रोटोकॉल के तहत डिवाइस को वहां से हटाया और उसे ग्लाइडिंग सेंटर के एक खुले मैदान में ले गए। बम को सफलतापूर्वक निष्क्रिय कर दिया गया।एनसीपी विधायक बोले- चश्मदीदों ने एक गाड़ी से व्यक्ति को आते देखा-एनसीपी विधायक चेतन विट्ठल तुपे ने बताया- अस्पताल के अंदर एक बम लगाया गया था। आरोपी की तलाश जारी है। दोपहर या शाम के समय एक कार अस्पताल में आकर रुकी थी। एक शख्स गाड़ी से बाहर निकला। थोड़ी देर बाद वह लौट गया। वहां मौजूद चश्मदीदों ने यह जानकारी दी है। इसमें आतंकवादी हमले की संभावना भी शामिल है, हालांकि जांच पूरी होने तक इसकी पुष्टि नहीं की जा सकती। डॉक्टरों सहित अस्पताल के पूरे स्टाफ से पूछताछ की जा रही है। पीएम मोदी के 10 मई को बेंगलुरु दौरे के दौरान मिलीं जिलेटिन की छड़ों के बाद अब ऐसे अतिरिक्त सामान भी बरामद हुए हैं, जिनसे धमाका ट्रिगर किया जा सकता है। पुलिस को तीन दिन बाद वहीं से एक इलेक्ट्रॉनिक सर्किट और टाइमर मिला है। ये सामग्री एक गत्ते के डब्बे में थीं। पुलिस ने आशंका जताई कि जिन लोगों ने इसे वहां रखने की कोशिश की, वे इसे असेंबल (जोड़) नहीं पाए।प्रधानमंत्री 10 मई को बेंगलुरु में आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन के 45वें स्थापना दिवस समारोह में शामिल होने पहुंचे थे।

विस्फोटक सामग्री कार्यक्रम स्थल के पास कागलीपुरा इलाके के पास से बरामद की गई थी। पुलिस को कॉल आया कि बम लगाया है, तब जांच शुरू-10 मई को जब पीएम मोदी को बेंगलुरु में कार्यक्रम में जाना था। उसी दिन सुबह 7 बजे के करीब पुलिस को एक फोन कॉल आया। जिसमें कॉलर ने कहा कि उसने बम लगाया है। इस कॉल के आधार पर पुलिस हरकत में आई और शहर के कोरमंगला इलाके से एक व्यक्ति को अरेस्ट कर लिया। कुछ घंटों बाद, पुलिस टीम को हाईवे से कुछ मीटर की दूरी पर जिलेटिन का डिब्बा मिला। इसी रास्ते से पीएम मोदी की कार गुजरने वाली थी।

पाकिस्तान की 'जग हंसाई', दुनिया के सबसे ताकतवर पासपोर्ट की लिस्ट में मिला 100वां नंबर,हमारी रैंकिंग आयी...

इस्लामाबाद। हेनले एंड पार्टनर्स ने दुनियाभर के देशों के पासपोर्ट की स्थिति बताने वाली अपनी रैंकिंग जारी की है। मई की रैंकिंग में एक बार फिर से सिंगापुर ने अपना दबदबा कायम रखा है। वहीं पाकिस्तान इस लिस्ट में गिरते हुए 100वें नंबर पर पहुंच गया है। भारतीय पासपोर्ट की ताकत भी कम हुई है। भारत का पासपोर्ट ताजा हेनले पासपोर्ट इंडेक्स में 78वें पोजीशन पर है। यह पिछले साल के मुकाबले बेहतर है लेकिन फरवरी की रैंकिंग से तीन पायदान नीचे आते हुए खराब प्रदर्शन है। हेनली पासपोर्ट इंडेक्स के मई 2026 के अपडेट में, पाकिस्तान के पासपोर्ट की रैंकिंग गिरकर 100वें स्थान पर आ गई है। पाकिस्तानी पासपोर्ट धारकों को वीजा-मुक्त प्रवेश, वीजा-ऑन-अराइवल (वीओए) या इलेक्ट्रॉनिक यात्रा प्राधिकरण (ईटीए) प्रणालियों के माध्यम से सिर्फ 30 गंतव्यों तक पहुंच मिल सकती है। भारत को मिला 78वां नंबर-भारत का पासपोर्ट ताजा हेनले पासपोर्ट इंडेक्स में 78वीं पोजीशन पर पहुंच गया है। भारतीय पासपोर्ट होल्डर अब बिना पहले से वीजा लिए 56 देशों में ट्रैवल कर सकते हैं। 2024 में भारत 80वें नंबर पर था। फरवरी में भारतीय पासपोर्ट की हेनले पासपोर्ट इंडेक्स में 75वीं पोजीशन थी लेकिन अब इसमें तीन पोजीशन का नुकसान हुआ है। हेनले के नए इंडेक्स की बात की जाए तो इसमें सिंगापुर पहले नंबर पर है। सिंगापुर का पासपोर्ट 192 डेस्टिनेशन में वीजा फ्री पहुंच देता है। जापान, यूएई और साउथ कोरिया के पासपोर्ट से 187 देशों में बिना वीजा एंट्री मिलती है। तीनों देश लिस्ट में दूसरे नंबर पर हैं। स्वीडन तीसरे नंबर पर हैं। इसके बाद फ्रांस, जर्मनी, इटली, स्पेन, स्विट्जरलैंड, ऑस्ट्रिया, ग्रीस, माल्टा और पुर्तगाल जैसे देशों का नाम है। लिस्ट में सबसे नीचे अफगानिस्तान है। भारतीय पासपोर्ट पर वीजा फ्री देश-भारत के पासपोर्ट पर वीजा फ्री एंट्री देने वाल देशों में अंगोला, बारबाडोस, भूटान, कुक आइलैंड्स, डोमिनिका, फिजी, ग्रेनाडा, जमैका, कजाकिस्तान, केन्या, किरिबाती, मकाओ, मलेशिया, मॉरिशस, माइक्रोनेशिया, मोंटसेराट, नेपाल, फिलीपींस, रवांडा, सेनेगल, सेशेल्स और थाईलैंड हैं।

नोएडा के गांवों को सीवर ओवरफ्लो की समस्या से मिलेगी मुक्ति - सांसद डॉ. महेश शर्मा

विधायक पंकज सिंह ने किया 14 करोड़ के विकास कार्यों का शिलान्यास

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। क्षेत्र के गांवों में बढ़ती आबादी के दबाव और सीवर

ओवरफ्लो की पुरानी समस्या को स्थाई रूप से खत्म करने के लिए आज एक बड़े विकास कार्य की शुरुआत की गई। माननीय सांसद डॉ. महेश शर्मा और विधायक पंकज सिंह की गरिमामयी उपस्थिति में जल विभाग द्वारा कुल रु1,414.53 लाख (लगभग 14.14 करोड़ रुपये) की लागत वाले सीवर और जल लाइन सुधार कार्यों का विधि-विधान से शिलान्यास किया गया। इस गरिमामयी अवसर पर भाजपा जिला अध्यक्ष श्री महेश चौहान जी, वरिष्ठ नेता श्री करतार चौहान जी, नोएडा प्राधिकरण के विशेष कार्याधिकारी (के.ए.एस.) एवं महाप्रबंधक (जल) सहित क्षेत्र के कई प्रमुख गणमान्य लोग और भारी संख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे।इस योजना के तहत क्षेत्र के चार प्रमुख गांवों–बरौला, छजारसी, हजरतपुर वजीदपुर, और सर्फाबाद–में सीवर नेटवर्क को पूरी तरह दुरुस्त किया जाएगा, जिससे हजारों ग्रामीणों को जलभराव और गंदगी से राहत मिलेगी।इन गांवों में होंगे मुख्य कार्य:ग्राम-बरौलाः रु978.68 लाख की लागत से 10 एमएलडी क्षमता के सीवेज सम्पवेल (10 मीटर गहरा) का निर्माण, राइजिंग मैन और 17 गलियों में 3375 मीटर पुरानी क्षतिग्रस्त लाइनों को बदलने का कार्य। ग्राम-छजारसीः रु165.13 लाख की लागत से 3 गलियों में 1280 मीटर सीवर और 1280 मीटर पानी की नई लाइन डालने का कार्य। ग्राम-हजरतपुर वजीदपुरः रु164.60 लाख की लागत से 6 गलियों में 1300 मीटर सीवर और 1300 मीटर पानी की लाइन बदलने का कार्य।ग्राम-सर्फाबादः रु107.15 लाख की लागत से 12 गलियों में 1306.50 मीटर सीवर और 11 गलियों में 3344.10 मीटर पानी की लाइन डालने का कार्य। विधायक पंकज सिंह का बयानः'पिछले कुछ समय से मेरे द्वार गाँव सेक्टरों व सोसाइटियों में किये गए जनसंवाद कार्यक्रमों व समीक्षा बैठकों में सीवर व जल से सम्बंधित काफी समस्या आयी थी जिस पर प्राधिकरण को इन सभी समस्याओं को जल्द से जल्द प्राथमिकता के आधार पर करने को कहा था। उसी क्रम में आज क्षेत्र के प्रबुद्ध जनों की उपस्थिति में जिन रु14 करोड़ से अधिक की परियोजनाओं का शिलान्यास हुआ है, वे इस समस्या का स्थाई समाधान करेंगी। हमारा लक्ष्य सिर्फ सड़कों का निर्माण करना नहीं, बल्कि जमीन के नीचे की बुनियादी व्यवस्था (सीवर और पेयजल नेटवर्क) को भी उतना ही मजबूत बनाना है। नोएडा के गांवों का विकास और हमारे ग्रामीण भाई-बहनों को शहरों जैसी अत्याधुनिक बुनियादी सुविधाएं देना हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। बढ़ती आबादी के कारण कई गांवों में सीवर ओवरफ्लो की गंभीर समस्या बनी हुई थी, जिससे स्थानीय निवासियों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। इन कार्यों के पूरा होने के बाद गांवों का सीवेज सीधे नजदीकी एसटीपी में साफ होने के लिए जा सकेगा, जिससे पूरे क्षेत्र में स्वच्छता बढ़ेगी और बीमारियां दूर होंगी। हम पूरी गुणवत्ता के साथ इन कार्यों को समय सीमा के भीतर पूरा कराने के लिए प्रतिबद्ध हैं।' सभी ग्राम वासियों ने पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं सांसद डॉ महेश शर्मा जी एवं नोएडा विधायक श्री पंकज सिंह जी का आभार व्यक्त किया।कार्यक्रम में पूर्व विधायक सतबीर गुर्जर, जसवंत मास्टर जी, चंद्रपाल यादव, हीरालाल यादव, वेद प्रकाश, मुक्तानन्द प्रधान, विशम्बर शर्मा, रामकिशोर, हरिकिशन, मनमोहन, सेवक राम, राम भरोसे यादव, सुभाष यादव, कालू यादव, घनश्याम यादव, अंकुश, डॉ वीर सिंह यादव, विजयपाल यादव, खड़कू यादव, रामकिशन यादव, नीरज चौधरी, दुलीचंद चौहान, हरिओम जाटव, उमेश पहलवान, रवि यादव, राजन, महेश, मुकेश, जीतू ,सहित भाजपा के वरिष्ठ पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

प्रयागराज में आंधी-तूफान में मरे 21 लोगों के परिवारों को दिया 4-4 लाख मुवावजा-9 महिलाएं, 8 पुरुष, 4 बच्चे शामिल

प्रयागराज। आंधी से सबसे ज्यादा नुकसान प्रयागराज जिले में देखने को मिला, जहां जनजीवन

पूरी तरह प्रभावित हो गया। तेज हवाओं के चलते कई जगह पेड़ और बिजली के खंभे गिर गए, जबकि कच्चे मकानों को भी भारी नुकसान पहुंचा। इस प्राकृतिक आपदा में मृतकों की संख्या बढ़कर 21 हो गई है। प्रशासन के मुताबिक मरने वालों में 9 महिलाएं, 8 पुरुष और 4 बच्चे शामिल हैं। इसके अलावा पांच लोग गंभीर रूप से घायल हुए हैं, जिन्हें इलाज के लिए विभिन्न अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। आंधी-तूफान की चपेट में आने से 20 पशुओं की भी मौत हो गई है, जिससे ग्रामीण क्षेत्रों में किसानों और पशुपालकों को भारी नुकसान उठाना पड़ा है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने घटना का संज्ञान लिया जिसके बाद कच्चे मकानों के क्षतिग्रस्त होने पर चार हजार रुपये, पक्के मकानों के आंशिक नुकसान पर 6,500 रुपये तथा पूरी तरह मकान ध्वस्त होने पर 1 लाख 20 हजार रुपये तक मुआवजा दिए जाने की कार्रवाई की जा रही है। एडीएम वित्त एवं राजस्व विनीता सिंह ने बताया कि शासन और प्रशासन पूरी संवेदनशीलता के साथ पीड़ित परिवारों के साथ खड़ा है और राहत कार्य तेजी से जारी है।

कु0 अंशी मौर्या का पुरस्कार डा0 सुनील दत्त जिलाध्यक्ष रायबरेली को सौंपा गया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) गौरीगंज/अमेठी। गत वर्ष में युवा

जनपद रायबरेली को के पी सविता बौद्ध महामंत्री भारतीय एवं बाल विकास समिति अंतर्गत भारतीय बौद्ध महासभा उ0 प्र0 द्वारा आयोजित डॉ अम्बेडकर सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता में रायबरेली जनपद से प्रान्त स्तर पर सान्त्वना पुरस्कार में चयनित छात्रा कु0 अंशी मौर्या पुत्री अशोक मौर्य का पुरस्कार डॉ सुनील दत्त जिलाध्यक्ष भारतीय बौद्ध महासभा उ0 प्र0 शाखा जनपद अमेठी द्वारा सौंपा गया। ज्ञातव्य है कि उक्त छात्रा खुर्जा बुलंदशहर के बोधिसत्व डॉ बी आर अम्बेडकर सांस्कृतिक एवं शैक्षिक संस्थान में आयोजित प्रान्त स्तरीय पुरस्कार वितरण समारोह में प्रतिभाग नहीं कर पायी थी जिससे संबंधित छात्रा का पुरस्कार भारतीय बौद्ध महासभा उ0 प्र0 शाखा जनपद अमेठी के महामंत्री के हाथों भेजवाया गया था। पुरस्कार को रायबरेली जिलाध्यक्ष को हैंडओवर कर दिया गया। यह पुरस्कार गौरीगंज में के पी सविता बौद्ध के आवास पर जिलाध्यक्ष रायबरेली को सौंपा गया। पुरस्कार में प्रतीक चिह्न प्रमाणपत्र और 1500/-चेक नत्थी था। यह पुरस्कार सीनियर (कक्षा 6-12) वर्ग का था।

96फीसदी अंक लाकर राशि यादव ने किया विद्यालय टॉप,बीबीएस विद्या मंदिर के विद्यार्थियों ने रचा सफलता का नया इतिहास

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) चायल/भगवतपुर। क्षेत्र के प्रतिष्ठित विद्यालय बीबीएस विद्या मंदिर परीक्षा परिणाम घोषित होते ही खुशी की लहर दौड़ गई। विद्यालय के छात्र-छात्राओं ने शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय ही नहीं, पूरे क्षेत्र का नाम रोशन किया। विद्यालय की मेधावी छात्रा राशि यादव ने शानदार 96 प्रतिशत अंक प्राप्त कर विद्यालय में प्रथम स्थान हासिल किया। उनकी इस उपलब्धि से परिवार, शिक्षक एवं ग्रामीणों में उत्साह का माहौल है। वहीं शेखर साहू एवं सृष्टि केसरीवानी ने 93-93 प्रतिशत अंक प्राप्त कर संयुक्त रूप से दूसरा स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा अनन्या कुमारी ने 92 प्रतिशत अंक हासिल कर तीसरा स्थान अपने नाम किया। विद्यालय के अन्य प्रतिभाशाली विद्यार्थियों में ज़िकरा फातिमा (91फीसदी), प्रिया यादव (90फीसदी), सौम्या केसरीवानी (89फीसदी), प्रियंशी सिंह एवं प्रत्यक्ष शर्मा (88-88फीसदी), प्रियंशी केसरीवानी (86फीसदी), आदित्य केसरीवानी (85फीसदी), सौरभ कुमार पाल (84फीसदी), सिद्धी सिन्हा, असमा फातिमा एवं रितांशी केसरीवानी (83-83फीसदी) तथा खुशी यादव एवं श्रेया सिंह (82-82फीसदी) ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया। विद्यालय प्रबंधन ने सभी सफल विद्यार्थियों को मिठाई खिलाकर सम्मानित किया तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। विद्यालय के प्रबंधक एवं शिक्षकों ने कहा कि विद्यार्थियों की मेहनत, अनुशासन और शिक्षकों के मार्गदर्शन का यह शानदार परिणाम है। क्षेत्र के अभिभावकों एवं गणमान्य लोगों ने भी विद्यार्थियों की इस सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए उन्हें बधाई दी। विद्यालय की इस उपलब्धि से पूरे क्षेत्र में हर्ष का वातावरण बना हुआ है।

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICI

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

शनि जयंती पर श्रद्धा का महासंगम, नोएडा में गूंजेगा जय शनिदेव का उद्घोष

श्री सिद्ध पीठ शनि मंदिर में होगा अष्टकुंडीय शनि महायज्ञ, भजन संध्या और विशाल भंडारा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। धर्म, भक्ति और आस्था

का अद्भुत संगम 16 मई को नोएडा में देखने को मिलेगा। श्री सिद्ध पीठ शनि मंदिर में शनि जयंती एवं शनि अमावस्या महोत्सव का आयोजन किया जाएगा । यमुना पुस्ता मार्ग स्थित सेक्टर-14ए के इस प्राचीन मंदिर में शनिवार को दिनभर धार्मिक अनुष्ठानों, वैदिक मंत्रोच्चार, भजन संध्या और विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। आयोजन में हजारों श्रद्धालुओं के पहुंचने की संभावना जताई जा रही है। महोत्सव की जानकारी देने के लिए बृहस्पतिवार को नोएडा मीडिया क्लब में प्रेस वार्ता आयोजित की गई। मंदिर समिति के अध्यक्ष ठाकुर मानसिंह चौहान ने बताया कि कार्यक्रम की शुरुआत तड़के सुबह 3:30 बजे दिव्य श्री शनि अभिषेक से होगी। इसके बाद प्रातः 5:30 बजे मंगल आरती आयोजित की जाएगी। उन्होंने बताया कि सुबह 8 बजे से शाम 7 बजे तक प्रसिद्ध विद्वान आचार्य पुष्कर चंद्र भट्ट के सान्निध्य में अष्टकुंडीय श्री शनि महायज्ञ संपन्न होगा, जिसमें देशभर से श्रद्धालु भाग लेंगे। वहीं सुबह 10:30 बजे से श्रद्धालुओं के लिए विशाल भंडारे एवं प्रसाद वितरण की व्यवस्था रहेगी।समिति के मंत्री राजीव कुमार मिश्रा ने बताया कि शाम 7 बजे से मंदिर परिसर पूरी तरह भक्तिमय माहौल में बदल जाएगा। भव्य संध्या महाआरती, मनमोहक झांकियां और भजन संध्या कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण रहेंगी। मंदिर परिसर को विशेष रूप से सजाया जा रहा है और सुरक्षा व श्रद्धालुओं की सुविधाओं के लिए व्यापक इंतजाम किए गए हैं। इस धार्मिक महोत्सव में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं सांसद डॉ. महेश शर्मा, विशिष्ट अतिथि के रूप में उत्तर प्रदेश सरकार के राज्यमंत्री के. पी. एस. मलिक तथा अतिविशिष्ट अतिथि के रूप में नोएडा विधायक पंकज सिंह शामिल होंगे। श्री शनि सेवा समिति ने श्रद्धालुओं से परिवार सहित महोत्सव में पहुंचकर भगवान शनिदेव का आशीर्वाद प्राप्त करने की अपील की है।

डीएम ने एनटीपीसी ऊँचाहार में बालिका सशक्तिकरण अभियान के नए सत्र समारोह का किया उद्घाटन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका द्वारा एनटीपीसी ऊंचाहार में बालिका सशक्तिकरण अभियान के नए सत्र समारोह का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन किया गया। जिलाधिकारी ने बच्चियों के साथ मिलकर केक काटा और अपनी शुभकामनाएं दीं। जिलाधिकारी ने एनटीपीसी के इस प्रोग्राम को उत्कृष्ट पहल बताते हुए भूरि भूरि सराहना की। जिलाधिकारी ने बालिकाओं और उनके अभिभावकों से अपील की हैं कि एनटीपीसी द्वारा मिले मंच और अवसर का लाभ उठाएं तथा अपने सपनों को साकार करें। परियोजना प्रमुख बिस्व मोहन सिंह ने जिलाधिकारी को प्रोग्राम की रूपरेखा बताते हुए कहा कि यह अभियान पूरी एनटीपीसी संस्था में चलाया जा रहा है। अब तक अठारह हजार से अधिक बालिकाओं को इस अभियान से लाभान्वित किया गया है। अकेले ऊंचाहार परियोजना में छह सौ से अधिक बालिकाओं को प्रशिक्षण दिया गया है। इस सत्र में एक सौ चवालीस ग्रामीण बालिकाओं को लाभान्वित करने का लक्ष्य है। जेम के पिछले सत्र की बालिकाओं ने समारोह में सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करके सभी को सम्मोहित सा कर दिया। वरिष्ठ प्रबंधक सी एस आर स्नेहा त्रिपाठी ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया। मानव संसाधन प्रमुख पंकज कुमार ने बताया की जेम में भाग लेने वाली बालिकाओं को प्रशिक्षण के साथ साथ उनके रहने एवं खाने की निशुल्क व्यवस्था की गई है। इसके अलावा प्रशिक्षण पूरा होने के उपरांत श्रेष्ठतम प्रदर्शन करने वाली 15 बालिकाओं को एनटीपीसी प्रबंधन द्वारा परिसर स्थित डीएवी स्कूल मे कक्षा 6 से 12 तक की शिक्षा का पूरा खर्च वहन किया जाएगा। इस अभियान के लिए आसपास के गावों के अभिभावकों ने एनटीपीसी के प्रति आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर उप जिलाधिकारी ऊँचाहार विवेक राजपूत,महिला क्लब की अध्यक्षा रश्मि देबाता एवं अन्य पदाधिकारी, सहित बड़ी संख्या में वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहें।

पीसीओएस अब पीएमओएस, महिलाओं को समय पर पहचान और इलाज की जरूरत,हार्मोनल गड़बड़ी, अनियमित पीरियड्स और बढ़ता मोटापा बन रहे बड़ी चुनौती

जीवनशैली सुधार और समय पर उपचार से नियंत्रण संभव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। महिलाओं में तेजी से बढ़ रही हार्मोनल समस्याओं के बीच अब पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) को कई विशेषज्ञ 'पीएमओएस' यानी पॉली मेटाबॉलिक ओवेरियन सिंड्रोम के रूप में देखने लगे हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि यह केवल प्रजनन संबंधी बीमारी नहीं रह गई है, बल्कि इससे शरीर का पूरा मेटाबॉलिक सिस्टम प्रभावित होता है। फेलिक्स हॉस्पिटल की वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. सोनिया वुरुविला ने बताया कि महिलाओं को सही समय पर जांच और उपचार मिलना बेहद जरूरी है। क्योंकि यह समस्या भविष्य में डायबिटीज, हृदय रोग, बांझपन और मानसिक तनाव जैसी गंभीर स्थितियों का कारण बन सकती है। पहले पीसीओएस को केवल ओवरी से जुड़ी बीमारी माना जाता था, लेकिन अब शोध में यह सामने आया है कि इसका संबंध शरीर के मेटाबॉलिज्म, इंसुलिन रेजिस्टेंस, मोटापे और हार्मोनल असंतुलन से भी है। इसी कारण कई डॉक्टर इसे पीएमओएस कहकर संबोधित कहते हैं। पीसीओएस यानी पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम महिलाओं में होने वाली एक सामान्य हार्मोनल समस्या है। इसमें महिलाओं के शरीर में पुरुष हार्मोन एंड्रोजन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे ओवरी में छोटे-छोटे सिस्ट बनने लगते हैं। इसके कारण अंडोत्सर्जन प्रभावित होता है और मासिक धर्म अनियमित हो जाता है। अब इसे पीएमओएस इसलिए कहा जा रहा है क्योंकि यह केवल ओवरी तक सीमित नहीं है, बल्कि पूरे शरीर के मेटाबॉलिक सिस्टम को प्रभावित करता है। इसमें वजन

बढ़ना, इंसुलिन रेजिस्टेंस, हाई ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल बढ़ने जैसी समस्याएं भी शामिल हो जाती हैं। बदलती जीवनशैली और खराब खानपान के कारण के मामलों में तेजी से वृद्धि देखी जा रही है। जंक फूड, अत्यधिक तेल-मसाले वाला भोजन, शारीरिक गतिविधि की कमी, मोटापा, अत्यधिक तनाव, नींद की कमी, हार्मोनल असंतुलन, आनुवंशिक कारण और इंसुलिन रेजिस्टेंस इसके प्रमुख कारण हैं। किशोरियों और युवा महिलाओं में मोबाइल और लैपटॉप का लंबे समय तक इस्तेमाल तथा घंटों बैठे रहने की आदत भी मोटापा और हार्मोनल गड़बड़ी को बढ़ा रही है। यह कई प्रकार का हो सकता है। इंसुलिन रेजिस्टेंट पीसीओएस सबसे सामान्य प्रकार माना जाता है। जिसमें शरीर इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता और वजन बढ़ने के साथ हार्मोन प्रभावित होने लगते हैं। इंफ्लेमेटरी पीसीओएस में शरीर में सूजन बढ़ने लगती है, जिससे थकान और हार्मोनल असंतुलन की समस्या होती है। एड्रिनल पीसीओएस में तनाव हार्मोन अधिक बनने लगते हैं। जिससे पीरियड्स प्रभावित होते हैं।। जबकि पोस्ट-पिल पीसीओएस लंबे समय तक गर्भनिरोधक गोलियों के इस्तेमाल के बाद हार्मोनल बदलाव के कारण देखा जाता है। समय पर इलाज न मिलने पर यह समस्या कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है, जिनमें टाइप-2 डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, बांझपन, गर्भावस्था में जटिलताएं, अवसाद, चिंता, फैटी लिवर और स्लीप एपनिया शामिल हैं। लगातार अनियमित पीरियड्स को नजरअंदाज करना खतरनाक हो सकता है। पीसीओएस का इलाज महिला की उम्र, लक्षण और स्वास्थ्य स्थिति के आधार पर किया जाता है। उपचार में संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, वजन नियंत्रित करना, हार्मोनल दवाएं, इंसुलिन नियंत्रित करने वाली दवाएं, तनाव कम करने की सलाह और जरूरत पड़ने पर फर्टिलिटी ट्रीटमेंट शामिल हैं।

केवल दवाओं से नहीं, बल्कि बेहतर जीवनशैली अपनाकर भी इस बीमारी को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

समय-समय पर हार्मोन और शुगर की जांच कराएं। पीरियड्स अनियमित होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

जागरूकता और समय पर उपचार से महिलाएं इस समस्या के बावजूद स्वस्थ जीवन जी सकती हैं। जरूरत इस बात की है कि महिलाएं अनियमित पीरियड्स, मोटापा और हार्मोनल बदलाव को सामान्य मानकर नजरअंदाज न करें, बल्कि शुरुआती चरण में ही विशेषज्ञ से सलाह लें। बीमारी के प्रमुख लक्षणः-- मासिक धर्म का अनियमित होना, लंबे समय तक पीरियड्स न आना, चेहरे और शरीर पर अत्यधिक बाल आना, मुंहासे और तैलीय त्वचा, तेजी से वजन बढ़ना, बाल झड़ना, गर्भधारण में कठिनाई, थकान और तनाव, गर्दन या बगल में त्वचा का काला पड़ना,बचाव और रोकथामः-रोज कम से कम 30 से 45 मिनट व्यायाम करें, जंक फूड और मीठे पेय पदार्थ कम लें, पर्याप्त नींद लें, तनाव कम करें, वजन नियंत्रित रखें।

पीएम स्वनिधि योजना- रेहड़ी/पटरी व्यवसायियों को मिलेगा बढ़ा हुआ ऋण करें आवेदन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। परियोजना अधिकारी डूडा श्री सुधांशु शेखर शर्मा ने अवगत कराया है कि जनपद सोनभद्र के नगरीय क्षेत्र एवं सेन्सेस टाउन- बीजपुर, कोटा, जामशीला एवं खड़िया (विकास खण्ड म्योरपुर) में व्यवसाय/रोजगार करने वाले इच्छुक रेहड़ी, पटरी, फेरी एवं ठेला पर दुकान लगाने वाले अपने नगर निकाय से सम्पर्क करते हुए अथवा सहज जन सेवा केन्द्र से पीएम स्वनिधि योजनान्तर्गत ऋण हेतु आवेदन पत्र भरवा कर योजना का लाभ प्राप्त कर सकते है। प्रथम ऋण की धनराशि में वृद्धि कर रूपया 15,000.00 कर दिया गया है साथ ही द्वितीय ऋण रूपया 25000.00 एवं तृतीय ऋण 50,000.00 रूपया 7 प्रतिशत वार्षिक ब्याज सब्सिडी एवं डिजिटल लेन-देन कर रूपया 100.00 मासिक कैश बैक प्राप्त कर योजना का लाभ ले सकते है।

बराखुर्द पंचायत में मृत लोकतंत्र का खेल? 16 महीने तक पंचों की मौत दबाकर बैठे रहे सचिव!

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) मैहर। तहसील की ग्राम पंचायत बराखुर्द इन दिनों किसी पंचायत भवन से ज्यादा फाइल दबाओ केंद्र बनती नजर आ रही है। यहां लोकतंत्र के चुने हुए प्रतिनिधियों की मौत तक को प्रशासनिक आलस्य और कथित संरक्षण की चादर में ढंक दिया गया। सवाल यह है कि आखिर पंचायत सचिव विनोद साहू किसके भरोसे इतने बेखौफ बैठे रहे कि दो पंचों की मृत्यु की जानकारी तक 16 महीने तक जनपद पंचायत से छुपाई जाती रही?जानकारी के मुताबिक वार्ड क्रमांक 1 और 8 के पंचों का निधन क्रमशः 2 सितंबर 2024 और 2 फरवरी 2025 को हो चुका था। लेकिन पंचायत सचिव ने मानो मृत्यु सूचना को भी सरकारी फाइलों की कब्र में दफना दिया। हैरानी की बात यह है कि जनपद पंचायत मैहर को इसकी जानकारी 13 जनवरी 2026 को भेजी गई – यानी तब, जब मामला लोगों की जुबान पर आने लगा।अब बड़ा सवाल यह है कि क्या पंचायत सचिव को यह नहीं मालूम था कि पंच का निधन होने पर नियमानुसार जानकारी तत्काल भेजना जरूरी होता है? या फिर नियम केवल आम जनता के लिए हैं और सचिव महोदय खुद को पंचायत व्यवस्था का सुप्रीम कमांडर मान बैठे थे?जनपद सीईओ द्वारा कारण बताओ नोटिस जारी किया गया, तीन दिन में जवाब भी मांगा गया, लेकिन कार्रवाई आज तक फाइलों में दम तोड़ रही है। ग्रामीण पूछ रहे हैं कि आखिर ऐसा कौन सा अदृश्य संरक्षण कवच है, जिसने सचिव को अब तक बचा रखा है? क्या जनपद और जिला पंचायत के जिम्मेदार अफसर कार्रवाई करने से डर रहे हैं या फिर मामला जानबूझकर ठंडे बस्ते में डाला जा रहा है?ग्रामीणों का कहना है कि यदि पंचों की मौत की जानकारी 16 महीने तक दबाई जा सकती है, तो पंचायत में और कितने खेल चुपचाप दफन किए गए होंगे? पंचायत व्यवस्था में पारदर्शिता की बात करने वाले अधिकारी अब इस सवाल पर मौन क्यों हैं?अब गांव में चर्चा खुलकर होने लगी है कि बराखुर्द पंचायत में नियम नहीं, मनमर्जी राज चल रहा है। जनता पूछ रही है – अगर इतनी बड़ी लापरवाही पर भी कार्रवाई नहीं होगी, तो फिर सरकारी नियमों की किताबें सिर्फ धूल खाने के लिए हैं क्या?ग्रामीणों ने एसडीएम मैहर से निष्पक्ष जांच की मांग करते हुए कहा है कि यदि दोषियों पर कार्रवाई नहीं हुई तो यह साफ संदेश जाएगा कि पंचायतों में जवाबदेही नहीं, सिर्फ संरक्षण संस्कृति चल रही है।

भारत शिक्षा एक्सपो-2026 के तृतीय संस्करण का इंडिया एक्सपो मार्ट ग्रेटर नोएडा में हुआ भव्य शुभारंभ

भविष्य उन्मुख शिक्षा, नवाचार और कौशल विकास का दिखा भव्य संगम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। भारत शिक्षा एक्सपो 2026 के तृतीय संस्करण का आज इंडिया एक्सपो सेंटर एंड मार्ट, ग्रेटर नोएडा में भव्य शुभारंभ हुआ। इस आयोजन ने देशभर के शिक्षण संस्थानों, नीति निर्माताओं, शिक्षाविदों, उद्योग विशेषज्ञों, एडटेक नवाचारकर्ताओं, काउंसलरों, विद्यार्थियों और शिक्षा जगत से जुड़े हितधारकों को भारत की शिक्षा के भविष्य पर केंद्रित एक साझा मंच पर एकत्र किया। यह आयोजन इंडिया एक्सपो मार्ट द्वारा किया जा रहा है तथा इसे ग्रेटर नोएडा औद्योगिक विकास प्राधिकरण का सहयोग प्राप्त है। इसका उद्देश्य नवाचार, सहयोग, कौशल विकास और सार्थक शैक्षणिक संवाद के माध्यम से भारत की विकसित होती शिक्षा व्यवस्था को सशक्त बनाना है। उद्घाटन सत्र में अनेक प्रतिष्ठित गणमान्य अतिथियों की गरिमामयी उपस्थिति रही, जिनमें आईपीएस पूर्व अधिकारी एवं डॉ. भीमराव अंबेडकर स्पोर्ट्स फाउंडेशन के एडवाइजरी बोर्ड सदस्य अनिल प्रथम, फेडरेशन ऑफ एजुकेशन इन इंडिया चेयरमैन डॉ जहीर खान, सलाहकार, नेशनल स्किल डेवलपमेंट कॉरपोरेशन डॉ संदीप सिंह कोरा तथा मुख्य कार्यकारी अधिकारी, इंडिया एक्सपोज़िशन मार्ट लिमिटेड सुदीप सरकार शामिल रहे। अपने संबोधन में अनिल प्रथम ने आज के युवाओं के लिए करियर काउंसलिंग, कौशल-आधारित शिक्षा और विशिष्ट शिक्षण मार्गों के बढ़ते महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने भारत शिक्षा एक्सपो-2026 की सराहना करते हुए कहा कि यह मंच विद्यार्थियों को सही मार्गदर्शन और परामर्श प्रदान कर उन्हें करियर निर्णय लेने में आधारित शिक्षा की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि डिग्री एक पासपोर्ट की तरह होती है, लेकिन कौशल वह वीज़ा है जो व्यक्ति को वास्तविक करियर विकास और वैश्विक अवसरों तक पहुँच प्रदान करता है। उन्होंने भारत को विश्व की स्किल कैपिटल बनाने की आवश्यकता पर जोर दिया। डॉ राकेश कुमार ने अपने संबोधन में कहा कि भारत शिक्षा एक्सपो-2026 की सबसे महत्वपूर्ण विशेषताओं में से एक उद्योग और शिक्षा जगत के बीच सशक्त साझेदारी है। उन्होंने कहा कि आज शिक्षा का उद्देश्य केवल डिग्री प्राप्त करना नहीं, बल्कि competence, confedance और characte का निर्माण करना है। सुदीप सरकार ने कहा कि भारत शिक्षा एक्सपो-2026 एक व्यापक मंच के रूप में उभरा है, जहाँ शिक्षा, तकनीक, नवाचार और करियर विकास एक ही छत के नीचे एक साथ आते हैं। उन्होंने बताया कि यह आयोजन केवल संस्थानों और अवसरों को प्रदर्शित नहीं करता, बल्कि हेकथान, वर्कशॉप्स, काउंसलिंग सेशंस, क्वीज और मास्टर क्लासेस के माध्यम से विद्यार्थियों को अनुभवात्मक शिक्षण का अवसर भी प्रदान करता है। एक्सपो में भारत और विदेशों के विश्वविद्यालयों, कॉलेजों, एडटेक कंपनियों, स्टडी-अब्रॉड कंसल्टेंट्स, स्किल डेवलपमेंट संगठनों, करियर काउंसलिंग प्रदाताओं और शिक्षा समाधान कंपनियों की भागीदारी है। इसके साथ-साथ Hackathons, Creathons, क्वीज, एआर/वीआर अनुभव, रोबोटिक वर्कशॉप्स, डिजाइन थिंकिंग वर्कशॉप्स, काउंसलिंग सेशंस और इंटरएक्टिव लर्निंग एक्टिविटीज आयोजित की जा रही हैं। तीन दिवसीय आयोजन के दौरान राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत प्रिंसिपल्स कॉन्फ्रेंस तथा फेडरेशन ऑफ़ एजुकेशन इन इंडिया द्वारा आयोजित विश्व गुरु सम्मेलन भी आयोजित किए जा रहे हैं। इन मंचों पर शिक्षा परिवर्तन, फ्यूचर रेडी लर्निंग मॉडल्स, स्किल इंटीग्रेशन, डिजिटल लाइब्रेरी, एक्सेसिबिलिटी तथा वैश्विक ज्ञान अर्थव्यवस्था में भारत की बढ़ती भूमिका पर विचार-विमर्श किया जाएगा। हाल ही में सीबीएसई परीक्षा परिणाम घोषित होने के कारण इस एक्सपो का महत्व और बढ़ गया है। यह विद्यार्थियों और अभिभावकों को संस्थानों, काउंसलरों, शिक्षाविदों और विशेषज्ञों से सीधे संवाद कर उच्च शिक्षा, वैश्विक अवसरों, उद्यमिता, नवाचार और करियर विकास से संबंधित महत्वपूर्ण निर्णय लेने का अवसर प्रदान करता है।

23 दिनों की जंग जीतकर घर पहुंचा समय से पहले जन्मा मासूम, डॉक्टरों की मेहनत लाई रंग

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। दादरी से एक भावुक कर देने वाली खबर सामने आई है, जहां डॉक्टरों की मेहनत, आधुनिक चिकित्सा और लगातार देखभाल ने एक समय से पहले जन्मे नवजात को नई जिंदगी दे दी। दादरी स्थित गोपाल नर्सिंग होम के डॉक्टरों ने 23 दिनों तक चले कठिन उपचार और निगरानी के बाद एक नन्हे मासूम को स्वस्थ कर उसके परिवार को सौंप दिया। इस सफलता के बाद परिजनों में खुशी का माहौल है और अस्पताल की टीम की जमकर सराहना की जा रही है। जानकारी के अनुसार दादरी के फैजान मदरसे के संचालक इसरत के बच्चे का जन्म करीब 23 दिन पहले गोपाल नर्सिंग होम में हुआ था। बच्चे का जन्म सामान्य समय से काफी पहले यानी महज 32 सप्ताह में हो गया था। समय से पहले जन्म होने के कारण नवजात का वजन केवल 1.71 किलोग्राम था और उसकी हालत बेहद गंभीर बनी हुई थी।

डॉक्टरों ने तुरंत बच्चे को वेंटिलेटर सपोर्ट पर रखा और फेफड़ों के सही विकास के लिए सरफेक्टेंट थेरेपी सहित कई महत्वपूर्ण उपचार शुरू किए। शुरुआती दिनों में बच्चे को सांस लेने में दिक्कत और अन्य चिकित्सीय जटिलताओं का सामना करना पड़ा, लेकिन अस्पताल की मेडिकल टीम ने लगातार निगरानी और उपचार जारी रखा।

अस्पताल के डॉक्टरों ने बताया कि समय से पहले जन्मे बच्चों की देखभाल बेहद चुनौतीपूर्ण होती है। ऐसे मामलों में संक्रमण, सांस संबंधी परेशानी और वजन कम होने जैसी कई समस्याएं सामने आती हैं। बावजूद इसके टीम ने पूरी तत्परता और सावधानी के साथ उपचार किया, जिसके सकारात्मक परिणाम सामने आए।

इस सफल उपचार में गोपाल नर्सिंग होम के संस्थापक डॉ. जी.एस. चौबे, डॉ. विनेश पंवार, डॉ. सुमित आई. कर्ण और डॉ. वेद.पी. सिंह सहित सभी आरएमओ डॉक्टरों एवं नर्सिंग स्टाफ की महत्वपूर्ण भूमिका रही। डॉक्टरों और नर्सिंग स्टाफ की मेहनत और समर्पण का ही परिणाम रहा कि 23 दिनों तक जिंदगी की जंग लड़ने वाला मासूम अब पूरी तरह स्वस्थ होकर अपने घर पहुंच गया।

बच्चे के घर लौटने पर परिवार की खुशी का ठिकाना नहीं रहा। माता-पिता ने अस्पताल प्रशासन और डॉक्टरों का आभार जताते हुए कहा कि उनकी मेहनत और सही इलाज की वजह से आज उनका बच्चा सुरक्षित उनके बीच है। अस्पताल में भी इस सफलता को लेकर खुशी का माहौल देखने को मिला।

ग्राम जोरा में दो युवकों की हुई मौत आखिर सड़क दुर्घटना है या फिर रहस्यमयी मौत

म.प्र./शहडोल/ब्यौहारी। यह सवाल आज पूरे क्षेत्र की जनता के मन में बना हुआ है। इस घटना ने हर किसी को झकझोर कर रख दिया है और परिजन लगातार न्याय की मांग कर रहे हैं। सभी ग्रामवासी एवं क्षेत्रवासी प्रशासन और पुलिस विभाग से मांग करते हैं कि मामले की निष्पक्ष, गहराई से और पारदर्शी

जांच की जाए, ताकि सच्चाई सामने आ सके और परिजनों के सामने 'दूध का दूध और पानी का पानी' हो जाए। यदि यह वास्तव में सड़क दुर्घटना है, तो उसके पीछे की पूरी परिस्थितियों का खुलासा होना चाहिए, और यदि यह रहस्यमयी मौत है तो हर पहलू की गंभीरता से जांच कर दोषियों पर सख्त कार्रवाई की जानी चाहिए। आज यदि ग्राम जोरा के इन दो युवकों के साथ न्याय नहीं हुआ, तो आने वाले समय में इस तरह की घटनाएं लगातार होती रहेंगी और लोगों का भरोसा व्यवस्था से उठ जाएगा। इसलिए सभी की यही मांग है कि प्रशासन बिना किसी दबाव के निष्पक्ष जांच कर सच्चाई जनता के सामने लाए और पीड़ित परिवारों को न्याय दिलाए। सड़क दुर्घटना या रहस्यमयी मौत सच्चाई सामने आनी चाहिए- निष्पक्ष जांच कर दोषियों पर सख्त कार्रवाई हो पीड़ित परिवारों को न्याय मिले जनता को उम्मीद है कि प्रशासन इस संवेदनशील मामले में ईमानदारी और गंभीरता के साथ जांच कर सच सामने लाएगा।

एसपी सोनभद्र व एसओ रायपुर 19 मई को हाईकोर्ट में तलब,कोर्ट ने एसपी सोनभद्र से हलफनामा दाखिल कर यह बताने को कहा है कि बटवारे के विवाद में पुलिस ने इस तरह का हस्तक्षेप क्यों किया

कोर्ट ने पुलिस स्टेशन का सीसीटीवी फुटेज भी दाखिल करने को कहा है

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। इलाहाबाद हाईकोर्ट के न्यायमूर्ति जेजे मुनीर व तरुण

सक्सेना की अदालत ने सोनभद्र के वरिष्ठ अधिवक्ता हरि प्रसाद यादव के पैतृक आवास के बटवारे से सम्बंधित मामले में सोनभद्र एसपी व रायपुर एसओ को 19 मई को हाईकोर्ट में तलब किया है। यह आदेश सोनभद्र के वरिष्ठ अधिवक्ता हरि प्रसाद यादव व उनके पुत्रों सुखपाल यादव व सत्यपाल यादव के जरिए दाखिल रिट याचिका पर 11 मई को सुनवाई करते हुए कोर्ट ने दिया है। कोर्ट ने कहा है कि सोनभद्र के पुलिस अधीक्षक अपना स्वयं का हलफनामा दाखिल कर यह बताएं कि भाइयों के बीच संपत्ति के बंटवारे से संबंधित विवाद में पुलिस ने इस प्रकार हस्तक्षेप क्यों किया और पार्टियों को पुलिस स्टेशन क्यों लाया गया, जैसा कि कहा जा रहा है। पुलिस स्टेशन के उस समय के सीसीटीवी फुटेज, जब पुलिसकर्मी के याचिकाकर्ताओं के हाथों घायल होने की बात कही गई है, कोर्ट के समक्ष प्रस्तुत किए जाएं। यह कार्य एक सप्ताह के भीतर किया जाना चाहिए। अगली सुनवाई 19.05.2026 तक के लिए स्थगित की जाती है। इसे नए मामले के रूप में लिया जाएगा। सूचीबद्ध होने की अगली तारीख तक, याचिकाकर्ताओं अर्थात हरि प्रसाद यादव, सुखपाल और सत्यपाल को थाना रायपुर, सोनभद्र में भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 115(2), 121(1), 132, 221 के तहत दर्ज केस अपराध संख्या 58/2026 में गिरफ्तार नहीं किया जाएगा। रजिस्ट्रार (अनुपालन) को निर्देशित किया जाता है कि वे इस आदेश की सूचना अगले 24 घंटों के भीतर मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट, सोनभद्र के माध्यम से पुलिस अधीक्षक, सोनभद्र और थाना अध्यक्ष, रायपुर, सोनभद्र को भेजें।

आंधी व बारिश से हुई जनहानि पर प्रशासन संवेदनशील, मृतकों के परिजनों को तत्काल मिली 4-4 लाख की सहायता राशि

मृतकों के परिजनों को 24 घंटे में मिली 4-4 लाख की सहायता राशि

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जनपद में बीते दिवस तेज आंधी एवं हल्की बारिश के दौरान हुई दुःखद घटनाओं में मृत व्यक्तियों के परिजनों को तत्काल राहत पहुंचाते हुए जिला प्रशासन ने

संवेदनशीलता एवं तत्परता का परिचय दिया है। जिलाधिकारी चर्चित गौड़ के निर्देश पर राज्य आपदा मोचक निधि से मृतकों के परिजनों के खातों में 4-4 लाख रुपये की अहेतुक सहायता राशि भेजने की कार्यवाही युद्धस्तर पर पूर्ण करायी गयी। जिलाधिकारी ने सम्बन्धित उप जिलाधिकारियों को निर्देशित किया था कि आंधी व बारिश के कारण हुई जनहानि के मामलों में पंचनामा एवं पोस्टमार्टम की कार्यवाही प्राथमिकता के आधार पर तत्काल पूर्ण कराते हुए सहायता राशि शीघ्र उपलब्ध करायी जाये, ताकि पीड़ित परिवारों को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। इसी क्रम में उप जिलाधिकारी रॉबर्ट्सगंज आंधी बारिश की दुर्घटना में मृतक महेंद्र घर जाकर परिजनों से मुलाकात की और कहा कि शासन द्वारा अनुमन्य सभी सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएगी। निर्देश के क्रम में उप जिलाधिकारी ओबरा द्वारा मृतका कमलावती पत्नी रामनरेश चेरो निवासी ग्राम हर्रा, तहसील ओबरा के मामले में विशेष संवेदनशीलता दिखाते हुए पोस्टमार्टम की कार्यवाही पूर्ण करायी गयी। मृतका के पति का बैंक खाता पूर्व में न होने के कारण तत्काल बैंक खाता खुलवाकर सहायता राशि प्रेषित करने की प्रक्रिया पूर्ण करायी गयी। आंधी एवं बारिश से मृत व्यक्तियों में महेन्द्र पुत्र कल्लू उम्र 33 वर्ष निवासी ग्राम खड़ुई, परगना विजयगढ़, तहसील रॉबर्ट्सगंज, रामविलास पुत्र रामजनम उम्र 55 वर्ष निवासी ग्राम डोमरिया, विजयगढ़, तहसील रॉबर्ट्सगंज तथा कमलावती पत्नी रामनरेश चेरो उम्र 40 वर्ष निवासी ग्राम हर्रा, तहसील ओबरा शामिल हैं। जिलाधिकारी के निर्देश पर जनपद प्रशासन द्वारा त्वरित गति से राहत सहायता उपलब्ध कराये जाने की आमजन द्वारा सराहना की जा रही है। शासन की मंशा के अनुरूप पीड़ित परिवारों को तत्काल राहत पहुंचाने हेतु पूरी कार्यवाही संवेदनशीलता एवं मानवीय दृष्टिकोण के साथ सम्पन्न करायी गयी।

उद्योग व्यापार संगठन सोनभद्र की एक आवश्यक बैठक जिला महामंत्री प्रितपाल सिंह के आवास पर संपन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। 14 मई उत्तर प्रदेश उद्योग

व्यापार संगठन सोनभद्र की एक आवश्यक बैठक जिला महामंत्री प्रितपाल सिंह के आवास पर संपन्न हुई। संगठन के पदाधिकारीयों द्वारा नारी शक्ति वंदन अधिनियम के विरोध करने पर विपक्ष की कड़े शब्दों में निंदा की गई। संगठन के वक्ताओं ने एक स्वर में कहा कि

नारी शक्ति वंदन अधिनियम केवल एक कानून नहीं बल्कि समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने का एक सशक्त माध्यम है यह अधिनियम महिलाओं की गरिमा, स्वतंत्रता और आत्मनिर्भरता को सुदृढ़ करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है इसके माध्यम से महिलाओं को शिक्षा रोजगार सुरक्षा एवं निर्णय लेने की प्रक्रिया में अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने का मार्ग प्रशस्त होता है। संगठन के जिला अध्यक्ष कौशल शर्मा ने कहा कि आज नवनिर्माण का युग है और इस नवनिर्माण में नारी का सहयोग वांछनीय है अथवा यों कहें कि आने वाले युग का नेतृत्व नारी करेगी ,इस जागरण की स्वर्णिम बेला में भारतीय नारी का प्रथम उत्तरदायित्व है कि वह आगे कदम बढ़ाए जरा कल्पना करिए उस वैदिक काल की जब घोषा, अपाला गार्गी ,मैत्रीय जैसी महान रमणियां हुई, अनेक वेद मत्रों का निर्माण करने वाली ऋषिकाएं हुई, जहां देश के आन पर पर अपने प्राण न्यौछावर करने वाली रणदेवियां हुई आज उन्हीं की जन्म भूमि पर नारी पर किए जाने वाला अत्याचार क्यों। उन्होंने कहा कि देश की मान मर्यादा की रक्षा करने वाली नारी जब नव विहान का स्वर गूंजायमान कर देगी तो कोई संदेह नहीं कि हमारे देश में फिर राम ,कृष्ण हरिश्चंद्र, राणा प्रताप और अर्जुन पैदा होंगे। नारी शक्ति वंदन अधिनियम के विरुद्ध विपक्ष का रवैया केवल अनुचित ही नहीं बल्कि समाज के समग्र विकास के प्रति बाधक और महिलाओं के अधिकार एवं सम्मान के प्रति असंवेदनशील है। नगर अध्यक्ष प्रशांत जैन, नगर महामंत्री जसकीरत सिंह ने कहा कि लंबे समय से संसद और विधानसभाओं में महिलाओं की संख्या अपेक्षाकृत कम रही है 33 प्रतिशत आरक्षण से अधिक महिलाएं राजनीति में आएंगी। जिला कोषाध्यक्ष, जिला महामंत्री प्रितपाल सिंह, एवं वरिष्ठ जिला उपाध्यक्ष धर्मराज सिंह ने कहा कि महिला प्रतिनिधि शिक्षा ,स्वास्थ्य, सुरक्षा, पोषण, मातृत्व और महिला रोजगार जैसे विषयों को अधिक संवेदनशीलता से उठा सकती है। वरिष्ठ जिला उपाध्यक्ष राजेश जायसवाल, राजू जायसवाल एवं रवि जायसवाल ने कहा कि जब महिलाएं नेतृत्व के पदों पर दिखेंगी तो समाज में बेटियों के प्रति सम्मान और आत्मविश्वास बढ़ेगा। जिला उपाध्यक्ष पंकज कनोडिया, टीपू अली ,दीप सिंह पटेल, नागेंद्र मोदनवाल ने कहा कि ग्राम पंचायत और नगर निकायों में महिला आरक्षण से अनेक महिलाओं ने सकारात्मक नेतृत्व दिया है इस मॉडल को बड़े स्तर पर लागू करने का प्रयास वर्तमान सरकार द्वारा किया जा रहा है। नगर कोषाध्यक्ष सिद्धार्थ सांवरिया एवं जिला उपाध्यक्ष यशपाल सिंह ने कहा कि एक और जहां नीति निर्माण, राजनीतिक निर्णय प्रक्रिया सांसद और विधानसभाओं में लैंगिक संतुलन बनेगा वहीं दूसरी ओर महिला नेतृत्व को प्रोत्साहन भी मिलेगा। बैठक में मुख्य रूप से अमित अग्रवाल, अभिषेक केशरवानी ,जसराज सिंह, गुरप्रीत सिंह सोखी, अभिषेक साहू ,धर्मेंद्र प्रजापति, कृशाग शर्मा,प्रमोद गुप्ता, अमित वर्मा, शिवम केशरी, प्रतीक केसरी, कृष्णा सोनी, अंकित सिंघल, विभोर, अमित केसरी आदि लोग उपस्थित रहे।

उ0प्र0 राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण- तीन सप्ताह ग्रीष्म कालीन इण्टर्नशिप प्रोग्राम का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) माननीय जनपद न्यायाधीश/ अध्यक्ष, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सोनभद्र श्री राहुल सविल जज सी0डि0/सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण सोनभद्र ने अवगत कराया है कि उ0प्र0 राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, लखनऊ के निर्देशानुसार तीन वर्ष/05 वर्ष विधि के छात्रों अथवा स्न्ड छात्रों हेतु तीन सप्ताह ग्रीष्म कालीन इण्टर्नशिप प्रोग्राम का आयोजन माह जून 2026 में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, जनपद सोनभद्र में किया जाना सुनिश्चित हुआ है। जनपद सोनभद्र के इच्छुक विधि के छात्र उक्त तीन सप्ताह ग्रीष्म कालीन इण्टर्नशिप प्रोग्राम में प्रतिभाग करना चाहते हैं तो वह उक्त से सम्बन्धित आवेदन पत्र का प्रारूप जनपद न्यायालय, सोनभद्र स्थित ए0डी0आर0 भवन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सोनभद्र के कार्यालय से प्राप्त कर दिनांक 30.05.2026 को अपरान्ह 02:00 बजे तक जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, सोनभद्र के कार्यालय में जमा कर सकते है अथवा जनपद न्यायालय सोनभद्र की वेबसाइट https://sonbhadra.dcourts.gov.in से डाउनलोड किया जा सकता है।

जिला स्वास्थ्य समिति की बैठक स्वास्थ्य का नियमित रूप से किया जाये परीक्षण-जिलाधिकारी

स्वास्थ्य केन्द्रो पर ही गर्भवती महिलाओं की डिलेवरी करायी जाये सुनिश्चित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। कलेक्ट्रेट सभागार में जिलाधिकारी श्री चर्चित गौड़ की अध्यक्षता में जिला स्वास्थ्य समिति (शासी निकाय), बैठक में स्वास्थ्य विभाग, शिक्षा विभाग, आई0सी0डी0एस0 विभाग, पंचायती राज विभाग, नगर पालिका एवं नगर पंचायत के जनपद एवं ब्लाक स्तरीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा प्रतिभाग किया गया। इस दौरान जिलाधिकारी ने मुख्य चिकित्सा अधिकारी को निर्देशित करते हुए कहा कि जनपद में होने वाली सभी डिलीवरी की प्रभावी ट्रैकिंग सुनिश्चित की जाए। उन्होंने कहा कि यह स्पष्ट होना चाहिए कि डिलीवरी सरकारी चिकित्सालयों में हो रही है अथवा निजी अस्पतालों में। सभी आशा एवं एएनएम कार्यकर्ताओं के माध्यम से गर्भवती महिलाओं की जानकारी संकलित कर उनसे नियमित संपर्क बनाए रखने तथा संबंधित रिपोर्ट प्रस्तुत करने के निर्देश दिए गए। जिलाधिकारी ने कहा कि अधिक से अधिक संस्थागत प्रसव स्वास्थ्य केंद्रों पर कराए जाएं तथा इस कार्य में किसी प्रकार की शिथिलता स्वीकार नहीं की जाएगी। उन्होने कहा कि स्वास्थ्य केन्द्रों व प्राइवेट चिकित्सालयों के अतिरिक्त जो डिलेवरी घरो पर होती है उन सभी डिलेवरी की ट्रेकिंग की जाये सभी एमवाईसी इसके सम्बन्ध में रिपोर्ट प्रस्तुत करें। इस दौरान उन्होने जिला कार्यक्रम अधिकारी को निर्देशित करते हुए कहा कि सैम-मैम बच्चें जो अत्यधिक कमजोर है उन्हें एनआरसी सेन्टर में भर्ती कराया जाय। जब तक वह स्वस्थ्य न हो उन्हें एनआरसी सेन्टर में ही भर्ती रखा जाये इसमें किसी प्रकार की शिथिलता न बरती जाये। प्रत्येक स्वास्थ्य इकाई पर साफ-सफाई की व्यवस्था सुनिश्चित किया जाये तथा जो कर्मी साफ-सफाई के लिये नियुक्त किया गया है उसके कार्यों में लापरवाही पायी जाती है तो चयनित एजेंसी को सूचित कर तत्काल हटाये जाने की प्रक्रिया प्रारम्भ किया जाये। लक्ष्य के सापेक्ष ए0एन0सी0 पंजीकरण एवं प्रसव की समीक्षा आष्शा एवं ए0एन0एम0 स्तर पर करते हुए स्थिति में सुधार लाया जाये। प्रत्येक माह हुए मातृ मृत्यु एवं शिशु मृत्यु की आडिट कराते हुए लाईन लिस्ट एवं आडिट रिपोर्ट समिति के समक्ष प्रस्तुत करें। डी0पी0ओ0 आई0सी0डी0ए0स0 को निर्देशित किया गया कि प्रत्येक माह ब्लाक स्तर पर सैम बच्चों की सूची सम्बन्धित अधीक्षक/प्रभारी चिकित्साधिकारी से साझा करते हुए बच्चों का उचित चिकित्सकीय प्रबन्धन कराते हुए सी0एच0ओ0 के माध्यम से ई-कवच पोर्टल पर उपलोड कराना सुनिश्चित करें। आर0बी0ए0एस0 के टीम द्वारा नियमित रूप से आशा आगनबाड़ी केन्द्रों का भ्रमण कर बच्चों के स्वास्थ्य का परीक्षण कराया जाय। इस मौके पर मुख्य विकास अधिकारी जागृति अवस्थी, मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ0 पंकज कुमार राय, जिला कार्यक्रम अधिकारी श्री विनीत सिंह सहित विभिन्न विभागों के अधिकारीगण व कर्मचारीगण उपस्थित रहें।

NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE
(Govt. Affiliated, Star Graded, Record Holder, ISO Certified Training Centre)
सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिक्योरिटी
फायर सेफ्टी पर जिसकी कमाण्ड, उसकी ही है ग्लोबल डिमाण्ड
कोर्स के बाद सेफ्टी सुपरवाइजर, फायर प्रोटेक्शन, सिक्योरिटी एडमिनिस्ट्रेटर आदि विभिन्न पदों पर नियुक्ति मिल जाती है। रिलीफ एजेन्सी N.G.O., डिफेन्स सर्विसेज फायर सर्विस आर्डिनेन्स फैक्ट्री, महानगर पालिका, नगर निगम, एयरपोर्ट, पावर प्लांट, स्टील प्लान्ट, माइनिंग इन्डस्ट्रीज, पेट्रोलियम कम्पनी, फूड इण्डस्ट्रीज, रिफाइनरीज, टेक्सटाइल मिल, टावर कम्पनी, इलेक्ट्रानिक कम्पनी, कोयले की खदानों एवं जहाजों आदि क्षेत्रों में फायर सेफ्टी के जानकारों को बहुत अधिक मौका मिलता है

नोटः फायर सेफ्टी कोर्स करें और देश -विदेश, सरकारी और प्राइवेट क्षेत्रों में अच्छे पैकेज के साथ नौकरी पायें।
Visit us at www.nainiiti.com Call: 9415608710, 7459860480
Enjoy Publicity

गर्मी में ज्यादा हो रहे मुंहासे,अपनी फूड हैबिट बदलें, 8 चीजें बिल्कुल न खाएं, समर स्किन केयर रूटीन के 6 तरीके

नयी दिल्ली। गर्मियों में चेहरा चिपचिपा लगने लगता है और छोटे-छोटे पिंपल्स अचानक बढ़ जाते हैं। दरअसल, तापमान बढ़ने

पर स्किन खुद को प्रोटेक्ट करने के लिए ऑयल प्रोडक्शन बढ़ाती है। इससे पसीना देर तक चेहरे पर बना रहता है। इस कारण पोर्स ब्लॉक हो सकते हैं। ऐसे में स्किन छोटे-छोटे पिंपल्स भी जल्दी इंफ्लेम (सूजन, रेडनेस) होकर जिद्दी एक्ने का रूप ले लेते हैं। इन्हें कंट्रोल करना आसान नहीं होता। गर्मियों में पसीना, बैक्टीरिया और गंदगी का कॉम्बिनेशन इस समस्या को और बढ़ा देता है। इसलिए आज जरूरत की खबर में गर्मियों में होने वाले मुंहासों की बात करेंगे।

दोनों मुंहासे को और बढ़ा सकते हैं। एक-एक करके समझते हैं कि इनके कारण मुंहासे क्यों बढ़ते हैं- स्ट्रेस- शरीर में कॉर्टिसोल (स्ट्रेस हॉर्मोन) बढ़ता है। इससे ऑयल ग्लैंड्स ज्यादा सीबम बनाते हैं। पोर्स जल्दी ब्लॉक होते हैं और मुंहासे बढ़ते हैं। नींद की कमी, स्किन की रिपेयर और हीलिंग प्रोसेस स्लो हो जाती है। इंफ्लेमेशन (सूजन) बढ़ती है। पुराने मुंहासे देर से ठीक होते हैं, नए जल्दी निकलते हैं। सवाल- गर्मियों में मुंहासे ज्यादा क्यों होते हैं? जवाब- इस मौसम में पसीना और स्किन का ऑयल (सीबम) प्रोडक्शन बढ़ जाता है। इससे स्किन के पोर्स ब्लॉक हो जाते हैं। इसके अलावा- गर्मी और नमी (ह्यूमिडिटी) बैक्टीरिया की ग्रोथ के लिए अनुकूल माहौल बनाती हैं। इसलिए इंफ्लेमेशन और पिंपल्स बढ़ते हैं। धूल, प्रदूषण, बार-बार पसीना पोंछना और सनस्क्रीन या हैवी प्रोडक्ट्स का ज्यादा इस्तेमाल भी पोर्स को क्लॉग (ब्लॉक) कर सकता है। सवाल- किस स्किन टाइप में गर्मियों में मुंहासे ज्यादा होते हैं? जवाब- गर्मियों में सबसे ज्यादा मुंहासे ऑयली और कॉम्बिनेशन स्किन टाइप में होते हैं। कॉम्बिनेशन स्किन, जिसमें चेहरे के कुछ हिस्से (जैसे टी-ज़ोन माथा, नाक, ठुड्डी) ऑयली होते हैं, जबकि बाकी हिस्से (जैसे गाल) नॉर्मल या ड्राई रहते हैं। सवाल- ऑयली स्किन और कॉम्बिनेशन स्किन वालों को मुंहासे ज्यादा क्यों होते हैं? जवाब- ऑयली और कॉम्बिनेशन स्किन वालों में मुंहासे होने के कई कारण हैं। जैसे- इनकी स्किन में सीबम (नेचुरल ऑयल) का प्रोडक्शन ज्यादा होता है। यह गर्मियों में और बढ़ जाता है। यह एक्स्ट्रा ऑयल डेड स्किन सेल्स और धूल के साथ मिलकर पोर्स को ब्लॉक कर देता है। इससे ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स बनते हैं। बंद पोर्स में बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं। इससे सूजन (इंफ्लेमेशन) और पिंपल्स हो जाते हैं। कॉम्बिनेशन स्किन में खासकर टी-जोन (माथा, नाक, ठुड्डी) ज्यादा ऑयली होता है। इसलिए इन हिस्सों में मुंहासे ज्यादा नजर आते हैं। सवाल- गर्मियों में क्या खाने से मुंहासे ज्यादा होते हैं? जवाब- गर्मियों में पसीना और ऑयल पहले ही ज्यादा होता है। ऐसे में कुछ फूड्स स्किन में ऑयल और सूजन बढ़ाकर मुंहासों का रिस्क और बढ़ा देते हैं। ये चीज़े खाने से बढ़ते हैं मुहासे- शुगरी फूड माय पेस्ट्री, रिफाइंड कार्स व्हाइट ब्रेड पास्ता, मैदा, ऑयली, स्पाइसी फूड, अल्कोहल, अल्ट्राप्रोसेस्ड फूड (पिज्जा, बर्गर, प्राइज़) शुगरी ड्रिंक्स (सोडा, कोल्ड ड्रिंक्स, पैकेज्ड जूस) पैकेज्ड फूड, इंस्टेंट नूडल्स, प्रोसेस्ड मीट, प्रिजर्ड स्नैक्स) कैफीन (चाय,

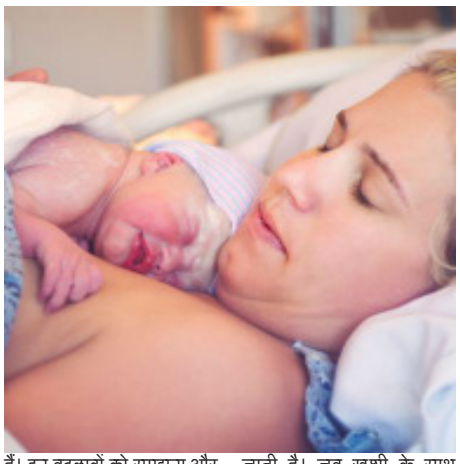
साथ ही जानेंगे कि- किस स्किन टाइप में गर्मियों में मुंहासे ज्यादा होते हैं? किन आदतों से यह समस्या और बढ़ती है? स्किन को साफ और बैलेंस्ड रखने के आसान उपाय क्या हैं? विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. संदीप अरोड़ा, सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मुंहासे क्या होते हैं? जवाब- यह एक स्किन कंडीशन है। इसमें तेल (सीबम), डेड स्किन सेल्स और बैक्टीरिया से स्किन के पोर्स ब्लॉक हो जाते हैं। ये आमतौर पर चेहरे पर होते हैं। ये पीठ, कंधे और चेस्ट पर भी हो सकते हैं। सवाल- क्या मुंहासे और एक्ने एक ही चीज है? जवाब- हां, आमतौर पर मुंहासे और एक्ने एक ही समस्या का संकेत हैं, लेकिन इनमें थोड़ा फर्क होता है। एक्ने एक स्किन कंडीशन है, जबकि मुंहासे उसी कंडीशन का एक लक्षण होते हैं। जब स्किन के पोर्स ऑयल, डेड स्किन और बैक्टीरिया से ब्लॉक हो जाते हैं तो एक्ने होता है। उसी के अलग-अलग रूप में मुंहासे, ब्लैकहेड, व्हाइटहेड या पेनफुल बड़े दाने दिखाई देते हैं। इसलिए मुंहासा एक्ने का लक्षण होता है, लेकिन एक्ने सिर्फ मुंहासों तक सीमित नहीं है। इसके कई लक्षण हो सकते हैं। सवाल- कितने तरीके के मुंहासे होते हैं? जवाब- मुंहासे आमतौर पर 2 मुख्य कैटेगरी में बांटे जाते हैं- 1. नॉन-इंफ्लेमेटरी, इनमें सूजन नहीं होती है। ब्लैकहेड- खुले पोर्स, काले दाने होते हैं। व्हाइटहेड- बंद पोर्स, सफेद दाने होते हैं। 2. इंफ्लेमेटरी इनमें सूजन, रेडनेस और दर्द होता है, पेप्प्यूल- छोटे, लाल और सेंसेटिव दाने होते हैं। पस्ट्यूल- पिंपल में पस हो सकता है। नोड्यूल- बड़े, सख्त और पेनफुल दाने होते हैं। सिस्ट- गहरे, पेनफुल और निशान छोड़ सकते हैं। सवाल- क्या नींद की कमी और स्ट्रेस भी गर्मियों में मुंहासे को बढ़ा सकते हैं? जवाब- हां,

प्रसव के बाद आती हैं ये चुनौतियां, हर नई मां को पता होनी चाहिए ये बातें

नयी दिल्ली। अक्सर समाज में मातृत्व को केवल खुशी,

उत्साह और पूर्णता के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, लेकिन इसके पीछे छिपे शारीरिक और मानसिक बदलावों पर उतनी खुलकर चर्चा नहीं होती। प्रसव के बाद का समय, एक ऐसा

चरण है जिसमें महिला के शरीर और मन दोनों ही गहरे परिवर्तन से गुज़रते हैं। पोस्टपार्टम ब्लूज़, अचानक बाल झड़ना, पेट का बाहर निकला रहना, ये सभी बदलाव एक नई मां के अनुभव का स्वाभाविक हिस्सा हो सकते



हैं। इन बदलावों को समझना और स्वीकार करना न केवल नई मां के लिए, बल्कि उसके परिवार के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। चलिए जानते हैं इस अनदेखे, अनकहे सफर को, एक नई मां की नज़र से। मैं ठीक तो हूं ना?- नई मां की पहली चिंता-'बच्चे के जन्म के बाद सब मुझे बधाई दे रहे थे, लेकिन अंदर ही अंदर मुझे लग रहा था कि मैं पहले

जैसी क्यों नहीं रही? कभी बिना वजह रोना, कभी सब भूल जाना, तो कभी आईने में खुद को पहचानना मुश्किल हो जाता है।' यह अनुभव लगभग हर नई मां का होता है। नई भूमिका, नई उलझनें- जब एक महिला अपने शिशु को गोद में लेती है, तो उसके साथ ही एक नई ज़िम्मेदारी भी जन्म लेती है। परिवार और समाज की अपेक्षाएं बढ़ जाती हैं। कई बार नई मां के मन में यह सवाल उठता है कि क्या वह सब कुछ सही कर रही है, क्या वह अपने बच्चे की ठीक से देखभाल कर पा रही है और क्या वह पहले जैसी है? यही वह समय होता है जब उसे शारीरिक ही नहीं, मानसिक सहारे की भी आवश्यकता होती है। भूलने की आदत या दिमाग़ का बदलाव?-महिलाओं को ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, छोटी-छोटी बातें भूल जाना या भावनात्मक रूप से अधिक संवेदनशील हो जाने जैसी समस्याएं महसूस होती हैं। हॉर्मोनल बदलाव इसकी वजह होते हैं। इसके साथ ही नींद की कमी मानसिक थकान को बढ़ाती है। यह बदलाव शरीर की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। समय के साथ यह स्थिति स्वतः सामान्य हो जाती है। बाल झड़ना, एक अस्थायी समस्या-गर्भावस्था के दौरान हॉर्मोन्स के कारण बालों का झड़ना कम हो जाता है, लेकिन प्रसव के बाद जब ये हॉर्मोन घटते हैं, तो एक साथ अधिक बाल झड़ने लगते हैं। यह स्थिति अस्थायी होती है और संतुलित आहार, आयरन तथा प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा और सही देखभाल से धीरे-धीरे ठीक हो जाती है। जब खुशी के साथ उदासी भी हो-डिलीवरी के बाद हॉर्मोनल उतार-चढ़ाव के कारण कई महिलाओं को उदासी, चिड़चिड़ापन या रोने की इच्छा हो सकती है। इन्हें पोस्टपार्टम ब्लूज़ कहा जाता है। यह स्थिति सामान्यतः दो सप्ताह तक रहती है और अपने आप ठीक हो जाती है। लेकिन यदि यह उदासी लंबे समय तक बनी रहे, नींद और भूख पर असर डाले या दैनिक कार्यों में बाधा उत्पन्न करे, तो यह पोस्टपार्टम डिप्रेशन का संकेत हो सकता है, जिसके लिए विशेषज्ञ की सलाह आवश्यक होती है। पेट पहले जैसा नहीं होता-प्रसव के बाद पेट का बाहर निकला रहना या ढीलापन महसूस होना अधिकांश महिलाओं में देखा जाता है। गर्भावस्था के दौरान बच्चेदानी का आकार कई गुना बढ़ जाता है और पेट की मांसपेशियां खिंच जाती हैं। बच्चेदानी धीरे-धीरे अपने सामान्य आकार में लौटती है। साथ ही पेट की मांसपेशियों को भी अपनी पूर्व स्थिति में आने में समय लगता है। ऐसे में तुरंत वज़न कम करने की कोशिश या कठोर डाइटिंग करने के बजाय, धीरे-धीरे और संतुलित तरीक़े से सुधार करें। थकान, कमज़ोरी और खुद को भूल जाना-नई मां के जीवन में नींद की कमी, शारीरिक कमज़ोरी, स्तनपान की ज़िम्मेदारी और घर-परिवार के कार्य एक साथ जुड़ जाते हैं। ऐसे में थकान महसूस होना स्वाभाविक है। कई बार महिला को यह भी महसूस होता है कि वह अपनी पहचान खो रही है और उसका पूरा ध्यान केवल बच्चे तक सीमित हो गया है। इस समय परिवार का सहयोग, उचित विश्राम और स्वयं के लिए थोड़ा समय निकालना अत्यंत आवश्यक है।

कोहली के टी-20 में सबसे तेज 14 हजार रन,12वीं बार 400प्लस रन बनाए, आईपीएल में सबसे ज्यादा मैच खेलने वाले प्लेयर भी बने

रायपुर। रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने बुधवार को कोलकाता

नाइट राइडर्स को 6 विकेट से हरा दिया। रायपुर के शहीद वीर नारायण सिंह इंटरनेशनल स्टेडियम में खेले गए मैच में विराट कोहली ने कई रिकार्ड्स बना डाले। कोहली ने नाबाद 105

रन की पारी खेली। इसी के साथ वे टी-20 क्रिकेट में सबसे तेज 14 हजार रन पूरे करने वाले बल्लेबाज बन गए। कोहली ने आईपीएल में 12वीं बार 400प्लस रन का आंकड़ा भी पार किया। वे लीग इतिहास में सबसे ज्यादा मैच खेलने वाले खिलाड़ी भी बने। बेंगलुरु और कोलकाता मैच के टॉप रिकॉर्ड्स और मोमेंट्स- विराट कोहली आईपीएल इतिहास में सबसे ज्यादा मैच खेलने वाले खिलाड़ी बन गए। आरसीबी के लिए खेलते हुए उन्होंने अपना 279वां मुकाबला खेला और महेंद्र सिंह धोनी व रोहित शर्मा को पीछे छोड़ दिया। धोनी और रोहित ने आईपीएल में 278-278 मैच खेले हैं। कोहली के नाम अब आईपीएल में 9000 से ज्यादा रन हो चुके हैं। उन्होंने 279 मैचों में 9 शतक और 66 फिफ्टी की मदद से 9145 रन बनाए हैं। 2. कोहली ने लगाया आईपीएल करियर का 9वां शतक-कोहली ने आईपीएल में अपना 9वां शतक जड़ दिया और टूर्नामेंट में सबसे ज्यादा सेंचुरी लगाने के रिकॉर्ड को और मजबूत कर लिया। जोस बटलर 7 शतक के साथ दूसरे स्थान पर हैं। कोहली ने टी-20 क्रिकेट में अपना 10वां शतक भी लगाया। इसके साथ ही वह सबसे ज्यादा टी-20 सेंचुरी लगाने वाले खिलाड़ियों की सूची में रोहित शर्मा की बराबरी पर पहुंच गए। क्रिस गेल 22 शतकों के साथ इस फॉर्मेट में सबसे आगे हैं, जबकि बाबर आजम के नाम 13 सेंचुरी दर्ज हैं। कोहली ने रनचेज करते हुए आईपीएल में अपना तीसरा शतक लगाया। इसके साथ ही उन्होंने जोस बटलर की बराबरी कर ली। आईपीएल इतिहास में सबसे ज्यादा चेजिंग सेंचुरी अब बटलर और कोहली के नाम हैं।

विराट कोहली आईपीएल में दो अलग-अलग टीमों के खिलाफ 2-2 शतक लगाने वाले दूसरे बल्लेबाज भी बन गए। उन्होंने गुजरात लॉयंस और कोलकाता नाइट राइडर्स, दोनों के खिलाफ दो-दो सेंचुरी लगाई हैं। 3. कोहली सबसे तेज 14 हजार टी-20 रन बनाने वाले बल्लेबाज- कोहली ने टी-20 क्रिकेट में 14 हजार रन पूरे कर लिए। इसके साथ ही वह सबसे कम पारियों में इस आंकड़े तक पहुंचने वाले बल्लेबाज बन गए। कोहली ने यह उपलब्धि सिर्फ 409 पारियों में हासिल की। उन्होंने क्रिस गेल का रिकॉर्ड तोड़ा, जिन्होंने 423 पारियों में 14 हजार टी-20 रन पूरे किए थे। 4. कोहली ने रोहित शर्मा की बराबरी की- कोहली ने आईपीएल में सबसे ज्यादा 'प्लेयर ऑफ द मैच' अवॉर्ड जीतने वाले भारतीय खिलाड़ियों की सूची में रोहित शर्मा की बराबरी कर ली। कोलकाता के खिलाफ मैच जिताऊ शतक लगाने के बाद कोहली को 21वीं बार प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया। अब उनके और रोहित शर्मा, दोनों के नाम आईपीएल में 21-21 प्लेयर ऑफ द मैच अवॉर्ड हो गए हैं। इस लिस्ट में महेंद्र सिंह धोनी रन बनाने का रिकॉर्ड और मजबूत कर लिया। यह 12वां सीजन है, जब कोहली ने 400 से ज्यादा रन बनाए हैं। दूसरे नंबर पर 9 सीजन के साथ डेविड वॉर्नर हैं। 6. कोहली कोलकाता के खिलाफ सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज बने-कोहली आईपीएल में कोलकाता के खिलाफ सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज बन गए। कोलकाता के खिलाफ शतक लगाने के बाद उनके इस टीम के खिलाफ 1126 रन हो गए। आईपीएल में किसी एक टीम के खिलाफ सबसे ज्यादा रन बनाने का रिकॉर्ड भी कोहली के नाम है। उन्होंने चेन्नई सुपर किंग्स के खिलाफ 1174 और दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ 1172 रन बनाए हैं। 7. भुवनेश्वर ने चहल की बराबरी की-भुवनेश्वर कुमार ने आईपीएल में कोलकाता के खिलाफ सबसे ज्यादा विकेट लेने के मामले में युजवेंद्र चहल की बराबरी कर ली। दोनों गेंदबाजों के नाम अब 33-33 विकेट हो गए हैं। 8. पावरप्ले में कोलकाता ने इस सीजन 23 विकेट गंवाए- कोलकाता ने आईपीएल 2026 में पावरप्ले में सबसे ज्यादा विकेट गंवाने वाली टीमों में दूसरा स्थान हासिल किया। टीम ने शुरुआती 6 ओवर में 23 विकेट खोए हैं। वहीं रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु ने इस फेज में 24 विकेट लेकर दूसरी सबसे सफल गेंदबाजी टीम बनने का रिकॉर्ड बनाया। 9. कोलकाता की ओपनिंग जोड़ी रही फ्लॉप-कोलकाता के ओपनर्स इस सीजन लगातार संघर्ष करते नजर आए हैं। टीम की ओपनिंग साझेदारियों ने 11 पारियों में सिर्फ 248 रन जोड़े हैं, जो किसी भी टीम में सबसे कम हैं। इस दौरान कोलकाता को सिर्फ एक बार 50प्लस की ओपनिंग साझेदारी मिली। टॉप-8 मोमेंट्स- 1. अंगकृष ने फिफ्टी के बाद हार्ट सेलिब्रेशन किया- कोलकाता के बल्लेबाज अंगकृष रघुवंशी ने 14वें ओवर में शानदार अर्धशतक पूरा किया। उन्होंने जैकब डफी की स्लोअर गेंद को लॉन्ग ऑफ की तरफ खेलकर एक रन लिया और 32 गेंदों में अपनी फिफ्टी पूरी की। यह इस सीजन उनकी चौथी फिफ्टी रही। अर्धशतक पूरा करने के बाद अंगकृष ने हार्ट बनाकर सेलिब्रेट किया। 2. आखिरी गेंद पर रनआउट हुए रघुवंशी- कोलकाता की पारी के 20वें ओवर की आखिरी बॉल पर अंगकृष रघुवंशी रनआउट हो गए। भुवनेश्वर कुमार ने शानदार यॉर्कर डाली, जिस पर रिंकू सिंह सिर्फ एक रन ही ले सके। इसके बाद रघुवंशी ने दूसरा रन चुराने की कोशिश की, लेकिन दीप से देवदत्त पडिक्कल के शानदार थ्रो के सामने वह क्रीज तक नहीं पहुंच सके। डाइव लगाने के बावजूद रघुवंशी रनआउट हो गए। उन्होंने 46 गेंदों में 71 रन की बेहतरीन पारी खेली, जिसमें 7 चौके और 3 छक्के शामिल रहे। इसी रनआउट की वजह से रिंकू सिंह 49 रन पर नाबाद लौटे। 3. पहला रन बनाकर कोहली ने किया सेलिब्रेट-विराट कोहली ने पारी के पहले ओवर की आखिरी गेंद पर सिंगल लेकर अपना खाता खोला। पिछले दो मैचों में बिना रन बनाए आउट होने के बाद कोहली ने पहला रन बनाते ही सेलिब्रेशन किया। 4. बेथेल के आउट होने के बाद उनकी चैन गिरी- चौथे ओवर में कार्तिक त्यागी ने अपने दूसरे ही गेंद पर जैकब बेथेल को आउट कर दिया। शॉर्ट गेंद पर बेथेल

पुल शॉट खेलने गए, लेकिन गेंद बल्ले के ऊपरी हिस्से और हेलमेट से लगकर हवा में उछल गई। त्यागी ने आसान कैच लपक लिया। आउट होने के दौरान बेथेल की चेन भी गिर गई, जिसे बाद में देवदत्त पडिक्कल ने उठाकर उन्हें वापस दिया। 5. 21 रन पर कोहली को मिला जीवनदान-छठे ओवर में विराट कोहली को 21 रन के स्कोर पर जीवनदान मिला। कार्तिक त्यागी की गेंद पर कोहली ने ड्राइव शॉट खेला, लेकिन गेंद कवर पर खड़े पॉवेल के हाथों से निकल गई। पॉवेल ने दोनों हाथों से कैच पकड़ने की कोशिश की, लेकिन तेज रफ्तार गेंद हाथों से फिसल गई। 6. वैभव अरोड़ा ने छोड़ा पडिक्कल का आसान कैच-8वें ओवर में कोलकाता के तेज गेंदबाज वैभव अरोड़ा ने देवदत्त पडिक्कल का आसान कैच छोड़ दिया। कैमरन ग्रीन की स्लोअर बॉल पर पडिक्कल पुल शॉट खेलने गए, लेकिन गेंद ठीक से बल्ले पर नहीं आई और डीप बैकवर्ड स्क्वायर लेग पर हवा में चली गई। 7. रजत के हेलमेट पर लगी तेज गेंद-14वें ओवर में कार्तिक त्यागी की तेज बाउंसर रजत पाटीदार के हेलमेट पर जा लगी। 141.4 किमी प्रति घंटे की रफ्तार वाली गेंद पर पाटीदार ने नजर हटा ली और गेंद उनके हेलमेट के पीछे लगी। इसके बाद फिजियो मैदान पर आए और उनका अनिवार्य कन्कशन टेस्ट किया गया। हालांकि राहत की बात रही कि पाटीदार पूरी तरह ठीक दिखे और मुस्कुराते हुए बल्लेबाजी जारी रखी। 8. मनीष पांडे ने एक हाथ से कैच लपका-18वें ओवर में मनीष पांडे ने टिम डेविड का एक हाथ से शानदार कैच पकड़ लिया। कार्तिक त्यागी की शॉर्ट गेंद पर डेविड ने बैकवर्ड पॉइंट की दिशा में जोरदार शॉट खेला, लेकिन पांडे ने अपनी बाईं ओर उड़ते हुए एक हाथ से गेंद लपक ली। कैच इतना मुश्किल था कि गेंद लगभग उनके पीछे निकल चुकी थी, लेकिन उन्होंने शानदार नियंत्रण दिखाते हुए उसे पकड़ लिया। थर्ड अंपायर ने भी जांच के बाद कैच को क्लीन करार दिया।

बंगाल जीत के बाद यूपी पर निर्भरता घटेगी

कहते हैं रेगिस्तान में दूर चमकती रेत को देखकर जिन्हें वहाँ पानी होने का भ्रम नहीं होता, जरूर उनकी प्यास में कोई कमी रही होगी! नेहरू जी का हो, इंदिरा गांधी का या राजीव गांधी का। लेकिन तब से अब तक गंगा नदी में बहुत पानी बह चुका है! अभी 2024 के लोकसभा चुनावों को ही देख लीजिए- उत्तर प्रदेश में भाजपा को भारी नुकसान होने के कारण वह बहुमत से पीछे रह गई थी।लेकिन, अब बिहार और पश्चिम बंगाल में मजबूती के साथ पैर जमाने के बाद भाजपा की अकेले उत्तर प्रदेश पर निर्भरता बहुत कम हो जाएगी। वजहें साफ हैं। ममता के करीबी और उनकी पार्टी का कैडर सत्ता में न होने के कारण बिखरने लगेगा। धनबल कम होता जाएगा। बाहुबल तो बचेगा ही नहीं, जिसके दम पर 15 साल तक शासन, सरकार और पार्टी को चलाया गया। कहते हैं रेगिस्तान में दूर चमकती रेत को देखकर जिन्हें वहाँ पानी होने का भ्रम नहीं होता, जरूर उनकी प्यास में कोई कमी रही होगी! भाजपा के लिए पश्चिम बंगाल वर्षों से एक तरह का राजनीतिक रेगिस्तान था। लेकिन उसकी प्यास में कोई कमी नहीं थी।

आगे की सोच और उम्दा रणनीति ने आखिर भाजपा को जीत दिला ही दी। अब गंगोत्री से गंगासागर तक भारत भाजपामयी हो चुका है! पश्चिम बंगाल की जीत ने एक तरह से भाजपा के लिए 2029 के लोकसभा चुनाव में प्रचंड जीत का रास्ता भी खोल दिया है।

पहले कभी कहा जाता था कि भारतीय राजनीति की हवा गंगा से होकर ही बहती है। मायने ये थे कि जिसका उत्तर प्रदेश, उसी का देश। चाहे वो जमाना नेहरू जी का हो, इंदिरा गांधी का या राजीव गांधी का। लेकिन तब से अब तक गंगा नदी में बहुत पानी बह चुका है! अभी 2024 के लोकसभा चुनावों को ही देख लीजिए- उत्तर प्रदेश में भाजपा को भारी नुकसान होने के कारण वह बहुमत से पीछे रह गई थी।

लेकिन, अब बिहार और पश्चिम बंगाल में मजबूती के साथ पैर जमाने के बाद भाजपा की अकेले उत्तर प्रदेश पर निर्भरता बहुत कम हो जाएगी। वजहें साफ हैं। ममता के करीबी और उनकी पार्टी का कैडर सत्ता में न होने के कारण बिखरने लगेगा। धनबल कम होता जाएगा। बाहुबल तो बचेगा ही नहीं, जिसके दम पर 15 साल तक शासन, सरकार और पार्टी को चलाया गया। (नवनीत गुर्जर)

इतिहास के निशानियों की सुरक्षा जरूरी, बशर्ते उसके उपाय सही हों

भारत का विरासतों के संरक्षण का फ्रेमवर्क बहुत भारी-भरकम, रूखा और प्रतिकूल असर डालने वाला है। यह न तो अतीत को संरक्षित कर पा रहा है, न देश के भविष्य को आगे बढ़ने दे रहा है। इसका कारण 1958 का 'प्राचीन स्मारक एवं पुरातात्विक स्थल व अवशेष अधिनियम' है। यह कानून देश के लगभग 3700 संरक्षित स्मारकों पर एक ही जैसे नियम लागू करता है- यह कि हर स्मारक के चारों ओर 100 मीटर का प्रतिबंधित क्षेत्र हो, जहां कोई निर्माण नहीं हो सकता और 200 मीटर का और नियंत्रित क्षेत्र हो, जहां विकास कार्यों पर कड़ा नियंत्रण होता है। बेहद सख्त लगने वाला यह फ्रेमवर्क असल में प्रभावहीन है। यह तमाम स्मारकों को एक जैसे नियमों में बांधता है, जबकि संरक्षण के लिहाज से बहुत कम फायदेमंद है। इसकी आर्थिक-सामाजिक लागत भी बहुत अधिक है। भारत में संरक्षित स्थलों की सूची असामान्य तरीके से विविधता भरी है। इनमें वैश्विक महत्व के स्थलों से लेकर छोटे-मोटे अवशेष तक हैं। कुछ तो औपनिवेशिक काल से चली आ रहीं कब्रें और कब्रस्तान हैं।सौ से ज्यादा तो 'कोस मीनारें' हैं, जो दूरी मापने के चिह्न थे। कुछ 'संरक्षित स्थल' असल में चलायमान वस्तुएं हैं, जबकि कुछ कागजों पर हैं। पर सभी पर वही व्यावहारिकता में यह बिल्कुल उलट है।एक समान प्रतिबंध स्मारकों के आसपास से गतिविधियां खत्म नहीं करता, बल्कि उन्हें अवैध बना देता है। कई स्मारकों के समीप ऐसे निर्माण याद ?कीजिए, जिनका ढांचा स्मारकों की दीवार तक पहुंच जाता है। यही अतिक्रमण किसी भी नियंत्रित विकास से ज्यादा नुकसान स्मारकों को पहुंचाता है।

इधर, औपचारिक विकास पर रोक के कारण आसपास कोई सार्थक आर्थिक गतिविधि भी नहीं पनप पाती। इससे वो राजस्व स्रोत भी खत्म होते हैं, जो असल में इन विरासतों को बनाए रखते हैं। मसलन, कैफे, छोटे व्यापार, सांस्कृतिक आयोजन। नतीजतन, स्मारकों का उचित रखरखाव नहीं हो पाता और वे धीरे-धीरे खराब होते जाते हैं। पर्यटन के लिए भी यह उतना ही नुकसानदायक है।

आप स्मारकों पर ऐसे नियम थोप दो तो फिर हैरिटेज टूरिज्म अलग से नहीं पनप सकता। पर्यटकों के लिए आधारभूत ढांचा और बुनियादी सुविधाएं जरूरी होती हैं। लेकिन देश में बहुत से स्मारकों में यह नदारद हैं। प्रतिबंधों के कारण वहां सम्पर्क-सड़क, पार्किंग, सेनिटेशन, लाइटें और जन-सुविधा का काम अटक गया। दिल्ली और कोलकाता मेट्रो के कार्यों में भी ऐसी ही बाधाएं आईं। इससे लागत बढ़ती है, जनता को सेवा समय पर नहीं मिलती और आर्थिक अवसर खो जाते हैं।

इसका सबसे बड़ा असर उस विशाल जमीन के तौर पर दिखता है, जो इस व्यवस्था में लॉक हो चुकी है। भारतीय शहरों में अनुमानतः करीब 20 लाख करोड़ रुपए की जमीन इन प्रतिबंधित क्षेत्रों में अटकी हुई है। अकेली दिल्ली में करीब 8.7 लाख करोड़ रुपए की करीब 16 हजार एकड़ जमीन इन नियमों में फंसी है।

बेहद महंगी और कम शहरी जमीन वाले देश में यह व्यवस्था आपूर्ति को बाधित करती है, कीमतें बढ़ाती है और अंततः विकास को रोकती है। विरासत-संरक्षण का हमारा यह मौजूदा तरीका इस गलत अनुमान पर आधारित है कि सिर्फ दूरी से ही सुरक्षा सुनिश्चित हो सकती है।

भारत के संरक्षित स्थलों में वैश्विक महत्व के स्थलों से लेकर छोटे-मोटे अवशेष तक हैं। अनेक कब्रें हैं। सौ से ज्यादा 'कोस मीनारें' हैं। कुछ 'संरक्षित स्थल' असल में चलायमान वस्तुएं हैं, जबकि कुछ कागजों पर हैं। पर सभी पर 300 मीटर वाला प्रतिबंध लागू होता है।(ये लेखक के अपने विचार हैं,अमिताभ कांत)

हमारी दुनिया बिना शिक्षकों वाले स्कूलों के युग में प्रवेश कर रही है

परंपरागत शिक्षकों के बिना चलने वाले स्कूलों का दौर अब आ चुका है। मैसाचुसेट्स के बोस्टन स्थित अल्फा स्कूल में आपका स्वागत है, जो इसी अकादमिक सत्र से खुलने जा रहा है। 'अल्फा' नाम जानबूझकर चुना गया है, ताकि यह स्कूल के मुख्य छात्रवर्ग ?को दर्शा सके, जो 2010 से 2024 के बीच जन्मी जनरेशन यानी अल्फा का हिस्सा हैं।

पहली बार स्कूली व्यवस्था में दाखिल हो रहे ये बच्चे इतिहास की डिजिटल तौर पर सबसे दक्ष पीढ़ी माने जाते हैं। इनके बाद आएगी 'जनरेशन-बीटा' (2025-2039 के बीच जन्मे), जिनके बारे में माना जाता है कि वे ऐसी दुनिया में रहेंगे, जहां एआई रोजमर्रा के हर काम का अभिन्न हिस्सा होगा।

अगर सोच रहे हैं कि ऐसे स्कूल में सामान्य दिन कैसा होता है, तो आप पेंसिल छीलने, रबर खोने या शिक्षक की बात सुनने की चिंता छोड़ सकते हैं। स्कूल में हर छात्र के पास एक लैपटॉप है, जिसमें एक समर्पित एआई ट्यूटर होता है। पढ़ाई हर छात्र की अपनी गति और स्तर के अनुसार होती है, जहां पारंपरिक शिक्षक की जगह 'गाइड्स' होते हैं। ये गाइड्स निर्देश देने की जगह छात्रों की प्रगति पर नजर रखते हैं।

बोस्टन में कैम्ब्रिज स्ट्रीट पर स्कूल की पहली शाखा किंडरगार्टन से 8वीं तक के 25 छात्रों के छोटे समूह से शुरू होगी। अगले साल यह क्षमता 50 करने की योजना है। फीस 55 हजार डॉलर सालाना होगी। बोस्टन स्कूल समिति ने अभी इस प्रस्ताव को औपचारिक मंजूरी नहीं दी है और सवाल उठाए हैं कि क्या यह मॉडल सामान्य छात्रों की जरूरतों को प्रभावी तरीके से पूरा करता है। हालांकि, कई लोगों का मानना है कि अंततः समिति मंजूरी दे देगी, क्योंकि इस प्रोग्राम को ट्रम्प प्रशासन का मजबूत समर्थन है। बच्चों को इस शिक्षक-रहित स्कूल में दाखिला दिलाने के इच्छुक पैरेंट्स का तर्क है कि अल्फा मॉडल में बच्चे पारम्परिक संस्थानों की तुलना में बहुत तेजी से पढ़ाई पूरी कर सकते हैं। वे इस सिस्टम को सेल्फ-पेस्ड बताते हैं, जो बच्चों को उनके बौद्धिक स्तर के अनुसार सिखाता है।

यह बच्चों को सहपाठियों से नहीं, बल्कि खुद के ही पिछले बेहतरीन प्रदर्शन से प्रतिस्पर्धा के लिए प्रेरित करता है। समर्थकों का दावा है कि इससे 'सेल्फ-डायरेक्शन' और 'रेजिलिएंस' जैसे वास्तविक जीवन-कौशल विकसित होते हैं। इस नए ढांचे में 'शिक्षक' यानी एआई को हर छात्र की जरूरत के अनुसार कस्टमाइज किया गया है। यह उस मूल धारणा को चुनौती देता है कि सीखने के लिए इंसानी शिक्षक चाहिए।

इसकी जगह विचार यह है कि बच्चे खुद अपनी शिक्षा यात्रा के प्रोएक्टिव लीडर बन सकते हैं। छात्र गणित, विज्ञान और सोशल स्टडीज के लिए विशेष सॉफ्टवेयर का उपयोग करते हैं, जबकि कमरे में मौजूद गाइड्स के लिए पारंपरिक शैक्षणिक योग्यता भी जरूरी नहीं है। इस अपारंपरिक तरीके के बावजूद स्कूल स्टेट करिकुलम फ्रेमवर्क का पालन करता है और आवश्यकता पड़े तो किसी छात्र की व्यक्तिगत जरूरत के मुताबिक रीडिंग स्पेशलिस्ट जैसे विशेष स्टाफ की नियुक्ति भी करता है।

शायद इस व्यवस्था का सबसे खास पहलू यह है कि कैसे एआई हर बच्चे को व्यक्तिगत तरीके से चुनौती देता है। अब पूरी कक्षा एक समय पर एक ही असाइनमेंट से के मुताबिक खुद को ढाल लेता है।

हालांकि कई पैरेंट्स स्क्रीन टाइम बढ़ने पर चिंता जताते हैं, लेकिन अकसर वे उद्देश्यहीन सोशल मीडिया उपयोग और निगरानी में किए जा रहे प्रोडक्टिव स्कूल वर्क के बीच अंतर को समझ कर संतुष्ट हो जाते हैं।

स्कूल प्रशासन का दावा है कि एआई से छात्र पूरे दिन के अकादमिक कार्य को महज दो घंटे में ही पूरा कर लेते हैं, जिससे दिन का बड़ा हिस्सा फिजिकल एजुकेशन और अन्य पाठ्येतर गतिविधियों के लिए बचता है। इसके दीर्घकालीन प्रभावों को छोड़ें तो फिलहाल यह साफ है कि स्कूली शिक्षा का नया दौर आ चुका है। फंडा यह है कि हमें खुद को ऐसी जिंदगी के लिए तैयार करना होगा, जहां तकनीक इंसानी अनुभव में बड़ी भूमिका निभाएगी। जैसे-जैसे हमारा पारंपरिक ढांचा पलट रहा है, लगता है कि परिवारों में शिक्षा ही वह पहला अहम स्तंभ है, जो पूरी तरह बदलने जा रहा है। एन. रघुरामन

यह जरूरी हो गया है कि हम अपने पूर्वी समुद्र की रक्षा करें

कल जब ऑपरेशन सिंदूर की पहली सालगिरह मनाई जाएगी तो हमें उन 87 घंटों में भारतीय सेना के पराक्रम की कई कहानियां सुनने-पढ़ने को मिल सकती हैं। लेकिन हमें यह विचार भी करना चाहिए कि भविष्य में हमें किस तरह की लड़ाई लड़नी पड़ सकती है। हमें पश्चिम से पूरब तक फैले अपने भौगोलिक विस्तार पर नजर डालनी चाहिए।फिलहाल हमारी पूर्वी सीमा पर शांति दिखती है, लेकिन यह स्थिति बदल सकती है। याद रहे कि फील्ड मार्शल आसिम मुनीर ने 9 अगस्त 2025 को फ्लोरिडा में दिए अपने भाषण में क्या दावे किए थे।उन्होंने कहा था कि अगली बार पाकिस्तान पूर्वी मोर्चे से लड़ाई शुरू करेगा क्योंकि वहीं भारत ने अपने कीमती संसाधन स्थापित किए हैं! अब जरा नक्शा खोलकर उस क्षेत्र पर नजर डालिए। आपको हमारे 3,416 किमी लंबे पूर्वी समुद्री तट पर क्या दिखता है?वहां बंगाल की खाड़ी के साथ सटी बांग्लादेश की 600 किमी लंबी समुद्री सीमारेखा है, उसके बाद म्यांमार की 2,227 किमी लंबी समुद्री सीमारेखा है। फिर थाईलैंड है। इससे दक्षिण में अंडमान सागर आपको मलक्का स्ट्रेट से होकर प्रशांत महासागर में पहुंचा देता है। इनमें से बांग्लादेश और खासकर म्यांमार चीन के दबदबे में आ सकते हैं। और अगर कभी, किसी स्थिति में थाईलैंड ने 'क्रा इस्थमुस' की सबसे संकरी 50 किमी भूमि पट्टी पर, जहां उसकी दक्षिणी सीमा मलय प्रायद्वीप से जुड़ती है, नहर खोदने के अपने इरादे को अमली जामा पहनाने का फैसला किया, तब जहाजों को प्रशांत महासागर से अंडमान सागर में पहुंचने का समय तीन दिन घट जाएगा।इसके अलावा, यह रणनीतिक दृष्टि से एक दबाव-क्षेत्र के रूप में मलक्का स्ट्रेट की हैसियत को कमजोर कर देगा। इस इरादे को हकीकत बनाने पर 55 अरब डॉलर का खर्च आएगा, जो इसे एक कपोल कल्पना जैसा बना देता है, लेकिन इसमें काफी संभावनाएं भी हैं। तभी तो यह विचार पिछले 350 वर्षों से कायम है।यह विचार अक्टूबर 2023 में तब चर्चा में आया था, जब थाईलैंड के तत्कालीन प्रधानमंत्री श्रेत्थ थाविसिन ने बीजिंग में 'बीआरआई' के मंच पर इसका अनमने ढंग से जिक्र किया था और यह कैमरों में दर्ज हो गया था।इसके बाद, आप यह सोचने में देर नहीं करेंगे कि अगर यह प्रोजेक्ट कभी वास्तविकता में बदला तो यह चीन की मदद से ही होगा और हो सकता है कि चीन उसका मालिक भी बन जाए। यह भारत के व्यस्त पूर्वी समुद्र तट, उसके किनारे बसे महानगरों और औद्योगिक क्षेत्रों को चीन के निशाने पर ला देगा। प्रशांत महासागर खतरनाक रूप से भारत के नजदीक आ जाएगा।इतिहास बताता है और यह स्वाभाविक भी रहा है कि भारत को पाकिस्तान और चीन से पश्चिम तथा उत्तर की ओर से खतरा पेश आता रहा है। पूरब पर कम ध्यान दिया गया है। 'क्वाड' की, और मलक्का जलडमरूमध्य की वजह से हासिल बढ़त की भी काफी चर्चा होती रही है, लेकिन मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भारत पूरब को लेकर आश्वस्त रहा है।यही वजह है कि हमारी थलसेना और वायुसेना उत्तर और पश्चिम पर ही नजर रखती रही है। यहां तक कि नौसेना का ध्यान भी पश्चिम पर ही रहा है। भूगोल ने भारत को अपनी सुरक्षा के लिए वह सब कुछ दिया है, जिसकी उसे जरूरत है। पूरब में अंडमान निकोबार द्वीप ऐसे विमानवाहक युद्धपोतों की तरह हैं, जिन्हें कभी डुबाया नहीं जा सकता। वे जहाजों, पनडुब्बियों, लड़ाकू तथा टोही विमानों के अड्डे बन सकते हैं।लंबी रेंज और ईंधन भरने की सुविधा के बूते भारत पूरी बंगाल की खाड़ी, अंडमान सागर और उससे आगे तक पर नजर रख सकता है। यह ग्रेट निकोबार द्वीप को हमारे दक्षिण का आखिरी क्षेत्र बना देता है, जो अनूठी रणनीतिक थाती बन जाती है। राहुल गांधी वहां बहुद्देशीय नगर एवं बंदरगाह के निर्माण का विरोध करने गए थे। दरअसल, वहां विशाल सैन्य अड्डा बनाने की योजना है।यह योजना चीन को रोकने की संभावना के गलत आकलन में उलझ गई है। मलक्का स्ट्रेट इंडोनेशिया, मलेशिया और सिंगापुर जैसे ताकतवर स्वतंत्र देशों के बीच स्थित है। इसे बंद करने के लिए भारत को उसी तरह लापरवाह होना पड़ेगा, जिस तरह ईरान होर्मुज के मामले में है, क्योंकि यह दोस्तों और दुश्मनों-जापान, दक्षिण कोरिया और रूस भी को बाधा पहुंचाएगा।भारत इतना जोखिम तभी उठा सकता है, जब वह सचमुच में हताशा की स्थिति में पहुंच जाए। इसलिए, देश के कवच के रूप में द्वीपों, खासकर ग्रेट निकोबार पर नजर रखना ज्यादा आसान है। अगर इन्हें बुद्धिमानी और धैर्य के साथ विकसित किया जाए तो ये पूर्वी भारत को वैसी ही सुरक्षा दे सकते हैं, जैसी हिमालय उत्तर भारत को दे रहा है। यह परियोजना अब शुरू हो गई है। सोचें अगले 10-15 साल में क्या कुछ नया उभर सकता है?आज जब सत्ता-समर्थक सोशल मीडिया पर बांग्लादेश के खिलाफ गुस्सा और उस पर अविश्वास चरम पर है, तब मैं बस इतना ही कहूंगा कि पूरब के बारे में सोचिए, पूर्वी समुद्रतट के बारे में विचार कीजिए और अपनी ताकत बढ़ाते हुए उन द्वीपों पर नजर रखिए।(ये लेखक के अपने विचार हैं,शेखर गुप्ता)

क्या देश पर कोई बड़ा परिवर्तन आने वाला है, 3 संकेत,आप कैसे तैयार रहें

नयी दिल्ली। तो क्या कोई बड़ा संकट आने वाला है? हां, तो सरकार क्या कर रही और आप कैसे तैयार रहें,सवाल-1: संकट के संकेत क्या हैं?जवाबः 3 बड़ी बातें हैं-1. प्रधानमंत्री की 7 अपीलें-10 मई को तेलंगाना के सिकंदराबाद की रैली में कहा- कोरोना सदी का सबसे बड़ा संकट था, तो अमेरिका-ईरान जंग से बने हालात इस दशक के बड़े संकटों में से एक है। इससे निपटने के लिए देशवासियों से 7 अपील की। कुछ देर बाद ही बीजेपी ने सोशल प्लेटफॉर्म पर ये पोस्टर भी जारी कर दिया-

पश्चिम एशिया की जंग 27 फरवरी को शुरू हुई थी। सरकार कहती रही सब ठीक है। लेकिन ढाई महीने बाद प्रधानमंत्री सबसे अपील कर रहे हैं। 2. वित्त मंत्रालय ने कहा- 'महंगे तेल का बोझ टाल नहीं सकते'- 29 अप्रैल को जारी वित्त मंत्रालय की अप्रैल की मासिक इकॉनोमिक रिव्यू रिपोर्ट में लिखा- भारत देश के अंदर मजबूत डिमांड और बाहरी उथल-पुथल के दोराहे पर खड़ा है। ईरान जंग के बीच कुछ देशों ने तेल और बढ़ती हुई कीमतों का बोझ लोगों पर डालना शुरू कर दिया हैं। कुछ ने ऐसा नहीं किया, लेकिन ये टाला नहीं जा सकता। केंद्रीय पेट्रोलियम मंत्री हरदीप सिंह पुरी ने कहा, 'सरकारी तेल कंपनियों को रोजाना एक हजार करोड़ का घाटा हो रहा है। पिछली तिमाही में उन्हें करीब एक लाख करोड़ का नुकसान हुआ है। तेल कंपनियां इसे कब तक झेल पाएंगी, ये बात मुझे परेशान करती है।' 3. सोने-चांदी पर अचानक इम्पोर्ट ड्यूटी बढ़ाना- 13 मई को केंद्र सरकार ने सोना और चांदी के आयात पर लगने वाली ड्यूटी 6फीसदी से बढ़ाकर 15फीसदी कर दी है। जबकि 2024 के बजट में इंपोर्ट ड्यूटी 15फीसदी से घटाकर 6फीसदी की गई थी। ड्यूटी बढ़ाने से घरेलू बाजार में सोने-चांदी के गहने महंगे होंगे। ड्यूटी बढ़ाने के बाद 13 मई को सर्राफा बाजार में सोना 9 हजार और चांदी 22 हजार रुपए महंगी हो गई है। 10 ग्राम सोने का भाव 1.60 लाख रुपए और 1 किलो चांदी का भाव 2.87 लाख रुपए पर पहुंच गया है। सवाल-2: आखिर वो संकट होगा क्या? जवाबः मौजूदा हालात में 3 ऐसी बातें हैं जो लोगों के लिए संकट पैदा करेंगी-1. पेट्रोल-डीजल 17 रुपए तक महंगा हो सकता है- युद्ध से पहले 27 फरवरी को कच्चा तेल 67 डॉलर प्रति बैरल था, जो इस वक्त 107 डॉलर पहुंच गया है। यानी करीब 60फीसदी की बढ़ोत्तरी। लेकिन इस बीच पेट्रोल-डीजल के दाम नहीं बढ़े। नुकसान उठा रही हैं इंडियन ऑयल, बीपीसीएल और एचपीसीएल जैसी सरकारी तेल कंपनियां। अप्रैल से जून वाली तिमाही में इन तीनों कंपनियों को मिलाकर 1.2 लाख करोड़ रुपए का घाटा होने का अनुमान है। इन तीनों कंपनियों की नेट वर्थ अभी 3.48 लाख करोड़ रुपए है। अगर यही घाटा जारी रहा, तो सिर्फ दो और तिमाही यानी 6 महीने में इनकी नेटवर्थ शून्य हो सकती है। सीधे शब्दों में कंपनियां कागज पर दिवालिया हो जाएंगी। इसलिए पेट्रोल-डीजल के रेट बढ़ने की चर्चा है। अब सवाल आता है कितना? मोटा-मोटी कैलकुलेशन है कि कंपनियों को अपना घाटा पूरा करने के लिए पेट्रोल पर 16 रुपए और डीजल 17 रुपए बढ़ाने की जरूरत है। बीते दो महीने में कच्चे तेल के दाम बढ़ने के चलते 120 से ज्यादा देशों में दाम बढ़ाए जा चुके हैं। पाकिस्तान में 44पीसीएल, अमेरिका में 42पीसीएल और चीन में 31पीसीएल। 2. महंगाई दर 1पीसीएल बढ़ने से आपका मंथली बजट 15पीसीएल बढ़ सकता है- अर्थशास्त्रियों का मानना है कि ईंधन की कीमतों में 15पीसीएल की बढ़ोतरी होने पर थोक महंगाई दर में 1पीसीएल की सीधी बढ़ोत्तरी होती है। ये मौजूदा 3.7पीसीएल से बढ़कर 4.7पीसीएल हो सकती है। सुनने में ये एक आंकड़ा है, लेकिन असल जिंदगी में इसके असर काफी गहरे हैं। मान लीजिए कि पेट्रोल-डीजल के दाम रु15 प्रति लीटर बढ़ जाते हैं, तो एक मिडिल क्लास फैमिली का बजट कुछ ऐसे बिगड़ेगा- अगर आप महीने में 50 लीटर पेट्रोल खर्च करते हैं, तो रु750 का सीधा अतिरिक्त खर्च होगा। पब्लिक ट्रांसपोर्ट और स्कूल बस की फीस में 10पीसीएल से 15पीसीएल तक की बढ़ोतरी हो सकती है। भारत में सबसे ज्यादा 70पीसीएल माल ढुलाई डीजल से चलने वाले ट्रकों से होती है। जुताई के लिए ट्रैक्टर और सिंचाई के लिए पंप भी डीजल से चलते हैं। इससे फल, सब्जियां, अनाज जैसी चीजों के दाम 10पीसीएल से 15पीसीएल तक बढ़ सकते हैं। इसके अलावा ट्रांसपोर्टेशन सेक्टर में काम कर रहे लोगों की नौकरी का संकट होगा। ट्रांसपोर्टर एसोसिएशन 'ऑल इंडियन मोटर ट्रांसपोर्ट कांग्रेस के मेंबर शैलेंद्र गुप्ता के मुताबिक, पहले से पेट्रोल-डीजल के संकट की वजह से 10पीसीएल गाड़ियां नहीं चल रही हैं। अगर तेल की कीमत बढ़ी तो 30पीसीएल गाड़ियां नहीं चल पाएंगी।' 3. जून-जुलाई में 39 मिलियन टन खाद की जरूरत, स्टॉक में सिर्फ आधा-खाद के तौर पर 3 चीजें मुख्य तौर पर इस्तेमाल होती हैं- यूरिया, डीएपी और पोटाश। भारत अपनी जरूरत का 25-30फीसदी यूरिया, 90फीसदी डीएपी और 100फीसदी पोटाश विदेशों से खरीदता है। यूरिया बनाने में नेचुरल गैस लगती है। 60फीसदी गैस होर्मुज के रास्ते आती है, जिसमें अभी रुकावटें हैं। वहीं डीएपी और पोटाश बनाने का कच्चा माल रूस, मोरक्को, जॉर्डन और सऊदी अरब देशों से आता है। इनके ट्रांसपोर्ट में भी दिक्कतें आ रही हैं। इसलिए सबसे बड़ी चिंता खाद के घरेलू प्रोडक्शन की है। बिजनेस स्टैंडर्ड की एक रिपोर्ट के मुताबिक, मार्च 2026 में भारत का यूरिया उत्पादन 2-2.5 लाख टन प्रति माह से करीब 27फीसदी गिरकर 1.8 लाख टन रह गया है। अभी भारत के पास लगभग 19.02 मिलियन टन फर्टिलाइजर का भंडार है, जबकि खरीफ सीजन के लिए 39.05 मिलियन टन की जरूरत है। धान की बेल्ट वाले राज्य पंजाब, हरियाणा और उत्तर प्रदेश में यूरिया का सबसे ज्यादा इस्तेमाल होता है। हालांकि लगभग बाकी सभी राज्यों में खरीफ के सीजन में अलग-अलग फसलों की बुआई होती है। जिसमें खाद की जरूरत पड़ती है। सवाल-3: सरकार के पास इस संकट से निपटने की क्या तैयारी है? जवाबः सरकार का दावा है कि उसने तेल, गैस और खाद का जरूरी स्टॉक कर रखा है.60 दिन के लिए कच्चे तेल का स्टॉक मौजूदः भारत के पास विशाखापट्टनम, मंगलुरु और पादुर के स्टोरेज प्लांट में 5.53 मिलियन मीट्रिक टन कच्चा तेल रखने की कैपिसिटी है। इनमें अभी 64फीसदी यानी लगभग 3.37 एमएमटी कच्चा तेल भरा है। हरदीप पुरी के मुताबिक, भारत के पास 60 दिन के कच्चा तेल का स्टॉक मौजूद है। एलपीजी का प्रोडक्शन डेढ़ गुना तक बढ़ाः भारत ने अपनी जामनगर, पानीपत, मथुरा और गुवाहाटी समेत कुल 23 गैस-तेल रिफाइनरियों में एलपीजी का प्रोडक्शन बढ़ाया है। पुरी के मुताबिक, 'पहले हमारा घरेलू एलपीजी उत्पादन रोजाना 35 से दुनिया में जंग के हालात के दौरान भी भारत की अर्थव्यवस्था की असली ताकत उसकी घरेलू मांग में है। देश की जीडीपी का करीब 70फीसदी हिस्सा घरेलू खपत से आता है, इससे इकॉनमी पर बाहरी दबावों का असर कम पड़ता है। एक्सपर्ट्स ने युद्ध के चलते भारत की जीडीपी ग्रोथ 7.7फीसदी से घटकर 6.7फीसदी तक आने की संभावना जताई है, फिर भी ये ज्यादातर देशों के मुकाबले तेज ग्रोथ होगी। टैक्स और ऑडिट फर्म 'डेलॉइट' के मुताबिक, भारत ने अपनी सबसे बड़ी ताकत घरेलू मांग पर ध्यान दिया है, जिससे महंगाई कंट्रोल में रही और खपत को बढ़ावा मिला है। सवाल-4: इस संकट के असर से बचने के लिए आप क्या कर सकते हैं? जवाबः पेट्रोल-डीजल, एलपीजी, कुकिंग ऑयल और फर्टिलाइजर जैसी जरूरी चीजों के दाम बढ़ाना या घटाना सरकार के हाथ में है। आप पर उसका असर कम हो, इसकी तैयारी जरूर कर सकते हैं। फाइनेंशियल प्लानर स्वाती कुमारी बताती हैं- इमरजेंसी फंड बढ़ाइएः ज्यादा बचत इमरजेंसी के खर्चों और महंगाई के समय सुरक्षा देती है। अगर इस समय आपके इमरजेंसी फंड में 5 लाख रुपए हैं, तो आप इसे 7-8 लाख के बीच कर लीजिए। उदाहरण के तौर पर, जिस परिवार का मासिक खर्च 50 हजार है, तो उसे कम से कम 3 लाख रुपए का इमरजेंसी फंड बनाना चाहिए। बड़े खर्च रोक दीजिएः खर्च बढ़ेगा और कमाई नहीं बढ़ेगी, तो सीधा असर आपकी जेब पर पड़ेगा। ऐसे में अगर आप अपनी कार अपडेट करना चाहते हैं या फिर विदेश यात्रा का प्लान हैं, तो इसे कम से कम एक साल के लिए टाल दीजिए। हेल्थ इश्योरेंस कवर बढ़ा लीजिएः संकट के समय में अगर कोई हेल्थ इमरजेंसी आती है, तो सेविंग कम होने और मेडिकल खर्च बढ़ने की कंडीशन में आप अपनी एफडी या फिर दूसरे इन्वेस्टमेंट्स से पैसा निकालना चाहेंगे, जो सही डिसिजन नहीं होगा। ऐसे में अगर गुंजाइश हो, तो अपना हेल्थ इंश्योरेंस कवर बढ़ा लें। इन सेक्टर्स में बढ़ाएं निवेशः कोविड के समय में फार्मा और आईटी जैसे सेक्टर्स के शेयर बढ़े थे। मौजूदा संकट में भी कुछ सेक्टर्स मुनाफा दे सकते हैं। अगर आपके पास एक्स्ट्रा पैसा है, तो आप रिन्यूएबल एनर्जी, ईवी और रेलवे जैसे सेक्टर्स में इन्वेस्ट कर सकते हैं।

डीएम की अध्यक्षता में पीएमएसजीवाई की समीक्षा बैठक सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में प्रधानमंत्री ग्रामीण सड़क योजना (पीएमजीएसवाई) की समीक्षा बैठक आयोजित सम्पन्न हुई। बैठक में जनपद में संचालित सड़क निर्माण एवं मरम्मत कार्यों की प्रगति की विस्तृत समीक्षा की गई। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि प्रधानमंत्री ग्रामीण सड़क योजना के अंतर्गत संचालित सभी परियोजनाओं को निर्धारित समय सीमा के भीतर गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण कराया जाए। उन्होंने कहा कि निर्माण कार्यों में गुणवत्ता से किसी प्रकार का समझौता स्वीकार नहीं किया जाएगा तथा कार्यों की नियमित निगरानी सुनिश्चित की जाए। बैठक में सड़क निर्माण कार्यों की वर्तमान स्थिति, लंबित परियोजनाओं, मरम्मत कार्यों तथा ग्रामीण क्षेत्रों में संपर्क मार्गों की उपलब्धता पर विस्तार से चर्चा की गई। जिलाधिकारी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिन परियोजनाओं में कार्य की गति धीमी है, उनमें तेजी लाते हुए समयबद्ध कार्यवाही सुनिश्चित की जाए, जो सड़के अनुरक्षण अवधि में है, उनका सत्यापन कराकर यदि कही कोई मरम्मत का कार्य है तो समय से करा लिया जाए। गंगा एक्सप्रेसवे व रिंग रोड के निर्माण में यदि कोई सड़क क्षतिग्रस्त हुई है तो संबंधित विभाग उसका चिन्हांकन कर उन सड़कों को रिस्टोर करा ले। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अंजुलता, अपर जिलाधिकारी (प्रशासन) सिद्धार्थ, अधिशासी अधिकारी पीएमएसजेवाई नूर आलम, अधिशासी अधिकारी लोक निर्माण विभाग महिपाल सिंह सहित अधिकारी उपस्थित रहे।

नीट पेपर लीक केस में अब तक 5 गिरफ्तार,राजस्थान पुलिस बोली- गेस पेपर 1000 छात्रों तक पहुंचा, एक ब्यूटीशियन भी हिरासत में

जयपुर। कहा- एनटीए पर भरोसा नहीं। यश ने सीकर पहुंचाया था पेपर-सीबीआई को पता चला है कि लीक पेपर कथित तौर पर आरोपी यश यादव के जरिए राजस्थान पहुंचा था। सूत्रों के मुताबिक, छात्रों से पेपर तक पहुंच दिलाने के बदले 2 लाख से 5 लाख रुपए तक वसूले गए थे। सूत्रों के अनुसार, यश यादव की पहचान एक अन्य आरोपी विकास बिंवाल से थी। जांच में सामने आया है कि विकास के पिता दिनेश ने कथित तौर पर नीट-यूजी के प्रश्नपत्र की हार्ड कॉपी को स्कैन कर उसे पीडीएफ फाइल में बदला था। सूत्रों ने बताया कि आरोपियों ने कथित तौर पर प्रश्नपत्र को पहले हाथ से लिखा और फिर स्कैन कर राजस्थान के सीकर जिले में कोचिंग सेंटरों में पढ़ने वाले छात्रों के बीच प्रसारित किया। सीकर में 3 मई की रात को थाने पहुंचे कोचिंग सेंटर के टीचर और पीजी संचालक के पास वायरल गेस पेपर (क्वेशन बैंक) था। इसमें मूल पेपर के 180 सवाल में से 150 सवाल हूबहू थे। नीट से 1 लाख से ज्यादा मेडिकल सीटों में एडमिशन-नेशनल एलिजिबिलिटी कम एंट्रेंस टेस्ट (नीट) भारत में मेडिकल और डेंटल कोर्सेज में दाखिले के लिए होने वाली राष्ट्रीय प्रवेश परीक्षा है। इसकी शुरुआत 2013 में हुई थी। इस परीक्षा के माध्यम से देश के सभी सरकारी और निजी मेडिकल कॉलेजों में एमबीबीएस, बीडीएस, आयुष (बीएएमएस,बीएचएमएस) और नर्सिंग जैसे कोर्सेज में दाखिला मिलता है, जिसमें एम्स और जिपमर जैसे प्रतिष्ठित संस्थान भी शामिल हैं। अभी देश में लगभग 1 लाख से अधिक एमबीबीएस और 27000 से अधिक बीडीएस सीटें हैं। 2024 में भी हुआ था पेपर लीक, सुप्रीम कोर्ट पहुंचा था,2024 में भी नीट यूजी परीक्षा पेपर लीक के चलते कुछ सेंटर्स पर रद्द कर दी गई थी। परीक्षा 5 मई 2024 को हुई थी। 6 मई को एनटीए ने पेपर लीक की बात से इनकार किया था। इसके बाद बिहार (पटना) और झारखंड (हजारीबाग) में जांच हुई। जांच में पेपर लीक के सबूत मिले और कई गिरफ्तारियां भी हुईं थीं। हालांकि, सुप्रीम कोर्ट ने पूरी परीक्षा रद्द करने से इनकार कर दिया था और कुछ सेंटर पर 1539 कैंडिडेट्स की दोबारा परीक्षा हुई थी।

पेपर लीक के आरोपों के अलावा, 67 छात्रों को 720/720 अंक मिलना और एक ही केंद्र से कई टॉपर्स का आना भी बड़े विवाद का कारण बना था। राधाकृष्णन पैनल की सिफारिशें-2024 विवाद के बाद केंद्र सरकार ने पूर्व इसको चीफ प्रमुख के राधाकृष्णन की अध्यक्षता में हाई लेवल कमेटी बनाई। पैनल ने 4 सुझाव दिए थे। परीक्षा केंद्रों और स्टाफ की आउटसोर्सिंग कम हो,ज्यादा से ज्यादा परीक्षाएं ऑनलाइन हों, हाइब्रिड परीक्षा मॉडल अपनाया जाए, नीट जैसी परीक्षाओं में प्रयासों की संख्या सीमित करने पर विचार हो।

कर्नाटक स्कूलों में हिजाब बैन का आदेश वापस,2022 में रोक लगी थी,रुद्राक्ष और जनेऊ की भी अनुमति

बेंगलुरु। कर्नाटक सरकार ने स्कूल और कॉलेजों में हिजाब बैन वाले 2022 के फैसले को वापस ले लिया है। नए आदेश के तहत स्टूडेंट्स को हिजाब के अलावा कलावा, रुद्राक्ष और जनेऊ की भी अनुमति दी गई है। बशर्ते ये स्कूल के अनुशासन और नियमों के तहत हों। कर्नाटक की तत्कालीन बीजेपी सरकार ने फरवरी 2022 में एक आदेश जारी किया था। जिसके तहत सरकारी प्री-यूनिवर्सिटी कॉलेजों में छात्रों को निर्धारित यूनिफॉर्म का पालन करना अनिवार्य किया गया।आदेश में कहा गया था कि ऐसे कपड़े पहनने की अनुमति नहीं होगी जो 'समानता, एकता और सार्वजनिक व्यवस्था' को प्रभावित करें। इसी आदेश के बाद कई सरकारी शिक्षण संस्थानों में हिजाब पहनकर क्लॉस में इंट्री पर रोक लग गई थी। दिसंबर 2021 में शुरू हुआ था हिजाब पर विवाद-कर्नाटक के उडुपी जिले के एक कॉलेज में 31 दिसंबर 2021 को 6 मुस्लिम छात्राओं को हिजाब पहनने से रोक दिया गया था, जिसके बाद वे धरने पर बैठ गईं। यह विवाद राज्य के बाकी हिस्सों में भी फैल गया। इसके बाद हिंदू संगठनों से जुड़े छात्रों ने बदले में भगवा शॉल पहनकर कॉलेज आना शुरू कर दिया। हिंसा हुई तो फरवरी 2022 में राज्य सरकार ने स्कूल-कॉलेजों में सभी तरह के धार्मिक पहचान वाले कपड़े पहनने पर रोक लगा दी। आदेश में कहा गया था कि कोई भी कपड़ा जो समानता, अखंडता और सार्वजनिक कानून व्यवस्था को परेशान करेगा, उसे पहनने की अनुमति नहीं दी जाएगी। इस आदेश को लेकर जमकर बवाल हुआ था। मार्च 2022 में हाईकोर्ट पहुंचा मामला, आदेश बरकरार रहा-मार्च 2022 में कर्नाटक हाईकोर्ट ने सरकार के आदेश को सही ठहराया और कहा कि इस्लाम में हिजाब 'अनिवार्य धार्मिक प्रथा' साबित नहीं हुआ। फिर मामला सुप्रीम कोर्ट पहुंचा। अक्टूबर 2022 में सुप्रीम कोर्ट की दो जजों की बेंच में विभाजित फैसला आया। एक जज ने बैन हटाने की बात कही, दूसरे ने हाईकोर्ट के फैसले को बरकरार रखा। अक्टूबर 2022 में सुप्रीम कोर्ट के दो-जजों की बेंच ने विभाजित फैसला दिया। जस्टिस हेमंत गुप्ता ने कर्नाटक हाईकोर्ट के फैसले और बैन को सही माना। जस्टिस सुधांशु धूलिया ने कहा कि छात्राओं की शिक्षा और पसंद ज्यादा महत्वपूर्ण है और बैन गलत है। दोनों जजों की राय अलग होने के कारण मामला बड़ी बेंच को रेफर कर दिया गया। इसके बाद कई साल तक बड़ी बेंच में नियमित सुनवाई शुरू नहीं हुई और अंतिम संवैधानिक फैसला लंबित रहा। इस बीच कानूनी स्थिति यह बनी रही कि कर्नाटक हाईकोर्ट का 2022 वाला फैसला प्रभावी माना जाता रहा, क्योंकि सुप्रीम कोर्ट ने उसे पूरी तरह निरस्त नहीं किया था। चार साल के इंतजार के बाद जब कोर्ट की तरफ से कोई अंतिम फैसला नहीं आया। तब कर्नाटक में कांग्रेस सरकार ने प्रशासनिक स्तर पर पुराना बैन आदेश वापस ले लिया।

महर्षि महेश योगी संस्थान की जमीनों की अवैध बिक्री पर सुप्रीम कोर्ट सख्त, SIT गठित करने का आदेश

महर्षि संस्थान के श्रीकांत ओझा द्वारा (एस आर एम फाउंडेशन ऑफ इंडिया) की गयी अपील को सुप्रीम कोर्ट ने स्वीकारा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। उच्चतम न्यायालय ने आध्यात्मिक उत्थान के लिए बनाई गयी 'स्पिरिचुअल रिजनरेशन मूवमेंट फाउंडेशन ऑफ इंडिया' (महर्षि महेश योगी संस्थान) की संपत्तियों की अवैध खरीद-फरोख्त के मामले में कड़ा रुख अपनाया है। महर्षि संस्थान के श्रीकांत ओझा (एस आर एम फाउंडेशन ऑफ इंडिया) द्वारा की गयी अपील को सुप्रीम कोर्ट ने स्वीकार करते हुए उत्तर प्रदेश के मुख्य सचिव की देखरेख में एक विशेष जांच दल (एसआईटी) गठित करने का आदेश दिया है। यह टीम संस्थान की जमीनों के अनधिकृत हस्तांतरण और फर्जी दस्तावेजों के जरिए की गई बिक्री की गहन जांच करेगी।

मुख्य सचिव की निगरानी में होगी जांच-जस्टिस जे.के. माहेश्वरी और जस्टिस अतुल एस. चांदुरकर की पीठ ने निर्देश दिया कि इस एसआईटी में 'रजिस्ट्रार ऑफ सोसाइटीज' को भी सदस्य के रूप में शामिल किया जाए। हाईकोर्ट का आदेश रद्द, जांच जारी रखने के निर्देश-सुप्रीम कोर्ट ने इलाहाबाद हाईकोर्ट के उस अंतरिम आदेश को भी रद्द कर दिया, जिसमें पुलिस को जांच रिपोर्ट (भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता की धारा 193(3) के तहत) दाखिल करने से रोक दिया गया था। शीर्ष अदालत ने स्पष्ट किया कि जांच में इस तरह की रोक लगाना उचित नहीं है। पीठ ने जांच अधिकारी को निर्देश दिया कि वे जल्द जांच पूरी कर रिपोर्ट दाखिल करें और आरोपी पक्ष जांच में पूरी तरह से सहयोग प्रदान करें। तीन महीने में देनी होगी रिपोर्ट- अदालत ने कहा कि उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ जैसे राज्यों में संस्थान की जमीनों से जुड़े कई आपराधिक मामले लंबित हैं, फिर भी संपत्तियों की बिक्री जारी है। कोर्ट ने एसआईटी को तीन महीने के भीतर अपनी फैक्ट-फाइंडिंग रिपोर्ट सौंपने का समय दिया है।यदि जांच में धोखाधड़ी या आपराधिक मंशा पाई जाती है, तो कानून के अनुसार कड़ी कार्रवाई की जाएगी। कोर्ट ने सख्त लहजे में कहा कि महर्षि महेश योगी ने कभी यह नहीं चाहा होगा कि उनके संस्थान की संपत्ति इस तरह विवादों और अवैध कब्जों की भेंट चढ़ जाए।

युवराज सिंह के पिता विवादों में,वेब सीरीज में महिलाओं को लेकर आपत्तिजनक डायलॉग का दावा,महिला आयोग ने नोटिस जारी किया

चंडीगढ़। पूर्व क्रिकेटर युवराज सिंह के पिता एवं एक्टर योगराज सिंह विवाद में घिर गए हैं। उनके

खिलाफ 2 एडवोकेट ने चंडीगढ़ पुलिस को शिकायत दी है। चंडीगढ़ के दो एडवोकेट ने सोशल मीडिया पर वायरल वीडियो क्लिप को इसका आधार बनाया है। उनका आरोप है कि वीडियो में महिलाओं के खिलाफ आपत्तिजनक शब्दों का प्रयोग किया गया है। इसमें योगराज सिंह कह रहे हैं- जनानी दिन में चूल्हे पे, रात को ˘क्ष्ञ्ञ पे। शिकायतकर्ताओं ने एसएसपी से मांग की है योगराज सिंह और अन्य संबंधित व्यक्तियों के खिलाफ तुरंत एफआईआर दर्ज कर सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए। उन्होंने कहा कि इससे लोगों की भावनाओं को ठेस पहुंची है। यह महिलाओं के सम्मान और अधिकारों का हनन है। गुरुवार को इस मामले में पंजाब महिला आयोग ने योगराज सिंह को नोटिस जारी किया। आयोग ने पंजाब पुलिस हेडक्वार्टर के सीनियर अधिकारी से जांच करवाने की मांग की। बता दें कि यह वीडियो क्लिप अमेजन प्राइम वीडियो पर 8 मई 2026 को रिलीज हुई हिंदी वेब सीरीज लुक्खे के एक एपिसोड से काटी गई है। इसे सोशल मीडिया पर वायरल किया जा रहा है और इसी वेब सीरीज में बोले गए डायलॉग को आधार बनाकर दोनों एडवोकेट ने योगराज सिंह और

अन्य के खिलाफ शिकायत दी है। इस पर अभी योगराज सिंह ने कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है। शिकायत में क्या, 4 पॉइंट में पढ़िए-अभद्र भाषा का इस्तेमाल किया: जिला बार एसोसिएशन के कोषाध्यक्ष एवं एडवोकेट उज्ज्वल भसीन और जतिन वर्मा की तरफ से यह शिकायत 12 मई को एसएसपी को भेजी गई है। उन्होंने दलील दी है कि सोशल मीडिया पर 17 सेकेंड का एक वीडियो वायरल हुआ है। इसमें महिलाओं के खिलाफ शर्मनाक, अपमानजनक और अभद्र भाषा का इस्तेमाल किया गया है। इसमें कहा गया है 'जनानी दिन में चूल्हेष्ठ' जैसे शब्दों का प्रयोग किया गया है। जो चीज बोली जा रही है वह बकायदा स्क्रीन में लिखा आता है। महिलाओं की गरिमा पर सीधा हमला: पत्र में दूसरा तर्क है यह न केवल अपमानजनक है, बल्कि हमारी माताओं, बहनों, बेटियों और पत्नियों सहित हर महिला की गरिमा, शालीनता और सम्मान पर सीधा हमला है। योगराज सिंह जैसे राष्ट्रीय स्तर के प्रभावशाली व्यक्ति के मुंह से ऐसी भाषा का प्रयोग किया गया है। योगराज सिंह के खिलाफ एफआईआर की मांग: शिकायत में लिखा गया कि क्या ऐसे बयान वास्तव में सिख सिद्धांतों से जुड़ी समानता और सम्मान की शिक्षाओं को दर्शाते हैं? ऐसी भाषा उन नैतिक मूल्यों के खिलाफ है, जो एक 'गुरु सिख' से अपेक्षित होते हैं। महिलाओं के सम्मान और अधिकारों की रक्षा के लिए योगराज सिंह और अन्य संबंधित व्यक्तियों के खिलाफ तुरंत प्राथमिकी (एफआईआर) दर्ज कर सख्त कानूनी कार्रवाई की जाए। सेलिब्रिटी होने के बावजूद गैरजिम्मेदाराना भाषा: शिकायत के आखिर में उन्होंने दलील दी है कि एक जानी-मानी हस्ती होने के नाते उनके ऐसे बयान समाज में महिलाओं के प्रति नफरत की विचारधारा को सामान्य बनाने और सार्वजनिक भावनाओं को आहत करने का काम करते हैं। क्या सीन है, जिसमें योगराज सिंह ने डायलॉग बोला-वेब सीरीज लुक्खे में योगराज सिंह के कैरेक्टर वालिया साहब को पुलिस स्टेशन बुलाया गया है। वहां एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी और एक महिला पुलिस अधिकारी मौजूद हैं। तीनों में बात होने के बाद पुलिस अधिकारी योगराज के कैरेक्टर वालिया साहब को साइड में ले जाता है। महिला अधिकारी से दूर होने के बाद वरिष्ठ पुलिस अधिकारी वालिया से अपनी महिला पुलिस अधिकारी की तारीफ करता है। इसी दौरान योगराज का कैरेक्टर महिलाओं की बेइज्जती करता है और उनके लिए गलत बातें बोलता है। योगराज सिंह के 5 विवादित बयान-सितंबर 2024 में एमएस धोनी पर लगाया आरोप: योगराज सिंह ने एक यूट्यूब इंटरव्यू में आरोप लगाया था कि पूर्व क्रिकेटर एमएस धोनी ने युवराज सिंह का करियर बर्बाद किया। इस बयान पर काफी विवाद हुआ था। हालांकि, युवराज सिंह ने कभी इस बयान का समर्थन नहीं किया। बाद में अप्रैल 2026 में योगराज सिंह ने सार्वजनिक मंच से माफी मांगी थी। जनवरी 2025 में कपिल देव को गोली मारने की बात कही: जनवरी 2025 में दिए एक इंटरव्यू में योगराज सिंह ने दावा किया था कि वह पूर्व क्रिकेटर कपिल देव को गोली मारने के इरादे से उनके घर तक बंदूक लेकर पहुंच गए थे। हालांकि, उन्होंने कहा कि कपिल देव की मां को सामने देखकर वह रुक गए। पत्नी और इंदिरा गांधी पर विवादित टिप्पणी: जनवरी 2025 में योगराज सिंह ने एक इंटरव्यू सीरीज के दौरान पत्नी को 'पावर' न देने और पूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी पर देश बर्बाद करने जैसी विवादित टिप्पणी की थी। हिंदी बोलने वाले पुरुषों का मजाक उड़ाया: 12 जनवरी 2025 को एक शो के दौरान योगराज सिंह का एक वीडियो वायरल हुआ था, जिसमें वह हिंदी बोलने वाले पुरुषों का मजाक उड़ाते नजर आए थे। इस बयान को लेकर सोशल मीडिया पर काफी आलोचना हुई थी। रोहित-विराट के करियर में महिलाओं को लेकर बयान: जनवरी 2025 में योगराज सिंह ने रोहित शर्मा और विराट कोहली के करियर और संन्यास को लेकर भी विवादित टिप्पणी की थी। उन्होंने कहा था कि खिलाड़ियों के करियर के बीच महिलाओं को नहीं आना चाहिए। इस बयान पर भी काफी बवाल हुआ था।

दूध पीकर बच्चा सो जाता है,क्या उसे नींद से उठाकर डकार दिलाना जरूरी, मैं नई मां हूं, थोड़ा कनफ्यूज भी

नयी दिल्ली। विषय को समझेंगे सवाल जवाब के माध्यम से-सवाल- मैं एक नई मां हूं और

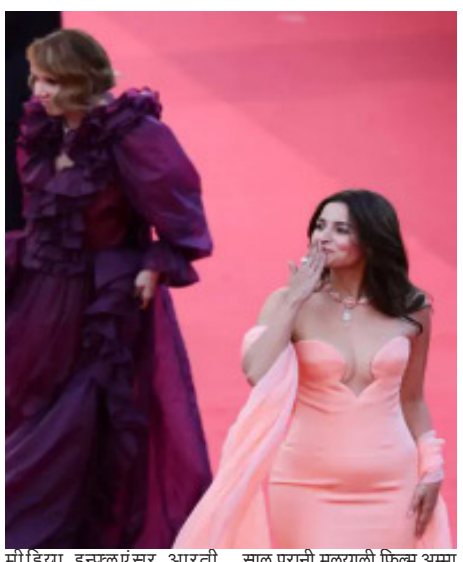
मेरा 2 महीने का बच्चा है। दूध पिलाने के बाद कई बार वह सो जाता है, तो समझ नहीं आता कि उसे हर बार डकार दिलाना जरूरी है या ऐसे ही सुला देना ठीक है? लोग कहते हैं कि डकार न दिलाने से गैस, पेट दर्द या उल्टी की समस्या हो सकती है। इसका सही तरीका क्या है? जवाब- सबसे पहले तो आपको मां बनने की बधाई। एक नई मां के रूप में आपके मन में ऐसे सवाल आना स्वाभाविक हैं। इस समय आसपास के लोग तरह-तरह की सलाह देते हैं। इससे कन्फ्यूजन और बढ़ जाता है। इसलिए सही जानकारी होना जरूरी है। 'शिशु को डकार दिलाना सही या गलत', पेरेंटिंग से जुड़ा ये कॉमन सवाल बहुत से पेरेंट्स के मन में आता है। इसका सीधा जवाब है कि ज्यादातर मामलों में दूध पिलाने के बाद शिशु को डकार दिलाना जरूरी होता है। अब आइए इसे थोड़ा विस्तार से समझते हैं। डकार और शिशु के हेल्थ के बीच कनेक्शन -दरअसल नवजात शिशुओं का पाचन तंत्र पूरी तरह विकसित नहीं हुआ होता है। वे सिर्फ मां के दूध पर निर्भर होते हैं। कई बार वे फीडिंग के दौरान दूध के साथ हवा भी निगल लेते हैं। जब यह हवा बाहर नहीं निकलती तो पेट में प्रेशर बनाती है, जिससे असहजता हो सकती है। यही कारण है कि कई बार बच्चा फीडिंग के बाद रोता है। कार दिलाने से यह प्रेशर कम होता है और बच्चा तुरंत रिलैक्स महसूस करता है। डकार शिशु के कम्फर्ट, पाचन और नींद तीनों से सीधे तौर पर जुड़ी हुई है। शिशु को डकार दिलाना क्यों जरूरी? डकार दिलाने से पेट में जमा हवा बाहर निकल जाती है और शिशु को आराम महसूस होता है। डकार न दिलाने के संभावित रिस्क- डकार न दिलाने से पेट में गैस जमा हो सकती है। इससे शिशु को पेट फूलने, दर्द और चिड़चिड़ापन हो सकता है। कुछ मामलों में बच्चा दूध भी उलट सकता है या उसकी नींद बार-बार टूट सकती है। शिशु को डकार कैसे दिलाएं? शिशु को डकार बहुत सावधानी से दिलाना चाहिए। सबसे जरूरी बात यह है कि शिशु को हमेशा सीधी पोजिशन में रखें, ताकि उसके पेट में फंसी हवा आसानी से बाहर निकल सके। डकार दिलाते समय जल्दबाजी या जोर लगाने की जरूरत नहीं होती। हल्के-हल्के थपथपाने या धीरे-धीरे रगड़ने से ही शिशु को आराम मिल जाता है। हर शिशु का रिएक्शन अलग होता है। किसी को तुरंत डकार आ जाती है तो किसी को थोड़ा समय लगता है। ध्यान रखें कि डकार दिलाते समय शिशु का सिर और गर्दन पूरी तरह सपोर्टेड हो, क्योंकि शिशुओं का कंट्रोल पूरी तरह विकसित नहीं होता। अगर डकार दिलाते समय थोड़ा दूध बाहर आ जाए तो यह सामान्य है।

इसलिए कंधे या गोद में कपड़ा रखना बेहतर है। हालांकि ये जरूरी नहीं है कि हर बार डकार न दिलाने से समस्या पैदा ही हो। कितनी देर तक डकार दिलानी चाहिए? आमतौर पर शिशु को डकार दिलाने के लिए 1-3 मिनट का समय पर्याप्त होता है। इतने समय में ज्यादातर शिशुओं के पेट में गई हवा बाहर निकल जाती है। अगर इस दौरान डकार नहीं आती, तो घबराने की जरूरत नहीं है। हर बार डकार आना जरूरी नहीं होता। कुछ शिशु कम हवा निगलते हैं, इसलिए उन्हें हर बार डकार की जरूरत नहीं पड़ती है। ध्यान रखें कि अगर बच्चा कम्फर्ट महसूस कर रहा है या सो गया है तो उसे जबरदस्ती डकार दिलाने की जरूरत नहीं है। लेकिन अगर वह असहज दिखे डकार दिलाएं। नवजात शिशु फीडिंग के दौरान हवा भी निगल लेते हैं, जिससे पेट में गैस और असहजता हो सकती है। डकार दिलाने से यह हवा बाहर निकलती है, जिससे बच्चा तुरंत रिलैक्स महसूस करता है और उसका पाचन बेहतर होता है। डकार दिलाते समय किन बातों का ध्यान रखें? डकार हमेशा सही तरीके और सावधानी के साथ दिलानी चाहिए। इस दौरान छोटी-सी गलती भी शिशु को असहज महसूस करा सकती है, क्योंकि नवजात शिशु का शरीर बेहद नाजुक होता है। सबसे जरूरी है कि शिशु को हमेशा सुरक्षित और सपोर्टेड पोजिशन में रखें, ताकि उसकी गर्दन और सिर पर कोई दबाव न पड़े। डकार दिलाते समय बहुत हल्के हाथों का इस्तेमाल करें। जोर से थपथपाना या हिलाना नुकसानदायक हो सकता है। इस दौरान कुछ बातों का खास ख्याल रखें। अंत में यही कहूंगी कि शिशु को डकार दिलाना बहुत जरूरी है, जो उसके पाचन, आराम और नींद से जुड़ा है। शिशु के संकेतों को समझना सबसे जरूरी है। अगर आप धैर्य और सही तरीके से यह प्रक्रिया अपनाते हैं, तो शिशु ज्यादा सहज और खुश रहेगा।

धुरंधर के बाद ल्यारी पर आई एक और धमाकेदार पाकिस्तानी फिल्म,'मेरा ल्यारी' फैसलाबाद' में सिर्फ बिके 22 टिकट,कई शो कैंसिल

इस्लामाबाद। पाकिस्तानी फिल्म मेरा ल्यारी 8 मई को सिनेमाघरों में रिलीज हुई। यह

फिल्म पाकिस्तान के ल्यारी इलाके पर आधारित थी। गौरतलब है कि ल्यारी का जिक्र भारतीय फिल्म धुरंधर में भी हुआ है, जो सुपरहिट साबित हुई थी। हालांकि, मेरा ल्यारी को बॉक्स ऑफिस पर कमजोर रिस्पॉन्स मिला।फेसबुक पेज ऑल पाकिस्तान शोबिज स्टार्स ने दावा किया कि पाकिस्तान की फिल्म मेरा ल्यारी को खराब शुरुआत के बाद फैसलाबाद के ताज महल सिनेमा से हटा दिया गया है। फिल्म पहले दिन सिर्फ 22 टिकट ही बेच पाई। कम दर्शक आने की वजह से अगले शो भी रद्द कर दिए गए। बता दें कि यह फिल्म धुरंधर और दूसरी फिल्मों को जवाब देने के लिए बनाई गई। फिल्म को कराची के ल्यारी इलाके की कहानी के तौर पर प्रमोट किया गया था। जहां फिल्मों में अक्सर इस इलाके को अपराध और गैंग हिंसा से जोड़कर दिखाया जाता है, वहीं मेरा ल्यारी में समुदाय, खेल और युवाओं की जिंदगी पर फोकस किया गया। यह फिल्म महिला फुटबॉल पर आधारित है। अबू अलीहा के डायरेक्शन में बनी इस फिल्म में आयशा उमर, दनानीर मोबीन, सामिया मुमताज और ट्रिनेट लुकास हैं। फिल्म की कहानी महिला फुटबॉल, कम्युनिटी की एकता और ल्यारी में युवा खिलाड़ियों के सामने आने वाली चुनौतियों पर केंद्रित है। मेकर्स ने फिल्म के जरिए इलाके की एक अच्छी इमेज दिखाने की कोशिश की है। डायरेक्टर अबू अलीहा ने पहले कहा था कि फिल्म की 80 प्रतिशत कास्ट लोकल है, जिसमें फुटबॉल टीमों के सदस्य भी शामिल हैं। फिल्म को सिंध के सूचना मंत्री शरजील इनाम मेमन का भी सपोर्ट मिला।



कांस में गाला डिनर में आलिया पहुंचीं,कांस से सामने आया इन्फ्लुएंसर का खास लुक,हाथ में भगवद गीता,पर्स पर लिखा जय श्री राम

फ्रेंच रिवेरा। कांस फिल्म फेस्टिवल 2026 में आलिया भट्ट लॉरियल पेरिस गाला डिनर के

दौरान नजर आईं, जहां उन्होंने फ्लोरल ब्रोकेड आउटफिट पहना था। इससे पहले आलिया बुधवार

शाम को कांस में आइस ब्लू गाउन में रेड कार्पेट पर नजर आईं। फिल्म 'ए वूमेन्स लाइफ' (La Vie D'Une Femme) के प्रीमियर के दौरान उनका 'सिंड्रेला' अवतार देखने को मिला। रेड कार्पेट पर आने से कुछ घंटे पहले, आलिया ने इंस्टाग्राम स्टोरी पर लोरियल पेरिस को टैग करते हुए अपने लुक की तस्वीरें और वीडियो शेयर किए। दुनियाभर का सबसे प्रतिष्ठित फिल्म फेस्टिवल और कल्चरल इवेंट कांस 12 मई से शुरू हुआ है। फेस्टिवल 23 मई तक फ्रांस के फ्रेंच रिवेरा में जारी रहेगा। कांस से आलिया के अब तक 5 लुक सामने आ चुके हैं। यूलिया वंतूर ने कांस रेड कार्पेट पर वॉक किया-आलिया भट्ट के अलावा उर्वशी रौतेला और यूलिया वंतूर का कांस लुक सामने आया है। वहीं, ऐश्वर्या राय, मौनी रॉय, अदिति राव हैदरी और एहस चन्ना कांस के रेड कार्पेट पर पहुंचेंगी। एक्ट्रेस तारा सुतारिया भी कांस रेड कार्पेट पर डेब्यू करने वाली हैं। एक्ट्रेस यूलिया वंतूर बुधवार को अपनी शॉर्ट फिल्म इकोज ऑफ अस को प्रमोट करने के लिए कांस के रेड कार्पेट पर वॉक करती नजर आईं। उन्होंने डिजाइनर तमारा राल्फ का डिजाइन किया हुआ आइस-ब्लू टरकॉइज गाउन पहना था। आरती खेत्रपाल ने कांस में सनातन धर्म थीम अपनाई सोशल

मीडिया इन्फ्लुएंसर आरती खेत्रपाल ने कांस फिल्म फेस्टिवल में सनातन धर्म थीम वाले लुक से सबका ध्यान खींचा। आरती रेड कार्पेट पर भगवान कृष्ण और वृंदावन कल्चर से इंस्पायर्ड ट्रेडिशनल लहंगे में दिखीं। उनके लुक में तुलसी कंठी माला और भगवद गीता भी थी, जिसे उन्होंने हाथ में लिया हुआ था। आरती ने सोशल मीडिया पर तस्वीरें शेयर करते हुए इसे अपनी आध्यात्मिक यात्रा से जोड़ा। उन्होंने महर्षि वेद व्यास, अपने गुरुओं और संतों का आभार जताया, जिन्होंने उन्हें भक्ति का मार्ग दिखाया। आरती ने बताया कि इस साल कांस फिल्म फेस्टिवल में उनके पिता की फिल्म भी दिखाई जा रही है। कांस 2026 में छाएगा भारत का रीजनल सिनेमा-कांस में इंडो-अमेरिकन फिल्म बॉम्बे स्टोरीज की स्क्रीनिंग भी कांस में होगी। ये फिल्म मंटो के उपन्यास पर बनी है, जो 1930 के दशक की बॉम्बे में रहने वालीं सेक्स वर्कर्स की कहानी दिखाती है। फिल्म को राहत शाह काजमी

ने डायरेक्ट किया है। इस फिल्म की स्क्रीनिंग के दौरान एक्ट्रेस मौनी रॉय कांस में मौजूद रहेंगी। इसके क्लासिकल सेगमेंट में 40 साल पुरानी मलयाली फिल्म अम्मा अरियन की भी कांस में स्क्रीनिंग होगी। पंजाबी सिनेमा- पॉपुलर सिंगर और एक्टर एमी विर्क की फिल्म चारदीकला की स्क्रीनिंग कांस में होनी है। इसकी स्क्रीनिंग के लिए एमी विर्क कांस में डेब्यू करेंगे। उनके साथ को-स्टार रूपी गिल भी कांस में पहुंचेंगी। मलयाली सिनेमा- मलयाली फिल्ममेकर चिदंबरम की फिल्म बालनः द बॉय की स्क्रीनिंग कांस में होनी है। गुजराती सिनेमा- एक्ट्रेस मानसी पारेख इस साल प्रोड्यूसर पार्थिव गोहिल के साथ कांस में शामिल होने वाली हैं। गुजराती फिल्म लालोः कृष्णा सदा सहायते की भी कांस में स्क्रीनिंग होगी। मराठी सिनेमा- मराठी फिल्म इंडस्ट्री से एक्टर अशोक सराफ, निवेदिता सराफ, एक्ट्रेस प्राजक्ता माली और प्रोड्यूसर केदार जोशी कांस का हिस्सा बनेंगे। पायल कपाड़िया ज्यूरी बनीं, आशुतोष गोवारिकर ऑफिशियल डेलिगेट्स-लगान बना चुके आशुतोष गोवारिकर इस साल भारत के ऑफिशियल डेलिगेट बनकर कांस का हिस्सा बने हैं। 2021 और 2024 में कांस के दो अवॉर्ड ग्रैंड प्री और गोल्डन आई अवॉर्ड जीत चुकीं पायल कपाड़िया इस साल ज्यूरी बनकर कांस में शामिल हो रही हैं। वो क्रिटिक्स वीक कैटेगरी की ज्यूरी रहेंगी। कांस की ज्यूरी बनने वाली पहली इंडियन एक्ट्रेस रहीं ऐश्वर्या राय- हर साल दुनियाभर के चुनिंदा लोगों को ज्यूरी में शामिल किया जाता है। मृणाल सेन पहले भारतीय थे, जिन्हें 1982 में ज्यूरी में शामिल किया गया था। इसके अलावा ज्यूरी बनने वाली पहली भारतीय महिला डायरेक्टर मीरा नायर थीं। ऐश्वर्या राय पहली इंडियन एक्ट्रेस हैं, जिन्हें कांस में ज्यूरी बनाया गया। हालांकि अब दीपिका पादुकोण, विद्या बालन और शर्मिला टैगोर भी इस लिस्ट में शामिल हैं। सेरेमनी के आखिरी दिन मिलेगा पाम डि'ओर-पाम डिओर, कांस का सबसे बड़ा और प्रतिष्ठित अवॉर्ड है। यह पुरस्कार फेस्टिवल की मुख्य प्रतियोगिता में चुनी गई सर्वश्रेष्ठ फिल्म को दिया जाता है। इसे कांस का सर्वोच्च सम्मान माना जाता है। इस साल 12-23 मई तक चलने वाले इस फेस्टिवल में 23 मई को पाम डि'ओर अवॉर्ड दिया जाएगा।

स्वत्वाधिकारी एवं मुद्रक डॉ. दीपक अरोरा
द्वारा रामा प्रिंटर्स 53/25/1 ए बेली रोड न्यू कटरा प्रयागराज (उ.प्र) 211002 से मुद्रित एवं सी-41यूपी एसआईडीसी औद्योगिक क्षेत्र नैनी प्रयागराज।
संपादक/प्रकाशक डा.पुनीत अरोरा
मो.न.09415608710
RNINO.UPHIN/2015/63398
www.adhuniksamachar.com
नोटः- इस समाचार पत्र में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी0आर0बी0 एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद इलाहाबाद न्यायालय के अधीन ही होगा।