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

आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक - 181 | प्रयागराज, गुरूवार 05 नवंबर, 2026 | पृष्ठ- 8 | मूल्य : 3.00 रूपये

ट्रम्प दोनों सदनों में मिडटर्म इलेक्शन हारे, डेमोक्रेट्स को बहुमत,पहले मुस्लिम सीनेटर बनेंगे अब्दुल अल-सैयद- ट्रम्प ने 'जिहादी' कहा था

वॉशिंगटन डीसी।अमेरिका के मिडटर्म चुनाव में राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की रिपब्लिकन पार्टी को हार मिली है। डेमोक्रेटिक पार्टी ने सीनेट और हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स दोनों सदनों में बहुमत हासिल कर लिया है। वहीं, मिशिगन में डेमोक्रेटिक उम्मीदवार अब्दुल अल सैयद ने जीत हासिल की। इसके साथ ही वह अमेरिकी इतिहास में सीनेटर चुने जाने वाले पहले मुस्लिम बन गए हैं। ट्रम्प ने अब्दुल को खुले मंच से 'जिहादी' कहा था। 25 अक्टूबर को मिशिगन में एक चुनावी रैली के दौरान ट्रम्प ने कहा था:-'मैं यहां एक जिहादी और मुस्लिम ब्रदरहुड के सदस्य को अमेरिकी सीनेटर बनने से रोकने आया हूं।' ट्रम्प ने अब्दुल पर आतंकियों का साथ देने का आरोप भी लगाया। उन्होंने कहा कि अगर अल-सैयद सीनेटर बनते हैं, तो उन्हें संसद में जाने से पहले मेटल डिटेक्टर से गुजरना चाहिए। उन्होंने 11 सितंबर 2001 के आतंकी हमलों का जिक्र करते हुए अल-सैयद की तुलना विमान हाईजैक करने वाले आतंकियों से भी की। हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स:-हाउस में कुल 435 सीटें हैं और सभी सीटों पर चुनाव



हुए हैं। शुरुआती रुझानों में विपक्षी डेमोक्रेटिक पार्टी 226 सीटों पर आगे चल रही है। राष्ट्रपति ट्रम्प की रिपब्लिकन पार्टी 136 सीटों पर बढ़त बनाए हुए है। सीनेट:-सीनेट की 100 सीटों में से 35 पर चुनाव हुए हैं। आंकड़ों के मुताबिक, अब तक 30 सीटों के नतीजे सामने आ चुके हैं। इनमें डेमोक्रेटिक पार्टी ने 19 और रिपब्लिकन पार्टी ने 11 सीटें जीती हैं। बाकी 5 सीटों पर वोटों की गिनती जारी है। इन नतीजों को मिलाकर डेमोक्रेटिक पार्टी के पास 53 और रिपब्लिकन पार्टी के पास 42 सीटें हैं। गवर्नर:-कुल 36 सीटों में से 26 राज्यों के नतीजे आ चुके हैं। 17 डेमोक्रेट्स और 9 रिपब्लिकन ने सीटें जीती हैं। 10 राज्यों में वोटों की गिनती जारी है। डेब हालैंड गवर्नर बनने वाली पहली मूल अमेरिकी महिला बनीं:- डेमोक्रेटिक पार्टी की डेब हालैंड ने इतिहास रच दिया है। उन्होंने न्यू मैक्सिको के गवर्नर का चुनाव जीत लिया है। इसके साथ ही वह अमेरिका के किसी राज्य की गवर्नर बनने वाली पहली मूल अमेरिकी महिला बन गई हैं। डेब हालैंड लगुना पुएब्लो समुदाय से आती हैं, जो अमेरिका के मूल निवासी समुदायों में से एक है। ओबामा बोले- देश को बांटने नहीं जोड़ने वाले नेता चाहिए:- अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा ने मिडटर्म चुनाव में डेमोक्रेटिक पार्टी की जीत का स्वागत किया है। उन्होंने कहा कि अमेरिकी जनता ने साफ संदेश दिया है। लोग ऐसी राजनीति चाहते हैं जो देश को बांटने के बजाय लोगों को जोड़े। ओबामा ने कहा कि ट्रम्प सरकार के पास अभी दो साल और हैं। ऐसे में डेमोक्रेट्स को जहां भी बदलाव करने का मौका मिले, वहां काम करना चाहिए। उन्हें आगे होने वाले नुकसान को रोकने और देश के भविष्य की तैयारी करनी चाहिए। रो खन्ना ने फिर चुनाव जीता, भारतवंशी उम्मीदवार को ही हरायाः-आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

अमेरिका में 3 बच्चे पैदा करने का क्रेज़ बढ़ा,ज्यादा बच्चे अमीरों के लिए रुतबे की निशानी, परवरिश पर करोड़ों कर रहे खर्च

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका के अमीर परिवारों में ज्यादा बच्चे पैदा करने का चलन बढ़ गया है। इनके लिए यह रुतबे की निशानी है। एक्सियोस की रिपोर्ट के मुताबिक अमेरिका के सबसे अमीर 1फीसदी परिवारों में से करीब आधे परिवारों के 3 या उससे ज्यादा बच्चे हैं। वहीं, कम कमाई समूह में तीन बच्चे वाले परिवार करीब 40 से 43फीसदी हैं। अमेरिका में एक परिवार एक बच्चे की परवरिश पर 18 साल तक करोड़ों रुपए खर्च करता है। मिडिल क्लास फैमिली के लिए इतनी रकम चुका पाना महंगाई के इस दौर में लगभग नामुमकिन है। अमीरों में ज्यादा बच्चों का चलन 90 के दशक से जारी:-रिपोर्ट के मुताबिक, अमेरिका के सबसे अमीर परिवारों में ज्यादा बच्चे का चलन 1990 के दशक से चला आ रहा है। लेकिन कम कमाई वाले परिवारों में यह चलन घट रहा है। यानी बच्चों को पालने का खर्च बढ़ने के बावजूद अमीर परिवार पहले की तरह बड़े परिवार रख रहे हैं। अर्थशास्त्री माइक कॉन्जल का कहना है कि अमीर परिवारों के लिए तीसरा बच्चा



स्टेटस सिंबल यानी रुतबे की निशानी बन गया है। उनके मुताबिक, महंगाई और बच्चों की परवरिश का बढ़ता खर्च आम परिवारों को कम बच्चे पैदा करने के लिए मजबूर कर रहा है, लेकिन इसका असर सबसे अमीर 1फीसदी परिवारों पर उतना नहीं पड़ता। मिडिल क्लास परिवारों को अपनी कमाई में घर का किराया, बिल, बचत और बच्चों की जरूरतों के बीच तालमेल बैठाना पड़ता है। तीसरा बच्चा होने पर इन खर्चों का बोझ और बढ़ जाता है। बच्चों पर हर साल 15 लाख रुपए खर्च करने पड़ते हैं:-अमेरिकी कंपनी लेंडिंगट्री की रिपोर्ट के मुताबिक अमेरिका में एक बच्चे को जन्म से 18 साल की उम्र तक पालने में औसतन रु3 करोड़ खर्च होते हैं। इस हिसाब से हर साल करीब 15 लाख रुपए खर्च करने पड़ते हैं। इसमें बच्चे के खाने, घर, आने-जाने, स्वास्थ्य बीमा और देखभाल जैसे खर्च शामिल हैं। हालांकि, यह औसत अनुमान है। हर परिवार का खर्च उसकी कमाई, रहने की जगह और बच्चों की जरूरतों के हिसाब से अलग हो सकता है। शुरुआती 5 साल में सबसे ज्यादा खर्चा होता हैः- रिपोर्ट के मुताबिक बच्चे के जन्म के बाद शुरुआती सालों में खर्च और भी ज्यादा होता है। पहले पांच साल में बच्चे को पालने पर हर साल औसतन करीब 26 लाख रुपए खर्च होते हैं। इसकी बड़ी वजह बच्चे की देखभाल के लिए डे-केयर या दूसरी सेवाओं पर होने वाला खर्च है। इसके बाद 6 से 18 साल की उम्र के दौरान औसत सालाना खर्च घटकर करीब 10.7 लाख रुपए रह जाता है। इस दौरान भी खाने, घर, आने-जाने और स्वास्थ्य से जुड़े खर्च बने रहते हैं।

अमेरिका में मिडटर्म चुनाव के लिए वोटिंग,काउंटिंग में ट्रम्प प्रशासन के दखल का डर

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका में मिडटर्म चुनाव के लिए मतदान जारी है। वोटिंग भारतीय समयानुसार मंगलवार शाम 4:30 बजे शुरू हुई जो बुधवार को दोपहर 11:30 बजे तक चलेगी। न्यूयॉर्क के वेस्टचेस्टर जिले में कुछ वोटिंग मशीनें बैलट स्कैन नहीं कर पा रही हैं। वहीं, फ्लोरिडा में बाढ़ के चलते 21 मतदान केंद्रों की जगह बदलनी पड़ी है। चुनाव को लेकर राज्य के अधिकारियों को ये भी डर है कि ट्रम्प प्रशासन वोटिंग और नतीजों में दखल दे सकता है। ट्रम्प प्रशासन ने गैर-नागरिकों के वोट डालने का शक जताते हुए कई राज्यों के पोलिंग बूथों पर सुरक्षाबल भेजे हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, मशीनों की जांच के नाम पर वोटिंग में रुकावट डालने की आशंका जताई जा रही है। अमेरिकी संविधान के तहत चुनाव कराने का पूरा अधिकार राज्यों के पास है, राष्ट्रपति के पास नहीं। अमेरिका में राष्ट्रपति के चुनाव के दो साल बाद मिडटर्म चुनाव होते हैं। इन चुनावों में संसद के निचले सदन हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स की सभी



435 सीटों और उच्च सदन सीनेट की 35 सीटों पर वोट डाले जा रहे हैं। फिलहाल ट्रम्प की रिपब्लिकन पार्टी के पास संसद के दोनों सदनों में बहुमत है। 5.7 करोड़ लोग पहले ही वोट कर चुके:-मतदान शुरू होने से पहले ही 5.76 करोड़ लोग अर्ली वोटिंग के जरिए वोट डाल चुके हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ फ्लोरिडा के आंकड़ों के मुताबिक, इस बार शुरुआती वोटिंग 2022 के मिडटर्म चुनाव से आगे निकल गई है। 2022 में करीब 4.59 करोड़ लोगों ने अर्ली वोटिंग की थी। इस बार अर्ली वोटिंग में डेमोक्रेटिक पार्टी के समर्थकों की हिस्सेदारी ज्यादा रही है। हालांकि, रिपब्लिकन समर्थक आमतौर पर चुनाव के दिन मतदान करना पसंद करते हैं। सभी 50 राज्यों में 1,000 चुनाव मॉनिटर तैनात:- न्याय विभाग ने सभी 50 राज्यों में करीब 1,000 चुनाव मॉनिटर तैनात किए हैं। विभाग के मुताबिक, यह अब तक का उसका सबसे बड़ा चुनाव निगरानी अभियान है। इनका काम मतदान के दौरान संघीय चुनाव कानूनों के पालन पर नजर रखना है। न्याय विभाग ने बताया कि उसके मॉनिटर देशभर के 126 चुनावी क्षेत्रों में तैनात हैं। ये मतदान के दौरान नस्ल के आधार पर भेदभाव, वोटरों को डराने-धमकाने और भाषा संबंधी सहायता नहीं मिलने जैसी शिकायतों पर नजर रखेंगे। अमेरिकी संसद में बहुमत का गणित:- अमेरिकी संसद के दोनों सदनों में बहुमत हासिल करने के लिए अलग-अलग सीटों की जरूरत होती है।आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

किंग चार्ल्स ने गुलामी के इतिहास को शर्मनाक बताया,बोले- याद करके दुख के साथ डर लगता है-कैरिबियाई देश माफी-मुआवजा मांग रहे

इंग्लैंड। ब्रिटेन के किंग चार्ल्स तृतीय ने अपने देश के गुलामी के इतिहास पर दुख जताया है। उन्होंने कहा कि गुलामों के व्यापार में ब्रिटेन की रोल इतिहास का शर्मनाक हिस्सा है। इसे याद कर उनका दिल दहलता है और उन्हें गहरा दुख होता है। चार्ल्स ने मंगलवार को एंटीगुआ और बारबुडा में कॉमनवेल्थ देशों के नेताओं की बैठक की शुरुआत करते हुए यह बात कही। उनका बयान ऐसे समय आया है, जब कैरिबियाई देश ब्रिटेन से गुलामी के लिए माफी और मुआवजा मांग रहे हैं। चार्ल्स बोले- इतिहास को बदल नहीं सकते, उससे सीख सकते हैं:-किंग चार्ल्स ने कहा कि गुलामी का इतिहास आज भी कैरिबियाई देशों और कॉमनवेल्थ के दूसरे सदस्यों को प्रभावित कर रहा है। उन्होंने कहा कि इतिहास में हमारे पूर्वजों के अच्छे काम भी हैं और गलतियां भी। हम उनके किए कामों को बदल नहीं सकते, लेकिन उनसे सीख जरूर सकते हैं। उन्होंने कहा कि अन्याय के खिलाफ हिम्मत और मजबूत इरादों से लड़ाई लड़ी जा सकती है। चार्ल्स ने गुलामों के व्यापार को खत्म करने में ब्रिटिश रॉयल नेवी की भूमिका का भी जिक्र किया। कैरिबियाई देश ब्रिटेन से माफी और मुआवजा मांग रहे:-कैरिबियाई देशों का कहना है कि गुलामी के दौरान उनके लोगों और अर्थव्यवस्था को भारी नुकसान हुआ था। इसलिए ब्रिटेन को अपनी



भूमिका के लिए माफी मांगनी चाहिए और मुआवजा देना चाहिए। ब्रिटिश प्रधानमंत्री एंडी बर्नहैम ने भी कहा है कि सरकार कॉमनवेल्थ देशों से औपचारिक माफी मांगने के प्रस्ताव पर विचार कर सकती है। हालांकि, बकिंघम पैलेस ने साफ किया है कि मुआवजा देने का फैसला राजा नहीं कर सकते। यह ब्रिटिश सरकार का मामला है।1500 से 1800 के बीच ब्रिटेन ने अफ्रीका से लोगों को गुलाम बनाकर अपने उपनिवेशों में भेजा। ब्रिटिश संसद ने भी इस कारोबार को बढ़ावा देने के लिए कई कानून बनाए। ब्रिटेन ने 32 लाख अफ्रीकी लोगों को गुलाम बनाया:-ट्रांसअटलांटिक स्लेव ट्रेड डेटाबेस के मुताबिक, ब्रिटेन ने करीब 32 लाख अफ्रीकी लोगों को अटलांटिक महासागर पार ले जाकर गुलाम बनाया था। यूरोपीय देशों ने मिलकर 1.25 करोड़ से ज्यादा अफ्रीकी लोगों को पकड़कर गुलामी के लिए बेचा था।ब्रिटेन ने 1807 में गुलामों की खरीद-बिक्री पर रोक लगाई। 1833 में गुलामी खत्म करने का कानून बनाया गया, जो 1834 से लागू हुआ। गुलामों को पूरी आजादी मिलने में 1838 तक का समय लगा। गुलामी खत्म होने के बाद ब्रिटेन ने पीड़ितों को नहीं, बल्कि उनके मालिकों को मुआवजा दिया। सरकार ने गुलामों के मालिकों को 2 करोड़ पाउंड (करीब 255 करोड़ रुपए) दिए। यह उस समय ब्रिटेन के सालाना बजट का करीब 40फीसदी था। इस रकम के लिए ब्रिटिश सरकार ने जो कर्ज लिया था, उसे चुकाने में 2015 तक का समय लगा। मुआवजे की जगह कर्ज में राहत देने की तैयारी:-ब्रिटिश सरकार कॉमनवेल्थ देशों के लिए 'डेट रीसेट' योजना लाने की तैयारी कर रही है।

यूरोप में कई विमानों को बम से उड़ाने की धमकी,इटली ने फाइटर जेट भेजे, पोलैंड ने एयरपोर्ट को बंद किया-सारी धमकियां झूठी निकलीं

रोम। यूरोप में मंगलवार को अलग-अलग देशों में कई विमानों को बम से उड़ाने की धमकियां



मिलीं। इन धमकियों के बाद इटली ने दो विमानों को सुरक्षित एयरपोर्ट तक पहुंचाने के लिए अपनी एयरफोर्स के विमान भेजे, जबकि पोलैंड में एक एयरपोर्ट को कुछ समय के लिए बंद करना पड़ा। स्पेन में भी एक विमान की तलाशी ली गई। हालांकि, जांच के बाद सभी धमकियां झूठी निकलीं। किसी भी विमान में विस्फोटक नहीं मिला और न ही किसी की जान गई। इन धमकियों से इटली, पोलैंड और स्पेन के एयरपोर्ट पर कुछ समय के लिए अफरा-तफरी का माहौल रहा। धमकी मिलने वाले विमानों में रायनएयर, पोलैंड की एलओटी और स्कैंडिनेवियन एयरलाइंस की फ्लाइट शामिल थीं। किसी भी विमान को इमरजेंसी लैंडिंग नहीं करनी पड़ी। इटली में लिस्बन से रोम जा रही रायनएयर की फ्लाइट को मंगलवार सुबह एक ईमेल मिला, जिसमें विमान में बम होने का जिक्र था। इसके बाद विमान को रोम के फ्यूमिचिनो एयरपोर्ट पर उतारा गया। पुलिस के बम निरोधक दस्ते ने यात्रियों, क्रू और सामान की जांच की, लेकिन कुछ नहीं मिला। डबलिन से रोम आ रही रायनएयर की एक दूसरी फ्लाइट को भी इसी तरह की धमकी मिली। इटली की एयरफोर्स ने इस विमान को फ्यूमिचिनो एयरपोर्ट तक एस्कॉर्ट किया। यहां भी जांच में कोई विस्फोटक नहीं मिला। पोलैंड में फ्लाइट का रास्ता बदला, एयरपोर्ट बंद रहाः-पोलैंड में लंदन से वारसॉ जा रही एलओटी एयरलाइन की फ्लाइट को बम की धमकी मिली। इसके बाद विमान को वारसॉ के मुख्य एयरपोर्ट के बजाय मॉडलिन एयरपोर्ट पर उतारा गया। जांच के लिए इस एयरपोर्ट को कुछ देर बंद रखना पड़ा। जांच में विमान के अंदर कुछ नहीं मिला। यात्रियों को जांच के बाद बस से वारसॉ के एयरपोर्ट पहुंचाया गया। इसी दौरान कोपेनहेगन से वारसॉ आ रही एसएएस एयरलाइन की फ्लाइट में भी संदिग्ध सामान होने की खबर मिली। विमान उतरने के बाद यात्रियों की जांच हुई, लेकिन कुछ भी संदिग्ध नहीं मिला। स्पेन में 121 यात्रियों की ली गई तलाशी:-स्पेन के मर्सिया एयरपोर्ट पर मैनचेस्टर से पहुंची रायनएयर की फ्लाइट को भी बम की धमकी मिली। विमान में क्रू समेत 121 लोग सवार थे। अधिकारियों ने यात्रियों और क्रू की जांच की। विमान की भी तलाशी ली गई, लेकिन कोई विस्फोटक नहीं मिला। मर्सिया क्षेत्र में स्पेन सरकार के प्रतिनिधि फ्रांसिस्को लुकास ने सोशल मीडिया पर इसकी जानकारी दी।

सीईसी ज्ञानेश पर 20 साल पुराने आरोप की जांच होगी,केरलम में रु2 करोड़ रिश्वत मांगने का आरोप

तिरुवनंतपुरम। मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार के खिलाफ 20 साल पुराने रिश्वत मांगने के आरोपों की जांच होगी। केरलम के गृहमंत्री मेश चेन्निथला ने विजिलेंस को जांच के आदेश दिए हैं। यह मामला सड़क निर्माण प्रोजेक्ट से जुड़ा है। उस समय ज्ञानेश कुमार राज्य में पीडब्लूडी सचिव थे। कोल्लम के ठेकेदार साजन का आरोप है कि ज्ञानेश कुमार ने केरल स्टेट ट्रांसपोर्ट प्रोजेक्ट (केएसटीपी) का काम पूरा होने के बाद पेमेंट करने के बदले रु2 करोड़ की रिश्वत मांगी थी।आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

इजराइल को हथियार खरीदने के लिए अब अमेरिका पैसे नहीं देगा,ट्रम्प बोले- उन्हें अब जरूरत नहीं

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका 2027 से इजराइल को हर साल मिलने वाली 4 अरब डॉलर (करीब 38 हजार करोड़ रुपए) की सैन्य मदद बंद करेगा।



राष्ट्रपति ट्रम्प ने मंगलवार को यह ऐलान किया। अब इजराइल को अमेरिकी मदद से हथियार खरीदने के बजाय अपने पैसे से हथियार खरीदने होंगे। ट्रम्प ने फॉक्स न्यूज चैनल से फोन पर बातचीत में कहा कि इजराइल को अब इस मदद की जरूरत नहीं है। इजराइली पीएम बेंजामिन नेतन्याहू ने खुद यह प्रस्ताव रखा था और दोनों देशों के बीच पिछले दो साल से इस पर बातचीत चल रही थी। मिडटर्म चुनाव में प्रचार के दौरान ट्रम्प के विरोधियों ने फिजूलखर्ची पर सवाल उठाए थे। अब ट्रम्प यह मदद बंद करने की बात कह रहे हैं। ट्रम्प के ऐलान पर इजराइल की ओर से अभी कोई बयान सामने नहीं आया है। राष्ट्रपति ट्रम्प के मुताबिक अमेरिका के लिए हर साल इतनी बड़ी रकम खर्च करना ठीक नहीं है। उन्होंने मिशिगन से सीनेट चुनाव लड़ रहे डेमोक्रेटिक उम्मीदवार अब्दुल अल-सैयद का जिक्र करते हुए कहा कि ऐसे उम्मीदवार इस मदद को लेकर सवाल उठा रहे हैं। अल-सैयद अमेरिकी मदद से इजराइल को हथियार दिए जाने के विरोधी रहे हैं। उनका कहना है कि अमेरिका को दूसरे देशों की सेनाओं पर पैसा खर्च करने के बजाय अपने नागरिकों के लिए स्कूल, अस्पताल और सड़कें बनाने पर खर्च करना चाहिए। उन्होंने साफ कहा है कि उनकी यह नीति सिर्फ इजराइल नहीं, बल्कि मिस्र, सऊदी अरब और यूएई जैसे देशों पर भी लागू होती है। गाजा जंग के बाद अमेरिका ने 2 लाख करोड़ की सैन्य मदद दी:-अमेरिका कई सालों से इजराइल को हथियार खरीदने और उसकी सेना को मजबूत करने के लिए पैसे देता रहा है।आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

नेपाल घूमने वाले भारतीय लोग हुए कम,अमेरिका नंबर-1,अक्टूबर में सबसे ज्यादा पर्यटक पहुंचे

काठमांडू। लंबे समय से नेपाल में सबसे ज्यादा विदेशी पर्यटक भारत से पहुंचते रहे हैं, लेकिन अक्टूबर 2026 में अमेरिका ने भारत को पीछे छोड़ दिया। नेपाल पर्यटन बोर्ड के एक अधिकारी ने काठमांडू पोस्ट को बताया कि नेपाल के इतिहास में पहली बार अमेरिका सबसे ज्यादा पर्यटक भेजने वाला देश बना है। नेपाल पर्यटन बोर्ड के मुताबिक, अक्टूबर में अमेरिका से 17,437 पर्यटक नेपाल पहुंचे। वहीं, भारत से 12,097 पर्यटक आए। पिछले साल अक्टूबर में 17,298 भारतीय पर्यटक नेपाल पहुंचे थे। यानी इस बार भारत से आने वाले पर्यटकों की संख्या में करीब 30% की गिरावट आई है। चीन से 11,695 पर्यटक पहुंचे और वह तीसरे स्थान पर रहा। नेपाल में भारतीय पर्यटकों की संख्या घटने की एक बड़ी वजह अगस्त में आई बाढ़ और भूस्खलन को माना जा रहा है। इसकी वजह से कई सड़कें और यात्रा मार्ग टूट गए, जिससे आवाजाही प्रभावित हुई। खासकर कैलाश मानसरोवर जाने वाले भारतीय तीर्थयात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ा। भारतीय पर्यटकों की संख्या में 30फीसदी गिरावटः-



नेपाल पर्यटन बोर्ड के मुताबिक, इस साल अक्टूबर में 1.32 लाख से ज्यादा विदेशी पर्यटक नेपाल पहुंचे। यह पिछले साल के मुकाबले 3.4फीसदी ज्यादा है। हालांकि, भारत से आने वाले पर्यटकों की संख्या में करीब 30फीसदी की गिरावट दर्ज की गई। अमेरिका: 17,437 पर्यटक पहुंचे। पिछले साल के मुकाबले 31.24फीसदी की बढ़ोतरी हुई। भारत: 12,097 पर्यटक पहुंचे। पिछले साल के मुकाबले करीब 30इ की गिरावट आई। चीन: 11,695 पर्यटक पहुंचे। पिछले साल के 6,755 के मुकाबले करीब 73फीसदी की बढ़ोतरी हुई। यूरोप: 39,877 पर्यटक पहुंचे। पिछले साल के 15,148 के मुकाबले करीब 163फीसदी की बढ़ोतरी हुई। ब्रिटेन और ऑस्ट्रेलिया: दोनों देशों से 9 हजार से ज्यादा पर्यटक नेपाल पहुंचे।अमेरिकी पर्यटकों की संख्या बढ़ने की क्या वजह है? नेपाल के टूर ऑपरेटरों के मुताबिक, अमेरिका से आने वाले पर्यटकों की संख्या बढ़ने की एक वजह ट्रेकिंग और पहाड़ों पर चढ़ाई में बढ़ती रुचि है। खासकर युवा पर्यटक नेपाल आ रहे हैं। नेपाल हाइकिंग टीम के प्रमुख गंगा बहादुर थापा ने बताया कि अगस्त की बाढ़ के बाद भी किसी अमेरिकी ग्राहक ने यात्रा रद्द नहीं की। कुछ ने यात्रा टाल दी, जबकि बाकी तय कार्यक्रम के मुताबिक नेपाल पहुंचे। थापा के मुताबिक, बाढ़ से लैंगटांग जाने का रास्ता प्रभावित हुआ था। वहां जाने की योजना बना रहे पर्यटकों को कंपनी ने अन्नपूर्णा सर्किट और एवरेस्ट बेस कैंप जैसे दूसरे ट्रेकिंग मार्गों के विकल्प दिए। इसके अलावा, अमेरिका में रहने वाले नेपाली मूल के लोग भी नेपाल पहुंच रहे हैं। दर्शों और तिहार जैसे त्योहारों पर वे अपने परिवारों से मिलने आते हैं।आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

'दो से ज्यादा बच्चे होने पर चुनाव से रोकना गलत'-सुप्रीम कोर्ट, कानून पर विचार की जरूरत,5 राज्यों में लागू है नियम

नयी दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि दो से ज्यादा बच्चे होने पर चुनाव लड़ने से रोकने वाले कानून अब प्रासंगिक नहीं रह गए हैं। कोर्ट ने बताया कि भारत की कुल प्रजनन दर 2003 में 3 थी, जो अब घटकर 1.9 रह गई है। 2.1 की प्रजनन दर को रिप्लेसमेंट रेट माना जाता है। इससे कम प्रजनन दर का मतलब है कि एक पीढ़ी अपनी जगह अगली पीढ़ी को पूरी तरह नहीं ले पाएगी। कोर्ट ने कहा कि प्रजनन दर में गिरावट से बुजुर्गों की आबादी बढ़ सकती है और कामकाजी लोगों की संख्या घट सकती है। इन बदलावों को नजरअंदाज करने के गंभीर परिणाम हो सकते हैं। जस्टिस पीएस नरसिम्हा और जस्टिस आलोक अराधे की बेंच ने महाराष्ट्र की पूर्व सरपंच मंगला भीमराव को राहत दी। उन्हें तीसरे बच्चे के जन्म के कारण अयोग्य ठहराया गया था। बेंच ने 2003 के उस फैसले पर दोबारा विचार के लिए मामला बड़ी बेंच के पास भेज दिया, जिसमें दो बच्चों की शर्त को सही ठहराया गया था। कोर्ट बोला- मौजूदा कानून राजनीतिक अधिकारों से वंचित करते हैं:-बेंच ने कहा कि दो से ज्यादा बच्चे होने पर चुनाव लड़ने से रोकने वाले कानून नागरिकों के एक पूरे वर्ग को राजनीतिक प्रतिनिधित्व से बाहर कर देते हैं। इसका किसी व्यक्ति की सार्वजनिक पद संभालने की क्षमता से कोई खास संबंध नहीं है। कोर्ट के मुताबिक, ऐसे कानून लोगों को बच्चे पैदा करने या लोकतांत्रिक प्रक्रिया में हिस्सा लेने में से किसी एक को चुनने के लिए मजबूर करते हैं। इससे संविधान के अनुच्छेद 21 के तहत मिले प्रजनन से जुड़े फैसले लेने की आजादी के अधिकार का उल्लंघन होता है। ममंगला भीमराव महाराष्ट्र की काकोड़ा ग्राम पंचायत की पूर्व सरपंच थीं। महाराष्ट्र ग्राम पंचायत अधिनियम, 1959 की धारा 14(1)(जे-1) के तहत दो से ज्यादा बच्चे होने पर चुनाव लड़ने से रोकने का प्रावधान है।आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..

आगामी 10 से 12 नवम्बर भाई दूज पर यम द्वितीया मेले की तैयारी तेज-डीसीपी यमुनानगर ने किया स्थल का निरीक्षण

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) घूरपुर/भीटा/देवरिया/प्रयागराज।



दीपावली के एक दिन बाद लगने वाले प्रसिद्ध यम द्वितीया (भाई दूज) मेले की तैयारियां तेज हो गई हैं। इस मेले में 5 से 7लाख श्रद्धालुओं के आने की संभावना को देखते हुए पुलिस प्रशासन अलर्ट मोड पर है। इसी क्रम में आज डीसीपी यमुनानगर मनीष कुमार शांडिल्य ने श्री सुजावन देव मंदिर यमुना तट पर स्थित मेला स्थल का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने मेला ग्राउंड झूले लगने वाले स्थान, पार्किंग स्थल और यातायात डायवर्जन की व्यवस्था का जायजा लिया। डीसीपी ने घूरपुर थाना प्रभारी को निर्देशित किया कि मेले को शांतिपूर्ण और सुव्यवस्थित तरीके से संपन्न कराया जाए। कहां से रूट डायवर्जन करना है, श्रद्धालुओं की भीड़ को कैसे नियंत्रित करना है, इसको लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। मेले को लेकर स्थानीय लोगों में भी उत्साह है। श्री सुजावन देव मंदिर के मुख्य पुजारी श्री ज्ञानेंद्र गोस्वामी जी ने बताया कि यह मेला क्षेत्र का सबसे बड़ा मेला है और माघ मेले के बाद दूसरा सबसे बड़ा मेला है जहां दूर-दराज से लाखों श्रद्धालु यमुना स्नान और सुजावन देव धाम के दर्शन के लिए आते हैं।

मा0 राज्यपाल महोदया का 4 एवं 5 नवम्बर का प्रयागराज भ्रमण कार्यक्रम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। माननीय राज्यपाल



श्रीमती आनंदीबेन पटेल जी दिनांक 04 नवम्बर, 2026 को पूर्वान्ह 09:30 बजे प्रयागराज आयेंगी। तत्पश्चात मा0 राज्यपाल महोदया प्रो0 राजेन्द्र सिंह रज्जू भइया विश्वविद्यालय में आयोजित पूर्वांचल स्टार्टअप संवाद-2026 कार्यक्रम में सम्मिलित होंगी तथा बैठक करेंगी। मा0 राज्यपाल महोदया 05 नवम्बर को पूर्वाहन 10:00 बजे राजकीय बालिका गृह (पॉक्सो), खुल्दाबाद जायेंगी। इसके उपरांत मा0 राज्यपाल महोदया पूर्वाहन 11:30 बजे उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन ओपेन विश्वविद्यालय जायेगी तथा वहां पर बैठक करेंगी।

मा0 राज्यपाल महोदया अपराहन 02:55 बजे प्रयागराज से लखनऊ के लिए प्रस्थान करेंगी।

डीएम ने कलेक्ट्रेट अभिलेखागार का किया निरीक्षण,अभिलेखों के सुव्यवस्थित रख-रखाव एवं सुरक्षित संरक्षण के दिए निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जिलाधिकारी



सरनीत कौर ब्रोका ने आज कलेक्ट्रेट स्थित अभिलेखागार का निरीक्षण कर वहां अभिलेखों के रख-रखाव, संरक्षण एवं व्यवस्थाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान उन्होंने अभिलेखागार में उपलब्ध विभिन्न अभिलेखों एवं पत्रावलियों का अवलोकन किया तथा उनके व्यवस्थित रख-रखाव की स्थिति का जायजा लिया। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को निर्देशित किया कि अभिलेखागार में संरक्षित सभी महत्वपूर्ण अभिलेखों एवं पत्रावलियों को सुव्यवस्थित ढंग से रखा जाए, ताकि आवश्यकता पड़ने पर उन्हें आसानी से उपलब्ध कराया जा सके। उन्होंने अभिलेखों के सुरक्षित संरक्षण, साफ-सफाई तथा अभिलेखागार में बेहतर व्यवस्थाएं बनाए रखने पर विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए।

उन्होंने कहा कि अभिलेखागार प्रशासनिक कार्यों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यहां संरक्षित अभिलेखों का सुव्यवस्थित एवं सुरक्षित रहना अत्यंत आवश्यक है।

इस अवसर पर नगर मजिस्ट्रेट राम अवतार सहित कलेक्ट्रेट के संबंधित अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

मिशन शक्ति के अंतर्गत 'बेटी संवाद - नई उड़ान' कार्यक्रम का आयोजन, बेटियों के सम्मान, सुरक्षा, शिक्षा एवं स्वावलंबन पर होगा विशेष संवाद

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज।मिशन शक्ति



अभियान के अंतर्गत बेटियों के सम्मान, सुरक्षा, शिक्षा एवं



स्वावलंबन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से 'बेटी संवाद - नई उड़ान' नामक विशेष कार्यक्रम का आयोजन मंगलवार को प्रातः 11:00 बजे कमला स्मारक इंटर कॉलेज, बलापुर, करछना, प्रयागराज में किया जा रहा है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. अंकिता राज जी (धर्मपत्नी - जिलाधिकारी, प्रयागराज) तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में श्री कुंजलता जी, सहायक पुलिस आयुक्त (एसीपी), करछना, प्रयागराज की गरिमामयी उपस्थिति निर्धारित है। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य बालिकाओं एवं महिलाओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना, उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करने, शिक्षा के प्रति प्रोत्साहित करने तथा आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित करना है।कार्यक्रम के माध्यम से बेटियों को यह संदेश दिया जाएगा कि वे देश का गौरव हैं और उनकी शिक्षा, सुरक्षा एवं सम्मान एक सशक्त समाज और विकसित राष्ट्र की आधारशिला है। कार्यक्रम का आयोजन कमला स्मारक इंटर कॉलेज, बलापुर, करछना, प्रयागराज द्वारा किया जा रहा है।कार्यक्रम में प्रबंधक श्री अनिल विश्वकर्मा एवं प्रधानाचार्या श्रीमती अल्का विश्वकर्मा की महत्वपूर्ण भूमिका रहेगी।

आयोजकों ने समाज के सभी जागरूक नागरिकों से बेटियों के उज्ज्वल भविष्य, सम्मान एवं सशक्तीकरण के इस अभियान से जुड़ने की अपील की है। संदेशः शिक्षित बेटी, समृद्ध भारत।

स्थानः कमला स्मारक इंटर कॉलेज, बलापुर, करछना, प्रयागराज।

सी.एम.पी. डिग्री कॉलेज में दो दिवसीय साहित्यिक उत्सव का भव्य आयोजन,विद्यार्थियों ने कविता पाठ, पोस्टर निर्माण, निबंध लेखन एवं वाद-विवाद प्रतियोगिताओं में दिखाई प्रतिभा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। मंगलवार को



सी.एम.पी. डिग्री कॉलेज के अंग्रेजी विभाग की साहित्यिक संस्था 'द एपिलॉग सोसाइटी' के तत्वावधान में 2 एवं 3 नवंबर को दो दिवसीय साहित्यिक उत्सव का आयोजन किया गया। उत्सव का उद्देश्य विद्यार्थियों में साहित्यिक अभिरुचि, रचनात्मकता, तार्किक क्षमता और बौद्धिक चेतना को विकसित करने के साथ उन्हें अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने के लिए एक सशक्त मंच प्रदान करना रहा।कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि प्रो. सर्वजीत मुखर्जी, महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. अजय प्रकाश खरे, उप-प्राचार्या प्रो. नीता सिन्हा, डीन एवं अंग्रेजी विभागाध्यक्ष तथा उत्सव के संयोजक प्रो. रजत कुमार श्रीवास्तव और चीफ प्रॉक्टर डॉ. संजय सिंह द्वारा दीप प्रज्ज्वलन कर किया गया। इस अवसर पर प्रस्तुत मधुर स्वागत गीत ने समारोह को गरिमामय एवं उत्साहपूर्ण वातावरण प्रदान किया। दो दिवसीय उत्सव के अंतर्गत विद्यार्थियों की साहित्यिक, कलात्मक एवं बौद्धिक प्रतिभा को प्रोत्साहित करने के लिए स्वरचित कविता पाठ, पोस्टर निर्माण, निबंध लेखन तथा वाद-विवाद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। विभिन्न पाठ्यक्रमों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग करते हुए अपनी मौलिक सोच, अभिव्यक्ति कौशल और रचनात्मक क्षमता का परिचय दिया। प्रतियोगिताओं के माध्यम से विद्यार्थियों को न केवल अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर मिला, बल्कि विचारों के आदान-प्रदान और स्वस्थ बौद्धिक प्रतिस्पर्धा का अनुभव भी प्राप्त हुआ। प्रतियोगिताओं के निर्णायक मंडल में डॉ. सरोज सिंह, डॉ. आभा, डॉ. अर्चना खरे, डॉ. भावना एवं डॉ. संगीता शामिल रहीं। निर्णायकों ने प्रतिभागियों की रचनात्मकता, मौलिकता, आत्मविश्वास एवं प्रस्तुति कौशल की सराहना की। इस अवसर पर महाविद्यालय के शिक्षकगण एवं बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे। आयोजन के माध्यम से यह संदेश दिया गया कि साहित्य केवल पाठ्यक्रम तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्तित्व निर्माण, स्वतंत्र चिंतन, संवेदनशीलता और समाज के प्रति जागरूक दृष्टिकोण विकसित करने का महत्वपूर्ण माध्यम है। 'द एपिलॉग सोसाइटी' का उद्देश्य विद्यार्थियों को कक्षा-कक्ष की सीमाओं से आगे बढ़कर साहित्यिक एवं रचनात्मक गतिविधियों से जोड़ना तथा उनकी प्रतिभा को उचित मंच प्रदान करना है।

प्रयागराज में आवारा कुत्तों को पकड़ने गई नगर निगम की एबीसी टीम से मारपीट का आरोप, 7 नामजद समेत 15 अज्ञात पर मुकदमा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। शहर के म्योराबाद इलाके में आवारा कुत्तों को पकड़ने गई नगर निगम की एनिमल बर्थ कंट्रोल (एबीसी) टीम के साथ कथित अभद्रता, मारपीट, गाली-गलौज और धमकी देने का मामला सामने आया है। आरोप है कि टीम के कर्मचारियों को करेली स्थित डॉग संरक्षण केंद्र में बंधक बनाकर रखा गया और केंद्र में रखे गए कुत्तों को जबरन गाड़ियों में भरकर ले जाया गया। नगर निगम के पशु कल्याण विभाग में तैनात नायब मोहर्रिर विकास सारस्वत की तहरीर पर करेली थाने में सात नामजद और 15 अज्ञात लोगों के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की गई है। पुलिस को घटना से संबंधित वीडियो फुटेज भी मिले हैं, जिनकी जांच की जा रही है। कोर्ट के आदेश के अनुपालन में गई थी टीमः-तहरीर के मुताबिक, 26 अक्टूबर को एबीसी टीम म्योराबाद क्षेत्र में आवारा कुत्तों को पकड़ने और उनकी नसबंदी के लिए पहुंची थी। बताया गया है कि यह कार्रवाई सुप्रीम कोर्ट में स्वतः संज्ञान से दर्ज रिट याचिका और इलाहाबाद हाईकोर्ट में दाखिल याचिका में पारित आदेशों के अनुपालन में की जा रही थी। आरोप है कि स्थानीय लोगों ने टीम का रास्ता रोककर सरकारी कार्य में बाधा डाली और



कर्मचारियों को धमकी दी। टीम के सदस्य विवेक यादव के मुताबिक, उन्हें फोन और व्हाट्सऐप के माध्यम से भी धमकियां दी गईं। डॉग संरक्षण केंद्र पर हंगामा करने का आरोपः-शिकायत के अनुसार, 26 अक्टूबर की शाम करीब चार बजे कुछ लोग करेली स्थित डॉग संरक्षण केंद्र पहुंचे। आरोप है कि वहां कर्मचारियों के साथ मारपीट और गाली-गलौज की गई, उन्हें थप्पड़ मारे गए और करीब तीन घंटे तक अलग-अलग कमरों में बंधक बनाकर रखा गया। इसके बाद केंद्र में मौजूद कुत्तों को गाड़ियों में भरकर ले जाने का भी आरोप लगाया गया है। तहरीर में यह भी आरोप लगाया गया है कि कुछ लोगों ने केंद्र की दीवार फांदकर छत पर चढ़ने और कर्मचारियों को धमकाने की कोशिश की। घटना का वीडियो बनाकर पुलिस को भेजे जाने की बात भी शिकायत में कही गई है। 2 नवंबर को पुलिस की मौजूदगी में फिर पहुंची एबीसी टीमः- शिकायत के मुताबिक, 2 नवंबर को सुबह करीब 10:30 बजे पशु कल्याण अधिकारी के निर्देश पर पुलिस बल के साथ एबीसी टीम दोबारा म्योराबाद पहुंची। इस दौरान टीम ने करीब 13 आवारा कुत्तों को पकड़कर करेली स्थित डॉग संरक्षण केंद्र पहुंचाया। इस मामले में वंशिका गुप्ता, पूनम डिसूजा, गोलू खान, आकांक्षा मिश्रा, मोहम्मद जीशान, आयशा और सुमित गुप्ता समेत सात लोगों को नामजद किया गया है। इसके अलावा 15 अज्ञात लोगों के खिलाफ भी मुकदमा दर्ज की गई है। पुलिस का कहना है कि मामले की जांच की जा रही है। घटना से जुड़े आरोपों और वीडियो फुटेज के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

रामलीला महोत्सव 2026 का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। मंगलवार को आदर्श लोककला समिति, गोहरी, प्रयागराज द्वारा आयोजित पंचम रामलीला महोत्सव में आज दिनांक 02 अक्टूबर को सांस्कृतिक संस्था इण्डियन फोक एण्ड माडर्न आर्ट अकादमी, प्रयागराज की प्रस्तुति 'सीता स्वंवर' प्रसंग रही। आज की प्रस्तुति के निर्देशक थे रमेश कश्यप। सह निर्देशक था शुभम कश्यप व सलोनी कन्नौजिया का। रामलीला महोत्सव 2026 की परिकल्पना व निर्देशन युवा रंगकर्मी कुंवर तेजभानु सिंह 'प्रिंस' ने किया। आज की प्रस्तुति का मुख्य आकर्षण मानस की चैपाइयों पर आधारित पारंपरिक रामलीला की राधेश्यामी शैली पर आधारित प्रस्तुतियां रही। जिसमें अभिनेता अपने संवादों को स्वर-लयबद्ध करके गाते हैं। पारम्परिक राधेश्यामी धुन हमारे दशहरा मेलों की जान रही है। इन धुनों पर आधारित गाने दशहरा मेलों में खूब बजते थे। आधुनिकता के कारण रामलीलाओं का स्वरुप समय के साथ बदलता गया।



इसमें पारम्परिक धुनों के स्थान पर पहले से रिकार्डेड संवाद बजने लगे, जिस पर अभिनेता केवल अपनी भाव-भंगिमाओं को ही मंच पर प्रस्तुत करते हैं। राधेश्यामी रामलीला की परम्परिकता में जो लोक जनमानस की मिठास छुपी थी। इस रामलीला महोत्सव में इसी परम्परा को मंचीय आधुनिकता का समावेश करते हुआ पुनः जागृत करने का प्रयास किया गया। आज की प्रस्तुति में मुख्या अतिथि के रूप में वैश्णव आश्रम दारागंज प्रयागराज के श्री 108 श्री स्वामी राघव प्रपन्ना चर्या जी महाराज उपस्थित थे।मंच पर जिन कालाकारों ने अभिनय किया उनमें- कुंवर करन सिंह (राम), देवेन्द्र सिंह (लक्ष्मण), जाहनवी पाण्डेय(सीता), मोती चन्द पाण्डेय (राजा जनक), ओम प्रकाश सिंह (परशुराम), दूधनाथ विष्वकर्मा (माली), मिथिलेश यादव (रावण), हर्ष पाण्डेय (विश्वामित्र), शिवानी दुबे (अहिल्या), अनाया सिंह राजपूत (गौरी माँ), रवि कुमार पटेल (वरासुर), इंद्रा जीत सिंह, जीतेन्द्र सिंह, शिवराज, समर्थ जायसवाल, रत्नांक कुमार सिंह, अस्मिता तिवारी, नैन्सी यादव, अपराजिता तिवारी, राज लक्ष्मी, रोहिणी राज, सुरभि सिंह राठौर, सृजल पांडेय, पुनीत पटवा आदि। वहीँ मंच परे शरद राज (गायन व हारमोनियम), रामराज पटेल (ढोलक), मनु मिश्रा (की बोर्ड), आशुतोष मिश्रा (तबला), रिया दिवाकर (मंच संचालन), मोहम्मद हामिद अंसारी (रूप सज्जा). फोटोग्राफी और विडियोग्राफी अमित विश्वकर्मा, शकुंतला (वस्त्र विन्यास), हिमांशु शर्मा व राहुल गौतम (सेट एवं प्रॉपर्टी)।

गोण्डा स्थित संयुक्त कार्यालय में 'डिजिटल जीवन प्रमाण पत्र शिविर' का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) लखनऊ। मंगलवार को रेलवे बोर्ड



एवं पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर के निर्देशानुसार मंडल रेल प्रबंधक, श्री गौरव अग्रवाल के मार्गदर्शन तथा वरिष्ठ मण्डल कार्मिक अधिकारी श्री राजेश कुमार गुप्ता के दिशानिर्देशन में आज गोण्डा स्थित संयुक्त कार्यालय में सेवानिवृत्त रेल कर्मचारियों एवं पेंशनभोगियों की सुविधा हेतु 'डिजिटल जीवन प्रमाण पत्र शिविर' का आयोजन किया गया।आयोजित शिविर के अंतर्गत कुल 54 डिजिटल जीवन प्रमाण पत्र बनाए गए। 'डिजिटल लाइफ सर्टिफिकेट (डीएलसी) अभियान के तहत पेंशनभोगी फेस ऑथेंटिकेशन के माध्यम से बिना पेंशन कार्यालय जाए, प्रमाण पत्र बनवाने की सरल और सुरक्षित सुविधा प्राप्त कर सकते हैं।

इस दौरान उन्हें मोबाईल एप के माध्यम से पंजिकरण कर सरलता से इस सुविधा का लाभ प्राप्त करने के बारे में जागरुक भी किया गया। इस आशय की जानकारी जनसंपर्क अधिकारी हिमांशु राव ने मीडिया को दी।

डोमिनगढ़ स्टेशन की बदलेगी सूरत,यात्री सुविधाओं को लगेंगे पंख,सीसी रोड से लेकर प्लेटफॉर्म के नवीनीकरण तक कई कार्य पूरे

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) गोरखपुर। पूर्वोत्तर रेलवे के लखनऊ मंडल ने डोमिनगढ़ रेलवे स्टेशन को आधुनिक, स्वच्छ और आकर्षक स्वरूप देने की कवायद वी.डी.सी. के माध्यम से नई सतह तैयार करने का कार्य जारी है। इसके साथ ही पुराने कॉपिंग



तेज कर दी है। मंडल रेल प्रबंधक गौरव अग्रवाल के मार्गदर्शन में स्टेशन पर यात्री सुविधाओं के विस्तार, आधारभूत संरचनाओं के सुधार और सौंदर्यीकरण से जुड़े कई महत्वपूर्ण कार्य पूरे कराए गए हैं, जबकि कुछ कार्य तेजी से प्रगति पर हैं। इन प्रयासों से स्टेशन की तस्वीर बदलने के साथ यात्रियों को भी बेहतर सुविधाएं मिलने की उम्मीद है। स्टेशन के सर्कुलेटिंग एरिया और पहुंच मार्ग को सुगम बनाने के लिए सीसी रोड का निर्माण पूरा कर लिया गया है। इससे स्टेशन आने-जाने वाले यात्रियों को आवागमन में सहूलियत मिलेगी। वहीं, प्लेटफॉर्म संख्या एक के नवीनीकरण पर भी विशेष जोर दिया जा रहा है। यहां पुरानी और क्षतिग्रस्त प्रीमिक्स कारपेट सतह के स्थान पर सीसी विद स्टोन को बदलने और रेल फेंसिंग को व्यवस्थित करने की पहल की गई है। यात्रियों के बैठने की सुविधा और प्लेटफॉर्म की सुंदरता बढ़ाने के लिए प्लेटफॉर्म संख्या एक के शेड के आच्छादित हिस्से में ग्रेनाइट लगाने का कार्य पूरा हो चुका है। पहले से निर्मित ईंटों की बेंचों को भी फर्श निर्माण के बाद उचित ऊंचाई पर व्यवस्थित कर ग्रेनाइट से सुसज्जित किया गया है। इससे यात्रियों को बैठने के लिए बेहतर व्यवस्था मिलेगी। स्टेशन की जलापूर्ति व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिए जर्जर हो चुके पुराने ईंट निर्मित वाटर हाइड्रेंट को हटाकर नया स्टील वाटर हाइड्रेंट स्थापित किया गया है। वहीं, प्लेटफॉर्म पर पहुंचने के लिए बने पुराने रैंप की ग्रेडिंग और ढलान को सुधारकर अधिक सुविधाजनक बनाया गया है। रैंप पर फेंसिंग लगाने का कार्य अभी प्रगति पर है। स्टेशन के सामने स्थित पार्क को भी नया रूप दिया गया है। यहां पुरानी रेलिंग बदलने के साथ कारपेट ग्रास लगाई गई है, जिससे परिसर की सुंदरता में निखार आया है। इसके अलावा प्लेटफॉर्म पर महात्मा बुद्ध की प्रतिमा स्थापित की गई है, जो स्टेशन को एक विशिष्ट पहचान देने के साथ आकर्षण का केंद्र बन रही है।रेलवे प्रशासन का कहना है कि स्टेशनों पर यात्री सुविधाओं का विस्तार, स्वच्छता, सुरक्षा और सौंदर्यीकरण उसकी प्राथमिकताओं में शामिल है। डोमिनगढ़ स्टेशन पर कराए जा रहे कार्य इसी अभियान का हिस्सा हैं।इन प्रयासों से स्टेशन को अधिक सुव्यवस्थित,आकर्षक और यात्री अनुकूल बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाया गया है।इस संबंध में पूर्वोत्तर रेलवे के लखनऊ मंडल के जनसंपर्क अधिकारी हिमांशु राव ने मीडिया को जानकारी दी।

आईएमएस नोएडा में केस स्टडी एनालिसिस पर कार्यशाला का आयोजन

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। सेक्टर 62 स्थित आईएमएस नोएडा में विद्यार्थियों



में विश्लेषणात्मक सोच, तार्किक क्षमता, समस्या समाधान एवं निर्णय लेने के कौशल को विकसित करने के लिए कार्यशाला का आयोजन किया गया। केस स्टडी एनालिसिस विषय पर आयोजित कार्यशाला के दौरान बतौर वक्ता एचआर कंसल्टेंट मधुलिका वर्मा ने अपने विचार प्रकट किए। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को व्यावसायिक परिस्थितियों को समझने, समस्याओं की पहचान करने और प्रभावी समाधान तलाशने के व्यावहारिक तरीके बताए गए। आईएमएस की डीन मैनेजमेंट डॉ. वर्तिका चतुर्वेदी ने बताया कि कार्यशाला में इंटरैक्टिव गतिविधियों, वास्तविक व्यावसायिक उदाहरणों एवं केस स्टडी के माध्यम से विद्यार्थियों को विभिन्न परिस्थितियों का विश्लेषण करने, अलग-अलग दृष्टिकोणों को समझने और तथ्यों के आधार पर उचित निर्णय लेने की प्रक्रिया से अवगत कराया गया। उन्होंने बताया कि प्रबंधन के क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए सैद्धांतिक ज्ञान के साथ-साथ व्यावहारिक समझ और विश्लेषणात्मक क्षमता भी बेहद महत्वपूर्ण है। मधुलिका वर्मा ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि केस स्टडी केवल किसी समस्या को समझने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों को वास्तविक परिस्थितियों में सोचने, विभिन्न विकल्पों का मूल्यांकन करने और सही निर्णय लेने के लिए तैयार करती है। प्रबंधन के विद्यार्थियों के लिए जरूरी है कि वे किताबी ज्ञान से आगे बढ़कर व्यावहारिक दृष्टिकोण विकसित करें। इससे उन्हें भविष्य में कॉर्पोरेट जगत की चुनौतियों का सामना करने में मदद मिलेगी।

प्रयागराज में बीजेपी की लोकतंत्र बचाओ, अराजकता हटाओ पदयात्रा निकाली

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। प्रयागराज में बीजेपी



की लोकतंत्र बचाओ, अराजकता हटाओ पदयात्रा निकाली गई। मिश्र दयालु, रॉबिन साहू समेत कई वरिष्ठ नेता शामिल हुए। बड़ी संख्या में बीजेपी कार्यकर्ता और पदाधिकारी भी पदयात्रा में पहुंचे।



डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मौर्य की अगुवाई में पत्थर गिरजाघर स्थित धरना स्थल से शहीद वाल तक पदयात्रा निकाली जा रही है। पदयात्रा में कैबिनेट मंत्री नंद गोपाल गुप्ता नंदी, मंत्री दयाशंकर इससे पहले धरना स्थल पर बने मंच से डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मौर्य जनसभा को संबोधित करेंगे। पदयात्रा को लेकर बीजेपी कार्यकर्ताओं में खासा उत्साह देखने को मिला।

सशक्त महिला उद्यमी संगठन की अनूठी पहलः दीपावली के अवसर पर महिला उद्यमियों को निःशुल्क स्टॉल प्रदान कर आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ाया कदम

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। मंगलवार को महिला सशक्तिकरण और महिला उद्यमिता को नई दिशा देने के उद्देश्य से सशक्त महिला उद्यमी संगठन द्वारा एक महत्वपूर्ण एवं सराहनीय पहल की गई। संगठन की अध्यक्ष डॉ. खुशबू सिंह के नेतृत्व में दीपावली के शुभ अवसर पर अनेकों महिला उद्यमियों को निःशुल्क प्रदर्शनी स्टॉल लगाने का सुनहरा अवसर प्रदान किया गया। यह विशेष आयोजन छ्ब्ज्ञ ळहग्नैग्रू, ग्रैंी र्दी के सहयोग से विश्वविद्यालय के परिसर में आयोजित किया गया, जहाँ महिला उद्यमियों को अपने उत्पादों के प्रदर्शन और विक्रय के लिए सशक्त मंच प्रदान किया गया। इस पहल के अंतर्गत सभी महिला उद्यमियों को स्टॉल, दोपहर का भोजन, पानी सहित सभी सुविधाएं पूर्णतः निःशुल्क प्रदान की गईं। उन्हें एक रुपया भी खर्च नहीं करना पड़ा, ताकि उनकी सम्पूर्ण आय ही उनकी अपनी आमदनी बन सके। इस अवसर पर संगठन की अध्यक्ष डॉ.



खुशबू सिंह ने कहाः- 'मेरा दृढ़ मानना है कि महिला सशक्तिकरण तभी पूरा होगा जब हमारी महिलाएं आत्मनिर्भर बनेंगी, वित्तीय रूप से सशक्त होंगी और आर्थिक रूप से मजबूत होंगी। अक्सर यह देखा जाता है कि दीपावली जैसे अवसरों पर स्टॉल लगाने के लिए महिलाओं को 3,000 से 21,000 रुपये तक किराया देना पड़ता है। हमने इसी को ध्यान में रखते हुए अपनी महिला उद्यमियों को निःशुल्क व्यवस्था प्रदान की है, ताकि उनके व्यवसाय को एक नई गति मिल सके। यही महिला सशक्तिकरण का वास्तविक उद्देश्य है - महिलाओं को सशक्त बनाना, उनका सहयोग करना और उन्हें ऐसा मंच देना जिसके माध्यम से वे अपने काम के साथ और आगे आ सकें।'उन्होंने आगे कहा कि, 'आज इस प्रदर्शनी से जो भी आय होगी, वह पूरी तरह से उन महिला उद्यमियों की अपनी होगी। उनके मन में यह संघर्ष नहीं होगा कि कमाई का एक हिस्सा उन्हें स्टॉल के किराए के रूप में देना होगा। यह छोटा सा सहयोग उनके आत्मविश्वास को बड़ा बल देगा।' डॉ. खुशबू सिंह ने यह भी कहा कि सशक्त महिला उद्यमी संगठन महिला उद्यमिता को आगे लाकर राष्ट्र और राष्ट्रीय विकास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता रहेगा और महिलाओं को हर संभव रूप से मुख्यधारा में लाने के लिए निरंतर प्रयासरत रहेगा। इस आयोजन ने यह सिद्ध कर दिया कि जब महिलाओं को सही मंच और सहयोग मिलता है, तो वे आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में अग्रणी भूमिका निभा सकती हैं।

सम्मान, विदाई और दीपावली की खुशियां,नोएडा मीडिया क्लब में दिखा सौहार्द,संयुक्त पुलिस आयुक्त के कार्यकाल की सराहना, पुलिस और मीडिया के बीच बेहतर समन्वय को बताया अहम

दीपावली मिलन समारोह में पुलिस अधिकारियों और पत्रकारों ने साझा कीं खुशियां

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। मंगलवार को नोएडा



मीडिया क्लब में मंगलवार को संयुक्त पुलिस आयुक्त राजीव नारायण मिश्रा के सेवानिवृत्ति सम्मान समारोह, डीसीपी साद मियां खान के विदाई समारोह और दीपावली मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। क्लब के अध्यक्ष आलोक द्विवेदी के नेतृत्व में आयोजित इस कार्यक्रम में पुलिस अधिकारियों और पत्रकारों ने शिरकत की। इस दौरान राजीव नारायण मिश्रा को उनकी सेवाओं के लिए सम्मानित किया गया, वहीं साद मियां खान को आगरा स्थानांतरण पर विदाई दी गई। कार्यक्रम के दौरान संयुक्त पुलिस आयुक्त राजीव नारायण मिश्रा को शॉल ओढ़ाकर और स्मृति चिह्न भेंटकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर उनके कार्यकाल की सराहना करते हुए पुलिस व्यवस्था को मजबूत बनाने, कानून-व्यवस्था बनाए रखने और पुलिस व मीडिया के बीच बेहतर समन्वय की दिशा में उनके योगदान को महत्वपूर्ण बताया गया। उपस्थित पत्रकारों ने उनके साथ कार्यकाल के दौरान बने सकारात्मक संबंधों और सहयोग की भावना को याद किया तथा उनके आगामी जीवन के लिए शुभकामनाएं दीं। वहीं, नोएडा और ग्रेटर नोएडा जोन में अपनी सेवाएं दे चुके तथा वर्तमान में आगरा स्थानांतरित डीसीपी साद मियां खान को भी शॉल ओढ़ाकर और स्मृति चिह्न भेंटकर सम्मानित किया गया। पत्रकारों और पुलिस अधिकारियों ने उनके कार्यकाल की सराहना करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। समारोह में एडीसीपी नोएडा अभय कुमार मिश्रा, एसीपी प्रवीण कुमार सिंह, थाना सेक्टर-20 के प्रभारी अरविंद कुमार सिंह और थाना सेक्टर-39 के प्रभारी डीपी शुक्ला को भी स्मृति चिह्न भेंटकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में नोएडा मीडिया क्लब के सदस्य और विभिन्न मीडिया संस्थानों से जुड़े पत्रकार मौजूद रहे। इस अवसर पर आयोजित दीपावली मिलन समारोह में सभी पत्रकार साथियों को दीपावली की शुभकामनाएं दी गईं। कार्यक्रम ने सम्मान, आत्मीयता और आपसी सौहार्द का संदेश दिया। राजीव नारायण मिश्रा ने कहा कि लोकतंत्र में मीडिया और पुलिस की भूमिकाएं महत्वपूर्ण हैं।दोनों के बीच संवाद, पारदर्शिता और बेहतर तालमेल से जनहित के मुद्दों को प्रभावी ढंग से सामने लाने तथा आमजन तक सही जानकारी पहुंचाने में मदद मिलती है। नोएडा मीडिया क्लब की ओर से आयोजित यह समारोह सम्मान और विदाई के साथ-साथ पुलिस एवं मीडिया के बीच मधुर संबंधों को मजबूत करने और दीपावली की खुशियां साझा करने का अवसर बना।

2027 के विधानसभा चुनाव में वैश्य समाज को उचित प्रतिनिधित्व दें राजनीतिक दलः विनय अग्रवाल,राष्ट्र निर्माण में वैश्य समाज का अहम योगदान, टिकट वितरण में मिले योग्य प्रतिनिधियों को अवसर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा अंतरराष्ट्रीय वैश्य संगठन



के राष्ट्रीय अध्यक्ष विनय अग्रवाल ने सभी राजनीतिक दलों से आगामी 2027 के उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनाव में वैश्य समाज को उचित राजनीतिक प्रतिनिधित्व देने की अपील की है। उन्होंने कहा कि वैश्य समाज व्यापार, उद्योग, रोजगार सृजन, शिक्षा, चिकित्सा और समाजसेवा के माध्यम से राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। देश की आर्थिक और सामाजिक व्यवस्था को मजबूत बनाने में समाज की अहम भूमिका रही है। विनय अग्रवाल ने कहा कि वैश्य समाज में अनेक शिक्षित, योग्य और कर्मठ लोग हैं, जिन्हें विधानसभा चुनाव में टिकट देकर जनसेवा का अवसर दिया जाना चाहिए। राजनीतिक दलों को टिकट वितरण में समाज की भागीदारी सुनिश्चित करनी चाहिए। उन्होंने स्पष्ट किया कि वैश्य समाज की यह मांग किसी अन्य वर्ग के अधिकारों के विरुद्ध नहीं है, बल्कि लोकतंत्र में सभी समाजों को उचित प्रतिनिधित्व देने की भावना से जुड़ी है। उन्होंने कहा कि वैश्य समाज का योगदान केवल आर्थिक क्षेत्र तक सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि नीति निर्माण और राजनीतिक प्रतिनिधित्व में भी उसे उचित स्थान मिलना चाहिए। अंतर्राष्ट्रीय वैश्य संगठन ने सर्ववैश्य समाज को एक मंच पर लाने की पहल की। वार्ता में मुख्य रूप से वैश्य समाज के प्रमुख घटकों ने भाग लियाः-अग्रवाल वैश्य समाज - मूलचंद गुप्ता, भूपेंद्र मित्तल, नेत्रपाल अग्रवाल, बलराज गोयल, डॉ विकास बंसल, जितेन्द्र अग्रवाल, जैन वैश्य समाज से डॉ. एस.पी. जैन, खंडेलवाल वैश्य समाज से राकेश खंडेलवाल, माहेश्वरी वैश्य समाज से जी सी माहेश्वरी, पोरवाल वैश्य समाज से सुधीर पोरवाल, वार्ष्णेय वैश्य समाज से मुकेश वार्ष्णेय, माथुर वैश्य समाज से संजय गुप्ता, चोसेनी वैश्य समाज से ए.एस. गुप्ता, जायसवाल वैश्य समाज से ललित जायसवाल, केसरवानी वैश्य समाज से अमित केसरी, साहू वैश्य समाज से कृष्णा साहू, रोनियार वैश्य समाज से आई.डी. शाह, बरनवाल वैश्य समाज से शैलेन्द्र बरनवाल, महावरे वैश्य समाज से राकेश गुप्ता, चौरसिया वैश्य समाज से दिनेश्वर चौरसिया, महावर वैश्य समाज से दिनेश महावर, आ.भा.अग्रवाल वैश्य मित्र मंडल से राधा कृष्णा गर्ग, ?उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार मंडल से संजय जैन के साथ साथ पूर्व विधायक विमला बाथम, पवन गोयल, अमित पोरवाल, अर्पित गोयल, धर्मपाल गोयल, नारायण गुप्ता, मुनीश गर्ग, जितेंदर अग्रवाल, विकास जैन, अजय गर्ग,गौरव सिंघल, विपिन अग्रवाल, मनोज गुप्ता, राम निवास गोयल उपस्थित रहे और अपनी बात रखी।

भाजपा महिला मोर्चा की जिला कार्यसमिति घोषित, आधुनिक समाचार की पत्रकार रचना त्रिवेदी बनीं जिला उपाध्यक्ष

आरती सिंह को जिलाध्यक्ष की जिम्मेदारी, कल्पना तिवारी, रूपा विश्वकर्मा, स्वतंत्र मिश्रा, नीलम चौधरी समेत आठ महिलाओं को बनाया गया जिला उपाध्यक्ष

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। मंगलवार को भारतीय जनता पार्टी उत्तर प्रदेश



जिला कार्यसमिति की घोषणा की गई है। प्रदेश अध्यक्ष श्री पंकज चौधरी जी एवं प्रदेश अध्यक्ष महिला मोर्चा श्रीमती सरोज कुशवाहा तथा क्षेत्रीय अध्यक्ष श्रीमती सुनीता राजेश सिंह की संस्तुति के उपरांत घोषित सूची में आधुनिक समाचार की पत्रकार रचना त्रिवेदी को जिला उपाध्यक्ष की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी गई है। रचना त्रिवेदी को भाजपा महिला मोर्चा में जिला उपाध्यक्ष बनाए जाने पर पत्रकारिता जगत एवं उनके शुभचिंतकों में खुशी का माहौल है। उनके समर्थकों ने इसे संगठन में महिलाओं की सक्रिय भागीदारी और नेतृत्व क्षमता को सम्मान मिलने का अवसर बताया है। घोषित कार्यसमिति में आरती सिंह को निर्वाचित जिलाध्यक्ष बनाया गया है। जिला उपाध्यक्ष पद पर कल्पना तिवारी, रूपा विश्वकर्मा, स्वतंत्र मिश्रा, नीलम चौधरी, रचना त्रिवेदी, पार्वती कोटार्य, संतोषा देवी कोल एवं नीतू सिंह को जिम्मेदारी दी गई है। वहीं, जिला महामंत्री पद पर मिथिलेश सिंह, पुष्पा श्रीवास्तव एवं विनीता द्वारा संगठन को मजबूत बनाने की दिशा में जिला कार्यसमितियों के गठन के क्रम में भाजपा महिला मोर्चा, जमुनापार प्रयागराज की विश्वकर्मा को नियुक्त किया गया है। जिला मंत्री पद पर नीतू सिंह (करछना), निशा आदिवासी, गुड़िया भारतीय, आंचल केसरवानी, रानी त्रिवेदी, सरिता आदिवासी, सुभावती एवं सरिता मौर्य को स्थान दिया गया है। इसके अतिरिक्त रेखा पटेल को जिला कोषाध्यक्ष, किरन पाठक को जिला मीडिया संयोजक तथा मोहिनी भारती को जिला सोशल मीडिया संयोजक की जिम्मेदारी सौंपी गई है। नई कार्यसमिति की घोषणा के बाद पार्टी कार्यकर्ताओं एवं महिला मोर्चा से जुड़ी महिलाओं में उत्साह है। माना जा रहा है कि नई टीम के गठन से जमुनापार क्षेत्र में महिला मोर्चा की संगठनात्मक गतिविधियों को और गति मिलेगी तथा महिलाओं को पार्टी से जोड़ने और उन्हें सामाजिक एवं राजनीतिक क्षेत्र में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।

जनगणना-2027ः प्रगणक एवं पर्यवेक्षकों के प्रशिक्षण का एडीएम ने किया निरीक्षण, प्रशिक्षण की व्यवस्थाओं पर जताया संतोष

प्रगणकों को पारदर्शिता, गोपनीयता एवं सटीक आंकड़ों के संकलन के दिए निर्देश

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। जनगणना-2027 के द्वितीय चरण के अंतर्गत तहसील सदर के हरचंदपुर ब्लॉक सभागार में प्रगणकों एवं



पर्यवेक्षकों का प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। प्रशिक्षण कार्यक्रम का जिला जनगणना अधिकारी एवं अपर जिलाधिकारी (वित्त एवं राजस्व) सहदेव मिश्र तथा स्टेट मास्टर ट्रेनर आशुतोष तिवारी ने निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान प्रशिक्षणार्थियों के बैठने की समुचित व्यवस्था, विद्युत एवं प्रकाश व्यवस्था, प्रोजेक्टर, इंटरनेट कनेक्टिविटी, खानपान सहित अन्य आवश्यक सुविधाएं संतोषजनक पाई गईं। प्रशिक्षण निर्धारित समय पर प्रारंभ होता मिला तथा प्रतिभागियों की उपस्थिति का अभिलेखीकरण भी सुव्यवस्थित पाया गया। इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी (वित्त एवं राजस्व) ने प्रशिक्षणार्थियों को जनगणना की महत्ता बताते हुए प्रगणकों एवं पर्यवेक्षकों के कार्यों और दायित्वों के संबंध में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि जनगणना एक महत्वपूर्ण राष्ट्रीय कार्य है, जिसमें आंकड़ों की सटीकता, गोपनीयता, पारदर्शिता और समयबद्धता का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है। सभी प्रगणक एवं पर्यवेक्षक पूरी जिम्मेदारी, सजगता और निष्ठा के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करें। उन्होंने बताया कि 16 नवंबर से 30 नवंबर 2026 तक स्वगणना की प्रक्रिया संचालित होगी। इस दौरान नागरिक स्वयं आधिकारिक पोर्टल se.census.gov.in पर जाकर अपनी एवं अपने परिवार की गणना स्वयं कर सकते हैं। उन्होंने प्रगणकों को निर्देशित किया कि वे घर-घर जाकर लोगों को स्वगणना के प्रति जागरूक करें, ताकि अधिक से अधिक नागरिक इस प्रक्रिया में भागीदारी कर सकें। उन्होंने बताया कि इसके बाद 1 दिसंबर 2026 से 4 जनवरी 2027 तक प्रगणकों द्वारा घर-घर जाकर जनगणना का कार्य किया जाएगा। इस दौरान प्रत्येक परिवार से निर्धारित प्रश्नों के आधार पर सही एवं पूर्ण जानकारी प्राप्त करना सुनिश्चित किया जाए। स्टेट मास्टर ट्रेनर आशुतोष तिवारी ने प्रशिक्षण के दौरान सभी प्रगणकों को व्यावहारिक प्रदर्शन के माध्यम से जनगणना के सभी 40 प्रश्नों की उपयोगिता एवं उनके महत्व को विस्तार से समझाया। उन्होंने प्रश्नों को पूछने की सही प्रक्रिया, सूचनाओं के सटीक संकलन तथा कार्य के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में भी जानकारी दी।साथ ही जनगणना संबंधी सहायता एवं जानकारी के लिए हेल्पलाइन नंबर 1855 के बारे में प्रतिभागियों को अवगत कराया। अधिकारियों ने प्रशिक्षणार्थियों से अपेक्षा की कि वे प्रशिक्षण में प्राप्त जानकारी का उपयोग करते हुए जनगणना जैसे महत्वपूर्ण राष्ट्रीय अभियान को सफल बनाने में अपनी सक्रिय एवं प्रभावी भूमिका निभाएं।

दीपावली पर स्वदेशी वस्तुओं की खरीदारी कर गरीब परिवारों के घरों में भी जलाएं खुशियों के दीपः रवि राघव

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नोएडा। भारतीय किसान यूनियन भूमि पुत्र के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य एवं वरिष्ठ समाजसेवी रवि राघव ने दीपावली के पावन पर्व पर देशवासियों से स्वदेशी वस्तुओं को अपनाने और जरूरतमंद परिवारों की खुशियों में सहभागी बनने की अपील की है। रवि राघव ने कहा कि दीपावली का त्योहार हमारी प्राचीन सभ्यता, संस्कृति और परंपराओं का परिचायक है। लेकिन आज आधुनिकता की दौड़ में हम अपनी परंपराओं और सामाजिक जिम्मेदारियों को कहीं



न कहीं भूलते जा रहे हैं। दीपावली केवल अपने घरों को रोशनी से सजाने का पर्व नहीं है, बल्कि दूसरों के जीवन में भी खुशियों का उजाला फैलाने का अवसर है। उन्होंने समाज के लोगों से अपील करते हुए कहा कि इस दीपावली पर खरीदारी ऐसे छोटे दुकानदारों, कुम्हारों, गरीब परिवारों और स्थानीय कारीगरों से करें, जिनकी रोजी-रोटी इसी त्योहार पर निर्भर करती है। हमारी छोटी-सी खरीदारी से किसी गरीब परिवार के घर में भी दीपक जल सकता है और उनके बच्चों के चेहरे पर मुस्कान आ सकती है। उन्होंने कहा कि हमें यह संकल्प लेना चाहिए कि दीपावली पर हमारे आसपास किसी भी गरीब परिवार का घर अंधकार में न रहे। सच्ची खुशी और सच्ची देशभक्ति तभी है, जब हम अपने त्योहार की खुशियों में समाज के अंतिम व्यक्ति को भी शामिल करें। रवि राघव ने चीनी सामानों के बहिष्कार की अपील करते हुए कहा कि हमें विदेशी, विशेषकर चीनी सजावटी वस्तुओं के स्थान पर स्वदेशी उत्पादों को प्राथमिकता देनी चाहिए। उन्होंने कहा कि चीन से आने वाली बिजली की झालरों और सजावटी सामान के बजाय मिट्टी के दीपक और स्थानीय स्तर पर बनी मोमबत्तियों का इस्तेमाल करें। इससे देश के कुम्हारों, छोटे व्यापारियों और स्थानीय लोगों की दीपावली भी अच्छी तरह मन सकेगी।

आदिवासी अस्मिता व किसानों की जमीन बचाना हमारा मूल कर्तव्य है- संदीप मिश्र

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। तरिया में आदिवासी परिवारि जनो व अन्नदाताओ के आदेश पर जल जंगल जमीन व अन्नदाताओ की उपजाऊ जमीन बचाने को लेकर पंचायत आहुत



की गयी जिसमें किसान नौजवान संघर्ष मोर्चा के संयोजक अपने प्रतिनिधि मण्डल के साथ पहुंचे तथा जमीन पर बैठकर अन्नदाताओ व आदिवासी परिवारि जनो के दुःख दर्द को सुना तथा पन्चायत को सम्बोधित करते हुए मोर्चा संयोजक ने कहा कि कार्पोरेट नक्सलीयो को बढ़ावा देने के चक्कर में जनपद प्रशासन पूरी तरह से कार्पोरेट नक्सलीयो का करिन्दा बना पड़ा है आज जिस प्रकार से

यहाँ के जिलाधिकारी द्वारा केवल औद्योगिक विकासवाद की बात पर जनपद की हजारों हेक्टेयर जमीन का अधिग्रहण करने की योजना बनायी जा रही है कही न कही जनपद को प्रदूषण युक्त बनाने की योजना ह

ै इसको मोर्चा व आम जन सोनभद्र का बर्दाश्त नहीं करने वाला वही मोर्चा संयोजक ने जनपद के प्रतिनिधियों को मुर्दा करार दिया और चेतावनी दिया कि इस एक्सप्रेस वे से सोनभद्र के आम जन को कोईलाभ नहीं होने वाला बनाना है तो कलवारी से खलियारी को फोरलेन, मुड़धोवा से छत्तीसगढ़ बॉर्डर तक फोर लेन व हाथीनाला से मध्यप्रदेश बार्डर तक फोरलेन व हाथीनाला से विन्ढमगन्ज झारखण्ड बॉर्डर तक फोर लेनव पटवध से पिण्डारी व पोखरिया की सड़क बनायी जाय।

वही कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए पेड़ हैं

तो प्राण हैं आन्दोलन के संयोजक रामसूरत खरवार ने कहा कि जल जंगल जमीन हमारी धरोहर है हम इसे बर्बाद नहीं करने देंगे।

वही कार्यक्रम में लक्ष्मण वादी ने कहा की यह लड़ाई आदिवासी अस्मिता व कार्पोरेट नक्सलीयो के बीच है इसमें विजय हमारी होगी चाहे जो करना पड़े।

कार्यक्रम में गुलाब चेरो विन्दू खरवार दिनेश पनिका सुरेस गोण विकास गोण विन्दू अगरिया सहित सैकड़ो आदिवासी व किसान मौजूद रहे।

सिंचाई बन्धु की बैठक 10 नवम्बर को आयोजित होगी, सिंचाई बन्धु की बैठक 10 नवम्बर को चौधरी चरण सिंह निरीक्षण गृह में होगी आयोजित

कृषकों की समस्याओं के गुणवत्तापरक निस्तारण के लिए जनप्रतिनिधियों एवं सम्बन्धित अधिकारियों की उपस्थिति रहेगी अपेक्षित

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। अधिशासी अभियन्ता एवं सचिव, सिंचाई बन्धु सोनभद्र द्वारा अवगत कराया गया है कि शासनादेश के अनुपालन में जनपद सोनभद्र में सिंचाई बन्धु की बैठक प्रत्येक माह के द्वितीय मंगलवार को आयोजित की जाती है। इसी क्रम में माह नवम्बर 2026 की बैठक दिनांक 10 नवम्बर 2026 को चौधरी चरण सिंह निरीक्षण गृह, बढ़ौली, रॉबर्ट्सगंज में पूर्वाह्न 11:00 बजे से अपराह्न 2:00 बजे तक आयोजित की जाएगी। बैठक की अध्यक्षता सिंचाई बन्धु जनपद सोनभद्र के उपाध्यक्ष श्री लाल बहादुर पाण्डेय करेंगे। बैठक का मुख्य उद्देश्य कृषकों की सिंचाई से सम्बन्धित समस्याओं का गुणवत्तापरक ढंग से निस्तारण कराना है। इसके लिए माननीय जनप्रतिनिधिगण एवं सम्बन्धित अधिकारियों की उपस्थिति अपेक्षित है, ताकि कृषकों की समस्याओं पर विचार-विमर्श कर उनका प्रभावी समाधान सुनिश्चित किया जा सके। साथ ही सम्बन्धित अधिकारियों को निर्देशित किया गया है कि दिनांक 13 अक्टूबर 2026 को आयोजित बैठक में प्राप्त समस्याओं के निस्तारण की आख्या अनिवार्य रूप से सात दिवस के भीतर उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें।

जनपद स्तरीय रोजगार मेले में 276 अभ्यर्थियों का प्राथमिक चयन, चयनित अभ्यर्थियों को वितरित किए गए नियुक्ति पत्र

सरेनी विधानसभा क्षेत्र में 05 नवम्बर को बैसवारा डिग्री कॉलेज, लालगंज में लगेगा रोजगार मेला

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। उत्तर प्रदेश रोजगार मिशन के अन्तर्गत जिला सेवायोजन कार्यालय, रायबरेली द्वारा कर्मयोगी महाविद्यालय, मुलिहामऊ, रायबरेली के परिसर में एक दिवसीय जनपद स्तरीय रोजगार मेले का आयोजन किया गया। रोजगार मेले में 18 कम्पनियों ने प्रतिभाग किया, जिसमें कुल 489 अभ्यर्थियों ने प्रतिभाग किया। विभिन्न कम्पनियों द्वारा साक्षात्कार एवं चयन प्रक्रिया के उपरान्त लगभग 276 अभ्यर्थियों का प्राथमिक रूप से चयन किया गया। शेष कुछ कम्पनियों के चयन परिणाम अभी लंबित हैं। रोजगार मेले में भाजपा जिलाध्यक्ष बुद्धी लाल पासी एवं भाजपा नगर उपाध्यक्ष वर्मा उपस्थित रहे। अतिथियों ने मेले में आए नियोजकों एवं अभ्यर्थियों से संवाद किया। इसके उपरान्त दीप प्रज्वलित कर रोजगार मेले का शुभारम्भ किया गया तथा चयनित अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र वितरित किए गए। इस अवसर पर जिला सेवायोजन अधिकारी डॉ0 दिनकर कुमार, प्रबन्धक डॉ0 पारिजात शुक्ला एवं प्राचार्य कर्मयोगी महाविद्यालय, मुलिहामऊ अभिषेक यादव ने मेले में प्रतिभाग करने वाले अतिथियों, नियोजकों एवं अभ्यर्थियों के प्रति आभार व्यक्त किया। रोजगार मेले में महादेव हनुमान विजय प्लेसमेंट सर्विस, अमॉस स्किल वेंचर्स प्रा0 लि0, जे0के0 टायर, अम्बर इण्टरप्राइजेज, टाटा मोटर्स सहित विभिन्न प्रतिष्ठित कम्पनियों के प्रतिनिधियों ने प्रतिभाग किया। कार्यक्रम का मंच संचालन कौशल विकास मिशन की वन्दना सिंह एवं जिला सेवायोजन कार्यालय के सर्वेश कुमार राय द्वारा किया गया। रोजगार मेले के सफल आयोजन में जिला सेवायोजन कार्यालय के जितेन्द्र सिंह कनौजिया, गुलरेज सुहेल, धीरेन्द्र सिंह, रामेन्द्र कुमार पाण्डेय, अश्वनी कुमार, मो0 जमीर, तनीषा श्रीवास्तव, सोनानी सोनकर, विजय कुमार, सुरेश चन्द्र, रामेन्द्र कुमार एवं महेन्द्र कुमार ने सहयोग प्रदान किया।जिला सेवा योजना अधिकारी डॉ0 दिनकर कुमार ने बताया है कि जिला सेवायोजन कार्यालय द्वारा सरेनी विधानसभा क्षेत्र के अन्तर्गत 05 नवम्बर 2026 को बैसवारा डिग्री कॉलेज, लालगंज में रोजगार मेले का आयोजन किया जाएगा। इच्छुक अभ्यर्थी निर्धारित तिथि पर रोजगार मेले में प्रतिभाग कर रोजगार के अवसर प्राप्त कर सकते हैं।



विधानसभा घोरावल के वृहद रोजगार मेले में 196 अभ्यर्थियों को मिला नौकरी का अवसर,20 कंपनियों ने किया प्रतिभाग, लगभग 1200 बेरोजगार अभ्यर्थियों ने कराया पंजीकरण एवं लिया साक्षात्कार में हिस्सा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। मंगलवार को जनपद



के बेरोजगार युवक-युवतियों को निजी क्षेत्र में रोजगार के अवसर उपलब्ध कराने के उद्देश्य से जिला सेवायोजन कार्यालय, सोनभद्र द्वारा मंगलवार को विधानसभा घोरावल का वृहद रोजगार मेला आर0आर0 पॉलीटेक्निक, हिन्दुआरी के परिसर में आयोजित किया गया। रोजगार मेले का आयोजन प्रातः 10 बजे से किया गया, जिसमें निजी क्षेत्र की लगभग 20 प्रतिष्ठित कंपनियों ने प्रतिभाग कर विभिन्न पदों के लिए अभ्यर्थियों का चयन किया। रोजगार मेले में हिन्दाल्को इंडस्ट्रीज (विजन इंडिया), फिएट इंडिया ऑटोमोबाइल, टाटा मोटर्स (क्रॉस कार्प), आईसीआई बैंक (एनआईआईटी), एलएंडटी (सर्विस केयर), उत्तर प्रदेश राज्य सड़क परिवहन निगम (रोडवेज), अनपरा ताप विद्युत परियोजना, सीपेट वाराणसी सहित अन्य कंपनियों एवं संस्थानों ने प्रतिभाग किया। मेले में लगभग 1200 अभ्यर्थियों ने उत्साहपूर्वक प्रतिभाग किया। कंपनियों के प्रतिनिधियों द्वारा अभ्यर्थियों की योग्यता एवं साक्षात्कार के आधार पर विभिन्न पदों के लिए चयन प्रक्रिया संपन्न की गई, जिसमें कुल 196 अभ्यर्थियों को जॉब ऑफर प्रदान किए गए। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में घोरावल विधायक डॉ. अनिल कुमार मौर्य उपस्थित रहे।

उनके साथ अन्य जनप्रतिनिधिगण, आर0आर0 पॉलीटेक्निक के प्रधानाचार्य, जिला सेवायोजन अधिकारी तथा पॉलीटेक्निक संस्थान एवं जिला सेवायोजन कार्यालय के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।रोजगार मेले के माध्यम से युवाओं को निजी क्षेत्र की कंपनियों में रोजगार के अवसर उपलब्ध कराने के साथ ही उन्हें अपने कौशल एवं योग्यता के अनुरूप करियर बनाने का अवसर प्राप्त हुआ।

रंजन पांडेय बनीं भाजपा महिला मोर्चा की जिला उपाध्यक्ष, सोनभद्र में मिली नई जिम्मेदारी

भाजपा महिला मोर्चा की जिला कार्यसमिति घोषित, आशा विश्वकर्मा को जिलाध्यक्ष की जिम्मेदारी; संगठन को मजबूत बनाने का मिला दायित्व

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) सोनभद्र। भारतीय जनता पार्टी



महिला मोर्चा, सोनभद्र की जिला कार्यसमिति की घोषणा कर दी गई है। प्रदेश अध्यक्ष महिला मोर्चा श्रीमती सरोज कुशवाहा एवं क्षेत्रीय अध्यक्ष महिला मोर्चा श्रीमती सुनीता सिंह की संस्तुति के उपरांत घोषित नई कार्यसमिति में रंजन पांडेय को जिला उपाध्यक्ष तथा महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी गई है। जारी सूची के अनुसार आशा विश्वकर्मा को महिला मोर्चा का जिलाध्यक्ष निर्वाचित किया गया है। वहीं जिला उपाध्यक्ष के रूप में लीला देवी, सुनीता पांडेय, रंजना चौधरी, मीरा सिंह गौड़, सविता राकेश, किरण त्रिपाठी, मनीषा राय और रंजन पांडेय को जिम्मेदारी दी गई है। इसके अतिरिक्त मीनू चौबे, प्रिया सोनकर एवं तारा देवी को जिला महामंत्री तथा सरोज केशरी, वंदना वर्मा और माधुरी मिश्रा को जिला मंत्री बनाया गया है। रंजन पांडेय को जिला उपाध्यक्ष बनाए जाने पर समर्थकों एवं शुभचिंतकों में हर्ष का माहौल है। पार्टी कार्यकर्ताओं ने उन्हें नई जिम्मेदारी मिलने पर बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए विश्वास जताया कि उनके नेतृत्व और सक्रिय सहभागिता से महिला मोर्चा संगठन को मजबूती मिलेगी तथा महिलाओं को पार्टी की विचारधारा से जोड़ने और जनकल्याणकारी योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाने में सहयोग मिलेगा।

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

स्पोर्ट्स



कोहली ने तोड़ा तेंदुलकर का रिकॉर्ड,वनडे रनचेज में सबसे ज्यादा रन, रोहित 17वीं बार शून्य पर आउट

स्पोर्ट डेस्क। भारत ने ऑकलैंड में खेले गए पहले वनडे में न्यूजीलैंड को 5 विकेट से हरा दिया। विराट कोहली लक्ष्य का पीछा करते हुए सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाज बन गए। उन्होंने सचिन तेंदुलकर का रिकॉर्ड तोड़ा। रोहित शर्मा 17वीं बार शून्य पर आउट हुए। वहीं अर्शदीप सिंह ने काइल जैमीसन को आउट करने के बाद डांस किया। इसे उन्होंने अपनी गर्लफ्रेंड को डेडीकेट किया। भारत-न्यूजीलैंड पहले वनडे में बने टॉप रिकॉर्ड्स-मोमेंट्सः-1. कोहली ने सचिन का वर्ल्ड रिकॉर्ड तोड़ाः- कोहली ने वनडे क्रिकेट में लक्ष्य का पीछा करते हुए सबसे 8741 रन बना लिए। उन्होंने सचिन तेंदुलकर के 8720 रन को पीछे छोड़ दिया। 2. कोहली ने पोंटिंग के



रिकॉर्ड की बराबरी कीः- विराट कोहली ने न्यूजीलैंड के खिलाफ वनडे में 1,971 रन पूरे कर लिए हैं। इसके साथ ही उन्होंने ऑस्ट्रेलिया के रिकी पोंटिंग की बराबरी कर ली है। दोनों बल्लेबाज इस मामले में संयुक्त रूप से पहले नंबर पर हैं। 3. कोहली के नंबर-3 पर 13 हजार रन पूरेः- विराट कोहली वनडे में नंबर-3 पर बल्लेबाजी करते हुए 13 हजार रन बनाने वाले दुनिया के पहले खिलाड़ी बन गए। कोहली को इस मुकाम तक पहुंचने के लिए 12 रन की जरूरत थी। उन्होंने पारी के 7वें ओवर की दूसरी गेंद पर अपना 12वां रन बनाकर यह रिकॉर्ड अपने नाम किया। नंबर-3 पर वनडे में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाजों में ऑस्ट्रेलिया के पूर्व कप्तान रिकी पोंटिंग दूसरे स्थान पर हैं। उन्होंने इस पोजिशन पर 12,662 रन बनाए हैं। 4. कोहली ने न्यूजीलैंड में 35 गेंद पर फिफ्टी लगाईः-विराट कोहली ने 35 गेंदों पर अर्धशतक पूरा किया।

यह विदेशी मैदान पर वनडे में उनकी दूसरी सबसे तेज फिफ्टी है। इस मामले में उनका सबसे तेज अर्धशतक 34 गेंदों में आया था। उन्होंने 2016 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ कैनबरा में यह उपलब्धि हासिल की थी।

5. रोहित ने शून्य पर आउट होने में गांगुली को पीछे छोड़ाः- रोहित वनडे में 17वीं बार शून्य पर आउट हुए। इस फॉर्मेट में सबसे ज्यादा बार शून्य पर आउट होने में उन्होंने सौरव गांगुली को पीछे छोड़ दिया।

दिवाली का त्योहार पेट्स की मुसीबत,पशुओं में डर के 8 संकेत, उन्हें पटाखों के शोर से बचाएं, ये 9 बातें ध्यान रखें

भोपाल। दिवाली पर घरों में रंग-बिरंगी सजावट होती है, मिठाइयां बनती हैं और आतिशबाजी के साथ त्योहार



की रौनक बढ़ जाती है। लोग खुशियां मनाने में जुटे रहते हैं। लेकिन इसी बीच घर के किसी कोने में कोई ऐसा भी होता है, जो पटाखों और तेज म्यूजिक के शोर से सहमा हुआ रहता है। हम बात कर रहे हैं पेट्स यानी पालतू जानवरों की। दरअसल, कुत्ते, बिल्लियां और पक्षी तेज आवाज के प्रति संवेदनशील होते हैं। 'अमेरिकन वेटरनरी मेडिकल एसोसिएशन' के मुताबिक, आतिशबाजी की तेज आवाज से पालतू जानवरों में गंभीर तनाव और घबराहट होती है। कुछ मामलों में इसका असर उनकी हेल्थ पर भी पड़ता है। यही वजह है कि 'पीपल फॉर द एथिकल ट्रीटमेंट ऑफ एनिमल्स' (पेटा) समेत कई एनिमल वेलफेयर ऑर्गनाइजेशन दिवाली पर जानवरों की सुरक्षा के लिए जागरूकता अभियान चलाते हैं। ऐसे में थोड़ी-सी सावधानी बरतकर पेट्स को डर, तनाव और बड़े खतरों से बचाया जा सकता है। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में बात करेंगे कि दिवाली पर पेट्स की देखभाल कैसे करें। साथ ही जानेंगे कि- पेट्स को पटाखों के शोर से कैसे बचाएं? किन स्थितियों में तुरंत वेट के पास जाएं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. आदर्श शर्मा, पेट्स फिजिशियन, भोपाल जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- क्या दिवाली जैसा त्योहार पेट्स के लिए सेफ नहीं है? जवाब- ऐसा नहीं है। त्योहार अपने आप में बुरा और अनसेफ



नहीं होता है। दिवाली भी पेट्स के लिए खुशियों का हिस्सा हो सकती है, बशर्ते उनकी जरूरतों और सहजता का ध्यान रखा जाए। सवाल- कौन-सी चीजें पेट्स के लिए सेफ नहीं हैं? जवाब- दिवाली पर पटाखों की तेज आवाज, धुआं और कई अन्य चीजें पेट्स की सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकती हैं, जैसेकि- पटाखों के जहरीले कण। पटाखों की चिंगारी और गर्म राख। पटाखों के बचे हुए टुकड़े और केमिकल। जलते दीये और खुली आग। मिठाइयां, चॉकलेट और मीठे पकवान। तेज म्यूजिक और शोर-शराबा। सजावट में इस्तेमाल होने वाली बिजली की तारें और लाइटें। सवाल- पटाखों से पेट्स को क्या-क्या नुकसान होता है? जवाब- कुत्तों और बिल्लियों की सुनने की क्षमता इंसानों से अधिक संवेदनशील होती है। वे ऐसी ऊंची फ्रीक्वेंसी वाली आवाजें भी सुन सकते हैं, जिन्हें इंसान नहीं सुन पाते। इसलिए पटाखों का तेज शोर उन्हें डरा सकता है और तनाव में डाल सकता है। इससे वे घबराकर कांपने, छिपने या इधर-उधर भागने लग सकते हैं। कई बार इसका असर उनके व्यवहार और सेहत पर भी पड़ सकता है। पेट्स के लिए पटाखों के रिस्कः- घबराहट और बेचैनी। व्यवहार में बदलाव। पैनिक की स्थिति। जलने, चोट लगने का रिस्क। भूख और नींद पर असर। सांस लेने में परेशानी। भागने/गुम होने का खतरा। सुनने की क्षमता पर असर। जलने और झुलसने का रिस्क। हार्ट और ब्लड प्रेशर से जुड़ी प्रॉब्लम्स का रिस्क। तनाव, घबराहट और नींद में परेशानी। अस्थमा के मरीजों की परेशानी बढ़ना। आग लगने और गंभीर दुर्घटनाएं होने का खतरा। सवाल- घरेलू और सड़क के जानवरों की सुरक्षा के लिए जिम्मेदारी से त्योहार कैसे मनाएं? जवाब- इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखें- पटाखे जलाते समय जानवरों से सुरक्षित दूरी रखें।

सड़क पर रहने वाले जानवरों के पास पटाखे न फोड़ें। घरेलू पेट्स को घर में सुरक्षित और शांत जगह पर रखें। जानवरों को मिठाइयां न खिलाएं। सड़क पर किसी डरे या घायल जानवर को देखें, तो उसकी मदद करें। पटाखे जलाने के बाद उनके अवशेष साफ करें, ताकि जानवर उन्हें निगल न लें।तेज आवाज और धुएं से बचने के लिए कम शोर और प्रदूषण वाले तरीके से त्योहार मनाएं।

सवाल- घर की रंगाई-पुताई के दौरान सेहत को क्या खतरे हो सकते हैं? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- पेंट से निकलने वाले केमिकल्स के बारीक कण और रासायनिक गैस हवा से सांस के जरिए शरीर में पहुंचते हैं। पुराने पेंट को खुरचने या घिसने से धूल उड़ती है। इसमें लेड जैसे जहरीले तत्व मौजूद हो सकते हैं। इन केमिकल्स के संपर्क में आने से आंखों, स्किन और रेस्पिरेटरी ट्रैक्ट में जलन हो सकती है। बंद कमरे में पेंट के खतरनाक बारीक केमिकल्स और रासायनिक गैस जमा होती है। इससे सिरदर्द, चक्कर और सांस लेने में परेशानी हो सकती है। लिवर, किडनी और नर्वस सिस्टम को नुकसान पहुंच सकता है। कुछ वीओसी से कैंसर का रिस्क भी बढ़ता है।

सवाल- क्या वाटर-बेस्ड पेंट सॉल्वेंट बेस्ड-पेंट से ज्यादा सुरक्षित हैं? जवाब- आमतौर पर वाटर-बेस्ड पेंट में कई सॉल्वेंट-बेस्ड प्रोडक्ट्स की तुलना में वीओसीज़ कम हो सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें- वाटर-बेस्ड का मतलब यह नहीं कि पेंट पूरी तरह केमिकल-फ्री है। इसमें भी प्रिजर्वेटिव्स या दूसरे केमिकल्स हो सकते हैं। ऐसे में पेंट खरीदते समय इन बातों का ध्यान रखें- पेंट खरीदते समय ध्यान रखें ये बातेंः-लेड फ्री पेंट ही खरीदें। पेंट में वीओसी की मात्रा कम हो। टेस्ट किट से लेड जांचें। इनडोर यूज के लिए सेफ हो। केमिकल की जानकारी पढ़ें। 6 पेंट सूखने से जुड़े निर्देश पढ़ें। 7 चेतावनी, सुरक्षा निर्देश पढ़ें। आईएसआई मार्क चेक करें। पुराना पेंट न खरीदें। सवाल- पुराने पेंट को खुरचने या घिसने में ज्यादा रिस्क क्यों है? जवाब- पुराने पेंट को खुरचने या घिसने से उसमें मौजूद लेड के बारीक कण धूल में मिल सकते हैं। इससे घर की हवा और सतहें दूषित हो सकती हैं। यह धूल बच्चों के खिलौनों, हाथों और खाने-पीने की चीजों तक पहुंचकर शरीर में लेड पहुंचने का खतरा बढ़ाती है। सवाल- घर की पुताई के दौरान बच्चों और गर्भवती महिलाओं को क्या सावधानी रखनी चाहिए? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- पुताई शुरू होने से पहले बच्चों और प्रेग्नेंट महिलाओं के रहने की दूसरी जगह तय करें। इन दौरान उन्हें उस कमरे से दूर रखें। खिड़कियां-दरवाजे खोलें, ताकि पर्याप्त वेंटिलेशन बना रहे। पेंट, थिनर और पेंटिंग के औजार बच्चों की पहुंच से दूर रखें। पेंटिंग के दौरान खिलौने और बच्चों का सामान उस जगह से हटा दें। काम के बाद सतहों की उचित सफाई होने तक बच्चों को वहां न खेलने दें। सवाल- पेंटिंग के दौरान घर में वेंटिलेशन कैसे बनाए रखें? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- कमरे की खिड़कियां-दरवाजे खुले रखें। एग्जॉस्ट फैन चलाएं, ताकि पेंट की गंध, हवा में फैले बारीक केमिकल्स और रासायनिक गैसें बाहर निकल सकें। सिर्फ एयर कंडीशनर पर निर्भर न रहें, क्योंकि यह बाहर की ताजी हवा नहीं लाता। पुताई पूरी होने के बाद भी निर्देशों के मुताबिक कमरे में वेंटिलेशन का इंतजाम बनाए रखें। सवाल- दिवाली पर घर की पुताई करवाते समय सबसे जरूरी सावधानियां क्या हैं? जवाब- इस दौरान ग्राफिक में दी गई कुछ बातों का खास ख्याल रखें- पेंटिंग से जुड़ी जरूरी सावधानियांः-पेंटिंग से पहलेः- बच्चों, बुजुर्गों को दूर रखें। प्रेग्नेंट महिलाएं दूर रहें। सुरक्षा निर्देश फॉलो करें। मास्क, दस्ताने, गॉगल्स पहनें। खाने-पीने की चीजें ढक दें। सॉल्वेंट को आग से दूर रखें। फर्नीचर और फर्श ढक दें। पेंटिंग के दौरानः- खिड़की-दरवाजे' खुले रखें। स्किन, आंखों को पेंट से बचाएं। पुराने पेंट को खुद न खुरचें। पेंट की धूल न उड़ाएं। पेंटिंग स्पेस में स्मोक न करें। इस्तेमाल के बाद डिब्बे बंद करें। पेंटिंग के बादः- हाथ साबुन- पानी से धोएं। छींटों की सफाई करें। बचे पेंट, थिनर को डिस्पोज करें। पेंट बच्चों की पहुंच से दूर रखें। पर्याप्त वेंटिलेशन बनाए रखें। निर्देशों के अनुसार ही कमरे में जाएं। सवाल- क्या पुताई के दौरान सिर्फ मास्क पहनना पर्याप्त है? जवाब- नहीं, सामान्य मास्क पेंट की रासायनिक गैसों और केमिकल्स के बारीक कणों से पूरी सुरक्षा नहीं देता। इसके लिए सही रेस्पिरेटर, अच्छा वेंटिलेशन और पेंट के संपर्क को कम करना भी जरूरी है। सवाल- वुडन फर्नीचर, खिड़की और दरवाजों की पॉलिश से क्या रिस्क हो सकता है? जवाब- इसमें वीओसीज़ और दूसरे केमिकल हो सकते हैं। इनके संपर्क में आने से हेल्थ प्रॉब्लम्स होती हैं, जैसेकि-आंखों और त्वचा में जलन। सिरदर्द और चक्कर। सांस लेने में परेशानी हो सकती है। लंबे समय में कुछ केमिकल्स लिवर, किडनी और नर्वस सिस्टम को नुकसान पहुंचा सकते हैं। सवाल- पेंटिंग के कितनी देर बाद घर में लौटना सुरक्षित है? जवाब- इसका कोई एक निश्चित समय नहीं है। यह पेंट की किस्म, इस्तेमाल की मात्रा, वेंटिलेशन, तापमान और नमी पर निर्भर करता है। आमतौर पर 5-7 दिन बाद जोखिम काफी कम हो जाता है। पेंटिंग के दौरान सिरदर्द, चक्कर, मतली या आंखों में तेज जलन जैसे लक्षणों को नजरअंदाज न करें। ये केमिकल एक्सपोजर के संकेत हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत ताजी हवा में जाएं और परेशानी बढ़ने पर डॉक्टर से मिलें। सवाल- क्या पेंट की धूल और बचे हुए केमिकल की सफाई के लिए खास सावधानी जरूरी है? जवाब- हां, इस दौरान इन बातों का ध्यान रखें-धूल को सूखे कपड़े या झाड़ू से न उड़ाएं। प्रोफेशनल्स से उचित सफाई करवाएं। पेंट और थिनर के बचे हुए हिस्सों को नाली में न बहाएं। पेंट, थिनर और क्लीनिंग केमिकल्स को बच्चों की पहुंच से दूर रखें। सवाल- पुताई के दौरान किन संकेतों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए? जवाब- केमिकल वेपर्स या धूल के संपर्क में आने पर ये लक्षण दिख सकते हैं-आंखों, नाक या गले में तेज जलन। सिरदर्द, चक्कर या मतली। खांसी, सांस लेने में परेशानी या सीने में जकड़न। त्वचा पर खुजली या चकत्ते। ऐसे में तुरंत उस जगह से बाहर निकलें और ताजी हवा में जाएं। सांस लेने में परेशानी होने पर तत्काल मेडिकल हेल्प लें।

दिवाली पर घर पेंट कराते समय रहे सावधान,लेड फ्री पेंट चुनें, जब तक पुताई चले वहां से दूर रहें, 19 सावधानियां रखें याद

नयी दिल्ली। दिवाली का त्योहार नजदीक है। घरों में रंगाई-पुताई और पुराने फर्नीचर को नया लुक देने की तैयारियां शुरू हो चुकी हैं। लेकिन क्या



आप जानते हैं कि जिस रंग से घर की खूबसूरती बढ़ती है, वही रंग सेहत के लिए खतरा भी बन सकता है? दरअसल कुछ पेंट में लेड यानी सीसा होता है। साल 2019 की 'टॉक्सिक लिंक' की एक स्टडी के मुताबिक, भारतीय बाजार में बिक रहे 17 में से लगभग 13 पेंट में लेड की मात्रा 10,000पीपीएम(पार्ट्स पर मिलियन) से ज्यादा थी। जबकि भारत सरकार द्वारा पेंट में लेड की तय सीमा 90पीपीएम है। लेड एक ऐसा हानिकारक तत्व है, जिसका बच्चों के ब्रेन डेवलपमेंट पर बहुत खतरनाक असर पड़ता है। यूनिसेफ और 'प्योर अर्थ' की 2020 की रिपोर्ट 'द टॉक्सिक ट्रुथ' के अनुसार, दुनिया में करीब 80 करोड़ बच्चों (हर 3 में से 1) के ब्लड में लेड का लेवल 5 माइक्रोग्राम प्रति डेसीलीटर या उससे ज्यादा था। जबकि बच्चों में इसका कोई भी लेवल सुरक्षित नहीं माना जाता। वहीं 'इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ मेट्रिक्स एंड इवैल्यूएशन' की ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज (जीबीडी) की स्टडी के मुताबिक, साल 2021 में दुनिया भर में लेड एक्सपोजर के कारण लगभग 15 लाख लोगों की मौत हुई थी। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में दिवाली पर घर की रंगाई-पुताई से जुड़ी सावधानियों पर बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि-पेंट में मौजूद केमिकल्स के क्या हेल्थ रिस्क हैं? इनसे बचने के लिए कौन-सी सावधानियां बरतनी चाहिए? विषय को और गहराई से समझेंगे। एक्सपर्ट- डॉ. अली शेर, कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- घर की रंगाई-पुताई के दौरान सेहत को क्या खतरे हो सकते हैं? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- पेंट से निकलने वाले केमिकल्स के बारीक कण और रासायनिक गैस हवा से सांस के जरिए शरीर में पहुंचते हैं। पुराने पेंट को खुरचने या घिसने से धूल उड़ती है। इसमें लेड जैसे जहरीले तत्व मौजूद हो सकते हैं। इन केमिकल्स के संपर्क में आने से आंखों, स्किन और रेस्पिरेटरी ट्रैक्ट में जलन हो सकती है। बंद कमरे में पेंट के खतरनाक बारीक केमिकल्स और रासायनिक गैस जमा होती है। इससे सिरदर्द, चक्कर और सांस लेने में परेशानी हो सकती है। लेड एक्सपोजर खासकर बच्चों के लिए खतरनाक है। इससे उनके ब्रेन डेवलपमेंट पर नेगेटिव असर पड़ सकता है। सवाल- पेंट में कौन-से खतरनाक केमिकल होते हैं और इसका सेहत पर क्या असर है? जवाब- पेंट में कई तरह के खतरनाक केमिकल्स यूज किए जाते हैं, जिनके एक्सपोजर से सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। पेंट में मौजूद खतरनाक केमिकल्सः- लेड (सीसा) ब्रेन, किडनी और हार्ट को नुकसान, टोल्यून, जाइलीन चक्कर, सिरदर्द, नर्वस सिस्टम पर असर, आइसोसाइनेट रेस्पिरेटरी प्रॉब्लम्स, अस्थमा का रिस्क। वीओसी (वोलेटाइल ऑर्गेनिक कंपाउंड्स) आंखों में जलन सिरदर्द मतली, कुछ ग्लाइकोल ईथर आंख, स्किन और अन्य ऑर्गन्स पर असर कुछ बायोसाइड स्किन में जलन, एलर्जी। सवाल- लेड यानी सीसा शरीर को किस तरह नुकसान पहुंचाता है? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- बच्चों में ब्रेन डेवलपमेंट के साथ लर्निंग एबिलिटी और बिहेवियर पर बुरा असर पड़ता है। प्रेग्नेंसी में लेड गर्भस्थ शिशु तक पहुंच सकता है और उसकी ग्रोथ को प्रभावित कर सकता है। लंबे समय में लेड शरीर में जमा होता है। इससे ब्रेन, किडनी, हार्ट और नर्वस सिस्टम सहित कई अंगों को नुकसान पहुंचता है। सवाल- क्या पेंट में लेड की मौजूदगी का पता उसकी स्मेल या रंग से लगाया जा सकता है? जवाब- नहीं, सिर्फ स्मेल या रंग से पेंट में लेड होने का पता नहीं लगाया जा सकता। इसके लिए ये तरीके अपनाएं- पेंट के डिब्बे पर दी गई सामग्री और सुरक्षा संबंधी जानकारी पढ़ें। कंपनी की वेबसाइट पर पेंट में मौजूद केमिकल्स की जानकारी देखें। सिर्फ 'इको-फ्रेंडली' या 'नॉन-टॉक्सिक' लिखे होने से पेंट को लेड-फ्री न मानें। शक होने पर मान्यता प्राप्त लैब से पेंट की जांच कराएं। सवाल- वीओसी (वोलेटाइल ऑर्गेनिक कंपाउंड्स) क्या हैं और ये क्यों खतरनाक हैं? जवाब- ये ऐसे केमिकल हैं, जिनका यूज कुछ पेंट, वार्निश और थिनर में होता है। इसे पेंट को जल्दी सूखने, सतह पर आसानी से फैलने उसकी फिनिश बेहतर बनाने के लिए किया जाता है। इनके एक्सपोजर से-आंख, नाक और गले में जलन हो सकती है। सिरदर्द, चक्कर आना या मतली हो सकती है। सांस लेने में परेशानी हो सकती





विदेशों में आजकल फुटपाथ की भी 'आंखें' होती हैं

शिकागो के एक छोटे-से बोडेगा (किराना दुकान) की हरी रोशनी गीले डामर पर फैल रही थी। मार्कस (काल्पनिक नाम) ने अपनी घड़ी देखी। वह पूरे चालीस



मिनट से उस सड़क पर बेचैनी के साथ नजर रखे हुए था, जहां पहली दुकान के पास वह खड़ा था और सातवीं दुकान तक उसे पहुंचना था। वहां न पुलिस की गाड़ियां थीं, न पैदल गश्त करने वाले जवान और न ही अंडरकवर एजेंट्स। वह पूरा ब्लॉक उसका था। उसने चेहरे का निचला हिस्सा छिपाने के लिए कॉलर ऊपर चढ़ाया और काला चश्मा पहन लिया। फिर बाहर निकलकर उसने जानबूझकर लंगड़ाने का स्वांग किया। यह भ्रम पैदा करने की एक बेजोड़ तरकीब थी। ऊपर लगे कैमरों को उसके कपड़ों के सिवा कुछ नहीं दिख रहा था और चाल-ढाल का विश्लेषण करने वाले एल्गोरिदम उसे किसी अनजान व्यक्ति के रूप में ही दर्ज करते। मार्कस ने सिर झुकाए रखा और उसकी नजरें सड़क पर पड़ी दरारों पर टिकी रहीं। उसने अपने ईयरपीस का बटन दबाया और फुसफुसाया, 'मैं अब निकल रहा हूं। मेरे वहां से निकलने तक किसी बाहरी आदमी को अंदर मत आने देना।'वह बेहद तेजी से आगे बढ़ा। सातवीं दुकान तक पहुंचने में उसे ठीक एक मिनट लगा। लेकिन इसके तीन मिनट बाद ही वह स्ट्रीट लाल और नीली बत्तियों से जगमगा उठी। मार्कस अपने औजारों का बैग निकालने के लिए हाथ बढ़ा भी नहीं पाया था कि उसकी कलाइयों पर हथकड़ियां कस दी गईं। पुलिस लॉकअप में बैठा मार्कस उस एक मिनट की अपनी चहलकदमी को बार-बार याद कर रहा था। वहां सादे कपड़ों में कोई पुलिसकर्मी नहीं था, न कोई गवाह। उसने सिर झुकाकर रखा था और अपने सहयोगी से बात करते हुए डामर पर ही नजरें टिकाए रखी थीं। फिर पुलिस को खबर किसने दी? उसके स्वांग का भेद खोलकर उसे किसने पहचान लिया था? तभी उसे एक अजीब-सी बात याद आई। रास्ते में वह प्लास्टिक के एक छोटे-से डिब्बे से बचकर निकला था। वह चार पहियों वाला एक फूड डिलीवरी रोबोट था, जो बर्गर का ऑर्डर लेकर फुटपाथ पर धीरे-धीरे डोलता हुआ आगे बढ़ रहा था। जल्दबाजी में उसके पास से निकलते हुए मार्कस ने उसे गाली भी दी थी। अचानक जैसे उसके दिमाग में बिजली कौंधी। तो क्या वह रोबोट ही मुखबिर था! ऊपर लगे कैमरों से बचने के लिए सिर झुकाकर चलने के फेर में उसने सीधे फुटपाथ पर चलने वाले उस रोबोट के लो-एंगल नेविगेशन कैमरों में देख लिया था। मशीन से कुछ ही फीट ऊपर बड़बड़ाने से उसकी भारी, खुरदरी आवाज भी रोबोट के उच्च-गुणवत्ता वाले माइक्रोफोन में रिकॉर्ड हो गई थी। रोबोट के एआई ने ऑडियो का विश्लेषण किया, स्थानीय पुलिस के वांछित अपराधियों के रिकॉर्ड से उसकी आवाज का मिलान किया और उसके को-ऑर्डिनेट्स निकटतम पुलिस थाने को भेज दिए। एक टैको डिलीवरी ने उसकी पहचान उजागर कर दी थी! मार्कस की कहानी भले ही फिल्मों वेः लिए भविष्य की कोई फिक्शनल स्टोरी हो, लेकिन यह टेक्नोलॉजी दुनिया के कुछ बड़े शहरों की सड़कों पर पहले ही घूम रही है। इलिनॉय में चल रही एक तीखी कानूनी लड़ाई हमें यह सवाल पूछने पर मजबूर कर रही है कि ये सुविधाजनक छोटी मशीनें हमारी मददगार हैं या गुप्त मुखबिर? इस सप्ताह शिकागो की कुक काउंटी में दायर मुकदमों में कोको रोबोटिक्स और सर्व रोबोटिक्स निशाने पर हैं। ये दोनों इस क्षेत्र की प्रमुख कंपनियां हैं और इनके स्वचालित रोबोट्स, अर्बन फूड डिलीवरी का आम दृश्य बन चुके हैं। मुकदमों में आरोप लगाया गया है कि ये रोवर्स बिना किसी की सहमति वेः अपने कैमरों और लाई-डीएआर सेंसरों की मदद से ग्राहकों वेः चेहरे, हाथ और बायोमेट्रिक्स को चुपचाप स्कैन करते रहते हैं। दोनों कंपनियों ने इन आरोपों का दृढ़ता से खंडन किया है। आरोपों में दावा किया गया है कि इस तरह जुटाए गए डेटा का इस्तेमाल कंपनियों के अपने एआई मॉडल्स को प्रशिक्षित करने और उन्हें सर्विस देने वाली थर्ड पार्टियों के साथ साझा करने के लिए किया जाता है। कंपनियों का कहना है कि रोबोट में लगे सेंसरों का इस्तेमाल केवल ऑपरेशनल कार्यों के लिए होता है, जैसे दूरी का आकलन करना, रास्ते में आने वाली बाधाओं से बचना और मनुष्यों या आवारा पशुओं के हस्तक्षेप के बिना शहर के फुटपाथों पर सुरक्षित ढंग से चलते रहना। उनका दावा है कि उनवेः सिस्टम्स स्थायी बायोमेट्रिक्स प्रोफाइल नहीं बनाते, न ही किसी की निगरानी या पहचान करते हैं। फिर भी, यह कानूनी टकराव निजता की बहस वेः एक नए और चिंताजनक आयाम को उजागर करता है।

जैसे-जैसे स्वचालित मशीनें हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में सहजता से घुलती-मिलती जा रही हैं, सार्वजनिक सुविधा और व्यापक निगरानी के बीच की रेखा भी धुंधलाती जा रही है। फंडा यह है कि दीपावली की इन छुट्टियों में अगर आप विदेश जाएं, तो याद रखें कि साइड-वॉक्स की भी आंखें होती हैं। और अगली बार जब आप सड़क पर चार पहियों वाले किसी प्यारे-से रोबोट को डगमगाते हुए खाना पहुंचाते देखें और उसे देखते हुए ऊंची आवाज में कुछ कहें, तो यह भी हो सकता है कि वह आपके बारे में नोट्स ले रहा हो!
एन. रघुरामन

त्योहारों के दौरान स्कूल और पैरेंट्स बच्चों का रीजनल नॉलेज बढ़ा सकते हैं

मुझे आज भी वह दृश्य अच्छे-से याद है। वह आंटी प्रार्थना कर रही थीं और जोर



से बोलीं, 'मां दुर्गा, कृपया मेरे परिवार की रक्षा करना।' मैंने तुरंत उनका पल्लू खींचा और कहा कि 'आंटी, इस अवतार में इन्हें मां काली कहते हैं।' मेरे बगल में खड़ीं मां ने चुप कराने के लिए मेरे सिर पर मार दिया। आंटी कुछ सेकंड तक मुझे देखकर मुस्कराईं और फिर अपनी प्रार्थना करने लगीं। लेकिन इस बार उन्होंने 'मां काली' कहा। हममें से ज्यादातर लोगों को देवी का वह लोकप्रिय रूप याद होगा, जिसमें उन्हें मुंडमाला पहने और रक्त-रंजित जीभ बाहर निकाले हुए दिखाया जाता है। उस पंडाल में देवी इसी अवतार में थीं। बाहर आकर मां ने पूछा, 'काली क्यों?' मैंने कहा कि 'घोष टीचर ने बताया था कि बंगाल में इस अवतार को मां काली कहते हैं और दीपावली की रात उनकी भी पूजा होती है। शाक्त परंपरा में महाकाली को ताकतवर राक्षस रक्तबीज का संहार करने वाली देवी के रूप में दिखाया गया है। उत्तर प्रदेश के विंध्याचल में 'त्रिकोण परिक्रमा' के एक अभिन्न हिस्से के रूप में भी मां काली की पूजा की जाती है।' उस अनजान महिला ने मेरे सिर पर हाथ फेरा और मेरी तारीफ की। पहली बार मैंने मां को आश्चर्य से आंखें फैलाकर मेरी बात सुनते देखा। इसका श्रेय नागपुर के हमारे स्कूल सरस्वती विद्यालय को जाता है, जहां त्योहारों की छुट्टियों से ठीक पहले जनरल नॉलेज की कक्षाएं लगती थीं। दशहरा भी इसका अपवाद नहीं था। ये कक्षाएं खासतौर पर दिलचस्प होती थीं, क्योंकि अलग-अलग क्षेत्रों में देवी के विभिन्न रूपों की पूजा की जाती है और हर रूप के साथ वहां की एक स्थानीय कहानी जुड़ी होती है। अलग-अलग राज्यों से आए हमारे शिक्षक अपने-अपने क्षेत्रों की लोककथाएं जुटाते और उन्हें जीके की विशेष कक्षा में साझा करते थे। वे बारी-बारी से ये कहानियां सुनाते थे और कभी-कभी उन्हें जीवंत बनाने के लिए तस्वीरों का भी इस्तेमाल करते थे। कुछ कहानियों में बताया जाता था कि देवी ने किस तरह किसी गांव की रक्षा की, जबकि अन्य में देवियों द्वारा बारिश कराए जाने, बीमारियां ठीक करने या पारिवारिक परेशानियां दूर करने की कहानियां होती थीं। इनमें सबसे दिलचस्प कहानियां 'ग्राम देवी' की होती थीं, जिनके बारे में मान्यता है कि वे स्थानीय समुदाय की रक्षा करती थीं। तमिलनाडु के मंदिरों के शहर कुंभकोणम में हमारे गांव में उन्हें 'मारी-अम्मन' के रूप में पूजा जाता है। यहां अम्मन का अर्थ मां और मारी का मतलब बारिश है। आज भी जब मैं कुंभकोणम जाता हूं, तो मारी-अम्मन मंदिर को अपने यात्रा कार्यक्रम में शामिल करना नहीं भूलता। क्योंकि माना जाता है कि वे हमारे गांव की रक्षा करती हैं। ऐसी मान्यता है कि उनकी प्रार्थना करने से न सिर्फ हमारे बच्चे बीमारियों से बचे रहते हैं, बल्कि पुराने दिनों में इससे स्मॉल पॉक्स जैसी खतरनाक बीमारियां भी ठीक हो जाती थीं। इसके बाद शिक्षकों ने हमें महाराष्ट्र की देवी के बारे में बताया। स्कंद पुराण के अनुसार धाराशिव स्थित तुलजा भवानी को 'त्वरिता भवानी' के नाम से जाना जाता था। इसमें बताया गया है कि भक्तों के आग्रह पर देवी ने महिषासुर का वध किया था। कालान्तर में 'त्वरिता' शब्द 'तुलजा' बन गया। इतिहास के अनुसार, वे छत्रपति शिवाजी महाराज की भी कुल देवी थीं। यह जानना दिलचस्प था कि दुर्गा और गरबा जैसे कई शब्दों के पीछे भी कहानियां हैं। दुर्गा का अर्थ अजेय या दुर्गम हो सकता है। 'अजेय' का अर्थ है जिसे हराया या जीता न जा सके। 'दुर्गम' का अर्थ है ऐसी जगह, जहां पहुंचना मुश्किल हो। यही वजह है कि गुजरात में गिरनार की ऊंची चोटियों पर स्थित मां के मंदिरों तक पहुंचना आसान नहीं है। वहां अधिष्ठात्री देवी अंबाजी के रूप में मां की पूजा होती है और उनके इस स्थान को 'दुर्गम' कहा जाता है, यानी ऐसी जगह जहां पहुंचना कठिन हो। छेद वाले मिट्टी के घड़े में जलता हुआ दीपक रखकर उसके चारों ओर किए जाने वाले गरबा नृत्य का नाम 'गर्भ' शब्द से पड़ा है। यह अंबाजी के गर्भ का अमूर्त रूप है। हिमाचल प्रदेश में देवी की पूजा बेहद लोकप्रिय है। वहां ग्राम देवी को समुदाय के मुखिया वेः रूप में माना जाता है। हिमाचल प्रदेश में कई शक्तिपीठ भी हैं। फंडा यह है कि बच्चों के साथ दशहरा पंडालों में जाते समय पैरेंट्स उन्हें ऐसी कहानियां सुनाएं या स्कूल जनरल नॉलेज कक्षाओं के जरिए उन्हें हमारे क्षेत्रीय रीति-रिवाजों के बारे में जागरूक करें। इससे बच्चों का सर्वांगीण विकास हो सकेगा।
एन. रघुरामन

पीछे लौटकर नगद भुगतान के दौर में जाना अब मुमकिन नहीं

वित्तीय क्षेत्र में डिजिटलीकरण के माध्यम से हमें कई सुविधाएं मिली हैं। इसके कारण ही क्लाइंटों के खाते



मेंटेन करने, उनके लेन-देन का हिसाब रखने, उन्हें विभिन्न वित्तीय उत्पाद ऑनलाइन देने, उनके खाते अपडेट रखने और डिजिटल लेनदेन को सक्षम बनाने जैसे बैंकिंग कार्य आसान हुए हैं। इसका उद्देश्य डिजिटल ट्रांसफर के जरिए कम नकदी की जरूरत वाली व्यवस्था की ओर बढ़कर वित्तीय संस्थानों के कामकाज को सरल बनाना भी था। अंतरराष्ट्रीय मनी ट्रांसफर की सुविधा भी डिजिटल माध्यम से उपलब्ध कराई गई, ताकि ग्राहकों को बैंकों तक जाने की जरूरत न पड़े। इससे लगभग 9 हजार बैंक शाखाओं को बंद करने या मर्ज करने और इतनी ही शाखाओं को ग्रामीण क्षेत्र में बढ़ाने में मदद मिली। सबसे महत्वपूर्ण बात यह रही कि करंसी नोट छापने की जरूरत कम हो गई। ये सारे प्रयास वित्तीय संस्थानों के कामकाज में बदलाव लाने, उनमें लोगों की आवाजाही कम करने और आमने-सामने की मुलाकातें घटाने के लिए किए गए थे। इसके बाद मोबाइल बैंकिंग को बढ़ावा मिला, जिसने यूपीआई को सम्भव बनाया। वित्तीय संस्थानों ने अपनी कारोबारी प्रक्रियाओं को आसान बनाने के लिए टेक्नोलॉजी का प्रभावी ढंग से इस्तेमाल किया। और हां, इस व्यवस्था की अपनी एक लागत भी है। फिर डाकघरों और सहकारी बैंकों का भी डिजिटलीकरण हुआ और सारे वित्तीय संस्थानों के भीतर और उनके बीच के लेनदेन के डिजिटल फुटप्रिंट तैयार होने लगे। फिनटेक की टेक्नोलॉजी की लागत, मर्चेंट डिस्काउंट रेट (एमडीआर) और क्रेडिट कार्ड की पॉइंट ऑफ सेल (पीओएस) मशीनों ने वित्तीय संस्थानों को खुदरा लेन-देन में सक्षम बनाया। इससे डिजिटल भुगतान अंतिम छोर तक पहुंच गया। लेकिन अब बहस का मुद्दा यह है कि वित्तीय संस्थानों की कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए डिजिटलीकरण पर जो खर्च हुआ- जिसका लाभ अंततः उपभोक्ता तक ही पहुंचा है- उसकी लागत कौन वहन करे? इस लागत को खर्च के रूप में दर्ज किया जाता है और इसलिए इसकी पूरी भरपाई भी होनी है। लेकिन इस प्रक्रिया में उस भारी बचत को अनदेखा किया जा रहा है, जो करंसी नोट छापने की जरूरत घटने, खातों को अपडेट रखने में आसानी होने, क्लाइंटों से आमने-सामने मिलने की आवश्यकता घटने आदि सुविधाओं से हुई है। इन सबने पारदर्शिता बढ़ाई है और रीयल-टाइम अपडेट आसान हुआ है। इस सबसे रिजर्व बैंक समेत अन्य वित्तीय संस्थानों को भारी बचत हुई है। इसलिए इस व्यवस्था को बाधित करने के बजाय यह जरूरी है कि इस लागत को आरबीआई और बैंकिंग संस्थान स्वयं वहन करें। एमडीआर की लागत को व्यापारियों पर डालने के खिलाफ कड़ी प्रतिक्रियाएं सामने आ रही हैं। 83फीसदी दुकानदार इसका भुगतान करने से इनकार कर रहे हैं। आशंका यह भी है कि यदि यह लागत उपभोक्ताओं पर डाली गई, तो 86फीसदी उपभोक्ता यूपीआई के जरिए भुगतान से बचने लगेंगे। इससे खुदरा भुगतान वेः क्षेत्र में डिजिटलीकरण से मिली सफलता लड़खड़ा जाएगी। व्यापारियों पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पहले से दिखाई देने लगा है। उन्होंने दो हजार रुपए से अधिक वेः भुगतान यूपीआई से लेना बंद कर दिया है और नकद मांगने लगे हैं। यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि डिजिटल भुगतान को प्रोत्साहित करने के प्रयासों को नुकसान न पहुंचे। टेक्नोलॉजी की लागत उन संस्थानों को वहन करनी चाहिए, जिन्हें इससे लाभ मिलता है- यानी आरबीआई और बैंक। उपलब्ध विकल्पों पर ध्यान देना चाहिए। नोटबंदी के बाद से बाजार में नकदी 15 लाख करोड़ से बढ़कर 41 लाख करोड़ रुपए हो गई है, यानी लगभग तीन गुना। ऐसे में डिजिटल भुगतान में एमडीआर का वजन ऐसे कारोबारियों पर नहीं डालना चाहिए, जिनवेः कारोबार में इसकी गुंजाइश ही नहीं है। भले ही उपभोक्ताओं पर सीधे कोई शुल्क लगाने की वकालत नहीं की जा रही हो, लेकिन व्यापारियों के सामने दो ही विकल्प बचते हैं- या तो वे इसकी कीमत खुद वहन करें या फिर से नकदी लेन-देन शुरू कर दें। तीसरा विकल्प यह है कि वे इस लागत को उपभोक्ता पर डाल दें। लेकिन क्या ये वांछनीय विकल्प हैं? यूपीआई से रिजर्व बैंक समेत अन्य वित्तीय संस्थानों को भारी बचत हुई है। उन्हें कम करंसी नोट छापने पड़े हैं। ऐसे में इसे बाधित करने के बजाय यह जरूरी है कि इसकी लागत को आरबीआई और अन्य संस्थान स्वयं वहन करें। (ये लेखिका के अपने विचार हैं, डॉ. अरुणा शर्मा)

मस्क, आल्टमैन व जकरबर्ग? पर फिल्में हमें क्या बताती हैं?

मैं कई वर्षों से फोर्ब्स की अरबपतियों की सूची का विश्लेषण कर रहा हूं, ताकि उन देशों की पहचान कर सकूं, जहां

सम्पत्ति की बढ़ती असमानता सामाजिक उथल-पुथल का कारण बन सकती है। इसके पीछे एक प्रमुख धारणा यह है कि जहां सम्पत्ति का प्रवाह टेक्नोलॉजी जैसे इनोवेटिव और उत्पादकता बढ़ाने वाले क्षेत्रों वेः 'गुड बिलियनेअर्स' की ओर होता है, वहां इस खतरे की आशंका कम होती है। इसके विपरीत, रियल एस्टेट और खनन जैसे उद्योगों में 'बैड बिलियनेअर्स' के उभरने पर यह खतरा बढ़ जाता है, क्योंकि इन क्षेत्रों की रेगुलेटरी तंत्र पर हावी होने की प्रवृत्ति होती है। लेकिन हॉलीवुड अब इस कहानी की पटकथा बदल रहा है। 2000 में डॉटकॉम बबल फूटने के बाद धीरे-धीरे आई फिल्में या तो उत्सवधर्मी थीं या फिर लालच में पड़ गए 'नड्र्स' (तकनीक-प्रेमी लोगों) की आंशिक रूप से हास्यपूर्ण त्रासदियां। लेकिन अब ऐसी फिल्मों की बाढ़ आ रही है, जो यूनानी त्रासदियों के अधिक करीब हैं और सिलिकॉन वैली के अरबपतियों को उनकी महत्त्वाकांक्षाओं और उदासीनता के लिए कठघरे में खड़ा करती हैं। इन फिल्मों के निशाने पर सैम ऑल्टमैन ('आर्टिफिशियल'), मार्वः जकरबर्ग ('द सोशल रेकनिंग') और इलॉन मस्क ('मस्क') हैं। ऐसी और फिल्में भी आने वाली हैं। इन नई फिल्मों को देखकर मैं सोचने लगा कि ऐसा क्यों हो रहा है और इसका परिणाम क्या होगा। किसी आर्थिक संकट के बाद कॉर्पोरेट्स को निशाना बनाना हॉलीवुड की पुरानी प्रवृत्ति रही है- जैसा कि 2008 के वित्तीय संकट के बाद हुआ था। लेकिन एआई की तेजी अभी भी पूरी रफ्तार से जारी है। अमेरिकियों ने इन टेक-बिलियनेअर्स में अपना पैसा लगाया हुआ है और वे उनके उत्पादों तथा सेवाओं को तेजी से अपना रहे हैं- फिर भी उनमें उनके प्रति निराशा लगातार बढ़ रही है। यह नाराजगी निजी स्तर पर है। डॉटकॉम वेः दौर में अमेरिकी जनता ने डिजिटल क्रांति को खुले दिल से अपनाया था, लेकिन हाल के वर्षों में उसने टेक-जगत के सबसे बड़े सितारों से मुंह मोड़ लिया है। मस्क और जकरबर्ग की लोकप्रियता रेटिंग्स अब निगेटिव में पहुंच चुकी हैं। आमतौर पर अमेरिकी जनता से अधिक वामपंथी रुझान रखने वाला हॉलीवुड अब बिग टेक के सीईओ को 'बैड बिलियनेअर्स' के रूप में पेश करने के मामले में मुख्यधारा के रुख के करीब दिखाई देता है। इससे संकेत मिलता है कि समय के साथ जनता की प्रतिक्रिया और तीखी हो सकती है। इन फिल्मों में एक प्रमुख विषय यह है कि सिलिकॉन वैली अहंकार और दर्प से ग्रस्त हो चुकी है। 'आर्टिफिशियल' के निर्देशक लुका ग्वाडानिनो ने सैम ऑल्टमैन को इस पर विचार करते दिखाया है कि एआई ने 'पैंडोरा का जो पिटारा' खोल दिया है, वह देशों और उद्योगों को धराशायी कर देगा, जबकि इसके उलट हम लोगों को नई दुनिया में ले जाने का दावा कर रहे हैं। वहीं, 'मस्क' के निर्देशक एलेक्स गिबनी अपनी फिल्म के नायक की सबसे बड़ी कमजोरी यह बताते हैं कि उसे अपने उद्देश्य की श्रेष्ठता पर अंधा विश्वास है। उसे लगता है कि उस उद्देश्य को हासिल करने के लिए उसे कुछ भी कर गुजरने की अनुमति मिलनी चाहिए। अब इन अरबपतियों को अवसरवादी और एकाधिकारवादी के रूप में देखा जाने लगा है, जिनकी सत्ता प्रतिष्ठान से सांठगांठ है। यह छवि उन्हें पर्दे पर खलनायक बनाने के लिए मुफीद है। 'मस्क' का दूसरा आधा हिस्सा इस बात पर केंद्रित है कि टेस्ला और स्पेसएक्स के प्रमुख ने ट्रम्प के लिए तथाकथित 'डीप स्टेट' को ध्वस्त करने की कोशिश कैसे बेतरतीब ढंग से की। वहीं 'द सोशल रेकनिंग' के निर्देशक आरोन सोर्किन ने जकरबर्ग को डींगें हांकते दिखाया है कि फेसबुक दुनिया के सबसे बड़े देश से भी दोगुना बड़ा है और इसलिए वह सरकारों से परे है तथा अमेरिकी सरकार से नहीं डरता। सोर्किन ने इससे पहले 2010 में आई फिल्म 'द सोशल नेटवर्क' की भी पटकथा लिखी थी, लेकिन उनकी नई फिल्म में जकरबर्ग का किरदार पहले से अधिक निष्ठुर और संवेदनहीन है। ये फिल्में अमेरिका में व्याप्त सत्ता-विरोधी मनोस्थिति को दिखाती हैं। एआई की उत्पादकता और आर्थिक विकास को बढ़ावा देने की क्षमता को देखते हुए मेरे विचार से अभी इस लहर में बहने की जल्दबाजी करना ठीक नहीं होगा। लेकिन अमीरों के प्रति लोगों की धारणाओं में बदलाव सामाजिक अशांति का संकेत हो सकता है। आज के माहौल में तकनीकी क्षेत्र के दिग्गजों को 'अच्छे' अरबपतियों की सूची में बनाए रखना लगातार मुश्किल होता जा रहा है। टेक-जगत के इन अरबपतियों को अब अवसरवादी व एकाधिकारवादी के रूप में देखा जाने लगा है, जिनकी सत्ता प्रतिष्ठान से सांठगांठ है। यह छवि उन्हें परदे पर खलनायक बनाने के लिए मुफीद है। लोगों में उनके प्रति नाराजगी दिखती है। (ये लेखक के अपने विचार हैं,रुचिर शर्मा)

वो भाग्यशाली होते हैं, जिनके जीवन में भक्ति का प्रवेश हो

हम इंसानों की जिंदगी 'मनचाहा' और 'अनचाहा' के बीच में झूलती रहती है। सुख मनचाहा है और दुख अनचाहा। तुलसीदास जी ने एक सूत्र दिया है।

यदि ऐसा सुख चाहते हो, जिसके पीछे दुख न आए तो उन्होंने सुख की खान बताई है- भक्ति। इसीलिए काकभुशुंडि जी ने कहा- सब सुख खानि भगति तैं मागी। नहिं जग कोउ तोहि सम बड़भागी।

जब मैंने राम जी से भक्ति मांगी तो राम जी ने मुझसे यह बोला कि तूने सब सुखों की खान भक्ति मांग ली है, जगत में तेरे समान बड़भागी कोई नहीं। तो वो भाग्यशाली हैं, जिनके जीवन में भक्ति आ जाए।

लेकिन कुछ दुर्भाग्यशाली ऐसे भी हैं, जो भक्ति आने के बाद भी दुरुपयोग कर जाते हैं। उनमें से एक था रावण। रावण शिवभक्त था,

शिवजी ने उसको भक्ति भी प्रदान की, पर रावण उसका दुरुपयोग कर गया। विजयदशमी के दिन आज हम व्यक्ति रावण से न जुड़ें,

बल्कि मनुष्य के मनोविज्ञान से जुड़ें कि भक्ति आने पर भी लोग उसका सदुपयोग नहीं कर पाते। नतीजे में कोई भी रावण बन सकता है। पं. विजयशंकर मेहता

इंजीनियरिंग हर बच्चे के लिए अपना प्यार जताने का एक ब्लूप्रिंट है

कहते हैं कि आवश्यकता आविष्कार की जननी है। लेकिन पारंपरिक और मेहनतकश परिवारों में पल-बढ़ रहे कई बच्चों के लिए आविष्कार की असली जननी उनकी मां ही होती हैं। पीढ़ियों से बच्चे देखते आए हैं कि उनकी मांएं रसोई और घर के दूसरे कामों में लगातार और अकेले मुश्किलों का सामना करती हैं। बचपन में उनके लिए हमारा प्यार छोटे-छोटे कामों में दिखता था- छोटे बर्तनों में पानी लाना, मैले कपड़ों की सफाई की कोशिश, सब्जियां छीलना या किसी कोने में झाड़ू लगाना। लेकिन समय के साथ कॉलेज और जॉब ने हमें उनसे दूर कर दिया और हमारी मांएं शारीरिक मेहनत का बोझ अकेले उठाती रहीं। जिनके पास अतिरिक्त पैसे थे, उन्होंने इसका हल पैसे से निकाला- वॉशिंग मशीन, मिक्सर-ग्राइंडर या आधुनिक कुकिंग स्टोव खरीदे। लेकिन उन परिवारों का क्या, जिनके पास महंगे कंज्यूमर अप्लायंसेस खरीदने के पैसे नहीं हों, लेकिन मां के लिए बच्चे का प्यार उतना ही गहरा हो? ऐसे ही हैं केरलम के 12 वर्षीय स्कूली छात्र लेविन पॉलोज। अपनी मां की रोज की थकान कम करने की गहरी इच्छा से प्रेरित होकर लेविन ने साबित कर दिखाया कि गहरे प्रेम में वैज्ञानिक सोच को जन्म देने की अनोखी ताकत होती है। किसी बजट और आधुनिक लैब के बिना उन्होंने घर को इंजीनियरिंग की 'डू इट योरसेल्फ' वाली जगह में बदल दिया। अपने विशुद्ध समर्पण और बेकार चीजों के जरिए उन्होंने कारगर रोबोटिक्स उपकरण बना डाले। जहां दूसरे लोगों को कचरा दिखता था, वहां लेविन को अपनी मां की थकान दूर करने के उपाय दिखते। अपनी कल्पनाशक्ति के जरिए उन्होंने स्क्रैप मटेरियल से मां को राहत देने वाले ऑटोमेटेड उपकरण बनाए। महज कार्डबोर्ड, पुराने तारों, यूज्ड बैटरियों, छोटी इलेक्ट्रिक मोटरों, धागों और प्लास्टिक स्क्रैप से उन्होंने घरेलू कामकाज में मदद करने वाली कई चीजें बनाईं। इनमें से कुछ यहां पेश हैं:-ऑटोमेटेड फूड स्ट्रिरर और रोटी मेकर: लगातार खाना बनाने की शारीरिक मेहनत कम करने के लिए लेविन ने एक मोटराइज्ड डिवाइस बनाई, जिसे बर्तनों के ऊपर रखा जा सकता है। यह अपने आप खाने को चलाता रहता है, जिससे मां गर्म स्टोव से दूर रह सकती हैं। साथ ही उन्होंने फूड-स्ट्रेनिंग टूल्स और एक 'डू इट योरसेल्फ' रोटी-मेकर भी बनाया। रोबोटिक फ्लोर क्लीनर: साधारण प्लास्टिक कंटेनरों, सामान्य पुर्जों और छोटी मोटरों के इस्तेमाल से बना कारगर वैक्यूम क्लीनर झाड़ू लगाते वक्त झुकने से होने वाली तकलीफ को दूर करता है। वेस्ट एंड वॉटर असिस्टेंट: उन्होंने अपनी इंजीनियरिंग घर के बाहर भी आजमाई। पानी लाने और घरेलू कचरे के निपटारे के लिए उन्होंने ऑटोमेटेड सिस्टम बनाया, जिसने हाथों की मेहनत को काफी घटा दिया। कार्डबोर्ड ह्यूमनॉइड: अपने प्रयासों को एक मुकाम देते हुए उन्होंने यह दिखाने के लिए कार्डबोर्ड का एक पूरा ह्यूमनॉइड रोबोट स्ट्रक्चर बनाया कि कैसे एकीकृत इलेक्ट्रॉनिक सर्किट इंसानी काम भी कर सकते हैं। रिमोट-कंट्रोल्ड कर्टेन मूवर: भारी पर्दों को खींचने में होने वाली परेशानी को समझ कर लेविन ने खिड़कियों के ऊपर एक मोटराइज्ड ट्रैक लगा दिया। इससे रिमोट का बटन दबाते ही पर्दे आसानी से खुल और बंद हो सकते हैं। लेविन की कहानी इंटरनेट सेंसेशन बन गई, क्योंकि उन्होंने अपनी मुश्किलों को छिपाया नहीं। यह कोशिश और गलतियां करने की एक सहज खूबसूरती थी।

अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर वह स्वाभाविक इंजीनियरिंग प्रोसेस शेयर करते हैं। दर्शक महज चमकदार और तैयार गैजेट ही नहीं देखते, बल्कि जटिल वायरिंग, विफल कोशिशें, नाकाम हुए स्पार्क्स भी देखते हैं और यह भी कि लेविन अपनी गलतियों को कितने धैर्यपूर्वक पहचानते हैं।

उनके इसी जुझारूपन ने सरकार के उच्चतम स्तर का ध्यान खींचा। केरलम के मुख्यमंत्री वी.डी. सतीशन ने उन्हें सम्मानित किया और लगभग बिना किसी संसाधन के हाई-लेवल ऑटोमेशन के उपकरण बनाने के लिए इस यंग इनोवेटर की तारीफ की। इंजीनियरिंग को एक ऑब्जर्वेशन सब्जेक्ट के तौर पर बच्चों को इंट्रोड्यूस कराना चाहिए। उनसे कहिए कि घर के आसपास नजरें घुमाएं और देखें कि पैरेंट्स, ग्रैंड पैरेंट्स और भाई-बहनों को किन कामों में परेशानी हो रही है।

कौन से ऐसे बार-बार किए जाने वाले और थकाऊ काम हैं, जिनसे दिन खत्म होते-होते वे आहें भरने लगते हैं? फिर बच्चों की हमदर्दी को इनोवेशन में बदलने में उनकी मदद कीजिए।

फंडा यह है कि इंजीनियरिंग सिर्फ अ कादमिक विषय ही नहीं, बल्कि आपके प्रियजनों की केयर करने का साधन भी है। यह हर उस बच्चे के लिए एक ब्लूप्रिंट है, जो इंजीनियरिंग के जरिए दूसरों की मदद करना चाहता है। एन. रघुरामन

नेपाल घूमने वाले भारतीय लोग हुए कम,अमेरिका नंबर-1,अक्टूबर में सबसे ज्यादा पर्यटक पहुंचे

काठमांडू।इससे नेपाल आने वाले पर्यटकों की संख्या बढ़ती है। इस साल अब तक करीब 10 लाख विदेशी पर्यटक पहुंचेः-नेपाल में जनवरी से अक्टूबर 2026 के बीच कुल 9,98,734 विदेशी पर्यटक पहुंचे। यह पिछले साल की इसी अवधि के मुकाबले 5.83फीसदी ज्यादा है। अक्टूबर में 1.32 लाख से ज्यादा पर्यटकों का पहुंचना नेपाल के पर्यटन कारोबार के लिए अच्छा संकेत है। कोरोना महामारी से पहले 2019 नेपाल के पर्यटन के लिए सबसे अच्छा साल रहा था। उस साल 11,97,191 विदेशी पर्यटक नेपाल पहुंचे थे। महामारी के कारण 2020 और उसके बाद के वर्षों में पर्यटन कारोबार को बड़ा नुकसान हुआ।इसके बाद



पर्यटकों की संख्या धीरे-धीरे बढ़ी। साल 2024 में नेपाल में 11,47,567 विदेशी पर्यटक पहुंचे, जबकि 2025 में यह संख्या बढ़कर 11,58,459 हो गई। इस साल अक्टूबर तक करीब 10 लाख पर्यटक नेपाल पहुंच चुके हैं। 2019 का रिकॉर्ड तोड़ने के लिए नवंबर और दिसंबर में करीब 1.98 लाख और पर्यटकों का आना जरूरी है। नेपाल का पर्यटन उद्योग अब महामारी से पहले के रिकॉर्ड तक पहुंचने की कोशिश कर रहा है।

सीईसी ज्ञानेश पर 20 साल पुराने आरोप की जांच होगी,केरलम में रु2 करोड़ रिश्वत मांगने का आरोप

तिरुवनंतपुरम।इस समय कांग्रेस की अगुवाई में पूरे देश में ज्ञानेश कुमार के खिलाफ एसआईआर में गड़बड़ी के आरोप लगाए जा रहे हैं। इसी साल मई में हुए विधानसभा चुनाव में केरलम में कांग्रेस की



अगुवाई वाले यूडीएफ़ ने 140 में से 97 सीटें जीतकर बहुमत हासिल किया। कांग्रेस ने यहां 10 साल बाद सत्ता में वापसी की है। साजन का आरोप- रिश्वत के चलते बीन ने आत्महत्या कीः-साजन के मुताबिक, इंजीनियरों ने करीब रु17 करोड़ के बिल मंजूर कर दिए थे, लेकिन ज्ञानेश कुमार ने चेक रोक दिए। इससे मलेशियाई कंपनी PATI-BEL, उसके ठेकेदारों और कर्मचारियों को आर्थिक परेशानी हुई। कंपनी के प्रोजेक्ट इंजीनियर ली सी बीन ने उन्हें (साजन को) बताया था कि ज्ञानेश कुमार रिश्वत मांगे बिना भुगतान के चेक जारी नहीं कर रहे हैं। साजन ने पैसे देकर मामला सुलझाने की बात कही, लेकिन कंपनी के अधिकारियों ने रिश्वत देने से मना कर दिया। ली सी बीन ने ठेकेदारों और कर्मचारियों बकाया चुकाने के लिए बेंगलुरु में कंपनी के दूसरे प्रोजेक्ट से पैसे लिए थे। भुगतान न मिलने और रिश्वत मांगने के कारण ली ने 2006 में आत्महत्या कर ली थी। ली ने सुसाइड नोट में ज्ञानेश कुमार का नाम लिखा था। ली के मलेशिया में रहने वाले परिवार ने भी कंपनी के कर्मचारियों को इसकी जानकारी दी थी। पहले हुई विजिलेंस जांच में उनसे और मामले की जानकारी रखने वाले दूसरे लोगों से पूछताछ नहीं की गई थी। वे ली के परिवार, कंपनी के पूर्व कर्मचारियों और अन्य गवाहों को जांच के लिए पेश कर सकते हैं। ली की मौत के बाद 2006 में भी विजिलेंस जांच हुई थीः- शिकायत मिलने के बाद विजिलेंस विभाग ने शुरुआती जांच के बाद केस दर्ज करने के लिए गृह विभाग से अनुमति मांगी थी। सूत्रों के मुताबिक, कानूनी राय लेने के बाद गृह मंत्री ने जांच के आदेश दिए हैं। विजिलेंस टीम पहले से ही केएसटीपी प्रोजेक्ट से जुड़े आरोपों की जांच कर रही है। अब इस नई शिकायत की भी जांच की जाएगी। ली की मौत के बाद 2006 में भी विजिलेंस जांच हुई थी। आरोप साबित नहीं होने पर जांच बंद कर दी गई थी। नई जांच में यह भी देखा जाएगा कि पिछली जांच में आरोपों से जुड़े जरूरी पहलुओं की जांच हुई थी या नहीं। ज्ञानेश कुमार पर लगे रिश्वत मांगने के आरोप अभी साबित नहीं हुए हैं। विजिलेंस इन आरोपों की जांच करेगी। ज्ञानेश कुमार ने अब तक इस मामले पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है। राहुल गांधी एसआईआर में गड़बड़ी को लेकर लगातार सीईसी को घेर रहे हैंः-कांग्रेस सांसद राहुल गांधी एंि में गड़बड़ी का आरोप लगाकर लगातार मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार को घेर रहे हैं। उनका कहना है कि चुनाव आयोग जान-बूझकर लोगों के नाम वोटर लिस्ट से हटा रहा है। इसके खिलाफ इंडिया अलाइंस ने 1 नवंबर को रैली की थी।

राहुल समेत विपक्ष के नेताओं ने उनके खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में याचिका भी लगाई है। रिपोर्ट में दावा- चुनाव आयुक्तों ने आपत्तियां ज्ञानेश कुमार को भेजी थीं-इंडियन एक्सप्रेस की 23 सितंबर की रिपोर्ट के मुताबिक, चुनाव आयुक्त सुखबीर सिंह संधू और विवेक जोशी ने 28 अक्टूबर 2025 से 14 अगस्त 2026 के बीच 14 बार आयोग के फैसलों पर लिखित आपत्ति दर्ज की। इनमें वोटर लिस्ट, फॉर्म-6, नए वोटरों और वोटर डेटाबेस से जुड़े मुद्दे शामिल थे। रिपोर्ट के मुताबिक, इन आपत्तियों की प्रतियां सीईसी ज्ञानेश कुमार को भी भेजी गई थीं। यह विवाद जून 2025 से बिहार में शुरू हुए एसआईआर के दौरान सामने आया।

इजराइल को हथियार खरीदने के लिए अब अमेरिका पैसे नहीं देगा,ट्रम्प बोले- उन्हें अब जरूरत नहीं

वॉशिंगटन डीसी। गाजा में जंग शुरू होने के बाद अमेरिका



ने इजराइल को और ज्यादा सैन्य मदद दी। पिछले साल आई एक स्टडी के मुताबिक, अक्टूबर 2023 में गाजा जंग शुरू होने के बाद से अमेरिका ने इजराइल को करीब 2 लाख करोड़ रुपए की सैन्य मदद दी थी। इसमें जो बाइडेन और डोनाल्ड ट्रम्प, दोनों के राष्ट्रपति रहते हुए दी गई मदद शामिल है। यह स्टडी 7 अक्टूबर 2025 को हमास के इजराइल पर हमले की दूसरी बरसी पर जारी की गई थी। हमास के इसी हमले के बाद गाजा में जंग शुरू हुई थी। मिडिल ईस्ट में अमेरिका ने 95 हजार करोड़ रुपए ज्यादा खर्चः-ब्राउन यूनिवर्सिटी की एक दूसरी स्टडी के मुताबिक, अमेरिका ने पिछले दो साल में मिडिल ईस्ट में सुरक्षा और सैन्य कामों पर करीब 95 हजार करोड़ रुपए ज्यादा खर्च किए। इसमें दूसरे देशों को सुरक्षा के लिए दी गई मदद और अमेरिकी सेना के ऑपरेशन पर हुआ खर्च शामिल है। दोनों स्टडी में सरकारी और दूसरी सार्वजनिक रिपोर्टों से आंकड़े जुटाए गए थे। इनके मुताबिक, गाजा जंग के बाद अमेरिका ने इजराइल को हथियार देने के साथ-साथ मिडिल ईस्ट में अपने सैन्य अभियानों पर भी बड़ी रकम खर्च की। अमेरिका और इजराइल के बीच 10 साल के लिए समझौता हुआ थाः-अमेरिका और इजराइल के बीच 2016 में 10 साल का सैन्य मदद समझौता हुआ था। इसके तहत अमेरिका ने 2019 से 2028 तक इजराइल को करीब 3.6 लाख करोड़ रुपए देने का वादा किया था। इसमें हर साल करीब 31 हजार करोड़ रुपए हथियार और सैन्य उपकरण खरीदने के लिए दिए जाते थे।

इसके अलावा बाकी का पैसा मिसाइल हमलों से बचाव करने वाले सिस्टम के लिए तय किए गए थे।

यानी अमेरिका की मदद से इजराइल अपनी सेना को आधुनिक हथियारों से लैस करने के साथ मिसाइलों से बचाव की ताकत भी बढ़ाता था।

'दो से ज्यादा बच्चे होने पर चुनाव से रोकना गलत'-सुप्रीम कोर्ट, कानून पर विचार की जरूरत,5 राज्यों में लागू है नियम

नयी दिल्ली।इसी नियम के तहत तीसरे बच्चे के जन्म के



बाद उनके खिलाफ शिकायत की गई थी। अतिरिक्त कलेक्टर ने उन्हें अयोग्य घोषित कर दिया था। इसके बाद उन्होंने अतिरिक्त आयुक्त के पास अपील की, लेकिन वहां से भी उन्हें राहत नहीं मिली। बॉम्बे हाईकोर्ट ने 5 अगस्त 2025 को उनकी अयोग्यता बरकरार रखी थी। इसके बाद उन्होंने सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर की। सुप्रीम कोर्ट ने 4 नवंबर 2025 को हाईकोर्ट के फैसले पर रोक लगा दी थी। अब सुनवाई के दौरान कोर्ट ने इस मामले को बड़ी बेंच के पास भेज दिया है, ताकि यह तय किया जा सके कि दो बच्चों की शर्त को सही ठहराने वाले पुराने फैसले पर दोबारा विचार किया जाना चाहिए या नहीं। 7 राज्यों ने दो बच्चों की शर्त खत्म कीः-सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट ने महाराष्ट्र सरकार की ओर से पेश वकील रुक्मिणी बोबडे को कोर्ट की मदद के लिए एमिकस क्यूरी नियुक्त किया था। कोर्ट ने उनसे और याचिकाकर्ता के वकील प्रतीक बोरंबडे से उन राज्यों की सूची मांगी थी, जहां दो से ज्यादा बच्चे होने पर चुनाव लड़ने पर रोक है। रुक्मिणी बोबडे की ओर से दी गई सूची के मुताबिक, 7 राज्यों ने दो बच्चों की शर्त खत्म कर दी है, जबकि 15 राज्यों में ऐसी कोई नीति नहीं है। गोवा, गुजरात, महाराष्ट्र, ओडिशा और उत्तराखंड में यह नियम अब भी लागू है। 2003 में जावेद बनाम हरियाणा राज्य मामले में सुप्रीम कोर्ट की तीन जजों की बेंच ने हरियाणा पंचायती राज अधिनियम, 1994 में दो बच्चों की शर्त को संवैधानिक रूप से सही ठहराया था। इस कानून के तहत दो से ज्यादा जीवित बच्चे होने पर कोई व्यक्ति स्थानीय निकाय का चुनाव नहीं लड़ सकता था। मौजूदा बेंच ने 4 अगस्त को इस मामले में फैसला सुरक्षित रखा था। उस समय कोर्ट ने विचार किया था कि 2003 के फैसले पर दोबारा विचार किया जाए या मामला बड़ी बेंच को भेजा जाए।

आंध्र में मुरासु तूफान के चलते यूपी के 10 जिलों में कोहरा, 35 ट्रेनें रद्द,12 हजार लोग राहत शिविरों म

नयी दिल्ली। आंध्र प्रदेश में चक्रवाती तूफान मुरासु ने भारी



तबाही मचाई है। तूफान से 2 लोगों की मौत हो गई और 52 हजार हेक्टेयर से ज्यादा फसलें बर्बाद हो गईं। इसके कारण 35 से ज्यादा ट्रेनें रद्द करनी पड़ी हैं। 12,230 लोगों को राहत शिविरों में पहुंचाया गया है। शुरुआती जानकारी के मुताबिक, तूफान से राज्य को करीब रु344 करोड़ का नुकसान हुआ है। बुधवार को भी आंध्र प्रदेश के तटीय इलाकों में भारी बारिश हो सकती है। उत्तर प्रदेश में ठंड ने दस्तक दे दी है। बीते 24 घंटों में तापमान में करीब 4 डिग्री सेल्सियस तक गिरावट दर्ज की गई। बुधवार सुबह लखनऊ, वाराणसी, मुरादाबाद, बिजनौर और हापुड़ समेत 10 से अधिक जिलों में कोहरा छाया है। अगले 48 घंटे में पूर्वांचल के जिलों में बारिश की संभावना है। दिल्ली में बुधवार सुबह वायु प्रदूषण खतरनाक स्तर पर पहुंच गया। सुबह 7:41 बजे राजधानी का कुल एयर क्वालिटी इंडेक्स 605 दर्ज किया गया। इंडिया गेट के आसपास के इलाके में एयर क्वालिटी इंडेक्स 414 दर्ज किया गया है। इसे गंभीर श्रेणी में रखा गया है। उत्तर प्रदेश में ठंड ने दस्तक दे दी है। बीते 24 घंटों में तापमान में करीब 4 डिग्री सेल्सियस तक गिरावट दर्ज की गई। सुबह और शाम के समय ठिठुरन बढ़ने लगी है। बुधवार सुबह लखनऊ, वाराणसी, मुरादाबाद, बिजनौर और हापुड़ समेत 10 से अधिक जिलों में कोहरा छाया है। वहीं मौसम विभाग ने अगले 48 घंटे में पूर्वांचल के जिलों में बारिश की संभावना जताई है। बिहार में ठंड की दस्तक के बीच मौसम फिलहाल स्थिर रहेगा। नवंबर के पहले सप्ताह में लोगों को दिन में धूप और रात में हल्की ठंड का सामना करना पड़ेगा। दक्षिण भारत में चक्रवाती तूफान मुरासु की गतिविधियों के बीच बिहार के मौसम को लेकर भी सवाल उठ रहे हैं कि क्या इसका असर बिहार में भी देखने को क मिलेगा।

मिडटर्म चुनाव में दोनों सदनों में हारे ट्रम्प,डेमोक्रेटिक पार्टी को बहुमत

वॉशिंगटन डीसी। भारतीय मूल के डेमोक्रेटिक सांसद रो खन्ना ने कैलिफोर्निया के 17वें संसदीय



क्षेत्र से फिर जीत हासिल की है। उन्होंने रिपब्लिकन उम्मीदवार रितेश टंडन को हराया। अमेरिकी न्यूज एजेंसी एसोसिएटेड प्रेस ने भी उनकी जीत की पुष्टि की है। यह रो खन्ना की लगातार छठी जीत है। रो खन्ना 2017 से अमेरिकी संसद के निचले सदन के सदस्य हैं। वह चीन की नीतियों, तकनीक, व्यापार और आर्थिक असमानता जैसे मुद्दों पर अपनी राय रखते रहे हैं। रितेश टंडन इससे पहले 2020 और 2022 में भी उनके खिलाफ चुनाव लड़ चुके हैं। ट्रम्प ने हार के लिए फॉक्स न्यूज को जिम्मेदार ठहरायाः- ट्रम्प ने मिडटर्म चुनाव में हार के लिए फॉक्स न्यूज की आलोचना की है। उन्होंने कहा कि चैनल ने लगातार डेमोक्रेटिक पार्टी के नेताओं को अपने कार्यक्रमों में जगह दी, जिससे रिपब्लिकन पार्टी को नुकसान हुआ। ट्रम्प ने न्यूयॉर्क के पूर्व मेयर बिल डी ब्लासियो को चैनल पर बुलाए जाने पर भी नाराजगी जताई। उन्होंने डी ब्लासियो को न्यूयॉर्क के इतिहास का सबसे खराब मेयर बताया। मिडटर्म में डेमोक्रेट्स का दबदबाः-सीनेट में 7 सीटें जीतींः-डेमोक्रेटिक पार्टी जनवरी से अमेरिकी संसद के दोनों सदनों यानी सीनेट और हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स का नियंत्रण संभालेगी। पार्टी ने अब तक सीनेट की 7 सीटें रिपब्लिकन पार्टी से छीनी हैं। ये सीटें आयोवा, कंसास, ओहायो, मेन, नॉर्थ कैरोलिना, साउथ कैरोलिना और टेक्सास में जीती हैं। हाउस में 252 सीटें मिलने का अनुमानः-डेमोक्रेट्स को हाउस में कम से कम 252 सीटें मिलने का अनुमान है। यह आंकड़ा 218 सीटों के बहुमत से काफी ज्यादा है। हालांकि, अंतिम नतीजों में कुछ सीटों का आंकड़ा बदल सकता है। 4 राज्यों में गवर्नर की कुर्सी भी छीनीः-डेमोक्रेट्स ने टेक्सास, जॉर्जिया, ओहायो और आयोवा में गवर्नर की सीटें भी रिपब्लिकन पार्टी से छीन ली हैं। प्रमिला जयपाल को मिली लगातार छठी जीतः-भारतीय मूल की डेमोक्रेटिक नेता प्रमिला जयपाल ने वॉशिंगटन के 7वें संसदीय क्षेत्र से लगातार छठी जीत हासिल की हैं। प्रमिला जयपाल अमेरिकी संसद के निचले सदन यानी हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स में पहुंचने वाली पहली भारतीय-अमेरिकी महिला हैं। उनका जन्म चेन्नई में हुआ था। वह 2016 में पहली बार सांसद चुनी गई थीं। प्रमिला जयपाल संसद में प्रवासियों के अधिकार, बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं और महिलाओं के अधिकारों से जुड़े मुद्दे उठाती रही हैं। क्या अब बीच कार्यकाल ट्रम्प की कुर्सी छिनेगी? अमेरिका के राष्ट्रपतियों को एक श्राप मिला हुआ है। नाम है-मिडटर्म कर्स। पिछले 20 में से 18 बार, यानी 90ः मिडटर्म चुनाव मौजूदा राष्ट्रपति की पार्टी हारी है। डोनाल्ड ट्रम्प भी इससे बच नहीं सके। अमेरिका में कल, यानी 3 नवंबर को मिडटर्म वोटिंग हुई थी, आज गिनती जारी है। अब तक के नतीजों में ट्रम्प की रिपब्लिकन पार्टी हार रही है।

अमेरिका में मिडटर्म चुनाव के लिए वोटिंग,काउंटिंग में ट्रम्प प्रशासन के दखल का डर

वॉशिंगटन डीसी।सीनेट में बहुमत के लिए 51 सीटें जरूरीः-सीनेट में कुल 100 सीटें हैं। अभी रिपब्लिकन पार्टी के पास 53 सीटें हैं, जबकि डेमोक्रेटिक पार्टी के पास 45 हैं। इसके अलावा 2 निर्दलीय सांसद हैं, जो डेमोक्रेट्स के साथ मिलकर काम करते हैं। इस तरह दोनों पक्षों के बीच सीटों का अनुपात 53-47 है। बहुमत के लिए 51 सदस्यों का समर्थन जरूरी है। हालांकि, अगर दोनों पार्टियों के पास 50-50 सीटें होती हैं तो उपराष्ट्रपति जेडी वेंस निर्णायक वोट दे सकते हैं। इस बार सीनेट की 35 सीटों पर चुनाव होना है। इनमें 22 सीटें रिपब्लिकन और 13 सीटें डेमोक्रेटिक पार्टी के पास हैं। डेमोक्रेट्स को बहुमत हासिल करने के लिए कम से कम 4 सीटों का शुद्ध फायदा उठाना होगा। हाउस में बहुमत के लिए 218 सीटें जरूरीः- अमेरिकी संसद के निचले सदन हाउस ऑफ रिप्रेजेंटेटिव्स में कुल 435 सीटें हैं। यहां बहुमत के लिए 218 सीटों की जरूरत होती है। इस बार हाउस की सभी 435 सीटों पर चुनाव होना है यानी हर सीट पर मुकाबला होगा। जिस पार्टी को 218 या उससे ज्यादा सीटें मिलेंगी, वह सदन में बहुमत हासिल कर लेगी। इस तरह मिडटर्म चुनाव में रिपब्लिकन पार्टी को दोनों सदनों में अपना बहुमत बचाना होगा, जबकि डेमोक्रेट्स की कोशिश दोनों सदनों में बहुमत हासिल करने की होगी। अमेरिका में मिडटर्म चुनाव में 4 बड़े मुद्दे-1. ईरान युद्ध और महंगाई-ईरान युद्ध शुरू होने के बाद अमेरिका में डीजल 70फीसदी और पेट्रोल 50फीसदी तक महंगा हुआ है। ट्रम्प की अप्रूवल रेटिंग गिरकर 31फीसदी पर आ गई है। ईंधन की बढ़ती कीमतें मिडटर्म चुनाव में रिपब्लिकन पार्टी के लिए चुनौती हैं। रूस से 3 लाख मीट्रिक टन से ज्यादा डीजल खरीदने के फैसले पर भी ट्रम्प की आलोचना हो रही है। 2. इमिग्रेशन और अवैध प्रवासी-ट्रम्प के दूसरे कार्यकाल के पहले 18 महीनों में करीब 9.8 लाख लोगों को डिपोर्ट किया गया। मेक्सिको बॉर्डर पर अवैध घुसपैठ 95फीसदी घटी। लेकिन छापेमारी और बिना आपराधिक रिकॉर्ड वाले लोगों को भी निकालने का विरोध हो रहा है। डेमोक्रेट्स का आरोप है कि इससे परिवार बिछड़ रहे हैं, जबकि खेती और निर्माण जैसे क्षेत्रों में मजदूरों की कमी हो सकती है। 3. टैरिफ और नौकरियां-ट्रम्प ने टैरिफ से अमेरिकी कंपनियों और नौकरियों को फायदा पहुंचाने का वादा किया था। लेकिन इससे गाड़ियों, इलेक्ट्रॉनिक्स, कपड़ों और निर्माण सामग्री की कीमतें 12फीसदी से 18फीसदी तक बढ़ने का दावा है। टैरिफ से अमेरिकी परिवारों का खर्च बढ़ा है और दूसरे देशों के जवाबी टैरिफ से किसानों के सोयाबीन और मक्का कारोबार पर असर पड़ा है। 4. गर्भपात का अधिकार और महंगा इलाजः-केएफएफ के सर्वे के मुताबिक, 68फीसदी महिला वोटरों और 18 से 29 साल के 74फीसदी युवाओं के लिए गर्भपात का अधिकार बड़ा चुनावी मुद्दा है। डेमोक्रेट्स चाहते हैं कि महिलाओं को गर्भपात कराने का कानूनी अधिकार पूरे देश में मिले। वहीं, रिपब्लिकन चाहते हैं कि हर राज्य खुद तय करे कि वहां गर्भपात की अनुमति होगी या नहीं। वहीं, ओबामाकेयर के तहत 2.13 करोड़ लोग स्वास्थ्य बीमा का लाभ लेते हैं। सरकारी मदद घटने पर बीमा महंगा होने का मुद्दा भी चुनाव में अहम है। सीनेट की 5 सीटों पर कड़ा मुकाबलाः-1. टेक्सासः रिपब्लिकन वेंस पैक्सटन और डेमोक्रेट जेम्स टैलारिको के बीच मुकाबला बराबरी का है। अक्टूबर के दो सर्वे में दोनों को 49फीसदी वोट मिले, जबकि एक अन्य सर्वे में टैलारिको 3.8 पॉइंट आगे हैं। 2. ओहायोः रिपब्लिकन जॉन हस्टेड का मुकाबला डेमोक्रेट शेरोड ब्राउन से है। सर्वे में ब्राउन 4 से 6 पॉइंट आगे हैं। यह सीट रिपब्लिकन के लिए बहुमत बचाने के लिहाज से अहम है। 3. नॉर्थ कैरोलाइनाः डेमोक्रेट रॉय कूपर सर्वे में 52फीसदी वोट के साथ रिपब्लिकन माइकल वाटले से 13 पॉइंट आगे हैं। माइकल को 39फीसदी वोट मिले हैं। 4. मिशिगनः डेमोक्रेट अब्दुल अल-सईद को रिपब्लिकन माइक रोजर्स के मुकाबले मामूली बढ़त मिली है। सर्वे में अल-सईद 50फीसदी और रोजर्स 48फीसदी पर हैं। 5. मेनः डेमोक्रेट ट्रॉय जैक्सन सर्वे में 49फीसदी वोट के साथ रिपब्लिकन सीनेटर सुसान कॉलिन्स (47फीसदी) से आगे हैं। कॉलिन्स को 47फीसदी वोट मिले हैं। समोसा कॉकस: 6 भारतवंशी मैदान में, रामास्वामी भी रेस मेंः-अमेरिका में भारतीय मूल के नेताओं को समोसा कॉकस कहा जाता है। मौजूदा सदस्य अमी बेरा, रो खन्ना, प्रमिला जयपाल और सुहास सुब्रमण्यम कैलिफोर्निया, वॉशिंगटन और वर्जीनिया से दोबारा चुनाव लड़ रहे हैं। एरिजोना से अमीश शाह और फ्लोरिडा से पिया डांडिया भी हाउस उम्मीदवार हैं। सभी छह डेमोक्रेट हैं। इस बार दो सीटों पर भारतीय मूल के उम्मीदवार आमने-सामने हैं। कैलिफोर्निया में रो खन्ना का मुकाबला रिपब्लिकन रितेश टंडन से है। वहीं, वॉशिंगटन में प्रमिला जयपाल के सामने रिपब्लिकन नीरव शेठ हैं। राजा कृष्णमूर्ति सीनेट चुनाव की डेमोक्रेटिक प्राइमरी हार गए, जबकि श्री थानेदार हाउस की प्राइमरी में हारकर बाहर हो गए। अमीश शाह और पिया डांडिया जीतते हैं तो समोसा कॉकस की संख्या छह बनी रह सकती है। वहीं, रिपब्लिकन विवेक रामास्वामी ओहायो से गवर्नर उम्मीदवार हैं। उनका मुकाबला डेमोक्रेट एमी एक्टन से है। जीतने पर वे बॉबी जिंदल और निक्की हेली के बाद अमेरिका के तीसरे भारतीय मूल के गवर्नर होंगे।



राहुल ने पीएम को बहस की चुनौती दीःबोले- मोदी देशद्रोही,ट्रम्प के इशारों पर काम कर रहे-पंजाब में कत्ल करना फैशन बना

संगरूर। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने कहा कि मैंने पीएम नरेंद्र मोदी को डिबेट की चुनौती दी है। मैंने उन्हें कहा है कि कहीं भी आकर मेरे साथ डिबेट कर लो, लेकिन वह मेरे सामने आकर बैठ नहीं सकते हैं। मैं गारंटी देता हूं कि 5 मिनट में उन्हें देशद्रोही साबित कर दूंगा। मोदी को अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प नियत्रंति कर रहे हैं। ये बात उन्होंने पंजाब के संगरूर में इंसाफ रैली के दौरान कही। संबोधन की शुरुआत में वह पंजाबी सिंगर सिद्धू मूसेवाला के पिता बलकौर सिंह को स्टेज पर लाए। राहुल गांधी ने कहा कि सिद्धू मूसेवाला के साथ जो हुआ, बड़ा मुद्दा है। भगवंत मान दिल्ली



वह आज पंजाब में एक फैशन बन गया है। पंजाब में नशा सबसे में थे तो हमें चुटकुले सुनाते थे। सुबह 11 बजे उनके मुंह से शराब की बदबू आती थी। इस दौरान उन्होंने एक बार फिर पीएम को बहस की चुनौती दी। इससे पहले कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने कहा कि देश में वोट चोरी हुई है और कई जगह वोट चोरों की सरकार चल रही है। उन्होंने दिल्ली में बैठी सरकार वोट चोरों की सरकार है। राहुल ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को फिर बहस की चुनौती देते हुए कहा कि मोदी जी, आप जहां चाहें, मैं बहस के लिए तैयार हूं। मेरे सामने बैठ जाइए, दूध का दूध और पानी का पानी हो जाएगा। उन्होंने कहा कि मोदी अरबपतियों और अडाणी के लिए काम करते हैं। सब कुछ उनके हवाले किया जा रहा है, जबकि किसानों और उद्योगों के हितों की अनदेखी हो रही है। मोदी कांग्रेस नेताओं को देशद्रोही कहते हैं। मैंने उन्हें चुनौती दी है कि वह कहीं भी मेरे साथ बैठकर बहस कर लें। बीच में कोई भी जज बन सकता है, चाहे मोहन भागवत हों या अडाणी। प्रधानमंत्री उनके सामने बैठकर बहस नहीं कर सकते। संसद में जब चर्चा की मांग करते हैं तो उनका माइक बंद कर दिया जाता है और बोलने नहीं दिया जाता।

तब्बू हुई 55 की, पिता ने छोड़ा साथ, प्यार भी अधूरा रहा,दिल टूटने के बाद चुनी अकेली जिंदगी

मुंबई। बॉलीवुड में आंखों से भावनाएं बयां करने और हर किरदार में जान डालने वाली तब्बू आज 55 साल की हो गईं। करीब चार दशक के करियर में उन्होंने शोहरत, सम्मान और कई बड़े पुरस्कार हासिल किए, लेकिन निजी जिंदगी आसान नहीं रही। तीन साल की उम्र में माता-पिता का तलाक हो गया और पिता से रिश्ता नहीं बन पाया। जवानी में संजय कपूर के साथ रिश्ता शुरू हुआ, लेकिन फिल्म की शूटिंग खत्म होने से पहले दोनों की बातचीत बंद हो गई। साजिद नाडियाडवाला के साथ रिश्ते की चर्चा शादी तक पहुंची, जबकि नागार्जुन के साथ उनका नाम करीब एक दशक तक जुड़ा रहा। काले हिरण शिकार मामले में नाम आने के बाद उन्हें लंबे समय तक कानूनी विवाद का सामना करना पड़ा। तीन साल की उम्र में माता-पिता का तलाक, पिता को देखने की इच्छा तक नहीं हुई:-तब्बू की जिंदगी का पहला बड़ा भावनात्मक मोड़ बचपन में आया। उनका जन्म 4 नवंबर 1971 को हैदराबाद में हुआ था। तीन साल की उम्र में उनके माता-पिता का तलाक हो गया। इसके बाद पिता जमाल हाशमी से उनका खास संपर्क नहीं रहा। उनकी परवरिश मां रिजवाना और नाना-नानी के घर हुई। परिवार के बिखराव ने बचपन में उनकी जिंदगी की दिशा बदल दी। हालांकि, तब्बू ने बचपन को केवल दुख और अभाव के रूप में याद नहीं किया। उन्होंने बताया था कि हैदराबाद में नाना-नानी के साथ उनका बचपन अच्छा बीता। मां टीचर थीं और काम के कारण



तब्बू का काफी समय नानी के साथ गुजरता था। ये बातें उन्होंने सिमी ग्रेवाल के चैट शो 'Rendezvous with Simi Garewal' में साझा की थीं। तब्बू ने बताया कि उनकी नानी पूजा-पाठ करती थीं और किताबें पढ़ती थीं। वह उनके आसपास रहकर बड़ी हुईं। तब्बू ने स्वीकार किया था कि बचपन में वह बहुत संकोची थीं। अभिनेत्री बनने के बाद भी उनमें खुलकर बात कहने का आत्मविश्वास नहीं था। बातचीत का सबसे भावुक हिस्सा तब आया, जब उनसे पिता के बारे में पूछा गया। तब्बू ने बताया कि उन्होंने पिता को कभी नहीं देखा। उनकी बड़ी बहन फराह कभी-कभी पिता से मिलने जाती थीं, लेकिन तब्बू को उनसे मिलने की इच्छा नहीं हुई। उन्होंने पिता का सरनेम 'हाशमी' न लगाने की वजह भी बताई। तब्बू के मुताबिक, उन्होंने नहीं सोचा कि पिता का सरनेम लगाना जरूरी है। स्कूल में उनका सरनेम फातिमा था और वह इसी पहचान के साथ बड़ी हुईं। उन्होंने कहा था, 'मेरे पास उनकी कोई याद नहीं है। मैं उनसे मिलने के लिए कभी उत्सुक नहीं रही। मैं उनके बारे में जानने को उत्सुक नहीं हूं। मैं जैसी हूं और जिस तरह बड़ी हुई हूं, उससे खुश हूं।' उनके बयान में पिता के प्रति दूरी के साथ परिवार और बचपन को लेकर संतुष्टि भी नजर आती है। किसी बच्चे के लिए पिता की मौजूदगी सिर्फ रिश्ते तक सीमित नहीं, बल्कि यादों, सुरक्षा और भावनात्मक जुड़ाव से भी जुड़ी होती है। हालांकि, तब्बू ने इस कमी को अपनी पहचान पर हावी नहीं होने दिया। उन्होंने मां और नाना-नानी के साथ बिताए समय को जिंदगी का अहम हिस्सा बनाया। संजय कपूर से पहला प्यार, फिल्म की शूटिंग खत्म होते-होते बातचीत बंद:- तब्बू के शुरुआती फिल्मी करियर के दौरान निजी जिंदगी में भी नया रिश्ता शुरू हुआ था। यह अभिनेता संजय कपूर के साथ था। दोनों की मुलाकात फिल्म 'प्रेम' की शूटिंग के दौरान हुई थी।

संजय कपूर की यह डेब्यू फिल्म 1995 में रिलीज हुई। फिल्म में दोनों की जोड़ी पर्दे पर नजर आई। इसी दौरान वे करीब आए और डेट करने लगे। दोनों करियर की शुरुआत कर रहे थे। संजय कपूर की यह पहली फिल्म थी, जबकि तब्बू इंडस्ट्री में जगह बनाने की कोशिश कर रही थीं।

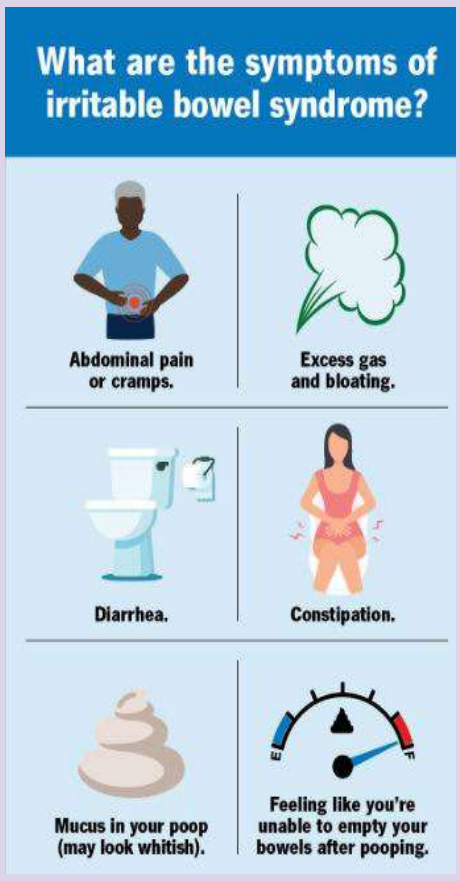
दिवाली पर ससुराल नहीं जाना,अपने घर पर अकेले त्योहार मनाना था, लेकिन घरवाले मुंह फुलाकर बैठ गए, मैं क्या करूं

नोएडा। सवाल- मैं 32 साल की हूं। मेरी शादी को चार साल हो गए हैं। दिवाली पर हर साल हम कभी मेरे मायके तो कभी ससुराल जाते हैं। वहां रिश्तेदारों से मिलना, सबके लिए खरीदारी करना और कई रस्में निभाना अच्छा तो लगता है, लेकिन इस भागदौड़ में हम दोनों अपने लिए समय नहीं निकाल पाते। इस बार हमने तय किया है कि दिवाली अपने घर पर ही मनाएंगे। साथ मिलकर खाना बनाएंगे, घर सजाएंगे और सुकून से त्योहार का आनंद लेंगे। लेकिन जब परिवार को यह बात बताई, तो उन्हें लगा कि हम रिश्तों से दूर हो रहे हैं। अब मुझे गिल्ट हो रहा है। क्या अपनी पसंद से त्योहार मनाना गलत है? परिवार को बिना दुख पहुंचाए हम उन्हें अपनी बात कैसे समझाएं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. जया सुतुरल, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, नोएडा जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। जवाब- अपनी पसंद से दिवाली मनाना बिल्कुल गलत नहीं है। शादी के बाद पति-पत्नी को कुछ फैसले अपनी पसंद, जरूरतों और सुविधाओं के हिसाब से लेने का भी हक है। त्योहार का मतलब सिर्फ रस्में निभाना और रिश्तेदारों से मिलना नहीं है। यह अपने करीबियों के साथ खुशी और सुकून के पल बिताने का मौका भी है। आप और आपके पति अगर इस बार अपने ही घर पर रहकर दिवाली मनाना चाहते हैं, तो इसमें कुछ भी गलत नहीं है। हालांकि, परिवार से इस बारे में बात करते हुए थोड़ी इमोशनल समझदारी जरूरी है। 1. परिवार की भावनाएं समझें-परिवार के लोग आपके फैसले को अपनी तरह से समझ सकते हैं। आपकी मां को लग सकता है कि बेटी अब उनसे दूर हो रही है। सास को यह महसूस हो सकता है कि बहू ने परिवार की परंपराओं को महत्व देना छोड़ दिया है। मनोविज्ञान के नजरिए से देखें, तो कई बार लोग किसी बदलाव को अपनी अहमियत कम होने के रूप में देखते हैं। उन्हें लगता है कि पहले जो चीज जरूरी थी, अब वह मायने नहीं रखती। इसलिए जरूरी है कि आप परिवार की भावनाओं को समझें। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपको उनकी हर बात माननी ही होगी। आप उनकी भावनाओं का सम्मान करते हुए अपने फैसले पर कायम रह सकती हैं। परिवार क्यों नाराज है? उन्हें आपसे प्यार है। वे फेस्टिवल में साथ चाहते हैं। वे दिवाली पर आपको मिस करेंगे। उन्हें रिश्तों में दूरी आने का डर है। वे परंपरा को बदलना नहीं चाहते। डर है, कहीं आप उन्हें इग्नोर तो नहीं कर रहे। 2. अपनी जरूरतों को स्वार्थ न समझें-आपके मन में अपराधबोध इसलिए हो सकता है, क्योंकि आप परिवार को दुखी नहीं करना चाहतीं। आप चाहती हैं कि सब खुश रहें। लेकिन जब हम दूसरों की खुशी की जिम्मेदारी पूरी तरह अपने ऊपर ले लेते हैं, तो अपनी जरूरतों को नजरअंदाज करने लगते हैं। इस स्थिति में खुद से पूछें कि क्या आप परिवार से रिश्ता तोड़ना चाहती हैं? या सिर्फ इस बार त्योहार अपने तरीके से मनाना चाहती हैं? अगर आपकी इच्छा सिर्फ थोड़ा सुकून पाने और पति के साथ समय बिताने की है, तो यह स्वार्थ नहीं है। अपनी जरूरतों को महत्व देना और दूसरों की उपेक्षा करना, दो अलग बातें हैं। आप परिवार से प्यार करते हुए भी थोड़ा वक्त अपने साथ बिता सकती हैं। पर्सनल जरूरतें होना स्वार्थ नहीं। अपनी पसंद-नापसंद स्वार्थ नहीं। 'मी-टाइम' का मतलब परिवार से दूरी नहीं। अपने लिए जीना रिश्तों से दूर जाना नहीं। परिवार की हर बात मानना जरूरी नहीं। अपनी खुशी का मतलब परंपरा का अपमान नहीं। 3. परिवार से बातचीत कैसे करें-यहां सबसे जरूरी बात ये है कि इस बारे में फैमिली से बात कैसे करें। परिवार को अपनी बात समझाते समय यह न कहें कि हर साल उनकी वजह से आपकी दिवाली खराब होती है। ऐसी बातें तकलीफ पहुंचाती हैं और बातचीत बहस में बदल सकती हैं। इसकी बजाय अपनी जरूरतें बताएं। आप कह सकती हैं, 'हम दोनों को परिवार के साथ त्योहार मनाना अच्छा लगता है। लेकिन हर साल आने-जाने और तैयारियों में काफी समय निकल जाता है। इस बार हम घर पर रहकर अपनी तरह से दिवाली मनाना चाहते हैं। लेकिन इसका मतलब ये बिल्कुल नहीं है कि हम आपसे दूर होना चाहते हैं।' इस तरह आप अपनी बात भी रख पाएंगी और परिवार को यह भी महसूस होगा कि आप उनके रिश्ते को महत्व देती हैं। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से, अपनी भावनाओं और जरूरतों को शांत तरीके से बताना अक्सर आरोप लगाने से ज्यादा प्रभावी होता है। इससे सामने वाले के लिए आपकी बात सुनना आसान होता है। परिवार से बातचीत कैसे करें? आरोप न लगाएं। अपनी जरूरतें बताएं। उनकी भावनाओं को भी सुनें। अपना फैसला समझाएं। बार-बार सफाई न दें। अपना पक्ष लॉजिकली रखें। 4. रिश्तों में सीमाएं तय करना सीखें- परिवार में प्यार और अपनापन जरूरी है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि हर त्योहार पर हर व्यक्ति की अपेक्षाएं पूरी करना आपकी जिम्मेदारी है। अगर आप हर बार दूसरों को खुश रखने के लिए अपनी इच्छा छोड़ देंगी, तो धीरे-धीरे मन में नाराजगी बढ़ सकती है। आपको लग सकता है कि आपकी पसंद और आराम की कोई अहमियत नहीं है। इसका असर आपके वैवाहिक रिश्ते पर भी पड़ सकता है। इसलिए अपनी सीमाएं तय करना जरूरी है। परिवार को बताएं कि इस बार आप घर पर रहेंगे। अगर वे नाराज होते हैं, तो उन्हें अपनी भावनाएं व्यक्त करने का मौका दें। लेकिन सिर्फ उनकी नाराजगी खत्म करने के लिए अपना फैसला बदलना जरूरी नहीं है। याद रखें, किसी का आपसे असहमत होना यह साबित नहीं करता कि आपका फैसला गलत है। 5. रिश्ते बनाए रखने के दूसरे तरीके भी अपनाएं:-दिवाली पर किसी के घर न जाने का मतलब यह नहीं कि आप लोग रिश्तों को महत्व नहीं देते। आप अपनी सुविधा के हिसाब से दूसरे तरीके अपना सकते हैं। मसलन, दिवाली से एक दिन पहले मायके और ससुराल जाकर मिल आएं। ऐसा संभव न हो, तो वीडियो कॉल पर बात करें। परिवार को मिठाई भेजें या त्योहार के बाद मिलने का कार्यक्रम बना लें। हालांकि, ये विकल्प तभी अपनाएं, जब आप सच में ऐसा करना चाहें। सिर्फ दूसरों को मनाने के लिए अपने ऊपर आर्थिक या मानसिक जिम्मेदारियां न डालें। दिवाली पर रिश्ते निभाने के दूसरे तरीके त्योहार से पहले मिल लें। वीडियो कॉल पर शुभकामनाएं दें। ग्रुप फैमिली कॉल करें। मिठाई या कोई तोहफा भेजें।सुविधानुसार बाद में मिलें। 6. पति-पत्नी एक-दूसरे का साथ दें-इस मामले में आपके पति की भूमिका भी अहम है। परिवार से बातचीत की जिम्मेदारी सिर्फ आपकी नहीं होनी चाहिए। आप दोनों ने मिलकर फैसला लिया है, तो उसे समझाने में भी दोनों की भागीदारी होनी चाहिए। अगर आपकी मां या सास नाराज होती हैं, तो आपके पति भी उन्हें प्यार से समझाएं। इससे यह संदेश जाएगा कि यह सिर्फ आपकी व्यक्तिगत इच्छा नहीं, बल्कि आप दोनों का साझा फैसला है।साथ ही, यह भी तय कर लें कि अगर परिवार बार-बार दबाव डालता है, तो आप दोनों कैसे प्रतिक्रिया देंगे। एक-दूसरे को दोष देने के बजाय एक-दूसरे का साथ दें। परिवार के साथ बातचीत करने में पति की भूमिका बहुत अहम होती है। ये जिम्मेदारी लड़की की नहीं होनी चाहिए कि वह अपने ससुराल वालों से पूछे या उन्हें समझाए। ये काम दोनों को मिलकर करना चाहिए। आखिर में, दिवाली मनाने का कोई एक सही तरीका नहीं है। किसी के लिए परिवार के साथ समय बिताना खुशी है, तो किसी के लिए अपने घर में शांति से त्योहार मनाना। दोनों ही तरीके सही हो सकते हैं। आपका लक्ष्य परिवार से दूरी बनाना नहीं, बल्कि अपनी जिंदगी में संतुलन बनाना होना चाहिए। परिवार को आपकी बात समझने में थोड़ा समय लग सकता है। उन्हें समय दें। प्यार से बात करें, लेकिन अपनी जरूरतों को भी महत्व दें। रिश्ते तभी स्वस्थ रहते हैं, जब उनमें दूसरों की खुशी के साथ अपनी खुशी के लिए भी जगह हो।



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

नोएडा। आज पेट ठीक नहीं लग रहा।' 'कुछ भी खाता हूं तो गैस बन जाती है।' हमने अपने आसपास के कई लोगों को अक्सर ऐसा कहते हुए सुना होगा। कई बार इसकी वजह बिगड़ती गट हेल्थ होती है। हमारी आंतों में खरबों बैक्टीरिया, वायरस और अन्य सूक्ष्मजीव रहते हैं, जिन्हें 'गट माइक्रोबायोम' कहते हैं।ये सूक्ष्मजीव भोजन को पचाने, पोषक तत्वों को शरीर तक पहुंचाने, इम्यून सिस्टम को मजबूत रखने और शरीर के कई जरूरी कामों में अहम भूमिका निभाते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, हमारी लगभग 70फीसदी इम्यूनिटी का संबंध आंतों से है। हमारी रोज की थाली का गट हेल्थ पर सबसे ज्यादा असर पड़ता है। हम जो कुछ भी खाते हैं, वह आंतों में रहने वाले इन सूक्ष्मजीवों को भी प्रभावित करता है। कुछ फूड्स अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं और गट माइक्रोबायोम को मजबूत बनाते हैं। वहीं कुछ फूड्स इनका संतुलन बिगाड़ सकते हैं। इससे पाचन संबंधी कई समस्याओं का रिस्क बढ़ जाता है। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में पेट के लिए 10 बेस्ट और वर्स्ट फूड की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि- पेट को हेल्दी रखने के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करें? कौन-सी आदतें गट हेल्थ को खराब करती हैं? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट- डॉ. हर्ष कपूर, गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट, मेट्रो इंस्टीट्यूट ऑफ गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी एंड हेपटोलॉजी, नोएडा जी के साथ सवाल जवाब के माध्यम से। सवाल- पेट की सेहत (गट हेल्थ) दुरुस्त रहने का क्या मतलब है? जवाब- इसका मतलब डाइजेस्टिव सिस्टम के सही तरीके से काम करने और आंतों में मौजूद गट माइक्रोबायोम के संतुलन से है। इसके संतुलन से- भोजन का पाचन बेहतर होता है।शरीर पोषक तत्वों को सही ढंग से अवशोषित कर पाता है। इम्यूनिटी मजबूत बनी रहती है। आंतों की सेहत का असर पूरे शरीर पर पड़ता है। हेल्दी आंतें इम्यूनिटी मजबूत करती हैं। पाचन और मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाती हैं। इसका असर मेंटल हेल्थ पर भी पड़ता है। यूं समझिए कि पेट अच्छा रहे तो इंसान खुश रहता है। सवाल- कैसे पता चलता है कि पेट की सेहत खराब हो रही है? जवाब- जब आंतों में अच्छे और बुरे बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ता है तो खाना पचाने और शरीर में पोषक तत्वों को पहुंचाने की प्रक्रिया प्रभावित होती है। इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। खराब गट के शुरुआती संकेत:- नींद खराब होना, गैस, ब्लोटिंग, एसिडिटी, कब्ज, पेट दर्द, बार-बार लगातार बीमार पड़ना थकान बार-बार दस्त। सवाल- लंबे समय तक लगातार पेट खराब रहे तो इससे क्या नुकसान होता है? जवाब- लंबे समय तक पेट खराब रहने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते। इससे कमजोरी बढ़ सकती है और इम्यूनिटी पर भी असर पड़ सकता है। खराब गट हेल् के नुकसान:- शरीर को न्यूट्रिशन न मिलना। विटामिन-मिनरल की कमी। इम्यूनिटी कमजोर होना। शरीर में इंफ्लेमेशन बढ़ना। मेटाबॉलिज्म प्रभावित होना। वेट बहुत ज्यादा या कम होना। मेंटल हेल्थ पर बुरा असर।सवाल- पेट दुरुस्त रखने के लिए क्या करना चाहिए? जवाब- आंतों में मौजूद गुड बैक्टीरिया को वैराइटी पसंद होती है। इसलिए रोज अलग-





अलग तरह के फल-सब्जियां, साबुत अनाज और फाइबर रिच फूड खाने चाहिए। छोटी-छोटी स्वस्थ आदतें लंबे समय में गट हेल्थ को मजबूत बनाती हैं। पेट दुरुस्त रखने के 10 नियम:- खाने में खूब फाइबर लें। फल-सब्जियों में वेराइटी रखें। दही, छाछ जैसे फर्मेंटेड फूड खाएं। पर्याप्त पानी पिएं। रेगुलर एक्सरसाइज करें। पर्याप्त और अच्छी नींद लें। स्ट्रेस को मैनेज करें। बिना जरूरत एंटीबायोटिक अल्ट्रा प्रोसेस्ड चीनी/शुगरी न लें। ड्रिंक्स से दूर रहें। सवाल- कौन-से फूड्स पेट में गुड बैक्टीरिया बढ़ाते हैं? जवाब- दही और छाछ जैसे फर्मेंटेड फूड्स अच्छे बैक्टीरिया बढ़ाने में मदद करते हैं, जबकि फल-सब्जियां, दालें और साबुत अनाज उन्हें पोषण देते हैं। इसलिए गट हेल्थ बेहतर रखने के लिए रोज अलग-अलग तरह की पौष्टिक चीजें खाना जरूरी है। गुड बैक्टीरिया बढ़ाने वाले फूड:- दही, छाछ, फर्मेंटेड फूड्स, केला, सेब, ओट्स, दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां, लहसुन, प्याज, अलसी के बीज चिया सीड्स साबुत अनाज मौसमी फल-सब्जियां। सवाल- कौन-से फूड्स गुड बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचाते हैं? जवाब- कुछ फूड्स गुड और बैड बैक्टीरिया का संतुलन बिगाड़ सकते हैं। खासकर ऐसे फूड्स, जिनमें रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट, एक्स्ट्रा शुगर, अनहेल्दी फैट और आर्टिफिशियल एडिटिव्स ज्यादा होते हैं। गुड बैक्टीरिया कम करने वाले फूड:- कोल्ड ड्रिंक्स शुगरी ड्रिंक्स मिठाइयां पैकेज्ड स्नैक्स चिप्स और नमकीन फास्ट फूड अल्ट्रा प्रोसेस्ड मैदे से बनी फूड्स चीजें प्रोसेस्ड मीट ज्यादा तला -भुना भोजन। सवाल- चीनी गुड बैक्टीरिया को कैसे नुकसान पहुंचाती है? जवाब- डाइट में चीनी की मात्रा ज्यादा होने से आंतों में मौजूद बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ने लगता है। इससे कुछ बैड बैक्टीरिया तेजी से बढ़ सकते हैं, जबकि गुड बैक्टीरिया की संख्या घट सकती है। समय के साथ यह बदलाव गट बैरियर को कमजोर करता है और शरीर में सूजन बढ़ा सकता है। यही वजह है कि लंबे समय तक ज्यादा चीनी खाने से गट हेल्थ खराब होती है। सवाल- क्या बार-बार एंटीबायोटिक लेने से पेट के गुड बैक्टीरिया खत्म हो सकते हैं? जवाब- इसे पॉइंटर्स से समझिए- एंटीबायोटिक्स बैक्टीरिया को मारने के लिए बनाई जाती हैं। लेकिन वे हमेशा गुड और बैड बैक्टीरिया में फर्क नहीं कर पातीं। बार-बार या बिना जरूरत एंटीबायोटिक लेने पर गट में मौजूद गुड बैक्टीरिया की संख्या और वैराइटी दोनों कम हो सकती है। इसलिए एंटीबायोटिक्स हमेशा डॉक्टर की सलाह पर ही लेनी चाहिए। सवाल- क्या पेट के बैक्टीरिया हमारी भूख और क्रेविंग्स को कंट्रोल कर सकते हैं? जवाब- हां, गट माइक्रोबायोम भूख और फूड चॉइस को प्रभावित कर सकते हैं। इसे ऐसे समझिए- आंतों में मौजूद बैक्टीरिया ऐसे केमिकल और सिग्नल बनाते हैं, जो गट और ब्रेन के बीच कम्युनिकेशन में भूमिका निभाते हैं। ये सिग्नल सटाइटी (पेट भरने का एहसास), भूख और कुछ खास चीजें खाने की इच्छा को प्रभावित कर सकते हैं। हालांकि क्रेविंग्स सिर्फ गट बैक्टीरिया से तय नहीं होतीं। इसमें आदतें, नींद, हार्मोन और आसपास का माहौल भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सवाल- क्या स्ट्रेस भी गट हेल्थ को प्रभावित करता है? जवाब- हां, स्ट्रेस और गट हेल्थ का दो-तरफा रिलेशन है। इसे पॉइंटर्स से समझिए- हमारा ब्रेन और आंतें लगातार एक-दूसरे को सिग्नल भेजते हैं। इसे 'गट-ब्रेन एक्सिस' कहा जाता है। जब तनाव लंबे समय तक बना रहता है, तो शरीर में कोर्टिसोल जैसे स्ट्रेस हार्मोन बढ़ जाते हैं। ये हार्मोन आंतों के सामान्य कामकाज और वहां मौजूद सूक्ष्मजीवों के वातावरण को प्रभावित करते हैं। यही वजह है कि मानसिक तनाव का असर अक्सर पेट पर भी दिखाई देता है। सवाल- फूड के अलावा कौन-सी आदतें गट हेल्थ को खराब करती हैं? जवाब- हमारी रोजमर्रा की कई आदतें भी गट माइक्रोबायोम के संतुलन को प्रभावित करती हैं। खासकर- खराब नींद लगातार स्ट्रेस फिजिकल इनएक्टिविटी यही वजह है कि अच्छी गट हेल्थ के लिए हेल्दी लाइफस्टाइल भी जरूरी है। सवाल- पेट को हेल्दी रखने के लिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करें? जवाब- आंतों में रहने वाले बैक्टीरिया एक नियमित दिनचर्या पसंद करते हैं। इसलिए खाने, सोने और एक्सरसाइज का समय जितना रेगुलर होगा, गट उतना बेहतर काम करेगा। ग्राफिक में देखिए लाइफस्टाइल में क्या बदलाव करें- अच्छी गट हेल्थ के लिए क्या करें? रेगुलर एक्सरसाइज करें। मेडिटेशन या योग करें। भोजन खूब चबाकर खाएं। दिनभर पर्याप्त पानी पिएं। 30 सोने-जागने का समय फिक्स करें। देर रात भारी भोजन न करें। स्क्रीन टाइम कम करें।एंटीबायोटिक कम खाएं। रोज कुछ समय धूप में बिताएं। सिगरेट-शराब से दूर रहें। सवाल- कब गट से जुड़ी समस्या को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए? जवाब- गैस, कब्ज या पेट खराब होने जैसी समस्याएं कभी-कभी होना सामान्य है। लेकिन अगर ये शिकायतें लंबे समय तक बनी रहें या बार-बार लौटकर आएं, तो इन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।



इसके अलावा- स्टूल में ब्लड दिखाई दे।

वजन तेजी से घटे। पेट में लगातार दर्द रहे। बार-बार उल्टी हो। निगलने में परेशानी हो। लगातार ब्लोटिंग या पेट फूलने की समस्या हो। डेली रूटी प्रभावित होने लगे। ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर को दिखाना जरूरी है।

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

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