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

# आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक - 188 | प्रयागराज, सोमवार 16 नवंबर, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

## अपनी जमीन नहीं छोड़ेंगे,अमेरिका ने नाटो की मेंबरशिप का ऑफर दिया,बदले में डोनबास का इलाका रूस को देना होगा-जेलेंस्की

कीव। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने दावा किया है कि अमेरिका ने यूक्रेन को नाटो की सदस्यता देने के बदले डोनबास का इलाका रूस को सौंपने का सुझाव दिया है। यह बयान शनिवार को उनके ऑफिस ने जारी किया। जेलेंस्की के मुताबिक, अबू धाबी में रूस, यूक्रेन और अमेरिका के बीच हुई शांति वार्ता में अमेरिकी अधिकारियों ने पहली बार यह प्रस्ताव रखा था। हालांकि, उन्होंने साफ कहा कि यूक्रेन अपनी जमीन रूस को नहीं देगा। जेलेंस्की ने बताया कि अमेरिकी अधिकारियों ने उनसे पूछा था कि अगर यूक्रेन को नाटो की सदस्यता मिलती है, तो क्या वह डोनबास से अपनी सेना हटा लेगा? उन्होंने कहा कि किसी भी समझौते के लिए यूक्रेन को सुरक्षा की पक्की गारंटी चाहिए। जेलेंस्की ने कहा कि अगर अमेरिका और नाटो के दूसरे देश यूक्रेन को सुरक्षा की पक्की गारंटी देते हैं, तो वह इस प्रस्ताव पर जनता की राय लेंगे। इसके लिए देश में जनमत संग्रह भी कराया जा सकता है। उन्होंने कहा, 'अगर अमेरिका और नाटो के



दूसरे सहयोगी हमें सुरक्षा की पक्की गारंटी देते हैं, तो मैं यूक्रेन के लोगों से पूछूंगा कि क्या हमें यह प्रस्ताव मंजूर है या नहीं। मुझे इतना बड़ा फैसला अकेले लेने का अधिकार नहीं है।' डोनबास यूक्रेन का पूर्वी इलाका है। इसमें डोनेत्स्क और लुहांस्क शामिल हैं। रूस लंबे समय से पूरे डोनबास पर कब्जा करना चाहता है। फिलहाल इसके बड़े हिस्से पर रूसी सेना का नियंत्रण है। रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन यूक्रेन के नाटो में शामिल होने का विरोध करते रहे हैं। उनका कहना है कि नाटो का विस्तार रूस की सुरक्षा के लिए खतरा है। रूस ने फरवरी 2022 में यूक्रेन पर हमला किया था। उसने यूक्रेन के नाटो में शामिल होने की कोशिश को भी हमले की वजहों में शामिल किया था। रूस, यूक्रेन और अमेरिका के अधिकारियों के बीच मंगलवार और बुधवार को अबू धाबी में बातचीत हुई। अमेरिका ने इस बैठक में मध्यस्थता की। कई महीनों बाद रूस और यूक्रेन के अधिकारी एक साथ बातचीत की मेज पर बैठे थे। बैठक में अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के विशेष दूत जेरेड कुशनर और स्टीव विटकॉफ भी शामिल हुए।

बातचीत किसी बड़े समझौते के बिना खत्म हो गई। हालांकि, जेलेंस्की के मुताबिक, दोनों देश 1,000 से ज्यादा कैदियों की अदला-बदली पर सहमत हुए हैं। जेलेंस्की बोले- पहले युद्ध खत्म होना चाहिएः- जेलेंस्की ने रूस की उस मांग का भी विरोध किया, जिसमें युद्ध खत्म करने से पहले यूरोप की सुरक्षा व्यवस्था पर समझौता करने की बात कही गई है।

उन्होंने कहा कि पहले युद्ध खत्म करने पर ध्यान देना चाहिए। इसके बाद यूरोप की सुरक्षा व्यवस्था में बदलाव जैसे मुद्दों पर बात हो सकती है।आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

## नेतन्याहू ने आइजनकोट को साथ जुड़कर सरकार बनाने को कहा

### पूर्व सेना प्रमुख ने प्रस्ताव ठुकराया,बोले- नेतन्याहू चुनाव हार चुके हैं, उनकी चालों में नहीं फंसूंगा

तेल अवीव। इजराइल के कार्यवाहक प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने अपने राजनीतिक विरोधी गादी आइजनकोट से मिलकर सरकार बनाने की अपील की है। उन्होंने कहा कि देश की सुरक्षा के लिए सभी प्रमुख दलों का एक साथ आना जरूरी है। नेतन्याहू की अपील के कुछ ही मिनट बाद आइजेनकोट ने इसे खारिज कर दिया। उन्होंने कहाः- 'नेतन्याहू जानते हैं कि वे चुनाव हार चुके हैं। वे ऐसे समय बातचीत की अपील कर रहे हैं, जब बातचीत पहले से चल रही है। उनकी ये चालें मुझ पर काम नहीं करेंगी।' पूर्व सेना प्रमुख आइजेनकोट को राष्ट्रपति इसाक हर्जोग ने पिछले हफ्ते उन्हें नई सरकार बनाने की जिम्मेदारी सौंपी थी। उन्हें इसके लिए 28 दिन मिले हैं। जरूरत पड़ने पर 14 दिन का अतिरिक्त समय भी मिल सकता है। नेतन्याहू ने शनिवार को एक वीडियो संदेश जारी कर कहा कि ईरान एक बार फिर अपना परमाणु कार्यक्रम शुरू करने की कोशिश कर रहा है। उन्होंने आरोप लगाया



कि ईरान की सरकार इजराइल को खत्म करना चाहती है और मौका मिलने पर उसके खिलाफ परमाणु हथियारों का इस्तेमाल भी कर सकती है। नेतन्याहू ने कहा कि इजराइल को ईरान के परमाणु खतरे को हमेशा के लिए खत्म करना होगा। इसके लिए राष्ट्रीय एकता की सरकार जरूरी है। उन्होंने कहा कि छोटी सरकार या आतंकवाद समर्थक दलों के भरोसे चलने वाली सरकार यह काम नहीं कर सकती। इजराइल में 27 अक्टूबर को हुए चुनाव में किसी भी दल या गठबंधन को सरकार बनाने लायक सीटें नहीं मिलीं। 120 सदस्यों वाली संसद नेसेट में नेतन्याहू के गठबंधन को 53 सीटें मिलीं। आइजनकोट के चार दलों वाले गठबंधन को 48 सीटें मिलीं। अरब दलों ने 19 सीटें जीतीं। चुनाव के बाद राष्ट्रपति ने सांसदों से पूछा कि वे किसे प्रधानमंत्री बनते देखना चाहते हैं। 67 सांसदों ने आइजनकोट का समर्थन किया, जबकि 46 सांसद नेतन्याहू के साथ थे। इसी आधार पर आइजनकोट को सरकार बनाने का पहला मौका मिला। आइजनकोट का प्लान है कि उनके गठबंधन के 48 सांसद सरकार के पक्ष में वोट करें और नेतन्याहू के 46 सांसद विरोध में। बाकी 26 सांसद वोटिंग से दूर रहें। इनमें अरब और अति-रूढ़िवादी दलों के सदस्य शामिल हैं। इस तरह विरोध में वोट डालने वालों से ज्यादा समर्थन मिलने पर उनकी सरकार बन सकती हैं। आइजनकोट ने साफ किया है कि वे अरब दलों को अपनी सरकार में शामिल नहीं करेंगे। हालांकि, वे चाहते हैं कि ये दल वोटिंग में हिस्सा न लें। कट्टरपंथी नेताओं को लेकर भी मतभेदः-नेतन्याहू चाहते हैं कि एकता सरकार में मध्यपंथी और दक्षिणपंथी यहूदी दल शामिल हों, लेकिन अरब दलों को बाहर रखा जाए।आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

## तांबे की तार बदलना बना अमेरिकी एयर इमरजेंसी का कारण,राउटर की खराबी से ठप हुआ एयर ट्रैफिक सिस्टम

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका में एयर ट्रैफिक कंट्रोल सिस्टम को सुधारने के लिए पुरानी तांबे की तारों को फाइबर केबल से बदला



जा रहा था। इसी दौरान एक राउटर में खराबी आ गई। इससे एयर ट्रैफिक कंट्रोल का कम्युनिकेशन सिस्टम बिगड़ गया और शुक्रवार को पूरे अमेरिका में करीब 5 घंटे तक उड़ानें रोकनी पड़ीं। दो दिनों में 15 हजार से ज्यादा फ्लाइट्स कैंसिल हुईं और हजारों उड़ानों में देरी हुई। अमेरिकी परिवहन मंत्री सीन डफी ने शनिवार को बताया कि यह गड़बड़ी नया राउटर लगाने के दौरान हुई। सरकार जांच कर रही है कि राउटर खराब था या उसे लगाने में गलती हुई। अधिकारियों ने कहा कि फिलहाल साइबर अटैक के कोई सबूत नहीं मिले हैं। अमेरिका की एविएशन एजेंसी एफएए के प्रमुख ब्रायन बेडफोर्ड ने बताया कि देश के 22 एयर ट्रैफिक कंट्रोल सेंटरों में से 17 में इस खराबी का असर पड़ा। ये सेंटर हवा में उड़ रहे विमानों पर नजर रखते हैं और पायलटों के संपर्क में रहते हैं। राउटर में खराबी आने से इनका कम्युनिकेशन प्रभावित हुआ। हालांकि, किसी भी सेंटर का संपर्क पूरी तरह नहीं टूटा था, लेकिन सुरक्षा को देखते हुए सरकार ने उड़ानें रोकने का फैसला लिया। फ्लाइट ट्रैकिंग वेबसाइट फ्लाइटअवेयर के मुताबिक, शुक्रवार को अमेरिका में करीब 9,200 फ्लाइट्स कैंसिल हुईं और 7,500 से ज्यादा में देरी हुई। शनिवार शाम तक 6,150 से ज्यादा उड़ानें रद्द हो चुकी थीं और 7,300 से ज्यादा में देरी हुई। रविवार की 530 से ज्यादा फ्लाइट्स भी शनिवार शाम तक कैंसिल की जा चुकी थीं। इस वजह से हजारों यात्री एयरपोर्ट पर फंसे रहे। एयरलाइंस को अपने विमान, पायलट और दूसरे कर्मचारियों को अलग-अलग जगहों पर पहुंचाने में भी परेशानी हो रही है। सरकार जांच रही- कंपनी की गलती या खराब राउटरः- अमेरिकी परिवहन मंत्री सीन डफी ने बताया कि L3Harris कंपनी एयर ट्रैफिक कंट्रोल सिस्टम को ठीक करने का काम कर रही थी। इसी दौरान नया राउटर लगाने में गड़बड़ी हुई। उन्होंने कहा,आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

## पहली बार स्पेस से लौटा रॉकेट लॉन्चिंग बेस पर किया गया कैच-मस्क ने रचा इतिहास

### केप कैनवेरल। इलॉन मस्क की स्पेस कंपनी स्पेसएक्स के सबसे ताकतवर रॉकेट 'स्टारशिप 15' ने वो कर दिया जो आज तक किसी रॉकेट ने नहीं किया था।

यह रॉकेट 14 नवंबर को स्टारबेस से उड़ा, ऑर्बिट में गया, 26 स्टारलिंक वी3 सैटेलाइट डिप्लॉय किए। धरती के 14 चक्कर लगाए, करीब 22 घंटे पृथ्वी की कक्षा में रहा। 15 नवंबर को वापस आकर उसी टावर पर उतरा जहां से उड़ा था। यानी 2 बड़े रोबोटिक हाथ, जिन्हें चॉपस्टिक आर्म्स भी कहते हैं, उन्होंने इस रॉकेट को पकड़ लिया। ये एक पूरा राउंड ट्रिप है। लॉन्च से ऑर्बिट में जाना और वापस उसी लॉन्च पैड पर आना। शिप का वापस आना ही सबसे मुश्किल हिस्सा था। बूस्टर पहले 3 बार कैच हो चुका है। शिप का ऑर्बिटल स्पीड से वापस आना, री-एंट्री झेलना, पलटना और हवा में रुककर आर्म्स में आना- ये पहले कभी नहीं हुआ था। स्टारशिप स्पेसक्राफ्ट (ऊपरी हिस्सा) और सुपर हैवी बूस्टर (निचला हिस्सा) को कलेक्टिवली 'स्टारशिप' कहा जाता है। इस व्हीकल की ऊंचाई 403 फीट है। यह 'स्टारशिप' की 15वीं टेस्ट फ्लाइट थी। यह लॉन्च अमेरिका के टेक्सास स्थित स्टारबेस से भारतीय समयानुसार शनिवार सुबह 4:15 बजे लॉन्च की गई है। बूस्टर फेल हुआ, लेकिन मिशन नहीं रुकाः- स्पेसएक्स का



प्लान 'डबल कैच' था। यानी बूस्टर भी वापस आए और यान भी। लेकिन बूस्टर में वापस आते वक्त टेक्निकल दिक्कत आई। कंट्रोलर ने उसे टावर से हटाकर गल्फ ऑफ मेक्सिको की तरफ डायवर्ट कर दिया, जहां वो फट गया। ये वी3 बूस्टर था। पुराने वर्जन को स्पेसएक्स 3 बार पकड़ चुका है, लेकिन वी3 को पहली बार पकड़ने की कोशिश थी। स्पेसएक्स की केट टाइस ने बताया- वापस आते वक्त बूस्टर के इंजन बहुत जल्दी बंद हो गए। बूस्टर के गाइडेंस सिस्टम को लगा कि वो सही पोजिशन में नहीं है, इसलिए उसने अपने आप पानी की तरफ डायवर्जन और सेल्फ-डिस्ट्रक्शन शुरू कर दिया। फुल राउंड ट्रिप से क्या बदलेगाः- 1. स्पेसफ्लाइट अब हवाई जहाज जैसी होगीः फाल्कन 9 सिर्फ बूस्टर बचाता था। स्टारशिप पूरा रॉकेट बचा लेता है। कोई हिस्सा फेंकना नहीं, समंदर से उठाना नहीं। उतरो, फ्यूल भरो, फिर उड़ाओ। स्पेसएक्स का टारगेट है - 2027 की पहली छमाही तक हफ्ते में एक लॉन्च। 2. अंतरिक्ष में डेटा सेंटर अब हकीकतः मस्क का प्लान है - ऑर्बिट में 10 लाख सैटेलाइट तक का नेटवर्क, जो एआई के लिए डेटा सेंटर का काम करेगा। अंतरिक्ष में सोलर पावर 24x7 है, कूलिंग फ्री है, जमीन-पानी-बिजली के परमिट की जरूरत नहीं है।स्टारशिप एक बार में 100 प्लस टन सामान ले जा सकता है और वापस भी ला सकता है। 3. चांद और मंगल की राह खुलीः 2027 में बिना क्रू के चंद्रमा पर लैंडिंग, नासा के आर्टेमिस प्रोग्राम के लिए स्टारशिप ही लूनर लैंडर है।

## आईपीएल फाउंडर ललित मोदी अब ब्रिटिश नागरिक,सितंबर में नागरिकता मिली-भारतीय नागरिकता 2025 में ही खत्म हो चुकी

लंदन। इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के संस्थापक ललित मोदी अब भारतीय नहीं ब्रिटिश



नागरिक हैं। उन्होंने पोस्ट करके बताया कि 15 सितंबर 2026 को उन्हें ब्रिटिश नागरिकता मिल गई थी। उनकी भारतीय नागरिकता 2 साल पहले ही खत्म हो गई थी। मार्च 2025 में उन्होंने पैसिफिक आइलैंड देश वानुअतु की नागरिकता ली थी। बाद में वहां के पीएम ने उनका पासपोर्ट कैंसिल करवा दिया था। पीएम ने कहा था कि ललित प्रत्यर्पण से बचने नागरिकता ले रहे हैं। ललित 2010 में लंदन चले गए थे, जब उन पर आईपीएल में वित्तीय अनियमितता, मनी लॉन्ड्रिंग, बिड-रिगिंग जैसे आरोप लगे थे। तब से वे वहीं हैं। ब्रिटिश नागरिकता उनकी तीसरी नागरिकता होगी। ललित मोदी ने एक्स पर लिखा है- ' एक गर्व से भरा पल, एक नया अध्याय। आज, 14 नवंबर को मुझे ऑक्सफोर्ड यूनियन को संबोधित करने का मौका मिला, जहां मैंने एक बहुत ही खास और पर्सनल माइलस्टोन शेयर किया। मैं ब्रिटिश नागरिकता पाकर बहुत गर्व महसूस कर रहा हूं। 15 सितंबर 2026 को परिवार और दोस्तों के बीच मैंने अपनी ब्रिटिश सिटिजनशिप का जश्न मनाया, एक सेरेमनी में जो हमेशा मेरे दिल के करीब रहेगी।' नागरिकता पर भारत का संविधान क्या कहता हैः- संविधान के अनुच्छेद 9 और सिटिजनशिप एक्ट 1955 की धारा 9 के मुताबिक जब कोई भारतीय दूसरे देश की नागरिकता अपना लेता है, तो उसकी भारतीय नागरिकता अपने आप खत्म हो जाती है। इसके लिए कोई अलग से ऑर्डर या मंजूरी नहीं लेनी पड़ती। अब भारत आने के लिए क्या करेंगेः- ललित मोदी ने जुलाई 2026 में कहा था कि अब वे ओसीआई कार्ड के लिए आवेदन करेंगे।ओवरसीज सिटिजनशिप ऑफ इंडिया कार्ड, नागरिकता नहीं है। ये एक लाइफटाइम वीजा जैसा है। इसे बनवाने वाले को भारत में रहने, काम करने का अधिकार मिलता है। हालांकि ओसीआई कार्ड होल्डर न वोट दे सकते हैं, न चुनाव लड़ सकते, न सरकारी नौकरी कर सकते और न ही खेती की जमीन नहीं खरीद सकते। ओसीआई लेने के लिए भी पहले भारतीय पासपोर्ट सरेंडर करके सर्टिफिकेट लेना होता है, जो ललित 2025 में ही कर चुके हैं। भारत से क्यों भागे ललित मोदीः- ललित मोदी 2005 से 2009 तक राजस्थान क्रिकेट एसोसिएशन का अध्यक्ष थे। 2008 में आईपीएल शुरू किया। बीसीसीआई ने उन्हें आईपीएल का अध्यक्ष और कमिश्नर बनाया। 2010 में ललित पर आईपीएल में करप्शन के आरोप लगे। ललित ने मॉरीशस की कंपनी वर्ल्ड स्पोर्ट्स को आईपीएल का 425 करोड़ का ठेका दिया था। मोदी पर 125 करोड़ रुपए कमीशन लेने के आरोप थे। ये भी कहा गया कि उन्होंने दो नई टीमों की नीलामी के दौरान गलत तरीके अपनाए। 2010 में बीसीसीआई ने आईपीएल के तीसरे सीजन के फाइनल के तुरंत बाद ललित को सस्पेंड कर दिया। 2010 में ही अंडरवर्ल्ड से धमकियों का हवाला देते हुए ललित मोदी भारत छोड़कर लंदन चले गए। ईडी ने उसके खिलाफ 'ब्लू कॉर्नर' नोटिस जारी किया। उनका पासपोर्ट भी रद्द कर दिया गया। 2011 में बीसीसीआई ने अरुण जेटली की अध्यक्षता में एक जांच समिति बनाई। तब कांग्रेस सांसद रहे ज्योतिरादित्य सिंधिया और बीसीसीआई अध्यक्ष रहे एन श्रीनिवासन इसके सदस्य थे। 2012 में ललित मोदी ने कहा कि उन्होंने 2009 के आईपीएल में सीएसके में इंग्लैंड के ऑलराउंडर एंड्रयू फ्लिंटॉफ को लाने में श्रीनिवासन की मदद की थी। ललित मोदी का जन्म दिल्ली के एक बड़े कारोबारी परिवार में हुआ था। रिपोर्ट्स के मुताबिक, उनकी अनुमानित कुल संपत्ति 57 करोड़ डॉलर (करीब 4,555 करोड़ रुपए) है। वह अपने परिवार की कंपनी मोदी एंटरप्राइजेज के अध्यक्ष (प्रेसिडेंट) और मैनेजिंग डायरेक्टर हैं। इस कंपनी की स्थापना उनके दादा गुजर मल मोदी ने 1933 में की थी। ललित मोदी 2010 से लंदन में रह रहे हैं। उनके साथ उनकी पत्नी मीनल मोदी और दोनों बच्चे आलिया और रुचिर भी थे। मीनल मोदी का 2018 में कैंसर से निधन हो गया। ललित मोदी का घर लंदन के बेलग्राविया-चेल्सी इलाके में है, जो शहर के सबसे महंगे इलाकों में गिना जाता है। यह इलाका विदेशी दूतावासों, लग्जरी ब्रांड्स और करोड़ों-करोड़ रुपयों की संपत्तियों के लिए मशहूर है।

## अमेरिकी सांसद अब्दुल ने पाकिस्तान की मदद पर सवाल उठाए,कहा- इनके लिए टैक्स नहीं भरता

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका के मिशिगन से सांसद अब्दुल अल-सैयद ने शनिवार को पाकिस्तान को दी जाने वाली अमेरिकी सैन्य मदद पर सवाल उठाए हैं।उन्होंने



कहा कि अमेरिकी नागरिकों के टैक्स का पैसा पाकिस्तान को टैंक और हथियार देने के लिए नहीं है। उन्होंने मिस्र और सऊदी अरब का भी नाम लिया।अमेरिकी सरकार के आधिकारिक आंकड़ों के मुताबिक बीते 10 साल में अमेरिका ने मदद के तौर पर पाकिस्तान को करीब 36 हजार करोड़ रुपए दिए हैं। अमेरिका पाकिस्तान की किस तरह मदद करता है? अमेरिकी कांग्रेस की रिसर्च सर्विस के मुताबिक, 2002 से 2016 के बीच अमेरिका ने पाकिस्तान को करीब 75 हजार करोड़ रुपए की सुरक्षा सहायता दी। इसके अलावा, सैन्य अभियानों पर हुए खर्च के बदले करीब 1.38 लाख करोड़ रुपए का भुगतान किया।2018 में अमेरिका ने आतंकवाद से जुड़े मामलों को लेकर पाकिस्तान की ज्यादातर सुरक्षा सहायता रोक दी थी। इसके बाद बाइडन प्रशासन ने 2022 में पाकिस्तान के एफ-16 विमानों के रखरखाव और तकनीकी सहायता के लिए 4 हजार करोड़ रुपए तक के प्रस्ताव को मंजूरी दी थी। अमेरिकी सरकार के आंकड़ों के मुताबिक 2025 में अमेरिका ने पाकिस्तान के लिए 18 हजार करोड़ रुपए की सहायता मंजूर की थी। इसमें से 98फीसदी स्वास्थ्य, शिक्षा और विकास परियोजनाओं के लिए थी और 2फीसदी सैन्य मदद थी। अमेरिका के पाकिस्तान को मदद के अहम कारणः- परमाणु हथियारों के प्रसार को रोकने के लिए। सीमा पर आतंकियों की आवाजाही रोकने के लिए। दक्षिण एशिया में स्थिरता बनाए रखने के लिए। अमेरिका सऊदी अरब को हथियार बेचता हैः-सऊदी अरब के मामले में अमेरिका सीधे आर्थिक मदद देने के बजाय हथियारों की बिक्री और सैन्य सहयोग करता है। अमेरिका सऊदी सेना को ट्रेनिंग, तकनीकी सलाह और सुरक्षा उपकरण उपलब्ध कराता है। इनका खर्च सऊदी अरब खुद उठाता है। अमेरिकी कांग्रेस की रिसर्च सर्विस के मुताबिक, सऊदी अरब अमेरिकी हथियारों और सैन्य सेवाओं का बड़ा खरीदार है। दिसंबर 2025 में अमेरिका ने सऊदी अरब को सैन्य उपकरणों की सप्लाई के लिए 4,717 करोड़ रुपए की संभावित बिक्री को मंजूरी दी थी। सऊदी अरब को सैन्य हथियार बेचने का कारणः-तेल की सप्लाई बनाए रखना। मध्य-पूर्व में सुरक्षा बनाए रखना।ईरान के खतरे से बचाव के लिए। खाड़ी देशों में अपना प्रभाव बनाए रखना। मिस्र को हर साल 12 हजार करोड़ रुपए की मदद मिलती हैः-अमेरिका मिस्र को हर साल करीब 12 हजार करोड़ रूपए की सैन्य मदद देता है। यह मदद मुख्य रूप से हथियार और सैन्य सामान खरीदने के लिए होती है। अमेरिका मिस्र को एफ-16 लड़ाकू विमान देता है।आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

## ऑपरेशन सिंदूर के बाद पहली बार भारत आएंगे पाकिस्तानी मंत्री,एससीओ के कार्यक्रम में होंगे शामिल

नई दिल्ली। पाकिस्तान के जलवायु मंत्री मुसादिक मसूद मलिक अगले सप्ताह भारत आएंगे। पाकिस्तानी विदेश मंत्रालय के मुताबिक मलिक 20



से 22 नवंबर तक नई दिल्ली में होने वाले शंघाई सहयोग संगठन (एससीओ) के एक कार्यक्रम में शामिल होंगे। भारत ने पाकिस्तान को एससीओ का सदस्य होने के नाते कार्यक्रम में शामिल होने का न्योता दिया था। इसके लिए पिछले महीने पाकिस्तान के राष्ट्रीय विरासत और संस्कृति मंत्री औरंगजेब खान खिची को आमंत्रित किया गया था। ऑपरेशन सिंदूर के बाद पहली बार होगा जब पाकिस्तानी मंत्री भारत आएंगे। इससे पहले मई 2023 में पाकिस्तान के तत्कालीन विदेश मंत्री बिलावल भुट्टो जरदारी एससीओ की बैठक में शामिल होने गोवा आए थे। भारत की पहल पर पहला कार्यक्रमः- एससीओ सिविलाइजेशनल डायलॉग फोरम (सभ्यता संवाद कार्यक्रम) का पहला सत्र इस महीने के आखिर में नई दिल्ली में होगा। यह पहल पूरे यूरेशिया में सांस्कृतिक आदान-प्रदान और लोगों के बीच संपर्क बढ़ाने के लिए भारत ने शुरू की है। भारत ने एससीओ के सभी 10 सदस्य देशों को सभ्यता संवाद कार्यक्रम में शामिल होने का न्योता दिया है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा था कि भारत इस कार्यक्रम में सभी सदस्य देशों की मेजबानी करने के लिए तैयार है।नई दिल्ली में 20 से 22 नवंबर तक होने वाली इस समिट में अलग सभ्यताओं, संस्कृतियों के बीच बातचीत और आपसी संपर्क बढ़ाने पर चर्चा होगी। इस कार्यक्रम की घोषणा रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने 20 अक्टूबर को ताजिकिस्तान की राजधानी दुशांबे में की थी। उस समय वे एससीओ की बैठक में शामिल होने पहुंचे थे। पाकिस्तान ने 1 सितंबर 2026 से 2026-27 के लिए एससीओ के सदस्य देशों की सरकारों के प्रमुखों की परिषद की घूर्णन अध्यक्षता संभाली है।

एससीओ में भारत, पाकिस्तान, चीन, रूस, ईरान, बेलारूस, कजाकिस्तान, किर्गिस्तान, ताजिकिस्तान और उज्बेकिस्तान शामिल हैं। मलिक का दौरा दोनों देशों के बीच द्विपक्षीय बातचीत के लिए नहीं है। वे एससीओ के सदस्य देश के प्रतिनिधि के तौर पर इस कार्यक्रम में शामिल होंगे।

## प्रयागराज इंदिरा मैराथन की 41वीं अखिल भारतीय प्राइजमनी इंदिरा मैराथन का ऐलान-इस बार पहली बार होगी हाफ मैराथन,डीएम ने बताई पूरी तैयारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। शनिवार को




जिलाधिकारी प्रयागराज ने प्रेस वार्ता में 41वीं अखिल भारतीय प्राइजमनी इंदिरा मैराथन एवं हाफ मैराथन 2026 के आयोजन की जानकारी दी। डीएम ने बताया - रूट आनंद भवन से स्टार्ट होकर मदन मोहन मालवीय स्टेडियम पर समाप्त होगा। इस बार पहली बार 21 किमी की हाफ मैराथन भी शुरू की गई है, जिसकी डिमांड यहाँ के खिलाड़ियों और महिलाओं के समूह ने की थी। तैयारी- नगर निगम और सभी विभागों के सहयोग से सड़कों का मेंटेनेंस, गड्ढे भरना, ट्रैफिक व्यवस्था चाक-चौबंद, सिक्योरिटी, जगह-जगह हेल्थ टीम और एंबुलेंस तैनात। बड़ी संख्या में वॉलिंटियर्स और सिविल डिफेंस का सहयोग रहेगा। ट्रैफिक डायवर्जन- जिस रूट पर धावक दौड़ेंगे, उस पर ट्रैफिक रिस्ट्रिक्ट रहेगा। सुबह से लेकर करीब 11:30 बजे तक डायवर्जन रहेगा, जब तक मैराथन पूरी नहीं हो जाती। डायवर्जन प्लान ट्रैफिक पुलिस समय रहते पब्लिक डोमेन में डाल देगी। पुरस्कार- फुल मैराथन - प्रथम 2,00,000/-, द्वितीय 1,00,000/-, तृतीय 75,000/-, हाफ मैराथन - प्रथम 51,000/-, द्वितीय 21,000/-, तृतीय 11,000/- , इसके अलावा सांत्वना पुरस्कार भी। पंजीकरण- ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों। 18 तारीख शाम 6 बजे तक पंजीकरण करा सकते हैं।

पूरे देश से कोई भी भाग ले सकता है। बाहर से भी बड़ी संख्या में पंजीकरण हो चुके हैं। डीएम ने कहा - इस बार महिलाओं की भागीदारी हाफ मैराथन में ज्यादा देखने को मिलेगी।

## जब पहली बार बोला बच्चा 'मम्मा' तो छलक पड़े मां के आंसू-फर्स्टवन रिहैब में मना बाल दिवस

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। शनिवार को फर्स्टवन



रिहैब फाउंडेशन में शनिवार को बाल दिवस और स्पीच थेरेपी दिवस सिर्फ एक कार्यक्रम चल नहीं था, ये उन मां-बाप की उम्मीदों का उत्सव था, जो अपने बच्चे के मुंह से पहली बार 'मम्मा-पापा' सुनने का इंतजार कर रहे हैं। कार्क्रम में जैसे ही बच्चों ने केक काटा, तालियां बजीं और हर चेहरा खिल उठा। किसी बच्चे की मुस्कान, किसी की मासूम कोशिश, सबकी आंखों में एक ही सपना था -बोलना, समझना और सबसे जुड़ना। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि प्रबंध निदेशक डॉ. दीक्षा श्रीवास्तव, चेयरमैन डॉ. महिपाल सिंह और स्पेशल एजुकेटर इलिका रावत ने बच्चों का उत्साह बढ़ाया। स्पीच थेरेपिस्ट कृष्णा यादव ने लगभग 80 बच्चों का परामर्श किया। माता-पिता को होम प्रोग्राम के लिए विस्तार से काउंसलिंग दी गई, ताकि घर पर भी बच्चों की स्पीच थेरेपी न रुके। ई अभिभावकों की आंखें नम थीं। उन्होंने कहा -हम सिर्फ यही चाहते हैं कि हमारा बच्चा भी दूसरों की तरह बोले, खेले और स्कूल जाए। विशेषज्ञों ने चेताया कि बढ़ता हुआ स्क्रीन टाइम बच्चों में स्पीच डिले (देरी से बोलना) का सबसे बड़ा कारण बन रहा है। बच्चे को मोबाइल नहीं, मां की गोद और पिता की बातचीत चाहिए। दिन में थोड़ी-सी बात ही बच्चे की सबसे बड़ी थेरेपी है।'ऊ - विशेषज्ञों ने अभिभावकों को सलाह दी कि स्क्रीन टाइम सीमित करें और बच्चों से ज्यादा बात करें। अंत मे बाल दिवस का केक काटा गया। बच्चों, अभिभावकों और फाउंडेशन के सदस्यों ने मिलकर उत्सव मनाया।फाउंडेशन का संकल्प है कोई भी बच्चा बोलने, समझने और सीखने में पीछे न रहे।

## सलोन विधायक अशोक कुमार ने रोजगार मेले में चयनित अभ्यर्थियों को वितरित किए नियुक्ति पत्र-रोजगार मेले में 476 अभ्यर्थी चयनित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)रायबरेली। शनिवार को उत्तर प्रदेश रोजगार मिशन के अन्तर्गत जिला सेवायोजन



कार्यालय, रायबरेली द्वारा आज स्व0 दलबहादुर कोरी राजकीय पॉलीटेक्निक, गोपालपुर डीह, सलोन, रायबरेली के परिसर में एक दिवसीय विधानसभा स्तरीय रोजगार मेले का आयोजन किया गया। रोजगार मेले में कुल 23 कम्पनियों ने प्रतिभाग किया, जिसमें 1062 अभ्यर्थियों ने रोजगार प्राप्त करने के उद्देश्य से प्रतिभाग किया। इनमें से लगभग 476 अभ्यर्थियों का विभिन्न कम्पनियों द्वारा प्राथमिक रूप से चयन किया गया। शेष कुछ कम्पनियों के परिणाम अभी लंबित हैं। कार्यक्रम का शुभारम्भ मुख्य अतिथि के रूप में विधानसभा सलोन के विधायक अशोक कुमार द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर उन्होंने चयनित अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र भी वितरित किए। रोजगार मेले में महादेव हनुमान विजय प्लेसमेंट सर्विस, ब्राइट फ्यूचर, अम्बर इण्टरप्राइजेज, टाटा मोटर्स, न्यू हॉलैण्ड सहित विभिन्न प्रतिष्ठित कम्पनियों के प्रतिनिधियों ने प्रतिभाग कर अभ्यर्थियों का साक्षात्कार एवं चयन किया। इस अवसर पर जिला सेवायोजन अधिकारी डॉ0 दिनकर कुमार, प्रबन्धक अखिल कुमार शुक्ला तथा स्व0 दलबहादुर कोरी राजकीय पॉलीटेक्निक के प्रधानाचार्य शैलेन्द्र कुमार द्वारा रोजगार मेले में प्रतिभाग करने वाले अतिथियों, नियोजकों एवं अभ्यर्थियों के प्रति आभार व्यक्त किया गया। कार्यक्रम का संचालन प्रभारी मीना मंच, बेसिक शिक्षा विभाग, रायबरेली एस0एस0 पाण्डेय एवं जिला सेवायोजन कार्यालय के सर्वेश कुमार राय द्वारा किया गया। रोजगार मेले के सफल आयोजन में जिला प्रबन्धक कौशल विकास मिशन राजीव सिंह तथा जिला सेवायोजन कार्यालय के जितेन्द्र सिंह कनौजिया, गुलरेज सुंहेल, धीरेन्द्र सिंह, रामेन्द्र कुमार पाण्डेय, अश्वनी कुमार, मो0 जमीर, तनीषा श्रीवास्तव, सोनानी सोनकर, विजय कुमार, सुरेश चन्द्र, रामेन्द्र कुमार एवं महेन्द्र कुमार सहित स्व0 दलबहादुर कोरी राजकीय पॉलीटेक्निक के प्रवक्ता वेदान्त मिश्रा, विजय मिश्रा एवं शुभांकर राज ने विशेष सहयोग प्रदान किया।

## डीएम की अध्यक्षता में जनगणना-2027 के द्वितीय चरण के अंतर्गत स्व-गणना एवं जनगणना की तैयारियों को लेकर बैठक सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शुक्रवार को जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका



की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में भारत की जनगणना-2027 के द्वितीय चरण (जनसंख्या गणना) के अंतर्गत स्व-गणना एवं मकान-मकान जाकर जनगणना कराए जाने तथा इसके व्यापक प्रचार-प्रसार के संबंध में जनपद के जिला स्तरीय अधिकारियों, बैंक अधिकारियों एवं महाविद्यालयों के प्राचार्यों के साथ बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में जिलाधिकारी ने बताया कि जनगणना-2027 के द्वितीय चरण के अंतर्गत 16 नवम्बर से 30 नवम्बर 2026 तक स्व-गणना का कार्य किया जाएगा। इसके पश्चात 01 दिसम्बर 2026 से 04 जनवरी 2027 तक प्रगणकों द्वारा घर-घर जाकर मोबाइल ऐप के माध्यम से जनगणना का कार्य सम्पन्न कराया जाएगा। उन्होंने बताया कि स्व-गणना पोर्टल 1.महेहेे्दन.ग्ह के माध्यम से प्रत्येक व्यक्ति स्वयं एवं अपने परिवार की जनगणना ऑनलाइन कर सकता है। जिलाधिकारी ने कहा कि स्व-गणना जनगणना प्रक्रिया को सरल, सुगम एवं सहभागी बनाने की महत्वपूर्ण पहल है। इसके लिए जनपद के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों में व्यापक जन-जागरूकता अभियान चलाया जाए, जिससे अधिक से अधिक व्यक्ति स्वेच्छा से पोर्टल पर अपनी एवं अपने परिवार की जानकारी दर्ज कर सकें। सभी संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए गए कि अपने अधीनस्थ अधिकारियों एवं कर्मचारियों, शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थियों तथा आमजन को स्व-गणना के प्रति जागरूक करते हुए उन्हें आवश्यक तकनीकी एवं व्यावहारिक मार्गदर्शन उपलब्ध कराएं। जिलाधिकारी ने स्व-गणना के प्रचार-प्रसार में तहसीलदारों की महत्वपूर्ण भूमिका निर्धारित करते हुए निर्देशित किया कि सभी तहसीलों में स्व-गणना अभियान को प्रभावी ढंग से संचालित किया जाए। तहसीलदार अपने-अपने तहसील क्षेत्रों में नायब तहसीलदारों, राजस्व निरीक्षकों, लेखपालों एवं अन्य राजस्व कर्मियों के माध्यम से ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में घर-घर तक स्व-गणना की जानकारी पहुंचाना सुनिश्चित करेंगे। ग्राम पंचायतों, नगर निकायों, बाजारों, सार्वजनिक स्थलों, बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, तहसील परिसर, ब्लॉक कार्यालयों एवं अन्य प्रमुख स्थानों पर बैनर, पोस्टर एवं प्रचार सामग्री लगवाकर व्यापक प्रचार-प्रसार कराया जाएगा। तहसीलदारों को निर्देशित किया गया कि ग्राम प्रधानों, ग्राम पंचायत सचिवों, कोटेदारों, स्वयं सहायता समूहों, आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं, आशा बहुओं एवं स्थानीय जनप्रतिनिधियों का सहयोग लेकर व्यक्तियों की स्व-गणना पोर्टल के संबंध में जागरूक करें। विशेष रूप से ऐसे परिवारों, बुजुर्गों एवं युवाओं की, जिन्हें ऑनलाइन प्रक्रिया की जानकारी नहीं है, स्व-गणना की नियमित समीक्षा करते हुए स्व-गणना में अधिकाधिक व्यक्तियों की सहभागिता सुनिश्चित की जाए। उन्होंने निर्देश दिए कि तहसीलदार अपने क्षेत्र में स्व-गणना एवं जनगणना कार्य की तैयारियों की नियमित निगरानी करेंगे तथा संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ समन्वय स्थापित कर अभियान को सफल बनाएंगे। स्व-गणना पूर्ण करने वाले व्यक्तियों की जानकारी एवं अभियान से संबंधित गतिविधियों की प्रगति निर्धारित माध्यम से संकलित कर जिला मुख्यालय स्थित जनगणना कार्यालय को उपलब्ध कराई जाए। प्रचार-प्रसार एवं स्व-गणना से संबंधित फोटोग्राफ जनगणना ग्रुप एवं निर्धारित पोर्टल पर अपलोड कराने के भी निर्देश दिए गए। जिलाधिकारी ने सभी अधिकारियों से कहा कि जनगणना एक महत्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य है, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति की सहभागिता आवश्यक है। अतः सभी अधिकारी आपसी समन्वय एवं जिम्मेदारी के साथ कार्य करते हुए यह सुनिश्चित करें कि जनपद का कोई भी पात्र परिवार जनगणना प्रक्रिया से वंचित न रहे। उन्होंने सभी विभागों को अपने-अपने स्तर से व्यापक प्रचार-प्रसार कर स्व-गणना अभियान को जन-आंदोलन का स्वरूप देने के निर्देश दिए।

बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अंजूलता, अपर जिलाधिकारी (वि0/रा0)/जिला जनगणना अधिकारी सहदेव



मिश्र, अपर पुलिस अधीक्षक पवन गौतम, परियोजना निदेशक डीआरडीए मुनेश चंद्र, जिला विकास अधिकारी वर्षा सिंह, जिला पंचायत राज अधिकारी विनय कुमार सिंह, जिला सूचना विज्ञान अधिकारी ब्रजेश तिवारी, जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह सहित संबंधित विभागीय अधिकारी, समस्त नोडल अधिकारी एवं जनगणना कार्य से जुड़े अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

## डीएम की अध्यक्षता में जल जीवन मिशन के कार्यों की समीक्षा बैठक सम्पन्न,जल जीवन मिशन के कार्यों में तेजी लाने के दिए गए निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शुक्रवार को



जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में जल जीवन मिशन (शहरी/ग्रामीण) के अंतर्गत जनपद में संचालित विभिन्न कार्यों की विस्तृत समीक्षा बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में जिलाधिकारी ने जल जीवन मिशन से संबंधित परियोजनाओं की प्रगति की बिंदुवार समीक्षा करते हुए संबंधित अधिकारियों एवं कार्यदायी संस्थाओं को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक में जिलाधिकारी ने विभिन्न परियोजनाओं के लिए भूमि की उपलब्धता, निर्माणाधीन कार्यों की वर्तमान स्थिति, परियोजनाओं की प्रगति तथा पाइप लाइन बिछाने के दौरान कटिंग की गई सड़कों के रेस्टोरेशन की स्थिति की जानकारी ली। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि जिन परियोजनाओं के लिए भूमि उपलब्ध नहीं हो सकी है, उनमें आवश्यक कार्रवाई करते हुए भूमि की उपलब्धता सुनिश्चित कराई जाए, ताकि परियोजनाओं के कार्य में किसी प्रकार की बाधा न उत्पन्न हो। जिलाधिकारी ने निर्माणाधीन परियोजनाओं की समीक्षा करते हुए कहा कि जल जीवन मिशन के कार्यों को निर्धारित समयसीमा में गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण कराया जाए। कार्यों में अनावश्यक विलंब न हो तथा संबंधित अधिकारी एवं कार्यदायी संस्थाएं नियमित रूप से स्थलीय निरीक्षण कर कार्यों की प्रगति की निगरानी सुनिश्चित करें। उन्होंने पाइप लाइन बिछाने के दौरान कटिंग की गई सड़कों के संबंध में विशेष रूप से निर्देश दिए कि सड़कों का रेस्टोरेशन कार्य प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र कराया जाए, ताकि आमजन को आवागमन में असुविधा न हो। उन्होंने संबंधित विभागों एवं कार्यदायी संस्थाओं के मध्य बेहतर समन्वय स्थापित करते हुए कार्यों को समयबद्ध रूप से पूर्ण कराने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने यह भी कहा कि जल जीवन मिशन के अंतर्गत कराए जा रहे कार्यों में गुणवत्ता, समयबद्धता एवं जनसुविधा का विशेष ध्यान रखा जाए।

कार्यों में किसी भी स्तर पर लापरवाही अथवा अनावश्यक विलंब पाए जाने पर संबंधित की जिम्मेदारी निर्धारित की जाएगी। बैठक में मुख्य विकास अधिकारी अंजूलता,

अधिशासी अभियंता जल निगम (ग्रामीण) रणविजय सिंह, सहायक अभियंता जल निगम (शहरी) राजीव त्रिपाठी सहित संबंधित अधिकारी एवं कार्यदायी संस्थाओं के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

## राइजिंग चाइल्ड स्कूल में धूमधाम से मनाया गया बाल दिवस, बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों में मचाई धूम

### बच्चों की मुस्कान और उनका सर्वांगीण विकास ही विद्यालय की प्राथमिकता:अरविंद श्रीवास्तव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शनिवार को बाल दिवस के अवसर पर शहर के प्रभुटाउन स्थित राइजिंग चाइल्ड स्कूल में बच्चों के मनोरंजन एवं



उत्साहवर्धन के लिए विविध कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बच्चों ने पूरे उत्साह और उमंग के साथ प्रतिभाग किया। विद्यालय परिसर में दिनभर हर्षोल्लास का माहौल रहा। इस अवसर पर



विद्यालय की प्रधानाचार्या सीमा श्रीवास्तव ने सभी बच्चों को बाल दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए कहा कि बच्चे देश का उज्ज्वल भविष्य हैं। प्रत्येक बच्चे में कोई न कोई विशेष प्रतिभा छिपी होती है। विद्यालय का प्रयास है कि शिक्षा के साथ-साथ बच्चों की रचनात्मकता, आत्मविश्वास और प्रतिभा को भी प्रोत्साहित किया जाए। बच्चों की खुशी और उनका सर्वांगीण विकास ही विद्यालय की सबसे बड़ी उपलब्धि है।विद्यालय के प्रबंधक अरविंद श्रीवास्तव, एडवोकेट ने बच्चों को उपहार भेंट कर बाल दिवस की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि बच्चों की खुशी और उनका सर्वांगीण विकास ही विद्यालय के सबसे बड़ी उपलब्धि है, उन्होंने कहा कि बचपन जीवन का सबसे अनमोल समय होता है। बच्चों को बेहतर शिक्षा, संस्कार और सकारात्मक वातावरण देना हम सभी की जिम्मेदारी है। आज के बच्चे ही कल के सशक्त, शिक्षित और जिम्मेदार नागरिक बनेंगे। उन्होंने बच्चों से खूब मन लगाकर पढ़ने, अपने सपनों को पूरा करने और जीवन में निरंतर आगे बढ़ने का आह्वान किया। कार्यक्रम के दौरान बच्चों के मनोरंजन के लिए अनेक आकर्षक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां आयोजित की गईं। बच्चों ने 'बम-बम बोले', 'नन्हा मुन्ना राही हूं'', 'बच्चे मन के सच्चे'और 'कर हर मैदान फतेह' जैसे लोकप्रिय गीतों पर शानदार समूह नृत्य प्रस्तुत कर सभी का मन मोह लिया। बच्चों की मनमोहक प्रस्तुतियों पर विद्यालय परिसर तालियों की गड़गड़ाहट से गूंज उठा। बच्चों ने विभिन्न गतिविधियों में भाग लेकर बाल दिवस का भरपूर आनंद लिया। इस अवसर पर विद्यालय के प्रशासनिक अधिकारी रवींद्रनाथ हरि, समस्त शिक्षक-शिक्षिकाएं एवं विद्यालय परिवार के सदस्य उपस्थित रहे। कार्यक्रम के सफल आयोजन में सावन गुप्ता का विशेष सहयोग रहा।

## ट्रैक की मजबूती परखी, संरक्षा उपकरणों की जांच कर महाप्रबंधक ने दिए सख्त निर्देश,25 बच्चों को छात्रवृत्ति और 57 महिला रेलकर्मियों को किया सम्मानित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। पूर्वोत्तर रेलवे के महाप्रबंधक उदय बोरवणकर ने आज शनिवार को मंडल रेल प्रबंधक लखनऊ श्री गौरव अग्रवाल के साथ ऐशबाग जंक्शन और बादशाहनगर रेलवे स्टेशन का गहन निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने रेल परिचालन की संरक्षा, यात्री सुविधाओं और रेलवे की व्यवस्थाओं को बारीकी से परखा। ऐशबाग जंक्शन पर महाप्रबंधक ने मेन लाइन के रेलपथ का टो-लोड परीक्षण कराकर ट्रैक की मजबूती और फिटिंग की स्थिति का जायजा लिया। इसके साथ ही अन्य लाइनों पर भी टो-लोड का मापन कराया गया। उन्होंने अधिकारियों को निर्धारित मानकों के अनुरूप नियमित परीक्षण कराने तथा रेलपथ की संरक्षा में किसी भी प्रकार की लापरवाही नहीं बरतने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान महाप्रबंधक ने ऐशबाग स्टेशन



के केंद्रीकृत पैनल कक्ष का निरीक्षण किया और वी.डी.यू. पैनल, पावर सप्लाई डिस्ट्रीब्यूशन बोर्ड, क्लैम्प पैड लॉक सहित विभिन्न संरक्षा उपकरणों की कार्यप्रणाली जांची। उन्होंने आई.पी.एस. एवं रिले कक्ष का भी जायजा लिया तथा फायर अलार्म प्रणाली का परीक्षण कराया। इस दौरान संबंधित अधिकारियों को सभी संरक्षा उपकरणों की नियमित जांच, समयबद्ध रखरखाव और उनकी कार्यशीलता सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। महाप्रबंधक ने स्टेशन पर उपलब्ध यात्री सुविधाओं का भी अवलोकन किया। इसके बाद वह ऐशबाग स्थित रेलवे मनोरंजन केंद्र पहुंचे, जहां नवीनीकरण कार्यों और बच्चों के लिए लगाए गए झूलों सहित अन्य सुविधाओं का निरीक्षण किया। महाप्रबंधक एवं मंडल रेल प्रबंधक की गरिमामयी उपस्थिति में बादशाहनगर की चिकित्सा परिचारिका श्रीमती सलमा सबी खाँ ने नवीनीकृत मनोरंजन केंद्र का उद्घाटन किया। इस अवसर



पर कर्मचारी कल्याण की पहल को आगे बढ़ाते हुए महाप्रबंधक ने रेल कर्मचारियों के 25 आश्रित बच्चों को उच्च तकनीकी शिक्षा के लिए कर्मचारी कल्याण निधि से छात्रवृत्ति के चेक प्रदान किए। वहीं मंडल में कार्यरत 57 महिला रेल कर्मचारियों को उनके योगदान और कार्यों के प्रति प्रोत्साहन स्वरूप उपहार देकर सम्मानित किया गया।

महाप्रबंधक ने बंदरियाबाग स्थित संस्कृति क्लब के नवीनीकरण कार्यों का भी अवलोकन किया। इसके उपरांत बादशाहनगर रेलवे स्टेशन पहुंचकर वहां उपलब्ध यात्री सुख-सुविधाओं और संचालित विकास कार्यों की प्रगति परखी। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को विकास कार्यों में गुणवत्ता बनाए रखने तथा यात्रियों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान अपर मंडल रेल प्रबंधक (ऑपरेशन), मुख्य परियोजना प्रबंधक (आर.एस.पी.), वरिष्ठ मंडल परिचालन प्रबंधक, वरिष्ठ मंडल इंजीनियर (समन्वय), वरिष्ठ मंडल वाणिज्य प्रबंधक, वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर (सामान्य), वरिष्ठ मंडल सुरक्षा आयुक्त, वरिष्ठ मंडल सिगनल एवं दूरसंचार इंजीनियर, वरिष्ठ मंडल इंजीनियर/तृतीय, वरिष्ठ मंडल यांत्रिक इंजीनियर/फ्रेट एवं डी.एम., ई.एन.एच.एम., वरिष्ठ मंडल कार्मिक अधिकारी, वरिष्ठ मंडल संरक्षा अधिकारी सहित अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे। इस आशय की जानकारी पूर्वोत्तर रेलवे के जनसंपर्क अधिकारी हिमांशु राव ने दी।







## 42 वी वाहिनी पीएसी नैनी प्रयागराज- राजेश कुमार श्रीवास्तव के कुशल निर्देशन में राष्ट्रीय बाल दिवस के अवसर पर खेल प्रतियोगिता का आयोजन

**(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। शनिवार को वामा सारथी, पुलिस फैमिली वेलफेयर एसोसिएशन के तत्वाधान में पुलिस परिवारीजनों के कल्याणार्थ उत्तम स्वास्थ्य, शिक्षा एवं आंतरिक प्रतिभा व कौशल को निखारने एवं आत्मनिर्भर बनाने हेतु विभिन्न कार्यक्रमों के आयोजन के अनुपालन में आज दिनांक 14.11.2026 को 42वीं वाहिनी पीएसी नैनी प्रयागराज में सेनानायक श्री राजेश कुमार श्रीवास्तव(आईपीएस) के कुशल निर्देशन में राष्ट्रीय बाल दिवस के अवसर पर वाहिनी में आवासित पुलिस परिवार के बच्चों के मध्य खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। बच्चों द्वारा वॉलीबॉल एवं बैडमिंटन खेल में अप्रतिम खेल प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया गया।**

## शिव शक्ति अपार्टमेंट में छठ महापर्व की धूम, खरना के अवसर पर छठ घाट पर हुआ भव्य सुंदरकांड पाठ,छठ घाट का निर्माण कार्य पूरा, आकर्षक रंगाई-पुताई और सजावट के साथ तैयार हुआ घाट; कल उदीयमान सूर्य को दिया जाएगा अर्घ्य

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। शनिवार को सेक्टर-71 स्थित शिव शक्ति अपार्टमेंट में शिव शक्ति छठ पूजा समिति द्वारा छठ महापर्व का आयोजन बड़े ही धूमधाम, श्रद्धा और भक्तिभाव के साथ किया जा रहा है। इसी क्रम में आज खरना के पावन अवसर पर छठ घाट पर सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। इस दौरान बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने पहुंचकर सुंदरकांड पाठ में भाग लिया और भगवान श्रीराम का आशीर्वाद प्राप्त किया। पूरे परिसर में भक्तिमय वातावरण देखने को मिला। समिति के अध्यक्ष शैलेश श्रीवास्तव एवं महासचिव कैलाश साह ने बताया कि छठ महापर्व को लेकर समिति द्वारा सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। छठ घाट के निर्माण का कार्य पूरा हो चुका है तथा घाट को आकर्षक बनाने के लिए रंगाई-पुताई और विशेष सजावट का कार्य किया जा रहा है। श्रद्धालुओं की सुविधा को ध्यान



में रखते हुए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं की गई हैं। उन्होंने बताया कि कल संध्या अर्घ्य के बाद छठ व्रती उदीयमान सूर्य को प्रातःकालीन अर्घ्य अर्पित करेंगे। समिति के संरक्षक गौरव कुमार यादव एवं संजय शुक्ला ने कहा कि छठ महापर्व हमारी आस्था, संस्कृति और परंपरा का प्रतीक है। यह पर्व हमें प्रकृति, सूर्य देव और जल के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने की प्रेरणा देता है। समिति का प्रयास है कि सभी श्रद्धालु मिल-जुलकर इस महापर्व को हर्षोल्लास और श्रद्धापूर्वक मनाएं। समिति के संरक्षक एवं संस्थापक सदस्य टी.एन. झा एवं बी.के. सिंह ने कहा कि शिव शक्ति अपार्टमेंट में छठ पूजा का आयोजन सभी निवासियों के सामूहिक सहयोग और आस्था का परिणाम है। प्रत्येक वर्ष इस आयोजन में श्रद्धालुओं की बढ़ती सहभागिता से समाज में आपसी प्रेम, भाईचारे और एकता की भावना मजबूत होती है। उन्होंने सभी श्रद्धालुओं को छठ महापर्व की शुभकामनाएं देते हुए आयोजन को सफल बनाने में सहयोग करने की अपील की। समिति के पदाधिकारियों ने बताया कि कल सुबह उदीयमान सूर्य को अर्घ्य अर्पित करने के साथ छठ महापर्व के प्रमुख अनुष्ठान संपन्न होंगे। इस अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं के शामिल होने की उम्मीद है।

उपस्थित मुख्य लोगों में शैलेश कुमार श्रीवास्तव, बीके सिंह, कैलाश शाह, गौरव कुमार यादव, एसके तिवारी, राकेश ठाकुर, भवानी सिंह, टीएन झा ,मिथिलेश कुमार मिश्रा, राजेश नायक ,पवन चौधरी, दिनेश सिंह, रवि कुमार, आरके सिंह ,एके श्रीवास्तव ,सचिन, अजीत ठाकुर ,विपुल विकास, संजय शुक्ला, सत्येंद्र सिंह, प्रफुल पांडे, मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

## यात्रियों की सुविधा के लिए 8 एक तरफा विशेष ट्रेनों की सुविधा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। शनिवार को प्रयागराज रेलवे स्टेशन ने त्योहारों और छठ पूजा के बाद ट्रेनों में यात्रियों की बढ़ती भीड़ को देखते हुए रेलवे त्योहारों और छठ पूजा के बाद ट्रेनों में यात्रियों की बढ़ती भीड़ को देखते हुए रेलवे ने बड़ा फैसला लिया है। यात्रियों की सुविधा के लिए 8 एक तरफा विशेष ट्रेनों का संचालन किया जाएगा, जबकि कई पहले से चल रही स्पेशल ट्रेनों के फेरों में भी विस्तार किया गया है। पश्चिम रेलवे की ओर से चलाई जाने वाली इन विशेष ट्रेनों से गुजरात, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश और बिहार जाने वाले यात्रियों को राहत मिलेगी। कई स्पेशल ट्रेनें प्रयागराज छिवकी स्टेशन होकर गुजरेंगी, जिससे प्रयागराज और आसपास के यात्रियों को भी सुविधा मिलेगी। उधना, वलसाड, अहमदाबाद, प्रतापनगर और बांद्रा टर्मिनस से गया, बरौनी, झंझारपुर, राजगीर, समस्तीपुर, मधुबनी, रक्सौल और गोरखपुर के लिए विशेष ट्रेनें चलाई जाएंगी। इन ट्रेनों का संचालन 15 से 17 नवंबर के बीच निर्धारित किया गया है। इसके अलावा झांसी से दिल्ली के बीच अनारक्षित विशेष ट्रेन के अतिरिक्त फेरे चलाए जाएंगे। दानापुर से आनंद विहार, मालदा टाउन से दिल्ली और कई अन्य रूटों पर भी विशेष ट्रेनें संचालित होंगी। रेलवे ने नई दिल्ली-हावड़ा, रानी कमलापति-दानापुर और सोगरिया-दानापुर सहित कई स्पेशल ट्रेनों के फेरों को भी बढ़ाया है। दिसंबर तक कुछ ट्रेनों के संचालन का विस्तार किया गया है, हालांकि कोहरे




के कारण कुछ फेरों को निरस्त करने पर भी विचार किया जा रहा है। रेलवे प्रशासन ने यात्रियों से अपील की है कि यात्रा से पहले ट्रेन की समय-सारणी, ठहराव और संचालन की अद्यतन जानकारी रेलवे की आधिकारिक वेबसाइट, एनटीईएस या हेल्पलाइन से जरूर प्राप्त कर लें। ने बड़ा फैसला लिया है। यात्रियों की सुविधा के लिए 8 एक तरफा विशेष ट्रेनों का संचालन किया जाएगा, जबकि कई पहले से चल रही स्पेशल ट्रेनों के फेरों में भी विस्तार किया गया है। पश्चिम रेलवे की ओर से चलाई जाने वाली इन विशेष ट्रेनों से गुजरात, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश और बिहार जाने वाले यात्रियों को राहत मिलेगी। कई स्पेशल ट्रेनें प्रयागराज छिवकी स्टेशन होकर गुजरेंगी, जिससे प्रयागराज और आसपास के यात्रियों को भी सुविधा मिलेगी। उधना, वलसाड, अहमदाबाद, प्रतापनगर और बांद्रा टर्मिनस से गया, बरौनी, झंझारपुर, राजगीर, समस्तीपुर, मधुबनी, रक्सौल और गोरखपुर के लिए विशेष ट्रेनें चलाई जाएंगी। इन ट्रेनों का संचालन 15 से 17 नवंबर के बीच निर्धारित किया गया है। इसके अलावा झांसी से दिल्ली के बीच अनारक्षित विशेष ट्रेन के अतिरिक्त फेरे चलाए जाएंगे। दानापुर से आनंद विहार, मालदा टाउन से दिल्ली और कई अन्य रूटों पर भी विशेष ट्रेनें संचालित होंगी। रेलवे ने नई दिल्ली-हावड़ा, रानी कमलापति-दानापुर और सोगरिया-दानापुर सहित कई स्पेशल ट्रेनों के फेरों को भी बढ़ाया है। दिसंबर तक कुछ ट्रेनों के संचालन का विस्तार किया गया है, हालांकि कोहरे के कारण कुछ फेरों को निरस्त करने पर भी विचार किया जा रहा है। रेलवे प्रशासन ने यात्रियों से अपील की है कि यात्रा से पहले ट्रेन की समय-सारणी, ठहराव और संचालन की अद्यतन जानकारी रेलवे की आधिकारिक वेबसाइट, एनटीईएस या हेल्पलाइन से जरूर प्राप्त कर लें।

## मऊ स्टेशन पर स्काउट्स एवं गाइड्स ने यात्रियों की सहायता एवं भीड़ नियंत्रण में किया सहयोग

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी। शनिवार को मंडल रेल




प्रबंधक वाराणसी आशीष जैन के निर्देशानुसार तथा वरिष्ठ मंडल यांत्रिक इंजीनियर (ईएनएचएम) सह जिला आयुक्त, भारत स्काउट्स एवं गाइड्स, वाराणसी श्री अनुभव पाठक के नेतृत्व में पूर्वोत्तर रेलवे भारत स्काउट्स एवं गाइड्स, जिला संघ वाराणसी की शाखा सुभाष ग्रुप द्वारा 14 नवम्बर, 2026 को छठ पर्व के अवसर पर मऊ स्टेशन पर विशेष सेवा कार्य किया गया। इस दौरान ग्रुप लीडर एवं मुख्य टिकट निरीक्षक/मऊ राकेश कुमार तथा सहायक ग्रुप लीडर विनोद कुमार कुशवाहा के नेतृत्व में स्काउट सदस्यों ने स्टेशन पर यात्रियों को आवश्यक सहायता प्रदान करने के साथ ही भीड़ नियंत्रण में सक्रिय सहयोग किया। यात्रियों की स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए स्टेशन पर मेडिकल बूथ भी स्थापित किया गया। मेडिकल बूथ पर चिकित्सा विभाग के डॉ. सुमित राय अपनी टीम के साथ उपस्थित रहे तथा यात्रियों को आवश्यक चिकित्सकीय सहायता उपलब्ध कराई।

इस अवसर पर मंडल वाणिज्य निरीक्षक मऊ सुरजीत सिंह राठौर ने छठ पर्व के दौरान यात्रियों की सुविधा एवं सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित करने के लिए स्काउट्स एवं गाइड्स के सदस्यों द्वारा किए गए सेवा कार्य की सराहना की। इस आशय की जानकारी जनसंपर्क अधिकारी महेश गुप्ता ने मीडिया को दी।

## हरौला में आयोजित हुआ 'एनसीएफ आपके द्वार' कार्यक्रम, नागरिकों के साथ हुई क्षेत्र की प्रमुख समस्याओं पर चर्चा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नौएडा। शनिवार को सिटीजन



फोरम (एनसीएफ) की ओर से आज हरौला ग्राम, सेक्टर-9, नौएडा में 'एनसीएफ आपके द्वार' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में हरौला ग्राम एवं आसपास के क्षेत्र के सम्मानित नागरिकों और गणमान्य जनों ने सहभागिता की तथा नौएडा एवं ग्रामीण क्षेत्रों से जुड़ी विभिन्न जनसमस्याओं एवं महत्वपूर्ण विषयों पर विचार-विमर्श हुआ। कार्यक्रम के दौरान नागरिकों ने क्षेत्र की सड़क, जलनिकासी, सफाई, सुरक्षा, मूलभूत सुविधाओं, विकास कार्यों तथा गांवों से जुड़े नागरिक हित के मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की। उपस्थित नागरिकों ने अपनी समस्याओं को एनसीएफ के समक्ष रखा और उनके समाधान के लिए संबंधित विभागों एवं प्रशासन के स्तर पर प्रभावी पहल की आवश्यकता पर जोर दिया। एनसीएफ की कार्यकारी अध्यक्षा शालिनी सिंह ने नागरिकों की समस्याओं को गंभीरता से सुना और आश्वस्त किया कि नागरिकों द्वारा उठाए गए विषयों को संबंधित अधिकारियों के समक्ष उचित स्तर पर रखा जाएगा तथा उनके समाधान के लिए आवश्यक प्रयास किए जाएंगे।

इस अवसर पर एनसीएफ के वरिष्ठ उपाध्यक्ष हरिदत्त शर्मा, कोषाध्यक्ष प्रदीप यादव, इंद्रजीत प्रधान, शिव कुमार शर्मा, ब्रह्मदत्त शर्मा, सुनील शर्मा, निशांत एवं मोहित सहित क्षेत्र के सम्मानित जन उपस्थित रहे।

नौएडा सिटीजन फोरम का उद्देश्य 'एनसीएफ आपके द्वार' अभियान के माध्यम से नौएडा के विभिन्न सेक्टरों एवं ग्रामीण क्षेत्रों में नागरिकों के बीच पहुंचकर उनकी समस्याओं को जानने और उनके समाधान के लिए निरंतर संवाद एवं प्रयास करना है।

## डॉ. सैयद नाज़िम अहमद के क्लीनिक में लगा स्वास्थ्य जांच शिविर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)



संगम नगरी प्रयागराज में विश्व मधुमेह दिवस पर निशुल्क जांच



और स्वास्थ्य परामर्श शिविर आयोजन हुआ। डॉ. सैयद नाज़िम अहमद के नेतृत्व में लगे इस शिविर में 600 से अधिक लोगों ने जांच कराई। यह शिविर पूरामनोहर दास,करेली स्थित डॉ.अहमद के क्लिनिक पर लगाया गया। यहां ब्लड शुगर, HbA1c, ब्लड प्रेशर, किडनी फंक्शन, लिपिड प्रोफाइल, ईसीजी, Liver FibroScan, थायरॉइड, Vitamin D3, BMD, LFT और आंखों की जांच मुफ्त की गई। डॉ. नाज़िम ने मधुमेह के कारण, लक्षण, रोकथाम और नियंत्रण की जानकारी दी। उन्होंने मोबाइल कब इस्तेमाल करने की लोगों से अपील की और साथ ही भरपूर नींद समय से सोने के लिए भी लोगों को सलाह दी जिससे मधुमेह का



खतरा कम होता है संतुलित आहार, व्यायाम और नियमित जांच पर जोर दिया। शिविर में रोटरी क्लब इलाहाबाद अकादमिया के अध्यक्ष सईद अशरफ, सदस्य डॉक्टर फिरोज उद्दीन,असिस्टेंट गवर्नर अनूप श्रीवास्तव, डॉक्टर मिस्बाह मौजूद रहे। वही आरिफ सिद्दीकी ने भी स्वास्थ्य शिविर में विशेष योगदान देते हुए जिम्मेदारी निभाई।

## विधायक शहर उत्तरी हर्षवर्धन बाजपेई ने सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग के द्वारा लगायी गयी 03 दिवसीय प्रदर्शनी का फीता काटकर किया शुभारम्भ

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। शविवार को माननीय



विधायक शहर उत्तरी श्री हर्षवर्धन बाजपेई जी के द्वारा शनिवार को शंकर विमान मंडपम



(श्री बड़े हनुमान जी मंदिर के पास) छठ पर्व के अवसर पर सरकार द्वारा किए गए विकास कार्यों, जन कल्याणकारी योजनाओं, नीतियों व उपलब्धियों पर आधारित सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग के द्वारा लगायी गयी 03 दिवसीय प्रदर्शनी का फीता काटकर शुभारम्भ किया गया। माननीय विधायक श्री हर्षवर्धन बाजपेयी ने प्रदर्शनी में लगी विभिन्न चित्र दीर्घाओं का बारीकी से अवलोकन किया। प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए माननीय विधायक जी ने प्रदर्शनी की सराहना की तथा प्रदर्शनी को आमजन के लिए उपयोगी बताया। उन्होंने कहा की अधिक से अधिक लोग यहां आकर प्रदर्शनी का अवलोकन करे और योजनाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करते हुए योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठायें। उन्होंने कहा कि डबल इंजन की सरकार में तेजी के साथ विकास के कार्य हो रहे है। योजनाओं के लाभ से मातृशक्ति स्वावलंबी बन रही है। माननीय विधायक जी ने छठ पर्व के महत्व के बारे में विस्तार से बताया। इस अवसर पर अन्य माननीय जनप्रतिनिधिगण के अलावा काफी संख्या में लोग उपस्थित रहे।

## छठ पूजा को लेकर श्रद्धालुओं के लिए सुरक्षित यातायात के हेतु लिया जायजा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। शनिवार को संगम



तालाबों का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान घाटों पर सुरक्षा व्यवस्था, यातायात प्रबंधन एवं भीड़ नियंत्रण का जायजा लिया गया। श्रद्धालुओं की सुविधा एवं सुरक्षित आवागमन हेतु आवश्यक व्यवस्थाओं का अवलोकन किया गया। संबंधित थाना प्रभारियों एवं पुलिसकर्मियों को सतर्कता के साथ ड्यूटी करने के निर्देश दिए गए। घाटों पर पर्याप्त पुलिस बल की तैनाती एवं निरंतर भ्रमणशील रहकर निगरानी रखने हेतु निर्देशित किया गया। साथ ही किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए पुलिस बल को पूर्णतः मुस्तैद रहने के निर्देश दिए गए। छठ पूजा पर्व को सकुशल, शांतिपूर्ण एवं सुरक्षित वातावरण में सम्पन्न कराने हेतु गंगानगर जोन पुलिस पूर्णतः प्रतिबद्ध है।

नगरी प्रयागराज पुलिस गंगानगर जोन की टीम के द्वारा छठ पूजा को लेकर श्रद्धालुओं के लिए सुरक्षित यातायात के लिए। प्रयागराज जोन गंगानगर पुलिस टीम द्वारा छठ पूजा पर्व के दृष्टिगत श्रद्धालुओं की सुरक्षा व्यवस्था एवं सुरक्षित आवागमन हेतु गंगानगर जोन के विभिन्न थाना क्षेत्रांतर्गत स्थित घाटों/तालाबों का किया गया निरीक्षण। श्रीमान पुलिस आयुक्त, अतिरिक्त पुलिस आयुक्त महोदय के निर्देशन में व पुलिस उपायुक्त गंगानगर के पर्यवेक्षण में आज दिनांक-14.11.2026 को छठ पूजा पर्व के दृष्टिगत गंगानगर जोन के समस्त सहायक पुलिस आयुक्त द्वारा पुलिस बल के साथ गंगानगर जोन के विभिन्न थाना क्षेत्रान्तर्गत स्थित घाटों एवं

## बच्चों के लिए लगाया गया निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। संगम नगरी प्रयागराज के गौस मेडिकेयर सेंटर में बाल दिवस पर 1 से 4 साल बच्चों के लिए निशुल्क जांच शिविर लगाया गया। यह शिविर गौस मेडिकेयर सेंटर के डायरेक्टर डॉक्टर फिरोज और डॉक्टर शाजिया के द्वारा लगाया गया। वही डॉक्टर सैफ द्वारा शिविर में करीब 200 बच्चों के जांच कर उनके परिजनों को सलाह दी गई।

जांच के बाद सभी बच्चों को निशुल्क दवाई दी गए। बता दे डॉक्टर फिरोज डॉक्टर शाजिया के द्वारा गरीब परिवारों के लिए अक्सर गौस मेडिकेयर सेंटर फ्री ओपीडी और कैम्प लगाया जाता है।

## छठ पर्व को लेकर एसीपी करछना कुंज लता एवं नैनी कोतवाली प्रभारी अविनाश कुमार सिंह ने अरैल घाट का किया निरीक्षण,सुरक्षा व्यवस्था का लिया जायजा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। नैनी लोक आस्था



और सूर्य उपासना का चार दिवसीय महापर्व छठ शुरू होने जा रहा है। पर्व को लेकर प्रशासन ने तैयारियां तेज कर दी हैं। इसी क्रम में एसीपी करछना कुंज लता एवं नैनी कोतवाली प्रभारी अविनाश कुमार सिंह ने अरैल घाट का निरीक्षण किया। इस दौरान अधिकारियों ने पूरे घाट परिसर का पैदल भ्रमण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने छठ पर्व पर श्रद्धालुओं की संभावित भीड़ को देखते हुए संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। साथ ही घाट पर सुरक्षा एवं अन्य व्यवस्थाओं को दुरुस्त रखने के निर्देश दिए, ताकि व्रतियों और श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की असुविधा न हो और पर्व शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हो सके।

## सोनभद्र बबूरी तालाब में तीन मगरमच्छ दिखे,छठ के अंतिम दिन अर्घ्य देने पहुंचते हैं श्रद्धालु,वन विभाग और पुलिस को दी सूचना

सोनभद्र। चुर्क के पास बबूरी तालाब में रविवार सुबह तीन मगरमच्छ दिखे। छठ के अंतिम दिन उगते सूर्य को अर्घ्य देने के लिए बड़ी संख्या में व्रती और श्रद्धालु इसी तालाब पर पहुंचते हैं। परंपरा के अनुसार, व्रती तालाब के पानी में खड़े होकर सूर्य को अर्घ्य देते हैं। मगरमच्छों की मौजूदगी के कारण लोग किसी अनहोनी की आशंका जता रहे हैं। स्थानीय लोगों ने वन विभाग और चुर्क पुलिस चौकी को इसकी सूचना दी है। उन्होंने प्रशासन और वन विभाग से मगरमच्छों को सुरक्षित बाहर निकालने और श्रद्धालुओं की सुरक्षा के लिए कदम उठाने की मांग की है।



मगरमच्छ दिखाई दिए। छठ पर्व के अंतिम दिन तालाब में मगरमच्छ दिखने के बाद व्रतियों और श्रद्धालुओं की सुरक्षा को लेकर चिंता जताई गई। स्थानीय लोगों के मुताबिक, तालाब में छोटे-बड़े आकार के तीन

## कांग्रेस ने पुराने चेहरें पर जताया भरोसा,रामराज सिंह गोंड चौथी बार जिलाध्यक्ष, हाजी फरीद अहमद दूसरी बार शहर अध्यक्ष बने

सोनभद्र। कांग्रेस ने 2027 के विधानसभा चुनाव की तैयारियां शुरू कर दी हैं। पार्टी ने रामराज सिंह गोंड को चौथी बार जिला कांग्रेस कमेटी का अध्यक्ष बनाया है। वहीं, हाजी फरीद अहमद को दूसरी बार शहर अध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी गई है। पार्टी ने 13 नवंबर को दोनों नियुक्तियों की घोषणा की। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी (एआईसीसी) और उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी ने संगठन की समीक्षा के बाद यह फैसला लिया। पार्टी नेतृत्व ने जिला और शहर अध्यक्षों को पद पर बनाए रखते हुए आगामी विधानसभा चुनाव की तैयारियों में जुटने के निर्देश दिए हैं। रामराज सिंह गोंड को पहली बार अक्टूबर 2019 में उभ्भा कांड के बाद प्रियंका गांधी के सोनभद्र दौरे के बाद जिलाध्यक्ष बनाया गया था। 2022 के विधानसभा चुनाव में कांग्रेस ने उन्हें ओबरा सीट से प्रत्याशी बनाया था। चुनाव के दौरान हाजी फरीद अहमद को कार्यवाहक जिलाध्यक्ष की जिम्मेदारी दी गई थी। चुनाव के बाद रामराज सिंह गोंड फिर जिलाध्यक्ष बने। 2024 के लोकसभा चुनाव के बाद 2025 में रामराज सिंह गोंड को तीसरी बार जिलाध्यक्ष बनाया गया। अब संगठन की समीक्षा के बाद उन्हें चौथी बार यह जिम्मेदारी सौंपी गई है। वहीं, हाजी फरीद अहमद को भी दूसरी बार शहर अध्यक्ष बनाया गया है। रामराज सिंह गोंड ने नियुक्ति पर पार्टी के राष्ट्रीय और प्रदेश नेतृत्व का आभार जताया। उन्होंने कहा कि वे नेतृत्व के भरोसे पर खरा उतरने का प्रयास करेंगे। संगठन को मजबूत करना और कार्यकर्ताओं के साथ मिलकर आगामी विधानसभा चुनाव की तैयारी करना उनकी प्राथमिकता होगी।





## छठ महापर्व हमारी सांस्कृतिक आत्मा, प्रकृति के प्रति कृतज्ञता और सामाजिक एकता का अनुपम उत्सव-केशव प्रसाद मौर्य

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। उत्तर प्रदेश के उप मुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य ने सूर्योपासना एवं लोक आस्था के महापर्व छठ पर समस्त देश एवं प्रदेशवासियों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने कामना की है कि छठी मइया की कृपा और भगवान सूर्य के आशीर्वाद से सभी के जीवन में सुख, शांति, समृद्धि, खुशहाली एवं उत्तम स्वास्थ्य का संचार हो। उप मुख्यमंत्री ने अपने शुभकामना संदेश में कहा कि छठ महापर्व केवल पूजा-अर्चना का पर्व नहीं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक आत्मा, गौरवशाली परम्पराओं और प्रकृति के प्रति कृतज्ञता का उत्सव है। यह आत्मानुशासन, पवित्रता, श्रद्धा और समर्पण का ऐसा अनुपम पर्व है, जिसमें व्रती शुद्ध अंतःकरण एवं निर्मल मन से अस्ताचलगामी और उदयीमान भगवान सूर्य को अर्घ्य अर्पित कर लोकमंगल की कामना करते हैं। केशव मौर्य ने कहा कि सूर्योपासना का यह महापर्व हमें जीवन में प्रकाश, ऊर्जा, सकारात्मकता और संतुलन का संदेश देता है। छठ पर्व प्रकृति और मानव जीवन के गहरे संबंधों को दर्शाने के साथ ही सामाजिक समरसता एवं एकता का भी सशक्त संदेश देता है। छठ के अवसर पर घाटों पर समाज के सभी वर्गों के लोग एक साथ श्रद्धा और आस्था के साथ खड़े होते हैं। यह दृश्य हमारी सामाजिक एकता, सद्भाव और सांस्कृतिक समृद्धि का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण है। उन्होंने कहा कि छठ महापर्व की गौरवशाली परम्परा पूर्वी भारत और उत्तर प्रदेश से निकलकर आज देश के कोने-कोने तक पहुंच चुकी है। विदेशों में रहने वाले प्रवासी भारतीय भी इसे पूरी श्रद्धा और भक्तिभाव से मनाते हैं। यह हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और लोक परम्पराओं की व्यापक स्वीकार्यता का प्रतीक है। हम सभी अपनी गौरवशाली संस्कृति और सभ्यता के उत्तराधिकारी हैं तथा अपनी परम्पराओं को पूरी श्रद्धा, गरिमा और उत्साह के साथ आगे बढ़ाने का दायित्व निभाएं। उप मुख्यमंत्री ने कामना की कि छठी मइया की कृपा से सभी व्रती महिलाएं एवं पुरुष अपने संकल्प में सफल हों तथा प्रदेश और देश निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर रहे। छठ महापर्व की महान परम्परा पीढ़ी-दर-पीढ़ी इसी श्रद्धा और आस्था के साथ निरंतर आगे बढ़ती रहे।

उन्होंने भगवान भास्कर से उत्तर प्रदेश की सुख-समृद्धि, शांति और सर्वांगीण विकास की प्रार्थना की। उपमुख्यमंत्री ने लोक आस्था के महापर्व छठ पूजा के दृष्टिगत गांवों में बने अमृत सरोवरो पर साफ-सफाई की विशेष व्यवस्था करने के निर्देश सभी सम्बंधित अधिकारियों को दिए हैं। उन्होंने छठ पूजा स्थलों व नदियों के घाटों आदि पर विशेष रूप से स्वच्छता के निर्देश दिए हैं।



## दो लापता मासूम बच्चों को पुलिस ने सुरक्षित बचाया,बाल कल्याण समिति ने दोनों को शिशु गृह में भेजा

सोनभद्र। रॉबर्ट्सगंज कोतवाली क्षेत्र के हिंदुआरी चौकी इलाके में शनिवार रात घर से भटककर निकले दो मासूम बच्चों को चाइल्ड हेल्पलाइन और पुलिस की संयुक्त टीम ने सुरक्षित बचा लिया। दोनों बच्चे रात के अंधेरे में अकेले घूम रहे थे। टीम ने उन्हें संरक्षण में लेकर थाने पहुंचाया। कम उम्र होने के कारण बच्चे अपने घर और माता-पिता के बारे में कोई जानकारी नहीं दे पा रहे हैं। जानकारी के अनुसार, 14 नवंबर की रात करीब 8 बजे स्थानीय लोगों ने दो छोटे बच्चों को घर से भटककर अकेले घूमते देखा। बच्चों को असुरक्षित स्थिति में देखकर लोगों ने चाइल्ड हेल्पलाइन 1098 के परियोजना समन्वयक मुकेश कुमार सिंह को सूचना दी। सूचना मिलते ही चाइल्ड हेल्पलाइन की टीम सक्रिय हो गई। परियोजना समन्वयक मुकेश कुमार सिंह, काउंसलर अमन सोनकर और रॉबर्ट्सगंज पुलिस की संयुक्त टीम मौके पर पहुंची। टीम ने दोनों बच्चों को अपने संरक्षण में लिया और सुरक्षित थाने पहुंचाया। रेस्क्यू किए गए बच्चों में करीब पांच साल का एक बालक और तीन साल की एक बालिका शामिल है। कम उम्र होने के कारण दोनों अपने घर का पता और परिजनों के बारे में कुछ नहीं बता पा रहे हैं। पुलिस ने जरूरी कानूनी प्रक्रिया पूरी करने के बाद दोनों बच्चों को बाल कल्याण समिति (सीडब्ल्यूसी) के सामने पेश किया। समिति के आदेश पर दोनों को सुरक्षित देखभाल के लिए शिशु गृह में रखा गया है। परिजनों की तलाश में जुटी टीमः-चाइल्ड हेल्पलाइन के परियोजना समन्वयक मुकेश कुमार सिंह ने लोगों से अपील की है कि यदि किसी को दोनों बच्चों के परिजनों या उनके घर के बारे में जानकारी मिले तो मोबाइल नंबर 9450717818 या टोल फ्री नंबर 1098 पर सूचना दें। उन्होंने कहा कि किसी बच्चे को अकेला, रोता हुआ, लावारिस या असुरक्षित स्थिति में देखने पर तत्काल हेल्पलाइन को सूचना दें। सूचना देने वाले की पहचान गोपनीय रखी जाएगी।



## सोनभद्र में घर से कुछ दूरी पर चार दिन से लापता बच्चे का शव मिला

सोनभद्र।चोपन थाना क्षेत्र में चार दिन से लापता तीन साल के बच्चे का शव रविवार को मिला। शव गुर्मा नगर पंचायत की आदिवासी बस्ती से कुछ दूरी पर गहरे पानी में मिला। बच्चा बुधवार रात घर में सोते समय गायब हुआ था। यह मामला राबर्ट्सगंज ब्लॉक के गुर्मा नगर पंचायत के वार्ड नंबर 9 का है। बच्चे के लापता होने के बाद आसपास के इलाकों में उसकी तलाश की गई। बच्चे की मां मंजू देवी, राम सिंह की पत्नी, ने घटना की सूचना गुरमा पुलिस चौकी को दी थी। उन्होंने पुलिस से कार्रवाई करने की मांग की थी। स्थानीय लोगों ने आशंका जताई कि बच्चे की हत्या कर शव छिपाया गया। पुलिस ने इस आशंका की पुष्टि नहीं की है। घटनास्थल पर चोपन थानाध्यक्ष गोपाल गुप्ता, गुरमा पुलिस चौकी प्रभारी प्रकाश, पुलिसकर्मी और फॉरेंसिक टीम मौजूद हैं।

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

# स्पोर्ट्स




## दिवाली के बाद से उदास हूं-इंस्टा पर लोगों के सेलिब्रेशन फोटोज देख दुख होता है, सबकी दिवाली रंगीन, मेरी कितनी फीकी

नयी दिल्ली। सवाल- मैं 29 साल की हूं और अपने पति के साथ एक छोटे से किराए के फ्लैट में रहती हूं। हम अपनी आमदनी




के हिसाब से अच्छी जिंदगी जी रहे हैं और छोटी-छोटी खुशियों में संतुष्ट भी रहते हैं। लेकिन दिवाली के बाद से सोशल मीडिया पर दोस्तों और रिश्तेदारों की तस्वीरें देखकर अजीब सा महसूस हो रहा है। किसी ने नया घर खरीदा है, कोई महंगे गिफ्ट दे रहा है, तो किसी के घर की सजावट देखकर लगता है कि हमारी दिवाली कितनी फीकी थी। फिर मन में ये सवाल भी उठता है कि क्या हम जिंदगी में पीछे रह गए हैं? मैं अपनी दिवाली की तस्वीरें पोस्ट करने से पहले भी सोचती हूं कि लोग क्या कहेंगे। मैं जानती हूं कि हर किसी की परिस्थितियां अलग होती हैं, फिर भी यह तुलना मन को परेशान करती है। ऐसा क्यों होता है और इस भावना से कैसे बाहर निकलूं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल पूछने के लिए शुक्रिया। आपकी जिंदगी अच्छी और खुशहाल है। आप अपनी परिस्थितियों से खुश, संतुष्ट भी हैं। लेकिन जब आप सोशल मीडिया पर किसी का महंगा तोहफा, नया घर या फेस्टिवल की सजावट देखती हैं तो मन में एक सवाल उठने लगता है- 'क्या हमारा त्योहार भी इतना चमक-दमक भरा और भव्य है? क्या हमारा घर, हमारी खुशियां और हमारा जश्न भी दूसरों जितना खास है?' धीरे-धीरे आपका ध्यान अपनी खुशियों से हटकर इस बात पर जाने लगता है कि दूसरे लोग आपकी जिंदगी को किस नजर से देखते हैं। आप त्योहार का आनंद लेने के बजाय दूसरों की जिंदगी से अपनी जिंदगी का मुकाबला करने लगती हैं। हालांकि ऐसा महसूस करना असामान्य नहीं है। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं है कि हम किसी मानसिक बीमारी से जूझ रहे हैं या अपनी जिंदगी में मिली खुशियों की कद्र नहीं करते। कई शोध बताते हैं कि सोशल मीडिया पर खुद से ज्यादा सफल या खुशहाल दिखने वाले लोगों की तस्वीरें देखने से कुछ समय के लिए व्यक्ति का आत्मविश्वास कम हो सकता है। तुलना करने के साइकोलॉजिकल इफेक्टः- खुशी कम महसूस होना। आत्मविश्वास कम होना। मन में ईर्ष्या भाव आना। निराशा महसूस होना। दिखावे की कोशिश करना। दिखावे पर खर्च करना। अपने साथ खुश न रह पाना। हम तुलना क्यों करते हैं? यह जानते हुए भी कि सबकी परिस्थितियां अलग हैं, हम दूसरों से तुलना क्यों करते हैं? अपने दिमाग में फैक्ट जानते-समझते हुए भी भावनाओं के स्तर पर दूसरों से अपनी तुलना करने लगते हैं। इसकी एक वजह मन में बैठी कुछ धारणाएं हो सकती हैं, जैसेकि- इस उम्र तक तो अपना घर हो ही जाना चाहिए। लोगों के बीच हमारी इज्जत तभी होगी, जब हमारे पास अच्छी चीजें होंगी। हमारी दिवाली भी दूसरों जितनी शानदार दिखनी चाहिए। दिवाली जैसे त्योहारों पर ये भावनाएं और बढ़ सकती हैं। इसकी एक वजह यह भी है कि हमारे समाज में दिवाली को सुख-समृद्धि, नए सामान की खरीदारी, उपहार और खुशहाली से जोड़कर देखा जाता है। ऐसे में तुलना का एक सिलसिला शुरू हो सकता है। किसी का नया घर देखकर लगता है कि हम जिंदगी में पीछे रह गए। यह सोचकर मन में बेचैनी और निराशा पैदा होती है। फिर हम बार-बार सोशल मीडिया देखते हैं या दूसरों जैसा दिखने के लिए ज्यादा खर्च करने का दबाव महसूस करते हैं। नतीजा यह होता है कि अपने त्योहार का आनंद भी कम होने लगता है। दूसरों से तुलना का मनोविज्ञानः- हमारा घर अच्छा नहीं है। हमारे पास दूसरों से कम है। हम जिंदगी में पीछे रह गए। लोग हमें गरीब समझते हैं। लोग हमें लूजर समझते हैं। लोग हमें कमतर आंकेंगे। हम जिंदगी में खुश नहीं हैं। हमें भी दूसरों जैसा दिखना चाहिए। लोग हमसे इंप्रेस नहीं होते। सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट- हमारा बहुत सारा व्यवहार इस बात से तय होता है कि खुद को लेकर हमारा वैल्यू सिस्टम क्या है। हम खुद को कितना स्वीकार और वैलिडेट करते हैं और कितना दूसरों की स्वीकृति पर निर्भर रहते हैं। इसे समझने के लिए मैं यहां एक सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट दे रहा हूं। इस टेस्ट के दो हिस्से हैं। दोनों हिस्सों में 4-4 सवाल हैं। हर सवाल को आपको 0 से 3 के




स्केल पर रेट करना है। 0 का मतलब है- कभी नहीं और 3 का मतलब है- लगभग हमेशा। टेस्ट स्कोर का इंटरप्रिटेशन भी ग्राफिक के बाद दिया गया है। टेस्ट के सवाल- दूसरों के अप्रूवल की इच्छाः- दूसरों की सोशल मीडिया पोस्ट देखकर मुझे अपना घर कम अच्छा लगता है। मैं किसी फेस्टिवल या इवेंट की सफलता इस बात से आंकती हूं कि वह दूसरों को कितना शानदार लगा। मेरी खुशी इस बात पर निर्भर है कि मेरी फोटो को कितने लाइक्स, कमेंट्स मिले। मैं दूसरों से कम नहीं दिखना चाहती, इसलिए बजट से ज्यादा खर्च कर देती हूं। पर्सनल एजेंसी और वैलिडेशन-फेस्टिवल या इवेंट, मैं अपनी पसंद, वैल्यूज और बजट के हिसाब से ही मनाती हूँ। मैं अपनी मंजिल तक पहुंचने के लिए रास्ता ढूंढ ही लेती हूं। मैं अपनी प्रगति को स्वीकारती हूं, दूसरों की तारीफ का इंतजार नहीं करती। कोई इच्छा या लक्ष्य पूरा न हो पाए तो भी मैं अपना सम्मान करती हूं। स्कोर इंटरप्रिटेशन-ऊपर ग्राफिक में पूछे गए सामान्य सवाल हैं। यह कोई साइकोलॉजिकल टेस्ट या मानसिक बीमारी पहचानने वाला ऑथराइज्ड टेस्ट नहीं है। हालांकि यह टेस्ट आपको अपने बारे में समझने में मदद कर सकता है। टेस्ट में सवाल दो हिस्सों में पूछे गए हैं। आप अपने जवाबों को भी दो हिस्सों में देखें। पहले चार सवाल ये बताते हैं कि दूसरों की राय और सोशल मीडिया का आप पर कितना असर पड़ता है। आखिरी चार सवाल यह समझने में मदद करते हैं कि आप अपने फैसलों और खुद की अहमियत को कितना स्वीकार करते हैं। अगर पहले हिस्से में आपका स्कोर ज्यादा है तो आपको खुद पर काम करने की जरूरत है। जिस सवाल में स्कोर सबसे ज्यादा हो, शुरुआत उसी से करिए। एक हफ्ते बाद फिर से अपना आकलन करिए। चार हफ्तों का सेल्फ हेल्प प्लान-बदलें अपने सोचने और प्रतिक्रिया देने का तरीका-दूसरों से तुलना करने की आदत को समझने और बदलने में कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (सीबीटी) मददगार हो सकती है। इसमें व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहार के बीच संबंध समझना सीखता है। वह अपने नकारात्मक विचारों को परखता है और उन्हें बदलने की कोशिश करता है। रॉयल कॉलेज ऑफ साइकिएट्रिस्ट्स के अनुसार, सीबीटी में व्यक्ति अपनी सोच को समझने, गलत धारणाओं को चुनौती देने और व्यवहार में बदलाव लाने का अभ्यास करता है। सीबीटी के ही कुछ सिद्धांतों के आधार पर चार हफ्ते का यह अभ्यास किया जा सकता है। पहला हफ्ताः-पहचानें कि तुलना कब और क्यों होती है-सबसे पहले यह समझने की कोशिश करें कि सोशल मीडिया पर क्या देखने के बाद आपके मन में तुलना का भाव आता है। हर दिन एक छोटी डायरी में ये चार बातें लिखें- मैंने क्या देखा? उसे देखकर मेरे मन में क्या विचार आया? मुझे कैसा महसूस हुआ? (0 से 10 के बीच अंक दें।)

मैंने उसके बाद क्या किया? उदाहरण के लिए- क्या देखाः किसी की खूबसूरत रंगोली की तस्वीर देखी। क्या विचार आयाः लगा कि हमारी सजावट अच्छी नहीं है। क्या फील हुआः मन उदास हो गया (7/10)। क्या कियाः घर की सजावट में कमियां निकालने लगी। इस हफ्ते सोशल मीडिया देखने का समय भी तय करें। मसलन, दिन में दो बार ही सोशल मीडिया देखें। परिवार के साथ समय बिताते हुए फोन दूर रखें। अपने पति से भी इस बारे में बात करें। दूसरा हफ्ताः-अपने विचारों पर सवाल करें- जब भी मन में यह विचार आए कि हम दूसरों से पीछे हैं, तो तुरंत उस पर भरोसा न करें। खुद से कुछ सवाल पूछें। आखिर मैं किससे पीछे हूं? यह तय करने का पैमाना किसने बनाया है? क्या किसी के पास बड़ा घर न होने का मतलब है कि वह कम सफल या कम खुशहाल है? क्या मैं अपनी जिंदगी की अच्छी बातों को नजरअंदाज कर रही हूं? अगर मेरा कोई दोस्त ऐसी परिस्थितियों में होता, तो क्या मैं उसके बारे में भी ऐसा ही सोचती?इसके बाद अपने विचार को दूसरे नजरिए से देखने की कोशिश करें। जैसेकिः-हम अपनी आमदनी और जरूरतों के हिसाब से जिंदगी जी रहे हैं। हम अपना भविष्य बेहतर बनाने की कोशिश कर रहे हैं। हमें अपना घर चाहिए, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि हम अभी की जिंदगी का आनंद नहीं ले सकते। हमारे पास अपने हिस्से की सुंदरता और खुशी हमेशा होती है, लेकिन हम उसे देख नहीं रहे होते। सच कहूं तो आपकी खुशियां कम नहीं हुई हैं। दूसरों से तुलना करने के कारण उन खुशियों को देखने का नजरिया बदल गया है। तीसरा हफ्ताः-हर काम अपनी पसंद और जरूरतों के हिसाब से-किसी भी त्योहार या खास मौके से पहले अपने पति के साथ मिलकर ये तय करें कि आप दोनों के लिए इस मौके की सबसे खास बातें क्या हैं। हो सकता है कि आपके लिए परिवार के साथ समय बिताना सबसे जरूरी हो। किसी के लिए पूजा-पाठ, मेहमानों की आवभगत, घर की सजावट या कुछ नया बनाना खुशी की वजह हो सकता है। इसलिए आप अपनी पसंद और महत्व की तीन चीजें चुनें। इसके लिए अपना बजट तय करें। उन चीजों को प्राथमिकता दें, जो वास्तव में आपको खुशी देती हैं। हर शाम अपनी डायरी में ये तीन बातें लिखें। आज मैंने कौन-सा अच्छा काम किया? आज मैंने अपने किस अच्छे गुण का इस्तेमाल किया? आज का कौन-सा पल मुझे सबसे ज्यादा अच्छा लगा? इस तरह आप अपनी छोटी-छोटी उपलब्धियों को पहचानना सीखें। हर बार दूसरों की तारीफ या सराहना का इंतजार न करें। कुछ भी खरीदने से पहले खुद से एक सवाल जरूर पूछें- 'अगर यह चीज किसी को दिखानी न होती, तब भी क्या मैं इसे खरीदती?' तुलना की आदत कैसे बदलें? सोशल मीडिया कम यूज करें। अपनी उपलब्धियों को पहचानें। अपनी खुशियों को सेलिब्रेट करें। दिखावे के लिए खर्च न करें। किसी को इंप्रेस करने की कोशिश न करें। जरूरतों और इच्छाओं में अंतिम बातः-याद रखें, दिवाली की खूबसूरती इस बात से तय नहीं होती कि आपका घर कितना बड़ा है, सजावट कितनी महंगी है या आपकी तस्वीर पर कितने लाइक आए हैं। त्योहार की असली खुशी उन पलों में है, जिन्हें आप अपने परिवार और अपनों के साथ जीते हैं।

## इन 10 फूड से पेट होगा खराब,पाचन चाहिए अच्छा तो अपनी ईटिंग हैबिट बदलें, थाली में ये 14 चीजें शामिल करें

नोएडा। आज पेट ठीक नहीं लग रहा।' 'कुछ भी खाता हूं तो गैस बन जाती है।' हमने अपने




आसपास के कई लोगों को अक्सर ऐसा कहते हुए सुना होगा। कई बार इसकी वजह बिगड़ती गट हेल्थ होती है। हमारी आंतों में खरबों बैक्टीरिया, वायरस और अन्य सूक्ष्मजीव रहते हैं, जिन्हें 'गट माइक्रोबायोम' कहते हैं।ये सूक्ष्मजीव भोजन को पचाने, पोषक तत्वों को शरीर तक पहुंचाने, इम्यून सिस्टम को मजबूत रखने और शरीर के कई जरूरी कामों में अहम भूमिका निभाते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, हमारी लगभग 70फीसदी इम्यूनिटी का संबंध आंतों से है। हमारी रोज की थाली का गट हेल्थ पर सबसे ज्यादा असर पड़ता है। हम जो कुछ भी खाते हैं, वह आंतों में रहने वाले इन सूक्ष्मजीवों को भी प्रभावित करता है। कुछ फूड्स अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं और गट माइक्रोबायोम को मजबूत बनाते हैं। वहीं कुछ फूड्स इनका संतुलन बिगाड़ सकते हैं। इससे पाचन संबंधी कई समस्याओं का रिस्क बढ़ जाता है। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में पेट के लिए 10 बेस्ट और वर्स्ट फूड की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- पेट को हेल्दी रखने के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करें? कौन-सी आदतें गट हेल्थ सिस्टम के सही तरीके से काम करने और आंतों में मौजूद गट माइक्रोबायोम के संतुलन से है। इसके संतुलन से- भोजन का पाचन बेहतर होता है।शरीर पोषक तत्वों को सही ढंग से अवशोषित कर पाता है। इम्यूनिटी मजबूत बनी रहती है। आंतों की सेहत का असर पूरे शरीर पर पड़ता है। हेल्दी आंतें इम्यूनिटी मजबूत करती हैं। पाचन और मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाती हैं। इसका असर मेंटल हेल्थ पर भी पड़ता है। यूं समझिए कि पेट अच्छा रहे तो इंसान खुश रहता है। सवाल- कैसे पता चलता है कि पेट की सेहत खराब हो रही है? जवाब- जब आंतों में अच्छे और बुरे बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ता है तो खाना पचाने और शरीर में पोषक तत्वों को पहुंचाने की प्रक्रिया प्रभावित होती है। इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। खराब गट के शुरुआती संकेतः- नींद खराब होना, गैस, ब्लोटिंग, एसिडिटी, कब्ज, पेट दर्द, बार-बार लगातार बीमार पड़ना थकान बार-बार दस्त। सवाल- लंबे समय तक लगातार पेट खराब रहे तो इससे क्या नुकसान होता है? जवाब- लंबे समय तक पेट खराब रहने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते।




को खराब करती हैं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. हर्ष कपूर, गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट, मेट्रो इंस्टीट्यूट ऑफ गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी एंड हेपटोलॉजी, नोएडा जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- पेट की मेटाबॉलिज्म प्रभावित होना। वेट बहुत ज्यादा या कम होना। मेंटल हेल्थ पर बुरा असर।सवाल- पेट दुरुस्त रखने के लिए क्या करना चाहिए? जवाब- आंतों में मौजूद गुड बैक्टीरिया को वैराइटी पसंद होती है। इसलिए रोज अलग-अलग तरह के फल-सब्जियां, साबुत अनाज और फाइबर रिच फूड खाने चाहिए। छोटी-छोटी स्वस्थ आदतें लंबे समय में गट हेल्थ को मजबूत बनाती हैं। पेट दुरुस्त रखने के 10 नियमः- खाने में खूब फाइबर लें। फल-सब्जियों में वेराइटी रखें। दही, छाछ जैसे फर्मेंटेड फूड खाएं। पर्याप्त पानी पिएं। रेगुलर एक्सरसाइज करें। पर्याप्त और अच्छी नींद लें। स्ट्रेस को मैनेज करें। बिना जरूरत एंटीबायोटिक अल्ट्रा प्रोसेस्ड चीनी/शुगरी न लें। ड्रिंक्स से दूर रहें। सवाल- कौन-से फूड्स पेट में गुड बैक्टीरिया बढ़ाते हैं? जवाब- दही और छाछ जैसे फर्मेंटेड फूड्स अच्छे बैक्टीरिया बढ़ाने में मदद करते हैं, जबकि फल-सब्जियां, दालें और साबुत अनाज उन्हें पोषण देते हैं। इसलिए गट हेल्थ बेहतर रखने के लिए रोज अलग-अलग तरह की पौष्टिक चीजें खाना जरूरी है। गुड बैक्टीरिया बढ़ाने वाले फूडः- दही, छाछ, फर्मेंटेड फूड्स, केला, सेब, ओट्स, दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां, लहसुन, प्याज, अलसी के बीज चिया सीड्स साबुत अनाज मौसमी फल-सब्जियां। सवाल- कौन-से फूड्स गुड बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते हैं? जवाब- कुछ फूड्स गुड और बैड बैक्टीरिया का संतुलन बिगाड़ सकते हैं। खासकर ऐसे फूड्स, जिनमें रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट, एक्स्ट्रा शुगर, अनहेल्दी फैट और आर्टिफिशियल एडिटिव्स ज्यादा होते हैं। गुड बैक्टीरिया कम करने वाले फूडः- कोल्ड ड्रिंक्स शुगरी ड्रिंक्स मिठाइयां पैकेज्ड स्नैक्स चिप्स और नमकीन फास्ट फूड अल्ट्रा प्रोसेस्ड मैदे से बनी फूड्स चीजें प्रोसेस्ड मीट ज्यादा तला -भुना भोजन। सवाल- चीनी गुड बैक्टीरिया को कैसे नुकसान पहुंचाती है? जवाब- डाइट में चीनी की मात्रा ज्यादा होने से आंतों में मौजूद बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ने लगता है। इससे कुछ बैड बैक्टीरिया तेजी से बढ़ सकते हैं, जबकि गुड बैक्टीरिया की संख्या घट सकती है। समय के साथ यह बदलाव गट बैरियर को कमजोर करता है और शरीर में सूजन बढ़ा सकता है। यही वजह है कि लंबे समय तक ज्यादा चीनी खाने से गट हेल्थ खराब होती है। सवाल- क्या बार-बार एंटीबायोटिक लेने से पेट के गुड बैक्टीरिया खत्म हो सकते हैं? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- एंटीबायोटिक्स बैक्टीरिया को मारने के लिए बनाई जाती हैं। लेकिन वे हमेशा गुड और बैड बैक्टीरिया में फर्क नहीं कर पातीं। बार-बार या बिना जरूरत एंटीबायोटिक लेने पर गट में मौजूद गुड बैक्टीरिया की संख्या और वैराइटी दोनों कम हो सकती है। इसलिए एंटीबायोटिक्स हमेशा डॉक्टर की सलाह पर ही लेनी चाहिए। सवाल- क्या पेट के बैक्टीरिया हमारी भूख और क्रेविंग्स को कंट्रोल कर सकते हैं? जवाब- हां, गट माइक्रोबायोम भूख और फूड चॉइस को प्रभावित कर सकते हैं। इसे ऐसे समझिए- आंतों में मौजूद बैक्टीरिया ऐसे केमिकल और सिग्नल बनाते हैं, जो गट और ब्रेन के बीच कम्युनिकेशन में भूमिका निभाते हैं। ये सिग्नल सटाइटी (पेट भरने का एहसास), भूख और कुछ खास चीजें खाने की इच्छा को प्रभावित कर सकते हैं। हालांकि क्रेविंग्स सिर्फ गट बैक्टीरिया से तय नहीं होतीं। इसमें आदतें, नींद, हार्मोन और आसपास का माहौल भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सवाल- क्या स्ट्रेस भी गट हेल्थ को प्रभावित करता है? जवाब- हां, स्ट्रेस और गट हेल्थ का दो-तरफा रिलेशन है। इसे पॉइंटर्स से समझिए- हमारा ब्रेन और आंतें लगातार एक-दूसरे को सिग्नल भेजते हैं। इसे 'गट-ब्रेन एक्सिस' कहा जाता है। जब तनाव लंबे समय तक बना रहता है, तो शरीर में कोर्टिसोल जैसे स्ट्रेस हार्मोन बढ़ जाते हैं। ये हार्मोन आंतों के सामान्य कामकाज और वहां मौजूद सूक्ष्मजीवों के वातावरण को प्रभावित करते हैं। यही वजह है कि मानसिक तनाव का असर अक्सर पेट पर भी दिखाई देता है। सवाल- फूड के अलावा कौन-सी आदतें गट हेल्थ को खराब करती हैं? जवाब- हमारी रोजमर्रा की कई आदतें भी गट माइक्रोबायोम के संतुलन को प्रभावित करती हैं। खासकर- खराब नींद लगातार स्ट्रेस




फिजिकल इनएक्टिविटी यही वजह है कि अच्छी गट हेल्थ के लिए हेल्दी लाइफस्टाइल भी जरूरी है। सवाल- पेट को हेल्दी रखने के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करें? जवाब- आंतों में रहने वाले बैक्टीरिया एक नियमित दिनचर्या पसंद करते हैं। इसलिए खाने, सोने और एक्सरसाइज का समय जितना रेगुलर होगा, गट उतना बेहतर काम करेगा। ग्राफिक में देखिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करें- अच्छी गट हेल्थ के लिए क्या करें? रेगुलर एक्सरसाइज करें। मेडिटेशन या योग करें। भोजन खूब चबाकर खाएं। दिनभर पर्याप्त पानी पिएं। 30 सोने-जागने का समय फिक्स करें। देर रात भारी भोजन न करें। स्क्रीन टाइम कम करें।एंटीबायोटिक कम खाएं। रोज कुछ समय धूप में बिताएं। सिगरेट-शराब से दूर रहें। सवाल- कब गट से जुड़ी समस्या को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए? जवाब- गैस, कब्ज या पेट खराब होने जैसी समस्याएं कभी-कभी होना सामान्य है। लेकिन अगर ये शिकायतें लंबे समय तक बनी रहें या बार-बार लौटकर आएं, तो इन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इसके अलावा- स्टूल में ब्लड दिखाई दे।वजन तेजी से घटे। पेट में लगातार दर्द रहे। बार-बार उल्टी हो। निगलने में परेशानी हो। लगातार ब्लोटिंग या पेट फूलने की समस्या हो। डेली रूटी प्रभावित होने लगे। ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर को दिखाना जरूरी है।

## एआई पर बढ़ती प्रतिद्वंद्विता में एनवीडिया प्रकरण से नया मोड़

कॉर्पोरेट की चकाचौंध भरी दुनिया में विवाहेतर संबंध कोई असामान्य बात नहीं है। लेकिन कई बार ऐसे रिश्तों के गंभीर परिणाम भी हो सकते हैं- खासकर तब, जब आप जेन्सेन हुआंग हों! एनवीडिया वेक संस्थापक और सीईओ जेन्सेन हुआंग ने कर्मचारियों को भेजे एक ज्ञापन में स्वीकारा कि उन्होंने अपनी पत्नी से बेवफाई की है। जिन एलिस हुआंग (उपनाम से थोखा ना खाएं, उनका जेन्सेन हुआंग से कोई पारिवारिक संबंध नहीं है) से उनका नाम जोड़ा गया, वे सिंगापुर स्थित मेगास्पीड से जुड़ी हैं। इस कम्पनी का एनवीडिया के कारोबारी नेटवर्क से संबंध बताया जाता है। एपल के स्टीव जॉब्स और टेस्ला के इलॉन मस्क की ही तरह जेन्सेन हुआंग महज एक कॉर्पोरेट अधिकारी नहीं थे। वे एनवीडिया का चेहरा थे। कंपनी की ग्राफिक्स प्रोसेसिंग यूनिट्स (जीपीयू) उन लार्ज लैंग्वेज मॉडल्स और कम्प्यूटिंग प्रक्रियाओं को शक्ति प्रदान करती हैं, जो एआई क्रांति को परिभाषित कर रही हैं। यही वजह है कि एनवीडिया प्रकरण महज एक कॉर्पोरेट-कांड नहीं है। यह कम्पनी अमेरिका और चीन के बीच चल रही तकनीकी प्रतिस्पर्धा के केंद्र में है। उन्नत सेमीकंडक्टर तकनीक के निर्यात पर अमेरिका ने जो प्रतिबंध लगाए थे, उनके पीछे यही आशंका थी कि चीन को इस तकनीक तक निर्बाध पहुंच मिलने से उसकी सैन्य, खुफिया व तकनीकी क्षमताओं को गति मिल सकती है। खबरों के मुताबिक, एलिस हुआंग और उनके परिवार से जुड़े एक नेटवर्क ने 2023 से अब तक 7.5 अरब डॉलर मूल्य वेक एनवीडिया हार्डवेयर को चीनी ग्राहकों तक पहुंचाने में मदद की। इनमें लगभग 2.40 लाख चिप शामिल थीं, जिनमें एच100 और एच200 चिप भी थीं। इनकी आपूर्ति सिंगापुर, मलेशिया और थाईलैंड की कंपनियों के जरिए की गई। एफबीआई जांच कर रही है कि कहीं जेन्सेन हुआंग किसी विदेशी खुफिया अभियान का निशाना तो नहीं थे। लेकिन आरोपों और साबित हो चुके तथ्यों के बीच एक अहम फर्क है। सिंगापुर के अधिकारियों ने सर्वर की खेपों के संबंध में कथित तौर पर गलत घोषणाएं किए जाने के मामले में एलिस और मेगास्पीड की जांच की थी। उनका कहना था कि यह साबित करने के पर्याप्त सबूत नहीं मिले कि एलिस ने कोई अपराध किया था। अधिकारियों ने यह भी स्पष्ट किया कि उनकी जांच जासूसी से जुड़ी नहीं थी। चीन के किसी खुफिया अभियान की आशंका चिंता का विषय जरूर है, पर इसे आशंका के बजाय स्थापित तथ्य नहीं माना जा सकता। इस आरोपों को लेकर चिंता नहीं दर्शाती। यह इस खतरे को भी उजागर करती है कि किसी कंपनी का एक ही व्यक्ति पर जरूरत से ज्यादा निर्भर होना कितना जोखिम भरा हो सकता है। एनवीडिया के अनेक वरिष्ठ अधिकारी सीधे जेन्सेन हुआंग को रिपोर्ट करते थे। कंपनी में ऐसा कोई उत्तराधिकारी स्पष्ट रूप से सामने नहीं था, जो उनकी जगह लेने के लिए तैयार हो। लिहाजा उनके जाने से उस कंपनी की संस्थागत मजबूती पर सवाल उठते हैं, जिसका महत्व कारोबारी दुनिया से कहीं आगे तक फैला हुआ है। मामले का एक राजनीतिक पहलू भी है। ट्रम्प ने सार्वजनिक रूप से जेन्सेन का बचाव करते हुए उन्हें एक सम्मानित व्यक्ति बताया था। उन्होंने कहा था कि उन्होंने खुद जेन्सेन से पूछा था कि क्या उन्हें पता था एलिस जासूस हैं? जेन्सेन ने कहा था उन्हें इसकी कोई जानकारी नहीं थी और ट्रम्प ने कहा था कि उन्हें उनकी बात पर भरोसा है। मई में जो अमेरिकी प्रतिनिधिमंडल बीजिंग गया था, उसमें जेन्सेन भी शामिल थे। उन्हें विमान में सवार कराने के लिए राष्ट्रपति का विमान अलास्का में विशेष रूप से ठहरा था। जेन्सेन चाहते थे कि एनवीडिया को चीन में अपनी कुछ एडवांस्ड चिप बेचने की अनुमति दी जाए। खुद ट्रम्प ने भी चीनी ग्राहकों को एच200 चिप बेचने की मंजूरी दी थी। अब सवाल उठ रहा है कि क्या सेमीकंडक्टर निर्यात की राष्ट्रीय सुरक्षा संबंधी चिंताएं साफ होने के बावजूद एनवीडिया के प्रति नरम रुख अपनाया गया? अमेरिका की तकनीकी सर्वोच्चता किसी एक कॉर्पोरेट लीडर वेक विवेक, ईमानदारी या किस्मत पर निर्भर नहीं रह सकती। एनवीडिया संभवतः एआई क्षेत्र की सबसे महत्वपूर्ण कंपनी है। इस वजह से उस पर सामान्य कॉर्पोरेट प्रशासन से कहीं बड़ी जिम्मेदारियां आती हैं। एनवीडिया का मामला इस बात का भी परीक्षण है कि चीन के साथ बढ़ती प्रतिस्पर्धा के दौर में अमेरिका अपनी तकनीकी सर्वोच्चता की रक्षा करने में कितना सक्षम है। किसी कंपनी का एक ही व्यक्ति पर जरूरत से ज्यादा निर्भर होना जोखिम भरा हो सकता है। एनवीडिया के अनेक वरिष्ठ अधिकारी सीधे जेन्सेन हुआंग को रिपोर्ट करते थे। कंपनी में ऐसा कोई उत्तराधिकारी स्पष्ट रूप से सामने नहीं था, जो उनकी जगह लेने के लिए तैयार हो। (ये लेखक के अपने विचार हैं, मनोज जोशी)




## युवाओं के सामने अच्छे उदाहरण रखने का जिम्मा भी हमारा ही है

हाल ही में दो युवा एजीक्यूटिव्ज़ ने मुझसे संपर्क किया। वे मेरी एक मेम्बरशिप को अपग्रेड करने के सिलसिले में बात करना चाहते थे। हालांकि इससे पहले हमारी कभी बातचीत नहीं हुई थी, फिर भी मैंने उन्हें साफ बता दिया कि मैं मेम्बरशिप अपग्रेड करने के बारे में नहीं सोच रहा हूं। बहरहाल, उन्होंने मुझे आश्वस्त किया कि उनका मकसद सेल्स के बारे में बात करना नहीं, बल्कि हाल में हुए बदलावों की जानकारी देना भर है। उन्होंने यह भी बताया कि महीने का आखिरी दिन होने के कारण उन पर टारगेट्स पूरे करने का काफी दबाव है। मैंने उनसे थोड़ी देर को बातचीत करने के लिए हामी भर दी, लेकिन अंततः पूरी बातचीत मेम्बरशिप को अपग्रेड कराने पर ही केंद्रित रही। उनकी पूरी कोशिश किसी स्पष्ट लाभ या उपयोगिता को सामने रखने वेक बजाय मेरी सहानुभूति हासिल करने पर टिकी थी। उनके बातचीत करने के तरीके से लगा कि उन्होंने अपने सिस्टम में मेरे बारे में उपलब्ध जानकारी देखी तक नहीं थी और न ही मेरी जरूरतों के मुताबिक कोई प्रपोजल तैयार किया था। मेरी शिकायत उन युवा एजीक्यूटिव्ज़ से नहीं, बल्कि उस व्यवस्था से है, जो उन पर दबाव तो डालती है, लेकिन उन्हें पर्याप्त मार्गदर्शन और प्रशिक्षण नहीं देती। ऐसे सहयोग के अभाव में वे ऐसे ही तरीकों को सेल्स का स्वीकार्य तरीका मानने लग सकते हैं। यह अनुभव एक व्यापक चिंता की ओर भी इशारा करता है। हाल के वर्षों में मैंने देखा है कि युवा पेशेवरों को अकसर अपने कॅरिअर की राह खुद ही तलाशनी पड़ती है। कई बार इंटर्नशिप के दौरान भी उन्हें पर्याप्त मार्गदर्शन नहीं मिलता। प्रभावी मेंटरशिप के अभाव में वे यह मान बैठते हैं कि अपने आसपास जो तौर-तरीके वो देख रहे हैं, वे ही अपनाने योग्य हैं। जब तक उन्हें किसी बेहतर तरीके की जरूरत का एहसास होता है, तब तक उनकी पुरानी आदतें इतनी गहरी हो चुकी होती हैं कि उनसे बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है। हाल ही में हुई दो अन्य बातचीतों ने मेरी इस चिंता को और पुख्ता कियाः-

1. एक युवा एग्जीक्यूटिव ने अपने कार्यस्थल के ऐसे माहौल के बारे में बताया, जहां नैतिक तरीके से बिक्री करने के बजाय येन-केन-प्रकारेण डील पक्की करने को प्राथमिकता दी जाती है। उनका कहना था कि सिस्टम इसी तरह से काम करता है।

2. एक युवा मां ने चिंता जताई कि अपने आसपास के लोगों का व्यवहार देखकर उन्हें लगने लगा है कि उन्हें अपने बच्चों को भी नैतिकता को ताक पर रखकर सिस्टम के मुताबिक ही चलना सिखाना पड़ेगा। अन्यथा वो इस दुनिया में सफल नहीं हो सकेंगे। इन दोनों बातचीत से यह खतरा सामने आता है कि ऐसे तौर-तरीवेक अब सामान्य और स्वीकार्य माने जाने लगे हैं, जो मूल्यों पर आधारित वर्क-कल्चर को कमजोर करते हैं। याद रखें कि किसी संस्था की कल्चर एक व्यक्ति से नहीं बनती; उसे उस व्यवस्था से जुड़े सभी लोगों के रोजमर्रा के फैसले और व्यवहार संदिग्ध तौर-तरीकों को बार-बार अपनाया और स्वीकार किया जाता है, तो वे धीरे-धीरे जायज लगने लगते हैं। इसलिए हर स्तर पर मेंटर्स और उनसे मार्गदर्शन पाने वालों के बीच मजबूत संबंध बेहद जरूरी हैं। ऐसे संबंध ही अगली पीढ़ी को सही निर्णय लेने की समझ और ईमानदारी के साथ काम करने का आत्मविश्वास दे सकते हैं। अगर अगली पीढ़ी तक सही मूल्यों को पहुंचाना है तो न केवल उन्हें निरंतर मार्गदर्शन देना होगा, बल्कि अपने आचरण से भी उनके सामने एक अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करना होगा। इसी को अंग्रेजी में कहते हैं : 'लीडिंग बाय एग्जाम्पल'।

अंत में, पाठकों के मनन के लिए एन गार्विन का यह उद्धरण : 'अगर कोई चीज मुश्किल है तो केवल इतने भर से वो गलत नहीं हो जाती। और सिर्फ आसान होने भर से किसी चीज का सही होना भी अनिवार्य नहीं।' एक युवा मां ने मुझसे बातचीत में चिंता जताई कि अपने आसपास के लोगों का व्यवहार देखकर उन्हें लगने लगा है, उन्हें अपने बच्चों को भी नैतिकता को ताक पर रखकर सिस्टम के मुताबिक चलना सिखाना पड़ेगा। अगर देश के युवा ऐसे सोच रहे हैं तो यह हमारी नाकामी है। (ये लेखक के अपने विचार हैं,श्रीप्रकाश श्रीधरन)




## क्या आपने गौर किया कि हम फोन स्क्रीन पर माइक्रोड्रामा से नजरें नहीं हटा पा रहे हैं?

तीन सदस्यों वाले इंटरव्यू पैनल के सामने एक युवक बैठा है। वह तुरंत ही बता देता है कि वह 12वीं में फेल हो गया है। फेल होने की वजह सुनकर पैनल के सदस्य हैरान रह जाते हैं। युवक बताता है वह इकलौता ऐसा छात्र था, जिसने नकल नहीं की थी, इसलिए फेल हो गया। चेयरमैन इस बात को मजाक समझकर खारिज कर देते हैं। इसके बावजूद, वह पुलिस फोर्स के लिए चुन लिया जाता है। विधु विनोद चोपड़ा द्वारा निर्देशित और विक्रांत मैसी अभिनीत फिल्म 'ट्वेल्थ फेल' की छह से आठ मिनट की यह क्लिप मेरा ध्यान खींचने में कामयाब रही। मैंने यह फिल्म नहीं देखी है, जबकि यह 27 अक्टूबर 2023 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी और उसी साल 29 दिसंबर को ओटीटी पर आ गई थी। लेकिन मैं नवंबर 2026 में इसका एक अंश देख रहा था! इससे मुझे अहसास हुआ कि तीन साल पहले रिलीज हुई कोई फिल्म मोबाइल पर दिखाई एक छोटी-सी क्लिप के जरिए भी नए दर्शक पा सकती है। इसी अनुभव ने मुझे मनोरंजन की बदलती अर्थव्यवस्था को गहराई से समझने के लिए प्रेरित किया। यह देखने की ऐसी नई आदत है, जिसे ब्रॉडकास्टर्स और कंटेंट प्रोड्यूसर्स आजमा रहे हैं। माइक्रोड्रामा की दुनिया में आपका स्वागत है। मनोरंजन के इस फॉर्मैट ने पहले चीन में जोर पकड़ा और फिर अमेरिका, यूरोप तथा दुनिया के दूसरे हिस्सों में फैल गया। अपने रोजमर्रा के सफर के दौरान आसपास नजर डालिए। कॉलेज या दफ्तर जाने वाले बहुत-से युवा अब किताबों में सिर गड़ाए या सोशल मीडिया स्क्रॉल करते नजर नहीं आते। उनकी निगाहें मोबाइल स्क्रीन पर जमी होती हैं और कानों में ईयरफोन लगे होते हैं। वे छोटी-छोटी कहानियों के एक के बाद एक एपिसोड देख रहे होते हैं। अब यात्री ऐसी कहानियां चुन रहे हैं, जो उनकी यात्रा की अवधि वेक अनुकूल हों। माइक्रोड्रामा स्मार्टफोन पर देखने के लिए तैयार की गई वर्टिकल वीडियो सीरीज हैं। इसवेक एपिसोड एक से तीन मिनट के होते हैं, हालांकि कुछ इससे लंबे भी होते हैं। टीवी सीरियलों के विपरीत, इन कहानियों में पात्रों के परिचय या घटनाक्रम को विकसित करने में समय नहीं गंवाया जाता। ये दर्शकों को सीधे घटनाओं के बीच ले जाती हैं, उनमें अप्रत्याशित मोड़ आते हैं और वे ऐसे पड़ाव पर खत्म होती हैं कि दर्शक अगला एपिसोड देखने के लिए बेचैन हो उठते हैं। इस फॉर्मैट का बिजनेस तेजी से बढ़ रहा है। मीडिया रिसर्च फर्म ओमडिया वेक मुताबिक, वैश्विक माइक्रोड्रामा उद्योग ने 2025 में अनुमानित 11 अरब डॉलर की कमाई की, जिसमें अवेक्ले चीन की हिस्सेदारी 83फीसदी रही। अमेरिका इसका सबसे बड़ा अंतरराष्ट्रीय बाजार बनकर उभरा है। अमेरिका में लोकप्रिय माइक्रोड्रामा ऐप रीलशॉर्ट पर 2025 की चौथी तिमाही में प्रत्येक यूजर ने हर दिन औसतन 35.7 मिनट बिताए, जो नेटफ्लिक्स के 24.8 मिनट से अधिक था। भारत भी इस क्षेत्र में आगे बढ़ रहा है। ईवाय की एक रिपोर्ट के मुताबिक, देश के माइक्रोड्रामा बाजार ने 2025 में 650 करोड़ कमाए। 2028 तक इसवेक सालाना 50फीसदी से अधिक की दर से बढ़ने की संभावना है। 2025 की पहली तिमाही में वैश्विक स्तर पर माइक्रोड्रामा ऐप्स के कुल डाउनलोड में भारत की हिस्सेदारी 3.5 करोड़ रही। मेटा-ऑरमैक्स के एक अध्ययन में पाया गया कि भारतीय दर्शक माइक्रोड्रामा देखने में हर सप्ताह अमूमन 3.5 घंटे बिताते हैं। वे अकसर इन्हें सफर के दौरान या काम के बीच मिले ब्रेक्स में देखते हैं। ये कहानियां आधुनिक जीवन में मिलने वाले समय के छोटे-छोटे पॉकेट्स में आसानी से फिट हो जाती हैं। इन्हें देखने के लिए एक घंटे के निर्बाध अटेंशन की जरूरत नहीं होती। इनकी खूबी यह भी है कि ये दर्शकों के मन में यह जानने की उत्सुकता छोड़ जाती हैं कि आगे क्या होगा। कहानी का रोमांचक मोड़ स्क्रीन पर एक और मिनट बिताने की वजह दे देता है। टीवी के सामने एक घंटा बिताने के बजाय फोन पर कुछ मिनट गुजारने का यह बदलाव भले मामूली लगे, पर कंटेंट क्रिएटर्स वेक लिए यह विशाल दर्शक-वर्ग तक पहुंचने का अवसर हो गया है। फंडा यह है कि अब दर्शकों को बांधे रखने के लिए स्टोरीटेलर्स के पास टीवी ही एकमात्र स्क्रीन नहीं रह गई है। मनोरंजन उद्योग की नजर भी इस पर है कि माइक्रोड्रामा महज एक पासिंग ट्रेंड साबित होंगे या फिर ये कहानियां देखने के हमारे तरीकों में किसी बुनियादी बदलाव का संकेत हैं। एन. रघुरामन



## अगर आप एक डिजिटल सैवी कर्मचारी हैं तो इन्फ्लुएंसर भी बन सकते हैं!

'सर, मुझे अपने वर्कफ्लेस से जुड़ी समस्याओं को सुलझाने में आपकी मदद चाहिए।' उसने कहा और कोई प्रतिक्रिया मिले बिना ही आगे अपनी बात कहने लगा। एक बड़े संगठन में काम करने वाला यह कर्मचारी कार्यस्थल पर बढ़ते दबावों को लेकर काउंसलरों से मदद चाह रहा था। उसने कहा, 'सर, कंपनी मुझसे अपेक्षा करती है कि मैं रोज सोशल मीडिया पर उसके बारे में कुछ न कुछ पोस्ट करूं। वे मेरा अकाउंट चेक करके यह भी देखते हैं कि मेरी पोस्ट्स को कितने लाइक्स मिले। आप ही बताएं, जब मैं अपने टारगेट्स पूरे करने की जद्दोजहद में लगा रहता हूं तो ऐसा कंटेंट कहां से लाऊं, जिसे लोग लाइक करें?' काउंसलर ने शांति से उससे पूछा, 'क्या आपको पता है कि पैरेंटिंग, ब्यूटी और गेमिंग के बाद अब 'वर्कफ्लुएंसर्स' ('वर्क' और 'इन्फ्लुएंसर्स' को मिलाकर गढ़ा गया शब्द) का चलन भी तेजी से बढ़ रहा है?' काउंसलर ने आगे कहा, 'स्कूल में बच्चों के साथ कैसा व्यवहार करें, इस बारे में अपने अनुभव साझा करने वाले किसी साधारण शिक्षक तक को पैरेंटिंग टिप्स में विशेषज्ञता रखने वाले कंटेंट क्रिएटर्स से अधिक फॉलोअर्स मिल रहे हैं।' इसके बाद मैं उन्हें ध्यान से सुनने लगा। लिंक्डइन सीईओ डैन शेपेरो के इस कथन का हवाला देते हुए कि 'यह हर वर्कफ्लुएंसर के लिए कमाई का अतिरिक्त जरिया बनता जा रहा है', उन्होंने कंप्यूटर खोला और ऐसे कुछ वर्कफ्लुएंसर्स के बारे में बताया, जिनके लाखों फॉलोअर्स हैं। इन्हीं में हैं क्रिस्टी केनेब्रू, जो फेडएक्स में रिक्रूटमेंट मार्केटिंग एडवाइजर हैं।वे कॅरिअर से जुड़ी टिप्स देती हैं और लिंक्डइन की ओर से भी अपने करीब 2 लाख 24 हजार फॉलोअर्स के लिए पोस्ट करती हैं। काउंसलर ने एक ऐसे सॉफ्टवेयर इंजीनियर का भी उदाहरण दिया, जो एयरबीएनबी में काम करता है और एआई व टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में कामकाजी जीवन से जुड़ी पोस्ट लिखता है। महज 45 हजार फॉलोअर्स के बावजूद उसे स्पॉन्सर मिल गया है। कई कर्मचारी अपनी पोस्ट्स के जरिए कंपनी की रणनीति, नए उत्पादों, एआई टूल्स और उद्योग जगत के घटनाक्रमों की जानकारी देते हैं। अब कंपनियां ऐसे कर्मचारियों को अपने ब्रांड का प्रचार करने के लिए भुगतान भी कर रही हैं, क्योंकि इससे उनके उत्पादों की बिक्री बढ़ती है। काउंसलर ने अपनी बात समाप्त करते हुए कहा, 'यह इन्फ्लुएंसर्स का नया दौर है, जिसमें एचआर का कोई ऑफिस-असिस्टेंट भी अपनी कंपनी में कर्मचारियों को मिलने वाले माहौल के बारे में बात कर सकता है।' वे कितने सही थे! आज उद्यमियों के सलाहकार उनसे कह रहे हैं कि ऐसे लोगों की पहचान करें, जो पहले ही अपने-अपने क्षेत्रों में विश्वसनीयता बना चुके हैं और उन्हें आगे लाएं, फिर भले ही- या शायद इसीलिए ही कि- उनका कंटेंट कंपनी के ब्रांड से पूरी तरह मेल न खाता हो। आज बड़े ब्रांड खुद प्रचार करते हुए नहीं दिखना चाहते। इसके बजाय वे ऐसे क्रिएटर्स की मदद करने पर ध्यान दे रहे हैं, जो दूसरी वर्कफोर्स के लिए उपयोगी कंटेंट तैयार करते हैं। स्टारबक्स जैसी कंपनियां अपने कर्मचारियों की कंटेंट क्रिएशन की प्रतिभा को निखारने के लिए कार्यक्रम चलाती हैं। कई लोगों को लगता है कि इसमें ऐसे कर्मचारियों को खोने का जोखिम है, जो आगे चलकर स्वतंत्र इन्फ्लुएंसर बनना चाहते हैं। हालांकि मेरा नजरिया अलग है। अगर आप घर बैठकर काम करेंगे और दफ्तर के माहौल के उतार-चढ़ाव से परिचित नहीं होंगे तो इन्फ्लुएंसर्स को भी कंटेंट बनाने के नए आइडियाज़ नहीं मिलेंगे। कर्मचारियों को मेरी सलाह है कि अगर आप कहीं नौकरी कर रहे हैं और वहां का प्रबंधन सोशल मीडिया कंटेंट में आपका सहयोग चाहता है, तो इस मौके को हाथ से न जाने दें। आगे बढ़कर इस पहल का हिस्सा बनें और ऐसा कंटेंट तैयार करें, जो दूसरे कर्मचारियों के भी काम आए। लेकिन कंटेंट बनाते समय आपकी भाषा किसी रूखे पीआर मैसेज जैसी न हो और न ही किसी ऐसे बेसब्र सेल्समैन की तरह, जो कॉर्पोरेट के तयशुदा जुमलों को बिना सोचे-समझे दोहराता रहता है। इसके बजाय, आपका कंटेंट दर्शकों की जरूरतों को प्राथमिकता देकर उनका भरोसा हासिल करे।

फंडा यह है कि यह ऐसा दौर है, जब आप 'वर्कफ्लुएंसर' बनकर अपनी सैलेरी से भी ज्यादा कमाई कर सकते हैं। स्मार्ट लोग पहले ही ऐसा करने लगे हैं। तो आप कब शुरुआत कर रहे हैं? एन. रघुरामन



## आर्थिक विषमता की खाई को और बढ़ाता जा रहा है एआई

मैं अभी-अभी दो वैश्विक शिखर सम्मेलनों से लौटा हूं- शंघाई में बुण्ड समिट और मुंबई लिटफेस्ट। दोनों में एक ही सवाल बार-बार सामने आता रहा : कारखाने के श्रमिकों से लेकर कलाकारों और संगीतकारों तक, लोगों के जीवन को एआई कैसे बदलेगा? हम इस संभावना को खारिज नहीं कर सकते कि एआई अपनी रिकर्सिव सेल्फ-इम्प्रूवमेंट क्षमता के साथ बुद्धिमान प्राणियों की एक नई प्रजाति के विकास को गति देगा, जो मनुष्यों से कहीं अधिक श्रेष्ठ होगी। इसका मतलब यह होगा कि 300,000 वर्षों तक पृथ्वी पर अपना वर्चस्व कायम रहने के बाद हमें जल्द ही वह सीखना पड़ सकता है, जो चिम्पैंजियों ने बहुत पहले ही सीख लिया था : एक श्रेष्ठ प्रजाति के साथ सह-अस्तित्व की कला। लेकिन शिखर सम्मेलनों में मैंने इस बारे में बात नहीं की। इसके बजाय मैंने इस पर जोर दिया कि डिजिटल टेक्नोलॉजी का प्रवाह अर्थशास्त्र की इस पुरानी बहस को फिर से खोल रहा है कि हमें असमानता या गरीबी में से किसकी अधिक चिंता करनी चाहिए। मुख्यधारा के अर्थशास्त्री कहते हैं कि हमें असमानता की परवाह किए बिना गरीबी को खत्म करने की कोशिश करनी चाहिए।

लेकिन यह रुख अब स्वीकार्य नहीं रह गया है। एआई वेक आगमन वेक साथ, चरम विषमता यानी धनाढ्यों और औसत संसाधनों वाले व्यक्तियों के बीच आय या सम्पत्ति का अंतर- मानव समाज के लिए खतरा बन सकती है। जैसा कि सेसिलिया रिकप अपनी हालिया पुस्तक 'द रूलर्स' में बताती हैं, बिग टेक के उदय ने आर्थिक शक्ति के अत्यधिक केंद्रीकरण को जन्म दिया है। अर्थशास्त्री परंपरागत रूप से किसी देश की आबादी वेक सबसे अमीर 10फीसदी लोगों को देखकर आय और संपत्ति के कंसंट्रेशन को मापते रहे हैं। लेकिन वर्ल्ड इनइक्वेलिटी रिपोर्ट 2026 दिखाती है कि अब सबसे अमीर 0.001फीसदी के पास मानवता वेक सबसे गरीब आधे हिस्से जितनी सम्पत्ति का तीन गुना एकत्र हो चुका है और उनकी संपत्ति तेजी से बढ़ रही है। जैसे-जैसे कारखाने एआई-संचालित रोबोट्स और चंद मानव श्रमिकों से भरे विशाल स्थान बनते जा रहे हैं, धन और भी अधिक केंद्रीकृत होने के लिए तैयार है। ऐसे में अत्यधिक असमानता को रोकना गरीबी खत्म करने का एक साधन ही नहीं, लोकतंत्र के अस्तित्व के लिए भी आवश्यक है। इस उद्देश्य के लिए, मैंने सार्वभौमिक बुनियादी आय (यूबीआई) के विचार से आगे बढ़कर सार्वभौमिक बुनियादी हिस्सेदारी (यूबीएस) का प्रस्ताव रखा। मेरे प्रस्ताव पर दोनों सम्मेलनों के दर्शकों ने सहमति जताई। यूनिवर्सल बेसिक इनकम का लक्ष्य है लोगों को एक निश्चित न्यूनतम आय सीमा से ऊपर उठाना।

लेकिन अब यह पर्याप्त नहीं रह गया है। सबसे अमीर 0.001फीसदी और गरीबों के बीच विकराल होते अंतर को कम करने के लिए अब लोगों को वैश्विक अर्थव्यवस्था द्वारा उत्पन्न मुनाफे का एक हिस्सा भी देना होगा। बेशक, इसके लिए कई विवरणों पर काम करने की आवश्यकता होगी।

एक अर्थशास्त्री के रूप में मैं अच्छी तरह जानता हूं कि समृद्धि को आगे बढ़ाने में लाभ का उद्देश्य एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन ऐसे सम्पत्ति करों की परिकल्पना करना सम्भव है, जो ऐसे अरबों लोगों के जीवन-स्तर को बढ़ाएंगे, जिन्हें एआई के कारण नौकरियां गंवानी पड़ सकती हैं या बेहद कम वेतन पर काम करने के लिए मजबूर होना पड़ सकता है।

लेकिन यह लोगों की कड़ी मेहनत करने और रचनात्मक होने की प्रेरणा को कमजोर नहीं करेगा। एक प्रभावी यूबीएस प्रणाली स्थापित करने में एक बाधा यह है कि यदि कोई देश इसे अपनाता है, तो परिणामस्वरूप होने वाला पूंजी का पलायन उसकी अर्थव्यवस्था को तबाह कर सकता है। इसलिए यूबीएस वेक लिए अंतरराष्ट्रीय समझौते की आवश्यकता होगी, जिसे बहुपक्षीय संगठनों द्वारा लागू किया जाएगा।

यह आसान नहीं होगा, लेकिन विश्व व्यापार संगठन द्वारा लागू किए व्यापार समझौतों और अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन के श्रम कन्वेंशनों में पहले से ही उदाहरण मौजूद हैं। 100 साल पहले ऐसे इंतजाम असंभव लगते थे, लेकिन दुनिया की आबादी अब लगभग 8.3 अरब है।

चूंकि वैश्विक धन कुछ ही हाथों में केंद्रित होता जा रहा है, इसलिए यूबीएस प्रणाली से बहुसंख्य मानवता को लाभ ही होगा। जैसे-जैसे कारखाने एआई-संचालित रोबोट्स से भरे विशाल स्थान बनते जा रहे हैं, धन और भी अधिक केंद्रीकृत होने के लिए तैयार है। ऐसे में अत्यधिक असमानता को रोकना गरीबी खत्म करने का एक साधन ही नहीं, लोकतंत्र के अस्तित्व वेक लिए भी आवश्यक है। (प्रोजेक्ट सिंडिकेट,कौशिक बसु)

## यूपी के चुनाव में सवर्णों की भूमिका निर्णायक हो सकती है

समाजवादी पार्टी प्रमुख अखिलेश यादव की 12 दिसम्बर को प्रस्तावित अयोध्या राम मंदिर यात्रा ने राजनीतिक हलकों में कई सवाल खड़े कर दिए हैं। राम मंदिर में प्राण-प्रतिष्ठा समारोह (जनवरी 2024) के बाद यह उनका पहला अयोध्या दौरा होगा। अखिलेश की रणनीति स्पष्ट है। पिछले कुछ समय से वे अपनी पार्टी का जनाधार एमवाई (मुस्लिम-यादव) समीकरण से आगे बढ़ाना चाहते हैं। पिछली बार सपा ने पीडीए (पिछड़ा, दलित और अल्पसंख्यक) का नारा दिया था और लोकसभा चुनाव में अखिलेश को इसका लाभ भी मिला। उन्होंने यादवों को केवल पांच टिकट दिए और ओबीसी उम्मीदवारों को बड़ी संख्या में मैदान में उतारा। 2024 में सपा द्वारा जीती गई 37 सीटों में से 20 पर ओबीसी उम्मीदवार विजयी हुए थे। इनमें से 15 गैर-यादव ओबीसी थे। आठ दलित और चार मुस्लिम उम्मीदवार भी जीते। याद रहे कि उत्तर प्रदेश ही वह राज्य था, जिसने 2024 के लोकसभा चुनाव में भाजपा की सीटों की संख्या घटाकर 240 पर ला दी थी। लेकिन इस बार अखिलेश यादव ने अपने पीडीए समीकरण में एक और 'पी' यानी पंडित को जोड़ दिया है। हालांकि, अतीत के अनुभवों को देखते हुए यह मुश्किल लगता है कि उत्तर प्रदेश की आबादी में करीब 10 प्रतिशत हिस्सेदारी रखने वाले ब्राह्मण इतनी आसानी से समाजवादी पार्टी को वोट देंगे। वैसे उन्हें मतदान करने से दूर रहने के लिए जरूर 'राजी' किया जा सकता है। इससे समाजवादी पार्टी और इंडिया गठबंधन- दोनों को ही फायदा होगा। भाजपा सरकार से नाराज होने के बावजूद ब्राह्मण कुछ निर्वाचन क्षेत्रों में कांग्रेस की ओर देख सकते थे, बशर्ते कांग्रेस अपने संगठन को दुरुस्त कर पाती।

## अपनी जमीन नहीं छोड़ेंगे,अमेरिका ने नाटो की मेंबरशिप का ऑफर दिया, बदले में डोनबास का इलाका रूस को देना होगा-जेलेंस्की

कीव। ऊर्जा ठिकानों पर हमले रोकने की कोशिश भी नाकामः- जेलेंस्की ने बताया कि अमेरिकी अधिकारियों ने रूस के राष्ट्रपति पुतिन से ऊर्जा ठिकानों पर हमले रोकने का प्रस्ताव रखने की बात कही थी। इसके तहत रूस और यूक्रेन कुछ समय के लिए एक-दूसरे के बिजलीघरों और दूसरे ऊर्जा ठिकानों पर हमले रोक सकते हैं। अमेरिकी दूत जेरेड कुशनर और स्टीव विटकॉफ ने गुरुवार को मॉस्को में पुतिन से मुलाकात की थी। हालांकि, जेलेंस्की के मुताबिक, इस प्रस्ताव पर अब तक कोई प्रगति नहीं हुई है। उन्होंने कहा कि पुतिन खुद युद्धविराम के पक्ष में नहीं हैं। अगली शांति वार्ता में यूरोप भी होगा शामिलः- जेलेंस्की ने बताया कि अमेरिका ने भरोसा दिया है कि अगली शांति वार्ता में यूरोपीय देशों को भी शामिल किया जाएगा। यूरोप यूक्रेन को सबसे ज्यादा आर्थिक और सैन्य मदद देने वाले सहयोगियों में शामिल है। यूरोपीय नेताओं ने तय किया है कि भविष्य की शांति वार्ता में ब्रिटेन, फ्रांस, जर्मनी, इटली और पोलैंड के प्रतिनिधियों के साथ यूरोपीय संघ के अधिकारी भी शामिल होंगे। पुतिन के युद्धविराम प्रस्ताव को जेलेंस्की ने ठुकरायाः- जेलेंस्की ने डोनेत्स्क इलाके के कोस्त्यांतिनिव्का शहर में कुछ समय के लिए लड़ाई रोकने के पुतिन के प्रस्ताव को भी ठुकरा दिया। उन्होंने आरोप लगाया कि रूस इस बहाने अपनी सेना को शहर में घुसाकर कब्जा करना चाहता है। जेलेंस्की ने बताया कि यूक्रेन के 7 से 8 दूसरे इलाकों में भी आम लोग और बच्चे फंसे हुए हैं। यूक्रेन चाहता है कि इन लोगों को सुरक्षित बाहर निकालने के लिए कुछ समय तक लड़ाई रोकी जाए। वहीं, रूस ने आम नागरिकों को जानबूझकर निशाना बनाने के आरोपों से इनकार किया है।



## नेतन्याहू ने आइजनकोट को साथ जुड़कर सरकार बनाने को कहा पूर्व सेना प्रमुख ने प्रस्ताव ठुकराया,बोले- नेतन्याहू चुनाव हार चुके हैं, उनकी चालों में नहीं फंसूंगा

तेल अवीव। उनके सहयोगियों ने आरोप लगाया है कि अरब दलों ने चुनाव 'चुराया' है। इस आरोप के समर्थन में कोई ठोस सबूत नहीं दिया गया है। आइजेनकोट ने शुक्रवार को नेतन्याहू पर अरब दलों के खिलाफ नस्लवादी अभियान चलाने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि वे नेतन्याहू की लिकुड पार्टी और बेजालेल स्मोट्रिच की धार्मिक जायोनिज्म पार्टी के नेताओं के साथ सरकार बना सकते हैं। लेकिन इसके लिए उन्हें एकता की बात पर ईमानदारी दिखानी होगी। आइजेनकोट सरकार में कट्टरपंथी नेताओं को शामिल नहीं करना चाहते। इनमें दक्षिणपंथी मंत्री इतामार बेन-गविर के समर्थक भी शामिल हैं। मंगलवार को होगा संसद के स्पीकर का चुनावः- इजराइल की संसद नेसेट मंगलवार को अपना नया स्पीकर चुनेगी।

फिलहाल यह पद नेतन्याहू के सहयोगी आमिर ओहाना के पास है।

विपक्ष ने उनकी जगह पूर्व सैन्य अधिकारी मटन कहाना को उम्मीदवार बनाया है। यह चुनाव भी नई सरकार बनाने की कोशिशों के लिहाज से अहम होगा।



## तांबे की तार बदलना बना अमेरिकी एयर इमरजेंसी का कारण,राउटर की खराबी से ठप हुआ एयर ट्रैफिक सिस्टम

वॉशिंगटन डीसी।'हम जांच कर रहे हैं कि राउटर लगाने में कंपनी से गलती हुई या राउटर ही खराब था। अभी इसकी सही वजह पता नहीं चली है।' एफएए प्रमुख ब्रायन बेडफोर्ड ने कहा कि इस गड़बड़ी के पीछे साइबर अटैक या एआई का हाथ होने के कोई सबूत नहीं मिले हैं। वहीं, L3Harris कंपनी ने कहा कि वह जांच में एफएए की मदद कर रही है। उड़ानें रुकने से पहले सिस्टम को नया बनाने का 70फीसदी से ज्यादा काम पूरा हो चुका था। रविवार देर रात तक सामान्य हो सकती हैं उड़ानें:- एफएए प्रमुख ब्रायन बेडफोर्ड ने यात्रियों को हुई परेशानी के लिए माफी मांगी। उन्होंने कहा कि सिस्टम को ठीक किया जा रहा है। उम्मीद है कि रविवार देर रात तक उड़ानें काफी हद तक सामान्य हो जाएंगी। हालांकि, उड़ानों पर लगी रोक हटने के बाद भी एयरलाइंस को परेशानी हो रही है। कई विमान और उनके पायलट अपनी तय जगह पर नहीं पहुंच पाए हैं। उन्हें दोबारा सही जगह पहुंचाने में समय लग रहा है, इसलिए फ्लाइट्स में देरी हो रही है। एयर ट्रैफिक सिस्टम सुधारने के लिए 50 अरब डॉलर चाहिएः-इस घटना के बाद अमेरिका में पुराने एयर ट्रैफिक सिस्टम को बदलने की मांग तेज हो गई है। परिवहन मंत्री सीन डफी ने इसे सुधारने के लिए 50 अरब डॉलर मांगे हैं। इससे पहले उन्होंने 30 अरब डॉलर की मांग की थी। राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने भी इस काम के लिए 30.1 अरब डॉलर मांगे हैं। पिछले साल अमेरिकी संसद ने सिस्टम सुधारने के लिए 12.5 अरब डॉलर मंजूर किए थे।

संसद के निचले सदन के स्पीकर माइक जॉनसन ने कहा कि वह इस साल सिस्टम को सुधारने के लिए और पैसा देने के पक्ष में हैं। हालांकि, कुछ सांसदों ने सवाल उठाया कि पिछले साल मिले 12.5 अरब डॉलर में से अब तक सिर्फ 1 अरब डॉलर ही खर्च हुए हैं। उनका कहना है कि सिस्टम को सुधारने का काम बहुत धीमी रफ्तार से चल रहा है।



## ब्रिटेन में भारतीय मूल के युवक को 30 साल जेल की सजा,14 साल उम्र बताकर 70 नाबालिग लड़कियों को अश्लील फोटो-वीडियो से ब्लैकमेल किया

लंदन। ब्रिटेन में भारतीय मूल के 27 साल के बिलाल काजी को 70 नाबालिग लड़कियों को ऑनलाइन फंसाने और ब्लैकमेल करने के मामले में 30 साल की जेल हुई है। वह सोशल मीडिया पर खुद को 14 साल का लड़का बताकर लड़कियों से दोस्ती करता था। फिर उनसे अश्लील फोटो और वीडियो मांगता था। बाद में इन्हें वायरल करने की धमकी देकर लड़कियों को अपनी बात मानने के लिए मजबूर करता था। बिलाल चेस्टर यूनिवर्सिटी में पढ़ाई कर रहा था। शुक्रवार को अदालत ने उसे 37 मामलों में दोषी मानते हुए सजा सुनाई। इनमें बच्चों की अश्लील तस्वीरें बनाने, ब्लैकमेल करने और नाबालिग लड़कियों को गलत कामों के लिए उकसाने के मामले शामिल हैं। ब्रिटिश पुलिस के मुताबिक, बिलाल ने अगस्त 2021 से अगस्त 2025 के बीच सोशल मीडिया और गेमिंग प्लेटफॉर्म पर लड़कियों को निशाना बनाया। इनमें स्नैपचैट, रोब्लॉक्स और विंक शामिल हैं। वह 'रीस' नाम का 14 साल का ब्रिटिश लड़का बनकर लड़कियों से बात करता था। इसके लिए वह एक दूसरे किशोर की तस्वीरों का इस्तेमाल करता था। लड़कियों को



लगता था कि वे अपनी उम्र के किसी लड़के से बात कर रही हैं। धीरे-धीरे वह उनसे निजी फोटो और वीडियो मांगने लगता था। मना करने पर कहता था कि प्यार करने वाले लोग एक-दूसरे के साथ ऐसी तस्वीरें साझा करते हैं। जब लड़कियां उसकी बात नहीं मानती थीं तो वह उनकी तस्वीरें दोस्तों और परिवार को भेजने की धमकी देता था। कुछ मामलों में उसने लड़कियों के सोशल मीडिया अकाउंट भी हैक किए और उनकी तस्वीरें दूसरे लोगों को भेज दीं। इस मामले की जांच दिसंबर 2021 में एक 13 साल की लड़की की शिकायत के बाद शुरू हुई। उसने पुलिस को बताया कि वह स्नैपचैट पर बिलाल से बात करती थी। उसे लगता था कि वह भी उसकी उम्र का लड़का है।बातचीत के दौरान बिलाल उससे अश्लील बातें करने लगा और फोटो मांगने लगा। कुछ समय बाद लड़की ने उससे कहा कि वह अब सिर्फ दोस्त बने रहना चाहती है और कोई तस्वीर नहीं भेजेगी। इस पर बिलाल ने उसे गालियां दीं और कहा कि वह उसकी संपत्ति है। उसने पहले भेजी गई तस्वीरें सार्वजनिक करने की धमकी भी दी। डर के कारण लड़की उसकी मांगें मानती रही। बाद में बिलाल ने उसका स्नैपचैट अकाउंट हैक कर लिया और उसकी तस्वीरें दोस्तों को भेज दीं। इसके बाद लड़की ने पुलिस में शिकायत की। 11 से 17 साल थी लड़कियों की उम्रः-जांच के दौरान पुलिस को बिलाल के मोबाइल और दूसरे डिवाइस से कई यूजरनेम और जानकारियां मिलीं। शुरुआत में पुलिस ने करीब 180 संभावित लड़कियों का पता लगाया। आगे की जांच में 70 लड़कियों की पहचान हुई। ये ब्रिटेन के 28 पुलिस क्षेत्रों से थीं। अपराध के समय इनकी उम्र 11 से 17 साल के बीच थी। पुलिस ने बिलाल को 21 जुलाई 2023 को लंदन के हीथ्रो एयरपोर्ट से गिरफ्तार किया था। वह चेस्टर और यूनिवर्सिटी छोड़ चुका था। ब्रिटेन लौटने पर उसे पकड़ लिया गया। जज बोले- तुम बहुत खतरनाक इंसान होः-13 नवंबर को सजा सुनाते हुए जज स्टीफन एवरेट ने बिलाल को बेहद खतरनाक इंसान बताया। बीबीसी की रिपोर्ट के मुताबिक, जज ने कहा कि उसने सोशल मीडिया की कमजोर सुरक्षा का फायदा उठाकर छोटी बच्चियों को निशाना बनाया। जज ने कहा, 'मेरे लिए यह समझना मुश्किल है कि कोई व्यक्ति छोटी बच्चियों के साथ ऐसा कैसे कर सकता है।' उन्होंने कहा कि बिलाल की वजह से बच्चे अपने घरों में भी खुद को सुरक्षित महसूस नहीं कर पा रहे थे। उसने लड़कियों को ऐसे काम करने के लिए मजबूर किया, जिनके बारे में वे सामान्य तौर पर सोच भी नहीं सकती थीं। बिलाल को कम से कम 20 साल जेल में रहना होगा। इसके बाद ही वह पैरोल पर रिहाई के लिए आवेदन कर सकेगा। उसका नाम जीवनभर यौन अपराधियों की सूची में रहेगा। जेल से बाहर आने पर भी उसे 8 साल तक तय नियमों का पालन करना होगा।

## अमेरिकी सांसद अब्दुल ने पाकिस्तान की मदद पर सवाल उठाए,कहा- इनके लिए टैक्स नहीं भरता

वॉशिंगटन डीसी। इसके अलावा टैंकं, मिसाइलों की खरीद और रडार समेत दूसरे सैन्य उपकरण की खरीद में भी मदद करता है। अमेरिका से मिलने वाली मदद की वजहः-इजराइल के साथ शांति बनाए रखने के लिए। स्वेज नहर से व्यापारिक रास्ता सुरक्षित रखने के लिए। मध्य-पूर्व में सुरक्षा बनाए रखने के लिए। सिर्फ इजराइल नहीं, सभी देशों पर एक जैसे नियम लागू होंः-सांसद अब्दुल अल-सैयद ने इससे पहले एबीसी न्यूज को दिए इंटरव्यू में भी इस मुद्दे पर बात की थी। उन्होंने कहा कि अमेरिकी टैक्सपेयर्स का पैसा ऐसे देशों की मदद के लिए इस्तेमाल नहीं होना चाहिए, जिन पर अंतरराष्ट्रीय कानून तोड़ने के आरोप हैं। उन्होंने कहा कि यह मुद्दा सिर्फ इजराइल तक सीमित नहीं होना चाहिए। अमेरिका को मिस्र, पाकिस्तान और जॉर्डन के मामले में भी यही रवैया अपनाना चाहिए। अल-सैयद ने कहाः- 'हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि हम खुद भी अंतरराष्ट्रीय कानून के प्रति जवाबदेह रहें। हमें सबसे पहले इसकी शुरुआत करनी चाहिए और सभी देशों पर एक जैसे नियम लागू करने चाहिए।' इजराइल को अमेरिकी हथियार बेचने पर रोक लगाने की मांगः- अब्दुल अल-सैयद ने इजराइल को दी जाने वाली अमेरिकी सैन्य मदद कम करने की मांग की है। उन्होंने कहा कि अमेरिका को इजराइल को हथियारों की बिक्री भी रोक देनी चाहिए। अल-सैयद का आरोप है कि अमेरिका से मिले कुछ हथियारों का इस्तेमाल फिलिस्तीनियों के खिलाफ नरसंहार और रंगभेद जैसी कार्रवाई में किया जा रहा है। उन्होंने राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प के इजराइल को दी जाने वाली सैन्य मदद कम करने के प्रस्ताव का भी समर्थन किया। अल-सैयद ने कहा कि इस मामले में ट्रम्प की नीति सही है। अमेरिका और इजराइल के बीच हुए समझौते के तहत अमेरिका 2019 से 2028 तक हर साल इजराइल को करीब 36 हजार करोड़ रुपए की सैन्य मदद दे रहा है। इसमें 31 हजार करोड़ रुपए हथियार खरीदने और 5 हजार करोड़ रुपए मिसाइल सुरक्षा के लिए हैं। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने 3 नवंबर को फॉक्स न्यूज के कार्यक्रम में कहा था कि अमेरिका इस साल के अंत तक इजराइल को हर साल मिलने वाली सैन्य मदद बंद कर देगा। अब इजराइल को इसकी जरूरत नहीं है। अब्दुल सीनेट के लिए चुने गए पहले मुस्लिम नेताः-डेमोक्रेटिक पार्टी के अब्दुल अल-सैयद ने 2026 के मिडटर्म चुनाव में मिशिगन से जीत दर्ज की है। उन्होंने रिपब्लिकन उम्मीदवार माइक रोजर्स को हराया। इसके साथ ही वह अमेरिकी सीनेट के लिए चुने जाने वाले पहले मुस्लिम हैं। 42 साल के अब्दुल का जन्म मिशिगन में हुआ था। उनके माता-पिता मिस्र से अमेरिका आए थे। उन्होंने मिशिगन यूनिवर्सिटी, ऑक्सफोर्ड और कोलंबिया यूनिवर्सिटी से पढ़ाई की है। राजनीति में आने से पहले वे डॉक्टर थे। अब्दुल की पत्नी डॉ सारा जुकाकू भारतीय मूल की हैं। उनका परिवार कर्नाटक के भटकल से जुड़ा है। उनके दादा जुकाकू शमशुद्दीन मैसूर रियासत में वित्त विभाग के उपमंत्री रहे थे।



## होगी 3 सुपर पावर्स की बातचीत- ट्रम्प/पुतिन/जिनपिंग की पहली बार एकसाथ मीटिंग,ईरान जंग पर फैसला संभव

मॉस्को/बीजिंग/वॉशिंगटन डीसी। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प अगले हफ्ते चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग और रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन के साथ एक ही बैठक में शामिल होंगे। व्हाइट हाउस ने शुक्रवार को इसकी पुष्टि की। यह बैठक चीन के शेनझेन में होने वाले एशिया-प्रशांत आर्थिक सहयोग (एपीईसी) सम्मेलन के दौरान होगी। बैठक में सबसे अहम मुद्दा परमाणु हथियारों की संख्या कम करना होगा। इसके अलावा ईरान पर भी चर्चा होगी। बीते 80 साल में यह पहली बार होगा जब टॉप-3 देशों नेता एक साथ त्रिपक्षीय बैठक करेंगे। इससे पहले फरवरी 1945 में अमेरिका, सोवियत संघ (रूस) और ब्रिटेन के नेता क्रीमिया के याल्टा में मिले थे। इन नेताओं ने बैठक में तय किया कि युद्ध खत्म होने के बाद यूरोप के देशों का बंटवारा और शासन कैसे होगा। परमाणु हथियार कम करने पर होगी बातः- व्हाइट हाउस के मुताबिक, ट्रम्प बैठक में परमाणु हथियारों की संख्या कम करने का मुद्दा उठाएंगे। वे चाहते हैं कि चीन भी इस बातचीत में शामिल हो, ताकि अमेरिका, रूस और चीन के बीच नया समझौता हो सके। दरअसल, अमेरिका और रूस के बीच परमाणु हथियार सीमित करने वाली आखिरी संधि इस साल फरवरी में खत्म हो गई थी। वहीं, चीन लगातार अपना परमाणु जखीरा बढ़ा रहा है। ट्रम्प पुराने समझौते की जगह तीनों देशों के बीच नया समझौता करना चाहते हैं। हालांकि, चीन अब तक ऐसी बातचीत से बचता रहा है। अमेरिका के एक वरिष्ठ अधिकारी के मुताबिक, इस बैठक में किसी समझौते की उम्मीद नहीं है। इसका मकसद सिर्फ बातचीत शुरू करना है, ताकि आगे चलकर परमाणु हथियारों पर नियंत्रण का रास्ता निकल सके। अमेरिकी अधिकारियों के मुताबिक, ट्रम्प इस बैठक में ईरान का मुद्दा भी उठा सकते हैं। लेकिन रूस और यूक्रेन के बीच चल रहा युद्ध इस बैठक के एजेंडे में शामिल नहीं होगा। अमेरिकी अधिकारी ने कहा कि अमेरिका हाल के दिनों में रूस के साथ कई बैठकें कर चुका है, लेकिन चीन इन बातचीत में शामिल नहीं रहा। इसलिए तीनों देशों की बैठक में यूक्रेन युद्ध पर चर्चा करना ठीक नहीं होगा। टेस्ला के सीईओ इलॉन मस्क भी ट्रम्प के साथ चीन जाएंगे। व्हाइट हाउस ने इसकी पुष्टि की है। अमेरिकी अधिकारी के मुताबिक, मस्क के अमेरिका और चीन के बीच कारोबार से जुड़े बड़े हित हैं। वे चीन यात्रा के दौरान ट्रम्प को सलाह देने में भी मदद कर सकते हैं। हालांकि, मस्क तीनों देशों के राष्ट्राध्यक्षों की संयुक्त बैठक में शामिल नहीं होंगे। एनवीडिया विवाद पर जिनपिंग से बात नहीं करेंगे ट्रम्पः- अमेरिकी अधिकारियों ने कहा कि ट्रम्प की जिनपिंग के साथ बैठक में एनवीडिया से जुड़े विवाद पर चर्चा होने की उम्मीद नहीं है। एनवीडिया के सीईओ जेनसन हुआंग ने गुरुवार को निजी संबंधों से जुड़े खुलासों के बाद अपने पद से इस्तीफा दे दिया था। इनमें एक संबंध एलिस हुआंग नाम की महिला से बताया गया है। वे एनवीडिया की ग्राहक कंपनी मेगास्पीड में अधिकारी हैं। अमेरिकी खुफिया एजेंसियों को शक है कि एलिस हुआंग चीन के लिए काम कर रही थीं। चीन ने जासूसी के आरोपों को बेबुनियाद बताया है। चीन से रेयर अर्थ की सप्लाई बढ़ाने को कहेंगे ट्रम्पः-ट्रम्प गुरुवार को जिनपिंग के साथ अलग से होने वाली बैठक में रेयर अर्थ मिनरल्स की सप्लाई का मुद्दा भी उठाएंगे। अमेरिका का कहना है कि चीन से उसे रेयर अर्थ और उनसे बने सामान मिल तो रहे हैं, लेकिन सप्लाई उसकी जरूरत के हिसाब से नहीं हो रही है। रेयर अर्थ का इस्तेमाल इलेक्ट्रिक कार, मोबाइल, कंप्यूटर, लड़ाकू विमान और आधुनिक हथियार बनाने में होता है। इन खनिजों की सप्लाई पर चीन का बड़ा नियंत्रण है। ऐसे में अमेरिका चाहता है कि चीन इनकी सप्लाई बढ़ाए।



## गलवान झड़प के बाद बॉर्डर पर सैन्य तैनाती बढ़ी,10 साल में सड़कें-टनल और एयरफील्ड बनाए,पहले बॉर्डर पर ध्यान नहीं दिया गया-जयशंकर

नयी दिल्ली। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने शनिवार को हिंदुस्तान टाइम्स से जुड़े कार्यक्रम में कहा कि 2020 में गलवान घाटी में हुई हिंसक झड़पों के बाद भारत ने वास्तविक नियंत्रण रेखा (एलएसी) पर अपनी सैन्य ताकत बढ़ाई है। वहां लंबे समय तक बड़ी संख्या में सैनिकों को तैनात रखना जरूरी हो गया है।जयशंकर ने कहा कि सीमा पर इंफ्रास्ट्रक्चर को पहले नजरअंदाज किया गया था। लेकिन पिछले 10 साल में सीमा पर सड़कें, पुल, सुरंगें और हवाई पट्टियां बनाने का काम तेजी से हुआ है। गलवान झड़प में 20 भारतीय जवान शहीद हुए थे:-15 जून 2020 को चीन ने पूर्वी लद्दाख के सीमावर्ती इलाकों में सैन्य अभ्यास के नाम पर बड़ी संख्या में सैनिक जुटाने शुरू कर दिए थे। इसके बाद सीमा पर कई जगह तनाव बढ़ा और घुसपैठ की घटनाएं सामने आईं। जवाब में भारत ने भी इन इलाकों में चीन के बराबर सैनिक तैनात कर दिए। दोनों देशों के बीच तनाव इतना बढ़ गया कि वास्तविक नियंत्रण रेखा (एलएसी) पर गोलीबारी तक हुई। इसी दौरान गलवान घाटी में दोनों देशों के सैनिकों के बीच हिंसक झड़प हुई। इसमें भारत के 20 जवान शहीद हो गए। भारत ने भी जवाबी कार्रवाई की। चीन ने बाद में माना कि इस झड़प में उसके 4 सैनिक मारे गए थे। जयशंकर बोले- सरकार ने इंफ्रास्ट्रक्चर के लिए ज्यादा बजट दियाः-जयशंकर ने कहा कि करीब एक दशक पहले तक चीन से लगी सीमा पर सड़क और दूसरी जरूरी सुविधाओं के विकास पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया गया था। योजनाएं तो बनती थीं, लेकिन जमीन पर उस हिसाब से काम नहीं हो रहा था। उन्होंने कहा, अगर आप खुद जाकर देखें कि हर साल कितने किलोमीटर सड़क बनी, कितनी सुरंगें तैयार हुईं और सैनिकों की तैनाती के लिए क्या इंतजाम किए गए, तो सच्चाई समझ आ जाएगी। जयशंकर के मुताबिक, पिछले 10 साल में सीमा पर इंफ्रास्ट्रक्चर बनाने के लिए ज्यादा बजट दिया गया और काम में तेजी लाई गई। इससे जरूरत पड़ने पर बड़ी संख्या में सैनिकों को सीमा पर पहुंचाना और लंबे समय तक तैनात रखना आसान हुआ है। चीन से मुकाबले के लिए भारत को अलग रास्ता अपनाना होगाः-जयशंकर ने भारत और चीन के बीच आर्थिक अंतर पर भी बात की। उन्होंने कहा कि 1960, 1970 और 1980 के दशक में दुनिया के कई देश तेजी से उद्योग और कारोबार बढ़ा रहे थे। उस समय भारत और चीन की अर्थव्यवस्थाओं का आकार लगभग बराबर था। उन्होंने कहा कि 1980 के दशक में चीन ने अपने उद्योगों और अर्थव्यवस्था को आधुनिक बनाने पर तेजी से काम किया, लेकिन भारत इस मामले में पीछे रह गया। 1990 के दशक में भारत ने कुछ आर्थिक सुधार जरूर किए, लेकिन उन्हें लगातार आगे नहीं बढ़ाया गया। जयशंकर ने कहाः- 'कुछ दशक ऐसे रहे, जब हम पीछे रह गए। अब हमें इस अंतर को कम करना है। लेकिन इसके लिए उसी पुराने रास्ते पर चलने से काम नहीं चलेगा। हमें कुछ क्षेत्रों में तेजी से आगे बढ़ना होगा और अपनी खास ताकत विकसित करनी होगी।' उन्होंने कहा कि भारत को चीन से हर क्षेत्र में सीधी बराबरी करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। इसके बजाय उन क्षेत्रों पर ध्यान देना चाहिए, जहां भारत अपनी ताकत के दम पर बड़ा बदलाव ला सकता है। जयशंकर के मुताबिक, भारत सरकार अभी इसी रणनीति पर काम कर रही है। इसके तहत देश में सामान बनाने यानी मैन्युफैक्चरिंग और उद्योगों को बढ़ावा देने पर जोर दिया जा रहा है।

पूर्व अमेरिकी मंत्री बोले- भारत अमेरिका के हिसाब से नहीं चलेगाः-अमेरिका के पूर्व विदेश मंत्री एंटनी ब्लिंकन भी इस कार्यक्रम में शामिल हुए। उन्होंने कहा कि अमेरिका को यह उम्मीद नहीं करनी चाहिए कि भारत उसकी तरह ही सोचेगा या वही करेगा, जो अमेरिका चाहता है। मैं भारत की अपनी विदेश नीति और फैसले लेने की आजादी की बात को अच्छी तरह समझता हूं।



## हसीना की वापसी के लिए भारत ने 2 शर्तें रखीं-बांग्लादेशी सेना सुरक्षित लेकर जाए,फांसी के खिलाफ अपील का मौका मिले

नयी दिल्ली। बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना की वापसी को लेकर भारत ने दो शर्तें रखी हैं। बीबीसी बांग्ला की रिपोर्ट के मुताबिक, भारतीय अधिकारी चाहते हैं कि बांग्लादेश की सेना खुद भारत आए और हसीना को अपने साथ वापस ले जाए। भारत की दूसरी शर्त है कि फांसी की सजा के खिलाफ बांग्लादेश सरकार उन्हें निष्पक्ष सुनवाई का भरोसा दे। यानी बांग्लादेश लौटने पर उन्हें अदालत में अपना पक्ष रखने का पूरा मौका मिले। हालांकि, भारत सरकार ने इन दोनों शर्तों पर अब तक कोई आधिकारिक बयान नहीं दिया है। हसीना ने दिसंबर में बांग्लादेश लौटने की इच्छा जताई है। रिपोर्ट के मुताबिक भारत पिछले कुछ महीनों से उनकी वापसी को लेकर बांग्लादेश सरकार से बातचीत कर रहा है। पहली शर्त- जैसे भारत आई थीं, वैसे ही जाएंः-शेख हसीना 5 अगस्त 2024 को सैन्य विमान से भारत पहुंची थीं। भारतीय अधिकारी के मुताबिक अगर उन्हें वापस ले जाना है, तो बांग्लादेशी सेना को ही ऐसा करना होगा। इसके लिए बांग्लादेश सैन्य विमान दिल्ली भेज सकता है या अपनी सेना के जरिए उन्हें सीमा तक ला सकता है। भारत इस पूरी प्रक्रिया में जरूरी इंतजाम करने को तैयार है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक इसके पीछे दो बातें समझ आती हैंः-सुरक्षाः भारत चाहता है कि शेख हसीना को सुरक्षित तरीके से बांग्लादेश ले जाया जाए। उनकी वापसी के दौरान किसी तरह की अनहोनी न हो। जिम्मेदारीः सामान्य सरकारी या पुलिस प्रक्रिया के बजाय सेना खुद उन्हें लेने आएगी, इसलिए उनकी सुरक्षित वापसी की जिम्मेदारी भी सेना की होगी। बांग्लादेश की अदालत हसीना को मौत की सजा सुना चुकी है। भारत चाहता है कि उन्हें इस फैसले के खिलाफ अपील करने का मौका मिले। साथ ही, जुलाई 2024 में हुई हिंसा से जुड़े आरोपों पर नए सिरे से सुनवाई हो। बीबीसी बांग्ला ने भारत के विदेश मंत्रालय के एक अधिकारी के हवाले से बताया कि भारत हसीना को बिना निष्पक्ष सुनवाई का मौका दिए फांसी के लिए नहीं सौंपना चाहता। भारत चाहता है कि इस पूरी सुनवाई पर अंतरराष्ट्रीय समुदाय और वर्ल्ड मीडिया की नजर रहे।



# बेटा अपने खिलौने किसी को नहीं देताःक्या 5 साल की उम्र में ये नॉर्मल है या हमारी गलती है, उसे शेयरिंग कैसे सिखाएं

मुंबई। सवाल- मैं 33 साल की हूं। मेरा 5 साल का बेटा दोस्तों के साथ खेलते समय अपने खिलौने शेयर नहीं करता। अगर कोई बच्चा उसका खिलौना लेने की कोशिश करे तो वह तुरंत गुस्सा हो जाता है और कहता है, 'ये मेरा है।' हम उसे समझाते हैं कि दोस्तों के साथ खिलौने




को अपनी हर चीज दूसरों के साथ शेयर करनी चाहिए। लेकिन हेल्दी सोशल बिहेवियर का मतलब यह नहीं है कि बच्चे को हर बार अपनी चीज छोड़ देनी चाहिए। उसे यह भी सीखना है कि किसी की चीज लेने से पहले अनुमति मांगनी चाहिए। इसलिए अगर दूसरा बच्चा उसके हाथ से खिलौना छीन रहा है तो पेरेंट्स केवल अपने बच्चे को ''शेयर करो'' न कहें। दूसरे बच्चे को भी समझाएं- ''पहले पूछो, फिर खिलौना लो।'' इससे बच्चा सीखता है कि दूसरों की सीमाओं का सम्मान करना भी



सिखाएं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- रिद्धि दोषी पटेल, चाइल्ड एंड पेरेंटिंग साइकोलॉजिस्ट, मुंबई जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। जवाब- सवाल पूछने के लिए शुक्रिया। सबसे पहले समझना जरूरी है कि यह अपने आप में स्वार्थी व्यवहार नहीं है। दरअसल, इस उम्र में बच्चा अपनी पसंद, अपनी चीजों और अपनी सीमाओं को लेकर काफी स्पष्ट होता है। वह यह समझने लगता है कि 'यह मेरा है,' लेकिन वह अभी कई चीजें सीख रहा होता है, जैसेकि-परिस्थिति के अनुसार अपनी इच्छा को रोकना। दूसरे की जरूरत समझना। बारी का इंतजार करना। ऐसे में जब बच्चा किसी दूसरे बच्चे को अपना खिलौना देने से मना करे तो पेरेंट्स को तुरंत ये बातें नहीं कहनी चाहिए, जैसेकि- 'तुम स्वार्थी हो।' 'तुम बहुत जिद्दी हो।' 'अच्छे बच्चे शेयर करते हैं।' इससे बच्चे को यह मैसेज मिलता है कि अपनी चीजों या भावनाओं को व्यक्त करना गलत है। असल वजह समझना जरूरी- कई बार बच्चे को खिलौना शेयर करने से ज्यादा परेशानी इस बात से होती है कि दूसरा बच्चा उसकी चीज बिना पूछे ले रहा है। दोनों परिस्थितियों में अंतर है। ऐसे में बच्चे से पूछें- 'तुम अभी यह खिलौना किसी को नहीं देना चाहते?' या 'तुम्हें डर है कि दूसरा बच्चा इसे खराब कर देगा?' उसका जवाब ध्यान से सुनें। अगर वह खिलौना उस समय खुद इस्तेमाल कर रहा है तो उसे तुरंत छीनकर दूसरे बच्चे को न दें। आप कह सकते हैं- 'अभी तुम खेल रहे हो। जब तुम्हारा खेल पूरा हो जाए तो हम दूसरे बच्चे की बारी रखेंगे।' इससे बच्चे को लगता है कि उसकी भावनाएं सुनी व समझी जा रही हैं। बच्चा अपनी चीजें न दे तो क्या करें? तुरंत डांटें नहीं। पहले उसकी बात सुनें। असल वजह पूछें। समाधान बताएं। शेयर करने पर तारीफ करें। कारण समझें। जबरदस्ती न करें। शेयर करने और अपनी चीज बचाने में फर्क-पेरेंट्स अक्सर मान लेते हैं कि बच्चे



उदाहरण के लिए- बच्चे को स्नैक देते समय पूछें- 'क्या तुम इसमें से थोड़ा पापा को देना चाहोगे?' अगर वह मना करे तो उसे शर्मिंदा न करें। बोर्ड गेम, गेंद या दूसरे खेलों में 'मेरी बारी-तुम्हारी बारी' का अभ्यास कराया जा सकता है। इससे बच्चा समझता है कि शेयर करने का अर्थ अपनी चीज हमेशा के लिए छोड़ देना नहीं है। कई बार इसका अर्थ केवल कुछ समय के लिए अपनी बारी देना होता है। 'यह खिलौना अभी दोस्त को दो' कहने की बजाय बच्चे को दो विकल्प दें। उदाहरण के लिए- 'तुम यह कार अभी देना चाहते हो या पांच मिनट बाद?' इससे बच्चे को नियंत्रण का अनुभव होता है। अगर कुछ खिलौने उसके लिए स्पेशल हैं तो खेलने से पहले उन्हें अलग रख देना भी अच्छा तरीका है। उसे बताएं- 'ये तुम्हारे खास खिलौने हैं। इन्हें अभी हम अलमारी में रख देते हैं। बाकी खिलौनों से दोस्त खेल सकते हैं।' इससे हर मुलाकात में संघर्ष कम होगा। बच्चे को शेयरिंग सिखाने के लिए कुछ आसान तरीके अपना सकते हैं- बच्चे को साझेदारी कैसे सिखाएं? अपनी चीजें शेयर करें। घर से शुरुआत करें। साथ मिलकर खेलें। बच्चे से चीजें उधार मांगें। जैसेकि पेंसिल, पेन, कटर यूज करके घर में बच्चे की हर डिमांड तुरंत पूरी होती है या उसे कभी इंतजार करना नहीं पड़ता तो उसे अपनी इच्छा रोकना कठिन लग सकता है। दूसरी तरफ, अगर घर में उसकी चीजें बार-बार बिना पूछे इस्तेमाल की जाती हैं तो वह उन्हें लेकर ज्यादा पजेसिव हो सकता है। बच्चे इस उम्र में उपदेश से ज्यादा देखकर सीखते हैं। इसलिए पहले पेरेंट्स खुद रोल मॉडल बनें। इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखें- पेरेंट्स खुद रोल मॉडल कैसे बनें? पहले सही काम खुद करें। अपनी चीजें शेयर करें। बोलकर नहीं, अपने एक्शन से। बच्चे के सामने उदाहरण रखें। लेकिन उसकी परमिशन लें। बच्चे के सामने शांत प्यार और धैर्य से पेश आएं। बच्चे की चीजें भी लें। यूज करके सुरक्षित लौटाएं। अंतिम बात- अभी आपका बेटा 5 साल का है। आपका लक्ष्य बच्चे को हर चीज शेयर करवाना नहीं, बल्कि उसे साझा करना, बारी का इंतजार करना, अपनी सीमा बताना, दूसरे की सीमा समझना और गुस्से को संभालना सिखाना है। पांच साल की उम्र में ये स्किल्स अभी विकसित हो रही होती हैं। इसलिए धैर्य, नियमित अभ्यास और माता-पिता का सही उदाहरण डांट से ज्यादा प्रभावी रहेगा।

# अमिताभ के घर फायरिंग की प्लानिंग, 2 शूटर अरेस्ट

मुंबई। अमिताभ बच्चन के घर फायरिंग करने की प्लानिंग के आरोप में दिल्ली पुलिस ने दो शॉर्पशूटर्स को अरेस्ट किया है। इनमें जालंधर का रहने वाला विकास ठाकुर और तरनतारन का निवासी दीपक सिंह शामिल हैं। दोनों विदेश में बैठे एक गैंगस्टर के लिए काम करते हैं। पुलिस सूत्रों के मुताबिक, गैंगस्टर 1984 के सिख दंगों पर अमिताभ के कथित बयान को लेकर उन्हें निशाना बनाना चाहता था। हालांकि, अमिताभ ने ऐसा कोई बयान देने से इनकार किया है।पुलिस के मुताबिक, विकास दिल्ली के एक कारोबारी पर रंगदारी के लिए फायरिंग करने आया था। वहीं, दीपक 3 अक्टूबर को अमृतसर में इंस्टाग्राम इन्फ्लुएंसर मैड संधू की हत्या के मामले में वांटेड था। 1. अमिताभ बच्चन के घर के बाहर फायरिंग करनी थीः- दीपक सिंह अमृतसर में 3 अक्टूबर को हुई इंस्टाग्राम इन्फ्लुएंसर मैड संधू की हत्या के मामले में वांटेड था। इस मामले में उसके साथ शामिल पलविंदर सिंह उर्फ काका को पंजाब पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। पुलिस पूछताछ में पता चला कि दीपक को मुंबई में ज्यादा समय तक रुकने के लिए कहा गया था। उसे अमिताभ बच्चन के घर के बाहर फायरिंग करनी थी। पुलिस के मुताबिक, गैंगस्टर 1984 के सिख विरोधी दंगों पर अमिताभ के कथित बयान को लेकर उन्हें निशाना बनाना चाहता था। हालांकि, अमिताभ ने ऐसा कोई बयान देने से इनकार किया है।2. दिल्ली के कारोबारी पर फायरिंग करनी थीः-दिल्ली पुलिस के डिप्टी कमिश्नर नारा चैतन्य के मुताबिक, विकास ठाकुर जालंधर के न्यू गांधी नगर का रहने वाला है। उसे मुंबई से दिल्ली भेजा गया था। यहां उसे एक कारोबारी से रंगदारी मांगने के लिए उसके ऊपर फायरिंग करनी थी। इस हमले में दीपक सिंह को भी शामिल होना था, लेकिन पुलिस ने वारदात से पहले ही विकास को गिरफ्तार कर लिया। इसके बाद मुंबई में कार्रवाई कर दीपक को भी पकड़ लिया। अमिताभ पर आरोप लगे थे- दंगों में भीड़ को उकसाया थाः-कुछ सिख संगठनों और 1984 के दंगों की गवाह जगदीश कौर ने आरोप लगाया था कि 31 अक्टूबर 1984 को तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की हत्या के बाद दिल्ली के एम्स अस्पताल के बाहर अमिताभ बच्चन ने भीड़ को उकसाया था। शिकायतकर्ताओं का दावा था कि अमिताभ ने दूरदर्शन के लाइव प्रसारण के दौरान हाथ उठाकर 'खून का बदला खून' और 'खून के छींटे सिखों के घरों तक पहुंचने चाहिए' जैसे नारे लगाए थे। हालांकि, इस कथित प्रसारण का कोई आधिकारिक वीडियो अब तक सार्वजनिक नहीं हुआ है।

# त्योहार आते ही बढ़ता डर और बेचैनी,बचपन का ट्रॉमा ट्रिगर हो जाता है, घर जाने का मन ही नहीं करता-खुशी कैसे महसूस करूं

नयी दिल्ली। विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड, यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर। जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- मैं 28 साल का हूं और रांची में नौकरी करता हूं। बचपन में मेरे पिता शराब पीकर घर में झगड़ा करते थे। त्योहारों के समय यह सब और बढ़ जाता था। कभी मां रोती तो कभी रिश्तेदारों के सामने परिवार की बेइज्जती होती। अब मैं आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर हूं और घर से दूर रहता हूं। इसके बावजूद दशहरा या दिवाली आते ही मेरी नींद खराब होने लगती है। ऑफिस में छुट्टी मंजूर होने के बाद भी घर जाने का मन नहीं करता। घर जाने की कल्पना से ही पुरानी घटनाएं याद आने लगती हैं। क्या बचपन के बुरे अनुभव कई साल बाद भी त्योहारों के दौरान बेचैनी पैदा कर सकते हैं? मैं इस स्थिति को कैसे संभालूं? सवाल पूछने के लिए शुक्रिया। यह बात सही है कि बचपन के बुरे अनुभवों का असर कई साल बाद भी दिखाई दे सकता है। आपके मामले में यह समझना जरूरी है कि त्योहारों के नजदीक आते ही आपकी बेचैनी क्यों बढ़ने लगती है। आपने बचपन में घर के भीतर झगड़े, मां का रोना और रिश्तेदारों के सामने अपमान जैसी परिस्थितियां देखी हैं। ऐसे अनुभव किसी बच्चे के मन में डर, असुरक्षा और बेबसी की भावना पैदा कर सकते हैं। बचपन में त्योहार आपके लिए खुशी के बजाय तनाव और अनिश्चितता का समय रहे होंगे। अब जब दशहरा या दिवाली आती है, तो घर जाने की तैयारी, छुट्टियां या पुरानी यादें अनजाने में वही डर जगा सकती हैं। भले ही आज आप आत्मनिर्भर हैं और अपनी जिंदगी के फैसले खुद ले सकते हैं, लेकिन पुरानी घटनाओं से जुड़ी भावनाएं फिर भी उभर सकती हैं। ट्रॉमा ट्रिगर होने के संभावित कारणः- असुरक्षित बचपन। बचपन में हुई हिंसा। असुरक्षा और स्ट्रेस की यादें। घर में डर और तनाव। त्योहार से जुड़ी ट्रॉमा मेमोरी। खुशी की संभावना पर विचार किया जा सकता है। लेकिन यहां ये समझना जरूरी है कि सिर्फ इन लक्षणों के आधार पर पीटीएसडी डायग्नोस नहीं किया जा सकता। इसके लिए यह समझना जरूरी है कि पुरानी घटनाएं आपको किस तरह प्रभावित कर रही हैं और आपकी नींद, कामकाज और रोजमर्रा की जिंदगी पर उसका कितना असर पड़ रहा है। अगर किसी बच्चे के लिए त्योहार या खुशी का मौका दुख, तनाव और अनिश्चितता का समय रहा हो तो बड़े होने के बाद भी वो पुराना ट्रॉमा उभर सकता है। लेकिन इसका मतलब ये कतई नहीं है कि आप कमजोर हैं।

पीटीएसडी सेल्फ एसेसमेंट टेस्टः-खुद से पूछें ये 8 सवाल- आप जिस मनःस्थिति से गुजर रहे हैं, वह पीटीएसडी है या नहीं, इसे समझने के लिए आप एक सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट कर सकते हैं। अपने पिछले एक महीने के अनुभवों पर गौर करें और नीचे दिए सवालों का हां या ना में जवाब दें। यह देखने कि कोशिश करें कि खासकर त्योहारों के आसपास आपकी भावनाओं, नींद और व्यवहार में क्या बदलाव होते हैं। पीटीएसडी सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट के सवालः-1. क्या बचपन की बुरी घटनाएं बार-बार याद आती हैं, जबकि आप उन्हें याद नहीं करना चाहते? क्या उनसे जुड़े बुरे सपने आते हैं? 2. क्या आप उन बातों, लोगों या जगहों से बचने लगते हैं, जो आपको पुराने अनुभव याद दिलाते हैं? 3. क्या घर जाने या त्योहार मनाने के बारे में सोचते ही घबराहट होती है, दिल की धड़कन बढ़ती है या शरीर में तनाव महसूस होता है? 4. क्या आप हमेशा सतर्क रहते हैं, जैसे कभी भी कुछ बुरा हो सकता है? 5. क्या आपकी नींद खराब रहती है या अचानक कोई आवाज सुनकर आप बहुत ज्यादा चौंक जाते हैं? 6. क्या परिवार या अपने अतीत के बारे में सोचकर गुस्सा, शर्म या खुद को दोष देने की भावना आती है? 7. क्या त्योहारों के नजदीक आते ही आपका मन उदास या बेचैन रहने लगता है? 8. क्या




इन परेशानियों के कारण आप घर जाना टालते हैं, छुट्टियों के कार्यक्रम बदलते हैं या लोगों से मिलना-जुलना कम कर देते हैं? इन सवालों के जवाबों को कैसे समझें? पहले 5 सवालों के जवाब पीटीएसडी के संभावित लक्षणों को समझने में मदद करते हैं। पीसी-पीटीएसडी-5 एक मान्य स्क्रीनिंग टेस्ट है। इसका इस्तेमाल यह पता लगाने के लिए किया जाता है कि किसी व्यक्ति में पीटीएसडी की आशंका है या नहीं। ये स्क्रीनिंग टेस्ट बीमारी की पुष्टि नहीं करता। अगर आपके जवाबों से पीटीएसडी की आशंका लगती है, तो मनोचिकित्सक विस्तार से बात करके स्थिति का आकलन करते हैं। यहां पर तीन तरह के लक्षणों पर खास ध्यान देने की जरूरत है-इंट्रूजन, पुरानी दर्दनाक घटनाओं की यादें बार-बार आना, बुरे सपने आना या ऐसा महसूस होना, जैसे वह घटना फिर से हो रही है। अवॉइडेंस-उन लोगों, जगहों, बातचीत या परिस्थितियों से बचना, जो पुरानी घटनाओं की याद दिलाते हैं। हाइटेंड थ्रेट-लगातार खतरा महसूस करना, जरूरत से ज्यादा सतर्क रहना या छोटी-छोटी आवाजों से भी चौंक जाना। सेल्फ हेल्प के टूल्स कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी से मदद आपके लिए कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (सीबीटी) मददगार हो सकती है। यह एक



तरह का मनोवैज्ञानिक टूल है, जिसमें आप अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहार के बीच संबंध को समझना सीखते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि आपको पुरानी घटनाएं भूल जानी हैं या अपने डर को जबरन दबाना है। इसके बजाय, आप धीरे-धीरे यह समझना सीख सकते हैं कि अतीत में जो हुआ था और आज आपके सामने जो परिस्थितियां हैं, उनमें क्या फर्क है। इसके लिए आप ये कदम उठा सकते हैं- 1. अपने डर को समझेंः- त्योहारों के बारे में सोचकर बेचैनी होने पर इन बातों पर ध्यान देंः- क्या हुआः दिवाली की छुट्टी मंजूर हुई और घर जाने का खयाल आया। मन में क्या विचार आयाः घर गया तो फिर वही झगड़े होंगे। कैसा महसूस हुआः डर, घबराहट या तनाव महसूस हुआ। आपने क्या कियाः टिकट कराने या घर जाने की योजना बनाने से बचने लगे। अब खुद से दो सवाल पूछेंः- क्या मुझे आज किसी वास्तविक खतरे का डर है या बचपन की घटनाएं याद आने से बेचैनी हो रही है? क्या आज की परिस्थितियां वैसी ही हैं, जैसी बचपन में थीं? इन सवालों से अपने विचारों और भावनाओं को समझने में मदद मिल सकती है। भावनाओं को समझने के 5 स्टेप्सः- क्या हुआ-दिवाली पर घर जाना था। घर गया- झगड़े होंगे। मन में विचार आया क्या महसूस हुआ.डर, घबराहट, तनाव। प्लान कैंसिल कर दिया।आपने क्या कियाः- अब क्या करें गहरी सांस लें। ठहरकर अब आप सोचें। बच्चे नहीं हैं। अब आप एडल्ट हैं। आप खुद को प्रोटेक्ट कर सकते हैं। 2. अतीत और वर्तमान में फर्क करना सीखें:-जब घर जाने के बारे में सोचकर डर लगे, तो खुद को इन बातों की याद दिलाएंः- तब और अब में फर्क हैंः बचपन में आप परिस्थितियों को बदल नहीं सकते थे, लेकिन आज अपने फैसले खुद ले सकते हैं। आपके पास विकल्प हैंः जरूरत पड़ने पर घर से वापस आ सकते हैं या कहीं और ठहर सकते हैं। मदद ले सकते हैंः किसी भरोसेमंद दोस्त या रिश्तेदार को अपनी परेशानी बता सकते हैं। अपनी सुविधा को प्राथमिकता देंः घर जाने, वहां रुकने की अवधि और वापस आने का फैसला अपनी जरूरत के अनुसार लें। खुद से कहेंः 'बचपन में मेरे पास विकल्प कम थे, लेकिन आज मैं अपनी सुरक्षा और सुविधा के अनुसार फैसले ले सकता हूं।' 3. डर से निपटने के लिए छोटे कदम उठाएंः- त्योहारों से जुड़ी चीजें परेशान करती हैं, तो एकदम से सबका सामना करने के बजाय धीरे-धीरे शुरुआत करें। पहला कदमः घर पर अपनी पसंद से त्योहार की सजावट करें या कोई पसंदीदा पकवान बनाएं। दूसरा कदमः परिवार से फोन पर बात करें और देखें कि आपको कैसा महसूस होता है। तीसरा कदमः सहज महसूस हो, तो परिवार से कुछ घंटों के लिए मिलने जाने पर विचार करें। हर कदम पर खुद को समय देंः अपनी भावनाओं पर ध्यान दें। बेचैनी बढ़े, तो थोड़ा रुकें और जरूरत के अनुसार आगे बढ़ें। डर कम करने के 5 तरीके- अपने डर को लिखें और समझें। छोटे कदमों से शुरुआत करें। अतीत और वर्तमान में फर्क करें। दोस्तों के साथ नई यादें बनाएं। अपनी सुविधा से त्योहार मनाएं। 4. त्योहारों से जुड़ी नई यादें बनाएंः- हो सकता है कि बचपन में त्योहार आपके लिए तनाव का समय रहे हों। लेकिन अब आप अपनी पसंद से इन्हें मनाने के तरीके चुन सकते हैं, जैसेकि- दोस्तों के साथ समय बिता सकते हैं। अपनी पसंद का खाना बना सकते हैं। घूमने जा सकते हैं। हर त्योहार परिवार के साथ मनाना जरूरी नहीं। 5. नींद और दिनचर्या का ध्यान रखेंः-आपने बताया कि त्योहारों के नजदीक आते ही आपकी नींद खराब होने लगती है। इस बदलाव पर ध्यान देना जरूरी है। इसलिए-सोने-जागने का समय नियमित रखें। सोने से पहले तनाव बढ़ाने वाली बातचीत न करें। देर रात तक मोबाइल चलाने से बचें। अगर नींद लगातार खराब हो तो इसे सिर्फ फेस्टिव ब्लूज समझकर इग्नोर न करें। क्या त्योहार मनाने के लिए घर जाना जरूरी है? नहीं। आपको हर हाल में घर जाकर दिवाली मनाने की जरूरत नहीं है। असल बात यह है कि आप फैसला डर या अपराधबोध से नहीं, बल्कि अपनी इच्छा, पसंद और मौजूदा परिस्थितियों के अनुसार करें। सेल्फ हेल्प की ग्राउंडिंग टेक्नीकः- जब भी किसी बात से बहुत ज्यादा घबराहट हो तो ग्राउंडिंग टेक्नीक अपनाएं। इससे बेचैनी के समय अपने आसपास की चीजों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है। ग्राउंडिंग टेक्नीक के 5 स्टेप्सः-स्वाद महसूस करें। खुशबुएं पहचानें। आवाजें ध्यान से सुनें। चीजें छूकर महसूस करें। चीजें देखें। प्रोफेशनल हेल्प कब जरूरी? अगर पुरानी घटनाओं की यादें बार-बार परेशान कर रही हैं, बुरे सपने आते हैं, घर जाने के खयाल से घबराहट होती है या नींद और मनोदशा लगातार खराब रहती है, तो विशेषज्ञ से सलाह लें। प्रोफेशनल हेल्प कब जरूरी? बुरे सपने आएं, नींद खराब हो। पुराना ट्रॉमा बार- बार ट्रिगर हो। घर जाने के ख्याल से पैनिक अटैक हो। काम और रिश्तों पर असर पड़ने लगे। तनाव दूर करने के लिए नशे का सहारा लें। खुद को नुकसान पहुंचाने के विचार आएं। अंतिम बातः-आखिर में, मैं आपसे यही कहना चाहूंगा कि बचपन के अनुभवों का असर लंबे समय तक रह सकता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आपको हमेशा उसी डर के साथ जीना होगा। सही उपचार और सहयोग से आप अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से समझ सकते हैं और बेहतर महसूस कर सकते हैं। हमारा मकसद अतीत को मिटाना नहीं, बल्कि यह सीखना है कि आज की जिंदगी को उसके असर से कैसे मुक्त रखा जाए और कैसे बेहतर जिंदगी जी जाए।

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।