प्रयागराज, रविवार 26 अप्रैल 2026 से 02 मई 2026 तक
वर्ष-14 , अंक-17
पृष्ठ- 8 मूल्य: 3 रूपये

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

आधुनिक समाचार
हिन्दी साप्ताहिक

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

पाकिस्तान में अमेरिका-ईरान की सीधी बातचीत पर दिक्कत,ईरान बोला- पाक को अपनी शर्तें बताएंगे,अमेरिका को मीटिंग की उम्मीद, डेलिगेशन आज इस्लामाबाद पहुंचेगा

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका और ईरान के बीच पाकिस्तान में हो रहे हैं। वे 11-12 अप्रैल को अमेरिका-ईरान की पहली बातचीत

बातचीत हो सकती है। ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची शुक्रवार रात इस्लामाबाद पहुंच चुके हैं। वहीं अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने अपने विशेष दूत स्टीव विटकॉफ और दामाद जेरेड कुशनर को भी वहां भेजा है। वे आज पाकिस्तान पहुंचेंगे।

अमेरिकी उपराष्ट्रपति जेडी वेंस इस बार पाकिस्तान नहीं गए हैं, उन्हें स्टैंडबाय पर रखा गया है। जरूरत पड़ने पर वे इस्लामाबाद जा सकते हैं। दूसरी तरफ संसद स्पीकर मोहम्मद बाघेर गालिबाफ भी इस बातचीत में शामिल नहीं में डेलिगेशन के प्रमुख थे। व्हाइट हाउस ने कहा कि अमेरिकी डेलिगेशन पाकिस्तान में ईरान के साथ सीधे शांति वार्ता करेंगे। लेकिन ईरान की तरफ से अलग बयान आया। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माइल बघई ने कहा कि ऐसी कोई बैठक तय ही नहीं है।

उन्होंने सोशल मीडिया पर लिखा कि ईरान अपनी बात सीधे अमेरिका से नहीं, बल्कि पाकिस्तान के अधिकारियों के जरिए पहुंचाएगा। यानी बातचीत अगर होगी भी, तो आमने-सामने नहीं बल्कि बीच में पाकिस्तान बात कर रहा है, दूसरी तरफ ईरान साफ इनकार कर रहा है। पाकिस्तान की मध्यस्थता में ईरान और अमेरिका के बीच 11-12 अप्रैल को इस्लामाबाद में पहले दौर की बातचीत हुई थी। 21 घंटे तक यह वार्ता चलने के बावजूद नाकाम हो गई थी। दोनों के बीच होर्मुज स्ट्रेट पर कंट्रोल और न्यूक्लियर प्रोग्राम को लेकर सहमति नहीं बन पाई थी। अमेरिका चाहता है कि यहां से जहाजों की आवाजाही पूरी तरह खुली और सुरक्षित रहे, ताकि तेल सप्लाई में रुकावट न हो। वहीं ईरान इस इलाके पर अपना प्रभाव बनाए रखना चाहता है और इसे बातचीत में दबाव बनाने के लिए इस्तेमाल करता है।

इसके अलावा अमेरिका चाहता है कि ईरान अपने परमाणु कार्यक्रम को सीमित करे, ताकि वह परमाणु हथियार न बना सके। लेकिन ईरान कहता है कि उसका प्रोग्राम सिर्फ शांतिपूर्ण (जैसे बिजली बनाने) के लिए है और वह इसे बंद नहीं करेगा।

ईरान ने संघर्षविराम के बीच तेहरान का मुख्य इंटरनेशनल एयरपोर्ट इमाम खुमैनी को फिर से खोल दिया है और उड़ानें दोबारा शुरू कर दी हैं। तेहरान टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक, ईरानी एयरलाइंस की ये उड़ानें शनिवार को इस्तांबुल और मस्कट के लिए रवाना हुईं। यह फैसला ऐसे समय लिया गया है जब क्षेत्र में सीजफायर लागू है। युद्ध के कारण कई हफ्तों से एयर ट्रैफिक प्रभावित था। अधिकारियों ने कहा है कि धीरे-धीरे और भी घरेलू और अंतरराष्ट्रीय उड़ानें शुरू की जाएंगी, ताकि हवाई सेवाएं सामान्य हो सकें।ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने इस्लामाबाद दौरे के दौरान पाकिस्तान के आर्मी चीफ आसिम मुनीर से मुलाकात की। यह मुलाकात ऐसे समय हुई है जब पाकिस्तान क्षेत्रीय स्तर पर अमेरिका और ईरान के बीच बातचीत में मध्यस्थ की भूमिका निभा रहा है।

यूएस प्रेसिडेंट ट्रम्प का गोल्ड कार्ड वीजा हुआ फ्लॉप,अब तक सिर्फ 1 व्यक्ति ने ही लिया जबकि 1300 आवेदन बेचे जाने का किया था दावा

वाशिंगटन। अमेरिका में अब तक केवल एक व्यक्ति ने ही राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प का बहुचर्चित 'गोल्ड कार्ड' वीजा हासिल किया है। गोल्ड

कार्ड वीजा में कोई विदेशी 10 लाख डॉलर (9 करोड़ रुपए से ज्यादा) देकर अमेरिका में रहने और काम करने का अधिकार पा सकता है। वाणिज्य मंत्री हावर्ड लुटनिक ने संसदीय समिति की सुनवाई में यह जानकारी दी। यह आंकड़ा उनकी पहले की उस घोषणा से काफी कम है, जिसमें उन्होंने कहा था कि योजना लॉन्च होने के कुछ ही दिनों में करीब 10,800 करोड़ रु. के 1300 आवेदन बेचे जा चुके हैं। लुटनिक ने सुनवाई के दौरान कहा कि फिलहाल सैकड़ों आवेदन प्रक्रिया में हैं। ट्रम्प ने फरवरी, 2025 में 'गोल्ड कार्ड' वीजा प्रोग्राम शुरू करने का ऐलान किया था। हालांकि उस वक्त उन्होंने इसकी कीमत 5 मिलियन डॉलर रखी थी। सितंबर में इसे घटाकर 1 मिलियन डॉलर कर दिया गया था। ट्रम्प का कहना था कि यह अमेरिका फर्स्ट एजेंडे का हिस्सा है, जो टॉप टैलेंट (जैसे भारत-चीन से पढ़े स्टूडेंट्स) को रोकने और कंपनियों को अमेरिका लाने के लिए है। गोल्ड कार्ड की अनलिमिटेड रेसीडेंसी में नागरिकों को सिर्फ पासपोर्ट और वोट देने का अधिकार नहीं मिलता, बाकी सारी सुविधाएं एक अमेरिकी नागरिक के जैसी मिलती हैं। यह प्रक्रिया उसी तरह होगी, जैसे ग्रीन कार्ड के जरिए स्थायी निवास मिलता है। राष्ट्रपति ट्रम्प ने कहा था कि यह वीजा प्रोग्राम खास तौर पर धनी विदेशियों के लिए है, ताकि वे 1 मिलियन डॉलर देकर अमेरिका में रहते हुए काम कर सकें। अब अमेरिका सिर्फ टैलेंटेड लोगों को ही वीजा देगा, न कि ऐसे लोगों को जो अमेरिकियों की नौकरियां छीन सकते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि इस रकम का इस्तेमाल टैक्स को घटाने और सरकारी कर्ज चुकाने में किया जाएगा। ट्रम्प ने गोल्ड कार्ड के अलावा 3 नए तरह के वीजा कार्ड भी लॉन्च किए थे। इनमें 'ट्रम्प गोल्ड कार्ड', 'ट्रम्प प्लेटिनम कार्ड' और 'कॉर्पोरेट गोल्ड कार्ड' शामिल हैं। ट्रम्प गोल्ड कार्ड व्यक्ति को अमेरिका में अनलिमिटेड रेसीडेंसी (हमेशा रहने) का अधिकार देगा। वहीं ट्रम्प प्लेटिनम कार्ड जल्दी शुरू किया जाएगा। कॉमर्स सेक्रेटरी हॉवर्ड लुटनिक के मुताबिक, यह गोल्ड कार्ड मौजूदा ईबी-1 और ईबी-2 वीजा की जगह लेगा। ग्रीन कार्ड श्रेणियां बंद हो सकती हैं। ईबी-1 वीजा अमेरिका का एक स्थायी निवास (ग्रीन कार्ड) वीजा है। ईबी-2 वीजा भी ग्रीन कार्ड के लिए है, लेकिन उन लोगों के लिए जो उच्च शिक्षा (मास्टर्स या उससे ऊपर) की योग्यता रखते हों।ट्रम्प गोल्ड कार्ड से जुड़े सवाल-जवाब-1.सवालः ट्रम्प गोल्ड कार्ड क्या है? जवाबः गोल्ड कार्ड एक नया वीजा/रेसिडेंसी प्रोग्राम है, जिसे डोनाल्ड ट्रम्प ने पेश किया है। यह अमेरिका में लंबे समय तक रहने, काम करने और नागरिकता पाने का एक विकल्प है। 2.सवालः यह कार्ड किसको मिलेगा? जवाबः पारंपरिक वीजा या 'ग्रीन कार्ड' से अलग यह प्रोग्राम खासतौर से अमीरों, इन्वेस्टर्स, बिजनेसमैन या टैलेंटेड प्रोफेशनल के लिए बनाया गया है। 3.सवालः ट्रम्प कॉर्पोरेट गोल्ड कार्ड क्या है? जवाबः ट्रम्प कॉर्पोरेट गोल्ड कार्ड कंपनी द्वारा अपने एक या अधिक कर्मचारियों के लिए जारी किया जाता है। कंपनी को प्रति कर्मचारी 15,000 डॉलर का गैर-वापसी योग्य डीएचएस शुल्क देना होता है। वेटिंग पूरी होने के बाद प्रति कर्मचारी 2 मिलियन डॉलर देना होता है। 4.सवालः कंपनी स्पॉन्सरशिप बदलना चाहे तो क्या होगा? जवाबः अगर कंपनी किसी कर्मचारी का स्पॉन्सरशिप बदलना चाहे तो नए कार्ड के लिए फिर से 2 मिलियन डॉलर नहीं देना पड़ता। पुराना कार्ड नए कर्मचारी के लिए इस्तेमाल हो जाता है। इसमें 1फीसदी सालाना मेंटेनेंस फीस और 5फीसदी ट्रांसफर फीस (नई डीएचएस बैकग्राउंड चेक सहित) भी लगती है। 5.सवालः आवेदक को कौन से फायदे मिलते हैं? जवाबः आवेदक को ईबी-1 या ईबी-2 वीजा के तहत लॉफुल परमानेंट रेजिडेंट स्टेटस (ग्रीन कार्ड) मिलता है। 6.सवालः क्या परिवार के सदस्य भी आवेदन कर सकते हैं? जवाबः हां। पति/पत्नी और 21 साल से कम उम्र के अविवाहित बच्चे मुख्य आवेदक के साथ शामिल किए जा सकते हैं।

पेटीएम पेमेंट्स बैंक लाइसेंस आरबीआई ने रद्द किया,कहा- इसकी बैंकिंग सेफ नहीं

मुंबई। पेटीएम पेमेंट्स बैंक का कामकाज आज 24 अप्रैल से पूरी तरह बंद कर दिया गया है। भारतीय रिजर्व बैंक ने पेटीएम पेमेंट्स बैंक लिमिटेड (पीपीबीएल) का बैंकिंग लाइसेंस तत्काल प्रभाव से रद्द कर दिया

है। आरबीआई ने कहा कि बैंक के कामकाज से ग्राहकों का पैसा सुरक्षित नहीं था। हालांकि, यूपीआई एप पहले की तरह चलता रहेगा। आरबीआई ने कहा है कि पेटीएम पेमेंट्स बैंक के पास इतनी नकदी है कि बैंक बंद होने की प्रक्रिया के दौरान वह अपने सभी ग्राहकों की जमा राशि वापस कर सकता है। इसका मतलब यह है कि जमाकर्ताओं का पैसा डूबने की संभावना नहीं है।

आरबीआई ने लाइसेंस रद्द करने की 4 वजह बताईं-ग्राहकों का नुकसानः बैंक जिस तरह से काम कर रहा था, उससे वहां पैसा जमा करने वाले लोगों का पैसा सुरक्षित नहीं था।

मैनेजमेंट की लापरवाहीः बैंक चलाने वाले अधिकारियों का रवैया और फैसले आम जनता और खाताधारकों के फायदे में नहीं थे। जारी रखने का कोई फायदा नहीं: रिजर्व बैंक को लगा कि इस बैंक को और ज्यादा चलाने से जनता को कोई लाभ नहीं होगा, बल्कि जोखिम ही बढ़ेगा।

शर्तें तोड़ीः बैंक ने लाइसेंस लेते समय जो वादे और नियम (जैसे केवाईसी और फंड्स का सही इस्तेमाल) माने थे, उनका लगातार उल्लंघन किया गया। 4 सवाल में समझें यूजर पर क्या असर होगा-1. पेमेंट्स बैंक क्या होता हैं? जवाबः पेमेंट्स बैंक का कामकाज सामान्य बैंक (जैसे एसबीआई या पीएनबी) की तरह ही होता है, लेकिन इसकी कोई फिजिकल ब्रांच नहीं होती है। इसमें बैंकिंग के सभी काम- जैसे खाता खोलना, राशि जमा करना और ट्रांजैक्शन मोबाइल एप के जरिए होता है। हालांकि, पेमेंट्स बैंक वेः (वॉलेट) अकाउंट में अधिक्तम 2 लाख रुपए तक जमा किए जा सकते हैं। इस तरह के बैंक किसी भी तरह का लोन नहीं दे सकते, क्रेडिट कार्ड जारी नहीं कर सकते, प्रवासी भारतीय इनमें खाता नहीं खोल सकते और आपका पैसा निवेश नहीं कर सकते। इन्हें अपना अधिकांश पैसा सरकारी बॉन्ड्स में सुरक्षित रखना होता है।

2. मैं पेटीएम एप का इस्तेमाल करता हूं, क्या मेरा यूपीआई अब बंद हो जाएगा? जवाबः अगर आपका पेटीएम एप एसबीआई, एचडीएफसी या आईसीआई जैसे अन्य बैंक के अकाउंट से लिंक है,

तो यूपीआई पहले की तरह ही चलता रहेगा। पेटीएम अब गूगल पे और फोनपे की तरह एक 'थर्ड पार्टी एप' के रूप में काम कर रहा है।

इसके लिए कंपनी ने एक्सिस, एचडीएफसी और एसबीआई जैसे बैंकों के साथ पार्टनरशिप की है।

यानी यूपीआई ट्रांजेक्शन जारी रहेंगे, लेकिन अब उनका बैंक पार्टनर पेटीएम बैंक नहीं 2024 में ही बंद कर दिया था। लाइसेंस रद्द होने के बाद पेटीएम की इसे फिर से चालू करने की उम्मीद भी खत्म हो गई है। अगर किसी यूजर का पेटीएम वॉलेट में पैसा अब भी है तो वह अपने बैंक अकाउंट में ट्रांसफर कर सकता है।

क्या करें- आपको पेटीएम एप में जाकर अपने किसी दूसरे बैंक अकाउंट को प्राइमरी अकाउंट के तौर पर लिंक करना होगा।

इसके बाद आप फिर से यूपीआई पेमेंट कर सकेंगे। 4. पेटीएम और डिजिटल पेमेंट इकोसिस्टम पर क्या असर होगा? जवाबः आरबीआई के फैसले से पेटीएम अब खुद बैंकिंग नहीं कर पाएगा, उसे दूसरे बैंकों पर निर्भर रहना होगा।

इससे UPI मार्केट में फोनपे और गूगल पे का दबदबा बढ़ सकता है।

अन्य फिनटेक कंपनियों के लिए यह कड़ा संदेश है कि नियमों की अनदेखी भारी पड़ेगी और अब रेगुलेटरी सख्ती बढ़ेगी।

पेटीएम का शेयर 0.5फीसदी गिरा शुक्रवार को शेयर बाजार में पेटीएम की मूल कंपनी 'वन 97 कम्युनिकेशंस' के शेयरों में गिरावट देखी गई। पेटीएम के शेयर 0.5फीसदी गिरकर 1,153 रुपए प्रति शेयर पर बंद हुए। बैंकिंग लाइसेंस रद्द होने की खबर का असर आने वाले दिनों में स्टॉक पर और अधिक देखने को मिल सकता है।

2022 से ही आरबीआई के रडार पर था पेटीएम बैंक-पेटीएम पेमेंट्स बैंक पर रिजर्व बैंक की सख्ती काफी पुरानी है।

इसकी शुरुआत मार्च 2022 में हुई थी, जब आरबीआई ने बैंक को नए ग्राहक जोड़ने से रोक दिया था। इसके बाद जनवरी 2024 में नियमों के उल्लंघन और कस्टमर ड्यू डिलिजेंस में खामियों के चलते बैंक को नए डिपॉजिट लेने से भी रोक दिया गया था।

तभी से बैंक केवल पुराने डिपॉजिट निकालने और लोन रेपरल जैसी सीमित गतिविधियों तक ही सिमट गया था।

2015 में मिला था लाइसेंस, बड़े निवेशकों का था साथ-पेटीएम पेमेंट्स बैंक को अगस्त 2015 में सीमित बैंकिंग लाइसेंस मिला था।

इसके तहत बैंक छोटी जमा राशि स्वीकार कर सकता था, लेकिन उसे सीधे लोन देने की अनुमति नहीं थी।

इस बैंक को वन 97 कम्युनिकेशंस का समर्थन प्राप्त था, जिसमें चीन के 'आंट ग्रुप' और जापान के 'सॉफ्टबैंक' जैसे दिग्गज निवेशक शामिल रहे हैं।

भागवत बोले- भारत विश्वगुरु जरूर बनेगा, कोई संदेह नहीं,राम मंदिर बनने को लेकर भी लोग शक करते थे

नागपुर। राष्ट्रीय स्वयं सेवक प्रमुख मोहन भागवत ने कहा है कि भारत निश्चित रूप से विश्वगुरु बनेगा और इस पर किसी को संदेह नहीं होना चाहिए। उन्होंने कहा कि एक समय था, जब लोग अयोध्या में भव्य श्रीराम मंदिर के निर्माण को लेकर संशय में रहते थे। इसे असंभव मानते थे। लेकिन आज वह मंदिर सबके सामने साक्षात खड़ा है। ठीक उसी प्रकार, भारत का विश्वगुरु के रूप में पुनरुत्थान भी पूरी तरह निश्चित है और इस यात्रा को रोका नहीं जा सकता। भागवत ने यह बात नागपुर में नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट परिसर में बनने वाले भारत दुर्गा शक्ति स्थल मंदिर के भूमि पूजन कार्यक्रम में कही। इस मौके पर महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी, स्वामी अवधेशानंद गिरि महाराज, स्वामी मित्रानंदजी महाराज, साध्वी ऋतंभरा और धीरेन्द्र शास्त्री सहित कई धार्मिक नेता भी मौजूद थे। आरएसएस चीफ ने कहा- देश के भविष्य को लेकर कोई संदेह न रखें और साहस व आत्मनिर्भरता के साथ जीवन जीएं। उनके मुताबिक, अगर लोग अपने संकल्प के अनुसार कदम-दर-कदम आगे बढ़ें, तो भारत मजबूत और नैतिक रूप से सशक्त बनेगा। उन्होंने कहा कि भारत के विश्वगुरु बनने का सपना निरंतर

प्रयासों और सामूहिक अनुशासन के माध्यम से साकार होगा। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि इस तरह का परिवर्तन वर्तमान पीढ़ी में देखा जा सकता है। उन्होंने कहा- भारत के भविष्य पर संदेह न करें। साहस और आत्मनिर्भरता के साथ जीएं और इन मूल्यों को अपने दैनिक जीवन में अपनाएं। भारत मजबूत होगा और दुनिया का मार्गदर्शन करेगा। लोगों को संदेह था कि राम मंदिर बनेगा या नहीं, लेकिन यह बन गया। उसी प्रकार भारत का विश्वगुरु बनना निश्चित है। डॉक्टर भागवत ने कहा कि भारत को यदि वास्तव में समझना है, तो इसे इसकी अपनी सभ्यता और सनातन मूल्यों की दृष्टि से देखना होगा। उन्होंने कहा कि पिछले 150 वर्षों में विकसित हुई पश्चिमी सोच से भारत को नहीं समझा जा सकता। नागरिकों को इस विदेशी विचारधारा की परतों को उतार फेंकना होगा। यदि हम अपने संकल्प के अनुसार कदम दर कदम आगे बढ़ें, तो भारत मजबूत, सदाचारी और वैश्विक मार्गदर्शक बनेगा। भागवत ने कहा कि भारत को सही मायने में समझने के लिए, लोगों को पहले भारत को गहराई से समझना होगा और फिर उसे अपने दैनिक जीवन में उतारना शुरू करना होगा। आरएसएस प्रमुख ने नागरिकों से पश्चिमी सोच को त्यागने और विचार एवं व्यवहार में भारतीय परंपराओं से दोबारा जुड़ने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि यह परिवर्तन दैनिक जीवन में छोटे, लेकिन सार्थक बदलावों से शुरू होगा, जैसे कि भाषा, पहनावा, खान-पान की आदतें और सांस्कृतिक प्रथाएं। भारत को जानना, स्वीकार करना और दैनिक जीवन में जीना जरूरी है। इस बात पर जोर देते हुए कि आत्म-साक्षात्कार की ऐसी प्रक्रिया के माध्यम से ही एक मजबूत और आत्मविश्वासी भारत की परिकल्पना को साकार किया जा सकता है। भागवत के पिछले 3 बड़े बयान-7 फरवरीः मुंबई में भागवत बोले- भारत में रहने वाले सभी हिंदू, संघ किसी के खिलाफ नहीं राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के 100 साल पूरे होने पर मुंबई में आयोजित कार्यक्रम में बॉलीवुड अभिनेता सलमान खान भी शामिल हुए।

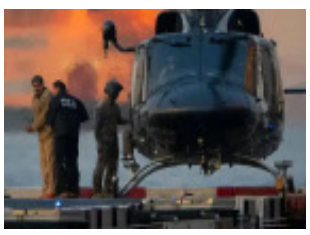
प्रयागराज-अकोला में पारा 45°C, कई शहरों में सड़कों पर पानी छिड़काव,ओडिशा में स्कूल बंद

प्रयागराज। देश के कई हिस्सों में लू का असर तेज होता जा रहा

है। शुक्रवार को उत्तर प्रदेश के प्रयागराज में सबसे ज्यादा तापमान 45.245से. दर्ज किया गया। वहीं महाराष्ट्र के अकोला में पारा 45से. , अमरावती में 44.845से. रहा। उत्तर-पश्चिम, उत्तर, मध्य और पश्चिम भारत के 5 राज्यों के 14 शहरों में पारा 4445से. के पार जा चुका है। इनमें वाराणसी, बांदा, रोहतक, झारसुगुड़ा, टिटलागढ़, अकोला, अमरावती, वर्धा, चंद्रपुर, यवतमाल, बाड़मेर, हमीरपुर, आगरा और राजनांदगांव शामिल हैं। उत्तर प्रदेश के 60 जिलों में लू का रेड अलर्ट है। ओडिशा के झारसुगुड़ा में लगातार दूसरे दिन तापमान 44.845से. रहा। मध्य प्रदेश के 11 जिलों में लू का अलर्ट है। पहाड़ी राज्य हिमाचल प्रदेश के तीन जिलों में हीटवेव चल रही है। यहां ऊना का तापमान 41.145से. पहुंच गया है।तेज गर्मी के कारण राज्य सरकारों के फैसले-उत्तर प्रदेश के आगरा, मथुरा, फिरोजाबाद और मैनपुरी में दोपहर 12 से 4 बजे मजदूरों के काम पर रोक लगा दी गई है। ओडिशा में 18 शहरों में पारा 4045से. पार कर गया है। सरकार सोमवार से राज्य के सभी स्कूल बंद करने की घोषणा की है। केरल में सीएम ने लोगों से दिन में 11 से 3 बजे के बीच बाहर न निकलने की सलाह दी है। उन्होंने सेल्फ लॉकडाउन को अपनाने के लिए कहा है। कर्नाटक सरकार ने सभी अस्पतालों में हीट स्ट्रोक यूनिट बनाने का आदेश दिया है। ये सभी यूनिट 31 जुलाई तक चालू रखी जाएंगी। मध्य प्रदेश के नर्मदापुरम जिले में स्कूलों की छुट्टी कर दी गई है।अगले 2 दिन के मौसम का हाल-26 अप्रैल-छत्तीसगढ़, हरियाणा, चंडीगढ़, दिल्ली, मध्य प्रदेश, पंजाब, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और महाराष्ट्र के कुछ इलाकों में हीटवेव चलने की संभावना है। आंध्र प्रदेश, पश्चिम बंगाल, गुजरात, ओडिशा और तमिलनाडु में गर्म और उमस भरा मौसम रह सकता है। 27 अप्रैलः-बिहार, छत्तीसगढ़, हरियाणा, चंडीगढ़, दिल्ली, मध्य प्रदेश, पंजाब, महाराष्ट्र, राजस्थान और उत्तर प्रदेश में हीटवेव चलेगी। हरियाणा, चंडीगढ़, दिल्ली, ओडिशा और उत्तर प्रदेश के कुछ इलाकों में गर्म रातें रहने की भी आशंका है। आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, पश्चिम बंगाल, गुजरात, गोवा, ओडिशा और तमिलनाडु में बहुत ज्यादा गर्म और उमस भरा मौसम हो सकता है।

वेनेजुएला में घुसकर राष्ट्रपति मादुरो को पकड़ने वाला सैनिक गिरफ्तार,पहले से मिशन की जानकारी थी

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका की स्पेशल फोर्स से जुड़े एक सैनिक मास्टर सार्जेंट गैनन केन वैन डाइक को गिरफ्तार किया गया है। आरोप है कि उसने वेनेजुएला के राष्ट्रपति निकोलस मादुरो को पकड़ने वाले ऑपरेशन पर सट्टा लगाया और इससे करीब 4.09 लाख डॉलर (करीब 4 करोड़ रुपए) कमा लिए।डाइक अमेरिकी सेना के स्पेशल फोर्स (ग्रीन बैरे) का हिस्सा है। इसी यूनिट ने वेनेजुएला जाकर निकोलस मादुरो को पकड़ा था। ऐसे में डाइक को पहले से वेनेजुएला पर होने वाले सीक्रेट एक्शन की जानकारी थी। इसी जानकारी के आधार पर उसने दांव लगाया। उसके जीतने के बाद मिली रकम, भले ही गुमनाम थी, लेकिन तुरंत ही जांच एजेंसियों के शक में आ गई। डाइक अमेरिकी सेना में मास्टर सार्जेंट के पद पर था। यह एक सीनियर पद होता है। ऐसे अधिकारी को रणनीतिक और तकनीकी मामलों का विशेषज्ञ माना जाता है और वह यूनिट में अनुशासन और मानकों को बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता है। मादुरो के तख्तापलट से जुड़े 13 दांव लगाए-जांच के मुताबिक, डाइक ने दिसंबर के आखिर में 'पॉलिमार्केट' नाम के प्लेटफॉर्म पर अकाउंट बनाया। यह एक ऐसा प्लेटफॉर्म है जहां लोग भविष्य की घटनाओं पर दांव लगाते हैं। दिसंबर 2025 तक वेनेजुएला में घुसकर राष्ट्रपति मादुरो का तख्तापलट करने की घटना पर यकीन करने वाले लोग नहीं थे। डाइक ने इससे मिलते-जुलते नतीजों पर कुल 13 बार 32 हजार डॉलर का दांव लगाया, जैसे कि मादुरो कब तक सत्ता से हटेंगे या अमेरिका वेनेजुएला में कब तक सैन्य कार्रवाई करेगा। यह एक जोखिम भरा दांव



था, लेकिन ऑपरेशन की अंदरूनी जानकारी होने के कारण उसे भरोसा था कि यह सच साबित होगा। ऑपरेशन सफल होते ही उसका दांव सही साबित हुआ और उसे भारी मुनाफा हुआ। छुपाने की कोशिशः क्रिप्टो के जरिए पैसे ट्रांसफर-रिपोर्ट्स के मुताबिक वैन डाइक ने अपनी पहचान छिपाने के लिए कई कदम उठाए। पहले उसने रकम को एक विदेशी क्रिप्टो वॉलेट में भेजा, फिर अपने निजी क्रिप्टो अकाउंट में डाला और बाद में एक नए ब्रोकरेज अकाउंट में ट्रांसफर कर दिया। जब मादुरो को पकड़ने से जुड़ी संदिग्ध सट्टेबाजी की खबरें सामने आने लगीं, तो उसने अपना पॉलीमार्केट अकाउंट डिलीट करने की कोशिश की और झूठ बोला कि उसे अपने ईमेल का एक्सेस नहीं है। हालांकि तब तक जांच एजेंसियों की नजर उस पर पड़ गई थी। पॉलिमार्केट ने सोशल मीडिया पर कहा कि जब उन्हें पता चला कि कोई यूजर सीक्रेट सरकारी जानकारी के आधार पर ट्रेड कर रहा है, तो उन्होंने खुद यह मामला जस्टिस डिपार्टमें को सौंप दिया और जांच में सहयोग किया। कंपनी ने कहा कि इस तरह का अंदरूनी सट्टा उनकी नीति के खिलाफ है। वैन डाइक पर 4 गंभीर आरोप लगे हैं-सीक्रेट सरकारी जानकारी का दुरुपयोग वायर फ्रॉड कमोडिटी फ्रॉड गैरकानूनी वित्तीय लेनदेन इन आरोपों में दोषी पाए जाने पर डाइक को कई साल की जेल हो सकती है। व्हाइट हाउस ने संदिग्ध सट्टेबाजी को लेकर चेतावनी दी-यह मामला इसलिए भी बड़ा माना जा रहा है क्योंकि यह उन सबसे हाई-प्रोफाइल मामलों में से एक है, जहां किसी सरकारी कर्मचारी ने प्रेडिक्शन मार्केट के जरिए अंदर की जानकारी से पैसा कमाया। इसी वजह से व्हाइट हाउस ने अपने कर्मचारियों को पहले ही चेतावनी दी थी कि वे ऐसे प्लेटफॉर्म से दूर रहें, खासकर ऐसे समय में जब ईरान युद्ध से जुड़े मामलों पर भी संदिग्ध सट्टेबाजी बढ़ रही है। प्रिडिक्शन मार्केट ऐसे प्लेटफॉर्म होते हैं, जहां लोग भविष्य की घटनाओं जैसे चुनाव, युद्ध या राजनीतिक बदलाव पर दांव लगाते हैं। इस मामले में पहली बार किसी सैन्य अधिकारी ने गुप्त जानकारी का इस्तेमाल कर पैसे कमाए।

पौधे लगाए और देश बचाएं फलदार वृक्ष लगाकर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश... संस्थापिका आशा यादव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी। स्थित हटिया गांव में विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर पर्यावरण संरक्षण एवं शुद्ध

वातावरण बनाए रखने के उद्देश्य से आशा यस ए-वन फाउंडेशन के तत्वावधान में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान संस्था की संस्थापिका आशा यादव ने फलदार आम का पौधा लगाकर लोगों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार के पौधे लगाए गए तथा लोगों को जागरूक करते हुए अपील की गई कि प्रत्येक व्यक्ति पौधा लगाकर देश और पर्यावरण को बचाने में अपना योगदान दे। इस अवसर पर संस्था की संस्थापिका आशा यादव ने बताया कि कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य लोगों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करना तथा जलवायु परिवर्तन, प्रदूषण और प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा के लिए प्रेरित करना है। उन्होंने कहा कि पृथ्वी पर शुद्ध वातावरण बनाए रखने के लिए पौधारोपण अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने आगे कहा कि पौधे न केवल हवा को शुद्ध करते हैं, बल्कि पृथ्वी को रहने योग्य बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पौधे कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित कर ऑक्सीजन छोड़ते हैं, जिससे हमें स्वच्छ हवा मिलती है। उन्होंने यह भी बताया कि देश में पेड़ों की संख्या कम होने से विभिन्न प्रकार की बीमारियां बढ़ रही हैं और कई प्रजातियां धीरे-धीरे विलुप्त हो रही हैं। इन समस्याओं को रोकने के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाना आवश्यक है। संस्था के जिला अध्यक्ष एवं मीडिया प्रभारी सर्वेश यादव ने कहा कि पृथ्वी पर मौजूद सभी जीव-जंतुओं और पेड़-पौधों की सुरक्षा के लिए लोगों को जागरूक रहना जरूरी है। उन्होंने बताया कि वर्तमान समय में बढ़ते प्रदूषण और बीमारियों के कारण पृथ्वी को सुरक्षित रखना और भी जरूरी हो गया है। पेड़-पौधे लगाने से न केवल पर्यावरण संतुलित रहता है, बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है। संस्था के सदस्यों ने लोगों से अपील की कि प्रत्येक व्यक्ति कम से कम एक पौधा अवश्य लगाए, जिससे स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण का निर्माण हो सके तथा प्रदूषण से बचाव किया जा सके।

पद्म-विभूषण, पद्म-भूषण, पद्मश्री उपाधियों हेतु करें आवेदन,महानुभावों की सूचना व आवेदन 20 जून तक कराएं उपलब्ध - डीएम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका ने बताया है कि शासन

के निर्देशानुसार विगत वर्षो की भांति आगामी गणतंत्र दिवस 26 जनवरी 2027 को पद्म-विभूषण, पद्म-भूषण तथा पद्मश्री की उपाधियां भारत सरकार द्वारा दी जानी है। आगामी वर्ष 2027 हेतु भी उक्त उपाधियों के लिए ऑनलाइन आवेदन किए जाने की व्यवस्था की गई है। सम्बन्धित महानुभाव/महानुभावों के बारे में संस्तुतियाँ राज्य सरकार द्वारा निर्धारित समयावधि में ऑनलाइन भारत सरकार को भेजी जानी प्रस्तावित है। जिलाधिकारी ने बताया कि यदि किन्हीं महानुभाव/महानुभावों का नाम प्रस्तावित करना हो तो उनके व्यक्तित्व व कृतित्व के सम्बन्ध में ''साइटेशन'' दो प्रतियों में निर्धारित प्रपत्र पर वांछित सूचना के साथ जनपद के संबंधित उपजिलाधिकारी कार्यालय एवं नगर मजिस्ट्रेट कार्यालय रायबरेली में 20 जून 2026 तक उपलब्ध करवायें। जिससे कि समेकित की सूचना उ0प्र0 शासन को उपलब्ध कराई जा सके। विस्तृत जानकारी के लिए नगर मजिस्ट्रेट कार्यालय रायबरेली व जनपद की तहसीलों के उप जिलाधिकारी कार्यालय से सम्पर्क किया जा सकता है।

परशुराम ब्रह्म चेतना परिषद रायबरेली द्वारा किया गया नगर मजिस्ट्रेट का सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। श्री परशुराम ब्रह्म चेतना परिषद रायबरेली द्वारा दिनांक 19 अप्रैल 2026 को रिफॉर्म

क्लब मैदान में अक्षय तृतीया तिथि पर आयोजित परशुराम जन्मोत्सव कार्यक्रम के उपरांत रायबरेली जनपद के लोकप्रिय नगर मजिस्ट्रेट श्री राम अवतार जी का नागरिक अभिनंदन किया गया और भगवान परशुराम का विग्रह दे करके उन्हें सम्मानित किया गया इसी क्रम में जिलाधिकारी के स्टेनो श्री महेश त्रिपाठी, नगर मजिस्ट्रेट की स्टेनो तनुजा दीक्षित, प्रशासनिक अधिकारी पवन श्रीवास्तव, युवा कर्मठ एवं जनप्रिय सब रजिस्टार श्री बृजेश पाठक एवं ओम पाली क्लीनिक पुलिस लाइन चौराहा के डायरेक्टर डॉक्टर राजेश शुक्ला एवं एडवोकेट शेखर शुक्ला को अंग वस्त्र पहन।करके एवं भगवान परशुराम विग्रह देकर के सम्मानित किया गया इस अवसर पर राजेंद्र अवस्थी, मंटू शुक्ला एवं पंकज मिश्रा उपस्थित थे तथा उक्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों से मिले सहयोग की भूरी भूरी प्रशंसा किया।

डीएम की अध्यक्षता में जिला स्वास्थ्य समिति की बैठक सम्पन्न

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में जिला स्वास्थ्य समिति (अ्प्ए) की समीक्षा बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में जनपद में संचालित विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमों एवं योजनाओं की प्रगति की विस्तृत समीक्षा की गई तथा आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। बैठक के दौरान जिलाधिकारी ने राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (आईएमआर) के अंतर्गत संचालित कार्यक्रमों, टीकाकरण अभियान, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं, परिवार नियोजन कार्यक्रम, संचारी रोग नियंत्रण अभियान तथा आयुष्मान भारत योजना की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि सभी योजनाओं का क्रियान्वयन प्रभावी ढंग से सुनिश्चित किया जाए तथा लाभार्थियों तक समयबद्ध रूप से सेवाएं पहुंचाई जाएं। जिलाधिकारी ने मातृ मृत्यु दर (एमएमआर) एवं शिशु मृत्यु दर (आईएमआर) में कमी लाने हेतु विशेष प्रयास करने के निर्देश दिए। उन्होंने संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देने, उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं की समय पर पहचान एवं उचित उपचार सुनिश्चित करने पर बल दिया। साथ ही कुपोषण की समस्या के समाधान हेतु स्वास्थ्य एवं महिला एवं बाल विकास विभाग के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करने को कहा। बैठक में टीकाकरण कार्यक्रम की प्रगति की समीक्षा करते हुए जिलाधिकारी ने निर्देशित किया कि शत-प्रतिशत टीकाकरण लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए छूटे हुए बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं को चिन्हित कर अभियान चलाया जाए, इसके लिए जनजागरूकता बढ़ाने पर जोर दिया। बैठक में स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता सुधारने, अस्पतालों में आवश्यक दवाओं एवं उपकरणों की उपलब्धता बनाए रखने तथा मरीजों को बेहतर उपचार सुविधा उपलब्ध कराने के निर्देश दिए गए। उन्होंने अस्पतालों में साफ-सफाई, समय पर जांच एवं उपचार व्यवस्था को सुदृढ़ करने पर भी विशेष बल दिया। बैठक में मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ0 नवीन चंद्रा, अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी अरविन्द कुमार, जिला कार्यक्रम अधिकारी सुरेन्द्र कुमार, जिला पंचायत राज अधिकारी सौम्यशील सिंह, जिला विद्यालय निरीक्षक संजीव कुमार सिंह, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी राहुल सिंह सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहें।

मातृभूमि सेवा मिशन ने नवागंतुक डीएम से की शिष्टाचार भेंट,राणा बेनी माधव पार्क के विकास व जनसुविधाओं को लेकर रखी प्रमुख मांगें

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। नवागंतुक

जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका से मातृभूमि सेवा मिशन, धर्मक्षेत्र-

भेंट कर गरिमामयी स्वागत व सम्मान किया तथा उनके जनहितकारी एवं सफल कार्यकाल की शुभकामनाएं प्रेषित कीं। भेंट

से लेते हुए संबंधित विभागों को तत्काल प्रभाव से आवश्यक कार्रवाई एवं समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

कुरुक्षेत्र अध्यात्म प्रेरित सेवा संस्थान, इकाई रायबरेली के पदाधिकारियों ने शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर जनपद में सेवा, समर्पण एवं जनकल्याणकारी कार्यों को लेकर सकारात्मक एवं सार्थक चर्चा हुई।

प्रतिनिधिमंडल में इकाई के संयोजक प्रदीप पांडेय, संरक्षक महेंद्र अग्रवाल, सहसंयोजक रामानुज मिश्रा एवं मंडल अध्यक्ष भगवत प्रताप सिंह उपस्थित रहे। पदाधिकारियों ने जिलाधिकारी का पुष्पगुच्छ, मातृभूमि सेवा मिशन का अंगवस्त्राम एवं स्वामी विवेकानंद जी की प्रेरणादायी छवि

के दौरान मिशन की ओर से शहीद स्मारक स्थल राणा बेनी माधव पार्क के समुचित विकास एवं जनसुविधाओं से जुड़ी महत्वपूर्ण समस्याओं को प्रमुखता से उठाया गया। इसमें पार्क में आने वाले योग साधकों एवं आम नागरिकों के लिए पेयजल हेतु इंडिया मार्का हैंडपंप एवं आरओ प्रणाली, प्रकाश व्यवस्था के लिए हाईमास्ट लाइट तथा बंद पड़े पुरुष एवं महिला शौचालयों के पुनः संचालन एवं नियमित सफाई-रखरखाव की मांग शामिल रही। जिलाधिकारी सरनीत कौर ब्रोका ने सभी समस्याओं को गंभीरता

इकाई की यह अनूठी पहल प्रशासन और समाजसेवा के बीच समन्वय को सुदृढ़ करने तथा जनहितकारी कार्यों को गति देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण एवं प्रेरक कदम माना जा रहा है।

शुक्रवार को प्रातः शहीद स्मारक पार्क में मातृभूमि सेवा मिशन द्वारा योग एवं सेवा शिविर का भी आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में लोगों ने सहभागिता कर स्वास्थ्य एवं जागरूकता के प्रति रुचि दिखाई।

योग साधकों ने नियमित योग को जीवनशैली में अपनाने का संकल्प लिया।

बढ़ते तापमान के दृष्टिगत वीबीजी राम जी (मनरेगा) श्रमिकों की कार्य अवधि में परिवर्तन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मुख्य विकास अधिकारी अंजूलता ने बताया है कि शासन के निर्देशानुसार प्रदेश में लू-प्रकोप (हीट वेव) से बचाव एवं राहत के लिए हीट-वेव (लू) प्रबंधन के क्रियान्वयन के सम्बन्ध में जारी एडवाइजरी तापमान में बढ़ोत्तरी के दृष्टिगत ग्राम्य विकास द्वारा वी0बी0जी0राम0जी0 (मनरेगा) श्रमिकों की कार्य अवधि में परिवर्तन। कार्यस्थल पर पानी एवं छाया की समुचित व्यवस्था के सम्बन्धित निर्देश दिये गये है। मुख्य विकास अधिकारी ने बताया है कि उक्त के परिपेक्ष्य में मनरेगा योजनान्तर्गत कार्य करने वाले श्रमिकों के कार्य समय में यथोचित संशोधन अर्थात दिन के समय तापमान में वृद्धि होने की स्थिति में मनरेगा श्रमिकों के कार्य-समय को प्रातः 06:00-11:00 बजे तक एवं सायं 03:00-06:00 बजे तक संशोधित किया जा सकता है। यह समय सीमा मात्र सूचक (ग्र्र्मूदह) है।

समय का निर्धारण जनपद स्थानीय तापमान के अनुसार कर सकते है। इसके अतिरिक्त कार्य स्थल पर पेय जल एवं छाया आदि व्यवस्थाएं भी नियमानुसार सुनिश्चित की जानी चाहिए। मुख्य विकास अधिकारी ने समस्त कार्यक्रम अधिकारी/खंड विकास अधिकारियों को निर्देश दिए है कि शासन द्वारा निर्गत पत्र में दिये गये दिशा-निर्देशो का अक्षरशः अनुपालन कराते हुए श्रमिकों के कार्य अवधि में परिवर्तन तथा कार्य स्थल पर पानी एवं छाया इत्यादि की समुचित व्यवस्था नियमानुसार कराना सुनिश्चित करें।

राजेश्वरी बालिका इंटर कॉलेज, हरहुआ का रिजल्ट शत-प्रतिशत, प्रतिभाशाली छात्राओं का हुआ सम्मान

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी। हरहुआ स्थित राजेश्वरी

बालिका इंटर कॉलेज का वर्ष 2026 का हाईस्कूल एवं इंटरमीडिएट परीक्षा

परिणाम शत-प्रतिशत रहा। विद्यालय की छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। हाईस्कूल परीक्षा में प्राची सिंह ने 99फीसदी अंक प्राप्त कर प्रथम स्थान हासिल किया। मोहिनी यादव ने 92.8फीसदी, सबा परवीन ने 89.8फीसदी, सौम्या एवं प्रियंका ने 87.5फीसदी तथा दीक्षा ने 86फीसदी अंक प्राप्त किए।इंटरमीडिएट मानविकी वर्ग में मोनी पाल ने 85.5फीसदी, प्रीति ने 83.4फीसदी, रिंकी ने 81फीसदी एवं जुबैरिया खान ने 80फीसदी अंक प्राप्त किए। वहीं विज्ञान वर्ग में शिवानी गौड़ ने 86.5फीसदी, सुकन्या ने 83फीसदी, निधि ने 78फीसदी तथा पायल विश्वकर्मा ने 77फीसदी अंक प्राप्त किए। विद्यालय के प्रबंध निदेशक कौशलेंद्र नारायण सिंह ने सभी सफल छात्राओं एवं उनके अभिभावकों को बधाई दी तथा मिठाई खिलाकर उनका उत्साहवर्धन किया। इस अवसर पर प्रधानाचार्य शेर बहादुर विश्वकर्मा, प्रेमा सिंह, मंजू, आशा यादव एवं विनोद पांडे इतिहास लोग उपस्थित रहे।

व्यापारी सुरक्षा प्रकोष्ठ की बैठक पुलिस लाइन स्थित सभागार में हुई आयोजित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शुक्रवार को व्यापारी सुरक्षा प्रकोष्ठ की बैठक पुलिस

लाइन स्थित सभागार में अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय अनिल कुमार की अध्यक्षता में आयोजित की गई। जिसमें व्यापारियों की समस्याओं के संदर्भ में व्यापक चर्चा की गई। कई समस्याओं का मौके पर ही निस्तारण किया गया।बैठक में उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार संगठन के जिला अध्यक्ष कौशल शर्मा ने कहा कि नगर में ट्रैफिक सिग्नल स्थापित किए जाने की अत्यंत आवश्यकता है हमारे बाजार क्षेत्र में यातायात का अत्यधिक दबाव होने के कारण अक्सर जाम की समस्या उत्पन्न हो जाती है वर्तमान परिवेश में ट्रैफिक सिग्नल की व्यवस्था न होने के कारण वाहन अनियंत्रित रूप से चलते हैं जिससे दुर्घटनाओं की आशंका बनी रहती है कई बार दुर्घटनाएं भी हो चुकी हैं जिससे आमजन ग्राहक एवं व्यापारी सभी प्रभावित होते हैं इससे व्यापार पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है उन्होंने मांग किया कि जनहित एवं सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए में शीतला चौक ,बढौली चौराहा, धर्मशाला चौराहा चण्डी होटल चौराहा आदि स्थानों पर शीघ्र ट्रैफिक सिग्नल स्थापित किए जायं। श्री शर्मा ने कहा कि इन दिनों ट्रैक्टर के अप्रशिक्षित ड्राइवर जो ज्यादातर मजदूर हैं एवं ज्यादा तर लोगों के पास लाइसेंस भी नहीं है वह ट्रैक्टर चला रहे हैं कई बार विपरीत दिशा से रांग साइड होते हुए काफी स्पीड में चलते हैं जिससे प्रायः दुर्घटना की संभावना बनी रहती है कई बार दुर्घटनाएं भी हो चुकी इस पर तत्काल रोक लगाई जाए। श्रीशर्मा ने कहा कि ई रिक्शा का अवस्थित तरीके से संचालन भी जाम की बड़ी वजह है शहर के ट्रैफिक व्यवस्था को जोन अथवा सेक्टर वार बांटे जाएं प्रत्येक जोन की अलग-अलग कलर कोडिंग की जाए जिससे ई-रिक्शा तयं जोन के अंदर तय रूट पर ही चलेंगे इससे बहुत कुछ जाम की समस्या का भी समाधान हो सकता है।

श्री शर्मा ने अपर पुलिस अधीक्षक महोदय का ध्यान आकर्षित करते हुए कहा कि नगर में ना ही पार्किंग स्थल है और ना ही ट्रांसपोर्ट नगर इस समस्या के कारण व्यापारियों को माल लोडिंग एवं अनलोडिंग करने में अत्यंत कठिनाई का सामना करना पड़ता है यदि व्यापारी सर्विस लेन में गाड़ी खड़ी करके माल उतार रहा है तो उसका चालान न किया जाए उपरोक्त समस्या का समाधान करने हेतु टी आई को निर्देशित किया गया। श्री शर्मा ने टोल प्लाजा का मुद्दा उठाते हुए कहा कि टोल कर्मियों द्वारा यात्रियों के साथ अमर्यादित व्यवहार किया जाता है कई बार फास्ट ट्रैक में पैसा होने के बावजूद भी टोल पर गाड़ी रोक ली जाती है टोल के मौजूद कर्मचारियों द्वारा यह नहीं बताया जा सका कि आपकी फास्ट ट्रैक में कितना पैसा होने पर लो बैलेंस बतायेगा उनका कहना था कि हर बैंकों की अपनी-अपनी अलग लिमिट है इस संबंध में टोल कर्मियों को स्थिति स्पष्ट करने हेतु आदेशित किया गया।

जिला कोषाध्यक्ष शरद जायसवाल ने कहा कि इन दोनों प्रभापुरम कॉलोनी शाम ढलते ही नसेडियों का अड्डा बन जाता है कोई भी महिलाएं लड़कियां उसे क्षेत्र से गुजरती हैं तो गुट बनाकर खड़े युवको द्वारा फबत्तियां कसी जाती है। जिससे कॉलोनी वासियों को अत्यंत सुविधा का सामना करना पड़ता है। बैठक में मुख्य रूप से कौशल शर्मा, प्रशांत जैन, शरद जायसवाल, ध धर्मराज सिंह, राजेश जायसवाल अभिषेक साहू, दिनेश सिंह, दीप सिंह पटेल, विनय जायसवाल, नागेंद्र मोदनवाल, सहित जिले के एआरटीओ, नगर पालिका के कर्मचारी, टोल प्लाजा के कर्मचारी सहित अन्य व्यापारी मौजूद थे।

इस सरकार को किसान नहीं भाता,इसलिए मोर्चा बाट रहा किसानों को छाता-संदीप मिश्र

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। आज जनपद मुख्यालय के बड़े क्रय केन्द्र मण्डी समिति में किसान नौजवान संघर्ष मोर्चा के प्रतिनिधि मण्डल ने अपने सभी पारंपरि जन किसान भाईयों व इस धरती के भगवान अन्नदाताओ को धूप से बचने के लिए छाता वितरित किया व सरकार को मोर्चा संयोजक ने किसानों के उत्पिडन व व्यवस्था में गड़बड़ी को लेकर घेरते हुए कहा कि ये सरकार केवल व केवल कागजों में सिमट कर रह गयी है किसानों को फार्मर रजिस्ट्री कराने व खसरा सत्यापन के नाम पर इतना परेशान किया गया कि सत्तर से अस्सी प्रतिशत किसान मजबूरी में बीस से एक्कीस रुपे किलो अपना गेहूँ बिचौलियो को बेच दिये जो भी किसान लाईनो में लगा है। यदि जल्दी सबका गेहूँ न उतारा गया तो किसान नौजवान संघर्ष मोर्चा बडा आन्दोलन करने हेतु बाध्य होगा आज के कार्यक्रम में रामयश मौर्य दिलिप पटेल रमेश कुशवाहा चरनजीत कहार बेचू बियार सन्तोष पाटेल विजय यादव आकाश चौहान सत्रुधन बिन्द दिनेश चेरो अरविन्द चौहान सूरज कनौजिया व सैकड़ों लोग उपस्थित रहे।

मा0 विधायक सदर ने विधानसभा सदर के 50 आंगनबाड़ी केन्द्रों का किया लोकार्पण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। मा0 विधायक सदर अदिति सिंह ने आज विकास खण्ड

राही परिसर में विधानसभा सदर के नव निर्मित 50 आंगनबाड़ी केन्द्रों का बटन दबाकर लोकार्पण किया, जिसमें विकास खंड राही के 21 तथा विकास खंड अमावां के 29 आंगनबाड़ी केंद्र शामिल है। मा0 विधायक ने ब्लॉक सभागार में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्वलित कर शुभारम्भ किया। इसके पश्चात उन्होंने 03 गर्भवती महिलाओं की गोद भराई की तथा 03 बच्चों का अन्नप्राशन कराया साथ ही पांच आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों को स्मार्टफोन वितरित किया। मा0 विधायक ने अपने उद्बोधन में कहा कि आंगनबाड़ी केंद्रों का सुदृढ़ीकरण सरकार की प्राथमिकता में शामिल है जिससे बच्चों व महिलाओं को पोषण स्वास्थ्य प्रारंभिक शिक्षा एक ही छत के नीचे मिल पाएंगी।

नए आंगनबाड़ी केंद्रों के निर्माण से गर्भवती धात्री महिलाओं व बच्चों को दी जाने वाली सेवाएं बेहतर होगी जो विकसित भारत बनाने में सहायक होंगे। इस अवसर पर उपायुक्त श्रम एवं रोजगार प्रमोद कुमार, जिला कार्यक्रम अधिकारी सुरेंद्र कुमार, जिला प्रोबेशन अधिकारी जयपाल वर्मा, खण्ड विकास अधिकारी राही गौरी राठौर, बाल विकास परियोजना अधिकारी राही, अंमावा सहित समस्त आंगनबाड़ी कार्यकर्ती एवं मुख्य सेविका उपस्थिति रही।

मैहर पुलिस लाइन का वार्षिक निरीक्षणः पुलिस अधीक्षक अवधेश प्रताप सिंह ने कसी नकेल, व्यवस्थाओं में सुधार के सख्त निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)मैहर। पुलिस अधीक्षक मैहर अवधेश प्रताप सिंह द्वारा पुलिस लाइन मैहर का वार्षिक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक एवं अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक डॉ. चंचल नागर ने मालखाना, रिकॉर्ड रूम एवं पुलिस वाहनों की स्थिति का गहन एवं बारीकी से निरीक्षण किया निरीक्षण के दौरान साफ-सफाई व्यवस्था को सर्वोच्च प्राथमिकता पर रखने, सभी अभिलेखों का सुव्यवस्थित एवं अद्यतन संधारण सुनिश्चित करने तथा पुलिस वाहनों के नियमित रखरखाव पर विशेष जोर दिया गया।

अधिकारियों को सभी व्यवस्थाओं में अनुशासन, जवाबदेही और पारदर्शिता बनाए रखने के सख्त निर्देश दिए गए।

'आप' के राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा भाजपा में शामिल होंगे, कहा- 'आप' पार्टी लक्ष्य से भटकी

चंडीगढ़। राघव चड्ढा ने 'आप' छोड़ने का ऐलान कर दिया है। उन्होंने दिल्ली में प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि पार्टी के दो-तिहाई सांसदों के साथ भाजपा में शामिल हो रहा हूं। संदीप पाठक और अशोक मित्तल के साथ एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए 'आप' सांसद राघव चड्ढा ने कहा, 'हमने यह फैसला किया है कि हम, यानी राज्यसभा में 'आप' के दो-तिहाई सदस्य, भारत के संविधान के प्रावधानों का इस्तेमाल करते हुए खुद को बीजेपी में मिला लेंगे।' उन्होंने कहा-'जिस 'आप' को मैंने अपने खून-पसीने से सींचा और अपनी जवानी के 15 साल दिए, वह अब अपने सिद्धांतों, मूल्यों और मूल नैतिकता से भटक गई है। अब यह पार्टी देश के हित में नहीं, बल्कि अपने निजी फ़ायदे के लिए काम करती है। पिछले कुछ सालों से, मुझे यह महसूस हो रहा था कि मैं गलत पार्टी में सही आदमी हूं। इसलिए, आज हम यह घोषणा करते हैं कि मैं 'आप' से खुद को अलग कर रहा हूं और जनता के करीब जा रहा हूं।' राघव चड्ढा ने कहा- राज्यसभा में आप के 10 सांसद हैं, जिनमें से दो-तिहाई, यानी 7 हमारे साथ हैं। इनके नाम- राघव चड्ढा-संदीप पाठक, राजेंद्र गुप्ता, विक्रम साहनी, स्वाती मालीवाल, हरभजन सिंह, अशोक मित्तल। 2 अप्रैल को 'आप' ने राघव चड्ढा को 'आप' के राज्यसभा सांसदों के उपनेता पद से हटा दिया। इस बारे में राज्यसभा सेक्रेटरिएट को चिट्ठी दी गई, जिसमें यह भी कहा गया कि उन्हें पार्टी के कोटे से बोलने का टाइम न दिया जाए। 'आप' ने लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, फगवाड़ा के वाइस चांसलर अशोक मित्तल को उपनेता बना दिया। राघव 2022 से पंजाब से 'आप' के राज्यसभा सांसद हैं। उनकी टर्म 2028 तक है।

पंजाब की जनता इन 'गद्दारों' को कभी नहीं भूलेगी, 7 सांसदों के 'आप' छोड़ने पर बोले संजय सिंह

नयी दिल्ली। आम आदमी पार्टी (आप) ने अपने सात सांसदों के पार्टी छोड़ने और उनके भारतीय जनता पार्टी में शामिल होने पर कड़ी प्रतिक्रिया जाहिर की है। पार्टी ने कहा कि पंजाब में आम आदमी पार्टी के अच्छे काम को रोकने के लिए भाजपा का 'ऑपरेशन लोटस' शुरू हो गया है। सात सांसदों के पार्टी छोड़ने के ऐलान करने के बाद आप सांसद संजय सिंह ने नई दिल्ली में प्रेस कॉन्फ्रेंस किया और कहा कि बीजेपी ने पंजाब के 'आप' भगवंत मान के नेतृत्व वाली 'आप' सरकार द्वारा किए गए अच्छे कामों में रुकावट डालने का काम किया है। 'आप' के 7 राज्यसभा सांसद बीजेपी में शामिल हो रहे हैं; पंजाब की जनता को इन 7 नामों को याद रखना चाहिए। पंजाब की जनता इन्हें कभी नहीं भूलेगी।' संजय सिंह, 'आप' के राज्यसभा सांसद-'पंजाब सरकार पर ऑपरेशन लोटस चलाया जा रहा है। इस ऑपरेशन लोटस को अंजाम देने के लिए ईडी और सीबीआई का इस्तेमाल किया जा रहा है। पंजाब की जनता इन गद्दारों को कभी नहीं भूलेगी।' 'आप' सांसद संजय सिंह ने कहा, 'नरेंद्र मोदी और अमित शाह के नेतृत्व में भारतीय जनता पार्टी ने 'ऑपरेशन लोटस' शुरू किया है, जिसे सस्ती राजनीति का खेल और पंजाब में भगवंत मान सरकार के अच्छे कामों में बड़े पैमाने पर रुकावट डालने की कोशिश बताया जा रहा है।' संजय सिंह ने कहा, 'मैं मोदी और अमित शाह से कहना चाहता हूं कि आम आदमी पार्टी और पंजाब की जनता के साथ आपने जो यह गंदा खेल खेला है, और भगवंत मान सरकार को रोकने तथा उसके कामों में रुकावट डालने की जो कोशिशें आपने की हैं, इस धोखे और विश्वासघात के लिए पंजाब की जनता आपको कभी माफ नहीं करेगी।' आम आदमी पार्टी के सांसद ने कहा कि हर कोई देख रहा है कि क्या हो रहा है और चीजें किस तरह की जा रही हैं। आज मेरा दिल बहुत दुखी और आहत है, क्योंकि पंजाब में एक अच्छी सरकार काम कर रही है। भगवंत मान वहां शिक्षा, स्वास्थ्य, बिजली, पानी और सरकारी नौकरियां देने जैसे क्षेत्रों में लोगों के लिए अच्छा काम कर रहे हैं, और फिर भी उस सरकार के खिलाफ यह 'ऑपरेशन लोटस' खेला जा रहा है।ईडी और सीबीआई जैसी एजेंसियों का इस्तेमाल संजय सिंह ने कहा, 'हमारे सांसदों को बहला-फुसलाकर दूसरी पार्टी में शामिल कराया जा रहा है। ईडी और सीबीआई जैसी एजेंसियों का इस्तेमाल किया जा रहा है। आपको याद होगा कि कुछ ही दिन पहले अशोक मित्तल पर ईडी का छापा पड़ा था, और चीजें आपस में जुड़ी हुई लगती हैं–पहले छापा पड़ा और फिर उन्हें ले जाया गया। इससे पता चलता है कि 'ऑपरेशन लोटस' को चलाने के लिए डर का इस्तेमाल किया जा रहा है और प्रशासनिक व्यवस्था का दुरुपयोग किया जा रहा है। मैं फिर दोहराता हूं, पंजाब की जनता इन हरकतों के लिए कभी माफ नहीं करेगी।'

मनी अल्फा 360° समिट 2026 का भव्य उद्घाटन, भारत के वित्तीय भविष्य की दिशा तय

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। ग्रेटर नोएडा बहुप्रतीक्षित मनी अल्फा 360° समिट 2026 का आज इंडिया एक्सपो सेंटर एंड मार्ट, ग्रेटर नोएडा में भव्य उद्घाटन हुआ। यह आयोजन भारत के वित्तीय पारिस्थितिकी तंत्र के लिए एक व्यापक और भविष्य-केंद्रित मंच के रूप में अपनी पहचान बना रहा है। वित्त, फिनटेक, निवेश, नीति और उभरती तकनीकों से जुड़े अग्रणी व्यक्तियों को एक साथ लाते हुए यह समिट एक ऐसे समग्र मंच के रूप में उभर रहा है, जो भारत के 'भविष्य के धन' को देखने और समझने के तरीके को नई दिशा दे रहा है। इस उद्घाटन सत्र के मुख्य अतिथि रहे। नंद गोपाल गुप्ता 'नंदी', माननीय कैबिनेट मंत्री, औद्योगिक विकास, निर्यात प्रोत्साहन, एनआरआई एवं निवेश प्रोत्साहन, उत्तर प्रदेश सरकार। इस अवसर पर कई विशिष्ट गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे, जिनमें राकेश कुमार सिंह, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण (YEIDA); श्रीमती वंदना त्रिपाठी, आईएएस, अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी, नोएडा प्राधिकरण; सीए चरणजोत सिंह नंदा, पूर्व अध्यक्ष, ICAI; डॉ. राकेश कुमार, चेयरमैन, इंडिया एक्सपोजीशन मार्ट लिमिटेड (IEML); तथा श्री मुकेश गुप्ता, निदेशक एवं स्ट्रैटेजिक एडवाइजर, IEML शामिल रहे। अपने संबोधन में नंद गोपाल गुप्ता 'नंदी' ने भारत की पारंपरिक वित्तीय प्रणाली से डिजिटल रूप से सशक्त और वैश्विक प्रतिस्पर्धी अर्थव्यवस्था बनने की यात्रा पर प्रकाश डाला।

उन्होंने बताया कि डिजिटल इंडिया और UPI जैसी पहल ने भारत को रियल-टाइम डिजिटल लेन-देन के क्षेत्र में वैश्विक नेतृत्व प्रदान किया है। उन्होंने कहा कि मनी अल्फा 360° जैसे मंच सहयोग, नवाचार और निवेश को बढ़ावा देने में अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, जो एक मजबूत और भविष्य-उन्मुख वित्तीय तंत्र के निर्माण में सहायक हैं। सीए चरणजोत सिंह नंदा, पूर्व अध्यक्ष, ICAI ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि जैसे-जैसे वित्तीय पारिस्थितिकी तंत्र विकसित हो रहा है, पेशेवरों और संस्थानों की भूमिका और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। उन्होंने प्रारंभिक स्तर पर वित्तीय शिक्षा की आवश्यकता पर जोर देते हुए बताया कि NCERT ने कक्षा 6 से ही वाणिज्य और वित्तीय साक्षरता को शामिल करने का प्रस्ताव दिया है। उन्होंने यह भी कहा कि आज के समय में AI और ब्लॉकचेन जैसी तकनीकों में दक्षता अनिवार्य हो गई है, और मनी अल्फा 360° जैसे मंच ज्ञान के आदान-प्रदान और पेशे की विश्वसनीयता को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। राकेश कुमार सिंह, IAS, CEO, YEIDA ने क्षेत्र के विकास की रूपरेखा साझा करते हुए बताया कि सेक्टर 11 में प्रस्तावित 500 एकड़ का फिनटेक सिटी प्रोजेक्ट, जो नोएडा इंटरनेशनल एयरपोर्ट के निकट स्थित है, इस क्षेत्र को वैश्विक वित्तीय केंद्र में बदलने की दिशा में एक बड़ा कदम है। उन्होंने कहा कि यह परियोजना बड़े निवेश को आकर्षित करने और स्टार्टअप इकोसिस्टम को बढ़ावा देने में सहायक होगी, जिससे उत्तर प्रदेश वित्तीय और तकनीकी प्रगति के अग्रणी राज्यों में शामिल हो रहा है। श्रीमती वंदना त्रिपाठी, IAS, अपर मुख्य कार्यकारी अधिकारी, नोएडा प्राधिकरण ने कहा कि नोएडा वित्तीय गतिविधियों का एक प्रमुख केंद्र बन चुका है और ऐसे मंच उद्योग, नीति और तकनीक के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करने में मदद करते हैं। अपने विचार साझा करते हुए डॉ. राकेश कुमार, चेयरमैन, IEML ने कहा कि मनी अल्फा 360° केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि विचारों, पूंजी और ज्ञान का संगम है, जो भारत में वित्त के भविष्य को दिशा देगा। उन्होंने इस समिट को एक ऐसे रणनीतिक मंच के रूप में बताया, जो नीति-निर्माताओं, निवेशकों और नवोन्मेषकों को जोड़कर सार्थक संवाद और ठोस परिणाम सुनिश्चित करता है। समिट के पहले दिन 8 से अधिक उच्च-स्तरीय कॉन्फ्रेंस और ज्ञान सत्र आयोजित किए गए, जिनमें AI आधारित बैंकिंग, वैश्विक फंड एकीकरण, फिनटेक इंफ्रास्ट्रक्चर, MSME विकास, वित्तीय पारदर्शिता और संपत्ति निर्माण जैसी महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा हुई। इन सत्रों में उद्योग विशेषज्ञों और विचारशील नेताओं ने भाग लेकर नए रुझानों को समझने और अवसरों को पहचानने पर जोर दिया। पूरे आयोजन स्थल पर ऊर्जा और उत्साह का माहौल देखने को मिला, जहाँ प्रतिनिधियों, प्रदर्शकों और हितधारकों ने सक्रिय रूप से भाग लिया और ऐसे संपर्क स्थापित किए जो भविष्य में व्यावसायिक अवसरों में बदल सकते हैं।

यह मंच नीति संवाद से लेकर तकनीकी प्रस्तुतियों तक, एक ऐसा गतिशील वातावरण तैयार कर रहा है जहाँ नवाचार और निवेश का वास्तविक संगम हो रहा है। आयोजकों ने बताया कि मनी अल्फा 360° समिट 2026 केवल एक झलक (ट्रेलर) है, जबकि इसका और भी बड़ा और विस्तृत संस्करण 17-19 दिसंबर 2026 को आयोजित किया जाएगा, जिसे लेकर उद्योग जगत में पहले से ही उत्सुकता बढ़ रही है। जैसे-जैसे समिट दूसरे दिन की ओर बढ़ रहा है, इसमें पूंजी बाजार, MSME फंडिंग, ट्रेडिंग सिस्टम और निवेश रणनीतियों पर और गहन चर्चा होने की उम्मीद है, जो भारत की वित्तीय और डिजिटल अर्थव्यवस्था को नई गति देगा। मजबूत भागीदारी, उच्च-स्तरीय संवाद और भविष्य-केंद्रित दृष्टिकोण के साथ, मनी अल्फा 360° समिट 2026 ने एक प्रभावशाली शुरुआत की है और स्वयं को भारत के वित्तीय आयोजनों में एक महत्वपूर्ण मंच के रूप में स्थापित कर दिया है।

पृथ्वी दिवस पर आईएमएस नोएडा में सामाजिक जागरूकता कार्यक्रम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-62 स्थित आईएमएस नोएडा के स्कूल ऑफ इंफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी ने पृथ्वी दिवस पर प्रतिस्पर्धा का आयोजन किया। कार्यक्रम के दौरान छात्रों ने कैनवा एवं एआई कैनवा की सहयोग से पोस्टर मेकिंग कर पर्यावरण संरक्षण के संदेश दिए। वहीं कार्यक्रम के दौरान बीसीए एवं एमसीए के छात्रों ने प्रदूषण नियंत्रण, पर्यावरण संरक्षण, री-यूज, री-साइकल, जल संरक्षण, हरित ऊर्जा, प्लास्टिक मुक्त जीवनशैली तथा स्वच्छ वातावरण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर अपने विचार रचनात्मक ढंग से प्रस्तुत किए। छात्रों ने पोस्टरों के माध्यम से पृथ्वी को सुरक्षित और स्वच्छ बनाए रखने का संदेश दिया। आईएमएस नोएडा के वाइस प्रेसिडेंट चिराग गुप्ता ने कहा कि पृथ्वी दिवस केवल एक दिवस मनाने का अवसर नहीं, बल्कि प्रकृति के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को समझने का संदेश है। उन्होंने कहा कि छात्रों में पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता और सतत विकास के प्रति जागरूकता बढ़ाना हम सब की जिम्मेदारी है। हमारा उद्देश्य छात्रों को शिक्षा के साथ सामाजिक मूल्यों से जोड़ना है, ताकि वे भविष्य में जागरूक, जिम्मेदार और संवेदनशील नागरिक बन सकें। कार्यक्रम की संचालक डॉ. अनीता पति मिश्रा ने बताया कि पृथ्वी दिवस के अवसर पर आयोजित यह कार्यक्रम छात्रों में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से आयोजित किया गया। उन्होंने कहा कि पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता के माध्यम से विद्यार्थियों ने अपनी रचनात्मकता, तकनीकी कौशल, एआई एप्लिकेशन तथा सामाजिक सोच का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। छात्रों ने प्रदूषण नियंत्रण, जल संरक्षण, री-यूज, री-साइकल, ग्रीन कंप्यूटिंग तथा स्वच्छ पर्यावरण जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर प्रभावशाली संदेश दिए। उन्होंने कहा कि ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों को समाज और प्रकृति के प्रति जिम्मेदार बनाते हैं तथा उनमें सकारात्मक परिवर्तन लाने की प्रेरणा देते हैं।

जनगणना कार्य में लगे शिक्षकों को दिया जाए उपार्जित अवकाश-राजेश शुक्ला

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। ग्रीष्मावकाश में जनगणना में लगाए शिक्षकों को उपार्जित अवकाश स्वीकृत किए जाने हेतु उत्तर प्रदेशीय प्राथमिक शिक्षक संघ,शाखा-रायबरेली का एक प्रतिनिधिमंडल जिलाध्यक्ष राजेश कुमार शुक्ला के नेतृत्व में जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी,रायबरेली से मिला और जिलाधिकारी को संबोधित ज्ञापन सौंपा। जिलाध्यक्ष राजेश कुमार शुक्ला ने कहा कि शिक्षक/शिक्षिकाएं वर्तमान में महत्वपूर्ण राष्ट्रीय दायित्व जनगणना कार्य में सक्रिय रूप से योगदान दे रहे हैं।

जिलामंत्री मुकेश चंद्र द्विवेदी ने कहा कि यह कार्य ग्रीष्मावकाश अवधि में कराए जाने के कारण शिक्षकों को अपने निर्धारित अवकाश का लाभ नहीं मिल पा रहा है,जिससे उनमें असंतोष व्याप्त है। अध्यक्ष,जिला संघर्ष समिति पंकज द्विवेदी ने कहा कि जिलाधिकारी को संबोधित ज्ञापन जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी के माध्यम से सौंपा गया है। जनपदीय कोषाध्यक्ष सुधीर सिंह ने कहा है कि ज्ञापन में मांग की गई है कि जनगणना कार्य में संलग्न सभी शिक्षकों को उनके कार्य दिवसों के अनुपात में उपार्जित अवकाश प्रदान किया जाए।

जनपदीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष राजेश यादव ने कहा कि शिक्षक सदैव राष्ट्रहित के कार्यों में पूर्ण निष्ठा के साथ योगदान देते रहे हैं, लेकिन उनके अधिकारों का संरक्षण भी उतना ही आवश्यक है।

जनपदीय संयुक्त मंत्री डा चंद्रमणि बाजपेई ने कहा कि उपार्जित अवकाश दिए जाने से शिक्षकों का मनोबल बढ़ेगा और वे भविष्य में भी इसी उत्साह के साथ प्रशासनिक कार्यों में सहयोग करते रहेंगे। शिक्षक संगठन ने प्रशासन से इस संबंध में शीघ्र सकारात्मक निर्णय लेने की अपेक्षा जताई है। इस अवसर पर डलमऊ मंत्री अभिषेक मिश्र,डलमऊ वरिष्ठ उपाध्यक्ष कीर्तिमनोहर शुक्ल,अमावा मंत्री अशोक पाल, प्रभंजन मिश्रा उपस्थित रहे।

दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान की शिव कथा में शिव-पार्वती विवाहोत्सव की रही धूम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर-21A स्थित नोएडा स्टेडियम के रामलीला ग्राउंड में दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान द्वारा आयोजित सात दिवसीय श्री शिव कथा के पांचवें दिन भगवान शिव और माता पार्वती के विवाहोत्सव का प्रसंग बड़े ही धूमधाम से सुनाया गया। इस अवसर पर उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विकास जैन मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। आध्यात्मिक संदेश और गुरु की महत्ता कथाव्यास डॉ. सर्वेश्वर जी ने शिव-पार्वती विवाह के गूढ़ आध्यात्मिक अर्थों को समझाते हुए कहा कि माता पार्वती 'जीवात्मा' का प्रतीक हैं और भगवान शिव 'परमात्मा' के। उन्होंने बताया कि जिस प्रकार नारद जी ने गुरु बनकर माता पार्वती का मार्ग प्रशस्त किया, ठीक वैसे ही एक पूर्ण सद्गुरु ही आत्मा का परमात्मा से मिलन करा सकते हैं।भारतीय संस्कृति और गौ-सेवा कथा के दौरान डॉ. सर्वेश्वर जी ने भारतीय देसी गाय के महत्व पर विशेष बल दिया।

उन्होंने कहाः-'शुद्ध देसी नस्ल की गाय ही भारतीय संस्कृति का आधार है। महाराज हिमवान द्वारा पुत्री के विवाह पर किए गए गोदान का प्रसंग हमें सिखाता है कि गोवंश से बढ़कर कोई उत्तम दान नहीं है।' संस्थान द्वारा चलाए जा रहे 'कामधेनु' प्रकल्प की चर्चा करते हुए बताया गया कि दिल्ली, बिहार, पंजाब और महाराष्ट्र जैसे राज्यों में साहीवाल, थारपारकर और गिर जैसी नस्लों के संरक्षण के लिए गौशालाएं संचालित की जा रही हैं। विशिष्ट अतिथियों की गरिमामयी उपस्थिति कार्यक्रम में मुख्य अतिथि विकास जैन (प्रदेश अध्यक्ष, उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल) के साथ अन्य गणमान्य व्यक्ति भी शामिल हुए, जिनमें शामिल रहेः निखिल अग्रवाल (प्रदेश उपाध्यक्ष, उत्तर प्रदेश युवा व्यापार मंडल) राजेश जिंदल (अध्यक्ष, क्रॉकरी एसोसिएशन) अमित गोयल (उपाध्यक्ष, उद्योग प्रकोष्ठ) अतिथियों ने संस्थान के आध्यात्मिक और सामाजिक कार्यों की सराहना की। कार्यक्रम के अंत में वाद्य-वृंदों द्वारा गौ-माता की महिमा में प्रस्तुत 'वन्दन गीतों' ने पंडाल में मौजूद सभी श्रोताओं को भाव-विभोर कर दिया।

आवश्यक सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि उ0 प्र0 सरकार द्वारा संचालित विश्वकर्मा श्रम सम्मान योजना वित्तीय वर्ष 2026-27 के अन्तर्गत 10 दिवसीय कौशल विकास प्रशिक्षण हेतु समस्त ट्रेडों (दर्जी, लोहार, बढ़ई, नाई, हलवाई, राजमिस्त्री, कुम्हार, सोनार, टोकरी बुनकर, धोबी एवं मोची) हेतु ऑनलाइन आवेदन पत्र आमंत्रित किए जाते हैं।विश्वकर्मा श्रम सम्मान योजना हेतु पोर्टलै .ग्ल्ज्स्ेस.ल्ज्ेंुदन.ग्ह पर आवेदन पत्र भरे जा सकते हैं। आवेदन हेतु आधार कार्ड, बैंक पासबुक, शैक्षिक प्रमाण पत्र जाति प्रमाणपत्र, निवास प्रमाण पत्र, अनुभव प्रमाण पत्र संलग्न करना अनिवार्य है। अधिक जानकारी हेतु किसी भी कार्यदिवस मे कार्यालय उपायुक्त उद्योग, जिला उद्योग प्रोत्साहन तथा उद्यमिता विकास केन्द्र, 05 नया कटरा, प्रयागराज से सम्पर्क करने का कष्ट करें।

कंप्यूटर संचालक और प्रोग्रामिंग सहायक (COPA) कैशल के महत्वपर कॉमिक्स

नेंनी औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्र, प्रयागाज

सच्चाई यही है कि लोकसभा सीटों का परिसीमन जरूरी है

संविधान संशोधन बिल गिर चुका है। विपक्ष का कहना था कि सरकार महिला आरक्षण की आड़ में परिसीमन को साधने में लगी है। लेकिन परिसीमन को लेकर जो भी विवाद हो, यह सच्चाई है कि लोकसभा सीटों के परिसीमन की जरूरत है- संवैधानिक रूप से भी और व्यावहारिक तौर पर भी। आखिरी बार 1976 में लोकसभा

सीटों का परिसीमन हुआ था और करीब 10 लाख लोगों पर एक सांसद की व्यवस्था के हिसाब से करीब 55 करोड़ की आबादी के लिए 550 सांसद तय किए गए थे। तभी अगले 25 साल- यानी 2001- तक सीटों के परिसीमन पर रोक लगा दी गई थी। 2001 में अटल बिहारी वाजपेयी की सरकार ने फिर 25 साल के लिए यह रोक बढ़ा दी। यानी अब 2026 में परिसीमन की जरूरत है। इस जरूरत का व्यावहारिक पहलू यह है कि फिलहाल औसतन 26 लाख लोगों पर एक सांसद पड़ते हैं। जाहिर है, यह लगभग असम्भव

जनप्रतिनिधित्व है। लेकिन संकट यह है कि जनसंख्या के आधार पर लोकसभा सीटों का पुनर्सीमन दक्षिण के उन राज्यों की राजनीतिक ताकत और हैसियत कम कर देगा, जिन्होंने जनसंख्या नियंत्रण का उचित काम किया है। सरकार ने इसके लिए जो रास्ता निकाला है- सभी राज्यों की सीटें सीधे-सीधे 50 फीसदी बढ़ा देने

का- वह फिर भी समस्या का हल नहीं करता, क्योंकि अंततः इसका फायदा भी बड़े राज्यों को मिलेगा, जिनका संख्याबल और बड़ा होता जाएगा। दूसरी बात यह कि इससे लोकतांत्रिक प्रतिनिधित्व का जो जनसांख्यिकीय सिद्धांत हमने अपनाया हुआ है, वह क्षतिग्रस्त होता है। फिर रास्ता क्या है? दरअसल दक्षिण की मूल शिकायत को समझने की जरूरत है। भारत का संघीय ढांचा चंद बड़े राज्यों की पकड़ में है। उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल, महाराष्ट्र और बिहार लगभग आधी लोकसभा बना देते हैं। बाकी राज्यों की

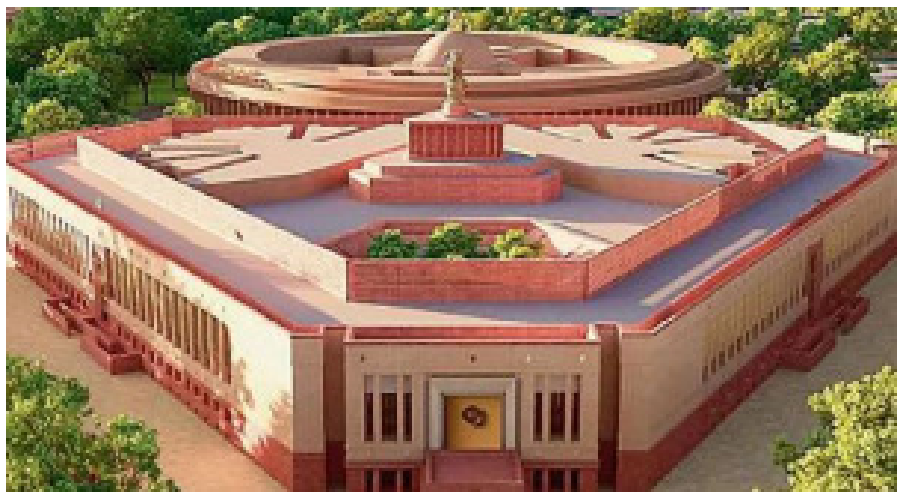
बने- सिक्किम आकर जुड़ा, बिहार, उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश को तोड़ कर झारखंड, उत्तराखंड और छत्तीसगढ़ बने, आंध्र प्रदेश से निकाल कर तेलंगाना बनाया गया, जम्मू-कश्मीर से उसकी राज्य की हैसियत छीनी गई, लेकिन जरूरत कहीं ज्यादा बड़े बदलावों की है। जो बहुत बड़े राज्य हैं, उन्हें एक से अधिक हिस्सों में बांटा जा सकता है। 2011 में उत्तर प्रदेश की मुख्यमंत्री रहते मायावती ने बाकायदा उत्तर प्रदेश को चार हिस्सों में बांटने का प्रस्ताव भेजा था। इस प्रस्ताव के तहत पूर्वांचल, अवध प्रदेश, बुंदेलखंड और हरित

अहमियत कम रह जाती है। आबादी के हिसाब से परिसीमन हो या 50 फीसदी के अनुपात से, अंततः ताकत उन्हीं की बढ़ेगी। भारत का संघीय ढांचा कसमसाता रहेगा। दरअसल भारत को फिर से राज्यों के पुनर्गठन की जरूरत है। 1956 में भाषा के आधार पर राज्यों का पुनर्गठन किया गया था। उसके बाद बेशक कई और राज्य

प्रदेश या पश्चिम प्रदेश बनाए जाने थे। आज जब यूपी की आबादी 20 करोड़ के पार है, तब यह विभाजन इस राज्य को कुछ दौड़ सकने लायक हल्कापन दे सकता है। बिहार, बंगाल, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, राजस्थान और तमिलनाडु को भी कम से कम दो हिस्सों में बांटा जा सकता है। लेकिन यह पूरी कवायद बहुत सावधान पुनर्गठन की मांग करती है। ऐसा पुनर्गठन संभव हुआ तो संघीय ढांचे पर कुछ राज्यों के वर्चस्व की शिकायत घटेगी। जैसे हिंदीभाषी एक से ज्यादा राज्य हैं, वैसे ही मराठी या बांग्ला बोलने वाले एक से ज्यादा राज्य हो सकते हैं। यही बात तमिल या कन्नड़ बोलने वाले राज्यों के साथ भी हो सकती है। नए राज्यों के गठन में उनकी सांस्कृतिक बुनावट का भी ध्यान रखा जा सकता है और कुछ राज्यों की सीमाएं इधर-उधर की जा सकती हैं। छोटे राज्य होंगे तो विकास की योजनाएं बेहतर ढंग से बन सकेंगी। हो सकता है यह बात बड़े राज्यों के मुख्यमंत्रियों को रास नहीं आए। मसलन उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को यह गवारा नहीं हो सकता है कि उत्तर प्रदेश कई हिस्सों में बंटे, क्योंकि इससे उनकी भी राजनीतिक ताकत कम होगी। लेकिन अगर हम चाहते हैं कि भारत का संघीय ढांचा स्वस्थ रहे और दक्षिण के राज्य सौतेलेपन की शिकायत न करें तो देर-सबेर हमें राज्यों के पुनर्गठन की ओर बढ़ना होगा। अगर हम चाहते हैं कि भारत का संघीय ढांचा चंद बड़े राज्यों की पकड़ में न रहे और दक्षिण के राज्य सौतेलेपन की शिकायत न करें तो देर-सबेर हमें राज्यों के पुनर्गठन की ओर बढ़ना होगा। लोकसभा सीटों के परिसीमन की भी आज जरूरत है। (प्रियदर्शन)

प्रतिस्पर्धी लोकतंत्र में भी कुछ क्षण पूरे राष्ट्र के लिए होते हैं

18 अप्रैल को प्रधानमंत्री ने 'राष्ट्र के नाम सम्बोधन' दिया था। उन्हें ऐसा करने का पूरा अधिकार है, क्योंकि वे सरकार के प्रमुख हैं। लेकिन वे पूरे देश के प्रधानमंत्री भी हैं। उनका पद दलगत नहीं; संवैधानिक है। इसलिए राष्ट्र के नाम सम्बोधन से एक अलिखित किंतु अपेक्षित सिद्धांत का पालन करने की उम्मीद की जाती है। वो सिद्धांत यह है कि ऐसे सम्बोधन को दलगत राजनीति के प्रसंगों से



परे होना चाहिए। उसे नागरिकों को नागरिकों के ही रूप में सम्बोधित करना चाहिए, मतदाताओं के रूप में नहीं। साथ ही उसे समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करना चाहिए और परिप्रेक्ष्यों को स्पष्ट करना चाहिए। परम्परागत रूप से, ऐसे सम्बोधन राष्ट्रीय महत्व के क्षणों में ही दिए जाते रहे हैं : युद्ध, आर्थिक संकट, महामारियां, प्राकृतिक आपदाएं या महत्वपूर्ण नीतिगत घोषणाएं। जब पं. जवाहरलाल नेहरू ने स्वतंत्रता की पूर्व-संध्या पर राष्ट्र को सम्बोधित किया था, तो उनके उस उद्बोधन में एक सभ्यतागत-संक्रमण की मार्मिक अभिव्यक्ति थी। जब इंदिरा गांधी ने 1971 के युद्ध के दौरान राष्ट्र को सम्बोधित किया था, तो वह संघर्ष के उस काल में देश को स्थिर करने के लिए था। हाल के सालों में, वैश्विक वित्तीय संकट के दौरान मनमोहन सिंह या कोविड-19 महामारी की शुरुआत में नरेंद्र मोदी के भाषण भी लोगों को सूचित, आश्वस्त और एकजुट करने के उद्देश्य से ही प्रसारित किए गए थे। किंतु जब राष्ट्र के नाम सम्बोधन का उपयोग विपक्ष की आलोचना करने के लिए किया जाता है तो यह सामान्य शिष्टाचार के साथ ही संवैधानिक नैतिकता के औचित्यों पर भी प्रश्न खड़े करता है। यूं तो वैधानिक रूप से, राष्ट्र के नाम सम्बोधन की अंतर्वस्तु निर्धारित करने वाला कोई विशिष्ट कानून नहीं है। संविधान भी इस विषय पर मौन ही है। लेकिन लोकतंत्र कानूनों के साथ ही परम्पराओं से भी संचालित होता है और ये वो अनिवार्य मर्यादाएं हैं, जो संस्थागत अखंडता को अक्षुण्ण रखती हैं। भारत के प्रधानमंत्री निःसंदेह एक राजनेता भी होते हैं। वे किसी दल का नेतृत्व करते हैं, चुनाव लड़ते हैं और प्रतिद्वंद्वी राजनीति में यथाशक्ति संलग्न रहते हैं। लेकिन जब वे राष्ट्र को सम्बोधित करते हैं, तब उनकी यह भूमिका बदल जाती है। ऐसा नहीं होने पर राज्यसत्ता और राजनीतिक दल, सरकार और सत्तारूढ़-व्यवस्था के बीच की रेखा धुंधलाने का जोखिम पैदा होता है। यह कोई मामूली अंतर नहीं है; यह लोकतांत्रिक निष्पक्षता के सारतत्व तक जाता है। ऐसे सम्बोधनों के लिए उपयोग किए जाने वाले प्रसारण माध्यम भी- फिर चाहे वह दूरदर्शन हो या ऑल इंडिया रेडियो- सार्वजनिक संसाधन होते हैं। वे करदाताओं के धन से संचालित होते हैं और पूरे राष्ट्र की निष्पक्ष सेवा के लिए होते हैं। साथ ही, यह सम्बोधन उस समय दिया गया था, जब पश्चिम बंगाल या तमिलनाडु जैसे राज्यों में चुनावों की पूर्व संध्या पर आदर्श आचार संहिता लागू थी। इसकी निगरानी निर्वाचन आयोग करता है। यह संहिता चुनावों के दौरान समान अवसर सुनिश्चित करने के लिए बनाई गई है। यह आधिकारिक तंत्र, सार्वजनिक धन और सरकारी मंचों के अवांछनीय उपयोग पर रोक लगाती है। ऐसे उल्लंघनों पर अंकुश लगाने में निर्वाचन आयोग पर्याप्त सक्षम है। वह परामर्श जारी कर सकता है, स्पष्टीकरण मांग सकता है और आवश्यकता पड़ने पर उन गतिविधियों की निंदा भी कर सकता है, जो समान अवसर के सिद्धांत को कमजोर करने वाली होती हैं।

इससे भी अधिक महत्वपूर्ण यह है कि वह भविष्य के लिए दिशा-निर्देश तय कर सकता है, ताकि ऐसी प्रवृत्तियों को हतोत्साहित किया जा सके।ऐसे मानदंडों में आधिकारिक सम्बोधनों और राजनीतिक भाषणों के बीच स्पष्ट अंतर करना; राष्ट्रीय प्रसारणों में पक्षधर सामग्री पर प्रतिबंध और चुनावी अवधि के दौरान यह सुनिश्चित करने के लिए सुरक्षा उपाय शामिल हो सकते हैं कि सार्वजनिक प्रसारण मंचों का उपयोग राजनीतिक लाभ के लिए न हो। ये अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर प्रतिबंध नहीं, बल्कि लोकतांत्रिक निष्पक्षता की रक्षा के प्रयास हैं। वास्तव में, निर्वाचन आयोग और अन्य राजनीतिक दलों से परामर्श करके प्रधानमंत्री कार्यालय स्वयं राष्ट्रीय सम्बोधनों के लिए आचार-संहिता निर्धारित करने की पहल कर सकता है। इससे इस कार्यालय की गरिमा ही ऊंची होगी। जब प्रधानमंत्री राष्ट्र को सम्बोधित करते हैं, तो वे एक ऐसे मंच पर होते हैं, जो राजनीति से ऊपर है। तब उनके शब्दों में समावेश, संयम और उत्तरदायित्व का प्रतिबिम्ब झलकना अपेक्षित है। एक प्रतिस्पर्धी लोकतंत्र में भी कुछ क्षण ऐसे होते हैं, जो पूरे राष्ट्र के लिए होते हैं। राष्ट्र के नाम सम्बोधन भी ऐसा ही एक क्षण है। राष्ट्र के नाम सम्बोधन की अंतर्वस्तु निर्धारित करने वाला कोई कानून नहीं है। संविधान भी इस विषय पर मौन ही है। लेकिन हमारा लोकतंत्र कानूनों के साथ ही उन परम्पराओं से भी संचालित होता है, जो मर्यादाएं तय करते हैं। (ये लेखक के अपने विचार हैं,पवन के. वर्मा)

किसी को खरोंच मार के नहीं, अपने दम पर ही सफलता पाइए

कई साल मेरे पास लाइसेंस था, पर ड्राइव नहीं करती थी। डर लगता था। इस देश की सड़कों पर गाड़ी चलाना मतलब आप एक वीडियो गेम के किरदार से कम नहीं। कभी भी, कहीं से भी खतरा आ सकता है। कोई लेफ्ट से राइट टर्न लेना चाहता है, तो कोई गलत दिशा में चला रहा है। जिसको जान प्यारी है, उसे डर तो लगेगा ही! खैर, बेटी ने मुझे बढ़ावा दिया।

तो फिर मैंने हिम्मत की और चलाना शुरू किया। 2014 में जो गाड़ी खरीदी थी, उसने अब लगभग 50,000 किमी तय लिए हैं। और हां, किसी ड्राइवर नहीं, मेरे ही हाथ से चली है। यह कमाल कैसे हुआ? पहली बात- मन को वश में किया। गाड़ी निकालने के पहले भगवान का नाम जरूर लेती हूं कि हे परमात्मा मेरी रक्षा करना। छोटी-मोटी टक्कर हुई है, तीन बार।

एक मेरी गलती से, बाकी दूसरे से। मगर मैंने कभी झगड़ा नहीं किया। थोड़ा पैसा लगेगा, ठीक है। नहीं तो इंश्योरेंस से क्लेम कर लेंगे। मैं भी ठीक, आप भी ठीक, चलो शुक्र है। इस तरह पीस ऑफ माइंड बना रहा। हां, मैं गाड़ी अच्छी भी चलाती हूं, और ध्यान से भी।

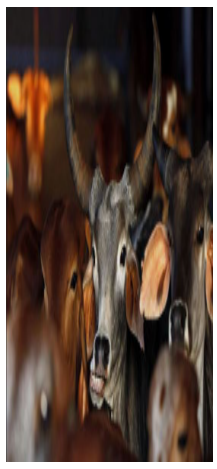
कोई ओवरटेक करना चाहता है तो मैं सोचती हूं- करने दो। इसमें ईगो नहीं लाती। वैसे कई बार वही गाड़ी अगले सिग्नल पर खड़ी हुई मिलती है। और मैं आराम से अपना गाना सुनते-सुनते उसी मुकाम पर पहुंच गई जिसके लिए वो उतावले हो रहे थे। वैसे सड़क पर मुझे दूसरी गाड़ियों से नहीं, टू व्हीलर से खतरा लगता है। खासकर बाइक चलाने वालों से। वो धुरंधर

बन कर पाकिस्तान एंटर नहीं कर पाए। इसलिए अब, दो गाड़ियों के बीच पांच सेंटीमीटर की खाली जगह में घुसने का शौक रखते हैं। चाहे मेरी गाड़ी में खरोंच लगे, उन्हें क्या परवाह। बाइक वाले भी दो वैरायटी के होते हैं। एक होते हैं- 'यंग गन्स'। रो-धो कर मम्मी-पापा से बाइक मिली तोहफे में, या ईएमआई शुरू की अपनी पहली कमाई से। सोचा था सड़क पर धूम मचाएंगे, लेकिन फंस गए ट्रैफिक में। लड़कियों को घुमाने का चांस तो मिला, पर उन्हें बिठा दिया बिना हेलमेट के। दूसरी कैटेगरी में हैं- 'परेशान प्राणी'। उसकी उम्र हो गई है चालीस से ऊपर पर जीवन की दौड़ में कहीं वो थोड़ा पीछे रह गया है। वो बाइक यूज करता है भागम-भाग के लिए। घर से पांच मिनट लेट निकला था, शायद इधर-उधर बाइक घुसा कर टाइम से पहुंच जाऊं। फिर देखता है, ड्राइवर वाली गाड़ी में बैठा हुआ इंसान। जो आराम से ऑफिस पहुंचने के पहले अखबार पढ़ रहा है, या लैपटॉप पर काम कर रहा है। गुस्सा तो आता है। अगर इसकी महंगी गाड़ी पर दो-चार खरोंच लग जाएं, तो अच्छा होगा। क्या कर लेगा, मैं तो फरार। वैसे सच है कि टू व्हीलर और फोर व्हीलर में टक्कर हो जाए तो चौपहिया वाले की ही गलती मानी जाती है। चाहे बाइक वाला कितनी भी बेवकूफी से चला रहा हो। क्योंकि सड़क पर बेचारा गिरा पड़ा है, देखो- चोट तो नहीं लगी! सहानुभूति मिलती है कमजोर इंसान को। खैर, सड़क से हमारा कैरेक्टर पता चलता है। जर्मनी में हाईवे पर स्पीड लिमिट नहीं पर हर कोई नियम का पालन करता है। हमारे देश में इधर-उधर कोने काट कर ही काम होता है, इसलिए सड़क पर भी वही हाल है। वैसे बढ़िया बात यह कि बड़े शहरों में अब मेट्रो की सुविधा आ गई है। सबसे विकसित देश वो, जहां छोटा-बड़ा हर इंसान पब्लिक ट्रांसपोर्ट में जाना पसंद करता है। उसमें रफ्तार है, और आराम भी। अपनी कार या बाइक आप रखेंगे, थोड़ा घूमने-फिरने के लिए। भाग-दौड़ के लिए नहीं।

अंत में कहूंगी, जीवन के रास्ते में टू-व्हीलर सोच मत अपनाइए। किसी और को खरोंच मार के नहीं, अपने दम पर सफलता पाइए। (ये लेखिका के अपने विचार हैं रश्मि बंसल)

गौ की रक्षा इसलिए करें कि मनुष्य के जीवन की रक्षा हो

कुछ लोगों के संकल्पों ने दुनिया बदल दी है। आज की



तिथि है वैशाख शुक्ल नवमी। आज अश्लेषा नक्षत्र भी है। विद्वानों का कहना है इस दिन अग्रवाल समाज के पितृ पुरुष महाराजा अग्रसेन ने एक यज्ञ का संकल्प लिया था,

जो 17 दिन तक चला था। 18वें दिन उन्होंने शपथ ली कि पशु बलि नहीं दी जाएगी और मेरा वंश आज से क्षत्रिय के स्थान पर वैश्य धर्म स्वीकार करेगा।

ये तिथि 12 मई को आएगी। उन्होंने कहा था अब मेरा वंश वाणिज्य, कृषि और गोसेवा- इसे सेवा मानकर ही करेगा।

आज तक ऐसा हो भी रहा है। 27 अप्रैल को गो-सम्मान दिवस मनाया जा रहा है।

गौ को राष्ट्रमाता का दर्जा दिया जाए, इसका एक ही अर्थ है कि लोगों को समझना पड़ेगा परमात्मा की प्रतिनिधि प्रकृति होती है और प्रकृति की जीती-जागती प्रतिनिधि गो-माता हैं। गाय को बचाने से मनुष्य के जीवन में जो-जो बातें अच्छी होंगी,

उनमें से एक यह होगी कि शांति उतरेगी। 27 अप्रैल को संकल्प लें- हम गौ की रक्षा इसलिए करेंगे कि मनुष्य की रक्षा हो सके। (पं. विजयशंकर मेहता)

हमारे नेता आज भी अटल जी से बहुत कुछ सीख सकते हैं

पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के जन्मशती-वर्ष पर आयोजित समारोहों का सिलसिला गत दिसम्बर तक चलता रहा था। इसी कड़ी में पूर्व मंत्री विजय गोयल ने वाजपेयी पर एक चित्रात्मक-जीवनी प्रकाशित करवाई है, जो उनके जीवन की समृद्ध-झांकी पेश करती है। लेकिन जब तक हम

उनकी विरासत के कुछ अहम सबकों को फिर से नहीं सीखते, हम देश के इस सच्चे सपूत का सही मायनों में अभिवादन नहीं कर पाएंगे। पहला सबक यह है कि लोकतंत्र में राजनीतिक विरोधी हो सकते हैं, लेकिन शत्रु नहीं। वाजपेयी संघ के निष्ठावान सदस्य और भाजपा के समर्पित सिपाही थे। लेकिन वे असहमत होने वाले लोगों के साथ भी सभ्य संवाद को तत्पर रहते थे। इसी के चलते राजनीतिक विचारधाराओं के परे भी उन्होंने सच्चे दोस्त बनाए। सच में तो हमें उस राजनीतिक दौर को ही पुनर्जीवित करने की जरूरत है, जिसमें जवाहर लाल नेहरू उस वक्त के युवा सांसद वाजपेयी में प्रधानमंत्री बनने की क्षमता बता कर उनकी सराहना किया करते थे। नेहरू ने यह बात तब कही थी, जब वाजपेयी ने 1962 के युद्ध के दौरान अपने भाषण में नेहरू की तीखी आलोचना की थी। इसी तरह, अटल जी ने कांग्रेस से गहरे मतभेदों के बावजूद 1971 के पाकिस्तान युद्ध में जीत के बाद इंदिरा गांधी की खुले दिल से प्रशंसा की थी। उनके जैसे महान नेताओं के लिए राजनीतिक विरोधियों का व्यक्तिगत अपमान असभ्यता की श्रेणी में आता था। उन्होंने एक बार कहा था कि 'मैं 1952 से चुनाव लड़ रहा हूं, लेकिन मैंने कभी किसी पर कीचड़ नहीं उछाला।'दूसरा सबक है राजनीति में नैतिकता का महत्व। कोई दल पूरी तरह से बेदाग नहीं, लेकिन फिर भी कुछ लक्ष्मण-रेखाएं होती हैं, जिन्हें बड़े नेता महज सत्ता में बने रहने या चुनाव जीतने के लिए नहीं लांघते। इसका सबसे अच्छा उदाहरण तब देखने को मिला, जब 1996 में वाजपेयी सरकार एक वोट से विश्वास-मत हार गई। उस मौके पर दिया वाजपेयी का भाषण नेताओं के लिए नित्य-पठनीय होना चाहिए। उन्होंने कहा था कि सत्ता में बने रहने की शर्त यदि पार्टी तोड़कर नया गठबंधन बनाना है तो वे ऐसी सत्ता को चिमटे से भी नहीं छुएंगे। इसकी तुलना आज से दौर से करिए, जहां धनबल और प्रलोभनों से विधायकों को तोड़कर सरकारें बनाई जाती हैं। खरीद-फरोख्त से बचाने के लिए जनप्रतिनिधियों को पांच सितारा होटलों की बाड़ेबंदी में रखा जाता है। तीसरा सबक है कि एक सच्चा स्टेट्समैन बनने के लिए आपको सफल राजनेता और अच्छा इंसान, दोनों बनना पड़ेगा। वाजपेयी के जीवन के कुछ पहलू काफी चर्चित हैं। गहराई और हास्यबोध से भरपूर उनकी वाकपटुता और इसके साथ ही उनका राजनीतिक संकल्प, जो उन्होंने पोकरण में दिखाया। लेकिन एक इंसान के तौर पर अपनी प्रवृत्ति, स्वभाव और आस्था से वे सच्चे लोकतांत्रिक थे। इसीलिए उनकी कैबिनेट एक 'कॉलेजियम' की तरह काम करती थी, जहां निडर होकर राय रखी जा सकती थी। आज की तरह नहीं, जहां अधिकतर दलों में कोई भी सुप्रीमो के खिलाफ आवाज उठाने की जुर्रत नहीं करता। वाजपेयी का राष्ट्रवाद किसी को वंचित करने वाला नहीं था। उन्होंने सत्ता को अहंकार में नहीं बदलने दिया। सभी का सम्मान किया और सवालों के लिए खुले रहे। एक बार तो उन्होंने एक पत्रकार को भी कड़े सवाल न पूछने पर टोक दिया था। उनसे जुड़ा एक किस्सा मेरे पास भी है। अटल जी ने मुझसे अपनी कविताओं का अंग्रेजी में अनुवाद करने को कहा था। जब हम प्रधानमंत्री आवास पर मिले तो मैंने कहा कि मेरी तीन शर्तें हैं। पहली, मैं उनकी राजनीतिक कविताओं का अनुवाद नहीं करूंगा। दूसरी, उनकी कविताओं में से भी मैं खुद ही चयन करूंगा। और तीसरी, मेरे कुछ अनुवाद देखने के बाद ही वे कोई अंतिम निर्णय लें। चिर-परिचित मुस्कान के साथ उन्होंने कहा, 'मंजूर है।' एक अदना-सा सरकारी संयुक्त सचिव प्रधानमंत्री के सामने शर्तें रख सके, यह बात बहुत कुछ कहती है। प्रकाशित पुस्तक की मेरी प्रति में उन्होंने लिखा कि 'पवन ने मेरी कविताओं का अनुवाद किया और उन्हें अधिक अर्थपूर्ण बना दिया।' वाजपेयी जी जैसी महान हस्ती को हमें महज सालाना समारोहों के जरिए नहीं, बल्कि उन आदर्शों को अपना कर जीवित रखना चाहिए, जिनके लिए वे हमेशा डटे रहे। वाजपेयी संघ के निष्ठावान सदस्य और भाजपा के समर्पित सिपाही थे। लेकिन वे असहमत होने वाले लोगों के साथ भी सभ्य संवाद को तत्पर रहते थे। इसी के चलते राजनीतिक विचारधाराओं के परे भी उन्होंने सच्चे दोस्त बनाए। (ये लेखक के अपने विचार हैं पवन के. वर्मा)

सबरीमाला मंदिर के मामले में एक तीसरा पक्ष भी मौजूद है

नौ न्यायाधीशों की एक संविधान पीठ सबरीमाला मामले में सुनवाई कर रही है। 2018 में सुप्रीम कोर्ट ने निर्णय दिया था कि सबरीमाला मंदिर में 10 से 50 वर्ष आयु की महिलाओं के प्रवेश पर रोक असंवैधानिक है और यह समानता तथा धर्मपालन की स्वतंत्रता जैसे मौलिक अधिकारों का उल्लंघन करती है। अब संविधान पीठ के समक्ष उद्देश्य यह है कि अन्य धर्मों में मौजूद भेदभावपूर्ण प्रथाओं की भी समीक्षा की जाए और इन मुद्दों पर संवैधानिक सिद्धांत स्थापित किए जाएं। अभी तक तो धार्मिक संगठनों- हिंदू और मुस्लिम दोनों ने ही यह रुख अपनाया है कि न्यायालयों के पास मूल धार्मिक प्रथाओं को निर्धारित करने का अधिकार नहीं है, क्योंकि ये आस्था से जुड़े विषय हैं। लेकिन सबरीमाला मामले में प्रश्न यह उठता है कि किसकी धार्मिक प्रथाएं? माला अरयन आदिवासी समुदाय केरल में सबरीमाला मंदिर का पारम्परिक संरक्षक हुआ करता था। 19वीं सदी के प्रारम्भ में मंदिर का नियंत्रण अपने हाथ में लेने से पहले ब्राह्मण उन अनुष्ठानों का पालन नहीं करते थे, जिन्हें वे आज संरक्षित करना चाहते हैं। माला अरयन आदिवासी मासिक धर्म वाली आयु की महिलाओं के प्रवेश पर कोई प्रतिबंध नहीं लगाते थे। वे उस शुद्धिकरण अनुष्ठान में भी विश्वास नहीं रखते थे, जिसे वर्तमान में मंदिर के तंत्रियों द्वारा किया जाता है। सबरीमाला मामला

अब एक ऐसे परिदृश्य के रूप में उभरता है, जहां एक समूह दूसरे के क्षेत्र में अतिक्रमण कर रहा है, जबकि यह दूसरा समूह इस मंदिर का पारम्परिक संरक्षक रहा है। दोनों समूहों के अनुष्ठान भी अलग-अलग हैं : एक लैंगिक रूप से तटस्थ है, जबकि दूसरा महिलाओं- विशेषकर

मासिक धर्म वाली आयु की महिलाओं के मंदिर में प्रवेश को मान्य नहीं करता है।माला अरयन आदिवासी समुदाय का दावा है कि सबरीमाला मंदिर के देवता अय्यप्पन उनके पूर्वजों के आराध्य हैं। उनका कहना है कि लगभग 1800 ई. के आसपास उन्हें उनकी भूमि से बेदखल कर दिया गया। इसके बावजूद, उनके

सदस्य मंदिर में लौटकर अपने अनुष्ठानों का पालन करते रहे हैं और आज भी सबरीमाला को अपने पूर्वजों का देवता मानते हैं। 2013 से वे केरल उच्च न्यायालय और राज्य सरकार के समक्ष कई बार याचिकाएं दायर कर चुके हैं, ताकि मंदिर के एक वार्षिक अनुष्ठान के

तहत मकरविलक्कु प्रज्वलित करने के अपने अधिकारों को पुनः प्राप्त कर सकें। लेकिन न तो सरकार और न ही न्यायालयों ने अब तक कोई स्पष्ट निर्णय दिया है। ऐतिहासिक साक्ष्य संकेत देते हैं कि माला अरयन समुदाय के दावे उचित हैं। 19वीं सदी के मध्य में दक्षिण भारत की यात्रा करने वाले सैम्युअल

मतीर ने अपनी पुस्तक नेटिव लाइफ इन त्रावणकोर (1883) में इस समुदाय और सबरीमाला मंदिर के बीच संबंध का उल्लेख किया है। ऐसा प्रतीत होता है कि 19वीं सदी में भी मंदिर लंबे समय तक लैंगिक रूप से तटस्थ रहा था और 1950 के दशक तक भी इसमें महिलाओं को प्रवेश की अनुमति थी। मंदिर के अनुष्ठानों में पुरुषवादी प्रवृत्तियां 20वीं सदी के मध्य के आसपास बढ़ने लगीं और 1965 में 10 से 50 वर्ष आयु की महिलाओं के प्रवेश पर प्रतिबंध लगा दिया गया। 2018 में सर्वोच्च अदालत के निर्णय के बावजूद, 10 से 50 वर्ष आयु वर्ग की बहुत कम महिलाओं ने सबरीमाला मंदिर में प्रवेश का प्रयास किया है। यानी अदालत का निर्णय भी व्यावहारिक स्तर पर वस्तुस्थिति बदलने में सक्षम नहीं हो पाया है। केरल में सत्तारूढ़ एलडीएफ सरकार ने सबरीमाला मामले पर अपने रुख में यू-टर्न ले लिया है। उसे इस निर्णय पर पछतावा हो सकता है, क्योंकि इससे महिलाओं, उदारवादी पुरुषों और आदिवासी मतदाताओं- तीनों के अलग-थलग पड़ने का जोखिम है। माला अरयन आदिवासी समुदाय का दावा है कि सबरीमाला मंदिर के देवता अय्यप्पन उनके पूर्वजों के आराध्य हैं। उनका कहना है कि लगभग 1800 ईस्वी के आसपास उन्हें उनकी भूमि से बेदखल कर दिया गया था। (ये लेखिका के अपने विचार हैं नीरज कौशल)

भाजपा ने केजरीवाल के नए आवास की तस्वीरें जारी कीं, बोला- आलीशान जीवन जी रहे, उनके मन में शीशमहल, 'आप' ने कहा- फोटो फर्जी हैं

नयी दिल्ली। बीजेपी ने शनिवार को दिल्ली के पूर्व सीएम अरविंद केजरीवाल के 95 लोधी एस्टेट के आवास

की तस्वीरें जारी कीं। दिल्ली के मंत्री प्रवेश वर्मा ने आरोप लगाया कि उनके मन में अभी भी 'शीशमहल' रहता है। उन्होंने अपने सरकारी आवास को आलीशान बनाने के लिए करोड़ों रुपए खर्च किए हैं। अरविंद 24 अप्रैल को नए सरकारी आवास में शिफ्ट हुए थे। वर्मा ने कहा, 'केजरीवाल लंबे समय से सरकारी बंगले के लिए अदालत जा रहे थे। अब उन्हें 95 लोधी एस्टेट में आवास मिला है। तस्वीरें देखकर हैरानी हुई। जो सादगी की बात करते थे, वे आज लग्जरी में रह रहे हैं।' 'आप' नेता आतिशी ने सभी फोटो को फर्जी बताया है। उन्होंने कहा- ये फोटोज केजरीवाल के घर के नहीं हैं। अगर यह जानना है कि किसका घर कितना आलीशान है, तो रेखा गुप्ता और एलजी साहब अपने-अपने घर खोलें। केजरीवाल जी भी अपना घर खोलेंगे। इसके बाद जनता खुद तय कर लेगी। प्रवेश वर्मा ने कहा- 'शीश महल- 2' का खुलासा करने जा रहे-प्रवेश वर्मा ने कहा, 'दिल्ली के 'रहमान डकैत', जिस तरह फिल्म 'धुरंधर' का सीक्वल आया है, उसी तरह आज हम 'शीश महल 2' का खुलासा करने जा रहे हैं। जब दिल्ली कोविड की लहर से जूझ रही थी, तब अरविंद ने दिल्ली में शीश महल बनवाया। 'दिल्ली के लोग कोविड की दवाइयों की मांग कर रहे थे और मर रहे थे। उस समय भी केजरीवाल के आदेश पर शीश महल का काम एक दिन के लिए भी नहीं रुका। जब 'धुरंधर' दिल्ली के वोटरों ने दिल्ली के 'रहमान डकैत' को हरा दिया, तो वह पंजाब चले गए।' 'भगवंत मान की मुश्किलें बढ़ा दीं। भगवंत मान के घर के आसपास के चार बड़े सरकारी मकानों में से एक में केजरीवाल, दूसरे में पूर्व दिल्ली स्वास्थ्य मंत्री सत्येंद्र जैन, तीसरे में राज्यसभा सांसद संजय सिंह और एक अन्य में मनीष सिसोदिया रह रहे थे।' उन्होंने आगे कहा, 'पंजाब में भगवंत मान परेशान हैं। वहां भी उन्होंने एक और शीश महल बनवाया। आज दिल्ली में वह कई सालों से कोर्ट जाकर बंगले की मांग कर रहे थे। और जब उन्हें वह बंगला मिला, जिसमें वह कल शिफ्ट हुए- 95 लोधी एस्टेट तो उसकी तस्वीरें सामने आने पर हम हैरान रह गए। जो व्यक्ति सादगी से रहने की बात करता था, आज वह बेहद आलीशान जीवन जी रहा है।' केजरीवाल शुक्रवार को सरकारी आवास में शिफ्ट हो गए। केंद्र ने उन्हें राष्ट्रीय पार्टी के अध्यक्ष के तौर पिछले साल अक्टूबर में 95 लोधी एस्टेट में एक बंगला आवंटित किया था। अभी वह पंजाब से 'आप' के राज्यसभा सांसद अशोक मित्तल को आवंटित सरकारी आवास में रह रहे थे। इस सरकारी आवास के लिए उन्होंने दिल्ली हाईकोर्ट का दरवाजा खटखटाया था। इसमें सुनवाई के दौरान केंद्र ने अदालत से कहा था कि 10 दिनों के भीतर उन्हें आवास दे दिया जाएगा। इसी के तहत 95 लोधी एस्टेट में आवास आवंटित हुआ था। करीब 5,000 वर्गफुट में फैला यह टाइप-7 बंगला सरकारी आवास की दूसरी सबसे बड़ी कैटेगरी में आता है। इसमें चार बेडरूम, हॉल, डाइनिंग रूम, वेटिंग रूम, ऑफिस स्पेस, दो लॉन, एक गैराज और तीन सर्वेंट क्वार्टर हैं। सीएम आवास की तस्वीरें, बीजेपी इसे 'शीशमहल' कहती थी- केजरीवाल 2015 से 2024 तक दिल्ली के सीएम थे। इस दौरान वे 6 फ्लैगस्टाफ रोड के बंगले में रहे। यही सीएम आवास था। भाजपा का आरोप है कि केजरीवाल ने इसे 'शीशमहल' बनाया था। इसे आलीशान बनाने के लिए करोड़ों रुपए खर्च किए। नियंत्रक एवं महालेखा परीक्षक की रिपोर्ट में भी खुलासा हुआ कि रिनोवेशन पर तय अनुमान से करीब 342फीसदी ज्यादा खर्च किया गया था। रिपोर्ट के अनुसार, शुरुआत में इस काम की अनुमानित लागत करीब 7.91 करोड़ रुपए थी, लेकिन अंतिम खर्च बढ़कर 33.66 करोड़ रुपए तक पहुंच गया। इसमें से लगभग 18.88 करोड़ रुपए महंगे इंटीरियर, सजावटी और एंटीक सामान पर खर्च किए गए।

40 के बाद हड्डियां होतीं हैं कमजोर,शरीर के 10 इशारों को इग्नोर न करें, डॉक्टर से जानें हड्डियां मजबूत बनाने के 11 टिप्स

नयी दिल्ली। 40 की उम्र के बाद हड्डियों में कमजोरी एक 'साइलेंट' प्रॉब्लम है, जो धीरे-धीरे बढ़ती है। यह अक्सर तब सामने आती है, जब फ्रैक्चर या दर्द होता है। दरअसल उम्र बढ़ने के साथ शरीर में कैल्शियम का अवशोषण कम हो जाता है और बोन डेंसिटी घटने लगती है। महिलाओं में मेनोपॉज के बाद यह प्रक्रिया और तेज हो जाती है। खराब लाइफस्टाइल, विटामिन डी की कमी, एक्सरसाइज की कमी और गलत खानपान इस खतरे को बढ़ा सकते हैं। परेशानी की बात यह है कि शुरुआत में इसके लक्षण बहुत स्पष्ट नहीं होते। इसलिए लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं। अगर समय रहते इस पर ध्यान दिया जाए तो बोन लॉस की प्रक्रिया को थोड़ा स्लो किया जा सकता है। आज 'जरूरत की खबर' में बोन हेल्थ पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे-हड्डियों की कमजोरी के क्या संकेत हैं? स्ट्रॉन्ग बोन हेल्थ के लिए लाइफस्टाइल कैसी होनी चाहिए? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट: डॉ. अभिषेक कुमार मिश्रा, सीनियर कंसल्टेंट, ऑर्थोपेडिक्स एंड स्पाइन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। कैल्शियम की कमी-उम्र बढ़ने के साथ शरीर में कैल्शियम का अवशोषण कम हो जाता है। अगर डाइट से पर्याप्त कैल्शियम नहीं मिलता तो शरीर हड्डियों से कैल्शियम लेने लगता है। इससे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। विटामिन डी की कमी-विटामिन डी कैल्शियम को शरीर में एब्जॉर्ब करने में मदद करता है। धूप में कम समय बिताने और खराब लाइफस्टाइल के कारण इसकी कमी हो जाती है। इससे हड्डियां कमजोर होती हैं। हॉर्मोनल बदलाव (खासकर महिलाओं में) महिलाओं में मेनोपॉज के बाद एस्ट्रोजेन हॉर्मोन तेजी से घटता है। यह हॉर्मोन हड्डियों को मजबूत रखने में मदद करता है। इसकी कमी से बोन लॉस बढ़ सकता है। बोन रिमॉडलिंग इंबैलेंस- हमारी हड्डियां लगातार टूटती और बनती रहती हैं। 30-35 साल की उम्र तक ये अपनी पीक स्ट्रेंथ पर होती हैं। 40 के बाद हड्डियां घिसने की प्रक्रिया तेज और बनने की प्रक्रिया स्लो हो जाती हैं.इसके कारण हड्डियां धीरे-धीरे पतली और कमजोर होने लगती हैं। लो फिजिकल एक्टिविटी- 40 के बाद ज्यादातर लोग एक्टिव नहीं रहते हैं। हड्डियों की मजबूती के लिए फिजिकल एक्टिविटी जरूरी है। इसकी कमी से हड्डियां कमजोर पड़ती हैं। खराब लाइफस्टाइल-ज्यादा नमक, जंक फूड, कैफीन, शराब और स्मोकिंग हड्डियों से कैल्शियम कम करती हैं और बोन डेंसिटी घटाती हैं। कुछ बीमारियां और दवाएं- थायरॉइड, किडनी डिजीज जैसी बीमारियां हड्डियों को कमजोर बना सकती हैं। लंबे समय तक स्टेरॉयड लेने से भी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। सवाल- हड्डियों की कमजोरी के क्या संकेत हैं? जवाब- हड्डियों की कमजोरी के शुरुआती संकेत बहुत हल्के होते हैं। इसलिए लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन समय रहते ये लक्षण पहचान लिए जाएं तो बड़ी समस्या से बचा जा सकता है। सवाल- 40 एज में किन लोगों को बोन लॉस का रिस्क ज्यादा होता है? जवाब- कुछ लोगों को इसका रिस्क ज्यादा होता है। इसके पीछे शरीर, लाइफस्टाइल और मेडिकल फैक्टर्स जिम्मेदार हैं। पॉइंटर्स में देखिए किन्हें ज्यादा रिस्क है- जिन्हें कैल्शियम/विटामिन डी की कमी है। जो फिजिकली कम एक्टिव रहते हैं। जो स्मोकिंग/ड्रिंकिंग करते हैं। जिनका बीएमआई बहुत कम है। जिनकी बोन डिजीज की फैमिली हिस्ट्री है। जिन्हें थायरॉइड है। जिन्हें किडनी डिजीज है। जिन्हें रूमेटाइड आर्थराइटिस है। जो मेडिकेशन पर हैं। जिनका सनलाइट एक्सपोजर कम है। जिनकी लाइफस्टाल खराब है। जिनकी उम्र 50 से ऊपर है। जिन महिलाओं को मेनोपॉज हो चुका है। सवाल- हड्डियां कमजोर होने से किन बीमारियों का रिस्क बढ़ता है? जवाब- कमजोर हड्डियां दर्द या थकान के साथ कई गंभीर बीमारियों का रिस्क बढ़ा सकती हैं। 40 उम्र में यह रिस्क और ज्यादा हो जाता है। सवाल- बोन हेल्थ का पता कैसे लगाया जाता है? जवाब- बोन हेल्थ का सही आकलन सिर्फ लक्षणों से नहीं लगाया जा सकता है। इसके साथ टेस्ट और मेडिकल एसेसमेंट की भी जरूरत होती है। जैसेकि- बीएमडी (बोन मिनरल डेंसिटी) टेस्ट इसमें हड्डियों की डेंसिटी मापी जाती है।

बंगाल में मोदी बोले- टीएमसी का दीया बुझने वाला,शाह ने कहा- अगला सीएम यहीं जन्म लेने वाला होगा

कोलकाता। पीएम नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को पश्चिम बंगाल के दमदम में रैली की। उन्होंने कहा कि टीएमसी का दिया बुझने वाला है। बुझता दिया फड़फड़ाता है। बंगाल में परिवर्तन

की लहर है। पहले चरण की वोटिंग ने इस पर मुहर लगा दी है। पीएम ने महिला आरक्षण पर कहा कि भाजपा बेटियों के सपने कुचलने नहीं देगी। महिलाओं की सुरक्षा हमारी प्राथमिकता होगी। इससे पहले गृह मंत्री अमित शाह ने आज प्रेस कॉन्फ्रेंस की थी। उन्होंने कहा कि 4 मई को हमारी सरकार बनेगी। बंगाल का अगला सीएम यहीं जन्म लेने वाला होगा। बस दीदी का भतीजा नहीं होगा। बंगाल में गुरुवार को पहले फेज में 152 सीटों पर रिकॉर्ड 92.72फीसदी मतदान हुआ है। दूसरे फेज में 29 अप्रैल को वोटिंग होगी। रिजल्ट 4 मई को आएंगे। मोदी की रैली के 4 पॉइंट्स-बंगाल को टीएमसी से आजादी चाहिए। टीएमसी के डर से आजादी, टीएमसी के भ्रष्टाचार से आजादी, टीएमसी के सिंडिकेट से आजादी, बेटियों पर अत्याचार और बेरोजगारी से आजादी।टीएमसी ने बंगाल में लोकतंत्र के मंदिर को कुचल दिया था, लेकिन पहले चरण में जनता ने लोकतंत्र के मंदिर का पुनर्निर्माण कर दिया है। दूसरे चरण में आपको इस लोकतंत्र के मंदिर पर विजय ध्वज फहराना है। जब बंगाल की बेटियां न्याय मांगती हैं तो टीएमसी उन्हें घर से बाहर न निकलने की सलाह देती है। टीएमसी नहीं चाहती कि महिलाएं सपने देखें। 4 मई को बीजेपी की सरकार बनने के बाद महिलाओं पर हुए सभी अत्याचारों की फाइलें खोली जाएंगी। यह मोदी की गारंटी है। पीएम ने कहा- भाजपा के बुनियाद में बंगाल के विचार हैं- भाजपा वह राजनैतिक दल है, जिसकी बुनियाद में बंगाल के विचार हैं, बंगाल का प्रवाह है। हमें गर्व है डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी पर, जिनकी प्रेरणा से जनसंघ का जन्म हुआ। फिर समय के साथ भाजपा की स्थापना हुई। डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी कहते थे कि देश में दो विधान, दो निशान, दो प्रधान नहीं चलेंगे। हमने जम्मू-कश्मीर से धारा 370 हटाई, वहां भारत का संविधान लागू किया।बंगाल में भाजपा सरकार बनेगी तो उसके लिए मध्यम वर्ग का हित सर्वोपरि होगा। मध्यम वर्ग का जीवन आसान बने इसके लिए बीते 11 सालों में केंद्र सरकार ने अनेक निर्णय लिए हैं। 2014 से पहले जब टीएमसी के समर्थन से दिल्ली में सरकार चलती थी, तो केंद्र सरकार 2 लाख तक की सालाना आय पर टैक्स लगाती थी। हमने 12 लाख तक की सालाना आय पर टैक्स शून्य कर दिया। पीएम मोदी ने कहा कि बंगाल को चाहिए टीएमसी से मुक्ति चाहिए।

टीएमसी के डर से मुक्ति, टीएमसी के भ्रष्टाचार से मुक्ति, टीएमसी के सिंडिकेट से मुक्ति, बेटियों पर अत्याचार से मुक्ति, मजबूरन पलायन से मुक्ति, बेरोजगारी से मुक्ति और अवैध कब्जों से मुक्ति। बंगाल की गरिमा लौटाने और इसे फिर अवसरों की भूमि बनाने के लिए यह मुक्ति बहुत जरूरी है। बंगाल की महिलाएं कह रही हैं कि वे राज्य में टीएमसी सरकार बदलेंगी। टीएमसी महिला विरोधी पार्टी है, जबकि बीजेपी महिला-नेतृत्व वाले विकास के मॉडल पर काम करती है। जिस मां ने अपनी बेटी को पढ़ाया, वही बेटी टीएमसी के जंगलराज की शिकार हो गई, उसे बीजेपी ने उम्मीदवार बनाया। संदेशखाली की पीड़िताओं को भी नेतृत्व का मौका दिया गया है।

मुजतबा खामेनेई का चेहरा जला, प्लास्टिक सर्जरी की जरूरत,पैर काटने की नौबत,अब ईरान को सेना के जनरल चला रहे

तेहरान। 28 फरवरी को जब अमेरिका और इजराइल ने ईरान में मुजतबा खामेनेई के पिता (अयातुल्ला अली खामेनेई) के ठिकाने पर हमला किया था, तब से वह छिपकर रह रहे हैं। उसी हमले में अयातुल्ला खामेनेई, पत्नी और बेटे की मौत हो गई। मुजतबा खुद भी घायल हो गए और अब डॉक्टरों की एक टीम उनकी देखभाल कर रही है। उनसे मिलना

बहुत मुश्किल है। ईरान के राष्ट्रपति मसूद पजशकियान जो पेशे से हार्ट सर्जन हैं और स्वास्थ्य मंत्री भी उनके इलाज में शामिल रहे हैं। मुजबता से मिलने बड़े अधिकारी और सेना के कमांडर नहीं जाते, क्योंकि उन्हें डर है कि इजराइल उनके जरिए ठिकाने का पता लगाकर हमला कर सकता है। मुजतबा खामेनेई की हालत गंभीर रही है, लेकिन दिमाग से वह पूरी तरह एक्टिव हैं। उनके एक पैर का तीन बार ऑपरेशन हुआ है और अब उन्हें नकली पैर लगाना पड़ेगा। एक हाथ की भी सर्जरी हुई है और वह धीरे-धीरे ठीक हो रहा है। उनके चेहरे और होंठ बुरी तरह जल गए हैं, जिससे बोलना मुश्किल है और आगे प्लास्टिक सर्जरी की जरूरत पड़ेगी। यह पूरी जानकारी कई वरिष्ठ अधिकारियों, पूर्व अधिकारियों, सेना के लोगों और जानकारों से बातचीत के आधार पर सामने आई है। सभी ने अपनी पहचान छिपाने की शर्त पर यह सूचना दी, क्योंकि मामला बहुत संवेदनशील है। जब अयातुल्ला अली खामेनेई ईरान के सुप्रीम लीडर थे, तब युद्ध, शांति और अमेरिका से बातचीत जैसे बड़े फैसले वही अकेले लेते थे। उनके पास पूरी ताकत थी। लेकिन उनके बेटे और अब के सुप्रीम लीडर मुजतबा खामेनेई का वैसा रोल नहीं हैं। मुजतबा खामेनेई एक ऐसे नेता हैं, जो सामने नहीं आते। मार्च में पद संभालने के बाद से उन्हें किसी ने देखा नहीं और उनकी आवाज भी सार्वजनिक रूप से नहीं सुनी गई। उनकी जगह अब ईरान की सेना, खासकर इस्लामिक रेवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स के बड़े कमांडर और उनसे जुड़े लोग, देश के अहम फैसले ले रहे हैं। सुरक्षा, युद्ध और विदेश नीति जैसे मुद्दों पर वही सबसे ज्यादा असर रखते हैं। एक पूर्व सलाहकार अब्दुल रजा दावरी के मुताबिक, मुजतबा देश को ऐसे चला रहे हैं, जैसे किसी कंपनी का डायरेक्टर होता है, लेकिन असली फैसले 'बोर्ड' यानी सेना के जनरल मिलकर लेते हैं। मुजतबा उनके सुझावों पर काफी निर्भर हैं और फैसले सामूहिक रूप से होते हैं। मुजतबा ने अब तक कोई वीडियो या ऑडियो मैसेज नहीं दिया, क्योंकि वह कमजोर नहीं दिखना चाहते। उनकी तरफ से सिर्फ लिखित बयान जारी किए जाते हैं, जो ऑनलाइन डाले जाते हैं या टीवी पर पढ़े जाते हैं। उन तक संदेश पहुंचाने का तरीका भी बहुत अलग है। कागज पर लिखे संदेश लिफाफे में बंद करके एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुंचाए जाते हैं, जो कार या बाइक से उनके छिपे ठिकाने तक जाते हैं। उनके जवाब भी इसी तरह वापस आते हैं। उनकी सुरक्षा, चोटें और उनसे संपर्क की कठिनाई की वजह से फिलहाल फैसले लेने की जिम्मेदारी सेना के जनरलों को दे दी गई है। हालांकि देश में अलग-अलग राजनीतिक विचारधाराएं अभी भी मौजूद हैं, लेकिन असली ताकत अब सेना के पास है। मुजतबा का सेना से पुराना रिश्ता भी है, क्योंकि वह किशोर उम्र में ईरान-इराक युद्ध में लड़ चुके हैं और तभी से उनके कई अफसरों से करीबी संबंध बने। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा है कि इस युद्ध और ईरान के कई बड़े नेताओं की मौत के बाद 'सिस्टम बदल गया है' और नए नेता ज्यादा समझदार हैं। लेकिन हकीकत यह है कि ईरान की सरकार खत्म नहीं हुई, बल्कि अब ताकत एक मजबूत और सख्त रुख वाली सेना के हाथ में चली गई है और धार्मिक नेताओं का प्रभाव कम हो रहा है। एक्सपर्ट्स का कहना है कि मुजतबा अभी पूरी तरह कंट्रोल में नहीं हैं। वह औपचारिक रूप से फैसलों में शामिल जरूर हैं, लेकिन उन्हें अक्सर तैयार फैसले दिखाए जाते हैं। ईरान की संसद के स्पीकर मोहम्मद बाघेर गालिबाफ ने भी कहा कि अमेरिका के साथ परमाणु समझौते और शांति योजना से जुड़े प्रस्ताव मुजतबा को दिखाए जाते हैं और उनकी राय ली जाती है। इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (आईआरजीसी), जिसे 1979 की इस्लामी क्रांति की रक्षा के लिए बनाया गया था, समय के साथ बहुत ताकतवर हो चुका है। उसने राजनीति, उद्योग, खुफिया तंत्र और मिडिल ईस्ट के कई समूहों में अपना प्रभाव बढ़ाया है। पहले वह अली खामेनेई के आदेशों का पालन करता था, लेकिन अब हालात बदल गए हैं।अली खामेनेई की मौत के बाद एक खाली जगह बनी, और उसी दौरान आईआरजीसी ने मुजतबा का समर्थन किया और उन्हें सुप्रीम लीडर बनाने में अहम भूमिका निभाई। अब वही असली ताकत बन गए हैं। आज आईआरजीसी के पास कई बड़े पद और ताकत हैं। उनके कमांडर, सुरक्षा परिषद के प्रमुख और सैन्य सलाहकार सभी अहम फैसलों में शामिल हैं। एक एक्सपर्ट के मुताबिक, 'मुजतबा नाम के नेता हैं, लेकिन असली ताकत उनके पास वैसी नहीं है जैसी उनके पिता के पास थी। वह काफी हद तक गार्ड्स पर निर्भर हैं।' जनरल्स इस युद्ध को सरकार के अस्तित्व के लिए खतरा मानते हैं और उनका कहना है कि उन्होंने हालात को काबू में कर लिया है। हर बड़े फैसले में वही आगे रहते हैं। उन्होंने होर्मुज बंद करने जैसे फैसले लिए, जिससे दुनिया की अर्थव्यवस्था पर असर पड़ा। ईरान के हमलों की रणनीति, खाड़ी देशों के खिलाफ कदम, और समुद्री रास्ता बंद करने जैसे फैसले भी गार्ड्स ने ही तय किए। अमेरिका के साथ अस्थायी युद्धविराम और बातचीत की मंजूरी भी उन्होंने ही दी। यहां तक कि अमेरिका के उपराष्ट्रपति जेडी वेंस से बातचीत के लिए गालिबाफ को आगे करने का फैसला भी गार्ड्स ने लिया। पहली बार सेना के कई जनरल सीधे बातचीत टीम का हिस्सा बने। साथ ही, युद्ध में मिली बढ़त का इस्तेमाल उन्होंने देश के अंदर अपने विरोधियों को पीछे करने में भी किया।राष्ट्रपति और उनकी कैबिनेट को लगभग किनारे कर दिया गया है और उन्हें सिर्फ देश के अंदर के काम, जैसे खाना, ईंधन और जरूरी सेवाएं चलाने पर ध्यान देने को कहा गया है। विदेश मंत्री अब्बास अराघची की भूमिका भी कम हो गई है और उनकी जगह संसद के स्पीकर गालिबाफ बातचीत में आगे आ गए हैं। मुजतबा खामेनेई इन फैसलों का विरोध शायद ही करते हैं और आमतौर पर जनरलों की बात मान लेते हैं। मुजतबा खामेनेई का सेना पर झुकाव इसलिए भी है, क्योंकि वह नए नेता हैं और उनके पास अपने पिता जैसी राजनीतिक और धार्मिक पकड़ नहीं है। साथ ही, उनका सेना के साथ पुराना व्यक्तिगत रिश्ता भी है।

मुजतबा ने 17 साल की उम्र में ईरान-इराक युद्ध में हिस्सा लिया था और हबीब बटालियन में रहे थे। वहीं से उनके रिश्ते बने, जो बाद में बड़े सैन्य और खुफिया पदों तक पहुंचे। उन्होंने धार्मिक शिक्षा भी पूरी की और अपने पिता के साथ काम करते हुए सैन्य और खुफिया ऑपरेशन संभाले। उनके करीबी लोगों में पूर्व खुफिया प्रमुख हुसैन ताएब, जनरल मोहसिन रेजाई और गालिबाफ शामिल हैं। ये लोग अक्सर साथ बैठकर काम करते थे और इन्हें पावर ट्रायंगल कहा जाता था। इन पर 2009 के चुनाव में हस्तक्षेप के आरोप भी लगे थे। आज भी यही रिश्ते उनके और जनरलों के बीच के समीकरण को तय कर रहे हैं। वे एक-दूसरे को बराबरी का मानते हैं, न कि ऊपर-नीचे के रिश्ते में। हालांकि, सभी फैसले सिर्फ जनरल नहीं लेते। ईरान की राजनीति में अलग-अलग धड़े हमेशा रहे हैं और मतभेद भी होते रहते हैं। राष्ट्रपति और विदेश मंत्री भी राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद में शामिल हैं। लेकिन मौजूदा हालात में जनरल ही हावी हैं और उनके बीच फिलहाल कोई बड़ा मतभेद नजर नहीं आता।हाल ही में जब अमेरिका और ईरान के बीच दूसरी दौर की बातचीत की तैयारी हो रही थी, तो जनरलों ने उसे रद्द कर दिया। वजह यह थी कि अमेरिका ने ईरान पर समुद्री नाकाबंदी जारी रखी हुई थी और ट्रम्प लगातार दबाव बना रहे थे। अमेरिका ने ईरान के दो जहाज भी जब्त कर लिए, जिससे जनरल और नाराज हो गए। उनका मानना था कि अमेरिका बातचीत नहीं, बल्कि दबाव बनाकर ईरान को झुकाना चाहता है। राष्ट्रपति पजशकियान और विदेश मंत्री अराघची बातचीत जारी रखना चाहते थे। उन्होंने युद्ध से हुए भारी आर्थिक नुकसान, जो करीब 300 अरब डॉलर बताया गया, और प्रतिबंध हटाने की जरूरत की बात कही। लेकिन जनरल्स की चली और बातचीत टूट गई।

गालिबाफ को हकीकत का अंदाजा-अब हालात साफ नहीं हैं। ट्रम्प ने सीजफायर बढ़ाया है, लेकिन नाकाबंदी जारी रखी है और ईरान से अपनी शर्तों पर शांति प्रस्ताव देने को कहा है। यह भी साफ नहीं है कि आईआरजीसी अमेरिका के साथ समझौते के लिए कितनी रियायत देगी, खासकर परमाणु कार्यक्रम को लेकर। ईरान में एक सख्त रुख वाला धड़ा भी है, जो किसी भी समझौते के खिलाफ है और मानता है कि लड़ाई जारी रखकर अमेरिका और इजराइल को हराया जा सकता है। उनके समर्थक सड़कों पर प्रदर्शन कर रहे हैं। कुछ लोग चाहते हैं कि मुजतबा खुद सामने आकर लोगों को संदेश दें, लेकिन अभी तक ऐसा नहीं हुआ।

तेहरान में रैलियों में लोग नारे लगा रहे हैं, 'कमांडर, आदेश दो, हम तैयार हैं।' संसद के स्पीकर गालिबाफ ने लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि ईरान ने कुछ सैन्य सफलता हासिल की है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि वह अमेरिका से ज्यादा ताकतवर हो गया है। उन्होंने कहा कि अब इन उपलब्धियों का इस्तेमाल बातचीत में करना चाहिए।

'लॉरेंस ऑफ पंजाब' वेब सीरीज पर केंद्र की रोक,परिवार ने कहा था- झूठा कंटेंट दिखा रहे,पूर्वाग्रह से अदालती कार्यवाही प्रभावित हो सकता

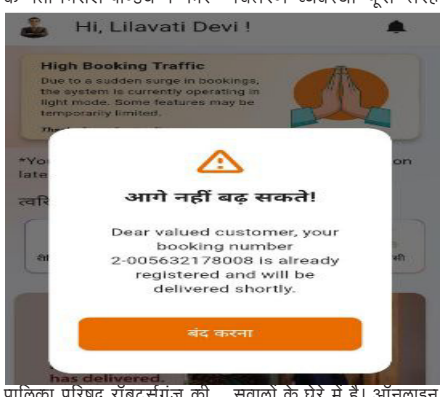
लुधियाना।गैंगस्टर लॉरेंस के जीवन और उससे जुड़े घटनाक्रमों पर आधारित वेब सीरीज 'लॉरेंस ऑफ पंजाब' पर केंद्र सरकार ने

रोक लगा दी है। इसको लेकर पंजाब पुलिस ने केंद्र को पत्र लिख राज्य का माहौल खराब होने का हवाला देकर रोक की मांग की थी। दूसरी तरफ लॉरेंस के परिवार ने भी इस सीरीज का विरोध किया था। लॉरेंस बिश्नोई के परिवार ने इस सीरीज के कंटेंट, इसके निर्माण की प्रक्रिया और रिलीज होने के समय पर सवाल खड़े किए थे। वेब सीरिज बनाने के लिए न तो परिवार से परमिशन ली गई है और न ही सरकार से। लॉरेंस के चाचा रमेश का कहना है कि फिल्म के प्रोड्यूसर पर इस मामले में सख्त कार्रवाई की जानी चाहिए। बता दें कि लॉरेंस गैंग ने साल 2022 में पंजाबी सिंगर सिद्धू मूसेवाला की हत्या, फिर 2023 में करणी सेना के नेता सुखदेव सिंह गोगामेड़ी के मर्डर, एनसीपी विधायक बाबा सिद्दीकी की हत्या और सलमान खान के घर के बाहर फायरिंग की जिम्मेदारी ले चुका है। परिवार से नहीं ली परमिशनः लॉरेंस के चाचा रमेश का कहना है कि सीरीज के निर्देशक और प्रोडक्शन टीम ने इस प्रोजेक्ट को शुरू करने से पहले परिवार से कोई संपर्क नहीं किया और न ही उनकी कोई मंजूरी ली गई। उन्होंने सवाल उठाया कि संवेदनशील कानूनी मामलों पर आधारित डॉक्यूमेंट्री बनाने के लिए सरकार से क्या कोई अनुमति ली गई थी? बड़ा गैंगस्टर दिखायाः रमेश बिश्नोई का कहना है कि इस वेब सीरिज में जिस तरह से लॉरेंस को एक 'बड़े गैंगस्टर' और 'फिरौती सिंडिकेट' के मास्टरमाइंड के रूप में पर्दे पर उतारा गया है, वह पूरी तरह से एकतरफा और भ्रामक है। यह एक डॉक्यूमेंट बन जाएगाः रमेश बिश्नोई का कहना है कि डॉक्यूमेंट्री में जो भी दिखाया जाएगा वो एक डॉक्यूमेंट बन जाएगा। परिवार की ओर से दी गई दलील में कहा गया है कि ऐसी सीरीज के माध्यम से समाज में एक तरफा नैरेटिव सेट किया जा रहा है, जो भविष्य में अदालती कार्यवाही को भी प्रभावित कर सकता है। अदालत के फैसले का इंतजार करतेः तर्क दिया कि जब तक किसी व्यक्ति पर चल रहे मामलों में अदालत का अंतिम फैसला नहीं आ जाता, तब तक मीडिया या फिल्म जगत को उसे 'अपराधी' या 'गैंगस्टर' के रूप में महिमामंडित या चित्रित करने का कोई अधिकार नहीं है। परिवार ने आरोप लगाया कि अभी उसके सभी केस अदालतों में चल रहे हैं। हाईकोर्ट व सरकार से अपील की थीः परिवार ने पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट व सरकार से अपील कर इस वेब सीरिज पर पाबंदी लगाने की मांग की थी, जिसपर आज केंद्र ने फैसला लिया। उन्होंने केंद्र और राज्य सरकार से मांग की है कि ओटीटी प्लेटफॉर्म्स पर इस तरह के संवेदनशील कंटेंट को रिलीज करने से पहले एक सख्त सेंसरशिप और वेरिफिकेशन प्रक्रिया लागू की जानी चाहिए। राजा वड़िंग ने भी वेब सीरिज पर रोक लगाने की मांग की थी.उधर, प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष अमरिंदर सिंह राजा वड़िंग ने भी इस सीरीज का विरोध किया था। वड़िंग का मानना है कि पंजाब पहले से ही नशा और गन-कल्चर जैसी चुनौतियों से जूझ रहा है, ऐसे में इस तरह का कंटेंट आग में घी डालने का काम करता है। पढ़ें वड़िंग ने विरोध में क्या कहा-डीजीपी को पत्रः राजा वड़िंग ने पंजाब के पुलिस महानिदेशक को पत्र लिखकर इस सीरीज के संभावित दुष्प्रभावों पर चिंता जताई थी। उन्होंने मांग की थी कि राज्य पुलिस को इसके प्रसारण से कानून-व्यवस्था पर पड़ने वाले असर की जांच करनी चाहिए। सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय को दी शिकायतः उन्होंने केंद्र सरकार के सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय को भी इस संबंध में एक औपचारिक शिकायत भेजी थी, जिसमें सीरीज के आपत्तिजनक हिस्सों को हटाने या इसे पूरी तरह प्रतिबंधित करने का आग्रह किया गया था। विधानसभा में उठाने की रणनीतिः वड़िंग ने स्पष्ट किया है कि वे इस मुद्दे को पंजाब विधानसभा के आगामी सत्र में उठाएंगे। उनका कहना है कि वे सरकार पर दबाव बनाएंगे कि राज्य की छवि खराब करने वाली किसी भी फिल्म या सीरीज को पंजाब में प्रतिबंधित किया जाए। कांग्रेस प्रमुखता से उठा रही मामलाः राजा वड़िंग का कहना है कि लॉरेंस ने पंजाब के सिंगर सिद्धू मूसेवाला की हत्या की। ऐसे में उसका पंजाब में महिमा मंडन नहीं होना चाहिए। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पूरे प्रदेश में इस मुद्दे को प्रमुखता से उठाएगी। गैंगस्टर लॉरेंस के टीवी इंटरव्यू के मामले में बर्खास्त डीएसपी गुरशेर सिंह की याचिका पर आज पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट में सुनवाई हुई। अदालत में दायर याचिका में गुरशेर के वकीलों ने कहा कि वह बेकसूर हैं, क्योंकि वहां पर सुरक्षा का जिम्मा विभिन्न अधिकारियों के पास था। लॉरेंस की कस्टडी एजीटीएफ के पास थी। ऐसे में उनकी इंटरव्यू में भूमिका कैसे हो सकती है।

'ठेके पर चल रही गैस एजेंसियों के लाइसेंस रद्द करे सरकार' - गिरीश पाण्डेय

गैस वितरण में कालाबाजारी का आरोपः नवागत जिलाधिकारी से की कार्रवाई की मांग,10 दिन बाद भी नहीं मिल रहा उपभोक्ताओं को सिलेंडर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। पूर्वांचल नव निर्माण मंच के नेता गिरीश पाण्डेय ने नगर पालिका परिषद रॉबर्ट्सगंज की सबसे पुरानी इंडियन गैस एजेंसी की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल खड़े किए हैं। उन्होंने नवागत जिलाधिकारी का ध्यान आकर्षित कराते हुए ठेके पर चल रही गैस एजेंसियों के लाइसेंस रद्द करने की मांग की है। गिरीश पाण्डेय ने कहा कि नगर की मुख्य इंडियन गैस एजेंसी पर गैस वितरण व्यवस्था पूरी तरह बहानेबाजी कर रहे हैं। पूर्वांचल नव निर्माण मंच के नेता गिरीश पाण्डेय ने आरोप लगाया कि ठेकेदार गैस की कालाबाजारी करने में व्यस्त हैं। उन्होंने कहा कि भारत सरकार के मंत्री लगातार कह रहे हैं कि घरेलू उपभोक्ताओं को गैस आपूर्ति के लिए गैस की कोई कमी नहीं है। ऐसे में गैस एजेंसी का ठेकेदार सरकारी दावों को दरकिनार कर सरकार की छवि धूमिल करने पर आमादा है।



गिरीश पाण्डेय ने जिलाधिकारी सोनभद्र से मांग की कि ऐसी गैस एजेंसियों का लाइसेंस रद्द कर नए सिरे से एजेंसी किसी जिम्मेदार कारोबारी को दी जाए, जो आगे किसी को ठेके पर न दे। उन्होंने नगर पालिका क्षेत्र में घरेलू उपभोक्ताओं को 25 दिन के अंदर सिलेंडर दिलाना सुनिश्चित कराने की भी मांग की।उन्होंने कहा कि सरकार को बदनाम कर सिलेंडर की कालाबाजारी की जा रही है। आम उपभोक्ता परेशान है और ठेकेदार मनमानी कर रहे हैं। इस पर तत्काल रोक लगनी चाहिए। सवालों के घेरे में है। ऑनलाइन व ऑफलाइन बुकिंग करने वाले उपभोक्ताओं को एक सप्ताह से दस-दस दिन बाद भी सिलेंडर नहीं मिल पा रहे हैं। गैस एजेंसी के मुख्य मालिक फोन नहीं उठाते और उनके द्वारा नियुक्त ठेकेदार फोन पर गैस कम मिलने की

व्यापारी सुरक्षा प्रकोष्ठ की बैठक ट्रैफिक सिग्नल व पार्किंग की मांगः कौशल शर्मा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। शुक्रवार को पुलिस लाइन सभागार में अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय अनिल कुमार की अध्यक्षता में व्यापारी सुरक्षा प्रकोष्ठ की बैठक हुई। बैठक में व्यापारियों की समस्याओं पर चर्चा कर कई का मौके पर निस्तारण किया गया। उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार संगठन के जिला अध्यक्ष कौशल शर्मा ने कहा कि नगर में ट्रैफिक सिग्नल की अत्यंत आवश्यकता है। बाजार क्षेत्र में जाम व दुर्घटनाओं की आशंका बनी रहती है। उन्होंने शीतला चौक, बढ़ौली चौराहा, धर्मशाला चौराहा, चण्डी होटल चौराहा पर शीघ्र ट्रैफिक सिग्नल लगाने की मांग की। जिला अध्यक्ष कौशल शर्मा ने कहा कि अप्रशिक्षित ड्राइवर बिना लाइसेंस के ट्रैक्टर चला रहे हैं और रांग साइड तेज गति से चलते हैं, जिससे दुर्घटनाएं हो रही हैं।

ई-रिक्शा के अव्यवस्थित संचालन से जाम लगता है। उन्होंने शहर को जोनवार बांटकर कलर कोडिंग से ई-रिक्शा संचालन का सुझाव दिया। श्री शर्मा ने कहा कि नगर में पार्किंग स्थल व ट्रांसपोर्ट नगर न होने से माल लोडिंग-अनलोडिंग में कठिनाई है। सर्विस लेन में माल उतारने पर चालान न करने की मांग की।

टोल प्लाजा पर फास्टैग में पैसा होने पर भी गाड़ी रोकने व अमर्यादित व्यवहार का मुद्दा उठाया। जिला कोषाध्यक्ष शरद जायसवाल ने प्रभापुरम कॉलोनी में शाम को नशेड़ियों के जमावड़े व महिलाओं पर फब्तियां कसने की समस्या रखी। बैठक में जिला अध्यक्ष कौशल शर्मा, जिला कोषाध्यक्ष शरद जायसवाल, प्रशांत जैन, धर्मराज सिंह, राजेश जायसवाल, अभिषेक साहू सहित एआरटीओ, नगर पालिका व टोल प्लाजा के कर्मचारी मौजूद रहे। अपर पुलिस अधीक्षक अनिल कुमार ने कार्रवाई का आश्वासन दिया।

माह मई 2026 हेतु राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम-2013 के अन्तर्गत गेहूं एवं चावल के वितरण स्केल में किया गया परिवर्तन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला पूर्ति अधिकारी ने अवगत कराया है कि माह मई 2026 हेतु राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम-2013 के अन्तर्गत गेहूं एवं चावल के वितरण स्केल में परिवर्तन किया गया है। ध्रुव गुप्ता अपर आयुक्त महोदय के उपर्युक्त निर्देश के अनुपालन में जनपद के अन्त्योदय एवं पात्र गृहस्थी कार्डधारकों को संसूचित किया जाता है कि राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम-2013 योजनान्तर्गत माह मई 2026 के वितरण स्केल में परिवर्तन किया गया है। उन्होंने बताया कि अन्त्योदय कार्ड धारकों को खाद्यान्न की देय मात्रा प्रति कार्ड वर्तमान में गेहूं की मात्रा 10 किग्रा, चावल का मात्रा 25 किग्रा0 है। इसी प्रकार से पात्र गृहस्थी कार्ड धारकों को खाद्यान्न की देय मात्रा प्रति यूनिट गेहूँ वर्तमान में 01 किग्रा0 तथा चावल का मात्रा वर्तमान में मात्रा 04 किग्रा0 निर्धारित किया गया है। उन्होंने बताया कि दृष्टिगत जनपद में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम 2013 के अन्तर्गत पात्रता सूची में सम्मिलित समस्त अन्त्योदय एवं पात्र गृहस्थी योजना के कार्ड धारको को सूचित किया जाता है कि माह फरवरी 2026 हेतु अन्त्योदय योजना के कार्डधारक प्रति कार्ड 35 किग्रा0 चावल एवं 10 किग्रा0 गेहूँ तथा पात्र गृहस्थी योजना के कार्डधारक प्रति यूनिट 04 किग्रा0 चावल एवं 01 किग्रा0 गेहूँ संबंधित उचित दर की दुकान से निःशुल्क प्राप्त करना सुनिश्चित करें। उक्त निःशुल्क वितरण में हो रही किसी भी प्रकार की शिकायत के सम्बन्ध में जिला पूर्ति कार्यालय अथवा संबंधित उपजिलाधिकारी कार्यालय या विभागीय टोल फ्री नम्बर 1800-1800-150 पर की जा सकती है। जनपद के समस्त उचित दर विक्रेताओं को निर्देशित किया जाता है कि वह माह फरवरी 2026 के लिए आवंटित खाद्यान्न का निःशुल्क वितरण करना सुनिश्चित करें। वितरण में प्राप्त किसी भी प्रकार की शिकायत को गम्भीरता से लेते हुए संबंधित के विरूद्ध कठोर कार्यवाही की जायेगी।

दस सूत्रीय मांगों को लेकर जिले के 10 ब्लॉकों पर रोजगार सेवकों का धरना, सीएम के नाम सौंपा ज्ञापन

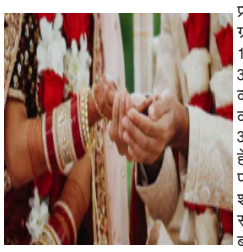
(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र -। प्रदेशव्यापी आंदोलन के तहत शुक्रवार को ग्राम रोजगार सेवक संघ ने जिले के सभी 10 ब्लॉकों पर एक साथ धरना-प्रदर्शन कर अपनी मांगों को लेकर आवाज बुलंद की। प्रदर्शन के बाद मुख्यमंत्री के नाम संबोधित ज्ञापन संबंधित खंड विकास अधिकारियों को सौंपा गया। रॉबर्ट्सगंज ब्लॉक में धरना का नेतृत्व ब्लॉक अध्यक्ष वेद प्रकाश सिंह ने किया। जिलाध्यक्ष विनय कुमार पांडेय ने कहा कि सरकार रोजगार सेवकों के साथ लगातार सौतेला व्यवहार कर रही है। मनरेगा के अलावा आवास, बीएलओ, एसआईआर समेत कई महत्वपूर्ण कार्यों की दायित्व निभाने के बावजूद रोजगार सेवकों का मानदेय पिछले आठ माह से बकाया है। उन्होंने मांग की कि 20 वर्षों से सेवा दे रहे रोजगार सेवकों को नियमित किया जाए और मानदेय बढ़ाकर 24 हजार रुपये प्रतिमाह किया जाए। उन्होंने आगे कहा कि प्रशासनिक व्यवस्था को समाप्त कर अलग बजट की व्यवस्था की जाए, ताकि समय से मानदेय मिल सके। साथ ही रोजगार सेवकों के भविष्य को सुरक्षित करने के लिए एचआर पॉलिसी लागू करने की भी मांग उठाई। उन्होंने यह भी याद दिलाया कि 4 अक्टूबर 2021 को लखनऊ में मुख्यमंत्री द्वारा की गई घोषणाएं अब तक लागू नहीं की गई हैं, जिससे कर्मचारियों में रोष है। जिला संयोजक प्रशांत सिंह ने कहा कि लगातार मानदेय न मिलने से रोजगार सेवकों के सामने भुखमरी की स्थिति उत्पन्न हो गई है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि जल्द ही मांगें पूरी नहीं की गईं तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। ब्लॉक अध्यक्ष वेद प्रकाश सिंह ने कहा कि रोजगार सेवक ग्राम स्तर पर सरकार की योजनाओं को जमीन पर उतारने में अहम भूमिका निभाते हैं, लेकिन उन्हें उनका हक नहीं मिल रहा है। यह अन्याय अब बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। धरना-प्रदर्शन में अमित, विनीता, बागुंडार, संतोष, अमरेश, सुनील, अनिल, संजय कुशवाहा, धर्मवीर, वकील, शैलेंद्र, सतीश सहित बड़ी संख्या में रोजगार सेवक मौजूद रहे।

सीएसआर रेनुसागर द्वारा विशेष निःशुल्क चिकित्सा शिविर आयोजित,169 लोगों ने कराया स्वास्थ्य परीक्षण,विशेषज्ञ चिकित्सकों ने दी सेवाएं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) अनपरा/सोनभद्र। हिंडालको इंडस्ट्रीज लिमिटेड रेनुसागर के यूनिट हेड आर.पी. सिंह के मार्गदर्शन एवं हेड एचआर आशीष पांडेय के निर्देशन में ग्रामीण विकास विभाग, रेनुसागर द्वारा निगमित सामाजिक दायित्व (सीएसआर) के अंतर्गत प्राथमिक विद्यालय, पूर्वी परासी में एक विशेष निःशुल्क चिकित्सा शिविर का सफल आयोजन किया गया। शिविर में बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने पहुंचकर निःशुल्क पंजीकरण कराते हुए स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया।नगर पंचायत अनपरा के चेयरमैन विश्राम प्रसाद बैसवार ने चिकित्सा शिविर में पहुँच कर रेनुसागर द्वारा दी जा रही स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति आभार जताया।इस चिकित्सा शिविर में रेनुसागर चिकित्सालय के विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम डॉ. मनोज कुमार (फिजीशियन), डॉ. श्याम सुंदर (बाल रोग विशेषज्ञ) एवं दंत चिकित्सक डॉ. राजेश कुमार सिंह द्वारा मरीजों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। चिकित्सकों ने विभिन्न बीमारियों से संबंधित समस्याओं के आधार पर मरीजों को आवश्यक परामर्श भी प्रदान किया। शिविर में कुल 169 से अधिक लोगों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया तथा सभी मरीजों को निःशुल्क दवाइयों का वितरण भी किया गया। इस अवसर पर ग्रामीण विकास विभाग के प्रभारी संजीव कुमार श्रीवास्तव ने उपस्थित मरीजों एवं गणमान्य नागरिकों का स्वागत कर विशेष चिकित्सा शिविर पर प्रकाश डाला। गौरतलब है कि हिंडालको रेनुसागर द्वारा सीएसआर के तहत दूरस्थ एवं ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराने हेतु समय-समय पर ऐसे चिकित्सा शिविरों का आयोजन किया जाता रहा है। कार्यक्रम को सफल बनाने में ग्रामीण विकास विभाग के अधिकारी राजनाथ यादव, शिवम पाठक, रमेश, आशा तिवारी एवं रेखा का सराहनीय योगदान रहा। इस अवसर पर सभासद राकेश बैसवार, राजेश गुप्ता सहित बड़ी संख्या में स्थानीय नागरिक एवं लाभार्थी उपस्थित रहे।

पिछड़ा वर्ग कल्याण विभाग द्वारा संचालित शादी अनुदान योजनान्तर्गत पोर्टल पर आमंत्रित करें

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। जिला पिछड़ा वर्ग कल्याण अधिकारी सोनभद्र ने अवगत कराया है कि जनपद के समस्त अन्य पिछडे वर्ग (अल्पसंख्यक पिछड़ा वर्ग को छोड़कर) के आवेदकों को सूचित किया जाता है कि पिछडा वर्ग कल्याण विभाग द्वारा संचालित शादी अनुदान योजनान्तर्गत आनलाईन पोर्टल पर आवेदन आमंत्रित किये जा रहे है। शादी हेतु अनुदान योजना के अन्तर्गत आवेदक द्वारा आनलाईन आवेदन शादी की तिथि के 90 दिन पूर्व तथा 90 दिन पश्चात तक करना अनिवार्य है।आवेदकों द्वारा आवेदन किये जाने हेतु अभिलेखों की आवश्यकता होगी।उन्होंने बताया किइ आवेदक एवं पुत्री दोनों के आधार कार्ड मोबाइल नम्बर से लिंक होनी चाहिए। (ओ0टी0पी0 सत्यापन हेतु), आवेदक का जाति प्रमाण-पत्र, आवेदक का आय प्रमाण-पत्र। शहरी क्षेत्र तथा ग्रामीण क्षेत्र हेतु वार्षिक 1,00,000.00 (एक लाख) से अधिक न हो, शादी का कार्ड, वर का आयु प्रमाणपत्र, अनुदान प्राप्त करने हेतु एक परिवार से अधिकतम 02 पुत्रियों की शादी हेतु अनुदान अनुमन्य होगा, बैंक पासबुक। (जो सी0बी0एस0 शाखा का होना चाहिए एवं आधार से लिंक होना चाहिए।उन्होंने बताया कि आवेदक समस्त अभिलेखों के साथ विभागीय वेबसाइट www.backwardwelfare.up.in पर स्वयं अथवा सहज जन सेश केन्द्र के माध्यम से आनलाईन आवेदन कर सकते है।शादी अनुदान योजनान्तर्गत प्रति लाभार्थी 20 हजार की धनराशि देय है।उक्त योजना के सम्बन्ध में अधिक जानकारी हेतु कार्यालय जिला पिछडा वर्ग कल्याण अधिकारी विकास भवन लोडी कमरा नम्बर 37 में सम्पर्क कर जानकारी प्राप्त किया जा सकता है। उक्त सूचना जनहित में जारी।जिला सूचना कार्यालय सोनभद्र द्वारा जनहित में प्रसारित।



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

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

परफेक्शन की चाह में डेडलाइन मिस,बेस्ट करने में चक्कर में अटक रहा काम,संतुलन कैसे बनाऊं

नयी दिल्ली। समझेंगे विषय को सवाल जवाब के माध्यम से एक्सपर्ट- डॉ. द्रोण शर्मा, कंसल्टेंट साइकेट्रिस्ट, आयरलैंड,

यूके। यूके, आयरिश और जिब्राल्टर मेडिकल काउंसिल के मेंबर जी के साथ। सवाल- मैं 29 साल का हूं और एक मल्टीनेशनल कंपनी में काम करता हूं। मैं बचपन से ही बिल्कुल परफेक्शनिस्ट रहा हूं। हर छोटी-छोटी चीज की एकदम डिटेल में चला जाता हूं। टीम के लोग कहते हैं कि मैं अनावश्यक रूप से काम को खींचता हूं। लेकिन प्रॉब्लम ये है कि अगर काम 100फीसदी परफेक्ट न हो तो मैं सबमिट ही नहीं कर पाता। इस चक्कर में डेडलाइन मिस हो जाती है। परफेक्ट न कर पाने और डेडलाइन मिस करने के डर से मैं नए प्रोजेक्ट नहीं लेता। अब इसका असर मेरे परफॉर्मेंस रिव्यू और करियर पर पड़ रहा है। अच्छा करने की कोशिश में मेरे करियर को नुकसान हो रहा है। मैं बैलेंस कैसे बनाऊं? सवाल पूछने के लिए शुक्रिया। आप जो बता रहे हैं, वह सिर्फ 'ज्यादा मेहनती' या 'डिटेल पर ध्यान देने वाला' होने की बात नहीं है। शुरू में परफेक्शन की आदत आपको आगे बढ़ाती है, लेकिन जब यही आदत काम पूरा करने से रोकने लगे, डेडलाइन मिस होने लगे और नए मौके लेने से डर लगने लगे तो हमें इसे थोड़ा अलग तरीके से समझने की जरूरत है। हेल्दी परफेक्शनिज्म अपने लिए हाई स्टैंडर्ड रखना अपने आप में कोई समस्या नहीं है। परफेक्शनिज्म एक अच्छी बात हो सकती है, अगर वो हेल्दी परफेक्शनिज्म हो। जैसेकि यह आपको- अनुशासित बनाता है। अपने काम में गर्व महसूस कराता है। एक जिम्मेदार व्यक्ति बनाता है। डिटेलिंग पर ध्यान देना सिखाता है। अच्छा काम करने की प्रेरणा देता है। ये सभी बहुत अच्छे गुण हैं, जो

आपकी ग्रोथ में मदद करते हैं। अनहेल्दी परफेक्शनिज्म-लेकिन अब सवाल ये है कि हेल्दी परफेक्शनिज्म कब अनहेल्दी यानी नुकसानदायक परफेक्शनिज्म में बदल जाता है। समस्या तब शुरू होती है, जब आपके हाई स्टैंडर्ड्स के साथ एक तरह का डर जुड़ जाता है। तब व्यक्ति अच्छा और परफेक्ट काम सिर्फ अच्छा करने के लिए नहीं करता। वो ये काम किसी डर से करता है। जैसेकि- गलती होने का डर लोगों की आलोचना का डर,शर्मिंदगी का डर, ये डर कि 'मैं अच्छा नहीं हूं।' आपके भीतर क्या चल रहा है? इसके पीछे अक्सर कुछ छिपे हुए विश्वास काम कर रहे होते हैं। जैसेकि- 'अगर मैं परफेक्ट काम करूंगा, तभी लोग मुझे स्वीकार करेंगे।' 'तभी मुझे सम्मान मिलेगा।' 'तभी मैं सुरक्षित या कंट्रोल में रहूंगा।' और इसके उलट ये डर सताता है-'अगर गलती हुई तो लोग मुझे जज करेंगे।' 'मुझे शर्मिंदगी होगी।' 'लोग मुझे कमतर समझेंगे।' ऐसा सोचने पर व्यक्ति सच को बहुत सीमित फ्रेम में देखने लगता है। जैसकि- परफेक्ट या फेल, तारीफ या शर्मिंदगी मंजूरी या रिजेक्शन आसमान या

गर्त इसका असर काम पर कैसे दिखता है? इन मानसिकता का असर काम पर भी पड़ता है और धीरे-धीरे कुछ पैटर्न बनने लगते हैं। बाहर से देखकर लगता है कि यह 'बहुत मेहनत' का काम है, लेकिन अगर भीतर उतरकर देखें तो यहां एंग्जाइटी और सेल्फ डाउट का एक खेल चल रहा होता होता है। इस केस में साफ है- परफेक्शनिज्म अब आपकी मदद नहीं कर रहा, बल्कि आपके परफॉर्मेंस को नुकसान पहुंचा रहा है। डेडलाइन मिस होना, नए काम से बचना और डिटेल में फंस जाना–ये संकेत हैं कि स्टैंडर्ड्स अब काम की जरूरत के अनुसार नहीं हैं। समस्या क्षमता की नहीं

है, बल्कि 'गलती का डर' इतना बढ़ गया है कि काम पूरा करने की क्षमता दब गई है। अच्छा काम, परफेक्ट काम के पीछे कुर्बान हो रहा है। आपका परफेक्शनिज्म अच्छा है या नुकसानदायक करें सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट यहां मैं आपको एक सेल्फ एसेसमेंट टेस्ट दे रहा हूं। नीचे ग्राफिक में कुल 16 सवाल हैं। इन सवालों को 0 से 4 के स्केल पर रेट करें और अंत में अपने स्कोर की एनालिसिस करें। अगर आपका टोटल स्कोर 49 से ज्यादा है तो आपको प्रोफेशनल हेल्प लेनी चाहिए। 1. परफेक्शनिस्ट सोच को पहचानना और बदलना-काम करते समय रुककर देखें- आपके दिमाग में क्या चल रहा है? 'परफेक्ट नहीं है तो मैं सबमिट नहीं कर सकता।' 'अगर गलती हुई तो मेरी इमेज खराब हो जाएगी।' नोटः ये विचार अक्सर अपने-आप आते हैं, लेकिन इन्हें नोटिस करना जरूरी है। खुद से सवाल पूछें (रियलिटी चेक) हर विचार को तुरंत सच मानने के बजाय सवाल करें–क्या सच में ऐसा पहले हुआ है? क्या हर छोटी गलती पर लोग मुझे जज करते हैं? क्या कोई ऐसा उदाहरण है, जब 'परफेक्ट' न होने पर भी काम ठीक चला? नोटः इससे आपको दिखेगा कि आपका डर अक्सर चीजों को बढ़ा-चढ़ाकर दिखा रहा होता है। बैलेंस्ड सोच बनाएं- अब उसी सोच को थोड़ा संतुलित तरीके से बदलें-'काम उपयोगी और समझ में आने वाला होना चाहिए, हर बार परफेक्ट होना जरूरी नहीं।' 'समय पर अच्छा काम देना, देर से परफेक्ट काम देने से बेहतर है।' नोटः यह सोच आपको आगे बढ़ने में मदद करती है, रोकती नहीं है। 100फीसदी

की जगह 'काफी अच्छा' सोचें खुद से सवाल पूछें–'क्या ये काम अपने मकसद को पूरा कर रहा है?' 'क्या इससे सामने वाले को जरूरी जानकारी मिल रही है?' नोटः अगर जवाब 'हां' है, तो इसका मतलब है कि काम तैयार है। डेली यूज के लिए छोटा सा अभ्यास-जब भी अटकें तो ये 3 स्टेप फॉलो करेंः-मैं अभी क्या सोच रहा हूं? क्या यह पूरी तरह सच है या मेरा डर है? इसका एक ज्यादा संतुलित जवाब क्या हो सकता है? याद रखने वाली जरूरी बात-'आपका लक्ष्य परफेक्ट बनना नहीं, बल्कि काम को समय पर और प्रभावी तरीके से पूरा करना है।'2. ब्लैक-एंड-व्हाइट सोच छोड़ें-आप जीवन को ब्लैक-एंड-व्हाइट तरीके से देखते और सोचते हैं। जैसे-ये बेस्ट है या वर्स्ट है। छोटी सी गलती मतलब पूरा काम खराब। काम पूरा होने पर भी संतुष्टि नहीं। इस सोच को बदलने के लिए ये स्टेप फॉलो करें। 1. सवाल बदलें- गलत सवाल- 'क्या ये परफेक्ट है?' सही सवाल- 'क्या ये सही और उपयोगी है?' नोटः इससे फोकस क्वालिटी से हटकर उपयोगिता पर आता है। 2. 'काफी अच्छा' को स्वीकार करें -हर काम 100फीसदी परफेक्ट होना जरूरी नहीं, 80-90फीसदी तक अच्छा होना काफी है। नोटः सोचें कि क्या यह काम अपने उद्देश्य को पूरा कर रहा है? अगर हां, तो यह पर्याप्त है। 3. स्केल में सोचना शुरू करें (0-10) परफेक्ट/फेल की जगह खुद से पूछें– 'यह काम 10 में से कितना है?' अगर जवाब 7-8 है, तो यह अच्छा काम है नोटः इससे सोच में संतुलन आता है। मध्यम मार्ग समझ में आता है। 4. गलती को 'फेलियर' नहीं, 'फीडबैक' मानें हर गलती सीखने के प्रोसेस का हिस्सा है।गलती का मतलब ये नहीं कि पूरा काम खराब है। नोटः इस सोच से डर कम होता है और आप आगे बढ़ पाते हैं। 3. काम की अहमियत के अनुसार मेहनत करें काम को तीन श्रेणियों में बांटें- 1. हाई प्रिऑरिटी- 'बेहतरीन काम' ऐसे काम जो आपके करियर, टीम या रिजल्ट पर सीधा असर डालते हैं। जैसे प्रेजेंटेशन, क्लाइंट रिपोर्ट, परफॉर्मेंस से जुड़ा काम इसमें डिटेलिंग, क्वालिटी और समय, तीनों पर ध्यान दें यहां अपना बेस्ट दें। सोचः 'यह काम मेरी पहचान दिखाता है, इसे बेस्ट करना जरूरी है।' 2. मीडियम

प्रिऑरिटी- 'अच्छा और साफ काम' ऐसे काम जो जरूरी हैं, लेकिन उनमें परफेक्शन की जरूरत नहीं। जैसेः इंटरनल अपडेट्स, टीम नोट्स, सामान्य रिपोर्ट। काम स्पष्ट, सही और समझ में आने वाला होना चाहिए। अनावश्यक डिटेलिंग में न उलझें। सोचः 'यह काम सही होना चाहिए, पर परफेक्ट होना जरूरी नहीं है।' 3. लो प्रिऑरिटी- 'बस पूरा करना' ऐसे काम जिनका असर बहुत कम है। जैसेः रूटीन ईमेल, छोटे टास्क, फॉर्म भरना जल्दी और सिंपल तरीके से खत्म करें। यहां ज्यादा सोचने/सुधारने की जरूरत नहीं है। सोचः इंपॉर्टेंस के हिसाब से इस काम को ज्यादा वक्त देना सही नहीं है।' 4. पहले से तय करें 'काम कब पूरा है' प्रॉब्लम- हमें पता ही नहीं होता कि काम कब 'पूरा' माना जाए। इसलिए हम उसे बार-बार सुधारते रहते हैं।सॉल्यूशन- काम शुरू करने से पहले उसकी टाइम लाइन तय करें। 1. पहले क्लियर करें- क्या करना है काम का उद्देश्य तय करें। क्या-क्या शामिल होगा, क्या नहीं। सोचः 'मुझे बस इतना करना है, इससे ज्यादा नहीं।' 2. समय पहले तय करें हर काम के लिए एक लिमिट सेट करें, जैसे-ईमेलः 10 मिनट रिपोर्टः 30-40 मिनट सोचः समय तय होने से आप अनावश्यक डिटेल में नहीं फंसते। 3. समय पूरा होते ही रुकें चाहे थोड़ा सुधार बाकी लगे, फिर भी रुक जाएं।जरूरत हो तो सिर्फ एक क्विक रिव्यू करें और सबमिट करें। सोचः ये आदत अनहेल्दी परफेक्शनिज्म को कंट्रोल करती है.याद रखने वाली बात 'अगर 'खत्म होने की लाइन' तय नहीं होगी तो काम कभी खत्म नहीं होगा। समय पर पूरा काम, देरी के परफेक्ट काम से बेहतर है।' 5. एक्सपेरिमेंट करें-प्रॉब्लमः परफेक्शनिज्म में हमारा दिमाग मान लेता है कि अगर काम 100फीसदी परफेक्ट नहीं हुआ, तो जरूर कुछ गलत होगा। सॉल्यूशनः इस डर को तोड़ने का सबसे अच्छा तरीका है- छोटे-छोटे एक्सपेरिमेंट करना। एक्सपेरिमेंट कैसे करें? जानबूझकर 85-90फीसदी पर रुकें-काम को अच्छा, साफ बनाएं, लेकिन परफेक्ट बनाने में समय/ऊर्जा न लगाएं।

सोचः 'यह काम पर्याप्त अच्छा है, अब इसे भेज सकता हूं।' 6. क्रॉस चेकिंग कम करें- बार-बार चेक करने से काम बेहतर नहीं होता, सिर्फ लेट होता है। इसलिए नियम बनाएंः 1 बार कंटेंट देखें। 1 बार एरर/गलतियां देखें। फिर सीधे सबमिट करें 7. बचने की आदत छोड़ें डर की वजह से काम को टालते रहना परफेक्शनिज्म को बढ़ाता है। हर हफ्ते जानबूझकर एक नया काम लें। बड़े काम को छोटे हिस्सों में बांटें।सोचः 'पूरा नहीं, छोटा हिस्सा शुरू करता हूं।' 8. सेल्फ-वर्थ को काम से अलग रखें-गलत सोचः काम से मेरी पहचान है। काम खराब हुआ तो इसका मतलब कि मैं ही खराब हूं। सही सोचः मेरी पहचान सिर्फ मेरे काम से नहीं है। मैं परफेक्शन की कोशिश करता हूं। उससे मेरा महत्व तय नहीं होता। 9. ताकत रखें, जिद छोड़ें रखेंः अनुशासन मेहनत गुणवत्ता छोड़ेंः डर देरी बार-बार चेक करना डेली प्रैक्टिस हर दिन के अंत में खुद से पूछें– आज मैंने क्या पूरा किया?कहां जरूरत से ज्यादा समय लगाया? क्या वह सच में जरूरी था? नोटः यही छोटे बदलाव धीरे-धीरे बड़ा फर्क लाते हैं।निष्कर्ष-परफेक्शन की चाह अच्छी है, लेकिन जब यह रुकावट बनने लगे तो समस्या बन जाती है। लक्ष्य 'हर बार परफेक्ट' नहीं, बल्कि 'समय पर अच्छा काम' होना चाहिए। जब आप 100फीसदी की जिद छोड़कर 80-90फीसदी पर फोकस करते हैं, तो काम की स्पीड, आत्मविश्वास और मौके, तीनों बढ़ते हैं। इसलिए जीवन में सबसे जरूरी चीज है संतुलन, जिसे बुद्ध ने मध्यम मार्ग कहा है।

आर्थराइटिस के 5 घरेलू इलाज,आयुर्वेद एक्सपर्ट से समझें रोज पेन किलर खाने के 9 नुकसान,किडनी ख़राब किये बिना दवा से ऐसे पाएं दर्द से राहत

लखनऊ। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, दुनिया में 50 करोड़ से ज्यादा लोगों को आर्थराइटिस है। किसी की समस्या मॉडरेट है तो किसी की गंभीर।आर्थराइटिस के कारण शुरू हुआ जॉइंट पेन लगभग पूरी जिंदगी बना रहता है। कुछ लोग इससे राहत के लिए पेन किलर खाते हैं। ये खतरनाक साबित हो सकता है। इससे किडनी तक डैमेज हो सकती है। ऐसे में सवाल है कि क्या पेन किलर के बिना भी इस दर्द से राहत मिल सकती है? जवाब है- 'हां'। जॉइंट पेन में घरेलू नुस्खों से राहत मिलती है। 'जरूरत की खबर' में आज आर्थराइटिस पेन से राहत के घरेलू नुस्खों की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. पी.के. श्रीवास्तव, पूर्व सीनियर कंसल्टेंट, राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, लखनऊ जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- आर्थराइटिस क्या है? जवाब- आर्थराइटिस में जॉइंट्स में क्रॉनिक इंफ्लेमेशन हो जाता है। इसके कारण अकड़न बनी रहती है और दर्द होता है। हमारे शरीर में जहां भी दो हड्डियां मिलती हैं, उसे जॉइंट कहते हैं। इन जॉइंट्स

में दोनों हड्डियों के बीच एक मुलायम लेयर होती है, जिसे 'कार्टिलेज' कहते हैं। जब ये लेयर खराब होने लगती है या इम्यून सिस्टम खुद जॉइंट्स पर हमला करने लगता है (ऑटोइम्यून डिजीज) तो आर्थराइटिस होता है। सवाल- आर्थराइटिस क्यों होता है? जवाब- आर्थराइटिस में कार्टिलेज धीरे-धीरे घिसने लगता है या उनमें सूजन आ जाती है। इसकी सबसे कॉमन वजह उम्र बढ़ना है, क्योंकि समय के साथ जोड़ों की फ्लैक्सिबिलिटी कम हो जाती है। मोटापा यानी ज्यादा वजन भी जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिससे कार्टिलेज डैमेज होता है। पुरानी चोट, गलत तरीके से बैठने-उठने की आदतें, ज्यादा मेहनत वाले काम और विटामिन डी या कैल्शियम की कमी भी आर्थराइटिस का कारण बन सकती है। कुछ मामलों में ऑटोइम्यून कंडीशन के कारण भी आर्थराइटिस हो सकता है। इसे रूमेटॉइड आर्थराइटिस कहते हैं। सवाल- आर्थराइटिस के दर्द से राहत के लिए लोग अक्सर पेनकिलर ले लेते हैं? इसमें रोज पेन किलर खाना क्यों खतरनाक है? जवाब- आर्थराइटिस के दर्द में पेनकिलर तुरंत राहत तो देते हैं, लेकिन इन्हें रोज खाने से बहुत नुकसान हो सकता है। सवाल- क्या पेन किलर के बिना भी आर्थराइटिस के दर्द से राहत मिल सकती है? जवाब- हां, कई मामलों में पेन किलर के बिना भी आर्थराइटिस के दर्द को कंट्रोल किया जा सकता है। इसके लिए कुछ बातों का खास ख्याल रखें। जैसेकि- नियमित हल्की एक्सरसाइज करें। फिजियोथेरेपी लें।

वजन कंट्रोल में रखें। पौष्टिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी डाइट लें। योग और स्ट्रेचिंग करें। जोड़ों की सिंकाई करें। इसके अलावा कुछ हर्ब्स में प्राकृतिक एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो सूजन कम कर सकते हैं। सवाल- आर्थराइटिस पेन का घरेलू इलाज क्या है? जवाब- घरेलू इलाज का मकसद जोड़ों की सूजन को कम करना और जोड़ों को पोषण देना है।1. गिलोय और हल्दी दोनों में एंटी-इंफ्लेमेटरी कंपाउंड्स (जैसे करक्यूमिन) सूजन को कम करते हैं। इम्यून सिस्टम को मॉड्यूलेट करके इंफ्लेमेशन कंट्रोल करते हैं। जोड़ों के दर्द और स्टिफनेस को कम करने में मदद करते हैं। इसके एंटीऑक्सिडेंट गुण सेल डैमेज को कम करते हैं। 2. गिलोय और अदरक- अदरक के जिंजरोल्स दर्द और सूजन को कम करते हैं। ब्लड सर्कुलेशन बेहतर बनाकर जकड़न

घटाते हैं। गिलोय इम्यून बैलेंस और टॉक्सिन क्लियरेंस में मदद करता है। दोनों मिलकर इंफ्लेमेशन और पेन सिग्नल्स को कम करते हैं। 3. गिलोय और अश्वगंधा- अश्वगंधा का एडाप्टोजेनिक प्रभाव स्ट्रेस-इंफ्लेमेशन को घटाता है। मसल्स और जॉइंट स्ट्रेंथ को सपोर्ट करता है। गिलोय इम्यून-रिलेटेड सूजन को कंट्रोल करता है। दर्द और जॉइंट स्टिफनेस में राहत मिलती है। 4. गिलोय और गुग्गुल- गुग्गुल इंफ्लेमेटरी मार्कर्स (जैसे

साइटोकाइन्स) को कम करता है। क्रॉनिक जॉइंट पेन और सूजन को कम करता है। गिलोय डिटॉक्स और इम्यून रेगुलेशन में मदद करता है। आर्थराइटिस में सूजन और अकड़न कम करने में सहायक है। 5. गिलोय और निर्गुंडी- निर्गुंडी में एनाल्जेसिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। नसों और मांसपेशियों के दर्द को कम करने में मदद मिलती है। गिलोय इम्यून रिस्पॉन्स और सूजन को कंट्रोल करता है। दोनों मिलकर जॉइंट पेन, सूजन और स्टिफनेस घटाते हैं। सवाल- इन दर्द निवारक घरेलू नुस्खों को कैसे तैयार करें? जवाब- ये दर्द निवारक घरेलू नुस्खे ऐसे तैयार करें- गिलोय और हल्दी/अदरकः आधा चम्मच गिलोय पाउडर में चुटकी भर हल्दी या अदरक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ लें। गिलोय और अश्वगंधाः

दोनों का चूर्ण बराबर मात्रा में मिलाकर लें। गिलोय और गुग्गुलः यह आमतौर पर टैबलेट या पाउडर के रूप में लिया जाता है। गिलोय और निर्गुंडीः काढ़े के रूप में या तेल से मालिश के लिए इस्तेमाल करें। सभी नुस्खे साफ-सफाई का ध्यान रखकर और सीमित मात्रा में ही तैयार करें। गिलोय को काढ़े या पाउडर के रूप में लिया जा सकता है। सवाल- ये नुस्खे दिन में कितनी बार और कितने दिन तक लेने चाहिए? जवाब- आमतौर पर दिन में 1-2 बार लिया जा सकता है। गिलोय वाले नुस्खे सुबह या शाम लेना बेहतर माना जाता है। इन्हें 4-8 हफ्ते तक लगातार लिया जा सकता है। आयुर्वेदिक उपाय धीरे असर करते हैं, इसलिए धैर्य बनाए रखें। लंबे समय तक या ज्यादा मात्रा में लेने से पहले डॉक्टर से सलाह लें। सवाल- इन्हें खाली पेट लेना सही है या खाने के बाद लेना ठीक है? जवाब- इसका सही समय आपकी पाचन क्षमता और स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।गिलोय और हल्दी जैसे नुस्खे खाली पेट लेने से बेहतर अवशोषित होते हैं। अगर गैस, एसिडिटी या कमजोर पाचन है, तो खाने के बाद लें। अश्वगंधा और गुग्गुल भोजन के बाद लेना ज्यादा सुरक्षित माना जाता है। कोई परेशानी हो तो डॉक्टर की सलाह लें। सवाल- क्या इन दर्द-निवारक घरेलू नुस्खों का कोई साइड इफेक्ट भी हो सकता है? जवाब- ज्यादा मात्रा या लंबे समय तक लेने पर कुछ साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। ज्यादा गिलोय से लो ब्लड शुगर, कमजोरी हो सकती है। गुग्गुल से कुछ लोगों में पेट की जलन या एलर्जी हो

सकती है। अश्वगंधा से नींद या थकान बढ़ सकती है। इसलिए सही मात्रा और डॉक्टर की सलाह जरूरी है।सवाल- घरेलू नुस्खे लेते समय किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है? जवाब- जड़ी-बूटियां हमेशा भरोसेमंद सोर्स से लें और शुद्धता का ध्यान रखें। सही मात्रा में और रेगुलर खाएं। एक साथ कई नुस्खे न अपनाएं। अगर कोई बीमारी है या दवा चल रही है तो पहले डॉक्टर से सलाह लें। दर्द, सूजन बढ़े या कोई समस्या दिखे तो तुरंत बंद करें और डॉक्टर से कंसल्ट करें। सवाल- अगर बीपी, डायबिटीज या थायरॉइड की दवा चल रही है, तब भी ये नुस्खे ले सकते हैं? जवाब- सावधानी के साथ ही लें। ये बातें ध्यान रखें- कोई भी हर्बल नुस्खा शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें। गिलोय और अश्वगंधा ब्लड शुगर कम कर सकते हैं, इसलिए डायबिटीज में सावधानी रखें। कुछ जड़ी-बूटियां बीपी को प्रभावित कर सकती हैं, दवा के साथ लेने पर असंतुलन हो सकता है। अश्वगंधा थायरॉइड हॉर्मोन को प्रभावित कर सकती है। हर्बल चीजें दवाओं के असर को बढ़ा या घटा सकती हैं। सही मात्रा और समय का ध्यान रखें। बिना सलाह के ज्यादा या लंबे समय तक न लें। शुगर, बीपी और थायरॉइड की नियमित जांच कराएं। कोई भी अलार्मिंग लक्षण दिखे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।सवाल- आर्थराइटिस के केस में किन लक्षणों को इग्नोर नहीं करना चाहिए? कब डॉक्टर को दिखाना अनिवार्य है? जवाब- इन लक्षणों को बिल्कुल नजरअंदाज न करें- लगातार या बढ़ता हुआ दर्द हो। जोड़ों में सूजन और अकड़न हो। जॉइंट्स लाल या गर्म

हो रहे हों। चलने-फिरने में दिक्कत हो।

जोड़ों से आवाज (क्रैकिंग) आए। अचानक तेज दर्द या सूजन बढ़े। बुखार के साथ जॉइंट पेन हो। वजन कम हो या बढ़े। इन स्थितियों में तुरंत डॉक्टर को दिखाएं- दर्द 2-3 हफ्ते से ज्यादा बना रहे। सूजन और दर्द लगातार बढ़ रहा हो। जॉइंट का शेप बदलने लगे। हाथ-पैर सुन्न या बहुत कमजोर लगे। दवाओं/घरेलू नुस्खों से राहत न मिले।

दीपिका पादुकोण को हिट फिल्म के बाद भी ताने मिलते थे,बोलने के सलीके का मजाक उड़ाया, डिप्रेशन का शिकार हुईं आज नेटवर्थ रु500 करोड़ से ज्यादा

मुंबई। दीपिका पादुकोण ने 2007 में फिल्म 'ओम शांति ओम' से डेब्यू कर स्टारडम हासिल किया, लेकिन उन्हें आलोचना और तानों का सामना करना पड़ा। उनकी डायलॉग डिलीवरी और एक्सेंट का मजाक उड़ाया गया, जिससे वह मानसिक रूप से टूटने लगीं। करियर के पीक पर होने के बावजूद 2014 के आसपास वह डिप्रेशन का शिकार हुईं। उन्होंने थैरेपी और आत्मविश्वास के सहारे खुद को संभाला। इस दौर के बाद 'कॉकटेल', 'ये जवानी है दीवानी', 'पद्मावत' और 'पठान' से उन्होंने टॉप एक्ट्रेसेस में जगह बनाई। आज दीपिका की नेटवर्थ रु500 करोड़ से ज्यादा ज्यादा है। दीपिका पादुकोण का जन्म 5 जनवरी 1986 को डेनमार्क की राजधानी कोपेनहेगन में हुआ था। उनके पिता प्रकाश पादुकोण मशहूर बैडमिंटन खिलाड़ी हैं। बचपन में उनका परिवार बेंगलुरु शिफ्ट हो गया। उन्होंने स्कूली पढ़ाई सोफिया हाई स्कूल से की और आगे माउंट कार्मेल कॉलेज में दाखिला लिया, लेकिन मॉडलिंग करियर के चलते पढ़ाई छोड़ दी। मॉडलिंग में एंट्री और पहला ब्रेक-दीपिका शुरुआत में अपने पिता की तरह बैडमिंटन खिलाड़ी बनना चाहती थीं, लेकिन टीनेज में उनका झुकाव मॉडलिंग की ओर हो गया। उन्होंने छोटे प्रोजेक्ट्स से शुरुआत की और पहचान बनाई। उन्हें बड़ा ब्रेक तब मिला जब उन्होंने ज्वेलरी ब्रांड तनिष्क के लिए मॉडलिंग की। इसके बाद लैक्मे फैशन वीक में रैंप वॉक किया, जिससे वह इंडस्ट्री में नोटिस हुईं। सूटकेस साथ कैब में ही सो जाती थी-मॉडलिंग के दौरान मुंबई आने पर दीपिका को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा। दीपिका कहती हैं- मैं एक नए शहर में अकेले आई थी। मेरे पास सिर्फ मेरा बैग था, और मैं उसे लेकर इधर-उधर भटकती रहती थी। मैं देर रात तक काम करती थी और सूटकेस लेकर कैब में हर जगह जाती थी। कई बार मैं उसी कैब में सो जाती थी। कन्नड़ फिल्म से एक्टिंग डेब्यू-मॉडलिंग में सफलता के बाद दीपिका को फिल्म का ऑफर मिला।

उन्होंने 2006 में कन्नड़ फिल्म 'ऐश्वर्या' से एक्टिंग करियर शुरू किया। यह फिल्म बड़ी हिट नहीं रही, लेकिन उनकी स्क्रीन प्रेजेंस ने फिल्ममेकर्स का ध्यान खींचा। बॉलीवुड में एंट्री और चुनौतियां-मॉडलिंग के दौरान दीपिका पादुकोण ने हिमेश रेशमिया के म्यूजिक वीडियो 'नाम है तेरा' में काम किया था। इसी से उनकी स्क्रीन प्रेजेंस और कॉन्फिडेंस ने डायरेक्टर फराह खान का ध्यान खींचा।

फराह खान नई और फ्रेश फेस की तलाश में थीं। उन्हें लगा कि 70 के दशक की अभिनेत्री शांति प्रिया के किरदार के लिए दीपिका फिट हैं। इसके बाद उनका ऑडिशन हुआ और उन्हें फिल्म के लिए फाइनल किया गया। डायलॉग डिलीवरी और एक्टिंग स्किल्स पर सवाल उठे-शाहरुख खान के साथ उनकी बॉलीवुड डेब्यू फिल्म 'ओम शांति ओम' बनी, जो 2007 की बड़ी हिट फिल्मों में रही और दीपिका स्टार बन गईं। इस दौरान उन्हें कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा। उनके एक्सेंट और डायलॉग डिलीवरी का मजाक उड़ाया गया, एक्टिंग स्किल्स पर सवाल उठे और आउटसाइडर होने का दबाव बना रहा। दीपिका पादुकोण ने इंडिया टीवी को दिए इंटरव्यू में बताया था- जब मेरी फिल्म 'ओम शांति ओम' रिलीज हुई, तो मेरे एक्सेंट और डिक्शन को लेकर लोगों ने काफी मजाक उड़ाया। यह मेरे लिए बहुत हर्टफुल था, और उस वक्त ऐसी बातें सुनना आसान नहीं था। कई रिव्यूज में मेरी एक्टिंग, एक्सेंट और टैलेंट तक पर सवाल उठाए गए। मुझे ट्रोल भी किया गया, और इससे मैं मानसिक रूप से काफी परेशान हो गई थी। निगेटिविटी को खुद पर हावी नहीं होने दिया-दीपिका बताती हैं- उस समय मुझे लगा था कि लोग मेरी परफॉर्मेंस से खुश नहीं हैं या मुझे राइट ऑफ कर दिया गया था। मैं टूट सकती थी, निराश हो सकती थी, या कह सकती थी कि अब मैं यह नहीं कर सकती। लेकिन मैंने उस निगेटिविटी को खुद पर हावी नहीं होने दिया।

एक खराब रिव्यू ने मुझे खुद पर काम करने के लिए प्रेरित किया। मैं मानती हूं कि निगेटिविटी भी अच्छी हो सकती है- यह इस पर निर्भर करता है कि आप उसे कैसे लेते हैं। मुश्किल दौर से निकलकर इंडस्ट्री में अपनी जगह बनाई-'ओम शांति ओम' के बाद दीपिका पादुकोण ने 'बचना ऐ हसीनों', 'चांदनी चौक टू चाइना', 'लव आजकल', 'कार्तिक कॉलिंग कार्तिक', 'हाउसफुल', 'लफंगे परिंदे', 'ब्रेक के बाद', 'खेले हम जी जान से', 'आरक्षण' और 'देसी बॉयज' जैसी फिल्में कीं। इनमें 'लव आजकल', 'हाउसफुल' और 'बचना ऐ हसीनों 'हिट रहीं, बाकी फिल्में बॉक्स ऑफिस पर सफल नहीं रहीं। 2012 में रिलीज फिल्म 'कॉकटेल' को उनके करियर का बड़ा टर्निंग पॉइंट माना जाता है। इसमें उनके वेरोनिका डी'कोस्टा किरदार को सराहा गया था और उन्हें फिल्मफेयर सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री के लिए नामांकन मिला था। इसके बाद 'ये जवानी है दीवानी', 'चेन्नई एक्सप्रेस' और 'गोलियों की रासलीला- रामलीला' जैसी हिट फिल्में देकर उन्होंने खुद को टॉप एक्ट्रेस के रूप में स्थापित किया। करियर के पीक पर टूटीं, डिप्रेशन ने घेरा-करियर के पीक समय पर दीपिका पादुकोण 2014 के आसपास डिप्रेशन से जूझ रही थीं। वो अंदर से टूट चुकी थीं।

केबीसी में दीपिका ने कहा था- मैं अपने करियर के पीक पर थी, सब कुछ बाहर से बिल्कुल परफेक्ट लग रहा था, तब एक सुबह मुझे अचानक बहुत अजीब सा एहसास हुआ। कुछ दिनों में मुझे समझ आया कि मैं डिप्रेशन में हूं। अकेलेपन में जंग, किसी से नहीं कही बात-मैंने किसी को नहीं बताया। मैं अकेली मुंबई में रहती थी और अंदर ही अंदर टूट रही थी। कई दिनों तक मैं रोती रहती थी, मुझे जीने का मन नहीं करता था और सब कुछ खाली लगने लगा था। मैं किसी से बात नहीं करती थी।मां के सामने टूटा सब्र, शुरू हुई पहचान-जब मेरी मां मुंबई आईं और वापस जाने लगीं, तो मैं खुद को रोक नहीं पाई और उनके सामने रो पड़ी। तब उन्हें समझ आया कि कुछ गलत हो रहा है। इसके बाद मुझे पता चला कि यह डिप्रेशन है और मैंने थैरेपी लेना शुरू किया। शुरुआत में इसे छुपाकर रखा, लेकिन धीरे-धीरे समझ आया कि इसके बारे में बात करना जरूरी है। थैरेपी के बाद 'लिव लव लाफ' से नई राह-डिप्रेशन के दौरान मैंने 'लिव लव लाफ फाउंडेशन' शुरू किया। अपने दर्द को समझते हुए मैंने डिप्रेशन से जूझ रहे लोगों की मदद करने का फैसला किया। मैंने फाउंडेशन इसलिए खोला, ताकि ऐसे लोगों तक मदद पहुंच सके। यहां आने वाले लोगों के साथ मैंने अपना अनुभव साझा किया, ताकि वे भी उससे उबर सकें। डिप्रेशन से वापसी, करियर को मिला नया मोड़-डिप्रेशन से उबरने के बाद दीपिका पादुकोण ने करियर में वापसी की। 2014 के बाद उनका सफर नए मोड़ पर पहुंचा, जहां उन्होंने कंटेंट-ड्रिवन और बड़े बजट फिल्मों में खुद को साबित किया। लगातार सफल फिल्मों से उन्होंने इंडस्ट्री में मजबूत पकड़ बनाई और आलोचकों व दर्शकों का भरोसा जीता। हिट फिल्मों की लंबी लिस्ट, इंटरनेशनल पहचान-दीपिका की फिल्मों में 'पीकू' और 'बाजीराव मस्तानी' को सराहना मिली, जबकि 'तमाशा' में उनके अभिनय की चर्चा हुई। 2017 में उन्होंने हॉलीवुड फिल्म 'एक्सएक्सएक्सः रिटर्न ऑफ जेंडर केज' से इंटरनेशनल पहचान बनाई। 2018 में रिलीज 'पद्मावत' उनके करियर की ब्लॉकबस्टर रही। हालांकि इस फिल्म के दौरान सबसे बड़ा विवाद भी हुआ था। फिल्म में दीपिका रानी पद्मावती के किरदार में थीं। कई राजपूत संगठनों ने आरोप लगाया कि फिल्म ऐतिहासिक तथ्यों को तोड़-मरोड़ रही है। विरोध इतना बढ़ा कि सेट पर हमले, दीपिका को नाक काटने की धमकियां और फिल्म के बैन की मांग तक हुई। इसके बाद 'छपाक', '83' और 'गहराइयां' में उन्होंने अलग-अलग किरदार निभाए।

'छपाक' की रिलीज के समय दिल्ली के जेएनयू में छात्रों पर हमले के बाद दीपिका का वहां जाना चर्चा और विवाद दोनों का विषय बन गया। इसके बाद सोशल मीडिया पर उन्हें समर्थन और विरोध,दोनों तरह की प्रतिक्रियां मिलीं, और कुछ जगहों पर फिल्म को बॉयकॉट की भी मांग उठी। बॉक्स ऑफिस पर दबदबा, बड़े प्रोजेक्ट्स लाइनअप में-हाल के सालों में दीपिका का स्टारडम बढ़ा है।

'पठान' ने बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड कमाई की, जबकि 'जवान' में उनका कैमियो चर्चा में रहा। फिल्म 'पठान' के गाने बेशर्म रंग में उनके भगवा रंग की बिकिनी पहनने पर बड़ा विवाद खड़ा हुआ। कई समूहों ने इसे आपत्तिजनक बताया और फिल्म के बहिष्कार की मांग हुई।

इसके बाद 'फाइटर' और 'कल्कि 2898 एडी' में उनकी अहम भूमिका रही। आने वाले समय में वह 'किंग' में शाहरुख खान के साथ नजर आएंगी।

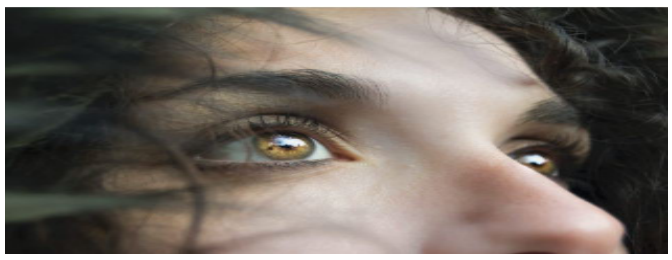
साथ ही 'राका' में अल्लू अर्जुन के साथ उनकी जोड़ी दिखेगी, जो पैन इंडिया स्तर पर बन रही है। नेटवर्थ 500 करोड़ रुपए से ज्यादा-एक्टिंग के साथ दीपिका बिजनेस और सोशल वर्क से जुड़ी हैं। उनका स्किनकेयर ब्रांड 82ईं चर्चा में है, जहां वे स्किन और वेलनेस प्रोडक्ट्स से सीधे बिजनेस करती हैं। वे फिल्म प्रोडक्शन और ब्रांड एंडोर्समेंट से भी कमाई करती हैं। लाइफस्टाइल एशिया हॉन्ग कॉन्ग के मुताबिक उनकी नेटवर्थ 500 करोड़ रुपए से ज्यादा है।

'मैं काफी अनकम्फर्टेबल थी',काजोल ने डेब्यू वेब सीरीज के लिए 30 साल बाद नो-किस पॉलिसी तोड़ी थी,कारण अब बताया

मुंबई। एक्ट्रेस काजोल ने हाल ही में बताया कि वेब सीरीज 'द ट्रायलः प्यार, कानून, धोखा' में पहला ऑनस्क्रीन किस करने को लेकर शुरुआत में वह असहज थीं। उन्होंने बताया कि तीन दशक पुरानी नो किसिंग पॉलिसी उन्होंने सिर्फ किरदार की डिमांड के कारण तोड़ी थी।

काजोल ने अपने तीन दशक लंबे करियर में 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे', 'कुछ कुछ होता है' और 'कभी खुशी कभी गम' जैसी कई हिट फिल्में दी हैं। इस दौरान उन्होंने हमेशा ऑनस्क्रीन 'नो किसिंग पॉलिसी' को फॉलो किया था। हालांकि, साल 2023 में वेब सीरीज 'द ट्रायलः प्यार, कानून, धोखा' से ओटीटी डेब्यू करते हुए उन्होंने पहली बार ऑनस्क्रीन को-स्टार जिस्सू सेनगुप्ता के साथ किस सीन दिया था।लिली सिंह के पॉडकास्ट में काजोल से जब इसको लेकर सवाल पूछा गया था। उन्होंने कहा, 'सच कहूं तो यह उस रोल की जरूरत थी, जो मैं निभा रही थी।

इसका बहुत संबंध उस रोल और उसकी सोच से था। यह सिर्फ एक किस नहीं था। यह इस बारे में था कि वह क्या सोचती थी, क्या चाहती थी और उसके साथ क्या नहीं हुआ। वह किस बात पर भरोसा करती थी, किस बात पर विश्वास रखती थी और किस बात पर नहीं रख सकती थी। यह पूरी कहानी का बहुत जरूरी हिस्सा था, इसलिए इसे हटाना मतलब किरदार के एक अहम हिस्से को हटाना होता।' 'मैं बहुत अनकम्फर्टेबल थी'-काजोल जब पॉडकास्ट में पूछा कि क्या एक इंसान के तौर पर भी काजोल बदलीं, जिससे उन्हें यह करने में सहज महसूस हुआ, तो एक्ट्रेस ने कहा, 'मैं इससे अनकम्फर्टेबल थी। सेट पर जाने तक मैं बहुत अनकम्फर्टेबल थी। बाद में सोचने पर यह ठीक लगा, लेकिन मुझे पक्का नहीं था कि मैं सच में यह करूंगी या बीच में बोल दूंगी, 'कट! यह नहीं होगा!' लेकिन मुझे लगा कि यह एक प्रोफेशनल फैसला था और उस दिन मैं यह फैसला ले सकती थी।' 'द ट्रायल' में काजोल ने नोयोनिका सेनगुप्ता का रोल किया था, जो अपने पति के स्कैंडल के बाद अपनी लीगल प्रैक्टिस फिर से शुरू करती है। यह सीरीज अमेरिकन शो द गुड वाइफ का इंडियन अडैप्टेशन है और जियो हॉटस्टार पर अवेलेबल है।



आंखों की रोशनी बढ़ाएं,रेगुलर करें ये 8 आई एक्सरसाइज डाइट में शामिल करें ये हेल्दी चीजें, न करें 8 गलतियां

मौजूदा वक्त में मोबाइल, लैपटॉप और टीवी हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा हैं।ये चीजें जिंदगी में इस कदर हावी हो गई हैं कि हम अपनी नींद भी पूरी नहीं कर पाते हैं। इसका सीधा असर आंखों पर पड़ता है। नतीजतन आंखों की रोशनी कम हो रही है। उम्र के साथ नजर कमजोर होना कॉमन है, लेकिन बच्चों और युवाओं में ये समस्या चिंता का विषय है। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या आंखों की रोशनी फिर से बढ़ सकती है। क्या इसका कोई नेचुरल तरीका हो सकता है। विषय को समझेंगे एक्सपर्टः डॉ. दिग्विजय सिंह, कंसल्टेंट, ऑप्थेल्मोलॉजी, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से

सवाल- उम्र के साथ स्वाभाविक ढंग से आंखों की रोशनी कम होती है। लेकिन क्या उम्र के अलावा खराब लाइफस्टाइल और आदतों से भी आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है? जवाब- एजिंग के अलावा खराब लाइफस्टाइल भी आंखों की रोशनी को प्रभावित करती है। जैसेकि-पोषण की कमी (खासकर विटामिन ए,सी और ओमेगा-3) से नजर कमजोर हो सकती है। लंबे समय तक मोबाइल, कंप्यूटर या टीवी स्क्रीन देखने से आंखों पर तनाव बढ़ता है। नींद पूरी न होने और लगातार आंखों के बहुत थकने से भी नुकसान हो सकता है। स्मोकिंग, धूल-धुएं और तेज रोशनी के संपर्क में रहने से भी आंखों की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। कम रोशनी में पढ़ने या बारीक काम करने से नजर कमजोर हो सकती है। अंधेरे कमरे में ब्राइट लाइट वाली स्क्रीन (टीवी, मोबाइल, आईपैड, लैपटॉप) देखने से नजर कमजोर हो सकती है।सवाल- क्या आंखों की रोशनी बढ़ाई भी जा सकती है? जवाब- आंखों की रोशनी पूरी तरह बढ़ाना संभव नहीं है, लेकिन इसे बेहतर किया जा सकता है। हेल्दी और संतुलित डाइट आंखों को सपोर्ट करती है। साथ सही लाइफस्टाइल से आंखों की रोशनी को लंबे समय तक हेल्दी रखा जा सकता है। सवाल- आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए? जवाब- इसके लिए हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाना सबसे जरूरी है, जैसेकि- डाइट में विटामिन, मिनरल से भरपूर चीजें जैसे गाजर, पालक, ब्रॉकली और खट्टे फल शामिल करें।लगातार लंबे समय तक मोबाइल या लैपटॉप देखने से बचें। बीच-बीच में आंखों को आराम दें। धूप में बाहर निकलते समय युवी (अल्ट्रा वॉयलेट) प्रोटेक्शन वाले सनग्लासेस पहनें। ये आंखों को नुकसान से बचाते हैं। नियमित एक्सरसाइज करें और वेट मेंटेन रखें। डायबिटीज कंट्रोल में रखें। समय-समय पर आई-चेकअप करवाते रहें।सवाल- आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए कौन-सी एक्सरसाइज करनी चाहिए? जवाब- आंखों की एक्सरसाइज करने से आई-मसल्स रिलैक्स होती हैं और तनाव कम होता है। लंबे समय तक स्क्रीन देखने वालों के लिए नियमित ब्रेक और आई एक्सरसाइज फायदेमंद होती है। पामिंग (आंखों पर हथेली रखकर आराम करना) करने से आंखों को आराम मिलता है और थकान कम होती है। ब्लिंकिंग एक्सरसाइज (जल्दी-जल्दी पलकें झपकाना) से आंखों में नमी बनी रहती है और ड्राईनेस कम होती है। आई-फोकस बदलने की एक्सरसाइज से आंखों की फोकस करने की क्षमता बेहतर होती है।हालांकि, एक्सरसाइज से आंखों की रोशनी पूरी तरह नहीं लौटती, लेकिन आई स्ट्रेन और थकान जरूर कम होती है।सवाल- आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए हमारी डाइट कैसी होनी चाहिए? जवाब- आई हेल्थ के लिए विटामिन ए,सी, ई जिंक और ओमेगा-3 फैटी एसिड बेहद महत्वपूर्ण हैं। डिटेल पॉइंटर्स से समझें-विटामिन ए रेटिना को स्वस्थ रखता है। इससे विजन क्लियर होता है। एंटीऑक्सिडेंट आंखों को उम्र से जुड़ी समस्याओं से बचाता है। ल्यूटिन और जीएक्सैंथिन जैसे पोषक तत्व रेटिना को ब्लू लाइट से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। डेली डाइट में हरी सब्जियां, रंग-बिरंगे फल, नट्स और हेल्दी फैट शामिल करना फायदेमंद है।

स्वत्वाधिकारी
प्रकाशक एवं
मुद्रक
डॉ. दीपक अरोरा
श्री आधुनिक प्रिन्टर्स
एण्ड
पैकेजर्स प्रा.लि.
1- मिर्जापुर रोड नैनी प्रयागराज उ.प्र. 211008 से मुद्रित एवं एम2ए/25 एडीए कालोनी नैनी प्रयागराज 211008 (उ.प्र.)
से प्रकाशित
सम्पादक
डॉ.दीपक अरोरा
मो 0 न0 09415608783
RNI No. UPHIN/2012/41154
website: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 होगे।